



स्वास्थ्य की एक  
नयी पहचान  
महतारी लईका के चेहरे  
में हो मुस्कान





## स्तनपान

- शिशु को जन्म के तुरंत बाद सिर्फ माँ का दूध पिलायें।
- माँ का दूध बच्चे के लिए सर्वात्म आहार होता है।
- पहले छ: महीने तक सिर्फ स्तनपान से सम्पूर्ण पोषण मिलता है।
- माँ के पहले गाढ़—पीले दूध से शिशु में बीमारी से लड़ने की क्षमता बढ़ती है।
- माँ के दूध के अलावा कुछ भी देना बच्चे के लिए हानिकारक होता है।



स्वास्थ्य की एक  
नयी पहचान  
महतारी लईका के चेहरे  
में हो मुस्कान





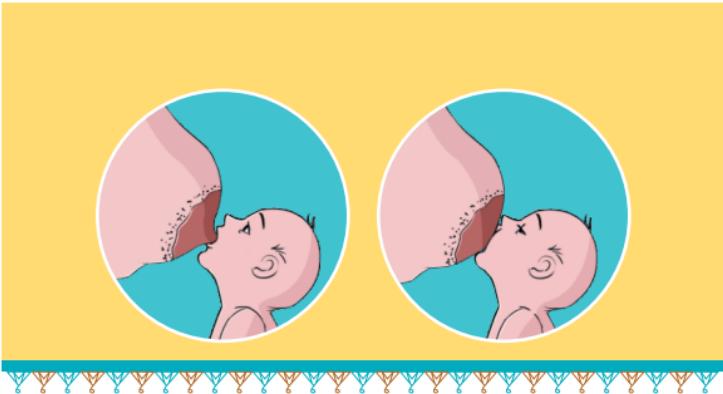
## स्तनपान

- माँ का पहला गाढ़ा दूध अमृत होता है।
- यह प्रोटीन, विटामिन सी तथा आयरन व पोषक तत्वों से भरपूर होता है।
- इसमें वृद्धिकारक तत्व पाए जाते हैं जो शिशु की आंतों को मजबूत बनाते हैं।
- यह दस्त और पोलियो जैसे खतरनाक रोगों से बचाता है।



स्वास्थ्य की एक  
नयी पहचान  
महतारी लईका के चेहरे  
में हो मुस्कान





## स्तनपान

### स्तनपान कैसे कराएं

- शिशु का सिर और शरीर सीधा हो।
- शिशु का चेहरा स्तन की ओर हो तथा शिशु की नाक चुचक के सामने हो।
- शिशु का सम्पूर्ण शरीर माँ की गोद में हो, जिससे उसे पूरा सहारा मिल सके।
- शिशु का मुँह खुलते ही तुरंत स्तन को उसके मुँह से सटाएं जिससे उसका निचला होठ चुचक के नीचे आ जाए।
- माँ दोनों स्तनों से बारी-बारी दूध पिलाएं। एक स्तन के खाली होने में 20 मिनट लगता है।



स्वास्थ्य की एक  
नयी पहचान  
महतारी लईका के चेहरे  
में हो मुस्कान





**छः माह तक ऊपरी आहार न दें**

**सिर्फ स्तनपान ही पर्याप्त है**

- शहद, घुड़ी, गाय-बकरी का दूध न दें।
- छः माह की उम्र से पहले बच्चे को ऊपर से कुछ भी खाने-पीने को न दें।
- छः माह की उम्र से पहले शिशु को किसी भी मौसम में पानी भी न दें।
- बोतल से दूध ना पिलायें।