

स्तनपान कराने का सही तरीका

क्या करें-

- जन्म के एक घंटे के भीतर तुरंत स्तनपान कराएँ इससे बच्चे के लिए पर्याप्त दूध बनना शुरू हो जाता है।
- पहले तीन दिनों तक निकलने वाला माँ का गाढ़ा, पीला दूध (खिरसा) बच्चे को लगातार पिलाते रहना चाहिये।
- यदि माँ या बच्चा बीमार हो तो भी स्तनपान जारी रखें।
- अगर बच्चे को डायरिया हो जाये तो भी स्तनपान जारी रखें। यह दस्त की अवधि को कम करता है।
- माँ अपने लिए संतुलित आहार लेती रहे।



क्या न करें-

- शहद, घुट्टी, गाय-बकरी का दूध या उनका पेशाब 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 बच्चे को किसी भी मौसम में पानी भी न दें।
- बोतल से दूध ना पिलायें।

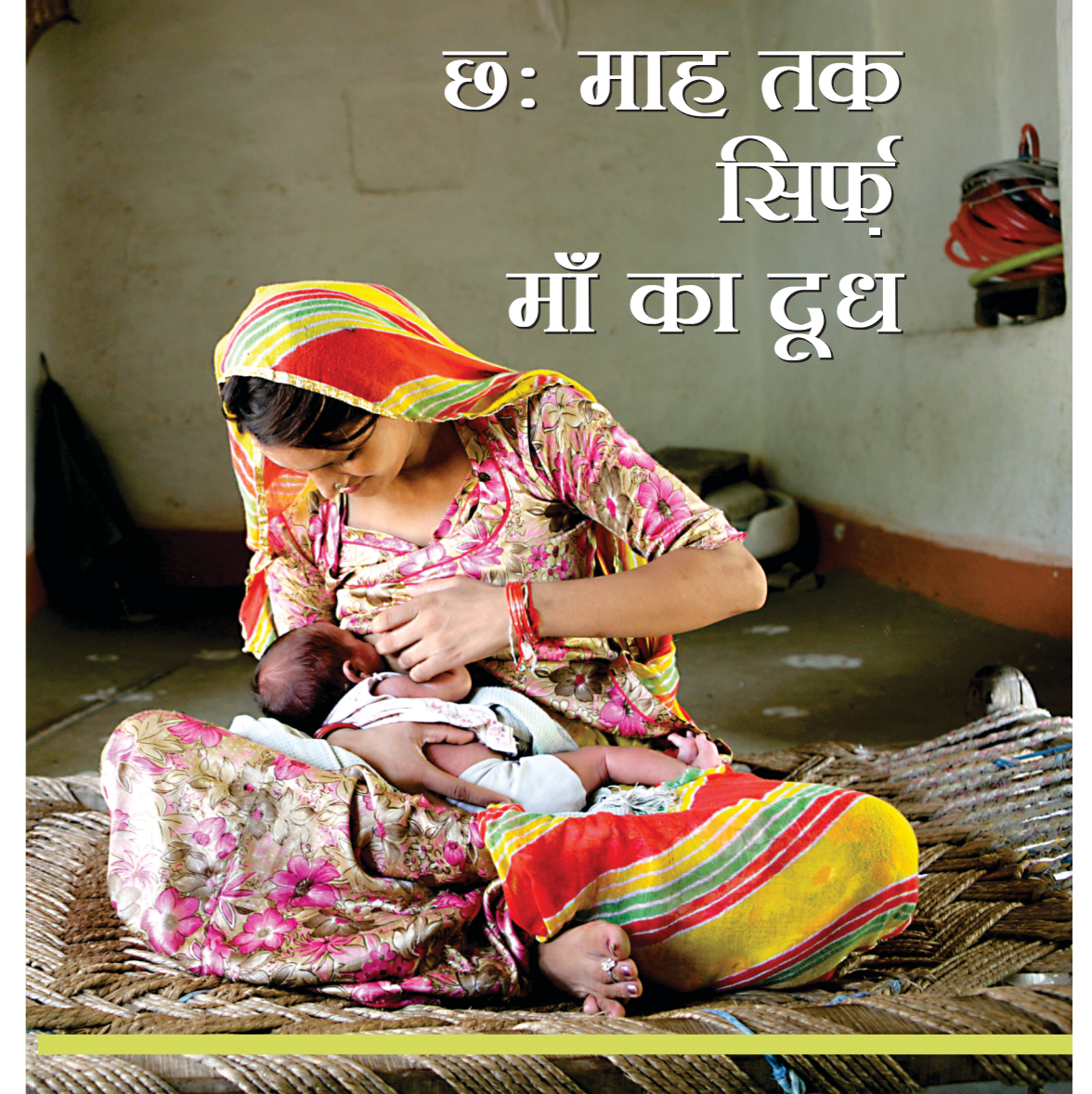
याद रखें

शिशु को जन्म से लेकर 6 माह तक केवल स्तनपान कराएं। सातवें माह से बच्चे को ऊपरी आहार देना शुरू करें। इस दौरान बच्चे को दो वर्ष की आयु तक स्तनपान कराती रहें।

गाँव के कार्यकर्ताओं की भूमिका:

ए.एन.एम., आंगनबाड़ी कार्यकर्ता, मितानिन बहनें एवं गाँव के मुखिया स्तनपान से संबंधित जानकारियाँ अपने समुदाय के लोगों को दें। ये महत्वपूर्ण जानकारियाँ देकर आप अपने क्षेत्र के बच्चों को जानलेवा संक्रमण रोगों से बचा सकते हैं।

छः माह तक सिर्फ माँ का दूध





स्तनपान यानि माँ का दूध 6 माह तक के बच्चे के लिए सर्वोत्तम आहार होता है। जन्म के एक घंटे के अंदर माँ का गाढ़ा पीला दूध यानि ख़िरसा पिलाने से शिशु में रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है और उसे संपूर्ण पोषण मिलता है।



प्रसव के बाद, पहले तीन दिन का दूध

प्रसव के बाद, पहले तीन दिन का माँ का गाढ़ा, पीला दूध (ख़िरसा) शिशु के लिए अमृत के समान होता है। यह दूध कोलस्ट्रम कहलाता है, इसमें प्रोटीन और रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ाने वाले तत्व और विटामिन ए, सी तथा आयरन भरपूर मात्रा में होते हैं।

ख़िरसा में कई प्रकार के वृद्धिकारक तत्व पाए जाते हैं जो नवजात शिशु की आंतों को मज़बूत बनाते हैं तथा सही प्रकार से कार्य करने में सहायक होते हैं। यह शिशु को दस्त और पीलिया जैसे ख़तरनाक रोगों से बचाता है।

छः माह तक सिर्फ़ स्तनपान कराने के फ़ायदे

1. माँ का दूध शिशु के लिए सबसे अधिक प्राकृतिक, सुरक्षित और पौष्टिक आहार है। बोतल से दूध पीने वाले बच्चों की तुलना में स्तनपान करने वाले बच्चे शारीरिक रूप से अधिक मज़बूत होते हैं और उनमें बीमारियों से लड़ने की ताकत ज़्यादा होती है।
2. माँ का दूध आसानी से पचता है, स्वच्छ एवं कीटाणुरहित होता है।
3. स्तनपान कराने से बच्चे को गरमाहट मिलती है, जो माँ-बच्चे में एक दूसरे के लिए गहरा प्रेम पैदा करता है।
4. स्तनपान कराने से शिशु के जबड़े और दाँतों का विकास जल्द होता है।
5. स्तनपान कराने से माँ को मानसिक शांति मिलती है और मासिक धर्म में खून का स्राव भी बहुत कम होता है।
6. माँ को स्तन कैंसर और बीजदानी के कैंसर से सुरक्षा प्रदान करता है और यह एक तरह का गर्भ निरोधक का भी काम करता है।

स्तनपान कराने का सही तरीका:

1. शिशु का सिर और शरीर सीधा हो।
2. शिशु का चेहरा स्तन की ओर हो तथा शिशु की नाक चुचक के सामने हो।
3. शिशु का संपूर्ण शरीर माँ की गोद में हो, जिससे उसे पूरा सहारा मिल सके।



4. शिशु का मुँह खुलते ही तुरंत स्तन को उसके मुँह से सटाएँ जिससे उसका निचला होंठ चुचक के नीचे आ जाए।



5. माँ दोनों स्तनों से बारी-बारी दूध पिलाए। एक स्तन के खाली होने में 20 मिनट लगता है।



6. दूध बनाने का निर्देश दिमाग से मिलता है इसलिए स्तनपान कराते समय माँ खुश रहे, इससे बच्चे के लिए पूरा दूध उतरता है।

