दस का दम

हमारा स्वास्थ्य-हमारे हाथ

स्तनपान

माँ का दूध शिशु के लिए वरदान

जन्म के 1 घंटे के अन्दर और 6 महीने तक सिर्फ स्तनपान

बिहार सरकार

राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन

unicef

गर्भावस्था से ही माँ को स्तनपान के लिए मानसिक व शारीरिक तैयारी की आवश्यकता होती है

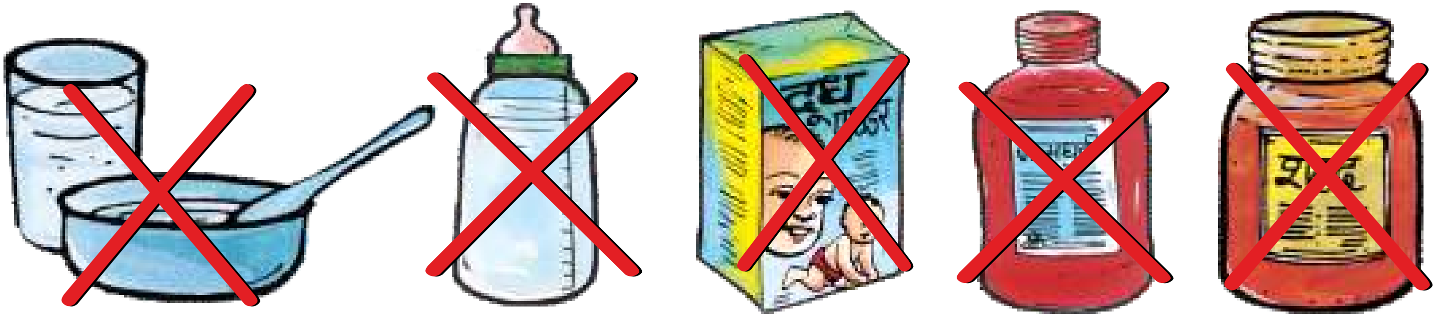
माँ के लिए

- आने वाले बच्चे के प्रति सकारात्मक सोच रखिए
- भोजन में हरी साग–सब्जियाँ और लाल पीले देसी फल साथ में चूड़ा, गुड़, तिल का लड्डू, मडुआ की रोटी, अंकुरित अनाज/मछली, कलेजी, अण्डा आदि नियमित रूप से शामिल करें

जन्म के 1 घंटे के भीतर
और 6 महीने तक सिर्फ स्तनपान

- नवजात शिशु को माँ के करीब रखना चाहिए। जन्म के 1 घंटे के भीतर स्तनपान शुरू करा देना चाहिए।
- बच्चे को बार–बार दूध पिलाने से माँ का दूध बढ़ता है। रात में भी शिशु को हर दो घंटे पर स्तनपान कराते रहना चाहिए।

दूसरा कुछ भी देना हानिकारक होगा
पानी भी नहीं दें



- माँ का दूध पीने से छोटे बच्चों को घातक बीमारियों से बचने में मदद मिलती है। पहले 6 महीने तक बच्चे को सिर्फ स्तनपान कराएँ।
- गर्मी के मौसम में भी शिशु को पानी पिलाने की कोई जरूरत नहीं है। माँ के दूध से ही शिशु के पानी की जरूरत पूरी हो जाती है।
- जन्म से 6 महीने तक शिशु को पानी, बाहरी दूध, घुट्टी, शहद आदि कुछ भी नहीं देना चाहिए। बोतल से बाहरी दूध हरगिज नहीं पिलाना चाहिए। छोटे बच्चों में दस्त का यह प्रमुख कारण है।

स्तन से लगाव : यह अच्छा लगाव है

- ☑ शिशु की ठोड़ी स्तन को लगभग छू रही है।
- ☑ शिशु का मुँह पूरा खुला हुआ है।
- ☑ शिशु का निचला होंठ बाहर की तरफ मुड़ा हुआ है।
- ☑ माँ के स्तन का एरियोला (काला भाग) नीचे की अपेक्षा ऊपर अधिक दिख रहा है।

स्तन से लगाव : यह सही लगाव नहीं है

- ☒ शिशु की ठोड़ी स्तन को नहीं छू रही है।
- ☒ शिशु का मुँह पूरा खुला हुआ नहीं है।
- ☒ शिशु का निचला होंठ बाहर की तरफ मुड़ा हुआ नहीं है।
- ☒ माँ के स्तन का एरियोला ऊपर–नीचे बराबर ही दिख रहा है।

पकड़ने का तरीका : यह सही स्थिति है

- ☑ शिशु का सिर और शरीर सीधा है
- ☑ शिशु का सिर और शरीर स्तन के सामने है
- ☑ शिशु का शरीर मां के शरीर के निकट है
- ☑ मां ने शिशु के पूरे शरीर को सहारा दिया है

पकड़ने का तरीका : यह सही स्थिति नहीं है

- ☒ शिशु का सिर और शरीर सीधा नहीं है, गर्दन मुड़ी है, इसलिए शरीर की सीध में नहीं है
- ☒ शिशु का शरीर स्तन से दूर है और शरीर माँ से सटा हुआ नहीं है
- ☒ माँ ने शिशु के पूरे शरीर को सहारा नहीं दिया है