



स्तनपान : सभी तथ्य

एक आवश्यक जानकारी



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन हिमाचल प्रदेश

याद रखने योग्य बातें

- प्रसव के तुरन्त बाद नवजात शिशुओं को माँ को दिया जाना चाहिए। उनका माँ की त्वचा के साथ सम्पर्क होना चाहिए तथा माँ को शिशु के जन्म के 1 घण्टे के भीतर स्तनपान शुरू करना चाहिए।
- एक शिशु के जीवन के पहले 6 महीनों में स्तनपान एक सर्वोत्तम आहार है। इस दौरान किसी अन्य प्रकार के आहार या पेय, यहाँ तक कि पानी की भी आवश्यकता नहीं होती।
- स्तनपान से शिशु तथा बच्चे गंभीर रोगों से सुरक्षित रहते हैं। यह माँ तथा शिशु को एक विशेष बन्धन में बाँधे रखता है।
- लगभग हरक माँ सफलतापूर्वक स्तनपान करा सकती है। सभी माताओं, विशेष तौर पर वे जिनमें स्तनपान को लेकर आत्म विश्वास की कमी है, को शिशु के पिता तथा परिवार द्वारा प्रोत्साहन तथा सहारा दिया जाना चाहिए। स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं, सामुदायिक कार्यकर्ताओं, महिला संगठनों तथा मालिकों को भी स्तनपान के लिए सहयोग तथा समर्थन देना चाहिए।
- 6 महीने होने के बाद जब शिशु भोजन करना शुरू करे, उसे दो वर्षों तक या उसके बाद भी स्तनपान कराते रहना चाहिए क्योंकि यह पोषण, ऊर्जा का मुख्य जरिया होने के साथ-साथ शिशु को रोग मुक्त रखता है।



केवल स्तनपान

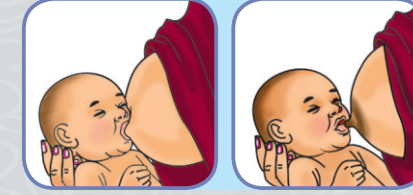
- जन्म के 1 घण्टे के भीतर शिशु को अपने स्तन से लगाएँ। सुनिश्चित करें कि शिशु को पहला पीला दूध जिसे कोलोस्ट्रम कहते हैं, मिले।
- कोलास्ट्रम शिशु को कई रोगों से बचाता है।
- केवल स्तनपान यानि शिशु को केवल माँ का दूध दिया जाना चाहिए और कुछ नहीं (न कोई अन्य दूध/आहार/तरल पदार्थ/पानी इत्यादि)। केवल डॉक्टर या नर्स द्वारा दी जाने वाली दवाइयाँ दी जा सकती हैं।
- कोलास्ट्रम शिशु को कई रोगों से बचाता है।



- शिशु के जीवन के पहले 6 महीनों में माँ का दूध शिशु के खाने और पीने – दोनों की जरूरतें पूरी करता है।
- 6 महीनों से पहले किसी प्रकार के आहार या पानी शिशु को दिए जाने पर माँ में बनने वाले दूध की मात्रा तो कम होती ही है, साथ ही आपका शिशु बीमार भी पड़ सकता है।
- शिशु का रोना भूख का आखिरी लक्षण है। शुरुआती लक्षण हैं –
 - बेचैनी
 - मुँह खोलना तथा सिर को इधर-उधर घुमाना
 - जोभ को अन्दर-बाहर करना
 - अँगूठा या उँगलियाँ चूसना
- बच्चे के भूख के लक्षणों पर ध्यान दें, उससे बातें करें तथा उसे प्रोत्साहित करें कि वह आपसे बात करे।
- गर्भावस्था के दौरान रोज़ाना तीन बार भोजन करने के साथ एक बार अतिरिक्त भोजन या नाश्ता आदि लें।
- स्तनपान के दौरान रोज़ाना तीन बार भोजन करने के साथ दो बार अतिरिक्त भोजन या नाश्ता आदि लें।

सफलतापूर्वक स्तनपान

सफलतापूर्वक स्तनपान के लिए माँ की सहायता करें कि वह शिशु को अपने स्तन से ठीक ढंग से जोड़े।



सही जुड़ाव

गलत जुड़ाव

- जन्म के 1 घण्टे के भीतर शिशु को अपने स्तन से लगाएँ।
- स्तन से सही जुड़ाव यह सुनिश्चित करता है कि शिशु ठीक प्रकार से माँ का दूध पी सकता है।
- स्तन से सही जुड़ाव द्वारा माताओं में उचित मात्रा में दूध बनने व पिलाने में सहायता मिलती है।
- स्तन से सही जुड़ाव द्वारा स्तनों में सूजन तथा चूचक में घाव नहीं होते।



शिशु को कम से कम कितनी बार स्तनपान कराएँ



01

निरन्तर स्तनपान कराने से माँ के स्तनों में अधिक दूध बनता है।

02

दिन व रात-दोनों समय में शिशु की माँग के अनुसार स्तनपान कराएँ, प्रतिदिन कम से कम 8 से 12 बार।





ऊपरी आहार : सभी तथ्य

एक आवश्यक जानकारी



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन हिमाचल प्रदेश

याद रखने योग्य बातें

- 01 शिशु के 6 माह के होने पर स्तनपान के साथ-साथ पूरक आहार भी दें।
- 02 6 से 12 माह के शिशु को कोई भी आहार देने से पहले स्तनपान कराया जाना चाहिए।
- 03 2 साल तक स्तनपान जारी रखना शिशु के आहार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होता है।
- 04 शिशु को चाय, कॉफी, सोडा, मीठे तथा रंगीन पेय नहीं देने चाहिए।
- 05 शिशु को हमेशा एक साफ, खुले मुँह वाले कप में आहार दें। ऐसी कोई बोतल, चूचुक आदि का प्रयोग न करें।
- 06 शिशुओं को नियमित वजन जांच, टीकाकरण तथा विटामिन 'ए' की खुराक के लिए ऑगनवाड़ी केन्द्र या स्वास्थ्य केन्द्र पर लेकर जाना चाहिए।
- 07 बीमारी की अवस्था में थोड़ी मात्रा में अधिक बार खिलाएँ और माँ का दूध और अन्य पेय पदार्थ अधिक दें। उनके विविध मनपसन्द आहार देने से उनमें खाने के प्रति रुचि पैदा होती है।
- 08 बीमारी के उपरान्त कम से कम 2 सप्ताह बाद तक शिशुओं को आम दिनों की तुलना में अधिक आहार दिया जाना चाहिए।

जब आपका शिशु पहले-पहल खाना शुरू करे



शिशु के 6 माह का होने पर उसे घर का बना आहार दें। 6 माह पूरे होने पर दिन में 3 बार 1 या 2 चम्मच नरम आहार दें। धीरे-धीरे भोजन की मात्रा, गाढ़ापन तथा विविधता बढ़ाएँ।



अधिक गाढ़ापन

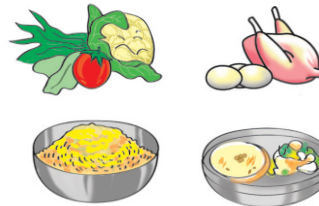


बहुत पतला



शिशु को विविध प्रकार के भोजन की आवश्यकता होती है।

शिशु की खिचड़ी में मसली हुई भूंगफली, सब्जियाँ तथा दालें डालें तथा अण्डे, मांस-मछली आदि भी दें।



कम से कम दो साल तक स्तनपान जारी रखें।



सुरक्षित तैयारी तथा भण्डारण

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

भोजन तैयार करने तथा शिशु को खिलाने से पूर्व हाथों को साबुन से धो लें।

शिशु के हाथ भी धोए जाने चाहिए।

शिशुओं की साफ-सफाई तथा शौचालय के प्रयोग करने के बाद हाथ साबुन से धोने चाहिए।

शिशुओं को साफ कटोरी या कप में भोजन परोसें।

शिशु धीरे-धीरे अपने आप खाना सीखते हैं। कोई बड़ा सदस्य या बड़ा बच्चा शिशु को भरपूर खाने के लिए प्रोत्साहित करे तथा सुनिश्चित करे कि भोजन स्वच्छ रहे।



जैसे जैसे शिशु बड़े उसे अधिक आहार दें

	6 माह से शुरुआत करें	6-9 माह तक	7-12 माह तक	13-24 माह तक
आहार का प्रकार	नरम खिचड़ी तथा मसला हुआ आहार	मसला हुआ आहार	अच्छी तरह कतरा, काटा व मसला हुआ आहार ताकि शिशु अपनी रँगलियों से उठा कर खा सके	अच्छी तरह कतरा, काटा व मसला हुआ पारिवारिक आहार
कितनी बार	प्रतिदिन 2-3 बार	प्रतिदिन 2-3 बार तथा 1-2 नाश्ता	प्रतिदिन 3-4 बार तथा 1-2 नाश्ता	प्रतिदिन 3-4 बार तथा 1-2 नाश्ता
कितनी मात्रा में	प्रत्येक भोजन में 2-3 चम्मच	प्रत्येक भोजन में 2-3 चम्मच से एक कटोरी	प्रत्येक भोजन में कम से कम एक कटोरी	प्रत्येक भोजन में 3/4 कप से एक कटोरी

एक कटोरी = 250 मिलि.