

# माँ के लिए ज़रूरी सलाह

स्तनपान से आपके शिशु को सर्वश्रेष्ठ पौष्टिकता और बीमारीयों से सुरक्षा मिलती है। अधिकतर शिशुओं को पहले 6 महीने तक सिर्फ माँ के दूधकी ही आवश्यकता होती है। कई माँ 6 महीने के बाद भी स्तनपान जारी रखती हैं और साथ में अन्य आहार भी देती हैं स्तनपान पर सलाह के लिए अपने डॉक्टर, कोई अन्य स्वास्थ्य विशेषज्ञ या ऐसे मित्र या रिश्तेदार से बातें कर लें जिन्होंने सफलतापूर्वक स्तनपान करवाया हो बारम्बार स्तनपान, माँ के दूध की बेहतर सप्लाई कायम रखने का उतम उपाय है। गर्भावस्था के दौरान और प्रसव के बाद, संतुलित आहार से भी माँ के दूध की पर्याप्त आपूर्ति बनाए रखने में मदद मिलती है।

**याद रखें: स्तनपान आपके शिशु के लिए सबसे उतम और किफ़ायती आहार है।**

## सलाह लें

ऐसे आहार जो शिशुओं के लिए न बने हों, उन्हें नुकसान पहुँचा सकते हैं। अनावश्यक बोतल से दूध पिलाने अथवा अन्य आहार और पेय पदार्थ देने से स्तनपान पर बुरा असर पड़ सकता है। इसलिए माँ के अलावा कुछ भी शुरू करने से पहले किसी स्वास्थ्य विशेषज्ञ की सलाह ले लें।

## माँ के दूध का विकल्प इस्तेमाल करना

किसी डॉक्टर या अन्य स्वास्थ्य विशेषज्ञ ने यदि पहले 6 महीने के दौरान माँ के दूध के अतिरिक्त या उसके स्थान पर शिशु दुग्ध आहार देने की सिफारिश की हो तो इन्फैंट फॉर्मूला आरम्भ करने का निर्णय लेने से पहले, अपने परिवार की स्थिति और लागत को अवश्य ध्यान में रख लें। अपने शिशु को बोतल से दूध पिलाने के लिए आपको हर हफ्ते एक टिन (500 ग्राम) से अधिक का ज़रूरत पड़ेगी। न उबाले हुए पानी या बोतल या पानी की कम और अधिक मात्रा से आपका शिशु बीमार पड़ सकता है। निर्देशों का हमेशा सही पालन करें

## माँ के दूध के गुण

प्रसव के तुरन्त बाद आप का दूध पीला सा और चिपचिपा होता है। इस दूध को (कोलोस्ट्रम) कहते हैं जो प्रसव के बाद एक हफ्ते तक आता है। कोलोस्ट्रम बाद के दूध से अधिक पुष्टिदायक होता है क्योंकि इसमें अधिक प्रोटीन और रोगों के लड़ने के अधिक गुण होते हैं, जो प्रसव बाद के खतरनाक बीमारीयों से शिशु का रक्षा करने के लिए बहुत ही ज़रूरी होते हैं। इसमें विटामिन (ए) की मात्रा भी ज्यादा होती है।

## अपने शिशु को कोलोस्ट्रम अवश्य दें क्योंकि यह कई पौष्टिक तत्वों से भरपूर होता है।

कोलोस्ट्रम के बदले मीठा पानी, शहद, पाला पानी, मक्खन, काढ़ा या अन्य मिश्रण न दें। माँ का दूध सम्पूर्ण और संतुलित आहार है और इसमें जन्म के बाद के कुछ महीनों के लिए शिशु को आवश्यक सभी पौष्टिक तत्व मौजूद होते हैं। इसमें रोग निरोधक गुण हैं जो आरम्भ के महीनों में शिशु को रोगों से बचाए रखते हैं। और सबसे बड़ी बात, यह हमेशा उपलब्ध है और इसे तैयार करने के लिए किसी बर्तन या पानी (जिनमें कीटाणु हो सकते हैं) या ईंधन का ज़रूरत भी नहीं होती है।

## स्तनपान के लाभ

- किसी भी शिशु दुग्ध फॉर्मूला के मुकाबले माँ का दूध काफी सस्ता पड़ता है। क्योंकि शिशु दूध विकल्पों की लागत की तुलना में माँ के लिए आवश्यक अतिरिक्त आहार की लागत बहुत मामूली होती है।
- स्तनपान न कराने वाली माँ की तुलना में स्तनपान करने वाली माँ का गर्भधारण का अन्तराल लम्बा होता है।
- प्रसव के तुरन्त बाद स्तनपान आरम्भ कर देने से बच्चादानी में सिकुड़न आती है और माँ का अपना पहले वाला शरीर पाने में मदद मिलती है।

## स्तनपान के लिए क्या करना चाहिए

- प्रसव से पहले अपने डॉक्टर को बता दें कि आप स्तनपान करवाना चाहती हैं।
- जन्म के तुरन्त बाद ही शिशु को स्तनपान शुरू कर देना चाहिए
- डॉक्टरों की सलाह है कि प्रसव के तुरन्त बाद आपको और शिशु को एक साथ रहना चाहिए। (इसे अंग्रेजी में (रूमिंग इन कहते हैं।)
- शिशु जब चाहे उसे अपना दूध पिलाएँ जब भी रोए उसे स्तनपान करवाएँ

- गर्भावस्था के दौरान अपने स्तनों और निप्पलों की खास देखभाल के लिए डॉक्टर की सलाह लें हर रोज नहाते समय स्तनों को साफ पानी से अच्छी तरह धोएं, स्तनपान आरम्भ कराने के बाद साफ कपड़े से स्तनों को पोछ लें और कपड़े पहनने से पहले उन्हें कुदरती तौर पर सुख जाने दें।
- अपने और शिशु के शरीर और कपड़ों को हमेशा साफ और स्वच्छ रखें .

जायन्तशिक्षण- सर्वदुर्मानाज कर्मान शिशु और माँ अहोरात्रि विप्रकन