

યૂનિસેફ અને બેબી ફ્રેન્ડલિ ઇનિશિએટિવ

યૂનાઈટેડ નેશન્સ ચિલ્ડ્રન્સ ફંડ, યૂનિસેફ, વિશ્વભરમાં બાળકોના હિત માટે કાર્ય કરે છે. અમે ૧૬૦ દેશોમાં કાર્ય કરીએ છીએ અને જુદા જુદા કાર્યક્રમોને સહાયતા આપીએ છીએ, જેનાથી બાળકોને:

- સારી તંદુરસ્તી અને પૌષ્ટિક ખોરાક મળશે
- સ્વચ્છ પાણી અને આરોગ્ય-વ્યવસ્થા મળશે
- શિક્ષણ મળશે

જ્યાં બાળકોને ખાસ સુરક્ષા જોઈએ, જેવી રીતે બાળ-મજૂરી અથવા યુદ્ધના ભોગી, એવા બાળકોને યૂનિસેફ મદદ કરશે.



બેબી ફ્રેન્ડલિ ઇનિશિએટિવ, યૂનિસેફ અને વર્લ્ડ હેલ્થ

ઓર્ગનાઈઝેશન નો વિશ્વભરમાં પ્રચલિત કાર્યક્રમ છે, જે આરોગ્ય સેવાઓની સાથે મળીને એના અમલમાં સુધાર કરશે. જે આરોગ્ય સેવાઓ સ્તનપાનની એવી પદ્ધતિ વાપરશે, જેનાથી સ્ત્રીઓને સ્તનપાન સંબંધી જાણકારી મળશે, એવી સંસ્થાઓને યૂનિસેફ / ડબલ્યુએચઓનો પ્રતિષ્ઠિત બેબી ફ્રેન્ડલિ પુરસ્કાર મળશે. યૂકેમાં, બેબી ફ્રેન્ડલિ ઇનિશિએટિવને આરોગ્ય સેવા વિભાગ, સહાયતા આપશે જેનાથી એ આરોગ્ય સંબંધી વિષયોમાં સલાહ, સહયોગ, શિક્ષણ, નેટવર્કિંગ અને મૂલ્યાંકન આપશે.

To make a credit card donation to UNICEF, call
08457 312 312

(Charged at local rate. Lines open 24 hours. Please quote 'BFI'.)

શિશુને સ્તનપાન કરાવવા વિષે સહાયતાની સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ જાણકારી:

More information on breastfeeding and expressing breastmilk is included in the UNICEF UK Baby Friendly Initiative's leaflet 'Breastfeeding Your Baby'. These leaflets are produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. Copies in English are available from Baby Welcome (01737 213161).

The translation of the leaflets into other languages has been funded by Birmingham Health Authority. For details, visit the Baby Friendly Initiative's website at www.babyfriendly.org.uk or call 020 7312 7652.

For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612.

તમારા નવજાત શિશુન સ્તનપાન કરાવવું



UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

ભાવિ માતાઓ માટે જરૂરી જાણકારી



પ્રસ્તાવના

બાળકને કેવી રીતે સ્તનપાન કરાવવું એ, જરૂરી નિર્ણય છે, એનાથી તમારી અને તમારા બાળકની તંદુરસ્તી પર અસર થશે. આ પત્રિકા તમને સ્તનપાનની પદ્ધતિ બતાવશે જેથી તમને નિર્ણય લેવામાં સરળતા થશે. નિશ્ચિત રીતે બાળકને સ્તનપાન કરાવવા માટે સૂચન મળશે. તમને મીડવાઈફ અને હેલ્થ વીઝીટરથી મળતી સહાયતા માટે પણ જાણકારી મળશે. અહીં તમારા બાળકને 'નર' સૂચવવામાં આવેલું છે જેથી કોઈ પણ ગેરસમજ પેદા ન થાય.

માતાના દૂધમાં જંતુનાશક પદાર્થ હોય છે, જેનાથી બાળકનો રોગથી બચાવ થશે. બાળકને સ્તનપાન કરાવવું તમારી તંદુરસ્તીને માટે ફાયદાકારક છે. પહેલા ૬ મહિનામાં બાળકને તમારા દૂધથી સૌથી વધારે લાભ થશે. બાળકનો રોગથી બચાવ થશે અને ખોરાક અને પાણીની જરૂરિયાત પૂરી થશે. ૬ મહિના પછી તમે બાળકને સ્તનપાનની સાથે બીજો ખોરાક આપી શકશો. તમને બંનેને ખાસ કરીને પહેલા વર્ષમાં ફાયદો થશે. તમે પોતાની ઈચ્છાનુસાર શિશુને લાંબા સમય સુધી સ્તનપાન કરાવી શકશો.

તમારું દૂધ શિશુને માટે સર્વોત્તમ છે અને બાળકની બદલાતી જરૂરિયાતો પૂરી પાડશે.

સ્તનપાનના ઘણાં ફાયદાઓ



એક ઉત્તમ શરૂઆત

તમે જે પણ રીતે શિશુને સ્તનપાન કરાવશો, જન્મ પછી તરત જ એને તમારી ત્વચાના સંપર્કમાં રાખઢ વાના ઘણાં ફાયદા છે. કારણકે:

- બાળક શાંત રહેશે અને એના શરીરને ગરમી મળશે
- બાળકના શ્વાસમાં સ્થિરતા આવશે
- તમને બાળકની સાથે જોડાણની તક મળશે

શિશુને પોતાની સાથે વળગીને રાખવાથી તમને એને સ્તનપાન શરૂ કરાવવામાં સરળતા થશે.



જો તમારી અને શિશુની, બંનેની તબીયત સારી હોય તો જન્મ પછી તમે એને તરત જ હાથમાં લઈ શકશો. સામાન્ય રીતે, જન્મ પછી દાયણ બાળકને સાફ કરીને તમને આપશે. તમારા બંનેની ઉપર એક બ્લંકેટ રાખવામાં આવશે જેનાથી મા અને બાળક, બંનેના શરીરમાં ઉષ્મા રહેશે.

જો તમને સિઝેરીયન રીતે બાળક જન્મ્યું હોય અથવા જો તમે જન્મ પછી બાળકથી જુદા થઈ ગયા હતા, તો તમે તંદુરસ્તીની અવસ્થામાં આવ્યા પછી બાળકને પોતાની સાથે રાખી શકશો.

શરૂઆતના દિવસો

કોલોસ્ટ્રમ – જે દૂધ તમે શરૂઆતમાં પેદા કરશો—એમાં શિશુને રોગથી બચાવવા માટે ઘણાં જંતુનાશક તત્વો મળશે. તમે બાળકની જરૂરિયાત પૂરી પાડવા માટે ઉપયુક્ત માત્રામાં દૂધ પેદા કરશો.

તમારી મીડવાઈફ તમને સ્તનપાન કરાવવાની બરાબર રીત શીખવશે અને જણાવશે કે સ્તનપાન કરાવતી વખતે બાળકનો છાતીથી સ્પર્શ જરૂરી છે. આ જરૂરી છે જેથી તમે બાળકની સ્તનપાન જરૂરિયાત પૂરી પાડી શકશો. શરૂઆતમાં માતાઓને સ્તનપાન કરાવતી વખતે તકલીફ થાય છે (જેવી રીતે, સ્તનની ડીટીઓમાં બળતરા) જેનું કારણ સ્તનપાન કરાવવાની ખોટી પદ્ધતિ છે. એટલે દાયણના શિખવાડયા પછી તમે બાળકને છાતી પર બરાબર રીતે ગોઠવી શકશો.

દવાખાનામાં બાળક તમારી સાથે ઊંઘશે. એટલે તમે બાળકને સારી રીતે સમજી શકશો અને તમને ખબર પડશે કે એને ક્યારે સ્તનપાનની જરૂરત છે. આ જરૂરી છે કારણકે રાત્રે તમે તકલીફ વિના બાળકને ખોરાક આપી શકશો.

તમારા બાળકની જરૂરિયાતો

જ્યારે પણ શિશુને ભૂખ લાગે ત્યારે એને ખોરાક મળવો જોઈએ. એનાથી તમારી અંદર ઘણું બધું દૂધ પેદા થશે. જેટલી વાર તમે એને સ્તનપાન કરાવશો એટલી વાર તમારા મગજને સંદેશો જશે અને મગજ સ્તનને વધારે દૂધ પેદા કરવા માટે સંકેત આપશે.

વધારે સ્તનપાન = વધારે સંદેશ = વધારે દૂધ

સ્ત્રીનાં દૂધમાં, તમારા શિશુની ખોરાક અને પાણીની બધી જરૂરિયાતો પૂરી થશે. બીજા ખોરાક અથવા પીણાંથી, બાળકની તબીયત બગડશે અને માંના દૂધમાં એને ઓછો રસ પડશે. જો તમે શિશુને બાટલી આપશો તો:

- એની તબીયત બગડી શકશે
- એને એલર્જી થવાનું જોખમ રહેશે જો તમારા પરિવારમાં બીજા લોકોને એલર્જી થવાનો ઇતિહાસ છે
- તમે ભવિષ્યમાં ઓછું દૂધ પેદા કરશો
- નિપલ ચૂસવાથી શિશુને તમારી છાતી પર બરાબર રીતે મોઢું લગાડવામાં તકલીફ થશે

બાળકના જન્મ પછી તમારી મીડવાઈફ તમને શિશુને સ્તનપાન કરાવવાનું શિખવાડશે. તમારી ગેરહાજર રીમાં (જેવી રીતે તમે સાંજના ફરવા અથવા નોકરી પર ગયેલા છો) ઘરનાં બીજા લોકો બાળકને દૂધ પીવડાવી શકશે.

વધારે જાણકારી માટે કોને પૂછવું

જો શિશુને સ્તનપાન કરાવવા વિષે જાણકારી જોઈતી હોય તો તમારી મીડવાઈફ અથવા હેલ્થ વીઝીટરને પૂછો. મીડવાઈફ તમને તમારી સ્થાનિક સ્તનપાન સહલાકારનનો ફોન નંબર આપશે. (એના માટે ચોપડી પાછળ જગ્યા આપેલી છે). વૈકલ્પિક રીતે એ સલાહકારોના રાષ્ટ્રીય કાર્યાલયથી તમને વધુ જાણકારી મળશે:

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, London W3. 0870 444 8708.
Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.
La Leche League, BM 3424, London WC1N 3XX. Tel: 020 7242 1278.
Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 020 7813 1481.

સ્તનપાન શિશુની તંદુરસ્તી માટે જરૂરી છે. એક વાર મા દૂધ પીવડાવવાનું છોડશે એના પછી, શરૂ કરવામાં તકલીફ થશે. બાટલીથી ખોરાક અપાશે તો માતાના દૂધનો પૂરવઠો ઓછો થશે. સ્તનપાન કરાવતી માતાને કોઈ ખાસ આહારની જરૂરત નથી પડતી, પણ એ લોકોએ બીજાઓની જેમ સ્વસ્થ ખોરાક લેવો જોઈએ.