

यूनिसेफ और बेबी फ्रेंडली इनिशियेटिव

संयुक्त राष्ट्र बाल कोष – यूनिसेफ – विश्व में प्रत्येक बच्चे को अपनी पूरी क्षमताएं प्राप्त कराने की दिशा में काम कर रहा है। हम 160 से भी अधिक देशों में ऐसी योजनाओं को सहायता प्रदान करते हैं जो बच्चों को

- बेहतर स्वास्थ्य व पौष्टिकता
- सुरक्षित जल व स्वच्छता
- शिक्षा

उपलब्ध करवाती हैं

यूनिसेफ उन बच्चों की जैसे कि बाल-मजदूर या युद्ध पीड़ित आदि जिन्हें विशेष सुरक्षा की आवश्यकता है, मदद भी करता है।



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

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

बेबी फ्रेंडली इनिशियेटिव यूनिसेफ और विश्व स्वास्थ्य संगठन का एक अंतरराष्ट्रीय कार्यक्रम है जो स्वास्थ्य सेवा संस्थानों के सहयोग से ऐसी योजनाओं में सहायता करता है। ऐसे स्वास्थ्य संस्थान जो शिशुओं को स्तनपान कराने की प्रथा को बढ़ावा देते हैं, यूनिसेफ/डब्ल्यूएचओ बेबी फ्रेंडली इनाम प्राप्त करते हैं। इंग्लैंड में बहुत से स्वास्थ्य संस्थानों द्वारा स्वास्थ्य संबंधी बहुत से पहलुओं जैसे कि परामर्श, प्रशिक्षण, नेटवर्किंग, मूल्यांकन व मान्यता आदि उपलब्ध करवाने में बेबी फ्रेंडली इनिशियेटिव का सहयोग लिया जाता है।

स्तनपान संबंधी जानकारी स्थानीय रूप में उपलब्ध है:

More information on breastfeeding and expressing breastmilk is included in our leaflet 'Breastfeeding Your Baby' - see www.babyfriendly.org.uk or call 020 7312 7652. This leaflet is produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. The translation has been funded by Birmingham Health Authority. 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.

आपके नवजात शिशु के लिये आहार

भावी माताओं के लिये महत्वपूर्ण जानकारी



UK BABY FRIENDLY INITIATIVE



प्रस्तावना / भूमिका

अपने नवजात शिशु को आहार उपलब्ध कराने की विधि के विषय में निर्णय करना बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह आपके तथा आपके शिशु दोनों के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। इस पुस्तिका में स्तनपान से होने वाले फायदों के बारे में जानकारी दी गई है जिससे आपको इस विषय में निर्णय लेने में सहायता मिलेगी। इसमें स्तनपान शुरू कराने में सहायक कुछ सुझाव भी दिये गये हैं और आपको अपनी मिडवाइफ और हेल्थ विज़िटर से अपेक्षित सहायता के बारे में जानकारी भी दी गई है। सुविधा के लिये शिशु को यहां "लड़का" संबोधित किया गया है।

मां के दूध में रोग प्रतिरोधक तत्व हैं जो आपके शिशु को संक्रमण से सुरक्षा प्रदान करते हैं यह आपके स्वास्थ्य की रक्षा भी करता है। जन्म के पहले 6 महीनों में आपके शिशु की आपके दूध का सर्वाधिक लाभ प्राप्त होगा। यह उसकी आहार और पेय संबंधी सभी आवश्यकताओं की पूर्ति कर उसे बहुत से रोगों से सुरक्षा प्रदान करता है। 6 महीने के बाद भी जब शिशु को अन्य आहार भी दिया जाने लगता है, स्तनपान कराते रहना उसके व आपके लिये विशेष रूप से पहले वर्ष में लाभप्रद है। असल में आप जब तक चाहें तब तक स्तनपान करा सकती हैं।

आपका अपना दूध आपके शिशु का संपन्न आहार है और उसकी बदलती हुई आवश्यकताओं के अनुरूप अपने में परिवर्तन कर लेता है।

स्तनपान के लाभ

शिशु के लिये:

कानों में संक्रमण से सुरक्षा

दस्त, आमाराथ व पेट में गड़बडी से सुरक्षा

नैपियों की दुर्गंध में कमी

छाती में संक्रमण व श्वास संबंधी परेशानियों से सुरक्षा

मधुमेह के खतरे में कमी

एगज़ीमा से बचाव

बेहतर मानसिक विकास

मुंह की बेहतर बनावट और सीधे दांत

मां के लिये:

रजोनिवृत्ति पूर्व स्तन कैंसर के खतरे में कमी

डिम्बाशय के कैंसर के खतरे में कमी

प्रसव पूर्व रूप की शीघ्र प्राप्ति

भावी जीवन में मजबूत हड्डियां



एक अच्छी शुरुआत

आप चाहे अपने शिशु को आहार कैसे भी उपलब्ध कराएं, जन्म के तुरन्त बाद उसे अपनी त्वचा से सटाना और उससे स्पर्श बनाए रखना बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि:

- इससे शिशु को गर्मी मिलती है और वह शान्त रहता है
- यह शिशु की श्वसन क्रिया स्थिर करता है
- आपका शिशु से सम्बंध प्रगाढ़ होता है

यह स्तनपान शुरू कराने में भी बहुत सहायक है



NANCY DURRELL MCKENNA

यदि आप और शिशु दोनों पूरी तरह से स्वस्थ हैं तो आप जन्म के तुरन्त बाद शिशु को उठा सकती हैं। प्रायः दाईं शिशु को साफ करके उसे आप को दे देगी। एक कम्बल आप दोनों को गर्म रखेगा।

यदि प्रसव आपरेशन द्वारा हुआ है या जन्म के बाद शिशु को किसी कारणवश आप को नहीं दिया गया है तो जैसे ही शिशु आपको मिले, उसे त्वचा से चिपटाने में दोनों का लाभ है।

शुरु के दिन

प्रसव के पश्चात् आप के शरीर में शुरु के कुछ दिनों में बनने वाला दूध – कोलोस्ट्रम – रोग प्रति-रोधक तत्वों से भरपूर होता है और शिशु को संक्रमण से सुरक्षा प्रदान करता है आपके शरीर में शिशु की आवश्यकतानुसार पर्याप्त मात्रा में दूध बनता है।

आपकी मिडवाइफ बताएगी कि शिशु को दूध पिलाने के लिये किस तरह पकड़ना है और कैसे यह जानना है कि उसने ठीक तरह से स्तन को ग्रहण कर लिया है। सफलता पूर्वक स्तनपान कराने में इसका बहुत महत्व है क्योंकि स्तनपान कराने वाली महिलाओं की प्रारंभिक कुछ सप्ताह में होने वाली अधिकतर समस्याओं (जैसे कि स्तनाग्र में घाव होना आदि) का कारण शिशु का स्तन ठीक से ग्रहण न करना है।

अस्पताल में शिशु आपके नजदीक सोयेगा। इससे आपको उसे भली प्रकार समझने में मदद मिलेगी और आप जल्दी ही जान जायेगी कि उसे दूध की आवश्यकता कब है। रात को इसका महत्व और बढ़ जाता है जब आप उसे आवश्यकता होने पर एकदम दूध पिला सकती हैं और शिशु व आप दोनों अधिक परेशानी से बच सकते हैं।

आपके शिशु की सम्पूर्ण आवश्यकताएं

जब भी ऐसा लगे कि आपका शिशु भूखा है तो उसे अपना दूध पिलाना जरूरी है। इससे आप के शरीर में उसे पिलाने के लिये पर्याप्त दूध बनेगा। क्योंकि जब भी वह स्तनपान करता है, आप के मस्तिष्क को एक संदेश जाता है, और मस्तिष्क आप के स्तनों को और अधिक दूध बनाने के संकेत भेजता है।

अधिक स्तनपान = अधिक संकेत = अधिक दूध

मां का दूध आपके शिशु की आहार और जल की सभी आवश्यकताओं को पूरा करता है। कोई और आहार या पेय उसके लिये हानिकारक हो सकता है और उसकी स्तनपान के प्रति रुचि कम कर सकता है। यदि आप अपने शिशु को बोतल से दूध शुरू करवाती है तो:

- उसे संक्रमण होने का डर है
- यदि आपके परिवार में किसी को एलर्जी है तो उसे भी एलर्जी होने की अधिक आशंका है
- भविष्य में उसे पिलाने के लिये आपके शरीर में कम दूध बन सकता है
- बोतल की निपल से दूध पीकर उसे आपका स्तनपान करने में कठिनाई हो सकती है

आपके शिशु के जन्म लेने के बाद मिडवाइफ आपको अपना दूध निकालना सिखाएगी। इस दूध को आपकी अनुपस्थिति में (जैसे कि आप शाम को कहीं घूमने गई हैं या अपने काम पर गई हैं) शिशु को कोई भी पिला सकता है।

अधिक जानकारी कहां से लें

आपके शिशु की आहार संबंधी और अधिक जानकारी आपको अपनी मिडवाइफ या हैल्थ विज़िटर से मिलेगी। वह आपको स्थानीय प्रशिक्षित स्तनपान परामर्शदाता का टेलीफोन नंबर भी दे सकती है (इस पुस्तिका के पीछे नंबर नोट करने के लिये जगह है) इसके अतिरिक्त उनके राष्ट्रीय कार्यालयों से भी आपको यह जानकारी मिल सकती है।

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.

स्तनपान आपके शिशु को आहार देने का सर्वोत्तम उपाय है। स्तनपान बन्द करने के अपने निर्णय को बदलना या एक बार स्तनपान बन्द कराकर फिर शुरू करना माताओं के लिये कठिन तो है पर असंभव नहीं। एक बार बोतल से दूध पिलाना शुरू करने पर मां के स्तनों में दूध उतरना कम हो जाता है। स्तनपान कराने वाली माताओं को किसी विशेष आहार की नहीं बल्कि अन्य व्यक्तियों की तरह सामान्य पोषिक आहार की ही आवश्यकता होती है।