स्तनपान एवं पूरक आहार

माता-पिता के लिए मार्गदर्शक पुस्तिका

bpni

putting child nutrition
at the forefront
of social change

परिचय

जन्म के बाद, शिशुओं की ज़रूरत होती है सम्पूर्ण आहार, प्यार और सुरक्षा। आपका दूध शिशु की सारी जरूरतें पूरी करता है। साथ–साथ आपका दूध आपके शिशु को जीवन की सही शुरूआत भी देता है। स्तनपान प्राकृतिक है। मां के प्यार की तरह इसकी जगह और कोई नहीं ले सकता।

यह पुस्तिका आपको गर्भावस्था व शिशु के जन्म के बाद, स्तनपान में सहायता देने के लिये बनाई गई है। यह पुस्तिका माता–पिता और जिस किसी को भी माँ अथवा शिशु के विकास में रूचि हो, उपयोग में ला सकते हैं। यह पुस्तक उसके लिए भी लाभदायक है जो स्तनपान को प्रोत्साहन, सहारा व बढ़ावा देना चाहता है।

- ✪ इसमें स्तनपान कराने व पूरक आहार देने के लिए जानकारी है।
- ✪ इसमें शिशुओं को सही तरीके से स्तनपान कराने की जानकारी है। इसमें स्तनपान कराने में होने वाली समस्याओं से बचने व उन्हें ठीक करने के लिए भी जानकारी है।
- ✪ यह कामकाजी महिलाओं का मार्गदर्शन करने में मदद करती है कि वह कैसे छुट्टियों के बाद स्तनपान जारी रख सकती हैं व वह कैसे अपने दूध को शिशु के लिए निकाल कर रख सकती हैं।
- ✪ यह पुस्तिका अंधविश्वास और पुरानी मान्यताओं को दूर करने में भी सहायता देगी।
- ✪ यह माताओं द्वारा अकसर पूछे जाने वाले सवालों का जवाब देने में भी सहायक रहेगी।

हम उम्मीद करते हैं कि यह जानकारी आपके शिशु के लिये व आपके लिये बहुत फायदेमंद होगी। अगर आप कुछ पूछना चाहें या अपना अनुभव हमारे साथ बाँटना चाहें, तो हमें लिखिए।

हम उम्मीद करते हैं कि आप इस जानकारी को अपने दोस्तों व रिश्तेदारों के साथ बाँटेंगे।

bpni

putting child nutrition
at the forefront
of social change

ब्रेस्टफीडिंग प्रमोशन नेटवर्क ऑफ इंडिया (बी.पी.एन.आई)

बी.पी.–33, पीतमपुरा, दिल्ली – 110034 (भारत)

फोन: 011–27343608, 42683059, फैक्स – 011–27343606

E-mail: bpni@bpni.org. Web: www.bpni.org.