



ब्रेस्ट फीडिंग प्रमोशन नेटवर्क ऑफ इण्डिया (बी.पी.एन.आई.)

## शिशुओं के लिए स्तनपान और पूरक आहार के लिए मार्गदर्शन

स्तनपान, प्रत्येक नवजात शिशु के आहार का सबसे अच्छा तरीका है। बच्चे के जन्म से पहले छः महीने तक तो माँ का दूध एकमात्र आहार है ही, इसे दो साल तक अथवा इससे आगे भी जारी रखा जा सकता है। माँ के दूध में पर्याप्त पोषक तत्व और संक्रमण रोकने की क्षमता होती है। इसमें सबसे बड़ी बात यह है कि इससे बच्चे को मानसिक और भावनात्मक संतोष प्राप्त होता है। स्तनपान माँ और बच्चे के रिश्ते को मजबूत तो बनाता ही है, यह दो बच्चों के जन्म में अंतर रखने में भी सहायक होता है। अर्थात् स्तनपान गर्भधारण से बचाता है। इसके अतिरिक्त माताओं में यह खून को कमी तथा स्तन और गर्भाशय के कैंसर के खतरे से बचाने में सहायक सिद्ध होता है।

### 1. स्तनपान कराने की शुरुआत :-

जन्म के समय बच्चा गोला रहता है। उसे कपड़े से ढाँढ कर एवं गोलापन दूर करने के बाद तुरंत माँ के पास दे देना चाहिए। उस बच्चे को माँ अपने शरीर से सटाकर लिटावें एवं जन्म के एक घंटे के अंदर ही स्तनपान शुरू करा दें। कोई भी औपचारिकता पूरी करने एवं नहाने से पहले बच्चे को स्तनपान कराना शुरू कर देना चाहिए। तुरंत नहाने से बच्चे के शरीर का तापक्रम कम हो जाता है जिससे उसका शरीर ठंडा हो जाता है। इसकी परिणाम नुकसानदेह भी हो सकता है। तुरंत स्तनपान कराना इस लिए शुरू कर देना चाहिए क्योंकि -

- जन्म के आधा से एक घंटा के अंदर बच्चे बंदर सक्रिय और चंचल रहते हैं।
- जन्म के तुरंत बाद बच्चे में दूध चूसने की प्रवृत्ति ज्यादा होती है।
- बच्चे के दूध चूसने से उस हार्मोन का निर्माण शुरू होता है, जो माताओं में दूध के बनने की प्रक्रिया में सहायक होता है।
- ऐसा करने से जन्म के छः महीने तक बच्चों में एकमात्र स्तनपान करने की प्रवृत्ति और क्षमता बढ़ जाती है।
- इससे माता और बच्चे में प्यार का रिश्ता कायम होता है।
- ऐसा करने से बच्चों को माँ के गर्भाधान के अंतिम महीने में बना हुआ दूध (कोलोस्ट्रम) मिलता है जो एक अति-उपयुक्त आहार है एवं

संक्रमण से भी बचाता है। यह कोलोस्ट्रम पोषक तत्वों, विटामिन 'ए' और 'के' से भरपूर होता है। इसमें उपस्थित एक तत्व 'इम्युनोग्लोब्युलिन' बच्चों के अपरिपक्व आँत पर परत बनाकर बच्चे को 'दमे' और 'एक्जिमा' जैसी बिमारियों से बचाता है। अतः इसे प्रथम टीकाकरण भी कहा जाता है।

### 2. पहले छः माह तक 'केवल' स्तनपान कराना :-

पहले छः माह तक माँ के दूध को अलावा बच्चा को कुछ भी नहीं पिलाने की प्रक्रिया को 'केवल' स्तनपान (एक्सक्लूसिव ब्रेस्टफीडिंग) करना कहते हैं। इसका अर्थ यह है कि बच्चे को पानी, पानी मिश्री, पानी ग्लूकोज, दूसरा कोई आहार एवं विटामिन तथा खनिज आदि कोई पदार्थ नहीं देना चाहिए। यह सब बच्चों के लिए हानिकारक हो सकता है। क्योंकि :-

- गर्मी के मौसम में भी माँ के दूध को अलावा पानी देना जरूरी नहीं है। पानी पिलाने से शिशुओं में दूध पीने की इच्छा कम हो जाती है जबकि पानी संक्रमण का श्रोत भी हो सकता है।
- दूसरा कोई भी पेय पदार्थ सफल स्तनपान प्रक्रिया में बाधक बन सकता है।
- छः माह तक केवल स्तनपान कराते रहने से बच्चों के मस्तिष्क का सम्पूर्ण विकास होता रहता है जिससे बच्चा कुशाग्र (तेज) बुद्धि वाला होता है।
- इससे बच्चों में संक्रमण रोग, दमा, एक्जिमा एवं अन्य एलर्जी रोग होने की संभावना भी कम होती है।
- इससे दो बच्चों के जन्म में अंतर रखने में मदद मिलती है। स्तनपान परिवार को नियोजित रखने में सफल भूमिका अदा कर सकता है।
- स्तनपान उन परिस्थितियों में महिलाओं को गर्भधारण से 98 प्रतिशत सुरक्षा प्रदान करता है, जब बच्चे को 'केवल' स्तनपान कराया जाय, बच्चा छः माह से छोटा हो और महिलाओं का मासिक श्राव फिर से शुरू न हुआ हो।
- यह माताओं में स्तन और गर्भाशय के कैंसर तथा खून की कमी के खतरे को कम करता है।

### 3. प्रीलेक्टरीएल फीडिंग (पूर्व आहार)

स्तनपान शुरू कराने से पहले दिया जाने वाला कोई भी आहार एवं चुसनी को प्रीलेक्टरीएल फीडिंग या 'पूर्व आहार' कहा जाता है।



Celebrating 10 years of existence, promoter and support of breastfeeding



यह इस लिए नहीं दिया जाना चाहिए क्योंकि :-

- चीनी, पानी, शहद, मक्खन आदि दिये जाने से नवजात शिशु के बीमार पड़ने की आशंका रहती है। इससे बच्चों में स्तनपान की इच्छा कम होने लगती है। जिससे स्तनपान से होने वाले फायदे नहीं मिलते।
- रबर के निप्पल से उपर्युक्त आहार देने पर नवजात बच्चों में घ्रम पैदा होता है, जिससे स्तनपान की सफलता प्रभावित होती है। बच्चों का रबर के निप्पल का और माँ के स्तन का अलग-अलग अनुभव होता है।

#### 4. स्तनपान के लिए सही स्थिति :-

माँ को आरामदायक स्थिति में ही अपने बच्चे को दूध पिलाना (स्तनपान) चाहिए। अपने बच्चे को निहारते हुए वह बैठकर या लेटकर आराम से, बच्चे को दूध पिला सकती है। चित्र 'अ' और 'ब' में स्तनपान की सही और गलत परिस्थितियाँ दिखायी गई हैं।

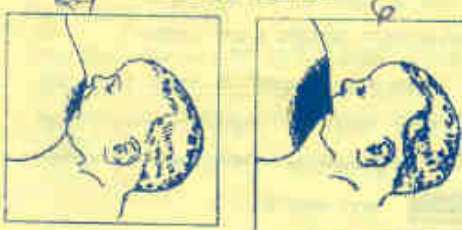
#### चित्र विवरण Body Position



#### स्तनपान के समय माँ और बच्चे के शरीर की स्थिति

चित्र 'अ'	चित्र 'ब'
शरीर की सही स्थिति	शरीर की गलत स्थिति
● माँ बच्चे को निहारती हैं।	● माँ का ध्यान बच्चे से कहीं और है।
● बच्चे का सिर और नाक सीधे में हो और बच्चे का शरीर माँ की ओर घुमा हुआ हो।	● बच्चे का सिर और नाक सीधे में नहीं है, उसका सिर थोड़ा पीछे की ओर झुका है।
● बच्चे का शरीर माँ के स्तन से बिल्कुल सटा हो।	● बच्चे का शरीर माँ की ओर घुमा हुआ नहीं है।
● बच्चा पूरी तरह से माँ की गोद में हो।	● बच्चा माँ से लिपटा हुआ नहीं है।
● बच्चे और माँ की आँखें आपस में मिली हुई हो।	● बच्चे का शरीर माँ की गोद से बाहर की ओर लटका हुआ है।
	● माँ की आँख बच्चे से दूर है।

#### Sucking Position



#### स्तनपान की स्थिति

चित्र 'स'	चित्र 'द'
स्तन से बच्चे का सही जुड़ाव	स्तन से बच्चे का गलत जुड़ाव
◆ बच्चे की टुड्डी स्तन से बिल्कुल सटा हुआ हो।	◆ बच्चा थोड़ा हट केवल निप्पल ही चूस रहा है।
◆ बच्चे का मुँह ज्यादा खुला हुआ है और इसका निचला होंठ बाहर की ओर घुमा हुआ हो। एरिओला (निपल के चारों तरफ वाला काला हिस्सा) का ज्यादातर भाग बच्चे के मुँह के अन्दर हो, उसका मुँह स्तन के बिल्कुल नीचे हो।	◆ बच्चे का मुँह ज्यादा खुला हुआ नहीं है।
◆ इस स्थिति में चूसने से निप्पल के आस-पास दर्द नहीं होगा।	◆ स्तन का ज्यादातर भाग बच्चे के मुँह से दूर है, जिससे एरिओला (काला वाला भाग) एवं दूध की नली भी बच्चे के मुँह से बाहर रह जाता है।
	◆ बच्चे की टुड्डी स्तन से दूर है।
	◆ इस स्थिति में चूसने से माँ को दर्द हो सकता है।

#### सही ढंग से स्तनपान कराने का तरीका :-

बच्चे को सही स्थिति में रखकर स्तनपान कराना चाहिए। माँ का निप्पल और उसके चारों ओर के काला वाला भाग का अधिक से अधिक हिस्सा बच्चे के मुँह में जाय तथा बच्चों की टुड्डी माँ के स्तन पर टिकी रहे। बच्चे का मुँह पर्याप्त खुला रहे और उसका निचला होंठ बाहर की ओर घुमा रहे। इससे बच्चे के मुँह में ठीक से दूध जाता रहता है। बच्चे द्वारा माँ के निप्पल चूसने के दौरान माँ को दर्द न हो। जैसा कि चित्र 'स' और 'द' में दिखाया गया है।

#### स्तनपान के और भी फायदे हैं।

- ◆ यह स्तन में दर्द या सूजन की संभावना को कम करता है।
- ◆ इससे बच्चों को पर्याप्त मात्रा में दूध मिलता रहता है।
- ◆ स्तनपान करते रहने से माँ का सौंदर्य बरकरार रहता है और शरीर सुडील रहता है।
- ◆ स्तनपान करने से बच्चा कम बीमार पड़ता है इससे परिवार को आर्थिक लाभ मिलती है।

#### 5. माँ के दूध की संरचना :-

दूध पिलाने के शुरुआत में हल्के नीले रंग का पतला दूध आता है जिसे 'फोरमिल्क' कहते हैं। यह कार्बोहाईड्रेट, प्रोटीन, लैक्टोज, विटामिन, खनिज और पानी से भरपूर रहता है। दूध पिलाने की प्रक्रिया के अंत में गाढ़ा सफेद दूध जिसे 'हाईन्डमिल्क' कहते हैं निकलता है, जो बसा युक्त होता है। 'फोरमिल्क' बच्चों की प्यास बुझाने में सहायक होता है, जबकि 'हाईन्डमिल्क' कैलोरी और बसा प्रदान करता है।



बच्चे के लिए दोनों दूध जरूरी हैं। अतः उसे प्रत्येक स्तन से ही पूर्णतः दूधपान कराना चाहिए ताकि उसे 'हाई-डेमिलक' भी मिल जाए।

#### 6. बार-बार एवं माँग के अनुसार स्तनपान :-

बच्चे को उसकी इच्छा और माँ की छाती में दूध उतरने के अनुसार स्तनपान कराना चाहिए। चौबीस घंटे में 8 से 10 बार भी बच्चा दूध माँग सकता है। सामान्यतः एक स्तन डेढ़ घंटे के बाद फिर से दूध पिलाने के लिए तैयार हो जाता है। इस लिए करीब दो घंटे के अंतराल पर माँग के अनुरूप दूध पिलाया जा सकता है। हो सकता है कि कुछ बच्चे इससे कम या ज्यादा बार दूध पीना पसंद करें। जो बच्चे दूध पीने में रुचि नहीं दिखायें उन्हें ज्यादा दूध पीने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। लेकिन उन पर दबाव नहीं डालना चाहिए। जुड़वा बच्चों की माँ भी अपने दोनों बच्चों को पर्याप्त मात्रा में दूध पिला सकती हैं। माँ को रात्रि स्तनपान के साथ-साथ माँग के अनुसार दूध पिलाना चाहिए क्योंकि :-

- ▲ माँ बच्चों को जितना ज्यादा दूध पिलायेंगी उसकी छाती में उतना ही ज्यादा दूध उतरेगा।
- ▲ रात में दूध पिलाने से माँ की छाती में ज्यादा दूध बनता है। इससे दूध बनाने वाला हार्मोन (प्रोलेक्टिन-एक प्रकार का रसायन) रात में ज्यादा सक्रिय होने लगता है। जिससे ज्यादा दूध बनता है। इससे माँ को आराम भी मिलता है।

#### 7. पूरक आहार :-

पूरक आहार का अर्थ है वैसा भोजन जो माँ के दूध के साथ-साथ दिया जाय।  
आहार : माँ के दूध के साथ-साथ जो अन्य आहार दिया जाता है उसे पूरक आहार कहते हैं। छः माह से अधिक के बच्चे के लिए माँ का दूध अपर्याप्त आहार है। उस कमी को पूरा करने के लिए ही 'पूरक आहार' दिया जाता है।

#### पूरक आहार देने का समय :

स्तनपान के साथ-साथ बच्चे को सही समय पर पूरक आहार देना शुरू कर देना चाहिए। छः माह का हो जाने के बाद बच्चे को यह आहार शुरू कर देना चाहिए। यह इसलिए जरूरी है क्योंकि :-

- ▲ जब बच्चा छः माह का हो जाता है तब केवल माँ के दूध से उसका पोषण और ताकत की जरूरतें पूरी नहीं हो पाती।
- ▲ छः माह से पहले 'पूरक आहार' देना ठीक नहीं होता। इससे बच्चे के विकास में तो सहायता नहीं ही मिलती है, बल्कि दूध पीने की इच्छा भी घटती है।

▲ अगर छः माह से पहले 'पूरक आहार' दिया जाता है तो बच्चे को डायरिया (पतला पखाना) होने का खतरा, तीन से तेरह गुणा ज्यादा बढ़ जाता है।

▲ समय से पहले 'पूरक आहार' देने से बच्चे को पूर्ण ताकत मिलने की प्रक्रिया में कमी आ जाती है तथा उसका वजन भी कम होने लगता है।

#### पूरक आहार देने की अवधि :

बच्चा जब छः से नौ महीने के बीच हो तो उस दिनभर में दो से तीन बार 'पूरक आहार' देना चाहिए। 9 से 12 माह के बच्चे को यह आहार दिनभर में तीन से पाँच बार देना चाहिए।

#### कैसे खिलायें :

'पूरक आहार' कटोरी एवं चम्मच से दिया जाना चाहिए। जब बच्चा दस-बारह महीने का हो जाए तो उसे खुद ही चम्मच से खाने के लिए सिखाना चाहिए।

#### 8. उपयुक्त पूरक आहार :-

छः माह और उससे अधिक उम्र के बच्चों को पोषण और स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से तैयार किया गया तथा घर में बनाया गया 'पूरक आहार' पर्याप्त मात्रा में इसलिए दिया जाना जरूरी है कि क्योंकि :-

- \* घर में तैयार भोजन बच्चे असानी से ले लेते हैं। जो उनका पारिवारिक भोजन होता है एवं उनका स्वाद जाना पहचाना होता है।
- \* दाल का पानी एवं अन्य पतला एवं गीला आहार अपर्याप्त भोजन है। इसमें पोषक तत्व एवं शक्ति की कमी होती है।
- \* शुरू में केवल एक या दो बार हल्का (सेमी) ठोस भोजन दिया जाना चाहिए। फिर धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए। हल्का ठोस भोजन खूब ताकत देने वाला होना चाहिए जिसे बच्चा अच्छी तरह पचा सके। सूजी, दलिया, खीर, खिचड़ी, रेगी, गीला भात जैसा पोषणयुक्त भोजन दिया जाना चाहिए। भोजन की मात्रा और उसका गाढ़ापन धीरे-धीरे बढ़ाया जाना चाहिए। तेलयुक्त अन्न, दाल भांस, अंडा, मछली और अन्न तथा दूध से बना भोजन दूध की अपेक्षा ज्यादा कैलोरी देता है। सब्जी और फल ऊर्जा के अच्छे स्रोत हैं। इनसे प्रायः दूध के बराबर या इससे कुछ कम ऊर्जा मिलती है। घर के बने आहार और माँ के दूध से बच्चे को ज्यादा पोषक तत्व मिलते हैं। बच्चा स्वाद में बदलाव को भी स्वीकार करेगा।
- \* 'पूरक आहार' बच्चे को भूँह में जबदस्ती नहीं दिया जाना चाहिए, बल्कि उसको खाने के लिए अभ्यस्त बनाना चाहिए। अगर वह अपने आप खाये तो ज्यादा अच्छा है। माँ बच्चे को स्वयं खाने के लिए प्रोत्साहित करें। भोजन देते समय



माता-पिता का बच्चे के साथ भावनात्मक जुड़ाव होना चाहिए (जैसे कुछ बोलकर, पुचकार कर, लोरी गाकर आदि)। इससे बच्चे के मानसिक विकास में सहायता मिलती है।

### 9. दो वर्ष तक स्तनपान का जारी रहना :-

बच्चे के पर्याप्त 'पूरक आहार' के साथ-साथ दो वर्ष तक स्तनपान करना चाहिए। यह इसलिए जरूरी है कि :

- ◆ बच्चे को ज्यादा ताकत मिलती है।
- ◆ वजन कम होने का खतरा कम हो जाता है और संक्रमण होने की आशंका भी घट जाती है।
- ◆ भावनात्मक जुड़ाव बढ़ता है।

### 10. कामकाजी महिला द्वारा स्तनपान :-

अगर माँ कामकाजी महिला हों एवं काम करने के लिए घर से बाहर जाती हों तो उन्हें परिवार या समुदाय द्वारा पूर्णतः सहयोग किया जाना चाहिए, ताकि वे बच्चे को स्तनपान कराना जारी रख सकें।

- ◆ अगर उन्हें मातृत्व छुट्टी या दुध पिलाने का अवकाश मिलता हो तो स्तनपान कराने में कोई बाधा नहीं है एवं उसे सफलतापूर्वक जारी रखा जा सकता है।
- ◆ कार्यालय पर यदि बच्चों को रखने की सुविधा हो तो माँ बच्चों को बीच-बीच में दुध पिला सकती हैं।
- ◆ अगर ऊपर वर्णित सारी सुविधायें उपलब्ध नहीं हो तो माँ अपने दुध को किसी साफ बर्तन में निचोड़ कर रख सकती हैं जिससे उनकी अनुपस्थिति में परिवार का कोई आदमी बच्चे को दुध पिला सके। यह दुध ठक कर रखा जाना चाहिए।

### छुट्टी के बाद जब माताएं काम फिर से शुरू करें :-

काम पर जान से पहले उन्हें बच्चे को दुध पिलाना जारी रखना चाहिए। काम से लौटने के बाद फिर उन्हें रात में ऐसा करना चाहिए।

माताएं जब काम पर होती हैं तब उनके पास निम्नलिखित विकल्प होते हैं :-

- \* उन्हें नियमित अंतराल पर एक साफ बर्तन में अपना दुध निचोड़ते रहना चाहिए, ताकि इसका उपयोग बच्चे को देखरेख करने वाला/वाली घर पर कर सकें। माँ का दुध आठ घंटे तक (कमरे के तापक्रम पर) खराब नहीं होता।

★ यह विवरण विश्व स्वास्थ्य संगठन, यूनिसेफ, विश्व स्वास्थ्य सभा, भारत सरकार, आकफा, इंडियन ऐकेडेमी ऑफ फिडियेट्रीक्स, फेडरेशन ऑफ ऑब्स्टेट्रीक एण्ड गायनेकोलॉजिकल सोसाइटी ऑफ इंडिया, एन. एन. एफ., टी. एन. ए. आई., केसर इंडिया, इस्फान, बाबा एवं अमेरिकन ऐकेडेमी ऑफ पेडियाट्रिक्स की अनुशंसाओं के आधार पर तैयार किया गया है।

### मूल रचना-अंग्रेजी

अनुवादक-डा० अरूण कुमार ठाकुर (शिशु रोग विशेषज्ञ) एवं श्री अशोक कुमार शर्मा (पत्रकार)



ब्रेस्ट फीडिंग प्रमोशन नेटवर्क ऑफ इण्डिया  
बो.पो.-33, प्लॉट नं. 110088 (भारत)  
फोन :- 011-9219606

राज्य कार्यालय : बो.पो.एन.आई. बिल्डिंग स्टेट ब्रंच  
मंगलम चिल्ड्रेन हॉस्पिटल, कदम कुर्जा  
पटना-800 003 (बिहार) टेलीफोन :- 0612-688610

अगर रेफ्रीजिरेटर में रखा जाय तो यह 24 घंटे तक खराब नहीं होता। बच्चे को देख-रेख करने वाले को यह निचोड़ा हुआ दुध कप में रख कर चम्मच से देना चाहिए। निप्पल के प्रयोग से बचना चाहिए।

\* अगर काम करने का स्थान घर से नजदीक हो तो वे स्तनपान ब्रेक लेकर अपने बच्चे को दुध पिला सकती हैं।

\* अगर काम करने के स्थान पर क्रंचे अथवा शिशु देख-रेख की सुविधा उपलब्ध हो तो वे अपने बच्चे को वहाँ रख सकती हैं। अवकाश के दौरान वहाँ वे जाकर अपने बच्चे को दुध पिला सकती हैं।

\* अगर इनमें से कुछ संभव नहीं हो तो उन्हें अपना दुध निचोड़ना चाहिए। अच्छे दुध के प्रवाह को कायम रखने के लिए स्तन से दुध को हटाते रहना चाहिए।

### 11. अगर माँ अथवा बच्चा बीमार हो :-

◆ अगर माँ बीमार हो तो स्तनपान सावधानी के साथ जारी रखा जा सकता है। डाक्टर की सलाह के बाद ही इसे बन्द करना चाहिए। बच्चे को डायरिया होने पर भी माँ का दुध फायदेमंद होता है।

◆ स्तनपान के दौरान माताएँ जो दवा लेती हैं उनमें अधिकांश सुरक्षित होती हैं। माँ का दुध जैसे बच्चों के लिए भी फायदेमंद होता है, जिनका जन्म नौ महीना से पहले हुआ हो अथवा कम वजन वाले हो। जो बच्चे छाती से लगकर दुध नहीं पी पाते हैं उन्हें निचोड़ा हुआ दुध कप के द्वारा दिया जाना चाहिए।

### 12. विशेष परिस्थितियों में

◆ माँ को मर जाने के स्थिति में अथवा बच्चा गोद लेने की स्थिति में देख-रेख करने वाले को दुध पिलाने के विकल्पों के बारे में डाक्टर से बात करनी चाहिए।

**निष्कर्ष :-** बी. पी. एन. आई. प्रथम छः माह तक के बच्चे को 'केवल' स्तनपान कराये जाने की सलाह देता है। इसे दो वर्ष या उससे अधिक समय तक जारी रखा जाना चाहिए। छः माह के बाद बच्चे को 'पूरक आहार' भी देना चाहिए।