



સ્તનપાન અને પૂરક આહાર માર્ગદર્શિકા

ભારતીય સ્તનપાન પ્રસાર કાર્યજાલ (બિ.પિ.એન.આઈ) તરફથી
(From Breastfeeding Promotion Network of India)

જન્મ-જનતા અને ખાસ કરીને સ્ત્રીઓ મુખ્યત્વે ગર્ભવતી અને ધાત્રી માતાઓને બાળકો માટે પુસ્તકાહારની યોગ્ય પોષણ પધ્ધતિ વિષયે ચોકક્ષ માહિતી પૂરી પાડવા માટે બિ.પિ.એન.આઈ સતત પ્રયત્નશીલ છે. જેના પરિણામ સ્વરૂપ આ દસ્તાવેજ છે. આરોગ્ય અને આહાર સંબંધિત કાર્યકરો, બિનસરકારી સામાજિક સંસ્થાઓ અને સમાજ કાર્યમાં રસ ધરાવનાર બધી જ વ્યક્તિઓ માટે આ દસ્તાવેજ માતાઓને સચોટ માહિતિ આપવા માટે ઉપયોગી રહેશે. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) અને વિશ્વ આરોગ્ય સભા (WHA) ના તા. ૧૮-૫-૨૦૦૧ ના કરાવ ૫૪-૨ ની ભલામણો તેમજ વિશ્વભરની અનેક સંસ્થાઓની ભલામણોની આધારે આ માર્ગદર્શિકા બનાવેલી છે. છ મહિનાની ઉંમર સુધી બાળક માટે ધાવણ એક અનુકૂળ, પોષક, સંરક્ષક એવો સંપૂર્ણ અને સર્વોત્તમ ખોરાક હોય છે. છ મહિના સુધી માત્ર ધાવણ ઉપર ઉછરેલા બાળકોનું જીવન પુખ્ત ઉંમરે પણ નિરામય રહે છે. સ્તનપાન કેવળ બાળક માટે જ નહીં પરંતુ તેની માતા, તેનું કુટુંબ, સમાજ અને રાષ્ટ્ર માટે પણ લાભદાયી હોય છે.

૧ સ્તનપાનની શરૂઆત

◆ **અડધા કલાકમાં જ :** જન્મ પછી તરત જ, બાળકને કોરા લુગાડાથી લુછીને, માતાની નિકટ, શરીરને અડીને મુકવું અડધા-એક કલાક સુધી બાળક સજાગ હોય છે અને ત્યાર પછી સૂઈ જાય છે. તેથી જેટલું વહેલું બને તેમ બાળકને માતા સાથે વળગાડવું. નકવડાવવું, વજન, કપડાં વગેરે તે પછી જ કરવાં. બાળક સ્તનને મોઢું લગાડે ત્યારે માતાના શરીરમાં ઓકિસટોસિન નામની અંતઃસ્ત્રાવ વધી જાય છે. જેના પરિણામે સ્નાયુઓ સંકોચાવાથી માતાની છાતીમાંથી દૂધ ધાવણ રૂપે બહાર આવે છે. બાળકને જન્મ પછી ૧/૨ કલાકમાં જ ધવડાવવાના બીજા પગ્ગ કાપદા છે.

◆ **બાળકને ખીરું મળવું જ જોઈએ :** શરૂઆતનું દૂધ જરા જુદું (જાડું અને પીળું) હોય છે. જેને ખીરું કહેવામાં આવે છે. તે ખરાબ છે એવું માનીને કાઢીને ફેંકી દેવામાં આવે છે તે મોટી ભૂલ છે. ખરેખર તો નવજાત બાળકને માફક આવે તેવા પોષક અને રોગપ્રતિકારક તત્વોથી ખીરું ભરપૂર હોય છે. એક રીતે બાળક માટે તે પહેલી રોગપ્રતિબંધક રસી છે.

◆ **માતાને ઓછો રક્ત સ્ત્રાવ :** બાળકને જન્મ પછી તરત જ ધવડાવવાથી ગર્ભાશયના સ્નાયુ પગ્ગ સંકોચાય છે. અને સુવાવડ પછી થતો રક્તસ્ત્રાવ ઓછો રહે છે.

◆ **માનસિક સેતુ :** જન્મ પછી તરત જ બાળકને માતાની નિકટ મુકવાથી બન્ને માનસિક રીતે પગ્ગ નિકટ આવે છે. તેમની વચ્ચે વ્હાલનો સેતુ બંધાય છે.

◆ **ગળથૂથી આપવી નહીં :** જન્મ પછી તરત જ બાળકને ઘી, ગોળ, મધ, વગેરે ચટાડવાની/પીવડાવવાની પ્રણાલિકા તદ્દન પાયા વગરની અને જોખમભરી છે. તેના કારણે બાળકની ભૂખ અને ધાવવાની ઈચ્છા ઘટે છે, અને વહેલું સ્તનપાન આપવું અઘરું બને છે. સાથે સાથે બાળકને ચેપ લાગવાનો ભય પણ રહે છે.

૨ છ મહિના સુધી માત્ર ધાવણ

બાળકને છ મહિના પૂરા થાય ત્યાં સુધી ધાવણ સિવાય કશું જ આપવું નહીં દા.ત. ચમચો, જન્મ ગુટી, બોનિસાન, ગ્રાઈપ વોટર, સોમવા વગેરે. પાણી પણ નહીં. વિટામિનનાં ટીપાં આપવાં હોય તો ચાલે. બાળક માંદું હોય, તેને પીડા થતી હોય તો યોગ્ય દવા તે સમય પૂરતી જરૂર આપવી પરંતુ તંદુરસ્ત બાળકને ધાવણ સિવાય કોઈપણ વસ્તુ નિયમિત રીતે, રોજની રોજ પીવડાવવી નહીં.

◆ **પાણી બીનજરૂરી :** બાળકને ધાવણમાંથી પૂરતું પાણી મળે છે. ગરમીનાં દિવસોમાં પણ જુદું પાણી પીવડાવવાની જરૂર હોતી નથી. પાણી પીવડાવીએ તો બાળકની ધાવવાની ઈચ્છા ઓછી થાય અને ચેપ લાગવાનો ભય રહે. ૨૪ કલાકમાં ૬ વાર સારો એવો પેશાબ થતો હોય તો બાળકને પાણીની જરૂર નથી તેમ સમજી લેવું. અન્ય વસ્તુઓ પણ તે જ કારણસર પીવડાવવી નહીં. છ મહિના સુધી બાળકને માત્ર સ્તનપાન આપવું એ બાળક અને માતા બન્ને માટે લાભદાયક છે.

◆ **રોગો સામે રક્ષણ :** જન્મ વખતે બાળકોમાં રોગ પ્રતિકારક તત્વો બનાવવાની ક્ષમતા હોતી નથી. ધાવણ મારફતે તેમને આ તત્વો મળે છે. એટલે બાળકને ચેપી રોગો સામે રક્ષણ મળે છે. છ મહિના સુધી કકત ધાવણ પીધેલ બાળકોની સરખામણીમાં પહેલેથી જ બહારનું દૂધ પીવડાવેલ બાળકોમાં ઝડા-ઊલટી, સરદી-ખાંસી જેવા રોગોનું પ્રમાણ ૫-૧૫ ગણું વધારે હોય છે.

◆ **બાળ આરોગ્ય અને વિકાસ :** છ મહિના સુધી કકત ધાવણ પીધેલ બાળકો શારીરિક અને માનસિક રીતે વધારે તંદુરસ્ત હોય છે. તેમને હૃદયરોગ, લોહીનું દબાણ, મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ), સાંધાની બીમારી વગેરે તેમજ દમ, ખરજવું, જેવી એલર્જિક તકલીફો ઓછા પ્રમાણમાં રહે છે. તેમનો શારીરિક માનસિક પ્રવૃત્તિનો વિકાસ વધારે સારો હોય છે. તેઓ વધારે ભુદિશાળી અને સમજુ હોય છે.

Gujrati Gujarati

◆ **માતાને લાભ :** સ્તનપાનથી માતા માનસિક તૃપ્તિ અને સ્વસ્થતા અનુભવે છે. સગર્ભાવસ્થામાં ફેરફાર થયેલા અંગોને પૂર્વસ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે સ્તનપાન મદદરૂપ થાય છે. મોટી ઉંમરે સ્તન અને અંડાશયના કેન્સરનું પ્રમાણ ઓછું રહે છે.

◆ **કુટુંબ નિયોજનમાં મદદરૂપ :** બાળકને છ મહિના સુધી ધાવણ સિવાય કશું જ આપ્યું ન હોય તો ફરીથી માસિક આવવાનું ૬ થી ૮ મહિના ઠેલાય છે. તરત ગર્ભધારણ થતું નથી. ૬ મહિના સુધી બાળકને માત્ર ધાવણ આપવું એ કુટુંબ નિયોજન માટે (બે બાળકો વચ્ચે ગાળો રાખવા માટે) મદદરૂપ થાય છે.

ચિત્ર ૧. સ્તનપાનની પદ્ધતિ



૩ સ્તનપાનની યોગ્ય પદ્ધતિ

યશસ્વી સ્તનપાન માટે બાળકની ધાવવાની પદ્ધતિ યોગ્ય હોવી જોઈએ. ધાવણ સ્તનની ગ્રંથીઓમાં બને છે અને ત્યાંથી સ્તનમંડળ (ટીટડી પાછળનો કાળો ભાગ) ની નીચે રહેલી પહોળી નલિકાઓમાં ઊતરે છે. સ્તનમંડળ મોઢામાં હોય તો જ બાળક જાભના દબાણ થી દૂધની નલિકાઓમાંથી ધાવણ ખેંચીને લઈ શકે. બાળક જો સહેજ જ મોઢું ખોલીને, ડીટડી પકડીને, ચુસે તો બાળકને પૂરતું ધાવણ મળતું નથી (ચિત્ર-૧, ૨) દૂધનો ભરાવો થાય છે અને ધાવણ ઓછું થઈ જાય છે. માતાને ડીટડીમાં તીરાડ, સ્તનમાં સોજા, સ્તનપાક જેવી પીડા થાય છે.

૪ બોટલ, બોથી, ચૂસણી આપવી નહી

બાળકને બોટલ, બોથી, ચૂસણી અપાતી હોય તો તેને મોઢું સહેજ ખોલીને ચૂસવાની આદત પડી જાય છે. તેથી બાળકને કોઈપણ વખતે બોટલ, નિપલ, બોથી કે ચૂસણી આપવી નહી.

૫ બાળકની ઈચ્છા મુજબ, માંગે ત્યારે, વારે ઘડીએ ધવડાવો

સામાન્ય રીતે બાળકો પોતાને માટે સ્તનપાનનું સમયપત્રક નક્કી કરતા હોય છે. તો પણ કોઈ વખતે વહેલી (ક્લાક-દોઢ ક્લાકમાં જ) અને કોઈ વખતે મોડી (૪-૫ ક્લાકે) ભૂખ લાગે છે. કોઈ બાળકો ૨-૩ મિનિટમાં જ જરૂર તેટલું ધાવણ મેળવી લે છે. તો કોઈને દરેક બાજુએ ૧૫-૨૦ મિનિટ લાગે છે. બાળકને ક્યારે અને કેટલા સમય માટે ધવડાવવું તેનો નિયમ કરી શકાય નહીં. બાળકને સમયપત્રક પ્રમાણે ધવડાવવામાં આવતું હોય તો બાળકને વહેલી ભૂખ લાગે તો તે રડીને ઘાકી જાય અને નિર્ધારિત સમયે બરોબર ધાવે નહીં. અને જો નિર્ધારિત સમયે બાળક ભૂખ્યો ન હોય તો પણ બરોબર ધાવશે

યોગ્ય

- મા બાળકની નજરમાં નજર મેળવે છે.
- બાળકનું માથું (અને ગર્દન) સીધું અથવા થોડું પાછળ નમેલું છે.
- બાળકનું શરીર માતા તરફ વળેલું છે.
- બાળક માતાના શરીરની નિકટ છે.
- બાળકના આખા શરીરને માતાના હાથનો આધાર રાખેલો છે.

અયોગ્ય

- માતાની નજર બાળક સામે નથી.
- બાળકનું માથું (અને ગર્દન) થોડું આગળ નમેલું છે.
- બાળકનું શરીર માતા તરફ જરાપણ વળેલું નથી.
- બાળક માતાના શરીર થી દૂર છે.
- બાળકના શરીરને જરા પણ આધાર આપેલો નથી. ફક્ત તેનું માથું ઊંચું કરેલું છે.

ચિત્ર ૨. બાળકની ધાવવાની પદ્ધતિ



યોગ્ય

- બાળકની દાઢી સ્તનને અડેલી છે.
- બાળકનું મોઢું એકદમ પહોળું હોઈ નીચેનો હોઠ બહાર વળેલો છે.
- લગભગ સંપૂર્ણ સ્તનમંડળ (ખાસ કરીને નીચેનો ભાગ) બાળકે મોઢામાં લીધું છે.
- બાળક આ રીતે ધાવે તો માતાને ડિટડીમાં દુઃખાવો થતો નથી.



અયોગ્ય

- બાળકની દાઢી સ્તનથી દૂર છે.
- બાળકનું મોઢું સહેજ પુલ્લું છે. અને તે બંને હોઠ આગળ કાઢીને ડિટડી ચૂસે છે.
- લગભગ આખું સ્તનમંડળ મોઢાની બહાર દેખાય છે.
- બાળક આ રીતે ધાવે તો માતાને ડિટડીમાં દુઃખાવો થાય છે.

નહીં. આવી પરિસ્થિતિમાં ગ્રંથીઓમાં ધાવણ ભરેલું રહે અને દૂધનું ઉત્પાદન ઘટી જાય છે. તેથી બાળકને માંગે ત્યારે, તેની ઈચ્છા હોય ત્યાં સુધી ધવડાવવું જોઈએ.

બાળક રડતું હોય તો તેને દૂધ ઓછું પડે છે એવું માનીને ઉતાવળે બહારનું દૂધ ચાલુ કરવામાં આવે છે તે ખોટું છે. બાળકને ૨૪ કલાકમાં ૬ વાર સારો એવો પેશાબ થતો હોય તો તેને પુરતું ધાવણ મળે છે એવું માની શકાય. ખરેખર જો ધાવણ ઓછું પડતું હોય તો પણ બહારનું દૂધ ચાલુ કરવાની જરૂર નથી. ધાવણ વધારવાનો સાચો ઉપાય છે બાળકને વારે ઘડીએ ધવડાવવું. દૂધ-ગ્રંથીઓ ભરેલી રહે તો દૂધ ઉત્પાદન ઘટે અને ખાલી ધાય તો ધાવણ વધે. સ્તનપાન પછી ૧/૨ કલાકમાં જ બીજું ધાવણ તૈયાર થાય છે. તેથી બાળકને ધાવણ ઓછું પડતું હોય તો વારે ઘડીએ ધવડાવવાથી ધાવણ વધે અને બહારનું દૂધ ચાલુ કરીએ તો ધાવણ ઘટે. દૂધ ઉત્પાદન માટેનો જરૂરી પ્રેરક અંતઃસ્ત્રાવ (પ્રોલેક્ટીન) નું પ્રમાણ રાત્રે વધારે હોય છે. તેથી ધાવણ ઓછું પડે છે એવું લાગતું હોય તો રાત્રે પણ વારે ઘડીએ ધવડાવવું.

૬ ઘરની બહાર કામ કરતી માતાઓ અને સ્તનપાન

◆ **સામાજિક જવાબદારી :** છ મહિના સુધી માત્ર સ્તનપાનથી બાળકને ઉછેરવા માટે મદદરૂપ ધાય તેવી પરિસ્થિતિ નિર્માણ કરવાની નૈતિક જવાબદારી સરકારે સ્વીકારેલી છે. સુવાવડ માટે રજા, કાર્ય-સ્થળે ઘોડિયાઘર, કાર્ય સમય દરમિયાન સ્તનપાન માટે બે વધારાના વિશ્રામ (nursing break), દૂધનો પાવડર, ખાલ આહારના ડબ્બા અને ખાટલીઓની જાહેરાતો અને વેચાણ-યોજનાના પ્રતિબંધ માટેના કાયદા અને નિયમો ઘડાએલા છે. પણ તેના લાભ માત્ર સરકારી નોકરોને જ મળે છે. આ બધી સગવડો બાળકો અને રાષ્ટ્રના હિતમાં છે તેનું ભાન ખાનગી ક્ષેત્રમાં દેખાતું નથી.

◆ **રજા :** ધાત્રી માતાને જો શક્ય હોય તો ૬ મહિના સુધી (જરૂર પડે તો બિન પગારી) રજા અવશ્ય લેવી પણ તે શક્ય ન હોય તો શું કરવું ?

◆ **ઘોડિયા ઘર અને સ્તનપાન-વિશ્રામ :** કાર્ય સ્થળે ઘોડિયા ઘર હોય તો બાળકને ત્યાં રાખવું અને સ્તનપાન વિશ્રામ દરમિયાન (કુલ ૩ વાર) બાળકને ધવડાવવું. કાર્ય સ્થળે ઘોડિયાઘર ન હોય અને રહેઠાણ નજીક હોય તો વિશ્રામ દરમિયાન ઘેરે જઈને અથવા બાળકને કાર્યસ્થળે લાવીને ધવડાવી શકાય.

◆ **કાઢેલું ધાવણ :** રહેઠાણ કાર્યસ્થળથી દૂર હોય તો શું કરવું ? કાર્યસ્થળે અલગ ખાનગી ચોખ્ખો કમરો અને રેફ્રિજરેટર હોય તો વિશ્રામ દરમિયાન ધાવણ કાઢીને, ઉકાળેલાં ચોખ્ખા ડબ્બામાં ભેગું કરીને કિંજમાં રાખવું અને ઘેરે લઈ જઈ ત્યાં પણ કિંજમાં રાખવું. ઘેરે આવ્યા પછી બીજે દિવસે કામે જવા નીકળવું હોય ત્યાં સુધી (રાત્રે પણ) બાળકને વારે ઘડીએ ધવડાવવું. માતાની ગેરહાજરીમાં આગલા દિવસે કિંજમાં રાખેલું ધાવણ બહાર કાઢી સામાન્ય તાપમાન ધાય કે બાળકને પીવડાવવું. કાઢેલું ધાવણ સામાન્ય તાપમાનમાં ૮ કલાક સુધી અને કિંજમાં રાખ્યું હોય તો ૨૪ કલાક સુધી વાપરી શકાય. કાઢેલું ધાવણ ઉકાળવું નહીં.

◆ **કાર્યસ્થળે કશીજ સગવડ ન હોય તો :** તો પણ માતાની ગેરહાજરીમાં બાળકને ધાવણ મળે તેવો પ્રયત્ન કરી શકાય. કામે ચડતાં પહેલાં ૨-૩ અઠવાડીયા અગાઉથી માતાએ બાળકને ધવડાવ્યા પછી, રહેલું ધાવણ કાઢી નાંખવું. દૂધ-ગ્રંથી ખાલી ધાય એટલે વધારે ધાવણ ભરાય. ધીમે ધીમે ધાવણ વધતું જાય અને કામે જતાં પહેલાં ૧-૨ વાર પૂરું પડે એટલું તો ધાવણ કાઢીને રાખી શકાય.

૭ માતા/બાળક માંદું હોય તો ?

સામાન્ય માંદગીમાં સ્તનપાન ચાલુ જ રાખવું. માતાને થયેલ બીમારીની અને આપેલ દવાઓની સામાન્ય રીતે બાળકને આડઅસર થતી નથી. બાળક બહુ જ માંદું હોય, બહુ જ નબળું કે અધુરું મહિને જન્મેલું હોય તો તે ભરાબર ધાવી શકતું નથી. આવે વખતે ધાવણ કાઢીને બાળકને કપ/સમગ્રીથી પીવડાવવું પડે છે.

બાળક ગંભીર રીતે માંદું હોય અને મોટેથી ક્યું પણ આપવાની ડોકટરે ના પાડી હોય તો દર ૨-૩ કલાકે ધાવણ કાઢી નાંખવું. ધાવણ ભરાઈ રહેશે તો બાળક સારું ધાય ત્યાં સુધી ધીમે ધીમે ઓછું થઈ બંધ થઈ જશે.

૮ ખાસ સંજોગોમાં ધાવણ

જોડિયા બાળકો, ખોડખાંપણવાળા બાળકો વગેરે ખાસ સંજોગોમાં પણ બાળકને ધાવણ કેવી રીતે પીવડાવી શકાય તે માટે ડોક્ટરની સલાહ લો.

૯ બે વર્ષ સુધી કે તેથી પણ વધારે સમય માટે ધાવણ ચાલુ રાખો

પહેલા ૬ મહિના સુધી બાળકને ધાવણ સિવાય બીજું કશું જ આપવું નહીં. ૬ મહિના પૂરા થયા પછી બાળકને પૂરક ખોરાક ચાલુ કરવો પણ સાથે સાથે ધાવણ પણ ચાલુ રાખવું. બાળક ખાતાં શીખે એટલે સ્તનપાન ઓછું થશે પણ સ્તનપાનથી બાળકને થોડાં વધારે પોષક અને રોગપ્રતિકારક તત્ત્વો મળતાં રહેશે અને માનસિક હુંફ અને આસ્વાસન પણ મળશે.

૧૦ પૂરક ખોરાક :

◆ **ક્યારે ?** ૬ મહિનાની ઉંમર પછી બાળકની આહારની બધી જરૂરિયાતો એકલું ધાવણ પૂરી પાડી શકતું નથી. તેથી સાતમાં મહિને પૂરક ખોરાક શરૂ કરવો અગત્યનું હોય છે. ૬ માસ પહેલાં પૂરક ખોરાક શરૂ કરવાથી કોઈ કાયદો થતો નથી. ઊલટાની તે ધાવણની જગ્યા લે છે, બાળકને પોષણ અને રોગસંરક્ષણ ઓછું મળે છે. પૂરક ખોરાક બહુ મોડો ચાલુ કરવાથી બાળક નબળું રહે છે.

◆ **કેટલીવાર ?** : શરૂઆતમાં ધાવણ ઉપરાંત એકવાર ખોરાક આપવો, ૮-૯ મહિને ૨-૩ વાર, ૧૦-૧૨ મહિને ૩-૫ વાર.

◆ **કેવો ?** : શરૂઆતમાં ખોરાક પ્રવાહી-ચમચીથી રેડી શકાય અને બાળક ગળી શકે તેવો હોવો જોઈએ, છતાં બિલકુલ પાણી જેવો નહીં. અનાજ, દાળ, કઠોળ, શાકભાજી વગેરે બાકીને તેને સુષ્પ જેવું બનાવવું અથવા ચોખા, ઘઉં, બાજરો, રાગી વગેરેનો લોટ થી ઉપર શેકીને દૂધમાં ગોળ/ ખાંડ સાથે ખીર, લાપસી, રાબ જેવું બનાવવું. શરૂઆતમાં બાળક એવો ખોરાક ના સ્વીકારે તો બહારના દૂધને બદલે મા નું દૂધ વાપરવામાં આવે તો તેનો સ્વાદ પરિચિત હોવાને કારણે બાળક સહેલાઈથી ખાશે. બાળકને ફાવે તે અનુસાર ખોરાક ધીમે ધીમે ઘટ કરીએ તો ૯-૧૦ મહિને બાળક ઢીલો થીરો, મસળેલાં ભાત-દાળ/ખીચડી વગેરે ખાઈ શકે. એક વર્ષની ઉંમરે ઘરમાં રાંધેલી બધી જ નરમ પોચી વાનગી બાળક ખાઈ શકે છે. ખોરાકમાં શક્ય હોય તેટલી વિવિધતા રાખવી. બાળકની રુચિ પ્રમાણે ગળપણ (ગોળ, ખાંડ), ખટાશ (દહી, લીબું, ટામેટા), મીઠું, મસાલો (મરચાં વગર) તેમજ મોસમનું ફળ ઉમેરી શકાય.

◆ **કેવી રીતે ?** : બાળક જેટલું ખાઈ શકે તેટલું ખવડાવો. બહુ આગ્રહથી, પરાણે પકડીને, જોર જબરદસ્તીથી ખવડાવશો નહીં. તેથી બાળકને ખોરાક પ્રત્યે અરુચિ/ ધૂણા પેદા થશે. ધીરજ અને સમજાવટથી બાળકને રુચિ અને ઈચ્છા પ્રમાણે અને જરૂર પડે તો થોડી થોડી વારે તેને ખાવાનું પ્રોત્સાહન આપો.

ધ્યાનમાં રાખો

બાળકને ૬ મહિના પૂરા થતાં સુધી ધાવણ સિવાય બીજું કશું ખીવડાવશો નહીં. ૬ મહિના પૂરા થયા પછી પૂરક ખોરાક ચાલુ કરો પરંતુ ધાવણ બંધ કરશો નહીં. બે વર્ષ સુધી કે તેથી પણ વધારે સમય માટે ધાવણ ચાલુ રાખો.

This document has been produced as an activity of the BPNI- IBFAN South Asia's Resource Centre on Infant & Young Child Feeding under the IBFAN - GIFA Project WW 033 207, 2000-2002 "Strengthening breastfeeding activities at grassroot level" with the support from Dutch Ministry of Co-operation and Development (DGIS).



For more information, please contact :

Breastfeeding Promotion Network of India (BPNI)/ IBFAN South Asia

BP- 33, Pitampura, Delhi 110 088 (INDIA)

Tel : +91-11-7443445, Tel/Fax : +91-11-7219606

Email : bpni@bpni.org

Website : <http://www.bpni.org>

BPNI-2001/Document 4/Gujarati

The 'Guidelines' may be reproduced unchanged as a service to the community. 100 copies (Gujarati) may be obtained for Rs=100/- from the BPNI Office or from the Gujarat State Co-ordinator (Tel : 0265 - 420587, e-mail : atphatak@satyam.net.in).