



## बैस्ट फीडिंग प्रोमोशन नेटवर्क ऑफ इंडिया (बी.पी.एन.आई.) स्तनपान तथा पूरक आहार सम्बन्धी दिशा निर्देश

यह सूचना पत्र लोगों, विशेषतः महिलाओं, मुख्यतः गर्भवती व स्तनपान कर रही महिलाओं को शिशु आहार सम्बन्धी सही जानकारी पहुंचाने का बी.पी.एन.आई. का प्रयास है ताकि शिशुओं व बच्चों को सही मात्रा में पोषितक आहार मिल सकें और वह पूर्ण पोषित हो विकसित हो सकें। इस विवरण पत्र का ध्येय स्वास्थ्य कर्मियों, पोषण विज्ञान कर्मियों, और सरकारी संस्थाओं व सभी हितैषियों को भी जानकारी देने का है ताकि वह इन तथ्यों को अपने माताओं तक पहुंचा सकें व समाज में सही "शिशु पोषण रीतियों" का प्रचार हो।

### 1. स्तनपान का शुभारंभ :-

जन्म के तुरंत बाद शिशु को सुखे कपड़े में लपेट कर सुखाना चाहिए और आधे घंटे के भीतर ही मां के पास दे देना चाहिए। बच्चे को मां के निकट सम्पर्क में रखना चाहिए और जितनी जल्दी हो सके (1 घंटे के भीतर-भीतर) मां के स्तन से लगा देना चाहिए। बच्चे को स्तनपान कुछ भी और करने से पहले कराना होगा यहां तक कि स्नान कराने से भी पहले। स्नान बाद में कराया जा सकता है ताकि शिशु का तापमान न गिरे। स्तनपान जल्दी आरंभ कराना महत्त्वपूर्ण है क्योंकि :-

- बच्चे जन्मोपरान्त पहले 30-60 मिनट में अधिक चुस्त दुरुस्त होते हैं।
- जन्म के तुरंत बाद बच्चे की चूष अधिक अच्छी होती है।
- इससे स्तनपान सफल होने की संभावना बढ़ जाती है।
- इससे मां और बच्चे में गहरा भावनात्मक संबंध जुड़ता है।
- यह मां और बच्चे में स्नेह भरा रिश्ता कायम करने में मददगार होता है।
- यह जापे के बाद होने वाले खून

रिसाव को कम करता है जिससे जच्चा में खून की कमी नहीं होती।  
vii) इससे बच्चे को पहले पहल निकलने वाली खीस (कोलोस्ट्रम) को प्राप्ति होती है, जिसमें अद्भुत रोग बचाव तत्व होते हैं। इससे बच्चे को इन्फैक्शन की संभावना कम हो जाती है। इसे पहला कुदरती "रोग बचाव" साधन कहा जा सकता है।

### 2. पहले छः महीने शिशु को "केवल मां का दूध" ही दें :-

"केवल मां का दूध" से हमारा अर्थ है कि बच्चे को कुछ भी और नहीं देना जैसे कि शहद, घुट्टी, ग्राइंपवाटर, हरड्ड, ग्लूकोज, चाय या पानी कुछ भी और। अगर आवश्यकता हो तो विटामिन आदि को बूदें और दवाएं डाक्टर के नुस्खे के अनुसार दी जा सकती हैं। बच्चों को छः महीने केवल मां का दूध ही दें क्योंकि :-

- ★ गर्म जलवायु में भी पानी को कोई आवश्यकता नहीं होती (मां के दूध में शिशु के लिए पर्याप्त पानी होता है) पानी पिलाने से शिशु उतना ही दूध कम लेता है व उसकी चूषने की इच्छा कम हो जाती है। पानी से इन्फैक्शन होने की संभावना भी बढ़ जाती है।
- ★ इसी प्रकार शहद, घुट्टी आदि देने से या ऊपर का दूध पिलाने से भी बच्चे की चूषने की इच्छा कम हो जाती है।
- ★ मां के दूध से बच्चे की बुद्धि का विकास अधिक होता है।
- ★ केवल मां का दूध पीने वाले बच्चों को इन्फैक्शन, दमा व एलर्जी रोग जैसे एक्जिमा कम होते हैं।
- ★ स्तनपान एक प्राकृतिक गर्भनिरोधक है और यह 98% सफलता के साथ उन स्त्रियों में कारगर है जो तीन शर्तें पूरी करती हो :-
  - शिशु के जन्म के बाद दोबारा माहवारी नहीं हुई है।
  - बच्चा छः महीने से कम आयु का है।
  - बच्चा "केवल मां का दूध" ही ले रहा है।



Celebrating 10 years of protection, promotion and support of breastfeeding



इसे "स्तनपान सम्बंधित गर्भनिरोधक" तरीका कहा जाता है (Lactational Amenorrhoea Method या LAM)

इससे माताओं में रक्त की कमी (Anemia), स्तन और ओवरी के कैंसर की संभावना बहुत कम हो जाती है।  
3. स्तनपान से पहले दिये जाने वाले पदार्थ व चूसनी नहीं दी जानी चाहिए क्योंकि इससे "निप्पल भ्रम" पैदा होता है। यह बच्चे के लिए हानिकारक है क्योंकि मां के स्तन और रबर के निप्पल की बनावट में काफी फर्क होता है।

4. स्तनपान कराने की सही स्थिति व तकनीक :-

गोद में शिशु की सही स्थिति :-

मां बच्चे को किसी भी आरामदेव स्थिति में स्तनपान करा सकती है जैसे कि बैठे हुए या लेटकर बशर्ते उसका बच्चे से दृष्टि संपर्क बना रहे। सही व गलत शरीर स्थितियां चित्र "ए" व "बी" में दर्शायी गई है।

मां की गोद में बच्चे की स्थिति:-

मां से बच्चे को स्तनपान के दौरान दूध का बहाव ठीक रखने के लिए शिशु की स्थिति ठीक होनी चाहिए। स्तन पर ठीक चूष के लक्षण इस प्रकार हैं :-

बच्चे को दुहड़ी स्तन से सटी होनी चाहिए।

बच्चे का मुख पूरा खुला होना चाहिए और निकला होंठ बाहर की तरफ मुड़ा हो।

स्तन का काफी सारा काला हिस्सा बच्चे के मुख में हो और स्तनपान की प्रक्रिया से मां को स्तन में पीड़ा न हो। देखिए चित्र "सी" व "डी"

## मां की गोद में बच्चे की स्थिति



चित्र ए : मां की गोद में बच्चे की सही पकड़

- मां का ध्यान बच्चे के चेहरे पर केंद्रित है व उसके चेहरे को ओर देखा जाते है।
- बच्चे का सिर व गर्दन सीधे है।
- बच्चे का पूरा शरीर मां की तरफ घुमा है।
- बच्चे का शरीर मां के शरीर से सटा है।
- बच्चे के पूरे शरीर को बाजू का सहाय दिया गया है।
- मां बच्चे का दृष्टि संपर्क बना है।



चित्र बी: मां की गोद में बच्चे की गलत पकड़

- मां का ध्यान बच्चे की ओर न होकर कहीं और है।
- बच्चे का सिर व गर्दन सीधे नहीं है।
- बच्चे का शरीर मां से परे घुमा है।
- बच्चे का शरीर मां से परे लटक रहा है व पूरा सतारा नहीं है।
- मां व बच्चे में दृष्टि संपर्क नहीं है। (मां को निगाह बच्चे की ओर नहीं है।)

## स्तनपान स्थिति



स्तन पर अच्छी/सही चूष की निशानी

- बच्चे की दुहड़ी स्तन के साथ सटी है।
- बच्चे का मुख पूरा खुला है और निकला होंठ बाहर की ओर मुड़ा है।
- स्तन का काला भाग बच्चे के मुँह के नीचे कम व ऊपर अधिक गहरा आ रहा है।
- दूध पिलाने समय स्तन के अग्रभाग में कोई दर्द नहीं है।



स्तन पर गलत चूष की निशानी

- बच्चा स्तन के केवल अग्रभाग निप्पल को चूस रहा है।
- मुख पूरा नहीं खुला है और स्तन का काफी काला भाग बाहर रह गया है। इससे दूध की ग्रंथियां बच्चे के मुख में नहीं हैं।
- बच्चे को दुहड़ी मां के स्तन से दूर है।
- इस अवस्था में दूध पिलाने समय मां को स्तन में दर्द हो सकता है।



स्तन पान को सही तरीके से कराने के कुछ और लाभ भी हैं जैसे कि:-

★ माँ के स्तन पर दर्द और घाव नहीं होते ।

★ माँ की दूधी पूरी तरह से पौसती है व दूध चढ़कर सोजिश नहीं बनती।

5. बच्चे को माँ के हिमाच से दूध पिलाना व बारंबार दूध पिलाना:-

बच्चे को माँ के अनुसार दोनों स्तनों से दिन में कई बार (24 घंटे में 8-10 बार) दूध देना चाहिए। एक बार दूध पिलाने के डेढ़ घंटे के बाद ही स्तन दोबारा दूध पिलाने के लिए तैयार हो जाते हैं । इसलिए दो घंटे से कम समय में भी दूध दोबारा पिलाया जा सकता है । कई बच्चे एक बार में कम दूध पीते हैं और कई ज्यादा। कम दूध पीने वाले बच्चों को थोड़ा जल्दी-जल्दी दूध पिलाना चाहिए परन्तु जबरदस्ती करने की कोई जरूरत नहीं है । स्वस्थ माँ जुड़वा बच्चों को भी आसानी से दूध पिला सकती है अगर वह दिन में कई बार व रात में भी स्तनपान कराती रहे । बच्चे को माँ पर और कई बार दूध पिलाने से निम्नलिखित फायदे हैं ।

★ बार-बार दूध पिलाने से दूधी पौसती है और अधिक दूध उतरता है ।

★ रात्रि के समय स्तनपान कराने से प्रोलेक्टिन नामक हार्मोन अधिक बनता है जो कि दूध की मात्रा बढ़ाने का काम करता है व स्तनपान कराने वाली माँ को सुखद अनुभूती देता है ।

6. पूरक आहार :-

पूरक आहार का अर्थ है घर में पकाया कोई भी आहार, जिसे माँ के दूध के आलावा छः मास का शिशु होने पर दिया जा सके जब केवल माँ का दूध बच्चे के पोषण के लिए कम पड़ने लगे।

6. a) पूरक आहार का प्रारंभ :-

शिशु छः महीने का होने पर पूरक आहार शुरू करना आवश्यक है क्योंकि :-

● केवल माँ के दूध से अब शिशु की पोषण व विकास की जरूरत पूरी नहीं होगी ।

● छः महीने से पहले भी पूरक आहार नहीं देने क्योंकि वह अधिक स्वास्थ्य विकास नहीं करेगा व अधिक गुणकारी "माँ के दूध" को जगह लेंगे जो कि अनुचित होगा ।

● छः महीने से पहले पूरक आहार शुरू करने से शिशु स्वास्थ्य को जोखिम बढ़ जाता है । विशेषकर दस्त उल्टी की संभावना जो कि तीन से तेरह गुणा अधिक हो जाती है ।

● पूरक आहार छः महीने की आयु के बाद और देर से शुरू करने पर भी नुकसान होता है क्योंकि :- शिशु की विकास गति धीमी पड़ जाती है व वजन टूट सकता है और कुपोषण की स्थिति बन सकती है ।

6b) पूरक आहार कितनी बार से:-

6-9 मास के शिशु को पूरक आहार 2-3 बार और 9-12 मास के बच्चे को 3-5 बार प्रतिदिन देना चाहिए पूरक आहार कटोरी से, चम्मच कटोरी से अथवा कप से देना चाहिए । शिशु को स्वयं चम्मच पकड़ने देना चाहिए और खाने का प्रयास करने देना चाहिए । खाना चूँटी हुई अवस्था में दें ।

7. उचित पूरक आहार :-

छः महीने की आयु के बाद शिशुओं को घर का, आंच पर पका साफ-सुथरा पोषिक ठोस भोजन ही दें क्योंकि :-

● बच्चा अपने घर परिवार में खाया

जाने वाला भोजन अधिक अनुकूल/माफिक आता है ।

● बिल्कुल पतले आहार जैसे दाल का पानी पूरा पोषण नहीं दे पाते । पहले-पहल 1-2 बार ठोस आहार शुरू करें फिर अहिस्ता-अहिस्ता मात्रा बढ़ा दें । ठोस पदार्थ ऐसे चुने जिनमें अधिक ऊर्जा हो व सहज हजम होने वाले हों । उदाहरण के तौर पर दलिया, सूजी की खीर, रागी, खिचड़ी (अलग से या दूध देही मिलाकर), दूध में केला फेटकर आदि । अहिस्ता-अहिस्ता आहार की मात्रा व गाढ़ापन बढ़ाते चले जाएं । इन सभी आहारों में घी, दालें, पनीर (शाकाहारी) व अंडा, मांस मछली (मांसाहारी के लिए) मिलाने से इनकी ऊर्जा व पोषक गुणवत्ता केवल दूध की तुलना में बढ़ाई जा सकती है । फलों व सब्जियों की ऊर्जा दूध के बराबर या कुछ कम होती है । शुरू-शुरू में घर के बने आहार में माँ का दूध (हाथ से निकाल कर) मिलाने से भोजन की पीष्टिकता बढ़ाई जा सकती है व शिशु उस स्वाद के अनुकूल सहज ही ग्रहण करेगा ।

बच्चे को आहार जबरदस्ती नहीं दें व उसे सहज-सहज भोजन दें व बर्तनों को अपने हाथ से पकड़ने दें । चम्मच से स्वयं खाने में भी बच्चे की मदद करें । इससे बेहतर सामंजस्य बनेगा। भोजन कराते समय बच्चे से बातें करें और नई-नई बातें बताते रहें जिससे बच्चे का मानसिक विकास हो सके ।

8. स्तनपान कब तक कराते रहें :-

पूरक आहार के साथ-साथ डेढ़ दो वर्ष तक या उससे भी थोड़ा अधिक स्तनपान कराते रहें क्योंकि :-



- इससे अधिक ऊर्जा प्राप्त होगी ।
- बच्चे को कुपोषण होने व इनफेक्शन होने की संभावना कम हो जाएगी ।
- बच्चे का मां से गहरा भावनात्मक संबंध बना रहेगा ।

#### 9. घर से बाहर कामकाज करने वाली महिलाएं :-

घर से बाहर कार्यरत महिलाएं भी काफी हद तक सही स्तनपान कर सकती हैं बशर्ते :-

- उन्हें परिवार व समुदाय का पुरा प्रोत्साहन मिले ।
- उन्हें सही (6 मास का) मातृत्व अवकाश मिले व कार्य के बीच में स्तनपान कराने/या हाथ से दूध निकालने के लिए छुट्टी मिले और कार्यस्थल के भीतर ही या बिल्कुल पास ही में "क्रैश" सुविधा उपलब्ध हो । माताएं कामकाज व स्तनपान में संतुलन बना सकती हैं । अगर वह हाथ द्वारा स्तन का दूध निकाल कर रख जाएं व रात्रि के समय अधिक बार स्तनपान करा दें ।

- जब मातृत्व अवकाश के बाद इयूटी पर वापिस आए तो :-

- कार्यस्थल पर आने से पहले व बाद में जितना संभव हो सके स्तनपान करा दें ।

- कार्यस्थल पर होते हुए माता के पास निम्नलिखित विकल्प हैं :-

ए) वह दिन में कई बार हाथ से ही अपना दूध एक स्वच्छ बर्तन में निकाल कर इकट्ठा कर सकती है ताकि वह अगले दिन बच्चे को देखभाल करने वाले द्वारा बच्चे को कटोरी चम्मच से दिया जा सके । मां का दूध आम तापमान पर आठ घंटे व रेफ्रिजरेटर में 24 घंटे तक खराब नहीं होता । इस दूध को देने के लिए भी बांवल इस्तेमाल नहीं करें ताकि "निप्पल थ्रम" से बचा जा सके ।

बी) अगर घर कार्यस्थल के पास है तो वह बीच की छुट्टी में आकर बच्चे को दूध पिला सकती हैं ।

सी) अगर कार्यस्थल पर "क्रैश" सुविधा है तो वह बीच-बीच में वहीं जाकर बच्चे को दूध पिला सकती हैं ।

डी) अगर इनमें से कुछ भी नहीं हो सकता तो कार्य समय में दूध अपने हाथ से निकाल कर फेंक सकती हैं ताकि दूध चढ़े नहीं और बहाव

बना रहें।

#### 10. अगर मां या बच्चा बीमार हो तो :-

मां की छोटी मोटी बीमारियों में स्तनपान चालू रखना चाहिए । मां का दूध बच्चे के दस्त रोग में बच्चे के लिए गुणकारी होता है । मां अगर बीमार भी हो तो भी स्तनपान सुरक्षित है बशर्ते डाक्टर ने मां का दूध बंद करने के लिए विशेष रूप से हिदायत नहीं दी है ।

आम बीमारियों में खाई जाने वाली दवाएं मां के दूध में नहीं आती और बच्चे के लिए सुरक्षित हैं। कम वजन के और समय से पहले हुए बच्चों के लिए मां का दूध अत्याधिक महत्वपूर्ण है । जो बच्चे स्तन पर ठीक न चूष सकें उन्हें मां का, दूध हाथ से निकाल कर कटोरी सौपी द्वारा देना चाहिए ।

#### 11. विशेष परिस्थितियों में :-

अगर मां की मृत्यु हो जाए या बच्चा गोद लिया जाये तो विभिन्न विकल्पों पर डाक्टर की राय लें ।

सारांश में BPNI के परामर्श में छः महीने तक केवल मां का दूध दें, 2 वर्ष तक मां का दूध पिलाते रहें पर छः महीने से घर में बने ठोस आहार अवश्य शुरू करा दें ।

These guidelines take into consideration the recommendations of World Health Organization (WHO), and of World Health Assembly (WHA) Resolution 54.2 (May 18, 2001), and the support to this recommendation by the Department of Women and Child Development (DWCD) and Ministry of Health & Family Welfare (MOHFW), Government of India, United Nations Children's Fund (UNICEF), Association for Consumer Action on Safety and Health (ACASH), Indian Academy of Pediatrics (IAP), Federation of Obstetrics & Gynaecological Societies of India (FOGSI), National Neonatology Forum (NNF), Trained Nurses Association of India (TNAI), CARE-India, LINKAGES, International Baby Food Action Network (IBFAN), World Alliance for Breast-feeding Action (WABA), and American Academy of Pediatrics.

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 Cooperation and Development (DGIS).



For more information, please contact:

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

BP-33, Pitampura, Delhi 110088 (INDIA)

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

Email: bpni@bpni.org

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

BPNI-2001/Document 4 (August)