



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

# शिशुओं के लिए स्तनपान एवं ऊपरी आहार के लिए मार्गदर्शन

शिशु के लिए प्रथम छः माह तक स्तनपान का अर्थ है सम्पूर्ण स्तनपान जो कि उसके लिए सबसे ज्यादा पोषिक एवं सर्वोत्तम आहार है। इसे दो वर्ष तक अथवा उसके आगे भी जारी रखा जा सकता है। यह शिशु को उत्तम पोषण, संक्रमण रोगों के बचाव तथा मानसिक एवं भावनात्मक संतोष प्रदान कर जीवन में ठोस नींव की शुरुआत करता है। स्तनपान मां एवं बच्चे के रिश्ते को मजबूत तो बनाता ही है साथ ही दो बच्चों के जन्म के बीच अन्तर रखने में भी सहायक होता है। इसके अतिरिक्त माताओं में यह खून की कमी तथा स्तन और अण्डाशय के कैंसर के खतरे से भी बचाता है।

1. स्तनपान कराने की शुरुआत : शिशु को जन्म के पश्चात कपड़े से ढाँककर या सुखाकर तुरन्त मां के पास दे देना चाहिए। उस बच्चे को मां अपने शरीर से सटाकर लिटावे एवं जन्म के एक घंटे के अन्दर स्तनपान अवश्य शुरू करा दें। कोई भी ओपचारिकता पूरी करने एवं नहलाने से पहले शिशु को स्तनपान कराना शुरू कर दें। तुरन्त नहलाने से शिशु के शरीर का तापमान कम हो जाता है जो कि उसके लिए नुकसानदेह भी हो सकता है। शिशु को शीघ्र स्तनपान कराना इसलिए आवश्यक है क्योंकि

- शिशु जन्म के आधे से एक घण्टे के अन्दर बेहद सक्रिय एवं चंचल रहते हैं।
- जन्म के तुरन्त बाद बच्चे में निपल (बीटनी) चूसने की प्रवृत्ति ज्यादा होती है।
- इससे सम्पूर्ण स्तनपान प्रक्रिया के सफल होने की संभावना बढ़ती है।
- इससे मां एवं शिशु के बीच भावनात्मक संबंधों को प्रगाढ़ता मिलती है।
- इससे मां एवं बच्चे में प्यार का रिश्ता कायम होता है।
- शिशु जन्म के पश्चात मां को होने वाले रक्तस्राव (पोस्ट पार्टम ब्लॉडिंग) को रोकने में सहायक होता है।
- इससे मां के स्तन से आना वाला गाढ़ा एवं पीला प्रथम दूध (कोलोस्ट्रम) शिशु के ग्रहण

करने का कार्य सुनिश्चित करने में मदद मिलती है।

- यह शिशुओं को संक्रमण रोगों से बचाता है इसलिए इसे प्रथम टीकाकरण भी कहते हैं।

2. प्रथम छः माह तक केवल स्तनपान कराना : प्रथम छः माह तक बच्चे को सिर्फ मां का दूध ही पिलाना होता है। पानी या ऊपरी आहार की भी जरूरत नहीं है (सिर्फ दवाईयां या विटामिन आदि की सिरप स्वीकृत हैं) इसे प्रक्रिया को एक्सक्लूजिव ब्रेस्टफीडिंग यानि सम्पूर्ण स्तनपान कहते हैं। इसकी आवश्यकता इसलिए है क्योंकि :

- गर्मी के मौसम में भी मां के दूध के अलावा पानी की जरूरत नहीं है क्योंकि इससे शिशु में दूध पीने की इच्छा कम हो जाती है तथा यह संक्रमण का खतरनाक कारण भी हो सकता है।
- कोई भी दूसरा आहार अथवा पेय पदार्थ स्तनपान की सफलता में बाधक हो सकता है।
- शिशुओं को पहले छः माह तक सिर्फ स्तनपान कराने से उनका सामान्य विकास होता रहता है।

● छः माह तक सिर्फ स्तनपान कराने से बच्चे के मस्तिष्क का सम्पूर्ण विकास होता रहता है जिससे बच्चा कुशाग्र व तेज बुद्धि वाला होता है इससे बच्चे में संक्रमण रोग, दमा, एंकिजमा तथा एलाजी रोग होने की संभावना भी कम रहती है।

- इससे दो बच्चों के जन्म में अन्तर रखने में मदद मिलती है।



Celebrating 10 years of protection,  
Promotion and support of breastfeeding

- स्तनपान परिवार को नियोजित करने में सफल भूमिका अदा कर सकता है।
- स्तनपान उन परिस्थितियों में महिलाओं को गर्भधारण से 98% प्रतिशत तक सुरक्षा प्रदान करता है जबकि बच्चों को सिर्फ स्तनपान कराया जाए, बच्चा छः माह से छोटा हो और महिलाओं का मासिकस्राव फिर से शुरू न हुआ हो।
- यह माताओं में स्तन और अण्डाशय के कैंसर तथा खून की कमी को कम करता है।

### 3. प्रीलेक्टियल फीडिंग एवं पेसीफायर (स्तनपान से पहले दिया जाने वाला आहार एवं चूसनियां) :

शिशु के स्तनपान से पहले कोई भी पेय पदार्थ जैसे शक्कर का पानी, शहद, पानी या मक्खन आदि कुछ भी नहीं देना चाहिए क्योंकि इससे नवजात शिशु के बीमार होने की संभावना रहती है तथा स्तनपान की सफलता भी प्रभावित होती है। क्योंकि ये बच्चे में दूध पीने की इच्छा को कम करते हैं।

चूसनियों को शिशु के लिए कभी भी उपयोग में नहीं लेना चाहिए क्योंकि इससे शिशु में भ्रम पैदा होता है (निपल कन्व्यूजन) और स्तनपान की सफलता भी प्रभावित होती है। रबर की चूसनियों एवं तथा स्तन के निपल को चूसने में काफी अन्तर होता है।

4. स्तनपान के लिए सही स्थिति : मां को आरामदायक स्थिति में ही अपने शिशु को स्तनपान कराना चाहिए। अपने शिशु की आंखों में निहारते हुए व बैठकर या लेटकर आराम से बच्चे को दूध पिला सकती है।

### स्तनपान के समय निपल (बीटनी) को चूसने की स्थिति :

बच्चे को सही स्थिति में रखकर स्तनपान कराना चाहिए। ताकि बच्चे को मां से उपयुक्त मात्रा में दूध मिलता रहे।

#### सही स्थिति में स्तनपान के ओर भी फायदे हैं :-

- यह स्तन में दर्द या सूजन की संभावना को कम करता है।
- इससे बच्चे को पर्याप्त मात्रा में दूध मिलता रहता है। जैसा कि चित्र स और द में दिखाया गया है।

5. बार-बार एवं मांग के अनुसार स्तनपान : शिशु को उसकी मांग के अनुसार दोनों तरफ स्तन से दूध पिलाना चाहिए। (24 घंटे में आठ-दस बार या उससे भी अधिक) सामान्यतया एक स्तन डेढ़ घंटे के बाद फिर से दूध पिलाने के लिए तैयार हो जाता है। इसलिए करीब दो घंटे के अंतराल पर मांग के अनुरूप दूध पिलाया जा सकता है। हो सकता है कि कुछ बच्चे इससे कम या ज्यादा

### स्तनपान के समय मां और बच्चे के शरीर की स्थिति :

#### चित्र अ : शरीर की सही स्थिति :

- मां बच्चे को निहारती रहे।
- बच्चे का सिर व गर्दन एक सीध में हो।
- बच्चे का शरीर मां की तरफ घुमा हो।
- बच्चे का शरीर मां के स्तन से सटा हो।
- बच्चा पूरी तरह से मां की गोद में हो।
- बच्चे और मां की आंखें आपस में मिली हुई हों।



(चित्र अ)

#### चित्र ब (शरीर की गलत स्थिति) :

- मां का ध्यान कहीं ओर हो।
- बच्चे का सिर व गर्दन सीध में नहीं हो उसका सिर धोड़ा पीछे की ओर झुका हो।
- बच्चे का शरीर मां की ओर घुमा नहीं हो।
- बच्चे का शरीर मां के स्तन से सटा न हो।
- बच्चे का शरीर मां की गोद से बाहर हो।
- मां की आंखें बच्चे से दूर हों।



(चित्र ब)

### स्तनपान की स्थिति



(चित्र स)



(चित्र द)

#### (चित्र स) स्तन से बच्चे का सही जुड़ाव

- बच्चे की टुड्डी स्तन से बिलकुल सटी हो।
- बच्चे का मुंह काफी खुला हो और उसका निचला होंठ बाहर की ओर घुमा हो।
- ऐरिओला (निपल के चारों तरफ वाला काला भाग) का ज्यादातर भाग बच्चे के मुंह के अन्दर हो यानि शिशु के मुंह के ऊपर ज्यादा ऐरिओला दिखे न कि निचे की ओर।
- निपल (बीटनी) में स्तनपान के समय दर्द नहीं होगा।

#### स्तन से बच्चे का गलत जुड़ाव (चित्र द) :

- बच्चा के निपल ही चूस रहा हो।
- बच्चे का मुंह ज्यादा खुला नहीं हो एवं ऐरिओला व दूध संचय नली मुंह से बाहर हो।
- बच्चे की टुड्डी मां के स्तन से दूर हो।
- इस स्थिति में निपल (बीटनी) चूसने से मां को दर्द हो सकता है।

वार 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। जुड़वां बच्चों को भी मां पर्याप्त मात्रा में दूध पिला सकता है। मां को रात्रि स्तनपान के साथ-साथ मांग के अनुसार दूध पिलाना चाहिए क्योंकि :

- मां को बच्चे को जितना ज्यादा दूध पिलाएगी उसकी छाती में उतना ज्यादा दूध उतरेगा।
- रात में दूध पिलाने से मां के स्तन में ज्यादा दूध बनता है।
- इससे दूध बनाने वाला हार्मोन (प्रोलैक्टिन) रात में ज्यादा स्रावित होने लगता है इससे ज्यादा दूध बनता है। और मां को भी आराम मिलता है।

**7. ऊपरी आहार :** ऊपरी आहार का अर्थ है कोई भी भोजन चाहे तैयार हो अथवा स्वयं के द्वारा बनाया गया हो एवं उपयुक्त हो और मां के दूध के साथ दिया जा सकता हो। छः माह से अधिक के बच्चे के लिए मां का दूध अपर्याप्त आहार है इस कमी को पूरा करने के लिए ही ऊपरी आहार दिया जाता है। **ऊपरी आहार देने का समय :** स्तनपान के साथ-साथ बच्चे को सही समय पर ऊपरी 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 जब मां के दूध से उसका पोषण और ताकत की जरूरतें पूरी नहीं हो पाती।
- छः महीने से पहले ऊपरी आहार देना ठीक नहीं होता क्योंकि इससे बच्चे के विकास में सहायता नहीं मिलती बल्कि बच्चे की स्तनपान करने की इच्छा भी कम होती है।
- अगर छः माह से पहले ऊपरी आहार दिया जाता है तो बच्चे को दस्त रोग होने का खतरा तीन से 13 गुना ज्यादा बढ़ जाता है।
- ऊपरी आहार को देर से शुरू करने से बच्चे को पूर्ण ताकत मिलने की प्रक्रिया में कमी आ जाती है तथा उसका वजन भी कम होने लगता है।

#### ● ऊपरी आहार देने की अवधि :

बच्चा जब छः से नौ महीने के बीच का हो तो उसे दिन भर में दो से तीन बार ऊपरी आहार देना चाहिए। नौ से 12 माह के बच्चे को यह आहार दिन भर में तीन से पांच बार देना चाहिए।

#### ● कैसे खिलाएं ?

ऊपरी आहार कटोरी एवं चम्मच से दिया जाना चाहिए। जब बच्चा दस - बारह महीने का हो जाये तो उसे स्वयं ही चम्मच से खाने के लिए सिखाना चाहिए।

**8. उपयुक्त ऊपरी आहार :** छः माह और उससे अधिक उम्र के बच्चों को पोषण एवं स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से तैयार किया गया तथा घर में बनाया ऊपरी आहार पर्याप्त मात्रा में इसलिए दिया जाना जरूरी है क्योंकि :

- घर में तैयार भोजन बच्चे आसानी 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 ठोस भोजन दिया जाना चाहिए इसे फिर धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए। हल्का ठोस भोजन खूब ताकत देने वाला हो 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। तैल युक्त अन्न, दालें, मांस, अंडा और मच्छली और अन्न तथा दूध से बना भोजन दूध की अपेक्षा ज्यादा ताकत (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 मां के दूध से बच्चे को ज्यादा पोषक तत्व मिलते हैं और बच्चा स्वाद में बदलाव को भी स्वीकार करेगा।
- ऊपरी आहार बच्चे के मुंह में जबरदस्ती नहीं दिया जाना चाहिए बल्कि उसको खाने के लिए अभ्यस्त बनाना चाहिए। अगर वह अपने आप खाये तो ज्यादा अच्छा है। मां बच्चे को स्वयं खाने के लिए प्रोत्साहित करें। भोजन देने समय माता-पिता का या पालन-पोषण करने वाले का बच्चे के साथ भावनात्मक जुड़ाव होना चाहिए। (जैसे कुछ बोलकर, पुचकारकर, लोरी गाकर) इससे बच्चे के मानसिक विकास में सहायता मिलती है।

#### 9. दो वर्ष तक स्तनपान का जारी रखना :

- बच्चे को पर्याप्त ऊपरी आहार के साथ-साथ दो वर्ष तक स्तनपान कराना 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 मां 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 करना जारी रख सकें।
- अगर उन्हें मातृत्व छुट्टी या दूध पिलाने का अवकाश मिलता हो तो स्तनपान कराने में कोई बाधा नहीं है एवं उसे सफलतापूर्वक जारी रखा जा सकता है।
- कार्यस्थल पर यदि बच्चों को रखने की सुविधा हो तो मां बच्चे को बीच-बीच में दूध पिला सकती हैं।
- अगर ऊपर वर्णित सारी सुविधाएं उपलब्ध नहीं हो तो मां अपने दूध को किसी साफ बर्तन में निचोड़ कर रख सकती हैं जिससे उनकी अनुपस्थिति में परिवार का कोई आदमी बच्चे को दूध पिला सके। यह दूध ढक कर रखा जाना चाहिए।

**छुट्टी के बाद जब माताएं काम फिर से शुरू करें :** काम पर जाने से पहले उन्हें बच्चे को दूध 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 दूध निचोड़ते रहना चाहिए, ताकि इसका उपयोग बच्चे को देखरेख करने वाला/वाली घरपर कर सके। मां का दूध आठ घंटे तक (कमरे के तापक्रम पर) खराब नहीं होता।
- अगर रेफ्रिजरेटर में रखा जाए तो यह 24 घंटे तक खराब नहीं होता। बच्चे को देख-रेख करने वाले को यह निचोड़ा हुआ दूध कप में रखकर 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 दूध पिला सकती हैं।

- अगर काम करने के स्थान पर क्रेच अथवा शिशु देख-रेख की सुविधा उपलब्ध हो तो वे अपने बच्चे को वहां रख सकती हैं। अवकाश के दौरान वहां वे जाकर अपने बच्चे को दूध पिला सकती हैं।
- अगर इनमें से कुछ संभव नहीं हो तो उन्हें अपना दूध निचोड़ना चाहिए। अच्छे दूध के प्रवाह को कायम रखने के लिए स्तन से दूध को हटाते रहना चाहिए।

## 11. अगर मां अथवा बच्चा बीमार हो :

मां को ज्यादातर साधारण बीमारियों में स्तनपान जारी रखा जाना चाहिए। यह दस्त रोग वाले बच्चों में बहुत ही उपयोगी है। यदि बीमार भी है तो भी स्तनपान शिशु की सुरक्षा की दृष्टि से जारी रखा जा सकता है। जब तक डॉक्टर मना न करें इसे बन्द नहीं किया जाना चाहिए।

स्तनपान के दौरान माताएं जो दवा लेती हैं उनमें अधिकांश सुरक्षित होती हैं। मां का दूध समय से पैदा हुए (प्रीटर्म) एवं कम वजन वाले नवजात शिशुओं (छाई किलों से कम) के लिए विशेष उपयोगी है। जो शिशु मां के स्तन से लगकर दूध नहीं पी पाते उन्हें निचोड़ा हुआ दूध कप द्वारा दिया जाना चाहिए।

## 12. विशेष परिस्थितियों में :

मां के मर जाने की स्थिति अथवा बच्चा गोद लेने की स्थिति में देख-रेख करने वाले को दूध पिलाने के विकल्पों के लिए 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 घर का बना ऊपरी आहर भी देना चाहिए।

यह विवरण विश्व स्वास्थ्य संगठन, यूनिसेफ, विश्व स्वास्थ्य सभा (18 मई 2001), महिला एवं बाल विकास एवं स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण भारत सरकार का सहयोग, आकाश, इंडियन ऐकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स, फेडरेशन ऑफ ऑक्सट्रेट्रिक एण्ड गायनेकोलाजिकल सोसायटी ऑफ इंडिया, एन.एन.एफ., टी.एन.ए.आई. केयर इंडिया, इबफान, बावा एवं अमेरिकन ऐकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स की अनुशंसाओं के आधार पर तैयार किया गया है।

मूल रचना : अंग्रेजी

अनुवादक : डॉ. सी.बी.दास गुप्ता ( वरिष्ठ शिशु स्वास्थ्य विशेषज्ञ ) एवं श्रीमती कोमल गुप्ता सदस्य बी.पी.एन.आई



बेस्टफीडिंग प्रमोशन नेटवर्क ऑफ इंडिया  
( बीपीएनआई ) इबफान ( साउथ एशिया )  
बी.पी.-33, पीतमपुरा, दिल्ली - 110088 ( भारत )  
फोन : 011-7312445, Tel/ Fax. 7315606  
Email : bpni@bpni.org

राज्य कार्यालय : बी.पी.एन.आई राजस्थान राज्य शाखा  
कोमल वात्सल्य, 1-गुलाबबाड़ी, आर्यसमाज रोड,  
कोटा - 6

फोन : 0744-322703, 326703