



# भारतीय स्तनपान संवर्धन तंत्र (बी.पी.एन.आई.)

बी.पी.-33, पीतम पुरा, दिल्ली-110 088

**स्तनपान एवम् अनुपूरक आहार हेतु आचार संहिता**

सम्पूर्ण स्तनपान पहले 6 महीने के लिए पर्याप्त है और सतत् स्तनपान अगले दो साल या उसके आगे भी शिशु के आहार का सबसे अच्छा तरीका है। यह जीवन के स्तर में बहुत सुधार करता है। यह पर्याप्त आहार देता है, संक्रमण से बचाव करता है एवं मानसिक व भावनात्मक संतोष देता है। यह माँ व शिशु के बीच एक स्वस्थ नाता रखता है और दो बच्चों के बीच अंतर रखने में मदद करता है। स्तनपान माँ में खून की कमी और स्तन व अंडाशय में कैंसर रोग के जोखिम को कम करने में मदद करता है।

## 1. स्तन पान की शुरुआत :-

जन्म के बाद, शिशु को तुरंत पोंछ कर माँ को देना चाहिए। शिशु को माँ के संग शरीर से सटाकर रखना चाहिए और उसे स्तन पान करवाना चाहिए। शिशु को स्तन पान जल्दी शुरू करना चाहिए। स्तन पान की जल्दी शुरुआत करना महत्वपूर्ण है क्योंकि :-

- ❖ शिशु पहले 30-60 मिनट में ज्यादा सतर्क एवं सक्रिय रहते हैं।
- ❖ शिशु में दूध चूसने की इच्छा जन्म के तुरन्त बाद बहुत ज्यादा होती है।
- ❖ यह सम्पूर्ण स्तन पान की सफलता को बढ़ाता है।
- ❖ यह माँ एवं शिशु के बीच भावनात्मक एवम् स्नेहमय सम्बंध विकसित संबंध करता है
- ❖ यह जन्म के उपरान्त माँ में रक्तस्राव को रोकता है।
- ❖ इससे शिशु का शुरु का दूध (कोलोस्ट्रम) लेना निश्चित हो जाता है। कोलोस्ट्रम गाढ़ा एवं पीले से रंग का होता है। यह संक्रामक रोगों से बचाव करता है। (यह शिशु का पहला टीका है।)

## 2. सम्पूर्ण स्तनपान ही पहले 6 महीने के लिए :-

सम्पूर्ण स्तनपान का अर्थ है शिशु को केवल माँ के स्तन से दूध का मिलना। उसको कोई भी अन्य तरल, पानी या पूरक आहार नहीं देना। लेकिन स्तनपान के अतिरिक्त विटामिन/खनिज बूँदें और दवाएँ दी जा सकती हैं।

सम्पूर्ण स्तनपान शिशुओं को पहले 6 महीने तक देना चाहिए क्योंकि :-

- ❖ गरम मौसम में भी पानी देना जरूरी नहीं है। पानी

देने से दूध पीने की चाहत कम होती है और खतरनाक संक्रामक रोग हो सकता है।

- ❖ कोई और आहार देना भी स्तनपान की सफलता को कम कर सकता है।
- ❖ शिशु पहले 6 महीने माँ के दूध पर सामान्य रूप से बढ़ता है।
- ❖ यह शिशु की बुद्धि का बेहतर विकास होने में सहयोग करता है।
- ❖ इससे शिशुओं के संक्रामक रोग, दमा, एलर्जी, एकजीमा भी कम होते हैं।
- ❖ यह बच्चों के बीच अंतर (दो बच्चों के बीच का अंतराल) बढ़ाने में सहयोग करता है। यह महिलाओं को गर्भवती होने से 98% रक्षा प्रदान करता है यदि इन तीन शर्तों की पूर्ति हो - शिशु सिर्फ स्तनपान पर आधारित है, शिशु 6 महीने से कम उम्र का है और महिला का मासिक धर्म शुरु नहीं हुआ है (यह परिवार नियोजन का एक तरीका है)।
- ❖ इससे माँ में स्तन एवं अंडाशय के कैंसर एवं एनीमिया (खून की कमी) का खतरा कम होता है।

## 3. स्तनपान कराने से पहले कोई और आहार या चुसनी शिशु को नहीं देना चाहिए क्योंकि :-

- ❖ स्तनपान से पहले दिए आहार जैसे चीनी मिला पानी, मधु पानी या मक्खन आदि शिशु को बीमार करते हैं और स्तनपान की सफलता में हस्तक्षेप करते हैं क्योंकि इससे शिशु की आहार लेने की चाहत कम हो जाती है।
- ❖ चुसनी (निपल) भी स्तनपान की सफलता में हस्तक्षेप



करती हैं क्योंकि इससे निपल भ्रम हो सकता है। स्तन की बनी निपल और स्तन को चूसने की प्रक्रिया में काफी अंतर होता है।

#### 4. स्तनपान कराने की सही स्थिति :-

**शरीर की स्थिति** : शिशु को आहार देते समय माँ आरामदायक स्थिति में हो जैसे लेटे हुए या बैठे हुए और साथ में उसकी नजर भी शिशु से मिली रहें। स्तनपान की सही या गलत स्थिति चित्र क और ख में दिखाई गई है।

**चूसने की स्थिति** : शिशुओं को आहार देते समय, स्तन पर सही प्रकार से चूसने की स्थिति में रखे जिससे शिशु को माँ से दूध मिल सके। स्तन पर सही/बढ़िया चूसने की स्थिति के प्रतीक है शिशु की ठोड़ी स्तन के पास हो, शिशु का मुँह चौड़ा खुला हो, उसका निचला ओठ बाहर की तरफ हो, स्तन का काला भाग लगभग पूरा शिशु के मुँह में हो एवम् स्तनपान के समय निपल में कोई दर्द न हो।

सही स्तनपान की स्थिति में निपल में दर्द होने और स्तन में सूजन आने जैसी स्थिति कम होती हैं और शिशु को पर्याप्त मात्रा में दूध मिलता है।

#### स्तनपान कराने की स्थिति

**चित्र (क) : शरीर की सही स्थिति :-**

माँ का ध्यान शिशु के चेहरे की ओर -  
शिशु का सिर और गर्दन सीधा या थोड़ा सा पीछे झुका।  
शिशु का शरीर माँ की ओर।  
शिशु का शरीर माँ से सटा हुआ व स्तन की ओर।  
शिशु का सारा शरीर सँभाला हुआ।  
माँ की ओर शिशु की आँखें एक दूसरे की ओर।

**चित्र (ख) : शरीर की गलत स्थिति :-**

माँ-शिशु की नजर का संपर्क नहीं है।  
शिशु का सिर और गर्दन सीधे नहीं है।  
शिशु का शरीर माँ से दूर है।  
शिशु का शरीर सँभाला हुआ नहीं है।  
माँ का और शिशु की नजर से नजर नहीं मिली है।

#### चूसने की स्थिति

**चित्र (ग) सही/अच्छी पकड़ के प्रतीक :-**

शिशु की ठोड़ी स्तन के पास है।  
शिशु का मुँह चौड़ा खुला हो और निचला ओठ बाहर की तरफ है।

स्तन का काला भाग शिशु के मुँह के ऊपर की ओर अधिक और नीचे की ओर कम दिखें एवम् स्तनपान के समय निपल दर्द ना हो।

**चित्र (घ) गलत/खराब पकड़ के प्रतीक :-**

शिशु केवल निपल को चूसता है।  
शिशु का मुँह चौड़ा खुला नहीं है और स्तन का काला वाला भाग मुँह के बाहर है।  
शिशु की ठोड़ी स्तन से दूर है।  
इस स्थिति में स्तनपान से माँ को दर्द होता है।



चित्र क



चित्र ख



चित्र ग



चित्र घ

#### 5. बार-बार स्तनपान कराना और माँगने पर स्तनपान कराना :-

शिशु की माँग पर दोनो स्तनों से दिन में कई बार (24 घंटे में 8-10 बार या ज्यादा) आहार देना चाहिए। सामान्यतः स्तन एक-डेढ़ घंटे में अगले स्तनपान के लिए तैयार हो जाते हैं। इसलिए माँग पर स्तनपान 2 घंटे से कम अंतराल में दे सकते हैं। कुछ शिशु स्तनपान कम लेना चाहते हैं और कुछ ज्यादा। जो शिशु कम स्तनपान करते हैं उन्हें कई बार स्तनपान लेने के लिए प्रेरित करना चाहिए, पर जबरदस्ती से नहीं। जुड़वाँ शिशुओं की माँ भी काफी मात्रा में दूध दे सकती है। माँ को बार-बार और माँग पर स्तनपान देने की आदत डालनी चाहिए। इसमें रात के समय स्तनपान देना भी शामिल है क्योंकि माँ जितना ज्यादा स्तनपान करायेंगी उतना ही स्तन में दूध बनेगा। खासतौर से रात में स्तनपान कराना ज्यादा मददगार होता है क्योंकि रात के समय दूध बनाने वाले हार्मोन (प्रोलेक्टिन) का ज्यादा साव होता है। माँ को आराम भी मिलता है।

#### 6. अनुपूरक (ऊपरी) आहार :-

अनुपूरक आहार का अर्थ है कोई भी भोजन जो 6



माह के बाद माँ के दूध का पूरक होने के उपयुक्त हो। अनुपूरक आहार की जरूरत बच्चे को 6 माह की उम्र के बाद होती है।

### 6 (अ) अनुपूरक आहार की शुरुआत :-

शिशु को 6 महीने की आयु के बाद स्तनपान के साथ पूरक आहार देना चाहिए क्योंकि पोषक तत्व एवं कैलोरी की आपूर्ति 6 महीने से अधिक आयु के शिशु को केवल स्तनपान से पूरी नहीं हो सकती।

- ❖ 6 महीने की आयु से पहले शिशु को ऊपरी आहार देने से उसकी वृद्धि में वृद्धि नहीं होती बल्कि स्तनपान कम हो जाता है।
- ❖ जिस शिशु को 6 महीने की आयु से पहले पूरक आहार दे दिया जाता है उसे बीमारियों, खासतौर से दस्त (डायरिया) 3 से 13 गुणा ज्यादा होता है।
- ❖ पूरक आहार की शुरुआत देर से करने से शिशु का पोषण कम हो जाता है और वजन कम हो जाता है।

6 (ब) ऊपरी आहार देने की आवृत्ति :- पूरक आहार जो 6 से 9 महीने की आयु के बीच दिन में 2-3 बार और 9-12 महीने की आयु के बीच दिन में 3-4 बार देना चाहिए।

### 6 (स) आहार कैसे दें :-

आहार देने के लिए चम्मच और कटोरी/कप का इस्तेमाल करना चाहिए। शिशुओं को 10-12 महीने की आयु पर चम्मच का स्वयं इस्तेमाल करने देना चाहिए।

### 7. उचित अनुपूरक आहार :-

6 महीने या अधिक की आयु से शिशुओं को पर्याप्त मात्रा में पौष्टिक, स्वच्छता से घर में बना, ताज़ा आहार देना चाहिए क्योंकि :

- ❖ बच्चे घर में बना आहार ज्यादा अच्छी तरह से ग्रहण करते हैं। यह परिवार की खुराक का अंग होता है।
- ❖ पतले ऊपरी आहार में अपर्याप्त पोषण और कैलोरी (शक्ति) होती है।

शुरुआत में केवल एक या दो अर्ध टोस आहार देने चाहिए और फिर धीरे-धीरे ऊपरी आहार की संख्या बढ़ा देनी चाहिए। शिशु को दिया गया अर्ध टोस आहार आसानी से पचने वाला एवं ज्यादा ऊर्जा वाला होना चाहिए। पोषक आहार जैसे सूजी, दलिया, खीर, खिचड़ी, रागी, चावल दूध में बनाकर देना चाहिए। धीरे-धीरे आहार की मात्रा और गाढ़ापन को बढ़ाते जाना चाहिए। तेल में बना अन्न, दाल,

मांस, अंडे एवं मछली और दूध में बना अन्न केवल दूध से ज्यादा ऊर्जा देता है। सब्जियों और फलों में दूध के समान या उससे कम ऊर्जा होती है।

घर का बना आहार माँ के दूध में मिलाकर देने से शुरु में शिशु भी स्वाद पसंद करने लगता है और आहार की पोषण शक्ति भी बढ़ती है। भोजन, शिशु के मुँह में टूँसना नहीं चाहिए बल्कि उसके सक्रिय प्रयास के साथ देना चाहिए यानि उसे खुद खाने देना चाहिए। माँ को सक्रिय रूप से बढ़ावा देना चाहिए और शिशु को स्वयं खाने में मदद करनी चाहिए। इससे तालमेल विकसित होता है। माता-पिता/पालक को बच्चों के साथ मिलकर उनको नये शब्द बतलाने चाहिए और उनके आहार लेते समय बातें करते रहना चाहिए। यह बेहतर मानसिक विकास में मदद करेगा।

### 8. स्तनपान चालू रखना :-

दो साल तक और उसके बाद भी स्तनपान जारी रखें और उपयुक्त ऊपरी आहार दें क्योंकि इससे आहार में ऊर्जा बढ़ती है, कम वजन होने का जोखिम कम होता है और संक्रामक रोग होने की संभावना भी कम होती है। साथ ही ममत्व में बढ़ोतरी होती है।

### 9. यदि माँ घर से बाहर काम करती है :-

घर से बाहर कार्यरत माताएँ ऊपर लिखी आहार पद्धतियों को व्यवहार में ला सकती हैं, अगर परिवार एवं समाज पूरी तरह से मदद करे एवम् कार्यस्थल पर ब्रेक में स्तनपान कराने की या दूध निकालने और शिशु संरक्षण केन्द्र (क्रेंच) की सुविधा उपलब्ध हों। काम काजी माँ काम के समय दूध निकाल कर दे सकती हैं और माँ जब शिशु के साथ हो तब बार-बार स्तनपान करा सकती हैं खासतौर से रात के समय।

### 10. जब कामकाजी माँ अवकाश के बाद कार्य शुरू करती है :-

माँ कार्य पर जाने से पहले शिशु को स्तनपान कराए। रात में भी स्तनपान कराए। जब कामकाजी माँ कार्य कर रही हों तब विकल्प है :-

माँ साफ बर्तन में समय समय से दूध निकालती रहे। माँ का दूध कमरे के तापमान पर 8 घंटे एवं तक रेफ्रिजिरेटर में 24 घंटे तक खराब नहीं होता। देख-भाल करने वाले को चाहिए कि निकाला हुआ माँ का दूध, बोटल से बल्कि कटोरी व चम्मच से पिलाएँ, जिससे निपल भ्रम नहीं हो।

अगर घर कार्य स्थल के पास हो तो शिशु को ब्रेक के समय घर जाकर स्तनपान कराना चाहिए। अगर शिशु संरक्षण केन्द्र (क्रेंच) की सुविधाएँ कार्य स्थल के पास हों



तब शिशु को वहीं पर रखें और स्तनपान अवकाश के समय वहीं जाकर स्तनपान कराएँ।

अगर ऊपर लिखे विकल्प संभव न हों तो माँ को चाहिए की स्तन का दूध निकाल कर फेंक दें। इससे दूध बनता रहेगा। इससे भारीपन से भी छुटकारा मिल जाएगा।

### 11. अगर माँ या शिशु अस्वस्थ हों :-

माँ और शिशु की आम बीमारियों में स्तनपान जारी रखना चाहिए। जिन शिशुओं को दस्त आ रहे हों उनके लिए स्तनपान फायदेमंद है। अगर केवल माँ बीमार हो तो भी स्तनपान देते रहना सुरक्षित है जब तक कि डॉक्टर ने ही मना न कर दिया हो।

यदि माँ कोई सामान्य दवा ले रही हो तो उस समय भी स्तनपान सुरक्षित है। माँ का दूध उन शिशुओं के लिए जरूरी है, जो समय से पहले पैदा हुए हैं या जिनका जन्म के समय वजन कम रहा हो। स्तन का दूध निकालकर शिशु को कप से दें यदि वे खुद चूस कर स्तन आहार नहीं ले सकते हैं।

### 12. विशेष परिस्थिति में :-

जहाँ माँ की मृत्यु हो गई हो या शिशु गोद लिया गया हो तब परिचारक को आहार के चयन के बारे में डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

**सारांश में बी.पी.एन.आई. सिफारिश करता है कि शिशु को पहले 6 महीने केवल स्तनपान कराना चाहिए, 2 साल के बाद तक स्तनपान जारी रखना चाहिए एवम् 6 महीने की आयु के बाद ऊपरी आहार देना चाहिए।**

यह आलेख बी. पी. एन. आई. के उन प्रयासों का एक अंग है जिनके द्वारा गर्भवती व स्तनपान कराने वाली स्त्रियों को उचित शिशु आहार के बारे में जानकारी दी जा रही है। इस लेख का एक और उद्देश्य है शिशु आहार और पोषण की जानकारी स्वास्थ्य एवं आहार विशेषज्ञों तथा और सरकारी संस्थाओं को प्रदान करना जिससे वे यह जानकारी माताओं तक पहुँचा सकें। यह प्रयत्न कई संस्थाओं जैसे वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन (डब्लू.एच.ओ.), डिपार्टमेंट ऑफ वूमन एंड चाइल्ड डेवलपमेंट (डि.डब्लू.सी.डी.) और मिनिस्ट्री ऑफ हेल्थ एंड फेमिली वेलफेयर (एम.ओ.एच.एफ.डब्लू.) भारत सरकार; यूनाइटेड नेशन्स चिल्ड्रन्स फंड (यूनीसेफ); एसोसिएशन फॉर कंस्यूमर एक्शन ऑन सफटी एंड हेल्थ (ए.सी.ए.एस.एच.); इंडियन एकाडेमी ऑफ पेडियाट्रिक्स (आई.ए.पी.); फेडरेशन ऑफ ओबस्टेट्रिक्स एंड गाईनेकोलोजिकल सोसाईटीस ऑफ इंडिया (एफ.ओ.जी.एस.आई.); नेशनल नियोनेटोलोजी फोरम (एन.एन.एफ.); ट्रेड नरसेस एसोसिएशन ऑफ इंडिया (टी.एन.ए.आई.); केयर-इंडिया; लिकेजेस; इन्टरनेशनल बेबी फूड एक्शन नेटवर्क (आइ.बी.एफ.ए.एन.); वर्ल्ड ऐलायन्स फॉर ब्रेस्टफीडिंग एक्शन (डब्लू.ए.बी.ए.); अमेरिकन एकाडेमी ऑफ पेडियाट्रिक्स आदि की अनुशंसाओं के आधार पर तैयार किया गया है। हिन्दी अनुवाद बी.पी.एन.आई. दिल्ली शाखा द्वारा किया गया है।

यह लेख बी.पी.एन.आई. - आई.बी.एफ.ए.एन. द्वारा 'साऊथ एशिया रिसोर्स सेन्टर' नवजात एवं युवा बच्चों के पोषण के लिए आई.बी.एफ.ए.एन. - जी.आई.एफ.ए. योजना डब्लू.डब्लू. 033207, 2000-2002 "स्तनपान के तहत प्रक्रिया को मूल स्तर पर मजबूत करना" के तहत तैयार किया गया है। इसे डच मिनिस्ट्री ऑफ कोऑपेरेशन एंड डेवलपमेंट (डी.जी.आई.एस.) का सहयोग प्राप्त है।



Celebrating 10 years of protection, promotion and support of breastfeeding

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :-

ब्रेस्टफीडिंग प्रमोशन नेटवर्क ऑफ इंडिया का केन्द्रीय कार्यालय, ब्रेस्टफीडिंग प्रमोशन नेटवर्क ऑफ इंडिया (बी.पी.एन.आई.)/आई.बी.एफ.ए.एन. साऊथ एशिया, बी.पी. 33, पीतमपुरा, दिल्ली-110088 (भारत)

दूरभाष : 91-11-7312445, टेली फेक्स : 91-11-7219606

e-mail : bpni@bpni.org., website : http://www.bpni.org.

ब्रेस्ट फीडिंग प्रमोशन नेटवर्क आफ इंडिया दिल्ली शाखा

पता : 23, केनरा अपार्टमेंट, रोहिणी, नई दिल्ली-110 085

दूरभाष : 3073606, 7551454

e-mail : jpdadhich@vsnl.com & drmathur@nda.vsnl.net.in