

स्तनपान अत्यावश्यक

स्तनपान का अनुभव अनेक कारणोंसे विशेष है। बच्चों को प्रथम छह माह तक स्तनपान देना ही चाहिए। वैसेही उम्र के दो वर्षों तक स्तनपान के साथ -साथ अनेक पोषक अन्नपदार्थ देने चाहिए। स्तनपान में कला, प्रयत्न एवं संयम की आवश्यकता होती है।

स्तनपान के फायदे:

| छोटे शिशुओंके लिए | माँ के लिए |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ स्तनपान (माँ के दूध) में अनेक प्रकार के प्रोटीन होते हैं, जो शिशुओं में रोगप्रतिबंधक शक्ति को बढ़ाते हैं।✓ पाचन में हलका होता है।✓ स्तनपान से शिशु को पोषक आहार मिलता तथा योग्य सुदृढ विकास एवं दिमागी विकास के लिए द्रव्य घटक मिलते हैं।✓ शिशु को मोटापा एवं संसर्गजन्य रोगोंसे राहत मिलती है।✓ स्तनपान का अभाव यह शिशु के लिए बालमृत्यु के कारणोंमें एक है।✓ अपूर्ण कार्यकाल में जन्मे शिशु के अतडियोंको संरक्षण देने की क्षमता माता के दूध में होती है। | <ul style="list-style-type: none">✓ मधुमेह, अंडाशय कर्करोग एवं स्तनकर्करोग की संभावना घट जाती है।✓ माँ एवं शिशु में स्नेह निर्माण होता है।✓ ऑक्सीटोसिन हारमोन्स परिणाम स्वरूप प्रसूती के पश्चात रक्तस्राव को कम करता है, जो स्तनपान करानेवाली महिलाओं के रक्तस्राव में छोड़ा जाता है। ऑक्सोटोसिन के कारण गर्भाशय से होनेवाला रक्तस्राव कम होता है।✓ स्तनपान कराने से अनेक प्रकार के हारमोन्स खवनेसे तनाव में कमी होती है। <p>गर्भावस्था में बढ़े हुए वजन में कमी आती है, अगर स्तनपान छह महीने तक जारी रखा गया।</p> |

माता द्वारा छह महिनो तक केवल स्तनपान देना चाहिए, तत्संबंधी WHO एवं UNICEF (सुनिसेफ) द्वारा अनेक सिफारशों की गई है।

- शिशु जन्म के पहिले घंटे में ही स्तनपान कराना चाहिए।
- पहले छह महिने शिशु को केवल स्तनपान कराये, कोई अन्न या पानी बिल्कुल नही दे।
- शिशु की मांग के अनुसार स्तनपान यानि दिन रात स्तनपान कराये।
- बोतल या अन्य कुछ नही वापरे।

माँ स्तनपान नही दे सकती अगर

1. HIV बाधित होने पर।
2. अवैध आम्ल पदार्थका सेवन किया हो तब।
3. कर्करोग की किमोथेरेपी उपचार जारी रहते हुए जिससे DNA की पुनरावृत्ती एवं पेशी का विभाजन होने पर।
4. रेडिओकिरण उपचार लेते हुए।
5. स्तनपर बड़ी माता रूपी बिमारी या नागिन रोग जैसे रोग होने पर।
6. उपचार न किया हुआ क्षयरोग होनेपर।

स्तनपान के संबंध में क्या जानकारी आवश्यक है?

- ❖ माता एवं शिशु का आपसी स्पर्श यह बालक को गर्भाशय से बाहर के जीवनमें सुरक्षितता की भावना निर्माण करता है।
- ❖ शिशु को साथ रखे एवं उसकी भावनाये समझे, एवं समयानुसार स्तनपान कराए।
- ❖ शिशु की आवश्यकता के अनुसार 24 घंटे साथ रहे एवं कुछ सप्ताह 10 से 12 बार स्तनपान कराए।
- ❖ स्तनपान कराते रहने से माता में दूध का प्रमाण बढ़ता है, जो शिशु की शारिरिक एवं मानसिक वृद्धी के लिए आवश्यक है।
- ❖ स्तनपान कराते समय शिशु को नींद आए तब उसे जगाये एवं परिपूर्ण स्तनपान कराये।
- ❖ अगर आप कामकाजी महिला है तब स्तन दूध को उचित प्रकार से संग्रहित करे, कामसे लौटते ही पहले शिशु को स्तनपान कराये।

स्तनपान एवं आहार-

- ❖ दिन मे कमसे कम पाँच बार विभिन्न प्रकार के फल एवं हरी सब्जियोंका सेवन करें।
- ❖ चावल एवं आलू जैसे पौष्टिक पदार्थ आहार मे समावेश करे।
- ❖ दाल, चावल, तंतुमय पदार्थ, मछली, अंडे, मुर्गी एवं कडधान्य कम से कम सप्ताह मे दो बार अवश्य ले।
- ❖ दुग्धजन्य पदार्थ जैसे दूध, चीज, एवं दही जिसमे कैल्शियम एवं प्रोटीन होते है।
- ❖ विभिन्न प्रकार के रस लिए जाने चाहिए।

स्तनपान के असंख्य लाभ है, जो स्तनपान समाप्त करने के बाद भी होते है, स्तनपान जारी रखना माँ एवं शिशु के लिए अत्यंत लाभकारी है। कुछ समय तक ही स्तनपान करवाया तो भी शिशु को लाभ होता ही है।



संदर्भ-

1. http://www.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/en/
2. Micromedex's Drugdex Healthcare Series online 2.0

माँ बननेवाली महिलाओं के लिए

आप विशेष है, क्योंकि आप आपके शिशु के लिए परिपूर्ण व विशेषतायुक्त भोजन बना सकते है। आप स्वयं के लिए अपने शिशु के लिए निर्माण होनेवाले संबंध के लिए समय दे ,ये अतूट बंधन जीवनभर के लिए है।