

स्तनपान आवश्यकता

स्तनपानाचा अनुभव हा अनेक कारणानी विशेष आहे. बाळाच्या सहा महिने वयापर्यंत केवळ स्तनपान दिले जावे. तसेच त्यानंतर दोन वर्षे वयापर्यंत स्तनपानाबरोबरच इतर पोषक अन्नघटक देण्यात यावे. स्तनपान देण्यासाठी कौशल्य आत्मसात करणेसाठी प्रयत्न आणि धीर धरणे आवश्यक आहे.

स्तनपानाचे फायदे

लहान अर्भकांसाठी	मातेसाठी
<ul style="list-style-type: none">✓ स्तनपाना (मातेचे दूध) मध्ये अनेक प्रकारची प्रतिपिंडे (विशेष प्रकारची प्रथिणे जी संसर्गास प्रतिरोधक करतात). जी बाळाची प्रतिकार शक्ती वाढवतात.✓ पचनास हलके असते.✓ स्तनपानातून बालकास योग्य पोषण मिळते आणि त्यांच्या सदृढ आरोग्यासाठी व मेंदूच्या योग्य वाढीसाठी आवश्यक घटक पुरवले जातात.✓ बाळाचे लड्डपणा आणि असंसर्गजन्य आजारापासून संरक्षण मिळते.✓ स्तनपानाचा आभाव हे अकाली बाल मृत्युचे महत्वाचे कारण आहे..✓ अपु—या दिवसात जन्मलेल्या अर्भकाना होणा—या आतड्यांच्या आजारापासून संरक्षण देण्याची क्षमता मानवी दूधात आहे.	<ul style="list-style-type: none">✓ मधुमेह, अंडाशयाचा कर्करोग आणि स्तनाचा कर्करोग होण्याची शक्यता कमी होते.✓ माता व अर्भकात स्नेहबंध निर्माण होतो✓ ऑक्सिटोसिनचा संप्रेरकाचा परिणाम म्हणून प्रसुतीनंतर होणारा रक्तस्राव कमी करण्यास मदत होते. जे स्तनपान देण्याचा स्त्रियांच्या रक्तरसात सोडले जाते. ऑक्सिटोसिनमुळे गर्भाशय आकसने व गर्भाशयातून होणारा रक्तस्राव कमी होतो.✓ स्तनपान देताना अनेक प्रकारची संप्रेरके स्रवतात त्यामुळे ताण कमी होतात✓ गर्भावस्थेत वाढलेले वजन कमी होते (स्तनपान किमान सहा महिने सुरु ठेवल्यास)

मातेस सहा महिन्यापर्यंत निव्वळ स्तनपान देता यावे यासाठी **WHO** आणि युनिसेफ यांनी पुढील शिफारशी केल्या आहेत.

- बाळ जन्मल्यावर पहिल्या एका तासातच स्तनपान द्यावे.
- पहिले सहा महिने केवळ स्तनपानच म्हणजे अर्भकास केवळ मातेचे दूध द्यावे इतर अन्न किंवा पाणी अजिबात देऊ नये.
- मागणीप्रमाणे स्तनपान म्हणजे दिवस रात्र बाळ मागणी करेल तेव्हा स्तनपान द्यावे
- बाटली, स्तनाग्रे किंवा शांतीदायक वापरू नये.

आई स्तनपान देऊ शकत नाही जर

- १) HIV बाधीत असल्यास
- २) अवैध आमली पदार्थांचे सेवन करत असेल.
- ३) कर्करोगावरील किमाथेरपी उपचार घेत असेल की ज्यामुळे DNA ची पुनावृत्ती आणि पेशी विभाजन होते.
- ४) किरणोत्सार उपाय घेत असल्यास
- ५) स्तनावर कांजण्यासारखे आजाराचे जीवंत व्रण असल्यास
- ६) उपचार न झालेला क्षयरोग असल्यास

स्तनपानाबाबत काय माहिती असावी —

- ❖ माता व बालकाचा स्पर्श हा बालकाचा गर्भाशयाबाहेरील जीवनाविषयी सुरक्षित भावना निर्माण करतो.
- ❖ बाळ आपल्या जवळ ठेवावे म्हणजे त्याच्या गरजेनुसार स्तनपान देता येईल.
- ❖ बाळाला गरज असेल तेव्हा २४ तासा मध्ये किमान १० ते १२ वेळा पहिल्या काही आठवड्यात स्तनपान दयावे.
- ❖ स्तनपान करताना काही वेळातच बाळ झोपी गेले तर त्याला जागे करून स्तनपान पूर्ण करावे.
- ❖ आपण जर काम करणारी महिला असाल तर स्तन योग्यप्रकारे साठवावे. काम करून आल्यावर प्रथम बाळास घ्यावे व स्तनपान दयावे



स्तनपान आणि आहार —

- दिवसातून किमान पाचवेळा विविध प्रकारची फळे आणि भाज्यांचे सेवन करावे.
- भात आणि बटाटा यासारखे ऊर्जा देणारे पिष्टमय पदार्थ
- तंतूमय पदार्थ, डाळी, तांदुळ आणि कडधान्ये मासे किमान दोन वेळा दर आठवड्याला सुचविण्यात आले आहे.
- दुग्धजन्य पदार्थ जसे दूध, चिज आणि दही ज्यामध्ये कॅल्शियम आणि प्रथिने असतात.
- रसाहार भरपूर घ्यावा.
- स्तनपानाचे असंख्य फायदे आहेत, जे स्तनपान थांबविल्यावरही होतात. स्तनपान सुरु ठेवणे माता व बालकाच्या दृष्टिने अतिशय फायद्याचे आहे. काही काळ स्तनपान दिले तरी देखील त्यांचे बाळाला फायदे होतातच.

संदर्भ —

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

माता होणा—या महिलांसाठी

आपण विशेष आहात कारण आपण आपल्या बाळासाठी परिपूर्ण आणि वैशिष्टपूर्ण अन्नबनवू शकता.

आपण आपल्यासाठी आणि आपल्या बाळाशी निर्माण होणा—या अतूट बंधासाठी वेळ द्या.

