

स्तनपान जनजागृती सप्ताह



THEME: INVEST IN BREASTFEEDING, INVEST IN THE FUTURE

स्तनपान म्हणजे काय ?

बाळाला आईच्या दूधाने पोषित करणे.

स्तनपान जन्मानंतर पहिल्या १ तासात सुरू करणे, संपूर्ण ६ महिने फक्त स्तनपान देणे, आणि किमान २ वर्षांपर्यंत चालू ठेवणे गरजेचे आहे.

- ✓ भारतात ६ महिन्यांसाठी, फक्त स्तनपान करणारी बाळं - ६४%
- ! पहिल्या तासात स्तनपान सुरू करणाऱ्या आई - फक्त ४२%

हे का गरजेचे आहे ?

बाळासाठी:

- अतिसार, न्यूमोनिया, कानाचे विकार टाळता येतात
- रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते (कोलोस्ट्रम = पहिला लस)
- मेंदूचा विकास व बुद्धिमत्ता वाढते

मातेसाठी:

- स्तन, गर्भाशयाच्या कर्करोगाचा धोका कमी होतो
- बाळंतपणानंतरची झपाट्याने सुधारणा व पुढील गरोदरपणामधील योग्य अंतर राखण्यास मदत करते
- भावनिक नातेसंबंध दृढ करण्यास मदत करते आणि बाळंतपणानंतरच्या नैराश्याचा धोका कमी करते

समाज व पर्यावरणासाठी:

- प्लास्टिक / कचरा निर्माण नाही
- आरोग्य खर्चात बचत
- निरोगी भावी पिढी निर्माण होते

फार्मासिस्टची भूमिका

- स्तनपान चालू असताना औषधांचा वापर
- सुरक्षित: पॅरासिटामॉल, आयबूप्रोफेन, आयर्न, कॅल्शियम, डॉम्पेरिडोन, बहुतांश अँटीबायोटिक्स (तज्ज्ञ सल्ल्याने)
- सावधगिरी: मानसोपचार औषधे, किरणोत्सर्ग औषधे, साइटोटॉक्सिक्स, काही अँटीव्हायरल
- ✦ टीप: औषध सुरक्षिततेसाठी **LactMed App** किंवा **www.e-lactancia.org** वापरू शकता

⚖️ गैरसमज व तथ्य

- ✗ “मातेला ताप/खोकला असेल तर स्तनपान थांबवावे”
- ✓ चूक! – आईचे अँटीबॉडीज बाळाला संरक्षण देतात, स्तनपान चालू ठेवा
- ✗ “दूध कमी येते = फॉर्म्युला चांगला”
- ✓ चूक! – वारंवार स्तनपानामुळे दूध वाढते, लवकर टॉप-फीड देऊ नका
- ✗ “कोलोस्ट्रम फेकून द्यावे”
- ✓ चूक! – कोलोस्ट्रम हे ‘द्रव सोन’ आहे – पोषण व अँटीबॉडीज भरपूर असतात