जल्दी स्तनपान कराना शुरू करना और केवल स्तनपान कराना

जल्दी स्तनपान कराना शुरू करना

- जन्म के बाद यथासंभव जल्दी से, वरीयतः जन्म के पहले घंटे के अंदर बच्चे को मां का दूध पिलाना शुरू कर देना चाहिए।
- **बच्चे के लिए लाभः**
  - त्वचा दर त्वचा संपर्क से बच्चा गरम रहता है
  - स्तन से जल्दी दूध के स्रवण में मदद मिलती है
  - पहला दूध (कोलोस्ट्रम) पिलाने से बच्चे का रोगों से बचाव होता है
  - इससे मां और बच्चे के बीच घनिष्ठ एवं प्यार का संबंध विकसित होने में मदद मिलती है
- **मां के लिए लाभः**
  - इससे कोख के संकुचन में मदद मिलती है तथा आंवल आसानी से बाहर आ जाती है
  - प्रसव के बाद अत्यधिक रक्तस्राव का जोखिम कम होता है

स्तनपान के संबंध में महत्वपूर्ण तथ्य

- बच्चे को कोई अन्य तरल या खाद्य पदार्थ जैसे कि चीनी का पानी, शहद, घुट्टी, गाय का दूध और यहां तक कि पानी भी नहीं देना चाहिए।
- जितनी बार बच्चा चाहे उसे उतनी बार स्तनपान कराएं। 24 घंटे में बच्चे को 8–10 बार स्तनपान कराना चाहिए।
- बार–बार स्तनपान कराने से अधिक दूध बनता है।
- स्तनपान के अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए बच्चे को सही ढंग से पकड़ना चाहिए और ठीक ढंग से स्तन से लगाना चाहिए।
- मां किसी नुकसान के बगैर बीमारी के दौरान भी स्तनपान कराना जारी रख सकती है।
- मां का दूध साफ और बैक्टीरिया मुक्त होता है तथा इसमें संक्रमणों को रोकने के गुण होते हैं।
- स्तनपान करने वाले बच्चों का बुद्धि अंक (आईक्यू) अधिक होता है।

केवल स्तनपान कराना

- केवल स्तनपान कराने का अभिप्राय यह है कि बच्चे को केवल मां का दूध दिया जाता है तथा कुछ और–दूसरा दूध, खाद्य, पेय पदार्थ और यहां तक कि पानी भी नहीं दिया जाता।
- इसके तहत जरूरत पड़ने पर शिशु को ओआरएस, टीकाकरण के ड्राप और विटामिन, खनिज तथा दवाओं के सीरप पिलाना अनुमत है।
- जो बच्चे केवल स्तनपान करते हैं उन्हें किसी और चीज की जरूरत नहीं होती।
- अकेले मां का दूध बहुत शुष्क एवं गरम मौसम में भी पानी की आवश्यकता को पूरा करने के लिए पर्याप्त होता है।
- केवल स्तनपान कराने से कान के संक्रमणों एवं अस्थमा के दौरे तथा एलर्जी के जोखिम को रोकने में मदद मिलती है।
- कोई बाहरी सामग्री अर्थात पशुओं का दूध अथवा मिल्क पाउडर मिलाने से स्तन में दूध का बनना कम हो जाता है और संक्रमण की संभावना बढ़ जाती है।
- इसलिए शुरूआती शैशवकाल में अतिसार, श्वसन तंत्र के गंभीर संक्रमण जैसी समस्याओं की रोकथाम के लिए केवल स्तनपान कराना आवश्यक है।

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की भूमिका

- जल्दी स्तनपान कराना शुरू करने, दूध पूर्व आहार न पिलाने, कोलोस्ट्रम पिलाने के लिए प्रोत्सोहित करने और छह माह तक केवल स्तनपान कराने का समर्थन करें/सलाह दें।
- दुग्ध स्रवण में मदद करें तथा स्तनपान कराने की सामान्य समस्याओं का निदान करें।
- स्तन दबा कर दूध निकालने और ऐसे बच्चों को दूध पिलाने में मां की मदद करें जिन्हें स्तनपान कराने में दिक्कत होती है।
- माताओं को सरल एवं स्पष्ट भाषा में सलाह दें।
- सुनिश्चित करें कि आप जो कह रही हैं उसे मां समझ रही है।
- आंगनवाड़ी केंद्र में हर महीने बच्चे का वजन लें।
- जन्म के बीच अंतर के लिए परामर्श दें (विकल्पों की सूची प्रदान करें तथा एएनएम के पास भेजें)।
- छह माह पूरा हो जाने पर पूरक आहार शुरू करने के लिए परामर्श दें।