



# जीवन के प्रथम 1000 दिन

## स्तनपान

स्तनपान एक प्राकृतिक प्रक्रिया है और जन्म से लेकर 24 माह की नाजुक उम्र में शिशु के लिए माँ का दूध बेहद आवश्यक आहार है। माँ के दूध में रोग प्रतिरोधक तत्व की भरपूर मात्रा होती है। साथ ही उसमे सारे पोषक तत्व उचित मात्रा में पाए जाते हैं जो शिशु को स्वरथ और बुद्धिमान बनाने में सहायक होते हैं।

लगभग सभी महिलाएं स्तनपान करा सकती हैं एवं धात्री को शिशु के पोषण के लिए पर्याप्त मात्रा में दूध हो सकता है। यह उस माँ के लिए भी सत्य है जिसके जुड़वां बच्चे हैं। स्तनपान की एक अच्छी बात यह है कि माँ जितना अधिक स्तनपान कराएगी दूध उतने अधिक मात्रा में बनेगा। यह सुनिश्चित करने के लिए कि बिहार की हर माँ को पूर्ण रूप से शिशु को स्तनपान कराने में मदद मिले, हमें 1-6-24 के मंत्र को याद रखना होगा। यह मंत्र बेहद आवश्यक है।

### मंत्र 1

सभी शिशुओं को, चाहे वे घर में अथवा अस्पताल में पैदा हुए हों, जन्म लेने के तुरंत बाद माँ के शरीर/त्वचा से लगाना चाहिए एवं एक घंटे के भीतर ही स्तनपान कराने में मदद करनी चाहिए। शिशु को ऊपर की चीज, जैसे पानी, घुड़ी, चाशनी, शहद, गाये का दूध, पाउडर व बोतल का दूध इत्यादि, बिलकुल नहीं देना चाहिए। माँ का पहला दूध जिसे कोलस्ट्रम कहते हैं, शिशु के लिए उत्तम एवं संपूर्ण पहला आहार होता है। यह कोलस्ट्रम हल्का पीले रंग का, गाढ़ा एवं रोग प्रतिरोधक तत्व से भरपूर होता है - इसे अक्सर शिशु का पहला टीका/वैक्सीन भी कहा जाता है। यह आसानी से पच जाता है और शिशु को अपना पहला मल त्यागने में मदद करता है जो पीलिया / जॉडिस से बचाता है।

नवजात शिशु का पेट बहुत छोटा होता है और जन्म के बाद कुछ दिन तक, एक बार में केवल 5 से 7 मिलिलीटर (1 से 2 छोटे चम्मच) दूध ही ग्रहण कर सकता है। साथ ही, उसका पेट बहुत ही नाजुक होता है और प्रकृति ने उसे केवल माँ का ही दूध पचाने की क्षमता दी है। दूसरे पदार्थ (पाउडर दूध, शहद, पानी, इत्यादि) देने से शिशु का नन्हा सा पेट भर जाता है और वह कोलस्ट्रम के फायदे से वंचित रह जाता है। साथ ही उसे दस्त (डायरिया) हो सकता है और उसकी जान खतरे में पड़ सकती है। इन शुरुआती दिनों में माताओं को बार बार स्तनपान कराने एवं शिशु को अपने शरीर से लगा कर रखने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

शिशु को जल्दी एवं केवल स्तनपान कराने से माँ का गर्भाशय सिकुड़ता है एवं प्रसव के बाद रक्तस्राव कम होने की सम्भावना बढ़ जाती है। साथ ही, जितनी जल्दी स्तनपान आरम्भ होगा उतनी जल्दी दूध बनना शुरू होगा और स्तन में गाँठ बनने की सम्भावना कम होगी।

## मंत्र 6

सभी शिशुओं को, चाहे अमीर हो या गरीब हो, 6 महीने (180 दिन) तक केवल माँ का दूध ही देना चाहिए (और कुछ भी नहीं, ना गाये का दूध, ना ही बिस्कुट, इत्यादि और यहाँ तक की पानी भी नहीं)।

शिशु के जन्म के एक सप्ताह बाद, माँ का दूध पहले से पतला एवं सफेद हो जाता है। यह दूध शिशु के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए जरूरी होता है एवं हर पोषक तत्व को प्रदान करता है - इसमें रोग प्रतिरोधक तत्व एवं वे सारे पोषक तत्व होते हैं जो शिशु की बढ़ती जरूरतों के लिए आवश्यक हैं। इसमें पानी की भी पर्याप्त मात्रा होती है जिससे शिशु की प्यास बुझाई जा सके, अतः भीषण गर्भी में भी शिशु को ऊपरी पानी की आवश्यकता नहीं होती।

शुरुआती 6 महीनों में शिशु की पाचन क्रिया पूर्ण रूप से विकसित नहीं हुई होती है इसलिए कम मात्रा में भी पानी, गाये का दूध अथवा बिस्कुट इत्यादि देने से शिशु में संक्रमण (इन्फेक्शन) होने की सम्भावना बढ़ जाती है और शिशु बीमार हो सकता है।

धात्री को दूध भरपूर मात्रा में होगा यदि यह सुनिश्चित किया जाये कि शिशु के भूख लगने पर रात एवं दिन में केवल स्तनपान ही कराया जा रहा है। केवल स्तनपान कराने से धात्री को मासिक धर्म देर से आता है और तुरंत दोबारा गर्भ धारण करने की सम्भावना कम हो जाती है।

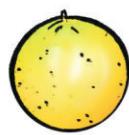
सभी शिशुओं को, चाहे अमीर हो या गरीब हो, 24 महीने तक माँ का दूध दिया जाना चाहिए एवं साथ ही छः महीने (180 दिन) पूरे होने पर पर्याप्त उपरी आहार भी देना शुरू करना चाहिए। 6 महीने के बाद भी माँ का दूध शिशु के लिए उपयुक्त पोषक एवं रोग प्रतिरोधक तत्व का स्रोत बना रहता है। माँ का दूध शिशु के पाचन तंत्र एवं दिमाग के विकास के लिए आवश्यक है, अतः, शिशु को 24 महीने (2 वर्ष) तक स्तनपान कराने में माताओं को लगातार सहयोग एवं प्रोत्साहित करते रहना चाहिए।

**माताओं को स्तनपान कराने में सहयोग देने एवं प्ररित करने के लिए निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें:**

**शिशु जितना दूध पियेगा, उतना अधिक दूध बनेगा।**



12-16 छोटा चम्मच =  
एक अण्डा  
(60-80 मि.ली.)

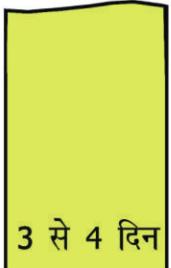


पांच-साढ़े पांच छोटा चम्मच =  
एक नींबू  
(22-27 मि.ली.)



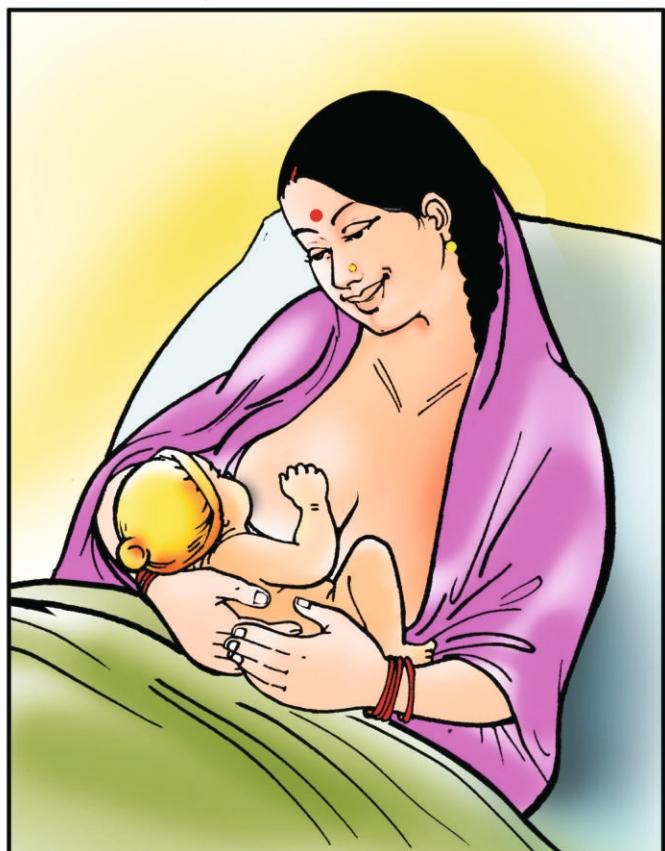
एक-डेढ़ छोटा चम्मच =  
एक अंगूर  
(5-7 मि.ली.)

1 से 2 दिन



3 से 4 दिन

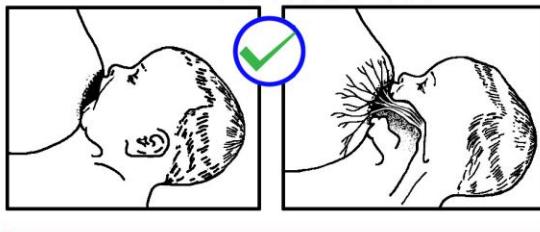
10 दिन



हर खुराक में शिशु की जरूरत

- ✓ स्तन का शिशु के मुख से सही लगाव एवं स्थिति (जैसा चित्र में दिखाया गया है) सुनिश्चित करना बेहद महत्वपूर्ण है ताकी माँ को दर्द ना हो और शिशु को आसानी से दूध मिल सके।

स्तनपान के लिए सही लगाव



स्तनपान के लिए गलत लगाव



- ✓ एक स्तन को पूरा खाली करने का बदल द्या तो स्तन अधिक लगाव चाहिए। उत्तनपान के समय, पहला दूध जिसे फोर मिल्क (पतला दूध) कहते हैं, वह अपेक्षित होता है और उसमें वसा की मात्रा कम होती है। इससे शिशु की प्यास मिटती है। कुछ देर पीने के बाद हाइड मिल्क (गाढ़ा दूध) उत्पन्न होता है जो अधिक गाढ़ा होता है और जिसमें वसा की मात्रा अधिक होती है। शिशु के सही विकास के लिए इन दोनों प्रकार के दूध की आवश्यकता होती है। यदि पहला स्तन खाली किये बिना दूसरे स्तन से पिलाया गया तो शिशु को दोनों स्तनों से केवल पहला पतला दूध ही मिलेगा और वह गाढ़े दूध से वंचित रह जायेगा। साथ ही उसे जल्दी जल्दी भूख लगेगी।
- ✓ माँ जितना अधिक स्तनपान कराएगी दूध उतने अधिक मात्रा में बनेगा। कई माताओं को शिकायत होती है की उन्हें पर्याप्त मात्रा में दूध नहीं होता, किन्तु सत्य तो ये है कि दूध का बनना माँ के शरीर में मौजूद एक हॉर्मोन पर निर्भर करता है जो शिशु को स्तनपान कराने से और उत्पन्न होता है। अतः जितना अधिक स्तनपान होगा उतनी ही अधिक मात्रा में दूध बनेगा।
- ✓ यह जांचने के लिए कि शिशु को पर्याप्त मात्रा में दूध मिल रहा है कि नहीं, यह देखना चाहिए की शिशु कितनी बार पेशाब करता है। जन्म से शुरू के दो दिन में शिशु हल्के रंग का पेशाब एक दिन में एक या दो बार करता है। दो दिन के बाद, अधिक दूध मिलने से शिशु एक दिन में छः से आठ बार पेशाब करता है।
- ✓ यदि शिशु बीमार हो जाता है तो भी माता को स्तनपान कराना जारी रखना चाहिए क्योंकि माँ के दूध में रोग प्रतिरोधक एवं पौष्टिक तत्व होते हैं जो शिशु के जल्दी स्वस्थ होने में मदद करते हैं। यदि माँ अस्वस्थ है या सामान्य बीमारी से ग्रस्त है तो भी वह स्तनपान करा सकती है एवं ऐसी अवस्था में भी उसे स्तनपान कराना चाहिए। यदि माँ किसी बड़ी बीमारी (जैसे कैंसर, HIV/एड्स, इत्यादि) से ग्रस्त है और उसका उपचार चल रहा है, तो ऐसी अवस्था में उसे डॉक्टर की सलाह लेने के बाद ही स्तनपान कराना चाहिए।

