



ब्रेस्टफीडिंग प्रमोशन नेटवर्क ऑफ इंडिया

स्तनपान एवं संपूरक आहार संबंधी

मार्गदर्शक बिन्दु

यह आलेख बी.पी.एन.आई. के छोटे बच्चों के सही आहार खिलाने संबंधी सूचना देने के प्रयासों का हिस्सा है। ये सूचनाएं महिलाओं, विशेषकर गर्भवती और धात्री माताओं के लिए है ताकि वे शिशुओं और बच्चों को सही आहार खिलाकर उनका अच्छा पोषण सुनिश्चित कर सकें। स्वास्थ्य और पोषण कार्यकर्ताओं, अशासकीय संस्थाओं और अन्य किसी को भी जो कि ये सूचनाएं माताओं तक पहुँचा सकते हैं, उन्हें सही सूचनाएं देना भी इस पत्रक का उद्देश्य है।

जन्म के छः माह तक केवल स्तनपान कराना और उसके बाद भी दो वर्ष तक अर्ध ठोस आहार के साथ स्तनपान कराना जारी रखा जाए शिशु को आहार देने का यह सबसे अच्छा और आदर्श तरीका है। इससे उसे पर्याप्त पोषण मिलता है, संक्रमणों से रक्षा होती है, मानसिक एवं भावनात्मक संतोष मिलता है, जिससे जीवन की गुणवत्ता को बढ़ावा मिलता है। इससे माता एवं शिशु के बीच स्वस्थ संबंध बनते हैं। और दो बच्चों के जन्म के बीच अन्तर रखने में सहायता मिलती है। स्तनपान कराने वाली माताओं में खून की कमी कम होती है और उन्हें स्तन और अण्डाशय के कैंसर होने का खतरा भी कम होता है।

1. स्तनपान कराना शुरू करना :

जैसे ही शिशु पैदा होता है उसे सुखाकर तुरन्त आधे घंटे के अन्दर ही माँ को दे देना चाहिए। माँ उसे अपने शरीर से लगाकर रखें और उसे स्तन चूसने दे। जन्म के बाद पहले घंटे के अंदर ही स्तनपान शुरू कर देना चाहिए। शिशु को नहलाने से पहले स्तनपान कराना चाहिए और उसके बाद में ही नहलाना चाहिए, क्योंकि नहलाने से उसके शरीर का ताप कम हो जाता है। शीघ्र स्तनपान शुरू कराना बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि:-

- शिशु जन्म के बाद 30 से 60 मिनट तक बहुत सचेत और क्रियाशील रहता है।
- जन्म के समय "सकिंग रिफ्लेक्स" सबसे अधिक सक्रिय रहता है।
- ऐसा कराने से केवल स्तनपान की सफलता की संभावना बढ़ती है।
- माँ और शिशु के बीच संवेगात्मक सह संबंध बनता है।
- माँ और शिशु के बीच ममता का संबंध विकसित करने में सहायक होता है।
- प्रसव के बाद होने वाले रक्तस्राव को नियंत्रित करने में सहायक है।
- यह सुनिश्चित करता है कि शिशु को माँ का पहला गाढ़ा, पीला दूध खीस/कोलोस्ट्रम पहले आहार के रूप में मिला जो कि उसे संक्रमण से सुरक्षा प्रदान करता है (पहला दूध खीस बच्चे का पहला टीका है)

2. जन्म से 6 माह तक केवल स्तनपान कराना :

"केवल स्तनपान" का अर्थ है कि शिशु जन्म के तुरन्त बाद से 6 माह तक सिर्फ अपनी माँ का दूध पिए। उसके अलावा उसे कोई भी द्रव या पूरक आहार यहां तक कि पानी भी नहीं पिलाना चाहिए। अपवाद स्वरूप कभी आवश्यक होने पर दवाईयां और विटामिन/खनिज लवण की बूंदें या सीरप बिना पानी मिलाये दिये जा सकते हैं।

पहले छः माहों तक शिशु को केवल स्तनपान कराना चाहिए क्योंकि :

- शिशु को पानी देना यहां तक कि गर्मी के मौसम में भी आवश्यक नहीं है। यदि पानी पिलाया जाता है तो उससे शिशु को गंभीर संक्रमण हो सकता है और यह शिशु की स्तन को चूसने की इच्छा को कम करता है।
- कोई भी ऊपरी आहार देने से स्तनपान की सफलता में कमी आती है।
- छः माह की आयु तक केवल माँ के दूध पर पलने वाले शिशु का विकास सामान्य होता है।

- इससे शिशु की बुद्धि का बेहतर विकास होता है। केवल स्तनपान करने वाले शिशु अन्यो की तुलना में अधिक बुद्धिमान होते हैं।
- इन शिशुओं को संक्रमण, साँस की तकलीफ (अस्थमा), एलर्जी और त्वचा रोग कम होते हैं।
- यह दो शिशुओं के जन्म के बीच अंतर में मदद करता है। 98 प्रतिशत महिलाएँ जो।

1. शिशु को केवल स्तनपान करा रही हों,
2. जिनका शिशु 6 माह से कम आयु का हो और,
3. जिनका मासिक धर्म प्रसवोपरान्त चालू नहीं हुआ हो, गर्भधारण नहीं करती है। (यह परिवार नियोजन की लैक्टेशनल एमिनोरिया विधि "एल.ए.एम." कहलाती है)

- इससे माँ को स्तन और अण्डाशयों का कैंसर एवं खून की कमी होने की संभावना कम रहती है।

3. स्तनपान शुरू कराने से पहले आहार/चुसनी देना :

शिशु को माँ का दूध पिलाने से पहले आहार चुसनी नहीं देना चाहिए क्योंकि :

- माँ का दूध पिलाने से पहले शहद, घुट्टी, शक्कर का पानी, पानी, बकरी का दूध, गाय का दूध देने से शिशु बीमार हो सकता है और ऐसा करने से स्तनपान सफल होने में संदेह हो सकता है, क्योंकि पेट भर जाने पर शिशु स्तन को चूसने की उत्सुकता नहीं दिखाएगा अथवा वह स्तन चूसने को तत्पर नहीं रहेगा।
- चुसनी देने से स्तनपान की सफलता बाधित होती है। रुकावट आती है क्योंकि माँ के स्तन और रबर के निप्पल को चूसने में काफी अंतर होता है।

4. सही स्थिति में स्तनपान कराना :

माँ की शारीरिक स्थिति :

माँ की किसी भी सुविधाजनक शारीरिक स्थिति (आसन में) जैसे लेटकर अथवा बैठकर शिशु को देखते हुए स्तनपान कराना चाहिए। चित्र अ. एवं ब. में सही और गलत स्थितियाँ दिखाई गई हैं :

चित्र - अ सही



1. माँ का ध्यान शिशु के चेहरे पर हो।
2. शिशु का सिर और गरदन सीधी या हल्की सी पीछे झुकी हुई हो।
3. शिशु का शरीर माँ की ओर करवट लिए हुए है।
4. शिशु का शरीर माँ से सटा हुआ है और स्तन के पास है।
5. माँ सहज प्रसन्न भाव से शिशु की ओर देख रही है।

चित्र - ब गलत



1. माँ शिशु की ओर देख ही नहीं रही।
2. शिशु का सिर और गरदन सीधी नहीं है।
3. शिशु का शरीर माँ के शरीर से दूर है।
4. माँ का ध्यान शिशु की ओर नहीं है।
5. माँ के चेहरे पर तनाव अप्रसन्नता का भाव है।

शिशु की स्थिति :

स्तनपान कराते समय शिशु को आसानी से पूरा दूध मिले और उसे स्तन को चूसने में कोई परेशानी न हो इसके लिए जरूरी है कि शिशु की शारीरिक स्थिति भी सही एवं सुविधाजनक हो। स्तनपान हेतु शिशु की सही/अच्छी सकिंग पोजीशन का अर्थ है :

- शिशु की ठुड्डी स्तन के पास हो
- शिशु का मुंह चौड़ा खुला हो एवं
- निचला होठ बाहर की ओर मुड़ा हो, स्तन का काला हिस्सा लगभग पूरा शिशु के मुंह में हो और जब शिशु स्तन को चूसे तो निप्पल में कोई दर्द महसूस न हो। चित्र स. और द.

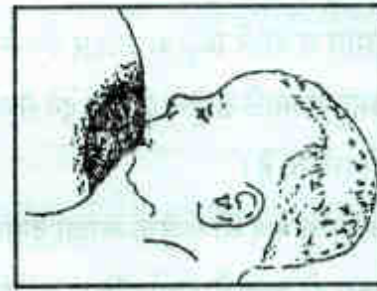
शिशु की सकिंग पोजीशन

चित्र-स सही स्थिति



1. शिशु की ठुड्डी स्तन के पास है।
2. शिशु का मुंह चौड़ा खुला है और निचला होठ बाहर की ओर मुड़ा है।
3. स्तन का काला भाग (एरिओला) शिशु के मुंह में है बाहर कम दिख रहा है।
4. स्तनपान कराते समय माँ को निप्पल में दर्द नहीं होना चाहिए।

चित्र-द गलत स्थिति



1. शिशु सिर्फ निप्पल चूस रहा है।
2. मुंह चौड़ा खुला नहीं है पूरा एरिओला मुंह के बाहर है।
3. ठुड्डी स्तन से दूर है।
4. इस अवस्था में स्तनपान कराने से माँ को दर्द हो सकता है।

सही स्थिति में स्तनपान कराने से अन्य लाभ भी होते हैं :-

- स्तनों में सूजन और निप्पल का फटना नहीं होता है।
- शिशु को पर्याप्त दूध मिलता है।

5. बार-बार स्तनपान कराना और जब शिशु मांगे तब स्तनपान (डिमांड फीडिंग) कराना :

शिशु जब चाहे उसे दोनों स्तनों से दिन में कई बार (24 घंटे में 8 से 10 बार या अधिक) स्तनपान कराना चाहिए। सामान्यतः एक बार स्तनपान कराने के डेढ़ घंटे बाद स्तन पुनः भर जाते हैं। अतः दो घंटे से कम समय बाद भी शिशु मांगे तो उसे स्तनपान कराया जा सकता है। कुछ शिशु स्तनपान करना अधिक पसंद करते हैं। तो कुछ कम पसंद करते हैं (जल्दी थक जाते हैं) कुछ शिशु जो इस ओर रुचि कम दिखाते हैं उन्हें स्नेह पूर्वक बार-बार स्तनपान कराने का प्रयास करना चाहिए, लेकिन जबरदस्ती नहीं करना चाहिए। जुड़वां बच्चों की माँ भी अपने शिशुओं को सफलतापूर्वक स्तनपान करा सकती है। उसका दूध दोनों के लिए पूरा पड़ता है, अतः माताओं को चाहिए कि वे शिशु को मांगने पर बार-बार और रात में भी दूध पिलायें क्योंकि :

- जितना शिशु स्तनपान करेगा उतना ही अधिक दूध बनेगा।
- रात में स्तनपान कराना विशेष रूप से सहायक है क्योंकि प्रोलेक्टिन नामक हार्मोन जो कि दूध का बनना बढ़ाता है, रात में अधिक बनता है और रात में दूध पिलाते रहने से माँ को भी आराम मिलता है।

6. संपूरक आहार देना :

संपूरक आहार का अर्थ है कोई भी भोजन बना बनाया या घर में बना हुआ जो माँ के दूध का पूरक हो विशेषकर छः माह के बाद जबकि केवल माँ का दूध शिशु की बढ़ती हुई पोषण जरूरतों को पूरा नहीं कर पाता है।

(अ) संपूरक आहार देना शुरू करना :

माँ के दूध के साथ छः माह की आयु पूर्ण करने के बाद शिशु को संपूरक आहार देना शुरू कर देना चाहिए। क्योंकि :

- 6 माह की आयु के बाद शिशु की ऊर्जा एवं अन्य पोषण संबंधी जरूरतें केवल माँ के दूध से पूरी नहीं होती हैं।
- 6 माह की आयु से पहले संपूरक आहार देने से शिशु की वृद्धि में कोई सुधार नहीं होता। वह केवल माँ के दूध के बदले में होता है।
- 6 माह की आयु से पहले संपूरक आहार देने से बच्चों को दस्त होने का खतरा 3 से 13 गुना अधिक होता है। जिससे शिशु के स्वास्थ्य को खतरा हो सकता है।
- 6 माह की आयु के बाद भी संपूरक आहार देना शुरू नहीं करने से शिशु की ऊर्जा संबंधी जरूरतें पूरी नहीं हो पाती और शिशु का वजन सामान्य से कम हो जाता है अर्थात् शिशु कुपोषित हो जाता है।

(ब) संपूरक आहार कितनी बार :

जब बच्चा 6 से 9 माह का हो तो 2 से 3 बार और जब शिशु 9 से 12 माह का हो तो 3 से 5 बार ऊपरी आहार खिलाना चाहिए।

(स) कैसे खिलाएं :

शिशु को ऊपरी आहार खिलाने अथवा पिलाने के लिए कटोरी-चम्मच और कप का उपयोग करना चाहिए। 10-12 माह की आयु में कभी-कभी शिशु को अपने हाथ से भी चम्मच से खाने देना चाहिए।

7. आदर्श संपूरक भोज्य पदार्थ :

जो मात्रा में पर्याप्त हो, पोषक तत्वों से भरपूर हो, घर में ताजा व सफाई से बनाया गया हो, अर्ध ठोस और निगलने में आसान हो, यहीं आदर्श संपूरक आहार है। ऐसा आहार छः माह से ऊपर की आयु के शिशुओं और छोटे बच्चों को खिलाना चाहिए क्योंकि :

- परिवार के लिए जो भोजन बनता है उसमें से तैयार संपूरक आहार बच्चे आसानी से खाते हैं।
- पतले, पनीले संपूरक आहार जैसे दाल का पानी से अपर्याप्त ऊर्जा और पोषण मिलता है अतः वे अच्छे नहीं होते। शुरू में केवल 1 या 2 बार अर्ध ठोस भोज्य पदार्थ देना शुरू करना चाहिए और फिर धीरे धीरे अन्य भोज्य पदार्थों को संपूरक आहार में दिया जा सकता है।

शिशु को दिया जाने वाला अर्ध ठोस आहार आसानी से पचने वाला और उच्च ऊर्जादायक होना चाहिए। अतः शिशुओं को सूजी, दलिया, खीर खिचड़ी, रागी और चावल दूध के साथ पका कर खिलाए जा सकते हैं। भोजन की मात्रा और गाढ़ापन धीरे-धीरे बढ़ती उम्र के साथ बढ़ाना चाहिए। अनाज व दाल से बने संपूरक आहार में ऊपर से घी/तेल डालकर, मांस, अंडा मछली,

दूध व अनाज से बना दलिया, खीर आदि में केवल दूध की तुलना में अधिक ऊर्जा होती है। सब्जियों व फलों से दूध के बराबर या कम ऊर्जा मिलती है लेकिन इनसे विटामिन और आवश्यक खनिज लवण मिलते हैं। बच्चों को केला, पपीता, आम, उबली लौकी, टमाटर, गाजर, आलू खिला सकते हैं। शुरुआत में घर के बने खाने में थोड़ा सा माँ का दूध निकालकर मिलाने से उसकी पोषकता तो बढ़ती ही है साथ ही शिशु उसके स्वाद को पसंद करता है। शिशु को खिलाते समय उसके मुँह में दूध नहीं उसे स्वयं खाने दें और धैर्यपूर्वक उसे खाना खिलाएं और शिशु को स्वयं खाने के लिए प्रोत्साहित करें जैसे “शाबाश खा लिया”, बहुत अच्छा, “अच्छा बच्चा है”, थोड़ा सा और खाओ आदि ऐसा कहने से बेहतर तालमेल बनता है। खाना खिलाते समय माता-पिता शिशु की देखभाल करने वाले को बच्चे से नये-नये शब्द और प्रत्ययों को सिखाने वाली बातें करना चाहिए। ऐसा करने से शिशु का मानसिक विकास बेहतर होता है, जैसे- “देखो चिड़िया बेंटी केला खायेगी, आलू खायेगी, रोटी गोल-गोल, मीठा-मीठा आम, पीला पपीता खाएं, खिचड़ी खाओं, दाल खाई, रोटी खाई उसमें थोड़ी लौकी मिलाई” आदि-आदि।

8. स्तनपान जारी रखना :

दो साल तक और उसके बाद भी स्तनपान कराना जारी रखना चाहिए और साथ-साथ अच्छे संपूरक आहार खिलाते रहना चाहिए।

क्योंकि:

- ऐसा करने से शिशुओं को अधिक ऊर्जा मिलती है।
- शिशु का वजन कम होने की आशंका कम होती है। साथ ही शिशु को संक्रमण होने की संभावना भी कम होती है।
- भावनात्मक संबंध बनाने में सहायक होता है।

9. यदि माँ घर से बाहर काम करती हो :

घर से बाहर काम करने वाली माताएं भी ऊपरी बताये गये व्यवहारों को अपना सकती हैं यदि:-

- उसे अपने परिवार और समुदाय का पूरा सहयोग मिले।
- उसे पूरा मातृत्व अवकाश मिले, स्तनपान कराने या अपना दूध निकालने के लिए लघु अवकाश मिले और कार्यस्थल के पास पालना घर की व्यवस्था हो सके।

काम के साथ शिशु को अपना दूध देना जारी रखने के लिए माताओं को चाहिए कि वे अपना दूध साफ कटोरी में निकालकर रख जाएं ताकि अनुपस्थिति में वह शिशु को चम्मच से पिलाया जा सके और जब वे घर में हों तो शिशु को बार-बार विशेष रूप से रात में स्तनपान करायें।

जब छुट्टी के बाद नौकरी/काम पर जाएं:-

काम पर जाने से पहले और लौटकर आने के बाद और रात में स्तनपान कराती रहें।

आफिस के काम पर रहते हुए निम्न विकल्प अपनाएं:-

- (अ) नियमित समय-अंतराल पर साफ बर्तन में स्तन को खाली करके दूध संग्रहित कर लें जो कि शिशु को अगले दिन देखभाल करने वाले के द्वारा पिलाया जा सकता है। साधारण ताप पर 8 घंटे और फ्रीज में 24 घंटे तक यह दूध खराब नहीं होता। शिशु को कटोरी अथवा चम्मच से ही दूध पिलाना चाहिए, बोतल से नहीं वरना शिशु को निप्पल कन्फ्यूजन हो सकता है।
- (ब) यदि घर कार्य स्थल के पास है तो भोजन अवकाश या स्तनपान अवकाश में शिशु को अपना दूध पिलाने आ सकती हैं।

(स) कार्यस्थल के पास के झूलाघर में शिशु को रखें व स्तनपान/भोजन अवकाश में आकर अपना दूध पिलायें।

(द) उपरोक्त में से कुछ भी यदि संभव नहीं हो तो स्तनों से दूध निकालकर उन्हें खाली करती रहें ताकि दूध का बनना बाधित न हो और न ही स्तनों के भारीपन की समस्या हो।

10. यदि माँ अथवा शिशु बीमार हो :

सामान्यतः बीमारियों के दौरान स्तनपान कराना जारी रखना चाहिए खासकर दस्त रोग के दौरान शिशु को स्तनपान कराना जरूर जारी रखना चाहिए। यदि माँ बीमार हो तब भी दूध पिलाते रहना चाहिए।

अधिकतर दवाएं स्तनपान के दौरान खाने से कोई नुकसान नहीं होता।

सतमासे और कम वजन के शिशुओं के लिए भी माँ का दूध बहुत महत्वपूर्ण होता है। यदि ये शिशु स्तन चूसने में असमर्थ हों तब भी उन्हें माँ का दूध निकालकर चम्मच/कटोरी से दिया जाना चाहिए।

11. विशेष परिस्थितियों में:

यदि माँ की मृत्यु हो गई हो तो ऐसी दशा में देखभाल करने वाले को डॉक्टर की सलाह से उसे दूध पिलाने के विकल्प पता करने चाहिए।

सारांश यह है कि बी.पी.एन.आई. पहले 6 माह तक केवल स्तनपान और उसके बाद संपूरक आहार के साथ दो साल और बाद तक भी स्तनपान जारी रखने की अनुशंसा करता है। यही शिशु को अच्छा आहार देने हेतु आदर्श व्यवहार है।

(पत्रक का हिन्दी अनुवाद बी.पी.एन.आई. शाखा म.प्र. के द्वारा किया गया)