सफल स्तनपान हेतु दस कदम याद रखें।

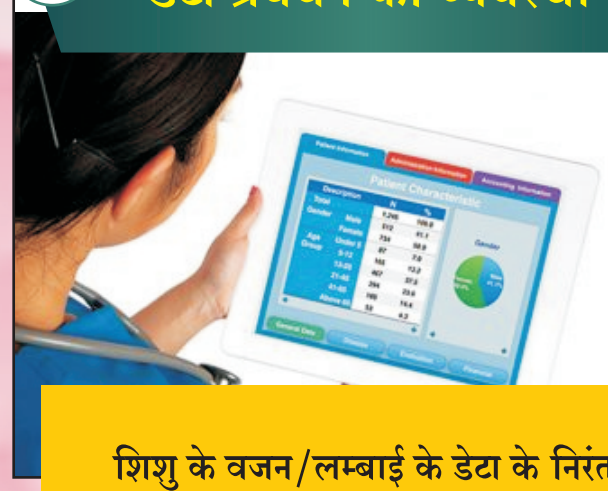
1a आई.एम.एस.एक्ट का पालन

सभी चिकित्सालयों में विश्व स्वास्थ्य संगठन(WHO) द्वारा निर्देशित अंतर्राष्ट्रीय दूग्ध विक्रेताओं पर लागू आई.एम.एस.एक्ट का पूर्णत: पालन करना

1b शिशु आहार नीति निर्धारण

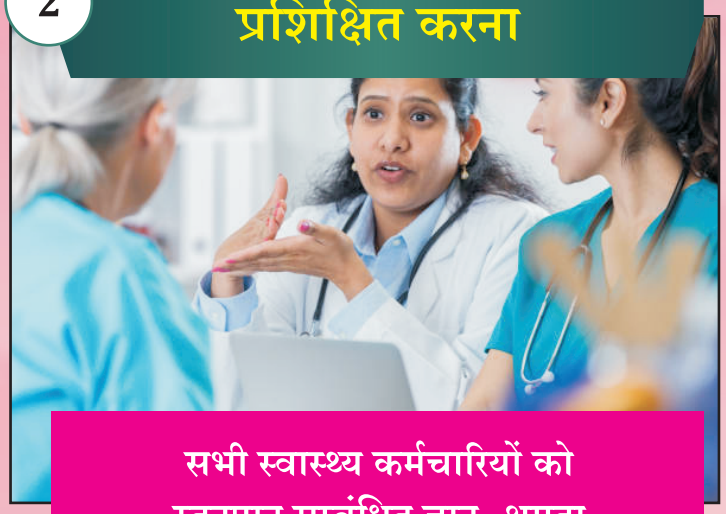
सभी चिकित्सालयों द्वारा लिखित रूप से शिशु आहार नीति का निर्धारण करके सभी स्वास्थ्य कर्मचारियों एवं पालकों को जानकारी प्रदान करना।

1c डेटा प्रबंधन की व्यवस्था



शिशु के वजन/लम्बाई के डेटा के निरंतर आकलन तथा प्रबंधन की व्यवस्था करना।

2 प्रशिक्षित करना



सभी स्वास्थ्य कर्मचारियों को स्तनपान सम्बंधित ज्ञान, क्षमता एवं कौशल में प्रशिक्षित करना।

3 गर्भवती माताओं के साथ चर्चा करना

गर्भवती माताओं व उनके परिजनों के साथ स्तनपान के महत्व व प्रबंधन की चर्चा करना

4 स्तनपान व त्वचा से त्वचा स्पर्श

जन्म के तुरन्त बाद माताओं को तुरंत व लगातार त्वचा से त्वचा स्पर्श करवाने और स्तनपान शुरू करने हेतु प्रेरित करना।

5 शिशु की समस्याओं समाधान

स्तनपान शुरू करने, जारी रखने और समस्याओं के निवारण करने में माताओं की मदद करना

6 विकट स्थिति

अत्यंत विकट स्थिति में चिकित्सक की सलाह के बिना मा के दूध के अलावा अन्य भोजन व पेय पदार्थ (शहद, पानी आदि) नही दिलवाना

7 24 घंटे एक साथ रहने की व्यवस्था

यह सुनिश्चित करना की मा और शिशु लगातार 24 घंटे एक ही कमरे में साथ साथ रहें

8 भूख के इशारे

माताओं को शिशु के भूखे होने के इशारों को पहचानना और उनके आधार पर निणय लेना सिखाना

9 बोतल, चूसनी से नुकसान की जानकारी

माताओं को बोतल, चूसनी आदि का प्रयोग से होने वाले नुकसान की जानकारी देना।

10 छुट्टी के पश्चात भी शिशु के वजन को मापने की व्यवस्था

व्यवस्था रखना की पालक व शिशु को फालोअप के रूप में सतत सेवाऐं मिलती रहें

Poster Compiled by

डॉ.नीरजा पौराणिक

MS, DGO, IBCLC, FICOG

वरिष्ठ प्रसूति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ, स्तनपान सलाहकार

Mobile : 98260 10066

email : neerja111@gmail.com