

बीपीएनआई प्रमाणित नवजात शिशु और नन्हें बच्चों के लिए आहार:

ब्रेस्ट फीडिंग प्रमोशन नेटवर्क ऑफ इंडिया (बीपीएनआई) की ओर से भारत में नवजात शिशुओं के लिए स्तनपान तथा पूरक आहार पर स्थानीय तथा राष्ट्रीय स्तर पर एक अभियान चलाया जा रहा है। स्वास्थ्य कार्यकर्ता, पोषण कार्यकर्ता, गर्भवती महिला, धात्री माता, गैर सरकारी संस्थान, चिकित्सक तथा जच्चा-बच्चा के रख-रखाव करनेवालों को स्तनपान के सही तरीके के बारे में जानकारी देना तथा बालकों को पोषण आहार मिल रहा है कि नहीं इसपर विशेष ध्यान दिया जाना है।



“अमृत है माँ का दूध, स्वस्थ जीवन देता है माँ का दूध”

बीपीएनआई की मुख्य सलाह :

🕒 **नवजात शिशु के जन्म के आधे घंटे के भीतर स्तन पान अति आवश्यक है, क्योंकि...**
(स्तनपान शुरु कैसे करें... के लिए पृष्ठ संख्या १५ देखें)

- ✓ जन्म के ३० से ६० मिनट के भीतर नवजात शिशुओं की गतिविधि में सबसे अधिक परिवर्तन देखा जाता है। इसे प्राकृतिक संयोग कहा जा सकता है कि इस समय शिशुओं में चूसने की गतिविधि काफी बढ़ ज्यादा होती है। सफल स्तनपान के लिए यह अति आवश्यक है।
- ✓ पहले दिन का स्तनपान नवजात शिशुओं के लिए अति आवश्यक है। कहा जाता है कि यह जिंदगी का पहला रोग प्रतिकारक टीका का काम करता है।
- ✓ समय से पूर्व तथा कमजोर जन्मे बच्चों के लिए यह काफी लाभदायक है।
- ✓ स्तनपान के दौरान माता - शिशु के बीच भावनात्मक सम्बन्ध स्थापित होता है।
- ✓ स्तनपान शुरु करने से माता को रक्तस्राव कम हो जाता है तथा गर्भाशय के संकुचन में मदद मिलती है।
- ✓ शिशु की सफाई (बिना स्नान) के बाद, माता को चाहिए कि बच्चे को शरीर से चिपका कर रखें। सफल स्तनपान शुरु करने से पहले स्नान कराने से शिशु के ठंडा हो जाने की संभावना रहती है।

🕒 **जन्म से छह महीने तक शिशु को केवल स्तनपान ही कराएं (पानी भी नहीं पिलाएं) क्योंकि...**

- ✓ जन्म से छह माह तक सिर्फ माता का दूध पीने वाले शिशु का ठीक से विकास होता है तथा तंदुरुस्त रहता है। यह किसी भी बाहरी खुराक से संभव नहीं है।
- ✓ जन्म-घुट्टी, गुड़ या शक्कर का पानी, ग्राईप वाटर, विटामिन जैसी कोई भी चीज शिशु को ना दें। तंदुरुस्त शिशु को ना तो इसकी आवश्यकता है और ना ही इसके बिना नुकसान ही होता है।
- ✓ छह माह तक सिर्फ माता का दूध पीने वाले शिशु का नियमित विकास होता है तथा शिशु तंदुरुस्त रहता है। इससे बेहतर दूसरा आहार नहीं हो सकता।
- ✓ बालक को नियमित स्तनपान नहीं कराने तथा ऊपर लिखी चीजों का आहार देने से माता में दूध बनने की क्षमता स्वतः कम हो जाती है।
- ✓ गर्म प्रदेश में भी छह महीने तक शिशु को स्तनपान के अलावा बाहर से कोई खुराक ना दें। यहां तक कि पानी भी ना दें। इससे संक्रामक रोग लगने की संभावना रहती है। यह गंभीर भी हो सकता है।
- ✓ स्तनपान से शिशुओं में संक्रामक रोग तथा एलर्जी की संभावना कम रहती है।
- ✓ स्तनपान गर्भ निरोधक का भी काम करता है। प्रथम छह माह तक सिर्फ स्तनपान कराने वाली माता का मासिक स्राव शुरु नहीं हो तो दुबारा गर्भवती होने की संभावना दो प्रतिशत रहती है।
- ✓ यह सलाह शिशुओं के मानसिक विकास के लिए खूब उपयोगी है।
- ✓ स्तनपान कराने वाली माता में स्तन व अंडाशय कैंसर तथा एनीमिया होने की संभावना कम रहती है।
- ✓ कुपोषित तथा एनीमियाग्रस्त माता भी सफलतापूर्वक स्तनपान करा सकती है।
- ✓ यदि शिशु स्तनपान करने में सक्षम नहीं हो तो प्याले में दूध निकालकर उसे धीरे-धीरे पिलाएं। (देखें पृष्ठ संख्या ३८)

स्तनपान के समय शिशु की स्थिति सही होनी चाहिए, क्योंकि...
(देखें पृष्ठ संख्या २० - २१)

- ✓ शिशु के मुंह में सही तरीके से निपल नहीं लगने से चूसने में कठिनाई होती है।
- ✓ शिशु तथा स्तन की स्थिति सही नहीं रहने से निपल पर घाव (जख्म) लगने की संभावना रहती है।
- ✓ ऐसी स्थिति में शिशु का पेट भी नहीं भरता है।

बार-बार तथा शिशु जितनी बार स्तनपान करना चाहे उतनी बार कराएं, क्योंकि...

- ✓ बार-बार स्तनपान से स्तन में दूध की मात्रा बढ़ती है तथा स्तन में दूध भरने की शिकायत भी दूर हो जाती है।
- ✓ बिना अवरोध के स्तनपान कराने से शिशु पर्याप्त मात्रा में दूध पी सकता है।
- ✓ रात में माता के शरीर में दूध बनाने वाला प्रोलेक्टिन अंतःस्राव की प्रक्रिया तेज होती है। रात्रि स्तनपान के दौरान इसका पूरा लाभ मिलता है और इसी से स्तनपान कराने से माता को रात में जगने के कारण थकावट कम होती है।
- ✓ नवजात शिशु को २४ घंटे में ८ से १० बार स्तनपान करावें। स्तनपान कराने के तुरंत बाद शिशु वापस दूध पीना चाहे तो उसे मना नहीं करें। जो शिशु कम बार स्तनपान करता है उसे प्रोत्साहित करें लेकिन जबरन स्तनपान का प्रयास ना करें।

शिशु पूरा छह महीना का हो जाए तो घर में बनने वाला आहार दे क्योंकि...
(देखें पृष्ठ संख्या ७३)

- ✓ शिशु को छह महीने के बाद सिर्फ माता के दूध से सम्पूर्ण पोषण नहीं मिल पाता है। उसे पूरक आहार की आवश्यकता पड़ती है।
- ✓ छह महीने से पहले पूरक आहार देने से शिशु के विकास में कुछ विशेष फर्क नहीं पड़ता है। उस समय का पूरक आहार स्तनपान का ही विकल्पमात्र है।
- ✓ कुछ महीने से पहले पूरक आहार चालु करने से बच्चे को दस्त की संभावना रहती है।
- ✓ पूरक आहार देर से देने से बच्चे को कम पोषण की समस्या हो सकती है।
- ✓ ६ से ९ महीने के शिशु को २ से ३ बार तथा १२ महीने के शिशु को ४ से ५ बार पूरक आहार दिया जा सकता है।

- ✓ शुरुआत में घर में तैयार आहार में माता का दूध मिलाने से उसकी पोषकता बढ़ती है तथा शिशु को उसका स्वाद पसंद आएगा।
- ✓ आनाज तथा दाल से तैयार आहार अधिक तरल हो जाने से उसकी पोषकता तथा ऊर्जा (कैलोरी) घट जाती है। जहां तक संभव हो गाढ़ा आहार तैयार करें।
- ✓ बदल-बदलकर व्यंजन तैयार करें तथा गाढ़ापन बढ़ाते हैं। उदाहरण के तौर पर दाल, मांस, अंडा, मछली दें। अनाज में दूध मिलाकर दें। हरी सब्जी तथा फलों में दूध के समान अथवा कम पौष्टिकता होती है।
- ✓ धीरे-धीरे शिशु को चबाकर खाने का अभ्यास कराएं। १० - १२ महीने की उम्र से चम्मच के सहारे शिशु को खिलाया जा सकता है, खिलाते समय बच्चे के साथ जबरदस्ती नहीं करें।

पूरक आहार के साथ-साथ दो वर्ष तक स्तनपान जारी रखें, क्योंकि...

- ✓ पूरक आहार के साथ स्तनपान से शिशु की शक्ति बढ़ती है।
- ✓ कुपोषण तथा संक्रामक रोगों से सुरक्षा मिलती है।
- ✓ शिशु तथा माता के बीच स्नेह स्थापित बढ़ता रहता है।