## स्तनपान कराने के अनेक फायदे

छह महीने तक शिशु को माता के दूध से सम्पूर्ण पोषण मिलता है। माता के दूध की तुलना में कोई आहार ऐसा नहीं है जो अधिक गुणकारी हो।

''स्तनपान कराना शिशु को स्वस्थ्य जीवन की गारंटी देना है।''

### स्तनपान के विशेष गुण :

- माता के दूध में पाया जाने वाला प्रोटीन अन्य दूध में पाए जाने वाले प्रोटीन की तुलना में शिशु के लिए सुपाच्य होता है। इसमें एलर्जी की संभावना भी नहीं के बराबर रहती है। माता के दूध में शिशु को आवश्यक अनुपात में वसा तथा शर्करा मिलता है। अन्य दूध में पाए जाने वाले वसा तथा शर्करा पचाने में शिशु को कठिनाई होती है। पौष्टिक आहार लेने वाली माता के दूध से शिशु को पर्याप्त मात्रा को विभिन्न विटामिन पर्याप्त मात्रा में मिलते हैं। माता के दूध में अन्य दूध की तुलना में क्षार की मात्रा कम होती है। इससे बच्चे के गुर्दे (किडनी) पर बुरा प्रभाव नहीं पड़ता है।
- ✓ अन्य दूध में रोग प्रतिरोधक तत्व (इम्युनोग्लोब्युलीन, मेक्रोफेज, लिम्फोसाइट आदि) नहीं के बराबर होते हैं जबकि माता के दूध में भरपूर पाये जाते है। ये रोग प्रतिरोधक तत्व शिशु को सामान्य परिस्थिति में होने वाले दस्त तथा संक्रामक बीमारियों से सुरक्षा प्रदान करते हैं।
- ✓ माता का दूध जीवाणुमुक्त होता है। हेपेटाइटिस-बी, एड्स जैसे रोगों को छोड़कर अन्य संक्रामक बीमारी का संक्रमण माता के दूध से नहीं होता है।
- ✓ माता का दूध स्वतः ताजा, शरीर के तापमान तथा शरीर की आवश्यकता के अनुकूल होता है।

***शिशु को होने वाले फायदे :***

- ✓ माता के दूध पर निर्भर रहने वाले शिशु को अन्य दूध की तुलना में कान पकना, त्वचा शुष्क होना (एटोपी), दमा, एलर्जी, कोलरा, एपेंडीक्स की तकलीफ, कब्जियत, पेट का रोग, जन्म के पहले महीने के दौरान होने वाला संक्रमण, गेस्ट्रोएन्ट्राइटीस





जैसी बीमारियां कम होती है। बड़ा होने पर हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, जोड़ की बीमारी, खुजली, ब्लड केंसर जैसी बीमारियां कम होती है।

- ✓ शैशव काल में माता का दूध पीने वाले बच्चों का जबड़ा तथा स्नायु मजबूत होता है। ऐसे बच्चों में दांत सड़ने की भी शिकायत कम देखने को मिलती है।
- ✓ माता के दूध पर निर्भर रहने वाले शिशु अतिपोषण अथवा कुपोषण के शिकार नहीं बनते।
- ✓ माता का दूध शिशु को SIDS (सडन इन्फेन्ट डेथ सिन्ड्रोम) से रक्षा करता है। यह एक ऐसी बीमारी है जिसमें नींद में ही बच्चे की अचानक मृत्यु हो जाती है।
- ✓ स्तनपान के समय शिशु और माता के बीच अपार स्नेह और ममता स्थापित होता है। इससे बच्चे का मानसिक संतुलन और विकास बढ़ता है।

***स्तनपान कराने से माता को होने वाले फायदें :***

- ✓ स्तनपान कराने वाली माता में आत्मविश्वास तथा संतोष अधिक देखा जाता है। इससे माता का स्वपोषण भी होता है।
- ✓ स्तनपान कराने से प्रसूति के बाद की गर्भाशय संकुचन क्रिया व्यवस्थित होती है। इससे रक्तस्राव में कमी आती है।
- ✓ स्तनपान से माता की अस्थियां मजबूत तथा सुदृढ़ बनी रहती है।
- ✓ स्तनपान करानेवाली महिलाओं में स्तन तथा गर्भाशय केन्सर कम देखने को मिलता है।
- ✓ स्तनपान कराने वाली महिला का वजन संतुलित रहता है।

***स्तनपान से समाज को होने वाले फायदे :***

- ✓ अन्य दूध पर निर्भर बच्चों की तुलना में स्तनपान करनेवाले बच्चों का मृत्यु अंक कम होता है।
- ✓ स्तनपान प्राकृतिक गर्भनिरोधक का काम भी करता है।
- ✓ पर्यावरण संरक्षण की दृष्टि से भी स्तनपान डब्बे की दूध की तुलना में अधिक लाभदायी है।
- ✓ स्तनपान से समय तथा धन की बचत होती है।