

ए - स्तनपान कराने वाली माता के आहार संबंधी जानकारियां:

स्तनपान कराने वाली माता को पोषणयुक्त आहार की आवश्यकता होती है। इस परिस्थिति में प्रोटीन, कैलोरी के अतिरिक्त आयरन तथा कैल्शियम की अधिक आवश्यकता होती है। इसके लिए निम्न बातों पर ध्यान दें:

- ✓ दैनिक आहार में संतुलित आहार के प्रत्येक समूह का समावेश होना चाहिए। यह समूह है - अनाज, दलहन, घी-तेल, शक्कर-गुड़, हरी सब्जी, फल, दूध अथवा दूध से बनी वस्तुएं।
- ✓ लौह तत्वयुक्त (आयरन) आहार अति आवश्यक है जिसमें हरी पत्ती वाली सब्जी, काला तील, काला अंगूर, गुड़, पौआ आदि आते हैं।
- ✓ कैल्शियमयुक्त आहार पर्याप्त मात्रा में लें। दूध अथवा दूध से बनी वस्तु जैसे दही, पनीर (घर में तैयार की गई), सफेद तील, सीताफल, बाजरा आदि।
- ✓ किसी भी रूप में (जैसेकि पनीर, खीर, दही, रबड़ी, मलाई, मावा-मिठाई आदि) कम से कम एक लीटर दूध अवश्य आहार में शामिल करें तो कैल्शियम की गोली की आवश्यकता नहीं पड़ती है। दूध में उत्तम स्तर की प्रोटीन मिलती है।
- ✓ आहार में किसी प्रकार की पाबन्दी नहीं रखें। भूख के अनुसार पेट भरकर खाएं।
- ✓ फलां आहार से तकलीफ हो सकती है, फलां आहार गरम, ठंडा अथवा भारी पड़ेगा। इन मान्यताओं को भूलकर शांतिपूर्वक रुचि अनुसार भोजन करें।

स्तनपान करने वाले शिशु पर माता के खुराक का असर

शिशु पर माता के खुराक का असर ना पड़े इससे बचने के लिए प्रसूता को दलहन, बीज वाली सब्जी, अचार आदि खिलाना बन्द कर दिया जाता है। परन्तु यह गलत है। उसे घर में पकने वाले सभी खुराक दिए जा सकते हैं। यदि किसी खुराक से माता को तकलीफ हो तो १५ दिनों के लिए उसे बन्द कर दें। तकलीफ दूर हो जाने के बाद फिर से वही खुराक शुरू कर से फिर से तकलीफ बढ़ जाए तो वह बन्द कर दें, लेकिन तकलीफ बढ़ने के पहले ही सभी प्रकार की खुराक बन्द कर देना गलत है।

- ✓ माता के दूध, अंडा, कोको, गेहूं, खट्टा फल, मूंगफली, टमाटर, आलू, गोभी, गरम मसाला तथा बैर खाने से किसी शिशु की तकलीफ हो सकती है। इससे किसी बच्चे को पेट में दर्द, दस्त, त्वचा की एलर्जी जैसी परेशानी हो सकती है।

☛ माता का धूम्रपान, शराब पीना, तम्बाकू व अन्य व्यसन शिशु को हानि करता है।