

# स्तनपान गर्भावस्था की आपातकालीन तैयारी है -जन्म- नवजात शिशु और छोटे बच्चे का आहार / खानपान



Translation by: Pratibha D'mello and Breastfeeding Promotion Network of India - Abhilasha Rawat; Director Training - Yashika Joshi; District Program Officer.

Dr. Magdalena Whoolery - MCH-IYCF Consultant

# स्तनपान

स्तनपान के बारे में सीखकर तैयारी करें। आप एक ऑनलाइन माँ / सहकर्मी सहायता समूह में शामिल हो कर 'स्तनपान मित्र' बन सकते हैं, जहां आप प्रोत्साहन और जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। ला लेचे लीग इंटरनेशनल (LLLI) के पास समर्थन समूह हैं, और एक ऐसा संगठन है, जिसके पास साक्ष्य-आधारित जानकारी है, स्वतंत्र रूप से ऑनलाइन उपलब्ध है। क्या आपको स्तनपान से संबंधित समर्थन या सहायता की तलाश है? आप इस वेबसाइट पर 'सहायता प्राप्त करें- 'सहायता' अनुभाग देखें- के तहत प्रशिक्षित एलएलएल मार्गदर्शको को संपर्क कर सकते हैं !



## जन्म

आपका और आपके बच्चे के स्वास्थ्य और भलाई के लिए, पहले घंटे के भीतर स्तनपान करायें । कम से कम 90मिनट के लिए सुरक्षित त्वचा से त्वचा के संपर्क को जारी रखें, जितना अधिक, उतना ही बेहतर। जन्म के समय त्वचा से त्वचा का संपर्क का मतलब है आपके नग्न छाती पर आपका नग्न बच्चा है। यदि ठंड है, तो बच्चे की पीठ को एक साफ सूखे कंबल से ढक लें और सुनिश्चित करें की उनका वायुमार्ग स्पष्ट हो (बच्चे के चेहरे को ढकें नहीं)। त्वचा से त्वचा के संपर्क में सभी शिशुओं और छोटे बच्चों के लिए लाभ है, न कि केवल जन्म के समय।



# आपात स्थिती के दौरान स्तनपान

स्तनपान जारी रखें, दूध छुड़ाने से बचें और समर्थन, प्रोत्साहन और जानकारी के लिए सहायता मांगें (विवरण के लिए 'समर्थन' अनुभाग देखें)।





## मिश्रित/फ़ॉर्मूला फीडिंग

मिश्रित/फ़ॉर्मूला खिलाए जाने वाले शिशुओं को किसी भी उम्र में सुरक्षित रूप से कप से खिलाया जा सकता है। बोटलों को साफ करना मुश्किल है, और संक्रमण पैदा करने का जोखिम भी होता है। कप धोने और साफ रखने में आसान होते हैं। पुनःस्तनपान स्थापित करने के संबंध में विचार करें, विशेष रूप से आपात स्थिति के दौरान! सुरक्षित कप फीडिंग और पुनःस्तनपान की सहायता पर साक्ष्य-आधारित अनुदेशात्मक जानकारी 'समर्थन' अनुभाग में लिंक पर पाई जा सकती है !





# तनाव कम करना



माँ और शिशु के लिए शारीरिक और भावनात्मक तनाव में कमी

शिशु स्तनपान और त्वचा से त्वचा संपर्क (SSC) ओक्सीटोक्सिन नाम का एक हॉर्मोन जारी करता है जो संकट के समय में भी माताओं और बच्चों को शांत और आराम महसूस कराने में मदद करता है। एस.एस.सी शिशु के श्वसन, हृदय-गति, तापमान और रक्त शर्करा को स्थिर करने में मदद करता है। अपने देखभाल करने वाले से अलग होने पर एक छोटा बच्चा अस्थिर हों सकता है, जिसके परिणामस्वरूप बच्चे की हृदय की गति तेज हों जाती है, बच्चा तेज़ी से साँस लेता है और बच्चे की कीमती कैलोरी की खपत होने लग जाती है ! एस.एस.सी स्वस्थ रखने के लिए स्वस्थ वजन बढ़ाने और विकास के लिए ऊर्जा का संरक्षण करता है। स्तनपान और एस.एस.सी एक संयोजन है, जो वैज्ञानिक रूप से जीवन के लंबे शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, शैक्षिक और आर्थिक विकास के लिए लाभदायक पाया गया है।

# सुरक्षा

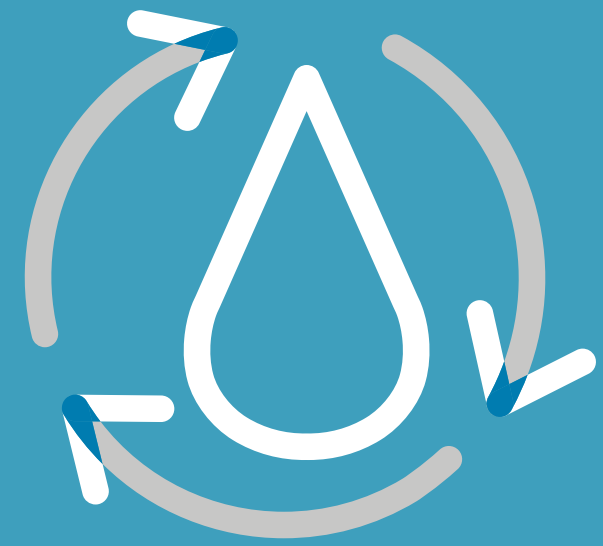
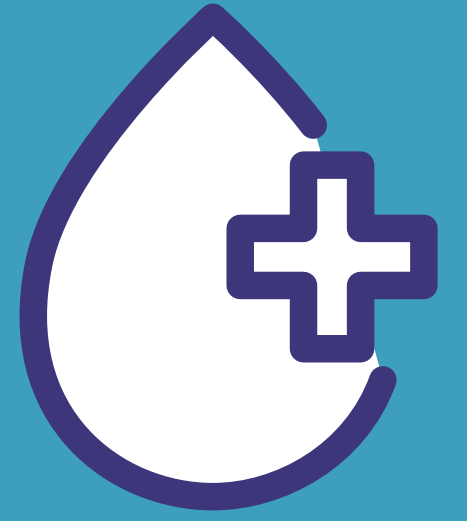


## पोषण, प्रतिरक्षा सुरक्षा और रक्षा

स्तनपान शिशुओं के लिए खाद्य सुरक्षा है! स्तन के दूध में एंटीबॉडी भी होते हैं जो शिशुओं और छोटे बच्चों को वायरस और बैक्टीरिया से बचाते हैं। फॉर्मूला में कोई एंटीबॉडी नहीं है। आपात स्थिति में, स्तनपान रोकना और फार्मूला पिलाना शिशुओं और छोटे बच्चों को खाद्य असुरक्षा, साथ ही श्वसन और दस्त संबंधी संक्रमण के खतरे में डाल सकता है। कम आय वाली माताओं के लिए फॉर्मूला लंबे समय तक नहीं चल सकता है ! आपात स्थिति के दौरान, यहां तक कि उच्च आय वाली माताओं को दुकानों में फार्मूला खोजने के लिए संघर्ष करना पड़ सकता है। पुनःस्तनपान शुरू कराने और सुरक्षित कप फीडिंग के समर्थन के लिए 'समर्थन' अनुभाग देखें !

# स्तन के दूध की आपूर्ति बढ़ाना

आपात स्थिति में सामान्य चिंता का विषय है कि आपका दूध उत्पादन 'आपूर्ति और मांग' पर आधारित है। इसका मतलब है कि आप जितना अधिक बार स्तनपान कराते हैं, उतना ही अधिक दूध आपका शरीर बनाता है। इसलिए जितनी बार हो सके स्तनपान कराएं। रात के दौरान स्तनपान, जब हॉर्मोन प्रोलैक्टिन उच्चतम होता है, तो यह सुनिश्चित करता है कि आपका शरीर बहुत सारा दूध बनाएगा। दूध उत्पादन और आपूर्ति में आपके बच्चे की गहरी पकड़ और सही स्थिति महत्वपूर्ण है - "निप्पल टू नोज - टमी टू मम्मी"। त्वचा से त्वचा का संपर्क बहुत सारे ऑक्सीटोसिन को रिलीज करने में मदद करता है, जो स्तन से दूध के बहाव को शुरू करता है। दूध से पूर्ण स्तन धीमी गति से दूध के उत्पादन को कम करने का संकेत भेजते हैं, इसलिए जितनी बार आपका बच्चा फ़ीड करता है और आपके स्तनों से दूध लेता है, उतना अधिक दूध का उत्पादन होता है। अपने बच्चे को स्तनपान के समय स्तन को अपने हाथों से कोमलता से दबाने से दूध की आपूर्ति को बढ़ावा मिल सकता है, और ज़रूरत पड़ने पर बच्चे को वजन बढ़ाने में मदद कर सकता है।





# मातृ स्वास्थ्य

यह सिर्फ शिशुओं और छोटे बच्चों के बारे में नहीं है - माताओं को भी लाभ होता है!!

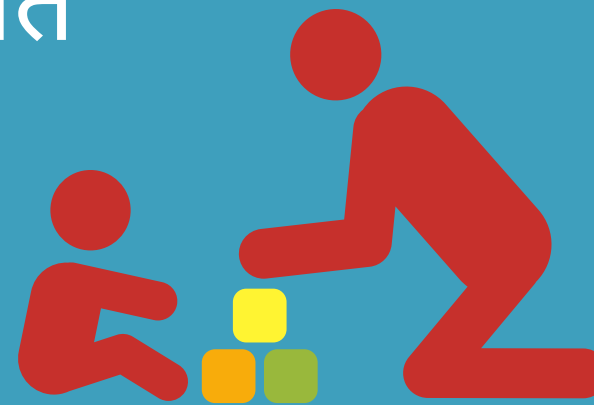
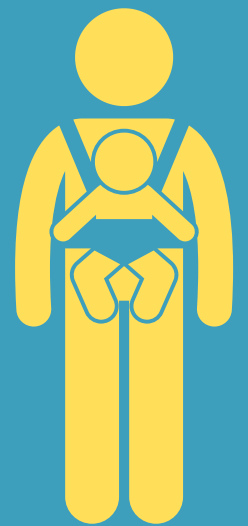
स्तनपान महिलाओं को अल्पकालिक और दीर्घकालिक स्वास्थ्य और कल्याण दोनों प्रदान करता है। यह प्रसवोत्तर अवसाद और गैर-संचारी रोगों के जोखिमों को कम करता है, जिसमें मातृ कैंसर भी शामिल है। पहले 6 महीनों के लिए दिन और रात दोनों में शिशु को केवल स्तनपान ही कराना, ओव्यूलेशन को अवरोध कर देता है। इसे 'लैक्टेशन एमेनोरिया' कहा जाता है। इसके कारण मासिक धर्म देरी से होते हैं और अगर, कुछ शर्तों का पालन किया जाता है (अधिक विवरण के लिए समर्थन की तलाश करें), तो यह स्वाभाविक रूप से गर्भाधारण को रोकने में 98% प्रभावी है, साथ ही स्तन और डिम्बग्रंथि के कैंसर में महत्वपूर्ण जोखिम को कम करता है। स्तनपान की लंबी अवधि के परिणामस्वरूप स्तन कैंसर का एक महत्वपूर्ण जोखिम कम हो जाता है। स्तनपान का प्रत्येक वर्ष स्तन कैंसर के जोखिम में 4.3% की कमी के साथ जुड़ा हुआ है। आपको आपात स्थिति का सामना करना पड़ रहा है या नहीं, जब तक आप कर सकते हैं तब तक स्तनपान जारी रखना बहुत महत्वपूर्ण है, खासकर अगर स्तन कैंसर का पारिवारिक इतिहास है।



# पोषण और देखभाल

स्तनपान और त्वचा से त्वचा संपर्क साक्ष्य-आधारित सहायक पालन पोषण के – उपकरण हैं !

मन के संदेह को बाहर निकाले और स्तनपान कराये ! स्तनपान पोषण के बारे में नहीं बल्कि उससे कहीं अधिक है, और त्वचा से त्वचा संपर्क (एसएससी) केवल बच्चों को स्थिर करने के लिये ही नहीं उससे बहुत अधिक है। यह सबूत-आधारित 'उपकरण' हैं जो मानव मस्तिष्क को विकसित करने में मदद करते हैं इसी के साथ स्वस्थ लगाव को पोषित करते हैं और शिशुओं और छोटे बच्चों को न केवल जीवित रहने में मदद करते हैं, बल्कि पनपने में सहायता करते हैं। आपात स्थिति में, आराम और जुड़ाव के लिए - अधिक बार स्तनपान कराना एक अच्छा विचार है। उत्तरदायी देखभाल का उपयोग करें - अपने बच्चे के साथ खेलें, आँखों से बहुत सारे संपर्क बनाये, नम्र बात करें, और गाएं / गुनगुनाएं। तनाव से मुक्त होकर अपने बच्चे की मीठी सुगन्ध का आनंद लें। बहुत सारे आलिंगन करें और बहुत बार गले लगाएं। लंबे समय तक रोने से अनमोल कैलोरी का उपयोग होता है और स्वस्थ मस्तिष्क के विकास में बाधा आती है। एसएससी- त्वचा से त्वचा और स्तनपान एक रोते हुए बच्चे को शांत करने में मदद करता है। पार्टनर सुरक्षित एसएससी कर सकते हैं! बच्चे को एक सुरक्षित लपेट / वाहक में ले जाने से आपके हाथ अन्य चीजों को करने के लिए स्वतंत्र हो सकते हैं। और इससे भी बेहतर, अगर आप बच्चे को ले जाने के दौरान त्वचा से त्वचा कर सकते हैं, तो आप स्वचालित रूप से अधिक दूध बनाएंगे, और बच्चे के साथ जुड़ाव भी बनाएंगे !



# समर्थन - स्तनपान एक टीम प्रयास है

समर्थन, सूचना और / या प्रोत्साहन के लिए, मदर सपोर्ट ब्रेस्टफीडिंग काउंसलर या सर्टिफाइड लैक्टेशन स्पेशलिस्ट तक पहुँचें। कई लोग निजी फेसबुक समूहों, ईमेल, फोन और / या वीडियो कॉल के माध्यम से मुफ्त ऑनलाइन सहायता प्रदान करते हैं। ला लेचे लीग के दुनिया भर में स्वयंसेवक हैं, और डब्ल्यूएचओ और यूनिसेफ के भागीदार हैं। उनकी वेबसाइट साक्ष्य-आधारित जानकारी प्रदान करती है विषय सम्बन्धी खोज सुविधाओं और सहायता खोजने के विवरण के साथ अधिक जानकारी के लिए इस पर जाएं: [www.lli.org](http://www.lli.org)। ऐसी माताएं जो वर्तमान में मिश्रित भोजन या फार्मूला फीडिंग कर रही हैं, वे पुनः स्तनपान करा सकती हैं, और जिन माताओं ने 'जन्म नहीं दिया है वह भी' एक प्रेरक प्रक्रिया के माध्यम से स्तनपान करा सकती हैं (इसे 'प्रेरित स्तनपान' कहा जाता है)। समर्थन, दृढ़ संकल्प और दृढ़ता ही स्तनपान के लिए महत्वपूर्ण है - [www.lli.org](http://www.lli.org) जैसे सोर्स पर स्तनपान सहायता के लिए पहुंचें। सूचना ऑनलाइन संसाधनों से भी पाई जा सकती है - केलीमॉम।

<https://kellymom.com/ages/adopt-relactate/relactation-resources/> यदि आप स्वस्थ हैं, तो अन्य माताओं और उनके बच्चों को वेट-नर्सिंग के द्वारा समर्थन करें या अपने अतिरिक्त स्तन दूध को दूध बैंक में दान करने पर विचार करें। यह भी देखें - विश्व स्वास्थ्य संगठन: शिशु आहार की आपात स्थिति: माताओं के लिए एक गाइड।।

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/107984>

<https://www.lli.org/cup-feeding/> कप फीडिंग पोस्टर।





**YOU GOT THIS!**