



नवजात शिशु में स्तनपान की विधि

प्रमुख बातें:

- माँ का दूध नवजात शिशु के लिए सम्पूर्ण आहार होता है।
- स्तनपान जन्म के बाद जल्द से जल्द व एक घंटे के अंदर शुरू करना जरूरी है।
- माँ का पहला दूध (नवदुग्ध) जिसे कोलोस्ट्रम कहते हैं, बच्चे के लिए सेहतमंद व पौष्टिक होता है। बच्चे को कोलोस्ट्रम जरूर पिलाएं।
- भर-पेट दूध पीने पर बच्चा दिन में 6 से 8 बार पेशाब करेगा।
- पूरे समय पर हुए बच्चे व सामान्य वजन के बच्चों को पूरे दिन में कम से कम 6 से 8 बार दूध पिलायें।
- कम वजन वाले बच्चे को हर दो घण्टे पर दूध पिलाएं।
- समय से पहले जन्मे व कम वजन के बच्चे अपनी माँ की छाती से दूध पूरी तरह नहीं पी पाते। उन्हें दूध निकालकर कटोरी-चम्मच से दूध पिलाया जाता है।
- बच्चे को माँ के दूध के अलावा 6 महीने तक कुछ और ना दें।

स्तनपान के फायदे:

- माँ के दूध में बच्चे के लिए सभी पोषक तत्व होते हैं।
- इससे माँ बच्चे का सम्बन्ध मजबूत होता है।
- माँ का दूध आसानी से पच जाता है।
- नवजात शिशु की सक्रमण से रक्षा करता है।

स्तनपान कराने का सही तरीका



माँ की स्थिति

- बच्चे को सीधा पकड़ें
- बच्चों को अपने पास पकड़ें जिससे उसका पेट आपके पेट से सटा हो।



बच्चे की स्थिति

- बच्चे का मुँह निप्पल के स्तर पर हो
- निप्पल का पूरा काला हिस्सा बच्चे के मुँह में डालें।



स्तनपान की स्थिति

- स्तन का ऊपरी काला हिस्सा नीचे वाले हिस्से से ज़्यादा दिखना चाहिए।
- बच्चे का मुँह पूरी तरह से खुला होना चाहिए।