# आपके शिशु के लिए स्तनपान

UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

भावी माताओं के लिये महत्वपूर्ण जानकारी

Breastfeeding Your Baby, Hindi

unicef

# प्रस्तावना

यह पुस्तिका उन माताओं के लिए है जो स्तनपान शुरू कराने वाली हैं। इसमें आपको स्तनपान शुरू कराने व इससे संबंधित आम समस्याओं से निपटने के बारे में जानकारी दी गई हैं। अपना दूध निकालने के बारे में इस पुस्तिका में एक अलग खंड है। सुविधा के लिए शिशु को ''लड़का'' संबोधित किया गया है।

एक बार शुरू करने पर स्तनपान प्रक्रिया बहुत आसान है और अधिकतर माताओं व शिशुओं के लिए यह एक सुखद अनुभव होता है। परन्तु शुरू में इसे जानने की जरूरत है इसलिए आपको अभ्यास करना पड़ेगा और आवश्यकता हुई तो अपनी मिडवाइफ से सहायता और परामर्श भी लेना पड़ेगा। (यदि आपने शिशु को बोतल से दूध पिलाना शुरू कर दिया है और अब स्तनपान कराना चाहती हैं, तो वह भी कर सकती हैं, लेकिन यह हमेशा आसान नहीं होता और आपको अपनी मिडवाइफ या स्तनपान परामर्शदाता से इस विषय में बात करनी चाहिये)

**याद रखें:**

**आप का दूध आपके शिशु का संपूर्ण आहार है और उसकी बदलती हुई आवश्यकताओं के अनुरूप अपने में परिवर्तन कर लेता है। अधिकतर शिशुओं को 6 महीने की आयु तक इसके अतिरिक्त किसी अन्य आहार या पेय की आवश्यकता नहीं रहती।**

# स्तनपान में ऐसी क्या विशेषता है?

मां के दूध में शिशु को संक्रमण से सुरक्षा प्रदान करने के रोग प्रतिरोधी तत्व होते हैं। उल्टी, दस्त (जो गंभीर रूप ले सकते हैं), छाती, कान व मूत्र का संक्रमण उन शिशुओं में अधिक पाया जाता है जो बोतल से आहार लेते हैं।

जैसे–जैसे आपका शिशु बड़ा होगा, स्तनपान उसके लिये लाभप्रद रहेगा। शोध से पता चला है कि स्तनपान करने वाले शिशुओं का मानसिक विकास बेहतर होता है। जिन शिशुओं को बोतल से दूध पिलाया गया था उनमें एकज़ीमा और मधुमेह तथा उच्च रक्तचाप होने की आशंका स्तनपान करने वाले शिशुओं की अपेक्षा अधिक रहती है।

स्तनपान माताओं के लिये भी अच्छा है। इससे गर्भावस्था के दौरान बढ़े हुए वजन को कम करने में सहायता मिलती है। यह आपको स्तन व डिंबाशय के कैंसर से सुरक्षा प्रदान करने में सहायता करता है और हड्डियों को मजबूत बनाता है।

आगे दी हुई जानकारी एक अच्छी शुरूआत में सहायक सिद्ध होगी।

# अपने शिशु को स्तन तक ले जाना

## आपकी स्थिति

आपका आरामदायक स्थिति में होना बहुत महत्वपूर्ण है।

यदि आप बैठकर स्तनपान कराना चाहती हैं तो सुनिश्चित करें किः

- आपकी कमर सीधी रहे और किसी सहारे से लगी हो
- आपकी गोदी बिलकुल सीधी हो
- आपके पैर बिलकुल सपाट हों (आप नीचे एक स्टूल या मोटा पटला रख सकती हैं)
- आप अपनी कमर और बांह को सहारा देने के लिये या शिशु को ऊंचा उठाने के लिये यदि आवश्यक हो तो अतिरिक्त तकिया रख सकती है

लेटकर स्तनपान कराना बहुत आरामदायक हो सकता है, विशेषकर रात के समय जब आप शिशु को दूध पिलाते हुए आराम कर सकती है।

जहां तक हो सके सीधी लेट कर सिर के नीचे तकिया लगाएं और कन्धे को पलंग पर टिकाएं।

अब अपनी करवट के बल लेटें। एक तकिया अपनी कमर के पीछे लगाएं और एक अपनी दोनों टांगों के बीच में लगाएं। इससे करवट के बल लेटने में सुविधा रहेगी।

(जब शिशु अच्छी तरह दूध पीना शुरू कर दे तो आप बिना तकियों के भी कहीं भी आराम से स्तनपान करा सकती हैं।)

# आपके शिशु की स्थिति

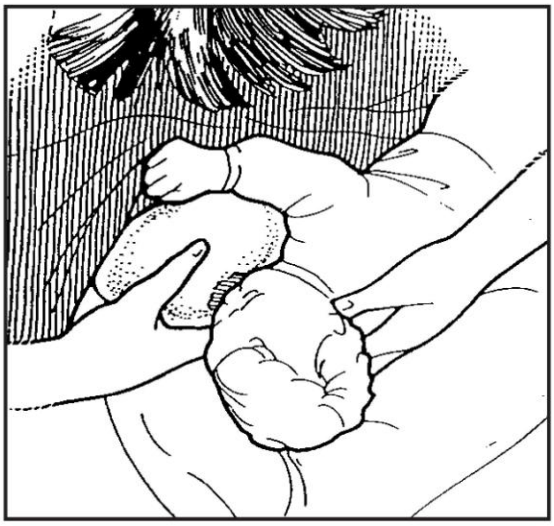
आप स्तनपान कराने के लिये शिशु को कई प्रकार से उठा सकती है।

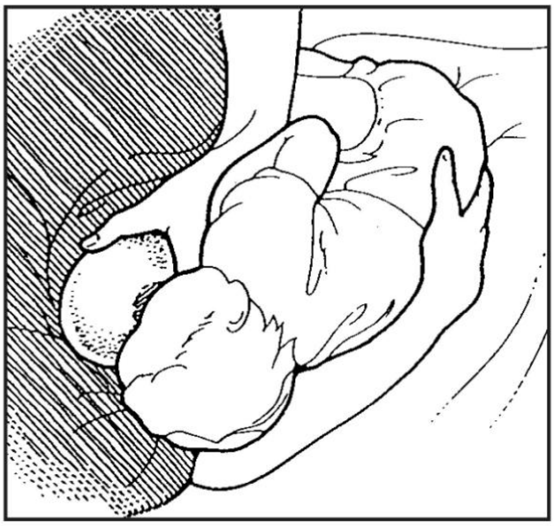
आप चाहे शिशु को किसी भी तरह पकड़ें, नीचे लिखे निर्देश शिशु को आराम से दूध पिलाने में सहायक रहेंगे:

1. शिशु आप से एकदम चिपटा होना चाहिये।
2. उसका चेहरा स्तन की तरफ होना चाहिये और सिर कंधे तथा शरीर एक सीध में होना चाहिये।
3. उसकी नाक या ऊपर का होंठ स्तनाग्र के सामने होना चाहिये।
4. बिना शरीर मोड़े या बिना शरीर को खींचे उसका मुंह आसानी से स्तन तक पहुंच जाना चाहिए।
5. याद रखें कि झुककर स्तन को शिशु तक ले जाने की बजाए शिशु को स्तन तक लाना है।

**अतः**

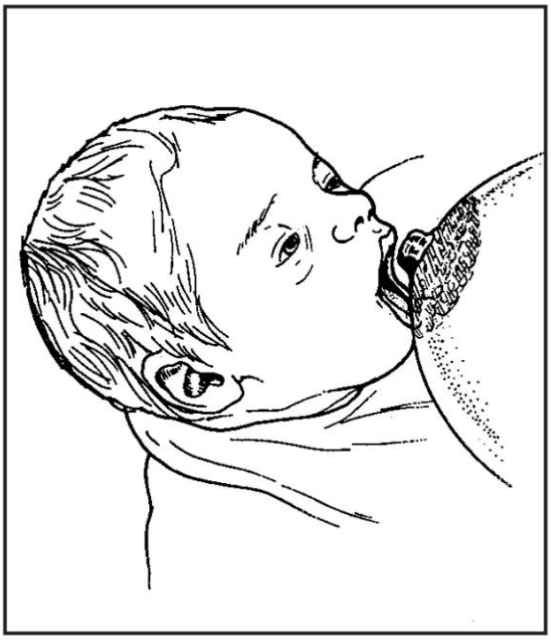
- **शिशु का पेट मां के साथ लगाएं**
- **स्तनाग्र नाक के साथ लगाएं**
- **स्तन को शिशु से नहीं बल्कि शिशु को स्तन के साथ लगाएं**





# शिशु को स्तन से लगाना

यह सुनिश्चित करना बहुत महत्वपूर्ण है कि आपके शिशु ने स्तन को सही प्रकार से ग्रहण किया हुआ है अन्यथा उसे पर्याप्त दूध नहीं मिलेगा और आपके स्तनाग्र में घाव हो सकते है।



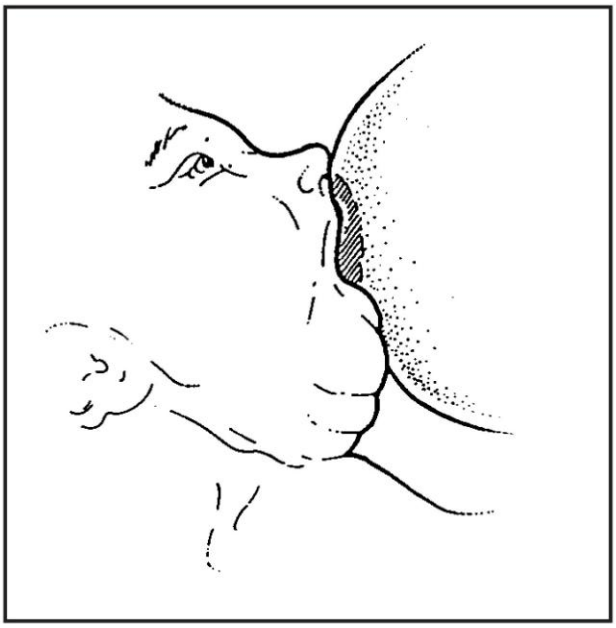
अपने शिशु को पृष्ठ 4 पर बताई हुई स्थिति में लाएं ताकि उसकी नाक या ऊपर का होंठ आपके स्तनाग्र के सामने हो।

जब तक वह पूरी तरह से मुंह न खोल ले प्रतीक्षा करें (आप हल्के से अपने स्तनाग्र को उसके होंठों से रगड़ कर उसे मुंह खोलने के लिये प्रेरित कर सकती हैं)

अब शीघ्रता से उसे अपने स्तन के पास लाएं ताकि उसका नीचे का होंठ स्तनाग्र के आधार से जितनी दूर रहे उतना अच्छा है। इस प्रकार आपका स्तनाग्र उसके तालुए की तरफ रहेगा।

जब आपका शिशु स्तन को ठीक तरह से ग्रहण कर लेगा तब आप पाएंगी किः

- उसका मुंह पूरा खुला है और स्तन का काफी बड़ा भाग उसमें है
- उसकी ठोड़ी स्तन को स्पर्श कर रही है
- उसका निचंला होंठ पीछे की ओर मुड़ा हुआ है
- यदि आप स्तनाग्र के चारों ओर के भूरे भाग को देख सकती हैं तो उसके नीचे वाले होंठ की अपेक्षा ऊपर वाले होंठ के ऊपर अधिक भाग नज़र आएगा
- वह छोटी–छोटी चुस्कियों से शुरू कर रुक–रुक कर लम्बी–लम्बी चुस्कियां लेगा



स्तनपान पीड़ादायक नहीं होना चाहिये। फिर भी जब आप और आपका शिशु स्तनपान की प्रक्रिया सीख रहें हैं तो आपको शिशु के पहली बार स्तन मुंह में ग्रहण करने के समय थोड़ी सी पीड़ा या असुविधा हो सकती है। पीड़ा की यह अनुभूति शीघ्र ही खत्म हो जाएगी और स्तनपान पीड़ादायक नहीं रहेगा। यदि पीड़ा फिर भी होती है तो इसका अर्थ है शिशु ने स्तन को ठीक तरह से ग्रहण नहीं किया है। इस स्थिति में हल्के से अपने स्तन को दबाते हुए उसके मुख के कोने की तरफ से निकाल लीजिये ताकि चूसने की क्रिया बन्द हो जाए और फिर दोबारा उसके मुंह में दीजिये। यदि अब भी पीड़ा हो तो मिडवाइफ की सहायता लीजिये।

# सफल स्तनपान के लिये सुझाव

- शुरू में अपने शिशु को अपने साथ रखने का प्रयास कीजिये। इस प्रकार आपको उसे समझने में सहायता मिलेगी और जल्दी ही आपको ये पता चल जाएगा कि उसे स्तनपान की आवश्यकता कब है। रात को यह आपके लिये और भी आवश्यक है। यदि आप का शिशु आपके साथ ही है तो आप उसे आसानी से उठाकर बिना किसी विशेष असुविधा के स्तनपान करा सकती हैं। इसके बाद आप दोनों आराम से सो सकते है।

NANCY DURRELL McKENNA

- मां का दूध आपके शिशु के आहार और जल की सभी आवश्यकताओं को पूरा करता है। उसे अन्य आहार या पेय देना हानिकारक हो सकता है और स्तनपान के प्रति उसकी रूचि कम कर सकता है। यदि वह नियमित रूप से पर्याप्त मात्रा में स्तनपान नहीं करता तो हो सकता है आप उसकी भावी आवश्यकताओं के लिये पर्याप्त दूध न उत्पन्न कर सकें। इसीलिये जब भी वह भूखा प्रतीत हो, उसे स्तनपान कराएं।

- स्तनपान कराने वाली माताओं की शुरूआत के कुछ सप्ताहों में आने वाली आम समस्याओं (जैसे कि स्तनाग्र में घाव होना, रक्तसंकुलता, स्तनशोथ आदि) का कारण शिशु का ठीक से स्तन ग्रहण न करना या उसे कम बार दूध पिलाना है। यदि आप इसके बारे में पूरी तरह से नहीं जानती तो कृपया उचित सहायता प्राप्त कीजिये। सहायता के लिये इस पुस्तिका के अंतिम पृष्ठ पर जानकारी उपलब्ध है।

# स्तनपान के तौर–तरीके

*शिशुओं के स्तनपान की आदतों में बहुत असमानता होती है।* उदाहरण के लिये कुछ शिशु पहले एक या दो दिन में अधिक बार स्तनपान नहीं करते। लेकिन आने वाले सप्ताहों में यह आवृत्ति बढ़ जाती है। ऐसा होना स्वाभाविक है। शिशु के भूखा प्रतीत होने पर यदि आप उसे दूध पिलाती हैं तो इससे आपके शरीर में उसे पिलाने के लिये दूध की पर्याप्त मात्रा उत्पन्न हो जाएगी क्योंकि जब भी वह स्तनपान करता है, आपके मस्तिष्क को एक संदेश जाता है जो आपके स्तन को और अधिक दूध बनाने का संकेत देता है। अतः

**अधिक स्तनपान = अधिक संकेत = अधिक दूध**

NANCY DURRELL McKENNA

*जब भी आपका शिशु स्तनपान करता है, दूध की आपूर्ति पूरी होने लगती है।* शुरू में जब वह दूध पीना सीख रहा होता है तो उसे इस प्रक्रिया में देर लग सकती है। बहुत सी माताएं यह सोचकर चिन्तित हो उठती हैं कि बार–बार स्तनपान कराने से शायद वह शिशु के लिये पर्याप्त दूध न उत्पन्न कर पाती हों। यदि शिशु ने ठीक तरह से स्तन ग्रहण किया हो तो ऐसी संभावना बहुत कम हो जाती है। यदि आप इस बारे में पूरी तरह से आश्वस्त नहीं है तो अपनी मिडवाइफ या हैल्थ विज़िटर की सलाह लें।

*जब आप और शिशु स्तनपान की प्रक्रिया सीख जाते हैं तो यह बहुत आसान हो जाती है।* दूध हमेशा सही तापक्रम पर उपलब्ध होता है। असल में इस विषय में सोचने की कोई आवश्यकता ही नहीं है। आपका शिशु आपको ये संकेत दे देगा कि अब अगले आहार का समय हो गया है।

> स्तनपान के दिनों में आपको किसी विशेष आहार की आवश्यकता नहीं बल्कि अन्य व्यक्तियों की तरह संतुलित आहार लेना चाहिये। इसी प्रकार प्रायः किसी विशेष भोजन से परहेज की आवश्यकता भी नहीं है।

# स्तनपान कराते रहना

स्तनपान आपके और शिशु के लिये बाहर जाकर आनन्द उठाने में बाधक नहीं बनना चाहिये। आप लगभग सभी जगह स्तनपान करा सकती हैं। यदि आप काफी ढीले कपड़े पहनती हैं तो यह चिन्ता छोड़कर कि आप स्तन प्रदर्शन कर रही है, आप स्तनपान करा सकती है। शुरू में आपको थोड़ा संकोच हो सकता है लेकिन शीघ्र ही आप में विश्वास उत्पन्न हो जाएगा। अधिकतर लोग तो आप के स्तनपान कराने के बारे में जान भी नहीं पाएगे – शीशे के सामने घर में इसका अभ्यास कीजिये।

कुछ समय ऐसा भी होता है जिन दिनों शिशु को अधिक भूख लगती है और वह एक–दो दिन अधिक बार स्तनपान करता है ताकि आपके स्तनों में और आधिक दूध उत्पन हो सके। जब भी आपका शिशु भूखा हो उसे स्तनपान कराने से उसकी दूध की आवश्यकता पूरी करने के लिये आपके स्तनों में अधिक दूध बनने लगेगा। याद रखिए:

**अधिक स्तनपान = अधिक संकेत = अधिक दूध**

NANCY DURRELL McKENNA

ऐसी स्थिति भी आ सकती है जब आप शिशु को साथ लिये बिना बाहर जाना चाहें या स्तनपान बन्द कराए बिना काम पर लौटना चाहें। ऐसी स्थिति में आपका दूध निकालना संभव है ताकि आपकी अनुपस्थिति में कोई अन्य व्यक्ति शिशु को वह दूध पिला सके। दूध निकालने के बारे में जानकारी इस पुस्तिका के पृष्ठ 9 पर दी गई है।

जब तक आपका शिशु ठोस आहार लेने योग्य न हो जाए, उसे न दें। इस विषय में सब शिशु अलग होते हैं। लगभग 6 महीने की उम्र में आपका शिशु वस्तुओं को उठाकर मुंह में रखना शुरू कर देगा। यही वह समय है जब वह ठोस आहार शुरू करने के लिये तैयार है।

**केवल स्तनपान से ही शिशु की आहार और पेय संबंधी आवश्यकताए 6 महीने की आयु तक पूरी हो जाती है और यह उसे बहुत से भिन्न रोगों से सुरक्षा प्रदान करता है। बहुत सी माताएं तो इससे बहुत अधिक समय तक यहां तक कि दो वर्ष से भी अधिक समय तक स्तनपान कराती हैं। स्तनपान आपके और शिशु दोनों के लिये लाभदायक है और आप जब तक चाहें इसे जारी रख सकती हैं।**

# अपना दूध निकालना

## आपको अपना दूध निकालने की आवश्यकता कब पड़ सकती है

- जब आपके शिशु को दूध से पूरे भरे स्तन से पीने में कठिनाई हो रही हो।
- आपको अपने स्तन भरे हुए लगते हों और आप असुविधा अनुभव कर रही हो।
- यदि आपका शिशु बहुत छोटा है या बीमार है और स्तनपान में असमर्थ है।
- यदि आप शिशु को एक या दो घंटे से अधिक समय तक छोड़ कर जा रही हैं जैसे कि किसी सामाजिक उत्सव आदि में।
- यदि आप काम पर वापस लौट रही हैं।

## अपना दूध निकालने के तरीके

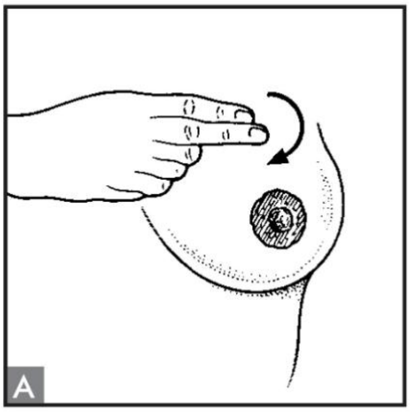
स्तन से दूध निकालने के तीन मुख्य तरीके हैं:

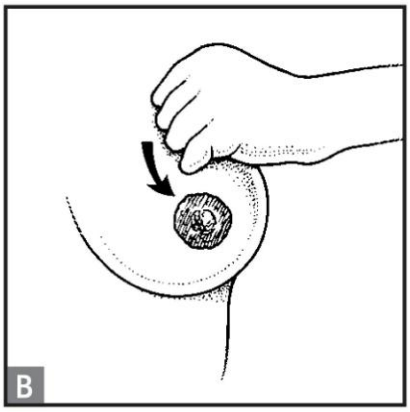
- हाथ द्वारा
- हाथ के पम्प द्वारा
- बिजली के पम्प द्वारा

आप दूध निकालने के लिये जो भी तरीका प्रयोग करें पर प्रक्रिया शुरू करने से पहले अच्छी तरह हाथ धोना बहुत आवश्यक है। सभी बर्तन, बोतलें और पम्प के हिस्से वगैरह प्रयोग करने से पहले अच्छी तरह से साबुन और गरम पानी से धोने चाहिये और उन्हें जीवाणुरहित बना लेना चाहिये।

## दूध का प्रवाह बढ़ाना

- आरामदेय स्थिति में जहां तक हो सके शरीर को ढीला छोड़ दें। एक शांत कमरे में बैठकर एक गरम पेय लेने से ऐसा करने में सहायता मिलती हैं।
- अपने शिशु को अपने साथ रखें। यदि ऐसा संभव न हो तो उसका एक फोटो रखें और उसे देखें।
- दूध निकालने से पहले गरम पानी से स्नान करें या स्तनों पर गरम फलालैन लगाएं।



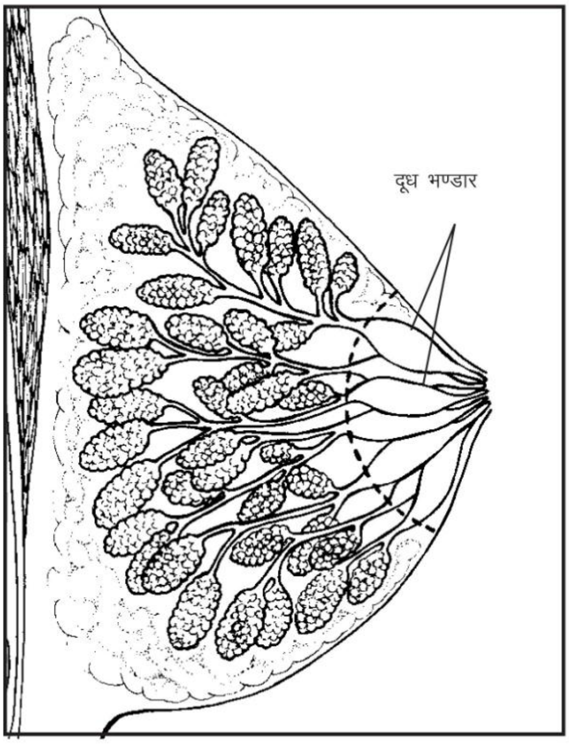

- अपने स्तनों की उंगली के पोरूओं से (A) या बन्द मुठ्ठी घुमाते हुए (B) हल्की मालिश करें यह मालिश पूरे स्तन पर और उसके नीचे के भाग पर भी करें। अपनी उंगलियां स्तन पर न घसीटें क्योंकि इससे त्वचा को नुकसान पहुंचने का डर है।
- मालिश के बाद अपनी तर्जनी और अंगूठे से स्तनाग्र को हल्के से घुमाएं। इससे हारमोन निष्कासन में सहायता मिलती है जो स्तनों को उत्तेजित करते हैं जिससे दूध निकलना शुरू हो जाता है।

जब आप दूध निकालने की इस प्रक्रिया की आदी हो जाती हैं तो आप देखेंगी कि आपको इतनी तैयारी की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। स्तनपान की तरह यह भी अभ्यास द्वारा सरल हो जाता है।

**आप चाहे जो भी तरीका अपनाएं, एक स्तन से दूध कुछ ही मिनटों तक निकाला जा सकता है जिसके बाद प्रवाह कम हो जाता है या बन्द होता हुआ प्रतीत होता है। तब दूसरे स्तन से दूध निकालना चाहिये। इसके बाद फिर पहले स्तन पर जाना चाहिये। इस प्रकार स्तनों को बदलते रहना चाहिये जब तक कि दूध निकलना बन्द न हो जाए।**

# हाथ द्वारा दूध निकालना

यह दूध निकालने का सस्ता और सुविधाजनक तरीका है विशेषरूप से तब जब आपको दूध से भरे स्तनों से असुविधा हो रही हो। यहां दिये गए निर्देश तो केवल मार्गदर्शक है जबकि सीखने का सबसे अच्छा तरीका तो अभ्यास करना ही है (स्नान करते समय) जिससे पता चलता है कि आपको अधिक सुविधा कैसे रहती है।




स्तनाग्र के चारों तरफ की भूरी त्वचा के नीचे, प्रायः किनारों के पास दूध के छोटे–छोटे भण्डार होते हैं।

प्रायः इन्हें त्वचा के नीचे मटर जैसी आकृति के रूप में महसूस किया जा सकता है। दूध इन्ही भंडारों में इकट्ठा होता है जहां से आप इसे निकालती हैं।

प्रत्येक स्तन लगभग 15 खंडों में बंटा होता है और प्रत्येक खंड का अपना भंडार होता है।

- आपको स्तनाग्र को नहीं दबाना चाहिये क्योंकि इससे दूध नहीं निकलेगा और यह पीड़ादायक हो सकता है।
- स्तन पर उंगलियां न घसीटें। इससे स्तन के नाजुक तन्तुओं को हानि हो सकती है।
- दूध का प्रवाह होने में एक–दो मिनट लग सकते हैं।
- आप अपनी उंगलियां पूरे स्तन पर घुमाए। प्रत्येक खंड से दूध का प्रवाह होने के लिये यह महत्वपूर्ण है।
- दूध निकालने के लिये एक बड़े मुंह वाले जीवाणु रहित बर्तन की आवश्यकता होती है। एक नापने वाला जग ठीक रहता है।
- अभ्यास द्वारा दोनो स्तनों से एक साथ दूध निकालना संभव है।

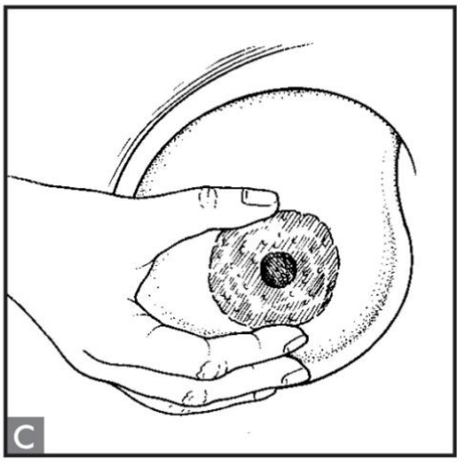
## हाथ द्वारा दूध निकालने की विधि

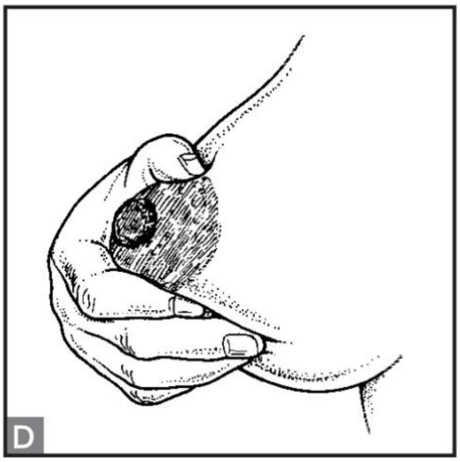
1. अपनी तर्जनी को स्तन के नीचे भूरे भाग के किनारे के पास रखें और अंगूठे को स्तन के ऊपर तर्जनी के सामने रखें। (आप त्वचा के नीचे दूध के भंडारों को अनुभव कर सकती हैं) यदि भूरा भाग बड़े आकार का है तो आपकी तर्जनी किनारे से अंदर आ सकती है (यदि यह छोटे आकार का है तो आपकी उंगली बाहर रह सकती है) आप अपनी उंगली से स्तन को सहारा दे सकती हैं (C)।

2. अपनी उंगली और अंगूठे से हलके के पीछे की ओर दबाएं।

3. इस पीछे की ओर के दबाव को बनाएं रखते हुए अपने अंगूठे और तर्जनी से एक साथ आगे की ओर दबाएं ताकि दूध भंडारों से निकलकर स्तनाग्र की तरफ आ जाए (D)।

4. अब थोड़ा दबाव कम करें ताकि भंडार फिर भर जाए और तब फिर वही क्रमांक 2 और 3 वाली विधि दोहराएं।

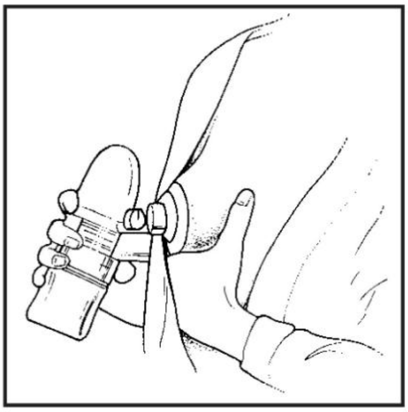


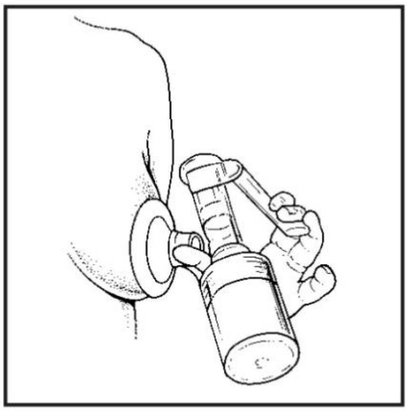




एक बार दक्ष होने पर क्रम सं. 2 से 4 की विधि में कुछ ही सेकेन्ड लगेंगे। तब आप एक स्थाई लय प्राप्त कर लेंगी जिससे दूध स्तन से टपकने लगेगा और शायद धारा के रूप में बहने भी लगे।

# हाथ के पम्प

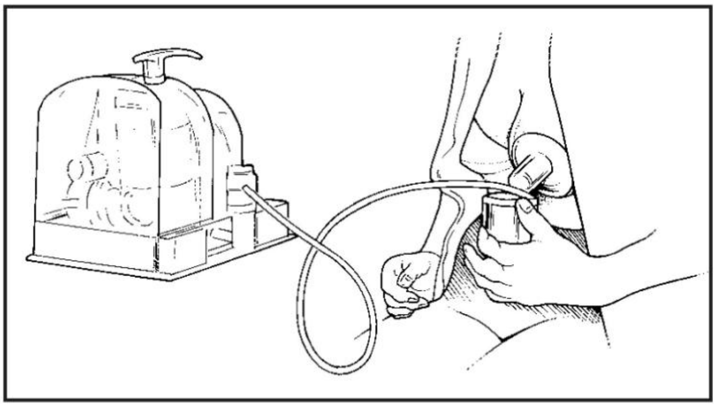
स्तन मुलायम होने की बजाय भरे होने की स्थिति में हाथ के पम्प से दूध निकालना अधिक सुविधाजनक होता है। यह पम्प कई डिज़ाइनों में उपलब्ध हैं जो थोड़े से अलग तरीके से काम करते हैं। इनमें से कुछ हाथ से और कुछ बैटरी से चलते हैं। इन सब में एक कीप होती होती है जो स्तनाग्र और भूरे भाग के ऊपर फिट हो जाती है। चूंकि अलग–अलग पम्प अलग–अलग महिलाओं के लिये उपयुक्त होते हैं इसलिये खरीदने से पहले यदि संभव हो तो इसे प्रयोग करके देखना उचित रहता है।





# बिजली के पम्प

यह ऑटोमेटिक होने के कारण तेज गति से सरलता से काम करते हैं। यदि आप अधिक अवधि के लिये दूध निकालना चाहती है जैसे कि जब आप का शिशु ''विशेष सुरक्षा इकाई'' में हो, तो यह पम्प बहुत कारगर सिद्ध होते हैं। ऐसे मामलों में आपको 24 घंटो में 6 से 8 बार तक (कम से कम एक बार रात को भी) दूध निकालना चाहिये ताकि दूध की आपूर्ति बनी रहे।



एक बिजली के पम्प द्वारा दोनों स्तनों का दूध एक साथ निकाला जा सकता है। इसमें अन्य तरीकों की अपेक्षा कम समय लगता है और इससे आप अधिक दूध प्राप्त कर सकती हैं। इसके लिये आपको दो बीकर वाले एक पम्प यानि संयोजक वाले 2 पम्पों की आवश्यकता पड़ेगी।

यदि आप हाथ का या बिजली का पम्प प्रयोग कर रही है, तो निर्माता के निर्देशों का सावधानी से पालन कीजिये।

## घर में मां के दूध का भंडारण

मां का दूध रेफ्रीजेरेटर में 2–4°C तापक्रम पर 3–5 दिन तक रखा जा सकता है। यदि आपके पास रेफ्रीजेरेटर का थर्मामीटर नहीं है तो ऐसे दूध को, जिसे आप आने वाले 24 घंटों में प्रयोग नहीं करना चाहती, फ्रीज़ करना ही सबसे सुरक्षित है। मां का दूध रेफ्रीजेरेटर के बर्फ वाले खाने में एक सप्ताह तक और फ्रीज़र में 3 मास तक रखा जा सकता है।

घर में कभी–कभार उपयोग के लिए मां का दूध फ्रीज़ करने हेतु एक ऐसे प्लास्टिक के बर्तन की आवश्यकता होती हैं जिसमें हवा ना जा सके और जिसे जीवाणुमुक्त किया जा सके। हर बर्तन पर तारीख डालना और लेबल लगाना न भूलें और उन्हें बारी–बारी से प्रयोग करें। यदि आपके बच्चे का समय पूर्व जन्म हुआ है या वह रोगग्रस्त है तो इस दशा में दूध फ्रीज़ करने से पहले उन कर्मचारियों से सलाह लें जो उसकी देखभाल कर रहे हैं। यदि आपके पास स्वतः डीफ्रोस्टिंग फ्रीज़र है तो दूध को डिफ्रोस्टिंग एलीमेन्ट से जितनी दूर हो सके रखें।

फ्रीज़ किये दूध को रेफ्रिजेरेटर के अन्दर अथवा कमरे के तापमान पर पिघलाना चाहिये। ऐसे पिघले हुए दूध को रेफ्रीजेरेटर में रखा जा सकता है और 24 घंटे तक इसका उपयोग किया जा सकता है। यदि एक बार यह कमरे के तापमान तक गर्म हो जाए तो उस स्थिति में या तो इसे तभी प्रयोग कर लेना चाहिये या फेंक देना चाहिये। मां के दूध को दोबारा कभी भी फ्रीज़ नहीं करना चाहिये।

मां के दूध को माइक्रोवेव में नहीं पिघलाना चाहिये क्योंकि ऐसी स्थिति में इसका तापक्रम असमान हो सकता है जिससे शिशु का मुंह जल सकता है।

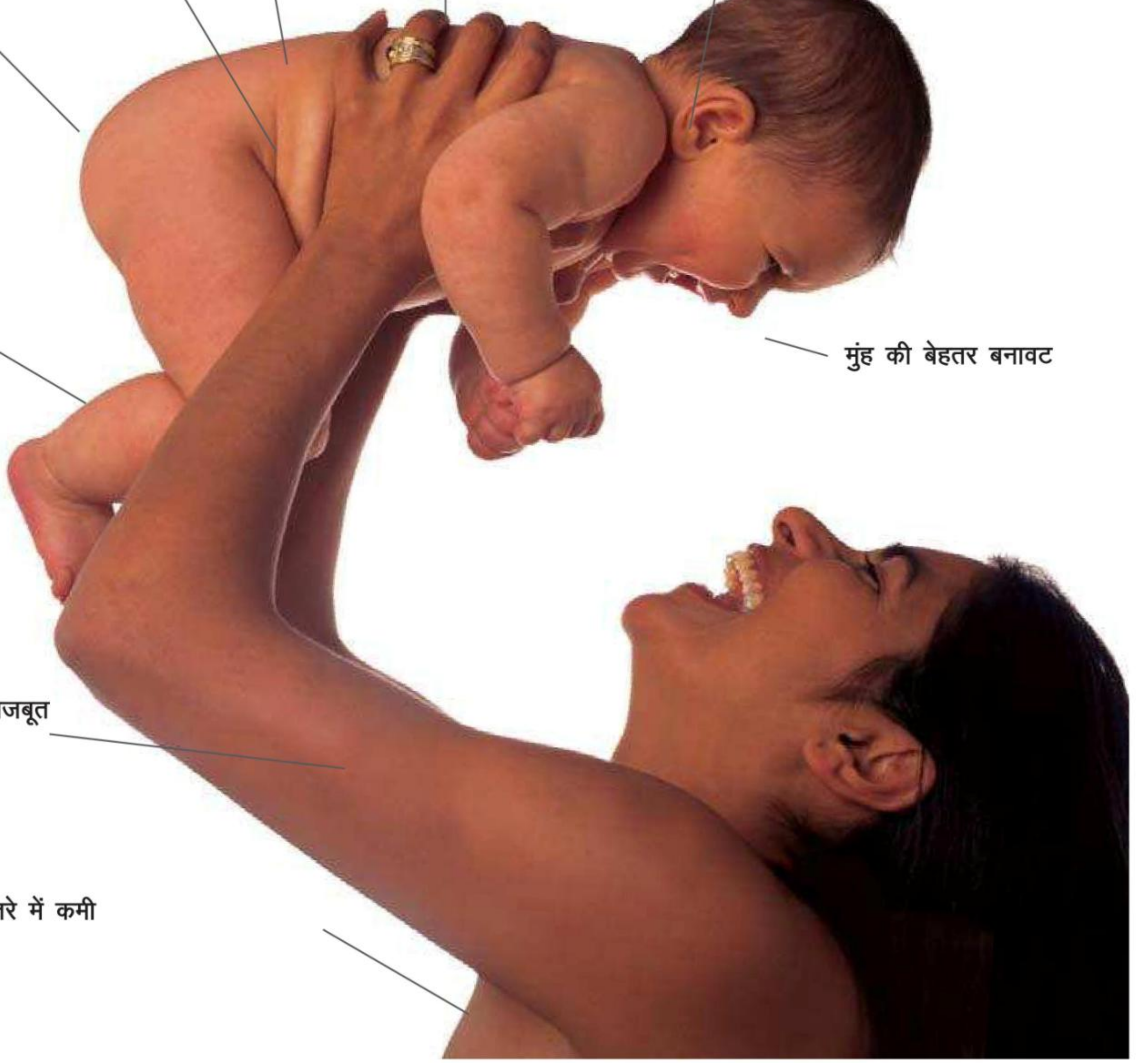
## और अधिक जानकारी के लिये किससे पूछें

आपकी मिडवाइफ या हैल्थ विज़िटर आपको शिशु आहार के बारे में अधिक जानकारी उपलब्ध करवा सकती है।

वह आपको प्रशिक्षित स्थानीय स्तनपान परामर्शदाता का टेलीफोन नम्बर दे सकती है। (इस पुस्तिका के अंतिम पृष्ठ पर उसके लिये स्थान खाली छोड़ा गया हैं।) वैकल्पिक रूप से उनके राष्ट्रीय कार्यालय आपको ये जानकारी प्रदान कर सकते है:

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, London W3. 0870 444 8708
Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.
La Leche League, BM 3424, London WC1N 3XX. Tel: 020 7242 1278.
Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 020 7813 1481.

# स्तनपान के लाभ
# आप कितने गिना सकते हैं?



# यूनिसेफ और बेबी फ्रैन्डली इनिशियेटिव

संयुक्त राष्ट्र बाल कोष, यूनिसेफ, विश्व में प्रत्येक बच्चे को अपनी पूरी क्षमताएं प्राप्त कराने की दिशा में काम कर रहा है। हम 160 से भी अधिक देशों में ऐसी योजनाओं को सहायता प्रदान करते है जो बच्चों को

- बेहतर स्वास्थ्य व पौष्टिकता
- सुरक्षित जल व स्वच्छता
- शिक्षा

उपलब्ध करवाती है।

यूनिसेफ उन बच्चों की जैसे कि बाल–मजदूर या युद्ध पीड़ित आदि जिन्हें विशेष सुरक्षा की आवश्यकता है, मदद भी करता है।

**To make a credit card donation to UNICEF, call**
**08457 312 312**
(Charged at local rate. Lines open 24 hours. Please quote 'BFI'.)

बेबी फ्रैन्डली इनिशियेटिव यूनिसेफ और विश्व स्वास्थ्य संगठन का एक अंतराष्ट्रीय कार्यक्रम है जो स्वास्थ्य सेवा संस्थानों के सहयोग से ऐसी योजनाओं में सहायता करता है। शिशुओं को स्तनपान कराने की प्रथा को बढ़ावा देने वाले स्वास्थ्य संस्थान यूनिसेफ/डब्ल्यूएचओ बेबी फ्रैन्डली इनाम प्राप्त करते है। इंग्लैड में बहुत से स्वास्थ्य संस्थानों द्वारा स्वास्थ्य संबंधी बहुत से पहलुओं जैसे कि परामर्श, प्रशिक्षण, नेटवर्किंग, मूल्यांकन व मान्यता आदि उपलब्ध करवाने में बेबी फ्रैन्डली इनिशियेटिव का सहयोग लिया जाता है।

स्तनपान संबंधी जानकारी स्थानीय रूप में उपलब्ध हैः

राष्ट्रीय स्तनपान समर्थक समूहों के विषय में जानकारी पृष्ठ 14 पर दी गई है।

This leaflet is produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. This translation has been funded by Birmingham Health Authority. Cover & page 15 photos: Nancy Durrell McKenna. For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost,Chelmsford CM2 8BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612.
For more information about the Baby Friendly Initiative, visit our web site at www.babyfriendly.org.uk or call 020 7312 7652.

unicef Birmingham Health Services NHS

Translated, Typeset and Printed by: Print Point (UK) Ltd (0121) 706 2701