

प्रथम 6 माह तक के शिशु की देखभाल सही स्तनपान

6 माह तक केवल स्तनपान, एक बूंद पानी भी नहीं



शिशु के मांगने पर, रोने या
भूख लगने पर स्तनपान कराती रहें,
चाहे दिन हो या रात।

6 माह तक केवल स्तनपान
है स्वस्थ बच्चे की पहचान।



माँ का दूध अमृत के समान है

- ✓ जन्म के तुरंत बाद (1 घंटे के अंदर) शिशु को माँ का दूध अवश्य पिलाएं।
- ✓ माँ का पहला पीला गाढ़ा दूध शिशु के लिए अमृत सामान है। ये रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ता है।
- ✓ माँ के दूध में पर्याप्त मात्रा में ऊर्जा, प्रोटीन वसा तथा अन्य शुद्ध पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शिशु के उचित विकास के लिए आवश्यक है।

केवल स्तनपान के फ़ायदे

शिशु के लिए	माँ के लिए
• तापमान बनाए रखता है। • प्रचुर मात्रा में विटामिन-ए प्रदान करता है। • कई बीमारियों से बचाता है। • दिमाग के लिए टॉनिक का काम करता है।	• माँ के स्वास्थ्य की रक्षा करता है। • गर्भिणीरोधक प्रभाव प्रदान करता है। तथा दो बच्चों में अंतर रखने में मदद करता है। • ममता भरा रिश्ता बनाता है। • बगैर खर्च के उपलब्ध रहता है।

अधिक जानकारी के लिए अपने क्षेत्र की स्वयं सहायता समूह की दीदी से संपर्क करें।