

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 बढ़ा है।
- ✓ माँ के दूध में पर्याप्त मात्रा में ऊर्जा, प्रोटीन, वसा तथा अन्य सूक्ष्म पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शिशु के उचित विकास के लिए आवश्यक हैं।



**6 माह तक केवल स्तनपान कराएं,
एक बूंद पानी भी नहीं दें।**



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

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

