



ब्रेस्टफीडिंग प्रमोशन नेटवर्क ओफ इंडिया

स्तनपान आनी पुरक आहारा खातिर मार्गदर्शन

हये पत्र बी पी एन आयन लोका पर्यंत अचुक माहिती दिवपाक तयार केल्ले आसा. चड करुन बायलांक, गुरवार बायलांक आनी स्तनपान करणारे बायलां खातिर ये केला. हातुन भुरग्याचे खाण्याचे बरे सवयी बद्दल सांगलेले आसा. हाच्या खातिर भुरग्याक बरो आहार आनी पोषण मेळटा. ये पत्रात आरोग्य आनी व्यवसाइकाक, बिन सरकारी संस्थांक आनी हेर लोकांक माहिती दिवपाक तयार केल्लो आसा, म्हणजे हये लोक ही माहिती आवयांक दिवपाक शकता.

पयले ६ म्हयने भुरग्याक फक्त आवयचे दुधा शिवाय कायच दिवुंक जायना आनी भुरगे २ वर्सांचे जायत पर्यंत आवयन भुरग्याक स्तनपान करु येता. स्तनपान म्हणजे भुरग्याचो खाण्याचो बरो प्रकार. ते भुरग्याचे जिवनात सुधारणा हाडपाक मदत करता कारण स्तनपानान जाय तितले पोषण मेळटा, इन्फेसावात झगडपाची शक्ती मेळटा. तशेच भावनीक आनी मान्सीक समाधान मेळटा. स्तनपान आवयन आनी भुरग्यामधी स्वस्थ नाते बांदपाक मदत करता, भुरग्यामधी अंतर दवरपाक मदत करता तशेच ते आवयानी अनिमीया (anemia) जावपाचो कमी जाता. तशेच स्तनाचो आनी अंडशयाचो कॅन्सररीस्क कमी करता.

१) स्तनपानाची सुखात:

भुरगे जल्माउपरांत तांका सुके पुसुन अर्धेवरा भितर आवयकडेन दिवपाक जाय. भुरगे आनी आवयक एका मेकाच्या कातीचो स्पर्श घेवपाची संधी दिवपाक जाय आनी एका वरापयली भुरग्याक दुधाक धरपाक जाय.

भुरग्याक आपले सच्चे कार्यक्रमाची (म्हणजे न्हावप, तेल लावप) सुरवात करचे पयली दुधाक धरु जाय. भुरग्याक न्हाणयतोकुच ताचे आंगाचे तापमान कमी जाता.

- ※ पयली ३०-६० मिन्टा भुरगी सदाच हुशार आनी शिटूक आसता.
- ※ चोखपाची क्रिया जल्मा उपरांत चड विकासीत आसता.
- ※ स्तनपानाची सफलता वाडता.
- ※ आवय आनी भुरग्या मदले प्रेम वाडयता.
- ※ बायटीनीचो रक्तश्राव कमी करता. स्तनपान खातीर भुरग्यांक आवयचे पयले दुध मेळटा. ये पयले दुध दाट आनी हड्डुळशें रंगाचे आसता. (colostrum) किंवा चिक भुरग्याक इन्फेसावच्यान रक्षण करता. हये भुरग्याचे पयले वासीन.

२) पयले ६ म्हयने फक्त स्तनपान :

फक्त स्तनपान म्हणजे भुरग्याक फक्त आवयचे दुध दिवप आनी कसलीच द्रव्या, उदक किंवा हेर खाणा दिवुंक जायना. फक्त विटामीना, मिनर्ल्सचे थेंब किंवा सीरपा, वकता, दिवुं येता.

भुरग्याक फक्त ६ म्हयने आवयचेच दुध दिवु जाय कारण :

- ※ गरमीन सुद्धा उदकाची गरज नासता किद्याक तर हाचे खातिर भुरग्यांची आवयचे दुध ओडपाची इच्छा कमी जाता आनी इन्फेसावाची मोठी वाढ जावु शकता.
- ※ आवयचे दुधा ऐवजी भुरग्याक हेर किदेय पोटाक घालत जाल्यार स्तनपानाची सफलता कमी जाता.
- ※ पयले ६ म्हयने भुरग्याची वाढ

आवयचे दुधाचेरुच बरी जाता.

- ※ भुरग्याचे बुद्धीचो विकास बरो जाता.
- ※ भुरग्याक इन्फेसांव, दम्याचे, allergy, कातीच्यो समस्या कमी जाता.
- ※ भुरग्या मदले अंतर दवरपाक मदत करता (२ भुरग्या मदलो अंतर): आवयांक ९८% रक्षण मेळु शकता जर ही ३ अटी मानत जाल्यार :
- १) भुरग्याक फक्त आवयचेच दुधार दवरले झाल्यार.
- २) भुरगे ६ म्हयन्याचे सकल आसले झाल्यार.
- ३) आवयक बाळंतपणा उपरान्त मासीक पाळी आयली आसु जायना (या कुटुंबनियोजनच्या पद्धतीक lactational amenorrhoea method म्हणटा)
- ※ स्तनाच्या आनी अंडशयाचो cancer (कॅन्सर) तशेच अॅनीमीया (anemia) जावपाचे शक्यता कमी करता.

३) Prelacteal Feeds (प्रील्टीयल फीड)

Prelacteal feeding म्हणजे



Celebrating 10 years of protection, promotion and support of breastfeeding

आवयचे दुधाक धरचे पयली दिवो खयचोय पेय किंवा खाद्य आनी बोती. भुरग्याक Prelacteal feed किंवा बोत्यो दिवुंक जायना कारण :

- ※ दुधाक धरचे पयली पेय उदाहरण साखरीचे उदक, म्होव, साधे वुदक किंवा लोणी दित जाल्यार भुरग्याक दुयेंस जावपाची शक्यता आसा आनी भुरग्याची भुकेची इच्छा कमी जाता. म्हणजे स्तनपानाचे सफलतेच्या आड येता.
- ※ बोती दित जाल्यार भुरग्याचे मनात चिवे बदल गोंधळ जाता कारण रबराची चिव आनी आवयची चिव वेगळी आसता.

४) स्तनपानाक धरपाची बरोबर तरा :

आंगाचो मोड. आवयन भुरग्याक दुध दिते वेळा खुशाल मोड जसो कि न्हिदुन, बसुन आनी भुरग्याचे नजरेक नजर दिवुन दुध दिवु जाय. बरे आनी वाईट आंगाचे मोड चित्र (अ) आनी (ब) दाखयला.

दुध चोखते वेळाचो मोड :

भुरग्याक जायते दुध मेळपा खातिर आवयन भुरग्याक दुधाक धरतना सारखे धरपाक जाय. भुरगे दुध बरोबर चोखता काय ना ते कळपाक भुरग्याची खाडकी आवयच्या स्तनाक लागी आसपाक जाय. भुरग्याचे तोंड मोठे उघडलेले आसपाक जाय आनी ताचो सकयलो ओठ भायर वाटेन परतीलो आसपाक जाय. चिवेच्या सभोवतालचो काळो गोल भाग चडसो भुरग्याच्या तोंडान गेल्लो आसपाक जाय. म्हणजे भुरगे दुध चोखता तेन्ना चिवेच्या जागेर दुखपाक जायना. (चित्र क व ड पळेयात) हाच्या मुळे.

- ※ चिवेर जखम किंवा कात्रे पडपाची आनी स्तनाक सुज येवपाची शक्यता कमी जाता. तशेच भुरग्याक जाय तितले दुध मेळपाक शकता.

आंगाचो मोड



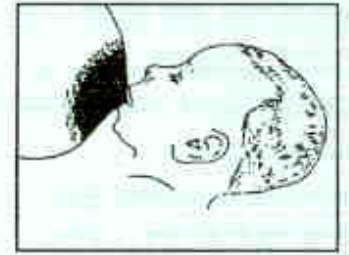
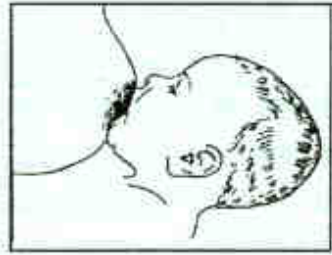
अ) बरो आंगाचो मोड

- ※ भुरग्याक दुधाक धरच्या वेळा भुरग्याचे आवयचे तोणाचेर लक्ष्य आसु जाय.
- ※ भुरग्याची तकली आनी गळो सरळ आसु जाय, किंवा मात्शें वाकलेले आसल्यार जाता.
- ※ भुरग्याचे सगळे आगकाक आधार मेळु जाय.
- ※ भुरग्याची आनी आवयची नजर एका मेकांक मेळपाक जाय.
- ※ भुरग्याचे आंग आवयच्या वेटेन वळलेले आसपाक जाय.
- ※ भुरग्याचे आंग दुधाक धरला त्या स्थानाचे लागी आसु जाय.

ब) वाईट आंगाचो मोड

- ※ आवयचे भुरग्याचे तोणा कडेन लक्ष्य नासता.
- ※ भुरग्याची तकली आनी गळो सरळ नासता.
- ※ भुरग्याचे आंग आवयचे वेटेन वळलेले नासता.
- ※ भुरग्याचे आंगांक जाय तो आधार मेळ नासता.
- ※ भुरग्याची आनी आवयची एकामाकांक नजर मेळना.

भुरगे दुध चोखते वेळाची मोड



चित्र क :

भुरग्याक दुधाक बरोबर धरला हाची लक्षणा

- ※ भुरग्याची खाडकी आवयचे स्तनाचे लागी आसु जाय.
- ※ भुरग्याचे तोण मोठे उगडलेले आसु जाय आनी ताचो सकल्लो वोट भायले वेटेन परतलो आसु जाय.
- ※ आवयचे चिवे देगेचो काळो भाग भुरग्याचे तोणा सकल्ले पेशान वयर चड दिसु जाय.
- ※ आवयक दुध दितना चिवेकडेन कसलीच दुख आसु जायना.

चित्र ड :

भुरग्याक सारखे दुधाक धरुना हाची लक्षणा :

- ※ भुरगे फक्त चिवुच चोखता
- ※ भुरग्याचे तोण पुर्ण उगडलेले नासता. आनी चिवे कडलो भाग आनी lactiferous sinuses तोणा भायर आसता.
- ※ खाडकी तोणाचे पयस आसता त्या मोडाक स्तनपान करता तेन्ना आवयक त्रास जाता किंवा दुखता.

५) चडानचड स्तनपान करप आनी भुरग्याक ताका जाय तेन्ना दुधाक धरप

भुरग्याक आळतुन पाळतुन दोन्ही स्तनाचेर, ताका जाय तेन्ना दुधाक धरप. हे साधारण २४ वरानी ८-१० खेपे किंवा चड दिवप. सर्वसाधारण १ ते ११/२ वराउपरान्त स्तनान परत दुध तयार जाता, म्हणुन भुरग्याक २-२ वराच्या अंतरापयलीच दुधाक धरपाक जाता.

थोड्या भुरग्याक आवयचे दुध ओडपाक चड आवडता. तर थोड्यांक कमी. जी भुरगी दुध ओडपाची टाळता तांका चडानचड दुधाक धरुन उत्तेजन दिवपाक जाय, पूण एकेवेटेन जबरदस्ती करपाक जायना. ज्या आवयक जुळी भुरगी आसता तिका सुद्धा त्या भुरग्याक पाव सारखे दुध येता. आवयन चडानचड स्तनपान करपाक जाय, तशेच रातचेय भुरग्याक दुध दिवपाक जाय.

※ कारण जितले चड आवय भुरग्याक दुधाक धरतली तितलेच चड तिका दुध तयार जातले.

※ रातचे स्तनपान करप फायद्याचे कारण दुध निर्माण करणारो होरमोन (प्रोलेक्टिन) रातचो चड तयार जाता आनी हो होरमोन आवयचे चित शांत दवरपाक मदत करता.

६) पुरक आहार :

पुरक आहार म्हणजे बाजारान तयार मेळटा किंवा घरा केल्ली भुरग्याची खाणा. भुरगो जेन्ना ६ म्हयन्याचो किंवा चड जातकच ताचे वाडीक जाय तितले आवयचे दुध पावना. तेन्ना भुरग्याचो भुकेच्यो गरजो भागोपाक आवयचे दुधा बरोबर ही पुरक खाणा भुरग्याक दिवुंक जाय.

६ अ) पुरक खाणांची सुखात :

भुरगे ६ म्हयन्याचे जातकच आवयचे दुधाबरोबर हेर पुरक खाणा दिवुंक जाय कारण :

१) ६ म्हयनाचे भुरग्याचे पौष्टीकेचो आनी कॅलरीज्य (अन्ना पासुन कुडीक मेळटा ती शक्ती) गरजो फक्त आवयचे दुधान भागना.

२) ६ म्हयन्याचे पयली जर भुरग्याक पुरक आहार सुरु करीत जाल्यार वाडीन सुधारणा जायना पुण भुरगे मात आवयचे दुध कमी पिता आनी भुरग्याक नुकसान जावु येता.

३) ज्या भुरग्यांक ६ म्हयन्यापयली पुरक आहार सुरु करता तांका आरोग्याचे रीस्क चडशे करुन पातळ परसाकडेन जावपाची शक्यता ३-१३ फावटी चड आसता.

४) त्याच प्रमाणे पुरक आहार उसरा सुरु करत जाल्यार कुडीक मेळटा ती शक्ती कमी मेळटा जाचे खातिर भुरग्याचे वजन जाय ते प्रमाणात वाडना.

६ ब) पुरक आहार कितले फावटी -दिवप :

६-९ म्हयन्याचे भुरग्याक पुरक आहार दिसातल्यान २-३ फावटी दिवप.

९-१२ म्हयन्याचे भुरग्याक दिसातल्यान ३-५ वेळा पुरक आहार दिवप.

६ क) पुरक आहार कसो दिवप ?

आवयन भुरग्याक वाटी चमच्यान खाणा भरवप. १०-१२ म्हयन्याचे भुरग्याक आपले हातान / चमच्यान खावपाक शिको जाय.

७) योग्य पुरक आहार

६ म्हयन्याचे भुरग्याक आनी धाकटे भुरग्यांक जाय ते प्रमाणात पौष्टीक, स्वच्छ आनी घरची ताजी खाणा दिवु जाय, कारण :

※ भुरग्याक घरा केल्ली खाणा चड आवडता.

※ धान्य, कडधान्या पासुन केल्ली पातळ पुरक खाणा देखी डाळीचे वुदक हातुन कमी प्रमाणान कॅलरीज्स आसता आनी ते पौष्टीक नासता.

भुरग्याक पचपाक सोपी आनी कॅलरीज्स चड आशिल्ली मोवशी खाणा दिवची. भुरग्याक पौष्टीक खाणा. जशे, दलिया, रवो, नाशणे, खिर, खिचडी आनी तांदुळापासुन केल्ले मिक्स दुधान घालुन दिवचे.

भुरग्याचो खाणाचो प्रमाण आनी दाटसान हळु हळु वाडोवचे. धान्यात तेल घालप, कडधान्य, मास, तातया, नुस्ते, दुधान तयार केल्ली धान्य हातुन चड कॅलरीज्स आसता. भाज्यो आनी फळानी दुधा इतल्योच किंवा कमी कॅलरीज्स आसता.

सुरवातीक, घरा तयार केल्ली खाणा आवयचे दुधान मिक्स करुन भुरग्याक दिवपाक जाय. हातुन ताका पौष्टीकता मेळटली आनी आवयचे दुध घाल्ले कारणाक भुरगे आवडीन खाता.

भुरग्याचे तोणान खाणा फोरसान घालु जायना. भुरग्याक आपले हातान खावपाक प्रोत्साहन आनी मदत दिवु जाय. भुरग्याचे हाताचे आनी तोणाचे ताळमीळ घडोन हाडता. भुरग्याक खावोच्या वेळार पालकांनी आनी काळजी घेणान्यानी भुरग्यांक नवीन संकल्पना आनी शब्दाची वळख करुन दिवपाक येता. हाचे खातिर भुरग्याचो मान्सीक विकास बरो जाता.

८) स्तनपान चालू दवरप

भुरग्याक २ वर्सा पर्यंत सतत स्तनपान करचे. त्याच बरोबर योग्य अशी पुरक खाणा दिवची कारण

※ भुरग्याक चड कॅलरीज्स मेळटा.

※ भुरग्याचे जाय ते प्रमाणात वजन वाडता. तशेच इन्फेसावाची शक्यता कमी जाता.

※ भावनीक बंधन वाडयता.

९) नोकरी करणाऱ्यो आवयांक

नोकरी करणाऱ्यो आवयांनी स्तनपान पयली सारखेच चालु दवरुपाक :

※ तिका कुटुंब आनी समाज्यान कडल्यान आधार आसुजाय

※ तिका जाय ते प्रमाणात maternity leave मेळत जाल्यार, तशेच तिका कामा वेल्यान भुरग्याक दुध दिवपाची सवलत (स्तनपान करपाक किंवा / आनी दुध पिळुन काडपाक) मेळत जाल्यार आनी लागी जर पाळणाघर आसत जाल्यार आवयक स्तनपान करपाक मदत जाता.

※ नोकरी करणाऱ्या बायलानी कामाक वचुन सुद्धा स्तनपान चालू दवरु येता. त्या खातिर तिणे तीच्या लागी भुरगे नासता तेन्ना दुध पिळुन काडु जाय. आनी जेन्ना ती भुरग्या बरोबर आसता तेन्ना तिणे भुरग्याक घडानचड वेळा दुधाक धरपाक जाय, खास करुन रातचे वेळा.

लिव / सुट्टी सोपतकच कामाक वचप

आवयन घराच्या भायर सरचे पयली भुरग्याक स्तनपान करपाक जाय आनी तशेच कामा वेल्यान यतकच भुरग्याक स्तनपान करपाक जाय. तशेच भुरग्याक रातचे दुधाक धरु जाय.

कामाक आसल्या बायलानी आपल्याक जाय तो मार्ग निवडचो :

अ) आवयन आपले दुध नियमीत टाईमर पिळुन काडुन एका स्वच्छ आयदनान दवरुपाक जाय. ये दुध दुसरे दिसा भुरग्याक दिवपाक येता. आवयचे दुध ८ वरा मेरेन भायर वुरत जाल्यार वाट लागना आनी २४ वरामेरेन फ्रिजान दवरु येता. भुरग्याचोसांभाळ करणाऱ्यानी आवयन पिळुन दवरलेले दुध भुरग्याक वाटी चमचन दिवु जाय, म्हणजे मनात चिवेचो गोंधळ जायना.

ब) नोकरेचो जागो लागी आसत जाल्यार आवयन मधी घरा येवुन भुरग्याक दुध दिवपाक येता.

क) जर कामाच्या जाग्यार पाळणाघर आसत जाल्यार तिणे भुरग्याक थय दवरुन मधी मधी दुध दिवपाक जाता.

ड) वयर दिल्या पैकी खयचोच मार्ग उपयोगी पडना जाल्यार आवयक आपले दुध पिळुन भायर उडोपाक जाय. दुध पिळ्या कारणान आवयक दुध बरे येता आनी त्याच प्रमाणे स्तनाचे सणसणे आनी घट्ट जावप टाळपाक येता.

१०) आवय किंवा भुरगें दुयेंत आसत जाल्यार

भुरग्याक किंवा आवयक साधे दुयेस आसले जाल्यार आंगावयल्ये दुध दिवु जाय. भुरग्याक पातळ परसाकडेन झाले जाल्यार सुद्धा आवयचेच दुध दिल्यार फायदो जाता. आवयन दुयेंत आसत जाल्यार सुद्धा भुरग्याक दुध दिवपाक हरकत ना. पण जर दोतोरान सल्लो दित जाल्यारुच आवयक भुरग्याक दुध दिवपाचो बंद करु येता. आवयक घेवु येता ती चडशी वक्ता स्तनपान करते वेळा घेवपाक हरकत ना.

कमी वजन आशिल्ले भुरग्यांक आनी ९ म्हयने पुर्ण जावचे पयली भुरग्याक आवयचे दुध एकदम म्हत्वाचे ठरता. ज्या भुरग्यांक आवयचे दुध घेवपाक / चोकपाक जमना ताका आवयचे दुध पिळुन काडुन वाटी चमच्यान दिवचे.

११) विशेष परिस्थिती

जर भुरग्याची आवय मरत किंवा भुरग्याक पोसके घेतला आसत जाल्यार ताचे सांभाळ करणाऱ्यानी ताचे आहारा विषयी दोतोराकडेन सल्लो घेवचो.

अखेर BPNI (बी पी ऍन आई) भुरग्याक पयले ६ म्हयने फक्त आवयचे दुध आनी मागीर २ वर्सा पर्यंत आवयचे दुध चालु दवरुपाचो सल्लो दिता. तशेच भुरग्याक ६ म्हयने जातकच पुरक खाणा सुरवात करप ही एकदम बरी रीत.

These guidelines take into consideration, the recommendations of World Health Organization (WHO), and of World Health Assembly (WHA) Resolution 54.2 (May 18, 2001), and the support to this recommendation by the Department of Women and Child Development (DWCD) and Ministry of Health & Family Welfare (MOHFW), Government of India, United Nations Children's Fund (UNICEF), Association for Consumer Action on Safety and Health (ACASH), Indian Academy of Pediatrics (IAP), Federation of Obstetrics & Gynaecological Societies of India (FOGSI), National Neonatology Forum (NNF), Trained Nurses Association of India (TNAI), CARE-India, LINKAGES, International Baby Food Action Network (IBFAN), World Alliance for Breastfeeding Action (WABA), and American Academy of Pediatrics.

This document has been produced as an activity of the BPNI-IBFAN South Asia's Resource Centre on Infant & Young Child Feeding under the IBFAN-GIFA Project WW 033 207, 2000-2002 "Strengthening activities at grassroot level" with the support from Dutch Ministry of Co-operation and Development (DGIS).



For more information, please contact :

**Breastfeeding Promotion
Network of India (BPNI)/IBFAN South Asia**
BP-33, Pitampura, Delhi 110 088 (INDIA)
Tel: +91-11-7443445,
Tel/Fax: +91-11-7219606
Email : bpni@bpni.org
Website : http://www.bpni.org

**Sangath Centre for Child
Dev. & Fly Guidance**
841/1, Behind Elect. Dept.
Alto Porvorim - Goa.
Ph: 414916
Email : sangath@goatelecom.com
Website : http://www.sangath.com

