



ब्रेस्टफीडिंग प्रमोशन नेटवर्क ऑफ इंडिया (बी. पी. एन्. आय)

## स्तनपान व पूरक आहाराकरिता मार्गदर्शक सूत्रे

स्तनपान व लहान मुलांच्या आहारासंबंधीची माहिती समाजापर्यंत, खात करून गर्भवती स्त्रिया व मातांपर्यंत पोचवण्याचे कार्य बी. पी. एन्. आय. तर्फे करण्यात येते. हे पत्रक याच प्रयत्नांचा एक भाग आहे. योग्य माहितीमुळे मुलांचे पोषण व पर्यायाने मुलांचे आरोग्य उत्तम राहाण्यास मदत होते. हे माहिती पत्रक डॉक्टरां, पारिचारिका, आहारतज्ञ तसेच मुलांचे आरोग्य सुधारण्यासाठी काम करणाऱ्या सेवाभावी संस्थांना व व्यक्तींना सुद्धा मातांना मार्गदर्शन देण्यासाठी निश्चित उपयोगी होईल.

बाळासाठी आईचे दूध हेच सर्वोत्तम दूध. जन्मानंतर पहिले सहा महिने बाळाला स्तनपानाव्यतिरिक्त इतर कोणताही पदार्थ देणे अयोग्य आहे. सहा महिन्यांनंतर सुद्धा इतर आहारावरोबर कमीत कमी दोन वर्षे पूर्ण होईपर्यंत आईचेच दूध देत राहाणे आवश्यक आहे. स्तनपानामुळे बाळाला योग्य अन्नघटकांबरोबरच रोगप्रतिकारशक्तीसुद्धा मिळते. बाळाचा शारिरिक, मानसिक व भावनिक विकास उत्तम प्रकारे होतो. आई व बाळामध्ये आपुलकीचे नाते निर्माण होते. स्तनपानामुळे मातेलासुद्धा अनेक फायदे मिळतात. अॅनिमिया (रक्त कमी होणे) तसेच स्तन व गर्भाशयाच्या कर्करोगाची शक्यता पुष्कळच कमी होते.

### १. स्तनपानाची सुरुवात

बाळ जन्मल्यानंतर पहिल्या अर्ध्या तासात त्याला आईच्या कुशीत टेवावे व बाळ दूध शोधू लागल्यावर लगेचच स्तनपान घ्यावे. (इतर काही ही करण्यापूर्वी) [ उदा. आंघोळ घालण्यापूर्वी किंवा आईला लेबर रूम मधून बाहेर नेण्याआधी स्तनपान द्यावे] जन्मानंतर लगेचच आघोळ घातल्याने बाळ थंड पडू शकते. लवकर स्तनपान करणे महत्वाचे कारण :

- पहिल्या ३० ते ६० मिनिटात बाळ सतर्क असते.
- स्तन ओढण्याची क्षमता या कालावधीत चांगली असते.
- निव्वळ स्तनपानाचे यश त्यामुळे वाढते.
- आई व बाळात भावनिक जवळिक निर्माण होते.
- आई व बाळात प्रेमाचे अतूट नाते निर्माण होते.
- प्रसूतीनंतर आईला होणारा रक्तस्त्राव कमी होतो.

- स्तनातून येणाऱ्या पहिल्या घट्ट व पिवळ्या दुधाच्या (कोलोस्ट्रमच्या) प्राशनाने बाळाचे जंतुप्रादुर्भावपासून संरक्षण होते. (बाळाचे पहिले लसीकरण)

### २. पहिल्या सहा महिन्यात फक्त स्तनपान देणे (निव्वळ स्तनपान)

निव्वळ स्तनपान म्हणजे बाळाला फक्त आईचे दूधच द्यायचे. आजारासाठीच्या औषधाव्यतिरिक्त कोणतेही पूरक अन्न, जीवनसत्त्वांचे थेंबे, इतर कोणताही द्रव पदार्थ किंवा पाणी सुद्धा द्यायचे नाही.

बाळाला पहिल्या सहा महिन्यांत निव्वळ स्तनपान देण्याची कारणे :

- उन्हाळ्यात सुद्धा पाणी पाजणे

हे अनावश्यक असून त्यामुळे बाळाची दूध ओढण्याची इच्छा कमी होते व जंतुप्रादुर्भाव होण्याचाही धोका असतो.

- इतर वरचे काही देण्याने सुद्धा स्तनपानाचे यश कमी होते.
- बाळ पहिल्या सहा महिन्यांत फक्त आईच्या दुधावरच सर्वोत्तम वाढते.
- बाळाच्या बुद्धीची वाढ फार चांगल्या प्रकारे होते.
- जंतुप्रादुर्भाव, दमा, अॅलर्जी व इसब इत्यादी होण्याचा धोका कमी होतो.
- दोन मुलांमध्ये अंतर देवण्यास मदत होते. पुढील तीन गोष्टी असल्यास स्त्रीला पाळणा लांबवण्यासाठी स्तनपानामुळे ९८% संरक्षण मिळते : १) बाळाला निव्वळ स्तनपान दिले जात असेल २) बाळ सहा महिन्यांहून लहान असेल. ३) प्रसूती नंतर मासिक पाळी आली नसेल तर. या कुटुंबनियोजनाच्या पद्धतीला (लॅम) असे म्हणतात.
- त्यामुळे आईला अॅनिमिया वा स्तन / गर्भाशयाचा कर्करोग होण्याचा धोका कमी होतो.



Celebrating 10 years of protection, promotion and supports of breastfeeding

### ३. प्रथम स्तनपानापूर्वी जुन्या पद्धतीनुसार बाळाला दिले जाणारे पेंय (Prelacteal Feeding) व चुफणी

हे अनावश्यक व चूक आहे कारण :

- जुन्या प्रथेनुसार प्रथम स्तनपानापूर्वी साखर-पाणी, मध-पाणी किंवा लोणी इत्यादी दिल्याने बाळ आजारी पडते. स्तनपानाची त्याची इच्छा कमी होते व त्यामुळे स्तनपानाचे यश कमी होते.
- चुफणीमुळे स्तनपानामध्ये व्यत्यय येतो कारण रबराची बोथी आणि स्तन पूर्णतः भिन्न असल्याने स्तनाग्र संभ्रम निर्माण होतो.

### ४. स्तनपानासाठी योग्य स्थिती

**शारीरिक स्थिती** : आईने आपल्या बाळाला तिला सुखावह वाटेल अशा स्थितीत म्हणजेच झोपून अगर बसून त्याच्याशी संवाद साधत स्तनपान द्यावे. (योग्य व अयोग्य स्थिती आकृती अ. आणि ब. प्रमाणे)

**दूध ओढण्याची स्थिती** : बाळाला दूध ओढता येईल अशा योग्य स्थितीत बाळाला छातीशी धरून दूध पाजावे, ज्यामुळे आई कडून बाळाला व्यवस्थित दूध मिळेल. बाळाने दूध ओढण्यासाठी स्तन योग्य रीतीने पकडले आहे की नाही त्याच्या खुणा पुढील प्रमाणे : बाळाची हनुवटी योग्यरित्या स्तनाला लागलेली आहे, बाळाने मोठा आ केलेला आहे, आणि त्याचा खालचा ओठ बाहेर वळलेला आहे. स्तनमंडलाचा बराचसा काळाभाग बाळाच्या तोंडात गेलेला आहे आणि बाळ दूध पिताना स्तनाग्र दुखत नाहीत. (योग्य व अयोग्य स्थिती आकृती. क आणि ड प्रमाणे)

पाजण्याच्या योग्य पद्धतीमुळे :

- स्तन दाटण्याचा तसेच स्तनाग्रानां भेगा पडण्याचा धोका टळतो.

### शारीरिक स्थिती

आकृती अ : योग्य शारीरिक स्थिती

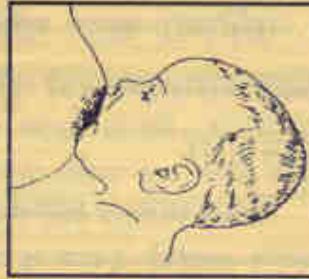
आकृती ब : अयोग्य शारीरिक स्थिती



- बाळाचे डोके व मान सरळ आहे, थोडे मागे झुकलेले चालेल.
- बाळ पूर्ण आईकडे वळलेला आहे.
- बाळाचे पूर्ण शरीर आईला स्पर्श करत आहे.
- बाळाच्या संपूर्ण शरीराला आईने आधार दिला आहे.
- आई बाळाशी संवाद साधत आहे.

- बाळ मान फिरवून दूध घेत आहे.
- बाळ आईकडे वळलेला नाही.
- बाळाच्या शरीराला आईचा स्पर्श होत नाही.
- बाळाच्या शरीराला आईने आधार दिलेला नाही.
- आईचे बाळाकडे लक्ष नाही.

### दूध ओढतानाची स्थिती



आकृती क : बाळ योग्य प्रकारे दूध ओढत आहे.

- बाळाने मोठा आ केला असून स्तनाग्र तसेच स्तनमंडलाचा बराच भाग त्याच्या तोंडात आहे, तसेच खालचा ओठ बाहेर वळलेला आहे.
- स्तनमंडलाचा जास्त भाग वरच्या ओढापेक्षा खालच्या ओढाखाली आहे.
- बाळाची हनुवटी स्तनाला लागलेली आहे.
- स्तनपान करताना स्तनाग्र दुखत नाहीत.

आकृती ड : बाळ अयोग्य प्रकारे दूध ओढत आहे.

- बाळ फक्त स्तनाग्र चोखते.
- बाळाने मोठा आ केला नसून स्तनमंडलाचा बराचसा भाग (ज्यामध्ये दूध असते) बाळाच्या तोंडाच्या बाहेर आहे.
- त्याची हनुवटी स्तनापासून दूर आहे.
- ह्या स्थितीत दूध ओढताना आईचे स्तनाग्र दुखतात.

- बाळाला दुधाचा पुरेसा पुरवठा होतं.

## ५. स्तनपानाची वारंवारता आणि मागणीनुसार स्तनपान

बाळाला त्याच्या मागणीनुसार वारंवार स्तनपान करावे (२४ तासात ८-१० वेळा किंवा त्याहून जास्त). काही बाळांना हळूहळू दूध पिणे आवडते तर काहींना पटापट. आणि काही जी नाखुष असतात त्यांना वरचेवर दूध पिण्यास प्रोत्साहित करावे, पण जबरदस्तीने नव्हे. एका वेळेस शक्यतो एका बाजूला पूर्ण पाजावे. कारण सुरुवातीला येणारे दूध (Foremilk) पातळ असते. त्यामुळे तहान मागतं त्यात साखर आणि प्रथिने असतात. नंतर दाट दूध (Hindmilk) येऊ लागते त्यात स्निग्धास असतात, जे बाळाची भूक भागवतात. ज्या मातेला जुळी मुले असतात तिला स्तनपानासाठी पुरेसे दूध असते. आईने बाळाला वरचेवर किंवा मागणीनुसार अगदी रात्री सुद्धा स्तनपान द्यावे. कुसीवर झोपून दूध पाजले तरी देखिल चालते कारण :

- आई बाळाला जेवढे अगावर पिऊ देईल तेवढे तिला दूध जास्त येईल.
- रात्री स्तनपान दिल्याने दूध वाढते कारण दूध निर्माण करणारे अंतःस्त्राव रात्री जास्त दूध निर्माण करतात त्यामुळे आईला बरे वाटते.

## ६. पूरक आहार

सहा महिन्यांनंतर बाळाच्या वाढीसाठी आईचे दूध अपुरे पडते. यामुळे आईच्या दुधाला जोड म्हणून घरगुती अन्नपदार्थ बाळाला देण्याची गरज भासते. या अन्न पदार्थांना पूरक अन्न असे म्हणतात.

### ६अ. पूरक अन्नाची सुरुवात

बाळ ६ महिन्यांचा झाल्यानंतर

आईचे दूध देऊन शिवाय पूरक अन्न देण्याची सुरुवात करणे गरजेचे आहे कारण :

- बाळ ६ महिन्यांचा झाल्यानंतर त्याच्या वाढीसाठी फक्त आईचे दूध पुरत नाही.
- बाळाला ६ महिन्यांच्या आत पूरक अन्नाची आवश्यकता नसते कारण आईचे दूध बाळाच्या वाढीसाठी पुरे असते.
- ६ महिन्यांच्या आत ज्या बाळांना पूरक अन्न दिले जाते त्यांना जुलाब ( डायरीया) तसेच इतर संसर्गजन्य आजार होण्याचा धोका ३ ते १३ पट वाढतो.
- पूरक अन्न देण्याची सुरुवात उशीरा केल्याने कुपोषण होऊन त्याचे वजनही कमी होते.

### ६ब. पूरक अन्नाची वारंवारता

बाळ ६ ते ९ महिन्यांचा असताना त्याला दिवसातून २-ते ३ वेळा व ९ ते १२ महिन्यांचा असताना दिवसातून ३ ते ५ वेळा पूरक अन्न द्यावे. घरातले सर्वजण जेवायला बसले की तेव्हाच बाळाला भरवावे, वेगळे बसवून भरवू नये.

### ६क. पूरक अन्न कसे द्यावे ?

मातेने वाटी चमच्याने बाळाला खायला द्यावे. १०-१२ महिन्यांचा असताना बाळाला स्वतःच्या हाताने खायला प्रोत्साहित करावे.

### ७. योग्य पूरक आहार

६ महिन्याहून मोठ्या बाळांना आणि मुलांना पुरेसे पोषक, त्याला पुरेल एवढे, ताजे, घरात शिजवलेले अन्न द्यावे. अन्न शिजवतांना स्वच्छता बाळगावी.

- घरातील मंडळी जे अन्न जेवतात तेच अन्न मुलांना सर्वात योग्य.
- कडधान्य व डाळी यांचे पाणी, सूप किंवा फळांचे रस हे पदार्थ पोषणाला व उष्मांकाला अपुरे असतात.

सुरुवातीला २-३ वेळा मऊ केलेले पदार्थ द्यावेत आणि नंतर हळूहळू ते जास्त वेळा द्यावेत. बाळाला देण्यात येणारे पदार्थ मऊ केलेले व पचनास हलके व शक्तीवर्धक असावेत. उदा. वरणभात, मुगडाळ तांदळाची खिचडी, शिरा, खीर, नाचणीचे सत्व व इतर पोषक अन्न द्यावे. नंतर हळूहळू घट्ट व जास्त अन्न द्यावे. तुपात/तेलात शिजवलेले अन्न तसेच मांस, अंडी, मासे आणि दुधात कालवलेले अन्नपदार्थ, कडधान्ये यामध्ये दुधापेक्षा जास्त उष्मांक असतात. भाज्या आणि फळांमध्ये दुधापेक्षा कमी उष्मांक असतात पण जीवनसत्व व खनिजे जास्त असतात.

घरात केलेले पदार्थ आईच्या दुधात मिसळून सुरुवातीला बाळाला द्यावेत त्यामुळे त्याचे पोषणमूल्य वाढून त्याची चवही बाळाला आवडते.

अन्न जबरदस्तीने बाळाला भरवू नये. आईने बाळाला स्वतःच्या हाताने खाण्यासाठी प्रोत्साहन द्यावे व मदत करावी. त्यामुळे ते योग्य रीतीने खायला शिकते. तसेच यामुळे त्याच्या हाताच्या हालचाली संतुलित होतात. बाळाला भरवता भरवता त्याच्याशी संवाद साधून त्याला अनेक गोष्टी शिकवता येतात.

### ८ स्तनपान किती वर्षांपर्यंत द्यावे ?

२ वर्षांपर्यंत पूरक अन्नाबरोबर

स्तनपान सुरु ठेवावे कारण :

- या प्रकारे बाळाला पुरेसे उष्मांक मिळतात.
- त्या मुळे कुपोषण व जंतुप्रादुर्भाव होण्याचा धोका कमी होतो.
- मावानेक बंध वाढण्यास मदत होते.

## १ जर माता घराबाहेर काम करत असेल.

कामासाठी घराबाहेर जाणारी मातासुद्धा जमेल तेवढे स्तनपान सुरु ठेवू शकते जर :

- कुटुंबातील माणसांच्या यासाठी पूर्ण पाठिंबा असेल.
- पुरेशी मॅटर्निटी लीव (रजा) असेल.
- स्तनपानासाठी नोकरीच्या वेळेतून खास सुट्टी घेण्याची वा लवकर निघण्याची सवलत असेल.
- जवळच पाळणा घर असेल.

माता कामावर जाऊ शकते आणि बाळाला स्तनपान ही देऊ शकते. जेव्हा बाळ तिच्या जवळ नसेल त्यावेळी काढलेलं दूध त्याला द्यावे. रात्री व जेव्हा तिच्याजवळ बाळ असेल तेव्हा जास्त वारवार स्तनपान द्यावे.

कामावर रूजू झाल्यानंतर :

कामावर जाण्यापूर्वी व कामावरून

आल्यावर व रात्री बाळाला स्तनपान द्यावे.

## कामावर असताना तिला पुढील पर्याय असतात

- अ) तिने हाताने दूध काढावे व ते स्वच्छ डब्यात ठेवावे. हे दूध प्रीज मध्ये ठेवल्यास २४ तास व बाहेर ठेवल्यास ८ तास खराब होत नाही. बाळाला सांभाळणाऱ्यांनी हे काढलेलं दूध बाळाला वाटी चमच्याने द्यावे. यामुळे त्याला स्तनाग्र संभ्रम होणार नाही.
- ब) जर घर कामाच्या ठिकाणाहून जवळ असेल तर आईने स्तनपानासाठी थोडा वेळ घरी येऊन बाळाला दूध पाजावे.
- क) जर कामाच्या ठिकाणी पाळणा घराची सोय असेल तर तिने बाळाला तिथे ठेवावे म्हणजे चहाच्या व जेवणाच्या सुट्टीत बाळाला स्तनपान देता येईल.
- ड) यातील काहीच शक्य नसेल तर तिने दूध काढून टाकावे. यामुळे दूध निर्मिती प्रक्रिया सुरु राहिल व दूध सादून स्तन दाटणार नाहीत.

## १० जर आई किंवा बाळ आजारी असेल.

आई किंवा बाळाला साधारण आजारपण असेल तरी सुद्धा स्तनपान देणे चालूच ठेवावे. जुलाब होणाऱ्या बाळाला स्तनपान फार उपयुक्त ठरते. आई आजारी असेल तर डॉक्टरांनी सल्ला दिल्याशिवाय स्तनपान थांबवू नये.

अपुऱ्या दिवसांच्या व जन्मतःच कमी वजन असणाऱ्या बाळांसाठी आईचे दूध अतिशय आवश्यक असते. जी बाळे दूध ओढू शकत नाहीत त्यांना काढून ठेवलेले दूध कपाने/वाटी-चमच्याने पाजावे.

## ११ काही विशेष परिस्थिती मध्ये काय करावे ?

जर आई मृत झाली असेल किंवा बाळ दत्तक घेतले असेल तर त्याला सामळणाऱ्यांनी दुग्धपानाच्या पर्यायाबद्दल डॉक्टरांशी चर्चा करावी.

## सारांश, बीपीएन्.आय् अशी शिफारस करते की

- पहिल्या सहा महिन्यांसाठी निव्वळ स्तनपान द्यावे.
- बाळ सहा महिन्यांचा झाल्यानंतर पूरक आहार सुरु करावा, पण कमीत कमी बाळ २ वर्ष पूर्ण करेपर्यंत स्तनपान चालू ठेवावे.

हे माहिती पत्रक वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनायझेशन (डब्ल्यू. एच.ओ) आणि वर्ल्ड हेल्थ असेसमेंटी (डब्ल्यू. एच.ओ) रिझॉल्युशन ५४.२, मे १८, २००१ द्वारे पुरस्कृत करण्यात आले आहे. तसेच डिपार्टमेंट ऑफ बुमन आणि चाईल्ड डेव्हलपमेंट (डी. डब्ल्यू. सी. डी) व मिनिस्ट्रि ऑफ हेल्थ फॅमिली वेलवेअर (एम. ओ. एच. एफ. डब्ल्यू) (गव्हर्नमेंट ऑफ इंडिया), इंटरनॅशनल चिल्ड्रन्स फंड (युनिसेफ), असोसिएशन फॉर कन्ज्यूमर अॅक्शन ऑन सेफ्टी एन्ड हेल्थ (आकाश), इंडियन अॅकेडमी ऑफ पेडीएट्रीक (आय. ए. पी), फेडरेशन ऑफ ऑबस्टेट्रीक आणि गायनाकॉलॉजिकल सोसायटीज ऑफ इंडिया (फॉर्सी), नॅशनल निओनॅटॉलोजी फोरम (एन्. एन्. एफ), ट्रेन्ड नर्सस असोसिएशन ऑफ इंडिया (टी. एन्. ए. आय्), केअर-इंडिया, लिकेजेस, इंटरनॅशनल ब्रेवी फूड अॅक्शन नेटवर्क (इव्फान), वर्ल्ड अॅलायन्स फॉर ब्रेस्ट फीडिंग अॅक्शन (वाबा) आणि अमेरिकन अॅकेडमी ऑफ पेडीएट्रीक्स या सर्व संस्थांची या मार्गदर्शन तत्वांना मान्यता आहे.

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-033207, 2000-2002 "Strengthening breastfeeding activities at grassroot level" with the support from Dutch Ministry of Cooperation and Development (DGIS).

अधिक माहितीसाठी संपर्क :



ब्रेस्टफीडिंग प्रमोशन नेटवर्क ऑफ इंडिया (बी.पी.एन्.आय्) / इव्फान दक्षिण आशिया

बीपी-३३, पितम्पुरा, दिल्ली ११००८८ (भारत)  
फोन : +९१-११-७४४ ३४४५, फॅक्स : +९१-११-७२९९६०६  
इ-मेल : bpni@bpni.org  
वेबसाईट : http://www.bpni.org