World Breastfeeding Week: स्तनपान मां और बच्चे के लिए करता कवच का काम

WHO 6 महीने तक सिर्फ ब्रेस्टफीडिंग की सिफारिश करता है, चार्मुला दूध का उपयोग करने से नुकसान हो सकता है.

अनीषा शाहू
Published: 06 Aug 2023, 8:26 AM IST

फिट
4 min read

Share

World Breastfeeding Week: हर 1 से 7 अगस्त को वर्ल्ड ब्रेस्टफीडिंग वीक के रूप में मनाया जाता है, स्तनपान नवजात शिशु के लिए सबसे अच्छे आहारों में से एक है. स्तनपान मां को ब्रेस्ट कैंसर/गर्भाशय कैंसर के खिलाफ लड़ने में मदद करता है, बच्चे को संक्रमण और मोटापे का शिकार होने से बचाता है. आम तौर पर यह अच्छे पोषण में भी सहायक होता है.

फिट हिंदी ने एक्सपर्ट्स से बात की और जाना स्तनपान कैसे मां और बच्चे के लिए कवच का काम करता है.

World Breastfeeding Week: स्तनपान मां और बच्चे के लिए करता कवच का काम

1. स्तनपान कैसे मां और बच्चे के लिए कवच का काम करता है? — Expand
2. स्तनपान बचाता इन बीमारियों से — Expand
3. स्तनपान नहीं कराने पर मां और बच्चों पर क्या असर होता है? — Expand
4. सार्वजनिक स्थानों में ब्रेस्टफीडिंग को कैसे प्रोत्साहित करें? — Expand
5. ब्रेस्टफीड करातीं वर्किंग मां काम पर वापस जाने से पहले करें ये काम — Expand

स्तनपान कैसे मां और बच्चे के लिए कवच का काम करता है?

ब्रेस्टफीडिंग बच्चों के लिए अमृत के समान माना जाता है. जन्म के पहले कुछ दिनों में जो दूध आता है, उसे कोलोस्ट्रम कहा जाता है. गर्भावस्था के दौरान, मांओं के सभी रस रहे भूख की उपज्ञों को ले लिये के पोषण से ही हो जाती हैं, लेकिन प्रसव के बाद उनका पूरा पोषण स्तनपान पर निर्भर होता है. स्तनपान करने वाले शिशु को पर्याप्त मात्रा में संतुलित पोषण मिलता है. इसके जरिए शिशु को कई तरह की एंटीबॉडीज भी मिलती हैं, जो नवजात को तरह-तरह के संक्रमणों, एलर्जी और दूसरे कई रोगों से बचाने के लिए जरूरी इम्यूनिटी प्रदान करती हैं.

> "मां के दूध में कई इमरे कारक होते हैं, जो बेब, आंखे, फेफड़े और पाचन तंत्र को परिपक्व होने में मदद करते हैं. मां का दूध शिशु को सुरक्षित रखता है, विभिन्न अंगों के विकास को प्रोत्साहित करता है."
>
> **डॉ. अपूर्वा तावुरी, कंसल्टेंट- रिप्रोडेक्टिव्हिस्ट, फर्टिलिटी अस्पताल**

स्तनपान कराने वाली मातारां ऑक्सीटॉसिन का भार करती हैं, जो दर्दनिवार के कंट्रोलान, प्रसव के बाद ब्लीडिंग में कमी लाने, हार्मोनल नवजातों के साथ-साथ ब्रेस्ट शिशु कम करने, हड्डियों के रीकेलसीफिकेशन के बचाने कैंसर का जोखिम घटाने और ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा कम करने में भी मदद करता है.

> "मां के दूध में ऑलिगोसैकराइड्स होते हैं, जो बच्चे की आंतों में माइक्रोबायोम को संतुलन रखते हैं, जिससे गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल रोगों के जोखिम कम करते हैं. स्तनपान का एक और बड़ा फायदा होता है शिशु को पोषण देने के साथ-साथ उसे जीवन भर भावनात्मक सुरक्षा प्रदान करने वाला संबंध भी विकसित होता है."
>
> **अन्या शेखर, सीनियर कंसल्टेंट, फोर्टिस अस्पताल, वसंत कुंज**

स्तनपान बचाता इन बीमारियों से

स्तनपान से मां और शिशु को कई स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं और यह कई प्रकार के रोगों से उनका बचाव करता है. यहां तक कि जीवन में आगे चलकर भी कई प्रकार के रोगों से उन्हें सुरक्षा मिलती रहती है.

शिशुओं को

- मांस संबंधी इन्फेक्शन
- पाचन/आंत्र के इन्फेक्शन
- गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल इन्फेक्शन
- मूत्रमार्ग के इन्फेक्शन
- एलर्जी
- अस्थमा
- बचपन में होने वाला मोटापा
- शांतों की सड़न
- बार-बार जुकाम और खांसी
- ल्यूकेमिया या लिंफोमा
- सडन इन्फेंट डेथ सिंड्रोम

> "जन्म के समय सामान्य से कम वजन वाले शिशुओं को स्तनपान करने की वजह से किडनी संबंधी बीमारियों से भी बचाव मिलता है. यह नवजात की सेहत की मजबूत बुनियाद रखता है जिससे उनके शारीरिक और साइकोलॉजिल डेवलपमेंट में मदद मिलती है."
>
> **अन्या शेखर, सीनियर कंसल्टेंट, फोर्टिस अस्पताल, वसंत कुंज**

मांओं को बचाता है,

- ब्रेस्ट या डिम्बग्रंथि या एंडोमेट्रियल कैंसर
- ऑस्टियोपोरोसिस
- हार्ट ब्लड प्रेशर
- टाइप 2 डायबिटीज

> "ब्रेस्टफीडिंग मां और बच्चे के बीच प्यार बढ़ाता है. इससे बच्चे के बौद्धिक और मानसिक क्षमता का बेहतरीन विकास होता है."
>
> **दीप्ति शाह, सीनियर कंसल्टेंट, मूलचंद मदर एंड चाइल्ड हॉस्पिटल, कालका, गुरुग्राम**

स्तनपान नहीं कराने पर मां और बच्चों पर क्या असर होता है?

> "नवजन्मा के तौरान, ही भावी मातां यह कैलला करती हैं कि वे किस प्रकार का प्रसव चाहती हैं, इसी तरह, उन्हें यह तय करने का भी अधिकार है कि वे अपने नवजात को स्तनपान करवाना चाहती हैं या नहीं. लेकिन उन्हें यह पता होना चाहिए कि स्तनपान नहीं करवाने से मां और शिशु दोनों की सेहत पर असर पड़ सकता है."
>
> **अन्या शेखर, सीनियर कंसल्टेंट, फोर्टिस अस्पताल, वसंत कुंज**

किस एक्सपर्ट्स से हमने बात की उनके अनुसार, जिन शिशुओं को स्तनपान नहीं करवाया जाता उनका इम्यून सिस्टम कमजोर हो सकता है, जिससे संक्रमणों, एलर्जी, आंतों की सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है और यहां तक कि बाद के जीवन पर भी इसका असर पड़ता है.

अन्या शेखर ने फिट हिंदी को बताया कि जन्म शिशु चार्मुला मिल्क पर निर्भर होते हैं, जो पोषण तो जरूर देता है लेकिन वह मां के स्तन में मिलने वाले दूध वैसा पौष्टिक आहार नहीं होता. साथ ही, स्तनपान नहीं करवाने पर मां के साथ शिशु के जुड़ाव पर भी असर पड़ सकता है, जो उसे सेडेंटरी एंग्जाइटी का शिकार बना सकता है.

> "WHO 6 महीने तक सिर्फ ब्रेस्टफीडिंग की सिफारिश करता है, चार्मुला दूध का उपयोग करने से नुकसान हो सकता है, क्योंकि इसमें इन्फेक्शन और एलर्जी के खिलाफ सुरक्षा कारक नहीं होते हैं. बढ़ते हुए अध्ययन ये यह सुझाव दिया जा रहा है कि चार्मुला दूध के लगातार उपयोग से मोटापा और हृदय रोगों के खतरे में वृद्धि हो सकती है."
>
> **डॉ. अपूर्वा तावुरी, कंसल्टेंट- रिप्रोडेक्टिव्हिस्ट, फर्टिलिटी अस्पताल**

सार्वजनिक स्थानों में ब्रेस्टफीडिंग को कैसे प्रोत्साहित करें?

एक बात जो हर मां को पता होनी चाहिए कि पब्लिक प्लेस में अपने बच्चे को ब्रेस्टफीड कराना पूरी तरह से कानूनी है. अपने भूखे बच्चे को दूध पिलाने से ज्यादा महत्वपूर्ण और कुछ भी नहीं है.

पब्लिक प्लेस और कई प्लेस पर अपने बच्चे को ब्रेस्टफीड करने में कई महिलाएं असहज महसूस करती हैं. इसका सबसे बड़ा कारण है अक्सर अजनबी लोगों की घूरती हुई नजर. पर यह मां जब बच्चा भूखे बिना किसी परेशानी के उसे दूध पिलाती है पर, घर से बाहर ऐसा करने में उसे कई तरह की दिक्कतों का सामना करना पड़ता है.

सार्वजनिक स्थानों पर ब्रेस्टफीडिंग/स्तनपान को सामान्य बनाना और ब्रेस्टफीडिंग के लिए स्कूलों, ऑफिसों, अस्पतालों जैसी जगहों पर ब्रेस्टफीडिंग कमरे बनाना सामाजिक भागीदारी होनी चाहिए.

डॉ. अपूर्वा तावुरी कहती हैं, "ब्रेस्टफीडिंग मां का अधिकार है उसमे कोई भी नहीं रोक सकता. मॉल, कैफे, बुकलें, रेस्क्यू सेंटर, रेस्टोरेंट और बस स्टेशन जैसे सार्वजनिक स्थानों में ब्रेस्टफीडिंग करने वाली मातांओं के लिए अलग कमरे होने चाहिए. पब्लिक ब्रेस्टफीडिंग के बारे में जागरूकता के लिए पोस्टर चौंटी लगाने चाहिए."

पब्लिक प्लेस पर ब्रेस्टफीड करना कई बार चुनौतीपूर्ण हो सकता है, लेकिन यदि आप नहीं सुझावों को ध्यान में रखती हैं तो यह आसान है. आजकल किसी-किसी शॉपिंग मॉल, मल्टीप्लेक्स, ऑफिस, होटलों, अस्पतालों में ब्रेस्टफीडिंग रूम उपलब्ध है पर, संख्या अभी भी बहुत कम है.

ब्रेस्टफीड करातीं वर्किंग मां काम पर वापस जाने से पहले करें ये काम

ज्यादातर मातारां जब अपने काम पर वापस जाती हैं, तो अक्सर स्तनपान (breastfeeding) अचानक बंद कर देती हैं क्योंकि वे काम के साथ स्तनपान कराने के तरीकों से अनजान होती हैं. स्तनपान कराने वाली मातांओं को उन सुविधाओं के बारे में जानने के लिए अपनी कंपनी के एचआर विभाग से बात करने की आवश्यकता है, जो फ्लेक्सी-आवर्स, हाल्फ्वाइफ्टाइम (WFH) या काम पर पंपिंग ब्रेक के साथ बच्चे के लिए ब्रेक या वे केयर जैसी सुविधाएं उपलब्ध करा सकते हैं.

फिट हिंदी पर लेटेस्ट न्यूज और ब्रेकिंग न्यूज पढ़ें, Fit के लिए फॉलो करें

टॉपिक: Breastfeeding

ADVERTISEMENT

Powered by VDO.AI

फिट हिंदी के साथ रहें अपडेट

सब्सक्राइब कीजिए हमारा देसी न्यूजलेटर और पाएं अपने इनबॉक्स में

ईमेल दर्ज करें

120,000 से अधिक पाठक जुड़े

ADVERTISEMENT

और खबरें

Jan Vishwas Bill: 'फ्रायड एजेंसी के लिए कम सजा क्यों?' एक्सपर्ट्स का सवाल

न्यूज़ प्रोटेक्ट्स को सपोर्ट करें

मुजफ्फरनगर दंगा: देव मतिफिकेट का इंतजार

उत्तर प्रदेश में 2013 के मुजफ्फरनगर दंगे में कई दोनों की जान गयी थी और कई परिवार बेघर हो गए. कई दिनों तक बच्चों के दंत नयनी रहे और जब शिला आये भाग गए थी तो 11 लोग 'लापता' हो गए. बाद में, जब इन लोगों के मालकों में प्रेम दर्ज की गई, तो मालदोरों ने कहा कि उनकी बहिन तौर पर हत्या की गई थी. एक्सक्लूसिव कवरेज में पढ़ें

₹ | समर्थन

वर्तमान राशि