नवजात व बालकांचे स्तनपान
बालकाचे पूर्णतः वाढीकडे
समुपदेशन मार्गदर्शिका

शिशु आणि बालकांच्या आहाराची पूर्तता

मुलांच्या सर्वांगिंण विकासाकडे

सल्ला मार्गदर्शिका

शिशु आणि बालकांच्या आहाराची पूर्तता : मुलांच्या सर्वांगिण विकासाकडे

प्रिय कार्यकर्ता,

आपल्याला ही बाब माहितच आहे की आपल्या देशात प्रत्येक वर्षी हजारो बालके वयाच्या पहिल्या वर्षातच कुपोषणाचे बळी ठरतात. आपल्या सारख्या मेहनती आणि जागृत नागरीकांसाठी हा एक चिंतेचा विषय असू शकतो. यामुळे मुलांच्या विकासावर गंभीर परिणाम होतो.

आता प्रश्न असा आहे की, हया स्थितीला कसे बदलवता येईल□ या १० ते १५ वर्षामध्ये या विषयावर वैज्ञानिक युगामध्ये सर्वात महत्वाची बाब म्हणजे नवजात शिशु बालकाचे पहिल्या दोन वर्षात योग्य प्रकारे स्तनपान व आरोग्याची काळजी घेण्यात यावी. एक नविन गोष्ट समोर आली जिचे पालन केल्यामुळे आपण हया स्थितीमध्ये सुधारणा करु शकतो. सर्वात आवश्यक आहे – बालकाचा आहार आणि त्यांच्या पालन पोषणाचे उपाय. बाळाचा जन्म झाल्याबरोबर लगेच आपण त्याला आईचे दूध पाजायला हवे आणि सहा महिन्यांपर्यंत केवळ मातेचे दूधच द्यायला हवे. सहा महिन्यानंतर आईच्या दूधासोबतच पूरक आहार सुरु केला तर कुपोषण कमी करु शकतो. त्यासाठी आई आणि संपूर्ण परिवाराला हया विषयीची संपूर्ण माहिती असणे आवश्यक आहे आणि आपल्या बाळाला स्वस्थ आणि निरोगी ठेवण्यासाठी आईचेच दूध पाजणे गरजेचे आहे, हे त्यांच्या मनात ठामपणे बिंबवणे आवश्यक आहे. त्यांच्या सर्वांगिण विकासासाठी ही पहिली पायरी असेल.

स्तनपान आणि योग्य पूरक आहाराला प्रोत्साहन देणे महत्वपूर्ण आणि कसोटीपूर्ण काम आहे. ही जबाबदारी पूर्ण करायला तुम्हाला हया पुस्तिकेची भरपूर मदत होईल पण केवळ हयाच अटीवर की तुम्हाला तिचा वारंवार उपयोग करावा लागेल.

हो, एक गोष्ट अजून तुमच्या प्रयत्नांव्दारे तुमच्या प्रभागातील कितीतरी मुलांमध्ये निरोगी आयुष्याची सुरुवात करता येईल. त्या सर्व मुलांचे आई-वडील सुध्दा तुम्हाला आशिर्वाद देतील. फक्त तुम्हालाच.

या पुस्तिकेव्दारे तुम्ही माता, संपूर्ण परिवार आणि इतर लोकांना सुध्दा स्तनपान आणि पूरक आहाराविषयी मार्गदर्शन करु शकाल आणि मातेला साधे सोपे परंतु अतिशय महत्वपूर्ण नियमांचे पालन करण्यास प्रवृत्त करु शकाल. ही पुस्तिका तुम्हाला खालीलप्रकारे मार्गदर्शक ठरेल. माता, पिता आणि संपूर्ण परिवाराला शिशु आहार आणि विकासाबाबत चर्चा करण्यासाठी

- प्रसूति पश्चात व १ तासात स्तनपान करण्याचे महत्व
- निव्वळ स्तनपानाचे महत्व व कालावधी किती महिने

मातेचे दूध केव्हा सुरु करायचे □

- केवळ मातेचेच दूध किती महिन्यांपर्यंत द्यावे□
- पूरक आहार केव्हा आणि किती वेळा द्यायचा□
- आईचे दूध कधीपर्यंत द्यायचे □
- शिशूच्या देखरेखीचे उपाय.

माहिती जी सर्वांनाच असायला हवी

गर्भावस्थेत प्रत्येक स्त्रिला पोषक आहार व आराम मिळायला हवा. हया काळात तिला आपल्या होणाऱ्या बाळाच्या विकासाबद्दलची योग्य माहिती मिळायला हवी. तिला स्तनपान केव्हा कसे आणि किती दिवस करायचे आहे. हयाचा निर्णय तीने हयाचवेळी केला तर ते तिच्या आणि तिच्या बाळासाठी खूप लाभदायक सिध्द होईल. पहिल्या सहा महिन्यापर्यंत बाळाला केवळ आईच्याच दूधाची गरज असते आणि हयाव्दारे त्याचा योग्य मानसिक आणि शारीरिक विकास संभव आहे. सहा महिन्यांनंतर मातेच्या दूधासोबतच पूरक आहार जसे कुस्करलेली फळे, भाज्या आणि कडधान्य याबाबत शिक्षण देता येईल. दोन वर्षापर्यंत बाळाला घरच्या जेवणासोबतच मातेचे दूध

1. गर्भावस्थेत योग्य पोषण व आराम
2. जन्मापासून ते सहा महिन्यापर्यंत केवळ स्तनपान
3. सहा महिन्यांपर्यंत केवळ स्तनपान त्यानंतर पूरक आहारासोबतच दोन वर्षापर्यंत स्तनपान.

द्यावे.

हया पुस्तिकेचा वापर करण्याची पध्दत :-

हे कुणासाठी आहे -

१) ही पुस्तिका माता आणि कुटुंबातील इतर लोकांसोबत वार्तालाप करतांना तुमच्यासाठी अत्यंत उपयुक्त आहे. जेव्हा तुम्ही वार्तालाप कराल तेव्हा आई, वडील, सासू-सासरे आणि घरातील मोठया मुलांचा सहभाग घ्यावा.

२) सर्व लोकांना स्तनपान आणि पूरक आहाराच्या संदर्भात योग्य माहिती देणे आणि बदलाव आणण्याबाबत इच्छूक करणे, हेच हया पुस्तिकेचे मुख्य उद्दिष्ट आहे.

ही मार्गदर्शक पुस्तिका कधी वापरायची :-

१) गर्भवती महिला, नवजात शिशुंची माता आणि ज्यांची मुले दोन वर्षापर्यंत आहेत अशा मातांसोबत वार्तालाप करतांना

२) मातृ समूहासोबत वार्तालाप करतांना

३) ही पुस्तिका प्रत्येकवेळी उपयोगात आणता येईल जसे बाळ सहा महिन्यांचे झाले असल्यास त्याच्या आईसोबत केवळ पूरक आहाराबाबत चर्चा करा. आईकडून पूर्वी दिलेल्या माहितीची उजळणी करुन द्या.

केव्हा केव्हा आणि काय काय बोलायचे -

१) गर्भावस्थेत आणि बाळंतपणानंतर लगेच मातेसोबत पहिल्या सहा महिन्यात केवळ स्तनपान आणि त्याचे योग्य प्रकार हयावरच चर्चा करा.

मार्गदर्शक पुस्तिकेच्या उपयोगोबाबत चर्चा :-

- महिलांना अर्ध वर्तुळाकार स्थितीत बसवून तुम्ही थोडया उंच जागेवर बसा.
- चित्र दाखवतांना पेन अथवा पेन्सिलचा वापर करा.
- आता हया पुस्तिकेला वाटलं तर हातात उंच धरुन दाखवा.
- पुस्तिका दाखवतांना चित्राचा भाग प्रेक्षकांकडे व लिहिलेला भाग आपल्याकडे ठेवण्याची काळजी घ्यावी.
- पेक्षकांसमोर पुस्तिकेचा उपयोग करतेवेळी त्यांना व्यवस्थित दिसत आहे हयाची खात्री करुन घ्या.
- चित्राच्या मागे मातांना काय विचारायचे आहे, त्यांना काय सांगायचे आहे आणि वार्तालाप कसा सुरु ठेवायचा हयाची माहिती सरळ मराठीत दिलेली आहे.
- हया पुस्तिकेचा वापर करण्याकरीता तीन रंगाचा वापर केला आहे. ज्याचे महत्व खालीलप्रमाणे आहे -
    - जे प्रश्न तुम्हाला विचारायचे आहे.
    - जे तुम्हाला स्वतः करायचे आहे.
    - जी माहिती तुम्हाला द्यायची आहे.

२) जेव्हा बाळ पाच महिन्यांचे होईल तेव्हा मातेला पूरक आहाराबाबत मार्गदर्शन करा.

प्रयोग

समोर दिलेल्या संदेशाचा प्रात्यक्षिक कसे करावे.
आपल्याला विचारावे लागेल.

तुम्हाला स्वतः विचारायचे आहे

हे आपल्याला स्वतः करावे लागेल

देण्यात येणाऱ्या सूचना

जेंव्हा आपण कुटुंबातील व्यक्तिंना सल्ला देतो त्यावेळी पिवळा रंग दर्शवितो की तो प्रश्न जो आपल्याला कुटुंबातील व्यक्तिंना विचारायचा आहे.
निळा रंग दर्शवितो की आपल्याला काय करावयाचे आहे. आणि
गुलाबी रंग दर्शवितो की जी माहिती आपल्याला द्यावयाची आहे.

सभा उत्कृष्ठपणे पार पाडण्याकरीता खालील उपचार सांगणे.

दूध पाजणाऱ्या आईची आसन व्यवस्था योग्य तऱ्हेने होण्यासाठी काही महत्वाच्या बाबींवर लक्ष केंद्रीत करावे.

१. सतनपान करणाऱ्या मातेला प्रश्न विचारत राहावे. कारण प्रश्न उत्तरामुळे ऐकणाऱ्या जनतेला म्हणजेच मातांना कसे बसावे हया गोष्टी मध्ये त्यापण सहभागी होतात म्हणजेच महत्वाची गोष्ट जी लगेच त्यांना समजते.
२. स्तनपानाच्या वेळेस आईने प्रत्यक्षात दिलेले

६. ज्या वेळेस आपण स्तनपानाची माहिती विशद करतो त्या वेळेसच जनतेला मध्ये मध्ये प्रश्न विचारात त्यांच्या उत्तरासाठी आपल्याला पूरेपूर माहिती सखोल ज्ञान असायला हवे.
७. या पुस्तकाव्दारे लोकांसमोर म्हणजेच जनतेसमोर मित्रत्वाच्या किंवा जनतेला मित्रासारखे समजून

प्रयोगातील चांगल्या बाबी त्यांच्या निदर्शनास येतात. योग्य स्तनपान करणाऱ्या मातेचा मान करावा ज्यामुळे स्तनपान करण्यास मातेचा आत्मविश्वास वाढेल.

३. स्तनपान बद्दलचे मुद्दे त्यांना सोप्या शब्दात समजवावे.

४. प्रयोग करणारी स्तनदा मातेला मध्ये मध्ये प्रश्न विचारत राहावे की ज्यामुळे समोरील सभेला समजत राहील.

५. स्तनपान करणाऱ्या मातांना या पुस्तिकेमध्ये जे छायांकित केले आहे तेच न सांगता म्हणी उदाहरणाव्दारे सुध्दा संदेश दिला पाहिजे.

घ्यावे म्हणजे त्यांना आपण दूरचे नाही असे त्यांना वाटले पाहिजे.

- लोकांना व जनतेला पूर्ण माहिती मिळाली पाहिजे.
- महत्वाचा संदेश पुन्हा पुन्हा सांगण्यात यावा.
- त्यांची भ्रामक कल्पना/चुकीच्या समजुती दूर झाल्या पाहिजे.

सुची / अनुक्रमणिका

अ.क्र.	विषय	पृष्ठ क्र.
१	गरोदरपणातील आहार विहार आणि विश्रांती	१०
२	जन्म झालेल्या बाळाला लगेच स्तनपान सुरु करायला लावावे	१२
३	स्तनपान केल्याने होणारे फायदे	१४
४	निव्वळ स्तनपान	१६
५	स्तनांमध्ये दूध कसे तयार होते व दूधाचा स्तर कसा वाढविला जातो.	१८

६	नवजात बालकाला स्तनाला जुळवण्याचा खरा सल्ला	२०
७	मतेला पुरेपूर दूध नाही.	२२
८	स्तनामधून हाताने दूध काढण्याचा खरा सल्ला	२४
९	सहा महिनेनंतर बालकाला पुरवणी आहार कोणत्या रुपात द्यावा	२६
१०	दोन वर्ष बालकाला स्तनपान व सोबतच पूरक आहार	२८
११	पूरवणी आहार किंवा पूरक आहार किती व कितीवेळा द्यावा	३०
१२	जर माता किंवा नवजात बालक आजारी असेल तेव्हा पण स्तनपान चालू ठेवावे	३२
१३	विकासाचा आराखडा – माता आणि बालक यांचे सुरक्षा कार्ड	३४
१४	मुख्य सूचना	

गरोदरपणातील आहारविहार आणि विश्रांती

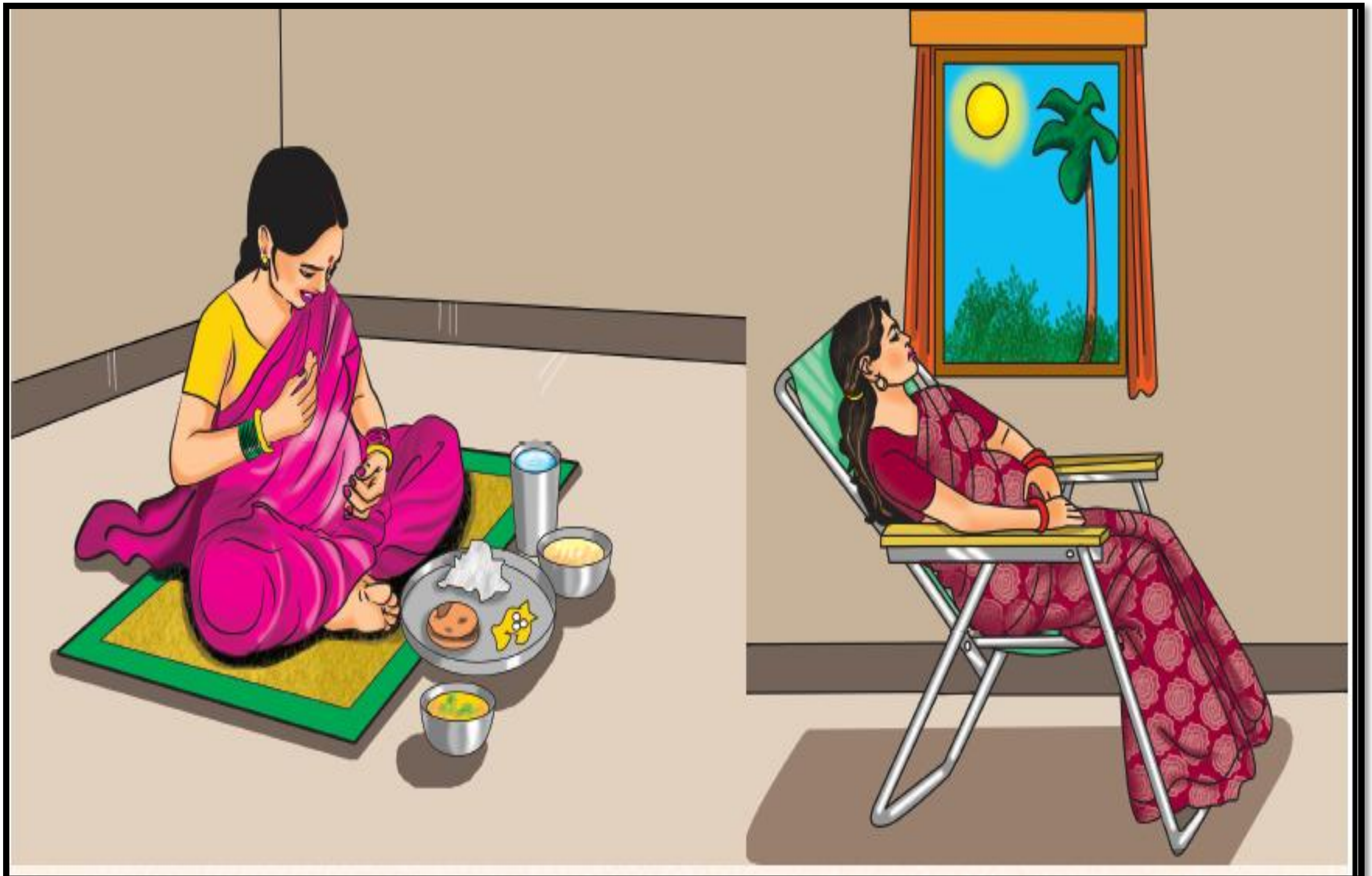
गर्भावस्थांमध्ये कसे बसावे हा प्रश्न तिला एकांतात विचारावा.

प्रश्न :- काय आपण गर्भवती आहात काय□
गरोदर मातेला ५-१० मिनीटे गर्भावस्थेच्या संदर्भात तिच्या सोबत गोष्टी कराव्यात.

बाळ पोटात असणाऱ्या आईचा आहार

- गरोदर माताचे वजन सामान्य वजनापेक्षा १० ते १२ कि.ग्रॅम वनज वाढते जे वाढायलाच हवे.
- गरोदरपणातील मातेला थोड जास्त जेवण म्हणजेच नाश्ता स्वरुपात जेवण द्यावे म्हणजे बाळाचे व मातेचे जेवण दिले गेले पाहिजे.
- गरोदर मातेला समतोल आहार दिला पाहिजे ज्यामध्ये धान्ये कडधान्य, डाळी, तेल, तुप, दूध, फळ व सर्व प्रकारच्या भाज्यांचा समावेश असेल असा आहार द्यावा.
- गरोदर मातेला आपल्या रोजच्या आहारात ऋतुमानानूसार हिरव्या पालेभाज्यांचा रोज समावेश करावा.
- तीच्या आहारात ऋतुमानानूसार रोज फळ द्यावे.
- गरोदरपणात मातेनी नियमित डॉक्टरकडून वैद्यकिय तपासणी करुन घ्यावी व धनुर्वाताची लस टोचून घ्यावी.
- गरोदरमातेला गर्भावस्थेत कॅल्शियम आयर्न आणि फॉलिक ॲसिडच्या गोळया नियमितपणे सेवनास द्यावे.
- दिवसातून कमीत कमी दोन तासांची गरोदरमातेला विश्रांती द्यावी.
- गरोदर मातेला जड किंवा वजनी कार्य करु देऊ नये.
- जिथे बाळांत पण करावयाचे आहे ती संस्था किंवा दवाखाना निश्चित करावा.

गरोदरपणातील आहार विहार आणि विश्रांती



बाळाचे आगमन झाल्याबरोबर बाळाला स्तनपान सुरु करावे.

प्रश्न :- या चित्रात आपण काय पाहात आहात □

जनतेला किंवा सभेला उत्तरे देऊ द्या व नंतर आपण त्यांना सांगा की, या चित्रात आईने बाळाला जन्म दिल्याबरोबर लगेच स्वतःचे दूध पाजत आहे.

प्रश्न :- आईचे दूध सुरु करण्याआधी आपण बाळाला काय देत असता □

उत्तर :- विचारा आणि त्यांच्या कडून माहिती काढा व नंतर त्यांना सांगा की, काहीही वरचे द्यायचे नाही जे की बाळासाठी हानीकारक आहे.

प्रश्न :- आपणास माहित आहे का□ बाळाचा जन्म झल्याबरोबर एका तासाच्या आत दूध पाजण्याचे फायदे बाळाला काय होतात□

उत्तर :- समोरील मातांच्या गोष्टी ऐका व नंतर त्यांना खालील बाबी समजावून सांगा.

- आपल्या बाळाच्या जन्म झाल्याबरोबर एका तासाच्या आत स्तनपान करण्यास सुरुवात करा असे केल्यामुळे थोडे थोडे दूध येते व बाळाला जसे जसे लागेल तसे बाळाला स्तनाचे दूध पाजा. असे दूध पाजल्यामुळे आईचे व बाळाचे प्रेमाचे नाते वाढत जाते.
- असे दूध पाजल्यामुळे गर्भातील नाळ, प्लासेंन्टा बाहेर पडायला मदत होते रक्तस्त्राव कमी होतो.
- असे दूध पाजल्यामुळे दुधाचा स्त्राव हळूहळू वाढत जातो.
- आपल्या बाळाला आपले पहिले दूध म्हणजे घट्ट दूध ज्याला चीक दूध म्हणतात. ते मिळाल्यामुळे बाळाला होणारे भरपूर फायदे होतात.
- बाळाचे पोट व आतडे स्वच्छ होतात.
- पूर्ण पोषक तत्वे बाळाला भरपूर मिळतात.
  - आपल्या बाळाला लगेचच दूध पाजल्यामुळे होणारा आजार संसर्गजन्य किंवा रोगांपासून दूर ठेवता.
  - जीवनसत्व अ हे पोषक तत्व या दूधापासून भरपूर प्रमाणात मिळते.
  - स्तनपान सुरु करण्याआधी जन्म झालेल्या बाळाला घुटी, गुळ, शहद किंवा गोड पाणी कोणतीही वस्तू देवू नये.

बाळाच्या जन्मानंतर बाळाला लगेचच स्तनपान सुरु करावे.

स्तनपानाचे फायदे :-

मातेला एकांतात बसून विचारावे.

प्र. तुमच्या पैकी किती लोकांचे बाळ ६ महिन्यांपेक्षा लहान आहे□

प्र. तुम्ही त्यांना काय खाऊ घालता □

प्र. तुमचे दूध पाजल्याने तुमच्या बाळाला, तुम्हाला आणि तुमच्या कुटुंबाला काय फायदे होतात□

- गटातील एका मातेची निवड करावी जी ६ महिन्याहून छोटया बाळाला फक्त तिचेच दूध पाजत आहे आणि तिला प्रश्न विचारावे.
- पाच मिनिटे तिच्याशी संवाद साधावा. नंतर तिचे उत्तर काय आहे ते बघावे ज्यांनी बरोबर उत्तर दिले त्यांना प्रोत्साहन द्यावे.
- आईच्या दूधाचे बाळाला मिळणारे फायदे –
  - बाळाच्या वाढीकरीता आवश्यक ते सर्व पोषक घटक योग्य प्रमाणात मिळतात.
  - बाळाला जुलाब आणि न्युमोनिया सारख्या आजारांपासून बचाव होतो.
  - मुलांची बौध्दीक व मानसिक क्षमतेचा विकासास मदत होते.
  - पचनास सोपे असते.
  - माता व बालकात जिव्हाळयाचे नाते निर्माण होते.
- स्तनपानामुळे मातेला मिळणारे फायदे :–
  - प्रसूतिनंतर होणारा अतिरीक्त रक्तस्त्राव कमी होतो.
  - प्रसूतिनंतर झालेला रक्तस्त्राव भरुन निघण्यास मदत होते.
  - आत्मविश्वास वाढतो.
  - गर्भधारणा टाळण्यास मदत होते.
  - स्तनांचा गर्भाशयाचा तसेच अंडाशयाचा कर्करोग टाळता येतो.
- स्तनपानामुळे कुटुंबाला मिळणारे फायदे :–
  - बाळासाठी बाजारातून आणलेल्या आहारावर होणारा खर्च व पैशाची बचत होते.

- वेळ व इंधनाची बचत होते.

स्तनपानाचे फायदे :-

फक्त स्तनपान
बाळाला पहिल्या सहा महिन्यात

फक्त स्तनपान

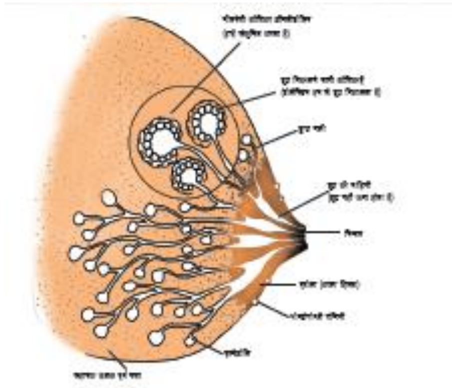
प्रः- हया चित्रात आई काय करत आहे□ उत्तर मिळाल्यानंतर सविस्तर सांगावे

कुटुंबातील व्यक्तिंशी चर्चा करावी आणि तिला स्तनपान करण्यास प्रोत्साहन द्यावे.

- आईचे दूध सुरु करण्यात तिला मदत करण्यास सांगावे. बाळाला शहद, गुड, साखर, घुटी किंवा गोड पाणी देवू नये.
- आईचे दूध बाळाच्या पूर्ण विकासासाठी पूरक आहे.
- स्तनपान करतांना बाळ जस-जसे स्तन ओढेल तसे दूध अधिक तयार होईल व वारंवार स्तनपानाने दूधाचे प्रमाण अधिक वाढेल.
- दूध किती वेळा पाजावे □ २४ तासात साधारणतः ८-१२ वेळा स्तनपान करावे त्यामुळे दूध अधिक प्रमाणात तयार होईल.
- रात्रीच्या वेळेला पण स्तनपान करावे. ज्यामुळे दूध अधिक तयार होते.
- स्तनपान देतांना आईने बाळांशी संवाद साधावा त्यामुळे बाळाचा मानसिक विकास होतो.
- पहिल्या सहा महिन्यांपर्यंत आईच्या दूधापासून बाळाच्या पोषणाची गरज पूर्ण होते शिवाय कुपोषणासारख्या आजारांपासून बचाव होतो. आईचे दूध बाळासाठी सर्वोत्तम असते म्हणून पहिल्या सहा महिन्यात बाळाला फक्त सतनपान करणे महत्वाचे आहे.
- पहिले सहा महिने केवळ मातेचे दूध द्यावे. कारण मातेच्या दूधात सर्व पोषण्क घटकांसोबत पाण्याचे प्रमाण ही असते. म्हणून उन्हाळयाच्या दिवसात सुध्दा बाळाला पाणी, घुटी, गाईचे दूध, साखर, शहद इ.देवू नये. आईने बाळाला दूध पाजतांना हे लक्षात ठेवावे. एका स्तनाचे पूर्ण दूध पाजून झाल्यावरच दूसऱ्या स्तनाचे दूध पाजावे. हयामुळे बाळाला दोन्ही स्तनातून पौष्टीक दूध मिळेल. अशाप्रकारे जवळ जवळ १५-२० मिनिटे स्तनपान करावे.
- बाळाला जर बाटलीने दूध पाजत राहले तर बाळ आईचे दूध ओढण्याचे विसरु शकतो व त्यामुळे विविध आजार त्याला होण्याची शक्यता जास्त असते.

फक्त स्तनपान

स्तनांमध्ये दूध कस तयार होईल आणि दूधाची मात्रा कशी वाढविता येईल.



प्र.स्तनांमध्ये दूध कसे तयार होते हे तुम्हाला माहिती आहे का□

स्तनांमधील दुग्ध ग्रंथीमध्ये दूध तयार होते व ते नलीकांव्दारे बाहेर येत असते. जेणेकरुन बाळाला दूध तोंडावाटे ओढण्यास मदत होते.

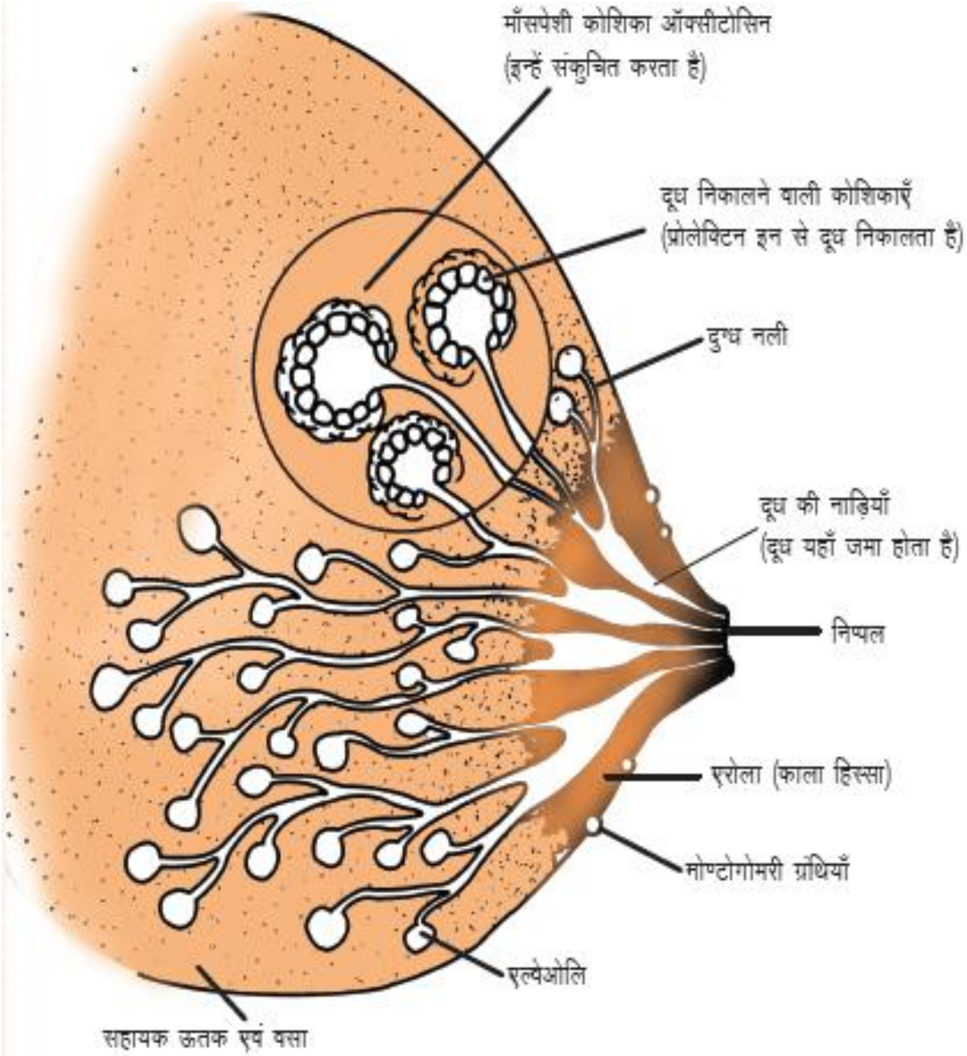
हयाचे महत्व आहे : आईचे दूध फक्त बाळाने पिल्यानेच तयार होते.

प्र. तुम्ही तुमच्या दूधाची मात्रा कशी वाढवू शकता□ थोडे ऐकून सांगावे आधी त्यांचे ऐकूण मग त्यांना सांगावे.

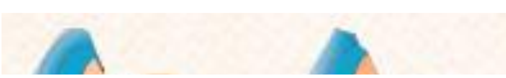
- झपाटयाने वाढणारे बाळ जासत वेहा दूध मागतात. तेव्हा जास्तीत जास्त स्तन ओढल्या गेल्याने तितक्या जास्त दूध तयार होते. तेव्हा बाळाला दूध कमी होईल याची शंका मनात बाळगु नये.
- वर सांगितल्याप्रमाणे, आईचे दूध हे बाळाच्या दूध ओढण्यावर प्रमाणात स्तनांमध्ये दूध निर्माण होईल. रात्रीला तर दूध अवश्य पाजावे. जितक्या वेळा बाळ दूध मागेल तितक्या वेळा स्तनपान करावे.
- तुमच्या मनात काही प्रश्न किंवा शंका असेल तर प्रश्न विचारुन दूर करु शकता असे केल्याने स्तनपान वाढविण्यास मदत मिळेल.
- दूध वाढण्याचे प्रमाण हे मातेच्या मानसिक स्थितीवर निर्भरीत असते. आत्मविश्वास टिकून ठेवावा त्यामुळे दूधाचे प्रमाण वाढेल.
- इतर लोकांना याचे महत्व पटवून त्यांचा सहयोग द्यावा.
- थोडे थांबून चित्राबद्दल विचारावे, हयातून तुम्हाला काय कळत आहे□
- जेव्हा बाळ स्तन ओढायला सुरुवात करतो तेव्हाच दूध बनण्याची प्रक्रिया सुरु होत असते.
- माता व कुटुंबातील सदस्यांना बाळासोबत हसून खेळून बोलण्यास सांगावे. यामुळे बाळाचा मानसिक विकास चांगला होईल.
- जर बाळ ६-८ वेळा लघवी करत असेल, तसेच त्याचे वनज दर महिन्यात अर्धा किलोने वाढेल तर समजावे की आईचे दूध बाळासाठी पुरेसे आहे.

- जन्मानंतर लगेचच बाळाला स्तनपान सुरु करावे.गुड, साखर, शहद, घुटी इ.देवू नये.
- बाळाला बाटलीने दूध पाजू नये.

स्तनामध्ये दुध कसे तयार होते व त्याचे प्रमाण कसे वाढविले जाते.



बाळाच्या स्तनाला योग्य जोड पध्दत



प्र.बाळाची स्तनाला चोखण्याची योग्य पध्दत आपल्याला माहिती

आहे का ?

बोला व चर्चेच्या दरम्यान शंकेचे निवारण करा.

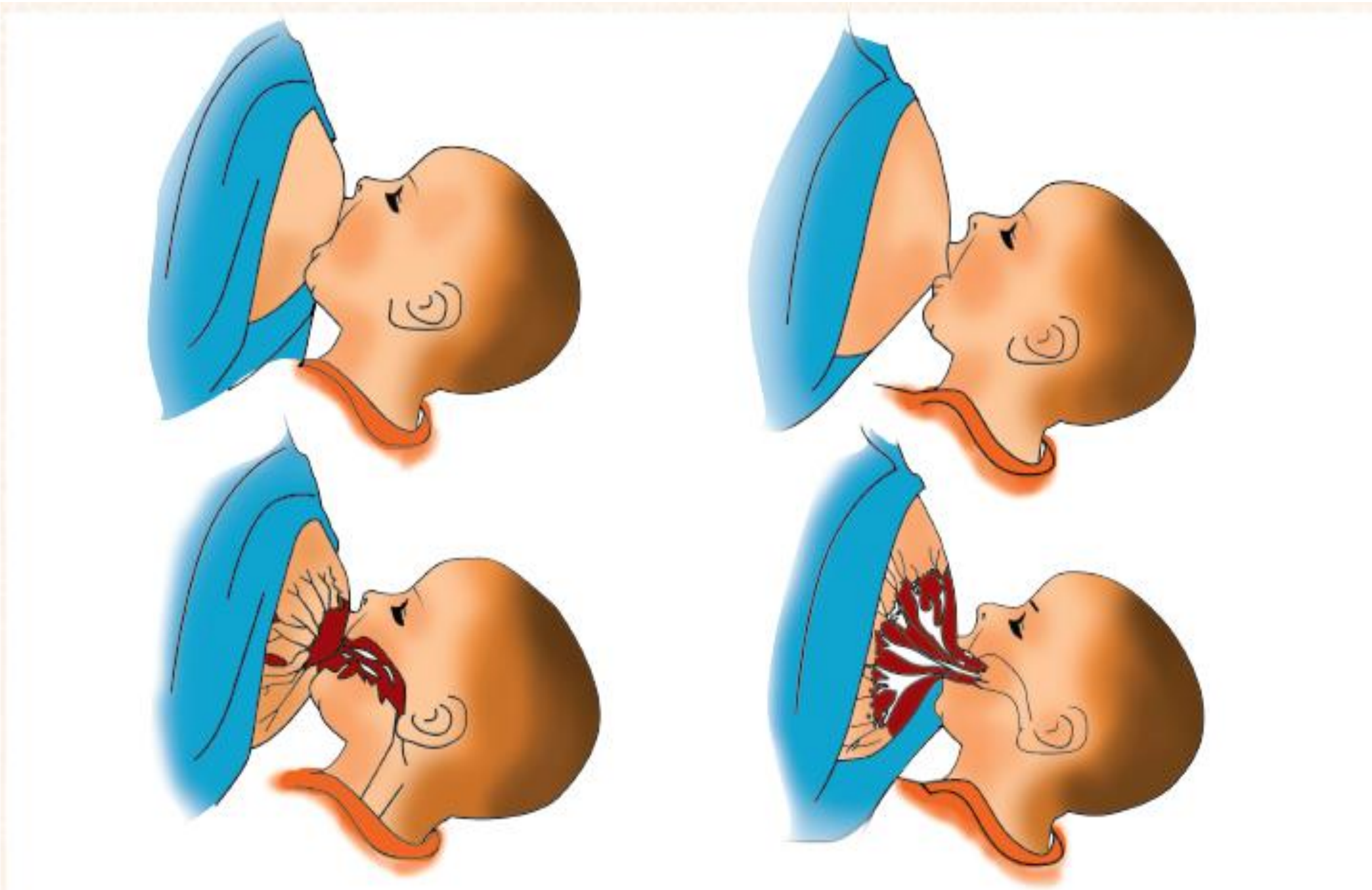
योग्य पध्दत (चित्र - १ व ३)

- एरीओलाचा काळा भाग जास्त प्रमाणात बाळाच्या तोंडात असावा.
- बाळाची हनुवटी स्तनाला लागलेली असावी.
- बाळाचा व मातेचा त्वचा संपर्क साधल्या जावे.
- या स्थितीत बाळाच्या चोखण्याने मातेचे दुध जास्त तयार होवुन बाळाला पुरेशा प्रमाणात दुध मिळेल.
- मतेला निप्पल जवळ दुखणार नाही.

योग्य पध्दत (चित्र - २ व ४)

- मातेचा स्तनाचा काळा भाग हा बाळांच्या तोंडाच्या बाहेर आहे व बाळ फक्त निप्पल चोखत आहे तर ही योग्य स्थिती नाही.
- बाळाचा मातेच्या त्वचेशी संपर्क नसेल.
- या स्थितीत बाळाणे चोखल्यास मातेचे दुध बाळाला पुर्णपणे मिळत नाही व मातेला निप्पलच्या आजुबाजुने दुखु पण शकते.

बाळाला स्तनाशी जोडण्याची योग्य पध्दत



पुरेशे दूध नाही

प्र. या चित्रात आपण काय पाहतो आहे ?

लोंकाना उत्तर सांगु दया नंतर तुम्ही सांगा की या चित्रात विस्तृतपणे सांगितले की अनेकदा बाळाला पुरेशा प्रमाणात दुध मिळत नाही असे मातेला वाटते.

प्र. सहसा बाळाचे रडण्याचे कारण काय असते ?

लोंकाना उत्तर सांगु दया नंतर तुम्ही सांगा की रडण्याचे कारण मातेला पुरेसे दुध नाही असा विश्वास वाटतो. जेव्हा की बाळ सहसा योग्य प्रकारे स्तन चोखत नाही. कुटुंबातील लोंकाच्या म्हणण्यानुसार माता बाळाला वरचा आहार (बाटलीने) सुरु करते. या कारणाने बाळ स्तनपान कमी करतो आणि हेच कमी दुध येण्याचे कारण होऊ शकते.

प्र. मातेचा आत्मविश्वास वाढविण्यास आपण काय मदत करु शकतो ?

लोंकाचे उत्तर ऐका आणि मगच बाळाला पुरेशे दुध मिळत आहे किंवा नाही याचे लक्षणे सांगा.

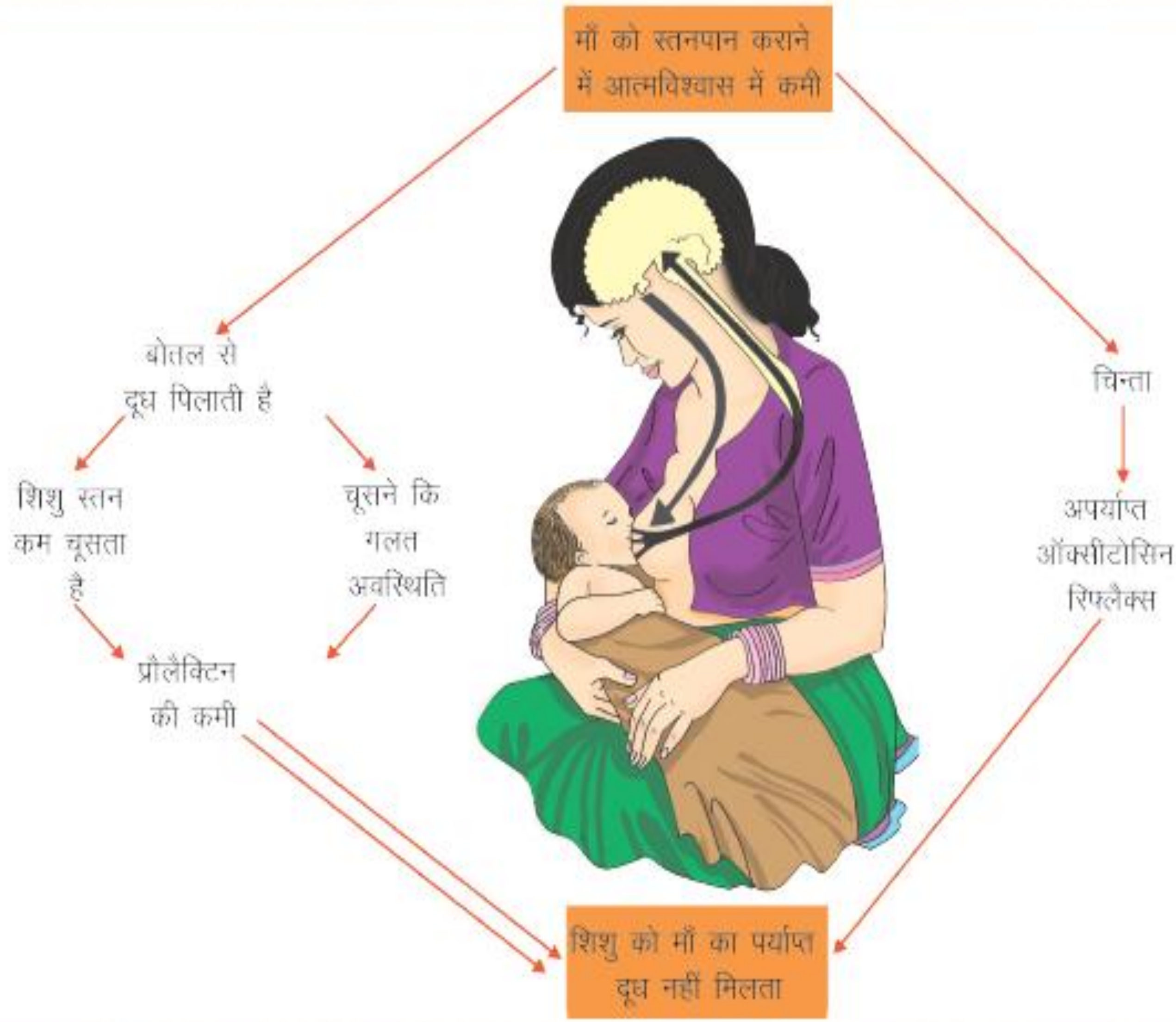
यावरुन स्पष्ट होते की बाळाला पुरेशे दुध मिळत आहे किंवा नाही. जर बाळाचे वजन योग्य प्रमाणात वाढत आहे व बाळ लघवी योग्य प्रमाणात करीत आहे तर मातेला सांगायचे की बाळाला दुध पुरेशे आहे.

असे लक्षण कि ज्यामुळे बाळाला पुरेशे दुध मिळत नाही.

बाळाचे वजन कमी वाढणे १) १ महिण्यात ५०० ग्राम पेक्षा कमी
२) २ आढवडयानंतर जन्म वजनापेक्षा कमी वजन असणे

कमी प्रमाणात मुत्र विसर्जन करणे १) दिवसातुन ६ वेळा पेक्षा कमी व पिवळी दुर्गधीयुक्त

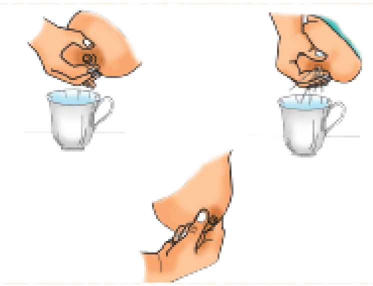
पुरेशे दूध नाही



हाताने स्वतःचे दुध काढण्याची पध्दत

प्र. विचारा की मातेला स्वत:चे दुध काढण्याची गरज पडली का ?

त्यांचे उत्तर ऐका आणि खालील परिस्थितीमध्ये त्यांना वेळोवेळी स्तनातुन दुध काढावे लागु शकते.



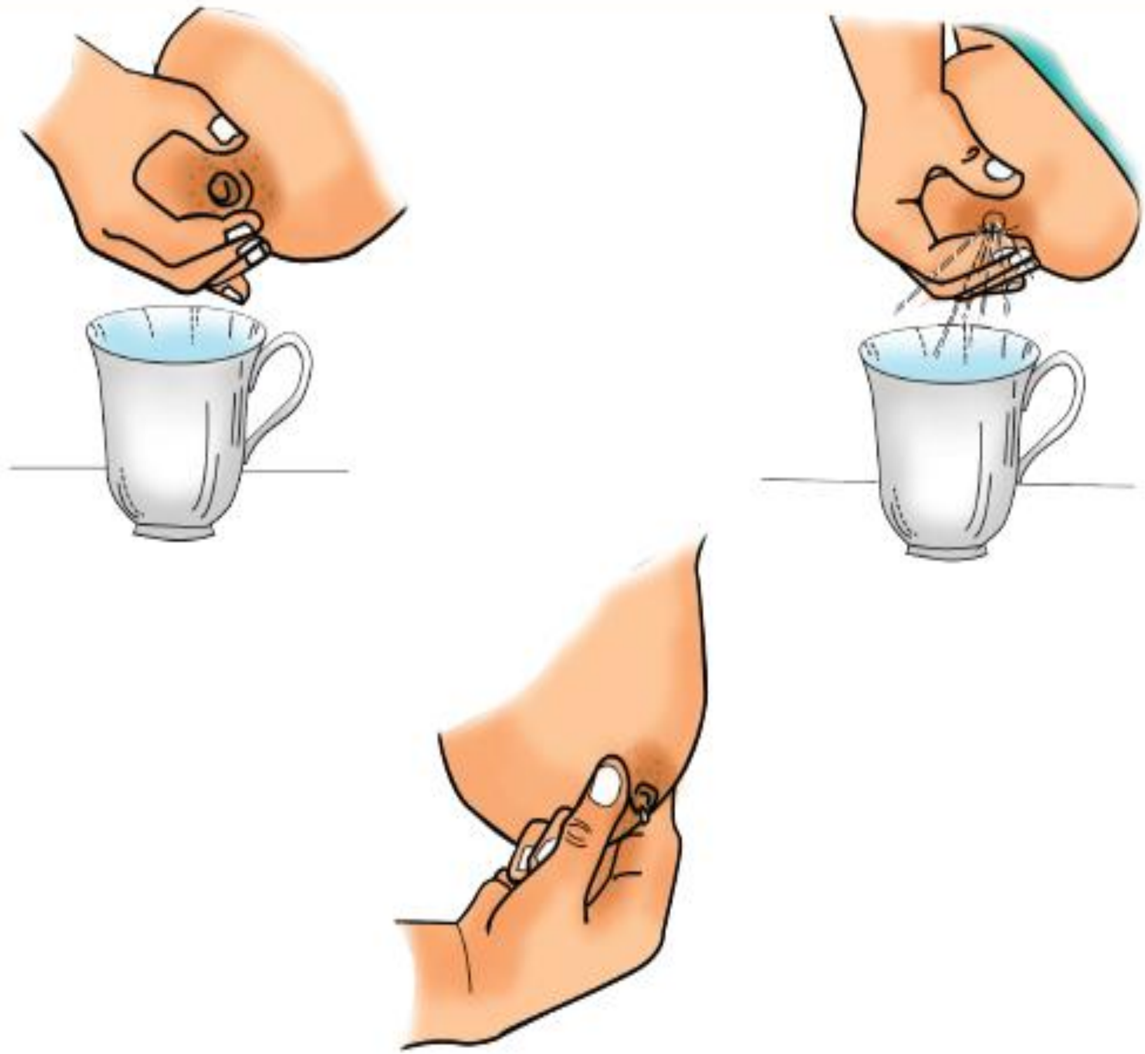
- स्तनामध्ये जास्त प्रमाणात दुध भरलेले असेल तर
- आजारी बाळ असेल व स्तनपान घेत नसेल
- कमी वजनाचे व अशक्त नवजात बालकाला कपाने दुध देण्याकरीता कारण तो स्तन पान घेत नाही.
- जेव्हा माता आजारी आहे व बाळाला स्तन पान करु शकत नाही.
- त्या बाळाच्या पोषणकरीता की जो चोखुन व गिळणे बरोबर करीत नसेल किंवा दुध घेण्यास नकार देत असेल.
- आतमध्ये गेलेले स्तन त्यामुळे बाळ चोखणे न शिकले तो पर्यंत
- माता जर बाहेर असेल व स्तनातुन दुध गळत असेल तर
- बाळाला घरी ठेवून माता कामावर जात असेल
- निप्पल व एरीओल (काळाभाग) सुखण्या करीता व दुखणे कमी करण्याकरीता.

हाताने दुध काढणे

- हात स्वच्छ धुवुन घ्या
- आरामदायी स्थिती बसा किंवा उभे रहा
- भांडयाला किंवा कपाला स्तनाजवळ घेवुन जा.
- हाताचा आंगठा निप्पल व एरीओलच्यावर ठेवा.
- पहिले बोट निप्पलच्या खाली ठेवा व हातानी स्तनाला पकडुन दाबा.
- दाबा व सैल सोडा असे वारंवार करा थोडया वेळाने दुधाच्या धारा सुरु होतील.
- स्तनाला चारही बाजुने दाबा जेणे करुन सर्व कडुन दुध बाहेर येईल.
- एका स्तनाचे ३-५ मि. नंतर दुसरे स्तनाचे ३-५ मिनीट याप्रमाणे दोन्ही स्तनाचे दुध काढणे.

काढलेले मातेचे दुध ८ तास पर्यत खराब होत नाही. हे दुध स्वच्छ भांडयात घरात कुठेही ठेवु शकतो.

हाताने स्वतःचे दुध काढण्याची पध्दत



सहा महिण्यानंतर बाळाला पुरक आहार देतांना काय द्यावे

प्र. आपल्या बाळाला स्तनपान बरोबर पुरक आहार केव्हा सुरु कराल ?

लेाकांना दोन-तीन मिनीट आपली गोष्ट सांगु द्या.

सहा महिने पुर्ण झाल्यानंतर स्तनपानासोबत पुरक आहार करायला पाहिजे. कारण वाढत्या बाळाला अधिक आहाराची आवश्यकता असते.

प्र. हया चित्रात आपण काय पहात आहात ?

प्र. बाळाला असा कोणता आहार द्यावा. जो घरी सहज बनू शकतो ?

ऐका व नंतर समजवा.

- पहिल्या चित्रात माता आपल्या बाळाला स्तनपान करीत आहे. दुसऱ्या चित्रात माता आपल्या बाळाला पुरक आहार देत आहे.
- तुमचे बाळ ६ महिण्याचे पुर्ण झाले त्याला घरी तयार केलेला. मऊ कुस्करलेला आहार द्या.
- उदा शिजवलेली व कुस्करलेली भाजी, डाळी, कोबी, गाजर ३ देणे. धान्य व फळाचा सुध्दा समावेश करा. जसे नरम केळी, पपई, इतर देता येते. शक्य असल्यास असे खाद्यपदार्थ बनवा जे आपल्या घरी उपलब्ध आहे व बनविणे सोपे आहे
- बाळाला असा आहार दोनतिन वेळा खाऊ घाला. लक्ष द्या हा आहार पानी सारखा पातळ नको. आहार एक-एक करुन हळुहळु द्या. सर्व प्रकारचा आहार एकाचवेळी वाढु नका.

सहा महिन्यानंतर बाळाला पूरक आहारामध्ये काय दयावे.

स्तनपान

पूरक आहार

दोन वर्षा पर्यंत स्तनपाना सोबत पूरक आहार

प्र. या चित्रमध्ये आपण काय बघत आहोत ?

या चित्रात मुलगा आईच्या देखरेखी मध्ये वेगळया ताटात जेवण करीत आहे. आई बाळाला स्तनपान सुध्दा करीता आहे.

- आपण आपल्या बाळास पूरक आहाराच्या मात्रात व घट्टपणात वाढ करा लक्षात ठेवा जेवण हे पाण्या सारखे पातळ नको घट्ट असावे.
- आपण व आपल्या कुटुंबातील सदस्य बाळाला वेगळया ताटात जेवण दयावे व खाऊ घालावे. यामुळे आपल्याला कळेल की बाळाने कीती जेवण घेतले.
- तुम्ही तुमच्या बाळास पूरक आहारासोबत स्तनपान दोन वर्षापर्यंत करा यामुळे तुमच्या बाळाचा संपूर्ण विकास होईल व तो प्रसन्न, समाधानी व आरोग्यदाई राहील व त्याचे वनज सुध्दा बरोबर वाढेल.
- बाळास भुक लागल्याची लक्षणे ओळखा व त्यास स्वत: खाऊ घाला.

दोन वर्षा पर्यंत स्तनपाना सोबत पूरक आहार

स्तनपान

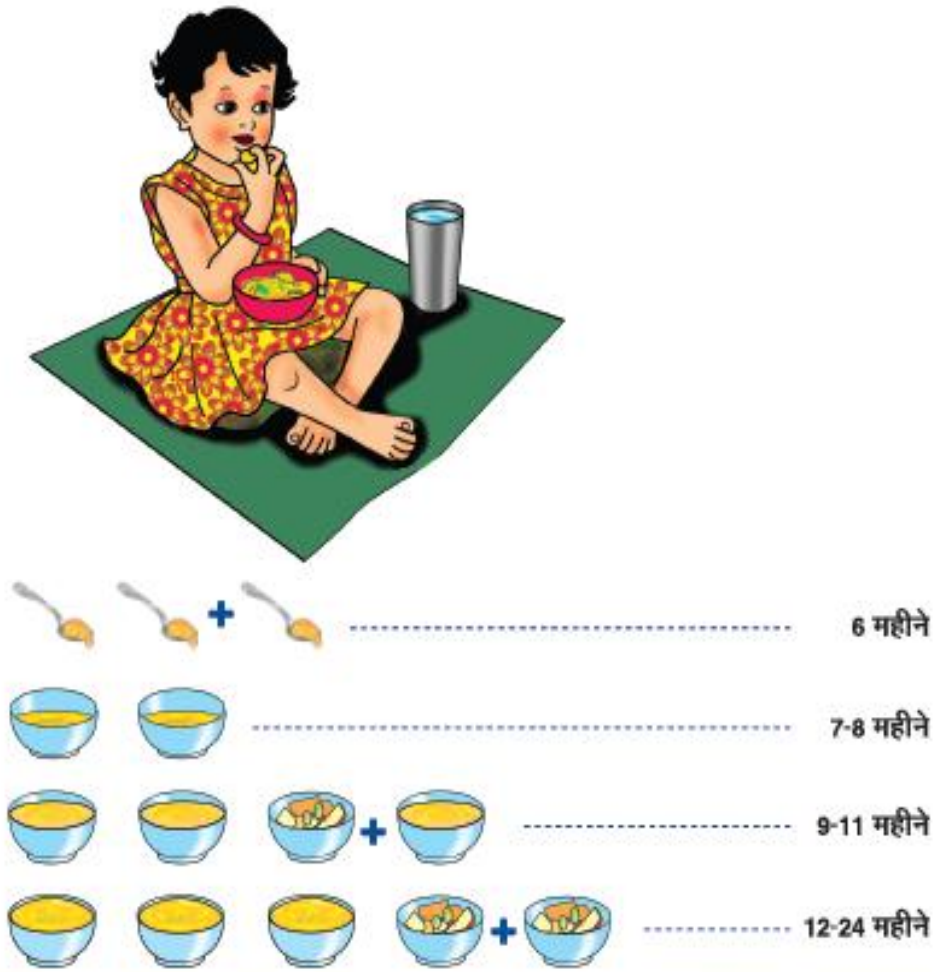
पूरक आहार

पूरक आहार कीती व कीतीवेळा दयावे.

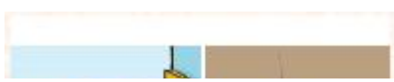
प्र. तुम्ही बाळास दिवसात कीती वेळा देता व कीती खाऊ घालता ?

- लक्षात ठेवा बाळास जेवणात घरात जे शीजले ते दयावे. ३-४ पदार्थ मिश्रण एकत्रित केल्यास पूरक आहार चांगल्या प्रकारे तयार होतो. ज्या प्रकारे जेवण घरात तयार केले त्याचेच मिश्रण बनवुन दया.
    - ६ महिने – नरम सेाजी, चांगले कुचकरलेले फळ किंवा भाज्या, मोठे २ ते ३ चमचे दिवसात दोन ते तीन वेळा किंवा कितीही वेळा स्तनपान.
    - ७ – ८ महिने – कुचकरलेले जेवण व हळुहळु त्याचे प्रमाण वाढवुन २५० एम. एल ची वाटी २/३ भाग व दिवसात तीन वेळा किंवा कीतीही वेळा स्तनपान
    - ९ – ११ महिने – पातळ कापकेलेले व कुचकरलेले जेवण दया की बाळा स्वतः उचलुन खाता येईल, २५० मिली ची वाटीच्या तीन भाग व दिवसात तीनदा किंवा एक दा नाश्ता व स्तनपान.
    - १२ – २४ महिने – घरी बनलेले जेवण आवश्यकतेनुसार कापून व कुचकरुन २५० मिली. वाटी दिवसातून ३ ते २ वेळा नाश्ता व स्तनपान दयावे.
- २ – २४ महिने – मधे मधे बाळाला काही तरी खाऊ घाला व पाजत रहा जसे –
    - कुचकरलेले केळ
    - सेजी व दुध
    - पातळ खिचडी
    - वरणात पोळी कुचकरुन
- तुमचे दुध पाजणे सुरु ठेवा
- तुम्ही तुमच्या बाळास जेवण करण्या प्रोत्साहीत करत रहा जेणे करुन बाळ जेवण आनंदाने घेईल
- बाळ एक वर्षाचा झाल्यास त्याला स्वतः जेवण करु दया.
- बाळास वेगवेगळया प्रकारचे जेवण खाऊ घाला.

पूरक आहार कीतीदा व कीतीवेळा दयावे.



जर माता व बाळ आजारी असल्या स्तनपान सुरु ठेवावे.



प्र. या चित्रात माता काय करत आहे ?

चित्रात माता आजारी आहे व बाळास स्तनापन करीत आहे.

जर तुम्ही आजारी असल्यास बाळास स्तनापन सुरु ठेवा

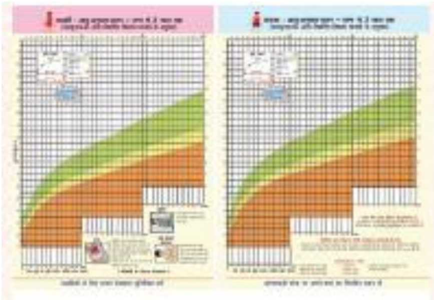
प्र. या चित्रात तुमच्या लक्षात काय येत आहे ?

या चित्रात मुल आजारी आहे मुलास हगवण लागलेली आहे व माता त्याला स्तनपान करीत आहे.

- तुमचा बाळा आजारी असेल तरीही स्तनपान करीत रहा. कारण तुमच्या दुधात सर्व आवश्यक तत्व असुन ते आजार बरा करण्यास मदत करतात व बाळ लवकर बरा होतो.
- बाळ सहा महिन्या पेक्षा जास्त असल्यास त्याला त्याच्या आवडी प्रमाणे जेवण घेण्यास प्रोत्साहित करा.
- आजारा नंतर स्तनपान सोबत जास्ती वेळा वरचा आहार दया व जेवतांना बाळास जास्तीत जास्त जेवण करण्याकरीता प्रोत्साहित करा.
- आजाराचे प्रमाण गंभीर असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला आवश्यक घ्या.

आई किंवा मुलगा आजारी असेल तेव्हा स्तनपान सुरु ठेवावे.

वाढीचा आलेख आईचा व बाळाचा सुरक्षा कार्ड :



प्र. या चित्रामध्ये तुम्ही काय बघत आहात ?

लोकांना उत्तरे देवू द्या. नंतर त्यांना सांगावे की, या चित्रामध्ये बाळाच्या वजनाची विकासाची गती मोजण्याकरीता हा चार्ट दाखविलेला आहे. यालाचा आईचा व बाळाचा सुरक्षा कार्ड म्हणून ओळखल्या जाते.

प्र. या चार्टमध्ये तुम्हाला पुन्हा काय दिसत आहे ?

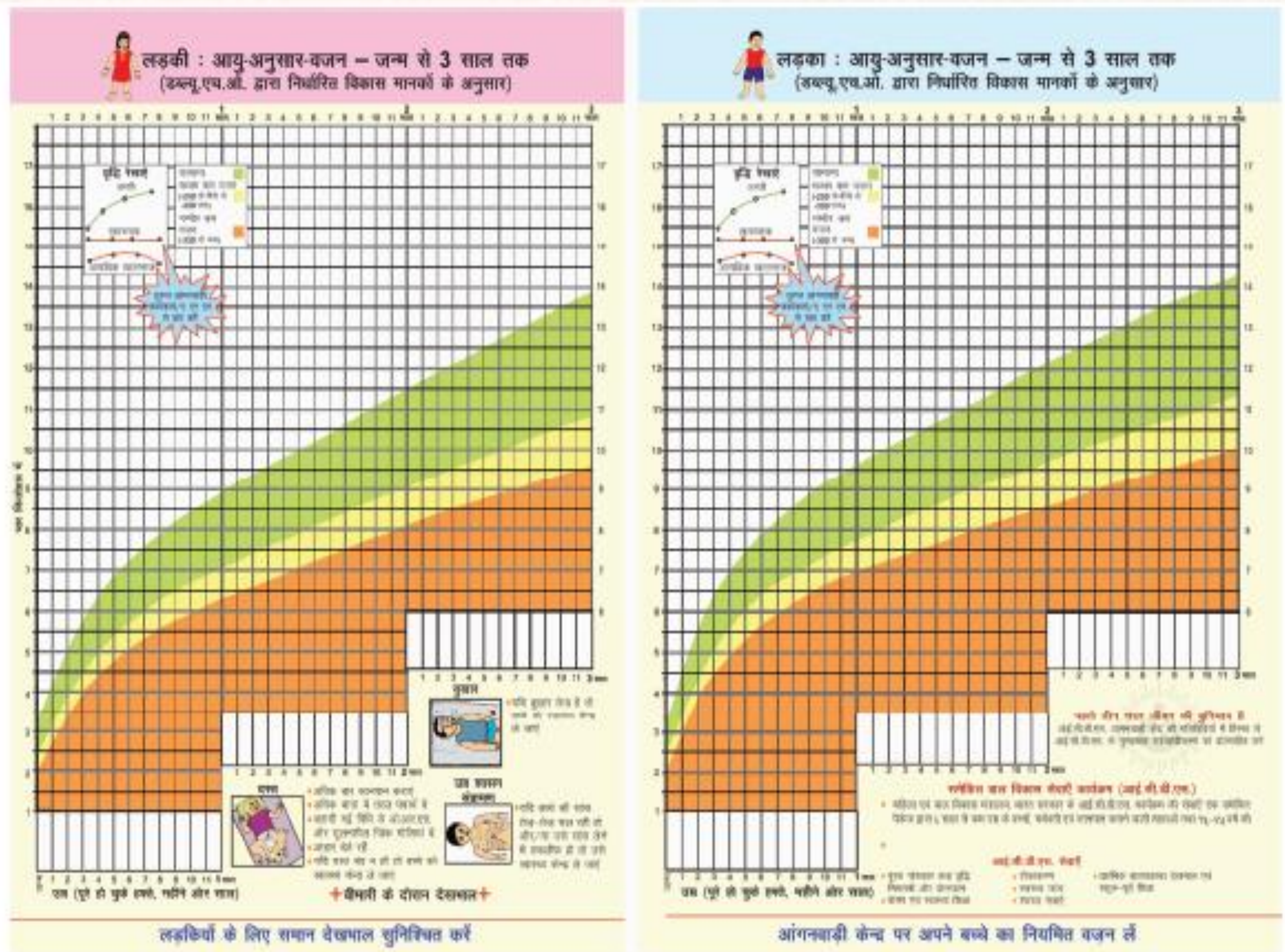
- या चार्टमध्ये सामान्य आजार, जसे, हागवण ताप, तसेच स्वशताहा झाल्यास देखरेखी बद्‌दल सांगीतले आहे.

प्र.बाळाच्या वजनाच्या वाढीसाठी कोणत्या प्रकारचे अडथळे येऊ शकतात आणि या चार्टमध्ये कसे शोधाल ?

जर वजनाची रेषा वरच्या दिशेने जात असेल तर, ते साधारण आहे.

जर वजनाची रेशा सरळ असेल तर ते चिंताजनक आहे. वजनाची रेशा जलर खाली जात असेल तर ते जास्त चिंताजनक आहे त्या दिवसांत आईला जास्त काळजी घ्यायची आवश्यकता आहे.

वाढीचा आलेख बाळाचा व आईचा सुरक्षा कार्ड



लड़की : आयु-अनुसार-वजन – जन्म से 3 साल तक
(डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा निर्धारित विकास मानकों के अनुसार)
बीमारी के दौरान देखभाल
लड़कियों के लिए समान देखभाल सुनिश्चित करें
लड़का : आयु-अनुसार-वजन – जन्म से 3 साल तक
(डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा निर्धारित विकास मानकों के अनुसार)
आंगनवाड़ी केन्द्र पर अपने बच्चे का नियमित वजन लें

महत्वाचा संदेश

- प्रसुती पुर्ण आईचा आराम, तसेच आहारावर लक्ष देणे आणि बाळाचे स्तनपान व पालन पोषणची तयारी करावी.
- आईचे दुध पाजल्याने आईला व बाळाला तसेच कुटुंबाला अनेक फायदे होतात.
- बाळाला जन्माच्या अर्ध्या किंवा एक तासाच्या आत स्तनपान सुरु करावे.
- स्तनपानपुर्व शहद, गुळ, पानी किंवा याव्यतीरीक्त काही दिल्यास बाळा धोका होवु शकतो आणि बाळ आईचे दुध पिण्यास लक्ष कमी राहील.
- जन्माच्या नंतर बाळाला फक्त आईचे दुध द्यावे. कोणतेही वरचे आहार किंवा पानी न द्यावे.
- बाळाला दुध देण्याच्या वेळेस आईचे निप्पल व काळा भाग जास्तीत जास्त बाळाच्या तोंडात असावा.
- काही विशेष परिस्थतीत बाह स्तनपान न करत असल्यास आईने हाताने काढून ते स्वच्छ धुतलेल्या कप, कटोरी व चम्मचने बाळाला द्यावे.
- ६ महिने झाल्यानंतर आईच्या दुधासोबत काही पातळ काही दिवसानंतर घट्ट पुरक आहार सुरु करावे. सता- नऊ महिण्यामध्ये तीन वेळा आणि एक वर्ष पाच वेळा हा आजार द्यावा.
- वरच्या आहाराची मात्रा व घट्टपणा हळुहळु वाढवावे. याच बरोबर दोन वर्ष किंवा जास्त वेळ स्तनपान सुरु ठेवावे.
- बाळाच्या वजनाच्या विकासाची गतीचे मुल्यमापन किंवा त्यामध्ये कोणत्याही प्रकारची असामान्य गोष्टी लक्षात आल्यास निदान करणे आवश्यक आहे.

पहिले सहा महिने निव्वळ
स्तनपान,
सहा महिन्यानंतर स्तनपान
सोबत पुरक आहार या दिवसात
बाळासोबत बोलने किंवा खेळणे
बाळाच्या चारही बाजुनी
विकासाला मदत होते.

शिशु आणि बालकांच्या आहाराची पूर्तता

मुलांच्या सर्वांगिण विकासाकडे सल्ला

मार्गदर्शिका