

स्तनपान



आवश्यक है

स्तन का दूध सर्वोत्तम भोजन है, जिसमें ऐसे तत्व ज्यादा होते हैं जो शिशु के लिए जरूरी हैं।

हर आउन्स मूल्यवान है!

स्तनपान कर रहे शिशुओं को इन का जोखिम कम होता है:

- कब्ज, दस्त, कोलिक और थूकना
- दमा, एलर्जी और छाजन
- कान के संक्रमण, सर्दी और निमोनिया
- (सिड्स) आकस्मिक शिशु मृत्यु सिंड्रोम
- मोटापा और मधुमेह
- बच्चों के कैंसर

माताएं जो स्तनपान कराती हैं:

- गर्भावस्था का वजन जल्दी घटा पाती हैं
- कैंसर और मधुमेह से ज्यादा सुरक्षित होती हैं
- पैसे बचाती हैं; फार्मूला की लागत प्रती वर्ष \$1,500 से ज्यादा होती है
- प्रसवोत्तर अवसाद का जोखिम उनमें कम होता है
- प्रसव के बाद जल्दी ठीक हो जाती हैं
- फार्मूला बनाने और बोतलें साफ करने में समय नहीं गुंवाती हैं

प्रश्नोत्तर

प्रश्न: WIC फार्मूला क्यों प्रदान करता है?

उत्तर: WIC सिफारिश करता है कि शिशुओं को स्तनपान कराना चाहिए, परंतु आवश्यक होने पर उन्हें फार्मूला दिया जा सकता है। WIC जानता है कि स्तन का दूध शिशुओं के लिए सर्वोत्तम भोजन होता है और आपको आपके स्तनपान के लक्ष्यों को पूरा करने में मदद करेगा। माएं आर शिशु जो स्तनपान करते हैं WIC से हर महीने ज्यादा भोजन प्राप्त करते हैं।

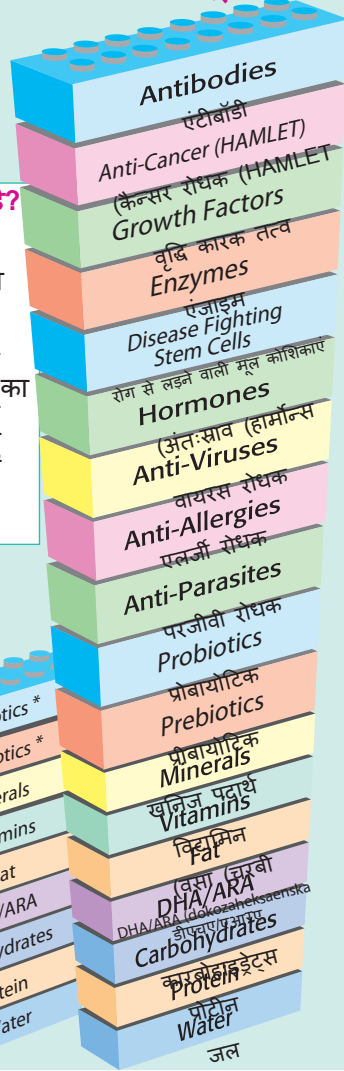
प्रश्न: यदि मैं स्तनपान कराऊं और फार्मूला भी दू तो क्या मेरे शिशु को दोनों के लाभ प्राप्त नहीं होंगे?

उत्तर: स्तन के दूध में आपके शिशु के स्वस्थ और मजबूत रहने के लिए अधिक सामग्रियां होती हैं (तेलना करने के लिए चित्रालेख देखें)। फार्मूला शिशुओं को बीमार होने से बचाने के लिए कोई प्रतिरक्षण प्रदान नहीं करता है। साथ ही, आपके शिशु के आहार में फार्मूला शामिल करना मतलब कम स्तनपान होगा, जिससे आपके दूध की आपूर्ति कम हो जाएगी।

प्रश्न: अस्पताल ने मुझे फार्मूले के साथ घर क्यों भेजा?

उत्तर: फार्मूला कंपनियां अपने फार्मूले का प्रचार मुफ्त सैपल देकर करती हैं ताकि माएं उनके उत्पाद इस्तेमाल करने के लिए प्रोत्साहित हों। अस्पताल से कहें कि आप स्तनपान करा रही हैं और आपको कोई फार्मूला नहीं चाहिए।

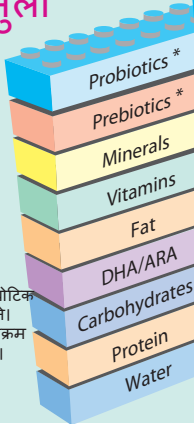
स्तन का दूध



फार्मूला की कीमत क्या होती है?

फार्मूला खिलाने में पैसे खर्च होते हैं। WIC एक पूरक खाद्य कार्यक्रम है और आप के शिशु को लगने वाला सारा फार्मूला नहीं प्रदान करेगा। फार्मूला की असल कीमत है आप के शिशु का स्वास्थ्य, उसे डॉक्टर के पास ले जाने का खर्च और बीमार शिशु के साथ समय गुजारने के लिए ली गई छुट्टी।

फार्मूला



*सभी फार्मूलों में प्रोबायोटिक या प्रीबायोटिक नहीं होते। कैलिफोर्निया WIC कार्यक्रम द्वारा निर्मित चित्रालेख।

अमेरिकी बाल रोग अकादमी

- सिफारिश करती है कि शिशुओं को जीवन के 6 महीनों तक केवल स्तन का दूध ही दिया जाना चाहिए और 1 वर्ष की आयु या उससे ज्यादा तक स्तन का दूध उपयुक्त ठोस भोजन के साथ जारी रखना चाहिए।
- जन्म के बाद शिशुओं को उनकी माताओं के साथ त्वचा से त्वचा का संपर्क बनाकर रखना चाहिए, जिस से स्तनपान की अच्छी शुरुआत होने में सहायता प्राप्त होगी।

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES
WIC and Nutrition Services
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204
एक समान अवसर सकारात्मक कार्रवाई नियोक्ता। सेवा गैर भेदभावपूर्ण आधार पर प्रदान की जाती है।

health.mo.gov/wic