स्तनपान

आवश्यक है

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

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

फारमूला की कीमत क्या होती है?

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

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।

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 कैन्सर

माताएं जो स्तनपान कराती हैं:

- गर्भावस्था का वज़न जलदी घटा पाती हैं
- कैन्सर और मधुमेह से ज्यादा सुरक्षित होती हैं
- पैसे बचाती हैं; फार्मुला की लागत प्रती वर्ष $1,500 से ज्यादा होती है
- प्रसवोत्तर अवसाद का जोखिम उनमें कम होता है
- प्रसव के बाद जलदी ठीक हो जाती हैं
- फार्मुला बनाने और बोतलें साफ करने में समय नही गंवाती हैं

प्रश्नोत्तर

प्रश्न: WIC फार्मुला क्यों प्रदान करता है?

उत्तर: WIC सिफारिश करता है कि शिशुओं को स्तनपान कराना चाहिए, परंतु आवश्यक होने पर उन्हे फार्मुला 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 कराउं और फार्मुला भी दूं तो क्या मेरे शिशु को दोनों के लाभ प्राप्त नहीं होंगे?

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

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

उत्तर: फार्मुला कंपनियाँ अपने फार्मुले का प्रचार मुफ्त सैंपल 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 फार्मुला नहीं चाहिए।

health.mo.gov/wic

WIC #481 (5/14)**[Hindi]**