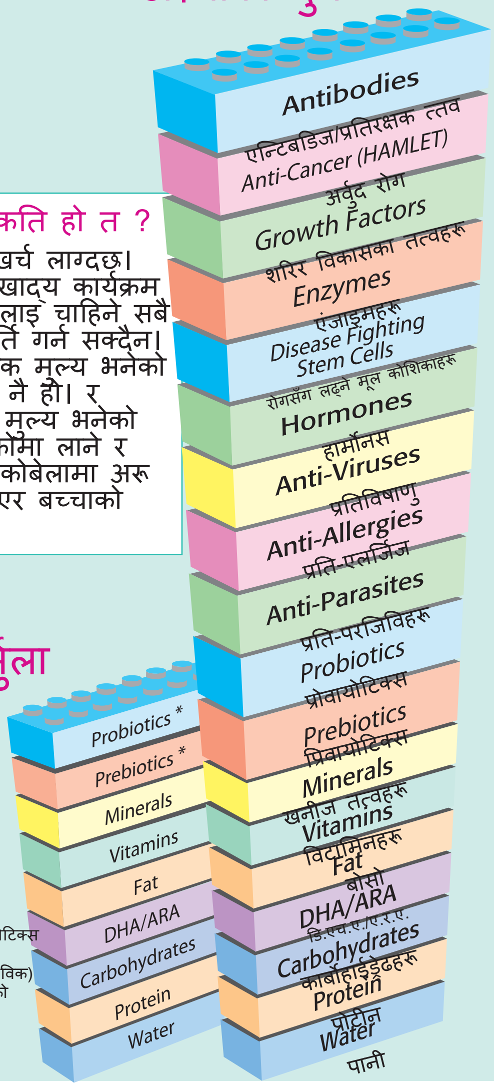
स्तनपान

महत्वपुर्ण

स्तनपान शिशुकालागि पुर्ण खाना हो र यसमा शिशुलाइ चाहिने राम्रा कुराहरू हुन्छन्।

आमाको दुध

फर्मुला



* सबै फर्मुलाहरूमा प्रोवायोटिक्स र प्रिवायोटिक्स हुँदैनन्।
क्यालिफोर्निया WIC (विक) कार्यक्रमले तयार पारेको सन्देशमुलक दृश्यहरू

फर्मुलाको मोल कति हो त ?

फर्मुला पोषणमा खर्च लाग्दछ। विकं भनेको थप खाद्य कार्यक्रम हो र यसले बच्चालाइ चाहिने सबै पोषण तत्वहरू पुर्ति गर्न सक्दैन। फर्मुलाको वास्तविक मुल्य भनेको बच्चाको स्वास्थ्य नै हो। र यसको वास्तविक मुल्य भनेको बच्चालाइ डाक्टरकोमा लाने र बच्चा बिरामी भएकोबेलामा अरू कामबाट छुट्टि लिएर बच्चाको हेरचाह गर्नै।

अमेरीकि बाल-विशेषाज्ञ प्राज्ञिकले सिफारीश गर्दछ

- शिशुलाइ ६ महीनासम्म स्तनपानमात्र गराउनु पर्दछ र त्यसपछाडि १ वर्ष या त्यसपछाडिपनि स्तनपानका साथै ठोस खाना सुरू गराउनु पर्दछ।
- शिशु र आमाको छाला-छाला जोडेर स्पर्स गराउने जस्ले गर्दा शिशुलाइ स्तनपान सुरू गराउन सजिलो हुन्छ।

प्रत्यक औंन्सेजको महत्व हुन्छ

स्तनपान गराएका बच्चाहरूलाइ निम्न समस्यहरूको जोखिम कम हुन्छः

- कबजीयत, पखाला,शूल या रूने बानी र उगेल्ने
- दम, एलर्जि र चिलाउने खटिरा
- कान पाक्ने, सर्दि र निमोनिया
- सिड्स (अचानक शिशुको मृत्युहुने लक्षण)
- मोटोपना र मधुमेह
- बच्चाअवस्थामा अर्वुद रोग

जो आमाहरूले स्तनपान गराउँदछन्

- उहाँहरूको गर्भावशथाको मोटोपना चाँडो घट्दछ
- अर्वुद रोग र मधुमेहबाट बच्ने क्षमता बड्दछ
- नगद बचाउँ, फर्मुलामा वार्षिक $१५०० खर्च हुन्छ
- प्रसवोत्तर उदासीनताको जोखिम कम हुन्छ
- सुत्केरी अवस्थाको घाउ चाँडो जाति हुन्छ
- फर्मुला बनाउन र बोतल सफा गर्ने खर्चिने समाय बचाइन्छ

प्रश्न र उतर

प्रः WICले किन फर्मुला दिन्छ ?

WICले स्तनपान गराउन सुजाव गर्दछ तर आवश्यकता अनुसार फर्मुला उपलब्ध गराउंदछ। WICलाइ स्तनपान बचाकालागि उत्तम खाना हो भन्ने थहा छ र तपाइंको स्तनपान गराउने लक्ष्यलाइ पुरा गर्न सहयोग गर्दछ। स्तनपान गर्दै- गराउँदै गरेका शिशु र आमाले WIC बाट प्रत्यक महिना धैरे खाने बस्तुहरू पाउँदछन्।

प्रःयदि मैले स्तनपान गराउनकासाथै फर्मुलापनि दिएंभने, के मेरो शिशुले दुवैबाट पाउने उत्तम पोषण पाउँदैन त ?

स्तनपानले शिशुलाइ निरोगि र बलियो राख्न सहयोग गर्दछ (दृश्य तस्विर हेर्न)। फर्मुलाले रोगसँग लड्ने क्षमताको विकास गराउँदैन । र फर्मुला खुवाएपछि शिशुले कम स्तनपान गर्दछन् र दुधको मात्रा घट्दछ।

प्रः किन मलाइ हस्पिटलले फर्मुला दिएर घर पठायो त?

उतरः फर्मुला कम्पनिहरूले बनाएको सामाग्रिको नमुनाहरू महिलाहरूलाइ निःशुल्क बाड्ेर ति बस्तुहरू प्रयोग गर्न प्रोतसोहन गर्दछन । हस्पिटललाइ, तपाइ स्तनपान गराउँदैहुनुहुन्छ र फर्मुला चाहिदैन भनिदिने।

health.mo.gov/wic

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES
WIC and Nutrition Services
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204

समान अवसर सकारात्मक कार्य रोजगारदाता। सेवा विना भेदभाव प्रधान गर्दछ।

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