



અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન પ્રસ્તુત કરે છે.

અમદાવાદ આરોગ્ય અભિયાન

બાળક
અને
સ્તનપાન





સ્તનપાન અમૃત સમાન છે

માતાનું દૂધ બાળક માટે શ્રેષ્ઠ સલામત
ખોરાક છે

માતાનું ધાવણ અમૃત સમાન શા માટે?

માતાનું ધાવણમાં સાત ગુણ છે:

- પાચક
- પોષક
- રક્ષક
- રોચક
- બુદ્ધિવર્ધક
- માતા અને બાળક બન્નેની તંદુરસ્તી સારી રહે છે.
- માતા અને બાળક બન્ને માટે મમતા - પ્રેમ વધારે છે



સ્તનપાનનો પ્રારંભ

- જન્મ બાદ પહેલા કલાકમાંજ બાળકને સ્તનપાન શરૂ કરાવુ જોઈએ.
- પ્રસૂતિ પછી તરત જ માત્ર માતાનું દૂધ જ શ્રેષ્ઠ આહાર છે.



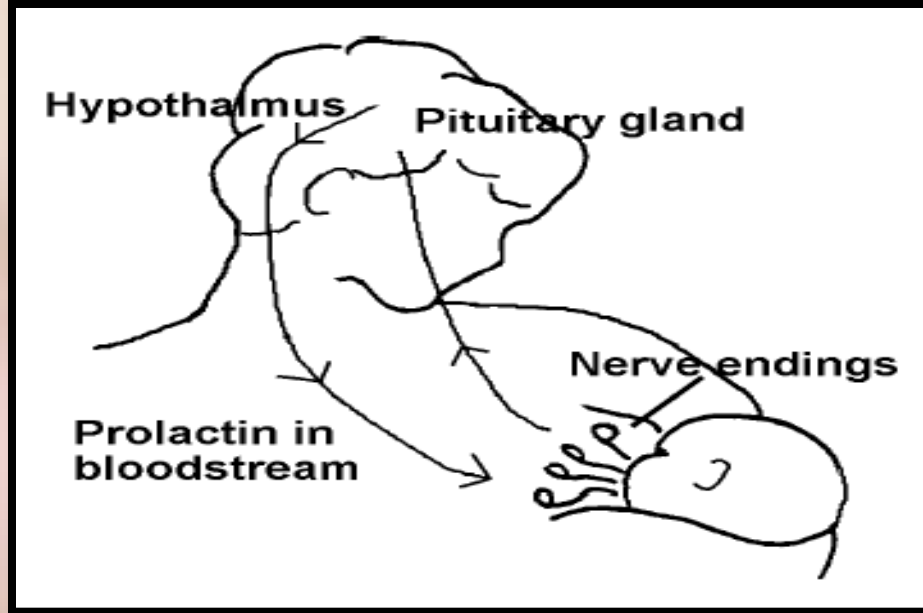
કોલોસ્ટ્રમ

- પ્રસૂતિ પછી તરત જ સ્તનમાં આવતું પીળુ જાડું પ્રવાહી - જેને ખીર કે કોલોસ્ટ્રમ કહેવાય છે.
- જે ઉપયોગી પ્રોટીન, વિટામીન, ખનીજો અને રોગપ્રતિકારક દ્રવ્યો ભરપૂર હોય છે
- શિશુને કોઈપણ જાતના ચેપ અને રોગો સામે રક્ષણ મળે છે
- તેથી તે બાળકને અવશ્ય આપવું જોઈએ તેને ફેકી ના દેવું જોઈએ



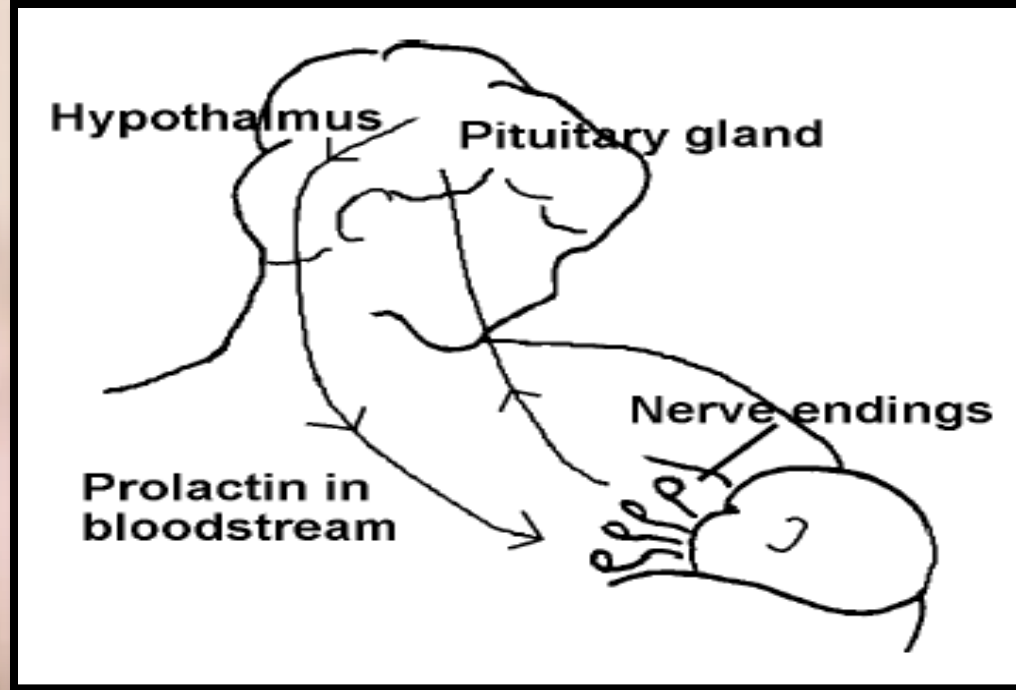
ઘાવણ કેવી રીતે પેદા છે ?

- સુવાવડ પછીના પહેલા કે બીજા દિવસથી જ માતાને ઘાવણ આવે છે.
- આ પ્રક્રિયા કુદરતી છે.
- એનો આધાર માતા અને બાળક બન્ને પર રહેલો છે
- બાળકની જરૂરિયાત મુજબ સ્તનમાં દરરોજ ૫૦૦ મિલી જેટલું દૂધ પેદા થાય છે.
- મસ્તકમાં આવેલી પિચ્યુટરી ગ્રંથિને સ્તનમાં દૂધ બનાવવાની ક્રિયા સાથે સંબંધ છે.



ઘાવણ કેવી રીતે પેદા છે ?

- જ્યારે બાળક માતાની છાતીએ વળગે અને હોઠનો ડીટડી સાથે સ્પર્શ થાય ત્યારે ખાસ સંવેદનાઓ પેદા થાય છે, જે માતાના મગજમાં પહોંચે છે.
- મગજમાં રહેલ હાઈપોથેલેમસ ઉત્તેજિત થાય છે, જે પિટ્યુટરી ગ્રંથિને ઉત્તેજિત કરે
- પિટ્યુટરી ગ્રંથિમાંથી પ્રોલેક્ટીન નીકળે છે
- પ્રોલેક્ટીનની અસરથી સ્તનની દૂધગ્રંથિઓમાં દૂધ બનવું શરૂ થાય છે.



ડીટડી ચૂસે વારંવાર, દૂધ આવે અપરંપાર

- બાળક જેટલું વધારે ચૂસે તેટલું પ્રોલેક્ટીન વધારે પેદા થાય અને દૂધ વધારે બને છે.
- એટલે જો ધાવણનું પ્રમાણ વધારવું હોયતો બાળકને વારંવાર લેવું.



નિયમિત પૂરતું સ્તનપાન, બાળક માટે સંજીવની સમાન.

- શરૂઆતના દિવસોમાં માતાને ઓછું ધાવણ આવે છે
- પણ બાળકની જરૂરિયાત સંતોષવા માટે એ પૂરતું છે.
- માતાના ધાવણના જથ્થા માટે માતા એ સમતોલ પૌષ્ટિક આહાર લેવો જોઈએ.



ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સ્તનપાન માટે સલાહ

- ગર્ભવતી મહિલાઓને સ્તનપાન કરાવવા માટે પ્રેરિત કરવી જોઈએ
- છેલ્લાં ત્રણ મહીના દરમ્યાન સ્તનની તપાસ કરાવવી જોઈએ
- સ્તનપાન અત્તગંત આવશ્યક સલાહ આપવી જોઈએ



માતાનું ધાવણ

- બાળકને માટે ઉષ્ણતાપમાન ધરાવે છે.
- પચવામાં હલકું છે.
- ઘવડાવવાથી બાળકનું વજન નિયમિત વધે છે.
- બાળક શારીરિક રીતે સુદૃઢ અને બુદ્ધિશાળી બને છે.
- બાળક અને માતા વચ્ચે ગાઠ સ્નેહ બંધાય છે
- તેથી બાળક ભાવનાત્મક રીતે વધુ સુરક્ષિતતા અનુભવે છે.



માતાનું દૂધ શા માટે ?

- યોગ્યું, સલામત અને જંતુરહિત છે.
- તેમાં બાળકના શારીરિક અને માનસિક વિકાસ માટે જરૂરી તમામ પોષક તત્વો છે.
- તેની આડઅસર નથી.
- જ્યારે જોઈએ ત્યારે અને જેટલું જોઈએ તેટલું મળી રહે છે
- જરૂરિયાત પ્રમાણે હૂંફાળું હોય છે.
- પચાવામાં હલકું હોય છે.

માતાનું દૂધ શા માટે ?

- સામાન્ય ચેપી રોગો જેવા કે કાનનાં ચેપ, દમ, એર્લજ સામે રક્ષણ આપે છે.
- ઝાડા-ઊલટી અને ન્યુમોનિયા જેવા જીવલેણ રોગ થવાનો ભય નથી.
- વજન નિયમિત રીતે વધે છે.
- શરીરથી મજબૂત અને બુદ્ધિશાળી બને છે.
- તમારા બાળક સાથે તમારો વત્સલ્યભાવ ગાઢ બને છે
- તમારું મજબૂત ભાવનાત્મક સુરક્ષિતતા અનુભવે છે.



- વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) નો અભિપ્રાય-ભલામણ છે કે શિશુને ફક્ત માતાનું દૂધ છ માસ સુધી પાવું
- ત્યાર બાદ હલકા ઉપરી ખોરાક સાથે શિશુ બે વર્ષ થાય ત્યા સુધી બાળકને માતાનું દૂધ પાવું
- માતાના દૂધ પર ઉછરેલ બાળકના બુદ્ધિ આંક અન્ય દૂધ પર ઉછરેલ બાળકની સરખામણીમાં ૫ થી ૧૦ પોઈન્ટ વધુ હોય છે.



સ્તનપાનથી માતાને થતો લાભ

- લોહી ઓછું વહે, લોહી વહેવું બંધ થાય.
- ગર્ભાશય મૂળ સ્થિતિમાં ઝડપથી આવી જાય.
- સ્તનપાનથી સામાન્ય રીતે ગર્ભધાન અટકે.
- સ્વાસ્થ્ય સુધરે, ચરબી ઘટે.
- સ્તનમાં દૂધનો ભરાવો, ડીટડીમાં દુઃખાવો વગેરે સમસ્યાઓની ચિંતા રહેશે નહીં.
- સ્તનના કેન્સરનું જોખમ ઘટે.
- બીજાશય (ઓવરી) ના કેન્સરનું જોખમ ઘટે.



સ્તનપાનથી માતાને થતો લાભ

- તેમને માનસિક શાંતિ અને પ્રેમ મળશે.
- ૨ વર્ષ સુધી દૂધ પીવડાવનાર માતાને ૨ જન્મ વચ્ચે ૨.૫ થી ૩ વર્ષ રાખવાનું સરળ પડે છે
- જે માતા અને બાળક બંનેની તંદુરસ્તી માટે અતિઆવશ્યક છે.
- ઊપરી દૂધ તૈયાર કરવાની ઝંઝટ ન રહેતાં સમયની બચત થશે.
- ગાય-ભેંસનું દૂધ કે દૂધનો ડબ્બો ખરીદવો પડશે નહીં,
- તેથી પૈસાની બચત થશે.



સ્તનપાનથી બાળકને થતાં ફાયદા

- રોગ સામે રક્ષણ આપે છે. ખાસ કરીને શ્વસનતંત્ર અને પાચનતંત્રને લગતા રોગો સામે
- શારીરિક વૃદ્ધિ થાય.
- માનસિક વૃદ્ધિ થાય. બુદ્ધિઆંક-આઈક્યુનો આંક પાંચ ઘણો વધે.
- વતણૂંકની સમસ્યા નહીવત થઈ જાય.
- હૃદય રોગ, ડાયાબીટીસ, બી. પી. સામે રક્ષણ.
- એલર્જી અને આંતરડામાં ચાંદા સામે રક્ષણ.
- શિશુ મૃત્યુ દર માં ઘટાડો થાય.

**માતાના દૂધે બાળક નીરોગી,
બાટલીના દૂધે બાળક રોગી.**



વધુ નિરાંત, વધુ ધાવણ

- દૂધ આવવાની ક્રિયાને માતાની માનસિક સ્થિતિ સાથે ઊંડો સંબંધ હોય છે.
- માતા જો મનથી હળવી, પ્રસન્ન હોય તો ધાવણનો પ્રવાહ જળવાય છે,
- પણ, જો માતા ચિંતિત હોય, અને બાળકને ઘવરાવવાનો પૂરતો આત્મવિશ્વાસ ન હોય તો ધાવણ બહાર આવતું અટકે છે અને આગળ જતાં સૂકાઈ જાય છે.



A close-up photograph of a baby's face and hand. The baby is looking upwards and to the left, with its right hand raised and index finger pointing towards a light-colored wall. The baby has a curious expression. The text "શું ન કરવું?" is overlaid in the center of the image.

શું ન કરવું?

- બોટલનું દૂધના આપવું
- બાટલી અને ટોટી જીવલેણ છે.
- બાટલી અને ટોટીથી દૂધ પીતાં બાળકો સ્વચ્છતાના અભાવે ઝાડા અને શ્વસનતંત્રના ચેપી રોગોનો ભોગ બને છે.
- સ્તનપાન બાળકને નિરોગી રાખે છે.



- પાણી ના આપવું
- બકરી અને ગાયનું દૂધ ન આપવું
- મધ, ગોળનું પાણી કે કંઈપણ ઉપરથી ના આપવું



નવજાત બાળકને

- ઉપરનું દૂધ, પાણી કે ગળથૂથી કદી આપવા નહીં.
- માત્ર સ્તનપાન પર ઉછરતાં બાળકોને પાણી આપવાની જરૂર રહેતી નથી.
- છ માસની ઉંમર સુધી બાળકને ફક્ત સ્તનપાન ચાલું રાખવું,
- ત્યારબાદ સ્તનપાન સાથે ઉપરી આહાર શરૂ કરવો.
- માતાનું ધાવણ, બાળક માટે પ્રથમ રસીકરણ છે.



સ્તનપાન નો સમય




- બાળક ભૂખ્યું થાય ત્યારે આપવું
- દર ૨-૩ કલાકે ખવડાવું
- બાળકનું પેટ ના ભરાય ત્યાં સુધી ખવડાવવું વચ્ચેથી ના ઉઠવું
- ૬ મહિના સુધી તનાવમુક્ત થઈ સ્તનપાન કરાવવું
- બાળકને એક છાતી ખાલી થાય પછી જ બીજી છાતીએ ધવડાવો આથી બાળકનું પેટ ભરાશે અને પૂરતું પોષણ મળશે.



स्तनपान नी तैयारी

- આરામદાયક ખુરશી અને આધાર આપવા સ્ટૂલ લેવું
- કમરને આધાર માટે ઓશીકું મુકી શકાય
- બાળકને આધાર આપવા ઓશીકું લેવું
- મા બાળકને જોઈ શકે તેમ બેસે
- પહેલા થોડા દિવસ મદદ કરવી





स्तनपाननी साथी पध्धति

- બાળકનું માથું અને શરીર એક લાઈન માં રહે
- માથું અને ગરદન એક હાથની કોણીના સહારે રાખો
- ઘડ અને પગને બીજા હાથથી સહારો આપો



- કાળો ભાગ પૂરી રીતે મોંમાં રહેવો જોઈએ
- જીભ સ્તનને લાગેલી રહે
- નીચેનો હોઠ બહાર ખુલ્લો રહે
- બાળકનું નાક દબાયતો અનામીકા અને વચ્ચેની આંગળી વચ્ચે રાખો





સ્તનપાનની ખોટી પદ્ધતિ

- બાળકનું માથું નીચે રહે - પગ ઉપર હોય તો
- બાળકનું શરીર નીચે હોય - શરીરને આધાર ન આપ્યો હોય તો





બોટી પદ્ધતિ થી દૂધ પીવડાવાનું પરિણામ

- બાળક ને વારંવાર ચુસવું પડે
- નિપ્પલ માં કાપા પડે
- સ્તનમાં દુઃખાવો થાય



- સ્તનપાન બરાબર ના કરે
- સ્તન દૂધથી ભરાઈ જાય
- બાળક રડશે
- વજન ઓછું થશે





ધાત્રીમાતાની સંભાળ

ઘવડાવતી બહેનોનો ખોરાક

- ઘવડાવતી બહેનોને સામાન્ય સ્ત્રી કરતાં વધુ ખોરાક લેવો.
- ઘવડાવતી બહેનો દિવસમાં લગભગ ૯૦૦ મિ.લી. દૂધ બનાવે છે.
- દૂધ બનાવવા તેને વધુ ખોરાકની જરૂર છે.



- તેને બધોજ ખોરાક ખાવો જોઈએ.
- ખોરાકમાં લીલી પાંદડાવાળા શાકભાજી જેવા કે પાલક, તાંદળજો, મેથી વગેરે, બીજા શાકભાજી, દૂધ, અનાજ વગેરે ખાવા જોઈએ.
- ધવડાવતી બહેનોને પાણી વધારે પીવું જોઈએ જેથી કરીને દૂધ બરાબર ઉતરે.



ઘવડાવતી માતાને સલાહ

- દિવસમાં ત્રણ-ચાર વખત જમવું, વધુ ખાવું.
- દિવસમાં સાત-આઠ ગ્લાસ પાણી અને દૂધ ,રાખ જેવા પ્રવાહી પીવા.
- ઘરના ખોરાક ઉપરાંત આંગણવાડીમાં મળતો પૂરક આહાર દરરોજ ખાવો.
- ઘવડાવતી વખતે મન શાંત અને પ્રસન્ન રાખો.
- માનસિક તાણ વગર આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસીને ઘવડાવો.
- ઘરકામમાં પરિવારના અન્ય સભ્યોનો સહયોગ લો.



ઘવડાવતી માતાની સંભાળ

- પતિ, પરિવારના સભ્યો અને સમુદાયની સંયુક્ત જવાબદારી છે
- તેઓ માતા અને બાળકના સ્વાસ્થ્યની સંભાળ રાખે
- માતાને પુરતા પ્રમાણમાં પૌષ્ટિક ખોરાક મળે
- માતા થાકી જાય તેવું કોઈ કામ ન કરે
- તેનું ઘરના દરેક સભ્યોએ ધ્યાન રાખવું



ધાત્રી માતાને સૂચના

- બાળક ધાવતા સૂઈ જાય અને ઉઘને કારણે ધાવતું ન હોય તો તેને હળવેથી ગલીપચી કરવી જોઈએ જેથી તે બરાબર ધાવી શકે.
- ધાવણ આપ્યા પછી બાળકને માતાએ પોતાના ખભા પર રાખીને ઓડકાર ખવડાવવો જોઈએ
- આમ કરવાથી બાળકના પેટમાં ચૂંક આવશે નહીં.
- દરેક સ્તન પર ૫ થી ૧૦ મિનિટ સુધી ધવડાવવું.



ઘાત્રી માતાને સૂચના

- ઘાત્રી માતાએ સ્ત્રી આરોગ્ય કાર્યકર / આંગણવાડી કાર્યકર / સરકારી દવાખાનેથી લોહતત્વની ગોળીઓ મેળવીને નિયમિત એક ગોળી રોજ, ૧૦૦ દિવસ સુધી લેવી.
- માતાનું ધાવણ ૯ માસ પછી બાળકના વિકાસ માટે પૂરતું નથી.
- ૯ માસ પછી ધાવણ ઉપરાંત માતાએ બાળકને ઉપરી આહાર આપો.



ડૉ. મીના શાહ - નમસ્તે લાઈફ

Content Created By

Dr Meena Shah – Pediatrician, Master Trainer & Health
Communication Consultant

Supported By : Dr Vinubhai M. Patel - I E C Consultant

Design & Creative Input By : Ms Priti V. Solanki

E Mail – drmeenashah@medico-media.net

Web – www.drmeenashah.com

Contact : 079 26400405

સહયોગ : મેડિકો મીડિયા કમ્યુનિકેશન્સ