

સ્તનપાન અમૃત સમાન, બાળકની તંદુરસ્તીનું પહેલું સોપાન

મહત્વની ભલામણો



જન્મ ના ૧ કલાકની અંદર સ્તનપાન કરાવવું



પ્રથમ ૬ મહિના સુધી ફક્ત ને ફક્ત સ્તનપાન કરાવવું

૬ મહિના પછી સમયસર ઉપરી આહારની શરૂઆત કરવી
ઉપરી આહાર સાથે, બાળક ૨ વર્ષનું થાય ત્યાં સુધી
સ્તનપાન ચાલુ રાખવું



નવજાત શિશુ માટે માતાનું દૂધ પ્રથમ રસીનું કામ કરે છે



બાળક ની માંગ મુજબ, બાળક ઈચ્છે તેટલી વાર,
દિવસ અને રાત સ્તનપાન કરાવવું

નવજાત શિશુને દૂધ પીવડાવવા માટે બોટલનો
ઉપયોગ કરવો નહીં તેને શાંત કરવા પેસિકાયર
અથવા ચૂસણી નો ઉપયોગ કરવો નહીં



સ્તનપાનના ફાયદા

માતા અને બાળક વચ્ચે ભાવનાત્મક બંધન પ્રદાન કરે છે !

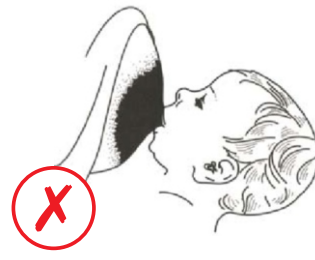
બાળક માટે ફાયદા

- બાળક માટે પહેલી રસીનું કામ કરે છે
- બાળક માટે પહેલો આહાર છે
- જાડું, પીળું, પ્રથમ ૨૪-૪૮ કલાક આવતું દૂધ, બાળકને રોગોથી બચાવે છે
- બાળકને માતાની હૂફ મળે છે
- ધાવણ, બાળક માટે સૌથી શ્રેષ્ઠ આહાર છે
- સ્તનપાન મહત્તમ વૃદ્ધિ અને વિકાસની ખાતરી આપે છે
- સ્તનપાન બાળકના IQ (વૃદ્ધિ આંક) માં વધારો કરે છે
- બાળપણમાં કરાવેલું સ્તનપાન, પુખ્તવયમાં જાડાપણાના જોખમને ઘટાડે છે

માતા માટે ફાયદા

- વારંવાર સ્તનપાન કરાવવાથી દૂધ ના ઉત્પાદનમાં વધારો થાય છે
- કિલિવરી પછી અતિશય રક્તસ્ત્રાવનું જોખમ ઘટાડે છે
- સ્તન કેન્સર, ગર્ભાશયનું કેન્સર અને અંડાશયના કેન્સર નું જોખમ ઘટાડે છે
- કુદરતી ગર્ભનિરોધક તરીકે કામ કરે છે
- વિના મૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે

ખરું જોડાણ



ખોટું જોડાણ

સ્તનપાન કરાવવાની યોગ્ય મુદ્રાઓ



લેઈડ બેક



ફેડલ હોલ્ડ



ક્રોસ ઓવર હોલ્ડ



ફૂટબોલ હોલ્ડ



સાઈડ લાઈનિંગ



ઓન ધ પીલો