References

1. Sachdev HP., Krishna J., et al. Water supplementation in exclusively breastfed infants during summer in the tropics. Lancet. 1991 Apr 20;337(8747):929-33.
2. WHO. (1997) Breastfeeding and the use of water and teas.
   Available at: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43593/9789241594974_eng_slides.pdf;jsessionid=5285E932DDFAB13FF8F505EC2B552927?sequence=3
   Accessed on 29th October 2018.
3. Aptaclub, Available at: https://www.aptaclub.co.uk/baby Accessed on 29th October 2018.
4. WHO, Breastfeeding, Available at: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/child/nutrition/breastfeeding/en/ Accessed on 29th October 2018.
5. Danone Nutricia, Preterm infants face unique health challenges, Available at: https://www.nutriciaresearch.com/growth-metabolism/pre-term/preterm-infants-face-unique-health-challenges/
6. Mayo Clinic, Breastfeeding positions, Available at: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/multimedia/breast-feeding/sls-20076017 Accessed on 29th October 2018.
7. Gill JF. and Vierheller EA. The Effect of an Educational Hunger Cues Intervention on Awareness in Mothers with Infants (2015). Honors Research Projects.
8. WHO. Essential Newborn Care and Breastfeeding. Available at: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/107481/e79227.pdf?sequence=1&isAllowed=y Accessed on 29th October 2018.
9. Jansen J., de Weerth C., et al. Breastfeeding and the mother–infant relationship—A review. Developmental Review 28 (2008) 503–521.
10. Hahn-Holbrook J., Schetter CD.,et al. Breastfeeding and Maternal Mental and Physical Health. Women's Health Psychology (2012); 17:414-439.
11. Anderson SE., Gooze RA., et al. Quality of early maternal-child relationship and risk of adolescent obesity. Pediatrics. 2012 Jan;129(1):132-40.
12. Cassidy J. and Shaver PR. (2008) Handbook of Attachment, Second Edition: Theory, Research, and Clinical; Editie 2, Uitgever Guilford Press; ISBN 1606235842, 9781606235843.
13. Lonnerdal Bo. Effects of Maternal Dietary Intake on Human Milk Composition. The Journal of Nutrition. (1986); 116(4):499-513.

Important Notice

The World Health Organization (WHO)* has recommended that pregnant women and new mothers be informed of the benefits and superiority of breast-feeding, in particular, the fact that it provides the best nutrition and protection from illness for babies. Mothers should be given guidance on the preparation for and maintenance of lactation, with special emphasis on the importance of the well-balanced diet both during pregnancy and after delivery. Unnecessary introduction of partial bottle feeding or other foods and drinks should be discouraged since it will have a negative effect on breast-feeding. Similarly mothers should be warned of the difficulty of reversing a decision not to breastfeed. Before advising a mother to use an infant formula, she should be advised of the social and financial implications of her decision. For example, if a baby is exclusively bottle-fed, more than one can (500g) per week will be needed, so the family circumstances and cost should be kept in mind. Mother should be reminded that breast milk is not only the best but also the most economical food for babies. If a decision to use infant formula is taken, it is important to give instruction on correct preparation methods, emphasizing that unboiled water, unsterilized bottles or incorrect dilution can lead to illness. *See: International Code of Marketing of Breast Milk Substitutes, adopted by the World Health Assembly in Resolution WHA 34.22, May 1981.

Mothers should be explained the following advantages & nutritional superiority of breastfeeding: (i) Immediately after delivery, breast milk is yellowish and sticky. This milk is called colostrum, which is secreted during the first week of delivery. Colostrum is more nutritious than mature milk because it contains more protein, more anti-infective properties which are of great importance for the infant's defence against dangerous neonatal infections. It also contains higher levels of, Vitamin 'A', (ii) Breast milk: a. is, a complete and balanced food and provides all the nutrients needed by the infant (for the first six months of life) b. has anti-infective properties that protect the infants from infection in the early months c. is always available d. needs no utensils or water (which might, carry germs) or fuel for its preparation (iii) Breastfeeding is much cheaper than feeding infant milk substitutes as the cost of the extra food needed by the mother is negligible compared to the cost of feeding infant milk substitutes, (iv) Mothers who breast-feed usually have longer periods of infertility after child birth than non-lactators.

Details of management of breastfeeding, as under: (i) Breast-feeding- a. Immediately after delivery enables the contraction of the womb and helps the mother to regain her figure quickly; b. is successful when the infant suckles frequently and the mother wanting to breast-feed is confident in her ability to do so (ii) In order to promote and support breast-feeding the mother's natural desire to breast feed should always be encouraged by giving, where needed, practical advice and making sure that she has the support of her relatives. (iii) Adequate care for the breast and nipples should be taken during pregnancy. (iv) It is also necessary to put the infant to the breast as soon as possible after delivery. (v) Let the mother and the infant stay together after the delivery, the mother and her infant should be allowed to stay together (in hospital, this is called "rooming-in"); (vi) Give the infant colostrum as it is rich in many nutrients and anti-infective factors protecting the infants from infections during the few days of its birth; (vii) The practice of discarding colostrum and giving sugar water, honey water, butter or other concoctions instead of colostrum should be very strongly discouraged (viii) Let the infants suckle on demand; (ix) Every effort should be made to breast-feed the infants whenever they cry; (x) Mother should keep her body and clothes and that of the infant always neat and clean.

(i) Breastfeeding is the best form of nutrition for babies and provides many benefits to babies and mothers. It is important that, in preparation for and during breastfeeding, you eat a healthy, balanced diet. Combined breast and bottle-feeding in the first weeks of life may reduce the supply of your own breastmilk, and reversing the decision not to breastfeed is difficult.

(ii) Always consult your Healthcare Professional for advice about feeding your baby. The social and financial implications of using infant formula should be considered. Improper use of an infant formula or inappropriate foods or feeding methods may present a health hazard. If you use infant formula, you should follow manufacturer's instructions for use carefully - failure to follow the instructions may make your baby ill.

DANONE

Date of printing: Printed by:

Publisher Details:

NUTRICIA INTERNATIONAL PRIVATE LIMITED
(A subsidiary of DANONE) Regd. office, The Centrium, Office No. 1, 3rd Floor, Phoenix Market City, LBS Marg, Kurla (W), Mumbai- 400 070, India.

For your feedback / queries contact: Nutricia Consumer Services

Write to us at given Regd. office address 022-66696787

care.india@danone.com

IMPORTANT NOTICE: MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY

FOR THE USE OF HEALTHCARE PROFESSIONALS ONLY Breastfeeding Booklet 1/11/2018

Supporting THE PREEMIES

TOGETHER WE WIN

PN_DFCBUH_2018_NOV_NUTRICIA_APTAMIL_11067920_SIZE 210 (W) X 297 (H) MM_BREASTFEEDING BOOKLET

સ્તનપાન પોષણનો સુવર્ણ માનાંક છે

સ્તનપાન પસંદગીનું પોષણ છે અને વિશ્વવ્યાપી તમામ શિશુઓ માટે નિર્વિવાદ શ્રેષ્ઠ પોષણ છે. એક્સક્લુઝિવ સ્તનપાન પ્રથમ 6 મહિનામાં તમારા શિશુ માટેની તમામ પોષણની જરૂરીયાતો આવરી લે છે.[1,2]

સ્તનપાન તમારા શિશુનાં ભવિષ્યને ભવિષ્યમાં આધાર આપવા માટે જરૂરી અતિ મહત્વનાં પોષકતત્વો પ્રદાન કરે છે. તે સંવેદના અને જ્ઞાનાત્મક વિકાસને પ્રોત્સાહિત કરે છે અને ચેપી તથા જીવલેણ રોગોથી તમારા શિશુનું રક્ષણ કરે છે.[3] વધુમાં, તે તમારા બાળક સાથે બંધન સ્થાપિત કરવાની આદર્શ તક આપવાનું કાર્ય કરે છે. સ્તનપાન કદાચ કુદરતી રીતે આવે તેવું બને તે જરૂરી નથી, અને યોગ્ય ટેકનીક વિકસાવવા કદાચ મહાવરો કરવાની જરૂર પડી શકે છે.

તમારા શિશુને સ્તનપાન કરાવવા તમે કેટલીક અલગ અલગ સ્થિતિઓ અજમાવી શકો છો. તેમાંથી કેટલીક અહીં તમારા માટે યાદીગત કરવામાં આવી છે:[4]

માતાનું ધાવણ પોષકતત્વો અને જૈવસક્રિય ઘટકોનું સંપૂર્ણ સંતુલન સમાવે છે જે તમારા શિશુની સુયોગ્ય વૃદ્ધિ અને વિકાસની ખાત્રી કરે છે.[5]

સ્તનપાનની સ્થિતિઓ

તમારા સ્તનપાન કરાવવાનાં અનુભવને સુધારવાનાં કેટલાક સરળ સૂચનો[6]

ક્રોસ–ક્રેડલ

સ્તનપાન કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવાનાં સ્તનથી વિરુદ્ધ હાથથી તમારા શિશુનાં માથાને આધાર આપો. તમારા શિશુને તમારા શરીર નજીક લાવો, પેટ પાસે પેટ રાખો.

ક્રેડલ

સ્તનની બાજુ પર જ તમારા હાથનાં વળાંક કે કોણીમાં તમારા બાળકનાં માથાને ચુસ્તપણે પકડી રાખો. બીજા હાથે સ્તનને આધાર આપો. તમારા શિશુને તમારા શરીર નજીક લાવો, પેટ પાસે પેટ રાખો.

બેક લેઈંગ

માથાનાં ટેકા અથવા પલંગ પર પાછળ તરફ નમો. તમારું શિશુ તમારા પેટ પર સુઇ રહ્યું હોય અને તમારી તરફ દબાયેલું હોય. તમારા શિશુને તમારું સ્તન શોધવા દો અને તેનાં આનંદપ્રમોદને થવા દો. જો જરૂર હોય તો તમે તમારા શિશુનાં માથાની બાજુને આધાર આપી શકો છો. આ સીઝેરિયન ડીલિવરી કરી હોય તેવી માતાઓ માટે શ્રેષ્ઠ સ્થિતિ છે.

સાઇડ લેઈંગ ક્રેડલ

તામારું અને તમારા શિશુનું શરીર એકબીજાની સામે રહે તે રીતે તમારા શિશુની બાજુમાં સુઇ જાઓ. તમારી બાહોનાં વળાંકમાં તમારા શિશુને પકડી રાખવાનો પ્રયાસ કરો. આ સ્થિતિ શિશુ અને સ્તનને એકબીજા સાથે લાવવા માટે સારા ખૂણા પર તમારા બાળકનાં માથાને રાખે છે.

સેડલ

તમારા શિશુને સ્તનપાન કરાવવા માટે ઉપયોગમાં લેવાનાં સ્તનની બાજુ તમારા પગ પર પલાણીને બેસવા દો. સ્તનની બાજુ પરનાં હાથથી તમારા શિશુનાં માથાને આધાર આપો. તમારા બીજા હાથે સ્તનપાન કરાવવા માટે ઉપયોગમાં લેવાનાં સ્તનને આધાર આપો.

ફૂટબોલ

સ્તનપાન કરાવવા માટે ઉપયોગમાં લેવાનાં સ્તનની બાજુ પર ઓશીકાનાં કેટલાક આધાર સાથે હાથની નીચે તમારા બાળકને રાખો. તે જ બાજું પરનાં હાથથી તમારા શિશુનાં માથાને આધાર આપો.

વહેલા જન્મેલા શિશુઓ માટે ચોક્કસ પોષણની જરૂરીયાતો

ગર્ભાવસ્થાનો અંતિમ ત્રિમાસિક સમયગાળો શિશુ માટે ઝડપી શારીરિક વૃદ્ધિનો સમયગાળો હોય છે; જેમાં વૃદ્ધિનો દર વહેલા જન્મેલ શિશુ ગર્ભ બહાર જે વૃદ્ધિ અનુભવે છે તેનાં દર કરતા અત્યંત વધારે હોય છે. ગર્ભાશયની અંદરનો આ અત્યંત આવશ્યક તબક્કો ચૂકી જવાનો અર્થ એ છે કે તેઓનાં સમયસર જન્મેલા શિશુઓ જેટલી વૃદ્ધિ અને વિકાસ કરવામાં મુશ્કેલ પડકારનો સામનો કરે છે, જે વધેલી પોષણની જરૂરીયાતોમાં પરિણમે છે.

આ વધેલી પોષણની જરૂરીયાતો સંતોષવાથી તેઓનાં વિકાસ પરની સકારાત્મક લાંબા–ગાળાની અસરો આવી શકે છે અને ભવિષ્યમાં બિન–સંસર્ગગત રોગો વિકસવાનું જોખમ ઘટાડી શકાય છે. સ્તનપાન તમામ શિશુઓ માટે શ્રેષ્ઠ પોષણ પ્રદાન કરે છે; જોકે, વહેલા જન્મેલા શિશુઓ માટે તેઓની માતાનું ધાવણ હંમેશા ઉપલબ્ધ ન પણ હોઈ શકે, અથવા પોષણની દ્રષ્ટિએ પૂરતું ન પણ હોઈ શકે, આમ સુરક્ષા કવચની જરૂર પડે છે. જ્યારે માતાનું ધાવણ ઉપલબ્ધ ન હોય, ડૉક્ટરની પસંદગીનાં આધારે દાતા માતાનું ધાવણ અથવા ફોર્મ્યુલાનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.[6]

ભૂખનાં સંકેતો સમજવા[7]

વહેલા
- હલાવવું
- મોઢુ ખોલવું
- માથુ ફેરવવું અથવા ખોજ કરવી

મધ્ય
- ખેંચાવું
- વધેલા શારીરિક હલનચલનો
- મોઢા તરફ હાથ લઈ જવો

મોડું
- રડવું
- વ્યાકુળ શરીરનાં હલનચલનો
- લાલ થઈ જવું

તમારા શિશુને સ્તનપાન કરાવવું

સ્તનપાન શરૂ કરાવવાની યોગ્ય વય તમામ શિશુઓમાં ભિન્ન હોય છે. કેટલાક શિશુઓ 32 સપ્તાહ પર સ્તનપાન કરે છે, જોકે, મોટાભાગનાં શિશુઓ 36 સપ્તાહ પર અસરકારક રીતે સ્તનપાન કરી શકે છે. ઘણા શિશુઓ જ્યારે તેઓ આશરે 1300 ગ્રામ વજનનાં થાય ત્યારે સ્તનમાંથી ધાવણ ધાવવાનું શરૂ કરતા હોય છે. ઘણા આશરે 1800 ગ્રામ વજનનાં થાય ત્યારે સંપૂર્ણ રીતે સ્તનપાન કરતા થઈ શકે છે.[8]

સ્તનપાન કરાવવાની પ્રક્રિયા નીચે મુજબ છે[8]:

1. ગળાને લાંબુ કરવાનું ટાળો કારણ કે તે સ્નાયુનાં હલનચલનો અટકાવે છે
2. ‘‘માછલીનાં હોઠ ’’ની જેમ હોઠ ખુલવા
3. સ્તનની ડિંટડી પર દૂધ લાવીને તમારા શિશુને ઉત્સાહિત કરો
4. લયઃ ઝડપથી ધાવવું > ધીમુ પડવું, ચાલું ગતિ વધારવી> ગળે ઉતારવું > શ્વાસ લેવો> પેટર્નનું પુનરાવર્તન કરવું
5. તમારા શિશુની સ્થિતિ એવી રાખો જેથી ધાવણ પાછું આવતું અટકાવવા ગરદનનો પાછળનો ભાગ અને ડોક સ્તનની ડિંટડી કરતા ઉંચા રહે
6. સતત શિશુની પ્રતિક્રિયાઓ ધ્યાનમાં લેતા રહો અને વધારે પડતા ભરાવાની કાળજી રાખો

સ્તનપાન માતા અને શિશુ વચ્ચે જોડાણ સ્થાપિત કરવામાં મદદ કરે છે.

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન અને જન્મ બાદ, માતા અને શિશુ ‘જોડાણ’ ની પ્રક્રિયામાં એકબીજા માટે નિકટનો સ્નેહ વિકસાવે છે.[9,10]

સ્તનપાન માતા અને શિશુને નજીકથી આદાનપ્રદાન કરવા માટે મહત્વની તક પ્રદાન કરે છે. અને આમ, જો આદાનપ્રદાન સકારાત્મક હોય, તે તેઓને પ્રબળ પારસ્પરિક જોડાણ અને બંધનોનું નિર્માણ કરવા તરફની સકારાત્મક યાત્રા તરફ આગળ વધારશે.

સકારાત્મક સ્તનપાનનું આદાનપ્રદાન અને જોડાણ માતા તથા શિશુ માટે નોંધપાત્ર આરોગ્ય અને માનસિક ફાયદાઓ લાવી શકે છે.[10]

શું તમે જાણતા હતા?

માતાનાં ધાવણનો સ્વાદ અને સુગંધ માતાનાં ખોરાકથી પ્રભાવિત થાય છે[13]

આ સમાવે છેઃ

- ઓછો માતૃત્વ તણાવ[10]
- બાળકની વધારે તંદુરસ્ત ખોરાક લેવાની વર્તણૂક[11]
- માતા માટે વજન વધારો અટકાવે છે[12]