

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](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43593/9789241594974_eng_slides.pdf;jsessionid=5285E932DDFAB13FF8F505EC2B552927?sequence=3) Accessed on 29<sup>th</sup> October 2018.
3. Aptaclub. Available at: <https://www.aptaclub.co.uk/baby> Accessed on 29<sup>th</sup> October 2018.
4. WHO. Breastfeeding. Available at: [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/child\\_nutrition/breastfeeding/en/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/child_nutrition/breastfeeding/en/) Accessed on 29<sup>th</sup> 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 29<sup>th</sup> 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/10665/107481/679227.pdf;sequence=1&isAllowed=y> Accessed on 29<sup>th</sup> 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.



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**



# दैनिक संघर्ष में विजय प्राप्त करें

आपके समयपूर्व जन्मे बच्चे के लिए स्तनपान संबंधी टिप्स

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



Supporting THE PREMIES  
**TOGETHER WE WIN**

## स्तनपान पौष्टिकता का स्वर्णिम मानक है

स्तनपान पसंदीदा पौष्टिकता है और अविवादित रूप से पूरी दुनिया में समस्त शिशुओं के लिए सर्वश्रेष्ठ पौष्टिकता है. पहले 6 महीनों के दौरान एकमात्र स्तनपान से ही आपके शिशु की समस्त पौष्टिकता संबंधी आवश्यकताओं को पूरा किया जाता है.<sup>1,2</sup>

मां का दूध आपके बच्चे के भविष्य की सहायता के लिए समस्त महत्वपूर्ण पौष्टिकता आवश्यकताओं को पूरा करता है. इससे संवेदी तथा संज्ञानात्मक विकास को बढ़ावा मिलता है और आपके शिशु को संक्रमणों और जीर्ण रोगों से सुरक्षा मिलती है.<sup>3</sup> इसके अलावा, इससे आपको अपने शिशु के साथ एक स्थाई रिश्ता कायम करने के लिए एक आदर्श अवसर भी मिलता है. आवश्यक नहीं है कि स्तनपान स्वभाविक रूप से संभव हो, उचित तकनीक के विकास के लिए अभ्यास की आवश्यकता पड़ती है.

आपके लिए अपने शिशु को स्तनपान करवाने के लिए अनेक भिन्न भिन्न तकनीक होती हैं. इनमें से कुछ को आपके लिए सूचीबद्ध किया गया है:<sup>4</sup>

**मां के दूध में पौष्टिक तत्वों तथा जैव सक्रिय घटकों का परिपूर्ण संतुलन शामिल होता है जिससे आपके शिशु की इष्टतम प्रगति और विकास सुनिश्चित किया जाता है.<sup>5</sup>**



## स्तनपान करवाने की अवस्थाएं

आपके स्तनपान करवाने के अनुभव का संवर्धन करने के लिए कुछ सरल टिप्स<sup>6</sup>

### क्रॉस-क्रेडल

फीडिंग के लिए प्रयुक्त स्तन के विपरीत वाले हाथ का इस्तेमाल शिशु के सिर को सुपोर्ट देने के लिए करें. दूसरे हाथ से स्तन को सुपोर्ट करें. अपने शिशु को अपने शरीर के नजदीक लाएं, पेट से पेट तक.



### क्रेडल

अपने शिशु के सिर को स्तन वाली तरफ ही अपने हाथ के मोड़ या कोहनी वाले हिस्से में सुविधापूर्वक पकड़ें. दूसरे हाथ से स्तन को सुपोर्ट करें. अपने शिशु को अपने शरीर के नजदीक लाएं, पेट से पेट तक.



### बैक लाईग

रिक्लाइनर या बिस्तर पर पीछे की ओर झुकें. आपका शिशु पेट पर है तथा उसे आपके शरीर के विरुद्ध दबाया जाता है. अपने शिशु को अपने स्तन की खोज करने दें तथा उसे आराम से उन तक पहुंचने दें. यदि आवश्यकता है तो आप अपने शिशु के सिर को सहारा दे सकते हैं. सीजेरियन प्रसव करवाने वाली माताओं के लिए यह सर्वश्रेष्ठ पोजिशन है.



### साइड लाईग क्रेडल

अपने शिशु और आपके शरीर को आमने-सामने रखते हुए लेट जाएं. अपने शिशु को अपनी बाजू को मोड़कर पकड़ने की कोशिश करें. इस स्थिति में आपके शिशु के सिर को एक अच्छे कोण पर रखा जाता है जिससे शिशु को स्तन तक लाया जा सकता है.



### सैडल

अपने शिशु को अपनी टांगों पर सवारी करने की स्थिति में बैठाए, उसी स्तन की साइड में जिससे आपने उसे दुग्धपान करवाना है. स्तन वाली साइड के हाथ से ही अपने शिशु के सिर को सहारा दें. स्तनपान के लिए इस्तेमाल किए जा रहे स्तन को अपने दूसरे हाथ से सहारा दें.



### फुटबल

स्तनपान करवाने वाले स्तन वाली साइड ही सिरहाने के सहारे से अपने शिशु को अपनी बाजू से लपेट लें. उसी साइड वाले हाथ से अपने शिशु के सिर को सहारा दें.



## समय पूर्व जन्म लेने वाले शिशुओं के लिए विशिष्ट पौष्टिकता आवश्यकताएं

शिशु के लिए गर्भावस्था की अंतिम तिमाही तीव्र शारीरिक विकास का समय होता है; और यह विकास की दर, समय पूर्व जन्म लेने वाले शिशु के लिए गर्भ से बाहर अनुभव की जाने वाली दर से अधिक होती है. इस अंत:गर्भाशय प्रगति और विकास के चूकने का अर्थ है कि समय पूर्व जन्मे बच्चे, अपने समयानुसार जन्म लेने वाले समकक्ष बच्चों की तुलना में समान गति से विकसित होने में कठिन चुनौती का सामना करते हैं, जिसके परिणामस्वरूप उनकी पौष्टिकता अपेक्षाएं अधिक होती हैं.

इन बड़ी हुई पौष्टिकता संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करने से उनके विकास पर सकारात्मक दीर्घकालिक प्रभाव होते हैं और भविष्य में गैर-संचारी रोगों को विकसित करने के जोखिम को कम किया जा सकता है. सभी शिशुओं के लिए स्तनपान का अर्थ सर्वश्रेष्ठ पौष्टिकता है; तथापि, समयपूर्व जन्म लेने वाले शिशुओं के लिए, उनकी माताओं से दूध हर समय उपलब्ध नहीं हो सकता है, या यह पौष्टिकता के दृष्टिकोण से पर्याप्त नहीं हो सकता है, इसलिए उसको अधिक सशक्त बनाने (फॉर्टिफिकेशन) की आवश्यकता हो सकती है। जब मां का खुद का दूध उपलब्ध नहीं होता है, दानदाता मानव दूध या फार्मूला दूध का इस्तेमाल चिकित्सक की स्वेच्छा से किया जा सकता है.<sup>6</sup>



## भूख के संकेतों को समझना<sup>7</sup>

### प्रारम्भिक

- उत्तेजना (हिलना डुलना)
- मुंह खोलना
- सिर घुमाना या इच्छा दिखाना

### मध्य

- अंगों को फैलाना
- बड़ी हुई शारीरिक गतिविधि
- हाथ को मुंह में ले जाना

### देर करने पर

- रोना
- आंदोलनकारी शारीरिक संचलन
- लाल हो जाना



## अपने शिशु को दुग्धपान कराना

सभी शिशुओं में स्तनपान के लिए सही गर्भावधि आयु अलग-अलग होती है। कुछ शिशु 32 वें सप्ताह में स्तनपान करते हैं, लेकिन अधिकांश शिशु प्रभावी रूप से 36 हफ्तों पर स्तनपान कर लेते हैं। अनेक शिशु स्तनों से उस समय दूध पीना शुरू करते हैं जब उनका वजन लगभग 1300 ग्राम होता है। अनेक 1800 ग्राम के होने पर पूरी तरह से स्तनपान करना शुरू कर देते हैं।<sup>8</sup>

### दुग्धपान की प्रक्रिया निम्नलिखित है<sup>8</sup>:

- 1 गर्दन को आगे फैलाने से बचे क्योंकि इससे मांसपेशीय संचलन अवरुद्ध होते हैं
- 2 होंठ "फिश लिप्स" की तरह खुलते हैं
- 3 चुचुक पर दूध को लगाकर अपने शिशु को प्रोत्साहित करें
- 4 ताल: तीव्र दुग्धपान > धीमा, अधिक जारी गति > निगलना > श्वसन > पुनरावृत्त परिपाटी
- 5 अपने शिशु को ऐसी स्थिति में रखें जिससे गर्दन और गला, चुचुक से ऊपर हैं ताकि गला घुटने से बचा जा सके
- 6 निरन्तर शिशु की प्रतिक्रियाएं को देखते रहे तथा ओवर-स्टिम्युलेशन का ध्यान रखें।



## स्तनपान करवाने से माता तथा शिशु के बीच में रिश्तों को मजबूती से जोड़ने में मदद मिलती है।

गर्भावस्था के दौरान, तथा उसके बाद, मां और शिशु 'सम्बद्धता' की प्रक्रिया के दौरान एक दूसरे के लिए समीपवर्ती स्नेह या ममता विकसित करते हैं।<sup>9,10</sup>

स्तनपान से माता और शिशु को एक महत्वपूर्ण अवसर मिलता है कि वे एक दूसरे के साथ आपसी संपर्क कर सकें। और इस प्रकार, यदि यह आपसी संपर्क सकारात्मक है, तो इससे उनकी आपस में मजबूत सम्बद्धता तथा रिश्ता कायम करने की सकारात्मक यात्रा की शुरुआत होगी।

सकारात्मक स्तनपान संबंधी आपसी संपर्क और सम्बद्धता के परिणामस्वरूप माता तथा साथ ही शिशु के लिए महत्वपूर्ण स्वास्थ्य और मनोवैज्ञानिक लाभ मिल सकते हैं।<sup>10</sup>

इनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- निम्न मातृत्व तनाव<sup>10</sup>
- शिशु का स्वस्थ खानपान व्यवहार<sup>11</sup>
- माता का वजन बढ़ने की रोकथाम करें<sup>12</sup>

क्या आज जानते थे?

मां के दूध का स्वाद और गंध मां के आहार से प्रभावित होते हैं<sup>13</sup>

