

#### 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.nutricia.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/e79227.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**



# जिंका दर दिवशीचा संघर्ष

समयपूर्व जन्मलेल्या बाळाच्या  
स्तनपानासाठी उपयुक्त सूचना

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



Supporting  
THE PREMIES  
**TOGETHER  
WE WIN**

## स्तनपान हे पोषणाचे गोल्ड स्टॅंडर्ड आहे

स्तनपानाद्वारे मिळणाऱ्या पोषणाला प्राधान्य देण्यात येते आणि जगभरामध्ये सर्व बाळांसाठी ते निर्विवादपणे सर्वोत्तम पोषण आहे. पहिल्या 6 महिन्यांमध्ये फक्त स्तनपान प्रदान केल्याने बाळाच्या सर्व पोषणविषयक गरजांची पूर्तता होते.<sup>1,2</sup>

स्तनपान हे तुमच्या बाळाच्या भविष्याला साहाय्य करण्यासाठी गरजेची असणारी महत्त्वपूर्ण पोषणद्रव्ये प्रदान करते. ती संवेदना आणि आकलन विकासाला चालना देते आणि संसर्गजन्य व क्रॉनिक (दीर्घकालीन) आजारांच्या विरोधात तुमच्या बाळाचे संरक्षण करते.<sup>3</sup> तसेच, तुमच्या बाळाशी बंध निर्माण करण्याची एक आदर्श संधी प्रदान करते. स्तनपान ही क्रिया नैसर्गिकपणे करताच येते असे नाही, तर योग्य तंत्र विकसित करण्यासाठी सराव करण्याची गरज असू शकते.

तुमच्या बाळाला स्तनपान प्रदान करण्यासाठी तुम्ही अनेक वेगवेगळ्या स्थिती वापरून पाहता येऊ शकता. ह्यातील काही खाली नमूद करण्यात आलेल्या आहेत:<sup>4</sup>

**स्तनपानामध्ये पोषणद्रव्यांचे आणि जैवक्रियाशील घटकांचे परिपूर्ण संतुलन असते जे तुमच्या बाळाच्या सुयोग्य वाढीची व विकासाची खातरजमा करते.<sup>5</sup>**



## स्तनपानाच्या स्थिती

तुमच्या स्तनपानाच्या अनुभवामध्ये वृद्धी करण्यासाठी काही साध्यासोप्या उपयुक्त सूचना<sup>6</sup>

### क्रॉस-क्रॅडल

दूध भरविण्यासाठी वापरण्यात येणाऱ्या स्तनाच्या विरुद्ध असणाऱ्या हाताद्वारे तुमच्या बाळाच्या डोक्याला आधार द्या. दुसऱ्या हाताने स्तनाला आधार द्या. तुमच्या बाळाला तुमच्या शरीराच्या जवळ, पोट-ते-पोट, घेऊन या.



### क्रॅडल

स्तनाच्या समान बाजूला तुमच्या हाताच्या बाकामध्ये किंवा कोपराच्या भागामध्ये तुमच्या बाळाचे डोके आरामदायीपणे धरा. दुसऱ्या हाताने स्तनाला आधार द्या. तुमच्या बाळाला तुमच्या शरीराच्या जवळ, पोट-ते-पोट, घेऊन या.



### बॅक लाइंग

रिक्लाइनरवर किंवा बेडवर मागे झुका. तुमचे बाळ तुमच्या पोटावर पडलेले असेल आणि ते तुमच्यावर दाब देणाऱ्या स्थितीमध्ये असेल. तुमच्या बाळाला स्तनाचा शोध घेऊ द्या आणि स्तन आरामदायीपणे चोखू द्या. आवश्यकता असल्यास, तुमच्या बाळाच्या डोक्याला बाजूने आधार द्या. सीझेरियन शस्त्रक्रिया झालेल्या मातांसाठी ही एक उत्तम स्थिती आहे.



### साइड लाइंग क्रॅडल

शरीर एकमेकांच्या समोरासमोर राहिल अशा प्रकारे तुमच्या बाळाच्या बाजूला झोपा. तुमच्या बाहूच्या बाकामध्ये तुमच्या बाळाला धरून ठेवण्याचा प्रयत्न करा. ह्या स्थितीमध्ये बाळ व स्तन एकत्र येतील अशा योग्य कोनामध्ये तुमच्या बाळाचे डोके येते.



### सॅडल

स्तनपानासाठी वापरण्यात येणाऱ्या समान बाजूवर, तुमच्या बाळाला तुमच्या पायावर दोन्ही बाजूला त्याचे पाय टाकून बसवा. स्तनाच्या समान बाजूचा हात वापरून तुमच्या बाळाच्या डोक्याला आधार द्या. स्तनपानासाठी वापरण्यात येणाऱ्या स्तनाला आधार देण्यासाठी दुसऱ्या हाताचा वापर करा.



### फुटबॉल

स्तनपानासाठी वापरण्यात येणाऱ्या समान बाजूला उशीचा काही आधार घेऊन बाहूखाली तुमच्या बाळाला ठेवा. त्याच बाजूच्या हाताने तुमच्या बाळाच्या डोक्याला आधार द्या.



## मुदतपूर्व अर्भकांसाठी पोषणाच्या विशिष्ट आवश्यकता

गरोदरपणाचे पहिले त्रैमासिक म्हणजे अर्भकासाठी जलद शारीरिक वाढीचा कालावधी होय; वृद्धीचा हा दर प्रीमीच्या गर्भाशयाच्या बाहेरील वाढीच्या दरापेक्षा खूप अधिक असतो. मुदतपूर्व जन्मलेल्या अर्भकांच्या बाबतीत गर्भाशयांतर्गत वृद्धीचा व विकासाचा महत्त्वपूर्ण टप्पा चुकल्याने, मुदत पूर्ण झाल्यावर जन्मलेल्या इतर अर्भकांप्रमाणे वृद्धीची व विकासाची समान गती राखणे हे त्यांच्यासाठी एक कठीण आव्हान असते.

पोषणविषयक ह्या वाढीव गरजांची पूर्तता केल्याने अर्भकांच्या विकासावर दीर्घकालीन सकारात्मक परिणाम होतो आणि त्यामुळे भविष्यामध्ये नॉन-कम्युनिकेबल आजार विकसित होण्याची जोखीम कमी होऊ शकते. स्तनपान हे बाळांसाठी सर्वोत्तम पोषण प्रदान करते; तथापि, प्रीमीजसाठी त्यांचे मातेचे दूध नेहमीच उपलब्ध नसते; किंवा ते पोषणदृष्ट्या पुरेसे नसते, म्हणून फोर्टिफिकेशनची आवश्यकता पडते. जेव्हा मातेचे स्वतःचे दूध उपलब्ध नसते, तेव्हा डॉक्टरांच्या निर्णयानुसार मानवी दात्याचे दूध किंवा फॉर्म्युला वापरण्यात येऊ शकतो.<sup>6</sup>



## भुकेच्या सूचना समजून घेणे<sup>7</sup>

### प्रारंभिक

- हलत राहणे (स्टिअरिंग)
- तोंड उघडणे
- डोके वळवणे किंवा शोधण्याचा प्रयत्न करणे

### मध्यम

- स्ट्रेचिंग
- शारीरिक हालचालीमध्ये वाढ
- हात तोंडात घालणे

### उशिरा

- रडणे
- शरीराची जोरजोरात हालचाल
- लाल होणे



## तुमच्या बाळाला आहार प्रदान करणे

(स्तन) चोखण्याचे (सकलिंगचे) योग्य गर्भधारणा वय हे सर्व बाळांमध्ये वेगवेगळे असते. काही बाळे 32 व्या आठवड्याला स्तन चोखतात, तथापि, बहुतांश बाळे 36 व्या आठवड्यापर्यंत स्तन चोखू शकतात. अनेक बाळे त्यांचे वजन जवळपास 1300 ग्रॅम झाल्यावर स्तनामधून दूध घेण्यास सुरुवात करतात. अनेक बाळे 1800 ग्रॅम वजन झाल्यावर पूर्णपणे स्तनपान करू शकतात.<sup>8</sup>

### दूध भरविण्याची प्रक्रिया पुढीलप्रमाणे आहे <sup>8</sup>:

- 1 मान ताणणे टाळा कारण त्यामुळे स्नायूंच्या हालचालीला प्रतिबंध होतो.
- 2 ओठ 'फिश लिप्स' सारखे खुले ठेवणे.
- 3 स्तनाग्रामध्ये दूध आणून तुमच्या बाळाला प्रोत्साहित करा.
- 4 ताल: जलद चोखणे > सावकाश, अधिक चालू गती > गिळणे > श्वसन करणे > पुन्हा पार पाडणे
- 5 तुमच्या बाळाला अशा स्थितीमध्ये ठेवा की मानेचा मागचा भाग व घसा हे दम कोंडणे टाळण्यासाठी स्तनाग्रामध्ये वर असायला हवेत.
- 6 बाळाच्या प्रतिक्रियांकडे सातत्याने लक्ष द्या आणि अती प्रमाणातील उद्दिपनाकडे लक्ष द्या.



## स्तनपानामुळे माता व बाळ ह्यांच्यामधील संबंध दृढ होण्यास मदत होते

गरोदरपणादरम्यान आणि बाळाच्या जन्मानंतर, माता व बाळ ह्यांच्यामध्ये 'लळा लागण्याच्या' (अटॅचमेंटच्या) प्रक्रियेत एकमेकांसाठी प्रेमाची, ममत्वाची भावना निर्माण होते.<sup>9,10</sup>

स्तनपान हे मातेला व बाळेला एकमेकांशी जवळून संवाद साधण्यासाठी महत्त्वपूर्ण संधी प्रदान करते. आणि, अशा प्रकारे, संवाद सकारात्मक झाल्यास, एकमेकांप्रती दृढ असे आपुलकीचे बंध जुळण्याचा सकारात्मक प्रवास सुरू होतो.

स्तनपानाचा सकारात्मक संवाद झाल्याने आणि एकमेकांचा लळा लागल्याने मातेला तसेच बाळाला लक्षणीय असे आरोग्यविषयक आणि मानसिक परिणाम प्राप्त होऊ शकतात.<sup>10</sup>

ह्यामध्ये पुढील समाविष्ट:

- मातृत्वाचा कमी ताण<sup>10</sup>
- आहाराच्या सेवनासंबंधात बाळाचे अधिक आरोग्यदायी वर्तन<sup>11</sup>
- मातेसाठी वजन वाढीला प्रतिबंध करते<sup>12</sup>

तुम्हांला माहित आहे का?

स्तनाच्या दुधाची चव आणि वास ह्यांच्यावर मातेच्या आहाराचा प्रभाव असतो<sup>13</sup>

