

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.



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



ପ୍ରତିଦିନର ସଂଘର୍ଷକୁ ପ୍ରତିହତ କରନ୍ତୁ

ସ୍ତନପାନ ନିମନ୍ତେ ଉପଦେଶ
ଆପଣଙ୍କ ଜନ୍ମିତ ଅପରିପକ୍ୱ
ଶିଶୁ (ପ୍ରୀମି) ପାଇଁ

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



ସ୍ତନପାନ ପୋଷଣର ଗୋଲ୍ଡ୍ ଷ୍ଟାଣ୍ଡାର୍ଡ୍ ଅଟେ

ସ୍ତନପାନ ପ୍ରାଥମିକ ପୋଷଣ ଅଟେ ଏବଂ ସମଗ୍ର ଦୁନିଆରେ ସମସ୍ତ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୂପେ ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଅଟେ । ବିଶେଷ ସ୍ତନପାନରେ 6 ମାସ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ପାଇଁ ସମସ୍ତ ପୋଷଣ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ସାମିଲ କରାଯାଇଛି ।^{1,2}

ବ୍ରେଷ୍ଟଫିଲିଙ୍ଗ ବା ମା'କ୍ଷୀର ଶିଶୁର ଭବିଷ୍ୟତକୁ ସମର୍ଥନକାରୀ ଆବଶ୍ୟକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରେ । ଏହା ସମ୍ବେଦ ଓ ସଂଜ୍ଞାନାମକ ବିକାଶକୁ ବିକଶିତ କରେ ଏବଂ ସଂକ୍ରାମକ ଓ ପୁରୁଣା ରୋଗ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ରକ୍ଷା କରେ ।³ ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ପିଲା ସହିତ ନିବିଡ଼ତାର ଆଦର୍ଶ ଅବସର ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ସ୍ତନପାନ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ରୂପେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ନିଆଯି ପାରେ, ଏବଂ ଉଚିତ ଟେକନିକ୍ ବିକଶିତ କରିବା ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇ ପାରେ ।

ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥିତି ରହିଛି ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ସ୍ତନପାନ ପାଇଁ ଆପଣ ପ୍ରୟାସ କରିପାରିବେ । ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ସୁଚୀରଣ ଅଟେ:⁴

ବ୍ରେଷ୍ଟଫିଲିଙ୍ଗରେ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ଓ ବାୟୋଆକ୍ଟିଭ୍ ଉପାଦାନର ସଠିକ୍ ସଂଗ୍ରହଣ ରହିଛି ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଅନୁକୂଳତା ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରେ ।⁵



ସ୍ତନପାନର ସ୍ଥିତିଗୁଡ଼ିକ

ଆପଣଙ୍କ ସ୍ତନପାନ ଅନୁଭବକୁ ବଢାଇବାର କିଛି ସରଳ ଉପଦେଶ⁶

କ୍ରସ୍-କ୍ରେଡଲିଙ୍ଗ

ସ୍ତନପାନ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ସ୍ତନର ବିବରୀତ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ହାତ ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡକୁ ସପୋର୍ଟ ଦିଅନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟ ହାତରେ ସ୍ତନକୁ ସପୋର୍ଟ ଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁକୁ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ପାଖରେ, ପେଟ-କୁ-ପେଟ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ ।



କ୍ରେଡଲିଙ୍ଗ

ଆପଣଙ୍କ ସ୍ତନର ସମାନ ପାର୍ଶ୍ୱ ଆପଣଙ୍କ ହାତର କୁଙ୍କ ବା କହୁଣୀରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡକୁ ରଖି ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବେ ଧରନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟ ହାତରେ ସ୍ତନକୁ ସପୋର୍ଟ ଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁକୁ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ପାଖରେ, ପେଟ-କୁ-ପେଟ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ ।



ପିଠିରେ ଶୋଇବା

ରିକ୍ଲାଇନର୍ ବା ବିଛଣା ଉପରେ ପିଠି ତଳକୁ କରି ଶୁଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଆପଣଙ୍କ ପେଟ ଉପରେ ଶୋଇଥାଏ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଉପରେ ଚାପ ପକାଇଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁକୁ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ତନକୁ ଖୋଜି ପାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଅବକାଶ ସମୟରେ ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ତେବେ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ପିଲାର ମୁଣ୍ଡ ପାଖକୁ ସପୋର୍ଟ ଦେଇ ପାରନ୍ତି । ସିକରିଆନ୍ ଡେଲିଭରୀ କରାଇଥିବା ମା'ଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ସ୍ଥିତି ବା ପୋଜିଶନ୍ ଉତ୍ତମ ଅଟେ ।



ସାଇଡ୍ ଲେଇଂ କ୍ରେଡଲିଙ୍ଗ

ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଓ ଆପଣ ଉଭୟ କଡେଇ ହୋଇ ଶରୀରକୁ ଶରୀର ଲଗାଇ ଶୁଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ବାହୁର କୁଙ୍କରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁକୁ ଧରିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଓ ସ୍ତନକୁ ଏକତ୍ର ରଖିବା ପାଇଁ ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ଉତ୍ତମ ଭାବରେ କୋଣ ହୋଇ ରହିଥାଏ ।



ସେଡଲିଙ୍ଗ

ସ୍ତନପାନ ପାଇଁ ସ୍ତନର ଉପଯୋଗ କରିବା ନିମନ୍ତେ ସେହି ପରି, ଆପଣଙ୍କ ପିଲାକୁ ଆପଣଙ୍କ କୋଳରେ ବସିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ସ୍ତନର ସମାନ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ହାତ ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡକୁ ସପୋର୍ଟ ଦିଅନ୍ତୁ । ସ୍ତନପାନ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ସ୍ତନକୁ ସପୋର୍ଟ ଦେବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଅନ୍ୟ ହାତ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।



ଫୁଟବଲ୍

ସ୍ତନପାନ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ସ୍ତନର ସମାନ ପାର୍ଶ୍ୱ ଉପରେ ତଳିଆର କିଛି ସପୋର୍ଟ ସହିତ ଆପଣଙ୍କ ବାହୁ ତଳେ ଆପଣଙ୍କ ପିଲାକୁ ରଖନ୍ତୁ । ସମାନ ପାର୍ଶ୍ୱ ଉପରେ ହାତରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡକୁ ସପୋର୍ଟ ଦିଅନ୍ତୁ ।



ପ୍ରିମର୍ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱର ଆବଶ୍ୟକତା

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଅନ୍ତିମ ଟ୍ରେମାସ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଦ୍ରୁତ ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ଅବଧି ଅଟେ, ବୃଦ୍ଧି ହାର ଗର୍ଭ ବାହାରେ ଏକ ପ୍ରିମି ଅନୁଭବ ତୁଳନାରେ ବହୁତ ଅଧିକ ଅଟେ । ଇଣ୍ଟାୟୁଟେରିନ୍ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ହରାଇବା ଅର୍ଥ ସେହି ପ୍ରିମର୍ ଶିଶୁ ସେମାନଙ୍କ ଚର୍ମ-ବର୍ମ ସାଥୀଙ୍କ ପରି ଅନୁରୂପ ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ଆହ୍ୱାନକୁ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାରେ ଅସୁବିଧା ହାଇଥାଏ, ଫଳସ୍ୱରୂପ ପୋଷଣର ଆବଶ୍ୟକତା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

ଏହି ବର୍ଷିତ ପୋଷଣର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ସେମାନଙ୍କ ବିକାଶ ଉପରେ ସକରାତ୍ମକ ଦୀର୍ଘ-ସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଅଣ-ସଂକ୍ରମଣୀୟ ରୋଗର ବିକାଶଜନିତ ଆପଦକୁ କମ୍ କରିପାରେ । ସ୍ତନପାନ ସମସ୍ତ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ପୋଷଣ ପ୍ରଦାନ କରେ ତେବେ ଜନ୍ମିତ ଅପରିପକ୍ୱ ଶିଶୁ ପାଇଁ ମା'କ୍ଷୀର ସର୍ବଦା ଉପଲବ୍ଧ, ବା ପୋଷଣ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନହେଲେ, ଏହିପରି ପ୍ରତିରକ୍ଷା ସାଧନ ଆବଶ୍ୟକ କରେ । ଯେତେବେଳେ ମା'ଙ୍କ ନିଜ କ୍ଷୀର ଉପଲବ୍ଧ ନହୁଏ, ମାନବ କ୍ଷୀର ପ୍ରଦାତା ବା ଫର୍ମୁଲା ଡକ୍ଟରଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁସାରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇପାରେ ।^୧



ଭୋଜିଲା ଥିବାର ସଙ୍କେତ ଗୁଡ଼ିକ^୭

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ

- ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ହେବା
- ମୁହଁ ଖୋଲିବା
- ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା ବା ଖୋଜିବା

ମଧ୍ୟମ

- ସମ୍ପ୍ରସାରଣ
- ଶାରୀରିକ ଗତିଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି
- ପାଟିରେ ହାତ ପୁରାଇବା

ବିଳମ୍ବିତ

- କାନ୍ଦିବା
- ଶାରୀରିକ ଗତିଶୀଳତାରେ ବୃଦ୍ଧି
- ଲାଲ ପଡ଼ିଯିବା



ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇବା

ସ୍ତନପାନ ପାଇଁ ସଠିକ୍ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ବୟସ ସମସ୍ତ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବଦଳି ଥାଏ । କିଛି ପିଲା 32 ମାସରେ ସ୍ତନପାନ କରିଥାନ୍ତି, ତେବେ ଅଧିକାଂଶ ସ୍ତନପାନ 36 ମାସ ସୁଦ୍ଧା ଫଳପ୍ରସ୍ତୁତ ରୂପେ ହୋଇଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁ ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ପିଇବବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାନ୍ତି ଯେତେବେଳେ କି ସେମାନଙ୍କର ବୟସ ପ୍ରାୟ 1300 ଗ୍ରାମ୍ ଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ସ୍ତନପାନ କରିଥାନ୍ତି ଯେତେବେଳେ କି ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ ପ୍ରାୟ 1800 ଗ୍ରାମ୍ ଥାଏ ।^୮

ଖାଇବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ନିମ୍ନପ୍ରକାର ଅଟେ^୯:

- 1 ବେକର ସମ୍ପର୍କ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ଯେହେତୁ ଏହା ମାଂସପେଶୀ ଗତିଶୀଳତାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରେ
- 2 “ମାଛ ଓଠ” ପରି ଓଠ ଖୋଲିବା
- 3 ସ୍ତନାଗ୍ରରେ କ୍ଷୀର ବାହାର କରି ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ
- 4 ତାଳ: ଶୀଘ୍ର ଚୁଷିବା > ଧୀର, ଅଧିକ ଚଳନ ଗତି > ଗିଳିବା > ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ > ପଛଟି ଦୋହରାଇବା
- 5 ଚୋକିଂକୁ ପରିହାର କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ପିଲାକୁ ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ରଖନ୍ତୁ ଯେପରି ବେକ ଓ ଗଳା ସ୍ତନାଗ୍ର ଠାରୁ ଉଚ୍ଚରେ ରହିବ
- 6 ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବରେ ଶିଶୁର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ପଢନ୍ତୁ ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ-ଉତ୍ତେଜନାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ



ସ୍ତନପାନ ମା' ଓ ପିଲାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କର ନିବିଡ଼ତା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ଏବଂ ଜନ୍ମ ପରେ ମା' ଓ ଶିଶୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବନ୍ଧନ (ଆଗାଚମେଷ୍ଟ) ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସମ୍ପର୍କର ନିବିଡ଼ତା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାନ୍ତି ।^{୯,10}

ସ୍ତନପାନ ମା' ଓ ଶିଶୁଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅତି ନିକଟରୁ ବାର୍ତ୍ତାଳାପର ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସର ପ୍ରଦାନ କରେ । ଏବଂ ଏହିପରି ଯଦି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସକରାତ୍ମକ ହୁଏ, ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ ମଜବୁତ୍ ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ବନ୍ଧ ଓ ବନ୍ଧନ ନିର୍ମାଣ ଦିଗରେ ସକରାତ୍ମକତା ପ୍ରଦାନ କରିବ ।

ସକରାତ୍ମ ସ୍ତନପାନ ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟା ଓ ସମ୍ବନ୍ଧ ମା' ଓ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ମାନସିକ ସୁବିଧାମାନ ଆଣି ପାରିବ ।¹⁰

- ଏଥିରେ ସାମିଲ:
- କମ୍ ମାଟରନାଲ୍ ଚାପ¹⁰
 - ପିଲାର ସୁସ୍ଥକର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ସୁଭାବ¹¹
 - ମା'ଙ୍କ ପାଇଁ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରନ୍ତୁ¹²

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି?
ମା'କ୍ଷୀରର ସ୍ୱାଦ ଓ ଗନ୍ଧ ମା'ର ଆହାର ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ।¹³

