

स्तनपान जागरूकता सप्ताह



THEME: INVEST IN BREASTFEEDING, INVEST IN THE FUTURE

स्तनपान क्या है?

शिशु को माँ का दूध पिलाना ही स्तनपान कहलाता है – जन्म के 1 घंटे के भीतर शुरू करना और पहले 6 महीनों तक केवल स्तनपान कराना, तथा कम से कम 2 वर्ष तक जारी रखना अनुशंसित है।

भारत में केवल स्तनपान दर 64% है (NFHS-5), लेकिन समय पर प्रारंभ (जन्म के 1 घंटे के भीतर) की दर केवल लगभग 42% ही है।

यह क्यों महत्वपूर्ण है (लाभ)

शिशुओं के लिए:

- ✓ दस्त, निमोनिया, कान के संक्रमण का खतरा कम करता है
- ✓ कोलोस्ट्रम (पहला दूध) की एंटीबॉडी से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है
- ✓ मानसिक विकास और बुद्धि (IQ) में वृद्धि करता है

माताओं के लिए:

- ✓ स्तन व अंडाशय के कैंसर, टाइप 2 डायबिटीज़ का खतरा कम करता है
- ✓ प्रसव के बाद की शारीरिक रिकवरी और अगली गर्भावस्था के बीच उचित अंतर में सहायक
- ✓ भावनात्मक जुड़ाव बढ़ाता है और प्रसवोत्तर डिप्रेशन को कम करता है

समाज व पर्यावरण के लिए:

- ✓ शून्य अपशिष्ट, फार्मूला दूध की तुलना में कम कार्बन उत्सर्जन
- ✓ राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा का खर्च बचाता है और स्वस्थ भविष्य की नींव रखता है

फार्मासिस्ट की भूमिका

- 🔴 स्तनपान के दौरान दवाओं का उपयोग
- 🟢 सुरक्षित दवाएं:
पैरासिटामोल, आइबुप्रोफेन, आयरन, कैल्शियम, डोमपेरिडोन, अधिकतर एंटीबायोटिक्स (डॉक्टर की सलाह अनुसार)
- 🔴 सावधानी की आवश्यकता:
एंटीसाइकोटिक्स, रेडियोएक्टिव दवाएं, साइटोटॉक्सिक्स, कुछ एंटीवायरल्स
- 🔴 सलाह: यह जांचने के लिए कि स्तनपान के दौरान कोई दवा सुरक्षित है या नहीं LactMed ऐप या www.e-lactancia.org का उपयोग कर सकते हैं

आम मिथक बनाम तथ्य

- ✗ “बुखार या खांसी होने पर माँ को स्तनपान बंद कर देना चाहिए”
- ✓ स्तनपान जारी रखें – माँ की एंटीबॉडीज़ बच्चे की रक्षा करती हैं।
- ✗ “दूध कम है, इसलिए फॉर्मूला बेहतर है”
- ✓ बार-बार स्तनपान कराने से दूध की आपूर्ति बढ़ती है – शुरुआत में टॉप-अप फीड से बचें।
- ✗ “कोलोस्ट्रम (पहला गाढ़ा पीला दूध) फेंक देना चाहिए”
- ✓ यह “लिव्क्विड गोल्ड” है – एंटीबॉडीज़ और पोषण से भरपूर।