Hindi

# अपने बच्चे को स्तनपान कराना Feeding your baby

## निर्णय लेने में सहायता हेतु जानकारी
## Information to help with decisions

अपने बच्चों को स्तनपान कराने के बारे में माता-पिता के कई प्रश्न होते हैं। हम सुन रहे हैं और आपके प्रश्नों के सटीक एवं सहृदयतापूर्वक उत्तर देंगे। हम ताजा अध्ययनों के आधार पर माता-पिता को जानकारी उपलब्ध कराते हैं ताकि बच्चों को कैसे स्तनपान कराएं इस बारे में उनकी मदद की जा सके।

बहुत से माता-पिता अपने बच्चों को स्तनपान कराना चाहते हैं, लेकिन कुछ लोग चिकित्सा कारणों से अथवा निजी कारणों से बच्चों को मिले-जुले तरीके से या बोतल का दूध पिलाने का फैसला करते हैं। माता-पिता और स्वास्थ्य सेवादाता मिलकर तय करते हैं कि प्रत्येक बच्चे के लिए कौन सा तरीका स्वीकार्य, सस्ता और सुरक्षित रहेगा।

### मेरे बच्चे के लिए स्तनपान कराने के क्या लाभ हैं?

अध्ययन दिखाते हैं कि बच्चों के बढ़ने और उन्हें संक्रमणों से बचाने में मदद के लिए मां का दूध ही सर्वश्रेष्ठ होता है। जब तक बच्चे को स्तनपान कराया जाता है तब तक और उसके बाद भी यह सुरक्षा बनी रहती है। यही कारण है कि डॉक्टर और मिडवाइफ सिफारिश करते हैं कि 6 महीने तक बच्चे को केवल स्तनपान कराया जाए, और उसके बाद दो साल की उम्र तक और आगे भी, ठोस आहार के साथ-साथ स्तनपान कराया जाए।

यहां तक कि जिन बच्चों को केवल स्तनपान नहीं कराया जाता, उन्हें भी **निम्नलिखित से** कुछ **सुरक्षा** मिल जाती है:

- दस्त और उल्टी होना
- जुकाम, फ्लू, कान के संक्रमण, छाती के संक्रमण
- डायबीटीज़, मोटापा, हृदयरोग और स्ट्रोक
- बचपन के कुछ कैंसर
- आंतों की दशाएं
- अचानक शिशु मृत्यु संलक्षण

### एक मां के लिए स्तनपान कराने के क्या लाभ हैं?

जो माताएं अपने बच्चों को स्तनपान कराती हैं, उन्हें भी **निम्नलिखित के खिलाफ** कुछ **सुरक्षा** मिल जाती है:

- डायबीटीज़
- रजोनिवृत्ति से पहले का स्तन कैंसर
- अंडाशय का कैंसर
- प्रसव के बाद रक्तस्राव की समस्याएं

कुछ माताएं अपने बच्चों को आंशिक रूप से स्तनपान करा पाती हैं। सभी स्तनपान आपके लिए और आपके बच्चे के लिए अच्छा पोषण और बेहतर स्वास्थ्य प्रदान करते हैं।

स्तनपान कराना और करना एक नया कौशल है जिसे सीखने की आवश्यकता मां और बच्चे दोनों को होती है। इसमें आत्मविश्वास लाने में समय लग सकता है।

### स्तनपान कराने के बारे में सहायता के लिए

स्तनपान कराने में सहायता ढूंढने के लिए यहां विज़िट करें:

www.fraserhealth.ca/parenting

इस वेबसाइट पर आपको स्तनपान कराने की कक्षाओं और किसी पब्लिक हेल्थ नर्स से उपलब्ध सहायता के बारे में जानकारी मिलेगी।

### बोतल का दूध पिलाते समय

बोतल का दूध पिलाने के चिकित्सा और निजी कारण हो सकते हैं। अपने बच्चे को दूध पिलाने के बारे में किसी भी आशंका पर अपने स्वास्थ्य सेवादाता के साथ चर्चा करें।

हम आपके बच्चे को दूध पिलाने के लक्ष्य हासिल करने में आपकी सहायता करेंगे।



यह जानकारी आपके सवासथय सेवादाता द्वारा आपको दी जाने वाली सलाह का सथान नहीं लेती।

Catalogue #264520 (July 2017) Hindi
To order: https://patienteduc.fraserhealth.ca