

आईचं दूध बाळ्याचा सर्वोत्तम आहार!

बाळ जन्मल्यानंतर पहिल्या एक तासात बाळाला आईचे चिकाचे दूध पाजावे. चिकाचे दूध म्हणजे बाळाचे पहिले लसीकरण होय. त्यामुळे बाळ लवकर आजारी पडत नाही.

सहा महिन्यापर्यंत बाळाला फक्त आईचं दूधच पाजावं. सहा महिन्याच्या आतील बाळाला पाणी, साखरेचं / गुळाचं पाणी, मध किंवा इतर कुठलेही अन्नपदार्थ दिले तर बाळ आजारी पडू शकतं.

बाळाचं पोट त्याच्या मुठीएवढं असतं म्हणून बाळाला दर दोन तासाने म्हणजेच दिवसभरात १०-१२ वेळा पाजावे.



बाळ सहा महिन्याचे झाल्यानंतर त्याला आईच्या दुधाबरोबर वरचा पूरक आहार सुरू करावा.

बाळ वरचं खाऊ लागलं तरी आईने बाळाला दोन वर्षापर्यंत अंगावरच दूध पाजावं.

एक स्तन पूर्ण रिकामा झाल्यानंतरच दुसऱ्या स्तनाने बाळाला पाजावे.

आईच्या दुधामुळे जसं बाळाचं विविध आजारांपासून संरक्षण होतं तसंच या स्तन्यपानामुळे आईचेही विविध आजारांपासून संरक्षण होते.

- स्तन्यपानामुळे स्तनाचा कॅन्सर, अंडाशय, गर्भाशयाच्या तोंडाचा कॅन्सर होण्याचा धोकाही कमी होतो.
- निव्वळ स्तनपान केल्यानं लगेचच नवी गर्भधारणा होत नाही त्यामुळं कुटुंब नियोजन साधता येतं.
- आई-बाळाचं नातं स्तन्यपानामुळे घट्ट होतं.

