



# भण्डिन् आमा

समयमै स्वस्थ शुरुवात

## कसरी खुवाउँदा आमाको दूधले मात्र बच्चालाई ६ महिना सम्म पुग्छ ?



- ६ महिनासम्म बच्चालाई आमाको दूधमात्र खुवाउनु पर्छ । पानी पनि खुवाउनु पर्दैन, आमाको दूधमा नै पानी प्रशस्त मात्रमा हुन्छ ।
- बच्चा बिरामी परेको समयमा पनि बच्चालाई पटक-पटक आमाको दूध खुवाईरहनु पर्छ ।

- बच्चालाई जति धेरै आमाको दूध चुसायो उति नै धेरै दूध आँउछ ।
- दूध खुवाउँदा बच्चाको शरीर आमासंग टाँसिएको र मुख आमाको स्तनतर्फ फर्केको हुनुपर्छ, बच्चाले दूध खाँदा उसको मुख पुरा खुलेको, तल्लो ओठ बाहिर पट्टी फर्केको हुनुपर्छ ।
- आमाको स्तनको धेरै जसो कालो भाग बच्चाको मुखभित्र पसेको हुनुपर्छ र चिउँडोले आमाको स्तनलाई छोएको हुनुपर्छ ।



- बच्चा जन्मेको एक घण्टा भित्रै आमाको दूध (विगौती दूध सहित) खुवाउनु पर्छ ।
- बच्चाले चाहे अनुसार पटक-पटक आमाको दूध खुवाउनु पर्छ ।
- बच्चाले एकापट्टीको दूध पुरै चुसिसके पछि वा आफलै चुस्नछोडे पछि मात्र अर्को पट्टीको दूध चुसाउनु पर्छ ।

- आफ्नो दूधले नै बच्चालाई पुग्छ भन्ने आमामा आत्मविश्वास हुनुपर्दछ ।
- आमाको मानसिक तथा शारीरिक अवस्थाले दूध उत्पादनमा असर पार्ने हुनाले दूध खुवाउने आमालाई शारीरिक वा भावनात्मक रूपले पिडा हुन दिनु हुँदैन ।
- दूध खुवाउने आमाले सधैं खाईरहेको भन्दा २ पटक बढी पोषिलो (हरियो सागपात, पहेंलो जातका फलफुल तथा माछा, मासु, अण्डा) खानुपर्दछ ।