

स्तनपान के लाभ

स्तनपान अधिकांश शिशुओं के लिए पोषक तत्वों का सबसे अच्छा स्रोत है।
अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स (AAP)
और विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO)
पहले छह महीनों तक केवल स्तनपान कराने की सलाह देते हैं।

2017 में किए गए राष्ट्रीय टीकाकरण सर्वेक्षण के अनुसार,
केवल 25.6% शिशुओं को
पहले छह महीनों के दौरान ही
स्तनपान कराया गया था।

मिनेसोटा स्वास्थ्य विभाग
के अनुसार, 2015 में,
8 में से 1 : **27 में से 1**
हमोंग WIC माताएँ : हमोंग WIC माताएँ
6 महीने में स्तनपान : 12 महीने में स्तनपान
करा रही थीं। : करा रही थीं।

स्वस्थ शिशु
स्तनपान कराने से निम्न का जोखिम
कम होता है:



दमा
गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल संक्रमण
(डायरिया/उल्टी)
मोटापा
टाइप 1 मधुमेह
कम गंभीर श्वसन रोग
सडन इन्फैंट डेथ सिंड्रोम (SIDS)

**संक्रमण को रोकता है / रोग-प्रतिरोधक
प्रणाली को मज़बूत करता है**



माँ का दूध रोग-प्रतिरोधक प्रणाली
को संतुलित रखता है और उसे सहायता
करता है।
माँ के दूध में एंटीबॉडी मौजूद होते हैं
जो माँ से बच्चे में जा सकते हैं।

समय से पहले जन्म लेने वाले बच्चों को
स्तनपान कराने से उनकी रोग-प्रतिरोधक
प्रणाली मज़बूत हो सकती है।

स्वस्थ माँ
स्तनपान कराने से निम्न
का जोखिम कम होता है:



उच्च रक्तचाप
टाइप 2 मधुमेह
अंडाशयी कैंसर
स्तन कैंसर

जो लॉस एंजिल्स काउंटी में रहती हैं—जो
कि एशिया के बाहर एशियाई लोगों का सबसे
बड़ा घर है

केवल 6% स्तनपान पेशेवर एशियाई
भाषा बोलते हैं।
(breastfeedla.org).

हवाई राज्य स्वास्थ्य विभाग के अनुसार,
2009-2011 में जन्म
देने वाली ऐसी कुल महिलाओं में से



45.2%
प्रसव के 8 सप्ताह
बाद केवल स्तनपान
करा रहे थे।

महिलाएँ, शिशु और बच्चे (WIC)



महिला, शिशु और बच्चे (WIC) कम आय वाली महिलाओं, शिशुओं
और बच्चों के लिए उचित स्वास्थ्य और पोषण सुनिश्चित करने का
एक संघीय या राज्य स्तरीय कार्यक्रम है।

अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर से पूछें।

WIC के संसाधनों में शामिल हैं:

शिशु अनाज और शिशु आहार
जैसे स्वस्थ भोजन।

सफलतापूर्वक स्तनपान कराने के लिए
अतिरिक्त जानकारी, संसाधन और सहायता।

अतिरिक्त संसाधन:

- USBC : ब्रेस्टफीडिंग पब्लिक हेल्थ पार्टनर्स टूलकिट (usbreastfeed.org)
- BreastfeedLA: एशियन पैसिफिक आइलैंडर ब्रेस्टफीडिंग टास्क फ़ोर्स (breastfeedla.org)
- हवाई स्वदेशी ब्रेस्टफीडिंग सहयोगी (breastfeedinghawaii.org)