

# माँ के दूध का महत्व



**सविता कुमारी**

कार्यक्रम सहायक  
ICDS Project

**वर्षा कुमारी**

विषय वस्तु विशेषज्ञ  
गृह विज्ञान

**प्रीति पल्लवी**

तकनीकी सहायक  
ICDS Project



**कृषि विज्ञान केन्द्र**

हरिहरपुर, हाजीपुर (विशाली)

डॉ० राजेन्द्र प्रसाद केन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय

पूसा, समस्तीपुर- 848125 (बिहार)



- ☛ माँ का दूध बच्चे के लिए सर्वश्रेष्ठ होता है।
- ☛ माँ का दूध पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन, वसा, कैल्शियम इत्यादि पाया जाता है।
- ☛ माँ का दूध नवजात शिशु के लिए सुपाच्य होता है।
- ☛ नवजात शिशु को छह महीने तक माँ का दूध का ही सेवन करना चाहिए।
- ☛ माँ के प्रथम दूध में कोलोस्ट्रॉल पाया जाता है जिसमें एंटीबॉडी मौजूद होता है जो की बच्चों का रोग रोधन क्षमता को बढ़ाता है।
- ☛ माँ का दूध शिशु के शारिरिक मानसिक एवं अन्य विकास में सहायक होता है।
- ☛ माँ को दिनभर में बच्चों को 10 से 12 बार स्तनपान कराना चाहिए। लम्बे समय तक शिशु को स्तनपान कराने से बच्चे का मानसिक विकास तेजी से होता है और वो अधिक बुद्धिमान भी होता है।
- ☛ स्तनपान कराने वाले बच्चे को दस्त और पेट की खराबी से ग्रस्त होने की कम सम्भावना होती है।
- ☛ स्तनपान जबड़े की हड्डी और मांसपेशियों के विकास में मदद करता है।
- ☛ माँ के दूध के बाद गाय का दूध शिशु के लिए सर्वश्रेष्ठ होता है।
- ☛ जो माँ अपने बच्चों को स्तनपान कराने में सक्षम नहीं है वो बच्चों को गाय का दूध दे सकती है।
- ☛ अगर शिशु छह महीने से ऊपर का है तो माताएँ उसे ऊपरी आहार अल्प मात्रा में देना शुरू कर सकती है।
- ☛ माताओं को यह कोशिश करना चाहिए की वो बच्चों को डब्बा बंद दूध न दे।
- ☛ स्तनपान कराने से माँ एवं बच्चा के बीच सवेगात्मक जुड़ाव हमेशा

बना रहता है।

- स्तनपान कराने से माँ का वजन भी नियंत्रित रहता है।
- माताएँ एवं बच्चों को ऊपरी आहार में दाल का पानी माड़ देना शुरू कर सकती हैं।
- माँ का दूध शिशु के सम्पूर्ण विकास में सहायक होता है।
- निरंतर स्तनपान करने से बच्चे का पाचनतंत्र स्वस्थ होता है।

	माँ का दूध	गाय का दूध	भैंस का दूध
कार्बोहाइड्रेट	7%	4.5%	5.1%
प्रोटीन	1.3%	3.3%	1.-11%
वसा	4.1%	3.9%	7-8%





## कृषि विज्ञान केन्द्र

हरिद्वार, ताजीपुर (बिहार)

डॉ० राजेन्द्र प्रसाद केन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय

पूसा, समस्तीपुर- 848125 (बिहार)

