



अपने स्तनपान करते शिशु के लिए अनुपूरक आहार शुरू करना



विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) दि इंडियन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स (IAP), राष्ट्रीय पोषण संस्थान (NIN), और भारतीय स्तनपान संवर्धन नेटवर्क (BPNI) के सिफारिशों के अनुसार स्वस्थ, पूरे समय पर जन्मे शिशु को अपनी जिंदगी के लगभग पहले 6 महीनों अपने आहार के रूप में सिर्फ माँ के दूध की आवश्यकता होती है। माँ के दूध की बनावट विभिन्न संकेतों के अनुसार बदलती रहती है, ताकि प्रत्येक माँ अपने बच्चे को वह दूध पिलाए जो उसके शिशु की अनूठी जरूरतों को पूरा करता है। जब तक शिशु स्तनपान करता है तब तक माँ का दूध उसे प्रतिरोधकता उपलब्ध कराता है, और स्तनपान के स्वास्थ्यवर्धन के लाभ बचपन में और उसके बाद भी जारी रहते हैं।

तैयार होने के संकेत

जिस प्रकार आपका बच्चा यह संकेत देता है कि वह आहार लेने के लिए तैयार है या तृप्त महसूस कर रहा है, उसी प्रकार वह पूरक आहार लेने के लिए अपने तैयार होने के संकेत देगा।

इन संकेतों में शामिल हैं:

- बच्चा लगभग 6 महीने का हो गया है।
- बच्चा बैठ सकता है, कम से कम सहारा लेकर।
- बच्चे की जीब से धकेलने की सहज वृत्ति समाप्त हो गई है। इसका अर्थ है कि खाना दिया जाने पर वह अपनी जीब से खाने को मुँह के बाहर नहीं धकेलता है।
- बच्चा अपनी अंगुली और अंगुठे के बीच चीजों को उठा सकता है।

जब तक आपको संकेत दिखाई नहीं दें तब तक इंतजार करने के लाभ

माँ के दूध की तुलना में ज्यादातर ठोस आहारों में कम कैलोरी होती है, वे कम पौष्टिक होते हैं, और छोटे शिशुओं के लिए उनको पचाना कठिन हो सकता है। अनेक आहारों से नाखुशगवार प्रतिक्रियाएं देखने को मिल सकती हैं और उनके प्रति पूर्ववृत्ति रखते शिशुओं में एलर्जी तक पैदा कर सकते हैं, यदि उन आहारों को 6 महिने की उम्र से पहले शुरू किया जाए (ग्रीर एट अल, 2008)।

अपने शिशु के तैयार होने के पहले उसको अनुपूरक आहार देना विशिष्ट रूप से कठिन और अकुशल है

क्योंकि, वह स्वभावतः अपनी जीब की रिफ्लेक्स के काम करने तक भोजन को अपनी जीब से बाहर धकेलता रहेगा। विकासात्मक रूप से उसके तैयार होने का इंतजार करने से वह एक सुस्त ग्राहणकर्ता की बजाय खाने में एक सक्रिय सझेदार बन जाता है। उसे कितना खाना चाहिये और पेट भर जाने के संकेत का महत्व सिखाने में मदद करता है।

आपके शिशु के तैयार होने के पहले, ठोस आहार शुरू करने से न ही रात में उसकी नींद बढेगी, न ही यह ज्यादा बड़े शिशुओं के लिए आवश्यक है, और न ही शुरुआत में कैलोरियों को यह बढ़ाता है।

पूरक आहार की शुरुवात

ठोस आहारों को खाना सीखना शिशुओं के लिए एक नई कौशल होती है। अब कुछ ही समय में आपके शिशु को आपके दूध के अलावा दूसरे आहारों से अधिक मात्रा में कैलोरियों या पोषक तत्वों की आवश्यकता होगी। इसलिए इन पहले आहारों को इंद्रिय संबंधी प्रयोगों के रूप में देखिए। इस के पाठ को सुखद और सहज रखने की कोशिश कीजिए अपने लिए और अपने शिशु के लिए भी।

- आपका दूध अभी आपके शिशु के लिए सबसे पौष्टिक आहार है। इसलिए पहले उसको स्तनपान कराइए और फिर भोजन पेश कीजिए। अब उसे अपनी माँ के दूध का लाभ मिल गया है, और वह नई कौशल सीखने के लिए तैयार है। भूखा शिशु शायद ही किसी नई कोशिश में सहयोग के लिए उत्सुक हो।
- कम मात्रा में भोजन पेश करें। आपका शिशु पूरा भोजन करने की बजाय खाना सीख रहा है और नए कार्यों का आनंद ले रहा है।
- भोजन तब पेश करें जब शिशु सीखना चाहता हो। घर में चोरों और शांती होने पर यह किया जा सकता है, या यह सामाजिक समय भी हो सकता है जब बाकी परिवार भोजन कर रहा हो।
- एक सप्ताह के अंतराल पर नया आहार आरंभ करें। इस प्रकार किसी खास भोजन के लिए उसकी प्रतिक्रिया पर नजर रखी जा सकती है। संभावित एलर्जी प्रतिक्रियाओं में ददोरा, नाक बहना या शरीर के निचले हिस्से में तकलीफ शामिल है।
- यदि आपको इनमें से कोई लक्षण दिखाई देता है तो एक सप्ताह इंतजार करें और फिर दुबारा आहार देने की कोशिश करें। यदि आपको दुबारा

वही प्रतिक्रिया दिखाई देती है तो अपने शिशु के एक साल का होने तक रुक जाएं और फिर दुबारा कोशिश करें।

- यदि आपको लगता है कि आपके शिशु को एक नया आहार पसन्द नहीं है, तो उसको दुबारा किसी दूसरे समय पर आजमाएं। उसके द्वारा एक नये स्वाद का आनंद लेना शुरू किए जाने से पहले, यह कुछेक बार करना पड सकता है।
- जैसा कि आपके दूध के साथ होता है, शिशु को उसके द्वारा खाई जाने वाली मात्रा को नियंत्रित करने दें, और जब वह खाना पूरा कर ले तब रुक जाएं। खुद की अंगुलियों से भोजन कराने से आपका शिशु यह कर पाता है।
- याद रखें कि भोजन के साथ खेलना उसके सीखने का एक हिस्सा है। आपका शिशु पूरा भोजन बीखेर सकता है और उसका मजा ले सकता है।
- जब आपका शिशु खा रहा हो तो उसको अकेले नहीं छोड़े। वह अपनी पीठ के बल लेटा हो तब उसको ठोस आहार नहीं दें।

खिलाने के लिए आदर्श आहार

द वूमनली आर्ट ऑफ ब्रेस्टफीडिंग, ला लैशे लीग इंटरनेशनल की एक पुस्तक निम्नलिखित क्रम में पूरक आहार देने का सुझाव देती है, जिसमें किसी भी नए आहार को शुरू करने के बीच एक सप्ताह इंतजार करना शामिल है:

- कोमल, मौसमी हल्के स्वाद वाले फल: पका हुआ केला, चीकू पपीता, दम कीया हुआ या उबला हुआ सेब। ये सब कतरे हुए, बारीक कटे हुए या मसले हुए ताकि शिशु अपनेआप सुरक्षित तरीके से खा सके। निम्बूवंशी फल भी छीलकर और काटकर दिए जा सकते हैं। (अगर परिवार में एलर्जी की हिस्ट्री है तो इन्हें टाल सकते हैं)। आप अपने बच्चे को नारियल की मुलायम गरी / गूदा (मलाई) भी दे सकती हैं।
- कोमल हल्के स्वाद वाली पकी हुई सब्जियां: शकरकंदी या गाजर पकी हुई, कटी हुई और मसली हुई।
- संपूर्ण अन्न की रोटी और दालें: रोटी या चपाती (गेहूँ, रागी, ज्वार या भूरे चावल के आटा से बनी) भूरे चावल, सूजी/ रवा, फुला हुआ गेहूँ या लापसी के साथ मूँग दाल की पकी हुई खीचडी।



ठोस आहार शामिल करना माँ का दूध छुड़वाने की दिशा में पहला कदम है। हालांकि ठोस आहार शुरू करने के बाद महीनों या सालों बाद भी स्तनपान जारी रह सकता है।

अपने शिशु के आहार में ठोस भोजन शामिल करना :

- अपने दूध की जगह दूसरा आहार देना ।
- आपकी दूध आपूर्ति को प्रभावित करता है।
- आपकी महावारी और उर्वरत्व (फर्टिलिटी) की वापसी में तेजी ला सकता है।



- खिचड़ी / रोटी को मुलायम करने के लिए स्तन से निकाले हुए दूध या घी इस्तेमाल कर सकती है। आपके बच्चे को नाश्ते के लिए सूजी/रवा से बना शीरा भी दिया जा सकता है।
- जब आपका बच्चा 9-10 महीने की उम्र का हो तब प्रोटीन समृद्ध आहार (गोश्त या फलीदार सब्जी जैसे लोभे या राजमा) जिन्हें कोमल होने तक पकाया गया हो और छोटे छोटे टुकड़ों में पेश किया जाए। आप उबले हुए (20 से 25 मिनट) अंडे की पीली जर्दी देना भी शुरू कर सकती है।
- तेल: मक्खन (घी) को खिचड़ी या रोटी बनाते समय छोटी मात्राओं में मिलाए जा सकते हैं। चावल की भूसी के तेल और मूँगफली के तेल का मिश्रण एक अच्छा उदाहरण है।
- जब शिशु 9 या 10 महीने का हो जाए तो दही, पनीर और कॉटेज चीज दिया जा सकता है (यदि परिवार में दूध संबंधी एलर्जी का इतिहास है तो इन्हें नहीं देने पर विचार किया जा सकता है)।
- एक साल की उम्र के बाद संपूर्ण गाय का दूध दिया जा सकता है। बहरहाल, कम से कम दो वर्ष की उम्र हो जाने तक स्तनपान करवाने की सिफारिश की जाती है। साथ ही, संपूर्ण दूध को अर्ध ठोस आहारों की जगह नहीं लेनी चाहिए।
- बच्चे की उम्र एक से दो साल हो जाने तक शहद की सलाह नहीं दी जाती है, क्योंकि शहद में मौजूद हो सकने वाले कार्बो बोटुलिज्म विषाक्तता (clostridium botulinum) का खतरा होता है।
- परंपरागत रूप से अनेक बालचिकित्सक जिंदगी के पहले साल में शिशुओं को अंडे (अंडे की सफेदी), मछली, मुंगफली या कोई अन्य मेवा नहीं देने की सलाह देते हैं। बहरहाल, इनको जिंदगी के पहले साल में शिशु के आहार में शामिल किया जा सकता है, बशर्ते परिवार में दमा या एकजिमा जैसी किसी एलर्जी की कोई हिस्ट्री नहीं है। सुनिश्चित करें कि बच्चे को परोसने से पहले मेवा बारीक कुटा हुआ हो और मछली के कांटो को निकाल दिया गया हो।

अपने शिशु को बिना मसाले, स्वादों या संवर्धनों के नए आहार के स्वाद चखने का मौका दें। उदाहरणार्थ, पहले साल के शिशु के आहार में नमक

या चीनी नहीं मिलाएं। बहरहाल हलके मसाले डाले जा सकते हैं, क्योंकि वे अनिवार्य सूक्ष्म पोषक तत्व उपलब्ध कराते हैं।

शिशु के आहार को अलग से पकाने की आवश्यकता नहीं है। सूप, उबला हुआ खाना और इसी प्रकार के भोजन बनाते समय तडका लगाने या मसाले डालने से पहले पूरी तरह से पकी हुई भोजन सामग्री को अलग कर लें। आहार आपके घर और संस्कृति के अनुरूप हो सकता है और होना चाहिए, जैसे की भूरे चावल या उबले हुए चावल से बनी इदली, ढोकला, इडिअप्पम या आप्पम। अपने शिशु को अर्ध- ठोस (मसला हुआ) और अच्छी तरह पका हुआ भोजन परोसे।

एक स्वास्थ्यकर आहार के लिए किसी प्रकार के मीठास की जरूरत नहीं है, और ये मीठास ज्यादातर अत्यंत प्रोसेस्ड होती हैं। यथा संभव अधिक सीमा तक इनकी शुरुआत करने से बचें। भोजन में चीनी की बजाय गुड, जो आयरन संघटक से भरपूर होता है, इस्तेमाल कर सकते हैं। एक साल के बाद नमक की बजाय सांघा नमक मिलाया जा सकता है।

अच्छे पोषण का अर्थ यथासंभव अधिक प्राकृतिक अवस्था में अच्छे संतुलित और विभिन्न प्रकार के आहार ग्रहण करना है। यह छोटे शिशुओं के लिए उतना ही सत्य है जितना किसी दूसरे के लिए।

बाजार में उपलब्ध अनेक व्यावसायिक शिशु आहारों में स्वीटनर, मसाले, गाढ़े बनाने वाले पदार्थ, और कृत्रिम रंग भी मिले होते हैं। अगर व्यावसायिक आहार देते हैं तो पहले उसकी सामग्रियों की सूची को सावधानीपूर्वक पढ़ लें। यह संपूर्ण पौष्टिक पारिवारिक आहारों को शुरू करने और रिफाइन्ड आटे, सफेद चावल जैसी रिफाइन्ड सामग्रियों से दूर रहने पर विचार करने के लिए भी अच्छा समय है। पूरे परिवार के लिए जैविक भोजन पर विचार किया जा सकता है।

पूरक आहार शुरू करने की प्रक्रिया में तीन से छह माह का समय लग सकता है, जिसकी शुरुवात शिशु के छह महीने पुरे हो जाने पर होती है और शिशु के एक साल हो जाने तक चलती रहती है।

जब आपका शिशु किसी एलर्जी या तकलीफ के किसी संकेत के बिना विभिन्न प्रकार का आहार लेने लगता है तो भोजनों को मिलाने या कुछ नया शुरू

करने के बारे में कम चिंता होती है। जब तक कि आपके शिशु को पौष्टिक संपूर्ण आहार दिया जाए तब उसकी भूख यह मार्गदर्शन कर सकती है, कि वह क्या खाना चाहता है और कब खाना चाहता है। जबरजस्ती खिलाने से बचें।

संसाधन

- AAP वक्तव्य, 2005 : www.aap.org
APHA वक्तव्य, 2007 : www.aap.org
ग्रीर, एफ. आर, शिशोर, एस.एच, बर्क, A.W.: अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स कमेटी ऑन न्यूट्रीशन, अमेरिकन ऑफ पीडियाट्रिक्स सेक्शन ऑन एलर्जी एंड इंटरवेंशन ऑर दि डेवलेपमेंट ऑफ अटोपिन: दि रोल ऑफ मेटर्नल डायटरी रिस्ट्रिक्शन डिजीजीस इन इन्फैंट्स एंड चिल्ड, ब्रेस्टफीडिंग, टाइमिंग ऑफ इंटीरोडक्शन ऑफ कम्प्लीमेंट्री फूड्स, एंड हाइड्रोलाइज्ड फार्मूलाज। पीडियाट्रिक्स जनवरी 2008 121(1): 183-91
WHO पॉलिसी स्टेटमेंट, 2003 www.who.int
दि वूमनली आर्ट ऑफ ब्रेस्टफीडिंग।
शॉमबर्ज II :
ला लैशे लीग इंटरनेशनल, 2004.
प्रमोटींग कॉम्प्लेमेंटरी फीडिंग प्रैक्टिसीस, कम्पाईल्ड एंड एडिशनल रीसर्च प्रोवायडेड, बाय गोपी. एन घोश, शावीका गुप्ता एंड मधेन्द्र बॅनरजी क्रॉस पोस्टेड वीथ एम. सी. हेल्थ कम्युनिटी; 2005
चाईल्ड केर, डाक्टर प्रशांत गांगल, मदर सपोर्ट ग्रुप को-ऑर्डिनेटर, बी.पी. एन.आय, महाराष्ट्र; 2007

ला लैशे लीग लीडर मान्यताप्राप्त स्वयंसेवक है, जो आपकी मदद करने के लिए व्यक्तिगत रूप से, फोन पर या ऑनलाइन उपलब्ध हैं। www.illi.org पर अपने नजदीकी एलएलएल लीडर का पता लगाएं।

Introducing Complementary Foods to **your breastfed baby**



According to recommendations from the World Health Organization (WHO), the Indian Academy of Pediatrics (IAP), National Institute of Nutrition (NIN), and the Breastfeeding Promotion Network of India (BPNI), human milk is the only food that healthy, full-term babies need for about the first six months of life.

The composition of human milk changes in response to a variety of cues, so that each mother provides milk that meets her own baby's unique needs. Human milk provides immunity factors for as long as the baby nurses, and many of the health benefits of breast feeding continue well into childhood and beyond.

Signs of Readiness

As your baby will signal that she is ready to nurse or is feeling full, she will also signal her readiness for ingesting complementary foods.

Indications include:

- Baby is about six months old.
- Baby is able to sit, with minimal support.
- Baby has lost his tongue-thrust reflex, meaning that he does not push foods out of his mouth with his tongue when they are offered.
- Baby can pick things up between his finger and thumb.

The Benefits of Waiting Until You See the Signs

Most solid foods are lower in calories than human milk, of lower nutritional value, and can be difficult for young babies to digest. Many foods can cause unpleasant reactions and even trigger allergies in babies with a predisposition to them if introduced before completion of six months of age (Greer et al. 2008).

Feeding complementary foods to your baby before she is ready is typically messy and inefficient as she will naturally push the food out with her tongue as long as the tongue-trust reflex is functioning. By waiting for her to be developmentally ready, she becomes an active participant in eating, rather than merely a passive recipient. This helps to put her in charge of how much she eats, teaching her important fullness cues.

Starting solid foods before your baby is ready will not increase his sleep at night, is not necessary for larger babies, and does not initially increase calories.

Introducing Complementary Foods

Learning to eat solid foods is a new skill for babies. It will be awhile before your baby needs significant calories or nutrients from foods other than your milk, so consider these first "meals" as sensory experiments. Try to keep the "lessons" pleasant and relaxed for you and your baby.

- Your milk is still the most nutritious food your baby will need, so breastfeed him first and then offer solid food. He will have received the benefit of his mother's milk, and will be ready to learn a new skill. Hungry babies may not be eager to cooperate in new ventures.
- Offer small amounts of food. Your baby is learning to eat and enjoy new textures, rather than having a full meal.
- Offer food when the baby is in the mood to learn. This could be during a quiet time, or it could be at a social time when the rest of the family is also eating.
- Introduce new foods a week apart. This way, a reaction to a particular food can be tracked. Some signs of a possible allergic reaction include a

rash, runny nose, or sore bottom.

If you see any of these signs, wait a week and try the food again. If you get the same reaction, hold off until your baby is a year old and try again.

- If your baby does not seem to like a new food, offer it again at a n o t h e r time. It may take a few times before he learns to enjoy a new flavor.
- As with your milk, allow baby to control the amount he eats, and stop when he is done. Offering "finger foods" allows your baby to do this.
- Remember that playing with food is part of learning. Your baby may make a mess and enjoy it thoroughly!
- Do not leave your baby alone while he is eating. Do not offer him solid food while he is lying on his back.

Ideal Foods to Offer

The Womanly Art of Breastfeeding, a La Leche League International book, suggests offering complementary foods in the following order, waiting a week between the introductions of any new foods:

- Soft, seasonal, mild-tasting fruits: ripe banana, chickoo, papaya, stewed or boiled apple. These can be grated, mashed or chopped so that the baby can feed himself safely. Citrus fruits can also be offered peeled and chopped. (These are excellent sources of Vitamin C. However, consider avoiding if there is a family history of allergies). You could give your baby tender coconut meat/ pulp (malai).
- Soft, mild-tasting cooked vegetables: Sweet potato or carrot cooked, grated, and mashed.
- Whole grain breads and cereals: roti or chapatti (wheat, raagi/nachani, jowar, or brown rice flour), kichdi cooked with brown rice, semolina (sooji/rawa), bulgar wheat, or lapsi with moongdal (lentils).



Adding solid foods is the first step toward weaning, though breastfeeding may continue for months or years after introducing solids.

Adding solid foods to your baby's diet:

- Replaces your milk with another food.
- Impacts your milk supply.
- May hasten the return of your menstrual cycle and fertility.



You can use ghee or expressed breast milk to soften khichdi/roti for desired consistency. Porridge with semolina (sooji/rawa) can be offered to your baby for breastfast.

- Protein-rich foods (meat or beans) cooked until tender and offered in small pieces when your baby is nine or ten months of age. You can also introduce egg yolk of a hard-boiled egg (boiled for 20 to 25 minutes).
- Oils: Indian Clarified butter (Ghee) or other cold pressed oils can be added in small quantities during preparation of khichdi or roti. A mixture of rice bran oil and groundnut oil is a good example.
- Yogurt, natural cheese, and cottage cheese can all be offered when the baby is nine or ten months of age (consider avoiding if there is a family history of dairy allergies).
- Whole milk can be offered after one year of age. However, breast milk is recommended until at least two years of age. Also whole milk should not replace semi-solid food.
- Honey is not recommended until your baby is at least one to two years of age because of the risk of botulism poisoning caused by spores of *Clostridium botulinum* that can be found in honey.
- Traditionally, many pediatricians have recommended not giving infants eggs (Egg white), fish, peanuts, or any nuts in the first year of life. However, these can be included in the baby's diet during first year of life if no family history of allergy such as asthma or eczema is known. Ensure nuts are offered pounded and fish free of bones before offering the baby.

Allow your baby to explore the taste of new foods without added spices, flavorings, or enhancements (for

example, stay away from adding salt or sugar to baby food for the first year, however, mild spices can be used as there provide essential micronutrients).

Baby food need not be prepared separately simply remove fully cooked ingredients before seasoning when making soups, stews, and similar dishes. Foods can and should be appropriate to your home and culture such as idlis, dhoklas, iddiyappam, appam and the like made from brown rice or par-boiled rice. Offer semi-solids (mashed) and well cooked food to your baby.

Sweeteners of any kind are not necessary for a healthy diet, and most are highly processed. Avoid introducing them for as long as possible. Jaggery, rich in iron content can be used instead of sugar. When the baby is one year of age, rock salt could be added to food instead of salt.

Good nutrition means eating a well-balanced and varied diet of foods in as close to their natural state as possible. This is as true for infants as it is for anyone else.

Many commercial baby foods have added sweeteners, spices, thickeners, and even artificial colors. If commercial foods are offered, read ingredient lists carefully. This is also a good time to consider wholesome family food and keep away from refined ingredients such as refined flour and white rice. Organic food could be considered for the whole family.

The process of starting complementary foods may take 3 to 6 months starting from when baby has completed six months until the baby turns one year.

Once your baby is eating a variety of foods without any signs of allergy or distress, there is less concern about mixing foods or introducing something

new. As long as your baby is offered nourishing whole foods, her appetite can be the guide as to what she wants to eat and when she wants to eat it. Avoid force feeding.

Resources

AAP statement, 2005: www.aap.org
 APHA Statement, 2007: www.apha.org
 Greer, F.R., Sicherer, S.H., Burks, A. W.; American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition; American Academy of Pediatrics Section on Allergy and Immunology. Effects of early nutritional interventions on the development of atopic disease in infants and children: the role of maternal dietary restriction, breastfeeding, timing of introduction of complementary foods, and hydrolyzed formulas. *Pediatrics* 2008 Jan; 121(1):183-91.
 WHO policy statement, 2003: www.who.int
 The Womanly Art of Breastfeeding. Schaumburg, IL: La Leche League International, 2004.
 Promoting Complementary Feeding Practices; Compiled and additional research provided, by Gopi N Ghosh, Shavika Gupta & Meghendra Banerjee - Cross posted with MC Health Community; 2005
 Child Care, Dr Prashant Gangal, Mother Support Group Co-ordinator, BPNI, Maharashtra; 2007

La Leche League Leaders are accredited volunteers who are available to help with breastfeeding questions in person, over the phone, or online. Locate an LLL Leader near you at www.llli.org.