स्तनपान क्यों करें? *बस माताएं क्या कहती हैं उसे सुनो!*

"मेरी बच्ची <u>मेरी</u> *तरफ मुस्कुराती है* जब मैं घर लौटती हूँ, इसके बावजूद कि मेरी माँ उसकी देखभाल करती है जब मैं पाठशाला में रहती हूँ।"

"नर्स ने बताया कि मुझे स्तन के कैंसर से थोड़ी रक्षा मिलेगी। मेरी मौसी को दो साल पहले स्तन का कैंसर हुआ था। मैं नही चाहती कि वह मुझे हो।"

"मैं केवल अपने बच्चे को उठाती हूँ, अपनी जेब में एक साफ डायपर रखती हूँ और अपने काम में लग जाती हूँ।"

"अपने बच्चे को स्तनपान करते समय, मैं अपने शिशु को किताब पढ़ सकती हूँ।"

"NICU के डॉक्टरों ने कहा कि मेरा दूध मेरे बच्चे के लिए दवा है। मैं स्तनपान नहीं करना चाहती थी इसलिए मैंने महिनों तक अपना दूध पंप किया। मेरा बच्चा स्वस्थ रहा।"

"मेरे बाकी बच्चों को कान में बहुत से संक्रमण हुए थे क्योंकि मैंने उन्हें स्तनपान नहीं किया।"

"मेरा बच्चा बिमार नही रहा है। मेरी सहेली जो बोतल से पिलाती थी उसे महिने में कम से कम एक दिन काम से छुट्टी लेनी पडती है क्योंकि उसका बच्चा बिमार है और डेकेर में नही जा सकता।"

"मैं खुश हूँ कि मेरा बच्चा स्वस्थ है।"

"मेरी बच्ची ने पैदा होते ही खुद अपने आप पकड़ लिया। मुझे कुछ भी नही करना पडा। मैंने मन ह मन सोचा, "अगर स्तनपान इतना आसान है, ते मैं इसे करुंगी।"

वास्तविक माताओं के वास्तविक उद्धरण

स्तनपान के बारे में अपने डॉक्टर से पूछिए!

Photo with permission by : WHO/H. Anenden

The Division of Maternal, Child and Family HEALTH
Philadelphia Department of Public Health
1101 Market Street, 9th Floor
Philadelphia, PA 19107
Tel: 215.685.5225 Fax: 215.685.5257
Webpage: www.phila.gov/health/mcfh

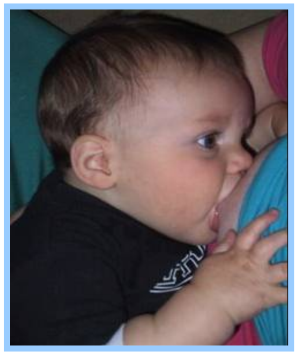
Nikki.Lee@phila.gov ©2011 Philadelphia Department of Public Health

Re 2011 **HINDI**

स्तनपान अच्छा है सब के लिए।

Breastfeeding is good for everyone

बच्चों के लिए:



बच्चें उनके माता की गोद में जीवन की मिठास सीखते हैं।

बीमारी और मृत्यु से बच्चोंको कुछ सुरक्षा मिलती है:

* कान के संक्रमण * दस्त * निमोनिया * मधुमेह
* ऍलर्जी * अस्थमा * कैंसर * मोटापा
* अचानक शिशु मृत्यु सिंड्रोम (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS)

माताओं के लिए :

WHO/H. Anenden

अपने पूर्ण जीवन में एक स्त्री जितना ज्यादा स्तनपान करेगी, उतनी ज्यादा सुरक्षा उसे मिलेगी:

* स्तन का कैंसर * हृदय रोग * मोटापा
* डिम्बग्रंथि के कैंसर * Diabetes मधुमेह

जो माता स्तनपान ना करने का चयन करती है वह जल्दी गर्भवती रह सकती है और बीमारीसे सुरक्षा खो सकती है।

परिवारों के लिए:

आपके स्तन का दूध निःशुल्क और हमेशा तैयार होता है

आप अपने बच्चे को आसानी से कहीं भी स्तनपान करा सकती हैं। जब आप सड़क पर हों या जब बिजली न आ रही हो तब भी।

साफ करने के लिए इसमें कोई कचरा नहीं होता।