

शराब और स्तनपान को मिश्रित करना

माताओं और उनके साथियों के लिए स्तनपान करवाते हुए शराब पीने के बारे में विवरण पुस्तिका



स्तनपान की अहमियत

माँ का दूध नवजात शिशुओं के लिए स्वाभाविक भोजन है। इसमें वो सब पोषण होता है जिसकी आपके बच्चे को ज़रूरत है। कनाडा की सार्वजनिक स्वास्थ्य एजेंसी, कनाडा के आहार विशेषज्ञ, कनेडिअन बालचिकित्सा सोसायटी और परिवार चिकित्सकों के कालेज इससे सहमत हैं कि:

- ✓ शिशुओं को पहले 6 माह केवल माँ के दूध की ही आवश्यकता होती है।
- ✓ 6 माह के होने पर, शिशु ठोस भोजन खाना आरंभ कर देते हैं और 2 वर्ष या उसके बाद तक स्तनपान करना जारी रखते हैं।

क्या किसी विशेष समारोह पर कुछ पेय लेना ठीक है?

- ✓ अगर आप गर्भवती होने की योजना बना रही हैं, गर्भवती हैं या स्तनपान करवा रही हैं, तो सबसे सुरक्षित विकल्प है कि आप शराब का सेवन ना करें। इस की बजाय शराबमुक्त पेय चुनें।

शराब दूध की आपूर्ति को क्या करता है?

- ✓ शराब लेटडाउन रिफ्लैक्स को घटा देती है और इसका मतलब यह हो सकता है कि बच्चे को स्तनपान के दौरान कम दूध मिलता है।
- ✓ शराब पीने से दूध के उत्पादन में वृद्धि नहीं होती। वास्तव में, ज़्यादा पीने से दूध की आपूर्ति घट जाती है।

बच्चे पे शराब युक्त 'माँ का दूध' क्या प्रभाव डालता है?

- ✓ हो सकता है कि बच्चों को शराब युक्त माँ का दूध पसन्द ना आए। हो सकता है कि बच्चे कम दूध पीएं।
- ✓ जितना छोटा बच्चा उतनी ही अविकसित प्रणाली, और शराब की शरीर से सफाई होने में उतनी ही अधिक कठिनाई। शराब लेना सीमित रखें, खास कर जब नवजात शिशु को स्तनपान कराती हों (प्रथम 3 माह)।
- ✓ माताएं जो स्तनपान करवाते हुए अधिक पीती हैं, वे अपने बच्चे को वजन की अपर्याप्त वृद्धि, अपर्याप्त विकास और विकास में संभव विलम्ब का जोखिम कर सकती हैं।

माताएं और उनके साथी परिवार, मित्रों और स्वास्थ्य सुरक्षा प्रबंधकों से शराब के उपयोग और माँ के दूध के बारे में परस्पर विरोधी परामर्श प्राप्त कर सकते हैं। स्तनपान करवाते हुए शराब पीने के बारे में जानकारीयुक्त पसंद बनाएं। स्तनपान आपके बच्चे के लिए श्रेष्ठ है, और यह आपके स्वास्थ्य के लिए भी श्रेष्ठ है।

यदि आप स्तनपान करवाती हैं, और विशेष समारोह पर शराब पीने के बारे में सोचती हैं तो अपने बच्चे को होने वाले जोखिम कम करने के लिए इन आसान नियमों का पालन करें:

- ✓ अपने पेय की सीमा 1 या 2 पेय प्रति अवसर निर्धारित करें।*
- ✓ स्तनपान करवाने के बाद शराब पीएं, ना कि स्तनपान करवाने से पहले।
- ✓ यदा-कदा पीना स्तनपान को रोकने का कारण नहीं है। स्तनपान का महत्व विस्तृत और जाना-माना है।
- ✓ अपने साथी को आमंत्रित करें कि वो अपना शराब का सेवन सीमित करके आपको समर्थन दें।

*अपने मादक पेयों को हमेशा मापें।

- ✓ एक मानक पेय है:
 - बीयर (5%): 341 मिलिलीटर (12 आउंस)
 - (12%): 142 मिलिलीटर (5 आउंस)
 - स्पिरिट (40%): 43 मिलिलीटर (1.5 आउंस)
- ✓ लेबल को जांचें - शराब की सामग्री में बदलाव हो सकता है। परोसने के आकार को परिस्थिती के अनुसार व्यवस्थित करें।
- ✓ यह जानकारी रखना ज़रूरी है कि आप कितनी शराब पी रही हैं। अगर आप बड़े गिलास का उपयोग कर रही हैं तो आप स्वीकार्य सीमा के ऊपर जा सकते हैं।

अगर आप हर अवसर पर 2 से अधिक पेय पीने के बारे में सोचती हैं, तो इन सरल नियमों का पालन करें। वे आपके बच्चे को होने वाले जोखिम कम करेंगे:

- ✓ अपने साथी को या किसी ऐसे व्यक्ति को जिससे आपको विश्वास हो अपने बच्चे का तब तक ध्यान रखने के लिए कहें जब तक आप पूरी तरह सचेत न हो जाएं।
- ✓ अगले स्तनपान से पहले अपने शरीर से शराब का सफाया होने के लिए पर्याप्त समय दें। एक पेय औसतन 2 घंटे तक लेता है और 3 पेय के लिए लगभग 6 घंटे।
- ✓ अतिपूरण की असुविधा को कम करने के लिए और दूध की आपूर्ति को बनाये रखने में सहायता के लिए स्तन के दूध को दबा कर निकालें।
- ✓ पहले से आयोजन करें। अपने स्तन के दूध को निकालें और संग्रह करें उन समयों के लिए जब आप शराब पीने का आयोजन करती हैं और अपने शिशु को सुरक्षित रूप से स्तनपान नहीं करा सकतीं।

क्या शराब माँ के दूध में हस्तांतरित होती है?

- ✓ हाँ, जब माँ शराब पीती है, तो वो उसके दूध में चली जाती है।
- ✓ माँ के दूध से शराब को सिर्फ समय ही निकाल सकता है। युक्तिपूर्वक के उपाय जैसे कि, अधिक पानी पीना, खाना खाना, पम्प कर दूध को फेंकना और व्यायाम करना शरीर को दूध में से जल्द शराब निकलने में कोई मदद नहीं करेगा।



सलाह या जानकारी खोज रहे हैं?
शराब पीना रोकने के लिए मदद
की ज़रूरत है?

- माता को खतरा, 1-877- FAS-INFO (1-877-327-4636)
- आपके स्वास्थ्य सुरक्षा प्रबंधक
- नशीली दवाओं और शराब के लिए हेल्पलाइन 1-800-565-8603
- टेलीहेल्थ ऑटोरिओ, 24/7 स्तनपान सहायता हॉटलाइन, 1-866-797-0000
- कम जोखिम से शराब पीने के लिए दिशानिर्देश, www.ccsa.ca/Resource%20Library/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf

शराब-मुक्त व्यंजन चुनें:

माता के लिए मौकटेल्ज:

www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf

LCBO:

www.lcbo.com/content/lcbo/en/responsibility.html

अपने शराब- मुक्त पेयों को छाता या फल का टुकड़ा डाल कर मज़ेदार बनाएं!

best start
meilleur départ

by/par health nexUS santé