



शिशु एवं बच्चों के आहारपूर्ति परामर्श

सामुदायिक कार्यकर्ताओं
के लिए प्रशिक्षण पुस्तिका

शिशु एवं बच्चों के आहारपूर्ति परामर्श

विषयसूची

विषय	पेज नं०
1. शिशु एवं छोटे बच्चे के लिए स्तनपान सर्वोत्तम आहार क्यों ?	1
2. माँ के दूध का बनना व ग्रहण करना	5
3. स्तनपान का मूल्यांकन एवं निरीक्षण	8
4. सुनना एवं सीखना	10
5. माँ के आत्मविश्वास को बढ़ाने के तरीके	12
6. प्रसवपूर्व से तैयारी तथा सामुदायिक स्तनपान समर्थन जुटाना	14
7. शिशु को स्तन से लगाने की स्थिति	17
8. स्तन की अवस्थाएं	21
9. शिशु का स्तनपान से इंकार करना एवं रोना	24
10. हाथ से माँ का दूध निकालना	26
11. पर्याप्त दूध नहीं होने का अहसास	28
12. कम वजन वाले शिशुओं को स्तनपान कराना	32
13. पूरक आहार	34
14. आहारपूर्ति के तरीके	38
15. शिशुओं एवं छोटे बच्चों में सर्वोत्तम आहार को कायम रखना	41
16. महिलाओं का आहार, स्वास्थ्य एवं प्रजनन क्षमता	43
17. कामकाजी महिलाओं द्वारा स्तनपान	46
18. विशेष परिस्थितियों में स्तनपान	48