स्तनपान किस उम्र तक?

अधिकारिक सलाह यह होती है कि बच्चे को छः माह की उम्र तक सिर्फ मां का दूध पिलाएं, मां के दूध के अलावा कुछ नहीं, पानी भी नहीं। मगर कुछ अध्ययनों से पता चला है कि बच्चों को ऊपर का खाना देने में देरी से एलर्जी का खतरा बढ़ता है।

परंपरागत रूप से बच्चों को 4-5 माह की उम्र से ऊपर का भोजन देने लगते हैं। पानी तो कई घरों में पिलाया जाता है। घुट्टी वगैरह पिलाना भी आम बात है। कई बच्चे इस उम्र तक खाने में रुचि भी दिखाने लगते हैं। मगर करीब एक दशक पहले विश्व स्वास्थ्य संगठन ने एक रिपोर्ट में बताया था कि बच्चों को छः माह की उम्र तक सिर्फ स्तनपान कराया जाना चाहिए। इस रिपोर्ट के आधार पर कई देशों ने अपने दिशानिर्देश तय किए हैं।

एक मान्यता यह रही है कि जल्दी भोजन देने से खाद्य पदार्थों से एलर्जी पैदा हो जाती है। मगर यह बात ताज़ा अनुसंधान से मेल नहीं खाती। कनाडा के मानीतोबा विश्वविद्यालय में एलर्जी विशेषज्ञ एलिका एब्रेम्स ने इस मामले में किए गए विभिन्न अनुसंधानों की समीक्षा करके एक समीक्षा पत्र प्रकाशित किया है। उनके अनुसार कई अध्ययन बताते हैं कि यदि मूंगफली जैसे खाद्य पदार्थों की एलर्जी से बचना है तो बेहतर होगा कि बच्चों को 4 माह की उम्र से ही विभिन्न ऊपरी खाद्य पदार्थों का सेवन करने दिया जाए। कई अध्ययन बताते हैं कि बच्चों का संपर्क गेहूं, अंडों, गाय के दूध वगैरह से कम उम्र में कराना बेहतर होता है। 'सिर्फ स्तनपान' के बारे में एक चिंता एनीमिया की भी है क्योंकि स्तन-दुग्ध में लौह तत्व की कमी होती है।

इस तरह के अध्ययनों को विकासशील देशों के परिप्रेक्ष्य में देखने की ज़रूरत है। विकासशील देशों में यदि बच्चों को छः माह से कम उम्र में ऊपर का खिलाने या पानी पिलाने की सलाह दी जाती है, तो दो किस्म के खतरे होते हैं। पहला तो यह है कि पानी पीकर बच्चे का पेट भर जाएगा और वह दूध नहीं पी सकेगा। दूसरा खतरा यह है कि इन देशों में पानी की गुणवत्ता अमूमन बहुत अच्छी नहीं होती। ऐसे में बच्चों को ऊपर का खिलाने या फॉर्मूला आहार देने से उनमें संक्रमण का खतरा बढ़ने की आशंका है। इन दो समस्याओं के मद्देनज़र विश्व स्वास्थ्य संगठन ने सलाह दी थी कि प्रथम छः माह तक बच्चों को सिर्फ स्तनपान मिले। फिलहाल स्थितियां इतनी बदली नहीं हैं कि इस सलाह को बदला जाए।

इस मामले में एक गौरतलब बात यह भी है कि स्तनपान के अलावा कुछ भी और होने का मतलब होता है कि शिशु आहार फार्मूला को छूट देना। उसका मतलब है लोगों पर आर्थिक बोझ बढ़ेगा और उनके कीमती संसाधन संदिग्ध लाभ वाले उत्पादों पर खर्च होंगे। ***(स्रोत फीचर्स)***