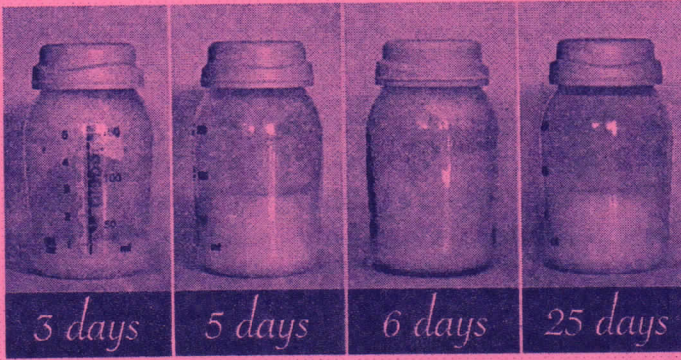


માતાનુંદૂધ: કુદરતની અણમોલ ભેટ



કૃષિ વિજ્ઞાન કેન્દ્ર

નવસારી કૃષિ યુનિવર્સિટી,

અઠવાફાર્મ, સુરત - ૩૯૫૦૦૭

ફોન : ૦૨૬૧ ૨૬૫૫૫૬૫

Email: kvksurat@nau.in

Publication No.: NAU/04/05/053/2022

માતાનું દૂધ: કુદરતની અણમોલ ભેટ

પ્રો. ગીતા જે.બી.માણી, વૈજ્ઞાનિક(ગૃહ વિજ્ઞાન)
ડૉ. એચ. સી. પરમાર, મદદનીશ પ્રાધ્યાપક, ડૉ. જે.એચ.રાહોડ, વરિષ્ઠ વૈજ્ઞાનિક અને વડા
કૃષિ વિજ્ઞાન કેન્દ્ર, નવસારી કૃષિ યુનિવર્સિટી, સુરત

માતાનું દૂધ બાળકને પોષણ આપવા માટેનો કુદરતનો આદર્શ ઉપાય છે. માતાનું દૂધ શિશુને લગભગ બધાંજ પોષકતત્વો પૂરા પાડે છે જે શીશુના વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે જરૂરી હોય છે. પરંતુ આ માત્ર મર્યાદિત સમય પૂરતા જ હોય છે. છ મહિના સુધી માતાના દુધમાંથી શિશુને બધાંજ પોષકતત્વો મળી રહે છે. પરંતુ છ મહિના બાદ શિશુને ઉપરનો ખોરાક એટલે કે પુરક આહાર આપવો જરૂરી છે. બાળકનો જન્મ થયા બાદ તેને પહેલા ત્રણથી ચાર દિવસોમા આવતું માતાનું દુધ “કોલસ્ટ્રમ”- ઘાટું પીળાશ પડતું ધાવણ આપવું ખોઈએ. આ દૂધ સમૃદ્ધ પોષક તત્વોવાળું હોય છે. ઉપરાંત બાળકનું રોગોની સામે રક્ષણ કરે છે. માતાનું દૂધ નાના બાળકો માટે આહારની ઉત્તમ પસંદગી છે. વળી, તેના ફાયદા નીચે પ્રમાણે છે.

- (૧) બાળકની પોષણ વિષયક જરૂરિયાતોને પહોંચી વળવા માટે પૂરતું છે.
- (૨) જલદીથી પચી જાય છે અને તેમાં રહેલાં પોષકતત્વોનું સહેલાઈથી શોષણ થાય છે.
- (૩) ઘણા ચેપી રોગો સામે રક્ષણ કરે છે.
- (૪) બાળકની જરૂરિયાત પ્રમાણે ખોઈતા પ્રમાણમાં મળી રહે છે.
- (૫) સસ્તમાં સરતું, સગવડભર્યું અને બહારના દૂધની સરખામણીમાં ઘણું સ્વચ્છ હોય છે.

માતાનું દૂધ : કુદરતની અણમોલ ભેટ

માતાનું દૂધ બાળક માટે શ્રેષ્ઠ ખોરાક છે કારણ કે તે ખાસ બાળક માટે જ કુદરતે આપેલ અણમોલ ભેટ છે. વળી, માતાનું ધાવણ આપવું વ્યવહાર અને સરળ છે. તેનાથી માતાને શારીરિક અને માનસિક લાભ પણ થાય છે. માતાના દૂધના ફાયદા પણ અનેક છે. જેમાંના મુખ્ય નીચે પ્રમાણે ગણાવી શકાય.

- (૧) કુદરતી : માતાનું ધાવણ કુદરતી છે. તેથી તે હંમેશાં યોગ્ય ઉષ્ણતામાને અને સહેલાઈથી ઉપલબ્ધ છે. જેના માટે કોઈ તૈયારી કરવી પડતી નથી. તેથી માતાને બાળ સંભાળ માટે વધારે સમય પણ મળે છે.
- (૨) રોગ પ્રતિકારક શક્તિ : માતાનું ધાવણ તાજુ હોય છે અને તેમાં રોગ પ્રતિકારક શક્તિ રહેલી હોવાથી બાળકને ઝાડા, ઉલટી, કફ, શરદી, કાન પાકવા, એલર્જી, લોહીમાં પરં થવું, ઝાડામાં લોહી આવવું, ખરજવું થવું જેવા રોગો ઓછો થાય છે. માતાના ધાવણમાં બેક્ટેરિયા અને વાયરસ સામે લડવા માટે રોગ પ્રતિકારક શક્તિ હોવાથી પોલિયો, જાખનીય એનકેફેલાઈટીસ, ગાલ પચોળું, ફલ્સુ જેવા રોગો સામે રક્ષણ આપે છે. જેમને માતાનું દૂધ ન મળ્યું હોય તેવા શિશુઓને જન્મ બાદ તો તકલીફી રહે છે ઉપરાંત મોટા થાય તે પછી પણ તેમને ઘણી શારીરિક તકલીફી રહે છે.
- (૩) જરૂરી પોષક તત્વોથી ભરપુર : માતાના દૂધમાંથી શિશુને જરૂરી બધાંજ વિટામીન અને ક્ષારો પૂરતાં પ્રમાણમાં મળી રહે છે. માતાના દૂધમાં માત્ર બે પોષક તત્વોની ઉણપ હોય છે. ૧. વિટામીન - સી અને ૨. આયર્ન. પરંતુ કુદરતે આનું પણ સમાધાન આપી દીધેલ છે. શિશુ ગર્ભમાં હોય ત્યારે આ બે પોષક તત્વોનો તેના શરીરમાં સંગ્રહ કરે છે અને જન્મ બાદ આ પોષક તત્વો વાપરે છે. આ સંગ્રહ કરાયેલા પોષક તત્વો ૪ થી ૬ મહિના સુધી શરીરને મળતા રહે છે. ત્યારબાદ તેનો જથ્થો પુરો થઈ જાય છે.
- (૪) સગવડભર્યું: માતાનું દૂધ આપવા માટે કોઈ તૈયારી કરવી પડતી નથી. કોઈ બીજા સાધનની જરૂર પણ પડતી નથી તેથી સરળતાથી આપી શકાય છે. માતા બહારગામ તથા સ્નેહીઓને ત્યાં સહેલાઈથી જઈ શકે અને બાળકને સારું પણ દૂધની જરૂર પડે ત્યારે માતાનું ધાવણ સહેલાઈથી મળી શકે છે.
- (૫) પાચન અંગે : માતાનું ધાવણ પચવામાં ઘણું હલકું હોય છે તેનાથી બાળકનું વજન પણ સારી રીતે વધે છે અને બાળક કુટપુટ થાય છે.
- (૬) માનસિક અને શારીરિક લાભ : માતાના ધાવણ પર ઉછરેલા બાળકના મગજનો વિકાસ સારો થાય છે. તેઓ આનંદી અને શાંત સ્વભાવના થાય છે. માતા જ્યારે બાળકને ધવડાવે છે ત્યારે એક પ્રકારનું માનસિક અને શારીરિક બંધન માતા અને

બાળક વચ્ચે થાય છે. તેનાથી માતાને બાળક ઉછેરથી સંતોષ મળે છે. અને બાળક વધારે સુરક્ષિતતા અનુભવે છે. વળી, જે માતા સ્તનપાન કરાવે છે તેમનામાં પાછળથી સ્તનના કેન્સરનું પ્રમાણ પણ ઓછું જોવા મળે છે. ઉપરાંત બાળકોમાં ઈન્ટુસેપ્શન લેક્ટીબેઝીઆર, અલ્સરેટિવ કોલાઈટીસ અને ગુદાની આબુ બાબુ ચામડી આડી થવાના રોગો થવાની શક્યતા વધી જાય છે. માતાના ધાવણ પર ઉછેરેલું બાળક વધારે પડતું ખડું થતું નથી તંદુરસ્ત રહે છે.

- (બ) ઓછું ખર્ચાળ : આજના મોંઘવારીના જમાનામાં માતાનું ધાવણ સસ્તું પડે છે અને બાળકને કુપોષણથી (માલ્ટ્રુટીશન) બચાવે છે.
- (ક) કોલસ્ટ્રમ અથવા ખીરું: શરૂઆતના થોડા દિવસોમાં માતાનું ધાવણ પરિપક્વ દૂધ કરતાં ખુદું હોય છે. જેને ખીરું કહે છે. આ દૂધમાં રોગ પ્રતિકારક શક્તિ અને પૌષ્ટિક તત્વો વધારે પ્રમાણમાં હોય છે. દરેક બાળકને આ મળે તે જરૂરી છે.

શિશુના આહારમાં ખીરા (કોલસ્ટ્રમ)નું મહત્વ

પ્રસુતિ બાદ શરૂઆતના બે થી ત્રણ દિવસ સુધી સ્તનમાંથી પીળાશ પડતું ખડું દૂધ આવે છે. આ દુધ સામાન્ય દૂધ કરતા ખુદું હોય છે. અને તેને ખીરાના નામે ઓળખવામાં આવે છે. આ ખીરામાં બહુ જ વધુ પ્રમાણમાં પ્રોટીન હોય છે. જે શીશુ માટે બહુ જ જરૂરી છે. ઉપરાંત આ પ્રોટીનમાં ફેરીટીન નામનું એક તત્વ રહેલું હોય છે. જે શિશુને રોગ પ્રતિકારક શક્તિ પુરી પાડે છે. આ દૂધમાં ચરબીનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે માટે શિશુ સહેલાઈથી પચાવી શકે છે. તેમાં લેક્ટોઝ નામનું કાર્બોહાઈડ્રેટ પણ પ્રમાણમાં ઓછું હોય છે.

ક્રમ	વિગત	માતાનું ધાવણ	ખીર (કોલસ્ટ્રમ)	ખાચનું દૂધ
૧.	પાણી	૮૮	૮૦	૮૮
૨.	પ્રોટીન	૦.૬	૨.૭	૩.૩
૩.	કેસીન	૦.૪	૧.૨	૨.૭
૪.	લેક્ટોગ્લોબુલીન	૦.૪	-	૦.૬
૫.	લેક્ટોગ્લોબીન	૦.૨	૧.૫	૦.૨
૬.	ચરબી	૧૪.૮	૨.૬	૩.૮
૭.	લેક્ટોઝ	૭.૦	૫.૩	૪.૮
૮.	કેલ્શિયમ	૩૪	૩૦	૧૧૬
૯.	ફોસ્ફરસ	૧૫	૧૫	૬૨
૧૦.	સોડિયમ	૭	૪૮	૨૨
૧૧.	પોટેશિયમ	૧૩	૭૪	૩૫
૧૨.	કલોરાઈડ	૧૧	૮૦	૨૬
૧૩.	મેગ્નેશિયમ	૪	૪	૧૨
૧૪.	સલ્ફર	૧૪	૨૨	૩૦
૧૫.	કોબિલ્ક	-	-	૧૦
૧૬.	મેંગેનીઝ	૧૦	ટ્રેસ	૩૦
૧૭.	ઝીંક	૪	૬	૪
૧૮.	આયોડિન	૩૦	૧૨૦	૪૭
૧૯.	સેલેનિયમ	૩૦	-	૩૦
૨૦.	આર્ચ	૦.૫	૦.૧	૦.૫

સામાન્ય રીતે માતૃ પ્રત્યેક દિવસ દીઠ ઝોછામાં ઝોછું ૬૦૦ થી ૮૦૦ મિલી લીટર ધાવણ પેદા કરે છે. આ ધાવણમાં સિસુને આવશ્યક બદાં જ પોષકતત્ત્વો હોય છે. માટે માતાએ તેના સધારણ આહાર કરતાં દોટાઓ આહાર લેવો જરૂરી છે. ઘાણાં કુટુંબોમાં માતાઓને મેથીના લાડુ, સુવા, ગંદોડા, લીલા પાનવાળા શાકભાજી વગેરે આપવામાં આવે છે. પરંતુ તદ્દિપરાંત દૂધ, અનાજ અને કઠોળ મિશ્રણ કરવે વાનગીઓ ફળફળાદિ, સૂકામેવાનો પણ આહારમાં સમાવેશ કરવો જોઈએ. જેથી માતાને જરૂરી પ્રોટીન, શકિત, ખનીજતત્ત્વો અને વિટામીનો મળી શકે.

માતાને કોઈપણ પ્રકારની માંદગી આવે તેવા પ્રસંગોમાં ઘણીવાર બાળકને ઘવડાવવાનું શક્ય બનતું નથી. આવા સંજોગોમાં ધાવણને બદલે ગાય, બકરી કે ભેંસનું દૂધ આપી શકાય છે. સામાન્ય રીતે દૂધ સહેલાઈથી પચી જાય છે. દૂધ તૈયાર કરતી વખતે સ્વચ્છતા જાળવવાનું અતિશય જરૂરી છે. બાળક છ મહિનાનું થાય ત્યાં સુધી તેને ધાવણ પૂરતું ચર્ષ પડે છે. ત્યારબાદ બાળકની વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે ધાવણની સાથે પૂરક આહાર આપવો જરૂરી છે. સામાન્ય રીતે બાળક છ મહિનાનું થાય ત્યારે સૌપ્રથમ પ્રવાહી ખોરાક આપવાનો શરૂ કરી દેવો. જેમકે દાઝાનું પાણી, ભાતનું ઝોસામણ, શાકભાજીનો રૂપ, ફળોનો રસ, ઘઉં કે દૂધમાંભાત મસાળીને આપી શકાય છે. બાળક છ મહિનાનું થાય ત્યારે તેને કેળું, પપૈયું, પાકી કેરી, બાફેલું સફરજન મસાળીને આપી શકાય છે. ૭ થી ૮ મહિના સુધીમાં બાળકને લયકો દાઝ, બાફેલાં કઠોળ, ખીચડી, ભાત, ઈંડલી, ટોકળાં વિગેરે આપી શકાય છે. શાકભાજી અને ફળ બાળકને ખનીજતત્ત્વો અને વિટામીનો પૂરાં પાડે છે.

માતાનું દુધ, ગાયના દુધ અને ભેંસના દુધ વચ્ચે સરખામણી

પોષક તત્ત્વો	માતાનું દૂધ	ગાયનું દૂધ	ભેંસનું દૂધ
પાણી (ગ્રામ)	૮૮	૮૭.૫	૮૧
ઈર્ષ (કીલોકેલરી)	૬૫	૬૭	૧૧૭
પ્રોટીન (ગ્રામ)	૧.૧	૩.૨	૪.૩
કાર્બોહાઈડ્રેટ (ગ્રામ)	૭.૪	૪.૪	૫
ચરબી (ગ્રામ)	૩.૪	૪.૧	૬.૫
કેલ્શિયમ (મી.ગ્રામ)	૨૮	૧૨૦	૨૧૦
ફોસ્ફરસ (મી.ગ્રામ)	૧૧	૯૦	૧૩૦
આયર્ન (મી.ગ્રામ)	-	૦.૨	૦.૨
કેરોટીન (મી.ગ્રામ)	૧૩૭	૧૭૪	૧૬૦
થાયમીન (મી.ગ્રામ)	૦.૦૨	૦.૦૫	૦.૦૪
સાઈબોફોલેવીન (મી.ગ્રામ)	૦.૦૨	૦.૧૮	૦.૧
વિટામીન સી (મી.ગ્રામ)	૩	૨	૧
કેસીનોજન્ટ અને લેક્ટાઇલોસુમીનનો રેશીયો	૧.૨	૩:૧	-

