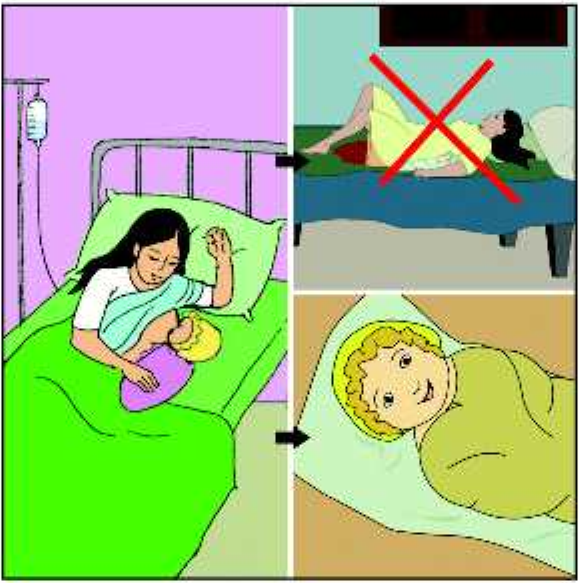
स्तनपान कराने के सही तरीके

नवजात शिशु के स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने के लिए शीघ्र स्तनपान शुरु करना तथा केवल स्तनपान ही कराना काफी अहम माना जाता है।

यह पुस्तिका आपको स्तनपान की अहमियत, उसके सही तरीके तथा स्तनपान से जुड़ी समस्याओं से निपटने के बारे में बताएगी।



शीघ्र स्तनपान क्यों?

भले ही आंवल बाहर न निकला हो, पर माँ को शिशु जन्म के १ घंटे के बाद ही स्तनपान करवाना आरंभ कर देना चाहिए। दरअसल स्तनपान कराने से आंवल को बाहर आने में मदद मिलती है। इससे प्रसव बाद होने वाले अत्यधिक रक्त स्राव को रोकने में मदद मिलती है।

शिशु जन्म के तुरंत बाद स्तनपान कराने से माँ के दुग्धस्राव में भी मदद मिलती है।

शीघ्र स्तनपान शुरु करने से शिशु गर्म रहता है। शुरु में आने वाला पीला दूध (खीस या कोलोस्ट्रम) से शिशु की रोगों से रक्षा होती है।

स्तनपान से माँ तथा शिशु के बीच एक भावनात्मक रिश्ता कायम करने में भी मदद मिलती है।

६ महीनों तक
दूध

६ महीने के लिए केवल स्तनपान क्यों?

नवजात शिशु के लिए माँ का दूध एक संपूर्ण आहार होता है। इससे शिशु स्वस्थ रहता है तथा संक्रमणों से उसकी रक्षा होती है।

६ महीनों तक शिशु को केवल स्तनपान कराना चाहिए, अर्थात शिशु को केवल माँ का दूध ही दिया जाना चाहिए (पानी शहद या घुट्टी या ग्राइप वाटर अथवा गाय का दूध से भी परहेज करना चाहिए)।

दूध

अन्य आहार या तरल पदार्थ देने से शिशु में संक्रमण हो सकता है। उदाहरण के लिए बोतल पर जमे रोगाणुओं से शिशु को दस्त लग सकता है।

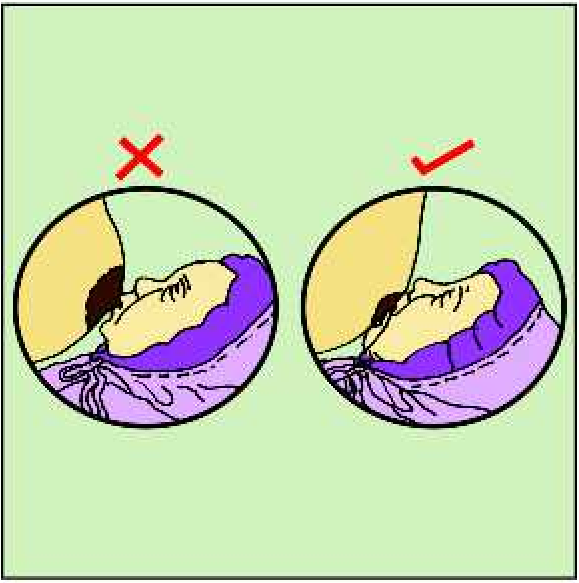
यदि अन्य आहार अधिक पतला हो तो शिशु को पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता है, अत: उसकी सही वृद्धि नहीं हो पाती है।

२४ घंटे में कम से कम ८-१० बार

स्तनपान कैसे कराएं

शिशु की इच्छानुसार दिन या रात में कभी भी उसे अपना दूध पिलाएं। एक नवजात शिशु को २४ घंटे में कम से कम ८-१० बार स्तनपान कराना चाहिए।

बार-बार स्तनपान करवाने से माँ के दूध के निर्माण में मदद मिलती है, शिशु जितना अधिक दूध पीता है स्तन में उतनी ही मात्रा में नए दूध का निर्माण होता है।



स्तनपान कराने की उचित स्थिति

शिशु को माँ के शरीर के पास रखना चाहिए। उसका मुंह स्तन की ओर होना चाहिए और नाक चूचक के सामने। उसका मुंह पूरा खुला होना चाहिए, जिससे स्तन का अधिकतम अग्र भाग उसके मुंह में हो तथा निचला ओठ बाहर की ओर ।

माँ शिशु को इस प्रकार पकड़ें कि उसका निचला हिस्सा, सिर तथा कंधे अच्छी तरह से संभले रहे।

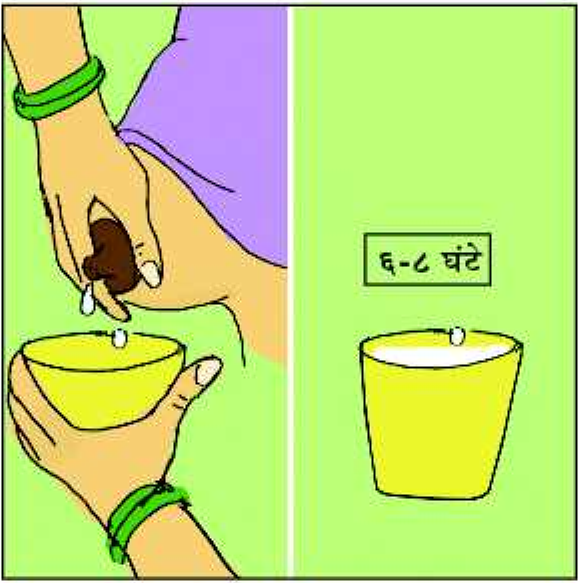
माँ का शरीर आराम की मुद्रा में हो तथा उसे शिशु की आंखों से आंखें मिलाकर देखना चाहिए। उसे अपने गर्भाशय की ऐंठन या कुछ मात्रा में रिसने वाले दूध का अनुभव हो सकता है। स्तनपान कराने के बाद उसका स्तन मुलायम हो जाता है तथा चूचक बाहर की ओर निकल आते हैं। ये कुछ ऐसे संकेत हैं जिनसे यह पता चलता है कि स्तनपान ठीक तरीके से हो रहा है।

शिशु को पर्याप्त दूध मिले इसका ध्यान रखना

ये कुछ संकेत हैं जिनसे यह पता चलता है कि शिशु को पर्याप्त दूध नहीं मिल रहा है।

- शिशु का वजन १ महीने में ५०० ग्रा. से अधिक नहीं बढ़ता हो, या दो हफ्ते के बाद भी उसका वजन जन्म के समय दर्ज किए वजन से कम हो।
- शिशु थोड़ी मात्रा में दिन में ६ बार से कम गाढ़ा पेशाब करता हो, जो पीला तथा तीखी गंध वाला हो।
- शिशु का मल कड़ा, सूखा या हरे रंग का हो।
- शिशु माँ का दूध पीने के बाद संतुष्ट न हो तथा बार-बार रोता हो; वह बार-बार दूध की मांग करता हो तथा लंबे समय तक स्तनपान करता हो, या स्तनपान करने से इन्कार कर देता हो।
- माँ के प्रयास करने पर दूध बाहर नहीं आता हो; यदि स्तन का आकार न बढ़े या जरा भी दूध न निकले।

यदि शिशु में इनमें से एक भी लक्षण दिखाई पड़े तो माता को स्तनपान के तरीके में सुधार लाना चाहिए।


६-८ घंटे

स्तन से दूध निकालना

यदि शिशु स्तन से दूध खींचने में अक्षम हो अथवा माँ सीधे रूप से शिशु को दूध पिलाने में सक्षम न हो तो माँ को अपना दूध निकालकर किसी कटोरे में एकत्र कर उसे चम्मच से पिलाना चाहिए।

पहले ७२ घंटे के बाद मां के दूध को कमरे के तापमान पर छे -आठ घंटों तक रखा जा सकता है।

- अपने हाथों को साबुन से धोएं।
- यदि आवश्यक हो तो स्तन की गरम सिंकाई करें।
- स्तन की वक्ष से चूचक की ओर मालिश करें; इसे गोल-गोल घुमाते हुए मालिश करें (बगल के पास, और तब स्तन के निचले हिस्से), ताकि स्तन के सभी हिस्सों की मालिश हो जाए।
- आगे की ओर झुकें तथा स्तन के निचले भाग को एक हाथ पर रखकर सहारा दें।
- यहाँ दिखाए अनुसार स्तन का अग्र भाग को दूसरे हाथ के अंगूठे तथा दो अंगुलियों से पकड़ें।
- वक्ष की ओर (लगभग १-२ से.मी) दवाब डालें और इसके बाद वक्ष के अग्र भाग को दबाकर दूध निकालें । चूचक को न निचोड़ें।

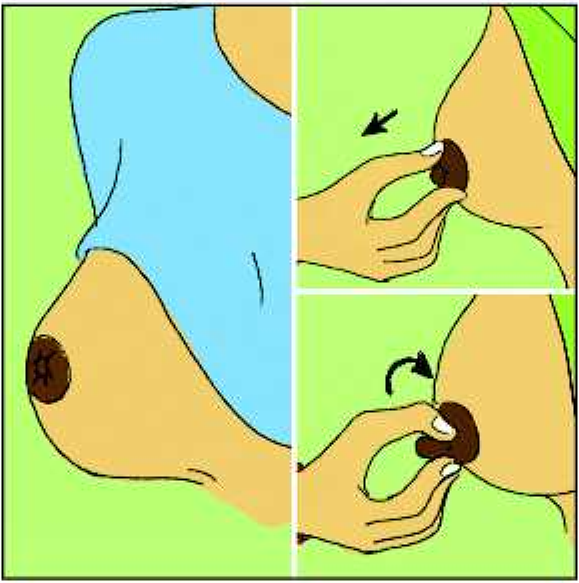
- अंगूठे तथा पहली अंगुली तबतक दबाकर छोड़ते रहे, जबतक कि दूध बाहर न आ जाए। दूध को एकत्र करने के लिए एक साफ बोतल या कप का इस्तेमाल करें। शुरु में दूध बूंदों के रूप में टपक सकता है पर बाद में यह फुहार के रूप में गिरने लगता है।
- चूचक के पास अंगूठे तथा अंगुलियों को घुमाएं ताकि दूध सभी दुग्धाशयों से बाहर निकल जाए।
- ऐसा ही दूसरे स्तन के साथ भी करें।
- इस दूध को किसी चम्मच से अपने शिशु को पिलाएं।

समस्याओं से निपटना

समस्या: चूचक में सूजन

क्या करें:

- यह सुनिश्चित करें कि स्तनपान के समय शिशु का मुंह स्तन से अच्छी तरह से लगा हो।
- स्तनपान जारी रखें। स्तनपान कराने के बाद चूचक पर थोड़ा स्तन का दूध डालें तथा उसे सूखने दें।
- स्तन को दिन में एक बार सामान्य पानी से धोएं।
- ढीले कपड़े पहनें।
- यदि चूचक काफी लाल, पपड़ीदार, चमकीला हो तथा खुजली का अनुभव दे तो यह संक्रमण का लक्षण है। हर स्तनपान के बाद निपल पर ५ दिनों तक जेंटियन वॉयलेट लगाएं।
- इन उपायों से यदि सुधार न हो तो डॉक्टर से संपर्क करें।



समस्या: भीतर धंसे हुए चूचक

क्या करें:

- चूचक को धीरे से बाहर निकालें तथा उसे गोल घुमाएं । इसे दिन में कई बार करें।

समस्याः पर्याप्त दूध नहीं होना

क्या करें:

- सबसे पहले इसकी जाँच करें कि शिशु को पर्याप्त दूध न मिलने की समस्या तो नहीं है (शिशु का वजन न बढ़ रहा हो, वह पर्याप्त पेशाब नहीं करता हो। स्तनपान के बाद भी संतुष्ट न हो, इत्यादि) यदि कोई समस्या हो तो उसका सबसे अच्छा उपाय यह है कि उसे बार-बार स्तनपान कराएं; शिशु जितना अधिक दूध पिएगा, स्तन में उतना ही दूध उतरेगा।
- यह सुनिश्चित करें कि स्तनपान के समय शिशु की स्थिति सही हो।
- माँ को पोषक आहार तथा समुचित आराम की आवश्यकता होती है। ये उसे स्वस्थ रखता है और शिशु के लिए पर्याप्त दूध मिले यह भी सुनिश्चित करता है ।

समस्या: अधिक भरे हुए या पीड़ादायक स्तन

क्या करें:

- जन्म के बाद जितनी जल्दी हो सके स्तनपान आरंभ कर देना चाहिए। शिशु की मांग पर बार-बार स्तनपान कराएं, साथ ही ये भी सुनिश्चित करें कि शिशु के मुंह में माता का स्तन ठीक ढंग से हो।
- यदि शिशु सही तरीके से दूध नहीं चूस रहा है तो थोड़ा दूध निचोड़ें; तब उसे स्तन से लगाएं और उसकी सही स्थिति को ध्यान में रखते हुए स्तनपान करवाना शुरु करें।
- स्तनपान बार-बार करवाएं। यदि आवश्यक हो तो स्तन को खाली करने के लिए थोड़ा दूध स्तन से बाहर निकालें।
- स्तन के लाल तथा कड़े होने की स्थिति में भी स्तनपान करवाना जारी रखें। स्तनों की गरम सिकाई करें तथा चूचक की तरफ आते हुए उसकी हल्की मालिश करें।
- माँ को यदि बुखार हो तो किसी डॉक्टर को दिखाएं। भले ही माँ बुखार के लिए एंटीबायोटिक का सेवन कर रही हो पर उसे स्तनपान करवाना जारी रखना चाहिए।

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION