१५--जुड़वां शिशु की माता की सोच

दोनों शिशु को स्तनपान से पूरा पोषण मिल पाएगा या नहीं?

हजारों जुड़वा शिशु शुरुआत के महीनों में स्तनपान से ही बड़े होते है। जुड़वा में सिर्फ दो ही नहीं तीन-चार शिशुओं को भी स्तनपान पर पलते देखा गया है। इसका प्रमाण भी है। दूध से दोनों शिशुओं का पेट भर पाएगा कि नहीं माता को इसकी जरा भी चिन्ता नहीं होनी चाहिए। दो में से एक शिशु को स्तनपान और दूसरे को बोतल से दूध पिलाने की गलती ना करें। दोनों को स्तनपान ही कराएं।

दो शिशुओं को स्तनपान कराने वाली माता कमजोर तो नहीं हो जाएगी?

यहां माता के प्रति ध्यान देना अति आवश्यक है। जिस अनुपात में अधिक दूध बनता है उसी अनुपात में माता के खुराक में भी वृद्धि की आवश्यकता है। लेकिन माता के खुराक के लिए विशेष तैयारी की आवश्यकता नहीं है।

इससे अधिक आवश्यकता है प्रसन्न होकर शिशुओं को स्तनपान कराएं तथा भर पेट भोजन करें। दिन में तीन बार भोजन और बीच दो बार नाश्ता करने से माता का पोषण हो जाता है। उसी अनुपात में पानी तथा तरल पदार्थ भी लेना आवश्यक है।

दोनों शिशु को एक साथ अथवा अलग-अलग स्तनपान कराएं?

यह माता की इच्छा का विषय है। माता को जैसा अच्छा लगे वैसा करने दें। हालांकि एक साथ स्तनपान कराने से समय बचता है। दूसरी बात एक को स्तनपान कराते समय दूसरा रोए ऐसी नौबत नहीं आती है। एक साथ स्तनपान कराने में थोड़ी कठिनाई होती है। सुविधा के लिए चित्र देखें।