१६--स्तनपान करने वाले शिशुओं को होने वाली समस्याएं

वायु प्रकोप, गैस बनना तथा पेट दर्द होना

अधिकतर परिवारों में शिशु की तकलीफों का कारण पेट में गैस बनना अथवा दर्द होना मान लिया जाता है। शिशु रो रहा हो, उल्टी कर रहा हो अथवा बार-बार नींद से जग जा रहा हो तो इसका कारण पेट दर्द मान लिया जाता है। फिर पेट दर्द कम करने के लिए जन्मघुट्टी, घसारा, पेट मालिश जैसे तरह-तरह के घरेलू उपचार शुरू कर देते हैं। क्या वायु प्रकोप इतना सामान्य है? रो रहे शिशु की सबसे बड़ा तकलीफ वायु प्रकोप है? नहीं, वायु इतना तकलीफ नहीं देता है जितना लोग मानकर चलते हैं। वायु दूर करने के लिए जो उपाय किए जाते हैं वह पर्याप्त भी नहीं है। नतीजतन सारा प्रयास व्यर्थ जाता है।

शिशु को वायु प्रकोप (पेट में अधिक मात्रा में गैस तथा हवा जमा होना) होने के बाद कैसा उपचार किया जाए. यह जानना आवश्यक है। स्तनपान करने वाले शिशु के पेट में गैस भराने के निम्न कारण हैं:

- समय से पूर्व जन्म लेने वाला शिशु दुर्बल होता है। जन्म के बाद पहले महीने में ठीक से स्तनपान नहीं कर सकता है। शिशु का मुंह ठीक से स्तन पर नहीं बैठता है और दूध के साथ हवा पेट में चली जाती है। वही हवा पेट में जाकर वायु प्रकोप का कारण बन जाती है।
- कभी-कभी शिशु खूब तेजी से स्तनपान करता है। दूध के साथ-साथ हवा भी उसके पेट में प्रवेश कर जाती है। शिशु खूब भूखा रहता अथवा स्तन में काफी मात्रा में दूध उतरना शुरु होता है तो यह समस्या होती है।
- अक्सर सुबह देखने को मिलता है कि स्तन भरा हुआ है और काफी तेजी से दूध उतर रहा है। ऐसी परिस्थिति में स्तनपान कराने से पहले हाथ से ही पांच-छह चम्मच दूध निकाल लें। ऐसा करने से दूध उतरने की गति कम होती है और शिशु को स्तनपान में सुविधा होती है।
- जब स्तन में काफी मात्रा में दूध भरा हो तो स्तन कड़ा हो जाता है। ऐसे में दूध चूसने के लिए शिशु को अनावश्यक प्रयास करना पड़ता है। इस दौरान शिशु हवा भी चूस लेता है। धीरे-धीरे यही हवा पेट में जमा हो जाती है।
- स्तन में दूध खत्म हो जाने के बाद भी शिशु लम्बे समय तक चूसता रहता है। शिशु

के पेट में हवा जमा होने का यह सामान्य कारण है। सामान्य परिस्थिति में शिशु को स्तनपान करने में तीन से पांच मिनट लगता है। कभी-कभी पांच से सात मिनट लगता है। स्तन में दूध खत्म होने के बाद भी स्तनपान करने से शिशु को यह समस्या होती है।

- यह समस्या उन शिशुओं को भी होती है जो अंगूठा चूसते हैं अथवा शिशु के हाथ में खाली निप्पल थमा दिया जाता है। लम्बे समय तक ऐसा करने से शिशु के पेट में काफी मात्रा में हवा चली जाती है। कभी-कभी किसी शिशु के पेट में इतनी हवा चली जाती है कि वह दर्द से रोते-रोते उल्टी भी कर देता है।
- स्तनपान के दौरान आड़ा लेटने से शिशु के पेट में अधिक मात्रा में हवा चली जाती है और स्वयं बाहर नहीं निकल सकती। इस तरह धीरे-धीरे पेट में ज्यादा हवा जमा हो जाती है। इसलिए स्तनपान के समय शिशु के सिर तथा छाती का भाग पेट से थोड़ी ऊंचाई पर होना आवश्यक है।

हर शाम शिशु का रोनाः

यह समस्या लाक्षणिक है। एक महीने की उम्र से सायं पांच बजे से रात बारह बजे तक हर दिन यह लक्षण देखा जाता है। शिशु रोता तथा झुंझलाता रहता है। तकलीफ बढ़ जाती है तो शिशु रोते-रोते बेहाल हो जाता है। रोते समय शिशु का मुंह लाल हो जाता है, पांव मोड़कर पेट पर समेट लेता है, पेट थोड़ा सूज जाता है, मुट्ठी बांध लेता है। बहुत देर तक ऐसा होता है तो शिशु का हाथ-पैर ठंडा पड़ जाता है। कोई शिशु दो-पांच मिनट में चुप हो जाता है तो कोई दो से पांच घंटे तक रोता रहता है। घर के लोगों को हैरान कर देता है।

शाम को रोने की प्रक्रिया किसी शिशु में दो दिन तो किसी में तीन महीने भी चलती है। किसी किसी शिशु में यह समस्या खत्म हो जाने के बाद छठे महीने से फिर शुरु हो सकती है।

इस समस्या की जानकारी जितनी जल्दी हो जाए उतना ठीक है। घर के बड़े-बुजुर्ग तरह-तरह का नुस्खा तथा दवा जैसे बाला गोली, ग्राईपवाटर, नींद की दवा शिशु को देना शुरु कर देते हैं। शिशुओं में होने वाली यह समस्या देखने में गंभीर लगती है लेकिन यह सामान्य है।

थोड़ी दवा अथवा बिना दवा के भी समय आने पर यह तकलीफ दूर हो जाती है। ध्यान रहे, लम्बे समय तक शिशु को दवा की जरुरत नहीं होती है। तरह-तरह की दवा से शिशु को नुकसान भी पहुंच सकता है।

उपाय :

- ✓ स्तनपान कराने के बाद शिशु को कंधे पर उठाकर डकार दिलवाना भूलें नहीं।
- ✓ प्रति दिन शाम को रोने से शिशु का उपचार तो कराएं ही लेकिन मानसिक रूप से अपने को तैयार कर लें कि यह सामान्य तकलीफ है। इसके लिए ज्यादा भागदौड़ करने की आवश्यकता नहीं है।
- ✓ शिशु का कपड़ा बदल दें तथा थोड़ी देर बाहर में घुमाएं। गोद अथवा झूले में बैठाकर शिशु को शांत कराने का प्रयास करें। कभी कुछ बजाकर अथवा गीत गाकर शिशु को बहलाने का प्रयास करें।
- ✓ शिशु को पेट के बल गोद में लिटा लें और पीठ को सहलाऐं ताकि पेट पर दबाव पड़े और वायु बाहर निकल जाए। ऐसा करने के लिए शिशु को बांह तथा छाती से लगाएं अथवा पलंग पर उलटा लिटाया जा सकता है।
- ✓ कभी-कभी थोड़े समय के लिए शिशु को चूसने के लिए कुछ साधन दे देने से भी शांत हो जाता है।
- ✓ कोई अन्य उपाय नहीं हो तो अपनी कनिष्ठा ऊंगली (छोटी ऊंगली) में तेल लगाकर शिशु के मलद्वार में प्रवेश कराकर गैस निकास किया जा सकता है।
- ✓ समस्या काफी बढ़ जाए तो चिकित्सक से सम्पर्क कर उचित दवा लें। घर में तैयार सुवा का पानी थोड़ा खाने का सोडा मिलाकर दिया जा सकता है। लेकिन बाला गोली तथा नीन्द की दवा बिल्कुल नहीं दें। कई बार तकलीफ बहुत ज्यादा बढ़ जाए तो ग्राईपवाटर दिया जा सकता है लेकिन हमेशा नहीं दें। ग्राईपवाटर में अल्कोहल मिला होता है। दिनभर में जितना ग्राईपवाटर शिशु को पिलाया जाता है वह बड़ों के लिए एक बड़ा ग्लास बीयर के बराबर होता है।
- ☹ उपाय करने के बाद भी हर शाम शिशु रोया करे तो अस्पताल में भर्ती भी करवाने की नौबत आ सकती है। अस्पताल में भर्ती करने से भी शिशु को राहत मिल सकती है।

स्तनपान के बाद उल्टी करे

जन्म के पहले दो-तीन महीने के दौरान स्तनपान के बाद शिशु को औंक (उल्टी जैसा करना) आती है। कभी-कभी उल्टी भी कर देता है। शिशु को दूध उल्टी करते देख माता-पिता चिन्तित हो जाते हैं। माता-पिता को यह जान लेना चाहिए कि शिशु द्वारा उल्टी किये गए दूध की मात्रा काफी कम होती है। उल्टी होने से दूध फैल जाता है और ज्यादा दिखता है।

उल्टी क्यों होती है? शिशु की आहार नली तथा जठर के बीच की वाल्ब जैसी क्रिया ढीली होता है। जठर में जमा दूध धीरे-धीरे बाहर की ओर आ जाता है जिससे औंक आती है। वाल्ब ढीला होने से डकार के साथ भी दूध बाहर निकल जाता है। इसलिए स्तनपान के बाद शिशु को डकार करा दिया जाए तो उल्टी की शिकायत कम हो जाती है। यह देखना चाहिए कि सचमुच शिशु उल्टी तो नहीं कर रहा है। शिशु का वजन नहीं बढ़ रहा हो और सुस्त दिखे तो समझ लेना चाहिए शिशु बीमार है। शिशु को चिकित्सक के पास ले जाएं।

स्तनपान कर रहे शिशु के मल-शौच (दस्त) के बारे में जानें-

जन्म के बाद शिशु पहली बार २४ से ४८ घंटे के बीच मल शौच करता है। शुरुआती दिनों में इसका रंग गहरा कत्था तथा चिकना होता है। इस तरह का मल ३ से ८ दिन तक हो सकता है। बाद में धीरे-धीरे इसका रंग पीला तथा केसरी हो जाता है। कभी-कभी स्तनपान कर रहे तंदुरुस्त शिशु का भी मल पतला हरा रंग तथा चिकनाई लिए होता है। और पेट से निकलने वाली गैस खट्टा दुर्गन्धयुक्त होती है। इसे देखकर लगता है कि शिशु को दस्त हो गया है। स्तनपान करने वाला कोई तंदरुस्त शिशु हर रोज दिन में दो-चार से दस-बारह बार मल-शौच करता है तो कोई दो-चार दिन में अथवा दस दिन में भी एक बार मल-शौच कर सकता है। ऐसा नियम नहीं है कि स्तनपान करने वाला शिशु इतने दिनों में इतनी बार शौच करेगा ही। साधारणतया अभिभावकों को इसकी जानकारी नहीं रहने से शिशु की गतिविधि (शौच सम्बन्धी) में थोड़ा भी बदलाव दिखता है तो सीधे चिकित्सक के पास दौड़ जाते हैं।

दो-चार दिन शौच नहीं होने से हंसने-खेलने के बावजूद शिशु को एनिमा देकर शौच कराया जाता है। कभी सहजता से तो कभी जरा जोर लगाकर शिशु शौच करता हो तो तरह-तरह के नुस्खे अपनाने की जरुरत नहीं है क्योंकि ऐसा होना सामान्य बात है। परन्तु मल ज्यादा कड़ा हो जाए तथा पेट सामान्य से अधिक फुल जाए, गैस नहीं

निकले, उल्टी हो, मल पतला फीता के समान हो तो चिकित्सक की सलाह लेना अनिवार्य है।

जिस प्रकार शौच दो से पांच दिन में होकर सामान्य हो जाता है उसी तरह एक दिन में दस से बीस बार थोड़ा-थोड़ा शौच होने की प्रक्रिया भी सामान्य होती है। प्रायः स्तनपान के एकाध घंटे के अंदर अथवा स्तनपान के दौरान ही इस तरह का दस्त होता है जो थोड़ा चिकना तथा ढीला हो सकता है। ऐसा दस्त हो तो चिन्ता की बात नहीं लेकिन इसके साथ शिशु का वजन नहीं बढ़ता हो तो चिकित्सक को बताना आवश्यक है। सिर्फ स्तनपान पर निर्भर रहने वाले शिशु को ऐसी समस्या संयोग माना जाता है।

पतला शौच की चिन्ता तभी करें जब साथ में शिशु सुस्त पड़ जाए तथा बार-बार पानी जैसा दस्त करे। दस्त से दुर्गन्ध आती हो, पेशाब कम हो, साथ ही शिशु को खूब प्यास लगती हो, स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाए, उल्टी हो जाए, आंखें अन्दर की ओर धंस जाए, माता का दूध पीना बन्द कर दे, बुखार आने लगे तथा बीमारी के लक्षण दिखने लगे तो शिशु को डॉक्टर के पास अवश्य ले जाएं। शिशु को पतला दस्त होने लगे तब भी स्तनपान बन्द नहीं कराएं।

पतला दस्त तथा उल्टी होने से शिशु के शरीर से पानी निकल जाता है। इसकी भरपाई स्तनपान तथा शक्कर-नमक का शरबत देकर की जा सकती है। ध्यान रहे, पतला दस्त होने से शरीर का पानी कम हो जाता है इसलिए पानी-खुराक बन्द कर शिशु को भूखा नहीं रखें। पतला दस्त बन्द करने के लिए बड़ों को दी जाने वाली दवा शिशु को ना दें। इससे पतला दस्त बन्द हो सकता है लेकिन उस दवा के कारण अगर पेट चढ़ जाएगा तो गंभीर समस्या हो सकती है।

शक्कर-नमक शर्बत बनाने की विधिः

५०० मिली (एक सेर पानी) में एक मुट्ठी शक्कर तथा एक चुटकी नमक मिलाएं। याद रहे शरबत आंसु से ज्यादा अधिक खारा ना हो जाए। नमक की मात्रा अधिक हो जाने से शिशु को नुकसान हो सकता है।

नाक बन्द होने से स्तनपान में होने वाली तकलीफः

यह एक सामान्य समस्या है। जब शिशु को ज्यादा सर्दी हो जाती हो तो नाक बन्द हो जाता है तथा स्तनपान करने में तकलीफ होती है। स्तनपान करने वाला शिशु मुंह की तुलना में नाक से आसानी से सांस ले सकता है। नाक बन्द हो जाने से स्तनपान करते समय नाक से सांस नहीं ले पाता है और दम घुटने लगता है। इसलिए शिशु स्तनपान करना छोड़ देता है और मुंह खोलकर रोने लगता है।

इस परिस्थिति में क्या करना चाहिए यह महत्व का विषय है। आगे बताए अनुसार प्राथमिक उपचार करें। एक कटोरी उबला हुआ पानी में छोटी चुटकी से कम नमक मिलाकर घोल बनाएं। ध्यान रहे, आंसू से अधिक खारा नहीं होना चाहिए। बाद में साबुन से हाथ धोकर रूई के फाह से पहले एक नाक में पांच बूंद घोल डालें तथा दस मिनट तक प्रतीक्षा करें। बाद में दूसरे नाक में घोल का पांच बूंद डालें। दस मिनट बाद दूसरी बार घोल का पांच बूंद डालें। नाक में घोल जाने से शिशु थोड़ा अकुलाएगा लेकिन नाक में जमा पदार्थ स्वतः निकल जाएगा और नाक साफ हो जाएगा। आवश्यकता पड़े तो रूई का लम्बा फाह बनाएं तथा शिशु के नाक में धीरे-धीरे सावधानीपूर्वक घुमाएं। इससे नाक में जमा गाढ़ा पदार्थ छींक आने से निकल ही जाएगा और सांस लेने में हो रही रुकावट की समस्या भी खत्म हो जाएगी। (नमक पानी का सलाईन द्रव का घोल बाजार में तैयार मिलता है जिसे दिया जा सकता है। इसके सिवाय अन्य दवायुक्त नाक का ड्रॉप शिशु को कभी नहीं दें।)

विरले ही शिशु में जन्मजात नाक बन्द होने की समस्या पाई जाती है। ऐसा होने से शिशु स्तनपान भी नहीं कर सकता है। कोई नुस्खा काम में ना आए तो तुरन्त चिकित्सक से सम्पर्क करें।

स्तनपान करने वाले शिशु के मुंह में सफेद छाले पड़ जानाः

कभी-कभी स्तनपान करने वाले शिशु के मुंह में सफेद छाले पड़ जाते है। यह दही के छाली के समान होता है। देखने से ऐसा लगता है शिशु के मुंह में दूध लग गया है लेकिन वह आसानी से साफ नहीं होता है। ऐसा होने से पहले वहां लाल हो जाता है और दर्द होने के कारण सही तरीके से स्तनपान नहीं कर पाता है। कभी-कभी सफेद छाली नहीं पड़ती है लेकिन मुँह लाल हो जाता है। यह समस्या एक प्रकार के संक्रमण के कारण होती है। इसका प्रभाव माता के स्तन पर भी पड़ता है। माता की निप्पल भी लाल होकर तीतर जाती है।

इस परिस्थिति में भी जहां तक हो स्तनपान कराते रहें। स्तनपान कराने में तकलीफ हो तो दूध निकालकर चम्मच से शिशु को माता का दूध पिलाएं। सफेद छली के लिए डॉक्टर से सम्पर्क कर उपचार करवाएं। यह दवा ऊंगली पर लगाकर शिशु के मुंह में लगाएं। माता के स्तन तथा निप्पल पर भी दवा लगावें।

स्तनपान का व्यसन :

सुनने में यह अजीब लगता है लेकिन यह कहीं व्यवसन भी हो सकता है। माता का दूध उत्तम आहार माना जाता है फिर इसे व्यसन कैसे कहा जा सकता है? अपने देश में अधिकतर घरों में यह मान्यता है कि शिशु को ९ से १२ महीने तक माता के दूध के अतिरिक्त कुछ ना दें।

बहुत घरों में डेढ़-दो वर्ष तक शिशु को माता के दूध पर ही बड़ा किया जाता है। इसके बाद दूसरा आहार दिया जाता है। उस समय शुरुआत में शिशु काफी बहाना मुश्किल से दूसरा आहार लेता है। ऐसे शिशु को किसी खास आहार की आदत पड़ जाती है। फिर खाते समय जिद्द पकड़ लेता है। देर से पूरक आहार शुरू करने वालाा शिशु जिद्दी तथा चिड़चिड़ा स्वभाव का हो जाता है। बार-बार स्तनपान करना चाहता है, मानो स्तनपान का व्यसन सा हो जाता है।

स्तनपान उत्तम अवश्य है लेकिन अपवादस्वरूप, कुछ शिशु 9 से 10 महीने तक मात्र स्तनपान पर तंदरुस्त रह सकता है। लम्बे समय तक मात्र स्तनपान करने वाला शिशु भूख से रोता रहता है। ऐसे शिशु का वजन भी सही अनुपात में नहीं बढ़ता है।

वैसे, स्तनपान छुड़ाने के कई नुस्खे किए जाते हैं। जैसे - निप्पल पर मिर्च, एरंडी का तेल, कड़ुवा स्वाद वाली दवा लगाना आदि। आदत पड़ जाने से शिशु जल्दी से स्तनपान करना नहीं छोड़ता है। कभी-कभी ऐसे शिशु को अफीमयुक्त बालागोली भी दी जाती है लेकिन अधिक मात्रा में बालागोली के सेवन से कब्जियत होने की संभावना रहती है। याद रखना जरूरी है कि बालागोली में अफीम की मात्रा होती है जो स्लो पॉइजन भी है।

ऐसी नौबत ही नहीं आए इसके लिए सातवें महीने से ही माता के दूध के सिवाय पूरक आहार देना शुरु कर दें। साथ में स्तनपान भी कराते रहें।