

गर्भावस्था के दौरान स्तन के प्रति विशेष सतर्कता

सतर्कता क्यों?

- ✓ सफल स्तनपान के लिए गर्भवती तथा परिजनों के लिए वैज्ञानिक आधार पर सम्बन्धित विषय की जानकारी रहना महत्वपूर्ण है। गर्भावस्था के अन्तिम महीने के दौरान स्तन के प्रति सतर्कता की जानकारी फायदेमन्द रहती है। इसी समय गर्भवती को स्तनपान के प्रति विश्वास जगाने तथा मन में छिपी भ्रान्तियों को दूर करने की जरूरत पड़ती है।
- ✓ कई गर्भवतियों में देखा गया है कि निप्पल का उचित विकास नहीं हो पाता है। निप्पल सपाट अथवा अन्दर धंसा होती है। ऐसी परिस्थिति में नवजात शिशु को स्तनपान करने में कठिनाई होती है। गर्भावस्था के दौरान ही इसका निदान नहीं किया गया हो तो प्रसूति को बाद में तकलीफ का सामना करना पड़ सकता है।
- ✓ सफल स्तनपान के लिए शिशु तथा माता की शारीरिक स्थिति भी महत्वपूर्ण है। इसके लिए इसी पुस्तक में छपा विषय 'स्तनपान की शुरुआत' से जानकारी ली जा सकती है।
- ✓ स्तन की सतर्कता हर बार गर्भावस्था के दौरान आवश्यक है लेकिन विशेषकर प्रथम गर्भावस्था के लिए अत्यंत आवश्यक माना गया है।

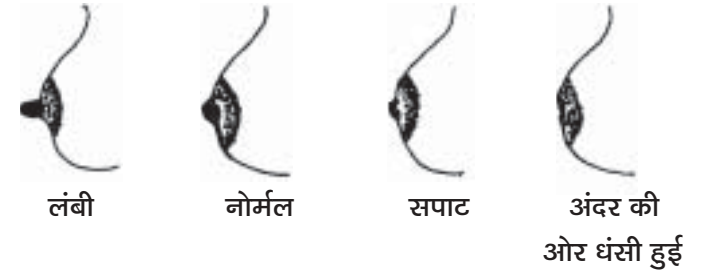
सपाट तथा अन्दर धंसा निप्पल क्या है? इसके लिए क्या करें?

सामान्य परिस्थिति में नोर्मल निप्पल स्तन से बाहर की ओर निकली होती है अथवा धीरे से खींचने से बाहर की ओर निकल सकती है।

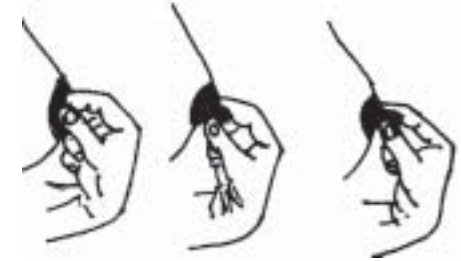
कई बार ऐसा होता है कि सपाट निप्पल (ऊपर के चित्र में देखें) को पकड़कर जब बाहर की ओर खींची जाती है तो ऊंगली से फिसल जाती है। हालांकि विरले ही देखने को मिलता है कि निप्पल बाहर की तरफ ना होकर स्तन में अंदर की ओर धंसी (देखें चित्र) होता है। इसे आसानी से ऊंगली से पकड़ी नहीं जा सकती है।

ऐसी परिस्थिति में स्तनपान करने में शिशु को काफी तकलीफ होती है। स्तनपान के लिए शिशु काफी जोर लगाता है। ऐसे में निप्पल जख्मी हो जाती है। ऐसी निप्पल के लिए पहले से ही सतर्क रहना काफी आवश्यक है।

विभिन्न प्रकार की निप्पल



नॉर्मल निप्पल उंगलियों से दबाकर खींचने से बाहर आ जाएगी

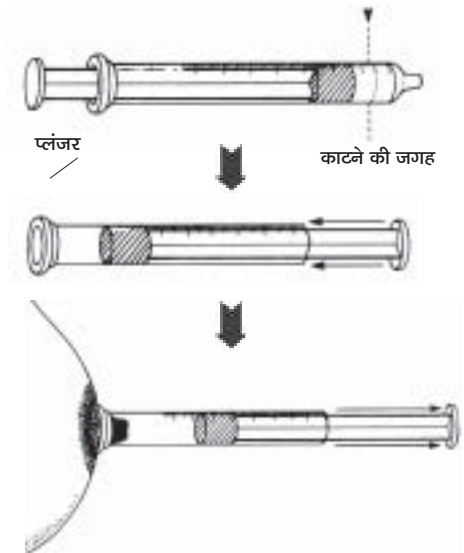


देखरेख के प्रति सजगता :

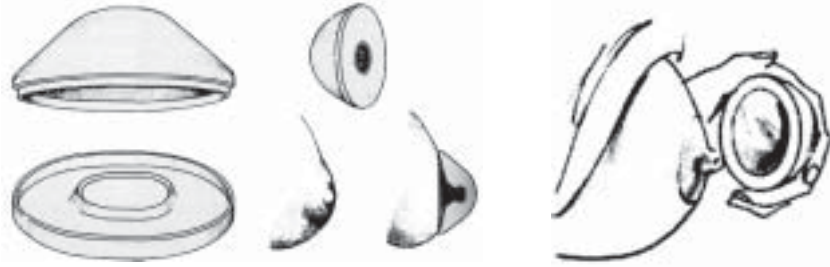
सामान्य परिस्थिति में शिशु जब उचित तरीके से स्तनपान करता है तो निप्पल स्वयं बाहर की ओर आ जाती है। (देखें 'स्तनपान की शुरुआत')

(१) सपाट तथा खींचने से बाहर निकलने वाली और ना निकलने वाली निप्पल को स्तनपान योग्य बनाने की कुछ प्रक्रियाएं आगे दी जा रही हैं। इसका विशेष ध्यान रखें।

(२) साथ में बताई गई आकृति के अनुसार सिरिज को भी उपयोग में लिया जा सकता है। १० मिली की सिरिज का अगला भाग काट कर हटा दें। पिछले छोर पर लगा प्लंजर निकालकर कटे छोर में डालें फिर पिछला छोर स्तन पर लगाकर कटे छोर पर डाला प्लंजर धीरे-धीरे बाहर खींचें। इससे निप्पल धीरे-धीरे बाहर की ओर आ जाएगी।



२ से ३ मिनट तक ऐसी ही पकड़कर छोड़ दें। सिरिज हटा लेने के बाद निप्पल बाहर आ जाएगा। इसके बाद शिशु को स्तनपान कराएं। स्तनपान के बाद फिर निप्पल अन्दर की ओर चली जाएगी। पुनः स्तनपान के समय इस प्रक्रिया को दुहराएं।



(३) सपाट तथा अंदर की धंसी हुई निप्पल को 'निप्पल शेल' की मदद से स्तनपान योग्य बनाया जा सकता है। निप्पल पर शेल व्यवस्थित कर रखें तथा उसके ऊपर वस्त्र पहने। निप्पल शेल से निप्पल के आसपास का भाग दबा रहता है जिससे निप्पल को बाहर आने में मदद मिलती है।

'निप्पल शेल' बाजार में ना मिले तो उस आकृति को मिट्टी तथा लकड़ी से घर में भी बनाकर उपयोग में लाया जा सकता है अथवा फीडिंग बोटल का ढक्कन भी उपयोग में लिया जा सकता है। ध्यान रहे, इसका किनारा धारदार नहीं हो।

गर्भावस्था के दौरान स्तन में दूध उतर आए तो क्या करें?

गर्भावस्था में चार से छह महीने के दौरान गाढ़ा तथा हल्का पीला रंग का दूध बनता है। उसे दबाकर निकाला जा सकता है। हालांकि इसे निकलाने या नहीं निकालने से कोई लाभ अथवा हानि नहीं है। इससे स्तन में दूध की मात्रा नहीं बढ़ती है।

हां, गर्भावस्था के दौरान बनने वाला गाढ़ा तरल पदार्थ निकाल देने से एक फायदा है। इससे निप्पल स्तनपान योग्य बनाने में आसानी होती है। इसके बारे में आगे जानकारी दी जा रही है। इसे अत्यंत आवश्यक नहीं मानना चाहिए। ध्यान रहे, तरल पदार्थ बाहर निकालते समय किसी तरह चोट ना पहुंचे।

गर्भावस्था के दौरान हर गर्भवती तथा परिजन स्तनपान के प्रति सजग रहें कि..

- ✓ जन्म के आधे घंटे में ही नग्न हालत में शिशु को स्तन से लगाएँ। १० से १५ मिनट तक प्रयास करें कि नवजात शिशु स्तन चूसे।
- ✓ जन्म के पहले दिन का दूध (स्थानीय भाषा में इसे खीरू कहते हैं) गाढ़ा तथा पीला होता है। इसे शिशु को पिलाना अति आवश्यक है क्योंकि यह बच्चों में रोग-प्रतिरोधक क्षमता विकसित करता है तथा पोषक होता है। यह जरा भी हानिकारक तथा पाचन में तकलीफदेह नहीं है।
- ✓ शिशु को सिर्फ माता का दूध ही दें। पानी, जन्मघुट्टी, अन्य दूध जैसी कोई खुराक शिशु को ना दें। प्रसव के शुरुआती दिनों में स्तन में दूध थोड़ी कम मात्रा में उतरता है लेकिन इसी से नवजात की आवश्यकता पूरी हो जाती है।
- ✓ प्रसव के प्रारम्भिक दिनों में ८-१० बार से भी अधिक स्तनपान कराएं। जब-जब शिशु चाहे उसे स्तन से लगाएं। खाली चूसने से भी स्तन में दूध आ जाता है।
- ✓ गर्भावस्था के दौरान गर्भाशय का कद काफी बढ़ जाता है। स्तनपान से गर्भाशय संकुचित होता है। स्तनपान से प्रसवकाल के बाद रक्तस्राव में कमी आती है।
- ✓ नवजात शिशु के लिए माता का दूध ही सर्वोत्तम आहार है। माता को किसी प्रकार की बीमारी हो अथवा दवा चल रही हो तब भी दूध की गुणवत्ता पर किसी प्रकार का प्रभाव नहीं पड़ता है। परंतु यदि कोई दवा चल रही हो तो अपने डॉक्टर को अवश्य बता दें। यदि दवा दूध में स्रावित होगी और बच्चे के लिए नुकसान दायक है या नहीं, यह निश्चित कर लिया जाएगा। तथापी दवा दूध बनने की क्षमता पर विपरीत असर करती नहीं है यह भी निश्चित करें।
- ✓ शिशु के मुंह में चूसनी तथा अन्य बाहर की चीजें ना दें।
- ✓ शिशु को बोटल से दूध कभी नहीं पिलाएं। इससे कई तरह का नुकसान हो सकता है। एकाध बार भी बोटल से दूध पिलाने से शिशु को 'निप्पल कनफ्यूजन' (माता तथा बोटल के निप्पल में भ्रम) हो सकता है। बोटल की निप्पल से आसानी तथा माता के स्तन से परिश्रम से दूध मिलता है। इससे शिशु बोटल से ही दूध पीना पसंद करता है। इस तरह स्तनपान के प्रति लगाव कम हो जाता है।
- ✓ स्तनपान कराने की क्षमता स्तन के आकार पर निर्भर नहीं करती है। छोटे तथा बड़े स्तन वाली माता को स्तनपान में कोई असुविधा नहीं होती है।
- ✓ स्तनपान पर हमेशा विश्वास रखें। कई बार देखा गया है कि आत्मविश्वास खोना स्तनपान में बाधक बना है।
- ✓ स्तनपान का पूरा विकल्प कुछ नहीं है। माता का दूध नवजात शिशु का प्राकृतिक आहार है।