

## स्तनपान की शुरुआत

क्या प्रसव के समय का दूध स्तनपान योग्य नहीं होता है?

- ⊗ अंधविश्वास, रुढ़िवादिता के चलते एवं वैज्ञानिक जानकारी के अभाव में भारत के कई प्रदेशों में नवजात शिशु को दो-तीन दिनों तक स्तनपान नहीं कराया जाता है। लोगों में ऐसा भ्रम है कि गाढ़ा तथा पीला दूध शिशु के लिए सुपाच्य नहीं होता है। दूसरी बात, शिशु को भूखा नहीं रखा जा सकता। ऐसी परिस्थिति में शहद, गाय का दूध, ग्लूकोज पानी आदि दिया जाता है। वह भी चम्मच से नहीं, रूई (कपास) अथवा कपड़े में भीगाकर इन चीजों को दिया जाता है।
- ⊗ परिवार के सदस्यों, अस्पताल के कर्मचारियों तथा कई चिकित्सकों में भी ऐसी धारणा है कि प्रसव के बाद माता को दो-चार घंटे आराम करने देना चाहिए। इस दौरान स्तनपान कराने की सलाह नहीं दी जाती है।
- ⊗ सच्चाई तो यह है कि शुरुआती दिनों का गाढ़ा तथा पीला दूध पोषक तथा रोग प्रतिरोधक तत्वों से भरपूर रहता है। इसे 'पहला रोग प्रतिबंधक टीका' भी कहा जाता है। यह शिशु को उल्टी-दस्त, मलेरिया तथा बुखार से भी सुरक्षित रखता है। इसलिए प्रसव के बाद का दूध फेंककर नष्ट नहीं करें, उसे शिशु को अवश्य पिलाएं।
- ⊗ शुरुआती दिनों में शिशु को अन्य दूध पिलाने से उल्टी-दस्त, पेट चढ़ना, संक्रमण जैसी समस्या हो सकती है। मधु (शहद) खराब हो तो इससे शिशु को बोट्यूलिज्म जैसी जानलेवा बीमारी हो सकती है।
- ⊗ शुरुआत में माता का दूध नहीं दिया जाए तथा शिशु को स्तन से नहीं लगाया जाए तो माता का दूध देर से उतरता है। स्तनपान से शिशु तथा माता के बीच स्नेह स्थापित करता है।

शुरुआत में शिशु बार-बार स्तन छोड़ देता है तो उसे दूध अच्छा नहीं लगता?

शुरुआती दिनों में शिशु रह-रहकर मुंह भी चुटपुटाए वह भी काफी है। कभी बार-बार स्तन छोड़ दे, कभी काफी देर तक स्तन से चिपका नहीं रह सके तो यह पसंद-नापसंद की बात नहीं है। पहले-पहल तो शिशु सीखने का प्रयास करता है। पहले ही दिन ऐसी अपेक्षा नहीं रखें कि शिशु लम्बे समय तक स्तन से लगा रहेगा। ऐसे में बोटल अथवा अन्य दूध नहीं पिलाएं।

## प्रसव के बाद स्तनपान की शुरुआत कैसे करें?



प्रसव के बाद शिशु को साफ कर माता के बगल में नग्नावस्था में ही सुला दें तथा माता और शिशु को एक चादर से ढंक दें। शिशु को स्तन से लगाने का प्रयास करें। इस तरह शिशु तथा माता को लगभग एक घंटे तक साथ रखें।

- ⊗ जन्म के बाद शुरुआती ३० से ४० मिनट शिशु बिल्कुल जागृत अवस्था में रहता है। स्तनपान का यही उचित अवसर है।
- ⊗ जिस शिशु को देर से माता का दूध दिया जाता है उसे सही तरीके से स्तनपान करने में पांच से छह दिन लग सकता है। जन्म के बाद पहले आधे घंटे में स्तनपान कराना अति आवश्यक है।
- ⊗ शिशु को बार-बार स्तनपान कराने के दो विशेष लाभ हैं। एक तो दूध पहले उतर आता है तथा गर्भाशय का संकुचन व्यवस्थित तरीके से होता है। इससे प्रसव के बाद रक्तस्राव कम होता है।

## स्तनपान कराते समय क्या ध्यान दें ?

स्तनपान जच्चा-बच्चा (माता तथा शिशु) दोनों के लिए आनन्ददायक अनुभव है। पहले प्रसव के दौरान माता काफी चिन्तित रहती है। थकावट तथा कमजोरी महसूस करती है। इससे कई तरह की परेशानियां बढ़ जाती हैं। स्तनपान के समय क्या सावधानियां बरतनी चाहिए, इसकी जानकारी हो तो काफी समस्याओं का समाधान निकल आता है। इस बारे में नीचे कुछ जानकारियां दी जा रही हैं :

### स्तनपान के दौरान माता की स्थिति क्या होनी चाहिए ?

इस सम्बन्ध में कई मान्यताएं हैं। जैसे तो शिशु को किसी भी हालत में जैसे बैठकर, लेटकर, झुककर यानी माता को जैसा आसान लगे दूध पिला सकती है। (देखें आकृति)

- ⊕ कई बार माता अज्ञानतावश ऐसी स्थिति में स्तनपान कराती है जिससे वह थक जाती है। इस हालत में कभी-कभी माता को सांस लेने में भी तललीफ होती है जिससे स्तनपान के दौरान सांस रोकना पड़ता है। इसके लिए माता की पीठ, कमर तथा हाथ को सहारा मिल सके इस स्थिति में तकिया लगाना चाहिए।
- ⊕ माता ध्यान दें, स्तनपान के दौरान स्तन शिशु की ओर झुका होना चाहिए, नहीं तो स्तनपान के समय शिशु जोर से खींचता है जिससे निप्पल में चोट लगने की संभावना रहती है। स्तन को शिशु के मुंह तक ले जाने में झुकना पड़े इससे बेहतर है कि शिशु को सहारा देकर छाती से लगाकर स्तनपान कराएं।
- ⊕ शिशु की स्थिति के बारे में भी ध्यान रखना आवश्यक है। स्तनपान कराते समय शिशु के सिर को पीछे से सहारा दें तथा इस तरह पकड़े की शिशु की दूढ़ी (दाढ़ी) स्तन से लगकर अटकी हो ताकि स्तनपान के दौरान स्तन मुंह से ना छूटे।
- ⊕ शिशु की छाती माता की ओर तथा माता की छाती से चिपकी होनी चाहिए। इससे शिशु की कनपट्टी, बांह तथा कमर एक सीध में होती है। ऐसी परिस्थिति में शिशु बिना किसी व्यवधान के स्तनपान करता है। शिशु का सिर स्तनपान के दौरान पेट की तुलना में ऊंचा होना चाहिए ताकि वह उल्टी ना कर दे।
- ⊕ शिशु का नाक दब ना जाए इस डर से स्तन पर ऊंगली नहीं रखें। ऐसा करने से शिशु के मुंह से निप्पल छूट सकती है। प्रकृति ने ऐसी रचना की है कि स्तनपान के दौरान शिशु का दम नहीं घूंटता है।

## स्तनपान कराते समय विभिन्न स्थितियां

### क्रोस क्रेडल पोजिशन:

- ⊕ पहला प्रसव के समय स्तनपान सीखाने में आसान



### क्रेडल पोजिशन:

- ⊕ सफल स्तनपान शुरु हो जाने के बाद
- ⊕ शिशु बड़ा हो जाए उसके बाद



### फूटबॉल पोजिशन

- ⊕ स्तनपान कराना सिखाते समय तथा शिशु छोटा हो तब
- ⊕ जब स्तन का आकार बड़ा हो
- ⊕ यदि सीजरियन हुआ हो
- ⊕ निप्पल चपटा तथा धंसा हो



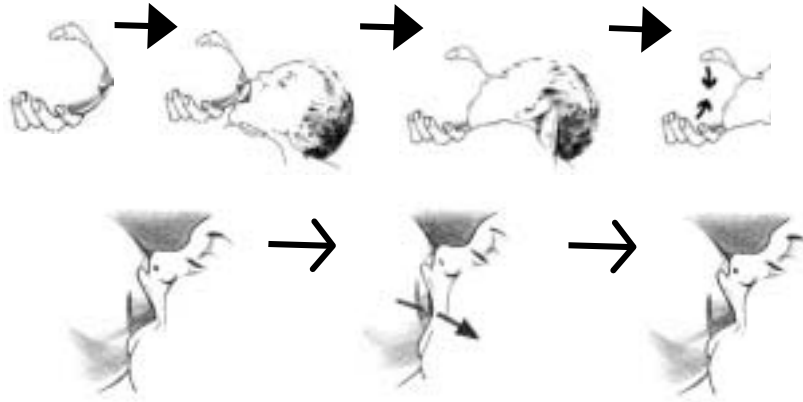
### करवट लेटकर स्तनपान करावें

- ⊕ बैठकर स्तनपान कराते समय दर्द हो तब
- ⊕ सीजरियन हुआ हो तब
- ⊕ यदि स्तन का आकार बड़ा हो
- ⊕ आराम की आवश्यकता हो तब

### शिशु के मुंह में निप्पल कैसे पकड़ाए?

कई बार शिकायत मिलती है कि शिशु निप्पल की उल्टी दिशा में मुंह फेर लेता है। जांच-पड़ताल के बाद पता चला है कि शिशु के मुंह से निप्पल लगाने के दौरान शिशु के गाल पर उंगली रखकर शिशु का सिर निप्पल की ओर करने का प्रयास किया गया था। इस हालत में शिशु निप्पल के बदले उंगली की ओर मुंह फेर लेता है। यह एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। सीधे शिशु के मुंह में निप्पल लगाना चाहिए नहीं तो गाल पर लगावें। बाद में स्वतः शिशु निप्पल मुंह में ले लेगा।

आरामदायक स्थिति में बैठकर इस तरह से स्तन पकड़ें कि अंगूठा ऊपर तथा उंगली स्तन के नीचले हिस्से में आए (देखें चित्र)। निप्पल को शिशु के होठ पर स्पर्श कराएं। शिशु जब तक पूरा मुंह ना खोले तब तक प्रतीक्षा करें। निप्पल सहित का स्तन के निप्पल के आसपास का हिस्सा भी शिशु को मुंह में लेने में मदद करें (देखें चित्र)। शिशु जब सफल स्तनपान करता है तो पूरी ताकत से चूसता है तथा गहरी सांस लेता है। यह प्रक्रिया धीमी पड़ जाए तो दूसरा स्तन बढ़ाएं।



### स्तनपान करते समय शिशु सो जाए, तब :

स्तन को हाथ में लेकर धीरे से दबाने से दूध रिसने लगता है तथा शिशु जागकर दूध पीने लगता है। स्तनपान के समय सोए हुए शिशु के तलवे में गुदगुदाकर, उंगली से धीरे-धीरे ठोकर मारकर, कान अथवा दाढ़ी पर खुजलाने से जग सकता है।



### शिशु के मुंह से स्तन छुड़ाना हो, तब:



शिशु पर्याप्त मात्रा में स्तनपान कर ले और स्तन छुड़ाना हो तो शिशु को खींचकर अलग नहीं करें। ऐसा करने से निप्पल खींच जाता है और चोट लगने का डर रहता है। स्तन छुड़ाना हो तो शिशु के मुंह में कनिष्ठा उंगली सटाकर पकड़ ढीली बनाएं। बाद में धीरे-धीरे स्तन से शिशु को अलग करें। अधिकतर शिशु पेट भर जाने पर स्वयं स्तन छोड़ देता है।

### शिशु को डकार कराएं -

कई बार शिशु तेजी से स्तनपान करता है। दूध के साथ हवा भी उसके पेट में चली जाती है। डकार के माध्यम से पेट की हवा बाहर निकल जाती है। डकार के दौरान थोड़ी मात्रा में दूध भी शिशु के मुंह से निकल सकता है। डकार के साथ उल्टी सामान्य घटना है। स्तनपान के बाद शिशु डकार ले इसके लिए कंधे के सहारे शिशु को उठाकर उसकी पीठ सहलाएं।



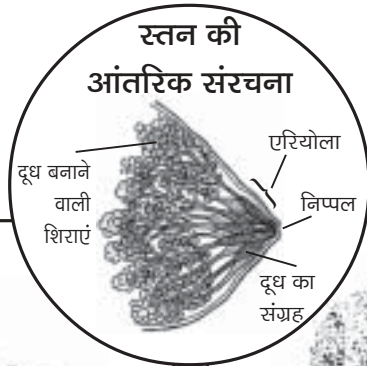
### शिशु भूख से रोने लगे तब स्तनपान कराएं कि पहले?



शिशु भूख से रोने लगे इसकी प्रतीक्षा नहीं करें। भूखा शिशु व्याकुल होकर झुंझलाने लगता है। कई बार देखा गया है कि ऐसी परिस्थिति में शिशु स्तन से मुंह ही नहीं लगाता है और रोता रहता है।

सामान्य परिस्थिति में शिशु का रोना भूखा होने का संकेत देता है। रोने से पहले शिशु मुंह चुटपुटाता है, होठ खोलता-बंद करता है तथा इधर-उधर मुंह घूमाता है। ऐसा लगता है कि शिशु माता का स्तन ढूँढ रहा है, पास की चीज को मुंह में लेना चाहता है। शिशु ऐसा करे तभी स्तनपान कराना शुरू कर दें।

## शिशु को स्तन से लगाने के तरीके



### गलत तरीका



- + उंगली तथा अंगूठा के बीच निप्पल पकड़ना

### सही तरीका



- + स्तन के निचले हिस्से में एरियोला के पीछे से उंगली का सहारा देना

### गलत तरीका



- + शिशु का अधर (निचला होठ) निकला नहीं हो, अन्दर मुंह की ओर दबा होना
- + शिशु का मुंह पूरा खुला नहीं होना तथा एरियोला का काफी हिस्सा बाहर हो।
- + शिशु की दाढ़ी स्तन से दूर होना

### सही तरीका



- + शिशु का अधर (निचला होठ) पूरा खुला तथा स्तन पूरी तरह मुंह के साथ चिपका होना।
- + शिशु का मुंह पूरा खुला हो तथा एरियोला का अधिकतर हिस्सा शिशु के मुंह में हो।
- + शिशु की दाढ़ी स्तन से लगा हो।

### गलत तरीका



- + स्तनपान करते समय शिशु का का पेड़ा तथा होठ का निप्पल पर दबाव पड़ना।
- + शिशु के मुंह तथा होठ तक ही निप्पल का रह जाना।

### सही तरीका



- + शिशु का पेड़ा तथा होठ का दबाव निप्पल के आसपास गहरे रंग वाले भाग (ओरियोल) के चारों ओर होना

### गलत तरीका



- + स्तनपान के समय शिशु का पेट तथा छाती का माता से दूर रहना।
- + स्तनपान के समय स्तन में दर्द होना।
- + स्तन शिशु की ओर झुका ना होना।
- + माता को बैठने में कष्ट हो

### सही तरीका



- + शिशु का पेट तथा छाती माता की ओर होना तथा माता से सटा होना
- + माता का पूरा ध्यान शिशु में।
- + स्तन शिशु की ओर झुका हो।
- + स्तनपान के दौरान माता को किसी प्रकार का कष्ट ना हो।