शुरुआत में दूध कम उतरता हो तो शिशु को क्या दें?

- सामान्य परिस्थिति में शिशु के जन्म से शुरुआत के दो-चार दिनों (विशेषकर पहले डेढ़ दिन) तक माता के स्तन में कम मात्रा में दूध उतरता है। पहला प्रसव तथा ऑपरेटिव डिलेवरी में जिसमें माता के शरीर में टांके लगे हों। दर्द व टांके टूटने के डर के कारण शिशु को दूध पिलाने से डरती है, इसी कारण से दूध भी कम उतरता है।
- शिशु का पेट माता के दूध से नहीं भरता है तो दूसरा तरीका ढूंढ लिया जाता है। शिशु को शहद (मधु), डिस्टील वाटर, बाहर का दूध, ग्लूकोज पानी आदि देते हैं। जबकि इन चीजों की बिल्कुल आवश्यकता नहीं है। इन चीजों से शिशु को संक्रमण (इन्फेक्शन) का डर रहता है।
- शिशु की आवश्यकता के अनुकूल सम्पूर्ण पोषक तत्व माता के दूध में मिल जाते है। दूसरी खुराक देने के बदले स्तनपान की प्रक्रिया दुहराना बेहतर है। बाहर की कोई खुराक देने से शिशु की भूख खत्म हो जाती है और वह स्तनपान कम कर देता है। देर होने से स्तन में दूध उतरने में देर भी लगता है।

पहले छह महीने तक माता का दूध तो देना ही चाहिए, क्या पानी भी दिया जा सकता है?

नहीं, पानी भी नहीं। यहां तक कि ग्रीष्मकाल में भी शिशु को पानी देने की आवश्यकता नहीं है। माता के दूध से उसकी प्यास बुझ जाती है। विशेष परिस्थिति में जब तेज गर्मी के चलते शरीर से पानी का वाष्पीकरण हो जाए, शिशु रोए तथा काफी कम मात्रा में पेशाब करे एवं शरीर गर्म हो जाए तो १५ मिनट तक उबला पानी ठंडा कर शिशु को दें।

- ग्राईप वाटर, जन्म घुट्टी या अन्य बाहरी खुराक शिशु को ना दें। प्रदूषित पानी भी शिशु के दस्त तथा संक्रमण का कारण बन सकता है।

६--जब माता का दूध शिशु को कम पड़े

शिशु को माता के दूध के अलावा अन्य दूध शुरु करने का सामान्य कारण स्तन में कम मात्रा में दूध उतरना है। ऐसा प्रायः प्रसव के बाद शुरुआती दिनों में सबसे अधिक देखा जाता है। तीन महीने के बाद पहले की तरह स्तन भरा नहीं लगता है तो दूध कम उतरने का संदेह होता है। अक्सर देखा जाता है कि ऐसी परिस्थिति में भी माता के दूध के अलावा अन्य खुराक शुरु कर दी जाती है।

शिशु कमजोर हो अथवा स्तनपान के प्रति विश्वास नहीं हो तो भी यह समस्या हो सकती है। पड़ोसी, मित्र अथवा परिजन अक्सर कहा करते हैं, 'दूध कम मिलता है इसलिए शिशु बारबार रोता है। इसलिए शिशु का विकास नहीं हो रहा है। मेरे बच्चे की तुलना में इसका विकास कम हो रहा है।' ऐसी बातें सुनकर स्तनपान के प्रति माता का विश्वास उठ जाता है। माताएं संदेह करने लगती हैं, अवश्य कम दूध उतर रहा है।

ऐसी स्थिति उत्पन्न होने के कारण हैं :

(1) स्तन में दूध का कम उतरना :

- **माता की मानसिक स्थिति** : आत्मविश्वास की कमी, चिंता, मानसिक तनाव, गृह कलह, स्तनपान के प्रति लापरवाही, स्तनपान कराने की इच्छा नहीं रहना आदि कारण स्तनपान की क्षमता को प्रभावित करते हैं।
- **स्तनपान देर से शुरु हो** : बार-बार स्तनपान नहीं कराना, रात को स्तनपान नहीं कराना, स्तनपान के अतिरिक्त शिशु को बाहर का खुराक देना, आवश्यकता नहीं पड़ने पर भी बोतल से दूध पिलाना शुरु कर देना।
- **गर्भधारण**

- **व्यसन** : यदि माता धुम्रपान, मद्यपान, तम्बाकू-गुटखा आदि खाती हों।

- **माता द्वारा ली जाने वाली दवा** : एलर्जी, सर्दी, एन्टीहिस्टामिन, गर्भनिरोधक, पेशाब बढ़ाने वाली डाईयूरेटिक जैसी दवाओं का इस्तेमाल भी स्तन में कम दूध उतरने के कारण हो सकते हैं।
- **माता की बीमारी** : लम्बी गंभीर बीमारी (टीबी, केंसर आदि), निराशा (डिप्रेशन)

(2) स्तन में पर्याप्त मात्रा में दूध होना -

- निप्पल की संरचना यदि उल्टी हो।
- स्तन खूब भर गया हो (जिससे एकदम कठोर हो गया हो)।
- शिशु स्वयं बीमार हो तथा स्तनपान करने में सक्षम ना हो।
- शिशु को स्तन से लगाने का तरीका गलत हो (देखें पृष्ठ संख्या - २०-२१)

कम दूध उतरने के लिए जिम्मेदार कारणों के प्रति गलत समझ :

- **माता की उम्रः** कम या अधिक उम्र का स्तनपान की क्षमता से कोई सम्बन्ध नहीं है।
- **माता का सादा खुराकः** सामान्य पौष्टिक आहार दाल, भात, हरी सब्जी, रोटी तंदरुस्त माता के लिए पर्याप्त है। स्तन में पर्याप्त मात्रा में दूध उतरे इसके लिए विशेष प्रकार की खुराक की आवश्यकता नहीं है। हां, भोजन में कैलोरी, कैल्शियम तथा आयरन का अधिक होना माता की सेहत के लिए अनिवार्य है।
- **सीजरियन तथा टांकावाली डिलेवरीः** टांके से होने वाले दर्द के चलते प्रसव के बाद पहले एक - दो दिन माता के स्तन में कुछ कम मात्रा में दूध उतरने की संभावना रहती है लेकिन स्तनपान कराने की क्षमता पर इसका कोई विपरीत प्रभाव नहीं पड़ता है।
- **नौकरी पर जानाः** प्रसव के बाद माता काम (नौकरी) पर जाना शुरु करे और स्तनपान कराना जारी रखे तो दूध बनने की प्रक्रिया सामान्य रहती है। सावधानी के तौर पर, बीच में जैसे ही मौका मिले शिशु को स्तनपान कराना चाहिए अथवा हाथ से दबाकर स्तन से दूध बाहर निकाल देना चाहिए। स्तनपान कम कराने से दूध घटने की संभावना बढ़ जाती है।
- **मासिक स्राव तथा संभोगः** माता के स्तन में दूध घटने का यह कारण गलत है। लोगों में झूठी धारणा है।
- **ज्यादा (तीन-चार) बच्चा हो अथवा पहला प्रसव होः** इसके चलते दूध बनने की प्रक्रिया पर प्रभाव नहीं पड़ता है। इतना जरूर है कि पहले बच्चे के दौरान शुरुआती दो-चार दिन दूध उतरने में देर लग सकती है।

माता से शिशु को पर्याप्त दूध मिलने या नहीं मिलने का संकेत क्या है?

सामान्य तौर पर यह समझ लेना चाहिए कि प्रकृति हर माता को छह महीने तक शिशु को मात्र स्तनपान पर बड़ा कराने की क्षमता देती है।

शिशु को पर्याप्त दूध मिल रहा है इसका सबसे उत्तम संकेत बालक का बढ़ता वजन है। वजन कांटा सभी के घर में नहीं होता है। पेट भर जाने से शिशु स्तनपान के तीन-चार घंटे तक शांत रहता है तथा चौबीस घंटे में छह से आठ बार पेशाब करता है। स्तनपान कराने के बाद यदि शिशु भूखा रहता है तो मुंह में स्तन लगाने से तुरन्त दूध पी लेता है। ध्यान देने योग्य बात है कि कोई-कोई बच्चा स्तनपान करते समय बीच-बीच में छोड़ देता है, रोता है तथा पुनः माता का दूध पीना शुरु कर देता है। इसी तरह शिशु का पेट भर जाता है।

माता के दूध से पेट नहीं भरने का पहला लक्षण शिशु का वजन कम होना है। इस परिस्थिति में हर पन्द्रह दिन में शिशु का वजन करावें। ऐसी परिस्थिति में शिशु दिन व दिन दुबला-पतला दिखने लगेगा, उसे कब्जियत होगी तथा उसके पेशाब का रंग गाढ़ा हो जाएगा। जन्म के बाद पहला चार से छह दिन के दौरान शिशु का वजन ५ से १० प्रतिशत घट जाता है। १० से २० दिन के भीतर शिशु का वजन जन्म के समय के इतना हो जाता है। शिशु का वजन पहले तीन महीने में रोजाना २० से ३० ग्राम के हिसाब से बढ़ता है। इसके बाद एक वर्ष तक महीने ४०० ग्राम के हिसाब से वजन बढ़ता है। साधारण परिस्थिति में पांच महीने में जन्म के समय के वजन का दुगुना तथा एक वर्ष में तिगुना वजन हो जाना चाहिए।

आगे दी गई जानकारी के अनुसार स्तनपान का प्रयास करें। इसके बावजूद शिशु के पेशाब का रंग गहरा तथा मात्रा कम होने लगे तो वजन कराएं। शिशु का वजन नियमित नहीं बढ़े को अन्य दूध दिया जा सकता है। याद रखें, स्तनपान के बाद ही शिशु को बाहर का दूध दें।

माता का दूध नहीं मिलने की स्थिति में जन्म के पहले तीन सप्ताह तक दूध और पानी बराबर अनुपात में मिलाकर दें। तीन सप्ताह बाद बिना पानी का दूध दें। दूध अच्छी तरह से उबालें तथा चम्मच को भी पानी में उबाल लें। दूध ठंडा करते समय किसी चीज से चलाते रहें ताकि दूध से मलाई अलग ना हो। माता के दूध में ७ प्रतिशत शक्कर आता है जबकि अन्य दूध में ३.५ प्रतिशत। माता के दूध के समान बनाने के लिए १०० मि.ली. अन्य दूध में एक चम्मच (५ मिग्रा) शक्कर मिलाएं। इसके बावजूद स्तनपान का प्रयास ना छोड़ें।

दूध बढ़ाने के लिए कोई दवा ली जा सकती है?

आधुनिक विज्ञान में दूध बढ़ाने के लिए कोई उचित दवा नहीं है। कुछ दवा दूध बढ़ाने के लिए उपयोग में ली जाती है। इसमें उल्टी रोकने वाली दवा मेटोक्लोप्रामाइड, साइकोट्रोपिक दवा हेलोपेरीडॉल, क्लोरोप्रोमेजीन आदि हैं। चिकित्सक इन दवाओं का उपयोग दूध बढ़ाने के लिए करते हैं।

प्राचीन औषधि विज्ञान में दूध बढ़ाने वाले नुस्खे तथा व्यंजनों का उल्लेख मिलता है। इनमें अधिकतर व्यंजन तथा औषधियां मानसिक संतुलन, आत्मविश्वास के लिए है। नियमित कसरत से भी माता को लाभ पहुंचता है।

यह देखा गया है कि प्रसूता यदि नियमित भोजन के साथ-साथ दिन में दो-तीन बार दूध दलिया लेती है तो दूध की मात्रा में वृद्धि होती है।

स्तनपान के सारे प्रयास विफल हो जाएं तब :

जब स्तनपान की कोई संभावना ना रहे (माता की मृत्यु अथवा स्तनपान के सारे प्रयास नाकाम हो जाएं) तो शिशु के लिए समय पर बाहर का दूध शुरु कर देना हितकर है।

किसका दूध :

माता के दूध के बाद धात्री स्त्री का दूध सबसे अच्छा विकल्प है। यह संभव ना हो तो अन्य प्राणी का दूध दें। गाय तथा भैंस के दूध में ज्यादा फर्क नहीं है। बकरी का दूध अन्य प्राणियों के दूध की तुलना में माता के दूध से अधिक मिलता है तथा इससे एलर्जी तथा दस्त कम होता है। बाजार में मिलने वाले दूध में पानी नहीं मिलाएं।

इसके सिवाय विकल्प के रूप में बाजार में तरह-तरह का पावडर (प्राणी के दूध से पानी वाष्पित कर योग्य प्रिजर्वेटिक रखा होता है) मिलता है। पावडर का डिब्बा चिकित्सकों से सलाह लेकर खरीदें। डब्बा का दूध बनाने का सबसे आसान तरीका ९० मि.ली. दूध में उस डिब्बे में रखे चम्मच से तीन चम्मच पावडर मिलाएं। चम्मच में पावडर समतल में रखें।

डिब्बे में दूध बनाने का निर्देश उल्लेखित रहता है। कम पावडर और ज्यादा पानी होने से शिशु का पेट नहीं भरता है तथा पोषण तत्व कम पड़ जाता है। यदि पावडर की मात्रा अधिक और पानी कम पड़ जाता है तो इसका असर शिशु के कीडनी पर पड़ता है। शिशु को दस्त, उल्टी तथा पाचन में कठिनाई हो सकती है।

माता को दूध कम मात्रा में उतरे तो क्या करें?

- ✓ शिशु को हमेशा माता के समीप रखें। जब जब शिशु भूखा हो तब तब उसे स्तनपान कराएं। बारबार स्तनपान कराने से प्राकृतिक तरीके से स्वतः स्तन में दूध उतरना शुरु हो जाएगा। यहां भी प्रकृति अर्थशास्त्र का 'डिमांड एण्ड सप्लाय (मांग और पूर्ति)' नियम लागू करती है। जितनी त्वरा से शिशु स्तनपान करेगा उतनी तेजी से स्तन में दूध उतरना शुरु हो जाएगा।
- ☺ माता को किसी प्रकार की चिन्ता, थकावट, तनाव आदि हो तो परिजनों को चाहिए कि सहानुभूति पूर्वक इसका समाधान करें। दूध घटने का यह भी एक प्रधान कारण है। माता की शिकायत, समस्या तथा संदेह को शांति से सुने तथा उसका निवारण करें। माता को स्तनपान का महत्व समझाएं।
- ✓ माता को स्तनपान कराने के लिए प्रोत्साहित करें तथा दूध उतरने के प्रति आत्मविश्वास जगाएं। प्यारा परिवार इसका सबसे बड़ा इलाज है।
- ✓ बोतल से दूध कभी ना पिलाएं।
- ✓ नियमित १५ दिनों के अन्तराल पर शिशु का वजन कराएं।
- ✓ स्तन पर शिशु को लगाने की स्थिति सुधारें। (देखें स्तनपान की शुरुआत)
- ✓ माता को नियमित ३० मिनट तक चलना लाभदायक होता है।

सफलता मिलने में डेढ़ से दो महीने का समय लग सकता है। इसलिए स्तनपान कराने में धैर्य से काम लें। स्तन में दूध आता है कि नहीं इसकी चिन्ता छोड़ दें तथा शिशु को बारबार स्तनपान कराएं। स्तनपान का प्रयास बन्द नहीं करें।

- ☺ **बोतल अथवा कटोरी-चम्मचः** शिशु तथा माता के लिए क्या सुविधानजक है यह मुख्य विषय है। कटोरी-चम्मच आसानी से उपलब्ध होता है। सस्ता पड़ता है तथा सुविधाजनक होता है। इससे बीमारी कम होने की संभावना है।
- ✓ बोतल महंगा होता है, इसे साफ करने में भी कठिनाई होती है तथा बीमारी लगने की संभावना अधिक रहती है। बोतल से दूध पीने तथा पिलाने में सुविधा होती है।
- ✓ बोतल बहुत आवश्यक हो तो, बालरोग विशेषज्ञ से सलाह अवश्य लें।

बाहर से दूध लेने वाले शिशु का माता से सम्पर्क कम हो जाता है। इस कमी को दूर करने के लिए माता ही शिशु को दूध पिलाएं।