८--बर्तन (पात्र) में दूध निकालकर पिलाने की प्रक्रिया

किन परिस्थितियों में दूध निकालने की आवश्यकता होती है ?

- स्तन में दूध भर जाए तथा दर्द हो तो दर्द कम करने के लिए तथा स्तन कड़ा हो जाने पर स्तन मुलायम बनाने के लिए।
- स्वयं स्तनपान नहीं कर पाने वाले कमजोर शिशु के लिए (समय से पूर्व प्रसव, कम वजन तथा बीमार शिशु के लिए विशेष)।
- नौकरी करने वाली माता दूध निकालकर किसी पात्र में रख सकती है ताकि इसकी गैरमौजूदगी में शिशु को पिलाया जा सके।
- सपाट तथा अन्दर की ओर धंसी हुई निप्पल को बाहर निकालने के लिए व्यायायाम (अभ्यास) के लिए।
- स्तन में दूध की गांठ बन जाए तो उसे दूर करने के लिए।
- अधिक मात्रा में स्तन से दूध रिसने पर वस्त्र की सुरक्षा के लिए।
- निप्पल तथा एरियोला सूख (शुष्क) जाए तो उसे दूध से गिला भिगोने के लिए।
- शिशु दूर अथवा बीमार हो तो दूध बनना बन्द नहीं हो इसके लिए स्तन से दूध निकालना आवश्यक हो जाता है।

ऐसी परिस्थिति में प्रसूता को स्तन से दूध निकालने का तरीका भी मालूम होना चाहिए। इसका सबसे आसान तथा सुरक्षित तरीका स्वयं माता द्वारा हाथ से दूध निकालना है। दूध निकालने में सावधानी बरतनी चाहिए। लापरवाही नुकसानदेह हो सकती है।

स्तन से दूध निकालने से पहले :

स्तन से दूध निकालने से पूर्व इसकी तैयारी होनी चाहिए। जब माता स्तन से दूध निकालने के लिए तैयार हो जाती है तो शरीर से ऑक्सीटोक्सीन नामक अंतःस्राव होता है जिससे दूध निकलने में आसानी होती है। इससे दूध का धार फूटता है।

निप्पल से आती संवेदना

मस्तिष्क

संवेदना से
अंतःस्राव का झरना

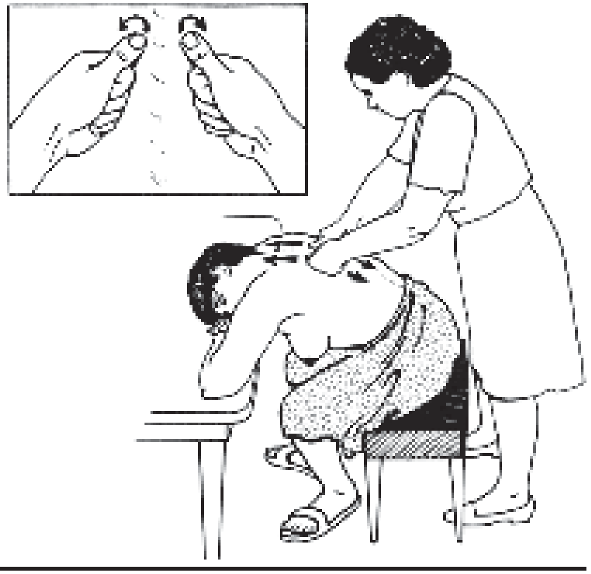
स्तन पर
अंतःस्राव का असर

स्तनपान के समय अंतःस्राव की प्रक्रिया दर्शनेवाला चित्र

- ✓ स्तनपान कराने वाली माता में आत्मविश्वास जगाना चाहिए तथा भरोसा दिलाना चाहिए कि वह स्तनपान में सक्षम है। स्तनपान कराने वाली माता को प्रोत्साहन भरे शब्द कहने चाहिए ताकि चिंता तथा व्यग्रता से मुक्त हो सके और आत्मीयतापूर्वक शांति से स्तनपान करा सके।
- ✓ शिशु को गोद में अथवा समीप रखकर स्तन से दूध निकाला जाना अच्छी बात है। शिशु माता से दूर हो तो पास में शिशु का चित्र रख देना चाहिए।
- ✓ माता को गर्म प्रभाव वाले तरल अथवा अर्द्ध-तरल खाद्य अथवा पेय पदार्थ जैसेकि हलवा, खीर, आदि देनी चाहिए। कॉफी न दें।
- ✓ स्तन को सेंकना चाहिए। इसके लिए गर्म पानी भरी थैली अथवा गर्म पानी में भीगे कपड़े अथवा बोतल का उपयोग किया जा सकता है। गर्म पानी से स्नान भी किया जा सकता है। गर्म पानी में कपड़ा भिगोकर सेक करना सबसे उपयुक्त है। इससे स्तन पर किसी तरह की चोट या जलने का डर नहीं रहता है।
- ✓ हल्के हाथों से स्तन की मालिश करें। इसके लिए बंद मुट्ठी से निप्पल तथा आसपास के भागों पर धीरे-धीरे ऊपर से नीचे की तरफ मालिश किया जा सकता है। निप्पल को ऊंगली के बीच धीरे-धीरे दबाने तथा छोड़ने से और सहेलाने से भी ऑक्सीटोक्सीन स्राव होता है।

पीठ पर मालिशः

साथ में दिये गए चित्र के अनुसार प्रसूता को उपर के वस्त्र हटाकर बैठा दें। कुर्सी पर बैठकर टेबल के सहारे इस तरह बैठाएं कि स्तन झुकी अवस्था में रहे। रीढ़ की हड्डी के दोनों ओर दोनों हाथों के अंगूठे को एक साथ गोल-गोल फिराएं। इस तरह हल्के हाथों से पांच मिनट तक मालिश करें।



हाथ से दूध निकालने के तरीकेः

माता को स्वयं ही स्तन से दूध निकालना चाहिए। शुरुआत में सिखाने के लिए माता को मदद करें।

१. पहले साबुन से दोनों हाथों को रगड़कर धो लें।

२. माता को अधिक परिश्रम नहीं करना पड़े इसके लिए आरामदेह स्थिति में बैठा दें तथा दूध रखने के लिए पात्र भी पास में रख लें।

३. प्रसूता अपना अंगूठा एरियोला की धार पर उपर रखें। तर्जनी (ऊंगली) को स्तन के नीचले भाग एरियोला की धार पर रखें (देखें चित्र)। अन्य ऊंगलियों से स्तन को सहारा दें।

४. बाद में अंगूठा तथा ऊंगलियों को छाती की ओर दबाएं उसके बाद अंगुठा और ऊंगली को एक-दूसरे की तरफ दबाने की प्रक्रिया करें। (चित्र देखें) ऐसा करने से एरियोला के हिस्से में छोटी गांठों में जमा दूध निप्पल की ओर आ जाता है। (गांठों को ऊंगलियों तथा अंगूठे के बीच अनुभव किया जा सकता है।)

५. इस प्रक्रिया को बार-बार दुहराएं। शुरुआत में दूध नहीं आता है, बाद में दूध की धार फूटने लगती है।

६. इसी तरीके से तर्जनी ऊंगली और अंगूठा के बीच एरियोला का दायें - बायें का हिस्सा भी दबाएं।

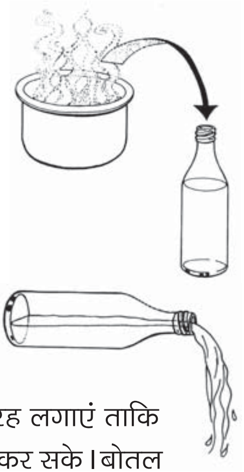
७. याद रहे, स्तन से दूध निकालने की प्रक्रिया के दौरान ज्यादा दर्द ना हो। दर्द होने से निप्पल पर दवाब ना डालें परन्तु आसपास एरियोला पर धीरे-धीरे इस प्रक्रिया को दुहराएं।

८. एक स्तन पर ३ से ५ मिनट तक इस प्रक्रिया को दुहराने के बाद दूसरे स्तन पर शुरु करें। इस तरह २० से २५ मिनट तक स्तन से दूध निकाला जा सकता है। जल्दबाजी नहीं करें।

९. यदि स्तन अधिक भारी हो रहे हो, गांठे पड़ने लगी हो तो पहले गर्म पानी में कपड़ा भिगोकर स्तन पर सेक करें और सेकते हुए थोड़ा दूध निकाल दें। फिर हाथ से दूध निकालने की प्रक्रिया को करें।

स्तन से दूध उतारने का एक और तरीकाः

जब स्तन में ज्यादा मात्रा में दूध भर जाता है तो दर्द होने लगता है तथा स्तन कड़ा होजाता है। ऐसे में हाथ से दूध निकालने की प्रक्रिया अधूरी रह जाती है। ऐसी परिस्थिति में गरम बोतल वाला तरीका अच्छा रहता है। इसके लिए कांच की एक मोटी बोतल (प्लास्टिक नहीं) लें। बोतल की क्षमता १ से ३ लीटर पानी समाने जितनी हो तथा मुंह की चौड़ाई ३ से ४ सेंटीमीटर हो ताकि निप्पल सहित एरियोला ठीक से ढंक जाए।



१. बोतल में धीरे-धीरे गरम पानी डालें। बोतल में एक चौथाई हिस्सा खाल छोड़ दें नहीं बोतल टूट सकता है।

२. बोतल गरम होने तक पानी रहने दें।

३. थोड़ी देर बाद कपड़े से बोतल पकड़कर पानी उढेल दें।

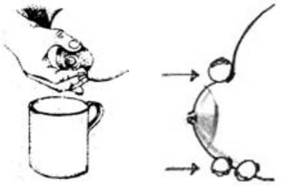
४. उसके बाद बोतल का मुंह तथा आसपास का हिस्सा गीला कपड़ा रखकर ठंडा कर लें। ध्यान रहे, बोतल इतना ही गरम रहे ताकि स्तन पर लगाने से झुलने की नौबत नहीं आए।

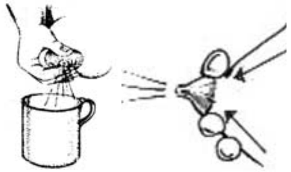
५. बोतल के मुंह को माता के स्तन तथा निप्पल पर इस तरह लगाएं ताकि काफी एरियोला भी ढंक जाए और हवा बोतल में प्रवेश ना कर सके। बोतल को पकड़कर रखें।

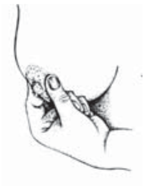
६. थोड़ी देर बाद बोतल के अन्दर की हवा ठंडी हो जाएगी और निप्पल तथा एरियोला बोतल में अन्दर की ओर खींचना शुरु हो जाएगा। माता पहले से जानकारी रखें कि ऐसा होने लगे तो घबराएं नहीं और बोतल को थामे रखें।

७. इस तरह निप्पल तथा ओरियोल जब बोतल की ओर खींचाएगा तब दूध बोतल में स्वतः झरने लगेगा।

८. दूध थोड़ा झरने के बाद स्तन थोड़ा मुलायम हो जाता है। शेष दूध हाथ से निकाला जा सकता है। आवश्यकता हो तो इस प्रक्रिया को फिर से दुहराएं।







स्तन से दूध निकालकर कितनी देर तक सलामत रखा जा सकता है?

स्तन से दूध निकालकर सलामत रखने की बात तब आती है जब माता शिशु से दूर काम पर गई हो, एक माता का दूध दूसरे शिशु को पिलाना हो, दूध एक घर से दूसरे घर तक ले जाना हो।

माता के दूध को भी गाय, बकरी के दूध की तरह उबालकर सलामत रखा जा सकता है लेकिन उबालने से दूध का रोगप्रतिकारक गुण समाप्त हो जाता है। नहीं उबालने से लम्बे समय तक नहीं रखा जा सकता। ऐसी परिस्थिति में बीच का रास्ता अपनाया जा सकता है। निम्न बातों पर ध्यान दें:

- ✓ जिस पात्र में दूध रखना हो उसे अच्छी तरह साबुन से साफ कर लें तथा सूर्य के ताप में सुखाएं अथवा दस मिनट तक उबलता पानी में पात्र को उबालें।
- ✓ दूध निकालने वाले का हाथ साबुन से अच्छी तरह धुला होना चाहिए।
- ✓ संभव हो तो दूध निकालने के बाद तुरन्त फ्रिज के निचले खाने में ढंककर रख दें। फ्रिज का दरवाजा या अन्य भागों में नहीं रखें। इस तरह फ्रिज में रखा दूध चौबीस घंटे तक सलामत रखा जा सकता है। फ्रिज से निकालकर दूध को थोड़ी देर बाहर रखें उसके बाद शिशु को पिलाएं ताकि दूध का तापमान कमरे के तापमान के बराबर हो जाए। चौबीस घंटे से अधिक देर तक रखा दूध शिशु को नहीं पिलाएं। फ्रिज नहीं हो तो भी गर्मी के दिनों में तीन-चार घंटे तथा सर्दी में लगभग आठ घंटे तक दूध कमरे के वातावरण में बिगड़ता नहीं है।
- ☹ माता के दूध को कभी उबालें नहीं।

शिशु को कटोरी, चम्मच अथवा कप से दूध पिलाने का तरीका:

जब शिशु को स्तनपान कराना संभव नहीं हो तभी माता का दूध या अन्य दूध कटोरी, चम्मच अथवा कप से पिलाना पड़ता है। नौकरी करने वाली माता हो, किसी कारण से शिशु से दूर जाना हो, शिशु जन्म से दुर्बल हो, समय से पहले पैदा हुआ हो तो स्तनपान संभव नहीं है, तब नीचे लिखे तरीके से शिशु को माता का दूध पिलाएं।

बोतल से दूध पिलाना झंझट तथा जोखिम भरा होता है। इसलिए सभी माताओं को इसकी सलाह नहीं दी जाती है। इससे ज्यादा आसान कटोरी तथा चम्मच से दूध पिलाना है। उसमें भी कई बातों पर ध्यान रखना पड़ता है नहीं तो यह भी जोखिम भरा हो सकता है।

कटोरी, चम्मच से दूध पिलाते समय निम्न बातों का ध्यान रखें:

- ✓ कटोरी, चम्मच को दस मिनट तक पानी में उबालें। सिर्फ गर्म पानी से धोना पर्याप्त नहीं है। १० मिनट तक पानी में उबला पात्र जन्तुमुक्त हो जाता है। कुछ नहीं तो जिस बर्तन में दूध हो उसे अच्छी तरह साबुन से धो लें तथा सूर्य के ताप में सुखाएं।
- ✓ दूध निकालने से पहले दो मिनट तक मल-मलकर साबुन से हाथ धोएं फिर बताए अनुसार दूध कटोरी में निकालें।
- गोद में शिशु को बैठाकर रखें। शिशु नींद में हो तो दूध नहीं पिलाएं।
- ✓ शिशु के होठ पर चम्मच लगाने से वह जग जाएगा तथा आंख और मुंह खोलेगा।
- ✓ दुर्बल शिशु थोड़ी जीभ बाहर निकालकर दूध चाट लेता है जबकि स्वस्थ शिशु सही तरीके से दूध चूसता है।
- ध्यान रहे, ऊपर से शिशु के मुंह में दूध नहीं डाला जाएं। इस परिस्थिति में दूध श्वासनली तथा छाती में उतर सकता है और सांस लेने में शिशु को परेशानी हो सकती है। कभी-कभी यह गंभीर समस्या बन जाती है। चम्मच शिशु के होठ पर रखें। वह स्वयं दूध चूस लेगा।
- ✓ पेट भर जाने के बाद शिशु दूध पीना तथा चाटना बन्द कर देगा। तय की हुई मात्रा के अनुसार शिशु दूध ना पीए तो थोड़ी देर बाद जगाकर दूध पिलाएं।
- ✓ शिशु दूध पीने अथवा चाटने का प्रयास ना करे तो जबरदस्ती नहीं करें। थोड़ी देर बाद फिर प्रयास करें।
- वजन में कम तथा समय से पहले जन्मे हुए दुर्बल शिशु को हर तीन घंटे के अन्तराल पर दूध पिलाएं। ऐसा शिशु रोकर भूख का संकेत नहीं दे सकता है। लम्बे समय तक भूखा पेट रखने से ऐसे शिशु के रक्त में ग्लूकोज की मात्रा कम हो जाती है।