Spoken Tutorial
IIT Bombay

સ્પોકન ટ્યુટોરીયલ પ્રોજેક્ટ, આઈઆઈટી બોમ્બે દ્વારા
માતા અને શિશુ પોષણ અભિયાન

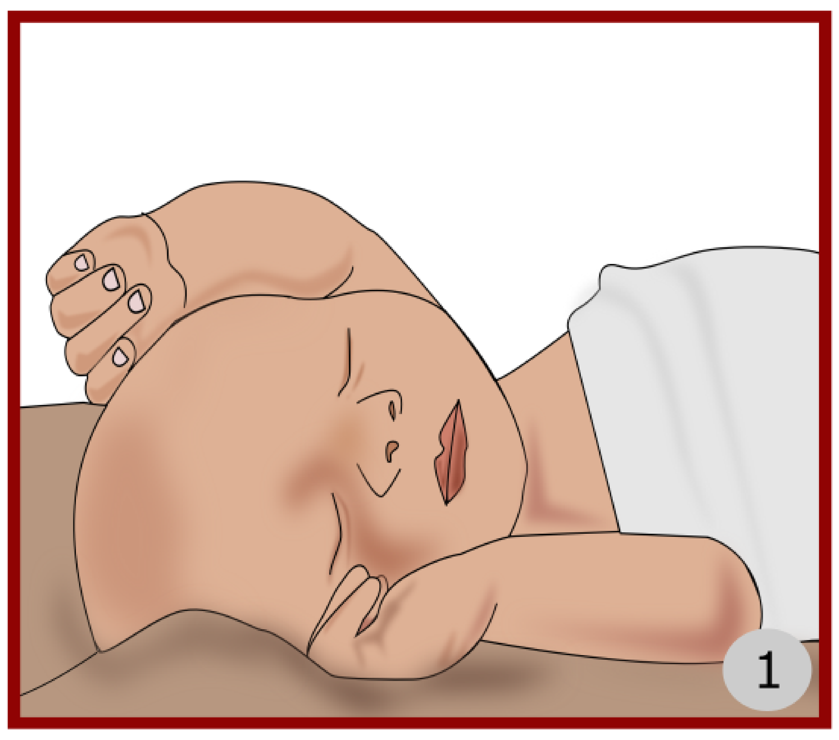
Maa aur Shishu Poshan

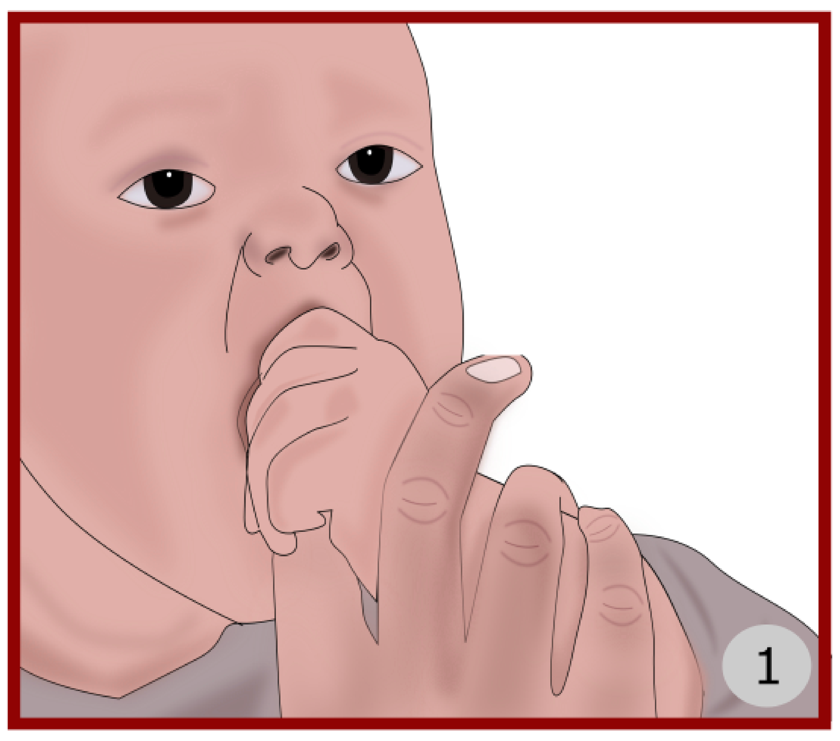
અસરકારક સંપરામર્શ - અસરકારક સ્તનપાન

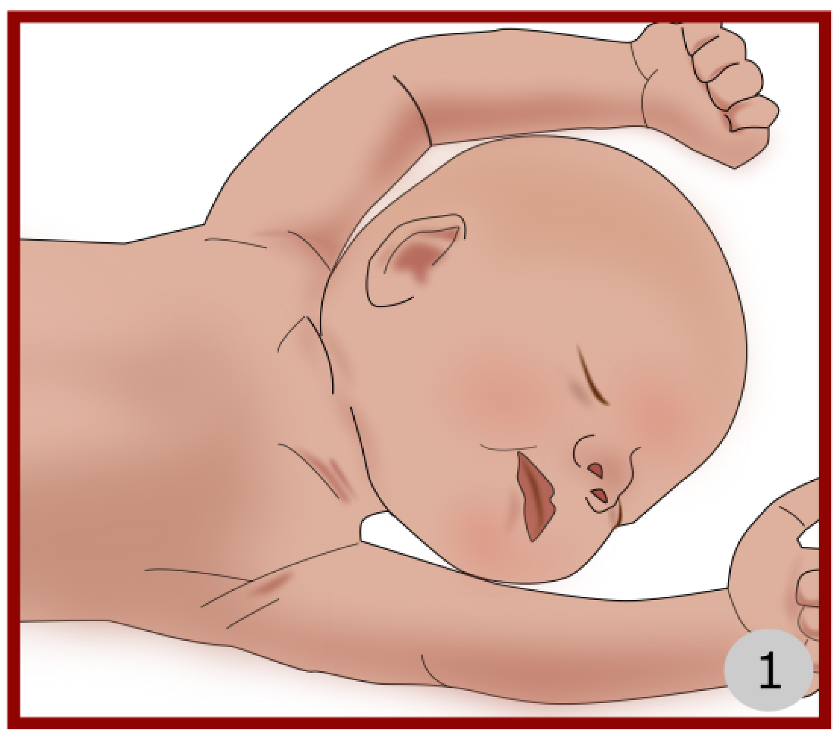
સુધારેલી પારણા પદ્ધતિ સ્તનપાન માટે ના ૪૫ સંપરામર્શ પોઈન્ટ્સ

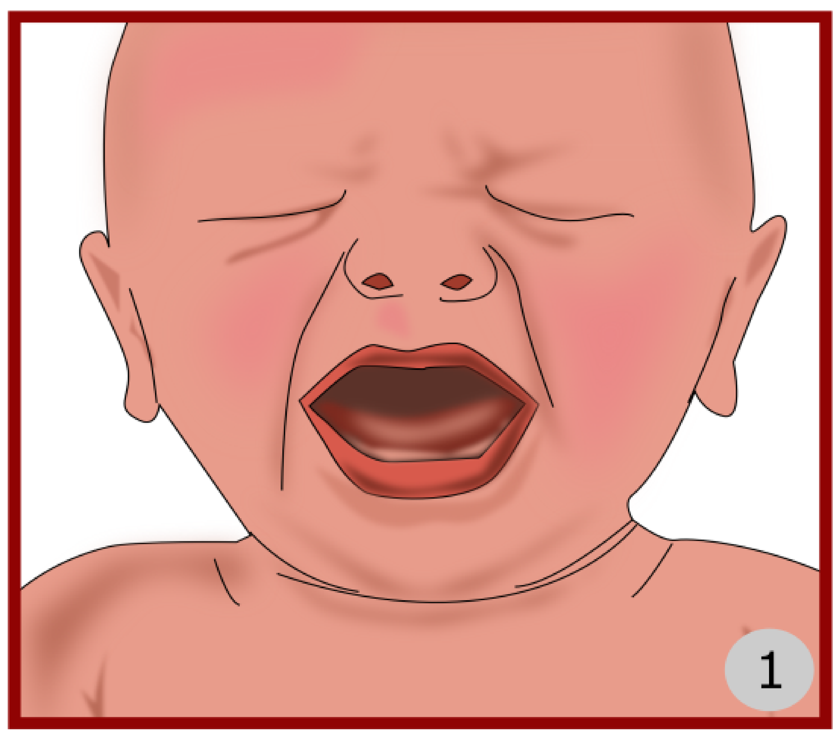
સ્પોકન ટ્યુટોરીયલ પ્રોજેક્ટ નેશનલ મિશન ઓન એજ્યુકેશન, આઈસીટી, એમએચઆરડી, ભારત સરકાર દ્વારા ભંડોળ પૂરું પાડવામાં આવે છે.

1. પ્રથમ અને સૌથી મહત્વની વાત એ છે કે બાળકની પહેલી ભૂખના સંકેતોને ઓળખો. જો માતા બાળકના પ્રારંભિક ભૂખના સંકેતોને ઓળખે, ત્યારે તે સુધારેલી પારણા પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરીને બાળકને સરળતાથી સ્તનપાન કરાવી શકે. જો તેણી પ્રારંભિક ભૂખના સંકેતોને ઓળખશે નહિ, તો બાળક બેચેન થઈ જશે અને ભૂખને કારણે રડવાનું શરૂ કરશે. તે માતાના સ્તન સાથે સારી રીતે ઊંડાણ પૂર્વક જોડાશે નહીં અને એથી માતાની ચિંતા વધશે. શરૂઆતના ભૂખના સંકેત વખતે બાળક તેના 1. શરીરને અથવા માથાને એક બાજુથી બીજી તરફ ફેરવે છે. 2. લાળ પાડે છે. 3. મ્હોં માં હાથ નાખે છે વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.







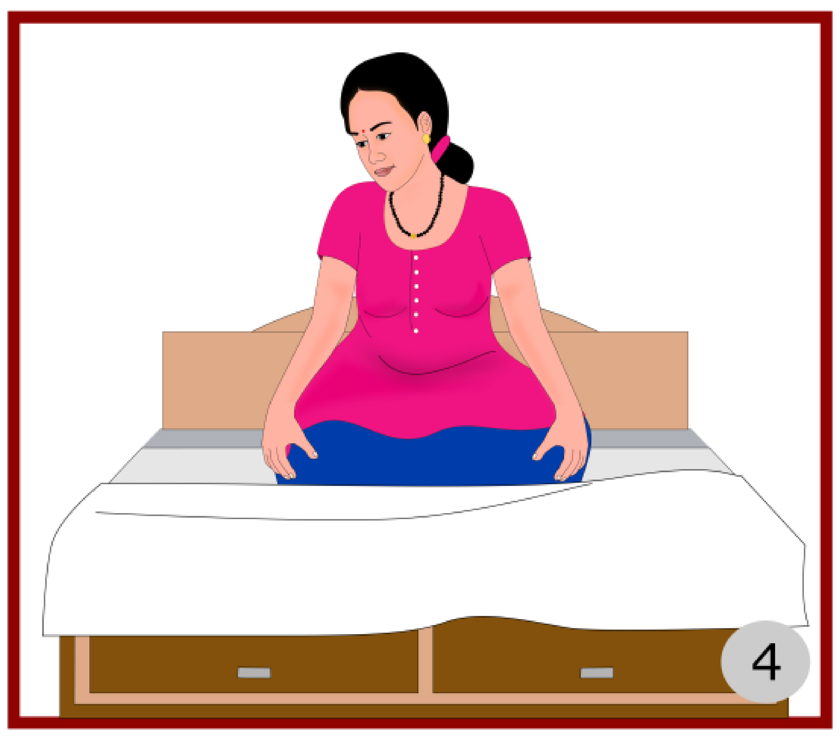


સ્તનપાન કરાવતી વખતે માતાની તૈયારી:

2. માતાએ સાબુથી તેના હાથને સારી રીતે ધોવા અને સૂકવવા જોઈએ.

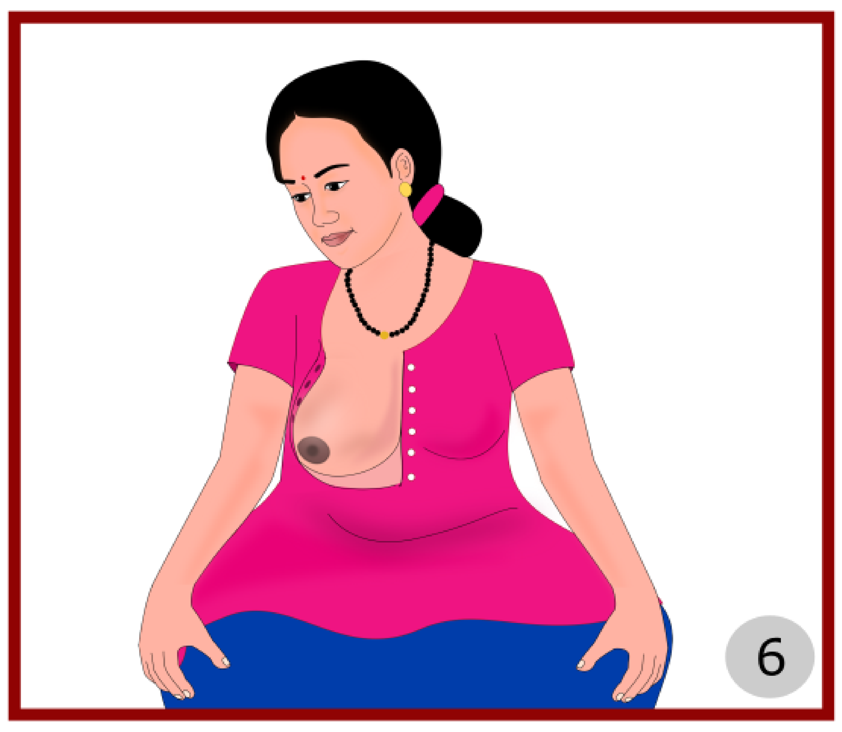
3. માતાએ ઉકાળેલું અને ઠંડુ કરેલ સ્વચ્છ પાણી પીવું જોઈએ.

4. માતાએ આરામદાયક રીતે જમીન પર, પલંગ પર અથવા ખુરશી પર તેના પગને સારી રીતે ટેકો આપીને બેસવું જોઇએ. પગને ટેકો આપવા માટે પગ નીચે બાજઠ અથવા પાટલો પણ મૂકી શકાય.

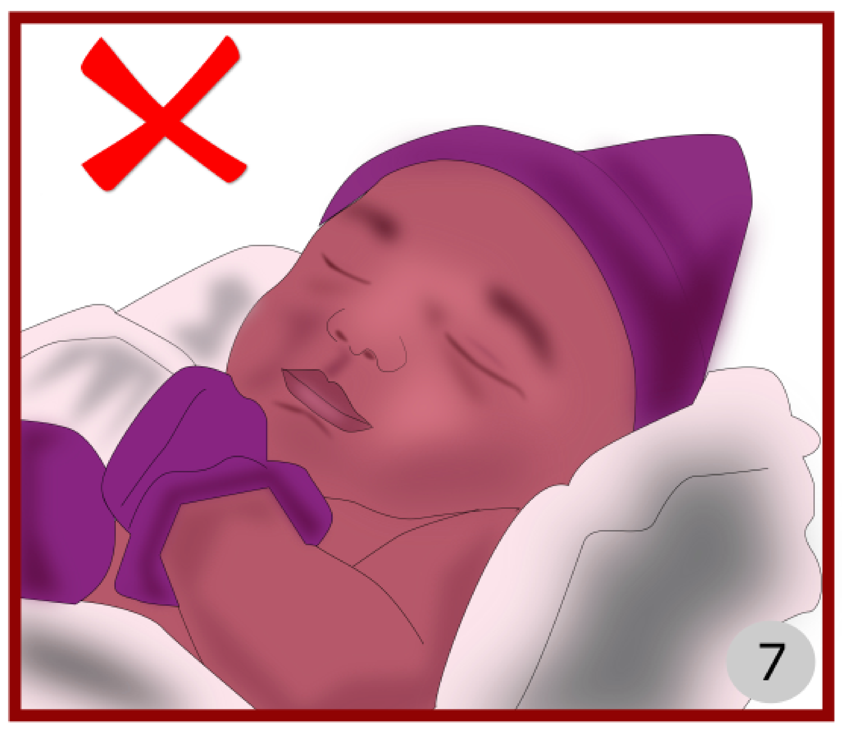


5. માતાએ તેની પીઠ ને સારી રીતે ટેકો આપીને સીધા બેસવું જોઈએ તેના માટે જરૂર પડે તો પીઠ પાછળ ઓશીકા પણ મૂકી શકાય. માતાએ તેના ખભાને આરામદાયક સ્થિતિમાં ઢીલા રાખવા જોઈએ. માતાએ તેના ખભા આગળ નમાવવા કે ઉંચા રાખવા જોઈએ નહીં.

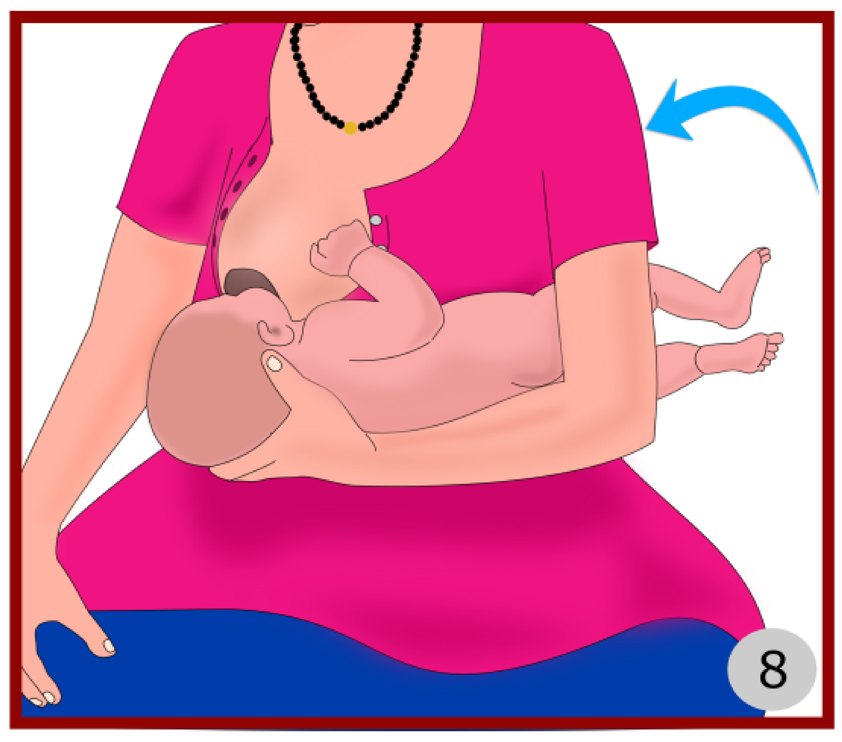
6. માતાએ તેના સ્તન પરથી બ્લાઉઝ અને બ્રા બંનેને દૂર કરવા જોઈએ કારણકે તેના દ્વારા થયેલા દબાણથી સ્તન માં ગાંઠ થઈ શકે છે.

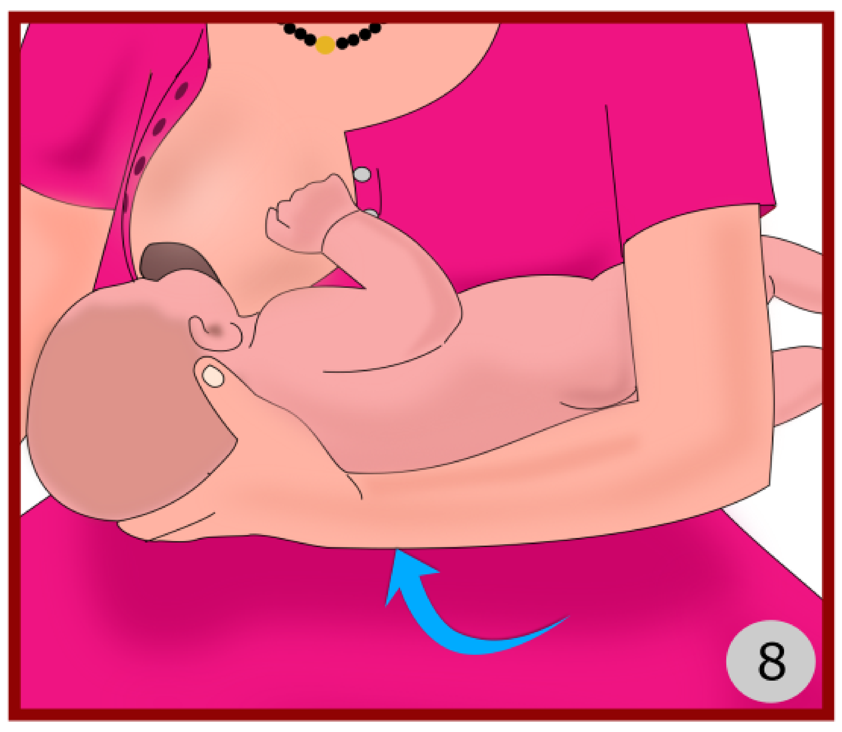


7. સ્તનપાન કરાવવા માટે, માતાએ બાળકને ઓઢાડેલું બ્લેન્કેટ અથવા ચાદર કે શાલ દૂર કરવા જોઈએ. તેણીએ બાળકની ટોપી, હાથ અને પગના મોજા પણ દૂર કરવા જોઈએ. શિયાળામાં, તે બાળકને સ્તનપાન કરાવવા માટે ગરમ કપડાં પહેરાવી શકે છે. માતાએ બાળકને ખૂબ જાડા કપડા પહેરાવવા ન જોઈએ કારણ કે સ્તનપાન કરાવતી વખતે તે કપડાં, માતા અને બાળક વચ્ચેના સ્પર્શમાં અવરોધ બની શકે છે. એક વાર બાળક માતાના સ્તન સાથે ઊંડાણ પૂર્વક જોડાઇ જાય, પછી તે બાળકના શરીરને કપડા થી ઢાંકી શકે છે.

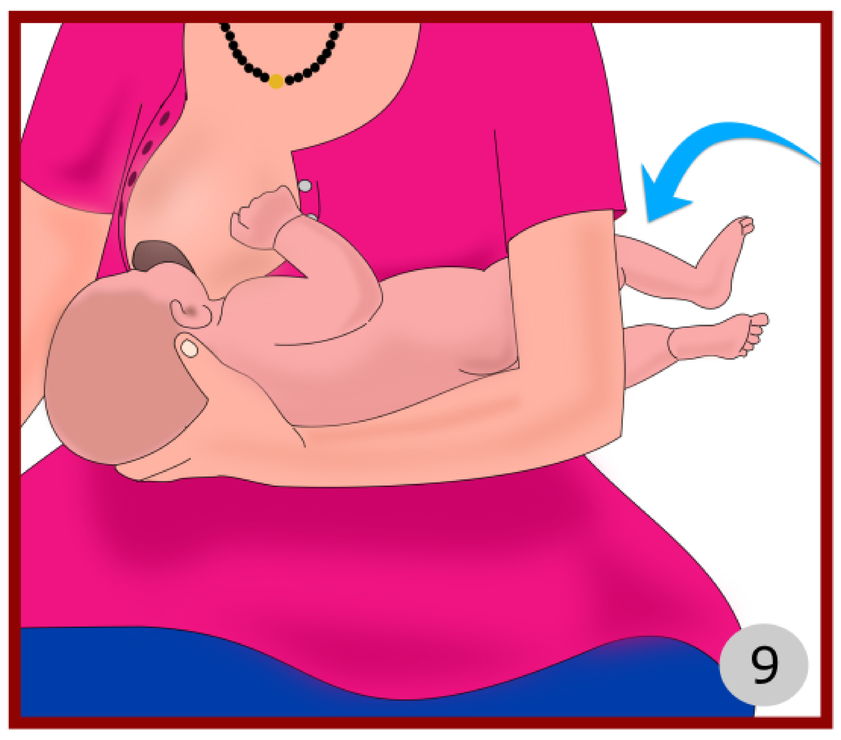


8. માતા બાળકને જે સ્તન પર સ્તનપાન કરાવવા માંગે તેની બીજી બાજુના હાથથી બાળકનું માથું પકડવું જોઈએ. જો તે જમણા સ્તન થી સ્તનપાન કરાવવા માંગે, તો માતાએ બાળકનું માથું તેના ડાબા હાથથી પકડવું જોઈએ. માતાએ બાળકના આખા શરીરને ટેકો આપવો જોઈએ.





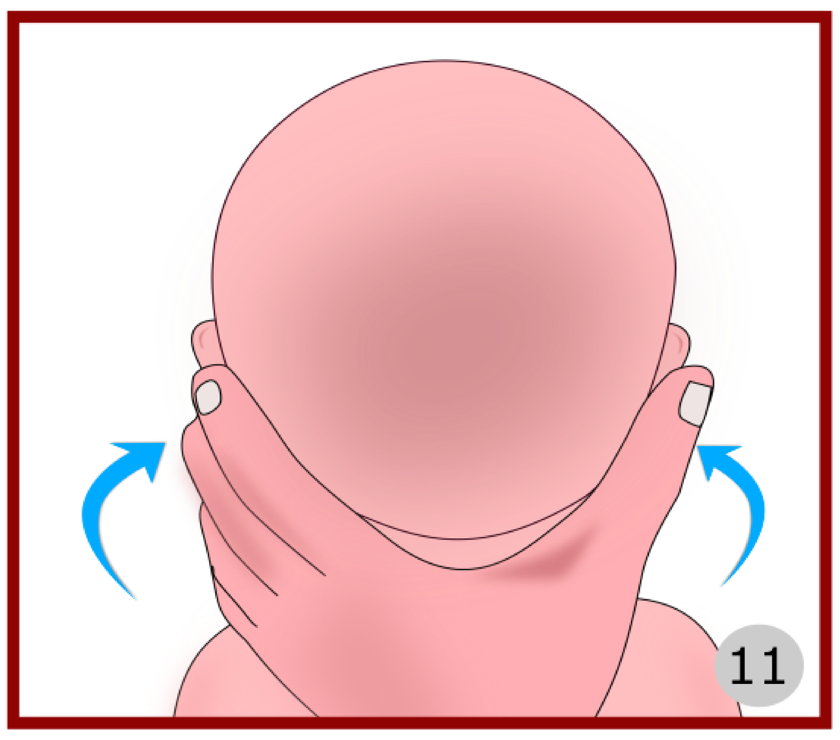
9. માતાએ બાળકના પગને તે જ હાથની બગલ માં યોગ્ય રીતે પકડી રાખવા જોઈએ અને તે જ હાથ થી બાળકનું માથું પકડવુ જોઈએ જેથી બાળકનું શરીર નીચેની તરફ ન સરકે. જો શક્ય હોય તો, માતાએ બાળકના કુલ્હા ને તેની કોણીમાં મૂકવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.



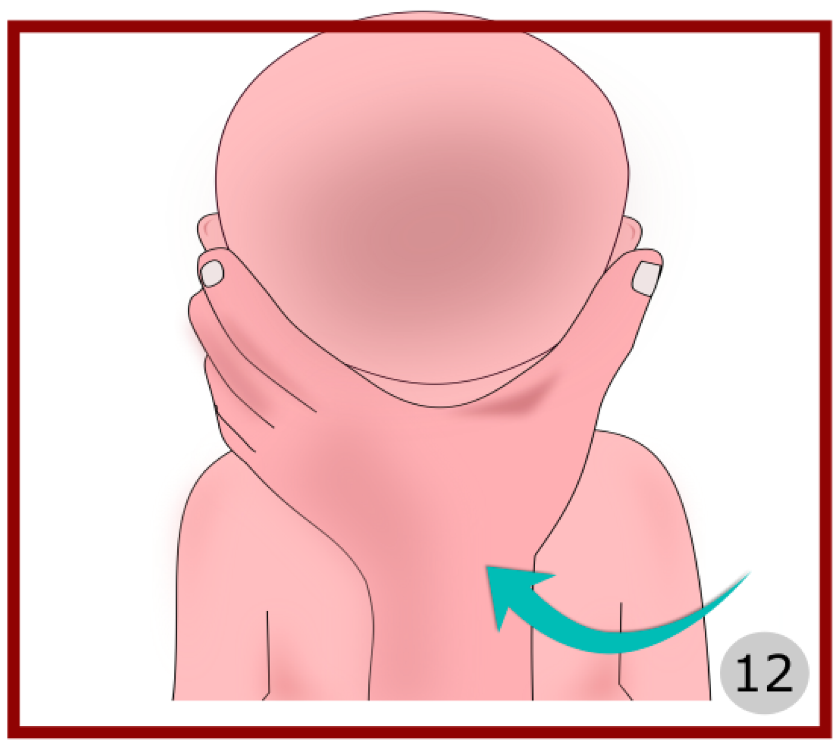
10. હવે, માતાએ બાળકને યોગ્ય સ્થિતિમાં રાખીને સ્તન તરફ લાવવું જોઈએ. માતાએ આગળની તરફ નમવું જોઈએ નહીં પણ બાળકને ઉપર લાવીને તેના સ્તન સુધી પહોંચાડવું જોઈએ.

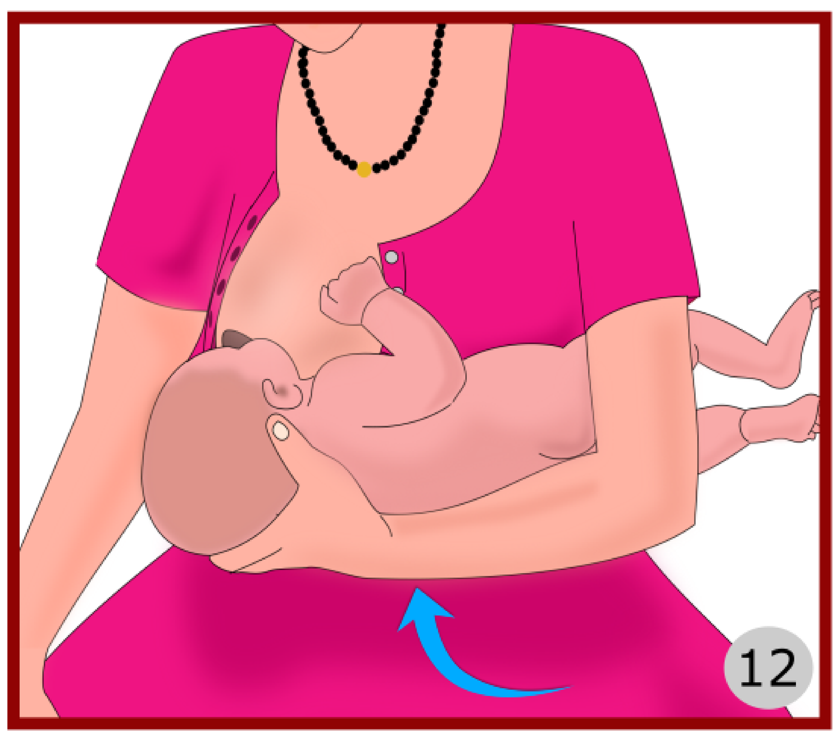
બાળકને પકડી રાખવા માટેની માતાના હાથના અંગુઠા અને હાથની આંગળીઓની સાચી સ્થિતિ:

11. માતા નો અંગુઠો બાળકના એક કાન પાછળના હાડકા પર હોવો જોઈએ, અને તેની આંગળીઓ બાળકના બીજા કાન પાછળના હાડકા ઉપર હોવી જોઈએ.



12. જે હાથથી બાળકનું માથું પકડ્યું છે તે હાથનું કાંડુ બાળકના બંને ખભા વચ્ચે હોવું જોઈએ (માતાએ ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે કે બંગડી કે કાંડા પર પહેરેલી કોઈ પણ વસ્તુથી બાળકને ઈજા થવાની શક્યતા હોય શકે છે, તેથી બને ત્યાં સુધી આવી કોઈ વસ્તુ કાંડા પર ના પહેરવી). માતાએ બાળકના આખા શરીરને તે હાથથી ટેકો આપવો કે જે હાથથી તે બાળકને પકડી રહી છે.

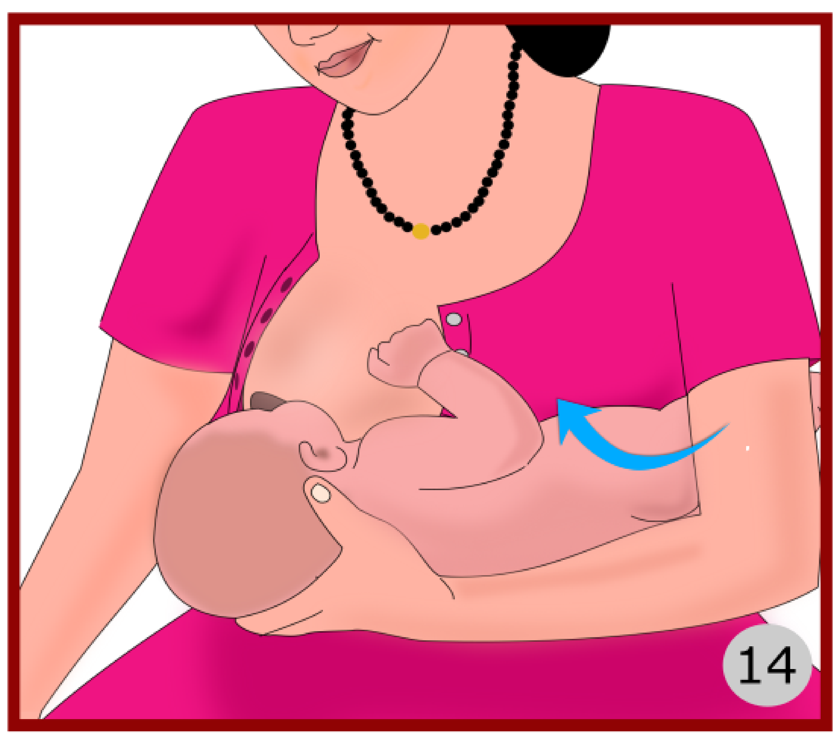




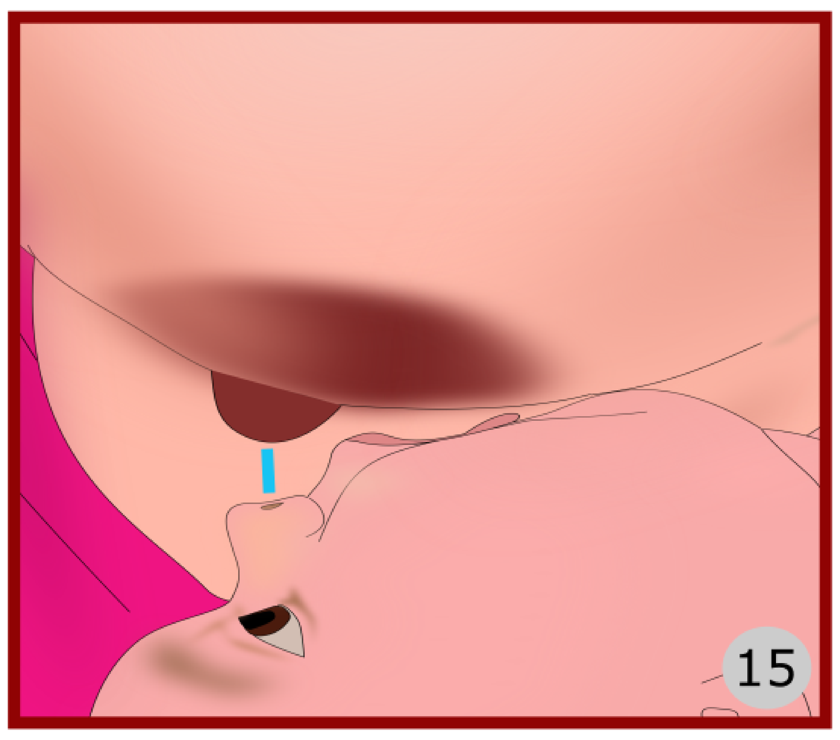
સ્તનપાન માટે બાળકના શરીરની સ્થિતિ કેવી હોવી જોઈએ :

13. બાળકના કાન, ખભા અને કુલ્હા(બટક્સ) સીધી રેખામાં હોવા જોઈએ.

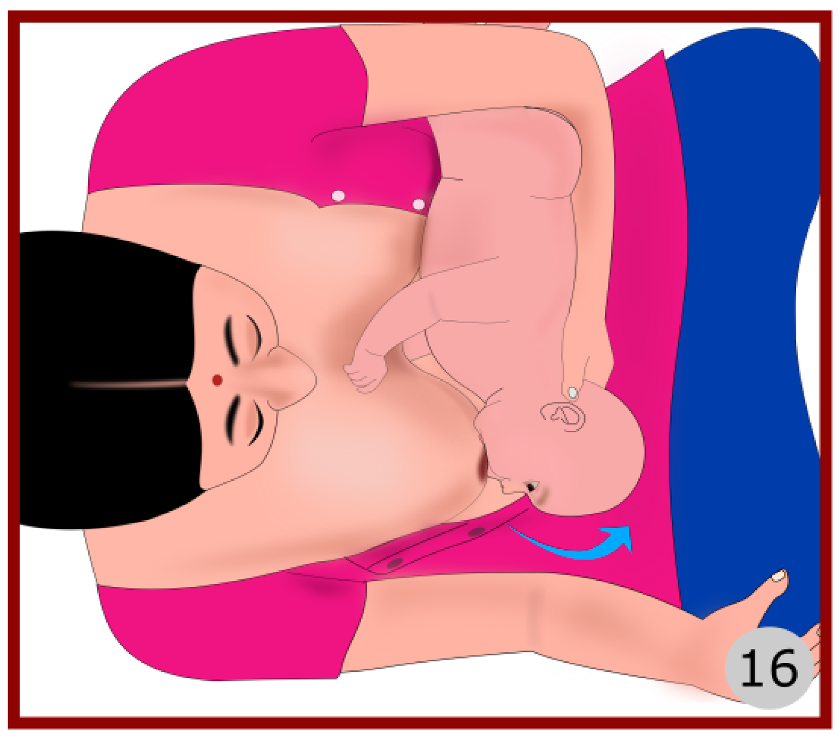
14. બાળકનું પેટ હળવેથી માતાની છાતી સામે દબાવવું જોઈએ.



15. બાળકના નસકોરા માતાના સ્તનની ડીંટડી ની સામે હોવા જોઈએ. બાળકનો ચહેરો બિલકુલ સ્તનના સામે હોવો જોઈએ, નહિ કે માતાના ચહેરા તરફ.

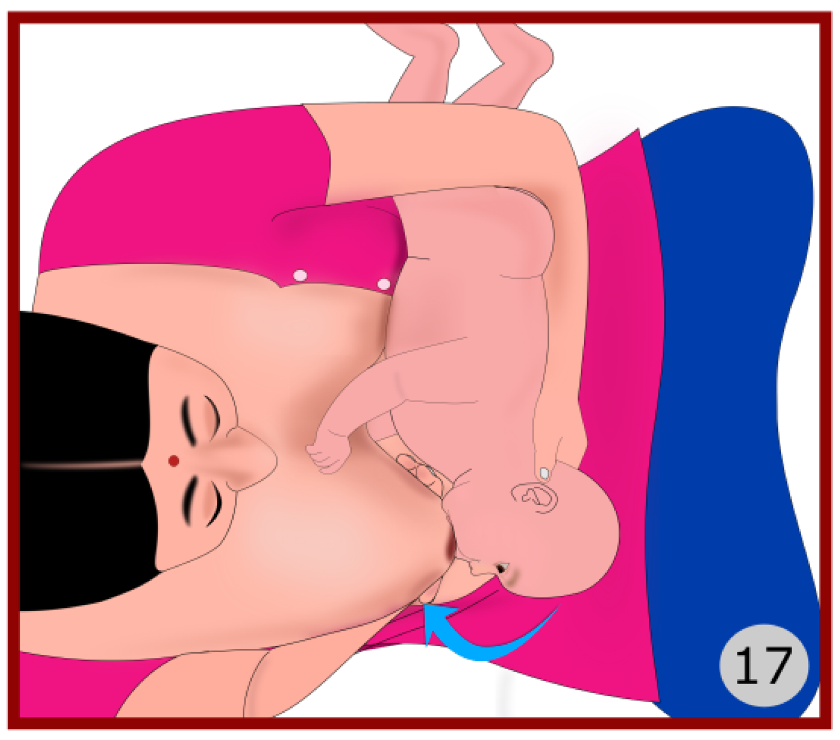


16. જેમ પુખ્ત વયના લોકો પાણી પીતી વખતે તેની ગરદન પાછળની તરફ ઝુકાવે છે, તેવી જ રીતે માતાએ બાળકના માથા ને પાછળની તરફ સહેજ નમાવીને પછી બાળકને સ્તનની નજીક લાવવું જોઈએ. બાળકની ગરદન પાછળની તરફ લંબાવી જોઈએ. આમ કરવાથી બાળકના નસકોરા માતાના સ્તનની ડીંટડી સુધી પહોંચી શકશે.

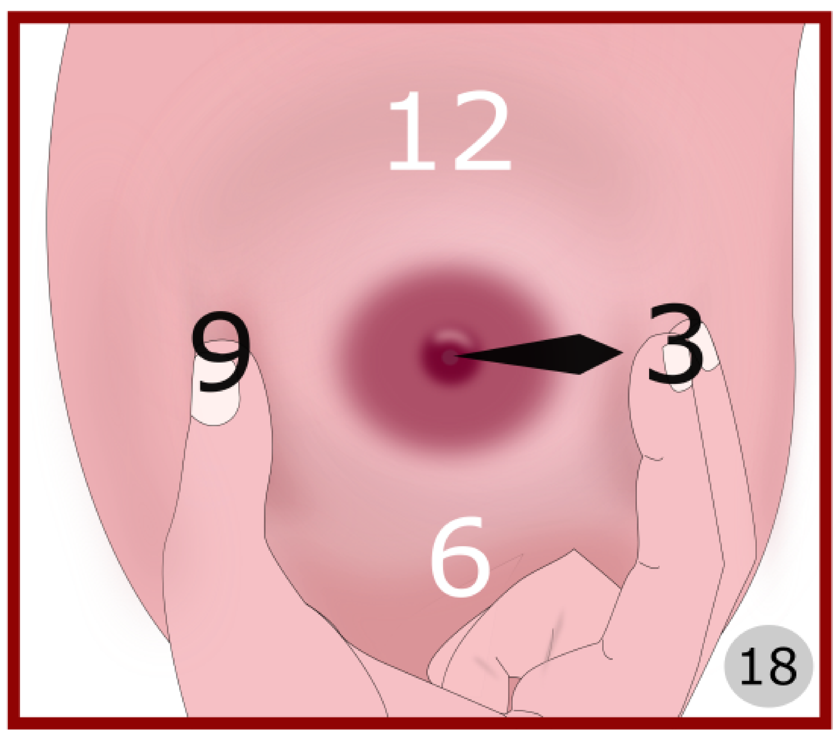


સ્તન ને પકડવાની પદ્ધતિ:

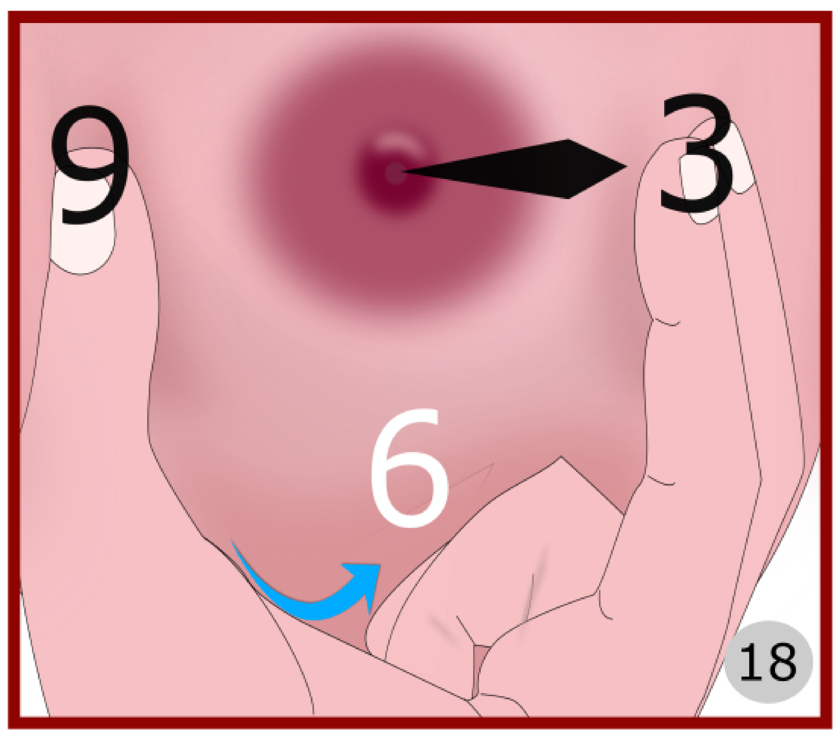
17. જે બાજુ થી માતા બાળકને સ્તનપાન કરાવવા માંગે તે બાજુના હાથનો ઉપયોગ કરીને માતાએ સ્તન ને નીચેની બાજુએ થી U-આકારની સ્થિતીમાં પકડવું જોઈએ.



18. કલ્પના કરો કે માતાના સ્તન પર ઘડિયાળ છે. માતાના સ્તનની ડીંટડી આ ઘડિયાળ નું કેન્દ્ર છે. જો બાળક જમણા સ્તન થી સ્તનપાન કરતું હશે, તો માતાના જમણા હાથનો અંગુઠાનો ટેરવો સ્તન પર ૯ વાગ્યાની સ્થિતી માં આવશે અને માતાના જમણા હાથની બીજી આંગળી ના ટેરવા આ ઘડિયાળ પર 3 વાગ્યાની સ્થિતિમાં આવશે. ઊંડા U આકારની પકડ (U આકાર નો નીચેનો ભાગ) આ ઘડિયાળ પર ૬

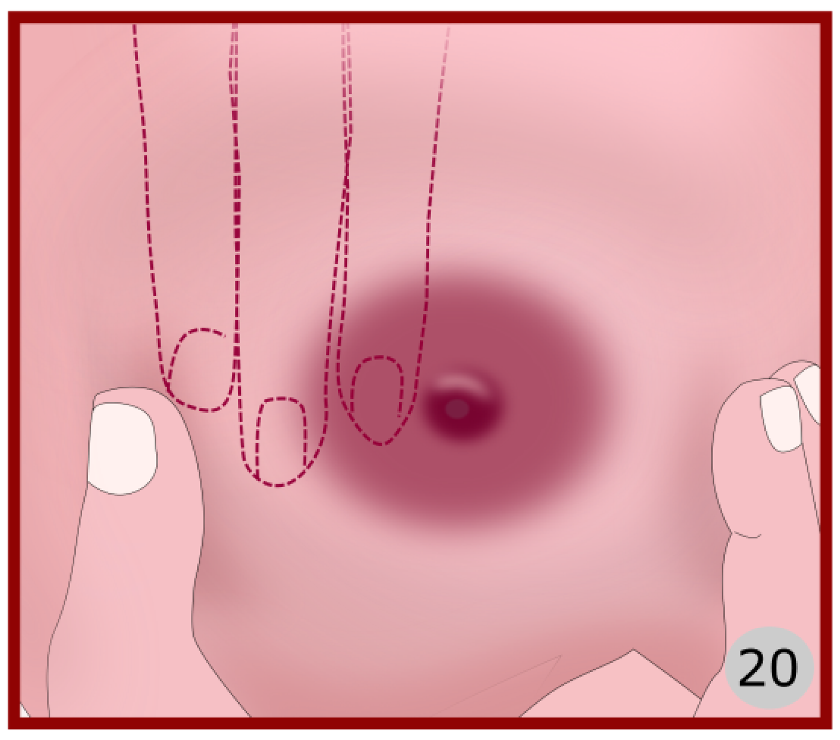


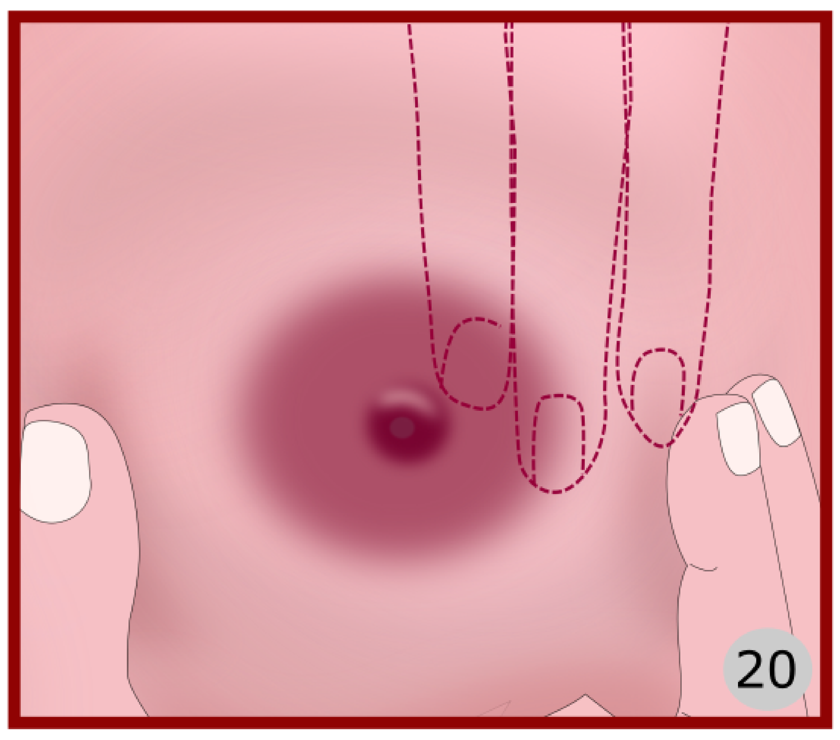
વાગ્યાની સ્થિતિમાં આવવો જોઈએ. આ રીતે માતાએ સ્તન ને નીચેથી U- આકારના હોલ્ડમાં પકડી રાખવું જોઈએ.



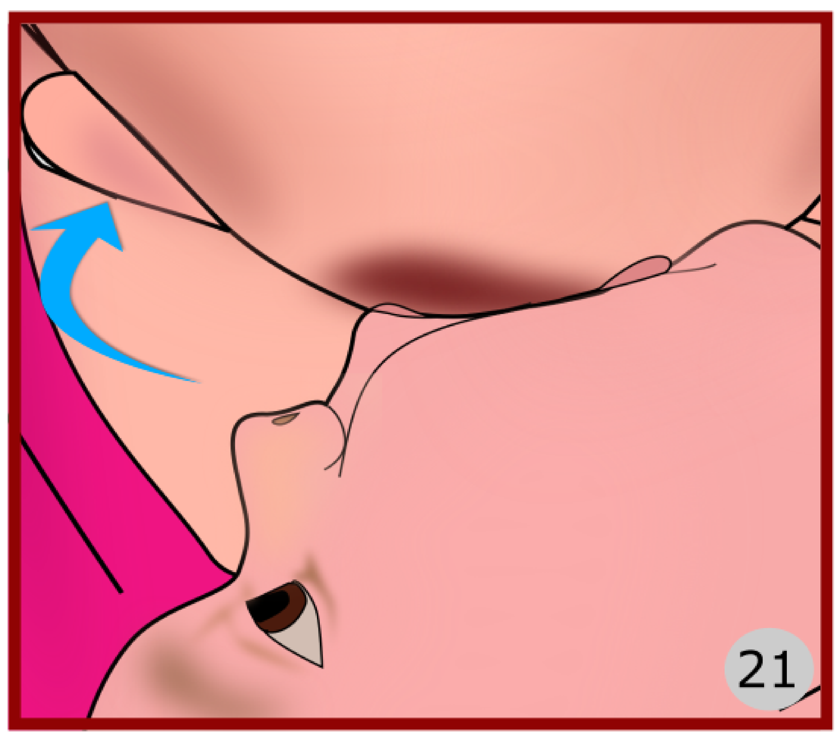
19. માતા નો અંગૂઠો અને તેની આંગળીઓ સ્તનની ડીંટડી થી સમાન અંતરે રહેવા જોઈએ.

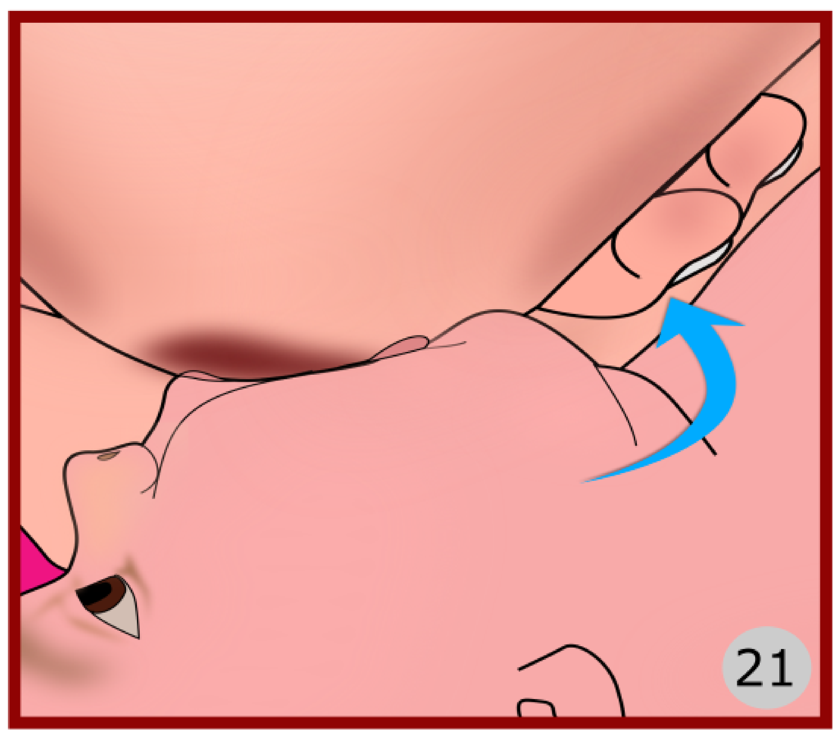
20. માતાના સ્તનની ડીંટડી અને તેના અંગુઠા વચ્ચે અને તેના સ્તનની ડીંટડી અને તેની બીજી આંગળીઓ વચ્ચે ૩ આંગળીઓનું અંતર હોવું ખૂબ જરૂરી છે.

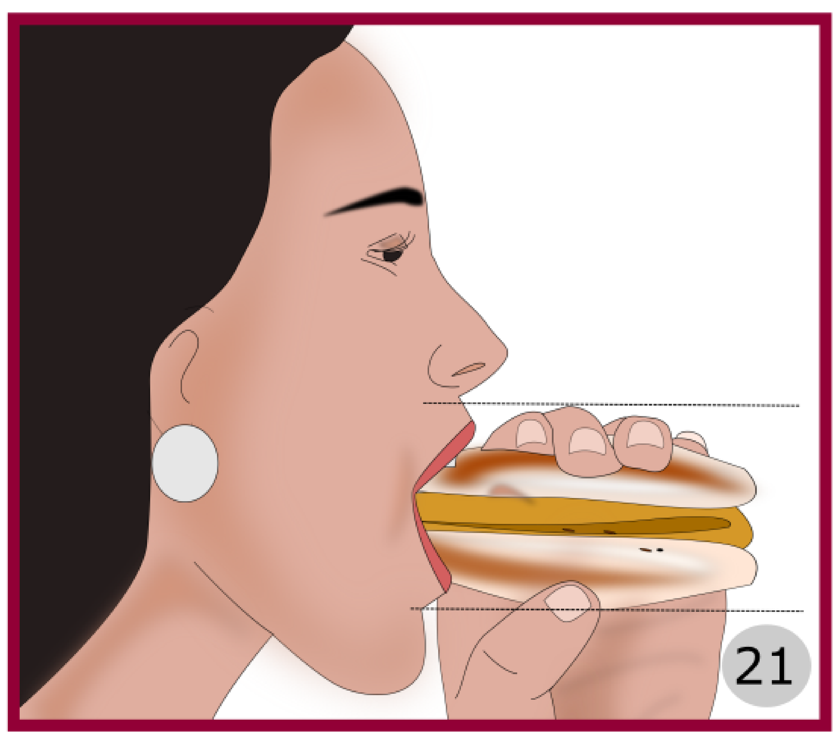


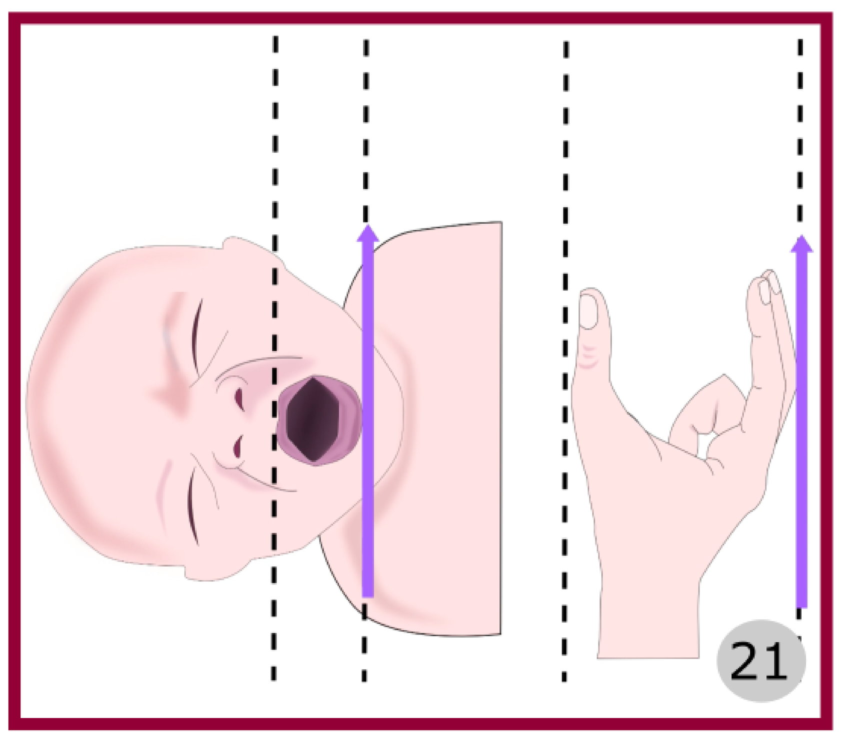


21. બાળકના શરીરને સંપૂર્ણ આડી સ્થિતિમાં રાખવાનું મહત્વનું છે જેથી બાળક નો ઉપલો હોઠ જમણા સ્તન પર ઘડિયાળ પર ૯ વાગ્યાની સ્થિતિમાં હોય અને નીચલો હોંઠ ઘડિયાળ પર 3 વાગ્યાની સ્થિતિમાં હોય. એવી જ રીતે ડાબા સ્તન પર બંને હોઠ ઘડિયાળમાં વિપરીત બાજુ થશે. આ સ્થિતિમાં માતા નો અંગૂઠો બાળકના ઉપલા હોઠ ની સામે હશે, અને તેની આંગળીઓ બાળકના નીચલા હોઠ ની પાછળ હશે. માતાની આંગળીઓ તેના સ્તન પર બાળકના હોઠની સમાંતર હોવી જોઈએ. બાળકનો ચહેરો બિલકુલ માતા ના સ્તન સામે હોવો જોઈએ. નહિ કે માતા ના ચહેરા સામે.

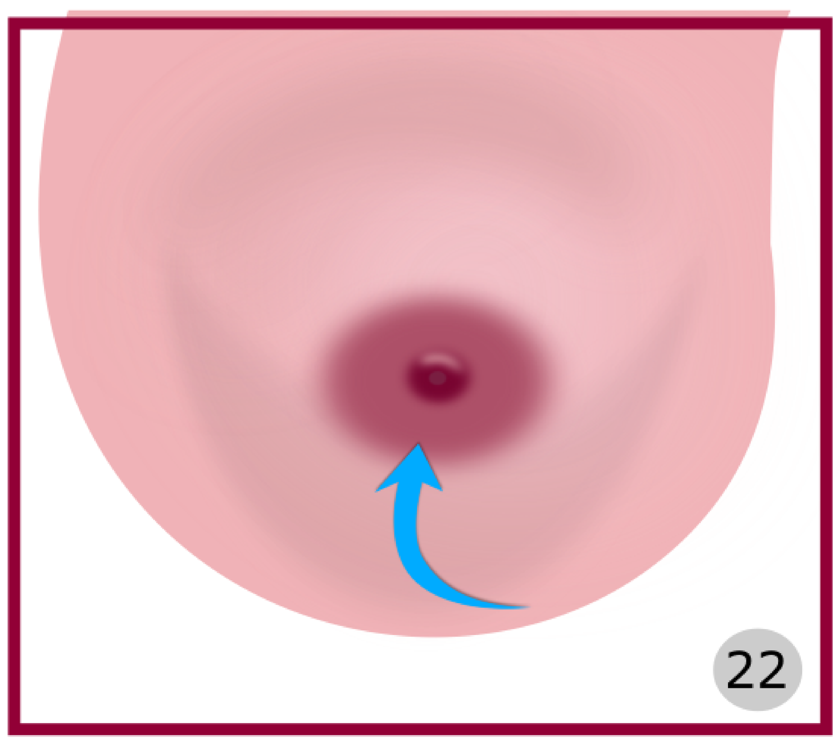


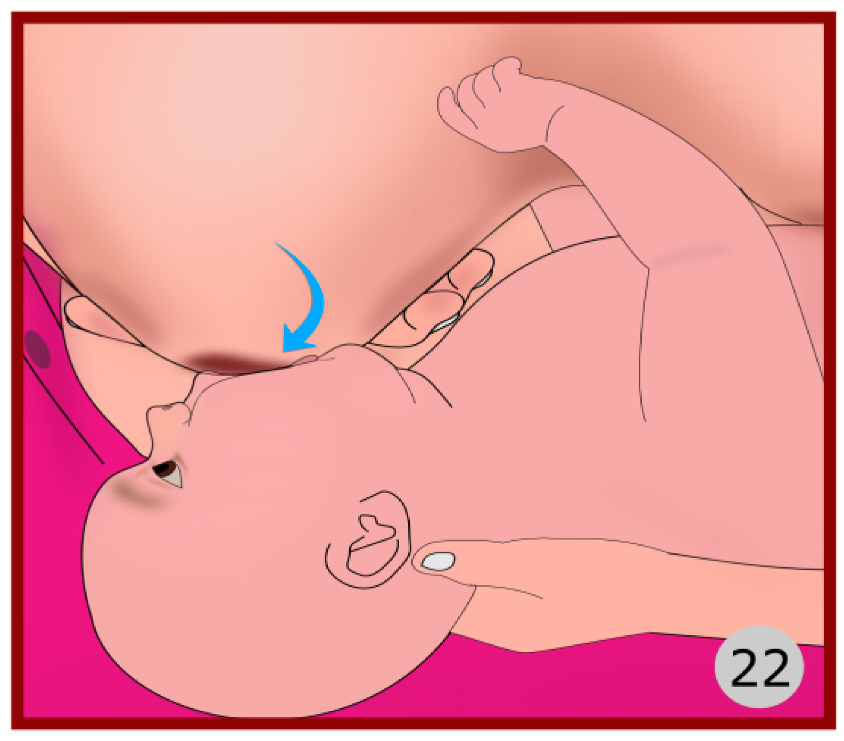


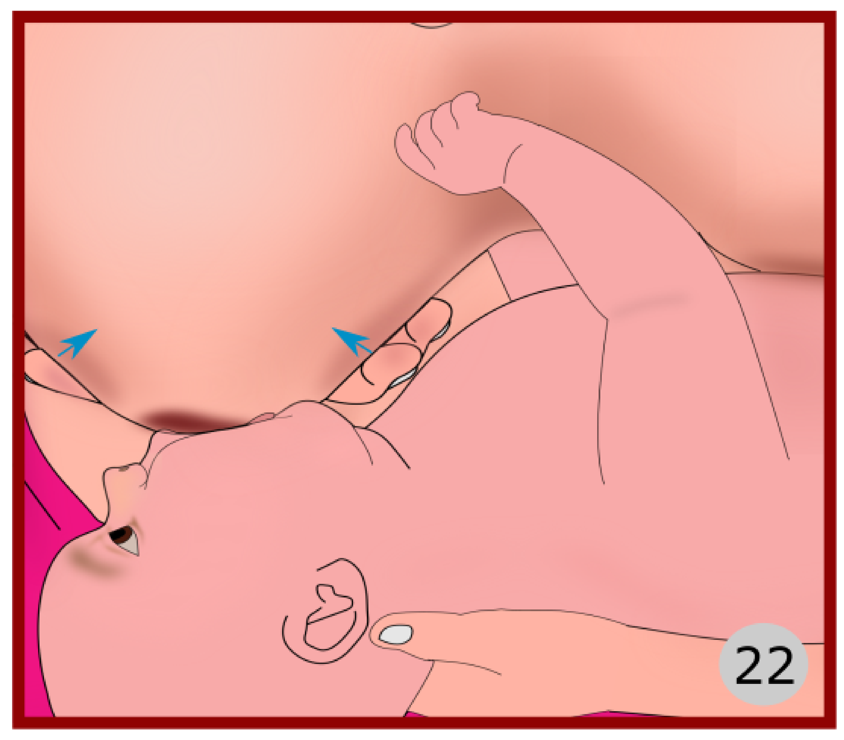




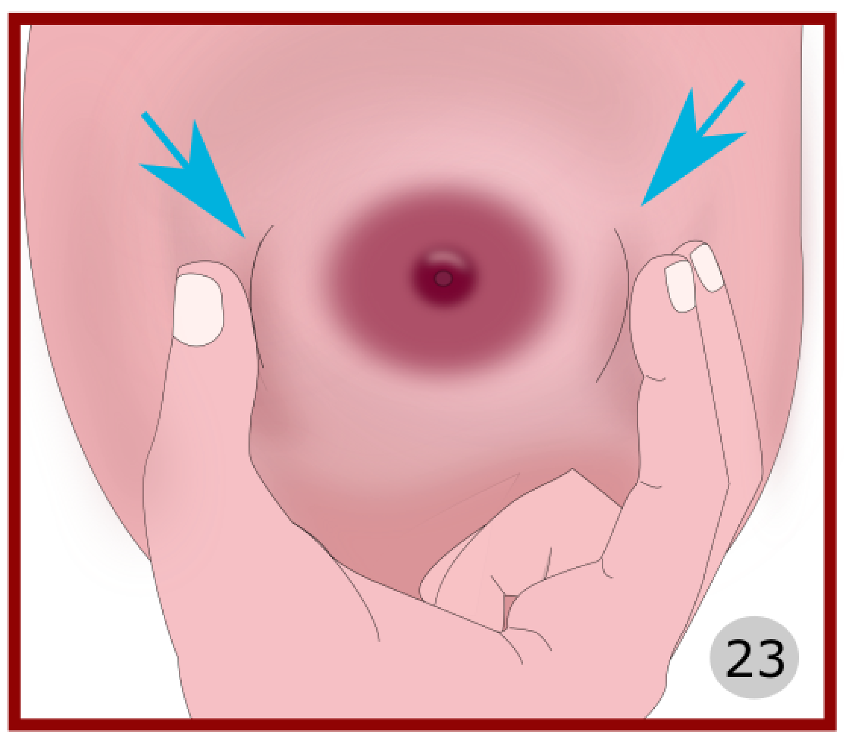
22. સ્તનની ડીંટડીની આસપાસના કાળા ભાગને એરીઓલા કહેવામાં આવે છે. જ્યારે બાળક પોતાની મ્હોં ફાડ પુરેપુરી ખોલે, ત્યારે જ માતાએ બાળકને એરીઓલા પર લગાવવું અને ખાતરી કરવી કે એરીઓલા નો નીચલો ભાગ, જ્યાં બાળક નો નીચલો હોઠ મૂકવામાં આવે છે તે પુરે પૂરો મોં માં ગયો છે કે નહિ. સરળતાથી બાળકના મોં માં નીચેનો એરીઓલા જાય તે રીતે સ્તન ને યોગ્ય રીતે પકડી રાખવું અને તેને યોગ્ય સમયે યોગ્ય રીતે દબાવવું. સ્તન ને પકડવાની પદ્ધતિ એ સુનિશ્ચિત કરશે કે બાળક ના મ્હોમાં એરીઓલા નો નીચલો ભાગ પૂરેપૂરી રીતે ગયો છે કે નહિ.





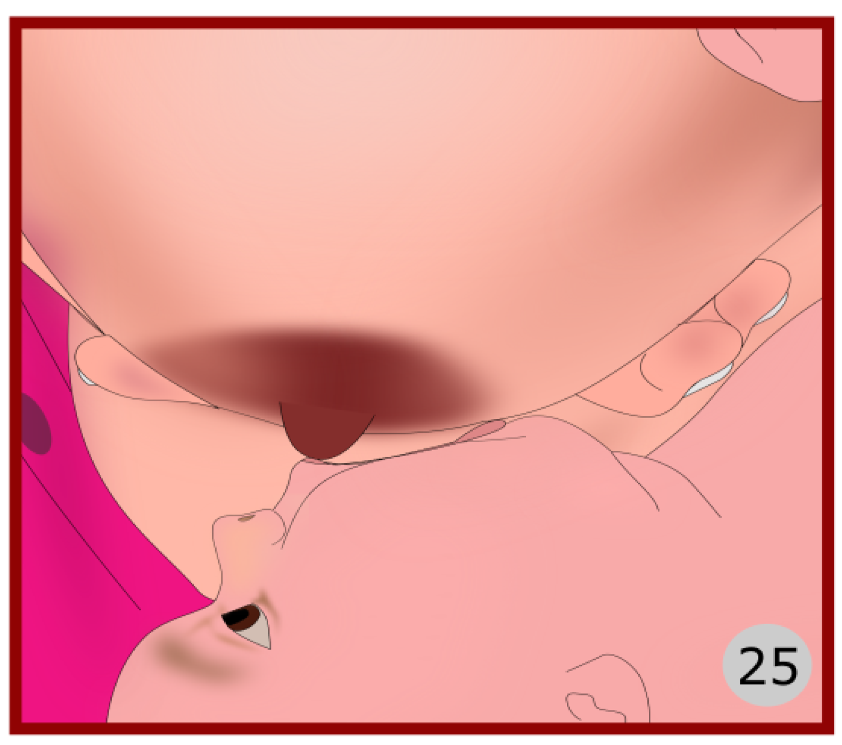


23. અગત્યનું એ છે કે માતાએ અંગૂઠા અને આંગળીઓ વચ્ચે સ્તન ને એક સરખી રીતે પકડીને દબાવેલું હોય. માતાએ માત્ર સ્તનની ડીંટડી પકડીને બાળકના મ્હોંમાં ન મુકવી જોઈએ.



24. માતાએ 'V' આકારમાં સ્તન ને દબાવવું નહીં. તેનાથી ફક્ત ડીંટડી જ મોઢામાં જશે અને સ્તનમાંથી દૂધ બહાર આવશે નહીં.

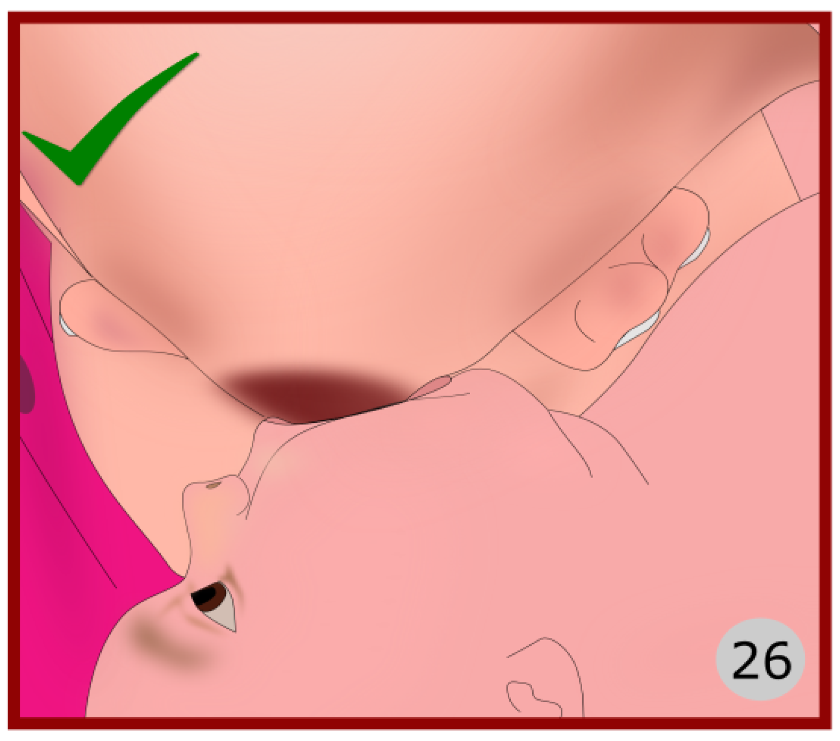
લેચિંગ –સ્તનના એરીઓલા અને નીચલા ભાગ સાથે બાળકના જોડાણને લેચિંગ કહેવામાં આવે છે.

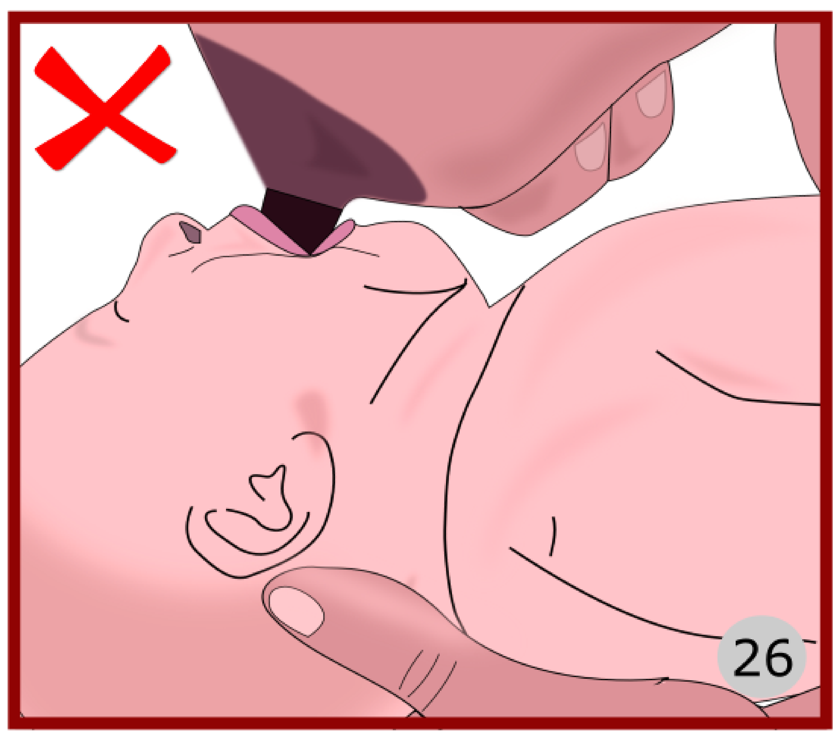


25. માતાએ તેના સ્તનની ડીંટડી બાળકના ઉપલા હોઠ

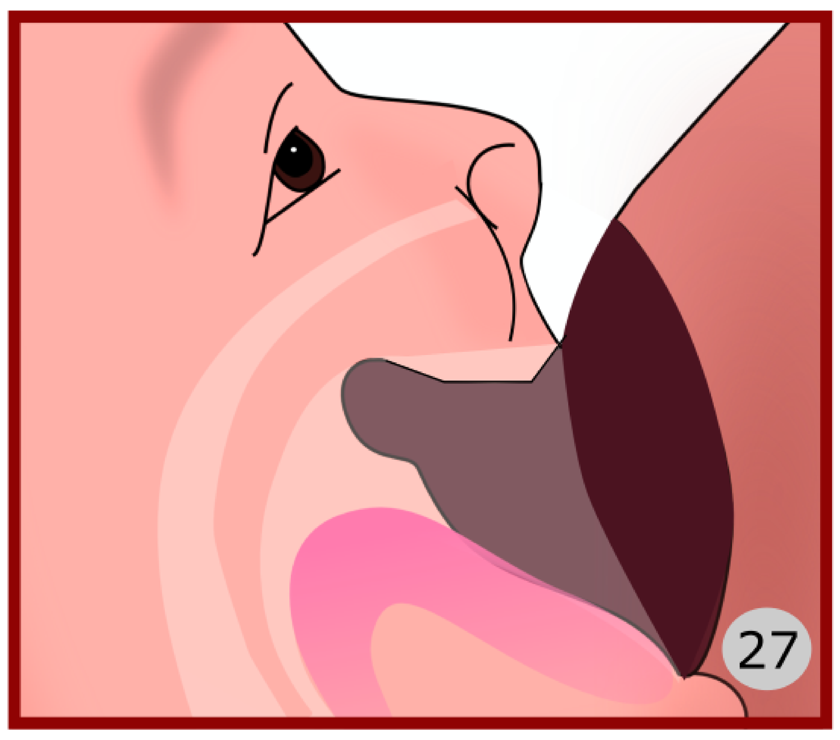
પર હળવાશથી ફેરવવી જોઈએ જેથી બાળક મો ફાડ પુરેપુરી ખોલે.

26. જ્યારે બાળક ૧૨૦ થી ૧૬૦ ડિગ્રી પહોળું મોં ખોલે, ત્યારે જ માતાએ તેના સ્તન ના એરીઓલા નો નીચેનો ભાગ બાળકના મોં ની અંદર મૂકવો. આમાં લગભગ ૨ થી ૩ મિનિટનો સમય લાગી શકે છે, પરંતુ બાળક તેનું મ્હોં પૂરું ખોલે નહિ ત્યાં સુધી માતા એ રાહ જોવી. જો મ્હોં હજુ સુધી પૂરું ખૂલ્યું નહીં હોય અને ઉતાવળમાં જો માતા એરીઓલા બાળકના મોં માં નાખવાનો પ્રયત્ન કરશે, તો બાળક માત્ર સ્તનની ડીંટડી સાથે જ જોડાશે અને સ્તનપાન કરતી વખતે તેને પૂરતું દૂધ મળશે નહીં. જો બાળક ૧૦ મિનિટથી વધુ સમય સુધી મ્હોં ખોલે નહીં, તો તેનો અર્થ એ કે બાળક ભૂખ્યું નથી.

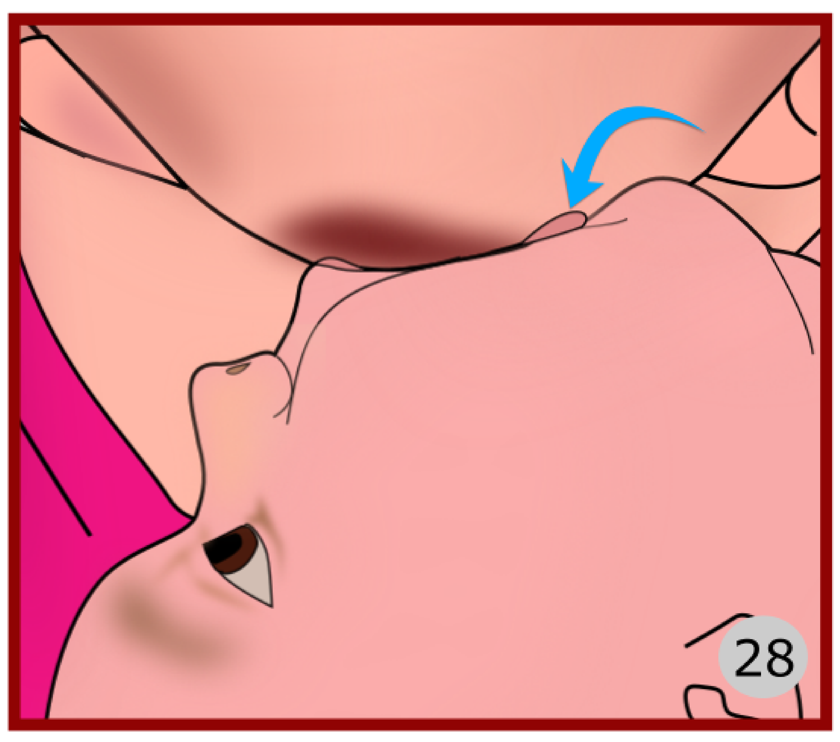




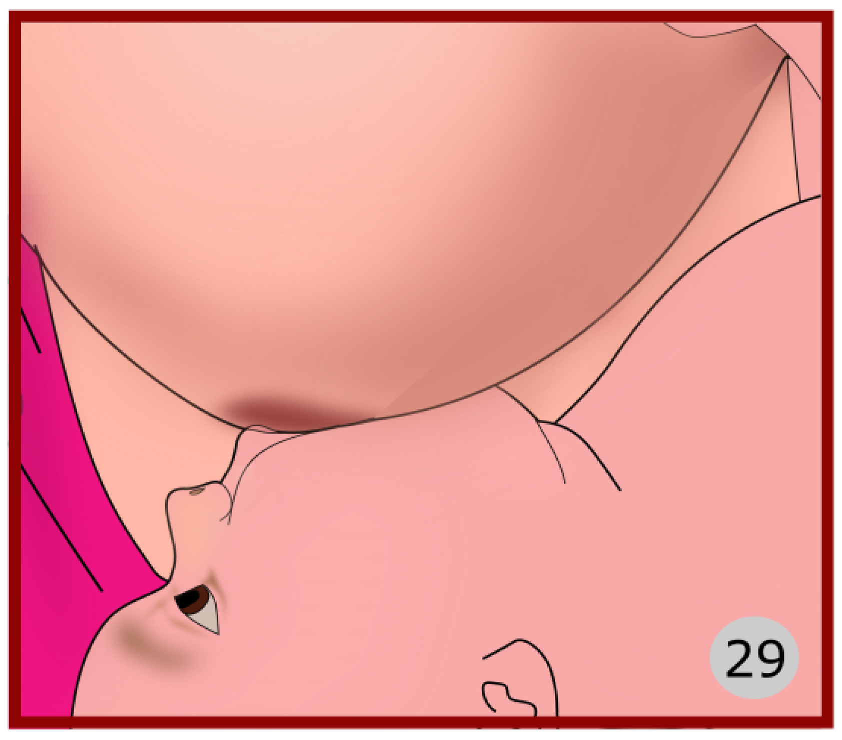
27. બાળકનો ઉપલો હોઠ માતાના સ્તનની ડીંટડી થી થોડો જ ઉપર હોવો જોઈએ. બાળકનો નીચલો હોઠ એરીઓલા ની કિનારી પર હોવો જોઈએ. જો માતાનું એરીઓલા નાનું હોય, તો બાળકનો નીચલો હોઠ એરીઓલાની કિનારાથી બહાર હશે. આ બાળકનું સ્તન સાથે સાચુ અને ઊંડાણ વાળું જોડાણ સૂચવે છે.



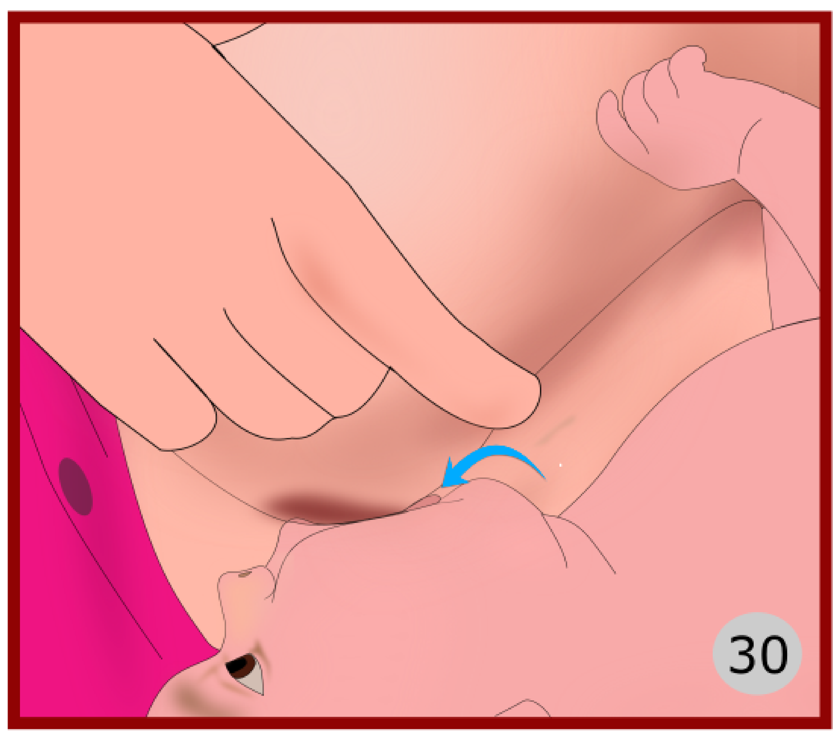
28. બાળકનો નીચલો હોઠ બહારની તરફ વળેલો હોવો જોઈએ.



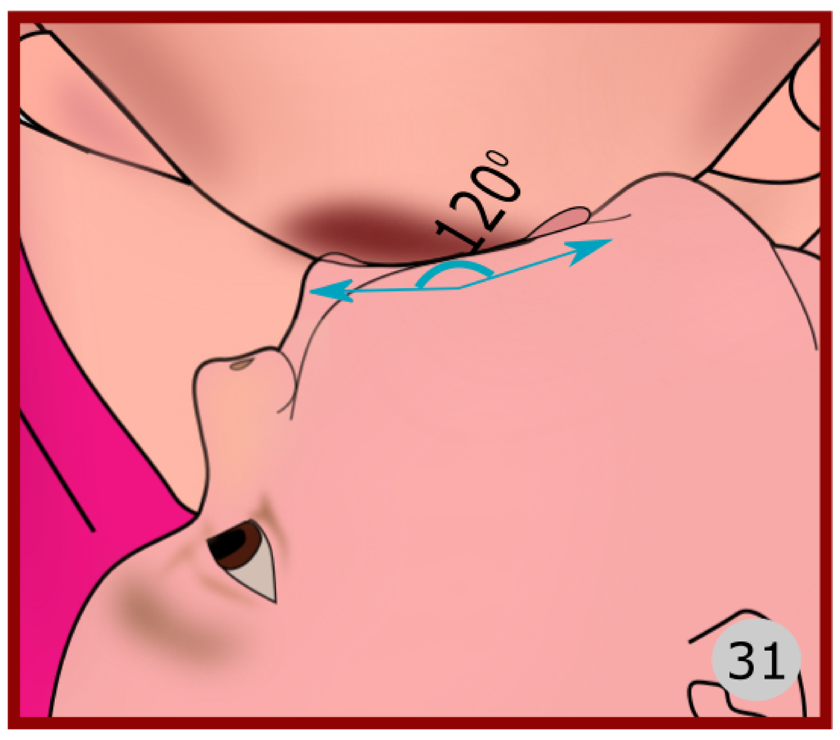
29. બાળકની દાઢી અને હોંઠ બન્ને સંપૂર્ણપણે માતાના સ્તન માં ખૂંપેલા હોવા જોઈએ.


29

30. બાળક માતાના સ્તન સાથે ઊંડાણ પૂર્વક જોડાયેલું છે કે નહિ તે તપાસવા માટે, માતાએ બાળકના નીચલા હોઠ પાસેનું સ્તન થોડું અંદરની તરફ દબાવવું. પછી, તેણીએ તપાસવું કે એરીઓલા નો નીચલો ભાગ સંપૂર્ણપણે બાળકના મ્હોં ની અંદર છે કે નહીં અને બાળકનો નીચલો હોઠ બહારની તરફ વળેલ છે કે નહીં.


30

31. તેણે એ પણ તપાસવું જોઈએ કે બાળકનું મ્હોં ઓછામાં ઓછું ૧૨૦ ડિગ્રી પહોળું છે કે નહીં. આ ત્રણ મુદ્દા તપાસવા જરૂરી છે. માતાએ આ તપાસ શીખવી જરૂરી છે.



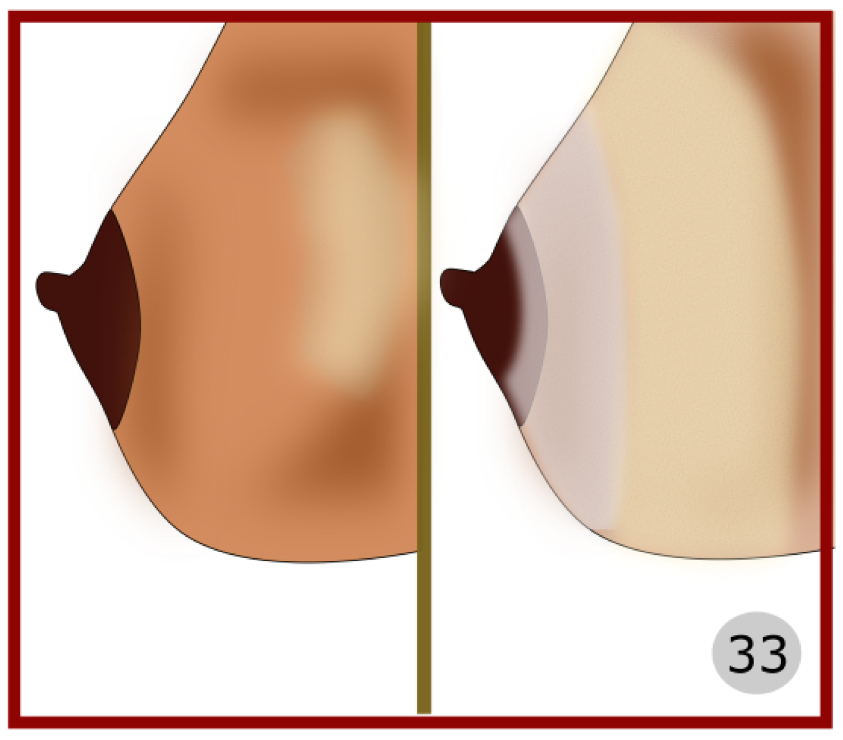
31

32. એકવાર માતા તેના સ્તન ના એરીઓલા ના નીચલા ભાગમાં બાળકના ઉંડાણપૂર્વક જોડાણની પુષ્ટિ કરી લે, ત્યાર પછી તે તેના સ્તન ને તેના હાથમાંથી મુક્ત કરી શકે છે અને તે હાથને બાળક ની પીઠ પર આધાર માટે મૂકી શકે છે. પરંતુ તેણે જે હાથે થી બાળક નું માથું પકડ્યું છે તે હાથને ખસેડવો જોઈએ નહિ. જો માતાનું સ્તન ખૂબ મોટું અથવા ભારે હોય અને તે તેને ઊંડાણપૂર્વકના જોડાણ થઈ ગયા પછી જ્યારે તે સ્તન ને હાથમાંથી છોડે છે, ત્યારે કોઈક વાર એરીઓલા બાળકના મોંમાંથી સરકી શકે છે. આવા કિસ્સાઓમાં, તેના હાથમાંથી સ્તન છોડ્યા પછી,

32

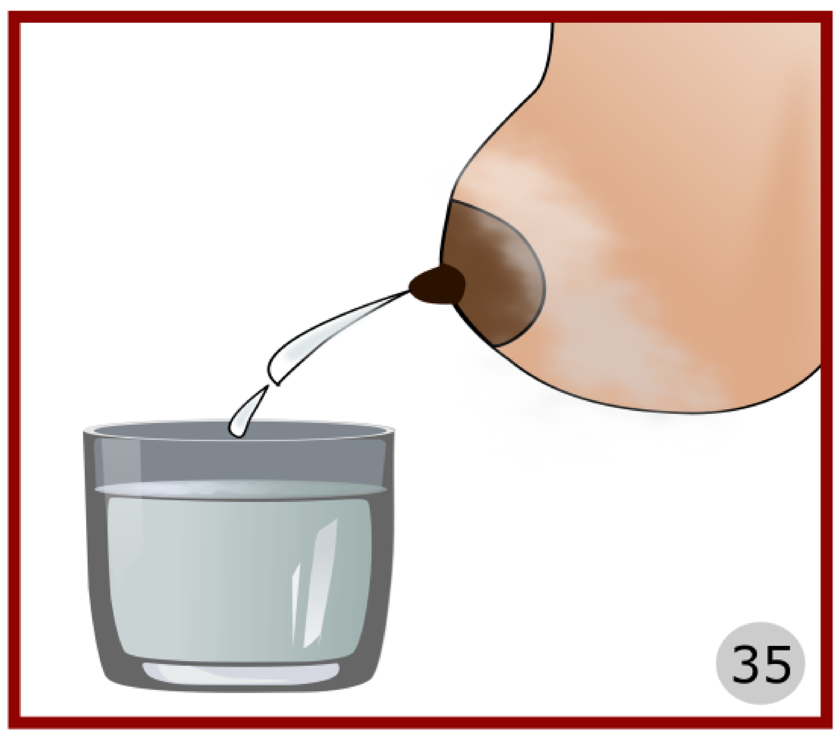
32

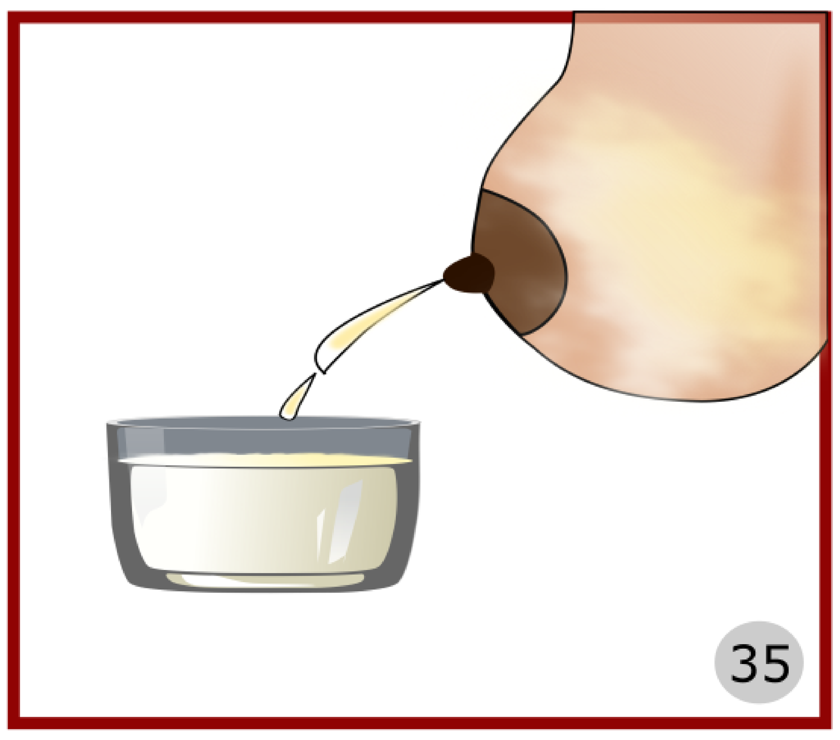
માતાએ તેના સ્તન ને ટેકો આપવા માટે તેની કોણીનો ઉપયોગ કરી શકે છે. આવી માતાઓ માટે બીજો વિકલ્પ એ છે કે ઊંડાણપૂર્વકના લેચિંગ પછી સ્તન ને તેના હાથમાંથી છોડ્યા વગર તેના હાથ નીચે ૨ થી ૩ ઓશિકા રાખીને ટેકો આપી શકે છે.

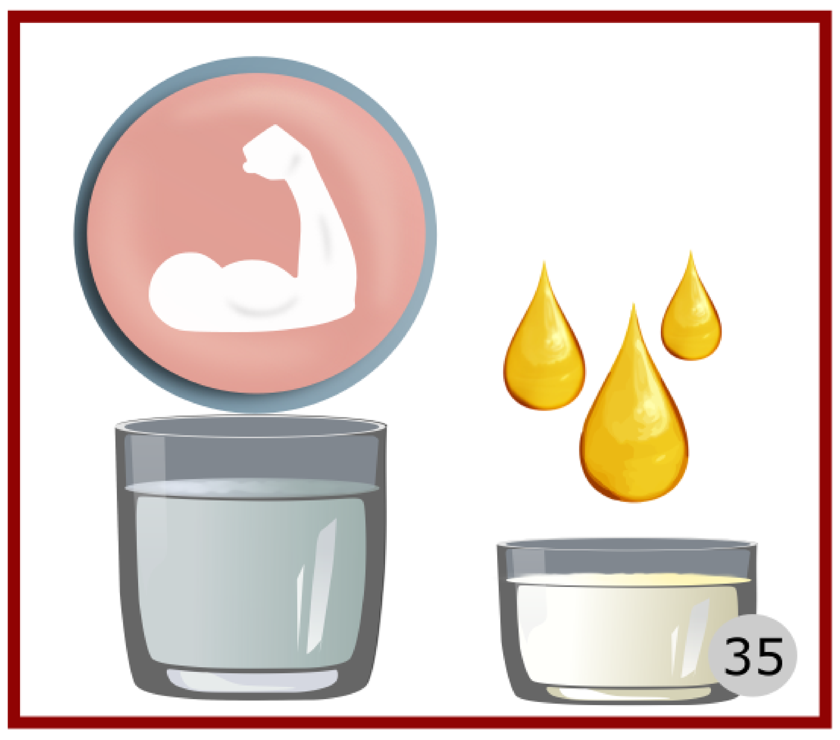


33. બાળકને બીજા સ્તન પર લેતા પહેલા માતાએ એક સ્તનમાંથી સંપૂર્ણપણે સ્તનપાન કરાવવું જોઈએ.

34. તેણીએ બાળકને એક સ્તનમાંથી સંપૂર્ણપણે સ્તનપાન કરાવ્યું છે કે નહિ તે તપાસવા માટે, માતાએ તેના હાથથી સ્તન માંથી દૂધ કાઢવું અને જો સ્તન ને દબાવવાથી પાતળું દૂધ આવતું હોય અથવા તો જાડા દૂધનો સારો પ્રવાહ આવતો હોય, તો તેનો અર્થ એ છે કે બાળકને તેણે તે સ્તનમાંથી સંપૂર્ણપણે સ્તનપાન કરાવ્યું નથી અને માતાએ તે જ સ્તનમાંથી સ્તનપાન ચાલુ રાખવું જોઈએ.





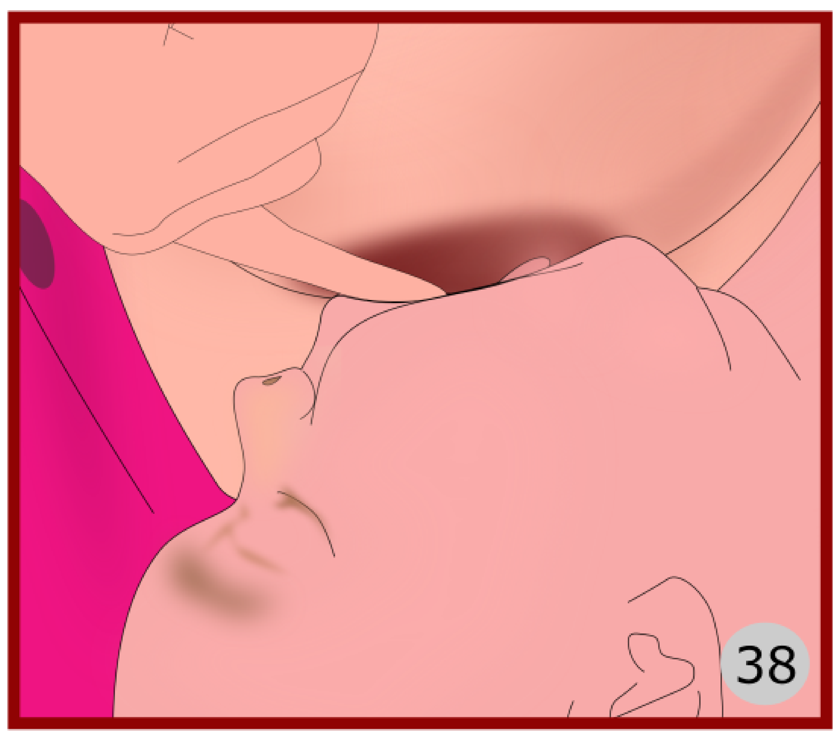


35. માતાએ દરેક સ્તનથી બાળકને સંપૂર્ણ રીતે સ્તનપાન કરાવવું જોઈએ - એમાં પ્રોટીનથી ભરપૂર પાતળું પાણીયુક્ત(ફોર મિલ્ક) દૂધ જે પહેલા આવે છે અને પાછળ નું દૂધ (હાઈન્ડ મિલ્ક) જેમાં સારી ચરબી છે એ બંને જરૂરી છે. એક સ્તનમાંથી સ્તનપાન કર્યા બાદ જ બાળકને બીજા સ્તન પર લગાવવું જોઈએ. જો બાળક હજુ પણ ભૂખ્યું હોય, તો તે બીજા સ્તન થી પણ સ્તનપાન કરશે. બને એટલું બંને બાજુ થી દૂધ આપવું જરૂરી છે.

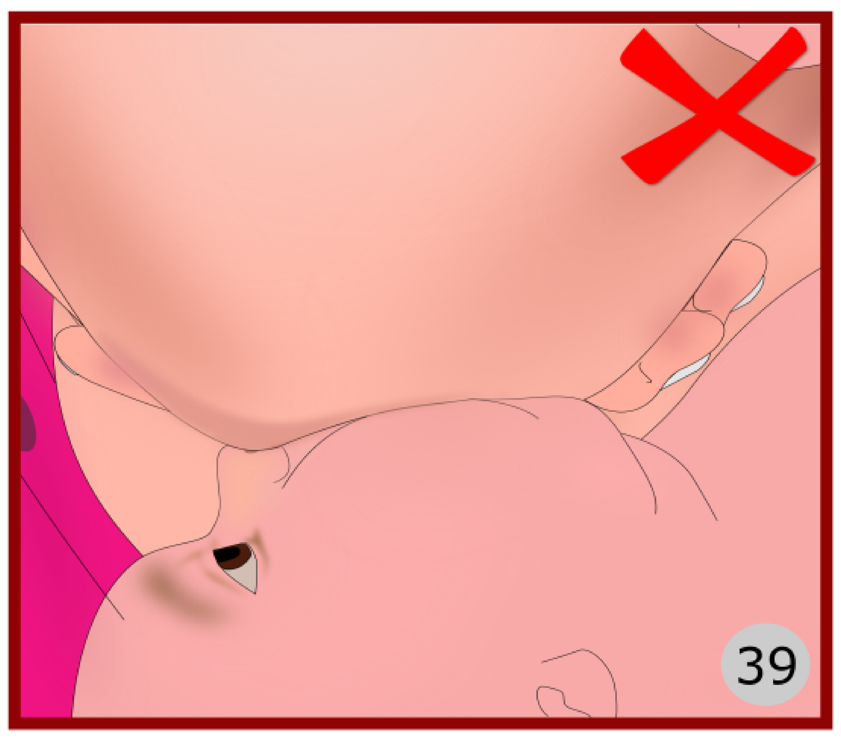
36. બીજા સ્તન પર વળગાડતા પહેલા માતાએ બાળકને ઓડકાર લેવડાવવો. આવું કરવા માટે, માતાએ બાળકને તેના ખોળામાં આરામથી બેસાડીને તેના હાથથી બાળકના જડબાને કપ ની જેમ પકડવું, તેનો બીજો હાથ બાળકની પીઠ પર રાખવો જોઈએ અને બાળકના ધડને થોડું આગળ ની બાજુ વાળવું જોઈએ. બાળક ૨ થી ૩ મિનિટમાં ઓડકાર લઇ લેશે અને બાળક તેની આંખો પણ ખોલશે. પછી તેને તરત જ સ્તનપાન માટે લઇ લેવું જોઈએ.

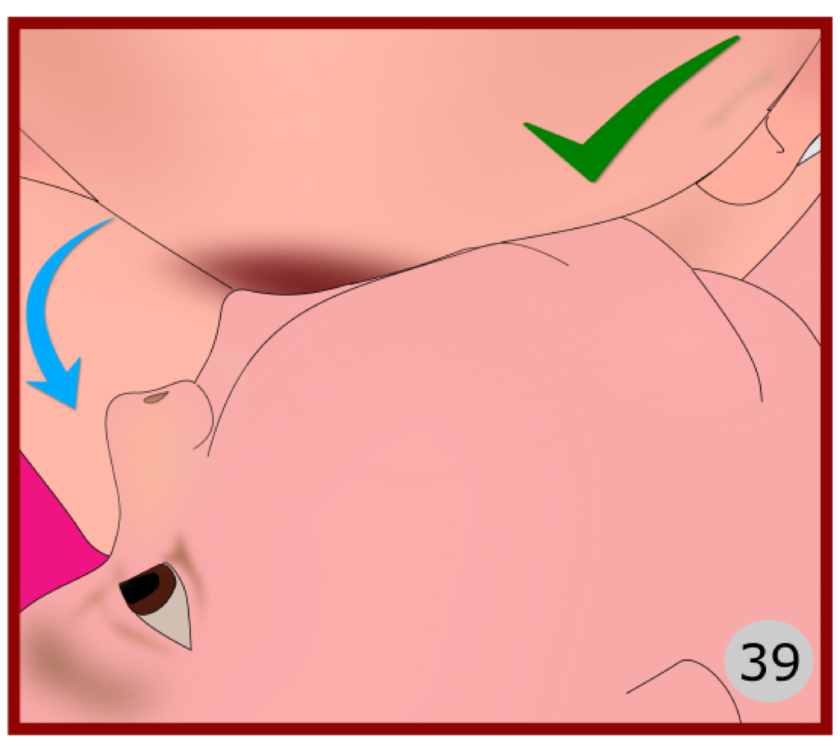
37. જો બાળક સ્તનપાન દરમ્યાન ઉંઘી જાય, તો માતાએ તેની પીઠ કે પગમાં ગલીપચી કરવી અથવા તો માતા બાળકને ઓડકાર લેવાની સ્થિતિમાં પણ બેસાડી શકે છે.

38. જો બાળક માત્ર સ્તનની ડીંટડી સાથે જોડાયેલ હોય અથવા જો બાળક સ્તનપાન કરાવતી વખતે સુઇ જાય,તો માતા બાળકના મ્હોંમાં પોતાની સ્વચ્છ ટચલી નાની આંગળી નાખી ને સ્તન છોડાવી શકે છે.

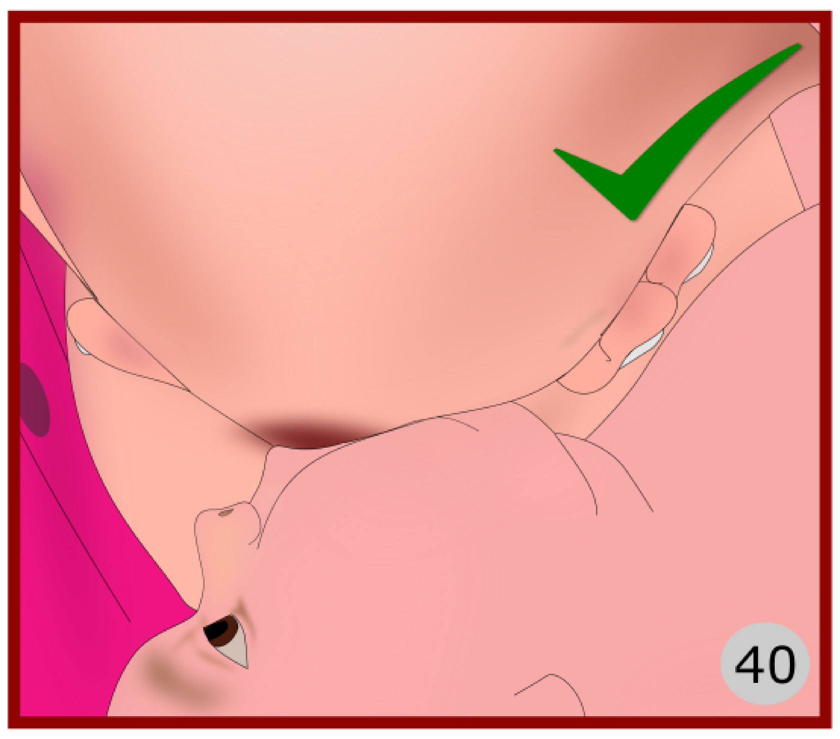


39. જો બાળકનું નાક માતાના સ્તન માં ખુપેલ હોય તો માતા બાળકની ગરદનને હળવેથી બહારની દિશામાં લંબાવી શકે છે જેથી બાળકની દાઢી માતાના સ્તન માં વધુ દબાશે અને બાળકનું કપાળ માતાના સ્તનથી દૂર ખેંચાશે. મહેરબાની કરીને આખું માથું બહારની તરફ ખેંચશો નહીં.

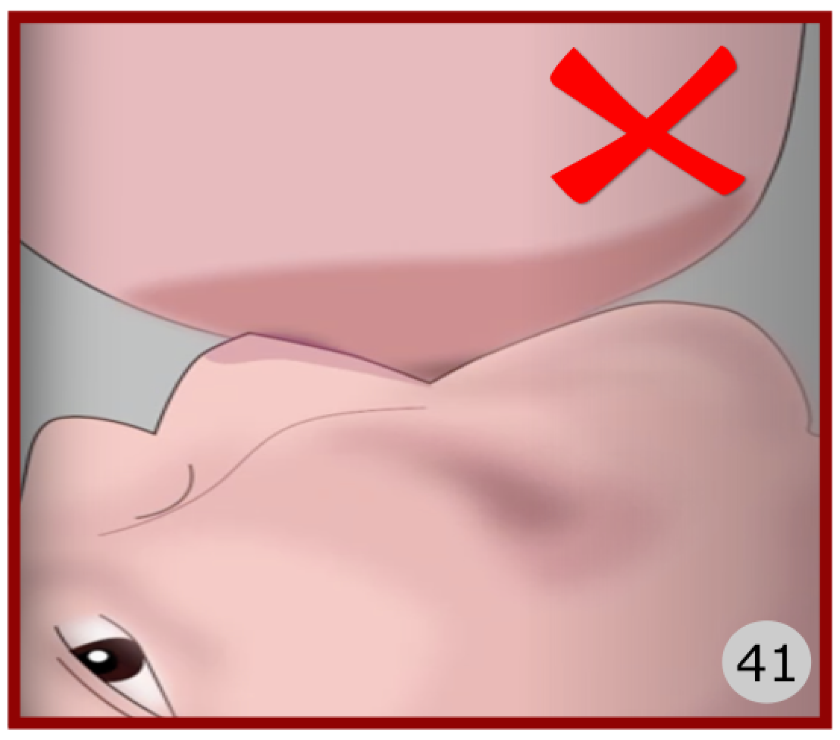




40. જો બાળક યોગ્ય રીતે સ્તનપાન કરતું હોય, તો બાળકના ગાલ ગોળાકાર અને ભરેલા દેખાશે, તેના ગાલમાં કોઈ ડિમ્પલ(ખાડા) નહીં હોય. બાળક ઝડપથી દૂધ ગળેથી ઉતારશે નહિ. બાળક દૂધ ગળેથી ધીમે ધીમે અને સ્પષ્ટ રીતે નીચે ઉતારે છે.



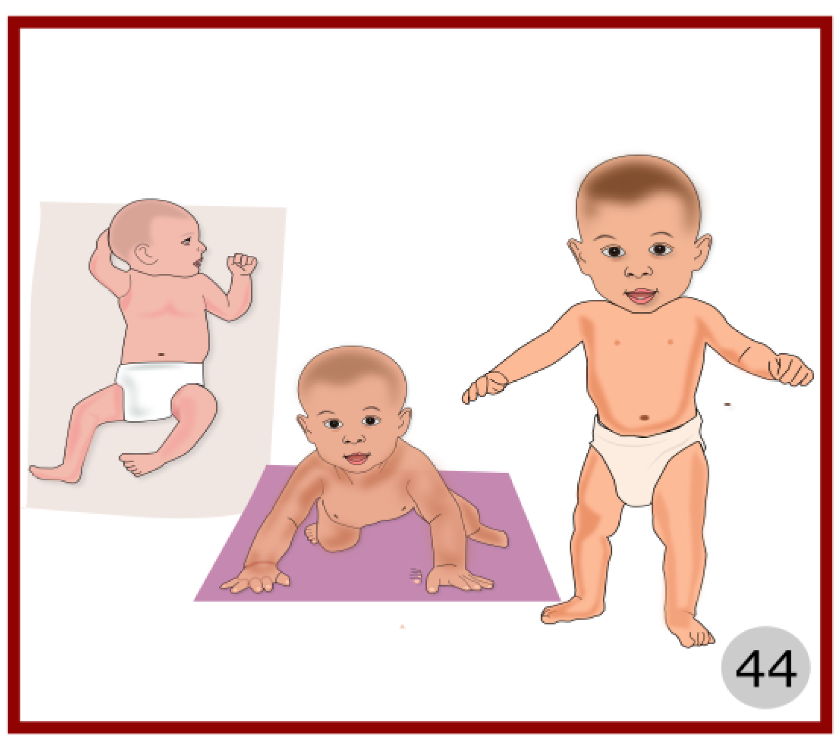
41. જો સ્તનપાન કરતી વખતે બાળક ના ગાલમાં ડિમ્પલ(ખાડા) દેખાય, તો તેનો અર્થ એ છે કે બાળક માત્ર સ્તનની ડીંટડી માંથી જ સ્તનપાન કરે છે. બાળકના મ્હોંમાં એરીઓલાના નીચલા ભાગ કરતાં એરીઓલા નો ઉપલો ભાગ વધુ છે અથવા બાળક ના હોઠ અને દાઢી સંપૂર્ણપણે માતાના સ્તન માં ખૂંપેલા નથી.



42. દર ૨૪ કલાકમાં, માતાએ ૧૦ થી ૧૨ વખત સ્તનપાન કરાવવું જોઈએ, રાત્રે પણ ઓછામાં ઓછું ૩ થી ૪ વખત સ્તનપાન કરાવવું જોઈએ.

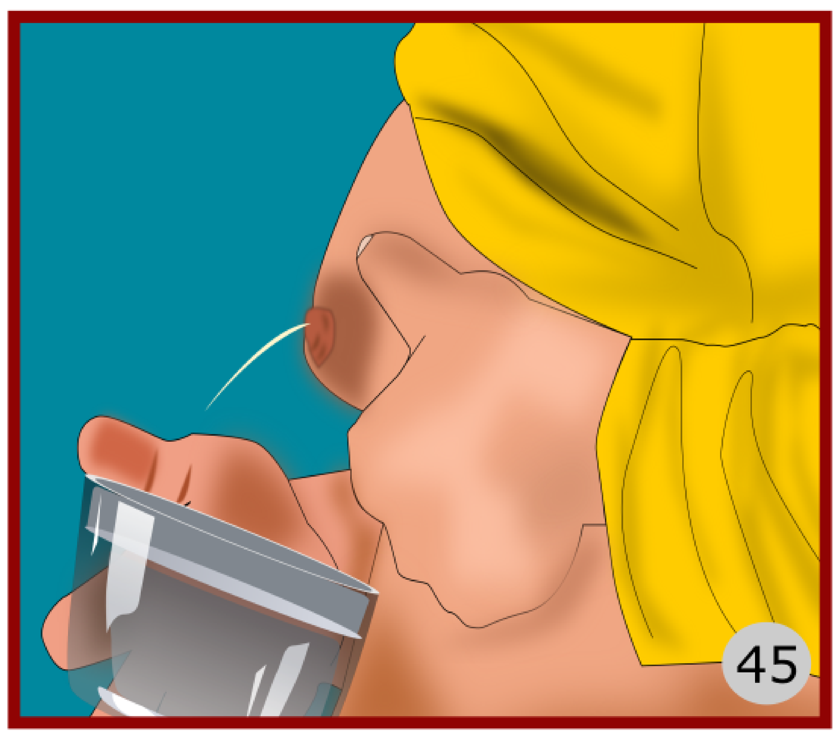
43. બાળકને ૬ મહિના સુધી માત્ર સ્તનપાન જ કરાવવું જોઈએ. ૬ મહિનાથી ૨ વર્ષની ઉંમર સુધી પૂરક ખોરાક સાથે સ્તનપાન ચાલુ રાખવું જોઈએ.

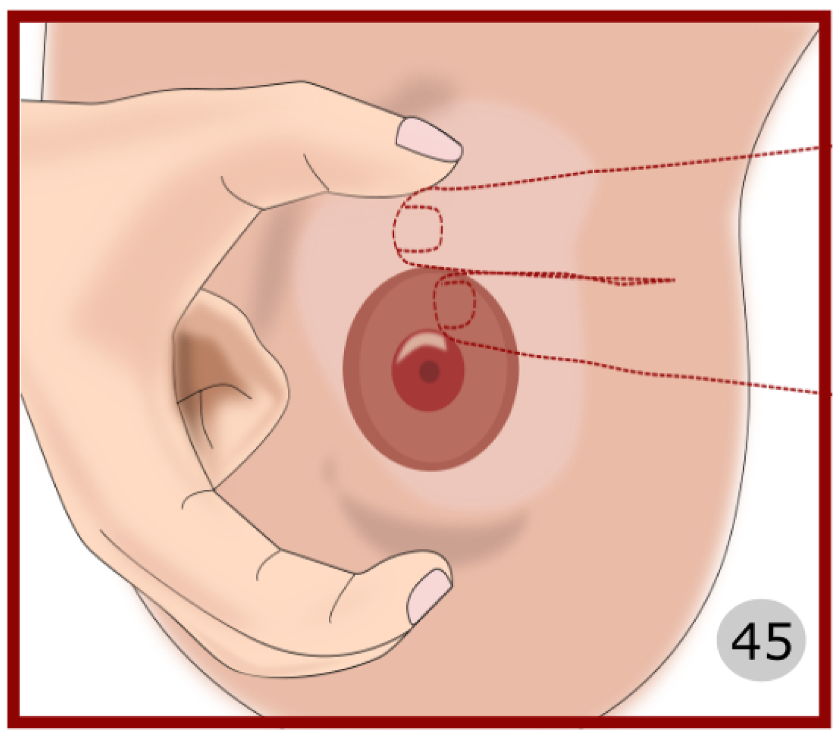
44. બાળક ૨ અઠ્વાડિયા, ૬ અઠવાડિયા અને ૩ મહિનાની ઉંમરે ખૂબ જ ઝડપથી વધે છે. આ દિવસો દરમિયાન, બાળકને વધુ દૂધની જરૂર પડે છે. તેથી જ માતાએ વારંવાર સ્તનપાન અને દરેક વખતે લાંબા સમય સુધી સ્તનપાન કરાવવું જોઈએ.

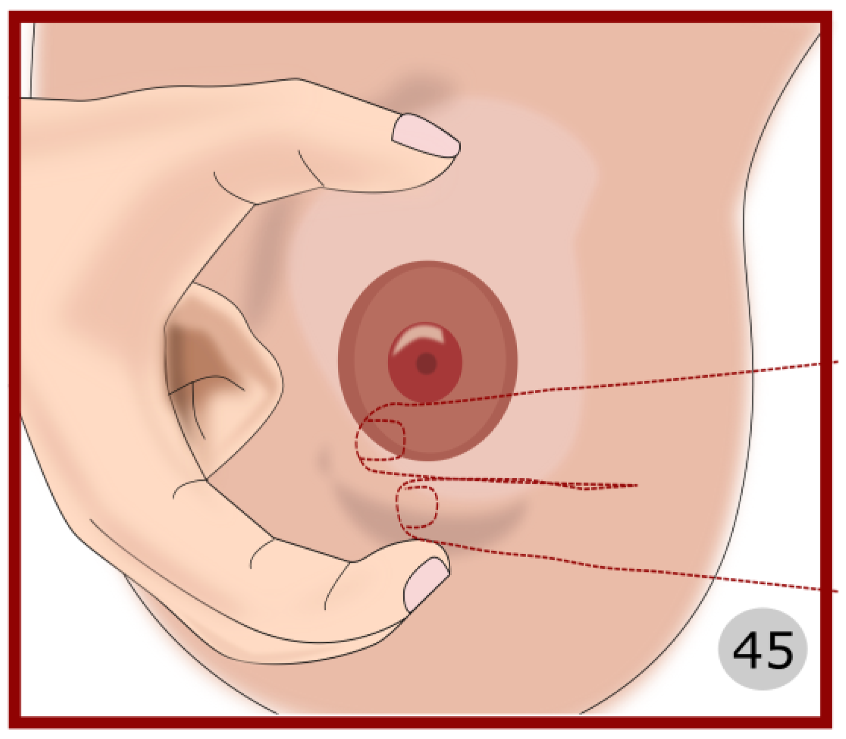


માતાએ સ્તનપાનની સાચી પદ્ધતિ પણ શીખવી જોઈએ.

45. જો માતા પોતાના હાથનો ઉપયોગ કરીને પોતાનું દૂધ કાઢવા માંગે, તો તેના અંગુઠા, સ્તનની ડીંટડી અને આંગળીઓ સીધી રેખામાં રહેવા જોઈએ અને આંગળી અને સ્તનની ડીંટડી વચ્ચે ૨ આંગળીઓનું અંતર હોવું જોઈએ. માતાએ ધીમે ધીમે અંદર પાંસળીની તરફ સ્તન દબાવવું જોઈએ. પછી, તેના હાથને ખસેડ્યા વિના તેણીએ તેના અંગૂઠા અને આંગળીઓ વચ્ચે સ્તન ને ધીમેથી દબાવવું જોઈએ અને પછી દબાણ છોડવું જોઈએ. માતા તેના સ્તન માંથી આ રીતે દૂધ કાઢી શકે છે અને તપાસી શકે છે કે દૂધ પાતળું છે કે જાડું.







અમારો સંપર્ક કરવા માટે -

ઇમેઇલ: health@spoken-tutorial.org

વેબસાઇટ: https://health.spoken-tutorial.org

વેબસાઇટ: 1800-267-7782

યુ ટ્યુબ ચેનલ: Health Spoken Tutorial - IIT Bombay