स्तनपान जिम्मेदारी है, विकल्प नहीं।

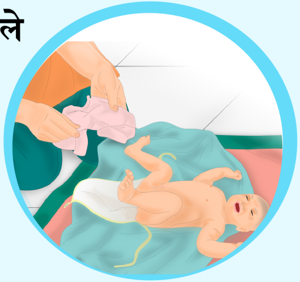
Spoken Tutorial
Developed at IIT Bombay

SMDT
SHRIMATI MALATI DAHANUKAR TRUST

साबुन से हाथ धोना

खाना बनाने से पहले

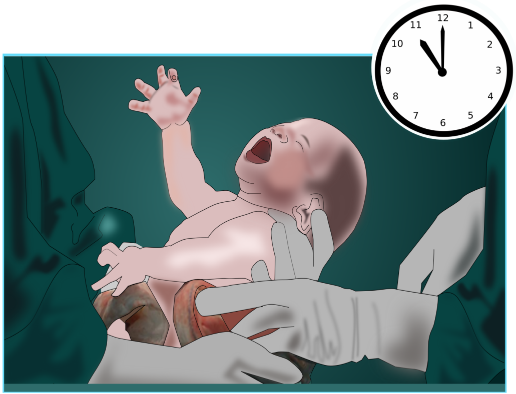
शिशु को
खिलाने से पहले

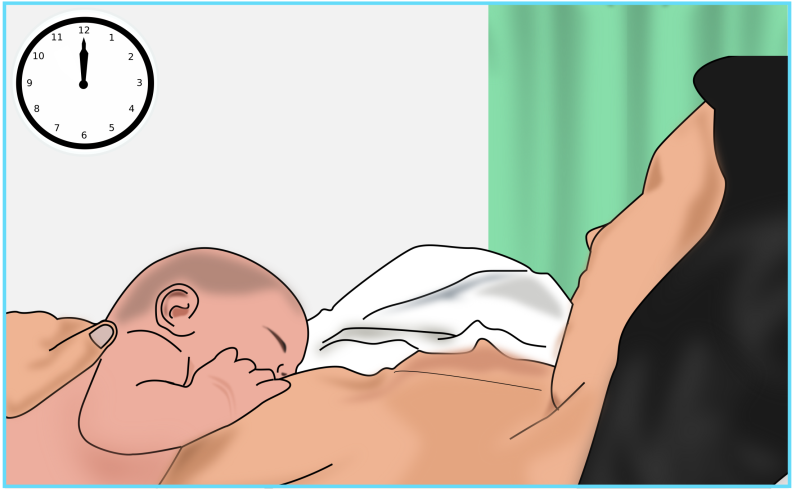


शिशु को साफ करने से बाद

शौचालय का उपयोग करने के बाद

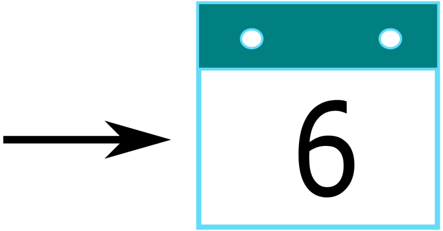
प्रसव के एक घंटे के अंदर स्तनपान कराना शुरु करें





शिशु के लिए घुट्टी　भोजन　दूध　पानी　शहद

जन्म से छह महीने पूर्ण होने तक केवल स्तनपान



शिशु के लिए घुट्टी

भोजन

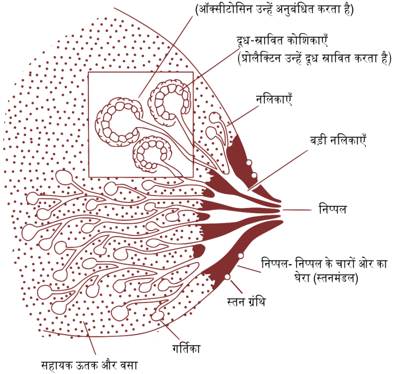
दूध

पानी

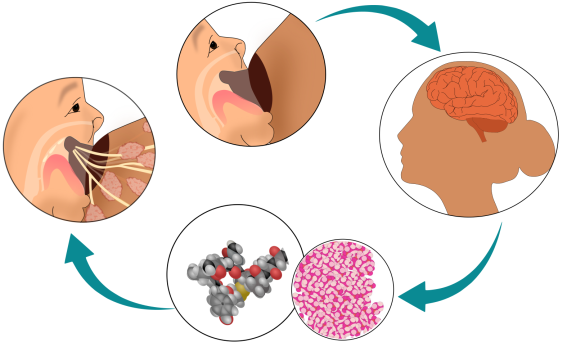
शहद

दूध कैसे निकलता है और इसे बढ़ाने के लिए क्या करना चाहिए?

स्तन की शारीरिक रचना



चूषण से दो हार्मोन बनते हैं,
जो दुध के उत्पादन और प्रवाह को नियंत्रित करते हैं।



रात में स्तनपान कराने से स्तन का दूध बढ़ता है।

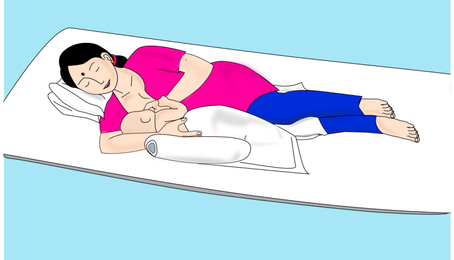
स्तनपान के लिए भिन्न पकड़

क्रॉस क्रेडल पकड़

फुटबॉल पकड़

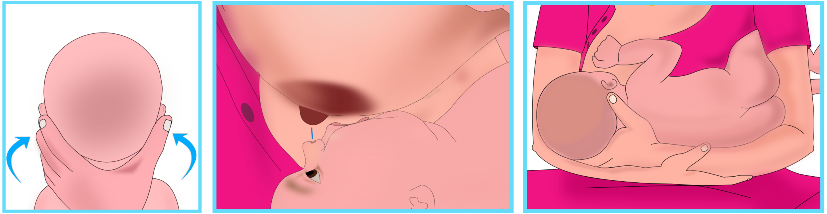
क्रेडल पकड़

टेक लगाकर स्तनपान कराने की पकड़



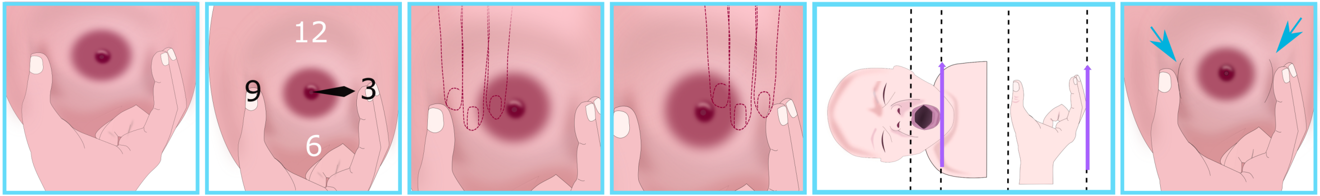
एक तरफ लेट कर स्तनपान कराने की पकड़

स्तनपान कराने के लिए शिशु को पकड़ने का सही तरीका



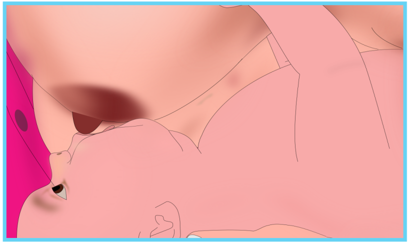
- यदि वह दाएँ स्तन से स्तनपान कराना चाहती है, तो उसे शिशु का सिर अपने बाएँ हाथ से पकड़ना चाहिए।
- उसे शिशु के शरीर को सहारा देना चाहिए। वह पूर्ण रूप से माँ की ओर मुड़ा होना चाहिए।
- शिशु माँ के बहुत नजदीक होना चाहिए, दोनों की छाती एक-दूसरे को छूनी चाहिए।
- शिशु का सिर, कंधे का जोड़ और कूल्हे का जोड़ एक ही रेखा में होना चाहिए। शिशु की गर्दन पीछे की ओर खींची होनी चाहिए।
- शिशु की नासिकाएं माँ के निप्पल के सीध में होने चाहिए और शिशु का चेहरा स्तन की ओर होना चाहिए, माँ के चेहरे की ओर नहीं।

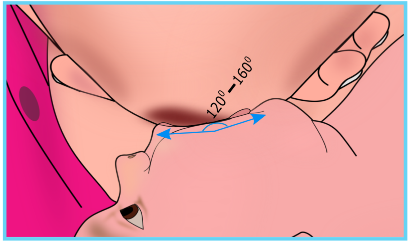
शिशु को स्तनपान कराने के लिए स्तन को पकड़ने का उपयुक्त तरीका

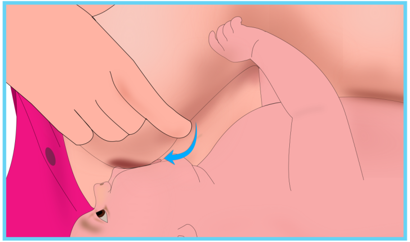


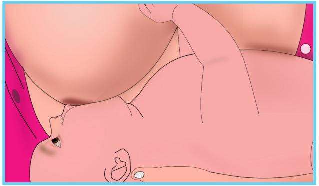
- माँ को हाथ से स्तन को नीचे से यू-आकार की पकड़ में पकड़ना चाहिए।
- यदि शिशु दाएँ स्तन से स्तनपान करेगा, तो माँ के दाएँ हाथ के अंगूठे का ऊपरी सिरा घड़ी में 9 बजने की स्थिति के समान होना चाहिए। माँ के दाएँ हाथ की अन्य उंगलियों का सिरा घड़ी में 3 बजने के समान स्थिति में होना चाहिए।
- माँ के निप्पल और अंगूठे के बीच तथा उसके निप्पल और उसकी अन्य उंगलियों के बीच 3 उंगलियों जितनी दूरी होनी चाहिए।
- स्तन पर माँ की उंगलियाँ शिशु के होंठों के समानांतर होनी चाहिए।
- यह महत्वपूर्ण है कि स्तन माँ के अंगूठे और उंगलियों से समान रूप से दबा होना चाहिए।

स्तन से शिशु के जुड़ाव का सही तरीका/मुँह की पकड़ के लिए सही तरीका







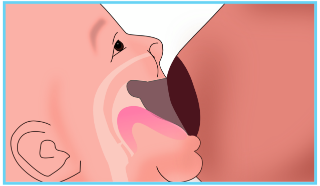


माँ अपने निप्पल को शिशु के ऊपरी होंठ पर हल्के से छुए,
ताकि शिशु अपना पूरा मुंह खोले।

शिशु अपना मुँह 120 और 160 डिग्री के बीच खोलता है।

शिशु के ऊपरी होंठ माँ की निप्पल से थोड़ा ऊपर होने चाहिए।
शिशु के निचले होंठ एरियोला के किनारे पर होने चाहिए।

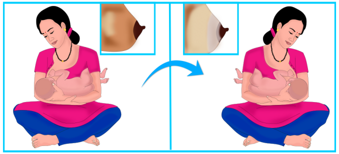
शिशु के निचले होंठ बाहर की ओर मुड़े होने चाहिए।

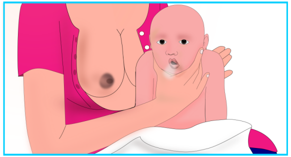


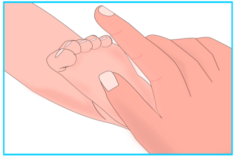
शिशु के होंठ और ठुड्डी माँ के स्तन में पूर्ण रूप से गड़े होने चाहिए।
एरियोला का निचला भाग शिशु के मुँह में होना चाहिए।

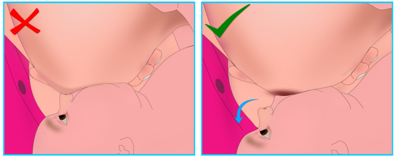
यह जाँचने के लिए कि शिशु माँ के स्तन से पूर्ण रूप से जुड़ा है, माँ को अपने स्तन को हलके से शिशु के निचले होंठ के नजदीक ऊपर की ओर दबाना चाहिए।

स्तनपान कराने के लिए अन्य महत्वपूर्ण बातें।









- माँ को एक स्तन से पूरी तरह से स्तनपान कराने के बाद ही शिशुको दूसरे स्तन से स्तनपान कराना चाहिए।

- यह जाँचने के लिए कि एक स्तन से पूरी तरह से स्तनपान हो गया है, माँ को अपने हाथ से उस स्तन से दूध निकालना चाहिए। यदि स्तन से पतला पानी वाला दूध आता है या फिर अच्छे से गाढ़ा दूध आता है तो इसका अर्थ है कि शिशु ने उस स्तन से पूरी तरह से स्तनपान नहीं किया है। माँ को उसी स्तन से स्तनपान कराना जारी रखना चाहिए।

- दूसरे स्तन से स्तनपान कराने से पहले माँ को शिशु को डकार दिलानी चाहिए। ऐसा करने के लिए, माँ को शिशु को आराम से अपनी गोद में बिठाना चाहिए। फिर माँ को अपने हाथ से शिशु के जबड़े को पकड़ना चाहिए, अपना दूसरा हाथ शिशु की पीठ पर रखना चाहिए और शिशु के धड़ को हल्के से आगे की ओर झुकाना चाहिए। शिशु 2 से 3 मिनट में डकार लेगा। शिशु अपनी आँखें भी खोलेगा।

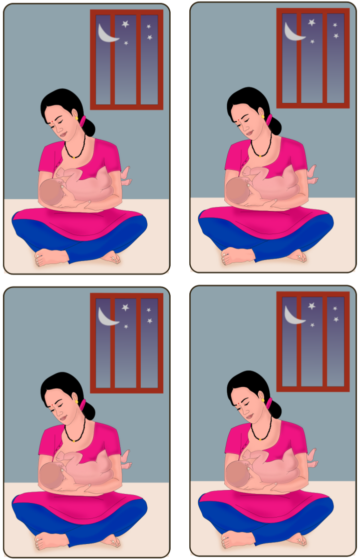
- यदि स्तनपान कराते समय शिशु सो जाता है, तो माँ को उसके पीठ पर हाथ फेरना चाहिए या उसके पैरों पर गुदगुदी करनी चाहिए। माँ शिशु को डकार कराने की स्थिति में भी बिठा सकती है।

- यदि शिशु की नाक माँ के स्तन में कसकर दबी है तो माँ धीरे से शिशु के गर्दन को बाहर की ओर खींच सकती है, ताकि शिशु की ठुड्डी माँ के स्तन में दब जाए और शिशु का माथा माँ के स्तन से दूर हो जाए।

24 घंटे में नवजात शिशु को 10 से 12 बार स्तनपान कराएं

दिन

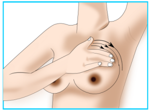
रात



हाथ से स्तन का दूध निकालना

हाथ से दूध निकाले के फायदे

- कड़क स्तनों को आराम मिलना।
- निप्पल के दर्द और निप्पल के चारों ओर के काले भाग पर शुष्कत्वचा के उपचार के लिए।
- शिशु को माँ का दूध पिलाना जब माँ के स्तन में दर्द हो ।
- माँ की दूध की मात्रा बढ़ाना या फिर बनते हुए दूध को मात्रा बनाए रखना।
- शिशु के लिए दूध रखना जब माँ आस पास ना हो या काम पर गई हो।
- समय से पहले जन्मे शिशु, बीमार शिशु, कमजोर मांसपेशी वाले शिशु, कटे होंठ या तालु वाले शिशु और स्तन से गहरायी से जुड़नेमें कठिनाई महसूस करने वाले शिशुओं को दूध पिलाने में मदद के लिए।



माँ का दूध अच्छे से बहने के लिए

- माँ को शांत मन से शिशु के बारे में सोचना चाहिए।
- वह कुछ हल्का गरम पी सकती है पर चाय, कॉफी, शराब या उत्तेजित करने वाली चीजें नहीं।
- दूध के बहने के लिए वह अपने स्तन को हल्का गर्म कर सकती है। उदाहरणस्वरूप: जिसके लिए गर्म पानी से निचोड़ा हुआ कपड़ा स्तन पर रख सकती है या गरम पानी से नहा सकती है।
- अपने निप्पल और उसके आस पास के काले भाग को उत्तेजित करने के लिए वो उन्हें हल्के से खींच सकती है या उन पर उँगलियाँ घुमा सकती है ।
- अपने स्तनों को गोलाकार तरीके से घुमा करके उनकी मालिश कर सकती है। माँ किसी से अपनी पीठ भी दबवा सकती है।

हाथ से स्तन का दूध निकालने का तरीका

स्तन को लगातार हल्का दबाव देते हुए सीने की तरफ अंदर को दबाएं। फिर हाथ को हिलाए बिना अंगूठे और उंगलियों से स्तन को हल्के से दबाएँ और स्तन पर से दबाव हटा दें। माँ को यह तीनों तरीके दोहराने चाहिए।

- दबाकर पीछे खींचना
- हल्के से दबाना
- फिर छोड़ना

कप से स्तन का दूध पिलाने का तरीका

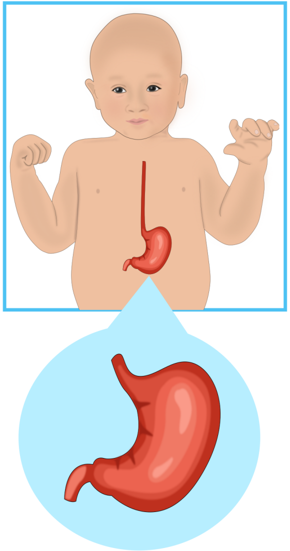
- समय से पहले जन्मे शिशु के लिए
- 1.5 किलोग्राम से 1.8 किलोग्राम वजन वाले शिशुओं के लिए।
- अगर नवजात का वज़न 1.8 किलोग्राम से कम हो, अगर वो स्तनपान करने में असमर्थ हो या स्तन पर गहरे जुड़ाव की वजह से थक जाते हैं।
- कभी-कभी ऑपरेशन से हुए या सामान्य प्रसवसे हुए शिशु को कप फीडिंग की ज़रूरत होती है तब जब माँ के लिए शिशु को अपने स्तन से जोड़ने में कठिनाई हो या शिशु को चूसने में कठिनाई हो।

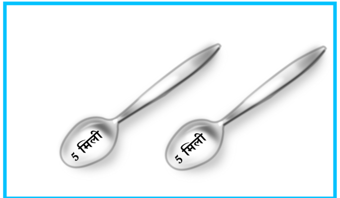
फायदे:

1. कप फीडिंग खराब चूसने या लैचिंग में कठिनाई के मामले में पर्याप्त स्तन दूध का सेवन सुनिश्चित करेगी।
2. यह शिशु में अत्यधिक वजन के कम होने को रोकेगा।
3. कप से दूध पिलाने से और बोतल से दूध पिलाने की वजह से होने वाले निप्पल भ्रम को रोका जा सकेगा।
4. इस तरीके का उपयोग सामान्य शिशु के लिए नहीं किया जाना चाहिए।
5. शिशु अपनी इच्छानुसार दूध पीता है और इसलिए उसकी भूख तृप्त होती है। दूध का श्वास नली में जाने का और शिशु को निमोनिया होने का डर नहीं रहता है।

इस तरीके का उपयोग सामान्य शिशु के लिए नहीं किया जाना चाहिए।

नवजात शिशु के पेट की क्षमता





पहले और दूसरे दिन
5 से 7 मिलीलीटर

तीसरे और चौथे दिन
22 से 27 मिलीलीटर

पाँचवे और छठे दिन
45 से 60 मिलीलीटर

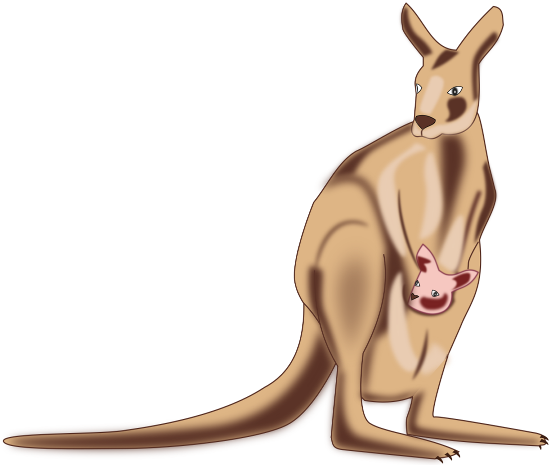
सातवें से तीसवें दिन
80 से 150 मिलीलीटर

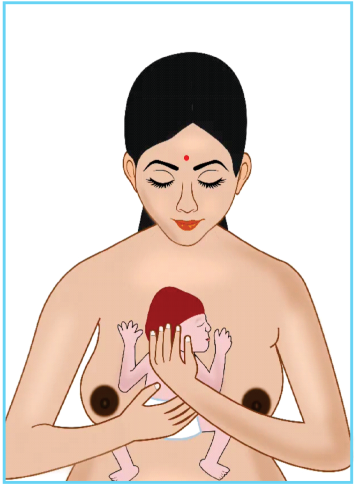
एसएसटी (चूसने की पूरक तकनीक)

- रूके हुए दूध को शुरू करने/ बढ़ाने के लिए पूरक तकनीक।
- इस तरीके से रूका हुआ दूध बढ़ सकता है।
- इस तरीके के लिए बाल चिकित्सक या नर्स मौजूद होने चाहिए। यह घर पर नहीं किया जाना चाहिए।
- एसएसटी की आवश्यकता पड़ने पर माँ और शिशु को एनआरसी या सीएमटीसी से संपर्क करने की सलाह दी जाती है।

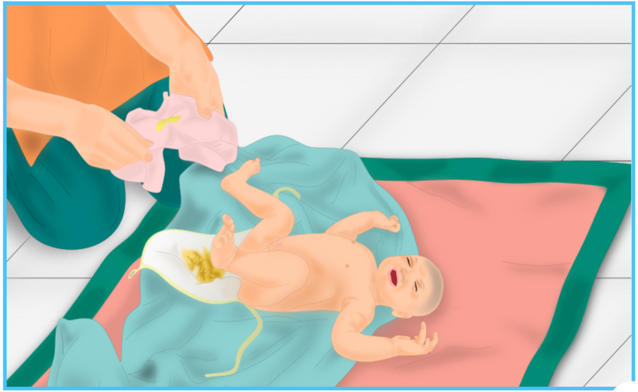
कंगारू देखभाल

माता/पिता की शारीरिक गर्मी शिशु को ठंड लगने से बचाती है। ऐसा करने से शिशु को गर्मी प्राप्त होती है। माता/पिता के साथ शिशु का संबंध बढ़ता है। इस तरीके का उपयोग जन्म के समय 2.5 किलोग्राम से कम वजन वाले शिशु के साथ करना चाहिए। यह शिशु के वजन बढ़ने में मददगार होगा।





मांँ के बीमार होने पर भी स्तनपान जारी रखना चाहिए।
शिशु के बीमार होने उसे दस्त लगने पर भी स्तनपान जारी रखना चाहिए।



छह महीने पूरे होने के बाद स्तनपान के साथ पूरक आहार भी दिया जाना चाहिए।

+