Spoken Tutorial
Developed at IIT Bombay

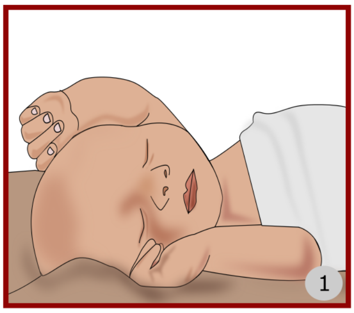
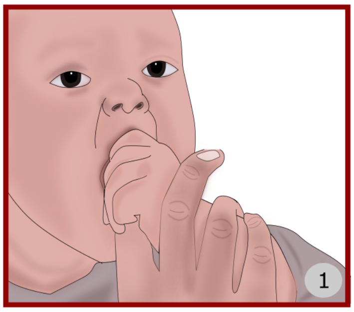
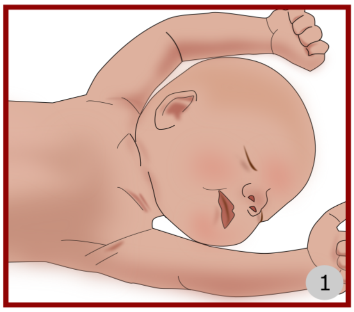
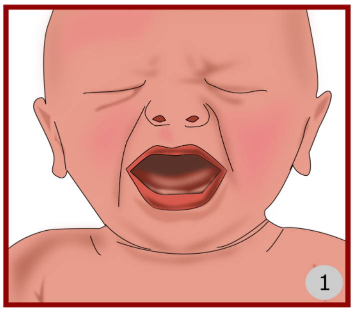
स्पोकन ट्युटोरियल प्रकल्पाद्वारे आई आणि शिशु पोषण अभियान

प्रभावी समुपदेशन - प्रभावी स्तनपान

स्तनपानासाठी क्रॉस क्रॅडल होल्ड आणि त्या संदर्भातील काही टिप्स

स्पोकन ट्युटोरियल प्रकल्पाची स्थापना आयआयटी बॉम्बे येथे भारत सरकारच्या शिक्षण मंत्रालयाच्या (पूर्वी मानव संसाधन विकास मंत्रालय) निधीतून करण्यात आली होती .
आयआयटी बॉम्बे येथे विकसित केलेले स्पोकन ट्युटोरियल आता एडुपिरामिड्स साइन आयआयटी बॉम्बे द्वारे तुमच्यासाठी आणले आहे.

1. पहिली आणि सर्वात महत्त्वाची टीप म्हणजे बाळाच्या भुकेचे संकेत ओळखणे. जर आईने बाळाच्या सुरुवातीच्या भुकेचे संकेत ओळखले तर ती क्रॉस-क्रॅडल होल्ड वापरून बाळाला सहज स्तनपान करू शकते. जर ती लवकर भुकेचे संकेत ओळखत नसेल तर बाळ अस्वस्थ होईल आणि भुकेमुळे रडू लागेल. आणि त्यामुळे ते आईच्या स्तनाशी खोलवर जोडले जाणार नाही. यामुळे आईची चिंता वाढेल. प्रारंभिक भुकेचे संकेत असे आहेत की बाळाने शरीर किंवा डोके एका बाजूला हलवणे, जांभई देणे, तोंड उघडणे, लाळ काढणे, तोंडात हात घालणे इ.

आईची पूर्व तयारी:

2. आईने आपले हात साबणाने स्वच्छ धुवावेत आणि कोरडे करावेत.

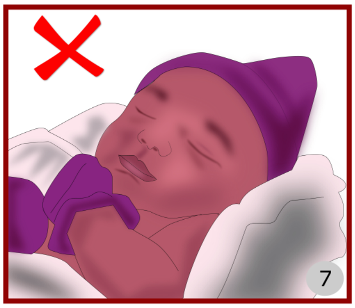
3. तिने उकळून थंड केलेले स्वच्छ पाणी प्यावे.

4. तिने पायाला व्यवस्थित आधार देत फरशीवर, पलंगावर किंवा खुर्चीवर आरामदायक स्थितीत बसावे.

5. तिने सरळ व पाठीला आधार देऊन बसावे. तिने आपले खांदे आरामदायक स्थितीत सैलसर ठेवावे. तिचे खांदे झुकलेले नसावे.

6. आईने ब्लाउज आणि ब्रा दोन्ही काढून टाकावे कारण त्यामुळे स्तनावर दाब येऊन स्तनामध्ये गुठळी होऊ शकते.

7. स्तनपानासाठी, आईने बाळाला गुंडाळलेले दुपटे किंवा ब्लँकेट काढून टाकावे. तिने बाळाची टोपी, हातमोजे आणि मोजेदेखील काढून टाकावेत. हिवाळ्यात, ती बाळाला स्तनपान करण्यासाठी उबदार कपडे घालू शकते. तिने बाळाला खूप जाड कापड घालू नये कारण स्तनपान करताना तो कपडा आई आणि बाळामध्ये अडथळा बनू शकतो. एकदा बाळ आईच्या स्तनाशी घट्ट जोडले गेले की ती त्याचे शरीर कापडाने झाकू शकते.



8. ज्या स्तनातून स्तनपान करावयाचे आहे त्या स्तनाच्या दुसऱ्या बाजूच्या हाताने आईने बाळाचे डोके पकडावे. उजव्या बाजूने स्तनपान करायचे असेल तर डाव्या हाताने बाळाचे डोके

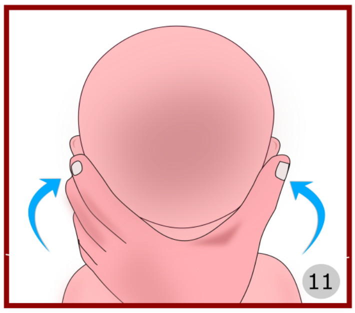
पकडावे आणि शरीराला आधार द्यावा.

9. तिने बाळाच्या डोक्याला ज्या हाताने आधार दिला आहे त्या हाताच्या काखेखाली बाळाचे पाय धरून आधार द्यावा. हे बाळाचे शरीर खाली सरकण्यापासून रोखण्यास मदत करते. तिने बाळाचे नितंब(कुल्हे) तिच्या कोपराच्या वळणावर ठेवावेत, जेणेकरून खालचा नितंब (कुल्हा) तिच्या कोपराच्या आतील भागावर राहील.

10. आता, आईने बाळाला योग्य स्थितीत धरून तिच्या स्तनापाशी आणावे. तिने खाली वाकू नये. तिने बाळाला वर आणावे.

आई ज्या हाताने बाळाला पकडणार आहे त्या हाताच्या अंगठ्याची आणि हाताच्या बोटांची योग्य स्थिती:

11. आईचा अंगठा बाळाच्या एका कानाच्या मागच्या हाडावर असावा आणि तिची बोटे बाळाच्या दुसऱ्या कानाच्या मागच्या हाडावर असावीत.



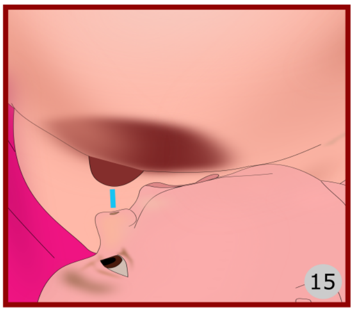
12. आईने बाळाचे डोके ज्या हाताने धरले आहे त्या हाताचे मनगट बाळाच्या दोन्ही खांद्याच्या मध्ये असावे. आईने ज्या हाताने बाळाला पकडले आहे त्याच हाताने बाळाच्या संपूर्ण शरीराला आधार द्यावा.

स्तनपानासाठी बाळाच्या शरीराची स्थिती कशी असावी? स्तनपानासाठी बाळाच्या शरीराची स्थिती कशी असावी?

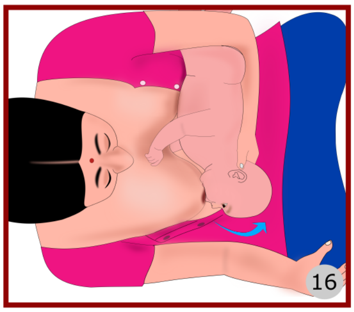
13. बाळाचे कान, खांदा आणि कंबर एका सरळ रेषेत असावे.

14. बाळाचे पोट हळूवारपणे आईच्या छातीशी दाबलेले असावे.

15. बाळाच्या नाकपुड्या आईच्या स्तनाग्रांशी एका सरळ रेषेत असाव्यात. बाळाचा चेहरा स्तनाकडे बघत असावा आईकडे नाही.

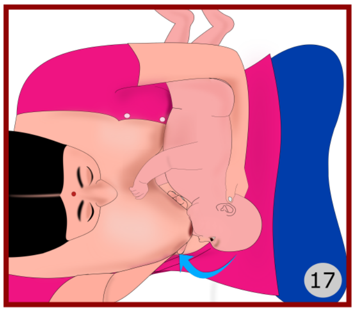


16. जसे पाणी पिताना प्रौढ आपली मान मागे सरकवतात, त्याचप्रमाणे आईने बाळाची मान मागच्या बाजूस वर सरकवून त्याची हनुवटी स्तनाजवळ आणली पाहिजे. ही हालचाल बाळाची नागपुडी आईच्या निप्पल जवळ आणेल.

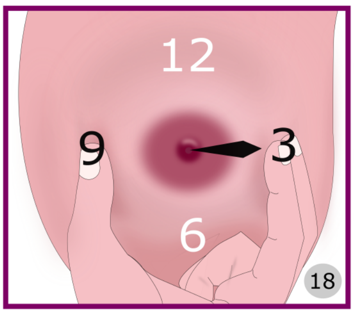


स्तन पकडणे:

17. ज्या स्तनातून बाळाला स्तनपान करावयाचे आहे. आईने त्याच बाजूच्या हाताने स्तन खालच्या बाजूने U- आकारात पकडावे.



18. कल्पना करा की आईच्या स्तनावर एक घड्याळ आहे. आईचे स्तनाग्र हे घड्याळाचे केंद्रबिंदू आहे. जर बाळ आईच्या उजव्या स्तनातून स्तनपान करत असेल तर आईच्या उजव्या हाताच्या

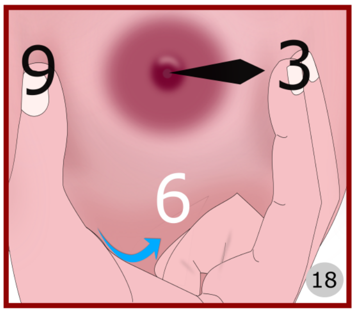


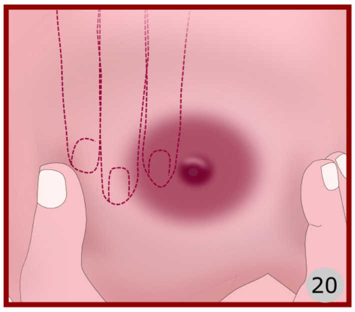
इतर बोटांची टोके ही या घड्याळाच्या 3 वाजण्याच्या स्थितीत असावीत. U आकाराचा निमुळता भाग या घड्याळाच्या 6 वाजण्याच्या स्थितीत असावे. अशा प्रकारे आईने स्तन U-आकारात खालून धरून ठेवावे.

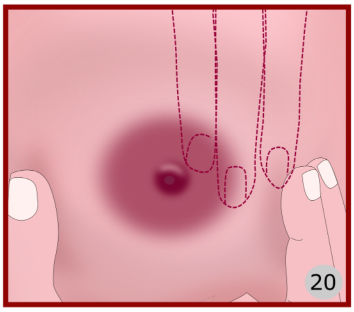
19. आईचा अंगठा आणि तिची बोटे स्तनाग्रापासून समान अंतरावर ठेवली असावीत.

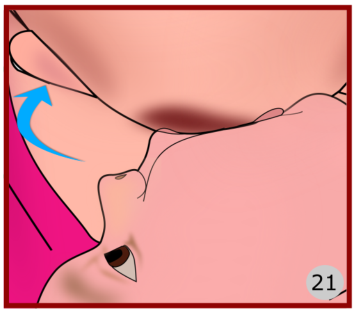
20. स्तनाग्रापासून अंगठा आणि इतर बोटांच्या दरम्यान दोन्ही बाजूने 3 बोटांचे अंतर असावे.

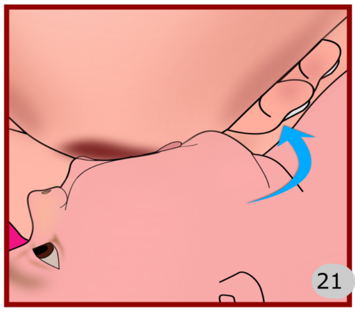
21. या टप्प्यावर, बाळाचे शरीर पूर्णपणे क्षैतिज समतलपणे धरून ठेवणे महत्वाचे आहे जेणेकरून बाळाचा वरचा ओठ 9 वाजण्याच्या स्थितीत आणि खालचा ओठ 3 वाजण्याच्या घड्याळाच्या स्थितीत उजव्या स्तनावर किंवा च्या उलट डाव्या स्तनावरील घड्याळावर. या स्थितीत, आईचा अंगठा बाळाच्या वरच्या ओठाच्या समोर असेल आणि तिची बोटे बाळाच्या खालच्या ओठाच्या मागे असतील. आईची बोटे स्तनावर बाळाच्या ओठाशी समांतर असावीत.

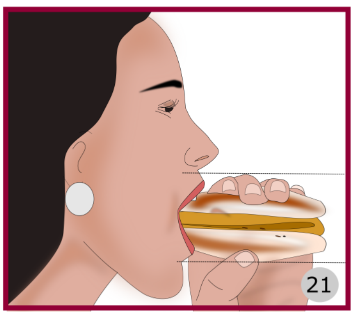


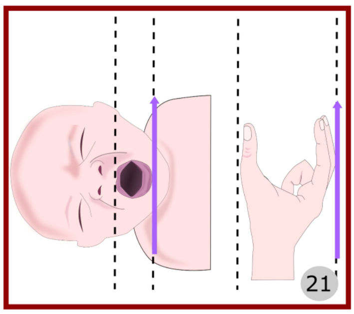




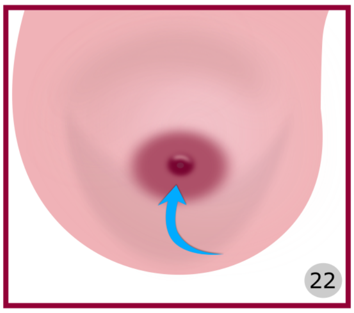


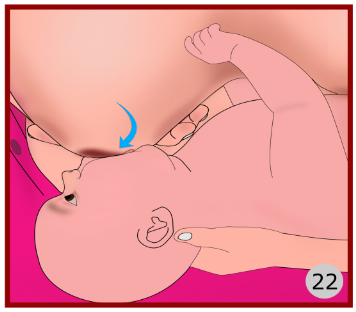


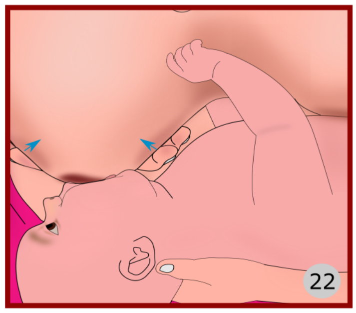




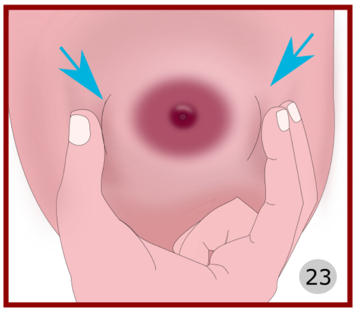
22. स्तनाग्रभोवती असलेल्या काळया भागाला एरिओला म्हणतात. जेव्हा बाळ मोठ्या प्रमाणावर तोंड उघडते, तेव्हा आईने बाळाला स्तनपाशी आणावे आणि तिचे स्तन दाबावे. हे सुनिश्चित करेल की एरिओलाचा खालचा भाग, जिथे बाळाचा खालचा ओठ ठेवला आहे, तो बाळाच्या तोंडात सहज जाईल. स्तन योग्यरित्या धरून ठेवणे आणि योग्य वेळी दाबने सुनिश्चित करेल की बाळ एरिओलाच्या खालच्या भागाशी खोलवर जोडले गेले आहे.







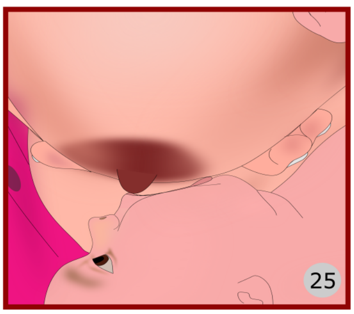
23. हे महत्वाचे आहे की स्तन पकडतांना आईचा अंगठा आणि बोटांचा एकसारखा दबाव असायला हवा. आईने फक्त स्तनाग्र पकडून बाळाच्या तोंडात ठेवू नये.



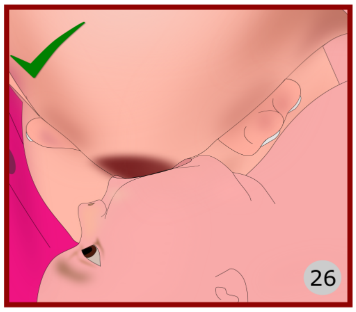
24. आईने तिचे स्तन V आकारात दाबू नये. असे केल्याने बाळ फक्त स्तनाग्रशी जोडेल आणि खूप कमी दूध मिळेल.

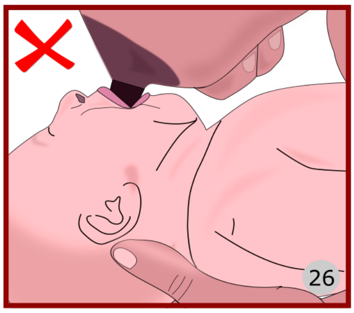
तोंडाची पकड (लॅचींग)- एरिओलाच्या खालच्या भागाच्या महत्त्वपूर्ण भागाशी बाळाचे जोडले जाणे याला लॅचिंग म्हणतात

25. आईने बाळाच्या वरच्या ओठांवर आपले स्तनाग्र हलकेच फिरवावे जेणेकरून बाळ त्याचे तोंड मोठ्या प्रमाणात उघडेल.

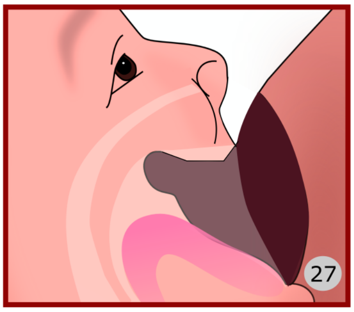


26. बाळ जेव्हा 120 ते 160 अंशात तोड उघडते, तेव्हा आईने तिच्या स्तनाच्या एरिओलाचा खालचा भाग बाळाच्या तोंडात ठेवावा. यास सुमारे 2 ते 3 मिनिटे लागू शकतात परंतु बाळ मोठ्या प्रमाणात तोंड उघडत नाही तोपर्यंत प्रतीक्षा करणे आवश्यक आहे. घाईघाईत, जर आईने एरिओला बाळाच्या तोंडात घालण्याचा प्रयत्न केला जो अद्याप मोठ्या प्रमाणात उघडलेला नाही, तर बाळ फक्त स्तनाग्र ओढेल आणि स्तनपान करताना पुरेसे दूध मिळणार नाही. जर बाळ 10 मिनिटांपेक्षा जास्त काळ तोंड उघडत नसेल तर याचा अर्थ असा होतो की बाळाला भूक लागलेली नाही.

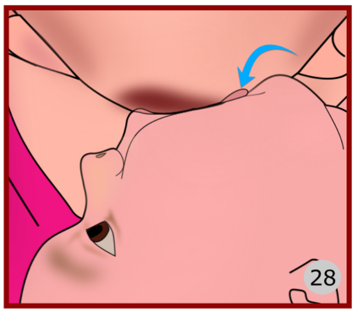




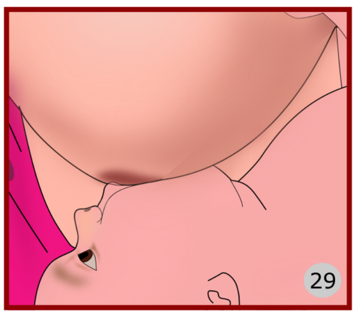
27. बाळाचा वरचा ओठ आईच्या स्तनाग्रच्या थोडा वर असावा. बाळाचा खालचा ओठ खालच्या एरिओलाच्या सीमेवर असावा. जर आईचा एरिओला लहान असेल तर बाळाचे खालचे ओठ खालच्या एरिओलाच्या सीमेपलीकडे असतील. याला बाळाची स्तनाशी योग्य आणि खोल पकड म्हणू शकतो.



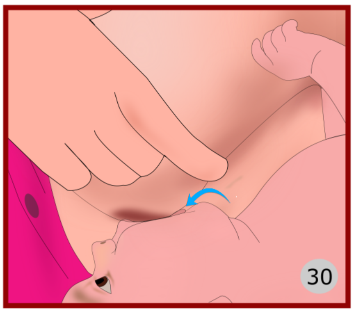
28. बाळाचा खालचा ओठ बाहेरच्या दिशेने वळलेला असावा.



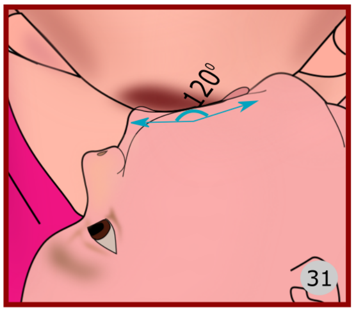
29. बाळाचे ओठ आणि हनुवटी पूर्णपणे आईच्या स्तनात खोलवर रुतलेली असावी.



30. बाळ आईच्या स्तनाशी खोलवर जोडलेले आहे का हे तपासण्यासाठी, आईने बाळाच्या खालच्या ओठाजवळ तिचे स्तन हलके दाबावे. त्यानंतर, तिने हे तपासावे की एरिओलाचा खालचा भाग पूर्णपणे बाळाच्या तोंडात आहे की नाही आणि बाळाचा खालचा ओठ बाह्य दिशेने वळलेला आहे की नाही.

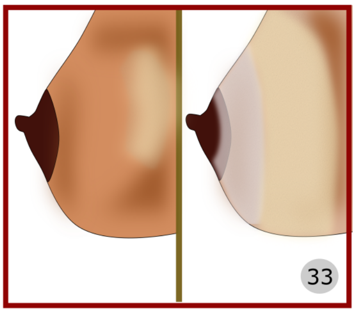


31. तिने हेदेखील तपासले पाहिजे की बाळाचे तोंड किमान 120 अंश रुंद उघडलेले आहे की नाही. हे तीन मुद्दे तपासणे आवश्यक आहे. हे आईला तपासायला शिकवले पाहिजे.



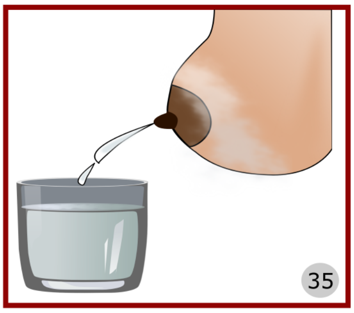
32. एकदा आईने बाळ तिच्या स्तनाच्या खालच्या एरिओलावर खोलवर जोडलेले असल्याची पुष्टी केली की, ती तिचे स्तन तिच्या हातातून सोडू शकते आणि अतिरिक्त आधारासाठी तो हात बाळाच्या खाली ठेवू शकते. पण तिने ज्या हातांनी बाळाचे डोके धरले आहे तो हलवू नये. जर एखाद्या आईचे स्तन खूप मोठे किंवा जड असेल आणि बाळाची योग्य लॅचींग झाली असेल तरीही तिने हातातून स्तन सोडले, तर एरिओला बाळाच्या तोंडातून बाहेर जाऊ शकते. अशा परिस्थितीत, स्तन तिच्या हातातून सोडल्यानंतर, आई तिच्या स्तनाला आधार देण्यासाठी कोपर वापरू शकते. अशा मातांसाठी दुसरा पर्याय म्हणजे खोल लॅचिंगनंतर स्तन तिच्या हातातून सोडू नये, परंतु त्या हाताला 2 ते 3 उशाखाली ठेवून आधार

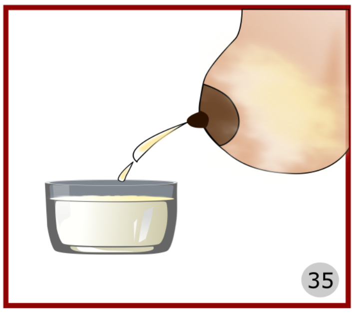
द्यावा.

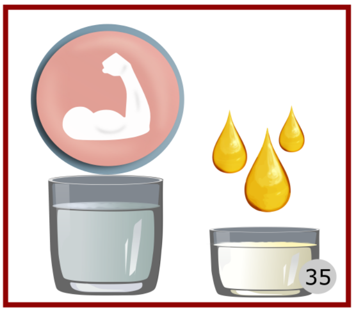


33. आईने एका स्तनातून पूर्णपणे स्तनपान केल्यानंतर बाळाला दुसरे स्तन दिले पाहिजे.

34. तिने एका स्तनातून बाळाला पूर्णपणे दूध पाजले आहे का हे तपासण्यासाठी, आईने त्या स्तनातून दूध तिच्या हाताने पिळून बघावे. जर पातळ पाण्याचे दूध स्तनातून बाहेर येत असेल किंवा घट्ट दुधाचा चांगला प्रवाह येत असेल तर याचा अर्थ बाळाला त्या स्तनातून पूर्णपणे स्तनपान झालेले नाही. तिने त्याच स्तनातून स्तनपान चालू ठेवावे.







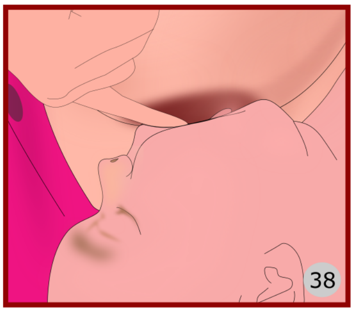
35. आईने प्रत्येक स्तनातून बाळाला पूर्णपणे दुध प्यायला द्यावे - यामध्ये प्रथिनेयुक्त पातळ दूध आणि नंतर येणारे चरबीयुक्त घट्ट दूध यांचा समावेश असतो. बाळाच्या वाढीसाठी पातळ दूध आणि घट्टदूध दोन्ही आवश्यक असतात. एका स्तनातून पूर्णपणे स्तनपान केल्यानंतरच बाळाला दुसरे स्तन दिले पाहिजे. जर बाळ अजूनही भुकेलेले असेल तर ते निश्चितपणे दुसऱ्या स्तनातूनदेखील स्तनपान करेल.

36. दुसरे स्तन देण्यापूर्वी आईने बाळाला ढेकर काढणे आवश्यक आहे. हे करण्यासाठी, आईने बाळाला तिच्या मांडीवर आरामात बसवावे. मग, आईने बाळाच्या जबड्याला हाताच्या

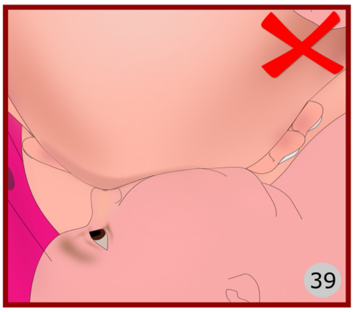
तळव्याने पकडावे, तिचा दुसरा हात बाळाच्या पाठीवर ठेवावा आणि बाळाचे धड थोडे पुढे वाकवावे. 2 ते 3 मिनिटांत बाळाला ढेकर देईल व बाळ डोळेदेखील उघडेल.

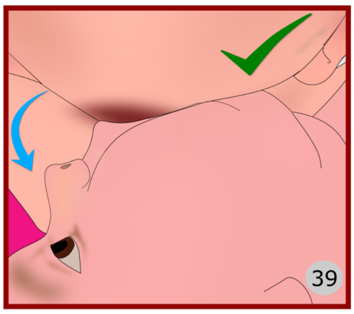
37. जर बाळाला स्तनपान करताना झोप येत असेल, तर आईने त्याच्या पाठीला किंवा कानाच्या मागील बाजूस गुदगुल्या कराव्या. आई बाळाला ढेकर काढण्याच्या च्या स्थितीत देखील बसवू शकते.

38. जर बाळ फक्त स्तनाग्राला जोडलेले असेल किंवा स्तनपान करताना बाळ झोपले असेल तर आई बाळाच्या तोंडातून तिचे स्तन काढण्यासाठी तिचे स्वच्छ बोट बाळाच्या तोंडात घालू शकते. यामुळे बाळाचे चिकटलेले तोंड उघडेल आणि आई सहजपणे तिचा एरीओला बाळाच्या तोंडातून बाहेर काढू शकेल.



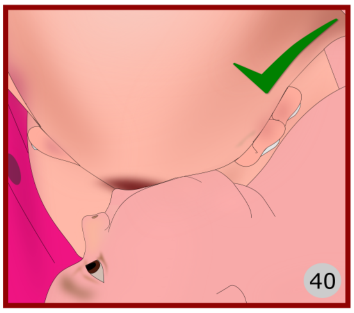
39. जर बाळाचे नाक आईच्या स्तनात घट्ट दाबले गेले तर आई बाळाची मान हळूवारपणे बाहेरील दिशेने वळवू शकते जेणेकरून बाळाची हनुवटी आईच्या स्तनात आणखी दाबली जाईल आणि बाळाचे कपाळ आईच्या स्तनापासून दूर खेचले जाईल.



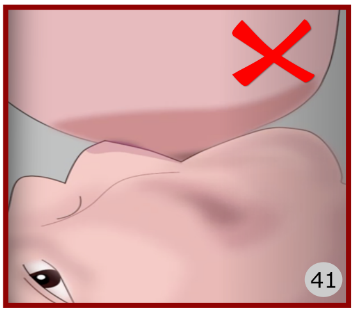


40. जर बाळ व्यवस्थित स्तनपान करत असेल तर

बाळाचे गाल गोल आणि भरलेले दिसतील. त्याच्या गालांमध्ये एकही खळी दिसणार नाही. बाळ जलद गिळण्याचा आवाज काढणार नाही. दूध गिळताना, बाळाचा जबडा हळूहळू आणि स्पष्टपणे हलतांना दिसेल.



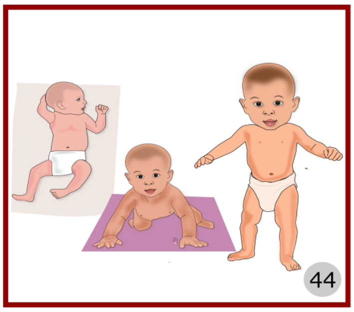
41. स्तनपान करताना बाळाच्या गालावर खळी दिसल्यास याचा अर्थ असा होतो की बाळ फक्त स्तनाग्रातूनचदुध पीत आहे. बाळाच्या तोंडात खालच्या एरिओलाच्या भागापेक्षा वरच्या एरिओलाचा भाग जास्त दिसतो. किंवा बाळाचे ओठ आणि हनुवटी पूर्णपणे आईच्या स्तनात रुतलेली नाही.



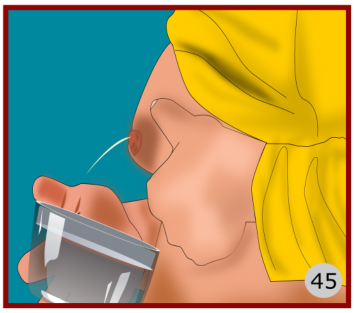
42. प्रत्येक 24 तासांत, आईने 10 ते 12 वेळा स्तनपान केले पाहिजे त्यापैकी तिने रात्री 3 ते 4 वेळा स्तनपान केलेच पाहिजे.

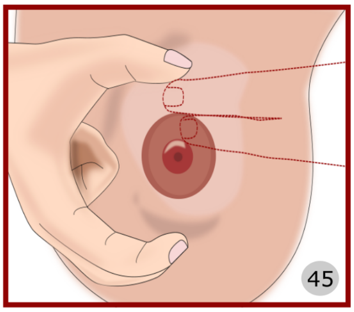
43. बाळाला 6 महिने निव्वळ स्तनपान दिले पाहिजे. 6 महिन्यांनंतर, वयाच्या दुसऱ्या वर्षापर्यंत पूरक आहारासह स्तनपान चालू ठेवावे.

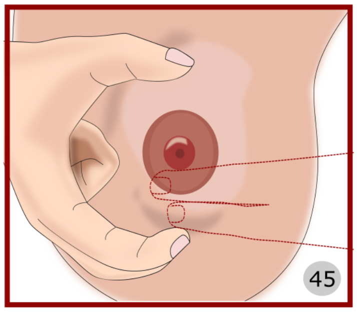
44. बाळ 2 आठवडे, 6 आठवडे आणि 3 महिन्यांच्या वयात खूप वेगाने वाढते. या दिवसांमध्ये बाळाला अधिक दुधाची गरज असते. आईने खूप वेळ स्तनपान केले पाहिजे. आईने स्तनपानाचे योग्य तंत्रदेखील शिकले पाहिजे.



45. जर आईला हात वापरून दूध काढावयाचे असेलतर तिचा अंगठा, स्तनाग्र, एरीओला आणि बोटे सरळ रेषेत ठेवणे आवश्यक आहे. स्तनाग्र अंगठ्याच्या आणि तर्जनी किंवा मधले बोट यांच्या मध्यभागी असावे. अंगठा आणि स्तनाग्र आणि बोट आणि स्तनाग्र यांच्यामध्ये 2 बोटांचे अंतर असावे. आईने सतत आणि हळूवारपणे छातीच्या दिशेने स्तन दाबले पाहिजे. मग, तिचा हात न हलवता, तिने तिच्या अंगठ्याने आणि बोटांनी स्तन हळूवारपणे दाबावे आणि नंतर दाब सोडावा. आई आपले दूध अशा प्रकारे हाताने काढू शकते आणि ते पातळ आहे की घट्ट आहे हे तपासू शकते.







आमच्याशी संपर्क साधा:

ईमेल: health@spoken-tutorial.org

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

You Tube चॅनेल: Health Spoken Tutorial - IIT Bombay