Spoken Tutorial
IIT Bombay

स्पोकन ट्यूटोरियल प्रोजेक्ट, आई.आई.टी बॉम्बे
की ओर से माँ और शिशु पोषण अभियान

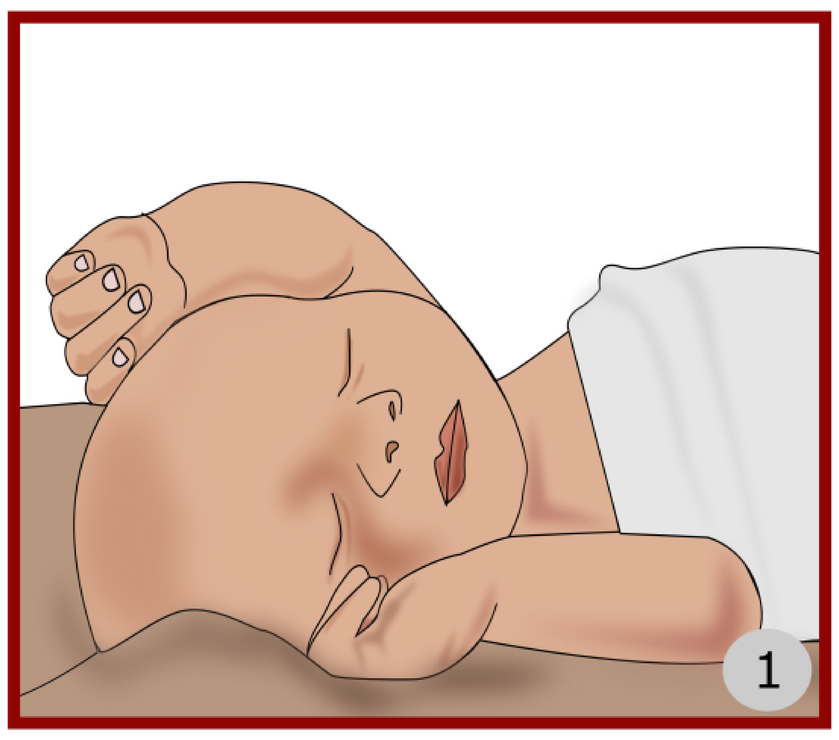
Maa aur Shishu Poshan

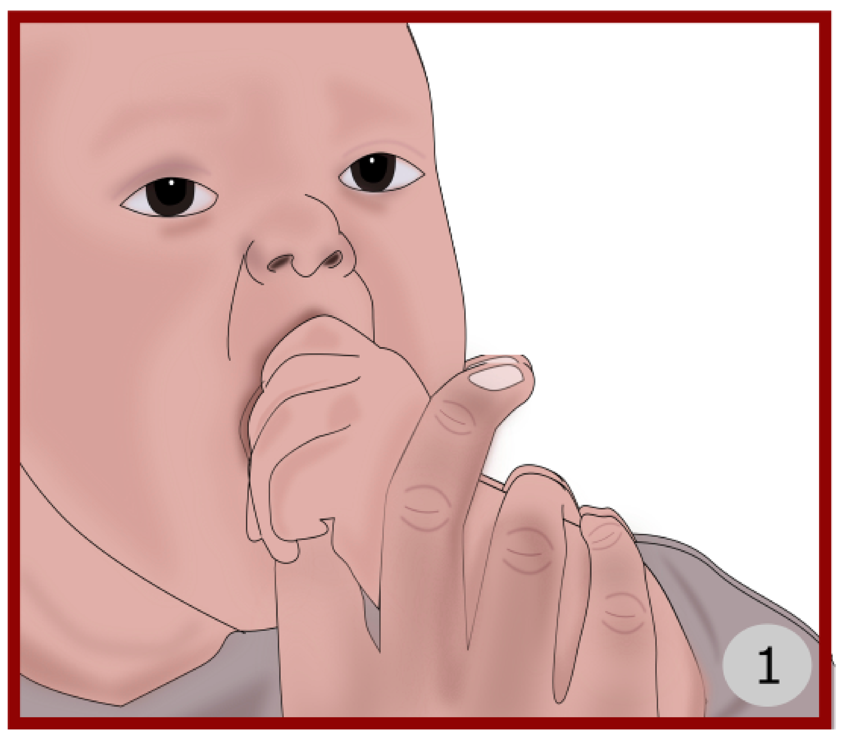
प्रभावी परामर्श - प्रभावी स्तनपान

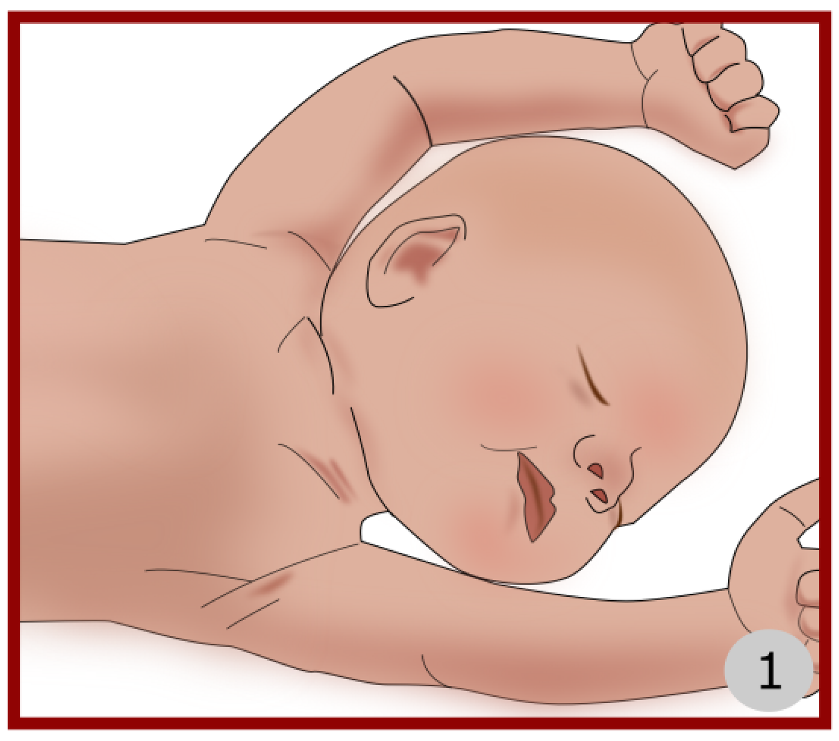
स्तनपान के लिए क्रॉस क्रैडल होल्ड और ४५ परामर्श बिंदु।

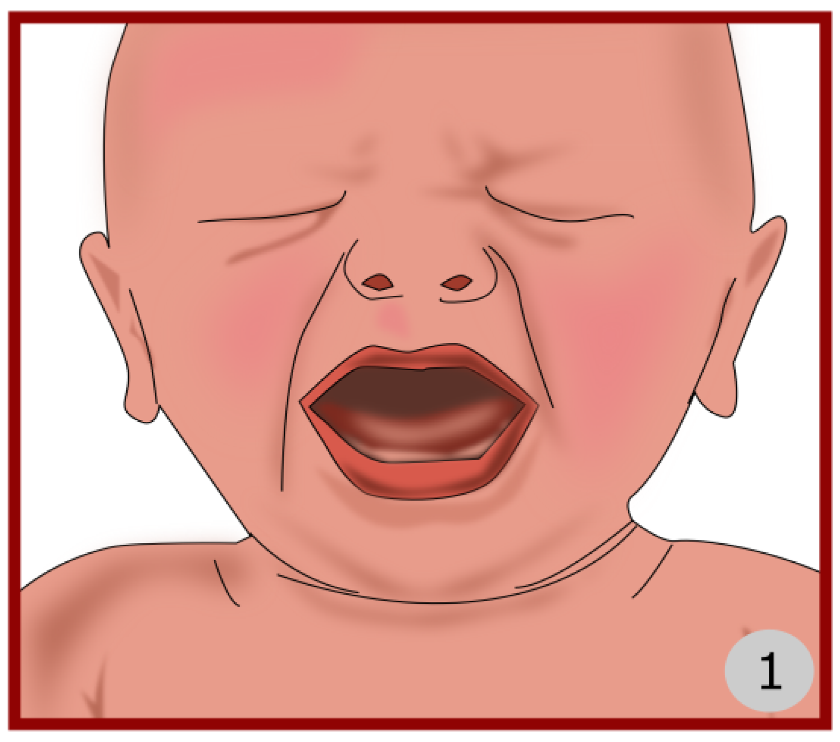
स्पोकन ट्यूटोरियल प्रोजेक्ट नेशनल मिशन ऑन एजुकेशन, आईसीटी, एम एच आर डी, भारत सरकार के माध्यम से वित्त पोषित है |

1. पहली और सबसे ज़रूरी ध्यान रखने वाली बात है शिशु के भूखे होने के संकेतों को पहचानना। यदि माँ, शिशु के शुरुआती भूख के संकेतों को पहचान लेती है, तो वह क्रॉस-क्रैडल पकड़ से शिशु को आसानी से स्तनपान करा सकती है। पर यदि वह भूख के शुरुआती संकेतों को नहीं पहचानती है, तो शिशु बेचैन हो जाएगा और भूख के कारण रोना शुरू कर देगा। फिर वो माँ के स्तन से गहराई से नहीं जुड़ेगा। इससे माँ की चिंता बढ़ेगी। शुरुआती भूख के संकेतों में शिशु का अपने शरीर या सिर को एक तरफ से दूसरी ओर ले जाना, जम्हाई लेना, अपना मुंह खोलना, लार टपकाना, अपना हाथ अपने मुंह में रखना आदि शामिल हैं।







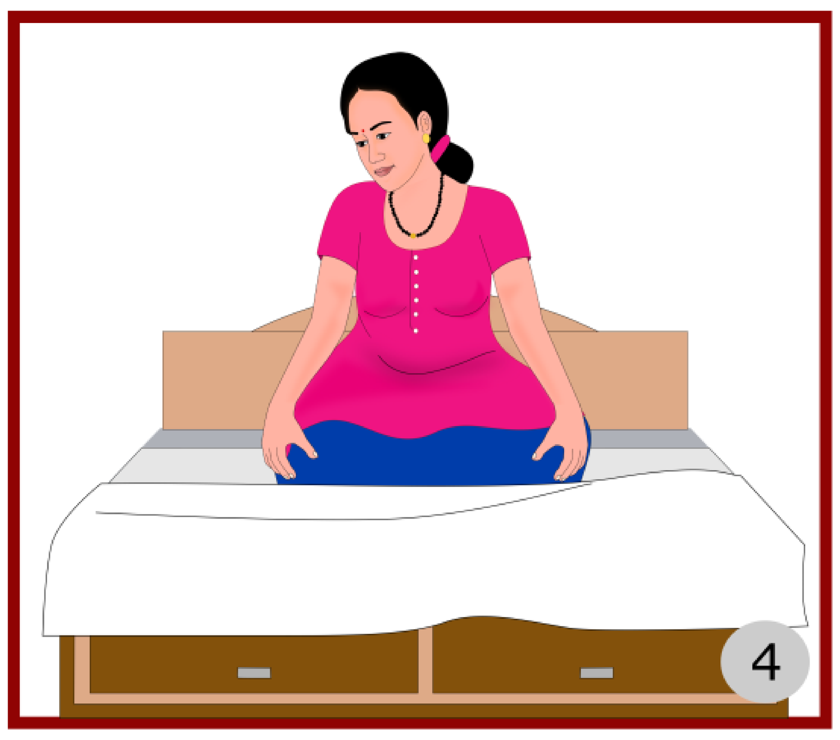


माँ की तैयारी।

2. माँ को अपने हाथों को साबुन से अच्छी तरह धोना चाहिए और उन्हें सुखाना चाहिए।

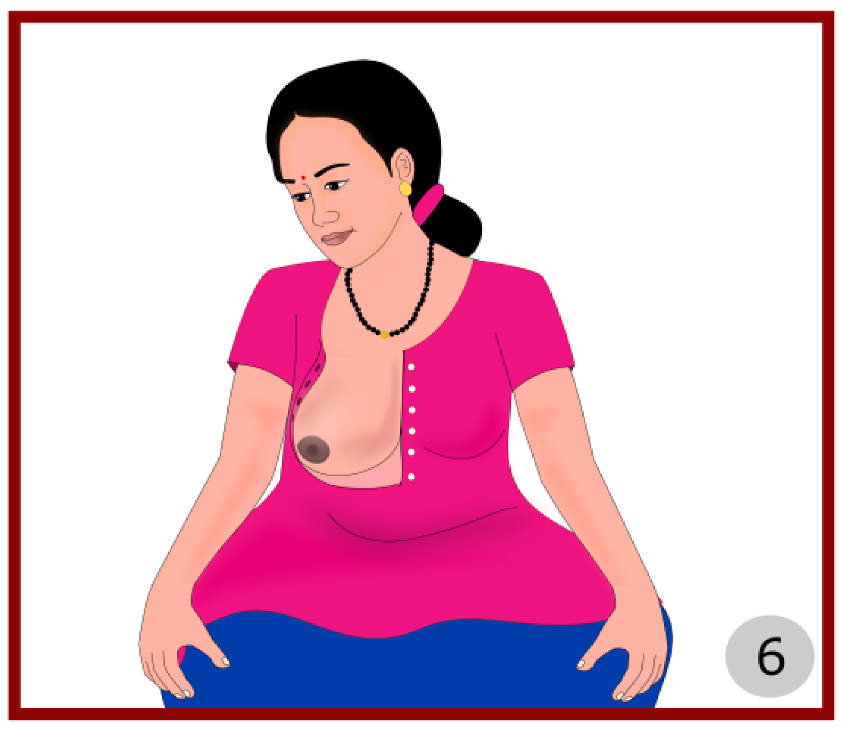
3. उबालकर ठंडा किया हुआ साफ़ पानी पीना चाहिए।

4. उसे अपने पैरों को अच्छी तरह से सहारा देकर फर्श, बिस्तर या कुर्सी पर आराम से बैठना चाहिए।

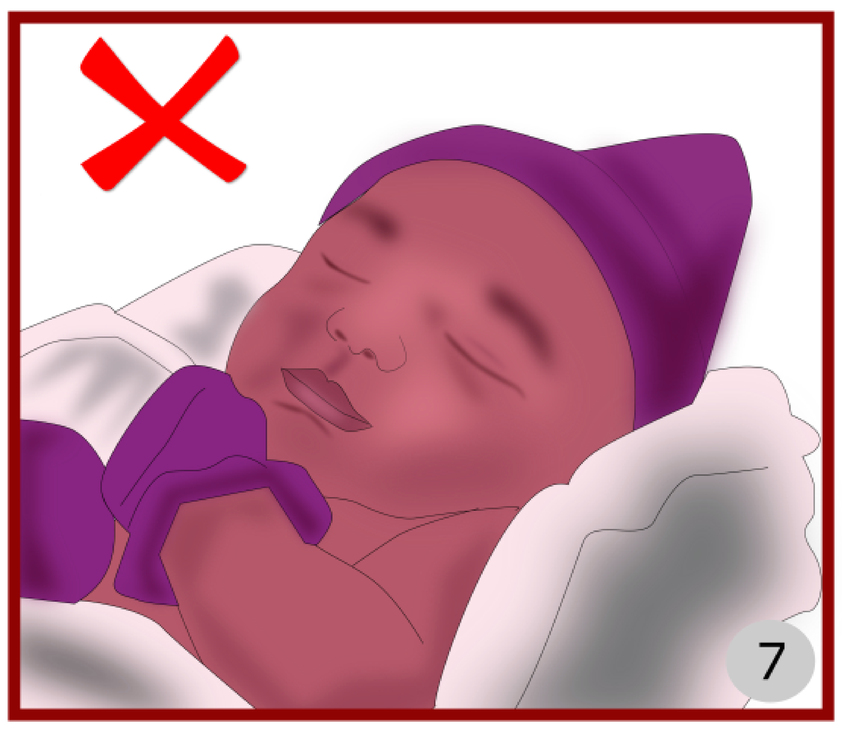


5. उसे अपनी पीठ को अच्छी तरह से सहारा देकर सीधे बैठना चाहिए। उसके कंधे एक आरामदायक स्थिति में होने चाहिए। उसे अपने कंधों को झुकाना नहीं चाहिए।

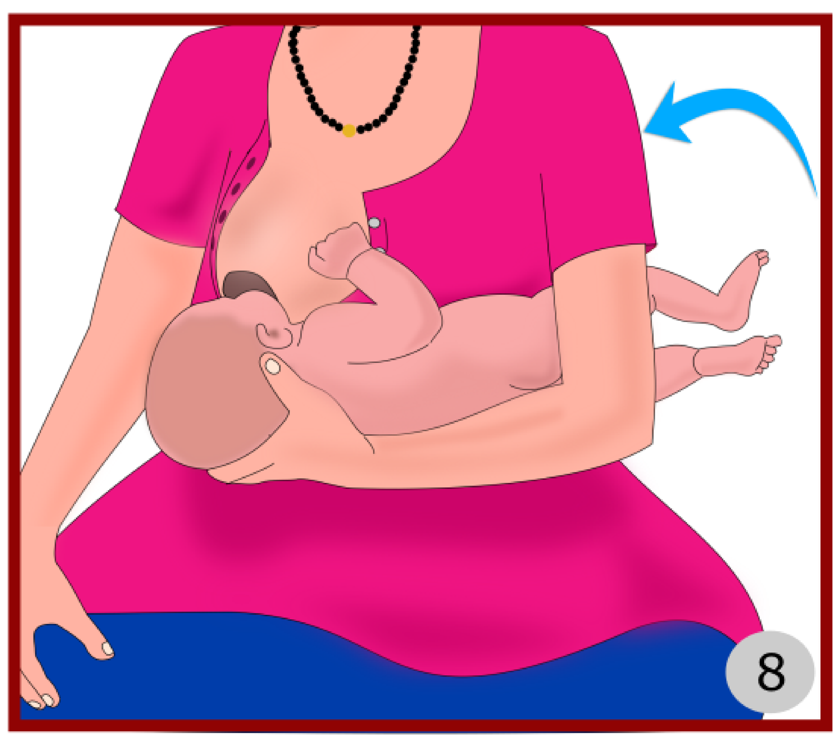
6. माँ को अपने स्तन को ढकने वाले ब्लाउज और ब्रा दोनों हटा देना चाहिए क्योंकि उन का दबाव स्तन में गांठ का कारण बन सकता है।



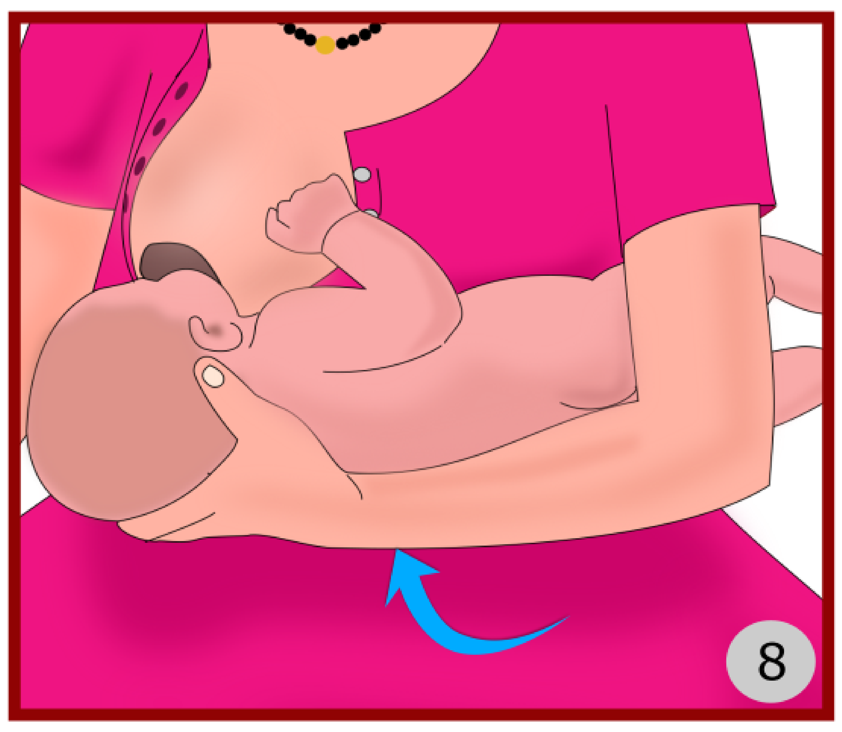
7. स्तनपान कराने के लिए माँ को शिशु के ऊपर से कंबल या चादर को हटा देना चाहिए। उसे शिशु की टोपी, दस्ताने और मोज़े भी निकाल देने चाहिए। सर्दियों में, वह शिशु को स्तनपान कराने के लिए गर्म कपड़े पहना सकती है। उसे शिशु को बहुत मोटा कपड़ा नहीं पहनाना चाहिए क्योंकि वह कपड़ा स्तनपान कराते समय माँ और शिशु के बीच एक बाधा बन सकता है। जब शिशु, माँ के स्तन से गहराई से जुड़ जाए, तब माँ, शिशु के शरीर को एक कपड़े से ढक सकती है।



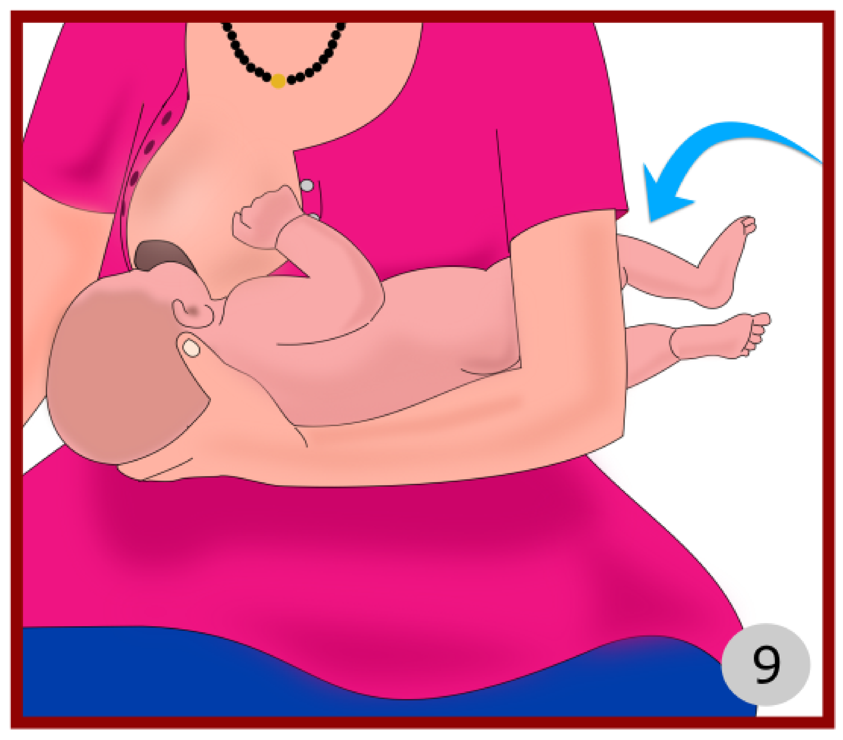
8. माँ को जिस स्तन से दूध पिलाने हो उस स्तन के दूसरी तरफ वाले हाथ से शिशु का सिर पकड़ना चाहिए | यदि वह दाहिने स्तन से दूध पिलाना चाहती है, तो उसे अपने बाएं हाथ से शिशु का सिर पकड़ना चाहिए। उसे शिशु के शरीर को सहारा



देना चाहिए।



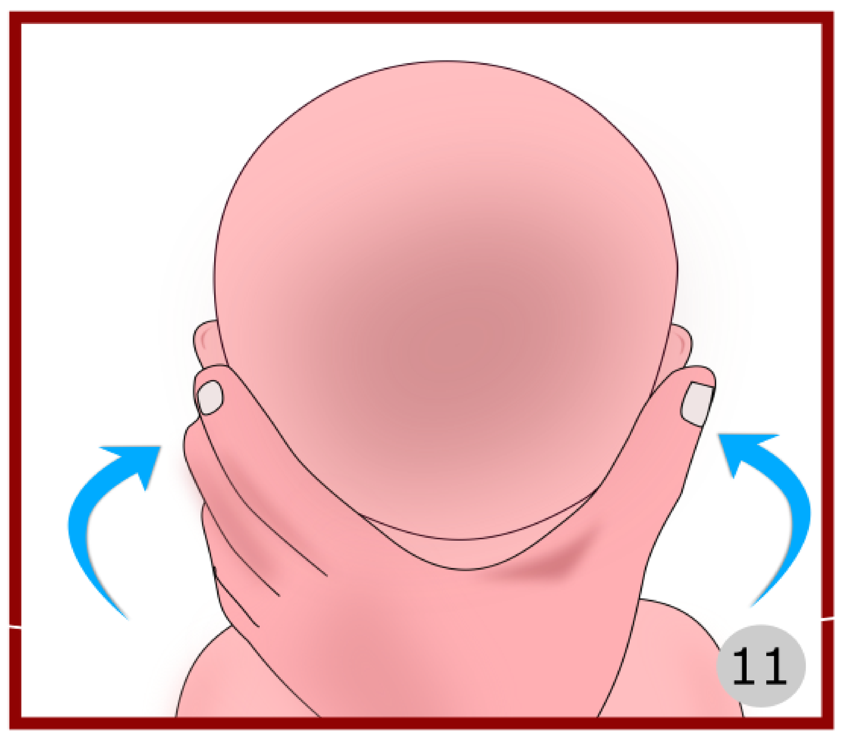
9. माँ को जिस हाथ से शिशु का सिर पकड़ना हो उसी हाथ के बगल के नीचे से ठीक से शिशु की टांगों को पकड़ना चाहिए ताकि शिशु का शरीर नीचे की ओर न सरके। हो सके तो उसे शिशु के नितम्ब को अपनी कोहनी में रखने की कोशिश करनी चाहिए।



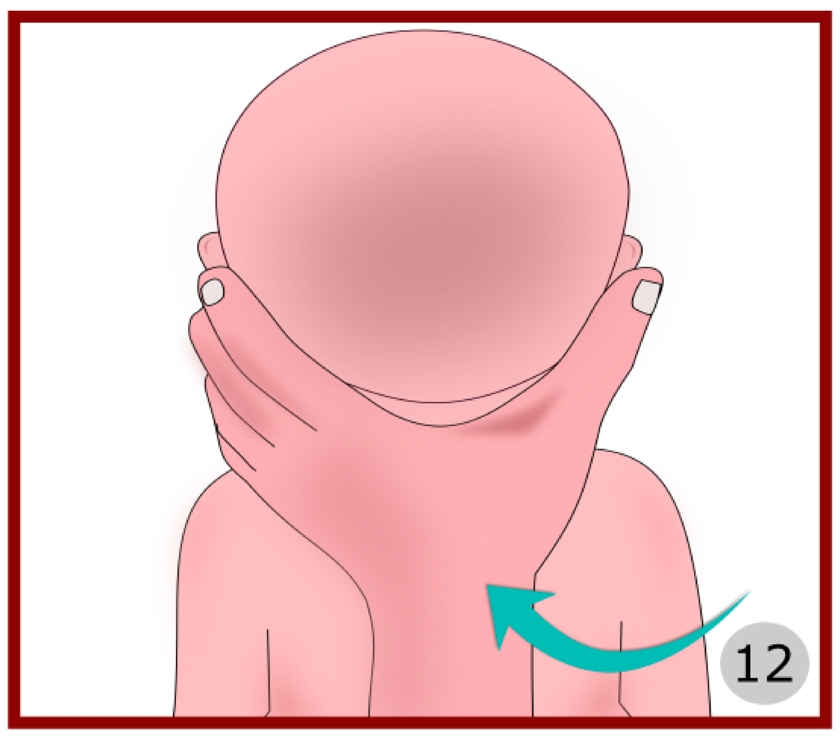
10. अब, माँ को शिशु को सही स्थिति में पकड़ना चाहिए और उसे अपने स्तन के पास लाना चाहिए। उसे झुकना नहीं चाहिए। उसे शिशु को अपने स्तन तक लाना चाहिए।

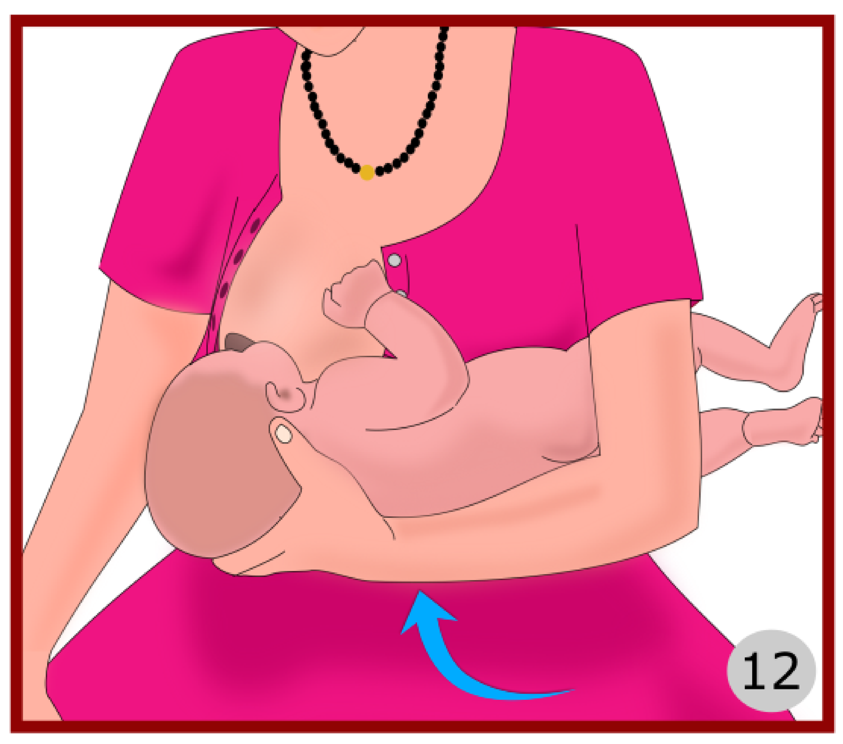
माँ के हाथ के अंगूठे और उंगलियों की सही स्थिति जिससे वह शिशु को पकड़ती है:

11. माँ का अंगूठा शिशु के एक कान के पीछे की हड्डी पर होना चाहिए और माँ की उंगलियां शिशु के दूसरे कान के पीछे की हड्डी पर होनी चाहिए।



12. जिस हाथ से माँ को शिशु का सिर पकड़ना हो उसी हाथ की कलाई, शिशु के कंधे के हड्डी के बीच होनी चाहिए। माँ को शिशु के पूरे शरीर को उस हाथ से सहारा देना चाहिए जिससे वह शिशु को पकड़ रही है।

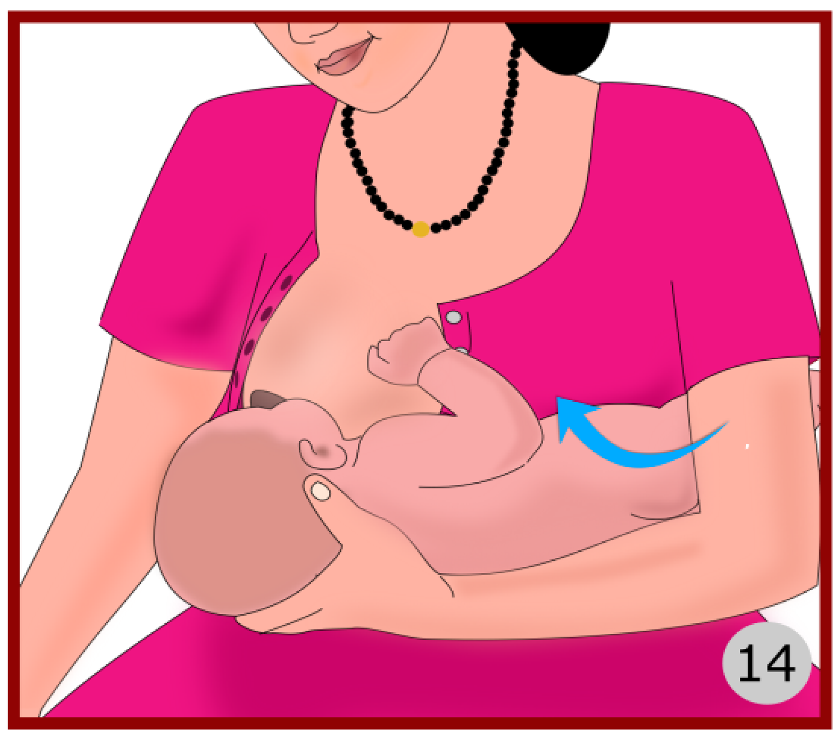




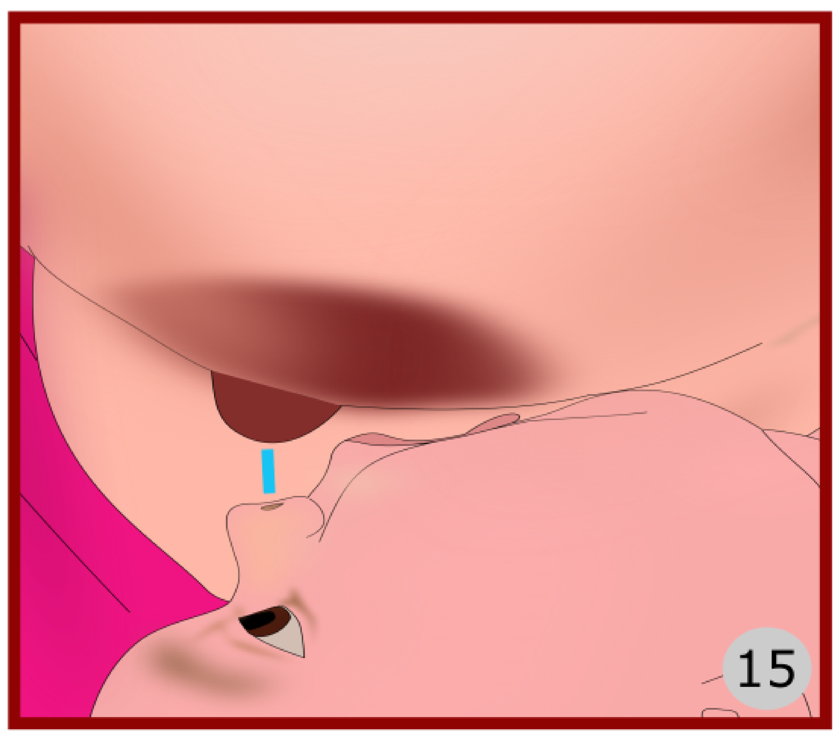
स्तनपान के लिए शिशु के शरीर की स्थिति क्या होनी चाहिए?

13. शिशु का कान, कंधा और कूल्हा एक सीध में होना चाहिए।

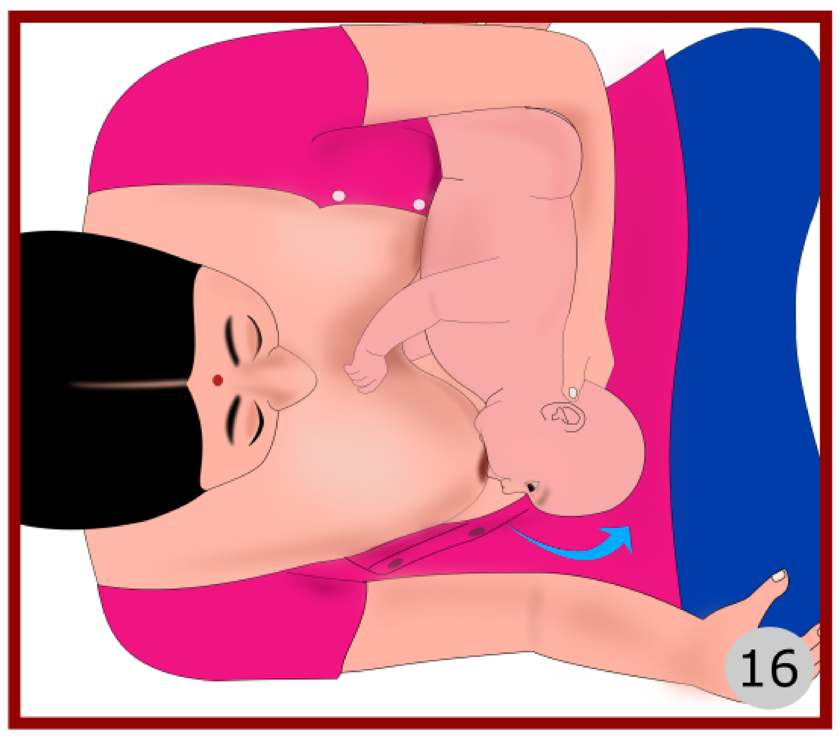
14. शिशु का पेट माँ के छाती से हल्के से दबना चाहिए।



15. शिशु के नथुने, माँ के निप्पल की सीध में होने चाहिए। शिशु का चेहरा स्तन की ओर होना चाहिए ना कि माँ के चेहरे की ओर।

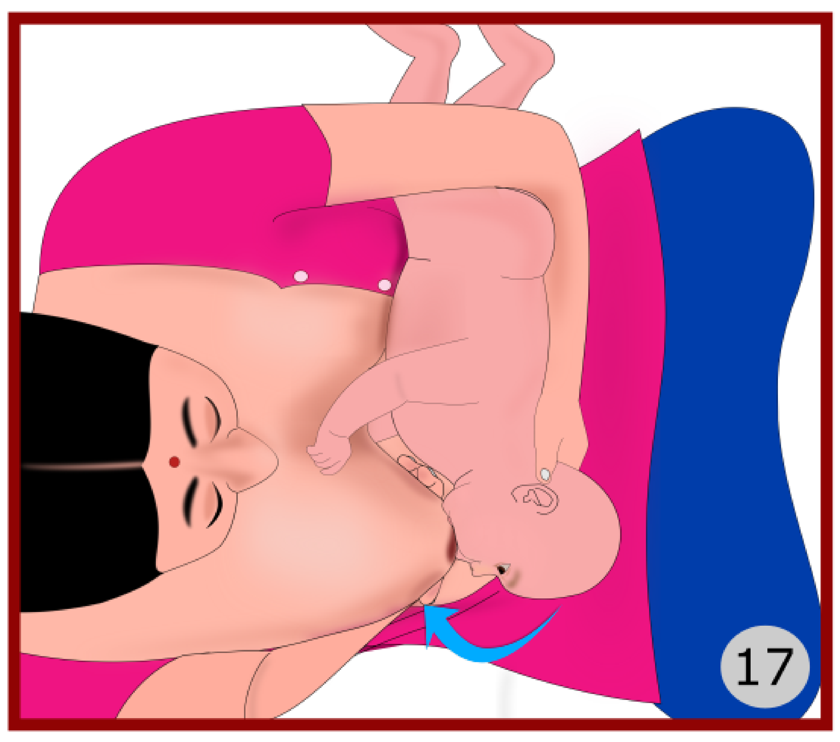


16. जैसे उम्र में बड़े लोग पानी पीते समय अपनी गर्दन को पीछे की ओर करते हैं, वैसे ही माँ को शिशु का चेहरा ऊपर की ओर झुकाकर और उसकी ठुड्डी को स्तन के पास लाकर उसकी गर्दन को पीछे की ओर करना चाहिए। ऐसा करने से शिशु के नथुने माँ के निप्पल के सीध में आएंगे।

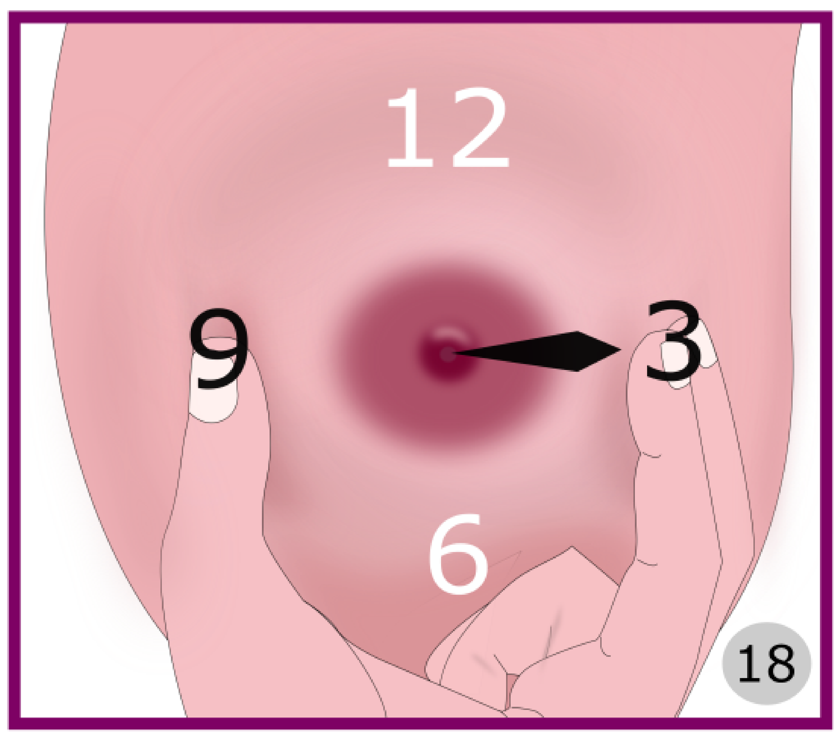


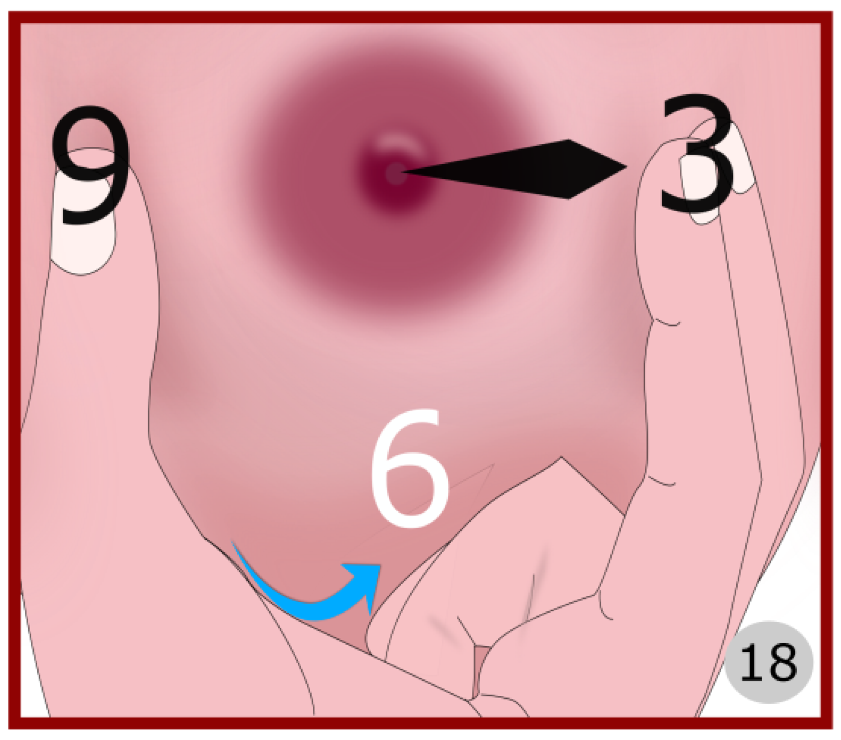
स्तन को पकड़ना:

17. माँ को जिस स्तन से स्तनपान कराना हो उसी स्तन को नीचे से अपने हाथ से यू-आकार में पकड़ना चाहिए।

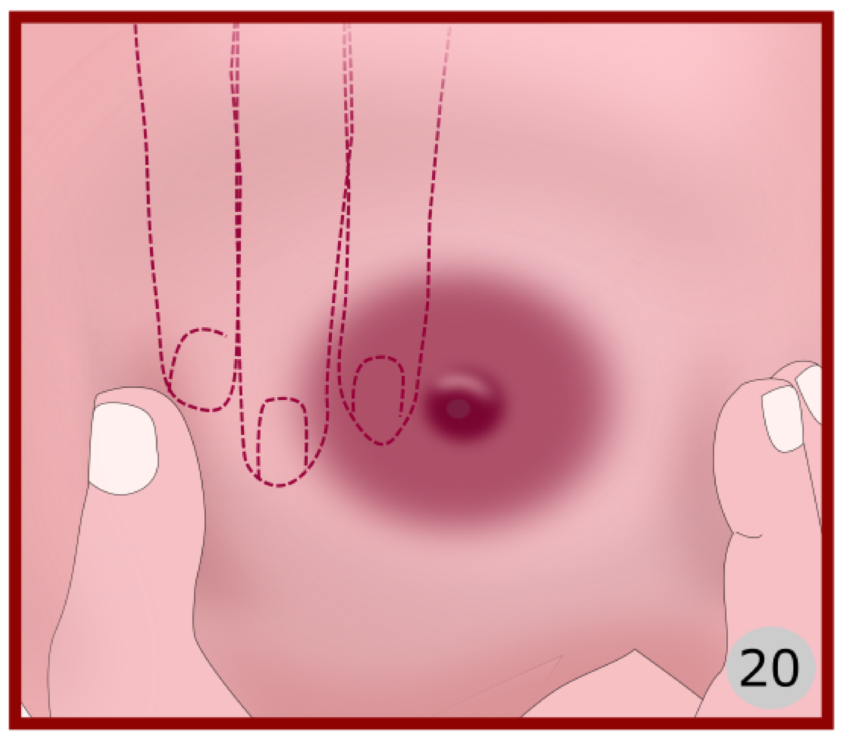


18. कल्पना कीजिए कि माँ के स्तन पर घड़ी है। इस घड़ी का बीच का बिंदु माँ का निप्पल है। यदि शिशु दाहिने स्तन से स्तनपान कर रहा है, तो इस घड़ी में माँ के दाहिने हाथ के अंगूठे का सिरा 9 बजे की स्थिति में होना चाहिए और बाकी उंगलियों की नोक 3 बजे की स्थिति में होनी चाहिए। यू-आकार का निचला भाग इस घड़ी में छ: बज की स्थिति में होना चाहिए। इस तरह माँ को स्तन को नीचे से यू-आकार की पकड़ में रखना चाहिए।

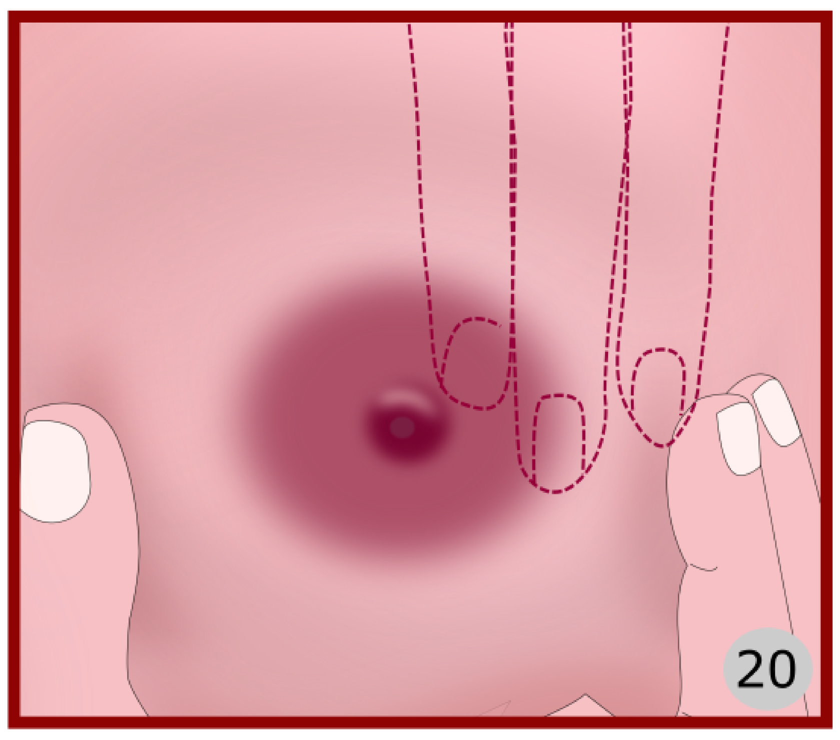




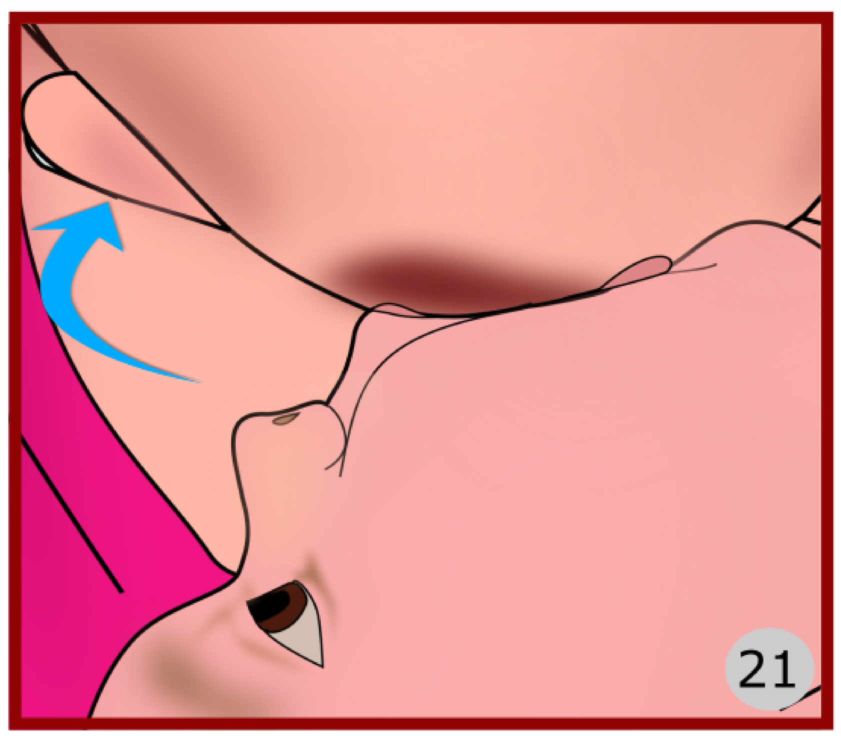
19. माँ का अंगूठा और उसकी उंगलियां निप्पल से एक समान दूरी पर होने चाहिए।

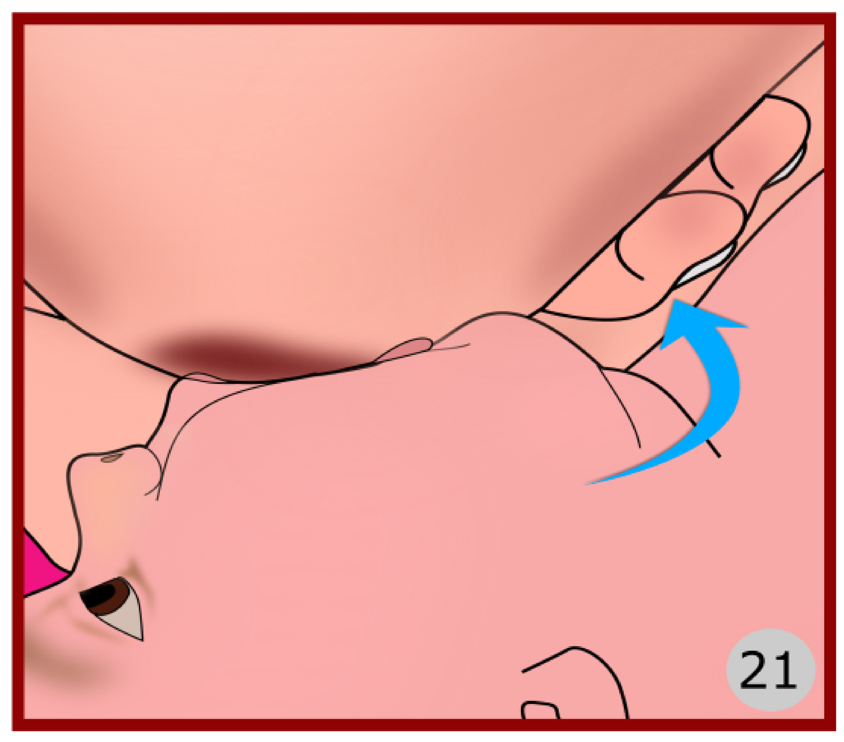


20. निप्पल से अंगूठा और उसी तरह निप्पल से बाकी की उंगलियों के बीच में तीन उंगलियों की दूरी होनी चाहिए।

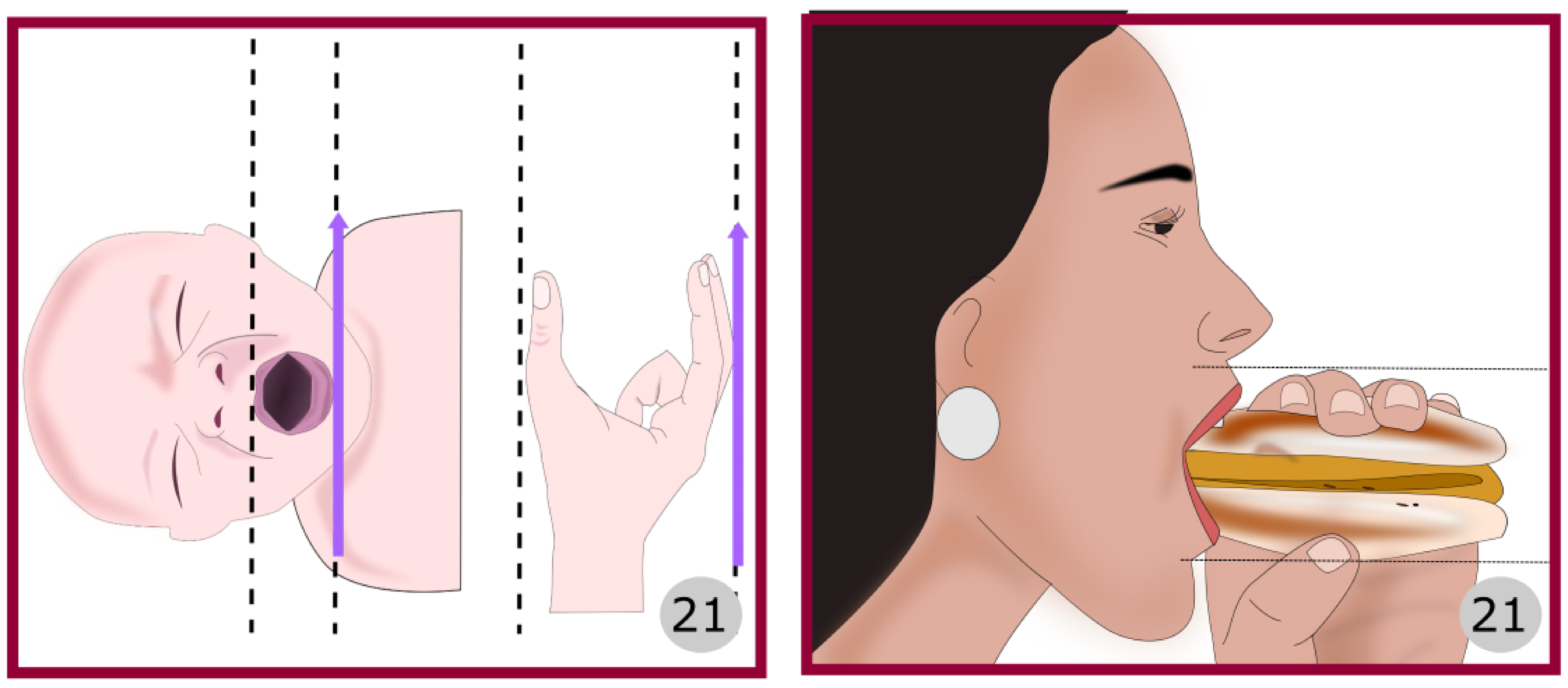


21. शिशु के शरीर को पूरी तरह से क्षैतिज रेखा में रखना ज़रूरी है। दाहिने स्तन से स्तनपान करना हो तो शिशु का ऊपरी होंठ 9 बजे की स्थिति पर हो और उसका निचला होंठ पर 3 बजे की स्थिति में होना चाहिए। और इसी तरह बाएं स्तन पर भी होना चाहिए । और इस स्थिति में माँ का अंगूठा शिशु के ऊपरी होंठ के सामने होगा और उसकी उंगलियां शिशु के निचले होंठ के पीछे होंगी। माँ की ऊँगलिया उसके स्तन पर शिशु के होंठ के

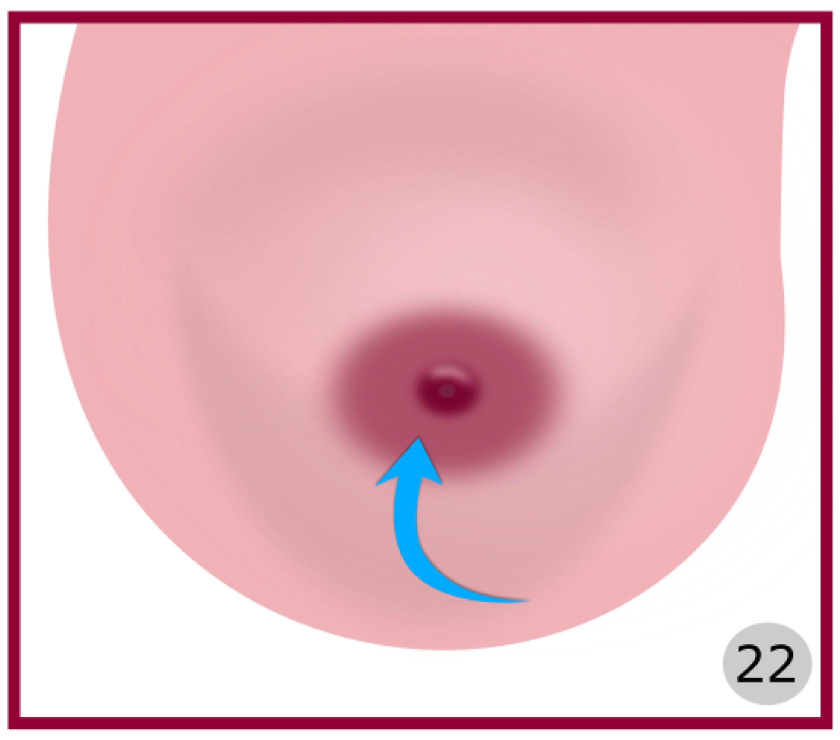


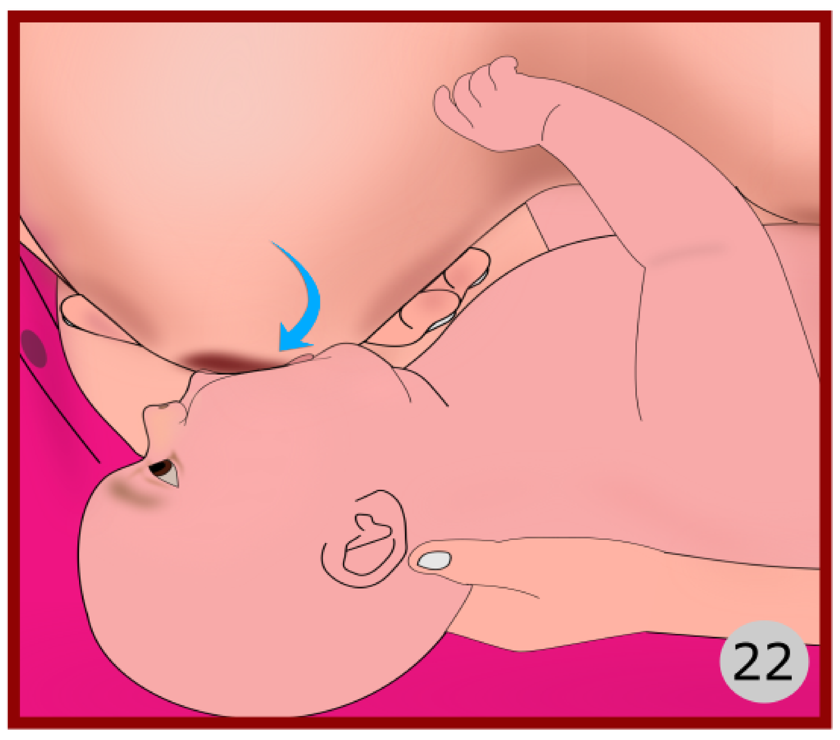


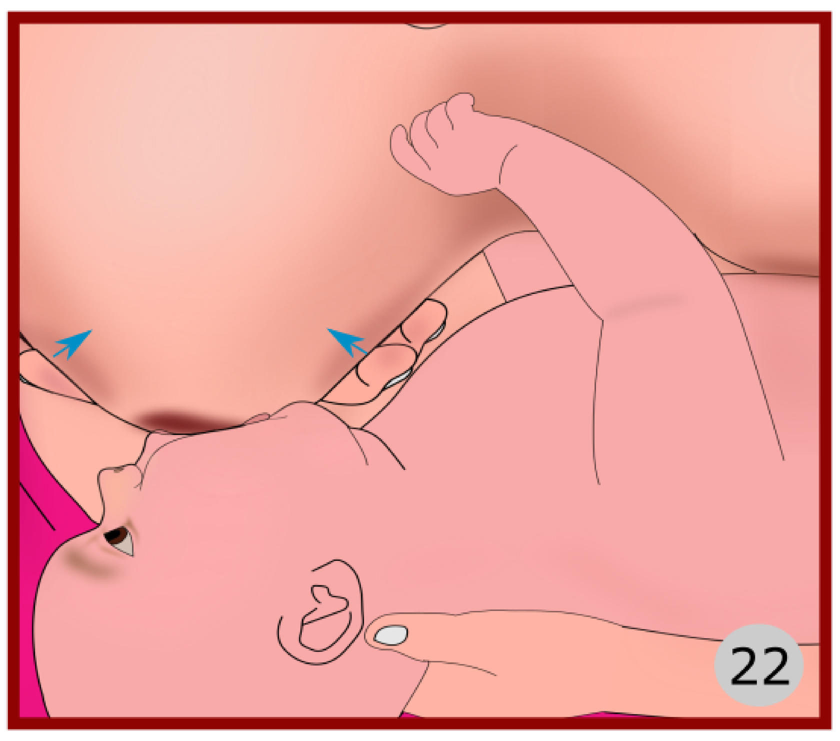
बराबर होनी चाहिए।



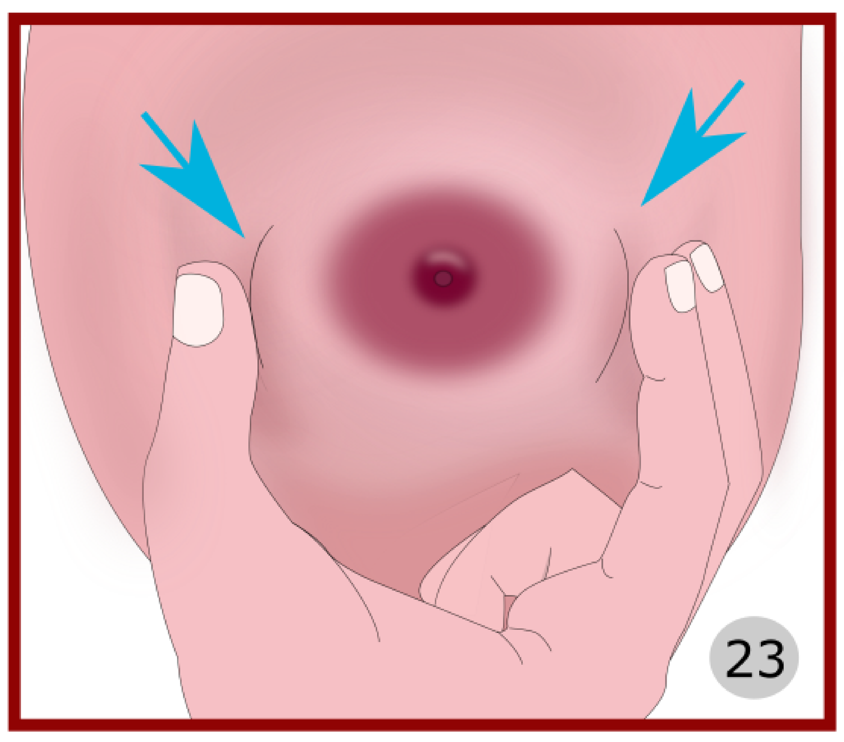
22. निप्पल के आसपास के काले भाग को एरिओला कहा जाता है। जब शिशु अपना मुंह पूरा खोलता है, तभी माँ को शिशु को स्तन के पास लाना चाहिए और अपने स्तन को दबाना चाहिए। ऐसा करने से ये सुनिश्चित होगा कि एरिओला का निचला भाग, जहां पर शिशु का निचला होंठ हो, आसानी से शिशु के मुंह में चला जाएगा। स्तन को सही तरीके से पकड़ना और सही समय पर सही तरीके से दबाना यह सुनिश्चित करेगा कि शिशु एरिओला के निचले हिस्से से गहराई से जुड़ जाए।





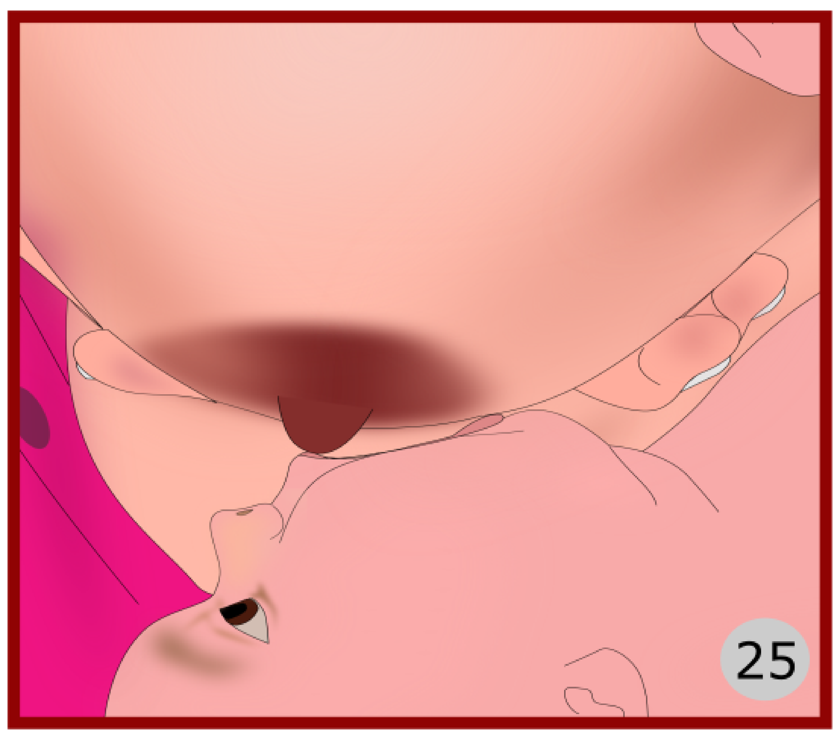


23. यह ज़रूरी है कि स्तन समान रूप से माँ के अंगूठे और उंगलियों से दबा हो। माँ को सिर्फ निप्पल को पकड़कर शिशु के मुंह में नहीं डालना चाहिए।

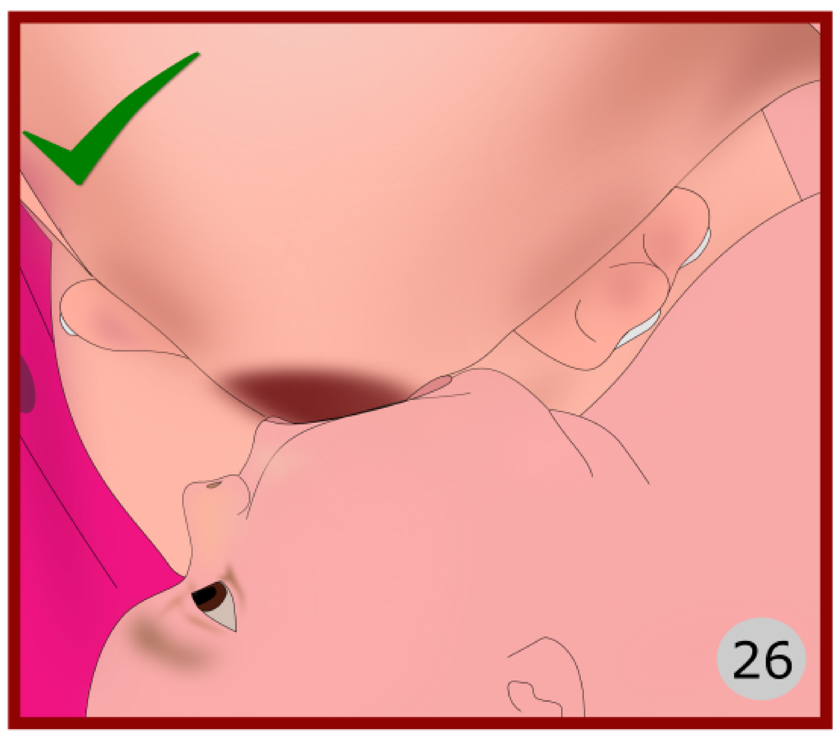


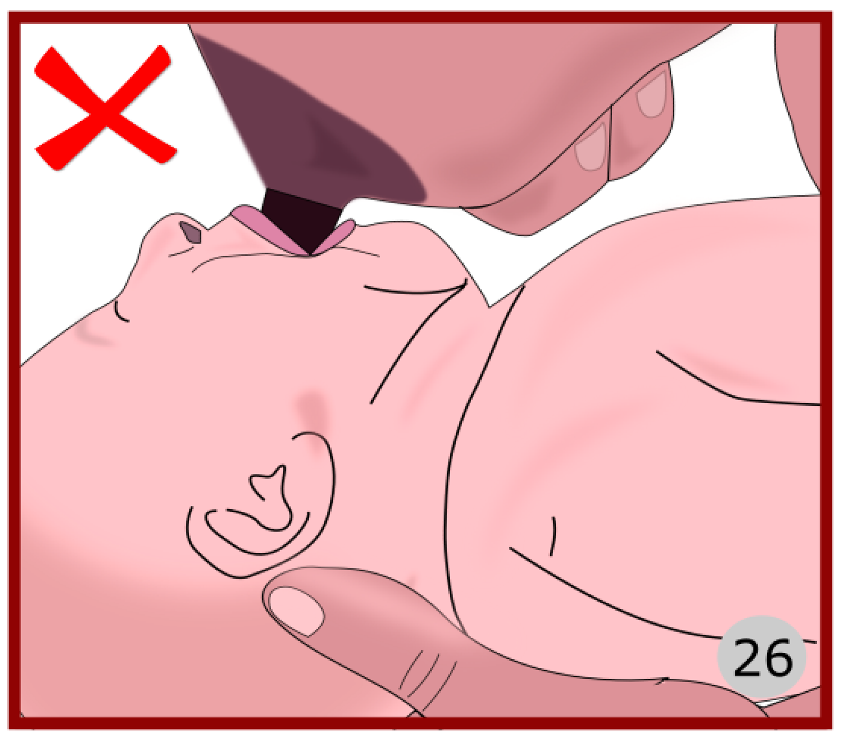
24. माँ को अपने स्तनों को वी- आकर में नहीं पकड़ना चाहिए। ऐसी पकड़ में शिशु सिर्फ निप्पल से जुड़ेगा और स्तनपान करते हुए उसे बहुत कम दूध मिलेगा।

स्तन पर मुँह की पकड़; लॅचिंग। एरिओला के निचले हिस्से के ज़रुरी भाग पर शिशु के मुँह की पकड़ को लॅचिंग कहा जाता है।

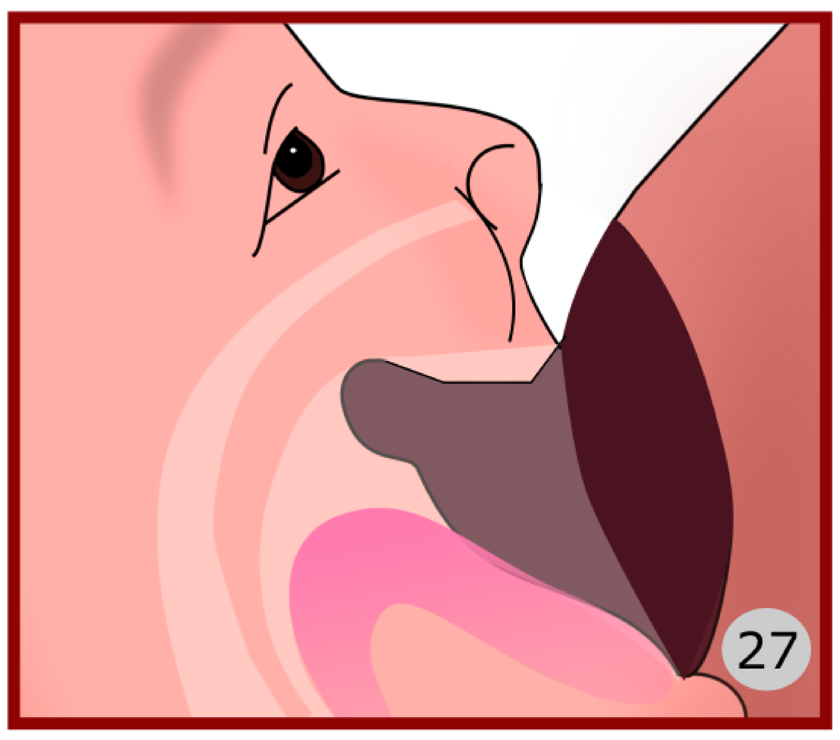


25. माँ को अपने निप्पल से शिशु के ऊपरी होंठ को हल्के से छूना चाहिए ताकि शिशु अपना मुँह चौड़ा खोल सके।



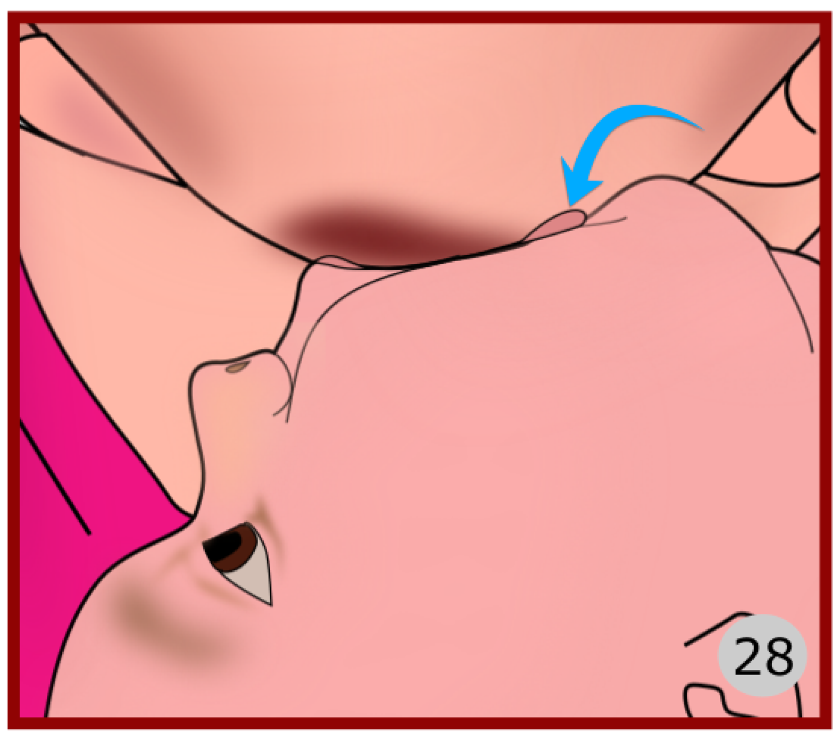


26. जब शिशु अपना मुंह 120 डिग्री से 160 डिग्री के बीच तक का खोलता है, तभी माँ को अपने स्तन के निचले हिस्से को शिशु के मुंह के अंदर डालना चाहिए। इसमें लगभग दो से तीन मिनट लग सकते हैं, लेकिन जब तक शिशु अपना मुंह पूरी तरह नहीं खोलता है, तब तक इंतज़ार करना ज़रूरी है। जल्दी में, यदि माँ शिशु के मुंह में एरिओला डालने की कोशिश करती है, जो अभी तक पूरी तरह नहीं से खुला है, तो शिशु केवल निप्पल से जुड़ जाएगा और स्तनपान करते समय उसे ज़रूरत के मुताबिक दूध नहीं मिलेगा। यदि शिशु दस मिनट से ज़्यादा देर तक अपना मुंह नहीं खोलता है, तो इसका मतलब है कि वह भूखा नहीं है।

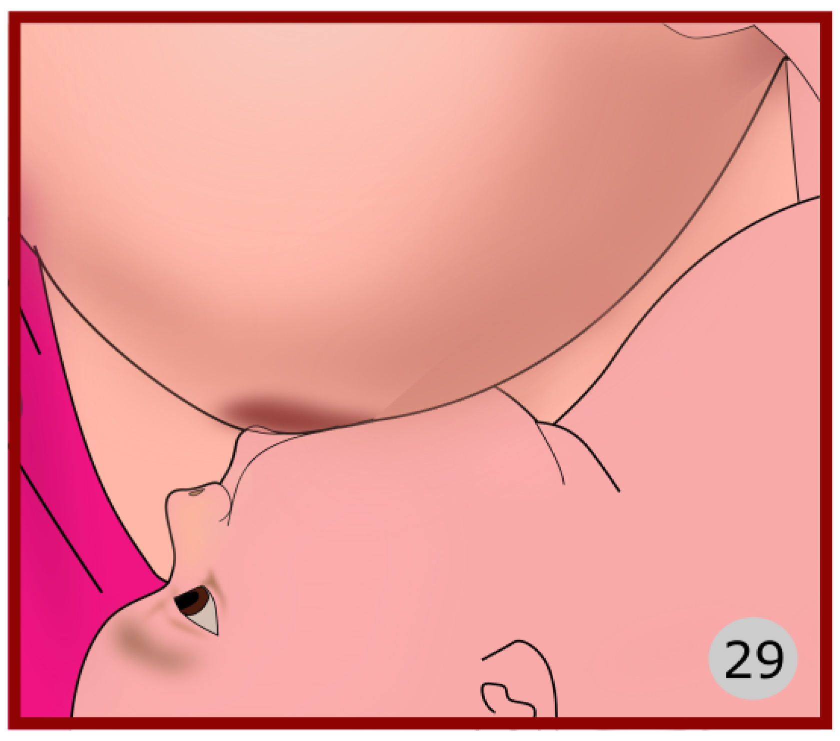


27. शिशु का ऊपरी होंठ माँ के निप्पल से थोड़ा ऊपर होना चाहिए। शिशु का निचला होंठ एरिओला की सीमा पर होना चाहिए। यदि माँ का एरिओला छोटा है, तो शिशु का निचला होंठ एरिओला की सीमा से परे होगा। यही शिशु का स्तन से सही और गहरा जुड़ाव है।

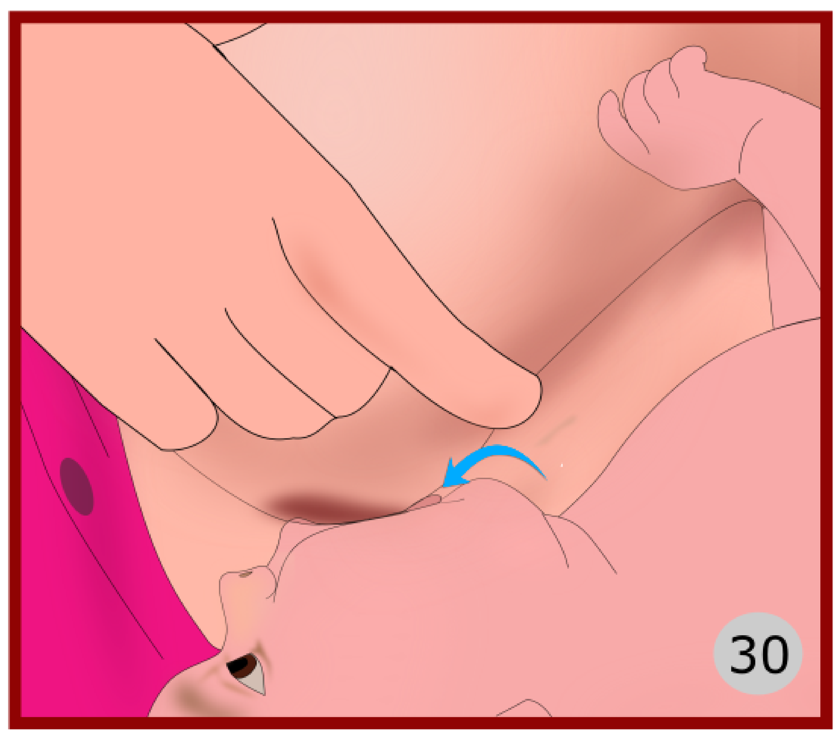
28. शिशु के निचले होंठ को बाहर की ओर मुड़ा होना चाहिए।



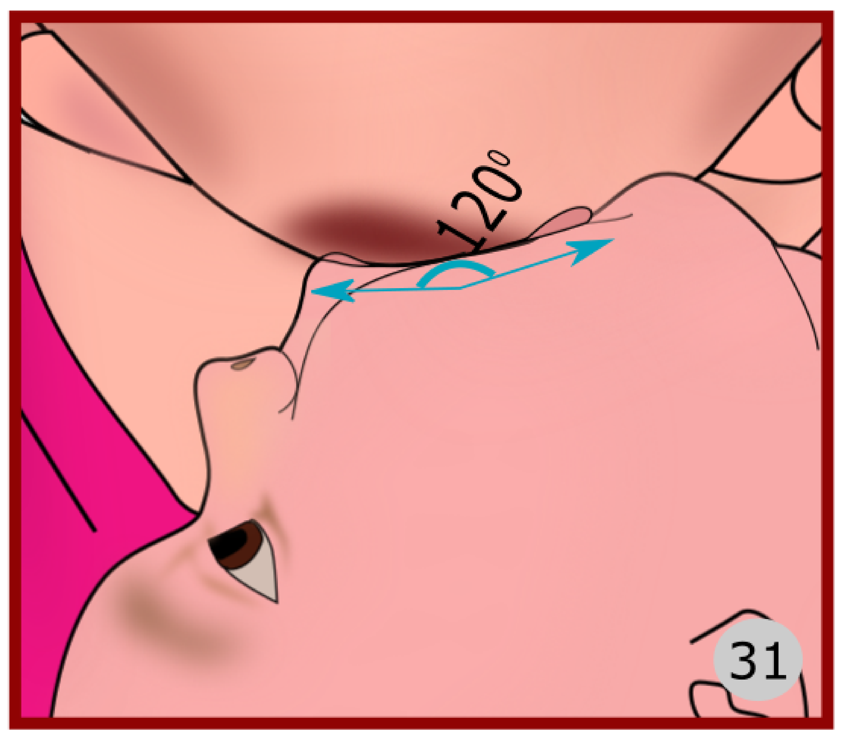
29. शिशु के होंठ और ठुड्डी पूरी तरह से मां के स्तन से जुड़े होने चाहिए।



30. यह जांचने के लिए कि शिशु माँ के स्तन से गहराई से जुड़ा हुआ है या नहीं, माँ को अपने स्तन को शिशु के निचले होंठ के पास हल्के से ऊपर की ओर दबाना चाहिए। फिर, उसे यह जांचना चाहिए कि एरिओला का निचला हिस्सा पूरी तरह से शिशु के मुंह के अंदर है या नहीं और शिशु का निचला होंठ बाहर की ओर मुड़ा हुआ है या नहीं।



31. उसे यह भी जांचना होगा कि शिशु का मुंह कम से कम 120 डिग्री तक खुला है या नहीं। इन तीन बिंदुओं को जांचना ज़रूरी है। माँ को ये जाँचना सिखाया जाना चाहिए।



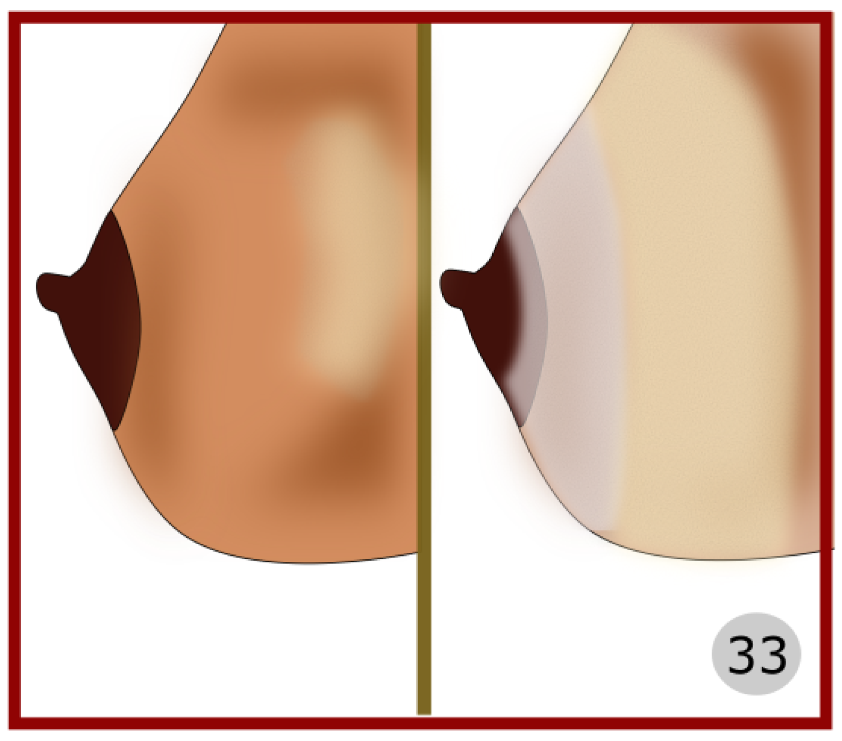
32. जब माँ अपने स्तन के निचले हिस्से में शिशु के गहरे जुड़ाव को सुनिश्चित कर लेती है, तब वह अपने स्तन को अपने हाथ से छोड़ सकती है और उस हाथ को शिशु की पीठ पर रख सकती है। लेकिन जिस हाथ से वह शिशु का सिर पकड़ रही है, वो हाथ उसे नहीं हिलाना चाहिए। यदि माँ का स्तन बहुत बड़ा या भारी है और वह गहरे जुड़ाव के बाद उसे अपने हाथ से छोड़ती है, तो शिशु के मुंह से एरिओला बाहर निकल सकता है। ऐसे में, स्तन को अपने हाथ से छोड़ने के बाद, माँ अपने

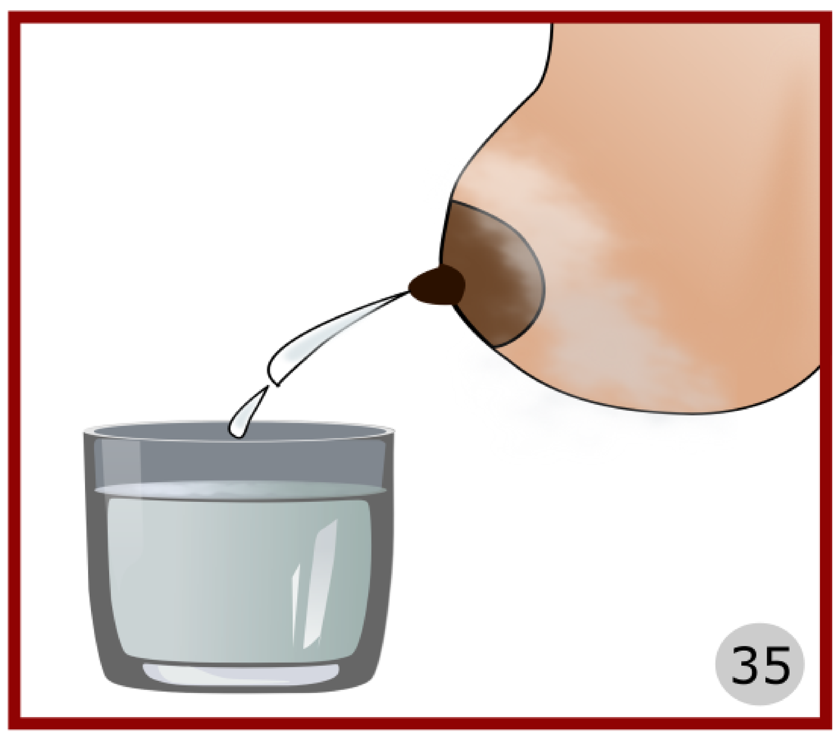
स्तन को सहारा देने के लिए अपनी कोहनी का इस्तेमाल कर सकती है। ऐसी माओं के लिए एक और विकल्प है कि गहरा जुड़ाव होने के बाद स्तन को अपने हाथ से न छोड़ें बल्कि उसके नीचे 2 से 3 तकिए रखकर उस हाथ को सहारा दें।

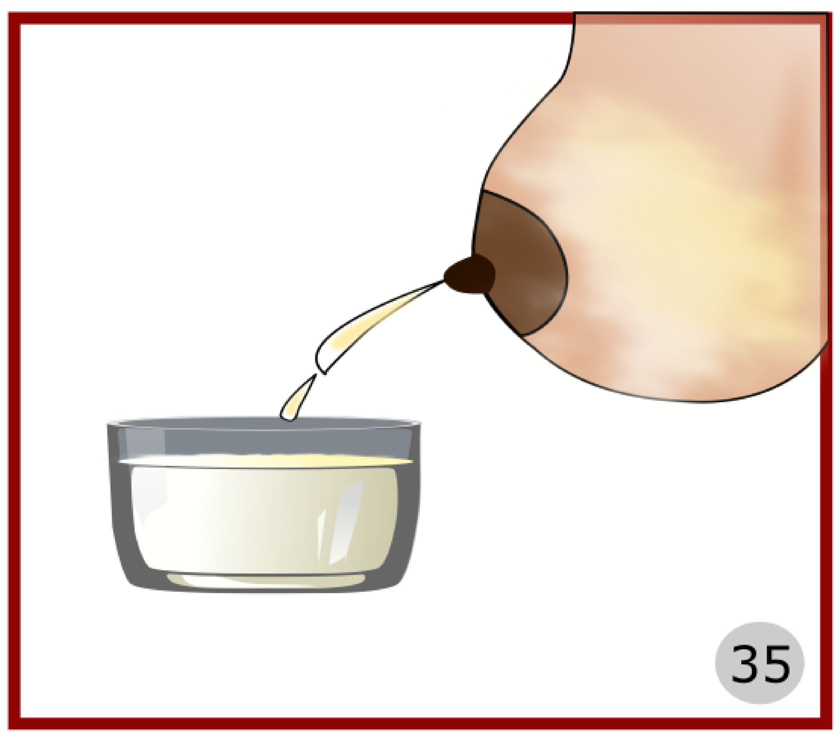
33. शिशु को दूसरे स्तन से दूध पिलाने से पहले माँ को एक स्तन से पूरी तरह स्तनपान कराना चाहिए।

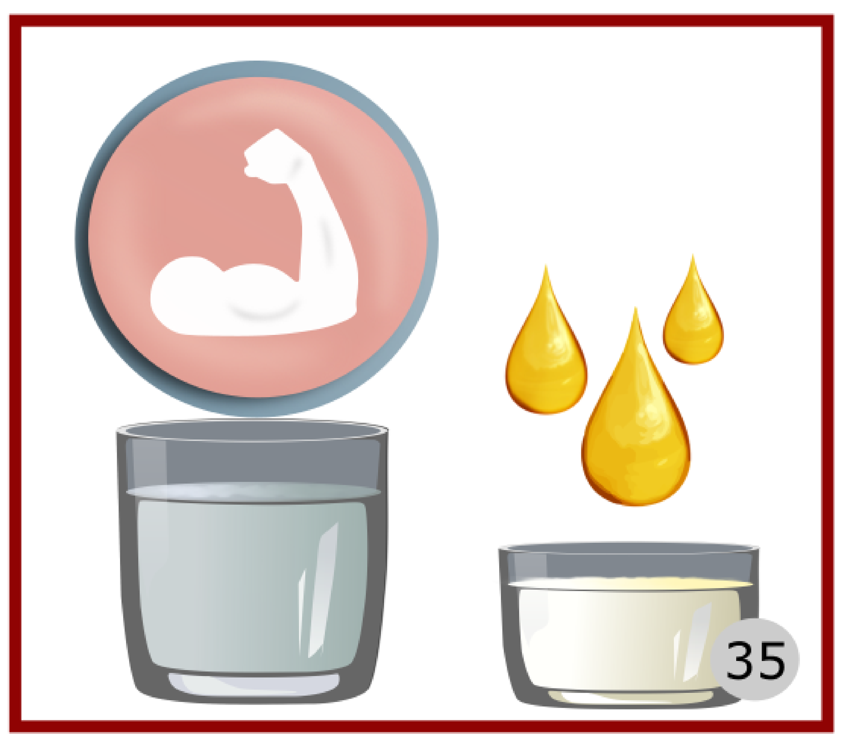
34. यह जांचने के लिए कि क्या उसने शिशु को एक स्तन से पूरी तरह से पिलाया है या नहीं, माँ को अपने हाथ से उस स्तन से दूध निकालना चाहिए। यदि स्तन से पतला पानी जैसा दूध निकलता है या फिर स्तन से गाढ़ा दूध अच्छे से बहता है, तो इसका मतलब है कि शिशु ने उस स्तन से पूरी तरह से स्तनपान नहीं किया है। मां को उसी स्तन से स्तनपान जारी रखना चाहिए।

35. माँ को शिशु को दोनों स्तन से पूरा दूध पिलाना चाहिए - प्रोटीन से भरपूर पतला पानी वाला दूध जो पहले आता है और वसा से भरपूर गाढ़ा दूध जो बाद में आता है। शिशु के विकास के लिए आगे का दूध और पीछे का दूध दोनों ज़रूरी हैं। एक स्तन से पूरी तरह से स्तनपान कराने के बाद ही शिशु को दूसरा स्तन दिया जाना चाहिए। यदि शिशु अभी भी भूखा है, तो वह दूसरे स्तन से भी स्तनपान करेगा|





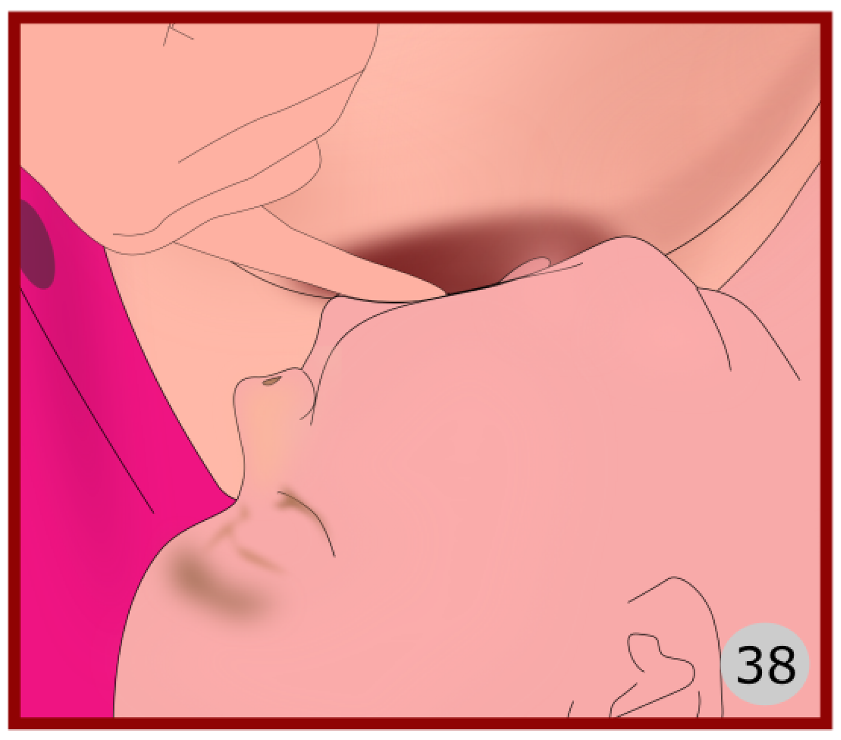




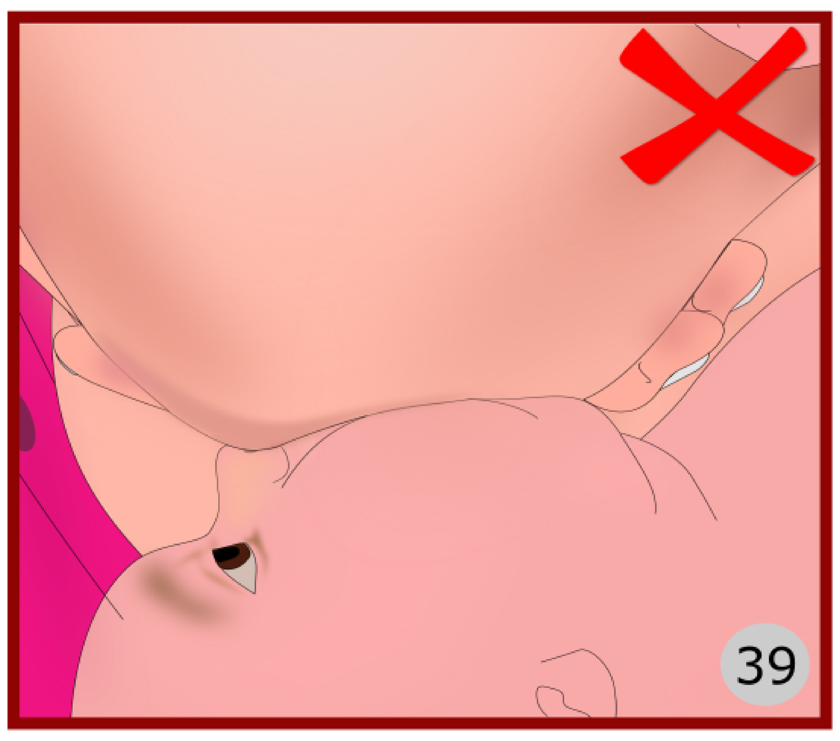
36. माँ को दूसरे स्तन से पिलाने से पहले शिशु को डकार दिलानी चाहिए। ऐसा करने के लिए माँ को शिशु को अपनी गोद में आराम से बिठाना चाहिए फिर शिशु के जबड़े को अपने एक हाथ से पकड़े, दूसरे हाथ से शिशु की पीठ को पकड़े और शिशु के धड़ को थोड़ा आगे की ओर झुकाए। दो से तीन मिनट में शिशु को डकार आएगी। शिशु अपनी आँखें भी खोलेगा।

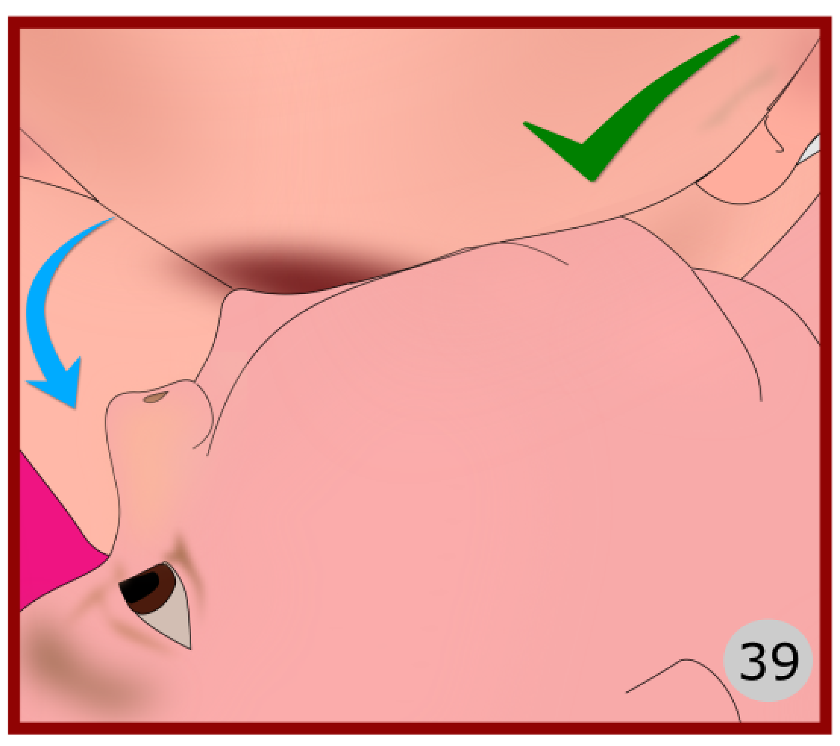
37. यदि शिशु स्तनपान करते समय सो जाता है, तो माँ को उसकी पीठ को सहलाना चाहिए या पैरों में गुदगुदी करनी चाहिए। माँ, शिशु को डकार की स्थिति में भी बिठा सकती है।

38. यदि शिशु केवल निप्पल से जुड़ा हुआ है या स्तनपान करते समय वो सो जाता है, तो माँ शिशु के मुंह से स्तन निकालने के लिए अपनी साफ छोटी उंगली उसके मुंह में डाल सकती है। इससे शिशु का बंद मुंह खुल जाएगा और माँ आसानी से शिशु के मुंह में से एरिओला निकाल सकती है।

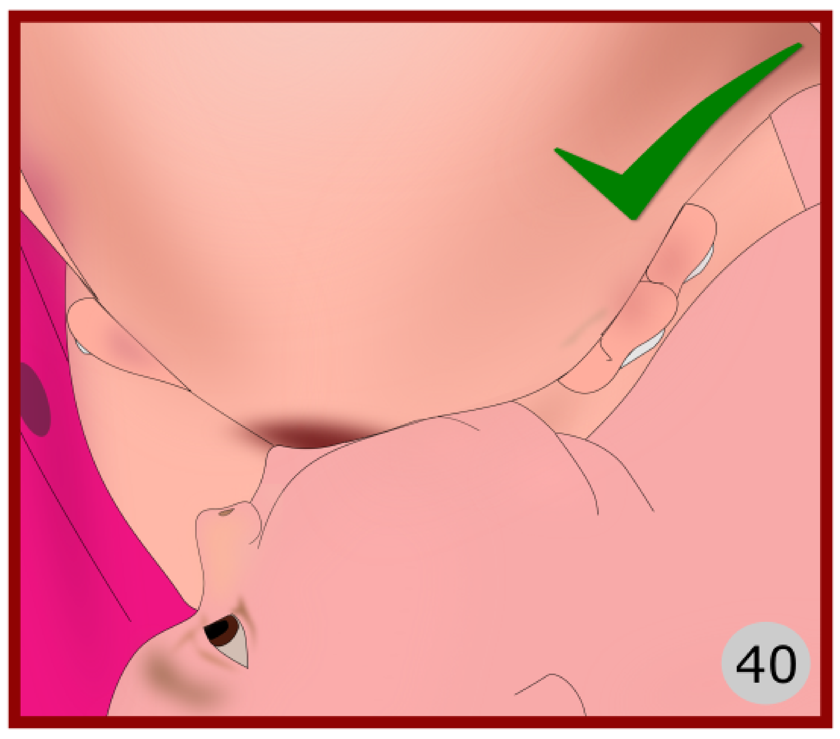


39. यदि शिशु की नाक माँ के स्तन में कसकर दबी हो, तो माँ धीरे से शिशु की गर्दन को बाहर की ओर खींच सकती है ताकि शिशु की ठुड्डी माँ के स्तन में ज़्यादा जाए और शिशु का माथा माँ के स्तन से दूर हो जाए।

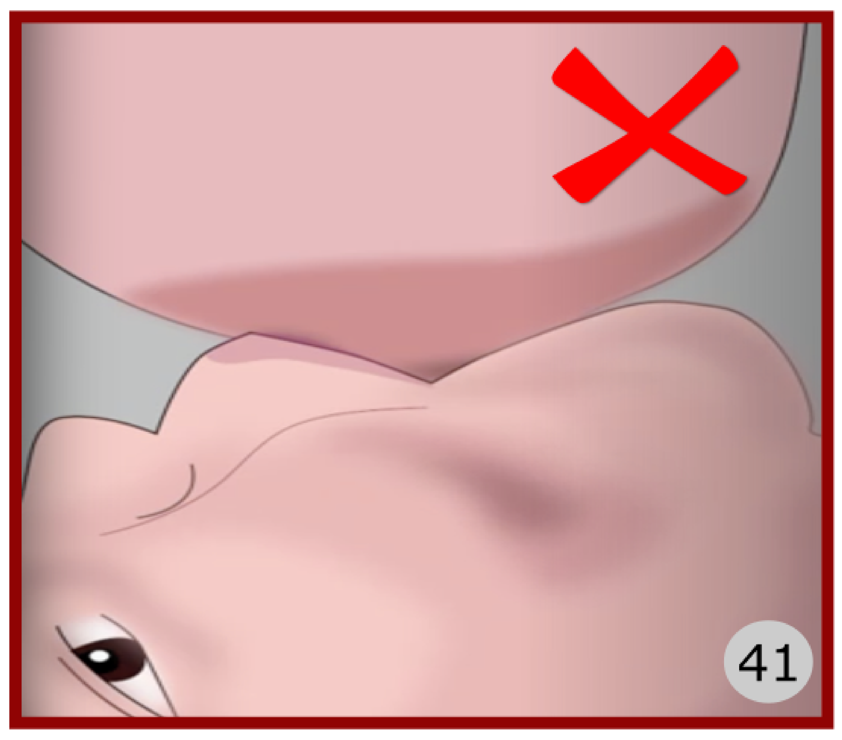




40. यदि शिशु सही ढंग से स्तनपान कर रहा है, तो शिशु के गाल गोल और भरे हुए दिखाई देंगे। उस के गालों में कोई गड्ढा नहीं होगा। शिशु, दूध को तेज़ी से निगलने की आवाज नहीं करेगा। दूध निगलते समय शिशु का जबड़ा धीरे-धीरे और स्पष्ट रूप से नीचे की ओर जाता हुआ दिखेगा।



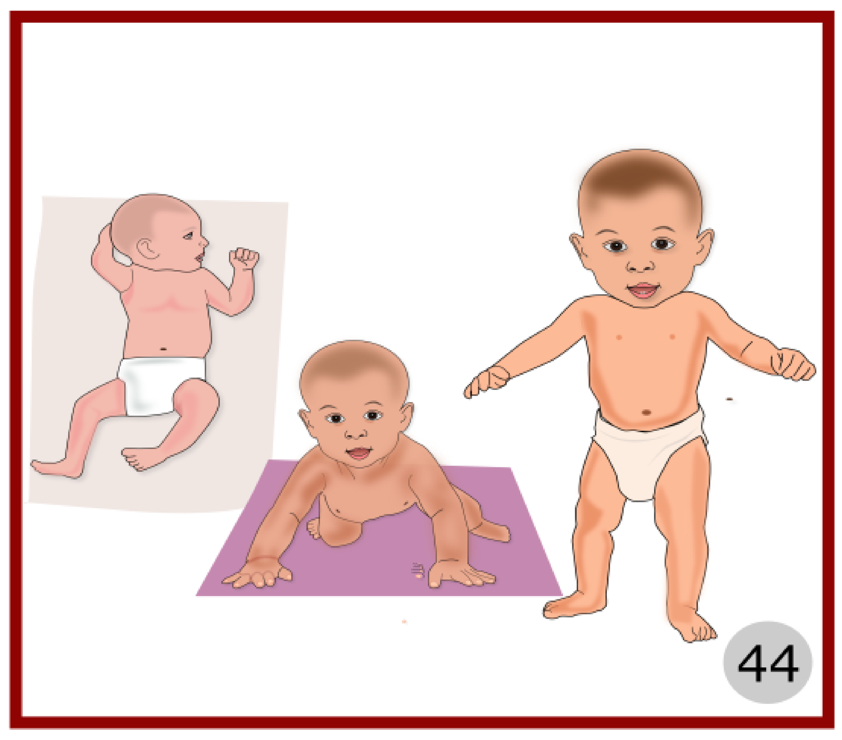
41. अगर स्तनपान के दौरान शिशु के गालों में गड्ढे दिखाई देते हैं, तो इसका मतलब है कि शिशु सिर्फ निप्पल से ही दूध पी रहा है। शिशु के मुंह में एरिओला के निचले हिस्से के मुकाबले में एरिओला का ऊपरी हिस्सा ज़्यादा है या फिर शिशु के होंठ और ठुड्डी पूरी तरह से माँ के स्तन में नहीं लगे हैं।



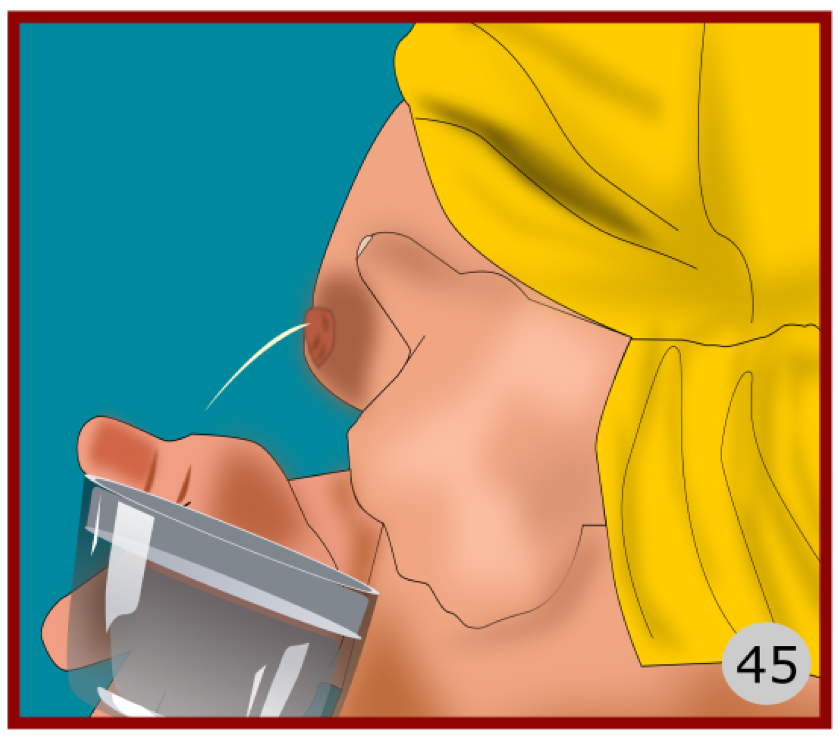
42. हर चौबीस घंटे में माँ को दस से बारह बार स्तनपान कराना चाहिए, जिसमें से उसे रात में कम-से-कम तीन से चार बार दूध पिलाना चाहिए।

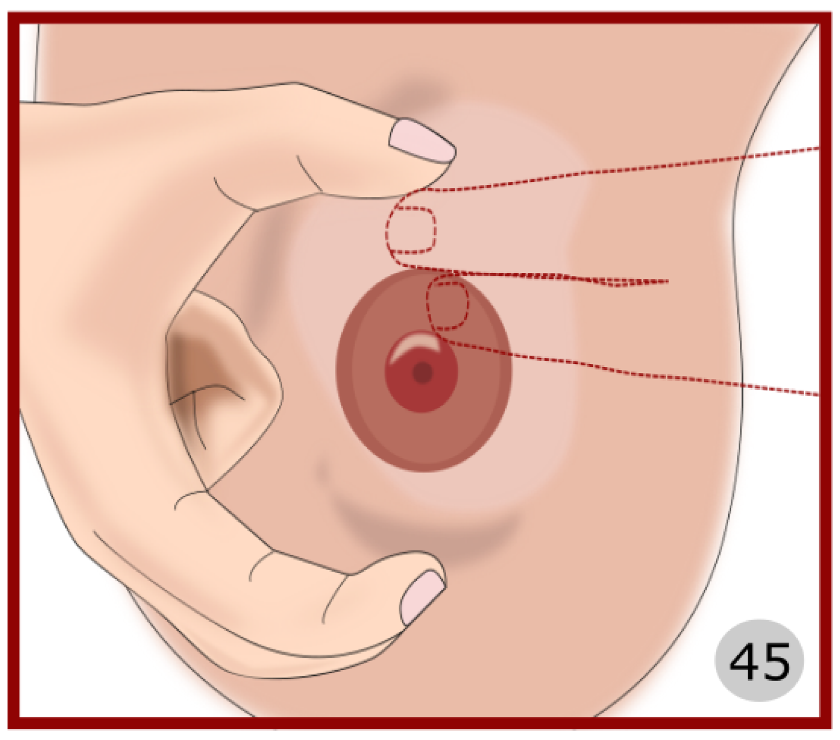
43. शिशु को छः महीने तक केवल स्तनपान ही कराना चाहिए। छः महीने के बाद, दो साल की उम्र तक पूरक आहार के साथ स्तनपान जारी रखना चाहिए।

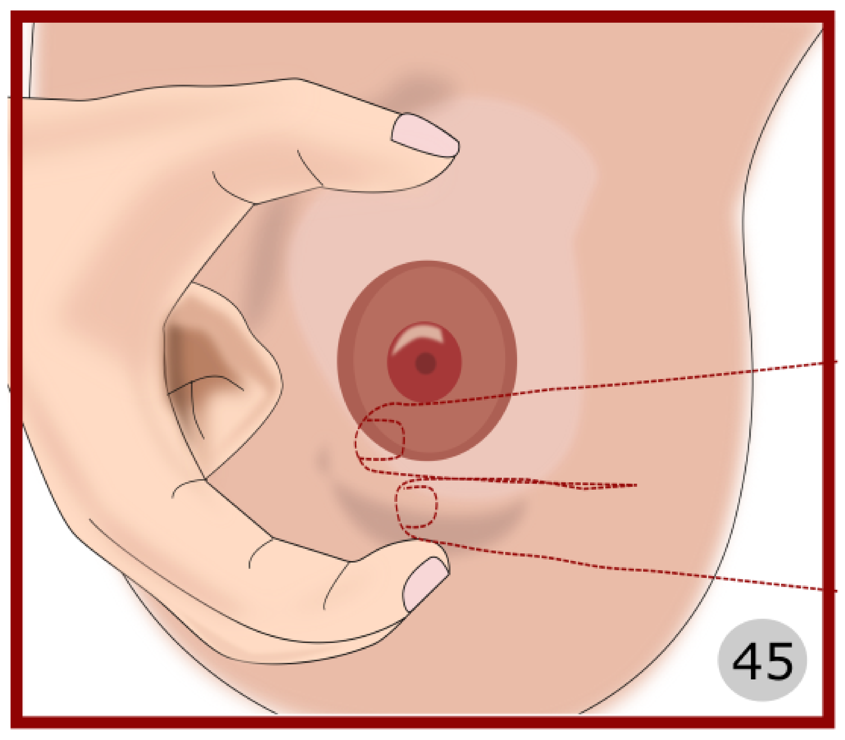
44. शिशु दो सप्ताह, छः सप्ताह और तीन महीने की उम्र में बहुत तेजी से बढ़ता है। इन दिनों में उसको ज्यादा दूध की जरूरत होती है। इसलिए माँ को कई बार स्तनपान कराना चाहिए और हर बार स्तनपान लम्बे समय का होना चाहिए। माँ को स्तनपान की सही तकनीक भी सीखनी चाहिए।



45. यदि माँ अपने हाथों से स्तन का दूध निकालना चाहती है, तो उसे अपना अंगूठा, निप्पल और उंगलियों को एक सीधी रेखा में रखना चाहिए। निप्पल अंगूठे और तर्जनी (दूसरी उंगली) या मध्यम उंगली के बीच में होना चाहिए। अंगूठे और निप्पल के बीच और उंगली और निप्पल के बीच में दो उंगलियों की दूरी होनी चाहिए। माँ को लगातार और धीरे से स्तन को अपनी छाती की ओर दबाना चाहिए। फिर, अपना हाथ हिलाए बिना, उसे अपने अंगूठे और उंगलियों से स्तन को धीरे से दबाना चाहिए और फिर दबाव छोड़ना चाहिए। माँ हाथों से अपने स्तन के दूध को इस तरह से निकाल सकती है और ये जाँच सकती है कि दूध पतला है या गाढ़ा है।







हमें संपर्क करें-

ई- मेल: health@spoken-tutorial.org

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

YouTube चैनल: Health Spoken Tutorial - IIT Bombay