

स्तनपान एक वचनबद्धता आहे, पर्याय नाही.



साबणाने हात धुणे



स्वयंपाक करण्यापूर्वी



बाळाला
जेवण भरवण्यापूर्वी

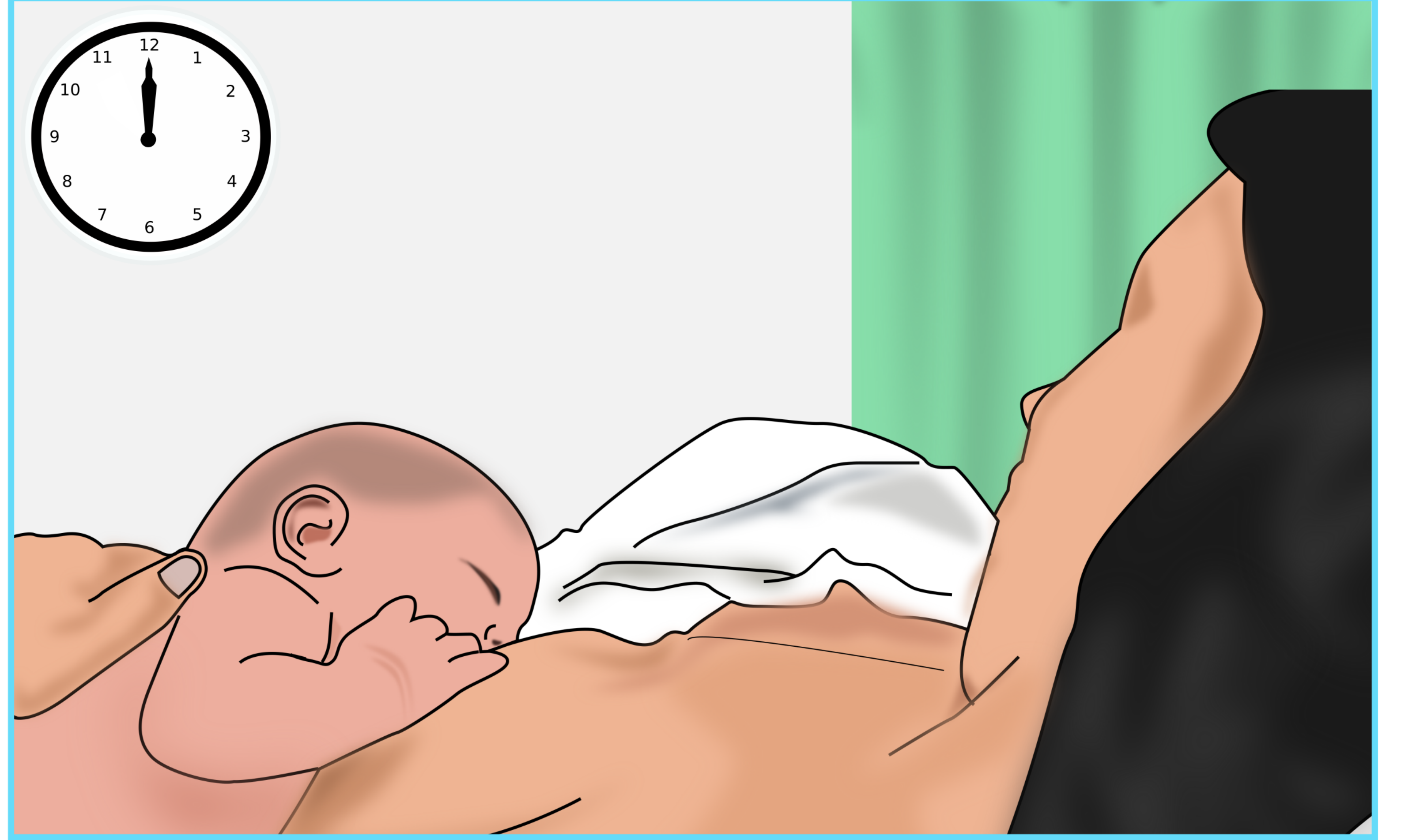


बाळाला स्वच्छ केल्यानंतर



शौचालय वापरल्यानंतर

प्रसूतीच्या एका तासाच्या आत लगेचच स्तनपान सुरू करा.



बाळघुटी



अन्न



दूध



पाणी



मध

जन्मापासून पहिले सहा महिने पूर्ण होईपर्यंत निव्वळ स्तनपान



बाळघुटी



अन्न



दूध



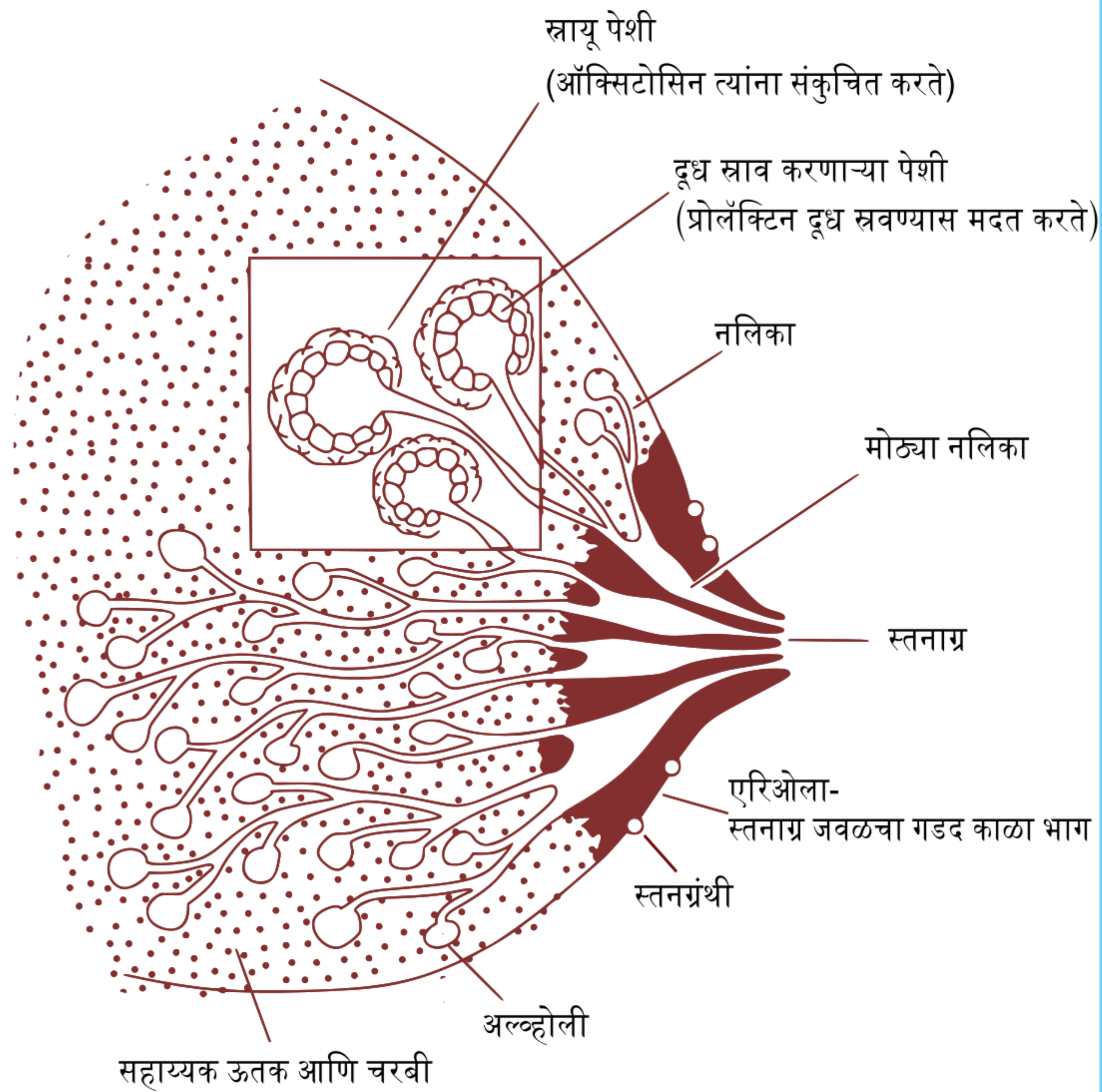
पाणी



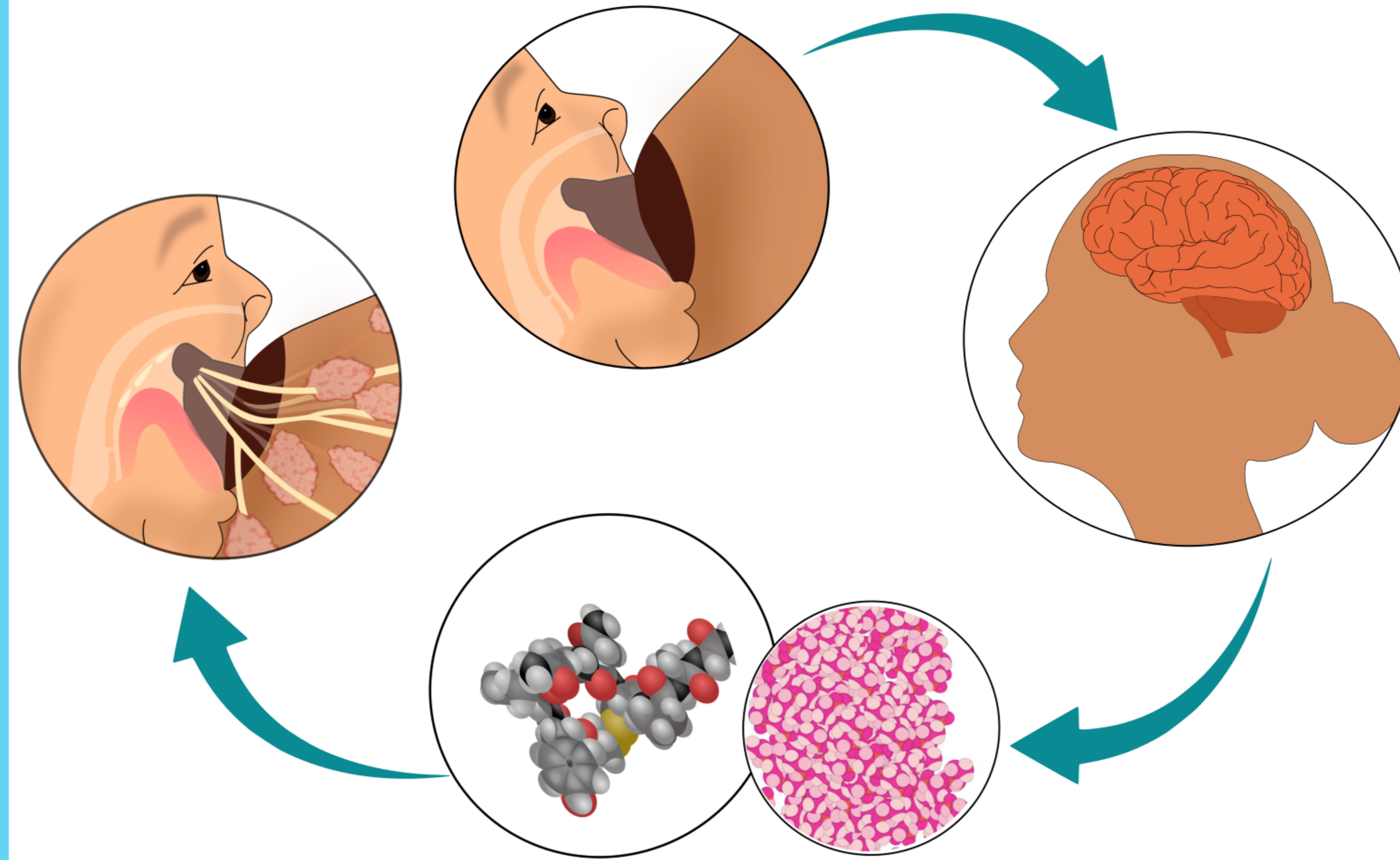
मध

दूध कसे तयार होते आणि ते वाढवण्यासाठी काय करावे?

स्तनाची शारीरिक रचना



बाळाने स्तन ओढण्याने दोन हार्मोन्स तयार केले जातात,
जे दुधाचे उत्पादन आणि प्रवाह नियंत्रित करतात.



रात्रीचे स्तनपान: आईचे दूध वाढवते.



स्तनपानासाठी वेगवेगळ्या स्थिती



सुधारित पाळणा पद्धत (क्रॉस क्रेडल होल्ड)



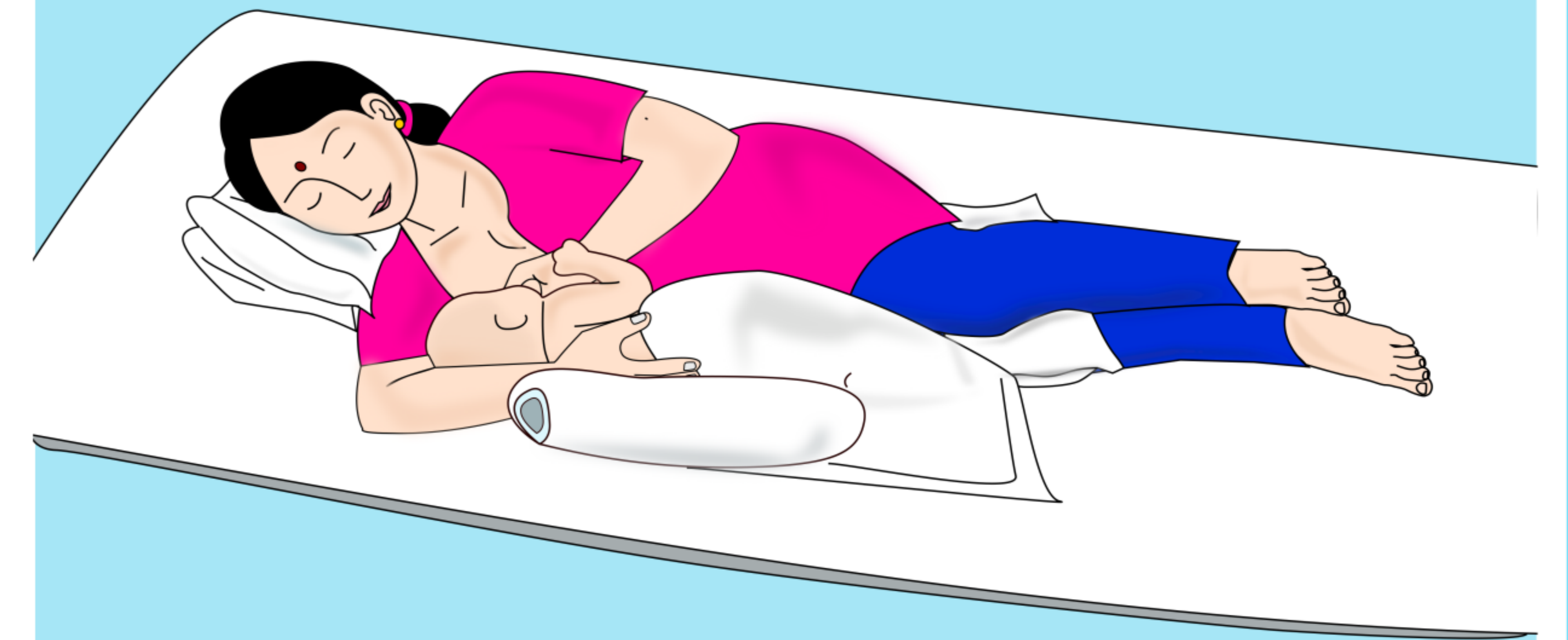
फुटबॉल पद्धत



पाळणा पद्धत

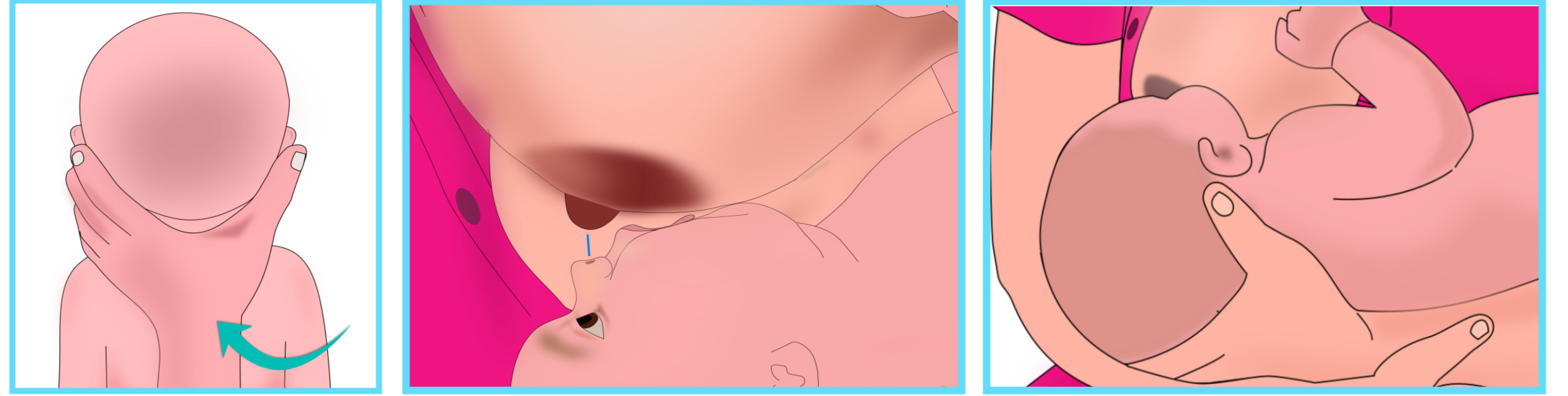


झोपून पाजणे



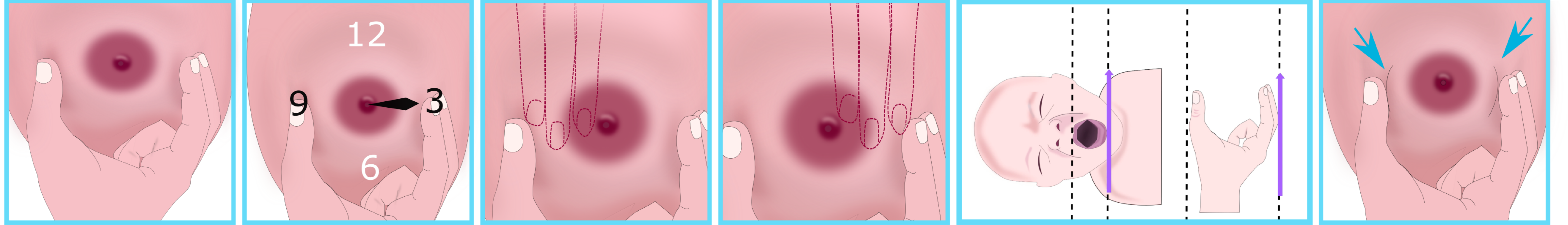
कुशीवर झोपून पाजणे

स्तनपानासाठी बाळाला धरण्याची योग्य पद्धत



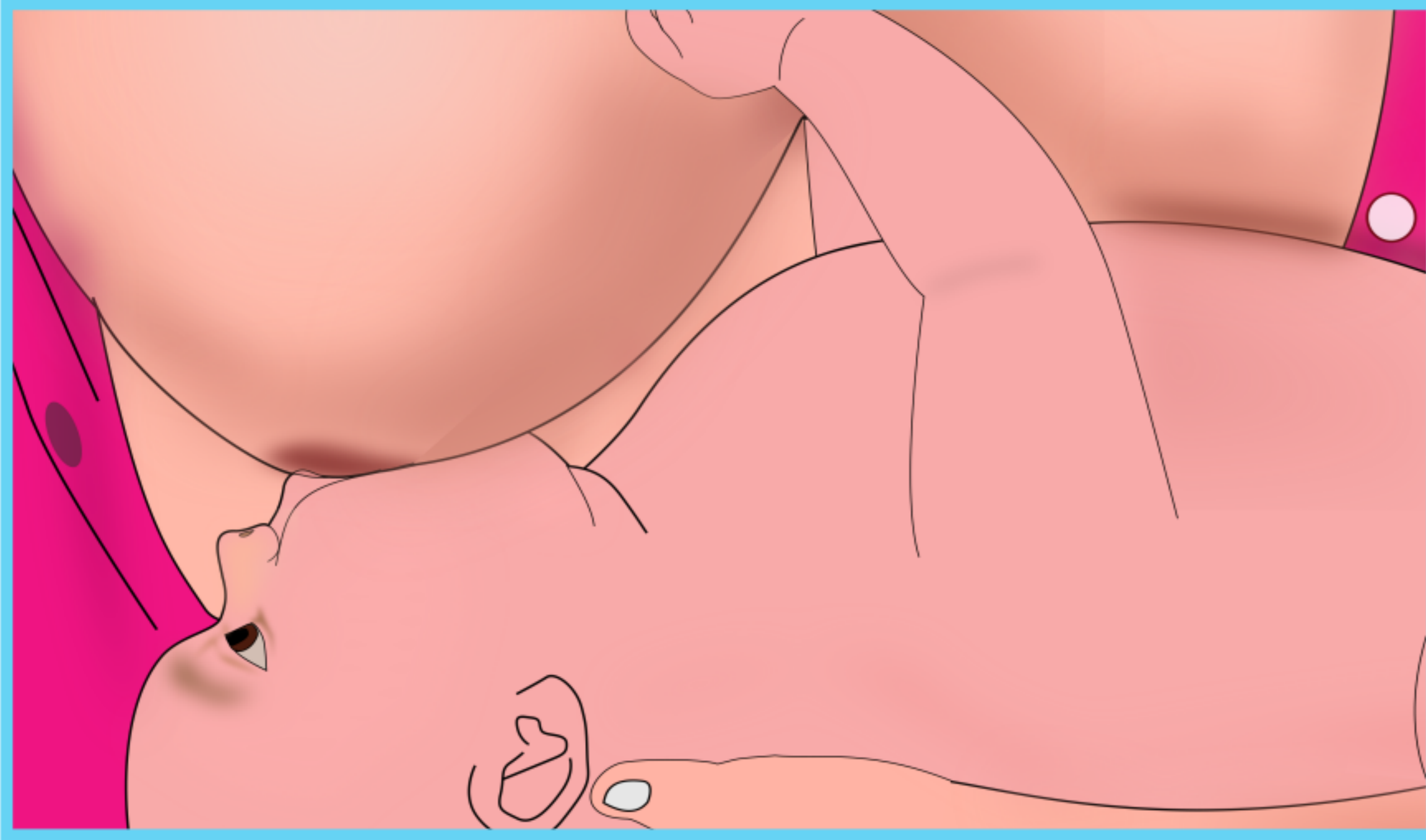
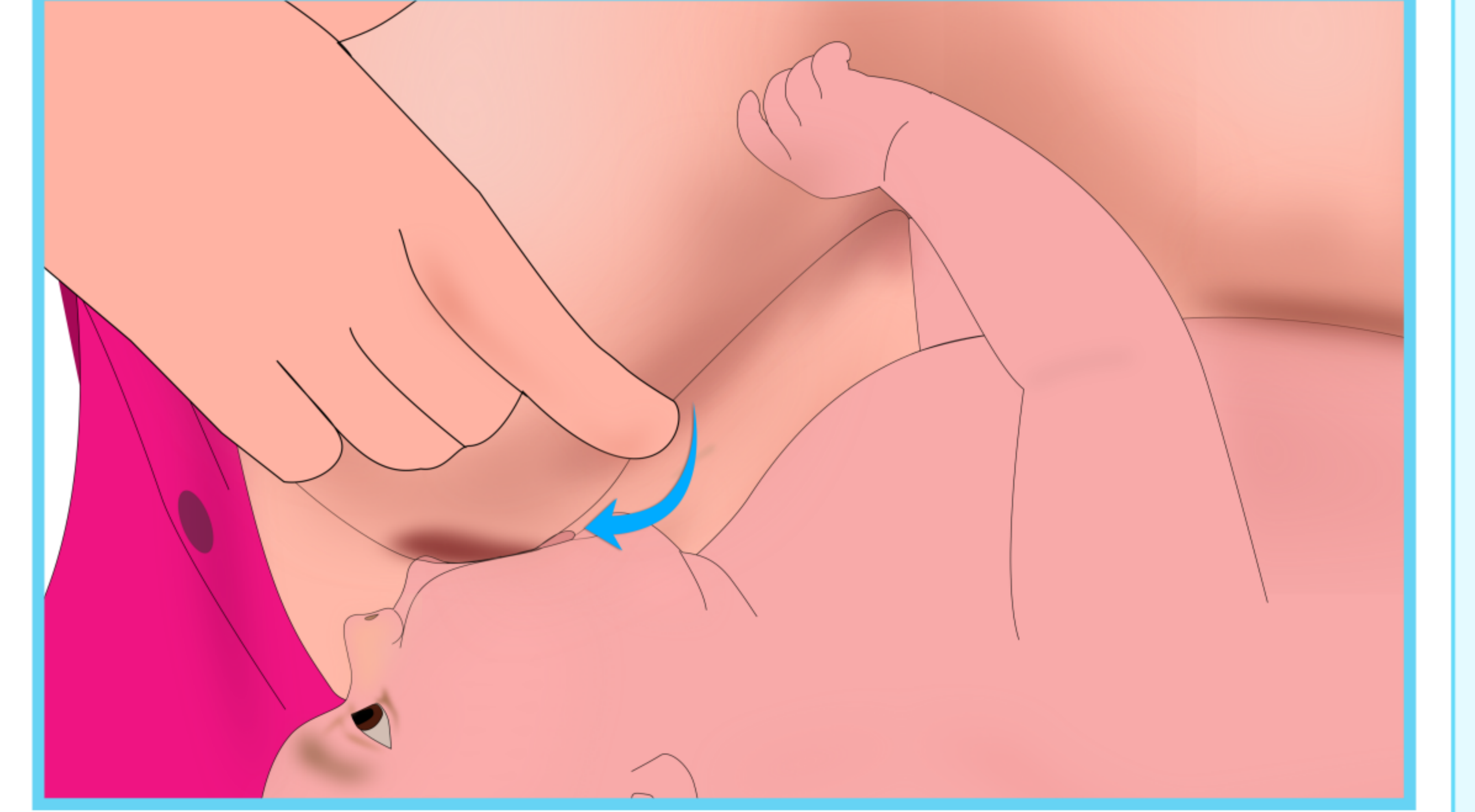
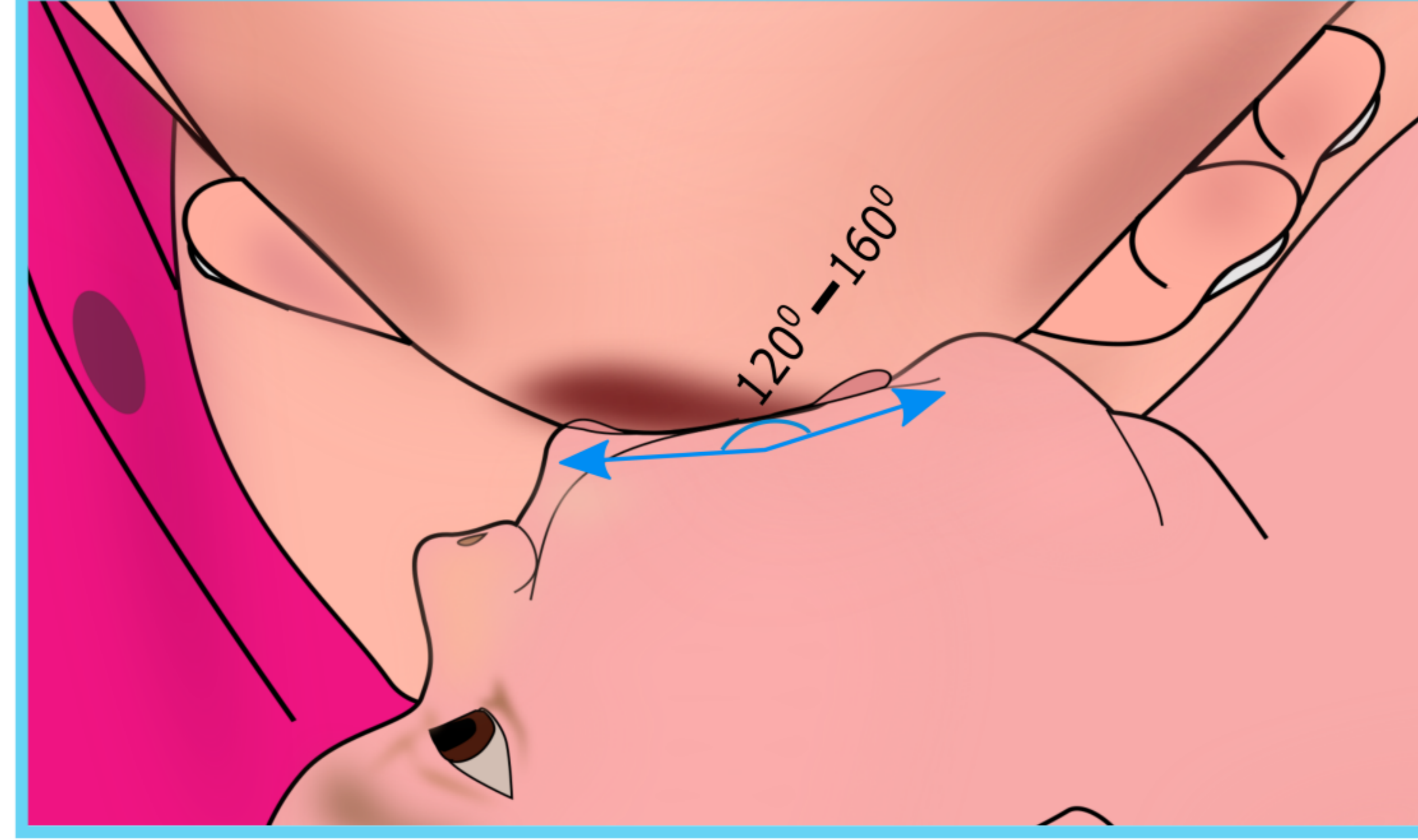
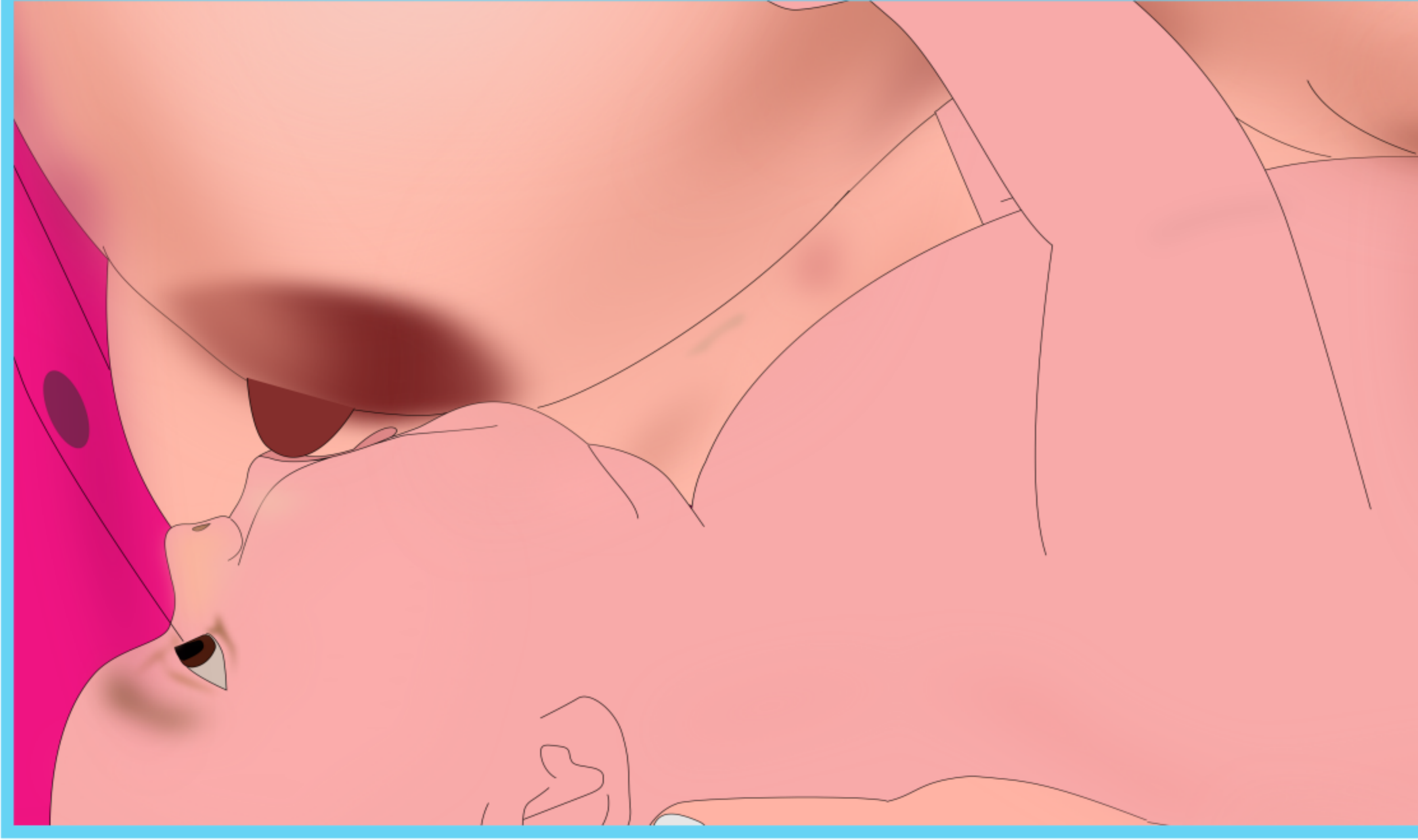
- जर आईला उजव्या बाजूने स्तनपान करावयाचे असेल तर तिने तिच्या डाव्या हाताने बाळाचे डोके धरावे.
- आईने बाळाच्या संपूर्ण शरीराला आधार दिला पाहिजे. बाळ आईच्या दिशेने पूर्णपणे वळलेले असावे.
- बाळ आईच्या खूप जवळ असावे, त्यांच्या छातीचा एकमेकांना स्पर्श असावा. बाळाचे डोके, खांदा, बुड एका सरळ रेषेत असावेत. बाळाची मान मागे खेचावी.
- बाळाच्या नाकपुड्या आईच्या स्तनाग्रांशी एका सरळ रेषेत असाव्यात.
- बाळाचा चेहरा आईच्या स्तनाकडे वळलेला असावा आईच्या चेहऱ्याकडे नसावा.

बाळाला स्तनपान करण्यासाठी स्तन पकडण्याची योग्य पद्धत



- आईने हाताने खालून U-शेप स्थितीमध्ये स्तन धरावे.
- जर बाळ आईच्या उजव्या स्तनातून स्तनपान करत असेल तर आईच्या उजव्या हाताच्या अंगठ्याचे टोक हे या घड्याळाच्या 9 वाजण्याच्या स्थितीत असावे. आईच्या उजव्या हाताच्या इतर बोटांची टोकेही या घड्याळाच्या 3 वाजण्याच्या स्थितीत असावी.
- स्तनाग्रापासून अंगठा आणि स्तनाग्रापासून इतर बोटांच्या दरम्यान दोन्ही बाजूने 3 बोटांचे अंतर असावे.
- आईचा अंगठा आणि तिची बोटे स्तनाग्रापासून समान अंतरावर ठेवली असावीत.
- आईच्या अंगठ्याने आणि बोटांनी स्तन समप्रमाणात दाबणे महत्वाचे आहे.

बाळाची आईचे स्तन पकडण्याची योग्य पद्धत / लॅचींग साठीची योग्य पद्धत



आईने हलकेच तिचे स्तनाग्र बाळाच्या वरच्या ओठावर घासले पाहिजे जेणेकरून बाळ आपले तोंड मोठ्या प्रमाणात उघडेल.

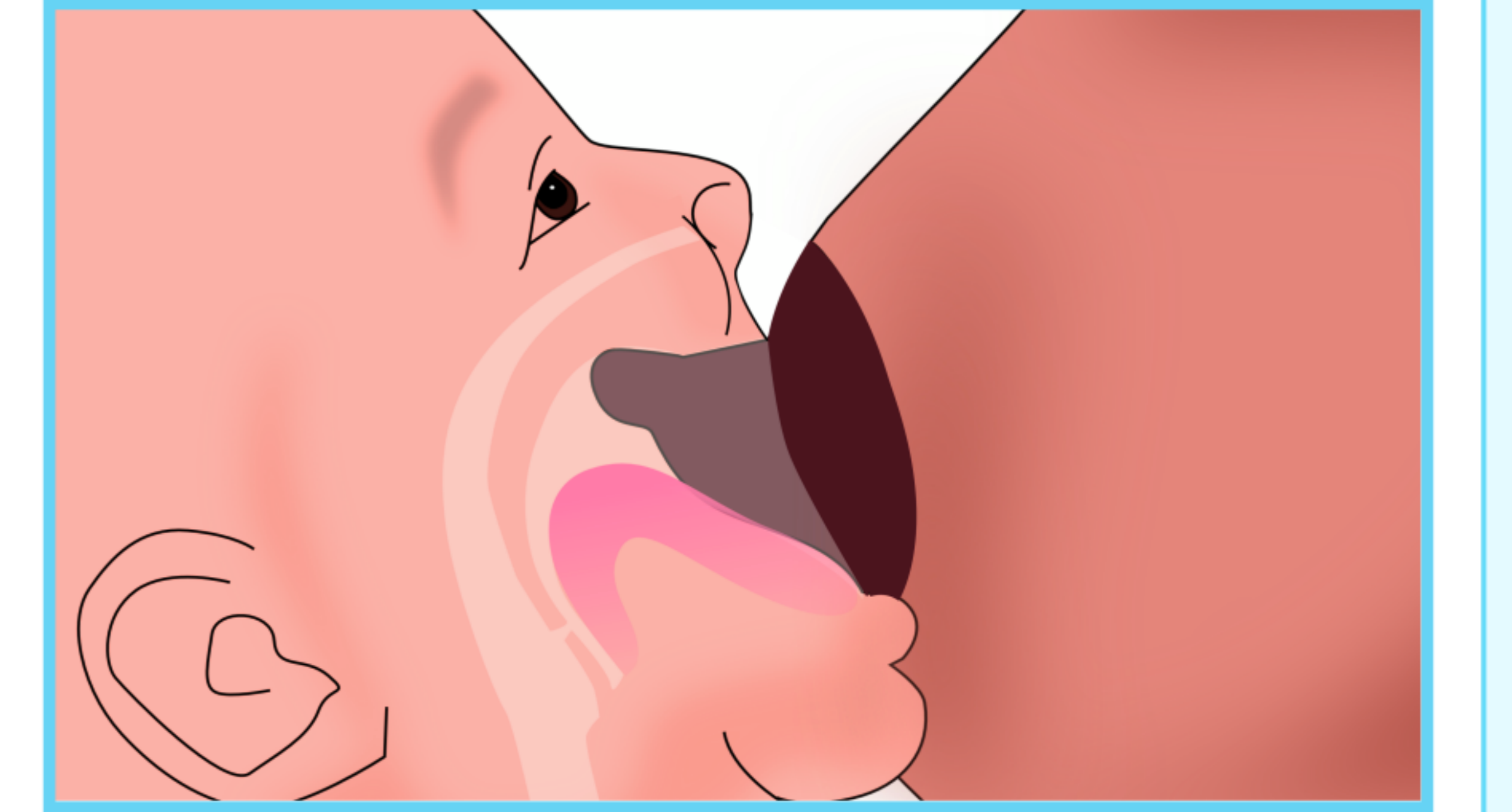
बाळाचे तोंड किमान 120 ते 160 अंश च्या दरम्यान रुंद उघडलेले आहे.

बाळाचा वरचा ओठ आईच्या स्तनाग्राच्या थोडा वरती असावा. बाळाचा खालचा ओठ एरीओलाच्या खालील सीमेवर असावा.

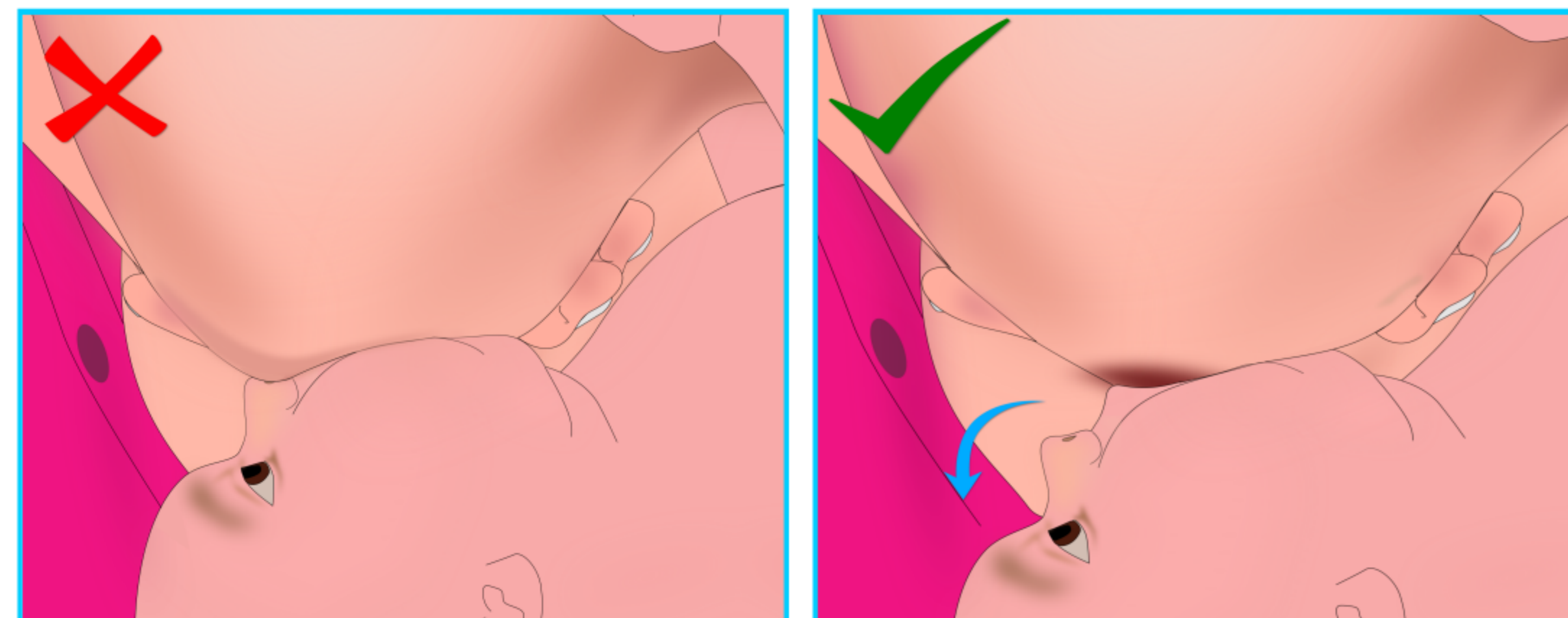
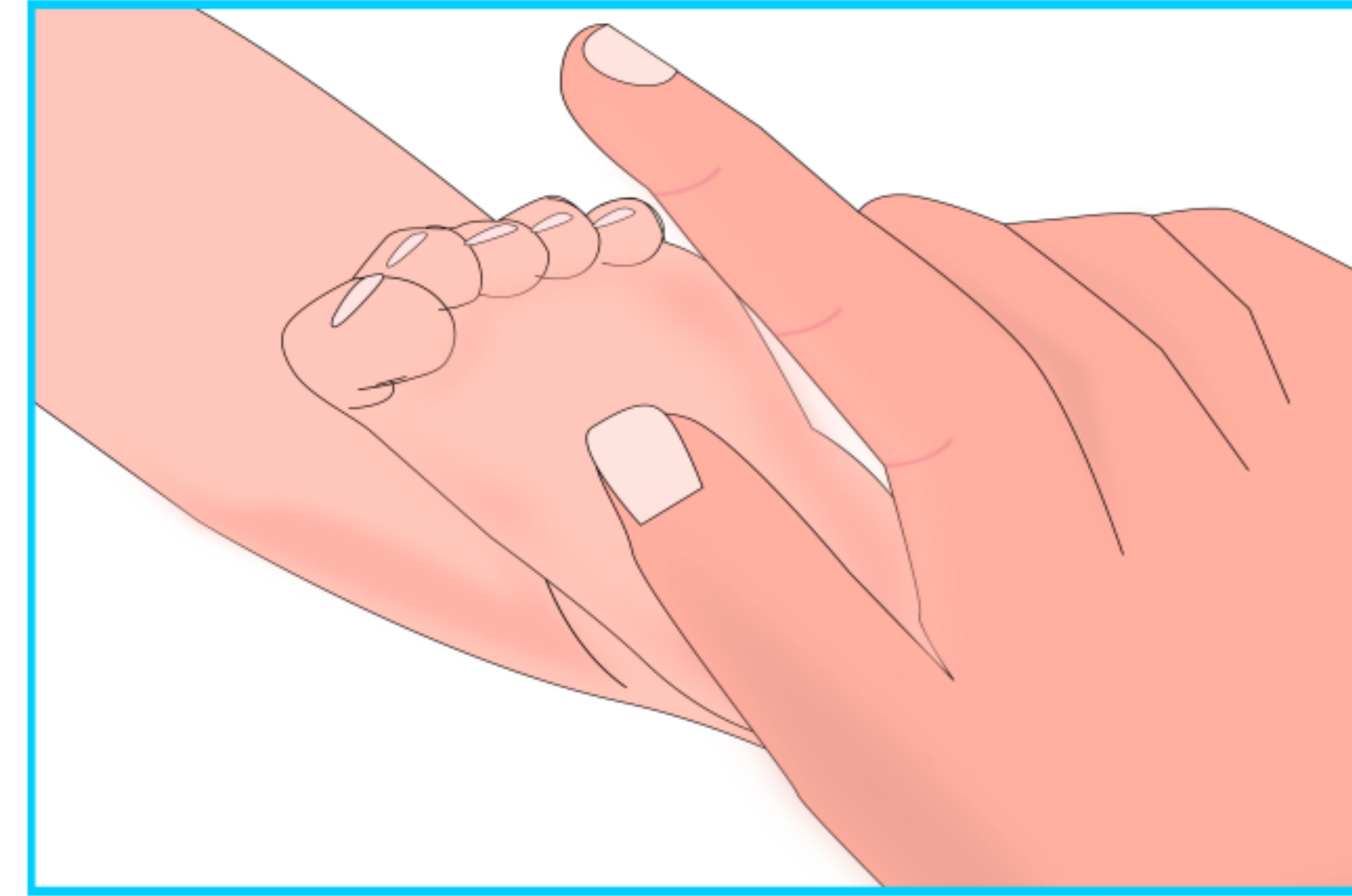
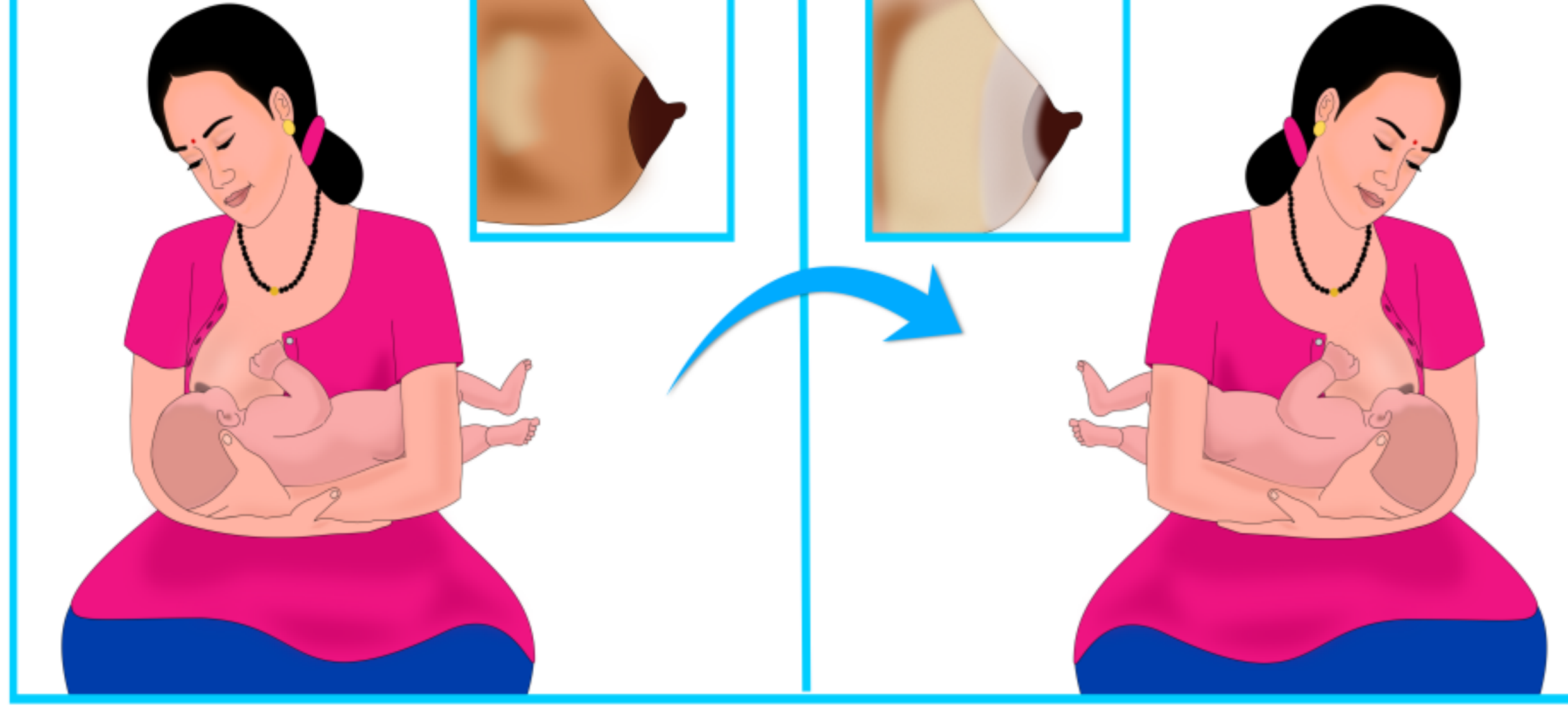
बाळाचा खालचा ओठ बाहेरच्या दिशेने वळलेला असावा.

बाळाचे ओठ आणि हनुवटी पूर्णपणे आईच्या स्तनामध्ये खुपसलेली असावी. एरीओलाचा खालचा भाग बाळाच्या तोंडात असावा.

बाळ आईच्या स्तनाशी खोलवर जोडलेले आहे की नाही हे तपासण्यासाठी आईने बाळाच्या खालच्या ओठाजवळ हलकेच आपले स्तन वरच्या दिशेने दाबले पाहिजे.



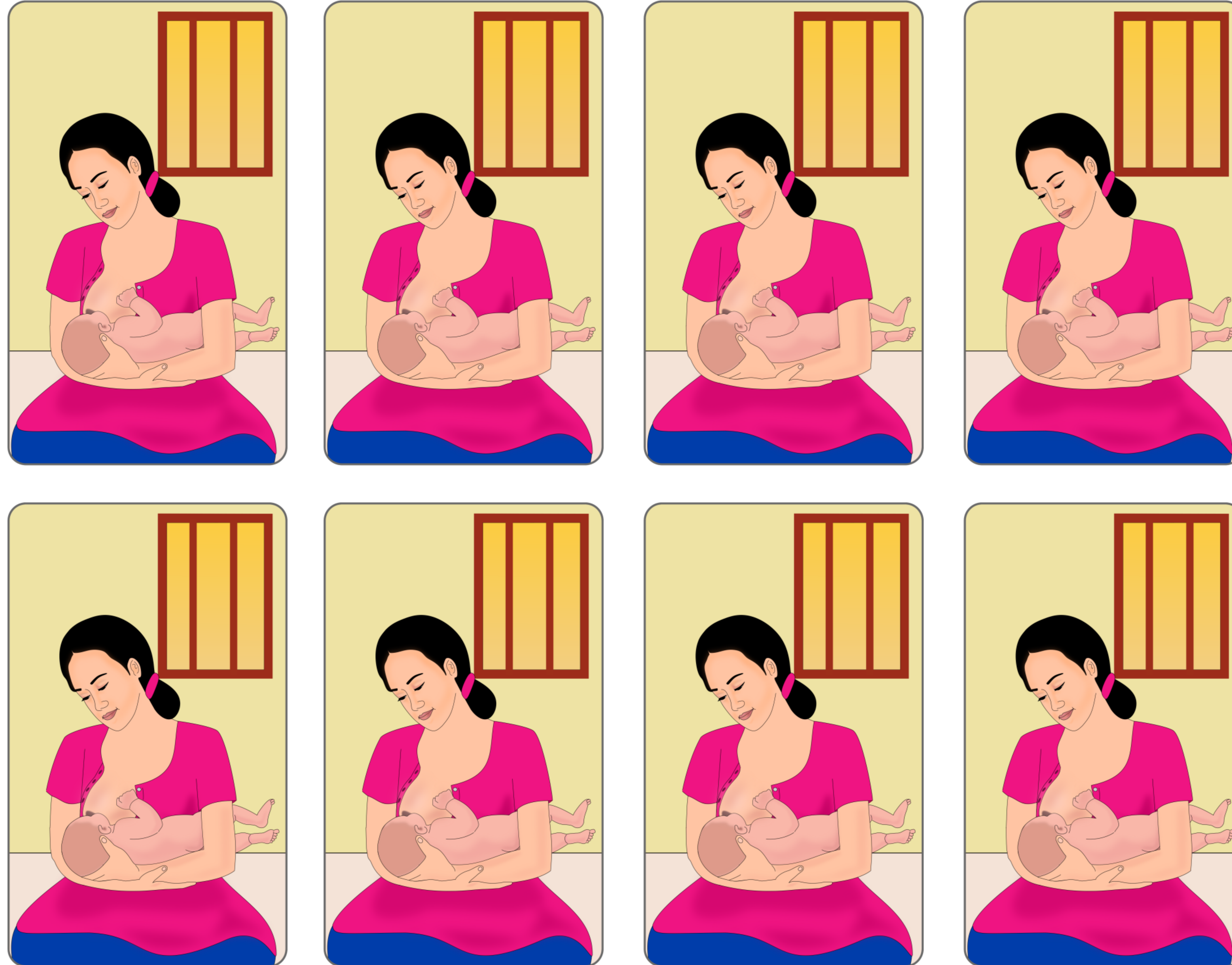
स्तनपानासाठी इतर महत्त्वाचे मुद्दे



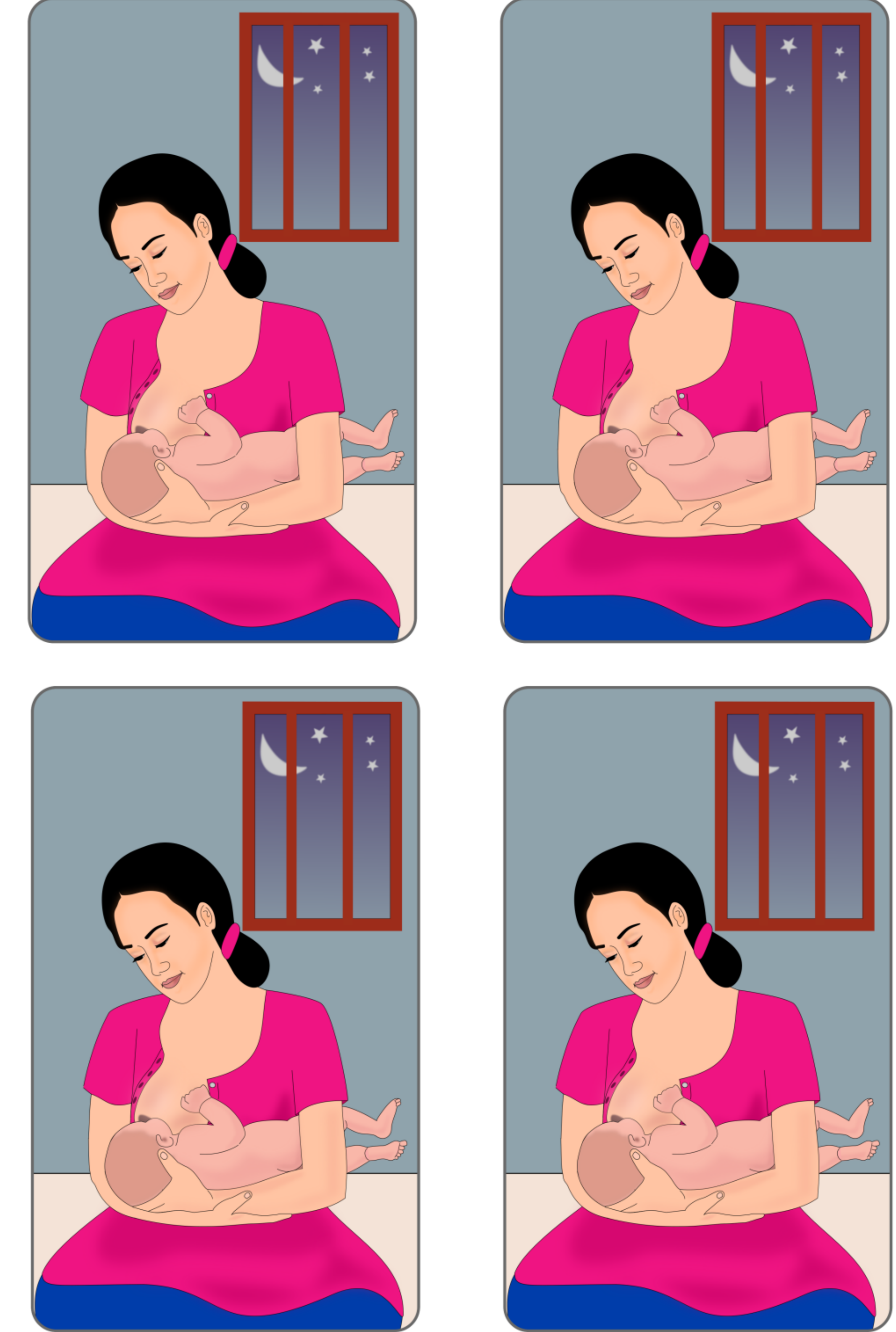
- आईने एका स्तनातून पूर्णपणे स्तनपान केल्यानंतर बाळाला दुसरे स्तन दिले पाहिजे.
- तिने एका स्तनातून बाळाला पूर्णपणे दूध पाजले आहे का हे तपासण्यासाठी, आईने त्या स्तनातून दूध तिच्या हाताने पिळून बघावे. जर पातळ पाण्याचे दूध स्तनातून बाहेर येत असेल किंवा घट्ट दुधाचा चांगला प्रवाह येत असेल तर याचा अर्थ बाळाला त्या स्तनातून पूर्णपणे स्तनपान झालेले नाही. तिने त्याच स्तनातून स्तनपान चालू ठेवावे.
- दुसरे स्तन देण्यापूर्वी आईने बाळाला ठेकर 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 ठेकर देईल व बाळ डोळे देखील उघडेल.
- जर बाळाला स्तनपान करताना झोप येत असेल, तर आईने त्याच्या पाठीला किंवा कानाच्या मागील बाजूस गुदगुल्या कराव्या. आई बाळाला ठेकर काढण्याच्या स्थितीत देखील बसवू शकते.
- 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.

नवजात बाळाला 24 तासांत 10 ते 12 वेळा स्तनपान करा.

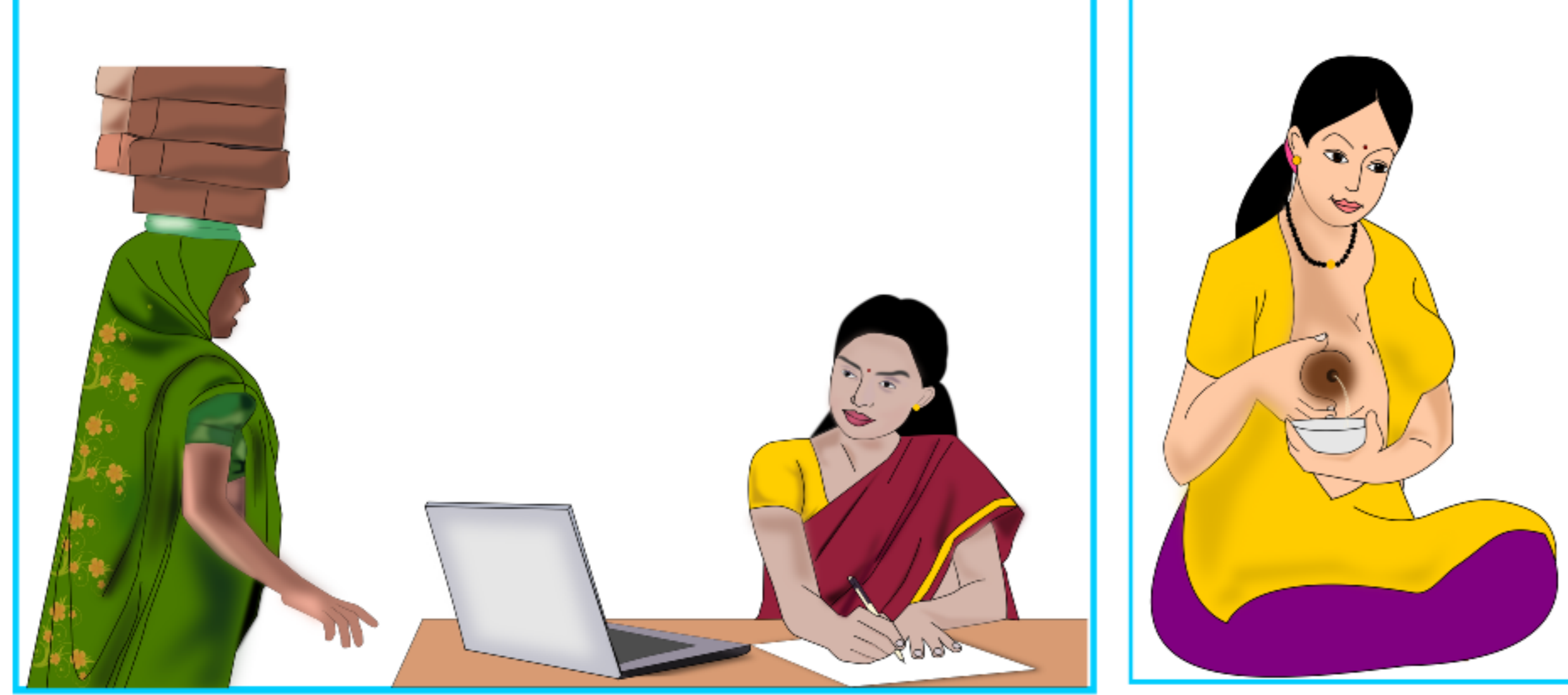
दिवसा



रात्री



आईचे दूध हाताने काढणे.



आईचे दूध हाताने काढण्याचे फायदे

- स्तनांच्या कडक होण्यापासून मुक्त करते.
- स्तनाग्र दुखणे, कोरडी त्वचा आणि स्तनाग्रच्या सभोवतालच्या गडद भागावर उपचार करण्यासाठी.
- लॅक्टिंग करताना आईचे स्तनाग्र वेदनादायक असल्यास बाळाला दूध पाजण्यास.
- आईच्या दुधाचा पुरवठा वाढविण्यासाठी किंवा टिकवून ठेवण्यासाठी.
- जेव्हा आई बाहेर जाते किंवा काम करते तेव्हा बाळासाठी आईचे दूध उपलब्ध ठेवण्यासाठी.
- अकाली जन्मलेली बाळे, आजारी बाळे, गतिमंद असलेल्या बाळांना दूध पाजण्यास मदत करण्यासाठी, फाटलेली ओठ आणि सच्छिद्र टाळू असलेली मुले आणि ज्या बाळांना खोलवर लॅच करण्यात अडचण येते.

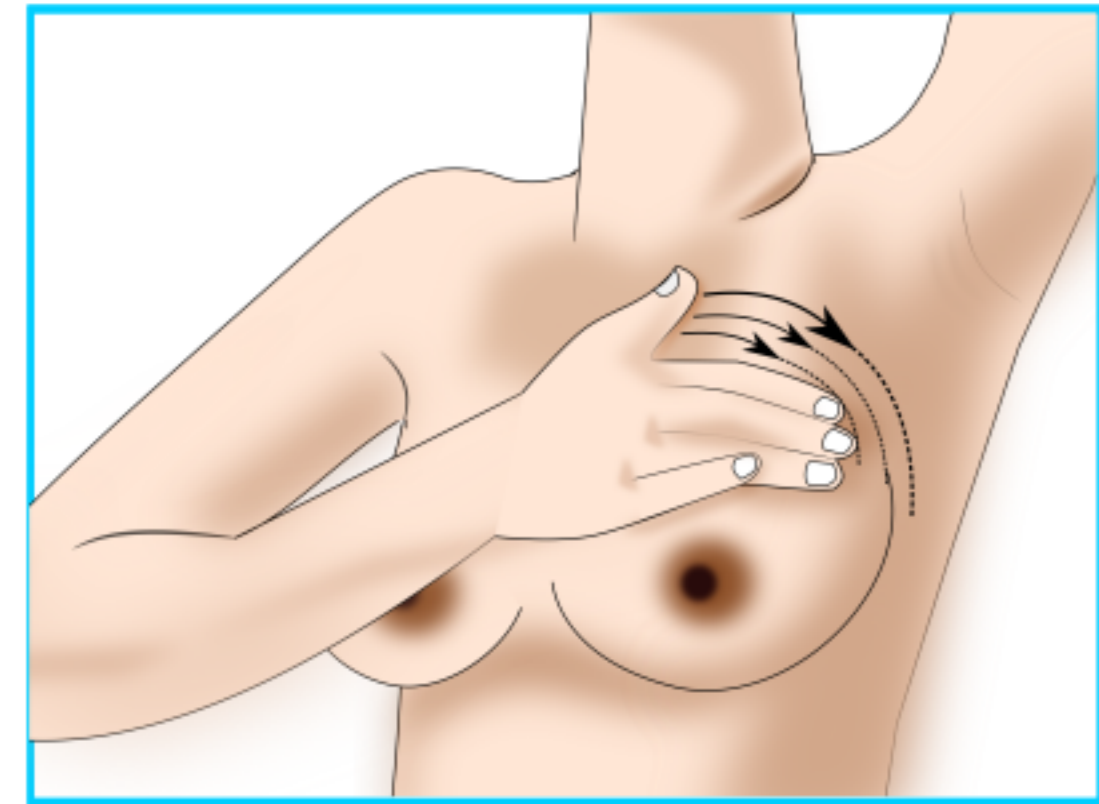
दुधाच्या प्रवाहासाठी आईला मदत करणे

- आई आरामदायी असावी आणि ती बाळाशी भावनिकरीत्या जोडलेली असावी.
- ती कोमट पेय पिवू शकते, तिने कडक चहा, कॉफी, मद्य आणि कोणतेही उत्तेजित करणारे पेय पिवू नये.
- तिच्या दुधाचा प्रवाह वाढविण्यासाठी ती तिचे स्तन उबदार करू शकते. उदा. ती गरम पाण्यात बुडवलेल्या कापडाने तिचे स्तन शेकू शकते किंवा कोमट पाण्याने आंघोळ करू शकते.
- ती तिच्या स्तनाग्रांना आणि स्तनाच्या सभोवतालच्या गडद भागाला हळूवारपणे ओढून किंवा फिरवून उत्तेजित करू शकते.
- गोलाकार हालचालींचा वापर करून ती आपल्या स्तनांना हलकेच मालिश करू शकते.
- आई तिच्या मदतनीसला पाठीला मालिश करण्यास सांगू शकते.

आईचे दूध काढण्याची पद्धत

आईने हळूवारपणे छातीच्या दिशेने स्तन दाबले पाहिजे. मग, तिचा हात न हलवता, तिने तिच्या अंगठ्याने आणि बोटांनी स्तन हळूवारपणे दाबावे आणि नंतर दाब सोडावा. आईने खाली दिलेल्या तीन चरणांची पुनरावृत्ती करावी.

- मागे दाबा
- संकुचित करा
- आणि सोडा



कप फीडिंग - आईचे दूध कपाने भरवण्याची पद्धत

- मुदतपूर्व प्रसूतीच्या बाबतीत.
- 1.5 किलो ते 1.8 किलो वजनाच्या बाळांच्या बाबतीत.
- 1.8 किलोपेक्षा जास्त वजनाच्या बाळांच्या बाबतीत ज्यांना चांगले चोखता येत नाही किंवा लॅचिंगने थकल्यासारखे होऊ शकते.
- कधीतरी सी-सेक्शन किंवा नॉर्मल डिलिव्हरी मध्ये बाळाला कप फीडिंगची गरज भासते जेव्हा आईला लॅचिंग करणे कठीण वाटते किंवा बाळ व्यवस्थित दुध ओढत नसेल

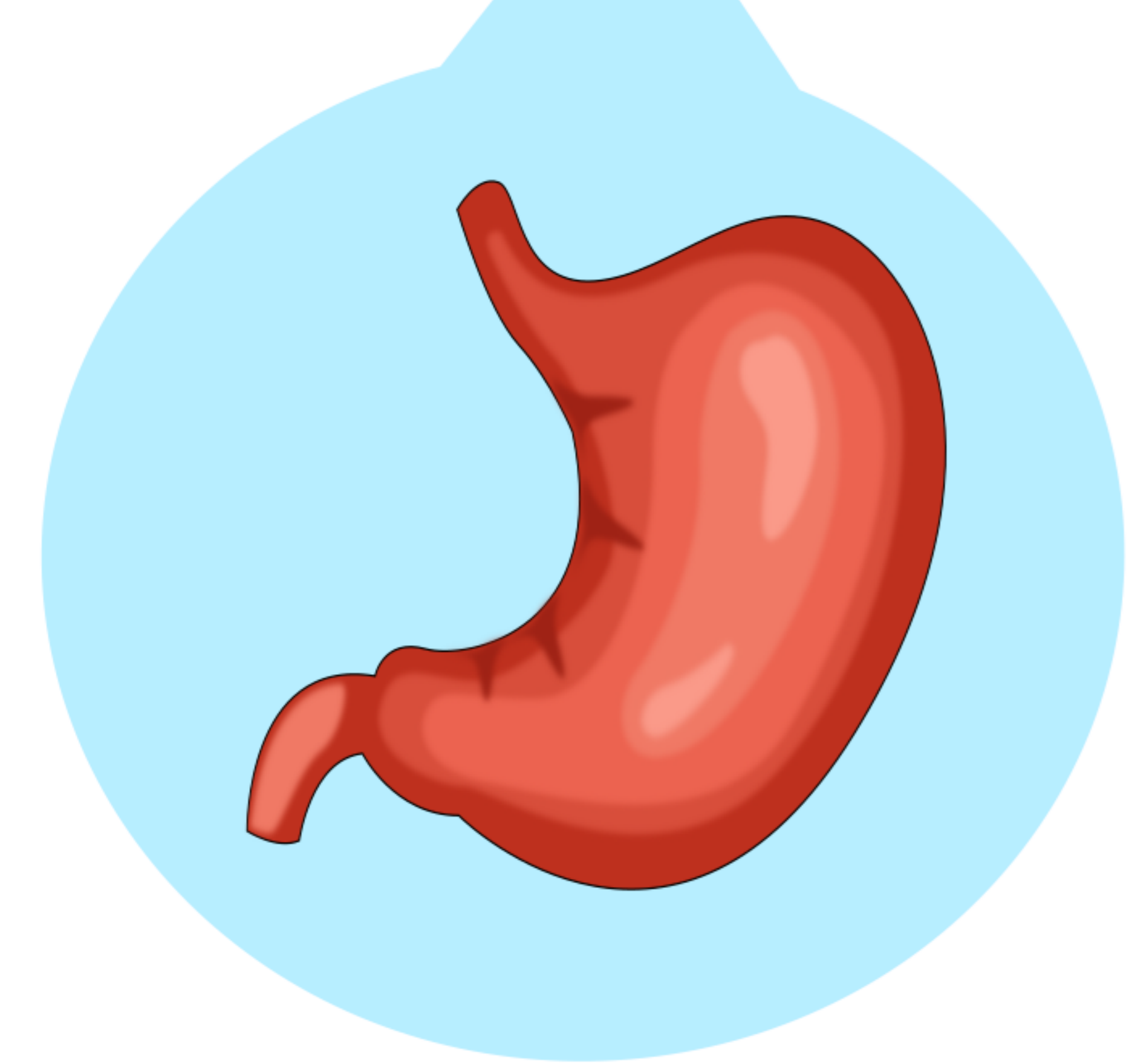
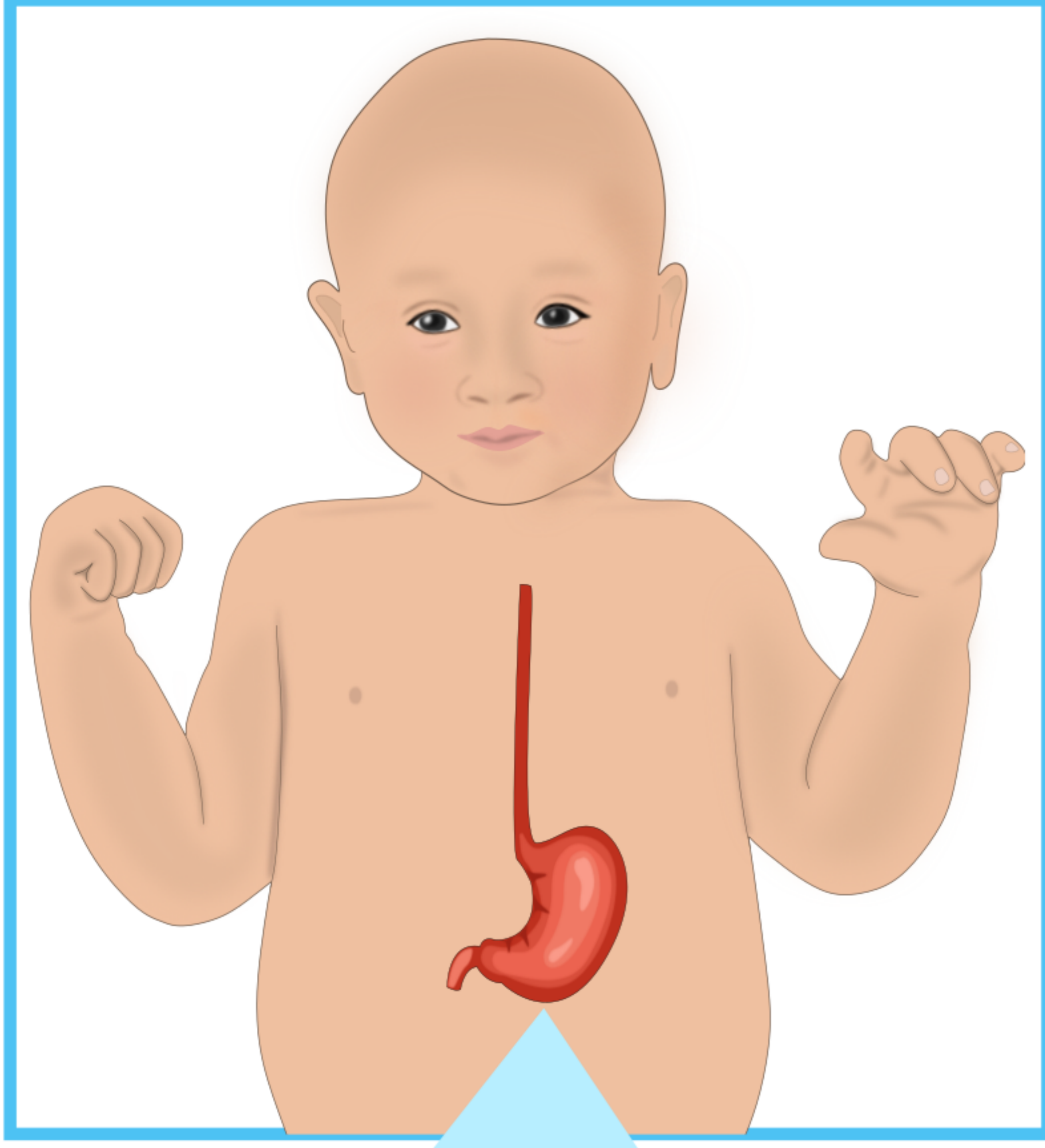
फायदे:

1. बाळाची चोखण्याची प्रक्रिया आबादित राखली जाते जेणेकरून नंतर ते योग्यरित्या आईचे दूध ओढू शकेल.
2. बाळाला हवे तितके घेते आणि त्यामुळे त्याची भूक भागते.
3. कप फीडिंग ने बाटली फीडिंगमुळे होणारा स्तनाग्रांचा गोंधळ टळेल.
4. बाळ हवे तितके दूध घेते आणि त्यामुळे त्याची भूक भागते.
5. बाळाला न्यूमोनिया होण्याची आणि दूध बाळाच्या श्वसन नलिकेत जाण्याची भीती नसते.

ही पद्धत सामान्य बाळासाठी वापरली जाऊ नये.



नवजात बाळाच्या पोटाची क्षमता



पहिला आणि दुसरा दिवस
5 ते 7 मिली



तिसरा आणि चौथा दिवस
22 ते 27 मिली



पाचवा आणि सहावा दिवस
45 ते 60 मिली



सातवा ते तीस दिवस
80 ते 150 मिली

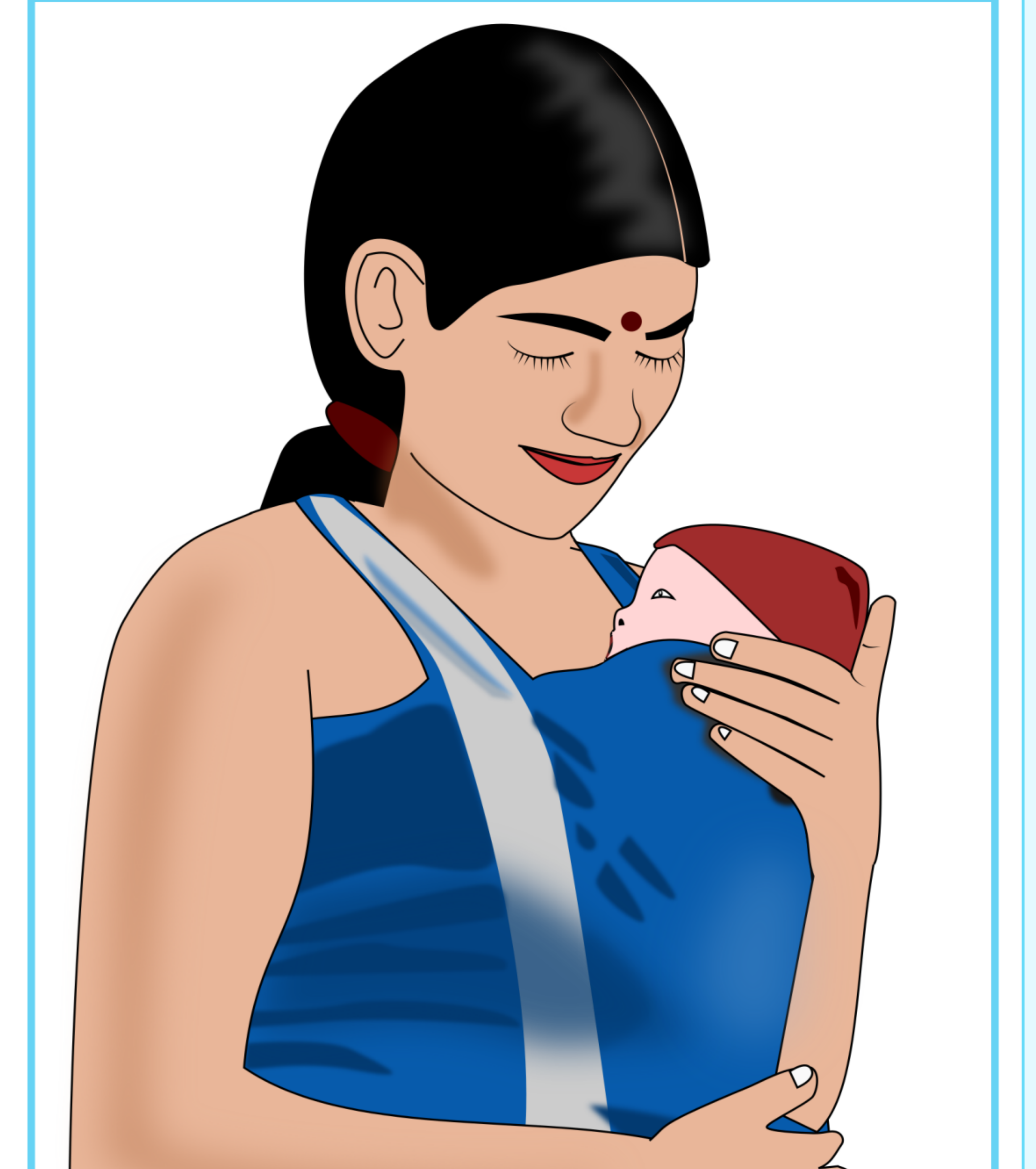
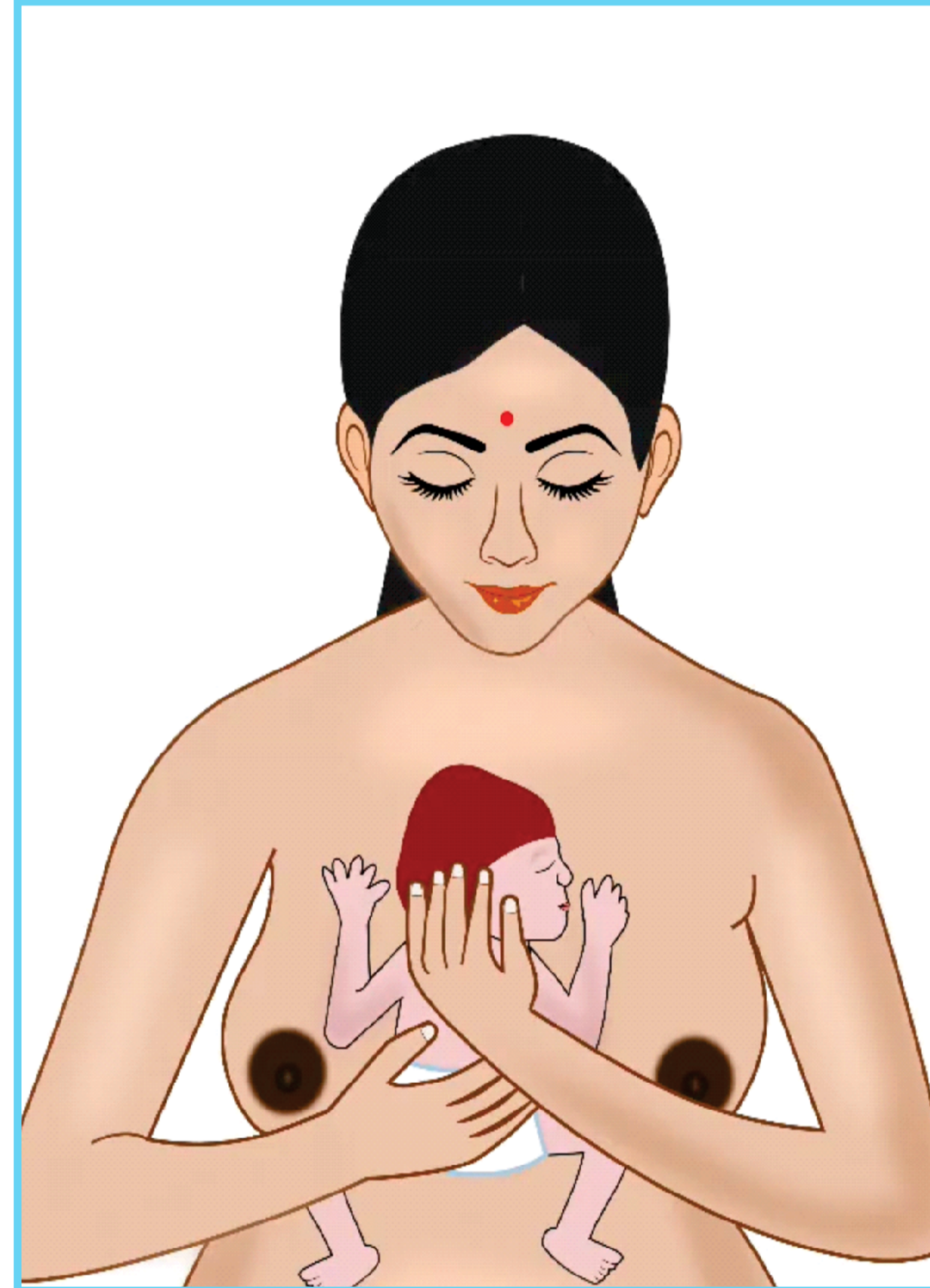
SST (सकलिंग सप्लिमेंटरी टेक्निक)



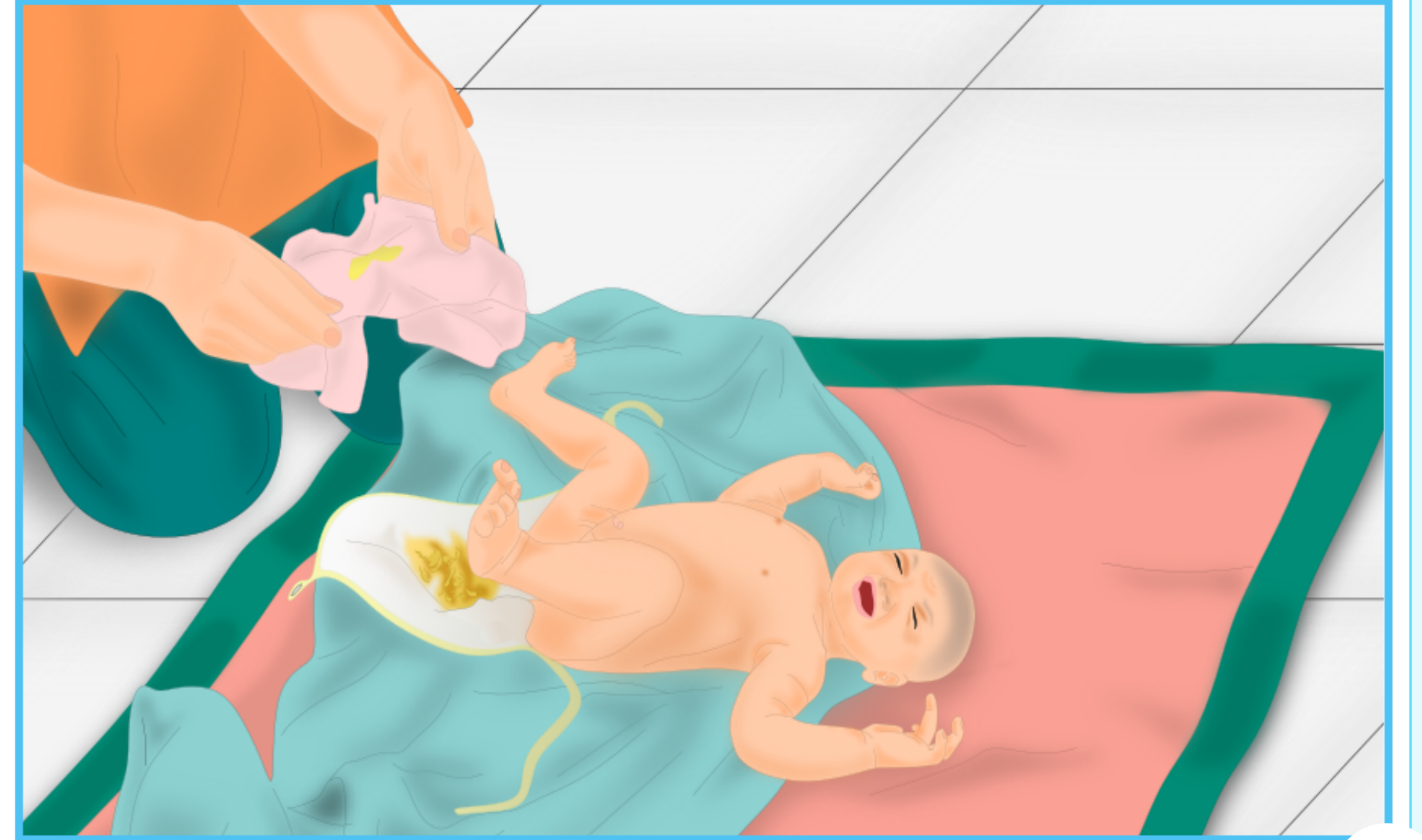
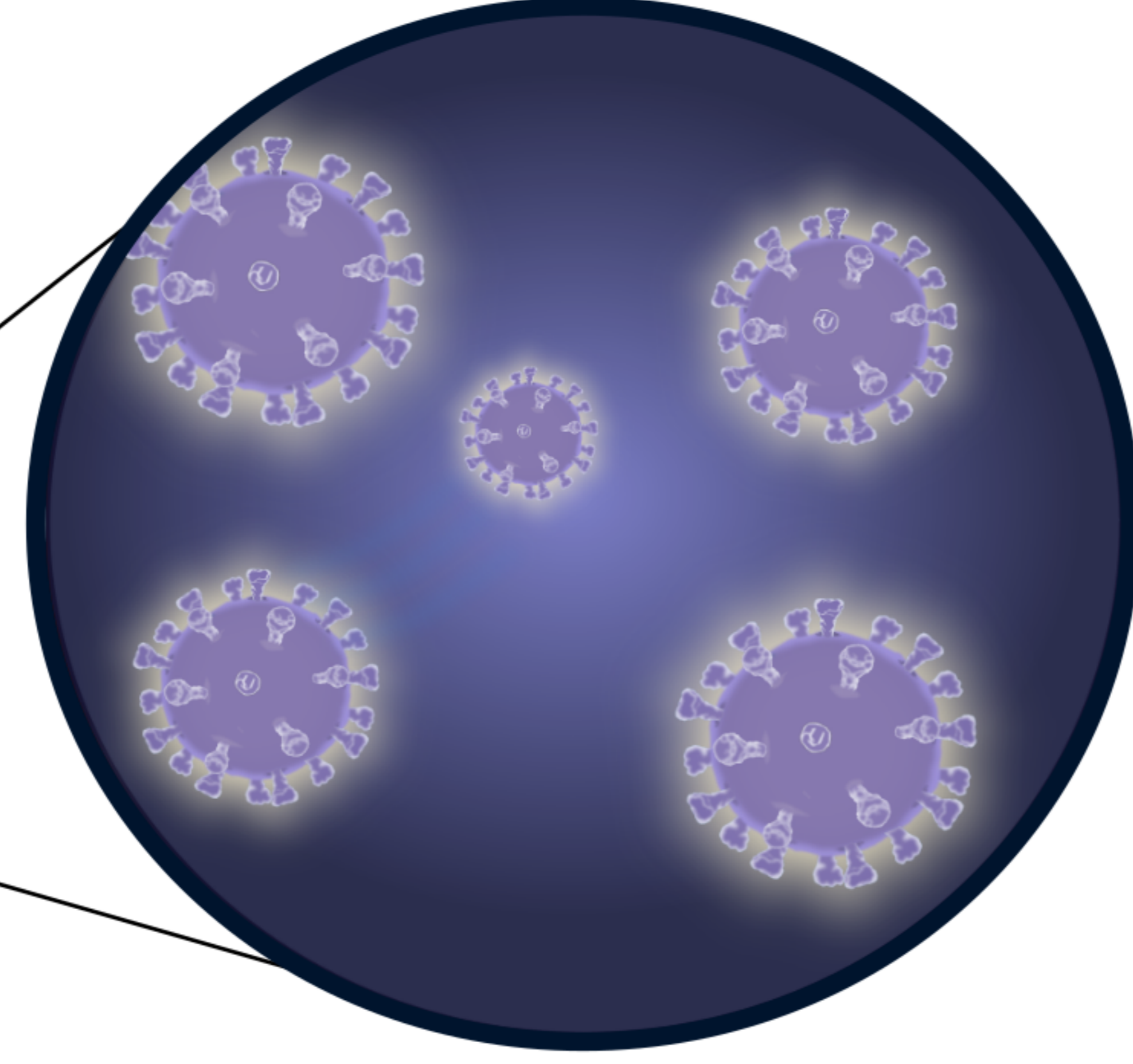
- बंद झालेले आईचे दूध सुरु/वाढवण्याची पूरक पद्धत
- या पद्धतीसाठी बालरोग तज्ञ किंवा परिचारिका उपस्थित असणे आवश्यक आहे. हा प्रयोग घरी करू नये.
- आई आणि बाळाला आवश्यक असलेल्या SST साठी, पोषण पुनर्वसन केंद्र (NRC) किंवा बाल कुपोषण उपचार केंद्र (CMTC) ला भेट देण्याचा सल्ला द्या.

कांगारू काळजी

आई/वडिलांच्या शरीरातील उबदारपणा बाळाला गोठण्यापासून प्रतिबंधित करते. असे केल्याने बाळाला उब मिळते. बाळाचे पालकांशी असलेले नाते वाढते. जन्माच्या वेळी 2.5 किलोपेक्षा कमी वजनाच्या बाळासाठी ही पद्धत वापरली पाहिजे. यामुळे बाळाचे वजन वाढण्यास मदत होते .



आई आजारी असली तरीही स्तनपान चालू ठेवावे.
बाळ आजारी असले किंवा अतिसार झाला तरीही स्तनपान चालू ठेवावे.



सहा महिने पूर्ण झाल्यावरच स्तनपानासोबत पूरक आहार द्यावा.



+

