POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण - देश रोशन

सत्यमेव जयते

नए समाज की ओर

स्तनपान संबंधित समस्याओं में माता को सहयोग

15

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय
भारत सरकार, 2018

स्तनपान करवाने में किस तरह की समस्यायें आ सकती हैं?

नवजात शिशु से संबंधित समस्यायें:

- शिशु का स्तन से जुड़ाव ठीक से न हो पाना।
- कमजोर शिशु का पूरी ताकत से स्तनपान न कर पाना।
- बीमार शिशु में स्तनपान करने की इच्छा कम हो जाना।
- बोतल द्वारा दूध पिलाए जाने के कारण स्तनपान में कमी आना।

माता से संबंधित समस्यायें:

स्तन से संबंधित ऐसी कुछ समस्यायें होती हैं जिनकी वजह से स्तनपान करवाने में परेशानी हो सकती है। आमतौर पर होने वाली ऐसी ही दो समस्याओं के बारे में हम चर्चा करेंगें।

- स्तन में दूध का जमाव
- निप्पल में दर्द या घाव

स्तन से संबंधित इन समस्याओं की पहचान एवं देखभाल करना महत्वपूर्ण है, ताकि माता को आराम मिल सके और नवजात शिशु के लिए केवल स्तनपान सुनिश्चित किया जा सके।

कार्ड प्रदर्शित करें।

कार्यकर्ताओं से प्रश्नों को एक–एक करके पढ़ने को कहें। चर्चा होने दें।

दाहिनी ओर दिए गए बिन्दुओं का उपयोग करते हुए कार्यकर्ताओं को बताएं कि ऐसी कुछ परिस्थितियाँ हैं जिनके कारण नवजात शिशु के स्तनपान में समस्या आ सकती है।

आज हम सीखेगें कि ऐसी कुछ समस्याओं में हम माताओं की मदद कैसे कर सकते हैं।

स्तनपान करवाने में किस तरह की समस्यायें आ सकती हैं?

- नवजात शिशु के स्तनपान न करने के क्या कारण हो सकते हैं?
- ऐसी कौन सी समस्यायें हैं जिनकी वजह से माँ को स्तनपान करवाने में परेशानी हो सकती है?

जब एक स्वस्थ नवजात शिशु ठीक से स्तनपान न करे, तब हमें क्या करना चाहिए?

हमनें नवजात शिशुओं में स्तनपान अवलोकन करने के बारे में सीखा था। आइये, एक बार याद करें कि स्तनपान का अवलोकन करने के मुख्य बिन्दु क्या हैं?

कार्ड प्रदर्शित करें।

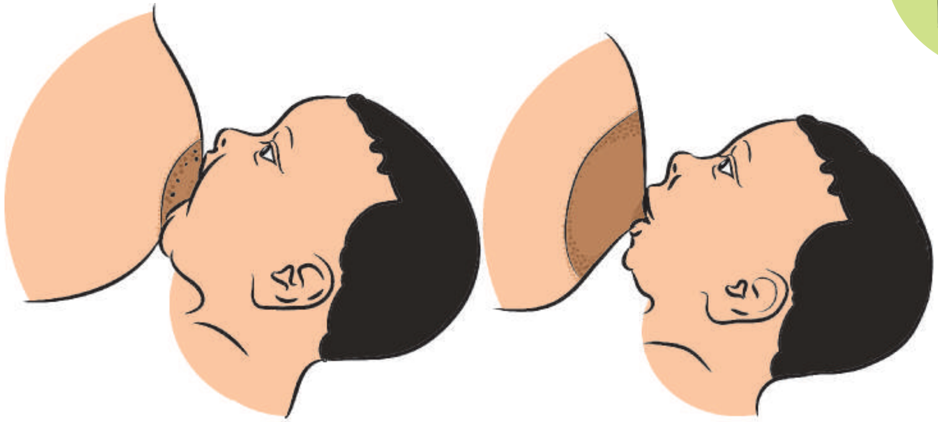
कार्यकर्ताओं से प्रत्येक बिन्दु को पढ़ने के लिए कहें, उन्हें जबाब देने के लिए कुछ समय दें।

कार्यकर्ताओं को सही जवाबों तक पहुँचने में सहायता के लिए दाहिनी ओर दिए गए बिन्दुओं का उपयोग करें। चर्चा के दौरान यह जानने की कोशिश करें कि क्या कार्यकर्ता नवजात शिशुओं में स्तनपान का अवलोकन कर रही हैं?

शिशु के जन्म के बाद जल्द से जल्द गृह भ्रमण करने से हम माता को स्तनपान सुनिश्चित करवाने में मदद कर सकते हैं। अक्सर, शिशु का स्तन से ठीक तरह से जुड़ाव न होने के कारण स्तनपान कराने में माता को परेशानी हो सकती है। स्तनपान का अवलोकन करके हम माता को स्तनपान करवाने की सही सलाह व सहारा दे सकते हैं। स्तनपान के अवलोकन के मुख्य बिन्दु व सलाह निर्देश निम्न हैं:

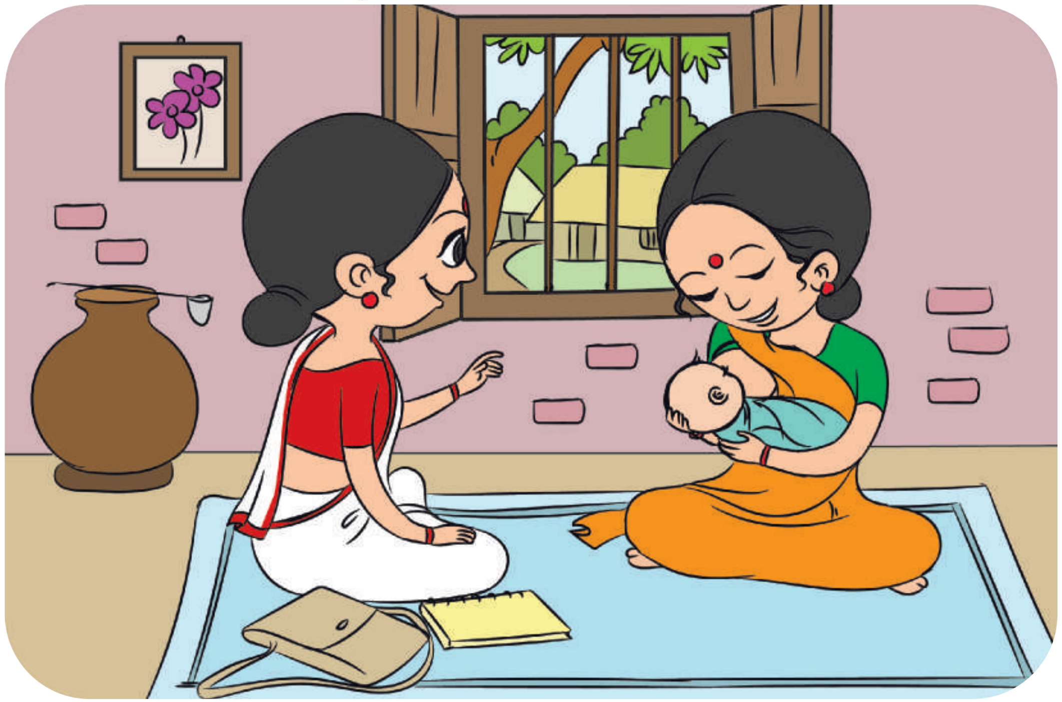
1. क्या शिशु की माँ आराम से बैठी या लेटी हैं? (यदि माँ किसी आरामदायक मुद्रा में न हो तो शिशु ज्यादा समय तक माँ के स्तन से दूध चूसने में सक्षम नहीं हो पाएगा। एक स्वस्थ शिशु सामान्यतः कुल दस मिनट तक एक बार में स्तनपान कर पाता है।)
2. क्या शिशु के पूरे शरीर को सहारा मिल रहा है? (यदि शिशु को अच्छी तरह से सहारा मिल रहा है तो बिना थके लगातार लम्बे समय तक स्तनपान कर पाता है।)
3. क्या शिशु का सिर थोड़ा सा पीछे की ओर झुका हुआ है? (यदि शिशु का सिर आगे की ओर झुका हुआ है तो शिशु को साँस लेने में व चूसने में कठिनाई होती है।)
4. क्या एरिओला (स्तन का काला हिस्सा) का अधिकांश हिस्सा शिशु के मुँह में है? (बच्चे के उचित जुड़ाव की स्थिति में स्तन का ऊपरी काला हिस्सा बहुत कम दिखाई पड़ता है।) स्तनपान करते हुए बीच–बीच में दूध निगलने से पहले शिशु कितनी बार स्तन चूस रहा है? (सामान्यतः एक स्वस्थ या पूर्ण समय में पैदा हुआ शिशु दूध निगलने से पहले 10 से 15 बार स्तन चूसता है।)
5. क्या शिशु स्तनपान करते समय बार–बार सुस्त होकर सो रहा है? (एक स्वस्थ भूखा शिशु कम से कम एक स्तन का दूध पूरा पिए बिना सो नहीं सकता है। यहाँ तक कि यदि शिशु सो भी जाता है तो फिर से जागेगा और फिर से ताकत के साथ चूसना शुरू कर देगा। एक स्वस्थ शिशु एक बार के स्तनपान में कम से कम एक स्तन का पूरी तरह से और दूसरे स्तन का कुछ भाग तो खाली कर ही देता है।)

जब एक स्वस्थ नवजात शिशु ठीक से स्तनपान न करे, तब हमें क्या करना चाहिए?



स्तनपान का अवलोकन करें:

- क्या माता आराम से बैठी है या लेटी है?
- क्या शिशु के शरीर को अच्छी तरह से पूरा सहारा मिल रहा है?
- क्या शिशु का सिर थोड़ा सा पिछे की ओर झुका है?
- क्या स्तन का काला हिस्सा पूरी तरह से शिशु के मुँह में है? क्या शिशु स्तन से लगातार दूध चूस रहा है?
- क्या स्तनपान करते समय शिशु सो तो नहीं रहा है?



जब एक कमज़ोर नवजात शिशु स्तनपान नहीं कर पाये तब हमें क्या करना चाहिये?

कार्ड प्रदर्शित करें।

चर्चा शुरू करते हुए कार्यकर्ताओं से कहें कि वे प्रश्नों को एक–एक करके पढ़ें और उन्हें जवाब देने के लिये प्रोत्साहित करें। दाहिनी ओर दिये गये बिन्दुओं का उपयोग करते हुए उन्हें पिछले मॉड्यूलों की याद दिलायें।

चर्चा के बाद, उन्हें बतायें:

"आज हम सीखेंगे कि शिशु को अस्पताल या एस.एन.सी.यू. (विशेष नवजात देखभाल इकाई) रेफर करने से पहले हम और क्या कर सकते हैं। ऐसी स्थिति में हम क्या करें जब परिजन शिशु को अस्पताल ले जाने से मना कर दें?

हम सीखेंगे कि माता के स्तन से निकाले हुए दूध को शिशु को कैसे पिलायें, जिससे कि कमज़ोर शिशु के लिये दूध पीना आसान हो जाये।"

पिछले मॉड्यूलों में हमने जो सीखा है, वे इस प्रकार हैं:

- प्रत्येक शिशु के जन्म के बाद जल्दी–से–जल्दी उसके घर का दौरा करें, क्योंकि जन्म के तुरंत बाद एक कमज़ोर नवजात शिशु की पहचान करना सम्भव है। ऐसे शिशुओं की शीघ्र पहचान करना महत्त्वपूर्ण है, ताकि उन्हें सामान्य शिशुओं के लिये होने वाली देखभाल से बढ़कर अतिरिक्त देखभाल प्रदान की जा सके।
- **कमज़ोर शिशुओं की अतिरिक्त देखभाल के निम्न पहलू हैं:**
  - शिशु को अधिक बार स्तनपान करवाएं, यदि ज़रूरी हो तो उसे जगाकर भी स्तनपान कराएं।
  - शिशु को गर्म रखने पर विषेश ध्यान दें। जितना हो सके अधिक से अधिक के.एम.सी. (कंगारू मदर केयर) का प्रयोग करें।
  - शिशु की देखभाल करते समय हाथ साफ रखें, तथा गर्भनाल को सूखा व साफ रखें।
- **कमज़ोर शिशु को स्तनपान कराने के लिये धैर्य और अतिरिक्त देखभाल की ज़रूरत होती है**
  - शिशु बार–बार थकने और सोने लगेगा, उसे थोड़ी–थोड़ी मात्रा में दूध देना होगा, और स्तनपान कराने के लिये जगाना पड़ेगा।
  - शिशु एक बार में थोड़ा–सा दूध ही पी पायेगा, क्योंकि उसका पेट छोटा होता है। इसलिये शिशु को बार–बार स्तनपान कराना होगा, पूरे दिन और पूरी रात के समय, हर एक या दो घण्टे में।
  - ऐसे शिशु जो कमजोर होने के बाद भी ठीक से स्तनपान कर पा रहे हैं, आमतौर पर उनकी देखभाल घर पर ही की जा सकती है। ऐसे शिशुओं के लिये गरमाहट, स्वच्छता और स्तनपान का विशेष ध्यान रखें।
  - शिशु को स्तनपान के अलावा अन्य कुछ भी नहीं दिया जाना चाहिये।
- **जब शिशु बहुत कम दूध पी रहा हो या बिल्कुल भी नहीं पी रहा हो, तब क्या करें?:**
  - कुछ शिशु इतने कमज़ोर होते हैं कि वे स्तन को केवल एक या दो बार चूसेंगे, या फिर केवल निप्पल पर होंठ या जीभ लगाकर सो जायेंगे।
  - यदि बार–बार स्तनपान की कोशिश के बावजूद भी शिशु ऐसा ही करे, तो ऐसे शिशु की देखभाल घर पर नहीं की जा सकती है। उसे आवश्यक रूप से अस्पताल या एस.एन.सी.यू. रेफर किया जाना चाहिये।
  - यदि शिशु अब तक ठीक से स्तनपान कर रहा था पर अब स्तनपान की इच्छा घट गई है तो संभवत: वह बीमार पड़ रहा है। ऐसे शिशु को तत्काल रेफर करें।

जब एक कमज़ोर नवजात शिशु स्तनपान नहीं कर पाये तब हमें क्या करना चाहिये?

1. क्या आपने जन्म के पहले सप्ताह में किसी नवजात शिशु के यहाँ गृह भेंट की?
2. क्या आपके गाँव में कमज़ोर नवजात शिशु हैं?
3. क्या आप ऐसे कमज़ोर नवजात शिशु से मिली हैं जो कि स्तनपान नहीं कर पाते हैं?
4. हमें ऐसे शिशुओं के लिये क्या करना चाहिए, इस बारे में पहले क्या सीखा था?

हाथ से स्तन का दूध निकालने के लिए आवश्यक तैयारी

कार्ड प्रदर्शित करें।

दाहिनी ओर दिये गये बिन्दुओं और प्रदर्शित चित्रों का उपयोग करते हुए स्तन से दूध निकालने की विधि को समझायें।

जब कमज़ोर अथवा बीमार नवजात शिशु अपने आप स्तनपान नहीं कर पा रहे हों, तब माता के स्तन का दूध निकालने से शिशु को स्तनपान करवाना सम्भव हो पाता है। यह शिशु के आहार की आवश्यकताओं को पूरा करने में सहायता करता है।

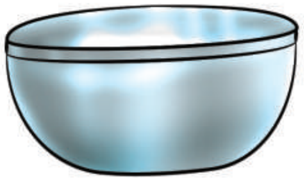
शिशु को स्तनपान के अतिरिक्त कुछ भी दिये जाने से संक्रमण की संभावना बढ़ जाती है, इसलिए स्तन से निकाले गये दूध को पिलाना ही सबसे उपयुक्त विकल्प है। स्तन से दूध निकालने की तैयारी के लिए निम्नलिखित चरणों का प्रयोग करें:

- **माता को पहले कुछ समय तक शिशु को उठाकर स्तनपान कराने का प्रयास करने को कहें।** ऐसा करना दूध उतरने के लिये उत्तेजन में सहायक होगा और साथ ही यह पता करने में मदद मिलेगी कि क्या शिशु अपने आप ही स्तनपान कर पा रहा है।
- **सही आकार का कप चुनें और उसकी सफाई सुनिश्चित करें:**
  - स्तन से दूध को इकट्ठा करने के लिए चौड़े मुँह का कप या कटोरी चुनें।
  - कप को साबुन और गर्म पानी से साफ करें, और फिर उसे हवा में सुखायें।
- **दूध निकालने के लिये स्तन को तैयार करें:**
  - स्तन के हर भाग में छोटी–छोटी ग्रंथियों में दूध बनता है। यह दूध छोटी–छोटी नलिकाओं से बहकर निप्पल के ठीक पीछे बड़ी नलिकाओं में एकत्र होता है जो ''एरिओला'' (स्तन का काला हिस्सा) के नीचे होती हैं। इन बड़ी नलिकाओं में इकट्ठे हुए दूध को आसानी से दबाकर निप्पल से निकाला जा सकता है। अतः निप्पल से दूध निकालने से पहले स्तन में सब ओर से दूध को धीरे–धीरे से दबाकर निप्पल के पीछे स्थित इन बड़ी नलिकाओं में इकट्ठा करना होता है।
  - माता को अपने हाथों को गर्म पानी और साबुन से साफ करना चाहिये तथा अपने स्तनों और निप्पल को केवल पानी से अच्छी तरह से धोना चाहिये।
  - माता को आराम से बैठ जाना चाहिये, और स्तन से दूध बहना शुरू होने पर उसे इकट्ठा करने के लिये साफ कप को अपने निकट रख लेना चाहिये।
  - यदि स्तन कठोर महसूस हो तो कुछ समय तक स्तनों पर **गर्म तौलिया** लगाना चाहिये। इससे स्तन कुछ मुलायम हो जाता है और दूध निकालने के लिये दबाते समय दर्द कम होता है।
  - **निप्पल के उत्तेजन** के लिए निप्पल को हल्के से खींचना या उनपर ऊँगलियाँ घुमानी चाहियें। यह शिशु द्वारा स्तन को चूसने के समान है और इससे दूध अपने आप उतरने लगता है।
  - **स्तनों की मालिश:**
    - चित्रों में बताये अनुसार अलग–अलग तरह से स्तन की मालिश करें जिससे कि स्तन मुलायम हो और दूध निकले।
    - स्तन के बाहरी किनारों से शुरू करें और धीरे–धीरे निप्पल की ओर दबाते जायें।

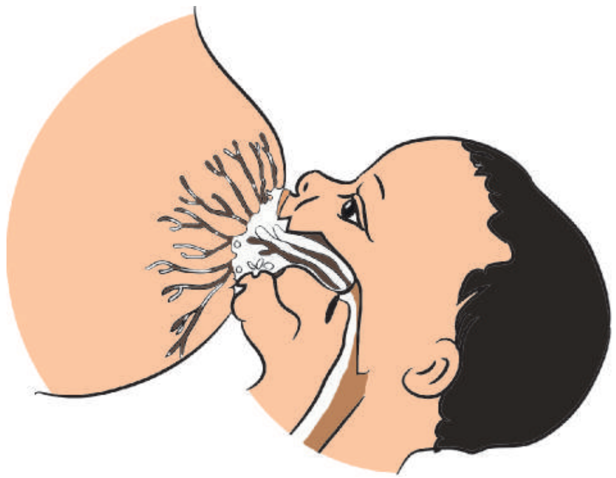
जब स्तन मुलायम हो जाये, और निप्पल में से दूध निकलने लगे, तब समझें कि अब कप में दूध निकालने के लिये स्तन तैयार है।

माता को स्तन से दूध स्वयं ही निकालना चाहिये क्योंकि किसी अन्य व्यक्ति द्वारा प्रयास करने पर स्तनों को चोट पहुँचने या उनमें पीड़ा होने की आशंका रहती है। माता को स्वयं ही स्तनों से दूध निकालना सिखायें। माता के स्तन को केवल तब ही छुएँ जब यह बताना हो कि उन्हें क्या करना है, और ऐसा आराम से करें।

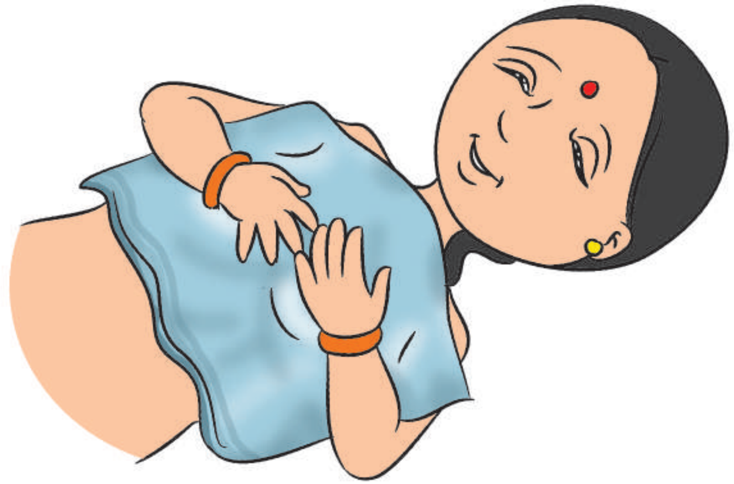
हाथ से स्तन का दूध निकालने के लिए आवश्यक तैयारी



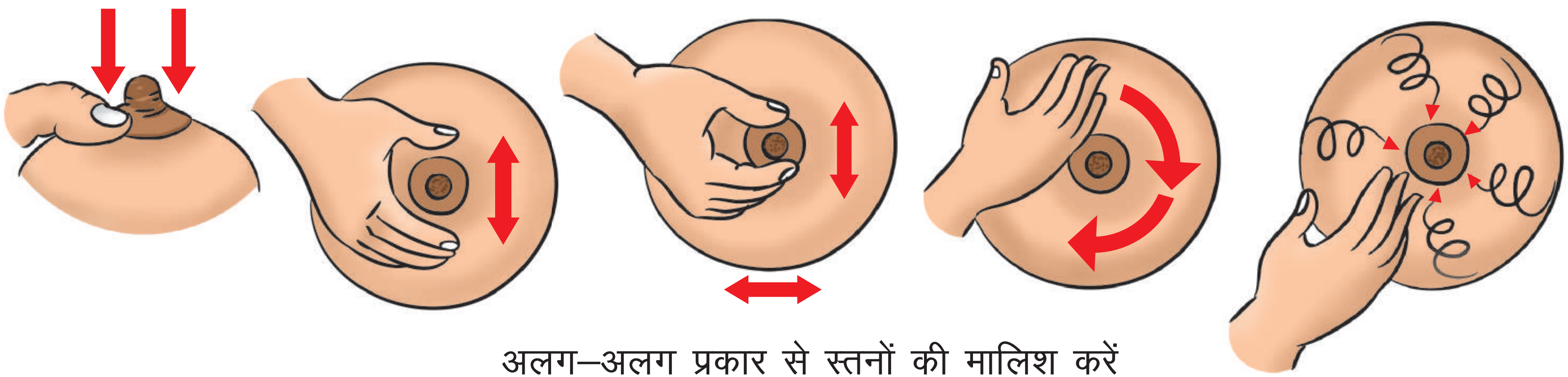
चौड़े मुँह का कप/कटोरी लें



स्तन में स्थित नलिकाएँ

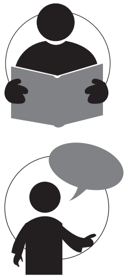


गर्म तौलिया से सेंक करें



अलग–अलग प्रकार से स्तनों की मालिश करें

स्तन से दूध कैसे निकालें?



कार्ड प्रदर्शित करें।

दाहिनी ओर दिये गये बिन्दुओं एवं प्रदर्शित चित्रों का उपयोग करते हुए कार्यकर्ताओं को दूध निकालने की विधि समझायें।

स्तन से दूध निकालना:

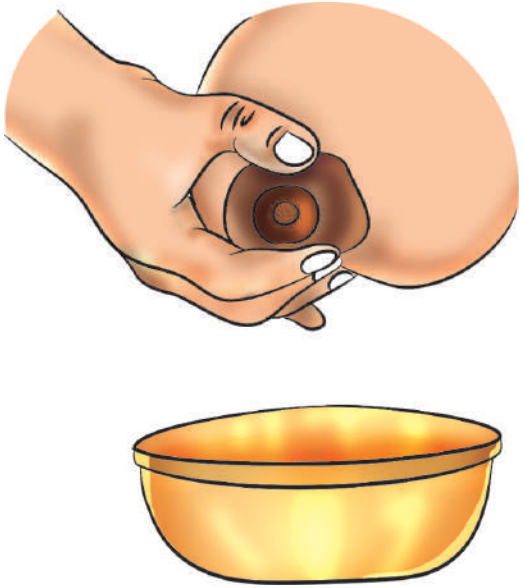
जब बूँद–बूँद करके दूध बहने लगे, तब साफ कप में दूध निकालना शुरू करें:

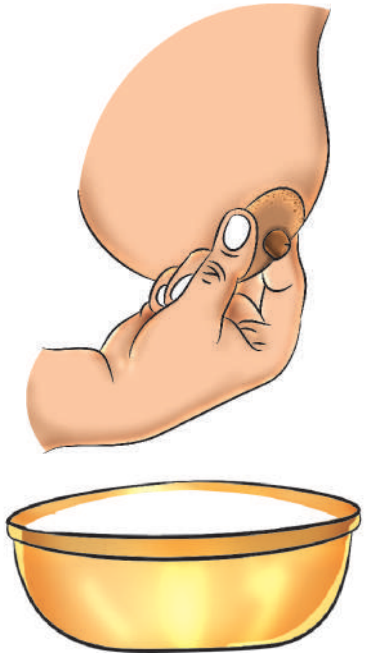
- एरिओला के बाहर अँगूठे और ऊँगली को एक–दूसरे के आमने–सामने रखें।
- अब पीछे को लेते हुए अपने सीने की ओर दाब बढ़ायें, फिर एरिओला को धीरे से दबायें ताकि दूध निकलने लगे।
- अब, अँगूठे और ऊँगली की स्थिति को बदलते हुए इसी प्रक्रिया को दोहरायें। **लयबद्ध रूप में दोहरायें: स्थिति बदलें, दाब बढ़ायें, दबायें; स्थिति बदलें, दाब बढ़ायें, दबायें।**
- कुछ माताओं के स्तनों से शुरूआत में दूध नहीं आयेगा, किन्तु स्तनों की मालिश करने और कुछ बार दबाने के बाद दूध निकलना शुरू हो जायेगा। पहले मालिश करें, फिर दूध निकालें। पुन: मालिश करें, और फिर दूध निकालें।
- स्तन पर ऊँगलियों को मलने या रगड़ने से बचें, इससे दर्द हो सकता है। ऊँगलियों की स्तन गतिविधि घुमावदार होनी चाहिये।
- एक स्तन से तब तक दूध निकालें जब तक कि बहाव धीमा ना हो जाये और फिर दूसरे स्तन से दूध निकालें।
- स्तनों से पर्याप्त रूप से दूध निकालने में करीब 20–30 मिनट लगेंगे, विशेषकर शुरूआती कुछ दिनों में जबकि बहुत कम दूध ही बन पा रहा होगा। माता को परिवार के सदस्यों के सहयोग की आवश्यकता होगी जो उनके अन्य कार्यों को सम्भाल लें और उन्हें धैर्यपूर्वक दूध निकालने दें।

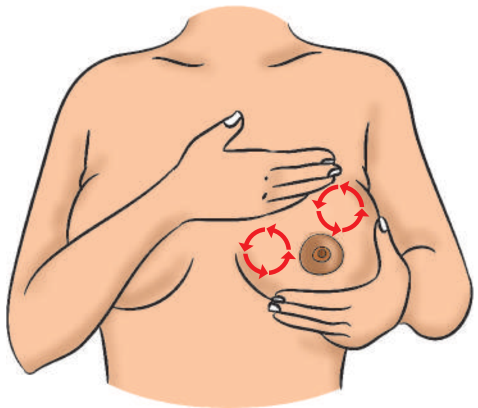
दूध इकट्ठा करना:

- दूध निकालने के बाद कप को तुरन्त ढँक दें।
- दूध को ठण्डी, स्वच्छ एवं सूखी जगह पर रखें।
- स्तन से निकालकर इकट्ठा किये गये दूध को शिशु को पिलाने से पहले कभी भी गर्म नहीं करना चाहिये।
- स्तन से निकालने के बाद दूध को 6 घण्टे से अधिक समय तक नहीं रखना चाहिये।
- कप में ऊँगलियाँ नहीं डालें, कप को बाहर से पकड़ें।

स्तन से दूध कैसे निकालें?







एरिओला (स्तन का काला हिस्सा) के बाहरी ओर अँगूठे और ऊँगली को एक–दूसरे के आमने–सामने रखें।

पीछे लेते हुए अपने सीने की ओर दाब बढ़ायें और एरिओला को धीरे से दबायें ताकि दूध निकले।

अँगूठे और ऊँगली की जगह बदलकर यही क्रिया दोहरायें।

बीच–बीच में स्तनों की मालिश करें।

शिशु को स्तन से निकाला हुआ दूध कैसे पिलायें?

कार्ड प्रदर्शित करें।

दाहिनी ओर दिये गये बिन्दुओं और प्रदर्शित चित्रों का उपयोग करते हुए छोटे कप के ज़रिये स्तन से निकाले हुए दूध को पिलाने की प्रक्रिया समझायें।

अन्त में, दाहिनी ओर दी गयीं “याद रखने के बिन्दु” का उपयोग करते हुए चर्चा का सार प्रस्तुत करें।

यदि शिशु खाँसे बिना, दम घुटे बिना या नीले पड़े बिना दूध को गटक लेता है तो वह कप से दूध पीने के लिये तैयार है।

शिशु को दूध पिलाने के लिये छोटे आकार की गोल किनारे वाली कटोरी या टोंटी वाला कप लें:

- यह सुनिश्चित करें कि कप या कटोरी की किनारी खड़ी, खुरदुरी या नुकीली नहीं हो क्योंकि इससे शिशु को चोट पहुँच सकती है।
- छोटे शिशु को कटोरी और चम्मच से भी दूध पिलाया जा सकता है। छोटा चम्मच लें, जिसकी किनारी एक समान व चिकनी हो।
- जहाँ उपलब्ध हो वहाँ पलडी का उपयोग करें। पलडी, एक छोटा कप होता है जिसमें शिशुओं को पिलाने के लिये टोंटी बनी होती है।

देखें कि क्या शिशु जग रहा है और भूखा है:

शिशु को दूध पिलाने से पहले यह सुनिश्चित करें कि वह जग रहा है। यदि वह नींद में है तो उसे जगायें। सोते हुए शिशु के मुँह में दूध डालने का प्रयास कभी भी नहीं करें। शिशु पर ध्यान दें और उसे भूख लगने के इशारों को समझें–

- शिशु अपना मुँह व जीभ हिला रहा हो।
- आँखें खोली हुई हों और चारों ओर देख रहा हो।

शिशु को दूध कैसे पिलायें:

- हाथों को साबुन और साफ पानी से धोयें।
- दूध पिलाने के कप में स्तन से निकाला हुआ थोड़ा–सा दूध डालें।
- शिशु को **गोद पर रखकर लगभग सीधा खड़ा** पकड़ें। शिशु की गर्दन व सिर को हाथ का सहारा दें।
- **कप/चम्मच को** शिशु के निचले होंठ पर **हौले–से रखें**।
- **कप/चम्मच को इतना तिरछा करें कि दूध ऊपरी किनार तक आ जाये** तथा शिशु को स्वयं ही दूध पीने दें।
- शिशु कुछ ठहरेगा और फिर दूध सड़पने लगेगा। **दूध को कप की किनार तक बनाये रखें** और कप को शिशु के निचले होंठ पर हल्का–सा टिका रहने दें। दूध को शिशु के मुँह में डालने का प्रयास नहीं करें।
- शिशु को भरपेट दूध पीने दें।

बचे हुए दूध का क्या करें:

- शिशु को पिलाने के बाद बचे हुए दूध को अगले 6 घण्टे के भीतर फिर से पिलाने के लिये रखा जा सकता है।
- स्तन से निकालने के बाद दूध को 6 घण्टे से अधिक नहीं रखें, उसे फेंक दें।

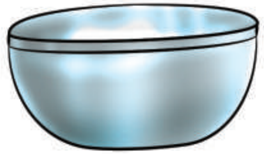
याद रखने के बिन्दु:

- कप से दूध पिलाने में स्तनपान कराने से अधिक समय लगता है। धैर्य रखें।
- शिशु के मुँह में दूध कभी भी नहीं उडेलें, इससे शिशु का दम घुट सकता है।
- सोते हुए शिशु को कभी भी आहार नहीं दें।
- शिशु को पिलाने से पहले दूध को गर्म नहीं करें।
- शिशु को लेटी हुई अवस्था में कभी भी आहार नहीं दें।
- स्तन से निकाला हुआ दूध पिलाने से पूर्व हमेशा शिशु को पहले स्तनपान कराने की कोशिश करें।

शिशु को स्तन से निकाला हुआ दूध कैसे पिलायें?

कप

पालाडी



छोटी कटोरी

ऐसा छोटा कप लें जिसकी किनारी गोलाई में बनी हो या ऐसा कप जिसमें टोंटी हो।

शिशु को लगभग सीधा खड़ा हुआ–सा थामें, उसका सिर हल्का–सा पीछे की ओर झुकाएं और एक हाथ से उसे सहारा दें।

कप को शिशु के निचले होंठ पर हल्के से रखें।

कप को केवल इतना–सा झुकायें कि दूध शिशु के होंठों को छुए, लेकिन शिशु के मुँह में दूध उडेलने का प्रयास नहीं करें।

शिशु को कब तक दूध स्तन से निकालकर पिलायें

कार्ड प्रदर्शित करें।

कार्यकर्ताओं से कहें कि वे प्रश्नों को पढ़ें और जवाब दें। दाहिनी ओर दिये गये बिन्दुओं का उपयोग करके कप से दूध पिलाने से स्तनपान की ओर ले जाने तक के चरणों पर चर्चा करें।

कार्यकर्ताओं को समझायें कि यदि शिशु ने स्तन से निकाला हुआ दूध भी पीना बन्द कर दिया है तो उसे अस्पताल भिजवाना बहुत ज़रूरी है। इस हेतु शिशु को दूध पिलाने के दो–तीन प्रयासों से अधिक प्रतीक्षा नहीं करें।

शिशु को कब तक दूध स्तन से निकालकर पिलायें

अधिकतर कमज़ोर नवजात शिशु, जो स्तनपान नहीं कर पाते हैं किन्तु जो स्तन से निकाला हुआ दूध पी लेते हैं, उन्हें स्तनपान करने जितना मजबूत होने से पहले कई दिनों तक स्तन से निकाला हुआ दूध पिलाने की आवश्यकता होगी। शिशु द्वारा स्वयं स्तनपान करने की स्थिति में आने में लगने वाला समय इस बात पर निर्भर करेगा कि निर्धारित समय से कितना पहले शिशु का जन्म हुआ है।

कमज़ोर नवजात को स्तनपान की ओर ले जाने में सहायक चरण:

- माता को कंगारू मदर केयर के अभ्यास की याद दिलायें; यदि माँ शिशु को अपने से सटाकर रखेंगी यानी कि माता व शिशु की त्वचा से त्वचा का सम्पर्क होगा तो यह शिशु को शीघ्र स्तनपान की ओर ले जाने में सहायक होगा।
- शिशु को भूख लगने के चिह्नों को पहचानें और उसके मुँह को कुछ देर के लिए स्तनों से लगायें। हर बार स्तन से दूध निकालने से पहले यह प्रक्रिया दोहरायें।
- स्तन से दूध की कुछ बूँदें सीधे शिशु के मुँह में डालें। यदि उसका दम घुटने लगे या वह खाँसने लगे तो इसका मतलब है कि वह स्तनपान के लिये अभी तैयार नहीं है।
- शिशु जैसे–जैसे बड़ा होगा, वह स्तनों से सटाने पर ज़्यादा देर तक जगा रहेगा और स्तन को अधिक समय तक चूसना शुरू करेगा। इस प्रकार स्तन को चूसने से उसकी आहार लेने की कुशलता बढ़ेगी।
- शिशु जैसे–जैसे स्तनों को अधिक समय तक चूसने लगेगा, वैसे–वैसे उसे स्तन से निकाले हुए दूध की ज़रूरत कम–से–कमतर होती चली जायेगी, और वह केवल स्तनपान से ही संतुष्ट और खुश रहेगा।

याद रखें:

- यदि शिशु पहले स्तन से निकाला हुआ दूध पी रहा था और अब 2–3 प्रयासों के बाद भी उसने दूध लेना बन्द कर दिया है, तो उसे नज़दीकी अस्पताल रेफर करें।

शिशु को कब तक दूध स्तन से निकालकर पिलायें

- शिशु को स्तन से दूध निकालकर पिलाने से स्तनपान की ओर कैसे ले जायें?
- शिशु को अस्पताल कब भेजें?

शिशु को त्वचा से लगाकर रखें

शिशु को भूख लगने पर हर बार स्तन से लगाएं

स्तनपान न कर पाने पर स्तन से निकाला हुआ दूध पिलाएं

जैसे–जैसे शिशु स्तनपान करने लगे स्तन से निकाला गया दूध पिलाना कम करें

माता के स्तन में दूध का जमाव हो जाने पर क्या करें?

कार्ड प्रदर्शित करें।

कार्यकर्ताओं से कार्ड को देखने के लिये कहें और उनसे पूछें–

- क्या आप ऐसी माताओं से मिली हैं जिन्हें स्तनों में दर्द, तनाव या भारीपन की शिकायत हो?
- ऐसा क्यों होता है?
- ऐसे में माता क्या करती है?
- आपके द्वारा या परिवार की बड़ी महिलाओं के द्वारा माता को क्या सलाह दी गयी?

कार्यकर्ताओं को अपने कार्यक्षेत्र के किसी मामले को बताने के लिये प्रोत्साहित करें। चर्चा होने दें।

दाहिनी ओर दिए बिन्दुओं और प्रदर्शित चित्रों का उपयोग करते हुए कार्यकर्ताओं को स्तन में दूध का जमाव और इसे दूर करने के उपायों के बारे में बतायें।

कार्यकर्ताओं को ज़ोर देकर बतायें कि प्रसव के बाद के पहले कुछ महीनों में यह समस्या कभी भी हो सकती है, और ऐसा किसी भी महिला के साथ हो सकता है।

स्तन में दूध के जमाव की पहचान कैसे करें?:

- स्तन सूजे हुए हों और उन्हें छूने पर दर्द होता हो
- स्तन की त्वचा चमकदार दिखने लगे
- माता को बुख़ार हो
- शिशु ठीक से स्तनपान नहीं कर पा रहा हो, और इस कारण भूखा व चिड़चिड़ा हो

स्तनों में दूध का जमाव क्यों हो जाता है?:

- ऐसा स्तन की नलिकाओं में दूध जमा होने से होता है, स्तनपान के समय दूध रह जाता है और स्तन पूरी तरह ख़ाली नहीं हो पाता है। ऐसा कई कारणों से हो सकता है:
  - स्तनपान के समय शिशु अपना मुँह स्तन से ठीक तरह से नहीं लगा रहा हो, और इसलिये वह दूध को अच्छी तरह नहीं चूस पा रहा हो।
  - स्तनपान की शुरूआत जन्म के कई घण्टों या दिनों के बाद की गई हो, और तब तक स्तनों में दूध बहुत अधिक भर गया हो।
  - शिशु एक कमज़ोर नवजात हो जिसमें ज़ोर से चूसने की ताकत नहीं है, या फिर जितना दूध स्तनों में बन रहा हो उससे कहीं कम दूध पीकर ही वह सन्तुष्ट हो जाता है।
  - केवल स्तनपान की बजाय शिशु को अन्य पेय दिया जा रहा हो जिससे उसका पेट भर जाता है और उसे स्तनों में बनने वाला सारा दूध पीने जितनी भूख ही शेष नहीं रहती हो।
  - निप्पल में दर्द या घाव हो, और पीड़ा के भय से माता उसे स्तन से दूध पिलाने से बच रही हो।

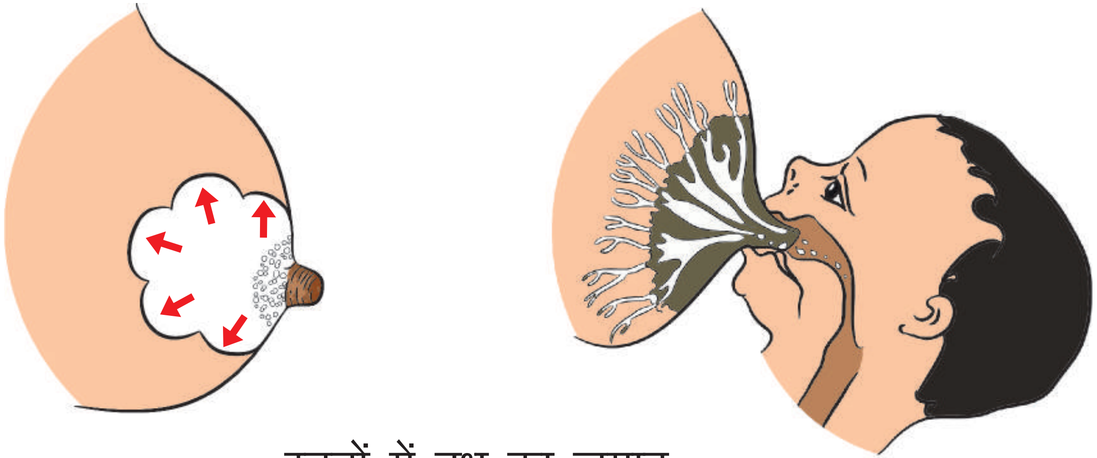
जब एक या दोनों ही स्तनों में दूध का जमाव हो, तब क्या करें:

- स्तनों से दूध निकालकर उन्हें ख़ाली करने से पहले उन पर गर्म तौलिये से सेंक लगाएं, जिससे दूध के बहाव में मदद मिले।
- ख़ाली स्तनों से स्तनपान कराने की शुरूआत करें।
- पता करें कि यह समस्या किस कारण हुई और उसमें सुधार करें।
- माता को पैरासिटामॉल की गोली खिलाकर दर्द से राहत दें।

क्या नहीं करें:

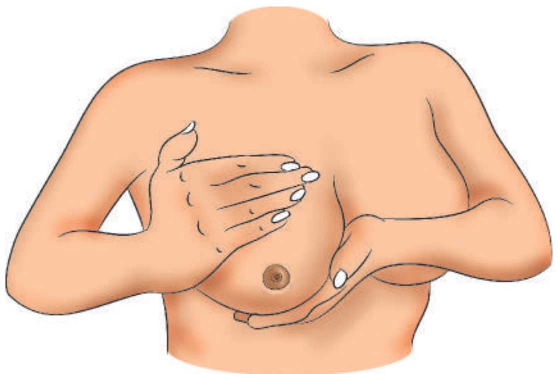
- शिशु को स्तनपान के अलावा कुछ भी देना शुरू नहीं करें।
- बोतल से दूध पिलाना शुरू नहीं करें।

माता के स्तन में दूध का जमाव हो जाने पर क्या करें?

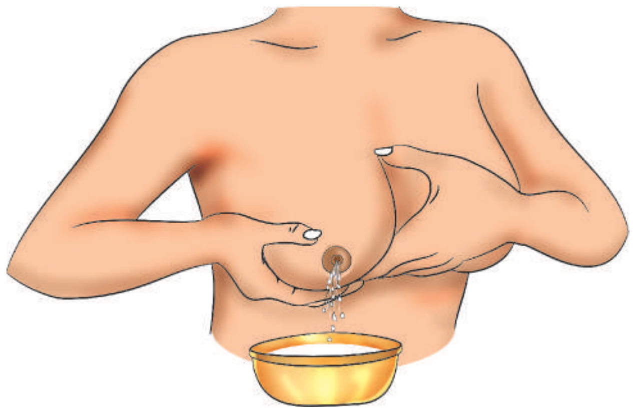


स्तनों में दूध का जमाव

स्तनों को गर्म तौलिये से सेंक करें



स्तनों को दूध निकालने के लिए तैयार करें



स्तनों से दूध निकालकर खाली करें

बोतल से दूध न पिलाएं

माता के निप्पल में दर्द या घाव होने पर हमें क्या करना चाहिये?

अब कार्यकर्ताओं को स्तनपान की एक अन्य आम समस्या के बारे में बतायें और उनसे पूछें–

- क्या आपको ऐसी मातायें मिली हैं जिनके निप्पल में दर्द हो? क्या आपमें से किसी ने ऐसा अनुभव किया है?
- ऐसा क्यों होता है?
- ऐसा होने पर मातायें क्या करती हैं?

कार्यकर्ताओं को अपने अनुभव साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें कि ऐसे समय में क्या होता है?

दर्द करते व घावग्रस्त निप्पल के बारे में दाहिनी ओर दिये गये बिन्दुओं का उपयोग करते हुए चर्चा करें।

कार्यकर्ताओं को ज़ोर देकर बतायें कि जब तक माता स्तनपान करा रही है तब तक उसके निप्पल में कभी भी दर्द या घाव हो सकता है।

दर्द करते या घावग्रस्त निप्पल की पहचान कैसे करें:

- जब शिशु निप्पल को चूसता है तो माता को उसमें बहुत दर्द होता हो।
- निप्पल के सिरे पर या नीचे घाव या कटने का निशान नज़र आये या उस जगह से थोड़ा ख़ून भी बह रहा हो।

माताओं के निप्पल में दर्द या घाव क्यों होता है?

- यदि स्तनपान के समय शिशु एरिओला के बड़े हिस्से को अपने मुँह में नहीं ले पाता है तो वह निप्पल को चबाने लगता है और वहाँ घाव हो जाता है। ऐसा अक्सर तब होता है जब शिशु का सिर निप्पल से बहुत दूर थामा गया हो।
- यदि शिशु को निप्पलवाली बोतल भी दी जाती हो, तो शिशु भ्रमित होकर स्तन को भी बोतल की निप्पल की तरह से चूसने लग सकता है। चूँकि बोतल से दूध आसानी से निकलता है, इसलिये शिशु हताशा में स्तन के निप्पल को चबाने लगकर उसे जख़्मी कर सकता है।
- यदि निप्पल की त्वचा बहुत रूखी हो जाये, जैसे कि स्तन को धोने के लिये साबुन का इस्तेमाल करने के कारण, तो त्वचा फट सकती है और वहाँ दर्द उठ सकता है।

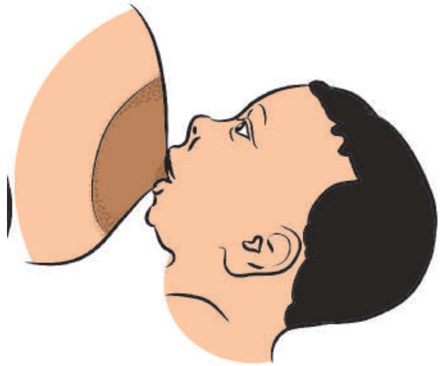
दर्द करते निप्पल के लिये क्या करें:

- एक दर्द करता निप्पल माता को मजबूर कर सकता है कि वह उस स्तन का उपयोग स्तनपान के लिये नहीं करे, किन्तु इससे स्तन में दूध का जमाव हो सकता है। माता को उस स्तन का उपयोग बन्द नहीं करने के लिये प्रोत्साहित करना चाहिये।
- यदि पैरासिटामॉल की गोलियाँ देने के बावजूद दर्द से राहत नहीं मिले और माता अपने दर्द करते स्तन को आराम देना चाहे, तो उसे चाहिये कि वह उस स्तन का दूध समय–समय पर निकालती रहे ताकि स्तन में दूध का जमाव न हो।
- यदि स्तनपान के समय शिशु के सिर की स्थिति ग़लत हो तो उसे सही करवायें और स्तनपान जारी रखें। आम तौर पर, स्तनपान करवाते रहने से दर्द करता निप्पल जल्दी ठीक हो जाता है।
- दर्द करते हुए निप्पल पर कुछ घण्टों के अन्तराल में स्तन से निकाले हुए दूध को लगाने से भी दर्द में आराम मिलता है और यह घाव भरना सुनिश्चित करता है। स्तन से निकाले हुए दूध को निप्पल व एरिओला पर सूखने दें क्योंकि यह उपचार में सहायक होता है।
- कुछ समय के लिये स्तनों को खुला रखकर हवा लगने दें, यदि स्तन दूध या पसीने के कारण गीले रहते हैं तो उनमें दर्द बढ़ सकता है।

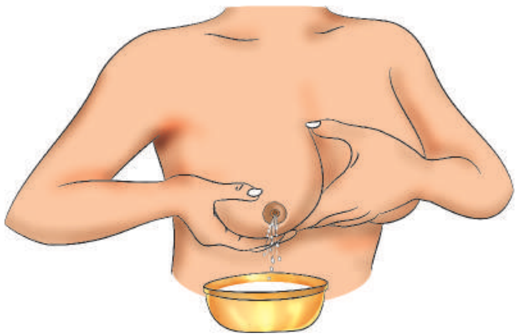
क्या नहीं करें:

- निप्पल की त्वचा को रूखा होने से बचाने के लिए उसपर साबुन का इस्तेमाल नहीं करें।
- शिशु को बोतल से दूध नहीं पिलायें।
- स्तन व निप्पल पर मलहम या लेप नहीं लगायें।

माता के निप्पल में दर्द या घाव होने पर हमें क्या करना चाहिये?

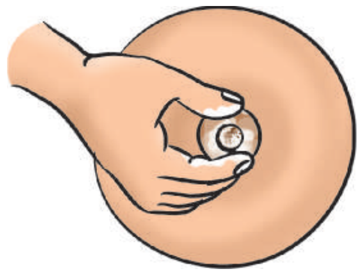


निप्पल में दर्द या घाव के मुख्य कारण



स्तन का दूध
समय–समय पर निकालें

शिशु का मुँह स्तन से
ठीक से लगाएं

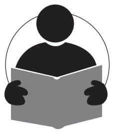


स्तन से निकाले हुए दूध को
दर्द करते निप्पल पर लगाएं

निप्पल पर साबुन का
इस्तेमाल न करें व
बोतल से दूध न पिलाएं

हम उन माताओं की सहायता कैसे कर सकते हैं जिन्हें स्तनपान कराने में समस्यायें आती हैं?

कार्ड प्रदर्शित करें।



कार्यकर्ताओं से कहें कि वे प्रश्नों को एक–एक करके पढ़ें, और जवाब दें। चर्चा होने दें।

दाहिनी ओर दिये गये बिन्दुओं का उपयोग करके चर्चा को आगे बढ़ाएं।

हमने आज जो सीखा है, उसे किन माताओं को सिखाने पर उन्हें लाभ होगा?

हमने मुख्य रूप से सीखा है कि स्तनपान का अवलोकन व सलाह क्यों जरूरी है, स्तन से दूध को कैसे निकालें और उसे शिशुओं को कैसे पिलायें। यह सिखाने का लाभ जिन माताओं को होगा वे निम्नलिखित हैं:

1. मातायें, जिन्हें स्तनपान ठीक से करवाना नहीं आ रहा है।
2. मातायें, जिनके नवजात शिशु कमज़ोर हैं और स्वयं से पर्याप्त स्तनपान नहीं कर पा रहे हैं।
3. मातायें, जिनके स्तनों में किसी भी कारण से दूध का जमाव हो गया है।
4. मातायें, जिनके निप्पल किसी भी कारण से दर्द कर रहे हैं।

हम ऐसी माताओं तक कैसे पहुँचेंगे?

1. **नवजात शिशुओं की मातायें:**
   - नवजात शिशु के जन्म के बाद नियमित गृह भ्रमण करने और स्तनपान का अवलोकन करने से हम कमजोर व स्वस्थ शिशु में स्तनपान संबंधी परेशानियों की पहचान करेगें।
   - यदि शिशु पर्याप्त दूध पीने में असमर्थ हो और स्तनपान के दौरान थक जाता हो, तो हम माता को स्तन से दूध निकालकर शिशु को पिलाना सिखायें।
2. **स्तन में दूध का जमाव या दर्द करते निप्पल से पीड़ित मातायें:**
   - जब तक शिशु को माता स्तनपान करा रही है तब तक ऐसा कभी भी हो सकता है, किन्तु आम तौर पर यह जन्म के पहले कुछ महीनों में होता है।
   - ऐसी माता के बारे में तब जान सकते हैं जब वह हमसे इस तकलीफ को लेकर सम्पर्क करें या उनके पड़ोसी हमें बतायें। वे यह शिकायत लेकर आ सकते हैं कि उनका शिशु बहुत अधिक रो रहा है और स्तनपान नहीं कर रहा है।
   - जब माता शिशु के टीकाकरण के लिये लेकर आती हैं, या जब हम गृह भ्रमण करते हैं तब स्तनपान में आ रही समस्याओं के बारे में पूछने से हम इन माताओं की पहचान कर सकते हैं।

हम ऐसी माताओं की सहायता कैसे करेंगे?

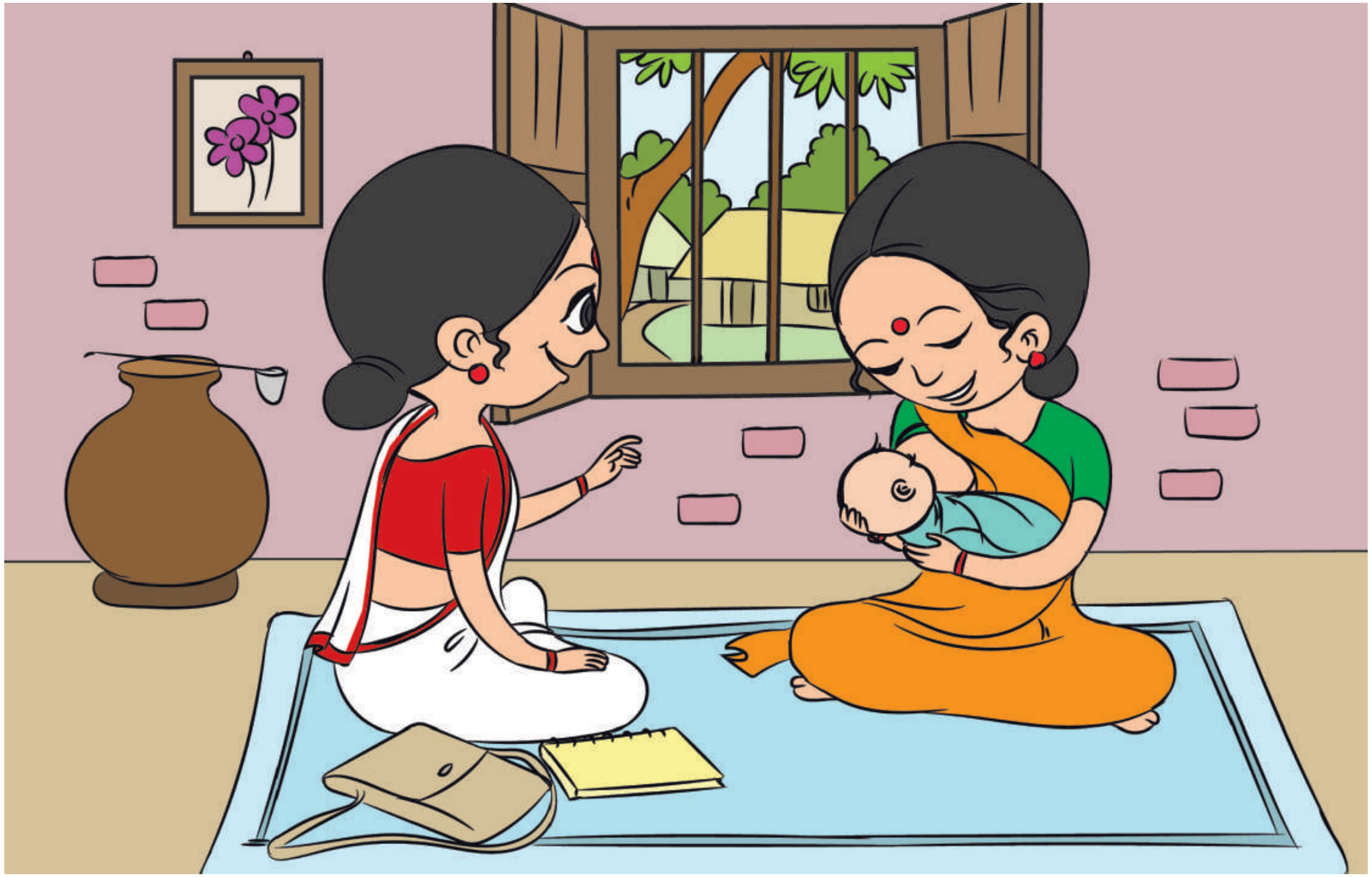
- हम ऐसी माताओं से उनकी समस्या के बारे में विस्तार से पूछेंगे, तथा उनके स्तन व निप्पल और शिशु को स्तनपान कराते हुए उनका अवलोकन करेंगे।
- इससे हमें पता चलेगा कि समस्या क्या है, और उस समस्या का कारण क्या है?
- इन्हीं जानकारियों के अनुसार हम सलाह देंगे और माता को समस्या का समाधान बतायेंगे। तथा यदि आवश्यक हो तो, उन्हें स्तन से दूध निकालना और शिशु को पिलाना सिखायेंगे।

हम उन माताओं की सहायता कैसे कर सकते हैं जिन्हें स्तनपान कराने में समस्यायें आती हैं?

हमने आज जो सीखा है, उसे किन माताओं को सिखाने पर उन्हें लाभ होगा?

हम उन माताओं तक कैसे पहुँचेंगे?

हम उन्हें कैसे सहयोग देंगे?



कार्यबिन्दु

इस कार्ड पर चर्चा से पहले, अच्छा होगा यदि कार्ड संख्या 3–7 को फटाफट दोहरा लिया जाये। यदि सम्भव हो, और यदि आस–पड़ोस में एक ऐसी माता हो, जिनके पास 2–3 माह का शिशु हो और वह सहमत हो, तो स्तन से दूध निकालने की विधि का प्रदर्शन कर सकते हैं।

कार्ड प्रदर्शित करें।

कार्यकर्ताओं से बिन्दुओं को एक–एक करके पढ़ने के लिये कहें। कार्यकर्ताओं से पूछें कि क्या उनके कोई सवाल हैं, और जो कुछ भी स्पष्ट नहीं हो उसे समझायें।

कार्यबिन्दु

1. **हम कमज़ोर व स्वस्थ शिशुओं की माताओं को पर्याप्त स्तनपान करवाने में सहायता करेंगे**
   - नवजात शिशु के घर के प्रत्येक दौरे के समय हम माता के स्तनपान का अवलोकन करेंगे:
     - यदि माता शिशु को सही स्थिति में नहीं रख रही हैं, तो हम उसे सही स्थिति में लाने में माता की सहायता करेंगे।
     - यदि हमें लगता हैं कि इसके बाद भी शिशु स्तनपान नहीं कर रहा है, तो हम माता को स्तन से थोड़ा–सा दूध निकालकर शिशु को पिलाने में मदद करेंगे।
     - यदि शिशु स्तन से निकला हुआ दूध पीने लगता है, तो हम माता को यह प्रक्रिया उसी तरह से सिखायेंगे जैसे कि आज हमने सीखी है।
     - यदि शिशु 2–3 घण्टे तक बार–बार कोशिश करने के बाद भी स्तन से निकला हुआ दूध नहीं पीता है, तो हम उसे ए.एन.एम. की सहायता से अस्पताल या एस.एन.सी.यू. रेफर करेगें।
2. **हम स्तन में दूध के जमाव या दर्द करते निप्पल से तकलीफ वाली माताओं की पीड़ा कम करने में सहायता करेंगे और शिशु का स्तनपान करना सुनिश्चित करेंगे**
   - जब भी हमें पता चले कि स्तनपान करवाती माता को स्तन या निप्पल में दर्द की समस्या है, तो हम उनको राहत देने पर तुरन्त ध्यान देंगे।
   - हमने आज जो सीखा है उसका उपयोग करके उनकी सूजन व दर्द को बढ़ने से रोकने में सहायता करेंगे।
   - हम सुनिश्चित करेगें कि स्तनपान बिना रुके निरन्तर जारी रहे।
   - हम माता को दर्द से राहत देने के लिये पैरासिटामॉल लेने की सलाह देंगे।

1 यह मासिक बैठक क्यों?

2 गृह भेंट योजना पंजी कैसे बनाएं या अपडेट करें, गृह भेंट की शुरूआत

3 आंगनवाड़ी केन्द्र पर आयोजित समुदायिक कार्यक्रम की योजना एवं आयोजन

4 नवजात शिशुओं में स्तनपान का अवलोकन - क्यों और कैसे?

5 कमज़ोर नवजात शिशु की पहचान और देखभाल

6 ऊपरी आहार - भोजन में विविधता

7 महिलाओं में एनीमिया की रोकथाम

8 शिशुओं में शारीरिक वृद्धि का आकलन

9 समय के साथ ऊपरी आहार में सुधार और वृद्धि

10 केवल स्तनपान सुनिश्चित करना

11 कमजोर नवजात शिशु की देखभाल - आखिर कितने कमजोर बच्चे हम से छूटे रहे हैं?

12 हम ऊपरी आहार की शुरूआत समय से कैसे सुनिश्चित करें?

13 गंभीर दुबलेपन को कैसे पहचाने एवं रोकें?

14 बीमारी के दौरान शिशु का आहार

15 स्तनपान संबंधित समस्याओं में माता को सहयोग

16 कंगारू मदर केयर की मदद से कमज़ोर शिशु की देखभाल कैसे करें?

17 बीमार नवजात शिशु की पहचान एवं रेफरल सेवा

18 कुपोषण और मृत्यु से बचने के लिए बीमारियों से बचाव

19 बच्चों और किशोरियों में खून की कमी/एनीमिया की रोकथाम

20 प्रसव पूर्व तैयारी - अस्पताल और घर पर होने वाले प्रसव के लिए

21 गर्भावस्था के दौरान तैयारी - नवजात शिशु की देखभाल और परिवार नियोजन