

2020 संस्करण



प्यार की शुरुआत
स्तनपान से होती है.....



衛生署
Department of Health



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



Baby Friendly Hospital Initiative
Hong Kong Association
愛嬰醫院香港協會





अपने शिशु को दें सबसे बेशकीमती उपहार...

प्रिय मम्मी-पापा,

जल्दी ही मेरा जन्म हो जाएगा!

जबकि आप मेरा पालना और दूसरी चीज़ों की तैयारी में व्यस्त हैं, क्या आपने मुझे सबसे बेशकीमती उपहार देने के बारे में सोचा है जो मेरे मजबूत और सेहतमंद विकास में मदद करेगा? हाँ! वो है माँ का दूध!

दिन प्रतिदिन मेरा विकास मम्मी की कोख में हो रहा है। मुझे उम्मीद है कि जन्म होने पर मम्मी मुझे छाती से लगाने के अलावा मुझे स्तनपान देगी, मुझे सही तापमान पर और सुरक्षित रखेगी। मुझे विकास के लिए संपूर्ण पोषण और मेरी सेहत की रक्षा के लिए अनूठी प्राकृतिक एंटीबायोज़ और जीवित प्रतिरक्षा कोशिकाएं प्राप्त होंगी।

मुझे पता है कुछ माता-पिता अपने शिशुओं को फॉर्मूला मिल्क देना पसंद करते हैं। फॉर्मूला मिल्क गाय के दूध से बनाया जाता है और माँ के दूध से इसका कोई मुकाबला नहीं किया जा सकता है। फॉर्मूले में एंटीबायोज़ मौजूद नहीं होती हैं, और ना ही मेरी ज़रूरत के अनुसार इसमें पोषक तत्व मौजूद होते हैं। इसके अन्य जोखिम भी हो सकते हैं।

मुझे उम्मीद है कि आप इस पुस्तिका को पढ़ पाएंगी और जानेंगी कि क्यों स्तनपान आने वाले वर्षों में मेरी मदद करेगा। स्तनपान करते समय मम्मी की बगल में पापा को देखने की कल्पना से ही मुझे खुशी होने लगती है।

आपका प्यारा बच्चा...

विषय-सूची

अध्याय 1 - स्तनपान की शुरुआत

स्तनपान के फायदे.....	1
केवल स्तनपान.....	5
प्रत्यक्ष स्तनपान.....	6
एक समझदार और खुशमिजाज बच्चे के लिए लालन-पालन.....	8
अपने शिशु के साथ मजबूत संबंध.....	9
गर्भावस्था से ही स्तनपान की अपनी तैयारी आरंभ करें.....	10

अध्याय 2 - आपके शिशु का जन्म हो चुका है

त्वचा से त्वचा का करीबी संपर्क.....	14
उत्साहजनक आहार.....	16
दिन और रात में स्तनपान कराना.....	20
माँ और शिशु को एक ही कमरे में रख.....	21
रात में स्तनपान कराने के सुझाव.....	22
दूध उत्पादन बढ़ाने के टिप्स.....	24
शिशु की जरूरतों को पूरा करने के लिए माँ के दूध का उत्पादन.....	28

अध्याय 3 - आहार यात्रा

आहार यात्रा.....	30
क्या मेरा शिशु पर्याप्त मात्रा में दूध पी रहा है.....	44

अध्याय 4 - स्तनपान: व्यवहारिक कौशल

“दूध रिसाव प्रक्रिया” क्या होती है.....	46
स्तनपान आरंभ करने से पहले.....	48
आरामदायक स्तनपान से जुड़ी मुख्य बातें.....	51
स्तनपान कराने का उचित आसन:.....	52
I. अक्सर स्तनपान की स्थिति का उपयोग किया जाता है.....	52
II. बच्चे को पकड़ना.....	54
III. बच्चे को स्तन के पास लाना.....	55
अच्छे से दूध पिलाना.....	55
प्रभावी रूप से दूध पीना.....	56
अप्रभावी रूप से सटाना और दूध पिलाना.....	57
स्तनपान के व्यवहारिक सुझाव.....	58
स्तनपान कराते रहने के सुझाव.....	59
शिशु के साथ बाहर जाना.....	60
कामकाजी माएं.....	62

अध्याय 5 - स्तनों में से दूध निचोड़ना

आपको स्तनों में से दूध कब निचोड़ना चाहिए	66
हाथों से स्तनों में से दूध कैसे निचोड़ा जाए	67
स्तनों में से निचोड़ा गया दूध कैसे संग्रहीत किया जाए	68
आहार देने से पहले जमे हुए स्तन के दूध की बर्फ को कैसे पिघलाया किया जाए	70
स्तनों में से निचोड़ा गया दूध कैसे पिलाया जाए	71

अध्याय 6 - स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए गुणकारी आहार

स्तनपान के दौरान उचित मात्रा में और उचित प्रकार का खाना खाएं..	72
स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए दैनिक आहार योजना	74
क्या स्तनपान कराने वाली माताओं को कुछ निश्चित प्रकार के भोजन से परहेज़ करना चाहिए?	74
स्तनपान कराने वाली शाकाहारी माता के लिए पोषण के विशेष सुझाव	75

अध्याय 7 स्तनपान से जुड़े आम मिथक

क्या स्तनपान करने वाले शिशुओं को किसी भी अनुपूरक की ज़रूरत होती है	76
मेरे 1 माह के शिशु को अभी भी पीलिया है। क्या मुझे फॉर्मूला मिल्क का उपयोग करना चाहिए	78
क्या मुझे दवाएं खाते समय स्तनपान कराना रोक देना चाहिए	79

अध्याय 8 स्तनपान के दौरान दशाएं या समस्याएं

निप्पल में दर्द	80
निप्पल को चोट	80
अवरुद्ध नलिकाएं और स्तनों में सूजन	82
ब्रेस्टमिल्क की ज्यादा सप्लाई	86
सहायक स्तन ग्रंथि	88
निप्पल पर सफेद दाग	88
फफूंद संक्रमण	89
सेवा हॉटलाइन और उपयोगी संस्थानों की वेबसाइटें	91

अध्याय 1 - स्तनपान की शुरुआत



विश्व स्वास्थ्य संगठन की अनुशंसा के अनुसार, पहले 6 माह शिशुओं को केवल स्तनपान कराया जाना चाहिए। शिशु के 6 माह का होने पर ही उसे थोड़ी-थोड़ी मात्रा में ठोस आहार देते हुए उसकी पोषण आवश्यकताओं को पूरा किया जाना चाहिए। शिशु का स्तनपान 2 वर्ष या उससे अधिक उम्र तक किया जा सकता है।



स्तनपान के फायदे



शिशु:



यह निम्नलिखित का जोखिम कम करता है:

दस्त

छाती का संक्रमण

श्वसन तंत्र में संक्रमण

कान के मध्य में संक्रमण

मोटापा

भविष्य में 6मधुमेह

यह निम्नलिखित में सहायता करता है:

पाचन

विभिन्न भोजन करने की क्षमता



यह माँ और शिशु के बीच को मजबूत

*समय पूर्व जन्मे, बीमार, पीलिया ग्रस्त शिशुओं को स्तनपान की आवश्यकता अधिक होती है।

*असामयिक शिशुओं में नेक्रोटाईज़िंग एंट्रोकोलाइटिस के जोखिम को कम करता है





माताएं:

यह निम्नलिखित का स्तन का कैंसर और डिंबग्रंथि जोखिम कम करता है: का कैंसर

डिलिवरी के बाद रक्तसाव

मधुमेह

यह शरीर को पतला करने में सहायता करता है

यह समय और धन की बचत करता है

यह सुविधाजनक और पर्यावरण अनुकूल होता है



के संबंध
बनाता है





इसमें प्राकृतिक एंटीबायोज़ होती हैं जो प्रतिरक्षा बढ़ाती हैं



गर्भावस्था के दौरान, नाल के जरिये जन्म पूर्व शिशुओं में एंटीबायोज़ स्थानान्तरित हो जाती हैं। जन्म के लगभग 6 माह बाद ये एंटीबायोज़ शरीर में से जा चुकी होंगी।



जन्म के बाद पहले 2 से 3 वर्षों में, अपरिपक्व प्रतिरक्षा प्रणाली के चलते शिशु आसानी से संक्रमित हो सकते हैं। माँ के दूध में प्राकृतिक एंटीबायोज़, जीवित प्रतिरक्षा कोशिकाएँ, एंजाइम, आदि होते हैं जो कि समय रहते संक्रमण का जोखिम कम करते हैं।

केवल स्तनपान कराने से शिशुओं को जन्म के पहले छह माह में आवश्यक संपूर्ण ऊर्जा और पोषण की प्राप्ति होती है



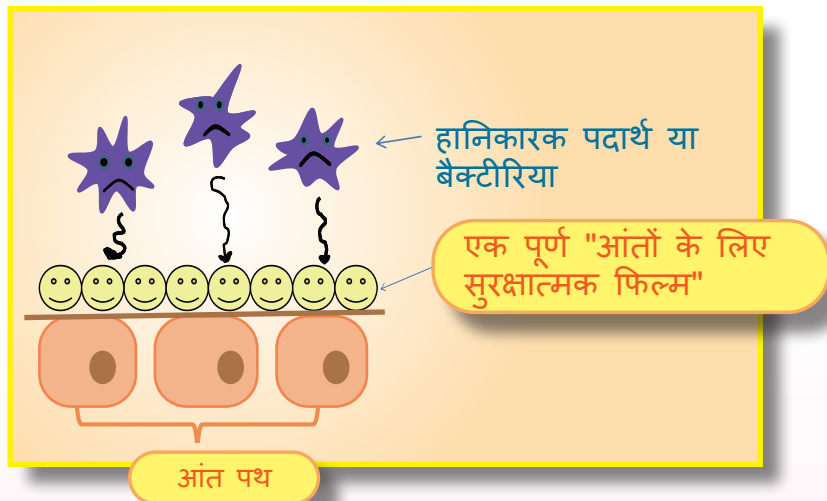
इससे संपूर्ण पोषण प्राप्त होता है जो विकास में सहायता करता है



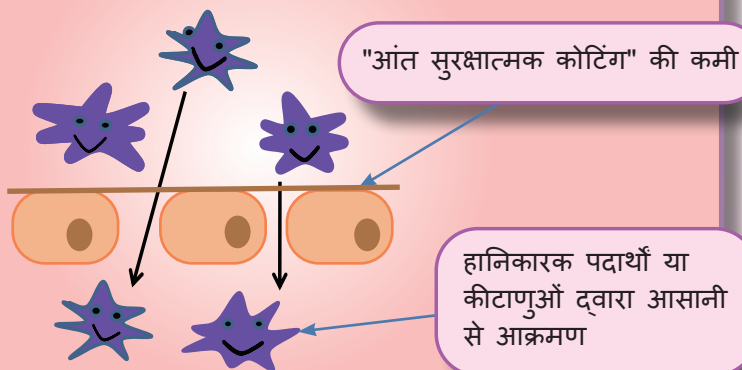
माँ का दूध एक जीवित पदार्थ होता है। माताएँ पोषक तत्वों के विभिन्न संयोजन वाला दूध उत्पन्न करने की क्षमता रखती हैं जो जैविक रूप से विशिष्ट होता है और जो शिशुओं के विकास की विभिन्न अवस्थाओं में उनकी जरूरतों को पूरा करने में सहायता करता है। माँ के दूध में मौजूद पोषक तत्व, जैसे कि ओमेगा-3 फैटी एसिड (जैसे DHA) और टॉरीन शिशुओं के विभिन्न अंगों, जैसे मस्तिष्क, आँखों और पाचन प्रणाली के विकास में सहायता करते हैं। फॉर्मूला मिल्क में विभिन्न सामग्री डाल कर उसे माँ के दूध जैसा बनाया जाता है। वर्तमान में पर्याप्त सबूत उपलब्ध नहीं हैं जो बताते हों कि ये सामग्री शिशुओं की दीर्घकालीन सेहत के लिए लाभकारी हैं।

केवल स्तनपान

माँ का दूध पीने वाले शिशुओं के शरीर में मौजूद एंटीबॉडीज़ और अन्य घटक संक्रमण का जोखिम कम करने के लिए उनकी आंत की रक्षा करते हैं



फॉर्मूला मिल्क या पानी अतिरिक्त तौर पर देना



अनावश्यक रूप से फॉर्मूला मिल्क या पानी से अनुपूरकता शिशुओं की स्तनपान की इच्छा को कम करेगी जिससे माँ का दूध कम मात्रा में उत्पन्न होगा

प्रत्यक्ष स्तनपान



स्तनपान के लाभ केवल माँ के दूध में मौजूद घटकों तक सीमित नहीं हैं...

- ❖ स्तनपान के दौरान त्वचा का स्पर्श होने से माँ और शिशु दोनों में "लव हॉर्मोन" (ऑक्सीटोसिन) उत्पन्न होता है जो संबंधों को मजबूत बनाता है:

शिशुओं के लिए:



खुशमिजाज़ और आत्मविश्वास से भरपूर बनने के लिए... भावनात्मक बौद्धिक और मस्तिष्क विकास को प्रोत्साहित करता है



माताओं के लिए:



शारीरिक और मानसिक आराम देता है, मिजाज़ को खुश रखता है, मातृत्व प्रेम से भर देता है... पालन-पोषण पर सकारात्मक प्रभाव डालता है

- ❖ प्रत्यक्ष स्तनपान दूध पिलाने की उत्सुकता बढ़ाने में सहायता करता है (कृपया विवरण के लिए पृष्ठ 16-19 देखें)





- ❖ शिशु ज़रूरत से ज़्यादा स्तनपान ले इससे बचने के लिए **अच्छा होगा कि वो पहल करे**, इस प्रकार से **भविष्य में मोटापे और मधुमेह का जोखिम कम होता है**



- ❖ ऐसे शिशु जो प्रत्यक्ष स्तनपान करते हैं उनमें **दांतों का टेढ़ापन (जैसे दांत बाहर निकलना) कम होता है**



कुछ माताएँ यह जानने की इच्छुक होती हैं कि उनके शिशु ने कितनी मात्रा में दूध पीया और इसलिए वे प्रत्यक्ष स्तनपान कराना बंद कर देती हैं। हालांकि, हर शिशु के दूध पीने की मात्रा और अवधि में फर्क होता है। वे माताएँ जो अपने शिशु के संकेतों को करीब से देखती हैं अपने शिशुओं की शारीरिक और मानसिक जरूरतों को बेहतर रूप से संतुष्ट कर पाती हैं (कृपया विवरण के लिए पेज 16 देखें)



एक समझदार और खुशमिजाज़ बच्चे के लिए लालन-पालन



कोख में अपने शिशु से बातचीत शिशु के मस्तिष्क विकास को प्रोत्साहित करती है।

लगभग 20 सप्ताह पूरे होने पर, अजन्मा शिशु अपने आसपास की आवाज़ों और माँ की भावनाओं को समझना आरंभ कर सकता है।

भावी माता-पिता निम्नलिखित तरीकों से जन्म से पहले शिशु के बातचीत की गतिविधि बढ़ा सकते हैं:

- ❖ बाहर निकले हुए पेट को आहिस्ता से सहलाना
- ❖ शिशु की हलचल को महसूस करना
- ❖ उससे बातचीत करना
- ❖ उसके लिए कोई गाना गुनगुनाना
- ❖ उसके साथ संगीत सुनना (पेट के निकट संगीत नहीं बजाएँ।)



बड़े भाई या बहनें भी इस गतिविधि में शामिल होते हुए

परिवार के बीच करीबी संबंध के निर्माण में योगदान दे सकते हैं।



अपने शिशु के साथ मजबूत संबंध



डिलिवरी के बाद, माता-पिता:

- * अपने शिशु के साथ त्वचा से त्वचा का संपर्क कर सकते हैं
- * माँ और शिशु को एक ही कमरे में रख सकते हैं
- * नियमित रूप से शिशु पर गौर करते हुए उसके लिए प्रतिक्रिया दे सकते हैं: उत्सुकता से स्तनपान, छाती से लगाना, पीड़ा कम करना, बातचीत करना और गाना गुनगुनाना...



माता-पिता द्वारा शिशु को अपने निकट रखने और समय रहते उसकी जरूरतों को पूरा करने से बच्चा खुशमिजाज़ बनता है और उसमें आत्म-विश्वास आता है।



माता-पिता और शिशु के बीच चनिकट का और प्यार भरा संबंध:

- ❖ शिशु द्वारा प्यार महसूस करने पर, उसके शरीर में तनाव से जुड़े हॉर्मोन उत्पन्न होने के बजाय “लव हॉर्मोन” उत्पन्न होते हैं
- ❖ इस प्रकार से शिशु के मस्तिष्क विकास और आजीवन स्वस्थ रहने की नींव स्थापित करने में मदद मिलती है
- ❖ माता-पिता में भी “लव हॉर्मोन” उत्पन्न होते हैं, जिससे संबंध मजबूत होता है और लालन-पालन कौशल भी बेहतर होता है
- ❖ शिशु सुरक्षित महसूस करेगा, शांत रहेगा और कम रोएगा

गर्भावस्था से ही स्तनपान की अपनी तैयारी आरंभ करें



आपके गर्भवती होने के समय से ही स्तन स्तनपान की तैयारी में जुट जाते हैं और दूसरी तिमाही के दौरान कोलोस्ट्रम उत्पन्न करना आरंभ कर देते हैं

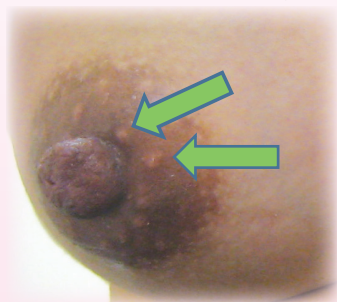


क्या आप जानते हैं?



स्तनों में परिवर्तन गर्भावस्था से आरंभ हो जाता है

भावी माताएँ स्तनों का भरना और एरिओला (निप्पल के आसपास का क्षेत्र) का गहरा होना, यहाँ तक की थोड़ी मात्रा में दूध उत्पन्न होना महसूस कर सकती हैं। कुछ माताओं में बगल के नीचे छोटे-छोटे सहायक स्तन उभर सकते हैं। (पेज 88 पढ़ें), या एरिओला की सतह पर वसामय ग्रंथियाँ मौजूद हो सकती हैं (जैसा कि नीचे दिखाया गया है)



गर्भावधि से स्तनपान अवधि तक, एरिओला में वसामय ग्रंथियाँ (जिन्हें मॉंटगोमरी ग्रंथि भी कहा जाता है) बड़े आकार में स्पष्ट रूप से दिखाई देती हैं और उनमें से निकलता है

- ❖ तेल: एरिओला और निप्पल शुष्क होने से रोकता है
- ❖ रोगाणुरोधी पदार्थ: त्वचा की संक्रमण से रक्षा करता है
- ❖ माँ की गंध वाले पदार्थ: शिशु को स्तन तक जाने में मदद करते हैं

स्तनपान से पहले अपने निप्पल साफ करने की कोई ज़रूरत नहीं होती है

क्या आप जानते हैं?



वीडियो देखें:



<http://s.fhs.gov.hk/st76x>

स्तनों का आकार दूध की आपूर्ति को प्रभावित नहीं करता है

माँ के दूध की मात्रा का उत्पादन स्तनों के आकार से जुड़ा हुआ नहीं होता है। उनका आकार अपेक्षाकृत रूप से छोटा होने के बावजूद, स्तनों की क्षमता मायने रखती है। आपका शिशु प्रतिदिन माँ का दूध पीने की मात्रा को कायम रखने के लिए, ज़रूरत पड़ने पर स्तनपान की नियमितता बढ़ा देगा

चपटे या औंधे निप्पल से प्रत्यक्ष स्तनपान प्रभावित नहीं होता है

अगर शिशु सही से दूध पीए, तो वह निप्पल बाहर खींच कर केवल निप्पल ही नहीं बल्कि एरिओला का अधिकतर हिस्सा अपने मुँह में लेता है



स्तनपान सफल हो इसके लिए माँ, शिशु और परिवार के लिए ज़रूरी है कि वह साथ मिलकर सम्मिलित प्रयास के साथ चीज़ों को सीखे, परिस्थितियों में ढले और चुनौतियों का सामना करे

- ⊖ कुछ शिशु सही से दूध नहीं पीते हैं। इसका कारण वज़न में अत्यधिक कमी, निर्जलीकरण या गंभीर पीलिया हो सकता है
- ⊖ अनुचित स्तनपान कौशल के कारण कुछ माताएँ शंका और तनाव के चलते कुठित महसूस कर सकती हैं, जबकि अन्य के निप्पल में दर्द, नलिकाओं में बाधा या स्तन में सूजन उत्पन्न हो सकती है



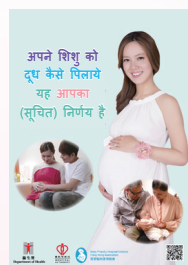


भावी माता-पिता को समय रहते तैयारी करनी चाहिए, स्तनपान कैसे कराया जाता है इसकी जानकारी लेनी चाहिए और परिवार से समर्थन प्राप्त करना चाहिए। अधिकतर माताएँ कठिनाई होने पर समय रहते मदद लेने से अपने शिशुओं को सफलतापूर्वक स्तनपान करा सकती हैं।

कृपया यह पढ़ें:
“अपने बच्चे को दूध कैसे पिलाएं यह आपका (सुविचारित) फैसला है”



<http://s.fhs.gov.hk/4rqx8>



प्रसव वार्ता



स्तनपान समूह



स्तनपान कोचिंग



शिशु जितना अधिक
स्तनपान करेगा, उतना
अधिक स्वास्थ्य लाभ माता और
शिशु को प्राप्त होगा



अध्याय 2 - आपके शिशु का जन्म हो चुका है

आपके शिशु को कोख के बाहर एक नई दुनिया में ढलना है। जैसे-जैसे उसकी वृद्धि और विकास होगा, वह अपनी जरूरतों को संकेत देगा। **माता-पिता को अपने शिशु की शारीरिक और मानसिक जरूरतों पर गौर करना चाहिए, उन्हें समझना चाहिए और उन्हें संतुष्ट करना चाहिए** जिससे कि उसे आसपास के माहौल की आदत डलने में मदद मिल पाए

वीडियो देखें



<http://s.fhs.gov.hk/d92u0>

त्वचा से त्वचा का करीबी संपर्क

★ डिलिवरी रूम में:

पहले महत्वपूर्ण घंटे में, त्वचा से त्वचा के संपर्क से लेकर माँ का दूध पहली बार पीने तक, शिशु

1. माँ की नग्न छाती पर लेटता है



2. माँ की गंध सूँघता है



5. समझ गए! स्तनों से दूध पीता है!



4. स्तनों तक रेंग कर जाता है



3. माँ को देखता है



* इस प्रकार से आपकी कोख के बाहर आपसे आपके शिशु को गरमाहट और प्यार प्राप्त होता है। इससे उसे **गरमाहट** मिलती है, **उसकी दिल की धड़कन और सांस स्थिर होती है**, और उसे **सुरक्षा** की भावना मिलती है

* आपके शरीर पर मौजूद सामान्य जीवाणुओं से होने वाला संपर्क उसके सामान्य जीवाणुओं के विकास में मदद करता है

टिप्स

कई अस्पतालों में माताओं के अनुकूल जन्म प्रथाएं जैसे कि त्वचा से त्वचा का संपर्क अपनाई जाती हैं। कृपया विवरण के लिए अपने प्रसव अस्पताल में पूछताछ करें

★ अपने शिशु से **जल्दी-जल्दी** त्वचा से त्वचा का संपर्क:

- ❖ दूध रिसाव प्रतिक्रिया को प्रोत्साहित कर **दूध के प्रवाह में मदद** करती है
- ❖ आपके शिशु को **शांत** करता है (खासकर रोते समय)
- ❖ आप और आपके शिशु के **बीच संबंध** को मजबूत करता है



स्तनपान और अपने शिशु के साथ त्वचा से त्वचा के संपर्क के दौरान, कृपया इन बातों को ध्यान में रखें:

- * माँ बिस्तर पर लेटने के बजाय आधा झुक कर बैठ सकती है या पूरी तरह से बैठ सकती है
- * शिशु का मुंह और नाक ढके हुए नहीं होने चाहिए
- * शिशु की त्वचा के रंग और सांस पर ध्यान दें
- * शिशु के ऊँघने पर माँ को उसे वापस पालने में डाल देना चाहिए

उत्साहजनक आहार

शिशु के मस्तिष्क विकास के लिए माता-पिता का शिशु की जरूरतों पर समय रहते प्रतिक्रिया देना महत्वपूर्ण होता है जिससे आपसी प्यार और भरोसे का संबंध स्थापित करने में मदद मिलती है

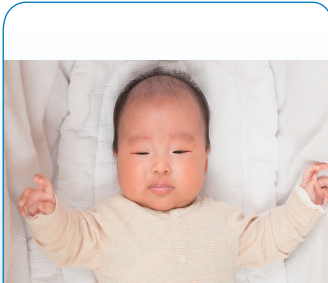
वीडियो देखें



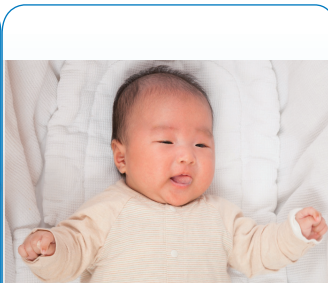
<http://s.fhs.gov.hk/rheg0>



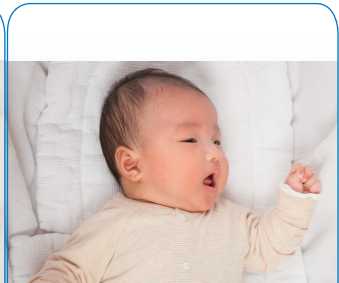
शिशु द्वारा **भूख लगने** का संकेत देने पर तुरंत उसे **आहार** दें



उत्तेजित होना



मुंह खोलना



सिर घुमाना, खोजना /
इच्छा करना



शिशु का **पेट भरने का संकेत मिलने पर** तुरंत उसे आहार देना **रोक दें**

- ❖ पेट भरने के संकेत: धीमे-धीमे दूध पीना, बाज्रों और पैरों को आरामदायक स्थिति में लाना, स्टैन को छोड़ना, संतुष्ट दिखना या सो जाना



★ चाहे स्तनपान कराना हो या फॉर्मूला मिल्क देना हो, कब शुरू करना है या रोकना है इसका निर्णय शिशु का होना चाहिए

★ आहार देने का कोई निश्चित समय नहीं होता है, और हर बार आहार की मात्रा अलग हो सकती है

रोना या चिड़चिड़ा होना अपेक्षाकृत रूप से **देर तक** भूखा रहने का संकेत होता है



अपने शिशु के बहुत भूखा होने और आहार देने से पहले रोना शुरू करने का इंतजार नहीं करें, क्योंकि ऐसा करने से दूध पीने की प्रभावशीलता प्रभावित हो सकती है

जबकि आपके शिशु का मुँह पूरी तरह से खुला होगा, उसकी जीभ पीछे की ओर मुड़ जाएगी और निप्पल के साथ सही तरह से सटने में बाधा पहुँचाएगी!



आहार देने से पहले अपने शिशु को शांत करने के लिए आप त्वचा से त्वचा का संपर्क कर सकते हैं



उत्सुकता से स्तनपान ना केवल शिशु को **पोषक तत्व** प्रदान करता है बल्कि माँ और शिशु के बीच **प्यार, सहजता, और भरोसे** का निर्माण करने में मदद भी करता है



प्रत्यक्ष रूप से स्तनपान करने वाला शिशु **कभी भी ज़रूरत से अधिक दूध नहीं पीएगा**



शिशु की विभिन्न जरूरतों पर सबसे पहली प्रतिक्रिया के तौर पर उसका स्तनपान कराया जाना चाहिए। स्तनपान शिशु की माँ के निकट रहने और प्यार पाने की ज़रूरत को पूरा करते हुए उसे **सुरक्षा की भावना** देता है



शिशु के रोने, तनाव में आने, चिड़चिड़ा होने, अकेला होने, या अस्थिर होने जैसे कि टीका लगने के बाद उसे **आराम देने और देखभाल करने के लिए** स्तनपान करा सकती है



प्रत्यक्ष स्तनपान और दूध की आपूर्ति बढ़ाने में मदद करता है



माँ अपनी शारीरिक और मानसिक जरूरतों को पूरा करने के लिए अपने शिशु को स्तनपान करा सकती है। उदाहरण:

- ❖ जब वह शिशु को छाती से लगाना चाहती हो
- ❖ बाहर जाने से पहले
- ❖ जब उसके स्तन भरे हुए महसूस होते हों



शिशु के बढ़ा होने के साथ ही, माँ अन्य तरीकों से उसकी जरूरतों पर प्रतिक्रिया दे सकती है

कृपया यह पढ़ें:

सुखद लालन-पालन 2 - लालन-पालन शृंखला 2 अपने शिशु के साथ उत्साहजनक देखभाल वाला संबंध



<http://s.fhs.gov.hk/3sicq>

सुखद लालन-पालन 3 - लालन-पालन शृंखला 7 अपने शिशु से संपर्क स्थापित करना - एक वर्ष से कम आयु के शिशुओं के माता-पिता के लिए



<http://s.fhs.gov.hk/w2ueg>

प्रत्यक्ष स्तनपान कराने में असमर्थ माता-पिता को भी समय पर उसकी जरूरतों के लिए प्रतिक्रिया देनी चाहिए

दिन और रात में स्तनपान कराना

जन्म के पहले कुछ सप्ताह अपने शिशु का उसकी ज़रूरत के अनुसार **दिन और रात नियमित रूप से स्तनपान कराएं।**

- ❖ उसके छोटे से पेट के लिए यह अधिक उपयुक्त तरीका होता है
- ❖ उसका वज़न तेज़ी से बढ़ाने और विकास में उसकी मदद करें
- ❖ शिशु को दिन रात माता-पिता के करीब रखने से उसे सुरक्षा की भावना और प्यार का एहसास प्राप्त होता है
- ❖ स्तनों से नियमित रूप से दूध निकालने से दूध का उत्पादन बढ़ेगा। (कृपया पेज 28-29 पढ़ें)
- ❖ रात में दूध उत्पादन से संबंधित हॉर्मोन का स्तर अधिक होता है जो दूध उत्पादन में बढ़ोतरी में मदद करता है
- ❖ दूध ठहरना, स्तनों का लटकना और अवरुद्ध नलिकाओं या स्तनों में सूजन के जोखिम को कम करता है। (कृपया पेज 32, 82-85 पढ़ें)



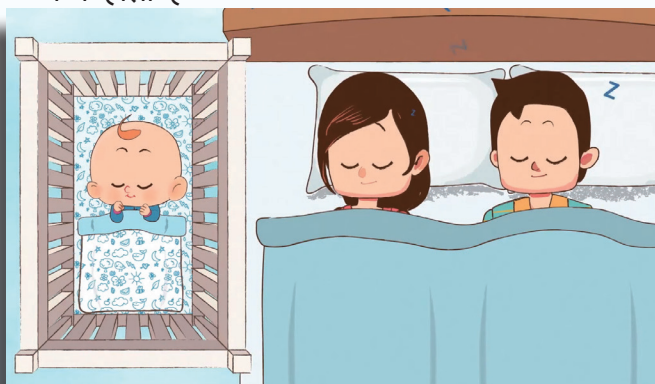
माँ और शिशु को एक ही कमरे में रखें

शिशु को **दिन** और **रात** अपनी माँ के बिस्तर के निकट **पालने** में **सोने** दें:

- ❖ माँ के लिए शिशु की जरूरतों के लिए समय रहते प्रतिक्रिया देना आसान होता है
- ❖ माँ और शिशु के निकट रहने और एक दूसरे को जानने से शिशु के मस्तिष्क विकास में मदद मिलती है
- ❖ माँ अपने शिशु की देखभाल अधिक आत्म-विश्वास से कर पाती है
- ❖ इस प्रकार से अचानक शिशु मृत्यु का जोखिम कम होता है



स्लीप स्वीट ड्रीम
<http://s.fhs.gov.hk/086ly>



टिप्स

कई अस्पतालों में रूमिंग-इन की सुविधा उपलब्ध होती है, जिसमें माँ और शिशु को एक ही कमरे में रखा जाता है। कृपया जानकारों के लिए अपने निकट के प्रसव अस्पताल में पूछताछ करें

रात में स्तनपान कराने के सुझाव



- ❖ कमरे में रोशनी को मंद रखें और शांति बनाएं
- ❖ पालने को माँ के बिस्तर के निकट रखें ताकि वो आसानी से अपने शिशु पर नज़र रख पाए, समय से उसे आहार दे पाए, और शिशु का रोना कम कर पाए
- ❖ माँ स्तनपान कराते समय करवट लेते हुए लेट सकती है
- ❖ पहले से ही कमरे में स्तनपान के लिए ज़रूरी वस्तुओं को तैयार रखें



पिता के लिए सुझाव:

- ❖ माँ को सहारा दें, उसके प्रयासों की सराहना करें और सम्मान दें
- ❖ जितना संभव हो माँ को आराम करने के लिए प्रोत्साहित और मदद करें। शिशु देखभाल से जुड़े अन्य काम मिल-जुल कर करें, उदाहरण के लिए, शिशु को डकार दिलाना, डायपर बदलना और नहलाना, आदि
- ❖ शिशु को स्तनपान कराते समय माँ के लिए पेय, स्नैक्स, और कुशन तैयार करना



समय-समय पर अपने शिशु के करीब जाएं और प्रतिक्रिया दें

माँ और शिशु दिन रात एक दूसरे से सीखते हैं और आदत अनुसार ढालते हैं:

- ★ माँ द्वारा अपने शिशु की जरूरतों के अनुसार स्तनपान कराने से, दूध उत्पादन अधिक स्थिर होगा और स्तनपान कराने का कौशल बेहतर होगा
- ★ आहिस्ता-आहिस्ता शिशु के आहार लेने का समय भी नियमित हो जाएगा





दूध उत्पादन बढ़ाने के बिस्स



जितना जल्दी संभव हो स्तनपान कराना आरंभ करें

जन्म के बाद, अपने शिशु के साथ त्वचा से त्वचा का संपर्क कायम करें और जितना जल्दी संभव हो स्तनपान आरंभ करें ताकि आपका दूध “उतरे” इससे पहले आपका शिशु दूध पीना सीख ले (कृपया पेज 14 पढ़ें)



उत्साहजनक आहार

आपके नवजात शिशु का पेट बहुत छोटा होता है इसलिए उसे नियमित रूप से आहार दें। आपको शुरुआत में ही उसके द्वारा भूख लगने के संकेत पर गौर करने और समय या मात्रा पर ध्यान दिए बिना उसे आहार देना चाहिए (कृपया पेज 16-19 पढ़ें)



रात में आहार देना

आहार की मांग करते समय आपका शिशु दिन और रात में फर्क नहीं करता है। अपने शिशु को आहार देने के लिए अपने बिस्तर पर उसे सोता रहने देना आपके लिए आसान होता है। रात में दूध उत्पादन हार्मोन का साव अधिक होता है। इसलिए रात में आहार देने से दूध की आपूर्ति बढ़ाने में मदद मिलती है (कृपया पेज 20-22 पढ़ें)



सुनिश्चित करें कि आपका शिशु सही तरीके से दूध पीता हो

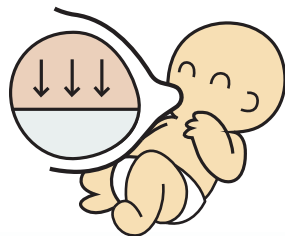
यदि आपका शिशु सही तरीके से दूध पीता है, तो उसे दूध पर्याप्त रूप से मिलेगा और आपके निप्पलों में सूजन नहीं आएगी। स्तनपान कराने में कोई भी समस्या आने पर पेशेवर स्वास्थ्यकर्मियों से मदद लें (कृपया अध्याय 4 देखें)



प्रभावी रूप से दूध पीना और दवावतार पिला

💡 स्तनों पर से दूध सही तरीके से हटाएँ

स्तनपान कराने से पहले त्वचा से त्वचा का संपर्क दूध के प्रवाह को बढ़ा सकता है। हालांकि, यदि आपका शिशु सही तरीके से दूध नहीं पीता है, तो स्तनपान के बाद शेष दूध को निचोड़ दें (कृपया पेज 28-29 पढ़ें)



💡 दर्द निवारण

घाव और स्तन में दर्द सहित किसी भी प्रकार का दर्द दूध का प्रवाह कम कर सकता है। आप दर्द निवारक दवाओं (स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए पैरासिटामोल उपयुक्त होती हैं) के उपयोग से, अपने स्तनों पर ठंडा सेकें करें, या स्तनपान की सहज स्थिति अपनाते हुए दर्द कम कर सकती हैं (कृपया अध्याय 4 पढ़ें)



💡 पर्याप्त आराम प्राप्त करना

अपने शिशु के सोने साथ ही सोएं, अपने परिवार या सहायक द्वारा घर के काम कराएं, घर के काम सरल बनाएं, और अधिक समय आराम करने के लिए मेहमानों का घर आना कम करें





संतुलित आहार

पर्याप्त पोषक तत्वों के लिए संतुलित आहार लें और अपने स्तन के दूध की गुणवत्ता सुनिश्चित करें। स्तनपान कराने वाली माताओं को प्यास लगने पर अधिक पानी और सूप पीना चाहिए (कृपया अध्याय 6 पढ़ें)



टिप्स

परिणाम मिलने में कुछ से या कुछ सप्ताह का समय लग सकता है

आप कर सकते हो!



पानी या फॉर्मूला मिल्क अतिरिक्त रूप से बिल्कुल भी नहीं दें

पानी या फॉर्मूला दूध देने से आपके बच्चे का पेट भर जाएगा, स्तन से दूध पिये की उसकी इच्छा कम हो जाएगी और स्तन में दूध का बनना कम हो जाएगा।

चूसनी या बोतल का उपयोग बिल्कुल नहीं करें

चूसनी को चूसना स्तन से दूध पीने से भिन्न होता है। चूसनी को चूसने से कुछ शिशुओं की सही तरीके से स्तनपान करने की क्षमता प्रभावित हो सकती है (खासकर असामयिक शिशुओं की)। यदि आप चूसनी का उपयोग करना चाहते हैं, तो इसका उपयोग 1 माह से अधिक आयु के शिशु के साथ करें या जब स्तनपान बढ़िया तरीके से करना आ जाए।

स्तनों से दूध का अत्यधिक मात्रा में रिसना रोकें

अत्यधिक रिसाव से स्तनों में दूध का ज़रूरत से अधिक उत्पादन हो सकता है जिससे स्तन लटक सकते हैं और इस प्रकार से नलिकाओं में बाधा और स्तनों में सूजन का जोखिम बढ़ सकता है। अधिक जानकारी के लिए पेशेवर स्वास्थ्यकर्मियों से सलाह लें।

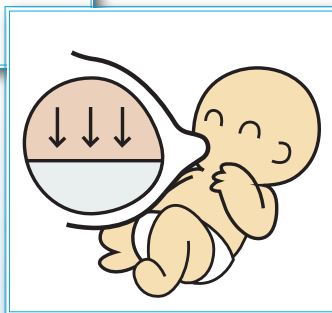
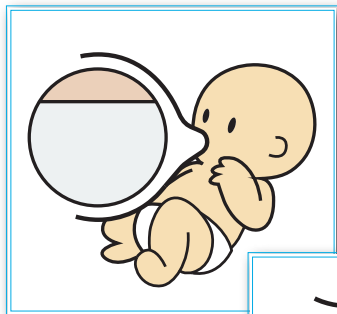
माँ का दूध एक जीवित पदार्थ होता है



आपके शिशु के विकास में सहायता करने के लिए यह प्रत्येक आहार के दौरान और प्रतिदिन बदलता है

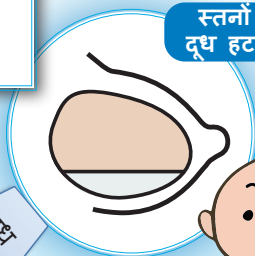
शिशु की जरूरतों को पूरा करने के लिए माँ के दूध का उत्पादन

शिशु स्तन से दूध पीना शुरू करता है



प्रभावी रूप से दूध पीना
और
नियमित आहार लेना

स्तनों से अधिकतर दूध हटा दिया गया है



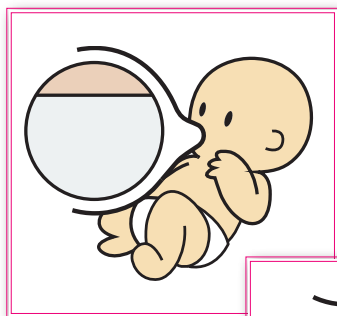
संदेश से यह स्तनों

दूध उत्पादन मात्रा से अधिक आह्वान करेंगे

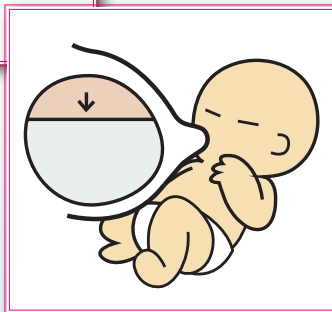
कम दूध शेष = अधिक मांग



दूध उत्पादन में बढ़ोतरी

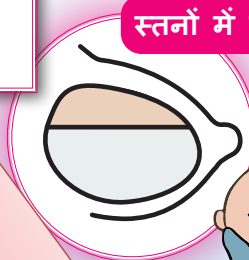


शिशु स्तन से दूध पीना शुरू करता है



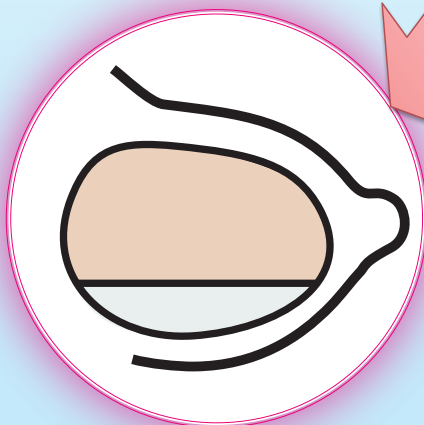
अप्रभावी रूप से दूध पीना
या
आहार में अनियमितता

स्तनों में दूध शेष रहना



संदेश
से
यह
स्तनों

दूध उत्पादन
मात्रा
अहिस्ता-
अहिस्ता
घटेगी



बहुत अधिक शेष = अधिक आपूर्ति

दूध उत्पादन में कमी

अध्याय 3 - आहार यात्रा



मैं

- ❖ जितना जल्दी संभव हो अपने शिशु को स्तनपान कराउंगी। **“दूध उतरने” तक इंतज़ार नहीं करूंगी**
- ❖ अपने शिशु की जरूरतों के अनुसार उसे आहार दूँगी। पहले दिन कम से कम 3-4 बार स्तनपान कराउंगी
- ❖ मेरा शिशु छाती से सही से सट रहा है या नहीं इसका मूल्यांकन कराने वास्ते **स्तनपान प्रशिक्षण के लिए पेशेवर स्वास्थ्यकर्मियों से संपर्क करूंगी**
- ❖ अपने शिशु का पालना अपने बिस्तर के निकट रखूंगी, ताकि अपने शिशु की जरूरतों पर गौर करने के साथ ही तुरंत प्रतिक्रिया दे सकूँ
- ❖ अपने शिशु के सोने के साथ ही सो जाऊंगी और जितना संभव हो आराम करने के लिए मेहमानों का आना कम करूंगी

अपने शिशु को प्रत्यक्ष स्तनपान नहीं कराने पर: आपको डिलिवरी के बाद 2 घंटों के भीतर नियमित रूप से स्तनों को निचोड़ना पड़ेगा ताकि शिशु को कोलोस्ट्रम पिलाया जा सके और दूध का नियमित उत्पादन प्रोत्साहित किया जा सके

वीडियो देखें



<http://s.fhs.gov.hk/48vyr>

कोलोस्ट्रम को समझना

- * गर्भावस्था की दूसरी तिमाही के दौरान आपके स्तनों में कोलोस्ट्रम का उत्पादन शुरू हो जाता है
- * आपको **स्तनों में भारीपन महसूस नहीं होगा** क्योंकि कोलोस्ट्रम की मात्रा कम होती है
- * गाढ़ा कोलोस्ट्रम आपके शिशु को दूध पीने, निगलने और सांस लेने की क्षमताओं को समझने और तालमेल बैठाने में भी मदद करता है।
- * कोलोस्ट्रम, एंटीबायोजन से भरपूर, शिशु के **“प्राकृतिक टीके” की पहली खुराक होता है**



गतिविधि	जन्म के पहले 2 घंटों में सबसे अधिक सक्रिय; फिर अगले 10 घंटों में सुस्त हो जाता है (इसके बीच एक या दो बार जाग सकता है)	
पेट का आकार	 लगभग 5-7 मिली	लगभग एक कंचे के आकार का और कोलोस्ट्रम की मात्रा से मेल खाता
आहार प्रतिरूप	पहले दिन कम से कम 3-4 बार ज़रूरत होती है (आमतौर पर शिशुओं के पास अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिए पर्याप्त संग्रह होता है)	
गंदे लंगोट		कम से कम एक बार, गहरे हरे रंग का चिपचिपा मेकोनियम
गीले लंगोट		कम से कम 1
वज़न	शरीर का वज़न मामूली रूप से घटना	
नवजात पीलिया	आमतौर पर मौजूद नहीं होता है	

*उपरोक्त तालिका और पेज 33, 37 में मौजूद जानकारी एक स्वस्थ परिपक्व शिशु पर आधारित है



- ❖ अपने शिशु का पालना अपने बिस्तर के निकट रखूंगी, ताकि मैं अपने शिशु आसानी से देख सकूँ और उसकी जरूरतों पर प्रतिक्रिया दे सकूँ
- ❖ आहार नियमितता में बाधा उत्पन्न नहीं करूंगी। **भूख लगने का** संकेत मिलते ही अपने शिशु को आहार दूँगी। आमतौर पर शिशु को **दिन में 8-12** बार आहार की जरूरत होती है
- ❖ स्तनपान से पहले दूध रिसाव प्रक्रिया को प्रोत्साहित करें। (कृपया पेज 48-49 पढ़ें)
- ❖ इस अवस्था में शिशु आमतौर पर दोनों स्तनों से आहार लेता है
- ❖ शिशु सही तरीके से छाती से सट कर दूध पीता है या नहीं इसका मूल्यांकन करने वास्ते स्तनपान प्रशिक्षण के लिए पेशेवर स्वास्थ्यकर्मियों से संपर्क करें
- ❖ शिशु के **मूत्र और मल-त्याग की निगरानी** कर सुनिश्चित करती हूँ कि वह पर्याप्त मात्रा में दूध पीता हो
- ❖ शिशु को केवल स्तनपान कराती हूँ। फॉर्मूला मिल्क या पानी अतिरिक्त तौर पर नहीं देती हूँ
- ❖ जितना संभव हो आराम करती हूँ। जरूरत पड़ने पर मेहमानों का आना सीमित करने पर विचार करती हूँ
- ❖ संतुलित आहार लेती हूँ और अधिक मात्रा में पानी या सूप पीती हूँ

“दूध उतरने” के बारे में अधिक जानकारी पाएं



- * हॉर्मोन में बदलाव माँ के दूध की उत्पादन मात्रा को प्रभावित करेगा और स्तन भारी हो जाएंगे
- * स्तनों के भारी होने से उत्पन्न सूजन दूध के प्रवाह में बाधा पहुंचाएंगे और आपके शिशु के लिए दूध पीना उतना ही कठिन हो जाएगा। 12-24 घंटों के भीतर स्तनों में भारीपन का एहसास आहिस्ता से कम होता जाएगा
- * दूध के प्रवाह बनाए रखने के लिए आप:
 - ☆ जितना जल्दी संभव हो और नियमित रूप से स्तनपान शुरू कर दें
 - ☆ एरिओला को नरम बनाने के लिए थोड़ी मात्रा में दूध निचोड़ें। इससे आपके शिशु को छाती से सट कर दूध पीने में मदद मिलती है
 - ☆ आइस पैक, ठंडे तौलिए, या गोभी के पत्ते के साथ अपने स्तनों का ठंडा सेक करें
 - ☆ दर्द निवारक दवाएं लें। पेरासिटामोल (पेनाडोल) स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए उपयुक्त है



यदि आपके स्तन 24 घंटों से अधिक समय से लटके हुए हैं या **डिलिवरी के चौथे दिन बाद भी “दूध नहीं उतरता है”,** तो आपको जितना जल्दी संभव हो पेशेवर स्वास्थ्यकर्मियों से सलाह लेनी चाहिए



गतिविधि	पहले दिन की तुलना में, मैं अधिक सक्रिय और सतर्क हूँ लेकिन मैं दिन और रात में फर्क नहीं कर सकता हूँ। मैं आसानी से जाग जाता हूँ और अपनी ज़रूरतों को बताने के लिए अलग-अलग संकेत देता हूँ, यहाँ तक कि रोता भी हूँ। (कृपया निम्नलिखित पेज, "रोता हुआ शिशु" पढ़ें)	
पेट का आकार	 लगभग पिंग पोंग बॉल के आकार का लगभग 22-27 मिली	
आहार प्रतिरूप	आमतौर पर पहले कुछ दिनों तक कम से कम 8-12 बार आहार की ज़रूरत होती है (शिशु का पेट अभी भी छोटा होता है और इसलिए बार-बार आहार लेने की ज़रूरत होती है)	
गंदे लंगोट	मेकोनियम दिन 3 और 4 को गहरे भूरे रंग में और फिर पीले रंग में बदल जाता है  दिन में कम से कम दो बार	
गीले लंगोट	दिन 1 और 2 पर  दिन में कम से कम 1-2 बार।	दिन 3 और 4 पर  दिन में कम से कम 3-4 बार भरी लंगोट
वज़न	शरीर का वज़न लगातार घटना। कुछ शिशुओं का वज़न दिन 4 के बाद से बढ़ सकता है	
नवजात पीलिया	खून में बिलिरुबिन नामक रंजक का स्तर बढ़ जाता है जिसके चलते त्वचा और आँखों का रंग पीला पड़ जाता है	

नवजात पीलिया के लिए ध्यान में रखने योग्य बातें

- * हॉस्पिटल से डिस्चार्ज होने के बाद 1-2 दिनों के भीतर मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य केंद्र जाएं या निर्धारित सारणी का पालन करें
- * सुनिश्चित करें कि आपका शिशु पर्याप्त मात्रा में माँ का दूध पीता हो। यह गंभीर पीलिया के जोखिम को कम कर सकता है
- * अतिरिक्त मात्रा में पानी, ग्लूकोज़ का पानी या फॉर्मूला मिल्क न पिलाएं

लघु अंतराल (1): दूसरी रात



“मेरा शिशु कल रात गहरी नींद सोया था, लेकिन आज रात वो मुझसे अलग ही नहीं होना चाहता और बस थोड़ी देर दूध पीने के बाद ही सो गया। स्तन से हटाने पर वह रोता है! क्या मेरा दूध पर्याप्त नहीं है?”



“माँ का दूध सबसे अच्छा है!”

- ❖ पूरा दिन आराम करने के बाद, आज मैं थोड़ा अधिक सतर्क महसूस कर रहा हूँ। यह कितनी रोमांचक और दिलचस्प दुनिया है:
 - ◇ मेरे चारों ओर चमकीली रोशनी, शोर, और अजीब तरह की गंध है...
 - ◇ मैं ऊपर से नीचे तक लिपटा हुआ पालने में अकेला लेटा हुआ हूँ...
 - ◇ थोड़ी-थोड़ी देर बाद अंजान अंकल और आंटीयां मुझे स्पर्श करती हैं...
- ❖ माँ की छाती गरम और सुरक्षित स्थान है। मैं कितना भाग्यशाली हूँ कि मुझे मम्मी की दिल की धड़कन और आवाज़ सुनाई दे रही है



“यह समय शिशु के परिस्थितियों के प्रति अभ्यस्त होने का है।”

- ❖ डिलिवरी की प्रक्रिया ने आपके शिशु को थका दिया है। पूरा दिन आराम करने के बाद, आपका शिशु जीवन के दूसरे दिन सक्रिय हो जाएगा, खास तौर पर रात में।
- ❖ नवजात शिशुओं का नींद का चक्र बहुत छोटा होता है। वे आसानी से जाग जाते हैं
- ❖ क्योंकि शिशुओं का पेट छोटा होता है और कोलोस्ट्रम को पचाना आसान होता है, शिशुओं को एक घंटे बाद या उससे भी कम समय में भूख लग जाती है। इसलिए उन्हें जल्दी-जल्दी आहार की ज़रूरत होती है
- ❖ नियमित रूप से दूध पीने से दूध उत्पादन में वृद्धि होती है
- ❖ माँ द्वारा अपने शिशु को जल्दी-जल्दी दूध पिलाने और त्वचा से त्वचा का संपर्क कराने से उसके लिए एक रोमांचक नई दुनिया का अभ्यस्त होना और माँ का दूध पीने की प्रक्रिया सीखना आसान बन जाता है



“मेरे प्यारे शिशु,
तुम्हारे लिए मैं!”



में

5 दिन से 1 माह तक

- ❖ अपने शिशु को एक ही कमरे में रखूंगी और उसकी जरूरतों को समझूंगी और तुरंत प्रतिक्रिया दूंगी
- ❖ भूख लगने के आरंभिक संकेत समझते हुए उसी प्रकार से आहार दूंगी। मेरे शिशु को आमतौर पर दिन में 8-12 बार आहार की ज़रूरत होती है
- ❖ अपने शिशु को पहले एक स्तन से दूध पिलाती हूँ जबतक कि वह नरम नहीं हो जाता और ज़रूरत पड़ने पर अन्य स्तन से दूध पिलाती हूँ
- ❖ अपने शिशु के गीले लंगोट और मल त्याग पर निगरानी रखती हूँ जिससे कि सुनिश्चित किया जा सके कि उसे पर्याप्त दूध मिल रहा है
- ❖ अपने शिशु के सोने के साथ ही जितना हो सके नींद लेती हूँ। संतुलित आहार लेती हूँ और अधिक मात्रा में पानी और सूप पीती हूँ

टिप्स

- * अपने शिशु के साथ मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य केंद्र या क्लीनिक जाएं और उसके स्वास्थ्य और आहार लेने के तरीके की जांच कराएं
- * शिशु सही तरीके से छाती से सट कर दूध पीता है या नहीं इसका मूल्यांकन करने वास्ते स्तनपान प्रशिक्षण के लिए पेशेवर स्वास्थ्यकर्मियों से संपर्क करें






“केलिब्रेशन अवधि” समझना

पहले 3 से 5 सप्ताह में, दूध उत्पादन मांग अनुसार घटता या बढ़ता है:

- * यदि स्तनों से दूध पूरी तरह से बाहर नहीं निकलता है, तो आपके स्तन ऐसे पदार्थ उत्पन्न करेंगे जिससे दूध की आपूर्ति घटेगी
- * आपके शिशु द्वारा सही तरीके से और बार-बार दूध पीने से आपके स्तनों को उसकी ज़रूरत अनुसार पर्याप्त मात्रा में दूध का उत्पादन करने का प्रोत्साहन मिलेगा
- * कुछ माताओं को दूध उत्पादन बनाए रखने के लिए स्तनों से दूध निचोड़ने की ज़रूरत होती है (कृपया अध्याय 5 पढ़ें)
- * दूसरी ओर, यदि माँ इतनी अधिक मात्रा में दूध का उत्पादन करती है जिससे कि उसे निरंतर स्तन लटकने का एहसास होता है, तो उसे दूध का उत्पादन कम करने की ज़रूरत है (कृपया पेज 86-87 पढ़ें)

जितना अधिक बार आप स्तनपान कराएंगी, उतना अधिक मात्रा में दूध का उत्पादन होगा!



गतिविधि	नींद का चक्र अभी भी छोटा है। ऐसा भी समय आएगा जब मैं शांति से गहरी नींद में सो जाऊंगा। चाहे दिन हो या रात मैं आसानी से जाग जाता हूँ
पेट का आकार	 दिन 7-10 अंडे का आकार लगभग 60-80 मिली
आहार प्रतिरूप	<ul style="list-style-type: none"> * दिन में लगभग 8-12 बार हर स्तनपान कराने की अवधि बच्चों के अनुसार 10 से 40 मिनट की रेंज से अलग-अलग होती है * शिशु के पेट का आकार बढ़ने के साथ ही, उसका दूध पीने का कौशल बेहतर होता जाता है, और माँ के दूध की आपूर्ति बढ़ती है, 1 माह का होने के साथ ही वह दिन में लगभग 7-8 बार आहार लेगा * कुछ शिशु, चाहे स्तनपान करते हों या फॉर्मूला मिल्क पीते हों, दिन की कुछ निश्चित अवधि के दौरान अधिक बार आहार ले सकते हैं, और फिर 4-5 घंटे सो सकते हैं। इसे "समूहबद्ध आहार लेना" कहा जाता है जो अक्सर शाम को या रात में किया जाता है
मल-त्याग	<div> <div>  <p>ढीला</p> </div> <div>  <p>फूला</p> </div> <div>  <p>नरम और बीजदार</p> </div> </div> <p>सामान्य मल बनावट</p> <p>मल पीला, हरा, या भूरा हो सकता है। बारंबारता और बनावट में बहुत अंतर हो सकता है। आमतौर पर दिन में कम से कम दो बार लेकिन माँ के दूध के मामूली रैचक प्रभाव के चलते 7-8 बार तक भी हो सकता है</p>
गीले लंगोट	<p>दिन में कम से कम 5-6 भारी और गीले लंगोट (एक लंगोट में लगभग 3 बड़े चम्मच या 45 मिली पानी के बराबर)</p> 
वज़न	लगभग 1-2 सप्ताह में वज़न फिर से बढ़ जाता आ फिर लगातार वज़न बढ़ता रहता है
नवजात पीलिया	लगभग 1 सप्ताह में बिलिरुबिन का स्तर आमतौर पर स्थिर हो जाता है और फिर आहिस्ता-आहिस्ता कम हो जाता है

कुछ स्तनपान करने वाले शिशुओं को कुछ सप्ताह तक पीलिया रह सकता है। आमतौर पर यह गंभीर नहीं होता है और शिशु के स्वास्थ्य को प्रभावित नहीं करता है। कृपया पेशेवर चिकित्सकों की अनुशंसा अनुसार जांच कराते रहें

लघु अंतराल (2): “रोता हुआ शिशु”



“मेरा शिशु आहार लेने या सोने के समय के अलावा रोता रहता है। मुझे डर है कि हर बार रोने पर उसे गोंद में लेने से उसकी आदत बिगड़ जाएगी और वह मेरी छाती से ही चिपका रहेगा। मुझे क्या करना चाहिए?”

कृपया “लालन-पालन शृंखला 3 - शिशु रो रहा है” पुस्तिका पढ़ें



<http://s.fhs.gov.hk/laolz>



“मम्मी और पापा, मुझे आपको बहुत कुछ बताना है!”

मुझे नहीं पता
मुझे क्या
चाहिए...

गीले डायपर

पेट में दर्द

भूख

बहुत गर्म

मेरे साथ कोई नहीं

आसपास बहुत सारे लोग

मैं चाहता
हूँ मेरे मम्मी और
पापा मेरी देखभाल
करें!



“शिशु के रोने के साथ ही तुरंत प्रतिक्रिया देने से उसकी आदत खराब नहीं होगी, बल्कि उसका आत्म-विश्वास बढ़ेगा और वह एक खुशमिजाज़ बच्चा बनेगा।”

- ❖ हर शिशु अनूठा होता है। आसपास के माहौल के प्रति हर शिशु की संवेदनशीलता और प्रतिक्रिया भिन्न होती है
- ❖ पहले कुछ माह में, आपका शिशु कोख के बाहर की नई दुनिया में ढलने का बहुत प्रयास कर रहा है
- ❖ शिशु के रोने पर आप:

उसे छाती से लगाएं और उसके साथ त्वचा से त्वचा का संपर्क करें

उसे स्तनपान कराएं



उसके लिए गाना गुनगुनाएं और बात करें

- ❖ रोते हुए बच्चे पर ध्यान नहीं देने से वो बेचैन महसूस करेगा, अपने देखभालकर्ताओं में उसका विश्वास कम होगा और ज़्यादा से ज़्यादा छाती से लिपटा रहेगा
- ❖ ऐसे शिशु जो बिना किसी कारण के लगातार असंगत रूप से रोते रहते हैं उन्हें चुप कराने का अभी तक कोई भी कारगर तरीका नहीं मिल पाया है। सौभाग्य से, शिशु के 3 से 4 माह का होने पर प्रतिदिन तीव्रता से रोने के दौर ग़ायब हो जाते हैं

टिप्स

शिशु का रोना बंद कराने के विभिन्न तरीके आजमाते समय, माता-पिता से अनुरोध है कि कृपया वे धैर्य रखें और इस बात को स्वीकार करें कि शिशु का स्वभाव ऐसा ही है

पहले माह के बाद



में

- ❖ अपने शिशु की जरूरतों के लिए तुरंत प्रतिक्रिया दे सकती हैं
- ❖ दूध की नलिकाओं का अवरोध/स्तनों में सूजन रोकती हैं, **बहुत लंबे समय तक स्तनों में दूध रहने नहीं देती हैं**
- ❖ **6 माह तक अपने शिशु को केवल स्तनपान कराउंगी** और अनावश्यक रूप से अतिरिक्त फॉर्मूला मिल्क या पानी नहीं पिलाउंगी
- ❖ शिशु के लगभग 6 माह का होने पर उसे ठोस आहार दूँगी। **2 वर्ष की आयु और उसके बाद भी**, या जब तक दूध प्राकृतिक रूप से ठहर नहीं जाता तब तक स्तनपान कराउंगी



“दूध की आपूर्ति की रखरखाव अवस्था” को समझना

- * पहले 3-5 सप्ताह में केलिब्रेशन के बाद दूध उत्पादन स्थिर हो जाता है चाहे माँ स्तनपान करा रही हो या दूध निचोड़ रही हो। (स्तनों में भारीपन की संवेदना कम महसूस होती है)
- * वैसे तो दूध उत्पादन में अगले कुछ माह तक बहुत अधिक वृद्धि नहीं होती है, केवल स्तनपान कराने से पहले 6 माह में शिशु के विकास की जरूरतों को पूरा किया जा सकता है

टिप्स

अतिरिक्त आपूर्ति की समस्या झेल रही माताओं को अक्सर स्तनों का लटकना / भारीपन महसूस हो सकता है जिससे नलिकाओं में अवरोध और स्तनों में सूजन का जोखिम बढ़ सकता है। (कृपया अध्याय 8 पढ़ें)।

❖ शिशु के साथ बातें करें



❖ शिशु के 2 से 3 माह का होने पर, मैं उसे दिन में नियमित रूप से और खुद से सोने के लिए प्रोत्साहित कर सोने का एक निश्चित समय निर्धारित करने में मदद कर सकती हूँ। (कृपया यह पढ़ें: “सोने का नियमित समय निर्धारित करना” पुस्तिका पढ़ें)



<http://s.fhs.gov.hk/7uwho>

❖ लगभग 6 माह की आयु होने पर, यदि मेरा शिशु रात में उठ जाए, तो मैं उसे खुद को शांत कर फिर से सोना सीखने दूंगी (रात में स्तनपान कराना सामान्य रूप से आवश्यक नहीं है)



यदि स्तनपान कराने में आपको कोई भी कठिनाई महसूस होती है (नलिकाओं में अवरोध या स्तनों में सूजन सहित), तो कृपया निम्नलिखित संसाधनों से सलाह प्राप्त करें। जानकारी के लिए, कृपया पेज 91 पढ़ें:

- * आपके प्रसव अस्पताल में मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य केंद्र / स्तनपान क्लीनिक
- * स्तनपान हॉटलाइन
- * स्तनपान सहकर्मी समर्थन योजना



पहले माह के बाद

गतिविधि

- ❖ अधिक समय जागता है और दिन के समय अधिक सक्रिय हो जाता है। रात में अधिक सोता है, इसलिए दिन के समय आहार अधिक दिया जाएगा
- ❖ शिशुओं के सोने की ज़रूरत और समय भिन्न होते हैं

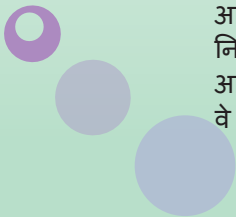
आहार प्रतिरूप

आहिस्ता-आहिस्ता आहार का निश्चित समय स्थापित होता है और आहार लेने की बारंबारता कम होती है। प्रत्येक शिशु का दूध पीने का तरीका भिन्न होता है। विकास दर, चयापचय दर, और विभिन्न अवस्थाओं में गतिविधि स्तर के साथ इसमें परिवर्तन आता है। भूख में बदलाव के कुछ उदाहरण इस प्रकार से हैं:

“तेज़ी से विकास”: शिशुओं के आहार लेने की दर में बढ़ोतरी होती है और साथ ही उनके लंगोट गीले होने की दर भी बढ़ती है। यह परिस्थिति कुछ दिनों से लेकर एक सप्ताह से अधिक समय के लिए कायम रह सकती है। माताओं को अपने शिशुओं की ज़रूरतों के अनुसार आहार देना चाहिए। उनकी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए दूध उत्पादन में उसी अनुसार बढ़ोतरी होगी

“दूध से उकता जाना”: नवजात शिशुओं के शारीरिक विकास में परिपक्वता आने के साथ ही, उन्हें दूध कम मात्रा में पीने या कम बार पीने की ज़रूरत हो सकती है। जब तक कि वे सक्रिय और सतर्क हैं उन्हें कोई शारीरिक असहजता महसूस नहीं होती है, आपको चिंता करने की कोई ज़रूरत नहीं है। जबरदस्ती आहार नहीं दें। आप ऐसे शिशुओं को किसी शांत कोने में आहार देने पर विचार कर सकते हैं जो अपने आसपास के माहौल को लेकर उत्सुक रहते हैं और जिनका आसानी से ध्यान भटक जाता है

“रात में आहार छोड़ना”: शिशु अपनी ज़रूरत के अनुसार रात में दूध पीना छोड़ देंगे। आमतौर पर तीसरे माह के बाद, शिशु आहिस्ता-आहिस्ता अपनी दिन और रात की गतिविधियों में नियमितता बना लेते हैं। लगभग 6 माह का होने पर, लगभग आधे शिशु रात में 6 घंटे सोते हैं। आधी रात को जागने पर भी, वे अकसर **खुद ही सो जाते हैं**



मल त्याग:

स्तनपान करने वाले शिशुओं के लगभग 1 माह का होने पर उनकी **मल-त्याग आवृत्ति कम हो जाती है**, या फिर कई दिनों तक वे माल-त्याग नहीं करते हैं। ऐसा होना तब तक सामान्य होता है जब तक कि मल मुलायम हो, कोई उलटी नहीं आती हो या पेट नहीं फूल रहा हो, और शिशु ऊर्जा से भरपूर हो और प्रतिदिन गैस पास करता हो

कुछ शिशु जो केवल स्तनपान करते हों सामान्य से अधिक मल-त्याग कर सकते हैं। ऐसा होना तब तक सामान्य होता है जब तक कि मल पानी जैसा या झाग वाला नहीं हो और शिशु सक्रिय हो

यदि आपके पास अपने शिशु के मल-त्याग प्रतिरूप को लेकर कोई प्रश्न है, तो कृपया पेशेवर स्वास्थ्यकर्मियों या मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य केंद्र से सलाह लें

वजन

पहले 2 से 3 माह के बाद वजन में बढ़ोतरी की दर धीमी होगी और शिशु कम आहार ले सकता है। तो, अपने शिशु की भूख और पेट भरने से जुड़े संकेतों पर निगरानी रखें और ज़रूरत से अधिक आहार देने से बचें





क्या मेरा शिशु पर्याप्त मात्रा में दूध पी रहा है?



माता-पिता निम्नलिखित परिस्थितियों पर निगरानी रख सुनिश्चित कर सकते हैं कि उनका शिशु पर्याप्त मात्रा में दूध पीता हो:

1. संतुष्ट दिखता हो

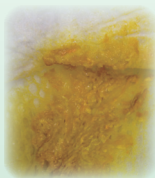


2. पर्याप्त मात्रा में मूत्र निकलता हो



विवरण के लिए, कृपया पेज 31, 33 और 37 का संदर्भ लें। यदि शिशु का लंगोट हर बार आहार लेने के बाद गंदा हो जाता है, तो इसका अर्थ है कि उसने पर्याप्त मात्रा में दूध पीया है

3. पर्याप्त मात्रा में मल-त्याग



कृपया पेज 31, 33 और 37 पढ़ें।

4. वजन में बढ़ोतरी



कुछ शिशुओं में पर्याप्त मात्रा में दूध पीने के बाद भी निम्नलिखित व्यवहार देखने को मिल सकते हैं:

- ❖ बार-बार रोना
- ❖ बार-बार नींद से उठ जाना



- ❖ आहार प्रतिरूप में अचानक बदलाव, जैसे कि आहार की संख्या / अवधि में बढ़ोतरी, या सामान्य रूप से एक आहार में एक स्तन से स्तनपान कराने पर संतुष्ट नहीं होना

शिशुओं में देखे जाने वाले ये सामान्य शारीरिक और मानसिक बदलाव और ज़रूरतें होती हैं। कृपया यह पढ़ें:

- ❖ पेज 37 - समूहबद्ध आहार
- ❖ पेज 38-39 - रोता हुआ शिशु
- ❖ पेज 42 - तेज़ी से विकास
- ❖ लालन-पालन शृंखला 5 - लोरी 1: सोने का नियमित समय निर्धारित करना पुस्तिका



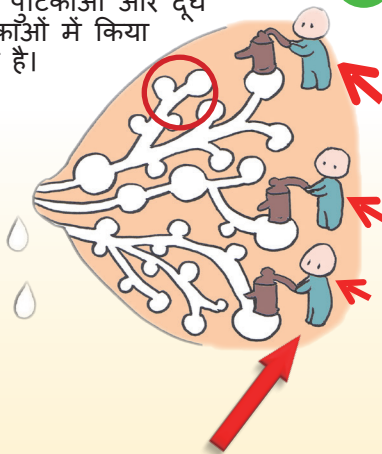
<http://s.fhs.gov.hk/7uwho>

अध्याय 4 - स्तनपान: व्यवहारिक कौशल

 “दूध रिसाव प्रक्रिया” क्या होती है

1 स्तन ग्रंथियों की कोशिकाएं स्तन में दूध का उत्पादन करती हैं। फिर इसका संग्रह छोटी पुटिकाओं और दूध नलिकाओं में किया जाता है।

5 फिर बड़ी नलिकाओं में स्तन का दूध निचोड़ने पर वह बाहर आ जाता है।



4 ये संकेत पाने पर, पुटिकाओं और नलिकाओं के आसपास की स्नायु कोशिकाएं संकुचित हो जाती हैं।

2 ये पुटिकाएँ और दूध नलिकाएँ छोटी-छोटी मांसपेशियों में लिपटी हुई होती हैं।

3 शिशु के दूध पीना आरंभ करते ही, “लव हार्मोन” (ऑक्सीटोसिन) रिसता है और आपके शरीर को संकेत भेजे जाते हैं।



एक अच्छी दूध रिसाव प्रक्रिया दूध का सहज प्रवाह संभव बनाती है

दूध रिसाव प्रक्रिया बेहतर बनाने वाले कारक:

- ❖ कोई दर्द महसूस नहीं होना
- ❖ **त्वचा से त्वचा का संपर्क**
- ❖ आपके शिशु द्वारा प्रभावी रूप से दूध पीना
- ❖ अपने शिशु को देखें, उसे सुनें, सूँघें और छाती से लगाएं
- ❖ आत्म-विश्वास महसूस होना
- ❖ आराम महसूस होना
- ❖ पर्याप्त आराम



दूध रिसाव प्रक्रिया में अवरोध डालने वाले कारक:

- ❖ **दर्द का अनुभव**
- ❖ शिशु से अलग होना
- ❖ शिशु द्वारा सही से दूध नहीं पीना
- ❖ आत्म-विश्वास में कमी
- ❖ नकारात्मक भावनाएँ और बेचैनी
- ❖ थकान महसूस होना



दूध रिसाव प्रक्रिया आरंभ होने पर, कुछ माताओं को निम्नलिखित प्रतिक्रियाओं का अनुभव हो सकता है:

- * स्तनों में सिहरन की अनुभूति
- * दूध की धाराओं का बाहर निकलना
- * स्तनों में से दूध टपकना
- * कोख संकुचित होना

कुछ माताएं किसी भी प्रतिक्रिया का अनुभव नहीं करने पर भी, स्तनपान करा सकती हैं

स्तनपान आरंभ करने से पहले

प्रत्यक्ष स्तनपान या दूध निचोड़ने से पहले **अपनी दूध रिसाव प्रक्रिया को प्रोत्साहित करने के** लिए आप निम्नलिखित विधियों का उपयोग कर सकते हैं:



❖ अपने शिशु के साथ **त्वचा से त्वचा का संपर्क**

❖ अपने स्तनों की आहिस्ता से मालिश करें



❖ अपने स्तन पर गरम सेक करें (3 मिनट से कम)

- ❖ संगीत सुनते हुए, गुनगुने पानी से नहा कर, अपने शिशु के बारे में सोचते हुए, शिशु की तस्वीरों या वीडियो देखते हुए आराम करें



- ❖ अपने पार्टनर या परिवार के सदस्य से अपनी पीठ की मालिश कराएं





प्रक्रिया शुरू
करने से पहले
तैयारी करें और
छोटे वीडियो देखें



व्यवहारिक कौशल:

कौशल की
रूपरेखा



<http://s.fhs.gov.hk/xvxu6>

माँ और शिशु
के नर्सिंग
स्थिति



<http://s.fhs.gov.hk/abwuu>

शिशु को
स्तन के
करीब लाएं



<http://s.fhs.gov.hk/104so>

अच्छे से
दूध पिलाना



<http://s.fhs.gov.hk/m2ypj>

प्रभावी रूप
से दूध पीना

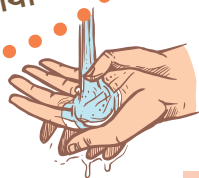


<http://s.fhs.gov.hk/u8gt0>



आरामदायक स्तनपान से जुड़ी मुख्य बातें

अपने शिशु को उठाने से पहले अपने हाथों को धो लें!



आरामदायक स्थिति में स्तनपान कराने से मांसपेशियों में खिंचाव नहीं होता है और रद्ध के प्रवाह में मदद मिलती है

- ❖ आपकी पीठ, बाजुओं के अगले भाग और पैरो को अच्छी तरह से सहारा मिलना चाहिए



- ❖ शिशु को बहुत अधिक कपड़े नहीं पहनाएं जिससे कि स्तनपान कराने में रुकावट महसूस हो।

त्वचा से त्वचा के संपर्क के लिए अपने शिशु के कपड़ों को ढीला करने से ना केवल उसे आपके स्तनों के करीब लाने में मदद मिलती है बल्कि आपके शरीर के तापमान से वह गरम भी रहता है

टिप्स

शिशु के विकास के साथ ही माता का उसे सहारा देने का तरीका भी बदल जाता है



स्तनपान कराने का उचित आसन:

1. अक्सर स्तनपान की स्थिति का उपयोग किया जाता है

इनके लिए बेहतर



: पहली बार मां बनी



: दूध पीना सीखना



स्तनपान के लिए अवस्थापरिवर्तनकालिक पकड़

विधि

अपने शिशु के सिर और गर्दन को एक हथेली से सहारा दें
दूसरी ओर से स्तनपान कराएं

नौसिखियों के लिए
बेहतरीन

इनके लिए बेहतर



: बड़े स्तन, सपाट या उल्टे निप्पल, एक सीज़ेरियन सेक्शन जन्म के बाद, अवरुद्ध नलिकाएं



: समय से पहले जन्मा शिशु, दूध पीने में कमजोर, स्तनपान करने में अनिच्छुक




फुटबॉल पकड़

विधि

अपने शिशु के सिर और गर्दन को एक हथेली से सहारा दें
उसी ओर से स्तनपान कराएं

इनके लिए बेहतर

 : दूध पीने की तकनीकों में निपुण





पालना पकड़

विधि

अपनी बाजू के अगले हिस्से के साथ अपने शिशु के सिर और गर्दन को सहारा दें
उसी ओर से स्तनपान कराएं

इनके लिए बेहतर

 : रात में आहार, थकी हुई माँ
 : दूध पीने की तकनीकों में निपुण





करवट वाली स्थिति

विधि

अपने शिशु को करवट वाली स्थिति में लेटने दें

इनके लिए बेहतर

 : माँ के दूध की अतिरिक्त आपूर्ति
 : आपके स्तनों से दूध पीना का अनिच्छुक

विधि

गुरुत्व बल का उपयोग करते हुए अपने शिशु को स्तनों के करीब रखें

आधी झुकी हुई स्थिति



II. बच्चे को पकड़ना

1. सिर और शरीर को सीधी रेखा में रखा गया। गर्दन ना जो मुड़ी हुई या आगे की ओर झुकी हुई है
2. आपके स्तनों, पेट की ओर मुंह करते हुए।
3. अपने शिशु की गर्दन और उसके सिर को हल्का से पीछे की ओर झुकाते हुए सहारा दें
4. अपने शिशु की नाक को अपने निप्पल की ओर ले जाएं / शिशु की नाक को निप्पल के स्तर तक जाने दें

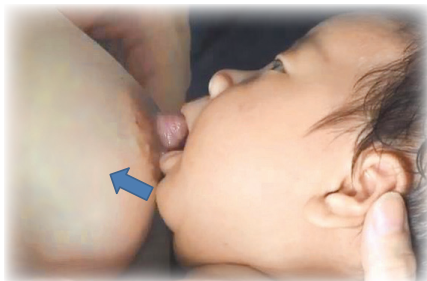


टिप्स

उचित स्थिति में रखने से शिशु को साथ सटाने में मदद मिलती है, जिससे दूध प्रभावी रूप से पीया जाता है और निप्पल को चोट नहीं लगती है

III. बच्चे को स्तन के पास लाना

1. आपके शिशु द्वारा **मुंह खोलने पर**, उसे तुरंत स्तनों के करीब लाएं। पहले **उसकी ठोड़ी को स्तन से स्पर्श** करने दें।



निप्पल ऊपरी जबड़े के अंदरूनी हिस्से की ओर इशारा करता है

यदि आपके शिशु का मुंह बंद है, तो आहिस्ता से अपने शिशु का ऊपरी होंठ अपने निप्पल से रगड़ें और मुंह खुल जाएगा

2. उसके निचले होंठ को **अपने एरिओला के निचले हिस्से से स्पर्श** करने दें, जबकि ऊपरी होंठ निप्पल को ढक देगा।



अच्छा लगाव

यदि आपका शिशु सही से सटा हुआ है, तो वह अपने मुंह में पूरा निप्पल और एरिओला का अधिकतर हिस्सा लेगा। आप देख सकते हैं:

- ❖ **मुंह पूरी तरह से खुला हुआ है**, जैसे कि उबासी ले रहा हो
- ❖ **निचला होंठ बाहर की ओर उभरा हुआ है**
- ❖ **ठोड़ी आपके स्तन को स्पर्श करती है**
- ❖ **आपके एरिओला का ऊपरी हिस्सा निचले हिस्से के मुकाबले अधिक बाहर है**





प्रभावी रूप से दूध पीना



यदि आपका शिशु सही से दूध पीता है, तो आप देखेंगी कि:

- ❖ दूध पीते समय **गालों** का आकार **गोल** रहता है
- ❖ रुक-रुक कर लयबद्ध, **लंबे और धीमे तरीके से दूध पीना** और निगलना। आपको निगलने की आवाज़ भी सुनाई दे सकती है



मन्द रूप से चूसाते हुए:

आप उसकी ठुड़ी को नीचे की ओर बढ़ते हुए देख सकते हैं।

- ❖ पर्याप्त रूप से दूध पीने के बाद शिशु आपका स्तन छोड़ देता है और **संतुष्ट दिखाई देता है**

प्रभावी लगाव और दूध पीना



- ❖ पंप करते **समय आपको कोई दर्द महसूस नहीं होना चाहिए**
- ❖ आहार लेने के बाद, आपके **स्तन नरम हो जाएंगे**
- ❖ शिशु के सही से सटने और दूध पीने के बाद निप्पल:



निप्पल का

आकार वापस पुरानी स्थिति में लौट जाता है या मामूली रूप से लंबा और **बेलनाकार हो जाता है**

अप्रभावी रूप से सटाना और दूध पिलाना



अनुचित रूप से सटना:

- ❖ आपके शिशु का मुंह पूरी तरह से नहीं खुला हुआ है
- ❖ आपके शिशु के होंठ आगे की ओर (चित्र 1) या अंदर की ओर (चित्र 2) मुड़े हुए हैं
- ❖ आपके शिशु की ठोड़ी स्तन से स्पर्श नहीं करती है
- ❖ आपके एरिओला का निचला हिस्सा ऊपरी हिस्से के मुकाबले अधिक बाहर है



(अंजीर 1)



दूध पीने की प्रक्रिया सही नहीं है:

- ❖ आपके शिशु के गाल अंदर की ओर और गड़बड़ाते हैं
- ❖ आपका शिशु निगलने की आवाज़ें निकालने के बजाय खटखट या चटकारे की आवाज़ निकालता है



(अंजीर 2)

अप्रभावी रूप से सटाना और दूध पिलाना



- ❖ पंप करते समय आपको **स्तनपान दर्दनाक है**
- ❖ दूध पिलाने के बाद आपके स्तन भरे रहते हैं, जिससे **अवरुद्ध नलिकाओं का खतरा बढ़ जाता है**
- ❖ शिशु के अनुचित रूप से सटने और दूध पीने के बाद **निप्पल:**



आपका निप्पल **दब कर चपटा हो गया है**। आपको पेशेवर मार्गदर्शन लेना चाहिए

स्तनपान के व्यवहारिक सुझाव

टिप्स

यदि आपका शिशु सही से नहीं सटा हुआ है, या आपको निप्पल में दर्द महसूस होता है, तो आप उसके मुंह के किनारे से अपनी उँगली अंदर डालते हुए स्तन से उसे आहिस्ता से हटाते हुए फिर से प्रयास कर सकती हैं



स्तनपान के व्यवहारिक सुझाव

- * उत्साहजनक आहार: शिशु को भूख लगते ही उसे आहार दें (कृपया पेज 16-19 पढ़ें)
- * स्तनपान शुरू करने से पहले दूध रिसाव प्रक्रिया को त्वचा से त्वचा के संपर्क के साथ प्रोत्साहित करें (कृपया जानकारी के लिए पेज 48-49 का संदर्भ लें।)
- * स्तनपान की विभिन्न स्थितियां आजमाएं और अपने शिशु को सहारा देने के लिए उचित स्थिति का अभ्यास करें
- * गौर करें यदि आपका शिशु सही से सटा हुआ है और प्रभावी रूप से दूध पीता है
- * कोई भी कठिनाई होने पर स्तनपान प्रशिक्षण के लिए पेशेवर स्वास्थ्यकर्मी से मदद लें



माँ और शिशु दोनों को एक दूसरे का अभ्यस्त होने और अभ्यास करने में समय लगता है!





स्तनपान कराते रहने के सुझाव

यदि आप उपरोक्त कौशल में निपुण हो जाते हैं तो स्तनपान कराना आसान हो जाएगा। निम्नलिखित सुझाव स्तनपान में निपुणता बनाए रखने में आपकी मदद करते हैं:

- ❖ अपने परिवार से समर्थन प्राप्त के लिए उन्हें समझाएँ कि शिशु जितना अधिक स्तनपान करेगा, उतना अधिक स्वास्थ्य लाभ आपको और आपके शिशु को मिलेगा (कृपया पेज 1-7 पढ़ें)
- ❖ उत्साहजनक आहार (कृपया पेज 16-19 पढ़ें)
- ❖ खुद को दूध निकालने के कौशल से परिचित कराएं (कृपया पेज 66-67 पढ़ें)
- ❖ स्तनपान में किसी भी प्रकार की समस्या होने पर जितना जल्दी हो मदद प्राप्त करें। (कृपया पेज 91 पढ़ें)
- ❖ स्तनपान कराने वाली माँ / परिवार के लिए सामान्य सामाजिक गतिविधियां कायम रखें (कृपया पेज 60-61 पढ़ें)
- ❖ काम पर वापस जाने से पहले काम की व्यवस्था की योजना बनाएं (कृपया पेज 62-65 पढ़ें)
- ❖ समुदाय में स्तनपान सहकर्मी समर्थन योजना में शामिल होना (कृपया अपने अस्पताल या मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य केंद्र की अनुशंसा का संदर्भ लें)





शिशु के साथ बाहर जाना

स्तनपान कराने वाली अनेक माताएं आम सामाजिक गतिविधियों के दौरान स्तनपान कराना जारी रखेंगी



रेस्तरां में स्तनपान कराना



शॉपिंग मॉल में स्तनपान कराना



सार्वजनिक परिवहन में स्तनपान कराना

किसी भी समय और कहीं भी स्तनपान कराने के लाभ:

- ❖ शिशु की जरूरतों पर तुरंत प्रतिक्रिया देना
- ❖ अपरिचित माहौल में शिशु की बेचैनी कम करता है
- ❖ स्तन नहीं लटकते या दूध की नलिकाएं अवरुद्ध नहीं होती हैं





किसी भी समय स्तनपान कराने वाले माताओं के लिए आरामदायक कपड़े

स्तनपान के लिए डिज़ाइन किए गए छाती में छेद वाले कपड़े



तार-रहित ब्रा



ऐसे कपड़े जिनके बटनों को एक हाथ से खोला जा सकता हो



नर्सिंग शॉल या स्कार्फ



बाहर जाने से पहले तैयारी:

गंतव्य स्थान के निकट नवजात शिशु देखभाल सुविधाओं और स्तनपान अनुकूल सुविधाओं के स्थान की खोज करें

- ❖ आप स्वास्थ्य विभाग की वेबसाइट से सरकारी परिसर में शिशु देखभाल सुविधाओं की सूची की खोज कर सकते हैं।
<http://s.fhs.gov.hk/vggcd>



- ❖ स्तनपान अनुकूल परिसर में विशेष लोगो पोस्ट किए गए हैं। परिसर में अपने शिशु का स्तनपान कराने के लिए आपका स्वागत है।
www.SayYesToBreastfeeding.hk





कामकाजी माताएं: काम के साथ-साथ स्तनपान कराना

व्यस्त शहर में रहते हुए काम से लौटने के बाद स्तनपान कराना आसान नहीं होता है। परिवार का समर्थन और पर्याप्त तैयारी ज़रूरी होती है। काम पर वापस लौटने की अपनी इच्छा और आपके विशिष्ट समर्थन के बारे में आप प्रबंधन से चर्चा कर उन्हें अपनी बात बता सकती हैं, ताकि आप काम पर स्तनपान करा पाएं।



“एक कर्मचारी की मार्गदर्शिका -
काम के साथ स्तनपान जोड़ना
पुस्तिका”

<http://s.fhs.gov.hk/i9uvr>



“एक कर्मचारी की मार्गदर्शिका
- स्तनपान कराने के अनुकूल
कार्यस्थल बनाना” पुस्तिका
<http://s.fhs.gov.hk/zeq4h>

मातृत्व अवकाश के अंतिम दो सप्ताह में:

- ❖ हाथों से दूध निचोड़ने का अभ्यास करें
- ❖ यदि आप ब्रेस्ट पंप का उपयोग करना चाहती हैं, तो वह कैसे काम करता है इसकी जानकारी लें और पंप द्वारा दूध निचोड़ने की प्रक्रिया का अभ्यास करें। कृपया उत्पाद की उपयोगकर्ता पुस्तिका पढ़ें
- ❖ स्तनों से निचोड़े गए दूध की देखभाल करना सीखें (कृपया पेज 68-71 पढ़ें)
- ❖ अपने शिशु को प्रत्यक्ष स्तनपान के अलावा आहार की वैकल्पिक विधि के लिए अभ्यस्त करें
 - ◇ देखभाल कर्ताओं को आपके शिशु की भूख और पेट भरने के संकेतों की समझ होनी चाहिए और उसी प्रकार से आहार की मात्रा निर्धारित समय पर देनी चाहिए। काम पर अपने शिशु को ज़रूरत से अधिक आहार नहीं दें, अन्यथा स्तनपान करने की आपके शिशु की इच्छा घट जाएगी और आपकी दूध की आपूर्ति में कमी आएगी



ब्रेस्ट पंप के बारे में
आपको क्या जानना
ज़रूरी है

<http://s.fhs.gov.hk/77pgb>

स्तनों से निचोड़े गए दूध का संग्रह:

स्तनों से निचोड़े गए दूध की संग्रहीत मात्रा काम से लौटने के बाद आपकी आहार योजना पर निर्भर करती है:

- ❖ केवल स्तनपान करने वाले शिशु के लिए, यदि आप स्तनपान अवकाश के दौरान स्तनों से निचोड़े गए दूध की मात्रा के साथ-साथ कार्य स्थल से बाहर कराए गए प्रत्यक्ष स्तनपान का साथ में अनुमान लगाएं, तो आपके शिशु की दैनिक जरूरतों को पूरा करने के लिए यह पर्याप्त होना चाहिए। तब, माँ के दूध का एक या दो दिन का संग्रह आमतौर पर पर्याप्त होता है
- ❖ यदि आपको लगता है कि काम पर वापस लौटने के बाद स्तनों से दूध निचोड़ने की परिस्थिति सही नहीं है, तब आपको स्तनों का लटकना रोकने के लिए आहार संख्या को आहिस्ता-आहिस्ता कम कर देना चाहिए

टिप्स

कुछ माताएँ काम पर वापस लौटने से पहले जितना हो सके पंपिंग द्वारा स्तनों से दूध निचोड़ कर उसका संग्रह करती हैं। ऐसा करने से दूध का उत्पादन बढ़ता है। हालांकि, यदि काम पर लौटने के बाद वे समय पर स्तनों से दूध नहीं हटाती हैं, तो अवरुद्ध नलिकाओं और स्तनों की सूजन के जोखिम बढ़ सकते हैं

माँ का ताज़ा दूध
मुझे बहुत पसंद है!



आपके शिशु के विकास के साथ ही माँ के दूध की रचना में परिवर्तन आता है। क्योंकि माँ का ताज़ा दूध आपके शिशु की जरूरतों के लिए सबसे उपयुक्त होता है, हम बहुत अधिक मात्रा में माँ के दूध का संग्रह करने की अनुशंसा नहीं करते हैं

नमूना अभ्यास:

परिदृश्य 1: आप अनुमान लगाती हैं कि काम के दौरान स्तनपान अवकाश की संख्या वर्तमान में प्रत्यक्ष स्तनपान कराने की संख्या के बराबर है



एक से दो सप्ताह के लिए प्रत्यक्ष स्तनपान के बजाय स्तनों से निचोड़ा दूध पिलाने का अभ्यास करें और अपने शिशु को देखभालकर्ता द्वारा पिलाए जाने वाले माँ के संग्रहीत दूध का अभ्यस्त होने दें

परिदृश्य 2: आप अनुमान लगाती हैं कि काम के दौरान स्तनपान अवकाश की संख्या वर्तमान में प्रत्यक्ष स्तनपान कराने की संख्या से कम है



विधि 1: गैर-कामकाज घंटों (दोपहर के भोजन का समय, अवकाश, काम से पहले या बाद में) का उपयोग करें, या प्रत्येक स्तनपान अवकाश की अवधि को छोटा करें जिससे कि और अधिक स्तनपान अवकाश प्राप्त किए जा सकें

विधि 2: यदि आपको पूरा यकीन है कि स्तनपान अवकाश प्रत्यक्ष स्तनपान की संख्या से अभी भी कम है, तो आपको स्तनों का लटकना रोकने के लिए आहार की संख्या को 1 से 2 सप्ताह की अवधि के दौरान आहिस्ता-आहिस्ता कम करनी चाहिए

उदाहरण:

कार्य घंटों के दौरान आप 2 स्तनपान अवकाश लेंगी। यदि आपके शिशु को इस अवधि के दौरान 3 बार स्तनपान की ज़रूरत है, तब दो बार स्तनों से दूध निचोड़ने के लिए आपको 3 बार स्तनपान में से समाधान निकालना होगा

❖ आपके मातृत्व अवकाश के अंतिम सप्ताह के दौरान, अपने शिशु को स्तनपान कराने के सामान्य समय से 30 मिनट देर से स्तनों में से दूध निचोड़ें, और उसके 3 दिन बाद 30 मिनट की अतिरिक्त देरी करें। काम पर वापस लौटने वाले दिन, आप काम पर दो बार स्तनों से दूध निचोड़ सकती हैं, और घर वापस लौटने पर अपने शिशु को प्रत्यक्ष स्तनपान करा सकती हैं



मैं माँ के काम पर जाने से पहले और बाद में और छुट्टियों के दौरान स्तनपान करना चाहता हूँ!

★ यदि आप काम के दौरान कम या बिल्कुल भी स्तनपान अवकाश नहीं लेती हैं तो स्तनों में दूध का उत्पादन कम हो सकता है। यदि आप दूध की आपूर्ति को कायम रखना चाहती हैं तो:

- ☆ जब भी घर पर हों स्तनपान कराएं। अपने शिशु को एक स्तन से स्तनपान कराते समय आप अन्य स्तन में से दूध निचोड़ सकती हैं
- ☆ आप सप्ताहांत और छुट्टी पर अपने शिशु की ज़रूरत के अनुसार उसे प्रत्यक्ष स्तनपान करा सकती हैं
- ☆ कुछ शिशु बोतल से कम दूध पीते हैं लेकिन माँ के स्तनों से अधिक दूध पीना पसंद करते हैं। अपने शिशु को उसकी जरूरतों के हिसाब से स्तनों से निचोड़े गए दूध या फॉर्मूला मिल्क की उचित मात्रा पिलाएं और जबरदस्ती आहार नहीं दें
- ☆ रात में आहार लेने की आदत छुड़ाने के लिए अपने शिशु को जानबूझकर आहार नहीं दें। यदि आपका शिशु रात को आहार नहीं लेता है, तो आप सोने से पहले एक बार स्तनों से दूध निचोड़ सकती हैं

★ यदि स्तनों से निचोड़ा गया दूध आपके शिशु के लिए पर्याप्त नहीं है, तो उसे अतिरिक्त तौर पर फॉर्मूला मिल्क पिलाएं लेकिन ज़रूरत से अधिक नहीं पिलाएं

अध्याय 5 - स्तनों में से दूध निचोड़ना

❖ आपको स्तनों में से दूध कब निचोड़ना चाहिए

आप और आपका शिशु अस्थायी रूप से अलग हो जाते हैं:

दूध की आपूर्ति बनाए रखने के लिए, डिलिवरी के बाद पहले 2 सप्ताह के दौरान, मध्य रात्रि में कम से कम एक बार सहित दिन में कम से कम 8 बार स्तनों में से दूध निचोड़ें

आपके स्तन बहुत भारी हैं:

स्तनों में से थोड़ी मात्रा में दूध निचोड़ें ताकि आपका एरिओला नरम हो जाए जिससे आपके शिशु के लिए दूध पीना आसान बने

काम से लौटने के बाद आप स्तनपान कराना जारी रखती हैं:

काम पर वापस लौटने से 2 सप्ताह पहले तैयारी आरंभ करें। (कृपया पेज 62-65 पढ़ें)

अवरुद्ध नलिकाएं / स्तनों में सूजन:

यदि आपका शिशु दूध पीने से इनकार करता है या आहार देने के बाद अवरोध कायम रहता है, तो जितना हो सके बचा हुआ दूध स्तनों में से निचोड़ दें

जब दूध उत्पादन आपके शिशु की ज़रूरतों को पूरा नहीं कर सकता हो:

आप प्रत्यक्ष स्तनपान के बाद स्तनों में से दूध निचोड़ सकती हैं जिससे दूध उत्पादन बढ़ाने में मदद मिलती है। शिशु द्वारा अधिक कुशलता से दूध पीने के साथ ही, स्तनों में दूध के अतिरिक्त उत्पादन से बचने के लिए स्तनों में से दूध निचोड़ने की बारंबारता कम करें



टिप्स

- * स्तनों में से अत्यधिक दूध निचोड़ने से दूध का अतिरिक्त उत्पादन और सकता है जिससे स्तनों में सूजन का जोखिम बढ़ जाता है (कृपया पेज 86-87 पढ़ें)
- * स्तनों में से दूध निचोड़ कर आपको दूध की आपूर्ति की जांच करने की ज़रूरत नहीं होती है। अपने शिशु के मूत्र और मल पर निगरानी रखने से आप जान सकती हैं यदि उसने पर्याप्त मात्रा में आहार लिया है या नहीं। (कृपया पेज 44-45 पढ़ें)

✿ हाथों से स्तनों में से दूध कैसे निचोड़ा जाए

जरूरत पड़ने पर स्तनपान कराने वाली प्रत्येक माता को हाथों से स्तनों में से दूध निचोड़ना आना चाहिए

1. स्तनों में से दूध निचोड़ने से पहले अपने हाथों को अच्छी तरह से साफ करें और चौड़े मुंह वाला एक बर्तन साफ करें
2. **स्तनपान आरंभ** करने से पहले (कृपया विवरण के लिए पेज 48-49 का संदर्भ लें।)
3. अपने निप्पल के **तल से 3 सेमी ऊपर** अंगूठा और तर्जनी उँगलियाँ रखें (**C आकार में**)
4. उँगलियों को **नीचे की ओर दबाएं** और स्तन के ऊतक को गहराई से संकुचित करें, फिर उसे छोड़ दें। **'संकुचित करें और छोड़ें'** प्रक्रिया दोहराएं
5. यदि दूध का प्रवाह सहज नहीं है, तो आप स्तनों में से अच्छी तरह दूध निचोड़ने के लिए अपने एरिओला के **आसपास** अपने स्तन के **विभिन्न हिस्सों को** संकुचित कर सकती हैं
6. समय-समय पर आप अपने स्तन की आहिस्ता से मालिश कर दूध के प्रवाह को बेहतर बना सकती हैं
7. दूध का प्रवाह कम होने पर, **अन्य स्तन का उपयोग करें।** 3 से 5 बार स्तनों में अदला-बदली करें जब तक कि आपके स्तन नरम नहीं हो जाते। इस संपूर्ण प्रक्रिया में आमतौर पर 20 से 30 मिनट का समय लगता है
8. उचित संकुचन के बाद स्तन नरम हो जाते हैं



अपने स्तनों की त्वचा को रगड़ें नहीं

✿ ब्रेस्ट पंप का उपयोग कैसे किया जाए

कृपया "ब्रेस्ट पंप के बारे में जानकारी पाएं" पुस्तिका और उत्पाद उपयोगकर्ता नियमावली पढ़ें



<http://s.fhs.gov.hk/77pgb>

टिप्स


स्तनों में से दूध निचोड़ने या पंप करने से कोई दर्द नहीं होता है। यदि आपको दर्द महसूस होता है, तो कृपया जितना जल्दी संभव हो पेशेवर चिकित्सक से सलाह लें

स्तनों में से निचोड़ा गया दूध कैसे संग्रहीत किया जाए

आपके शिशु के लिए माँ का दूध सबसे कीमती भोजन होता है। आपको कमरे के तापमान पर, या रेफ्रिजरेटर में दूध संग्रहीत करने वाली थैलियों, मजबूती से कसे जाने वाले ढक्कन युक्त कीटाणु-रहित प्लास्टिक या काँच के बर्तन में इसका संग्रह करना चाहिए।

स्तनों में से निचोड़े गए दूध का संग्रह शिशु द्वारा एक आहार में ज़रूरी अनुमानित मात्रा के हिसाब से करें और आहार देने के बाद शेष दूध फेंक दें।

कृपया नीचे संग्रह से जुड़ी अनुशंसा का संदर्भ लें:

संग्रह स्थिति/तापमान	संग्रह का अनुशंसित समय	
	ताज़ा रूप से स्तनों में निचोड़ा गया दूध	फ्रीज़र में से निकाला गया बर्फ पिघला दूध
फ्रीज़र कंपार्टमेंट ($\leq -18^{\circ}\text{C}$)	6 माह	जमाएं नहीं
रेफ्रिजरेटर का ठंडा कंपार्टमेंट (4°C)	4 दिन	1 दिन (पूरी तरह से बर्फ पिघलने के समय से गिनती करें)
आइस पैक वाला कूलर बैग 	24 घंटे	-
कमरे का तापमान ($\leq 25^{\circ}\text{C}$)	4 घंटे	1-2 घंटे

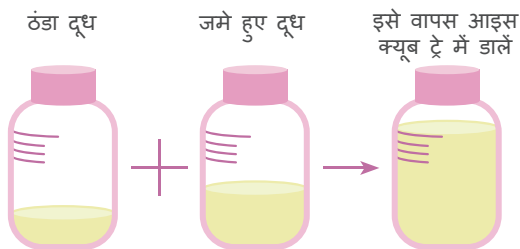


स्तन का दूध रेफ्रिजरेटर के ऊपरी शेल्फ में संग्रहीत किया जाना चाहिए। इसे रेफ्रिजरेटर के दरवाज़े में संग्रहीत नहीं किया जाना चाहिए जहां का तापमान अस्थिर होता है। बिना पका भोजन निचले शेल्फ पर अलग से संग्रहीत किया जाना चाहिए।

❖ ताज़ा रूप से स्तनों में निचोड़ा गया दूध जमे हुए स्तन के दूध में सीधे नहीं डाला जा सकता है।

❖ जमे हुए स्तन के दूध में ताज़ा रूप से स्तनों में से निचोड़ा गया दूध डालने से पहले उसे एक घंटे के लिए रेफ्रिजरेटर में ठंडा करें।

❖ जमाए गए स्तन के दूध की मात्रा ठंडे किए गए स्तन के दूध से अधिक होनी चाहिए ताकि जमा हुआ स्तन का दूध डीफ्रॉस्ट होने से रोका जा सके।



क्या आप जानते हैं?



ठंडा होने के बाद स्तन के दूध में मलाई की परत जम जाएगी। सबसे ऊपर परत वसा की होती है जिसका रंग हल्का पीला होता है जो कि सामान्य होता है और इसे खाया जा सकता है। आहार देने से पहले दूध को आहिस्ता से हिला दें।

स्तन के दूध में मौजूद एंजाइमों और वसा के बीच रासायनिक प्रतिक्रिया के कारण बर्फ पिघले या जमे हुए स्तन के दूध का एक खास स्वाद और गंध होती है। यदि स्तनों में से निचोड़ा गया दूध सूंघने में खट्टा या बासी नहीं है और उसका संग्रह उचित रूप से किया गया है, तो अपने शिशु को उसे पिलाना सुरक्षित होता है। हालांकि, स्वाद के कारण कुछ शिशु बर्फ पिघला या जमाया गया स्तनों का दूध पीने से इनकार कर सकते हैं।

टिप्स

यदि आपको अपरिपक्व या बीमार शिशु के लिए स्तन का दूध संग्रहीत करना है, तो कृपया अस्पताल में पेशेवर चिकित्सक से सलाह करें।

आहार देने से पहले जमे हुए स्तन के दूध की बर्फ को कैसे पिघलाया किया जाए

जमा हुआ दूध:

आहार देने से एक रात पहले फ्रीज़र में से जमा हुआ दूध रेफ्रिजरेटर के ठंडे कंपार्टमेंट में रखें और उसे आहिस्ता से पिघलने दें। वैकल्पिक रूप से, दूध की बोतल को नल के पानी के नीचे रखते हुए जमे हुए दूध को पिघलाएँ



ठंडा दूध:

आप वास्तव में अपने शिशु को ठंडा दूध सीधे पिला सकती हैं। यदि ज़रूरत पड़े, तो आप दूध की बोतल को थोड़ा गरम करने के लिए 40°C से कम तापमान वाले पानी में रखा कर गरम कर सकती हैं। (अपने हाथ के पिछले हिस्से का उपयोग करते हुए दूध के तापमान का परीक्षण करें। यदि वह गरम महसूस होता है, तब तापमान सही है।)



स्तन के दूध को सीधे स्टोव पर या माइक्रोवेव अवन में गरम नहीं करें क्योंकि अधिक गरम करने से पोषक तत्व नष्ट हो जाएंगे। माइक्रोवेव अवन में स्तन का दूध गरम करने से दूध अनियमित रूप से गरम भी हो सकता है जिससे आपके शिशु का मुँह जल सकता है



टिप्स

बर्फ पिघला और गरम किया स्तन का दूध 2 घंटों के भीतर पीया जाना चाहिए और किसी भी बचे हुए दूध को फेंक दिया जाना चाहिए

संदर्भ: स्तन के दूध का उचित संग्रह और तैयारी। रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र, अमेरिकी स्वास्थ्य एवं मानव सेवा विभाग (2019)

❖ स्तनों में से निचोड़ा गया दूध कैसे पिलाया जाए



तैयार किया गया स्तन का दूध शिशु को दो घंटों के भीतर पिला दिया जाना चाहिए

आहार लेने की पहल शिशु द्वारा की जानी चाहिए। यदि आपका शिशु पेट भरे होने का संकेत दे तो अतिरिक्त रूप से आहार देना रोक दें।

आप स्तनों में से निचोड़े गए दूध के साथ अपने शिशु को छोटे कप का उपयोग कर आहार दें

- ❖ अपने शिशु को आधी लेटी स्थिति में पकड़ें
- ❖ कप को हल्का से झुकाएं और अपने शिशु के निचले होंठ के किनारे पर रख दें, जिससे कि होंठ दूध को स्पर्श कर पाएं
- ❖ अपने शिशु को कप में से दूध चाटने या घूट लेने दें
- ❖ अपने शिशु को पीने की गति नियंत्रित करने दें। दूध उसके मुंह में नहीं उड़ेलें
- ❖ आपके शिशु द्वारा दूध पीते समय उसके मुंह के किनारे से दूध रिसना सामान्य बात होती है



टिप्स

अपरिपक्व शिशुओं को छोटे कप या चम्मच के उपयोग से स्तनों में से निचोड़ा गया दूध पिलाया जाना चाहिए

❖ आहार उपकरणों का कीटाणु नाशन

सभी आहार उपकरण (छोटे कप, चम्मच, दूध की बोतलें, चूसनी, आदि) उपयोग के बाद धोए और कीटाणु रहित किए जाने चाहिए



बोतल फीडिंग के लिए
मार्गदर्शन पत्रिका
<http://s.fhs.gov.hk/6tt2k>

अध्याय 6 - स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए गुणकारी आहार

स्तनपान कराने वाली माताओं को संतुलित आहार लेना चाहिए और ऐसा भोजन चुनना चाहिए जो आयोडीन, फोलिक एसिड और ओमेगा-3 फैटी एसिड (DHA और EPA सहित) से भरपूर हों। अपने शिशु को स्तनपान से पर्याप्त पोषण हासिल करने में मदद के लिए आयोडीन युक्त प्रसव-पूर्व मल्टीविटामिन / खनिज अनुपूरक लें

स्तनपान के दौरान उचित मात्रा में और उचित प्रकार का खाना खाएं



गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान स्वस्थ भोजन
<http://s.fhs.gov.hk/e122r>

❖ भिन्न प्रकार का खाना खाएं:

- ◇ प्रतिदिन मांस, मछली, अंडे और दुग्ध उत्पाद आहार में शामिल करें
- ◇ साबुत अनाज वाला भोजन चुनें जैसे कि भूरे रंग के चावल, जई का दलीय और साबुत गेहूँ की ब्रेड।
- ◇ अधिक मात्रा में सब्जियाँ और फल खाएं।
- ◇ अधिक मात्रा में पानी या सूप पीएं।

❖ पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व अवश्य खाएं:

- ◇ **ओमेगा-3 फैटी एसिड:** थोड़ी मात्रा में और भिन्न प्रकार की मछली खाएं
- ◇ **आयोडीन:** आयोडीन से भरपूर भोजन खाएं और आयोडीन युक्त अनुपूरक लें
- ◇ **कैल्शियम:** ऐसे भोजन खाएं जो कैल्शियम (जैसे दूध, कैल्शियम-सुदृढ़ीकृत सोयमिल्क और कैल्शियम साल्ट से निर्मित टोफू) से भरपूर हो
- ◇ **लोह:** थोड़ी मात्रा में मांस और मछली खाएं। अधिक मात्रा में गहरे हरे रंग की सब्जियाँ और सूखे सेम खाएं

❖ ज़रूरत से अधिक भोजन करने से बचें

- ❖ फैट और शुगर से भरपूर भोजन और ट्रांस फैट युक्त भोजन का सेवन सीमित करें। भोजन और सूप में से तेल या वसा हटा दें
- ❖ धूम्रपान नहीं करें या शराब नहीं पीएं
- ❖ पारंपरिक हर्बल दवाएं या हेल्थ टॉनिक लेने से पहले किसी पंजीकृत चीनी चिकित्सक से सलाह लें

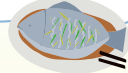
ओमेगा-3 फैटी एसिड से जुड़े तथ्य

- ❖ ओमेगा-3 फैटी एसिड में DHA (डोकोसाहेक्साएनोइक एसिड) और EPA (एकोसापेंटाएनोइक एसिड) होता है। आपके शिशु के मस्तिष्क विकास और आँखों के लिए DHA महत्वपूर्ण होता है
- ❖ मछली DHA का मुख्य स्रोत होती है। सामन, सार्डिन और हालिबूट भरपूर स्रोत हैं। गोल्डन थ्रेडेड मछली, बड़ी आँखों वाली मछली और पॉफ़्रेट में भी DHA होता है
- ❖ वे माताएँ जो मछली नहीं खाती हैं उनके लिए DHA अनुपूरक लेने की अनुशंसा की जाती है



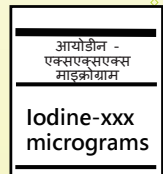
आयोडीन से जुड़े तथ्य

संतुलित आहार
लें। प्रतिदिन नमकीली खानेका मतलब यह
नहीं है कि आपके आहार में आयोडीन
की पर्याप्त मात्रा मौजूद है!



<http://s.fhs.gov.hk/iodineen>

- ❖ थायरॉइड ग्रंथि के सामान्य कामकाज के लिए आयोडीन आवश्यक होता है
- ❖ शिशु को जन्म से पहले और बाद में वृद्धि और मस्तिष्क विकास के लिए पर्याप्त आयोडीन की ज़रूरत होती है। आयोडीन की कमी विकासशील मस्तिष्क को नुकसान पहुंचा सकती है
- ❖ WHO अनुशंसा करता है कि गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माताओं को जन्म से पहले और बाद में अपने शिशुओं की मांग को पूरा करने के लिए **250 माइक्रोग्राम आयोडीन** का सेवन करना चाहिए
- ❖ स्थानीय गर्भवती महिलाओं को उनके आहार में आयोडीन की पर्याप्त मात्रा प्राप्त नहीं हो रही है। आयोडीन की पर्याप्त खुराक सुनिश्चित करने के लिए, गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को:
 - ◇ प्रसव पूर्व मल्टीविटामिन / मल्टीमिनरल युक्त आयोडीन का सेवन करना चाहिए। अपने चिकित्सक, फार्मसिस्ट या डाइटिशियन से सलाह लेनी चाहिए। अनुपूरक चुनते समय उसमें आयोडीन के घटक जांचने चाहिए
 - ◇ खाना पकाने के लिए नमक के स्थान पर आयोडाइज्ड नमक का उपयोग करना चाहिए। नमक को मजबूती से कसे और रंगीन बर्तन में रखना चाहिए और खाना परोसने से बस थोड़ा पहले डालना चाहिए
 - ◇ आयोडीन से भरपूर भोजन जैसे कि सीफूड, समुद्री मछली, अंडे, दूध और दुग्ध उत्पाद चुनने चाहिए। आप कम सोडियम और फैट सीवीड जैसी स्नैक्स चुन सकते हैं



स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए दैनिक आहार योजना

आहार समूह	प्रति दिन सर्विंग	सर्विंग का/के उदाहरण*
अनाज	4-5	1 कटोरा चावल या चावल के नूडल; 1¼ कटोरा नूडल; 1½ कटोरा मैक्रोनी या स्फेगिटी
सब्जियाँ	4-5	½ कटोरा पकी हुई सब्जियाँ; 1 कटोरा बिना पकी सब्जियाँ
फल	3	एक मध्यम आकार का सेब या संतरा (महिला की लगभग एक मुट्ठी के आकार का); 2 कीवी फल; ½ कप फलों के टुकड़े
मांस और विकल्प	6-7	40g कच्चा मीट/मछली/चिकन; 1 अंडा फर्म टोफू का ¼ ब्लॉक; 6-8 छोटा चम्मच पके हुए सेम
दूध और विकल्प	2	1 कप कम फैट वाला दूध या कैल्शियम-सुदृढ़ीकृत सोय मिल्क; 2 स्लाइस प्रोसेस्ड चीज़; 1 कार्टन (150 ग्राम) दही
तेल, चीनी, नमक	थोड़ी मात्रा में	
तरल पदार्थ	10	एक कप पानी या एक कटोरा सूप

*1 कटोरा = 250 - 300 मिलीग्राम; 1 कप = 240 मिली

क्या स्तनपान कराने वाली माताओं को कुछ निश्चित प्रकार के भोजन से परहेज़ करना चाहिए?

- * क्या ऐसा करने से शिशु को एलर्जी नहीं होती है?
स्तनपान के दौरान कुछ निश्चित प्रकार के भोजन से परहेज़ करने की कोई ज़रूरत नहीं होती है जब तक कि आप या आपका शिशु को किसी खास खाने से एलर्जी न हो। आपके द्वारा खाए गए भोजन से एलर्जी है, तो अपने चिकित्सक से सलाह लें।
- * क्या मैं कॉफी या चाय पी सकती हूँ?
बहुत अधिक कैफीन शिशुओं के केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को प्रभावित कर सकता है और उन्हें जगा कर रख सकता है। **स्तनपान करने वाली माताओं को कैफीन युक्त पेय सीमित मात्रा में पीने चाहिए।** कैफीन रहित कॉफी या चाय आजमाएं।
- * क्या मैं शराब का सेवन कर सकती हूँ?
शराब स्वास्थ्य पर बुरा असर डालती है और निर्णय लेने की क्षमता को प्रभावित कर सकती है। शराब से दूध उत्पादन घट सकता है और माँ के दूध से शिशु में प्रवेश कर सकता है और शिशु के विकास। **हम अनुशंसा करते हैं कि स्तनपान कराने वाली माताएं शराब या शराब युक्त पेय का सेवन नहीं करें।**

स्तनपान कराने वाली शाकाहारी माता के लिए पोषण के विशेष सुझाव:

* विटामिन B12

- ☆ विटामिन B12 शिशु के मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र विकास के लिए ज़रूरी होता है, इसलिए स्तनपान कराने वाली माताओं को पर्याप्त मात्रा में विटामिन B12 का सेवन करना चाहिए।
- ☆ माताएँ दूध, पनीर, दही, अंडों या विटामिन B12 युक्त भोजन (जैसे नाश्ते में अनाज, सोयमिल्क, और बादाम/अखरोट वाला पेय) से विटामिन B12 प्राप्त कर सकती हैं।
- ☆ माताएँ यदि अंडे या दुग्ध पदार्थ नहीं खाती हैं तो उन्हें विटामिन B12 अनुपूरक लेने चाहिए।



* ओमेगा-3 फैटी एसिड

- ☆ शरीर में DHA रूपांतरण बढ़ाने के लिए माताएँ आलसी के बीज, अखरोट खा सकती हैं या अल्फा-लिनोलेनिक एसिड (ALA) से भरपूर वनस्पति तेल का उपयोग कर सकती हैं। हालांकि, शरीर में ALA को DHA में बदलने की क्षमता हर व्यक्ति में अलग होती है। शाकाहारी माता DHA अनुपूरक लेने पर विचार कर सकती है।



अध्याय 7 - स्तनपान से जुड़े आम मिथक

(1) क्या स्तनपान करने वाले शिशुओं को किसी भी अनुपूरक की ज़रूरत होती है?

विटामिन D

- ❖ माँ का दूध शिशु के लिए विटामिन D का अच्छा स्रोत नहीं होता है। शिशु को धूप में रखने से उसके शरीर में पर्याप्त मात्रा में विटामिन D का उत्पादन करने में मदद मिलती है
- ❖ यदि आपके शिशु को केवल सीमित मात्रा में धूप मिलती है या उसे विटामिन D की कमी का अधिक जोखिम है, तो रोज़ाना विटामिन D का 10 माइक्रोग्राम अनुपूरक विटामिन D का पर्याप्त स्तर कायम रखने में मदद कर सकता है। यदि आपको चिंता है, तो कृपया अपने चिकित्सक या फार्मसिस्ट से संपर्क करें



- ❖ माता द्वारा विटामिन D अनुपूरक लेने से शिशुओं को माँ के दूध से विटामिन D पर्याप्त मात्रा में प्राप्त नहीं होगा। शिशु को धूप में रखना अधिक प्रभावी होता है



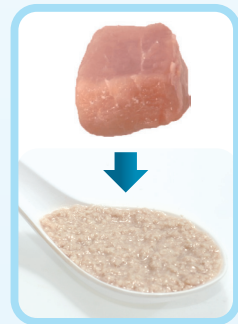
माता-पिता की जानकारी:
विटामिन D
<http://s.fhs.gov.hk/iddn7>



लौह

सेहतमंद और परिपक्व नवजात शिशुओं के लगभग 6 माह का होने पर:

- ❖ शिशु के शरीर में संग्रहीत लौह का लगभग पूरा उपयोग कर लिया गया होता है, लेकिन लौह के लिए उनकी मांग में भारी बढ़ोतरी हो चुकी होती है। क्योंकि माँ के दूध में सीमित मात्रा में लौह होता है, केवल स्तनपान से शिशु की जरूरतों को पूरा नहीं किया जा सकता है
- ❖ शिशुओं को प्रतिदिन पर्याप्त मात्रा में लौह से भरपूर आहार खाना चाहिए
 - ◇ लौह-सुदृढ़ीकृत चावल या गेहूँ का अनाज
 - ◇ मांस में लौह, मछली और अंडे की ज़र्दी शरीर द्वारा आसानी से पचा लिया जाता है
 - ◇ हरी पत्तेदार सब्जियाँ और सूखे सेम। इस प्रकार के भोजन को विटामिन C से भरपूर फलों के साथ खाने से शरीर को बेहतर तरीके से पचाने में मदद मिलती है
 - ◇ जब आपका शिशु प्रतिदिन लौह से भरपूर भोजन जैसे मांस, अंडे की ज़र्दी और हरी पत्तेदार सब्जियाँ खाने लगे, तो आप आहिस्ता-आहिस्ता आयरन से भरपूर चावल के अनाज को कॉजी से बदल सकती हैं।



- ❖ यदि शिशु प्रतिदिन पर्याप्त रूप से लौह से भरपूर भोजन नहीं खाता है, तो उसे अनुपूरक की ज़रूरत हो सकती है। कृपया यदि आपको इस बारे में कोई चिंता है तो अपने चिकित्सक या फार्मसिस्ट से सलाह करें

(2) क्या मुझे दवाएं खाते समय स्तनपान कराना रोक देना चाहिए?

कुछ स्तनपान कराने वाले शिशुओं में पीलिया लंबे समय तक कायम रह सकता है और जो आमतौर पर दो से तीन माह के भीतर चला जाता है। इसे “स्तन का दूध पीलिया” कहते हैं जो मामूली होता है और जिससे शिशु की सेहत को कोई नुकसान नहीं पहुंचता है। यदि आपका शिशु पर्याप्त मात्रा में माँ का दूध पीता है, जैसा कि मूत्र और मल त्याग की पर्याप्त मात्रा के साथ-साथ सामान्य रूप से वजन बढ़ने के साथ देखा जा सकता है, तो फॉर्मूला मिल्क देने की कोई ज़रूरत नहीं होती है। हालांकि, लंबे समय तक पीलिया होने के अन्य रोगात्मक कारण हो सकते हैं। आपका चिकित्सक कुछ महत्वपूर्ण लेकिन दुर्लभ रोगों जैसे कि पित्त नली में जन्मजात रुकावट का पता लगाने के लिए खून का परीक्षण या अन्य जांच कर सकता है। यदि अन्य रोगात्मक कारण नहीं हों, तो आप अपने शिशु को पर्याप्त पोषण और संरक्षण प्रदान करने के लिए स्तनपान कराना जारी रख सकती हैं।



(3) क्या मुझे दवाएं खाते समय स्तनपान कराना रोक देना चाहिए?

अधिकतर दवाओं का सेवन जिनमें जुकाम संबंधी दवाएं, दर्द निवारक दवाएं या एंटीबायोटिक्स शामिल हैं, स्तनपान कराने के साथ किया जा सकता है। कुछ दवाओं के सेवन के दौरान स्तनपान नहीं कराना चाहिए, जैसे कि कैंसर रोधी दवाएं। आमतौर पर, आप जिन दवाओं का सेवन करती हैं उनकी थोड़ी सी मात्रा आपके दूध में प्रवेश करती है। माँ के दूध में मौजूद दवाओं का स्तर आपके शिशु के बीमार होने पर ज़रूरी खुराक से बहुत कम होता है। सेहतमंद परिपक्व शिशुओं के शरीर में से दवाओं की थोड़ी बहुत मात्रा तेज़ी से बाहर निकल जाती है। इसके अलावा, माँ के दूध में मौजूद एंटीबायोटिक्स शिशु की प्रतिरक्षा को मजबूत बना सकती हैं।

अनावश्यक रूप से स्तनपान कराना छोड़ने या अपना दूध फेंकने से ना केवल आपका शिशु बेशकीमती माँ के दूध से वंचित रह जाएगा, इस कारण आपके दूध का उत्पादन भी घट सकता है। कुछ शिशु बोतल से दूध पिलाए जाने के बाद स्तनों से उचित तरीके से दूध पीने में असमर्थ होते हैं।

कोई भी दवा या हर्बल औषधि लेने से पहले, आपको स्तनपान कराए जाने वाले शिशु या दूध उत्पादन पर किसी भी संभावित जोखिम या दुष्प्रभाव के लिए अपने चिकित्सक से सलाह लेनी चाहिए।



स्तनपान के बारे में अक्सर पूछे जाने वाले सवाल
<http://s.fhs.gov.hk/4kp2t>



अध्याय 8 स्तनपान के दौरान दशाएं या समस्याएं

स्तनपान की प्रक्रिया के दौरान, कुछ माताएँ असफल होने पर स्तनपान कराना छोड़ सकती हैं। हालांकि, इन समस्याओं का सामना प्रत्येक माता को नहीं करना पड़ता है। यदि कोई माता इनकी पहचान समय रहते करे और अपने आहार कौशल को बेहतर बनाने के साथ ही इनका उचित उपाय करे, तो स्तनपान कराते समय उसे ज़्यादा आराम महसूस होगा।

निप्पल में दर्द

स्तनपान के आरंभिक चरण में, शिशु के दूध पीना आरंभ करने पर या आपके द्वारा स्तनों में से दूध निचोड़ना शुरू करने पर थोड़े समय के लिए आपके निप्पल में दर्द होना बहुत आम बात होती है। यह दर्द कुछ मिनटों के लिए कायम रह सकता है। समय और धैर्य के साथ, दर्द आहिस्ता-आहिस्ता कम हो जाएगा।



यदि स्तनपान के दौरान निप्पल में दर्द कायम रहता है, तो ऐसा होने का ज़्यादातर कारण शिशु का सही से नहीं सटना या माता द्वारा मिल्क पंप का अनुचित उपयोग होता है। शुरुआत में **सही तरीके से सटाने और स्तनों में से उचित तरीके से दूध निचोड़ने** से निप्पल में अधिक दर्द को रोका जा सकता है।

यदि आपके निप्पल में लगातार दर्द रहता है तो मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य केंद्र या अन्य पेशेवर स्वास्थ्यकर्मियों से मदद मांगें।

निप्पल को चोट

कारण:

शिशु सही से नहीं सटता है या पंपिंग करते समय निप्पल ब्रेस्ट शील्ड से रगड़ते हैं



समाधान:

1. निप्पल देखभाल और दर्द से राहत की विधियां:

- ❖ सामान्य रूप से शावर लें। निप्पल को पानी या क्लींजर से जल्दी-जल्दी साफ नहीं करें, क्योंकि ऐसा करने से आपकी त्वचा पर प्राकृतिक तेल धुल कर हट जाएंगे और त्वचा अधिक खुश्क हो जाएगी और उसमें दरारें पड़ जाएंगी
- ❖ आहार देने के बाद, दूध की थोड़ी मात्रा स्तनों में से निचोड़ें और अपने निप्पल पर लगाएँ फिर उन्हें हवा द्वारा सूखने दें
- ❖ आप निप्पल को नम रखने और उपचार करने के लिए शुद्ध लनोलिन क्रीम या हाइड्रोजेल लगाने पर विचार कर सकते हैं।
- ❖ ज़रूरत पड़ने पर दर्द निवारक दवाएं लें

2. स्तनपान की तकनीक को बेहतर बनाएं

- ❖ पेशेवर स्वास्थ्यकर्मियों से स्तनपान प्रशिक्षण लें:
 - ◇ **स्तनपान के कौशल** को बेहतर बनाएं और सुनिश्चित करें कि उचित रूप से सटाया जाए और दूध पिलाया जाए (कृपया विवरण के लिए अध्याय 4 देखें)
 - ◇ **स्तनपान की विभिन्न स्थितियाँ** की जानकारी पाएं और अपने और अपने शिशु के लिए सबसे उपयुक्त स्थिति का पता लगाएं
- ❖ यदि ब्रेस्ट पंप का उपयोग किया जाता है, तो सुनिश्चित करें कि ब्रेस्ट शील्ड निप्पल पर फिट बैठती हो, ब्रेस्ट शील्ड के स्थिति सही हो, सक्शन स्तर आरामदायक हो, और पंपिंग अवधि **उपयुक्त** हो

सबसे प्रभावी



ब्रेस्ट पंप के बारे में आपको जो जानना जरूरी है
<http://s.fhs.gov.hk/77pgb>



प्रत्यक्ष स्तनपान के सुझाव/निप्पल में दर्द होने/चोट लगने पर स्तनों में से दूध निचोड़ना

- * शिशु को भूख लगने का संकेत दिखाई देते ही उसे आहार दें
- * स्तनपान आरंभ करने से पहले (कृपया पेज 48-49 पढ़ें)
- * अपने शिशु को अप्रभावित (या कम दर्द वाली) साइड से स्तनपान कराना शुरू करें, और दूध रिसाव प्रक्रिया शुरू होने पर दूसरी साइड का उपयोग करें।
- * यदि स्तनपान के दौरान आपको लगातार दर्द महसूस होता है, तो शिशु के मुंह के किनारे से अपनी उँगली अंदर डालते हुए स्तन से उसे आहिस्ता से हटाते हुए फिर से प्रयास कर सकती हैं (ज्यादा जानकारी के लिए कृपया पेज 58 देखें)



अवरुद्ध नलिकाएं और स्तनों में सूजन

कारण:

स्तनों में से दूध सही से नहीं हटाने से दूध ठहर जाता है जिसके कारण दूध नलिकाओं में अवरोध उत्पन्न होता है या फिर स्तनों में सूजन भी हो सकती है। उसके बाद जीवाणु संक्रमण उत्पन्न हो सकता है। स्तनपान अवधि के दौरान ये परिस्थितियाँ किसी भी समय उत्पन्न हो सकती हैं

वे परिस्थितियाँ जिनमें स्तनों में सूजन उत्पन्न होती है:



❖ स्तनपान कराने / स्तनों में से दूध निचोड़ने की आवृत्ति में अचानक कमी (जैसे आहार देने में चूक)

❖ अनुचित रूप से स्तनों में से दूध निचोड़ना

❖ दूध ग्रंथियों पर स्थानीय दबाव: सोते समय स्तनों का संकुचन, तार युक्त या तंग ब्रा पहनना, पंपिंग करते समय स्तनों पर ब्रेस्ट शील्ड का बहुत अधिक दबाव देना

❖ स्तन के दूध का अत्यधिक उत्पादन

❖ दूध नलिकाओं में अवरोध: निप्पल पर सफ़ेद रंग के दाग



❖ माँ का थका हुआ या तनाव ग्रस्त महसूस करना

❖ शिशु द्वारा अप्रभावी रूप से दूध पीना



निप्पल पर चोट लगने से जीवाणु संक्रमण हो सकता है जिससे स्तनों में सूजन/फोड़े का जोखिम बढ़ सकता है।

लक्षण:



	अवरुद्ध नलिकाएं	स्तनों में सूजन
स्तन या एरिओला	गांठ की उपस्थिति, दर्द महसूस हो सकता है	स्तनों में गांठ में अत्यंत दर्द और स्तनपान कराने के बाद स्तनों में सूजन का ठीक नहीं होना
ऊपरी त्वचा	मामूली रूप से लाल हो सकती है	स्पष्ट रूप से लाल और गरम महसूस हो सकती है
शरीर का तापमान	मामूली बुखार हो सकता है	बुखार (आमतौर पर $> 38.5^{\circ}\text{C}$)
अन्य	-	ठंड, थकावट या सामान्य दर्द महसूस होना

टिप्स

यदि दूध को प्रभावी रूप से निचोड़ा जा सकता हो:

- * दूध की अवरुद्ध नलिकाएं आमतौर पर 24-48 घंटों के भीतर बेहतर हो जाती हैं। यदि गांठ का आकार बढ़ जाए, वो ग और अधिक दर्दनाक महसूस हो, या यदि माँ को बुखार हो जाए ($>38.5^{\circ}\text{C}$), तो माँ के स्तनों में सूजन हो सकती है और उसे जितना जल्दी हो सके चिकित्सक से सलाह लेनी चाहिए।

समाधान:

1. जितना जल्दी हो सके चिकित्सक से सलाह लें

- ❖ आप अपने प्रसव अस्पताल के स्तनपान क्लीनिक (यदि लागू हो), मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य केंद्र या अन्य स्वास्थ्य देखभालकर्मी से मदद ले सकती हैं। (कृपया पेज 91 पढ़ें)



2. दूध का प्रवाह बेहतर करें

- ❖ सुनिश्चित करें कि स्तनपान के दौरान बच्चा अच्छे से सटा हो और दूध पी रहा हो और दूध भी ठीक से निकल रहा हो (कृपया अध्याय 4 और 5 पढ़ें और स्वास्थ्यसेवा पेशेवर से परामर्श करें)
- ❖ दूध रिसाव प्रक्रिया आरंभ होने पर (कृपया पेज 46-47 पढ़ें), प्रभावित स्थान की मालिश नीचे की ओर निप्पल की दिशा में करें। स्तनों को चोट लगने से बचाने के लिए बहुत अधिक दबाव नहीं डालें।



नलिकाओं के अवरुद्ध और स्तनों में सूजन होने पर स्तनपान कराने के सुझाव

- * उत्साहजनक स्तनपान का अभ्यास करें; अपने शिशु को स्तनपान कराएं / समय-समय पर स्तनों में से दूध निचोड़ें
- * स्तनपान आरंभ करने से पहले जैसे त्वचा से त्वचा का संपर्क, दूध रिसाव प्रक्रिया प्रोत्साहित करने के लिए (कृपया विवरण के लिए पेज 48-49 का संदर्भ लें)
- * यदि दूध का प्रवाह सहज नहीं हो:
 - ☆ अपने शिशु को अप्रभावित स्तन से आहार दें। दूध रिसाव प्रक्रिया आरंभ होने पर अन्य स्तन का उपयोग करें जो दूध के प्रवाह को प्रोत्साहित करता हो
 - ☆ आहार देने की भिन्न स्थितियां आजमाएं ताकि शिशु की ठोड़ी को अवरुद्ध स्थान के निकट रखा जा सके
- * दूध की नलिकाएं स्तन में ऊपर-ऊपर स्थित होती हैं। हल्के दबाव से उन्हें आसानी से अवरुद्ध किया जा सकता है। बड़े स्तनों वाली माताएं स्तनपान कराने और स्तनों में से दूध निचोड़ने के दौरान अपने स्तनों को ओर उठा सकती हैं प्रभावित स्थान संकुचित हो रहा है या नहीं इस ओर ध्यान दें

3. दवाएं

- ❖ निर्धारित समय पर पैरासिटामोल और गैर-स्टेरोइड सूजन रोधी दवा (NSAID) जैसी दर्द निवारक दवा लेने से दर्द कम हो सकता है, दूध रिसाव प्रक्रिया प्रोत्साहित हो सकती है और दूध का प्रवाह बेहतर हो सकता है

- ❖ माताओं को स्तनों में सूजन के स्पष्ट लक्षण दिखाई देने पर एंटीबायोटिक लेने की ज़रूरत हो सकती है। उपचार में आमतौर पर 10-14 दिनों का समय लगता है। इससे लक्षणों में कमी आती है और फोड़े नहीं बनते हैं
- ◇ एंटीबायोटिक्स के उपचार के बाद 48-72 घंटों में स्तनों में सूजन कम हो जाती है। हालांकि, यदि गांठ उपस्थित रहती है या दर्द बढ़ता है, तो ये फोड़ा बनने के संकेत हो सकते हैं। जितना जल्दी संभव हो उपचार कराएं! स्तनों में सूजन के लगभग 3% मामलों में फोड़ा बनता है
- ❖ माताओं द्वारा स्तनपान के अनुकूल दर्द निवारक और एंटीबायोटिक्स जैसी दवाएं लेने पर शिशुओं को स्तनपान कराया जा सकता है

4. अन्य

- ❖ पर्याप्त रूप से आराम करें और तरल पदार्थों का सेवन करें
- ❖ सूजन और दर्द से राहत पाने के लिए स्तनपान कराने या स्तनों में से दूध निचोड़ने के बाद स्तनों का ठंडा सेक करें
- ❖ कुछ माताएं दूध को “नरम” बनाने और दूध का प्रवाह बेहतर करने के लिए लेसिथिन अनुपूरक लेना पसंद करती हैं, लेकिन इसके लिए चिकित्सकीय सबूत सीमित हैं
- ❖ फिजियोथेरेपी से सूजन, जलन और दर्द कम करने में मदद मिलती है

5. दोबारा घटित होने से रोकें:

- ❖ दूध ठहरने के कारण को दूर करें और संभालें ताकि इसकी पुनरावृत्ति न हो (कृपया विवरण के लिए पेज 82 का संदर्भ लें)

टिप्स

यदि स्तनपान अवधि के दौरान स्तनों में गांठ कायम रहती है, तो कृपया अन्य रोगात्मक कारणों को नकारने के लिए अपने पारिवारिक चिकित्सक से मदद मांगें

ब्रेस्टमिल्क की ज्यादा सप्लाई

माँ शिशु की ज़रूरत से अधिक दूध उत्पादन करती है।

कारण:

- ❖ माँ दूध उत्पादन में असाधारण रूप से समर्थ है।
- ❖ आहार देने की अनुचित विधि दूध उत्पादन को अति-प्रोत्साहित करती है, जैसे कि पहले स्तन के नरम होने से पहले ही अन्य स्तन का उपयोग शुरू करना
- ❖ शिशु की दैनिक ज़रूरत से अधिक स्तनों में से दूध निचोड़ना



लक्षण:

- ❖ आहार देने के थोड़ी देर बाद ही स्तन भारी हो जाते हैं। माँ के स्तन कभी-कभी लटक जाते हैं
- ❖ दूध का प्रवाह तेज़ है और शिशु का दम घुटता है या वह स्तन को पीछे धकेल देता है
- ❖ शिशु जल्दी-जल्दी आहार लेने का अनुरोध करता है और पानी या झाग जैसा मल त्याग करता है

समाधान:

- ❖ उत्साहजनक आहार (कृपया विवरण के लिए पेज 16 का संदर्भ लें)
- ❖ **दूध की आपूर्ति को कम करें** (आमतौर पर कुछ दिनों से लेकर एक सप्ताह का समय लगता है)
 - ◇ अपने शिशुओं को प्रत्यक्ष स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए:
 - अपने शिशु को एक स्तन से स्तनपान कराएं जब तक कि वह नरम नहीं हो जाता
 - यदि शिशु दूध पीना बंद कर दे और स्तन अभी भी नरम नहीं हुआ हो, तो आप कुछ घंटों में उसके द्वारा फिर से अनुरोध करने पर उसी स्तन से स्तनपान करा सकती हैं
 - ◇ अपने शिशु के लिए स्तनों से दूध निचोड़ने वाली माताएं पंपिंग आवृत्ति या प्रत्येक बार दूध निचोड़ने से प्राप्त दूध की मात्रा को आहिस्ता-आहिस्ता कम कर सकती हैं जबतक कि निचोड़े गए दूध की कुल मात्रा शिशु की दैनिक ज़रूरतों को पूरा नहीं कर देती
 - ◇ इस अवधि के दौरान, यदि आपको आहार के बीच स्तनों के लटकने से दर्द महसूस होता हो, तो आप दूध नलिकाओं में से अवरोध हटाने के लिए कम मात्रा में स्तनों में से दूध निचोड़ सकती हैं

❖ यदि कोई माँ स्तनपान के दौरान दूध का प्रवाह कम करना चाहती है, तो उसे:

- ◊ पीठ के बल आधा झुकना चाहिए (कृपया विवरण के लिए पेज 53 का संदर्भ लें)
- ◊ “कैची जैसी पकड़” के साथ स्तन को पकड़ें
- ◊ यदि एरिओला में बहुत सूजन हो, तो आप अपने शिशु को स्तन से सटाने में मदद करने के लिए कम मात्रा में दूध निचोड़ सकती हैं



- ❖ स्तनों के लटकने से होने वाली तकलीफ से राहत पाने के लिए आइस पैक का उपयोग करें
- ❖ स्तनपान के लिए पेशेवर प्रशिक्षण प्राप्त करें या स्वास्थ्य देखभालकर्मी से सलाह लें

जोखिम:

स्तन के दूध की अत्यधिक आपूर्ति दूध नलिकाओं में बाधा पहुंचा सकती है या फिर स्तनों में सूजन हो सकती है

अग्र-दूध और पश्च-दूध को समझना

- * अग्र-दूध शिशु द्वारा स्तनों से दूध पीना आरंभ करने पर उपलब्ध दूध होता है। यह पोषण का मुख्य स्रोत होता है। इस दूध में फैट की मात्रा शिशु द्वारा दूध पीने के साथ ही आहिस्ता-आहिस्ता बढ़ती है। इसे पश्च-दूध कहा जाता है, जो कैलोरी का मुख्य स्रोत होता है
- * अग्र-दूध और पश्च-दूध को आहार अवधि की लंबाई से परिभाषित नहीं किया जा सकता है और ना ही दूध की सामग्री से
- * अपने शिशु को एक स्तन से तब तक आहार दें जब तक कि वह नरम नहीं हो जाता। यदि वह संतुष्ट नहीं होता, तो अन्य स्तन का उपयोग करें। फिर संतुलित पोषण प्राप्त करने के लिए वह पर्याप्त रूप से अग्र-दूध और पश्च-दूध पी सकता है
- * यदि माँ बहुत अधिक दूध का उत्पादन करती है, तो अग्र-दूध से शिशु का पेट भर सकता है
 - ☆ क्योंकि अग्र-दूध आसानी से अवशोषित/पचाया जाता है, इसलिए शिशु बहुत जल्दी भूख महसूस कर सकते हैं और जल्दी-जल्दी आहार लेने का अनुरोध कर सकते हैं
 - ☆ बहुत अधिक अग्र-दूध पीने से पेट में गैस उत्पन्न हो सकती है जिससे पेट फूल सकता है और पेट दर्द हो सकता है। शिशु पानी जैसा या झाग वाला मल त्याग करता है



सहायक स्तन ग्रंथि

सहायक स्तन ग्रंथि का अर्थ होता है छोटे स्तन ग्रंथि ऊतक जो कि स्तनों के अलावा बगल में उत्पन्न होते हैं। यह जन्मजात और बहुत सामान्य होते हैं। कभी-कभी, छोटे मस्से जैसे सहायक निप्पल भी होते हैं। गर्भावस्था के दौरान और डिलिवरी के बाद हॉर्मोन के प्रभाव की प्रतिक्रिया में, सहायक स्तन ग्रंथियां उत्पन्न होकर स्तन के दूध का उत्पादन करती हैं

दूध “उतरने” के बाद, इन ऊतकों में सूजन आ सकती है और दर्दनाक बन सकते हैं, और इन सहायक निप्पल में से दूध टपक सकता है। आमतौर पर एक साह के भीतर ये गायब हो जाते हैं और इससे स्तनपान पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है

सूजी हुई सहायक स्तन ग्रंथियों का प्रबंधन:

- ❖ स्तनपान कराना जारी रखें
- ❖ सहायक ऊतकों की मालिश नहीं करें
- ❖ सूजन और दर्द से राहत पाने के लिए ठंडा सेक करें या दर्द निवारक दवाओं का सेवन करें
- ❖ सूजन के लक्षण दिखाई देने पर अपने चिकित्सक से सलाह लें



निप्पल पर सफ़ेद दाग

कारण:

ये सफ़ेद दाग निप्पल में दूध नलिकाओं के छिद्र में अवरोध से उत्पन्न होते हैं

समाधान:

- ❖ स्तनपान कराने से पहले आप त्वचा को नरम करने के लिए अपने निप्पल गरम करने के बाद शिशु को दूध पीने दे सकती हैं। दूध रिसाव प्रक्रिया के दौरान दूध झटके से बाहर निकलने से अवरोध हट जाएगा



- ❖ यदि स्तनपान करने के बाद भी सफेद दाग रह जाते हैं, तो आप अपने निप्पल फिर से गरम कर सकती हैं, और एक खुरदुरे तौलिए से उसे हल्के से रगड़ें। फिर आहिस्ता से अपनी उँगलियों से उन सफेद दागों के आसपास के स्थान को दबाएं और दूध नाइकाओं में से सूख गया दूध हटाएं

टिप्स

- यदि उक्त उपाय के बाद स्थिति बेहतर नहीं होती है, तो कृपया मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य केंद्र, या अपने पारिवारिक चिकित्सक से मदद मांगें

फफूंद संक्रमण

फफूंद संक्रमण किसी भी समय उत्पन्न हो सकता है लेकिन ऐसा आमतौर पर स्तनपान के स्थिर होने के बाद होता है, या जब माँ ने हाल ही में एंटीबायोटिक्स का सेवन किया हो

लक्षण:

- ❖ दर्द
 - ◇ मामूली: एक घंटे से अधिक समय तक हो सकता है
 - ◇ ज़्यादातर निप्पल के आसपास मौजूद होता है। स्तन या फिर पीठ या कंधों तक फैल सकता है
 - ◇ ऐसा लगता है जैसे पिन और सुइयां चुभ रही हों, तीव्र दर्द या जलन महसूस होती है
 - ◇ ज़्यादातर आहार देने, पंपिंग करने के बाद या **आहार देने और पंपिंग करने के दौरान** होता है
- ❖ **निप्पल सामान्य दिखाई दे सकता है** या निम्नलिखित लक्षण दिखाई दे सकते हैं:
 - ◇ गुलाबी या शुष्क और छिलता हुआ
 - ◇ दरारें और धीमी गति से ठीक होता हुआ
 - ◇ निप्पल के आसपास लाल रंग के खुजलीदार पैच
 - ◇ छोटा सफेद पैच (शायद एक से अधिक पैच)
- ❖ शिशु के मुँह में छाले हो सकते हैं या डायपर से त्वचा लाल हो सकती है



समाधान:

- ❖ पेशेवर स्वास्थ्यकर्मी से मदद मांगें।
 - ◇ चिकित्सक द्वारा बताई फफूंद-रोधी क्रीम लगाएं (या मुंह से दवा लें)। उपचार पूरा होने में कम से कम दो सप्ताह का समय लगता है। आपके शिशु को संक्रमण से बचाने के लिए चिकित्सक आपके शिशु के लिए फफूंद-रोधी उपचार निर्धारित कर सकता है
 - ◇ ज़रूरत अनुसार दर्द निवारक दवाएं लें
- ❖ स्वच्छता कायम रखें:
 - ◇ जल्दी-जल्दी हाथ धोएं, खास तौर पर स्तनपान कराने से पहले या डायपर बदलने के बाद
 - ◇ निप्पल शुष्क रखें। हवादार ब्रेस्ट पैड का उपयोग करें और नियमित रूप से उसे बदलते रहें
 - ◇ आपके स्तनों और शिशु के मुंह के बीच सीधे संपर्क में ब्रा, टीथर और चूसनी सहित अन्य वस्तुओं को उपयोग के बंधोया और कीटाणु रहित (20 मिनट के लिए उबाला जा सकता है) किया जाना चाहिए और अच्छे हवादार स्थान में शुष्क स्थान पर रखा जाना चाहिए
- ❖ अपना मूड ठीक करने, पर्याप्त रूप से आराम करने, संतुलित आहार लेने और उचित व्यायाम करने से आपकी प्रतिरक्षा में बढ़ोतरी हो सकती है
- ❖ माताएं मिठाइयों, रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट (जैसे चावल और सफेद ब्रेड), खमीर युक्त भोजन (जैसे ब्रेड, शराब और फफूंद) और दुग्ध उत्पादों का सेवन कम करने पर विचार कर सकती हैं

टिप्स

माताएं फफूंद संक्रमण के दौरान भी स्तनपान जारी रख सकती हैं लेकिन स्तनों में से निचोड़ा गया दूध एक दिन के भीतर पीया जाना चाहिए

यदि आपको स्तनपान कराने में समस्या(एं) हो रही हैं, तो कृपया निम्नलिखित संगठनों से जितना जल्दी हो सलाह लें:

Family Health Service, Department of Health (परिवार स्वास्थ्य सेवा, स्वास्थ्य विभाग)

- मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य केंद्र जाएं
- स्तनपान हॉटलाइन 3618 7450 पर कॉल करें

अस्पताल प्राधिकरण के तहत अस्पतालों द्वारा प्रदान हॉटलाइन सेवाएं: (इन अस्पतालों में डिलिवरी कराने वाली माताओं पर लागू। कृपया चिकित्सा सहायता लेने से पहले कॉल करें)

Prince of Wales Hospital (प्रिंस ऑफ वेल्स अस्पताल)	3505 3002 (24 घंटे रिकॉर्ड किया गया संदेश)
Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital (पामेला यूड नेदरसोल ईस्टर्न अस्पताल)	2595 6813 (सोमवार से शुक्रवार: दोपहर 2:00 बजे से दोपहर 3:30 बजे)
Queen Elizabeth Hospital (क्वीन एलीज़बेथ अस्पताल)	3506 6565 (सोमवार से शुक्रवार: दोपहर 2:00 बजे से शाम 5:00 बजे)
United Christian Hospital (यूनाइटेड क्रिश्चन अस्पताल)	2346 9995 (सुबह 9:00 बजे से शाम 6:00 बजे, शाम 6:00 बजे के बाद केवल रिकॉर्ड किया गया संदेश)
Tuen Mun Hospital (ट्यून मुन अस्पताल)	2468 5702 (सुबह 9:00 बजे से रात 9:00 बजे, रिकॉर्ड किया गया संदेश)
Queen Mary Hospital (क्वीन मैरी अस्पताल)	2255 7381 (सुबह 8:00 बजे से रात 8:00 बजे, रिकॉर्ड किया गया संदेश)
Kwong Wah Hospital (क्वोंग वाह अस्पताल)	3517 2175 / 3517 8909 (24-घंटे प्रसवोत्तर हॉटलाइन)
Princess Margaret Hospital (प्रिंसस मार्गरेट अस्पताल)	2741 3868 (24-घंटे रिकॉर्ड किया गया संदेश)

Baby Friendly Hospital Initiative Hong Kong Association (शिशु अनुकूल अस्पताल पहल हांगकांग संघ)

2838 7727 (सुबह 9:00 बजे से रात 9:00 बजे)

Hong Kong Breastfeeding Mothers' Association (हांगकांग स्तनपान माता संघ)

2540 3282 (24-घंटे रिकॉर्ड किया गया संदेश)

आपका बाल चिकित्सक / प्रसूति विज्ञानी / पारिवारिक चिकित्सक

स्तनपान पर अधिक जानकारी के लिए, कृपया निम्नलिखित वेबसाइटों पर जाएं: परिवार स्वास्थ्य सेवा, स्वास्थ्य विभाग www.fhs.gov.hk

Baby Friendly Hospital Initiative Hong Kong Association (शिशु अनुकूल अस्पताल पहल हांगकांग संघ) www.babyfriendly.org.hk

Hong Kong Breastfeeding Mothers' Association (हांगकांग स्तनपान माता संघ) www.breastfeeding.org.hk

La Leche League Hong Kong (ला लेश लीग इंटरनेशनल) www.lll-hk.org



मदद चाहिए

वीडियो देखें



अत्यधिक अनुशंसित:

- एक समझदार और खुशमिजाज़ बच्चे के लिए लालन-पालन
- उत्साहजनक आहार
- दिन और रात में स्तनपान कराना
- आहार यात्रा



Family Health Service

वेबसाइट: www.fhs.gov.hk

24-घंटे जानकारी वाली हॉटलाइन: 2112 9900

इस ब्रोशर की सामग्री का अद्यतन समय-समय पर किया जाएगा।
कृपया नवीनतम जानकारी के लिए Family Health Service,
Department of Health (परिवार स्वास्थ्य सेवा, स्वास्थ्य विभाग)
की वेबसाइट देखें