

ब्रेस्ट पंप के बारे में आपको क्या जानना जरूरी है



衛生署
Department of Health



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

मेरे काम पर गप्स लौटने पर,
ब्रेस्टमिल्क निकालने से मुझे अपने
बच्चे को स्तनपान कराना जारी रखने
में मदद मिलती है!



निकाला हुआ ब्रेस्टमिल्क पिलाने से
मुझे यह पता चलता है कि मेरा शिशु
कितना दूध पी रहा है।



मेरे शिशु को निकाला हुआ ब्रेस्टमिल्क
देने से सीधे स्तनपान की तुलना में
ज्यादा समय की बचत होती है!



समय से पूर्व पैदा हुआ मेरा शिशु
स्तनपान करने के लिए बहुत
कमजोर है। मुझे उसे निकाला हुआ
ब्रेस्टमिल्क पिलाना होगा।



पहली बार मी बनने पर, आप सोचती होंगी कि ब्रेस्ट पंप का
उपयोग कब करना चाहिए।

ब्रेस्ट पंप का उपयोग करते समय आपको किस बात का ध्यान रखना
चाहिए?

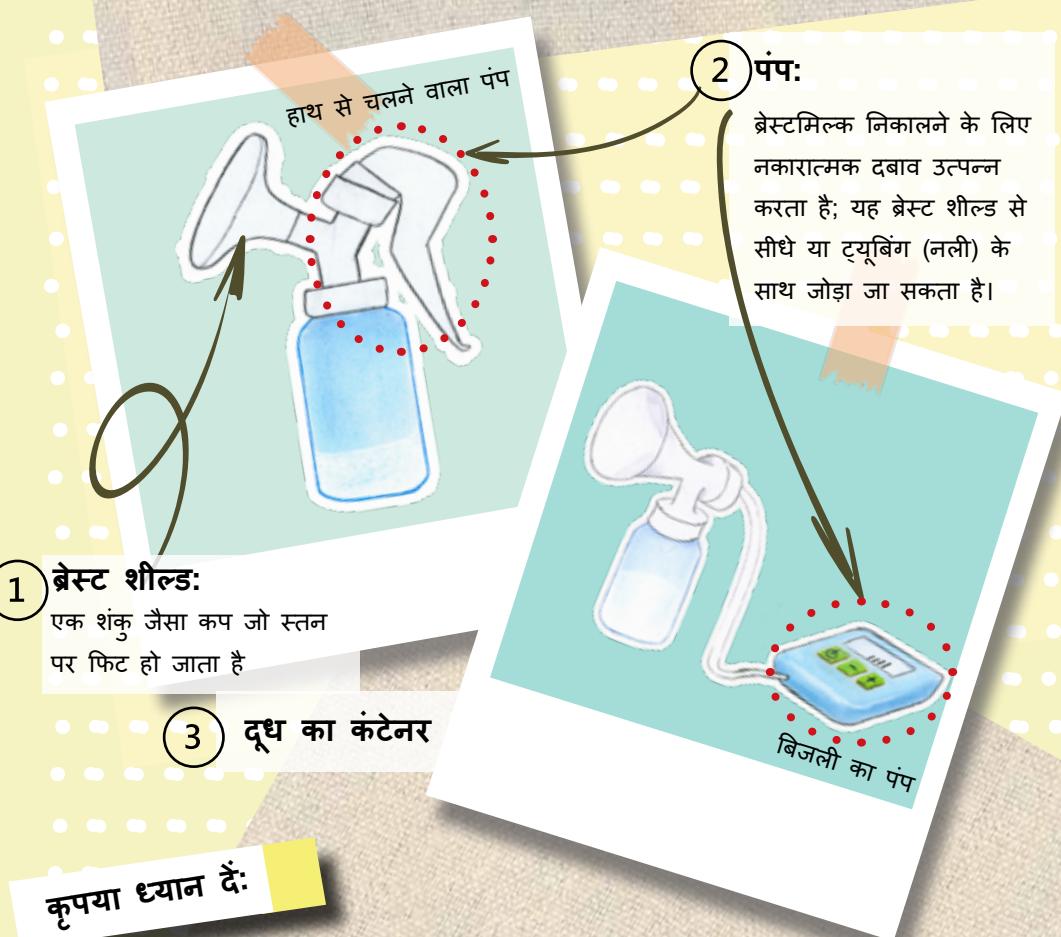
- यदि आप यह जानना चाहती हैं कि दूध कब निकालना चाहिए, तो आप प्यार ❤ की शुरुआत
स्तनपान से होती है... का खंड 5 पढ़ सकती हैं।
- ब्रेस्ट पंप का सही उपयोग कैसे किया जाए, इसकी व्याख्या इस पुस्तिका में की गई है।



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

ब्रेस्ट पंप कैसे कार्य करता है

ब्रेस्ट पंप, ब्रेस्ट शील्ड के भीतर नकारात्मक दबाव उत्पन्न करके ब्रेस्टमिल्क को खींच कर निकाल देता है। ब्रेस्ट पंप के बुनियादी संरचना में 3 अलग हो जाने वाले भाग होते हैं (नीचे दिया गया चित्र देखें)।



कृपया ध्यान दें:

आप दूध हाथ से या ब्रेस्ट पंप से निकाल सकती हैं। यद्यपि आप पंप का उपयोग करना पसंद करती हैं फिर भी आपको हाथ से भी दूध निकालना सीखना चाहिए, जो आवश्यकता पड़ने पर आपके काम आ सकती है।

एक अनुकूल पंप चुनें

बाजार में अनेकों प्रकार के ब्रेस्ट पंप उपलब्ध हैं इनमें हाथ से चलने वाले, बिजली से चलने वाले और बैटरी से चलने वाले पंप शामिल हैं। सिंगल शील्ड और डबल शील्ड वाले ब्रेस्ट पंप भी हैं; डबल शील्ड वाला ब्रेस्ट पंप एक साथ दोनों स्तनों से दूध निकाल सकता है। सभी, कीमत, गुणवत्ता और कार्यक्षमता में भिन्न हैं। आपको अपनी आवश्यकताओं को ध्यान में रखना चाहिए और ऐसा ब्रेस्ट पंप चुनना चाहिए जो आपके लिए सही हो। ब्रेस्ट पंप चुनते समय, निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें:

1. कार्य प्रणाली:

- बिजली से चलने वाला डबल शील्ड ब्रेस्ट पंप नियमित और लगातार उपयोग के लिए उपयुक्त है।
- बैटरी से चलने वाला ब्रेस्ट पंप उन माताओं के लिए अधिक उपयुक्त है जो पंप का उपयोग एक तय स्थान पर नहीं कर सकती है या जहां बिजली का सॉकेट नहीं है।
- चलने के दौरान शोर का स्तर भिन्न होता है।

2. सिस्टम डिजाइन:

| खुला सिस्टम | बंद सिस्टम |
|--|--|
| बिक्री के लिए उपलब्ध अधिकांश ब्रेस्ट पंप इस तरह के होते हैं। | किराए पर मिलने वाले अधिकांश ब्रेस्ट पंप इस तरह के होते हैं, जैसे कि वे पंप जो अस्पतालों और मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य केंद्रों में उपयोग किए जाते हैं। |
| इस सिस्टम में ब्रेस्टमिल्क को संपर्क में आने दिया जा सकता है और पंप में रखा जा सकता है। पंप के साझा उपयोग से उपयोगकर्ता के बीच क्रॉस-संक्रमण हो सकता है। | इस सिस्टम में दूध और पंप के बीच एक अवरोध होता है, जिससे यह संदर्भण और क्रॉस-संक्रमण के जोखिम को कम कर सकता है। |
| केवल व्यक्तिगत उपयोग के लिए उपयुक्त है। | एक से अधिक उपयोगकर्ता के लिए उपयुक्त है। (प्रत्येक उपयोगकर्ता के पास स्वच्छ सामान का अपना सेट होना चाहिए जिसमें ब्रेस्ट शील्ड और ट्यूबिंग भी शामिल हैं।) |

- कृपया विवरण के लिए ब्रेस्ट पंप अनुदेश नियमावली देखें।

3. पुर्जों के विकल्प:

- कुछ मॉडलों में ब्रेस्ट शील्ड के आकार का विकल्प होता है।
- ऐसे पुर्जे चुनें जो टिकाऊ हों और जिन्हें बदलना आसान हो।

कृपया ध्यान दें:

पुराने ओपन सिस्टम ब्रेस्ट पंप को साझा करने या उपयोग करने से संभावित जोखिम होते हैं।



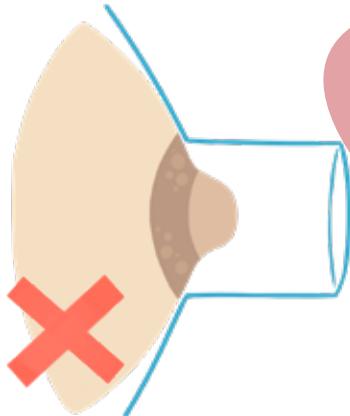
अपने निष्पल के आकार के अनुरूप एक उपयुक्त ब्रेस्ट शील्ड का चयन कैसे करें

अपने निष्पल के व्यास और ब्रेस्ट शील्ड के टनल के आकार को मापें; टनल का आकार आपके निष्पल से 3 से 4 mm बड़ा होना चाहिए।

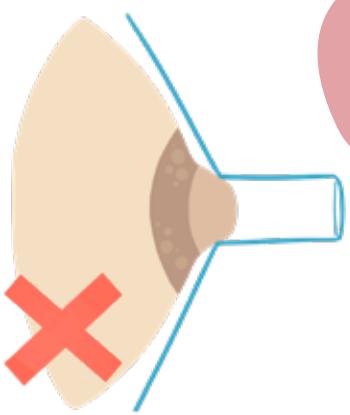
ब्रेस्ट शील्ड अच्छी तरह से फिट हो रहा है या नहीं यह सुनिश्चित करने के लिए एक त्वरित जांच करें:

1. ब्रेस्ट शील्ड को सही जगह लगाएं (विवरण के लिए पृष्ठ 7 देखें)।
2. अपनी दर्द या परेशानी को ध्यान में रखते हुए ब्रेस्ट पंप को अधिकतम सक्षम स्तर तक समायोजित करें।
3. यदि ब्रेस्ट शील्ड ठीक से लगा है, तो:
 - ब्रेस्ट शील्ड अच्छी तरह चिपका होगा।
 - निष्पल, अंदर खींचे जाने पर टनल के किनारे पर रगड़ नहीं खाएगा।
 - टनल में ऐरीओला बिल्कुल भी नहीं, या उसका बहुत कम भाग, खींचेगा।
 - आपको दर्द महसूस नहीं होगा।
 - आपके स्तन धीरे-धीरे ढीले हो जाएंगे।





ब्रेस्ट शील्ड बहुत बड़ा है: पंप करने के दौरान एरीओला टनल में बहुत अधिक खींच जाता है जिससे पंप करने की क्षमता कम हो जाती है।



ब्रेस्ट शील्ड बहुत छोटा है: पंप करने के दौरान निप्पल टनल के किनारे पर रगड़ खाएगा; आपको दर्द हो सकता है या खून भी बह सकता है।





ब्रेस्ट पंप का उपयोग करने के सही तरीके

(1) तैयारी:

- ब्रेस्ट पंप संचालन नियमावली ध्यानपूर्वक पढ़ें।



(2) ब्रेस्ट पंप का उपयोग करने के तरीके:

- पंप करने से पहले अपने हाथों को धोएं।
- साफ ब्रेस्ट शील्ड, दूध का कंटेनर, ट्यूबिंग और ब्रेस्ट पंप को सही ढंग से जोड़ें।
- दूध का प्रवाह आसान बनाने के लिए लेट-डाउन रिफ्लेक्स बढ़ाएं, कृपया प्यार ❤ की शुरुआत स्तनपान से होती है... का खंड 4 पढ़ें।
- ब्रेस्ट शील्ड को अपने निप्पल के ऊपर केन्द्रित करें और अच्छी तरह सील करने के लिए धीरे से दबाएं।
- पंप चालू करें और कम तीव्रता से शुरू करें। दर्द को ध्यान में रखते हुए, दूध बहने तक तीव्रता धीरे-धीरे बढ़ाएं।
- उपयोग के बाद हर बार ब्रेस्ट शील्ड और ब्रेस्टमिल्क के संपर्क में आने वाले सभी हिस्से को साफ करें। ब्रेस्ट पंप मैनुअल में बताई गई सफाई की अनुशंसित विधि का पालन करें।

कृपया ध्यान दें:

पंप करते समय आपको कोई दर्द महसूस नहीं होना चाहिए। यदि आपको दर्द है, तो पहले ब्रेस्ट शील्ड के आकार तथा स्थिति, और उपयोग किए गए सक्षम बल की जांच करें। यदि आपके कोई और भी प्रश्न हैं, तो कृपया किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर की सलाह लें।



पंप करने की आवृत्ति और अवधि

प्रत्येक मां के लिए पंप करने की आवृत्ति और अवधि भिन्न होती है। सामान्य तौर पर:



- * प्रसव के बाद पहले 2 हफ्तों के दौरान, यदि आप अपने बच्चे को केवल निकाला हुआ ब्रेस्टमिल्क पिलाती हैं, तो आपको हर दिन कम से कम 8 बार पंप करना होगा, जिसमें कम से कम एक बार रात में पंप करना भी शामिल है।
- 2 सप्ताह के बाद, या जब आपके दूध का उत्पादन स्थिर हो जाता है, तो पंप करने की आवृत्ति कम करके लगभग 6 बार प्रतिदिन की जा सकती है, और प्रत्येक पंपिंग के बीच 6 घंटे से अधिक अंतराल का नहीं होना चाहिए। फिर भी, आवृत्ति आपके बच्चे की उम्र और अलग-अलग स्थिति के अनुसार भिन्न हो सकती है।



- * सिंगल ब्रेस्ट पंप का उपयोग करते समय, दूध का प्रवाह धीमा हो जाने पर दूसरे स्तन पर लगाएं। कई बार अदला-बदली करते रहें। पंप करने में कुल मिलाकर लगभग 20 से 30 मिनट का समय लगता है।
- * डबल शील्ड वाले ब्रेस्ट पंप का उपयोग करने पर लगभग 15 से 20 मिनट लगते हैं। यदि दूध का प्रवाह धीमा हो जाता है, तो आप अपने स्तनों की हल्के से मालिश कर सकती हैं।

कृपया ध्यान दें:

शुरुआती दिनों में, जब दूध का उत्पादन कम होता है, या यदि पंप करते समय दूध बहना बंद हो जाता है, तो आप थोड़ी देर के लिए रुक सकती हैं, अपने स्तनों की हल्के से मालिश करें और फिर से 1 से 2 मिनट तक पंप करें। यदि दूध अभी भी नहीं आ रहा है, तो आप पंप करना बंद कर सकती हैं। आपको हर 3 घंटे में एक बार पंप जारी रखने होगा और धीरे-धीरे प्रत्येक पंपिंग सब की अवधि बढ़ा सकती है।



ब्रेस्ट पंप के भागों की सफाई

पंप करने के तुरंत बाद ब्रेस्ट शील्ड (शील्डों) और अन्य भागों को धोएं। डिटर्जेंट और गर्म पानी से ब्रेस्ट शील्ड (शील्डों) पर चिकनाई को साफ करें, फिर कम से कम दो बार गर्म पानी से धोएं। साफ किए गए भागों को कवर के साथ एक साफ कंटेनर में रखें। इसके अलावा, प्रतिदिन एक बार भागों कीटाणुरहित करें। जानकारी के लिए, कृपया बोतल से दूध पिलाने के लिए गाइड पुस्तिका देखें <http://s.fhs.gov.hk/6tt2k>।



कृपया ध्यान दें:

यदि आपका शिशु अस्पताल में भर्ती है, या यदि ब्रेस्ट पंप के भागों को साझा किया जाता है, तो आपको पंप करने के बाद हर बार ब्रेस्ट शील्ड और अन्य भागों कीटाणुरहित करना चाहिए।

ब्रेस्ट पंप का उपयोग करते समय सामान्य गलतियां

| गलतियां | परिणाम |
|---|--|
| ब्रेस्ट शील्ड की टनल निप्पल से छोटी है | पंप करते समय निप्पल पर धाव हो जाते हैं या उनमें खून भी आ जाता है |
| निप्पल ब्रेस्ट शील्ड के किनारे पर लगा है | अवरुद्ध नलिकाएं |
| शील्ड स्तन पर बहुत कस कर लगा हुआ है | स्तन के ऊतकों को नुकसान |
| अत्यधिक सक्षण लगाया गया और लंबे समय तक दर्द की अनदेखी की गई | |

हाथ से ब्रेस्टमिल्क निकालना

कोई पैसा नहीं लगता

बिना किसी विशेष उपकरण या बिजली के कभी भी और कहीं भी किया जा सकता है



अधिक कौशल की आवश्यकता होती है: सही जगह पर सही मात्रा में दबाव लगाया जाना चाहिए

यदि अभी तक आपके स्तन के “अंदर” दूध नहीं आया है, या पहले 2 दिन आपूर्ति कम है, तो आमतौर पर हाथ से निकालना अधिक प्रभावी होता है। जब स्तन दूध से भरे होते हैं, ऐसा होने पर भी, ब्रेस्ट पंप का उपयोग करना मेहनत से बचाता है और इसके प्रभावी होने की अधिक संभावना है। कुछ माताएं दोनों तरीकों का एक साथ उपयोग करती हैं; स्तन के ढीले होने तक, पहले ब्रेस्ट पंप का उपयोग करती हैं और फिर शेष दूध को हाथ से निकालती हैं।

ब्रेस्ट पंप का उपयोग करना

मेहनत नहीं करनी पड़ती है



पैसे लगते हैं

शौर होता है



पंप करने की प्रक्रिया, ब्रेस्ट शील्ड का आकार और बाद की देखभाल पर ध्यान देना पड़ता है



प्रत्येक की अपनी खूबियाँ हैं



अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

प्रश्न

- यदि पंप करना इतना सुविधाजनक है सीधे स्तनपान का कष्ट क्यों करें?

उत्तर

स्तनपान के लाभ मां और बच्चे दोनों के लिए ब्रेस्टमिल्क की मात्रा तक ही सीमित नहीं हैं:

- आपके स्तनों को चूसने से आपके बच्चे को दूध पीने की शुरुआत करने में मदद मिलती है। यह जरूरत से अधिक स्तनपान से बचाता है और मोटापे और मधुमेह के खतरे को कम कर सकता है।
- स्तनपान के दौरान अंतरंग संपर्क और संचार से माँ-बच्चे के संबंध में सुधार हो सकता है। यह आपके बच्चे के मस्तिष्क के विकास, भावनात्मक और सामाजिक कौशल में भी मदद करता है।
- स्तनों को चूसने से आपके बच्चे के जबड़े, जीभ और चेहरे की मांसपेशियों के विकास में मदद मिलती है।
- यदि आपको अवरुद्ध नलिकाएं या स्तनदाह (स्तन संक्रमण) हैं, तो आपके बच्चे द्वारा प्रभावी रूप से चूसना इस रुकावट को दूर करने का सबसे अच्छा तरीका है।
- बोतल से दूध पिलाने से मध्य कान के संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।

प्रश्न

2. सीधे स्तनपान कराना या पंप करना, ब्रेस्टमिल्क प्रदान करने में क्या अधिक प्रभावी है?

उत्तर

यह निर्भर करता है। दूध निकालने की प्रभावशीलता बच्चे के चूसने की क्षमता और क्या विधि सही है या मां के पंप करने के कौशल पर निर्भर करती है; दोनों में से कोई सा भी प्रभावी हो सकता है। यदि आपका बच्चा अच्छी तरह से नहीं चूसता है, तो पेशेवर सलाह लेने के दौरान आप दूध उत्पादन बढ़ाने के लिए अस्थायी उपाय के रूप में ब्रेस्ट पंप का उपयोग कर सकती हैं। जैसे-जैसे आपके बच्चे का चूसना बेहतर होता जाता है, आप धीरे-धीरे पंप करना कम कर सकती हैं।



प्रश्न

3. क्या मुझे स्तनपान के तुरंत बाद ब्रेस्ट पंप का उपयोग करके अपना स्तन “खाली” कर देना चाहिए?

उत्तर

यदि आपके बच्चे का चूसना प्रभावी है, तो उत्पादित दूध की मात्रा इष्टतम होनी चाहिए। स्तनपान के तुरंत बाद पंप करने से दूध का उत्पादन बढ़ सकता है, जिससे स्तन अधिकता, अवरुद्ध नलिकाएं और अन्य समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है। यदि चूसना प्रभावी है, अतिरिक्त पंप करना अनावश्यक है। यदि आप नहीं जानते हैं कि आपके बच्चे का चूसना प्रभावी है या नहीं, तो आप, प्यार ❤ की शुरुआत स्तनपान से होती है... का खंड 4 पढ़ सकती हैं और मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य केंद्र, या अन्य स्वास्थ्य पेशेवरों से भी मदद ले सकती हैं। दरअसल, आपके स्तन दूध का उत्पादन करते रहेंगे, इसलिए स्तनों को सचमुच “खाली” करना असंभव है!



प्रश्न

- मेरे स्तन, स्तनपान कराने के बाद जल्दी ही दूध से भर जाते हैं। क्या मुझे अपना दर्द कम करने के लिए दूध को पंप करना चाहिए?

उत्तर

सामान्यतः जब पिलाने का समय होगा आप अपने स्तनों में परिपूर्णता महसूस करेंगी। यदि दूध पिलाने के तुरंत बाद ही आपके स्तनों में दूध भर जाता है, तो इसका संबंध दूध की अधिक आपूर्ति से हो सकता है। दर्द को कम करने के लिए ब्रेस्टमिल्क की थोड़ी मात्रा निकालना ठीक है, लेकिन आपको अधिक आपूर्ति को ठीक करने के लिए किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर की सलाह लेनी चाहिए।

ब्रेस्टमिल्क की अधिक आपूर्ति की अन्य लक्षण निम्न हैं:

- स्तन दूध से इतने भरे हुए हैं कि आपके शिशु के लिए अच्छी तरह से पकड़ना मुश्किल है
- स्तन से दूध पीने पर, दूध का प्रवाह बहुत तेज होने से आपके शिशु की सांस रुक सकती है
- आपका शिशु पानी जैसा मल कर सकता है
- आपको बार-बार अवरुद्ध नलिकाओं की समस्या हो सकती हैं



प्रश्न

5. कुछ माताएं दूध उत्पादन की एक लक्षित मात्रा तक पहुंचने के लिए अधिक दूध का उत्पादन करने हेतु, जो अन्य माताओं की तुलना में सही हो, कठोर प्रयत्न करना चाहती है, इसे “दूध का पीछा करना” कहते हैं क्या यह जरूरी है?

उत्तर

दूध की उचित मात्रा आपके शिशु की जरूरतों पर निर्भर करती है। क्या आपके शिशु ने पर्याप्त दूध पिया है, इसका आकलन आपको दूध पिलाने के बाद शिशु के संतुष्टि के संकेत, मल और मूत्र तथा वजन में वृद्धि के आधार पर करना चाहिए।

कुछ माताओं को लगता है कि वे दूध का पर्याप्त उत्पादन नहीं करती हैं क्योंकि निकली गई ब्रेस्टमिल्क की मात्रा दूसरों की तुलना में कम है; या फार्मूला मिल्क कैन के लेबल पर बताई गई अनुशंसित खपत से कम है। वे सोच सकती हैं की उनमें “दूध की कमी” है और अधिक दूध उत्पादन की आवश्यकता के बारे में चिंता करना शुरू कर सकती हैं। असल में, विभिन्न चरणों में आपके शिशु की ज़रूरतों के अनुसार ब्रेस्टमिल्क की गुणवत्ता और मात्रा दोनों बदल जाती है। आपको दूध पंप करने की आवृत्ति या अवधि को बिना सोचे-समझे नहीं बढ़ाना चाहिए।

यदि आपको लगता है कि आप दूध का पर्याप्त उत्पादन नहीं कर रही हैं, तो आपको किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर की मदद लेनी चाहिए।

प्रश्न

6. मेरा बच्चा एक बार में 3 औंस दूध पी सकता है, लेकिन मैं एक बार में 2 औंस ही पंप कर सकती हूं। क्या मैं पर्याप्त दूध का उत्पादन कर रही हूं?

उत्तर

हर बार निकाले गए दूध की मात्रा कई कारकों पर निर्भर करती है और यह जरूरी नहीं है कि आपके बच्चे को हर बार दूध की समान मात्रा की आवश्यकता हो। इसके अलावा, यदि आपका बच्चा बोतल से दूध पीता है, तो पीने की मात्रा जरूरत से ज्यादा हो जाती है। यदि आपको लगता है कि आप दूध का पर्याप्त उत्पादन नहीं कर रही हैं, तो आपको किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर की मदद लेनी चाहिए।

प्रश्न

7. यदि मैं हर पंप करने की अवधि को 60 मिनट या उससे अधिक कर दूं ताकि मैं पंप करने की आवृत्ति को कम कर सकूं, तो क्या मैं अधिक दूध पंप कर सकती हूं?



उत्तर

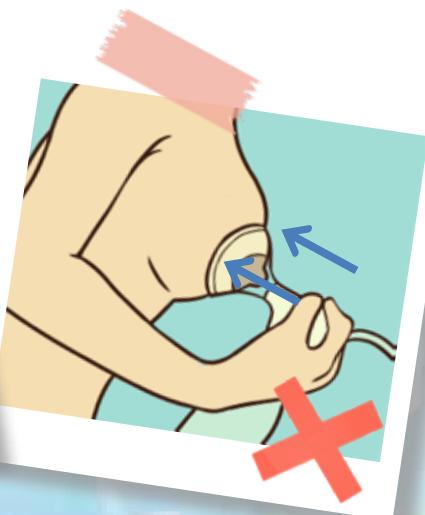
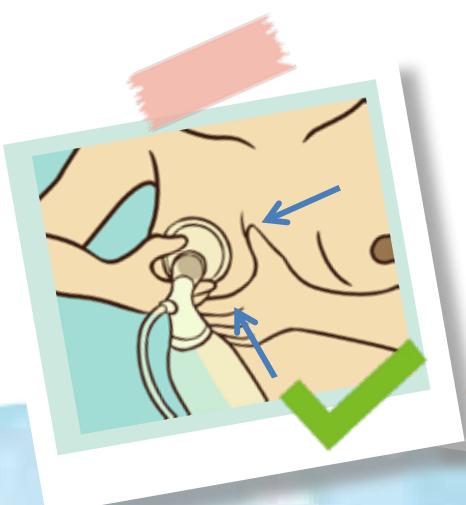
ज्यादातर ब्रेस्टमिल्क, पंप करने के पहले 8 से 10 मिनट में निकल जाता है। पंप करने की अवधि बढ़ाने से कोई ज्यादा वृद्धि नहीं होती है। दरअसल, दूध उत्पादन को बढ़ाने के लिए लगातार पंप करना अधिक प्रभावी है।

प्रश्न

8. यदि मैं पंप करते समय स्तनों पर दबाव डालूं तो क्या अधिक दूध निकाला जा सकता है?

उत्तर

अध्ययन से पता चलता है कि स्तन पर उचित दबाव डालने से कुछ माताओं के लिए दूध का उत्पादन बढ़ जाता है। परन्तु, अगर अत्यधिक दबाव डाला जाता है, या ब्रेस्ट शील्ड के किनारे को स्तनों पर बहुत ज्यादा दबाया जाता है, तो इससे अवरुद्ध नलिकाएं और यहां तक कि स्तन के ऊतकों को भी नुकसान होगा। यदि पंप करते समय दूध का प्रवाह सुचारू है, तो आप निश्चिंत हो सकती हैं और अपने स्तनों पर दबाव नहीं डालना चाहिए।



प्रश्न

9. मेरा स्तन भरा हुआ है, फिर भी दूध बाहर नहीं आ रहा है। ऐसा क्यों है?

उत्तर

सबसे पहले, आपको जांचना चाहिए कि क्या ब्रेस्ट पंप के हिस्से ठीक से जुड़े हुए हैं। यदि आप चिंतित, शारीरिक परेशानी या दर्द में हैं, तो मिल्क लेट-डाउन रिफ्लेक्स कम हो सकता है जिससे दूध का प्रवाह बाधित हो सकता है। शांत होने की कोशिश करें और “स्तनपान के लिए प्रस्तावना” का पालन करें (प्यार  की शुरुआत स्तनपान से होती है... मैं अध्याय 4 देखें), या यदि जरूरत हो तो दर्द निवारक गोलियां लें। जब अपका बच्चा स्तनपान कर रहा हो उस समय भी आप दूसरे स्तन से दूध हाथ से निकालने या पंप करने की कोशिश कर सकती हैं।

कृपया ध्यान दें:



आपके स्तनों के निरंतर उत्थान से स्तनों में सूजन(स्तनदाह) हो सकता है। यदि यह 24 घंटे से अधिक समय तक बना रहता है, तो तुरंत किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर की मदद लें।

प्रश्न

10. क्या मैं खुद से सिंगल पंप को डबल पंप में बदल सकती हूं?

उत्तर

इसमें जोखिम की संभावना है क्योंकि हो सकता है कि यदि पंप ट्यूबिंग और ब्रेस्ट शील्ड से सही तरीके से न जुड़े हों तो वे अच्छी तरह से संचालित न हों।



Family Health Service

वेबसाइट: www.fhs.gov.hk

24-घंटे जानकारी वाली हॉटलाइन : 2112 9900