

स्तनपान के लिए गाइड

आपकी नई संतान के लिए बधाई! यह पुस्तिका में आपको स्तनपान के बुनियादी पहलुओं के बारे में जानकारी प्राप्त होगी जिसमें शामिल है, स्तनपान का प्रारंभ कैसे किया जाए और कैसे पता लगाया जाए कि आपके बच्चे को पर्याप्त दूध मिल रहा है या नहीं। स्तनपान से आपके बच्चे का जीवन अति उत्कृष्ट रूप से शुरू होगा। स्तन का दूध बच्चों को सर्वोत्तम पोषण देता है, उनके विकास को बढ़ावा देता है और उनमें बिमारी और संक्रमण के संकट को कम कर देता है।

जन्म के बाद

अगर आपका बच्चा और आप निरोग है तो जन्म के तुरंत बाद अपने बच्चे को अपनी त्वचा से स्पर्श रखना आपके बच्चे के स्वास्थ्य के लिए अति आवश्यक है। इसका मतलब बच्चे को आपके सीने पर गंगा रखने का और उसके तन पर (लंगोट के इलावा) कुछ न होने का होता है। आप दोनों को एक कम्बल से ढँक लिया जाएगा। यह संपर्क अपने बच्चे को गर्म रखेगा, उसकी सांस और हृदय की गति को स्थिर बनाएगा और उसे संक्रमण से सुरक्षित रखेगा। अपनी त्वचा के पास लेटने से आपके बच्चे को आपके स्तन को ढूँढने के लिए और दूध पीने के लिए प्रोत्साहन मिलेगा। जन्म के बाद का पहला घंटा आप

और आपके बच्चे के लिए बहुत विशेष समय है क्योंकि इस दौरान आप दोनों एक दुसरे को जानेगे। बच्चे को शीघ्र ही चूसने का मौका देकर आप अपने दूध का बहाव प्रारंभ करने में सफल रहेंगे। जन्म के बाद के कुछ दिनों में स्तन में छोटी मात्रा में कोलोस्ट्रम (गाढ़ा, पीला तरल पदार्थ) का उत्पादन होता है जो अपने बच्चे के लिए बहुत फायदेमंद होता है क्योंकि कोलोस्ट्रम में केंद्रित पोषक तत्व होते हैं और वह अपने बच्चे को संक्रमण से सुरक्षित रखता है।



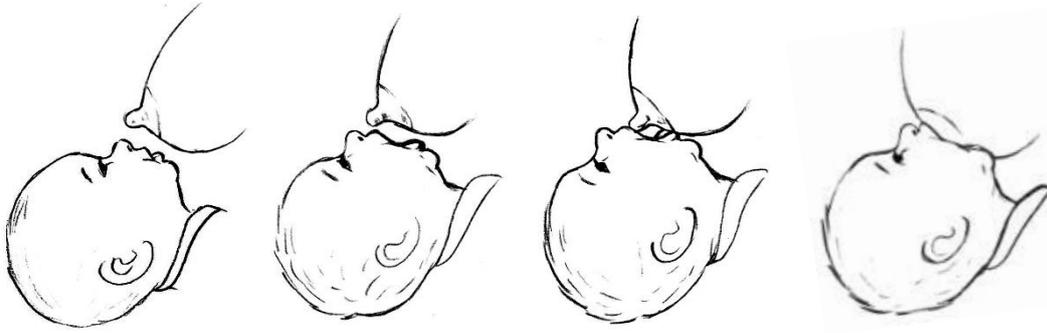
शुरूआती दिन

जन्म के बाद के शुरूआती दिनों और हफ्तों में अपने बच्चे को दूध पीने का बार बार मन करेगा। यह एक साधारण बात है क्योंकि जितना अधिक वह दूध का उपभोग करेगा उतने ही अधिक दूध का उत्पादन आप करेंगे। आप और अपने बच्चे को स्तनपान की प्रक्रिया सीखने में थोड़ा समय लग सकता है इसलिए आपको जितने अभ्यास के अवसर मिले उतना अच्छा होता है। आप अपने बच्चे को पास ही रखें ताकि आपको आसानी से संकेत मिल सके कि कब बच्चे को दूध पीने का मन कर रहा है। अगर बच्चा अपनी उंगलियाँ चूस रहा हो या अपना मुँह खोल कर जीभ बाहर निकाल रहा हो तो आपको समझ लेना चाहिए कि बच्चे को दूध पीने का मन कर रहा है। बच्चे के रोने तक प्रतीक्षा न करें क्योंकि रोते हुए बच्चे को दूध पिलाना आप और बच्चा – दोनों के लिए कठिन कार्य है।

बच्चे को स्तनपान के लिए पकड़ने का तरीका

स्तनपान की अच्छी शुरुआत के लिए यहाँ पर कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- बच्चे को निकट रख कर पकड़ें और सुनिश्चित करें कि उसकी नाक, उसका पेट और उसके पैर एक ही स्तर पर है और उसका मुँह नीचे से आपके स्तन की दिशा में है।
- बच्चे के सिर के बजाय उसके गले को सहारा दें ताकि वह दूध चूसने के दौरान अपने सिर को पीछे की ओर झुका सके।
- अपनी चूची (निप्पल) को बच्चे के उपरी होंठ और नाक के बीच की जगह पर हलके से रगड़ें ताकि बच्चे को अपना मुँह चौड़ा कर के खोलने के लिए प्रोत्साहन मिले।
- जब आपका बच्चा अपना मुँह खोल कर जीभ बाहर निकालता है और अपने सिर को पीछे की ओर झुकाता है तब आप उसे अपने स्तन की ओर लेंगे और अपनी चूची को बच्चे के उपरी होंठ के नीचे रखेंगे जहाँ आपकी चूची बच्चे के मुँह की छत की दिशा में होगी।
- आप को ऐसा महसूस होगा कि आपके स्तन से कुछ निकल रहा है (यह आपके लिए दर्दनाक हो सकता है या नहीं भी हो सकता) मगर यह अहसास एक या दो मिनट में खत्म हो जाएगा। यदि दर्द जारी रहे तो मदद के लिए संपर्क करें।



पता लगाना कि आपके बच्चे को पर्याप्त दूध मिल रहा है या नहीं

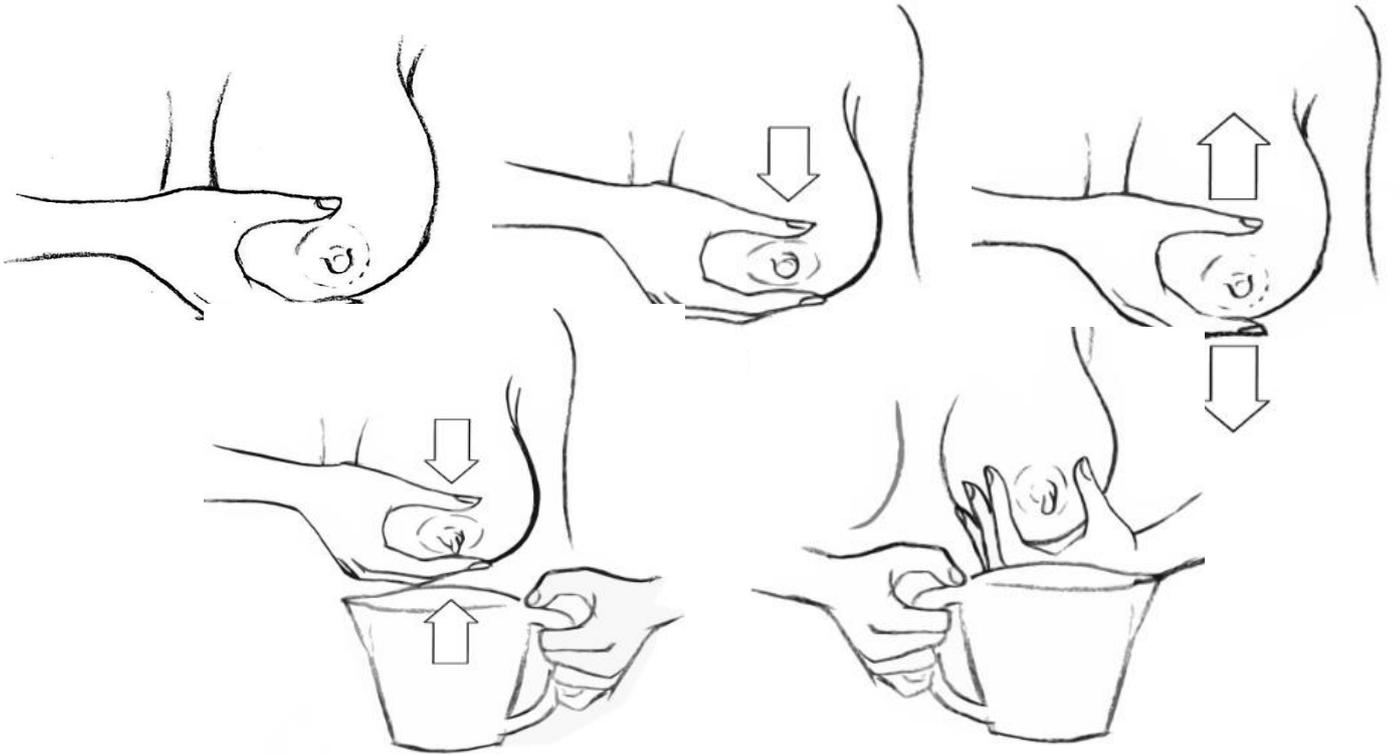
- आपके बच्चे का मुँह चौड़ा खुला होगा।
- आपके बच्चे के गाल भरे-भरे दिखाई देंगे।
- आपका बच्चा स्तनपान के दौरान आरामदायक दिखाई देगा।
- आपको हर 2-3 चुस्कियों के बाद निगलने की आवाज़ सुनाई देगी।
- स्तनपान के बाद आपकी चूची के आकार में कोई बदलाव नहीं दिखेगा और ना ही आपको दर्द का अहसास होगा या कोई चोट दिखाई देगी।
- छठे दिन के बाद (6 और 8 के बीच में) आपका बच्चा 24 घंटों के भीतर बहुत सारे लंगोट गीले करेगा।
- आपका बच्चा 24 घंटों के भीतर कम से कम 2 पर आमतौर पर इससे अधिक लंगोट गन्दी करेगा और उसका मल पहले और दुसरे दिन में काले और चिकट होकर दिन 4 से पीला और पतला हो जाएगा। अगर आपका बच्चा 24 घंटों तक मलत्याग नहीं करता तो आपको दाई या हेल्थ विज़िटर से संपर्क करना ज़रूरी है।

दूध को स्तन से हाथों द्वारा निकालना

दूध को स्तन से निकालने का ज्ञान एक उपयोगी कौशल है जिससे आप अपने बच्चे को स्तनपान के लिए ललचा सकते हैं, विशेषतः जब बच्चा निद्रालु हो या आपके स्तन भरे भरे से महसूस हो रहे हों। यह विडियो इस कौशल को उचित रूप से दर्शाता है:

unicef.uk/handexpression

- शुरू में अपने स्तन को हलके से सहलाए और मालिश करें जब तक आपको आराम का अहसास नहीं होता।
- आपके अंगूठे और तर्जनी अंगुली से "C" जैसा आकार बनाएं।
- हलके से आपके अंगूठे और तर्जनी अंगुली को चूची से लग-भग 2 से 3 से.मी पीछे हटाएं।
- उस जगह को एक या दो सेकंड के लिए दबाएँ, फिर छोड़ें और इस प्रक्रिया को दोहराते जाएं।
- आपके दूध के बहाव को शुरू होने में थोड़ी देर लग सकती है। उसी जगह को बार बार दबा कर छोड़ते जाएं जब तक बहाव कम न हो।
- स्तन के दूसरे ओर उंगलियाँ रख कर फिर यही प्रक्रिया दोहराएं।
- आपके अंगूठे और तर्जनी अंगुली को एक दुसरे के सम्मुख रखें। उंगलियों को गोल दिशा में फिराएं और स्तन पर उन्हें ऊपर से नीचे या नीचे से ऊपर वाली चाल में न फिराएं।



आपके बच्चे की आवश्यकताओं को पूरी करना

आपका नया बच्चा जैसे जैसे दुनिया के बारे में जानकारी प्राप्त करता है अपने खाने, आराम और आश्वासन के लिए आप पर निर्भर रहता है। बच्चे को पकड़ने से, गले लगाने से, उसके साथ बात और प्रतिवचन करने से उसे सुरक्षित महसूस होता है और वह ऐसे हार्मोन उत्पादित करता है जो उसके दिमागी विकास को बढ़ावा देते हैं। नए बच्चे की ज़रूरतें पूरी करने से वे बिगड़ते नहीं और जिन बच्चों को स्तनपान का लाभ मिल रहा हो वे कभी क्षमता से अधिक उपभोग नहीं करते, इसलिए आप उन्हें अपने स्तन को आराम और खाना – दोनों के लिए प्रदान कर सकते हैं। बच्चे को स्तनपान कराने से और उसे गले लगाने से आपको उत्तेजनाहीन रहने में मदद मिलती है और आपको आराम से बैठ कर अपने बच्चे का आनंद लेने का अवसर प्राप्त होता है।



This infosheet is available in multiple languages at: unicef.uk/babyfriendly-translations

March 2019 ©Unicef UK
www.unicef.org.uk/babyfriendly
Registered charity numbers 1072612 (England and Wales) SC043677 (Scotland)
Illustrations by Sarah-Jayne Mercer @Lemonade
Translated by Lingo Service Translations Ltd, checked by Language Connect