क्या आप अपने शिशु को स्तनपान देते है।

स्तनपान से शिशु व माता को हानेवाले लाभ :-

नवजात शिशु को लाभ	माता को लाभ
❖ शिशु का स्तनपान से सर्वोत्तम पोषण होता है, क्यों कि इसमें सभी सर्व पोषक तत्व उपलब्ध रहते है, इन पोषक तत्वो में मूलतः, प्रोटीन, वसा, शक्कर, जीवनसत्व एवं क्षार के योग्य प्रमाण में होने से शिशु की वृध्दी उपयुक्त होती है, कोलस्ट्रम यह विशेष प्रकार का द्रव्य स्तनों में तैयार होता है, जो बाद में नियमित भानेवाले दूध से अलग होता है, कोलेस्ट्रम में भरपूर प्रमाण में प्रतिपिंड होते है। प्रोटीन के प्रकार अनेक प्रकार जो शिशु की प्रतिकार शक्ति को बढाते है। शिशु के जन्म के पश्चात इसे ४ दिनों में कोलेस्ट्रम जाकर नियमित दूध आना जारी रहता है। ❖ स्तन दूध नवजात शिशु के पचन के लिये सरल एवं सुरक्षित शरीर में सहज उपयोग होता है, अलग कुछ नहीं तैयार करना पडता एवं पीने के लिये ताजा एवं सुरक्षित रहता है। ❖ स्तन दूध में अनेक प्रतिपिंड (Elements) एवं अन्य द्रव्य रहते है। तद्हेतू शिशु की प्रतिकार शक्ति बढती है, एवं विविध रोगों से रोकधाम होती है। स्तनपान करने वालों को एलर्जी की संभावना कम रहती है, जिससे कानदर्द, अतिसार, फेफडों के रोगो का प्रतिरोध होता है। ❖ स्तनपान के चलते अनेक वैद्यकीय समस्याओं का हल होता है, ऐसे शिशुओं की बालमृत्यू की संभावना कम होती है, तथापि मोटापा, मधुमेह, कोलेस्ट्रॉल का उच्च स्तर या रक्तदाब अन्य समस्या होने की संभावना अत्यंत कम ही रहती है।	❖ स्तनपान देने से प्रसूती पश्चात शीघ्र स्वास्थ लाभ होने लगता है। बाळंत काल से स्तनपान कराने से गर्भाशय से रक्तस्त्राव में कमी आती है। स्तनपान देने से गर्भाशय पुनः पूर्वस्थिति में आता है, एवं वजन भी कम होता है। ❖ स्तनपान देने से प्रसूति पश्चात होनेवाले रोग एवं बीमारी होने की संभावना कम रहती है, स्तन रोग एवं गर्भाशय का रोग होने की संभावना कम ही होती है, कर्करोग होने का धोखा कम ही होता है। स्तनपान कराने से गंभीर मधुमेह न होने पर टाईप-२ मधुमेह की संभावना भी कम रहती है। स्तनपान कराने से माँ की हड्डिया मजबूत रहती है, जिससे हड्डी का ठिठुरना या टूटना प्रतिबंधित हो सकता है। ❖ स्तनपान कराने के अन्य फायदे भी है। स्तनपान कराना एक विशेष अनुभव भी है। इससे माँ और नवजात शिशु के रिश्ते मजबूत होते है। स्तनपान कराने से समय एवं धन की बचत होती है, क्यों कि शिशु के लिये बाहर से दूध खरीदने की आवश्यकता नहीं होती।

अपेक्षित समय से पूर्व जन्में हुए शिशु को स्तनपान दे सकते है क्या? :

समय से पूर्व जन्मे बालक स्वयं कुछ खा नही सकते उन्हे बाकी मार्ग से स्तनपान कराया जाता है। शिघ्र स्वास्थ ठीक होने पर वह स्वयं स्तनपान कर सकते है, शिशु जन्म के तुरंत पश्चात उन्हें स्तनपान देना चाहिये जिससे बालक को कोलेस्ट्रॉल के प्रतिपिंड होता है। उसे स्तनपान करने से विशेष फर्क पडता है। समयपूर्व जन्मे बालक की प्रतिकारात्मक शक्ति कम होती है। जिससे स्वास्थ समस्या बनी रहती है। माँ के स्तनपान से अनेक पोषक घटक, कोलेस्ट्रम आदि मिलने से स्वास्थ समस्या एवं अन्य संसर्गजन्य रोगों से सहायता मिलती है। माँ के दूध से बालक की ऑखे, भेजा, पचनक्रिया व्यवस्थित विकसित होती है।

स्तनपान कबतक देना चाहिये? WHO एवं UNICEF की सूचनानूसार

१. शिशु जन्म के पहले घंटे से स्तनपान देना सुरू करना चाहिये।

२. पहले छह महीने केवल स्तनपान ही दे।

३. छह महिनों के पश्चात बालक को स्तनपान के साथ साथ अन्य पोषक पदार्थ देने चाहिये यह कालावधि दो वर्षों से अधिक होनी चाहिये।

शिशु के जन्म के छह महिनों पश्चात पोषक पदार्थ देना आवश्यक है क्या?

- शिशु को नये पोषक पदार्थो की आवश्यकता होती है। छह महिनों के पश्चात उपयुक्त विकास के लिये यह आवश्यक है। जीवनसत्व एवं क्षार इसमें मुख्य है, जैसे लॉक के कारण वृद्धी एवं विकास होता है।
- शिशु खाने की क्रिया सीखता है, मुख में अन्न को चबाकर खाता है वह स्वयं हाथों से अथवा चम्मच से खाना सीखता है।
- शिशु को नया स्वाद समझने लगता है, विविध अन्नपदार्थ खाना सीखता है। जिससे पोषक पदार्थ उसे मिलते रहते है, तथापि स्तनपान रोक देने से शिशु को अन्नपदार्थ खाने में कठिनाई मेहसूस नहीं होती. कोई कमी भी नहीं रह जाती।

- आरोग्य एवं अनुचित पोषण यह ४५% बालमृत्यू का कारण है।
- विश्वस्तर पर सन २०१२ में १६२ दसलाख (Million) जो ५ वर्षों से कम में उनकी उँचाई एवं वजन कम था। अपूर्ण पोषण एवं संसर्गजन्य रोगों के कारण यह हुआ ४४ दसलक्ष (Million) बालक अधिक वजनी एवं मोटे दिखाई दिये।
- ० से ६ महीने के २८% नवजात शिशु ही केवल स्तनपान करते पाये गये।
- ० से २२ महीने उम्र के बालको को जबरदस्ती स्तनपान कराने से प्रतिवर्ष करीब ८ लाख बालकों को बचाया जा सकता है।

शिशु को पर्याप्त स्तनदूध मिल रहा है यह कैसे तय करे?

शिशु को पर्याप्त स्तनदूध प्राप्त हो, तद्हेतू बालक ने आकर्षक प्रयास करना चाहिये माता को इस बात का संज्ञान होना चाहिये बालक दूध पी रहा है यह माँ को मेहसूस होता है, सुनाई देता है, तद्हेतु माँ के स्तन में किसी प्रकार की वेदना नहीं होनी चाहिये स्तनपान

के पश्चात बालक को शांतता लगती है, या तो वह सोता है या चेहरेपर, शरीरपर शांतता का आभास होता है।

निम्न लक्षणों से लगता है शिशु को पर्याप्त स्तनदूध मिल रहा है

- ❖ शिशु अनेक बार मलमूत्र विसर्जित करता है : चार दिवसीय बालक ३ से ४ बार मलविसर्जन करता है, जबकि ६ से ८ बार मूत्र विसर्जन करता है।
- ❖ बालक का वजन बढता है : बालक का वजन योग्य रूप से बढ रहा है, इसपर ध्यान देना आवश्यक है। जन्म से तीन दिनों तक वजन कम हो सकता है, किंतु ४/५ दिनों के पश्चात वजन बढना शुरू हो जाता है।
- ❖ स्तनपान देने के पूर्व व देने के पश्चात भिन्न भिन्न लगते है : स्तनपान कराने के पहले स्तन भरें भरें लगते है पश्चात नरम होते जाते है, इसका अर्थ शिशु ने दूध ग्रहण कर स्तन खाली किये है।
- ❖ बालक दिन में ८ या इससे अधिक बार दूध पीते है भूख लगने पर वह माँ को इशारा करते है। वह जागकर अत्यंत गति से हाथपैर हिलाते है, माँ के स्तन की और मुख मोडते है, अंगुली चाटते है, कईबार बालक को केवल स्तनपान के लिए जगाया जाता है।

मददगार चिकित्सक से कब-कब संपर्क करें :

शिशु जब -

- ४ दिन से अधिक बालक जब छह बार से कम मूत्रविसर्जन करें ।
- ४ दिन से अधिक बालक जब ३ से ४ बार से कम मलविसर्जित करें।
- बलक का वजन नही बढे या वजन कम होने जैसा लगे ।
- दररोज ८ बार से कम स्तनपान करता हो।
- स्तनपान के पश्चात असंतुष्ट या भूखा महसूस करें।
- स्तनपान करते समय बालक की चबाने की प्रक्रिया महसूस न हो।
- स्तनपान कराते समय स्तनों में वेदना होती होगी, स्तन लाल, सूखे, कटे फटे या उसपर पर चढ गई हो।
- बालक को पीलीयां हो (आखें व त्वचा में पीलापन)
- स्तन में गठान जैसा लगे।
- स्तन पूरे भरते नही हो तथापि प्रसुती के पांच दिन पश्चात भी स्तन द्रव्य बह न रहे हो।