

आपल्या बाळास स्तनपान देत आहात

स्तनपानाचे बाळास व मातेस होणारे फायदे:

बाळास फायदे	मातेस फायदे
<ul style="list-style-type: none"> • स्तनपानाने बाळास सर्वोत्तम पोषण मिळते . स्तन्यात सर्व पोषक घटकांचा समतोल असतो . या पोषक घटकांत प्रथिने, चरबी, साखर, जीवनसत्वे आणि क्षार यांचे योग्य प्रमाण असल्याने बाळाची वाढ चांगली होते . कोलेस्ट्रॉम हे विशेष प्रकारचे स्त्राव स्तनात तयार होते जे नंतर नियमित येणा-या दुधापेक्षा वेगळे असते. कोलेस्ट्रॉम मध्ये भरपूर प्रमाणात प्रतिपिंडे (प्रथिनांचे प्रकार जे बाळाची प्रतिकारशक्ती वाढवितात)बाळाच्या जन्मानंतर 2 ते 4 दिवसांनी कालेस्ट्रॉम जाऊन नियमित दुध येऊ लागते. • स्तन्य बाळाला पचायला सोपे आणि सुरक्षित असून सहज शरीरात शोषले जाते , वेगळे तयार करावे लागत नाही आणि पिण्यास ताजे व सुरक्षित असते. • स्तन्यात प्रतिपिंडे आणि इतरघटक असतात. त्यामुळे बाळाची प्रतिकार शक्ती वाढते आणि विविध संसर्गांना प्रतिरोध होतो. स्तनपान करणा-या बाळांना अॅलर्जीच्या समस्या येण्याची शक्यता फार कमी असते, त्यामुळे कानात होणारे संसर्ग, हगवण(अतिसार) आणि फुफ्फुसातील संसर्ग यांना प्रतिरोध होतो. • स्तन्यामुळे बाळाला उद्धावणा-या काही वैद्यकीय समस्यांची शक्यता कमी होते-स्तनपान करणा-या बाळांना बालमृत्युची शक्यता कमी असते (SIDS)तसेच स्तनपान करणा-या बाळांमध्ये लठ्ठपणा आणि मधुमेह , कोलेस्ट्रॉलची उच्च पातळी किंवा उच्च रक्तदाब या समस्या/ आजार उद्धावण्याची शक्यता फारच कमी असते. 	<ul style="list-style-type: none"> • स्तनपान दिल्याने प्रसुती नंतरची झीज लवकर भरून येण्यास मदत होते . बाळाचा जन्म झाल्यावर त्यास स्तनपान दिल्याने गर्भाशयातून होणा-या रक्तस्त्रावाचे प्रमाण कमी होत थांबते. स्तनपान दिल्याने गर्भाशय लवकर पुर्वस्थितीत येते , तसेच वजनही कमी होते. बाळाला मातेकडून अधिक उष्मांकांची आवश्यकता असल्याने हे सर्व घडते. • स्तनपान दिल्याने प्रसुती नंतर होणारे आजार आणि इतर आजार होण्याची शक्यता कमी होते-स्तनपान दिल्याने प्रसुती नंतर होणारे आजार, स्तनाचा आणि अंडाशयाचा कर्करोग होण्याचा धोका अतिशय कमी होतो.स्तनपान दिल्याने गर्भारपणी मधुमेह झाला नसल्यास टाईप -2 च्या मधुमेहाची शक्यता कमी होते. स्तनपान दिल्याने मातेची हाडे मजबूत होण्यास मदत होते, त्यामुळे भविष्यात हाडे ठिसूळ होणे किंवा अस्थिभंग होण्यास प्रतिबंध होऊ शकतो. • स्तनपान देण्याचे इतरही फायदे आहेत -स्तनपान देणे हा विशेष अनुभव आहे , त्याने माता-बाळ नाते घट्ट होण्यास मदत होते. स्तनपान दिल्याने वेळ आणि पैशाचीही बचत होते, कारण बाळासाठी दुध वेगळे विकत घेऊन तयार करावे लागत नाही.

अपेक्षित वेळेपूर्वी जन्मलेल्या बाळास स्तनपान देता येते का?

वेळेपूर्वी जन्मलेली काही बालके स्वतः खाऊ शकत नाही , त्यांना नळीतून भरवावे लागतेअसे बाळ स्तनपान स्वतःकरू शकत नसले तरी स्तन्य नळीद्वारे बाळांस देता येते . बाळाची प्रकृती सुधारल्यावर ते स्तनपान करू शकेल. बाळ जन्मल्यावर त्वरीत त्याला स्तनपान द्यावे , त्यामुळे त्याला कोलेस्ट्रॉलमधील प्रतिपिंडे मिळतात.अपेक्षित वेळेपूर्वी जन्मलेल्या बाळाचे वजन कमी असल्यास त्याला स्तनपान दिल्याने विशेष फरक पडतो.वेळेपूर्वी जन्मलेल्या बाळाची प्रतिकारशक्ती पुरेशी वाढलेली नसल्याने त्यांना वैद्यकीय समस्या उद्धावण्याची दाट शक्यता असते. मातेच्या स्तन्यातील प्रतिपिंडे , पोषक घटक आणि कोलेस्ट्रॉम यामुळे बाळाचे वैद्यकीय समस्या आणि इतर संसर्गांपासून रक्षण होण्यास मदत होते. मातेच्या दुधामुळे बाळाचे डोळे , मेंदु आणि पचन संस्थेचा विकास होतो.

स्तनपान कधीपर्यंत द्यावे? WHO आणि UNICEF यांनी सुचविल्यानुसार

1. बाळ जन्मल्यापासून पहिल्या एका तासात स्तनपान देण्यास सुरुवात करावी.
2. पहिले सहा महिने फक्त स्तनपानच द्यावे आणि
3. पहिल्या सहा महिन्यांनंतर बाळास स्तनपानाबरोबरच इतर घन पोषक घटक योग्य प्रमाणात देण्यास सुरुवात करावी हा कालावधी दोन वर्षे किंवा त्याहून अधिक असावा.

बाळाच्या वयाच्या सहा महिन्यांनंतर घन पोषक आहार देण्याची गरज का आहे?

- बाळाला नवीन पोषक घटकाची गरज असते सहा महिने वय झाल्यावर बाळाच्या योग्य वाढीसाठी इतर पोषक घटकांची आवश्यकता असते. त्यांस काही जीवनसत्वे आणि क्षारांची गरज असते, जसे लोह, ज्यामुळे योग्य वाढ आणि विकास होतो.
- बाळ खाण्याची क्रिया शिकते- बाळ तोंडात अन्न फिरवून चाऊन खाण्यास शिकते . तसेच बाळ स्वतः धरण्यास आणि चमच्याने खाण्यास शिकेल.
- बाळाला नवीन चवी आणि प्रकार समजतील. बाळ विविध प्रकारचे अन्नपदार्थ खाण्यास शिकेल, त्यामुळे बाळाला सर्व प्रकारचे पोषक घटक मिळतील . तसेच स्तनपान बंद केल्यावर बाळास अन्न खाण्यास अडचण येणार नाही, कमतरता होणार नाही.

- अयोग्य पोषण हे बालमृत्युस 45% कारण आहे
- जगभरात सन 2012 मध्ये 5 वर्षांपेक्षा कमी वयाच्या 162 दशलक्ष बालकांमध्ये त्यांचे वजन आणि उंचीचे प्रमाण कमी होते, अपुरा पोषक आहार आणि सतत होणारे संसर्ग हे याचे मोठे कारण असल्याचे दिसते. 44 दशलक्ष बालके ही अधिक वजनाची किंवा लठठल असल्याचे आढळले.
- 0 ते 6 महिने वयातील 38% बालके केवळ स्तनपान करत असल्याचे आढळले.
- 0-23 महिने वयाच्या बालकांना सक्तीने स्तनपान दिल्यास दरवर्षी सुमारे आठ लाख बालकांचे प्राण वाचतील.

बाळास पुरेशा प्रमाणात स्तन्य मिळत आहे हे कसे समजावे?

स्तन्य पुरेसे मिळावे यासाठी बाळाने अतिशय आकर्षणाने हे कार्य करणे आवश्यक आहे. बाळाच्या अविर्भावातून मातेच याची जाणीव होते. बाळ पीत आहे हे त्याच्या ओढण्याच्या लयीवरून समजते , त्यासाठी मातेच्या स्तनात अथवा स्तनाग्रामध्ये कोणत्याही प्रकारची वेदना असू नये. स्तनपान झाल्यावर बाळ अगदी शांत वाटते. स्तनपान झाल्यावर बाळ झोपेल किंवा त्याच्या चेह-यावर , हातापायाच्या हालचालीस आराम जाणवतो.

खालील घटकांवरूनही बाळास पुरेसे स्तन्य मिळत आहे हे समजते-

- बाळ अनेक वेळा मलमूत्र विसर्जन करते - चार दिवसाचे बाळ 3 ते 4 वेळा मलविसर्जन करते तर 6 ते 8 वेळा मूत्र विसर्जन करते.
- बाळाचे वजन वाढते- बाळाचे वजन योग्य प्रमाणात वाढत आहे यावर लक्ष ठेवावे. जन्मापासून पहिल्या तीन दिवसात बाळाचे वजन कदाचित कमी होईल , परंतु 4/5 दिवसापासून वजन वाढू लागते.
- स्तनपान देण्यापूर्वी व दिल्यानंतर स्तन वेगळे वाटतात, स्तनपान देण्यापूर्वी स्तन भरल्यासारखे वाटतात तर दिल्यानंतर मऊ वाटतात. याचा अर्थ बाळाने पिऊन स्तन रिकामे केले आहेत.

- बाळ दिवसातून 8 किंवा त्याहून अधिक वेळा पिते. बाळास भूक लागल्यानंतर ते तसा इशारा देते . ते जागे राहून वेगाने हातापायाची हालचाल करते . मातेच्या स्तनाकडे तोंड वळवते , बोट चोखते . काही वेळा मात्र स्तनपानासाठी बाळाला उठवावे लागते.

आपली मदत करणा-यास (डॉक्टर/वैद्य) कधी भेटणे आवश्यक आहे?

बाळ जर-

- 4 दिवसांपेक्षा अधिक वयाचे बाळ सहापेक्षा कमी वेळा मूत्रविसर्जन करत असेल.
- 4 दिवसांपेक्षा अधिक वयाचे बाळ 3 ते 4 वेळापेक्षा कमी वेळा मलविसर्जन करत असेल.
- बाळाचे वजन वाढत नसेल किंवा वजन कमी झाल्यासारखे वाटत असेल.
- दररोज आठपेक्षा कमी वेळा स्तनपान करत असेल
- स्तनपानानंतर असमाधानी किंवा भुकेले रहात असेल.

- स्तनपान करत असतांना बाळाच्या चघळण्याच्या संवेदना जाणवल्या नाहीत
- स्तनपान सुरु असतांना स्तनाग्रात वेदना होत असतील. स्तनाग्रे लाल , कोरडी, चिर पडलेली किंवा त्यावर खपली धरल्यासारखी दिसत असतील.
- बाळास कावीळ झाली (त्वचा आणि डोळ्यातील पांढरे पटल पिवळे होणें)
- स्तनात गाठ असल्याचे जाणवल्यास
- स्तन पुर्ण भरत नसतील किंवा प्रसुतीनंतर 5 दिवसांत स्तन स्तनाग्रे गळत नसतील.

-

