



વિષયસૂચિ :

- ૧.૦ બોટલનું દૂધ કે ડબ્બાના આહાર બાળકને નુકસાન કરે છે.
- ૨.૦ સ્તનપાન કરાવવાની રીત
- ૩.૦ માતાને આપવાના ખોરાક માટે સલાહ
- ૪.૦ માતાને કામે જવાનું હોય ત્યારે

- ૫.૦ ધાવણ અંગે સાચું-ખોટું સમજાવે
- ૫.૧ ધાવણ અંગેની કેટલીક માન્યતાઓ
- ૫.૨ ધાવણ અંગેની સામાન્ય સમસ્યાઓ
- ૬.૦ ખાસ પરિસ્થિતિઓ
- ૭.૦ પરિવર્તન માટે પ્રયાસ

તમે ઇચ્છો ત્યાં સુધી તમારા બાળકને ધાવણ આપી શકો છો. તેનાથી તમને કોઈ તકલીફ થતી નથી. દરેક માતાને કુદરતી રીતે ધાવણ આવે જ છે. કોઈ કોઈ માતાને કદાચ તકલીફ થાય તો પણ આત્મવિશ્વાસ અને ધીરજથી ઉપાય કરશો તો ધાવણ આવશે જ. આ પ્રકરણમાં સ્તનપાન વિશે ઉપયોગી માહિતી આપેલ છે.

બાળકના પોષણ માટે સ્તનપાન (ઘાવણ આપવું) એ સૌથી જૂની અને સૌથી વધુ સ્વાસ્થ્યપ્રદ પદ્ધતિ છે.

- * દરેક બાળક માટે માતાનું દૂધ (ઘાવણ) એક માત્ર પૂર્ણ આહાર છે.
- * તેનાથી બાળક મજબૂત અને તંદુરસ્ત બને છે.
- * સ્તનપાન કરાવવાથી માતાને સુવાવડ પછી લોહી પડતું બંધ થાય છે.
- * સ્તનપાન કરાવવાથી બાળકને ઝાડા અને ન્યુમોનિયા જેવી ગંભીર બિમારીઓથી રક્ષણ મળે છે.



- * સ્તનપાન કરાવવાથી માતા અને બાળક બંને વધુ નિકટતા અને સલામતી અનુભવે છે.
- * કેટલીક સ્ત્રીઓમાં સ્તનપાનના સમય દરમિયાન ગર્ભ રહેતો નથી.

બહારનું દૂધ કે ડબ્બાના દૂધ પર ખર્ચ કરવાને બદલે બાળકને શરૂઆતની જીંદગીના ૪-૬ માસ ફક્ત ઘાવણ ઉપર જ રાખવાથી તેનું સ્વાસ્થ્ય વધુ સારુ બને છે.

૧.૦ બોટલનું દૂધ કે ડબ્બાના આહાર બાળકને નુકસાન કરે છે



જે કંપનીઓ કૃત્રિમ દૂધ કે દૂધના પાવડર બનાવે છે તેઓ પોતાના વ્યાપારિક નફા માટે કામ કરે છે. તેથી બજારમાં મળતા ડબ્બાના દૂધ અત્યંત મોંઘા હોય છે. બાળકની જરૂરિયાત જેટલું દૂધ આપવા માટે ઘણા ડબ્બા દૂધ ખરીદવું પડે છે. જે સામાન્ય રીતે મુશ્કેલ છે. તેથી ડબ્બાના દૂધ પર ઉછરતું બાળક પૂરતું પોષણ મેળવી શકતું નથી. બોટલનું દૂધ પીવડાવવાનું

કામ ખૂબ કડાકૂટવાળું છે. તેથી સાધન સંપન્ન કુટુંબમાં પણ બાળકને આ રીતે રાખવું હિતાવહ નથી. બહારના દૂધના ડબ્બાઓ કે પ્રાણીઓના દૂધથી બાળકને રોગ સામે રક્ષણ મળતું નથી. જ્યારે માતાના દૂધમાં રહેલા રોગરક્ષકતત્ત્વો બાળકને ઝાડા, ન્યુમોનિયાથી રક્ષણ આપે છે.

બોટલથી આપવામાં આવતું દૂધ દર વખતે ઉકાળેલા બોટલ અને નીપલ વડે આપવું. દૂધ પણ દર વખતે ઉકાળીને આપવું જોઈએ. બોટલ, નિપલના રબરમાં ઝાડાના જીવાણુ રહે છે. તેથી બાળકને દૂધની સાથે સાથે તમે રોગાણુ પણ પીવડાવો છો. આથી બાળક વધુને વધુ બિમાર થવાની શક્યતા છે.



૨.૦ સ્તનપાન કરાવવાની રીત :

❖ બાળકને ભૂખ લાગે, શરીરમાં તકલીફ હોય, કે તરસ લાગે ત્યારે તેને ધાવવાનું ગમે છે. બાળક રડે ત્યારે તમે જો તેનું કારણ જાણી ન શકો તો ધાવણ આપવામાં કોઈ વાંધો નથી. તેથી બાળક શાંત થઈ જશે. છતાં લાંબે ગાળે, બાળક જેટલીવાર માંગે તેટલી વાર ધાવણ આપવાની ટેવને લીધે માતાને ઘણીવાર મુશ્કેલી પડે છે.

નવજાત શિશુને જન્મબાદ માતાનો થાક ઉતરે એટલે તરત જ એકાદ કલાકની અંદર જ સ્તનપાન શરૂ કરાવો. સુવાવડ બાદનું પ્રથમ ચીકણું-જાડું દૂધ (કોલોસ્ટ્રમ) બાળકને રક્ષણ આપનારું અને વધુ પોષક હોય છે. તેને ફેંકી દેવું નહીં. શરૂઆતનું દૂધ વહેલું આપવાનું ચાલુ કરવાથી ગર્ભાશય જલ્દીથી નાનું થવા માંડે છે અને મૂળ સ્થિતિમાં જલ્દી આવે છે. તેથી માતાને લોહી વહેતું બંધ થવામાં મદદરૂપ થાય છે.

બાળકને એકબાજુના સ્તનમાંથી પૂરેપુરું ધાવણ લઈ લેવા દો. બાળક ધાવવાનું શરૂ કરે તે પછી થોડીવારમાં (પાછળથી) આવતા દૂધમાં ચરબીનું પ્રમાણ વધુ

હોવાથી તેને વધુ શક્તિ મળે છે. તેથી એક બાજુ પૂરેપુરું ધાવણ લઈને બાળક છોડી દે પછી જ તેને બીજી બાજુ આપો.

બાળકને વારાફરતી બંને સ્તન પર દૂધ આપવું જોઈએ. બાળક જેટલું વધુ ધાવે તેટલું માતાને વધુ દૂધ આવે છે. બાળકને છ માસ સુધી ફક્ત માતાના દૂધ સિવાય કોઈ પણ ખોરાક કે ઉપરનું દૂધ આપવું નહીં, કારણકે તેનાથી બાળક ઓછું ધાવે છે અને માતાનું દૂધ પણ ઓછું થવા લાગે છે. વળી બહારથી અપાતા ખોરાકમાં ચોખ્ખાઈ ન જાળવવાથી બાળકને ઝાડા થઈ જાય છે.

રાત્રે સૂતી વખતે બાળકને માતાની પાસે જ રાખવાથી બાળકને ધાવણ આપવાનું સુગમ પડે છે.



બાળકને ધાવણ લેતી વખતે પેટમાં હવા જવાથી ધાવ્યા બાદ પેટમાં અમળાય છે ને દુઃખે છે. તેથી ધાવણ આપ્યા બાદ તેને ખભા પર અથવા છાતી પર લઇને થપથપાવો. તેથી તેના પેટમાં રહેલી હવા ઓડકાર વાટે બહાર નીકળી જશે અને તે શાંત થઇ જશે.



સ્તનપાન વખતે બાળકને કેવી રીતે પકડશો

બાળકને ધાવણ આપવા માટે તમારી ખૂબ નજીક રાખો અને બાળકની છાતી તમારી છાતીને અડકેલી રાખો. તેની દાઢી તમારા સ્તનને અડકવી જોઈએ.

માતા ટક્રાર બેસે.



જરૂર પડે તો બાળકને ઓશિકું કે કપડાનો વીંટો મૂકીને ટેકો આપો.

સાચી રીત



બાળકના મોંમાં આખી ડીંટડી આવે તેવી રીતે ધાવણ આપો.

બાળકનું માથું થોડું ઉંચું રાખવા હાથથી ટેકો આપો પણ તેનું શરીર અને માથું સીધી રેખામાં હોવા જોઈએ.



નવા જન્મેલા બાળકને નીચે સુધી પકડીને ટેકો આપો.

ખોટી રીત



આ બાળક ડીંટડીના અગ્રભાગને જ મોંમાં લઇ ધાવણ લે છે તે બરાબર નથી.

માતાને ધાવણ આપવામાં મુશ્કેલી હોય તો પણ ધાવણ આપવાનો પ્રયત્ન ચાલુ જ રાખો. જરૂર પડે વધુ અનુભવી બેનોની સલાહ લો.

૩.૦ માતાને આપવાના ખોરાક માટે સલાહ

ઘાવણ આપતી માતાને વધુ શક્તિ (કેલરી) વાળો ખોરાક એટલે કે રોજિંદો ખોરાક વધારે પ્રમાણમાં આપવો. આ સમયે તેને કઠોળ, શાકભાજી અને ઋતુ પ્રમાણે ફળ આપવા જોઈએ.



કેટલાક લોકો માને છે કે માતાએ લીલા શાકભાજી કે કઠોળ ના ખાવા જોઈએ, કારણ તેનાથી બાળકને શરદી, વરાધ કે ઝાડા જેવા રોગ લાગે છે. આ માન્યતા ખોટી છે. આ સમય દરમિયાન માતા જેટલા પ્રમાણમાં શાકભાજી, કઠોળ, વગેરે ખાશે તેટલું જ તેનું દૂધ સારી રીતે બનશે. આવો સમતોલ ખોરાક ન

મળવાથી તેને કુપોષણ, પાંડુરોગ કે બીજી બિમારીઓ લાગે છે.

વળી માતાને પૂરતો અને યોગ્ય ખોરાક ન મળે તો પણ માતાનું શરીર પૂરતું દૂધ બનાવે છે. તેને લીધે તેનું શરીર વધુને વધુ ઘસારો ભોગવે છે. આ ઘસારો કાયમી ખોટ ન બની જાય તે માટે માતાએ પૂરતું ખાવું જ જોઈએ.

૪.૦ માતાને કામે જવાનું હોય ત્યારે

જો તમે ઘર બહાર કામ કરતા હો તો

- * બને ત્યાં સુધી બાળકને તમારી સાથે લઈ જાઓ.
- * જો તમારા કામના સ્થળની નજીક ઘોડિયાઘર હોય તો બાળકને ત્યાં જ રાખો. વચ્ચે વચ્ચે સમય કાઢી બાળકને ઘોડિયાઘરમાં જઈ ઘાવણ આપો.
- * શક્ય હોય તો દર બે-ત્રણ કલાકે બાળકને લઈને કોઈ તમારી પાસે આવે તેવું ગોઠવો.
- * તમારા ઉપરી અધિકારી સાથે ચર્ચા કરી તમારા બાળકને છ માસ સુધી તમે ઘાવણ પર રાખી શકો તેવી વ્યવસ્થા ગોઠવવાનો પ્રયત્ન કરો.
- * ઘણીવાર બાળક માતાનું ઘાવણ લઈ ના શકે તેવા સંજોગો હોય છે. ત્યારે આ બાળકને માટે માતા પોતાના સ્તનમાંથી દૂધ કાઢીને મોકલાવી શકે છે.



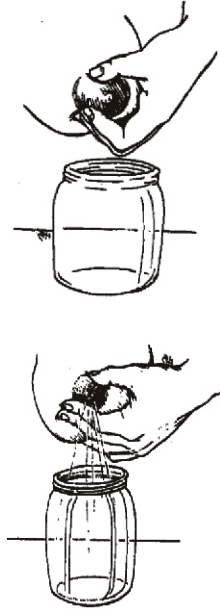
બાળકને ઘાવણ આપી શકે તે માટે માતાના કામના/નોકરીના સ્થળે ઘોડિયાઘરની વ્યવસ્થા હોવી જરૂરી છે.



બીજી વ્યક્તિ બાળકને આ દૂધ પીવડાવી શકે. ઘણીવાર માતાના સ્તનમાં ભરાવો થઈ જાય અને બાળક ધાવી ન શકે ત્યારે માતા જાતે સ્તનમાંથી દૂધ કાઢીને મૂકી રાખી શકે છે. દૂધ કાઢીને તેને ઠંડકવાળી જગ્યાએ મૂકી રાખશો તો લગભગ ૮-૧૦ કલાક સુધી તે એવું ને એવું રહેશે. માટીના વાસણમાં પાણી ભરીને તેમાં દૂધનો ગ્લાસ, વાડકી કે બોટલ મૂકી રાખો. અથવા કોઈ વાસણમાં ભીની રેતી ભરીને તેમાં આ દૂધ મૂકી રાખો. રેફ્રીજરેટરમાં મૂકેલું દૂધ ૨-૩ દિવસ સુધી સારું રહે છે. બાળકને આપતી વખતે આ દૂધને બરાબર હલાવીને મલાઈ બરાબર મીક્સ કરો. પછી તેને ઉકાળીને ઠંડુ પાડ્યા પછી બાળકને પીવડાવો.

* સ્તનમાંથી દૂધ કાઢવાની રીત :

૧. એક પહોળા મોઢાની બોટલ કે બરણી અને તેનું ઢાંકણ સાબુ અને પાણીથી એકદમ ચોખ્ખું ધોઈ નાંખો. તેને તડકે સૂકવીને રાખો. તેમાં દૂધ ભરતાં પહેલાં ઉકાળતા પાણીથી બરાબર ફરી ધોઈ નાંખો.
૨. તમારા હાથ પણ એવી જ રીતે બરાબર ધોઈ નાંખો.
૩. એક જગ્યાએ શાંતિથી બેસીને તમારા બાળકનો વિચાર કરતાં કરતાં તમારા હાથ/આંગળીઓ વડે, સ્તનને ડીંટડી તરફ માલિસ કરો.
૪. ડીંટડીના કાળાભાગ ને આંગળી અને અંગૂઠા વડે છાતી તરફ દબાવતા આપોઆપ દૂધ બહાર આવશે જે પેલી સાફ કરી રાખેલી બરણીમાં ઝીલી લેવું.
૫. શરૂઆતમાં પૂરતું દૂધ ના આવે તો પણ પ્રેક્ટીસ ચાલુ રાખવાથી દૂધ બરાબર આવવા લાગશે. બાળકથી અલગ રહેવાનો પ્રસંગ આવે તે પહેલાંથી પ્રેક્ટીસ કરશો તો પૂરતું દૂધ જરૂર આવશે.
૬. આજકાલ સ્તનમાંથી દૂધ કાઢવા માટે બ્રેસ્ટ પમ્પ પણ મળે છે. તેનો ઉપયોગ કરતી વખતે પણ તેની સફાઈની વાત બરાબર ધ્યાનમાં લેવી. ખાલી સાફ કરેલી બોટલને ગરમ કરી સ્તનપર કાળા ભાગની આસપાસ ચૂસ્ત રીતે ચોટાડી લેશો તો એ જ્યારે ઠંડી પડશે ત્યારે આપોઆપ સ્તનમાંથી દૂધ ખેંચાઈને બહાર આવશે. તમે પ્રયત્ન કરીને તમને અનુકૂળ રીત અપનાવી શકો છો.



પ.૦ ઘાવણ વિશે સાચું-ખોટું સમજાએ.

પ.૧ ઘાવણ અંગેની કેટલીક માન્યતાઓ :

- * ઘણી સ્ત્રીઓને ઘાવણ આપતી હોય ત્યાં સુધી ફરી ગર્ભ રહેતો નથી. પરંતુ ઘણી સ્ત્રીઓ માટે આ વાત સાચી નથી. તેથી છ માસ પછી તરત બીજી વાર ગર્ભ ન રહી જાય તેની કાળજી લેવા માટે ગર્ભનિરોધની બીજી પદ્ધતિઓ વાપરો.
- * ઘણીવાર સ્ત્રીને એમ લાગે છે કે તેને ઘાવણ ઓછું આવે છે. જો બાળક ૪-૬ માસથી નાનું હોય તો તેને ઉપરનું દૂધ આપવાને બદલે માતાએ બાળકને વારંવાર સ્તન પર લેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. બાળક જેટલું વધારે ઘાવણે તેટલું ઘાવણ વધુ બનશે. આમ પાંચ-છ દિવસ સુધી પૂરતો પ્રયત્ન કરવા છતાં બાળક રડયા કરે તો જ તેને ઉપરનું દૂધ કે અન્ય ખોરાક આપો.
- * બાળકને છ માસથી ઉપરના ખોરાકની જરૂર પડે છે. તેથી તેને ખાવાનું શીખવાડવા માટે ચોથા કે પાંચમા માસથી ખોરાક ચખાડવાની શરૂઆત કરી શકાય. આનાથી બાળક ઘાવણ સિવાય બીજા સ્વાદથી ટેવાવા લાગશે અને છઠ્ઠા માસથી તેની જરૂરિયાત મુજબ ઉપરનો ખોરાક તમે સફળતાથી આપી શકશો. બાળકને ઝાડા ના થાય તે માટે પૂરતી કાળજી રાખવી.
- * બાળકને બનરમાં મળતા તૈયાર ડબ્બાના ખોરાકની બિલ્કુલ જરૂર નથી. તેનાં કરતાં ઘરે બનાવેલો તાજો ખોરાક બાળકને વધુ તંદુરસ્તી આપનારો છે. માટે બાળકને તમારા ઘરમાં બનતો રોજિંદો ખોરાક પોચો કરીને, હાથ સાબુથી બરાબર ધોઈને ખવડાવો.
- * ખોરાકની સાથે તમારું ઘાવણ બાળકને લગભગ દોઢ થી ૨ વર્ષનું થાય ત્યાં સુધી ચાલુ રાખો. બાળક બે વર્ષનું થાય ત્યાં સુધી ફરી મહિના ન રહે તે માટે ગર્ભનિરોધના સાધનો જરૂર વાપરો. તેથી પ્રથમ બાળકને પોષણની ખોટ ન પડે અને તમારા શરીરને ઘસારો પૂરો કરી બીજી તંદુરસ્ત સગર્ભાવસ્થા માટે તૈયાર થવાનો સમય મળે.

ઘરમાં બનતો બધો ખોરાક બરાબર પોચો કરીને તેમાં તેલ/ઘી અને ગોળ/ખાંડ નાંખીને બાળકને વાડકી-ચમચીથી ખવડાવવાની ટેવ પાડો.



પ.૨ ઘાવણ અંગેની સામાન્ય સમસ્યાઓ

માતાને લાગે કે ઘાવણ અપૂરતું છે એ વાત ખોટી છે.

સામાન્ય રીતે દરેક માતાને બાળક માટે કુદરતી રીતે જ પૂરતું દૂધ આવે છે. માતાના સ્તન નાના હોય તો દૂધ ઓછું આવે છે તેવી માન્યતા ખોટી છે. બાળકને વારંવાર સ્તન પર લેવામાં આવે તો તેને પૂરતું દૂધ આવે જ



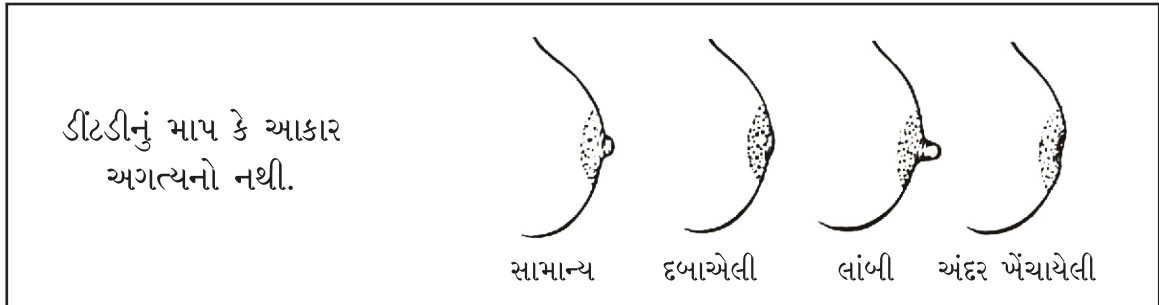
છે. વળી, જો બાળક સક્રિય હોય, તેનું વજન વધતું હોય, પાંચ-છ વાર પેશાબ જતું હોય અને બે-ત્રણ વાર સંડાસ જતું હોય તો તેનો અર્થ છે કે બાળકને પૂરતું દૂધ મળી રહે છે. માતાનું દૂધ બાળકને માટે હંમેશા આરોગ્યપ્રદ હોય છે.

ઘાવણ બીજા દૂધ કરતાં જુદું દેખાય છે તેથી ઘણી સ્ત્રીઓ માને છે કે ઘાવણ બાળકને પૂરતું પોષણ આપે તેવું નથી. પણ આ માન્યતા તદ્દન ખોટી છે. બાળકને જેવું જોઈએ તેવું દૂધ માતાનું શરીર બનાવે છે. જે સ્ત્રીના બાળકો વારંવાર બિમાર પડતા હોય અથવા મરી જતા હોય તે સ્ત્રીનું ઘાવણ ખરાબ છે તેવું સમાજ અને માતા બંને માને છે. તે વાત પણ ખોટી છે. કુદરતી રીતે માતાનું ઘાવણ બાળક માટે આદર્શ ખોરાક છે. બાળક જો વારંવાર બિમાર થતું હોય તો તેની તબીબી સારવાર કરાવવાની જરૂર છે, તે માટે માતાને કે તેના ઘાવણને ક્યારેય જવાબદાર ગણવા જોઈએ નહિ.



ડીટડીના પ્રશ્નો :

દબાયેલી ડીટડી કે અંદર ખેંચાયેલી ડીટડી અંગે બહુ ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. બાળક ઘાવણ લેવા માટે ફક્ત ડીટડી જ મોંઝા નથી લેતું. તે સ્તનના આખા આગળના ભાગને (શ્યામ ભાગને) મોંઝાં લઈ ચૂસે છે. તેથી મોટે ભાગે કોઈ તકલીફ થતી નથી. છતાં નીચેના સૂચનો ધ્યાનમાં લેવાથી થોડી સરળતા થઈ શકે.



સૂચનો :

- * જન્મ પછી તરત જ ઘાવણ આપવાનું શરૂ કરો. તે માટે સ્તન ભરાય તેની રાહ ન જુઓ. સ્તનનો આખો કાળો ભાગ બાળકના મોંઝાં આવે તે રીતે બાળકને સ્તનપાન કરાવો.
- * જો દૂધને કારણે સ્તન વધારે ભરાઈ જાય તો થોડું દૂધ બહાર કાઢ્યા પછી બાળકને સ્તનપાન કરાવો.

- * ઘાવણ આપતાં પહેલાં ડીટડીને સાધારણ ફેરવો તેને દબાવવાની કે ખેંચવાની જરૂર નથી.
- * સ્તનને તમારા હાથમાં પકડી છાતી તરફ જરાક દબાવો જેથી ડીટડી સાધારણ ઉપસી આવશે.



ડીટડી પર ચીરા પડવા :

જો ઘાવણ આપતી વખતે તમને દુઃખાવો થાય તો શક્ય છે કે બાળક ફક્ત ડીટડી જ મોંમાં લે છે. જો તે ફક્ત ડીટડીથી જ ઘાવણ લેશે તો ડીટડી પર ચીરા પડી શકે છે. ચીરા પડવાથી સ્તનમાં ચેપ લાગે છે અને ગૂમડાં જેવું થઈ જાય છે. તેથી તમારે તબીબી સારવારની તાત્કાલિક જરૂર પડે છે.

ચીરા પડતા અટકાવવા માટે :

- * ઘાવણ લેતા અને બાળકના મોંમાંથી સ્તન છોડાવવા માટે ખેંચી ના લો. બાળક પોતે જ પૂરતું ઘાવણ લીધા પછી સ્તન છોડી દેશે. પરંતુ વચ્ચે તમારે ઉઠવાની જરૂર પડે તો ધીમે રહીને તેનું મોં ખોલીને સ્તન છોડાવો.



- * બરછટ અને ચૂસ્ત (ટાઇટ, ફીટોફીટ) કપડા ના પહેરો.
- * ચીરા પડ્યા હોય તો સ્તનને હવા અને તડકો લાગે તેમ થોડીવાર ખૂલ્લું રહેવા દો.
- * એકબાજુ ચીરા પડ્યા હોય તો બીજી બાજુ પહેલા ઘાવણ આપો. બંને સ્તન પર ચીરા પડ્યા હોય તો જે બાજુ ઓછું દુઃખતું હોય ત્યાં પહેલું ઘાવણ આપો પછી બીજી બાજુ બાળકને લો. જો બહુ જ દુઃખાવો થતો હોય તો સ્તનને દબાવી દૂધ વાડકીમાં લઈ બાળકને પીવડાવો.
- * ડીટડી પર વારંવાર સાબૂ કે ક્રીમ લગાવવાની જરૂર નથી. જરૂર પડ્યે બે ચાર ટીપાં ઘાવણ લઈને ડીટડી પર લગાવવું. ચીરા બે દિવસમાં ઝાલા જોઈએ.

છાતી ઉભરાઈ જવી :

જ્યારે દૂધ આવવા માંડે છે ત્યારે સ્તનમાં ભરાવો થાય છે અને કઠણ થઈ જાય છે તેનાથી દુઃખાવો થાય છે. ઘણીવાર બાળક બરાબર ચૂસી શકતું પણ નથી. બાળક બરાબર ચૂસી ના શકે અને દૂધ તો બન્યા જ કરે તેથી સ્તન ભરાઈ જાય, ખૂબ દુઃખાવો થાય અને દુઃખાવાને કારણે સ્ત્રી બાળકને ચૂસવા ન દે એમ પણ બને. આવું અટકાવવા માટે :

- * બાળજન્મ પછી તરત બાળકને ઘવડાવવાનું શરૂ કરો.
- * બાળકને અવાર નવાર ઘાવણ આપો. અનુકૂળતા મુજબ ૧ થી ૩ કલાકનો ગાળો રાખી શકાય.

- * બાળક ધાવી ન શકે તો થોડું દૂધ હાથથી કાઢો અને બાળકને ચમચી વડે પીવડાવો. તેથી સ્તન થોડાક ઢીલા થશે અને હવે બાળક સારી રીતે ધાવણ ચૂસી શકશે.
- * બે-ત્રણ દિવસમાં સ્તનમાં ભરાવો ઓછો થઈ જવો જોઈએ. નહીં તો તેમાં પાક થવાની શક્યતા પૂરેપૂરી છે.

છાતી પાકી જવી (સ્તનમાં પાક થવો) :

સ્તનમાં રહેલી અનેક દૂધ વાહિનીઓમાં દૂધ જામી જવાથી આવી તકલીફ થાય છે. જો કોઈ સ્ત્રીને તાવ આવે અને સ્તનમાં સોજો હોય, દુઃખાવો હોય અને તે ભાગ-ગરમ લાગે તો તેને સારવારની જરૂર પડે છે. બાળકને દૂધ આપવાનું ચાલુ જ રાખવું જોઈએ.

સારવાર :

- * ગરમ પાણીથી ભીનું કરેલ કપડું સ્તન પર રાખો.
- * બાળકને શક્ય તેટલું વધુ ધાવણ આપો.
- * બાળક ધાવતું હોય ત્યારે સ્તનના જે ભાગમાં કઠણ ગાંઠ જેવું લાગતું હોય તેની ઉપર ડીટીડી તરફ હળવા હાથે માલીશ કરો. આથી ભરાવો ઓછો થવામાં મદદ થશે.
- * ધાવણ લેવાની બાળકની સ્થિતિ બદલ્યા કરો. સ્તનના દરેક ભાગમાંથી ધાવણ વહ્યા કરશે તો જ દૂધ વાહિનીઓમાં જામીને દૂધ છૂટું થશે.
- * જો ૨૪ કલાકમાં ફેર ના પડે તો ડૉક્ટરની દવા કરવી પડશે.



સૌથી અગત્યનું એ છે કે ધાવણ આપવાનું ચાલુ જ રાખો. (વારંવાર આપો) દવાઓ અને આરામની પણ એટલી જ જરૂર છે. કૂલેલા સ્તનમાંથી હાથ વડે દૂધ કાઢીને બાળકને આપો.



સ્તનમાં ચેપની દવાઓ :

પાક સૂકવી નાંખવા માટે જીવાણુ વિરોધી દવા લેવી, જેમ કે, એમોકસીસીલીન ૫૦૦ મિગ્રા. ની ગોળી દિવસમાં ૩ વખત, ૭ થી ૧૦ દિવસ સુધી અથવા ઇરીથ્રોમાઇસીન ૫૦૦ મિગ્રા. ની ગોળી દિવસમાં ૩ વખત, ૧૦ દિવસ સુધી લેવી.

તાવ અને દુઃખાવા માટે પેરાસીટામોલની ૫૦૦ મિ.ગ્રા. વાળી ગોળી જરૂર પડે ત્યાં સુધી લેવી.

અગત્યનું :

સ્તનનો ચેપ વહેલામાં વહેલી તકે મટાડવો જોઈએ. જો દવા લેતાં પહેલાં કે દવા લેતા હોય તે દરમિયાન ગરમ અને દુઃખતા ભાગમાં પ્રવાહી ભરાયું હોય તેમ જણાય તો ચીરો મૂકાવી પાક કઢાવવા તરત જ ડૉક્ટર પાસે જવું.

ડીટડી પર ફૂગ લાગવી. :

ઘણીવાર નાના બાળકના મોંમાં થૂલો (ફૂગ) થાય છે તેથી બાળક જ્યારે ધાવણ લે છે ત્યારે માતાને ડીટડી પર પણ તે લાગે છે. જો બાળક ઘવડાવતી વખતે માતાને ડીટડી અને ત્યાંથી સ્તનમાં બળતરા જેવો દુઃખાવો થાય તો એ ફૂગ હોઈ શકે છે. ખંજવાળ આવે, ડીટડીથી શરૂ થઈ આખા સ્તનમાં દુઃખાવો જાય, ડીટડી પર સફેદ કે લાલ ચકામા થાય અને એવું જ બાળકના મોંમાં પણ થયું હોય તો તે થૂલો (ફૂગ) છે.

સારવાર :

જેન્શન વાયોલેટ (૦.૨૫%) નું દ્રાવણ (ભૂરી દવા) ડીટડી પર અને બાળકના મોંમાં લગાવો. ૩-૫ દિવસ સુધી દરરોજ ૧-૨ વાર આ દવા લગાવો. તેનાથી બાળકને કે તમને કોઈ જ નુકસાન નથી. દવાને લીધે ભૂરો રંગ લાગે તેની ચિંતા ના કરશો.

૬.૦ ખાસ પરિસ્થિતિઓ

નાનું બાળક : જ્યારે દોઢ કિલો (૧.૫૦૦ કિ.ગ્રા.) થી ઓછા વજનવાળું બાળક જન્મે ત્યારે તેને વિશેષ સારવારની જરૂર હોય છે. ઘણીવાર આ બાળકને ધાવતાં નથી ફાવતું. ત્યારે તેને ધાવણ આપવાનો પ્રયત્ન તો ચાલુ જ રાખવો પરંતુ છાતીમાંથી હાથ વડે ધાવણ કાઢી લઈને આવા બાળકને આપી શકાય.



અધૂરા માસે જન્મેલું બાળક : આવા બાળકને શરીરનો ગરમાવો ટકાવી રાખવા માતાના શરીરની હુંફ આપવી જરૂરી છે. તેને માતાની છાતી સાથે વળગાડીને કબજની અંદર જ રાત-દિવસ રાખો. જરાક ઢીલો કબજે કે સ્વેટર પહેરવાથી આ બાબતે સુગમતા રહેશે. ઘણી જગ્યાએ આને “કાંગાઝ જેવી કાળજી” કહેવામાં આવે છે. આવા બાળકને વારંવાર ઘવડાવવાની પણ જરૂર છે. બાળક જો ધાવણ બરાબર રીતે ચૂસી ના શકતું હોય તો ઉપર મુજબ ધાવણ કાઢીને આપવું જોઈએ.

કપાયેલો હોઠ કે કપાયેલું તાળવું : આવી ખોડ લઈને જન્મેલા બાળકની અત્યંત કાળજી લેવી જરૂરી છે. આવા બાળકને ધાવણ ચૂસતાં નથી ફાવતું. તેના કપાયેલા હોઠની જગ્યાએ આંગળી

રાખવાથી તેને ચૂસવાનું સહેલું પડશે. જો બાળકનું તાળવું પણ ફાટેલું હોય તો બાળક સીધું-ઉભું રહે તેવી સ્થિતિમાં તેને ધાવણ આપો. ઘણીવાર હાથેથી કાઢેલ ધાવણ પણ તેને અલગથી આપી શકાય.

કમળાવાળું બાળક : જો બાળકને જન્મ પછી તરત ખૂબ કમળો થઈ જાય તેને કમળો મટાડવા સૂર્યના તડકાની અને માતાના ધાવણની ખાસ જરૂર છે. જો બાળક ખૂબ ઉંઘમાં જ રહેતું હોય તો પણ તેને ધાવણ આપવું જોઈએ. જો ઘેનને લીધે બાળક ચૂસતું ન હોય તો તેને હાથવડે કાઢેલું દૂધ પીવડાવવું. દિવસ-રાત થઈને લગભગ ૧૦ વાર તેણે પૂરતું ધાવણ લેવું જોઈએ. જો આ બાળક વધુ વાર ઉંઘ્યા જ કરે તો એને જગાડીને પણ ધાવણ આપો. છતાંય તે ખૂબ ઉંઘ્યા જ કરતું હોય તો તેને ડૉક્ટર પાસે લઈ જવું જરૂરી છે.



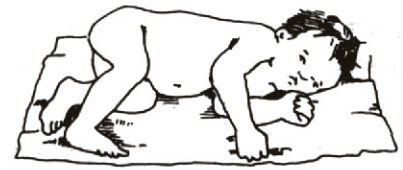
જોડિયા બાળકો : જ્યારે જોડિયા બાળકો જન્મ્યા હોય ત્યારે બન્નેને પૂરતા ધાવણની ખાસ જરૂર હોય છે. આવા સમયે માતાએ પૂરા આત્મવિશ્વાસથી બન્નેને ધવડાવવા જોઈએ. કારણ કે તે બાળકો માટે માતાના શરીરમાં પૂરતું દૂધ તૈયાર થાય છે જ.

જ્યારે બાળક માંદું હોય ત્યારે :

જ્યારે બાળક માંદું હોય ત્યારે તેને ધાવણની ખાસ જરૂર હોય છે. માંદા બાળકને રોગ સામે લડવાની શક્તિ ધાવણમાંથી જ મળે છે. માટે તેનું ધાવણ ક્યારેય અંધ ના કરવું.

બાળકને ઝાડા થયા હોય ત્યારે તેના શરીરમાંથી પાણી ખૂબ વહી જાય છે. તેથી તેને ધાવણ આપવું અત્યંત જરૂરી છે. વળી તેને નિર્જલીકરણ ન થાય તે માટે ખાંડ-મીઠાનું શરબત પણ ચાલુ જ રાખવું જોઈએ, નહીં તો બાળકનું મરણ પણ થઈ શકે છે.

બાળકને ખૂબ ઉલ્ટીઓ થતી હોય તો પણ તેને થોડું થોડું ધાવણ વારંવાર આપ્યા કરવું જોઈએ. વચ્ચે વચ્ચે ખાંડ-મીઠાનું શરબત પણ આપવું જેથી તેને નિર્જલીકરણનો ભય ન રહે. ઉલ્ટીઓ અંધ ના થાય તો આરોગ્ય રક્ષક કે ડૉક્ટરની સલાહ લેવી.



બાળકને હંમેશાં વાડકી-ચમચીથી ઉપરનું દૂધ આપો.

સૌથી પહેલા વાડકી અને ચમચી બંનેને સાબુ અને ચોખ્ખા પાણીથી સાફ કરી તડકે સૂકાવા દેવા. ત્યાર બાદ વાડકીમાં દૂધ લઈ ચમચી વડે પીવડાવો. બાળકનું માથું ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ થોડુંક ઉંચું રાખો. ચમચીની નીચેની સપાટી બાળકના નીચલા હોઠને ધીમેથી અડકાડો અને ધીમે ધીમે ચમચીમાંથી દૂધ તેના મોંમાં જવા દો. બાળક ખૂબ નાનું હોય તો ખૂબ ધીમે ધીમે, ટીપે ટીપે તેને દૂધ આપવું. જો વાડકીથી પી શકે એમ હોય તો વાડકીની ધાર તેના નીચલા હોઠ પર લગાડો અને ઉપલા હોઠને તેની બીજી ધાર લગાડો, અને દૂધ ધીમે ધીમે પીવડાવો. વાડકી અને ચમચી ખૂબ ધારદાર ના હોય તેની ખાસ કાળજી રાખો. બાળકના મોંમાં દૂધ ઠાલવવાની જરૂર નથી. પહેલેથી જ તેને પોતાની જાતે વાડકી કે ચમચીમાંથી ધીમે ધીમે દૂધ લેવા દો.



જ્યારે માતા બિમાર હોય ત્યારે :

જો તે બાળકને ઘવડાવી શકે એમ હોય તો ધાવણ ચાલુ રાખો. માતાને ખૂબ તાવ આવતો હોય અને બહુ પરસેવો થતો હોય કે ઝાડા-ઉલ્ટીથી તેના શરીરનું પાણી નીકળી જતું હોય તો માતાને ખાંડ-મીઠાનું શરબત અને અન્ય પ્રવાહી ખોરાક વધુ આપવો. સૂતા સૂતા બાળકને ધાવણ આપવું પડે તો તેનું માથું જરા ઉંચું રાખો. જેથી ધાવણ તેના કાનમાં ના જાય. માતાને ટીબી કે ખાંસી શરદી, વરાઘ જેવા શ્વાસના રોગ હોય તો પોતાના મોં પર રૂમાલ રાખીને બાળકને ધાવણ આપવું જેથી માતાનો શ્વાસ સીધો સીધો બાળકના શરીરમાં ના જાય.



જ્યારે માતાને દવા લેવાની જરૂર પડે ત્યારે :

મોટાભાગની દવાઓ ધાવણ દ્વારા બાળકના શરીરમાં જઈ શકે છે. કેટલીક દવાઓ બાળક માટે નુકશાનકર્તા હોય છે. તે અંગે લીલા પાનાં પર માહિતી આપેલી છે. જ્યારે પણ ડૉક્ટર દવા આપે ત્યારે તેને પૂછી લેવું કે ધાવણ દ્વારા તે દવા બાળકને નુકશાન કરશે ?

એચઆઇવી/એઇડ્સ હોય ત્યારે :

માતાને જ્યારે એઇડ્સ ના વિષાણુ લાગ્યા હોય ત્યારે શું કરવું તે અંગે એઇડ્સના પ્રકરણમાં જુઓ.

જ્યારે માતાને ફરી મહિના રહે કે બાળક થાય ત્યારે :



ધાવણ આપતા હોય ત્યારે જો માતા સગર્ભા અને તો પ્રથમ બાળકનું ધાવણ તાત્કાલિક અંત કરવાની જરૂર નથી. દરેક બાળકને ૧ વર્ષનું થાય ત્યાં સુધી તો ધાવણ મળવું જ જોઈએ. ધ્યાન રાખવાની બાબત એ છે કે સગર્ભાવસ્થા અને ધાવણ આપવા માટે માતાને અગાઉ કરતાં ઘણી વધારે શક્તિની જરૂર છે. માટે તેણે વધુ ખોરાક લેવો જોઈએ. પ્રથમ બાળકને જેમ જેમ મોટું થાય છે તેમ તેમ ઉપરનો ખોરાક આપતા જાઓ જેથી બાળક આવે ત્યાં સુધીમાં તેને ધાવણ પર આધાર રાખવાની જરૂર ના રહે.

એક બાળક ધાવતું હોય તે સમયે નવું બાળક અવતરે તો બંનેને ધાવણ આપવામાં કોઈ મુશ્કેલી નથી. એટલું ધ્યાન રાખો કે પહેલાં નાના બાળકને ધવડાવો અને પછી મોટા બાળકને ધાવણ આપવું.

ધાવણ આપવાથી માતાને ફાયદો થાય છે.

- * સૂવાવડ વખતે મેલી છૂટી ના પડી હોય તો બાળકને તરત ધાવણ આપવાની કોશિશ કરો. બાળક સ્તન ચૂસશે તો ગર્ભાશયમાંથી મેલી છૂટી પડવામાં મદદ થશે.
- * બાળક ધાવણ લેતું હોય તે દરમિયાન માસિકમાં લોહી ઓછું પડે છે. તેથી એનિમિયાનો રોગ અટકાવે છે.
- * જો માસિક આવતું ના હોય અને માતા બાળકને ફક્ત ધાવણ પર રાખે તો ૬ માસ સુધી ૯૮% બેનોને ફરી ગર્ભ રહેતો નથી. છ માસ પછી પણ કેટલીક બેનોને લાભ મળી શકે પરંતુ ભરોસો રાખી શકાય નહીં તેથી કુટુંબ નિયોજનના સાધનની જરૂર પડે છે.
- * નાના બાળકને દરરોજ ૧ કિલો ગ્રામ વજન પર ૧૦૦ મી.લી. દૂધ જોઈએ છે. જો માતા બાળકને ફક્ત ધાવણ પર રાખે તો દરરોજ પૈસાની એટલી બચત થાય છે.
- * માતા ફક્ત ધાવણ સિવાય બાળકને કશું જ ના આપે તો ઘણા મહિના સુધી ઘણી માતાઓને માસિક આવતું નથી. એટલે સ્તનપાન કરાવતી માતાને એનિમિયા થતો અટકે છે.
- * નિયમિત સ્તનપાન કરાવવાથી સ્તનમાં રસી થવાની સંભાવના ઓછી રહે અને લાંબા ગાળે કેન્સર થવાની શક્યતા પણ ઘટે છે.

- * ધાવણમાં બાળકને રોગથી બચાવનાર તત્ત્વો પણ હોય છે તેથી નિયમિત સ્તનપાન કરતું બાળક બિમાર ઓછું પડે છે અને માતાને તથા કુટુંબને નાણાં ખર્ચમાંથી બચાવે છે.

૭.૦ પરિવર્તન માટે પ્રયાસ

આપણા સમાજમાં લગભગ દરેક માતા બાળકને ધાવણ આપવામાં માને જ છે. છતાં કેટલીક માતાઓને ઘણીવાર ધાવણ આપવામાં મુશ્કેલી હોય છે. આવી બેનોને મદદની ખાસ જરૂર છે. આરોગ્ય રક્ષક કે નર્સ આવી બેનો સાથે ધીરજપૂર્વક કામ કરી શકે છે. તેઓને જો ધાવણ નથી આવતું એવું લાગે તો તેમને વિશ્વાસ બંધાવો કે જો તેઓ પ્રયત્ન ચાલુ રાખશે તો તેમને જરૂર ધાવણ આવશે જ. ખાસ કરીને નવજાત શિશુને બને તેટલા વહેલા ધાવણ આપવાનું ચાલુ કરવું જોઈએ. પ્રથમ ધાવણ આવે તે ફેંકી ન દેવું. તે ધાવણમાં રહેલા પોષક તત્ત્વો બાળકને રોગ સામે લડવામાં ખાસ મદદરૂપ છે. માટે તેઓને ખાસ શીખવો કે પ્રથમ ધાવણ આપવું, તે બાળકના હિતમાં છે. કોઈ પણ પ્રકારના કૃત્રિમ દૂધ આપવા યોગ્ય નથી. માતાના ધાવણથી વધુ સારું પોષણ બાળકને માટે આ દુનિયામાં બીજું કોઈ નથી. માટે બજારમાં મળતા ડબ્બાના દૂધના પ્રચારથી તમારી બેનોને દૂર રાખો. કોઈ પણ કંપની વાળા તમારા કેન્દ્ર પર પ્રચાર ના કરે તેની કાળજી રાખો. તેમના પોસ્ટર કે ચિત્રો ખૂબ સુંદર હોય છતાં તમારા કેન્દ્ર પર તેને લગાવવા ના દેશો.

માન્યતાઓને સુધારવાનું કામ કરો :

બાળકનું સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે માતાનું ધાવણ સૌથી સારું પોષણ આપે છે. આ વાતનો ભારતીય સંસ્કૃતિમાં સ્વીકાર હોવા છતાં માતા અને ધાવણ અંગે ઘણી અવૈજ્ઞાનિક માન્યતાઓ પણ પ્રચલિત છે.

જેમ કે,

- * જે સ્ત્રીના બાળકો વારંવાર મરણ પામતા હોય તે સ્ત્રીનું ધાવણ ભારે છે અને તે બાળકને ધવડાવી ના શકે. આ માન્યતા ખોટી છે. આવી સ્ત્રીને તબીબી સહાયની જરૂર છે. તેને ગર્ભ રહેતાં પહેલાં જ તબીબી સહાય આપો.
- * માતા જે ખાય તેની અસર બાળકને થાય છે. તેથી માતાને ઘણી બધી વસ્તુઓનો નિષેધ (પરહેજ) રાખવા ફરજ પાડીએ



છીએ. આ માન્યતા પણ ખોટી છે. બાળકને ઘવડાવતી માતાને વધુ પોષણદાયક અને લીલા શાકભાજી, કઠોળ વાળો ખોરાક આપવો જોઈએ.

- * ધાવણ આપવાથી માતાનું શરીર અગાઉના જેવું સુગઠિત અને સુંદર રહેતું નથી એવી માન્યતાને કારણે આપણે ત્યાં ઘણી બેનો બાળકને ધાવણ આપવાને બદલે બાહ્ય દૂધ તથા આહાર માટેના ડબ્બાઓનો ઉપયોગ કરે છે. આવું કરવાથી બાળકને માતાના દૂધમાં રહેલા રોગપ્રતિકારક તત્ત્વો પહોંચતા નથી, બહારના ડબ્બાનું દૂધ પૂરતા પ્રમાણમાં આપવા માટે ખૂબ ખર્ચ થાય છે. તે દૂધ પાવાના સાધનો-બાટલી, નિપલ વગેરે સારી રીતે સાફ નથી થઈ શકતા અને બાળક અવારનવાર બિમાર થઈ જાય છે.
- * કેટલાક લોકો (તબીબો અને સામાન્યજન) એવું માને છે કે બાળકને ધાવણ આપવાનું સૂચન ગરીબ લોકો માટે છે. જે લોકો પાસે પૈસા છે તેઓના બાળકોને તો બહારનું દૂધ, ડબ્બાના આહાર, વગેરે ઉપર ઉછેરવાથી બાળકો વધુ તંદુરસ્ત બને છે. આ માન્યતા ભૂલભરેલી છે. ગરીબ કે પૈસાપાત્ર, બન્નેના બાળકો અને માતાઓ માટે ધાવણ અંગેની સૂચના એક સરખી જ છે. ઇંડીયન એકાડેમી ઓફ પીડીયા ટ્રીક્સ (બાળ રોગનિષ્ણાત તબીબો) દ્વારા “બ્રેસ્ટ-ફીડીંગ ઇઝ બેસ્ટ ફીડીંગ” ની ઝુંબેશ ઘણા વર્ષોથી ચલાવવામાં આવે છે અને તેઓ દ્વારા દૂધ અને ડબ્બા બનાવતી કંપનીઓ પર પણ દબાણ લાવવામાં આવેલ છે કે તેઓ ખોટો પ્રચાર બંધ કરે. આવા ડબ્બાઓ પર “માતાનું દૂધ (ધાવણ) બાળક માટે શ્રેષ્ઠ આહાર છે” તેવી નોંધ લખવાની ફરજ કાયદાકીય છે.



આવા ચિત્રો દિવાલ પર
ના લટકાવશો.

આમ માતા અને બાળકને ખાસ સંબંધે બાંધી શકનાર કુદરતી પ્રક્રિયા અંગે શંકા-કુશંકાઓ ઉભી કરવાથી બન્નેનું સ્વાસ્થ્ય જોખમાય છે. તમે આવી માન્યતાની સામે કામ કરો અને તે દૂર થાય તેવો પ્રયત્ન કરો.

ધાત્રી માતાને કામનો બોલો :

ઘાવણ આપતી માતાને જ્યારે કામનો બોલો ખૂબ હોય ત્યારે તે ઇચ્છે છે કે તેના બાળકને ઘરના અન્ય વડીલો કે પાડોશીઓ સાચવે. જે ઘરોમાં આવો ટેકો માતાને નથી મળતો તે બેનો બાળક અંગે સતત ચિંતાતુર રહેવાથી પોતાનું કામ બરાબર કરી શકતી નથી. તેની ચિંતાની અસર બાળક પર પણ થાય છે અને બન્નેનું સ્વાસ્થ્ય નોખમાય છે. તેથી ઘરના બધા વડીલો-પતિ, સાસુ, સસરા કે અન્ય-સૌની ફરજ છે કે તેઓ બાળકની સાચવણીમાં માતાને મદદ કરે.



ઘરમાં નવું બાળક આવે તે અત્યંત ખુશીનો પ્રસંગ છે. જે માતાને ઘરમાંથી સારો ટેકો મળે, તેનું કામ વહેંચનાર પતિ મળે તે માતા નવા બાળકનો ઉછેર તથા ઘરની જવાબદારીઓ સારી રીતે ઉપાડી શકે છે.

આરોગ્ય ચિંતક માટે

જો તમે આરોગ્ય કાર્યકર હો તો તમારા ક્ષેત્રમાં દરેક બાળકને જન્મના એક કલાક પહેલાં જ માતાનું ધાવણ મળે તે માટે પ્રયત્ન કરો તથા બાળક છ માસનું થાય ત્યાં સુધી માતાનું ધાવણ બાળકને નિરંતર મળતું રહે તે બાબત શિક્ષણ કરો. પ્રથમ છ માસ તો બાળકને ધાવણ સિવાય બીજું કશું જ આપવાની જરૂર નથી. તમે આટલું કરી શકો :

- (૧) બેનોને સગર્ભાવસ્થાથી જ માનસિક તૈયારી કરાવો કે તેમના બાળકને માટે તેમનું ધાવણ જ શ્રેષ્ઠ છે. માતાને આશ્વસ્ત કરો કે કોઈ પણ સંજોગોમાં તે પોતાના બાળકને જોઈએ છે તેટલું ધાવણ ઉત્પન્ન કરી જ શકશે. આ માટે ધાવણ આપતી અન્ય બેનો અને સગર્ભા સ્ત્રીઓની શિબિર કરો અને તેમને એકબીજા સાથે વાતચીતનો પૂરતો મોકો મળી રહે તેવું ગોઠવો.
- (૨) પ્રથમવાર સગર્ભા બનતી બેનોને તેમની પોતાની જરૂરિયાતો અંગે જાગૃત કરો. ધાવણ આપતા હોય તે સમયે માતાએ બધી અંધશ્રદ્ધા અને ખોટી માન્યતાઓ ત્યાગીને લીલા શાકભાજી, કઠોળ તથા અન્ય ખોરાક પૂરતા પ્રમાણમાં લેવો જોઈએ તે અંગે ખાસ શિક્ષણ કરવું. જો સાસુ કે ઘરના અન્ય લોકોની માન્યતાઓ બરાબર ના હોય તો તેમનું પણ સારી રીતે શિક્ષણ કરવું જરૂરી છે.
- (૩) કોઈપણ સંજોગોમાં બજારમાં મળતા ડબ્બાના દૂધ કે ખોરાક ધાવણનો વિકલ્પ નથી તે અંગે વાતચીત કરો.
- (૪) જો કોઈ માતાનું સુવાવડમાં કે ત્યાર પછી તરતના ગાળામાં મૃત્યુ થાય તો તેના અન્ય કોઈ સગા-વહાલા કે મિત્રના પત્નિને ધાવણ આપવું હોય તો તેઓ આ બાળકને છ માસ સુધી ઘવડાવે તેવી વ્યવસ્થા કરી શકાય. જો આવું શક્ય ના હોય તો ગાય કે ભેંસનું દૂધ ઉકાળી, ખાંડવાળું કરીને વાડકી ચમચીથી બાળકને આપે તેવો આગ્રહ રાખો અને આ કુટુંબને તે માટે ટેકો આપો.

