

अध्याय १६

स्तनपान

स्तनपान नै सर्वोत्तम हो

बच्चालाई आवश्यक पर्ने सबै पोषण तत्वहरू आमाको दूधमा हुन्छन् । यसले अरू धेरै फाइदाहरू पनि दिन्छ :

- आमाको दूधले बच्चालाई धेरै रोगहरूबाट सुरक्षा प्रदान गर्छ, जस्तो भाडापखाला, न्युमोनिया, मधुमेह र आदि पर्दछन् ।
- आमासँग टाँसिएर दूध चुस्दा बच्चालाई सुरक्षाको अनुभूति हुन्छ ।
- आमाको दूध पिलाउनाले आमाको पाठेघर खुम्चन मद्दत गर्दछ र रक्तस्राव कम हुन्छ ।
- आमाको दूध सधैं सफा, ताजा र त्यतिकै पिउन मिल्ने खालको हुन्छ ।
- स्तनको दूध पिलाउँदै गर्दा आमालाई फेरि तुरुन्तै गर्भवती हुनबाट रोकथाम गर्दछ ।
- आमाको दूध किन्न पर्दैन ।



पुरियाबन्दी डिब्बाका दूध खतरनाक हुन सक्छन्

मानिसहरूले आफ्ना उत्पादन किनुन् भनी बच्चाका पुरियाबन्दी डिब्बाका आहारा बेच्ने कम्पनीहरूले जेसुकै भन्न पनि बाँकी राख्दैनन् । तिनीहरूले पुरियाबन्दी दूधहरू आधुनिक वा सफा वा आमाको दूध जतिकै पौष्टिक हुन्छन् भन्न सक्छन् । तर पुरियाबन्दी दूधहरूमा आमाको दूधमा भएका सबै फाइदाहरू हुँदैनन् र अधिकांश बच्चाहरूका निमित्त ती सुरक्षित हुँदैनन् ।



डिब्बाका दूध पिलाएका बच्चाहरू रोगी हुने र मृत्यु हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

- डिब्बाका दूधहरू कम पौष्टिक हुन्छन् ।
- डिब्बाका दूधहरू पचाउन बच्चालाई बढी कठिनाई हुन्छ ।
- बोतलबाट दूध खाउन थप सफा पानी र पानी एवं बोतल उमाल्न इन्धनको आवश्यकता पर्छ । बोतल वा पानी फोहोर भएमा बोतलले दूध खुवाएका कारणले गम्भीर प्रकारको भाडापखाला लाग्नसक्छ ।
- डिब्बाका दूध महंगा हुन्छन् ।
- केही परिवारहरूले डिब्बाका दूध धेरै दिन पुऱ्याउन त्यसमा बढी पानी थपेर बच्चालाई खुवाउँछन् । यसले गर्दा बच्चा ढिलो बढ्नुका साथै धेरै विरामी हुन्छ ।

स्तनपान कसरी गराउने ?

बच्चा जन्मिएको एक घण्टाभित्रै स्तनको दूध बच्चालाई पिलाउन उनको आमालाई सहयोग गर्नुहोस् । पहिलो पटक आउने पहेंलो रङ्गको दूध जसलाई कोलोस्ट्रम (colostrum) भनिन्छ, यो नवजातलाई अति आवश्यक आहारा दूध हो । यसमा उचित प्रकारका पोषण तत्वहरू हुन्छन् र त्यसले बच्चालाई सङ्क्रमण विरुद्ध थप सुरक्षा प्रदान गर्दछ । कोलोस्ट्रमले बच्चाको आन्द्रा-भुँडी समेत सफा गर्दछ ।

अझै पनि कतिपय समुदायमा यो कोलोस्ट्रम वा बिगौती दूध ख्वाउनु हुँदैन भन्ने गलत मान्यता छ । यसो होइन । यो बिगौती दूधले नै बच्चालाई जन्मेपछि उसको पेट सफा गर्नेदेखि लिएर बाहिरी वातावरणबाट सर्नसक्ने रोगहरूबाट बचाउँछ । त्यसैले कुनै पनि आमाहरूले यो बिगौती दूध फाल्नु हुँदैन । यसमा बच्चाको अधिकार छ । यो जति पोसिलो अरू हुन सक्दैन ।

सुरुमा बच्चालाई स्तन चुसाउन कठिनाइ भयो भने, आमाले बच्चाको ओठ र आफ्नो स्तनको मुन्टामा केही थोपा दूध दलेर बच्चालाई दूध चुस्न लोभ्याउनु पर्छ ।

आमाले बच्चा भोकाएका बेलामा खुवाउनु पर्दछ, दिनमा वा रातमा पनि धेरै नवजात बच्चाहरू १ देखि २ घण्टा का बीच बीचमा दूध चुस्छन् । बच्चाले जति धेरै दूध चुस्यो, त्यति धेरै आमाको दूध बन्दछ ।

पहिलो ६ महिनासम्म बच्चालाई आमाको दूध मात्र खुवाउनु पर्छ, अरू पिउने चिज पिलाउनु हुँदैन ।



सावधान ! पहिलो ६ महिनासम्मका लागि आमाको दूध बच्चाका लागि सर्वोत्तम र आवश्यक एक मात्र आहार हो । आमाले बच्चालाई डिब्बाका खानेकुरा, पानी, चिया वा अन्न ६ महिना पुग्नु अगावै दिने गरिन् भने बच्चाले कम दूध चुस्नेछ । यी अन्य प्रकारका खानेकुराका कारणले बच्चामा भाडापखाला, एलर्जीहरू वा अन्य समस्याहरू देखा पर्न सक्छन् ।

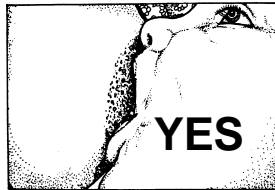
बच्चालाई कसरी बोक्ने ?

कुनै पनि महिलालाई पहिलो पटकको बच्चालाई खानपिन गराउने तरिका जान्न गाह्रो हुन सक्छ । स्तन चुसाउने ठीक तरिका देखाएर उनलाई सहयोग गर्नुपर्छ । स्तन चुस्ने राम्रो आसनले बच्चालाई अझ राम्ररी खुवाउन सहयोग पुऱ्याउनका साथै स्तनको मुन्टोलाई चर्कने वा फुट्नबाट रोकथाम गर्दछ ।

आमाले बच्चाको टाउकोलाई आफ्ना पाखुरा वा हातले सहारा दिनु पर्दछ । बच्चाको घाँटी नबाङ्गियोस् भन्नाका लागि उसको पूरै शरीर आमातिर फर्केको हुनु पर्छ । यस्तो आसनले उसलाई निल्ल सजिलो हुन्छ ।

जब बच्चाले मुख आँ गर्दछ, आमाले बच्चालाई आफ्नो स्तन उसको मुखमा राखिदिनु पर्दछ । स्तनको मुन्टो मुख भित्रै पुग्ने गरी बच्चाको मुखभरि स्तन राखिनु पर्दछ ।

बच्चाको मुखले स्तन राम्ररी च्यापेको हुनुपर्छ ।



स्तन चुसाउने राम्रो आसन

छातीमा छाती, स्तनमा चिउंडो

आमाको ढाड
सीधा छ ।



बच्चाको शरीर सीधा
छ र त्यो आमातिर
फर्किएको छ ।

बच्चाको टाउकोलाई
सहारा दिइएको छ र
त्यो उसको शरीरको
सीधा छ ।

बच्चाले स्तनको
मुन्टो मात्र होइन,
स्तननै चुस्छ ।



बच्चालाई
सजिलो पार्न
मुनि एउटा
सिरानी वा
पट्याइएका
कपडाहरू
राखिदिनु
पर्दछ ।

कहिलेकहीं स्तनपान गराउँदा भर्खरै जन्मेका बच्चामा आमाको स्तनको दबावले नाकमुख थुनिएर बच्चा निसासिन पनि सक्छ । स्तनको मुन्टो र केही स्तनको खैरो भाग समेत बच्चाको मुखले च्यापे पनि उसले नाकवाट सजिलै सास फेर्न सकेको छ छैन विचार पुऱ्याउनु पर्छ ।

स्तनपान गराउने आमाले के खानु पर्छ ?

सुत्केरी भइसकेपछि तन्दुरुस्त हुन र स्तनको दूध बनाउन, कुनै पनि महिलाले गर्भवती बेलामा जित्तिकै नै वा त्योभन्दा बढी खानु पर्छ । तिनले विविध प्रकारका खाने कुराहरू, जसमा फलफूल र सागसब्जी समेत पर्दछन् र प्रोटीन र चिल्लो पदार्थ भएका खानेकुराहरू, जस्तो कि बियाँ भएका फल (nuts), गेडागुडी, भटमास, अण्डा र मासु खानुपर्छ ।

तिनले प्रशस्त तरल पदार्थसमेत खान जरुरी हुन्छ । पानी, जडीबुटी चिया, मोही, फलफूलका रस र दूध आदि सबैले उनलाई स्वस्थ रहन र स्तनमा दूध आइरहने बनाउन सहयोग गर्छन् ।



आमाको कार्यालय घरभन्दा टाढा छ भने

कुनै पनि बच्चाकी आमा घरभन्दा टाढा काम गर्ने गर्छिन् तब भने बच्चा ६ महिनाको नहुँदासम्म आफ्नो बच्चालाई स्तनको दूध मात्रै खुवाउन गाह्रो हुन सक्छ। सम्भव भए, उनले बच्चालाई काम गर्ने ठाउँमै ल्याउनु पर्छ वा बच्चालाई खुवाउने बेलामा कसैले उनीकहाँ ल्याइदिने गर्नुपर्ने हुन्छ।

केहि ठाउँहरूमा महिला कामदारहरूलाई बच्चालाई दूध खुवाउने वा दूध निचोरेर फ्याल्ने मध्यान्तर छुट्टी पाउने कानूनी व्यवस्था गर्न कोशिस भइरहेको छ।

स्तन निचोरेर दूध निकाल्ने तरिका

आफू टाढा भएका बेलामा बच्चालाई आमाको दूध खुवाउने अर्को उपाय निचोरेर दूध निकाल्नु पनि हो। त्यसपछि अरू कसैले पनि बच्चालाई दूध पिलाउन सक्छ। दूध धेरै भएर स्तन गान्निएका छन् भने वा कुनै कारणवश उनले बच्चालाई स्तनपान गराउन सक्तिनन् तर दूध बनाइरहन चाहन्छिन् भने पनि उनले हातले स्तनको दूध निकालेर राख्नुपर्छ।



दिनको २ वा ३ पटक सम्म दूध निकाल्न सक्नुहुन्छ-

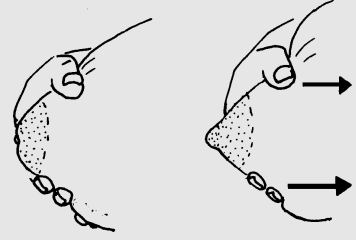
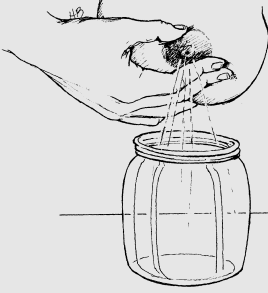


..... र त्यसपछि त्यो दूधलाई बचाएर राख्न वा कोही व्यक्ति मार्फत् पठाएर बच्चालाई खाउन सकिन्छ।



स्तनको दूध हातले निचोरेर कसरी निकाल्ने

१. बिको भएको एउटा भाँडा र त्यसको बिको साबुन र सफा पानीले धुनुहोस् र त्यसलाई घाममा सुकाउनुहोस् । सम्भव भए, त्यस भाँडामा उम्लेको पानी राख्नुहोस् र भाँडोको प्रयोग गर्नु ठीक अघि भाँडा खाली गर्नुहोस् । यसले गर्दा भाँडामा भएका सूक्ष्मजीवहरू मर्छन् र दूध सुरक्षित रहन्छ ।
२. आफ्ना हात राम्ररी धुनुहोस्
३. औंलाहरू र बुढी औंलालाई स्तनको कालो भाग (त्यसलाई अरेओला (Areola) भनिन्छ) सुरु भएको किनारमा राख्नुहोस् र विस्तारै थिच्दै छातीतिर ल्याउनु होस् ।
४. औंलाहरूलाई एकैसाथ हलुका दबाउनुहोस् र दबाउँदै स्तनको टुप्पो तिर सार्नु होस् । स्तनको टुप्पोलाई नघोच्नुहोस्, नतान्नुहोस् । दूध निकाल्ने प्रक्रिया कष्टदायक हुनु हुँदैन ।



५. आफ्ना औंलाहरूलाई स्तनको कालो भाग (Areola) का वरिपरि थिच्दै घुमाउनुहोस् ताकि स्तनका सबै भागबाट दूध आओस् । खाली नहुन्जेलसम्म दुवै स्तनमा यो प्रक्रिया दोहोर्याउनु होस् ।

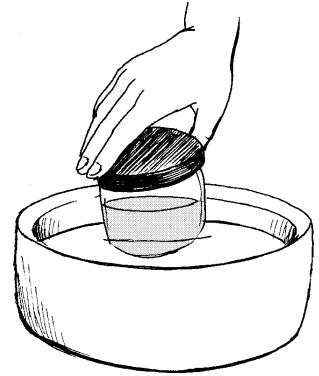
सुरु सुरुमा, त्यति धेरै दूध निस्कँदैन तर अभ्यस्त हुँदै जाँदा दूध बढ्छ । यदि दूध निकाल्ने महिला एकान्त, शान्त वातावरणमा र तनावहीन अवस्थामा छिन् भने उनले प्राय गरी बढी दूध निकाल्न सक्छन् । दूध निकाल्दा आफ्नो बच्चालाई सम्झियो भने पनि बढी दूध निकाल्न सकिन्छ ।

दूध सुरक्षित राख्ने तरिका

स्तनको दूध सफा र उमालिएको भाँडामा राख्नुपर्छ । त्यसलाई घामको किरण नपर्ने चिसो ठाउँमा छोपेर राख्नुपर्छ ।

दूध राखेको ठाउँ वा कोठा धेरै तातो छैन भने स्तनको दूध ८ घन्टासम्म बिग्रदैन । यसलाई चिसो ठाउँमा राख्ने व्यवस्था भए त्योभन्दा लामो समयसम्म रहन सक्छ । त्यस भाँडोलाई भिजेको कपडाले बेरेर राख्ने गर्नुहोस् । फ्रिजमा राख्ने हो भने २/३ दिन सम्म बिग्रदैन । यसलाई अत्यधिक चिसो फ्रिजरमा २ हप्तासम्म पनि राख्न सकिन्छ तर एकपटक पग्लिसके पछि त्यसलाई फेरि जमाउनु हुँदैन ।

थन्क्याएर राखिएका दूधलाई तताउनका लागि, दूधको भाँडोलाई तातो पानी भएको भाँडामा डुबाउनु पर्छ । स्तनको दूधलाई माइक्रो ओभनमा राखेर तताउन हुँदैन ।



सावधान ! दूधलाई चिसो अवस्थामा राख्न सकिएन भने, त्यो बिग्रन्छ र त्यसलाई फ्याँक्नु पर्छ । बिग्रिएको दूधले बच्चालाई धेरै बिरामी बनाउन सक्छ ।

निकालेर राखेको दूध खुवाउने तरिका

नवजात बच्चालाई स्तनबाट निकालेको दूध वा पुरियाबन्दी दूध खुवाउँदा धेरै सफा कप (बटुको) वा चम्चाको प्रयोग गर्नुपर्छ। बच्चाको मुखमा दूध नखन्याउनुहोस्, सर्किन्छ। अलिक बढी उमेरको बच्चाले कपबाट वा दूध पिउन सक्छ।

बच्चाले सानै छँदादेखि बोतल चुस्ने बानी प्यो भने, उसले ठीक तरिकाले स्तनपान गर्न विसिन्छ। बोतलको प्रयोग गर्नुअघि जति बढी स्तनपान गरायो त्यति उत्तम हुन्छ। सम्भव भए, भर्खर जन्मेको बच्चालाई बोतलबाट दूध पिउन नै दिनुहुँदैन।

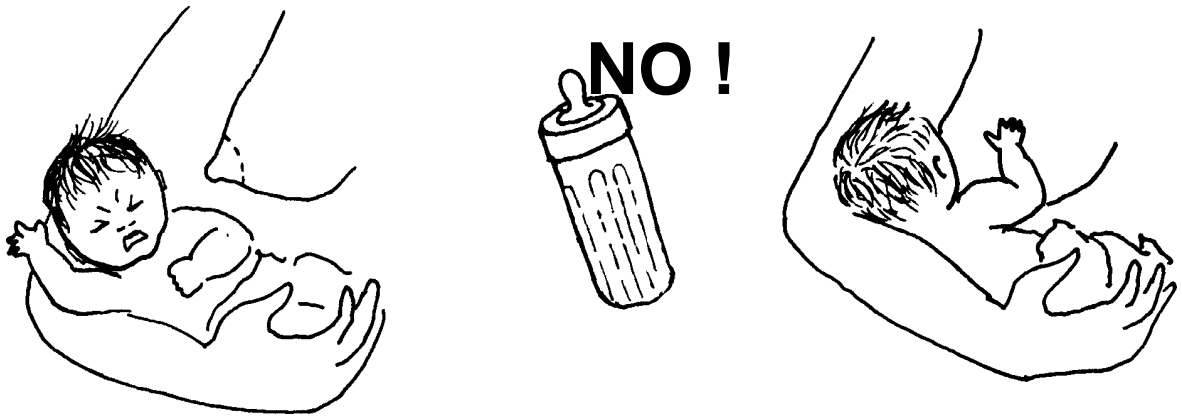
बच्चालाई दूध वा भोलिलो आहारा खुवाउँदा उसको टाउको धेरै तेर्सो पारेर सुताउनु हुँदैन। यसो भए मुखमा राखिएको भोल पदार्थ नाकतिर गई सर्किन्छ र कतिपय बच्चाको छातीमा निकै गाह्रो समेत हुनसक्छ। खुवाउँदा बच्चाको टाउको थोरै माथिपट्टि उठाउनु होस्।

बच्चाले दूध पिउने भाँडो राम्रोसँग सफा भएको हुनु पर्छ। फोहोर बोतल र दूध चुस्ने रबरका निप्पलहरूमा प्रायः सूक्ष्मजीव रहने गर्दछन् जसका कारणले बच्चाहरूमा गंभीर सङ्क्रमण हुन सक्छ। प्रयोग गर्नु अघि कप, बोतल र निप्पललाई उमाल्ने गर्नुपर्छ। यसो गर्न संभव नभए, तिनलाई साबुन र सफा पानीले धोई चर्को घाम लागेका ठाउँमा सुकाउनुपर्छ।

स्तनपान गराउँदा हुने सामान्य कठिनाइहरू

दूध आएन भने नडराउनु होस्

केही महिलाहरू आफ्ना स्तनमा दूध आएन भनी डराउँछन्। स्वास्थ्यकर्मीहरू वा परिवारका सदस्यहरूले समेत दूध प्रशस्त नआएको भन्न सक्छन्। वास्तवमा यो सामान्यतया कुरा सही हो। **बच्चाले जति बढी चुस्दै शरीरले आमाको त्यति बढी दूध बनाउँछ।** त्यसैले सुरुमा दूध कम्ती आयो भनेर चुसाउन कम्ती नगर्नुहोस्।



विस्तार विस्तार बच्चाले बढी दूध खान चाहन्छ। यो स्वाभाविक हो। यसको अर्थ हो- बच्चा बढ्दै छ र त्यही अनुरूप उसको भोक पनि बढ्दैछ। बच्चालाई खान वा पिउन अरू चिजको आवश्यक पर्दैन- उसलाई अरू धेरै पटक र उसले चाहेजति लामो समयसम्म दूध पिउन दिनुपर्छ।

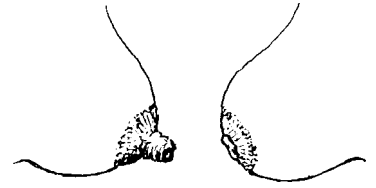
उसलाई अरू थप आहारा वा बोतलको दूध नदिनुहोस्। उसलाई बढी स्तनपान गर्न सहयोग गर्नुहोस्।

बच्चाको तौल बढिरहेको छ र ऊ दिनको ६ पटकभन्दा बढी पिसाब फेर्दै छ भने, ऊ बढ्दै छ।

आमाको दूधमा बच्चालाई चाहिने पानी र पोषणतत्वको पूरा मात्रा हुन्छ। केही मानिसहरू आफ्ना बच्चालाई पानी, चिया, डिब्बाका दूध वा अन्य पेय पदार्थ खुवाउँछन् तर ६ महिना नपुगिसकेका बच्चालाई ती आवश्यक हुँदैनन् र वास्तवमा ती खतरनाक पनि हुन्छन्। पानी र अन्य पेय पदार्थ सफा नभएको अवस्थामा भने तिनका कारणले सङ्क्रमण समेत हुन सक्छ।

थेच्चा वा धसिएका स्तनका मुन्टा

केही महिलाहरूका स्तनका मुन्टा थेच्चा वा धसिएका हुन्छन्। त्यसो भए पनि, बच्चाले प्रायशः बिना कुनै कठिनाई स्तनपान गर्न सक्छ। तर यस्ता अवस्थामा, सुरुका केही दिनका लागि, आमा र बच्चालाई केही सहयोगको आवश्यकता पर्न सक्छ।



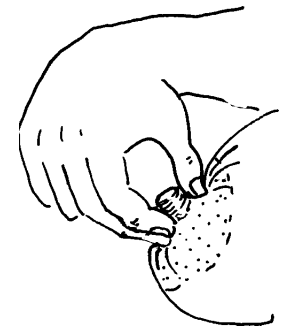
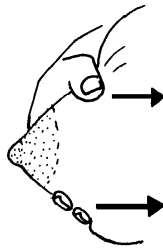
लामो मुन्टा वा थेच्चे मुन्टा भएको अवस्थामा स्तनपान गराउने तरिका

- बच्चा जन्मने बित्तिकै, स्तन दूधले टम्म भरिनु अगावै स्तनपान गराउन सुरु गर्नुपर्छ।
- यदि स्तनहरू दूधले टन्न भरिएका छन् भने तिनलाई अलिक गिलो बनाउन केही दूध निचोरेर निकाल्नुपर्छ।
- दूधका मुन्टाको वरिपरि हातले चलाउँदा त्यो फुलेर बाहिर निस्कने गर्छ।
- स्तनलाई हत्केलाले घेरा पारेर भित्र पट्टि विस्तारै बाहिर तान्नुपर्छ। मुन्टो बाहिर निस्कन्छ।

यसरी स्तनलाई समाउने र छाती तिर तान्ने।



स्तनको मुन्टो माथि उदछ।





गान्जिएका (सुन्निएका) स्तनहरू

कहिले कहिले महिलाको स्तन टम्म भरिएर कडा बन्दछन्, खासगरी सुत्केरी भएको सुरुको केही दिनहरूमा यस्तो हुन्छ। तिनका लागि यो कष्टप्रद हुन सक्छ र उनमा स्तनको सङ्क्रमण हुन सक्ने सम्भावना पनि बढेर जान्छ। यसले गर्दा बच्चालाई पनि दूध चुस्न कठिनाई हुन सक्छ। बच्चा जन्मने बित्तिकै, धेरै चाँडो, आमाले स्तनपान गराउन सुरु गरेपछि र बारम्बार स्तनपान गराइरहिन भने, उनमा यस्तो समस्या आउन पाउँदैन।

तरै पनि यदि कुनै आमाका स्तन गान्जिए भने, उनले निम्न कुराहरू गर्नुपर्छ।

- बच्चालाई अरू धेरै पटक, दिनमा र रातमा पनि, स्तनपान गराउनुपर्छ (हरेक १ वा २ घण्टामा, दुवै स्तनमा)
- हरेक पटक स्तनपान गराउनु अघि १५ देखि २० मिनेटसम्म स्तन माथि तातो, भिजेको कपडा राख्नुपर्छ।
- हरेक पटक स्तनपान गराउने अवधिका बीचमा स्तनमाथि बरफ, चीसा कपडाहरू राख्नुपर्छ। दूध बग्न दिनुपर्छ।
- स्तन सुन्निएका कारणले बच्चालाई चुस्न अप्ठ्यारो भयो भने, अलिकति दूध हातले निचोरेर निकाल्नुपर्छ ताकि त्यो बच्चाले तान्न सक्ने गरी गिलो होस्।

यस्तो समस्या परेकी सुत्केरी महिलालाई सान्त्वना दिनुपर्छ र उनलाई यो समस्या छिटै समाधान हुनेछ भनी सम्झाउनुपर्छ।

स्तनमा पीडादायी गाँठाहरू

स्तनमा गाँठाहरू बनेमा र तिनले दुखाएमा दूध स्तनको एकातिर मात्र जम्मा भएको हुन सक्छ। त्यस्तो गाँठोको उपचार नगरिए, स्तनमा सहजै सङ्क्रमण हुन सक्छ।

कुनैपनि आमाको स्तनमा दुख्ने गरी गाँठो बनेमा, उनले गर्नुपर्ने :

- बारम्बार स्तनपान गराउनुपर्छ (हरेक १-२ घण्टामा), र त्यसो गर्दा दुखेको स्तनमा पहिला स्तनपान गराउनुहोस्। कुनै कारणवश गराउन नसके, उनले हातले निचोरेर दूध निकाल्नै पर्छ।
- नुन कम खानुपर्छ।
- हरेक पटक स्तनपान गराउनुअघि १५ देखि २० मिनेटसम्म स्तनमाथि तातो, भिजेको कपडा राख्नुपर्छ।
- पीडा कम गर्न, स्तनपानको बीचको अवधिमा स्तन माथि वा चिसो कपडा राख्नुपर्छ।
- बच्चाले स्तनपान गरिरहेका बेला गाँठोलाई नरम तरिकाले मालिस गर्नुपर्छ।

केही महिलाहरूले हरेक घण्टा १ चम्चा भिनेगार १ कप पानीमा मिसाई पिउने गर्दा स्तनका गाँठाहरूबाट छुटकारा पाएका छन्। त्यस्ता गाँठाहरू माथि बन्दाकोपीको पातहरू राख्नाले पनि सहयोग पुग्नसक्छ।



स्तन सङ्क्रमण

आमा भएकी महिलाको स्तनका मुन्टामा घाउ छ वा त्यो फुटेको छ वा स्तन गान्निएको छ, वा उनी अत्यन्त थकित वा कमजोर छिन् भने, उनको स्तनमा सङ्क्रमण भएको हुन सक्छ ।



सूजन सहितको स्तनको सङ्क्रमणका चिन्हहरू:

- स्तनमा पिलो वा पीडादायी गाँठाहरू बन्नु
- स्तनमा राता एवं पोल्ने खालका खटिराहरू देखिनु
- शरीर कट्कटी खानु एवं दुख्नु
- ३८° से (१००.४° फ.) वा त्यो भन्दा बढी ज्वरो आउनु ।



स्तनको सङ्क्रमणको लागि औषधी (स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहबमोजिम)

- ५०० मि.ग्रा. एरिथ्रोमाइसिन, खाने चक्की, दिनको ४ पटक, ७ दिनसम्म, खान दिने ।

ज्वरो र दुखाइका निम्ति

- ५०० देखि १००० मि.ग्रा. प्यारासिटामोल, खाने चक्की, निको नहुन्जेल हरेक ४ घण्टामा, खान दिने ।

सुरुसुरु मै स्तनको सङ्क्रमणको उपचार गरिएन भने, यो भन् नराम्रो संक्रमण बढ्छ । गाँठो विकसित भयो र एन्टीबायोटिक खाँदा पनि हराएन भने, निर्मलीकरण गरिएका उपकरणका सहायताले गाँठोका पीप निकाल्न तालिम प्राप्त र दक्ष स्वास्थ्यकर्मीसँग उनले सम्पर्क राख्नुपर्दछ ।



स्तनको टुप्पामा खटिरा आउनु वा स्तनका मुन्टा चिरिनु



स्तनपान गराउँदा यदि कुनै महिलालाई दुख्छ भने सम्भवतः बच्चा ठीक तरिकाले बसेको हुँदैन। असजिलो आसनमा रहेर बच्चाले स्तनपान गर्‍यो भने आमाको स्तनका मुन्टा चिरिन सक्छन्। चिरिएका स्तनका मुन्टामा सङ्क्रमण हुन सक्छ।

चिरिएका मुन्टा वा खटिराको उपचार गर्न :

- मुखभरि स्तन हालेर दूध चुस्न बच्चालाई सहयोग गर्नुपर्छ।
- आमाले आफ्नै दूध मुन्टामा दल्नुपर्छ। यसले चिरा परेका ठाउँमा सङ्क्रमण हुनबाट रोकथाम गर्दछ र मुन्टालाई नरम बनाउँछ, जसले गर्दा मुन्टा अरू चिरिदैन।
- स्तनपान नगराएको बेला आफ्ना स्तन हावा र घाममा खुल्ला राख्न लगाउनुपर्छ।
- दुवै स्तनबाट बराबरी र पालैपालो स्तनपान गराउने गर्नुपर्छ। यसो गर्दा कम घाउ भएको स्तनबाट स्तनपान गराउन सुरु गर्नुपर्छ र यसो गर्दा अर्को स्तनमा पनि दूध बग्न थाल्छ, त्यसपछि घाउ भएको स्तनमा बच्चालाई चुसाउनुपर्छ।
- स्तनपान गराउँदा धेरै दुख्छ भने, आमाले केही दिनसम्म आफ्नो दूध हातले निचोरेर कप एवं चम्चाका मद्दतले बच्चालाई खुवाउनु पर्ने हुन्छ।



काई जम्ने सङ्क्रमण

स्तनपान गर्दा बच्चाको आसन ठीक हुँदा हुँदै पनि आमाको स्तनको मुन्टामा पीडा हुन्छ र त्यो पीडा एक हप्ताभन्दा बढी समयसम्म कायम रहन्छ भने, त्यो काई जम्ने सङ्क्रमणका कारणले हो (यस्तो अवस्थामा स्तनको मुन्टामा काई वा तुसी वा बच्चाको मुखमा सेता, राता धब्बा देखिन सक्छन्। यस्तो हुँदा आमाले उनको स्तनका मुन्टाहरू चिलाउने वा चसक्क पोल्ने दुखाइको अनुभव गरेकी हुन सक्छिन्।

काई जम्ने सङ्क्रमणको उपचार कसरी गर्ने ?

०.२५% जेन्सन भ्वाइलेटको घोल बनाउने उदाहरणका लागि, १% जेन्सन भ्वाइलेटको घोलको एक चम्चामा ३ चम्चा पानी मिलाउने।

यस जेन्सन भ्वाइलेट घोललाई ५ दिनसम्म, हरेक दिन, स्तनका मुन्टा र बच्चाको मुखमा भएका सेता धब्बाहरूमा दल्नुपर्छ यस औषधीले लुगा र बच्चाको मुखमा एवं आमाको स्तनको मुन्टामा कलेजी रङ्ग साँछ -तर यसले खराब गर्दैन। आमाले स्तनपान गराइरहनु पर्छ। यदि त्यो काई जम्ने सङ्क्रमण ३ दिनमा अलि राम्रो भएन भने त्यो औषधी प्रयोग गर्न बन्द गरी स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनुपर्छ।

बच्चाका पेटमा वायु भरिनु

दूध चुस्न थाल्ने बित्तिकै बच्चा दुवै खुट्टा उचालेर रुन थाल्छ भने, उसका पेटमा अत्यधिक वायु भरिएको हुन सक्छ । केही बच्चाहरू स्तनपान गर्दा हावा पनि सँगै निल्छन् । यस्तो हावा निकाल्न बच्चालाई डकार्न लगाउनुपर्छ ।



कुनै कुनै वेलामा आमाले खास प्रकारको खाना वा मसला खाँदा पनि बच्चामा वायुको पीडा हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा ती आमाले अन्य खानाबाट पर्याप्त पौष्टिकतत्व पाइरहेकी छन् भने मसला नभएका खानेकुरा खान वा २ वा तीन दिनसम्म वायु पैदा गर्ने खाना खान हुँदैन । कुन खानाबाट वायु जम्मा हुन्छ र के खानाले वायु जम्मा हुँदैन भन्न गाह्रो हुन्छ, किनभने हरेक बच्चा फरक प्रकृतिको हुन्छ ।

बच्चा ४ महिनाको भएपछि वायु-गोलाबाट हुने पीडाहरू प्रायः आफैँ साम्य हुन्छन् ।

स्तनपानलाई प्रभावित पार्ने परिस्थितिहरू

जुम्ल्याहा बच्चा

जुम्ल्याहा बच्चाहरूलाई पनि अरूसरह स्तनपान गराउनु पर्छ । स्मरण रहोस्, आमाले जति बढी स्तनपान गराउँछन्, त्यति बढी उनको शरीरले दूध बनाउँछ । जुम्ल्याहा बच्चाहरूकी आमाले दुवैलाई एकैपटक वा पालो पालो स्तनपान गराए हुन्छ । जुम्ल्याहा बच्चाकी आमालाई उनको परिवार र मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीले बढी आराम, खाना, पेय पदार्थ र सहयोग गर्नुपर्ने हुन्छ ।



जुम्ल्याहा बच्चाहरूलाई स्तनपान गराउन सकिने दुईवटा असल आसनहरू



साना र समय नपुगी जन्मेका बच्चा

प्रायः सबै साना र समय नपुगी जन्मेका बच्चालाई आमाको दूध बढी चाहिन्छ। यदि बच्चा दूध चुस्नै नसक्ने गरी कमजोर छ भने, बच्चाले दूध खान सक्ने नभइन्जेल आमाले आफ्नो बच्चालाई कप वा चम्चाबाट दूध खुवाउन पर्छ।

गर्भवतीले स्तनपान गराउने तरिका



गर्भवती हुँदा समेत स्तनपान गराउनु सुरक्षित हुन्छ। पहिलेको बच्चा र नयाँ जन्मेको बच्चा दुवैलाई समेत एकै समयमा स्तनपान गराउनु समेत सुरक्षित हुन्छ। त्यसो गर्दा आमाले थप खाना खानु र आराम गर्न पर्छ। नयाँ जन्मेको बच्चालाई जहिले पनि अर्को बच्चालाई भन्दा पहिले दूध चुसाउनु पर्छ।



आमा विरामी भएमा

आमा विरामी हुँदा पनि प्रायः गरी स्तनपान गराइरहनु सर्वोत्तम हुन्छ। थप विरामी नहुन आमाले :

- प्रशस्त भोल पदार्थहरू पिउनुपर्छ

परिवारका सदस्य र साथीहरूले उनलाई पूरा आराम गर्न दिन उनका दैनिक काममा सहयोग गर्नु पर्छ।

औषधीहरू

सम्भव भएसम्म, स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले औषधीहरू खानु हुँदैन। तर विरामी परेपछि आमाहरूले औषधी पनि खानै पर्ने हुन्छ। त्यस्ता महिलाहरूले स्तनपानका बेला पनि सुरक्षित हुने खालका औषधी मात्र लिनुपर्छ। बच्चालाई दूध चुसाइराखेको बेला विरामी परेर जँचाउन जानु पर्ने भन्ने चिकित्सकलाई दूध खाने बालक काखमा भएको जानकारी दिनुपर्छ।



सावधान !



एचआईभी/एड्स

स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले आफूहरूलाई एचआईभी सङ्क्रमित हुनबाट जोगाउनुपर्छ ।

सङ्क्रमित आमाहरूमध्ये केहीबाट उनको दूधका माध्यमबाट एचआईभी सङ्क्रमण आफ्नो बच्चामा सर्न सक्छ । कैयौं एचआईभी सङ्क्रमित आमाले स्तनपान गराएर पनि बच्चाहरू सङ्क्रमित भएको पाइँदैन । केही बच्चालाई किन एचआईभी सङ्क्रमित र केहीलाई किन सँदैन, कसैलाई थाहा छैन । यो अबै अनुसन्धानको विषय हो ।

स्तनपान गराउँदा एचआईभी सजिलै सर्ने सम्भावित कारण यी हुन सक्छन् :

- आमालाई हालसालै एचआईभीको सङ्क्रमण भएको
- एड्सका कारणले आमा धेरै विरामी
- स्तनको दूधका साथै आमाले बच्चालाई डिब्बाको दूध र अन्य भोल पदार्थ खुवाउने
- आमाको स्तनको मुन्टामा चिरा परेको वा उनको स्तनमा सङ्क्रमण भएको
- बच्चाको मुखमा काँई जम्ने सङ्क्रमण भएको छ ।

अधिकांश आमाहरू साथै एचआईभी सङ्क्रमित आमाहरू समेतका निम्ति, आफ्ना बच्चालाई आहारा दिने सबैभन्दा सुरक्षित तरिका स्तनपान गराउनु नै हो ।

अधिकांश ठाउँहरूमा, डिब्बाका दूध वा अन्य दूधहरूका कारणले धेरै बच्चाहरू भाडापखाला वा भोकका कारण विरामी हुन्छन् र मर्न पनि सक्छन् । स्तनपानका माध्यमले एचआईभी सङ्क्रमित भएर जति बच्चा विरामी हुन्छन् वा मर्छन्, त्योभन्दा कैयौं गुणा बढी बच्चाहरू पुरियाबन्दी वा डिब्बाका दूध खाएर विरामी हुन्छन् वा मर्छन् ।

एचआईभी/एड्स सङ्क्रमित आमाले स्तनपान गराउन नै चाहिन् भने, यहाँ केही उपायहरू दिइएका छन्, तिनले स्तनपानलाई बढी सुरक्षित बनाउन सक्नेछन् :



- जन्मिए पछिका सुरुका ६ महिनासम्म स्तनपान मात्र गराउनु पर्छ

स्तनपान मात्र गर्ने बच्चाहरूभन्दा स्तनपानका साथै डिब्बाका दूध, चियाहरू वा अन्य खानाहरू वा भोल पदार्थहरू खाने बच्चालाई सङ्क्रमण हुने सम्भावना बढी हुन्छ । स्तनको दूधबाहेक अन्य कुनै पनि खाने वा पिउने चिजले बच्चाको आन्द्रा-भुँडीलाई उत्तेजित पार्छ ।

- बच्चा ६ महिनाको भएपछि पनि स्तनपान गराउनु पर्छ ।
- काँई जम्ने घाउ, चिरिएका स्तनका मुन्टा र स्तनको सङ्क्रमणको तुरुन्तै उपचार गर्नुपर्छ ।
- स्तन सूजन सहितको सङ्क्रमण वा घाउ भएको स्तनबाट बच्चालाई स्तनपान गराउनुहुँदैन - त्यसको दूध निचोरेर फालिदिनुपर्छ ।



स्तनका मुन्टामा चिरा पर्न नदिन बच्चालाई स्तन पूरै रस च्याप्ने गरी मुखमा राख्न लगाउनुपर्छ ।

एचआईभीको औषधी लिइरहेकी महिलाले स्तनपान गराउँदा त्यो सर्ने सम्भावना कम हुन्छ ।

एचआईभी सर्न रोकनका लागि स्तनको दूध तताउने तरिका

मानिसको शरीर जति तातो हुन्छ, त्योभन्दा धेरै तातो हुनासाथ एचआईभी भन्ने भाइरस बाँच्न सक्दैन । यो भाइरस मानिसको शरीरबाट बाहिर निस्केपछि अनुकूल अवस्था नभएमा साधारणतया दस मिनेटभन्दा बढ्ता बाँच्दैन । त्यसैले एचआईभी भएका महिलाले समेत आफ्ने दूध भाँडामा निचोरेर त्यसलाई अलि तताएर, फेरि बच्चाले खानसक्ने गरी सेलाएर बच्चालाई खुवाए एचआईभी सर्ने सम्भावना कम्ती भएर जान्छ । यसबाट बच्चालाई आहारा पनि पुग्छ, रोगबाट रोकथाम पनि हुन्छ ।

स्तनको दूध कसरी तताउने

१. एउटा भाँडामा पानी राखेर निचोरेर राखेको स्तनको दूधको भाँडो, पानी नपर्ने गरी, राख्ने
२. भाँडोको पानी एकपटक भुक्लुक्क उमाल्ने ।
३. एकपटक उम्लनेबित्तिकै भाँडालाई आगोबाट तुरुन्तै हटाउने ।
४. कप वा बोतलद्वारा बच्चालाई दूध खुवाउनुअघि त्यसलाई सेलाउने ।

सूचना : स्तनको दूध लामो समयसम्म उमाली राख्न हुँदैन । तताएको स्तनको दूध केही घण्टा भित्रै प्रयोग गरिसक्नु पर्छ ।

स्तनपानका विकल्पहरू

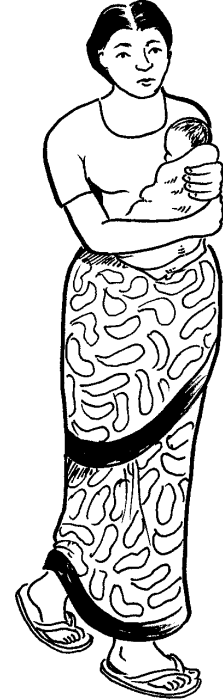
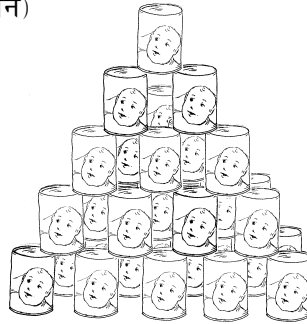
स्तनपान सर्वोत्तम हो, तर कुनै कुनै अवस्थामा यो सम्भव हुँदैन । यदि कुनै आमा एचआईभी सङ्क्रमित छिन्, उनी धेरै विरामी छिन्, वा उनले (धर्म सन्तान पालेकी) छिन् भने उनले स्तनपान गराउन सकिदैनन् यस्तो अवस्थामा बच्चालाई अर्कै दूध खुवाउनुपर्ने हुन्छ ।

केही परिवारहरूका लागि, डिब्बाको दूध स्तनपानको सुरक्षित विकल्प हुन सक्छ ।

डिब्बाका दूधहरू निम्न बमोजिम भए मात्रै सुरक्षित हुन्छन् :

- बच्चाले खाने प्रशस्त दूध बनाउन परिवारसँग पर्याप्त मात्रामा सफा पानी छ भने,
- बोतलहरू उमाल्न परिवारसँग प्रशस्त इन्धन छ भने,
- बच्चालाई आवश्यक परेजति डिब्बाका दूध किन्न परिवार सक्षम छ भने (र पैसा जोगाउन दूधमा धेरै पानी मिसाउँदैनन् भने)

एक बट्टा दूध त्यति धेरै महँगो नपर्न सक्छ, तर धेरै महिनाको खर्च जोड्दा धेरै हुन आउँछ ।



डिब्बाका दूध खुवाउने परिवारहरूले डिब्बामा लेखेका निर्देशनहरूको ठीक पालना गर्नु पर्दछ । अतिरिक्त पानी मिसाएर वा थोरै दूध वा पाउडरको प्रयोग गरेर त्यसलाई पातलो बनाउनु हुँदैन । फोहोर बोतल एवं निष्पल वा पातलो डिब्बाका दूधका कारणले सङ्क्रमण भएर बच्चा मर्न समेत सक्छन् ।

डिब्बाका दूध किन्न नसक्ने परिवारहरूले आफ्ना बच्चाहरूलाई खुवाउन केही वैकल्पिक उपायहरू कोसिस गरेका छन् । हरेक आमाका निम्ति यी उपाय सम्भव नहुन सक्छन्, तर केहीका लागि सम्भव हुन पनि सक्छन् ।

- एचआईभी / एड्स नभएका नातेदार वा साथीले त्यस बच्चालाई स्तनपान गराउन सक्छन् ।
- बच्चालाई गाई भैंसीको दूध खुवाउन सकिन्छ ।



चौपायाका दूध बच्चालाई खुवाउन गर्नुपर्ने कार्यहरू

गाई वा बाख्राको दूधका निम्ति

१०० मि.ली. ताजा दूधमा ५० मि.ली. सफा पानी मिसाउनुहोस् ।

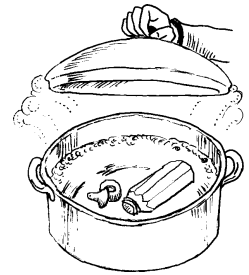
भेंडा वा भैंसीको दूधका निम्ति

५० मी.ली. ताजा दूधमा ५० मि.ली.सफा पानी मिसाउनुहोस् ।

यसरी मिसावट गरिसकेपछि दूधलाई एकपटक उमाल्नुहोस्, त्यसलाई सेलाउन दिनुहोस् र बच्चाले खान सक्ने मनतातो भएपछि तुरुन्तै खुवाउनुहोस् । चौपायाका दूधमा बढ्दो बच्चालाई चाहिने सबै भिटामिन हुँदैनन्, त्यसकारण बच्चालाई विविध प्रकारका सागसब्जी, फलफूल र अन्य खानाहरू ६ महिनाको उमेर पुगेदेखि खुवाउन थाल्नुपर्छ ।



डिब्बाका दूध वा चौपायाका दूध बच्चालाई खुवाउने परिवारले हरेक चीजलाई अत्यन्तै सफा राख्नुपर्छ । कप, चम्चा, बोतल, रबरका निप्पल र दूध वा डिब्बाका दूध बनाउन प्रयोग गरिने सबै भाँडाहरू राम्ररी धोइपखाली गर्नु पर्छ ।



खोलिएका डिब्बाका दूध वा टिनमा प्याक गरिएका दूध र चौपायाका दूध कोठाको तापक्रममा २ घण्टाभन्दा बढी कहिल्यै पनि त्यसै राख्नु हुँदैन । तिनीहरू बिग्रन सक्छन् र तिनले बच्चालाई धेरै बिरामी बनाउन सक्छन् ।

डिब्बाको दूध एक पल्ट बनाएर रेफ्रिजेरेटरमा चिस्याएर राख्दा बढीमा १२ घण्टाभित्र प्रयोग गरिसक्नु पर्छ ।