

भाग- ७

यस भागमा

स्तनपान किन उत्तम ?	१०५
अन्य आहारा किन हानिकारक ?	१०६
एचआइभी र स्तनपान	१०६
स्तनपान कसरी गराउने ?	१०७
नवजात शिशुलाई	१०७
अन्य शिशुलाई	१०७
आमालाई सल्लाह	१०९
आमा कामकाजी छिन् भने	१११
हातले दूध निकाल्ने	११२
साझा चासो र समस्या	११४
पर्याप्त दूध नआउदा	११४
मुन्टोको महत्त्व र समस्या	११४
स्तन दुख्ने र सुन्निने	११६
विशेष परिस्थितिहरू	११८
अशक्त नानीलाई स्तनपान	११८
आमा बिरामी हुँदा	१२०
गर्भावस्थामा	१२०
परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू	१२१

आमाले चाहेको समयसम्म कुनै पनि समस्याविना नै बच्चालाई स्तनपान गराउन सकिन्छ । कुनै समस्या आइपरेछ भने पनि बच्चालाई लगातार स्तनपान गराउन सकिने उपायहरू छन् । यस खण्डमा स्वस्थकर स्तनपानको अभ्यास र अन्य समस्याहरूबारे सुझावहरू प्रस्तुत गरिएका छन् ।

स्तनपान



स्तनपान गर्ने, गराउने चलन संसारमा स्तनधारीहरूको विकास जहिलेदेखि भयो उहिलेदेखि नै हुँदै आएको हो । यो ज्यादै पुरानो प्रचलन हुनुका साथै प्राकृतिक र स्वस्थकर पनि छ तर विश्वमा आएका अनेक परिवर्तनहरूका कारण स्तनपान गराउने प्रचलन घटेको देखिएको छ । यही कारण स्तनपान गराउने प्रचलनलाई निरन्तरता दिन बेलाबेलामा महिलाहरूका लागि सूचनाको पनि आवश्यकता अनुभव गरिएको छ ।

स्तनपान अति आवश्यक छ किनभने :

- बच्चालाई स्वस्थ र तन्दुरुस्त पार्ने सबभन्दा उत्तम आहार आमाको दूध हो ।
- स्तनपानले सुत्केरी भैसकेपछि रगत जाने प्रक्रियालाई रोक्छ ।
- स्तनपानले बच्चालाई मधुमेह, क्यान्सर, पखाला र निमोनियाजस्ता विमार र संक्रमणबाट बचाउँछ ।
- दूधबाट आमाको रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति बच्चामा सर्छ ।
- स्तनपानले आमालाई क्यान्सर र हड्डी कमजोर (ओस्टेओपोरोसिस) हुने रोगबाट जोगाउँछ ।
- आमाको दूध जहिले पनि बच्चाका लागि सफा, तयार र सही तापक्रममा रहेको हुन्छ ।
- स्तनपानले आमा र बच्चा दुवैलाई आत्मीय र सुरक्षित भएको अनुभूति दिन्छ ।
- कतिपय महिलालाई स्तनपानले चाँडै गर्भवती हुनबाट बचाउँछ ।
- स्तनपान गराउन खर्च लाग्दैन ।

आमाको दूध नै सर्वोत्तम हो किन ?

► तपाईंको नानीलाई जन्मेको ६ महिनासम्म आमाको दूधबाहेक अरु कुनै पनि खाना उत्तम हुन सक्तैन ।

किन अन्य आहारा हानिकारक पनि हुनसक्छ ?

यतिका दूध एक
वर्षमा किन्त
सकिएला त ?



कतिपय बाबुआमाले पाउडर
दूध फारु गर्न धेरै पानी प्रयोग
गर्छन् । यसो गर्नाले बच्चा ढिलो
बढ्छ र चाँडो-चाँडो विरामी
हुन्छ ।

पाउडर दूध बनाउने कम्पनीहरू सबै आमाले पाउडरलाई स्तनपानको
सट्टा पाउडर दूध खुवाउनु भन्ने चाहन्छन् तर बोतल र कृत्रिम दूधको प्रयोग
ज्यादै हानिकारक हुन्छ । पाउडर दूध खुवाउँदा लाखौं
बच्चाहरू कुपोषित वा विरामी परेका छन् वा मृत्यु
भएको छ ।

- पाउडर वा टिनको र गाईवस्तुको दूधले
बच्चालाई रोगबाट बचाउन सक्दैन ।
- यस्तो दूधले बच्चालाई रोग लगाउन
र ज्यान लिन सक्छ । पाउडर दूध
खुवाउँदा दुधदानी वा त्यसमा
मिसाइने पानी राम्ररी
उमालिएन भने बच्चाले हानिकारक
किटाणु निल्छ र पखाला लाग्छ ।
- स्तनपान गराउँदा बच्चाले आफ्नो
जीब्रोले दूध दुहुने काम गर्छ तर
बोतलको दूध खाँदा त्यसो हुन
पाउँदैन । दुधदानी चुस्दा-चुस्दा बच्चाले
आमाको मुटो चुस्न नै बिसन सक्छ ।
त्यसो भयो भने आमाको स्तनबाट दूध
धेरै आपूर्ति हुने प्रक्रिया पूर्ण रूपले
रोकिन जान्छ ।



बोतलको दूध खुवाइएका
बच्चाहरू विमार पर्ने तथा
मर्ने बढी सम्भावना हुन्छ ।



- पाउडर दूध धेरै महँगो हुन्छ । एउटा
बच्चालाई पहिलो वर्ष नै कम्तीमा ४०
किलो पाउडर चाहिन्छ । पानी
तताउने इन्धन र दूधको दाममा
आफूले कमाएको दिनको सम्पूर्ण
आम्दानी सकिन्छ ।

एचआईभी र स्तनपान

एचआईभी जीवाणुबाट संक्रमित आमाले आफ्नो बच्चालाई स्तनपान
गराउनेबारे निर्णय गर्नुपर्छ । उनीले एचआईभी संक्रमणको जोखिम र अरु
स्वास्थ्य जोखिमहरूबीच तुलना गर्नु पर्छ । यसबारे निर्णय लिन सहयोग हुने
जानकारीका लागि 'पृष्ठ २९३ हेर्नुहोस् ।

नवजात शिशुलाई

आमाले बच्चा जन्मनेबित्तिकै दूध खुवाउनुपर्छ । त्यसले पाठेघरको मुख खुम्चन्छ र रक्तस्राव रोकेर सामान्य स्थितिमा ल्याउन मद्दत गर्छ । दूध चुसाइले दूधको प्रवाहलाई बढाउँछ ।

सुत्केरी भएपछि पहिलो २ वा ३ दिनसम्म विगौती दूध (कोलोस्ट्रम) आउँछ जुन बच्चाको लागि अति पौष्टिक हुन्छ । कोलोस्ट्रममा नवजात शिशुलाई चाहिने सबै प्रकारको पौष्टिक तत्व रहेको हुन्छ । यसले बच्चालाई रोगहरूबाट बचाउँछ र शिशुको पेट पनि सफा गर्छ । बच्चाको आँत सफा गर्नका लागि जडीबुटी, चिया वा पानी खुवाउन आवश्यक छैन ।

कुनै पनि बच्चालाई

बच्चालाई दुवै स्तन चुसाउनुपर्छ तर एउटा स्तनमा दूध सकिएपछि मात्र अर्को स्तनबाट खुवाउनुपर्छ । बच्चाले चुस्न थालेको केही मिनेटपछि आउने दूधमा बढि चिलो हुन्छ । एक पटकमा एउटा स्तनको दूधले बच्चा अघाउँछ भने अर्कोपटक अर्कोपट्टिको स्तनपान गराउनुपर्छ ।

बच्चा भोकाएपछि (राति, दिउँसो जुनसुकै बेला) स्तनपान गराउनुपर्छ । नवजात शिशुले खास गरेर पहिलो १ देखि ३ घण्टा विराएर दूध खान खोज्छ । नानीले जति चुस्छ, उति नै दूध बढी बन्दै जान्छ ।

गर्मीयाम भए पनि बच्चालाई चिनी, पानी, अरू किसिमको दूध वा तयारी आहारहरू दिनुपर्दैन । यस्ता आहारहरू बच्चाले खाएपछि भनेजति आमाको दूध खान सक्दैन । यस्तो आहार ४ देखि ६ महिनासम्मका बच्चालाई हानिकारक हुनसक्दछ ।



स्तनपान कसरी गराउने ?

► बच्चाले भोकाएको बेला, तिर्खाएको बेला, रोग लाग्न आँटेको बेला वा बढ्ने बेला र आराम चाहिएको बेला धेरै दूध चुस्न खोज्छ ।

नानीलाई पनि आफूसँगै सुताउँदा दूध खुवाउन सजिलो पर्दछ ।

बच्चालाई ढ्याउ गराउने

कुनै-कुनै बेला बच्चाले दूध खाँदा हावा पनि निल्छ, यसले उसलाई असुविधा हुनेगर्छ । बच्चालाई उचालेर पाखुरा वा छातीमा राखी ढाड मसारेर त्यो हावा फाली ढ्याउ गर्न मद्दत गर्नुपर्छ । काखमा बसेको वा सुतेको बेला पनि त्यसो गर्न सकिन्छ ।

चित्रमा देखाइएको जसरी बच्चालाई राखेर थमथमाउँदा असजिलो भएको वा सधैं रोइरहने बच्चालाई पनि आराम मिल्छ ।



► बच्चालाई दूध खुवाउँदा मुन्टो निचोर्नु हुँदैन ।

बच्चालाई कसरी स्तनपान गराउने

बच्चालाई स्तनपान गराउँदा चुस्न सजिलो बनाई दिनुपर्छ । आमा पनि सजिलो गरी बस्नुपर्छ जसले गर्दा दूध राम्ररी बग्न सकोस ।

बच्चाको टाउको र शरीर सिधा राख्नको लागि बच्चाको मुख पूरै खुल्न दिनुपर्छ र बच्चाको तल्लो ओठले स्तनको मुन्टोलाई राम्ररी समात्न सक्नेगरी बच्चालाई नजिक राख्नुपर्छ । बच्चाको मुखले आमाको स्तन राम्ररी च्यापेको हुनुपर्छ र मुन्टो मुखको भित्री भागसम्म पुग्नुपर्छ ।



यस बच्चाको मुखले आमाको स्तन राम्ररी च्यापेको छ ।

यस बच्चाको मुखले आमाको स्तन राम्ररी च्याप्न सकेको छैन ।

यी महिलाको ढाड सिधा छ ।



यस बच्चाको टाउकोलाई सहारा दिइएको छ र उसको शरीर र टाउको सिधा छ ।

बच्चाको मुखले आमाको स्तनको मुन्टोलाई राम्ररी च्यापेको छ ।

बच्चाको शरीर सिधा छ आमातिर फर्केको छ ।



नवजात शिशुको पछिल्लो भागलाई आमाको हातले थाम्नुपर्छ ।

यो अर्को राम्रो तरिका हो । कुनै सिरानी वा बाक्लो कपडामाथि बच्चालाई राख्नुपर्छ ।

स्तनपान गराउँदा समस्या पच्यो भने अन्य अनुभवी महिलाको सहयोग लिनुहोस् । उनले कतिपय स्वास्थ्यकर्मीले भन्दा राम्रो सल्लाह दिन सकिन्छन् । जस्तै समस्या परे पनि दुधदानीको प्रयोग नगर्नुहोस्, यसले बच्चालाई अर्को प्रकारको दुध चुस्ने बानी पाउँछ । **स्तनपान गराउने नै प्रयास गर्नुहोस्** । कुनै बेला राम्रो विधि सिक्न आमालाई समय लाग्छ भने कुनै बेला राम्ररी दूध चुस्न सिक्न बच्चालाई समय लाग्छ ।

बच्चालाई दूध चुस्न असजिलो भएको कुरा थाहा पाउने तरिका :

- बच्चाले छटपट गर्छ वा रुन्छ र दूध चुस्न मान्दैन भने ऊ असजिलो अवस्थामा छ ।
- बच्चाको शरीर आमालाई फर्केको छैन वा स्तनमा मुख पुऱ्याउँदा टाउको बाङ्गिएको छ भने ऊ सजिलो अवस्थामा छैन । यस्तो अवस्थामा बच्चाले दूध चुस्न नसक्ने हुन्छ ।
- मुन्टाको वरिपरिको खैरो भाग धेरै नै देखिएको छ भने बच्चाको मुखमा राम्ररी स्तन परेको छैन ।
- बच्चाले दूध चुस्दा आवाज आउँछ र छिटो-छिटो तान्छ भने पनि स्तन राम्ररी मुखमा परेको छैन । यस्तोमा बच्चाको मुखमा स्तन राम्ररी राखिदिनुपर्छ । त्यसपछि उसले विस्तारै र गहिरो गरी तान्छ र राम्ररी निन्छ ।
- आमालाई पीडा हुन्छ र मुन्टामा घाउ छ भने मुन्टालाई अलि भित्र राख्नुपर्छ ।

स्तनपान गराउने आमाको आहारा

आमाले सुत्केरीबाट उठ्न, बच्चाको राम्रो हेरचार गर्न र तिनले गर्नुपर्ने कामहरू गर्नका लागि राम्ररी खानुपर्छ । उनीहरूलाई प्रोटीन तथा चिल्लो पदार्थयुक्त खानाका साथै प्रशस्त सागसब्जी र फलफूलको आवश्यकता पर्छ । उनीहरूलाई सफा पानी, दूध, ज्वानोको भोल, सुप र जुसजस्ता तरल पदार्थ पनि प्रशस्त चाहिन्छ । यी विभिन्न आहारले आमाको शरीरले अमृतसमान दूध बनाइरहेको हुन्छ ।

स्तनपान गराउन पैसा खर्च हुँदैन । यदि सम्भव हुन्छ भने त्यो बचेको पैसाले आमाले आफ्नो आहारमा सुधार गर्नुपर्छ । अतिरिक्त प्रोटीनका लागि सिमी, बीउ हुने फल, अन्डा, दूध, दही, चीज, माछामासु आदि खानुपर्छ ।

केही मान्छेहरू सुत्केरीले खास-खास प्रकारका खानाहरू खानु हुँदैन भन्छन् तर उनीहरूले सन्तुलित खाना खान पाएनन् भने (पेज नं १६६ हेर्नुहोस्) उनीहरू कुपोषण, रक्तअल्पता र अन्य रोगका सिकार हुन्छन् ।

कुनैकुनै बेला स्तनपान गराउने आमालाई विशेष भोजन दिइन्छ । खास पोषणयुक्त छ भने यस चलनलाई राम्रो मान्नुपर्छ । असल आहारले सुत्केरी भएपछिको शरीरलाई चाँडै तड्ग्याउँछ ।

निम्न अवस्थामा अरू थप आहारा चाहिन्छ :

- जुम्ल्याहा बच्चालाई स्तनपान गराउँदै गरेको अवस्थामा,
- स्तनपान गराउने आमा गर्भवती भएको अवस्थामा,
- दुई वर्षभन्दा कम समयमै अर्को गर्भ रहेको अवस्थामा र
- विरामी वा स्वास्थ्य कमजोर भएको अवस्थामा ।

आमालाई सल्लाह

असल स्वास्थ्यका लागि खाना



► भोक र तिर्खा मेट्न प्रशस्त खानपिन गर्नुहोस् । रक्सी, सुर्ती, लागूपदार्थ र अनावश्यक औषधिहरूबाट टाढै रहनुहोस् । कफी वा चियाभन्दा सफा पानी, फल र सागसब्जीको जुस, दूध र ज्वानोको भोल/सुप धेरै राम्रो हुन्छ ।

स्तनपान र जन्मान्तर

जन्मान्तर भनेको एउटा सन्तान जन्मिएर पछि अर्को गर्भ रहने समयको अवधि हो । कम्तीमा २ वा ३ वर्षको फरकमा बच्चा जन्माउने आमाको शरीरलाई राम्रो हुन्छ । यसो भएमा महिलाको शरीरलाई दोस्रोपटक सुत्केरी हुँदा तन्दुरुस्त हुने मौका मिल्छ । स्तनपान गराइरहँदा कतिपय महिलाहरूको गर्भ रहँदैन बढी जानकारीका लागि पेज २१८ मा हेर्नुहोस् ।

थप आहारा दिने

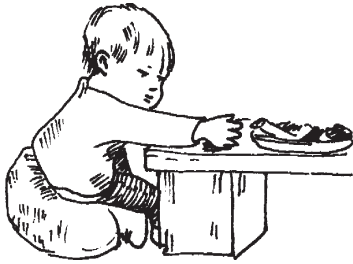
यदि ४-५ महिना पुगिसकेको कुनै बच्चाले दुध चुस्न खोजे जस्तो गयो भने दूध चुसाइदिनुपर्छ । यसो गर्दा पनि ऊ खुसी देखिएन वा अघाए जस्तो लाग्यो भने अब अरू थप आहाराको बन्दोबस्त गर्ने बेला भयो भनेर जान्नुपर्छ ।

बच्चालाई थप आहारा चाहिने अवस्थाहरू :

- ६ महिना भएपछि,
- अरू खानेकुरा छुन र तान्न थालेपछि र
- मुखमा हालिदिएको खाना फाल्न छोडेपछि ।

६ देखि १२ महिनासम्म बच्चाले चाहेको बेला दूध चुसाउनुपर्छ । अरू खानेकुरा खान थालेको भए पनि उसलाई अभै आमाको दूध चाहिन्छ । सुरुमा स्तनपान गराउनुका साथै २ देखि ३ पटकसम्म अन्य आहार खुवाउनुपर्छ । सुरुमा लिटोजस्तो नरम खाना दिनुपर्छ । कतिपय आमाहरूले लिटोमा आफ्नै दूध मिसाएर पनि खुवाउँछन् । बच्चालाई महँगो आहारा चाहिँदैन ।

४-५ महिनाका बच्चा वा खुसी नदेखिने वा स्तनपान राम्ररी नगराएका बच्चालाई साधारणतया बढी पटक दुध चुसाउन लगाउँदा स्तनबाट बढी दुध आउन थाल्छ । यस्तो प्रयास ५ दिन जति गर्दा पनि दूध राम्ररी आएन भने अरू आहार थप गर्नु पर्ने हुन्छ ।



चार महिना नपुगी अरू आहारा नदिनुहोस् ।

खानालाई बच्चाले पहिला चपाउन सक्ने गरी गल्ट दिनुपर्छ ।



बच्चालाई खुवाउन चम्चा र कचौराको प्रयोग गर्नुपर्छ ।



► हरेक पटक नयाँ खाना दिँदै जानुहोस् । बच्चाले ९ देखि १२ महिनासम्ममा परिवारका अन्य सदस्यहरूले खाने गरेका खानेकुरा खान सिक्दछ तर त्यसलाई बच्चाले खान सक्नेगरी बनाउनुपर्छ ।

► दुई वर्षसम्म दूध चुसाइरहे बच्चामा हुने संक्रमणविरुद्ध र अन्य स्वास्थ्य समस्याको प्रतिकार गर्ने क्षमताको विकास हुन्छ ।

बच्चाहरूलाई दिनमा ५ पटकजति खान दिनुपर्छ । उनीहरूलाई मुख्य आहाराका रूपमा प्रत्येक दिन मकै, गहुँ, चामल, आलु र कोदोको लिटो दिनुपर्छ । त्यस्तै शरीर वृद्धि र विकासका लागि गोडागुडी, बदाम, अन्डा, चीज र माछामासुजस्ता खाना पनि दिनुपर्छ । यसैगरी सागसब्जी, फलफूल र अन्य शक्तिवर्द्धक खानेकुरा पनि दिनुपर्छ । शिशु आहारा ताजा हुनुपर्छ । बासी र भिँगा भन्केको खानेकुरा दिनु हुँदैन ।

तपाईं सक्नुहुन्छ भने बच्चालाई कम्तीमा दुई वर्षसम्म स्तनपान गराउनुहोस् । धेरैजसो बच्चाहरू दूध चुस्न बिस्तारै-बिस्तारै आफैं छोड्छन् ।

धेरै महिलाहरूले घरबाहिरको काम गर्न मेलापात जानुपर्छ। आजभोलि कारखाना र कार्यालयमा जानेहरूको संख्या पनि बढ्न थालेको छ। यसैले धेरै आमाले बच्चालाई पहिलो ६ महिनासम्म मात्र स्तनपान गराउँछन्।

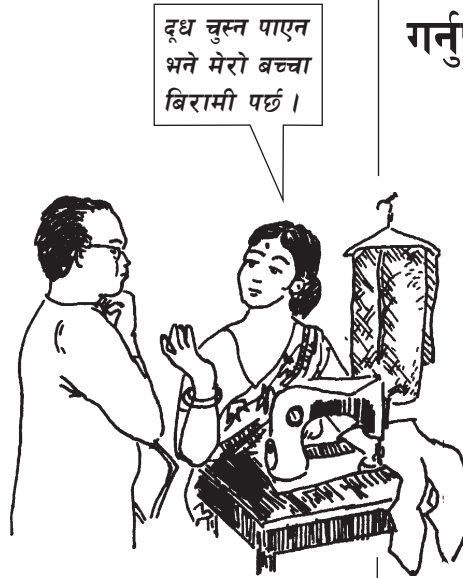
घरबाहिर काम गर्न जाने आमाहरूलाई सहयोग र सहयोगीको आवश्यकता पर्दछ। कतिपय काममा साना बच्चाका आमाहरूलाई नानी साथमा लानसक्ने वातावरण हुन्छ, यसो भएमा स्तनपान गराउन अति नै सजिलो हुन्छ। काम गर्ने ठाउँ र शिशु स्याहार केन्द्र नजिक छ भने आमाले दूध खुवाउन भ्याउँछिन्। कतिपय रोजगारदाताले शिशु स्याहार केन्द्र पनि खोलेका हुन्छन् जसले गर्दा फुर्सदमा आमाले दूध खुवाउन भ्याउँछिन्।

आमा काममा गएको बेलापनि शिशुले स्तनपान नै गर्न पाउने वातावरण बनाउन सकिने केही सजिला तरिका छन् :



६ महिनासम्म बच्चालाई आफू नजिकै राख्नुहोस्।

कि त बच्चालाई आफू भएको ठाउँमा ल्याउने र लैजाने मान्छे राख्नुहोस्।



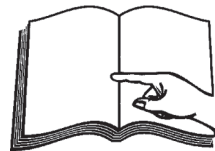
घरबाहिर काम गर्ने आमाहरूले गर्नुपर्ने कुराहरू

► घरबाहिर काम गर्ने आमाले आफ्नो नानीको स्वास्थ्यलाई भन्दा कामलाई महत्त्व दिनु हुँदैन।



बच्चा आफ्नो साथमा हुँदा उसलाई स्तनपान मात्रै गराउनुहोस्। राति बच्चालाई आफू नजिकै सुताउँदा तपाईंले धेरै पटक दूध खुवाउन सक्नुहुनेछ।

कतिपय महिलाले आफ्नो नातेदार वा साथीहरूलाई आफ्नो बच्चालाई पनि दूध चुसाइदिने आग्रह गर्छन्। त्यस्तो अवस्थामा त्यो व्यक्तिको एच.आई.भी. परीक्षण गराएको हुनुपर्छ र उनीबाट अन्य संक्रमण सार्दैनन् भनेर निश्चित हुनुपर्छ।



एचआईभी र एड्स २८४,
स्तनपान र एचआईभी २९३

हातले दूध निकालने

► आफ्नो बच्चालाई चाहिनेभन्दा बढ्ता दूध आउने आमाले आमा विरामी भएको वा दूध नआउने आमाको बच्चालाई दिनुपर्छ ।

काममा जाने आमाले आफ्नो दूध निकालेर पनि बच्चालाई खुवाउन सक्छन् । फुसदको समयमा हातले निचोरेर राखेको त्यो दूध अरू कसैले पनि बच्चालाई खुवाउन सक्छन् ।



दिनमा २-३ पटकसम्म दूध निचोरेर निकाल्न सकिन्छ ।

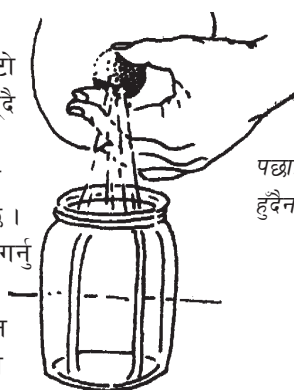
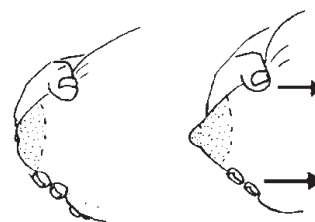


त्यसपछि त्यस दूधलाई कसैको हातबाट बच्चालाई खुवाउन पठाउनुहोस् ।

तपाईंको स्तन दूधले गानिएको छ अथवा कुनै कारणले बच्चालाई दूध चुसाउन सकिएन भने स्तनमा दूध सुक्न नदिन तपाईंले हातले दूध निकाल्ने गर्नुपर्छ ।

हातले दूध कसरी निकाल्ने ?

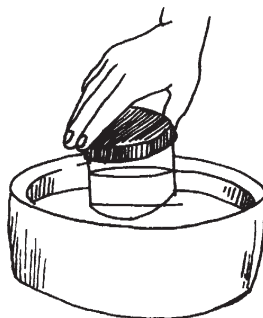
१. ठूलो, फराकिलो मुख भएको सिसी अथवा कचौरालाई साबुनपानीले धोइपखाली पुछेर घाममा सुकाउनुहोस् । त्यसपछि प्रयोग गर्ने बेलामा उमालेको पानीले राम्ररी पखाल्नुहोस् ।
२. जार र स्तनलाई छुनुभन्दा अगाडि हात राम्ररी धुनुहोस् ।
३. सकेसम्म एकान्त स्थानमा बसेर आफ्नो नानीलाई सम्भदै दूध निचोर्दा दूध आउन सहयोग पुग्छ । दूधलाई मुन्टातिर साँदै हातले हलुका गरी स्तनलाई मालिस गर्नुहोस् ।
४. त्यसपछि स्तनको मुन्टोवरिपरिको कालो भागमा बूढीऔंला र अन्य औंलाहरू राखेर विस्तारै छातितिर थिच्नुहोस् । दुवै औंलाहरूले एकैपटक हलुकासँग मुन्टो थिच्नुहोस् । यसप्रकार औंलाहरूले विस्तारै थिच्दै छोड्दै गर्नुहोस् । मुन्टोलाई चिमोट्नु वा तान्नु हुँदैन । दूध निकाल्दा पीडा हुनुहुँदैन । औंलाहरूले पुरै कालो भाग वरपर थिच्नुहोस्, यसो गर्दा स्तनको पुरै दूध निस्कन्छ । यो काम हरेक स्तनबाट दूध पूरा ननिखिउन्जेलसम्म गर्नु पर्छ ।
५. सुरुमा धेरै दूध आउँदैन तर अभ्यास गर्दै जाँदा आउन थाल्छ । बच्चाले दूध खाने समयमा हरेक चोटि आधा कप (दिनमा कम्तीमा ३ पटक) दूध निकाल्नुपर्छ । (बच्चालाई दूध खुवाउने मान्छेले दूध धेरै वा थोरै भएको कुरा तपाईंलाई बताउनुपर्छ) । तपाईंले काममा जानु (बच्चा छोड्नु) भन्दा २ हप्ताअघि देखि यस्तो गर्न थाल्नुभयो भने बच्चा छोड्ने दिनसम्ममा तपाईंको दूध राम्ररी आउन थाल्छ ।



पछाडि थिच्नुहोस्, चिमोट्नु हुँदैन ।

दूध कसरी राख्ने

दूध राख्दा बिकोले छोपेर सफा भाँडामा राख्नुपर्छ (पेज ११२ को नं. १ र २ मा हेर्नुहोस्) । दूध निकालेकै भाँडामा त्यसलाई राख्न सकिन्छ । दूध राख्दा घाम नपर्ने चिसो ठाउँमा राख्नुपर्छ । निकालेको दूध बढीमा ८ घण्टाभित्रमा खुवाइ सक्नुपर्छ तर दूधको भाँडालाई चिसो पानीमा डुवाएर वा चिसो कपडाले बेरेर राखेको खण्डमा १२ घण्टासम्म विग्रदैन ।



चिसो पानी भएको माटाको भाँडामा राखेको दूध अझ धेरै बेरसम्म विग्रदैन ।

► आमाको दूधको रङ्ग फरक फरक हुन सक्छ । आफूले खाएको खानाअनुसार रङ्ग हुन्छ । रङ्ग जस्तोसुकै होस् आमाको दूध बच्चालाई उत्तम हुन्छ ।

आमाको दूधलाई सिसाको बोतलमा हालेर रेफ्रिजेरेटरमा राख्ने हो भने २/३ दिनसम्म रहन्छ । यसरी राखेको दूधमा नौनी (चिल्लो पदार्थ) छुट्टिने हुनाले बच्चालाई खुवाउनुअगाडि दुधलाई हल्लाउनुपर्छ । तातो पानीले मनतातो पार्न पनि सकिन्छ । धेरै तातो छ कि भन्ने लागेमा केही थोपा हातमा राखेर जाँच सकिन्छ ।

तातो बोतलले दूध निकाल्ने तरिका

स्तन धेरै गान्निएर असाध्यै दुखेमा यो तरिका अपनाउनुपर्छ । बच्चा जन्मनेबित्तिकै मुन्टामा घाउ वा संक्रमण भयो भने पनि यस्तो हुन्छ (पेज ११५ र ११७ हेर्नुहोस्) ।

१. सर्वप्रथम ३ देखि ४ से. मी चौडा मुख भएको सिसाको बोतल सफा गर्नुहोस् । तातो पानी हालेर त्यसलाई तताउनुहोस् । तातो पानी बिस्तारै हाल्नुपर्छ नत्र बोतल फुट्न सक्छ । केही मिनेटपछि बोतलबाट पानी खन्याउनुहोस् ।



२. चिसो पानीले बोतलको मुख चिसो पार्नुहोस् । यसो गर्दा तपाईंको मुन्टो पोल्दैन ।
३. त्यसपछि स्तनको मुन्टो बोतलको मुखमा हाल्नुहोस् । बोतलमा मुन्टो टम्म मिलाएर केही मिनेट राख्नुहोस्, दूध बिस्तारै बोतलमा भर्न थाल्छ ।
४. एउटा स्तनबाट दूध निस्कन छोडेपछि बोतल हटाएर अर्को स्तनमा सार्नुहोस् ।
५. अर्को स्तन गानिएको छैन भने दूध निकाल्दा पनि हुन्छ । यसपछि आरामसाथ बच्चालाई दूध खुवाउनुहोस् ।

२-३ वटा
औंलाहरू छिर्न
सक्ने



महत्त्वपूर्ण कुरा : दूध चिसो राख्न नसकिएको बिग्रिएको हुनसक्छ । यस्तो दूध खुवाउनु हुँदैन । यदि दूध अमिलो वा बेग्लै प्रकारले गन्हायो भने यस्तो दूध खुवाउनु हुँदैन स बिग्रिएको दूध खुवायो भने बच्चा नराम्ररी बيمार पर्न सक्छ ।

स्तनपानबारे हुनसक्ने समस्याहरू

अर्को बच्चा जन्मेको
भए पनि मेरै दूधले
पुग्थ्यो ।



► दुई हप्ताभन्दा बढी उमेरको
बच्चाले नियमित दिसा-पिसाब नगर्न
सक्छ तर बच्चालाई राम्ररी खुवाएको
छ भने पिसाब गर्छ, सन्तुष्ट देखिन्छ
र दिसा पनि गर्छ ।

► मुन्टोको आकारले केही स्तनपान
गराउन फरक पाउँदैन ।

पर्याप्त दूध नआउने वा दूध नपुग्ने चिन्ता

धेरै महिलाहरू आफ्नो दूध पर्याप्त आउँदैन भन्ने सोच्दछन् । यो प्रायः सत्य होइन् । प्रशस्त खान नपाउने महिलाहरूमा पनि आफ्नो बच्चालाई प्रशस्त पुग्ने गरी दूध तयार हुन्छ ।

स्तनमा दूध कति आउँछ भन्ने कुरा बच्चाले कति चुस्छ भन्ने कुरामा निर्भर हुन्छ । बच्चाले जति धेरै चुस्छ त्यति नै धेरै दूध बग्ने गर्छ । राति दूध चुसाउँदा दूध भन् धेरै आउँछ । कसैले तपाईंको दूध पुग्दैन भन्छ भने नपत्याउनुहोस् ।

स्तनमा दुध धेरै जम्मा भएर स्तन गानिएको जस्तो हुने होइन् । बच्चालाई स्तनपान राम्ररी नगराउने गर्दा स्तन गानिएको जस्तो लाग्छ । अर्को कुरा, सानो स्तनमा पनि ठूलो आकारको स्तनमा जतिकै दूध आउँछ ।

बच्चाले प्रशस्त दूध खान पाइरहेको छ भने :

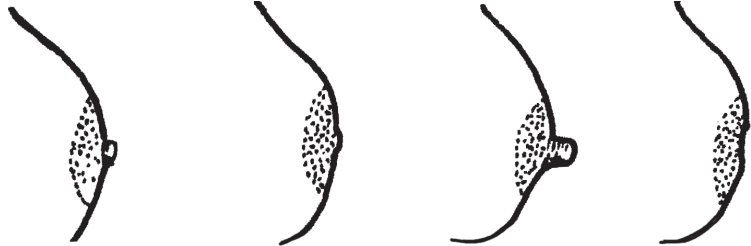
- बच्चा राम्ररी बढिरहेको हुन्छ, खुसी र स्वस्थ पनि देखिन्छ ।
- २४ घण्टाभित्र ६ चोटिभन्दा बढी पिसाब गर्छ र २-३ पटकसम्म दिसा गर्छ । बच्चा ५ दिनको भएपछि नियमित रूपमा दिसा-पिसाब गर्न थाल्छ ।

आमाको दूध अरू दूध भन्दा फरक हुने हुनाले धेरै महिलाहरू यो राम्रो छैन कि भन्ने शङ्का गर्छन् तर आमाको दूधमा बच्चालाई चाहिने सम्पूर्ण तत्वहरू हुन्छन् ।

मुन्टामा हुनसक्ने समस्याहरू

समतल र भिन्न पसेको मुन्टो

तर समतल र भिन्न पसेको मुन्टो भएका महिलाहरूले मुन्टो ठूलो वा सानो भएर दुध चुसाउन केही फरक पाउँदैन । यसको लागि गर्भावस्थामै स्वास्थ्यकर्मीसँग सरसल्लाह गर्नुपर्छ ।



सामान्य मुन्टो

समतल मुन्टो

लामो मुन्टो

भिन्न पसेको मुन्टो

स्तनपान गराउन सजिलो पार्ने केही सुभावहरू

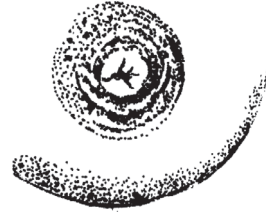
- बच्चा जन्मनेबित्तिकै स्तनपान गराउनुपर्छ । बच्चाले पेटभरी दूध खान पाएको छ कि छैन, ध्यान दिनुपर्छ ।
(पेज १०८ हेर्नुहोस्) ।
- स्तनमा दूध सारै भरियो भने त्यसलाई हातले निचोरेर निकाल्नुपर्छ । यसो गर्दा स्तन नरम हुन्छ र बच्चाले सजिलो गरी दूध तान्न सक्छ ।
- स्तनपान गराउनुअघि मुन्टोलाई विस्तारै चलाउनुपर्छ तर त्यसलाई विस्सरी थिच्नु हुँदैन ।
- हातले स्तनलाई विस्तारै पछाडितर थिच्नुपर्छ र सम्भव भएसम्म मुन्टोलाई चुचो पार्नुपर्छ ।



बच्चाको मुखमा स्तनको धेरै भाग राख्नुपर्छ । यसो गर्दा उसले धेरै दूध तान्न सक्छ ।

मुन्टो चिरिनु वा घाउ हुनु

स्तनपान गराउँदा दुखेको अनुभव हुन्छ भने त्यस्तो बेला बच्चाको मुखले तपाईंको स्तन नच्यापी मुन्टो मात्र चुसेको हुन्छ । बच्चाको मुखमा मुन्टो मात्र पयो भने त्यसमा चाँडै नै घाउ लाग्नसक्छ र दुख्छ । चोट परेपछि संक्रमण हुनसक्छ । बच्चालाई स्तनको धेरै भाग मुखमा च्याप्न सिकाउनुपर्छ । यसका लागि केही सुभावहरू :



चिरिएको मुन्टो

रोकथाम र उपचार

- बच्चाको मुखले स्तन टम्म च्याप्नुपर्छ (पेज १०८ हेर्नुहोस् ।)
- बच्चाको मुखबाट आफैँ स्तन ननिकाल्नुहोस् । बच्चाले चाहन्जेल दूध चुस्न दिनुपर्छ । धितमरेपछि बच्चाले आफैँ छाड्नेछ । बच्चा नअघाई नै निकाल्नुपयो भने विस्तारै बच्चाको चिउँडोमा स्तनको मुन्टा राखेर उसको सफा औंला मुखमा राखिदिनुपर्छ ।
- मुन्टाको घाउमा स्तनपान गराएपछि दूध लगाउनुपर्छ । बच्चाले दूध खाइसकेपछि केही थोपा दूध निकालेर मुन्टाको घाउमा लगाउनुहोस् । स्तनको घाउमा साबुन वा क्रिम दल्नु हुँदैन । शरीरबाट निस्कने प्राकृतिक तत्वले नै मुन्टालाई सफा र नरम राख्छ ।
- खस्रो अथवा कसिएको कपडा नलगाउनुहोस् ।
- मुन्टाको घाउ निको पार्न सम्भव हुन्छ भने स्तनमा खुला हावा र घाम लाग्न दिनुहोस् ।
- दुवै स्तनको दूध खुवाउनुपर्छ । स्तनमा घाउ छ भने कम दुख्ने स्तनबाट स्तनपान थाल्नुहोस् र पछि अर्कोमा गराउनुहोस् ।
- बच्चाले चुस्दा साह्रै दुख्यो भने हातैले दूध निकालेर कप वा चम्चाले खुवाउनुहोस् (पेज ११९ हेर्नुहोस्) । मुन्टाको घाउ २ दिन जतिमा निको हुनसक्छ ।



स्तन संक्रमण



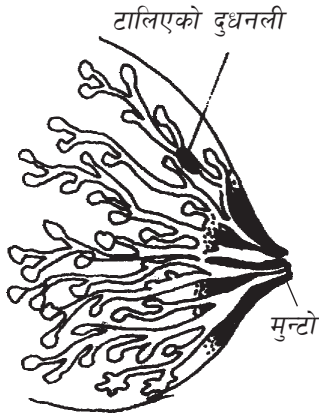
स्तन सुन्ननु वा दुख्नु

स्तनमा धेरै मात्रामा दूध जम्मा भएमा

पहिलोपटक दूध आउन थाल्दा सुन्निएको र कडाजस्तो अनुभव हुन्छ । बच्चाले चुस्दा पनि दूध आउँदैन र मुन्टामा घाउ हुनसक्छ तर यसो भन्दैमा स्तनपान गराइएन भने दूधको प्रवाह बढ्दैन ।

रोकथाम र उपचार :

- बच्चा जन्मनेबित्तिकै दूध चुसाउनुहोस् ।
- बच्चालाई सजिलो गरी समाउनुहोस् (पेज १०८ मा हेर्नुहोस्) ।
- बच्चालाई दुवै स्तन बराबर चुसाउनुहोस् । बच्चासँगै सुत्नुहोस् जसले गर्दा रातमा पनि स्तनपान गराउन सजिलो होस् ।
- बच्चाले दूध तान्न सकेन भने केही थोपा दूध हातले निकालेर स्तनमा दलेर नरम पार्नुपर्छ ।
- स्तनपानपछि ताजा बन्दाको पत्ता वा भिजेको कपडा स्तनमा राख्नुहोस् । दुईदेखि तीन दिनपछि स्तन सुन्नने क्रम घटेर जान्छ तर यो घटेन वा सुधार भएन भने स्तनको सुज (Mastitis) पनि हुनसक्छ ।



दुधनली टालिनु वा स्तनको सुज

स्तनभित्र पीडादायी गान्टा (लोला) पर्छ कुनै दुधनलीलाई बाक्लो दूधले टालिदियो भने स्तनको कुनै भागमा दूधको प्रवाह भएन भने पनि स्तनको सुज (Mastitis) हुन्छ । आमालाई ज्वरो आएको छ र उनको स्तनको कुनै भाग सुन्निएको छ भने पनि सुज हुन्छ । यस्तो बेलामा स्तनपान गराउन भनै जरुरी हुन्छ । किनभने स्तनपानले दुधनलीहरू खुल्छन् र संक्रमण हुन पाउँदैन । यस्तो बेलामा पनि दूध बच्चाका लागि राम्रो हुन्छ ।

दुधनली टालिनु र सुजको उपचार

- स्तनपान गराउनुभन्दा अघि स्तनमा तातो पानीले भिजाएको कपडा राख्नुहोस् ।
- स्तन दुखिरहेको भए पनि स्तनपान निरन्तर गराउनुहोस् । बच्चाको मुखमा स्तन राम्ररी पसेको हुनुपर्छ (पेज १०८ हेर्नुहोस्) ।
- बच्चाले दूध चुसिरहँदा दुखेको गान्टालाई बिस्तारै मुन्टातिर थिच्दै लानुहोस् । यसो गर्दा दुधनली खुल्न सक्छ ।
- स्तनको सबै भागबाट दूधको प्रवाह बढाउन स्तनपान गराउँदा आफ्नो आसन बदल्नुपर्छ ।
- स्तनपान गराउन सक्नुभएन भने दूध हातले निकाल्नुहोस् वा 'तातो बोतलले दुध निकाल्ने तरिका' अपनाउनुहोस् । टालिएका दुधनलीहरू खुल्न स्तनबाट दूध प्रवाहित हुनैपर्छ ।
- खुकुलो कपडा लगाउनुहोस् र सकेसम्म आराम गर्नुहोस् ।

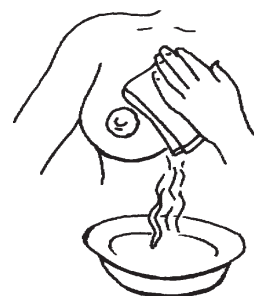
धेरैजसो सुज २४ घण्टामा ठीक हुन्छ । २४ घण्टाभन्दा बढी ज्वरो आयो भने स्तन संक्रमणको उपचार गर्नुपर्छ ।

स्तन संक्रमण (संक्रमणयुक्त स्तन सुज)

यदि २४ घण्टाभन्दा बढी ज्वरो आएर स्तनमा सुजको लक्षण देखियो वा धेरै दुख्यो वा छालामा घाउ भयो भने तत्कालै स्तन संक्रमणको उपचार थाल्नुपर्छ ।

उपचार

सबभन्दा राम्रो उपचार भनेको लगातार स्तनपान गराउनु नै हो । यस बेला पनि आमाको दूध बच्चाका लागि अझै पनि राम्रो हुन्छ । औषधि र आराम पनि जरुरी हुनाले अन्य कामबाट विदा लिनुपर्छ । टालिएका नलीहरू र सुजको उपचार थाल्नुपर्छ । दूधको प्रवाह जारी राख्न हातैले निकाल्ने वा 'तातो बोतलले दूध निकाल्ने तरिका' गर्नुहोस् ।



तातो पानीमा कपडालाई भिजाएर सेक्दा टालिएका नलीहरू र सुजमा फाइदा गर्छ ।

स्तन संक्रमणको औषधि		
औषधि	कति लिने	कहिले र कसरी लिने
संक्रमणका लागि		
Cloxacillin (क्लक्ससिलिन)	२५० मि.ग्रा.	दिनको ४ पटक १० दिनसम्म ।
यो औषधि पाइएन वा यसले एलर्जी (नफान्ने) छ वा भयो भने :		
Erythromycin (इरिथ्रोमाइसिन)	५०० मि.ग्रा.	१० दिनसम्म दिनको ४ पटक
ज्वरो र दुखाइका लागि :		
दुखाई सहन नसकेमा प्यारासिटामोल (Paracetamol) वा एस्पिरिन (Aspirin) लिने ।		
विशेष कुरा: स्तनको संक्रमणलाई चाँडै उपचार गरिएन भने यो निकै घातक भएर आउँछ । यसभित्र रहेको तरल पदार्थ जमेर स्तन रन्कने र सुन्निते हुन्छ । यदि त्यस्तो भयो भने यहाँ भनिएको जस्तो गरी उपचार गर्नुहोस् र शरीरभित्र जमेको तरल पदार्थ निकाल्न स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सहयोग लिनुहोस् ।		

काइपर्नु

स्तनपान गराउँदा बच्चालाई सजिलो गरी समात्दा पनि स्तन हप्ता दिनदेखि दुःखिरहेको छ भने तपाईंको बच्चाको मुखमा जमेको काइको कारणले दुःखेको हुनसक्छ । यसले तपाईंको स्तनमा तिखो चिजले घोचेजस्तो रापिलो पीडा दिन्छ । यस्तो अवस्थामा तपाईंको मुन्टो र नानीको मुखमा सेतो दाग वा रातोपन देखिन सक्छ ।

उपचार

मुन्टो र बच्चाको मुख सफा पानीले पखालेर जेन्सियन भायलेट (Gentian Violet soln) र प्रत्येक दिन एकपटक ५ दिनसम्म मुन्टो र बच्चाको जिब्रोमा दल्ने वा पूर्ण रूपमा निको भए पछि पनि अरू तीन दिनसम्म लगाउनुपर्छ । औषधि दल्दा सफा टालो वा औंलाको प्रयोग गर्नुपर्छ । यसले जाती भएन भने 'हरिया पेज' का अरू औषधिहरू हेर्नुहोस् । स्तनपान निरन्तर गर्नुपर्छ । यो औषधिले तपाईं, तपाईंको दूध र बच्चालाई खराब असर गर्दैन ।

जेन्सियन भायलेटलाई सफा पानीमा कसरी मिसाउने ?

यदि जेन्सियन भायलेटमा यस्तो लेखिएको छ भने ... यसरी प्रयोग गर्ने	
०.५% ...	१ भाग जेन्सियन भायलेटमा १ भाग पानी
१% ...	१ भाग जेन्सियन भायलेटमा ३ भाग पानी
२% ...	१ भाग जेन्सियन भायलेटमा ७ भाग पानी

विशेष अवस्थाहरू



► महिना नपुगी जन्मेका वा कम तौलका बच्चालाई न्यानो पारेर राख्नुपर्छ र यसका लागि शिशुलाई कङ्गारुले जसरी नै शरीरमा टासेर राख्नुहोस् ।

विशेष अवस्थाका नानीहरूलाई स्तनपान

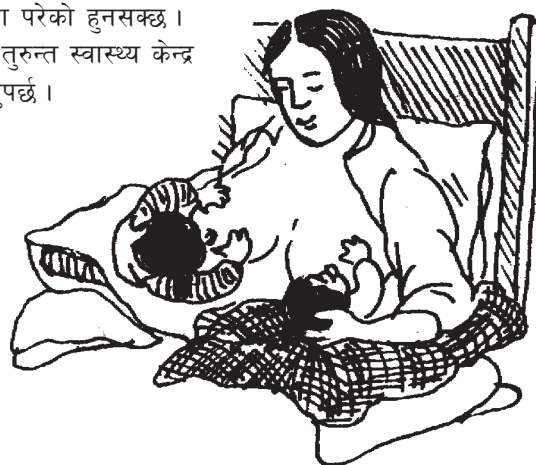
ज्यादै साना अथवा कम तौल भएका शिशु : शिशुले राम्रोसँग दूध चुस्न सकेन भने दूधलाई हातैले निचोरेर चम्चा वा कपले खुवाउनुपर्छ । बच्चा जन्मनेबित्तिकै देखि यो क्रम सुरु गर्नुपर्छ र आफै चुस्नसक्ने नहुन्जेलसम्म यस्तो गरिरहनुपर्छ । यसो गर्दा स्तनमा अरु बढी दूध उत्पादन हुन्छ । बच्चा जन्मदा उसको वजन १.५ (डेढ) किलो ग्राम (३.५ (साढे तीन) पाउन्ड) भन्दा कम छ भने उसलाई नाकदेखि पेटसम्मको एउटा पाइप राखेर अरु विभिन्न विशेष उपचार गर्नु आवश्यक पर्छ । आमाको दूध त्यो पाइपद्वारा दिइन्छ । यसबारे स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग कुरा गर्नुहोस् ।

महिना नपुगी जन्मेको बच्चा : बच्चा बच्चालाई धेरै न्यानो चाहिन्छ । उसलाई न्यानो कपडाले बेरेर तपाईंको स्तनसँगै छातीमा राख्नुहोस् । कतिपय ठाउँमा यस तरिकालाई 'कङ्गारु हेरचाह' पनि भनिन्छ । कपडाभित्र आमा र बच्चाको छातीको स्पर्श हुनुपर्छ र दूध चुसाइरहनु पर्छ । राम्ररी दुध चुस्न नसके हातले निकालेको दूध खुवाउनु पर्छ ।

ओठ र तालु खुँडे भएको बच्चा : यस्ता बच्चाहरूलाई दुध चुस्नका लागि विशेष सहयोग चाहिन्छ । ओठभित्र मात्र घाँजा फाटेको छ भने त उसले राम्रैसँग चुस्न सक्छ । (दुध खुवाउँदा ओठ फाटेको ठाउँमा आफ्नो हातको औला राखिदिनुहोस्) तर तालु नै खुला छ भने दूध खुवाउँदा उसलाई सिधा पारेर राख्नुहोस् । यतिखेर तपाईंलाई विशेष सहयोग चाहिन सक्छ । बच्चाले स्तन च्यापेपछि आमाले हातैले दूध निचोरेर मुखमा झारिदिनुपर्छ ।

कमलपित्त भएको शिशु : कमलपित्त भएको बच्चालाई आमाको दूध र घामको किरण पर्याप्त चाहिन्छ । यो रोग लागेमा कुनै-कुनै बच्चाहरू धेरै निदाउने गर्छन् । धेरै निदाउने बच्चालाई हातैले निकालेको दूध २४ घण्टामा कम्तीमा १० पटक खुवाउनुपर्छ । नागो पारेर बच्चालाई विहान र डुबु अघिको घाममा राख्नुपर्छ अथवा धेरै उज्यालो कोठामा राख्नुपर्छ ।

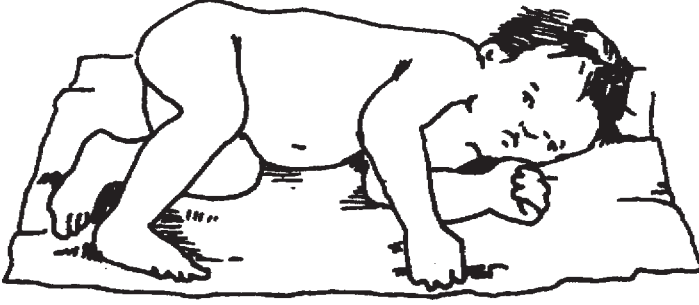
प्रायजसो जन्मेको ३ दिनपछि कमलपित्त देखिन्छ र यो १० दिनसम्ममा हट्छ । बच्चा धेरै पहेंलो छ वा महिना नपुगी जन्मेको छ भने अथवा पहेंलोपन अभ्र बढ्दै गए वा धेरै नै निदाउन लाग्यो भने बच्चालाई गम्भीर समस्या परेको हुनसक्छ । यस्तो बेलामा बच्चालाई तुरुन्त स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पतालमा लगेहाल्नुपर्छ ।



जुम्ल्याहा बच्चा : जुम्ल्याहाहरूमा एउटा चाहिं कमजोर भएर जन्मेको हुनसक्छ । यस्तोमा दुवै बच्चाले आमाको दूध प्रशस्त खान पाउनुपर्छ । जुम्ल्याहा बच्चाको आमाले दुवैलाई पुग्ने प्रशस्त दूध बनाउन सकिन्छ ।

बच्चा बिरामी हुँदा

- बच्चा बिरामी हुँदा स्तनपान रोक्नु हुँदैन । स्तनपान गराईराखेमा मात्र चाडै स्वास्थ्य हुन्छ ।
- भाडापखाला बच्चाहरूका लागि खतरनाक हुन्छ । यस्तो बेलामा औषधिभन्दा पनि हेरचाह नै प्रभावकारी हुन्छ किनभने धेरैजसो बच्चाहरू पानी नपुगी जलवियोजन (dehydration) का कारणले मर्छन् ।
- पखाला लागेको बेला छिटो-छिटो दूध खुवाउने र थप पानी पिलाउने ।
- बच्चा कमजोर छ भने दूध खुवाइरहनुहोस् । बच्चाले दूध नचुसे हातैले निकालेर खुवाउने र स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई देखाउने ।
- बच्चालाई वान्ता हुँदा थोरै-थोरै मात्रामा छिटो-छिटो खुवाउनुपर्छ । प्रत्येक ५ देखि १० मिनेटभित्रमा बच्चालाई चम्चाले थप पानी दिइरहनुपर्छ । मौका पर्नेबित्तिकै स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सल्लाह लिनुपर्छ, किनभने जल वियोजनले बच्चा मर्न सक्छ ।
- बच्चालाई अस्पताल लगेपछि पनि स्तनपान गराइराख्नुपर्छ । यदि तपाईं अस्पतालमा बस्न नसक्ने आमाले भने आफ्नो दूध निचोरेर भाँडामा वा बोटलमा राखी खुवाउने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।



पुनर्जलीय तरल पदार्थ

बच्चालाई चम्चा वा कपले कसरी खुवाउने

१. सानो कप वा चम्चा प्रयोग गर्नुहोस् । उमाल्ने व्यवस्था नभए कप वा चम्चालाई साबुनपानीले राम्ररी धुनुपर्छ ।
२. बच्चालाई काखमा लगभग सिधा गरी राख्नुहोस् ।
३. सानो कप वा चम्चाले दूध बच्चाको ओठमा पर्ने गरी बिस्तारै राख्नुहोस् ।
४. मुखमा दूध नखन्याउनुहोस्, बच्चा आफैले त्यसलाई तानोस् । धेरैजसो साना बिरामी बच्चालाई चम्चाले खुवाउँदा राम्रो हुन्छ ।



► यदि एचआइभी संक्रमित हुनुहुन्छ भने, स्तनपान र एचआइभीबारे जानकारीका लागि पृष्ठ २९३ हेर्नुहोस् ।

► टाइफाइड, फाइवाक्ता, टी.बी. वा विभिन्न संक्रमणहरूबाट हुने कुनै पनि रोगको उपचार तत्काल गराउनुपर्छ जसले गर्दा यी रोगहरू बच्चामा सर्न नसक्न् ।



असल स्वास्थ्यका लागि भोजन

नयाँ बच्चा पाएकी आमाले पहिलो बच्चालाई पनि स्तनपान गराउन सक्छन् ।



आमा बिरामी हुँदा

बिरामी आमाले पनि सकेसम्म बच्चालाई अन्य आहाराको सट्टा स्तनपान नै गराउनुपर्छ । आमालाई यदि धेरै ज्वरो र पसिना आएमा दूध कम बन्छ ।

यसो हुनबाट जोगिनका लागि :

- तरल पदार्थ धेरै पिउनुहोस् ।
- स्तनपान गराइरहनुहोस् ।
- सुतेर स्तनपान गराउनुपर्छ (पेज १०७ हेर्नुहोस् ।)
- हातले दूध निकाल्नुपर्छ (आवश्यक परे अरूको मद्दत लिने) ।

बच्चालाई संक्रमणबाट बचाउन स्तन वा बच्चालाई छुनुअगाडि साबुन पानीले राम्रोसँग आफ्नो हात धुनुहोस् ।

आमाले औषधि प्रयोग गर्दा

धेरैजसो औषधिहरू ज्यादै कम मात्रामा मात्र दूधमा जाने हुनाले यिनीहरूले बच्चालाई असर गर्दैनन् । बरु स्तनपान रोकियो भने बच्चालाई नोक्सान हुन्छ ।

तर कुनै-कुनै औषधिहरूका खराब असर हुन्छन् । यस पुस्तकमा त्यस्ता औषधिहरूका चेतावनीको सङ्केतका साथै सुरक्षित औषधिहरूको सुझाव दिइएको छ ।

औषधि लेखिदिने बेलामा स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई आफूले स्तनपान गराइरहेको कुरा उनलाई बताउनुहोस् । यसबाट नराम्रो औषधिको प्रयोग गर्नबाट बचिन्छ ।

आमा पुनः गर्भवती हुँदा वा अर्को बच्चा जन्मदा

बच्चा भएकी आमा गर्भवती भइन् भने पनि उनले स्तनपान गराइरहन सक्छन् तर यो बेलामा उनले धेरै पोषणयुक्त खाना खानु पर्छ ।



गर्भवती भएपछि पनि स्तनपान गराइरहँदा केही खतरा हुँदैन ।

नयाँ बच्चा जन्मेपछि पहिलो बच्चालाई स्तनपान गराइरहँदा पनि कुनै नोक्सानी छैन तर नयाँ शिशुलाई पहिले खुवाउनुपर्छ ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ताले महिलासँग स्तनपानका बारेमा मात्र कुरा गर्नु पर्याप्त हुँदैन। महिलाहरूलाई सूचना मात्र होइन सहयोग पनि चाहिन्छ। महिलाहरूलाई पहिलो ६ महिनासम्म आफ्नो बच्चालाई दूधबाहेक केही पनि दिनुहुन्न भन्ने कुरा बताउनुपर्छ। अन्य आहाराहरूले बच्चालाई हानि गर्नसक्छ भन्ने कुरा उनी र उनका परिवारलाई पनि बुझाउनुपर्छ।

समस्या आउनुभन्दा अगाडि महिलाहरूलाई स्तनपानका लागि सहयोग गर्नुपर्छ। दूध पर्याप्त छ भन्ने कुरा बुझ्न उनीहरूलाई सहयोग गर्नुपर्छ। सधैं आइपने समस्याका बारेमा आमा-आमाबीच भएको छलफल बढी प्रभावकारी हुन्छ। जसले बढी दूध खुवाएको छ वा जसको बच्चा बढी सप्रेको छ त्यस्ता आमाको नेतृत्वमा दूध खुवाउने आमाहरूको समूह खोल्नुपर्छ।

स्वास्थ्य केन्द्रलाई स्तनपान गराउने आमाहरूका लागि बढी मित्रवत बनाउने प्रयास गर्नुपर्छ। बच्चा जन्मनेबित्तिकै दूध चुसाउन आमाहरूलाई सहायता गर्नुपर्छ। आमालाई बच्चासँग सुत्न प्रोत्साहित गर्नुपर्छ। आमा विरामी पर्दा पनि बच्चा साथैमा रहोस्।

तपाईं स्वयं आमा हुनुहुन्छ भने आफ्नो बच्चालाई स्तनपान गराएर कसरी स्तनपान गराउँदै पनि काम गर्न सकिन्छ भनेर सिकाउनुहोस्।

स्वास्थ्य केन्द्रमा कृत्रिम दूधका पोस्टर र अन्य प्रचार सामग्री टाँस्न प्रतिबन्ध लगाउनुहोस्। पाउडर दूध बनाउने कम्पनीका नमुना वा उपहारहरू नलिनुहोस्। र तिनका प्रतिनिधिहरूलाई स्वास्थ्य केन्द्रमा छिर्ने नदिनुहोस्।

कामदारहरूलाई स्तनपानको महत्वबारे शिक्षा दिनुहोस्। महिलाहरूलाई उनीहरूका नानीलाई स्तनपान गराउने वा दूध निकाल्न सक्ने स्थान उपलब्ध गराउनुहोस्।

परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू

