स्तनपान कराने के दौरान सामान्य समस्याएं

स्तनपान कराने के दौरान आने वाली समस्याएं

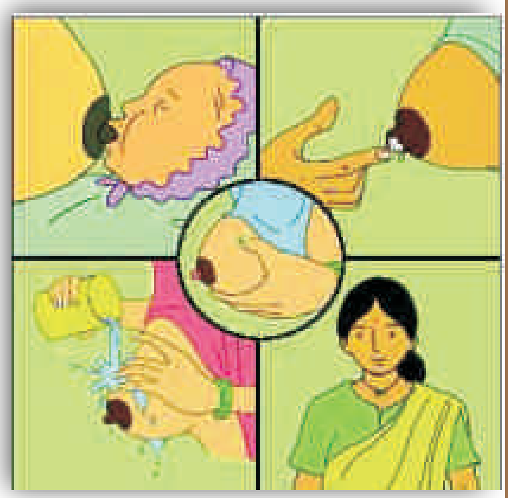
❖ स्तनपान कराना प्रत्येक मां के लिए सबसे स्वाभाविक कार्य है। कई बार मां को होने वाली कुछ समस्याओं के कारण स्तनपान कराना बंद करना पड़ता है।

❖ निप्पल में दर्द, उल्टे निप्पल, स्तन का अतिपूरण, फ्लैट निप्पल या पर्याप्त दूध न होना आदि जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

❖ समस्याएं और उनके समाधान:

o **निप्पल में दर्द:**

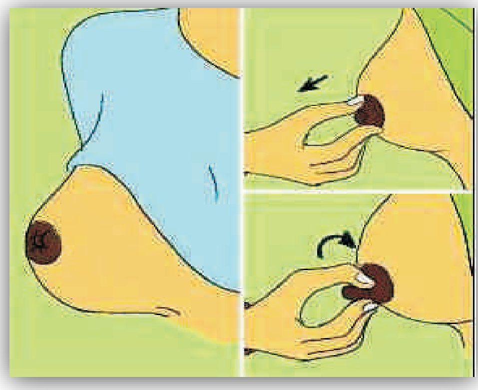
- स्तन पर बच्चे की गलत पोजीशन/अटैचमेंट के कारण निप्पल में दर्द हो सकता है।
- सुनिश्चित करें कि दूध पीते समय बच्चे का मुंह स्तन से ठीक तरह से लगा है
- स्तनपान कराना जारी रखें, दिन में एक बार स्तनों को धोएं, ढीले–ढाले कपड़े पहनें, यदि समस्या बनी रहे, तो किसी डॉक्टर से सलाह लें।
- गलत पोजीशन में लगातार दूध पिलाते रहने से निप्पल फट जाते हैं और आगे चलकर स्तनों में सूजन तथा स्तनों में पस पड़ने जैसी बीमारियां हो सकती हैं।



स्तनपान के बारे में मिथक

- "आपको ज्यादा दूध पीना होगा ताकि अधिक दूध बने"– स्तन में दूध का बनना और उसकी गुणवत्ता केवल दूध पीने पर ही निर्भर नहीं है, अधिक निप्पल चुसने से अधिक दूध बनता है।
- "यदि स्तन छोटे होंगे, तो पर्याप्त दूध नहीं बनेगा"–सफलता पूर्ण स्तनपान कराना स्तन के आकार पर निर्भर नहीं करता। स्तन में दूध विशेष ग्रंथियों के माध्यम से बनता है जो सभी महिलाओं में मौजूद होती हैं।
- "आपको स्तनपान कराने के दौरान कतिपय खाद्य पदार्थों का सेवन बंद करना होगा"– यदि आप किसी खास किस्म के खाद्य पदार्थ को लेकर चिंतित हैं, तो हर बार थोड़ी मात्रा में खाएं और देखें कि क्या इससे आपके बच्चे को कोई समस्या हो रही है।
- "मैं अपने पिछले बच्चे को स्तनपान नहीं करा पाई थी और मैं इस बार भी सफलतापूर्वक स्तनपान कराने में समर्थ नहीं होंगी"– कोई भी महिला बच्चे को सफलतापूर्वक स्तनपान करा सकती है, भले ही वह अपने पिछले बच्चे को स्तनपान न करा पाई हो।

- **उल्टे निप्पलः**
  - जो निप्पल सीधे नहीं होते हैं और बाहर निकालने का प्रयास करने पर वस्तुतः स्तन के और अंदर चले जाते हैं।
  - इसके लिए स्तन को आहिस्ता से बाहर निकालें और उसे घुमाएं। दिन में इसे कई बार करें। डॉक्टर की सलाह लें।
  - आखिरी तिमाही में, इसकी रोकथाम के लिए स्तन जांच तथा परामर्श सत्र में भाग लेना चाहिए।



- **स्तन का अतिपूरणः**
  - स्तन का अतिपूरण ऐसी समस्या है जो अक्सर होती है। यदि पर्याप्त मात्रा में दूध नहीं निकाला जाता है, तो स्तन के अतिपूरण की समस्या हो सकती है।
  - अतिपूरित स्तन कड़े, चमकदार और बहुत कष्ट दायक होते हैं।
  - स्तन की अतिपूरणता दूर करने, दर्द कम करने और मां को सहज महसूस कराने के लिए मां को स्तन को दबाकर दूध निकालने और बार–बार स्तनपान कराने को कहें।

- **पर्याप्त दूध न होनाः**
  - सबसे पहले, यह पता लगाने के लिए चेक करें कि क्या बच्चा ऐसा कोई लक्षण प्रदर्शित कर रहा है जो यह दर्शाता है कि उसे पर्याप्त दूध नहीं मिल रहा है अर्थात पर्याप्त मात्रा में वजन नहीं बढ़ रहा है (प्रतिमाह 500 ग्राम वजन बढ़ना पर्याप्त है), पर्याप्त मात्रा में पेशाब नहीं कर रहा (दिन में 6 से अधिक बार पेशाब करना चाहिए), दूध पीने के बाद संतुष्ट नहीं है।
  - यदि कोई समस्या हो, तो अधिक बार स्तनपान कराएं; बच्चा जितना अधिक स्तनपान करेगा, दूध उतना अधिक बनेगा।
  - सुनिश्चित करें कि दूध पिलाते समय बच्चे की पोजीशन सही हो।
  - मां को पोषणयुक्त आहार तथा पर्याप्त आराम की जरूरत होती है। इससे वह स्वस्थ रहेगी और बच्चे के लिए पर्याप्त मात्रा में दूध भी बनेगा।