

યૂનિસેફ અને બેબી ફ્રેન્ડલિ ઇનિશિએટિવ

યૂનાઈટેડ નેશન્સ ચિલ્ડ્રન્સ ફંડ, યૂનિસેફ, વિશ્વભરમાં બાળકોના હિત માટે કાર્ય કરે છે. અમે ૧૬૦ દેશોમાં કાર્ય કરીએ છીએ અને જુદા જુદા કાર્યક્રમોને સહાયતા આપીએ છીએ, જેનાથી બાળકોને:

- સારી તંદુરસ્તી અને પૌષ્ટિક ખોરાક મળશે
- સ્વચ્છ પાણી અને આરોગ્ય-વ્યવસ્થા મળશે
- શિક્ષણ મળશે

જ્યાં બાળકોને ખાસ સુરક્ષા જોઈએ, જેવી રીતે બાળ-મજૂરી અથવા યુદ્ધના ભોગી, એવા બાળકોને યૂનિસેફ મદદ કરશે.



બેબી ફ્રેન્ડલિ ઇનિશિએટિવ, યૂનિસેફ અને વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગનાઈઝેશનનો વિશ્વભરમાં પ્રચલિત કાર્યક્રમ છે, જે આરોગ્ય સેવાઓની સાથે મળીને એના અમલમાં સુધાર કરશે. જે આરોગ્ય સેવાઓ

સ્તનપાનની એવી પદ્ધતિ વાપરશે, જેનાથી સ્ત્રીઓને સ્તનપાન સંબંધી જાણકારી મળશે, એવી સંસ્થાઓને યૂનિસેફ / ડબલ્યુએચઓનો પ્રતિષ્ઠિત બેબી ફ્રેન્ડલિ પુરસ્કાર મળશે. યૂકેમાં, બેબી ફ્રેન્ડલિ ઇનિશિએટિવને આરોગ્ય સેવા વિભાગ, સહાયતા આપશે જેનાથી એ આરોગ્ય સંબંધી વિષયોમાં સલાહ, સહયોગ, શિક્ષણ, નેટવર્કિંગ અને મૂલ્યાંકન આપશે.

To make a credit card donation to UNICEF, call
08457 312 312

(Charged at local rate. Lines open 24 hours. Please quote 'BFI'.)

શિશુને સ્તનપાન કરાવવા વિષે સહાયતાની સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ જાણકારી:

નૅશનલ બ્રેસ્ટફીડિંગ સપોર્ટ ગ્રુપને સંપર્ક કરવા માટે પાનાં 14 પર જુઓ

This leaflet is produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. This translation has been funded by Birmingham Health Authority. Cover & page 15 photos: Nancy Durrell McKenna. For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612. For more information about the Baby Friendly Initiative, visit our web site at www.babyfriendly.org.uk or call 020 7312 7652.

તમારા શિશુને સ્તનપાન કરાવવું



UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

નવી માતાઓ માટે જરૂરી જાણકારી



Breastfeeding Your Baby, Gujarat

પ્રસ્તાવના

આ પત્રિકા એવી માતાઓ માટે છે જે શિશુને સ્તનપાન કરાવવાનું શરૂ કરશે. એમાં તમને સ્તનપાન શરૂ કરવા અંગે અને સામાન્ય તકલીફોથી દૂર રહેવા માટે વિગતો મળશે. એક જુદો ભાગ પણ છે, જે તમને બતાવશે કે કેવી રીતે સ્તનથી દૂધ કાઢવું. અહીં અમે તમારા બાળકને 'નર' કરીને સૂચવેલું છે જેથી કોઈ પણ ગેરસમજ પેદા ન થાય.

શરૂઆત પછી સ્તનપાન સરળ છે અને ઘણીખરી માતા અને બાળકોને માટે એ એક આનંદભરેલો અનુભવ છે. પણ પહેલાંના દિવસોમાં તમને બંનેને શીખવું પડશે કે સ્તનપાન કેવી રીતે થાય છે. એટલે તમારે એનો અભ્યાસ કરવો પડશે, અને જરૂરત પડે ત્યારે, મીડવાઈફથી સલાહ લેવી પડશે. (જો તમે બાળકને બાટલીથી દૂધ પીવડવવાનું શરૂ કર્યું છે અને સ્તનપાન કરાવવા ઈચ્છો છો તો, એ સંભવ તો છે પણ હર્મેશા સફળ નથી થતું— તમારે મીડવાઈફ અથવા સ્તનપાન સહાયકથી ચર્ચા કરવી પડશે.)

નોંધપાત્ર:

તમારું દૂધ શિશુને માટે ઉત્તમ છે અને બાળકની બદલતી જરૂરિયાતોને પૂરી પાડશે. મોટા ભાગના બાળકોને, છ મહિના સુધી બીજા ખોરાક અથવા પીણાંની જરૂર નહીં પડે.

સ્તનપાન શા માટે આટલું વિશિષ્ટ છે?

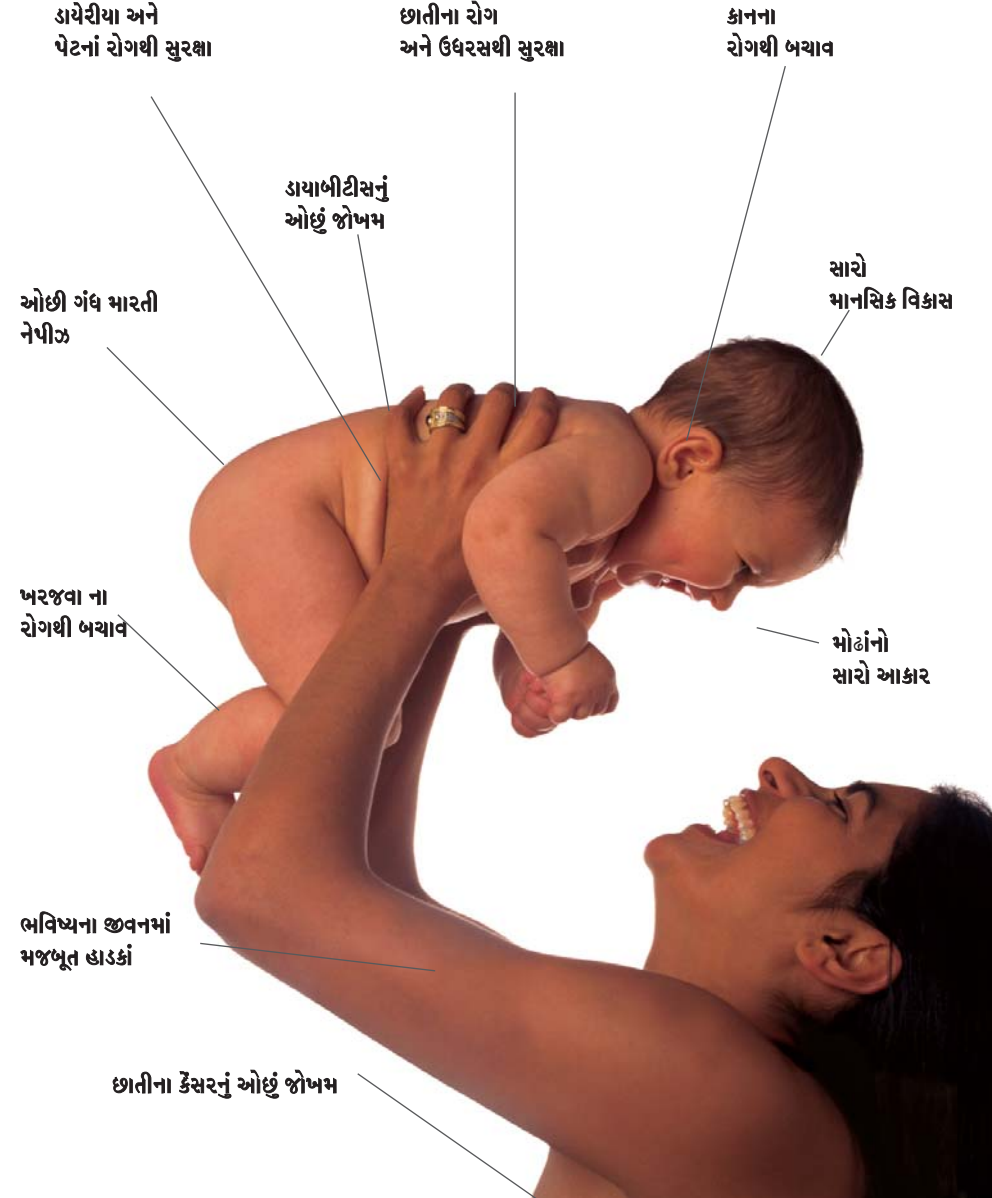
છાતીનાં દૂધમાં જંતુનાશક પદાર્થો હોય છે જેથી શિશુનો રોગથી બચાવ થશે. બાટલી વાપરતા બાળકોમાં માંદગી અને ડાયેરીયા (ગેસ્ટ્રો-એન્ટ્રાઈટીસ, જે જોખમભરેલું છે), છાતીના રોગ, કાનનાં રોગ અને પેશાબ સંબંધી રોગ થઈ શકે છે.

જેમ બાળક મોટું થશે તેમ સ્તનપાનથી એને લાભ થશે. સંશોધનથી ખબર પડે છે કે જે બાળકો માતાનું દૂધ પીએ છે, તેનો માનસિક વિકાસ સારો થાય છે. બાટલી વાપરતા બાળકોમાં ખરજવા અને ડાયાબીટીસનું જોખમ રહે છે. એની ઉપરાંત એ બાળકોમાં, રક્તચાપ વધારે થાય છે.

સ્તનપાન માતાઓ માટે પણ ફાયદાકારક છે. ગર્ભાવસ્થામાં વધેલું વજન સ્તનપાનથી ઓછું થશે. એનાથી તમને છાતી અને અંડાશયના કેંસરથી સુરક્ષા અને ભવિષ્યના જીવનમાં મજબૂત હાડકાં મળશે.

નિમ્નલિખિત વિગતોથી તમને શરૂઆતમાં સારી મદદ મળશે.

સ્તનપાન— કેટલા બધા ફાયદાઓ?



ઘર પર માનું દૂધ સંઘરીને રાખવું

માનું દૂધ ફ્રીજમાં ૨-૪°C ના તાપમાન પર ૩ થી ૫ દિવસ સુધી રાખી શકાશે. જો તમારી પાસે થર્મોમીટર નથી અને જે દૂધને તમે ૨૪ કલાક સુધી નથી વાપરવાના, તેને જમાવી દેવું. માનું દૂધ ફ્રીજની ચિલર ટ્રે માં એક અઠવાડિયા સુધી અથવા ફ્રીઝરમાં ત્રણ મહિના સુધી રાખી શકાય છે.

ઘર પર માનું દૂધ જમાવતી વખતે પ્લાસ્ટિક કન્ટેનર વાપરો, જે હવાબંધ સીલ હોય અને જેને જંતુરહિત રાખી શકાય. દરેક કન્ટેનર પર લેબલ અને તારીખ લખવી અને વારાફરતી વાપરવું. જો તમે દૂધને એટલે જમાવો છો કે શિશુ માંદુ છે અથવા સમય પહેલા જન્મેલું છે તો એની કાળજી રાખતા કર્મચારીઓને પૂછો. જો તમારી પાસે સ્વયંચાલિત ડીફ્રોસ્ટીંગ ફ્રીઝર હોય તો, દૂધને એનાથી દૂર રાખો.

માળના જામેલા દૂધને ફ્રીજમાં અથવા ઓરડાના તાપમાન પર ધીમેથી પીગળાવવું. પીગળેલાં દૂધને ફ્રીજમાં ૨૪ કલાક સુધી રાખી શકાશે. એક વાર એ ઓરડાના તાપમાન પર પહોંચશે તે પછી તેને તરત વાપરવું અથવા ફ્રીજી દેવું. માનું દૂધ પાછું જમાવવું નહીં.

માનું દૂધ માઈક્રોવેવમાં ગરમ નહીં કરવું કારણકે એના અસમાન તાપમાનથી શિશુનું મોહું બળી શકે છે.

વધારે જાણકારી માટે કોને પૂછવું

જો શિશુને સ્તનપાન કરાવવા વિષે જાણકારી જોઈતી હોય તો તમારી મીડવાઈફ અથવા હેલ્થ વીઝીટરને પૂછો.

મીડવાઈફ તમને તમારા સ્થાનિક સ્તનપાન સલાહકારનો ફોન નંબર આપશે. (એના માટે ચોપડી પાછળ જગ્યા આપેલી છે). વૈકલ્પિક રીતે એ સલાહકારોના રાષ્ટ્રીય કાર્યાલયથી તમને વધુ જાણકારી મળશે:

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, London W3. 0870 444 8708

Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.

La Leche League, BM 3424, London WC1N 3XX. Tel: 020 7242 1278.

Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 020 7813 1481.

શિશુને સ્તનથી લગાડવું

તમારી બેસવાની અંગ-સ્થિતિ

તમારે આરામથી બેસવું જોઈએ.

જો તમે શિશુને સ્તનપાન કરાવવા બેસવાના છો તો નિમ્નલિખિતની ખાતરી કરવી:

- તમારી પીઠ સીધી છે અને એને પાછળથી ટેકો મળી રહ્યો છે
- તમારો ખોળો સપાટ છે
- તમારા પગ સપાટ છે (તમને પગનું સ્ટૂલ અથવા જાડી પુસ્તકની જરૂરત પડશે)
- તમારી પીઠ અથવા હાથને ટેકો આપવા તમારી પાસે વધારેના ઓશીકાં છે અથવા જરૂરત પડતા તમે એનાથી શિશુને ઉપર ઊંચકી શકશો



સૂઈને સ્તનપાન કરાવવું ઘણું આરામદાયક છે, ખાસ કરીને રાત્રે, જ્યારે શિશુને ખોરાક આપતા તમે આરામ કરી શકશો.



માથાની નીચે ઓશીકા સાથે સીધા સૂવું અને ખભાને પલંગ પર રાખવો.

એક પડખે સૂવું. પીઠને ટેકો આપવા એક ઓશીકું અને એક પગની વચ્ચે રાખવાથી તમને આવી રીતે સૂવામાં મદદ મળશે.

(એક વાર શિશુ બરાબર સ્તનપાન કરશે, પછી તમને ઓશીકાની જરૂરત પડશે નહીં).



તમારા શિશુની સ્થિતિ

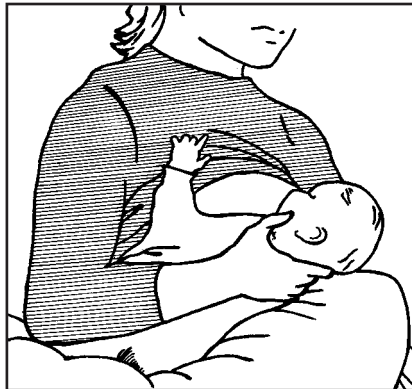
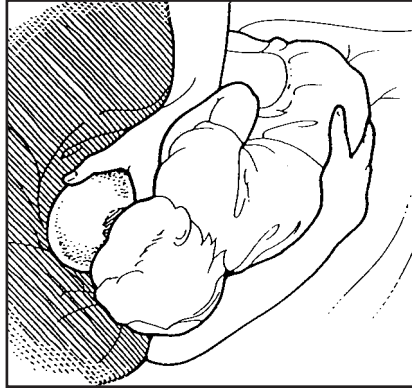
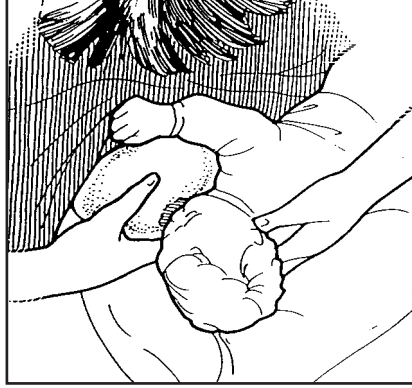
સ્તનપાન વખતે શિશુને પકડવાની જુદી જુદી રીતો છે.

તમે જે રીતે શિશુને પકડો, એ ખાતરી કરો કે શિશુને બરાબર રીતે દૂધ મળી રહ્યું છે કે નહીં:

1. શિશુ તમારી નજીક હોવું જોઈએ
2. એક સીધી સપાટ લીટીમાં એને સ્તનની સાથે પોતાના માથા, ખભા અને શરીર સાથે હોવું જોઈએ
3. એનું નાક અથવા ઉપરનો હોઠ નિપલ પર હોવો જોઈએ
4. વળ્યા વિના એ સ્તન સુધી સરળતાથી પહોંચી શકે
5. હમ્મેશા યાદ રાખવું કે, શિશુને સ્તન સુધી લઈ જવું, ન કે સ્તનને શિશુ પાસે

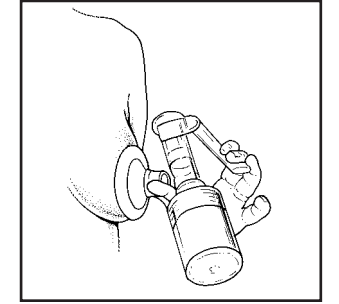
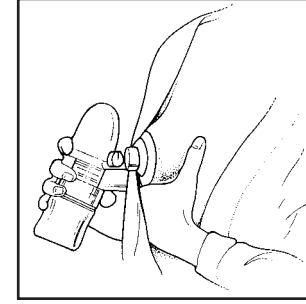
એટલે:

- પેટથી માતા સુધી
- નિપલથી નાક સુધી
- શિશુથી સ્તન, સ્તનથી શિશુ નહીં



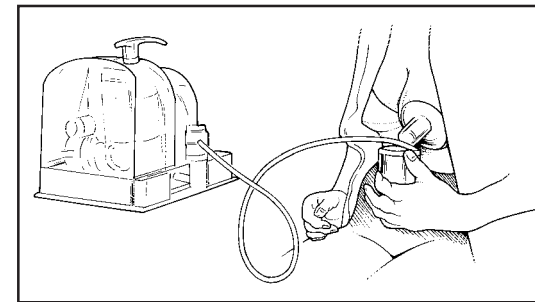
હસ્તસંચાલિત પંપ

જ્યારે સ્તન ભરેલા હોય છે ત્યારે હાથના પંપને વાપરવા જોઈએ. એ જુદી જુદી ડિઝાઇનમાં આવશે, જે જુદી જુદી રીતે કાર્ય કરશે. થોડા હાથથી અને થોડા બેટરીથી ચાલશે. બધા પંપમાં ગળણી હશે જે નિપલ અને એરીઓલા પર ગોઠવાશે. જુદા પંપ જુદી સ્ત્રીઓ માટે ઉપયુક્ત છે—એટલે ખરીદવા પહેલાં, શક્ય હોય તો એને વાપરીને જોવું.



વીજળીથી ચાલતા પંપ

આ સ્વયંસંચાલિત પંપ એટલા વેગથી ચાલશે કે તમને ઉપયોગમાં સરળ રહેશે. જો તમારે લાંબા ગાળા સુધી દૂધ કાઢવું હોય, જ્યારે શિશુ સ્પેશિયલ કેઅર બેબી યૂનિટમાં છે, તો આ પંપ ઉત્તમ છે. એ સ્થિતિમાં તમારે ૨૪ કલાકમાં (એક વાર રાત્રે) ૬-૮ વાર દૂધ કાઢવું જોઈએ જેથી તમારો પૂરવઠો બનેલો રહે.



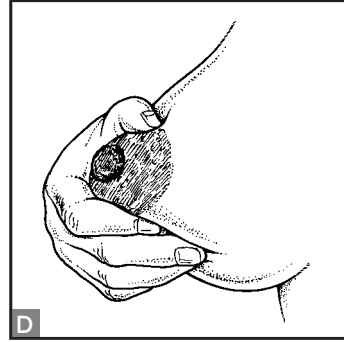
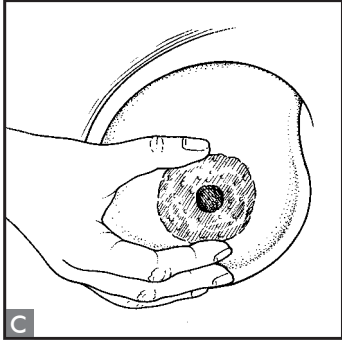
વીજળીના પંપથી તમે બંને સ્તનથી એક સાથે દૂધ કાઢી શકશો. બીજી પદ્ધતિઓ કરતાં આ સરળ છે. તમે વધારે દૂધ કાઢી શકશો. તમને એક બે પંપવાળો બીકર સેટ અથવા બે એકએક પંપવાળા બીકર સેટ અને એક ટી કનેક્ટર જોઈશે.

હાથ અથવા વીજળીના પંપને વાપરવા પહેલાં, ઉત્પાદકે આપેલી માહિતી ધ્યાનથી વાંચવી.



હાથથી દૂધ કાઢવાની રીત

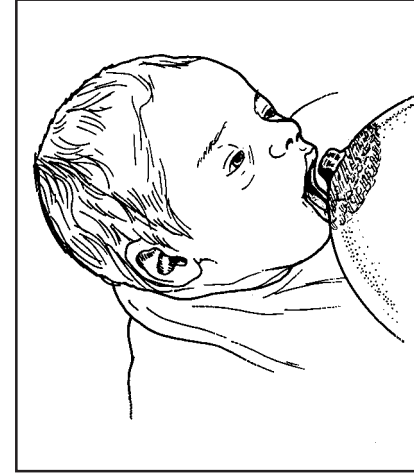
1. હાથની પહેલી આંગળી સ્તનની નીચે, એરીઓલાની પાસે, રાખો અને તમારો અંગૂઠો સ્તનની ઉપરની પહેલી આંગળીની સામે. (તમે ચામડીની નીચેનો દૂધનો ભંડાર સ્પર્શી શકશો). જો તમારું એરીઓલા મોટું છે તો તમારે આંગળી અંદર ફેરવવી પડશે. (જો તમારું એરીઓલા નાનું છે તો આંગળી બહારની તરફ લઈ જાઓ). તમે આંગળીથી સ્તનને ટેકો આપી શકશો.(C)
2. આંગળી અને અંગૂઠાની ચામડીની નીચે એક જગ્યા રાખીને પાછળની બાજુ દબાવો.
3. ધીમે ધીમે દાબની સાથે, અંગૂઠાને અંદર દાબો, એની સાથે પહેલી આંગળીને દાબો જેથી દૂધ ચામડીની અંદરથી બહાર નીકળશે અને નિપલમાં ભરાશે.(D)
4. દબાણ ઓછું કરો જેથી દૂધ ભંડારમાં પાછું ભરાશે. ઉપર લખેલાં ૨ અને ૩ પાછું કરો.



એક વાર તમને દૂધ કાઢવાની ટેવ પડશે પછી ૨ અને ૪ કરવામાં ઘણો સમય લાગશે નહીં. પછી દૂધ લયમાં બાહર નીકળશે.

શિશુને સ્તન પર ગોઠવવું

એ જરૂરી છે કે શિશુ સ્તન પર બરાબર ગોઠવાઈ શકે. એવું ન થતાં, શિશુને ખોરાક મળશે નહીં અને નિપલમાં સોજો થશે.



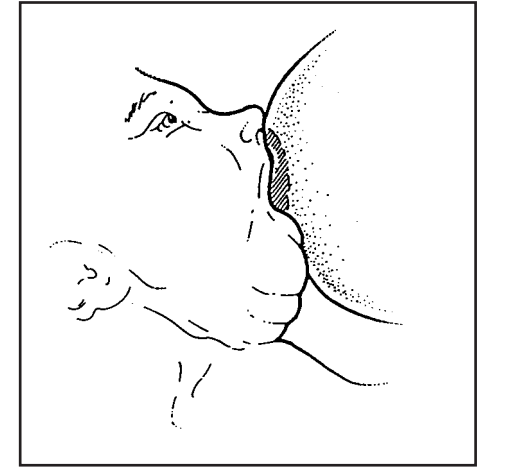
જેવી રીતે પાના ઝ પર બતાવેલું છે તેવી રીતે, શિશુનું નાક અથવા ઉપરનો હોઠ નિપલ પર હોવો જોઈએ.

જ્યાં સુધી એ મોઢું પુરું ન ખોલે ત્યાં સુધી, રોકાઈ જાઓ. (એને પ્રોત્સાહન આપવા માટે નિપલને એના હોઠથી સ્પર્શ કરાવો).

એને જલ્દીથી સ્તન પર લઈ જાઓ જેથી એનો નીચેનો હોઠ, સ્તનને સ્પર્શ કરશે પણ નિપલથી દૂર રહેશે. આ રીતે, નિપલથી એનું મોઢું ચોંટી જશે.

જ્યારે શિશુ સ્તન પર બરાબર ગોઠવાશે ત્યારે તમે જોઈ શકશો કે:

- એનું મોઢું પૂરું ખુલ્લું છે અને મોઢામાં તમારું સ્તન છે
- એની દાઢી તમારા સ્તનને સ્પર્શ કરશે
- એનો નીચેનો હોઠ પાછળની બાજુ વળેલો છે
- જો તમને એરીઓલા દેખાય છે (નિપલની પાસેની ભૂરી ચામડી) તો તમને ઉપરના હોઠ પર વધારે એરીઓલા દેખાશે
- એની ચૂસવાની લયમાં બદલાવ આવશે. શિશુ ક્યારેક મોઢું ભરીને તો ક્યારેક મોઢામાં ઓછું દૂધ લેશે



સ્તનપાનમાં તકલીફ ન થવી જોઈએ. પણ પહેલી વારનાં સ્તનપાનમાં, તમે અને શિશુ ત્યાં સુધી તકલીફ અનુભવશો, જ્યાં સુધી શિશુ સ્તન પર બરાબર રીતે નહીં ગોઠવાય. આ તકલીફ થોડા સમય પછી મટી જશે અને પછી સ્તનપાનમાં તકલીફ થશે નહીં. જો દરદ થાય તો એનો અર્થ એ થયો કે શિશુ બરાબર રીતે સ્તન પર ગોઠવાયું નથી. ત્યારે તમારે શિશુને સ્તનથી છૂટું કરીને એને પાછું સ્તન પર લગાડવું. જો એના પછી પણ દરદ થાય છે તો મીડવાઈફને પૂછો.

સફળ સ્તનપાન માટે સૂચન

■ શિશુને, ખાસ કરીને શરૂઆતના દિવસોમાં, પોતાની પાસે રાખો. તમે શિશુને સારી રીતે ઓળખી જશો અને એની જરૂરતોનું તમને ભાન પડશે. રાતના ખાસ કરીને આ જરૂરી છે. જો શિશુ નજીક હોય તો, તમે એને ઉપાડીને તકલીફ વિના સ્તનપાન કરાવી શકશો. પછી તમે બંને ઉઘી શકશો.



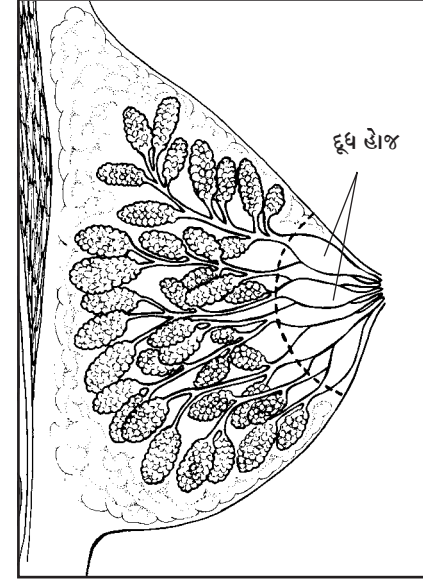
NANCY DURRELL MCKENNA

■ માનાં દૂધમાં, શિશુના બધા ખોરાક અને પાણીની જરૂરિયાતો પૂરી થશે. બીજા ખોરાક અને પીણાંથી એને સ્તનપાનમાં ઓછો રસ પડશે. જો એ સ્તનપાન ઓછું કરશે તો તમે એની ભવિષ્યની જરૂરિયાતો માટે ઓછું દૂધ પેદા કરશો. એટલે જ્યારે એને ભૂખ લાગે ત્યારે એને સ્તન પર લગાડો.

■ સ્તનપાન કરાવતી માતાઓની, શરૂઆતના અઠવાડિયાઓની તકલીફો (જેવી રીતે, નિપલમાં સોજો, દરદ, મેસ્ટાઈટીસ) એટલે થાય છે કે શિશુ સ્તન પર બરાબર રીતે ગોઠવાતું નથી અથવા એને સ્તનપાનની ઓછી તક મળે છે. જો ખબર ન પડે તો સલાહ માટે પૂછો. મદદ લેવા વિષે આ પત્રિકાની પાછળ વિગત આપેલી છે.

હાથથી દૂધ કાઢવું

દૂધ કાઢવાની આ એક સસ્તી અને આરામદાયક રીત છે અને જો તમારા સ્તનમાં તકલીફ છે તો એને ખાલી કરવાનો સારો ઉપાય છે. આ માહિતી તો ખાલી સૂચન માટે છે. હાથથી દૂધ કાઢવાનો અભ્યાસ કરો (સ્નાન કરતી વખતે) જેથી ખબર પડશે કે તમે આ રીતે દૂધ કાઢી શકશો.



એરીઓલાની (નિપલની પાસેની ભૂરી ચામડી) નીચે સાધારણ રીતે કિનારની પાસે દૂધના નાના ભંડાર હોય છે.

ચામડીની નીચે દૂધના ભંડારને હાથ લગાડશો તો તમને નાના વટાણાઓની જેમ લાગશે. દૂધ આ ભંડારો માં એકઠું થાય છે અને અહીં થી તમે એને કાઢો છો.

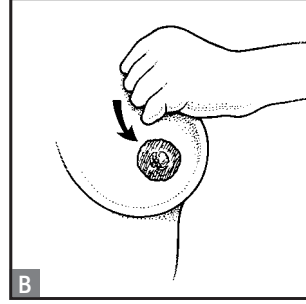
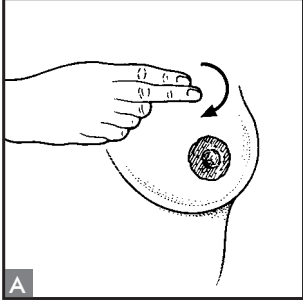
દરેક સ્તન ૧૫ ભાગ (લોબ) માં વહેંચાયેલું હોય છે અને દરેકમાં દૂધના ભંડાર હોય છે.

- નિપલને દાબશો નહીં. એ ઘણું અસરકારક નથી અને તકલીફ કરશે.
- સ્તનની પાસે આંગળીઓ ફેરવશો નહીં. એનાથી સ્તનની નરમ ચામડીને ઈજા થશે.
- દૂધ નીકળવામાં એકથી બે મિનિટ લાગશે.
- તમારે સ્તનની પાસે આંગળીઓ ના ટેરવા ફેરવવા, જેથી બધા લોબમાંથી દૂધ નીકળશે.
- દૂધને એક મોટા જંતુરહિત કન્ટેનરમાં સંઘરો.
- અભ્યાસથી તમે બંને સ્તનથી દૂધ કાઢી શકશો.



દૂધને કાઢવા માટે:

- આરામદાયક અને ચિંતારહિત રહો. ગરમ પીણાં અને શાંત ઓરડામાં રહેવાથી રાહત મળશે.
- શિશુને નજીક રાખો. જો એ શક્ય ન હોય તો એનો ફોટો પાસે રાખો.
- દૂધને કાઢવા પહેલાં ગરમ પાણીથી સ્નાન અથવા શાવર લો અથવા ગરમ ફલાનીનને સ્તન પર લગાડો.



- ધીમેથી સ્તનને માલીશ કરો. તમે આંગળીના ટેરવાથી આ કરી શકશો (ક). અથવા બંધ મુઠ્ઠી સ્તન પર નિપલ પાસે ફેરવવી (ખ). પૂરી છાતી અને એના નીચેના ભાગમાં આંગળીના ટેરવા ફેરવો. આંગળી ફેરવશો નહીં. એનાથી સ્તનની ત્વચાને ઈજા થશે.
 - સ્તનની માલીશ પછી પહેલી આંગળી અને અંગૂઠા વચ્ચે નિપલને ફેરવો. એનાથી હોરમોન નીકળશે, જેથી સ્તન દૂધને પેદા કરીને બહાર કાઢશે.
- દૂધને કાઢવાની ટેવ પડ્યા પછી, આટલા અભ્યાસની જરૂરત પડશે નહીં. સ્તનપાન બીજી પ્રવૃત્તિઓની જેમ અભ્યાસથી સરળ બને છે.

તમે જે પણ રીતે દૂધ કાઢો, દૂધ એક સ્તનથી થોડી વાર પછી નીકળવાનું બંધ થશે. ત્યારે દૂધ બીજા સ્તનથી કાઢવું. પછી પહેલાં સ્તન પર પાછું જવું. જ્યાં સુધી બધું દૂધ નીકળી ન જાય ત્યાં સુધી એવી રીતે કરવું.

સ્તનપાનની જુદી રીતો

શિશુઓની ખોરાક લેવાની પદ્ધતિ જુદી હોય છે, જેવી રીતે કેટલાક શિશુઓને શરૂઆતના દિવસોમાં, સ્તનપાનની જરૂરત પડશે નહીં. પછી પહેલાના અઠવાડિયામાં એજ શિશુઓ, દિવસમાં ઘણી વાર સ્તનપાન માટે ઈચ્છુક રહેશે. આવું સામાન્ય રીતે થાય છે. જ્યારે શિશુ ભૂખ્યું હોય અને તમે એને સ્તનપાન કરાવશો તો, તમે એના માટે ઘણું બધું દૂધ પેદા કરશો. જેટલી વાર તમે એને સ્તનપાન કરાવશો એટલી વાર તમારા મગજને સંદેશો જશે અને મગજ સ્તનને વધારે દૂધ પેદા કરવા માટે સંકેત આપશે. એટલે:

વધારે સ્તનપાન = વધારે સંદેશ = વધારે દૂધ



જેટલી વાર શિશુ સ્તનપાન કરશે, દૂધનો પૂરવઠો બનશે. એટલે શીખતા સમયે, શિશુ લાંબા ગાળા સુધી સ્તનપાન કરશે. કેટલીક માતાઓને ચિંતા થાય છે કે થોડી થોડી વારે સ્તનપાન કરાવવાથી દૂધનો પૂરવઠો બલાસ ન થઈ જાય. પણ જો તમારું શિશુ બરાબર રીતે સ્તન પર ગોઠવાયેલું છે તો આવું બનવું અસંભવ છે. શંકા હોય તો મીડવાઈફ અથવા હેલ્થ વીઝીટરને પૂછો.

એક વાર સ્તનપાનની ટેવ પડ્યા પછી એ ઘણું સરળ છે. દૂધ હમ્મેશા એકજ તાપમાન પર ઉપલબ્ધ રહેશે. તમારે કોઈ ચિંતા કરવી નહીં. તમારું શિશુ તમને આગલા ખોરાક માટે જાણ કરી કરશે.

સ્તનપાન કરાવતી માતાને કોઈ ખાસ મહત્વના ખોરાકની જરૂરત નથી પડતી, પણ એ લોકોએ બીજાઓની જેમ પૌષ્ટિક ખોરાક લેવો જોઈએ. એવી જ રીતે કોઈ પણ ખોરાક લેવાની તમને મનાઈ નથી.



સ્તનપાન કરાવવું

સ્તનપાનનો અર્થ એ નથી કે તમે અને શિશુ ઘરમાં બંધ થઈને રહો અથવા જીવનનો આનંદ ન લઈ શકો. તમે સ્તનપાન કોઈ પણ જગ્યાએ કરાવી શકશો. જો તમે ઢીલાં વસ્ત્ર પહેરો છો તો ચિંતા કર્યા વિના કે છાતી ઉઘાડી દેખાય છે, તમે શિશુને સ્તનપાન કરાવી શકશો. શરૂના દિવસોમાં તમને અગવડભર્યું લાગશે. પછી ટેવ પડશે. ઘણાં લોકો જોશે પણ નહીં કે તમે સ્તનપાન કરાવો છો—અરીસાની સામે અભ્યાસ કરો.

તમારા શિશુને કોઈ દિવસ ભૂખ વધારે લાગશે તો એ ઘણી વાર સ્તનપાન કરશે. એથી તમારો દૂધનો પૂરવઠો તૈયાર થશે. જ્યારે શિશુને સ્તનપાનની જરૂર લાગશે અને તમે એને દૂધ પીવડાવશો તો તમારી પાસે એની બદલાતી જરૂરિયાતો માટે દૂધનો પૂરવઠો રહેશે. યાદ રાખો:

વધારે સ્તનપાન = વધારે સંદેશ = વધારે દૂધ



તમારે શિશુ વગર બહાર અથવા નોકરી પર જવું પડશે. ત્યારે દૂધ કાઢીને રાખશો, જેથી ઘરના બીજા લોકો શિશુને દૂધ પીવડાવી શકશે. દૂધ કાઢવા આ પત્રિકામાં માહિતી આપેલી છે. (પાનું 9)

શિશુ તૈયાર થાય તે પહેલાં, એને ઘન ખોરાક આપવાની જરૂર નથી. બધા શિશુ જુદા હોય છે. જ્યારે શિશુ છ મહિનાનું થશે તો, તે વસ્તુઓને મોઢામાં મૂકશે, એટલે તમારે સમજી જવું કે એને બીજા ઘન ખોરાકની જરૂર છે.

ફક્ત સ્તનપાન, પહેલા છ મહિનામાં, શિશુની બધી જરૂરતોને પૂરી કરશે. સ્તનપાન, શિશુનો રોગથી બચાવ કરશે. અધિકતર માતાઓ વધારે સમય સુધી સ્તનપાન કરાવે છે. થોડી માતાઓ શિશુના બીજા વર્ષમાં પણ સ્તનપાન કરાવે છે. સ્તનપાન, તમને અને તમારા શિશુને, જ્યાં સુધી તમે ઈચ્છશો ત્યાં સુધી ફાયદો કરશે.

તમારું દૂધ કાઢવું

તમે શા માટે દૂધ કાઢવા ઈચ્છુક છો

- જો તમે ઈચ્છો કે શિશુ બરાબર રીતે સ્તન પર ગોઠવાઈ જાય.
- જો સ્તન ભરેલા છે અને તકલીફદાયક લાગે છે.
- જો શિશુ ઘણું નાનું અથવા માંદું છે જેથી એ સ્તનપાન નથી કરી શકતું.
- જો તમને શિશુથી એક-બે કલાકથી વધારે દૂર રહેવું પડે, જેવી રીતે કે તમે એક કાર્યક્રમમાં ગયા છો.
- જો તમે નોકરી પર જાઓ છો.

દૂધ કાઢવાની પદ્ધતિઓ

માનું દુધ કાઢવાની ત્રણ મુખ્ય રીત છે:

- હાથથી
- હાથના પંપથી
- વીજળીના પંપથી

તમે જે પણ રીતે દૂધ કાઢો, શરૂ કરવા કરતા પહેલાં, બરાબર રીતે હાથ ધોવા. બધા કન્ટેનર, બાટલીઓ અને પંપના ભાગને ગરમ પાણીમાં ધોઈને વપરાશ પહેલા જંતુરહિત કરવા.

