

पोषण के संबंध में कुछ मुख्य बातें

सत्र 1 : माँ के स्तनों में दूध नहीं

दिवस : 1

समयावधि : 1 घं 30 मि.

प्रयोजन

माताओं की सबसे प्रमुख समस्या, स्तनों में दूध न बनने के कारणों की समीक्षा करना जिससे आशा उनकी समस्या का समाधान कर सके तथा उन्हें शिशु को स्तनपान कराने की सही विधियों की जानकारी दे सके।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आयेंगी।

1. कम से कम उन 3 कारणों की जानकारी देना जिनके कारण दूध कम बनता है।
2. शिशु को पर्याप्त दूध मिल रहा है यह जानने के लिये 2 मापदंड तय करना।
3. उन माताओं को परामर्श देना जिन्हें लग रहा है कि उनके स्तनों में दूध नहीं आ रहा है।

सामग्री

- फिलप चार्ट या ब्लैक बोर्ड
- मार्कर या चॉक
- एच बी एन सी सी फिलप चार्ट
- एच बी एन सी सी मोड्यूल में दी गयी बातचीत की सफल विधियों वाली जॉच-सूची

तैयारी

- प्रशिक्षणार्थियों से बातचीत की सफल विधियों वाली जॉच-सूची देखने को कहें।
- ध्यान रखें कि प्रशिक्षणार्थियों के पास भूमिका नाटक के अभ्यास के लिये फिलप चार्ट हों।

प्रशिक्षण विधि

प्रस्तुति एवं चर्चा (30 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षक बताये कि इस भाग के 5 सत्रों में दिये गये विषय प्रशिक्षण के अन्य भागों में शामिल कर दिये गये हैं। यह अत्यंत महत्वपूर्ण हैं अतः यहाँ भी उन्हें दोहराया गया है।
2. प्रशिक्षक बताये कि माताएँ अक्सर यह शिकायत करती रहती हैं कि उनके स्तनों में शिशु के लिये पर्याप्त दूध नहीं बन रहा। वे ऊपरी दूध (डिब्बे का दूध) पिलाने का सबसे प्रमुख कारण यही बताती हैं।
3. प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि कम दूध बनने का मुख्य कारण क्या है तथा माताओं को यह क्यों लगता है कि उन्हें कम दूध बन रहा है। उनके उत्तर सुनें। सभी को चर्चा में भाग लेने के लिये प्रेरित करें तथा जो लोग सही बात बतायें, उनकी प्रशंसा करें।

4. 'पर्याप्त दूध न बनने के प्रमुख कारण' शीर्षक के अंतर्गत उत्तर बोर्ड पर लिखें। कुछ रह गया हो तो वह भी लिखें। (नीचे दी गई विषय-सूची बॉक्स के अनुसार)

ऐसी माताओं के लिये जिनके स्तनों में पर्याप्त दूध नहीं बन रहा

सफल स्तनपान कराने हेतु आवश्यक बातें	दूध न बनने के प्रमुख कारण
● आत्मविश्वास तथा उत्साह ● 1 घं. के भीतर शुरू करें ● माँ-बच्चे की सही स्थिति ● शिशु को भूख लगने पर स्तनपान कराना ● रात में भी स्तनपान कराना ● माँ-बच्चे को साथ रखना ● शिशु को 6 माह तक केवल स्तनपान कराना ● बोतल/ रबर के निपल से दूध न पिलाना	● आत्मविश्वास तथा उत्साह का अभाव ● स्तनपान देर से शुरू करना ● माँ-बच्चे की स्थिति ठीक न होना ● समय निर्धारित करके पिलाना ● रात में दूध न पिलाना, कम बार दूध पिलाना ● माँ-बच्चे को अलग-अलग रखना ● ऊपरी दूध देना ● बोतल आदि जल्दी शुरू कर देना ● स्तनपान के साथ-साथ बोतल से दूध पिलाना

5. पहले कारण के बारे में बतायें कि यदि माँ को परिवार के लोगों से सहयोग तथा सहायता न मिले तो शीघ्र ही उसका आत्मविश्वास कम हो जाता है। वह तनावग्रस्त हो जाती है तथा उसके स्तनों में दूध कम बनता है।
6. बतायें कि शिशु जितना अधिक स्तनपान करेगा उतना ही अधिक दूध बनेगा (इस सत्र के अंत में दिया चित्र देखें जिसमें यह दिखाया गया है)। पर्याप्त दूध न बन पाने के मुख्य कारण हैं: **कुछ उदाहरण दें**
- देर में स्तनपान शुरू कराना (देर से शुरू कराने का अर्थ है कम स्तनपान)
 - निर्धारित समय पर स्तनपान कराना (यदि भूख लगने पर शिशु जब चाहे तब दूध पिलाया जाये तो इससे शिशु की आवश्यकतानुसार पर्याप्त मात्रा में दूध बनेगा)
 - रात में स्तनपान न कराना (स्तनपान कम होने से दूध कम बनता है)
 - शिशु का माँ से अलग रखना (इससे शिशु स्तनपान कम करता है और माँ को कम दूध बनता है)
 - ऊपरी दूध, डिब्बे का दूध आदि जल्दी देना शुरू करना (इससे शिशु का पेट भर जाता है और वह स्तनपान नहीं करता)
 - बोतल से दूध के अलावा अन्य तरल पदार्थ देना (इससे शिशु का पेट भर जाता है और वह स्तनपान नहीं करता)
7. चर्चा के बाद आशा से कहें कि वह बनायी गयी सूची को देखकर यह बताए कि ठीक से स्तनपान कराने के लिये क्या करना चाहियें। बताये कि आशा तथा परिवार के लोग इसके लिए माँ की सहायता करें तथा उसे प्रेरित करें
8. बतायें कि एक सफल कार्यकर्ता बनने के लिए आशा को इस समस्या की ओर अधिक ध्यान देना होगा। अक्सर माँ को यह भ्रम रहता है कि उसे पर्याप्त दूध नहीं बन रहा, जबकि सच यह है कि शिशु का पेट जल्दी भर जाता है। आशा को ऐसे में निम्न कदम उठाने चाहिए।

- देखे कि क्या शिशु को पर्याप्त दूध मिल रहा है।
- जाँचे कि शिशु को पर्याप्त दूध क्यों नहीं मिल रहा।
- माँ तथा बच्चे की सहायता करे।

लगभग सभी माताओं के स्तनों में एक अथवा दो शिशुओं के लायक पर्याप्त दूध बन सकता है, यदि शिशु को ठीक प्रकार से स्तनपान कराया जाये।

9. देखें कि क्या शिशु को पर्याप्त दूध मिल रहा है। प्रशिक्षक आशा के साथ नीचे दिये बॉक्स के अनुसार चर्चा करें।

(क) देखें कि क्या शिशु को पर्याप्त दूध मिल रहा है।

विश्वसनीय लक्षण	
वज़न में कम वृद्धि	1 माह में 500 ग्रा. से कम 2 सप्ताह के बाद जन्म के समय हुये वज़न से कम
गाढ़ी पर कम पेशाब होना	दिन में 6 बार से कम पीली तथा बदबूदार
कुछ अन्य लक्षण : स्तनपान के बाद शिशु का पेट न भरना। शिशु का अक्सर रोते रहना। बार-बार दूध पीना। बहुत देर तक स्तनपान करते रहना। शिशु का स्तनपान न करना। शिशु का मल कड़ा, सूखा तथा हरे रंग का होना। माँ द्वारा स्तनों को दबाने से दूध नहीं निकलना। स्तनों का आकार न बढ़ना (गर्भावस्था के दौरान)। स्तनों में दूध नहीं उतरना (प्रसव के बाद)।	

10. **मूल्यांकन :** बतायें कि आशा इस बात का मूल्यांकन करे कि शिशु को पर्याप्त दूध क्यों नहीं मिल रहा। आशा एक बार माँ को स्तनपान कराते हुये देखे (माँ-बच्चे की सही स्थिति की जाँच करे, स्तनों से शिशु का मुँह ठीक से लगा है या नहीं यह जाँच करे, स्तनों में दूध आ रहा है या नहीं आदि सभी बातों की जाँच करे) तथा माँ को बताये कि पर्याप्त दूध न बन पाने के क्या कारण हैं (पिछले पृष्ठ पर दिया बॉक्स देखें)
11. आशा से पूछें कि दूध पर्याप्त मात्रा में न बन पाने के क्या कारण हैं? उनके उत्तर सुनें (उत्तर: शिशु द्वारा पर्याप्त मात्रा में स्तनपान न किया जाना, जिसके कई कारण हो सकते हैं (स्तनपान देर से शुरू कराया जाना, निर्धारित समय पर स्तनपान कराना, आदि)
12. बतायें कि (बॉक्स देखें)

अक्सर मातायें नीचे दिये कारणों के आधार पर सोचती हैं। उनके अनुसार इन्हीं कारणों से पर्याप्त दूध नहीं बन पाता है, परन्तु यह सच नहीं है।

- माँ की आयु
- पति से संसर्ग
- माहवारी आ जाना
- संबंधियों तथा पड़ोसियों द्वारा निंदा
- नौकरी पर लौटना (यदि शिशु स्तनपान कर रहा है)
- शिशु की आयु

- सिजेरियन शल्य किया
- कई संताने
- साधारण भोजन/ आहार

13. माँ तथा बच्चे की सहायता करें। प्रशिक्षक आशा से पूछें कि वह माँ की मदद कैसे करेगी। उनके उत्तर सुनें। सभी आशाओं से चर्चा में भाग लेने को कहें। नीचे दिया बॉक्स देखने को कहें –

ऐसी माँ की सहायता कैसे करें जिसके शिशु को पर्याप्त दूध नहीं मिल रहा

- कारण ढूँढ़ें क्या कदम उठायें
- सुनें और जानें
- पिछला वृत्तांत पूछें
- स्तनपान के बारे में जाँचें
- शिशु की जाँच करें
- माँ तथा उसके स्तनों की जाँच करें

आपको शायद निम्न जानकारी मिले:

मनोवैज्ञानिक कारण, माँ क्या सोचती है। स्तनपान संबंधी कारण, गर्भनिरोधक गोलियाँ, मूत्रवर्धक दवायें, शिशु की स्तनों से मुँह लगाने की स्थिति, मुँह लगा है या नहीं,

कोई रोग अथवा अनियमिततायें, कहीं कोई गाँठ आदि, उसका पोषण तथा स्वास्थ्य स्तनों से संबंधित कोई अन्य समस्या

- माँ में आत्मविश्वास जगायें तथा सहायता दें।

माँ को अपने शिशु को और अधिक स्तनपान कराने को प्रेरित करें तथा उसमें विश्वास जगायें कि उसके स्तनों में शिशु के लिये पर्याप्त दूध बन सकता है।

- स्वीकारें
- प्रशंसा करें (आवश्यकतानुसार)
- उसकी वास्तविक रूप से मदद करें
- संबंधित जानकारी दें
- सरल भाषा का प्रयोग करें और सुझाव दें (आवश्यक हो तो)

उसके दूध बनने से संबंधित विचार स्तनपान तथा अपने शिशु के बारे में उसकी भावनायें यदि वह कई दिनों तक स्तनपान कराये उसके स्तनों में दूध बनाने की क्षमता है।

शिशु को माँ के स्तनों से लगाने में मदद करें। बतायें कि शिशु को और अधिक दूध कैसे मिल सकता है। यदि शिशु अधिक दूध पियेगा तो स्तनों में अधिक दूध बनेगा। स्तनपान कई बार तथा देर तक कराये, रात में भी। बोतल से/ निपल से दूध न पिलायें। (ज़रूरी हो तो गिलास/ कप का प्रयोग करें) अन्य तरल पदार्थ/ आहार न दें। (यदि शिशु की आयु 6 माह से कम हो) तनाव, चिंता से बचने के उपाय परिवार के सदस्यों से बातचीत

अन्य कारणों/ समस्याओं में मदद शिशु का स्वास्थ्य माँ का स्वास्थ्य

- यदि बीमार/ अस्वस्थ हो तो उपचार करें, अस्पताल भेजें।
- यदि हॉर्मोन (एस्ट्रोजन) की गोली खा रही हो, या मूत्रवर्धक दवा ले रही हो तो उसे बदलने को कहें।
- अन्य स्थितियों में उसकी मदद करें।

● फॉलो अप

कुछ दिन तक प्रतिदिन माँ-बच्चे की जाँच करें, तत्पश्चात् सप्ताह में एक बार जाँच करें जब तक शिशु का वज़न न बढ़ जाये तथा माँ में आत्मविश्वास न जग जाये। शिशु का वज़न बढ़ने में 3-7 दिन का समय लग सकता है।

14. प्रशिक्षक आशा को बताये कि माँ को प्रोत्साहित करने के लिये आशा को बातचीत की सफल विधियों का प्रयोग करना चाहिये।

- माँ के विचारों को स्वीकार करके तथा जो कार्य वह ठीक प्रकार कर रही है, उसकी प्रशंसा करके उसका आत्मविश्वास जागृत करें।
- उसे सही स्थिति में बैठकर शिशु को स्तनों से लगाकर स्तनपान कराने में मदद पहुँचायें।
- यदि दूध कम बन रहा हो तो निम्न में से कोई कदम उठाने को कहें—
 - स्तनपान कई बार, देर तक तथा रात में भी कराये।
 - बोतल तथा निपल आदि का प्रयोग न करे।
 - अन्य तरल पदार्थ/ आहार न दे (यदि शिशु 6 माह से कम का हो)
- शिशु को पर्याप्त मात्रा में दूध मिल रहा है यह जानने हेतु शिशु की वज़न वृद्धि तथा पेशाब कितनी बार करता है की जाँच करें।

यदि शिशु केवल स्तनपान कर रहा है और उसका वज़न ठीक प्रकार बढ़ रहा है तथा वह दिन में लगभग 6 बार पेशाब कर रहा है, तो तय है कि शिशु को पर्याप्त मात्रा में दूध मिल रहा है।

15. प्रशिक्षक बताये कि पर्याप्त मात्रा में दूध न बन पाने के क्या असामान्य कारण हैं।

- गर्भनिरोधक गोलियों का प्रयोग
- पेशाब बढ़ाने के लिये दवा का प्रयोग
- गर्भावस्था
- माँ में गंभीर कुपोषण
- माँ में शराब तथा/ अथवा धूम्रपान की लत
- शिशु बीमार
- शिशु में जन्मजात रोग

16. प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि यदि दूध न बन पाने के उपर्युक्त कारणों में से कोई हो तो आशा माँ की मदद कैसे करेगी। उनके उत्तर सुनें। नीचे दिये बॉक्स में संभावित उत्तर दिये हैं —

आशा कुछ स्थितियों में माँ की पूरी मदद कर सकती है।—

- माँ की स्थिति — यदि माँ कुपोषित है तो उसको अधिक पौष्टिक भोजन अधिक बार करने की सलाह दें। उसे अस्पताल भेजने की आवश्यकता भी पड़ सकती है।
- शिशु की स्थिति — यदि शिशु बीमार अथवा असामान्य है तो उसे स्वास्थ्य केंद्र भेजे।
- यदि माँ गर्भनिरोधक गोलियाँ अथवा अन्य दवा खा रही है तो डॉक्टर की सलाह ले।
- अन्य गंभीर स्थितियों में माँ को स्वास्थ्य केन्द्र/अस्पताल पहुँचाने/डॉक्टर से सलाह लेने में मदद करे।

17. प्रशिक्षक बतायें कि आशा माँ के फॉलो अप के लिये उसके पास सप्ताह में एक बार अवश्य जाये जब तक कि उसमें आत्मविश्वास न आ जाये। समय पर परामर्श देने तथा वास्तविक रूप से मदद देने से आशा माँ में आत्मविश्वास जागृत कर सकती हैं।



माँ में उन नकारात्मक भावनाओं से निपटने के लिये कि उसके स्तनों में पर्याप्त दूध नहीं बन रहा, उसका आत्मविश्वास जागृत करना सबसे अच्छा समाधान है।

भूमिका नाटक का अभ्यास (40 मि.)

माँ को, जिसे लगता है कि उसे पर्याप्त दूध नहीं बन रहा, परामर्श देना।

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव:

1. सभी प्रशिक्षणार्थियों को सदस्यों के छोटे समूहों में बाँटे
2. समूह के दो प्रशिक्षणार्थी भूमिका नाटक खेलें, और तीसरा समूह जाँच-सूची से देखकर जाँच करता रहे।
3. प्रशिक्षणार्थी भूमिका की अदला-बदली करके आशा बनने का अभ्यास करें। अर्थात् वे तीन बार भूमिका नाटक खेलें।

‘पर्याप्त दूध न बनने’ के निम्न कारणों में से कुछ बतायें—

- स्तनपान देर से — दूसरे दिन से शुरू करना।
- शिशु को अन्य तरल पदार्थ देना।
- माँ को यह लगना कि उसके स्तन छोटे हैं।
- रात में स्तनपान न कराना
- शिशु का दिन में केवल 4 बार पेशाब करना।

4. भलीभांति स्वास्थ्य शिक्षा देने हेतु पिलप चार्ट का प्रयोग करें।

5. प्रत्येक भूमिका नाटक के बाद, हर समूह आपस में चर्चा करे। प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी बताये कि नाटक में क्या ठीक से किया गया तथा क्या सुधार आवश्यक है। जाँच-सूची देखने वाले प्रशिक्षणार्थी बतायें कि कुछ छूट तो नहीं गया या किसी विषय पर और अधिक बताना तो आवश्यक नहीं।
6. प्रशिक्षक कक्ष में घूमती रहें तथा आवश्यकतानुसार सभी की सहायता करें और अच्छे कार्य के लिये प्रशंसा करें।

सारांश (10 मि.)

- प्रशिक्षणार्थियों से सफल स्तनपान के उपायों के बारे में समीक्षा करने को कहें (पहला बॉक्स देखें)
- पूछें कि वे कैसे जानेगी कि शिशु को पर्याप्त दूध मिल रहा है या नहीं (शिशु कम से कम 6 बार पेशाब कर रहा है, पहले सप्ताह के बाद वजन में वृद्धि हो रही है, स्तनपान कराने के बाद माँ के स्तन खाली हो जाते हैं, शिशु को भूख लगने पर तथा कई बार स्तनपान कराया जा रहा है।

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि
कम से कम उन 3 कारणों की जानकारी देना जिनके कारण दूध कम बनता है।	प्रश्नोत्तर
शिशु को पर्याप्त दूध मिल रहा है, यह जानने के दो मापदंड तय करना।	प्रश्नोत्तर तथा भूमिका नाटक
उन माताओं को परामर्श देना जिन्हें लग रहा है कि उनके स्तनों में दूध नहीं आ रहा है।	कक्षा में भूमिका नाटक