

पोषण के संबंध में कुछ मुख्य बातें

सत्र 2 : स्तनपान का अवलोकन तथा मूल्यांकन करना

दिवस : 1

समयावधि : 1 घं.

प्रयोजन

बताना कि स्तनपान तथा मूल्यांकन कैसे करें, क्योंकि, यह आशा द्वारा माँ को सफलता पूर्वक स्तनपान कराना सिखाने का एक महत्वपूर्ण साधन है।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आयेंगी।

1. स्तनपान का अवलोकन करने के लिये 3 बातें समझाना।
2. स्तनपान कराते समय होने वाली समस्याओं के अवलोकन का प्रदर्शन

सामग्री

- फ्लिप चार्ट या ब्लैक बोर्ड
- मार्कर या चॉक
- एच बी एन सी सी फ्लिप चार्ट

तैयारी

- स्तनपान कराने वाली माँ को सत्र में बुलायें।
- ध्यान दें कि सभी प्रशिक्षणार्थियों के पास फ्लिप चार्ट हैं।

प्रशिक्षण विधि

प्रश्नोत्तर/ चर्चा (30 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव:

1. प्रशिक्षक बताये कि यद्यपि स्तनपान के अवलोकन के बारे में पिछली कार्यशाला में चर्चा की जा चुकी है (क्योंकि यह बहुत महत्वपूर्ण है), तथापि इस सत्र में यह समीक्षा की जायेगी कि क्या करना है और कैसे करना है।
2. बतायें कि माँ को स्तनपान (तथा ऊपरी आहार देने) में मदद करने से पहले यह देखना अत्यंत महत्वपूर्ण है कि माँ शिशु को कैसे स्तनपान करा रही है। यह निरीक्षण करके आशा जान सकती है कि शिशु की स्थिति ठीक है अथवा नहीं तथा वह ठीक प्रकार स्तनपान कर रहा है या नहीं। यदि नहीं तो आशा इस बात की जाँच करे कि गलती कहाँ हो रही है तथा माँ की सही स्थिति बनाने और स्तनपान कराने में मदद करे।
3. प्रशिक्षक बोर्ड/ सफेद कागज पर दो खाने बनाये – एक में लिखे – ‘स्तनपान ठीक से हो रहा है’, दूसरे में लिखे – ‘स्तनपान में कठिनाई है’। नीचे दिया बॉक्स देखें

4. प्रशिक्षणार्थियों को अपने पिछले अनुभवों तथा प्रशिक्षण के बारे में याद दिलायें। पूछें कि वे कैसे तय करेंगी कि स्तनपान ठीक से चल रहा है। चर्चा में सभी को शामिल करें। उनके उत्तर सुनें तथा बोर्ड पर लिखें।
5. 'स्तनपान में कठिनाई' के लक्षणों के बारे में पूछें। इन्हें दायें खाने में लिखें। अभ्यास पूरा हो जाने पर, यदि कुछ शेष रह गया हो तो वह भी नीचे दिये बॉक्स की जानकारी के अनुसार लिखें।

स्तनपान ठीक से हो रहा है

माँ ने शिशु को कैसे पकड़ रखा है?

माँ ने शिशु को अपने स्तनों के पास चिपकाकर पकड़ रखा है। उसके कान, कंधे तथा नितम्ब सीधी रेखा में हैं।

माँ ने अपने पूरे स्तन को पकड़ रखा है।

माँ बैठकर अथवा सीधे लेटकर स्तनपान करा रही है।

शिशु स्तनों के नीचे की ओर लेटा है

क्या शिशु स्तनों में ठीक से मुँह लगाता है।

शिशु का मुँह पूरा खुला है।

शिशु ने स्तनों को पूरी तरह अपने मुँह में डाला हुआ है।

एरियोला शिशु के मुँह के भीतर है।

माँ के स्तनों की स्थिति कैसी है?

स्तनपान कराना माँ को कैसा लगता है?

माँ प्रसन्नचित्त है।

स्तनपान में कठिनाई है।

शिशु की गर्दन मुड़ी हुयी है।

माँ ने अपने स्तन को दो उँगलियों से पकड़ रखा है।

माँ शिशु के ऊपर झुकी है।

शिशु स्तनों के ऊपर की ओर लेटा है।

शिशु का मुँह पूरा नहीं खुला

शिशु ने केवल चूचुक को मुँह में डाल रखा है।

एरियोला शिशु के मुँह के बाहर है।

बहुत भारी अथवा फूले हुये स्तन (स्तन खाली करने के लिए अधिक बार स्तनपान कराये) चूचुक कटे-फटे (माँ बच्चे की स्थिति ठीक करें)

स्तनपान कराते समय माँ के स्तनों में दर्द है।

माँ के चूचुक छोटे, अंदर को धँसे अथवा बहुत लंबे हैं (प्रशिक्षकमार्गदर्शिका देखें)

स्तन लाल अथवा सूजे हुये हैं।

6. प्रशिक्षणार्थियों को स्तनपान कराते हुये माँ के नीचे दिये हुये दो चित्रों को देखने को कहें? पूछें कि उन्होंने क्या देखा?

संभावित उत्तर –

स्थिति 1: माँ शिशु को ठीक से स्तनपान करा रही है, शिशु की स्थिति ठीक है। माँ शिशु को अपने स्तनों के सामने ठीक से पकड़े हुये है, शिशु के कान, कंधे तथा नितम्ब सीधी रेखा में हैं।

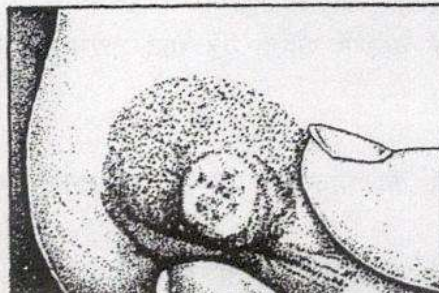
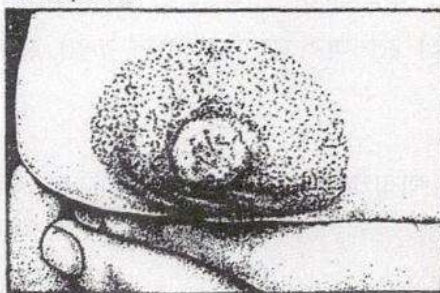
स्थिति 2: स्तनपान कराने में कठिनाई हो रही है। शिशु को ठीक से पकड़ा नहीं गया है। माँ केवल दो उँगलियों की सहायता से स्तन पकड़े है जिसके कारण शिशु ठीक से स्तन में मुँह नहीं लगा पा रहा। माँ का ध्यान कहीं और है तथा वह प्रसन्न नहीं दिख रही। इस स्थिति में माँ-बच्चे को सहायता की आवश्यकता है तथा ठीक प्रकार स्तनपान कराने के लिये शिशु की स्थिति में सुधार करना चाहिये।



स्तनपान की सही स्थिति



स्तनपान की गलत स्थिति



माँ स्तन को कैसे पकड़े

विषय वस्तु बाक्स

स्तनपान अवलोकन हेतु संकेत

स्तनपान ठीक से हो रहा है इसके लक्षण

माँ का शरीर तनाव से रहित, आरामदायक स्थिति में आत्मविश्वास से पूर्ण शिशु के साथ नज़र मिलाना, छूना

शिशु का मुँह स्तनों से ठीक से लगा हुआ— एरियोला का अधिकांश भाग मुँह के भीतर, मुँह पूरा खुला, निचला होंठ बाहर को निकला

स्तनपान ठीक से कर रहा, ठीक से चूस रहा है, रुक रुक कर चूसता है गाल फूले, दूध गटकने की आवाज़

शिशु शांत पर दूध पीने में व्यस्त है। स्तनों से ठीक से मुँह लगा है

माँ को बच्चेदानी में ऐंठन (उद्दीपन) हो रहा है। कुछ दूध बाहर निकलता दिख रहा है।

दूध पिलाने के बाद स्तन ढीले, चूचुक बाहर को निकले

स्तनपान में कठिनाई के लक्षण

माँ तनावग्रस्त, शिशु के ऊपर झुकी, शिशु से न नज़र मिलाना, न छूना

मुँह कम खुला, एरियोला मुँह के बाहर होंठ चूचुक के चारों ओर

जल्दी जल्दी चूस रहा है। गालों में तनाव तथा चटकारे लेने की आवाज़ कर रहा है।

शिशु अशांत है, रो रहा है। बीच बीच में स्तन छोड़ देता है।

माँ को किसी प्रकार की ऐंठन नहीं हो रही, न ही दूध निकलता दिख रहा है।

स्तनपान के बाद भी स्तन भारी/ फूले हुये। चूचुक लाल, कटे-फटे, चपटे या अंदर को धँसे।

7. बतायें कि सफलतापूर्वक स्तनपान कराने के लिए माँ-बच्चे की ठीक स्थिति तथा शिशु का स्तनों से ठीक प्रकार मुँह लगाना आवश्यक है। बतायें कि माँ द्वारा स्तनों को पकड़ने के लिये हाथ का ठीक प्रकार प्रयोग करने से शिशु को स्तनपान कराने में कैसे मदद मिलती है तथा ऐसा न करने से इसमें कैसे बाधा पड़ती है। (चित्र देखें)

शिशु के मुँह में केवल चूचुक नहीं वरन एरियोला वाला भाग भी डालें जिससे वह ठीक प्रकार स्तनपान कर सके।

8. पिछले प्रशिक्षण के दौरान प्रशिक्षणार्थियों ने स्तनपान संबंधी समस्याओं वाले सत्र में स्तनपान अवलोकन संबंधी जिन लक्षणों के बारे में सीखा वह याद करने को कहें। स्तनपान का अवलोकन करते समय मुख्य बातों की समीक्षा करें।

9. प्रशिक्षक बताये कि माँ की भावनाएँ, उसका दृष्टिकोन तथा मानसिक स्थिति भी समस्या के कारण हो सकते हैं।

माँ को स्तनपान कराने से कैसा लगता है?

क्या माँ को स्तनपान के दौरान स्तनों में दर्द होता है? यदि हाँ, तो शिशु को माँ के स्तनों से लगाने की स्थिति का अवलोकन करें तथा माँ को उचित सलाह दें। क्या स्तनपान करते समय शिशु संतुष्ट लगा? यदि नहीं, तो उसकी स्थिति ठीक करने में मदद करें।

क्या माँ के स्तन भारी/ फूले हुये हैं? यदि हाँ तो माँ को कई बार स्तनपान कराने/ स्तन खाली करने को कहें। माँ को स्तन दबा कर दूध निकालने में सहायता की आवश्यकता हो सकती है।

क्या माँ प्रसन्न है, अथवा दुखी तथा तनावग्रस्त (यदि माँ दुखी है तो उसे प्रोत्साहित करें)। बतायें कि स्तनपान कराने से ऐसे हार्मोन निकलते हैं जिनसे तनाव दूर होता है।

माँ बच्चे की सही स्थिति तथा शिशु द्वारा माँ के स्तनों से ठीक प्रकार लगाना सफल स्तनपान में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

प्रदर्शन (40 मि.) स्तनपान का अवलोकन तथा मूल्यांकन

1. प्रशिक्षक 2-3 दूध पिलाने वाली माताओं को प्रशिक्षण में बुलायें। यदि यह संभव न हो तो भूमिका नाटक खेलें।
2. माँ की संख्या के आधार पर प्रशिक्षणार्थियों के समूह बनायें जिससे कई आशायें प्रत्येक माँ का निरीक्षण कर सकें।
3. आशाओं को पिछले स्तनपान सत्र के दौरान दिये गये स्तनपान अवलोकन वाला प्रपत्र देखने को कहें जिससे स्तनपान संबंधी संकेत दिये गये हैं।
4. प्रशिक्षणार्थियों को स्तनपान कराती हुयी माताओं का अवलोकन करने को कहें ताकि वे माँ-शिशु की सही स्थिति आदि देख सकें।

सारांश (10 मि.)

- प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि स्तनपान का अवलोकन तथा मूल्यांकन करते समय क्या-क्या देखना चाहिए (शिशु की स्थिति, शिशु का माँ के स्तनों से ठीक प्रकार लगना, माँ की मनःस्थिति, स्तनपान के बाद स्तन खाली, आदि)

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि
स्तनपान का अवलोकन करने के लिये 3 बातें समझाना।	प्रश्नोत्तर
स्तनपान कराते समय होने वाली समस्याओं के अवलोकन का प्रदर्शन	कक्षा में प्रदर्शन अथवा भूमिका नाटक