

नवजात गहन चिकित्सा केंद्र में आपके बच्चे को दूध पिलाना

Feeding your baby in the Neonatal Intensive Care Unit

निर्णय लेने में सहायता हेतु जानकारी

Information to help with decisions

माता-पिता के मन में अपने बच्चों को स्तनपान कराने के बारे में कई प्रश्न होते हैं। आपके स्वास्थ्य सेवादाता सुन रहे हैं और वे आपके प्रश्नों के सटीक एवं सहृदयतापूर्वक उत्तर देंगे। हम ताजा अध्ययनों के आधार पर पेशेन्ट्स को जानकारी उपलब्ध कराते हैं ताकि बच्चों को कैसे स्तनपान कराएं इस बारे में उनकी मदद की जा सके।

बहुत से माता-पिता अपने बच्चों को स्तनपान कराना चाहते हैं, लेकिन कुछ लोगों को चिकित्सा कारणों से अथवा निजी कारणों से बच्चों को ऊपर का दूध पिलाने की आवश्यकता होती है। सामान्यतः आपका अपना दूध ही आपके बच्चे के लिए सर्वोत्तम होता है, विशेष रूप से नवजात गहन चिकित्सा केंद्र [NICU] में रहने के दौरान। कभी-कभी आपके अपने दूध में कुछ पोषक तत्व भी मिलाए जा सकते हैं। कभी-कभी ऊपर के दूध की आवश्यकता होती है। बोतल का दूध अथवा किसी अन्य मां का दूध (जहां उपलब्ध हो) दिया जा सकता है।

मां के दूध से बच्चों को कैसे लाभ होता है?

अध्ययन दिखाते हैं कि जिन बच्चों को किसी भी मां का दूध दिया जाता है उन्हें **निम्नलिखित के खिलाफ अधिक सुरक्षा** मिलती है:

- दस्त और उल्टी होना
- जुकाम, फ्लू, कान के संक्रमण, छाती के संक्रमण
- डायबीटीज़, मोटापा, हृदयरोग और स्ट्रोक
- बचपन के कुछ कैंसर
- आंतों की दशाएं
- अचानक शिशु मृत्यु संलक्षण

जो माताएं अपने बच्चों को स्तनपान कराती हैं अथवा स्तन दबाकर या पंपिंग के जरिए मां का दूध उपलब्ध कराती हैं उन माताओं को **निम्नलिखित के खिलाफ अधिक सुरक्षा** मिलती है:

- डायबीटीज़
- प्रसव के बाद होने वाली रक्तस्राव की समस्याएं
- रजोनिवृत्ति से पहले स्तन कैंसर
- अंडाशय का कैंसर

समय से पहले जन्मने वाले और बीमार बच्चों के लिए मां का दूध क्यों महत्वपूर्ण है?

अध्ययन दिखाते हैं कि पहला दूध, जिसे कलास्ट्रम (नवदुग्ध) कहते हैं, नवजात गहन चिकित्सा केंद्र वाले बच्चों के लिए विशेष रूप से फायदेमंद है। यह साबित हुआ है मानव दूध के द्वारा नेक्रोटाईजिंग एंट्रोकोलाइटिस [NEC] का खतरा कम हो जाता है। यह आंतों का एक गंभीर रोग है जो समय से पहले जन्मने वाले बच्चों को हो सकता है। यहां तक कि बहुत कम मात्रा में नवदुग्ध और मां का दूध इन बच्चों को बढ़ने और संक्रमणों से बचाने में मददगार है।

यदि मेरा बच्चा स्तनपान नहीं कर सकता तो मैं उसे अपना दूध कैसे पिलाऊं?

नवजात गहन चिकित्सा केंद्र में बहुत से बच्चे सीधे स्तनपान नहीं कर पाते हैं, लेकिन फिर भी उन्हें मां का दूध दिया जा सकता है। शुरु में आपके बच्चे को मां का दूध देने का सबसे अच्छा तरीका है हाथ से दबाकर दूध निकालना। यदि आपको अधिक लंबे समय तक दबाकर दूध निकालने की आवश्यकता है, तो एक ब्रेस्ट पंप का उपयोग भी किया जा सकता है। आपकी नर्स अथवा स्तनपान सलाहकार (लैक्टेशन कंशल्टेंट) आपको सिखा सकती हैं कि कैसे दबाकर अथवा पंप से दूध निकालना है और बाद में जब आपका बच्चा स्तनपान कर सकने लायक हो जाए तो उसे कैसे स्तन पर लगना सिखाना है। जिस प्रकार एक बच्चे को रोजाना करीब 8 बार दूध पीने की आवश्यकता होती है, ठीक उसी प्रकार यह भी महत्वपूर्ण है कि उतनी ही बार दबाकर अथवा पंप से दूध निकाला जाए ताकि दूध का अच्छा प्रवाह बना रहे।

त्वचा-से-त्वचा संपर्क

भले ही आपके बच्चे को नवजात गहन चिकित्सा केंद्र में दूध पिलाया जाता हो, फिर भी उसके साथ त्वचा-से-त्वचा के संपर्क (S2S) के लिए समय देना याद रखें। ऐसे समय पर आपका बच्चा नंगा, केवल एक डायपर पहने हुए होना चाहिए ताकि अधिक से अधिक त्वचा संपर्क हो सके। त्वचा-से-त्वचा के संपर्क से आपके बच्चे का बेहतर विकास होता है, आप दोनों का जुड़ाव मजबूत होता है और दूध के प्रवाह में भी सुधार आता है।

अतिरिक्त संसाधन

वेबसाइटें

फ्रेज़र स्वास्थ्य वेबसाइट: <http://www.fraserhealth.ca/nicu>

स्वस्थ परिवार बीसी वेबसाइट: <https://www.healthyfamiliesbc.ca/parenting>

पर्चे और साधन

स्तनपान और मां का दूध

फ्रेज़र स्वास्थ्य रोगी शिक्षा पुस्तिका से उपलब्ध:

<https://patienteduc.fraserhealth.ca>

अपने बच्चे को स्तनपान कराना (0 - 6 महीने की उम्र में)। शीर्षक द्वारा ढूँढ़ें, अथवा आईडी #26058

दबाकर अपना दूध निकालना आपके बच्चे को अस्पताल में रहने के दौरान शुरुआत करना (पुस्तिका #37673) (केवल अंग्रेज़ी में)

अपनी नर्स से एक प्रति मांगें:

दबाकर दूध निकालने संबंधी लॉग

फ्रेज़र हेल्थ पंप किराया सूची

शिशुओं के लिए बोतल का दूध

फ्रेज़र स्वास्थ्य रोगी शिक्षा पुस्तिका से उपलब्ध:

<https://patienteduc.fraserhealth.ca>

आपके बच्चे को बोतल का दूध पिलाना: शुरुआत करना - HealthLinkBC फाइल 69a (पुस्तिका #9107) (केवल अंग्रेज़ी में)

आपके बच्चे को बोतल का दूध पिलाना: सुरक्षित रूप से तैयार करना और संभालना बोतल का दूध - HealthLinkBC फाइल 69b (पुस्तिका #9113) (केवल अंग्रेज़ी में)

आपके बच्चे को बोतल का दूध पिलाना-जन्म से लेकर 6 महीने की उम्र तक (पुस्तिका #27978) (केवल अंग्रेज़ी में)