
स्तनपान

डॉ. दिप्ती स्वामी

स्तनपान म्हणजे आई व बाळ यांचं नातं दृढ करणारा प्रसूतीनंतरचा एक नैसर्गिक टप्पा. स्तनपानाचे आई व बाळासाठी अनेक फायदे माहिती असूनही स्त्रिया नीट स्तनपान करू शकत नाहीत. त्यांना अनेक अडचणी येतात, मनात अनेक प्रश्न निर्माण होतात.

प्र. १) प्रसूतीनंतर स्तनपान कधी सुरू करावे?

जन्मानंतर बाळाला लगेचच स्तनपान द्यावे. किमान पहिल्या एक तासात नक्की द्यावे.

प्रसूतीनंतर सुरुवातीच्या काळात स्तनांमधून चीक (colostrum) येतो. हा चीक बाळासाठी अमूल्य असतो. चिकामध्ये A व K ही जीवनसत्वे जास्त प्रमाणात असतात. यात प्रतिबंधक द्रव्ये (antibodies) व इतर आवश्यक घटक असल्यामुळे जंतुसंसर्गापासून बाळाचे रक्षण होते. यामध्ये प्रथिने व कर्बोदकांचे प्रमाण जास्त असते. त्यामुळे बाळाच्या वाढीला फायदा होतो.

प्र. २) बाळाला दिवसातून किती वेळेस दूध पाजावे?

सर्वसाधारणपणे बाळाला भुकेप्रमाणे दूध पाजावे (Demand Feed). ठराविक वेळा ठरवून दूध पाजण्याची गरज नाही. बाळाची वाढ होत असताना ते गरजेप्रमाणे दूध पिते. मात्र ३-४ तासांपेक्षा जास्त वेळ बाळ झोपल्यास, बाळाला उठवून स्तनपान करावे. काही विशिष्ट वेळेला मात्र दर दोन तासांनी स्तनपान करणे इष्ट ठरते. उदा. - अपुऱ्या दिवसांची बाळे, अडीच किलोपेक्षा कमी अथवा साडेतीन किलोपेक्षा जास्त वजनाची बाळे, गर्भावस्थेत मधुमेह झालेल्या स्त्रियांची बाळे.

प्र. ३) स्तनपानाचे फायदे काय?

स्तनपानाचे अनेक फायदे माता व बालक दोघांनाही मिळतात. आईचे दूध हे बाळासाठी अमृतच आहे. मातेच्या दुधामध्ये जीवनसत्वे, प्रथिने, कर्बोदके व बाळाच्या वाढीसाठी आवश्यक असणाऱ्या सर्व घटकांचा योग्य मिलाफ असतो. यामुळे बाळाची नीट वाढ होते. मातेच्या दुधातील प्रतिबंधक द्रव्यांमुळे बाळाची प्रतिकारशक्ती उत्तम राहते. जंतुसंसर्ग अथवा अॅलर्जीपासून बाळाला संरक्षण मिळते. आईचे दूध निर्जंतुक असल्याने बाळाला

जंतुसंसर्ग होत नाही.

स्तनपानामुळे आई व बाळामधील नाते अधिक दृढ होते. बाळामध्ये सुरक्षिततेची भावना वाढते. स्तनपानामुळे बाळाचे जबड्याचे स्नायू नीट तयार होतात. स्तनपान हे मातेच्या दृष्टीने अत्यंत सोयीचे ठरते.

स्तनपानामुळे मातेला कमीत कमी अवधीमध्ये वजन कमी करणे शक्य होते. स्तनपानामुळे स्त्रियांमध्ये स्तनांच्या कर्करोगाचे प्रमाण कमी होते. स्तनपानामुळे होणाऱ्या संप्रेरकांमधील बदलांमुळे गर्भधारणेची शक्यता कमी होते.

प्र. ४) बाळाला दूध पुरेस आहे की नाही हे कसे ओळखावे?

स्तनपानानंतर बाळ किमान २ तास शांत झोपत असेल, दिवसातून ६ ते ८ वेळा शू करत असेल व बाळाचे वजन योग्यरित्या वाढत असेल तर याचा अर्थ बाळाला पुरेसे दूध मिळते आहे.

अनेक स्त्रियांना दूध कमी असण्याची धास्ती वाटते व त्या बाळांना वरचे दूध देतात. यामुळे बाळ आईचे दूध नीट पीत नाही. बाळाने आईचे स्तनाग्र चोखल्यामुळे आईच्या शरीरातील oxytocin या संप्रेरकाचे प्रमाण वाढून तयार दूध सहजरित्या वाहू लागते. बाळाने स्तनातून दूध कमी

प्यायल्यास आईचे दूध कमी होते.

प्र. ५) स्तनपान करताना काय काळजी घ्यावी?

स्तनपान करणाऱ्या स्त्रीचा आहार चौरस हवा, आहारात हिरव्या पालेभाज्या, मोड आलेली कडधान्ये, दूध व दुग्धजन्य पदार्थ यांचा योग्य प्रमाणात समावेश हवा. नाचणी, बाजरी, गुळ, अळीव, डिंक, शतावरी, बदाम, खारीक यांचा योग्य प्रमाणात केलेल्या वापराने दूध वाढण्यास मदत होते. दररोज किमान ३ लिटर पाणी प्यावे. स्तनपान करणाऱ्या स्त्रियांनी बाहेरील खाद्यपदार्थ, जंक फूड टाळावे.

स्तनपान करताना कुठल्याही आजारासाठी औषधोपचार घेण्यापूर्वी वैद्यकीय सल्ला घ्यावा व बाळावर औषधाचा विपरित परिणाम होणार नाही याची खात्री करून घ्यावी. आई आजारी असतानाही वैद्यकीय सल्ल्यानुसार स्तनपान करू शकते. स्तनपान करताना स्तनांच्या स्वच्छतेची नीट काळजी घ्यायला हवी.

शक्यतो बसूनच स्तनपान करावे. बैठक आरामदायी हवी. पाठीला नीट आधार घ्यावा. स्तनपान करताना आजुबाजूचे वातावरण शांत, हवेशीर असावे. गडबड, गर्दी, गोंधळ

असू नये. स्तनपान करणाऱ्या मातेला अनेकदा भावनिक आधाराची गरज असते. सकारात्मक दृष्टीकोन ठेवून स्तनपान करावे.

प्र. ६) पुरेशी वाढ होण्यासाठी स्तनपानाखेरीज बाळाला अन्य काही आहार देण्याची गरज असते का?

आईचे दूध हे पूर्णान्न आहे. म्हणूनच स्तनपान घेत असलेल्या बाळाला अन्य काही आहार देण्याची गरज नसते. जन्मानंतर प्रथम सहा महिने फक्त स्तनपान करावे. दूध पुरेसे नसल्यास औषधोपचार घ्यावेत. सहा महिन्यांनंतर अथवा पुरेसे दूध नसल्यास वैद्यकीय सल्ल्याने इतर आहार बाळाला द्यावा.

जन्मानंतर मध चाटविणे, साखरेचे पाणी देणे तसेच पाणी, बाळगुटी अथवा सुवर्णवेढणी बाळाला देणे हे त्याच्यासाठी धोक्याचे असते.

किमान एक वर्ष बाळाला स्तनपान द्यावे.

प्र. ७) स्तनाग्र सपाट अथवा आत ओढलेले असल्यास बाळाला स्तनपान करता येते का?

होय, स्तनाग्र सपाट अथवा आत ओढलेले असले तरी

बाळाची स्तनाग्रावर व्यवस्थित पकड असल्यास बाळाला नीट दूध पीता येते.

प्र. ८) स्तनपान करीत असताना स्तनाग्राला जखम झाल्यास अथवा स्तनांमध्ये दुखत असल्यास काय करावे?

स्तनाग्रावर जखम अथवा स्तन दुखणे हे साधारणतः बाळाची स्तनांवरील पकड नीट नसल्यास होते. पकड नीट नसल्यास पुरेसे दूध येत नाही व बाळ स्तनाग्र चावून जखमा करते. अशी समस्या असल्यास वैद्यकीय सल्ला घ्यावा.

स्तनाग्राच्या जखमेवर आईचे दूध लावल्यास जखम बरी होते, जखम बरी होत नसल्यास, स्तनामध्ये दुखत असल्यास अथवा गाठ झाल्यास वैद्यकीय सल्ला घ्यावा.

प्र. ९) स्तनपानाविषयीचे काही गैरसमज कोणते?

स्तनपानाविषयी अनेक गैरसमजुती आहेत.

- उजव्या स्तनामधून पाणी व डाव्या स्तनामधून दूध येते.

खरंतर प्रत्येक स्तनामध्ये प्रथम येणारे दूध (Foremilk) हे पाणीदार असते. त्याने बाळाची

तहान भागते. नंतर येणारे दूध (Hindmilk) घट्ट असते. त्याने बाळाची भूक भागते व बाळाचे वजन वाढण्यास मदत होते.

- स्तनांच्या आकारावर दुधाचे प्रमाण अवलंबून असते.

नाही, स्तनांच्या आकारावर दुधाचे प्रमाण अवलंबून नसते.

- स्तनपान करीत असताना गर्भधारणा होत नाही. नाही, पूर्णपणे स्तनपान करणाऱ्या स्त्रियांमध्ये बाळंतपणानंतर पहिले ६ महिने गर्भधारणेचा धोका कमी असतो. परंतु तो शून्य नसतो. म्हणूनच गर्भधारणा टाळण्यासाठी गर्भनिरोधके वापरायला हवी.
- जुळी बाळे असल्यास स्तनपान शक्य नसते. जुळी बाळे असली तरी पूर्णपणे स्तनपान करता येऊ शकते. ते आव्हानात्मक असले तरी अशक्य नाही.

प्र.१०) ब्रेस्ट क्रॉल म्हणजे काय?

जन्मानंतर बाळाचा श्वासोच्छ्वास नीट असल्याची खात्री केली जाते व बाळाच्या पंज्याव्यतिरिक्त बाळाला कोरडे

करून आईच्या स्तनांमध्ये पालथे झोपविले जाते. बाळ आपोआपच तोंड उघडून स्तन शोधायचा प्रयत्न करते व स्तनाग्र चोखायला सुरुवात करते.

