Indian Academy of Pediatrics (IAP)

**महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)**

# प्रकरण ३९ :

# पालकांसाठी मार्गदर्शक तत्वे: स्तनपान

स्तनपान ही मातृत्वाला मिळालेली सर्वोत्कृष्ट देणगी आहे. स्तनपानाचे फायदे सर्वांनाच माहीत असले तरी बदलत्या काळात वेगवेगळ्या दबावामुळे मुळे मातांचा स्तनपान देण्याचा कल कमी होताना दिसतो आहे. अशावेळी स्तनपानाचे महत्त्व पुन्हा अधोरेखित करणे महत्त्वाचे आहे. या प्रश्नोत्तराद्वारे आपण त्याबद्दल अधिक जाणून घेऊया


अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया

सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार

मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये

समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर

अनुवाद : डॉ. चित्रा दाभोळकर

पुनरावलोकन : डॉ. चंद्रशेखर दाभाडकर
सोनाली नवांगुळ

*Convener:* **MMA Faridi**

*Members:* **Jayashree Mondkar, G Shridhar, Alok Bhandari**

## 10 FAQs on HOW TO BREASTFEED

१) हे माझे पहिलेच बाळ आहे. ते सारखे रडते. त्याला भूक लागली आहे म्हणून ते रडते आहे, हे मला कसे कळेल?

२) माझी आई म्हणते की मी झोपून बाळाला पाजलं तर बाळाच्या कानात दूध जाईल हे खरं आहे का?

३) माझ्या नणंदेला प्रसूतीपूर्वी काही आठवडे फुफ्फुसात क्षयरोग (tuberculosis) झाला असल्याचे निदान झाले होते. ती स्तनपान करू शकते का?

४) मला काल पासून ताप सर्दी खोकला झालाय. मी बाळाला पाजू शकते का?

५) प्रसुतीनंतर दोन-तीन महिन्यांनी मला कामावर जायला लागणार आहे. मग मी पहिले सहा महिने माझ्या बाळाला निव्वळ स्तनपान कसे करू शकेन?

६) माझी सिझेरियन शस्त्रक्रिया झाली आहे आणि माझे टाके दुखत आहेत तर मी बाळाला कसे पाजू?

७) मी हायपोथायरॉईडीझमसाठी औषधे घेत आहे. मी स्तनपान करू शकते का? मला कसे कळणार माझे दूध बाळाला पुरेसे आहे का?

८) करोनाचा संसर्ग स्तनपानातून होऊ शकतो का?

९) आता खूपच उन्हाळा आहे. मी निव्वळ स्तनपान करते. मी बाळाला पाणी पाजू का?

१०) मला स्तनपान करताना स्तनाग्रांभोवती खूप दुखते.माझे बाळ सारखे भुकेले असते आणि रडते, तर मी काय करू?


**Under Auspices of IAP Action Plan 2020–2021**

**Piyush Gupta**
IAP President 2021

**Bakul Parekh**
IAP President 2020

**GV Basavaraja**
IAP HSG 2020–2021

**Deepak Ugra**
National Co-ordinator

© Indian Academy of Pediatrics

## IAP Parent Guideline Committee

**Chairpersons:** Piyush Gupta, Bakul Parekh
**IAP Co-ordinators:** GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

### Core Group

*National Co-ordinator:* ***Deepak Ugra***
*Member Secretary:* ***Upendra Kinjawadekar, Samir Dalwai***
*Members:* ***Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman***

# 39

# पालकांसाठी मार्गदर्शक तत्वे: स्तनपान

प्रश्न (१)

**हे माझे पहिलेच बाळ आहे. ते सारखे रडते. त्याला भूक लागली आहे म्हणून ते रडते आहे, हे मला कसे कळेल?**

बाळे वेगवेगळ्या कारणांसाठी रडतात. फक्त भूक लागते तेव्हाच रडतात असे नाही. बाळाला थंडी वाजत असेल, उकडत असेल किंवा त्याचा लंगोट (डायपर) ओला झाला असेल तरी रडते, पोटात मुरडा झाला तर रडते, कधीकधी तर त्याला नुसते उचलले आणि कुरवाळले की थांबते. याचाच अर्थ त्याला उचलून घ्यावेसे वाटत असते.हळूहळू आईला कळू लागते की बाळाला भूक कधी लागली आहे. उदा.भूक लागली असताना बाळ हात तोंडाशी नेते,बाळाला उचलून घेतल्यावर स्तनाकडे तोंड नेऊ लागते, ओठाने चोखल्यासारखे करू लागते किंवा उगाचच गडबड गोंधळ करू लागते. जर आईला या बाळाच्या भूक निर्देशक सूचना लक्षात आल्या नाहीत तर मात्र बाळ जोरजोराने रडू लागते. त्यामुळे जर बाळ रडू लागले तर लंगोट (डायपर) ओला झाला आहे का बघा आणि तो बदला. इतर काही गोष्टी बाळाला त्रासदायक वाटत आहेत का ते बघा आणि बाळाला स्तनाजवळ घ्या. जर त्याला भूक लागली असेल तर ते पटकन पिऊ लागते.

शक्यतो एका वेळी एकाचस्तनातील दूध द्या. त्यामुळे प्रथम येणाऱ्या पाण्यासारख्या पातळ दुधामुळे (foremilk), बाळाची तहान भागते आणि मागाहून येणाऱ्या स्निग्धांश अधिक असलेल्या जाडसर दुधामुळे (hind milk) त्याची भूक भागते

- पूर्ण समाधान मिळाले की बाळ झोपू लागते आणि स्वतःहूनच स्तनाग्र सोडून देते.
- जर एका बाजूचे दूध पिऊन तोंड बाजूला काढल्यावर बाळ रडू लागले तर त्याला दुसऱ्या बाजूचे दूध द्या.
- नाहीतर नंतर जेव्हा भूक लागेल तेव्हा दुसऱ्या बाजूला पाजा यामुळे दोन्ही स्तनातून दुग्ध स्राव चांगला येईल.

**प्रश्न (२)**

## माझी आई म्हणते की मी झोपून बाळाला पाजलं तर बाळाच्या कानात दूध जाईल हे खरं आहे का?

बाळाला झोपून पाजताना बाळाचा मध्यकर्ण आणि घसा यांना जोडणाऱ्या युस्टेशियन नलिकेतून आईचे दूध जाण्याची शक्यता कमीच असते. आई झोपून बाळाला दूध पाजत असताना बाळाच्या तोंडात दूध साठून राहत नाही कारण ज्या पद्धतीने बाळ स्तनाग्रे ओढून दूध पिते त्याप्रक्रियेत दूध तोंडात साठू शकत नाही. परंतु बाटलीने दूध पिताना मात्र ते तोंडात साठून राहण्याची शक्यता जास्त असते शिवाय आईच्या दुधात रोगप्रतिबंधक घटक आणि रोगप्रतिकारक घटकही खूप असतात त्यामुळे मध्यकर्णामध्ये संसर्ग होण्याची शक्यता कमीच असते म्हणून आईने झोपून बाळाला स्तनपान द्यायला काही हरकत नसते.

## स्तनपान करण्यासाठी सर्वोत्तम स्थिती कोणती? बाळाला अंगावर पाजताना कोणती स्थिती सर्वात चांगली?

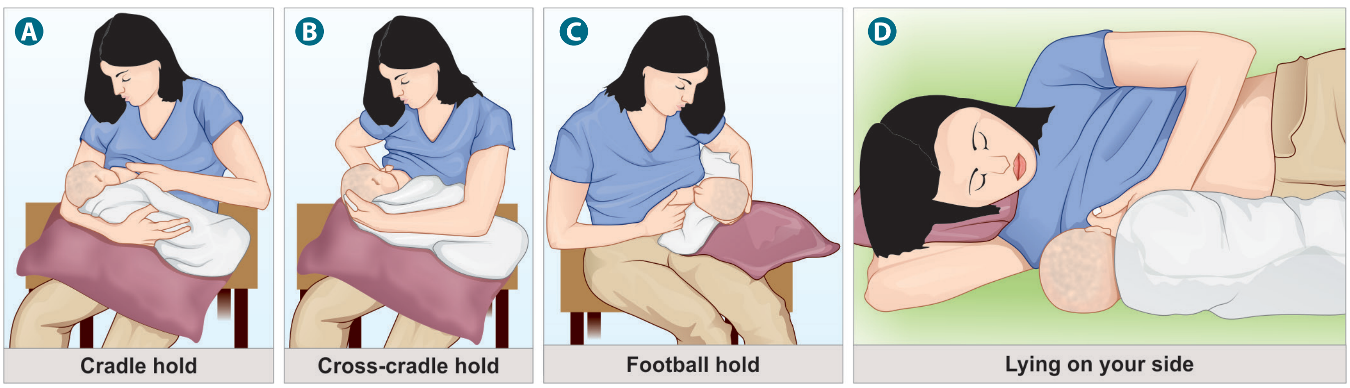
आईला आणि बाळाला सुखदायी वाटणारी स्थिती ही तुमच्यासाठी सर्वोत्तम. सर्वसाधारणपणे तुम्ही छान जागे असता तेव्हा बसून पाजणे योग्य, तर आराम करताना पाजत असाल तर झोपून पाजावे. **(आकृती : A to D)**

### बसून कसे पाजावे?

जेव्हा तुम्ही स्तनपान करता तेव्हा पाठ ताठ ठेवा आणि काहीतरी टेकू घ्या. तुमच्या बाळाला तुमच्याजवळ घ्या. बाळाचे तोंड स्तनाजवळ न्या . बाळाच्या पोटाचा तुमच्या शरीराला स्पर्श होऊ दे. बाळाचा चेहरा स्तनाजवळ नेताना त्याचे नाक स्तनाग्राजवळ येऊ दे. म्हणजे बाळ स्तनाग्र आणि त्याच्या भोवतालचा भाग– स्तनमंडल (Areola) तोंडात ओढून घेईल आणि चोखू लागेल. अशा प्रकारे स्तनाग्र व त्याच्या भोवतालचा भाग जर तोंडात गेला तर बाळ सक्षमपणे स्तनातून दूध ओढून घेऊ शकते.

### झोपून कसे पाजावे?

जेव्हा तुम्ही झोपून पाजता तेव्हा लक्षात ठेवा की तुम्ही कुशीवर झोपणार आहात आणि बाळालाही त्याच्या कुशीवर तुमच्याकडे तोंड करून झोपवणार आहात. तुम्ही आणि बाळ दोघेही योग्य स्थितीत झोपलात तरच स्तनपान यशस्वी होते. जसे बसून पाजताना बाळ स्तनाग्र आणि सभोवतालचा भाग तोंडात घेऊन दुध ओढते तसेच झोपूनही ओढू शकते. त्यामुळे बसून किंवा झोपून पाजताना योग्य स्थिती असणे महत्त्वाचे आहे. बाळाच्या नाकावर दाब पडणार नाही आणि ते श्वास नीट घेऊ शकेल हे बघणे खूप महत्त्वाचे आहे




**(आकृती : A to D) :** (अ) पाळणा स्थिती (ब) फुली मारल्यासारखी पाळणा स्थिती (क) फुटबॉल पकड (ड) आडवे झोपून पाजण्याची स्थिती



Ch-039.indd 4 11-02-2021 15:58:55

प्रश्न (३)

## माझ्या नणंदेला प्रसूतीपूर्वी काही आठवडे फुफ्फुसात क्षयरोग (tuberculosis) झाला असल्याचे निदान झाले होते. ती स्तनपान करू शकते का?

क्षयरोगाचे निदान सर्व कुटुंबाला काळजी करण्याचे कारण असू शकते हे आपण समजून घेऊ. क्षयरोग हा स्तनपानामुळे बाळामध्ये संक्रमित होत नाही ह्याची खात्री बाळगा.

- मातेला जर क्षयरोगाचे सक्रिय संक्रमण (active infection) असेल, तर तिच्या थुंकीतुन ते जंतू बोलताना, शिंकताना, खोकताना आईकडून बाळाकडे संक्रमित होतात. म्हणजेच प्रसूतीनंतर आईकडून बाळाकडे क्षयरोगाचे जंतू हे थुंकीच्या सूक्ष्म थेंबातून (respiratory droplets) संक्रमित होतात.
- गर्भावस्थेत मात्र बाळाला आईकडून क्षयरोगाचे संक्रमण फार क्वचित होते. छातीचा एक्स–रे, पोटाची सोनोग्राफी आणि पोटातला स्राव काढून त्यातील क्षयरोग जंतूंची तपासणी या काही तपासण्या करून डॉक्टर त्याचे निदान करतात.

### क्षयरोगापासून बाळाचे संरक्षण कसे कराल ?

तुमची नणंद प्रसूतीपूर्वी निदान दोन आठवडे नियमितपणे क्षयरोगावरील औषधे घेत असेल तर तिच्याकडून बाळाला क्षयरोगाचे संक्रमण होण्याची शक्यता फार कमी असते आणि तिने बाळाला स्तनपान करायला काही हरकत नाही.

- तिने स्तनपान करताना मुखपट्टी (mask) लावणे आवश्यक आहे, तसेच शिंकताना खोकताना तोंडासमोर रुमाल धरावा. नंतर तो रुमाल आणि तिचे हात स्वच्छ धुवावेत. ही काळजी घेणे आवश्यक आहे.
- डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार क्षयरोगावरील औषधे नियमितपणे घेतली पाहिजेत.
- तसेच, तिच्या बाळाचे क्षयरोगापासून संरक्षण करण्यासाठी डॉक्टरी सल्ल्याने सहा महिने बाळाला क्षयरोगप्रतिबंधक औषध रोज एकदा  देणे आवश्यक आहे.
- सर्व मुलांप्रमाणे तिच्या बाळालाही जन्मल्यावर लगेच ‘बीसीजी’ची लस दिली पाहिजे.

### क्षयरोग झालेल्या मातेने स्तनपान कधी करू नये ?

आई जर औषधे नियमितपणे व्यवस्थित घेत नसेल किंवा तिला क्षयरोगावरील औषधांना दाद न देणाऱ्या रोगाची लागण झाली असेल (multidrug resistant tuberculosis) तर तिने बाळाला जवळ घेऊन स्तनपान करू नये, तसेच बाळाला जवळही घेऊ नये. परंतु सर्व काळजी घेऊन एखाद्या काळजी घेणाऱ्या व्यक्तीने तिचे दूध निर्जंतुक भांड्यामध्ये पिळून घेतले (expressed breast milk) आणि बाळाला चमचा वाटीने पाजले तर हरकत नाही.पिळून देतानाही आईने मुखपट्टी लावणे आवश्यक असते. तसेच सर्व भांडी निर्जंतुक करणे,हात स्वच्छ धुणे इत्यादी काळजीही घेतली पाहिजे.

प्रश्न (४)

## मला काल पासून ताप सर्दी खोकला झालाय. मी बाळाला पाजू शकते का?

तुमची काळजी समजू शकते. ताप,सर्दी, खोकला हे कित्येकदा विषाणूमुळे होणारे संक्रमण असते आणि हे विषाणू स्तनपानातून बाळाकडे संक्रमित होत नाहीत. त्यामुळे स्तनपान अगदी सुरक्षित असते. परंतु काही महत्त्वाच्या गोष्टी लक्षात ठेवल्या पाहिजेत. हे विषाणू आपल्या थुंकीतुन (respiratory droplets) सूक्ष्म थेंबातून प्रसारित होतात. त्यामुळे स्तनपान करणाऱ्या मातेने मुखपट्टीचा वापर केला पाहिजे. तसेच हात स्वच्छ धुतले पाहिजेत. डॉक्टरांनी तापासाठी किंवा सर्दी खोकल्यासाठी दिलेली औषधे घेतली पाहिजेत. त्यांचा काहीही दुष्परिणाम बाळावर होत नाही. स्तनपानामुळे विषाणूचा प्रतिकार करणारी प्रतिपिंडे दुधातून आईकडून बाळाकडे जातात. त्यामुळे आईने स्तनपान चालू ठेवणे महत्त्वाचे आहे

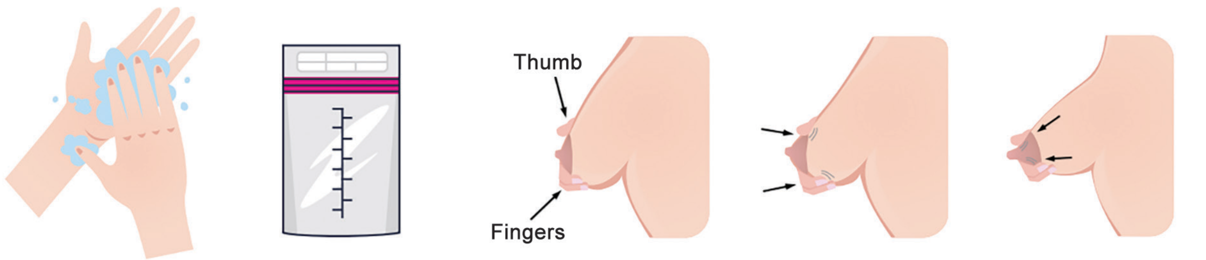


Ch-039.indd 5 11-02-2021 15:58:55

सहा महिने निव्वळ स्तनपान करायची तुमची इच्छा आहे हे समजून खूप बरे वाटले. प्रत्येक बाळाला पहिले सहा महिने फक्त स्तनपान करावे आणि नंतर स्तनपानाबरोबरच इतर आहार द्यायला सुरुवात करावी. परंतु दोन वर्षे वयापर्यंत जेवढे देता येईल तेवढे स्तनपान चालू ठेवावे. त्यामुळे बाळ निरोगी आणि सशक्त होते. अनेक सरकारी आणि खाजगी संस्था स्त्रियांना प्रसूतीनंतर स्तनपानासाठी सहा महिने पगारी रजा देतात. तुम्हीसुद्धा तुमच्या मालकाकडे अशा रजेची चौकशी करू शकता.

परंतु तरीही तुम्हाला जर दोन तीन महिन्यात कामावर जावे लागणार असेल तर तुम्ही खाली दिलेल्या विविध प्रकारांपैकी एका प्रकारे स्तनपान चालू ठेवू शकता.

**प्रश्न (५)** प्रसुतीनंतर दोन-तीन महिन्यांनी मला कामावर जायला लागणार आहे. मग मी पहिले सहा महिने माझ्या बाळाला निव्वळ स्तनपान कसे करू शकेन?




**१. हात स्वच्छ धुवा.**
त्यामुळे काढून ठेवलेल्या दुधात रोगजंतू जाणार नाही आणि बाळाला आजार होणार नाही.

२. जर तुम्ही दूध काढून ठेवणार असाल तर ते भांडे किंवा दुधाची पिशवी निर्जंतुक करणे महत्त्वाचे आहे.

**३. हाताची स्थिती**
ज्या बाजूचे दूध पिळणार असाल त्या बाजूचा हात घ्या. स्तनाग्राभोवतालच्या भागावर म्हणजेच स्तन मंडळावर (areola) वरच्या बाजूस अंगठा आणि स्तनाग्राच्या खालच्या बाजूस दोन बोटे ठेवा.

**४. मागे सारा**
तुमच्या अंगठ्याने बोटांनी स्तनांवर दाब द्या.- (push back) छातीवर पाठीमागे दाब द्या. दाब हा स्तनावर (breast tissue) न येता स्तनाग्रा भोवतालच्या काळ्याभागाच्या परिघावर आला पाहिजे.

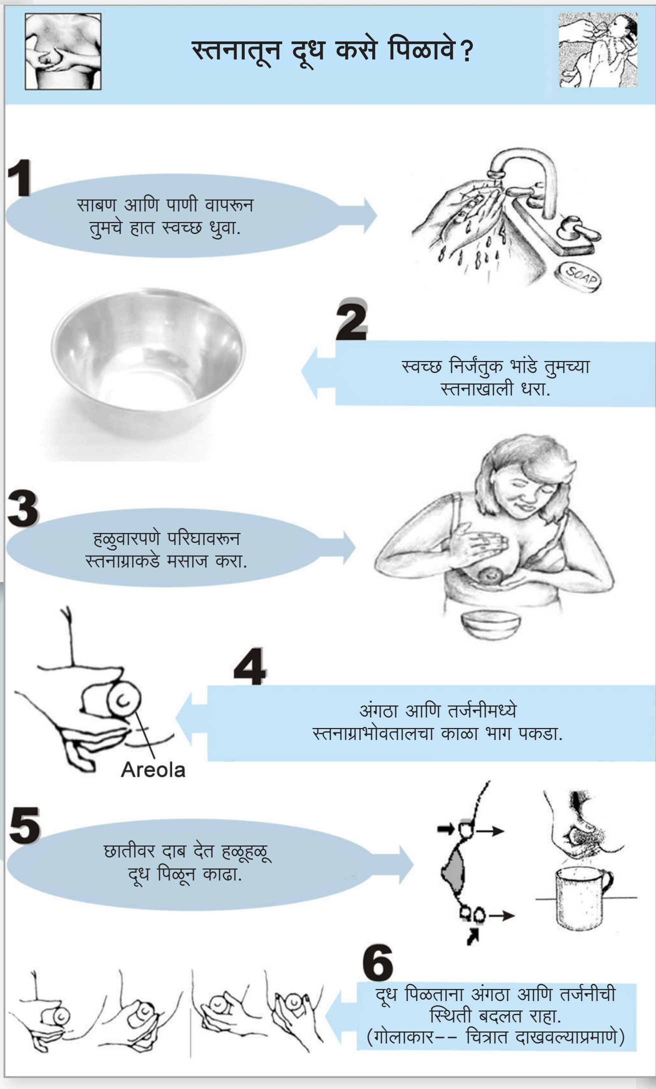
**५. पुढे सरकवा**
हळूहळू स्तनाच्या आतील भाग स्तनाग्राकडे न्या. असे चार-पाच वेळा केल्यास दूध बाहेर येऊ लागेल.

**आकृती २ :** दूध पिळून काढण्याची प्रक्रिया

### स्तनातून पिळून काढलेले दूध (expressed breast milk)

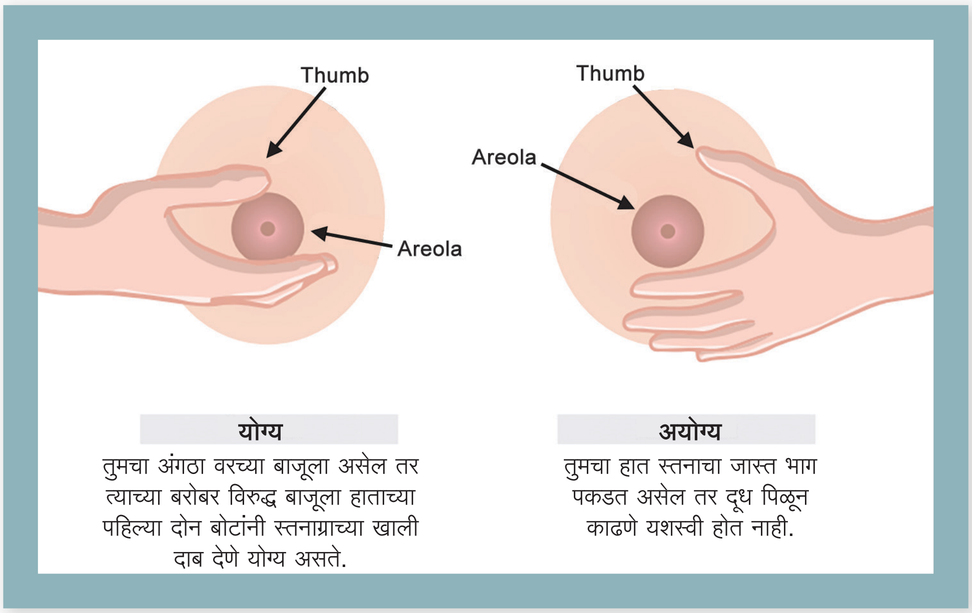
तुम्ही हाताने दूध पिळून काढू शकता. तसेच पंपाचाही वापर करू शकता. परंतु कुठलीही पद्धत वापरली तरी सर्व साधने निर्जंतुक असणे आवश्यक असते. हाताची स्वच्छता ही खूप महत्त्वाची असते. पिळून काढलेले दूध निर्जंतुक भांड्यात चार ते सहा तास बाह्य तापमानात चांगले राहते तर रेफ्रिजरेटरमध्ये चोवीस तास चांगले राहते. अशा पद्धतीने पिळून काढलेले दूध पाजण्यापूर्वी गरम पाण्यात ठेवून ते बाह्य वातावरणातील तापमानात आणावे आणि नंतर चमचा वाटीने पाजावे. जर स्तन्य पिळून काढल्यावर लगेच अतिशीत विभागात ठेवल्यास (deep fridge) ते तीन महिने चांगले राहते. ते पाजण्यापूर्वी वातावरणातील तापमानाएवढे हळूहळू गरम करावे.

- जर शक्य असेल तर तुम्ही ऑफिसमध्ये मधल्या सुट्टीच्या वेळात स्तनपान करू शकाल किंवा पंप वापरून स्तनातील दूध नंतर वापरण्यासाठी पिळून ठेवू शकाल. तुमच्या कामाच्या ठिकाणी अशी सोय आहे का ते बघून ठेवा आणि असल्यास त्याचा वापर करा.
- जर तुमचे कामाचे ठिकाण तुमच्या घरापासून जवळ असेल तर तुम्ही घरी जाऊन बाळाला पाजूनही येऊ शकाल. खूप ऑफिसेस कचेर्यात अशा प्रकारचा वेळ (nursing breaks) ग्राह्य धरतात.




आकृती ३ : मातेचेदूध पिळताना
(Division of neonatology, Dept. Of Pediatrcs, IIMS.)

- तुमच्या कामाच्या ठिकाणी पाळणाघर असेल तर तुम्ही तुमच्या बाळाला तिथे तुमच्या बरोबर घेऊन जाऊ शकाल आणि मग कामांमधून सुट्टी घेऊन त्याला पाजू शकाल. खरे पाहता सरकारसुद्धा अशा प्रकारच्या सुविधांना प्रोत्साहन देते.
- कामावरून घरी आल्यावर आणि रात्रीच्या वेळी नियमितपणे स्तनपान चालू ठेवले पाहिजे. यामुळे आईला स्तनातून दुग्ध स्राव पुरेसा होत राहतो आणि बाळाचीही स्तनपानाची सवय कायम राहते. आईआणि बाळ या दोघांच्याही हे फायद्याचे ठरते.




**Video 1:** Video on expression of breastmilk (attached).





Ch-039.indd 7 11-02-2021 15:58:56

## प्रश्न (६) माझी सिझेरियन शस्त्रक्रिया झाली आहे आणि माझे टाके दुखत आहेत तर मी बाळाला कसे पाजू?

तू खूप छान आई आहेस. सिझेरियनची शस्त्रक्रिया झाल्यावर तुला ऑपरेशन थिएटरमधून बाहेरच्या खोलीत आणल्यावर लगेच तुझ्या नवजात बाळाला जवळ घेतलेस आणि स्तनाग्रे चोखायला दिलीस तर ती उत्तम सुरुवात ठरेल. बाळाला जेव्हा पाहिजे तेव्हा स्तनपान देणे म्हणजे स्तन चोखायला देणे हे उत्तम. अगदी दहा-बारा वेळा तरी द्यावे. सिझेरियन होईल असे वाटले नव्हते आणि म्हणून तुला खूप शंका येत आहेत. काळजी वाटत आहे. पण थोड्याशा मदतीने तुला छान पाजता येईल याची मला खात्री वाटते.

**आकृती ४ आणि व्हिडिओ २** मध्ये दाखवल्याप्रमाणे तुला सिझेरियनच्या शस्त्रक्रियेनंतर पाठीवर झोपणे आवश्यक असताना आणि कुशीवर वळून पाजायला मनाई असताना देखील परिचारिकेच्या मदतीने तू बाळाला स्तनपान करू शकतेस. नंतर एकदा का तुला कुशीवर बघायला परवानगी मिळाली की तू झोपून बाळाला पाजू शकतेस. परिचारिका किंवा तुझी एखादी नातेवाईक तुला बाळ जवळ देईल आणि त्याचे तोंड तुझ्याकडे वळवून त्याचे नाक तुझ्या स्तनाग्राजवळ आणेल. या स्थितीत बाळ छान स्तनपान करू शकते.

**आकृती ५ :** सिझेरिअन प्रसुतीनंतर आईला परवानगी मिळाल्यावर कुशीवर झोपून किंवा बसून पाजताना

**आकृती ४ :** सिझेरिअन प्रसुतीनंतर स्तनपान करताना माता

ऑपरेशननंतर पाठीवर झोपलेली माता, हातात सलाईन देणारी सुई , नवजात अर्भकास धरून स्तनाला त्याचे तोंड लावणारी परिचारिका.

अगदी ऑपरेशनथिएटरमध्ये सुद्धा स्तनपान सुरु करता येते.

काही तासानंतर जेव्हा प्रसुतीरोगतज्ञ तुम्हाला बसायची परवानगी देतात तेव्हा परिचारिका किंवा आपल्या एखाद्या नातेवाईकाच्या मदतीने नवजात अर्भकास स्तनपानासाठी घ्यावे.जिथे टाके आहेत तो भाग सोडून, बाळाला जास्तीत जास्त आपल्याजवळ घ्यावे. बसून स्तनपान करण्यास तुम्हाला जोपर्यंत आत्मविश्वास वाटत नाही तोवर झोपून पाजले तरी चालेल. प्रसुतीनंतर पहिल्या दोन तीन दिवसात स्तनातून पाझरणारा चीक (colostrum) बाळाला मिळेल आणि त्याला बाहेरचे दूध द्यावे लागणार नाही .

### बाळाला त्याच्या मागणीनुसार सतत स्तनपान करावे

पुढच्या काही दिवसात हळूहळू तुम्ही खाऊ पिऊ लागता, उठून बसू शकता, जखम बरी होऊ लागते - टाके सुकू लागतात, तिथे दुखायचे कमी होते. नंतर हळूहळू तुम्ही नीट बसू शकता आणि बाळाला पाजू शकता. फुटबॉलसारखे पकडून किंवा हाताचा पाळणा करूनकिंवा कुशीवर झोपून तुम्हाला सोयीचे वाटेल त्या पद्धतीनेपाजू शकता **(आकृती ५)**. डॉक्टरांनी सांगितल्याप्रमाणे तुमचा आहार, औषधे, पूरक औषधे नियमितपणे घ्या आणि शांतपणे आरामात स्तनपान करा.

प्रश्न (७)

## मी हायपोथायरॉईडीझमसाठी औषधे घेत आहे. मी स्तनपान करू शकते का? मला कसे कळणार माझे दूध बाळाला पुरेसे आहे का?

वेगळ्या आजारासाठी औषध घेत असताना अंगावर कसे पाजायचे असा प्रश्न खूप आई-बाबांना पडतो. तुला सुद्धा तशीच काळजी वाटते आहे हे मला समजते आहे.

### कंठस्थ ग्रंथींचे संप्रेरक

निरोगी शरीर आणि मज्जासंस्था यासाठी माणसाला आयुष्यभर या संप्रेरकाची गरज असते. हे संप्रेरक कंठस्थ ग्रंथीतून (थायरॉइड ग्रंथी) स्रवते. ही ग्रंथी आपल्या गळ्यात असते. जर या संप्रेरकाचा स्राव कमी झाला तर आपल्याला हायपोथाय-रॉईडीझम हा आजार होतो. आपल्या शरीराला जेवढी गरज असते त्यापेक्षा जास्त प्रमाणात जर हा स्राव स्रवला तर आपल्याला हायपरथाय-रॉईडीझम हा आजार होतो.

### गर्भवती असताना किंवा स्तनपान करताना कंठस्थ ग्रंथीमधील स्त्राव कमी असेल तर

गर्भवती असताना आणि स्तनदा स्त्रियांना या संप्रेरकाची गरज जास्त प्रमाणात असते. जर एखादी माता गर्भवती असताना शरीरात कंठस्थ ग्रंथींच्या संप्रेरकाचे प्रमाण कमी झाल्यामुळे तीथायरॉईड हार्मोन घेत असेल तर तिने स्तनपान करतानासुद्धा ते औषध चालू ठेवले पाहिजे. हे तिच्या स्वतःच्या आरोग्याच्या दृष्टीने तसेच स्तनपानाच्या दृष्टीने महत्त्वाचे आहे. डॉक्टरी सल्ल्याने औषधाचे प्रमाण ठरवणे आवश्यक ठरते. तुमच्या शरीरातील संप्रेरकांची पातळी योग्य प्रमाणात राखली गेली पाहिजे. त्यानुसार डॉक्टर औषधाची मात्रा ठरवतात. थायरॉईड हार्मोनची कमतरता असलेल्या स्त्रिया औषध चालू ठेवून यशस्वी स्तनपान करतात. हे औषध अत्यंत अल्प प्रमाणात आईच्या दुधातून बाळाकडे जाते. त्यामुळे हे औषध चालू ठेवून स्तनपान करण्यास काही हरकत नसते.

कंठस्थ ग्रंथीच्या स्रावाची कमतरता असून त्यावर औषध चालू ठेवणाऱ्या स्तनदा मातांच्या दुधावर बाळाचे पोषण व्यवस्थित होते आणि बाळाची वाढही चांगली होते. त्यामुळे या मातांप्रमाणे तुम्हीसुद्धा तुमच्या बाळाला निर्धास्तपणे आणि यशस्वी पद्धतीने स्तनपान करा.

### माझ्या बाळाला माझे दूध पुरते आहे का ते मला कसे कळेल ?

बाळाला पुरेसे दूध मिळते आहे का हे सांगणारे दोन निर्देशक आहेत. एक म्हणजे बाळाचे वजन योग्य प्रमाणात वाढते आहे का ते बघणे (पूर्ण दिवसाच्या बाळामध्ये २० ते ३० ग्रॅम प्रतिदिनी) आणि बाळाला पुरेशी लघवी होते आहे का यावर लक्ष ठेवणे. २४ तासात बाळाने सहापेक्षा जास्तवेळा भरपूर लघवी करणे अपेक्षित असते. बाळ भरपूर लघवी करत असेल आणि त्याचे वजन योग्यप्रमाणात वाढत असेल तर तुमचे दूध बाळाला पुरत आहे असे समजायला हरकत नाही

प्रश्न
(८)

## करोनाचा संसर्ग स्तनपानातून होऊ शकतो का?

**आजमितीस मिळालेल्या शास्त्रीय पुराव्यानुसार कोरोना विषाणूचा संसर्ग स्तनपानातून होत नाही असे दिसते.**

SARS-COVID - 2 (severe acute respiratory syndrome Coronavirus - 2) या विषाणूमुळे होणाऱ्या COVID -१९ या आजाराची महामारी जगभर पसरली आहे.

या साथीमध्ये सर्व मानव प्रजाती नवजात अर्भकापासून ते वृद्धांपर्यंत सर्वांनाच संसर्ग होण्याची संभावना आहे.कोरोनाचे विषाणू हे बाधित व्यक्तीच्या थुंकीतून शिंकताना,खोकताना, मोठ्याने बोलताना, ओरडताना हवेत पसरतात. त्याच्या संपर्कात येणाऱ्या माणसांच्या डोळ्यातून, नाकातून, तोंडातून हे विषाणू शरीरात शिरकाव करतात. तसेच चेहऱ्यावर दूषित हात किंवा रुमाल फिरवला तरी त्यातून विषाणूचा शिरकाव शरीरात होऊ शकतो. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मार्गदर्शक तत्वानुसार COVID - १९ ची बाधा झालेली माता ही तिच्या नवजात बालकाला निव्वळ स्तनपान (exclusive breastfeeding) करू शकते. यामुळे बालकास कोणतीही बाधा होत नाही. परंतु अशा मातेने आरोग्यशास्त्राचे काही नियम पाळणे अत्यावश्यक आहेत.

पाजण्यापूर्वी आणि पाजल्यानंतर हात साबण लावून पाण्याने स्वच्छ धुतले पाहिजेत. सॅनिटायझर (७० टक्केपेक्षा जास्त अल्कोहोल असलेले) लावून हात निर्जंतुक करावे. अंगावर पाजताना, बाळाला हाताळताना मुखपट्टीचा (mask) वापर करावा. शिंकताना, खोकताना तोंड एका बाजुला वळवावे.

नवीन संशोधन असे सांगते की करोना विषाणू विरुद्ध निर्माण झालेले रोगप्रतिबंधक घटक (antibodies) आईच्या दुधातून स्तनपानाच्या वेळी बाळाला मिळतात आणि ते त्याचे संरक्षण करतात. स्तनपान बाळाला निरोगी ठेवण्यास मदत करते आणि अनेक गंभीर आजारांपासून बाळाचे संरक्षण करते. तसेच बाळाच्या योग्य वाढीस व विकासास मदत करते.

प्रश्न
(९)

## आता खूपच उन्हाळा आहे. मी निव्वळ स्तनपान करते. मी बाळाला पाणी पाजू का?

**पहिल्या सहा महिन्यात जेव्हा बाळ निव्वळ मातेच्या दुधावर असते तेव्हा अगदी कडक उन्हाळ्यात सुद्धा पाणी पाजायची गरज नसते. जर आईला वाटलं की बाळाचे ओठ सुकले आहेत तर तिने त्याला आपले दूध पाजावे.**

आईच्या दुधामध्ये भरपूर पाणी असते. आईच्या दुधाच्या बाबतीत सांगायचे झाले तर प्रथम पाजायला घेतल्यावर जो स्राव येतो (foremilk) प्रथमदुग्ध, त्यात पाण्याचे प्रमाण जास्त असते. बाळ अंगावर पीत असताना शेवटी जे दूध येते त्यामध्ये स्निग्धांश जास्त असतो. त्याला पश्चात दूध (hind milk) म्हणतात. यातील प्रथमदुधाने तहान भागते तर पश्चातदुधाने भूक. बाळाच्या तोंडातील आवरणाच्या शुष्कतेवर आईच्या दुधातील पाण्याचे प्रमाण ठरते. जर बाळाला जास्त प्रमाणात पाण्याची गरज असेल तर आईच्या दुधातील पाण्याचे प्रमाण जास्त होते. बाळाच्या गरजेनुसार दुधातील पाण्याच्या प्रमाणाचे नियमन हे बाहेरील दुधात, पावडर वापरून केलेल्या दुधात शक्य नसते. पावडर वापरुन केलेले दूध (Formula feed) हे ठराविक पाण्यात ठराविक पावडर घालूनच करावे लागते. परंतु आईचे दूध मात्र बालकाच्या पाण्याच्या गरजेनुसार पाणी पुरवते. म्हणून आईचे निव्वळ दूध पिणाऱ्या बाळाला पहिले सहा महिने बाहेरील पाणी पाजायची गरज नसते.

स्तनपान करताना बाळ मोठा आ वासून स्तनाग्र आणि त्याच्या भोवतालचा भागस्तनमंडल तोंडात ओढून घेते यामुळे ते आईच्या स्तनातले दूध चांगल्या प्रकारे त्याला पाहिजे तेवढे ओढून घेऊ शकते **(आकृती ६).**

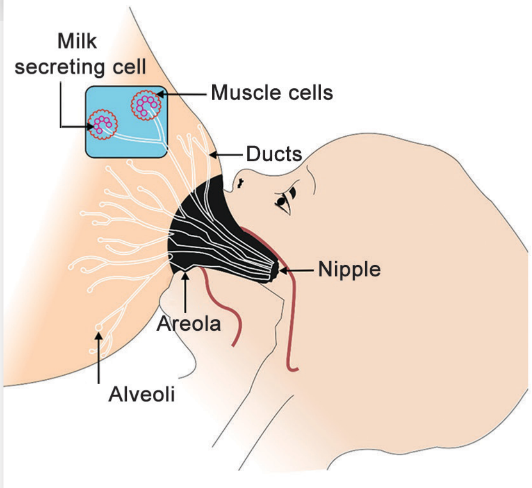
जर बाळ स्तनाग्राभोवतालचा भाग ओढून चोखू शकत नसेल तर ते फक्त स्तनाग्र चोखते **(आकृती ७).** मग त्याला दूध मिळत नाही आणि स्तनाग्र जोरात तोडल्यामुळे ती दुखू लागतात. कधीकधी जखम होऊन रक्तस्रावही होतो. यामुळे दुधाचास्तनातून निचरा होत नाही आणि स्तन घट्ट होतात. बाळ चोखायचा कंटाळा करते. त्यामुळे आईला नैराश्य येते आणि स्तनपानाची क्रिया अयशस्वी ठरते.

### प्रश्न (१०) मला स्तनपान करताना स्तनाग्रांभोवती खूप दुखते.माझे बाळ सारखे भुकेले असते आणि रडते, तर मी काय करू?

**आकृती ७ :** पहिल्या चित्रामध्ये स्तनाग्र आणि स्तनमंडल हे बाळाच्या तोंडाच्या आत गेले आहे यामुळे स्तनातून हवे तेवढे दूध बाळाकडे जाईल. दुसऱ्या चित्रांमध्ये फक्त स्तनाग्र तोंडात गेले आहे आणि दूध साठलेल्या नलिका या तोंडाच्या बाहेरच राहिल्या आहेत. त्यामुळे बाळाला पुरेसे दूध मिळणार नाही. नुसते स्तनाग्र चोखल्यामुळे ते दुखेल आणि स्तनाग्रावर जखमा होतील, चिरा पडतील तसेच स्तन घट्ट होतील.

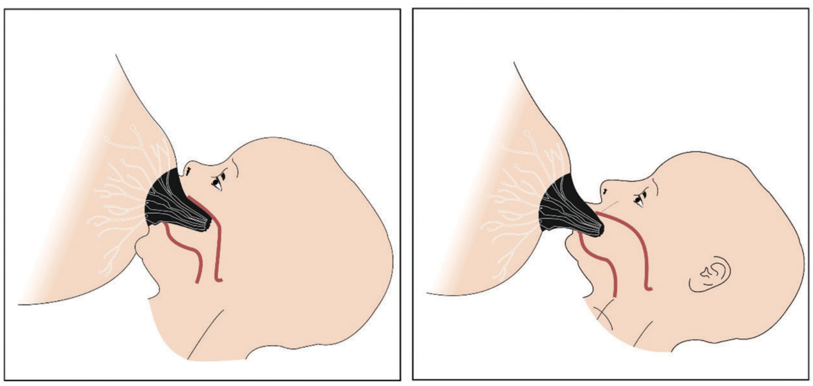
### स्तनपान करताना व्यवस्थित बसावे.

आई आणि बाळ दोघेही आरामशीर असले तर स्तनपान अयशस्वी होत नाही. आईने बाळाला एका हाताने धरावे आणि तळहाताने त्याच्या पार्श्वभागाला आधार द्यावा. बाळाचे शरीर आपल्याकडे वळवावे आणि त्याचा चेहरा स्तनाजवळ न्यावा, ज्यायोगे त्याचे नाक स्तनाग्राजवळ जाईल. या स्थितीत बाळ स्तनाग्र आणि त्याच्या भोवतालचा काळा भाग तोंडात घेते व स्तन चोखू लागते. ही स्थिती स्तन चोखण्यास योग्य असते आणि त्यामुळे दुखतही नाही.




**आकृती ६ :** प्रोलॅक्टीन या संप्रेरकामुळे स्तनातील दूधग्रंथीमध्ये दूध निर्माण होते आणि ऑक्सिटोसिन ह्या संप्रेरकामुळे ते दूध स्तनमंडलाखालील नलिकांमध्ये येते. स्तनपानाच्यावेळी जेव्हा बाळ स्तनाग्र आणि स्तनमंडलं तोंडात घेते आणि चोखू लागते तेव्हा हे साठलेले दूध बाळाच्या तोंडात जाते आणि अधिक दूध दुग्ध ग्रंथीतून स्रवू लागते.

**दोघांत तुम्हाला काय फरक दिसतो आहे?**




चांगली पकड — अयोग्य पकड

तुम्ही असे करा आणि कसे वाटते ते बघा. तुमच्या लक्षात येईल की दुखत नाही आहे. स्तनपान ही आनंदी प्रक्रिया आहे. परंतु जर स्तनाग्रावर जखमा असतील, चिरा पडल्या असतील तर हळूवारपणे दूध पिळून काढा आणि कपाने किंवा वाटी चमच्याने पाजा. जर या जखमांवर आपले दूध लावले तर त्या लवकर भरून येतात असे आढळून आले आहे. काही दिवसांनी चिरा पडलेली, दुखणारी स्तनाग्रे बरी होतात आणि स्तनपान यशस्वीरीत्या करता येते.

स्तनपान हाच सर्वोत्तम आहार आहे