

स्तनको मुन्टा नउठेको (Flat) वा भित्र पसेको (Inverted) भएमा के स्तनपान गराउन सक्छ ?

धेरैलाई मनमा लाग्ने यो शंका बारे थाहा पाउनु भन्दा पहिले बच्चाको स्तनको मुन्टा चुसेर दुध निकाल्ने हैन भन्ने कुरा थाहा पाउन जरुरी छ । स्तनको वरिपरिको कालो भाग चुसेर जम्मा भएको दुध मुन्टाको बाटो भएर दुध निस्कने हो । त्यसैले धेरै जस्तो अवस्थामा मुन्टा नउठेको वा भित्र पसेको भए पनि स्तनपानमा समस्या हुदैन । तर सुत्केरी पछि आमालाई स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सहायता चाहिन्छ । स्तनको मुन्टा भित्र पसेको बेला बच्चाको चुस्दा पनि बाहिर आउँदैन र तलका केहि उपायहरु अवलम्बन गर्न सक्नु हुन्छ ।

- जन्मने बित्तिकै बच्चाको आफै स्वतः सफुर्त स्तन समात्न प्रोत्साहित गर्ने ।
- यदि यो गर्न सकेन भने स्तनको मुन्टा बच्चाको नाकको सामुने राख्ने र मुख खोलाई स्तन चुस्नको लागि उत्प्रेरित गर्ने ।
- स्तनपान सम्बन्धि अनुभव भएका आमा समूह, नर्स वा स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सम्पर्क गर्ने ।

के बच्चा साधारण (Normal) अथवा अपरेसन (Cesarian Section) गरी जन्मँदा दुध बन्ने प्रक्रियामा फरक पर्छ ?

आमाको स्तन बन्ने प्रक्रिया पाठेघरबाट साल छुटी सके पछि शुरु हुन्छ । नर्मल सुत्केरी भएको अथवा अपरेसन गरेको दुवैमा साल छुट्ने भएकोले तत्कालै दुध बन्ने प्रक्रिया शुरु हुन्छ । सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा चाही जन्मेपछि सकभर छिटो तपाईंले छातीमा टाँसेर (Skin to Skin contact) बच्चाको स्तनपानको थालनी गर्नुहोस् । यस पछि अरु प्रक्रियाहरुले कमश गति लिन्छ र दुध उत्पादन पनि नियमित हुन्छ ।

के स्तनको साईज र आकारले स्तनपानमा फरक पार्छ ?

स्तन सानो र ठूलो हुँदा स्तनपानमा कुनै असर गर्दैन र दुधको उत्पादन गर्ने क्षमता बराबर हुन्छ । त्यसैले अनावश्यक चिन्ता लिनु पर्दैन । माथि उल्लेख गरे जस्तै कहिलेकाँही स्तनको मुन्टा व्यक्ति पिच्छे फरक हुन सक्छ र मुन्टा धेरै भित्र पसेको छ भने मात्र राम्रोसँग स्तनपान गराउन समस्या हुन सक्छ ।

सिद्धि स्मृति अस्पताल:

आमा र बच्चाको सुरक्षित स्वास्थ्यको सारथी

सन् १९९७ देखि भक्तपुरको भिमसेनस्थानमा स्थापित सिद्धि स्मृति अस्पताल एक गैर नाफामूलक र समुदायमा आधारित स्वास्थ्य संस्था हो ।

गुणस्तरीय, सुलभ र भरपर्दो स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने मूल उद्देश्यका साथ संचालित यस अस्पतालले विगत साढे दुई दशक भन्दा बढी समय देखि निरन्तर रुपमा महिला, गर्भवती आमा र बालबालिकाहरुको उपचारमा अग्रणी भूमिका खेल्दै आएको छ ।

हाम्रो मातृ तथा बाल स्वास्थ्य सेवा (Maternity and Child Care Service) अन्तर्गत गर्भधारण, प्रसव र शिशुको बाल्यकाल सम्मका स्वास्थ्य आवश्यकताहरुलाई एउटै छाना मुनि सम्बोधन गरिन्छ । अस्पतालमा दक्ष प्रसुति तथा स्त्री रोग विशेषज्ञहरुद्वारा सुरक्षित प्रसुति सेवा (Birthing Centre) उपलब्ध छ । साथमा अत्याधुनिक १० एनआईसियु (NICU) र ५ पीआईसियु (PICU) सहितको बाल सघन उपचार कक्षको व्यवस्था रहेको छ । सुरक्षित र गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न हामी सदैव प्रतिबद्ध छौं ।



Bhimsenthan -7, Bhaktapur, Nepal

24x7 Emergency : 01-5971442 Ext. 1037/ 9801147152

Ambulance: +9851275074

Reception Desk: +977-1-5971442

adminofficer@smf.org.np www.smf.org.np

DAO Registration: 529 | PAN No. 301376486 | SWC Affiliation 15252



SIDDHI
MEMORIAL HOSPITAL
सिद्धि स्मृति अस्पताल



गर्भवती र सुत्केरी आमाहरुलाई
स्तनपान सम्बन्धि परामर्श

प्रसुति तथा स्त्री रोग विभाग

www.smf.org.np

बच्चा पाईसके पछि सहि तरिकाले स्तनपान गराउनको लागि गर्भावस्थामा नै यस बारे जानकारी र परामर्श लिनु पर्दछ। गर्भावस्थामा हुने स्तनको क्रमिक परिवर्तन, सुत्केरी पछिका शुरूको दिनहरूमा आउन सक्ने समस्या बारे आफु अनि परिवारका सदस्यहरू पनि जानकारी हुनुपर्दछ र आवश्यक व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ। सहि स्तनपानको लागि आवश्यक सल्लाह र परामर्शको लागि हाम्रो **सिद्धि स्मृति अस्पताल मा** सम्पर्क राख्न अनुरोध छ।



स्तनपान प्राकृतिक प्रक्रिया भए पनि सहि तरिकाले गर्न हामीले केही जानकारी लिनु पर्ने हुन्छ र निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनु पर्दछ।

- गर्भवती अवस्थामा नै स्तनपान बारे आवश्यक जानकारी लिने उपयुक्त समय हो। साथै स्तनपान सम्बन्धि तपाईंको शंकाहरू भए त्यो पनि निवारण गर्नुपर्दछ। हाम्रो समाजमा भएका स्तनपान सम्बन्धि विभिन्न धारणाहरू बारे पनि तपाईं प्रस्ट हुनु जरुरी छ।
- स्तनपान गराई रहेका आमाहरू संग हेरेर कुरा गरेर पनि धेरै कुराहरू सिक्न सक्दछौं। बच्चालाई कसरी राख्ने, कुन तरिकाले समाउने, बच्चाको मुख कसरी खुलाउने आदि थाहा पाउनु पर्दछ।
- गर्भवतीको जाँचको लागि जाँदा तपाईंको डाक्टर, नर्ससँग स्तनपान बारे परामर्श लिनुहोस्। बच्चा जन्मेपछि आमाको दुध मात्र खुवाउने इच्छा राख्नुहोस्।
- जन्मेको एक घण्टा भित्र बच्चालाई दुध चुसाउने र छातीमा सँगै टाँस्ने *तल जो पतल जो दबाउनु* गरी बच्चालाई लिने।
- समय समयमा बच्चालाई स्तनपान गराउने कम्तिमा पनि २४ घण्टा भित्र ८ पटक भन्दा बढी स्तनपान गराउने।

- स्तनपान गर्दा दुख्दैन, तर शुरूका केही दिनहरूमा तपाईंलाई बच्चाको दुध चुस्नशुरु गर्दा केहि असजिलो महशुस हुन सक्छ। तर यस्तो असजिलो महशुस स्तनपानको पुरै समय भएमा केहि समस्या भएको हुन सक्छ।
- तपाईंले बच्चालाई आमाको दुध मात्र दिएको छ भने उसको पेटको अवस्था, दिसा पिसाबको मात्राले उसलाई दुध पुगी रहेको छ कि छैन थाहा हुन्छ। कम्तिमा पनि दिनको ६ पटक पिसाब गर्नुपर्छ।
- जन्मेको केहि दिनमा बच्चाको तौल केहि घट्न सक्दछ तर यो प्रायः जन्मेको तौलको ७% (करिब २००/३०० ग्राम)।
- जन्मेको ५ दिन पछि बच्चाको तौल जन्मेको तौलको हाराहारीमा पुग्छ र १५ दिनभित्र सम्पूर्ण रूपले क्रमिक रूपमा तौलमा सुधार हुन्छ।
- बच्चाको चाहना (On Demand) अनुसार स्तनपान गराउनु पर्दछ। तर बच्चाको तौल बढिरहेको छैन र बच्चा महिना नपुग्दै जन्मेको भए कम्तिमा पनि ८-१२ पल्ट २४ घण्टा भित्र स्तनपान गराउनु पर्दछ।
- आफ्नो बच्चाको भोकाएको बेला गर्ने संकेत बारे थाहा पाउने र सिकने।
- घरमा हुदाँ कामको प्राथमिकता निर्धारण गर्ने। बच्चाको स्याहार तपाईंको प्रमुख प्राथमिकता हो।
- सहयोगको लागि सधैं अनुरोध गर्ने। यो अवस्था तपाईंको विशिष्ट हो त्यसैले केहि समस्या भए तुरन्त सहयोगको लागि अनुरोध गर्नु पर्छ। सही स्तनपान गराउने हामी सबैको सामुहिक दायित्व हो त्यसैले सहयोग लिन अप्ठ्यारो नमानौं।
- रातको समय पनि स्तनपान गराउनु पर्छ। यसले बच्चाको आवश्यक पौष्टिक तत्व प्राप्त गर्न थप सहयोग मिल्छ।



गर्भवती बेला स्तन सम्बन्धि हुन सक्ने केहि समस्याहरू

स्तन दुख्नु

गर्भवती बेला स्तन दुख्ने भएमा कस्तो प्रकारको दुखाई हो, थाहा पाउनु पर्छ र वरिपरिको छाला रातो भएको छ कि छैन हेर्नु पर्दछ। धेरै सहन नसक्ने गरी स्तनको भित्र दुखेमा स्तनको घाउ हुन लागेको पनि हुन सक्छ। गर्भवती बेला स्तनको विभिन्न केशिकाहरूमा (Mammary Gland) आमाको पाचन प्रणालीमा (Gut Bacteria) रहेको ब्याक्टेरियाहरूको समिश्रण मार्फत दुध बनाउनको लागि मद्दत गर्छ। तर कहिलेकाहीँ यो प्रक्रियामा केहि असन्तुलन हुन गएमा यस्तो घाउको समस्या हुन सक्दछ। यस्तो दुखाईको साथ साथै रातो पिप जस्तो पनि निस्कन थालेमा दुधको घाउ (Mastitis) पाक्न लागेको हुन सक्छ र आवश्यक सल्लाह लिनु पर्दछ।

कहिलेकाहीँ लुगाले मात्र छुँदा वा स्तनमा छुने बेला दुख्ने हुन सक्छ। गर्भवती बेला आमाको शरीरमा धेरै मात्रामा इस्ट्रोजेन (Estrogen) हर्मोन हुने भएकोले विशेषतः स्तनको मुन्टा (Nipple) धेरै संवेदनशील हुन्छ र लुगाले लाग्दा वा छुँदा असजिलो महशुस हुने र दुख्न सक्छ। यो कम बच्चा जन्मेको पहिलो र २ हप्तासम्म पनि हुन सक्छ र रगतमा इस्ट्रोजेन हर्मोनको मात्रा घटैसँगै दुखाई र असजिलो महशुस हुने पनि विस्तार कम हुँदै जान्छ।

स्तनको मुन्टा वरिपरिको (Areola) छाला धेरै गाढा (Dark) भएर जानु

गर्भवती बेला स्तनको क्रमिक परिवर्तन हुन्छ र स्तनपानको लागि तयार हुन्छ। यस्तो परिवर्तन मध्ये मुन्टा वरिपरिको छालाको रंगमा आउने परिवर्तन एक हो। मुन्टा वरिपरिको भाग बढ्नाले र गाढा हुनाले बच्चाको स्तन पत्ता लगाउन मद्दत गर्छ। शुरूका दिनमा बच्चाको प्रस्ट देख्न सक्दैन तर गाढा भएकोले र बढेकोले मुन्टा वरिपरिको भाग पत्ता लगाउन सक्छ। केहि बासना वा स्पर्शबाट बच्चाको मुन्टा तिर निर्देशित गर्न मद्दत गर्छ।

