Hindi

शिशु को दूध पिलाने में मदद

(Help with Feeding)

यह हस्तपत्रक आपके बच्चे को दूध पिलाने में मदद के तरीक़ों की गाइड के तौर पर तैयार किया गया है ताकि आप दोनों इस वक़्त का आनन्द उठा सकें। यह हस्तपत्रक उस मदद की जगह नहीं ले सकता जो आप तथा आपके बच्चे को मैटर्निटी स्टाफ़ तथा स्पैशलिस्ट नर्सों/हैल्थ विज़िटरों या विखण्डन (क्लैफ़्ट) वाले आपके बच्चे की देखभाल करने वाले माहिरों की टीम (जिसे आम तौर पर क्लैफ़्ट टीम कहा जाता है) से मिलनी चाहिए।

जन्म से ही विखण्डित होंठ और/या तालू वाले शिशुओं को दूध पिलाने में मदद

सभी नवजात शिशु अपने शुरू के हफ़्ते दूध पीने तथा सोने में बिताते हैं। भूख व प्यास मिटाने के साथ-साथ, दूध पीने का वक़्त ऐसा होता है जब बच्चे और माता-पिता एक-दूसरे को जानना-समझना शुरू करते हैं। आपके बच्चे को अगर कोई अन्य समस्याएँ न हों, तो आपको अपने बच्चे से अलग नहीं किया जाना चाहिए।

दूध पीने के लिए, बच्चों को मुँह के अन्दर ख़ाली जगह बनानी पड़ती है और जीभ को सही स्थिति में रखना पड़ता है। आम तौर पर यह चूचुक के इर्द-गिर्द होंठों को अच्छी तरह बन्द करके तथा तालू से मुँह के पिछले भाग को बन्द करके किया जाता है।

विखण्डन वाले बच्चे शायद ऐसा अच्छी तरह न कर पाएँ और उन्हें कुछ अतिरिक्त मदद की ज़रूरत पड़ सकती है। पिअर रॉबिन सिन्ड्रम के नाम से जाने जाने वाले छोटे निचले जबड़े वाले बच्चों को शुरू-शुरू में निगलने तथा साँस लेने में ताल-मेल बैठाने में कठिनाई हो सकती है।

मदद के तरीक़े निम्नलिखित हो सकते हैं:

- *माँ का दूध पिलाने के प्रति अलग दृष्टिकोण*
- *बड़े-बड़े या नए सुराख़ों वाले अलग आकार के टीट वाली बोतल*
- *बोतल से दूध पिलाने के लिए अलग क़िस्म की बोतल। मिसाल के तौर पर, दूध के प्रवाह को ठीक रखने में मदद के लिए नरम बोतल जिसे निचोड़ा जा सके या स्कूप लगी बोतल जिसके टीट को चूसने में बच्चे को ज़्यादा ज़ोर न लगाना पड़े।*
- *छोटे जबड़े वाले बच्चों को शुरू में नाक के ज़रिये एक पतली-सी ट्यूब डाल कर उसके पेट में दूध ले जाया जा सकता है।*

विखण्डित तालू तथा अन्य कठिनाईयों वाले बच्चों को और अधिक मदद व सलाह की ज़रूरत पड़ सकती है। अगर किसी बच्चे को कुछ समय तक ट्यूब से दूध पिलाया जाता है तो क्लैफ़्ट टीम को यह मालूम होना चाहिए, क्योंकि कुछ टीमों को लगता है कि अगर कोई मैडिकल वजह न हो तो बच्चे को दूध चूसाने में विलम्ब नहीं किया जाना चाहिए।

दूध चूसते हुए, विखण्डन वाले बच्चे सामान्य बच्चों के मुक़ाबले ज़्यादा हवा निगल सकते हैं, ख़ास कर तब अगर दूध का प्रवाह बहुत धीमा या बहुत तेज़ हो। अगर ऐसा होता है तो बच्चे के ऊपरी होंठ पर नीली-नीली मूँछ नज़र आएगी या बच्चा बहुत ज़्यादा सोएगा या कुछ दूध निकाल देगा।

अगर ऐसा होता है, तो दूध पिलाले वक़्त दो-तीन बार रुक कर बच्चे को डकार दिलवा देनी चाहिए या बच्चे को गोदी में ज़्यादा सीधा बैठाना चाहिए।

सभी बच्चों के जन्म के समय का 10 प्रतिशत भार घट सकता है लेकिन आम तौर पर वे दो-तीन हफ़्तों के अन्दर-अन्दर ही यह भार पूरा कर लेते हैं। विखण्डित होंठ या तालू वाले बच्चों का भार बढ़ने में कुछ ज़्यादा समय लग सकता है। अगर कोई बच्चा दिन में पाँच-छः नैपियाँ गीली कर देता है और नियमित रूप से टट्टी कर लेता है, स्वस्थ और चुस्त है, तो ये इस बात के संकेत हैं कि उसे पर्याप्त दूध पिलाया जा रहा है।

हर माँ तथा बच्चा निराले होते हैं, इसलिए सभी को कुछ पक्के नियमों का पालन करने के लिए नहीं कहा जा सकता। कुछ बच्चे आसानी से दूध पी लेते हैं जबकि कुछ बच्चों को अपने अनुकूल तरीक़ा ढूँढने में ज़्यादा समय लगता है भले हो उनका एक ही क़िस्म का विखण्डन हो। अपने बच्चे को दूध पिलाते वक़्त आराम से और निश्चिन्त हो कर बैठने की कोशिश करें। दूध पिलाने का कोई अन्य तरीक़ा आज़माने से पहले, अपने बच्चे को एक तरीक़ा सीखने के लिए पर्याप्त समय दें, और यह नोट कर लें कि दूध पिलाने में आपकी मदद करने के लिए क्लैफ़्ट टीम का कौन-सा मैम्बर आपके पास है, और अगर आपको कोई चिन्ता हो तो आप दुबारा उससे ही सम्पर्क करें।

विखण्डित होंठ वाले शिशु

माँ का दूध पिलाना

विखण्डित होंठ वाला बच्चा आम तौर पर माँ का दूध पी सकता है। कभी-कभी स्तन तथा होंठ के बीच सील बनने में कठिनाई होती है, लेकिन विखण्डन के मुताबिक़ स्तन को ढाला जा सकता है। अगर दूध पीते हुए सीटी की सी आवाज़ आ रही हो तो आम तौर पर इसका मतलब यह होता है कि बच्चे के मुँह में हवा जा रही है, अतः बच्चे की पॅज़ीशन बदल लें। आपको दूध पिलाते हुए अपने बच्चे की पॅज़ीशन बदल-बदल कर देखनी होगी और विखण्डन वाले बच्चों को दूध पिलाने के माहिरों से मदद लेनी होगी। यह आपकी क्लैफ़्ट टीम में दूध पिलाने की सलाह देने वाला हो सकता है या स्थानीय CLAPA ग्रुप में कोई माँ हो सकती है। दूध का अच्छा प्रवाह रहना चाहिए जो स्तन की मालिश करने या स्तन पम्प इस्तेमाल करने से प्रोत्साहित किया जा सकता है। आपकी मिडवाइफ़ इसमें आपको मदद कर सकती है। याद रखें कि विखण्डन के बग़ैर भी कुछ बच्चों को माँ का दूध अच्छी तरह पीने में कठिनाईयाँ हो सकती हैं।

कुछ ऐसी पुस्तिकाएँ हैं जो विशेष रूप से उन माताओं के लिए लिखी गई हैं जो विखण्डन वाले अपने बच्चों को अपना दूध पिलाना चाहती हैं। *(अन्य मदद देखिये)*।

बोतल से दूध पिलाना

बोतल से अच्छी तरह दूध पीने में भी बच्चे को होठों को अच्छी तरह से बन्द करने की ज़रूरत होगी। कुछ बच्चे सामान्य बोतल तथा नरम टीट से अच्छी तरह दूध पी लेते हैं हालाँकि सुराख़ को बड़ा करने या नया सुराख़ करवाने की ज़रूरत पड़ेगी। यह सुराख़ स्टैरॅलाइज़्ड सूई या पेपरक्लिप से किया जा सकता है। सूई की नोक या पेपरक्लिप को लौ पर तब तक गर्म कर लें जब तक यह लाल सुर्ख़ नहीं हो जाती। यह बात यक़ीनी बना लें कि सूई कम से कम एक मिनट तक लौ पर रहे ताकि गर्म करने के दौरान धातु पर बनी प्राकृतिक कार्बन जल कर ख़त्म हो जाए। अगर यह जल कर ख़त्म नहीं होती तो सूई से टीट पर काला निशान पड़ जाएगा जिसे हटाना मुश्किल होगा।
अगर कोई बच्चा टीट को चूसने में काफ़ी ज़ोर लगा रहा हो लेकिन 30 या 40 मिनट में भी दूध ख़त्म न कर सके, तो उसे ऐसी नरम बोतल से दूध पिलाना चाहिए जिसे भींच कर निचोड़ा जा सके।

डकार दिलाना

विखण्डित होंठ वाले बच्चे चूचुक या टीट को होंठों से बन्द न कर सकने के कारण सामान्य से ज़्यादा हवा खींच सकते हैं। अगर आपका बच्चा ऐसा जान पड़े कि उसके अन्दर हवा चली गई है, तो परिचय में बताए गए तरीक़े अपना कर देखें।

होंठ के ऑपरेशन के बाद

होंठ के ऑपरेशन के बाद आप अपने बच्चे को अपना दूध या बोतल से दूध पिला सकती हैं। लेकिन कुछ सर्जन थोड़े समय के लिए प्याली और चम्मच से बच्चे को दूध पिलाना बेहतर समझते हैं। इसके अलावा कुछ टीमों को यह भी लगता है कि टीट पर चूसने से होंठ की मरम्मत को नुक़सान हो सकता है। अपनी क्लैफ़्ट टीम या वॉर्ड नर्स की सलाह ले लें ताकि आपके बच्चे को ऑपरेशन से पहले ही किसी तबदीली की आदत पड़ सके।

विखण्डित तालू या विखण्डित होंठ और तालू वाले बच्चे

तालू में विखण्डन का मतलब यह है कि आपका बच्चा अच्छी तरह दूध नहीं चूस सकता क्योंकि वह मुँह के भीतर ख़ाली जगह नहीं बना सकता और जीभ को सही ढंग से नहीं हिला सकता।

प्लेट

सभी टीमें बच्चे को जन्म से ही फ़ीडिंग तथा ऑर्थोपीडिक प्लेटें लगवाले के फ़ायदों पर सहमत नहीं हैं, इसलिए यह पता कर लें कि क्या आपके बच्चे के लिए प्लेट लगवानी आवश्यक है और यह क्यों आवश्यक है।

कुछ टीमें बच्चे के मुँह की छत पर एक छोटी-सी फ़ीडिंग प्लेट इस्तेमाल करती हैं। यह आपके ऑर्थोडौन्टिस्ट ने इन कारणों से बनाई होगी:–

- *माँ का दूध पिलाने में मदद करने के लिए*
- *मुँह की छत पर नाज़ुक ऊतक की रक्षा करने के लिए*
- *बच्चे की जीभ को विखण्डन से बाहर रखने के लिए*

ऑपरेशन से पहले विखण्डन को बन्द करने तथा ताल-मेल बैठाने के लिए दबाव डालने के लिए एक विशेष ऑर्थोपीडिक प्लेट इस्तेमाल की जा सकती है। समय-समय पर प्लेटों की जाँच करना या उन में फेर-बदल करना ज़रूरी है इसलिए ऑर्थोडौन्टिस्ट आपके बच्चे को नियमित रूप से देखना चाहेगा।

डकार दिलाना

आम तौर पर जब हम कुछ निगलते हैं तो तालू बन्द हो जाता है ताकि हम अपनी नाक से हवा को न निगल सकें। विखण्डित तालू वाले बच्चे ऐसा नहीं कर सकते इसलिए वे दूध चूसते हुए हवा को निगल जाते हैं। अगर आपका बच्चा ऐसा जान पड़े कि उसके अन्दर हवा चली गई है, तो परिचय में पहले बताए गए तरीक़े अपना कर देखें।

दूध नाक में प्रवेश कर सकता है जिससे बच्चे को छींकें आ सकती हैं या अगर आपके बच्चे ने दूध निकाला है तो कुछ दूध नाक के ज़रिये निकल सकता है। आम तौर पर आपका बच्चा ख़ुद ही साफ़ हो जाएगा लेकिन कुछ टिशू या बिब भी अपने पास रखें!

माँ का दूध पिलाना

बच्चे को माँ का दूध पिलाया जा सकता है और अगर विखण्डन छोटा या तंग हो तो इसमें कोई दिक़्क़त नहीं होती। स्तन को तालू वाले हिस्से में अच्छी तरह पकड़ कर रखें ताकि बच्चा इसे अच्छी तरह पकड़ सके और जीभ से चूचुक को चूस सके।

अगर आपके बच्चे को शुरू के दिनों में नरम स्तनों को चूसने का अभ्यास करने दिया जाता है, तो आपको अपने तथा अपने बच्चे के लिए आरामदायक पॅज़ीशन का पता लगाना आसान हो जाएगा और बच्चे को पौष्टिक खीस से लाभ होगा। प्रसूति के 2–4 दिनों के बाद, जब स्तन भर जाते हैं तो बच्चे को दूध चूसना ज़्यादा मुश्किल लगेगा।

दूध का अच्छा प्रवाह बनाए रखना ज़रूरी है क्योंकि शायद आपका बच्चा इतनी अच्छी तरह स्तन न चूस सके कि प्रवाह बना रहे। दूध के प्रवाह को स्तनों की मालिश करके या पम्प इस्तेमाल करके बढ़ाया जा सकता है। आपकी मिडवाइफ़ आपको यह दिखा देगी कि आपको अपने स्तनों की मालिश कैसे करनी

चाहिए और अगर पम्प उपलब्ध न हो तो हाथ से स्तनों से दूध कैसे निकालना चाहिए। दूध पिलाने के बाद स्तनों को दबा कर निचोड़ना चाहिए ताकि उनकी अच्छी तरह मालिश हो सके। बच्चा अपनी प्यास चूस कर तथा बाद में दूध पी कर भूख मिटा लेता है जिसमें ज़्यादा कैलरी होती हैं। हो सकता है कि आपके बच्चे को स्तनों से हाथ से निकाला हुआ दूध किसी अन्य तरीक़े से पिलाने की ज़रूरत पड़े क्योंकि चूसने से शायद उसे उतनी मात्रा में दूध न मिल पाए जो उसके पर्याप्त विकास के लिए आवश्यक है।

अगर आपका बच्चा ऑपरेशन से पहले आपका दूध चूसने में समर्थ नहीं है, तो यह सम्भव है कि उसे चूचुक पर लगा दूध चखने-चाटने दिया जाए और फिर स्तनों से निकाले गए दूध को उसे किसी अन्य तरीक़े से पिला दिया जाए। कुछ माता-पिताओं को ऐसा करने से काफ़ी सन्तुष्टि होती है।

बच्चे को दूध पिलाने के बहुत से अन्य वैकल्पिक तरीक़े हैं जैसे प्याली और चम्मच से, प्याली से तथा अनुपूरक नर्सिंग सिस्टम। स्तनों से दूध निकालने के लिए पम्प लिये जा सकते हैं और बच्चे को माँ का दूध पिलाया जा सकता है। इस सिलसिले में अपनी मिडवाइफ़, क्लैफ़्ट टीम के फ़ीडिंग एडवाइज़र या CLAPA सॅपोर्टर से बातचीत करें।

एक समय पर एक हफ़्ते के लिए किसी तरीक़े की आजमाइश करें और फिर स्थिति का जायज़ा लें और यह फ़ैसला करें कि क्या आप एक और सप्ताह तक इसा तरीक़े को जारी रखना चाहती हैं।

माँ का दूध बच्चे की नाक और गले में नाज़ुक ऊतकों में उतनी जलन पैदा नहीं करता जितनी कि पाउडर वाला दूध करता है और माँ के दूध से बच्चे को कान की कोई समस्या पैदा हो जाने का ख़तरा कम हो जाता है।

कुछ ऐसी पुस्तिकाएँ हैं जो विशेष रूप से उन माताओं के लिए लिखी गई हैं जो विखण्डन वाले अपने बच्चों को अपना दूध पिलाना चाहती हैं। *(अन्य मदद देखिये)*।

बोतल से दूध पिलाना

कुछ बच्चों को ठीक-ठीक समय में, 30 से 40 मिनट के दौरान पर्याप्त दूध पीने में अतिरिक्त मदद की आवश्यकता पड़ेगी।

आपको बोतल के ऐसे टीट की ज़रूरत पड़ेगी जिसे आपका बच्चा अच्छी तरह से अपने मुँह में पकड़ सके और जिसमें दूध का अच्छा प्रवाह बना रहे। यह सामान्य बोतल से भी हासिल किया जा सकता है हालांकि टीट के सुराख़ या सुराख़ों को बड़ा करने की ज़रूरत पड़ेगी या कुछ और सुराख़ किये जाने की ज़रूरत होगी। *(सुराख़ को बड़ा कैसे किया जाए या और सुराख़ कैसे किये जाएँ, यह जानने के लिए विखण्डित होंठ वाले बच्चों को बोतल से दूध पिलाने वाला सैक्शन देखिये।*

अगर आपका बच्चा धीरे-धीरे दूध पी रहा है, तो बोतल पर कुछ अलग क़िस्म के टीट लगा कर देखना आवश्यक हो सकता है क्योंकि कुछ बच्चे ऑर्थोडोन्टिक आकार वाले किसी ख़ास टीट से बेहतर ढंग से दूध पी सकते हैं। अगर आप अपने बच्चे के लिए ऑर्थोडोन्टिक आकार वाला टीट इस्तेमाल कर रही हैं तो सुराख़ उधर करना चाहिए जिधर विखण्डन न हो और हल्का-सा जीभ की तरफ़ हो ताकि दूध नीचे की तरफ़ निकले और विखण्डन से दूर रहे।

कुछ अन्य बच्चों को नरम बोतल की ज़रूरत होती है जिसे बच्चे द्वारा चूसने के वक़्त दबा कर निचोड़ा जा सके ताकि दूध का प्रवाह बना रहे। इससे बड़े सुराख़ की बजाय आपका ज़्यादा नियन्त्रण रह सकता है। दूध पिलाते समय बच्चे को गोदी में अधिक सीधा बैठाने से दूध के प्रवाह को नियन्त्रित रखने तथा हवा निगलने को कम करने में मदद मिल सकती है।

कुछ बच्चों में शायद टीट से दूध चूसने की ताक़त न हो, ऐसे में प्याली और चम्मच से दूध पिलाने का तरीक़ा सहायक हो सकता है। रोस्टी स्कूप से दूध पीने में बच्चे को कम प्रयास करना पड़ेगा।

तालू के ऑपरेशन के बाद दूध पिलाना

तालू का ऑपरेशन करने का समय हर सैंटर में अलग-अलग हो सकता है, जो इस बात पर निर्भर करेगा कि विखण्डन की क़िस्म क्या है और आपका सर्जन किस प्रकार ऑपरेशन करता है। इसका मतलब यह हो सकता है कि आपके बच्चे का दूध छुड़वा लिया गया है लेकिन वह दूध तथा अन्य तरल पीने के लिए अभी भी बोतल इस्तेमाल कर रहा है।

कुछ क्षेत्रों में सर्जन यह ठीक समझता है कि आप अपने बच्चे के तालू के ऑपरेशन के फ़ौरन बाद उसे बोतल से दूध न पिलाएँ, इसलिए अपनी टीम से सलाह ले लें क्योंकि यह आवश्यक हो सकता है कि ऑपरेशन से पहले आप अपने बच्चे को चम्मच वाले बोतल से या छोटे स्पाउट वाले ट्रेनर कप से दूध पिलाने की आदत डालें। डम्मी पर भी यही बात लागू हो सकती है।

दूध छुड़ाना

आम तौर बच्चों का दूध छुड़ाना आरम्भ करने का वक़्त तब होता है जब वे लगभग चार महीने के हो जाते हैं। इसका सही-सही वक़्त तो आपके बच्चे पर ही निर्भर करेगा, और इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि बच्चे को विखण्डन है या नहीं। बच्चे की ख़ुराक उसके विकास की अवस्था के मुताबिक़ होनी चाहिए। आम तौर पर बच्चे को शोरबा (प्यूरी) देना आरम्भ करें और 6 से 9 महीने के बीच उसे मैश किये गए भोजन खिलाने शुरू करें। अपनी हैल्थ विज़िटर की सलाह अवश्य ले लें। इसमें विलम्ब कर देने से बाद में बच्चे को ठोस ख़ुराक़ शुरू करने में समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। दूध की तरह ही, भोजन बच्चे की नाक में प्रवेश कर सकता है जिससे उसे छींकें आनी शुरू हो सकती हैं। पहले-पहल यह कष्टदायक हो सकता है लेकिन चिन्ता मत कीजिए और बच्चे को साफ़ करने के लिए एक बिब तथा कुछ टिशू अपने पास रखें। आपका बच्चा शीघ्र ही खाना सीख जाएगा। भोजन खिलाने के बाद बच्चे को कुछ पीने के लिए दे दें ताकि विखण्डन वाले भाग से भोजन साफ़ हो जाए।

बच्चे को 'टीचर बीकर' देना शुरू करते हुए, कुछ सैंटर नरम स्पाउट वाला बीकर पसन्द करते हैं जबकि कुछ अन्य सैंटर छोटे स्पाउट वाला बीकर बेहतर समझते हैं ताकि यह तालू को मरम्मत को न छू सके। बीकर के ढक्कन पर छोटा-सा सुराख़ कर देने से बच्चे को पीने में मदद मिलेगी।

सामान्य सलाह

होंठ में विखण्डन से मसूड़े तथा जबड़े की हड्डी के बीच जहाँ दाँत निकलते हैं, दरार पैदा हो सकती है। इससे आगे वाले दाँत मुड़े हुए तथा ग़लत पॅज़ीशन में निकल सकते हैं। यह आवश्यक है कि आपके बच्चे के दाँत मज़बूत हों क्योंकि उन्हें सीधा करवाने के लिए बाद में उपचार की ज़रूरत पड़ सकती है। बच्चे के दाँत मज़बूत रखने के लिए उसके लिए चीनी की मात्रा कम रखें, शरबत वाली ड्रिंक्स न पिलाएँ तथा चीनी मिली दवाएँ न दें और भोजन के बाद विटामिन दें।
अपने बच्चे का दूध छुड़ाते हुए, उसे विविध तथा सन्तुलित ख़ुराक देने की कोशिश करें। फ़्लूराइड ड्रॉप्स की आवश्यकता के बारे में आपका डैन्टिस्ट आपको सलाह देगा। यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपके पानी की सप्लाई में पहले से ही इसकी कितनी मात्रा है।

अन्य मदद

स्तनपान कराने के बारे में पुस्तिकाः–

विखण्डित होंठ या विखण्डित तालू वाले बच्चे को दूध पिलाना
(लीफ़लैट नम्बर 122)
La Leche League Books,
160 Blenheim Street, Hull HU5 3PN
Tel:- (0171) 242 1278 (24hr answerphone)

दूध पिलाने की बोतलें और टीट (चुसनी)

दूध पिलाने की बोतलें और टीट आपके मैटर्निटी यूनिट, आपकी क्लैफ़्ट टीम के फ़ीडिंग एडवाइज़र या स्थानीय CLAPA ग्रुप से उपलब्ध हो सकते हैं। इन्हें इस पते से भी ख़रीदा जा सकता हैः–

Cleft Lip and Palate Association

1st Floor, Green Man Tower
332 Goswell Road
London EC1V 7LQ

Tel - 020 7833 4883
Web - www.clapa.com

अनुरोध करने पर एक मुफ़्त कैटालॉग तथा मूल्य-सूची उपलब्ध है।

CLAPA के अन्य हस्तपत्रकों के विवरण तथा स्थानीय सॅपोर्ट ग्रुपों के बारे में जानकारी के लिए लंडन ऑफ़िस से सम्पर्क करें।

इस हस्तपत्रक को तैयार करने में मैनचैस्टर तथा नौटिंघम की क्लैफ़्ट टीमों की मदद के लिए CLAPA आभारी है।