

सुसाध्य स्तन स्वास्थ्य समस्याएं स्तनपान

स्तनपान नवजात को आवश्यक पोषण प्रदान करने का सबसे बेहतर तरीका है। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा यह सिफारिश की जाती है कि जब तक बच्चा 6 माह का नहीं हो जाता तब तक उन्हे केवल स्तनपान पर रखना चाहिये और इसके आगे दो वर्ष की आयु तक उन्हे पोषक और सहायक आहार दिया जाना चाहिये।

शिशु को होने वाले फायदे

- स्तन का दूध बच्चों के लिये सबसे स्वस्थ स्वरूप में उपलब्ध होता है। कोलेस्ट्रोल (दूध से पहले निकलने वाला पीला पानी जैसा पदार्थ) जिसे स्तनों द्वारा जन्म के कुछ दिनों बाद तक बनाया जाता है, वह बच्चे के पाचन तंत्र को कार्यरत करने में मदद करता है।
- स्तन का दूध आसानी से पचने वाला होता है और जिन बच्चों को स्तनपान करवाया जाता है, उनमें बोतल से दूध पीने वाले बच्चों के तुलना में पेट संबंधी समस्याएं और आहार लेने संबंधी समस्याएं कम होती हैं।
- कई साक्ष्य सामने आए हैं जिनमें यह सिद्ध हुआ है कि स्तन के दूध में शामिल फैटी एसिड के कारण बच्चों के मस्तिष्क के विकास में मदद मिलती है। स्तनपान करने वाले बच्चों को संक्रमण, डायरिया, अस्थमा, मोटापा, एलर्जी और कोलिक स्थितियों का सामना कम करना पड़ता है।
- स्तन के दूध में एन्टीबॉडीज होते हैं जो बच्चे की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं, जिससे बीमारियों से लड़ने में मदद मिलती है।
- स्तनपान करने वाले बच्चों में अचानक होने वाली शिशु मृत्यु की स्थिति (एसआईडीएस) कम बनती है जिसमें बच्चा बिस्तर पर रखे जाने के कुछ समय बाद मृत मिलता है और किसी भी परेशानी के कोई कारण दिखाई नहीं देते।

मां को होने वाले फायदे

- स्तनपान से बच्चे और मां के बीच एक बेहतर संबंध बनता है।
- यह हमेशा उपलब्ध होता है और बोतल के दूध की तुलना में सस्ता होता है।
- इस प्रकार के साक्ष्य हैं कि स्तनपान के कारण प्रसव के बाद के अवसाद को दूर करने में मदद मिलती है।
- स्तनपान के कारण ऑक्सीटोसीन हारमोन सावित होता है जो गर्भाशय के संकुचन और उस तुरंत सामान्य स्थिति में लाने में मदद करता है जिसके कारण प्रसव के पश्चात होनेवाला अतिरिक्त रक्तसाव कम होता है।
- इससे तेजी से वजन कम करने में मदद मिलती है।
- स्तनपान के कारण स्तन का कैंसर होने की जोखिम कम होती है और यह सिद्ध हो चुका है कि स्तनपान करवाने से गर्भाशय और अंडाशय का कैंसर होने की जोखिम भी कम होती है।
- इसके साथ ही यह सिद्ध हो चुका है कि स्तनपान करवाने से प्रसव के बाद होने वाले अवसाद की दर में कमी आती है।
- एक गलत अवधारणा है कि स्तन का कैंसर गर्भावस्था और स्तनपान की अवधि के दौरान नहीं होता। स्तन का कैंसर गर्भावस्था और स्तनपान की अवधि में भी हो सकता है। गर्भावस्था और स्तनपान की अवधि में अपने स्तनों के प्रति जागरूक होना आवश्यक है। यदि कोई भी बदलाव आते हैं, तब किसी भी असामान्यता को दूर करने के लिये स्पेशलिस्ट से सलाह लेना आवश्यक है।
- इस बात का कोई साक्ष्य नहीं है कि स्तन कैंसर माता के दूध से प्रसारित होता है। बहरहाल स्तनपान तब नहीं करवाया जाना चाहिये जब माता को कीमोथेरेपी दी जा रही हो क्योंकि इसकी दवाईयों का असर बच्चे पर पड़ सकता है।
- यदि सक्रिय ट्यूबरक्यूलोसिस हो, तब उस स्थिति में भी स्तनपान नहीं करवाया जाना चाहिये क्योंकि इसका संक्रमण बच्चे तक जा सकता है। कुछ दवाईयों के जोखिमपूर्ण प्रभाव मां के द्वारा स्तन के दूध के माध्यम से बच्चे तक पहुंच सकते हैं। स्तनपान करवाने से पूर्व इन स्थितियों में हमेशा डॉक्टर से सलाह ली जानी चाहिये। नशीले पदार्थों का सेवन करने वाली महिलाओं को चाहिये कि वे बच्चे को स्तनपान ना करवाएं।
- अनेक महिलाओं का यह विश्वास होता है कि यदि स्तन में कोई संक्रमण हो (स्तनपान के कारण होने वाला मेस्टाइटिस) तब स्तनपान नहीं करवाना चाहिये। जबकि तथ्य यह है कि जब भी इस प्रकार का संक्रमण हो, तब स्तनपान को रोकना नहीं चाहिये। स्तनपान से आपको इस संक्रमण से मुक्त होने में मदद मिलेगी। यह आवश्यक है कि यदि स्तन के संक्रमण के लक्षण दिखाई देते हैं, तब तुरंत स्पेशलिस्ट से मिलना चाहिये। प्रारंभिक रूप में

संक्रमण पर नियंत्रण के लिये एन्टीबायोटिक्स दी जाती हैं। यदि कोई गांठ या विकास दिखाई देती है, तब अल्ट्रासाउड द्वारा एक्सेस का एस्पायरेशन किया जाता है। यदि इन उपायों से कोई आराम नहीं आता, तब फोड़े को निकालने के लिये चीरा लगाकर उसमें मौजूद पस को निकाल दिया जाता है।

- गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान स्क्रीनिंग मेमोग्राम नहीं किया जाना चाहिये। स्क्रीनिंग मेमोग्राम (स्तन का एक्स रे जो महिलाओं में स्तन कैंसर की प्रारंभिक अवस्था की जांच के लिये किया जाता है), नवजात या गर्भस्थ शिशु को किसी भी विकिरण से बचाया जाना चाहिये। वैसे देखा जाए तो मेमोग्राफ में विकिरण कम होता है परंतु इसे टाला जाए तो बेहतर है।
- विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा अपनी सिफारिशों, जिन्हे वर्ष 2009 में जारी किया गया था, उनमें न्यून और मध्यम आय वाले देशों में, एचआईवी पॉजिटिव माताएं भी स्तनपान करवा सकती हैं यदि उन्हे एन्टी रेट्रो वायरल थेरेपी गर्भावस्था के 14वें सप्ताह से दी जा रही हो जिससे वे एचआईवी को प्रसारित न कर सके। यह थेरेपी आपके स्तनपान के समय को पूरा होने तक जारी रखी जानी चाहिये। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा यह बताया गया है कि वे महिलाएं जिन्हे एचआईवी हैं, उनके द्वारा 6 माह तक अपने शिशु को केवल स्तनपान करवाया जाना चाहिये और उसके बाद सहायक पोषक आहार शुरू करना चाहिये और उसके साथ भी 12 महीनों तक स्तनपान करवाया जाना चाहिये। स्पष्ट संदेश यही है कि स्तनपान एक बेहतरीन विकल्प है जो कि हर बच्चे के लिये है और इसमें एचआईवी पॉजिटिव माताएं भी शामिल हैं अगर उन्हे एन्टी रेट्रो वायरल थेरेपी दी गई हो।

स्तन जागरूकता के बिन्दु कोड

1. पता लगायें कि आपके लिए सामान्य क्या है
2. पता लगायें कि आपको कौन-कौन से परिवर्तन दिखाई देते हैं और अहसास होते हैं
3. देखें और अहसास करें
4. कोई भी परिवर्तन दिखाई देने पर अपने डॉक्टर को तुरंत सूचित करें
5. 40 वर्ष की उम्र के बाद प्रतिवर्ष स्क्रीनिंग मैमोग्राम (स्तन का एक्स-रे) करवायें

सफल स्तनपान के लिये दस चरण

(सन्दर्भ: विश्व स्वास्थ्य संगठन)

प्रत्येक सुविधा केन्द्र जहां पर प्रसूति की सुविधा है, उनके द्वारा नवजात की देखभाल के दौरान ध्यान रखा जाना चाहिये:

- 1 एक लिखित स्तनपान नीति होनी चाहिये जिसके बारे में स्वास्थ्य की देखभाल करने वाले कर्मचारियों को जानकारी होना चाहिये
- 2 सभी कर्मचारियों को इस नीति के पालन हेतु आवश्यक कौशल से प्रशिक्षित करें
- 3 सभी गर्भवती माताओं को स्तनपान के प्रबन्धन और फायदों के बारे में जानकारी दें।
- 4 माताओं को प्रसूति के आधे घन्टे के भीतर स्तनपान शुरू करने में मदद करें।
- 5 माताओं को बताएं कि किस प्रकार से स्तनपान करवाया जाना है और यदि वे अपने बच्चे से दूर रहती हैं, तब वे स्तनपान कैसे करवा सकती हैं
- 6 जब तक चिकित्सकीय रूप से कहा न गया हो, नवजात को माता के दूध के अलावा कुछ भी नहीं दें।
- 7 एक ही स्थान पर रखने की क्रिया व माता और नवजात को चैबीस घन्टे साथ में रखें
- 8 मांगे की जाने पर स्तनपान को प्रोत्साहन दें।
- 9 स्तनपान करने वाले नवजात को कोई कृत्रिम स्वाद या अन्य पदार्थ (डमी या सूदर्स) नहीं दें।
- 10 स्तनपान हेतु मदद का समूह तैयार करें और अस्पताल या क्लिनिक से छुट्टी पा चुकी माताओं के साथ संपर्क करें।