



GANESH TEST TUBE BABY CENTRE

Dr. Archana Sharma | IVF & Gynaecology | Ghaziabad



स्तनपान एवं दुग्धपान सामान्य निर्देश

हर माँ के लिए विशेषज्ञ स्तनपान सहायता

यह मार्गदर्शिका आपके लिए स्नेहपूर्वक तैयार की गई है, ताकि अस्पताल आने के बीच के समय में आप अपनी देखभाल बेहतर ढंग से कर सकें। कृपया इसे ध्यानपूर्वक पढ़ें और इसमें दिए गए सुझावों का पालन करें। अपने उपचार में किसी भी प्रकार का बदलाव करने से पहले हमेशा अपने डॉक्टर से परामर्श अवश्य लें।

माँ का दूध आपके शिशु के लिए सर्वोत्तम और संपूर्ण आहार है। स्तनपान केवल शिशु के लिए ही नहीं, बल्कि माँ के स्वास्थ्य के लिए भी अत्यंत लाभकारी है। यह गर्भाशय को सामान्य आकार में आने में सहायता करता है, स्तन एवं अंडाशय के कैंसर का जोखिम कम करता है तथा प्रसव के बाद वजन नियंत्रित करने में भी मदद करता है। यह मार्गदर्शिका आपको सफल एवं आत्मविश्वासपूर्ण स्तनपान में सहायता करेगी।

स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए आहार

- स्तनपान के दौरान प्रतिदिन लगभग 400–500 अतिरिक्त कैलोरी लें। यह आवश्यकता गर्भावस्था की तुलना में भी अधिक होती है।

दूध बढ़ाने वाले (Galactagogues) खाद्य पदार्थ:

- मेथी के दाने एवं मेथी के लड्डू
 - दलिया एवं ओट्स का दलिया (प्रतिदिन 1 बार)
 - सौंफ का पानी (प्रतिदिन 2 गिलास)
 - अजवाइन (आटे में मिलाकर या गुनगुने पानी के साथ)
 - सूखे मेवे, विशेषकर बादाम एवं काजू (10–15 नग प्रतिदिन)
 - गोंद के लड्डू
 - नारियल या नारियल पानी
 - हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे पालक, मेथी एवं सहजन (मोरिंगा) के पत्ते
- पर्याप्त प्रोटीन लें। दूध बनने के लिए शरीर को अतिरिक्त प्रोटीन की आवश्यकता होती है। प्रत्येक भोजन में दाल, अंडा, पनीर, सोया या चिकन अवश्य शामिल करें।
 - प्रतिदिन कैल्शियम के 3 या अधिक स्रोत लें। पर्याप्त कैल्शियम न मिलने पर शरीर हड्डियों से कैल्शियम लेकर दूध बनाता है।
 - आयरन युक्त भोजन करें। प्रसव के दौरान रक्त की कमी होने के कारण आयरन की आवश्यकता बढ़ जाती है। डॉक्टर द्वारा दी गई आयरन की दवा नियमित रूप से लें।
 - पर्याप्त पानी एवं तरल पदार्थ पिएँ। प्रत्येक स्तनपान से पहले और बाद में पानी पिएँ। प्रतिदिन लगभग 12–14 गिलास पानी पीने का प्रयास करें।
 - विटामिन D की दवा डॉक्टर की सलाह अनुसार जारी रखें तथा सुबह की धूप अवश्य लें।



सफल स्तनपान के लिए आवश्यक सुझाव

- जन्म के बाद पहले 4–6 सप्ताह तक शिशु को उसकी आवश्यकता अनुसार (On Demand) हर 2–3 घंटे में दूध पिलाएँ। जितनी अधिक बार शिशु दूध पिएगा, उतना अधिक दूध बनेगा।
- पहला दूध (कोलोस्ट्रम) अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। यह गाढ़ा, हल्का पीला एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाला अमूल्य दूध है। जन्म के पहले एक घंटे के भीतर शिशु को स्तनपान अवश्य कराएँ।
- सही लैच (Latch) बहुत आवश्यक है। शिशु को केवल निप्पल नहीं, बल्कि उसके चारों ओर का गहरा भाग (Areola) भी मुँह में लेना चाहिए। गलत लैच से दर्द होता है और शिशु को पर्याप्त दूध नहीं मिल पाता। आवश्यकता होने पर हमारी नर्स या लैक्टेशन काउंसलर से सहायता लें।
- अच्छे स्तनपान के संकेत:
 - शिशु दूध निगलता हुआ दिखाई दे।
 - दूध पीने के बाद संतुष्ट लगे।
 - प्रतिदिन कम से कम 6 या अधिक गीले नैपी (डायपर) हों।
- प्रत्येक बार दोनों स्तनों से बारी-बारी दूध पिलाएँ तथा अगली बार दूसरे स्तन से शुरुआत करें।
- डॉक्टर की सलाह के बिना पहले 6 महीने तक शिशु को बोतल, फ़ॉर्मूला दूध या पानी न दें। इससे माँ के दूध की मात्रा कम हो सकती है।
- स्तनों में सूजन या भारीपन (Breast Engorgement) होने पर अधिक बार स्तनपान कराएँ। दूध पिलाने से पहले गुनगुनी सिकाई तथा बाद में ठंडी सिकाई करें। सामान्यतः यह समस्या 2–3 दिनों में ठीक हो जाती है।
- फटे हुए निप्पल होने पर स्तनपान के बाद अपने ही दूध की कुछ बूँदें लगाकर सूखने दें। आवश्यकता अनुसार शुद्ध लैनोलिन क्रीम या नारियल तेल भी लगाया जा सकता है।

⚠️ किन परिस्थितियों में तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें

- स्तन में अत्यधिक दर्द, लालिमा, गर्माहट तथा बुखार होना (मास्टाइटिस का संकेत)
- स्तन में मवाद वाली गाँठ (Breast Abscess) महसूस होना
- जन्म के 14वें दिन तक शिशु का जन्म के समय का वजन वापस न आना
- जन्म के चौथे दिन के बाद भी शिशु के 6 से कम गीले नैपी होना
- शिशु का लगातार 4 घंटे से अधिक समय तक दूध पीने से इंकार करना

🧘 आराम एवं मानसिक स्वास्थ्य

- पर्याप्त नींद लेना अत्यंत आवश्यक है। जब शिशु सोए, तब आप भी आराम करने का प्रयास करें।
- प्रसव के बाद उदासी, अत्यधिक चिंता, बार-बार रोना या शिशु से जुड़ाव महसूस न होना पोस्टपार्टम डिप्रेशन के लक्षण हो सकते हैं। यह सामान्य एवं उपचार योग्य स्थिति है। ऐसी स्थिति में तुरंत अपने डॉक्टर से बात करें।
- स्तनपान के दौरान शरीर में ऑक्सीटोसिन हार्मोन निकलता है, जो मानसिक शांति एवं सकारात्मक भावनाओं को बढ़ावा देता है।
- परिवार के सदस्यों से सहायता लेने में संकोच न करें। हर कार्य अकेले करना आवश्यक नहीं है।
- स्तनपान के दौरान अत्यधिक डाइटिंग या कैलोरी कम करने से बचें। इससे दूध की मात्रा कम हो सकती है और माँ के शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो सकती है।

🌸 एक महत्वपूर्ण संदेश

जीवन के पहले 6 महीनों तक केवल माँ का दूध ही शिशु के लिए सर्वोत्तम आहार है। इसके बाद पूरक आहार (Solid Foods) शुरू करने के साथ-साथ 2 वर्ष या उससे अधिक समय तक स्तनपान जारी रखना शिशु के संपूर्ण विकास के लिए लाभदायक है।

यदि स्तनपान से जुड़ी किसी भी प्रकार की कठिनाई हो, तो हमारी लैक्टेशन काउंसलिंग टीम से निःसंकोच संपर्क करें। स्तनपान एक सीखने योग्य प्रक्रिया है, और सही मार्गदर्शन से हर माँ इसे सफलतापूर्वक कर सकती है।



GANESH TEST TUBE BABY CENTRE

Dr. Archana Sharma

MBBS, MD (OBG), FICOG, FICMCH

Dip. (Reproductive Medicine) Keil, Germany

| Infertility & IVF Specialist | Laproscopic Surgeon



आपका स्वास्थ्य हमारी प्राथमिकता है। किसी भी प्रश्न के लिए
बेझिझक हमें कॉल करें—कोई भी सवाल छोटा नहीं होता।



यह मार्गदर्शिका केवल सामान्य जानकारी प्रदान करने के उद्देश्य से तैयार की गई है। यह आपके उपचाररत
चिकित्सक द्वारा दी गई व्यक्तिगत चिकित्सीय सलाह का विकल्प नहीं है।
© गणेश टेस्ट ट्यूब बेबी सेंटर, गाज़ियाबाद | सर्वाधिकार सुरक्षित