



ISSN Print: 2394-7500
 ISSN Online: 2394-5869
 Impact Factor: 5.2
 IJAR 2020; 6(10): 154-158
www.allresearchjournal.com
 Received: 13-08-2020
 Accepted: 18-09-2020

डॉ० सीमा कुमारी
 शिक्षक, मध्य विद्यालय,
 भोजपण्डौल, मधुबनी, बिहार, भारत

धात्री अवस्था में समुचित पोषण : मधुबनी ग्रामीण क्षेत्र के संदर्भ में एक अध्ययन

डॉ० सीमा कुमारी

सारांश

शिशु के जन्म से स्तनपान करवाने तक की अवस्था धात्री अवस्था कहलाती है। धात्री अवस्था या स्तनपान अवस्था में स्त्री अपने स्तनों से ताजा निकला दूध अपने नवजात शिशु को पिलाती है। धात्री अवस्था से संबंधित महत्वपूर्ण बिन्दु जीरो से 6 माह में प्रतिदिन के आहार में ऊर्जा की आवश्यकता 500 किलो कैलॉरी बढ़ जाती है। धात्री अवस्था में प्रथम 6 माह तक 25 ग्राम प्रतिदिन अतिरिक्त प्रोटीन की आवश्यकता होती है। धात्री अवस्था में माता को पौष्टिक तत्वों के साथ पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ ग्रहण करने चाहिए। धात्री महिलाओं के अच्छे स्वास्थ्य के लिए उन्हें बेहतर पोषण की आवश्यकता होती है। इसके लिए उन्हें अतिरिक्त पोषक आहार के साथ विशेष देखभाल की भी जरूरत होती है। धात्री महिलाओं को अपने शिशु को स्तनपान कराने के लिए खुद के स्वास्थ्य को बनाये रखना जरूरी होता है। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद् के अंतर्गत संचालित राष्ट्रीय पोषण संस्थान(हैदराबाद) द्वारा जारी की गयी आहार दिशा निर्देश के अनुसार आहार में विटामिन एवं सूक्ष्म पोषक तत्वों को भी शामिल करना जरूरी होता है। शरीर में खून की मात्रा बढ़ाने के लिए आयरन फोलिक एसिड एवं शिशु के मानसिक विकास को बेहतर करने के लिए आयोडीन की मात्रा आहार में लेना जरूरी है। शिशु के हड्डी एवं दाँतों के विकास के लिए धात्री महिलाओं के लिए कैल्शियम एवं इससे युक्त आहार का सेवन करना चाहिए। धात्री महिलाओं के लिए विटामिन ए के साथ विटामिन बी-12 एवं विटामिन सी बेहद जरूरी होता है ताकि शिशु के स्वास्थ्य में सुधार लायी जा सके।

शब्द संकेत : स्तनपान, धात्री अवस्था, शिशु, महिलाओं, पोषण एवं आहार।

प्रस्तावना:

शिशु के जन्म से स्तनपान करवाने तक की अवस्था धात्री अवस्था कहलाती है। धात्री अवस्था या स्तनपान अवस्था में स्त्री अपने स्तनों से ताजा निकला दूध अपने नवजात शिशु को पिलाती है। धात्री अवस्था से संबंधित महत्वपूर्ण बिन्दु जीरो से 6 माह में प्रतिदिन के आहार में ऊर्जा की आवश्यकता 500 किलो कैलॉरी बढ़ जाती है। धात्री अवस्था में प्रथम 6 माह तक 25 ग्राम प्रतिदिन अतिरिक्त प्रोटीन की आवश्यकता होती है। धात्री अवस्था में माता को पौष्टिक तत्वों के साथ पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ ग्रहण करने चाहिए। धात्री महिलाओं के अच्छे स्वास्थ्य के लिए उन्हें बेहतर पोषण की आवश्यकता होती है। इसके लिए उन्हें अतिरिक्त पोषक आहार के साथ विशेष देखभाल की भी जरूरत होती है। धात्री महिलाओं को अपने शिशु को स्तनपान कराने के लिए खुद के स्वास्थ्य को बनाये रखना जरूरी होता है।

भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद् के अंतर्गत संचालित राष्ट्रीय पोषण संस्थान(हैदराबाद) द्वारा जारी की गयी आहार दिशा निर्देश के अनुसार आहार में विटामिन एवं सूक्ष्म पोषक तत्वों को भी शामिल करना जरूरी होता है। शरीर में खून की मात्रा बढ़ाने के लिए आयरन फोलिक एसिड एवं शिशु के मानसिक विकास को बेहतर करने के लिए आयोडीन की मात्रा आहार में लेना जरूरी है। शिशु के हड्डी एवं दाँतों के विकास के लिए धात्री महिलाओं के लिए कैल्शियम एवं इससे युक्त आहार का सेवन करना चाहिए। धात्री महिलाओं के लिए विटामिन ए के साथ विटामिन बी-12 एवं विटामिन सी बेहद जरूरी होता है ताकि शिशु के स्वास्थ्य में सुधार लायी जा सके।

आहार में विविधता है जरूरी :

धात्री महिलाओं को अपने एवं शिशु के अच्छे स्वास्थ्य के लिए आहार में विविधता लाना जरूरी है। इससे सभी प्रकार के उपयोगी पोषक तत्वों को आहार के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है। महिलाएं चावल, रोटी एवं बाजरा के सेवन से 60 प्रतिशत तक का कैलोरी प्राप्त कर सकती हैं। प्रोटीन के लिए दूध, मछली, दाल, मीट एवं अंडे के अलावा अखरोट का सेवन किया जा सकता है।

Corresponding Author:
 डॉ० सीमा कुमारी
 शिक्षक, मध्य विद्यालय,
 भोजपण्डौल, मधुबनी, बिहार, भारत

खनिज एवं विटामिन के लिए मौसमी फल एवं हरी साग-सब्जी सर्वश्रेष्ठ स्रोत हैं। विटामिन सी के लिए आंवला, अमरुद एवं साइट्रस फल का सेवन करना श्रेष्ठ होता है। इसके अलावा धात्री महिलाओं के लिए आयरन फोलिक एसिड की गोली का सेवन बहुत जरूरी है। शारीरिक पोषण के साथ मानसिक पोषण भी उतना ही जरूरी है। गर्भावस्था के दौरान चिंता एवं अवसाद से गर्भ में पल रहे शिशु पर प्रतिकूल असर पड़ता है। प्राणायाम एवं ध्यान मानसिक पोषण का हिस्सा है जिससे अवसाद एवं चिंता को दूर किया जा सकता है।

धात्री महिलाएं रखें ख्याल :

- गर्भावस्था में ज्यादा एवं कई बार भोजन का करें सेवन।
- साबुत अनाज एवं अंकुरित चने को आहार में करें शामिल।
- प्रोटीन की मात्रा के लिए अंडा, मीट, दूध एवं सोयाबीन का अधिक करें सेवन।
- अधिक मात्रा में सब्जी एवं फलों का करें सेवन।
- शराब एवं तम्बाकू के सेवन से बचें।
- बिना चिकित्सकीय परामर्श की ना लें दवा।
- आयरन एवं कैल्शियम युक्त आहार का सेवन शिशु के जन्म के दो वर्ष तक जारी रखें।

पूर्व अध्ययनों की समीक्षा :

पूर्व अध्ययनों की समीक्षा के क्रम में विभिन्न आचार्यों द्वारा लिखित पुस्तकों का अवलोकन किया गया है जिसमें :

श्रीलक्ष्मी, बी (1997) के अध्ययन "मेटरनल अन्डरनौरिसमेन्ट" पाया कि गर्भावस्था में कुपोषण की समस्या से समय से पूर्व बच्चा का जन्म होने की संभावना प्रबल हो जाता है और धात्री अवस्था में कुपोषण की समस्या से बच्चा भी कुपोषित हो कर कई तरह के रोगों से ग्रस्त हो जाता है।

पर्क, के. (2007) के अध्ययन "मेटरनल न्यूट्रिसन स्ट्रेस" पाया कि धात्री अवस्था में बच्चा के सही पोषण के लिए माँ को आवश्यक मात्रा में पौष्टिक आहार की आवश्यकता होती है जिससे वह अधिक मात्रा में ऊर्जा को प्राप्त कर अपने साथ-साथ बच्चा को भी स्वस्थ रख पाती है।

ओलुरिन्डे, ए., ओनी, जमिलू, टुकुर (2012) "आईडेन्टीफाइंग प्रेगनेन्ट ओमेन हु उड एडहेयर टू फुड टैगुज इन ए रुरल कम्प्यूनिटी" पाया कि भारत के ग्रामीण क्षेत्रों में अधिकांश महिलाओं को धात्री अवस्था में कुपोषण का पिकार होना पड़ता है जिसके कारण माँ के साथ-साथ बच्चा भी कई तरह के बीमारियों से ग्रस्त हो जाता है।

लक्ष्मी, जी (2013) के अध्ययन 'विलिभ्स एण्ड प्रैक्टिसेज एबाउट फुड ड्यूरिंग प्रेगनेन्सी एमॉग सवारा एण्ड जतापु ट्राइम्स' में पाया गया कि गर्भावस्था से लेकर धात्री अवस्था तक महिलाओं के भोजन में आवश्यक मात्रा में पौष्टिक आहार रहना आवश्यक होता है। पौष्टिक आहार के अभाव में धात्री महिलाओं को कई तरह के रोगों का सामना करना पड़ता है साथ ही दूध की कमी के कारण बच्चा का पोषण भी सही ढंग से नहीं हो पाता है।

अध्ययन का उद्देश्य :

धात्री अवस्था में समुचित पोषण के अध्ययन का उद्देश्य निम्नलिखित तथ्यों पर आधारित है :-

- इस अध्ययन के आधार पर धात्री अवस्था में समुचित पोषण का तथ्यपरक विश्लेषण किया गया है।

अध्ययन पद्धति :

यह शोध आलेख मुख्य रूप से वर्णन एवं विश्लेषणात्मक एवं ऐतिहासिक आलोचनात्मक अध्ययन पद्धति पर आधारित है।

वर्तमान अध्ययन धात्री अवस्था में समुचित पोषण के विविध पक्षों के अन्वेषण से संबंधित है अतः यह शोध आलेख मुख्य रूप से प्रथम एवं द्वैतियक स्रोत पर आधारित है। अध्ययन के लिए मधुबनी जिला के ग्रामीण क्षेत्र का चुनाव किया गया है। अध्ययन के लिए 112 धात्री महिलाओं का चुनाव किया गया है। तथ्यों के संकलन हेतु सर्वेक्षणात्मक पद्धति का उपयोग किया गया है।

परिणाम एवं विवेचन :

तालिका 1: धात्री महिलाओं का उम्र का वर्णन

धात्री महिलाओं का उम्र	संख्या	प्रतिशत
20-25	22	19.6
26-30	86	76.7
31-40	4	3.7
कुल	112	100

उपरोक्त तालिका के विप्लेषण से पता चलता है कि सबसे अधिक संख्या 26-30 वर्ष की महिलाओं का है।

तालिका 2: धात्री महिलाओं का शिक्षा का वर्णन

धात्री महिलाओं का शिक्षा	संख्या	प्रतिशत
मध्यविद्यालय तक कि शिक्षा	28	25
उच्च वि० से स्नातक स्तर	84	75
कुल	112	100

उपरोक्त तालिका के विप्लेषण से पता चलता है कि मध्य विद्यालय तक की शिक्षा प्राप्त महिलाओं की संख्या 28 एवं उच्च विद्यालय से स्नातक स्तर तक की शिक्षा प्राप्त महिलाओं संख्या 84 है।

तालिका 3: धात्री महिलाओं की सामाजिक एवं आर्थिक स्थिति

धात्री महिलाओं का सामाजिक एवं आर्थिक स्थिति	संख्या	प्रतिशत
गरीबी रेखा से नीचे	84	75
गरीबी रेखा से ऊपर	28	25
कुल	112	100

उपरोक्त तालिका के विप्लेषण से पता चलता है कि गरीबी रेखा से नीचे की महिलाओं की संख्या सबसे अधिक तर्थात् 84 है तथा गरीबी रेखा से ऊपर की महिलाओं की संख्या मात्र 28 है।

तालिका 4: धात्री महिलाओं के द्वारा स्तनपान की स्थिति

धात्री महिलाओं के द्वारा स्तनपान की स्थिति	संख्या	प्रतिशत
नहीं	41	36.6
हाँ	71	63.4
कुल	112	100

उपरोक्त तालिका के विप्लेषण से पता चलता है कि 71 महिलाएं अपनी बच्चों को अपनी दूध पिलाती थीं। जबकि 41 महिलाएं गाय की दूध या अन्य दूध पर निर्भर पायी गईं।

तालिका 5: धात्री महिलाओं की पौष्टिक आहार की स्थिति

धात्री महिलाओं की पौष्टिक आहार की स्थिति	संख्या	प्रतिशत
परिपूर्ण पौष्टिक आहार	28	25
अल्प पौष्टिक आहार	56	50
पौष्टिक आहार की कमी	28	25
कुल	112	100

उपरोक्त तालिका के विप्लेषण से पता चलता है कि अल्प पौष्टिक आहार प्राप्त करने वाली धात्री महिलाओं की संख्या सबसे अधिक अर्थात् 56 तथा परिपूर्ण पौष्टिक आहार एवं पौष्टिक आहार की कमी वाली धात्री महिलाओं की संख्या समान पाया गया।

तालिका 6: धात्री महिलाओं की स्वास्थ्य की स्थिति

धात्री महिलाओं की स्वास्थ्य की स्थिति	संख्या	प्रतिशत
खून की कमी	14	12.5
भूख की कमी	84	75
पेट में गैस	14	12.5
कुल	112	100

उपरोक्त तालिका के विप्लेषण से पता चलता है कि भूख की कमी वाली धात्री महिलाओं की संख्या सबसे अधिक अर्थात् 84 तथा खून की कमी एवं पेट में गैस से संबंधित धात्री महिलाओं की संख्या समान पाया गया।

स्तनपान कराने वाली माँ के लिए स्वस्थ आहार :

संतुलित आहार योजना का पालन करें, जिसमें सेहतमंद खाद्य पदार्थों का मिश्रण हो। एक संतुलित आहार में निम्न चीजें शामिल होती हैं: स्टार्चयुक्त भोजन, जैसे कि चावल, ब्रेड, पूर्ण अनाज से बनी रोटी, आलू, जई (ओट्स), सूजी और पास्ता। सीरियल से बने स्टार्चयुक्त भोजनों की पूर्ण अनाज वाली वैरायटी चुनें। कुछ डेयरी उत्पाद, जैसे कि एक गिलास दूध, दही या योगर्ट। यदि लैक्टोज असहिष्णुता है, तो अपनी डॉक्टर से पूछें कि क्या खा सकती हैं। कुछ प्रोटीन जैसे कि दाल-दलहन, अंडे, मछली और वसा रहित मांस। पर्याप्त मात्रा में फल और सब्जियां। इसके अतिरिक्त नीचे दिए गए पोषक तत्वों की भी आवश्यकता होगी:

आयरन: आपके आयरन के स्तर को उच्च रखने के लिए डॉक्टर आयरन अनुपूरक लेने के लिए कहेंगी। मगर, जरूरी है कि अपने आहार से भी आयरन मिले। आयरन के शाकाहारी स्रोतों (नॉन हीम आयरन) में शामिल हैं दालें, अंकुरित दलहन, मेवे और हरी पत्तेदार सब्जियां। गैर शाकाहारी स्रोतों (हीम आयरन) में कम वसायुक्त लाल मांस, मछली और मुर्गी (पॉल्ट्री)। अंडे भी आयरन का अच्छा स्रोत होते हैं।

कैल्शियम: हर दिन कैल्शियम से भरपूर भोजन की तीन सर्विंग खाएं, जैसे कि दूध और अन्य डेयरी उत्पाद, मछली, हरी पत्तेदार सब्जियां, बादाम, या फिर कैल्शियम फोर्टिफाइड भोजन जैसे कि सीरियल्स, जूस, सोया और चावल के पेय और ब्रेड।

विटामिन डी: यह हड्डियों के विकास और संपूर्ण सेहत के लिए महत्वपूर्ण है। यह शरीर की कैल्शियम के अवशोषण में मदद करता है। धूप विटामिन डी के उत्पादन में शरीर की मदद करती है, मगर अधिकांश महिलाओं को इतनी देर सूरज की किरणें नहीं मिल पाती, जिससे कि पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी बन सके। इसके अच्छे स्रोतों में तैलीय मछलियां जैसे कि रावस, बांगड़ा और पेड़वे है। लाल मांस, अंडे की जर्दी और फोर्टिफाइड ब्रेकफास्ट सीरियल भी कुछ विटामिन डी प्रदान करते हैं।

विटामिन सी: यह आयरन के बेहतर समाहन में मदद करता है। खट्टे फल, आंवला, अमरूद और पपीता विटामिन सी के अच्छे स्रोत हैं।

विटामिन ए: गाजर, अंडे, शकरकंदी, हरी पत्तेदार सब्जियां, कद्दू, लाल शिमला मिर्च, मटर, टमाटर और आम में अच्छी मात्रा में विटामिन ए होता है।

पारंपरिक तौर पर, स्तनपान कराने वाली माताओं को बहुत सारे मेवे, घी और मीठा दिया जाता है। ये उच्च कैलोरी वाले खाद्य पदार्थ आमतौर पर नई माँ को इसलिए दिए जाते हैं, ताकि शिशु के जन्म के बाद उसे दिए जाने वाले पारंपरिक खिचड़ी आहार की पूर्ति की जा सके। अगर, आप सामान्य भोजन खा रही हैं, तो आपको अतिरिक्त घी और मीठा खाने की आवश्यकता नहीं है। मेवे काफी स्वास्थ्यवर्धक होते हैं और अधिकांश पारंपरिक एकांतवास के आहार में इस्तेमाल किए जाते हैं। हालांकि, इन्हें घी से चूर या मीठे पकवानों में लेने से बचें। इसकी बजाय मेवों को दलिये या ताजा सलाद में डालकर लिया जा सकता है।

नई माँ के तौर पर अतिरिक्त कैलोरी की जरूरत नहीं होती है, क्योंकि आपका शरीर स्तनदूध का उत्पादन करने में अत्याधिक कुशल होता है। आप भूख के अनुसार ही खाएं। स्तनपान की तैयारी में मदद करने के लिए शरीर गर्भावस्था के दौरान संग्रहित चर्बी को त्याग सकता है, यह एकदम सामान्य है। शिशु को स्तनपान करवाने से इस चर्बी संग्रह को दूध बनाने के लिए जरूरी उर्जा में बदलने में मदद मिल सकती है। जब स्तनपान करवा रही होती हैं, तो अतिरिक्त कैलोरी को लेकर बहुत से लोग अलग-अलग सलाह दे सकते हैं। मगर यह कह पाना मुश्किल है कि रोजाना अतिरिक्त कैलोरी की जरूरत है या नहीं, क्योंकि बहुत कुछ नीचे दी गई बातों पर निर्भर करता है:

- गर्भावस्था से पहले आपका वजन।
- गर्भावस्था में आपका कितना वजन बढ़ा।
- आप कितनी सक्रिय हैं या काम-काज कर रही हैं।

इन सबके बावजूद आमतौर पर, स्तनपान भूख को बढ़ा देता है। इसलिए, अगर खाने का मन नहीं होता, तो यह इस बात का संकेत हो सकता है कि अतिरिक्त भावनात्मक सहारे की जरूरत है। कई बार, उन महिलाओं की भूख भी काफी कम हो जाती है, जो प्रसवोत्तर अवसाद से पीड़ित होती हैं। अगर, खाना खाने की इच्छा नहीं होती, तो अपनी डॉक्टर से बात करें।

स्तनपान करवा रही हों, तो कोशिश करें कि कैफीन युक्त पेय बहुत ज्यादा न लें। ऐसा करना मुश्किल हो सकता है, खासकर कि शुरुआती दिनों में, जब लगातार स्तनपान करवाने पर थकान महसूस कर रही हों। सलाह यह दी जाती है कि अपना कैफीन का सेवन प्रतिदिन 200 मि.ग्रा. से कम रखें। यह अंदाजा लगा पाना मुश्किल हो सकता है कि कैपुचिनो या लाटे में कैफीन की कितनी मात्रा है। इसलिए बेहतर है कि जब भी घर से बाहर हों तो कैफीन रहित (डीकैफीनेटेड) कॉफी या हर्बल चाय लें। ध्यान रखें कि कोला, एनर्जी ड्रिंक्स और चॉकलेट में भी कैफीन होती है। यदि शिशु बहुत ज्यादा बेचौन व अशांत लगे और उसे सोने में दिक्कत हो, तो कैफीन के सेवन की मात्रा घटाने या बिल्कुल बंद करने की कोशिश करें। इससे शिशु को आसानी से सोने में मदद मिल सकती है।

शराब आपके स्तनदूध के जरिये शिशु तक पहुंच सकती है। यदि एक सप्ताह में एक या दो बार दो यूनिट से ज्यादा शराब पीते हैं, तो यह शिशु को नुकसान पहुंचा सकती है। एहतियात बरतना हमेशा बेहतर रहता है। इसलिए सबसे अच्छा है कि स्तनपान के दौरान शराब का सेवन बंद कर दें, खासकर कि शुरुआती तीन महीनों में। नवजात शिशु का पेट बहुत छोटा होता है और उसे बार-बार दूध पीने की जरूरत होती है। खून में शराब की मात्रा सेवन के 30 से 90 मिनट बाद चरम पर होती है। यदि शिशु को बार-बार स्तनपान करवाती हैं, तो एक फीड से दूसरे फीड के बीच इतना समय नहीं मिल सकेगा कि आपके शरीर से शराब बाहर निकल सके। आपके शिशु का यकृत (लीवर) भी अपरिपक्व होता है, और इसे शराब के अवशेषों से सुरक्षा की जरूरत होती है।

स्तनपान के दौरान जड़ी-बूटियों (हर्बल) वाली अधिकांश चाय ले सकती हैं। बस ध्यान रखना होगा कि आप इनका सेवन अधिक मात्रा में न करें। हर्बल चाय में ऐसी सामग्रियां होती हैं, जिनका इस्तेमाल शायद खाना बनाने में भी करती हैं, जैसे कि मेथी, सौंफ, जीरा, छोटी इलायची, लहसुन, बबूने के फूल (कैमोमाइल) और पुदीना आदि। इन्हें स्तनपान के दौरान पीना सुरक्षित माना जाता है। कुछ विशिष्ट जड़ी-बूटियों से बने पारंपरिक पेय भी पीने के लिए दिए जा सकते हैं। किसी भी तरह की जड़ी-बूटियों को अपने आहार में शामिल करने से पहले डॉक्टर से बात करें।

स्तनपान करवाने वाली अधिकांश मांओं को रोजाना आयरन, फॉलिक एसिड, विटामिन बी और कैल्शियम के अनुपूरक (सप्लीमेंट) लेने की सलाह दी जाती है। यदि खून की जांच में विटामिन डी की कमी का पता चलता है, तो डॉक्टर आपको इसके अनुपूरक बता सकती हैं। अपनी डॉक्टर से पूछें बिना कोई भी सप्लीमेंट न लें, फिर चाहे वे जड़ी-बूटी या प्राकृतिक ही क्यों न हों। यदि आप अनुपूरक लेती भी हैं, तो भी यह ध्यान रखें कि इनसे आपके अपर्याप्त खाने की आदतों की पूर्ति नहीं हो सकती। संतुलित और विभिन्न तरह के आहार लेना भी उतना ही जरूरी है।

शिशु के जन्म के बाद अधिक काम-काज करने का प्रयास प्रसव से उबरने की प्रक्रिया को धीमा बना सकता है और आप अधिक थकान महसूस कर सकती हैं। यह खासकर सीजेरियन या कठिन प्रसव के मामलों में माना जाता है। मातृत्व हर महिला के जीवन के सबसे खूबसूरत चरणों में से एक है। इतने दर्द से गुजरने के बाद शिशु को जन्म देना हमेशा खास ही लगता है। इसी कारण, गर्भावस्था और प्रसव के साथ बहुत सारे भय जुड़े हुए हैं। शिशु को ठीक से स्तनपान न करा पाने का डर उनमें से एक है। एक बच्चे की नाजुक प्रकृति और एक माँ की अपने शिशु को दूध पिलाने की जिम्मेदारी, स्तन के दूध की मात्रा में कमी को एक नाजुक मुद्दा बनाती है। यहाँ हम कुछ ऐसी समस्याओं पर चर्चा करेंगे जिनका स्तनपान कराने वाली माताओं को सामना करना पड़ता है और साथ ही साथ उनके लिए समाधान भी बताएंगे।

मातृत्व के शुरुआती दिनों में, माँ के स्तन में दूध की मात्रा में कमी होने के कारण स्तनपान संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। माँ के स्तन में दूध की मात्रा में कमी होने की बात तब कही जाती है, जब वह अपने नवजात शिशु की जरूरतों को पूरा करने के लिए पर्याप्त दूध का उत्पादन करने में सक्षम नहीं होती है। ज्यादातर महिलाएं निम्न स्थितियों में समझती हैं कि उनके स्तन में दूध की मात्रा में कमी है:

- जब निपल्स से दूध का रिसाव नहीं होता।
- जब स्तन पहले की तुलना में हल्के महसूस होते हैं।
- जब शिशु को और अधिक दूध की आवश्यकता होती है।
- शिशु जितनी देर तक नियमित रूप से स्तनपान करता था वह अवधि कम हो रही है।

इन सभी तथ्यों को खारिज किया जाना चाहिए क्योंकि यह किसी भी तरह से माँ के स्तन में दूध की मात्रा में कमी से संबंधित नहीं है। माँ के स्तन में दूध की मात्रा में कमी के लक्षण होते हैं जो शिशु द्वारा तब प्रदर्शित किए जाते हैं जब उन्हें पर्याप्त दूध नहीं मिल पाता है। दुर्भाग्य से, कई मातादृष्टि अक्सर उसे विकास प्रक्रिया समझकर भ्रमित हो जाते हैं, इन परिवर्तनों में से कुछ हैं:

- बच्चा नियमित रूप से मल विसर्जन नहीं करता है जो दिन में लगभग 5-6 बार होना चाहिए। कम मात्रा में और तरल मल विसर्जन जैसे संकेत हैं जो बताते हैं कि बच्चे को पर्याप्त दूध नहीं मिल रहा है। बच्चा नियमित अंतराल पर पेशाब नहीं कर रहा है, एक नवजात शिशु दिन में 8-10 बार अपना डायपर गीला करता है। यदि वह इससे कम बार पेशाब करता है, तो बच्चे को पर्याप्त दूध नहीं मिल रहा है। अगर शिशु के मूत्र का

रंग गहरा पीला है तो इससे पता चलता है कि बच्चा पर्याप्त रूप से हाइड्रेटेड नहीं हो पाया है और उसे अधिक पानी की आवश्यकता है जिसकी पूर्ति जन्म के 6 महीने तक केवल माँ के दूध से की जा सकती है। शिशु के वजन में वृद्धि नहीं हो रही है और वह कमजोर हो रहा है। पर्याप्त दूध प्राप्त करने वाले शिशु का औसत वजन एक सप्ताह में नियमित रूप से 4-6 पाउंड की दर से बढ़ना चाहिए। माँ के स्तन में दूध की मात्रा में कमी के कारण क्या हैं? बहुत सारे कारक हैं जो माँ के स्तन में दूध की मात्रा को प्रभावित कर सकते हैं। वह शिशु के स्वास्थ्य, माँ के स्वास्थ्य या किसी और सामान्य मुद्दे से संबंधित हो सकते हैं। इन कारकों या मुद्दों को गंभीरता से लेने की आवश्यकता है ताकि बच्चे को भविष्य में कोई समस्या न हो।

जन्म के दौरान अधिक रक्तस्राव के कारण रक्त की आपूर्ति में कमी होने की वजह से पीयूष ग्रंथि पर्याप्त दूध के लिए आवश्यक हॉर्मोन का उत्पादन नहीं कर पा रही है। एक प्रमाणित चिकित्सक द्वारा धैर्य और उचित मार्गदर्शन के साथ इन समस्याओं का इलाज किया जा सकता है। जीवनशैली और आहार में बदलाव भी दूध के उत्पादन को प्रभावित कर सकता है। नियमित रूप से शिशु को दूध पिलाने के बीच के अंतराल में स्तन को पंप करने का भी अभ्यास किया जाना चाहिए, ताकि शरीर दूध की मांग में वृद्धि का आदी हो सके।

- कुछ तंत्रिका संबंधी स्थितियों के कारण शिशु को सांस लेने में तकलीफ या चूसने, निगलने में कुछ समस्या हो सकती है। शिशु डाउन सिंड्रोम से पीड़ित है। समय से पहले पैदा हुए बच्चों ने अभी तक चूसने, निगलने और सांस लेने के लिए सजगता विकसित नहीं की है और उन्हें मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है। मुंह में किसी चिकित्सीय समस्या भी शिशु द्वारा दूध पीने के दौरान मुश्किलें पैदा कर सकती है। चूंकि बच्चा नवजात है और उसे उचित मात्रा में दूध नहीं मिल रहा है, इसलिए उन्हें प्रमाणित चिकित्सक या सलाहकार से सलाह लेने की कुछ विशेष आवश्यकता हो सकती है।

अन्य कारण :

- मोटापा भी शरीर में दूध उत्पादन की प्रक्रिया के धीमा होने का कारण हो सकता है।
- धूम्रपान करने से दूध की पर्याप्त मात्रा बनने में कठिनाई पैदा हो सकती है।
- शिशु के जन्म के समय तनाव।

रक्त में लौह तत्व मौजूद होता है और रक्त के कम होने से शरीर में इन तत्वों की कमी हो जाती है। शरीर में लौह तत्व के स्तर को भी सीधे दूध के उत्पादन दर से संबंधित माना जाता है। जन्म नियंत्रण के लिए उपयोग की जाने वाली हॉर्मोनल दवा, दूध की मात्रा में कमी का कारण बन सकती है। कुछ दवाओं का उपयोग करने से भी यह समस्या हो सकती अगर आपके स्तन में दूध का पर्याप्त उत्पादन नहीं हो रहा है तो क्या आपको चिंता करने की आवश्यकता है हीं, कभीकभी कोई खाद्य पदार्थ भी दूध बनाने की प्रक्रिया में बाधा उत्पन्न कर सकता है। एक और कारण हो सकता है कि शरीर में हॉर्मोनल असंतुलन हो। अधिकांश कारणों का इलाज किसी प्रमाणित चिकित्सक के परामर्श और कुछ दवाओं से किया जा सकता है। इस बीच, बच्चे को पूरक आहार दें, यह शिशु की पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करेगा।

स्तन में कम दूध बनने की समस्या का निदान :

यदि स्तन में दूध बनने का दर अपने आप नहीं सुधरता है, तो किसी डॉक्टर या सलाहकार के पास जाना चाहिए। वे आमतौर पर रक्त परीक्षण कराने के लिए कहते हैं ताकि वे पता कर सकें

कि रक्तकणों की संख्या पर्याप्त है या नहीं या फिर महिला अनीमिया से ग्रसित तो नहीं है। शरीर अपने आप ठीक हो जाता है और इनमें से अधिकांश समस्याएं बिना किसी चिकित्सकीय हस्तक्षेप के हल हो जाती हैं। हालांकि, इनमें से कुछ को उपचार की आवश्यकता हो सकती है। स्तन में कम दूध के बनने का आपके शिशु पर क्या प्रभाव पड़ सकता है? चूंकि हर कोई जानता है कि शिशु का पहला आहार माँ का दूध है, इसकी कमी से शिशु में विकास की समस्याएं हो सकती हैं। यह आमतौर पर देखा गया है कि शुरुआती अवस्था में दूध की कमी मानसिक विकास में मुश्किल खड़ी कर सकती है और शरीर की बढ़त को रोकती है, जिससे अक्षमताएं पैदा होती हैं। लक्षण जो बताते हैं कि आपके शिशु को पर्याप्त दूध मिल रहा है

दूध की मात्रा बढ़ाने के लिए विभिन्न तरीके हैं ताकि शिशु को उचित विकास और पोषण के लिए पर्याप्त दूध मिल सके, उनमें से कुछ हैं: स्तनपन कराने की एक उचित मुद्रा की पहचान की जानी चाहिए ताकि शिशु उपयुक्त तरीके से दूध पी सके। जब लगे कि शिशु द्वारा दूध को चूसने और निगलने में कमी हो रही है, तो माँ को अपने स्तनों को दबा कर दूध निकालना चाहिए, ऐसा करने से स्तनों से दूध पूरी तरह निकल जाएगा। इसके बाद शिशु को दूसरे स्तन पर लगा कर यही प्रक्रिया को दोहराना चाहिए। दूध पिलाने के बीच अंतराल में स्तन को दबाकर दूध निकालने की प्रक्रिया की जानी चाहिए ताकि शरीर दूध की बढ़ती मांग के लिए खुद को तैयार कर सके। दबाकर निकाले गए दूध को एक साफ बर्तन में संग्रहित किया जा सकता है, ताकि आवश्यकता पड़ने पर बच्चे को वह दूध पिलाया जा सके। शरीर में दूध के उत्पादन को बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करें, जैसे पपीता, मेथी, जई। एक सोते हुए शिशु को अधिक सक्रिय बनाने की आवश्यकता हो सकती है ताकि वह दूध पीने के लिए ज्यादा जोर लगाकर प्रयास कर सके, इस प्रकार दूध की मांग में वृद्धि होगी जिसके परिणामस्वरूप स्तन में दूध का उत्पादन बढ़ेगा। स्तन में दूध बढ़ाने वाले सबसे उत्तम खाद्य पदार्थ क्या हैं मेथी: एक बहुत ही आम शाक है, जिसका उपयोग स्तन के दूध के उत्पादन में वृद्धि करने के लिये भी किया जाता है। यह शरीर में पसीने के उत्पादन को प्रोत्साहित करने के लिए भी जानी जाती है। चूंकि स्तन पसीने की ग्रंथि का परिवर्तित रूप है, इसलिए मेथी दूध के उत्पादन को बढ़ाने में भी मदद करती है। जिन महिलाओं ने मेथी का सेवन किया है, उन्होंने 1-2 दिनों के भीतर दूध के उत्पादन में वृद्धि की सूचना दी है। ओट्स: बाजार में कुछ कुकीज उपलब्ध हैं जिन्हें दूध की मात्रा बढ़ाने वाली (लैक्टेशन) कुकीज कहा जाता है। इन कुकीज में आम तौर पर ओट्स होता है जो लंबे समय से दूध उत्पादन में मदद करने वाला खाद्य पदार्थ माना जाता है।

सौंफ: यह एक गैलेक्टागॉग है और इसीलिए इसे विभिन्न चाय और पूरकों में पाया जाता है जिन्हें दूध का उत्पादन बढ़ाने के लिए उपयोग में लाया जाता है

शराब बनाने वाला खमीर: इस बारे में कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है कि यह दूध उत्पादन में क्यों मदद करता है लेकिन इसका सेवन करने से स्तनपान में मदद मिलती है।

पालक: यह शाक लौह तत्व से भरपूर होता है और शरीर में लौह तत्व के स्तर को बढ़ाने में मदद कर सकता है जो शिशु को जन्म देने के दौरान खून की कमी के कारण घट सकता है। कम लौह तत्व के स्तर को आमतौर पर कम दूध उत्पादन दर के साथ जोड़ा गया जैसा कि आपने देखा है, इनमें से कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे हैं जिनका कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है जो बताता है कि वे सिर्फ माँ के दूध उत्पादन को बढ़ाने में मदद कर सकते हैं। हालांकि, बहुत से लोग दावा करते हैं कि यह खाद्य पदार्थ

काम करते हैं और इस बात को शायद इस कारण माना जा सकता है कि इस बात के खिलाफ कुछ नहीं है।

उपरोक्त तालिकाओं के अवलोकन से यह स्पष्ट हो जाता है कि मधुबनी जिला के ग्रामीण क्षेत्रों में धात्री महिलाओं को समुचित पोषणयुक्त आहार उपलब्ध नहीं है। जिसके कारण धात्री महिलाओं के साथ-साथ नवजात शिशु को कई तरह के रोगों से ग्रस्त पाया गया।

निष्कर्ष

एक नई माँ को शिशु के जन्म के दिन से ही पूरक लेना शुरू कर देना चाहिए ताकि वह जल्द से जल्द स्तनपान के लिए अपने शरीर को तैयार कर सके। इससे माँ को अपने शिशु के लिए पर्याप्त दूध की मात्रा का उत्पादन करने में मदद मिल सकती है। चिकित्सा विशेषज्ञों का कहना है कि पहले छह हफ्तों के भीतर दूध का उपयुक्त मात्रा में उत्पादन स्थापित करना चाहिए ताकि बच्चे को भविष्य में कोई समस्या न हो। क्या स्तन में कम दूध होने पर भी स्तनपान कराना ठीक है। माँ के स्तन दूध कम होने पर भी स्तनपान कराना पूरी तरह से ठीक है। यह स्तनों को और अधिक दूध का उत्पादन करने के लिए प्रेरित करता है। जब तक कि स्तन पर्याप्त मात्रा में दूध का उत्पादन नहीं कर पाते हैं, शिशु के आहार की पूर्ति फॉर्मूला दूध से की जा सकती है ताकि उसके पोषण की आपूर्ति में कमी न हो और वह ठीक से विकसित हो सके और स्वस्थ व तंदरुस्त बन सके।

References

1. Lakshmi G. Beliefs and practices about food during pregnancy among Savara and Jataputribes. Arch Pharm Bio Sci. 2013; 1(2):21-26.
2. Srilakshmi B. Maternal undernourishment. In: Srilakshmi B, eds. Dietetics. 2nd ed. Mumbai: New Age International (p) Ltd, Publishers, 1997, 112-114.
3. Park K. Maternal nutrition stress. In: Park K, eds. Park's Textbook of Preventive and Social Medicine. 18th ed. Jabalpur: M/S Banarsidas Bhanot Publishers; 2007, 387.
4. Olurinde Oni A, Jamilu Tukur. Identifying pregnant women who would adhere to food taboos in a rural community: a community based study. Afr J Reprod Health. 2012; 16(3):72.