ସ୍ତନପାନରେ ଦେଖାଦେଉଥିବା ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା

ସ୍ତନପାନ କରାଉଥିବା ବେଳେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ସମସ୍ୟା

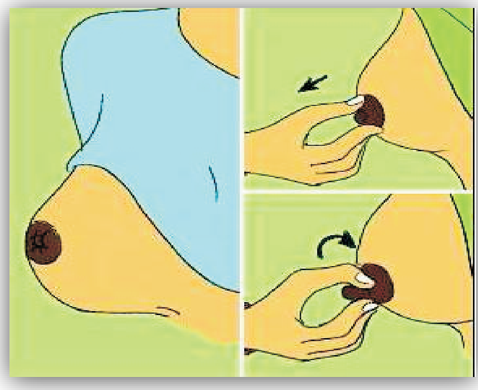
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ମା'ଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ତନପାନ କରାଇବା ହେଉଛି ଏକ ନିଛକ ସତ ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ଜିନିଷ । କେବେକେବେ ମା' ମାନେ କେତେକ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ସ୍ତନପାନ କରାଇବାରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଆସିଥାଏ ।
- ଦେଖାଯାଉଥିବା ସମସ୍ୟାରେ ରହିଛି ଯେମିତିକି ଚୁଚୁକ ଫାଟିବା, ଦବିକରି ରହିଥିବା ଅଗ୍ରଭାଗ, ସ୍ତନରେ କ୍ଷୀର ଭର୍ତ୍ତୀ ହୋଇରହିବା, ଚୁଚୁକ ଅତି ନଗଣ୍ୟଭାବେ ରହିଥିବା ଅଥବା ଯଥେଷ୍ଟ କ୍ଷୀର ଉତ୍ପାଦନ ନହେବା ।
- ସମସ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକର ପରିଚାଳନା ବା ସମାଧାନ ଉପାୟ:
  - **ସ୍ତନର ଫାଟ ହେବା**
    - ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ ପାଖରେ ଭୁଲ ଢଙ୍ଗରେ ଧରିରଖିବା ଓ ଖୁଆଇବା କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ ।

    - ଏକଥା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଇନିଅନ୍ତୁ ଯେ, ଶିଶୁର ପାଟି ସ୍ତନ ସହ ଠିକ୍‌ରେ ଲାଗିକରି ରହୁଛି ଯେତେବେଳେ ସେ ସ୍ତନପାନ କରୁଛି ।
    - ସ୍ତନପାନ କରାଇବା ଜାରୀରଖନ୍ତୁ, ଦିନକୁ ଥରେ ସ୍ତନଯୁଗଳକୁ ଧୁଅନ୍ତୁ । ଢିଲା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ, ଯଦି ସମସ୍ୟା କମ୍ ହୁଏ ନାହିଁ, ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖା କରନ୍ତୁ ।
    - ଭୁଲ ଢଙ୍ଗ ଓ ଶୈଳୀରେ ସ୍ତନପାନ କରାଇଚାଲିଲେ ଚୁଚୁକ ରେ ଫାଟ ବଢିଥାଏ ଏବଂ ଏହି କାରଣରୁ ଚୁଚୁକରେ ସମସ୍ୟା ଓ ସ୍ତନର ଆକାରରେ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ ।

ସ୍ତନପାନ କରାଇବା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଗୁଜବ ଓ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ

- *"ଅଧିକ କ୍ଷୀର ତିଆରି ପାଇଁ ମା'କୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କ୍ଷୀର ପିଇବାକୁ ପଡିଥାଏ"* – ମାଆ ସ୍ତନରେ ଉତ୍ପାଦିତ କ୍ଷୀରର ପରିମାଣ ଓ ଗୁଣବତ୍ତା କେବଳ ମା ପିଉଥିବା କ୍ଷୀର ଆଧାରରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଶିଶୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଶୋଷକରି ପିଇଲେ କ୍ଷୀର ଉତ୍ପାଦନ ବଢିଥାଏ ।
- *"ଛୋଟ ଛୋଟ ସ୍ତନ ହୋଇଥିଲେ କମ୍ କ୍ଷୀର ବାହାରିଥାଏ"* – ସଫଳତା ସହ ସ୍ତନପାନ କରାଇବା କେବେ ବି ସ୍ତନର ଆକାର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ନାହିଁ । ସ୍ତନରେ କ୍ଷୀର ଉତ୍ପାଦନ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗ୍ରନ୍ଥି ଯୋଗୁଁ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ଏବଂ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥି ସବୁ ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ ରହିଥାଏ ।
- *"ସ୍ତନପାନ କରାଉଥିବା ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କୁ କେତେକ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ସେବନ କରିବାରୁ ନିବୃତ୍ତ ରହିବାକୁ ହେବ"* – ଯଦି ଆପଣ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତିତ ଅଟନ୍ତି ତେବେ ପ୍ରତ୍ୟେକଥର ସେଥିରୁ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଖାଇକରି ଦେଖନ୍ତୁ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁପାଇଁ କିଛି ସମସ୍ୟା କରୁଛି କି ନାହିଁ ।
- *"ମୋର ପୂର୍ବଥରର ସନ୍ତାନ ବେଳେ ମୁଁ ସ୍ତନପାନ କରାଇପାରୁନଥିଲି ତେଣୁ ମୁଁ ଏଇଥର ବି ସଫଳତାର ସହିତ ସ୍ତନପାନ କରାଇ ପାରିବି ନାହିଁ"* – ଏମିତି କିଛି ନାହିଁ । ଯଦି ଜଣେ ମା' ତାଙ୍କର ପ୍ରଥମ ସନ୍ତାନ ବେଳେ ସ୍ତନପାନ କରାଇପାରି ନଥିବେ, ଜରୁରୀ ନୁହେଁ କି ତାଙ୍କର ଦ୍ୱିତୀୟ ସନ୍ତାନ ବେଳକୁ ବି ସ୍ତନପାନ କରାଇ ପାରିବେ ନାହିଁ ।

○ **ଦବିହୋଇରହିଯାଇଥିବା ଚୂଚୁକ:**



- ଯେତେବେଳେ ଚୂଚୁକ (ସ୍ତନର ଅଗ୍ରଭାଗ), ବାହାରକୁ ଉଠି କରି ରହି ନଥାଏ ଏବଂ ତାକୁ ଟାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକଲେ ବି ତାହା ସ୍ତନରୁ ଭିତରକୁ ପଶିଯାଇଥାଏ ।
- ଏମିତି ଘଟଣାରେ ଚୂଚୁକ ବା ଅଗ୍ରଭାଗକୁ ଆରାମରେ ବାହାରକୁ ଟାଣନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଧରି ରଗଡିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଦିନରେ ଏହିପରି ବାରମ୍ବାର କରନ୍ତୁ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ଶେଷ ତିନିମାସରେ ସ୍ତନର ଯାଞ୍ଚ ଏବଂ ସେ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପରାମର୍ଶ ଅଧିବେଶନରେ ଯୋଗ ଦେଇ, ସେ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୂଚନା ଗ୍ରହଣକରି ନିବାରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଇବା ଉଚିତ୍ ।

○ **ସ୍ତନରେ କ୍ଷୀର ବହୁମାତ୍ରାରେ ଜମା ରହିବା**

- ସ୍ତନ ପୂରଣ ହୋଇ ରହିବା ବାରମ୍ବାର ଦେଖାଦେଉଥିବା ସମସ୍ୟା । ଯଦି ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ କ୍ଷୀର ବାହାରିନଯାଏ, ତେବେ ଏହିପରି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦିଏ ।
- ଏହିପରି ପୂରଣ ହୋଇରହିଥିବା ସ୍ତନ ଟାଣ, ଚମକପ୍ରଦ ଏବଂ ଭାରି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।
- ପୂରଣ ସ୍ତନକୁ ଖାଲି କରି ଯନ୍ତ୍ରଣା ମୁକ୍ତ ହେବା ପାଇଁ ତଥା ମା'କୁ ଆରାମ ଅନୁଭବ କରାଇବା ପାଇଁ, ମା'କୁ କୁହନ୍ତୁ ହାତରେ ସ୍ତନକୁ ଚପି, କ୍ଷୀରକୁ କୌଣସି ଗିନାରେ କାଢିବେ ଏବଂ ପିଲାକୁ ବାରମ୍ବାର ସ୍ତନପାନ କରାଇଚାଲିବେ ।

○ **ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ କ୍ଷୀର ନବାହାରିବା:**

- ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ଏକଥା ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ ଯେ ଶିଶୁ ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ କ୍ଷୀର ପାଉନଥିବାର ସେମିତି କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଉଛି କି ନାହିଁ (ଅର୍ଥାତ୍ ଯେମିତିକି ପିଲାର ଓଜନ ଉଚିତ୍ ମାତ୍ରାରେ ବଢୁନି (ମାସକୁ 500 ଗ୍ରାମ ହିସାବରେ ଓଜନ ବଢିଥାଏ), ପିଲା ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ପରିସ୍ରା କରୁନି (ପିଲା ଦିନକୁ 6 ଥରରୁ ଅଧିକ ଥର ପରିସ୍ରା ଯାଏ), ଖାଇବା ପରେ ମଧ୍ୟ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେଉନି ଇତ୍ୟାଦି)
- ଯଦି ସତରେ ସେମିତିକିଛି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଛି ତେବେ ଶିଶୁକୁ ବାରମ୍ବାର ସ୍ତନପାନ କରାନ୍ତୁ, ଯେତେ ଅଧିକ ଥର ସ୍ତନପାନ କରାଇବେ, ସେତେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ କ୍ଷୀର ତିଆରି ହୋଇ ବାହାରିବ ।
- ଏକଥା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ ଯେ ସ୍ତନପାନ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଶିଶୁର ସ୍ଥିତି ବା ଠାଣି ସଠିକ୍ ଭାବରେ ରହିଛି ।
- ମାକୁ ପୁଷ୍ଟିକର ଆହାର ଏବଂ ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ବିଶ୍ରାମ ଦରକାର । ଏହା ଫଳରେ ସେ ସୁସ୍ଥ ରହିବ ଏବଂ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ କ୍ଷୀର ତିଆରି ହୋଇପାରିବ ।