९ ल– १ : संगोपक आणि इतरांसाठी सूचना –स्तनपान

मुलाला चोखाण्यासाठी तयार करणे – बाळाचे इशारे

बाळाला जेव्हा भूक लागते तेव्हा आणि जेव्हा त्याचे पोट भरते तेव्हा ते काही लक्षणे) इशारे (दाखवते .यशस्वी स्तनपानासाठी बाळाचे हे इशारे समजून घेणं अतिशय साहाय्यकारी ठरू शकते .जेव्हा आईला बाळाला भूक लागल्याची खूण समजते तेव्हा स्तनपान सुरळीतपणे पार पडते.

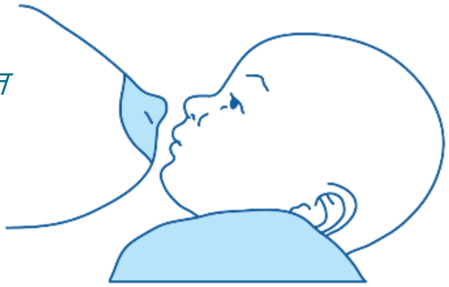
बाळाच्या खुणा :

- ⇒ हात तोंडाकडे जातो.
- ⇒ बाळ हात आणि बोटे चोखू लागते .
- ⇒ तोंडाच्या आणि जिभेच्या हालचाली वाढतात .
- ⇒ मार्ग शोधणे (गालाला आणि ओठाला स्पर्श केला की डोके बाजूला वळवते)
- ⇒ शरीराची चुळबुळ वाढते
- ⇒ सावधपणा वाढते
- ⇒ डोळे किंचित उघडते.
- ⇒ हातपाय आखडणे,मुठी वळवते .

हे बाळ जास्त सावध होऊन तोंडाकडे हात नेऊन भूक लागल्याचे दर्शवते आहे.

⚠ *बाळाला जेव्हा भूक लागते तेव्हा सर्वात शेवटचा इशारा असतो रडणे. जेव्हा आधी दिलेल्या सगळ्या इशाऱ्यांकडे संगोपकाचे दुर्लक्ष होते तेव्हा बाळ रडते.*

बाळाला चोखाण्याकडे नेणे : प्राथमिक पायऱ्या

पायऱ्या	वर्णन
① *नाकापासून स्तनाग्रापर्यंत* 	○ बाळाचे नाक स्तनाग्राजवळ आणा. ○ समोर आल्यावर बाळाला २.५ ते ७.५ सेंटीमीटर (१–३ इंच) दूर न्या.
② *डोके वळवा*	○ बाळाचे डोके किंचित वळेल आणि चोखण्यासाठी त्याचे तोंड उघडेल. ○ आता बाळाला हळुवारपणे स्तनाग्राजवळ आणा.
③ *चोखायला सुरुवात*	○ बाळ स्तनाग्र तोंडात घेते आणि चोखू लागते. ○ बाळाने नीट तोंड उघडून चोखले नाही तर वरची सर्व प्रक्रिया पुन्हा करा.

बाळाला चोखायला प्रवृत्त करणे : ओठांचे उत्तेजन

कधी कधी मुलांना थोडेसे उत्तेजन हवे असते .त्यांच्या ओठांना स्तनाग्राने स्पर्श केला तर त्यांना तोंड उघडायला आणि चोखायला प्रेरणा मिळते .यालाच ओठांचे उत्तेजन म्हणतात.

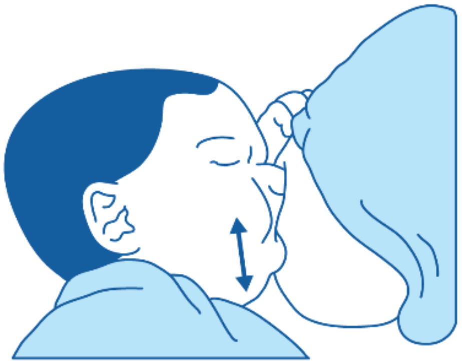
सूचना

1. बाळाच्या ओठाला या बाजूपासून त्याबाजूपर्यंत स्तनाग्राचा स्पर्श हळुवारपणे करा.यामुळे बाळाला तोंड उघडण्याची प्रेरणा मिळते.
2. बाळाचे तोंड पूर्ण उघडेपर्यंत वाट पहा.
3. पूर्ण तोंड उघडल्यावर बाळाला जवळ घ्या म्हणजे बाळ चोखू लागेल .

स्तनाग्र बाळाकडे नेण्याऐवजी बाळाला तुमच्याजवळ घ्या .

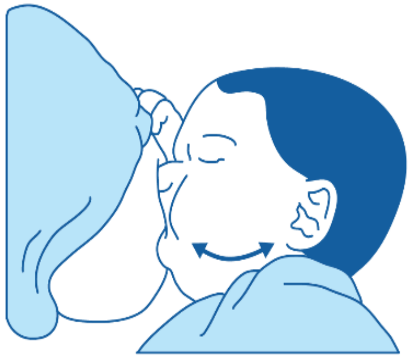
बाळाचे चोखणे : जेवण्यासाठी ? का आरामासाठी ?

बाळ पोट भरण्यासाठी) पोषक चोखणे (स्तनपान करते .तर कधी कधी पोट भरलेले असताना सुद्धा गंमत म्हणून चोखत रहाते).अपोषक चोखणे .(चोखण्याची क्रिया प्रभावशाली आहे .ती मुलांना फक्त वाढण्यासाठीच मदत करते असं नाही तर त्यांना आनंदी आणि शांतही ठेवते .मुले दिवसा आणि रात्रीही वरील दोन्ही प्रकारचे स्तनपान करतात . त्यातला फरक जाणून घेऊन बाळ पोषणासाठी पितंय का आनंदासाठी पितंय हे लक्षात घेता येईल .विशेषतः जेव्हा बाळाला पुरेसे दूध मिळतंय की नाही याची काळजी असते तेव्हा हे उपयोगी आहे .



अ पोषक स्तनपान (अ):

जबडा वर खाली (दट्ट्यासारखा) हलतो..



पोषक स्तनपान (ब):

जबडा मागे पुढे (झोक्यासारखा) हलतो.

बाळाशी नाते : थेट स्पर्शातून

जेव्हा बाळ त्याच्या आई आणि / किंवा बाबांच्या जवळ असते तेव्हा त्यांच्या शरीराचा थेट स्पर्श मुलाच्या उघड्या शरीराला होतो आणि हे अतिशय सुखावणारे असते .हे बाळाला स्तनपानाला तयार होण्यासाठीही उपयुक्त असते .थेट स्पर्श) कांगारू प्रेम असेही म्हणतात (म्हणजे आई किंवा बाबा बाळाला त्यांच्या उघड्या छातीशी कवटाळून धरतात.आईच्या पोटातून बाहेर आल्यावर नव्या जगाशी जोडून घेण्याचा बाळाचा हा उत्तम मार्ग आहे .बाळाला वाटेल तितक्या वेळेला हे करायला हरकत नाही कारण हे मुलासाठी अतिशय फायदेशीर असते .

आई आणि बाबा त्यांच्या नवजात बाळाबरोबर थेट स्पर्शाचा अनुभव घेत आहेत..