ursing books, visit our website **www.jaypeebrothers.com,** for detailed information on nursing books

पीडियाट्रिक नर्सिंग की पाठ्यपुस्तक

Textbook of PEDIATRIC NURSING

डॉ रेनु जोगी

3rd Edition

JAYPEE

विषय-सूची

1. परिचय 1
Introduction

2. बालक की वृद्धि एवं विकास 4
Child Growth and Development

3. सामान्य शिशु की देखभाल 41
Child Care

4. नवजात शिशु का पोषण 66
Nutrition of the Newborn Baby

5. पोषण 94
Nutrition

6. कतिपय अंधविश्वास एवं भ्रांतियाँ.............................. 127
Some Superstitions and Misconceptions

7. शौच–पेशाब नियंत्रण एवं प्रशिक्षण............................. 134
Stool–Urine Control and Training

8. बाल-क्रीड़ा 138
Child Play

9. जन्म के बाद श्वास लेने में रुकावट 145
Birth Asphyxia

10. अपरिपक्व या समय से पूर्व पैदा हुआ शिशु 153
Premature Baby

11. पैदायशी रोग एवं विकृतियाँ.................................... 174
Congenital Diseases and Malformations

12. प्रथम वर्ष एवं प्रारम्भिक बाल्यावस्था में होने वाले रोग 190
Abnormalities and Diseases of Infancy and Early Childhood

13. पाँच वर्ष से कम आयु के बच्चों का क्लिनिक 198
Clinic for Under-five Years Old Children

14. शिशु मृत्यु दर एवं मातृ मृत्यु दर 204
Infantile Mortality Rate and Maternal Mortality Rate

15. **संक्रामक बीमारियाँ** **219**
Communicable Diseases

16. **पोषण-सम्बन्धी रोग** **277**
Nutritional Diseases

17. **श्वसन तंत्र की बीमारियाँ** **284**
Diseases of the Respiratory System

18. **आहार तंत्र एवं पाचनक्रिया से सम्बन्धित रोग** **303**
Diseases and Abnormalities of the Digestive System

19. **रक्त परिसंचरण तंत्र की बीमारियाँ** **318**
Diseases of the Circulatory System

20. **मूत्रीय तंत्र की बीमारियाँ** **323**
Diseases of the Urinary System

21. **केन्द्रीय स्नायविक तंत्र की बीमारियाँ** **332**
Diseases of the Central Nervous System

22. **रक्त की बीमारियाँ** **343**
Diseases of the Blood

23. **अन्तः स्रावी तंत्र के विकार** **351**
Disorders of the Endocrine System

24. **नेत्र रोग** **369**
Diseases of the Eye

25. **त्वचा के रोग** **378**
Diseases of the Skin

26. **सामान्य दुर्घटनाएं और प्राथमिक चिकित्सा** **388**
Common Accidents and First Aid Treatment

27. **बाल-आचरण एवं व्यवहार सम्बन्धी समस्याएं** **412**
Behavioural Problems in Children and Adolescents

28. **बालक के अधिकार** **444**
Rights of the Child

शब्द सूची (Index) *451*

अध्याय
4

नवजात शिशु का पोषण
Nutrition of the Newborn Baby

नवजात शिशु स्वयं की पाचनशक्ति की उचित जानकारी रखता है अतः उसके अनुकूल ही दूध पीता है। जन्म के तत्काल बाद यदि वह भूखा है तो वह रोता है और चिड़चिड़ाता है। यदि उसे पेटभर दूध प्राप्त होता है, तो वह संतुष्ट होकर देर तक सोता है। वह नींद से तभी उठता है जब उसे भूख लगती है अथवा उसे कोई असुविधा होती है। नवजात शिशु के रोने के दो प्रमुख कारण होते हैं–

1. भूख लगना।
2. नैपकिन गीला या गन्दा हो जाने से असुविधा होना।

बच्चे के साथ अधिक दूध पिलाने की हठ न करें अर्थात् उसकी इच्छा पूर्ण होने पर उसे बार-बार दूध पिलाने का प्रयास न करें। इससे उसकी दूध पीने की रुचि कम हो जाती है।

बच्चे को उसकी इच्छानुसार आनन्दपूर्वक दूध पीने देना चाहिए ताकि वह नर्स अथवा अपनी माता में उस व्यक्ति का रूप देख सके जो उसे प्रसन्न एवं संतुष्ट रखना चाहता है। इससे उसका आत्मविश्वास और दूसरों के प्रति विश्वास एवं स्नेह जागृत होगा।

यह बात ध्यान देने योग्य है कि यदि बच्चे का वजन निरंतर बढ़ता है तो चिन्ता की कोई बात नहीं। आरंभिक 3–4 दिनों में बच्चे का वजन कुछ कम हो जाता है किन्तु उसके पश्चात निम्नानुसार बढ़ता जाता है–

- जन्म के समय का वजन 3 किग्रा. (लगभग)
- जन्म से 3 माह तक 1 किग्रा. वजन प्रतिमाह बढ़ना चाहिए
- 6 से 9 माह तक 1 किग्रा. वजन प्रतिमाह बढ़ना चाहिए
- 9 से 12 माह तक 250 ग्राम वजन प्रतिमाह बढ़ना चाहिए
- दूसरे वर्ष में 100–150 ग्राम वजन प्रतिमाह बढ़ना चाहिए।

साधारण मान्यता है कि 5–6 माह के दौरान बच्चे का वजन जन्म के वजन से दुगुना और एक वर्ष में तिगुना हो जाता है।

ध्यान रहे कि प्रत्येक शिशु की दूध पीने की प्रवृत्ति और इसके साथ ही उसका वजन बढ़ना एक दूसरे से सर्वथा भिन्न होते हैं। कुछ बच्चों का वजन जल्दी बढ़ता है, तो किसी का धीरे-धीरे बढ़ता है। अतः यदि बच्चा हृष्ट-पुष्ट एवं हँसता खेलता रहता है, तो इसके लिए चिन्ता करने की कोई बात नहीं हैं। यदि बच्चा दिनभर चिड़चिड़ाता

JAYPEE BROTHERS

है अथवा रोता है, और उसका वजन भी सामान्य से कम है, तो निश्चित ही उसके दूध पिलाने की विधि में त्रुटि है।

इस संदर्भ में यही कहना उपयुक्त होगा कि बच्चे अपनी भूख के विषय में अच्छी तरह से जानते हैं। दूध की मात्रा कम होने से वे अनावश्यक रूप से रोते हैं, किन्तु पेटभर संतुष्ट होकर दूध पीने के पश्चात वे स्वयं ही दूध के प्रति अनिच्छा प्रकट करते हैं। ऐसे में उन्हें अधिक बाध्य न करें। ध्यान रहे कि बच्चा तृप्त रहे अर्थात् उसे न ज्यादा, न कम दूध उपलब्ध हो।

दूध कब पिलाना चाहिए

बच्चे को उसकी भूख अथवा रोने के अनुसार प्रति 3 या 4 घंटे के अंतराल पर दूध पिलाना चाहिए। बच्चे जल्दी ही आदत बना लेते हैं, उन्हें मात्र आपके द्वारा प्रारम्भिक मार्गदर्शन चाहिए। कई माताएँ दिनभर थोड़ा-थोड़ा करके बच्चे को दूध पिलाती हैं ताकि बच्चा रोये नहीं। इससे बच्चे की पाचनशक्ति में विघ्न पहुँचता है। बच्चे को जब जोर से भूख लगती है तो उसके पेट की मांसपेशियाँ भूख के मारे सिकुड़ती हैं और वह रोता है। दूध दिए जाने पर उसे संतोष होता है और वह बहुधा दूध पीने के पश्चात सो जाता है।

1. स्तन से दूध पिलाना (Breastfeeding)

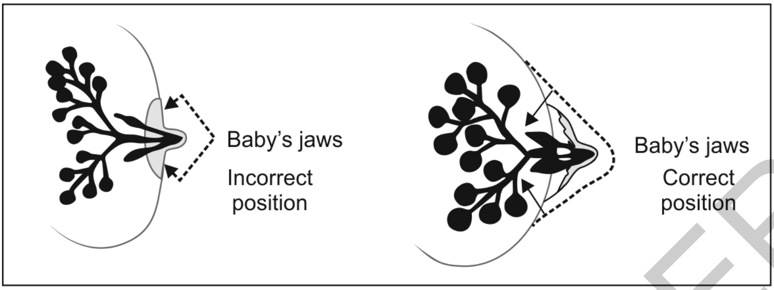
सामान्यतः प्रसूति के बाद नवजात शिशु थका हुआ होता है। अतः उसे 4–8 घंटे तक पूरा विश्राम दें। तत्पश्चात बच्चे को स्तन से दूध पिलाना चाहिए क्योंकि इसके कई लाभ हैं।

दूध पिलाते समय बालक की स्थिति–दूध पिलाते समय माता और बालक दोनों को आराम की स्थिति में होना आवश्यक है। माता लेटकर अथवा बैठकर अपनी सुविधानुसार बालक को दूध पिला सकती है।

शिशु को स्तन से दूध पिलाना

लेटकर बालक को दूध पिलाना

JAYPEE BROTHERS

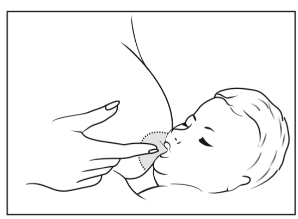


गलत स्थिति सही स्थिति

शिशु के द्वारा निपल का समूचा हिस्सा मुँह में चूसा जाए

दूध पिलाने से पूर्व स्तन को धोकर पोंछ लें। इससे त्वचा में पाए जाने वाले कीटाणु कुछ हद तक कम हो जाएँगे। तत्पश्चात् एक हाथ से बच्चे को पकड़ें और दूसरे हाथ से स्तन को नीचे दर्शाए गए चित्र के अनुसार, अंगुलियों के बीच पकड़ें। ध्यान रहे कि माँ का दूध पीते समय शिशु समूचा निपल चूसे जिससे स्तन से दूध का निकास ठीक से हो सके।

इस प्रकार बच्चे को दूध पीने में सुविधा होगी और स्तन का भार उसके मुँह विशेषकर नाक पर नहीं पड़ेगा। साधारण सावधानी न बरतने पर बच्चे के नथुने स्तन से ढंक जाते हैं और बच्चे को साँस लेने में बाधा पहुँचती है।



स्तन चूसने की प्रक्रिया को रोकना

बालक के सिर को बड़े हल्के हाथ से पकड़ना चाहिए। बच्चे को मुँह खोलने के लिए उसके गालों को न दबाएँ क्योंकि ऐसा करने से बालक खीझ उठता है। जब शिशु पेट भर दूध पी लेता है तो माँ को धीरे से अपनी अंगुली निपल के पास दबाकर शिशु के मुँह के एक ओर से निपल हटा लेना चाहिए। इससे हवा के दबाववश चूसने की प्रक्रिया रुक जाती है।

दूध पिलाने के बाद बालक को डकार दिलाना आवश्यक है। इस विषय में यथोचित जानकारी आवश्यक है। अतः इस पर विशेष ध्यान दें। दूध पीते समय बच्चे के पेट में कुछ हवा भर जाती है जो एक बुलबुले के रूप में एकत्र हो जाती है। कई बच्चे आधा पेट दूध पीने के बाद ही वायु के बुलबुले के कारण बेचैन होकर दूध पीना बन्द कर देते हैं, तो कुछ बच्चे पूरी तरह पेट भर जाने के बाद ही बेचैनी महसूस करते हैं। इस वायु के बुलबुले को बाहर निकालने के लिए निम्नलिखित उपाय प्रयोग करें–

JAYPEE BROTHERS

1. बच्चे को गोद में सीधा बैठा लें और धीरे-धीरे उसके पेट पर हाथ फेरें।
2. बच्चे को कंधे के सहारे उठा लें और उसकी पीठ को धीरे-धीरे सहलाएँ। बहुधा हवा का बुलबुला डकार के रूप में शीघ्र ही बाहर निकल आता है किन्तु कुछ बच्चों में सामान्य से अधिक समय लग जाता है।

बच्चे को डकार दिलवाना

यदि देर हो तो बच्चे को कुछ देर पीठ के बल सीधा लिटा दें और पुनः कंधे पर उठा लें। बच्चे का डकार लेना अति आवश्यक है अन्यथा वह दूध उल्टी कर देगा या बच्चे के पेट में ऐंठन और मरोड़ होगी जिससे वह रोएगा और चिड़चिड़ायेगा।

कई बार डकार लेते समय बच्चे के मुँह से थोड़ा सा दूध बाहर निकल जाता है जो दही के समान होता है। यह सामान्य प्रक्रिया है, अतः चिन्ता न करें।

मैंने कई माताओं को यह कहते हुए सुना है कि यदि बच्चे को कै हो तो चिंता नहीं करनी चाहिए, क्योंकि बच्चा जितनी उल्टी करेगा उतना ही तंदरूस्त होगा। यदि हम थोड़ा सा विचार करें तो हमें यह विश्वास हो जाएगा कि उपरोक्त मान्यता एकदम गलत है। यदि बच्चा दूध से, जो उसका एकमात्र भोजन है, वंचित रहेगा तो उसकी शारीरिक वृद्धि भला कैसे होगी?

कई बच्चे, विशेषकर जो माँ के स्तन से दूध पीते हैं, डकारते नहीं हैं, वे खुश रहते हैं। इनके पेट में हवा का बुलबुला छोटा बनता है अथवा नहीं भी बनता है।

दूध पिलाने के बाद बालक को दायीं करवट सुला दें। इस प्रकार दूध पेट से आँतों में सहजतापूर्वक पहुँच जाता है एवं बालक द्वारा उल्टी करने के अवसर न्यूनतम होते हैं।

स्तन से बच्चे को दूध पिलाना, बोतल से दूध पिलाने की अपेक्षा कहीं अधिक लाभप्रद है। अतः बच्चे को स्तन से दूध पिलाने हेतु माताओं को प्रोत्साहित करना आवश्यक है।

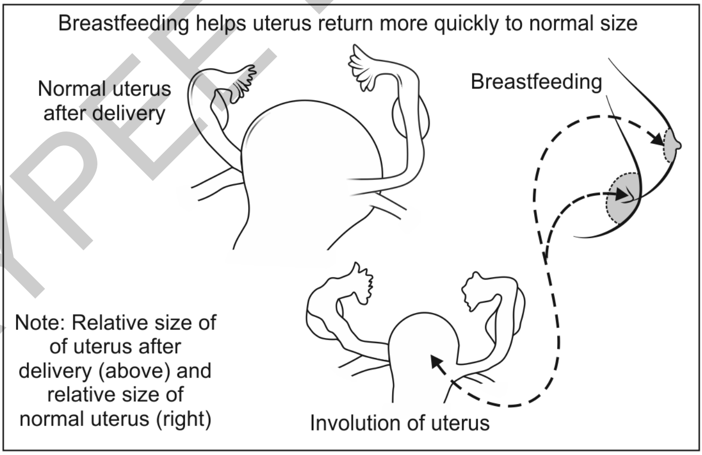
स्तन से दूध पिलाने के लाभ
Advantages of Breastfeeding

माता को लाभ

1. स्तन से दूध पिलाना माँ के लिए सरल एवं सुविधाजनक है, विशेषकर रात में सोते समय, यात्रा करते समय आदि। दूध पाउडर को घोलने, पानी उबालने एवं बोतल धोने की असुविधा नहीं रहती है।

JAYPEE BROTHERS

2. सबसे मुख्य बात है कि इसके द्वारा माँ में मातृत्व और आत्मविश्वास की भावना का जागरण होता है जिसके परिणामस्वरूप बालक और माता के भावनात्मक संबंध मधुर एवं सुदृढ़ होते हैं।
3. इससे समय और धन की बचत होती है। ध्यान देना चाहिए कि माता को अतिरिक्त रूप से उन सभी भोजन तत्वों का सेवन करना चाहिए जो दूध बनाने में सहायक हैं। इसके बावजूद स्तन से दूध पिलाना किफायती है।
4. यह माता के दूध के निस्सरण या स्रावण (Lactation) में सहायक है। इससे मासिक धर्म अक्सर देर से आरम्भ होता है। जो माँ के स्वास्थ्य के हित में है। इससे शीघ्र गर्भाधान होने में भी बाधा पहुँचती है। फिर भी मात्र इसी तथ्य के भरोसे नहीं रहना चाहिए बल्कि गर्भ रोकने के दूसरे उपाय भी अपनाना चाहिए।
5. कैंसर विशेषज्ञों की राय के अनुसार स्तनपान कराने वाली माताओं में स्तन के कैंसर होने के अवसर बहुत कम हो जाते हैं। माँ के द्वारा बच्चे को अपना दूध पिलाना प्रकृति के नियमानुसार है, जिसका पालन करना माता के लिए लाभदायक है।
6. बच्चे द्वारा स्तन को चूसने से, प्रसूति के बाद गर्भाशय को सिकुड़ने में सहायता मिलती है, अर्थात् गर्भाशय का प्रत्यावर्तन ठीक रीति से होता है।
7. माँ का दूध हर दृष्टि से सुरक्षित है। कृत्रिम दूध बनाने में यदाकदा जल्दबाजी या अज्ञानतावश मानवीय भूलचूक हो सकती है।



स्तनपान कराने से गर्भाशय का शीघ्र ही अपना सामान्य आकार ग्रहण करना

JAYPEE BROTHERS

नवजात शिशु को लाभ

अन्य दूध की अपेक्षा माँ का दूध जल्दी और सरलता से पचता है, क्योंकिः

1. यह प्रकृति की देन है। इसमें पाई जाने वाली चर्बी दूध में अच्छी तरह घुली रहती है। इसमें लेक्टऐलब्युमिन (Lactalbumin) नामक प्रोटीन तत्व प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, जो गाय के दूध में पाए जाने वाले प्रोटीन, केसीन की अपेक्षा शीघ्र पच जाता है।
2. माँ के दूध का रसाकर्षण या ऑस्मोटिक दबाव (Osmotic Pressure) कम होता है जो अपरिपक्व शिशु के लिए विशेष रूप से लाभदायक है।
3. माँ के दूध में प्रतिरोधक शक्ति होती है एवं कई संक्रामक रोगों से बचने की ताकत एन्टीबायोटिक के द्वारा बच्चे में स्थानान्तरित होती है। प्रारम्भ में स्तन से निकलने वाला दूध पीले रंग का होता है एवं इसकी मात्रा भी कम होती है। इसे कोलौस्ट्रम कहते हैं। इसमें प्रोटीन एवं एन्टीबायोटिक प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। अतः नवजात शिशु के लिए यह अत्यन्त लाभकारी है।
4. माँ का दूध हमेशा ताजा, स्वच्छ और गर्म रहता है, जिससे बच्चे को आमतौर पर अन्य दूध पीनेवाले बच्चों की अपेक्षा दस्त, खाँसी व जुकाम आदि बीमारियाँ कम होती हैं। माँ के दूध में पाए जाने वाले लेक्टोबैसिलाई, बच्चों के पेट में ई. कोलाई (*E. coli*) नामक कीटाणु को बढ़ने नहीं देते हैं तथा दस्त के रोग से बचाव करते हैं।
5. स्तन से दूध पीने वाले शिशु को माँ का भरपूर सानिध्य व वात्सल्य मिलता है।
6. बच्चे अपनी इच्छानुसार एवं आवश्यकतानुसार पेट भर दूध पी सकते हैं अर्थात् न ज्यादा न कम। इससे उनमें रक्त की कमी, विटामिन की कमी अथवा अल्पोषण से होने वाली अन्य व्याधियाँ कम से कम प्रथम 6 माह तक नहीं होती हैं। माँ का दूध शिशु के लिए एक आदर्श भोजन है जिसका कोई दूसरा उपयुक्त विकल्प नहीं है।
7. इससे बच्चे की चूसने की इच्छा को पूर्ण संतोष मिलता है अन्यथा वह अपना अँगूठा या अन्य वस्तुएँ चूसना चाहता है।
8. स्तन से दूध पीने वाले शिशु का पाखाना पीला व मुलायम होता है और उसे कब्जियत की शिकायत नहीं होती। उसके पेट में ऐंठन और मरोड़ भी अपेक्षतया कम होती है।
9. माँ का दूध पूरे समय उपलब्ध रहता है, अतः शिशु की भूख का निदान तुरन्त किया जा सकता है। इसका उपयोग बालक को सांत्वना देने के लिए भी किया जा सकता है, किन्तु इससे उसकी आदत बिगड़ने का भय रहता है।

JAYPEE BROTHERS

10. इससे नवजात शिशु में चर्म रोग, जैसे एग्जिमा, लाल दाने और एलर्जी आदि कम होती है।

स्तनपान कराने से सम्बन्धित कुछ आवश्यक तथ्य
Some Facts Regarding Breastfeeding

प्रसूति के बाद रक्तस्राव होने से माँ कमजोर हो जाती है एवं बच्चे को दूध पिलाने से शरीर के आवश्यक खनिज तत्व एवं विटामिन कम हो जाते हैं, जिसे पौष्टिक आहार द्वारा संतुलित रखना अतिआवश्यक है।

1. माता के भोजन में प्रोटीन और कैल्सियम तत्वों की अधिकता होनी चाहिए।
2. माँ को विटामिनों, विशेषकर विटामिन बी और डी की अतिरिक्त मात्रा की आवश्यकता होती है क्योंकि ये विटामिन दूध के द्वारा ही शिशु तक पहुँचते हैं।
3. माता को तरल पेय और पानी अधिक मात्रा में पीना चाहिए ताकि शिशु के लिए 500 से 1000 मिली. दूध उत्पन्न हो सके।
4. माता को सामान्य व्यायाम करना चाहिए, जैसे गृहकार्य, बाहर घूमना आदि।
5. माता को रात्रि में 8 से 10 घंटे सोना चाहिए एवं दोपहर को भी आराम करना चाहिए।
6. माता का पारिवारिक वातावरण सुखमय और सुरक्षित होना चाहिए। इससे माता में आत्मविश्वास की भावना जागृत होती है।
7. हमारे देश में कई हिस्सों में यह रूढ़िवादी परम्परा चली आ रही है कि प्रसूति के बाद जच्चा अथवा माता को एक सप्ताह तक कुछ खाने के लिए नहीं देना चाहिए। यह प्रथा एकदम निर्मूल एवं व्यर्थ है क्योंकि इससे माता और बच्चे का जीवन गम्भीर खतरे में पड़ सकता है। प्रसूति के बाद माँ को तरल पौष्टिक पेय पदार्थ एवं सामान्य भोजन देना आवश्यक है।
8. गर्भ-निरोधक गोलियों का सेवन करने से कई बार माँ के दूध के निःस्सरण में व्यवधान पहुँचता है। अतः प्रसूति के बाद के प्रारम्भिक माहों में इन गोलियों का सेवन वर्जित है। गर्भाधान रोकने के लिए अन्य दूसरे तरीके, जैसे निरोध, कॉपर टी आदि प्रयोग करें।

माँ के दूध की संरचना

दूध का निःस्सरण मॅमरी ग्लैंड्स (Mammary Glands) नामक विशेष ग्रन्थियों द्वारा होता है जो स्तन में पाई जाती हैं। गर्भावस्था के दौरान पिट्यूटरी ग्रन्थि से लेक्टोजेनिक नामक (Lactogenic) हार्मोन निकलता है जो दूध बनाने में सहायक है।

JAYPEE BROTHERS

शिशु की उपस्थिति, उसके द्वारा स्तन को चूसना या उसका रोना, पिट्यूटरी में पाए जाने वाले ऑक्सीटोसिन (Oxytocin) नामक हार्मोन को उत्तेजित करता है जिसके फलस्वरूप निपल से दूध बाहर निकलता है।

1. **नवदूध (Colostrum)**–यह प्रसूति के बाद 2 से 4 दिनों तक निकलता है। यह तरल पानी जैसा या गाढ़ा और पीले रंग का होता है।

- इसमें आवश्यक पोषक तत्व जैसे प्रोटीन और खनिज तत्व कैल्शियम, विटामिन ए, बी 6, बी 12, जिंक आदि गाय के दूध की अपेक्षा अधिक मात्रा में पाए जाते हैं।
- इसमें कोलेस्ट्रॉल (Cholesterol) अधिक मात्रा में होता है, जो स्नायु तंत्र (Nervous System) के निर्माण में सहायक है।
- यह 100% प्राकृतिक एवं सुरक्षित वैक्सीन की तरह है क्योंकि इसमें एन्टीबॉडीज़ बहुत अधिक मात्रा में रहती है
- इसे आसानी से पचाया जा सकता है और इसमें हल्के जुलाब का असर होता है।

2. **माँ का दूध**–माँ का वास्तविक दूध प्रसूति के 2 से 4 दिन के बाद निकलना प्रारम्भ होता है। प्रथम 4–5 सप्ताह तक माँ के दूध की संरचना एक जैसी रहती है। इसके बाद शिशु की आवश्यकतानुसार उसकी मात्रा निरन्तर बढ़ती जाती है। स्वस्थ माता को प्रथम सप्ताह के अन्त तक 180 मिली. दूध; प्रथम माह के अन्त तक 600 मिली दूध; और उसके पश्चात 900 मिली दूध निकलता है।

माँ के दूध का रंग हल्का नीलापन लिए होता है जिसमें शक्कर की मात्रा अधिक होती है। नवजात शिशु के पेट में पहुँचकर माँ का दूध मुलायम दही बन जाता है। ध्यान रहे कि यदि माँ दवाईयों जैसे एन्टीबायोटिक, अल्कोहल आदि का सेवन करती है, तो थोड़ी मात्रा में ये पदार्थ दूध के माध्यम से शिशु तक पहुँचते हैं।

माँ के दूध में कार्बोहाइड्रेट और लेक्टऐलब्युमिन अधिक मात्रा में पाया जाता है। चर्बी या वसा एवं कैलोरी की मात्रा माँ एवं गाय के दूध में लगभग एक-सी होती है।

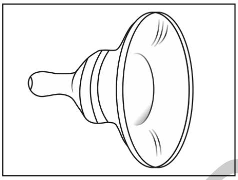
माँ के दूध में केसीन (Casein) नामक प्रोटीन कम मात्रा में पाया जाता है। केसीन प्रोटीन को पचाना अपेक्षतया कठिन होता है। यह गाय के दूध में प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

निम्नलिखित परिस्थितियों में माता को स्तनपान नहीं कराना चाहिए–

1. **माता की गम्भीर व्याधि**–कैंसर, गुर्दे और हृदय के गम्भीर रोग, पागलपन आदि स्थितियों में माता की बीमारी एवं अन्य परिस्थितियों का यथायोग्य विश्लेषण किया जाना चाहिए और उसके अनुसार निर्णय लेना चाहिए। स्तन द्वारा दूध न पिलाने का एकमात्र उद्देश्य यह है कि माता को पूरा आराम मिले एवं बच्चा रोगमुक्त रहे।
2. **निपल का घाव कट जाना, खुजली या स्तन में फोड़ा**–इन परिस्थितियों में दर्द के कारण बच्चे को दूध पिलाना असम्भव हो जाता है। अतः अस्थायी रूप से

JAYPEE BROTHERS

बालक को स्तन से दूध न पिलाएं। ऐसी अवस्था में प्रति 3–4 घंटे के उपरान्त स्तन के दूध को हाथ से दबाकर निकालकर बच्चे को पिलाएँ अन्यथा स्तन दूध से भर जाएगा तथा इससे माता को असुविधा होगी। निपल शील्ड का उपयोग भी किया जा सकता है।

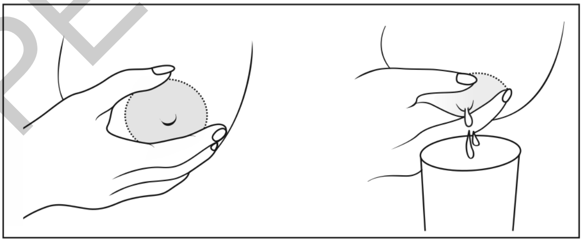


निपल शील्ड

निपल शील्ड को निपल के उपर दबाकर रखा जाता है और बच्चा निपल शील्ड की रबर के द्वारा स्तनपान करता है। यदि निपल का उभार भीतर की ओर होता है तो उल्टी प्लास्टिक सिरिज के द्वारा भी दूध निकाला जा सकता है।

3. **गर्भाधान**–यदि माता पुनः गर्भ धारण कर लेती है तो दूसरे बच्चे और स्वयं माता के स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए स्तन द्वारा बच्चे को दूध पिलाने के बारे में डाक्टर से परामर्श करना चाहिए।
4. **नवजात शिशु के रोग**
   i. समय से पूर्व पैदा हुआ शिशु बहुधा इतना कमजोर होता है कि उसके लिये स्वयं स्तन से दूध पीना कठिन हो जाता है।
   ii. जिन बच्चों के होंठ या तालू पैदायशी तौर पर कटे हुए होते हैं, वे भी स्तन से दूध पीने में असमर्थ होते हैं।

इन परिस्थितियों में नवजात शिशु को ड्रापर से माँ का दूध पिलाएँ ताकि शिशु को पूरा भोजन प्राप्त हो सके। स्तन के दूध पीने से बालक को अतिरिक्त परिश्रम करना पड़ता है जिससे वह थक जाता है। इन स्थितियों में स्तन द्वारा दूध न पिलाने का एकमात्र उद्देश्य बच्चे को पूर्ण आराम देना है।



हाथ से स्तन का दूध निकालना

हाथ से स्तन का दूध निकालने की विधि

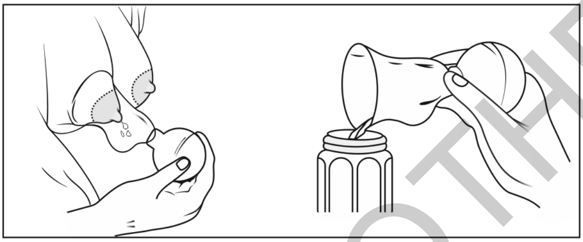
स्तन को हाथ से इस प्रकार दृढ़तापूर्वक पकड़ें कि अँगूठा निपल के ऊपर व अँगूठे के पास वाली अंगुली (Index Finger) निपल के नीचे रहे। अंगूठे को नीचे की ओर अर्थात् अंगुली की ओर दबाएँ जिससे दूध निकल सके। ऐसा एक मिनट में लगभग

JAYPEE BROTHERS

30 बार करें। लगभग 10–15 मिनट के बाद दोनों स्तनों का सम्पूर्ण दूध निकल जाता है। दूध को ढककर ठंडे स्थान में रखें।

ब्रेस्ट पम्प (Breast Pump) से स्तन का दूध निकालना

ब्रेस्ट पम्प से माँ का दूध सुविधापूर्वक निकाला जा सकता है। ब्रेस्ट पम्प के बल्ब को संक्रमण से बचाने के लिए सावधानीपूर्वक धोना चाहिए।



ब्रेस्ट पम्प से स्तन का दूध निकालना

दूध की मात्रा को कम करने के उपाय

सामान्यतः जब बालक 9 से 10 माह का हो जाता है तब माता के दूध की मात्रा प्राकृतिक रूप से कम होने लगती है। इस अवस्था में बालक को अधिक मात्रा में ठोस भोजन पदार्थ देना आवश्यक है ताकि वह दूध की कमी या क्षतिपूर्ति कर सके। माता के दूध को कम करने के कुछ सहज उपाय निम्नलिखित हैं–

डॉक्टर की सलाह से इस्ट्रोजन हॉर्मोन (Oestrogen Hormone) देने से दूध की मात्रा कम की जा सकती है।

यदि माता का दूध आवश्यकता से अधिक निकलता है तो माता को कम मात्रा में पानी पीने दें अन्यथा दूध की मात्रा में और वृद्धि होगी। कई लोगों की यह गलत धारणा है कि ऐसी अवस्था में माँ को स्वयं दूध नहीं पीना चाहिए। मेरे मतानुसार माँ को पानी के स्थान पर दूध ही पीना चाहिए ताकि माँ के शरीर में पानी की कमी की पूर्ति के साथ ही साथ शक्ति का भी संचार हो।

दिन-रात कसी हुई ब्रेसियर पहनाना चाहिए अथवा स्तन को पट्टियों (Binders) के द्वारा बाँधें ताकि उसमें अधिक मात्रा में दूध न भरे। यह दूध कम करने का एक पुराना तरीका है अतः डॉक्टर से परामर्श करें।

दूध की मात्रा में वृद्धि करने के उपाय

कई बार माताएँ इच्छा होते हुए भी बालक को दूध पिलाने में असफल होती हैं। बहुधा माता को दूध पर्याप्त मात्रा में नहीं निकलता है जिसके फलस्वरूप

JAYPEE BROTHERS

बच्चा दिनभर एवं दूध पीने के तत्काल बाद भी रोता है। इससे उसे कब्ज (Constipation) भी हो जाता है।

यथोचित स्तनपान कराने में निम्नलिखित परिस्थितियाँ बाधक हैं–साधारणतया अनिद्रा या नींद पूरी न होना एवं अत्यधिक थकावट के कारण दूध की मात्रा कम हो जाती है। बहुधा माताएँ रूढ़िवादी परम्परागत संस्कारों से वशीभूत होकर प्रसूति के कुछ दिनों पश्चात् तक पानी नहीं पीतीं जो दूध की मात्रा को और कम करने में सहायक है। दूध पिलाने वाली माता को कम से कम एक लीटर पानी और एक लीटर दूध प्रतिदिन पीना चाहिए।

माता की बालक से सम्बन्धित चिन्ता एवं दुविधाएँ दूध की मात्रा को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करती हैं। क्योंकि सामान्य रूप से दूध निकलना भावनात्मक एवं मानसिक प्रतिक्रियाओं का परिणाम है। साधारणतया बालक के द्वारा निपल चूसने की प्रक्रिया से मस्तिष्क उत्तेजित होता है। मस्तिष्क के हार्मोन के प्रभाव से दूध की मात्रा में वृद्धि होती है।

कई अन्य साधनों के द्वारा दूध की मात्रा में वृद्धि की जा सकती है–

1. माता के लिए अधिक पानी, दूध अथवा फल का रस पीना नितांत आवश्यक है। बालक को दूध पिलाने से कुछ देर पहले एक गिलास दूध या फल का रस पीने से विशेष लाभ होता है।
2. दूध पिलाने के समय के अन्तर को कम कर दें अर्थात् प्रति 4 घंटे बाद दूध पिलाने के स्थान पर प्रति 3 घंटे बाद दूध पिलाएँ। दोनों स्तनों से बारी-बारी बालक को दूध पिलाएँ।
3. दोनों स्तनों से दूध पिलाने के पश्चात् हथेली से दबाकर स्तन को खाली कर देना चाहिए।
4. बालक को दूध पिलाने से पहले दोनों स्तनों को ठंडे और गर्म कपड़े से 4–5 मिनट सेकें। यह एक पुराना तरीका है।
5. बालक को दूध पिलाने से पूर्व माता को लगभग 15 मिनट तक शान्तिपूर्ण वातावरण में विश्राम करना आवश्यक है। इस प्रकार दूध की मात्रा में पर्याप्त वृद्धि होगी।

कई ऐसे पदार्थ एवं दवाईयाँ हैं जो बाजार में मिलते हैं जिनके सेवन से दूध की मात्रा बढ़ती है। किन्तु इस विषय में निश्चित रूप से कुछ नहीं कहा जा सकता है अतः डॉक्टर से परामर्श करें। सम्भवतः 'जचकी के लड्डुओं' में भी यह गुण पाया जाता है।

स्तन से दूध पीने वाले शिशु का पाखाना

माँ का दूध पीने वाले बच्चे का पाखाना पीला चिपचिपा और गाढ़ा होता है जिसमें अपेक्षतया कम दुर्गन्ध होती है। कभी-कभी यह हल्का हरा एवं दही के कतरे के

JAYPEE BROTHERS

सदृश भी हो सकता है। सामान्यतः जन्म के कुछ दिनों बाद तक नवजात शिशु प्रतिदिन औसतन 6–7 बार पाखाना करते हैं किन्तु यह संख्या कम या अधिक हो सकती है। बहुधा बच्चे दूध पीने के बाद ही पाखाना करते हैं। आदतानुसार कुछ बच्चे दिन में एक ही बार पाखाना करते हैं तो कई दो दिन में एक बार पाखाना करते हैं। यदि उनका पाखाना समरूप या साधारण है, तो चिन्ता की कोई बात नहीं।

2. कृत्रिम रूप से नवजात शिशु को दूध पिलाना
Artificial Feeding to the Infant

बालक को कृत्रिम रूप से दूध पिलाने के अन्तर्गत वे सभी विधियाँ सम्मिलित हैं जिनका उपयोग आमतौर पर किया जाता है। इसमें गाय, भैंस, बकरी एवं पाउडर का दूध प्रमुख है।

आधुनिक विचारधारा के अनुसार बालक को माँ के स्तन द्वारा दूध पिलाना बालक के स्वास्थ्य के लिए सर्वोत्तम है। अतः बालक को कृत्रिम रूप से दूध पिलाने का निर्णय तभी लेना चाहिए जब स्तन द्वारा दूध पिलाने के समस्त प्रयास विफल हो जाएँ। कई माता-पिता दूध पाउडर के विज्ञापनों में स्वस्थ हंसते हुए बच्चे से इतना अधिक प्रभावित होते हैं कि तत्काल अपने शिशु को स्तन के दूध की अपेक्षा पाउडर का दूध पिलाने को प्राथमिकता देने लगते हैं।

बालक को कृत्रिम रूप से दूध पिलाने वाली माताओं का मार्गदर्शन करते हुए उन्हें निम्नलिखित सुझाव देने चाहिए–

1. बोतल या अन्य दूध पिलाने के लिए प्रयोग में आने वाली सामग्रियों को स्वच्छतापूर्वक धोएँ।
2. बालक की खुराक से कुछ अधिक दूध बालक को पीने के लिए दें ताकि बालक पूर्णरूप से संतुष्ट रहे।
3. बालक को बचा हुआ दूध दोबारा पीने को न दें क्योंकि दूध एक ऐसा माध्यम है जिसमें कीटाणुओं की वृद्धि सहजतापूर्वक होती है। इसके लिए बचे हुए दूध को ठंडे स्थान में रखें या उसे पुनः उबालकर ही शिशु को पिलाएँ।
4. सामान्य रूप से एक बोतल दूध पीने में लगभग 15–20 मिनट लगना चाहिए। अतः निपल का छेद इसी अनुपात में बड़ा या छोटा रखें। इससे बालक की चूसने की आन्तरिक इच्छा को पूर्ण संतोष प्राप्त होता है। निपल में छेद करने का सर्वोत्तम तरीका है कि उसे लाल गर्म सूई से छेदें।

कृत्रिम रूप से दूध पिलाने के सिद्धान्त

कृत्रिम रूप से बालक को दूध पिलाने के निम्नलिखित प्रमुख सिद्धान्त हैं जिन पर माता-पिता को ध्यान देना चाहिए–

JAYPEE BROTHERS

for detailed information on nursing books, visit our website **www.jaypeebrothers.com,** for detailed

पीडियाट्रिक नर्सिंग की पाठ्यपुस्तक

Textbook of PEDIATRIC NURSING

प्रमुख विशेषताएं

- बड़े पैमाने पर संशोधित व्यापक आधुनिक संस्करण
- भारतीय विश्वविद्यालयों के पाठयक्रम के अनुसार लिखित आवश्यक जानकारी
- शिशु परिचर्या के बुनियादी और आधुनिक पहलुओं का सविस्तार विवरण
- विषय को सरल बनाने हेतु कई नये चित्र, चार्ट एवं तालिकायें सम्मिलित
- बच्चों में होने वाले सामान्य रोग, कुपोषण एवं दुर्घटनाओं का बचाव एवं प्राथमिक उपचार
- नर्सिंग की छात्र-छात्राओं के लिए अत्यंत उपयोगी
- बच्चों की देखभाल को भारतीय दृष्टिकोण से प्रस्तुत करना
- स्वास्थ्य-कार्यकर्ता, आंगनबाड़ी कार्यकर्ता, आशा वर्कर एवं माता-पिता के लिये उपयोगी
- रोचक, स्पष्ट एवं सरल भाषा में लिखी गई विस्तृत जानकारी

डॉ रेनु जोगी एम बी बी एस, एम एस ने क्रिश्चियन मेडिकल कॉलेज, वैलोर, तमिलनाडु, से एम बी बी एस की शिक्षा प्राप्त की तथा देवी अहिल्या विश्वविद्यालय, इन्दौर, मध्यप्रदेश, से एम एस की डिग्री प्राप्त की थी। उन्होंने महात्मा गांधी स्मृति मेडिकल कॉलेज, इन्दौर, मध्यप्रदेश, एवं पंडित जवाहरलाल नेहरू स्मृति मेडिकल कॉलेज, रायपुर, छत्तीसगढ़, में एसोसिएट प्रोफेसर के पद पर कार्य किया। वर्तमान में छत्तीसगढ़ विधानसभा में तीन बार (वर्ष 2006–2017) कांग्रेस पार्टी से विधायक एवं विपक्ष की उपनेता हैं।

Shelving Recommendations
PEDIATRICS (बाल चिकित्सा)
NURSING (नर्सिंग)

ISBN 978-93-5270-051-6

Available at all medical bookstores or buy online at www.jaypeebrothers.com

JAYPEE BROTHERS Medical Publishers (P) Ltd.
www.jaypeebrothers.com

Join us on f facebook.com/JaypeeMedicalPublishers