Module - 8

बाळाला पहिले सहा महिने फक्त स्तनपान

विषय - IF २

चर्चा करा: आपल्याकडे कोण-कोणत्या प्रथा आहेत.

कार्ड दाखवा:

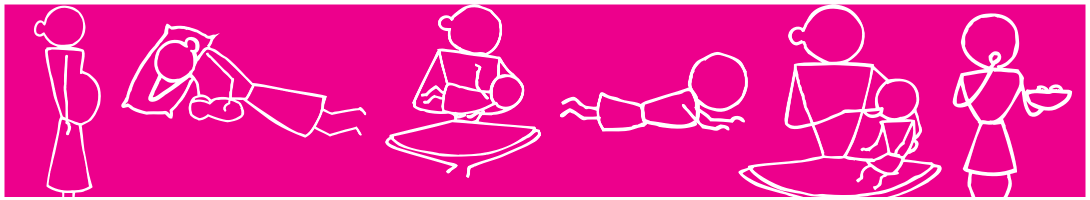
सर्व कार्यकर्त्यांना प्रत्येकी प्रश्न एका मागून एक वाचायला सांगा आणि चर्चेला सुरुवात करा.

उजव्या बाजुला दिलेल्या बिंदुचा उपयोग करुन चर्चा पुढे न्या.

बाळाला सहा महिने पुर्ण होण्याअगोदर खालीलपैकी कोणताही आहारा दिला जाता आहे का?

- साधे पाणी
- उकळलेले पाणी
- चहा
- ज्युस / फळांचा रस
- वरचे दुध, कोणत्याही प्राण्यांचे
- पावडरचे / डब्यातील दुध
- दुसरे कोणतेही पातळ पदार्थ
- बिस्कीटे
- आणखी कोणतेही खादय पदार्थ

अशी कोणतीही माता, जी की आपल्या बाळाला स्तनपान नीट करु शकत नाही म्हणून ती आपल्या बाळाला वरचे दुध देत आहे का? एकूण जिवंत जन्मलेल्या बाळापैकी मागील एका वर्षात आम्ही अशा किती माता पाहिल्या?



चर्चा : आपल्या देशात कोणत्या प्रथा आहेत ?

१. आपल्या समाजात अशा किती माता आहे ज्या कि, आपल्या बाळाला एक वर्षे पूर्ण होईपर्यंत स्तनपान करवतात ? आणि अशा किती माता आहेत ज्या आपल्या बाळाला दोन वर्षे पूर्ण होईपर्यंत स्तनपान करतात ?

२. किती बाळ आहेत कि ज्यांना सहा महिन्यांपर्यत फक्त मातेचे दूध मिळते ?

३. पहिले सहा महिन्यात आईच्या दूधाशिवाय, बाळाला काय - काय दिले जाते ?

४. किती बालकांना बाटलीने दूध दिले जाते ?

चर्चा : सहा महिन्यापर्यंत फक्त स्तनपानचं का आवश्यक आहे?

कार्ड दाखवा:

सर्व कार्यकर्त्यांना प्रत्येकी प्रश्न एका मागून एक वाचायला सांगा आणि चर्चेला सुरुवात करा.

उजव्या बाजुला दिलेल्या बिंदुचा उपयोग करुन चर्चा पुढे न्या.

पहिले सहा महिने बाळाला मातेच्या दूधाव्यतिरिक्त आणखी काही दिल्यास, त्यापासून होणारे नुकसान

- स्तनपाना शिवाय बाळाला आणखी काही दिले तर त्याला अतिसाराचा त्रास होतो.
- जन्मापासून काही महिन्यांतच बाळाला अतिसाराचा त्रास होऊन त्याचा जीव जातो. हे मृत्यूचे प्रमाण कमी होऊ शकते. जर आपण बाळाला पहिले सहा महिने फक्त आईचे दूध दिले तर.
- बाळाला आईच्या दूधा व्यतिरिक्त इतर कोणताही पातळ पदार्थ दिला तर तो दूध घेणे कमी करतो, त्याचा परिणाम मातेचे दूधही हळूहळू कमी होत जाते.
- जी माता बाळाला फक्त स्तनपान करवते. तिची मासिक पाळी नियमित येते व पुन्हा लगेच गर्भवती राहण्याची संभावना राहत नाही. जर माता बाळाला वरचे पातळ पदार्थ देत असेल तर प्रसूती नंतर पुन्हा ती गर्भवती राहण्याची संभावना राहू शकते.

सुरवातीचे सहा महिने फक्त स्तनपानाचे फायदे खालीलप्रमाणे आहेत:

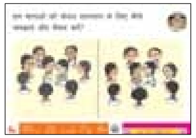
- सुरवातीचे सहा महिने स्तनपान हे बाळाच्या विकासासाठी पोषक आहार असतो.
- बाळाच्या गरजेनुसार आईकडून मिळणाऱ्या दूधात पाण्याची योग्य ती मात्रा असते. आईच्या दुधात दहापैकी नऊ टक्के पाणीच असते. जर बाळाला तहान लागलेली असेल तर त्याला पाणी देण्यापेक्षा आईचे दूध देणेच योग्य आहे. कारण ते आपल्या घरच्या पाण्यापेक्षा जास्त स्वच्छ असते.

चर्चा : सहा महिन्यांपर्यंत फक्त स्तनपानच का आवश्यक आहे?

१. बाळाच्या जन्मानंतर पहिले सहा महिने स्तनपानाशिवाय इतर काही दिल्यास त्यात काय नुकसान आहे?

२. काय, पहिले सहा महिने केवळ स्तनपान बाळासाठी पुरेसे आहे?

३. काय, उन्हाळयाच्या दिवसांत बाळाला पाणी पाजणे योग्य होवू शकते?



आपण मातांना फक्त स्तनपानाकरिता कसे समजवाल आणि तयार कराल?

सर्व कार्यकर्त्यांना सांगा की आता आपण एक रोल-प्ले करुया. कार्यकर्त्यांपैकी कोणा दोघांना रोल-प्ले साठी निवडा

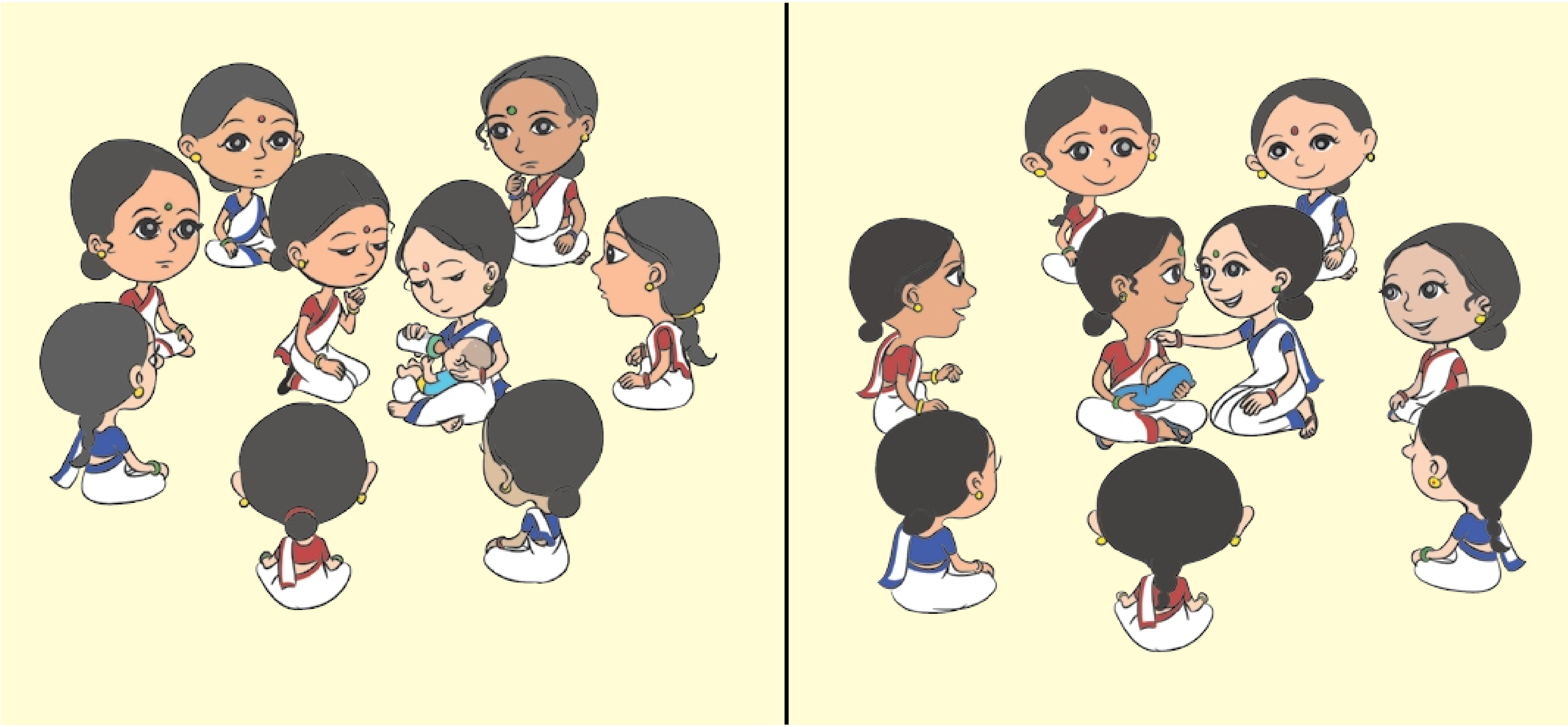
उजव्या बाजूला दिलेल्या माहितीनूसार रोल-प्ले करा.

रोल-प्ले झाल्यानंतर बघणाऱ्यांना आपापल्या प्रतिक्रिया सांगायला सांगा.

रोल-प्ले करण्याकरिता सूचना:

- एक कार्यकर्ती, ४ महिन्याच्या बाळाच्या मातेची भूमिका करेल. जी आपल्या बाळाला स्तनपान व्यतिरिक्त, गाईचे दूध बाटलीने पाजत आहे.
- दूसरी कार्यकर्ती / अंगणवाडी कार्यकर्ती / आशा ची भुमिका करेल.
- एका मातेच्या घराचे दृश्य - अंगणवाडी कार्यकर्ती / आशा गृह भेटीचे दृश्य आहे. कार्यकर्ती बाळाला फक्त स्तनपानच का? याचे महत्व मातेला समजवत आहे.
- बाकीचे कार्यकर्तांनी हया रोल-प्ले चे संभाषण ऐकायचे आहे, व रोल-प्ले संपल्यानंतर कार्यकर्ती मातेला समजविण्याचे काम आणखी चांगल्या प्रकारे कसे करता येईल याविषयी आपले मत त्यांच्या सगळयांसमोर मांडावे.

आपण मातांना केवल स्तनपानच का, याविषयी कसे समजवणार व त्यांना यासाठी कसे तयार करणार ?



चर्चा : का बऱ्याचशा माता आपल्या बाळाला फक्त स्तनपान नाही करत?

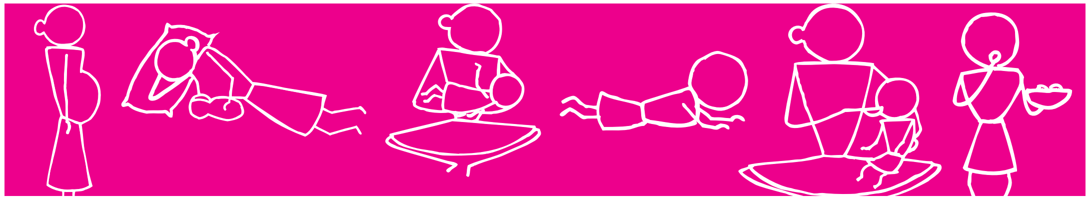
कार्ड दाखवा:

सर्व कार्यकर्त्यांना प्रत्येकी बिंदुला एका मागून एक वाचायला सांगा आणि चर्चेला सुरुवात करा.

उजव्या बाजुला दिलेल्या बिंदुचा उपयोग करुन चर्चा पुढे न्या.

सामान्यत: फक्त स्तनपान न करण्याची कारणे आणि त्यांची उत्तरे:

जास्त उष्णतेमुळे बाळाचा घसा कोरडा पडेल, त्यामुळे त्याला पाणी पाजणे आवश्यक आहे.	स्तनापानामध्ये ९ टक्के पानी असते जर त्याला तहान लागत असेल तर त्याला जास्तीत जास्त वेळा दूध पाजा. जर तुम्हालाही जास्त उष्णता जाणवत असेल तर तुम्हीही जास्त पाणी प्या. तुम्ही पिलेल्या पाण्यातूनच बाळाला स्तनपानाद्वारे आवश्यकतेनुसार पाणी मिळेल.
माझे दुध बाळाला पुरेसे नाही ते, त्याला कमी पडत आहे. (जर बाळ १-२ महिन्यांपेक्षा लहान असेल)	कृपया बाळाला माझ्या समोर दूध पाजा, मी पाहू इच्छिते. (स्तनपानात मातेला मदत करा, जर बाळाला पकडण्यात अथवा पाजण्याची पद्धत चुकिची असेल तर तिला निट करा, जर पद्धत बरोबर असेल तर काही काळजी नाही तेव्हा तिची सुस्ती करा आणि खाली लिहिल्याप्रमाणे मातेकडून फक्त स्तनपान करुन घ्या.
माझे दुध बाळाला पुरेसे नाही ते, त्याला कमी पडत आहे.	काय तुम्हाला हि गोष्ट बरोबर असल्याची नक्की खात्री आहे. जर तुमचे बाळ दुध पिल्यानंरत संतुष्ट आहे. दिवसातून तो खूप वेळा लघवी करतो. बाळाचे वजन पण वाढत आहे आणि तो सुदृढ आणि चंचल आहे, तर याचा अर्थ असा होतो की त्याला जेवढया दूधाची गरज आहे तेवढे त्याला मिळत आहे. तुम्हाला वाटत असेल की बाळाला दूध अपूरे पडत आहे. तरी त्याला कोणत्याही जनावराचे अथवा पावडरचे दूध देवू नका. कारण जर एकदा मातेने स्वत:च्या दूधा व्यतिरिक्त वरचे दूध देणे सुरु केले. तर त्याचा परिणाम मातेच्या दूधावर होवून ते कमी कमी होत जाते.
सकाळी लवकर कामावर जावे लागते त्यामुळे वेळ अपूरा पडतो. त्यामुळे बाळाला स्तनपान नाही करु शकत.	प्रयत्न करा कि आपल्या बाळाला आपल्या सोबत कामावर घेवून जा. बाळाला वेळच्या वेळी स्तनपान करावयास तुमचे कामवाले पन तुम्हांला रोखू शकत नाही, जर तुम्हाला बाळाला तुमच्या सोबत कामावर नेता येत नसेल तर आपल्या स्तनातील दूध एक मोठया कपात काढून ठेवा. तुमच्या कुटूंबातील सदस्य त्याला तुमच्या पश्चात चमच्याने दूध पाजतील. रात्री ही बाळाला स्तनपान वारंवार करविणे विसरु नये, त्याने दूधात योग्य प्रमाणात वाढ होत राहते.



चर्चा : का? बऱ्याचश्या माता आपल्या बाळाला फक्त स्तनपान नाही करत.

- ❖ का? बऱ्याच माता बाळाला स्तनपानासोबत पाणी सुद्धा पाजत असतात?
- ❖ का माता आपल्या दूधासोबत, जनावराचे दूध पण बाळाला पाजत असतात?
- ❖ आपण अशा मातांना फक्त स्तनपान सुरु ठेवण्यात कश्याप्रकारे मदत करु शकतो.

मातांनी फक्त स्तनपान द्यावे याची आपण कश्याप्रकारे खात्री करु.

कार्ड दाखवा :

सर्व कार्यकर्त्यांना प्रश्न आणि त्या खाली लिहिलेल्या बिंदुला एका मागून एक वाचायला सांगा आणि चर्चेला सुरुवात करा.

उजव्या बाजुला दिलेल्या बिंदुचा उपयोग करुन चर्चा पुढे न्या.

आशा / अंगणवाडी कार्यकर्ती जवळ असे बरेच प्रसंग उपलब्ध आहेत. ज्यांचा उपयोग त्यांनी करावा.

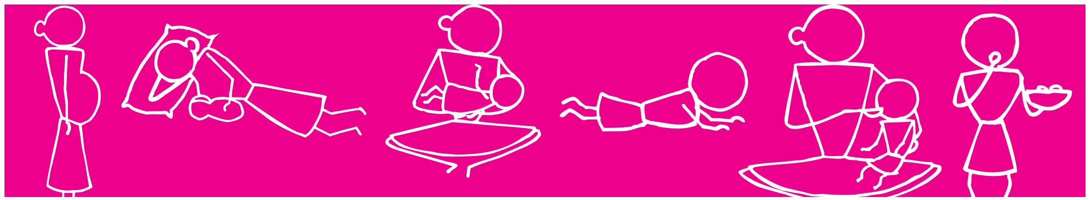
१. बाळाच्या जन्माची वेळ हीच योग्य वेळ आहे, कारण कुटूंबातील लोक बाळाच्या जन्माच्या काही दिवसानंतरच त्याला बाहेरचे दूध पाजतात. त्यांची पुढे जावून हिच सवय अखंड चालू ठेवण्याची शक्यता वाढत जाते.

- जर बाळाचा जन्म हॉस्पीटलमध्ये झाला असेल तर :
  - मातेला हॉस्पीटलमधून सुट्टी मिळण्या अगोदरच, हॉस्पिटलचे कर्मचारी लगेच आणि फक्त स्तनपानाची सवय याची खात्री करुण घ्यावी.
  - अंगणवाडी कार्यकर्ती / आशा मातेच्या हॉस्पीटलमधून आल्यावर बाळाच्या एका दिवसाच्या आत प्रथम गृहभेट करायला हवी.
- जर बाळाला जन्म घरी झाला असेल तर :
  - कार्यकर्ती / आशा यांनी बाळाच्या जन्माच्या वेळी आम्ही असू अथवा बाळाच्या जन्मानंतर लगेच गृहभेट करण्याचा प्रयत्न करावा.

२. पहिल्या सहा महिन्यांच्या लसीकरणच्या दिवशी मातेला फक्त स्तनपानाविषयी चौकशी करावी. कार्यकर्ती / आशा / एएनएम कोणीही याची खात्री करुन घ्यावी.

३. शक्यतो बाळाला जन्मानंतर तीन महिन्याच्या आता गृह भेट द्या. हिच वेळ आहे जेव्हा कुटूंबातील लोक बाळाला वरचे दूध अथवा जनावरांचे दूध किंवा इतर पातळ पदार्थ, पाणी भरवण्याची शक्यता असते.

४. पहिल्या सहा महिन्यात जेव्हा पण अंगणवाडी कार्यकर्त्यांना कळलं की माता व बाळ यापैकी कोणीही आजारी आहे तेव्हा गृहभेट अवश्य द्या. हयावेळी बऱ्याच माता बाळाचे स्तनपान बंद करतात व त्याला पानी अथवा अन्य पातळ पदार्थ देण्यास सुरूवात करतात.



मातांनी फक्त स्तनपान द्यावे याची आपण कश्याप्रकारे खात्री करु.

❖ पहिल्या सहा महिन्यांत केव्हा - केव्हा योग्य वेळ होवू शकते, जेव्हा मातांना आपण सल्ला देवू शकतो.

मातांसोबत फक्त स्तनपान याविषयी आपण कशी चर्चा करु शकतो.

कार्ड दाखवा व त्याचे शिर्षक वाचा.

सर्व कार्यकर्त्यांना प्रत्येकी बिंदुला एका मागून एक वाचायला सांगा आणि चर्चेला सुरुवात करा.

त्यांना समजवा की बाळाला कोणत्या प्रकारे पातळ पदार्थ दिले गेले आहे ते जाणून घेणे जरुरीचे आहे. फक्त ऐवढे विचारा की, “तुम्ही बाळाला फक्त स्तनपान करता”. एवढे पुरेसे नाही. एवढे विचारुन नाही हे उत्तर मिळणे गरजेचे नाही ये.

विचारा :

जर माता फक्त स्तनपान शिवाय इतर कोणताही पदार्थ बाळाला देत असेल तर तुम्ही कशा प्रकारे तिला मार्गदर्शन कराल.

उजव्या बाजुला दिलेल्या माहितीचा उपयोग करुन चर्चा पुढे न्या.

तिला समजवा, काही घटना घडतील, जेथे माता तुम्ही सांगितलेले पहिल्या भेटित ऐकणार नाही, परंतु तुमचे मत तिच्यासमोर वारंवार मांडा. आणि वेळोवेळी तिला मदत करा. तेव्हा जास्तीत जास्त माता इतर पातळ पदार्थ देणे बंद करतील आणि फक्त स्तनपानावरती भर देतील.

मातांसोबत फक्त स्तनपान याविषयी आपण कशी चर्चा करु शकतो.

१. दिलेले प्रश्न विचारुन हे जाणून घ्यावे की मातेच्या दूधा शिवाय इतर काही दिले गेले आहे का ?

२. जाणून घ्या की बाळाला काय-काय दिले गेले आहे, आणि ते देण्याचे काय कारणे आहेत.

३. जाणून घ्या की मातेला कोणी असे करण्याचा सल्ला दिला आहे.

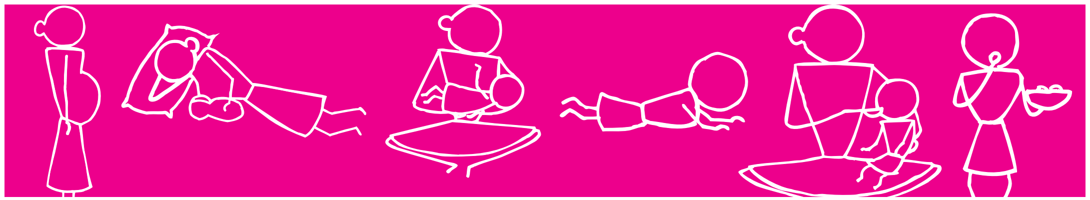
४. फक्त स्तनपान करवण्याचे फायदे समजवा.

५. पहिले सहा महिने स्तनपान व्यतिरिक्त इतर काही दिल्याने काय नुकसान होते ते समजवा.

६. मातेला सल्ला दया कि काही दिवस वरचे अन्न नका देवू, आणि फक्त स्तनपान चालू ठेवा आणि फरक पहा.

७. पुन्हा एकदा गृहभेट देवून खात्री करा की माता तुमच्या सल्ल्याची अंमलबजावणी करत आहे किंवा नाही.

८. समजवा कि बाळ जेव्हा सहा महिन्यांच्यावर मोठे होईल तेव्हाच त्याला वरचा आहार देणे चालू करायला हवा. परंतु सहा महिन्यांच्या आधी नको.



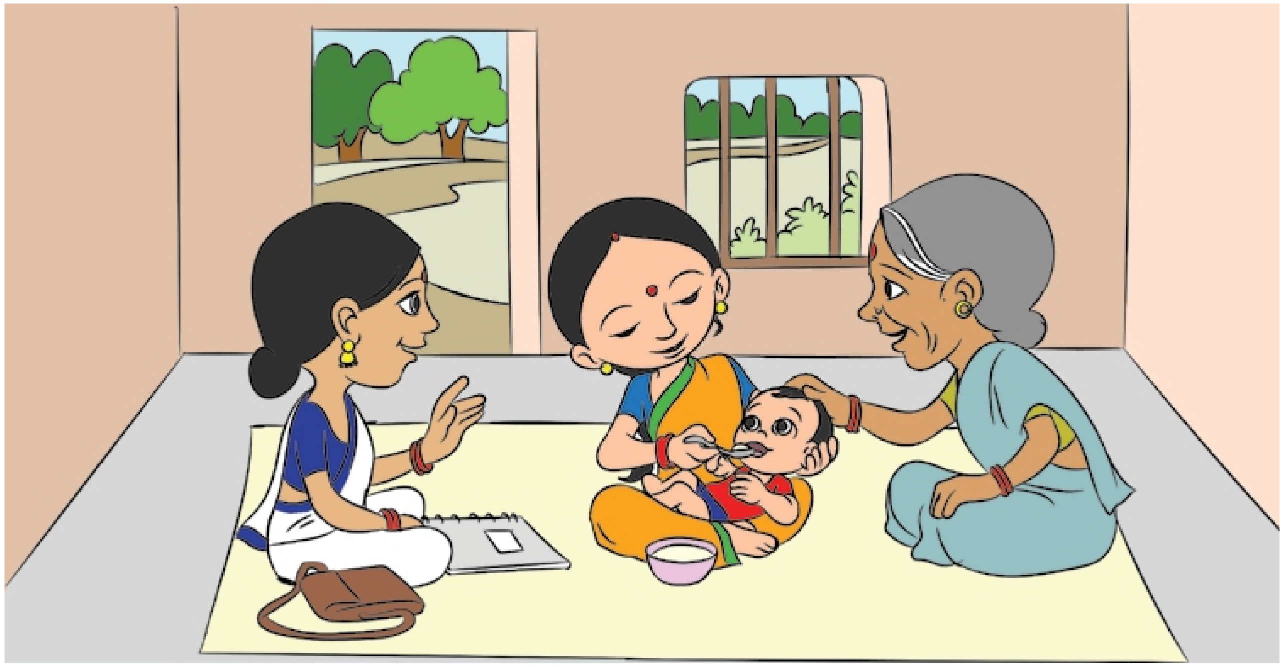
मातांसोबत फक्त स्तनपान याविषयी आपण कशी चर्चा करु शकतो.

मातेला विचारा:

तुम्ही कसे जाणून घ्याल कि माता बाळाला फक्त स्तनपान करत आहे की नाही.

❖ तुम्ही बाळाला कालपासून आजपर्यंत स्वत:च्या दूधा व्यतिरिक्त इतर काही दिले आहे काय?

- साधे पाणी
- उकळलेले पाणी
- चहा अथवा कॉफी
- फळांचा रस
- गाय / बकरी चे दूध अथवा दही
- पावडरचे दूध
- इतर कोणतेही खादय पदार्थ



जर बाळाला बाटलीने दूध पाजले तर काय होणार?

कार्ड दाखवा :

सर्व कार्यकर्त्यांना सर्व प्रश्न एक - एक करुन वाचायला सांगा आणि उत्तरे देण्यास सांगा.

बैठकिच्या सुरुवातीला झालेल्या चर्चेवर सगळयांचे लक्ष घेवून जा आणि सविस्तर चर्चा करा. खासकरुन जर तुमच्या क्षेत्रातील लोकांचा बाटलीने दूध पाजण्याकडे जास्त असेल तर.

उजव्या बाजुला दिलेल्या बिंदुचा उपयोग करुन चर्चा पुढे न्या.

चर्चेत या गोष्टींवर जास्त भर द्या की बाटलीने दूध पिल्यावर जास्त करुन गरीब घराण्यातील बालकांचा मृत्यूचे प्रमाण जास्त आहे, ज्याला लवकरात लवकर आळा घालणे जरुरी आहे.

बाटलीने दूध पाजल्याने काय नुकसान आहे?

- बाटली व त्याचे निप्पल स्वच्छ करणे फार अवघड आहे, काही प्रमाणात दूध त्यांच्या अशा जागी जमा होते जिथे साफ करणे अवघड असते.
- आजार पसरविणारे किटाणू अशा जागी वाढतात आणि मग ते बाळाच्या पोटात जातात.
- यामुळे बाळात अतिसार व ताप यासारखे भयंकर आजार जन्म घेतात.
- असे आजार बाळाचा जिवही घेवू शकतात.
- भारतात हजारो बालके अशा खराब बाटलीतून दूध पितात व अशा आजारापासून मृत पावतात.

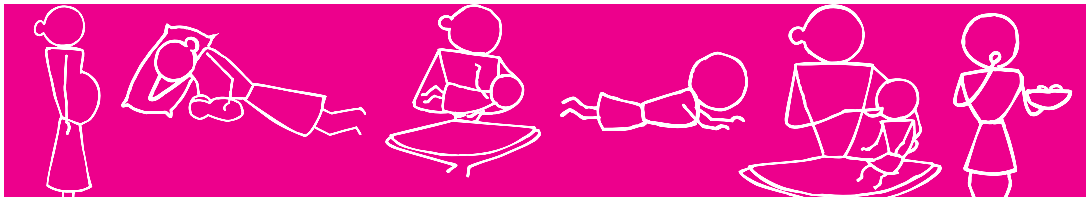
जर बाटलीने दूध पाजणे बऱ्याच काळापासून चालू असेल, तेव्हा काय करावे.

१. ताबडतोब बाटलीने दूध पाजणे बंद करा.

२. पावडरचे अथवा डब्ब्यातले दूध पाजणे ताबडतोब बंद करा.

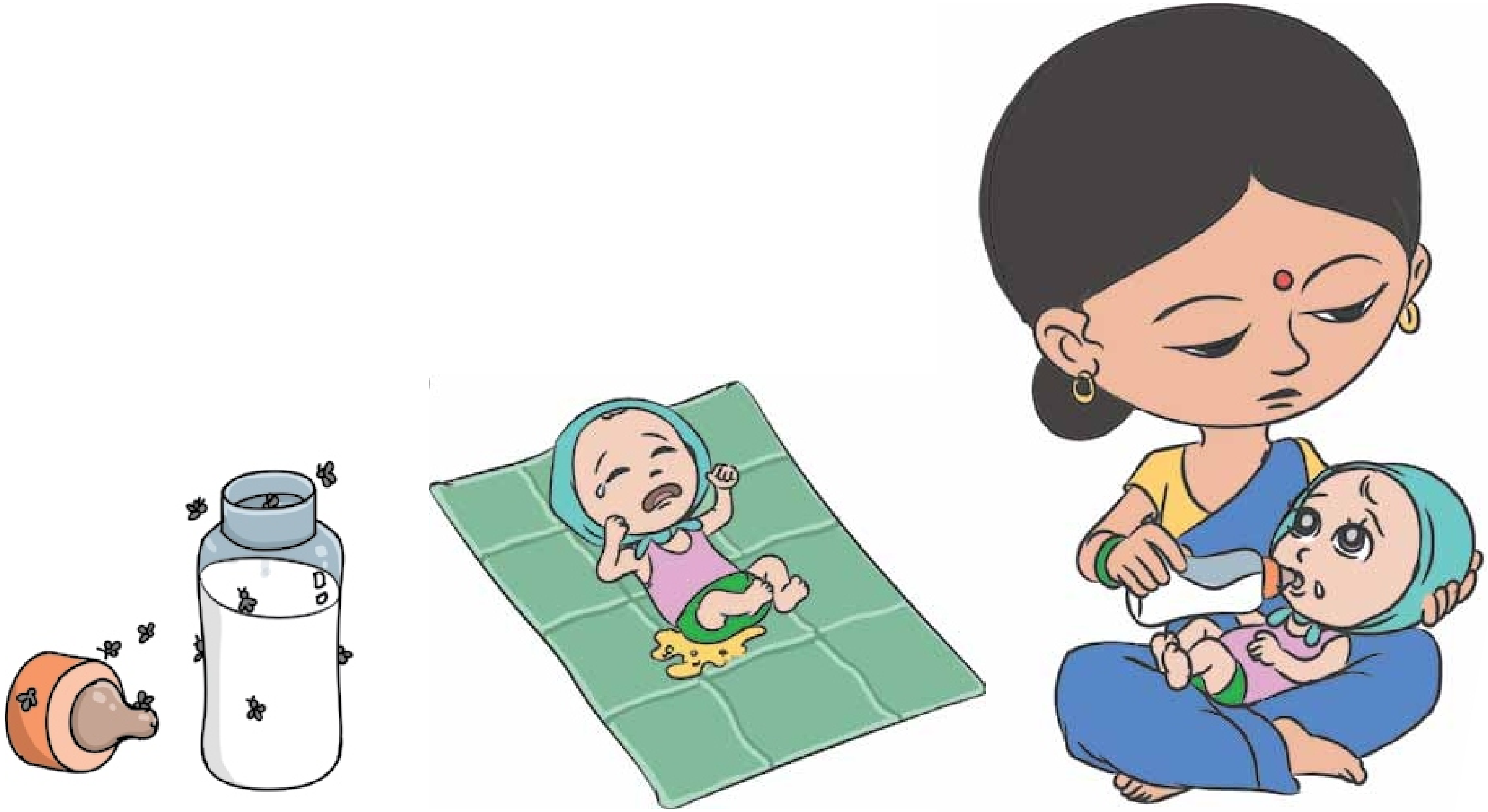
३. जर बाळ सहा महिन्यांपेक्षा लहान असेल, तेव्हा ताबडतोब बाटलीने दूध देणे बंद करा. कप ने जनावराचे (गाय/म्हैस) चे दूध पाजायला सुरुवात करा. (हे तेव्हाच करा जेव्हा खूप वेळा अगोदर स्तनपान बंद केले गेले आहे. किंवा खुप कमी प्रमाणात केले जात आहे.)

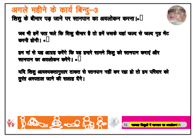
४. जर बऱ्याच काळापासून स्तनपान बंद केले असेल, आणि बाळाला सहा महिन्यांपेक्षा जास्त झाले असेल, तेव्हा वरचा आहार सुरु करावा. आणि सोबत जनावराचे दूध पाजणे चालू ठेवा.



जर बाळाला बाटलीने दूध पाजले तर काय होणार ?

- ❖ बाटलीने दूध पाजल्याने काय नुकसान होते ?
- ❖ काय करणार जेव्हा बाळाला बऱ्याच काळापासून गाय/बकरी अथवा पावडर चे दूध बाटलीने पाजले जात आहे ?





कार्य बिंदु

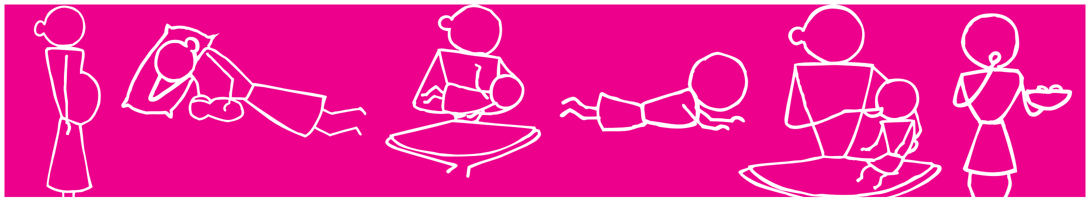
कार्ड दाखवा :

त्यांना समजवा की आता आपण या सत्राच्या शेवटच्या टप्प्यांवर आलो आहोत आणि आता त्याचा सारांश प्रस्तुत करणार आहोत.

सर्व कार्यकर्त्यांना एका नंतर एक बिंदु वाचण्यास सांगावे. प्रत्येक बिंदुनंतर थोडे थांबून सगळयांची सहमती घ्या.

त्यांना समजवून सांगा की यापैकी बऱ्याच गोष्टींवर आम्ही खूप दिवसांपासून काम करत होतो, परंतु आता आम्ही याच गोष्टी योजलेल्या क्रमाप्रमाणे प्रत्येक माते सोबत चर्चा करणार आहोत.

त्यांना समजवा की, मी (सुपरवाइजर) प्रत्येक कार्यकर्ती सोबत या बिंदु प्रमाणे पुढील काही दिवस कामे आणि चर्चा करत राहणार आहोत, यामुळे आपल्याला माहित पडेल की या बिंदुवर योग्य प्रकारे अंमलबजावणी होत आहे किंवा नाही.



कार्य बिंदु

१. आम्ही पहिले सहा महिने फक्त स्तनपानावर चर्चा करण्यासाठी उपलब्ध अशा प्रत्येक संधीचा उपयोग करणार आहोत.

- ❖ जन्मानंतर लगेच, पहिल्या गृहभेटीच्या वेळी
- ❖ पहिल्या सहा महिन्यात लसीकरणाच्या दिवशी भेटीच्या वेळी
- ❖ खास करुन तीन महिन्यानंतर गृहभेटीच्या वेळी
- ❖ पहिल्या सहा महिन्यांत जेव्हा पण आई किंवा बाळ आजारी होतात तेव्हा

२. आम्ही तपास करु की दूधाशिवाय इतर काही दिले जात आहे आणि मातेला हे लवकरात लवकर बंद करण्याचा सल्ला देवू.

३. बाटलीने दूध पाजले जाते का याविषयी माहिती घेवुन त्यानंतर लगेच ते बंद करु.

४. दिलेला सल्ला कुटूंबातील सर्व सदस्या अंमलात आणत आहे की नाही यासाठी वारंवार गृहभेट घेणार.