

# સ્તનપાનની સમસ્યાઓ

મળ - સાધારણ શું છે?

## મારા શિશુનું મળ કેવું હોવું જોઈએ?

- તમારા શિશુનું પ્રથમ મળ મેકોનિયમ તરીકે ઓળખાતું મળ હશે. એ ચીકણું અને ઘાટું લીલું/કાળું હોય છે.
- થોડા દિવસ પછી સામાન્ય રીતે મળનો રંગ બદલાઈને પીળો કે ભૂખરા કાળો રંગ થઈ જશે. સ્તનપાન કરતા બાળકોનું મળ પાતળા પ્રવાહી જેવું હોય છે અને અનાજનું મિશ્રણ ધરાવતા ઘટકોનું ભોજન કરતા બાળકો જેવી દુર્ગંધ ધરાવતું નથી.
- અનાજનું મિશ્રણ ધરાવતા ઘટકોનું ભોજન કરતા બાળકોનું મળ કઠણ, ઘાટું ભૂરું હોય છે અને વધારે દુર્ગંધ ધરાવે છે. રેડી-ટૂ-કૂડ પ્રવાહી સંયોજન પાવડર સંયોજન કરતાં પાતળું મળ બનાવશે.

- નવજાત બાળકો માટેના કેટલાંક સંયોજનો તેમના મળને ઘાટું લીલું પણ બનાવી શકે છે. જો તમે સ્તનપાનમાંથી સંયોજનોનું પાન કરાવો, તો તમને તમારા શિશુનું મળ વધારે ઘાટું અને વધારે પોચા-મિશ્રણ જેવું જણાશે, કેટલીક વખત લીલા/પીળા રંગનું હોય છે.

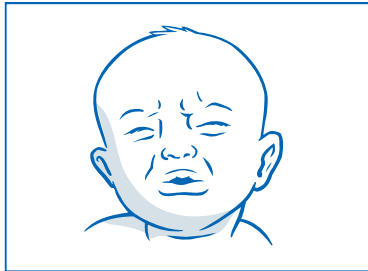


## મારું શિશુ કેટલી વખત આડાપેશાબ કરવું જોઈએ?

- કેટલાંક બાળકો જેટલી વખત સ્તનપાન કરે લગભગ તેટલી વખત તેમના લંગોટ ભરી મૂકે છે. કેટલાંક, ખાસ કરીને અનાજના ઘટકોનું સંયોજનનું ભોજન કરતા બાળકો, કેટલાંક દિવસ કે અઠવાડિયા સુધી પણ આડા કર્યા વિના પસાર કરી શકે છે (બંને સામાન્ય છે).
- બાળકો મળન્યાગ કરે છે ત્યારે શરીરમાં ખેંચાણ અનુભવવું કે રડવું સામાન્ય છે. જ્યાં સુધી તમારા શિશુને આડા નરમ થાય છે ત્યાં સુધી તેને કબજીયાત નથી, પછી ભલે તે થોડા દિવસ આડા ન કરે.

## મારા શિશુનું મળ બદલાય તે સાધારણ છે?

- તમારા શિશુના મળની બનાવટ અને રંગ દરરોજ કે દર અઠવાડિયે કદાચ બદલાઈ જશે. જો તમને કોઈ પણ પ્રકારના ફેરફાર જણાય, જેમ કે મળમાંથી અતિ દુર્ગંધ આવે છે, પાણી જેવું અતિ પાતળું કે અતિ કઠણ છે, ખાસ કરીને તેમાં લોહી હોય, તો તમારે તમારા ડોક્ટર કે નર્સ સાથે વાત કરવી જોઈએ.
- પીળું મળ કમળાની નિશાની હોઈ શકે છે. જો તમને ચિંતા હોય, તો તમારી પ્રસૂતિમાં સહાય કરનાર નર્સ, પરિચારિકા સાથે વાત કરવી જોઈએ કે અમારી ફેરલાઈનમાં કોલ કરવો જોઈએ.



**મહત્વપૂર્ણ સૂચના:** બાળકને ભોજન કરાવવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ સ્તનપાન છે, કારણ કે માતાનું દૂધ આદર્શ સંતુલિત ભોજન પ્રદાન કરે છે અને તમારા બાળકને રોગ સામે સુરક્ષા આપે છે તેમજ બાળક અને માતા બંનેને પોષણ સિવાય બીજા ઘણા ફાયદા પણ થાય છે. અમે ભલામણ કરીએ છીએ કે જ્યારે તમારા બાળકને ભોજન કરાવવાનો નિર્ણય લો ત્યારે તમારે તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ વ્યવસ્થા સાથે વાત કરવી જોઈએ. સ્તનપાનની તૈયારી અને જાળવણી પર વ્યાવસાયિક માર્ગદર્શન પણ મેળવવું જોઈએ. જો તમે સ્તનપાન કરાવવાનું પસંદ કરો, તો સ્વસ્થ, સંતુલિત ભોજનનું સેવન મહત્વપૂર્ણ છે. નવજાત બાળક માટેની ફોર્મ્યુલાનો આશ્રય માતાઓ સ્તનપાન કરાવવાનું પસંદ ન કરે અથવા કોઈ કારણસર તેઓ તેવું ન કરી શકે ત્યારે માતાના દૂધને બદલે આપવાનો છે. સ્તનપાન નહીં કરાવવાનો કે બોટલ દ્વારા થોડું દૂધ આપવાનો નિર્ણય માતાના દૂધના પુરવઠામાં ઘટાડો કરશે. જો કોઈ કારણસર તમે સ્તનપાન કરાવવાનું પસંદ ન કરો, તો આ પ્રકારના નિર્ણયને ઉલટાવવામાં મુશ્કેલી પડશે તે યાદ રાખો. નવજાત બાળક માટેની ફોર્મ્યુલાનો ઉપયોગ કરવાથી સામાજિક અને આર્થિક પરિણામો પણ ભોગવવા પડે છે, જેને ધ્યાનમાં લેવા જોઈએ. બાળકના સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત જોખમો ટાળવા લેબલ પર આપેલી સૂચના મુજબ નવજાત બાળક માટેની ફોર્મ્યુલા લંમેશા તૈયાર કરવી જોઈએ, ઉપયોગ કરવો જોઈએ અને સંગ્રહ કરવો જોઈએ.