

सर्वोत्तम स्तनपान एवं लैम विधि
सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के लिए सामान्यतः पूछे जाने वाले प्रश्न



प्र.1 – प्रसव के एक घंटे के भीतर स्तनपान शुरू करना क्यों आवश्यक है?

आपका शिशु जन्म के पहले घंटे में बहुत सक्रिय होता है और बहुत तेजी से चूसना सीखता है। इससे आपके स्तनों में जल्दी स्राव में मदद मिलती है। स्तनपान की शीघ्र शुरुआत यह सुनिश्चित करती है कि आपके शिशु को खीस (मां का पहला गाढ़ा, पीला दूध) मिले। स्तनपान करवाते समय शिशु को आपके शरीर से गर्मी भी मिलती है।

प्र.2 – मेरा सीजेरियन प्रसव हुआ है तो क्या मैं अपने शिशु को स्तनपान करा सकती हूँ?

अगर आपका सिजेरियन प्रसव हुआ है तब भी आप शिशु को सफलता पूर्वक स्तनपान करा सकती हैं। सीजेरियन सर्जरी के बाद जिन दवाओं (एंटीबायोटिक्स) का उपयोग किया जाता है, वे स्तनपान में कोई परेशानी पैदा नहीं करती। मां को जैसे ही होश आये, उसे तुरंत अपने शिशु को अपने शरीर से लगाना चाहिए और स्तनपान कराना चाहिए (खीस सहित)।

सीजेरियन प्रसव के पश्चात स्तनपान कराने के लिए अंडरआर्म पोजिशन या साइड लाइंग स्थिति लाभदायक है। अपने पति या परिवार से सहयोग लीजिये।

प्र.3 – मेरे शिशु के लिए पहला दूध (खीस) क्यों महत्वपूर्ण है?

प्रसव के बाद प्रथम कुछ दिनों तक निकलने वाले दूध को खीस कहते हैं। यह पीले रंग का, गाढ़ा और चिपचिपा दूध होता है। यह बेहद पौष्टिक होता है और इसमें रोग प्रतिरक्षक तत्व होते हैं। इसके प्रतिरक्षक गुणों के कारण यह शिशु के लिए प्रथम टीके का काम करता है। खीस में रेचक (मुलायम करने का गुण) भी होता है, जिससे शिशु का पहला काला मल निकलने में मदद मिलती है। यह आंतों को विकसित करने, एलर्जी व असहिष्णुता (intolerance) को भी रोकने में मदद करता है। खीस में खास प्रकार के प्रोटीन पाए जाते हैं, जो त्वचा कैंसर जैसी जानलेवा बीमारियों से बचाने में मदद करते हैं। विटामिन-ए से भरपूर होने के कारण, यह आंखों की बीमारियों से बचाता है। हालांकि, इसका स्राव बहुत कम मात्रा में होता है, परंतु यह जन्म के बाद पहले कुछ दिनों में आपके शिशु की जरूरत को पूरा करने के लिए काफी होता है।

प्र.4 – प्रसव के तुरंत बाद मुझे पर्याप्त दूध नहीं हो रहा है तो मैं अपने शिशु को स्तनपान कैसे करा सकती हूँ?

पर्याप्त दूध नहीं बनना सिर्फ एक गलत धारणा है। आपका शिशु आपके स्तनों को जितना ज्यादा चूसता है, उतना ही ज्यादा दूध होगा। सही स्तनपान की स्थिति और स्तनों से जुड़ाव होना जरूरी है। अगर शिशु का वजन बढ़ रहा है, वह प्रतिक्रियाशील एवं फुर्तीला है तथा वह दिन में 6 बार पेशाब करता है तो इसका तात्पर्य है कि उसे पर्याप्त दूध मिल रहा है।

प्र.5 – मेरे स्तनों का आकार छोटा है। क्या इससे दूध बनने में बाधा हो सकती है?

सफलतापूर्वक स्तनपान कराना आपके स्तनों के आकार पर निर्भर नहीं करता। आपके स्तनों का आकार त्वचा के नीचे की मोटी कोशिकाओं परत की मात्रा पर निर्भर है। मां का दूध स्तनों के अंदर विशेष प्रकार की ग्रंथियों से बनता है,

जो कि सभी महिलाओं में होती हैं। आपका शिशु आपके स्तनों को जितना ज्यादा चूसता है, आपका उतना ज्यादा दूध बनता है।

प्र.6 – क्या केवल स्तनपान ही मेरे शिशु के लिए पर्याप्त है ? क्या शिशु को कोई ऊपरी आहार देना चाहिए ?

मां के दूध में सभी पोषक तत्व, विटामिन, वसा और पानी होता है, जो पहले 6 महीनों में आपके शिशु की वृद्धि तथा विकास के लिए आवश्यक और पर्याप्त हैं। आपके शिशु को मांग के आधार पर, 24 घंटों में दिन व रात में कम से कम 8 बार स्तनपान कराना जरूरी है।

जब आपका शिशु 6 माह से अधिक उम्र का हो जाये, तो उसकी पोषक तत्वों संबंधी जरूरतें बढ़ जाती हैं और शिशु को स्तनपान के साथ-साथ समपूरक आहार भी दिया जाना जरूरी है।

प्र.7– क्या गर्मियों में मैं अपने शिशु को पानी दे सकती हूँ ?

मां के दूध में पानी की मात्रा शिशु की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पर्याप्त होती है। मां के दूध में 88 प्रतिशत पानी होता है और इसे शिशु आसानी से पचा लेता है। पहला दूध काफी पतला होता है, जो आपका शिशु पहली बार लेता है और इसमें उसकी प्यास की पूर्ति करने के लिए पानी की अधिकतम मात्रा होती है। पहले 6 महीनों में आपके शिशु को अतिरिक्त पानी या अन्य तरल पदार्थ देने की जरूरत नहीं होती, यहां तक कि बहुत ज्यादा तापमान में भी।

प्र.8 – क्या मैं अपने शिशु को गाय का दूध या डब्बे वाला दूध दे सकती हूँ ?

आपके शिशु के लिए आपका दूध सबसे अच्छा है। यह पचाने में आसान है, आपके शिशु को संक्रमणों व बीमारी से बचाता है तथा आपके शिशु के साथ आपका भावनात्मक संबंध बढ़ाता है, साथ ही पहले 6 महीनों में आपके शिशु की वृद्धि तथा विकास की पोषण से जुड़ी सभी आवश्यकताओं को पूरा करता है। गाय के दूध को आपका शिशु आसानी से पचा नहीं पाता। व्यवहारिक तौर पर, गाय के दूध को पाचन योग्य बनाने के लिए इसमें पानी मिलाया जाता है। यह आपके शिशु के लिए बीमारी के खतरे को प्रकट करता है। इसी प्रकार, डब्बे वाला दूध कृत्रिम होता है और आपके शिशु को संक्रामक बीमारियों से नहीं बचाता। साथ ही, शिशु इसे आसानी से पचा नहीं पाता और इसमें पानी मिलाने की जरूरत होती है। आपके दूध में प्रोटीन की उपयुक्त मात्रा होती है जबकि गाय के दूध और फार्मूला दूध में प्रोटीन की अनुपयुक्त मात्रा होती है। इस प्रकार आपका दूध ही आपके शिशु के लिए सर्वोत्तम पोषण है।

प्र.9 – मेरा शिशु स्तनपान करते समय रुक जाता है। मैं कैसे पता लगा सकती हूँ कि वह संतुष्ट हो गया है या थक गया है?

आपके लिए चूसने के सही लक्षणों को जानना जरूरी है। स्तनपान के दौरान, आपको शिशु द्वारा दिए जाने वाले हावभावों व आवाजों पर ध्यान देना चाहिए। शिशु धीरे-धीरे गहराई में चूसता है तो कभी-कभी रुक जाता है। उसके बाद शिशु एक या दो बार चूसकर निगलता है। पर्याप्त स्तनपान के बाद शिशु संतुष्ट व आरामदेह दिखाई देता है। साथ ही, स्तनपान कराने के बाद आपके स्तन काफी नरम हो जाते हैं, जो यह दर्शाता है कि शिशु ने पर्याप्त स्तनपान कर लिया है। आपको चौकस रहना चाहिए और यह समझना चाहिए कि शिशु सिर्फ रुक गया है क्योंकि वह चूसने के दौरान थोड़ा आराम करता है और आपको शिशु को अपने से दूर नहीं करना चाहिए।

प्र.10 – स्तनपान के दौरान मेरा शिशु सो जाता है तो मुझे क्या करना चाहिए?



यदि स्तनपान के दौरान आपका शिशु सो जाता है, तो आपको उसे पैरों में गुदगुदी करके या धीरे से हिलाकर जगाना चाहिए। कुछ शिशु सुस्त होते हैं और पूरा स्तनपान किए बिना ही सो जाते हैं। ऐसे बच्चों को स्तनपान के समय सोने से रोकने के लिए, मां खास देखभाल कर सकती है जैसे शिशु को झूलने की स्थिति में पकड़ना और पालने से बचना। शिशु चमकदार रोशनी में अपनी आंखें बंद कर लेते हैं; इसलिए कमरे की रोशनी मद्धम कर देनी चाहिए।

आपको स्तनपान कराते समय शिशु की आंखों में भी देखना चाहिए और उसके अपने तरीके से उससे बात करनी चाहिए। आपको यह भी पता होना चाहिए कि रूकने और सोने में क्या अंतर है। कभी-कभी, शिशु स्तनपान के समय चूसने के बीच में निगलने के लिए रूक जाता है। यह सोने से अलग है और शिशु को स्तन से हटाना नहीं चाहिए तथा स्तनपान का समय पूरा किया जाना चाहिए। यह जानने के लिए शिशु ने पूरा स्तनपान कर लिया है, आपको ध्यान से देखना चाहिए कि शिशु स्तनपान के बाद संतुष्ट दिखाई देता है और यह भी कि आपके स्तन नरम हो गए हैं।

यदि शिशु रात को लम्बी अवधि के लिए सो जाता है या बहुत ही कम मात्रा में स्तनपान करने के बाद तुरंत सो जाता है तो आपको सर्वोत्तम स्तनपान को कायम रखने के लिए शिशु को स्तनों के पास लाते हुए उसे जगाना चाहिए। यह सुनिश्चित करने के लिए कि शिशु स्तनपान के सर्वोत्तम लाभ पाता है, उसे दिन व रात को स्तनपान कराते रहना चाहिए।

प्र.11 – शिशु को स्तनपान कितनी देर तक करवाऊँ ?

जब तक आपका शिशु चाहे उसे स्तनपान करने दें। यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपके शिशु को पूरा पोषण मिल रहा है, उसे स्तनों को खुद छोड़ने दें। इससे पहला व बाद का दोनों दूध उस तक पहुंच जाएंगे। पहला दूध काफी पतला होता है और इसमें पानी की उच्च मात्रा होती है, जो शिशु की प्यास बुझाता है। बाद के दूध में प्रोटीन तथा वसा की उच्च मात्रा होती है, जो शिशु की भूख मिटाती है।

प्र.12 – मैं शिशु को स्तनपान कितनी-कितनी देर के बाद करवाऊँ ?

शिशु को स्तनपान करवाने की कोई निर्धारित समय या सूची नहीं होती है। शिशु जितनी बार और जब तक चाहे उसे रात-दिन स्तनपान कराना चाहिए। यदि आपके शिशु का वजन बढ़ रहा है, वह हंस-खेल रहा है व फुर्तीला है और दिन में 6 से ज्यादा बार पेशाब कर रहा है, तो आपके शिशु को पर्याप्त मात्रा में आपका दूध मिल रहा है।

प्र.13 – मेरे निप्पल अंदर की तरफ मुड़े हैं, तो मैं स्तनपान कैसे करा सकती हूँ?

अधिकतर मामलों में, गर्भावस्था के दौरान स्तनों में बदलाव निप्पल को सामान्य से अधिक उभार देते हैं। अक्सर, चपटे व अंदर की तरफ मुड़े निप्पल जैसे-जैसे शिशु अधिक चूसता है, समय बीतने पर उभर जाते हैं।

शिशु की स्तनपान की सही स्थिति और सही जुड़ाव को सुनिश्चित करें। आप अपनी उंगलियों से अपने निप्पलों को खींचने की कोशिश कर सकती हैं। यदि समस्या बनी रहती है, तो अपने चिकित्सक की सलाह लें। वह आपको “रिवर्स प्रेशर सॉफ्टनिंग” नामक एक तकनीक की सलाह दे सकती हैं। यदि आपके निप्पल इसलिए कम उभरे हुए हैं क्योंकि आपकी स्तन कोशिका प्रसव के बाद तरल से सूजी हुई है, तो जैसे ही तरल आपके शरीर से निकल जाएगा, आपके निप्पल वापस सामान्य हो जाएंगे। ऐसी स्थिति में, आपको एक सप्ताह के लिए या जब तक आपके निप्पल स्तनपान कराने के लिए पर्याप्त रूप से उभर न जाएं, तब तक स्तन पम्प का उपयोग करना पड़ सकता है।

प्र.14 – स्तनपान के दौरान मेरे निप्पलों में दर्द होता है। मुझे क्या करना चाहिए?

अगर आपका शिशु केवल निप्पल को चूसता है और घेरे को पूरी तरह से मुंह में नहीं लेता तो आप निप्पल में दर्द महसूस कर सकती हैं। निप्पलों में दर्द होने या उनके फटने के अन्य कारण भी हो सकते हैं जैसे शिशु को बोतल से दूध पिलाना या कृत्रिम निप्पल व चूसनियां देना। यह निप्पल भ्रम का कारण बन सकता है और आपका शिशु स्तनो से सही ढंग से जुड़ नहीं पाता।

यदि आपके निप्पलों में दर्द है या निप्पल फटे हैं, तो भी आपको स्तनपान जारी रखना चाहिए। दुखते या फटे हुए निप्पलों पर मरहम, क्रीम और साबुन नहीं लगाना चाहिए। प्रत्येक बार स्तनपान कराने के बाद निप्पलों को हवा लगाने और पिछले दूध की एक बूंद लगाने से शीघ्र ठीक होने में मदद मिलेगी। यदि समस्या बनी रहती है, तो आपको किसी चिकित्सक से सलाह लेनी चाहिए।

प्र.15 – स्तनपान के दौरान मेरे स्तनों में दर्द होता है। मुझे क्या करना चाहिए?

स्तनों में तब दर्द होता है जब वे दूध से भरे हों। गलत पोजीशन और आपके शिशु का स्तन पर गलत ढंग से चिपके होना इसका मूल कारण हो सकता है। आपको स्तनपान की पोजीशन को सही करना चाहिए और स्तन पर आपके शिशु को सही ढंग से चिपकाना चाहिए। आपको स्तनपान को रोकना नहीं चाहिए। परेशानी से निजात पाने के लिए, स्तन पर निप्पल की दिशा में धीरे से मालिश करनी चाहिए और थोड़ा सा दूध बाहर की तरफ निकालना चाहिए। सूजन को कम करने और दूध के सर्वोत्तम प्रवाह को बनाए रखने के लिए, स्तनपान के पहले एक गरम पट्टी और स्तनपान के बाद एक ठंडी पट्टी आपको आराम देगी। यदि समस्या बनी रहती है, तो आपको किसी चिकित्सक से सलाह लेनी चाहिए।

प्र.16 – मैं अपने जुड़वां बच्चों को कैसे स्तनपान करवाऊँ ?

जुड़वां शिशुओं को सफलतापूर्वक स्तनपान कराया जा सकता है। बांह के नीचे या फुटबॉल स्थिति एक बहुत ही आरामदेह और प्रभावी स्थिति है, जो जुड़वां शिशुओं को स्तनपान कराने में उपयोग की जा सकती है। आप अपने जुड़वां शिशुओं को एक साथ दोनों स्तनों से या बारी-बारी से स्तनपान करा सकती हैं। अपने जुड़वां शिशुओं को लगातार स्तनपान कराने के लिए अपने पति और परिवार का सहयोग लें।



प्र.17 – अगर मैं करवट-बगल में लेट कर स्तनपान करवाती हूँ तो क्या मेरे शिशु को किसी प्रकार का संक्रमण होने का जोखिम है ?

स्तनपान के लिए एक तरफ लेटने की स्थिति सीजेरियन प्रसव के बाद एक बहुत ही सुविधाजनक स्थिति है और यह रात को शिशु को स्तनपान कराने के लिए भी सही है। यह उन माताओं की बहुत मदद करती है, जो घरेलू व अन्य कामों को करने से थक जाती हैं और स्तनपान कराते समय आराम करना चाहती हैं। हालांकि आपको ध्यान में रखना चाहिए कि इस स्थिति में स्तनपान कराते समय, आपका व शिशु दोनों का जागते रहना जरूरी है। आपको अपने शिशु के सिर को या तो अपने हाथ से सहारा देना चाहिए या अपनी बाजू पर आराम से लिटाना चाहिए। यदि इसका अभ्यास सही ढंग से किया जाए, तो यह स्तनपान के लिए बहुत अच्छी स्थिति है। आपके सीजेरियन प्रसव के बाद या रात को स्तनपान कराते समय परिवार के सदस्य भी ध्यान रखकर या आपको करवट लेने की स्थिति में सहयोग दे सकते हैं।



प्र.18 – अगर मैं बीमार हूँ तो क्या शिशु को दूध पिला सकती हूँ ?

चिकित्सीय रूप से दर्शाए गए कुछ अपवादों को छोड़कर (जैसा आपके चिकित्सक ने सलाह दी हो), आपको स्तनपान कराते रहना चाहिए। जब भी आप खुद को बीमार महसूस करें तो हमेशा अपने चिकित्सक से परामर्श लें। संक्रमण से बचने के लिए मां का दूध एक सर्वोत्तम औषधि है। यदि आप बीमारी के दौरान स्तनपान जारी रखती हैं तो इससे संक्रमण के तेजी से ठीक होने की संभावना होती है। सावधानियां जैसे निजी स्वच्छता, साफ-सफाई, हाथों को धोना, रूमाल का उपयोग करना संक्रमण को फैलने से बचा सकता है और यदि आप बीमार हैं तो इनका उपयोग अवश्य करना चाहिए।

प्र.19 – मैं दवाईयां ले रही हूँ क्या मैं स्तनपान जारी रख सकती हूँ ?

हालांकि आपके स्तनपान कराते समय बहुत सी दवाईयों का उपयोग सुरक्षित है, कुछ दवाईयों का अंश आपके दूध में मिल सकता है और आपके दूध की सफाई पर असर डाल सकता है। सुरक्षित होने के लिए, किसी भी प्रकार की दवाई लेने से पहले अपने चिकित्सक से सलाह लें, किसी दुकान से दवाईयां लेते समय भी।

प्र.20 – क्या मैं स्तनपान कराते समय कुछ भी खा या पी सकती हूँ?

आप अपनी पसंद का कुछ भी खा-पी सकती हैं। जब आप स्तनपान करा रही होती हैं, तो आपका शारीर होर्मोन ऑक्सीटोसिन छोड़ता है, जिससे आपको प्यास लग सकती है। इस कारण, आपको पानी की पर्याप्त मात्रा बनाए रखने के लिए काफी मात्रा में पानी पीना चाहिए।

प्र.21 – क्या मुझे अपना दूध बढ़ाने के लिए ज्यादा दूध पीना चाहिए?

आपका दूध होना और उसकी मात्रा आपके द्वारा दूध पीने की मात्रा पर निर्भर नहीं करता। शिशु स्तनों को जितना अधिक चूसता है, उतना ही अधिक दूध बनता है। आपको अपने व शिशु के अच्छे स्वास्थ्य के लिए स्तनपान कराते समय संतुलित व पौष्टिक भोजन लेना चाहिए।

प्र.22 – अगर मैं अपने शिशु के साथ सोती हूँ तो क्या शिशु को घुटन का जोखिम है ?

स्तनपान को प्रोत्साहित करने के लिए, आपके शिशु को आपके ही कमरे में रखा जाना चाहिए, परंतु उसे अपने पालने या माता-पिता के साथ सुलाना चाहिए। यदि आप अपने शिशु के साथ सोने का चुनाव करते हैं, तो आपके बिस्तर में कोई कंबल, रजाई या तकिए नहीं होने चाहिए। यह ध्यान रखें कि चारपाई के बीच में खाली स्थान नहीं होना चाहिए, जहां शिशु बीच से गिर सकता है। आपको किसी भी नशीले पदार्थ जैसे शराब, नींद की गोलियां, दर्द की नशीली दवाईयों का सेवन नहीं करना चाहिए, जिससे आपका जागना मुश्किल हो।

प्र.23 – मैं फिर से गर्भवती हूँ। क्या मैं अपने बच्चे को गर्भावस्था में भी स्तनपान जारी रख सकती हूँ ?

आम तौर पर, गर्भावस्था के दौरान स्तनपान कराना जारी रखना सुरक्षित है जब तक आप गुणकारी आहार खाने और लगन से बहुत सारे तरल पदार्थ लेने के बारे में सावधानी बरतें। स्तनपान में उन बदलावों के लिए तैयार रहें जिन्हें आपका शिशु पहचान सकता है। हालांकि पूरी गर्भावस्था के दौरान मां का दूध पौष्टिक माना जाता है, आपके दूध की मात्रा में बदलाव हो जाएगा जिससे आपके दूध के स्वाद में भी बदलाव हो सकता है। इसके अलावा, आपकी गर्भावस्था का समय बढ़ने पर दूध के बनने में कमी होने की संभावना होती है।

आपकी सुविधा भी एक समस्या हो सकती है। गर्भावस्था के दौरान, निप्पल की कोमलता और स्तन में दर्द आम हैं। स्तनपान कराते समय परेशानी बढ़ सकती है। गर्भावस्था से जुड़ी थकान भी चुनौती पैदा कर सकती है। यदि आप गर्भावस्था के दौरान स्तनपान जारी रखना चाहती हैं या प्रसव के बाद नवजात शिशु और बड़े शिशु दोनों को स्तनपान कराना चाहती हैं तो आपको परिवार के अतिरिक्त सहयोग की आवश्यकता हो सकती है।

प्र.24 – मैं अपने नवजात शिशु को और डेढ़ साल के बच्चे को एक साथ दूध कैसे पिला सकती हूँ ?

यदि आप दुबारा गर्भवती हो जाती हैं और शिशु से दूध छुड़ाया जा सकता है, तो इसके प्रति प्रयास करने चाहिए। अन्यथा, आप तब भी शिशु को स्तनपान करा सकती हैं, जब तक आप गुणकारी आहार खाती हैं और लगन से बहुत सारे तरल पदार्थ लेती हैं। यह बेहतर होगा कि पहले नवजात शिशु को उसकी आवश्यकता के अनुसार स्तनपान कराया जाए, उसके बाद दूसरे बच्चे को स्तन पर रखा जा सकता है।

प्र.25 – मैं अपने शिशु को केवल अपना दूध पिलाती हूँ तो क्या मैं गर्भवती हो सकती हूँ?

केवल स्तनपान ही गर्भधारण को नहीं रोक सकता। गर्भधारण से बचने के लिए, यह जरूरी है कि लैम की सभी तीन शर्तें पूरी हों। जैसे

1. आपके शिशु की उम्र 6 माह से कम है।
2. प्रसव के बाद मासिक रक्तस्राव (माहवारी) नहीं लौटी है।
3. आप अपने शिशु को रात दिन केवल स्तनपान करा रही हैं बिना पानी, अन्य तरल खाद्य पदार्थ या चूसनी दिए।

यदि आप ऊपर दी गई तीनों शर्तों को पूरा नहीं करती हैं तो गर्भधारण से बचाव के लिए तुरंत परिवार नियोजन की किसी अन्य असरदार विधि जैसे नसबंदी, आई.यु.सी.डी., डी.एम.पी.ए. या कंडोम का उपयोग करें।

प्र.26 – लैम विधि मेरे शरीर में कैसे काम करती है?

जब शिशु मां के स्तनों को चूसता है तब मां के मस्तिष्क को संकेत मिलते हैं। संकेत हार्मोन्स बनने में बाधा बनते हैं, इससे आपके शरीर में अंडा विसर्जन की क्रिया रुक जाती है और आप गर्भधारण से बच सकती हैं।

प्र. 27 – क्या लैम विधि का उपयोग करते समय शिशु को दवाईयां व टीके दिलवा सकती हूँ?

आप अपने शिशु को केवल स्तनपान करा रही हों और परिवार नियोजन की विधि के रूप में लैम विधि उपयोग कर रही हों, तब आप अपने शिशु को दवाईयां, विटामिन्स और खनिज की बूंदें दिलवा सकती हैं, चूंकि दवाईयां व शरबत बहुत कम मात्रा (बूंदों) में दिया जाता है जिससे शिशु की भूख शांत नहीं होती है। आपका शिशु असरदार ढंग से स्तनपान करना जारी रखता है और इसी कारण इससे लैम का असर कम नहीं होता है।

प्र.28 – क्या मैं लैम विधि पर भरोसा कर सकती हूँ यदि प्रसव के दो माह बाद मुझे थोड़ी-सी माहवारी आ गई हो ?

प्रसव के दो माह बाद किसी भी प्रकार के रक्तस्राव को माहवारी का आना ही समझना चाहिए और इससे यह भी संकेत मिलता है कि आपकी प्रजनन क्षमता वापस आ गई है। अब लैम विधि आपके लिए गर्भनिरोधक के रूप में कारगर नहीं है और आपको शीघ्र ही दूसरे आधुनिक गर्भनिरोधक विधि जैसे नसबंदी, आई.यु.सी.डी., डी.एम.पी.ए. या कंडोम का उपयोग शुरू कर देना चाहिए।

प्र.29 – मैंने सुना है कि प्रसव के बाद, दुबारा माहवारी शुरू होने के पहले भी गर्भवती हो सकती हूँ ?

यदि आप और आपका पति अभी अगला बच्चा नहीं चाहते तो शीघ्र किसी गर्भनिरोधक विधि की शुरुआत जरूरी है। यदि आप प्रसव के बाद स्तनपान नहीं कराती हैं, तो अण्डाशय से अण्डा निकलना औसतन 45 दिन पर शुरू होगा (यह प्रसव के 21 दिनों के बाद भी हो सकता है)। यदि माहवारी से पहले आपके अण्डाशय से अण्डा निकलना शुरू हो गया और आपने असुरक्षित संभोग किया है, तो आप प्रसव के बाद अपनी माहवारी के दुबारा शुरू होने से पहले भी गर्भवती हो सकती हैं। प्रसव के बाद पहले वर्ष के अंदर महिलाओं का गर्भधारण करना आम है।

प्र. 30 – मैं एक काम काजी महिला हूँ तो क्या लैम विधि का उपयोग कर सकती हूँ ?

जब महिला स्तनपान करने के मुकाबले दबाकर स्तनों से दूध निकलती है तो स्तनपान के कुछ गर्भनिरोधक प्रभाव नष्ट हो जाते हैं और गर्भधारण का अधिक जोखिम होता है क्योंकि अंडाशय से अंडा निकलना असरदार ढंग से नहीं दबता। एक अध्ययन में पाया गया है कि कामकाजी महिलाओं के मामले में गर्भधारण की हद पांच प्रतिशत तक बढ़ गयी।

आप अपने शिशु को स्तनपान करने के लिए साथ ले जाने का प्रबंध कर सकती हैं या उसे नियमित अंतरालों पर उसके पास जा सकती हैं। यदि आप इसे कार्यालय, बाजार, या खेतों में अपने साथ रख सकती हैं और बार बार स्तनपान करा सकती हैं, तो आप लैम विधि पर भरोसा कर सकती हैं। अन्यथा कोई अन्य गर्भनिरोधक विधि जैसे नसबंदी, आई.यु.सी.डी., गर्भनिरोधक इंजेक्शन या कंडोम का उपयोग करें।

प्र.31 – लैम विधि का उपयोग करते समय मुझे सेवा प्रदाता के पास कब जाना चाहिए ?

लैम विधि उपयोग करते समय अगर कोई एक शर्त टूट जाये तब आपको किसी अन्य गर्भनिरोधक विधि का उपयोग तुरंत शुरू करना चाहिए। इसके लिए अपने सेवा प्रदाता से मिल सकती हैं। आप अन्य गर्भनिरोधक विधि कभी भी अपना सकती हैं, तब भी जब लैम विधि की तीनों शर्तें पूरी हो रही हों। यदि आपको स्तनपान संबंधी या लैम विधि के उपयोग के बारे में कोई प्रश्न या परेशानी हो तो अपने सेवा प्रदाता से मिले।

