बच्चे का दूध निकालना (छोटे बच्चों का थूकना)

1. बेबी स्पिट–अप क्या होता है?

बच्चे का थूकना तब कहते हैं जब आपके बच्चे के पेट की सामग्री आसानी से बिना बलपूर्वक उसके मुंह के माध्यम से वापस आती है, यह अधिकतर डकार के साथ आती है। यह उल्टी से बिल्कुल अलग होता है, उल्टी में बच्चा बलपूर्वक और मांसपेशियों के संकुचन के साथ अपने पेट की सामग्री को बाहर निकालता है।

थूकना एक सामान्य प्रक्रिया है और यदि आप माँ बाप हैं तो आपने कभी न कभी इसका अनुभव किया होगा, क्योंकि हर बच्चा कभी कभार ऐसा करता है और कुछ बच्चे अक्सर ऐसा करते हैं। यहाँ तक कि हर बार दूध पिलाने के बाद भी।

ज्यादातर बच्चे जो थूकते हैं, वो "**हेप्पी स्पीटरस**" होते हैं जिसका मतलब थूक या दूध निकालने से उन्हें कोई परेशानी नहीं होती। और वे संतुष्ट, सहज और अच्छी तरह से बढ़ रहे है और उन्हें सांस लेने में कोई समस्या नहीं है। अगर आपके बच्चे में ऐसे लक्षण है तो उसे दवा की जरूरत नहीं है।

2. थूकने का कारण

जब आपका शिशु दूध निगलता है तो यह उसके गले के पीछे से होकर एक मांसपेशीय नली जिसे एसोफैगस कहते हैं, से होकर पेट में चला जाता है। मांसपेशियों का एक छल्ला जिसे एसोफेजियल स्फिंक्टर कहते हैं यह एसोफैगस और पेट को जोड़ता है और यह तभी खुलता है जब दूध को पेट में जाना होता है। यदि यह छल्ला सही तरह से कस नहीं पाता है, तो दूध वापस आ सकता है जिसे रिफ्लक्स कहते हैं और इसी प्रक्रिया के कारण बच्चे मुंह से दूध निकालते है।

शिशुओं को रिफ्लक्स होने की संभावना विशेष रूप से होती है क्योंकि उनका पेट छोटा होता

है - लगभग उनकी मुठ्ठी के आकार का, इसलिए वह आसानी से भर जाता है और दूसरा कारण यह है कि यह छल्ला पूरी तरह से अच्छे से काम करने के लिये परिपक्व नहीं हुआ है और यह आमतौर पर ४ से ५ महीने की उम्र के आस पास परिपक्व हो जाता है, जिसके कारण अधिकतर बच्चे थूकना बंद या बहुत कम कर देते हैं।

3. थूकना कम करने के उपाय

१. एक बार में बहुत ज्यादा ना खिलाएं - शिशु को थोड़ी थोड़ी मात्रा में बार बार खिलाएं।

२. सुनिश्चित करें कि निप्पल का आकार सही हो - अगर निप्पल बहुत छोटा है तो वे हवा ज्यादा निगल लेंगे और अगर निप्पल बहुत बड़ा है तो वो बहुत तेजी से दूध पियेगें।

३. भोजन कराने के समय को शांत रखें - दूध पिलाते समय कम ध्यान भटकाने वाली चीजें आसपास होंगी और बच्चा शांती से दूध पियेगा तो थूकने की घटना में कमी आ सकती है।

४. उन्हे अक्सर डकार दिलाएँ -भोजन के दौरान और बाद में बच्चे को डकार दिलाएँ, इससे उन्हें गैस से छुटकारा पाने में मदद मिलेगी और थूकने की समस्या में भी कमी आ सकती है।

५. दूध पिलाने के बाद अपने बच्चे को ३० मिनिट तक सीधा रखें। - गुरूत्वाकर्षण दूध को नीचे रखने में मदद करता है। जिससे उनके थूकने की समस्या में भी कमी आ सकती है।

६. भोजन के तुरंत बाद अपने बच्चे को २० मिनिट तक शांत रखें - भोजन के तुरंत बाद बच्चे को उछाले नहीं या कोई अन्य सक्रिय खेल ना खेलें।

७. सुनिश्चित करें कि खाने के बाद उनके पेट पर कोई दबाव ना पड़े - उदाहरण के लिये, अपने बच्चे को कार की सीट पर बिठाने से पहले कम से कम ३० मिनिट प्रतीक्षा करें।

८. अपने बच्चे को पेट के बल ना सुलाएं - अपने बच्चे को हमेशा पीठ के बल सुलाएं यह अचानक शिशु मृत्यु सिंड्रोम (SIDS) के जोखिम को कम करता है।

९. बच्चे का सिर उठाकर रखें – अपने बच्चे की गर्दन को सिर की तरफ से थोड़ा

इंच ऊपर उठा सकते हैं, ताकि उसका सिर उसके पेट से ऊंचा रहे।

१०. कोई दूसरा फॉर्मूला आजमाएं - यदि किसी कारण वश आपको बच्चे को फॉर्मूला दूध पिलाना पड़ता है और बच्चा बार-बार थूकता है तो हो सकता है कि बच्चे को उससे एलर्जी हो तो तुरंत अपने डॉक्टर को बताएं, हो सकता है वो फॉर्मूला बदल दे और बच्चे की थूकने की समस्या कम हो जाये।

११. माँ यदि स्तनपान कराती है, तो अपने आहार में बदलाव करने पर विचार करें। - यदि आप डेयरी या अन्य खाद्य पदार्थों का सेवन बंद कर देती हैं, तो हो सकता है आपके शिशु का थूकना कम हो जाए।

4. बच्चे का मुंह से दूध निकालना और गैस्टोएसोफेगल रिफ्लक्स रोग (जीई आरडी)

जीई आरडी बीमारी से पीड़ित शिशु में निम्नलिखित लक्षण हो सकते हैं। -

- रिफ्लक्स के कारण होने वाली असहजता और दर्द

- सांस लेने में समस्या जैसे कि उबकाई आना, दम घुटना, घरघराहट और गंभीर मामलों में पेट की सामग्री फेफड़ो में जाने से निमोनिया होना।

- बार-बार उल्टी होने के कारण उन्हें पर्याप्त पोषक तत्व नहीं मिल पाते इसलिये उनका विकास सही तरीके से नहीं हो पाता।

आपके बच्चे को यदि नीचे दिये गये कोई भी लक्षण है तो उसे गंभीर जी ई आरडी या अन्य गंभीर लेकिन उपचार योग्य समस्या जैसे पाचन तंत्र में रूकावट हो सकती है।

लक्षण कुछ इस प्रकार है

✧ नियमित रूप से उल्टी होती है जिसमें उनके पेट की सामग्री उनके मुंह से निकल जाती है।

✧ हरी या पीले रंग की उल्टी होना

✧ खाना ना खा पाना

✧ मल में खून आना

✧ ६ माह की उम्र के बाद उल्टी करना

✧ अपनी गर्दन पीछे की ओर झुकाना

✧ खाने के बाद चिड़चिड़ाना

यदि इसमें से कुछ भी है तो तुरंत बाल रोग विशेषज्ञ को दिखाएं

5. चिकित्सा उपचार

कभी कभी आपके भोजन करने की तकनीक में बदलाव आपके बच्चे को खुश रखने में काफी मदद करता है।ऊपर सुझााये गये उपाय भी काफी मददगार होगें। यदि समस्या ज्यादा है तो तुरंत बाल रोग विशेषज्ञ की सलाह लें।

यदि आपके बच्चे को जीई आरडी की समस्या है तो आपका चिकित्सक बच्चे को कुछ सप्ताह या महीने के लिये ऐसिड ब्लॉकिंग दवा देने की सलाह दे सकता है जब तक आपके बच्चे की एसोफेजियल मांसपेशी बेहतर रूप से विकसित न हो जाये।

यदि आपका बच्चा बहुत जोर से उल्टी करता है तो उसे पाइलोरिक स्टेनोसिस नामक दुर्लभ किंतु गंभीर बीमारी हो सकती है - इसमें बच्चे के पेट और छोटी आंत के बीच का वाल्व भोजन को अंदर नहीं जाने देता है। इसे सर्जरी से ठीक किया जा सकता है।