

दूध की बंद नलियों को कैसे खोलें : कारण, राहत, तकनीक

दूध की बंद (या अवरुद्ध) नलिकाएं स्तनपान के दौरान एक आम समस्या हैं। यह तब होता है जब स्तन में दूध का प्रवाह किसी हिस्से में अवरुद्ध हो जाता है, जिससे एक कड़ा, कोमल गाँठ और स्थानीय असहजता होती है। हालाँकि इन्हें आमतौर पर घर पर संभाला जा सकता है। लेकिन भुरुआती और लगातार देखभाल से मास्टाइटिस जैसी जटिलताओं से बचाव में मदद मिलती है।

दूध की नलिकाएं क्यों बंद होती हैं?

नलिकाएं तब अवरुद्ध हो सकती हैं जब :

- ❖ दूध प्रभावी रूप से नहीं निकल रहा (स्तनपान न देना, अचानक स्तनपान बंद करना, ि 1 ु को ढंग से स्तन से न लगाना)
- ❖ स्तन पर दबाव (तंग ब्रा, सोने की स्थिति)
- ❖ दूध की अधिकता या कम बार दूध देना।
- ❖ तनाव, बीमारी या निप्पल पर सूजन

दूध की बंद नलिकाओं को खोलने के प्रभावी व सामान्य तरीकें :

1. दूध का प्रवाह बार-बार बनाएं रखें

सबसे महत्वपूर्ण कदम है दुग्ध पान कराते रहना।

- ❖ हर 2-3 घंटे में स्तनपान कराएं।
- ❖ प्रभावित स्तन से स्तनपान भुरु करें, क्योंकि उस समय दूध का स्तन से निकलना प्रभावी होता है।
- ❖ स्तनपान की अलग-अलग स्थिति अपनाएं – कभी-कभी हल्का कोण बदलने से प्रवाह बेहतर होता है।

2. स्तन से पहले गरम सिकाई का प्रयोग करें

गर्म सिकाई दूध के प्रवाह को बढ़ाने में मदद करती है।

- ❖ 5-10 मिनट के लिए गर्म सिकाई करें।
- ❖ गर्म पानी से स्नान करें और मसाज करें।

3. हल्की मालि 1 करें

मालि 1 हल्की होनी चाहिए, अन्यथा स्तन पर सूजन आ सकती है।

कोि 1 1 करें :

- ❖ स्तन के बाहरी हिस्से से निप्पल की ओर हल्की स्ट्रोकिंग।
- ❖ स्तनपान के दौरान मालि 1 करें।
- ❖ वाइब्रे 1न वाले उपकरण या इलेक्ट्रिक टूथब्र 1 को गाँठ वाले स्थान पर हल्के से रखने से बिना जोर लगाएं नलिकाएं खुल सकती हैं।

4. स्तनपान के बीच क्या करें

- ❖ स्तनपान के बाद बरफ से सिकाई करें।
- ❖ आरामदायक ब्रा पहनें।
- ❖ जितना संभव हो आराम करें और तरल आहार काफी मात्रा में लें।

फीडिंग के बीच अधिक गर्माहट से बचें, क्योंकि इससे सूजन बढ़ सकती है।

5. अपने बच्चे को स्तनपान के समय सही तरीके से निपल वाला पूरा काला भाग ि 1 ु के मुँह में दें।

खराब लैच बार-बार रुकावट का एक बड़ा कारण है।

सुझाव :

- ❖ सुनिश्चित करें कि बच्चे का मुँह पूरा खुला हो और निपल के चारों ओर का काला भाग ि 1 ु के मुँह में हो।
- ❖ ि 1 ु का भारीर और चेहरा एक लाइन में हो।

6. अपनी पंपिंग तकनीक जाँचे

यदि आप पंप से अपना दूध निकालती हैं :

- ❖ सही आकार के पंप का उपयोग करें, यदि आकार बहुत छोटा या बड़ा होता है तो स्तन में सूजन आ सकती है। और दूध की नलियाँ बंद हो सकती हैं।
- ❖ आराम दायक तरीके से पंप का इस्तेमाल करें।
- ❖ पहले आप यह सुनिश्चित करें कि पंप के हिस्से अच्छी तरह काम कर रहे हों।

डाक्टर का परामर्श कब लें?

निम्नलिखित अवस्था में – जैसे:

- ❖ बुखार या ठंड लगना
- ❖ स्तन पर लाल धारियाँ
- ❖ दर्द बढ़ना
- ❖ फ्लू जैसा महसूस होना

यह साधारण सूजन नहीं बल्कि संक्रमण के लक्षण हैं यदि नलिकाएँ बार-बार बंद होती हैं, तो एक दुग्धपान परामर्शकर्ता से जांच कराना आवश्यक है।

डॉ. ममता धनेरिया

प्रोफेसर एण्ड हेड

पित्त रोग विभाग

आर.डी. गार्डी मेडिकल कॉलेज

सुरासा, उज्जैन