ईबीएम तकनीक और कटोरी चम्मच/पलाडे से पोषण की चेकलिस्ट

क्र.सं.	कार्य	केस				
		1	2	3	4	5
1.	हाथों से स्तन के दूध को दूहने की तकनीक (ईबीएम) • दूध को रखने के लिए एक साफ धुला, उबला हुआ बर्तन लेते हैं • हाथ से दूध निकालने के पहले हाथों को अच्छी तरह साबुन और पानी से धोते हैं • आराम से बैठकर या खड़े होकर स्तन के नीचे एक साफ बर्तन रखते हैं दूध दोहना • चार उंगलियों से स्तन को सहारा देते हैं और अंगूठे को एरिओला के उपर रखते हैं • सीने की तरफ दबाते हुए अंगूठे और उंगलियों के बीच एरिओला को दोहते हैं • निचोड़ते हैं और छोड़ते हैं, फिर दोहराते हैं • इसी तरह एरिओला को सभी तरफ से दोहते हैं ताकि स्तन के हर एक भाग से दूध निकल जाये हर स्तन को कम से कम 3–5 मिनट तक दूहते हैं और दूध ख़त्म हो जाने के बाद दूसरे स्तन को दूहते हैं।					
2.	कटोरी–चम्मच या पलाडे से दूध पिलाना • मध्यम आकार के कप और एक छोटे चम्मच (1–2 मिली) का इस्तेमाल करते हैं। दोनों बर्तनो को अच्छी तरह धोकर साफ करते हैं • बच्चे के गले में एक नैपकिन बाँधते हैं ताकि निकले हुये दूध को पोछा जा सके, फिर बच्चे के सिर को अच्छी तरह सहारा देते हुए बैठकर गोद में लेते हैं • मुँह के कोण को उत्तेजित करते हैं और चम्मच में 1–2 मिली दूध को डालकर मुँह के कोण पर रखते हैं • बच्चे के खुले मुँह में धीरे–धीरे दूध डालते हैं और दूध को धीरे–धीरे बच्चे के मुँह में जाने देते हैं ताकि दूध बिखर न जाये। बच्चा दूध गटक रहा है कि नहीं, को देखते हैं • इस तरह दिये जाने वाले दूध को पिलाते हैं					

	• बच्चे को बीच–बीच में डकार दिलाते हैं • प्रक्रिया को तबतक दोहराते हैं जबतक बच्चा पर्याप्त मात्रा में दूध न पी ले • बच्चे को सीधे कप से भी दूध पिला सकते हैं • यदि बच्चा सक्रिय रूप से दूध नहीं पी रहा या गटक रहा है तो बहुत आराम से बच्चे के कान के पीछे या पैर के तलवे को रगड़कर उत्तेजित करते हैं (यदि बच्चा अभी भी शिथिल है तो इस तरीके पर ज़ोर नहीं देते हैं –जबतक बच्चा तैयार नहीं हो जाता, तबतक उसको गवाज़ फीड पर रखते हैं)					

मुख्य बिन्दु

- माँ का पूरा दूध निकालने में 20–30 मिनट लग सकते हैं
- यदि दूध निकालने के पहले बच्चा माँ के समीप रहता है या माँ उसके साथ खेलती है तो अच्छे 'लेट–डाउन रिफ्लेक्स' से ज्यादा दूध निकलता है
- दूध बनने की प्रक्रिया को बनाये रखने के लिये स्तन से 24 घंटे में कम से कम 8 बार दूध निकालना चाहिये। बहुत जल्दी–जल्दी दूध निकालने का प्रयास नहीं करना चाहिये
- दूध निकालने की विधि पीड़ाजनक नही होनी चाहिये। यदि पीड़ा होती है तो तरीका गलत है। शुरूआत में दूध या तो कम या फिर नहीं भी आ सकता है किन्तु थोड़ी देर दबाने पर अक्सर दूध आना चालू हो जाता है
- निकले हुये दूध का रख–रखावः

  दूध को साफ एवं ढके हुये पात्र में रखते हैं– सामान्य कमरे के तापमान पर 8 घंटे तक, फ्रिज में 24 घंटे तक और डीप फ्रिज (-20^0 सें.) में 3 महीने तक

  - चम्मच अथवा पलाडे और कप से दूध पिलाने की विधि कम वज़न वाले बच्चों में सुरक्षित और कारगर पाई गई है
  - फीडिंग का यह तरीका गवाज़ (ओजी/एनजी ट्यूब) फीड और सीधे स्तनपान के बीच में पुल का काम करता है
  - कितना दूध बच्चे ने पी लिया है का अनुमान लगाते समय, बच्चे की गर्दन पर लगाये गये नेपकिन (कपड़े) पर छलके हुए या कहीं और गिरे हुये दूध को ध्यान में रखें। नेपकिन का वज़न करने से गिरे हुये दूध का अच्छा अनुमान लगाया जा सकता है