

स्तनपान महत्वपूर्ण है

महिलाओं और उनके परिवारों
के लिए स्तनपान के बारे में
एक महत्वपूर्ण गाइड

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé



आभार

द बेस्ट स्टार्ट रीसोर्स सेन्टर (The Best Start Resource Centre) ओंटारियो की पब्लिक हेल्थ इकाइयों को धन्यवाद देना चाहेगा जिन्होंने इस प्रांतीय संसाधन के निर्माण और विकास में सहायता प्रदान की और उदारतापूर्वक अपने संसाधनों और विशेषज्ञता को साझा किया।

हम उन माता-पिता और विशेषज्ञों का भी शुक्रिया अदा करना चाहेंगे जिन्होंने इस पुस्तिका के लिए निवेश प्रदान किया।

अंतिम समीक्षा मार्ज ला सैल, आरएन, बीएससीएन, आईबीसीएलसी, सीसीएचएन (सी), बीएफआई प्रमुख निर्धारक द्वारा की गई।

इस पुस्तिका की जानकारी उत्पादन के समय वर्तमान है लेकिन जानकारी समय के साथ बदल सकती है। यह सुनिश्चित करने के लिए हर संभव प्रयास किया जाएगा कि जानकारी वर्तमान रहती है।





विषय-सूची

अनुभाग 1 3

स्तनपान का महत्व

- स्तनपान करवाने वाली माताओं के अधिकार
- बेबी फ्रेंडली इनिशिएटिव (Baby-Friendly Initiative)
- एक सूचित निर्णय लेना
- फार्मूला दूध पिलाने के जोखिम
- परिवारक समर्थन
- मां से मां को सहायता (Mother-to-Mother Support)

अनुभाग 2 11

अपने बच्चे को एक अच्छी शुरुआत करने में मदद करना

- चमड़ी से चमड़ी का महत्व
- शिशु के निर्देशन से निप्पल को मुंह में देना
- हाथ से दबा कर कोलोस्ट्रम या स्तन के दूध को निकालना
- संकेत (क्यू) के आधार पर दूध पिलाना

अनुभाग 3 16

स्तनपान करवाना सीखना

- स्तनपान की स्थितियां
- अपने बच्चे को निप्पल को मुंह में पकड़ने में मदद करना

- कैसे बताएँ कि आपके बच्चे ने निप्पल अच्छी तरह से पकड़ा है
- संकेत कि स्तनपान ठीक चल रहा है
- स्तन को दबाना (Breast Compressions)
- क्या मेरे बच्चे को पर्याप्त दूध मिल रहा है?
- आपके बच्चे के पेट का आकार

अनुभाग 4 25

जानने के लिए महत्वपूर्ण बातें

- निद्रालु शिशु को जगाना
- चिड़चिड़े बच्चे को शांत करना
- अपने बच्चे को डकार दिलवाना
- विकास में उछाल
- पीड़ादायक निप्पलें
- चुसनी (सूदर) का उपयोग करना
- अतिपूरण (Engorgement)
- अपने स्तन के दूध का भंडारण

अनुभाग 5 31

अक्सर पूछे जाने वाले सवाल

अनुभाग 6 40

सहायता कहां से प्राप्त करें?

- स्तनपान महत्वपूर्ण है



अनुभाग 1

स्तनपान का महत्व

स्तनपान आपके और आपके बच्चे के लिए सबसे अच्छा है। मां का दूध नवजात शिशुओं के लिए प्राकृतिक भोजन है। इस में वह सब कुछ शामिल है जिसकी आपके बच्चे को जरूरत है। कोई सवाल नहीं, कोई बहस नहीं, कोई संदेह नहीं है।

शिशुओं को पहले 6 महीनों में केवल मां के दूध की जरूरत है। लगभग 6 महीने पर बच्चों को ठोस खाद्य पदार्थ देने शुरू करें और दो साल और उससे आगे तक स्तनपान जारी रखें। www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance-0-2/nutrition/pdf/reasons-raisons-eng.pdf पर अपने बच्चे को स्तनपान करवाने के लिए 10 बढ़िया कारणों का पता लगाएँ।

स्तनपान महत्वपूर्ण है क्योंकि:

- स्तनपान से हर कोई लाभ पाता है: आप, आपका बच्चा, आपका परिवार और अपना समुदाय।
- मां का दूध सुविधाजनक है और हमेशा सही तापमान पर और किसी भी समय उपलब्ध रहता है।
- स्तनपान निःशुल्क है।
- स्तनपान आपके और आपके बच्चे के बीच बंधन को मजबूत करता है।
- स्तनपान पर्यावरण के अनुकूल है।
- स्तनपान आपके परिवार और समाज की स्वास्थ्य देखभाल की लागत को कम करता है।

स्तनपान आपके बच्चे के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि स्तनपान ...

- कई संक्रमणों और बीमारियों से आपके बच्चे की रक्षा करता है।
- खाने की स्वस्थ आदतों का निर्माण करता है।
- जबड़ों के उचित विकास को बढ़ावा देता है।
- दिमाग के तंदुरुस्त विकास को बढ़ावा देता है।

स्तनपान आपके लिये महत्वपूर्ण है, क्योंकि स्तनपान ...

- प्रसवोत्तर (postpartum) रक्तस्राव को नियंत्रित करता है।
- स्तन और गर्भाशय के कैंसरों की दरों को कम करता है।
- आपकी माहवारी की वापसी को धीमा करता है।



आज, ऑंटारियो में अधिकांश माताएँ अपने बच्चों को स्तनपान करवाने का फैसला करती हैं। अपने स्तनपान अनुभव को और भी अधिक सफल और सुखद बनाने के लिए आपकी मदद करने के लिए www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/tips-cons-eng.php पर 10 वैल्यूबल टिप्स फॉर सक्सेस्फुल ब्रेस्टफीडिंग देखें।

स्तनपान करवाने वाली माताओं के अधिकार

आपको किसी भी समय, कहीं भी स्तनपान करवाने का अधिकार है। यह हक कैंनेडियन अधिकार और स्वतंत्रता के चार्टर द्वारा सुरक्षित है। अगर आप महसूस करती हैं कि आपके स्तनपान अधिकारों का सम्मान नहीं किया जा रहा है, तो जो हुआ उसकी रिपोर्ट ऑंटारियो मानवाधिकार आयोग को करें। ला लेश लीग कनाडा (La Leche League Canada) या इनफैक्ट कनाडा (INFACT Canada) जैसे समूह अतिरिक्त सहायता प्रदान कर सकते हैं। इन समूहों के बारे में अधिक जानकारी के लिए इस पुस्तिका के पृष्ठ 40 पर गेटिंग हेल्प (Getting Help) अनुभाग पर जाएं।

एक औरत जो स्तनपान करवा रही है और काम पर लौट रही है, को ऑंटारियो ह्यूमन राइट्स के तहत अधिकार है कि उसे कार्यस्थल में सुविधा दी जाए ताकि वह अपने बच्चे को स्तनपान करवाना जारी रख सके। डिस्क्रिमनेशन बिकॉज़ आफ प्रेग्नन्सी ऐन्ड ब्रेस्टफीडिंग (Discrimination Because of Pregnancy and Breastfeeding) के बारे में नीति और वीडियो देखने के लिए www.ohrc.on.ca या www.beststart.org/resources/wrkplc_health/index.html पर जाएं



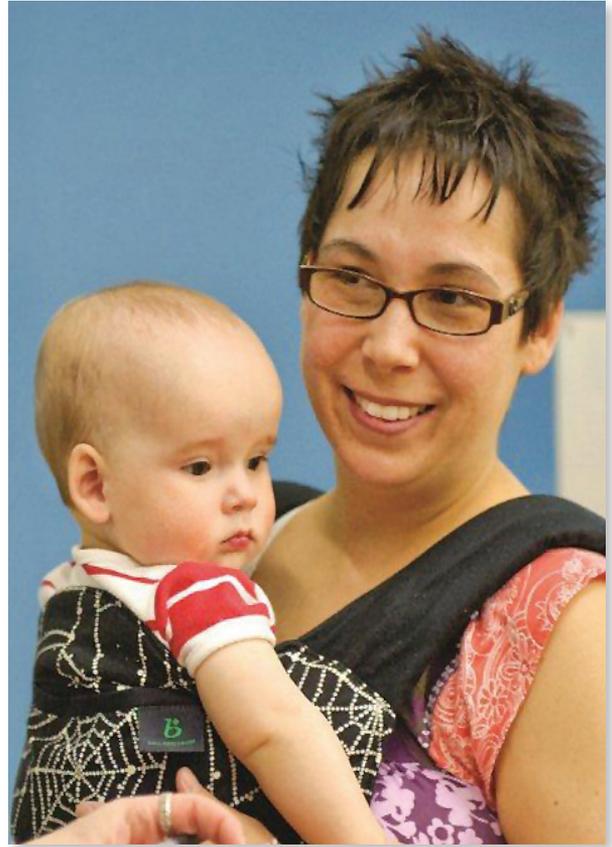
बेबी फ्रेंडली इनिशीएटिव

संभव है आपने बेबी फ्रेंडली शब्द, सुना हो। बेबी फ्रेंडली इनिशीएटिव सभी माताओं और बच्चों को निम्नलिखित के द्वारा समर्थन देने के लिए डिज़ाइन की गई एक अंतरराष्ट्रीय युक्ति है:

- माताओं को अपने बच्चे को दूध पिलाने के बारे में सूचित निर्णय करने में मदद करना।
- ऐसी प्रथाओं को बढ़ावा देना जो माताओं और बच्चों को एक स्वस्थ शुरुआत देती हैं।
- फार्मूला कंपनियों के विपणन दबावों से उनकी रक्षा करना।

ऐसे अस्पताल, सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाइयां और सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र हैं जो यह उपाधि प्राप्त कर चुके हैं या इस दिशा में काम कर रहे हैं। वे मांओं और परिवारों का समर्थन कैसे करते हैं, इस पर उच्च मानकों को लागू करते हैं। ये मानक आपकी मदद करेंगे:

- अपने बच्चे को किस तरह से खिलाना है इस पर सूचित फैसला करने में।
- शिशु को दूध पिलाने के बारे में सही जानकारी के साथ तैयार रहने में।
- समर्थित महसूस करने में जैसे आप अपने बच्चे को दूध पिलाना और उसकी देखभाल करना सीखती हैं।



एक सूचित निर्णय लेना

ज्यादातर लोग जानते हैं कि मां का दूध बच्चों के लिए स्वास्थ्यप्रद दूध है। मगर कभी कभी, फार्मूला पिलाए जाने के लिए यह कारण हो सकते हैं:

- बच्चे की कोई मेडिकल अवस्था है और उसे फार्मूला या एक विशेष फार्मूला प्राप्त करने की जरूरत है।
- माँ की कोई गंभीर मेडिकल अवस्था है और वह अपने बच्चे को स्तनपान करवाने में असमर्थ है।
- माँ और बच्चा एक दूसरे से अलग हैं और मां अपने बच्चे तक पर्याप्त मां का दूध पहुँचाने में असमर्थ है।
- मां, शिशु फार्मूला पिलाने के बारे में सोचती है अगर वह स्तनपान संबंधी कुछ चुनौतियों का सामना कर रही है।

शिशु फार्मूला पिलाने का निर्णय सावधानी से किया जाना चाहिए। अगर आपके बच्चे को अधिक कैलोरियों की जरूरत है, तो आप एक पूरक देने की जरूरत होगी। सबसे अच्छा विकल्प मां का दूध है। यह हाथ से दबा कर और/या पंप से निकाला जा सकता है। स्तन को हाथ से दबा कर मां का दूध निकालने के बारे में और जानकारी के लिए, पृष्ठ 13 पर जाएँ।

स्तनपान करने वाले शिशु को फार्मूला देना आपके माँ के दूध की आपूर्ति को कम कर सकता है। फार्मूला के साथ अनुपूरण का नतीजा आपकी रोकने की बनाई गई योजना से पहले स्तनपान छोड़ना हो सकता है। स्तनपान छोड़ने के बाद उसे पुनः आरंभ करना कठिन हो सकता है।

यह अगर उपलब्ध हो तो पहले क्या आजमाया जाए के क्रम में पूरकों की एक सूची है:

- आपका अपना स्तन का ताज़ा दूध, हाथ से दबा कर और/या पंप करके निकाला गया।
- आपका अपना ताज़ा स्तन का दूध जिसे जमाया गया और प्रयोग करने से पहले पिधलाया गया है।
- एक मानव दूध बैंक से पाश्चरीकृत मानव दूध (स्तन का दूध)। कुछ दूध बैंकों के पास केवल विशेष जरूरतों वाले बच्चों जैसे कि प्रीटर्म बच्चों के लिए है पर्याप्त दूध हो सकता है।
- वाणिज्यिक फारमूला जो कि गाय के दूध पर आधारित है।



कई माता पिता पूरक देने के लिए एक बोतल का उपयोग करते हैं। बोतल से दूध पिलाए जाने वाले बच्चों के लिए स्तनपान कठिन हो सकता है। आप इन तरीकों में से एक या उससे अधिक का उपयोग करके अपने बच्चे को एक पूरक खिला सकते हैं। एक जानकार पेशेवर की मदद के साथ इन पर विचार करें:

- कप (खुला कप, सिपी कप नहीं) या चम्मच।
- स्तनपान साधन जो आपके स्तन पर एक ट्यूब का उपयोग करता है।
- आपकी साफ उंगली से जुड़ी एक ट्यूब के साथ फिंगर फीडर।
- बोतल।
- फीडिंग के और विशेष उपकरण।

अगर आप फार्मूला के उपयोग पर विचार कर रही हैं, तो खुद से पूछें:

- मैंने स्तनपान करवाने का फैसला क्यों किया?
- मैं शिशु फार्मूला पिलाने का विचार क्यों कर रही हूँ?
- क्या मैं सोचती हूँ कि फार्मूला मेरे बच्चे को शांत करने में मदद करेगा?
- क्या मुझे अपने बच्चे को शांत करने के सारे तरीके पता हैं?
- क्या मैंने फार्मूला पिलाने की स्वास्थ्य समस्याओं जैसे कि दस्त और कान में संक्रमणों के बारे में विचार किया है?
- क्या मुझे गलत तरीके से प्रभावित किया जा रहा है? (परिवार, दोस्त, मीडिया, आदि)
- प्रत्येक विकल्प के फायदे और नुकसान क्या हैं?
- क्या मैंने एक ऐसे स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ बात की है जो माताओं और बच्चों की शिशु को दूध पिलाने के साथ मदद करने में अनुभवी और जानकार है?
- मेरे बच्चे, मेरे लिए और मेरे परिवार के लिए सबसे अच्छा निर्णय क्या है?
- क्या मैं अपने निर्णय के साथ सहज महसूस करती हूँ?

आपके ऊपर सूचीबद्ध किए गए सवालों से अधिक सवाल हो सकते हैं। एक स्तनपान विशेषज्ञ के साथ बातचीत करें या एक नर्स के साथ बात करने के लिए अपनी स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाई को फोन करें। यह महत्वपूर्ण है कि आपके द्वारा प्राप्त शिशु को खिलाने संबंधी कोई भी जानकारी अनुसंधान पर आधारित है और व्यक्तिगत पूर्वाग्रह के बिना दी जाती, और एक विपणन अभियान से गुमराह नहीं हो रही है।

फार्मूला को सुरक्षित ढंग से तैयार करने, खिलाने और भंडारण के बारे में जानें। आप कुछ फार्मूला का उपयोग करती हैं और स्तनपान करवाना जारी रखने की योजना बनाती हैं, तो उसे अपने दूध की आपूर्ति बनाए रखने के लिए एक योजना होना महत्वपूर्ण है। फिर, एक जानकार स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ अपने मूल स्तनपान लक्ष्यों की दिशा में काम करें।

“अपने बच्चे के आने से पहले ही स्तनपान और उसके सभी लाभों के बारे में स्वयं को शिक्षित कर लें। स्तनपान करवाने के लिए अपना निर्णय लें और योजना बनाएँ और अपनी दूध की आपूर्ति को कैसे बनाए रखना है के बारे में जानपूर्ण हों। अपना निर्णय खुद को प्यार करने और सहारा देने वालों के साथ साझा करें। अंत में, आपको आपके लक्ष्य तक पहुँचने में मदद करने के लिए अपने समुदाय में समर्थनों का पता लगाएँ।”

फार्मूला दूध पिलाने के जोखिम

स्तनपान ना करने वाले शिशुओं और छोटे बच्चों को इनका अधिक जोखिम है:

- संक्रमण जैसे कि कान और सीने के संक्रमण।
- पेट और आंत की गड़बड़ी के कारण दस्त।
- सडन इन्फेन्ट डेथ सिंड्रोम (SIDS)
- मोटापा और बाद के जीवन में दीर्घकालिक रोग।
- बचपन के कुछ कैंसर।

माताओं के लिए, स्तनपान न करवाने से उनके ये जोखिम बढ़ जाते हैं:

- प्रसवोत्तर रक्तस्राव।
- टाइप 2 डायबिटीज़।
- स्तन या अंडाशय के कैंसर।



पारिवारिक समर्थन

सभी माताओं को अपने साथी, परिवार, स्तनपान करने वाली मांओं और समुदाय के समर्थन से लाभ होता है। वे आपको अपने बच्चे को जीवन में सबसे अच्छी शुरुआत देने में मदद कर सकते हैं। स्तनपान स्वाभाविक है और बच्चे स्तनपान के लिए पैदा होते हैं।

जन्म के बाद शुरुआती दिनों के दौरान, कुछ शिशुओं और माताओं को सीखने के लिए और सही ढंग से करने के लिए समय की जरूरत होती है। अन्य लोग क्या कहते हैं या विश्वास करते हैं आपके स्तनपान के अनुभव को प्रभावित कर सकता है। अपने साथी और परिवार के साथ बात करें। उन्हें बताएँ कि आपकी स्तनपान करने की योजना है। उन्हें इस पुस्तिका और स्तनपान की दूसरी विश्वसनीय जानकारी के साथ परिचित होने के लिए प्रोत्साहित करें ताकि उनको पता हो कि आपका समर्थन कैसे करना है। उनकी मदद और समर्थन स्वीकार करें ताकि आप अपनी और अपने बच्चे की देखभाल कर



“ मैं सोचती हूँ कि परिवारों के लिए स्तनपान के महत्व को समझना महत्वपूर्ण है। नई माताओं को सहायता की बहुत आवश्यकता होती है न केवल उसके पति से, बल्कि पूरे परिवार से। धैर्य और दृढ़ता की आवश्यकता है लेकिन यह संबंध जुड़ने का एक अद्भुत अनुभव है, एक ऐसा अनुभव जिसे मैं हमेशा संजोकर रखूंगी! ”

परिवार और दोस्त नीचे दिए तरीकों से स्तनपान को एक सफलता बनाने में मदद कर सकते हैं:

- 1. जानकार बनें।** बच्चे के जन्म से पहले आप स्तनपान के बारे में जितनी जानकारी संभव हो सके, प्राप्त करें। दोस्तों, रिश्तेदारों, स्तनपान करने वाले अन्य परिवारों और स्वास्थ्य पेशेवरों से यह सीखने के लिए बात करें कि स्तनपान के अनुभव को क्या सफल बनाता है। एक प्रसवपूर्व स्तनपान कोर्स में भाग लेने पर विचार करें। यह पुस्तिका पढ़ें।
- 2. जानें कि सहारा कहां उपलब्ध है।** अपने समुदाय में संसाधनों के बारे में जानें। मां को उन सहारों तक पहुँचने में मदद करें।
- 3. प्रोत्साहन पेश करें।** एक नई माँ को चिंता हो सकती है कि उसके पास अपने बच्चे के लिए पर्याप्त दूध नहीं है। उसे आश्वस्त करें कि ज्यादातर महिलाओं के पास पर्याप्त से ज्यादा मां का दूध होता है। उसे बताएँ कि स्तनपान उसके बच्चे की देखभाल करने का सबसे अच्छा तरीका है। उसे बताएँ कि आपको उस पर विश्वास है। उसे बताएँ कि आप उसकी मदद करने के लिए मौजूद हैं।
- 4. परेशान न करें।** बच्चे के जन्म के बाद के शुरू के सप्ताहों के दौरान आंगंतुकों, टेलीफोन कॉलों और अन्य विघ्नों को सीमित करें। इस तरीके से माँ और बच्चा एक दूसरे को जान सकते हैं और सफलतापूर्वक स्तनपान करवाना और करना सीख सकते हैं।
- 5. आराम को प्रोत्साहित करें।** एक नई माँ को बच्चे पर ध्यान केंद्रित करने के लिए ऊर्जा की बहुत जरूरत होती है। रोजमर्रा की जरूरतों जैसे कि भोजन बनाने, बर्तन और कपड़े धोने, घर साफ रखने और अन्य बच्चों की देखभाल करने में सहायता करें।
- 6. बच्चे की देखभाल में माँ की मदद करें।** शिशु कई कारणों से रोते हैं - सिर्फ भूख से ही नहीं। बच्चे के संकेतों को जानें, बच्चे को दिलासा देने के विभिन्न तरीके जानें जैसे कि चमड़ी से चमड़ी लगा कर पकड़ना, घूमना, गाना या नाचना। स्नान करने, कपड़े बदलने और डकार दिलवाने में मदद करें। माँ की मदद करना माँ को स्तनपान करवाने और अपना ख्याल रखने के लिए और अधिक समय देता है।
- 7. यथार्थवादी उम्मीदें रखें।** एक नया बच्चा जीवन हमेशा के लिए बदल देता है। इन परिवर्तनों के बारे में मिश्रित भावनाओं का होना सामान्य बात है। स्तनपान करवाना छोड़ देना इन भावनाओं को खत्म नहीं करेगा। स्तनपान माँ और बच्चे दोनों की मदद करेगा।
- 8. सहायता प्राप्त करें।** अगर माँ को लगता है कि स्तनपान संबंधी चीज़ें ठीक तरह से नहीं चल रही हैं, तो उसे मदद मांगने के लिए प्रोत्साहित करें।
- 9. याद रखें कि प्रत्येक माँ अलग है।** उससे पूछें कि ऐसा क्या है जो उसे लगता है कि उसकी मदद करेगा।

मां से मां को सहारा

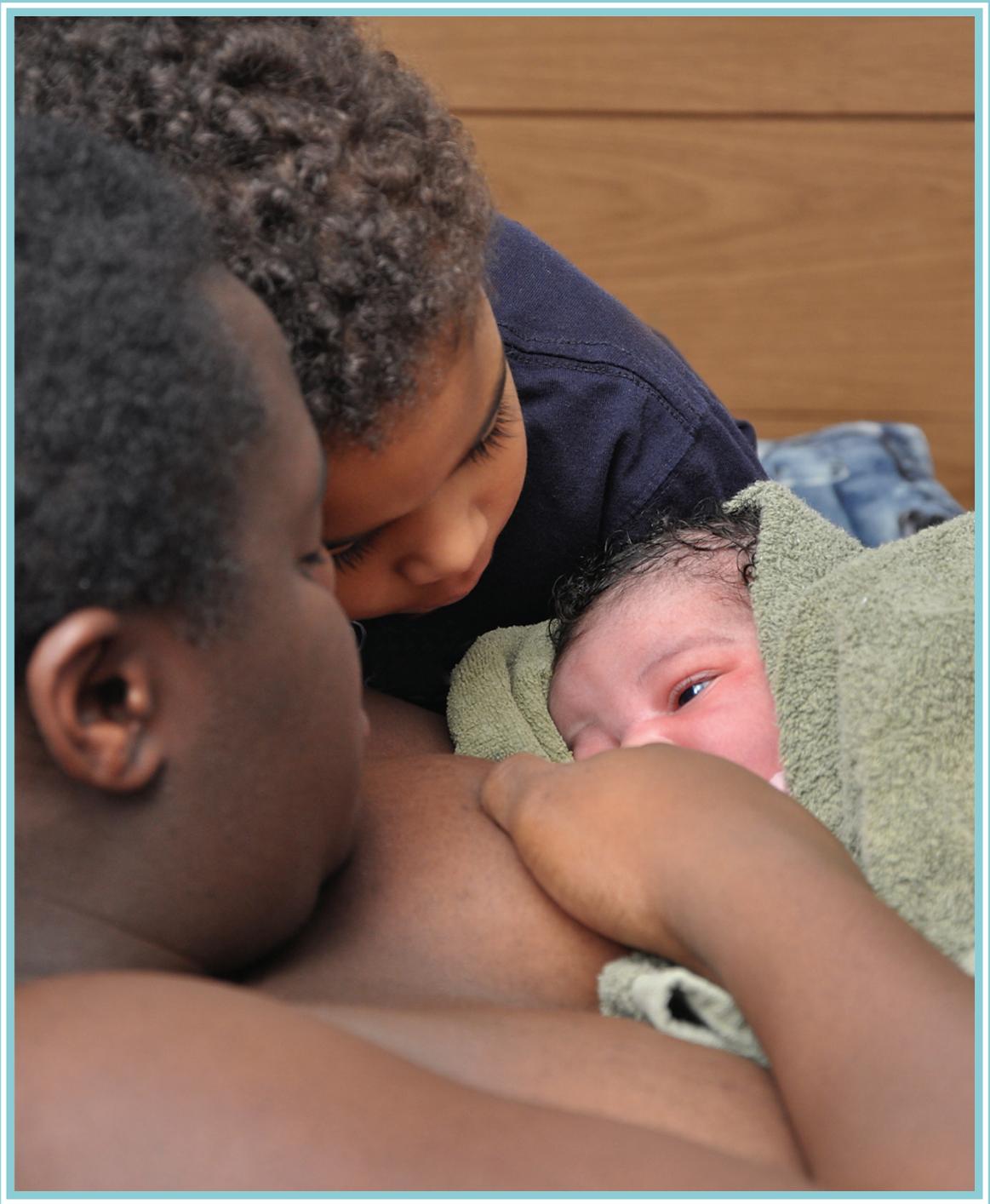
माताओं को स्तनपान करवा रही अन्य माताओं के सहारे से भी लाभ होता है। संभव है कि आपके ऐसे दोस्त या रिश्तेदार हों जो अपने बच्चों को स्तनपान करवा रहे हैं या जिन्होंने हाल ही में स्तनपान करवाया हो। आप निम्नलिखित के माध्यम से भी अन्य गर्भवती या स्तनपान करवा रही माताओं से मिल सकती हैं:

- प्रसवपूर्व कक्षाएं।
- पेरेंटिंग संबंधी समूह।
- स्तनपान का समर्थन करने वाले नेटवर्क।
- ला लेश लीग कनाडा समूह।
- स्थानीय फेसबुक समूहों सहित सोशल मीडिया।

स्तनपान संबंधी सहायता के बारे में अधिक जानकारी के लिए, इस पुस्तिका के पृष्ठ 40 पर जाएं।

“ मुझे मेरा सहारा स्तनपान करवा रही माताओं, मेरी स्थानीय स्वास्थ्य नर्सों, मेरी मां, कुछ करीबी दोस्तों, और मेरे पति में मिला। लेकिन मेरा सबसे बड़ा सहारा यह जानना था कि मैं अपने छोटे बच्चे को वह सब कुछ दे रही थी जिसकी जरूरत उसे स्वस्थ और मजबूत बड़े होने और एक संरक्षित प्रतिरक्षा प्रणाली होने के लिए थी। मैं बिना सोचे यह सब कुछ फिर से करूंगी! ”





अनुभाग 2

अपने बच्चे को एक अच्छी शुरुआत करने में मदद करना

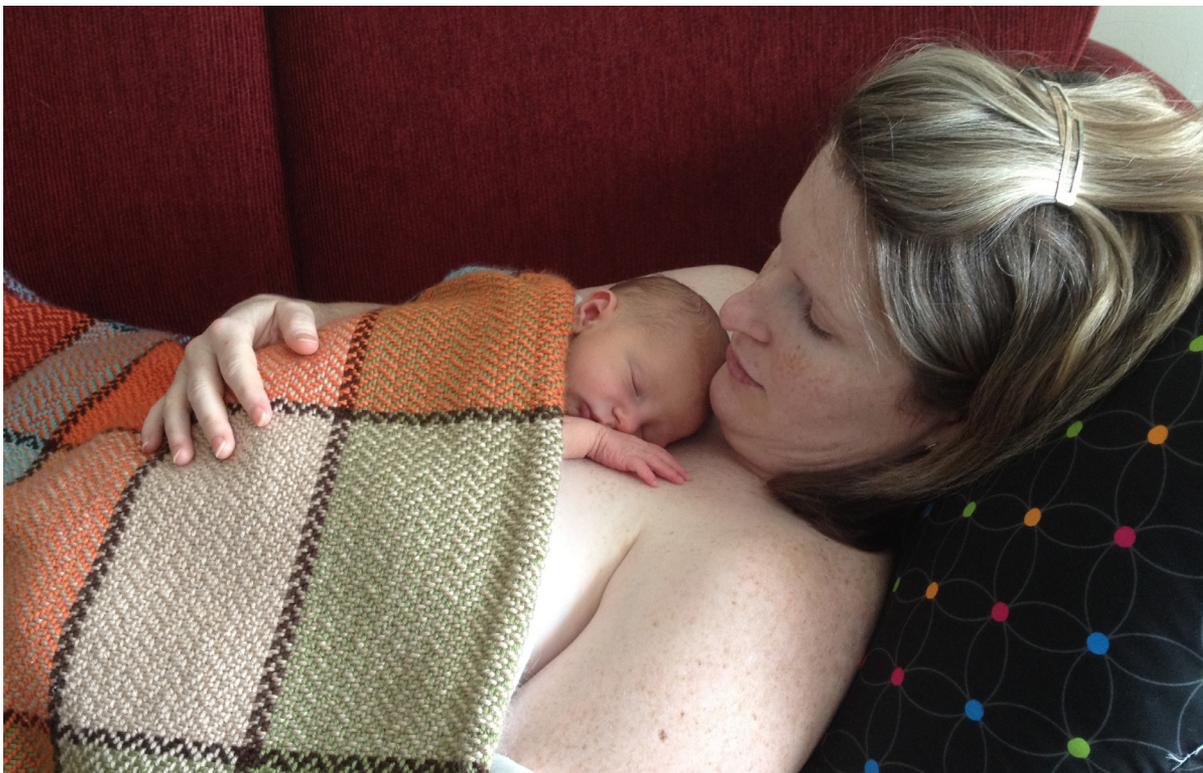
आप ऐसे अपने बच्चे को स्तनपान सीखने में मदद कर सकती हैं:

- अपने बच्चे को चमड़ी से चमड़ी लगाकर पकड़ना।
- शिशु के निर्देशन से निप्पल को मुंह में देने का अभ्यास।
- अपने बच्चे के संकेतों का पालन करना।
- स्तन को हाथ से दबा कर कोलोस्ट्रम और को मां के दूध को निकालना सीखना।

चमड़ी से चमड़ी

चमड़ी से चमड़ी अपने बच्चे को पकड़ने का एक ऐसा तरीका है जिसका आनंद बच्चे और माता पिता दोनों लेते हैं। बच्चा केवल एक डायपर ही पहने होता है और उसे सीधी स्थिति में पकड़ा जाता है। बच्चे की छाती माँ की छाती की चमड़ी पर होती है। सुनिश्चित करें कि शिशु के नाक और मुंह दिखाई दे रहे हैं और यह कि बच्ची उसका सिर उठाने के लिए स्वतंत्र है।

बच्चे की पीठ के आर पार एक हल्का कंबल ओढ़ाया जा सकता है। जब शिशुओं को चमड़ी से चमड़ी लगाकर साथ पकड़ा जाता है, तो वे उनकी मां के दिल की धड़कन और सांस लेने को सुन सकते हैं, और उस की चमड़ी को सूँघ और महसूस कर सकते हैं। यह परिचित और आरामदायक होता है, और उन्हें अपनी स्वाभाविक प्रवृत्तियों का उपयोग करने में मदद करता है।



चमड़ी से चमड़ी का महत्व

- आपको बच्चे को सुरक्षित और महफूज़ महसूस करने में मदद करता है।
- आपके बच्चे की धड़कन दर, श्वास और रक्त शर्करा को स्थिर करता है।
- आपके बच्चे को आपके शरीर की गर्मी के माध्यम से गर्म रखता है।
- संबंध जोड़ने और आपको आपके बच्चे को जानने को बढ़ावा देता है।
- आपके बच्चे को शांत होने और कम रोने में मदद करता है।
- आपको अधिक विश्वासपूर्ण और तनाव मुक्त होने में मदद करता है।
- आपके दूध के प्रवाह में मदद करता है और हो सकता है कि आपके दूध की आपूर्ति को सुधारे।
- बच्चे को निप्पल को अच्छी तरह से मुंह में पकड़ने को बढ़ावा देता है। इसका मतलब यह है कि आपकी पीड़ादायक निप्पलें विकसित करने की संभावना कम होगी और आपके बच्चे को अधिक दूध मिलेगा।

जन्म देने के बाद जितनी जल्दी हो सके अपने बच्चे को चमड़ी से चमड़ी लगाकर पकड़ें। इस विशेष समय से आप दोनों को जन्म से उबरने में मदद मिलेगी। अपने बच्चे को कोई विघ्नों के बिना पकड़ें, एक घंटे या उससे अधिक के लिए, जितनी देर के लिए आप चाहें। बच्चे को तौलना और बच्चों की नियमित दवाएँ बाद में दी जा सकती हैं। आप इस इन्फोग्राफिक में अधिक देख सकती हैं: www.healthunit.org/children/resources/skin-to-skin-infographic.pdf जैसे-जैसे आपका बच्चा बढ़ता है, उसे चमड़ी से चमड़ी लगाकर अक्सर और लंबी अवधि के लिए पकड़ना जारी रखें। आप इस वीडियो में अधिक देख सकती हैं: <http://library.stfx.ca/abigelow/skin-to-skin/skin-to-skin-parents.mp4> समय से पहले पैदा हुए बच्चों को भी इससे लाभ होता है। आप इसे कंगारू मदर केयर (Kangaroo Mother Care) कहा जाता भी सुन सकती हैं। आपका साथी, या आपका कोई अन्य करीबी व्यक्ति भी समय-समय पर आपके बच्चे को आराम देने और पोषण करने के लिए चमड़ी से चमड़ी की देखभाल प्रदान कर सकता है।

शिशु के निर्देशन से निप्पल को मुंह में देना (इसे लेड-बैक ब्रेस्ट फीडिंग या जैविक पोषण भी कहा जाता है)

शिशु के निर्देशन से निप्पल को मुंह में देना (Baby-led latching) आपके बच्चे के लिए, जन्म के तुरंत बाद या किसी भी समय जब आप स्तनपान करवा रही हैं, आपका स्तन खोजने के लिए एक प्राकृतिक और सरल तरीका है। यह विशेष रूप से उपयोगी है जब आपका बच्चा स्तनपान करना सीख रहा हो, अगर आपका बच्चा अच्छी तरह से स्तनपान नहीं कर रहा हो, या आपकी निप्पलें पीड़ादायक हों।

- सहारे के साथ आराम से पीछे झुककर बैठें।
- अपनी बच्ची को अपने सीने के ऊपरी हिस्से और अपने स्तनों के बीच चमड़ी से चमड़ी के साथ पकड़ें, ताकि उसका सिर आपके स्तन के पास हो।
- आपकी बच्ची ऐसे स्वतःस्फूर्त प्रतिक्रिया (रीफ्लेक्स) के साथ पैदा हुई था जो उसे आपके निप्पल को खोजने में मदद करती है। इसे “रूटिंग रीफ्लेक्स” कहा जाता है। आप उसे आपके स्तन को तलाशने के लिए अपना सिर मोड़ते हुए या उसे ऊपर नीचे करते हुए देखेंगे। यह डोलने या चोंच मारने की तरह लग सकता है।
- जब बच्ची आपके स्तन की ओर सरक रही हो तो अपनी बच्ची की पीठ और निचले भाग को अपनी बाँह और हाथ के साथ सहारा दें। जब उसके कंधों और कूल्हों को सहारा मिलता है, तो वह अपना सिर थोड़ा सा पीछे झुका सकती है। यह निप्पल को मुंह में लेने में उसकी मदद करेगा।
- आपकी बच्ची आपका निप्पल ढूँढ लेगी। हो सकता है कि वह पहले उसे हाथों से छूए।
- कुछ कोशिशों के बाद आपकी बच्ची अपनी ठोड़ी को आपके स्तन में धंसा देगी, खुले मुंह के साथ उस तक पहुँचेगी और आपके स्तन को मुंह में ले लेगी।
- आपके बच्चे द्वारा स्तन को मुंह में ले लेने के बाद, आप अपनी स्थिति और अपने बच्चे की स्थिति को यह सुनिश्चित करने के लिए समायोजित कर सकती हैं कि आप दोनों आराम से हैं।

स्तन को हाथ से दबा कर कोलोस्ट्रम या मां के दूध को निकालना

स्तन को हाथ से दबा कर निकालना (Hand expression) अपने स्तनों में से दूध निकालने के लिए अपने हाथों का उपयोग करना है। कोलोस्ट्रम, एक समृद्ध, पीले रंग का तरल पदार्थ, पहला दूध होता है। आपके बच्चे के लिए आपका कोलोस्ट्रम प्राप्त करना महत्वपूर्ण है क्योंकि यह आपके बच्चे की प्रतिरक्षा प्रणाली की मदद करता है और पोषक तत्वों में बहुत समृद्ध है। जन्म के बाद पहले 2 - 3 दिनों में, आपको कोलोस्ट्रम की एक छोटी मात्रा प्राप्त होगी।



स्तन को हाथ से दबा कर दूध निकालना (Hand expression) माताओं के लिए एक महत्वपूर्ण कौशल है क्योंकि यह इस में आपकी मदद करता है:

- निप्पल को मुंह में लेने में बच्चे में दिलचस्पी पैदा करने के लिए स्तन को हाथ से दबा कर दूध की कुछ बूँदें निकालें।
- अपने निप्पलों पर हल्के से दूध की कुछ बूँदें रगड़ कर पीड़ा को रोकें।
- अगर आपके स्तन भरे हुए हैं तो अपने बच्चे को निप्पल पर लगाने से पहले अपने स्तनों को निप्पलों के पास नरम करें।
- अगर आपके स्तन भरे हुए हैं और आपका बच्चा दूध नहीं पी रहा है तो अपने स्तनों को सहज करें।
- अगर आप अपने बच्चे से दूर जाने वाली हैं या उसे स्तन पर सीधे खिलाने से अन्य तरीके से खिलाने की जरूरत है तो अपने बच्चे के लिए स्तन को हाथ से दबा कर दूध निकालें।
- अपनी दूध की आपूर्ति को बढ़ाएँ।

आप अपने बच्चे का जन्म होते ही या अपने बच्चे का जन्म होने से एक या दो सप्ताह पहले भी स्तन को हाथ से दबा कर दूध निकालने का अभ्यास कर सकती हैं।

अपने बच्चे के लिए स्तन को हाथ से दबाकर कोलोस्ट्रम या स्तन का दूध निकालने के लिए:

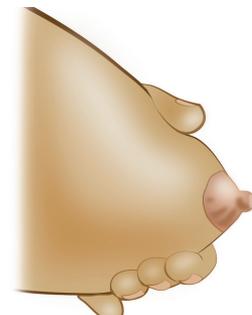
- अपने हाथ अच्छी तरह से धो लें।
- ऐसी जगह ढूँढ़ें जहां आप आराम से और तनाव मुक्त हैं।
- धीरे से अपने स्तनों की मालिश छाती की दीवार से निप्पल की ओर करें। मालिश से दूध के प्रवाह में मदद मिल सकती है। अपनी उंगलियों के साथ अपने निप्पलों को नरमी से छूना भी सहायक हो सकता है।
- कुछ मिनट के लिए अपने स्तन पर एक गर्म तौलिया रखना आजमाएँ।
- अपने स्तन को एक हाथ से पकड़ें, निप्पल के बहुत ज्यादा नजदीक नहीं। आपके हाथ का अंगूठा और उंगलियां एक दूसरे के विपरीत और आपके निप्पल से लगभग 2 ½-4 सेंटीमीटर (1 से 1 ½ इंच) पीछे होनी चाहिए।



दाबाओ (वापस अपने सीने की तरफ)



दाबाना



विश्राम

- अपने स्तन को धीरे से अपनी छाती की ओर अंदर दबाएँ।
- अपने अंगूठे और उंगलियों को अपनी चमड़ी को रगड़े बिना एक साथ एक दूसरे की तरफ दबाएँ।
- अपनी उंगलियों को कुछ सेकंड के लिए विश्राम दें और फिर इसी हरकत को दोहराएँ। अपने निप्पल के बेस को ना दबाएँ, क्योंकि यह दूध के प्रवाह को बंद कर सकता है और आपको पीड़ादायक बना सकता है।
- अपनी उंगलियों को अपने स्तन के चारों ओर घुमाएँ ताकि आप पूरे स्तन को दबा कर दूध निकाल सकें। यह लगभग एक मिनट के लिए या तब तक जारी रखें जब तक दूध का प्रवाह बंद नहीं हो जाता। संभव है कि आप हाथ बदलना चाहें और कभी कभी एक स्तन से दूसरे पर जाना चाहें। दूध की कोई भी ऐसी गिलठियां दबा कर निकालने की कोशिश करें जो संभव है आपके स्तन में हों। अगर आपको और ज्यादा जानकारी चाहिए तो <http://en.beststart.org/for-parents/do-you-have-baby-0-12-months> पर अवरोधित नलिकाएँ फैक्ट शीट देखें जो इस संसाधन का पूरक है।
- दूध को एक चम्मच पर या चौड़े मुंह वाले डिब्बे में इकट्ठा करें। फिर आप एक कप या चम्मच का उपयोग करके अपने बच्चे को कोलोस्ट्रम या स्तन का दूध पिला सकती हैं। आपको यह कैसे करना है दिखाने के लिए, अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता, अस्पताल या सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स से कहें।

संभव है कि कई बार एक माँ तुरंत ही स्तनपान करवाने में सक्षम ना हो। या एक माँ और बच्चे को मेडीकल कारणों से अलग करने की जरूरत हो सकती है। दोनों ही मामलों में, आपके दूध की आपूर्ति को नियमित करना और बनाए रखना महत्वपूर्ण है। अगर आपका बच्चा आपके स्तन से सीधे ही दूध नहीं ले रहा है, तो, आप स्तन को हाथ से दबा कर दूध निकाल कर या पम्पिंग द्वारा या इन दोनों के मिश्रण से अपने दूध की आपूर्ति को नियमित कर सकती हैं। यह महत्वपूर्ण है कि आप उतनी बार ही दूध निकालें जितनी बार एक बच्चा दूध पीएगा, 24 घंटे में कम से कम 8 बार। आप जन्म के बाद पहले घंटे में भी शुरू कर सकती है, आपके बच्चे के आपके स्तन पर होने के बाद। अगर आपको और जानकारी चाहिए तो <http://en.best-start.org/for-parents/do-you-have-baby-0-12-months> पर इक्सप्रेसिंग ऐन्ड स्टोरिंग ब्रेस्ट मिल्क तथ्य पत्रक देखें जो इस संसाधन का पूरक है।



संकेत (क्यू) के आधार पर दूध पिलाना

अपने बच्चे को अक्सर स्तनपान करवाएं। बच्चों को 24 घंटे में कम से कम 8 बार दूध पीने की जरूरत होती हैं। अपने बच्चे के संकेतों की तरफ ध्यान दें। आपकी बच्ची आपको बता देगी कि कब वह दूध पीने के लिए तैयार है, कब उसे दूध पीने के दौरान ब्रेक चाहिए और कब उसका दूध पीना पूरा हो गया है।

आपकी बच्ची दिखाएगी कि वो फीड करने के लिए तैयार और उत्सुक है। वह फीडिंग क्यूज (feeding cues) कहे जाने वाले कुछ संकेत दिखाएगी।



फीडिंग के प्रारंभिक संकेत: मुंह खोलना, जम्हाई लेना, चटकारे लेना।



फीडिंग के मध्यम संकेत: बेचैनी, गहरी साँसें लेने की आवाजों का उँचा होना।



फीडिंग के विलंब वाले संकेत: चिड़ना, रोना, उत्तेजित होना।

प्रारंभिक संकेत: “मुझे भूख लगी है।”

- क्रियाशील, हिलती बांहें।
- मुंह खोलना, जम्हाई लेना या चाटना।
- हाथ से मुँह तक हरकतें।
- सिर को एक तरफ से दूसरी तरफ मोड़ना।
- रूटिंग, अपने मुँह से चीजों तक पहुँचने की कोशिश करना।

मध्य संकेत: “मुझे बहुत भूख लगी है।”

- अँगड़ाई लेना।
- और अधिक हिलना डुलना।
- हाथ से मुँह तक हरकतें।
- चूसना, कूँ कूँ करना या गहरी साँसें लेना।

आपको पता है कि आपके बच्चे को पर्याप्त दूध मिल रहा है जब:

- आपका बच्चा हर 24 घंटे में कम से कम 8 बार दूध पीता है। अगर आपका बच्चा इससे अधिक बार स्तनपान करता है तो यह ठीक है।
- आपका बच्चा फीडिंग की शुरुआत में तेजी से चूसने से धीमा चूसने में परिवर्तित होता है। संभव है कि आप अपने बच्चे को निगलते हुए देख या सुन सकें। वह फीडिंग में बाद में फिर से तेजी से चूसने में परिवर्तित हो सकता है। आप चूसने के दौरान एक ठहराव देखेंगे जब आपके बच्चे का मुँह सब से चौड़ा खुलता है।
- चार दिन का होने के बाद, हर 24 घंटे में आपके बच्चे के कम से कम तीन या चार मल वाले डायपर होते हैं। मल रंग में पीला और गाढ़े सूप की तरह है। संभव है कि छह या आठ सप्ताह के बाद, वह इतनी बार मल ना करे। यह सामान्य बात है।
- आपके स्तन आपके बच्चे के दूध पीने के बाद नरम महसूस हो सकते हैं।

अपने बच्चे को दूध पिलाने के लिए शांत करने के लिए यह टिप आजमाएँ:

- अगर आपका बच्चा रोने लगता है तो अपने बच्चे के लिए जल्दी से प्रतिक्रिया करने की कोशिश करें। एक बच्चे को शांत करना कठिन होता है अगर वह लंबे समय के लिए रो रहा है।
- उसके कपड़े उतारें और उसे अपनी नंगी चमड़ी के साथ रखें।
- उसे फिर से दूध पिलाने का प्रयास करें, भले ही उसने कुछ समय पहले ही दूध पिया था।
- अपने बच्चे को अपने सीने या अपने कंधे के साथ पकड़ें और उसके साथ घूमें या उसे एक झूली कुरसी में झुलाएँ।
- उसे डकार दिलवाने की कोशिश करें।
- उस से बात करें, उसके लिए गाना गाएँ, या “इश” कहें।
- उसके डायपर बदलें अगर वो गीले या मल वाले हैं।
- जब आप बाहर घूमने जाते हैं तो एक बेबी कैरीयर या रैप का उपयोग करें।

विलंब वाले संकेत: “मुझे शांत करो, फिर मुझे खिलाओ।”

- रोना।
- उत्तेजित शारीरिक हरकतें।
- रंग लाल होना।

अगर आपकी बच्ची खिलाने के विलंब वाले खिलाने के संकेत दिखाती है, तो ये अपने बच्ची को खिलाने से पहले शांत करने का समय है। आप यह ऐसा करके कर सकती हैं:

- शरीर से लिपटाना।
- चमड़ी से चमड़ी लगा कर पकड़ना।
- बात करना या गाना।
- सहलाना या झुलाना।



अनुभाग 3

स्तनपान करवाना सीखना

स्तनपान की पोजिशन (स्थितियां)

जब आप अपने बच्चे को दूध पिलाने वाली हैं तो सुनिश्चित करें कि आप और आपका बच्चा ऐसी स्थिति (पोजिशन) में हैं जो स्तनपान करने को आसान बनाती है। माताएँ और बच्चे कई अलग अलग स्थितियों में स्तनपान करवा - कर सकते हैं। शुरू में, आपको लग सकता है कि आपको किसी खास स्थिति में ज्यादा आराम मिलता है, जैसे कि पसंदीदा कुर्सी में पीछे हो कर बैठे हुए या अपने बिस्तर में लेटे हुए। जैसे-जैसे आप और आपका बच्चा स्तनपान में दक्ष होते जाते हैं, आप अपने बच्चे को कहीं भी दूध पिला सकेंगी, घूमते हुए, उसे कैरीयर में उठा कर लिजाते हुए या मेज पर बैठे हुए।



आप जिस भी स्थिति का उपयोग करना पसंद करें (लेड बैक ब्रेस्टफीडिंग, बैठे हुए या लेटे हुए), आपका बच्चा ऐसी स्थिति में होना चाहिए जो गहराई से निप्पल को मुंह में पकड़ने और आसानी से निगलने देने में मददगार हो। यहां ध्यान में रखने के लिए कुछ बातें दी जा रही हैं:

- अपनी पीठ को अच्छी तरह से सहारा दें।
- सुनिश्चित करें आप ऐसी स्थिति में हैं जिससे आपको दर्द नहीं हो रहा है (भगछेदन (episiotomy) या सी-सेक्शन से)।
- आपके बच्चे का कान, कंधा और कूल्हा एक सीधी रेखा में होने चाहिए।
- आपके बच्चे का सिर थोड़ा सा पीछे की ओर झुका होना चाहिए। यह उसे गहराई से निप्पल को मुंह में पकड़ने और आसानी से निगलने में मदद करता है।
- आपके शुरू करने से पहले अपनी आसान पहुंच के भीतर एक ट्रिंक रखें।

अपने बच्चे को निप्पल को मुंह में पकड़ने में मदद करना

जब आपका बच्चा निप्पल को मुंह में पकड़ने के लिए तैयार हो, तो उसे अपने स्तनों तक लाएँ। कई सारी पोजिशनें (स्थितियां) और निप्पल को मुंह में पकड़ने के कई सारे तरीके हैं। यहाँ कुछ सुझाव हैं जो मदद कर सकते हैं।

टमी टु मॉमी (Tummy to Mommy) - अपने बच्चे के पेट को अपने पेट के साथ पोजिशन करें। अपने बच्चे के कंधे और शरीर को पकड़ें क्योंकि बच्चों के लिए बेहतर होता है जब वे उनके सिर को स्वतंत्र रूप से उठा और हिला सकते हैं।

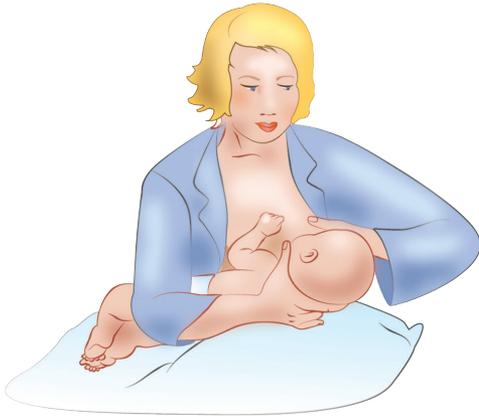
स्थितियां - बैठी हुई स्थिति में, अपनी उंगलियों को उसके सिर के दोनों किनारों पर कान के नीचे या उसकी गर्दन को सहारा देते हुए रखें। लेटी हुई या करवट ले कर लेटी हुई स्थिति में आपका बच्चा पहले से ही अपने सिर को हिलाने के लिए स्वतंत्र है।



लेटना

जब आप थकी हुई हैं (और सभी नई माताएँ थकी होती हैं!) लेट कर स्तनपान करवा सकना मददगार होता है।

- अपने सिर के नीचे एक तकिए के साथ, करवट लेकर लेटें। कुछ माताएँ उनकी पीठ के पीछे या उनके घुटनों के बीच भी एक तकिया पसंद करती हैं।
- तकिए को अपने सिर के वजन को सहारा देने दें।
- अपनी बच्ची को करवट लेकर और उसका मुँह अपनी ओर करके लिटाएँ।
- उसे अपने करीब खींचें ताकि उसकी नाक का स्तर आपके निप्पल के साथ हो और उसकी ठोड़ी आपके स्तन में दब रही हो। जब वह अपना सिर पीछे झुकाती और अपना मुँह पूरा खोलती है, उसे निप्पल को मुँह में पकड़ने में मदद करने के लिए अपने करीब लाएँ।



फुटबॉल होल्ड

(बाएं स्तन से स्तनपान करवाते हुए)

- अपनी बांह और बच्ची को सहारा देने के लिए अपनी पीठ के पीछे और अपने साथ एक तकिया रखें।
- अपनी बच्ची को उसके शरीर को अपनी बायीं कोहनी और अपने पहलू के बीच रख कर अपने शरीर के साथ पकड़ें, ताकि उसकी टाँगें और पैर आपकी पीठ की ओर हैं।
- आपका बायाँ हाथ उसके कंधों और गर्दन के बीच होगा।
- आप अपने दाहिने हाथ के साथ अपने स्तन को सहारा दे सकती हैं।



क्रॉस - क्रेडल अवस्थिति

(बाएं स्तन से स्तनपान करवाते हुए)

- अपने दाहिने हाथ के साथ अपने बच्चे को पकड़ें।
- अपने दाहिने हाथ को उसके कंधों और गर्दन के बीच रखें।
- आप अपने बाएं हाथ के साथ अपने स्तन को सहारा दे सकती हैं।

क्रेडल अवस्था

(बाएं स्तन से स्तनपान करवाते हुए)

- अपने बच्चे को अपनी बायीं बांह में पकड़ें, उसका सिर आपकी कोहनी के पास के साथ। आपका हाथ उसका निचला भाग पकड़ता है।
- अगर आपको जरूरत हो तो आप अपने स्तन को अपने दाहिने हाथ के साथ सहारा दे सकती हैं, या अपने दाहिने हाथ का उपयोग अपने बच्चे के वजन को सहारा देने में मदद करने के लिए कर सकती हैं।

कोई भी अवस्था जो आपके और आपके बच्चे के लिए सुविधाजनक है एक स्वीकार्य अवस्था है। एक अच्छी अवस्था निप्पल को मुँह में अच्छी तरह से पकड़ने देती है।

मार्गदर्शक हाथ - बैठी हुई स्थिति में, लैचिंग के दौरान आपको अपने स्तन को सहारा देने की आवश्यकता हो सकती है। अपने स्तन को पकड़ने के लिए अपनी उंगलियों का उपयोग करते हुए, सुनिश्चित करें कि वे आपके निप्पल के आसपास के गहरे रंग के या गुलाबी क्षेत्र (अरीओला - areola) से काफी पीछे हैं।

लैच - अपने बच्चे के मुँह को अपने निप्पल की ऊंचाई पर पकड़ें। जब वह अच्छी तरह से मुँह में पकड़ लेता है, उसकी ठोड़ी अपने स्तन में दबी होगी, उसके सिर पीछे झुका होगा और हो सकता है कि उसकी नाक का उपरी भाग आपके स्तन को छू रहा हो। आप चाहेंगी कि वह आपके निप्पल और आपके स्तन के कुछ भाग को अपने मुँह में ले।

आपके स्तन पर एक बड़ा मुँह होना - आपके बच्चे की ठोड़ी अपने स्तन को छू रही होगी, आपके निप्पल से करीब एक इंच दूर। फिर उसके लिए आपके निप्पल के ऊपर अपना मुँह चौड़ा खुलने की प्रतीक्षा करें। फिर, अपने स्तन मार्गदर्शक हाथ के अंगूठे का प्रयोग करते हुए, धीरे से अपने अरीओला को उसके मुँह में धकेलें।

आपका निप्पल उसके मुँह में लगभग आखिरी हिस्सा होगा। उसके कंधों को और अधिक अंदर दबाएँ। स्तन को गहराई से पकड़ने के साथ, उसके मुँह में और अधिक अरीओला होगा और आप और अधिक आराम से होंगी। आपका बच्चा अब दूध पीना शुरू कर सकता है। आपको अपने बच्चे को अपने स्तन में धकेलने की जरूरत नहीं है। वास्तव में, बच्चों को धकेले जाना पसंद नहीं है और संभव है कि वह आपके हाथ के खिलाफ वापस धकेले। इस से आपको लग सकता है कि आपका बच्चा दूध नहीं पीना चाहता है। जब आप बैठी हुई हैं तो आप अपनी गोद को स्थिर करने में मदद करने के लिए और तकिए को अपनी जगह में रहने में मदद करने के लिए एक पैर रखने वाले स्टूल का उपयोग कर सकती हैं।

तकिए - किसी भी प्रकार का तकिया आपको सहारा दे सकता है विशेष रूप से आपकी कलाई और कोहनी के नीचे। यदि आपका एक सीजेरियन सेक्शन हुआ था तो वे आपके टांकों की रक्षा कर भी सकते हैं।

अंतिम नज़र - जब आपका बच्चा दूध पी रहा है तो आप देखेंगी कि उसकी ठोड़ी आपके स्तन में दबी हुई है, उसका सिर थोड़ा पीछे झुका हुआ है, और उसकी नाक मुक्त है।

“ अगर आपको स्तनपान में कठिनाइयां हो रही हैं, दुग्ध पान सलाहकार, आपके लिए एक अद्भुत संसाधन हैं। ”



स्तनपान एक सीखने की प्रक्रिया है, और इस में आपकी उम्मीद से ज्यादा समय लग सकता है। यह सबसे सांत्वनादायक और भावनात्मक संबंध जोड़ने का अनुभव है, जो आपका अपने बच्चे के साथ हो सकता है। 6 महीने की होने पर भी अगर वह बहुत परेशान हो जाती है, तो उसे चमड़ी के साथ चमड़ी से पकड़ना और/या उसे स्तनपान करवाना मेरी बेटी को हमेशा शांत करेगा।



अगर आपका बच्चा परेशान करता है और निप्पल को मुंह में नहीं ले पा रहा है, तो ये चीजें आजमाएँ:

- उसे अपने स्तनों के बीच एक सीधी स्थिति में वापस ले आएँ।
- उसके शांत हो जाने तक अपने बच्चे को सहलाएँ और उससे बात करें।
- अपने आप को शांत करें। यह आपके बच्चे को भी, शांत करेगा।
- स्तनपान की अलग स्थिति बदलें।
- देखें अगर वह लेटी हुई (लेड-बैक) स्थिति में खुद ही स्तन को मुंह में पकड़ लेता है।
- हाथ से निकाल कर थोड़े दूध को अपने निप्पल पर लगाएँ ताकि आपका बच्चा तुरंत उसको सूँघेगा और चखेगा।

अगर आप अपने बच्चे के मुंह में निप्पल नहीं दे पा रही हैं, तो मदद मांगें। गेटिंग हेल्प (Getting Help) के बारे में जानकारी के लिए इस पुस्तिका के पृष्ठ 40 पर जाएं।

कैसे बताएँ कि आपके बच्चे ने निप्पल अच्छी तरह से पकड़ा है

जब आप का बच्चा दूध पी रहा है तो आपको पता चलेगा कि आपके बच्चे ने निप्पल अच्छी तरह से पकड़ा है, जब ये बातें हो रही हों:

- स्तनपान आप के लिए सुखदाई है।
- आपके बच्चे का चूसना मजबूत, धीमा, नियमित है।
- आप निगलना सुन सकती हैं।
- आपके बच्चे का मुँह फैले हुए (धधकते) होंठों के साथ पूरा खुला है। अगर आपके बच्चे ने निप्पल को गहराई से पकड़ा हुआ है संभव है आपको उसके होंठ ना दिखें।
- आपके बच्चे के चूसने के दौरान उसके कान या कनपटी हिल रहे हैं।

जब आपके बच्चे ने दूध पीना समाप्त कर दिया है:

- आपके निप्पलों का आकार सामान्य, गोल होगा और वे पिचके हुए नहीं दिखने चाहिए।
- आपके स्तन नरम महसूस होते हैं। यह स्तनपान के पहले कुछ हफ्तों के दौरान और अधिक सुस्पष्ट होता है।
- आपके बच्चे को तनावमुक्त और सन्तुष्ट होना चाहिए। जब छोटे शिशुओं ने दूध पी लिया है तो हो सकता है कि वे सो जाएँ। बड़े बच्चे जागते रह सकते हैं लेकिन वे दूसरी तरफ मुँह मोड़ कर या खेलना शुरू करके आपके बता देंगे कि दूध पीना पूरा हो गया है।
- छोटे बच्चे अक्सर स्तन पर सो जाते हैं, लेकिन जब आप उन्हें दूर ले जाते हैं, तो वे फिर से जाग जाते हैं। अगर आपका बच्चा ऐसा करता है, तो यह संकेत है कि उसका दूध पीना अभी तक खत्म नहीं हुआ था।





संकेत कि स्तनपान ठीक चल रहा है

मुझे कितनी बार स्तनपान करवाना चाहिए और कितनी देर के लिए?

अधिकांश नवजात शिशु 24 घंटे में कम से कम 8 बार दूध पीते हैं। स्तनपान आपके बच्चे के बढ़ने और विकसित होने के लिए भोजन प्रदान करता है। यह सांत्वनादायक भी है और आपको और आपके बच्चे को एक करीबी भावनात्मक रिश्ते के विकास में मदद करता है। कुछ बच्चे नियमित रूप से फीड करते हैं और जल्दी से एक नियमित दिनचर्या स्थापित कर लेते हैं, दूसरों को ज़्यादा बार छोटी फीड पसंद होती हैं, खासकर शाम को या रात में। इसे क्लस्टर फीडिंग (cluster feeding) कहा जाता है। यह पहले कुछ हफ्तों में बहुत आम है।

जब भी आपका बच्चे फीड करने के संकेत दिखाता है तो उसे दूध पिलाएँ। जब तक वह दूध पीना चाहता है उसे दूध पिलाएँ। जब वह पहले स्तन पर दूध पीना बंद कर देता है, उसे डकार दिलवाएँ और दूसरे स्तन की पेशकश करें। यह सुनिश्चित करेगा कि जैसे-जैसे आपका बच्चा बढ़ता है आपके पास दूध की अच्छी आपूर्ति होगी। कुछ बच्चे 20 मिनट के लिए दूध पीते हैं, दूसरे कहीं अधिक समय लेते हैं। कई बार कुछ खुराकों के दौरान आपका बच्चा लंबे समय तक दूध पी सकता है और अन्य खुराकों के दौरान कम समय लगा सकता है। आपको उसके फीड के समय का ध्यान रखना या उसके बारे में चिंता करने कि जरूरत नहीं है जब तक कि आपका बच्चा:

- अक्सर दूध पीता है, 24 घंटे में 8 या उस से अधिक बार, दोनों दिन के दौरान और रात के दौरान। यह सामान्य बात है। अगर आपका बच्चा को दूध पिए बिना समय की लंबे दौर बिता रहा है, एक योग्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा मूल्यांकन की मांग करें।
- मजबूत चूसने और निगलने के साथ दूध पीता है।
- उसके काफी गीले और गंदे डायपर होते हैं।
- उसका वजन उचित ढंग से बढ़ता है। जन्म के बाद पहले कुछ दिनों में आपके बच्चे के वजन में कमी होना सामान्य बात है (पृष्ठ 22 पर दिए चार्ट को देखें)।

याद रखें; अपने बच्चे को देखें, घड़ी को नहीं।



जैसे जैसे बच्चे बड़े होते हैं वे बदल सकते हैं कि वे कब तक या कितनी बार दूध पीते हैं। अपने बच्चे के संकेतों का पालन करें। आपका बच्चा जानता है कि कब वह भूखा है और कब उसका पेट भर गया है।

जब भी आपका बच्चा दूध पीना चाहता है, तो सबसे अधिक भरे हुए स्तन के साथ शुरू करें। यह आमतौर पर वह स्तन है जिस पर उसने अपनी पिछले फीड समाप्त की थी। अगर पिछली बार उसने केवल एक ही स्तन से दूध पीया था, तो उस साइड से शुरू करें जिस से आपके बच्चे ने उस समय दूध नहीं पीया था। अपने बच्चे को जब तक उसकी दिलचस्पी है तब तक दूध पीने दें। दूसरे स्तन पर तब बदलें जब:

- एक बार जब पहला स्तन नरम लगता है।
- आपका बच्चा सक्रिय रूप से चूस नहीं रहा है।
- आपका बच्चा स्तन को छोड़ देता है या सो जाता है।

सुनिश्चित करें कि आप अपने बच्चे को नियमित रूप से अपने दोनों स्तनों से दूध पिलाती हैं। अगर आपका बच्चा दूसरे स्तन को छोड़ देता है और ऐसा प्रतीत होता है कि वह अभी भी भूखा है, तो पहली साइड फिर से पेश करें। आपके स्तन आपके बच्चे के दूध पीने के दौरान दूध बनाना जारी रखते हैं। फीड के दौरान बच्चे को हर स्तन एक से अधिक बार पेश करने को "स्विच नर्सिंग" कहा जाता है। यह शुरुआती दिनों या हफ्तों में विशेष रूप से उपयोगी हो सकता है।

कुछ बच्चे स्तन को छोड़ देते हैं, दूसरे नहीं। अगर आपका बच्चा बहुत बार रुकता रहा है और अब निगल नहीं रहा है, तो आप उसको अपने स्तन से हटा सकती हैं। चूषण तोड़ने के लिए अपने स्तन और अपने बच्चे के मसूड़ों के बीच एक उंगली डालें। कुछ बच्चे हमेशा ही दोनों स्तनों से दूध पीते हैं, दूसरे ऐसा नहीं करते। कुछ बच्चे संक्षिप्त झपकी लेते हैं और फिर दूसरे स्तन से दूध पीते हैं।

हर फीडिंग पर शुरू करने वाले स्तन को बदलें। कभी कभी माताओं को पता होता है कि कौन सा पक्ष अधिक भरा हुआ है। कुछ महिलाएं अपनी ब्रा पर एक रिबन या अपनी बांह पर एक ब्रेसलेट डाल कर हिसाब रखती हैं। वही करें जो आपके और आपके बच्चे के लिए काम करता है।

स्तन को दबाना

कुछ नवजात शिशु दूध पीते हुए आसानी से सो जाते हैं। अपने बच्चे को पेट भर जाने तक प्रोत्साहित करने के लिए, आप स्तन को दबाने (breast compressions) का उपयोग कर सकती हैं। अपने दूध के बहने में मदद करने के लिए अपनी पसलियों और अरीओला (areola) के बीच अपने स्तन को दबाएँ जब:

- आपका बच्चा आपके स्तन पर केवल कुछ ही मिनट के बाद सो जाता है।
- वो कुछ ही बार निगलने के साथ हल्के से चूस रहा है।
- चूसना हल्के से चूसने या मूँह मारने में बदल जाता है।
- चूसना बंद हो जाता है।

अपने पूरे हाथ का प्रयोग करें और धीरे से लेकिन दृढ़ता से दबाएँ। स्तन को दबाने से आपके स्तन को कभी भी दर्द नहीं होना चाहिए या खरोंचना नहीं चाहिए। आप देखें यदि आपका बच्चा तब अधिक निगलता है जब आप अपने स्तन को चूसने के बीच या चूसने के साथ दबाती हैं। यह आपके बच्चे को और अधिक दूध प्राप्त करने के में मदद करेगा। सारी फीडिंग के दौरान स्तन को दबाने का प्रयोग करना कुछ बच्चों के लिए एक समस्या हो सकती है क्योंकि दूध प्रवाह बहुत अधिक होता है। कुछ बच्चे तो फिर स्तन को अस्वीकार कर सकते हैं। स्तन को दबाने का इस्तेमाल तभी किया जाना चाहिए जब भारी दूध प्रवाह की जरूरत होती है। आपके बच्चे के चूसने के तरीके को देखना सबसे अच्छा है।

उचित ढंग से दबाने के बारे में अधिक जानकारी के लिए www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=vid-4dayold पर वीडियो देखें।

कुछ बच्चे अच्छा करते हैं जब दबाना उस समय होता है जब बच्चा दूध पीना शुरू कर देता है जैसे कि वीडियो में। अन्य बच्चे तब बेहतर करते हैं जब दबाना, चूसने में ठहरावों के दौरान होता है। प्रयोग करें और देखें कि आपके बच्चे के लिए क्या सबसे अच्छा काम करता है।

क्या मेरे बच्चे को पर्याप्त दूध मिल रहा है?

ये संकेत हैं कि आपके बच्चे को पर्याप्त दूध मिल रहा है (नीचे दिए चार्ट को देखें):

- आपका बच्चा हर 24 घंटे में कम से कम 8 बार दूध पीता है।
- आपके बच्चे के उसकी उम्र के हिसाब से पर्याप्त गीले और गंदे डायपर होते हैं।
- आपका बच्चा सक्रिय है और उसके रोने की आवाज जोरदार है।
- आपके बच्चे का मुंह गीला, गुलाबी है और आँखें चमकीली हैं।

ये सुनिश्चित करने के लिए के आपके बच्चे को पहले सप्ताह के दौरान पर्याप्त दूध मिल रहा है, 24 घंटे की एक अवधि में गीले और गंदे डायपरो की संख्या का हिसाब रखें।

शुरुआत में नए माता पिता के लिए यह जानना कठिन हो सकता है कि क्या उनके बच्चे का डायपर गीला है या नहीं। एक बहुत गीला डायपर एक सूखे डायपर से भारी होता है। अगर आप जानना चाहती हैं कि एक बहुत गीला डायपर कैसा लगता है तो एक सूखे डायपर पर 30 मिलीलीटर (2 बड़े चम्मच) पानी डालें। आपके बच्चे का मूत्र (पेशाब) साफ या हल्का पीला होना चाहिए, और उसकी कोई गंध नहीं होनी चाहिए। अगर एक गंदा डायपर भारी है, तो उसकी गिनती एक गीले डायपर और एक मल या मल वाले डायपर दोनों के रूप में करें।

अगर आपके बच्चे के काफी गीले और गंदे डायपर नहीं हैं, तुरंत मदद प्राप्त करें!

स्तनपान कर रही माताओं के लिए दिशा निर्देश									
आपके बच्चे की उम्र	1 हफ्ता							2 हफ्ते	3 हफ्ते
	1 दिन	2 दिन	3 दिन	4 दिन	5 दिन	6 दिन	7 दिन		
आपको कितनी बार स्तनपान करना चाहिए? प्रति दिन, औसतन 24 घंटों में	 <p>प्रति दिन कम से कम 8 खुराके। आपका बच्चा दृढ़ता से, धीरे-धीरे, निरंतर चूस और अक्सर निगल रहा है।</p>								
आपके बच्चे के पेट का नाप	 <p>एक चेरी का आकार</p>	 <p>एक अखरोट का आकार</p>	 <p>एक खूबानी का आकार</p>	 <p>एक अंडे का आकार</p>					
गीले डायपर: कितने, कितने गीले प्रति दिन, औसतन 24 घंटों में	 <p>कम से कम 1 गीला</p>	 <p>कम से कम 2 गीले</p>	 <p>कम से कम 3 गीले</p>	 <p>कम से कम 4 गीले</p>	 <p>कम से कम 6 भारी गीले हल्के पीले या साफ मूत्र के साथ</p>				
गंदे डायपर: दस्तों की संख्या और रंग प्रति दिन, औसतन 24 घंटों में	 <p>कम से कम 1 से 2 काले या गहरे हरे रंग</p>	 <p>कम से कम 3 भूरे, हरे या पीले</p>	 <p>कम से कम 3, बड़े मुलायम और बीजदार पीले</p>						
आपके बच्चे का वजन	अधिकांश बच्चों का वजन जन्म के बाद पहले 3 दिनों में कम होता है।			4थे दिन के बाद, अधिकांश बच्चों का वजन नियमित रूप से बढ़ता है।					
अन्य लक्षण	आपके बच्चे का रोना मजबूत होना चाहिए, उसे सक्रिय रूप से हिलना जुलना चाहिए और आसानी से जागना चाहिए। आपके स्तनों को स्तनपान करवाने के बाद नरम और कम भरा हुआ महसूस होना चाहिए।								

best start
meilleur départ

by/par health nexUS santé

मां का दूध वह सारा भोजन है जिसकी जरूरत एक बच्चे को पहले छह महीनों के लिए होती है।

आप इन से सलाह, सहायता और समर्थन प्राप्त कर सकती हैं:

– आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता।

– 1-866-797-0000 या 1-866-797-0007 टैटोवा पर टेनीहेल्थ ऑटोरियो की विशेष स्तनपान सेवाओं की समर्थन लाइन।

– www.ontariobreastfeeds.ca. पर बाईलिंगुअल आनलाइन ऑटोरियो ब्रेस्टफीडिंग सर्विसिज़ डायरेक्टरी

2016

इस चार्ट को डाउनलोड करने के लिए, www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf पर जाएँ।

शिशु जन्म के बाद के पहले 3 दिनों में उनके जन्म के समय के वजन का औसत 7% खो देते हैं। उदाहरण के लिए, 7 पाउंड के एक बच्चे का वजन 230 ग्राम या 1 ½ पाउंड कम हो जाएगा। चौथे (4) दिन से आगे आपके बच्चे का वजन प्रतिदिन 20-35 ग्राम (2/3 से 1 1/3 औंस) बढ़ना चाहिए और 10-14 दिन में अपने जन्म के समय का वजन वापस हासिल कर लेना चाहिए। पहले 3-4 महीनों के दौरान आपके बच्चे का वजन प्रतिदिन 20-35 ग्राम (2/3-1 1/3 औंस) बढ़ना चाहिए। अगर आपके बच्चे का वजन इस से धीरे बढ़ रहा है तो अपने बच्चे को अधिक बार दूध पिलाने के लिए जगाएँ, और यह सुनिश्चित करने के लिए मदद लें कि आपका बच्चा अच्छी तरह से दूध पी रहा है। आप स्तनों को दबाने का उपयोग कर सकती हैं और दोनों पक्षों से एक से अधिक बार पर दूध पिला सकती हैं। आप हाथ ले दबा कर भी दूध निकाल सकती हैं और प्राप्त किए गए कोई भी मां के दूध को अपने बच्चे को दे सकती हैं। अपने बच्चे को हमेशा उस समय स्तनपान करवाएँ जब वह भूखा लगता है।

बच्चे का 2 दिन का हो जाने के बाद अपने स्तनपान करने वाले बच्चे की प्रति दिन 3 या उस से अधिक बड़े, मुलायम, आम तौर पर बीजदार मल करने की उम्मीद करें। अगर आपके बच्चे को 3 सप्ताह की उम्र से कम पर प्रतिदिन 3 या उससे अधिक मल नहीं आते हैं तो पृष्ठ 40 पर *गेटिंग हेल्प (Getting Help)* अनुभाग पर जाएँ।

तीन या चार सप्ताह पर, कुछ बच्चों को प्रतिदिन केवल 1-2 दस्त ही होंगे। कुछ को हर थोड़े दिनों में एक बड़ा मल होगा। यह सामान्य है जब तक कि आपका बच्चा अच्छी तरह से दूध पी रहा है, सन्तुष्ट लगता है और उसके मल नरम हैं। अगर आपका बच्चा अच्छी तरह से दूध नहीं पी रहा है, सामान्य से अधिक चिड़चिड़ा है या उसको एक सप्ताह से अधिक समय से मल नहीं आया है, तो इस पुस्तिका के पृष्ठ 40 पर *गेटिंग हेल्प (Getting Help)* अनुभाग पर जाएँ।



“ साथी या परिवार के सदस्य कई सारे तरीकों से मदद कर सकते हैं। बच्चे के कपड़े या डायपर बदलना, उसे डकार दिलाना, झुलाना या गाना उनके द्वारा बच्चे को जानने में और उनको ये पता लगने में सहायक हो सकता है कि वे अपना दायित्व निभा रहे हैं। ”

आपके बच्चे के पेट का आकार

आपके बच्चे को अक्सर दूध पिलाने की जरूरत होती है क्योंकि उसका पेट छोटा है। जब आपके बच्चे का जन्म होता है, तो उसका पेट एक चैरी के आकार के लगभग होता है। दिन 3 तक, आपके बच्चे का पेट लगभग एक अखरोट के आकार तक बढ़ जाता है। लगभग 7 दिनों का होने पर, आपके बच्चे का पेट एक अंडे के आकार के लगभग होता है। आप पृष्ठ 22 पर दिए चार्ट पर यह देख सकती हैं।



अनुभाग 4

जानने के लिए महत्वपूर्ण बातें

निद्रालु शिशु को जगाना

कुछ नवजात शिशु निद्रालु होते हैं। इसका मतलब है कि संभव है कि आपका बच्चा 24 घंटे में कम से कम 8 बार अपने आप न जागे। या हो सकता है कि आपका बच्चा स्तन को पकड़ ले और दूध पीना शुरू करने के बाद शीघ्र ही सो जाए। जब तक आपका बच्चा नियमित रूप से न जागे और उसके वजन में लगातार वृद्धि नहीं हो रही है, तो आपको अपने बच्चे को कभी-कभी जगाना पड़ेगा।

निद्रालु शिशु को जगाने और दूध पिलाने के लिए युक्तियाँ:

- अपनी बच्ची को अपने करीब रखें ताकि जब वह दूध पीने के लिए संकेत दे तो आपको पता चले। बच्चे पूरी तरह से जागे बिना या नींद से भरे हुए भी दूध पी सकते हैं। उनको उस समय दूध पिलाना सब से अच्छा है जब वे दूध पीने के लिए संकेत दें।
- अपनी बच्ची को दूध पीने के लिए संकेत देते ही दूध पिलाएँ, अन्यथा वह गहरी नींद में वापस चला जाएगी। दूध पीने के लिए संकेतों के बारे में जानने के लिए इस पुस्तिका के पृष्ठ 13 पर जाएं।
- उसे चमड़ी से चमड़ी लगा कर पकड़ें। आपकी बच्ची अधिक बार स्तनपान करेगी, अगर आप जागते हुए उसे अपने सीने पर चमड़ी से चमड़ी लगा कर रखेंगी।
- अपनी बच्ची का लिपटा न रहने दें और उसके कपड़े उतार दें। अगर उसका डायपर गीला या गंदा है तो उसे बदल दें।
- उसे अपने कंधे तक उठाएँ और उसकी पीठ मलें। उसके शरीर की मालिश करें।
- उसे आराम से एक साइड से दूसरी साइड लुढ़काएँ। उससे बात करें।
- जब आप उसे अपने स्तन के पास लाएँ तो उसे और प्रोत्साहित करने के लिए स्तन को दबा कर थोड़ा दूध निकालें।
- दूध पिलाने के दौरान स्तन को दबाने (breast compressions) का उपयोग करना निद्रालु शिशुओं को अधिक सतर्क होने के लिए प्रोत्साहित करेगा और उनके द्वारा पीए गए दूध की मात्रा में वृद्धि करेगा। स्तन को दबाने (breast compressions) के बारे में और जानकारी के लिए इस पुस्तिका के पृष्ठ 21 पर जाएं।
- प्रत्येक स्तन एक बार से अधिक बार पेश करें। अपने बच्चे को जगाने और सक्रिय दूध पिलाने को प्रोत्साहित करने के लिए स्तनों को अक्सर बदलें।



चिड़चिड़े शिशु को शांत करना

शिशु कई कारणों के लिए रोते हैं - बेचैनी, अकेलापन, भूख, भय, तनाव, या थकान। कुछ बच्चे स्वस्थ और पूरी तरह से खाए पिए होने के बावजूद दूसरों की तुलना में अधिक रोते हैं। यह पहले तीन महीनों में अधिक बार होता है। यह रात में भी अधिक होता है। आप अपनी बच्ची को पकड़ कर और सान्त्वना दे कर बिगाड़ नहीं सकते। वास्तव में, बच्चों का सर्वश्रेष्ठ विकास तब होता है जब उनके माता-पिता उनकी जरूरतों और संकेत का जवाब देते हैं।

जब लगता है कि आपका बच्चा बिना किसी कारण के रो रहा है, तो इन सुझावों को आजमाएं:

- अगर आप जानती हैं कि आपके बच्चे का पेट अच्छी तरह से भरा है और उसे डकार दिलवाया गया है, तो चमड़ी से चमड़ी लगा कर पकड़ने, घूमने झुलाने या खड़े होने और लहराने का प्रयोग करें। शिशु जन्म से पहले के महीनों में अपनी माँ के दिल की धड़कन, आवाज और हरकतों से परिचित हो जाते हैं और इस तरह से शांत होते हैं। एक साथी या व्यक्ति जिस से बच्चा परिचित है भी यह चीज़ें कर सकता है।
- अगर आपके बच्चे का डायपर गीला या गंदा है तो उसे बदलें।
- अगर आपका बच्चा वह बहुत गर्म या बहुत ठंडा लगता है तो उसके ऊपर डाली गई चादरों या कपड़ों को समायोजित करें।
- फिर से अपना स्तन पेश करें। स्तन को दबाने की तकनीक का प्रयोग करें और फिर से पहल और दूसरा स्तन पेश करें।
- अपने आप को शांत करने के लिए शांत करने की रणनीतियों का प्रयोग करें जैसे कि दस तक धीरे से गिनती गिनना, गहरी सांस लेने, या नाटक करना कि आप बुलबुले उड़ा रहे हैं। ये रणनीतियां अक्सर, आपके बच्चे को भी शांत करेंगी।
- अगर आप हताश हो रही हैं, तो अपने साथी या किसी और से तब तक अपने बच्चे को पकड़ने के लिए कहें जब तक आप एक ब्रेक ले लें।

अपने बच्चे को डकार दिलवाना

एक स्तनपान करने वाला बच्चा ज्यादा हवा नहीं निगलता है। फिर भी अपने बच्चे को डकार दिलवाने की कोशिश एक अच्छा विचार है। अगर कुछ बच्चों को डकार लेने की आवश्यकता होती है तो वे चिड़चिड़े हो जाते हैं। अपने बच्चे को ये जानने के लिए देखें कि उसे कितनी बार डकार दिलवाने की जरूरत है।

- कुछ बच्चों को दूध पीने के दौरान और उसके अंत में डकार दिलवाए जाने की आवश्यकता होती है।
- कुछ बच्चे दूध पीने के दौरान या उसके अंत में अपने आप ही डकार ले लेते हैं।
- संभव है कि कुछ बच्चे हर बार डकार न लें।
- कुछ बच्चे दूध पीने के बाद उसे निकाल/उगल देते हैं। जब तक कि आपका बच्चा संतुष्ट दिखाई देता है और बीतते सप्ताहों के साथ उसका वजन बढ़ता है, उसके निकाले/उगले गए दूध की चिंता मत करें।

डकार दिलवाने के लिए, केवल अपनी बच्ची के सिर को सहारा दें और उसकी पीठ को थपथपाएँ। अगर उसकी पीठ सीधी है तो हवा का बुलबुला अधिक आसानी से ऊपर आ सकता है। यह डकार दिलवाने के लिए कुछ अवस्थाएँ हैं।



अपने बच्चे को अपने कंधे से लगाकर सीधा पकड़ें।



अपने बच्चे को अपनी गोद में बैठी हुई अवस्था में पकड़ें। आपका बच्चा उसके जबड़े को आपके हाथ से सहारा लेते हुए थोड़ा सा आगे झुका हुआ होगा।



अपने बच्चे को अपनी गोद में उसके पेट के बल लिटाएँ।

वृद्धि में उछाल

बच्चों के कुछ दिन ऐसे होते हैं जब वे सामान्य से अधिक भूखे प्रतीत होते हैं। इन समयों को वृद्धि में उछाल कहा जाता है। जब ऐसा होता है, तो कुछ माताएं चिंता करती हैं कि उनके पास पर्याप्त दूध नहीं है। चिंता करने की कोई जरूरत नहीं है। जितना अधिक दूध आप अपने बच्चे को पिलाएंगी, उतने ही अधिक दूध आप बनाएंगी।

पीड़ादायक निप्पलें

शुरु में, अधिकांश माताएं एक खिंचाव महसूस करती हैं जब उनका बच्चा चूसता है। यह थोड़ा असुखद हो सकता है। आपको निप्पल में किसी भी दर्द का अनुभव नहीं होना चाहिए। पीड़ादायक निप्पलों का सबसे आम कारण बच्चे का ठीक से न पकड़ना (poor latch) है। अगर आपकी निप्पलें बच्चे के ठीक से न पकड़ने के कारण पीड़ादायक हैं, तो आपको पता लग सकता है:

- दर्द जन्म के 1-4 दिन के बाद शुरू हुआ।
- हो सकता है कि दर्द दूध पिलाने की शुरुआत में बदतर हो, और उसके बाद सुधर जाए।
- दूध पिलाने के बाद आपके निप्पल पिचके हुए या विकृत दिखाई दे सकते हैं।
- आपके निप्पल क्षतिग्रस्त हो सकते हैं या उनमें से खून बह रहा हो सकता है। (आपके निप्पलों से खून निगलने से आपके बच्चे को नुकसान नहीं होगा)।

पीड़ादायक निप्पलों को रोकने और सुधारने के लिए सुनिश्चित करें:

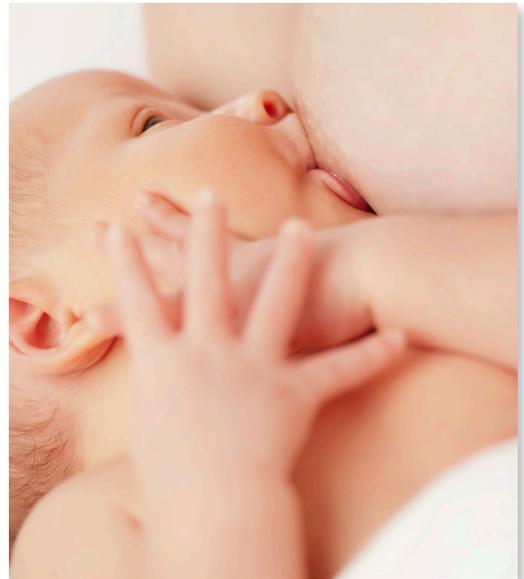
- आपके बच्चे का मुँह पूरी तरह से खुला है और उसने निप्पल के आसपास के क्षेत्र (अरीओला (areola)) को पकड़ा हुआ है।
- आपकी बच्ची की जीभ निप्पल के नीचे है और उसके होठ बाहर की तरफ फैले हुए हैं।
- आपके बच्चे का सिर थोड़ा सा पीछे झुका हुआ है ताकि वह अपना मुँह पूरी तरह से खोल सकता है।
- आपका हाथ निप्पल क्षेत्र से पीछे तैनात है और आपकी उंगलियों आपके बच्चे के गालों, ठोड़ी या निचले होठ को छू नहीं रही हैं।

गहराई से पकड़ (deep latch) प्राप्त करने के लिए पृष्ठ 19 पर दी गई जानकारी को देखें।

अगर आपके निप्पल पीड़ादायक हैं:

- दूध पिलाने के बाद स्तन से निकले हुए दूध को अपने निप्पल पर घीरे से मलें।
- दूध पिलाने के बाद अपने निप्पलों को हवा में सूखने दें। आपको स्तनपान करवाने के कार्यों के बीच जितना संभव हो अपने ब्रा फ्लैप खुला छोड़ना और सूती डीली टी शर्ट पहनना अधिक आरामदायक लग सकता है। आप सोते हुए अपने निप्पलों को हवा लगने के लिए खुला भी छोड़ सकती हैं।
- अपने निप्पलों को सूखा रखें और गीले नर्सिंग पैड को बदलें जब भी वह गीले हो जाते हैं।
- पहले कम पीड़ादायक तरफ से दूध पिलाएँ जब तक आपका निप्पल बेहतर महसूस करता है।
- लेट कर स्तनपान करवाने को आजमाएँ, पृष्ठ 12 देखें या एक अलग स्थिति आजमाएँ।
- अगर आप बैठी हुई हैं, तो दूध पिलाने के दौरान अपने स्तन को सहारा दें।
- यह सुनिश्चित करने के लिए मदद लें कि आपके बच्चे ने गहराई से पकड़ा है या यह जाँच करने के लिए कि आपके निप्पल पीड़ादायक होने का कारण क्या है।

अगर आप तो 24 घंटे के भीतर कुछ सुधार नहीं लग रहा है या आप लाली, घाव या दरारें देखती हैं तो मदद के लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को सहायता के लिए फोन करें। इस पुस्तिका के पृष्ठ 40 पर *गेटिंग हेल्प (Getting Help)* अनुभाग को देखें।



चूसनी (Pacifier) का उपयोग

कई स्तनपान करने वाले बच्चे कभी भी चूसनी का उपयोग नहीं करते। चूसनियाँ एक समस्या हो सकती हैं क्योंकि:

- एक बच्चा जो स्तनपान करना सीख रहा है, और एक ऐसा बच्चा जो स्तनपान करना सीख गया है, के लिए चूसनी से स्तनपान पर फिर वापस जाना मुश्किल हो सकता है।
- संभव है कि बच्चा चूसनी को अधिक पसंद करे और स्तन को लेने से मना करने लगे।
- संभव है कि आपके बच्चे को खाने के लिए काफी ना मिले और फिर उसका वजन अच्छी तरह से ना बढ़े, खास करके अगर चूसनी का उपयोग उसकी फीडों में अधिक समय रखने के लिए किया जाता है।
- अगर दूध पिलाने के समयों को बढ़ाया जाता है तो संभव है माताएँ कम दूध का उत्पादन करें।
- चूसनियाँ बच्चों में कान के संक्रमण होने और बाद में दातों संबंधी समस्याओं के खतरे को भी बढ़ा सकती हैं।

यदि आप चूसनी का उपयोग करने का फैसला करती हैं, तो उसे अपने बच्चे को दूध पिलाने के बाद थोड़े समय के लिए ही दें। आप अपने बच्चे को अपनी स्वच्छ उंगली पर चूसने भी दे सकती हैं। अगर कम समय के लिए चूसना आपके बच्चे को शांत नहीं करता है, उसे फिर से अपना स्तन पेश करें।

अगर आप एक परेशान बच्चे को शांत करने में मदद करने के लिए चूसनी पेश करने के बारे में सोच रही हैं, तो पृष्ठ 26 पर *कामिंग ऐ फसी बेबी (Calming a Fussy Baby)* देखें। अगर आप अपने बच्चे के साथ चूसनी का उपयोग करने के बारे में सोच रही हैं तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

अतिपूर्ण (Engorgement)

ज्यादातर महिलाओं को बच्चे के जन्म के बाद दिवस 3 या 4 पर अपने स्तन बड़े और भारी लगते हैं। यह कुछ दिनों के लिए रह सकता है। अगर आपके स्तन सूजे हुए और दुखते महसूस हो रहे हैं, इसे अतिपूर्ण कहा जाता है। अगर आपके स्तन अतिपूरित (engorged) हो जाते हैं, तो आपके बच्चे के लिए निप्पल को पकड़ना और अधिक कठिन हो सकता है।

अगर अतिपूर्ण (Engorgement) होता है तो यह आमतौर पर स्तनपान के पहले सप्ताह के दौरान होता है, जब आपके दूध का उत्पादन कोलोस्ट्रम से दूध में बदलना शुरू होता है। यह इस कारण हो सकता है:

- आपके स्तनों की ओर बढ़ा हुआ रक्त प्रवाह।
- आपके स्तनों में सूजन।
- आपके स्तनों में आपके बच्चे हटाए जाने वाले दूध से अधिक दूध होना।

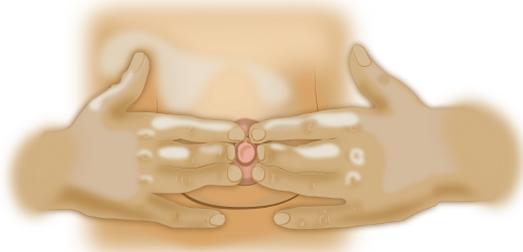
आप अक्सर अतिपूर्ण को रोक सकती हैं अगर आप:

- अपने बच्चे को जब भी वो चाहता है स्तनपान करवाएँ, 24 घंटे में कम से कम 8 बार।
- सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे ने निप्पल को अच्छी तरह से मुँह में पकड़ लिया है और कुशलता से दूध पी रहा है। आपको अपने बच्चे का अक्सर निगलना सुनाई देना चाहिए।
- प्रत्येक बार दूध पिलाने के लिए दोनों स्तनों का प्रयोग करें। अगर आपका बच्चा दूसरा स्तन नहीं लेगा, और वह बहुत भरा महसूस करता है, तो आप आरामदायक महसूस करने के लिए उस ओर से हाथ से दबा कर पर्याप्त दूध निकाल सकती हैं। कुछ दिनों के बाद आपके स्तन ज्यादा सहज महसूस करेंगे।
- चूसनी का उपयोग करने से बचें।

अगर आपके स्तन अतिपूरित हैं:

- अपने बच्चे को अक्सर स्तनपान करवाएँ।
- अगर आपके बच्चा निप्पल मुँह में नहीं पकड़ता, तो निप्पल के आसपास के क्षेत्र (अरीओला (areola)) को नरम करने के लिए माँ के दूध को निकालें और फिर कोशिश करें।
- कुछ माताओं को ब्रा पहनना अधिक सुविधाजनक लगता है। अन्य माताओं को इसके बिना रहना पसंद है। यदि आप ब्रा पहनती हैं, तो है सुनिश्चित करें कि यह ज्यादा कसी हुई नहीं है।
- उल्टे (रिवर्स) दबाव से नरम करने का प्रयोग करें।
- स्तनपान कराने के बीच अपने स्तनों पर लिपटा हुआ आइस पैक या ठंडा कोम्प्रेस लगाएँ।

उल्टे (रिवर्स) दबाव से नरम करना



1. अपनी उंगलियों को अपने निप्पल के प्रत्येक पक्ष पर रखें।
2. अपनी पसलियों की ओर धकेलें। एक मिनट लिए पकड़ें।
3. अपनी उंगलियों को निप्पल के चारों ओर घुमाएँ और दोहराएँ।
4. यदि आपके अरीओला का कुछ हिस्सा अभी भी कड़ा है, दोहराएँ।
5. उल्टे (रिवर्स) दबाव से नरम करना थोड़ा असुखद हो सकता है लेकिन उससे पीड़ा नहीं होनी चाहिए।
6. याद रखें कि आप द्रव को अरीओला से दूर धकेल रही हैं। आपका बच्चा इस नरम अरीओला को बेहतर ढंग से अपने मुँह में पकड़ सकेगा।

अगर अतिपूर्ण में सुधार नहीं होता है और ऐसा महसूस होता है कि आपका बच्चा अच्छी तरह से दूध नहीं पी रहा है, तो अपने स्तनों से तब तक दबा कर दूध निकालें जब तक कि वो नरम महसूस नहीं करते हैं और मदद प्राप्त करें। अपने बच्चे को अपने स्तन पर डालने से पहले उल्टे (रिवर्स) दबाव से नरम करने का प्रयोग करें

स्तन परिपूर्णता आम है और कुछ दिनों से दो सप्ताह के लिए रह सकती है। इस पड़ाव के गुजरने के बाद, आपके स्तन नरम और कम भरे हुए महसूस करेंगे। इसका कारण यह है कि सूजन खतम हो गई है। इसका मतलब यह नहीं है कि आप अपने दूध की आपूर्ति खो रही हैं।

अपने स्तन के दूध का भंडारण

अगर आपने स्तन को दबा कर कुछ दूध निकाला है और उसे अपने बच्चे के लिए संभालना चाहती हैं तो अकादमी आफ ब्रेस्ट फीडिंग मेडिसन की ओर से दिशानिर्देशों का प्रयोग करें।

घर पर रहने वाले स्वस्थ बच्चों के लिए स्तन के दूध के भंडारण के लिए दिशानिर्देश (अकादमी आफ ब्रेस्ट फीडिंग मेडिसन, 20100)

मां का ठंडा किया दूध कमरे के तापमान पर लाया गया	• 1-2 घंटे
स्तन को हाथ से दबा कर निकाला गया ताज़ा दूध कमरे के तापमान पर (16-29°सेंटीग्रेड)	• 3-4 घंटे
फ्रिज में ताज़ा दूध ($\leq 4^\circ$ सेंटीग्रेड)	• 72 घंटे
पिघलाया गया दूध फ्रिज में	• उसके पिघलना शुरू होने से 24 घंटे
फ्रीज़र पैक के साथ कूलर	• 24 घंटे
फ्रिज का फ्रीज़र (अलग दरवाज़ा)	• 3-6 महीने
डीप फ्रीज़र ($\leq -17^\circ$ सेंटीग्रेड)	• 6-12 महीने

ऊपर दिए गए भंडारण समयों से अधिक पुराना सारा दूध बाहर फेंक दें।

स्वच्छ कांच या बी पी ए (BPA) मुक्त सख्त प्लास्टिक के डिब्बों या दूध जमाने के लिए बने बैगों का उपयोग करें। बच्चों के बोतल लाइनर्स का उपयोग न करें क्योंकि वे अक्सर टूट जाते हैं लेकिन उनका उपयोग किया जा सकता है अगर उनको आपके फ्रीज़र में एक दूसरे डिब्बे में स्टोर किया जाता है। डिब्बे पर आपके द्वारा स्तन को दबा कर दूध निकाले जाने की तारीख लिखें। पहले पुराने दूध का उपयोग करें। दूध के भंडारण की अवधियों से अधिक पुराने किसी भी दूध को फेंक दें।

आप स्तन को दबा कर निकाले गए दूध को कप या चम्मच से अपने बच्चे को पिला सकती हैं। अगर आप अधिक जानकारी या मदद चाहती हैं, तो अपने स्थानीय स्वास्थ्य यूनिट से संपर्क करें या इस पुस्तिका के पृष्ठ 40 पर *गेटिंग हेल्प (Getting Help)* अनुभाग पर जाएँ। अगर आपको और जानकारी चाहिए तो http://en.best-start.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months पर *इक्स्प्रेसिंग ऐन्ड स्टोरिंग ब्रेस्ट मिल्क* तथ्य पत्रक देखें जो इस इस संसाधन का पूरक है।



अनुभाग 5

अक्सर पूछे जाने वाले सवाल

अगर मेरे स्तन छोटे हैं, तो क्या मैं पर्याप्त दूध बनाने में सक्षम हो सकूँगी?

छोटे और बड़े स्तन बराबर दूध की मात्रा बना सकते हैं। आपके स्तनों में बनने वाली दूध की मात्रा, आपके बच्चे द्वारा स्तनपान करते समय निकाले जाने वाले दूध की मात्रा या स्तन को दबाकर निकाली गई दूध की मात्रा से सीधे संबंधित है।

मेरी स्तन सर्जरी हुई है। क्या मैं स्तनपान करवा सकती हूँ?

स्तन सर्जरी होने के बाद पर्याप्त दूध उत्पादन करने में सक्षम होना कई कारकों पर निर्भर करता है:

- आपकी जिस तरह की सर्जरी हुई थी।
- जिस तरह से सर्जरी की गई थी।
- नसों और नलिकाओं को नुकसान हुआ था या नहीं।
- सर्जरी किए जाने के बाद कितना समय बीत चुका है।

यह भविष्यवाणी करना असंभव है कि एक महिला को स्तन सर्जरी के बाद स्तनपान कराने में कितनी सफलता प्राप्त होगी। सुनिश्चित रूप से यह पता करने के लिए, कि क्या आप स्तनपान करवा सकती हैं, एक ही तरीका है, कोशिश करना। आपको अपनी दूध की आपूर्ति के निर्माण के लिए सामान्य से अधिक समय लग सकता है। आपके बच्चे को पहले कुछ हफ्तों में नियमित रूप से एक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा देखा जाना चाहिए। अगर संभव हो एक दुग्ध पान सलाहकार के साथ काम करें। आपके बच्चे का जन्म से पहले ही एक दुग्ध पान सलाहकार के साथ काम शुरू करना सबसे अच्छा है। यह आपको कब दुग्ध पान सलाहकार और अन्य स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ कब फॉलो अप करना है सहित एक स्तनपान योजना बनाने में मदद करेगा।



मेरे निप्पल फ्लैट हैं या उलटे हैं। क्या मैं स्तनपान करा सकती हूँ?

अधिकांश बच्चे स्तन को पकड़ना सीख लेंगे, भले ही आपके निप्पलों का नाप या आकार कोई भी हो, चाहे वे फ्लैट या उलटे हों। आपको और आपके बच्चे को यह जानने में कुछ समय लग सकता है कि आप के लिए क्या काम करता है। यदि आपको और आपके बच्चे को समस्याएँ हो रही हैं, तो तुरंत ही मदद प्राप्त करें। इस पुस्तिका के पृष्ठ 40 पर *गेटिंग हेल्प (Getting Help)* अनुभाग पर जाएँ।

अगर मेरे पास स्तन का काफी दूध नहीं है तो क्या?

ज्यादातर महिलाओं के पास अपने बच्चों के लिए पर्याप्त से अधिक दूध होता है। यह कुछ चीजें हैं जो आप ये सुनिश्चित करने के लिए कर सकती हैं कि आपके पास अपने बच्चे के लिए बहुत सारा दूध हो।

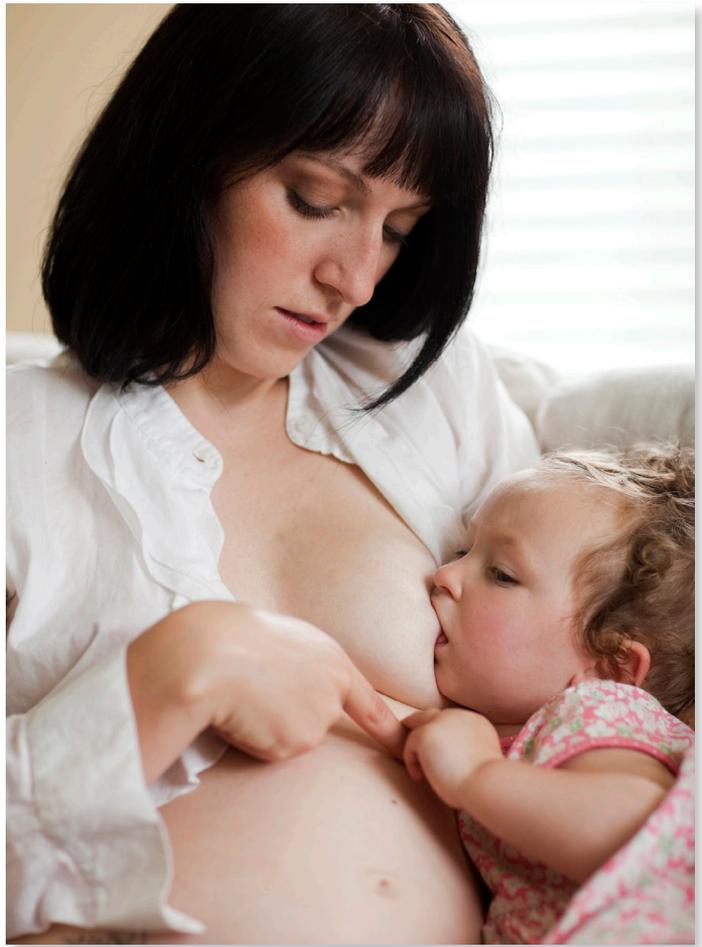
- अपने बच्चे के जन्म के बाद जितनी जल्दी हो सके स्तनपान करवाना शुरू करें।
- अपने बच्चे को अक्सर स्तनपान कराएं, यहां तक कि पहले दिन भी, 24 घंटे में कम से कम 8 बार या उससे अधिक।
- अपने बच्चे को जितना संभव हो सके चमड़ी से चमड़ी साथ पकड़ें।
- जब भी आपका बच्चा चिढ़ा हुआ हो या दूध पिलाने के संकेत दिखाए तो उसे अपने स्तन की पेशकश करें।
- अगर आपको कोई चिंताएँ हैं, हर बार दूध पिलाने के बाद हाथ से दबा कर दूध निकालें और अपने बच्चे को अपना दूध पेश करें। इस दूध को एक छोटे कप या चम्मच के साथ अपने बच्चे को दें।

अगर आप चिंतित हैं, तो मदद प्राप्त करें। इस पुस्तिका के पृष्ठ 40 पर *गेटिंग हेल्प (Getting Help)* कहे जाने वाले अनुभाग पर जाएँ।

मेरा बच्चा मेरे द्वारा उसे दूध पिलाना शुरू करते ही घूट भरता, खांसता, या बेचैन क्यों होता है या स्तन से हट क्यों जाता है?

कभी कभी दूध पिलाने की शुरुआत में दूध बहुत तेजी से आता है। इसे अतिसक्रिय दुग्ध निष्कासन प्रतिक्रिया (लेट-डाऊन) (over-active milk ejection reflex (let-down)) कहा जाता है। यह आपके बच्चे में गैस बनने, दूध उगलने या पानी जैसे दस्त होने का कारण हो सकता है। यह स्तनपान के पहले 6 सप्ताहों में सबसे अधिक आम होता है। यहाँ कुछ चीजें बताई जाती हैं जो आप कर सकती हैं:

- अपने बच्चे को जागते ही तुरंत स्तनपान करवाएँ, इससे पहले कि वह बहुत भूखा हो जाए। आपका बच्चा अधिक हल्के से दूध पिएगा।
- दूध पिलाते समय लेट जाएं या पीछे की तरफ झुकें ताकि आपका दूध बच्चे तक ऊपर की ओर बहे।
- जब भी आपका बच्चा घूट भरे, खांसे, या उसकी सांस रुके, तो दूध पिलाना बंद कर दें और अपने बच्चे को डकार दिलाएं।
- कुछ माताओं को उनके बच्चे को दूसरे पक्ष पर स्विच करने से पहले, पहले स्तन पर लंबे समय के लिए स्तनपान करवाना सहायक लगता है। कुछ मामलों में प्रति फीड एक स्तन पर दूध पिलाना मददगार होता है। अगली फीड पर दूसरे स्तन पर स्विच करें।
- कुछ माताओं को स्तनपान शुरू करने से पहले स्तन को हाथ से दबा कर कुछ दूध निकालना सहायक लगता है। इसका मतलब है कि आपका बच्चा उस समय दूध पीना शुरू करता है जब दूध का सबसे तेजी से प्रवाह खत्म हो गया होता है। नियमित रूप से ऐसा ना करना सबसे अच्छा है, क्योंकि यह आपके स्तनों को जरूरत से अधिक दूध का उत्पादन करने के लिए प्रोत्साहित करता है।



क्या मैं एक ही समय पर एक से अधिक बच्चे को स्तनपान करवा सकती हूँ?

हाँ, आप जुड़वां बच्चों और अन्य गुना को स्तनपान करवा सकती हैं। इसके अलावा, आप गर्भवती होने के दौरान स्तनपान करवा सकती हैं, और आप एक बड़े और एक छोटे बच्चे को स्तनपान करवा सकती हैं। दूध छोटे बच्चे के लिए तैयार किया जाएगा और बड़े बच्चे के लिए स्वस्थ होगा। छोटे बच्चे को दूध के लिए प्राथमिकता की जरूरत है, और वह लगभग हमेशा अधिक बार दूध पिएगा। माँ के स्तन आमतौर पर जरूरत के सारे दूध का निर्माण करने के लिए अनुकूलित हो जाते हैं।

55

मुझे अपने बच्चे को स्तनपान करवाने के लिए 6 सप्ताह लगे। मुझे पंप करके उसे माँ का दूध पिलाना पड़ा जब तक हम दोनों ने स्तनपान करना - करवाना सीखा। यह समर्थन होना अच्छा था। कुछ इतना स्वाभाविक है, हमेशा आसान नहीं होता है, लेकिन आप सीख सकती हैं अगर आप के पास सही संसाधन, समर्थन और बहुत सारा धैर्य है। 99

“ बस अपने बच्चे को सुनें! वह जानता है कि कब वह भूखा है और कब उन्हें सान्त्वना की जरूरत है। डटे रहें क्योंकि यह आसान होता जाता है... एक दूसरे को जानने के लिए कम से कम कुछ महीने दें। यह कुदरत की भव्य योजना को देखते हुए छोटा सा ही समय है। ”

मुझे बुखार है और मेरे स्तनों में से एक में दर्द हो रहा है। क्या मैं फिर भी स्तनपान करवा सकती हूँ?

अगर आपके स्तन में दर्द, सूजन या लाली है, और आपको बुखार है, तो आपको स्तन का संक्रमण हो सकता है, जिसे स्तन की सूजन (mastitis) भी कहा जाता है। स्तनपान करवाना जारी रखना ठीक है। वास्तव में, संक्रमण वाले स्तन को हर 2-3 घण्टे में खाली करना बहुत महत्वपूर्ण है नहीं तो संक्रमण बदतर हो सकता है। उपचार प्राप्त करने के लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें। स्तन की सूजन (mastitis) के बारे में अधिक जानकारी के लिए, http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months पर तथ्य पत्रक ब्रेस्ट इन्फेक्शन (मैसटाइटिस) देखें जो इस संसाधन का पूरक है।

मैंने अपने स्तन में एक गांठ देखी है। यह क्या है?

अगर आपको अपने स्तन में एक गांठ महसूस होती है जो स्तनपान से ठीक नहीं होती तो संभव है कि वह एक अवरुद्ध नलिका है। अपने बच्चे को स्तनपान करवाना जारी रखें। अधिक जानकारी के लिए, http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months पर तथ्य पत्रक अवरुद्ध नलिकाएँ (Blocked Ducts) देखें जो इस संसाधन का पूरक है।



मेरे पास मेरे बच्चे की जरूरत से ज्यादा दूध है। वास्तव में, मेरे पास मेरे फ्रीजर में बहुत सा दूध संग्रहित है। मैं क्या कर सकती हूँ?

कुछ माताओं के पास स्तनपान के पहले कुछ हफ्तों के दौरान बच्चे की जरूरत से ज्यादा दूध होना काफी सामान्य है, खासकर अगर आपका बच्चा छोटा है या समय से पहले पैदा हुआ है। दूध की सप्लाई आमतौर पर कुछ ही हफ्तों में ठीक हो जाती है।

कुछ माताओं में अधिक प्रचुर मात्रा में दूध का बनना जारी रहता है। यह आपके शरीर के लिए स्वाभाविक हो सकता है या यह नियमित रूप से स्तन दबाकर दूध निकालने के साथ ही अपने बच्चे को दूध पिलाने के कारण हो सकता है। अगर आप स्तन दबाकर अपना दूध निकाल रही हैं, तो आप धीरे-धीरे स्तन दबाकर अपने दूध निकालने की संख्या में उस समय तक कमी लाएँ जब तक आप स्तन दबाकर अपने बच्चे की जरूरत से अधिक दूध निकालना बंद न कर दें। अगर आपके दूध की मात्रा स्तन दबाकर निकाले बिना अत्यधिक-प्रचुर मात्रा में है, तो पृष्ठ 32 के उपर दिए गए टिप आज़माएँ। अपने बच्चे के ठोस पदार्थ शुरू करने के बाद आप फ्रीजर में संग्रहित दूध को ठोस पदार्थों के साथ मिश्रण करने के लिए उपयोग कर सकती हैं।

अगर आप अपना दूध बीमार या समय से पहले पैदा हुए बच्चों को देना चाहती हैं, तो किसी मानव दुग्ध बैंक से संपर्क करें। ऑंटारियो में, www.milkbankontario.ca पर जाएँ।

मुझे कैसे पता चलेगा अगर मुझे थ्रश (thrush) है?

कभी कभी एक माँ और/या उसका बच्चा थ्रश (thrush) विकसित कर लेंगे। थ्रश (thrush) एक फफूंदीय (fungal) संक्रमण है जो आपके निप्पलों पर और आपके बच्चे के मुँह में भी विकसित हो सकता है। कई लक्षण हो सकते हैं। आपके निप्पल पीड़ादायक और खुजली वाले हो सकते हैं। आपके बच्चे के मुँह में सफेद धब्बे हो सकते हैं। अगर आपको लगता है आपको और/या अपने बच्चे को थ्रश (thrush) हो सकता है, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें। अधिक जानकारी के लिए पर http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-month तथ्य पत्रक थ्रश (thrush) देखें जो इस संसाधन का पूरक है।

मेरे स्तन उससे बहुत नरम हैं जितने वे शुरुआत में थे। क्या मेरे पास कम दूध है?

अपने स्तनों में दूध की मात्रा इससे संबंधित नहीं है कि आपके स्तन कैसे महसूस करते हैं। आपके स्तन समय के साथ बदलते हैं और आपके बढ़ रहे शिशु के लिए अनुकूल बनते हैं। आमतौर पर, एक बड़ा बच्चा होने का मतलब नरम स्तन होने होता है।

मैंने सुना है कि मुझे अपने बच्चे को उसका टीकाकरण प्राप्त करने के दौरान स्तनपान करवाना चाहिए। क्या ये सच है?

हाँ, आपके बच्चे को उसके टीकाकरण के दौरान स्तनपान करवाने से टीके के दौरान दर्द और संकट को कम करने में मदद मिलेगी। अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को सूचित करें कि आप चाहती हैं आपका बच्चा उसका टीकाकरण स्तनपान करते हुए और जब आपका बच्चा अच्छी तरह चूस रहा हो प्राप्त करे। पहले उसके हाथ या पैर जहाँ उसे टीका लगाया जाएगा को मुक्त करने के लिए अपने बच्चे के कपड़े उतार कर शुरुआत करें। सुनिश्चित करें कि जब आप स्तनपान शुरू करती हैं तो उसने स्तन को अच्छी तरह से मुँह में पकड़ा हुआ है और इंजेक्शन के बाद स्तनपान जारी है। अपने स्पर्श और कोमल शब्दों के साथ स्तनपान का संयोजन आपके बच्चे के लिए दर्द को कम करने के बेहतरीन तरीकों में से एक है।

मेरा बच्चा रात भर कब सोएगा?



हर बच्चा अलग होता है और बच्चों को दिन-रात दूध पिलाने की जरूरत होती है, विशेष रूप से शुरुआती दिनों में। यह आपके बच्चे के छोटे पेट के कारण उसकी जरूरतों को पूरा करने में मदद करता है और आप के स्तनों को अक्सर उत्तेजित कर के आपकी मदद करता है। पहले कुछ महीनों में रात के लंबे हिस्सों में अपने बच्चे को दूध पिलाए बिना रहना सहायक नहीं है।

संभव है कि आप देखें कि आपका बच्चा रात में अधिक बार उठता है अगर:

- आपके बच्चे के विकास में उछाल आ रहा है।
- आपका बच्चा बीमार है।
- आपका बच्चा पलटने या खड़े होने जैसा नया कौशल सीख रहा है।
- आपके बच्चे को सुरक्षित महसूस करने की जरूरत है।
- आपने फिर से काम पर या स्कूल में जाना शुरू कर दिया है और दिन के दौरान अपने बच्चे से अधिकांशतः दूर रहती हैं।

जैसे-जैसे आपकी बच्ची बढ़ती है वह कम बार जागेगी। यह ज्यादातर बच्चों के मामले में समय लेता है। आप अकेली नहीं हैं...बहुत सारी नई माताएँ सपना देखती हैं कि काश वह दिन कब आएगा जब वे पूरी रात सो सकेंगी। फिलहाल, मदद मांगें और जब आपका बच्चा सो रहा हो तो जब भी संभव हो, आराम करें।

में रुआँसी, चिंतित और चिड़चिड़ी महसूस कर रही हूँ। मैं यह भी महसूस कर रही हूँ कि मैं अपने बच्चे का आनंद नहीं ले पा रही हूँ। मुझे इस तरह क्यों महसूस हो रहा है?

कुछ माताएं दुखी महसूस करती हैं या उनको किसी भी चीज़ में कोई दिलचस्पी नहीं होती, यहां तक कि अपने बच्चे में भी नहीं। आप अकेली मां नहीं हैं जिसके साथ ऐसा होता है। 5 माताओं में से 1 में प्रसवोत्तर मूड विकार (postpartum mood disorder) हो जाता है। सहायता मौजूद है। प्रसवोत्तर मूड विकारों का इलाज दवाओं, परामर्श और अन्य माताओं से सहारे के साथ किया जा सकता है, जो समान अनुभव से गुजर चुकी हों। अगर आप इस तरह से महसूस कर रही हैं तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें। आप www.lifewithnewbaby.ca से भी जानकारी प्राप्त कर सकती हैं।

जब मैं बीमार हूँ, तो क्या मैं स्तनपान करवा सकती हूँ?

आप बीमार होते हुए भी आमतौर पर अपने बच्चे को स्तनपान करवा सकती हैं। अगर आपको सर्दी, फ्लू या किसी और प्रकार का संक्रमण है तो, आपका शरीर बीमारी से लड़ने के लिए एंटीबायोटिक्स बनाएगा।

जब आप बीमार हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ हमेशा यह जांच करना सबसे अच्छा है कि क्या आपको कोई सावधानियां बरतनी चाहिए।

जब मैं स्तनपान करवा रही हूँ तो मुझे क्या खाना चाहिए?

आगे बढ़ें और अपने सभी पसंदीदा स्वस्थ भोजन खाएँ। अगर आपकी खुराक संपूर्ण नहीं है, तो भी आपके दूध में आपके बच्चे की जरूरत के सभी पोषण शामिल होंगे। बच्चे के लिए विटामिन डी पूरकों संबंधी जानकारी के लिए पृष्ठ 37 पर जाएँ। अपने स्वयं के स्वास्थ्य के लिए, कनाडा की फूड गाइड का पालन करें, अपनी प्यास को संतुष्ट करने के लिए पीएँ और खूब आराम करें। *ईटिंग वेल् विद कनाडाज फूड गाइड* की कापी के लिए अपने स्थानीय स्वास्थ्य यूनिट को कॉल करें या www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php वेबसाइट पर जाएँ।

अगर आपके अपने पोषण के बारे में और प्रश्न हैं, तो *ईट राइट ऑंटारियो* से www.eatrightontario.ca पर संपर्क करें या 1-877-510-5102 पर फोन करें।

क्या स्तनपान करवाने के दौरान मेरे लिए शराब पीना सुरक्षित है?

शराब मां के दूध के माध्यम से स्थानांतरित होती है। शराब लेट डाउन प्रक्रिया को कम करती है और इसका मतलब यह हो सकता है बच्चे को फीडिंग के दौरान मां का कम दूध मिलता है। वह शिशु, जिनकी माताएँ स्तनपान करते हुए अधिक शराब पीती हैं, को अपर्याप्त वजन बढ़ने, अपर्याप्त विकास, और संभव है विकास संबंधी विलंबों का खतरा है। अगर आप स्तनपान करवाते हुए कभी कभी एक मादक पेय पीने का चुनाव करती हैं, तो पहले से योजना बनाना और स्तनपान करवाने के बाद शराब पीना, स्तनपान से पहले नहीं, महत्वपूर्ण है। और जानकारी के लिए, www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf और www.motherisk.org पर मिक्सिंग अलकोहल ऐन्ड ब्रेस्टफीडिंग। आप 1-877-439-2744 पर मदररिस्क को फोन भी कर सकती हैं।



क्या स्तनपान करने के दौरान दवा लेना सुरक्षित है?

जब आप स्तनपान कर रही होती हैं तो ज्यादातर दवाएं सुरक्षित हैं, लेकिन अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता, अपने फार्मासिस्ट या मदररिस्क (Motherisk) के साथ हमेशा जांच कर लें। अगर आप नशीले पदार्थों का उपयोग करती हैं तो स्तनपान के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें। नशीली दवाएं आपके बच्चे को नुकसान पहुँचा सकती हैं। अगर दवाओं या अन्य नशों और स्तनपान के बारे में आपके कोई प्रश्न हैं, तो www.motherisk.org पर मदररिस्क देखें या 1-877-439-2744 पर फोन करें।

अगर मैं धूम्रपान करती हूँ, तो क्या मुझे स्तनपान करवाना चाहिए?

अगर आप धूम्रपान करती हैं, तो भी स्तनपान आपके बच्चे के लिए स्वास्थ्यप्रद चुनाव है। अगर आप कर सकती हैं, तो धूम्रपान में कटौती करने या उसे छोड़ने की कोशिश करें। धूम्रपान के कारण आपका बच्चा चिड़चिड़ा हो सकता है। भारी धूम्रपान आप में बनने वाले दूध की मात्रा को कम कर सकता है। अगर आप या आपके घर में कोई और व्यक्ति धूम्रपान करता है, तो सेकन्ड हैंड स्मोक या थर्ड हैंड स्मोक से अपने बच्चे का सम्पर्क कम करें। चूंकि सेकन्ड हैंड स्मोक से शिशुओं और बच्चों को विशेष रूप से अधिक खतरा रहता है, खतरे को कम करने के लिए सोचने के लिए यह कुछ सुझाव हैं:

- धूम्रपान से पहले स्तनपान करें।
- अपने घर और कार के बाहर धूम्रपान करें।
- अगर आपने धूम्रपान किया है, अपने बच्चे को पकड़ने से पहले अपने हाथ धो लें और अपने बाहरी कपड़े बदल लें।
- लोगों को आपके और आपके बच्चे के आसपास धूम्रपान न करने के लिए कहें।

अपने वातावरण को धूम्रपान मुक्त बनाने में मदद के लिए, www.beststart.org/resources/tobacco/pdf/tobacco_handout_eng_FINAL.pdf पर सेकन्ड हैंड स्मोक या थर्ड हैंड स्मोक - हैंडआउट के बारे में जानकारी देखें।

आपको धूम्रपान छोड़ने या उस में कटौती करने में मदद करने के लिए और जानकारी और सहारे के लिए इस पर जाएँ:

- www.smokershelpline.ca धूम्रपान करने वालों के लिए हेल्पलाइन को 1-877-513-5333 पर फोन करें
- www.pregnets.org

क्या मुझे अपने बच्चे को कोई विटामिन देने चाहिए?

पब्लिक हेल्थ एजेंसी ऑफ कनाडा और कॅनेडियन पेडियेट्रिक सोसाइटी सलाह देते हैं कि स्तनपान वाले सभी बच्चों को विटामिन डी की बूँदें दी जाएँ। ये आपको अपनी स्थानीय फार्मसी में मिल सकती हैं। अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से इस बारे में बात करें कि कितनी मात्रा देनी है।

मैं सार्वजनिक रूप से स्तनपान करवाते हुए सहज महसूस नहीं करती। मैं क्या कर सकती हूँ?

आप कहीं भी स्तनपान करवा सकती हैं। आप को एक कवर अप या एक कंबल का उपयोग करने के जरूरत नहीं है यदि आप ऐसा नहीं करना चाहती हैं। किसी को भी आपको स्तनपान करने के लिए बाथरूम या दूसरी जगह जाने के लिए नहीं कहना चाहिए।

यदि आप सार्वजनिक रूप से अपने बच्चे को दूध पिलाने में सहज महसूस नहीं करती हैं, तो कई मॉलों और सार्वजनिक भवनों में स्तनपान करने वाली माताओं के लिए एक साफ, निजी जगह होती है। आपको इन विचारों से मदद मिल सकती है:

- आपको और आपके बच्चे को ढकने में मदद करने के लिए अपने बच्चे के कुछ हिस्से पर एक कंबल डालें।
- सामने बटनों वाली कमीज़ पहनें और नीचे से खोलें।
- एक ढीली टॉप के ऊपर एक जैकेट या स्वेटर पहनें। आप स्तनपान करने के लिए टॉप को ऊपर खींच सकती हैं और जैकेट आपको सभी साइडों से ढकने में मदद करेगी।
- अपनी चमड़ी को अधिक ढकने के लिए एक ट्यूब टॉप या अन्य कपड़ों की परतों पहनें।



आप कई बार अभ्यास करने के बाद सार्वजनिक रूप से स्तनपान करवाने में और अधिक आरामदायक महसूस करेंगी। कुछ माताओं को एक सार्वजनिक स्थान में स्तनपान करवाने से पहले उनके साथी या एक करीबी दोस्त या एक दर्पण के सामने स्तनपान का अभ्यास करना मददगार लगता है।

मुझे अपने बच्चे को मां के दूध के अलावा कब खिलाना चाहिए?

शिशुओं को पहले 6 महीनों के लिए केवल मां के दूध और विटामिन डी ड्रॉप्स की जरूरत होती है।

जब आपका बच्चा तैयारी के संकेत दिखा रहा है और छह महीने की उम्र के तुरंत बाद, आप अपने बच्चे को ठोस खाद्य पदार्थों पर शुरू कर सकते हैं। आपके बच्चे को उन खाद्य पदार्थों से अतिरिक्त लोहे की जरूरत है जो लोहे में समृद्ध हैं। अगर आपको अधिक जानकारी की जरूरत है कि आपका बच्चा कब ठोस खाद्य पदार्थों के लिए तैयार है अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता, एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ, या एक सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स से बात करें:

- डाइटिशियन अव कनाडा: टोल फ्री फोन करें 1-877-510-5102 या www.dietitians.ca
- आपका स्थानीय पब्लिक हेल्थ विभाग: एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ या सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स से बात करें 1-800-267-8097 या www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- ईट राइट ऑंटारियो: एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ के साथ मुफ्त बात करें 1-877-510-510-2 या www.eatrightontario.ca

फिर अपने बच्चे को कई किस्म के ठोस खाद्य पदार्थ और तरल पदार्थ शुरू करवाते हुए दो साल और उसके बाद तक के लिए स्तनपान करवाना जारी रखें। स्तनपान आपके बच्चे को ठोस आहार शुरू किए जाने के बाद भी महत्वपूर्ण पोषक तत्व और प्रतिरक्षा सुरक्षा प्रदान करता है। और जानकारी के लिए http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months पर फीडिंग यार बेबी पुस्तिका देखें।



“ अपने समुदाय में अन्य माताओं का पता लगाएं। जिस अर्ली इयर्स सेंटर में मैं गई वो मेरे द्वारा की गई सबसे अच्छी चीज़ थी। मैं अभी भी हर सप्ताह वहां जाती हूँ और मेरी बेटी 10.5 महीने की है। हम बात करती हैं, सुनती हैं, कहानियां साझा करती हैं और सीखती हैं। यह आश्चर्यजनक है कि भले ही स्तनपान एक स्वाभाविक चीज़ है, फिर भी इसके बारे में सीखने के लिए बहुत कुछ है। ”

मैं अपने बच्चे को गाय का दूध कब दे सकती हूँ?

आप स्तनपान करवाना जारी रखते हुए गाय का दूध शुरू कर सकती हैं। गाय का दूध शुरू करने से पहले अपने बच्चे के 9 से 12 महीने का होने तक प्रतीक्षा करें। जब आप गाय के दूध का उपयोग करना शुरू करती हैं तो पाश्चर्यकृत (pasteurized) संपूर्ण मलाईयुक्त (3.25%) दूध का इस्तेमाल करना महत्वपूर्ण है। आपके बच्चे के मस्तिष्क को उचित रूप से विकसित होने के लिए दूध में मौजूद वसा और कैलोरियों की जरूरत होती है। आपके बच्चे को 2 साल की उम्र का हो जाने तक मलाई रहित, 1% या 2% दूध न दें।

अगर मैं वापस स्कूल या काम पर जाना शुरू रही हूँ तो क्या होगा?

आप जब वापस स्कूल या काम पर जाना शुरू करती हैं, तो भी आप अपने बच्चे को स्तनपान करवा सकती हैं या बच्चे को अपना दूध पिला सकती हैं। अन्य महिलाएँ जो ऐसा कर चुकी हैं या दुग्धपान सलाहकार या सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स से बात करें। अगर आपको और जानकारी चाहिए तो http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months पर इक्स्प्रेसिंग ऐन्ड स्टोरिंग ब्रेस्ट मिल्क तथ्य पत्रक देखें जो इस इस संसाधन का पूरक है। आप www.beststart.org/resources/wrkplc_health/pdf/Return_to_Work_ENG_Final.pdf पर रीटर्निंग टु वर्क आफ्टर बेबी (Returning to Work After Baby) पुस्तिका भी देख सकती हैं।

मैं किस तरह के जन्म नियंत्रण का उपयोग कर सकती हूँ?

स्तनपान और जन्म नियंत्रण सुसंगत हैं। आदर्श रूप में, एक बच्चे के जन्म और दूसरा गर्भ ठहरने के बीच कम से कम 18 महीने का समय दें। आपके और आपके साथी के पास चुनाव के लिए कई विश्वसनीय जन्म नियंत्रण विकल्प हैं।

निम्नलिखित विकल्पों का स्तनपान संबंधों पर कोई प्रभाव नहीं होता है और आमतौर पर इन्हें प्रसव या प्रसव पश्चात जांच के बाद जल्द ही शुरू किया जा सकता है।

- कंडोम (पुरुष और महिला)
- अंतर गर्भाशय साधन (आई.यू.डी)
- नसबंदी (Vasectomy) (पुरुष के लिए स्थायी)
- लैक्टेशनल एमेनरीआ मेथड (Lactational Amenorrhea Method) (नीचे समझाया गया)
- शुक्राणुनाशक (फोम, जैल, योनिक गर्भनिरोधक झिल्ली)
- डायफ्राम (Diaphragm)(बच्चे के जन्म के बाद फिर से लगाया जाना चाहिए)
- ट्यूबों का बांधना (महिला के लिए स्थायी)

लैक्टेशनल एमेनरीआ मेथड (एल ए एम) (Lactational Amenorrhea Method (LAM)) जन्म नियंत्रण का एक प्रभावी रूप है, लेकिन केवल तभी अगर आपने सभी निम्नलिखित कथनों के जवाब हाँ में दिए हों:

- मेरा बच्चा 6 महीने से कम उम्र का है।
- मेरी मासिक महावारी अभी तक दुबारा शुरू नहीं हुई है (“एमेनरीआ” (Amenorrhea) का मतलब यही है)।
- मेरा बच्चा पूरी तरह या लगभग पूरी तरह से स्तनपान ही कर रहा है, जैसे कि नीचे लिखा है।
- मेरा बच्चा दिन के दौरान कम से कम हर चार घंटे में और रात में कम से कम हर छह घंटे में स्तनपान करता है।

“पूरी तरह से स्तनपान” का मतलब है कि आपका बच्चा अपना सारा भोजन स्तनपान से प्राप्त करता है। “लगभग पूरी तरह से स्तनपान” का मतलब है कि स्तनपान और विटामिन डी के अलावा, आपका बच्चा प्रतिदिन किसी भी अन्य तरल या ठोस पदार्थ के एक या दो कौर ही प्राप्त कर रहा है।

अगर आप गर्भावस्था की योजना नहीं बना रही हैं और आपने कथनों में से किसी एक का भी जवाब ना में दिया है, तो आपको जन्म नियंत्रण के किसी और रूप का उपयोग करने की आवश्यकता होगी। ऐसी मैडीकल स्थितियां हैं जहां लैम (LAM) की सलाह नहीं दी जाती। अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ बात करें।

हार्मोन आधारित गर्भ निरोधक भी उपलब्ध हैं। आप अगर एक हार्मोनल जन्म नियंत्रण का उपयोग करने का फैसला करती हैं, तो यह सिफारिश की जाती है कि माताएं केवल प्रोजेस्टिन (Progestin) प्रकार जन्म नियंत्रण का उपयोग करें जो आपके बच्चे के 6 सप्ताह का हो जाने के बाद शुरू किया जा सकता है। कुछ केवल प्रोजेस्टिन विकल्पों के साथ दूध की कम आपूर्ति की कुछ रिपोर्टें हैं इसके लिए उनको आजमाएँ और इसे ध्यान में रखें। हार्मोन आधारित जन्म नियंत्रण विकल्पों में शामिल हैं:

केवल प्रोजेस्टिन (Progestin-only)
(Estrogen and Progestin)

- मिनी गोली
- डेपो-प्रोवेरा (Depo Provera)
- हार्मोन रीलीज़ करने वाली आईयूडीज़ (IUDs)

एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टिन

- गर्भनिरोधक गोलियाँ
- गर्भनिरोधक पैच
- योनिक गर्भनिरोधक रिंग



एक लंबे समय तक काम करने वाले रूप जैसे कि डेपो-प्रोवेरा की शुरुआत करने से पहले कम समय के लिए काम करने वाले केवल प्रोजेस्टिन वाले गर्भनिरोधक जैसे कि मिनी गोली के साथ शुरुआत करने में समझदारी है।

जब मेरे बच्चे के दांत आ जाएंगे तो क्या मैं उसको स्तनपान करवा सकूंगी?

हाँ, क्योंकि बहुत से बच्चे स्तनपान के दौरान कभी भी अपने दांतों का उपयोग नहीं करते। कई माताएं चिंता करती हैं कि एक बार अपने बच्चे के दांत आ जाने के बाद, वह निप्पल को काटेगा या उसे चबाएगा। अगर आपका बच्चा काटता है, तो आपकी स्वाभाविक प्रतिक्रिया बच्चे को स्तन से हटा लेने की होगी। ऐसा करना अक्सर आगे काटने को हतोत्साहित करेगा।



अनुभाग 6

सहायता प्राप्त करना

स्तनपान एक स्वाभाविक क्रिया है, लेकिन यह सीखने में समय लग सकता है। ऐसे समय हो सकते हैं जब आपको किसी पेशेवर से मदद लेने की आवश्यकता पड़े। यदि आपको मदद की जरूरत है, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या अपनी स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाई से संपर्क करें।

यदि आप इनमें से कोई लक्षण दिखें, तो तुरंत मदद प्राप्त करना सुनिश्चित करें:

- आपका बच्चा 24 घंटे में 8 बार से कम दूध पी रहा है।
- 4थे दिन के बाद, आपके बच्चे को काले या गहरे हरे रंग के मल आ रहे हैं।
- 4थे दिन के बाद, 24 घंटे में आपके बच्चे को 3 से कम मल या 6 से कम बहुत गीले डायपर होते हैं।
- आपका बच्चा असामान्य रूप से उनींदा, चिड़चिड़ा या बेचैन है।

ये कुछ अन्य संकेत हैं कि कुछ गड़बड़ है:

- आपके निप्पल दर्द करते हैं।
- आपके स्तन सख्त और दर्दनाक महसूस होते हैं।
- आप महसूस करती हैं जैसे आपको फूलू है।

सहायता कहाँ से प्राप्त करें?

सभी नई माताओं को स्तनपान करवा रही अन्य माताओं या पेशेवरों के समर्थन से लाभ होता है। यह समर्थन स्तनपान के साथ आपके विश्वास का निर्माण कर सकते हैं। समूह, ड्रॉप- इनज, कक्षाओं या क्लिनिकों सहित स्तनपान समर्थन सेवाएँ खोजने के लिए www.ontariobreastfeeds.ca पर **बाइलिंग्वल ऑनलाइन ऑटोरियो ब्रेस्टफीडिंग सर्विसिज़** डाइरेक्टरी पर जाएँ।

आमने सामने, फोन पर या इंटरनेट पर मदद और सहारा पेश करने वाले दूसरे संसाधन:

- सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाइयाँ
www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- ला लेश लीग कनाडा (La Leche League Canada) – मां-से-मां स्तनपान सहारा
www.lllc.ca या 1-800-665-4324 पर कॉल करें
- टेलीहेल्थ ऑटोरियो - एक पंजीकृत नर्स तक 24 घंटे निःशुल्क पहुँच, या 1-866-797-0000 पर कॉल करें
www.health.gov.on.ca/en/public/programs/healthykids/breastfeeding.aspx
- मदररिस्क - नशीली दवाओं और दवाइयों के बारे में जानकारी
www.motherisk.org या 1-877-439-2744 पर कॉल करें
- ईट राइट ऑटोरियो
www.eatrightontario.ca या 1-877-510-510-2 पर कॉल करें
- इनफैक्ट कनाडा
www.infactcanada.ca
- ओमामा
www.omama.com/en/postpartum.asp

दुग्धपान सलाहकार:

- अपने क्षेत्र में किसी दुग्धपान सलाहकार खोजने के लिए www.ilca.org/why-ibclc/falc पर जाएँ, और नीचे सक्रोल करें। जहां आप रहते हैं संभव है उसके करीब एक दुग्धपान सलाहकार हो।

बेस्ट स्टार्ट रीसोर्स सेन्टर के पास स्तनपान के बारे में कई संसाधन हैं:

- माए ब्रेस्टफीडिंग गाइड
[www.beststart.org/resources/breastfeeding/BSRC My Breastfeeding Guide EN.pdf](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding/BSRC_My_Breastfeeding_Guide_EN.pdf)
- ब्रेस्टफीडिंग योर बेबी - मैगनेट (दूध पिलाने वाली माताओं के लिए दिशा-निदेश
www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf
- मिक्सिंग अलकोहल ऐन्ड ब्रेस्टफीडिंग
[www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed and alcohol bro A21E.pdf](http://www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf)
- मौकटेलज़ फार मौम
[www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO recipe cards bro.pdf](http://www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf)
- पहले तीन महीनों में क्या उम्मीद की जाए - नए माता पिता के लिए जानकारी
www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/K82-E-hospitalhandout.pdf

स्थानीय संसाधन:

- **211 ऑंटारियो**
आपको अपने क्षेत्र में कार्यक्रमों और सेवाओं को खोजने में मदद करने के लिए एक हेल्पलाइन
www.211ontario.ca
- **चाइल्ड ऐन्ड फैमली प्रोग्रामज़**
उन कार्यक्रमों और सेवाओं के बारे में जानकारी प्राप्त करें जो छोटे बच्चों और उनके परिवारों के लिए उपलब्ध और प्रारंभिक वर्षों के पेशेवरों, के साथ साथ समुदाय में अन्य माता पिता और देखभाल करने वालों के साथ बात करें
www.edu.gov.on.ca/childcare/FamilyPrograms.html
- **आपका स्थानीय पब्लिक हेल्थ युनिट**
आपको अपने सबसे करीबी हेल्थ युनिट और आपके समुदाय में पेश की जा रही सेवाएँ खोजने में मदद करने के लिए 1-800-267-8097
www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- **अपने समुदाय में स्वास्थ्य देखभाल सेवाएँ खोजें**
www.ontario.ca/locations/health/index.php?lang=en
- **कनेडीयन असोसीएशन अव फैमली रीसोर्स प्रोग्रामज़**
कनाडा भर में फैमली रीसोर्स प्रोग्रामों की डाइरेक्टरी खोजें 1-866-637-7226
www.parentsmatter.ca/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=602

स्तनपान साथियों के समर्थन (मां से मां) कार्यक्रमों सहित कई स्थानीय संसाधन उपलब्ध हैं। अपने स्थानीय संसाधनों के बारे में जानकारी प्राप्त करें और त्वरित संदर्भ के लिए उन्हें नीचे दी गई जगह में लिखें।

“ मैं इस पुस्तिका और स्तनपान का समर्थन करने वाले समूहों के प्रति अत्यंत आभारी हूँ। जब मेरी बेटी पहले पहल पैदा हुई तो मैं खोई हुई और अस्त-व्यस्त भावनाओं का पुतला बनकर रह गई थी। मैं अपने रीजन द्वारा प्रदान किए गए सारे सहारे से अभिभूत थी। सहायता समूहों में अन्य माताएं अद्भुत थीं! एक दूसरे को हमारी कहानियों, सफलताओं और संघर्षों के बारे में कहानियां बताने से, मुझे स्तनपान करवाते रहने के अपने निर्णय के साथ विश्वास से वहाँ से जाने में मदद मिली। ये समूह और पुस्तिकाएं बहुत ही महत्वपूर्ण हैं। ”

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé

बेस्टस्टार्ट: ऑंटारियोज़ मटर्नल, नूबॉर्न ऐन्ड अर्ली चाइल्ड डिवेलप्मन्ट रीसोर्स सेन्टर
www.healthnexus.ca | www.beststart.org

बेस्टस्टार्ट: ऑंटारियोज़ मटर्नल, नूबॉर्न ऐन्ड अर्ली चाइल्ड डिवेलप्मन्ट रीसोर्स सेन्टर

