સ્તનપાન અગત્યનું છે

મહિલાઓ અને તેમના પરિવારો માટે સ્તનપાન અંગે અગત્યની માર્ગદર્શિકા

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health nexus santé

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

આભાર

બેસ્ટ સ્ટાર્ટ રિસોર્સ સેન્ટર ઓન્ટેરિઓનાં જાહેર આરોગ્ય એકમોનો આભાર માને છે જેમણે આ પ્રાદેશિક સંસાધનને સર્જવામાં અને વિકસાવવામાં ટેકો કર્યો અને ઉદારતાથી પોતાનાં સંસાધનો તેમજ નિષ્ણાત કૌશલ્ય સહિયારાં કર્યાં.

અમે એવા માતાપિતા અને નિષ્ણાતોનો પણ આભાર માનવાનું પસંદ કરીએ છીએ જેમણે આ પુસ્તિકામાં પોતાનો ફાળો આપ્યો.

અંતિમ સમીક્ષા Marg La Salle, RN, BScN, IBCLC, CCHN(c), અને BFI લીડ એસેસર દ્વારા કરવામાં આવી છે.

આ પુસ્તિકામાંની માહિતી તેના નિર્માણ સમયની સાંપ્રત છે પરંતુ સમય જતાં માહિતી બદલાઈ શકે છે. માહિતી સાંપ્રત રહે તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે પ્રત્યેક પ્રયાસ કરવામાં આવશે.

ઓન્ટેરિઓ સરકાર દ્વારા નિધિબદ્ધ.

Ontario

અનુક્રમણિકા

વિભાગ 1 3

સ્તનપાનનું મહત્વ

- સ્તનપાન કરાવતી માતાઓના હક
- ધી બેબી ફ્રેન્ડલી ઇનિશ્યેટિવ
- એક સુમાહિતગાર નિર્ણય કરવો
- ફોર્મ્યુલા ખવડાવવાનાં જોખમો
- પરિવારનો ટેકો
- માતા-થી-માતાનો ટેકો

વિભાગ 2 11

તમારા બાળકને સારી શરૂઆત કરવામાં મદદ કરવી

- ત્વચા-થી-ત્વચાનું મહત્વ
- બાળક-નિર્દેશિત વળગાડવું
- હાથથી સ્તન દબાવીને નવદૂગ્ધ અથવા માતાનું દૂધ કાઢવું
- સંકેત-આધારિત ફીડિંગ

વિભાગ 3 16

સ્તનપાન કરાવતાં શીખવું

- સ્તનપાન કરાવવાની મુદ્રાઓ
- તમારા શિશુને નિપલ મોંમાં પકડવામાં મદદ કરવી
- તમારું બાળક બરાબર વળગ્યું છે કે કેમ એ કેવી રીતે ખબર પડે
- સ્તનપાન બરાબર થતું હોવાની નિશાનીઓ
- સ્તનને દબાવવાં
- શું મારું બાળક પૂરતું દૂધ મેળવે છે?
- તમારા બાળકના પેટનું કદ

વિભાગ 4 25

જાણવા જેવી અગત્યની બાબતો

- ઊંઘતા શિશુને જગાડવું
- નારાજ બાળકને શાંત પાડવું
- તમારા બાળકને ઓડકાર ખવડાવવો
- વિકાસનો ઉછાળો
- દુખતા નિપલ્સ
- પેસીફાયર (ચૂસણી) વાપરવી
- અતિપૂરણ
- તમારા સ્તનના દૂધનો સંગ્રહ કરવો

વિભાગ 5 31

વારંવાર પૂછાતા પ્રશ્નો

વિભાગ 6 40

- ક્યાંથી મદદ મેળવવી?

વિભાગ 1

સ્તનપાનનું મહત્વ

સ્તનપાન તમારા અને તમારા બાળક માટે શ્રેષ્ઠ છે. માતાનું દૂધ નવજાત શિશુઓ માટે કુદરતી ખોરાક છે. તેમાં તમારા બાળક માટે જરૂરી બધું જ હોય છે. કોઇ સવાલ નહીં, કોઇ ચર્ચા નહીં, કોઇ શંકા નહીં.

પ્રથમ 6 માસ દરમિયાન તમારા બાળકને ફક્ત માતાના દૂધની આવશ્યકતા હોય છે. 6 મહિને, કઠણ ખોરાક શરૂ કરો અને સ્તનપાન કરાવવાનું 2 વરસ અને આગળના સમય સુધી ચાલુ રાખો. તમારા બાળકને સ્તનપાન કરાવવાનાં 10 મોટાં કારણો અહીં શોધી કાઢો www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/pdf/reasons-raisons-eng.pdf.

સ્તનપાન અગત્યનું છે કારણકે:

- સ્તનપાનથી દરેક જણને લાભ છે: તમને, તમારા બાળકને, તમારા પરિવારને અને તમારા સમૂહને.
- માતાનું દૂધ સવલતભર્યું છે, હમેશાં યોગ્ય તાપમાને અને જ્યારે જોઇએ ત્યારે ઉપલબ્ધ હોય છે.
- સ્તનપાન નિઃશુલ્ક છે.
- સ્તનપાન તમારા અને તમારા બાળક વચ્ચેના સ્નેહ-બંધનને પ્રોત્સાહિત કરે છે.
- સ્તનપાન પર્યાવરણને સાનૂકૂળ હોય છે.
- સ્તનપાન તમારા કુટુંબ અને સમાજ માટે આરોગ્યના ખર્ચા ઘટાડે છે.

સ્તનપાન તમારા શિશુને માટે અગત્યનું છે, કારણ કે સ્તનપાન:

- તમારા બાળકનું ઘણા ચેપો અને બીમારીઓથી રક્ષણ કરે છે.
- આહારની આરોગ્યપ્રદ આદતો પાડે છે.
- જડબાના યોગ્ય વિકાસને પ્રોત્સાહિત કરે છે.
- સ્વસ્થ દિમાગના વિકાસને પ્રોત્સાહિત કરે છે.

સ્તનપાન તમારા માટે અગત્યનું છે, કારણ કે સ્તનપાન:

- પ્રસુતિ બાદના રક્તસ્ત્રાવને નિયંત્રણમાં રાખે છે.
- સ્તન અને ગર્ભાશયનાં કેન્સરનો દર ઘટાડે છે.
- માસિકધર્મ પરત આવવાને મંદ પાડે છે.

આજે, ઓન્ટેરિઓની મોટાભાગની માતાઓ પોતાનાં બાળકોને સ્તનપાન કરાવવાનું નક્કી કરે છે. સ્તનપાન કરાવવાનો તમારો અનુભવ હજી વધુ આનંદદાયક બનાવવા '*સફળતાપૂર્વક સ્તનપાન કરાવવાનાં દસ કિંમતી સૂચનો*' અહીં વાંચો. www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/tips-cons-eng.php.

સ્તનપાન કરાવતી માતાઓના હક

સ્તનપાન ગમે ત્યાં, ગમે ત્યારે કરાવવાનો તમારો અધિકાર છે. આ અધિકાર ધી કેનેડિયન ચાર્ટર ઑફ રાઇટ્સ એન્ડ ફ્રીડમ દ્વારા રક્ષાયેલો છે. જો તમારા સ્તનપાનના અધિકારનું સન્માન ન થતું હોય તો, જે બન્યું હોય તેનો રિપોર્ટ ઓન્ટેરિઓ હ્યુમન રાઇટ્સ કમિશનને કરો. 'લા લેશ લીગ કેનેડા' અથવા INFACT જેવાં ગ્રુપ અધિક મદદ પૂરી પાડી શકે. આ જુથો વિશે વધુ માહિતી માટે, આ પુસ્તિકાના પાન 40 ઉપરના '*મદદ મેળવવી*' વિભાગ પર જાવ.

જે મહિલા સ્તનપાન કરાવતી હોય તે નોકરીમાં પાછી ફરે ત્યારે, ઓન્ટેરિઓ હ્યુમન રાઇટ્સ કમિશન અન્વયે તે કામની જગ્યાએ પોતાના બાળકને સ્તનપાન કરાવવાનું યથાવત રાખી શકે એ રીતે તેઓને સમાવવાની રહે. '*સગર્ભાવસ્થા અને સ્તનપાનને કારણે ભેદભાવ*' અંગેની નીતિ જોવા www.ohrc.on.ca ની મુલાકાત લો અથવા અહીં જાવ: www.beststart.org/resources/wrkplc_health/index.html.

ધી બેબી ફ્રેન્ડલી ઇનિશ્યેટિવ

તમે બેબી-ફ્રેન્ડલી આ નામ કદાચ સાંભળ્યું હશે. '*ધી બેબી-ફ્રેન્ડલી ઇનિશ્યેટિવ*' એ તમામ માતાઓ અને શિશુઓને આ રીતે સહાય કરવા ઘડાયેલો એક આંતરરાષ્ટ્રીય કાર્યક્રમ છે:

- પોતાના શિશુને ખવડાવવા અંગે માહિતગાર નિર્ણય કરવામાં માતાઓને સહાય કરીને.
- માતાઓ અને બાળકોને આરોગ્યપ્રદ શરૂઆત પૂરી પાડતી પ્રથાઓને પ્રોત્સાહિત કરીને.
- ફોર્મ્યુલા કંપનીઓનાં વેચાણનાં દબાણો સામે તેમને રક્ષણ આપીને.

એવાં દવાખાનાં, આરોગ્ય કેન્દ્રો અને સામૂહિક આરોગ્ય કેન્દ્રો છે જેમણે આ મોભો મેળવ્યો હોય કે મેળવવાનો પ્રયાસ કરતાં હોય. તેઓ માતાઓ અને કુટુંબોને કેવી રીતે સહાય રૂપ થઈ શકાય એ અંગે ઊચ્ચ ધોરણો પાળતા હોય છે. એ ધોરણો તમને આ બધું કરવામાં મદદરૂપ થશે:

- તમારા શિશુને કેવી રીતે ખવડાવવું તેનો સુમાહિતગાર નિર્ણય લેવામાં.
- નવજાત શિશુને ખવડાવવાની સચોટ માહિતીસહ તમને તૈયાર કરે.
- તમારા શિશુને ખવડાવવાનું અને તેની સંભાળ લેવાનું શીખતા હો ત્યારે તમને ટેકો મળી રહ્યો છે એવો અનુભવ કરાવે.

એક સુમાહિતગાર નિર્ણય લેવો

મોટાભાગના લોકો જાણે છે કે માતાનું દૂધ બાળકો માટે સૌથી નિરોગી દૂધ છે. છતાં, ક્યારેક, ફોર્મ્યુલા ખવડાવવાનાં આ કારણો હોઇ શકે છે:

- બાળકની તબીબી હાલત એવી હોય અને ફોર્મ્યુલા ખવડાવવાની અથવા વિશિષ્ટ ફોર્મ્યુલા મેળવવાની આવશ્યકતા હોય.
- માતાની ગંભીર તબીબી હાલત હોય અને પોતાના બાળકને સ્તનપાન કરાવવા માટે સક્ષમ ન હોય.
- માતા અને બાળક એકબીજાથી અલગ હોય અને માતા પોતાના બાળક માટે પર્યાપ્ત માત્રામાં સ્તનનું દૂધ પ્રાપ્ત કરાવવા સક્ષમ ન હોય.
- માતા નવજાત શિશુને ફોર્મ્યુલા ખવડાવવાનું વિચારી શકે જો તે પોતે સ્તનપાનના કેટલાક પડકારોનો સામનો કરતી હોય.

બાળકને ફોર્મ્યુલા ખવડાવવાનો નિર્ણય બહુ કાળજીપૂર્વક લેવો જોઇએ. જો તમારા બાળકને વધારે કેલરીની આવશ્યકતા હોય, તો તમારે સપ્લિમેન્ટ આપવાનું જરુરી બનશે. શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ માતાનું દૂધ છે. આ હાથનું દબાણ આપીને અને/અથવા પંપ વડે કાઢી શકાય. સ્તનના દૂધને કાઢવા અંગે વધુ માહિતી માટે, પેજ 13 પર જાવ.

સ્તનપાન કરતા બાળકને ફોર્મ્યુલા આપવાથી તમારા સ્તનના દૂધનો પ્રવાહ ઘટી શકે છે. ફોર્મ્યુલાથી તેને પૂરક કરવાથી સ્તનપાન તમે આયોજન કર્યું હોય તે પહેલાં કદાચ બંધ કરવું પડે. એક વાર સ્તનપાન છોડ્યા પછી ફરીથી શરૂ કરવાનું અઘરું થઈ શકે.

જો ઉપલબ્ધ હોય તો શું પ્રથમ અજમાવવું તે ક્રમમાં સપ્લિમેન્ટ્સની યાદી:

- તમારા પોતાના સ્તનનું દૂધ, હાથના દબાણથી અને/અથવા પંપ વડે કાઢેલું.
- તમારા પોતાના સ્તનનું દૂધ જેને અતિ શીત-ફ્રોઝન-કરેલું હોય અને ઉપયોગ કરતા પહેલાં પિગળાવ્યું હોય.
- માનવ દૂધ બેંકમાંથી પેસ્ચ્યુરાઇઝ્ડ માનવ દૂધ (સ્તનનું દૂધ). કેટલીક દૂધ-બેંકો પાસે કદાચ અપરિપક્વ વહેલાં જન્મેલાં બાળકો જેવાં વિશેષ જરૂરિયાતવાળાં બાળકો માટે જ પર્યાપ્ત દૂધ હોઇ શકે છે.
- વ્યાપારી ફોર્મ્યુલા જે ગાયના દૂધ આધારિત હોય.

ઘણાં માબાપ સપ્લિમેન્ટ આપતી વખતે બાટલીનો ઉપયોગ કરતાં હોય છે. જે બાળકોને બાટલીથી ખવડાવાતું હોય તેમને સ્તનપાન કરવાનું અઘરું લાગી શકે છે. તમે તમારા બાળકને ફોર્મ્યુલા આપવા આ પૈકીની એક અથવા વધુ રીતોનો ઉપયોગ કરી શકો છો. જાણકાર વ્યાવસાયિકની મદદથી આ ધ્યાને લો:

- કપ (ખુલ્લો કપ, ચૂસ્કી લેવાનો કપ નહીં) અથવા ચમચી.
- લેક્ટેશનનું સહાયક જે તમારા સ્તને એક ટ્યુબનો ઉપયોગ કરે છે.
- તમારી એક સ્વચ્છ આંગળી સાથે લગાડેલી એક ટોટીથી ખવડાવવું.
- બાટલી.
- ખવડાવવાનાં વધુ વિશિષ્ટ સાધનો.

જો તમે ફોર્મ્યુલાનો ઉપયોગ કરવા માંગતાં હોવ, તો તમારી જાતને આટલું પૂછો:

- શા માટે મેં સ્તનપાન કરાવવાનું નક્કી કર્યું?
- શા માટે હું નવજાત શિશુની ફોર્મ્યુલાને ધ્યાને લઉં છું?
- શું હું એમ વિચારું છું કે ફોર્મ્યુલા મારા બાળકને થાળે પાડવામાં મદદ કરશે?
- શું મારા બાળકને થાળે પાડવાની બધી રીતો હું જાણું છું?
- શું મેં ફોર્મ્યુલા ખવડાવવાથી થતી ઝાડા થવા, કાનના ચેપ જેવી સમસ્યાઓનો વિચાર કર્યો છે?
- શું મારા ઉપર ખોટી અસર થઈ છે? (પરિવાર, મિત્રો, જાહેર માધ્યમો, વગેરે)
- દરેક વિકલ્પના ફાયદા અને ગેરફાયદા શું છે?
- શું મેં આરોગ્ય કાર્યકર્તા સાથે વાત કરી જે માતાઓ અને બાળકોને શિશુ-આહાર અંગે મદદ કરવાના જાણકાર અને અનુભવી હોય છે?
- મારા બાળક માટે, મારા માટે અને મારા પરિવાર માટે કયો નિર્ણય શ્રેષ્ઠ છે?
- શું મારા નિર્ણયથી હું સુવિધાપૂર્ણ અનુભવું છું?

ઉપર યાદી કર્યા ઉપરાંતના પણ તમારે વધારે પ્રશ્નો હોઇ શકે છે. કોઇ સ્તનપાન નિષ્ણાત સાથે વાર્તાલાપ કરો અથવા તમારા સ્થાનિક જાહેર આરોગ્ય એકમના નર્સને ફોન કરો. તે અગત્યનું છે કે શિશુને ખવડાવવા અંગેની તમે એ માહિતી મેળવો જે સંશોધન આધારિત હોય અને તે કોઇ જાતના વ્યક્તિગત ગમા-અણગમા સિવાય અપાય અને બજારના પ્રચારથી ગેરમાર્ગે દોરાયેલી ન હોય.

ફોર્મ્યુલાને સલામત રીતે તૈયાર કરતાં, ખવડાવતાં અને સંગ્રહ કરતાં શીખો. જો તમે કોઇક ફોર્મ્યુલાનો ઉપયોગ કરો અને સ્તનપાન ચાલુ રાખવાનું આયોજન કરતાં હો તો એ અગત્યનું છે કે તમારા દૂધના પુરવઠાને યથાવત રાખવાનું આયોજન રાખ્યું હોય. તે પછી, એક જાણકાર આરોગ્ય કાર્યકર્તા સાથે મળીને સ્તનપાનના તમારા મૂળ લક્ષ્યાંકો તરફ કામે લાગો.

> ***“તમારા બાળકના આગમન પહેલાં સ્તનપાન વિશે શિક્ષિત થઈ જાવ. સ્તનપાન અંગેના તમારા નિર્ણય અને યોજનાઓ કરી લો તથા તમારો દૂધનો પુરવઠો કેવી રીતે જાળવવો તે વિશે જાણકાર થઈ જાવ. તમારો નિર્ણય તમને પ્રેમ અને ટેકો કરનારાઓને જણાવો. છેવટે, તમને તમારા લક્ષ્ય સુધી પહોંચવામાં મદદ કરવા તમારા સમૂહમાં ટેકાઓ શોધી કાઢો.”***

ફોર્મ્યુલા ખવડાવવાનાં જોખમો

ફોર્મ્યુલા ખાઇને ઉછરેલાં નવજાત શિશુઓ અને બાળકોને આ જોખમ વિશેષ રહે છે:

- કાન, છાતી અને મૂત્રાશયના ચેપો જેવા ચેપ.
- પેટમાં અને આંતરડામાં ગરબડ, જેને લીધે ઝાડા થવાના પ્રશ્નો થાય.
- ‘સડન ઇન્ફન્ટ ડેથ સિન્ડ્રોમ’ (એસઆઇડીએસ).
- સ્થૂળતા અને દીર્ઘકાલીન રોગો પછીથી જીવનના ઉત્તરકાળમાં થાય.
- બાળપણનાં કેટલાંક કૅન્સર.

જે માતાઓ, સ્તનપાન નથી કરાવતી તેઓ આ બાબતોનાં જોખમો વધારે છે:

- પ્રસુતિબાદનો રક્તસ્ત્રાવ.
- ટાઇપ ટુ ડાયાબીટિસ.
- સ્તન અને અંડાશયનું કૅન્સર.

પરિવારનો ટેકો

તમામ માતાઓ તેમના સાથીદાર, પરિવાર, સ્તનપાન કરાવતી માતાઓ અને સમૂહોથી લાભ મેળવે છે. તેઓ તમને તમારા બાળકને જિંદગીમાં શ્રેષ્ઠ પ્રારંભ કરાવવામાં મદદ કરી શકે. સ્તનપાન કુદરતી છે અને બાળકો સ્તનપાન માટે જ જન્મ્યાં હોય છે.

જન્મના શરૂઆતના દિવસો દરમિયાન, કેટલાંક બાળકો અને માતાઓને શીખવા અને તે યોગ્ય રીતે કરવા સમયની જરૂરિયાત રહેતી હોય છે. બીજા લોકો શું કહે છે કે માને છે તે તમારા સ્તનપાનના અનુભવ પર અસર કરી શકે છે. તમારા સહભાગીદાર અને પરિવાર સાથે વાતચીત કરો. તેમને કહો કે તમે સ્તનપાન કરાવવાની યોજના બનાવી છે. તેમને આ પુસ્તિકા અને સ્તનપાનની વિશ્વાસપાત્ર માહિતી સાથે સુપરિચિત થવા પ્રોત્સાહિત કરો, જેથી તમને કેવી રીતે ટેકો કરવો એ તેઓ જાણે. તેમની મદદ અને તેમના ટેકાનો સ્વીકાર કરો જેથી તમે તમારી અને તમારા બાળકની સંભાળ રાખી શકો.

> *"હું માનું છું કે પરિવારો માટે સ્તનપાનનું મહત્વ સમજવું અગત્યનું છે. નવી માતાઓને માત્ર તેમના જીવનસાથીના જ નહીં,પણ સમગ્ર પરિવારના સહારાની ઘણી જરૂર હોય છે. ધીરજ અને દૃઢતાની આવશ્યકતા હોય છે, પરંતુ એક અનોખા બંધનનો અનુભવ થાય છે, જેને હું સદાય હેતથી સંભારીશ!"*

સ્તનપાનને સફળ બનાવવામાં પરિવાર અને મિત્રો નીચેની રીતે મદદ કરી શકે:

1. **માહિતગાર થાવ.** બાળકના જન્મ પહેલાં સ્તનપાન વિશેની શક્ય એટલી માહિતી મેળવો. મિત્રો, સગાં અને સ્તનપાન કરાવતાં અન્ય કુટુંબો તથા આરોગ્યના વ્યાવસાયિકો સાથે સ્તનપાનનો અનુભવ શાને લીધે સફળ બને તે શીખવા વાર્તાલાપ કરો. બાળ-જન્મ અગાઉના સ્તનપાનના અભ્યાસક્રમમાં જોડાવાનું વિચારી શકો.આ પુસ્તિકા વાંચો.
2. **જાણો કે સહાય ક્યાં ઉપલબ્ધ છે.** તમારી બિરાદરીમાંનાં સંસાધનો વિશે પરિચિત થાવ. માતાને તેમના સુધી સુલભ થવામાં મદદ કરો.
3. **પ્રોત્સાહન પૂરું પાડો.** એક નવી માતાને ચિંતા હોઇ શકે છે કે તેમનામાં પોતાના બાળક માટે પૂરતું દૂધ નથી. તેમને વિશ્વાસ આપો કે મોટાભાગની માતાઓ પાસેનું દૂધ જરૂર કરતાં વધુ હોય છે. તેમને કહો કે પોતાના શિશુને ખવડાવવા માટે સ્તનપાન એ શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે. તેમને કહો કે તમને તેમનામાં વિશ્વાસ છે. તેમને કહો કે તમે મદદ માટે ઉપલબ્ધ છો.
4. **વિક્ષેપ ન કરશો.** બાળકના જન્મ પછીનાં શરૂઆતનાં સપ્તાહો દરમિયાન મુલાકાતીઓ, ટેલીફોન અને અન્ય વિક્ષેપને મર્યાદિત રાખો. આમ કરવાથી માતા અને શિશુ એકબીજાને સારી રીતે જાણી શકે અને કેવી રીતે સ્તનપાન કરવું એ શીખી શકે.
5. **આરામને પ્રોત્સાહિત કરો.** એક નવી માતાને બાળક પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા ખુબ શક્તિ જરૂરી હોય છે. તેને જમવાનું બનાવવામાં, વાસણો સાફ કરવામાં અને કપડાં ધોવામાં, ઘરને સુઘડ રાખવામાં અને અન્ય બાળકોની સારસંભાળ જેવાં રોજીંદાં કામોમાં મદદ કરો.
6. **બાળકની સંભાળ લેવામાં માતાને મદદ કરો.** બાળકો ઘણાં કારણોથી રડી શકે છે – માત્ર ભૂખ લાગી હોય ત્યારે જ નહીં. બાળકના જુદા જુદા સંકેતો જાણી લો, બાળકને છાનું રાખવાની જુદી જુદી રીતો શીખી લો જેવી કે ત્વચા-થી-ત્વચા અડકાડીને તેડવું, ચાલવું, ગાવું અથવા નાચવું. બાળકને નવડાવવામાં, તેનાં કપડાં બદલાવવામાં અને તેને ઓડકાર ખાવામાં મદદ કરો. માતાને મદદરૂપ થવાથી તેને સ્તનપાન કરાવવાનો અને પોતાની દેખરેખ રાખવા માટેનો વધુ સમય મળે છે.
7. **વાસ્તવિક અપેક્ષાઓ રાખો.** એક બાળક જીવનને હંમેશ માટે બદલી કાઢે છે. આ બદલાવ માટે મિશ્ર લાગણીઓ હોવી સામાન્ય છે. સ્તનપાન છોડી દેવાથી એ લાગણીઓનો અંત આવી જવાનો નથી. સ્તનપાન માતા અને બાળક બન્નેને મદદરૂપ થશે.
8. **મદદ મેળવો.** જો માતાને લાગતું હોય કે સ્તનપાન અંગે બધું બરાબર નથી થઈ રહ્યું, તો તેમને મદદ માગવા પ્રોત્સાહિત કરો.
9. **યાદ રાખો કે દરેક માતા અલગ હોય છે.** શું લાગે છે, શાનાથી તેમને મદદ થશે, એ તેમને પૂછો.

માતા-થી-માતાનો ટેકો

માતાઓને જે અન્ય માતાઓ સ્તનપાન કરાવતી હોય, તેમનાથી લાભ મળે છે. તમારી એવી બેનપણીઓ કે સગાં-સંબંધી હોઇ શકે છે જે પોતાનાં બાળકોને સ્તનપાન કરાવતાં હોય અથવા જેમણે તાજેતરમાં સ્તનપાન કરાવ્યું હોય. તમે અન્ય સગર્ભા કે સ્તનપાન કરાવતી માતાઓને આ મારફત મળી શકો:

- જન્મ પહેલાંના -પ્રિનેટલ- વર્ગો.
- પાલન-પોષણનાંજુથો.
- સ્તનપાન સહાયતા નેટવર્ક.
- 'લા લેશ લીગ કેનેડા ગ્રુપ્સ'.
- સ્થાનિક ફેસબુક ગ્રુપ સહિતનાં સોશ્યલ મીડિયા

સ્તનપાન સહાયતા વિશે વધુ જાણકારી માટે આ પુસ્તિકાના પાના 40 પર જાવ.

> *"એવી માતાઓ કે જે સ્તનપાન કરાવે છે, મારા સ્થાનિક જાહેર આરોગ્યની નર્સો, મારી માતા, કેટલાક નજીકના મિત્રો, અને મારા પતિ તરફથી મને ટેકો મળ્યો. પરંતુ મારો સૌથી મોટો ટેકો હતો એ જાણવામાં કે હું મારા નાનકડા બાળકને એ બધું જ આપતી હતી જે તેને એક નિરોગી તથા મજબૂત ઉછેર માટે અને એક સુરક્ષિત રોગપ્રતિકારક તંત્ર માટે આવશ્યક હોય. એ બધું હું હૈયાના એક ધબકારમાં ફરીથી કરું!"*

વિભાગ 2

તમારા બાળકને સારી શરૂઆત કરવામાં મદદ કરવી

તમે તમારા બાળકને સ્તનપાન કરતાં શીખવામાં આટલાથી મદદ કરી શકો:

- તમારા બાળકને ત્વચા-થી-ત્વચા અડકાડીને પકડીને.
- બાળક-નિર્દેશિત વળગવાની પ્રેક્ટિસ કરીને.
- તમારા બાળકના સંકેતોને અનુસરીને.
- નવદૂગ્ધ અથવા માતાનું દૂધ હાથના દબાણથી કેવી રીતે કાઢવું તે શીખીને.

ત્વચા-થી-ત્વચા

ત્વચા-થી-ત્વચા અડકાડીને તમારા બાળકને ઉંચકવાની રીતથી શિશુ તથા માતાપિતા બન્નેને મઝા પડતી હોય છે. શિશુએ માત્ર ડાઇપર પહેર્યું હોય અને તેને સીધું પકડેલું હોય. શિશુની છાતી માતાની છાતીની ત્વચા પર હોય. એ સુનિશ્ચિત કરો કે બાળકનું નાક તથા મોં દેખાતું હોય અને બાળક પોતાનું માથું ઊંચું કરવા મુક્ત હોય. એક હળવો કામળો બાળકની પીઠ પાછળ રાખી શકાય. જ્યારે બાળકોને ત્વચા-થી-ત્વચા અડકે એમ છાતી સરસાં રાખીએ ત્યારે તે પોતાની માતાના હૃદયના ધબકારા અને શ્વાસોચ્છવાસને સાંભળી શકે છે તથા ત્વચાને સૂંઘી અને અનુભવી શકે છે. બાળકોને આ ચિરપરિચિત તથા નિરાંતવાળું લાગે છે અને તેમને કુદરતી અંતરજ્ઞાનનો ઉપયોગ કરવામાં સહાયક થાય છે.

ત્વચા-થી-ત્વચાનું મહત્વ

- તમારા બાળકને સલામત અને સુરક્ષિત લાગવામાં સહાયક થાય છે.
- તમારા બાળકના હૃદયના ધબકારા, શ્વાસોચ્છવાસ અને લોહીની શર્કરા -બ્લડસુગર-ને સ્થિર કરે છે.
- તમારા શરીરના ગરમાવા મારફત તમારા બાળકના શરીરને હુંફાળું રાખે છે.
- સ્નેહબંધનને અને તમારા સંતાનને જાણી શકવાને પ્રોત્સાહન પૂરું પાડે છે.
- તમારા બાળકને શાંત રહેવામાં અને રડવાનું ઓછું કરવામાં મદદ મળે છે.
- તમને વધુ આત્મવિશ્વાસ અને નિરાંતવાળાં બનવામાં સહાય કરે છે.
- તમારા દૂધના પ્રવાહને સહાય કરે છે અને તમારા દૂધના પુરવઠાને સુધારી પણ શકે છે.
- સારી રીતે વળગી રહેવાને પ્રોત્સાહન આપે છે. આનો અર્થ એ કે તમને પીડાકારી નિપલ થવાની શક્યતા ઓછી રહે અને તમારા બાળકને વધારે દૂધ મળશે.

તમારા બાળકને જન્મ આપ્યા પછી શક્ય એટલું તરત જ તમે તેને ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને પકડો. આ વિશિષ્ટ સમય તમને જન્મ આપ્યા પછીની તબિયત સુધારવામાં મદદ કરશે. તેને કોઇપણ જાતના વિક્ષેપ વિના એક કલાક કે વધુ, અથવા તમારી ઇચ્છા હોય એટલો લાંબો સમય પકડી રાખો. તમારા બાળકનું વજન કરવું અને રાબેતા મુજબની બાળ-દવાઓ પછીથી થઈ શકે છે. આ ઇન્ફોગ્રાફિકમાં તમે વધુ જોઇ શકો છો: www.healthunit.org/children/resources/skin-to-skininfographic.pdf. જેવું તમારું બાળક મોટું થાય, તમારા બાળકને ત્વચા-થી-ત્વચા અડકાડીને પકડવાનું ચાલુ રાખો અને અધિક સમય માટે. તમે આ વીડિયોમાં વધુ જોઇ શકો છો: http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/skin_to_skin.parents.mp4. અધૂરા માસે જન્મેલાં બાળકો પણ આનાથી ફાયદો મેળવી શકે છે. તેને 'કાંગારૂ માતૃ સંભાળ' કહેવાતું તમે કદાચ સાંભળ્યું હોય. તમારા સહભાગીદાર અથવા તમારી નિકટના હોય એવા અન્ય વ્યક્તિ તમારા બાળકને સમય સમય પર ત્વચા-થી-ત્વચાની સંભાળ પૂરી પાડીને રાહત તથા ઉછેર કરી શકે.

બાળક-નિર્દેશિત વળગાડવું (જેને 'લેઇડ બેક બ્રેસ્ટફીડિંગ' અથવા બાયોલોજિકલ નર્ચરિંગ પણ કહેવાય છે)

બાળક-નિર્દેશિત વળગાડવું એ જન્મના તરત બાદ અથવા જ્યારે પણ તમે સ્તનપાન કરાવો ત્યારે તમારા બાળકે તમારા સ્તનને શોધવાનો એક કુદરતી અને સાદો રસ્તો છે. જ્યારે તમારું બાળક સ્તનપાન કરતાં શીખતું હોય, જો તમારું બાળક બરાબર સ્તનપાન ન કરતું હોય અથવા તમારા નિપલ પીડા કરતા હોય ત્યારે તે ખાસ મદદરૂપ થાય છે.

- પાછળ અઢેલીને, ટેકા સાથે આરામથી બેસો.
- તમારા બાળકને ત્વચા-થી-ત્વચા અડકાડીને એવી રીતે પકડો કે તેનું પેટ તમારી છાતી ઉપર ઢળેલું રહે અને માથું તમારા સ્તનની નજીક રહે.
- તમારું બાળક એવી સ્વાભાવિક ક્રિયા સાથે જન્મેલું છે જે તેને તમારા નિપલ્સ શોધી કાઢવામાં મદદ કરે છે. તેને "મૂળ શોધવાની" સ્વાભાવિક ક્રિયા –રૂટિંગ રિફ્લેકસ- પણ કહે છે. તમે તેને માથું ફેરવતું કે તમારાં સ્તન શોધવા ઉપર-નીચે ખસતું જોશો. એ લોલક જેવું અથવા હળવેથી ચુંબન કરાતું હોય એવું લાગે.
- જ્યારે તે તમારા સ્તન તરફ ખસે ત્યારે તમારા બાળકની પીઠ અને પૃષ્ઠભાગને તમારી ભુજા અને તમારા હાથથી ટેકો આપો. જ્યારે તેના ખભા અને નિતંબને ટેકો મળેલો હોય છે, ત્યારે તે પોતાનું માથું સહેજ પાછળ નમાવી શકે છે. આ તેને વળગી રહેવામાં મદદ કરશે.
- તમારું બાળક તમારા નિપલને શોધી કાઢશે. પ્રથમ તે પોતાના હાથથી તેને સ્પર્શ કરશે.
- થોડાક પ્રયાસો પછી તમારું બાળક તમારા સ્તનમાં પોતાની હડપચી નાખશે, ખુલ્લા મ્હોંએ તે પહોંચશે અને તમારા સ્તનને વળગી પડશે.
- એક વાર તમારું બાળક વળગી ગયું, તમે તમારી સ્થિતિને તથા તમારા બાળકની સ્થિતિને બંધબેસતી કરી શકો એ સુનિશ્ચિત કરવા કે તમે બન્ને સુખરૂપ હો.

હાથથી સ્તન દબાવીને નવદૂગ્ધ અથવા માતાનું દૂધ કાઢવું

હાથથી દબાણ આપીને કાઢવામાં તમારા હાથનો ઉપયોગ કરીને તમારા સ્તનમાંથી દૂધ કાઢવાનું હોય છે. કોલોસ્ટ્રોમ –નવદૂગ્ધ- એક સમૃધ્ધ પીળાશ પડતું પ્રવાહી, એ પ્રથમ દૂધ હોય છે. તમારું કોલોસ્ટ્રોમ તમારા બાળકને મળે એ તમારા બાળક માટે અગત્યનું છે, કારણ કે તે તમારા બાળકના રોગપ્રતિકારક તંત્રને મદદ કરે છે અને તે પોષક તત્વોમાં ખુબ સમૃધ્ધ હોય છે. જન્મ પછીના પ્રથમ 2 – 3 દિવસ દરમિયાન, તમે કોલોસ્ટ્રોમનો થોડોક જથ્થો પ્રાપ્ત કરશો..

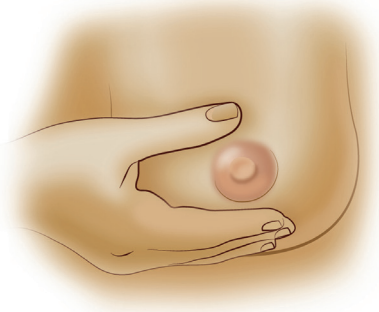
હાથથી દબાણ આપીને કાઢવું એ માતાઓ માટે અગત્યની કુશળતા છે. હાથનું દબાણ આપીને કોલોસ્ટ્રોમ અથવા સ્તનનું દૂધ કાઢવું એ અગત્યનું છે કારણ કે તે આમાં મદદ કરે છે:

- દબાવીને દૂધનાં થોડાંક ટીપાં કાઢો જેનાથી તમારા બાળકને વળગવામાં રસ પડે.
- હળવેથી દૂધનાં થોડાંક ટીપાં તમારા નિપલ ઉપર ઘસીને પીડાને રોકો.
- જો તમારા સ્તન ખુબ ભરપુર હોય તો, તમારા બાળકને વળગાડતા પહેલાં તેમને નિપલ નજીક પોચા કરો.
- તમારા સ્તનને સુવિધાજનક બનાવો જો તે ભરપુર હોય અને તમારું બાળક ખાતું ન હોય.
- જો તમે તમારા બાળકથી દૂર જવાનાં હો અથવા સીધા તમારા સ્તન સિવાય તેને ખવડાવવાના હો તો તેના માટે હાથથી દબાવીને દૂધ કાઢો.
- તમારો દૂધનો પ્રવાહ વધારો.

હાથના દબાણથી દૂધ કાઢવાની પ્રેક્ટિસ તમે જેવું તમારું બાળક જન્મે કે તરત અથવા તમારું બાળક જન્મે તેના એક કે બે અઠવાડિયાં અગાઉ પણ કરી શકો.

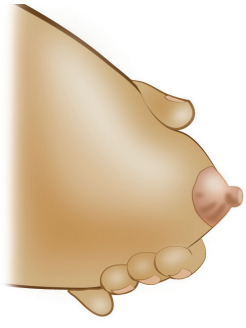
તમારા બાળક માટે નવદૂગ્ધ અથવા ધાવણને કાઢવા માટે:

- તમારા હાથ સારી રીતે ધૂઓ.
- એવી જગ્યા શોધી કાઢો જ્યાં તમે આરામદાયક અને તણાવમુક્ત હો.
- તમારાં સ્તનને બહારથી નિપલ્સ તરફ ધીમેથી માલીશ કરો. તમારાં નિપલ્સને આંગળીઓ વચ્ચે ગોળ ગોળ ફેરવો. આ માલીશ દૂધને વહેવામાં સહાયક થઈ શકે છે. તમારા નિપલ્સને હળવેથી તમારી આંગળીઓ વડે અડકાવાનું પણ મદદરૂપ થઈ શકે.
- તમારા સ્તન ઉપર ફુંફાળો ટુવાલ થોડી મિનિટો માટે મૂકો.
- તમારા સ્તનને, તમારા નિપલની બહુ નજીકથી નહીં એમ, એક હાથે પકડો. તમારા હાથનો અંગૂઠો અને આંગળીઓ એકબીજાથી વિરુધ્ધમાં હોવાં જોઇએ અને તમારા નિપલથી 2 ½થી 4 સે.મી. (1થી1½ઇંચ) પાછળ.



દબાવો (છાતી તરફ પરત)

સંકોચો



ઢીલું મૂકો

- હળવેથી સ્તનને અંદરની બાજુ તમારી છાતી તરફ **દબાવો.**
- ચામડીને ઘસ્યા વિના, તમારા અંગુઠા અને આંગળીઓને એકબીજા તરફ ધીમેથી એકસાથે દબાવો.
- તમારી આંગળીઓને થોડીક સેકન્ડો માટે વિરામ આપો અને પછી એની એ જ ક્રિયાને ફરીથી કરો. તમારા નિપલના મૂળને ના નિચોવશો, કારણ તેનાથી દૂધનો પ્રવાહ અટકી જશે અને તેનાથી તમને પીડા થઈ શકે છે.
- તમારી આંગળીઓ તમારા સ્તનને ફરતે ફેરવો જેથી તમે આખા સ્તનમાંથી દૂધ કાઢી શકો. આમ એક મિનિટ અથવા દૂધ વહેવાનું બંધ ન થાય ત્યાં સુધી કરવાનું ચાલુ રાખો. તમે હાથ બદલવા અને એક સ્તનથી બીજા સ્તનને બદલવા ઇચ્છી શકો. દૂધના કોઇ ગાંગડા જો તમારા સ્તનમાં હોય તો તેને કાઢવાનો પ્રયાસ કરો. જો તમારે વધુ માહિતીની જરૂર હોય તો બ્લોક્ડ ડક્ટ્સ માહિતી પત્રક આ સંસાધનમાં જુઓ http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.
- દૂધને એક ચમચીમાં અથવા પહોળા મોંઢાવાળા વાસણમાં એકત્ર કરો. તે પછી તમે તમારા બાળકને એક કપ અથવા ચમચી વડે નવદૂગ્ધ અથવા ધાવણ આપી શકો છો. આ કેવી રીતે કરવું તે બતાવવા તમારા આરોગ્ય કાર્યકર્તાને, હૉસ્પીટલની કે જાહેર આરોગ્યની નર્સને પૂછો.

ક્યારેક કોઇ માતા તરત જ સ્તનપાન કરાવવા સક્ષમ ન હોય. અથવા માતા અને બાળકને તબીબી કારણોસર અલગ થવાનું થયું હોય. બન્ને કિસ્સાઓમાં એ અગત્યનું છે કે તમારો દૂધનો પુરવઠો જળવાઇ રહે. જો તમારું બાળક સીધું તમારા સ્તનથી દૂધ ન લેતું હોય તો તમે તમારો દૂધનો પુરવઠો હાથથી દબાણ આપીને કાઢવાથી, પંપીંગ કરીને અથવા બન્નેના મિશ્રણથી સ્થાપિત કરી શકો છો. એ અગત્યનું છે કે જેટલી વાર એક બાળકને ખવડાવવાની જરૂર પડે, 24 કલાકમાં ઓછામાં ઓછું 8 વખત, એટલી વખત તમે દૂધ કાઢો. તમે તમારું બાળક જન્મ્યાના એક કલાકમાં, તમારું બાળક સ્તન પર રહ્યા પછી, તમે શરૂઆત કરી શકો. જો તમારે વધુ માહિતીની જરૂર હોય તો આ સંસાધન સાથેનું માહિતી પત્રક *'એક્સ્પ્રેસિંગ એન્ડ સ્ટોરિંગ બ્રેસ્ટ મિલ્ક'* અહીં જુઓ. http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.

સંકેત-આધારિત ફીડિંગ

તમારા બાળકને વારંવાર સ્તનપાન કરાવો. બાળકોએ 24 કલાકમાં ઓછામાં ઓછું 8 વખત ખાવાની જરૂર પડે. તમારા બાળકના સંકેતોને જુઓ. તમારું બાળક તમને કહેશે કે ક્યારે તે ફીડિંગ માટે તૈયાર છે, જો ફીડિંગ દરમિયાન તેને વિરામની જરૂર હશે તો તે અને જ્યારે તેણે ફીડિંગ પૂર્ણ કર્યું તે.

તમારું બાળક એ બતાવશે કે તે તૈયાર છે અને ફીડિંગ માટે આતૂર છે. તે કેટલીક નિશાનીઓ બતાવશે જેને *'ફીડિંગના સંકેતો'* પણ કહેવામાં આવે છે.

ફીડિંગના પ્રારંભિક સંકેતો: મોંઢું ખોલવું, બગાસું ખાવું, હોઠ ભીના કરવા.

ફીડિંગના મધ્યમ સંકેતો: વ્યાકુળતા, શ્વાસ છોડવાના અવાજો મોટા થતા જાય.

ફીડિંગના મોડા સંકેતો: નારાજ થવું, રડવું, અકળાયેલું હોવું.

પ્રારંભિક સંકેતો: “**મને ભૂખ લાગી છે.**”

- ખસવું, હાથ હલાવવા.
- મોં ખોલવું, બગાસું ખાવું અથવા ચાટવું.
- હાથને મોં સુધી લઈ જવાનું હલનચલન.
- માથું એકથી બીજી બાજુ ફેરવવું.
- આતૂરતા, પોતાના મોંઢાથી વસ્તુઓ સુધી પહોંચવા પ્રયાસ કરવો.

મધ્યમ સંકેતો: “**મને ખરેખર જ ભૂખ લાગી છે.**”

- આળસ મરડવી.
- વધુને વધુ ખસવું.
- હાથને મોં સુધી લઈ જવાનું હલનચલન.
- ચૂસવાના, સીટી વગાડવા જેવા, શ્વાસ છોડવાના અવાજો.

મોડા સંકેતો: “**મને શાંત કરો, પછી મને ખવડાવો.**”

- રડવું.
- શરીરનું અકળાટભર્યું હલનચલન.
- રંગ લાલ થતો જાય.

જો તમારું બાળક ફીડિંગના મોડા સંકેતો દેખાડે, તો તેને ફીડિંગ કરાવતા પહેલાં શાંત પાડવાનો એ સમય છે. તમે તે આ રીતે કરી શકો:

- વહાલ કરીને.
- ત્વચા-થી-ત્વચા અડકાડીને.
- વાત કરીને કે ગાઇને.
- થપથપાવીને કે ઝુલાવીને.

તમારું બાળક પર્યાપ્ત દૂધ પ્રાપ્ત કરે છે એ તમે જાણો છો જ્યારે:

- તમારું બાળક 24 કલાકમાં ઓછામાં ઓછું આઠ વખત ફીડિંગ કરે છે. જો તમારું બાળક વધુ વખત સ્તનપાન કરે તો એ યોગ્ય જ છે.
- તમારું બાળક ઝડપથી ચૂસવાથી શરૂઆત કરીને ધીમે ચૂસવામાં બદલાય છે. તમે તમારા બાળકને ગળતું સાંભળી અથવા જોઇ શકો. એ ફીડિંગના પાછળના તબક્કે ફરી ઝડપથી ચૂસે. તમે તેના ચૂસવામાં એક વિરામ જોઇ શકશો જ્યારે તમારા બાળકનું મોંઢું સૌથી વિશાળ ખુલ્યું હોય છે.
- તે ચાર દિવસની ઉંમરનું થાય, ત્યારે તમારા બાળકનાં દર 24 કલાકે ઝાડાથી બગડેલાં ત્રણ કે ચાર ડાઇપર્સ હોય છે. ઝાડાનો રંગ પીળો અને જાડા સુપ જેવો હોય છે. છ કે આઠ અઠવાડિયાં પછી તે એટલી વખત સંડાસ ન કરે. તે સામાન્ય છે.
- તમારું બાળક ફીડિંગ કરી લે પછી તમારા સ્તન પોચા લાગે.

તમારા બાળકને શાંત કરવા આ સૂચનો અજમાવો:

- જો તે રડે તો તમારા બાળકને તાત્કાલિક પ્રતિભાવ આપો. જો તે લાંબા સમય સુધી રડતું રહે તો બાળકને શાંત કરવું વધારે અઘરું હોય છે.
- તેને નિર્વસ્ત્ર કરી નાખો અને તમારી ખુલ્લી ત્વચા સામે તેને મૂકો.
- ભલેને થોડાક જ વખત પહેલાં તેણે ખાધું હોય તેમ છતાં ફરીથી સ્તનપાન કરાવવા પ્રયાસ કરો.
- તમારા બાળકને તમારી છાતી અથવા તમારા ખભા સામે પકડી રાખો, અને તેને લઈને ચાલો અથવા ઝુલતી ખુરશીમાં તેને ઝુલાવો.
- તેને ઓડકાર ખવડાવવાનો પ્રયાસ કરો.
- તેની સાથે વાત કરો, તેની સાથે ગીત ગાવ, અથવા “શ્શશ” કહો.
- તેનાં બાળોતિયાં જો બહુ ભીનાં અથવા ગંદાં થયાં હોય તો બદલો.
- જ્યારે તમે ચાલવા નીકળો ત્યારે બાળ-વાહક અથવા લપેટવાના વસ્ત્રનો ઉપયોગ કરો.

વિભાગ 3

સ્તનપાન કરાવતાં શીખવું

સ્તનપાનની મુદ્રાઓ

જ્યારે તમે તમારા શિશુને ખવડાવવાના હો ત્યારે એ સુનિશ્ચિત કરો કે તમે અને બાળક એવી સ્થિતિમાં હો કે સ્તનપાન કરાવવું સહેલું હોય. માતાઓ અને બાળકો જુદી જુદી મુદ્રાઓમાં સ્તનપાન કરાવી/કરી શકે. શરૂઆતમાં, તમને તમારી પ્રિય ખુરશીમાં કે તમારા પલંગ જેવી કોઇ એક ચોક્કસ મુદ્રામાં સ્તનપાન કરાવવાનું અનુકૂળ લાગતું હોય છે. જેમ જેમ તમે અને તમારું બાળક સ્તનપાનમાં નિષ્ણાત થતા જશો, તેમ તેમ તમે તમારા શિશુને ચાલતા, કૅરિયરમાં લઈ જતાં અથવા ટેબલ પાસે બેસીને એમ કોઇપણ જગ્યાએ સ્તનપાન કરાવી શકશો.

તમે કોઇપણ મુદ્રા ઉપયોગમાં લો (અઢેલીને સ્તનપાન, બેસીને કે આડા પડીને), તમારું બાળક એવી મુદ્રામાં હોવું જોઇએ કે તે ચોંટીને વળગી શકે અને સહેલાઇથી ધૂંટડા ઉતારી શકે. આ રહ્યા ધ્યાનમાં રાખવા જેવા થોડાક મુદ્દાઓ:

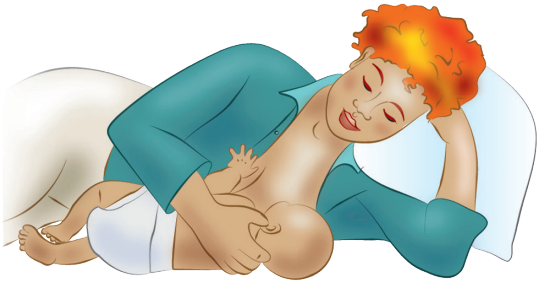
- તમારી પીઠને સારો ટેકો આપેલો રાખો.
- સુનિશ્ચિત કરો કે તમે એવી મુદ્રામાં હો જેનાથી પીડા (એપિસોટોમી કે સિઝેરિઅનની જગ્યાએથી પીડા) ના થાય.
- તમારા બાળકના કાન, ખભો અને નિતંબ એક સીધી લીટીમાં હોય.
- તમારા બાળકનું માથું પાછળની બાજુ સહેજ ઢળેલું હોવું જોઇએ. તેનાથી તેને ચિટકીને વળગી રહેવાનું અને સહેલાઇથી ગળવાનું શક્ય બને છે.
- તમે શરૂઆત કરો તે પહેલાં એક પીણું તમારી પહોંચની આસપાસ રાખો.

તમારા શિશુને નિપલ મોંમાં પકડવામાં મદદ કરવી

જ્યારે તમારું બાળક નિપલ મોંમાં લેવા તૈયાર હોય, ત્યારે તેને તમારા સ્તનની પાસે લાવો. વળગાડવા માટે ઘણી મુદ્રાઓ અને રસ્તાઓ છે. આ રહ્યાં થોડાં સૂચનો જે મદદરૂપ થઈ શકે.

'ટમી ટુ મમ્મી'- તમારા બાળકનું પેટ તમારા પેટ સામે લાવો. બાળકો તેમનું માથું મુક્ત રીતે ઊંચકવા અને હલાવવા મળે ત્યારે વધારે સારું સ્તનપાન કરતા હોઇ તમારા બાળકના ખભા અને શરીરને પકડો

મુદ્રાઓ – બેસવાની મુદ્રામાં તમારી આંગળીઓ તેના માથાની બન્ને બાજુએ કાનની નીચે રાખો અથવા તેની ગરદનને ટેકો આપતી રાખો. સૂતે સૂતે અને 'આડે પડખે' મુદ્રામાં તમારું બાળક પોતાનું માથું હલાવવા પહેલેથી જ મુક્ત હોય છે.



આડે પડખે થઈને

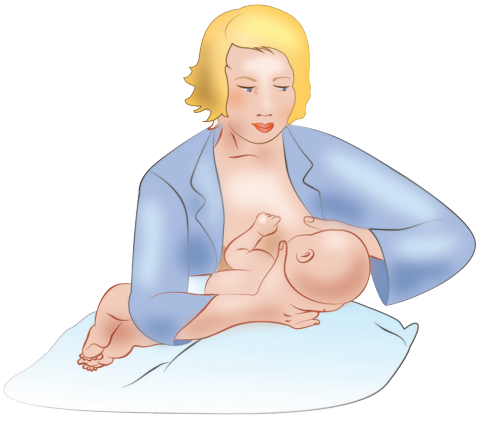
જ્યારે તમે થાકેલાં હોવ (અને બધી નવી માતાઓ થાકતી હોય છે!) ત્યારે સૂતા સૂતા સ્તનપાન કરાવી શકાય તો રાહત મળતી હોય છે.

- તમારા માથા નીચે ઓશીકું મૂકીને, એક પડખે સૂઇ જાવ. કેટલીક માતાઓને ઓશીકું પોતાની પીઠ પાછળ અથવા તેમના ઘૂંટણો વચ્ચે પણ મૂકવાનું ગમતું હોય છે.
- ઓશીકાને તમારા માથાના ભારને ટેકો આપવા દો.
- તમારા બાળકને એક પડખે સુવાડો અને તેનું મોં તમારી સામે રહેવા દો.
- તેને એ રીતે નજીક લાવો કે તેનું નાક તમારા નિપલને સમાંતર હોય અને તેની હડપચી તમારા સ્તનની સામે હોય. જ્યારે તે પોતાનું માથું પાછળ ધકેલે છે અને તેનું મોં પહોળું ખુલ્લું કરે છે, ત્યારે વળગી પડવામાં સહાયક થાય એ રીતે તેને નજીક લાવો.

ફુટબોલ જેવી પકડ

(જ્યારે ડાબા સ્તનથી સ્તનપાન કરાવતાં હો)

- તમારા હાથ અને બાળકને ટેકો આપવા તમારી પીઠ પાછળ અને બાજુમાં ઓશીકું મૂકો.
- તમારા બાળકને તમારી બાજુમાં એ રીતે મૂકો કે તેનું શરીર તમારી ડાબી કોણી અને તમારા ડાબા પડખાની વચ્ચે આવે, જેથી તેના પગ અને ચરણ તમારી પીઠ તરફ હોય.
- તમારો ડાબો હાથ તેના ખભા અને ગરદન પાછળ હશે.
- તમે તમારા સ્તનને તમારા જમણા હાથથી ટેકો આપી શકો.



ક્રૉસ કેડલ (ઉલ્ટા હાથે પારણાની) મુદ્રા

(જ્યારે ડાબા સ્તનથી સ્તનપાન કરાવતાં હો)

- તમારા બાળકને પોતાના જમણા હાથથી પકડો.
- તમારો જમણો હાથ તેના ખભા અને ગરદન પાછળ મૂકો.
- તમે તમારા સ્તનને ડાબા હાથથી ટેકો આપી શકો છો.

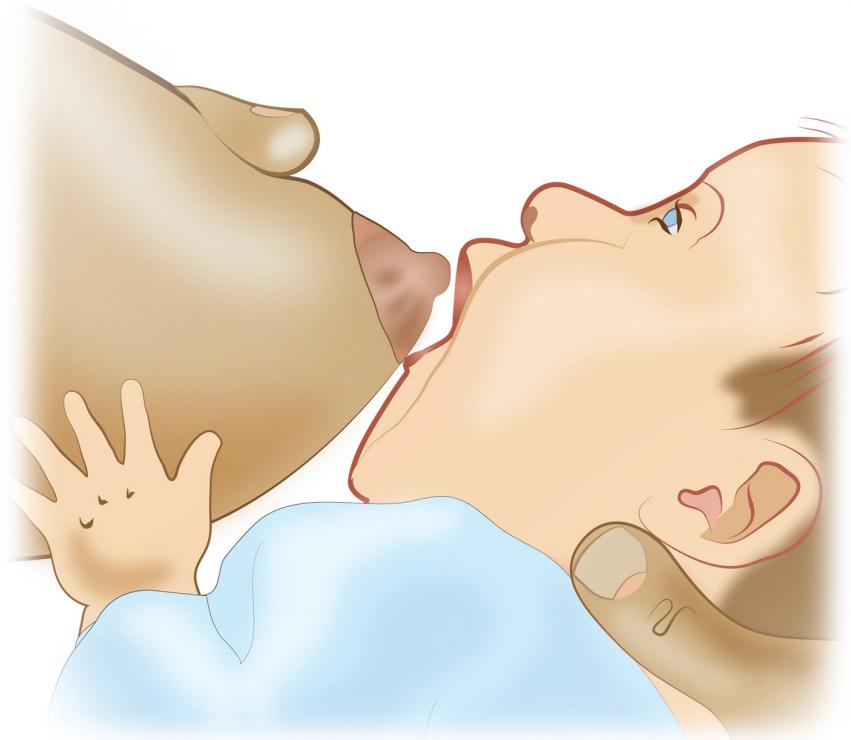
પારણાની મુદ્રા

(જ્યારે ડાબા સ્તનથી સ્તનપાન કરાવતાં હો)

- તમારા બાળકને, તેનું માથું તમારી કોણી નજીક રહે એમ તમારા ડાબા હાથમાં પકડો. તમારો હાથ તેના પુષ્ઠભાગને પકડી રાખે છે.
- તમે તમારા સ્તનને જરૂર લાગે તો તમારા જમણા હાથથી ટેકો આપી શકો છો, અથવા તમારા જમણા હાથનો ઉપયોગ તમારા બાળકના વજનને ટેકવવા કરી શકો છો.

એવી કોઇપણ સ્થિતિ/મુદ્રા જે તમને અને તમારા બાળકને આરામદાયક હોય તે સ્વીકાર્ય મુદ્રા હોય છે. એક સારી મુદ્રા સરસ રીતે વળગવા દે છે.

નિર્દેશ કરતા હાથ – બેસવાની મુદ્રામાં વળગાડતી વખતે, તમારે તમારા સ્તનને ટેકો આપવાની કદાચ જરૂર પડી શકે. જ્યારે તમારી આંગળીઓના ઉપયોગથી તમારા સ્તનને કપ બનાવો, ત્યારે એ સુનિશ્ચિત કરજો કે તે તમારા નિપલને ફરતે આવેલા ઘેરા અથવા ગુલાબી ભાગ (એરોલા)ની પર્યાપ્ત પાછળ હોય.



વળગવું – તમારા બાળકનું મોં તમારા નિપલની ઊંચાઇએ પકડો. જ્યારે તે સારી રીતે વળગી પડશે, ત્યારે તેની હડપચી તમારા સ્તનમાં દબાવશે, તેનું માથું પાછળ નમેલું હશે અને તેનું નાક તમારા સ્તનને કદાચ અડતું હશે. તમારા નિપલ અને સ્તનનો વધુમાં વધુ ભાગ તેના મોંઢામાં એ લે એમ તમે ઇચ્છો છો.

તમારા સ્તન ઉપર મોટું મોં મેળવવું – તમારા બાળકની હડપચી તમારા નિપલથી એક ઇંચ દૂર તમારા સ્તનને અડતી હોય. પછી તેના મોંને પહોળાઇથી તમારા નિપલ ઉપર ખુલવાની રાહ જુઓ. પછી તમારા સ્તનને નિર્દેશ આપતા તમારા હાથના અંગુઠાનો ઉપયોગ કરીને, હળવેકથી તમારું એરોલા તેના મોંઢામાં મૂકી દો. તમારું નિપલ તેના મોંમાં લગભગ છેલ્લો ભાગ હશે. તેના ખભા વધુ અંદર ખોસો. ઊંડાઈથી વળગેલું હોઇ, તેના મોંમાં તમારું એરોલા વધુ ગયું હશે અને તમે વધુ સુવિધાજનક થશો. હવે તમારું બાળક ચૂસવાનું શરૂ કરશે. તમારે તમારા બાળકને તમારા સ્તન ઉપર ધકેલવાની જરૂર નથી. હકીકતમાં તો, બાળકોને ધકેલાવાનું પસંદ નથી હોતું અને કદાચ એ તમારા હાથને પરત ધક્કો મારી શકે. આને લીધે તમને લાગે કે તમારું બાળક ખાવા નથી માગતું. બેઠાં હો ત્યારે પગના ટેબલનો ઉપયોગ કરીને તમારા ખોળાને સ્થિર કરી શકો અને ઓશીકાને એક જગ્યાએ રહેવામાં સહાયતા કરી શકો.

ઓશીકાં – કોઇપણ પ્રકારનાં ઓશીકાં તમને ટેકો કરી શકે ખાસ કરીને તમારા કાંડા અને કોણીની નીચે. જો તમે સિઝેરિયન શસ્ત્રક્રિયા કરાવી હોય તો તે તમારા કાપાનું પણ રક્ષણ કરી શકે.

અંતિમ દેખાવ – જ્યારે તમારું બાળક ફીડિંગ કરતું હશે ત્યારે તમે જોશો કે તેની હડપચી તમારા સ્તનમાં ખોસાયેલી હશે, તેનું માથું સહેજ પાછળ ઢળેલું હશે અને તેનું નાક મુક્ત હશે.

> *“જો તમારે સ્તનપાનની તકલીફો હોય, તો લેક્ટેશન કન્સલ્ટન્ટ્સ હોવા એ એક બહુ સરસ સંસાધન છે.”*

> *“સ્તનપાન એ શીખવાની પ્રક્રિયા છે, અને તમે અપેક્ષા રાખી હોય તેના કરતાં વધુ સમય લાગી શકે છે. તમારા બાળક સાથે મેળવી શકો એવો એ સૌથી સુખ આપનારો અને લાગણીઓથી બાંધતો અનુભવ હોય છે. 6 માસની ઉંમરે પણ, જો તે ખરેખર નારાજ થશે, તો તેને ત્વચાથી ત્વચાએ પકડી રાખવાથી અને/અથવા સ્તનપાનથી મારી દીકરીને હંમેશાં શાંતિ મળશે.”*

જો તમારું બાળક નારાજ રહેતું હોય અને વળગતું ન હોય તો આ ચીજો અજમાવી જુઓ:

- તેને ટટ્ટાર મુદ્રામાં તમારા સ્તનની વચ્ચે પાછળ ખસેડો.
- તમારા બાળકને થપથપાઓ અને તે જ્યાં સુધી શાંત ન થઈ જાય ત્યાં સુધી તેની જોડે વાતચીત કરો.
- તમારી જાતને શાંત કરો. આનાથી તમારું બાળક પણ શાંત થશે.
- સ્તનપાનની કોઇ અલગ મુદ્રા બદલો.
- જુઓ કે સૂતા સૂતાની મુદ્રામાં એ પોતાની જાતે વળગે છે કે કેમ.
- થોડુંક દૂધ કાઢીને તમારા નિપલ પર મૂકો જેથી બાળક તેને તરત જ સુંઘશે અને ચાખશે.

જો તમે તમારા બાળકને મોંમાં નિપલ આપવા અશક્તિમાન હો તો, મદદ માટે માગણી કરો. મદદ મેળવવા *‘ગેટીંગ હેલ્પ’* ઉપર વધુ માહિતી મેળવવા આ પુસ્તિકાના પાના નં 40 પર જાવ.

તમારું બાળક બરાબર વળગ્યું છે કે કેમ એ કેવી રીતે ખબર પડે

તમારા બાળકની પરિચર્યા થતી હશે ત્યારે તમારું બાળક નિપલ બરાબર મોંમાં લે છે કે નહીં એ તમે જાણશો જો આ બાબતો થતી હશે તો:

- સ્તનપાન તમારા માટે આરામદાયક છે.
- તમારા બાળકનું ચૂસવાનું મજબૂત, ધીમું, નિયમિત છે.
- તેને ઘૂંટડા ગળે ઉતારતું સાંભળી શકો છો.
- તમારા બાળકનું મોંઢું પહોળા થતા હોઠવાળું ખાસું ખુલ્લું હોય છે. જો તમારું બાળક ઊંડે વળગ્યું હશે તો તમે કદાચ તેના હોઠ જોઇ નહીં શકો.
- જ્યારે તે ચૂસે છે ત્યારે તમારા બાળકના કાન અને કપાળ હાલતા હોય છે.

જ્યારે તમારા બાળકની પરિચર્યા પૂર્ણ થાય ત્યારે:

- તમારા નિપલ્સનો આકાર સામાન્ય, ગોળાકાર હોવો જોઇએ અને તે દબાયેલા ન દેખાવા જોઇએ.
- તમારા સ્તન પોચા લાગે. સ્તનપાનનાં પ્રથમ થોડાંક સપ્તાહમાં આ વધારે ધ્યાનમાં આવે છે.
- તમારું બાળક સ્વસ્થ અને સંતુષ્ટ હોવું જોઇએ. સાવ નાનાં બાળકો જ્યારે ફીડિંગ કરી રહે છે ત્યારે તેઓ ઊંઘી જઇ શકે છે. વધુ મોટાં બાળકો કદાચ જાગતાં રહે પરંતુ બીજી બાજુના ફરીને કે રમવાનું શરૂ કરીને તમને જણાવી દે કે તેમનું ફીડિંગ પતી ગયું છે.
- નાનાં બાળકો ઘણીવાર સ્તન પર જ ઊંઘી જતાં હોય છે, પરંતુ જયારે તમે તેને સ્તનથી દૂર લઈ જતા હો ત્યારે એ પાછાં જાગી જાય છે. જો તમારું બાળક આમ કરે તો, એ ફીડિંગ નહીં પત્યાની નિશાની છે.

સ્તનપાન બરાબર થતું હોવાની નિશાનીઓ

મારે કેટલી વાર અને કેટલો વખત સુધી સ્તનપાન કરાવવું જોઇએ?

મોટાભાગનાં નવજાત શિશુઓ 24 કલાકમાં ઓછામાં ઓછું 8 વખત ફીડિંગ કરતાં હોય છે. સ્તનપાન તમારા શિશુના ઉછેર અને વિકાસ માટે ખોરાક પૂરો પાડે છે. તે ખુબ સુખદાયી છે અને તમારા તથા તમારા બાળક વચ્ચે લાગણીનો એક નિકટ સંબંધ વિકસાવવામાં સહાયક થાય છે. કેટલાંક બાળકો નિયમિત ફીડિંગ કરી લેતાં હોય છે અને ઝડપથી એક નિત્યક્રમ સ્થાપિત કરી દેતાં હોય છે, બીજાઓને વારંવાર નાનાં નાનાં ફીડ જોઇએ ખાસ કરીને સાંજ પડે અથવા રાત્રે. તેને 'ક્લસ્ટર ફીડિંગ' કહેવાય છે. તે શરૂઆતનાં થોડાં સપ્તાહમાં બહુ સામાન્ય હોય છે.

જ્યારે પણ તમારું બાળક ફીડિંગ માટેના સંકેતો દેખાડે તેને ખવડાવો. જ્યાં સુધી તે ખાવા માંગે ત્યાં સુધી તેને ખવડાવો. જ્યારે એ એક સ્તન પર ફીડિંગ પૂરું કરે, તેને ઓડકાર ખવડાવો અને બીજું સ્તન ધરો. આનાથી એ સુનિશ્ચિત થશે કે તમારું બાળક જેમ મોટું થતું જશે એમ તેનો દૂધનો પુરવઠો સારો રહેશે. કેટલાંક બાળકો 20 મિનિટ સુધી ખાતાં હોય છે, બીજાં વધુ લાંબો સમય લેતાં હોય છે. તમારું બાળક અમુક સ્તનપાન વખતે લાંબો અને અમુક સ્તનપાન વખતે ઓછો સમય લઈ શકે છે. તમારે તમારા બાળકના ખાવાના સમયને માપવાની કે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી હોતી જ્યાં સુધી તમારું બાળક:

- વારંવાર, 24 કલાકમાં 8 અથવા વધુ વખત દિવસે અને રાત્રી દરમિયાન ખાય છે. આ સામાન્ય છે. જો તમારું બાળક લાંબા અંતરાલ સુધી ખાધા વિના રહેતું હોય તો લાયકાત ધરાવતા આરોગ્ય કાર્યકર્તા દ્વારા મૂલ્યાંકન કરાવો.
- ખાતી વખતે મજબૂત રીતે ચૂસે છે અને ગળે ઉતારે છે.
- તેનાં ડાઇપર્સ ખુબ ભીનાં અને ગંદાં હોય છે.
- યોગ્ય રીતે સતત વજન વધારતું હોય. બાળક માટે શરૂઆતના થોડા દિવસ વજન ગુમાવવું સામાન્ય હોય છે. (પાના નંબર 22 પરના ચાર્ટને ચકાસો).

યાદ રાખો, તમારા બાળકનું ધ્યાન રાખો, ઘડિયાળનું નહીં.

જેમ જેમ બાળકો મોટાં થાય એ કેટલો વખત અને કેટલી વાર ખાય તે બદલાતું હોય છે. તમારા બાળકના સંકેતોને અનુસરો. તમારા બાળકને ખબર છે કે તે ક્યારે ભૂખ્યું છે અને ક્યારે તેનું પેટ ભરેલું છે.

જ્યારે પણ તમારું બાળક ખાવા ઇચ્છતું હોય, ત્યારે શરૂઆત એ સ્તનથી કરો જેમાંથી તેણે ફીડિંગ ન કર્યું હોય. જો બન્ને સ્તનમાંથી ફીડિંગ કર્યું હોય તો શરૂઆત એ સ્તનથી કરો જેમાંથી તમારા બાળકે છેલ્લે ફીડિંગ કર્યું હોય. તમારા બાળકને જ્યાં સુધી ફીડિંગમાં રસ હોય ત્યાં સુધી ખાવા દો. બીજા સ્તને બદલો:

- એકવાર પ્રથમ સ્તન વધારે પોચું અનુભવાય.
- તમારું બાળક સક્રિય રીતે ચૂસતું નથી.
- તમારું બાળક સ્તનને જવા દે છે અથવા ઊંઘી જાય છે.

એ નિશ્ચિત કરો કે તમારું બાળક તમારાં બન્ને સ્તનમાંથી નિયમિત ફીડિંગ કરે છે. જો તમારું બાળક બીજા સ્તન પરથી ખસી જાય અને હજી ભૂખ્યું લાગતું હોય તો તેને પ્રથમ સ્તન ફરીથી ધરો. તમારું બાળક ધાવતું હોય ત્યારે તમારા સ્તન દૂધ બનાવવાનું ચાલુ રાખતા હોય છે. ફીડિંગ દરમિયાન દરેક સ્તનને એક કરતાં વધુ વખત ધરવાને "સ્વીચ" ઉછેર કહે છે. આ ખાસ કરીને શરૂઆતના દિવસો અને સપ્તાહોમાં વિશેષ મદદરૂપ થાય છે.

કેટલાંક બાળકો જ્યારે તેમણે સ્તનપાન પૂર્ણ કર્યું હોય ત્યારે સ્તન છોડી દેતાં હોય છે, જ્યારે બીજાં એમ નથી કરતાં. જો તમારું બાળક બહુ વખત અટકતું હોય અને ગળે ઉતારતું ન હોય, તો તેને તમે તમારા સ્તનથી અલગ કરી શકો છો. તમારા બાળકના મોંઢા અને તમારા સ્તન વચ્ચે એક આંગળી સરકાવીને એ ચૂસણને અટકાવો. કેટલાંક બાળકો હમેશાં બેઉ સ્તનથી ફીડિંગ કરતાં હોય છે, બીજાં નહીં. કેટલાંક બાળકો એક નાનકડી ઊંઘ લે અને પછી બીજા સ્તનથી ફીડિંગ કરે.

સ્તન બદલવાનું તમે દરેક ફીડિંગ વખતે શરૂ કરો. કેટલીકવાર માતાઓને ખબર હોય છે કે કઈ બાજુ અધિક ભરાયેલી છે. કેટલીક મહિલાઓ તેમની બ્રા ઉપર રિબન અથવા હાથે બ્રેસલેટ પહેરીને તેની નિશાની રાખતી હોય છે. તમારા અને તમારા બાળક માટે જે કામ લાગતું હોય તે કરો.

સ્તનને દબાવવાં

કેટલાંક નવજાત શિશુઓ ફીડિંગ દરમિયાન સહેલાઇથી સૂઇ જતાં હોય છે. તમારા બાળકને એનું પેટ ન ભરાય ત્યાં સુધી ફીડિંગ કરતા રહેવા પ્રોત્સાહન આપવા સ્તનને દબાવીને દૂધ કાઢવાના બ્રેસ્ટ કમ્પ્રેશન્સનો ઉપયોગ કરી શકો છો. તમારા સ્તનને 'એરોલા'ની પાછળથી દબાવીને તમારા દૂધના પુરવઠાને વહેતો રહેવામાં મદદ કરી શકો છો જ્યારે:

- તમારું બાળક સ્તન પાસે રહીને ફક્ત થોડી મિનિટોમાં જ ઊંઘી જતું હોય.
- એ થોડાક ઘુંટડા સાથે ધીમેથી ચૂસે છે.
- ચૂસવાનું ધીમી ચૂસ્કીઓ અથવા ધીમે ધીમે કરડવાના અવાજમાં બદલાય છે.
- ચૂસકીઓ બંધ થઈ જાય છે.

તમારા આખા હાથનો ઉપયોગ કરો અને હળવેથી પણ મક્કમતાથી નિચોવો. સ્તનને દબાણ આપતી વખતે તમારા સ્તનને કદી દુખાવો કે ઉઝરડો ન થવો જોઇએ. જુઓ કે તમારું બાળક ચૂસવાની વચ્ચે અથવા ચૂસતી વખતે દબાણ આપીને દૂધ કાઢો તો વધારે ગળે છે કે કેમ. આનાથી તમારા બાળકને વધુ દૂધ પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ મળશે. આખો વખત સ્તન દબાવીને દૂધ કાઢવાનું કેટલાંક બાળકો માટે સમસ્યા થઈ શકે કારણ દૂધનો પ્રવાહ બહુ બધો હોય છે. કેટલાંક બાળકો પછી સ્તનને નકારી દઈ શકે. સ્તનને દબાવીને કાઢવાનું ત્યારે જ કરવું જોઇએ જ્યારે દૂધનો વધુ ભારે પ્રવાહ જરૂરી હોય. તમારા બાળકની ચૂસવાની પધ્ધતિનું ધ્યાન રાખવું શ્રેષ્ઠ હોય છે.

યોગ્ય રીતે દબાણ આપવા અંગેની વધુ માહિતીનો વીડિયો અહીં જુઓ www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=vid-4dayold. એકવાર બાળક વીડિયોમાં બતાવ્યા મુજબ ચૂસવાની શરૂઆત કરવા માંડે ત્યારે કેટલાંક બાળકો જ્યારે દબાણ આપવાનું બને ત્યારે બહુ સારી રીતે કરતાં હોય છે. બીજાં બાળકો ત્યારે વધારે સારું કરતાં હોય છે જ્યારે દબાણ આપવાનું ચૂસવાના વિરામ વખતે બનતું હોય છે. પ્રયોગ કરો અને જુઓ કે તમારા બાળક માટે શું શ્રેષ્ઠ કામ કરે છે.

શું મારું બાળક પૂરતું દૂધ મેળવે છે?

આ નિશાનીઓ છે જે દર્શાવે છે કે તમારું બાળક પૂરતું દૂધ મેળવે છે (નીચે આપેલા ચાર્ટમાં જુઓ):

- તમારું બાળક 24 કલાકમાં ઓછામાં ઓછું 8 વાર ફીડિંગ કરે છે.
- તમારું બાળક તેની ઉંમર પ્રમાણે પર્યાપ્ત ડાઇપર્સ ભીનાં અને ગંદાં કરે છે.
- તમારું બાળક સક્રિય છે અને તેનું રડવાનું મજબૂત છે.
- તમારા બાળકનું ભીનું ગુલાબી મોંઢું અને ચમકતી આંખો છે.

તમારું બાળક પ્રથમ સપ્તાહમાં પર્યાપ્ત દૂધ મેળવે છે એ સુનિશ્ચિત કરવા, તેણે 24 કલાકમાં કેટલાં બાળોતિયાં -ડાઇપર્સ- ભીનાં અને ગંદાં કર્યાં તેની ગણત્રી રાખો.

શરૂઆતમાં નવાં માબાપ માટે એ જાણવાનું અઘરું થઈ શકે કે તેમના બાળકે ડાઇપર ભીનું કર્યું છે કે કેમ. એક ભીનું ડાઇપર સૂકા ડાઇપર કરતાં વજનદાર હોય છે. જો તમારે જાણવું હોય કે બહુ ભીનું ડાઇપર કેવું લાગે છે તો એક સૂકા ડાઇપર ઉપર 30 એમ.એલ. (2 ચમચી) પાણી રેડો. તમારા બાળકનો પેશાબ (મૂત્ર) ચોખ્ખો અને આછો પીળો હોવો જોઇએ, અને તેની કોઇ ગંધ ન હોવી જોઇએ. જો એક ગંદું ડાઇપર વજનદાર હોય, તો તેને ભીનું ડાઇપર અને મળ હોય એવું ગણવું.

જો તમારા બાળકનાં ડાઇપર ભીનાં અને ગંદાં ન થતાં હોય, તો તાત્કાલિક મદદ મેળવો!

સ્તનપાન કરાવતી માતાઓ માટે માર્ગદર્શક રેખાંકનો

તમારા બાળકની ઉંમર	1 સપ્તાહ							2 સપ્તાહ	3 સપ્તાહ
	1 દિવસ	2 દિવસો	3 દિવસો	4 દિવસો	5 દિવસો	6 દિવસો	7 દિવસો		
કેટલી વખત તમારે સ્તનપાન કરાવવું જોઇએ? પ્રતિદિન 24 કલાક દરમિયાન સરેરાશ	પ્રતિદિન ઓછામાં ઓછા 8 ફીડિંગ. તમારું બાળક મજબૂત રીતે ચૂસે છે, ધીમેથી, એકધારું અને વારંવાર ગળે છે.								
તમારા શિશુના પેટનું કદ	ચેરીના કદનું		અખરોટના કદનું		જરદાળુના કદનું		ઇંડાના કદનું		
ભીનાં ડાઇપર્સ: કેટલાં, કેટલાં ભીનાં પ્રતિદિન, 24 કલાક દરમિયાન સરેરાશ	ઓછામાં ઓછું 1 ભીનું	ઓછામાં ઓછાં 2 ભીના	ઓછામાં ઓછાં 3 ભીના	ઓછામાં ઓછાં 4 ભીના	ઓછામાં ઓછાં 6 આછા પીળા અથવા ચોખ્ખા પેશાબ સાથેનાં ખુબ ભીનાં				
ગંદાં ડાઇપર્સ: ઝાડાની સંખ્યા અને રંગ પ્રતિદિન, 24 કલાક દરમિયાન સરેરાશ	ઓછામાં ઓછા 1 થી 2 કાળા અથવા લીલા		ઓછામાં ઓછા 3 કથ્થઈ, લીલા અથવા પીળા		ઓછામાં ઓછા 3, મોટા, નરમ અને અસ્તવ્યસ્ત પીળા				
તમારા શિશુનું વજન	મોટાભાગનાં શિશુઓ જન્મના પ્રથમ 3 દિવસમાં થોડું વજન ગુમાવતાં હોય છે			દિવસ 4 પછી મોટાભાગનાં શિશુઓનું વજન નિયમિત વધતું હોય છે.					
અન્ય નિશાનીઓ	તમારા બાળકનું રૂદન મજબૂત હોવું જોઇએ, સક્રિય રીતે હાલવું જોઇએ અને સહેલાઇથી જાગવું જોઇએ. સ્તનપાન પછી તમારાં સ્તન નરમ અને ઓછાં ભરપૂર લાગવાં જોઇએ.								

best start / meilleur départ — by/par health nexus santé

એક બાળકને પ્રથમ છ માસ માટે આહાર તરીકે માત્ર માતાના દૂધની જ આવશ્યકતા હોય છે.
તમે સલાહ, મદદ અને સમર્થન અહીંથી મેળવી શકો છો:

- તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા.
- ટેલિહેલ્થ ઓન્ટેરિઓની સ્તનપાનની વિશિષ્ટ સેવાઓની સમર્થન લાઇન **1-866-797-0000** પર અથવા ટીટીવાય **1-866-797-0007** પર.
- બાઇલિંગલ ઓનલાઇન ઓન્ટેરિઓ બ્રેસ્ટફીડિંગ સર્વિસિસ ડિરેક્ટરી **www.ontariobreastfeeds.ca.**

2016

આ ચાર્ટને ડાઉનલોડ કરવા, અહીં જાવ: www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf

બાળકો તેમના જન્મના વજનના સરેરાશ 7% જન્મ પછીના 3 દિવસમાં ગુમાવતા હોય છે. દાખલા તરીકે, એક 7 પાઉંડનું બાળક લગભગ 230 ગ્રામ અથવા ½ પાઉંડ ગુમાવશે. દિવસ 4 પછી તમારા બાળકનું વજન રોજના 20 – 35 ગ્રામ (2/3 – 1 1/3 oz) વજન વધવું જોઇએ અને 10 – 14 દિવસમાં જન્મના સમયનું વજન પુનઃ પ્રાપ્ત કરી લેવું જોઇએ. પ્રથમ 3 – 4 મહિના તમારા બાળકનું વજન રોજના 20– 35 ગ્રામ (2/3– 11/3 oz) વધવાનું ચાલુ રહેવું જોઇએ. જો તમારું બાળક વધુ ધીમેથી વજન પ્રાપ્ત કરે છે, તો તમારા બાળકને ફીડિંગ કરવા વધુ વખત જગાડો અને તમારું બાળક સારી રીતે ફીડિંગ કરે તે સુનિશ્ચિત કરવા મદદ મેળવો. તમે બ્રેસ્ટ કોમ્પ્રેશનનો પણ ઉપયોગ કરી શકો અને બેઉ બાજુથી એક કરતાં વધુ વખત ફીડિંગ કરાવી શકો છો. તમે હાથના દબાણથી પણ કાઢી શકો અને સ્તનનું જે દૂધ મળે તે તમે તમારા બાળકને આપો. જ્યારે પણ તે ભૂખ્યું લાગે તમારા બાળકને સ્તનપાન કરાવો.

બાળક 2 દિવસનું થાય ત્યારે તમારા સ્તનપાન કરતા બાળકને રોજના 3 કે વધુ મોટા, પોચા, સામાન્ય રીતે દાણાદાર ઝાડા થવાની અપેક્ષા રાખો. જો તમારા ત્રણ સપ્તાહથી ઓછી ઉંમરના બાળકને રોજના 3 કે વધુ ઝાડા ન થતા હોય તો પાના નં 40 પર 'મદદ મેળવો' વિભાગ પર જાવ.

ત્રીજાથી ચોથા અઠવાડિયા સુધીમાં, કેટલાંક બાળકોને રોજના 1 – 2 ઝાડા થશે. કેટલાકને થોડા દિવસે એક મોટો ઝાડો થતો હોય છે. આ સામાન્ય છે જ્યાં સુધી તમારું બાળક ફીડિંગ સારી રીતે કરતું હોય, સંતુષ્ટ લાગતું હોય અને તેના ઝાડા પોચા હોય. જો તમારું બાળક સારી રીતે ફીડિંગ ના કરતું હોય, સામાન્ય કરતાં વધારે નારાજ રહેતું હોય અથવા એક સપ્તાહથી વધુ સમય માટે ઝાડો ન થયો હોય તો આ પુસ્તિકાના પાના નં. 40 પર 'મદદ મેળવો' વિભાગ પર જાવ.

> *"સહભાગીદારો અને પરિવારના સભ્યો ઘણી રીતે મદદ કરી શકે. બાળકનાં કપડાં બદલાવવાં, ઓડકાર ખવડાવવો, ઝુલાવવું કે ગાવું એ તેમને મદદ કરે છે બાળકને જાણવામાં અને એ જાણવામાં કે પોતે પોતાનો ભાગ નિભાવી રહ્યા છે."*

તમારા બાળકના પેટનું કદ

તમારા બાળકને વારંવાર ખાવાની જરૂર હોય છે, કારણ કે તેમનું પેટ નાનું હોય છે. જ્યારે તમારું બાળક જન્મે છે ત્યારે તેના પેટનું કદ ચેરી જેવડું હોય છે. દિવસ 3 સુધીમાં તમારા બાળકનું પેટ વધીને અખરોટ જેવડું થઈ જાય છે. દિવસ 7ની ઉંમર થવાની આજુબાજુ, તમારા બાળકના પેટની સાઇઝ ઇંડા જેવડી થઈ જાય છે. આ તમે પાના નં. 22 પરના ચાર્ટમાં જોઇ શકો છો.

વિભાગ 4

જાણવા જેવી અગત્યની બાબતો

ઊંઘણશી બાળકને જગાડવું

કેટલાંક નવજાત શિશુ ઊંઘણશી હોય છે. એનો અર્થ કે તમારું બાળક પોતાના ફીડિંગ માટે 24 કલાકમાં ઓછામાં ઓછું 8 વખત કદાચ ન જાગે. અથવા તમારું બાળક ફીડિંગ માટે વળગે અને ફીડિંગ શરૂ થયાની થોડીવારમાં જ ઊંઘી જાય. જ્યાં સુધી તમારું બાળક નિયમિત ઉઠે નહીં અને ધીમે ધીમે વજન વધારે નહીં, તમારે કોઇક વાર તમારા બાળકને જગાડવું પડશે.

ઊંઘતા બાળકને જગાડવા અને ખવડાવવાનાં સૂચનો:

- તમારા બાળકને નજીક રાખો જેથી તમે ધ્યાન રાખી શકો જ્યારે તે ફીડિંગના કેટલાક સંકેતો દેખાડે. બાળકો જ્યારે પૂરેપૂરાં જાગતાં ન હોય કે તંદ્રામાં હોય ત્યારે પણ ખાઇ શકતાં હોય છે. એ જ્યારે ફીડિંગના સંકેતો દેખાડે ત્યારે ખવડાવવું શ્રેષ્ઠ હોય છે.
- જેવું તમારું બાળક ફીડિંગના સંકેતો દેખાડે કે તરત તેને ખવડાવો, નહીં તો તે પાછું ઘોર નિદ્રામાં સરી પડશે. ફીડિંગના સંકેતો માટે આ પુસ્તિકાના પાના નં 13 પર જાવ.
- તેને ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને પકડો. તમારું બાળક વધારે વખત સ્તનપાન કરશે જો જ્યારે તમે જાગતાં હોવ ત્યારે તેને તમારી છાતી પર રાખો.
- તમારા બાળકને ઉઘાડું કરો અને નિર્વસ્ત્ર કરો. જો ડાઇપર ભીનું કે ગંદું થયું હોય તો તે બદલાવો.
- તેને તમારા ખભા સુધી ઉંચકો અને તેની પીઠે હાથ ફેરવો. તેના શરીરને માલીશ કરો.
- હળવેકથી તેને એક બાજુથી બીજી બાજુ ગબડાવો. તેની સાથે વાત કરો.
- જ્યારે તમે તેને તમારા સ્તન પર લાવો ત્યારે ફીડિંગ માટે વળગવાના વધારાના પ્રોત્સાહન તરીકે થોડુંક દૂધ કાઢો.
- ઊંઘતા બાળકને વધારે સતર્ક રહેવા પ્રોત્સાહિત કરવા ફીડિંગ દરમિયાન સ્તનને દબાવીને દૂધ કાઢવાનું રાખો. આ દૂધ મેળવ્યાના જથ્થામાં વધારે કરશે. સ્તનના દબાણથી દૂધ કાઢવા શીખવા આ પુસ્તિકાના પાના નં 21 પર જાવ.
- દરેક સ્તનને એક કરતાં વધુ વખત ધરો. તમારા બાળકને જાગવામાં મદદ કરવા અને સક્રિય ફીડિંગને પ્રોત્સાહિત કરવા સ્તનને વારંવાર બદલો

નારાજ બાળકને શાંત કરવું

બાળકો ઘણાં કારણોસર રડતાં હોય છે - અસુવિધા, એકલાપણું, ભૂખ, ડર, બીક, તણાવ, અથવા થાક. કેટલાંક બાળકો તંદુરસ્ત અને સારું ખાતાં હોવા છતાં બીજાંઓ કરતાં વધુ રડતાં હોય છે. આવું શરૂઆતના ત્રણ માસમાં વધુ બનતું હોય છે. એવું વધારે રાત્રે પણ બનતું હોય છે. તમારા બાળકને ઉંચકીને કે તેને છાનું રાખીને કાંઇ તમે તેને બગાડી નથી નાખતાં. હકીકતમાં તો, બાળકો પોતાનો શ્રેષ્ઠ વિકાસ ત્યારે સાધે છે, જ્યારે તેમનાં માતા-પિતા તેમની જરૂરિયાતો અને સંકેતોનો પ્રત્યુત્તર આપે છે.

જ્યારે તમારું બાળક કોઇ કારણ વિના રડતું લાગતું હોય, ત્યારે આ સૂચનો અજમાવી જુઓ:

- જો તમે જાણતા હો કે તમારા બાળકે સારું ફીડિંગ કર્યું છે અને ઓડકાર પણ ખાધો છે, તો ત્વચા-થી-ત્વચાની, ચાલવાની, ઝૂલાવવાની, ઉભા રહેવાની અને લહેરાવાની અજમાઇશ કરો. બાળકો પોતાના જન્મના થોડાક મહિનાઓ પહેલાંથી પોતાની માતાના હૃદયના ધબકારા, અવાજ અને હિલચાલથી વાકેફ થયાં હોય છે અને આ રીતે શાંત થાય છે. સહભાગીદાર અથવા એક વ્યક્તિ જે બાળકથી પરિચિત છે તે પણ આ ચીજો કરી શકે.
- જો તમારા બાળકનું ડાઇપર ભીનું કે ગંદું હોય તો બદલો.
- જો તમારા બાળકને બહુ ગરમી કે બહુ ઠંડી લાગતી હોય તો તેને ઓઢાડેલું અથવા કપડાંને એડજ્સ્ટ કરો.
- સ્તનપાન કરતાં બાળકો બહુ બધી હવા ગળતાં નથી. છતાં તમારા બાળક્ને ઓડકાર ખવડાવવા એ સારો વિચાર છે. કેટલાંક બાળકોને જ્યારે ઓડકાર ખાવાનો થાય, ત્યારે નારાજ થતાં હોય છે. ઓડકાર તમારા બાળકને જાગ્રત થવામાં સહાયક થઇ શકે જેથી તે તેની ઇચ્છા હોય તો ફીડિંગ કરવાનું ચાલુ રાખી શકે. તમારા બાળકને કેટલીવાર ઓડકાર ખાવાની જરૂર પડે છે એ તરફ ધ્યાન રાખો.
- તમે જાતે શાંત પડવાની યુક્તિઓ અજમાવો, જેમ કે ધીરેથી દસ સુધી ગણો, ઊંડા શ્વાસ લો, અથવા બબલ્સ છોડતાં હો એવું નાટક કરો. આ યુક્તિઓ ઘણીવાર તમારા બાળક્ને પણ શાંત કરી દેતી હોય છે.
- જો તમે હતાશ થતાં હો, તો તમે વિરામ લો તે દરમિયાન તમારા સાથીદારને અથવા તો અન્ય કોઇને તમારા બાળકને સંભાળવા કહો.

તમારા બાળકને ઓડકાર ખવડાવવો

સ્તનપાન કરતાં બાળકો વધુ હવા ગળતાં નથી. છતાં તમારા બાળક્ને ઓડકાર ખવડાવવા એ સારો વિચાર છે. કેટલાંક બાળકોને જ્યારે ઓડકાર ખાવાનો થાય, ત્યારે નારાજ થતાં હોય છે. તમારા બાળકને કેટલીવાર ઓડકાર ખાવાની જરૂર પડે છે એ તરફ ધ્યાન રાખો.

- કેટલાંક બાળકોને ફીડિંગ દરમિયાન અને ફરી અંતે ઓડકાર ખવડાવવાની જરૂર પડતી હોય છે.
- કેટલાંક બાળકો જ્યારે ફીડિંગ કરતાં હોય કે ફીડિંગ પૂર્ણ કરે ત્યારે પોતાની જાતે ઓડકાર ખાતાં હોય છે.
- કેટલાંક બાળકો દરેક વખતે કદાચ ઓડકાર ના પણ ખાય.
- કેટલાંક બાળકો ફીડિંગ પછી થૂકતાં હોય છે. જ્યાં સુધી તમારું બાળક સંતુષ્ટ લાગતું હોય અને સપ્તાહો વિતે એમ વજન વધતું હોય, તો દૂધનો કોળિયો થૂકી કાઢે તે બદલ ચિંતા ના કરશો.

તમારા બાળકને ઓડકાર ખવડાવવા તેના માથાને ટેકો આપો અને પીઠ પર થપથપાઓ હવાનો એક પરપોટો વધુ સહેલાઇથી ઉપર આવી શકે જો તેની પીઠ સીધી હોય. આ રહી ઓડકાર ખાવાની કેટલીક મુદ્રાઓ.

તમારા બાળકને તમારા ખભાની સામે તેડી રાખો.

તમારા બાળકને બેઠેલી સ્થિતિમાં તમારા ખોળામાં પકડી રાખો. તમારો હાથ તેના જડબાને ટેકો કરતો હોય ત્યારે તમારું બાળક સહેજ આગળ નમેલું હશે.

તમારા બાળકને તેના પેટના સહારે તમારા ખોળામાં મૂકો.

વિકાસનો ઉછાળો

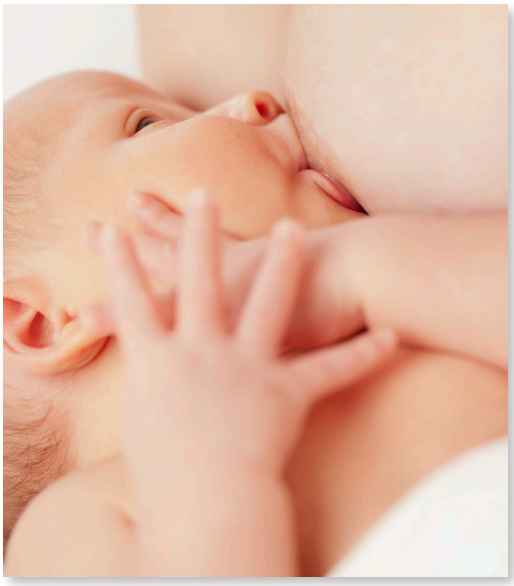
બાળકો માટે કેટલાક દિવસો એવા હોય છે જ્યારે તે કાયમ કરતાં વધુ ભૂખ્યાં હોય છે. આ સમયને વિકાસનો ઉછાળો કહેવાય છે.જ્યારે આમ બને છે, ત્યારે કેટલીક માતાઓ ચિંતા કરતી હોય છે કે તેમની પાસે પૂરતું દૂધ નથી. ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. તમારા બાળકને તમે જેટલું વધારે ફીડિંગ કરશો, એટલું વધારે દૂધ તમે ઉત્પન્ન કરશો.

દુખતા નિપલ્સ

શરૂઆતમાં, જ્યારે તેમનું બાળક ચુસે છે ત્યારે મોટાભાગની માતાઓને શારીરિક ખેંચાણ અનુભવાય છે. આ થોડુંક અસુવિધાજનક હોઇ શકે છે. તમને નિપલમાં દર્દ ન થવું જોઇએ. દુખતા નિપલ્સનું સૌથી સામાન્ય કારણ બાળક યોગ્ય રીતે વળગ્યું ન હોય તે છે. જો તમારા નિપલ્સનું દર્દ અયોગ્ય રીતે વળગવાને લીધે થયું હોય, તો તમે જોશો કે:

- દર્દ જન્મના 1 - 4 દિવસ પછી શરૂ થયું હતું.
- દર્દ ફીડિંગની શરૂઆતમાં વધુ ખરાબ હોય, અને પછી સુધરે.
- ફીડિંગ પછી તમારા નિપલ્સ દબાયેલા અને બેડોળ લાગે.
- તમારા નિપલ્સ કદાચ ઘવાયેલા અથવા તો લોહીવાળા હોય. (તમારા નિપલ્સમાંથી ગળે ઉતારેલું લોહી તમારા બાળકને નુકશાન નહીં કરે.)

દુખતા નિપલ્સને રોકવા અને સુધારવા એ સુનિશ્ચિત કરો કે:



- તમારા બાળકનું મ્હોં આખું ખુલ્લું હોય અને તે સ્તનના શ્યામ કે બદામી ભાગ 'એરેઓલા'ને વળગેલું હોય.
- તમારા બાળકની જીભ નિપલની નીચે હોય અને તેના હોઠ બહાર પહોળા ફેલાયેલા હોય.
- તમારા બાળકનું માથું થોડુંક પાછળ ઢળેલું હોય જેથી તે પોતાનું મ્હોં આખું ખોલી શકે.
- તમારો હાથ નિપલના વિસ્તારની પાછળ ગોઠવાયેલો હોય અને તમારી આંગળીઓ તમારા બાળકના ગાલને કે હોઠને અડતી ના હોય.

બાળકને ઊંડાણથી સ્તને વળગાડવા માટેની માહિતી તપાસવા પાના 19 પર જાવ.

જો તમને દુખતા નિપલ્સ હોય તો:

- ફીડિંગ પછી, દબાવીને કાઢેલું માતાનું દૂધ તમારા નિપલ્સ પર ઘસો.
- ફીડિંગ પતે પછી તમારા નિપલ્સને હવામાં સૂકાવા દો. ફીડિંગ દરમિયાન તમને તમારી બ્રાનાં ઢાંકણને બાજુ પર મૂકવાનું વધારે સવલત ભર્યું લાગી શકે અને તમે ઢીલાં ટી-શર્ટ પહેરી શકો. તમે સૂતી વખતે તમારા નિપલ્સને હવામાં ખુલ્લા રાખી શકો.
- તમારા નિપલ્સને સૂકાયેલા રાખો અને નર્સીંગપડ જ્યારે જ્યારે ભીના થાય ત્યારે બદલો.
- જ્યાં સુધી તમારા નિપલ્સને સારું ન લાગે, પહેલું સ્તનપાન ઓછી દુખતી બાજુ કરાવો.
- આરામથી સ્તનપાન કરાવવાનો પ્રયત્ન કરો, જુઓ પાનું 12, અથવા બીજી કોઇ શારીરિક મુદ્રાનો પ્રયાસ કરો.
- જો તમે બેઠાં હો, તો ફીડિંગ દરમિયાન તમારા સ્તનને ટેકો આપો.
- તમારું બાળક સારી રીતે વળગે તે ચોક્કસ કરવામાટે મદદ પ્રાપ્ત કરો અથવા તમારા નિપલ્સનો દુખાવો શા કારણે થાય છે તે ચકાસો.

જો તમને 24 કલાકમાં જરાક પણ સુધારો ના લાગે કે તમને લાલાશ, ઉઝરડા કે ચીરા ધ્યાને આવે તો તમારા આરોગ્ય કાર્યકર્તાને મદદમા ટેફોન કરો. આ પુસ્તિકાના પાના 40 ઉપરનો '*મદદમેળવો*' વિભાગ જુઓ.

પેસીફાયર (ચૂસણી) વાપરવી

સ્તનપાન કરતાં ઘણાં બાળકો ચૂસણી કદી વાપરતાં નથી. ચૂસણીઓ સમસ્યા થઈ શકે છે કારણ કે:

- એક બાળક જે હજી સ્તનપાન કરતાં શીખી રહ્યું છે અને એક બાળક જેને સ્તનપાન કરતાં આવડી ગયું છે તેને પણ ચૂસણીથી સ્તનપાન તરફ વળવાનું અઘરું લાગી શકે.
- બાળક ચૂસણીને વધારે પ્રાધાન્ય આપે અને સ્તન પર જવાનો ઇનકાર કરવાનું શરૂ કરે.
- ચૂસણીનો ઉપયોગ ખાસ કરીને ફીડિગ વચ્ચે લાંબો અંતરાલ રાખવા કરાતો હોય ત્યારે તમારું બાળક પૂરતું ખાવાનું પ્રાપ્ત ન કરે અને, તેનું વજન પણ ન વધે.
- જો સ્તનપાનના સમય લંબાઇ જાય તો માતાઓ દૂધ ઓછું બનાવે.
- ચૂસણીના ઉપયોગથી કાનના ચેપ અને આગળ જતાં દાંતની સમસ્યાઓ થવાનાં જોખમો પણ વધી શકે છે.

જો તમે ચૂસણીનો ઉપયોગ કરવાનું નક્કી કરો છો, તો તમારું બાળક ફીડિંગ કરી લે તેના પછી થોડા સમય માટે તમારા બાળકને આપો. તમે તમારી સ્વચ્છ આંગળી પણ તમારા બાળકને ચૂસવા દઈ શકો. જો થોડાક સમયનું ચૂસવાનું તમારા બાળકને શાંત ન કરે તો ફરીથી તમારા સ્તન ધરો.

તમારા નારાજ બાળકને શાંત કરવા જો તમે ચૂસણી આપવાનું વિચારતાં હો તો પાન નં. 26 પર '*નારાજ બાળકને શાંત કરવું*' જુઓ. જો તમે તમારા બાળકને ચૂસણી આપવાનું વિચારતાં હો તો તમારા આરોગ્ય કાર્યકર્તા સાથે વાત કરો.

અતિપૂરણ

મોટાભાગની મહિલાઓને બાળકના જન્મ પછી ત્રીજા કે ચોથા દિવસે પોતાના સ્તન મોટા અને ભારે લાગે છે. આવું થોડાક દિવસ રહી શકે છે. જો તમારા સ્તન સોજાવાળા અને નાજુક લાગતા હોય, તો તેને એન્ગોર્જમેન્ટ – અતિપૂરણ - કહેવાયછે. જો તમારા સ્તનમાં દૂધનો ભરાવો થઈ જાય તો તમારા બાળક માટે ખાવા વળગવું વધારે મુશ્કેલ થઇ શકે.

જો અતિપૂરણ થાય તો સામાન્ય રીતે તે સ્તનપાનના પ્રથમ સપ્તાહમાં થાય છે, જ્યારે તમારું દૂધ ઉત્પાદન ધાવણથી દૂધમાં બદલાવાનું શરૂ થાય છે. એ આ કારણે થઈ શકે:

- તમારા સ્તનમાં લોહીનો વધેલો પ્રવાહ.
- તમારા સ્તનમાં સોજો આવ્યો હોય.
- તમારું બાળક લઇ રહ્યું હોય તેના કરતાં તમારા સ્તનમાં વધુ દૂધનું હોવું

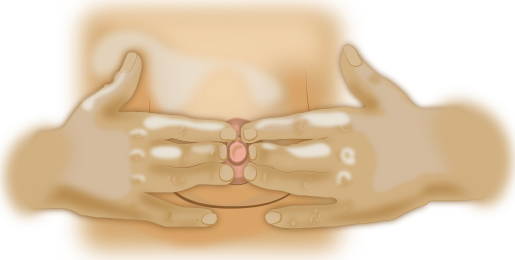
તમે સ્તનમાં દૂધનો ભરાવો ઘણીવાર અટકાવી શકો જો તમે:

- તમારા બાળકને જ્યારે જોઇએ ત્યારે સ્તનપાન કરાવો 24 કલાકમાં ઓછામાં ઓછુ 8 વખત.
- એ સુનિશ્ચિત કરો કે તમારું બાળક તમને સારી રીતે વળગે અને કાર્યક્ષમ રીતે ફીડિંગ કરે. તમારું બાળક ગળે ઉતારે તે તમને વારંવાર સંભળાવું જોઇએ.
- દરેક ફીડિંગ વખતે બન્ને સ્તનનો ઉપયોગ કરો. જો તમારું બાળક બીજા સ્તનને ન લેતું હોય, અને એ ખુબ ભરચક લાગતું હોય, તો એ બાજુથી પૂરતું દૂધ કાઢો જેથી તમને સુવિધાજનક લાગે. થોડા દિવસ પછી તમારા સ્તન વધુ આરામદાયક લાગશે.
- ચૂસણીનો ઉપયોગ ટાળો.

જો તમારા સ્તનમાં દૂધનો ભરાવો થઈ ગયો હોય તો:

- તમારા બાળકને વધુ વખત સ્તનપાન કરાવો.
- જો તમારું બાળક ના વળગે, તો સ્તનમાંનું દૂધ કાઢો જેથી સ્તન ઉપરનો શ્યામ/બદામી વિસ્તાર એરોલા પોચો પડે અને તે પછી ફરીથી પ્રયત્ન કરો.
- કેટલીક માતાઓને બ્રા પહેરવાનું સુવિધાજનક લાગતું હોય છે. અન્ય માતાઓ તેના વગર રહેવાનું પસંદ કરતી હોય છે. જો તમે બ્રા પહેરો, તો એ નિશ્ચિત કરજો કે એ બહુ તંગ ન હોય.
- વિરુધ્ધ દબાણ આપીને પોચા પાડવાનો ઉપયોગ કરો.
- ફીડિંગની વચ્ચે વચ્ચે બરફ વીંટેલા આઇસ પૅક અથવા કોલ્ડ કમ્પ્રેસ સ્તનને લગાવો.

વિરુધ્ધ દબાણ આપીને પોચા પાડવા



1. તમારા નિપલની દરેક બાજુએ તમારી આંગળીઓ મૂકો.
2. તમારી પાંસળીઓ તરફ ધકેલો. એક મિનિટ માટે પકડી રાખો.
3. તમારી આંગળીઓ નિપલને ફરતે ફેરવો અને ફરીથી કરો.
4. તમારા નિપલનો એરોલાનો ભાગ હજી કઠણ હોય તો ફરીથી કરો.
5. વિરુધ્ધ દબાણ આપીને પોચા પાડવાનું થોડુંક અસુવિધાજનક હોઇ શકે છે પણ દુખવું ન જોઇએ.
6. યાદ રાખો કે તમે પ્રવાહીને એરોલાથી દૂર ધકેલી રહ્યાં છો. તમારું બાળક પોચા પડેલા એરોલાને વધારે સારી રીતે વળગી શકશે.

જો અતિપૂરણ ન સુધરે અને તમારું બાળક સારી રીતે ફીડિંગ ન કરતું લાગતું હોય તો અગત્યનું છે કે મદદ મેળવવી. જ્યાં સુધી તમે મદદ ન મેળવો તમારા સ્તનમાંથી હાથથી દબાણ આપીને દૂધ કાઢો અને તમારા બાળકને ફીડિંગ કરાવો. તમારા બાળકને તમારા સ્તને મૂકતા પહેલાં તેને વિરુધ્ધ દિશાનું દબાણ આપીને પોચા પાડો.

સ્તનનું ભરપૂર થવું એ સામાન્ય છે અને તે થોડાક દિવસ કે બે અઠવાડિયાં સુધી ચાલી શકે. આ તબક્કો પત્યા પછી તમારા સ્તન પોચા અને ઓછા ભરેલા લાગશે. આ સોજો જતા રહેવાના કારણે થાય છે. તેનો અર્થ એ નથી કે તમે દૂધનો પુરવઠો ગુમાવી રહ્યાં છો.

તમારા સ્તનના દૂધનો સંગ્રહ કરવો

જો તમે દૂધ કાઢતાં હો અને તે તમે તમારા બાળક માટે રાખવા માંગતા હો, તો માતાનું દૂધ એકેડેમી ઓફ બ્રેસ્ટ્ફેડિંગ મેડિસિનની માર્ગદર્શિકાઓ ઉપયોગમાં લો.

ઘેર હોય એવાં તંદુરસ્ત બાળકો માટે દૂધ સંગ્રહની માર્ગદર્શિકાઓ (એકેડેમી ઓફ બ્રેસ્ટ્ફેડિંગ મેડિસિન, 2010)	
રૂમના તાપમાન પર લવાયેલું અત્યંત ઠંડ કરેલું દૂધ	• 1-2 કલાક
તાજું હાથના દબાણથી કાઢેલું માતાનું દૂધ રૂમના તાપમાન પર (16-29°C)	• 3-4 કલાક
તાજું દૂધ ફ્રીઝમાં (≤4°C)	• 72 કલાક
પીગળાવેલું દૂધ ફ્રીઝમાં	• જ્યારથી પીગળવાનું શરૂ કર્યું ત્યારથી 24 કલાક
ફ્રીઝરપૅક સાથેના ફ્લર	• 24 કલાક
રેફ્રીજરેટર ફ્રીઝર (અલગ દરવાજા)	• 3-6 મહિના
ડીપફ્રીઝર (≤-17°C)	• 6-12 મહિના
ઉપરોક્ત સંગ્રહ સમય કરતાં જૂના કોઇ પણ દૂધને ફેંકી દો!	

સ્વચ્છ ગ્લાસ અથવા મજબૂત પ્લાસ્ટિકનું વાસણ જે '*બીપીએ*' મુક્ત હોય, અથવા ફ્રીઝીંગ મિલ્ક માટેની બનાવેલી થેલીઓ વાપરો. બૉટલ લાઇનર્સ ઘણીવાર તૂટી જતા હોય છે, પણ જો તેમને તમારા ફ્રીઝરમાં બીજા વાસણમાં સંગ્રહ્યા હોય તો વાપરી શકાય. વાસણ ઉપર દૂધ કાઢ્યાની તારીખ લખો. જૂનું દૂધ પ્રથમ વાપરો. સંગ્રહની જે સમયમર્યાદા આપી છે તેના કરતાં જૂના કોઇ પણ દૂધને ફેંકી દો.

તમારા બાળકને તમે માતાનું કાઢેલું દૂધ કપ કે ચમચી વડે ખવડાવી શકો છો. જો તમારે વધુ માહિતી અથવા મદદ જોઇતી હોય તો તમારા સ્થાનિક જાહેર આરોગ્ય યુનિટનો સંપર્ક કરો અથવા આ પુસ્તિકાના પાના 40 પર '*મદદમેળવો*' વિભાગ પર જાવ. તમારા સ્તનના દૂધને કાઢવા અને સંગ્રહવા વધુ માહિતી માટે અહીં જાવ http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.

વિભાગ 5

વારંવાર પૂછાતા પ્રશ્નો

જો મારા સ્તન નાના હોય તો શું હું પર્યાપ્ત દૂધ બનાવી શકીશ?

નાના અને મોટા સ્તન એક સરખું જ દૂધ બનાવી શકે છે. તમે કેટલું દૂધ બનાવો છો એ સીધેસીધું એ બાબત સાથે સંકળાયેલું છે કે જ્યારે તમારું બાળક સ્તનપાન કરતું હોય ત્યારે અથવા તમે જાતે કાઢો છો ત્યારે કેટલું દૂધ તમારા સ્તનમાંથી નીકળી જાય છે.

મારા સ્તનની શસ્ત્રક્રિયા થઈ હતી. શું હું સ્તનપાન કરાવી શકું?

સ્તનની શસ્ત્રક્રિયા પછી પર્યાપ્ત દૂધ ઉત્પન્ન કરવા શક્તિમાન થવાનો આધાર કેટલીક બાબતો પર હોય છે:

- તમે કેવા પ્રકારની શસ્ત્રક્રિયા કરાવી હતી.
- જે રીતે એ શસ્ત્રક્રિયા થઈ હતી.
- તમારા જ્ઞાનતંતુઓ અને નસો ને કોઇ નુકશાન થયું છે કે કેમ.
- શસ્ત્રક્રિયા થયા પછી વિતેલા સમયનો ગાળો.

સ્તનની શસ્ત્રક્રિયા પછી એક સ્ત્રીને સ્તનપાનમાં કેટલી સફળતા મળશે એ આગાહી કરવી અશક્ય હોય છે. તમે સ્તનપાન કરાવી શકો છો કે નહીં એ ચોક્કસ જાણવાનો એક માત્ર રસ્તો છે તેની અજમાયશ કરવી. તમારા દૂધનો પ્રવાહ શરૂ થવામાં સામાન્યરીતે લાગે તેના કરતાં કદાચ વધુ સમય લાગી શકે. તમારા બાળકને શરૂઆતનાં થોડાં સપ્તાહો એક આરોગ્ય સંભાળ કાર્યકર્તા દ્વારા તપાસાવવું જોઇએ. જો શક્ય હોય તો લેક્ટેશન કન્સલ્ટન્ટ સાથે કાર્ય કરો. તમારા બાળકના જન્મ પહેલાં લેક્ટેશન કન્સલ્ટન્ટ જોડે કામ કરવાની શરૂઆત કરવી એ શ્રેષ્ઠ છે. આનાથી લેક્ટેશન કન્સલ્ટન્ટ સાથે અને અન્ય આરોગ્ય કાર્યકર્તાઓ સાથે તે પછીના ફોલોઅપ સહિતના સ્તનપાનનું આયોજન કરવામાં મદદ મળશે.

મારા નિપલ્સ સપાટ અને અંતર્મુખ - અંદર વળેલા - છે. શું હું સ્તનપાન કરાવી શકું?

તમારા નિપલ્સનું કદ કે તેનો આકાર જેવો પણ હશે મોટાભાગનાં બાળકો વળગી પડતાં શીખી જશે ભલેને તે સપાટ કે અંતર્મુખ હશે. તમને અને તમારા બાળકને શું ફાવશે એ જાણવામાં કદાચ થોડોક સમય લાગી શકે. જો તમને અને તમારા બાળકને સમસ્યા રહેતી હોય તો તરત જ મદદ મેળવો. આ પુસ્તિકાના પાના 40 પરના '*મદદ મેળવો*' વિભાગમાં જાવ.

જો મારા સ્તનમાં પર્યાપ્ત પ્રમાણમાં દૂધ ન હોય તો શું?

મોટાભાગની સ્ત્રીઓમાં પોતાના બાળકને જરૂર હોય તે કરતાં વધુ દૂધ હોય છે. તમારા બાળક માટે તમારી પાસે વિપુલ દૂધ હોય તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે તમે કરી શકો એવી આ રહી કેટલીક બાબતો.

- તમારા બાળકના જન્મના શક્ય એટલા તરત બાદ સ્તનપાન શરૂ કરાવી દો.
- પહેલા દિવસે પણ તમારા બાળકને વારંવાર સ્તનપાન કરાવો, 24 કલાકમાં ઓછામાં ઓછું 8 વખત.
- તમારા બાળકને જેટલું શક્ય હોય એટલું ત્વચા-થી-ત્વચા અડકાડીને તેડો.
- જ્યારે પણ તમારું બાળક નારાજ હોય કે ફીડિંગના સંકેતો દેખાડે ત્યારે તમારું સ્તન ધરો.
- જો તમારી કોઇ ચિંતાઓ હોય, તો દરેક ફીડિંગ પછી હાથથી દબાવીને દૂધ કાઢો અને તમારું દૂધ તમારા બાળકને ઓફર કરો. આ દૂધ નાના કપ અથવા ચમચીમાં આપો.

જો તમને ચિંતા થતી હોય તો, તરત જ મદદ મેળવો. આ પુસ્તિકાના પાના 40 પરના '*મદદ મેળવો*' વિભાગમાં જાવ.

શા માટે મારું બાળક ઉતાવળે ધૂંટડો ગળે છે, ગૂંગળાય છે અને નારાજ રહે છે અથવા હું તેને ફીડિંગ કરાવવાનું શરૂ કરું કે તરત સ્તનથી અલગ થઈ જાય છે?

કેટલીકવાર ફીડિંગની શરૂઆતમાં દૂધ થોડું ઝડપથી આવતું હોય છે. તેને 'ઓવર-ઍક્ટિવ ઇજેક્શન રિફ્લેક્સ' (લેટ-ડાઉન) કહેવાયછે. તેને લીધે તમારા બાળકને કદાચ ગૅસ થઈ જાય, દૂધને થૂંકી કાઢી શકે અથવા પાણી જેવા ઝાડા થઈ જાય. સ્તનપાનનાં શરૂઆતનાં 6 અઠવાડિયાંમાં આ સામાન્ય છે. આ રહી કેટલીક બાબતો જે તમે કરી શકો:

- તમારા બાળકને એ જાગે કે તરત, એ બહુ ભૂખ્યું થાય તે પહેલાં, સ્તનપાન કરાવો. તમારું બાળક વધારે ધીરેથી દૂધ પીશે.
- ફીડિંગ કરાવવા આડા પડી જાવ કે પાછળ ઢળીને ફીડિંગ કરો જેથી દૂધ ઉપરથી નીચે વહે.
- જ્યારે પણ તમારું બાળક ઉતાવળે ધૂંટડા ભરતું હોય, ખાંસી કરે અથવા ગૂંગળાય તો સ્તનપાન અટકાવી દો અને તમારા બાળકને ઓડકાર ખવડાવો.
- કેટલીક માતાઓને એ સહાયક લાગતું હોય છે કે પોતાના બાળકને બીજી બાજુ પર લેતા પહેલાં પ્રથમ સ્તન ઉપર લાંબો સમય ફીડિંગ કરાવે. કેટલાક કિસ્સાઓમાં દરેક ફીડિંગ વખતે એક સ્તન પર ફીડિંગ કરાવવું મદદરૂપ થતું હોય છે. તે પછીના ફીડિંગ વખતે બીજા સ્તન પર રાખો.
- કેટલીક માતાઓને એ સહાયક લાગતું હોય છે કે ફીડિંગ શરૂ કરતા પહેલાં પોતાના દૂધને હાથથી કાઢે. એનો અર્થ એ કે તમારું બાળક ત્યારે ફીડિંગ શરૂ કરે છે જ્યારે દૂધનો સૌથી ઝડપી પ્રવાહ પતી ગયો હોય છે. આવું નિયમિત ન કરવું એ શ્રેષ્ઠ છે, કારણ કે એ તમારા સ્તનને જરૂર કરતાં વધુ દૂધ ઉત્પાદન કરવા પ્રોત્સાહિત કરે છે.

શું હું એક સમયે એક કરતાં વધુ બાળકોને સ્તનપાન કરાવી શકું?

હા, તમે જોડીયાં બાળકોને અને અન્ય બહુવિધને સ્તનપાન કરાવી શકો. ઉપરાંત, તમે સગર્ભા હો ત્યારે પણ સ્તનપાન કરાવી શકો અને તમે મોટી ઉંમરના કે નાના બાળકને પણ સ્તનપાન કરાવી શકો. દૂધ નાના બાળક માટે હશે અને તે મોટી ઉંમરના બાળક માટે પણ નિરોગી હશે. નાના બાળકને દૂધની પ્રાથમિકતા જરૂરી હોય છે અને લગભગ કાયમ તેને વધુ વખત ખવડાવાશે. માતાના સ્તન સામાન્ય રીતે જરૂરી એવું તમામ દૂધ ઉત્પાદન કરવા બંધબેસતા હોય છે.

> *"મારા દીકરાને સ્તનપાન શરૂ કરાવતાં મને 6 અઠવાડિયાં લાગ્યાં. જ્યારે અમે બન્ને સ્તનપાન શીખતા હતા, ત્યારે મારે પંપ કરવું પડતું અને તેને સ્તનનું દૂધ આપવું પડતું. ટેકો હોવો સારી વાત હતી. કશુંક બિલકુલ કુદરતી છે, એ કાયમ કાંઇ સહેલું નથી, પણ તમે શીખી શકો છો જો તમારી પાસે સાચા સંસાધનો હોય, સમર્થન હોય અને બહુ જ ધીરજ હોય."*

> *તમારા બાળકને માત્ર સાંભળો! એ ક્યારે ભૂખ્યું થયું છે અને ક્યારે તેને શાંત પાડવાની જરૂર છે એ તે જાણે છે. સતત પ્રયાસ ચાલુ રાખો એ સહેલું થતું જાય છે... એક બીજાને ઓળખવા માટે તેને કમ સે કમ થોડાક મહિના આપો. આવડા મોટા આયોજનમાં એ એટલો નાનકડો સમય છે.*

મને તાવ છે અને મારું એક સ્તન દુખે છે. તો પણ શું હું સ્તનપાન કરાવી શકું?

જો તમને સ્તનમાં દર્દ, સોજો અને લાલાશ હોય અને તાવ હોય તો તમને સ્તનનો ચેપ હોઇ શકે છે, જેને '*મસ્તિતિસ*' પણ કહેવાય છે. સ્તનપાન કરાવવાનું યથાવત રાખવું યોગ્ય છે. હકીકતમાં, ચેપવાળું સ્તન દર 2-3 કલાકે ખાલી કરાય એ ખુબ અગત્યનું છે, અથવા ચેપ વધારે બગડી શકે છે. સારવાર પ્રાપ્ત કરવા તમારા આરોગ્ય કાર્યકર્તા સાથે સંપર્ક કરો. વધુ માહિતી માટે આ સંસાધન સાથેના '*બ્રેસ્ટ ઇનફેક્શન*' (મસ્તિતિસ)નું માહિતીપત્રક અહીં જુઓ http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.

મારા સ્તનમાં એક ઉપસેલો ભાગ ધ્યાને આવ્યો છે. એ શું હશે?

જો તમને તમારા સ્તનમાં ઉપસેલો ભાગ ધ્યાને આવ્યો હોય જે સ્તનપાન કરાવતા રહ્યા છતાં જતો ન હોય તો મોટેભાગે તે જામ થયેલી નસ હશે. તમારા બાળકને સ્તનપાન કરાવવાનું ચાલુ રાખો. વધુ માહિતી માટે Blocked Ducts વિશેનું માહિતી પત્રક જે આ સંસાધનને પૂરક બને છે તે અહીં જુઓ: http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months. જો તમારા સ્તનમાં એવો ઉપસેલો ભાગ હોય જે જતો ન હોય તો તમારા આરોગ્ય કાર્યકર્તાને તત્કાળ જણાવો.

મારી પાસે મારા બાળકને જરૂર છે તે કરતાં વધુ દૂધ છે. હકીકતમાં, મારા ફ્રીઝરમાં ઘણું દૂધ સંઘરેલું છે. હું શું કરી શકું?

એ સાવ સામાન્ય છે કે સ્તનપાનનાં શરૂઆતનાં થોડાં સપ્તાહ કેટલીક માતાઓ બાળકને જરૂર હોય તેના કરતાં વધુ દૂધ ધરાવતી હોય છે, ખાસ કરીને જો તમારે બાળક નાનું અને નિયત સમય કરતાં વહેલું જન્મેલું હોય તો. દૂધનો પુરવઠો થોડાં સપ્તાહમાં થાળે પડી જતો હોય છે.

કેટલીક માતાઓનો દૂધનો પુરવઠો અત્યંત અધિક માત્રામાં આવવાનો ચાલુ રહેતો હોય છે. આમ બનવાનું કુદરતી હોઇ શકે છે અથવા કદાચ તમે દૂધ નિયમિત રીતે કાઢતાં હો તેમજ તમારા બાળકને ફીડિંગ પણ કરાવતાં હો. જો તમે હાથના દબાણથી સ્તનનું દૂધ કાઢતાં હો, તો ત્યાં સુધી દૂધને કાઢવાની સંખ્યામાં ધીમે ધીમે ઘટાડો કરો, જ્યાં સુધી તમારા બાળકને આવશ્યક હોય એટલું જ દૂધ કાઢતાં ન થાવ.

જો દૂધ નહીં કાઢવા છતાં તમારો દૂધનો પુરવઠો અત્યંત અધિક માત્રામાં આવતો હોય તો પેજ 32ના મથાળે આપેલાં સૂચનો અજમાવો. એકવાર તમારું બાળક ક્ઠણ આહાર લેતું થાય પછી તમારા ફ્રીઝરમાં સંગ્રહેલા દૂધને તમે શિશુઓના સિરિયલ કે અન્ય બાળ-આહાર સાથે મેળવી શકો.

જો તમે બીમાર અથવા નિયત સમય કરતાં પહેલાં જન્મેલાં બાળકોને દૂધ પૂરું પાડવા માંગતાં હો, તો 'હ્યુમન મિલ્ક બેંક'નો સંપર્ક કરો. ઓન્ટેરિઓમાં અહીં જાવ www.milkbankontario.ca.

મને કેવી રીતે ખબર પડશે કે મને છાલાં-થ્રશ- થયાં છે કે કેમ?

કેટલીક વખત માતા અને/અથવા તેના બાળકને થ્રશ થતા હોય છે. થ્રશ એક ફુગનો ચેપ છે જે તમારા નિપલ અને તમારા બાળકના મોંઢામાં પણ વિકસી શકે છે. તેનાં ઘણાં લક્ષણો હોય છે. તમારા નિપલ પીડા કરે અને ખંજવાળવાળા હોઇ શકે. તમારા બાળકના મોંઢામાં સફેદ દાગ હોય. જો તમને લાગતું હોય કે તમને અને/અથવા તમારા બાળકને થ્રશ હોઇ શકે છે તો તમારા આરોગ્ય કાર્યકર્તાનો સંપર્ક કરો. વધુ માહિતી માટે થ્રશનું માહિતીપત્રક જે આ સંસાધનને પૂરક બને છે તે અહીં જુઓ http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.

મારા સ્તન શરૂઆતમાં લાગતા હતા તે કરતાં બહુ પોચા લાગે છે. શું મારી પાસે ઓછું દૂધ છે?

તમારા સ્તનમાંના દૂધનો જથ્થો તમારા સ્તન કેવા લાગે છે તે સાથે સંબંધિત નથી. તમારા સ્તન સમયાંતરે બદલાતા રહે છે અને તમારા મોટા થતા બાળકને અનુકૂળ થતા રહે છે. સામાન્ય રીતે, બાળક વધુ મોટું હોય તેનો અર્થ કે સ્તન પોચા હોવાના.

મેં એવું સાંભળ્યું છે કે જ્યારે મારું બાળક તેનું રસીકરણ મેળવે ત્યારે મારે સ્તનપાન કરાવવું જોઇએ. શું એ સાચું છે?

હા, જ્યારે તમારા બાળકનું રસીકરણ થતું હોય ત્યારે તેને સ્તનપાન કરાવવાથી તેને દર્દ અને માનસિક પીડા ઓછી કરવામાં મદદ થશે. તમારા આરોગ્ય કાર્યકર્તાને જણાવો કે તમે ઇચ્છો છો કે તમારું બાળક જ્યારે પોતાનું રસીકરણ મેળવે ત્યારે તમે સ્તનપાન કરાવતાં હોય અને તમારું બાળક સરસ રીતે ચૂસતું હોય. તમારા બાળકને જ્યાં સોય અપાવાની હોય તે પગ અથવા હાથ ખુલ્લા રહે તે રીતે તેને નિર્વસ્ત્ર કરવાથી શરૂઆત કરો. એ સુનિશ્ચિત કરો કે તમે સ્તનપાન કરાવવાની શરૂઆત કરો ત્યારે તે સારી રીતે વળગેલું હોય અને ઇન્જેક્શન અપાઇ ગયા પછી સ્તનપાન ચાલુ રાખો. સ્તનપાનની સાથે સાથે તમારો સ્પર્શ અને વહાલના શબ્દોનું મિશ્રણ એ તમારા બાળકની પીડા ઓછી કરવાના શ્રેષ્ઠ માર્ગો પૈકીનો એક છે.

મારું બાળક ક્યારે આખી રાત સૂશે?

દરેક બાળક અલગ હોય છે અને બાળકોને આખો વખત ખવડાવવાની જરૂરિયાત હોય છે, ખાસ કરીને શરૂઆતના દિવસોમાં. આનાથી તમારા બાળકના પેટનું કદ નાનું હોવાના કારણે તેની જરૂરિયાત પૂર્ણ થાય છે અને તમારા સ્તનને વારંવાર ઉત્તેજિત કરીને તમને મદદ કરે છે. તમારા બાળકને રાત્રે લાંબા સમયગાળા સુધી ફીડિંગ કરાવ્યા સિવાય રાખો એ શરૂઆતના થોડા મહિના મદદરૂપ નથી થતું.

તમારા ધ્યાને આવશે કે તમારું બાળક રાત્રે વધુ વારંવાર ઉઠી જાય છે જો:

- તમારા બાળકને વિકાસનો ઉછાળો હોય.
- તમારું બાળક બીમાર હોય.
- તમારું બાળક આળોટવાનું અથવા ઉભા થવાનું શીખ્યું હોય.
- તમારા બાળકને સુરક્ષિત મહસૂસ થવું હોય.
- દિવસ દરમિયાન તમે નોકરીએ કે સ્કૂલે ગયા હો અને વારંવાર દિવસ દરમિયાન તમારા બાળકથી દૂર રહ્યા હો.

જેમ જેમ તમારું બાળક મોટું થશે તે ઓછો સમય જાગશે. મોટાભાગનાં બાળકોને આમાં સમય લાગતો હોય છે. તમે એકલાં નથી... ઘણી નવી માતાઓ એની રાહ જોતી હોય છે કે ક્યારે તેઓ આખી રાત સૂવા પામશે. હાલ પૂરતું તો, તમારું બાળક સૂતું હોય ત્યારે કોઇની મદદમાં જો અને જ્યારે પણ શક્ય હોય આરામ કરી લો.

હું રોતલ, ચિંતિત અને ચિડીયા સ્વભાવની થતી જાઉં છું. મને એમ પણ લાગે છે કે મારા બાળકનો હું આનંદ લેતી નથી. શાથી મને આમ લાગે છે?

કેટલીક માતાઓ દુખી થયા કરતી હોય છે અથવા તેમને કશાયમાં રસ હોતો નથી, પોતાના બાળકમાં પણ નહીં. આવું થતું હોય એવાં તમે એક માત્ર માતા નથી. લગભગ દર 5માંથી 1 માતાને પ્રસુતિ બાદની મિજાજની અવ્યવસ્થા – પોસ્ટપાર્ટમ મૂડ ડિસઓર્ડર – રહેતો હોય છે. મદદ ઉપલબ્ધ છે. '*પોસ્ટપાર્ટમ મૂડ ડિસઓર્ડર*' નો ઇલાજ દવાઓથી, પરામર્શથી અને જે આવા જ અનુભવમાંથી પસાર થઈ ચૂકી હોય એવી અન્ય માતાઓની સહાયતાથી થઈ શકે છે. જો તમને આમ થતું હોય તો તમારા આરોગ્ય કાર્યકર્તાનો સંપર્ક કરો. અહીંથી પણ તમને માહિતી મળી શકે છે: www.lifewithnewbaby.ca.

શું હું બીમાર હોઉં ત્યારે સ્તનપાન કરાવી શકું?

સામાન્ય રીતે જ્યારે તમે બીમાર હો ત્યારે પણ સ્તનપાન કરાવી શકો. જો તમને શરદી, ફ્લૂ કે અન્ય ચેપ થયો હોય. તો તમારું શરીર તે બીમારીને લડત આપવા પ્રતિકારક શક્તિ તૈયાર કરશે. જ્યારે તમે બીમાર હો, તમારે કોઇ સાવચેતીનાં પગલાં લેવાનાં છે કે કેમ તેની તપાસ તમારા આરોગ્ય કાર્યકર્તા પાસે કરાવવી શ્રેષ્ઠ હોય છે.

જ્યારે હું સ્તનપાન કરાવતી હોઉં ત્યારે મારે શું ખાવું જોઇએ?

આગળ વધો અને તમારા પ્રિય તમામ સ્વસ્થ આહાર આરોગો. તમારો આહાર સંપૂર્ણ ખોરાક નહીં હોય તો પણ તમારા દૂધમાં તમારા બાળકને જરૂરી એવું તમામ પોષણ હશે. બાળક માટે '*વિટામિન ડી સપ્લિમેન્ટ્સ*' ની માહિતી માટે, પાના 37 પર જાવ. તમારા પોતાના સ્વાસ્થ્ય માટે કેનેડાની ફૂડ ગાઇડને અનુસરો, ખુબ પ્રવાહી પીઓ અને ઘણો આરામ કરો. '*ઇટીંગ વેલ વીથ કેનેડાસ ફૂડ ગાઇડ*' - કેનેડાની આહાર માર્ગદર્શિકા સાથે સારી રીતે જમવું – ની નકલ મેળવવા જાહેર આરોગ્યની તમારી સ્થાનિક શાખાને ફોન કરો અથવા વેબસાઇટ www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php.

પોષણ અંગે તમારા વધુ પ્રશ્નો હોય તો, '*ઇટ રાઇટ ઓન્ટેરિઓ*' નો અહીં સંપર્ક કરો www.eatrightontario.ca અથવા 1-877-510-510-2 પર ફોનકરો.

જ્યારે હું સ્તનપાન કરાવતી હોઉં ત્યારે શરાબનું સેવન કરવું સલામત હોય છે?

શરાબ માતાના દૂધ મારફત તબદીલ થાય છે. શરાબ લેટડાઉન રિફ્લેક્સને ઓછા કરે છે અને તેનો અર્થ એ થઈ શકે કે તમારું બાળક ફીડિંગ દરમિયાન માતાનું દૂધ ઓછું મેળવે. એવાં બાળકો, કે જેમની માતાઓ સ્તનપાન કરાવતી વખતે ખુબ પીએ છે, તેઓને વજન ઓછું વધવાનું, ઓછા વિકાસનું અને વિકાસના વિલંબની શક્યતાનું જોખમ રહે છે. જો તમે સ્તનપાન કરાવતી વખતે પ્રસંગોપાત મદ્યાર્ક યુક્ત પીણું લેવાનું પસંદ કરો, તો તેનું આગોતરું આયોજન કરો એ અગત્યનું છે અને શરાબ સ્તનપાન કરાવ્યા પછી પીઓ, નહીં કે સ્તનપાન પહેલાં. વધુ માહિતી માટે '*મિક્સિંગ આલ્કોહોલ એન્ડ બ્રેસ્ટફીડિંગ*' અહીં જુઓ. www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf and www.motherisk.org. તમે મધર્સરિસ્કને અહીં ફોન પણ કરી શકો છો 1-877-439-2744.

જ્યારે હું સ્તનપાન કરાવતી હોઉં ત્યારે દવાઓ લેવી સલામત હોય છે?

તમે સ્તનપાન કરાવતાં હો ત્યારે મોટાભાગની દવાઓ લેવામાં સલામત હોય છે, પરંતુ હંમેશાં તમારા આરોગ્ય કાર્યકર્તા, તમારા ફાર્માસિસ્ટ અથવા 'મધરરિસ્ક' પાસે ખાત્રી કરાવો. જો તમે શેરીઓમાંની દવાઓ – સ્ટ્રીટ ડ્રગ્સ – લેતાં હો તો સ્તનપાન અંગે તમારા આરોગ્ય કાર્યકર્તા સાથે વાત કરો. *'સ્ટ્રીટડ્રગ્સ'* તમારા બાળકને નુકશાન કરી શકે છે. દવાઓ કે અન્ય *'ડ્રગ્સ'* અને સ્તનપાન વિશે કોઇ પ્રશ્નો હોય તો www.motherisk.org પર *'મધરરિસ્ક'*ની મુલાકાત લો અથવા 1-877-439-2744 પર ફોન કરો.

હું ધુમ્રપાન કરું, તો શું મારે સ્તનપાન કરાવવું જોઇએ?

ભલેને તમે ધુમ્રપાન કરતાં હો તો પણ સ્તનપાન તમારા બાળક માટે સૌથી તંદુરસ્ત વિકલ્પ છે. જો તમે કરી શકતાં હો તો, ધુમ્રપાન ઓછું કરો અથવા છોડી દો. ધુમ્રપાન તમારા બાળકને નારાજ રહેવાનું કારણ બની શકે. ભારે ધુમ્રપાન તમે ઉત્પન્ન કરો છો તે દૂધની માત્રાને ઘટાડી શકે છે. જો તમે અથવા તમારા ઘરમાં અન્ય કોઇ ધુમ્રપાન કરતું હોય તો તમારા બાળકને બીજા કે ત્રીજા મારફત આડકતરા ધુમ્રપાન સમક્ષ આવવાને ઓછું કરો. આડકતરા ધુમ્રપાનની અસરો પ્રત્યે શિશુઓ અને બાળકો વિશેષ રૂપે દયનીય હોય છે, જોખમ ઓછા કરવાનાં કેટલાંક સૂચનો:

- તમે ધુમ્રપાન કરો તે પહેલાં સ્તનપાન કરાવો.
- તમારા ઘર અને ગાડીની બહાર ધુમ્રપાન કરો.
- જો તમે ધુમ્રપાન કર્યું છે, તો તમારા બાળકને લેતા પહેલાં તમારા હાથ સારી રીતે ધૂઓ અને ઉપરનાં વસ્ત્રો બદલી નાખો.
- લોકોને તમારી અથવા તમારા બાળકની આસપાસ ધુમ્રપાન ન કરવા કહો.

તમારા પર્યાવરણને ધુમ્રપાન રહિત બનાવવા મદદ માટે *'સેકન્ડ એન્ડ થર્ડ હેન્ડ સ્મોક- હેન્ડઆઉટ'* માહિતી જોવા અહીં જાવ www.beststart.org/resources/tobacco/pdf/tobacco_handout_eng_FINAL.pdf

વધુ માહિતી અને ધુમ્રપાન છોડવામાં મદદ માટે અથવા ઓછું કરવા માંગતા હો તો:

- www.smokershelpline.ca ની મુલાકાત લો અથવા *'સ્મોકર્સ હેલ્પ લાઇન'*ને 1-877-513-5333 પર ફોન કરો.
- www.pregnets.org

મારે મારા બાળકને વિટામિન્સ આપવાં જોઇએ?

સ્તનપાન કરાવતી તમામ માતાઓને *'ધી પબ્લિક હેલ્થ એજન્સી ઑફ કેનેડા'* અને *'ધી કેનેડિઅન પિડિયાટ્રિક સોસાયટી'* બાળકોને *'વિટામિન ડી ડ્રૉપ્સ'* આપવા સલાહ આપે છે. આ તમે સ્થાનિક ફાર્મસી પાસેથી પ્રાપ્ત કરી શકો છો.બાળકને કેટલું આપવું તે માટે તમારા આરોગ્ય કાર્યકર્તા સાથે વાત કરો.

મને જાહેરમાં સ્તનપાન કરાવવું સુવિધાજનક નથી લાગતું. હું શું કરી શકું?

તમામ માતાઓને પોતાના બાળકોને કોઇપણ જગ્યાએ, કોઇપણ સમયે, જાહેરમાં ફીડિંગ કરાવવાનો અધિકાર છે. જો તમે ના ઇચ્છતા હો તો તમારે કવર-અપ અથવા બ્લેન્કેટ વાપરવાની જરુર નથી. સ્તનપાન કરાવવા કોઈએ પણ તમને બાથરુમ અથવા કોઈ બીજી જગ્યાએ જવા કહેવું જોઈએ નહીં.

જો તમને જાહેરમાં સ્તનપાન કરાવવાનું તત્કાળ સુવિધાજનક ન લાગતું હોય, તો ઘણા મૉલ અને જાહેર ઇમારતોમાં સ્તનપાન કરાવતી માતાઓ માટે સ્વચ્છ, ખાનગી જગ્યા હોય છે. આ સૂચનો કદાચ તમને મદદરૂપ થાય:

- તમને અને તમારા બાળકને ઢાંકવા તમે તમારા બાળકના એ ભાગ ઉપર ધાબળો મૂકી શકો.
- બટનવાળું શર્ટ પહેરો અને નીચેથી બટન ખોલી નાખો.
- ઢીલા ટોપ પર જેકેટ પહેરો. સ્તનપાન કરાવવા તમે ટોપને ઊંચું કરો અને જેકેટ આજુબાજુથી તમને ઢાંકવામાં સહાયક થશે.

- તમારી ત્વચાને વધુ ઢાંકવા ટ્યુબ ટોપ અથવા વસ્ત્રોનાં બીજાં સ્તર પહેરો.

એકવાર તમે કેટલીક વાર પ્રેક્ટિસ કરી હશે તો તમને જાહેર સ્થળોએ સ્તનપાન કરાવવાનું વધારે સુવિધાજનક લાગશે. કેટલીક માતાઓને જાહેરમાં સ્તનપાન કરાવતા પહેલાં પોતાના સહભાગીદાર અથવા નજીકના મિત્ર કે આયનાની સામે સ્તનપાન કરાવવાનું મદદરૂપ થતું લાગતું હોય છે.

મારે મારા બાળકને માતાના દૂધ ઉપરાંતનું ક્યારે ખવડાવવું જોઇએ?

બાળકોને પ્રથમ 6 માસ સુધી તો ફક્ત માતાનું દૂધ અને *'વિટામિન ડી ડ્રૉપ્સ'* જ જરૂરી હોય છે.

જ્યારે તમારું બાળક તૈયાર હોવાની નિશાનીઓ બતાવે અને છ મહિનાથી મોડું નહી એવી ઉંમર પછી તરત તમે તમારા બાળકને કઠણ ખોરાક શરૂ કરાવી શકો. તમારા બાળકને એવા ખોરાક કે જે લોહતત્વથી સમૃધ્ધ હોય તેમાંથી વધારાના લોહતત્વની આવશ્યકતા હોય છે.

તમારું બાળક ક્યારે કઠણ ખોરાક માટે તૈયાર છે એ વિશે વધુ માહિતી માટે તમારા આરોગ્ય કાર્યકર્તા સાથે, પંજીકૃત આહાર વિશેષજ્ઞ અથવા જાહેર આરોગ્ય નર્સ સાથે વાત કરો:

- કેનેડાના આહાર વિશેષજ્ઞો: નિ:શુલ્ક ફોન કરો 1-877-510-5102 અથવા www.dietitians.ca
- તમારો સ્થાનિક જાહેર આરોગ્ય વિભાગ: પંજીકૃત આહાર વિશેષજ્ઞ અથવા જાહેર આરોગ્ય નર્સ સાથે વાત કરો 1-800-267-8097 અથવા www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- ઇટ રાઇટ ઓન્ટેરિઓ પંજીકૃત આહાર વિશેષજ્ઞ સાથે નિ:શુલ્ક વાત કરો: 1-877-510-510-2 અથવા www.eatrightontario.ca

તે પછી તમારા બાળકને વિવિધ કઠણ આહાર અને પ્રવાહીઓ શરૂ કરાવતા રહો તે દરમિયાન બે વરસ અને તેથી આગળ સુધી સ્તનપાન ચાલુ રાખો. સ્તનપાન તમારા બાળકને જ્યારે કઠણ ખોરાક શરૂ કરાવ્યા હોય ત્યારે પણ અગત્યનાં પોષક તત્વો અને રોગપ્રતિકારક સુરક્ષા પ્રદાન કરે છે. વધુ માહિતી માટે *'ફીડિંગ યોર બેબી'* પુસ્તિકા અહીં ચકાસો http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months

> *"તમારી બિરાદરીમાં બીજી માતાઓને શોધો. જે 'ધી અર્લી યર્સ સેન્ટર'માં હું ગઇ તે મેં કરેલી અત્યાર સુધીની સૌથી શ્રેષ્ઠ બાબત હતી. મારી દીકરી 10.5 મહિનાની થઈ ગઇ છે અને હું હજીય ત્યાં જાઉં છું. અમે વાતો કરીએ છીએ, સાંભળીએ છીએ, એકબીજાની કહાણીઓ અન્યોઅન્યને વહેંચીએ છીએ અને શીખીએ છીએ. એ આશ્ચર્યજનક વાત છે કે સ્તનપાન કુદરતી હોવા છતાં તેમાં હજીય કેટલું શીખવાનું છે."*

મારા બાળકને હું ગાયનું દૂધ ક્યારે આપી શકું?

તમે સ્તનપાન કરાવતાં હો ત્યારે ગાયનું દૂધ શરૂ કરાવી શકો છો. તમે ગાયનું દૂધ શરૂ કરાવો તે પહેલાં, તમારા બાળકને 9થી 12 માસનું થવા દો. તમે ગાયનું દૂધ વાપરવાનું શરૂ કરો ત્યારે અગત્યનું છે કે તમે 'પૅસ્ચ્યુરાઇઝડ હોલ (3.25%) મિલ્ક' વાપરો. તમારા બાળકના મગજને યોગ્ય રીતે વિકસવા એ દૂધમાંની ચરબી -ફૅટ- અને કેલરીની જરૂર હોય છે. જ્યાં સુધી તમારું બાળક 2 વર્ષની વયનું ન થાય ત્યાં સુધી, તેને 1% અથવા 2%નું મલાઇ કાઢી લીધેલું દૂધ ન આપશો.

હું શાળાએ કે નોકરીએ પાછી ફરું તો શું?

જ્યારે તમે શાળાએ કે નોકરીએ જાવ છો, ત્યારે પણ તમે તમારા બાળકને માતાના દૂધથી ફીડિંગ કરાવી શકો છો. જેમણે આમ કરેલું છે એવી માતાઓ સાથે અથવા લેક્ટેશન કન્સલ્ટન્ટ અથવા જાહેર આરોગ્યની નર્સ સાથે વાત કરો. વધુ માહિતી માટે *'એક્સ્પ્રેસિંગ, સ્ટોરિંગ, એન્ડ ફીડિંગ યોર બેબી બ્રેસ્ટ મિલ્ક'*નું માહિતીપત્રક અહીં જુઓ http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months. તમે 'રિટર્નીંગ ટુ વર્ક આફ્ટર બેબી' એ પરિચય પુસ્તિકા પણ અહીં જોઇ શકો છો www.beststart.org/resources/wrkplc_health/pdf/Return_to_Work_ENG_Final.pdf.

કયા પ્રકારના ગર્ભનિરોધક હું વાપરી શકું?

સ્તનપાન અને જન્મ નિયંત્રણ સુસંગત છે. આદર્શ રીતે, એક બાળકના જન્મ અને બીજાના ગર્ભધારણ વચ્ચે 2 વર્ષ જવા દો. તમારી અને તમારા સાથીદાર પાસે કેટલાક ભરોસાપાત્ર ગર્ભનિરોધક વિકલ્પો હોય છે.

નીચે જણાવેલી પસંદગીઓની સ્તનપાન સંબંધ ઉપર કોઇ અસર નથી હોતી અને સામાન્ય રીતે તે બાળજન્મ પછી અથવા પ્રસવોત્તર તપાસ પછી તરત શરૂ કરી શકાય છે.

- કોન્ડમ (નર અને માદા)
- આંતર ગર્ભાશય સાધન – ઇન્ટ્રા – યુટ્રિન ડિવાઇસ (આઇ.યુ.ડી.)
- નસબંધી (પુરુષ માટે કાયમી)
- લેક્ટેશન એમેનોરિઆ મેથડ (નીચે સમજાવવામાં આવી છે)
- શુક્રાણુનાશક (ફોમ, જેલ, યોનિ ગર્ભનિરોધક પટ્ટી)
- ડાયાફ્રામ (બાળકના જન્મ પછી ફરીથી ફીટ કરવું જોઇએ)
- ટ્યુબો બાંધવી (સ્ત્રીઓ માટે કાયમી)

'લૅક્ટેશ્નલ ઍમેનોરિઆ મૅથડ' (એલએએમ) એ જન્મ નિયંત્રણનો એક અસરકારક પ્રકાર છે, પરંતુ ત્યારે જ જ્યારે તમે નિમ્નલિખિત તમામ નિવેદનોના જવાબ **'હા'**માં આપ્યા હોય:

- ❑ મારું બાળક 6 મહિનાથી ઓછી વયનું છે.
- ❑ મારા માસિક પિરીયડ પરત આવ્યા નથી. ('એમેનોરિયા'નો અર્થ આ થાય છે).
- ❑ મારું બાળક પૂર્ણ રીતે અથવા લગભગ પૂર્ણ રીતે સ્તનપાન કરે છે.
- ❑ મારું બાળક દિવસ દરમિયાન ઓછામાં ઓછું દર ચાર કલાકે અને રાત્રે ઓછામાં ઓછું દર છ કલાકે સ્તનપાન કરે છે.

'પૂર્ણ રીતે સ્તનપાન' એટલે તમારું બાળક તેનો તમામ આહાર તમારા સ્તનમાંના દૂધને પીને મેળવે છે. 'લગભગ પૂર્ણ રીતે સ્તનપાન' એટલે તમારું બાળક સ્તનપાન અને વિટામિન ડી ઉપરાંત, દરરોજ પ્રવાહી અથવા કઠણ ખાદ્યપદાર્થના એક કે બે કોળિયા મેળવી રહ્યું છે.

જો તમે સગર્ભાવસ્થાનું આયોજન ન કરતાં હોવ અને ભલેને તમે એક પણ નિવેદનનો જવાબ 'ના' માં આપ્યો હોય, તો પણ તમારે જન્મ નિયંત્રણનો બીજો કોઇક પ્રકાર ઉપયોગમાં લેવાનો જરૂરી બનશે. કેટલીક તબીબી સ્થિતિઓ એવી હોય છે જ્યાં LAMની સલાહ નથી અપાતી. તમારા આરોગ્ય કાર્યકર્તા સાથે વાત કરો.

હોર્મોન આધારિત પણ ગર્ભનિરોધક હોય છે. તમે જો હોર્મોન આધારિત જન્મ નિયંત્રણનો ઉપયોગ કરવાનો નિર્ણય કરો છો, તો એ ભલામણ કરવામાં આવે છે કે માતાઓ ફક્ત પ્રોજેસ્ટિન જન્મ નિયંત્રણ પ્રકારનો ઉપયોગ કરે, જે તમારું બાળક 6 સપ્તાહનું થયા પછી તરત શરૂ કરી શકાય છે. કેટલીક 'ફક્ત પ્રોજિસ્ટિન' પસંદગીઓમાં ઓછા પુરવઠાના અહેવાલો છે તેથી તેમને અજમાવો અને આ વાત દિમાગમાં રાખો. હોર્મોન આધારિત જન્મ નિયંત્રણોમાં સમાવિષ્ટ છે:

ફક્ત પ્રોજિસ્ટિન

- નાની ગોળી
- ડેપો-પ્રોવેરા
- હોર્મોન છોડતા IUDs

એસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટિન

- બર્થ કન્ટ્રોલ પીલ
- બર્થ કન્ટ્રોલ પૅચ
- વજાઇનલ કોન્ટ્રાસેપ્ટિવ રિંગ

ડેપો પ્રોવેરા જેવા લાંબો સમય કામ કરે એવા ગર્ભનિરોધકને બદલે શરૂઆતમાં ટૂંકો સમય કામ કરનારી નાની ગોળીથી શરૂઆત કરવી ડહાપણભર્યું હોય છે. એ રીતે જો તમારા દૂધના પુરવઠામાં કશો ફેરફાર તમારે ધ્યાને આવે તો તમે સહેલાઇથી બીજા ગર્ભનિરોધક તરફ વળી શકો.

શું મારા બાળકને દાંત આવે ત્યારે હું સ્તનપાન કરાવી શકીશ?

હા, સ્તનપાન કરતી વખતે ઘણાં બાળકો દાંતનો ઉપયોગ કરતાં નથી. ઘણી માતાઓને ચિંતા હોય છે કે એકવાર તેમના બાળકને દાંત આવશે પછી એ નિપલને બચકું ભરશે કે ચાવશે. જો તમારું બાળક કરડે, તો તમારો કુદરતી પ્રતિભાવ બાળકને સ્તનથી દૂર કરી દેવાનો હશે. ઘણીવાર આનાથી ફરીથી બચકું ભરવા માટે નિરુત્સાહ કરશે.

વિભાગ 6

મદદ મેળવવી

સ્તનપાન સ્વાભાવિક છે, પરંતુ એ શીખતાં સમય લાગી શકે છે. એવા સમય હોઇ શકે છે જ્યારે એક વ્યાવસાયિકની મદદ લેવાની આવશ્યકતા ઉભી થાય. જો તમારે મદદની જરૂરત હોય, તો તમારા આરોગ્ય કાર્યકર્તાનો, એક લેકટેશન કનસલટ્ન્ટ અથવા જાહેર આરોગ્યના સ્થાનિક એકમનો સંપર્ક કરો.

આ પૈકીનું કોઇપણ લક્ષણ ધ્યાને આવે તો તાત્કાલિક મદદ મેળવવાનું સુનિશ્ચિત કરો:

- તમારું બાળક 24 કલાકમાં 8 વખત કરતાં ઓછા વખત દૂધ પી રહ્યું છે.
- જન્મના દિવસ 4 પછી, તમારા બાળકને કાળા અથવા ઘાટા લીલા ઝાડા થતા હોય.
- જન્મના દિવસ 4 પછી, તમારા બાળકને 3 થી ઓછા ઝાડા થતા હોય કે 24 કલાકમાં 6થી ઓછાં ડાઇપર્સ ભીનાં થતાં હોય.
- તમારું બાળક અસાધારણ રીતે ઊંઘમાં રહેતું હોય, નારાજ રહેતું હોય કે બેચેન રહેતું હોય.

કશીક ગરબડ છે તેની બીજી નિશાનીઓ આ છે:

- તમારા નિપલ્સ દુખતા હોય.
- તમારા સ્તન સખત અને પીડાદાયી લાગતા હોય.
- તમને એવું લાગતું હોય કે તમને ફ્લૂ થયો છે.

મદદ ક્યાંથી મેળવવી?

તમામ માતાઓ સ્તનપાન કરાવતી અન્ય માતાઓ અથવા વ્યાવસાયિકોના ટેકાથી લાભ પામે છે. આ સમર્થનો સ્તનપાન માટેનો તમારો આત્મવિશ્વાસ નિર્માણ કરવામાં સહાય કરી શકે. સ્તનપાનનાં જુથો, ડ્રોપ-ઇન્સ, વર્ગો અથવા ક્લિનિક્સ સહિતની સેવાઓ માટે બાઇલિંગલ ઓનલાઇન ઓન્ટેરિઓ બ્રેસ્ટફીડિંગ સર્વિસિસ ડીરેક્ટરી અહીં શોધો www.ontariobreastfeeds.ca.

અન્ય એવાં સંસાધનો જે રૂબરૂમાં, ફોન પર અથવા ઇન્ટરનેટ પર મદદ અને ટેકો આપે છે:

- જાહેર આરોગ્યનાં એકમો
  www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- લા લેશ લીગ કેનેડા – માતા-થી-માતાને સ્તનપાનનો સહારો
  www.lllc.ca અથવા અહીં ફોન કરો 1-800-665-4324
- ટેલીહેલ્થ ઓન્ટેરિઓ – એક રજીસ્ટર્ડ નર્સ 24 કલાક નિઃશુલ્ક ઉપલબ્ધ, ફોન કરો 1-866-797-0000
  www.health.gov.on.ca/en/public/programs/healthykids/breastfeeding.aspx
- મધરરિસ્ક – નશીલી ડ્રગ્સ અને દવાઓ વિષેની માહિતી
  www.motherisk.org અથવા ફોન કરો 1-877-439-2744
- ઇટ રાઇટ ઓન્ટેરિઓ
  www.eatrightontario.ca અથવા ફોન કરો 1-877-510-510-2
- INFACT Canada
  www.infactcanada.ca
- OMama
  www.omama.com/en/postpartum.asp

દૂગ્ધપાન પરામર્શક –લેક્ટેશન કન્સલ્ટન્ટ્સ:

- તમારા વિસ્તારના દૂગ્ધપાન પરામર્શક લેક્ટેશન કન્સલ્ટન્ટ્સને શોધવા www.ilca.org/why-ibclc/falc, પર જાવ અને સ્ક્રોલ ડાઉન કરો. તમે જ્યાં રહો છો તેની નજીક એકાદ લેક્ટેશન કન્સલ્ટન્ટ હોઇ શકે છે.

બેસ્ટ સ્ટાર્ટ રિસોર્સ સેન્ટર પાસે સ્તનપાન અંગેનાં કેટલાંક સંસાધનો છે:

- મારું સ્તનપાન માર્ગદર્શિકા.
  www.beststart.org/resources/breastfeeding/BSRC_My_Breastfeeding_Guide_EN.pdf
- બ્રેસ્ટફીડિંગ યોર બેબી –મેગ્નેટ (બાળઉછેર કરતી માતાઓ માટે માર્ગદર્શિકાઓ)
  www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf
- શરાબ અને સ્તનપાન ભેગાં કરવાં
  www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf
- માતા માટે મોકટેઇલ્સ
  www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf
- પ્રથમ ત્રણ માસમાં શું અપેક્ષા રાખવી – નવાં માતાપિતા માટે માહિતી
  www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/K82-E-hospitalhandout.pdf

સ્થાનિક સંસાધનો:

- **211 ઓન્ટેરિઓ**
  તમારા વિસ્તારમાંના કાર્યક્રમો અને સેવાઓ શોધવાની હેલ્પલાઇન
  www.211ontario.ca
- **બાળક અને પરિવાર કાર્યક્રમો**
  નાનાં બાળકો તથા તેમનાં પરિવારો માટે ઉપલબ્ધ કાર્યક્રમો અને સેવાઓ વિશે માહિતી મેળવો અને પ્રારંભિક વર્ષોના વ્યાવસાયિકો સાથે તેમજ અન્ય માતાપિતાઓ અને સંભાળ રાખનારાઓ સાથે વાતચીત કરો
  www.edu.gov.on.ca/childcare/FamilyPrograms.html
- **તમારું સ્થાનિક જાહેર આરોગ્ય એકમ**
  તમારા સમુદાયમાં સૌથી નજીકનું આરોગ્ય એકમ અને મળતી સેવાઓ શોધવામાં તમને સહાયક થવા
  1-800-267-8097
  www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- **તમારા સમુદાયમાં આરોગ્ય સંભાળ સેવાઓ અહીંથી શોધો**
  www.ontario.ca/locations/health/index.php?lang=en
- **કેનેડિઅન એસોસિએશન ઓફ ફેમિલી રિસોર્સ સેન્ટર**
  કેનેડાભરમાં પરિવાર સંસાધન નામાવલી અહીંથી શોધો 1-866-637-7226
  www.parentsmatter.ca/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=602

સ્તનપાનના સાથીદાર (માતા-થી-માતા) સમર્થન સહિતનાં ઘણાં સ્થાનિક સંસાધનો ઉપલબ્ધ હોય છે. તમારાં સ્થાનિક સંસાધનો વિશે શોધી કાઢો. તેમને ઝડપથી મળી આવે તે માટે નીચે આપેલી ખાલી જગ્યામાં તેને લખી લો.

> “હું આ પુસ્તિકા અને સ્તનપાનને ટેકો આપતાં જુથોની ખુબ આભારી છું. જ્યારે મારી દીકરીનો જન્મ થયો ત્યારે પ્રથમ તો હું ગુમસુમ અને લાગણીઓથી તૂટી ગઈ હતી. મારા વિસ્તારે ઓફર કરેલા તમામ સહારાઓથી હું અભિભૂત થઈ હતી. સપોર્ટ ગ્રુપમાંની અન્ય માતાઓ દંગ રહી જવાય એવી હતી! તેમાં અમે દરેકે કહેલી પોતાની કહાણીઓ, સફળતાઓ અને સંઘર્ષોએ મને સ્તનપાન કરાવતા રહેવાના મારા નિર્ણયમાં વિશ્વાસ સાથે રહેવા દીધી હતી. આ જુથો અને પુસ્તિકાઓ ખરેખર અગત્યનાં છે.”

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health nexus santé

બેસ્ટ સ્ટાર્ટ: ઓન્ટેરિઓનું માતૃત્વને લગતું, નવજાત શિશુ અને પ્રારંભિક બાળ વિકાસ સંસાધન કેન્દ્ર

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

આ દસ્તાવેજ ઓન્ટેરિઓની સરકાર દ્વારા પૂરા પડાયેલા ફંડ વડે તૈયાર કરાયો છે.

Ontario

સુધાર્યું 2016