શું તમે સગર્ભા છો?

શું તમારે નવજાત શિશુ છે?

શું તમે સ્તનપાન વિશે વધુ જાણવા માંગો છો?

સ્તનપાનની મારી માર્ગદર્શિકા

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

સ્તનપાનની મારી માર્ગદર્શિકા

સ્તનપાનની આ માર્ગદર્શિકામાં માહિતી છે અને એવા સવાલોના જવાબ છે જે તમને એક સંભવિત મા/બાપ તરીકે અથવા નવાં મા/બાપ તરીકે હોઇ શકે છે. તમે આ માર્ગદર્શિકાને એવા લોકો સાથે શેર કરી શકો છો જે તમને ટેકો આપતા હોય.

તમે તમારા સાથીદાર સાથે સ્તનપાન અંગેનો ઓનલાઇન અભ્યાસક્રમ લેવાની પણ ઇચ્છા કરી શકો છો: http://sites.uoit.ca/breastfeeding-information-for-parents/index.php. સાથીદાર એ હોઇ શકે છે જે તમારા શ્રેષ્ઠ મિત્ર, માતા-પિતા, અથવા એવી વ્યક્તિ જેના ઉપર તમે આધાર રાખી શકો. જો તમારે અપરિપક્વ શિશુ હોય, જોડીયાં બાળકો હોય, અથવા એવી વિશિષ્ટ સ્થિતિ હોય, તો તમારે કદાચ આ માર્ગદર્શિકામાં પ્રાપ્ત ઉપરાંતની વિશેષ સહાયની જરૂરિયાત રહેશે. આ પુસ્તિકાના અંતે તમે એવાં ભરોસાપાત્ર સંસાધનો અને વેબસાઇટ્સની યાદી જોઇ શકશો.

સ્તનપાન કરાવવાનાં કારણો

સ્તનપાન કરાવવાનાં દરેક માતાનાં પોતાનાં કારણો હોય છે. ઓન્ટેરિઓમાં 90%થી વધુ સ્ત્રીઓ સ્તનપાન કરવાનું નક્કી કરે છે. અહીં પ્રસ્તુત છે કેટલીક માતાઓ અને તેમનાં પરિવારો શું કહે છે:

“હું અહમદને સ્તનપાન કરાવવા માગતી હતી જેથી તે વધુ તંદુરસ્ત બને. મેં સ્તનપાન કરવાનું ચાલુ રાખ્યું છે કારણ કે તેનાથી મને તેની નજીક રહેવામાં મદદ મળે છે”

“મારે બોટલો સાફ નથી કરવી પડતી કે ફોર્મ્યુલા ખરીદવી નથી પડતી. સ્તનપાનથી હું ઘણા પૈસા બચાવું છું.”

“સ્તનપાન શરૂઆતમાં અઘરું હતું, પણ હવે તે સહેલું છે.”

“હું ખુશ છું કે મારું બાળક સ્તનપાન કરે છે. આનાથી તેને તંદુરસ્ત રહેવાની અને સ્માર્ટ રીતે ઉછરવાની વધુ સારી તક મળે છે. હું મારા સહભાગીદારને શક્ય એટલું પ્રોત્સાહન આપું છું.”

“મેં મારાં બાળકોને સ્તનપાન નહતું કરાવ્યું. કાશ, મને એ જાણકારી હોત કે સ્તનપાન કરાવેલાં બાળકો ને ‘સડન ઇન્ફન્ટ ડેથ સિન્ડ્રોમ’(SIDS) થી મૃત્યુ પામવાની ઓછી શક્યતા હોય છે.”

ડોક્ટરો અને અન્ય વ્યાવસાયિકો પણ સ્તનપાનને પ્રોત્સાહિત કરે છે.

“સ્તનપાન માતાઓ તેમજ શિશુઓને સહાયક થાય છે. તમારું શરીર જન્મની પ્રક્રિયામાંથી વધુ ઝડપથી સાજું થશે. બાળકના જન્મ પછી તમારે વજન ઉતારવાની આવશ્યકતા હોય તો સ્તનપાન મદદ કરશે. તમને સ્તનનું કેન્સર કે કેટલાંક અન્ય કેન્સર્સ થવાની શક્યતા ઓછી રહેશે.”

સ્તનપાન શિશુઓને સુરક્ષા આપે છે:

- બીમાર પડવાથી.
- એસઆઇડીએસ (SIDS)થી મૃત્યુ પામવાથી.
- મધુમેહ થવાથી.
- મેદસ્વી બનવાથી.
- આરોગ્યની અન્ય સમસ્યાઓ થવાથી.

6 માસની ઉંમર સુધી માતાનું દૂધ એક માત્ર આહાર છે જેની તમારા શિશુને આવશ્યકતા હોય છે. સ્તનપાન તમારા બાળકને શક્ય એટલું તંદુરસ્ત ઉછરવામાં મદદ કરશે.

હું શા માટે સ્તનપાન કરવા માંગું છું તેનાં કેટલાંક કારણો:

તમે જન્મ આપો તે પહેલાં

મારા સ્તન નાના છે. હું સ્તનપાન કરાવી શકીશ?

હા. તમારા સ્તનનું કદ કેવડું છે તેનાથી કોઇ ફરક નથી પડતો. નાના સ્તન ખુબ દૂધ બનાવી શકે છે!

હું ધુમ્રપાન કરું છું. મારે સ્તનપાન કરાવવું જોઇએ?

- હા, તમે ધુમ્રપાન કરતાં હોવ તો પણ સ્તનપાન એ તમારા બાળક માટે સૌથી આરોગ્યમય પસંદગી છે.
- તમારા બાળકને જોખમ ઓછું કરવામાં મદદ કરવા માટે, તમે ધુમ્રપાન કરો તે પહેલાં સ્તનપાન કરાવો, ધુમ્રપાન બહાર જઈને કરો, જ્યારે તમારા બાળકને અંદર તમારા પરિવારજનો અથવા મિત્રો પાસે સોંપ્યું હોય.
- જો તમે ધુમ્રપાન કર્યું હોય, તો તમારા હાથ ધોવા અને તમારા બાળકને લેતા પહેલાં તમારાં બહાર પહેરવાનાં વસ્ત્રો બદલવાં.
- જો તમે કરી શકો તો ધુમ્રપાન ઓછું કરો અથવા છોડી દો. માહિતી માટે, 'ધુમ્રપાન સમાપ્તિ' હેઠળના પેજ 27 જુઓ.

મને ક્યારેક શરાબ પીવાનું ગમે છે. મારે સ્તનપાન કરાવવું જોઇએ?

- જો તમે સ્તનપાન કરાવતી વખતે પ્રસંગોપાત મદ્યાર્ક યુક્ત પીણું લેવાનું પસંદ કરો, તો તેનું આગોતરું આયોજન કરો એ અગત્યનું છે અને શરાબ પીવાના તરત પહેલાં સ્તનપાન કરાવો.
- ઘણી માતાઓ તેને બદલે મદ્યાર્ક-મુક્ત પીણું પીવાનું પસંદ કરતી હોય છે. આ સૌથી સલામત પસંદગી છે.
- વધુ માહિતી માટે, 'મિક્સિંગ આલ્કોહોલ એન્ડ બ્રેસ્ટ ફીડિંગ'ના સંસાધનને અહીં જુઓ www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf

"મારું બાળક જ્યારે જન્મ્યું ત્યારે બીમાર હતું. તે સારી રીતે ધાવતો નહતો, એટલે મને દૂધનો સારો પુરવઠો મેળવતાં વધારે વાર લાગતી હતી. હાલ પૂરતું હું તેને મારા સ્તન ઉપર ટ્યુબ લગાડીને ફોર્મ્યુલા ધવડાવું છું. મને આનંદ છે કે અમે હજી પણ સ્તનપાન કરાવીએ છીએ."

હું કાયમ કાંઇ સારી રીતે જમતી નથી. છતાં શું હું સ્તનપાન કરાવી શકું?

- હા, ભલે તમે શ્રેષ્ઠ આહાર ન જમતાં હો, તો પણ તમારું દૂધ સારું જ છે અને તે ફોર્મ્યુલા કરતાં ઘણું વધારે સારું છે.
- આરોગ્યપ્રદ આહાર વિશેના વિચારો માટે 'નિરોગી આહાર' હેઠળનું પેજ 27 જુઓ.

જો હું સ્તનપાન કરાવતી હોઉં તો શું હું દવાઓ લઈ શકું?

- હા, જ્યારે તમે સ્તનપાન કરાવતાં હો ત્યારે મોટાભાગની દવાઓ લેવી સલામત હોય છે, પરંતુ, કાયમ તમારા સ્વાસ્થ્ય સેવા પ્રદાતા પાસે, તમારા ફાર્માસિસ્ટ અથવા 'મધરરિસ્ક' પાસે ચકાસાવો.
- મધરરિસ્ક (1-877-439-2744) તમારા ડોક્ટરે લખી આપેલી દવાઓ, કાઉન્ટર પરથી મળતાં ઉત્પાદનો, અને વનસ્પતિ ઔષધોની સલામતી અંગેના પ્રશ્નોના જવાબ આપી શકશે.
- જો તમે શેરીઓમાં મળતી દવાઓ વાપરતાં હો તો સ્તનપાન અંગે તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે વાતચીત કરો. શેરીઓની દવાઓ તમારા બાળકને હાનિ કરી શકે છે.

જો મારે પ્રશ્નો હોય કે મારે મદદની જરૂર હોય તો શું?

- જેમણે સ્તનપાન કરાવ્યું હોય એવા મિત્રો અથવા પરિવારજનો સાથે વાત કરો. બીજી માતાઓ પાસેથી તમે ઘણું શીખી શકો છો.
- તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે વાત કરો જેમને સ્તનપાન કરાવતી માતાઓને મદદ કરવાનો અનુભવ હોય છે.
- *બાઇલિંગલ ઓનલાઇન બ્રેસ્ટફીડિંગ સર્વિસિસ ડિરેક્ટરી અહીં* www.ontariobreastfeeds.ca તમને સાથીદારો, વ્યાવસાયિકો અને નિષ્ણાતો પાસેથી મદદ અને સમર્થન મેળવવા સંપર્ક કરવામાં સહાય કરી શકે.

એવા લોકો જે મદદ કરી શકે

ડૉક્ટર

"હું તમને સ્તનપાન માટેનું ક્લિનિક અથવા તેના નિષ્ણાત શોધવામાં મદદ કરી શકું છું."

જાહેર આરોગ્ય પરિચારિકા, નર્સ પ્રેક્ટિશ્નર અથવા દાઇ.

"સ્તનપાન અંગે જો તમારે કોઇ પ્રશ્નો હોય તો મને ફોન કરી શકો છો. જવાબો શોધવામાં તમને હું મદદ કરી શકું છું."

લેક્ટેશન કન્સલ્ટન્ટ

"હું માતાઓને સ્તનપાન સારી રીતે શરૂ કરાવવામાં મદદ કરું છું અને જો તેમને કોઇ સમસ્યા હોય તો તેમની મદદ કરી શકું છું."

તમારી નજીકના લેક્ટેશન કન્સલ્ટન્ટને શોધવામાં મદદ માટે જુઓ **www.ilca.org**

પ્રસવોત્તર દૌલા

"હું એવી માતાઓ સાથે કાર્ય કરું છું જેમને નવજાત શિશુઓ હોય છે. હું સ્તનપાનના કેટલાક પડકારો અંગે મદદ કરી શકું છું."

સમર્થક સાથીદાર

“હું મારા બાળકને સ્તનપાન કરાવું છું, અને મારી પાસે સ્તનપાન અંગેની વિશેષ તાલીમ છે. તમે મને ફોન કરી શકો છો, અમારી બેઠકો પૈકીની એકમાં આવી શકો છો અથવા આપણે મળવાનું આયોજન કરી શકીએ. હું જાણું છું એ કેવું લાગતું હોય છે!”

પરિવાર અથવા મિત્રો

“સ્તનપાન કરાવતાં શીખવામાં શરૂઆતમાં સમય લાગતો હોય છે. તમારે કોઇ એવી વ્યક્તિની જરૂર હોય જે તમારી પણ સંભાળ લે, ફક્ત તમારા બાળકની જ નહીં!”

પરિવાર

“કેટલીકવાર તમે એટલું જ સાંભળવા માંગતાં હો કે તમે એક સારી માતા છો, અને એ કે તમે સ્તનપાનનું કાર્ય સરસ રીતે કરો છો.”

એવા લોકોના ફોન નંબર અને ઇમેઇલ જેઓ સ્તનપાનમાં મને મદદ કરી શકે:

પ્રસવપીડા દરમિયાનની દવાઓ સ્તનપાનને મુશ્કેલ બનાવી શકે?

જો પ્રસવપીડા દરમિયાન તમે દવાઓ ઓછી અથવા ન લીધી હોય તો સ્તનપાન વધારે સહેલું બને છે.

- એવી સ્ત્રીઓ કે જેમણે પ્રસવપીડા દરમિયાન દવાઓ લીધી હોય કે સિઝેરિયનની શસ્ત્રક્રિયાથી બાળક જન્મ્યું હોય તે પણ સ્તનપાન કરાવી શકે.
- પ્રસવપીડા દરમિયાન માતાઓને અપાયેલી કેટલીક દવાઓ બાળકમાં નિષ્ક્રિયતા જેવી આડ અસરોને લીધે સ્તનપાનને વધારે અઘરું બનાવી શકે.
- પ્રસવપીડા અઘરું કાર્ય છે પણ એક ટેકો કરનાર વ્યક્તિ તેને વધુ સહેલું બનાવી શકે અને દવાઓ માટેની તમારી આવશ્યકતાને ઘટાડી શકે.
- તમારા વિકલ્પો અંગે તમારા ડૉક્ટર, દાઇ અથવા નર્સને પૂછીને ખાતરી કરો.

એવા લોકો જેઓ તમને પ્રસવપીડામાં મદદ કરી શકે:

"જ્યારે મારું બાળક જન્મ્યું ત્યારે મારી સિઝેરિયનની શસ્ત્રક્રિયા કરવામાં આવી હતી. આરામથી સ્તનપાન કરાવવું અઘરું હતું. પરંતુ, કેવી રીતે ઓશીકાનો ઉપયોગ કરીને તેને સહેલું બનાવાય તે મને નર્સે બતાવ્યું હતું."

http://trilliumhealthpartners.ca/patientservices/womens/Pages/breastfeeding-after-caesarean-birth.aspx

જ્યારે તમારું બાળક જન્મે છે

જન્મ પછી કેટલું જલદી હું મારા બાળકને સ્તનપાન કરાવી શકું?

તરત જ!

તમારું બાળક જાણે છે કેવી રીતે સ્તનપાન કરવું. તમારે તેને ફક્ત સહેજ જ મદદ કરવાની છે.

જેવો તેનો જન્મ થાય કે તરત જ તમે તેને ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને તમારી ઉપર મૂકી શકો છો. તેનાથી એ શાંત થશે અને રાહત અનુભવશે.ત્વચા-થી-ત્વચા મતલબ કે તેણે માત્ર બાળોતિયું-ડાઇપર- પહેરેલું હોય (અને કદાચ એક ટોપી) અને તેની વસ્ત્રહીન ત્વચા તમારી નિર્વસ્ત્ર છાતી અને પેટને અડકેલી હોય છે. તમારા બાળકને લૂછીને કોરું કરવામાં આવશે અને એક ધાબળો તમને બન્નેને હુંફાળાં રાખશે.

ભલે તમારું બાળક સ્તનપાન માટે તરત જ તૈયાર ન હોય, છતાં તેને વિક્ષેપ વિના ઓછામાં ઓછું એક થી બે કલાક, અથવા ધાવવા તૈયાર ન થાય ત્યાં સુધી, ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને રાખવું સારું હોય છે.

ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને રહેવું તમારા બાળકને આ બધામાં મદદ કરશે:

- શાંત રહેવામાં.
- વધુ સારી રીતે શ્વાસ લેવામાં.
- રક્ત શર્કરા સામાન્ય રાખવામાં.
- હુંફાળા રહેવામાં.

"મને ખબર જ નહીં કે શિશુઓ આ કરી શકે! એ જોવું ગજબનું આશ્ચર્યજનક હતું કે તેણી મારા સ્તનને શોધી શકી અને પોતાની જાતે તેને વળગી પડી. એ કેટલી બધી સ્માર્ટ છે."

તેને સ્તનપાન કરવા પ્રોત્સાહિત કરવા, તમે આ અભિગમનો પ્રયત્ન કરી શકો (ઘણી વાર જેને કહેવાય છે "આરામથી સ્તનપાન"):

- તમારું માથું અને ખભા ઓશીકાના સહારે ઊંચાં રહે તે રીતે છત્તા સૂઓ અને આરામદાયક અનુભવો.
- જ્યારે ત્વચા-થી-ત્વચા અડકાડેલી હોય, ત્યારે તમારા બાળકને તેના પેટથી અડકાડીને તમારી છાતી પર મૂકો.
- તેના પુષ્ઠભાગ અને ખભાઓને તમારા હાથ વડે ટેકો આપો.

જ્યારે એ તૈયાર હશે, ત્યારે એ સ્તનને શોધવાની શરૂઆત કરશે. એ પોતાનું માથું ઊંચું કરશે, તેના પગથી દબાણ આપશે અને નિપલ શોધવામાં સહાય કરવા તે તેના હાથનો ઉપયોગ કરશે.

શરૂઆતમાં, એ નિપલને માત્ર ચાટે અથવા તેનું માથું ઊંચું કરે અને સ્તન પર ઉપર નીચે ફેરવે.

થોડીવાર પછી એ નિપલને શોધી કાઢશે અને વળગી પડશે. જ્યારે એ તમારા નિપલને અડકે છે, ત્યારે તમે તમારા પેટમાં એવો સળવળાટ અનુભવી શકો છો જેવો તમે પ્રસવપીડામાં અનુભવ્યો હતો. આ સામાન્ય છે.

જ્યારે તમારું બાળક ચૂસે છે ત્યારે જો તમારા નિપલ દુખે અથવા તમે અસુવિધા અનુભવો, તો તમને વધારે સારું લાગે એ રીતે તમારા બાળકને સહેજ ખસેડી શકો છો. તમે ઇચ્છો છો કે તે ફક્ત નિપલ જ નહીં, શક્ય એટલું વધારે તમારું સ્તન તેના મોંમાં લે. તેમાં મદદ માટે તમારી નર્સને અથવા તમારા ટેકામાં રહેલી વ્યક્તિને કહો.

સ્તનપાન કરાવતાં શીખવું

એવા કોઇ અલગ રસ્તા છે જેનાથી ખબર પડે કે મારું બાળક ભૂખ્યું થયું છે?

જેવાં તમે તમારા બાળકથી પરિચિત થતાં જશો, તમે જાણી શકશો કે પોતે ભૂખ્યું થયું છે એ કહેવા તે શું કરે છે. દરેક બાળક સહેજ અલગ હોય છે! આ રહી કેટલીક બાબતો જે તે કરતું હોય:

- પોતે ચૂસતું હોય એ રીતે પોતાના હોઠને હલાવે.
- પોતાના હાથ મોંઢા અને ચહેરા સુધી લઈ જઈને મૂકે.
- પોતાની મુઠ્ઠીઓ અને આંગળીઓને ચાટે.
- મોંઢું ખોલીને પોતાનું માથું એકથી બીજી બાજુ ફેરવે.
- તમારા સ્તન તરફ આવવા પ્રયાસ કરે.

જ્યારે તમે શરૂઆતની આ નિશાનીઓ જુઓ ત્યારે હંમેશાં સ્તનપાન કરાવવાનો પ્રયત્ન કરો. જો તમે આ પ્રારંભિક સંકેતો ચૂકી જાવ અને તમારું બાળક રડતું હોય, તો તે સ્તનપાન કરવા સક્ષમ બને તે પહેલાં તમારે તેને શાંત કરવું પડશે. તમારા બાળકને શાંત પાડવાની સૂચનાઓ માટે પેજ 19 જુઓ.

જ્યારે હું સ્તનપાન કરાવતી હોઉં ત્યારે શું મારા બાળકને પકડવાની જુદી જુદી રીતો હોય છે?

સૂતા સૂતા અથવા અર્ધ-આરામદાયક મુદ્રા નવા જન્મેલા બાળકને સ્તનપાન કરાવવામાં સહાયક થવા માટે સારી છે પણ તમને અને તમારા બાળકને જ્યારે ગમે ત્યારે ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

બીજી કેટલીક મુદ્રાઓ છે જેનો તમે ઉપયોગ કરી શકો છો.

કોઇ પણ મુદ્રા માટે:

- **પેટને અડકાડીને પેટ**: જ્યારે તમારા બાળકનું પેટ તમારા પેટને અડકાડીને તેની સામે હોય છે, ત્યારે તે તમારા નિપલને સહેલાઇથી વળગી શકે છે. જ્યારે તમે તમારા બાળકને એ રીતે પકડો છો કે તેનું નાક તમારા નિપલને સમાંતર આવે, ત્યારે એ જેવું વળગી પડે છે ત્યારે તે પોતાનું માથું પાછળ લઈ જઈ શકે છે. એ રીતે તેને તમારું ઘણું સ્તન પ્રાપ્ત થશે અને નિપલ તેના મોંઢામાં હશે.
- **વળગવું**: જ્યારે તે સારી રીતે વળગી પડશે, ત્યારે તેની હડપચી તમારા સ્તનમાં દબાવશે, તેનું માથું પાછળ નમેલું હશે અને તેનું નાક તમારા સ્તનથી દૂર હશે. તમારા નિપલ અને સ્તનનો વધુમાં વધુ ભાગ તેના મોંઢામાં એ લે એમ તમે ઇચ્છો છો.
- **ઓશીકાંનો ઉપયોગ**: તે તમને આરામદાયક સ્થિતિમાં ટેકો આપી શકે, અથવા જો તમારી સિઝેરિયનની શસ્ત્રક્રિયા થઈ હોય તો તેના કાપાનું રક્ષણ કરી શકે. સ્તનપાન માટેના વિશિષ્ટ ઓશીકાની આવશ્યકતા નથી હોતી, પરંતુ, કેટલીક માતાઓને તે ગમતું હોય છે.
- **તમારા હાથની ગોઠવણી**: જો તમારો હાથ તેના માથા પાછળ હોય, તો તે કદાચ તમારા હાથને સામો ધક્કો મારે અને વળગે નહીં. જો તમારો હાથ તેના ખભા પાછળ હોય અને ગરદનને ટેકો આપતો હોય તો તેને વળગવામાં મદદ કરવાનું વધારે સહેલું થતું હોય છે.
- **પહોળા-ખુલ્લા મોં માટે રાહ જુઓ**:એ સુનિશ્ચિત કરો કે તમારા બાળકની હડપચી તમારા સ્તનને અડકતી હોય. તમારું બાળક નિપલ માટે પોતાનું મોંઢું પહોળું ખુલ્લું કરે તેની રાહ જુઓ, અને પછી ધીમેથી તેના ખભાને દબાવો, જેથી તે તમારી નજીક આવે. તેને લીધે નિપલ અને તેની આસપાસનો વિસ્તાર તેના મુખમાં ઊંડે સુધી જાય છે.
- **તમારા સ્તનને ટેકો આપો**: તમારા સ્તનને પોતાના હાથથી ટેકો આપવાની આવશ્યકતા પડી શકે. તમે તમારી આંગળીઓ અને તમારા અંગુઠાને નિપલથી દૂર રાખવા માંગતાં હશો, જેથી તે તમારા બાળકના મોંઢાના માર્ગમાં નડે નહીં.

આડે પડખે થઈને

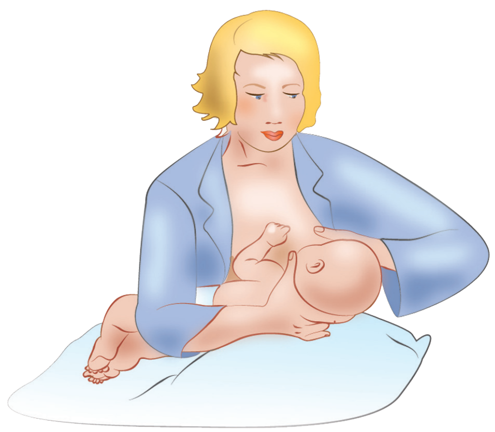
જ્યારે તમે થાકેલાં હોવ (અને બધી નવી માતાઓ થાકતી હોય છે!) ત્યારે સૂતા સૂતા સ્તનપાન કરાવી શકાય તો રાહત મળતી હોય છે.

- 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)

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



ક્રૉસ કેડલ (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 આપીશકો 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.

મારે દૂધનો પુરવઠો વધારવાની આવશ્યક્તા હોય તો શું?

- મોટાભાગની માતાઓ પોતાનાં બાળકો માટે પૂરતું દૂધ બનાવી શકતી હોય છે – ભલેને તેમને જોડીયાં કે ત્રણ બાળકો એક સાથે હોય.
- કેટલીક માતાઓ ખરેખર પૂરતું દૂધ બનાવતી હોય છે, પણ બાળકને એ મેળવવાનું અઘરું પડતું હોય છે. તેમનું બાળક તેમને વધારે સારી રીતે વળગે અથવા વધારે વખત સ્તનપાન કરે તે માટે તેમને મદદ કરવી પડે. બાળકને કોઇ સમસ્યા હોઇ શકે છે જે તેને માટે દૂધ પ્રાપ્ત કરવાનું અઘરું બનાવતી હોય છે.
- તમારો દૂધનો પુરવઠો વધારવાનો સૌથી સહેલો રસ્તોછે, સ્તનપાન કરાવવું, વધારે વખત હાથથી દબાણ આપીને અને/અથવા પંપ વડે કાઢીને.
- બહુ ઓછી એવી માતાઓ હોય છે જે પોતાના બાળકને સંતુષ્ટ કરી શકે એટલું દૂધ બનાવી ન શકતી હોય. છતાં હજી તેઓ સ્તનપાન કરાવી શકે, પણ તેમને પોતાનાં બાળકોને વધારાનું દૂધ પણ આપવાની જરૂરિયાત હોઇ શકે છે.
- જો તમારી કોઇ ચિંતાઓ હોય તો તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ પ્રદાતાને વાત કરો.

જો મારું બાળક વળગવામાં સમસ્યા અનુભવતું હોય તો શું?

એવાં બાળકો જે ખુબ રડતાં હોય તેમને સ્તનપાન કરાવવું વધારે અઘરું હોય છે. એક રડતા બાળકની જીભ મુખની ટોચે હોય છે તેથી તેને માટે વળગવાનું અઘરું બનાવી શકે છે.

તમે આ કરવાનો પ્રયાસ કરી શકો છો:

- તમારું બાળક સ્તનપાન માટે તૈયાર છે તેની પ્રારંભિક નિશાનીઓ (દાખલા તરીકે, પોતાના હાથ મોંમાં મૂકવા) માટે રાહ જુઓ અને તે રડવાનું શરૂ કરે તે પહેલાં સ્તનપાન કરાવો.
- તેના પેટને તમારી છાતી સામે રાખીને ટટ્ટાર પકડો, તેની પીઠ થપથપાઓ અને તે જ્યાં સુધી શાંત ન થઈ જાય ત્યાં સુધી તેની જોડે વાતચીત કરો. પછી ફરીથી સ્તનપાન કરાવવા પ્રયાસ કરો.
- સ્તનપાન કરાવવાની મુદ્રા બદલો.
- ચકાસી જુઓ કે આડે પડખે સૂવાની સ્થિતિમાં તે પોતાની જાતે વળગવાની કોશીશ કરે છે.
- તમારા બાળકને શાંત થવામાં સહાયક થવા તેને તમારી સ્વચ્છ આંગળીને એક મિનિટ સુધી ચૂસવા દો. પછી ફરીથી સ્તનપાન કરાવવાની કોશીશ કરો.
- હાથથી દબાણ આપીને થોડુંક દૂધ તમારા નિપલ પર કાઢો જેથી તમારું બાળક તરત તેને સૂંઘશે અને ચાખશે.
- તેને હાથના દબાણથી કાઢેલું માતાનું દૂધ કપ અથવા ચમચીમાં આપો અને પછી તેણીને સ્તન પર કોશીશ કરો.

"મારું બાળક શરૂઆતમાં સારી રીતે સ્તનપાન કરતું હતું. પછી મારાં સ્તન ભરાઇ ગયાં અને જાણે કે એ ભૂલી ગયો કે શું કરવાનું છે. જ્યારે મેં પ્રથમ હાથથી દબાણ આપીને દૂધ કાઢ્યું તેનાથી મદદ મળી."

શાથી મારાં સ્તન ભરાય છે? હું શું કરી શકું?

તમારા બાળકના જન્મ પછીના બે અને ચાર દિવસ દરમિયાન, તમે ઘણું બધું દૂધ બનાવવાનું શરૂ કરી દેશો. તમારા સ્તન કઠણ લાગી શકે અને દુખી શકે. તમારા સ્તન એટલા ભરાઈ શકે કે તમારા બાળકને તેને વળગવાનું મુશ્કેલ બની શકે.

જો તમે આ કરો તો તમને મદદરૂપ થશે:

- તમારા બાળકને એ જેટલી વાર ખાવા તૈયાર હોય એટલી વાર સ્તનપાન કરાવો .
- દરેક સ્તનપાન વખતે બન્ને સ્તનનો ઉપયોગ કરો.
- એ સુનિશ્ચિત કરો કે તમારું બાળક સારી રીતે વળગે છે. તેનાથી તેને વધુ દૂધ પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ મળે છે.

જો તમારું બાળક હજી પણ વળગી શકતું ન હોય, તો દબાણ આપીને થોડુંક દૂધ કાઢવાની તમને ઇચ્છા થઈ શકે છે. તમારું બાળક ચમચી કે કપ દ્વારા એ દૂધ મેળવી શકે. પછી તમારા સ્તન વધારે પડતા કઠણ થઈ જાય તે પહેલાં તેને ફરીથી સ્તનપાન કરાવવાની કોશીશ કરો.

જો તમારા સ્તન એટલા બધા ભરાઈ જાય કે તમારું બાળક વળગી શકે નહીં, તો આ અજમાવવાની કોશીશ કરી શકો છો:

- તમારા બાળકને તમે સ્તનપાન કરાવો તે અગાઉ થોડુંક દૂધ હાથથી દબાણ આપીને કાઢો. આ નિપલની આસપાસના વિસ્તારને વધારે પોચો બનાવશે.
- બરફનું પૅક (કપડામાં વિંટાળેલું) મૂકો અથવા સ્તનપાનની વચ્ચે ઠંડું ભીનું કપડું મૂકો.
- દૂધ સહેલાઇથી વહે તેમાં મદદ મળે તે માટે સ્તનપાન કરાવતા પહેલાં હુંફાળું કપડું તમારા સ્તન પર મૂકો.
- જો તમારા બાળકને વળગવામાં મુશ્કેલી ચાલુ રહે તો સ્તનપાન નિષ્ણાતનો સંપર્ક કરો.

આ ખુબ ભરાવો હોવાની લાગણી જતી રહેવામાં એક કે બે દિવસ અથવા એક અઠવાડિયું લાગી શકે. આ સામાન્ય છે. જ્યારે તમારા સ્તન વધુ પોચા બને ત્યારે પણ તમારા બાળક માટે ઘણું દૂધ હશે.

જો સ્તનપાન પીડા કરતાં હોય તો શું?

જો તમારું બાળક તમારા સ્તન પૂરતા પ્રમાણમાં પોતાના મોંઢામાં ના લઈ શકે તો તમારા નિપલ પીડા કરી શકે.

તમે આ કરવાનો પ્રયત્ન કરી શકો:

- તમારા બાળકના ખભા તમારી નજીક આવે એમ હળવેકથી દબાવો.
- પાછળ નમો જેથી તમારું બાળક તમારી ઉપર વધારે આવે.
- તમારું સ્તન બાળકના મોંઢામાં વધારે આવે તે માટે તેને મદદ કરો.

સ્તનપાન પીડાકારી થાય એ અપેક્ષિત નથી. જો એમ થતું હોય, તો એ શા માટે પીડાકારી છે અને તેનો ઇલાજ કેવી રીતે કરવો તે શોધવામાં તમને મદદરૂપ થવા એક સ્તનપાન નિષ્ણાત શોધી કાઢો.

હું થોડાક દિવસથી સ્તનપાન કરાવી રહી છું અને મારા નિપલ ઘણા પીડા કરે છે. આવું કેમ બની રહ્યું છે?

દુખતા નિપલનું સૌથી સામાન્ય કારણ એ હોય છે કે બાળક બરાબર વળગતું ન હોય.

તમે એવું કેવી રીતે જાણી શકો કે તમારું બાળક સારી રીતે વળગ્યું નથી?

- જ્યારે તમારા નિપલ તમારા બાળકના મોંઢામાંથી બહાર આવે છે, ત્યારે તે એક બાજુથી સપાટ લાગે.
- તમારા નિપલ ઉપર તમને ચીરા, ફોલ્લીઓ અથવા લોહી નીકળતું દેખાય.

"મારા નિપલ એટલા બધા પીડા કરતા હતા કે હું સ્તનપાન કરાવવાનું બંધ કરવા માગતી હતી. પણ મને મદદ મળી અને હું શીખી કે કેવી રીતે તેને વધારે સારી રીતે વળગાડવો અને હવે સરસ થઈ ગયું છે."

હું શું કરું?

- તમારા નિપલ તમારા બાળકના મોંમાં જેટલા અંદર જાય એટલા લેવામાં તેને મદદ કરો. જેવો એ વળગે છે, તમે તેને ખભા ઉપર હળવેકથી દબાવી શકો છો જેથી તે વધારે નજીક આવે. સ્તનપાનની અલગ મુદ્રા પણ તેમાં મદદ કરી શકે.
- તમારી મુદ્રા બદલીને તેનું માથું સહેજ પાછળ નમાવો અથવા તેનો પુષ્ઠભાગ લપેટીને તમારી વધારે નજીક લાવો. આનાથી તમારા સ્તન વધારે તેના મોંમાં લેવામાં તેને મદદ મળશે.

જો એકાદ બે દિવસમાં તમારા નિપલ્સ સારા ન થવા લાગે, તો તમારે વધુ મદદની આવશ્યકતા હોઇ શકે છે. કદાચ બીજું કોઇ કારણ હોઇ શકે છે. સ્તનપાનના નિષ્ણાત શું ખોટું થયું છે તે શોધવામાં અને શું કરવું તેમાં તમને મદદ કરશે.

મારા સ્તનમાં મને ગાંઠ જેવું ઉપસેલું શાથી લાગે છે?

જો તમને તમારા સ્તનમાં ગાંઠ જેવું ઉપસેલું લાગતું હોય તો એ કોઇ નળી/નસમાં થયેલો અંતરાય હોઇ શકે છે. આ તમારા સ્તન પર કોઇપણ જગ્યાએ હોઇ શકે છે. તે દાટો દૂર કરવા તમે કેટલીક વસ્તુઓનો પ્રયત્ન કરી શકો છો:

- જ્યાં ઉપસેલું લાગતું હોય ત્યાં તમે આંગળીઓથી અથવા અંગુઠા વડે હળવેકથી માલીશ કરી શકો છો. આવું જો તમે તમારું બાળક સ્તનપાન કરતું હોય તે વખતે કરી શકો, તો તેનાથી વળી વધારે મદદ થશે. જો તમારી પાસે એ હોય તો, ઇલેક્ટ્રિક ટુથબ્રશના પાછળના ભાગનો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો.
- જ્યાં ઉપસેલું લાગતું હોય ત્યાં તમારા સ્તન પર એક હુંફાળું કપડું અથવા 'હિટીંગ પેડ' પણ મદદરૂપ બની શકે. ગરમી મેળવ્યા પછી, તમારા બાળકને સ્તનપાન કરાવો અથવા હાથથી દબાણ આપીને અને/અથવા પંપ કરીને તમારા સ્તનમાંથી દૂધ કાઢો.
- તમને એ પણ સમજાશે કે તમારા બાળકને જુદી મુદ્રામાં સ્તનપાન કરાવવાથી મદદ મળે છે. તમારા બાળકની હડપચી ઉપસેલા ભાગની નજીક રાખવાથી પણ મદદ મળી શકે છે.
- કેટલીકવાર માતાઓને ગાંઠ પીડા કરાવતી હોય છે, સ્તન ઉપરના એ ઉપસેલા ભાગ પાસેની ત્વચા લાલ થઈ હોય છે અને તેમને તાવ સાથે માંદા હોય એવું લાગે છે. આ ચેપ હોઇ શકે છે. તમારા ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો જે આના માટે દવા લેવાનું સૂચન કરી શકે છે. એ દવા તમારા બાળકને હાનિ નહીં કરે. તમારું દૂધ તમારા બાળક માટે હજી પણ સારું જ છે અને તમે જો સ્તનપાન કરાવવાનું ચાલુ રાખશો તો ઝડપથી સાજાં થશો.

બ્લૉક્ડ ડક્ટ્સ (*Blocked Ducts*)ની માહિતી પત્રિકા અહીં જુઓ www.beststart.org/resources/breastfeeding/Ducts_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf

હું કેવી રીતે જાણું કે મારા બાળકને પૂરતું દૂધ મળી રહ્યું છે?

મોટાભાગનાં બાળકો પ્રથમ થોડા દિવસમાં વજન ગુમાવતાં હોય છે, પરંતુ તે પછી વધતું હોય છે. તમારાં દાઇ, તમારું સામૂહિક આરોગ્ય કેન્દ્ર, તમારું જાહેર આરોગ્ય યુનિટ અથવા તો તમારા ડૉક્ટર એ ચકાસવા તમારા બાળકનું વજન કરશે.

ઘેર તમે આ બાબતોનું ધ્યાન રાખી શકો:

- તમારું બાળક 24 કલાકમાં ઓછામાં ઓછું આઠ વખત સ્તનપાન કરે છે.જો તમારું બાળક વધારે વખત સ્તનપાન કરે તો પણ એ યોગ્ય જ છે. તેનું પેટ નાનું છે તેથી તેને ભરતા રહેવાની આવશ્યકતા હોય છે.
- તમારું બાળક શરૂઆતમાં ઝડપથી ચૂસવાથી શરૂ કરીને ધીમું ચૂસવા સુધી બદલાતું હોય છે. તમે તમારા બાળક્ને ગળતા સાંભળી અથવા જોઇ શકો છો. પછીના સ્તનપાનમાં એ ફરી પાછું ઝડપથી ચૂસવા મંડી શકે. આ યોગ્ય જ છે.
- એ ચાર દિવસનું થાય, એટલે દર 24 કલાકે તમારા બાળકનાં ઝાડાવાળાં ત્રણથી ચાર બાળોતિયાં થતાં હોય છે. ઝાડો રંગે પીળો અને જાડા સુપ જેવો હોય છે. છથી આઠ અઠવાડિયાં પછી તે એટલી વધારે વખત ઝાડો ન કરે. એ સામાન્ય છે.
- તમારું બાળક સ્તનપાન કરી લે પછી તમારા સ્તન વધારે પોચા લાગી શકે.

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

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.								

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.**

best start meilleur départ by/par health nexus santé

2016

સ્તનપાનની સમસ્યાઓ સામાન્ય રીતે સારી મદદથી ઉકેલી શકાય છે.

ઊંઘતા બાળકને હું કેવી રીતે સ્તનપાન કરાવું?

મોટાભાગનાં બાળકો જ્યારે તેઓ ભૂખ્યાં હોય ત્યારે જાગી જતાં હોય છે. પણ કેટલીકવાર કોઇ નવજાત શિશુ ઊંઘણશી હોઇ શકે છે. જો પ્રથમ એક યા બે સપ્તાહમાં તમારું બાળક ત્રણ કલાકથી વધારે ઊંઘી રહેતું હોય તો તેને સ્તનપાન માટે ઉઠાડવાની આવશ્યકતા થઈ શકે છે.જો તમે સ્તનપાન માટે તમારા બાળકને ઉઠાડી ન શકતાં હો, તો તમારે તબીબી સલાહ મેળવવાની આવશ્યકતા છે.

પ્રસ્તુત છે કેટલાંક સૂચનો જે તમે અજમાવી શકો:

- તેણીને નિર્વસ્ત્ર કરી દો. તમારું ઉપરનું વસ્ત્ર કાઢી નાખો જેથી તેણી પોતાની ત્વચા તમારી ત્વચાને અડકે એ રીતે તમારી છાતી ઉપર સૂઇ શકે.
- તે ભૂખ્યું થયું છે તેની નિશાનીઓ માટે રાહ જુઓ. જો તે પોતાના હાથ મોંઢામાં મૂકે અથવા પોતાનું માથું એકથી બીજી બાજુ હલાવે, તો તે સ્તનપાન માટે તૈયાર હોઇ શકે છે.
- તેનું બાળોતિયું બદલાવો.
- તેની પીઠ અને તેના પગ ઘસો.
- તેની સાથે વાતચીત કરો.
- તમારું દૂધ હાથથી કાઢીને તમારા નિપલ પર મૂકો જેથી તે સૂંઘી શકે.

“પ્રથમ બે સપ્તાહ માટે, મેકેન્ઝી બહુ ઊંઘતી હતી. તેણીને જગાડવા હું તેનાં કપડાં અને બાળોતિયાં કાઢી નાખતી, પછી તે ખાતી. હવે જ્યારે તે વધુ મોટી થઈ છે, તે પોતાની જાતે જાગી જાય છે.”

જ્યારે એ ખુબ રડતું હોય ત્યારે મારા બાળકને હું કેવી રીતે શાંત પાડું?

બધાં જ બાળકો રડતાં હોય છે. કેટલાંક બાળકો બીજા કરતાં વધારે રડતાં હોય છે. જો તમે એક એવા બાળકનાં માતા હો જે બહુ રડતું હોય તો તે અઘરું થઈ શકે. જો તમે બહુ પરેશાન અને હતાશ થઈ જતાં હો તો મદદની માગણી કરો.

દરેક બાળક અલગ હોય છે, પરંતુ પ્રસ્તુત છે કેટલીક બાબતો જે મદદરૂપ થઈ શકે:

- તેને નિર્વસ્ત્ર કરી નાખો અને તમારી ખુલ્લી ત્વચા સામે તેને મૂકો.
- ભલેને થોડાક જ વખત પહેલાં તેણે ખાધું હોય તેમ છતાં ફરીથી સ્તનપાન કરાવવાપ્રયાસ કરો.
- જો તે રડે તો તમારા બાળકને તાત્કાલિક પ્રતિભાવ આપો. જો તે લાંબા સમય સુધી રડતું રહે તો બાળકને શાંત કરવું વધારે અઘરું હોય છે.
- 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 “શ્શ્શશ” કહો.
- તેનાં બાળોતિયાં જો બહુ ભીનાં અથવા ગંદાં થયાં હોય તો બદલો.
- જ્યારે તમે ચાલવા નીકળો ત્યારે બાળ વાહક અથવા લપેટવાના વસ્ત્રનો ઉપયોગ કરો.

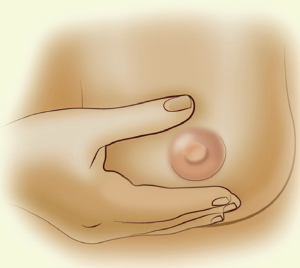
હાથનું દબાણ આપીને હું કેવી રીતે દૂધ કાઢી શકું?

“મારું બાળક જ્યારે મારી નિકટ હોય ત્યારે વધારે આનંદમાં હોય છે.”

હાથના દબાણથી દૂધ કાઢવામાં ઘણી માતાઓ માટે આ પગલાં કામ કરતાં લાગે છે:

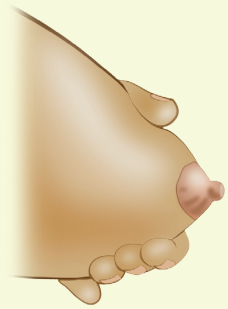
- તમારા હાથ ધૂઓ.
- તમારા સ્તનને ઉપરથી નિપલ તરફ ચોળો. નિપલને તમારી આંગળીઓ વડે ગોળ ગોળ ફેરવો.
- એક સ્તનને નિપલની બહુ નજીક ન હોય એ રીતે હાથથી પકડો. તમારા અંગુઠાને ઉપર અને આંગળીઓને નીચેના ભાગમાં મૂકો.
- તમારા અંગુઠા અને આંગળીઓને એકસાથે અને એક જ સમયે દબાવો, તમારી છાતી તરફ ધક્કો મારો.
- તમારા અંગુઠા અને આંગળીઓને ઢીલાં છોડો અને પછીથી ફરી એમ જ કરો. દૂધને વહેવામાં થોડોક સમય લાગી શકે છે. શું તમે દૂધનાં થોડાંક ટીપાં જોઇ શકો છો? સરસ! દૂધને ઝીલવા માટે તમે એક ચમચી અથવા નાનું, સ્વચ્છ વાસણ ઉપયોગમાં લઈ શકો છો.
- જ્યારે દૂધ બહાર નથી આવતુ, તમારી આંગળીઓ અને અંગુઠાને સહેજ ફેરવો અને પુનરાવર્તન કરો.
- હાથથી દબાવીને દૂધ કાઢવાનું પછીના સમયમાં ઉપયોગી થઈ શકે છે.

તમે મેળવેલું દૂધ ચમચી અથવા કપનો ઉપયોગ કરીને તમારા બાળકને ખવડાવી શકો છો. ભલેને તમારું બાળક હજી ખાવા સશક્ત ન થયું હોય તેમ છતાં હાથના દબાણથી તમારું દૂધ કાઢ્યું મતલબ કે તમે વધુ દૂધ બનાવશો. એ દૂધને જ્યારે તમારું બાળક તૈયાર થાય ત્યારે તેનો ઉપયોગ કરવા ફ્રીઝમાં રાખી શકાય અથવા ફ્રોઝન કરી શકાય. 'એક્સ્પ્રેસિંગ એન્ડ સ્ટોરિંગ બ્રેસ્ટમિલ્ક'ના માહિતીપત્રકને અત્રે જુઓ www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf



દબાવો (છાતી તરફ પરત)

સંકોચો



ઢીલું મૂકો

શું મારા બાળકને દૂધ આપવાના બીજા રસ્તાઓ છે?

- હા. જો તમે ઉપલબ્ધ ન હો અથવા તમારું બાળક સ્તનપાન કરવા સશક્ત ન હોય તો તમે તમારા બાળકને ચમચી અથવા નાના કપથી દૂધ આપી શકો છો.
- શરૂઆતના બે કે ત્રણ દિવસ, સામાન્ય રીતે પંપના ઉપયોગથી મળે તે કરતાં હાથનું દબાણ કરીને કાઢવાથી વધારે દૂધ મળે છે.
- તમારા બાળકને તમારું દૂધ આપવાના અન્ય રસ્તાઓ માટે લાયકાત ધરાવતા સ્તનપાન વ્યાવસાયિક પાસેથી સલાહ મેળવો.
- યાદ રાખો, સ્તનપાન એ તમારા સ્તનમાંથી પ્રારંભિક દૂધ(કોલોસ્ટ્રોમ)ને કાઢવાનો અને તમારા દૂધ ઉત્પાદનને ઉત્તેજિત કરવાનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો છે.

સ્તનપાન કરાવતાં રહો!

મારું બાળક કેટલી વખત ખાશે?

સ્તનપાન કરતાં બાળકોએ વધુ વખત ખાવું પડતું હોય છે. નવાં જન્મેલાં બાળકોએ એક દિવસમાં આઠ અથવા વધુ વખત ખાવાની જરૂરત રહેશે. કેટલાંક એક દિવસમાં 12 કરતાં વધુ વખત ખાય છે. એ સામાન્ય છે.

કેટલીક વખત માતાઓ એક સમયપત્રક અનુસાર બાળકો ખાય એવી અપેક્ષા રાખતી હોય છે, પરંતુ તમારું બાળક જ્યારે પણ ભૂખ્યું થયું હોય ત્યારે તે અથવા તેણીને ખવડાવવું મહત્વનું હોય છે.

વારંવારનાં સ્તનપાનનો અર્થ એવો નથી કે તમારામાં પૂરતું દૂધ નથી, અથવા તમારું દૂધ પૂરતું સારું નથી.

કેટલાંક બાળકો ત્રણ કે ચાર સ્તનપાન નજીક-નજીક એક સાથે કરતા હોય છે અને પછી વધુ લાંબો સમય આરામ કરતાં હોય છે. આ પણ સામાન્ય છે. ઘણીવાર તેઓ નજીક-નજીક એક સાથે સ્તનપાન સાંજે કરશે.

જેવું તમારું બાળક મોટું થાય છે તે સામાન્ય કરતાં વધારે વખત સ્તનપાન કરે છે. આ એ પધ્ધતિ છે જે દ્વારા એ તમારા શરીરને તેના પોતાના માટે વધારે દૂધ બનાવવા કહે છે. સામાન્ય રીતે એક કે બે દિવસ પછી તે ઓછી વાર સ્તનપાન કરશે. કેટલીકવાર માતાઓ તેમનું બાળક ટોટી અથવા ચૂસણીનો ઉપયોગ કરીને સ્તનપાન વચ્ચે વધારે લાંબો સમય લે તે માટે પ્રયત્ન કરતી હોય છે.

આ સમસ્યા થઈ શકે છે કારણ કે બાળકને પૂરતું ખાવા ન મળે અને તમારા સ્તન ઓછું દૂધ બનાવવાનું શરૂ કરી દેશે. ઘણાં બાળકો કદીય ચૂસણીનો ઉપયોગ નથી કરતાં. જો તમે તમારા બાળકને ચૂસણી આપવાનું વિચારતાં હો તો તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે વાત કરો.

શા માટે મારું બાળક ક્યારેક દૂધને થૂંકી કાઢે છે?

કેટલાંક બાળકો કદીક દૂધને થૂંકી કાઢે છે, અને કેટલાંક બાળકો દરેક સ્તનપાન પછી દૂધને થૂંકી કાઢે છે. આ સામાન્ય છે. સામાન્ય રીતે તેનું કારણ એ હોય છે કે બાળકે થોડુંક વધારે દૂધ પી લીધું હતું.

હું પૂરતી ઊંઘ કેવી રીતે મેળવી શકું?

- જો એ તમને સહાય કરતું લાગે તો જ્યારે તમારું બાળક સૂઇ જાય ત્યારે દિવસ દરમિયાન તમે સૂઇ જાવ અથવા આરામ કરો.
- તમારી જાત માટેના રાત્રીની ઊંઘના સામાન્ય સમયને લંબાવા દો. દાખલા તરીકે, સાંજે તમારા બાળકને સ્તનપાન કરાવ્યા પછી જો તે રાતના 8 વાગે સૂઇ જાય, અને તમને લાગે કે તમે ઊંઘી જઈ શકો એમ છો તો સૂઇ જાવ ભલે એ વહેલું લાગતું હોય. વળી, જો સવારનું સ્તનપાન કરાવ્યા પછી તમારું બાળક પાછું સૂઇ જાય છે અને તમને લાગે કે તમે વધારે સૂઇ શકો એમ છો, તો થોડીવાર માટે પાછાં સૂઇ જાવ.
- રાત્રે તમારા બાળકને તમારી નજીક રાખો જેથી એ જેવું જાગવાનું શરૂ કરે તમે તરત પ્રતિભાવ આપી શકો

અને તેને લેવા તમારે બીજા રૂમમાં જવું ન પડે. ઓછામાં ઓછા બાળકના જીવનના પ્રથમ છ મહિના સુધી ઘોડીયું, પારણું અથવા બાબાગાડી તમારી પથારીની બાજુમાં રાખો.

- પૂરા માસે જન્મેલા બાળકને તમે જ્યાં સૂતાં હો ત્યાં સ્તનપાન કરાવવાનું યોગ્ય છે. તેને લીધે સ્તનપાન વધારે સહેલું બની શકે અને તમારા બાળકના સ્તનપાન તથા આરામ માટેના સંકેતોનો ઝડપી પ્રતિભાવ આપવામાં તમને મદદ મળી શકશે.
- જ્યારે તમે સૂઇ જવા તૈયાર હો, તમારા બાળકને તેના ઘોડિયા, પારણા કે બાબાગાડીમાં પરત મૂકો. તમારા બાળકને સૂવા માટે એ સૌથી સુરક્ષિત જગ્યા છે.
- તમે ડાઇપર્સ અને વાઇપ્સ તમારી પથારીની બાજુમાં રાખો, તો તમે (જરૂર પડે તો) ક્યાંય ગયા વગર તેને બદલાવી શકો.
- તમે ઝોકું ખાઇ શકો એ માટે તમારા સહભાગીદાર અથવા પરિવારના સભ્યને તમારા બાળકનું ધ્યાન રાખવા કહેવાનું તમે ધ્યાનમાં લો. ત્યાર બાદ, તમે પાછાં સૂઇ જાવ ત્યારે તેઓ તેને ડાઇપર બદલાવવા કે ઓડકાર ખવડાવવા લઈ જઈ શકે.

શરૂઆતનાં થોડાં સપ્તાહ એક સમયે બેથી ચાર કલાક ઉંઘવાની અપેક્ષા રાખો.

જો તમે બેથી વધારે અઠવાડિયાં માટે પરેશાની અનુભવતાં હો, સામાન્ય કરતાં વધારે ચિંતિત હો, ઓછો રસ પડતો હોય તો તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે વાત કરો.

ઊંઘ વિશેની વધુ માહિતી પેજ 26 પર આરોગ્યપ્રદ અને સલામત ઊંઘ હેઠળ મેળવી શકશો.

શું હું મૉલ, બસ અથવા રેસ્ટોરાં જેવાં જાહેર સ્થળોએ સ્તનપાન કરાવી શકું?

હા! તમે ગમે ત્યાં સ્તનપાન કરાવી શકો છો. તમારે ઢાંકવાની કે ઓઢાડવાની જરૂર નથી, જો તમે તેમ કરવા ન માંગતાં હો તો. કોઇપણ તમને એમ ના કહેવું જોઇએ કે સ્તનપાન કરાવવા બાથરૂમમાં કે અન્ય જગ્યાએ જાવ.

કેટલીક માતાઓને જાહેરમાં સ્તનપાન કરાવતાં શરમ લાગતી હોય છે. આ સૂચનો તેને વધુ સહેલું બનાવી શકે:

- ઢીલા ટૉપ પર જેકેટ અથવા સ્વેટર પહેરો. સ્તનપાન કરાવતી વખતે ટૉપને ઊંચું કરો અને જેકેટ તમને અને તમારા બાળકને ઢાંકશે.
- જો તમારી પાસે એવું શર્ટ હોય જેમાં આગળ બટન હોય તો તેનાં બટન નીચેથી ખોલી નાખો. તેનાથી તમે વધારે ઢંકાયેલાં રહેશો.

"અમે જ્યારે બહાર જઈએ, ત્યારે મારે બોટલો ઠંડી રાખવાની ચિંતા કરવાની હોતી નથી. હું સીધું સ્તનપાન જ કરાવી શકું છુ. તે એટલું તો સરળ છે."

"શા માટે શેન્ટાલ બાથરૂમમાં સ્તનપાન કરે? તમે તમારું ભોજન બાથરૂમમાં કરશો?"

"હું તેને ડે-કેયર જતાં જતાં સ્તનપાન કરાવું છુ. પછી તેને જ્યારે હું છોડું છુ ત્યારે એ તૃપ્ત અને ખુશ હોય છે."

કેટલો સમય મારે સ્તનપાન કરાવવું?

તમે ત્યાં સુધી સ્તનપાન કરાવી શકો છો જ્યાં સુધી તમે અને તમારું બાળક ઇચ્છો. જ્યાં સુધી તમારી ઇચ્છા ન હોય ત્યાં સુધી તમારે બંધ કરવાની જરૂર નથી. કોઇ બાળક ક્યારે મોટું થઈ ગયું એની કોઇ ઉંમર નથી હોતી.

આરોગ્ય નિષ્ણાતો ભલામણ કરે છે કે ફક્ત છ માસ સુધી સ્તનપાન કરાવો અને પછી સ્તનપાન ચાલુ રાખો તથા ઓછામાં ઓછાં બે વરસ માટે બીજો ખોરાક ઉમેરતાં રહો. આનાથી તમારા બાળકને સ્વસ્થ રહેવામાં અને સામાન્ય રીતે વિકસવામાં મદદ મળશે.

"મને લાગે છે કે તેને મારા દૂધની અગાઉ કરતાં અત્યારે વધારે જરૂર છે. એ તેને નિરોગી રાખે છે, જ્યારે તેના ડે-કેયરમાં ઘણાં બાળકો માંદાં હોય છે."

"હું જ્યાં સુધી કરી શકીશ ત્યાં સુધી ઓલિવિઆને સ્તનપાન કરાવવાનું હું આયોજન કરી રહી છું."

છ મહિને, તમારું બાળક કઠણ ખોરાક લેવાનું શરૂ કરી શકે તેમજ સ્તનપાન પણ.

"હવે જ્યારે એ વધુ મોટો થયો છે, હું તેને ખાવામાં મદદ કરી શકું છું. પરંતુ હજીય તેને પોતાની માતાનું દૂધ ગમે છે."

સ્તનપાન અંગેના અન્ય સવાલો:

તમારે મદદની આવશ્યક્તા છે જો:

- જો તમારા નિપલ અથવા સ્તન દુખતા હોય.
- તમને તાવ આવ્યો હોય કે માંદા હોય એવું લાગતું હોય.
- પ્રથમ ચાર દિવસ પછી તમારા બાળકનાં એક દિવસનાં ઓછામાં ઓછાં ત્રણ ઝાડાવાળાં બાળોતિયાં ન હોય.
- પાંચમા દિવસ પછી તમારા બાળકનાં ઓછામાં ઓછાં છ ભારે ભીનાં બાળોતિયાં ન હોય.
- તમારા બાળકને ચાર દિવસની ઉંમર પછી કાળા ઝાડા થતા હોય.
- તમારું બાળક બહુ જ ઊંઘણશી છે અને ખાવા માટે તેને કાયમ જગાડવું પડતું હોય.
- તમે ધાવણ છોડાવવાનો વિચાર કરતાં હો.
- તમે સ્તનપાન અંગે ચિંતાની લાગણી અનુભવતાં હો.
- તમે તમારા અને તમારા બાળક વિશે કોઇપણ કારણસર ચિંતા કરો છો.

મદદ ક્યાંથી મેળવવી

- સ્તનપાનની હૉટલાઇન – ટેલિહેલ્થ ઓન્ટેરિઓ સ્તનપાનની સલાહ અને સમર્થન સેવા સપ્તાહના 7 દિવસ 24 કલાક અત્રે અપાય છે: 1-866-797-0000
- બાઇલિંગલ ઓનલાઇન ઓન્ટેરિઓ બ્રેસ્ટ્ફીડિંગ સર્વિસિસ - તમારી નજીકમાં આવેલી સ્તનપાન સેવાઓ શોધવામાં તમને મદદરૂપ થવા: www.ontariobreastfeeds.ca
- સ્થાનિક જાહેર આરોગ્ય યુનિટ: 1-800-267-8097 www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- લા લેશે લીગ કેનેડા –સ્તનપાનના માતા–થી-માતાના સમર્થન માટે: 1-800-665-4324 www.lllc.ca
- મધરરિસ્ક: 1-877-FAS-INFO (1-877-327-4636) www.motherisk.org
- લેક્ટેશન કન્સલ્ટન્ટને શોધવા માટે: http://connect.ilca.org/main/why-ibclc/falc

સ્તનપાન સેવાઓ જેવી કે બાળકને મૂકવાનાં ડ્રૉપિન્સ, ક્લિનિક્સ, અથવા મારા સમુદાયનાં જુથો જ્યાં ઘેર આવ્યાના એક અઠવાડિયામાં જ્યાં હું જઈ શકું:

મિત્રો અને પરિવાર જેમને હું બોલાવી શકું:

ઓનલાઇન સંસાધનો

સ્તનપાન

- સ્તનપાન મહત્વનું છે: સ્તનપાન કરાવતી માતાઓ અને તેમના પરિવારો માટે એક અગત્યની માર્ગદર્શિકા
  www.beststart.org/resources/breastfeeding/breastfeeding_matters_EN_LR.pdf
- આપણા રાષ્ટ્રના આરોગ્ય અને ભવિષ્ય માટે સ્તનપાન
  www.beststart.org/resources/breastfeeding/BFHFN_sept26.pdf
- તમારા બાળકને સ્તનપાન કરાવવું – મેગ્નેટ (સ્તનપાન કરાવતી માતાઓ માટેની માર્ગદર્શિકા)
  www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf
- માતા-પિતા માટેની સ્તનપાનની માહિતી www.breastfeedinginfoforparents.ca

સ્તનપાનના વીડિયો:

- બ્રેસ્ટફીડિંગ ઇન્ક www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=online-info
- સ્તનપાનના તાલીમી વીડિયો
  www.peelregion.ca/health/family-health/breastfeeding/resources/video/index.htm

સ્તનપાન એપ્સ:

- સ્તનપાન સોલ્યુશન્સ www.nancymohrbacher.com/app-support/
- WYNI – સ્તનપાન ઇન્ફોર્મેશન
  https://itunes.apple.com/us/app/wyni-breastfeeding-information/id955007811?mt=8
  https://play.google.com/store/apps/details?id=org.wechu.wyni
- મોમ એન્ડ બેબી ટુ બી https://itunes.apple.com/app/mom-and-baby-to-be/id560579312?mt=8

આરોગ્યપ્રદ અને સલામત ઊંઘ

- સ્લીપ વેલ, સ્લીપ સેફ – 0-12 માસ સુધીનાં શિશુઓનાં માતા-પિતા અને એ તમામ માટે જેઓ નવજાત શિશુઓ માટે દરકાર કરે છે
  www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/pdf/BSRC_Sleep_Well_resource_FNL_LR.pdf
- કેનેડિયન પિડિયાટ્રિક સોસાઇટી – કેરિંગ ફોર કિડ્સ
  www.caringforkids.cps.ca/handouts/healthy_sleep_for_your_baby_and_child
- પબ્લિક હેલ્થ એજન્સી ઓફ કેનેડા: સલામત ઊંઘ - સેફ સ્લીપ
  www.publichealth.gc.ca/safesleep
- સલામત ઊંઘ વીડિયો
  www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/sids/ss-eng.php

નિરોગી આહાર

- ઇટરાઇટ ઓન્ટેરિઓ – પંજીકૃત આહાર નિષ્ણાત સાથે નિ:શુલ્ક વાત કરો: 1-877-510-510-2
  www.eatrightontario.ca
- સગર્ભાવસ્થા અને સ્તનપાન
  www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/advice-conseil/women-femmes-eng.php

શરાબ અને સ્તનપાન

- નશીલી દવાઓ અને શરાબ હેલ્પલાઇન: 1-800-565-8603
  www.drugandalcoholhelpline.ca
- સલામત રહો: શરાબ-મુક્ત સગર્ભાવસ્થાની માહિતી પુસ્તિકા મેળવો
  www.beststart.org/resources/alc_reduction/pdf/bs_brochure_lr.pdf
- બાઇલિંગલ રેસિપી કાર્ડ્સ: મૉકટેઇલ્સ ફોર મોમ
  www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf
- માહિતી પુસ્તિકા: મિક્સિંગ આલ્કોહોલ એન્ડ બ્રેસ્ટફીડિંગ
  www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf
- એબોરિજનલ પ્રેગ્નન્સી એન્ડ આલ્કોહોલ – માહિતી પુસ્તિકા
  www.beststart.org/resources/alc_reduction/FASD_Brochure_A20A.pdf

ધુમ્રપાન સમાપ્તિ

- ધુમ્રપાન કરનારની હેલ્પલાઇન – સગર્ભા મહિલાઓને વિશિષ્ટ સેવાઓ પ્રદાન કરે છે -1-877-513-3333
  www.smokershelpline.ca
- STARSS: મહિલાઓ માટે સંસાધનો
  www.aware.on.ca/resources/resources-women
- દંપતિઓ અને ધુમ્રપાન – જ્યારે તમે સગર્ભા હો ત્યારે તમારે શું જાણવું મહત્વનું હોય છે
  www.thiswaytoahealthybaby.com/wp-content/uploads/2013/01/CouplesAndSmoking1-2010-UBC.pdf
- નિરોગી સગર્ભાવસ્થા માર્ગદર્શિકા – ધુમ્રપાન અને સગર્ભાવસ્થા
  www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide/05_sp-tg-eng.php
- પ્રેગ્નેન્ટ્સ – સગર્ભા અને પ્રસવોત્તર મહિલાઓને માહિતી, સંસાધનો અને સમર્થન ઓફર કરે છે
  www.pregnets.org

ઋણસ્વીકાર

બેસ્ટ સ્ટાર્ટ રિસોર્સ સેન્ટર આ સંસાધન માટે અનુસંધાન કરવા તથા સંસાધનને લખવા બદલ ટેરેસા પિટમેનનો આભાર માને છે. એ સૌનો પણ આભાર જેમણે આ સંસાધનને વિકસાવવામાં પોતાનો ફાળો આપ્યો:

- Marie-Josée Trépanier, RN BScN MEd PNC(C), રિજનલ ડીરેક્ટર, ચેમ્પલૈન મેટર્નલ ન્યૂબોર્ન રિજનલ પ્રોગ્રામ (CMNRP)
- બેવર્લિ ગટમેન, સિનિયર પ્રોજેક્ટ મેનેજર, પ્રોવિન્સિઅલ કાઉન્સિલ ફોર મેટર્નલ એન્ડ ચાઇલ્ડ હેલ્થ
- હેદર લોક્કો, RN BScN MPH CCHN(C), એસોસિએટ ડીરેક્ટર, મિડલસેક્સ-લંડન હેલ્થ યુનિટ
- જેનેટ અલિંગમ, RN BScN IBCLC MA, હેલ્થ લિટરસી/ રિડેબિલિટીકન્સલ્ટન્ટ
- ઓલ્ગા યોકોવિચ, હેલ્ધી ફેમિલિઝ મેનેજર, ટોરન્ટો પબ્લિક હેલ્થ
- સુઝેન ગેલ્લાઘેર, પબ્લિક હેલ્થ નર્સ, ટોરન્ટો પબ્લિક હેલ્થ

મર્ગ લા સેલ્લે, RN, BScN, IBCLC, CCHN(c), BFI લીડ એસેસર દ્વારા અંતિમ સમીક્ષા કરવામાં આવી

બેસ્ટ સ્ટાર્ટ સેન્ટર લીડ: મેરી બ્રિસન

અમે માતા-પિતા અને નિષ્ણાતોનો પણ આભાર માનવાનું પસંદ કરીએ છીએ, જેમણે આ પુસ્તિકામાં પોતાનો ફાળો આપ્યો છે.

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health nexus santé

www.beststart.org

આ દસ્તાવેજ ઓન્ટેરિઓની સરકાર દ્વારા પૂરા પડાયેલા ભંડોળથી તૈયાર કરાયો છે. આ દસ્તાવેજમાંની માહિતી લેખકોના અભિપ્રાયોને પ્રતિબિંબિત કરે છે અને જરૂરી નથી કે ઓન્ટેરિઓની સરકાર દ્વારા તેનું સમર્થન કરવામાં આવ્યું હોય. જરૂરી નથી કે આ સમગ્ર માર્ગદર્શિકામાં દર્શાવાયેલાં સંસાધનો અને કાર્યક્રમોનું બેસ્ટ સ્ટાર્ટ રિસોર્સ સેન્ટર અથવા ઓન્ટેરિઓની સરકાર દ્વારા સમર્થન કરવામાં આવ્યું હોય.

2015