



क्या आप
गर्भवती हैं?



क्या आपका
एक नया जन्मा
बच्चा है?



क्या आप स्तनपान
के बारे में और
अधिक जानना
चाहती हैं?



मेरी स्तनपान गाइड

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé

मेरी स्तनपान गाइड

इस स्तनपान गाइड में जानकारी है और यह उन सवालों के जवाब देती है जो आप के एक गर्भवती माता-पिता के रूप में या एक नए माता पिता के रूप में हो सकते हैं। आप इस गाइड को उन लोगों के साथ साझा कर सकती हैं जो आप का समर्थन कर रहे हैं।

आप एक साथी के साथ एक ऑनलाइन स्तनपान कोर्स भी करना चाह सकती हैं

<http://sites.uoit.ca/breastfeeding-information-for-parents/index.php>. एक साथी आपका सबसे अच्छा दोस्त, एक माता पिता, या कोई ऐसा व्यक्ति हो सकता है जिस पर आप भरोसा करती हैं।

अगर आपका समय से पहले पैदा हुआ बच्चा, जुड़वां बच्चे या अन्य विशेष स्थितियां हैं, तो आपको शायद इस गाइड में पाई जाने वाली जानकारी से परे कुछ अतिरिक्त मदद की आवश्यकता होगी।

स्तनपान करवाने के कारण

हर माँ के स्तनपान करवाने के लिए अपने कारण होते हैं। ऑंटारियो में 90% से अधिक महिलाएँ अपने बच्चों को स्तनपान करवाने का फैसला करती हैं। यह वह है जो कुछ माताएँ और उनके परिवार कह रहे हैं:

“

“मैं अहमद को स्तनपान करवाना चाहती थी ताकि वह अधिक स्वस्थ हो। मैं स्तनपान करवाना जारी रखती हूँ क्योंकि यह मुझे उस के करीब महसूस करने में मदद करता है।”





“

“मुझे बोटलें धोने की या फार्मूला खरीदने की जरूरत नहीं है। मैं स्तनपान करवा के बहुत सारे पैसे बचाती हूँ।”

“

“पहले पहल स्तनपान मुश्किल था, लेकिन अब यह आसान है।”



“मुझे खुशी है कि हमारा बच्चा स्तनपान कर रहा है। उसका स्वस्थ और होशियार बढ़ने का बेहतर संयोग है। मैं जितना कर सकता हूँ अपने साथी को प्रोत्साहित करता हूँ।”



“मैंने अपने बच्चों को स्तनपान नहीं करवाया। काश मुझे पता होता कि स्तनपान करने वाले बच्चों की सडन इन्फेन्ट डैथ सिंड्रोम (SIDS) से मरने की कम संभावना है।”

डॉक्टर और अन्य विशेषज्ञ भी स्तनपान को प्रोत्साहित करते हैं।

“स्तनपान से मां के साथ साथ बच्चों को भी मदद मिलती है। आपका शरीर जन्म से अधिक तेजी से स्वस्थ होगा। अगर आपको बच्चे के जन्म के बाद वजन कम करने की जरूरत है, स्तनपान मदद करेगा। आपकी स्तन कैंसर या कई अन्य तरह के कैंसर होने की कम संभावना होगी।”





स्तनपान इन से बच्चों की रक्षा करता है:

- बीमार होने से।
- सिडज़ (SIDS) के कारण मौत होने से।
- मधुमेह होने से।
- अधिक वजन वाला होने से।
- अन्य स्वास्थ्य समस्याएं होने से।

मां का दूध वह अकेला भोजन है जिसकी जरूरत आपके बच्चे को 6 महीने की उम्र तक होती है। स्तनपान से आपके बच्चे को जितना संभव हो स्वस्थ रूप से बड़ा होने में मदद मिलेगी।

कुछ कारण जिनकी वजह से मैं स्तनपान करवाना चाहती हूँ:

आपके जन्म देने से पहले

मेरे स्तन छोटे हैं। क्या मैं स्तनपान करवाने में सक्षम हो सकूंगी?

हाँ। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपके स्तनों का आकार क्या है। छोटे स्तन बहुतायत दूध बना सकते हैं।

मैं धूम्रपान करती हूँ। क्या मुझे स्तनपान करवाना चाहिए?

- हाँ, यदि आप धूम्रपान करती हैं तो भी, स्तनपान अभी भी आपके बच्चे के लिए स्वास्थ्यप्रद विकल्प है।
- अपने बच्चे के लिए खतरा कम करने में मदद करने के लिए, धूम्रपान करने से पहले स्तनपान करवाएँ, बाहर धूम्रपान करें जबकि बच्चे को परिवार या दोस्तों के साथ अंदर छोड़ा जाता है।
- यदि आपने धूम्रपान किया है, तो अपने बच्चे को पकड़ने से पहले अपने हाथ धो लें और अपने बाहरी कपड़े बदल लें।
- अगर आप ऐसा कर सकें, धूम्रपान में कटौती करने या उसे छोड़ने की कोशिश करें। जानकारी के लिए, स्मोकिंग सेसैशन (Smoking Cessation) के तहत पृष्ठ 27 देखें।

मैं कभी कभी शराब पीना पसंद करती हूँ। क्या मुझे स्तनपान करवाना चाहिए?

- अगर आप स्तनपान करवाते हुए कभी कभी एक मादक पेय पीने का चुनाव करती हैं, तो पहले से योजना बनाना और शराब पीने से पहले स्तनपान करना महत्वपूर्ण है।
- बहुत सारी माताएं इसकी बजाय शराब मुक्त पेय चुनती हैं। यह सबसे सुरक्षित विकल्प है।
- और जानकारी के लिए www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf पर मिक्सिंग अलकोहल ऐन्ड ब्रेस्टफीडिंग संसाधन देखें।





“

“जब मेरा बच्चा पैदा हुआ वह बीमार था। वह अच्छी तरह से दूध नहीं पीता था, इसलिए मुझे दूध की अच्छी आपूर्ति पाने के लिए अधिक समय लग रहा है। अभी के लिए मैं उसे अपने स्तन पर एक ट्यूब के माध्यम से फार्मूला पिला रही हूँ। मुझे खुशी है कि हम अभी भी स्तनपान कर रहे हैं।”

मैं हमेशा अच्छी तरह से खाना नहीं खाती। क्या मैं अभी भी स्तनपान करवा सकती हूँ?

- हाँ, अगर आप सबसे अच्छा आहार नहीं खाती हैं तो भी आपका दूध अच्छा है और यह फार्मूला की तुलना में काफी बेहतर है।
- स्वस्थ पोषण पर विचारों के लिए, हेल्थी न्यूट्रिशन के तहत पृष्ठ 27 देखें।

क्या मैं दवा ले सकती हूँ अगर मैं स्तनपान करती हूँ?

- हाँ, जब आप स्तनपान करवा रही हैं तो ज्यादातर दवाएं लेने के लिए सुरक्षित हैं, लेकिन अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता, अपने फार्मासिस्ट या मदरिस्क (Motherisk) के साथ हमेशा जांचें।
- मदरिस्क (1-877-439-2744) निर्धारित दवाओं, ओवर द काउंटर उत्पादों, और जड़ी बूटियों की सुरक्षा के बारे में आपके सवाल के जवाब दे सकता है।
- अगर आप सड़क पर मिलने वाले नशों का उपयोग करती हैं तो स्तनपान के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें। सड़क पर मिलने वाले नशे आपके बच्चे को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

यदि मेरे प्रश्न हैं या मुझे मदद की ज़रूरत है तो क्या?

- उन दोस्तों या परिवार से बात करें जिन्होंने स्तनपान करवाया है। आप अन्य माताओं से बहुत कुछ सीख सकती हैं।
- एक ऐसे स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें जिसे स्तनपान करवाने वाली माताओं की मदद करने का अनुभव है।
- www.ontariobreastfeeds.ca पर बाइलिंग्वल ऑनलाइन ऑटारियो ब्रेस्टफीडिंग सर्विसिज़ डाइरेक्टरी आपको हमउम्र लोगों, पेशेवरों और विशेषज्ञों के साथ जुड़ने और उन से मदद और समर्थन प्राप्त करने में मदद कर सकती है।

वह लोग जो मदद कर सकते हैं



एक डाक्टर

“मैं आपको एक स्तनपान क्लिनिक या विशेषज्ञ खोजने में मदद कर सकता/ती हूँ।”

पब्लिक हेल्थ नर्स, नर्स प्रैक्टिशनर या एक दाई

“अगर आपके स्तनपान संबंधी सवाल हैं, तो आप मुझे फोन कर सकती हैं। मैं जवाब दे देने में आपकी मदद कर सकती हूँ।”



एक दुग्धपान सलाहकार

“मैं माताओं को स्तनपान की एक अच्छी शुरुआत करने में मदद करता/ती हूँ और अगर उन्हें कोई समस्याएँ होती हैं तो उनकी मदद कर सकता/ती हूँ।”

अपने पास एक दुग्धपान सलाहकार खोजने में मदद करने के लिए www.ilca.org देखें।



एक प्रसवोत्तर डाऊला (doula)

“मैं उन माताओं के साथ काम करती हूँ जिनके नए जन्मे बच्चे हैं। मैं कुछ स्तनपान चुनौतियों के साथ मदद कर सकती हूँ।”



हमउम समर्थक

“मैंने अपने बच्चे को स्तनपान करवाया था, और मेरे पास स्तनपान के बारे में अतिरिक्त प्रशिक्षण है। आप मुझे फोन कर सकती हैं, हमारी बैठकों में से एक में आ सकती हैं या हम मिलने के लिए योजना बना सकते हैं। मुझे पता है कि यह कैसा है!”



परिवार या दोस्त

“पहले पहल स्तनपान सीखने के लिए समय लगता है। आप कोई ऐसा चाहती हैं जो आपकी भी देखाभाल करेगा, न सिर्फ आपके बच्चे की!”



परिवार

“कभी कभी आप सिर्फ यह सुनना चाहती हैं कि आप एक अच्छी माँ हैं, और स्तनपान करवाने का काम अच्छी तरह कर रही हैं।”

उन लोगों के फ़ोन नंबर या ईमेल जो स्तनपान के साथ मेरी मदद कर सकते हैं:

क्या प्रसव-वेदना (लेबर) में दवा स्तनपान को ज्यादा मुश्किल बना देगी?

स्तनपान करना ज्यादा आसान है अगर आप प्रसव-वेदना में कम या कोई भी दवा नहीं लेती हैं।

- वह महिलाएं जो प्रसव-वेदना में दवा लेती हैं या जिनका सीजेरियन सेक्शन होता है अभी भी स्तनपान कर सकती हैं।
- प्रसव-वेदना में दी गई कई दवाएँ दुष्प्रभावों जैसे कि बच्चे में उनींदपन के कारण स्तनपान को ज्यादा मुश्किल बना देती हैं।
- प्रसव-वेदना मुश्किल काम हो सकता है, लेकिन एक समर्थन देने वाला व्यक्ति इसे आसान बना सकता है और दवा के लिए आपकी जरूरत को कम कर सकता है।
- अपने विकल्पों के बारे में अपने डॉक्टर, दाई या नर्स से पूछना सुनिश्चित करें।

वो लोग जो प्रसव-वेदना में मेरी मदद करेंगे ये हैं:



“जब मेरे बच्चे का जन्म हुआ तो मेरा सीजेरियन सेक्शन हुआ था। स्तनपान करवाने के लिए सुविधापूर्ण होना मुश्किल था। लेकिन नर्स ने मुझे दिखाया कि इसे आसान बनाने के लिए तकियों का उपयोग कैसे किया जाए।”

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

जब आपका बच्चा पैदा होता है

मैं जन्म के बाद कितनी जल्दी अपने बच्चे को स्तनपान करवा सकती हूँ?

तुरंत!

आपका बच्चा जानता है कि स्तनपान कैसे करना है। आपको बस उस की थोड़ी सी मदद करने की जरूरत है।

जैसे ही वह पैदा होता है, आप उसे अपने आप पर चमड़ी से चमड़ी लगा कर रख सकती हैं। वह उसे शांत और तनाव मुक्त करेगा। चमड़ी से चमड़ी का मतलब है कि वह सिर्फ एक डायपर (और शायद एक टोपी) पहने हुए है और उसकी नंगी चमड़ी आपके नंगे सीने और पेट के साथ है। आपके बच्चे को साफ करके सूखाया जाएगा और एक कंबल आप दोनों को गर्म रखेगा।

अगर आपका बच्चा तुरंत स्तनपान करने के लिए तैयार नहीं है, तो भी उसके लिए कम से कम एक से दो घंटे के लिए बिना किसी रुकावट के या जब तक वह खिलाने के लिए तैयार है चमड़ी से चमड़ी लगा कर रहना अच्छा है।

चमड़ी से चमड़ी लगा कर रहना आपके बच्चे को मदद करेगा:

- अधिक शांत रहने में।
- बेहतर ढंग से सांस लेने में।
- रक्त शर्करा को सामान्य रखने में।
- गर्म रहने में।

उसे स्तनपान के लिए प्रोत्साहित करने के लिए, आप इस पहुंच (जिसे अक्सर “लेड बैक स्तनपान” कहा जाता है) की कोशिश कर सकती हैं:

- अपने सिर और कंधों को ऊँचा करने के लिए तकिए के साथ अपनी पीठ के बल पर लेटें और सुविधापूर्ण हो जाएँ।
- जबकि चमड़ी से चमड़ी लगा कर हों, अपने बच्चे को पेट के बल अपने सीने पर रखें।
- उसके पेट को और कंधों को अपने हाथों से सहारा दें।

जब वह तैयार है, वह स्तन की तलाश शुरू कर देगा। वह अपने सिर को उठाएगा, अपने पैरों के साथ धक्का मारेगा और निप्पल को खोजने में मदद करने के लिए अपने हाथों का उपयोग करेगा।

संभव है कि शुरू में, वह सिर्फ निप्पल चाटे या अपने सिर को स्तन के ऊपर नीचे करे।

कुछ समय के बाद वह निप्पल को खोज लेगा और उसे मुँह में पकड़ लेगा।

जब वह आपके निप्पल को छू रहा है, तो आप अपने पेट में फिर से संकुचन महसूस कर सकती हैं, बिल्कुल वैसे जैसे जब आप प्रसव-वेदना में थीं। यह सामान्य बात है।

अगर आपका निप्पल पीड़ादायक महसूस करता है जब आपका बच्चा चूसता है या आप सुविधापूर्ण नहीं हैं, आप अपने बच्चे को तब तक हिला सकती हैं जब तक बेहतर महसूस होता है। आप जितना संभव हो स्तन उसके मुँह में चाहती हैं न सिर्फ निप्पल। अपनी नर्स या समर्थन करने वाले अन्य व्यक्ति को आपकी मदद करने के लिए कहें।



“मुझे पता नहीं था कि बच्चे यह कर सकते हैं! उसे अपने आप स्तन को खोजते हुए और मुँह में पकड़ लेते हुए देखना आश्चर्यजनक था! वह कितनी होशियार है!”

स्तनपान करवाना सीखना

क्या मेरे बच्चे को जब भूख लगी है यह जानने के अलग अलग तरीके हैं?

जैसे आप अपने बच्ची को जानती हैं, आप सीखेंगी कि वह भूखी है आपको यह बताने के लिए वह क्या करती है। हर बच्चा थोड़ा अलग होता है! यह कुछ चीजें हैं जो वह कर रही हो सकती है:

- अपने होंठ हिलाना जैसे कि वह चूस रही है।
- अपने हाथों से अपने मुंह या चेहरे को छूना।
- अपने हाथ या उंगलियों को चूसना।
- अपना मुँह खोलते हुए अपने सिर को एक तरफ से दूसरी तरफ हिलाना।
- आपके स्तन की ओर बढ़ने की कोशिश करना।

हमेशा तब स्तनपान करने की कोशिश करें जब आप इन प्रारंभिक लक्षणों को देखें । अगर आप शुरुआत के संकेतों को मिस कर देती हैं और आपका बच्चा रो रहा है, तो आपको उसे स्तनपान करवा सकने से पहले शांत करने की आवश्यकता होगी। अपने बच्चे को शांत करने के बारे में सुझावों के लिए पृष्ठ 19 देखें।

क्या स्तनपान करवाने के लिए अपने बच्चे को पकड़ने के लिए अलग अलग तरीके हैं?

लेड - बैक या अर्द्ध लेटी हुई स्थिति एक नवजात शिशु को स्तनपान करने में मदद करने के लिए अच्छी है, लेकिन किसी भी ऐसे समय पर उपयोग की जा सकती है जब आप और आपका बच्चा चाहें।

ऐसी और भी स्थितियां हैं जिनका उपयोग आप कर सकती हैं।

किसी भी स्थिति के लिए:

- **पेट के ऊपर पेट (टमी अगेन्स्ट टमी):** जब आपके बच्चे का पेट आपके पेट के ऊपर होता है, वह और अधिक आसानी से आपके निप्पल को पकड़ सकता है। जब आप अपने बच्चे को पकड़ती हैं ताकि उसकी नाक आपके निप्पल के स्तर पर है, वह निप्पल को पकड़ते हुए अपने सिर को पीछे की ओर झुका सकता है। इस तरह वह आपके स्तन और निप्पल का बहुत सारा भाग अपने मुँह में ले सकेगा।
- **सटना (लैच):** जब वह अच्छी तरह से निप्पल को पकड़ता है, उसकी ठोड़ी आपके स्तन में धसी होगी, उसका सिर पीछे झुका होगा, और उसका नाक आपके स्तन से दूर मुड़ा होगा। आप चाहेंगी कि वह आपके स्तन और निप्पल का कुछ भाग उसके मुँह में ले।
- **तकियों का प्रयोग:** वे आरामदायक स्थिति में आपको सहारा दे सकते हैं, या यदि आपका सीजेरियन सेक्शन हुआ था तो आपकी सीवन की रक्षा कर सकते हैं। आपको एक विशेष स्तनपान तकिए की जरूरत नहीं है, लेकिन कुछ माताएं उन्हें पसंद करती हैं।
- **आपके हाथ का स्थापन:** अगर आपका हाथ उसके सिर के पीछे है, तो संभव है वह आपके हाथ को वापस धकेले और स्तन को मुँह में ना पकड़े। उसको स्तन को मुँह में पकड़ने में मदद करना अधिक आसान होता है अगर आपका हाथ उसके कंधे के पीछे है और उसकी गरदन को सहारा दे रहा है।
- **पूरी तरह से खुले मुँह के लिए प्रतीक्षा करें:** सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे की ठोड़ी आपके स्तन को छू रही है। अपने बच्चे के निप्पल के लिए उसका मुँह खोलने को देखें, और फिर धीरे से उसके कंधे दबाएँ ताकि वह आप के करीब हो जाए। इस तरह से निप्पल और आसपास का क्षेत्र उसके मुँह में गहरा जाता है।
- **अपने स्तन को सहारा दें:** आपको अपने हाथ से अपने स्तन को सहारा देने की आवश्यकता हो सकती है। आप चाहेंगी कि आपकी उंगलियां और अंगूठा निप्पल से दूर हों ताकि वे आपके बच्चे के मुँह के रास्ते में ना आएँ।





लेटना

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

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



फुटबॉल होल्ड

(बाएं स्तन से स्तनपान करवाते हुए)

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



क्रॉस - क्रेडल अवस्थिति

(बाएं स्तन से स्तनपान करवाते हुए)

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



क्रेडल अवस्था

(बाएं स्तन से स्तनपान करवाते हुए)

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

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

यदि मुझे अपने दूध की आपूर्ति बढ़ाने की जरूरत है तो क्या ?

- अधिकांश माताएँ अपने बच्चों के लिए पर्याप्त दूध बना सकती हैं - भले ही उनके जुड़वां या त्रिक बच्चे हों।
- कुछ माताएँ वास्तव में पर्याप्त दूध बना रही होती हैं, लेकिन बच्चे को उसे प्राप्त करने में कठिनाई हो रही है। उनको बच्चे को बेहतर ढंग से निप्पल को मुँह में अच्छी तरह से पकड़ने के लिए मदद करनी पड़ सकती है या अधिक बार स्तनपान करवाना पड़ सकता है। बच्चे को कोई ऐसी समस्या हो सकती है जो उसके लिए दूध प्राप्त करने को कठिन बना देता है।
- अपने दूध की आपूर्ति बढ़ाने का सबसे आसान तरीका दूध पिलाना, हाथ से दबा कर निकालना और/या अक्सर पंप करना है।
- बहुत कम माताएँ अपने बच्चों को संतुष्ट करने के लिए पर्याप्त दूध नहीं बनाती हैं। वे अभी भी स्तनपान करवा सकती हैं, लेकिन उन्हें अपने बच्चों को अतिरिक्त दूध देने की आवश्यकता भी हो सकती है।
- अगर आपको चिंताएँ हैं अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

अगर मेरे बच्चे को स्तन को मुँह में पकड़ने में परेशानी हो रही है तो क्या?

वह बच्चे जो बहुत रो रहे होते हैं को दूध पिलाना अधिक कठिन हो सकता है। एक रोती हुई बच्ची की जीभ उसके मुँह के ऊपर वाले भाग पर होती है इस लिए यह उसके लिए स्तन को मुँह में पकड़ने को मुश्किल बना सकता है।

आप ये करने की कोशिश कर सकती हैं:

- ऐसे शुरुआती संकेतों को देखें कि आपका बच्चा स्तनपान के लिए तैयार है (उदाहरण के लिए अपने हाथों को अपने मुँह में डालना) और उसे रोना शुरू करने से पहले स्तनपान करवाएँ।
- उसे उसके पेट को अपने सीने के साथ रख कर सीधा पकड़ें, उसकी पीठ थपथपाएँ और उससे बात करें जब तक कि वह शांत हो जाए। फिर दोबारा स्तनपान का प्रयास करें।
- स्तनपान की अलग स्थिति बदलें।
- देखें अगर वह लेड-बैक स्थिति में खुद ही स्तन को मुँह में पकड़ लेती है।
- अपनी बच्ची को शांत होने में मदद करने के लिए उसे एक मिनट के लिए अपनी साफ उंगली चूसने दें। फिर दोबारा स्तनपान का प्रयास करें।
- हाथ से निकाल कर थोड़े दूध को अपने निप्पल पर लगाएँ ताकि आपका बच्चा तुरंत उसको सूंधेगा और चखेगा।
- उसे हाथ से निकाला हुआ स्तन का थोड़ा दूध कप या चम्मच द्वारा दें और फिर उसे स्तन पर आज़माएँ।



“

“शुरुआत में मेरा बच्चा अच्छी तरह से दूध पी रहा था। फिर मेरे स्तन पूरे भर गए और यह ऐसा था जैसे वह भूल गया कि क्या करना है। जब मैंने पहले हाथ से दबा कर कुछ दूध निकाला तो वो सहायक था।”

मेरे स्तन इतने भरे क्यों हैं? मैं क्या कर सकती हूँ?

आपके बच्चे के जन्म के बाद दो और चार दिनों के बीच, आप बहुत अधिक दूध बनाना शुरू कर देंगी। आपके स्तन सख्त और पीड़ादायक महसूस कर सकते हैं। आपके स्तन इतने भरे हुए हो सकते हैं कि आपके बच्चे को स्तन को मुंह में पकड़ने में मुश्किल हो सकती है।

ये सहायता करेगा अगर आप:

- अपनी बच्ची को उतनी बार दूध पिलाएँ जितनी बार वो खाने के लिए तैयार है।
- हर फीडिंग पर दोनों स्तनों का उपयोग करें।
- सुनिश्चित करें कि आपकी बच्ची ने स्तन को मुंह में अच्छी तरह से पकड़ा हुआ है। यह उसे और अधिक दूध प्राप्त करने में मदद करता है।

अगर आपका बच्चा अभी भी स्तन को मुंह में नहीं पकड़ सकता, तो संभव है आप हाथ से दबा कर कुछ दूध निकालना चाहें। आपका बच्चा यह दूध एक चम्मच या कप से प्राप्त कर सकता है। फिर इससे पहले कि आपके स्तन कड़े हो जाएँ दोबारा स्तनपान का प्रयास करें।

अगर आपके स्तन इतने भर जाते हैं कि आपका बच्चा स्तन को मुंह में नहीं पकड़ सकता, आप यह करने की कोशिश कर सकती हैं:

- अपने बच्चे को दूध पिलाने से पहले हाथ से दबा कर कुछ दूध निकालें। इससे निप्पल के आसपास का क्षेत्र नरम हो जाना चाहिए।
- फीडिंगों के बीच एक आइस पैक (एक कपड़े में लपेटा) या एक ठंडा वौशकलौथ अपने स्तनों पर रखें।
- फीडिंग से तुरंत पहले दूध के प्रवाह में मदद करने के लिए अपने स्तन पर एक गरम कपड़ा रखें।
- यदि आपको अपने बच्चे को स्तन को मुंह में पकड़वाने में मुश्किल होना जारी है तो एक स्तनपान विशेषज्ञ से संपर्क करें।

इस बहुत ही पूर्ण भावना के दूर होने के लिए एक या दो दिन या एक सप्ताह तक लग सकता है। यह सामान्य है। आपके पास अपने बच्चे के लिए अभी भी काफी दूध होगा जब आपके स्तन नरम लग रहे हैं।

यदि स्तनपान से दर्द होता है तो क्या?

अगर आपका बच्चा आपके स्तन के काफी भाग को उसके मुंह में नहीं लेता है, तो आपके निप्पलों में दर्द हो सकती है।

आप ये करने की कोशिश कर सकती हैं:

- अपने बच्चे के कंधों को धीरे से अपने करीब दबाएँ।
- पीछे की ओर झुकें ताकि आपका बच्चा और अधिक आपके ऊपर है।
- अपने बच्चे की आपके स्तन के काफी भाग को उसके मुंह में डालने में मदद करें।

स्तनपान को तकलीफ़देह नहीं होना चाहिए। यदि ऐसा होता है तो, आप यह पता लगाने के लिए के यह दर्दनाक क्यों है और इसे कैसे ठीक किया जाए में मदद करने के लिए एक विशेषज्ञ स्तनपान खोजें।



मैं कुछ दिनों से स्तनपान करवा रही हूँ और मेरे निप्पल बहुत पीड़ादायक हैं। ऐसा क्यों हो रहा है?

पीड़ादायक निप्पलों के लिए सब से आम वजह ये है कि बच्चे ने स्तन को मुंह में अच्छी तरह से नहीं पकड़ा है। आप को कैसे पता लगेगा कि आपके बच्चे ने स्तन को मुंह में अच्छी तरह से नहीं पकड़ा है?

- जब आपका निप्पल आपके बच्चे के मुंह में से बाहर निकलता है, वो एक साइड पर चपटा लगता है।
- आप अपने निप्पलों पर दरारें, छाले या खून निकलता हुआ देखती हैं।



“

“मेरे निप्पल इतने पीड़ादायक हैं कि मैं स्तनपान बंद करना चाहती थी। लेकिन मैंने मदद प्राप्त की और मैंने सीखा कि उसे स्तन को मुँह में कैसे बेहतर पकड़वाया जाए और अब यह ठीक है।”

मैं क्या कर सकती हूँ?

- अपने बच्चे की अपना निप्पल जितना संभव हो उसके मुँह में लेने के लिए मदद करें। जैसे वह स्तन को मुँह में पकड़ता है आप उसे करीब ले जाने के लिए धीरे से उसके कंधों पर दबाएँ। स्तनपान के लिए एक अलग स्थिति भी मदद कर सकती है।
- अपनी स्थिति बदल कर या उसके पेट को अपने पास दबा कर उसका सिर थोड़ा सा पीछे की ओर झुकाएँ। यह उसे आपके स्तन के अधिक भाग को उसके मुँह में लेने में मदद करेगा।

अगर आपके निप्पल एक या दो दिन के बाद बेहतर नहीं हो रहे हैं, तो संभव है आपको और अधिक मदद की जरूरत हो सकती है। कोई और कारण हो सकता है। एक स्तनपान विशेषज्ञ आपको यह पता लगाने में मदद करेगा कि क्या गलत है और क्या करना है।

मुझे अपने स्तन में गांठ क्यों महसूस हो रही है?

अगर आपको अपने स्तन में एक गांठ महसूस होती है जिसमें दर्द होता है, यह एक अवरुद्ध नलिका हो सकती है। यह आपके स्तन में कहीं पर भी हो सकती है। कुछ चीजें जो आप प्लग से छुटकारा पाने के लिए आजमा सकती हैं:

- आप धीरे से अपनी उंगलियों या अंगूठे के साथ स्तन को रगड़ कर सकती हैं जहां गांठ है। अगर आप अपने बच्चे के स्तनपान करने के दौरान ऐसा करती हैं, वह और भी मदद कर सकता है। आप एक इलेक्ट्रिक टूथब्रश, अगर आपके पास एक है, के पीछे के भाग का उपयोग भी कर सकती हैं।
- आपके स्तन पर जहां गांठ है एक गर्म कपड़ा या हीटिंग पैड मदद कर सकता है। गर्मी के उपयोग के बाद, अपने बच्चे को स्तनपान करवाएँ या अपने स्तन से दूध निकालने के लिए हाथ से दबाएँ और/या पंप करें।
- संभव है आप को अपने बच्चे को एक अलग स्थिति में दूध पिलाने से भी मदद मिले। गांठ के करीब अपने बच्चे की ठोड़ी के साथ स्तनपान करना भी मदद कर सकता है।
- कभी कभी माताओं को एक ऐसी गांठ होती है जिस में दर्द होता है, गांठ के पास उनके स्तनों की त्वचा पर लाल क्षेत्र होता है और वे एक बुखार के साथ बीमार महसूस करती हैं। यह एक संक्रमण हो सकता है। अपने डॉक्टर से संपर्क करें जो सुझाव दे सकता है आप इस के लिए दवा लें। दवा आपके बच्चे को नुकसान नहीं पहुँचाएगी। आपका दूध अभी भी आपके बच्चे के लिए अच्छा है, और आप अधिक तेजी से ठीक होंगी अगर आप स्तनपान करना जारी रखती हैं।

ज़्यादा जानकारी के लिए www.beststart.org/resources/breastfeeding/Ducts_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf पर अवरोधित नलिकाएँ फैक्ट शीट देखें

मुझे कैसे पता चलेगा कि मेरे बच्चे को पर्याप्त दूध मिल रहा है?

अधिकांश बच्चों के वजन में पहले कुछ दिनों में कमी होगी, लेकिन उसके बाद उन्हें बढ़ना शुरू कर देना चाहिए। आपकी दाई, आपका सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र, आपका स्थानीय पब्लिक हेल्थ युनिट या आपका चिकित्सक जाँच करने के लिए आपके बच्चे को तौलेगा।

घर पर आप इन बातों के लिए देख सकती हैं:

- आपका बच्चा 24 घंटे में कम से कम आठ बार दूध पी रहा है। अगर आपका बच्चा अधिक बार स्तनपान करता है तो यह ठीक है। उसका पेट छोटा है इस लिए उसे उसको दोबारा भरते रहने की जरूरत है।
- आपका बच्चा फीडिंग की शुरुआत में तेजी से चुसने से धीमा चुसने में परिवर्तित होता है। संभव है कि आप अपने बच्चे को निगलते हुए देख या सुन सकें। वह फीडिंग में बाद में फिर से तेजी से चुसने में परिवर्तित हो सकता है। यह ठीक है।
- चार दिन का होने के बाद, हर 24 घंटे में आपके बच्चे के कम से कम तीन या चार मल वाले डायपर होते हैं। मल रंग में पीला और गाढ़े सूप की तरह है। संभव है कि छह या आठ सप्ताह के बाद, वह इतनी बार मल ना करे। यह सामान्य बात है।
- आपके स्तन आपके बच्चे के दूध पीने के बाद नरम महसूस हो सकते हैं।

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

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

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

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

– आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता।

– 1-866-797-0000 या 1-866-797-0007 टोटीवाए पर टेलीहेल्थ ऑंटारियो की विशेष स्तनपान सेवाओं की समर्थन लाइन।

– www.ontariobreastfeeds.ca पर बाई लंगुअल आनलाइन ऑंटारियो ब्रेस्टफीडिंग सर्विसिज़ डायरेक्टर

2016

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

आमतौर पर स्तनपान समस्याओं को अच्छी मदद के साथ हल किया जा सकता है।

मैं एक निद्रालु बच्चे को स्तनपान कैसे करवा सकती हूँ?

अधिकांश बच्चे उठ जाएंगे जब वे भूखे हैं। लेकिन कभी कभी एक नवजात शिशु को बहुत नींद आ रही हो सकती है। अगर आपका बच्चा तीन घंटे से ज्यादा के लिए सो रहा है, तो पहली एक या दो सप्ताह में, आप को दूध पिलाने के लिए उसे जगाने की आवश्यकता हो सकती है। अगर आप अपने बच्चे को फीडिंग के लिए नहीं जगा सकती हैं, तो आपको मेडिकल तवज्जो प्राप्त करने की जरूरत है।

यह कुछ विचार हैं जो आप आजमा सकती हैं:

- उसके कपड़े उतारें। अपनी टॉप उतारें ताकि वह आपके सीने के साथ आपकी चमड़ी के साथ अपनी चमड़ी लगा कर लेट सके।
- संकेतों के लिए देखें कि वह भूखी है। अगर वह अपने हाथों को उसके मुंह में डालती है या अपने सिर को एक तरफ से दूसरी तरफ हिलाती है, संभव है कि वह दूध पीने के लिए तैयार है।
- उसका डायपर बदलें।
- उसकी पीठ और टांगों को रगड़ें।
- उस से बात करें।
- हाथ से दबा कर अपना कुछ दूध अपनी निप्पल पर लगाएँ, ताकि वह उसे सूंध सके।



“

“पहले दो हफ्तों के लिए, मैंकेज़ी बहुत सोती थी। मैं उसे जगाने के लिए उसके कपड़े उतारती थी और उसके डायपर बदलती थी, और फिर वह दूध पीती थी। अब जब कि वह बड़ी हो गई है, वह अपने आप जाग जाती है।”

जब मेरा बच्चा बहुत रो रहा है मैं उसे कैसे शांत करूँ?

सभी बच्चे रोते हैं। कुछ बच्चे दूसरों की तुलना में अधिक रोते हैं। यह कठिन हो सकता है अगर आप एक ऐसे बच्चे की माँ हैं जो बहुत रोता है अगर आप बहुत परेशान या निराश महसूस करती हैं, मदद माँगें। हर बच्चा अलग होता है, लेकिन यह कुछ चीजें हैं जो संभव हैं मदद कर सकें:

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



“

“मेरी बच्ची तब ज्यादा खुश होती है जब वह मेरे करीब होती है।”



में हाथ से दबा कर दूध कैसे निकाल सकती हूँ?

बहुत सारी माताएँ अनुभव करती हैं कि हाथ से दबा कर दूध निकालने के लिए यह चरण काम करते हैं:

- अपने हाथ धोएँ।
- अपने स्तनों को ऊपर से निप्पल तक रगड़ें। निप्पल को अपनी उंगलियों के बीच में रोल करें।
- एक स्तन को अपने हाथ के साथ पकड़े, निप्पल के बहुत पास नहीं। अपने अंगूठे को ऊपर रखें और उंगलियों को नीचे की ओर।
- अपने अंगूठे और उंगलियों को एक साथ दबाएँ और उसी समय, अपने सीने की ओर धकेलें।
- अपनी अंगूठे और उंगलियों को ढीला करें और फिर उसे दोबारा करें। दूध को बहना शुरू करने में कुछ समय लग सकता है। क्या आप दूध की कुछ बूँदें देख रही हैं? बहुत बढ़िया! आप दूध को पकड़ने के लिए एक चम्मच या एक छोटे, साफ कटेनर का उपयोग कर सकती हैं।
- जब और दूध नहीं निकल रहा है, अपने अंगूठे और उंगलियों को थोड़ा सा हिलाएँ और दोहराएँ।
- हाथ से दबा कर दूध निकालना बाद में उपयोगी हो सकता है।

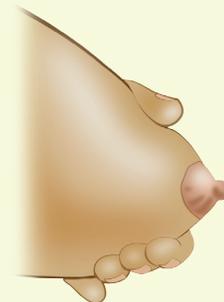
आप प्राप्त किए गए दूध को एक चम्मच या एक कप का प्रयोग करके अपने बच्चे को पिला सकती हैं। अगर आपका बच्चा अभी दूध नहीं पी सकता है, हाथ से दबा कर अपना दूध निकालने का मतलब है कि आप और अधिक दूध बनाएँगी। दूध फ्रिज में संग्रहीत किया जा सकता है या उसे तब उपयोग करने के लिए जमाया जा सकता है जब आपका बच्चा तैयार है। और अधिक जानकारी के लिए माँ के दूध को हाथ से दबा कर निकालने और उसे संग्रहीत करने के बारे में तथ्य पत्र www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf देखें



दबाएँ (वापस अपने सीने की तरफ)



सिकोड़ें



ढील दें

क्या मेरे बच्चे को मेरे दूध देने के अन्य तरीके हैं?



- हाँ। अगर आप उपलब्ध नहीं हैं या यदि आपका बच्चा स्तनपान के लिए असमर्थ है आप एक चम्मच या छोटे कप के साथ अपने बच्चे को अपना दूध दे सकती हैं।
- पहले दो या तीन दिनों में, हाथ से दबा कर दूध निकालना आमतौर पर एक पंप का उपयोग करने से अधिक दूध देता है।
- अपने बच्चे को अपना दूध देने के अन्य तरीकों के बारे में एक योग्य स्तनपान पेशेवर से सलाह प्राप्त करें।
- याद रखें, स्तनपान नवदुग्ध (कोलोस्ट्रम) के आपके स्तन से हटाए जाने और आपके दूध के उत्पादन को उत्तेजित करने का सबसे अच्छा तरीका है।

स्तनपान जारी रखें!

मेरा बच्चा कितनी बार दूध पिएगा?

स्तनपान कर रहे बच्चों को अक्सर खाने की जरूरत होती है। नवजात शिशुओं को एक दिन में आठ या उससे अधिक बार खाने की आवश्यकता होगी। कुछ एक दिन में 12 या उससे अधिक बार खाते हैं। यह सामान्य है।

कभी कभी माताएँ बच्चों की एक सारणी के अनुसार खाने की उम्मीद करती हैं, लेकिन अपने बच्चे को जब भी वह भूखा हो खिलाना महत्वपूर्ण है।

अक्सर खुराकों का मतलब यह नहीं है कि आपके पास पर्याप्त दूध नहीं है, या आपका दूध अच्छा नहीं है।

कुछ बच्चे एक दूसरे के करीब तीन या चार खुराकें लेंगे और फिर एक लंबे समय के लिए आराम करेंगे। यह भी सामान्य है। अक्सर वे शाम को एक दूसरे के करीब खुराकें लेंगे।

जैसे आपकी बच्ची बढ़ती है, उसके ऐसे दिन होंगे जब वह सामान्य से अधिक बार दूध पिएगी। यह वो तरीका है जिससे वह आपके शरीर को उसके लिए और अधिक दूध बनाने के लिए कहती है। आमतौर पर वह एक या दो दिन के बाद कम बार दूध पिएगी। कभी कभी माताएँ सूदर या चूसनी का उपयोग करके अपने बच्चे की खुराकों के बीच लंबे समय तक जाने का प्रयास करती हैं।

यह एक समस्या हो सकती है क्योंकि संभव है कि बच्चे को खाने के लिए काफी ना मिले, और आपके स्तन कम दूध बनाना शुरू कर देंगे। बहुत सारे बच्चे कभी भी चूसनी का उपयोग नहीं करते। अगर आप अपने बच्चे को एक चूसनी देने के बारे में सोच रही हैं तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

मेरा बच्चे कभी कभी दूध बाहर क्यों थूक देता है?

कुछ बच्चे कभी कभी थूकते हैं, और कुछ बच्चे हर खुराक के बाद थूकते हैं। यह सामान्य बात है। आमतौर पर यह सिर्फ इसलिए है क्योंकि बच्चे ने बहुत ज्यादा दूध ले लिया है।

मैं पर्याप्त नींद कैसे प्राप्त कर सकती हूँ?

- मैं पर्याप्त नींद कैसे प्राप्त कर सकती हूँ?
- अपने आप को अपनी रात की सामान्य नींद को बढ़ाने की अनुमति दें। उदाहरण के लिए, शाम को अपने बच्चे को खिलाने के बाद अगर वह रात को 8 बजे सो जाता है और आप को लगता है कि आप सो सकती हैं, सो जाएँ भले ही यह जल्दी लगता है। इसके अलावा, अगर सुबह का दूध पिलाने के बाद आपका बच्चा वापस सो जाता है और आप महसूस करती हैं कि आप कुछ और देर सो सकती हैं, थोड़ी देर के लिए वापस सो जाएँ।





- अपने बच्चे को रात में अपने पास रखें, ताकि आप प्रतिक्रिया कर सकें जैसे ही वह जागना शुरू होता है और आपको उसे लेने के लिए दूसरे कमरे में जाने की जरूरत नहीं है। कम से कम जीवन के पहले छह महीनों के लिए अपने बिस्तर के बगल में पालना, झूला या बच्चों की गाड़ी रखें।
- एक पूर्ण अवधि के बच्चे को जहां आप सोते हैं स्तनपान करवाना ठीक है। यह स्तनपान करवाने को आसान बना सकता है और आपको आपके बच्चे के दूध पिलाने और आराम के संकेतों को तेजी से प्रतिक्रिया करने में मदद कर सकता है।
- जब आप सोने के लिए तैयार हैं, अपने बच्चे को उसके पालने, झूले या बच्चों की गाड़ी में वापस डाल दें। यह आपके बच्चे के सोने के लिए सबसे सुरक्षित जगह है।
- अगर आप अपने बिस्तर से पास डायपर और वाइप रखती हैं, तो आप कहीं भी जाए बिना उसे बदल सकती हैं (यदि आवश्यक हो)।
- अपने साथी या परिवार के किसी सदस्य से आपके बच्चे की देखभाल करने के लिए कहने के बारे में विचार करें ताकि आप झपकी ले सकें। वे स्तनपान करने के लिए आपके बच्चे को आपके पास ला सकते हैं। बाद में, वे उसे डायपर बदलने या डकार दिलवाने के लिए ले सकते हैं जब आप वापस सो जाती हैं।

पहले कुछ हफ्तों में एक बार में दो से चार घंटे की नींद की अपेक्षा करें।

अगर आप बेचैन, सामान्य से अधिक चिंतित, दो सप्ताह से अधिक के लिए कम दिलचस्पी लेने वाला महसूस करती हैं, अपने स्वस्थ देखभाल प्रदाता से बात करें।

आप *स्वस्थ और सुरक्षित नींद* के तहत पृष्ठ 26 पर नींद के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त कर सकती हैं।

क्या मैं मॉल, बस या एक रेस्तरां जैसे सार्वजनिक स्थानों में स्तनपान करवा सकती हूँ?

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

कुछ माताएँ सार्वजनिक रूप से स्तनपान करवाने के बारे में शर्म महसूस करती हैं। संभव है यह विचार इसे आसान बनाएँ:

- एक ढीली टॉप के ऊपर एक जैकेट या स्वेटर पहनें। आप स्तनपान करने के लिए टॉप को ऊपर खींच सकती हैं और जैकेट से आपको और आपके बच्चे को कवर करने में मदद मिलेगी।
- अगर आपकी कमीज़ सामने बटन वाली है, आप उसे नीचे से खोल सकती हैं। यह आपको अधिक कवर रखेगा।



“अगर हम बाहर पार्क में जाते हैं, मुझे बोटलों को ठंडा रखने के बारे में चिंता करने की जरूरत नहीं है। मैं सिर्फ स्तनपान करवा सकती हूँ। यह कितना आसान है।”

“छैंटल बाथरूम में स्तनपान क्यों करेगी? क्या आप बाथरूम में लंच खाएँगे?”



“मैं उसे डेकेयर के रास्ते में स्तनपान करवाती हूँ। फिर जब मैं उसे छोड़ती हूँ उसका पेट भरा हुआ होता है और वह खुश होता है।”

मुझे कितने समय तक स्तनपान करवाना चाहिए?

आप जब तक आप और आपका बच्चा चाहते हैं स्तनपान करवा सकती हैं। आप को रुकने की जरूरत नहीं है जब तक आप ऐसा चाहती हों। ऐसी कोई भी उम्र नहीं है जब बच्चा बहुत बड़ा हो जाता है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञ सिर्फ छह महीने के लिए स्तनपान करवाने और उसके बाद स्तनपान जारी रखने और कम से कम दो साल के लिए अन्य खाद्य पदार्थों को जोड़ने की सलाह देते हैं। यह आपके बच्चे को स्वस्थ रहने और सामान्य रूप से विकसित होने में मदद करेगा।

“मुझे लगता है अब उसे मेरे दूध की पहले से कहीं अधिक जरूरत है। यह उसे तब स्वस्थ रखने के लिए मदद करता है जब उसके डेकेयर में कई बच्चे बीमार होते हैं।”



“मेरी ओलिविया को उस समय तक स्तनपान करवाने की योजना है जब तक मैं ऐसा कर सकती हूँ।”

छह महीने पर, आप स्तनपान के साथ साथ अपने बच्चे को ठोस खाद्य पदार्थों पर शुरू कर सकती हैं।



“अब जब कि वह बड़ा हो गया है, मैं उसे खिलाने में मदद कर सकता हूँ।लेकिन वह अभी भी अपनी माँ का दूध पसंद करता है।”

स्तनपान के बारे में मेरे जो अन्य प्रश्न हैं:

आपको सहायता की जरूरत है अगर:

- आपके निप्पल या स्तन दर्द करते हैं।
- आपको बुखार है या आप बीमार महसूस कर रही हैं।
- पहले चार दिनों के बाद आपके बच्चे को एक दिन में मल वाले कम से कम तीन डायपर नहीं हो रहे हैं।
- पांचवे दिन के बाद आपके बच्चे को कम से कम छह भारी गीले डायपर नहीं हो रहे हैं।
- चार दिन का होने के बाद आपके बच्चे को काले मल हो रहे हैं।
- आपका बच्चा बहुत निद्रालु है और उसे हमेशा खाने के लिए जगाना पड़ता है।
- आप दूध छुड़ाने के बारे में सोच रही हैं।
- आप स्तनपान के बारे में चिंतित महसूस कर रही हैं।
- आप किसी भी कारण के लिए अपने या अपने बच्चे के बारे में चिंतित हैं।

सहायता कहां से प्राप्त करें

- ब्रेस्टफीडिंग हॉटलाइन - टेली हेल्थ ऑटोरियो 24/7 स्तनपान सलाह और सहायता सेवा प्रदान करती है: 1-866-797-0000
- बाइलिंग्वल ऑनलाइन ऑटोरियो ब्रेस्टफीडिंग सर्विसिज़ - आप के पास स्तनपान सेवाओं की खोज में आपकी मदद करने के लिए: www.ontariobreastfeeds.ca
- स्थानीय पब्लिक हेल्थ युनिट - 1-800-267-8097
www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- ला लेश लीग कनाडा (La Leche League Canada) - मां से मां स्तनपान सहायता के लिए 1-800-665-4324 www.lllc.ca
- मदरिस्क: 1-877-FAS-INFO (1-877-327-4636) www.motherisk.org
- एक दुग्धपान कंसल्टेंट ढूंढने के लिए: <http://connect.ilca.org/main/why-ibclc/falc>

मेरे समुदाय में स्तनपान समर्थन सेवाएँ जैसे कि ड्रॉप- इन, क्लीनिक या समूह जिन में मैं घर आने के एक सप्ताह के भीतर जाऊँगी:

मित्र और परिवार जिनको मैं फोन कर सकती हूँ:

ऑनलाइन संसाधन

ब्रेस्टफीडिंग

- ब्रेस्टफीडिंग मैटरज़: ऐन इम्पोर्टन्ट गाइड टू ब्रेस्टफीडिंग फार विमिन ऐन्ड देयर फैम्लीज़
www.beststart.org/resources/breastfeeding/breastfeeding_matters_EN_LR.pdf
- ब्रेस्टफीडिंग फार द हेल्थ ऐन्ड द फ्यूचर आफ अवर नेशन
www.beststart.org/resources/breastfeeding/BFHFN_sept26.pdf
- ब्रेस्टफीडिंग यौर बेबी - मैगनेट (दूध पिलाने वाली माताओं के लिए दिशा-निदेश)
www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf
- ब्रेस्टफीडिंग इन्फर्मेसन फार पैरेंटस www.breastfeedinginfoforparents.ca

ब्रेस्टफीडिंग वीडियो:

- ब्रेस्टफीडिंग इंक www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=online-info
- ब्रेस्टफीडिंग शिक्षण संबंधी वीडियो:
www.peelregion.ca/health/family-health/breastfeeding/resources/video/index.htm

ब्रेस्टफीडिंग ऐपस:

- ब्रेस्टफीडिंग सलूशनज़ www.nancymohrbacher.com/app-support/
- डबल्यूवाएऐनआए (WYNI) – ब्रेस्टफीडिंग इन्फर्मेसन
<https://itunes.apple.com/us/app/wyni-breastfeeding-information/id955007811?mt=8>
<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.wechu.wyni>
- मॉम ऐन्ड बेबी टू बी <https://itunes.apple.com/app/mom-and-baby-to-be/id560579312?mt=8>

स्वस्थ और सुरक्षित नींद

- स्लीप वैल, स्लीप सेफ - 0-12 महीने के शिशुओं के माता-पिता और उन सभी के लिए एक बुकलेट जो शिशुओं के लिए देखभाल करते हैं
www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/pdf/BSRC_Sleep_Well_resource_FNL_LR.pdf
- कैनेडियन पेडरीऐटिक सोसाईटी - केयरिंग फार किडज़
www.caringforkids.cps.ca/handouts/healthy_sleep_for_your_baby_and_child
- पब्लिक हेल्थ ऐजन्सी आफ कनाडा: सेफ स्लीप
www.publichealth.gc.ca/safesleep
- सेफ स्लीप वीडियो
www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/sids/ss-eng.php

हेल्थी नूट्रिशन

- ईट राइट ऑटारियो- एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ के साथ मुफ्त बात करें: 1-877-510-510-2
www.eatrightontario.ca
- गर्भावस्था और स्तनपान
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/advice-conseil/women-femmes-eng.php

शराब और स्तनपान

- ड्रग ऐन्ड अलकोहल हेल्पलाइन: 1-800-565-8603
www.drugandalcoholhelpline.ca
- बी सेफ: हैव ऐ अलकोहल फ्री प्रेगनन्सी ब्रोशर
www.beststart.org/resources/alc_reduction/pdf/bs_brochure_lr.pdf
- बाइलिंगवल रेसपी कार्ड्स: मौकटेलज़ फार मौम
www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf
- ब्रोशर - मिक्सिंग अलकोहल ऐन्ड ब्रेस्टफीडिंग
www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf
- ऐबरिजनल प्रेगनन्सी ऐन्ड अलकोहल - ब्रोशर
www.beststart.org/resources/alc_reduction/FASD_Brochure_A20A.pdf

स्मोकिंग सेसेशन (Smoking Cessation)

- स्मोकरज़ हेल्पलाइन - गर्भवती महिलाओं के लिए विशेष सेवाएं प्रदान करती हैं -1-877-513-3333
www.smokershelpline.ca
- स्टारज़ (STARSS): महिलाओं के लिए संसाधन
www.aware.on.ca/resources/resources-women
- दम्पतियां और धूम्रपान - जब आप गर्भवती हैं आपको क्या जानने की आवश्यकता है
www.thiswaytoahealthybaby.com/wp-content/uploads/2013/01/CouplesAndSmoking1-2010-UBC.pdf
- द हेल्थी प्रेगनन्सी गाइड - धूम्रपान और गर्भावस्था
www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide/05_sp-tg-eng.php
- प्रेगनेटस - गर्भवती और प्रसवोत्तर महिलाओं के लिए जानकारी, संसाधनों और समर्थन की पेशकश
www.pregnets.org

आभार

बेस्ट स्टार्ट रीसोर्स सेन्टर इस संसाधन के लिए शोध करने और इसे लिखने के लिए टेरेसा पिटमैन का धन्यवाद करता है। उन लोगों का भी धन्यवाद जिन्होंने इस संसाधन के विकास के दौरान निवेश प्रदान किया:

- मैरी - जोसी टरेपानीयर, आरएन बीएससीएन एमएड पीएनसी(सी), रीजनल डाइरेक्टर,शैमपलेन मटर्नल नूबॉर्न रीजनल प्रोग्राम (सीएमएनआरपी)
- बेवरली गटमैन, सीनियर प्रोजेक्ट मैनेजर, प्रविन्शल कौंसिल फार मटर्नल ऐन्ड चाइल्ड हेल्थ
- हैदर लोको, आरएन बीएससीएन एमपीएच सीसीएचएन (सी), असोसिएट डाइरेक्टर मिडिलसेक्स - लंदन हेल्थ यूनिट
- जेनेट अलिंगहैम, आरएन बीएससीएन आईबीसीएलसी एमए, हेल्थ लिटरेसी/रीडेबिलिटी कन्सल्टन्ट
- ओलगा जोवकोविक, हेल्थी फैमिलीज़ मैनेजर, टोरंटो पब्लिक हेल्थ
- सूजन गैलेगर, पब्लिक हेल्थ नर्स, टोरंटो पब्लिक हेल्थ

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

बेस्ट स्टार्ट रीसोर्स सेन्टर लीड: मैरी बरीसों

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

**best start
meilleur départ**
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé

www.beststart.org

यह दस्तावेज़ ऑंटारियो सरकार द्वारा उपलब्ध कराई गई निधियों के साथ तैयार किया गया है। इस में दी गई जानकारी लेखकों के विचारों को दर्शाती है और जरूरी नहीं है कि ऑंटारियो सरकार के विचारों को प्रतिबिंबित करे। जरूरी नहीं है कि इस गाइड भर में उद्धृत संसाधनों और कार्यक्रमों का समर्थन बेस्ट स्टार्ट रीसोर्स सेन्टर या ऑंटारियो सरकार द्वारा किया जाता हो।