તમારા વહેલા જન્મેલા અપરિપક્વ શિશુને સ્તનપાન કરાવવા અંગે

જેના માતા-પિતા માટે છે તે બાળકનું નામ: _____ જન્મ: _____

સંપર્ક/ટેલિફોન નંબર:

_____ _____

_____ _____

Growing a Baby-Friendly Ontario!

Provincial Council for Maternal and Child Health — building a brighter future

Michael Garron Hospital — A Proud Member of TORONTO EAST HEALTH NETWORK — Formerly the Toronto East General Hospital

best start meilleur départ — by/par health nexus santé

Ontario

અનુક્રમણિકા

તમારા વહેલા જન્મેલા અપરિપક્વ શિશુને સ્તનપાન કરાવવા અંગે 1

શા માટે માતાનું દૂધ વહેલા જન્મેલા અપરિપક્વ શિશુ માટે અગત્યનું હોય છે? 1
શા માટે સ્તનપાન કરાવવું માતા માટે અગત્યનું હોય છે? 2
મારું શિશુ સીધું સ્તનથી ફીડિંગ કરવા ક્યારે તૈયાર થશે? 2
નવદૂગ્ધ - કોલોસ્ટ્રમ - શું છે? 2
ઓરલ ઇમ્યુન થેરપી શું છે? 2

ત્વચા-થી-ત્વચાનો સંપર્ક અને કાંગારૂ સંભાળ 3

ત્વચા-થી-ત્વચાનો સંપર્ક કેમ અગત્યનો હોય છે? 3
ત્વચા-થી-ત્વચાનો સંપર્ક મારા બાળકના મગજના વિકાસમાં કેવી રીતે મદદ કરે છે? 4

શરૂઆત કરવી 4

તમારા શિશુ માટે દૂધ બનાવવું 4
હું હાથથી દબાણ કેવી રીતે આપું? 4
મારું શરીર કેવી રીતે દૂધ બનાવે છે? 5
શરૂઆતના થોડા દિવસમાં હું શું અપેક્ષા રાખી શકું?..... 6

પંપીંગ કરવું 7

ડબલ પંપીંગ: બન્ને સ્તનનું પંપીંગ એક સમયે કરવું 7
દૂધનો સારો પુરવઠો કેવી રીતે બનાવવો 7
પંપ કરવા તૈયાર થવું 7
પંપીંગની સફળતા માટેનાં સૂચનો 7
દૂધના પુરવઠાની રોજનીશી શું હોય છે? 8
જ્યારે બાળક હૉસ્પિટલમાં હોય ત્યારે હું પંપીંગના સાધનની દેખભાળ કેવી રીતે કરી શકું? 8
જ્યારે બાળક હૉસ્પિટલમાં હોય ત્યારે માતાના દૂધને સંગ્રહવાનાં દિશાસૂચનો 8
કેવી રીતે હું માતાનું દૂધ સુરક્ષિત રીતે NICUને વહન કરું? 8

તમારા શિશુને હૉસ્પિટલમાં ફીડિંગ કરાવવું 9

હાથના દબાણથી કાઢેલા માતાના દૂધનું ફીડિંગ કરાવવું..... 9
બિન-પોષક ચૂસવું 9
દાતાનું દૂધ એ શું હોય છે? 9
સ્તનપાન તરફ વળવું 10
બોટલ વહેલી શરૂ કરવાનાં જોખમો 10

જ્યારે તમારું બાળક બીજી હૉસ્પિટલમાં ખસેડાય છે 11

તમારા બાળકને બીજી હૉસ્પિટલ ખાતે ખસેડવામાં આવે ત્યારે સારસંભાળની ચર્ચા કરવાનાં સૂચનો 11

જ્યારે તમારું બાળક ઘેર આવે છે 11

જ્યારે મારું બાળક ઘેર આવી જાય ત્યારે મારા પંપીંગના સાધનની સંભાળ હું કેવી રીતે રાખું? 11
જ્યારે તમારું બાળક ઘેર આવી જાય ત્યારે માતાનું દૂધ સંગ્રહવાના માર્ગદર્શક નિર્દેશો 11
જો તમારા બાળકને ફોર્મ્યુલાની જરૂર હોય 12
તમારા સમુદાયમાં સ્તનપાન માટે સમર્થન 13

દૂધના પુરવઠાની રોજનીશી 14

ફીડિંગ રેકોર્ડ 17

તમારા વહેલા જન્મેલા અપરિપક્વ શિશુને સ્તનપાન કરાવવા અંગે

તમારા શિશુના જન્મ બદલ અભિનંદન! આ પુસ્તિકાની રચના તમને સગર્ભાવસ્થાના 34મા સપ્તાહ પહેલાં જન્મેલા તમારા વહેલા અપરિપક્વ શિશુને માતાનું દૂધ પૂરું પાડવામાં મદદરૂપ થવા કરાઇ છે. સાચી માહિતી તમને એ જાણવામાં મદદ કરશે કે શું અપેક્ષા રાખવી અને તેને કેવી રીતે પહોંચી વળવું. અપરિપક્વ શિશુઓને નિઓનેટલ ઇન્ટેન્સિવ કૅર યુનિટ (NICU)માં અથવા સ્પેશ્યલ કૅર નર્સરીમાં વિશિષ્ટ સારસંભાળની આવશ્યકતા રહે છે. આ આખી પુસ્તિકામાં NICUનો ઉલ્લેખ થશે ત્યારે એ 'નિઓનેટલ ઇન્ટેન્સિવ કૅર યુનિટ' (NICU) અને 'સ્પેશ્યલ કૅર નર્સરી' બન્નેનો સંદર્ભ કરશે. આ પુસ્તિકામાં અમે 'આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા' એવો શબ્દપ્રયોગ વાપર્યો છે. એ તમારા ડોક્ટર, નર્સ, ઇન્ટરનેશનલ બોર્ડ સર્ટિફાઇડ લેક્ટેશન કન્સલ્ટન્ટ, ડાયેટિશ્યન, ફિઝિયોથેરપિસ્ટ, સ્પીચ એન્ડ લેન્ગ્વેજ પેથોલોજિસ્ટ, ઓક્યુપેશનલ થેરપિસ્ટ, અથવા અન્ય વ્યાવસાયિક હોઇ શકે છે.

એક માતા તરીકે, તમારા શિશુના ઉછેર અને વિકાસ માટે તમે સૌથી અગત્યની વ્યક્તિ છો. શક્ય એટલું તમારા શિશુની સાથે રહેવું, તમારા શિશુને ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને પકડવું, માતાનું દૂધ આપવું અથવા સ્તનપાન કરાવવું એ તમારા નવજાત શિશુને સહાય કરવાના માર્ગો છે.

શા માટે માતાનું દૂધ વહેલા જન્મેલા અપરિપક્વ શિશુ માટે અગત્યનું હોય છે?

માતાનું દૂધ તમામ શિશુઓ માટે આદર્શ ખોરાક હોય છે અને વહેલા જન્મેલા અપરિપક્વ શિશુઓ માટે મહત્વનું હોય છે. એક માતાનું દૂધ ખાસ કરીને તેમના પોતાના શિશુ માટે સુયોગ્ય હોય છે.

- તમારું નવદૂગ્ધ (કોલોસ્ટ્રમ) અને સ્તનનું દૂધ તમારા શિશુ માટે અજોડ છે. માતાનું દૂધ તમારા શિશુની જરૂરિયાતો અને સમયાંતરે થતા બદલાવને અનુકૂળ થતું રહે છે.
- માતાનું દૂધ આ માટે ખુબ જ અગત્યનું હોય છે:
  - ઉછેર તથા વિકાસ અને ખાસ કરીને અપરિપક્વ બાળકોની જરૂરિયાતોને અનુકૂળ હોય છે.
  - મગજના વિકાસ માટે પ્રોટીન પૂરાં પાડવા.
  - અપરિપક્વ શિશુઓને રોગના ચેપથી બચાવવા રોગ પ્રતિકારકો પૂરાં પાડવા.
- એવાં બાળકો કે જેઓને સ્તનપાન નથી કરાવ્યું હોતું તેમને આ જોખમ વધારે રહે છે:
  - કાનમાં ચેપ.
  - ફેફસાંના અને શ્વાસ લેવાના પ્રશ્નો.
  - ઝાડા.
  - મધુમેહ.
  - અધિક વજન અને મેદસ્વિતા.
  - કેટલાંક નાનપણનાં કેન્સર.
  - નવજાત અવસ્થામાં અચાનક મૃત્યુનાં સહલક્ષણ.

વહેલા જન્મેલા અપરિપક્વ બાળકને તેના વિકાસને સહાયક થવા વધારાના પોષણની જરૂરત પડી શકે. આમાં સમાવિષ્ટ હોઇ શકે છે હાથથી દબાવીને કાઢેલા માતાના દૂધમાં માનવ દૂધ આરક્ષક, પોષક તત્વો, અને/અથવા ચરબીનું ઉમેરવું.

જો કે કેટલાંક અપરિપકવ શિશુઓ શરૂઆતમાં સ્તનથી સીધાં ફીડિંગ કરવા શક્તિમાન ન હોય તો શરૂઆતમાં, ત્વચા-થી-ત્વચાનો સંપર્ક અને માતાનું દૂધ તેમના માટે અત્યંત મહત્વનાં હોય છે. જ્યાં સુધી અપરિપક્વ શિશુ સીધું સ્તનથી પોતાની જાતે ફીડ કરવા તૈયાર ન થયું હોય માતાઓ પોતાનું દૂધ હાથથી દબાવીને અથવા પંપથી કાઢીને પોતાના બાળકને ફીડ કરાવી શકે છે.

તમારા શિશુને ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને પકડવું, માતાનું દૂધ આપવું અને સ્તનપાન કરાવવું એ તેના મગજને વિકસવામાં સહાય કરે છે.

શા માટે સ્તનપાન કરાવવું માતાઓ માટે અગત્યનું હોય છે?

- માતાને એક અગત્યની ભૂમિકા આપે છે અને પોતાના શિશુની સંભાળ લેવામાં વિશ્વાસ ઉભો કરે છે.
- એવા અંતઃસ્ત્રાવો (હોર્મોન્સ) જે માતાનું દૂધ ઉત્પન્ન કરતા હોય છે તે આવા તણાવભર્યા સમયમાં અનુકૂળ થવા મદદ કરે છે.
- માતા અને બાળક વચ્ચેના જોડાણમાં વૃધ્ધિ કરે છે.
- માતાઓને વધુ સ્વસ્થ રાખે છે, ટાઇપ 2 ડાયબીટિસ તથા કેટલાંક કેન્સરનાં જોખમ ઘટાડે છે.
- એ સવલતભર્યું અને તત્કાળ ઉપલબ્ધ હોય છે.

મારું શિશુ સ્તનથી સીધું ફીડિંગ કરવા ક્યારે તૈયાર થશે?

34 અઠવાડિયાંથી અગાઉ જન્મેલાં બાળકોને દૂધ નાક અથવા મોંઢામાંથી ઉતારેલી ટ્યુબ મારફત સીધુ પેટમાં આપવામાં આવી શકે. માતાનું દૂધ તમારા બાળકને આ ટ્યુબ દ્વારા પીવડાવી શકાય. કેટલાંક બાળકો તાત્કાલિક કોઇ દૂધ પીવા શક્તિમાન ન હોઇ શકે. તેમને નસ મારફત -ઇન્ટ્રાવિનસ (IV) પોષણ અપાશે.

વહેલાં જન્મેલાં અપરિપક્વ બાળકો પોતાની ચૂસવાની, ગળવાની અને શ્વાસ લેવાની ક્રિયાઓનું સંયોજન કરતાં હજી શીખી રહ્યાં હોય છે. જ્યારે તમારું બાળક ફીડિંગ માટેની આતૂરતા અને ચૂસવાની વર્તણુંકો દેખાડતું હોય, ત્યારે તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા તમને અને તમારા બાળકને સ્તનપાન શીખવામાં મદદ કરશે.

નવદૂગ્ધ - કોલોસ્ટ્રમ - શું છે?

નવદૂગ્ધ- કોલોસ્ટ્રમ - એ દૂધ છે જે સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન અને તમારા શિશુના જન્મ પછીના થોડા દિવસો દરમિયાન તમારા સ્તનમાં ઉત્પન્ન થાય છે. એ પીળાશ પડતું ઘટ્ટ અને જાડું હોય છે. કેટલીક માતાઓમાંથી કોલોસ્ટ્રમનાં થોડાંક ટીપાં નીકળે છે જ્યારે અન્યમાંથી વધુ માત્રામાં નીકળે છે. આ સામાન્ય છે અને તમારા બાળકને એટલું જ જરૂરી હોય છે. કોલોસ્ટ્રમ તમારા શિશુ માટે પરિપૂર્ણ આહાર પૂરો પાડે છે જે બાળકને ચેપથી બચવામાં મદદ કરે છે. ઘણી વાર તેને 'પ્રવાહી સોનું' કહેવાય છે કારણ કે એ તમારા બાળક માટે એટલું બધું મૂલ્યવાન હોય છે. દરેક ટીપું અગત્યનું હોય છે!

ઓરલ ઇમ્યુન થેરપી (OIT) શું છે?

તમારા બાળકના ગાલમાં અંદરની બાજુ તાજા કોલોસ્ટ્રમનાં નાનાં ટીપાં આપવામાં આવી શકે. આ દૂધ ગાલની અંદરની દિવાલના અસ્તરમાં શોષાય છે અને તેનાથી ગળા, ફેફસાં અને પાચનતંત્રમાંના બેક્ટીરિયા અને વાયરસનો નાશ થવાથી ઘણા પ્રકારના ચેપો સામે પ્રતિકારકતા પૂરી પડાતી હોવાનું મનાય છે. હજી સંશોધન ચાલી રહ્યું છે, એમ મનાય છે કે આ વધારાની સુરક્ષા ખાસ કરીને અપરિપક્વ બાળક માટે મહત્વની હોય છે. OIT બધી હોસ્પિટલોમાં કદાચ ન વપરાતી હોય. તમારા બાળક માટે તે કરી શકાય કે કેમ તે અંગે તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાને પૂછો.

તમારા બાળકને સારી શરૂઆત કરવામાં આ રીતે મદદ કરો:

- હાથથી દબાણ આપીને કોલોસ્ટ્રોમ કેવી રીતે કાઢવું એ વહેલા શીખીને.
- વારંવાર હાથથી દબાણ આપીને અને પંપીંગ કરીને સ્તનનું દૂધ કાઢીને.
- શક્ય હોય એટલો વધુ વખત તમારા બાળકને ત્વચા-થી-ત્વચા અડકાડીને પકડી રાખીને.
- જેવું તમારું બાળક સ્થિર થાય કે તરત સ્તન ધરીને.

ત્વચા-થી-ત્વચાનો સંપર્ક અને કાંગારૂ સંભાળ

તમારા બાળકને ત્વચા-થી-ત્વચા અડકાડીને પકડવું એ તમારા બાળક માટે તમે કરી શકતા હો એવી એક શ્રેષ્ઠ બાબત છે. જ્યારે તમારા બાળકને ત્વચા-થી-ત્વચા અડકાડીને પકડ્યું હોય છે, ત્યારે તે/તેણી તમારા હૃદયના ધબકારા સાંભળી શકે છે, તમારા શ્વાસોચ્છવાસને અનુભવી શકે છે અને તમારી ત્વચાને સૂંઘી તથા અનુભવી શકે છે. આ તમારા બાળક માટે સુપરિચિત અને આરામદાયક હોય છે. શક્ય હોય એટલા લાંબા સમય સુધી તેને પકડી રાખો અને પંપાળો. તમારા બાળકને સતત અને લાંબા સમયગાળા સુધી ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડવાનું આયોજન જન્મ થાય કે શક્ય એટલું વહેલું કરો. આને કાંગારૂ સંભાળ પણ કહેવાય છે.

દિવસ હોય કે રાત તમારા બાળકને શક્ય એટલા લાંબા સમય સુધી આલિંગન આપો અને ઊંચકી રાખો. તમારા બાળકના વકીલ બનો! ત્વચા-થી-ત્વચાનો સંપર્ક કરાવવા માટે અગર હૉસ્પિટલ સ્ટાફ ઓફર ના કરતો હોય, તો તે કરવા માટે પૂછો.

ત્વચા-થી-ત્વચાનો સંપર્ક શાથી અગત્યનો હોય છે?

- તમારા બાળકના હૃદયના ધબકારાનો દર, શ્વાસોચ્છવાસ અને રક્ત શર્કરાને સ્થિર કરે છે.
- તમારા બાળકના મગજને વૃદ્ પામવામાં અને વિકસવામાં મદદ કરે છે.
- તમારા શરીરની ગરમીને કારણે તમારા બાળકને હુંફાળું રાખે છે.
- તમારા બાળકને આટલું કરવામાં મદદ કરે છે:
  - સલામત અને સુરક્ષિત મહેસૂસ કરવામાં.
  - શાંત રહેવામાં અને ઓછું રૂદન કરવામાં.
  - વધુ સારી ઊંઘ, ઉછરવા માટે શક્તિનો બચાવ કરવામાં.
- પ્રક્રિયાઓ દરમિયાન શિશુને આરામદાયક રહેવામાં.
- તમારા દૂધનું ઉત્પાદન અને જથ્થો વધારે છે.
- NICUમાં મળી આવતાં જંતુઓ સામે ખાસ રોગ પ્રતિકારકતા વિકસાવવામાં તમને સહાય કરે છે. પછી આ રોગ પ્રતિકારકતા તમારા દૂધ મારફત તમારા બાળકમાં તબદીલ થાય છે અને તમારા બાળકને ચેપો સામે સુરક્ષા આપે છે.
- એક બીજા સાથેના જોડાણને અને એકબીજાની ઓળખાણ વધારે છે.
- તમને આત્મવિશ્વાસુ અને તણાવમુક્ત બનવામાં મદદ કરે છે.

તમારા બાળકને બાળોતિયું (ડાઇપર) પહેરાવ્યું હશે, પછી તમારી છાતી ઉપર ટટ્ટાર મૂકયું હશે અને તમારું શર્ટ કે ધાબળો ઓઢાડ્યો હશે. તમે જ્યારે તમારા બાળકને તમારી ત્વચાના સંપર્કમાં રાખીને ઉંચકો છો, તે/તેણી શાંતિ અનુભવશે. ત્વચા-થી-ત્વચાનો સંપર્ક તમને અને તમારા બાળકને સ્તનપાનની શક્ય એટલી શ્રેષ્ઠ શરૂઆત પૂરી પાડશે. તમારા સાથીદાર પણ બાળકને આરામ કરાવવા અને ઉછેર માટે ત્વચા-થી-ત્વચાનો સંપર્ક પૂરો પાડી શકે છે.

ત્વચા-થી-ત્વચાનો સંપર્ક એ મારા બાળકના મગજના વિકાસને કેવી રીતે મદદ કરે છે?

અપરિપક્વ બાળકોમાં જ્ઞાનતંતુઓ હજી વિકસતાં હોય છે. સગર્ભાવસ્થાના અંતિમ 14 સપ્તાહમાં, તમારા બાળકનું મગજ 400% વિકસે છે. જ્યારે તમે તમારા બાળકને ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને પકડો છો, તમારું બાળક એક એવી જગ્યામાં હોય છે જ્યાં તે/તેણી દુનિયાને સ્પર્શ, ગંધ, શ્રવણ અને હલનચલન મારફત અનુભવે છે. તમારી સાથેના આ અનુભવો તેમના મગજના વિકાસ માટે અત્યંત જરુરી છે. ત્વચા-થી-ત્વચાના સંપર્ક દરમિયાન, તમારું બાળક:

- તમારા દૂધને સૂંઘે છે.
- તમારા દૂધને ચાખે છે.
- તમારી ત્વચાને સ્પર્શે છે.
- તમારી સાથે હલન-ચલન કરે છે.
- તમારા શરીર દ્વારા હુંફાળું રહે છે.

ત્વચા-થી-ત્વચાના સંપર્ક અને કાંગારૂ સંભાળ વિશે NICUમાં વધુ વાંચો અથવા સાંભળો .

www.kangaroomothercare.com/skin-to-skin.aspx

www.youtube.com/watch?v = iN1UiAVyZZk

www.youtube.com/watch?v = svNB3yz2v8E

www.youtube.com/watch?v = _MateX87u9k

શરૂઆત કરવી

તમારા શિશુ માટે દૂધ બનાવવું

જો તમારું બાળક હજી સ્તનથી ફીડિંગ કરવા સક્ષમ ન હોય તો હાથથી દબાવીને કે પંપીંગ કરીને તમારા દૂધના પુરવઠાને સ્થાપિત કરી શકો છો. બન્ને પધ્ધતિઓ તમારા સ્તનમાંથી દૂધને કાઢે છે જેથી તમે તમારા બાળકને ફીડિંગ કરાવી શકો. તમે તમારા શિશુની જરુરિયાત મુજબ દૂધ કાઢો એ અગત્યનું છે, 24 કલાકમાં ઓછામાં ઓછું 8 વખત દૂધ કાઢો, આમાં રાતના ઓછામાં ઓછા એક વખતનો સમાવેશ થવો જોઇએ.

કેવી રીતે હાથના દબાણથી માતાનું દૂધ કાઢવું અને સંગ્રહવું, કેવી રીતે બ્રેસ્ટપંપ વાપરવો અને જ્યારે તે/તેણી શક્તિમાન થાય ત્યારે તમારા બાળકને કેવી રીતે સ્તનપાન કરાવવું તે તમને શીખવામાં NICUમાં સ્ટાફ મદદ કરશે.

માતાનું દૂધ સફળતાપૂર્વક ઉત્પન્ન કરવાનાં સૂચનો:

- વહેલી શરૂઆત કરો અને હાથથી દબાણ આપવાનું તથા પંપીંગ કરવાનું જન્મના પ્રથમ 6 કલાકમાં અને **વધુ સારું એ હશે કે પ્રથમ કલાકમાં શરૂ કરો.**
- હાથથી દબાણ આપીને અને પંપીંગ કરીને 24 કલાકમાં 8 અથવા વધુ વખત કાઢો .
- હૉસ્પિટલ ગ્રેડ ડબલ ઇલેક્ટ્રિક પંપનો ઉપયોગ કરીને પંપીંગ કરો.

હું હાથથી દબાણ કેવી રીતે આપું?

તમારા બાળક માટે હાથથી દબાણ આપીને નવદૂગ્ધ (કોલોસ્ટ્રમ) કાઢવા:

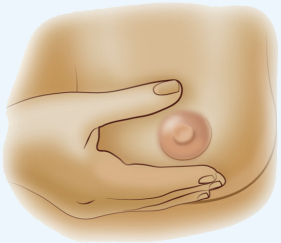
- તમારા હાથ સારી રીતે ધૂઓ.
- તમને જ્યાં આરામદાયક અને તણાવમુક્ત લાગતું હોય એવી જગ્યા શોધી કાઢો.
- દબાણ કરતાં અગાઉ, જ્યારે કરી શકો, તમારા સ્તનને હુંફાળાં પોતાં લગાડો.
- તમારાં સ્તનને બહારથી નિપલ તરફ સપાટ હાથે અથવા મુઠ્ઠી વાળીને વણતાં હો એમ હળવેથી માલીશ કરો.
- તમારા સ્તનને એક હાથે નિપલની બહુ નજીક નહીં એમ પકડો. તમારા હાથનો અંગુઠો અને આંગળીઓ એકબીજાની વિરુદ્ધમાં હોવી જોઇએ અને નિપલથી લગભગ 2½–4 સે.મી. (1–1½ ઇંચ) પાછળ. તમારા સ્તનને સહેજ ઊંચકો, અને હળવેથી સ્તનને અંદરની બાજુ તમારી છાતી તરફ દબાવો.

- ધીમેથી તમારા અંગુઠા અને આંગળીઓને નિપલ તરફ ના ખસી જાય એ રીતે એકસાથે દબાવો.
- તમારી આંગળીઓને થોડીક સેકન્ડો માટે વિરામ આપો અને પછી એની એ જ ક્રિયાને ફરીથી કરો.
- તમારા હાથ તમારા સ્તનને ફરતે ફેરવો,તમારા સ્તનના દરેક ભાગને માલીશ કરો જેથી તમે તમારા સમગ્ર સ્તનમાંથી દૂધ કાઢો છો. આમ કરવાનું ત્યાં સુધી ચાલુ રાખો જ્યાં સુધી દૂધ આવવાનું ધીમું ન પડી જાય. સાઇડ બદલો અને બીજા સ્તન પર એમ જ કરો. સાઇડ બદલવાનું ચાલુ રાખો, સ્તનની માલીશ કરતા રહી અને જ્યાં સુધી દૂધનો પ્રવાહ અટકી ન જાય ત્યાં સુધી ફરીથી દબાણ આપતા રહો.
- શરૂઆતમાં તમને કોલોસ્ટ્રમનાં થોડાંક ટીપાં પ્રાપ્ત થાય. તેનાથી નિરાશ ન થાવ: આ સામાન્ય છે.
- દૂધને એક ચમચીમાં અથવા હૉસ્પિટલે આપેલા વાસણમાં એકત્ર કરો, જેનો ઉપયોગ પછી તમારા બાળકને કોલોસ્ટ્રમ આપવામાં થઈ શકે.
- હાથથી દબાણ આપતાં શીખવામાં પ્રેક્ટિસ જરૂરી હોય છે, એ સહેલું થતું જશે.

દબાણ આપીને દૂધ કાઢવાનું આરામદાયી હોવું જોઇએ, નહીં કે પીડાદાયી.

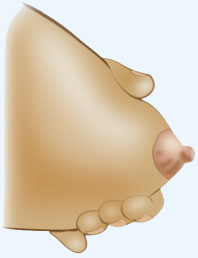
હાથથી દબાણ આપવાની તકનીક

અગત્યનાં પગલાં: દબાવો - દબાવીને કાઢો - વિરામ



દબાવો
(તમારી છાતી
તરફ પાછું)

દબાવીને કાઢો



વિરામ

દબાણ આપીને માતાનું દૂધ કાઢવાનો વીડિયો જુઓ.

http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html

www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/

મારું શરીર કેવી રીતે માતાનું દૂધ બનાવે છે?

તમારી સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તમારું શરીર તમારા બાળકના સ્તનપાન માટે પણ તૈયારી કરે છે. જે બે અગત્યનાં હોર્મોન્સ સ્તનપાનમાં સામેલ હોય છે તે પ્રોલેક્ટિન (Prolactin) અને ઑક્સિટોસિન (Oxytocin) છે.

પ્રોલેક્ટિન એક અગત્યનું હોર્મોન છે કારણ કે તે દૂધ બનાવે છે. તમે પ્રોલેક્ટિનમાં વધારો આ રીતે કરી શકો છો:

- તમારા બાળકને વારંવાર સ્તનપાન કરાવીને.
- સ્તનપાન દરમિયાન, હાથથી દબાવીને કાઢવાથી અને પંપીંગ કરીને તમારા સ્તનને 24 કલાકમાં ઓછામાં ઓછા 8 વખત ઉત્તેજિત કરીને.

પંપીંગ કરીને તમારા સ્તનને 24 કલાકમાં ઓછામાં ઓછા 8 વખત ઉત્તેજિત કરીને. જ્યારે તમે સ્તનપાન કરાવો છો, હાથથી દબાણ આપો છો અથવા પંપ કરો છો તે વખતે ઓક્સિટોસિન બને છે. ઓક્સિટોસિન અગત્યનું હોર્મોન છે કારણ કે તે તમારા સ્તનમાંથી દૂધને છોડે છે. તેને 'લેટ-ડાઉન' કહે છે. લેટ-ડાઉન દરમિયાન તમને આ અનુભવ થઈ શકે:

- તમારા સ્તનમાં ઝણઝણાટ અનુભવો.
- એક અથવા બન્ને સ્તનમાંથી દૂધ ટપકતું હોવાનું લાગે.
- તમારા ગર્ભાશય કે પેટમાં ખેંચાણ કે સંકોચાવું અનુભવાય.
- કશું નહિ. આ ચિહ્નોનો અભાવ તમારામાં લેટ-ડાઉનની ઊણપ નથી દર્શાવતો.

વારંવાર હાથના દબાણ અને અસરકારક પંપીંગથી તમે વધુ દૂધ, ઝડપથી બનાવશો!

શરૂઆતના થોડા દિવસ હું શું અપેક્ષા રાખી શકું?

દિવસ 1:

- હાથથી દબાણ આપીને અને પંપીંગ કરીને સ્તનનું દૂધ કાઢવાનું જન્મના પ્રથમ 6 કલાકમાં શરૂ કરો, શક્ય હોય તો પ્રથમ કલાકમાં.
- હૉસ્પિટલ ગ્રેડ ડબલ ઇલેક્ટ્રિક પંપ વાપરો. પહેલાં હાથથી દબાણ આપો અને પછી પંપનો ઉપયોગ કરો.
- હાથથી દબાણ આપીને અને પંપ વડે 8 અથવા વધુ વખત અથવા જેટલી વધુ વાર તમે કરી શકો. તમે જાગતા હો ત્યારે આ દર કલાકે કરી શકો.
- તમે કાઢેલા કોલોસ્ટ્રમની માત્રા વિશે ગભરાશો નહીં. વહેલું અને વારંવાર સ્તનનું ઉત્તેજન અને દૂધ કાઢવું એ તમારા દૂધના પુરવઠાને વધારવામાં મદદ કરશે.

દિવસ 2:

- હાથનું દબાણ અને પંપીંગ 24 કલાકમાં ઓછામાં ઓછું 8 અથવા વધુ વખત કરો. રાત્રી દરમિયાન આમ ઓછામાં ઓછું એક વખત કરો.

દિવસ 3:

- હાથનું દબાણ અને પંપીંગ 24 કલાકમાં ઓછામાં ઓછું 8 અથવા વધુ વખત કરો.
- રાત્રી દરમિયાન આમ ઓછામાં ઓછું એક વખત પંપ કરવાનું ચાલુ રાખો કારણ કે દૂધના ઉત્પાદનમાં મદદ કરનાર હોર્મોન (પ્રોલેક્ટિન) રાત્રે સૌથી ટોચે હોય છે.
- રાત્રી દરમિયાન 4 કલાકનો ફક્ત એક જ વિરામ લો.
- જેમ તમારા દૂધનો જથ્થો વધે એમ તમારા સ્તન વધુ ભરપૂર થઈ શકે છે. આ સામાન્ય છે.
- વારંવાર દૂધ કાઢવું એ અતિપૂરણ રોકવા મહત્વનું છે.
- જો તમારા સ્તન વધુ ભરાઇ જાય અને તમને અસુવિધાજનક લાગે, તો આ અતિપૂરણ કહેવાય. તમારા સ્તન ઉપર ઠંડાં પોતાં મૂકવાં અને વારંવાર દૂધ કાઢવું સહાયક થવું જોઇએ. ઘણી માતાઓને ઊલટું દબાણ આપીને નરમ કરવાનું પણ ઉપયોગી થતું લાગે છે. ઊલટું દબાણ આપીને નરમ કરવું એ નિપલની આસપાસના શ્યામ વિસ્તારને નરમ કરવાનો એક રસ્તો છે અને તેનાથી દૂધને બહાર આવવામાં મદદ મળે છે.

ઊલટું દબાણ આપીને નરમ કરવું

1. તમારી આંગળીઓ તમારી નિપલની દરેક બાજુની ઉપર મૂકો.
2. તમારી પાંસળીઓ તરફ દબાવો. એક મિનિટ માટે પકડી રાખો.
3. તમારી આંગળીઓ નિપલને ફરતે ગોળ ગોળ ફેરવો અને ફરીથી તેમ કરો.
4. જો તમારા નિપલની આસપાસના શ્યામ ભાગનો કોઇ હિસ્સો હજી પણ કઠણ હોય, તો તે વિસ્તારમાં પુનરાવર્તન કરો.
5. ઊલટું દબાણ આપીને નરમ પાડવાનું થોડુંક અસુવિધાજનક થઇ શકે છે પરંતુ તેની પીડા ન થવી જોઇએ.
6. યાદ રાખો કે તમે નિપલની આસપાસના શ્યામ વિસ્તારમાંથી પ્રવાહીને દૂર ધકેલી રહ્યાં છો.

જો સ્તનનું છલોછલ ભરાવું અથવા અતિપૂરણની સમસ્યા થયા જ કરતી હોય તો, તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે ચોક્કસ વાત કરો.

દિવસ 7 સુધીમાં:

- દિવસ 7 સુધીમાં સ્તનના દૂધની માત્રામાં નોંધપાત્ર વધારાની અપેક્ષા રાખો. જો તમને દૂધની માત્રામાં વધારો ન જણાતો હોય તો તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે વાત કરો.

દિવસ 14:

- પહેલા 10-14 દિવસ દરમિયાન તમારા સ્તનના દૂધની માત્રામાં ઝડપથી વધારો થવો જોઇએ. તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે હાથથી દબાણ આપવા તથા પંપીંગ કરવા અને દૂધના પુરવઠા અંગે નિયમિત રીતે વાત કરો. તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા તમને વધારે વખત પંપીંગ કરવા સલાહ આપી શકે.
- હાથથી દબાણ આપવાની સાથે પંપીંગ કરવાને જોડવું મોટાભાગની માતાઓને મદદરૂપ થાય છે.
- 24 કલાકમાં, ઓછામાં ઓછું રાત્રે એક વખત સહિત, 8 અથવા વધારે વખત, હાથથી દબાણ આપવાનું અને પંપ કરવાનું ચાલુ રાખો. દૂધ કાઢવાનાં બે સત્ર દરમિયાન 4 કલાકનો એક સમયગાળો સામાન્ય રીતે સારો ગણાય છે. ઘણી માતાઓને 4 કલાકનો સમયગાળો રાત્રે રાખવાનું ગમતું હોય છે.

પંપીંગ કરવું

માતાનું દૂધ મેળવવા અને તમારો દૂધનો પુરવઠો ઉત્તેજિત કરવા બ્રેસ્ટ પંપનો ઉપયોગ એ સૌથી અસરકારક માર્ગ છે.

બન્ને સ્તનનું પંપીંગ એક જ સમયે કરવું શ્રેષ્ઠ હોય છે. આને ડબલ પંપીંગ કહેવાય છે. એક વખતે એક સ્તનનું પંપીંગ કરવા કરતાં ડબલ પંપીંગ વધુ ઝડપી હોય છે. તે તમને વધુ અને ઝડપથી દૂધ બનાવવામાં મદદ કરે છે.

તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા પાસે તપાસ કરો કે હૉસ્પિટલ ગ્રેડ પંપ ઘેર વાપરવા માટે ક્યાંથી ભાડે મળે.

જો તમને તમારા બ્રેસ્ટપંપના સંચાલનમાં તકલીફ હોય તો તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાને વાત કરો, પંપ ભાડે આપનાર કંપનીનો સંપર્ક કરો અથવા ઉત્પાદકની વેબસાઇટનો પરામર્શ કરો.

ડબલ પંપીંગ: બન્ને સ્તનનું પંપીંગ એક સમયે કરવું

- હૉસ્પિટલના નિર્દેશ અનુસાર બે પંપ કિટ વાપરો.
- હૉસ્પિટલ ગ્રેડ ડબલ ઇલેક્ટ્રિક પંપ શ્રેષ્ઠ છે.
- ડબલ પંપીંગ 15 મિનિટ માટે કરો.
- જો હજી પણ તમારું દૂધ આવ્યા કરતું હોય તો પંપીંગ કરવાનું લાંબો સમય ચાલુ રાખો.
- પંપીંગ દરમિયાન તમારા સ્તનને માલીશ કરો.
- 'હેન્ડ્સ-ઑન પંપીંગ' (હાથવગા પંપીંગ) તકનીકનો ઉપયોગ કરવાનું પણ વિચારણામાં લો, જેમાં તમે ડબલ ઇલેક્ટ્રિક પંપના ઉપયોગથી પંપીંગ કરતાં હોવ ત્યારે હળવેથી તમારાં સ્તનને માલીશ કરો અને હાથથી દબાવો.

દૂધનું ઉત્પાદન વધારવા પંપીંગ દરમિયાન સ્તનની માલીશ કરવા અંગેનો વીડિયો જુઓ.

www.newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html

દૂધનો સારો પુરવઠો કેવી રીતે નિર્માણ કરવો

- 24 કલાકમાં ઓછામાં ઓછુ 8 વખત પંપીંગ અને હાથથી દબાણ કરો.
- પંપીંગ પહેલાં અને દરમિયાન તમારા સ્તનને માલીશ કરો.
- રાત્રી દરમિયાન ઓછામાં ઓછું એક વાર પંપીંગ કરો જ્યારે પ્રોલેક્ટિનનું સ્તર સૌથી ઊંચું હોય છે.
- રાત્રે પંપીંગ વચ્ચે વધુમાં વધુ 4 કલાકની ઊંઘ લો.
- પંપીંગ પછી હાથથી દબાણ આપો.

**પંપીંગ વહેલું કરો. પંપીંગ વારંવાર કરો.
પંપીંગ અસરકારક રીતે કરો.**

પંપ કરવા તૈયાર થવું

- પંપીંગ કરતાં કે માતાના દૂધને લેતાં-મૂકતાં અગાઉ તમારા હાથ સાબુ અને પાણીથી ધૂઓ અથવા પાણી વિનાના ઍન્ટિસેપ્ટિક ક્લિન્સરનો ઉપયોગ કરો.
- તમારા માટેની સવલતભરી જગ્યાએ પંપીંગ કરો.

પંપીંગની સફળતા માટેનાં સૂચનો

- તમારા શિશુ સાથેના સંપર્ક પહેલાં, દરમિયાન અને પછી પંપીંગ કરો.
- શક્ય એટલી વધારે વાર તમારા શિશુને સ્પર્શ કરો.
- તમારા પંપની પાસે તમારા બાળકના ફોટા અથવા બીજી યાદ અપાવનારી વસ્તુઓ રાખો, અથવા તમારા બાળકના રૂમમાં પંપ કરો.

- પંપીંગ શરૂ કરતા અગાઉ લેટ-ડાઉન પ્રક્રિયાને ઉત્તેજિત કરવા હુંફાળાં પોતાં મૂકો, હળવી માલીશ કરો અને હાથથી દબાવો.
- પંપીગ સુવિધાજનક હોવું જોઇએ. જો તમારા નિપલ પીડાદાયી થતા હોય તો સ્તન માટે પંપની ધારની યોગ્ય સાઇઝ અને સક્શન સેટિંગ અંગે તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા જોડે વાત કરો .
- વારંવાર હાથથી દબાવવાથી અને પંપીંગ કરવાથી દૂધનો ઓછો પુરવઠો વધારી શકાતો હોય છે. જો તમારી આ તકલીફ લાંબો સમય રહે તો તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાને પૂછો.
- વારંવાર આરામ કરો.
- પંપીંગ કરતી વખતે પંપીંગ બ્રાનો ઉપયોગ કરવાનું વિચારી શકો જેથી બન્ને હાથ તમારા સ્તનની માલીશ કરવા મુક્ત રહે. તે કેવી રીતે બને તે માટે આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા જોડે વાત કરો.

દૂધના પુરવઠાની રોજનીશી શું હોય છે?

તમે દરેક વખતે હાથના દબાણથી અને પંપથી કેટલું દૂધ કાઢ્યું તેનો આ એક દસ્તાવેજ હોય છે. તમે હાથના દબાણથી અને પંપથી કાઢેલા દૂધની માત્રા અને સમયની નોંધ રાખો. ઉપરાંત જ્યારે તમે તમારા બાળકને ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને પકડી રાખો તેની પણ ખરાની નિશાની કરો. પાન 14-17 ઉપર આપેલી દૂધના પુરવઠાની રોજનીશીનો ઉપયોગ કરો. તમારા પંપીંગના અને હાથના દબાણથી કાઢવાના સત્રોની નોંધ તમને એ યાદ રાખવામાં સહાયતા કરે છે કે દરેક દિવસે તમે કેટલી વખત પંપથી તથા હાથના દબાણથી દૂધ કાઢ્યું અને તમે માતાનું દૂધ કેટલી માત્રામાં બનાવો છો.

જ્યારે બાળક હૉસ્પિટલમાં હોય ત્યારે હું પંપીંગના સાધનની દેખભાળ કેવી રીતે કરી શકું?

તમારા પંપીંગના સાધનને કેવી રીતે સ્વચ્છ કરવું અને સંગ્રહવું તે વિશે તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાને પૂછો.

જ્યારે બાળક હૉસ્પિટલમાં હોય ત્યારે માતાના દૂધને સંગ્રહવાનાં દિશાસૂચનો

સંગ્રહના સમય અલગ અલગ હોઇ શકે છે તેથી તમારા હૉસ્પિટલનાં દિશાસૂચનો અંગે પૂછો. તાજું દૂધ પંપીંગના 24-48 કલાકમાં ઉપયોગમાં લઈ લેવું જોઇએ.

- સંગ્રહ માટે હૉસ્પિટલ દ્વારા ભલામણ કરાયેલાં જંતુરહિત વાસણો વાપરો.
- માતાના દૂધનાં તમારાં વાસણોને હૉસ્પિટલની સૂચના અનુસારનાં સ્પષ્ટ લેબલ લગાડો. તેમાં બાળકનું નામ, તમે દૂધ કાઢ્યાની તારીખ અને સમય સામેલ કરવાની ચોકસાઇ કરજો.
- માતાનું દૂધ તાજું હોય તે શ્રેષ્ઠ હોય છે, તેથી જો તમારા માટે શક્ય હોય તો, એ તમારા બાળકને તરત જ આપી દો. નહીં તો પંપીંગ કર્યા પછી માતાના દૂધને તરત શીતગાર (ફ્રીઝ)માં મૂકી દો. જે દૂધ 24-48 કલાકમાં વપરાવાનું ન હોય તેને ઠારી (ફ્રીઝ કરી) દો.
- તમારા દરેક પંપીંગ પછી તમે પંપથી કાઢેલું તાજું માતાનું દૂધ તે સંગ્રહવાના નવા વાસણમાં રેડો. પંપથી કાઢવાનાં અલગ અલગ સત્રોમાં મેળવેલું દૂધ ભેગું ન કરશો.

કેવી રીતે હું માતાનું દૂધ સુરક્ષિત રીતે NICUને વહન કરું?

તમારું તાજું માતાનું દૂધ જેટલું બને એટલું તરત જ પહોંચાડો.

- માતાના દૂધનાં તમારાં વાસણો એક સ્વચ્છ બેગ/વાસણમાં મૂકો.
- એક ઇન્સ્યુલેટેડ કુલર અથવા ફ્રીઝર પૅકવાળા વાસણનો ઉપયોગ કરો.
- તમારા દૂધને કેવી રીતે લેબલ કરવું તે દેખાડવા અને માતાનું દૂધ દવાખાને લઇ આવો એ ક્યાં સંગ્રહવાનું તે તમારા આરોગ્ય પ્રદાતાને પૂછો.

તમારા બાળક માટે તાજું શ્રેષ્ઠ છે!

તમારા શિશુને હૉસ્પિટલમાં ફીડિંગ કરાવવું

હાથના દબાણથી કાઢેલા માતાના દૂધનું ફીડિંગ કરાવવું

હાથથી કાઢેલા માતાના દૂધનું ફીડિંગ તમારા બાળકને જુદી જુદી પધ્ધતિઓના ઉપયોગ વડે કરી શકાય છે. જે પધ્ધતિનો ઉપયોગ કરો તે તમને અને તમારા બાળકને અનુકૂળ હોવી જોઇએ. ફીડિંગની આ પુરવણી પધ્ધતિઓ તમારું બાળક વધારે મજબૂત ન બને અને વધુ સારી રીતે સ્તનપાન કરવા સક્ષમ ન થાય ત્યાં સુધી સ્તનપાનના ટેકામાં વપરાય છે. તમે અને તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા દરેક પધ્ધતિના ફાયદા અને ગેરફાયદાની ચર્ચા કરી શકો છો તથા તમારા અને તમારા બાળક માટે શું અનુકૂળ અને સલામત છે તે નક્કી કરી શકો છો.

- નેસો-ગેસ્ટ્રિક અથવા ઓરો-ગેસ્ટ્રિક ટ્યુબ: એક ટ્યુબ જે તમારા શિશુને ફીડ કરવા તેના/તેણીના નાકમાં થઈને (નેસો-ગેસ્ટ્રિક) અથવા મોંઢા વાટે (ઓરો-ગેસ્ટ્રિક) પેટમાં જાય છે .
- લેક્ટેશન એઇડ: ફીડિંગ માટેની એક ટ્યુબ એક વાસણમાંથી તમારી નિપલ સુધી. જ્યારે તમારું બાળક સ્તનપાન કરે છે, ત્યારે તમારું બાળક તમારા સ્તનમાંથી તથા ફીડિંગ ટ્યુબ મારફત એક જ સમયે દૂધ પ્રાપ્ત કરે છે.
- આંગળીથી ફીડિંગ: એક વાસણમાંથી એક ફીડિંગ ટ્યુબ તમારી આંગળીની કોમળ બાજુએ મૂકવામાં આવે છે. તમારું બાળક તમારી આંગળીને ચુસીને તથા ફીડિંગ ટ્યુબ વડે એક જ સમયે ફીડિંગ કરશે.
- કપ: એક નાનો કપ તમારા બાળકના હોઠ પાસે ધરવામાં આવે છે જેથી તે/તેણી તેમાંથી ઘૂંટડો ભરી શકે. ઘૂંટડા ભરવાનો તાલ તમારું બાળક ગોઠવશે. દૂધને તમારા બાળકના મોંઢામાં રેડશો નહીં .
- સિરીંજ, ડ્રોપર અથવા ચમચી: ક્યારેક નાના પ્રમાણમાં આપવા વપરાય છે.
- નિપલ કવચ: એક ખાસ બનાવેલું સાધન જે તમારી નિપલ ઉપર બંધબેસતું આવી જાય છે. તે તમારા બાળકને સ્તનને વળગવા, ચૂસવા અને સ્તન પર રહેવામાં મદદ કરી શકે છે. તમારું દૂધ નિપલ કવચની ટોચે આવેલાં કાણાંમાંથી આવશે.

આ પધ્ધતિઓની ચર્ચા તમારા બાળકના આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે કરો. એ અગત્યનું છે કે આ પધ્ધતિઓ પૈકીની કોઇપણનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરાય તે દેખાડાય એ નિશ્ચિત થવા કે તમે તમારા બાળકને સલામત રીતે અને આરામદાયક રીતે ફીડિંગ કરાવો છો.

બિન-પોષક ચૂસવું

મોટાભાગનાં બાળકો ચૂસવાની પોતાની તીવ્ર ઇચ્છાને સંતોષવા બિન-પોષક ચૂસતાં હોય છે. તેનાથી પાચનમાં, ચૂસવા તથા શ્વાસોચ્છવાસનું અનુકૂલન કરવામાં મદદ મળે છે અને તમારા બાળકને શાંત થવામાં પણ સહાય કરી શકે છે. તમારું બાળક તમે હાથથી દબાણ આપીને દૂધ કાઢ્યા પછી તમારા સ્તન પર ચૂસીને આમ કરી શકે છે અથવા તમારી આંગળી પર ચૂસાડવા કે ચૂસણીનો ઉપયોગ કરવા જેવી અન્ય પધ્ધતિઓ અંગે તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે વાતચીત કરો. અગત્યનું એ છે કે એક સુમાહિતગાર નિર્ણય કરવા માટે આવશ્યક એવી માહિતી તમારી પાસે હોય.

બિન-પોષક ચૂસવું તમારા બાળકને શાંત પાડવા પણ અગત્યનું છે, ખાસ કરીને જ્યારે માબાપ તેમના બાળકને શાંત કરવા હાજર ન રહી શકતાં હોય.

દાતાનું દૂધ એ શું હોય છે?

કેટલીક હૉસ્પિટલો મિલ્ક બેંકનું દૂધ વાપરે છે, જે કાળજીપૂર્વક ચકાસણી કરેલી મહિલાઓ પાસેથી મેળવેલું દાતાના સ્તનનું પેસ્ચુરાઇઝ્ડ દૂધ પૂરું પાડે છે. આ હોસ્પિટલોમાં, દાતાનું દૂધ એ બાળકોને ઓફર કરાય છે જે હૉસ્પિટલના ધારાધોરણોને પૂરાં કરતાં હોય. NICU દાતાનું દૂધ વાપરતા પહેલાં હંમેશાં માતાનું પોતાનું દૂધ ઉપયોગમાં લેશે. મિલ્ક બેંકનું દૂધ ખુબ સલામત હોય છે. તે એક કાળજીપૂર્વકની ચકાસણી પ્રક્રિયા, પરીક્ષણ અને પેસ્ચુરાઇઝેશનમાંથી પસાર થાય છે.

રોજર્સ હિક્સન ઓન્ટેરિઓ હ્યુમન મિલ્ક બેંક વેબસાઇટ (www.milkbankontario.ca) સમજાવે છે કે પેસ્ચુરાઇઝ કરેલું દાતાનું માનવ દૂધ અપરિપક્વ બાળકોને અથવા ખુબ ઓછા વજનવાળાં જન્મેલાં બાળકોને નેક્રોટાઇઝિંગ એન્ટ્રોકોલિટિસ (NEC) જેવી જીવલેણ બીમારીઓ સામે રક્ષણ આપી શકે છે. દાતાનું દૂધ ગંભીર ચેપો અને જટિલતાઓ સામે પણ રક્ષણ આપે છે. દાતાનું દૂધ એ તમામ ધરાવે છે જે બાળકોને સારી રીતે વિકસવા અને તંદુરસ્ત રહેવામાં સહાયક થવા આવશ્યક હોય છે. આ પૈકીના ઘણાં ઘટકો માત્ર માતા કે દાતાના દૂધમાં મળે છે અને નવજાત શિશુ માટેની ફોર્મ્યુલામાં નહીં.

સ્તનપાન તરફ વળવું

અપરિપક્વ બાળકો જેમ જેમ સ્તનપાન શીખતાં જાય તેમ વિશિષ્ટ તબકકાઓમાંથી પસાર થાય છે. આ બીજી કોઇપણ નવી કુશળતા શીખવા જેવું છે. અપરિપક્વ બાળકો જેમ સંપૂર્ણપણે સ્તનથી ફીડિંગ કરવા તરફ વળે છે તેમ તેઓ સ્તનપાન કરવામાં ધીમે ધીમે બહેતર થતાં જાય છે. તમે અને તમારું બાળક જ્યારે સ્તનપાન શીખતાં હોય ત્યારે મદદ માટે તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાને પૂછો. આ પ્રગતિ છે જે તમે જોઇ શકો છો.

ત્વચા-થી-ત્વચા/કાંગારૂ દેખભાળ.

↓

તમારા બાળકના ફીડિંગના સંકેતોનું નિરીક્ષણ કરો, જેવા કે જાગી જવું, ફીડિંગ માટેની આતૂરતા, ચૂસવું અને તેનો/તેણીનો હાથ તેના પોતાના મોંઢામાં મૂકવો.

↓

તમારા બાળકને એવી રીતે ગોઠવો કે તેનું મોંઢું તમારી નિપલની નજીક રહે અને તેને ચાટતાં અને શ્વાસ સાથે ગંધને લેતું હોય તેનું ધ્યાન રાખતાં રહો.

↓

સ્તનમાંથી દૂધ તમારી નિપલ ઉપર કાઢો અને હળવેકથી તેને તમારા બાળકના હોઠ પર ઘસો. આ તેને/તેણીને માતાના દૂધના સ્વાદ અને ગંધ સાથે પરિચિત થવામાં મદદ કરશે.

↓

તમારું બાળક તમારી નિપલને વળગી પડવા શક્તિમાન છે અને ચૂસવાનું તથા ગળવાનું શરૂ કરી શકે.

↓

તમારું બાળક તમારી નિપલને વળગી પડવા અને લાંબા સમય સુધી સ્તનપાન કરવા શક્તિમાન છે.

↓

તમારું બાળક જ્યાં સુધી દરરોજ દરેક ફીડિંગ વખતે સ્તનપાન કરવા તૈયાર ન થાય તે/તેણી વધારે વખત સ્તનપાન કરી શકે.

↓

તમારા બાળક સાથે શક્ય એટલું વધારે રહો. આ તમને અને તમારા બાળકને એકબીજાને વધુ જાણવામાં મદદ કરશે અને તમે તમારા બાળકના સંકેતોને વધુ સારી રીતે પ્રતિભાવ આપી શકશો.

સૂચના: સ્તનપાન શીખવાના શરૂઆતના દિવસોમાં, તમારું બાળક દૂધના પ્રવાહથી ગૂંચવાઇ જઈ શકે. તમારા બાળકને તમે વળગાડો તે પહેલાં થોડોક સમય તમારે પંપ કરવાની જરૂર પડી શકે. તમારું બાળક ક્રમશ: તમારા ભરપૂર સ્તન દ્વારા આરામથી ફીડિંગ કરશે.

બાળકના ફીડીંગના સંકેતો વિશે વધુ વાંચો

www.health.qld.gov.au/rbwh/docs/maternity/feeding-cues-term.pdf

બોટલ વહેલી શરૂ કરવાનાં જોખમો

જો તમે તમારા બાળકને બોટલનો ઉપયોગ કરીને ફીડ કરવાનું વિચારતા હો, તો તમારે તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે ચર્ચા કરવી જોઇએ જેથી તમે જોખમોને સમજી શકો. એ અગત્યનું છે કે બોટલોનો ઉપયોગ કેવી રીતે સ્તનપાનને અસર કરે છે તેની તમામ માહિતી તમારી પાસે હોય. આ તમને સુમાહિતગાર નિર્ણય લેવામાં મદદ કરશે.

જ્યારે બાળક એક જુદી હૉસ્પિટલમાં ખસેડાય છે

તમારા બાળકને જ્યારે ઇન્ટેન્સિવ કેરની આવશ્યકતા ન રહે ત્યારે તેને/તેણીને અન્ય હૉસ્પિટલમાં ખસેડવાનું થઈ શકે. એ તમારા અને તમારા બાળક માટે એક તણાવપૂર્ણ સમય થઇ શકે. નવી હૉસ્પિટલમાં તમે જેનાથી ટેવાયા હો તેનાથી અલગ નિત્યક્રમો અને વ્યવહારો હોઇ શકે છે. તમને અને તમારા બાળકને સરખી રીતે ગોઠવાવા માટેનાં આ રહ્યાં કેટલાંક સૂચનો.

જુદી હૉસ્પિટલ ખાતે તમારા બાળકની સારસંભાળની ચર્ચા કરવાનાં સૂચનો

- ફીડિંગના લક્ષ્યાંકોની ચર્ચા સ્ટાફ સાથે કરો જેથી દરેક જણ તે દિશામાં કામ કરી શકે.
- સ્ટાફને જાણવા દો કે તમને તમારા બાળક સાથે ત્વચા-થી-ત્વચાનો સંપર્ક સતત અને લાંબા સમય માટે કરવાનું ગમશે.
- એ ચર્ચો કે કેવી રીતે તમે તમારા બાળકની સંભાળમાં ભાગ લઈ શકો જેથી જ્યારે તમારા બાળકને ઘેર જવાનો સમય થાય ત્યારે તમને આત્મવિશ્વાસ રહે.
- પૂછો કે નવી હૉસ્પિટલમાં અને નવા સમુદાયમાં સ્તનપાનને કોણ ટેકો પૂરો પાડે છે અને આ વ્યક્તિ સાથે મળવા અંગે પૂછો.
- એ અગત્યનું છે કે તમારા બાળકની સંભાળ લેવામાં તમને આત્મવિશ્વાસની લાગણી થતી હોય. જો તમને હૉસ્પિટલમાંથી અગાઉ રજા અપાઇ ચૂકી હોય તો, તમારા બાળકને રજા અપાય તે અગાઉ તમારા બાળક સાથે દિવસ અને રાત બન્ને સમયે રહેવા (રૂમિંગ-ઇન)ની વિનંતિ કરો . તમારા બાળક સાથે રહેવાથી તમને બન્નેને પ્રેક્ટિસ કરવામાં અને સ્તનપાનમાં વધુ આત્મવિશ્વાસુ બનવામાં મદદ કરી શકે.

જ્યારે બાળક ઘેર જાય છે

હૉસ્પિટલમાંથી જ્યારે તમારું બાળક ઘેર જાય, ત્યારે સ્તનપાન ચાલુ રાખવામાં તમને અને તમારા બાળકને મદદરૂપ થાય તે માટેનો તમારી પાસે ફીડિંગ પ્લાન હશે. પંપીંગ ચાલુ રાખવું આવશ્યક હોઇ શકે છે અને જેમ જેમ તમારું બાળક મજબૂત થતું જાય અને સ્તનપાનમાં સુધારો થતો જાય તેમ ક્રમશ: પંપીંગ ઘટાડવું. સ્તનપાન સતત ચાલુ રાખવા માટેનો ટેકો એકવાર ઘેર પહોંચ્યા પછી તમને અને તમારા બાળકને સ્તનપાન ચાલુ રાખવામાં મદદ કરશે. તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે ફોલો-અપની યોજના બનાવો.

જ્યારે બાળક ઘેર આવી જાય ત્યારે મારા પંપીંગના સાધનની સંભાળ હું કેવી રીતે રાખું?

એક વાર તમારું બાળક ઘેર આવી જાય પછી પંપીંગના સાધનની સંભાળ રાખવાના નિર્દેશો બદલાય છે.

- પંપની કિટના તમામ ભાગો, એકત્ર કરવાનાં તમામ વાસણો અને ફીડિંગનાં તમામ સાધનોને ગરમ સાબુના પાણીમાં ધૂઓ અને ગરમ ચોખ્ખા પાણીથી વીછળો.
- ઉત્પાદકના નિર્દેશો અનુસાર તમામ પંપીંગ સાધનોને જંતુરહિત કરો.
- એક સ્વચ્છ ટુવાલ પર સૂકવવા મૂકો.
- સ્વચ્છ થયેલી, સૂકાયેલી કિટ્સને એક ચોખ્ખી બેગમાં મૂકો. તે પંપીંગ માટે તૈયાર છે.

જ્યારે બાળક ઘેર આવી જાય ત્યારે માતાનું દૂધ સંગ્રહવાના માર્ગદર્શક નિર્દેશો

એક વાર તમારું બાળક ઘેર આવી જાય પછી દૂધ સંગ્રહવાના માર્ગદર્શક નિર્દેશો અલગ હોય છે. માતાનું દૂધ ઘેર સંગ્રહવાનાં આ રહ્યાં કેટલાંક સૂચનો:

- સંગ્રહવાનું એક એવું વાસણ જે BPA મુક્ત હોય અથવા માતાના દૂધનું ફ્રિઝીંગ કરવા બનાવાયેલી બેગો ઉપયોગમાં લો.
- માતાનું દૂધ તમે જે તારીખે હાથના દબાણથી અથવા પંપ કરીને કાઢ્યું હોય તેની વાસણ પર નોંધ કરો.
- વ્યય અટકાવવા માટે, એક ફીડિંગ માટે જેટલું જરૂરી હોય એટલું માતાનું દૂધ સંગ્રહો.
- હાથના દબાણથી અથવા પંપ કરીને કાઢેલા માતાના દૂધને ખુબ ઠંડા વાતાવરણમાં ઠારો (રેફ્રિજરેટ કરો) અથવા ફ્રીઝ કરો. તાજું હાથના દબાણથી કાઢેલું માતાનું દૂધ તમારા બાળક માટે હંમેશાં શ્રેષ્ઠ હોય છે. જો તમારી પાસે અધિક માત્રામાં માતાનું દૂધ હોય તો તમે તેને ફ્રીઝ કરી શકો છો.
- અગાઉ ફ્રીઝ કરેલા માતાના દૂધને ફરીથી ફ્રીઝ ન કરશો.
- તમે અગાઉ ફ્રીઝ કરેલા માતાના દૂધમાં ઠંડું (ચિલ્ડ) તાજું માતાનું દૂધ ઉમેરી શકો છો. ફ્રીઝ કરેલા માતાના દૂધમાં માતાનું હુંફાળું દૂધ ન ઉમેરશો.
- માતાના દૂધને ફ્રીઝમાં ડિફ્રોસ્ટ કરો અથવા વહેતા ગરમ પાણી નીચે પિગળાવો.

તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા દ્વારા અલગ રીતે સલાહ ન અપાઇ હોય ત્યાં સુધી નીચેના માર્ગદર્શક નિર્દેશોનો ઉપયોગ કરો.

તંદુરસ્ત બાળકો કે જે ઘેર છે તેમને માટેના માતાના દૂધને સંગ્રહવાની માર્ગદર્શક સૂચનાઓ (એકેડેમી ઓફ બ્રેસ્ટફીડિંગ મેડિસિન, 2010)	
રૂમના તાપમાનમાં લવાયેલું ઠંડું કરેલું માતાનું દૂધ	• 1-2 કલાક
રૂમના તાપમાન પર હાથના દબાણથી તાજું કાઢેલું માતાનું દૂધ (16-29°C)	• 3-4 કલાક
રેફ્રીજરેટરમાં તાજું દૂધ (≤ 4°C)	• 72 કલાક
પીગળાવાયેલું દૂધ રેફ્રીજરેટરમાં	• 24 કલાક જ્યારથી પીગળવાનું શરૂ કર્યું ત્યારથી.
ફ્રીઝર પૅક સાથેનું કુલર	• 24 કલાક
રેફ્રીજરેટરનું ફ્રીઝર (અલગ બારણું)	• 3-6 મહિના
ડીપ ફ્રીઝર (≤ -17°C)	• 6-12 મહિના
ઉપર દર્શાવેલા સંગ્રહ સમયોથી જૂનું હોય એવું બધું જ દૂધ ફેંકી દો!	

માતાનું દૂધ હાથના દબાણથી કાઢવા અને સંગ્રહવા વિશે વધુ વાંચો.

www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf

જો તમારા બાળકને ફોર્મ્યુલાની જરૂર હોય

તમારું બાળક જો તબીબી કારણોસર ફોર્મ્યુલા મેળવતું હોય અથવા જો તમે ફોર્મ્યુલા ફીડ કરવાનો સુમાહિતગાર નિર્ણય કર્યો હોય તો તમારા આરોગ્ય પ્રદાતા સાથે ફોર્મ્યુલાને સુરક્ષિત રીતે તૈયાર કરવા, સંગ્રહવા અને ફીડ કરવા વાતચીત કરો.

જો તમે તમારા બાળકની નવજાત શિશુઓ માટેની ફોર્મ્યુલાથી પુરવણી કરતાં હો, તો તમારા બાળકને ફીડ-કરવા-તૈયાર જેવી જંતુરહિત પ્રવાહી ફોર્મ્યુલા અથવા ઘટ્ટ પ્રવાહી મળવું જોઇએ. નવજાત શિશુઓ માટેની પાવડર ફોર્મ્યુલા જંતુરહિત નથી હોતી અને તેથી એવાં નવજાત શિશુઓ કે જેઓ અપરિપક્વ હોય, જન્મ સમયે ઓછું વજન હોય અને/અથવા ચેપના જોખમ પર હોય તેમને માટે યોગ્ય હોતી નથી.

તમારા સમુદાયમાં સ્તનપાનને ટેકો

આમ તો તમારા બાળક સાથે ઘેર જવાનું રોમાંચક હોય છે, એ તણાવપૂર્ણ પણ થઇ શકે છે. જેમ જેમ તમે ઘરની જિંદગી સાથે ગોઠવાતાં જશો, સ્તનપાન કરાવવાનું સારી રીતે સ્થાપિત ન થાય ત્યાં સુધી તમને હાલ ચાલતા સ્તનપાનના ટેકાથી લાભ થશે. આ ટેકો વિવિધ સેવાઓ તરફથી ઉપલબ્ધ હોય છે, જેમાં નીચે જણાવેલા સામેલ છે:

એજન્સી	સંપર્ક માહિતી	જે સેવાઓની ઓફર થાય છે
NICU અથવા હૉસ્પિટલ બ્રેસ્ટ્ફીડિંગ ક્લિનિક	તમારી સ્થાનિક હૉસ્પિટલ અથવા જે હૉસ્પિટલમાં તમારા બાળકે સારસંભાળ લીધી હતી ત્યાં સંપર્ક કરો.	હૉસ્પિટલ ક્લિનિક ખાતે નર્સ અથવા ઇન્ટરનેશનલ સર્ટિફાઈડ લેક્ટેશન સર્ટિફાઇડ કન્સલ્ટન્ટ સાથે વાતચીત કરો.
બાઇલિંગલ ઓનલાઇન ઓન્ટેરિઓ બ્રેસ્ટ્ફીડિંગ સર્વિસિસ	www.ontariobreastfeeds.ca	સ્તનપાનના પડકારો અંગે સહાયતા પ્રાપ્ત કરો.
પબ્લિક હેલ્થ દ્વારા ઘરની મુલાકાત અથવા બ્રેસ્ટ્ફીડિંગ ક્લિનિક	તમારા સ્થાનિક પબ્લિક હેલ્થ યુનિટનો સંપર્ક કરો. www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx	તમારી નજીકમાં સ્તનપાન સેવાઓની શોધખોળ. સ્તનપાન અંગેની કોઇપણ ચિંતાઓ અથવા સવાલો વિશે નર્સ સાથે વાત કરો.
માતા-થી-માતાનો સ્તનપાનને ટેકો	તમારા વિસ્તારમાં આ સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે કે નહીં તે શોધી કાઢવા તમારા સ્થાનિક પબ્લિક હેલ્થ યુનિટનો સંપર્ક કરો	સ્તનપાન અંગે સહાયતા પૂરી પાડવા ઘરની મુલાકાતો, સ્તનપાન ક્લિનિક્સ અને સમર્થન જુથો ઉપલબ્ધ હોઇ શકે છે.
લા લેશે લીગ કેનેડા ગ્રુપ્સ	www.lllc.ca	તમારા સવાલોના જવાબ અને તમને પડકારોમાં માર્ગદર્શન આપવા સક્ષમ એક અનુભવી સ્વયંસેવક માતા હોઇ શકે છે.
ટેલિહેલ્થ ઓન્ટેરિઓ સ્પેશ્યલાઇઝ્ડ બ્રેસ્ટ્ફીડિંગ સર્વિસિસ	1-866-797-0000 ટીટીવાય: 1-866-797-0007	'લા લેશે લીગ'ના એક લીડર તરફથી સ્તનપાનનું માતા-થી-માતાનું સમર્થન તથા શિક્ષણ જુથ બેઠકોને અને વ્યક્તિગત ટેકાને પ્રોત્સાહિત કરે છે અને પૂરાં પાડે છે. નવી અને સંભવિત માતાઓને સ્તનપાન માટે હવે નિષ્ણાત સલાહ અને સમર્થન રોજના 24 કલાક, સપ્તાહના 7 દિવસ, ટેલિફોન સલાહકારી સેવા સુલભ છે. આ નિઃશુલ્ક સેવા રજીસ્ટર્ડ નર્સો દ્વારા પૂરી પડાય છે જેમણે સ્તનપાન અને લેક્ટેશન સમર્થનમાં પણ તાલીમ મેળવેલી હોય છે.
ઇન્ટરનેશનલ લેક્ટેશન કન્સલ્ટન્ટ એસોસિએશન (ILCA)	www.ilca.org	ફાઇન્ડ એ લેક્ટેશન કન્સલ્ટન્ટ ડિરેક્ટરી એવા ઇન્ટરનેશનલ લેક્ટેશન કન્સલ્ટન્ટ્સની યાદી કરે છે જેઓ આઇએલસીએ ILCA ના વર્તમાન સભ્યો હોય અને માતાઓને સેવાઓ પૂરી પાડતા હોય.
બેસ્ટ સ્ટાર્ટ રિસોર્સ સેન્ટર	www.beststart.org	ઓન્ટેરિઓનું મેટર્નલ ન્યૂબોર્ન એન્ડ અર્લી ચાઇલ્ડ ડેવલપમેન્ટ રિસોર્સ સેન્ટર, સ્ત્રીઓ અને પરિવારોને સગર્ભાવસ્થા અગાઉ, દરમિયાન અને પછી આરોગ્યને પ્રોત્સાહન આપતી એક દ્વિભાષી આરોગ્ય પ્રોત્સાહક સંસ્થા છે. તેની વેબસાઇટ પર ગર્ભધારણ પહેલાં, સગર્ભાવસ્થા, નવજાત શિશુને ફીડિંગ અને બાળ વિકાસને લગતાં સંસાધનો તમે શોધી શકશો.
મધરરિસ્ક	www.motherrisk.org 416-813-6780 1-877-439-2744	મધરરિસ્ક સલાહકારો માર્ગદર્શન અને સમર્થન પૂરાં પાડવા સોમવારથી શુક્રવાર સવારના 9થી સાંજના 5 EST સુધી ઉપલબ્ધ હોય છે. સગર્ભાવસ્થા અને સ્તનપાન દરમિયાન દવાઓની સલામતી, કુદરતી ઔષધીઓ તથા પોષક ઉત્પાદનો અને નશીલી દવાઓના ઉપયોગ વિશેનો ઓનલાઇન ડેટાબેઝ ઉપલબ્ધ હોય છે.

દૂધના પુરવઠાની રોજનીશી, સપ્તાહ #1

જો તમારું બાળક સ્તનપાન કરવા શક્તિમાન ન હોય અથવા સ્તનપાન કરતાં હમણાં જ શીખી રહ્યું હોય તો આ ફોર્મનો ઉપયોગ કરો.

ઉદાહરણ	હાથથી દબાવીને/ પંપ કરીને/ સ્તનપાન	ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને
સમય	9:30	✔
માત્રા	3 મિ.લિ.	
સમય	11:30	✔
માત્રા	5 મિ.લિ.	
સમય	2:00	✔
માત્રા	5 મિ.લિ.	
24 કલાક કુલ	13 મિ.લિ.	

લક્ષ્યાંક:

દિવસ 1: આજે હાથથી દબાવીને અને પંપ કરીને માતાનું દૂધ 8 અથવા વધુ વખત કાઢો.

દિવસ 2: તમારું બાળક સારી રીતે ફીડિંગ કરવાનું શરૂ ન કરે ત્યાં સુધી દિવસના સમયે હાથથી દબાવીને અને ડબલ પંપીંગ કરીને કાઢવાનું દર 3 કલાકે 15 મિનિટ અને રાત્રે એક વાર ચાલુ રાખો.

પંપીંગ વચ્ચે 4 કલાકથી વધુ રાહ ન જોશો.

સૂચનાઓ:

- તમારા પંપ કરવાના દરેક વખતનો સમય અને દૂધની માત્રાની નોંધ કરો.
- જ્યારે તમારા બાળકને ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડી રાખો ખરાનું નિશાન કરો.
- જ્યારે તમારું બાળક તૈયાર હોય, ત્યારે તેને ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને શક્ય એટલી વાર પકડી રાખો.
- પંપ કરતા પહેલાં તમારા બાળકને ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને પકડી રાખવાથી તમારો દૂધનો પુરવઠો વધશે અને તમારું બાળક તેનો આનંદ માણશે.
- જ્યારે તમારું બાળક સ્તનપાન કરતું હોય, પેજ 17 પરનો ફીડિંગ રેકોર્ડ ઉપયોગમાં લો.

તારીખ														
જિંદગીનો દિવસ:	1		2		3		4		5		6		7	
	હાથથી દબાવીને/ પંપ કરીને/ સ્તનપાન	ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને	હાથથી દબાવીને/ પંપ કરીને/ સ્તનપાન	ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને	હાથથી દબાવીને/ પંપ કરીને/ સ્તનપાન	ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને	હાથથી દબાવીને/ પંપ કરીને/ સ્તનપાન	ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને	હાથથી દબાવીને/ પંપ કરીને/ સ્તનપાન	ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને	હાથથી દબાવીને/ પંપ કરીને/ સ્તનપાન	ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને	હાથથી દબાવીને/ પંપ કરીને/ સ્તનપાન	ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને
1 સમય														
માત્રા														
2 સમય														
માત્રા														
3 સમય														
માત્રા														
4 સમય														
માત્રા														
5 સમય														
માત્રા														
6 સમય														
માત્રા														
7 સમય														
માત્રા														
8 સમય														
માત્રા														
9 સમય														
માત્રા														
10 સમય														
માત્રા														
11 સમય														
માત્રા														
12 સમય														
માત્રા														
24 કલાક કુલ														

દૂધના પુરવઠાની રોજનીશી, સપ્તાહ #2

જો તમારું બાળક સ્તનપાન કરવા શક્તિમાન ન હોય અથવા સ્તનપાન કરતાં હમણાં જ શીખી રહ્યું હોય તો આ ફોર્મનો ઉપયોગ કરો.

લક્ષ્યાંક:

24 કલાકમાં ઓછામાં ઓછું 8 વખત હાથથી દબાવીને અને પંપથી કાઢો.

રાત્રે પંપીંગ વચ્ચે વધુમાં વધુ 4 કલાક ઊંઘો.

સૂચનાઓ:

- તમે પંપ કરો તે દરેક વખતે તેનો સમય અને દૂધની માત્રાની નોંધ કરો.
- જ્યારે તમારા બાળકને ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડી રાખો ખરાનું નિશાન કરો.
- તમે પંપ કરો તે પહેલાં તમારા બાળકને ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડી રાખવાથી દૂધનો પુરવઠો વધવામાં સહાયતા થશે અને બાળકને પણ મઝા પડશે.
- તમારા બાળકને શક્ય એટલી વાર ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને પકડી રાખો.
- પ્રથમ 10-14 દિવસમાં તમારો દૂધનો જથ્થો ઝડપથી વધવો જોઇએ. તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે હાથથી દબાણ આપીને તથા પંપ કરીને દૂધ કાઢવા અંગે અને તમારા દૂધના પુરવઠા અંગે નિયમિત વાતચીત કરો.
- એ સુનિશ્ચિત કરવા માટે કે તમારા સ્તન સંપૂર્ણ ખાલી થયા છે હાથથી દબાણ આપીને તથા પંપ કરીને દૂધ કાઢવાનું ચાલુ રાખો.
- જ્યારે તમારું બાળક સ્તનપાન કરતું હોય, પેજ 17 પરનો ફીડિંગ રેકોર્ડ ઉપયોગમાં લો.

નોંધ:

તારીખ														
જિંદગીનો દિવસ:	8		9		10		11		12		13		14	
	હાથથી દબાવીને/ પંપ કરીને/ સ્તનપાન	ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને	હાથથી દબાવીને/ પંપ કરીને/ સ્તનપાન	ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને	હાથથી દબાવીને/ પંપ કરીને/ સ્તનપાન	ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને	હાથથી દબાવીને/ પંપ કરીને/ સ્તનપાન	ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને	હાથથી દબાવીને/ પંપ કરીને/ સ્તનપાન	ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને	હાથથી દબાવીને/ પંપ કરીને/ સ્તનપાન	ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને	હાથથી દબાવીને/ પંપ કરીને/ સ્તનપાન	ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને
1 સમય														
માત્રા														
2 સમય														
માત્રા														
3 સમય														
માત્રા														
4 સમય														
માત્રા														
5 સમય														
માત્રા														
6 સમય														
માત્રા														
7 સમય														
માત્રા														
8 સમય														
માત્રા														
9 સમય														
માત્રા														
10 સમય														
માત્રા														
11 સમય														
માત્રા														
12 સમય														
મારા														
24 કલાક કુલ														

દૂધના પુરવઠાની રોજનીશી, સપ્તાહ #3

જો તમારું બાળક સ્તનપાન કરવા શક્તિમાન ન હોય અથવા સ્તનપાન કરતાં હમણાં જ શીખી રહ્યું હોય તો આ ફોર્મનો ઉપયોગ કરો.

લક્ષ્યાંક:

24 કલાકમાં ઓછામાં ઓછું 8 વખત હાથથી દબાવીને અને પંપથી કાઢો.

રાત્રે પંપીંગ વચ્ચે વધુમાં વધુ 4 કલાક ઊંઘો.

સૂચનાઓ:

- તમે પંપ કરો તે દરેક વખતે તેનો સમય અને દૂધની માત્રાની નોંધ કરો.
- દરરોજ, તમે પંપ કરેલા દૂધની માત્રાનો સરવાળો કરો.
- જ્યારે તમારા બાળકને ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડી રાખો ખરાનું નિશાન કરો.
- એ સુનિશ્ચિત કરવામાં મદદ કરવા કે તમારા સ્તન સંપૂર્ણ ખાલી થયા છે હાથથી દબાણ આપીને તથા પંપ કરીને દૂધ કાઢવાનું ચાલુ રાખો.
- જ્યારે તમારું બાળક સ્તનપાન કરતું હોય, પેજ 17 પરનો ફીડિંગ રેકોર્ડ ઉપયોગમાં લો.

નોંધ:

	તારીખ														
	જિંદગીનો દિવસ:	15		16		17		18		19		20		21	
		હાથથી દબાવીને/ પંપ કરીને/ સ્તનપાન	ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને	હાથથી દબાવીને/ પંપ કરીને/ સ્તનપાન	ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને	હાથથી દબાવીને/ પંપ કરીને/ સ્તનપાન	ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને	હાથથી દબાવીને/ પંપ કરીને/ સ્તનપાન	ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને	હાથથી દબાવીને/ પંપ કરીને/ સ્તનપાન	ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને	હાથથી દબાવીને/ પંપ કરીને/ સ્તનપાન	ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને	હાથથી દબાવીને/ પંપ કરીને/ સ્તનપાન	ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને
1	સમય														
	માત્રા														
2	સમય														
	માત્રા														
3	સમય														
	માત્રા														
4	સમય														
	માત્રા														
5	સમય														
	માત્રા														
6	સમય														
	માત્રા														
7	સમય														
	માત્રા														
8	સમય														
	માત્રા														
9	સમય														
	માત્રા														
10	સમય														
	માત્રા														
11	સમય														
	માત્રા														
12	સમય														
	માત્રા														
	24 કલાક કુલ														

વહેલા જન્મેલા અપરિપક્વ શિશુ માટેનો ફીડિંગ રેકોર્ડ

ફીડિંગ રેકોર્ડ તમારું બાળક કેટલું ખાય છે તે પર નજર રાખવાનો એક સહાયક રસ્તો છે. આ તમને અને તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાને એ જાણવામાં મદદ કરશે કે તમારું બાળક સારી રીતે વધી રહ્યું છે. દર 24 કલાકે ફીડ્સ, પેશાબ અને ઝાડાનો સરવાળો કરવો ઉપયોગી થઈ શકે.

તારીખ	શરૂઆતનો સમય	સ્તન પરનો સમય	સપ્લિમેન્ટ કર્યાની માત્રા		માત્રા પંપથી કાઢ્યાની/ હાથથી દબાવીને કાઢ્યાની	ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને	ડાઇપર્સ	
દિવસ/ મહિનો/વર્ષ	hh:mm		હાથથી દબાવીને કાઢેલું માતાનું દૂધ (EBM)	ફોર્મ્યુલા		✔	પેશાબ	ઝાડો
ઉદાહરણ	9:15	8 મિનિટ	25 મિ.લિ	નહીં	25 મિ.લિ	✔	✔	✔

ઋણસ્વીકાર:

આભાર બીએફઆઇ સ્ટ્રેટેજી ફોર ઓન્ટેરિઓ ઇમ્પ્લિમેન્ટેશન કમિટિ અને અન્ય વ્યાવસાયિકોનો જેમણે આ પુસ્તિકામાં સમાવવાની સામગ્રી પૂરી પાડી. આભાર એ પરિવારોનો જેઓએ આ પુસ્તિકા માટે ટીપ્પણીઓ અને તસવીરોનું યોગદાન આપ્યું. બીએફઆઇ સ્ટ્રેટેજી ફોર ઓન્ટેરિઓને રુથ ટર્નર, સિનિયર પ્રોજેક્ટ મેનેજર, PCMCHનો આ પુસ્તિકા વિકસાવવામાં આગેવાની પૂરી પાડવા બદલ અને માર્ગ લા સાલે, બીએફઆઇ લીડ એસેસરનો, અંતિમ સમીક્ષા પૂરી પાડવા બદલ આભાર માનવાનું ગમશે.

પુસ્તિકા સંપર્ક માહિતી:

કૉપીરાઇટ અથવા પુનર્મુદ્રણ માહિતી માટે બેસ્ટ સ્ટાર્ટ રિસોર્સ સેન્ટરનો સંપર્ક અત્રે કરો: *beststart@healthnexus.ca* અથવા *1-800-397-9567*.

આ દસ્તાવેજ ઓન્ટેરિઓની સરકાર દ્વારા પૂરા પડાયેલા ભંડોળથી તૈયાર કરાયો છે. આ દસ્તાવેજમાંની માહિતી લેખકોના અભિપ્રાયોને પ્રતિબિંબિત કરે છે અને ઓન્ટેરિઓની સરકાર દ્વારા તેનું સત્તાવાર સમર્થન કરવામાં આવ્યું નથી. આ સંસાધનમાં પૂરી પાડવામાં આવેલી સલાહ તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા મારફત આપવામાં આવતી આરોગ્ય સલાહનું સ્થાન નથી લેતી.બેસ્ટ સ્ટાર્ટ રિસોર્સ સેન્ટર, માઇકલ ગેર્રોન હૉસ્પિટલ અને પ્રોવિન્સિયલ કાઉન્સિલ ફોર મેટરનલ ચાઇલ્ડ હેલ્થ આ સંસાધનમાં યાદી કરાયેલ સંસાધનો અને સેવાઓની જરૂરી નથી કે પુષ્ટિ કરતા હોય.

Growing a Baby-Friendly Ontario!

Provincial Council for Maternal and Child Health — building a brighter future

Michael Garron Hospital — A Proud Member of TORONTO EAST HEALTH NETWORK — Formerly the Toronto East General Hospital

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

Ontario