अपने अर्ली प्रीटर्म बच्चे को स्तनपान करवाना

:के माता-पिता के लिए

जन्म:

संपर्क/ टेलीफोन नंबर:

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

विषय-सूची

अपने अर्ली प्री टर्म बच्चे को स्तनपान करवाना 1

प्रीटर्म बच्चों के लिए मां का दूध महत्वपूर्ण क्यों है? 1
माताओं के लिए स्तनपान करवाना महत्वपूर्ण क्यों है? 2
मेरा बच्चा सीधे स्तन से दूध पीने के लिए कब तैयार हो जाएगा? 2
कोलोस्ट्रम (colostrum) क्या है? 2
ओरल इम्यून थेरेपी (Oral Immune Therapy) क्या है? 2

चमड़ी का चमड़ी से संपर्क और कंगारू केयर 3

चमड़ी से चमड़ी का संपर्क महत्वपूर्ण क्यों है?........ 3
चमड़ी से चमड़ी मेरे बच्चे के मस्तिष्क के विकास में कैसे मदद करता है? 4

शुरूआत करना 4

अपने बच्चे के लिए दूध बनाना 4
मैं हाथ से दबा कर दूध कैसे निकालुँ?........ 4
मेरा शरीर स्तन का दूध किस तरह बनाता है? 5
पहले कुछ दिनों में मैं क्या उम्मीद कर सकती हुँ? 6

पम्पिंग........ 7

डबल पम्पिंग: एक ही समय पर दोनों स्तनों को पंप करना 7
दूध की अच्छी आपूर्ति का निर्माण कैसे करें 7
पंप करने के लिए तैयारी करना 7
पम्पिंग में कामयाबी के लिए युक्तियाँ 7
एक मिल्क सप्लाई जरनल क्या है? 8
जब बच्चा अस्पताल में है तो मैं पम्पिंग उपकरणों की देखभाल कैसे करूँ? 8
स्तन के दूध के संग्रहण के लिए दिशा निर्देश जब बच्चा अस्पताल में है 8
मैं अपने स्तन के दूध को सुरक्षित ढंग से एनआईसीयू (NICU) तक कैसे पहुंचाऊँ? 8

अस्पताल में अपने बच्चे को खिलाना 9

हाथ से दबा कर निकाला गया स्तन का दूध पिलाना 9
गैर पोषक चूसना 9
दाता दूध क्या है? 9
स्तनपान में अवस्थांतर........ 10
जल्दी बोतलों की शुरूआत करने के जोखिम 10

जब आपका बच्चा एक अलग अस्पताल में जाता है 11

अगर आपके बच्चे को एक अलग अस्पताल में स्थानांतरित किया
जाता है तो देखभाल के बारे में चर्चा लिए युक्तियाँ 11

जब आपका बच्चा घर चला जाता है 11

जब मेरा बच्चा घर पर है तो मैं पंपिग उपकरणों की देखभाल कैसे करुँ? 11
स्तन के दूध के संग्रहण के लिए दिशा निर्देश जब बच्चा घर पर है 11
अगर आपके बच्चे को फार्मूले की जरूरत है 12
आपके समुदाय में स्तनपान समर्थन 13

मिल्क सप्लाई जरनल........ 14

फीडिंग रिकार्ड 17

अपने अर्ली प्रीटर्म बच्चे को स्तनपान करवाना

आपके बच्चे के जन्म पर बधाई! इस पुस्तिका को आपको आपके अर्ली प्रीटर्म, गर्भावस्था के 34वें सप्ताह से पहले पैदा हुए बच्चे को मां का दूध उपलब्ध कराने में मदद करने के लिए बनाया गया है। सटीक जानकारी होना आपको ये सीखने में मदद करेगा कि क्या उम्मीद की जाए और सामना करने को आसान बनाएगा। प्रीटर्म बच्चों को नीओनेटल इन्टेन्सिव केयर युनिट (एनआईसीयू) या स्पेशल केयर नर्सरी में खास देखभाल की जरूरत होती है। इस सारी पुस्तिका में, एनआईसीयू (NICU) शब्द नीओनेटल इन्टेन्सिव केयर युनिट और स्पेशल केयर नर्सरी दोनों का उल्लेख करेगा। इस पुस्तिका में हम स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता शब्द का उपयोग करते हैं। यह आपका डॉक्टर, नर्स, अंतर्राष्ट्रीय बोर्ड प्रमाणित दुग्ध पान (Lactation) सलाहकार, आहार विशेषज्ञ, फिजियोथेरेपिस्ट, भाषण और भाषा रोगविज्ञानी, व्यावसायिक चिकित्सक, या अन्य पेशेवर हो सकता है।

एक माँ के रूप में, आप अपने बच्चे को आगे बढ़ने और विकसित करने में मदद करने के लिए सबसे महत्वपूर्ण व्यक्ति हैं। अपने बच्चे के साथ जितना संभव हो होना, अपने बच्चे को चमड़ी से चमड़ी लगा कर पकड़ना, मां का दूध या स्तनपान उपलब्ध करवाना ऐसे तरीके हैं जिनसे आप अपने नए बच्चे का समर्थन कर सकती हैं।

प्रीटर्म बच्चों के लिए मां का दूध महत्वपूर्ण क्यों है?

मां का दूध सभी बच्चों के लिए आदर्श भोजन और प्रीटर्म बच्चों के लिए महत्वपूर्ण है। एक माँ का दूध उसके खुद के बच्चे के लिए विशेष रूप से उपयुक्त है।

- आपका कोलोस्ट्रम और स्तन का दूध आपके बच्चे के लिए अद्‌वितीय हैं। आपका स्तन का दूध आपके बच्चे की जरूरतों को पूरा करने के लिए अपने आप को रूपान्तरित करता है और समय के साथ बदल जाता है।
- मां का प्रीटर्म दूध इन के लिए बहुत महत्वपूर्ण है:
  - वृद्धि और विकास और प्रीटर्म बच्चों की जरूरतों के लिए विशेष रूप से उपयुक्त है।
  - मस्तिष्क के विकास के लिए प्रोटीन उपलब्ध कराना।
  - प्रीटर्म बच्चों की संक्रमण से रक्षा करने के लिए एंटीबॉडी उपलब्ध कराना।
- वह बच्चे जिनको स्तनपान नहीं करवाया जाता को इन का अधिक खतरा है:
  - कान के संक्रमण।
  - फेफड़ों और सांस के मुद्दे।
  - दस्त।
  - मधुमेह।
  - अधिक वजन और मोटापा।
  - बचपन के कुछ कैंसर।
  - सडन इन्फन्ट डेथ सिन्ड्रोम।

एक अर्ली प्रीटर्म बच्चे को उनके विकास का समर्थन करने के लिए अतिरिक्त पोषण की जरूरत हो सकती है। इस में शामिल हो सकते हैं हाथ से दबा कर निकाले गए दूध में मानव दूध को ताकतवर बनाने वाले तत्व, पोषक तत्व और/या वसा मिलाना।

हालांकि संभव है कि कुछ प्रीटर्म बच्चे शुरुआत में स्तन से सीधे दूध पीने में सक्षम ना हो, चमड़ी से चमड़ी का संपर्क और मां का दूध उनके लिए बहुत महत्वपूर्ण है। माताओं को हाथ से दबा कर दूध निकालने या उनका दूध पंप करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है जब तक कि असामयिक बच्चे सीधे स्तन से दूध पीने के लिए तैयार नहीं हो जाते।

अपने बच्चे को चमड़ी से चमड़ी के साथ पकड़ना, मां का दूध और स्तनपान आपके बच्चे के मस्तिष्क को विकसित करने में मदद करते हैं।

माताओं के लिए स्तनपान करवाना महत्वपूर्ण क्यों है?

- मां को एक महत्वपूर्ण भूमिका देता है और उसके बच्चे की देखभाल करने में आत्मविश्वास का निर्माण करता है।
- मां के दूध का उत्पादन करने वाले हार्मोन इस तनावपूर्ण समय के दौरान माताओं को सामना करने में मदद करते हैं।
- माताओं और बच्चों को अनुबंधित करने को बढ़ावा देता है।
- माताओं को स्वस्थ रखता है, टाइप 2 मधुमेह और कुछ तरह के कैंसरों के खतरे को कम करता है।
- सुविधाजनक है और आसानी से उपलब्ध है।

मेरा बच्चा सीधे स्तन से दूध पीने के लिए कब तैयार हो जाएगा?

34 सप्ताह से पहले पैदा हुए बच्चों को एक खिलाने वाली ट्यूब जो कि नाक या मुंह के माध्यम से डाली जाती है और सीधे पेट में जाती है के साथ खिलाया जा सकता है। इस ट्यूब के माध्यम से आपके बच्चे को मां का दूध पिलाया जा सकता है। संभव है कि कुछ बच्चे तुरंत कोई भी दूध पीने में सक्षम ना हों। उनको इन्ट्रावेनस (आईवी) द्वारा खिलाया जाएगा।

अर्ली प्रीटर्म बच्चे अभी भी, चूसने, निगलने और साँस लेने में समन्वय करना सीख रहे हैं। जब आपका बच्चा रूटिंग और चूसने जैसे दूध पीने के व्यवहार दिखा रहा है, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को बताएँ क्योंकि वह आपको और आपके बच्चे को स्तनपान सीखने में मदद करेगा।

कोलोस्ट्रम (colostrum) क्या है?

कोलोस्ट्रम वह दूध है जो गर्भावस्था के दौरान और आपके बच्चे के जन्म के बाद पहले कुछ दिनों के दौरान आपके स्तनों द्वारा निर्मित किया जाता है। यह पीले रंग का, गाढ़ा और और मोटा होता है। कोलोस्ट्रम आपके बच्चे के लिए सही पोषण प्रदान करता है और आपके बच्चे को संक्रमण से बचाता है। इसे अक्सर 'तरल सोना' कहा जाता है क्योंकि यह आपके बच्चे के लिए बहुत मूल्यवान है। हर बूंद महत्वपूर्ण है!

ओरल इम्यून थेरेपी - ओआईटी (Oral Immune Therapy (OIT) क्या है?

ताजा कोलोस्ट्रम आपके बच्चे के गाल के अंदर एक छोटी सी बूंद में आपके बच्चे को दिया जा सकता है। यह दूध गाल के अस्तर के माध्यम से अवशोषित कर लिया जाता है और माना जाता है कि गले, फेफड़े और पाचन तंत्र में बैक्टीरिया और वायरस को नष्ट कर के संक्रमण के कई प्रकारों के खिलाफ प्राकृतिक प्रतिरोधक क्षमता प्रदान करता है। जबकि अनुसंधान चल रहा है, यह माना जाता है कि यह अतिरिक्त सुरक्षा प्रीटर्म बच्चे के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। संभव है कि ओआईटी (OIT) सभी अस्पतालों में इस्तेमाल ना किया जाए। आपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से पूछें अगर यह आपके बच्चे के लिए किया जा सकता है।

अपने बच्चे को ऐसे एक अच्छी शुरुआत पाने में मदद करें:

- हाथ से दबा कर दूध कैसे निकालना है जल्दी सीख कर।
- स्तन के दूध को अक्सर हाथ से दबा कर निकाल के और पंप कर के।
- जितना संभव हो अपने बच्चे की चमड़ी को चमड़ी से लगा कर पकड़ कर।
- स्तन की पेशकश करना जैसे ही आपका बच्चा स्थिर होता है।

चमड़ी से चमड़ी का संपर्क और कंगारू केयर

अपने बच्चे की चमड़ी को चमड़ी से लगा पकड़ना सबसे अच्छी चीजें में से एक है जो आप अपने बच्चे के लिए कर सकती हैं। जब आपके बच्चे को चमड़ी को चमड़ी से लगा कर पकड़ा जाता है, तो वह आपके दिल की धड़कन सुन सकता है, आपके सांस लेने को महसूस कर सकता है और आपकी चमड़ी को सूंघ और महसूस कर सकता हैं। यह बच्चे के लिए परिचित और आरामदायक है। अपने बच्चे को अक्सर और यथासंभव पकड़ें और छाती से लगाएँ। समय की सतत और लंबी अवधियों के लिए जन्म के बाद जितनी जल्दी हो सके अपने बच्चे की चमड़ी से चमड़ी लगा कर पकडने की योजना बनाएँ। इसे कंगारू देखभाल भी कहा जाता है।

अपने बच्चे को आलिंगन करें और दिन या रात जितना ज्यादा संभव हो उसे पकड़ें। अपने बच्चे के अभिवक्ता बनें! अगर अस्पताल के कर्मचारी चमड़ी से चमड़ी की पेशकश नहीं करते हैं, तो यह करने के लिए मदद मांगें।

चमड़ी से चमड़ी का संपर्क महत्वपूर्ण क्यों है?

- आपके बच्चे के दिल की धड़कन, सांस लेने और रक्त शर्करा को स्थिर करता है।
- आपके बच्चे के मस्तिष्क को बढ़ने और विकसित करने के लिए मदद करता है।
- आपके शरीर की गर्मी के माध्यम से आपके बच्चे को गर्म रखता है।
- आपके बच्चे की इन में मदद करता है:
  - सुरक्षित और महफ़ूज़ महसूस करने में।
  - शांत रहने और कम रोने में।
  - बेहतर सोने, बढ़ने के लिए ताकत बचाने में।
- प्रक्रियाओं के दौरान आपके बच्चे के आराम में सुधार करने में मदद करता है।
- आपके दूध के प्रवाह की मदद करता है और आपके दूध की आपूर्ति सुधार करता है।
- आपको एनआईसीयू (NICU) में पाए जाने वाले कीटाणुओं के लिए विशेष प्रतिरोधक क्षमता विकसित करने में मदद करता है। यह प्रतिरोधक क्षमता फिर आपके दूध में से आपके बच्चे को पारित होती है और संक्रमण से आपके बच्चे की रक्षा करती है।
- संबंधों को और एक दूसरे को जानने को बढ़ावा देता है।
- आपको अधिक आत्मविश्वासपूर्ण और तनाव मुक्त होने में मदद करता है।

आपके बच्चे को डायपर पहनाया जाएगा, फिर उसे आपकी छाती पर सीधे रखा जाएगा और आपकी कमीज या एक कंबल के साथ ढका जाएगा। जब आप अपने बच्चे को अपनी चमड़ी के साथ सुरक्षित रूप से पकड़ती हैं, तो वह शांत महसूस करेगा। चमड़ी से चमड़ी का संपर्क आपको और आपके बच्चे को स्तनपान के साथ सब से अच्छी शुरूआत प्रदान करेगा। आपका साथी भी आपके बच्चे को सांत्वना देने और उसका परिपोषण करने के लिए चमड़ी से चमड़ी का संपर्क प्रदान कर सकता है।

चमड़ी से चमड़ी मेरे बच्चे के मस्तिष्क के विकास में कैसे मदद करता है?

प्रीटर्म बच्चों में तंत्रिका कोशिकाऐं अभी भी विकसित हो रही होती हैं। गर्भावस्था के अंतिम 14 हफ्तों में, आपके बच्चे का मस्तिष्क 400% बढ़ता है। जब आप अपने बच्चे को चमड़ी से चमड़ी लगा कर पकड़ती हैं, तो आपका बच्चा एक ऐसी जगह पर है जहाँ वह स्पर्श, गंध, श्रवण, स्वाद और हरकत के माध्यम से दुनिया का अनुभव करता है। आप के साथ यह अनुभव उनके मस्तिष्क के विकास के लिए सर्वथा महत्वपूर्ण हैं। चमड़ी से चमड़ी के दौरान:

- बच्चे को आपके दूध की गंध आती है।
- बच्चा आपके दूध का स्वाद चखता है।
- बच्चा आपकी चमड़ी को छूता है।
- बच्चा आपके साथ हिलता जुलता है।
- बच्चे को आपके शरीर से गर्म रखा जाता है।

चमड़ी से चमड़ी के संपर्क और एनआईसीयू (NICU) में कंगारू देखभाल के बारे में और अधिक पढ़ें या सुनें।

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

शुरूआत करना

अपने बच्चे के लिए दूध बनाना

अगर आप अपने बच्चे को अभी स्तन से दूध पिलाने में सक्षम नहीं है, तो आप हाथ से दबा कर दूध निकाल कर और पम्पिंग द्वारा अपने दूध की आपूर्ति स्थापित कर सकती हैं। दोनों ही तरीके आपके स्तनों से दूध निकालते हैं ताकि आप उसे अपने बच्चे को पिला सकें। अपने दूध को उतनी बार निकालना महत्वपूर्ण है जितनी बार आपका बच्चा दूध पिएगा, 24 घंटे में कम से कम 8 बार, रात के दौरान कम से कम एक बार सहित। एनआईसीयू (NICU) में स्टाफ आप को यह सीखने में मदद करेगा कि अपने स्तन के दूध हाथ से दबा कर कैसे निकालना और स्टोर करना है, एक स्तन पंप का उपयोग कैसे करना है और जब आप ऐसा करने में सक्षम हैं तो अपने बच्चे को स्तनपान कैसे करवाना है।

सफलतापूर्वक मां के दूध का उत्पादन करने के लिए युक्तियाँ:

- जल्दी शुरूआत करें और अक्सर हाथ से दबा कर निकालें और पंप करें जन्म देने के 6 घंटे के भीतर और **विशेषतः जन्म देने के पहले घंटे के भीतर।**
- 24 घंटे में 8 या उससे अधिक बार हाथ से दबा कर दूध निकालें और पंप करें।
- एक अस्पताल ग्रेड डबल इलेक्ट्रिक पंप का उपयोग कर के पंप करें।

मैं हाथ से दबा कर दूध कैसे निकालुँ?

अपने बच्चे के लिए हाथ से कोलोस्ट्रम निकालने के लिए:

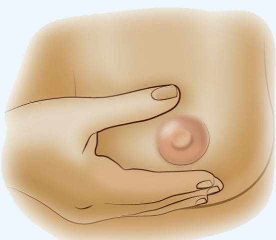
- अपने हाथों को अच्छी तरह से धोएँ।
- एक ऐसी जगह खोजें जहाँ आप आराम से और तनाव मुक्त हैं।
- जब आप सक्षम हों, हाथ से दबा कर दूध निकालने से पहले अपने स्तनों पर गर्म कोम्प्रेसें लगाएँ।
- अपने स्तनों के बाहर से निप्पलों की ओर फ्लैट हाथ के साथ या मुट्ठी बांध कर लोटने वाली हरकत का उपयोग करके आहिस्ता-आहिस्ता मालिश करें।
- एक हाथ से अपने स्तन को पकड़ें, निप्पल के अधिक पास नहीं। अंगूठे और आपके हाथ की उंगलियों को एक-दूसरे के विपरीत और आपके निप्पल से लगभग 2½-4 (1-1½ इंच) सेंटीमीटर दूर होना चाहिए। अपने स्तन को थोड़ा सा उठाएँ, और स्तन को धीरे से अंदर की ओर अपनी छाती की ओर दबाएँ।

- अपने अंगूठे और उंगली को अपनी छाती में अपने स्तन में गहरा रखते हुए अपने अंगूठे और उंगलियों को हल्के से दबाएँ।
- अपनी उंगलियों को कुछ सेकंड के लिए ढीला करें और फिर वही हरकत दोहराएँ।
- अपने हाथों को अपने स्तन के आसपास घुमाएँ, ताकि आप पूरे स्तन से दूध निकालें। इसे तब तक जारी रखें जब तक कि यह जब तक दूध के प्रवाह धीमा नहीं हो जाता। पहलू बदलें और दूसरे स्तन पर दोहराएँ। स्तन की मालिश करते हुए पहलूओं का अदल बदल जारी रखें और और दूध का प्रवाह बंद हो जाने तक दूध को दोबारा हाथ से दबा कर निकालें।
- पहले पहल आपको कोलोस्ट्रम की कुछ बूँदें मिलेंगी। निराश मत हों; यह सामान्य बात है।
- दूध को एक चम्मच या अस्पताल द्वारा प्रदान किए गए एक कंटेनर में जमा कर लें, जिसे फिर आपके बच्चे को कोलोस्ट्रम देने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।
- हाथ से दबा कर दूध निकालना सीखने के लिए अभ्यास लगता है।यह आसान हो जाएगा।

हाथ से दबा कर दूध निकालना आरामदेह होना चाहिए, कष्टदायक नहीं

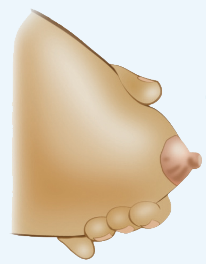
हाथ से दबा कर दूध निकालने का तरीका

मुख्य चरण: प्रैस - कोम्प्रेस - रीलैक्स



प्रैस
(वापस अपनी छाती की ओर)

कोम्प्रेस



रीलैक्स

हाथ से दबा कर दूध निकालने के बारे में एक वीडियो देखें।

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

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

मेरा शरीर स्तन का दूध किस तरह बनाता है?

आपकी गर्भावस्था के दौरान आपका शरीर आपके बच्चे को स्तनपान कराने के लिए भी तैयारी करता है। स्तनपान में शामिल दो महत्वपूर्ण हार्मोन हैं प्रोलैक्टिन और ऑक्सीटोसिन। प्रोलैक्टिन एक महत्वपूर्ण हार्मोन है क्योंकि वह दूध बनाता है। आप इन के द्वारा प्रोलैक्टिन में वृद्धि कर सकती हैं:

- अपने बच्चे को अधिक बार स्तनपान करवा के।
- 24 घंटे में कम से कम 8 बार अपने स्तनों को हाथ से दबा कर और पंप करके उत्तेजित कर के।

ऑक्सीटोसिन आपके स्तनपान करवाने, हाथ से दबा कर दूध निकालने या पंप करने के दौरान बनता है। ऑक्सीटोसिन एक महत्वपूर्ण हार्मोन है क्योंकि वह आपके स्तनों से दूध को रिलीज करता है। इसे लेट-डाउन (let- down) कहा जाता है। लेट-डाउन के दौरान संभव है आप:

- अपने स्तनों में झुनझुनी महसूस करें।
- एक या दोनों स्तनों में से दूध का रिसना महसूस करें।
- अपने गर्भाशय या गर्भ में ऐंठन या संकुचन महसूस करें।
- कुछ भी महसूस ना करें। इन संकेतों के अभाव का मतलब यह नहीं है कि आपको लेट- डाउन (let- down) नहीं है।

आप बारंबार हाथ से दबा कर दूध निकालने और प्रभावी पम्पिंग के साथ तेजी से अधिक दूध का निर्माण करेंगी!

पहले कुछ दिनों में मैं क्या उम्मीद कर सकती हुँ?

पहला दिन:

- जन्म के 6 घंटों के भीतर हाथ से दबा कर और पंप के साथ दूध निकालना शुरू करें, अगर संभव हो तो पहले घंटे के भीतर।
- एक अस्पताल ग्रेड डबल इलेक्ट्रिक पंप का प्रयोग करें। पहले हाथ से दबा कर दूध निकालें फिर पंप करें।
- 8 या उससे अधिक बार या जितना आप कर सकें हाथ से दबा कर दूध निकालें। जब आप जाग रही हैं तो आप प्रति घंटा यह कर सकती हैं।
- अपने द्वारा हाथ से दबा कर निकाली गई कोलोस्ट्रम की मात्रा के बारे में चिंता मत करें। स्तनों की प्रारंभिक और लगातार उत्तेजना और दूध हटाना आपके दूध की आपूर्ति में वृद्धि करने में मदद करता है।

दूसरा दिन:

- 24 घंटे में कम से कम 8 या उससे अधिक बार हाथ से दबा कर दूध निकालना और पंप करना जारी रखें। यह रात के दौरान कम से कम एक बार करें।

तीसरा दिन:

- 24 घंटे में कम से कम 8 या उससे अधिक बार हाथ से दबा कर दूध निकालना और पंप करना जारी रखें।
- रात के दौरान कम से कम एक बार पंप करने जारी रखें क्योंकि दूध के उत्पादन में मदद करने वाला हार्मोन (प्रोलैक्टिन) रात में सबसे उच्चतम होता है।
- रात के दौरान 4 घंटे की केवल एक ही ब्रेक लें।
- जैसे आपके स्तनों में दूध की मात्रा बढ़ती है आपके स्तन भारी हो सकते हैं। यह सामान्य बात है।
- अतिपूरण (engorgement) को रोकने के लिए अक्सर दूध हटाना महत्वपूर्ण है।
- अगर आपके स्तन अधिक भर जाते हैं और असुविधाजनक हो जाते हैं, इसे अतिपूरण (engorgement) कहा जाता है। आपके स्तनों पर ठंडे कोम्प्रेस और अक्सर दूध हटाना सहायक होना चाहिए। कई माताएं यह भी अनुभव करती है कि उल्टे (रिवर्स) दबाव से नरम करना उपयोगी है। उल्टे दबाव से नरम करना आपके निप्पल के चारों ओर के गाढ़े रंग के क्षेत्र को नरम करने का एक तरीका है और यह दूध को बाहर निकलने में मदद करता है।

उल्टे (रिवर्स) दबाव से नरम करना

1. अपनी उंगलियों को अपने निप्पल के प्रत्येक पहलू पर रखें।
2. अपनी पसलियों की ओर धकेलें। लगभग एक मिनट के लिए पकडें।
3. अपनी उंगलियों को निप्पल के चारों ओर घुमाएँ और दोहराएँ।
4. यदि आपके अरीओला (areola) का कोई हिस्सा अभी भी सख़्त है, तो उस क्षेत्र पर दोहराएँ।
5. उल्टे दबाव से नरम करना थोड़ा असुखद हो सकता है लेकिन उस से दर्द नहीं होना चाहिए।
6. याद रखें कि आप द्रव को अरीओला (areola) से दूर कर रहे हैं। आपका बच्चा इस नरम अरीओला (areola) को बेहतर पकड़ सकेगा।

अगर स्तन परिपूर्णता या अतिपूरण समस्या होना जारी रहते हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से जरूर बात करें।

सातवें दिन तक:

- सातवें दिन तक अपने दूध की मात्रा में उल्लेखनीय वृद्धि की उम्मीद करें। अगर आप दूध की मात्रा में वृद्धि नहीं देख रहीं हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

चौदहवाँ दिन:

- आपके स्तन के दूध की मात्रा में पहले 10-14 दिनों में तेजी से वृद्धि हो रही होनी चाहिए। हाथ से दबा कर दूध निकालने और पम्पिंग और अपने दूध की आपूर्ति के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से नियमित रूप से बात करें। आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आपको अधिक बार पंप करने के लिए सलाह दे सकता है।
- हाथ से दबा कर दूध निकालने और पम्पिंग का संयोजन अधिकांश माताओं के लिए उपयोगी है।
- 24 घंटे में कम से कम 8 या उससे अधिक बार हाथ से दबा कर दूध निकालना और पंप करना जारी रखें, जिस में रात के दौरान कम से कम एक बार करना शामिल है। हाथ से दबा कर दूध निकालने के सत्रों के बीच 4 घंटों की एक अवधि आमतौर पर ठीक है। अनेक माताएँ 4 घंटों की इस अवधि को रात के दौरान होने को पसंद करती हैं।

पम्पिंग

स्तन के पंप का उपयोग मां का दूध इकट्ठा करने और अपने दूध की आपूर्ति को प्रोत्साहित करने का एक प्रभावी तरीका है।

एक ही समय पर दोनों स्तनों को पंप करना सबसे अच्छा है। डबल पम्पिंग एक समय पर एक ही स्तन को पंप करने से अधिक तेज है। यह आपको और तेजी से अधिक दूध बनाने में भी मदद करता है।

घर में उपयोग करने के लिए अस्पताल ग्रेड का पंप कहां से किराए पर ले सकते हैं जानने के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ बात करें।

अगर आपको अपने स्तन पंप के संचालन के साथ परेशानी है, तो, अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें,पंप किराये पर देने वाली कंपनी से संपर्क करें या निर्माता की वेबसाइट से परामर्श करें।

डबल पम्पिंग: एक ही समय पर दोनों स्तनों को पंप करना

- दो पंप किटों का उपयोग करें जैसे कि अस्पताल ने निर्देश दिया है।
- अस्पताल ग्रेड डबल इलेक्ट्रिक पंप सबसे अच्छा है।
- 15 मिनट के लिए डबल पंप करें।
- अगर अभी भी दूध आ रहा है तो आप पंप करना जारी रखें।
- पंप करते हुए अपने स्तनों की मालिश करें।
- “हैंडज आन पम्पिंग” तकनीक के उपयोग पर विचार करें है, जहां आप डबल इलेक्ट्रिक पंप का उपयोग करते हुए अपने स्तनों को धीरे से मालिश करती और दबाती हैं।

दूध उत्पादन बढ़ाने के लिए पम्पिंग के दौरान अपने स्तनों की मालिश के बारे में एक वीडियो देखें।
www.newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html

दूध की अच्छी आपूर्ति का निर्माण कैसे करें

- 24 घंटे में कम से कम 8 बार पंप करें और हाथ से दबा कर दूध निकालें।
- पम्पिंग से पहले और पम्पिंग के दौरान अपने स्तन की मालिश करें।
- रात के दौरान कम से कम एक बार पम्प करें जब प्रोलैक्टिन स्तर उच्चतम होते हैं।
- रात में पंप सत्रों के बीच 4 घंटे से अधिक के अंतराल से बचें।
- पम्पिंग के बाद हाथ से दबा कर दूध निकालें।

जल्दी पम्प करें। अक्सर पम्प करें। प्रभावी ढंग से पम्प करें।

पंप करने के लिए तैयारी करना

- पम्पिंग या मां के दूध से निपटने से पहले अपने हाथ साबुन और पानी से धोएँ या निर्जल एंटीसेप्टिक क्लेन्ज़र का उपयोग करें।
- आप के लिए एक आरामदायक जगह में पम्प करें।

पम्पिंग में कामयाबी के लिए युक्तियाँ

- अपने बच्चे के साथ चमड़ी से चमड़ी के संपर्क से पहले, उसके दौरान या उसके बाद पंप करें।
- अपने बच्चे को जितना बार संभव हो अक्सर पकड़ें या स्पर्श करें।
- अपने पंप के पास अपने बच्चे की तस्वीरें या अन्य अनुस्मारक रखें, या अपने बच्चे के कमरे में पंप करें।

- पम्पिंग शुरू करने से पहले लेट डाउन अनैच्छिक क्रिया को प्रोत्साहित करने के लिए गर्म कोम्प्रेसों, हल्की मालिश और हाथ से दबा कर दूध निकालने का प्रयोग करें।
- पम्पिंग आरामदायक होनी चाहिए। अगर आप पीड़ादायक निपल्स विकसित करती हैं, तो सही ब्रेस्ट फ्लैन्ज नाप और चूषण (suction) सेटिंग के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।
- कम दूध की आपूर्ति को अक्सर हाथ से दबा कर दूध निकालने और पम्पिंग से रोका जा सकता है। यदि आप चिंतित हैं, मदद के लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।
- अक्सर आराम करें।
- दोनों हाथों को मुक्त करने के लिए एक पम्पिंग ब्रा का उपयोग करने पर विचार करें ताकि आप पम्पिंग के दौरान अपने स्तनों की मालिश कर सकें। एक कैसे बनाई जा सकती है जानने के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

एक मिल्क सप्लाई जरनल क्या है?

यह उसका एक रिकार्ड है कि आप हर बार कितना दूध पंप करती या हाथ से दबा कर दूध निकालती हैं। दूध की वह मात्रा जो आपने पंप की और हाथ से दबा कर निकाली और समय को रिकॉर्ड करें । इसके अलावा निशान लगाएँ जब आपने अपने बच्चे को चमड़ी से चमड़ी के साथ पकड़ा। पृष्ठ 14-17 पर उपलब्ध करवाए गए मिल्क सप्लाई जरनल और फीडिंग रिकॉर्ड का प्रयोग करें। अपने पंपिंग और हाथ से दबा कर दूध निकालने के सत्रों को रिकॉर्ड करना आपको यह याद रखने में मदद करता है कि प्रत्येक दिन आप कितनी बार पंप करती हैं और हाथ से दबा कर दूध निकालती हैं और आप स्तन का कितना दूध बना रहीं हैं की निगरानी करने में मदद करता है।

जब बच्चा अस्पताल में है तो मैं पम्पिंग उपकरणों की देखभाल कैसे करूँ?

आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से पूछें कि अपने पम्पिंग उपकरणों की देखभाल कैसे करनी है, उनको स्वच्छ कैसे रखना है और स्टोर कैसे करना है।

स्तन के दूध के संग्रहण के लिए दिशा निर्देश जब बच्चा अस्पताल में है

भंडारण के समय भिन्न हो सकते हैं इसलिए अपने अस्पताल के दिशा निर्देशों के बारे में पूछें। स्तन का ताजा दूध पम्पिंग के 24-48 घंटे के भीतर उपयोग किया जाना चाहिए।

- अस्पताल के सिफारिश किए हुए रोगाणुहीन भंडारण कंटेनरों का प्रयोग करें।
- अस्पताल के निर्देशों के अनुसार अपने स्तन के दूध के कंटेनरों को साफ साफ लेबल करें। अपने बच्चे का नाम, दूध निकालने की तारीख और समय अवश्य शामिल करें।
- ताजा स्तन का दूध आपके बच्चे के लिए सबसे अच्छा है। अन्यथा अपने स्तन के दूध को पम्पिंग के तुरंत बाद फ्रिज में रखें। अपने स्तन का वह दूध जो 24-48 घंटे के भीतर इस्तेमाल नहीं किया जाएगा को फ्रीज़ कर दें।
- हर बार पंप करने के बाद ताजा पंप किए स्तन के दूध को एक नए भंडारण कंटेनर में डालें। पम्पिंग के विभिन्न सत्रों से दूध को न मिलाएं।

मैं अपने स्तन के दूध को सुरक्षित ढंग से एनआईसीयू (NICU) तक कैसे पहुंचाऊँ?

अपने स्तन के ताजा दूध को जितनी जल्दी हो सके एनआईसीयू (NICU) में पहुंचा दें।

- अपने स्तन के दूध के कंटेनरों को एक साफ बैग/ कंटेनर में रखें।
- एक इन्सुलेटिड कूलर या फ्रीजर पैक के साथ एक कंटेनर का प्रयोग करें।
- अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से कहें कि वह आपको बताएं कि अपने स्तन के दूध को कैसे लेबल करना है और जो स्तन का दूध आप अस्पताल में लाती हैं को कैसे स्टोर करना है।

ताज़ा आपके बच्चे के लिए सबसे अच्छा है!

अस्पताल में अपने बच्चे को खिलाना

हाथ से दबा कर निकाला गया दूध पिलाना

हाथ से दबा कर निकाला गया स्तन का दूध अलग अलग तरीकों से उपयोग कर के आपके बच्चे को पिलाया जा सकता है। इस्तेमाल की गई विधि आपके और आपके बच्चे की जरूरतों के अनुरूप होनी चाहिए। इन दूध पिलाने के पूरक तरीकों का उपयोग स्तनपान का समर्थन करने के लिए तब तक किया जाता है जब तक कि आपका बच्चा ताकतवर और बेहतर स्तनपान करने में सक्षम हो जाता है। आप और आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता प्रत्येक विधि के फायदों और नुकसानों के बारे में चर्चा कर सकते हैं और फैसला कर सकते हैं कि आपके बच्चे के लिए क्या उपयुक्त और सुरक्षित है।

- नेसो-गैस्ट्रिक या ओरो-गैस्ट्रिक ट्यूब: एक ट्यूब जो आपकेबच्चे को खिलाने के लिए उसके नाक (नेसो-गैस्ट्रिक ट्यूब) या मुँह (ओरो-गैस्ट्रिक ट्यूब) के माध्यम से उसके पेट में जाती है।
- दुग्ध पान (Lactation) सहायता: एक कंटेनर से आपके निप्पल तक जाने वाली खिलाने वाली ट्यूब। जब आपका बच्चा स्तनपान करता है, तो आपका बच्चा आपके स्तन से और खिलाने वाली नली के माध्यम से एक ही समय पर दूध प्राप्त करता है।
- फिंगर फीडिंग: एक कंटेनर से आ रही एक खिलाने वाली ट्यूब को आपकी उंगली के नरम किनारे के साथ रखा जाता है। आपका बच्चा एक ही समय पर आपकी उंगली और खिलाने वाली ट्यूब को चूसने से दूध पिएगा।
- कप: एक छोटे कप को आपके बच्चे के होंठों के साथ पकड़ा जाता है ताकि वह उससे चुसकी ले सके। आपका बच्चा चुसकी लेने के लय को तय करता है। अपने बच्चे के मुँह में ना उडेलें।
- सिरिंज, ड्रॉपर या चम्मच: कभी कभी छोटी मात्रा देने के लिए इस्तेमाल किए जाते हैं।
- निप्पल शील्ड: विशेष रूप से बनाया एक उपकरण है जो आपके निप्पल के ऊपर पर फिट बैठता है। यह आपके बच्चे को स्तन को पकड़ने, चूसने और स्तन पर रहने में मदद कर सकता है। आपका दूध निप्पल शील्ड की नोक पर छेदों के माध्यम से आएगा।

अपने बच्चे को खिलाने के विभिन्न तरीकों के बारे में अधिक जानने के लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें । यह यकीनी करने के लिए कि आप अपने बच्चे को सुरक्षित ढंग से और आराम से खिला रहीं हैं यह दिखाए जाना महत्वपूर्ण है कि इन तरीकों का उपयोग कैसे करना है ।

गैर पोषक चूसना

गैर पोषक चूसना अधिकांश बच्चों द्वारा उनकी चूसने की तीव्र इच्छा को संतुष्ट करने के लिए किया जाता है। यह पाचन, चूसने और सांस लेने के समन्वय के साथ मदद करता है और यह आपके बच्चे को शांत करने में भी मदद कर सकता है। आपका बच्चा आपके द्वारा हाथ से दबा कर दूध निकालने के बाद आपके स्तन पर चूसने से ऐसा कर सकता है या अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ अन्य तरीकों जैसे कि आपकी उंगली चूसने या एक पैसीफाइअर का उपयोग करने के बारे में बात करें। यह महत्वपूर्ण है कि आपके पास वह जानकारी हो जिसकी जरूरत आप को एक सूचित निर्णय करने के लिए है।

गैर पोषक चूसना भी एक बच्चे को शांत करने के लिए भी महत्वपूर्ण है, खासकर जब माता-पिता अपने बच्चे को शांत करने के लिए मौजूद नहीं हो सकते।

दाता दूध क्या है?

कुछ अस्पताल एक दूध बैंक का उपयोग करते हैं जो कि ध्यान से जांच की गई महिलाओं से पैस्चराइज़्ड दाता दूध प्रदान करता है। इन अस्पतालों में, दाता दूध की पेशकश उन बच्चों को की जाती है जो अस्पताल मानदंडों को पूरा करते हैं। एनआईसीयू (NICU) दाता दूध उपयोग करने से पहले हमेशा मां के अपने दूध का इस्तेमाल करेगा। एक दूध बैंक से दूध बहुत सुरक्षित है । यह एक सावधान स्क्रीनिंग प्रक्रिया, परीक्षण और पैस्चराइज़्ड किए जाने की प्रक्रिया से गुजरता है।

रोजर्स हिक्सन ओंटारियो ह्यूमन मिल्क बैंक की वेबसाइट (www.milkbankontario.ca) बताती है कि पैस्चराइज़्ड दाता मानव दूध प्रीटर्म या बहुत कम वजन के बच्चों की जीवन के लिए खतरा बनने वाली बीमारियों जैसे कि नेक्रोटाइज़िंग आंत्रशोथ (necrotizing enterocolitis) के खिलाफ रक्षा कर सकता है। दाता दूध गंभीर संक्रमणों और जटिलताओं के खिलाफ भी सुरक्षा करता है। दाता दूध में वह सब कुछ है जिसकी जरूरत बच्चों को अच्छी तरह से विकसित होने और स्वस्थ रहने में मदद करने के लिए होती है। इन घटकों में से कई केवल मां के दूध में पाए जा सकते हैं और शिशु फार्मूला में नहीं होते।

स्तनपान में अवस्थांतर

प्रीटर्म बच्चे विशिष्ट चरणों में से गुजरते हैं जैसे वे स्तनपान करना सीखते हैं। यह किसी भी नए कौशल को सीखने की तरह है। प्रीटर्म बच्चे धीरे-धीरे स्तनपान में बेहतर होते हैं जैसे वह पूरी से स्तन से दूध पीने में अवस्थांतर होते हैं। जब आप और आपका बच्चा स्तनपान करना सीख रहें हैं तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से मदद मांगें। यह वो प्रगति है जो आप देख सकती हैं।

चमड़ी से चमड़ी त्वचा/कंगारू केयर

↓

अपने बच्चे का खिलाने के संकेतों, जैसे कि , रूटिंग और उसका हाथ उसके मुंह में डालने के लिए निरीक्षण करें।

↓

अपने बच्चे ऐसी स्थिति में रखें ताकि आपके बच्चे का मुंह आपके निप्पल के करीब है और अपने बच्चे को चाटने और सूंघने के लिए देखें।

↓

मां के दूध को निकाल कर अपने निप्पल पर लगाएँ और धीरे से अपने बच्चे के होंठों के साथ रगड़ें। यह आपके बच्चे को स्तन के दूध की गंध और स्वाद से परिचित होने में मदद करेगा।

↓

बच्चा आपके निप्पल को पकड़ सकता है और चूसना और निगलना शुरू कर देता है।

↓

बच्चा स्तन को पकड़ सकता है और एक लंबे समय के लिए स्तनपान कर सकता है।

↓

आपका बच्चा प्रत्येक दिन अधिक बार स्तनपान कर सकता है जब तक वह हर फ़ीड पर स्तनपान करने के लिए तैयार है।

↓

जितना संभव हो अपने बच्चे के साथ रहें। इससे आपको और आपके बच्चे को एक दूसरे को जानने में मदद मिलेगी और आप अपने बच्चे के संकेतों पर बेहतर प्रतिक्रिया कर सकेंगी।

टिप: स्तनपान करवाना सीखने के शुरुआती दिनों में, आपका बच्चा दूध के प्रवाह के साथ अभिभूत हो सकता है। इससे पहले कि आप अपने बच्चे को स्तन पकड़ाएँ आपको थोड़े समय के लिए पंप करने के लिए आवश्यकता हो सकती है। आपका बच्चा धीरे-धीरे आपके भरे हुए स्तन पर आराम से दूध पिएगा।

बच्चे के खाने के संकेतों के बारे में और अधिक पढ़ें

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

जल्दी बोतलों की शुरूआत करने के जोखिम

अगर आप अपने बच्चे को दूध पिलाने के लिए बोतल के उपयोग पर विचार कर रहीं हैं, तो आपको अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ इस पर चर्चा करनी चाहिए, ताकि आप जोखिमों को समझ सकें। यह महत्वपूर्ण है कि आपके पास सारी जानकारी हो कि बोतलों का उपयोग स्तनपान को कैसे प्रभावित करता है। यह एक सूचित निर्णय करने में आपकी मदद करेगा।

जब बच्चा एक अलग अस्पताल में जाता है

जब आपके बच्चे को गहन देखभाल की जरूरत नहीं है तो उसे आपके घर के करीब एक अन्य अस्पताल में ले जाया जा सकता है। यह आपके और आपके बच्चे दोनों के लिए एक तनावपूर्ण समय हो सकता है। नए अस्पताल में उससे अलग दिनचर्या और प्रथाएँ हो सकती हैं जिसकी आपको आदत है। आपको और आपके बच्चे को समायोजित होने में मदद करने के लिए यह कुछ सुझाव हैं।

अलग अस्पताल में अपने बच्चे की देखभाल की चर्चा करने के लिए युक्तियाँ

- कर्मचारियों के साथ अपने खिलाने के लक्ष्यों पर चर्चा करें ताकि हर कोई उनकी तरफ एक साथ काम कर सके।
- अगर आप अपने बच्चे के साथ समय की सतत और लंबी अवधियों के लिए चमड़ी से चमड़ी करना चाहती हैं तो कर्मचारियों को बताएँ।
- सुनिश्चित करें कि आप अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं से समर्थन के साथ अपने बच्चे की देखभाल में कैसे भाग ले सकतीं हैं ताकि जब आपके बच्चे का घर जाने का समय हो तो आप आश्वस्त महसूस करें।
- पूछें कि नए अस्पताल में स्तनपान सहायता कौन प्रदान करता है और इस व्यक्ति के साथ मिलने के लिए कहें।
- यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने बच्चे की देखभाल करने के लिए आश्वस्त महसूस करें। यदि आपको पहले ही अस्पताल से छुट्टी दे दी गई है, तो अपने बच्चे को छुट्टी दिए जाने से पहले दिन और रात दोनें अपने बच्चे के साथ रहने (रूमिंग-इन) के लिए अनुरोध करें। अपने बच्चे के साथ होना आप दोनों को अभ्यास करने और स्तनपान के साथ अधिक आश्वस्त होने में मदद कर सकता है।

जब बच्चा घर जाता है

जब आपका बच्चा अस्पताल से घर चला जाता है, तो आपको और आपके बच्चे को स्तनपान जारी रखने में मदद करने के लिए एक फीडिंग योजना होगी। पम्पिंग जारी रखने और उस में धीरे धीरे कमी लाने की जरूरत हो सकती है जैसे कि आपका बच्चा ताकतवर होता है और स्तनपान में सुधार होता है। निरंतर चल रहा स्तनपान समर्थन आपको और आपके बच्चे को घर पहुंच कर स्तनपान करना जारी रखने में मदद करेगा। अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ फौलो-अप के लिए योजना बनाएँ।

जब बच्चा घर पर है तो मैं पंपिग उपकरणों की देखभाल कैसे करुँ?

एक बार आपके बच्चे के घर आ जाने के बाद पम्पिंग उपकरणें की देखभाल के लिए दिशा निर्देश बदल जाते हैं:

- पंप किट के सभी भागों, संग्रह कंटेनरों और फीडिंग उपकरणें को साबुन वाले गरम पानी के साथ धोएँ और गर्म पानी के साथ अच्छी तरह खंगालें।
- निर्माता के निर्देशों के अनुसार सभी पंप उपकरणों को दिन में एक बार रोगाणुरहित करें।
- सुखाने के लिए एक साफ तौलिए पर रखें।
- साफ, सूखे किटों को एक साफ बैग में स्टोर करें। वे पम्पिंग के लिए तैयार हैं।

स्तन के दूध के संग्रहण के लिए दिशा निर्देश जब बच्चा घर पर है

एक बार जब आप और आपका बच्चा घर पर हैं तो दूध के संग्रहण के लिए दिशा निर्देश अलग हैं। यह घर पर अपने स्तन के दूध के भंडारण के लिए कुछ सुझाव हैं:

- एक साफ भंडारण कंटेनर जो बीपीऐे मुक्त है, या स्तन का दूध फ्रीज करने के लिए बने बैगों का प्रयोग करें।
- कंटेनर को उस तारीख के साथ लेबल करें जिस दिन आपने हाथ से दबा कर या पंप करके दूध निकाला था।
- स्तन के दूध को बर्बादी से बचने के लिए एक फीडिंग के लिए जरूरत मात्रा में स्टोर करें।
- हाथ से दबा कर या पंप करके दूध निकालने के बाद दूध को फ्रिज में रखें या फ्रीज करें। आपके बच्चे के लिए हाथ से दबा कर निकाला गया ताजा दूध हमेशा सबसे अच्छा होता है। अगर आपके पास स्तन का अतिरिक्त दूध है, तो आप इसे फ्रीज कर सकती हैं।
- पहले से जमाए गए स्तन के दूध को दोबारा फ्रीज ना करें।
- आप पहले से ही जमे हुए स्तन के दूध में स्तन का का ठंडा ताजा दूध मिला सकती हैं। पहले से ही जमे हुए स्तन के दूध में गर्म स्तन का दूध न मिलाएँ।
- स्तन के दूध को फ्रिज में या चलते हुए गर्म पानी के नीचे पिघलाएँ।

निम्नलिखित निर्देशों का प्रयोग करें जब तक कि आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा अलग तरह की सलाह ना दी गई हो।

ऐसे स्वस्थ बच्चों के लिए मां के दूध के भंडारण के लिए दिशा निर्देश जो घर पर हैं (अकादमी आफ ब्रेस्टफीडिंग मेडिसन, 2010)	
मां का ठंडा दूध कमरे के तापमान पर लाया गया	• 1-2 घंटे
हाथ से दबा कर निकाला गया ताजा दूध कमरे के तापमान पर (16-29 डिग्री सेल्सियस)	• 3-4 घंटे
फ्रिज में ताजा दूध (≤ 4 डिग्री सेल्सियस)	• 72 घंटे
फ्रिज में पिघलाया गया दूध	• उसके पिघलना शुरू करने के 24 घंटे में
एक फ्रीजर पैक के साथ कूलर	• 24 घंटे
फ्रिज का फ्रीजर (अलग दरवाजा)	• 3-6 महीने
डीप फ्रीजर (≤ -17° सेल्सियस)	• 6-12 महीने
ऊपर दिए गए भंडारण समयों से अधिक पुराना सारा दूध फेंक दें!	

स्तन के दूध को निकालने और उसके भंडारण के बारे में अधिक पढ़ें।
www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf

अगर आपके बच्चे को फार्मूले की जरूरत है

अगर आपका बच्चा मैडीकल कारण के लिए फार्मूला प्राप्त कर रहा है या आपने फार्मूला पिलाने के लिए एक सूचित फैसला किया है तो सुरक्षित ढंग से फार्मूला तैयार करने, उसे स्टोर करने और पिलाने के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

अगर आप अपने शिशु का अनुपूरण फार्मूला के साथ कर रहीं हैं, तो आपके बच्चे को रोगाणुहीन तरल फार्मूला जैसे कि पीने के लिए तैयार या गाढ़ा घोल पीना चाहिए। पाउडर के रूप वाला शिशु फार्मूला रोगाणुहीन नहीं होता है और इसलिए उन शिशुओं के लिए उपयुक्त नहीं है जो समय से पहले पैदा होते हैं, जन्म के समय कम वजन के हैं और/या जिनको संक्रमण के लिए खतरा हैं।

आपके समुदाय में स्तनपान समर्थन

जबकि अपने बच्चे के साथ घर जाना रोमांचक है, यह तनावपूर्ण भी हो सकता है। जैसे आप घर पर जीवन में समायोजित होते हैं, आपको स्तनपान के अच्छी तरह से स्थापित हो जाने तक निरंतर चल रहे स्तनपान समर्थन से लाभ होगा। यह समर्थन निम्नलिखित के सहित कई किस्म की सेवाओं से उपलब्ध है:

ऐजन्सी	संपर्क जानकारी	पेश की जा रही सेवाएँ
एनआईसीयू (NICU) या अस्पताल स्तनपान क्लीनिक	अपने स्थानीय अस्पताल या वह अस्पताल जहां आपके बच्चे ने देखभाल प्राप्त की से संपर्क करें।	एक नर्स या अस्पताल क्लीनिक में एक अंतर्राष्ट्रीय बोर्ड प्रमाणित दुग्ध पान (lactation) सलाहकार से बात करें। स्तनपान संबंधी चुनौतियों से संबंधित सहायता प्राप्त करें।
द्विभाषी ऑनलाइन ओंटारियो स्तनपान सेवाएँ	www.ontariobreastfeeds.ca	अपने आस पास स्तनपान सेवाओं के लिए खोज करें।
घर में पब्लिक हेल्थ मुलाकातें या स्तनपान क्लीनिक	अपने स्थानीय पब्लिक हेल्थ यूनिट से संपर्क करें। www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx	स्तनपान संबंधी कोई भी चिंताओं या प्रश्नों के बारे में एक नर्स से बात करें। घर में मुलाकातें, स्तनपान क्लीनिक और सहायता समूह स्तनपान के साथ सहायता प्रदान करने के लिए उपलब्ध हो सकते हैं।
मां से मां को स्तनपान संबंधी सहारा	ये पता करने के लिए यदि ये सेवा आपके क्षेत्र में उपलब्ध है अपने स्थानीय पब्लिक हेल्थ यूनिट से संपर्क करें।	एक अनुभवी स्वयंसेवी मां आपके सवालों के जवाब देने और चुनौतियों में से आपका मार्गदर्शन करने में सक्षम हो सकती है।
ला लेश (La Leche) लीग कनाडा समूह	www.lllc.ca	मां से मां को स्तनपान संबंधी सहारे को बढ़ावा देता और उसे प्रदान करता है और सामूहिक बैठकों के माध्यम से शिक्षा और ला लेश (La Leche) लीग के एक नेता से व्यक्तिगत समर्थन करते हैं।
टेलीहेल्थ ओंटारियो विशेष स्तनपान सेवाएँ	1-866-797-0000 टीटीवाए: 1-866-797-0007	नई और गर्भवती माताओं को अब दिन के 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन, एक टेलीफोन सलाहकार सेवा के माध्यम से स्तनपान के लिए विशेषज्ञ सलाह और समर्थन तक पहुँच प्राप्त है। यह नि: शुल्क सेवा पंजीकृत नर्सों द्वारा प्रदान की जाती है जो स्तनपान और दुग्ध पान (lactation) के समर्थन में भी प्रशिक्षण प्राप्त कर चुकी हैं।
इंटरनेशनल लैक्टेशन कंसल्टेंट्स असोसीऐशन (आईऐलसीऐ - ILCA)	www.ilca.org	फाइंड ऐ लैक्टेशन कन्सल्टन्ट डायरेक्टरी इंटरनेशनल बोर्ड प्रमाणित लैक्टेशन कंसल्टेंट्स जो आईऐलसीऐ (ILCA) के वर्तमान सदस्य हैं और माताओं के लिए सेवाएं प्रदान करते हैं को सूचीबद्ध करती है।
बेस्ट स्टार्ट रीसोर्स सेन्टर	www.beststart.org	ओंटारियो का मटर्नल नूबॉर्न ऐन्ड अर्ली चाइल्ड डिवेलप्मन्ट रीसोर्स सेन्टर एक द्विभाषी स्वास्थ्य संवर्धन संगठन है, जो गर्भावस्था से पहले, उसके दौरान और उसके बाद, महिलाओं और परिवारों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है । वेबसाइट पर आप गर्भाधान से पहले, गर्भावस्था, शिशु को दूध पिलाने और बच्चे के विकास पर संसाधन खोज सकेंगे।
मदरिस्क	www.motherrisk.org 416-813-6780 1-877-439-2744	मदरिस्क सलाहकार मार्गदर्शन और सहायता प्रदान करने के लिए सोमवार से शुक्रवार तक सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे ईऐसटी (EST) तक उपलब्ध हैं।

मिल्क सप्लाई जरनल हफ्ता #1

इस फार्म का प्रयोग करें अगर आपका बच्चा स्तनपान करने में सक्षम नहीं है या अभी अभी स्तनपान करना सीख रहा है

उदाहरण	हाथ से निकाला/पंप/स्तनपान	चमड़ी से चमड़ी
समय	9:30	✔
मात्रा	3 मिलीलीटर	
समय	11:30	✔
मात्रा	5 मिलीलीटर	
समय	2:00	✔
मात्रा	5 मिलीलीटर	
24 घंटे का कुल	13 मिलीलीटर	

लक्ष्य:

पहला दिन: आज स्तन के दूध को 8 या उस से अधिक बार हाथ से निकालें या पंप करें।

दूसरा दिन: 24 घंटों में कम से कम 8 या अधिक बार हाथ से दबा कर दूध निकालना और पम्पिंग जारी रखें (रात के दौरान कम से कम एक बार के साथ)। भले ही आपका बच्चा स्तन पर दूध पीने में सक्षम है, एक अस्पताल ग्रेड डबल बिजली पंप के साथ पंप करें। हर 3 घंटे में कम से कम 15 मिनट के लिए डबल पंप करें और रात के दौरान एक बार।

पम्पिंग के बीच 4 घंटे से अधिक इंतजार ना करें।

हिदायतें:

- हर बार जब आप पंप करें तो समय और दूध की मात्रा रिकॉर्ड करें।
- जब आप अपने बच्चे को चमड़ी से चमड़ी लगा कर पकड़ें तो निशान लगाएँ।
- जब आपका बच्चा तैयार है, तो उनको जितना आप कर सकें चमड़ी से चमड़ी लगा कर पकड़ें।
- पंप करने से पहले बच्चे को चमड़ी से चमड़ी लगा कर पकड़ना आपकी दूध की सप्लाई को बढ़ाने में मदद करेगा और आपके बच्चे को आनंद आएगा।
- जब आपका बच्चा स्तनपान कर रहा हो, पृष्ठ 17 पर दिए गए फीडिंग रिकार्ड का उपयोग करें।

तिथि														
जीवन का दिन:	1		2		3		4		5		6		7	
	हाथ से निकाला/पंप/स्तनपान	चमड़ी से चमड़ी	हाथ से निकाला/पंप/स्तनपान	चमड़ी से चमड़ी	हाथ से निकाला/पंप/स्तनपान	चमड़ी से चमड़ी	हाथ से निकाला/पंप/स्तनपान	चमड़ी से चमड़ी	हाथ से निकाला/पंप/स्तनपान	चमड़ी से चमड़ी	हाथ से निकाला/पंप/स्तनपान	चमड़ी से चमड़ी	हाथ से निकाला/पंप/स्तनपान	चमड़ी से चमड़ी
1 समय														
मात्रा														
2 समय														
मात्रा														
3 समय														
मात्रा														
4 समय														
मात्रा														
5 समय														
मात्रा														
6 समय														
मात्रा														
7 समय														
मात्रा														
8 समय														
मात्रा														
9 समय														
मात्रा														
10 समय														
मात्रा														
11 समय														
मात्रा														
12 समय														
मात्रा														
24 घंटे का कुल														

मिल्क सप्लाई जरनल हफ्ता #2 इस फार्म का प्रयोग करें अगर आपका बच्चा स्तनपान करने में सक्षम नहीं है या अभी अभी स्तनपान करना सीख रहा है

लक्ष्य:

24 घंटों में कम से कम 8 या अधिक बार हाथ से दबा कर दूध निकालें और डबल पंप करें।

रात में पम्पिंग के बीच अधिकतम 4 घंटे की नींद लें।

हिदायतें:

- हर बार जब आप पंप करें तो समय और दूध की मात्रा रिकॉर्ड करें।
- जब आप अपने बच्चे की चमड़ी से चमड़ी लगा कर पकड़ें तो निशान लगाएँ।
- पंप करने से पहले बच्चे को चमड़ी से चमड़ी लगा कर पकड़ना आपकी दूध की सप्लाई को बढ़ाने में मदद करेगा और आपके बच्चे को आनंद आएगा।
- जितना संभव हो अपने बच्चे को चमड़ी से चमड़ी लगा कर पकड़ें।
- आपके स्तन के दूध की मात्रा में पहले 10-14 दिनों में तेजी से वृद्धि हो रही होनी चाहिए। हाथ से दबा कर दूध निकालने और पम्पिंग और अपने दूध की आपूर्ति के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से नियमित रूप से बात करें।
- यह सुनिश्चित करें कि आपके स्तन अच्छी तरह से खाली हो गए हैं पम्पिंग के बाद दूध को हाथ से दबा कर निकालना जारी रखें।
- जब आपका बच्चा स्तनपान कर रहा हो, पृष्ठ 17 पर दिए गए फीडिंग रिकार्ड का उपयोग करें।

नोट्स:

तिथि														
जीवन का दिन:	1		2		3		4		5		6		7	
	हाथ से निकाला/पंप/स्तनपान	चमड़ी से चमड़ी	हाथ से निकाला/पंप/स्तनपान	चमड़ी से चमड़ी	हाथ से निकाला/पंप/स्तनपान	चमड़ी से चमड़ी	हाथ से निकाला/पंप/स्तनपान	चमड़ी से चमड़ी	हाथ से निकाला/पंप/स्तनपान	चमड़ी से चमड़ी	हाथ से निकाला/पंप/स्तनपान	चमड़ी से चमड़ी	हाथ से निकाला/पंप/स्तनपान	चमड़ी से चमड़ी
1 समय														
मात्रा														
2 समय														
मात्रा														
3 समय														
मात्रा														
4 समय														
मात्रा														
5 समय														
मात्रा														
6 समय														
मात्रा														
7 समय														
मात्रा														
8 समय														
मात्रा														
9 समय														
मात्रा														
10 समय														
मात्रा														
11 समय														
मात्रा														
12 समय														
मात्रा														
24 घंटे का कुल														

मिल्क सप्लाई जरनल हफ्ता #3 इस फार्म का प्रयोग करें अगर आपका बच्चा स्तनपान करने में सक्षम नहीं है या अभी अभी स्तनपान करना सीख रहा है

लक्ष्य:

24 घंटों में कम से कम 8 या अधिक बार हाथ से दबा कर दूध निकालें और डबल पंप करें।

रात में पम्पिंग के बीच अधिकतम 4 घंटे की नींद लें।

हिदायतें:

- हर बार जब आप पंप करें तो समय और दूध की मात्रा रिकॉर्ड करें।
- हर दिन, दूध की कुल मात्रा जो आपने पंप की।
- जब आप अपने बच्चे की चमड़ी से चमड़ी लगा कर पकड़ें तो निशान लगाएँ।
- यह सुनिश्चित करें कि आपके स्तन अच्छी तरह से खाली हो गए हैं पम्पिंग के बाद दूध को हाथ से दबा कर निकालना जारी रखें।
- जब आपका बच्चा स्तनपान कर रहा हो, पृष्ठ 17 पर दिए गए फीडिंग रिकार्ड का उपयोग करें।

नोट्स:

	तिथि														
	जीवन का दिन:	1		2		3		4		5		6		7	
		हाथ से निकाला/पंप/ स्तनपान	चमड़ी से चमड़ी	हाथ से निकाला/पंप/ स्तनपान	चमड़ी से चमड़ी	हाथ से निकाला/पंप/ स्तनपान	चमड़ी से चमड़ी	हाथ से निकाला/पंप/ स्तनपान	चमड़ी से चमड़ी	हाथ से निकाला/पंप/ स्तनपान	चमड़ी से चमड़ी	हाथ से निकाला/पंप/ स्तनपान	चमड़ी से चमड़ी	हाथ से निकाला/पंप/ स्तनपान	चमड़ी से चमड़ी
1	समय														
	मात्रा														
2	समय														
	मात्रा														
3	समय														
	मात्रा														
4	समय														
	मात्रा														
5	समय														
	मात्रा														
6	समय														
	मात्रा														
7	समय														
	मात्रा														
8	समय														
	मात्रा														
9	समय														
	मात्रा														
10	समय														
	मात्रा														
11	समय														
	मात्रा														
12	समय														
	मात्रा														
	24 घंटे का कुल														

अर्ली प्रीटर्म बच्चे के लिए फीडिंग रिकार्ड

एक फीडिंग रिकार्ड यह ट्रैक रखने का सहायक तरीका है के आपका बच्चा कितना खा रहा है। यह आपको और आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को यह जानने में मदद करेगा कि आपका बच्चा अच्छी तरह से बढ़ रहा है। हर 24 घंटे के लिए फीड, मूत्र और मल का कुल करना मददगार हो सकता है।

तिथि	शुरू करने का समय	स्तन पर समय	अनुपूरक मात्रा		पंप की गई/ हाथ से दबा कर निकाली गई मात्रा	चमड़ी से चमड़ी	डायपर	
दिन/महीना/साल	घंटा : मिनट		इक्स्प्रेसड ब्रेस्ट मिल्क (ईबीऐम)	फार्मूला		✔	मूत्र	मल
उदाहरण	9:15	8 मिनट	25 मिनट	कुछ भी नहीं	25 मिनट	✔	✔	✔

आभार:

बीएफआई स्ट्रैटिजी फार ओंटारियो इम्प्लिमेन्टेशन कमेटी और अन्य पेशेवरों, जिन्हों ने इस पुस्तिका के लिए निवेश प्रदान किया है का धन्यवाद। उन परिवारों का धन्यवाद जिन्हों ने इस पुस्तिका के लिए टिप्पणीयों तथा तस्वीरों का योगदान दिया। बीएफआई स्ट्रैटिजी फार ओंटारियो इस पुस्तिका के विकास में उनके नेतृत्व के लिए, रूथ टरनर,सीनीयर प्रोजैक्ट मैनेजर, पीसीऐमसीऐच, तथा अंतिम समीक्षा मुहैया करने के लिए मारज ला सैल, बीएफआई मुख्य निर्धारक का धन्यवाद करना चाहती है।

पुस्तिका संबंधी संपर्क जानकारी:

प्रतियों का आर्डर देने के लिए या प्रतिलिपियां बनाने संबंधी जानकारी के लिए, बेस्ट स्टार्ट रीसोर्स सेन्टर के साथ beststart@healthnexus.ca या 1-800-397-9567 पर संपर्क करें।

यह दस्तावेज़ ओंटारियो सरकार द्‍वारा उपलब्ध कराई गई निधियों के साथ तैयार किया गया है। इस दस्तावेज़ में मौजूद जानकारी लेखकों के विचारों को दर्शाती है और आधिकारिक तौर पर ओंटारियो सरकार द्‍वारा उस का समर्थन नहीं किया जाता है। इस संसाधन में प्रदान की गई सलाह आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से मिलने वाली स्वास्थ्य सलाह की जगह नहीं लेती है। जरूरी नहीं है कि बेस्ट स्टार्ट रीसोर्स सेन्टर, माइकल गैरौंन अस्पताल और द प्रविन्शल कौंसिल फार मटर्नल चाइल्ड हेल्थ इस संसाधन में सूचीबद्ध संसाधनों और सेवाओं का समर्थन करते हों।

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

2016