

તમારા મોડા જન્મેલા અપરિપક્વ શિશુને સ્તનપાન કરાવવા અંગે





અનુક્રમણિકા

તમારા મોડા જન્મેલા અપરિપક્વ શિશુને સ્તનપાન કરાવવું.....	2
મોડા જન્મેલા અપરિપક્વ શિશુને વિશેષ સહાયની જરૂરિયાત કેમ રહે છે?	3
શા માટે રૂમની અંદર અને તમારા શિશુની સાથે રહેવું અગત્યનું હોય છે?	3
શા માટે માતાનું દૂધ તમારા શિશુ માટે અગત્યનું હોય છે?	3
શા માટે સ્તનપાન કરાવવું અને માતાનું દૂધ પૂરું પાડવું માતાઓ માટે અગત્યનું હોય છે?	4
મારું શિશુ સ્તનથી સીધું ફીડિંગ કરવા ક્યારે તૈયાર થશે?	4
કોલોસ્ટ્રમ-નવદૂધ- શું છે?	4
ત્વચા-થી-ત્વચાનો સંપર્ક અને કાંગાઝુ દેખરેખ	5
શા માટે ત્વચા-થી-ત્વચાનો સંપર્ક અગત્યનો છે?	5
શરૂઆત કરવી	6
તમારા શિશુ માટે દૂધ બનાવવું	6
સારી શરૂઆત કરવા માટેનાં સૂચનો	6
હું કેવી રીતે હાથથી દબાણ આપું?	7
મારું શરીર કેવી રીતે માતાનું દૂધ બનાવે છે?	8
મારું શિશુ સ્તનપાન કરતાં શીખે તે દરમિયાન હું શું અપેક્ષા રાખી શકું?	9
હું કેવી રીતે જાણી શકું કે મારા શિશુને માતાનું દૂધ પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહે છે?	10
પંપીંગ કરવું	11
ડબલ પંપીંગ: બન્ને સ્તનનું એક સાથે પંપીંગ કરવું	11
દૂધનો સારો પુરવઠો કેવી રીતે નિર્માણ કરવો	11
પંપ કરવા તૈયાર થવું	12
પંપીંગની સફળતા માટેનાં સૂચનો	12
દૂધના પુરવઠાની રોજનીશી શું હોય?	13
જ્યારે મારું બાળક હોસ્પિટલમાં હોય ત્યારે હું પંપીંગના સાધનની દેખભાળ કેવી રીતે કરી શકું?	13
જ્યારે બાળક હોસ્પિટલમાં હોય ત્યારે માતાના દૂધને સંગ્રહવાનાં દિશાસૂચનો	13
કેવી રીતે હું માતાનું દૂધ સુરક્ષિત NICUને વહન કરું?	13
તમારા શિશુને હોસ્પિટલમાં ફીડિંગ કરાવવું	14
હાથના દબાણથી કાઢેલા માતાના દૂધને પીવડાવવું	14
બિન-પોષક ચૂસવું	14
બોટલ વહેલી શરૂ કરવાનાં જોખમો	15
જ્યારે તમારું શિશુ બીજા હોસ્પિટલમાં ખસેડાય છે	15
અન્ય હોસ્પિટલમાં તમારા શિશુની સાર-સંભાળની ચર્ચા કરવા માટેનાં સૂચનો	15
જ્યારે તમારા શિશુને ઘેર લઈ જાવ ત્યારે	16
જ્યારે મારું બાળક ઘેર આવી જાય ત્યારે મારા પંપીંગના સાધનની સંભાળ હું કેવી રીતે રાખું?	16
જ્યારે તમારું બાળક ઘેર આવી જાય ત્યારે માતાનું દૂધ સંગ્રહવાના માર્ગદર્શક નિર્દેશો	17
જો તમારું શિશુ કોર્મ્યુલા મેળવવું હોય તો	17
તમારા સમુદાયમાં સ્તનપાન માટે સમર્થન	18
દૂધના પુરવઠાની રોજનીશી	19
મોડા જન્મેલા અપરિપક્વ શિશુના સ્તનપાનની નોંધ	20

તમારા મોડા જન્મેલા અપરિપક્વ શિશુને સ્તનપાન કરાવવા અંગે

તમારા શિશુના જન્મ બદલ અભિનંદના! આ પુસ્તિકા તમને તમારા મોડા જન્મેલા અપરિપક્વ શિશુને સ્તનપાન કરાવતાં અને/અથવા માતાનું દૂધ પીવડાવવાનું શીખવામાં મદદ કરશે. સગર્ભાવસ્થાના 34, 35 અથવા 36 અઠવાડિયે જન્મેલાં મોડાં અપરિપક્વ શિશુ પૂરા માસે જન્મેલાં શિશુઓ નથી હોતાં ભલે એ પૂરા માસે જન્મેલાં હોય એવાં લાગતાં હોય. તેમનાં ફેફસાં, સ્નાયુઓ, ચૂસવાની ક્ષમતા, મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓનું તંત્ર હજી વિકસી રહ્યાં હોય છે. જો કે ઘણાં મોડાં જન્મેલાં અપરિપક્વ શિશુઓ સારું સ્તનપાન કરતાં હોય છે, બીજાંને સ્તનપાન શીખવામાં વધુ મદદની જરૂર હોઈ શકે છે. માતાનું દૂધ તેમના ઉછેર અને મગજના વિકાસને સહાયક એવાં શ્રેષ્ઠ પોષક તત્ત્વો પૂરાં પાડે છે. આ પુસ્તિકા એ જાણવામાં મદદરૂપ થાય એવી માહિતી ધરાવે છે કે શું અપેક્ષા રાખવી. આ પુસ્તિકામાં અમે 'આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા' એવો શબ્દપ્રયોગ વાપર્યો છે. એ તમારા ડોક્ટર, નર્સ, ઇન્ટરનેશનલ બોર્ડ સર્ટિફાઇડ લેક્ટેશન કન્સલ્ટન્ટ, ડાયેટિશિયન, ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ, સ્પીચ એન્ડ લેન્ગ્વેજ પેથોલોજિસ્ટ, ઓક્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટ, અથવા અન્ય વ્યાવસાયિક હોઈ 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.



મોડા જન્મેલા અપરિપક્વ શિશુને વિશેષ સહાયની જરૂરિયાત કેમ રહે છે?

એ વિશેષ અગત્યનું છે કે મોડા જન્મેલા અપરિપક્વ શિશુને સ્તનપાન કરાવાય અથવા માતાનું દૂધ પીવડાવાય. કેટલાંક અપરિપક્વ શિશુઓને સ્તનપાન માટે વધારાની સહાયની આવશ્યકતા હોય છે. મોડાં જન્મેલાં અપરિપક્વ શિશુઓમાં શક્તિનો સંચય અન્યો કરતાં ઓછો અને કેલરીની જરૂર વધારે હોઈ શકે છે. એક અપરિપક્વ શિશુનું મગજ હજી પૂર્ણ રૂપે વિકસિત હોતું નથી. તેને કારણે તેમને પોતાના અપરિપક્વ મગજને સાચવવા અને વિકાસ માટે માતાના દૂધમાં હાજર એવાં આવશ્યક પોષક તત્વોની જરૂર હોય છે. તમારા શિશુના ઉછેર માટે, તેના/તેણીના લોહીની શર્કરા સાચવવા અને પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહીઓ મેળવવા સારું ફીડિંગ મહત્વનું છે. જો કે કેટલાંક મોડાં જન્મેલા અપરિપક્વ શિશુઓ જન્મથી સ્તનપાન કરતાં શીખી જતાં હોય છે બીજાઓ સારી રીતે ન કરી શકતા હોય કારણ કે તેઓ:

- બહુ ઊંઘતા હોય છે અને તેમના જાગૃત રહેવાના સમય ઓછા અને ટૂંકા હોય છે.
- પાસે ચૂસવાની શક્તિ ઓછી હોય છે જેને લીધે પૂરતું માતાનું દૂધ મેળવવું તેમને વધારે મુશ્કેલ પડે છે.
- હજી એ કુશળતાઓ શીખતા હોઈ તેમને ચૂસવું, ગળવું અને શ્વાસ લેવો એ તમામ સંયોજિત રીતે કરવું મુશ્કેલ લાગી શકે.
- ફીડિંગ માટે જાગે નહીં અને ખાવાની ઇચ્છાની નિશાનીઓ, જે ભૂખના સંકેતો તરીકે પણ ઓળખાય છે તે સતત નથી દેખાડતા.
- સહેલાઈથી થાકી જઈ શકે અને ઊંઘી જઈ શકે અને તેમને તેમના ઉછેરમાં સહાયક એવાં દૂધ અને કેલરી પૂરતા પ્રમાણમાં ન લઈ શકે. ઊંઘી જવું એ દરેક વખતે તેમણે ખાવાનું પૂરું કરી દીધું છે તેની નિશાની નથી હોતી.

આ વર્તણૂકો મોડા જન્મેલા અપરિપક્વ શિશુને તેઓ પરિપક્વ અને વધુ મજબૂત ન થાય ત્યાં સુધી માતાનું પૂરતું દૂધ પ્રાપ્ત કરવાનું વધુ મુશ્કેલ બનાવી શકે છે.

શા માટે રૂમની અંદર અને તમારા શિશુની સાથે રહેવું અગત્યનું હોય છે?

તમે અને તમારું શિશુ એકબીજા સાથે જોડાયેલાં છો. જેવાં તમે તબીબી રીતે સશક્ત થઈ જાવ કે તરત તમારા શિશુને તમારા રૂમમાં તમારી સાથે દિવસ અને રાત (રૂમિંગ-ઇન) રાખવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. જ્યારે તમે સાથે રહો, ત્યારે તમે તમારા શિશુને ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને પકડી રાખી શકો છો, તમારા શિશુ વિશે જાણી શકો છો, તેના ખાવાના સંકેતો જોઈ શકો છો અને તેનો પ્રતિભાવ ઝડપથી આપી શકો છો. તમારા શિશુને તમારાં હુંફ, સ્પર્શ અને ગંધને તે/તેણી ઓળખતા હોવાને લીધે સલામતી લાગશે.

તમારા મોડા જન્મેલા અપરિપક્વ શિશુને શરૂઆતમાં નિઓનેટલ ઇન્ટેન્સિવ કેર યુનિટ (NICU)માં અથવા સ્પેશ્યલ કેર નર્સરીમાં સારસંભાળ લેવડાવવાની આવશ્યકતા રહે. તમે ત્યાં જેટલું શક્ય હોય એટલું રહી શકો છો. આ આખી પુસ્તિકામાં NICUનો ઉલ્લેખ થશે ત્યારે એ ‘નિઓનેટલ ઇન્ટેન્સિવ કેર યુનિટ’ (NICU) અને ‘સ્પેશ્યલ કેર નર્સરી’ બન્નેનો સંદર્ભ કરશે.

શા માટે માતાનું દૂધ તમારા શિશુ માટે અગત્યનું હોય છે?

માતાનું દૂધ તમામ શિશુઓ માટે આદર્શ ખોરાક હોય છે અને અપરિપક્વ શિશુઓ માટે અગત્યનું 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 અને વિકાસ.
 - મગજના વિકાસ માટે પ્રોટીન અને ચરબી પૂરાં પાડવા.
 - મોડાં જન્મેલાં અપરિપક્વ શિશુઓને રોગના ચેપથી બચાવવા રોગ પ્રતિકારકો પૂરાં પાડવા.



તમારા શિશુને ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને પકડવું, સ્પર્શ કરવો અને તમારા શિશુ સાથે વાત કરવી, માતાનું દૂધ અને સ્તનપાન એ તમામ તમારા શિશુના મગજને વિકસવામાં મદદ કરે છે.

• એવાં બાળકો કે જેઓને સ્તનપાન નથી કરાવ્યું હોતું તેમને આટલાં જોખમ વધારે રહે છે:

- કાનમાં ચેપ.
- ઝાડા.
- અધિક વજન અને મેદસ્વિતા.
- નવજાત અવસ્થામાં અચાનક મૃત્યુનાં સહલક્ષણ.
- ફેફસાંના અને શ્વાસ લેવાના પ્રશ્નો.
- મધુમેહ.
- કેટલાંક નાનપણનાં કેન્સર.

જો કે કેટલાંક મોડાં જન્મેલાં અપરિપક્વ શિશુઓ શરૂઆતમાં સ્તનથી સીધા ફીડિંગ કરવા શક્તિમાન ન હોઈ, માતાનું દૂધ તેમના માટે અત્યંત મહત્વનું હોય છે. જ્યાં સુધી તેમનું શિશુ સીધું સ્તનથી પોતાની જાતે ફીડ કરવા તૈયાર ન થયું હોય માતાઓને પોતાનું દૂધ હાથથી દબાવીને અથવા પંપથી કાઢવા પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે.

શા માટે સ્તનપાન કરાવવું અને માતાનું દૂધ પૂરું પાડવું માતાઓ માટે અગત્યનું હોય છે?

સ્તનપાન અને માતાનું દૂધ પૂરું પાડવું:

- માતાઓને પોતાના શિશુની સંભાળ લેવામાં સહાય કરે છે.
- એવા અંતઃસ્ત્રાવો (હોર્મોન્સ)ને પ્રવૃત્ત રાખે છે જે માતાનું દૂધ ઉત્પન્ન કરતા હોય છે. આ અંતઃસ્ત્રાવો માતાઓને આ તણાવભર્યાં સમયમાં મદદ કરે છે.
- માતાઓ અને બાળકો વચ્ચેના જોડાણમાં વૃદ્ધિ કરે છે.
- માતાઓને વધુ સ્વસ્થ રાખે છે, ટાઇપ 2 ડાયાબીટીસનું તથા કેટલાંક કેન્સરનાં જોખમ ઘટાડે છે.
- એ સવલતભર્યું અને તત્કાળ ઉપલબ્ધ હોય છે.

મારું શિશુ સ્તનથી સીધું ફીડિંગ કરવા ક્યારે તૈયાર થશે?

બાળકો જેમ પરિપક્વ થતાં જાય તેઓ પોતાની ચૂસવાની, ગળવાની અને શ્વાસ લેવાનું સંયોજન કરવાની ક્ષમતાને વિકસાવે છે. જો તમારું બાળક ફીડિંગ માટેની આતૂરતાનાં ચિન્હો દેખાડતું હોય તો તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાને જાણવા દો, કારણ કે તે/તેણી એ સુનિશ્ચિત કરવામાં તમને મદદ કરશે કે સ્તનપાનનો સરસ રીતે આરંભ થઈ જાય.

ઘણાં મોડાં જન્મેલાં અપરિપક્વ બાળકોને સમગ્ર ફીડિંગ સીધું સ્તનથી જાતે કરવા પોતે તૈયાર ન થઈ જાય ત્યાં સુધી પુરવણી આહાર (સપ્લિમેન્ટલ ફીડિંગ્સ)ની અથવા નસ દ્વારા અપાતા (IV) પ્રવાહીઓની જરૂર પડતી હોય છે. જો તમારા બાળકને સપ્લિમેન્ટ આપવાની જરૂર લાગતી હોય, તો સપ્લિમેન્ટ્સ આપતા પહેલાં તમારા કાઢેલા માતાના દૂધનો ઉપયોગ કરો.

જ્યાં સુધી તમારું બાળક દરેક ફીડિંગ વખતે સંપૂર્ણ રીતે સ્તનપાન ન કરે અને સારી રીતે ઉછરતું ન થાય, સ્તનપાનને ફીડિંગની અન્ય પદ્ધતિઓ સાથે જોડી શકાય છે.

નવદૂધ - કોલોસ્ટ્રમ - શું છે?

નવદૂધ - કોલોસ્ટ્રમ - એ દૂધ છે જે સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન અને તમારા શિશુના જન્મના થોડા દિવસો દરમિયાન તમારા સ્તનમાં ઉત્પન્ન થાય છે. એ પીળાશ પડતું ઘટ્ટ અને જાડું હોય છે. કોલોસ્ટ્રમ તમારા શિશુ માટે પરિપૂર્ણ આહાર પૂરો પાડે છે જે બાળકને ચેપથી બચવામાં મદદ કરે છે. કેટલીય વાર તેને 'પ્રવાહી સોનું' કહેવાય છે કારણ કે એ તમારા બાળક માટે એટલું બધું મૂલ્યવાન હોય છે. દરેક ટીપું અગત્યનું હોય છે!



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 પકડવું 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.

ત્વચા-થી-ત્વચાનો સંપર્ક શાથી અગત્યનો હોય છે?

- તમારા બાળકના હૃદયના ધબકારાનો દર, શ્વાસોચ્છવાસ અને રક્ત શર્કરાને સ્થિર કરે છે.
- તમારા શરીરની ગરમીને કારણે તમારા બાળકને હુંફાળું રાખે છે.
- તમારા બાળકના મગજને વધવામાં અને વિકસવામાં મદદ કરે છે. મોડા અપરિપક્વ બાળકોમાં જ્ઞાનતંતુના કોષો હજી ઉછરી રહ્યા હોય છે. ત્વચા-થી-ત્વચાનો સંપર્ક આ જ્ઞાનતંતુઓને ઉછરવા ઉત્તેજિત કરે છે. તમારું બાળક એવી જગ્યાએ હોય છે, જ્યાં તે/તેણી દુનિયાને સ્પર્શ, ગંધ, શ્રવણ, સ્વાદ અને હલનચલન મારફત અનુભવે 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 આરામદાયક રહેવામાં.
- તમારા દૂધને વહેવામાં મદદ કરે છે અને તમારા દૂધના પુરવઠામાં સુધારો કરી શકે 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 એકબીજાને ઓળખવાને આગળ ધપાવે છે.
- તમને આત્મવિશ્વાસુ અને તણાવમુક્ત બનવામાં મદદ કરે છે.

તમારા બાળકને બાળોતિયું (ડાઇપર) પહેરાવ્યું હશે, પછી છાતીથી છાતી અડકાડીને ટદ્દાર ઉભું તમારા સ્તન વચ્ચે મૂક્યું હશે. તમે જ્યારે તમારા બાળકને તમારી ત્વચા સામે અડકાડીને ઉંચકો છો, તે/તેણી શાંતિ અનુભવશે અને સ્તનપાનમાં વધુ રસ બતાવી શકે છે. તમારા સાથીદાર પણ બાળકને આરામ કરાવવા અને ઉછેર માટે ત્વચા-થી-ત્વચાનો સંપર્ક પૂરો પાડી શકે.

દિવસ હોય કે રાત તમારા બાળકને શક્ય એટલા લાંબા સમય સુધી આલિંગન આપો અને ઊંચકી રાખો. તમારા બાળકના વકીલ બનો! ત્વચા-થી-ત્વચાનો સંપર્ક કેવી રીતે કરાય એ શીખવા તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાને પૂછો.

ત્વચા-થી-ત્વચાના સંપર્ક અને કાંગારૂ સંભાળ અંગે NICUમાં 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

જ્યારે પણ તમારું બાળક ભૂખના સંકેતો દેખાડે ત્યારે તેને સ્તનપાન કરાવવું એ તમારા બાળક માટે પૂરતું દૂધ બનાવવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે. તમારું મોડું જન્મેલું અપરિપક્વ બાળક સ્તનથી સંપૂર્ણ ફીડિંગ કરવા જેટલું પરિપક્વ કદાચ ન હોય. જો તમારું બાળક લાંબા સમય સુધી અથવા દરેક ફીડિંગ વખતે સ્તનપાન કરવા સક્ષમ ન હોય તો હાથથી દબાવીને કે પંપીંગ કરીને તમારા દૂધના પુરવઠાને સ્થાપિત કરવામાં મદદ કરવાનું તમારા માટે જરૂરી રહેશે.

બન્ને પદ્ધતિઓ તમારા સ્તનમાંથી દૂધને કાઢે છે જેથી તમે તમારા બાળકને ફીડિંગ કરાવી શકો.

સારી શરૂઆત કરવા માટેનાં સૂચનો:

- તમારા નવદૂગ્ધ (કોલોસ્ટ્રમ)ને હાથથી દબાણ આપીને અને પંપીંગ કરીને કાઢવાની વહેલી શરૂઆત કરો અને વારંવાર કરો સારું તો એ હશે કે જન્મ આપ્યા પછીના પ્રથમ કલાકમાં કરો અને જો એ શક્ય ન હોય તો પ્રથમ છ કલાકમાં શરૂ કરવાનો પ્રયત્ન કરો.
- શક્ય એટલું વધારે તમારા બાળકને ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકાડીને પકડો.
- પ્રથમ તમારા બાળકને સ્તનપાન કરાવો, પછી બાકી રહેલા દૂધને હાથથી દબાણ આપીને અને પંપથી કાઢીને તમારા બાળકને ફીડ કરો. જ્યારે તમારું બાળક ફીડિંગ કરી રહ્યું હોય ત્યારે તમારા સ્તનને દબાવો અને માલીશ કરો જેથી તમારા બાળકને માતાનું દૂધ વધારે મેળવવામાં સહાયતા મળે.
- 24 કલાકમાં ઓછામાં ઓછું 8 વખત સ્તનપાન કરાવો અથવા હાથના દબાણથી અને પંપીંગ કરીને દૂધ કાઢો. આમાં રાતના ઓછામાં ઓછા એક વખતનો સમાવેશ થવો જોઈએ. જો તમે પંપીંગ કરતા હો, તો જ્યારે તમે કરી શકો એમ હો ત્યારે હોસ્પિટલ ગ્રેડ ડબલ ઇલેક્ટ્રિક પંપનો ઉપયોગ કરો.
- પંપથી કાઢતા પહેલાં અને પછી થોડી મિનિટો હાથથી દબાણ આપો.
- હાથથી દબાણ આપો કે પંપ વડે કાઢો તે અગાઉ થોડી મિનિટો તમારા સ્તનની માલીશ કરો.
- જ્યારે ડબલ પંપીંગ કરતા હો ત્યારે તમારા સ્તનને માલીશ કરો અથવા હાથથી દબાણ આપો.



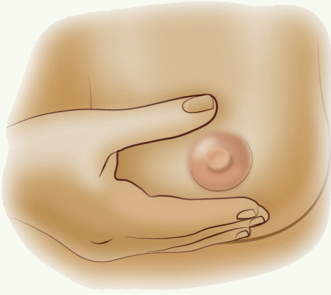
હું હાથથી દબાણ કેવી રીતે આપું?

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

- માતાનું દૂધ પંપ વડે અથવા હાથના દબાણથી કાઢતા અગાઉ તમારા હાથને સાબુ અને પાણીથી ધૂઓ અથવા પાણી વિનાના એન્ટિસેપ્ટિક ક્લિન્સરનો ઉપયોગ કરો.
- 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 હળવેથી માલીશ કરો.
- તમારા સ્તનને એક હાથે નિપલની બહુ નજીક નહીં એમ પકડો. તમારા હાથનો અંગુઠો અને આંગળીઓ એકબીજાની વિરુદ્ધમાં હોવી જોઈએ 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 પછી એની એ જ ક્રિયાને ફરીથી કરો.
- તમારા હાથ તમારા સ્તનને ફરતે ફેરવો, 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 રહો અને ફરીથી દબાણ આપતાં રહો જ્યાં સુધી દૂધનો પ્રવાહ અટકી ન જાય.
- શરૂઆતમાં તમને કોલોસ્ટ્રમનાં થોડાંક ટીપાં પ્રાપ્ત થાય. તેનાથી નિરાશ ન થશો: આ સામાન્ય છે.
- દૂધને એક ચમચીમાં અથવા હોસ્પિટલે આપેલા વાસણમાં એકત્ર કરો.
- હાથથી દબાણ આપતા શીખવામાં પ્રેક્ટિસ જરૂરી હોય છે, એ સહેલું થતું જશે.

માતાના દૂધને હાથથી દબાણ આપીને કાઢવાની તકનીક

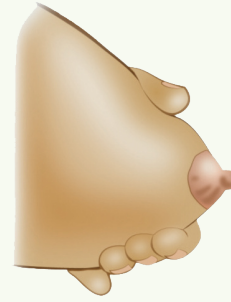
અગત્યનાં પગલાં: દબાવો - દબાવીને કાઢો - વિરામ



દબાવો
(તમારી છાતી
તરફ પાછું)



દબાવીને કાઢો



વિરામ

દબાણ આપીને માતાનું દૂધ કાઢવાનો વીડિયો જુઓ.

www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html

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

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 ઓક્સિટોસિન (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 કરાવવાથી, હાથથી દબાવીને કાઢવાથી અને 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 છે કારણ કે તે તમારા સ્તનમાંથી દૂધને છોડે છે. તેને 'લેટ-ડાઉન' કહે છે. લેટ-ડાઉન દરમિયાન તમને આ થઈ શકે:

- તમારા સ્તનમાં ઝણઝણાટ અનુભવો.
- એક અથવા બન્ને સ્તનમાંથી દૂધ ટપકતું હોવાનું લાગે.
- જેમ તમારું બાળક સ્તનપાન કરતું જાય એ વધુ પ્રમાણમાં ગળતું હોય એ જુઓ.
- તમારા ગર્ભાશય કે પેટમાં ખેંચાણ કે સંકોચાવું અનુભવાય.
- કશું નહિ. આ ચિહ્નોનો અભાવ તમારામાં લેટ-ડાઉનની ઊણપ નથી દર્શાવતો.

વારંવારના સ્તનપાન, હાથના દબાણ અને અસરકારક પંપીંગથી તમે વધુ દૂધ બનાવશો!

3-5 દિવસ દરમિયાન તમારા સ્તન વધુ દૂધ બનાવશે અને તે કઠણ થઈ જાય. આ સામાન્ય છે. જો તમારા સ્તન વધુ ભરાઈ જાય અને તમને અસુવિધાજનક લાગે, તો આ અતિપૂરણ કહેવાય. તમારા સ્તન ઉપર ઠંડાં પોતાં મૂકવાં અને વારંવાર દૂધ કાઢવું સહાયક થઈ શકે. 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 કરવાની તકનીક અતિપૂરણમાં સહાયક થાય 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 કોઈ હિસ્સો હજી પણ કઠણ હોય, તો તે વિસ્તારમાં પુનરાવર્તન કરો.
5. ઊલટું દબાણ આપીને નરમ પાડવાનું થોડુંક અસુવિધાજનક થઈ શકે છે પરંતુ તેની પીડા ન થવી જોઈએ.
6. યાદ રાખો કે તમે નિપલની આસપાસના શ્યામ વિસ્તારમાંથી પ્રવાહીને દૂર ધકેલી રહ્યાં છો. નિપલની આસપાસના આ કોમળ થયેલા વિસ્તારને તમારું બાળક વધુ સારી રીતે વળગી રહેશે.

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



મારું શિશુ સ્તનપાન કરતાં શીખે તે દરમિયાન હું શું અપેક્ષા રાખી શકું?

એક મોડું જન્મેલું અપરિપક્વ બાળક જ્યારે સ્તનપાન કરતાં શીખે છે, ત્યારે ચોક્કસ તબક્કાઓમાંથી પસાર થાય છે. તમારા બાળકને સ્તનપાન કરાવવાનું શરૂ કરો જ્યારે તે/તેણી ફીડિંગ કરવાની નિશાનીઓ અથવા ફીડિંગના સંકેતો બતાવે. કેટલાંક બાળકો દિવસમાં એક વાર સ્તનપાન કરવા સક્ષમ હોય છે અને બીજાં દરરોજ ઘણાં ફીડિંગ કરવા સક્ષમ હોય છે. તમારા બાળકથી જે થઈ શકતું હોય તે તેને/તેણીને કરવા દો, પછી હાથ અથવા પંપ વડે દૂધ કાઢો. તમારું બાળક ધીમે ધીમે સ્તનપાન વધારે સારી રીતે કરતું થશે. જ્યારે તમે અને તમારું બાળક સ્તનપાન શીખી રહ્યાં હો ત્યારે તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ પ્રદાતાને પૂછો. આ તે છે જે તમે જોઈ 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 પોતાના મોઢામાં મૂકવો. તમારું બાળક ભૂખ્યું છે તે દર્શાવવા ઉપરાંત આ સંકેતો એ પણ દર્શાવે છે કે તમારું બાળક ચૂસવા, ગળવા અને શ્વાસોચ્છવાસનું સંયોજન કરતાં શીખી રહ્યું છે.



તમારા બાળકને એવી રીતે ગોઠવો કે તેનું મોઢું 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 પડી શકે અને ચૂસવાનું તથા ગળવાનું શરૂ કરી શકે.



તમારું બાળક સ્તનપાન કરે પરંતુ તે/તેણી વધુ સારી કાર્યક્ષમતાથી ના કરે ત્યાં સુધી વધારાની પુરવણીની આવશ્યકતા રહી શકે છે.



શક્ય હોય એટલું તમારા બાળકની સાથે રહો. આને લીધે તમને અને તમારા બાળકને એકબીજાને ઓળખવામાં સહાયતા મળશે અને તમારા બાળકના સંકેતોનો પ્રતિભાવ તમે વધુ સારી રીતે આપવા સક્ષમ બની શકશો.



દિવસ રાત રૂમમાં તમારા બાળકની સાથે રહો. જો હોસ્પિટલ સ્ટાફ જો 'રૂમિંગ-ઇન'ની ઓફર ન કરતા હોય તો તેમ કરવામાં સહાયતા માટે પૂછો.

હું કેવી રીતે જાણી શકું કે મારા શિશુને માતાનું દૂધ પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહે છે?

મોટાભાગનાં શિશુઓ જન્મના પ્રથમ થોડા દિવસો વજન ગુમાવતાં હોય છે. આ સામાન્ય છે. જ્યારે તમારા બાળકનું વજન વધવા માંડે, એ એક નિશાની હોય છે કે તે/તેણી ઉછરવા માટે માતાનું દૂધ પૂરતું પ્રાપ્ત કરે છે.

તમારું બાળક પૂરતું દૂધ પ્રાપ્ત કરે છે તેની આ છે નિશાનીઓ:














- તમારું બાળક 24 કલાકમાં ઓછામાં ઓછું 8 વખત ફીડિંગ કરે છે.
- તમે એ જોઈ શકો છો કે ફીડિંગ દરમિયાન તમારું બાળક, થોડા નાના નાના વિરામ સાથે, સક્રિય રીતે ગળી રહ્યું છે.
- તમારા બાળકનાં બાળોતિયાં-ડાઇપર- તેની ઉંમર પ્રમાણેનાં પૂરતાં ભીનાં અને ગંદાં થયાં હોય છે.
- તમારું શિશુ સક્રિય છે અને તેનું રૂદન મજબૂત છે.
- તમારા શિશુનું ભીજાચેલું, ગુલાબી મોંઢું અને ચમકદાર આંખો છે.

સ્તનપાન કરાવતી માતાઓ માટેની વધુ માહિતી માટે બેસ્ટ સ્ટાર્ટ રિસોર્સ સેન્ટરની વેબસાઇટ પર પ્રાપ્ત કરો:

www.beststart.org/resources/breastfeeding/index.html

ડાઉનલોડ કરો “My Breastfeeding Guide” અથવા “Breastfeeding Matters” પુસ્તિકા, “Guidelines for Nursing Mothers” ચાર્ટ અને સ્તનપાનનાં અન્ય સંસાધનો.

સ્તનપાન કરાવતી માતાઓ માટે માર્ગદર્શક રેખાંકનો

તમારા બાળકની ઉંમર	1 સપ્તાહ							2 સપ્તાહ	3 સપ્તાહ	
	1 દિવસ	2 દિવસ	3 દિવસ	4 દિવસ	5 દિવસ	6 દિવસ	7 દિવસ			
કેટલી વખત તમારે સ્તનપાન કરાવવું જોઈએ? પ્રતિદિન 24 કલાક દરમિયાન સરેરાશ	 <p>પ્રતિદિન ઓછામાં ઓછા 8 ફીડિંગ. તમારું બાળક મજબૂત રીતે ચૂસે છે, ધીમેથી, એકધારું અને વારંવાર ગળે છે.</p>									
તમારા શિશુના પેટનું કદ	 <p>ચેરીના કદનું</p>		 <p>અખરોટના કદનું</p>		 <p>જરદાળુના કદનું</p>		 <p>ઠંડાના કદનું</p>			
ભીનાં ડાઇપર્સ: કેટલાં, કેટલાં ભીનાં પ્રતિદિન, 24 કલાક દરમિયાન સરેરાશ	 <p>ઓછામાં ઓછું 1 ભીનું</p>		 <p>ઓછામાં ઓછાં 2 ભીના</p>		 <p>ઓછામાં ઓછાં 3 ભીના</p>		 <p>ઓછામાં ઓછાં 4 ભીના</p>		 <p>ઓછામાં ઓછાં 6 આછા પીળા અથવા ચોખ્ખા પેશાબ સાથેનાં ખુબ ભીનાં</p>	
ગંદાં ડાઇપર્સ: ઝાડાની સંખ્યા અને રંગ પ્રતિદિન, 24 કલાક દરમિયાન સરેરાશ	 <p>ઓછામાં ઓછા 1 થી 2 કાળા અથવા લીલા</p>		 <p>ઓછામાં ઓછા 3 કથથઈ, લીલા અથવા પીળા</p>		 <p>ઓછામાં ઓછા 3, મોટા, નરમ અને અસ્તવ્યસ્ત પીળા</p>					
તમારા શિશુનું વજન	મોટાભાગનાં શિશુઓ જન્મના પ્રથમ 3 દિવસમાં થોડું વજન ગુમાવતાં હોય છે				દિવસ 4 પછી મોટાભાગનાં શિશુઓનું વજન નિયમિત વધતું હોય છે.					
અન્ય નિશાનીઓ	તમારા બાળકનું રૂદન મજબૂત હોવું જોઈએ, સક્રિય રીતે હાલવું જોઈએ અને સહેલાઈથી જાગવું જોઈએ. સ્તનપાન પછી તમારાં સ્તન નરમ અને ઓછા ભરપૂર લાગવાં જોઈએ.									
<p>એક બાળકને પ્રથમ છ માસ માટે આહાર તરીકે માત્ર માતાના દૂધની જ આવશ્યકતા હોય છે. તમે સલાહ, મદદ અને સમર્થન અહીંથી મેળવી શકો છો:</p> <ul style="list-style-type: none"> - તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા. - ટેલિહેલ્થ ઓન્ટેરિઓની સ્તનપાનની વિશિષ્ટ સેવાઓની સમર્થન લાઇન 1-866-797-0000 પર અથવા ટીટીવાય 1-866-797-0007 પર. - બાઇલિંગલ ઓનલાઇન ઓન્ટેરિઓ બ્રેસ્ટફીડિંગ સર્વિસિસ ડિરેક્ટરી www.ontariobreastfeeds.ca. 										

**best start
meilleur départ**

by/par health nexUS santé

2016

પંપીંગ કરવું

પંપ વડે દૂધ કાઢવું એ આટલા પર નિર્ભર હોય છે:

- તમારું બાળક કેટલી વખત સ્તનપાન કરે છે.
- તમારું બાળક કેટલી સારી રીતે ચૂસે અને ગળે છે.
- તમારો દૂધનો પુરવઠો.

તમારા અને તમારા બાળક માટે શું શ્રેષ્ઠ છે તે અંગે તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે વાત કરો. માતાનું દૂધ મેળવવા અને તમારો દૂધનો પુરવઠો ઉત્તેજિત કરવા હોસ્પિટલ ગ્રેડ ડબલ ઇલેક્ટ્રિક બ્રેસ્ટ પંપનો ઉપયોગ વત્તા હાથથી દબાવીને દૂધ કાઢવું 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 હોસ્પિટલ ગ્રેડ પંપ ઘેર વાપરવા માટે ક્યાંથી ભાડે મળે.

ડબલ પંપીંગ: બન્ને સ્તનનું પંપીંગ એક જ સમયે કરવું

- હોસ્પિટલના નિર્દેશ અનુસાર બે પંપ કિટ વાપરો.
- હોસ્પિટલ 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 પહેલાં અને દરમિયાન તમારા સ્તનને માલીશ કરો.
- “હેન્ડસ-ઓન પંપીંગ” (હાથવગા પંપીંગ) તકનીકનો ઉપયોગ કરવાનું પણ વિચારણામાં લો, જેમાં તમે ડબલ ઇલેક્ટ્રિક પંપના ઉપયોગથી પંપીંગ કરતાં હો ત્યારે હળવેથી તમારા સ્તનને માલીશ કરો અને હાથથી દબાવો.

દૂધનું ઉત્પાદન વધારવા પંપીંગ દરમિયાન માલીશ કરવા અંગેનો વીડિયો જુઓ.

newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html

દૂધનો સારો પુરવઠો કેવી રીતે નિર્માણ કરવો

- 24 કલાકમાં ઓછામાં ઓછું 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, પંપીંગનાં સત્રો વચ્ચે 4 કલાકથી વધુના વિરામો ટાળો.
- પંપીંગ પછી હાથથી દબાણ આપો.

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



©B. Wilson-Clay. પરવળની સાથે ઉપયોગ કર્યો.

પંપ કરવા તૈયાર થવું

- પંપીંગ કરતાં કે માતાના દૂધને લેતાં-મૂકતાં અગાઉ તમારા હાથ સાબુ અને પાણીથી ધૂઓ અથવા પાણી વિનાના એન્ટિસેપ્ટિક 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 બાળકને વારંવાર ત્વચા-થી-ત્વચાએ અડકે એમ ઊંચકો, ખાસ કરીને તમે પંપીંગ કરો તે અગાઉ.
- પંપીંગ શરૂ કરતા અગાઉ લેટ-ડાઉન પ્રક્રિયાને ઉત્તેજિત કરવા હુંફાળાં પોતાં મૂકવાનો, હળવી માલીશ કરવાનો અને હાથથી દબાવવાનો ઉપયોગ કરો.
- પંપીંગ સુવિધાજનક હોવું જોઈએ. જો તમારા નિપલ પીડાદાયી થતા હોય તો સ્તન માટે પંપની ધારની યોગ્ય સાઇઝ અને સફાઈ સેટિંગ અંગે તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા જોડે વાત કરો.
- વારંવાર હાથથી દબાવવાથી અને પંપીંગ કરવાથી દૂધનો ઓછો પુરવઠો ઘણીવાર રોકી શકાતો હોય છે. જો તમને ચિંતા થતી હોય 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?

દૂધના પુરવઠાની રોજનીશી એ તમારા બાળકને સ્તનપાન કરાવો અને હાથના દબાણથી દૂધ કાઢો તે દરેક વખતનો એક દસ્તાવેજ હોય છે. ઘણી માતાઓને પોતાના બાળકને ત્વચા-થી-ત્વચાએ ક્યારે અડકાડી તેનો રેકોર્ડ રાખવાનું પણ ગમતું હોય છે. દૂધના પુરવઠાની રોજનીશીનું ઉદાહરણ પેજ 19 પર જોવા મળી શકે છે. જો તમારું બાળક સ્તનથી સારી રીતે ફીડ કરવાની શરૂઆત કરતું હોય, તો તમે પાના નં. 20 પરના 'ફીડિંગ રેકોર્ડ'નો ઉપયોગ કરી શકો છો.

મારું બાળક હોસ્પિટલમાં 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 તમારું બાળક હોસ્પિટલમાં હોય ત્યારે માતાના દૂધનો પુરવઠો સંગ્રહવાનાં દિશાસૂચનો

સંગ્રહના સમયો અલગ અલગ હોઈ શકે છે તેથી તમારા હોસ્પિટલનાં દિશાસૂચનો અંગે પૂછો. તાજું દૂધ પંપીંગના 24-48 કલાકમાં ઉપયોગમાં લઈ લેવું જોઈએ.

- માતાના દૂધનાં તમારાં વાસણોને હોસ્પિટલની સૂચના અનુસારનાં સ્પષ્ટ લેબલ લગાડો. તેમાં બાળકનું નામ, તમે દૂધ કાઢ્યાની તારીખ અને સમય સામેલ કરવાની ચોકસાઈ કરજો.
- માતાના દૂધનાં તમારાં વાસણોને હોસ્પિટલની સૂચના અનુસારનાં સ્પષ્ટ લેબલ લગાડો. તેમાં બાળકનું નામ, તમે દૂધ કાઢ્યાની તારીખ અને સમય સામેલ કરવાની ચોકસાઈ 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 મેળવેલા 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 પેકવાળા વાસણોનો ઉપયોગ કરો.
- તમારા માતાના દૂધને કેવી રીતે લેબલ કરવું તે દેખાડવા અને માતાનું દૂધ દવાખાને લઈ આવો એ ક્યાં સંગ્રહવાનું તે તમારા આરોગ્ય પ્રદાતાને પૂછો.



તાજું શ્રેષ્ઠ છે!

હોસ્પિટલમાં તમારા શિશુને ફીડિંગ કરાવવું

શરૂઆતમાં, તમારા મોડા જન્મેલા અપરિપક્વ શિશુને જ્યારે તે સ્તનપાન કરે ત્યારે તેને/તેણીને જરૂરી એટલું બધું જ માતાનું દૂધ મેળવવામાં મદદની જરૂર પડી શકે છે. તમે તમારા બાળકને વધુ સારી રીતે સ્તનપાન કરવામાં મદદ કરી શકો છો. તમારું બાળક જ્યારે ફીડિંગ કરી રહ્યું હોય ત્યારે તમારા સ્તનને હાથથી દબાવો અને માલીશ કરો જેનાથી તમારા બાળકને ઓછા સમયમાં માતાનું દૂધ વધારે મેળવવામાં મદદ કરી શકો છો. જો તેમ છતાં જો તમારું બાળક સ્તનપાન કરતાં હજુ પણ પૂરતું દૂધ ન પીતું હોય તો તેને/તેણીને તમે હાથથી કાઢેલા માતાના દૂધથી પુરવણી કરી શકો છો.

હાથથી કાઢેલા માતાના દૂધનું ફીડિંગ કરાવવું

હાથથી કાઢેલા માતાના દૂધનું ફીડિંગ તમારા બાળકને જુદી જુદી પદ્ધતિઓના ઉપયોગ વડે કરી શકાય છે. જે પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરો તે તમને અને તમારા બાળકને અનુકૂળ હોવી જોઈએ. ફીડિંગની આ પુરવણી પદ્ધતિઓ 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 પદ્ધતિના ફાયદા અને ગેરફાયદાની ચર્ચા કરી શકો છો અને 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 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. તમારા બાળકના મોંઢામાં રેડશો નહીં .
- સિરીજ, 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 પદ્ધતિઓની ચર્ચા તમારા બાળકના આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે કરો.

બિન-પોષક ચૂસવું

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

ફીડિંગના સંકેતો વિષે 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 જોઈએ જેથી તમે જોખમોને સમજી શકો. વહેલી બોટલ શરૂ કરી દેવી એ સ્તનપાનની સફળતાને તથા સમયગાળાને ઓછા કરી શકે છે અને દૂધનો પુરવઠો ઓછો કરી શકે છે. કેટલાંક અપરિપક્વ બાળકોને બોટલથી ફીડ કરવાનું જરૂરી હોઈ શકે છે. જોખમ કેવી રીતે ઓછું થઈ શકે તે અંગે તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે વાતચીત કરો. 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 તમારું બાળક એક જુદી હોસ્પિટલમાં ખસેડાય છે

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

જુદી હોસ્પિટલ 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-ત્વચા વારંવાર કરવાનું ગમશે.
- એ સુનિશ્ચિત કરો કે જેમ જેમ તમે તમારા બાળકને જાણતાં થાવ તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાઓના સમર્થન સાથે તમારા બાળકની સંભાળમાં ભાગ લો.
- નવી હોસ્પિટલમાં પૂછો સ્તનપાનને ટેકો કોણ પૂરો પાડે છે અને આ વ્યક્તિ સાથે મળવા અંગે પૂછો.
- જો તમને હોસ્પિટલમાંથી અગાઉ રજા અપાઈ ચૂકી હોય તો, તમારા બાળકને રજા અપાય તે અગાઉ તમારા બાળક સાથે દિવસ અને રાત બન્ને રહેવા (રૂમિંગ-ઇન)ની વિનંતિ કરો.
- તમારા સમુદાયમાં સ્તનપાનનાં કયાં સમર્થનો ઉપલબ્ધ છે એ શોધી કાઢો.

જ્યારે તમે તમારા બાળકને ઘેર લઈ જાવ છો

હોસ્પિટલમાંથી 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 હોઈ શકે છે અને જેમ જેમ તમારું બાળક મજબૂત થતું જાય અને સ્તનપાનમાં સુધારો થતો જાય ધીમે ધીમે ઘટતું જાય. સ્તનપાન સતત ચાલુ રાખવા માટેનો ટેકો અગત્યનો એ સુનિશ્ચિત કરવા માટે મહત્વનો છે કે તમે અને તમારું બાળક સફળ થઈ રહ્યાં છો.

જ્યારે માતું 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 માર્ગદર્શક નિર્દેશો બદલાય છે:

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



©B. Wilson-Clay. પરવાનગી સાથે ઉપયોગ કર્યો.

જ્યારે તમારું 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 ફિઝીંગ 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 ફીઝ 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 ફીઝ કરી શકો છો.
- અગાઉ ફીઝ કરેલા માતાના દૂધને ફરીથી ફીઝ ન કરશો.
- તમે અગાઉ ફીઝ કરેલા માતાના દૂધમાં ઠંડું (ચિલ્ડ) તાજું માતાનું દૂધ ઉમેરી શકો છો. ફીઝ કરેલા માતાના દૂધમાં માતાનું હુંફાળું દૂધ ન ઉમેરશો.
- માતાના દૂધને ફીઝમાં ડિફ્રોસ્ટ કરો અથવા વહેતા ગરમ પાણી નીચે પિગળાવો. એ સુનિશ્ચિત કરો કે પાણી દૂધમાં ન જતું રહે.

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
રેફ્રિજરેટરમાં તાજું દૂધ ($\leq 4^{\circ}\text{C}$)	• 72 કલાક
પીગળાવાયેલું દૂધ રેફ્રિજરેટરમાં	• 24 કલાક જ્યારથી પીગળવાનું શરૂ કર્યું ત્યારથી.
ફીઝર પેક સાથેનું કુલર	• 24 કલાક
રેફ્રિજરેટરનું ફીઝર (અલગ બારણું)	• 3-6 મહિના
ડીપ ફીઝર ($\leq -17^{\circ}\text{C}$)	• 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 તમારું બાળક ફોર્મ્યુલા મેળવતું 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 જોઈએ. 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 થઈ 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 મદદ વિવિધ સેવાઓ તરફથી ઉપલબ્ધ હોય છે, જેમાં નીચે જણાવેલા સામેલ છે:

એજન્સી	સંપર્ક માહિતી	જે સેવાઓની ઓફર થાય છે
NICU અથવા હોસ્પિટલ બ્રેસ્ટફીડિંગ ક્લિનિક	તમારી સ્થાનિક હોસ્પિટલ અથવા જે હોસ્પિટલમાં તમારા બાળકે સારસંભાળ લીધી હતી ત્યાં સંપર્ક કરો.	હોસ્પિટલ ક્લિનિક ખાતે નર્સ અથવા ઇન્ટરનેશનલ સર્ટિફાઇડ લેક્ટેશન સર્ટિફાઇડ કન્સલ્ટન્ટ સાથે વાતચીત કરો.
બાઇલિંગલ ઓનલાઇન ઓન્ટેરિઓ બ્રેસ્ટફીડિંગ સર્વિસિસ	www.ontariobreastfeeds.ca	સ્તનપાનના પડકારો અંગે સહાયતા પ્રાપ્ત કરો.
પબ્લિક હેલ્થ દ્વારા ઘરની મુલાકાત અથવા બ્રેસ્ટફીડિંગ 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 બ્રેસ્ટફીડિંગ 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 નિ:શુલ્ક 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.mothersrisk.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 અને પોષક ઉત્પાદનો અને નશીલી દવાઓના ઉપયોગ વિશેનો ઓનલાઇન ડેટાબેઝ ઉપલબ્ધ હોય છે.

મોડા અપરિપક્વ શિશુની માતાઓ માટે દૂધના પુરવઠાની રોજનીશી

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-શી-ત્વચાએ અડકાડીને
સમય ૧:૩૦	✓
માત્રા ૩ ળા	
સમય ૧:૩૦	✓
માત્રા ૫ ળા	
સમય ૨:૦૦	✓
માત્રા ૫ ળા	
24 કલાક 13 ળા	કુલ

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 5બલ પંપીંગ કરીને કાઢવાનું દર ૩ કલાકે 15 મિનિટ અને એક વાર રાત્રે 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-શી-ત્વચાએ અડકાડી રાખો ખરાનું નિશાન કરો.
- જ્યારે તમારું બાળક તૈયાર હોય, ત્યારે તેને ત્વચા-શી-ત્વચાએ અડકાડીને શક્ય એટલી બધી વાર પકડી રાખો.
- પંપ કરતાં પહેલાં તમારા બાળકને ત્વચા-શી-ત્વચાએ અડકાડીને પકડી રાખવાથી તમારો દૂધનો પુરવઠો વધશે અને તમારું બાળક તેનો આનંદ માણશે.
- જ્યારે તમારું બાળક સ્તનપાન કરતું હોય, પેજ 20 પરનો ફીડિંગ રેકોર્ડ ઉપયોગમાં લો.

તારીખ	1	2	3	4	5	6	7
જિંદગીનો દિવસ:	હાથથી દબાવીને/ પંપ કરીને/ સ્તનપાન	હાથથી દબાવીને/ પંપ કરીને/ સ્તનપાન	હાથથી દબાવીને/ પંપ કરીને/ સ્તનપાન	હાથથી દબાવીને/ પંપ કરીને/ સ્તનપાન	હાથથી દબાવીને/ પંપ કરીને/ સ્તનપાન	હાથથી દબાવીને/ પંપ કરીને/ સ્તનપાન	હાથથી દબાવીને/ પંપ કરીને/ સ્તનપાન
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						





ઋણસ્વીકાર:

આભાર બીએફઆઇ સ્ટ્રેટેજી ફોર ઓન્ટેરિયો ઇમ્પ્રોવમેન્ટેશન કમિટી 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 ઓન્ટેરિયોને 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.

આ દસ્તાવેજ ઓન્ટેરિયોની સરકાર દ્વારા પૂરા પડાયેલા ભંડોળથી તૈયાર કરાયો છે. આ દસ્તાવેજમાંની માહિતી લેખકોના અભિપ્રાયોને પ્રતિબિંબિત કરે છે અને ઓન્ટેરિયોની 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 ગેરોન હોસ્પિટલ અને પ્રોવિન્સિયલ કાઉન્સિલ ફોર મેટરનલ યાઇલ્ડ હેલ્થ આ સંસાધનમાં યાદી કરાયેલ સંસાધનો અને સેવાઓની જરૂરી નથી કે પુષ્ટિ કરતા હોય.

પુસ્તિકા સંપર્ક માહિતી:

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