अपने लेट प्रीटर्म बच्चे को स्तनपान करवाना

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 लेट प्रीटर्म बच्चे को स्तनपान करवाना 2

एक लेट प्रीटर्म बच्चे को स्तनपान करने के लिए अतिरिक्त सहारे की जरूरत क्यों होती है? 3
अपने बच्चे के साथ रूमिंग इन या उसके साथ होना महत्वपूर्ण क्यों है? 3
माँ का दूध आपके बच्चे के लिए महत्वपूर्ण क्यों है? 3
माताओं के लिए स्तनपान करवाना और माँ का दूध मुहैया करना महत्वपूर्ण क्यों है? 4
मेरा बच्चा सीधे स्तन से दूध पीने के लिए कब तैयार हो जाएगा? 4
कोलोस्ट्रम (colostrum) क्या है? 4

चमड़ी का चमड़ी से संपर्क और कंगारू केयर 5

चमड़ी से चमड़ी का संपर्क महत्वपूर्ण क्यों है? 5

शुरूआत करना 6

अपने बच्चे के लिए दूध बनाना 6
एक अच्छी शुरुआत करने के लिए युक्तियाँ 6
मैं हाथ से दबा कर दूध कैसे निकालुँ? 7
मेरा शरीर स्तन का दूध किस तरह बनाता है? 8
मेरे बच्चे के स्तनपान करना सीखने के दौरान मैं क्या उम्मीद कर सकती हुँ? 9
मुझे कैसे पता चलेगा कि मेरे बच्चे को पर्याप्त स्तन के दूध मिल रहा है? 10

पम्पिंग 11

डबल पम्पिंग: एक ही समय पर दोनों स्तनों को पंप करना 11
दूध की अच्छी आपूर्ति का निर्माण कैसे करें 11
पंप करने के लिए तैयारी करना 12
पम्पिंग में कामयाबी के लिए युक्तियाँ 12
एक मिल्क सप्लाई जरनल क्या है? 13
जब मेरा बच्चा अस्पताल में है तो मैं पम्पिंग उपकरणों की देखभाल कैसे करूँ? 13
स्तन के दूध के संग्रहण के लिए दिशा निर्देश जब बच्चा अस्पताल में है 13
मैं अपने स्तन के दूध को सुरक्षित ढंग से एनआईसीयू (NICU) तक कैसे पहुंचाऊँ? 13

अस्पताल में अपने बच्चे को खिलाना 14

हाथ से दबा कर निकाला गया स्तन का दूध पिलाना 14
गैर पोषक चूसना 14
जल्दी बोतलों की शुरूआत करने के जोखिम 15

जब आपका बच्चा एक अलग अस्पताल में जाता है 15

अलग अस्पताल में अपने बच्चे की देखभाल की चर्चा करने के लिए युक्तियाँ 15

जब आप अपने बच्चे को घर ले जाते हैं 16

जब मेरा बच्चा घर पर है तो मैं पम्पिंग उपकरणों की देखभाल कैसे करुँ? 16
स्तन के दूध के संग्रहण के लिए दिशा निर्देश जब बच्चा घर पर है 17
अगर आपका बच्चा फार्मूला प्राप्त कर रहा है 17
आपके समुदाय में स्तनपान समर्थन 18

मिल्क सप्लाई जरनल 19

लेट प्रीटर्म बच्चे के लिए फीडिंग रिकार्ड 20

अपने लेट प्रीटर्म बच्चे को स्तनपान करवाना

आपके बच्चे के जन्म पर बधाई! यह पुस्तिका आप को अपने लेट प्रीटर्म बच्चे को स्तनपान करवाने और/या मां का दूध पिलाना सीखने में मदद करेगी। गर्भावस्था के 34, 35 या 36 सप्ताह में पैदा हुए लेट प्रीटर्म बच्चे पूरी अवधि के बच्चे नहीं होते भले ही वह पूरी अवधि के लगें। उनके फेफड़े, मांसपेशियां, चूसने की क्षमता, मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र अभी भी विकसित हो रहे हैं। हालांकि कई प्रीटर्म बच्चे अच्छी तरह से स्तनपान करते हैं, दूसरों को स्तनपान करना सीखने में और अधिक मदद की जरूरत हो सकती है। मां का दूध उनके विकास और मस्तिष्क के विकास का समर्थन करने के लिए सबसे अच्छे पोषक तत्व प्रदान करता है। इस पुस्तिका में आप क्या उम्मीद कर सकते हैं सीखने में मदद करने के लिए जानकारी शामिल है। 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।

एक लेट प्रीटर्म बच्चे को स्तनपान करने के लिए अतिरिक्त समर्थन की जरूरत क्यों होती है?

लेट प्रीटर्म बच्चों के लिए स्तनपान करवाए जाना और माँ का दूध पिलाए जाना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। कई लेट प्रीटर्म बच्चों को स्तनपान करवाए जाने के लिए अतिरिक्त समर्थन की जरूरत होती है। लेट प्रीटर्म बच्चों के पास ऊर्जा के कम भंडार हो सकते हैं और उनको कैलोरियों की अधिक आवश्यकता हो सकती है। एक प्रीटर्म बच्चे का दिमाग अभी पूरी तरह से विकसित नहीं हुआ है। इस कारण उन्हें उनके अपरिपक्व दिमागों की रक्षा करने और उन्हें विकसित होने में मदद करने के लिए उन जरूरी पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है जो मां के दूध में मौजूद होते हैं। आपके बच्चे के बढ़ने, उसके रक्त शर्करा को बनाए रखने और पर्याप्त तरल पदार्थ प्राप्त करने के लिए अच्छा खिलाना महत्वपूर्ण है। हालांकि कुछ लेट प्रीटर्म बच्चे जन्म से आसानी से स्तनपान करना सीख लेते हैं हो सकता है कि दूसरे अच्छी तरह से दूध ना पिएँ क्योंकि:

- वे अधिक निद्रालु हैं और उनके जागने के समय कम और छोटे हैं
- उनका चूसना कमजोर है और वह उनके स्तन का पर्याप्त दूध प्राप्त करने को अधिक कठिन बना देता है
- संभव है उन्हें चूसने, निगलने और एक समन्वित तरीके से साँस लेने में मुश्किल हो सकती है क्योंकि वे अभी भी यह कौशल सीख रहे हैं।
- संभव है वे दूध पीने के लिए ना जागें और लगातार ढंग से दूध पीने की चाह के संकेत, जिन्हें खाने के संकेत भी कहा जाता है, ना दिखाएँ।
- वे आसानी से थक जाते हैं और हो सकता है सो जाएँ और उन्हें बढ़ने में मदद करने के लिए पर्याप्त दूध और कैलोरियां ना लें। सो जाना हमेशा इस बात का संकेत नहीं है कि वे खाना खतम कर चुके हैं।

ये व्यवहार लेट प्रीटर्म बच्चे के लिए उनके परिपक्व और मजबूत हो जाने तक स्तनपान से स्तन का पर्याप्त दूध प्राप्त करने को और अधिक कठिन बना सकते हैं।

अपने बच्चे के साथ रूमिंग इन या उसके साथ होना महत्वपूर्ण क्यों है?

आपको और आपके बच्चे को एक साथ होना चाहिए। अपने बच्चे को दिन और रात दोनों अपने साथ अपने कमरे में रखने (रूमिंग इन) की सिफारिश की जाती है जैसे ही आप और आपका बच्चा चिकित्सिक रूप से सक्षम होते हैं। जब आप एक साथ रहते हैं, आप अपने बच्चे को चमड़ी से चमड़ी लगा कर पकड़ सकती हैं, अपने बच्चे को जान सकती हैं, अपने बच्चे के दूध पिलाने के संकेतो को देख सकती हैं और जल्दी से उनका जवाब दे सकती हैं। आपका बच्चा आपकी गर्मी, स्पर्श और गंध द्वारा सुरक्षित महसूस करेगा जिसे वह पहचानता है।

आपके लेट प्रीटर्म बच्चे को पहले पहल नीओनेटल इन्टेन्सिव केयर युनिट (एनआईसीयू) या स्पेशल केयर नर्सरी में देखभाल की जाने की जरूरत हो सकती है। आप जितना संभव हो अपने बच्चे के साथ वहाँ रह सकती हैं। इस सारी पुस्तिका में, एनआईसीयू (NICU) शब्द नीओनेटल इन्टेन्सिव केयर युनिट और स्पेशल केयर नर्सरी दोनों का उल्लेख करेगा।

माँ का दूध आपके बच्चे के लिए 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 दूध इन के लिए बहुत महत्वपूर्ण है:
  - वृद्धि और विकास।
  - मस्तिष्क के विकास के लिए प्रोटीन और वसा उपलब्ध कराना।
  - लेट प्रीटर्म बच्चों की संक्रमण से रक्षा करने के लिए एंटीबॉडी उपलब्ध कराना।

अपने बच्चे को चमड़ी से चमड़ी लगा कर पकड़ना, अपने बच्चे को छूना और उससे बात करना, मां का दूध और स्तनपान सब आपके बच्चे के मस्तिष्क को विकसित करने में मदद करते हैं।

- 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।

हालांकि संभव है कि कुछ लेट प्रीटर्म बच्चे शुरुआत में स्तन से सीधे दूध पीने में सक्षम ना हो, 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 उनका बच्चा सीधे स्तन से दूध पीने के लिए तैयार नहीं हो जाता।

माताओं के लिए स्तनपान करवाना और माँ का दूध मुहैया करना महत्वपूर्ण क्यों है?

स्तनपान करवाना और माँ का दूध मुहैया करना:

- माताओं को उनके बच्चे की देखभाल करने में सहायता करता है।
- मां के दूध का उत्पादन करने वाले हार्मोनों को सक्रिय रखता है। ये 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?

जैसे बच्चे परिपक्व होते हैं, वे उनकी चूसने, निगलने और साँस लेने में समन्वय स्थापित करने की उनकी क्षमता का विकास करते हैं। अगर आपका बच्चा रूटिंग जैसे दूध पीने की चाह के संकेत दिखा रहा है, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को बताएँ क्योंकि वह आपको यह सुनिश्चित करने में मदद कर सकते हैं कि स्तनपान की अच्छी शुरुआत होती है।

कई लेट प्रीटर्म बच्चों को पूरक फीडिंगों या आईवी (IV) तरल पदार्थों की आवश्यकता होती है, जब तक कि वे सीधे स्तन से दूध पीने के लिए तैयार नहीं होते। अगर आपको अपने बच्चे को पूरक देने की जरूरत है, तो अन्य पूरक देने से पहले अपने हाथ से निकाले गए स्तन के दूध का उपयोग करें।

स्तनपान को खिलाने के अन्य तरीकों के साथ जोड़ा जा सकता है जब तक कि आपका बच्चा हर फीडिंग पर पूरी तरह से स्तनपान कर सकता है और अच्छी तरह से बढ़ रहा है।

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 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!

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 की मदद करने 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 पकडें 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।

चमड़ी से चमड़ी का संपर्क महत्वपूर्ण क्यों है?

- आपके बच्चे के दिल की धड़कन, सांस लेने और रक्त शर्करा को स्थिर करता है।
- आपके शरीर की गर्मी के माध्यम से आपके बच्चे को गर्म रखता है।
- आपके बच्चे के मस्तिष्क को बढ़ने और विकसित करने के लिए मदद करता है। लेट प्रीटर्म बच्चे में तंत्रिका कोशिकाएँ अभी बढ़ रही होती हैं। चमड़ी से चमड़ी का संपर्क इन तंत्रिकाओं को बढ़ने के लिए उत्तेजित करता है। आपका बच्चा एक ऐसी जगह पर है जहाँ वह स्पर्श, गंध, श्रवण, स्वाद और हरकत के माध्यम से दुनिया को अनुभव करता 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 सहज रहने में।
- आपके दूध के प्रवाह में मदद करता है और हो सकता है कि आपके दूध की आपूर्ति में सुधार करे।
- 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 आपके स्तनों के बीच, छाती से छाती के साथ, सीधे रखा जाएगा। जब आप अपने बच्चे को अपनी चमड़ी के साथ सुरक्षित रूप से पकड़ती हैं, तो वह शांत महसूस करेगा और संभव है कि स्तनपान में अधिक रुचि दिखाए। आपका साथी भी आपके बच्चे को सांत्वना देने और उसका परिपोषण करने के लिए चमड़ी से चमड़ी का संपर्क प्रदान कर सकता है।

अपने बच्चे को आलिंगन करें और दिन या रात जितना ज्यादा संभव हो उसे पकड़ें। अपने बच्चे के अभिवक्ता बनें! आप चमड़ी से चमड़ी कैसे कर सकते हैं सीखने में मदद करने के लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें!

चमड़ी से चमड़ी के संपर्क और एनआईसीयू (NICU) 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

अपने बच्चे के लिए पर्याप्त स्तन का दूध बनाने का सबसे अच्छा तरीका है अपने बच्चे को स्तनपान करवाना जब भी आपका बच्चा भूख के संकेत दिखाए। संभव है कि आपका लेट प्रीटर्म बच्चा पूरी तरह स्तन से दूध पीने के लिए काफी परिपक्व ना हो। अगर आपका बच्चा बहुत लंबे समय के लिए या हर फीडिंग पर स्तनपान करने में सक्षम नहीं है, आपको हाथ से दबा कर दूध निकाल कर या पम्पिंग द्वारा अपने दूध की आपूर्ति स्थापित करने में मदद करने की आवश्यकता होगी। दोनों ही तरीके आपके स्तन से मां के दूध को हटाते हैं ताकि आप उसे अपने बच्चे को पिला सकें। दूध को उतनी बार निकालना महत्वपूर्ण है जितनी बार आपका बच्चा दूध पिएगा, 24 घंटे में कम से कम 8 बार, जिसमें रात के दौरान कम से कम एक बार शामिल है।

आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आप को यह सीखने में मदद करेगा कि अपने स्तन के दूध को कैसे निकालना और स्टोर करना है, एक स्तन पंप का उपयोग कैसे करना है और जब वह तैयार है तो अपने बच्चे को स्तनपान कैसे करवाना है।

एक अच्छी शुरुआत करने के लिए युक्तियाँ

- जल्दी शुरूआत करें और अक्सर हाथ से दबा कर निकालें और कोलोस्ट्रम को पंप करें विशेषतः जन्म देने के पहले घंटे के भीतर और वह संभव नहीं है तो 6 घंटे के भीतर शुरू करने की कोशिश करें।
- जितना संभव हो अपने बच्चे की चमड़ी से चमड़ी लगा कर पकड़ें।
- पहले अपने बच्चे को स्तनपान करवाएँ, फिर कोई भी शेष मां के दूध को हाथ से दबा कर निकालें और पंप करें और अपने बच्चे को पिलाएँ। अपने बच्चे के दूध पीने के दौरान अपने बच्चे को माँ का अधिक दूध प्राप्त करने में मदद करने के लिए स्तन को दबाएँ और मालिश करें।
- 24 घंटे में कम से कम 8 बार स्तनपान करवाएँ या हाथ से और पम्पिंग द्वारा दूध निकालें। इस में रात के दौरान कम से कम एक बार शामिल होना चाहिए। अगर आप पम्पिंग कर रही हैं, तो जब भी आप कर सकें एक अस्पताल ग्रेड डबल इलेक्ट्रिक पंप का उपयोग करें।
- पम्पिंग से कुछ मिनट पहले और बाद में दूध को हाथ से निकालें।
- दूध को हाथ से निकालने और पम्पिंग से पहले अपने स्तन की मालिश करें।
- दोनों स्तनों को एक साथ पंप करते हुए स्तनों को दबाएँ और उनकी मालिश करें।

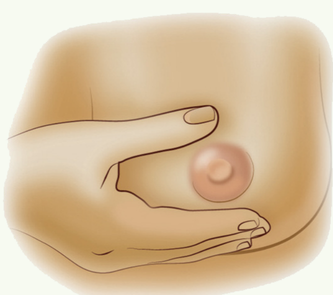
मैं हाथ से दबा कर दूध कैसे निकालुँ?

अपने बच्चे के लिए हाथ से कोलोस्ट्रम निकालने के लिए:

- पम्पिंग या मां के दूध से निपटने से पहले अपने हाथ साबुन और पानी से धोएँ या निर्जल एंटीसेप्टिक क्लेन्ज़र का उपयोग करें।
- 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 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 उंगलियों को उन्हें निप्पल की ओर सरकाए बिना 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 दूध का प्रवाह धीमा नहीं हो जाता। पहलू बदलें और दूसरे स्तन पर दोहराएँ। स्तन की मालिश करते हुए पहलुओं का अदल बदल जारी रखें और दूध का प्रवाह बंद हो जाने तक दूध को दोबारा हाथ से दबा कर निकालें।
- संभव है कि सबसे पहले आपको कोलोस्ट्रम की कुछ बूँदें मिलें। निराश मत हों; यह सामान्य बात है।
- दूध को एक चम्मच या अस्पताल द्वारा उपलब्ध कराए गए एक कंटेनर में इकट्ठा करें।
- हाथ से दबा कर दूध निकालना सीखने के लिए अभ्यास लगता है, यह आसान हो जाएगा।

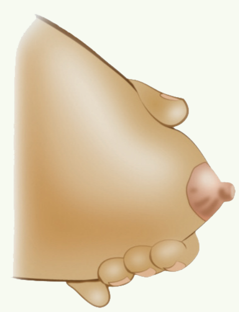
हाथ से दबा कर दूध निकालने का तरीका

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।

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

newbornsstanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html

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

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 स्तनपान करवा के, हाथ से दबा कर दूध निकाल 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 बच्चे के स्तनपान के दौरान अधिक निगलना देखें।
- 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 अक्सर स्तनपान करवा के, हाथ से दबा के दूध निकालने और प्रभावी पंप करने के साथ तेजी से दूध बनाएँगी!

3-5 दिनों के बीच आपके स्तन और अधिक दूध बना रहे होंगे और वे सख़्त हो सकते हैं। यह सामान्य बात है। अगर आपके स्तन अधिक भर जाते हैं और असुविधाजनक हो जाते हैं, उसे अतिपूरण (engorgement) कहा जाता है। आपके स्तनों पर ठंडे कोम्प्रेस और अक्सर दूध हटाना सहायक होना चाहिए। कई माताएँ 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 दबाव से नरम करने की तकनीक अतिपूरण (engorgement) में मदद कर सकती 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 धकेल रहीं 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।

मेरे बच्चे के स्तनपान करना सीखने के दौरान में क्या उम्मीद कर सकती हुँ?

एक लेट प्रीटर्म बच्चा स्तनपान सीखने के दौरान कई खास चरणों में से गुजरता है। यह कोई भी नया कौशल सीखने की तरह है। अपने बच्चे को स्तनपान करवाना तब शुरू करें जब वह दूध पीना चाहने के संकेत दिखाता है और खिलाने के संकेत दे रहा है। कुछ बच्चे एक दिन में एक बार स्तनपान करने में सक्षम होते हैं और दूसरे प्रत्येक दिन कई फीडिंग पर स्तनपान करने में सक्षम होते हैं। अपने बच्चे को वो करने दें जो वह कर सकता है, फिर दूध को हाथ से दबा कर निकालें और पंप करें। आपका बच्चा धीरे-धीरे स्तनपान करने में बेहतर हो जाएगा। जब आप और आपका बच्चा स्तनपान सीख रहे हैं तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से मदद मांगें। आप यह देख सकतीं हैं:

चमड़ी से चमड़ी/कंगारू केयर

↓

अपने बच्चे के खिलाने के संकेतों, जैसे कि जागना, रूटिंग, चूसना और उसका हाथ उसके मुंह में डालने के लिए निरीक्षण करें। यह ये दर्शाने के अलावा कि आपके बच्चे को भूख लगी है, यह संकेत यह भी दर्शाते हैं कि आपका बच्चा खिलाने के दौरान चूसने, निगलने और सांस लेने में समन्वय स्थापित करना सीख रहा है।

↓

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 उसे आपके स्तन के दूध की गंध और स्वाद से परिचित होने में मदद करेगा।

↓

संभव है कि आपका बच्चा आपके निप्पल को पकड़ ले और चूसना और निगलना शुरू कर दे।

↓

आपका बच्चा स्तनपान कर सकता है, लेकिन उसे अतिरिक्त पूरकता की आवश्यकता हो सकती है जब तक कि वह और अधिक कुशलता से स्तनपान कर सके।

↓

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।

↓

अपने बच्चे के साथ कमरे में रहें। अगर अस्पताल का स्टाफ रूमिंग इन की पेशकश नहीं करता, तो ऐसा करने में मदद के लिए मांग करें।

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

जन्म के बाद के पहले कुछ दिनों में अधिकांश बच्चों का वजन कम होता है। यह सामान्य बात है। जब आपके बच्चे के वजन में वृद्धि होने लगती है, तो वह संकेत है कि उसे बढ़ने के लिए स्तन का पर्याप्त दूध मिल रहा है।

यह संकेत हैं कि आपके बच्चे को पर्याप्त दूध मिल रहा है:

- आपका बच्चा हर 24 घंटे में कम से कम 8 बार दूध पीता है।
- आप अपने बच्चे को, कुछ छोटे विरामों के साथ, दूध पीने के दौरान सक्रिय रूप से निगलते हुए देख सकती हैं।
- आपके बच्चे के उसकी उम्र के हिसाब से पर्याप्त गीले और गंदे डायपर हैं।
- आपका बच्चा सक्रिय है और उसका रोना मजबूत है।
- आपके बच्चे का मुँह गीला, गुलाबी और आँखें उज्ज्वल हैं।

स्तनपान कर रही माताओं के लिए और जानकारी बेस्ट स्टार्ट रीसोर्स सेन्टर की वेबसाइट पर देखें: www.beststart.org/resources/breastfeeding/index.html

"माए ब्रेस्टफींडिंग गाइड" या "ब्रेस्टफीडिंग मैटरज" पुस्तिका, "गाइड्लाइन्ज़ फार नर्सिंग मदरज चार्ट" और स्तनपान संबंधी दूसरे संसाधन डाउनलोड करें।

स्तनपान कर रही माताओं के लिए दिशा निर्देश

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

best start meilleur départ
by/par health nexus santé

मां का दूध वह सारा भोजन है जिसकी जरूरत एक बच्चे को पहले छह महीनों के लिए होती है।
आप इन से सलाह, सहायता और समर्थन प्राप्त कर सकती हैं:

- आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता।
- 1-866-797-0000 या 1-866-797-0007 टीटीवाए पर टेलीहेल्थ ओंटारियो की विशेष स्तनपान सेवाओं की समर्थन लाइन।
- - www.ontariobreastfeeds.ca. पर बाईलिंगुअल आनलाइन ओंटारियो ब्रेस्टफींडिंग सर्विसिज़ डायरेक्टरी

2016

पम्पिंग

पंप करने की जरूरत इन पर निर्भर करती है:

- आपका बच्चा कितनी बार स्तनपान कर रहा है।
- आपका बच्चा कितनी अच्छी तरह से चूस और निगल रहा है।
- आपके दूध की आपूर्ति।

आपके और आपके बच्चे के लिए सबसे अच्छा क्या है के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें। बिजली वाले अस्पताल ग्रेड डबल स्तन पंप के साथ साथ हाथ से दबा कर दूध निकालना मां का दूध इकट्ठा करने और अपने दूध की आपूर्ति को प्रोत्साहित करने का सबसे प्रभावी तरीका है।

एक ही समय पर दोनों स्तनों को पंप करना सब से 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।

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।
- पम्पिंग से पहले और पम्पिंग के दौरान 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।
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।

© बी.विल्सन-क्ले। अनुमति के साथ प्रयुक्त।

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 संपर्क से पहले, उसके दौरान या उसके बाद पंप करें।
- अपने बच्चे को जितनी बार संभव हो अक्सर पकड़ें या स्पर्श करें।
- अपने बच्चे को अक्सर चमड़ी से चमड़ी लगाकर पकड़ें, विशेष रूप से आपके पंप करने से पहले।
- 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?

एक मिल्क सप्लाई जरनल उस हर बार का एक रिकार्ड है जब आप अपने बच्चे को स्तनपान करवाती हैं और हाथ से दबा कर दूध निकालती हैं। कई माताएँ इस का भी ट्रैक रखना पसंद करती हैं जब वे अपने बच्चे के साथ चमड़ी से चमड़ी लगा कर थीं। मिल्क सप्लाई जरनल का उदाहरण पृष्ठ 19 पर पाया जा सकता है। अगर आपके बच्चे ने स्तन पर अच्छी तरह से दूध पीना शुरू कर दिया है, तो आप पृष्ठ 20 पर दिए फीडिंग रिकॉर्ड का उपयोग करना पसंद कर सकती हैं।

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

आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से पूछें कि अपने पम्पिंग उपकरणों को कैसे स्वच्छ रखना और स्टोर करना है।

स्तन के दूध के संग्रहण के लिए दिशा निर्देश जब आपका 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।

ताज़ा सबसे अच्छा है!

- ताजा स्तन के दूध के लिए सबसे अच्छा है, इसलिए यदि आप ऐसा कर सकतीं हैं तो उसे तुरंत अपने बच्चे को दें। 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।

अस्पताल में अपने बच्चे को खिलाना

शुरुआत में, आपके लेट प्रीटर्म बच्चे को स्तनपान करते हुए मां का वह सारा दूध पाने के लिए मदद की जरूरत हो सकती है जिसकी उसे जरूरत है। आप अपने बच्चे को बेहतर स्तनपान करने में सहारा दे सकती हैं। अपने बच्चे को समय की छोटी अवधि में स्तन का अधिक दूध प्राप्त करने में मदद करने के लिए जब आपका बच्चा दूध पी रहा हो तो अपने स्तन को कोम्प्रेस करें और उसकी मालिश करें। अगर आपका बच्चा स्तनपान करते हुए अभी भी पर्याप्त दूध नहीं पी रहा है, तो आप हाथ से दबा कर निकाले हुए दूध के साथ उसे पूरक कर सकती हैं।

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 आपके बच्चे 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 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।

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।

बच्चे के खाने 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 रही हैं, तो आपको अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ इस पर चर्चा करनी चाहिए, ताकि आप जोखिमों को समझ सकें। जल्दी बोतल की शुरूआत करना स्तनपान की सफलता और अवधि को कम कर सकता है और उसका नतीजा दूध की आपूर्ति में कमी हो सकता है। कुछ प्रीटर्म बच्चों को बोतल के साथ दूध पिलाने की आवश्यकता हो सकती है। जोखिमों को कैसे कम करना है पर अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ बात करें। 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 आपका 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 अक्सर अपने बच्चे के साथ 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 भाग लेना सुनिश्चित करतीं हैं जैसे आप अपने बच्चे को जानती हैं।
- पूछें कि नए अस्पताल में स्तनपान सहायता कौन प्रदान करता है और इस व्यक्ति के साथ मिलने के लिए कहें।
- यदि आपको पहले ही अस्पताल से छुट्टी दे दी गई है, तो अपने बच्चे को छुट्टी दिए जाने से पहले दिन और रात दोनों अपने बच्चे के साथ रहने (रूमिंग-इन) के लिए अनुरोध करें।
- पता लगाएँ कि स्तनपान का समर्थन करने के लिए आपके समुदाय में कौन से सहारे उपलब्ध हैं।

जब आप अपने बच्चे को घर ले जाते हैं

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 यह पक्का करने के लिए महत्वपूर्ण है कि आप और आपका बच्चा दोनों अच्छी तरह से हैं।

जब मेरा 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 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।

© बी.विल्सन-क्लो। अनुमति के साथ प्रयुक्त।

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 बीपीऐ 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 या गर्म पानी के साथ एक कंटेनर में पिघलाएँ। सुनिश्चित करें कि पानी दूध में नहीं मिल जाता।

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 में 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 आपका बच्चा फार्मूला प्राप्त कर रहा 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।

लेट प्रीटर्म बच्चे की माताओं के लिए मिल्क सप्लाई जरनल

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

उदाहरण

		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: दिन के दौरान कम से कम हर 3 घंटे पर 15 मिनटों के लिए और रात के दौरान एक बार दूध को हाथ से निकालना और डबल पंप करना जारी रखें जब तक कि आपका बच्चा अच्छी तरह से दूध पीना शुरू ना कर दे।

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 पकड़ें तो निशान लगाएँ।
- जब आपका बच्चा तैयार है, तो उनको जितना आप कर सकें चमड़ी से चमड़ी 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 20 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														

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