



## परिचय...

बच्चे का नाम: \_\_\_\_\_

माता पिता का/के नाम: \_\_\_\_\_

जन्म की तारीख: \_\_\_\_\_ समय: \_\_\_\_\_

जन्म के समय का वजन: \_\_\_\_\_ जन्म के समय की लंबाई: \_\_\_\_\_

चिकित्सक/दाई (मिडवाइफ): \_\_\_\_\_

**BABY-FRIENDLY  
INITIATIVE STRATEGY  
ONTARIO**

जन्म स्थान: \_\_\_\_\_

## खयाल रखना

अपना और अपने बच्चे का खयाल रखना महत्वपूर्ण है। आपको लग सकता है कि आप अधिक मदद चाहते हैं या आपको अधिक मदद चाहिए। निम्नलिखित को ध्यान में रखें:

- में
- ✓ मुझे पर्याप्त आराम मिल रहा है।
  - ✓ मुझे पता है कि रोना या रोने जैसा महसूस करना पहले 2 हफ्तों के लिए सामान्य हो सकता है।
  - ✓ मुझे पता है कि मदद कहां से मांगनी है और जरूरत पड़ने पर मैं लूंगी।

भोजन के लिए प्रारंभिक संकेत:  
मुंह खोलना,  
जम्हाई लेना,  
चटकारा लेना।

- बच्चा
- ✓ मैं अपने बच्चे को दूध पिलाने के साथ अधिक आत्मविश्वासी और सहज हो रही हूँ।
  - ✓ मैं अपने बच्चे के भोजन के शुरुआती संकेतों को और उनका जवाब देना सीख रही हूँ।
  - ✓ मुझे पता है कि मेरे बच्चे के लिए अक्सर दूध पीना सामान्य है।
  - ✓ मैं स्तनपान और/या चमड़ी से चमड़ी के साथ ब्लडवर्क और टीकाकरण के दौरान अपने बच्चे को सांत्वना देने में मदद कर सकती हूँ।
  - ✓ मुझे पता है कि अगर मेरे अपने बच्चे को दूध पिलाने के बारे में कोई सवाल है तो मुझे कहां से मदद लेनी है।



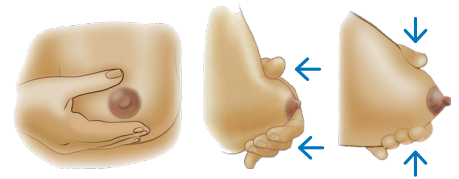
## संकेत कि भोजन ठीक चल रहा है

दिन उम्र	1	2	3	4	5	6	7	8
खिलाना	प्रति दिन 8 या अधिक फीड। आपका बच्चा जोर से, धीरे-धीरे, लगातार और अक्सर निगल रहा है।							
पेट का आकार	एक चैरी के आकार का	एक अखरोट के आकार का	एक खुबानी के आकार का	एक अंडे के आकार का				
गंदे डायपर	कम से कम 1 से 2 काले या गहरे हरे	3 या अधिक भूरे, हरे या पीले	3 या अधिक बड़े और नरम पीले या भूरे					
गीले डायपर	कम से कम 1 गीला	कम से कम 2 गीले	कम से कम 3 गीले	कम से कम 4 गीले	कम से कम 6 भारी गीले			
वजन	जन्म के बाद पहले 3 दिनों में ज्यादातर बच्चों का वजन कम हो जाता है। 4थे दिन बाद से, अधिकांश बच्चों का वजन नियमित रूप से बढ़ता है।							
अन्य संकेत	आपके बच्चे का रोना मजबूत होना चाहिए, उसे सक्रिय रूप से गतिशील होना चाहिए और आसानी से जागना चाहिए।							

## अपने दूध को हाथ से दबा कर जल्दी और अक्सर निकालें

क्यों:

- ✓ आराम के लिए अपने स्तन से दूध निकालने में मदद करें।
- ✓ बच्चे को सटने में मदद करें।
- ✓ अपने बच्चे को अधिक दूध दें।
- ✓ अपने दूध की आपूर्ति बढ़ाने में मदद करें।



कैसे:

1. अपने हाथों को धोएं।
2. धीरे से अपने स्तन की मालिश करें।
3. अपनी उंगलियों और अंगूठे को "सी" आकार में एरिओला के पीछे रखें।
4. अपनी छाती की ओर पीछे दबाएँ। अपनी उंगलियों को एक साथ और निप्पल की ओर संपीडित करें।
5. अपने बच्चे को दूध पिलाने के लिए या बाद के लिए स्टोर करने के लिए दूध की बूंदों को इकट्ठा करें।
6. दोहराएँ (पीछे की ओर दबाएँ, संपीडित करें, आराम करें) और अपने स्तन के हर तरफ घुमाएँ।
7. स्तनों को बदलें और दोहराएँ।

## चमड़ी-से-चमड़ी के सम्पर्क के लिए सुरक्षित स्थिति

अपने आप को थोड़ा सीधा रखें, सपाट नहीं। अपने बच्चे को ऐसे रखें ताकि:

- ✓ चेहरा देखा जा सके
- ✓ सिर हर समय स्वतंत्र रूप से हिल सके
- ✓ नाक और मुँह ढंके ना हों
- ✓ सिर एक तरफ मुड़ा हो
- ✓ गर्दन सीधी हो झुकी हुई नहीं
- ✓ कंधे आपके सम्मुख सपाट हों, छाती से छाती तक
- ✓ पीठ एक कंबल के साथ ढकी हो

जन्म के बाद पहले कुछ दिनों में चमड़ी से चमड़ी को पकड़ते समय, अपने बच्चे का चेहरा देखें। देखें कि रंग सामान्य बना हुआ है, श्वास नियमित है, और बच्चा आपके स्पर्श पर प्रतिक्रिया करता है।

सुरक्षित नौद के लिए, यदि आप नौद महसूस कर रहे हैं और कोई भी आपको और आपके बच्चे को नहीं देख सकता है, तो अपने बच्चे को उसके पालने (क्रिब) में उसकी पीठ के बल रखें।

अपने बच्चे को कस कर लपेटने या बंडल करने से बचें, यह उन्हें आपको भोजन के लिए चिन्ह देने से रोक सकता है।



## समर्थन और सेवाएँ

अपने समुदाय में स्तनपान सेवाओं के लिए:

- द्विभाषी ऑनलाइन ऑटारियो स्तनपान सेवा डायरेक्टरी  
[www.ontariobreastfeeds.ca](http://www.ontariobreastfeeds.ca)

अधिक जानकारी के लिए:

- स्तनपान [www.beststart.org/resources/breastfeeding](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding)
- शिशु आहार [www.beststart.org/resources/nutrition](http://www.beststart.org/resources/nutrition)

इनके द्वारा वित्त पोषित: Ontario

इनकी अनुमति के साथ अनुकूलित किया गया:  
सिमको मस्कोका डिस्ट्रिक्ट हेल्थ यूनिट

टेलीहेल्थ ऑटारियो:

24 घंटे/सप्ताह में 7 दिन

**1-866-797-0000**

टीटीवाई: **1-800-797-0007**

जरूरत पड़ने पर स्तनपान वाली नर्स के बारे में पूछें।

स्थानीय सहयोग: