

The Monmouth/Ocean Breastfeeding Consortium (मॉनमाउथ/ओसीन स्तनपान संघ)

स्तनपान निर्देश



आरंभ

1. आरंभ

- जीवन के पहले शुरूआती घंटे के अंदर, अपने बच्चे को बिना कपड़ों के सीधे हाथों में लें और आपके नवजात को स्वयं से चिपकने दें इससे स्तनपान से अलग अच्छी शुरूआत के लिए सहायता मिल सकती है।
- जब अपने बच्चे को करीब से पकड़ने से शुरूआत करते हुए चिपकाने और सही स्थिति में लाना पूर्ण हो जाता है तब बच्चे की नाक आपके निप्पल के करीब हो जाती है।
- बच्चे का मुँह अपने निप्पल के करीब लाएं, इंतजार करें कि वे अपना मुँह बड़ा करके खोलें।
- जब वे बड़ा मुँह खोलें, तो बच्चे को अपने निप्पल की तरफ ले जाएं, निप्पल को बच्चे के मुँह के ऊपरी हिस्से की ओर रखें (एरोला, निप्पल के चारों ओर के गहरे रंग का भाग होता है, इसका अधिकांश भाग को बच्चे के मुँह में ठुड्डी के निचले हिस्से के करीब रखें। एरोला का अधिकांश भाग नाक के नजदीक और उसके नीचे दिखेगा)
- स्वयं से चिपकाते समय बच्चे की ठुड्डी आपके स्तन के सामने होनी चाहिए।
- अच्छी तरह से चिपकाने से आराम मिलता चाहिए दर्द नहीं होना चाहिए; हालांकि, शुरूआती दौर में जब नवजात बच्चे को पहली बार चिपकाने पर थोड़ी असहजता महसूस होना असामान्य नहीं है। यदि असहजता के कुछ पलों के अतिरिक्त अधिक समय तक रहे, या यदि वह केवल निप्पल पर चूस रहा हो, तो चूसने की कार्य को अपनी ऊँगली की सहायता से रोकें, बच्चे को हटाएं, और पुनः प्रयास करें। संभवतः कई प्रयासों की आवश्यकता हो सकती है। नर्स या स्तनपान सलाहकार सहायता कर सकती/सकते हैं।

2. कितनी बार दूध पिलाया जाए

एक नवजात बच्चे को 24 घंटों में 8-12 बार पोषण की आवश्यकता होती है। सफलतापूर्वक स्तनपान कराने के लिए, जब कभी भी बच्चे को भूख लगे उसे पोषण देना आवश्यक है। सामान्य तौर पर पहले स्तनपान के आरंभ से दूसरे स्तनपान के आरंभ के बीच में 1 ½ -3 घंटों का अंतर होता है लेकिन अक्सर यह यह निश्चित अंतराल पर नहीं होता है और इसकी समय सीमा निर्धारित नहीं की जा सकती है। स्तनपान कराने का समय निर्धारित करना अच्छा नहीं होता है। कुछ बच्चे कुछ ही घंटों में एक साथ/कई बार कम अंतराल पर स्तनपान कर लेते हैं, और फिर वे लंबी नींद सो जाते हैं।

3. कैसा पता लगाएं की आपका बच्चा स्तनपान के लिए तैयार है।

अपने बच्चे के इशारों को समझें और स्तनपान करने की उसकी कोशिशों को देखें सुने:

- मुँह और जीभ को चूसने के अवसर
- असहज होना या शारीरिक क्रियाओं में तेजी, विशेष तौर पर हाथ को मुँह में ले जाने की क्रियाएं
- उनका बड़ा मुँह खोलना और सिर घुमाना (पैर की ओर मुँह ले जाना)
- हल्की आवाजें
- स्तनपान के इशारों को देखें, तब भी जब वह सो रहा हो
- रोना भूख का सबसे अंतिम इशारा हो है, इसलिए उनके रोने से पहले स्तनपान कराने का प्रयास करें

इन इशारों का अर्थ है कि बच्चे को भूख लगी है और वो दूध चाहता है।

4. दोनो तरफ से कितनी बार

बच्चे को तब तक पहले स्तन पर तब तक छोड़े रहे हैं जब तक वो चूसना और निगलना बंद न कर दे जब आप छाती की मालिश करें या उसके गाल को थपथपाएं। उसके बाद अगर वह इच्छुक लग रहा हो तो दूसरी तरफ से स्तनपान कराएं। यदि आपके बच्चे का पेट भर गया है तो एक बार के स्तनपान में एक स्तन से दूध पिलाना पर्याप्त है। यह बच्चे को तय करने दें की दूध पीना कब समाप्त हो - वो स्वयं से ही छोड़ देगा और संभवतः सो जाएगा। अच्छी स्थिति में पकड़ना और किसी समय सीमा का न होना परेशानी की स्थिति से बचाव करता है।

5. कैसे जाने कि कब आपका बच्चा निगल रहा है आपका बच्चे को

प्रत्येक बार चूसने के बाद निगलना चाहिए वह निगल रहा है यदि आप:

- उनका निगलना सुन पाएं (स्तनपान कराने के आरंभिक दिन में इसका सुन पाना संभवतः बहुत मुश्किल हो सकता है)
- उसे निगलते हुए देखें
- उसके गले की क्रिया को देखें या महसूस करें; आराम से उसके मुँह अपनी ऊँगली को डालकर क्रिया को महसूस करें
- चूसने प्रक्रिया में परिवर्तन को देखे तेजी से लेकर, कम चूसने से लंबे समय तक चूसने तक, खींचकर चूसना जहाँ उनके जबड़े क्रिया करते हैं और उनके अगली बार चूसने से पहले एक बार रुकते हों

6. स्तन की समस्याओं को कैसे प्रबंधित करें

कई महिलाओं को दूध पिलाने के पहले सप्ताह के अंदर, 2 से 5 दिन में उनके स्तनों में संभवतः भारीपन, हल्का गर्म और गांठ सा लग सकता है (वहीं अन्य में संभवतः मामूली परिवर्तन हो सकते हैं)। यह एक अच्छा लक्षण है कि आपका शुद्ध दूध बाहर आ रहा है, लेकिन यह शायद आपको अस्थायी तौर पर असहजता और डर महसूस करा सकता है। यह 24 घंटों में समाप्त हो जाएगा।

- कई बार दूध पिलाएं, 24 घंटों में कम से कम 8-12 बार स्तनपान कराएं; स्तनपान बंद न छोड़ें।
- संभवतः आपको निप्पल और एरोला को नर्म करने की जरूरत हो सकती है जिससे आपका बच्चा आसानी से पकड़ सके
 - अपने अंगूठे और ऊँगलियों को हल्के त्वचा वाले स्थान जो एरोला के ठीक पीछे होता है वहाँ रखें; एरोला निप्पल को घेरे हुए गहरे रंग के स्थान को कहते हैं
 - उसे वापस अपने छाती की ओर दबाएं
 - ऊँगलियों को एक साथ हल्के से दबाएं, उनको एरोला के पीछे रखें
- ऊँगलियों को घुमाते रहें और दोहराएं
- सूजन को समाप्त करने के लिए स्तनपान के बीच में ठंडे पैक का प्रयोग करें

7. बिना किसी निर्धारित समय के स्तनपान कराएं, जब कभी भी आपका बच्चा चाहे, पहले 3 – 6 सप्ताहों में बिना अतिरिक्त भोजन जैसे पानी या कोई अन्य पोषण देना महत्वपूर्ण है

स्वस्थ, प्रसव काल को पूर्ण करके जन्मने वाले बच्चों को पानी के बोतलों या अन्य रसायन की जरूरत तब तक नहीं होती है जब तक कोई चिकित्सिय कारण न हो। माँ का पहला गाढ़ा दूध, कोलॉस्ट्रम, आपके नवजा के लिए सर्वोत्तम है, और यह सही मात्रा में मौजूद है। एक नवजात बच्चे का पेट छोटे कंचे के समान होता है, 3 दिनों में बड़े कंचे के समान और जीवन के अगले 10 दिनों में गोल्फ की गेंद के बराबर हो जाता है। बोतल का बहाव तेज होता है और इससे बच्चे के पेट में अधिक दूध जाता है। वे संभवतः बच्चे के स्तनपान सीखने में और आपकी दूध आपूर्ति में बाधा डाल सकते हैं। यदि आपके बच्चे को बाहरी दूध की आवश्यकता किसी चिकित्सिय कारण से है, तो निकाला हुआ बाहरी दूध अधिक बेहतर रहता है। अपनी नर्स और दुग्धपान सलाहकार से अपने दुग्धपान विकल्प के बारे में बात करें; वे बच्चे को वापस स्तनपान की प्रक्रिया में लाने के लिए भी सहायता उपलब्ध करा सकती/सकते हैं।

प्रत्येक बार जब आपका बच्चा पोषण लेता है, तब वह आपके शरीर से “बात” करता है, उसे बताता है कि उसे कितनी भूख लगी है और उसे कितनी मात्रा में दूध की आवश्यकता है। आपका शरीर “सुनता” है और प्यार से सही मात्रा में दूध देकर उसका उत्तर देता है। यदि कोई समय सीमा या बोतले व्यवधान डालती हैं, तो आपका शरीर संभवतः सही मात्रा में दूध की आपूर्ति नहीं कर सकता है।

एक बार जब स्तनपान सही तरीके से व्यवस्थित हो जाए, जो सामान्यतः 3 और 6 सप्ताहों के मध्य हो जाता है, तो कभी कभार निकाले हुए दूध को बोतल से स्तनपान रोके बगैर दिया जा सकता है। प्रत्येक बार आपका स्तनपान कराने वाला दूध, दूध जिसे स्तन से निकाला जाता है, आपके स्तन को एक अवसर देता है कि वह अगले स्तनपान के लिए अधिक दूध का उत्पादन करे। यदि आप स्तनपान कराने का कोई अवसर छोड़ देती हैं, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने स्तन से ब्रेस्ट पंप की सहायता से दूध निकाल लें, जिससे कि आपका स्तन अगले स्तनपान के लिए अधिक दूध बनाता रहे। शिशुओं की अमेरिकन एकेडमी (AAP) एलर्जियों और बीमारियों से बचाव के लिए पहले 6 महीने केवल स्तनपान कराने की सलाह देती है।

8. अपना दूध कैसे भंडारित करें

दुग्ध भंडारण के निर्देश

स्थान	तापमान	सलाह
कक्ष का तापमान	60-85°F	3-4 घंटों सर्वोत्तम 6-8 घंटों स्वीकार किए जाने योग्य
रेफ्रिजरेटर	39° F	72 घंटों सर्वोत्तम 5-8 दिन स्वीकार किए जाने योग्य
फ्रीजर	0°F	6 महीनों तक सर्वोत्तम 12 महीनों तक स्वीकार किए जाने योग्य

- किसी स्वच्छ कंटेनर (बच्चे की बोतल, प्लास्टिक नर्सर बैग)
- बोतल में पहला दूध रखे जाने की तारीख का लेबल लगाएं। आप बोतल में अधिक दूध रख सकती हैं यदि दूध जमा हुआ है, आपको नए निकाले हुए दूध में पहले से ही जमे हुए दूध को मिलाने से पूर्व इसे फ्रिज में ठंडा करने की आवश्यकता है

*मानव दुग्ध भंडारण, स्तनपान औषधि की एकेडमी, जनवरी 10, 2012 को निम्न से प्राप्त <http://www.bfmed.org/Media/Files/Protocols/Protocol%208%20-%20English%20revised%202010.pdf>

9. कहाँ से सहायता प्राप्त करें यदि आपके हॉस्पिटल छोड़ने के बाद आपको स्तनपान संबंधी परेशानियां हो रही हों

आपके चिकित्सक या नर्स आपको स्तनपान सहायता के लिए स्थानीय संसाधनों की सूची देंगे या आप स्थानीय संसाधनों की जानकारी के लिए The Monmouth/Ocean Breastfeeding Consortium (मॉनमाउथ/ओसीन स्तनपान संघ) की वेबसाइट पर जा सकती हैं, <http://www.njbreastfeeding.org/>

10. कैसा बताएं कि आपका बच्चा पर्याप्त दूध ले रहा है: गीले और गंदे डायपरों की संख्या आपको यह निर्धारित करने में सहायता कर सकती है कि आपका बच्चा पर्याप्त मात्रा में दूध पी रहा है।

- पहले सप्ताह के लिए अंतिम पृष्ठ पर दिया गया चार्ट सहायक होगा
- यदि आपका बच्चा प्रतिदिन चार्ट में सूचीबद्ध संख्या के अनुरूप स्तनपान कर रहा हो, गीले डायपरों की संख्या, और गंदे डायपरों की संख्या भी अनुरूप हो, तो वो पर्याप्त मात्रा में दूध ले रहा है
- 7 वें दिन के बाद, आपके बच्चे को प्रत्येक 24 घंटे में सतत रूप से 6 गीले डायपर और 3 बार शौच करना चाहिए
- दूसरे महीने से, यह प्रक्रिया परिवर्तित हो सकती है शौच की क्रियाएं कम हो सकती हैं

क्या डायपर वास्तव में गीला है?

संभवतः यह बताना मुश्किल होता है कि प्रयोज्य (डिस्पोजेबल) डायपर वास्तव में गीला है - प्रत्येक नए डायपर में सफेद टिश्यू पेपर रखने से आपको यह जानने में सहायता मिलेगी कि कब बच्चे ने पेशाब किया है।

समीक्षा की गई:

एलिशिया डेरमर, एमडी, आईबीसीएलसी

रोज़ सेंट फ्लर, एमडी, एफएएपी

अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को कॉल करें यदि बच्चा:
के गीले या गंदे डायपरों की संख्या चार्ट में दर्शाई गई संख्या की तुलना में कम हो
प्रत्येक 24 घंटे में 8 बार से कम दुग्धपान कर रहा हो
अधिकांश समय सोता रहे और स्तनपान कराने के लिए जगाना मुश्किल हो
या यदि माँ:

- को स्तन संबंधी समस्याओं के साथ बुखार, कंपकपी, और फ्लू जैसे लक्षण हों

The Monmouth/Ocean Breastfeeding Consortium

(मॉनमाउथ/ओसीन स्तनपान संघ)

प्रतिदिन स्तनपान रिकार्ड

बच्चे का नाम _____ जन्मतिथि और समय _____

- प्रत्येक बार उस घंटे पर निशान लगाएं (या उसके मध्य में) बच्चे दूध पीता है
- प्रत्येक बार जब आप एक **गीले डायपर** को बदलें तो **W** का निशान लगाएं
- प्रत्येक बार जब आप एक **गंदे (शौच वाले) डायपर** को बदलें तो **S** का निशान लगाएं
- यदि आप प्रतिदिन सभी W और S का निशान लगाएं और प्रतिदिन के लक्ष्य को पूरा करें, तो आप जान जाएंगे कि आपका बच्चा पर्याप्त मात्रा में स्तनपान कर रहा है

लक्ष्य:

दिन 1	AM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 PM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 गीले डायपर्स W गंदे डायपर्स (काला, दुर्गंध युक्त): S	स्तनपान जितना जल्दी हो सके बच्चे को अपने साथ कक्ष में रखें अक्सर बच्चे को अपने से चिपकाए रखें बोतल या कृत्रिम व्यवस्था नहीं
दिन 2	AM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 PM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 गीले डायपर्स W W गंदे डायपर्स (काला या भूरा मल): S S	कई बार दुग्धपान प्रति 24 घंटों में 8-10 बार बच्चे को अपने साथ कक्ष में रखें अक्सर बच्चे को अपने से चिपकाए रखें बोतल या कृत्रिम व्यवस्था नहीं
दिन 3	AM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 PM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 गीले डायपर्स W W W गंदे डायपर्स (हरा या पीला): S S	8-12 बार दुग्धपान स्तन भारी महसूस होना जैसे कोलॉस्ट्रम निकलने वाला है दूध में परिवर्तन बच्चे को अपने साथ कक्ष में रखें अक्सर बच्चे को अपने से चिपकाए रखें
दिन 4	AM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 PM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 गीले डायपर्स W W W W गंदे डायपर्स (पतले पीले दस्त): S S S	8-12 बार दुग्धपान स्तन भारी महसूस होना जैसे कोलॉस्ट्रम का दूध में परिवर्तन
दिन 5	AM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 PM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 गीले डायपर्स W W W W W W गंदे डायपर्स (पतले पीले दस्त): S S S	8-12 बार दुग्धपान दूध आ गया!
दिन 6	AM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 PM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 गीले डायपर्स W W W W W W W गंदे डायपर्स S S S S	8-12 बार दुग्धपान
दिन 7	AM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 PM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 गीले डायपर्स W W W W W W W गंदे डायपर्स S S S S	8-12 बार दुग्धपान सशक्त महसूस कर रही हैं स्तनपान कराते हुए