अपने बच्चे को स्तनपान कराने की प्रक्रिया

416.338.7600 toronto.ca/health | TORONTO Public Health

यह संसाधन www.toronto.ca/health पर निम्नलिखित भाषाओँ में उपलब्ध है:

फ्रेंच, सरलीकृत चीनी, पारंपरिक चीनी और अरबी।

विषय-वस्तु की तालिका

हमारा शिशु-अनुकूल पक्का वादा 2
अपने बच्चे को दूध पिलाने के बारे में सूचित निर्णय करें 3
त्वचा से त्वचा का संपर्क 4
एक अच्छी शुरुआत करें 6
- भूख के लक्षण
- विटामिन डी

स्तनपान कराना सीखना 8
- बच्चे को छाती से लगाना
- स्तनपान की स्थिति
- अपने बच्चे को छाती से लगाना

कैसे बताएं कि आपके बच्चे को पर्याप्त मात्रा में मां का दूध मिल रहा है या नहीं 12
अपने स्तनों की देखभाल करना 15
- स्तन की सामान्य देखभाल
- सख्त हो चुके स्तन की देखभाल करना
- घाव युक्त या दर्द युक्त चूचुक की देखभाल करना

स्तन के दूध को निकालना 17
- स्तन के दूध को हाथ से कैसे निकालें
- निकाले हुए स्तन के दूध को भंडारित करना
- निकाले हुए स्तन के दूध के साथ यात्रा करना
- निकाले हुए स्तन के दूध को पिघलाना
- निकाले हुए स्तन के दूध को पिलाना (कप या बोतल से)

अपनी देखभाल करना 23
- स्तनपान कराना और स्वस्थ भोजन करना
- स्तनपान कराना और दवाएं
- स्तनपान कराना और गर्भ निरोध (जन्म नियंत्रण)

लोगों के बीच स्तनपान कराना 25
पहले छह माह के बाद स्तनपान कराना 26
- स्तनों में बदलाव
- विकासात्मक परिवर्तन
- दाँत निकलना
- बच्चे द्वारा दूध न पीना

आपके जीवन में परिवर्तन 28
- काम पर या स्कूल में लौटना
- गर्भवती होने के दौरान स्तनपान कराना

स्तनपान के बारे में प्रश्न 30
सहायता कहां से प्राप्त करें 32

हमारा शिशु-अनुकूल पक्का वादा

- हम सभी परिवारों के शिशु को स्तनपान कराने के विकल्पों का समर्थन करते हैं।
- हम परिवारों को अपने बच्चों को दूध पिलाने के बारे में जानकारी प्रदान करते हैं।
- हमने एक ऐसी नीति बनाई है जो स्तनपान का संरक्षण, प्रचार और समर्थन करती है। हमारे कर्मचारी इस नीति का पालन करने के लिए प्रशिक्षित हैं।
- हम गर्भवती माताओं और परिवारों को स्तनपान के महत्व के बारे में सूचित करते हैं।
- हम लोग माताओं और उनके परिवार के लोगों को प्रोत्साहित करते हैं कि यथासंभव वे अपने बच्चों को अपने शरीर से लगाकर दूध पिलाएं।
- हम लोग इस बात का समर्थन करते हैं कि माताएं और परिवार के लोग अपने बच्चों को पहले छह माह तक दूध पिलाएं और फिर छह माह तक दूध पिलाते हुए बच्चे को ठोस आहार दें।
- हम लोग टोरंटो शहर में स्तनपान का समर्थन करने के लिए सामुदायिक भागीदारों के साथ मिलकर काम करते हैं।
- हम लोग बच्चों को कृत्रिम दूध, बोतल, निप्प्ल या प्रशामक (पेसिफायर्स) नहीं देते हैं।
- हम लोग टोरंटो शहर की संपत्ति में किसी भी समय और कहीं भी माताओं को स्तनपान करवाने के लिए स्वागत करते हैं।

अपने बच्चे को दूध पिलाने के बारे में सूचित निर्णय करें

आप अपने बच्चे को कैसे दूध पिलाती हैं यह एक मां के रूप में आपके द्वारा किया जाने वाला एक अति महत्वपूर्ण निर्णय होगा। इस जानकारी से आपको एक सूचित निर्णय लेने और अपने बच्चे को एक स्वस्थ शुरुआत देने में आपको काफी मदद मिलेगी।

स्तनपान	बच्चे का कृत्रिम दूध
मां का दूध आपके बच्चे को निम्न से सुरक्षित करने में सहायता करेगा: • ज्यादा वज़न या मोटापा • अंतड़ी का रोग • खांसी और सर्दी-जुकाम • मधुमेह • कान का संक्रमण • अकस्मात शिशु मृत्यु सिंड्रोम (SIDS) • बचपन के कुछ कैंसर • पर्यावरण में मौजूद विषाक्त कणों का प्रभाव स्तनपान से आपको निम्न से सुरक्षित रहने में सहायता होगी: • स्तन कैंसर • मधुमेह • अंडाशय का कैंसर स्तनपान मां और बच्चे में नजदीकी तथा अपनेपन को बढ़ावा देता है	बच्चे का कृत्रिम दूध: • आपके बच्चे के बड़े होने की जरूरतों के लिए बदलता नहीं है • आपके बच्चे को संक्रमण और दस्त से नहीं बचाता है • रोगाणुमुक्त नहीं होता है (पाउडर रूप में) • 2 महीने से कम उम्र के बच्चों को इसे नहीं देने की सिफारिश की जाती है (पाउडर रूप में) बच्चे के कृत्रिम दूध के साथ चुनौतियां: • उपकरण को रोगाणुमुक्त करने के लिए अतिरिक्त समय की जरूरत होती है • तैयार करने के दौरान गलतियां हो सकती हैं

मां का दूध पहले छह माह के दौरान आपके बच्चे की सभी जरूरतों को पूरा करता है। आपके बच्चे को छह माह से पूर्व अन्य आहार या तरल पदार्थ देने से आपके दूध की मात्रा कम हो सकती है और इससे आपके बच्चे का स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है।

त्वचा का त्वचा से संपर्क

आपकी खुली छाती गर्भ के बाहर जीवन को व्यवस्थित करने हेतु आपके बच्चे के लिए सबसे अच्छा स्थान है।

जन्म के तत्काल बाद अपने बच्चे के पेट को अपनी छाती या पेट पर थामे। गले लगने के पहले कुछ घंटो के दौरान त्वचा का त्वचा से संपर्क आपको और आपके बच्चे को एक दूसरे से जुड़ने तथा एक दूसरे को जानने में सहायता करता है। जन्म के बाद के महीनों में यथासंभव आलिंगन करती रहें जिससे त्वच का त्वचा से संपर्क होता है। जुड़ाव और स्तनपान के लाभ उसके बाद दीर्घ समय तक चलते हैं। अपरिपक्व या ऑपरेशन से हुए बच्चों के लिए भी त्वचा का त्वचा से संपर्क बेहतर होता है।

बच्चों के लिए लाभ

- बेहतर ढंग से दूध पीना
- कम रोना और शांत
- गर्म रहना
- आपसे ज्यादा आराम का सुख लेना
- रक्त शर्कर का बेहतर स्तर होना
- आपके बेहतर जीवाणु द्वारा संरक्षित होते हैं

माताओं के लिए लाभ

- आसानी से स्तनपान कराना
- यह सीखना कि आपका शिशु कब भूखा है
- अपने बच्चे के साथ ज्यादा जुड़ाव बनाना
- विश्वास प्राप्त करना और अपने बच्चे के लिए ज्यादा संतोषजनक देखभाल करना

स्तनपान के लाभ

- ज्यादा संभावना है कि आपका शिशु पहली बार सफलतापूर्वक दूध पिए
- आपका शिशु शीघ्र और ज्यादा समय तक दूध पी सकता है
- आपके स्तनों में ज्यादा दूध बनेगा
- नींद में होने पर भी आपके बच्चे को दूध पीने में मदद करता है

त्वचा का त्वचा से संपर्क आसान है। देखिए कैसे:

1. अपने बच्चे का कंबल और कपड़े उतार दें। केवल डायपर पहना रहने दें।
2. अपने कपड़ों को अपनी छाती और पेट से हटा दें।
3. अपने बच्चे को उसका मुख अपनी ओर करके थामे और उसे छाती या पेट से लगाएं।
4. आप खुद पर तथा अपने बच्चे के ऊपर कंबल डाल सकती हैं।
5. अपने बच्चे के साथ नजदीकी और जुड़ाव का आनंद लें।

ध्यान दें: जब आप सोने जाएं तो छह माह से कम आयु के बच्चों को अपने बिस्तर के निकट पालने में उनकी पीठ के बल लिटाना चाहिए। यह महत्वपूर्ण है कि ये पालने, वर्तमान कनाडियाई सुरक्षा विनियमों के अनुरूप हों।

परिवार और त्वचा से त्वचा का संपर्क

आपके परिवार के सदस्य भी आपके बच्चे को गले से लगा कर समय व्यतीत कर सकते हैं। यदि आपका कोई साथी है तो अपने बच्चे को गले लगाने का समय एकसाथ बिताएं। यह एक साथ समय गुजारने और बच्चे के साथ संबंध प्रगाढ़ करने का आपके तथा आपके साथी के लिए शानदार तरीका है।

बच्चे की आयु बढ़ने के साथ अपने बच्चे को गले लगाना जारी रखें।

एक अच्छी शुरुआत करें

जन्म के तुरंत बाद अपने बच्चे को स्तनपान कराएं। आपका शिशु जागा हुआ है और इस समय यह सीखने को तैयार है कि स्तनपान कैसे करना है। जल्दी से स्तनपान कराने से आपके दूध बनने की मात्रा में बढ़ोतरी होगी।

पहले कुछ दिनों में आपमें दूध (कोलोस्ट्रम) बनता है जोकि:

- शहद की तरह गाढ़ा होता है
- पीले रंग का होता है
- अत्यधिक कैलोरी युक्त होता है
- थोड़ी मात्रा में होता है (लेकिन उसमें आपके बच्चे की सभी जरूरतों को पूरा करने की क्षमता होती है)

आगामी कुछ दिनों के दौरान स्तनपान जारी रखने से, आपका दूध:

- रंग में सफेद हो जाएगा
- मात्रा बढ़ जाएगी
- आपके बच्चे की सभी पोषक आवश्यकताओं को पूरा करता है

आपके बच्चे को पहले सप्ताह में भरपूर तथा बार-बार दूध पिलाने से आपमें दूध की पर्याप्त मात्रा उत्पादित होगी। अपने बच्चे को 24 घंटे (दिन और रात) में कम से कम 8 बार दूध पिलाएं।

भूख के संकेत

बच्चें भूखा होने पर आपको बताते हैं; आपके बच्चे के भूखा होने और उसे दूध पिलाने की जरूरत होने के निम्नलिखित संकेत हैं। आपका शिशु:

- चूसने की या हल्की आवाजें करता है
- अपने हाथ अपने मुंह में डालता है
- उसकी शरीर की गतिविधि बढ़ जाती है
- अपने मुंह से चूसने या चाटने की गतिविधियां करता है

अपने बच्चे को तभी अपना दूध पिला दें जब वो शांत है। उसे ज्यादा भूख लगे और वो रोने लगे उससे पहले ही अपना दूध पिलाएं।

अपने बच्चे को प्रशामक (पेसिफायर) या बोतल ना दें। बच्चों को यह सीखने की जरूरत होती है कि स्तन को कैसे चूसना है। यदि आप प्रशामक या बोतल इस्तेमाल करने का सूचित निर्णय करती हैं तो दूध पीने की आदत अच्छी तरह डल जाने तक प्रतीक्षा करना सबसे अच्छी बात है, जिसमें अमूमन 4-6 सप्ताह का समय लगता है।

विटामिन डी

हेल्थ कनाडा दूध पीने वाले सभी बच्चों को जन्म से दो साल की आयु तक रोजाना विटामिन डी अनुपूरक आहार (10 ug या 400 IU) देने की सिफारिश करता है।

स्तनपान कराना सीखना

बच्चे को गोद में लेना आपके बच्चे के लिए आपके स्तन को ढूंढने का प्राकृतिक एवं सरल तरीका है।

बच्चे को गोद में लेना

आपके बच्चे का जन्म होने के तत्काल बाद बच्चे को गोद में लेने को प्रोत्साहित किया जा सकता है। यह उस समय भी मददगार होती है जब आपका:

- शिशु दूध पीना सीख रहा होता है
- शिशु सही ढंग से दूध नहीं पी रहा है
- चूचुक पर घाव हो गए हैं

- उस समय आरंभ करें जब आपका शिशु शांत हो
- आराम से बैठ जाएं और थोड़ा पीछे की ओर झुकें
- अपने बच्चे को अपनी छाती के ऊपरी भाग तथा स्तनों के बीच त्वचा से त्वचा का संपर्क करते हुए थामें

- आपका शिशु आपके स्तन को ढूंढते हुए अपना सिर ऊपर नीचे हिलाने लगेगा (यह बॉबिंग या पेकिंग की तरह दिखाई दे सकता है)
- उसके आपके स्तन की ओर बढ़ते समय अपने बच्चे की गर्दन, कंधों और नीचे के भाग को अपनी बाजू तथा हाथ से सहारा दें

- आपका शिशु:
  1. आपके स्तन की ओर बढ़ेगा
  2. आपके चूचुक को ढूंढेगा
  3. अपनी ठोढी आपकी छाती में लगाएगा
  4. मुंह खोलकर वहां तक पहुंचेगा
  5. आपकी छाती से चिपक जाएगा
- इससे आपके शिशु के निचले भाग को आपके शरीर के निकट और/या आपके शिशु की पीठ और कंधों को सहारा देने में मदद हो सकती है
- जब आपका शिशु आपसे चिपक जाता है तब आप और आपका शिशु आरामदायक अवस्था को पा सकते हैं

स्तनपान की विभिन्न अवस्थाओं को अपना कर देखें। स्तनपान की ऐसी अवस्था चुनें जो आपको आरामदायक एवं सुविधाजनक लगे। सभी अवस्थाओं में सुनिश्चित करें कि आपकी पीठ और बाजुओं को पूरी तरह सहारा मिला हुआ है।

स्तनपान की अवस्थाएं

स्तनपान के लिए कई अलग-अलग अवस्थाएं हैं। यहां स्तनपान की कुछ अवस्थाएं दी गई हैं जो आपके और आपके शिशु के काम आ सकती हैं।

क्रॉस क्रेडल

यह अवस्था सही ढंग से काम करती है यदि आप:

- स्तनपान कराना सीख रही हैं
- शिशु छोटा है

क्रेडल अवस्था

यह अवस्था सही ढंग से काम करती है:

- जब आप स्तनापन कराने में सहज महसूस करती हैं

फुटबॉल अवस्था

यह अवस्था सही काम करती है यदि आप:

- स्तनपान कराना सीख रही हैं
- बच्चा ऑपरेशन से हुआ था
- छाती से लगाने में कठिनाई होती है
- शिशु छोटा है
- स्तन बड़े हैं
- चूचुक सपाट हैं या उन पर घाव है

साथ-लिटाने की अवस्था

यह अवस्था सही ढंग से काम करती है यदि आप:

- बैठना आपको पीड़ादायक लगता है
- स्तनपान कराते समय आराम करना चाहती हैं
- बड़े स्तन हैं
- बच्चा ऑपरेशन से हुआ था

बच्चे को अच्छी तरह छाती से लगाने से आपका दूध पर्याप्त मात्रा में बनने में सहायता होगी और आपका बच्चा भी अच्छे से दूध पी पाएगा। इससे स्तनपान कराते समय होने वाले दर्द को रोकने में भी सहायता मिलेगी।

अपने बच्चे को छाती से लगाना

आरामदायक अवस्था में आएं और ऐसी अवस्था ढूंढे जो आपके लिए अच्छे से काम करे (पृष्ठ 9 पर *स्तनपान की अवस्थाएं* देखें)।

सुनिश्चित करें कि आपकी पीठ आरामदायक अवस्था में हैं और बाजुओं को सही ढंग से सहारा मिला हुआ है तथा आपके बच्चे का पेट आपके सामने की ओर है (फुटबॉल अवस्था में न होने पर अपने बच्चे को एक ओर लिटाएं - फुटबॉल अवस्था के लिए, अपने बच्चे को उसकी पीठ के बल लिटाएं या अपने स्तन को थोड़ा सा घूमा दें)।

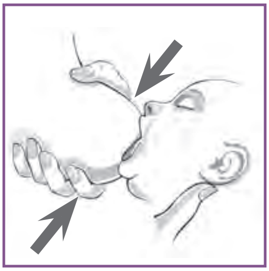
अपने स्तन को अपने हाथ में पकड़ें। अंगुठा आपके स्तन के ऊपर और अंगुलियां नीचे की तरफ हों।

अपने बच्चे की नाक अपने स्तन के सामने लाएं। अपने बच्चे के निचले होंठ को अपने चूचुक से हिलाएं। उबकाई की तरह बच्चे द्वारा पूरा मुंह खोले जाने तक प्रतीक्षा करें।

अपने बच्चे को आगे लाएं, आगे लाते समय पहले उसकी ठोढी को अपने स्तन के आगे लाएं। उसका मुंह आपके चूचुक के नीचे के अधिकांश गहरे भाग को ढँक लेगा (लगभग 1½ इंच)।

आपका शिशु स्तन से पूरी तरह चिपक जाता है जब:

- उसका मुंह पूरा खुला है
- उसके होंठ बाहर की ओर मुड़े हुए हैं
- उसकी ठोढी आपके स्तन में गड़ी हुई है
- वह दूध चूस एवं पी रहा है



यदि आपका बच्चा दूध पीते समय सो जाता है, तो दूध के प्रवाह को बनाए रखने में मदद करने के लिए अपने स्तन को दबाएं। लेकिन इतना भी ना दबाएं कि दर्द होने लगे। इससे आपके बच्चे को फिर से दूध चूसने में सहायता होगी।

अपने बच्चे के कपड़े और उसका डायपर भी बदल कर देखें। अपने बच्चे की पीठ, पाँव या हाथों की धीरे-धीरे मालिश करें।

यदि आप अपने बच्चे को अपने स्तन से हटाना चाहती हैं, तो निम्नलिखित तरीके से चूसना बंद करवाएं:

- अपने बच्चे के मुंह के कोने से अपनी अंगुली घुसाएँ, **या**;
- अपने बच्चे की ठोढी को नीचे की ओर खींचे।

जब आपका बच्चा जोरदार "तेज और मंद" चूषण बंद कर दें और आपका स्तन ढीला महसूस हो तो उसे दूसरा स्तन दें। आपका बच्चा दूसरे स्तन से शायद थोड़ी देर दूध पीएगा। अगली बार जो स्तन आपका ज्यादा भरा महसूस हो उससे दूध पिलाएं।

कैसे बताएं कि आपके बच्चे को पर्याप्त दूध मिल रहा है या नहीं

1. **आपका बच्चा अच्छे से दूध पी रहा है जब...**

   आपको महसूस हो:

   - आपका स्तन बिना दर्द के खींच रहा है

   आपको सुनाई दे:

   - आपके बच्चे के निगलने की आवाज (चुपचाप, सांस छोड़ने की निम्नलिखित आवाज के साथ, “का का का”)

   आपको दिखाई दे:

   - पूरा मुंह खुला है
   - होंठ बाहर की तरफ मुड़े हुए हैं
   - ठोढी आपके स्तनों में गड़ी है
   - चूसना और निगलना (शुरु में तेज और कम और दूध का प्रवाह आरंभ होने पर तेज और धीमा)

स्तनपान के आरंभ में आपका बच्चा कम और तेजी से चूसता है। जब दूध का प्रवाह आरंभ हो जाता है तो चूसने का काम तेज और धीमा हो जाता है। जब आपके बच्चे का मुंह पूरा खुला हो तो चूषण के दौरान अंतराल होना चाहिए। आपका बच्चा इस अंतराल के दौरान दूध पी रहा होता है।

मुंह का खुलना

जब मुंह पूरा खुला हो तो रुकें। बच्चा इस दौरान दूध पी रहा होता है।

मुंह का बंद होना

2. गीले डायपर और मल

शिशु की आयु	प्रतिदिन गीले डायपर * हर आयु में मूत्र का रंग साफ से हलका पीला होना चाहिए और उसमें कोई दुर्गंध नहीं होनी चाहिए	प्रतिदिन मल
1 दिन	• कम से कम 1 गीला डायपर (एक गीला डायपर कम से कम 2 चम्मच या 30 मिली पानी सूखे डायपर पर डालने जैसा महसूस होता है)	• कम से कम 1-2 चिपचिपे गहरे हरे / काले मल (मिकोनिअम)
2 दिन	• कम से कम 2 गीले डायपर	• कम से कम 1-2 चिपचिपे गहरे हरे / काले मल (मिकोनिअम)
3 दिन	• कम से कम 3 ज्यादा भरे गीले डायपर (एक ज्यादा गीला डायपर कम से कम 3 चम्मच या 45 मिली पानी सूखे डायपर पर डालने जैसा महसूस होता है)	• 3 या ज्यादा भूरे/हरे/ पीले मल • 3 या ज्यादा भूरे/हरे/ पीले मल
4 दिन	• कम से कम 4 ज्यादा गीले डायपर	• 3 या ज्यादा, बड़े, नम्र,पीले, गंदा मल (बड़ा मल चौथाई या बड़े आकार का होता है)
5-6 दिन और ज्यादा	• कम से कम 6 ज्यादा गीले डायपर	**बच्चे को इस आयु में कोई मिकोनिअम नहीं करना चाहिए** • 3-4 प्रतिदिन या 1 बेहद बड़ा, नरम, पीला, गंदा मल/सप्ताह
6 सप्ताह से 6 माह	• कम से कम 6 ज्यादा गीले डायपर	6 सप्ताह बाद दूध पीने वाले कुछ बच्चें प्रति 1-7 दिन में 1 बहुत बड़ा पीला मल करते हैं। यह सामान्य है जब तक कि मल टूथपेस्ट के जैसा नरम, या गंदा और पनीला है और आपका बच्चा स्वस्थ है। दूध पीने वाले कुछ बच्चों के लिए एक दिन में कई बार मल करना भी सामान्य है।

3. वज़न बढ़ना

दूध पीने वाले बच्चें:

- जन्म के बाद पहले 3 दिन में बच्चे के जन्म के समय के वज़न का 7% या उससे कम हो सकता है
- 10 दिन का होने तक वे जन्म के समय अपने वज़न को फिर से पा लेते हैं
- 5वें दिन तक वज़न बढ़ने का पेटर्न दिखना चाहिए
- पहले 3-4 माह में कम से कम 25-30 ग्राम ($^2/_3$-1¼ औंस) प्रतिदिन वज़न बढ़ना चाहिए

4. तेजी से विकास होना

तेजी से विकास होना वो समय होता है जब आपका बच्चा तेजी से बढ़ता है और उसे ज्यादा दूध की जरूरत होती है। यह समय शुरुआती कुछ महीनों में बार-बार आता है। इस दौरान जब आपको बच्चा भूखा दिखाई दे तो उसे बार-बार दूध पिलाएं। बच्चे को दूध पिलाने के लिए कोई नियत समय नहीं है। अधिकांश बच्चे 24 घंटे (दिन और रात) कम से कम 8 बार दूध पिएंगे। आपके दूध की आपूर्ति बढ़ेगी।

5. अन्य संकेत कि आपका बच्चा अच्छे से दूध पीता है:

- बच्चा जोर से रोता है
- बच्चे का मुंह गीला और गुलाबी है
- बच्चे की आंखे सचेत दिखाई देती हैं
- बच्चा सक्रिय होकर घूमता है
- बच्चा स्तन को आराम से और नींद में छोड़ता है
- स्तनपान के बाद स्तन नरम और कम भरे नजर आते हैं

यदि आपके बच्चे में सही ढंग से स्तनपान के संकेत दिखाई नहीं दे रहे हैं तो **तुरंत सहायता प्राप्त करें**

स्तनपान माताओं और बच्चों के लिए सीखने वाला कौशल है। इसके लिए धैर्य और अभ्यास की जरूरत होती है। सहायता मांगने में कोई हिचक ना करें।

अपने स्तन की देखभाल करें

स्तन की सामान्य देखभाल

- अपने स्तनों को केवल पानी से धोएं और हवा में सुखाएं। अपने चूचुकों पर साबुन का इस्तेमाल ना करें। साबुन से आपके चूचुक सूख सकते हैं जिनसे उनमें दरार पड़ सकती है।
- ऐसी ब्रा पहनें जो सही फिट होती हो और ज्यादा टाइट ना हो। अंडरवायर वाली ब्रा ना पहनें।
- स्तनपान के बाद कुछ दूध अपने चूचकों पर और आसपास के गहरे रंग के स्थान पर निकालें जिससे वहां की त्वचा सुरक्षित हो सके। ब्रा पहनने से पहले दूध को सूखने दें।

सख्त हुए स्तनों की देखभाल

ठंडक या गर्मी दें, जो अच्छा लगे वो करें।

नोट: त्वचा को नुकसान होने से बचाने के लिए ठंडा के संपर्क में कुछ समय तक आएं।

ठंडक देने का तरीका

आप कुछ मिनट तक अपनी त्वचा पर ठंडा कपड़ा लगा सकती हैं। इससे सूजन कम होने में सहायता मिलती है।

ठंडा कपड़ा:

- कपड़े में लिपटा जैल पैक हो सकता है
- ठंडे मटर का थैला
- ठंडा गीला तौलिया

गर्मी देने का तरीका

आप अपने स्तन को गर्मी दे सकते हैं:

- स्तन से दूध निकलने तक गर्म पानी में स्नान करना
- स्तन से दूध निकलने तक कुछ मिनट के लिए अपने स्तन पर गर्म तौलिया रखना

आपके स्तन पर निम्न का प्रयोग करके भी गर्मी दी जा सकती है:

- एकबारगी उपयोग करने योग्य गीले डायपर को गर्म करके
- कम तापमान पर हीटिंग पैड
- कपड़े में लिपटी गर्म पानी की बोतल

इसके बाद अपने स्तनों पर हलके से मालिश करें और अपने चूचुक के आसपास का स्थान नरम महसूस होने तक कुछ दूध निकालें (पृष्ठ 17 पर *दूध निकालने* का खंड देखें)। अपने बच्चे को बार-बार दूध पिलाएं जब तक कि आपके स्तन नरम ना हो जाएं।

तुरंत सहायता प्राप्त करें यदि आप:

- स्तनों को नर्म नहीं कर सकती हैं या स्तनपान कराने में कोई समस्या है
- आपके स्तन पर लाल और पीड़ा वाला स्थान है
- बुखार है
- बीमार महसूस कर रही हैं

घाव वाले/पीड़ा करने वाले चूचुक की देखभाल

जन्म के बाद पहले सप्ताह में चूचुक में कुछ कोमलता हो सकती है। वे प्रतिदिन बेहतर होते जाएंगे।

Breastfeeding should not be painful when your baby is positioned and latched properly.

जांच करें कि आपके बच्चे का मुंह:

- पूरी तरह खुला है
- होंठ बाहर की ओर मुड़े हुए हैं
- ठोढी आपके स्तन में गड़ी हुई है और आपका बच्चा स्तन से दूध चूस और पी रहा है

जांच करें कि आपके बच्चे:

- का सिर और शरीर आपके स्तन तक उठे हुए हैं
- का सिर आपके स्तन के स्तर पर है
- की छाती आपके पेट की तरफ है
- का मुंह आपके चूचुक की तरफ है

स्तनपान के बाद:

- अपने चूचुक और आसपास के स्थान पर कुछ दूध निकालें (केवल तभी अगर चूचुक पर कोई चोट या छाला ना हो)
- ब्रा डालने से पहले दूध को सूखने दें

यदि आप अपने बच्चे को दूध पीने से हटाना चाहते हैं तो निम्नलिखित तरीके से चूसना बंद कराएं:

- अपने बच्चे के मुंह के कोने में अपनी अंगुली डालें **या**
- अपनी बच्चे की ठोढी को नीचे की तरफ खींचे

तुरंत सहायता प्राप्त करें यदि यह जांच करने के बाद भी आपके चूचुक दर्द कर रहे हैं कि आपका बच्चा छाती से सटा है और दूध पीने के लिए सही अवस्था में भी है।

दूध निकालना

अधिकांश महिलाएं हाथ से दूध निकालती हैं।

आपको दूध निकालने की जरूरत होती है यदि:

- आपके बच्चे को छाती से सटने में कठिनाई हो रही है
- आपके स्तन इतने कड़े हैं कि आपके बच्चे को सटने में तकलीफ होती है
- आप अपने बच्चे को दूध देना चाहती हैं जब आप उससे दूर होती हैं
- आपको अपने दूध की मात्रा बढ़ाने की जरूरत होती है

आप हाथ से या ब्रेस्ट पंप का इस्तेमाल करके दूध निकाल सकती हैं। हाथ से निकालना सीखने में समय लगता है लेकिन आपके अभ्यास के साथ यह आसान और तेज हो जाएगा। इसमें कोई लागत नहीं आती है, सदा उपलब्ध होता है और इसे किसी भी समय कहीं भी किया जा सकता है।

हाथ से दूध कैसे निकालें

1. साबुन एवं पानी से अपने हाथ धोएं।

2. यदि आपका बच्चा स्वस्थ है तो अपना दूध निकालने के लिए "साफ" कांच या हार्ड प्लास्टिक (बीपीए मुक्त) का डिब्बा चुनें। "साफ" का अर्थ है जिसे साबुन के गर्म पानी से धोया, गर्म पानी से अच्छी तरह खंगाला गया है और खाना बनाने की सतह से दूर साफ जगह पर हवा में सुखाया गया है।

3. दूध निकलने में मदद करने के लिए निम्न में से किसी एक का इस्तेमाल करके देखें:
   - कुछ मिनट के लिए अपने स्तन पर गर्म तौलिया रखें
   - चूचुक की ओर अपने स्तन पर धीरे-धीरे मालिश करें
   - अपने अंगूठे और अंगुली के बीच अपने चूचुक को धीरे-धीरे घुमाएं

4. गहरे रंग के क्षेत्र के बाहरी छोर पर अपना अंगूठा और पहली 2 अंगुलियां रखें।

5. अपने अंगूठे और दोनों अंगुलियों को सीधे अपनी छाती की तरफ दबाएं।

6. अपने अंगूठे और अंगुलियों का इस्तेमाल करते हुए अपने स्तन को धीरे-धीरे दबाएं और अँगुलियों को अपने चूचुक की तरफ अंगुलियां घुमाएं; फिर अपनी अंगुलियों को आराम दें।

दूध का प्रवाह मंद होने तक कदम 4, 5 और 6 को दोहराएं और फिर दूसरे स्तन पर यहीं प्रक्रिया करें।

स्तन से दूध निकालने के लिए सुझाव

- सुबह में निकालना चाहिए, जब आपके स्तन पूरे भरे हुए हों, या अपने बच्चे को दूध पिलाने के बाद निकालें।
- धैर्य रखें। पहली बार दूध निकालना सीखते समय, हो सकता है कि दूध की कुछ बूंद निकलें। दूध निकालने का काम, अभ्यास से बेहतर और आसान होता जाएगा।
- यह सुनिश्चित करने के लिए अपने अंगूठे और अंगुलियों को अलग-अलग अवस्थाओं में चलाएं कि दूध की सारी नलिकाएं खाली हो गई हैं।
- जब भी दूध का स्तर कम हो जाए तो स्तन बदल दें।
- अधिकांश महिलाएं हाथ से दूध निकालने में सक्षम होती हैं; तथापि आप ब्रेस्ट पंप का इस्तेमाल करके भी दूध निकाल सकती हैं।

निकाले गए स्तन के दूध को भंडारित करना

स्तन के दूध को भंडारित करने के लिए डिब्बे

- वायु-रोधी ढक्कन युक्त कांच या हार्ड प्लास्टिक (बीपीए मुक्त) डिब्बों का इस्तेमाल करें (जैसे कि ढक्कन वाले छोटे जार और बोतलें)।
- मां के दूध को जमाने वाले विशेष बैग का भी उपयोग किया जा सकता है।
- बोतल लाइनर वाले बैग का **उपयोग ना करें**। पतले प्लास्टिक से बने ये बैग जमाने पर टूट भी सकते हैं।

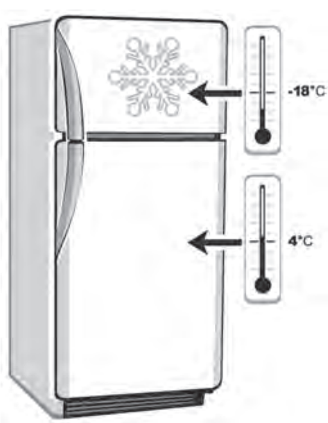
डिब्बों की सफाई करना

डिब्बों को साबुन के गर्म पानी से धोएं और गर्म पानी से अच्छी तरह खंगालें। खाना बनाने के स्थान से दूर साफ सतह पर हवा में इसे सूखने दें।

* यदि आपका बच्चा समय से पहले या अस्पताल में पैदा हुआ है तो अपना दूध भंडारित करने और डिब्बे साफ करने के बारे में नर्स से पूछें। अस्पताल द्वारा रोगाणुमुक्त डिब्बे प्रदान किए जा सकते हैं।

मां के दूध को निम्न तरीकों से भंडारित किया जा सकता है

कमरे का तापमान: 6-8 घंटे के लिए ≤ 25°C या 77°F पर



2 दरवाजे वाले रेफ्रिजिरेटर के फ्रीजर में
3-6 माह के लिए
-18°C या 0°F पर

रेफ्रिजिरेटर
5 दिनों तक ≤ 4°C या 40°F पर

डीप फ्रीजरचेस्ट या अपराइट
6-12 माह के लिए
-20°C या -4°F पर

महत्वपूर्ण

- डिब्बों को रेफ्रिजिरेटर और फ्रीजर के पिछले हिस्से में रखें जहां यह सबसे ज्यादा ठंडा होता है।
- भंडारण का समय बीत जाने के बाद, मां के दूध को फेंक दें।

मां का ताजा निकाला गया दूध जिसे कमरे के तापमान पर 6-8 घंटे से ज्यादा समय तक रखा गया है, उसे फेंक देना चाहिए।

भंडारण संबंधी सुझाव

- ताजा निकाले गए दूध को 1 घंटे के भीतर रेफ्रिजिरेट या ठंडा कर दें अगर आपने इसे 6-8 घंटे के भीतर इसे अपने बच्चे को नहीं पिलाना है।
- डिब्बों पर तारीख और समय का लेबल लगा दें।
- मां के दूध को बर्बाद होने से बचाने के लिए थोड़ी मात्रा में भंडारित करें।
- पहले से ठंडा किए या जमाए हुए मां के दूध में ताजा निकाला दूध मिलाने से पहले हमेशा उसे ठंडा कर लें।
- जमाते समय डिब्बे के ऊपरी भाग में 1 इंच का स्थान छोड़ दें।

मां के निकाले हुए दूध के साथ यात्रा करना

निम्न निर्देश ताजे, रेफ्रिजिरेट और जमाए हुए दूध के लिए हैं।

सुरक्षा हेतु:

- मां के निकाले हुए दूध को बर्फ के टुकड़ों के साथ कूलर बैग में डालें
- 24 घंटे के भीतर जरूर से जरूर इस्तेमाल कर लें
- यदि 24 घंटे में इस्तेमाल ना हो तो अप्रयुक्त दूध को फेंक दें
- अत्यधिक गर्म पानी के कटोरे में दूध के डिब्बे को रख कर गर्म करें, या इसे गर्म पानी के नल के नीचे पकड़कर रखें
- मां का दूध जिसे पिघलाया गया हो उसे 24 घंटे के तक बर्फ के टुकड़ों के साथ कूलर बैग में रखें

24 घंटों के लिए बर्फ के टुकड़ों के साथ इंसुलेटेड कूलर

जमे हुए मां के दूध को पिघलाना

OR

1. स्टोर किए हुए दूध पर तारीख देखें। हाल की तारीख वाले डिब्बे का इस्तेमाल पहले करें।
2. जमे हुए दूध को पिघलाने के लिए 4-24 घंटे तक रेफ्रिजिरेटर में छोड़ दें।
3. बहते हुए ठंडे पानी के नीचे डिब्बा रखें। जब यह पिघलना आरंभ कर दें, तो इस प्रक्रिया को समाप्त करने के लिए गर्म पानी चलाएं।

4. कभी भी कमरे के तापमान पर ना पिघलाएं।
5. दूध को बेहद गर्म पानी के कटोरे में रख कर 15 मिनट से ज्यादा समय तक गर्म ना करें।
6. दूध को माइक्रोवेव में ना तो पिघलाएं और ना ही गर्म करें। पिघलने पर इसे दोबारा से जमाएं नहीं।

दूध एकबार पिघलना आरंभ हो जाए तो इसे फिर से फ्रिज में जमाए नहीं।

निकाले हुए दूध को पिलाना (कप या बोतल से)

- गर्म दूध को अच्छी तरह हिलाएं। अपनी कलाई पर तापमान की जांच करें। यदि ज्यादा गर्म हो तो इसे ठंडा होने दें।
- अपने बच्चे को सीधी अवस्था में अपने शरीर के निकट पकड़ें।
- अपने तथा अपने बच्चे के लिए दूध पिलाने को आनंद का समय बनाएं। अपने बच्चे से बाते करें और खूब मुस्कुराएं।
- अपने बच्चे को दूध पीते हुए देखें। बच्चे को आराम करने दें।
- जरूरत पड़ने पर अपने बच्चे को डकार दिलाएं। दूध पिलाना बंद कर दें जब आपको बच्चा पेट भरने के संकेत दे।
- आपके बच्चे ने जो दूध नहीं पीया हो उसे 1 घंटे के भीतर फेंक दें।
- अपने बच्चे को बोतल के साथ बिस्तर पर ना लिटाएं।

आपके बच्चे का पेट भर गया है या उसने पूरा दूध पी लिया है उसके संकेत

आपका बच्चा:

- उनींदा और शांत दिखाई देता है
- चूचुक छोड़ देता है
- अपना मुंह बंद कर लेता है
- कप या बोतल से मुंह मोड़ लेता है
- दूध की तलाश नहीं करता है
- अभी भी चूसने की कुछ गतिविधि हो सकती है; यह अनैच्छिक है और इसका अर्थ यह नहीं है कि आपका बच्चा भूखा है

यदि आपको ये संकेत दिखाई दे कि आपके बच्चे का पेट भर गया है तो दूध पिलाना बंद कर दें चाहे कप या बोतल अभी खाली ना हुई हो।

अपनी देखभाल करना

जन्म के बाद आपको और आपके बच्चे को स्तनपान सीखने में समय लगेगा। आपको अपनी और अपने बच्चे की देखभाल भी करनी होगी। यहां कुछ सलाह दी गई हैं:

- नींद/आराम को प्राथमिकता दें
- शुरु के सप्ताह में मिलने वालों, टेलीफोन कॉल और अन्य व्यवधान को सीमित करें
- जरूरत होने पर सहायता मांगें; परिवार के लोग और दोस्त खाना तैयार करने, बर्तन और कपड़े धोने, सफाई रखने तथा अन्य बच्चों की देखभाल करने के रोजाना के काम में मदद कर सकते हैं
- मदद की पेशकश किए जाने पर उसे स्वीकार करें

स्तनपान और स्वस्थ आहार

स्तनपान कराने के समय अच्छा भोजन करने से आपको बेहद अच्छा महसूस होता है, प्रसव तथा जन्म से उबरने में सहायता मिलती है तथा आपके लिए जरूरी सारे पोषण एवं ऊर्जा प्राप्त होती है। स्वस्थ आहार के लिए यहां कुछ सलाह दी जा रही हैं:

- संतुलित खाना खाएं जिसमें कम से कम 3 खाद्य समूहों से भोजन और कम से कम 2 खाद्य समूहों से स्नैक शामिल हैं
- हर 2-3 घंटे में थोड़ा खाना और स्नैक खाएं
- तैयार करने में आसान और स्वास्थ्यकर स्नैक उपलब्ध रखें
- ज्यादा मात्रा में खाना तैयार करें; जल्दी खाना बनाने के लिए उसे फ्रीज में रख दें और खाने से पहले गर्म कर लें
- आपको तैयार खाना देने वाले दोस्तों और परिवार की मदद लें
- भोजन ना करने से बचें
- जब भी आपका बच्चा स्तनपान करे तो आप पेय पदार्थ लें
- पानी की बोतल अपने साथ रखें
- फ्रीज में कटे हुए फल और सब्जियां रखें और त्वरित स्नैक के रूप में उन्हें खाएं
- रोजाना फोलिक एसिड युक्त मल्टीविटामिन लें

स्तनपान और दवाएं

यदि आपको दवा लेने की जरूरत है तो लगभग सभी मामलों में स्तनपान करना सुरक्षित होता है। ज्यादा जानकारी के लिए मदरिस्क (**416-813-6780**) या स्तनपान क्लिनिक या स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें।

स्तनपान और गर्भनिरोध (जन्म नियंत्रण)

स्तनपान को जन्म नियंत्रण की पद्धति के तौर पर इस्तेमाल किया जा सकता है, लेकिन सिर्फ तभी यदि इन नियमों को अपनाया जाए:

1. आपका मासिक धर्म चालू ना हुआ हो।
2. आपका बच्चा पूरी तरह या लगभग पूरी तरह स्तनपान करता है।
    - **पूरी तरह स्तनपान** का अर्थ है आपका बच्चा अपने भोजन के लिए पूरी तरह आपके दूध पर निर्भर है
    - **लगभग पूरी तरह स्तनपान** का अर्थ है आपके बच्चे को कभी-कभी स्तनपान के अलावा विटामिन, खनिज पदार्थ, जूस, पानी या कोई अन्य आहार दिए जाते हैं (दिन में 1 या 2 कौर से ज्यादा नहीं)
    - **पूरी तरह स्तनपान या लगभग पूरी तरह स्तनपान के लिए**, आपके बच्चे को कम से कम प्रत्येक 4 घंटे में दूध पिलाना चाहिए और 24 घंटे में स्तनपान के बीच में एक बार में 6 घंटे से ज्यादा का अंतराल नहीं होना चाहिए
3. आपका बच्चा 6 माह से कम आयु का है।

जन्म नियंत्रण के अन्य तरीकों में निम्नलिखित शामिल हैं जिनसे स्तनपान प्रभावित नहीं होता है:

- निरोध (पुरुष या महिला)
- शुक्राणुनाशी
- डायाफ्राम - गर्भधारण के बाद फिर से लगाई जानी चाहिए
- I.U.D (अंतर-गर्भाशय डिवाइस)
- नसबंदी
- गर्भाशय नाल बंदीकरण

जन्म नियंत्रण के बारे में ज्यादा जानकारी के लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

लोगों के बीच स्तनपान

सभी माताओं को कहीं भी, कभी-भी अपने बच्चों को लोगों के बीच स्तनपान कराने का अधिकार है.

ओंटारियो मानव अधिकार आयोग नीति के अनुसार, किसी भी व्यक्ति को एक माँ को अपने बच्चे को स्तनपान कराने से नहीं रोकना चाहिए, उसे ढंकने या अन्य स्थान पर जाने के लिए नहीं कहना चाहिए।

लोगों के बीच स्तनपान कराने के लिए सुझाव

1. लोगों के बीच स्तनपान कराने से पहले घर पर अपने परिवार के लोगों और दोस्तों के के बीच अपने बच्चे को स्तनपान कराने में सहज महसूस करें।
2. आरामदायक कपड़े पहने, एक ढीला टॉप, या स्तनपान कराने के लिए इस्तेमाल होने वाला टॉप। यदि आप ढंकना चाहती हैं तो एक कंबल का उपयोग करें।
3. बस इतना ही करें!

यदि कोई व्यक्ति मुझे लोगों के बीच स्तनपान कराने से रोकता है तो मैं क्या कर सकती हूँ?

1. अपने बच्चे को आराम से स्तनपान कराने के लिए आप जो चाहती हैं वह करें।
2. मालिक, प्रबंधक, या उस व्यक्ति से बात करें जिसने आपको स्तनपान बंद करने के लिए कहा है। उस व्यक्ति को बताएं:
   - लोगों के बीच स्तनपान कराना आपका अधिकार है.
   - यदि आपको फिर से वहां से जाने, जगह बदलने या ढंकने के लिए कहा जाता है तो आप ओंटारियो मानवाधिकार अधिकरण में शिकायत करेंगी।
3. मालिक या प्रबंधक के साथ पत्र लिखकर आगे की कार्यवाही करें। जो कुछ भी हुआ उसका विवरण दें और उस व्यक्ति को सूचित करें कि लोगों के बीच स्तनपान कराना आपका अधिकार है।
4. **www.hrto.ca** या **1-866-598-0322**. पर ओंटारियो मानवाधिकार अधिकरण के साथ आगे की कार्यवाही करें.

मैं शिकायत कैसे कर सकती हूँ?

आप ओंटोरियो के ओंटारियो मानवाधिकरण अधिकरण में शिकायत कर सकती हैं। शिकायत करने के लिए आवेदन फॉर्म **www.hrto.ca**. पर उपलब्ध हैं.

आप सलाह या सहायता के लिए **www.hrlsc.on.ca** पर मानवाधिकार कानूनी सहायता केंद्र से बात कर सकती हैं या मानवाधिकार सलाहकार से बात करने के लिए **1-866-625-5179** पर कॉल कर सकती हैं।

पहले 6 महीनों के बाद स्तनपान

जैसे-जैसे आपका बच्चा बड़ा होता है तो आप अनुभव कर सकती हैं कि कितनी बार और कितनी देर तक आपका बच्चा स्तनपान करता है। आपके बढ़ते हुए बच्चे की आवश्यकताओं के आधार पर आपके दूध में बदलाव आ सकते हैं।

पहले 6 महीनों में स्तनपान करवा कर आप अपने बच्चे को सर्वोत्तम संभव शुरुआत प्रदान कर चुके हैं। आपके बच्चे के पहले साल के दौरान आपका दूध अभी-भी सबसे महत्वपूर्ण खाद्य पदार्थ है। आप अपने बच्चे को 2 या उससे अधिक वर्षों तक स्तनपान करवाना जारी रख सकती हैं। स्तनपान बंद करने का कोई सही समय नहीं है। 6ठे महीने में अतिरिक्त आयरन की आवश्यकता होती है और यह समय सख्त खाद्य पदार्थ शामिल करने का है।

अपने बड़े बच्चे या शिशु को स्तनपान कराना जरूरी क्यों है?

- जैसे-जैसे आपका बच्चा बड़ा होता है उसकी बदलती पोषक तत्वों की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए आपके दूध में बदलाव होते हैं।
- स्तनपान खाद्य पदार्थ से कहीं अधिक है; यह आपके बच्चे के साथ आपके रिश्ते से भी संबंधित है।
- जब आपका बच्चा बीमार होता है तब स्तनपान उसे आराम प्रदान कर सकता है और यह तरल पदार्थ और भोजन का महत्वपूर्ण स्रोत है। छाती का दूध जल्दी पच जाता है। आपके बच्चे को ये सभी चीज़े ही चाहिए होती हैं।
- आपका दूध, संक्रमण से आपके बच्चे की रक्षा करता है। यह आपके बच्चे की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।

स्तन में बदलाव

यदि आपको अपने स्तन नर्म महसूस होते हैं तो चिंता न करें; वे अभी भी पर्याप्त दूध बना सकते हैं। नवजात शिशु की अपेक्षा बड़ा बच्चा तेजी से दूध पीता है।

विकासात्मक परिवर्तन

एक बड़ा बच्चा अपने आस-पास की दुनिया में अधिक दिलचस्पी रखता है इसलिए वह आसानी से विचलित हो सकता है। कम व्याकुलता वाली एक शांत जगह, स्तनपान पर उसका ध्यान केंद्रित कर सकती है।

दांत निकलना

आप दांत निकलते समय भी अपने बच्चे को स्तनपान करवा सकती हैं।

- आपके बच्चे के मसूड़े में दर्द हो सकता है। स्तनपान से पहले चबाने के लिए अपने बच्चे को ठंडा, साफ कपड़ा या चबाने वाला छल्ला दें।
- यदि आपका बच्चा काटता है तो शांत रहें। “नहीं” कहें और अपने बच्चे को स्तन से दूर करें।
- स्तनपान के समाप्त होने से पहले आपका बच्चा आपको काट सकता है। स्तनपान समाप्त होने के समय चूषण में होने वाले बदलावों पर ध्यान दें क्योंकि आपका बच्चा कम मात्रा में दूध पीएगा। स्तनपान समाप्त करने के लिए, अपने बच्चे को अपने शरीर से सटा लें और वह अपना मुंह खोल लेगा तथा आसानी से स्तन निकाल लें।

बच्चे का दूध ना पीना

कभी-कभी जो बच्चा अच्छे से स्तनपान कर रहा होता है, वह अचानक स्तनपान छोड़ देता है। यह कोई स्वाभाविक दूध छोड़ना नहीं है।

अपने बच्चे को वापस स्तनपान करवाने के लिए:

- उससे धीरे से बात करें और ज्यादा से ज्यादा उसकी आँखों में देखें।
- अपने बच्चे को शांत, जानी-पहचानी जगह पर स्तनपान करवाएं।
- अपने बच्चे को स्तनपान तब करवाएं जब वह शांत हो और पूरी तरह से जगा हुआ न हो।
- शांत रहें। धैर्य रखें। बच्चे आमतौर पर कुछ ही दिन में फिर से स्तनपान करना शुरू कर देते हैं।

यदि आपके स्तनों में ज्यादा दूध भर रहा है तो आप सुविधा के लिए कुछ दूध निकाल सकती हैं। आप निकाले हुए कुछ दूध को एक कप से भी पिला सकती हैं।

आपके जीवन में बदलाव

जब आप और आपका बच्चा साथ में होते हैं तो आप जितना चाहे उतना स्तनपान करवा सकती हैं। जब आप काम या स्कूल से घर पहुंचती हैं तो अपने बच्चे को स्तनपान कराना रिश्ता स्थापित करने का एक उत्कृष्ट तरीका है।

काम पर या स्कूल में वापस लौटना

जब आप काम पर या स्कूल वापस जाना आरंभ करती हैं और यदि आप स्तनपान करवाना जारी रखना चाहती हैं तो आप अपना दूध निकाल या पंप कर सकती हैं। आपके स्तन पर्याप्त दूध उत्पन्न करना तब तक जारी रखते हैं जब तक आप स्तनपान कराती, दूध निकालती या पंप करती रहेंगी। आपका दूध किसी भी मात्रा में आपके बच्चे के लिए अच्छा होता है।

स्तनपान और काम पर या स्कूल में वापस लौटने पर सुझाव

- अपने नियोक्ता से अपनी योजनाओं की चर्चा करें। ओंटारियो मानवाधिकार आयोग का कहना है कि नियोक्ताओं को उन महिलाओं को स्थान देने की आवश्यकता है जो स्तनपान करवाती हैं।
- काम पर या स्कूल वापस जाना आरंभ करने से पूर्व दूध निकालने या पंप करने का अभ्यास करें।
- एक ऐसे देख-रेख करने वाले का चयन करें जो स्तनपान से संबंधित आपके विचारों को साझा करती हो।
- अपने कार्यस्थल या स्कूल के आधार पर, आपको अपना दूध निकालने या अपने बच्चे को स्तनपान कराने के लिए एक शांत स्थान ढूंढने की आवश्यकता हो सकती है।
- ऐसी महिलाओं से बात करें जो काम के साथ-साथ स्तनपान भी करवाती हों।
- जब आप घर से बाहर हैं तो निकाला गया या पंप किए गए मां के दूध को छोटे कप या चुस्की वाले कप में आपके बच्चे को दिया जा सकता है। काम पर या स्कूल जाना आरंभ करने से पूर्व दूध स्टोर करना आरंभ करें।
- घर से बाहर होने पर आपको कितनी बार दूध निकालना या पंप करना पड़ेगा वह आपके बाहर होने के समय पर निर्भर करेगा।
- पेटर्न वाले कपड़े रिसाव को छिपाने में मदद करेंगे।
- दैनिक तौर पर आपके दूध की आपूर्ति में बदलाव आना, सामान्य बात है इसलिए इस बारे में चिंता न करें।
- एक साथ दोनों स्तनों से दूध पंप करने से पंप करने के समय में कमी करने में मदद मिलेगी।
- निकाले गए दूध को रेफ्रिजिरेटर या बर्फ के टुकड़ों के साथ कूलर बैग में रखा जा सकता है।

गर्भवती होने के दौरान स्तनपान कराना

गर्भवती होने के दौरान आप स्तनपान करा सकती हैं।

- आपके चूचुक अधिक संवेदनशील महसूस कर सकते हैं
- आपका दूध कम बन सकता है
- आपके दूध का स्वाद भिन्न हो सकता है
- अधिकांश बच्चे ख़ुशी से स्तनपान करना जारी रखते हैं

याद रखें:

- विविध खाद्य पदार्थ खाएं
- प्यास लगने पर पेय-पदार्थ लें

आप अपने बड़े बच्चे या नवजात शिशु दोनों को एक साथ या अलग-अलग समय पर स्तनपान करवा सकती हैं।

स्तनपान के बारे में प्रश्न

1. **प्रश्न:** अस्पताल छोड़ने के बाद मुझे बच्चे को जांच के लिए कब ले जाना चाहिए?

   उत्तर: अस्पताल छोड़ने के 3-5 दिनों के बाद आपको अपने बच्चे को नर्स, दायी, स्तनपान सलाहकार, या डॉक्टर को दिखाना चाहिए। फिर जन्म के 7 दिनों के भीतर बच्चे की दूसरी बार जांच होनी चाहिए। यह दूसरी जांच आपके डॉक्टर द्वारा होनी चाहिए।

2. **प्रश्न:** मुझे कितनी देर स्तनपान करवाना चाहिए?

   उत्तर: टोरंटो पब्लिक हेल्थ और विश्व स्वास्थ्य संगठन (वर्ल्ड हेल्थ आर्गेनाइजेशन) पहले 6 महीनों तक केवल स्तन वाला दूध पिलाने की सलाह देते हैं। स्तनपान रोकने का कोई "सही समय" नहीं है। 6 महीनों के बाद स्तनपान को 2 या उससे अधिक वर्षों तक जारी रखना चाहिए और बच्चों को अन्य खाद्य पदार्थ भी देने चाहिए।

3. **प्रश्न:** यदि मैं बीमार हूँ तो क्या स्तनपान कराना सुरक्षित है?

   उत्तर: लगभग सभी मामलों में स्तनपान कराना सुरक्षित होता है। यदि आप बीमार हैं तो अपने प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को कॉल करें।

4. **प्रश्न:** मैं अपने रोते हुए बच्चे को कैसे शांत कर सकती हूँ?

उत्तर: आपका बच्चा कई कारणों की वजह से रोता है; उदाहरण के लिए, खाना, आराम, गर्माहट या उठाए जाने के लिए। औसत रूप से बच्चे एक दिन में 2 से 2 ½ बार रोते हैं। जब वे 2 महीने के होते हैं तब वे सबसे अधिक रोते हैं और उनका रोना चौथे से पांचवें महीने तक धीरे-धीरे कम हो जाता है। आपका बच्चा बिना किसी कारण काफी देर तक रो सकता है। निम्न तरीकों द्वारा अपने बच्चे को शांत करने का प्रयास करें:

- अपने बच्चे को अपना दूध पिलाकर
- अपने बच्चे को अपने शरीर से लगाकर
- अपने बच्चे को छाती से लगाकर या झुलाकर
- अपने बच्चे को एक करियर में ले जाकर
- अपने बच्चे को एक ढीले कंबल में लपेटकर
- अपने बच्चे को डकार दिलाकर
- अपने बच्चे का डायपर बदलकर
- अपने बच्चे को नहलाकर
- अपने बच्चे की मालिश करके
- अपने बच्चे को शांत कमरे में ले जाकर

5. **प्रश्न:** मां से मां की सहायता करना क्या है?

उत्तर: उन माताओं से सहायता लेना लाभदायक हो सकता है जो स्तनपान करवा रही हैं। उनमें दोस्त और रिश्तेदार शामिल हो सकते हैं। आप स्तनपान करवाने वाली माताओं से ला लेचे लीग (La Leche League) एवं माताओं के समूह (parenting group) के माध्यम से भी मिल सकते हैं या टोरंटो पब्लिक हेल्थ के स्तनपान सहायता समूह के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए टोरंटो पब्लिक हेल्थ को **416-338-7600** पर कॉल कर सकते हैं।

सहायता कहां से प्राप्त करें

टोरंटो पब्लिक हेल्थ

सुबह 8:30 से शाम 4:30 बजे तक
सोमवार से शुक्रवार (छुट्टी का दिन छोड़कर)
416-338-7600

हम पेश करते हैं स्तनपान:

- क्लिनिक (Clinic)
- सहायता समूह (Support group)
- शिक्षा (Education)
- परामर्श (Consultation)
- रेफरल (Referrals)

निम्न हेतु **toronto.ca/health/breastfeeding** में जाएं:

- अपने क्षेत्र में स्तनपान सहायता सेवाओं के बारे में और अधिक जानने के लिए
- एक सार्वजनिक नर्स या आहार विशेषज्ञ

लाइव ईचैट

मुफ्त। गुप्त। गुमनाम

PREGNANCY TO PARENTING
Information from health professionals

गर्भावस्था, बच्चे की डिलीवरी के बाद स्वास्थ्य, स्तनपान, पोषण और बच्चे के पहले साल के बारे में और अधिक जानकारी के लिए **pregnancytoparenting.ca** में जाएं।

टेलीहेल्थ ओंटारियो (Telehealth Ontario)

दिन भर में चौबीसों घंटे
सप्ताह में सातों दिन
1-866-797-0000

टोरंटो पब्लिक हेल्थ के पास ऐसी नीतियाँ और प्रथाएं हैं जो स्तनपान प्रक्रिया का समर्थन करती हैं और उसे अंतर्राष्ट्रीय डब्ल्यूएचओ/यूनिसेफ शिशु-अनुकूल पदनाम मिला है

PH1401GB009 (Rev. January 2017)