તમારાં બાળકને સ્તનપાન કરાવવું

416.338.7600 toronto.ca/health | TORONTO Public Health

આ સંસાધન **www.toronto.ca/health** પર
નીચેની ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ છે:
ફ્રેન્ચ, સરળ ચાઈનીઝ, પરંપરાગત ચાઈનીઝ અને અરેબિક

વિષયસૂચિ

બાળક માટે અમારું લાભદાયી વચન.....2

તમારાં બાળકને સ્તનપાન કરાવવા વિશે માહિતગાર નિર્ણય લો.....3

બાળકને ખુલ્લી છાતીએ વળગાડવું.....4

સારી શરૂઆત કરો.....6
- ભૂખનાં ચિહ્નો
- વિટામિન ડી

સ્તનપાન કરાવતાં શીખવું.....8
- બાળકની પોતાની અંતઃસ્ફુરણાથી સ્વયંભૂ સ્તનપાન
- સ્તનપાન કરાવવાની સ્થિતિઓ
- તમારાં બાળકને સ્તન પર લગાડવું

તમારાં બાળકને સ્તનપાનમાં પૂરતું દૂધ મળી રહ્યું છે કે કેમ તે કેવી રીતે જાણશો.....12

તમારાં સ્તનની સંભાળ લેવી.....15
- સ્તનની સામાન્ય સંભાળ
- સખ્ત હોય તેવા સ્તનની સંભાળ લેવી
- આળી/દુખતી સ્તનની ડીંટીઓની સંભાળ લેવી

સ્તનનું દૂધ કાઢવું.....17
- હાથથી સ્તનનું દૂધ કેવી રીતે કાઢશો
- સ્તનનાં બહાર કાઢેલાં દૂધનો સંગ્રહ
- સ્તનમાંથી કાઢેલાં દૂધ સાથે પ્રવાસ કરવો
- સ્તનનાં ઠારેલાં દૂધને ઓગાળવું
- સ્તનનું બહાર કાઢેલું દૂધ પીવડાવવું (કપથી અથવા બોટલથી)

તમારી પોતાની સંભાળ લેવી.....23
- સ્તનપાન અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર
- સ્તનપાન અને દવાઓ
- સ્તનપાન અને ગર્ભનિરોધન (સંતતિ નિયમન)

પ્રથમ 6 મહિના બાદ સ્તનપાન.....25

પ્રથમ 6 મહિના બાદ સ્તનપાન.....26
- સ્તનનાં ફેરફારો
- વિકાસકીય ફેરફારો
- દાંત આવવા
- બાળક દ્વારા સ્તનપાનનો ઈન્કાર

તમારાં જીવનમાં ફેરફારો.....28
- નોકરી અથવા શાળા પર પાછાં ફરવું
- તમે ગર્ભવતી હો તે દરમિયાન સ્તનપાન

સ્તનપાન વિશેનાં પ્રશ્નો.....30

ક્યાંથી મદદ મેળવવી.....32

બાળક માટે અમારું લાભદાયી વચન

- બધાં કુટુંબોની બાળકોને સ્તનપાન કરાવવાની પસંદગીઓને અમે સમર્થન આપીએ છીએ.
- અમે કુટુંબોને તેમનાં બાળકોને સ્તનપાન કરાવવા વિશેની માહિતી પૂરી પાડીએ છીએ.
- અમારી નીતિ એવી છે જેને કારણે સ્તનપાનને રક્ષણ, ઉત્તેજન અને સમર્થન મળે. અમારો સ્ટાફ આ નીતિનું પાલન કરવા માટે તાલીમ પામેલો છે.
- અમે ગર્ભવતી માતાઓને અને કુટુંબોને સ્તનપાનનાં મહત્ત્વ વિશે માહિતગાર કરીએ છીએ.
- શક્ય તેટલી હદે બાળકને ખુલ્લી છાતીએ વળગાડીને સ્તનપાન કરાવવા માટે અમે માતાઓ અને તેમનાં કુટુંબોને પ્રોત્સાહન આપીએ છીએ.
- પ્રથમ 6 મહિના માટે પોતાના બાળકોને માત્ર સ્તનપાન કરાવવા માટે અને 6 મહિના બાદ સ્તનપાન ચાલુ રાખીને સાથે સાથે ઘન ખોરાક ઉમેરવા માટે અમે માતાઓ અને તેમનાં કુટુંબોને સમર્થન આપીએ છીએ.
- ટૉરન્ટો શહેરમાં સ્તનપાનને સમર્થન આપવા માટે અમે સામાજિક ભાગીદારો સાથે મળીને કામ કરીએ છીએ.
- અમે ઈન્ફન્ટ ફૉર્મ્યુલા, બોટલો, નિપલ્સ, અથવા પેસિફાયર્સ જેવી ચીજો આપતા નથી.
- ટૉરન્ટો શહેરની સંપત્તિ પર ગમે તે સમયે, ગમે ત્યાં સ્તનપાન કરાવવા માટે અમે માતાઓને આવકારીએ છીએ.

તમારાં બાળકને સ્તનપાન કરાવવા વિશે માહિતગાર નિર્ણય લો

તમે તમારાં બાળકને સ્તનપાન કેવી રીતે કરાવશો તે એક માતા તરીકે તમે તમારાં જીવનમાં લીધેલાં સૌથી અગત્યનાં નિર્ણયો પૈકીનો એક હશે. આ માહિતી તમને માહિતગાર નિર્ણય લેવામાં અને તમારાં બાળકને સ્વાસ્થ્યપ્રદ શરૂઆત અપાવવામાં મદદ કરી શકે છે.

સ્તનપાન	**ઈન્ફન્ટ ફૉર્મ્યુલા**
સ્તનનું દૂધ તમારાં બાળકનું નીચેની બાબતો સામે રક્ષણ કરશે: • વધુપડતું વજન અથવા સ્થૂળતા • પેટનો રોગ • ખાંસી અને શરદી • ડાયબિટીસ • કાનનાં ચેપો • બાળકના અચાનક મૃત્યુનું લક્ષણ (SIDS) • બાળપણમાં થતાં અમુક પ્રકારનાં કેન્સર • વાતાવરણનાં ઝેરી પદાર્થોની અસરો	ઈન્ફન્ટ ફૉર્મ્યુલા: • તેમાં તમારાં બાળકની વધતી જતી જરૂરિયાતોને પૂરી કરવા માટે ફેરફાર થતો નથી • ચેપો અને ડાયેરિયા સામે તમારાં બાળકનું રક્ષણ કરતી નથી • જંતુમુક્ત હોતી નથી (પાવડરના સ્વરૂપે) • મહિનાથી ઓછી ઉંમરનાં બાળકો માટે તે હિતાવહ નથી (પાવડરના સ્વરૂપે)
સ્તનપાન નીચેના રોગો સામે તમારું રક્ષણ કરશે: • સ્તનનું કેન્સર • ડાયબિટીસ • અંડાશયનું કેન્સર	ઈન્ફન્ટ ફૉર્મ્યુલા સામેનાં પડકારો આ પ્રમાણે છે: • ઉપકરણને જંતુરહિત બનાવવા માટે વધુ સમયની જરૂર પડે છે • તે બનાવવા દરમિયાન ભૂલો થઈ શકે છે
સ્તનપાનથી માતા અને બાળક વચ્ચેની નિકટતા અને આત્મીયતા વધે છે	

તમારાં બાળકને પ્રથમ 6 મહિના માટે ફક્ત સ્તનનાં દૂધની જરૂર પડે છે. 6 મહિના પહેલાં તમારાં બાળકને અન્ય ખોરાક અથવા પ્રવાહીઓ આપવાથી તમારાં સ્તનનાં દૂધનો જથ્થો ઘટી શકે છે અને તેનાથી તમારાં બાળકનાં સ્વાસ્થ્ય પર અસર પડી શકે છે.

બાળકને ખુલ્લી છાતીએ વળગાડવું

તમારી ખુલ્લી છાતી એ કૂખની બહારના જીવન સાથે અનુકૂલન સાધવા તમારાં બાળક માટે શ્રેષ્ઠ જગ્યા છે.

જન્મ બાદ તરત, તમારાં બાળકને તમારી છાતી અથવા પેટની નીચેના ભાગ પર રાખો. બાળક ખુલ્લી છાતીએ વળગેલું રહે તે રીતે પ્રથમ થોડાં કલાકોનાં સ્પર્શને કારણે તમારાં અને તમારાં બાળક વચ્ચે આત્મીયતા સધાય છે અને એકબીજાથી પરિચિત થવાય છે. જન્મ બાદનાં મહિનાઓમાં બાળકને શક્ય તેટલું વધારે ખુલ્લી છાતી સાથે વળગાડીને પંપાળવાનું ચાલુ રાખો. આત્મીયતા કેળવવાનાં અને સ્તનપાન કરાવવાનાં લાભો ત્યારબાદ લાંબા સમય સુધી મળે છે. અધૂરા માસે જન્મેલાં અથવા સિઝેરિયન ઑપરેશનથી જન્મેલાં બાળકોને પણ ખુલ્લી છાતીએ વળગાડવાં એ ઉત્તમ છે.

બાળકો માટે લાભો

- સારી રીતે સ્તનપાન કરે છે
- ઓછું રડે છે અને શાંત રહે છે
- હૂંફ મળતી રહે છે
- તમારી પાસેથી વધારે આરામદાયક અનુભવનો આનંદ લે છે
- લોહીમાં શર્કરાનાં સ્તરો વધારે સારા રહે છે
- તમારાં કેટલાંક સારાં બેક્ટેરિયાથી તેમનું રક્ષણ થાય છે

માતાઓ માટે લાભો

- વધારે સરળતાથી સ્તનપાન કરાવી શકે છે
- તમારું બાળક ક્યારે ભૂખ્યું થાય છે તે જાણી શકો છો
- તમારાં બાળક સાથે વધુ આત્મીયતા કેળવાય છે
- તમારાં બાળકની સંભાળ લેવામાં આત્મવિશ્વાસ અને સંતોષ પ્રાપ્ત થાય છે

સ્તનપાન કરાવવાના લાભો

- તમારાં બાળકનું પ્રથમ સ્તનપાન સફળ જવાની સંભાવના વધે છે
- તમારું બાળક તરત અને લાંબા સમય માટે સ્તનપાન કરી શકે છે
- તમારાં સ્તનમાં વધારે દૂધ બનશે
- તમારા બાળકને ઊંઘ આવતી હોય ત્યારે સ્તનપાન કરાવવામાં મદદ મળે છે

બાળકને ખુલ્લી છાતીએ વળગાડવું સરળ છે. તે આ પ્રમાણે થાય છે:

1. તમારાં બાળકનાં બ્લેન્કેટ અને કપડાં કાઢી લો. ડાયપર પહેરાવી રાખો.
2. તમારી છાતી અને પેટથી તમારાં કપડાં દૂર સરકાવો.
3. તમારું બાળક તમને જુએ તે રીતે તેને તમારી છાતી અથવા પેટ સામે પકડી રાખો.
4. તમે તમારાં પર અને તમારાં બાળક પર બ્લેન્કેટ મૂકી શકો છો.
5. તમારાં બાળક સાથેની નિકટતા અને આત્મીયતાનો આનંદ લો.

નોંધ: જ્યારે તમે સૂવા માટે તૈયાર હો ત્યારે 6 મહિનાથી ઓછી ઉંમરના બાળકોને તમારી પથારી નજીક તેમનાં ઘોડિયાં અથવા પારણાંમાં તેમની પીઠ પર રાખવાં જોઈએ. ઘોડિયાં અને પારણાં કેનેડાના વર્તમાન સલામતી નિયમનો પ્રમાણેનાં હોય તે અગત્યનું છે.

કુટુંબીજનો બાળકને ખુલ્લી છાતીએ વળગાડી શકે

તમારાં કુટુંબીજનો પણ તમારાં બાળકને ખુલ્લી છાતી સાથે વળગાડી શકે છે. જો તમારાં સાથી હોય તો, તમારાં બાળક સાથે બંને તેને ખુલ્લી છાતીએ વળગાડીને તેની સાથે સમય વિતાવવાનું આયોજન કરો. તે તમારાં અને તમારાં સાથી માટે સાથે સમય વિતાવવાનો અને તમારાં બાળક સાથે આત્મીયતા કેળવવાનો ઉત્તમ માર્ગ છે.

તમારું બાળક જેમ જેમ મોટું થાય તેમ તેમ તેને છાતીએ વળગાડવાનું ચાલુ રાખો.

સારી શરૂઆત કરો

જન્મ બાદ તમારાં બાળકને તરત સ્તનપાન કરાવો. આ સમય દરમિયાન તમારું બાળક જાગતું હોય છે અને સ્તનપાન કેવી રીતે કરવું તે શીખવા માટે તે તૈયાર હોય છે. પહેલેથી જ સ્તનપાન કરાવવાથી તમારા સ્તનમાં વધારે દૂધ બનવામાં મદદ મળશે.

પ્રથમ થોડાં દિવસો દરમિયાન તમારાં સ્તનમાં એવું દૂધ (કોલોસ્ટ્રમ) બનશે જે:

- મધ જેવું ગાઢું હશે
- રંગે પીળું હશે
- ખૂબ કેલરીયુક્ત હશે
- પ્રમાણમાં ઓછું હશે (પરંતુ તમારાં બાળક માટે પૂરતું હશે)

તમે આગામી થોડાં દિવસો માટે સ્તનપાન કરાવવાનું ચાલુ રાખો ત્યારે તમારાં સ્તનનું દૂધ:

- રંગે વધારે સફેદ બનશે
- તેનું પ્રમાણ વધશે
- તમારાં બાળકની પોષણની બધી જરૂરિયાતો પૂરી કરશે

પહેલાં અઠવાડિયામાં તમારાં બાળકને સારી રીતે અને વારંવાર સ્તનપાન કરાવવાથી તમારાં સ્તનમાં સ્વાસ્થ્યપ્રદ દૂધનો પુરવઠો બનાવવામાં મદદ મળશે. તમારાં બાળકને 24 કલાકમાં ઓછામાં ઓછાં 8 વખત સ્તનપાન કરાવો (દિવસે અને રાત્રે).

ભૂખનાં ચિહ્નો

બાળકો જ્યારે ભૂખ્યાં હોય ત્યારે તમને જાણ કરશે; તમારું બાળક ભૂખ્યું છે અને તેને સ્તનપાન કરવાની જરૂર છે તેના ચિહ્નો નીચે પ્રમાણે છે. તમારું બાળક:

- ચૂસવાના કે અન્ય હળવા અવાજો કરે
- પોતાનો હાથ મોંમાં નાંખે
- વધુ શારીરિક હલનચલન કરે
- પોતાના મોં વડે ચૂસવાની કે ચાટવાની ગતિવિધિઓ કરે

જ્યારે તમારું બાળક શાંત હોય ત્યારે અને તમારું બાળક બહુ ભૂખ્યું બને અને રડે તે પહેલાં તેને સ્તનપાન કરાવો.

તમારા બાળકને પેસિફાયર્સ અથવા બોટલો ન આપો. સ્તનમાંથી કેવી રીતે ચૂસવું તે બાળકો શીખે તે જરૂરી છે. જો તમે પેસિફાયર્સ અથવા બોટલોનો ઉપયોગ કરવાનો માહિતગાર નિર્ણય લો તો સ્તનપાનની વ્યવસ્થા બરાબર ન ગોઠવાય ત્યાં સુધી એટલે કે સામાન્ય રીતે 4-6 અઠવાડિયા જેટલી રાહ જોવી જોઈએ.

વિટામિન ડી

હેલ્થ કેનેડા સ્તનપાન કરતાં તમામ બાળકોને જન્મથી માંડીને 2 વર્ષની ઉંમર સુધી રોજ વિટામિન ડી સપ્લિમેન્ટ (10 ug અથવા 400 IU) આપવાની ભલામણ કરે છે.

સ્તનપાન કરાવતાં શીખવું

બાળક પોતાની અંત:સ્ફુરણાથી જાતે સ્તન શોધીને ત્યાં સુધી પહોંચે તે સૌથી સરળ અને કુદરતી રીત છે.

બાળકની પોતાની અંત:સ્ફુરણાથી સ્વયંભૂ સ્તનપાન

તમારું બાળક જન્મે ત્યારબાદ તે પોતાની અંત:સ્ફુરણાથી સ્તન સુધી પહોંચીને સ્તનપાન કરે તે માટે પ્રોત્સાહન આપી શકાય. આ ક્રિયા ત્યારે પણ મદદરૂપ બને છે જ્યારે તમારું:

- બાળક સ્તનપાન કરવાનું શીખતું હોય
- બાળક બરાબર સ્તનપાન કરી રહ્યું ન હોય
- ડીંટીઓમાં આળાપણું હોય

- તમારું બાળક શાંત હોય ત્યારે શરૂઆત કરો
- આરામથી બેસો અને સહેજ પાછળની તરફ ઝૂકો
- તમારા બાળકની ત્વચા સાથે ત્વચાનો સંપર્ક થાય (પેટને પેટ અડે) તે રીતે તેને તમારી છાતીના ઉપલા હિસ્સા સાથે અને સ્તનની વચ્ચે વળગાડો.

- તમારું બાળક તમારું સ્તન શોધવા માટે તેનું માથું ઉપર નીચે હલાવવાનું શરૂ કરશે (પક્ષી માથું હલાવીને ચાંચ મારતું હોય તેના જેવી આ ક્રિયા લાગી શકે છે)
- તમારું બાળક તમારાં સ્તન તરફ ખસે તે દરમિયાન તેની ગરદન, ખભાં અને કમર નીચેના ભાગને આધાર આપો

- તમારું બાળક:
  1. તમારાં સ્તન તરફ ખસશે
  2. તમારાં સ્તનની ડીંટી શોધશે
  3. તમારાં સ્તનમાં તેની હડપચી ધકેલશે
  4. ખુલ્લાં મોં સાથે તમારાં સ્તન સુધી પહોંચશે
  5. તમારાં સ્તનને વળગશે
- તમારાં બાળકના નિતંબ તમારા શરીરની નજીક લાવવાથી અને/અથવા તમારાં બાળકની પીઠ અને ખભાંને આધાર આપવાથી મદદ મળી શકે છે
- એક વખત બાળક સ્તનની ડીંટી મોંમાં લે ત્યારબાદ તમે અને તમારું બાળક આરામદાયક સ્થિતિ શોધી શકો છો

સ્તનપાન માટેની અલગ અલગ સ્થિતિઓ અજમાવી જુઓ. સ્તનપાન માટેની એવી સ્થિતિ પસંદ કરો જેનાથી તમે હળવાશ અને આરામ અનુભવી શકો. બધી સ્થિતિઓમાં તમારી પીઠ અને તમારા બાહુને યોગ્ય આધાર મળે તેની ખાતરી કરો.

સ્તનપાન કરાવવાની સ્થિતિઓ

સ્તનપાન કરાવવા માટે ઘણી અલગ અલગ સ્થિતિઓ હોય છે. અહીં સ્તનપાન કરાવવા માટેની કેટલીક સ્થિતિઓ છે જે તમારાં અને તમારાં બાળક માટે બરાબર કામ આપી શકે છે.

ક્રોસ ક્રેડલ

આ સ્થિતિ ત્યારે સારું કામ આપે છે, જ્યારે:

- તમે સ્તનપાન કરાવવાનું શીખી રહ્યા હો
- તમારું બાળક બહુ નાનું હોય

ક્રેડલ પોઝિશન

આ સ્થિતિ ત્યારે સારું કામ આપે છે:

- જ્યારે તમને સ્તનપાન કરાવવાનું ફાવી ગયું હોય

ફૂટબૉલ પોઝિશન

આ સ્થિતિ ત્યારે સારું કામ આપે છે, જ્યારે:

- તમે સ્તનપાન કરાવવાનું શીખી રહ્યા હો
- તમને બાળકને સ્તન સાથે જોડાયેલું રાખવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય
- બાળક બહુ નાનું હોય
- તમારાં સ્તન ખૂબ મોટાં હોય
- તમારાં સ્તનની ડીંટી ચપટી અથવા આળી હોય
- સિઝેરિયનથી બાળકને જન્મ આપ્યો હોય

પડખે આડાં પડ્યાં હો તેવી સ્થિતિ:

આ સ્થિતિ ત્યારે સારું કામ આપે છે, જ્યારે:

- તમને બેસવામાં બહુ દુખાવો થતો હોય
- તમે સ્તનપાન કરાવતી વખતે આરામ કરવા માંગતા હો
- તમારાં સ્તન ખૂબ મોટાં હોય
- તમે સિઝેરિયન સેક્શન કરાવ્યું હોય

બાળક સ્તન પર યોગ્ય રીતે લગાડેલું હશે તો તેનાથી તમને સ્તનમાં પૂરતું દૂધ બનાવવામાં અને બાળકને યોગ્ય રીતે સ્તનપાન કરાવવામાં મદદ મળશે. તેનાથી સ્તનપાન કરાવવા દરમિયાન દુખાવો ટાળવામાં પણ મદદ મળશે.

તમારાં બાળકને સ્તન પર લગાડવું

આરામદાયક સ્થિતિમાં આવો અને એવી સ્થિતિમાં રહો જે તમારા માટે યોગ્ય હોય (જુઓ *સ્તનપાન કરાવવાની સ્થિતિઓ* પાન 9 પર)

ખાતરી કરો કે તમારી પીઠ અને બાહુઓને યોગ્ય આધાર સાથે તમે સ્વસ્થતા અનુભવતા હો અને તમારાં બાળકનું પેટ તમારી નજર સામે હોય (ફૂટબૉલ પોઝિશન સિવાય તમારાં બાળકને તેનાં પડખે રાખો - ફૂટબૉલ પોઝિશન માટે તમારાં બાળકને તેની પીઠ પર રાખો અથવા તમારાં સ્તન તરફ સહેજ વળેલું રાખો)

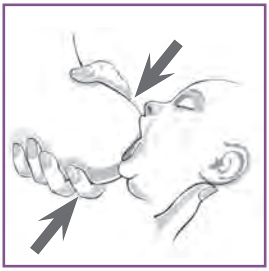
તમારું સ્તન તમારાં હાથમાં પકડી રાખો. અંગૂઠો તમારાં સ્તનની ઉપર અને આંગળીઓ નીચે હોવી જોઈએ.

તમારાં બાળકનું નાક તમારાં સ્તનની ડીંટી સામે આવે તે રીતે રાખો. તમારાં સ્તનની ડીંટીથી તમારાં બાળકના નીચલા હોઠને હળવેથી થાબડો. બાળકનું મોં બગાસું આવે ત્યારે જેટલું ખૂલે તેટલું પહોળું ન થાય ત્યાં સુધી રાહ જુઓ.

તમારાં બાળકની હડપચીને પ્રથમ તમારાં સ્તન સુધી લાવો. તેના મોં દ્વારા સ્તનની ડીંટીની નીચેનો ઘણોખરો ઘેરા રંગનો વિસ્તાર ઢંકાઈ જવો જોઈએ (લગભગ 11/2 ઈંચ).

તમારું બાળક સ્તન સાથે યોગ્ય રીતે વળગ્યું છે તેવું ત્યારે કહેવાય, જ્યારે:

- તેનું મોં પહોળું થયેલું હોય
- તેના હોઠ બહારની તરફ વળેલાં હોય
- તેની હડપચી તમારાં સ્તનમાં દબાયેલી હોય
- તે સ્તનનું દૂધ ચૂસીને ગળામાં ઉતારી રહ્યું હોય



જો સ્તનપાન કરાવવા દરમિયાન તમારું બાળક સૂઈ જાય તો, સ્તનનું દૂધ વહી શકે તે માટે તમારું સ્તન દબાવો. તે દુખે તેટલા જોરથી દબાવશો નહીં. આનાથી તમારાં બાળકને ફરીથી ચૂસવાનું શરૂ કરવામાં સરળતા રહેશે.

તમારાં બાળકનાં કપડાં કાઢવાનો અથવા તેનું ડાયપર બદલવાનો પણ પ્રયત્ન કરી જુઓ. તમારાં બાળકની પીઠ, પગનાં તળિયાં, અથવા હાથ પર હળવેથી મસાજ કરો.

જો તમે તમારાં બાળકને તમારા સ્તનથી દૂર કરવા માંગતા હો તો નીચે પ્રમાણે તેની ચૂસવાની ક્રિયા બંધ કરાવો:

- તમારાં બાળકના મોંનાં ખૂણામાં તમારી આંગળી સરકાવીને, **અથવા;**
- તમારાં બાળકની હડપચી નીચેની તરફ ખેંચીને.

તમારું બાળક “ઊંડાણપૂર્વક અને ધીમેથી” ચૂસવાની ક્રિયા બંધ કરી દે અને તમારું સ્તન નરમ પડ્યું હોવાનું લાગે ત્યારે તેને બીજા સ્તન પાસે લાવો. બીજા સ્તનમાં તમારું બાળક માત્ર થોડા સમય પૂરતું જ ધાવણ લે તેમ બની શકે છે. બીજી વખત સ્તનપાન કરાવતી વખતે જે સ્તન સૌથી ભરેલું લાગતું હોય તેમાંથી જ બાળકને સ્તનપાન કરાવો.

તમારાં બાળકને સ્તનપાનમાં પૂરતું દૂધ મળી રહ્યું છે કે કેમ તે કેવી રીતે જાણશો

1. તમારું બાળક સારી રીતે સ્તનપાન કરતું હોવાનું ત્યારે કહેવાય, જ્યારે...

તમને લાગે કે:

- કોઈ દુખાવા વિના તમારું સ્તન ખેંચાઈ રહ્યું છે

તમને સંભળાય કે:

- તમારું બાળક દૂધ ગળે ઉતારી રહ્યું છે (શાંત, બહાર ફેંકાતા શ્વાસનો “કા કા કા” અવાજ)

તમે જુઓ:

- પહોળું કરેલું મોં
- બહારની તરફ વળેલાં હોઠ
- તમારાં સ્તનમાં દબાયેલી હડપચી
- ચૂસવું અને ગળામાં ઉતારવાની ક્રિયા (શરૂઆતમાં ઝડપી અને સપાટી પરથી અને ત્યારબાદ સ્તનનું દૂધ વહેવાનું શરૂ થાય તેમ તેમ ઊંડાણપૂર્વક અને ધીમેથી)

સ્તનપાનની શરૂઆતમાં તમારું બાળક ઉપરછલ્લી રીતે અને ઝડપથી ચૂસશે. જ્યારે તમારાં સ્તનનું દૂધ વહેવાનું શરૂ થાય ત્યારે ચૂસવાની ક્રિયા ઊંડાણપૂર્વકની અને ધીમી થવી જોઈએ. જ્યારે તમારાં બાળકનું મોં એકદમ પહોળું થાય ત્યારે ચૂસવા દરમિયાન વિરામ લેશે. આ વિરામ દરમિયાન તમારું બાળક સ્તનનું દૂધ પી રહ્યું હોય છે.

મોં ખૂલવું

મોં જ્યારે એકદમ પહોળું થયેલું હોય ત્યારે વિરામ. આ વિરામ દરમિયાન બાળક દૂધ પી રહ્યું હોય છે.

મોં બંધ થવું

2. ભીનાં ડાયપર અને મળ (ઝાડા)

બાળકની ઉંમર	દરરોજ ભીના ડાયપર * દરેક ઉંમરે મૂત્ર લગભગ કોઈ વાસ વિના સાફથી માંડીને ઝાંખું પીળું હોવું જોઈએ	દરરોજ મળ
1 દિવસની ઉંમર	• ઓછામાં ઓછું 1 ભીનું ડાયપર (ભીનું ડાયપર એ કોરા ડાયપર પર ઓછામાં ઓછા 2 ચમચા અથવા 30 મિલી પાણી રેડ્યું હોય તેના જેવું લાગે છે)	• ઓછામાં ઓછા 1-2 ચીકણા ઘેરા લીલા/કાળા રંગના ઝાડા (મેકોનિયમ)
2 દિવસની ઉંમર	• ઓછામાં ઓછા 2 ભીનાં ડાયપર	• ઓછામાં ઓછા 1-2 ચીકણા ઘેરા લીલા/કાળા રંગના ઝાડા (મેકોનિયમ)
3 દિવસની ઉંમર	• ઓછામાં ઓછા 3 ભારે ભીનાં ડાયપર (ભારે વજનનું ભીનું ડાયપર એ કોરા ડાયપર પર ઓછામાં ઓછા 3 ચમચા અથવા અથવા 45 મિલી પાણી રેડ્યું હોય તેવું લાગે છે)	• 3 અથવા વધારે વખત તપખીરિયા/લીલા/પીળા રંગના ઝાડા
4 દિવસની ઉંમર	• ઓછામાં ઓછા 4 ભારે ભીનાં ડાયપર	• અથવા વધારે વખત તપખીરિયા/લીલા/પીળા રંગના ઝાડા
5-6 દિવસની અને વધુ ઉંમર	• ઓછામાં ઓછા 6 ભારે ભીનાં ડાયપર	• 3 અથવા વધારે મોટા, નરમ, પીળા, બીજ જેવા ઝાડા (મોટા કદનો મળ 25 સેંટના સિક્કા કે તેથી વધુ મોટા કદનો હોય છે) **આ ઉંમરે બાળકને મેકોનિયમ જેવો ઝાડો**
6 અઠવાડિયાથી 6 મહિના	• ઓછામાં ઓછા 6 ભારે ભીનાં ડાયપર	• દિવસ દીઠ 3-4 અથવા અઠવાડિયા દીઠ 1 વખત ઘણો મોટો, નરમ, પીળો, બીજ જેવો ઝાડો 6 અઠવાડિયા બાદ સ્તનપાન કરતા કેટલાંક બાળકોને દર 1-7 દિવસોએ માત્ર 1 ઘણો મોટો પીળા રંગનો ઝાડો થાય તેમ બની શકે છે. મળ ટૂથપેસ્ટ જેવો નરમ હોય અથવા બીજ જેવો અને પાણીયુક્ત હોય અને તમારું બાળક તંદુરસ્ત હોય ત્યાં સુધી આ સામાન્ય કહેવાય. સ્તનપાન કરતા બાળકો માટે દિવસમાં ઘણી વખત મળત્યાગ કરવો એ પણ સામાન્ય છે.

3. વજન વધવું

સ્તનપાન કરતાં:

- બાળકો જન્મ બાદ પ્રથમ 3 દિવસમાં તેમના જન્મ સમયના વજનના 7% અથવા તેથી ઓછું વજન ગુમાવી શકે છે
- બાળકોએ 10 દિવસની ઉંમર સુધીમાં તેમના જન્મ સમયનું વજન પાછું મેળવી લેવું જોઈએ
- બાળકોએ દિવસ 5 સુધીમાં વજનમાં વધારાની પેટર્ન દર્શાવવી જોઈએ
- બાળકોમાં પ્રથમ 3-4 મહિનાની ઉંમરમાં પ્રતિ દિન ઓછામાં ઓછા 20-35 ગ્રામ (2/3-1 1/4 ઔંસ) જેટલું વજન વધવું જોઈએ.

4. વૃદ્ધિમાં ઉછાળો

વૃદ્ધિમાં ઉછાળો એ એવો સમય છે જ્યારે તમારું બાળક વધારે ઝડપથી વિકાસ પામે છે અને તેને સ્તનના વધુ દૂધની જરૂર પડે છે. આ ઉછાળો પ્રથમ થોડાં મહિનાઓ દરમિયાન વારંવાર થાય છે. આ સમય દરમિયાન, તમારું બાળક જ્યારે પણ ભૂખ્યું જણાય ત્યારે તેને વધારે વખત સ્તનપાન કરાવો. તમારાં બાળકને સ્તનપાન કરાવવા માટેનો કોઈ નિશ્ચિત સમય નથી. મોટાભાગના બાળકો 24 કલાકમાં ઓછામાં ઓછાં 8 વખત સ્તનપાન કરશે (દિવસે અને રાત્રે). તમારા સ્તનમાં દૂધના પુરવઠામાં વધારો થશે.

5. તમારું બાળક બરાબર સ્તનપાન કરી રહ્યું છે તેના અન્ય ચિહ્નો:

- બાળક મોટેથી રડે
- બાળકનું મોં ભીનું અને ગુલાબી હોય
- બાળકની આંખો સાવચેત જણાય
- બાળક બરાબર સક્રિયતાથી હલનચલન કરે
- બાળક હળવાશ અને ઊંઘ અનુભવતું સ્તનથી અલગ પડે
- સ્તનપાન કરાવ્યા બાદ સ્તન વધુ નરમ અને ઓછાં ભરેલાં લાગે

જો તમારું બાળક બરાબર સ્તનપાન કરતું હોવાનાં ચિહ્નો બતાવતું ન હોય તો **તાત્કાલિક મદદ મેળવો.**

સ્તનપાન એ માતાઓ અને બાળકો માટે શીખીને કેળવાતું કૌશલ્ય છે. તે માટે ધીરજ અને મહાવરાની જરૂર પડે છે. મદદ માંગતા ખચકાશો નહીં.

તમારાં સ્તનની સંભાળ લેવી

સ્તનની સામાન્ય સંભાળ

- તમારા સ્તન પાણીથી જ ધુઓ અને હવાથી કોરા થવા દો. તમારી ડીંટીઓ પર સાબુનો ઉપયોગ ન કરશો. સાબુને કારણે તમારી ડીંટીઓ સૂકાઈ શકે છે અને તેના પર ચીરા પડી શકે છે.
- બરાબર ફિટ થતી અને બહુ ચુસ્ત ન હોય તેવી બ્રા પહેરો. અન્ડરવાયર સાથેની બ્રા ન પહેરો.
- સ્તનપાન કરાવ્યા બાદ દબાવીને થોડું દૂધ તમારી દીંટીઓ પર અને તેની આસપાસના ઘેરા રંગના વિસ્તાર પર કાઢો જેથી ચામડીનું રક્ષણ કરવામાં મદદ મળે. તમારી બ્રા પહેરતાં પહેલાં સ્તનનું દૂધ સૂકાવા દો.

સખ્ત હોય તેવા સ્તનની સંભાળ લેવી

તમારાં સ્તન પર ઠંડો કે હૂંફાળો પદાર્થ લગાડો, બેમાંથી જે સારું લાગે તેનો ઉપયોગ કરો.

નોંધ: ત્વચાને કોઈપણ નુકસાન થતું ટાળવા માટે ઠંડી વસ્તુ સાથેનો સંપર્ક થોડી મિનિટ પૂરતો મર્યાદિત રાખો.

ઠંડો પદાર્થ કેવી રીતે લગાડવો

તમે થોડી મિનિટો માટે તમારાં સ્તન પર કોલ્ડ કોમ્પ્રેસ મૂકી શકો છો. આનાથી સોજો ઘટાડવામાં મદદ મળશે.

કોલ્ડ કોમ્પ્રેસ:

- કપડાંમાં વીંટાળેલું જેલ પેક હોઈ શકે
- ઠંડા કરેલાં વટાણાંની થેલી હોઈ શકે
- ઠંડો ભીનો ટુવાલ હોઈ શકે

ગરમ પદાર્થ કેવી રીતે લગાડવો

તમે આ પ્રકારે તમારાં સ્તન પર ગરમ પદાર્થ લગાડી શકો:

- સ્તનનું દૂધ વહેવાનું શરૂ ન થાય ત્યાં સુધી ગરમ શાવર લેવો
- તમારાં સ્તનનું દૂધ વહેવાનું શરૂ ન થાય ત્યાં સુધી થોડી મિનિટો માટે તમારાં સ્તન પર ગરમ ટુવાલ મૂકવો

નીચેનાનો ઉપયોગ કરીને પણ તમારાં સ્તન પર હૂંફ આપી શકાય છે:

- ગરમ ભીનું ડિસ્પોઝેબલ ડાયપર
- ઓછું ગરમ હિટિંગ પૅડ
- કપડામાં લપેટાયેલી ગરમ પાણીની બોટલ

હવે, તમારાં સ્તન પર હળવેથી મસાજ કરો અને તમારી ડીંટીની આસપાસનો ભાગ નરમ ન લાગે ત્યાં સુધી સ્તનમાંથી થોડું દૂધ દબાવીને કાઢો (જુઓ પાન નં 17 પર *સ્તનનું દૂધ કાઢવું શીર્ષક* ધરાવતો વિભાગ). તમારાં સ્તન હવે બિલકુલ સખ્ત ન રહે તેવી

સ્થિતિમાં ન આવે ત્યાં સુધી તમારાં બાળકને સ્તનપાન કરાવો.

તાત્કાલિક મદદ માંગો, જો:

- તમે સ્તનને નરમ ન કરી શકો અથવા સ્તનપાન કરાવવામાં સમસ્યાઓ પડી રહી હોય
- તમારાં સ્તન પરનો કોઈ ભાગ લાલ થાય અને દુખતો હોય
- તમને તાવ આવે
- તમને બીમારી જેવું લાગે

આળી/દુખતી સ્તનની ડીંટીઓની સંભાળ લેવી

જન્મ બાદ પ્રથમ અઠવાડિયામાં ડીંટીમાં થોડું આળાપણું હોઈ શકે છે. દરેક દિવસ વીતવાની સાથે સાથે તેમાં સુધારો થતો જશે.

જ્યારે તમારું બાળક યોગ્ય સ્થિતિમાં હોય અને છાતી સાથે બરાબર વળગેલું હોય ત્યારે સ્તનપાનમાં દુખાવો થવો ન જોઈએ.

એ જુઓ કે તમારાં બાળકનું:

- મોં પહોળું થયેલું હોય
- હોઠ બહારની તરફ વળેલાં હોય
- હડપચી તમારાં સ્તનમાં દબાયેલી હોય અને તમારું બાળક સ્તનમાંનું દૂધ ચૂસતું હોય અને ગળે ઉતારતું હોય

એ જુઓ કે તમારાં બાળકનું:

- માથું અને શરીર તમારાં સ્તન તરફ ઊઠેલાં હોય
- માથું તમારાં સ્તનનાં સ્તર પર હોય
- છાતી તમારાં પેટ તરફ હોય
- મોં તમારી ડીંટીની સામે હોય

સ્તનપાન કરાવ્યાં બાદ:

- સ્તન દબાવીને થોડું દૂધ તમારી ડીંટી અને તેની આસપાસના ઘેરા રંગના ભાગ પર આવવા દો (જો ડીંટીને કોઈ નુકસાન થયું ન હોય કે ફૂગનો ચેપ ન લાગ્યો હોય તો જ)
- તમારી બ્રા પહેરતાં પહેલાં સ્તનનું દૂધ સૂકાવા દો

જો તમે તમારાં બાળકને તમારા સ્તનથી દૂર કરવા માંગતા હો તો નીચે પ્રમાણે તેની ચૂસવાની ક્રિયા બંધ કરો:

- તમારાં બાળકના મોંનાં ખૂણામાં તમારી આંગળી સરકાવીને, **અથવા**
- તમારાં બાળકની હડપચી નીચેની તરફ ખેંચીને

તમારું બાળક સ્તન પર બરાબર વળગ્યું છે અને તે યોગ્ય સ્થિતિમાં છે તેવું તપાસ્યા બાદ પણ જો તમારી ડીંટીઓમાં દુખાવો થતો હોય તો **ત ાત્કાલિક મદદ માંગો.**

સ્તનનું દૂધ કાઢવું

મોટાભાગની સ્ત્રીઓ હાથથી સ્તનને દબાવીને દૂધ કાઢી શકતી હોય છે.ી શકતી હોય છે.

તમારે સ્તનનું દૂધ દબાવીને કાઢવાની જરૂર પડી શકે છે, જો:

- તમારાં બાળકને સ્તનની સાથે વળગવામાં મુશ્કેલી પડી રહી હોય
- તમારાં સ્તન ખૂબ સખ્ત હોવાને કારણે બાળક સ્તન પર વળગી શકતું ન હોય
- જ્યારે તમે તમારાં બાળકથી દૂર હો ત્યારે તમે તેને તમારાં સ્તનનું દૂધ આપવા માંગતા હો
- તમારે તમારાં સ્તનનાં દૂધનો જથ્થો વધારવાની જરૂર હોય

તમે હાથથી અથવા બ્રેસ્ટ પમ્પનો ઉપયોગ કરીને તમારાં સ્તનનું દૂધ કાઢી શકો છો. હાથથી દૂધ કાઢવાનું શીખવામાં થોડો સમય લાગે છે, પરંતુ તમે પ્રેક્ટિસ કરો તેમ તેમ તે સરળતા અને ઝડપથી થઈ શકશે. તેમાં કોઈ ખર્ચ થતો નથી, તે હંમેશાં ઉપલબ્ધ હોય છે અને ગમે તે સમયે, ગમે ત્યાં તે કરી શકાય છે.

હાથથી સ્તનનું દૂધ કેવી રીતે કાઢશો

1. સાબુ અને પાણી વડે તમારાં હાથ ધુઓ.

2. જો તમારું બાળક તંદુરસ્ત હોય તો, તમે કાઢેલું સ્તનનું દૂધ એકત્ર કરવા માટે “સ્વચ્છ” કાચ અથવા સખ્ત પ્લાસ્ટિકનાં (BPAથી મુક્ત) પાત્રનો ઉપયોગ કરો. “સ્વચ્છ “નો અર્થ છે, ગરમ સાબુવાળા પાણીમાં ધોવું, ગરમ પાણીથી બરાબર વીછળવું અને જ્યાં ખોરાક બનાવવામાં આવતો હોય ત્યાંથી દૂર સ્વચ્છ સપાટી પર હવાથી કોરું થવા મૂકી દેવું.

3. સ્તનનું દૂધ ટપકવાનું શરૂ થઈ શકે તેમાં મદદ માટે નીચેનામાંથી કોઈપણ પદ્ધતિ અજમાવી જુઓ:
   - થોડી મિનિટો માટે તમારાં સ્તન પર હૂંફાળો ટુવાલ મૂકો
   - ડીંટી તરફ હળવેથી તમારાં સ્તનને મસાજ કરો
   - તમારાં અંગૂઠા અને આંગળીની વચ્ચે હળવેથી તમારી ડીંટીને ગોળ ગોળ ફેરવો

4. ઘેરા રંગના ભાગ (એરિઓલા)ની બાહ્ય સપાટી પર તમારો અંગૂઠો અને પ્રથમ 2 આંગળીઓ મૂકો.

5. તમારો અંગૂઠો અને 2 આંગળીઓ સીધી તમારી છાતી તરફ પાછળ લઈ જાવ.

6. તમારાં અંગૂઠા અને આંગળીઓનો ઉપયોગ કરીને તમારાં સ્તન પર હળવેથી દબાણ આપો અને તમારી ડીંટી તરફ આંગળીઓ ગોળ ગોળ ફેરવો; ત્યારબાદ તમારી આંગળીઓને આરામ આપો.

સ્તનનાં દૂધનો પ્રવાહ ધીમો ન પડે ત્યાં સુધી પગલાં 4, 5, અને 6નું પુનરાવર્તન કરો અને ત્યારબાદ બીજા સ્તન સાથે આ ક્રિયા કરો.

સ્તનમાંથી દૂધ કાઢવા માટેની ટિપ્સ

- સવારે જ્યારે તમારાં સ્તન એકદમ ભરેલાં લાગે ત્યારે અથવા તમારાં બાળકને સ્તનપાન કરાવ્યાં બાદ દૂધ કાઢો.
- ધીરજ રાખો. પ્રથમ વખત દૂધ કાઢવાનું શીખતી વખતે દૂધના માત્ર થોડાં જ ટીપાં આવે તેમ બની શકે છે. જેમ જેમ પ્રેક્ટિસ થશે તેમ તેમ સ્તનમાંથી દૂધ કાઢવાનું સરળ પડશે.
- સ્તનનાં દૂધની બધી નલિકાઓ ખાલી થઈ ગઈ છે તેની ખાતરી કરવા માટે તમારો અંગૂઠો અને આંગળીઓ તમારી ડીંટીની ફરતે અલગ અલગ સ્થિતિઓમાં ફેરવો.
- જ્યારે પણ સ્તનનાં દૂધનો પ્રવાહ ધીમો પડે ત્યારે સ્તન બદલતાં રહો.
- મોટાભાગની સ્ત્રીઓ હાથથી સ્તનનું દૂધ કાઢી શકતી હોય છે; જોકે, તમે બ્રેસ્ટ પમ્પનો ઉપયોગ કરીને પણ સ્તનનું દૂધ કાઢી શકો છો.

સ્તનનાં બહાર કાઢેલાં દૂધનો સંગ્રહ

સ્તનનાં દૂધનો સંગ્રહ કરવા માટેના પાત્રો

- હવાચુસ્ત ઢાંકણાં સાથે કાચ અથવા સખ્ત પ્લાસ્ટિકનાં (BPA મુક્ત) પાત્રોનો ઉપયોગ કરો (દાખલા તરીકે, ઢાંકણાં સાથેની નાની બરણીઓ અને બોટલો).
- સ્તનનાં દૂધ માટેની ખાસ ફ્રીઝર બેગ્ઝનો પણ ઉપયોગ થઈ શકે.

- બોટલ લાઈનર બેગ્ઝનો **ઉપયોગ ન કરશો** તે પ્લાસ્ટિકની પાતળી બેગ્ઝ હોય છે જે ઠંડી કરવામાં આવે ત્યારે તૂટી જવાની સંભાવના રહેલી છે.

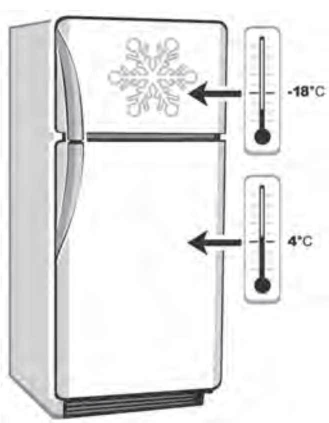
પાત્રોને સાફ કરવા

ગરમ સાબુવાળા પાણીમાં પાત્રો ધુઓ અને ગરમ પાણી વડે બરાબર વીછળો. જ્યાં ખોરાક બનાવવામાં આવતો હોય તેનાથી દૂર કોરી સ્વચ્છ સપાટી પર પાત્રોને હવાથી જાતે સૂકાવા દો.

* જો તમારું બાળક અધૂરા માસે (બહુ વહેલું) જન્મ્યું હોય અથવા હૉસ્પિટલમાં હોય તો સ્તનનાં દૂધનો સંગ્રહ કરવા વિશે અને પાત્રોને સાફ કરવા વિશે તમારાં નર્સ સાથે વાત કરો. હૉસ્પિટલ દ્વારા જંતુમુક્ત પાત્રો પૂરા પાડવામાં આવી શકે છે.

સ્તનનાં દૂધનો સંગ્રહ નીચે મુજબ કરી શકાય છે:

Roઓરડાનાં તાપમાને: 6-8 કલાક માટે ≤ 25°C અથવા 77°F



2 ડોર રેફ્રિજરેટરનું
ફ્રીઝર
-18°C થી 0°F
3-6 મહિના માટે

રેફ્રિજરેટર
5 દિવસો માટે ≤ 4°C
અથવા 40°F

ડીપ ફ્રીઝર ચેસ્ટ
અથવા અપરાઈટ
-20°C અથવા -4°F
6-12 મહિના માટે

અગત્યનું

- રેફ્રિજરેટર અને ફ્રીઝરની પાછળ એ જગ્યાએ પાત્રો મૂકો જ્યાં તાપમાન સૌથી નીચું હોય.
- સંગ્રહનો સમય વીતી ગયા બાદ સ્તનમાંથી કાઢેલું દૂધ ફેંકી દો.

સ્તનમાંથી તાજું કાઢેલું દૂધ જો ઓરડાના તાપમાને **6-8** કલાકથી વધુ સમય માટે રાખવામાં આવ્યું હોય તો તેને ફેંકી દેવું જોઈએ.

સંગ્રહ માટેની ટિપ્સ

- સ્તનમાંથી તાજું કાઢેલું દૂધ જો તમે 6-8 કલાકની અંદર તમારાં બાળકને પીવડાવવાનાં ન હો તો દૂધ કાઢ્યાનાં 1 કલાકની અંદર તેને ફ્રીજમાં મૂકો અથવા ઠંડું કરો.
- પાત્રો પર તારીખ અને સમયનું લેબલ મારો.
- સ્તનનું દૂધ વેડફાતું અટકાવવા માટે નાનાં પ્રમાણમાં સંગ્રહ કરો.
- સ્તનનું દૂધ કે જે પહેલેથી ઠંડું કરેલું હોય અથવા ફ્રીજમાં રાખેલું હોય તેમાં સ્તનનું તાજું કાઢેલું દૂધ ઉમેરતાં પહેલાં આ તાજા દૂધને હંમેશાં ઠંડું કરો.
- ફ્રીઝમાં ઠંડું કરતી વખતે પાત્રની ટોચ ઉપર 1 ઈંચ જેટલી જગ્યા રાખો.

સ્તનમાંથી કાઢેલાં દૂધ સાથે પ્રવાસ કરવો

નીચેની સૂચનાઓ સ્તનમાંથી કાઢેલાં તાજા, ફ્રીઝમાં ઠંડા કરેલાં અને ઠારેલાં દૂધ માટે છે.

સલામતી માટે:

- સ્તનમાંથી કાઢેલું તાજું દૂધ આઈસ પેક્સ સાથેની કૂલર બેગ્ઝમાં રાખીને લઈ જાવ
- 24 કલાકની અંદર તેનો ઉપયોગ કરવાની ખાતરી રાખો
- જો 24 કલાકની અંદર ઉપયોગ કરવામાં ન આવે તો સ્તનનું ન વપરાયેલું દૂધ ફેંકી દો.
- અત્યંત ગરમ પાણીના એક વાટકામાં પાત્રને મૂકીને અથવા ચાલુ નળમાંથી આવતાં ગરમ કાઢેલું દૂધ ગરમ કરો.
- સ્તનનું ઠારેલું દૂધ કે જેને ગરમ કરવામાં આવ્યું હોય તેને

24 કલાક માટે આઈસ પેક ધરાવતી કૂલર બેગમાં રાખી શકાય છે

24 કલાક માટે આઈસ પેક સાથેનું ઈન્સ્યુલેટેડ કૂલર

સ્તનનાં ઠારેલાં દૂધને ગરમ કરવું

1. સ્તનનાં સંગ્રહ કરેલાં દૂધ પરની તારીખ જુઓ. સૌથી પહેલા આવતી હોય તેવી તારીખ વાળા પાત્રનો પ્રથમ ઉપયોગ કરો.

2. સ્તનનાં ઠારેલાં દૂધને 4-24 કલાક માટે રેફ્રિજરેટરમાં રાખીને ઓગળવા દો.

અથવા

3. પાત્રને ઠંડા પાણીનાં ચાલુ નળ નીચે મૂકો. એક વખત તે ઓગળવાનું શરૂ થાય ત્યારબાદ ગરમ થવાની પ્રક્રિયા પૂરી કરવા માટે તેના પર ગરમ પાણી રેડો.

4. ક્યારેય ઓરડાના તાપમાને ઓગાળશો નહીં.

5. પાત્રને વધુમાં વધુ 15 મિનિટ માટે બહુ જ ગરમ પાણીનાં વાટકામાં મૂકીને સ્તનનાં દૂધને ગરમ કરો.

6. સ્તનનાં દૂધને માઈક્રોવેવમાં ઓગાળશો નહીં કે ગરમ કરશો નહીં. એક વખત તે ઓગળ્યા બાદ તેને ફરીથી ઠારશો નહીં.

એક વખત સ્તનનું દૂધ ઓગળે ત્યારબાદ તેને ફરીથી ઠારશો નહીં.

સ્તનનું બહાર કાઢેલું દૂધ પીવડાવવું (કપથી અથવા બોટલથી)

- ઓગાળેલાં દૂધને બરાબર હલાવો. તમારાં કાંડા પર મૂકીને તાપમાન જુઓ. જો બહુ ગરમ હોય તો ઠંડું થવા દો.
- તમારાં બાળકને ટટ્ટાર સ્થિતિમાં નજીક પકડી રાખો.
- સ્તનપાનને તમારાં માટે અને તમારાં બાળક માટે આનંદદાયક સમય બનાવો. તમારાં બાળક સાથે વાત કરો અને તેની સામે ખૂબ સ્મિત કરો.
- તમારાં બાળકને દૂધ ગળે ઉતારતું જુઓ. બાળકને આરામ કરવા દો.
- જરૂર પડે તે પ્રમાણે તમારાં બાળકની પીઠ થાબડી તેને ઓડકાર ખવડાવો. જ્યારે તમારું બાળક પેટ ભરાઈ ગયું હોવાના સંકેતો આપે ત્યારે સ્તનપાન બંધ કરો.
- તમારું બાળક 1 કલાકની અંદર જે દૂધ ન પીએ તે ફેંકી દો.
- તમારાં બાળકને બોટલ સાથે પથારીમાં ન મૂકશો.

તમારાં બાળકે દૂધ પીવાનું પૂરું કર્યું છે અથવા તેનું પેટ ભરાઈ ગયું છે તેના સંકેતો

તમારું બાળક:

- ઊંઘમાં હોય એવું અને શાંત લાગે
- ડીંટી છોડી દે
- તેનું મોં બંધ કરે
- કપ અથવા બોટલથી મોઢું ફેરવી લે
- સ્તનનું વધુ દૂધ ન માંગે
- ચૂસવાની મંદ ગતિવિધિઓ કરી શકે; આ એક સ્વયંભૂ પ્રતિક્રિયા છે અને તેનો અર્થ એ નથી કે તમારું બાળક ભૂખ્યું છે

તમારાં બાળકનું પેટ ભરાઈ ગયું છે તેવા સંકેતો તમને મળે તો કપ અથવા બોટલ ખાલી થઈ ન હોય તો પણ પીવડાવાનું બંધ કરો.

તમારી પોતાની સંભાળ લેવી

જન્મ બાદ, તમને અને તમારાં બાળકને સ્તનપાન કરવાનું શીખવા માટે સમય લાગશે. તમારે પોતાની અને તમારાં બાળકની પણ સંભાળ લેવાની જરૂર પડશે. અહીં કેટલીક ટિપ્સ છે:

- ઊંઘ/આરામને પ્રાથમિકતા આપો
- શરૂઆતનાં અઠવાડિયાં દરમિયાન મુલાકાતીઓ, ટેલિફોન કૉલ્સ અને અન્ય ખલેલ ઓછી રાખો
- જ્યારે જરૂર જણાય ત્યારે મદદ માંગો; ભોજન બનાવવું, વાસણો અને કપડાં ધોવા, ઘરની સફાઈ કરવી અને અન્ય બાળકોની સંભાળ લેવી વગેરે જેવા રોજિંદા કામોમાં કુટુંબીજનો અને મિત્રો મદદ કરી શકે છે
- જ્યારે મદદની ઑફર કરવામાં આવે ત્યારે સ્વીકારો

સ્તનપાન અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર

સ્તનપાન કરાવતી વખતે સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર લેવાથી તમને અત્યંત આનંદનો અનુભવ કરવામાં, પ્રસવની પીડામાંથી રિકવરી મેળવવામાં અને તમારાં માટે જરૂરી તમામ પોષક તત્ત્વો અને ઊર્જા મેળવવામાં મદદ મળે છે. સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર માટેની કેટલીક ટિપ્સ આ પ્રમાણે છે:

- ઓછામાં ઓછા 3 આહાર સમૂહોમાંથી ખોરાકનો સમાવેશ થતો હોય તેવું સંતુલિત ભોજન અને ઓછામાં ઓછા 2 આહાર સમૂહોમાંથી ખોરાકનો સમાવેશ થતો હોય તેવા નાસ્તા લો
- દર 2-3 કલાકે થોડાં થોડાં પ્રમાણમાં ભોજન અને નાસ્તા લો
- બનાવવામાં સરળ પડે તેવા સ્વાસ્થ્યપ્રદ નાસ્તા તૈયાર રાખો
- ભોજન મોટી બેચમાં બનાવો; તરત ખાવા માટે ફ્રીઝમાં મૂકો અને ફરીથી ગરમ કરો
- તમને તૈયાર ભોજનની ઑફર કરે તેવા મિત્રો અને કુટુંબીજનોની મદદ સ્વીકારો
- ભોજન ચૂકી જશો નહીં
- તમારું બાળક સ્તનપાન કરે તેવા દરેક સમયે પ્રવાહીઓ પીઓ
- તમારી પાણીની બોટલ તમારી સાથે રાખો
- કાપેલાં શાકભાજી અને ફળો ફ્રિજમાં રાખો અને ઝડપી નાસ્તા તરીકે તે ખાઓ
- રોજ ફોલિક એસિડયુક્ત મલ્ટિવિટામિન લો

સ્તનપાન અને દવાઓ

જો તમે તમારે દવાઓ લેવાની જરૂર પડે તો લગભગ બધાં જ કિસ્સાઓમાં સ્તનપાન ચાલુ રાખવું સલામત છે. વધુ માહિતી માટે મધરિસ્ક **(416-813-6780)** અથવા બ્રેસ્ટફીડિંગ ક્લિનિક અથવા હેલ્થકેઅર પ્રોવાઈડરને કૉલ કરો.

સ્તનપાન અને ગર્ભનિરોધન (સંતતિ નિયમન)

સ્તનપાનનો ઉપયોગ સંતતિ નિયમનની એક પદ્ધતિ તરીકે થઈ શકે છે, પરંતુ તમે માત્ર આ નિયમોનું પાલન કરતા હો તો જ:

1. તમારું માસિક ફરીથી શરૂ થયું ન હોય.
2. તમારું બાળક પૂરેપૂરું અથવા લગભગ પૂરેપૂરું સ્તનપાન કરતું હોય.
   - **પૂરેપૂરું સ્તનપાન** કરવાનો અર્થ એ છે કે તમારાં બાળકને સ્તન ચૂસવાથી બધો જ જરૂરી ખોરાક મળે છે
   - **લગભગ પૂરેપૂરા સ્તનપાનનો અર્થ** એ છે કે સ્તનપાન કરાવવા ઉપરાંત, વિટામિન, ખનીજ તત્ત્વો, ફળોનો રસ, પાણી અથવા અન્ય કોઈપણ પ્રકારનો ખોરાક અનિયમિત રીતે આપવામાં આવતો હોય (મોંમાં સમાઈ શકે તેટલા પ્રમાણમાં દિવસમાં વધુમાં વધુ1 કે 2 વખત)
   - **પૂરેપૂરું સ્તનપાન અથવા લગભગ પૂરેપૂરું સ્તનપાન કરાવવા માટે,** તમારાં બાળકને ઓછામાં ઓછું દર 4 કલાકે સ્તનપાન કરાવવું જોઈએ અને 24 કલાકમાં સ્તનપાનની વચ્ચે 6 કલાકથી વધારે અવધિ ન હોવી જોઈએ.
3. તમારું બાળક 6 મહિનાથી ઓછી ઉંમરનું હોય.

સંતતિ નિયમનની અન્ય પદ્ધતિઓ કે જે સ્તનપાનને અસર કરતી નથી તેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- કૉન્ડમ (નર અને માદા)
- શુક્રાણુનાશક દ્રવ્યો
- ડાયાફ્રામ - ગર્ભાવસ્થા બાદ ફરીથી ફિટ કરાવવો જોઈએ
- આઈયુડી (ઈન્ટ્રા-યુટેરાઈન ડિવાઈસ)
- નસબંધી
- ટ્યુબલ લિગેશન

સંતતિ નિયમન વિશે વધુ માહિતી મેળવવા માટે તમારા હેલ્થ કેઅર પ્રોવાઈડર સાથે વાત કરો.

જાહેરમાં સ્તનપાન

દરેક માતા જાહેરમાં ગમે ત્યાં, ગમે તે સમયે પોતાનાં બાળકોને સ્તનપાન કરાવવાનો અધિકાર ધરાવે છે.

ઑન્ટારિયો હ્યુમન રાઈટ્સ કમિશનની નીતિ મુજબ, કોઈ વ્યક્તિએ માતાને તેનાં બાળકને સ્તનપાન કરતાં અટકાવવી જોઈએ નહીં, તેને છાતી ઢાંકવાનું કહેવું જોઈએ નહીં અથવા તેને અન્ય જગ્યાએ બેસવાનું કહેવું જોઈએ નહીં.

જાહેરમાં સ્તનપાન કરાવવાની ટિપ્સ

1. તમે જાહેરમાં સ્તનપાન કરાવો તે પહેલાં તમારાં કુટુંબીજનો અને મિત્રો સમક્ષ ઘરે બાળકને સ્તનપાન કરાવવામાં સહજતા અનુભવતાં થાઓ તે જરૂરી છે.
2. આરામદાયક કપડાં, ઢીલાં ફિટિંગનું ટૉપ, અથવા સ્તનપાન માટેનું ખાસ ટૉપ પહેરો. જો તમે છાતી ઢાંકવા માંગતા હો તો બ્લેન્કેટનો ઉપયોગ કરો.
3. સ્તનપાન ચોક્કસ કરાવો!

કોઈ વ્યક્તિ મને જાહેરમાં સ્તનપાન બંધ કરવાનું કહે તો હું શું કરી શકું

1. તમારે જે કરવું જરૂરી હોય તે કરો જેથી તમે સ્વસ્થતાપૂર્વક તમારાં બાળકને સ્તનપાન કરાવી શકો.
2. તમને સ્તનપાન બંધ કરવાનું કહ્યું હોય તેવા માલિક, મેનેજર અથવા વ્યક્તિ સાથે વાત કરો. તે વ્યક્તિને કહો:
   - જાહેરમાં સ્તનપાન કરાવવું એ તમારો અધિકાર છે.
   - જો તમને ફરીથી તે સ્થળ છોડીને જવાનું, અન્ય જગ્યાએ બેસવાનું અથવા છાતી ઢાંકવાનું કહેવામાં આવે તો તમે હ્યુમન રાઈટ્સ ટ્રિબ્યુનલ ઑફ ઑન્ટારિયોને ફરિયાદ કરી શકો.
3. માલિક અથવા મેનેજરને પત્ર લખીને આગળની કાર્યવાહી કરો. શું ઘટના બની તે સમજાવો અને તે વ્યક્તિને જાણ કરો કે જાહેરમાં સ્તનપાન કરાવવું એ તમારો અધિકાર છે.
4. **www.hrto.ca** પર અથવા **1-866-598-0322** નંબર પર ઑન્ટારિયો હ્યુમન રાઈટ્સ ટ્રિબ્યુનલ ઑફ ઑન્ટારિયોમાં આગળની કાર્યવાહી કરો.

હું કેવી રીતે ફરિયાદ કરી શકું?

તમે ઑન્ટારિયો હ્યુમન રાઈટ્સ ટ્રિબ્યુનલ ઑફ ઑન્ટારિયોને ફરિયાદ કરી શકો છો. ફરિયાદ કરવા માટેના અરજીપત્રકો **www.hrto.ca** પર ઉપલબ્ધ છે.

સલાહ અથવા મદદ માટે તમે **www.hrlsc.on.ca** પર હ્યુમન રાઈટ્સ લિગલ સપોર્ટ સેન્ટર સાથે પણ વાત કરી શકો છો અથવા હ્યુમન રાઈટ્સ એડવાઈઝર સાથે વાત કરવા માટે **1-866-625-5179** પર કૉલ કરી શકો છો.

પ્રથમ 6 મહિના બાદ સ્તનપાન

તમારું બાળક મોટું થાય તેમ તેમ તે કેટલી વખત અને કેટલા સમય માટે સ્તનપાન કરે છે તેમાં તમે ફેરફારો થતાં અનુભવી શકો છો. તમારાં બાળકની વધતી જતી જરૂરિયાતોનાં આધારે તમારાં સ્તનનાં દૂધમાં ફેરફાર થશે.

પ્રથમ 6 મહિના માટે સ્તનપાન કરાવીને તમે તમારાં બાળકને શક્ય તેટલી સારી શરૂઆત કરાવી છે. તમારાં બાળકના જીવનના પ્રથમ એક વર્ષ દરમિયાન માતાનું દૂધ એ હજીયે સૌથી અગત્યનો ખોરાક છે. તમે 2 વર્ષ કે તેથી વધુ સમય માટે તમારાં બાળકને સ્તનપાન કરાવવાનું ચાલુ રાખવા માંગતા હો તેમ બની શકે છે. સ્તનપાન બંધ કરાવવા માટેનો કોઈ ચોક્કસ યોગ્ય સમય નથી. 6 મહિનાની ઉંમરે વધારાના લોહ તત્ત્વની જરૂર પડે છે અને આ સમય ઘન ખોરાક ઉમેરવાનો સમય છે.

તમારાં મોટી ઉંમરના શિશુ કે બાળકને શા માટે સ્તનપાન કરાવવું જોઈએ?

- તમારાં બાળકની પોષણની બદલાતી જરૂરિયાતો પૂરી કરવા માટે તમારું બાળક મોટું થાય તેમ તેમ સ્તનનાં દૂધમાં ફેરફાર થાય છે.
- સ્તનપાન એ ખોરાકથી પણ કંઈક વિશેષ છે; તે તમારાં બાળક સાથેના તમારાં સંબંધનો સેતુ પણ છે.
- જ્યારે તમારું બાળક બીમાર હોય ત્યારે સ્તનપાનથી તેને રાહત મળે છે અને તે પ્રવાહી અને ખોરાકનો બહુ અગત્યનો સ્રોત બને છે. માતાનું દૂધ પચવામાં સરળ હોય છે. તમારાં બાળકની તે એકમાત્ર જરૂરિયાત હોઈ શકે છે.
- માતાનું દૂધ ચેપ સામે બાળકનું રક્ષણ કરે છે. તે તમારાં બાળકની રોગપ્રતિકારક શક્તિ મજબૂત બનાવે છે.

સ્તનનાં ફેરફારો

જો તમારું સ્તન નરમ લાગે તો ચિંતા ન કરશો; તે છતાંયે તેમાં પૂરતું દૂધ બનશે. મોટી ઉંમરનું બાળક નવજાત શિશુની સરખામણીએ માતાનું દૂધ વધારે ઝડપથી લે છે.

વિકાસકીય ફેરફારો

મોટી ઉંમરનું બાળક તેની આસપાસની દુનિયામાં વધારે રસ લે છે અને તેનું ધ્યાન સરળતાથી બીજે ક્યાંક ભટકી શકે છે. ઓછી ખલેલ વાળું શાંત સ્થળ હોય તો તેનું ધ્યાન સ્તનપાન પર કેન્દ્રિત થયેલું રહી શકે છે.

દાંત આવવા

તમારાં બાળકને દાંત આવી રહ્યાં હોય તો પણ સ્તનપાન કરાવવું યોગ્ય છે.

- તમારાં બાળકના પેઢાં આળાં થયા હોઈ શકે છે. સ્તનપાન પહેલાં તમારાં બાળકને ઠંડું, સ્વચ્છ કપડું અથવા ટિથિંગ રિંગ ચાવવા માટે આપો.
- જો તમારું બાળક બચકું ભરે તો શાંત રહો. "ના" કહો અને તમારાં બાળકને સ્તનથી અળગું કરો.
- તમારું બાળક સ્તનપાન પૂરું થવાનું હોય તે જ વખતે બચકું ભરે તેમ બની શકે છે. સ્તનપાનનાં અંતે ચૂસવાની ક્રિયામાં થતાં ફેરફારો જુઓ, કારણ કે તે વખતે તમારું બાળક ગળામાં દૂધ ઓછું ઉતારશે. સ્તનપાન પૂરું કરવા માટે તમારાં બાળકને નજીક ખેંચો અને તે તેનું મોં ખોલશે અને તરત અલગ થઈ જશે.

બાળક દ્વારા સ્તનપાનનો ઈન્કાર

ક્યારેક બરાબર સ્તનપાન કરી રહેલું બાળક અચાનક સ્તનપાન કરવાનો ઈન્કાર કરે છે. આ કુદરતી રીતે દૂધ પીવાનું બંધ કરવા બરાબર ન કહી શકાય.

તમારાં બાળકને તમારાં સ્તન પર ફરીથી લગાડવામાં મદદ કરવા માટે:

- તેની સાથે હળવેથી વાત કરો અને તેની આંખમાં આંખ મેળવીને જુઓ.
- શાંત, પરિચિત વાતાવરણમાં તમારાં બાળકને સ્તનપાન કરાવો.
- જ્યારે તમારું બાળક શાંત હોય અને સંપૂર્ણપણે જાગતું ન હોય ત્યારે તેને સ્તનપાન કરાવો.
- હળવા થાઓ. ધીરજ રાખો. બાળકો સામાન્ય રીતે થોડાં દિવસોમાં ફરીથી સ્તનપાન કરવાનું શરૂ કરે છે.

જો તમારાં સ્તન બહુ ભરાઈ જતાં હોય તો તમે સહજતા માટે સ્તનમાંથી થોડું દૂધ બહાર કાઢી શકો છો. સ્તનમાંથી બહાર કાઢેલું થોડું દૂધ તમે કપમાં આપી શકો.

તમારાં જીવનમાં ફેરફારો

જ્યારે તમે અને તમારું બાળક સાથે હો ત્યારે તમે ઈચ્છો તેટલું સ્તનપાન કરાવી શકો છો. જ્યારે તમે નોકરી કે શાળા પરથી ઘરે આવો ત્યારે તમારાં બાળકને સ્તનપાન કરાવવું એ તેની સાથે નિકટતા કેળવવાની શ્રેષ્ઠ રીત છે.

નોકરી અથવા શાળા પર પાછાં ફરવું

જ્યારે તમે નોકરી અથવા શાળા પર પાછાં ફરો ત્યારે તમે સ્તનપાન કરાવવાનું ચાલુ રાખવાનું આયોજન કરતા હો તો તમે હાથથી અથવા પમ્પથી તમારાં સ્તનનું દૂધ કાઢી શકો. જ્યાં સુધી તમે વારંવાર સ્તનપાન કરાવતાં રહો, હાથથી અથવા પમ્પથી દૂધ કાઢતાં રહો ત્યાં સુધી તમારાં સ્તનમાં પૂરતું દૂધ બનવાનું ચાલુ રહેશે. ગમે તે પ્રમાણમાં સ્તનનું દૂધ તમારાં બાળક માટે સારું છે.

સ્તનપાન કરાવવા અને નોકરી કે શાળા પર પાછાં ફરવા વિશેની ટિપ્સ

- તમારાં નોકરીદાતા સાથે તમારાં આયોજનોની ચર્ચા કરો. ઑન્ટારિયો હ્યુમન રાઈટ્સ કમિશન કહે છે કે નોકરીદાતાઓ એવી સ્ત્રીઓને જગ્યા આપે તે જરૂરી છે જેઓ સ્તનપાન કરાવતી હોય.
- નોકરી અથવા શાળા પર પાછાં ફરતાં પહેલાં હાથથી અથવા પમ્પ દ્વારા તમારાં સ્તનનું દૂધ કાઢવાની પ્રેક્ટિસ કરો.
- સ્તનપાન અંગે તમારી માન્યતાઓને અનુમોદન આપે તેવા સંભાળકર્તાની પસંદગી કરો.
- તમારાં નોકરીના સ્થળ અથવા શાળાના આધારે, તમારે હાથથી તમારાં સ્તનનું દૂધ કાઢવા અથવા તમારાં બાળકને સ્તનપાન કરાવવા માટે શાંત સ્થળ શોધવાની જરૂર પડી શકે છે.
- નોકરી અને સ્તનપાન બંને વચ્ચે તાલમેલ જાળવતી અન્ય સ્ત્રીઓ સાથે વાત કરો.
- જ્યારે તમે ઘરની બહાર હો ત્યારે, હાથથી કે પમ્પ દ્વારા કાઢેલું સ્તનનું દૂધ તમારાં બાળકને નાના કપ અથવા સિપી કપમાં આપી શકાય. નોકરી અથવા શાળા પર પાછાં ફરતાં પહેલાં સ્તનના દૂધનો સંગ્રહ કરવાની શરૂઆત કરો.
- તમે ઘરથી દૂર હો ત્યારે તમારે કેટલી વખત પમ્પથી કે હાથથી સ્તનનું દૂધ કાઢવાની જરૂર પડશે તેનો આધાર તમે કેટલો સમય બહાર રહો છો તેના પર હશે.
- પેટર્ન વાળા કપડાં લીકેજ છુપાવવામાં મદદ કરશે.
- રોજેરોજ સ્તનનાં દૂધના જથ્થામાં થતાં ફેરફારો સામાન્ય હોય છે, તેથી તેની ચિંતા ન કરશો.
- એક જ સમયે બંને સ્તનોમાંથી પમ્પથી દૂધ કાઢવાથી પમ્પિંગનો સમય ઘટાડવામાં મદદ મળે છે.
- સ્તનમાંથી કાઢેલાં દૂધનો ફ્રીજમાં અથવા આઈસ પેક્સ સાથેની કૂલર બેગમાં સંગ્રહ કરી શકાય છે.

તમે ગર્ભવતી હો તે દરમિયાન સ્તનપાન

જ્યારે તમે ગર્ભવતી હો ત્યારે તમે સ્તનપાન કરાવી શકો છો.

- તમારી ડીંટીઓ વધારે નરમ થઈ હોવાનું લાગી શકે છે
- તમારાં સ્તનમાં ઓછું દૂધ બની શકે છે
- તમારાં સ્તનના દૂધનો સ્વાદ જુદો હોઈ શકે છે
- મોટાભાગનાં બાળકો ખુશીથી સ્તનપાન ચાલુ રાખતાં હોય છે

યાદ રહે કે:

- વિવિધ ખોરાક ખાઓ
- તમને તરસ લાગે ત્યારે અચૂક પાણી પીઓ

તમે મોટાં બાળકને અને નવજાત શિશુને એક સાથે અથવા અલગ અલગ સમયે સ્તનપાન કરાવી શકો.

સ્તનપાન વિશેનાં પ્રશ્નો

1. **પ્રશ્નો:** હૉસ્પિટલ છોડ્યાં બાદ મારે ચેક-અપ માટે મારાં બાળકને ક્યારે લાવવું જોઈએ?

   જવાબ: હૉસ્પિટલ છોડ્યાં બાદ 3-5 દિવસો બાદ નર્સ, દાયણ, લેક્ટેશન કન્સલ્ટન્ટ, અથવા ડૉક્ટર પાસે તમારાં બાળકની તપાસ કરાવવી જોઈએ. ત્યારબાદ તમારાં બાળકના જન્મ બાદ 7 દિવસોની અંદર તેનું બીજી વખત ચેક-અપ કરાવવું જોઈએ. આ બીજું ચેક-અપ તમારાં ડૉક્ટર પાસે કરાવવું જોઈએ.

2. **પ્રશ્ન:** મારે કેટલા સમય સુધી સ્તનપાન કરાવવું જોઈએ?

   જવાબ: ટૉરન્ટો પબ્લિક હેલ્થ અને વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંગઠન પ્રથમ 6 મહિના માટે માતાનું દૂધ જ આપવાની ભલામણ કરે છે. સ્તનપાન બંધ કરાવવા માટેનો કોઈ “યોગ્ય સમય” નથી. 6 મહિના બાદ સ્તનપાન 2 વર્ષ કે તેથી વધુ સમય માટે ચાલુ રાખવું જોઈએ અને બાળકોને અન્ય ખોરાક આપવો જોઈએ.

3. **પ્રશ્ન:** હું બીમાર હોઉં તો સ્તનપાન કરાવવું સલામત છે?

   જવાબ: લગભગ બધાં જ કિસ્સાઓમાં સ્તનપાન ચાલુ રાખવું સલામત છે. જો તમે બીમાર હો તો તમારાં પ્રાઈમરી હેલ્થકેઅર પ્રોવાઈડરને કૉલ કરો.

4. પ્રશ્ન: Hમારાં રડતાં બાળકને હું કેવી રીતે છાનું રાખી શકું?

જવાબ: તમારું બાળક ઘણાં કારણોથી રડતું હોઈ શકે છે; દાખલા તરીકે, ખોરાક, આરામ, હૂંફ અથવા તેને હાથમાં લેવા માટે. બાળકો દિવસમાં સરેરાશ 2-21/2 કલાક માટે રડતાં હોય છે. 2 મહિના વખતે રુદન સૌથી મહત્તમ થાય છે અને ચોથાથી પાંચમા મહિના સુધીમાં તે ક્રમશ: ઘટે છે. તમારું બાળક કોઈ કારણ વગર લાંબો સમય રડી શકે છે. નીચે પ્રમાણે તમારાં બાળકને છાનું રાખવાનો પ્રયત્ન કરો:

- તમારાં બાળકને સ્તનપાન કરાવીને
- તમારાં બાળકને ખુલ્લી છાતીએ વળગાડીને
- તમારાં બાળકને પંપાળીને અથવા ઝૂલાવીને
- તમારાં બાળકને કેરિયરમાં લઈ જઈને
- તમારાં બાળકને બ્લેન્કેટમાં હળવેથી વીંટાળીને
- તમારાં બાળકની પીઠ થાબડી તેન ઓડકાર ખવડાવીને
- તમારાં બાળકનું ડાયપર બદલીને
- તમારાં બાળકને સ્નાન કરાવીને
- તમારાં બાળકને માલિશ કરીને
- તમારાં બાળકને શાંત ઓરડામાં લઈ જઈને

5. પ્રશ્ન: એક માતાનો અન્ય માતાને મળતો સહકાર શું છે?

જવાબ: સ્તનપાન કરાવતી અન્ય માતાઓ તરફથી મળતી મદદ પણ ઉપયોગી થઈ શકે છે. તેમાં મિત્રો અને સંબંધીઓનો સમાવેશ થાય છે. તમે લા લેચે લીગ, પેરન્ટિંગ ગ્રુપ્સ દ્વારા પણ સ્તનપાન કરાવતી માતાઓને મળી શકો અથવા ટૉરન્ટો પબ્લિક હૅલ્થ્સ બ્રેસ્ટફીડિંગ સપોર્ટ ગ્રુપ વિશે માહિતી માટે 416-338-7600 પર ટૉરન્ટો પબ્લિક હેલ્થને કૉલ કરી શકો છો.

ક્યાંથી મદદ મેળવવી

ટૉરન્ટો પબ્લિક હેલ્થ
સવારે 8:30થી સાંજે 4:30 સુધી
સોમવારથી શુક્રવાર (રજાઓ સિવાય)
416-338-7600

અમે સ્તનપાન માટે નીચેની સેવાઓ આપીએ છીએ:

- ક્લિનિક્સ
- સપોર્ટ ગ્રુપ્સ
- શિક્ષણ
- સલાહ
- રેફરલ્સ

નીચેની બાબતો માટે **toronto.ca/health/breastfeeding** વેબસાઈટની મુલાકાત લો:

- તમારાં વિસ્તારમાં બ્રેસ્ટફીડિંગ સપોર્ટ સર્વિસીઝ વિશે વધુ જાણવા માટે
- પબ્લિક હેલ્થ નર્સ અથવા ડાયેટિશિયન સાથે ઑનલાઈન લાઈવ ચેટ કરવા માટે

લાઈવ ઈચેટ

મફત | ગોપનીય | અનામી

PREGNANCY TO PARENTING
Information from health professionals

ગર્ભાવસ્થા, શિશુના જન્મ પછીના સ્વાસ્થ્ય, સ્તનપાન, પોષણ અને શિશુના પહેલા વર્ષ વિશે વધુ જાણવા માટે **http://pregnancytoparenting.ca/** ની મુલાકાત લો

ટેલિહેલ્થ ઑન્ટારિઓ
દિવસમાં 24 કલાક,
અઠવાડિયામાં 7 દિવસ
1-866-797-0000

ટૉરન્ટો પબ્લિક હેલ્થ સ્તનપાનનું સમર્થન કરતી નીતિઓ અને વ્યવહારોમાં માને છે અને જેને આંતરરાષ્ટ્રીય WHO/UNICEF તરફથી બેબી-ફ્રેન્ડલી તરીકેનો દરજ્જો મળ્યો હોય.

PH1401GB009 (Rev. January 2017)