

કુટુંબીજનો અને મિત્રો સ્તનપાનને સફળ બનાવી શકે છે



સહાયતા માટેના કેટલાક માર્ગો આ પ્રમાણે છે:

માહિતગાર થાઓ

- સ્તનપાન* વિશે તમે શક્ય એટલી માહિતી મેળવો.
- મિત્રો, સંબંધીઓ, સ્તનપાન કરાવતાં અન્ય કુટુંબો અને હેલ્થ પ્રોફેશનલ્સ સાથે વાત કરો.

નવાં માતાપિતાઓને પ્રોત્સાહન આપો

- નવી માતા બનેલી સ્તનપાન કરાવતી સ્ત્રીઓને એવી ચિંતા થઈ શકે છે કે બાળકને પૂરતું થાય એટલું ધાવણ* આવતું નથી.
- સ્તનપાન કરાવતી મોટાભાગની સ્ત્રીઓને પૂરતી માત્રા કરતાં વધુ ધાવણ આવે છે.
- તેમને કહો કે તમને એનામાં વિશ્વાસ છે અને તમે મદદ કરી શકો એમ છો.

સમય અને અવકાશ આપો

- ટેલિફોન કૉલ્સ મર્યાદિત કરો અને તમારી મુલાકાતો ટૂંકી રાખો.



*Breastfeeding/breast milk are also known as chestfeeding/ chest milk respectively.

રોજિંદા કામોમાં સહાયતા

- ભોજન બનાવવું, વાસણો અને કપડાં ધોવા, ઘરની સફાઈ કરવી અને અન્ય બાળકોની સંભાળ લેવી વગેરે જેવા રોજિંદા કામોમાં મદદનો પ્રસ્તાવ આપો.

બાળક સંબંધિત સહાયતા

- બાળકો ઘણાં કારણોથી રડે છે - માત્ર ભૂખને કારણે જ નહિ. બાળકને શાંત કરવાના વિવિધ માર્ગો જાણો, જેમ કે ત્વચા સાથે સંપર્ક થાય એ રીતે બાળકને પકડવું, બાળકને પકડીને ચલાવવું, ગાવું અને નાચવું.
- નડાવું અને ડાયપર બદલવાં એ બાળકને જાણવાની અન્ય રીતો છે.

વાસ્તવિક અપેક્ષાઓ રાખો

- નવજાત શિશુ જીવનને કાયમ માટે બદલી નાખે છે. આ ફેરફારો વિશે માતાપિતા મિશ્ર લાગણીઓ અનુભવતાં હોય એ સામાન્ય છે.
- માતાપિતાને પૂછો કે તમારાં માટે કેવી લાગણી સહાયક બનશે. તમારો સહકાર અગત્યનો છે.

મદદ મેળવો

- જો માતાપિતાને લાગે કે સ્તનપાન બરાબર નથી થઈ રહ્યું તો મદદ માંગો! ટોરન્ટો પબ્લિક હેલ્થ બધાં કુટુંબોને સ્તનપાન સંબંધિત મદદ પૂરી પાડે છે અને અન્ય સહાયક સંસ્થાઓ સાથે તેમને જોડી શકે છે.

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