

# परिवार और दोस्त स्तनपान को सफल बना सकते हैं



## मदद करने के कुछ तरीके यहां दिए हैं:

### जानकार बनें

- स्तनपान\* के बारे में ज्यादा से ज्यादा जानकारी प्राप्त करें।
- दोस्तों, रिश्तेदारों, स्तनपान कराने वाले अन्य परिवारों और स्वास्थ्य पेशेवरों से बात करें।

### नए माता-पिता को प्रोत्साहित करें

- नई स्तनपान कराने वाली माताओं को चिंता हो सकती है कि उनके बच्चे के लिए उनके स्तन में पर्याप्त दूध\* नहीं है।
- स्तनपान कराने वाली ज्यादातर महिलाओं के स्तनों में पर्याप्त से कहीं ज्यादा दूध होता है।
- उन्हें बताएं कि आपको उन पर भरोसा है और आप मदद करने में सक्षम हैं।

### उन्हें समय और स्पेस दें

- टेलीफोन कॉल को सीमित करें और थोड़े समय के लिए भेंट करें।



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

## रोजमर्रा के कामों में मदद करें

- रोजमर्रा के कामकाज जैसे कि भोजन की तैयारी, बर्तन और कपड़े धोने, घर को साफ-सुथरा रखने और अन्य बच्चों की देखभाल करने में मदद की पेशकश करें।

## बच्चे की देखरेख में मदद करें

- बच्चे कई कारणों से रोते हैं - सिर्फ भूख के लिए ही नहीं। बच्चे को आराम पहुंचाने के विभिन्न तरीकों को जानें, जैसे कि बच्चे को अपने शरीर से चिपका कर रखना, बच्चे को उठाना और चलना, गाना एवं नाचना।
- नहलाना और डायपर बदलना बच्चे को जानने के अन्य तरीके होते हैं।

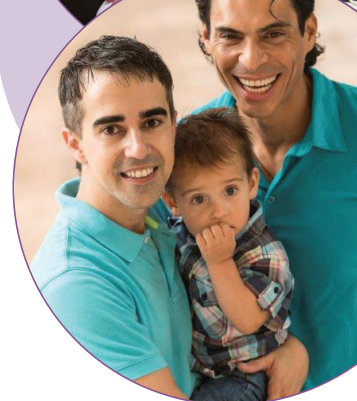
## पूरी होने लायक उम्मीदें ही रखें

- नया बच्चा हमेशा के लिए जीवन को बदल देता है। इन बदलावों के बारे में माता-पिता की भावनाएं मिलीजुली होना सामान्य है।
- माता-पिता से पूछें कि उनके हिसाब से उन्हें किसी चीज़ से मदद मिलेगी। आपका सहयोग महत्वपूर्ण है।

## मदद लें

- यदि माता-पिता को लगता है कि स्तनपान कराने में चीज़ें ठीक नहीं हो रही हैं तो मदद के लिए कॉल करें! टोरंटो पब्लिक हेल्थ सभी परिवारों को स्तनपान कराने में मदद करता है और उन्हें अन्य सहायता से जोड़ सकता है।

टोरंटो पब्लिक हेल्थ में ऐसी नीतियां और परिपाटियां हैं जो स्तनपान का समर्थन करती हैं और उसे अंतरराष्ट्रीय डब्ल्यूएचओ/यूनिसेफ ने शिशु-अनुकूल माना है।



PH1602S635