तयार हुनुहोस्, तय गर्नु, **बच्चा**

तपाईंको परिवारको नयाँ सदस्यलाई स्वागत गर्ने बारे गाइड

यो गाइड भित्र के छ

गर्भवती अवस्थामा र त्यसपछि स्वस्थ रहने

नवजात खुवाईको बारेमा तपाईंले के सुन्नुभएको छ?

04 तथ्यहरू पत्ता लगाउनुहोस्!

प्रजनन् केन्द्रमा तपाईंको बसाईको तयारी

06 तपाईंको प्रसवेदना र डेलिभरी
07 छाला-छाला बीचको सम्पर्क
08 रुमिङ्ग-इन
09 सङ्केत अनुसार खुवाउने / पेसिफायरको प्रयोगमा ढिलाई

स्तनपान बारे सूचना र सुझावहरू

10 शिघ्र र विशेष स्तनपान
11 आमा र बच्चामा स्तनपानका फाइदाहरू
12 स्थान र चुसाई / उत्तम सुरुवातको लागि सुझावहरू
14 तपाईंको दुधको बनावट र व्यवस्थापन
15 तपाईंको बच्चाले पर्याप्त दुध पाएको सङ्केतहरू
16 हामीले के सिकेका छौं भन्ने बारे मुल्याङ्कन गर्ने

जब तपाईं बच्चा लिएर घर फर्किनुहुन्छ

17 पहिलाको केही हप्ताहरू
18 अन्य स्याहार प्रदायकहरूको लागि तयारी
19 पार्टनर र अन्य नजिकका व्यक्तिका लागि
20 सामान्य चासोहरूलाई सम्बोधन गर्ने
22 सहायताका लागि स्रोतहरू

यो शैक्षिक स्रोत सबै गर्भवतीहरू र उनीहरूका नवजात शिशुहरूको हेरचाह गर्ने परिवारका सदस्यहरूको लागि हो। यो अमेरिकी परिपेक्षमा बच्चा जन्मिनु अघि स्तनपान शिक्षा प्रदान गर्नको लागि डिजाइन गरिएको छ।

यो स्रोतमा, हामीले WHO र UNICEF को बाल-मैत्री अस्पतालको पहल (Baby-Friendly Hospital Initiative) सँग मिल्दोजुल्दो भाषा र शब्दावली प्रयोग गरेका छौं। तथापि, यो भाषाले लिङ्गको पहिचान, पारिवारिक संरचना, र यो स्रोत प्रयोग गर्न सक्ने सबै मानिसहरूको संस्कृतिको विविधतालाई प्रतिबिम्बित गर्दैन भनेर हामी स्वीकार गर्छौं। हामी रेडी, सेट, बेबी (Ready, Set, Baby) का सहजकर्ताहरूलाई यो शिक्षामा भाग लिने व्यक्तिहरूको जीवनको अनुभवलाई प्रतिबिम्बित गर्ने समावेशी भाषा र शब्दावलीमा अनुकूलन गर्न प्रोत्साहित गर्छौं।

गर्भवती अवस्थामा र त्यसपछि स्वस्थ रहने

स्वस्थ खानपान

तपाईं गर्भवती हुँदा र स्तनपान गराउँदा थुप्रै परिकारका खाना सहित सन्तुलित आहार सेवन गर्नुहोस्।

• तपाईंको प्लेटको आधा भाग फलफुल र सागसब्जीले भर्नुहोस्।
• उच्च-रेशा भएका पुर्ण दाना जस्तै ओटमिल, पुरा गहुँ वा ब्राउन राइस छान्नुहोस्।
• मुटुलाई स्वस्थ राख्ने दुग्ध पदार्थ जस्तै: कम फ्याट युक्त दुध, दही वा मोजोरेल्ला चीज छान्नुहोस्।
• पर्याप्त प्रोटिन स्रोत जस्तै: समुद्री खाना, कुखुरा, अण्डा, गेडागुडी, नट्स र बियाँहरू छान्नुहोस्।
• पानी र अन्य गुलियो रहित पेय पदार्थ पर्याप्त पिएर हाईड्रेटेड रहनुहोस्।
• यदि तपाईं विशेष आहारमा हुनुहुन्छ भने, तपाईंको प्रदायकको सिफारिस पालना गर्न जारी गर्नुहोस्।
• तपाईंको खानपानको बारेमा चासो छन् भने, तपाईंको प्रदायकलाई दर्ता भएको डायटिसियनलाई सिफारिस गर्न भन्नुहोस्।

ना सुरक्षा

• कुनै पनि खाना तयार गर्नु अघि तपाईंको हात पानी र साबुनले धुनुहोस्।
• खाना खानु अघि वा प्रशिधन गर्नु अघि फलफुल र तरकारी राम्रोसँग पखाल्नुहोस्।
• चिसो डेली मासु पास्टराईज नगरिएको नरम चिज प्रयोग नगर्नुहोस् किनकी तिनिहरूमा लिस्टेरिया नामक ब्याक्टेरिया हुन सक्छ जुन गर्भवती महिलाको लागि हानिकारक हुन्छ।
• काँचा र पर्याप्त नपकाइएका खानाहरू (जस्तै: सु, अण्डा, माछा) लाई नाई भन्नुहोस्।
• अखाद्य कुरा जस्तै:स्टार्च, माटोको धुलो, कार्डबोर्ड वा बरफको लागी तपाईंमा तिव्र इच्छा जागेमा तपाईंको प्रदायकलाई बताउनुहोस्।
• मर्करी सेवन नगर्न ठुलो माछाको प्रयोगलाई सीमित गर्नुहोस्।
  – कत्ला भएको माछा, शार्क स्वर्ड माछा, र राजा म्याकेरेलको प्रयोग नगर्नुहोस्; अल्बाकोर (ठोस सेतो) टुनाको प्रयोग सीमित गर्नुहोस्।
  – त्यसको साटो प्रति हप्ता 8-12 आउन्स साल्मोन, ट्राउट, सार्डिन्स, एन्चोभिस्, वा हेर्रिङ्ग छान्नुहोस्।

व्यायाम र वजन वृद्धि

• तपाईंको प्रदायकले हुन्छ भनेको अवस्थामा व्यायाम गर्नुहुन्छ भने, कम्तीमा दिनको 30 मिनेटको लक्ष्य बनाउनुहोस् (मध्यम तीव्रता)।
• लड्ने वा अरूसँग ठोकिने उच्च जोखिम भएका खेलहरू नखेल्नुहोस्।
• तपाईंले गर्भावस्थामा कति वजन वृद्धि गर्नुपर्छ भन्ने आफ्नो प्रदायकलाई सोध्नुहोस्।

स्वस्थ खाना सहित गर्भावस्था अघि खाने आइरस सहितको भिटामिन दैनिक रूपमा सेवन गर्नुहोस्

नवजात खुवाईको बारेमा तपाईंले के सुन्नुभएको छ?

नवजातलाई खुवाउने बारेमा हामी सबैको आ-आफ्नो धारणा हुन्छ जुन हाम्रो आफ्नै अनुभव वा हामीले चिनेको अन्य व्यक्तिहरूबाट निर्माण गरिएको हुन्छ। तपाईंको स्वास्थ स्याहार टोलीको सदस्यको रूपमा, हामी तपाईंको परिवारलाई उत्तम छनोटहरू बनाउन सहयोग गर्ने तथ्यहरू तपाईंले जान्नुहोस् भन्ने चाहन्छौं। तपाईंसँग सँगै मिलेर हामी तपाईंलाई तपाईंको व्यक्तिगत नवजात खानपान लक्ष्य पुरा गर्नमा मद्दत गर्न सक्छौं।

तथ्यहरू पत्ता लगाउनुहोस्!

धेरै महिलाहरूले स्तनपान गराउँछन्।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा कम्तीमा 82% महिलाले स्तनपान गराउँछन्। स्तनपान गराउने सबैभन्दा कम सम्भावना भएका समूहमा पनि 68% वा बढीले स्तनपान गर्न सुरु गर्छन्। संयुक्त राज्य अमेरिकामा स्तनपान गराउँनु सामान्य हो।

स्तनपान पिडादायी हुँदैन।

सुरुवातमा असहजता हुन सक्छ, तर यो न्युन हुनुपर्छ र पहिलो हप्ता वा त्यसको हाराहारिमा हराउनुपर्छ। निरन्तर रहने वा असह्य दुखाईलाई तपाईंको स्वास्थ सेवा प्रदायक वा स्थानिय सल्लाहकारले निरीक्षण गर्नुपर्छ।

स्तनको साइज र निप्पलको आकारले मतलब राख्दैन।

सानो दुधले पुर्ण दुध आपूर्ती उत्पादन गर्न सक्छ, र ठुलो दुधमा बच्चाले सही तरिकाले स्तनपान गर्न सक्नुहुन्छ। बच्चाहरूले विभिन्न प्रकारका निप्पलहरू चुस्न सक्दछन्। यदि तपाईंको स्तनको आकार असामान्य छ भने, स्तन बीचमा फराकिलो ठाउँ छ भने, स्तनको शल्यक्रियाको इतिहास छ भने वा स्तनको तन्तु वा निप्पल बारे सरोकार राख्नुहुन्छ भने, कृपया आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा स्तनपान सल्लाहकारसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।

स्तनपान सधैँ सहज हुँदैन।

स्तनपान नयाँ सीप हो र यसको लागि अभ्यास र सहयोगको आवश्यकता पर्दछ। यसलाई काम गर्ने बनाउन आफू र आफ्नो बच्चासँग धैर्य धारण गर्नुहोस्। साथी, परिवार र तपाईंको स्वास्थ सेवा टोलीसँग सहयोग लिनुहोस्। दिन-दिनै सहयोग लिन सम्झनुहोस्। पहिलो दिन र हप्ता पछि यो निकै सजिलो हुन्छ!

नवजातहरूलाई अनिवार्य राती खुवाउनुपर्छ।

नवजातहरूलाई दिन र रातको फरक थाहा हुँदैन। उनीहरू तिव्र रूपमा बढीरहेका हुन्छन् र तपाईंको दुधले प्रदान गर्ने छिटोछिटो, सहज र पचेको खानाको आवश्यकता हुन्छ।

तपाईंको दुधमा सयौं पोषक तत्त्व हुन्छन् जुन वैज्ञानिकले भर्खर पत्ता लगाउँन थालेका छन्।

आमाको दुध जीवित, निरन्तर परिवर्तन हुने खाना हो जसले तपाईंको बच्चालाई हुर्कन र स्वस्थ रहन चाहिने सम्पुर्ण कुरा प्रदान गर्दछ। तपाईंको दुधको जीवित अंश तपाईंको लागी अद्वीतीय हुन्।

केही आमाहरूले चिकित्सकीय कारणले स्तनपान गराउँन सक्दैनन् वा दुधको आपूर्ती गर्न कठिनाइ महसुस गर्छन्।

धेरै आमा र बच्चाहरूले सफलतापुर्वक स्तनपान गर्न सक्ने भएतापनि केही त्यस्ता चिकित्सकीय अवस्थाहरू हुन्छन् जसमा स्तनपान सिफारिस गरिदैन। यसका अतिरिक्त, चिकित्सकीय कारणले तपाईंको स्तनबाट पर्याप्त दुध नपाएमा स्तनपान गराइएका केही बच्चाहरूलाई थप दुधको आवश्यकता पर्न सक्छ। समग्रमा, तपाई र तपाईंको चिकित्सकीय टोलीले तपाईंको परिवारको उत्तम नवजान खानपान योजना पत्ता लगाउन सक्छ।

बोतलहरूले स्तन भन्दा भिन्न तरीकाले काम गर्छन्।

नवजातहरूले तपाईंको स्तनबाट दुध प्राप्त गर्न जिब्रो, चिउँडो र अनुहारका मांसपेशीहरूको प्रयोग गर्दछन्। यसले उनीहरूको मुख र अनुहारको विकासलाई सहयोग गर्दछ। बोटलको आकार निप्पलको आकारभन्दा भिन्न हुन्छ र छिटो बहन हुन सक्छ। बोटलको प्रयोग गर्दा बच्चाले ओकल्ने वा अधिक सेवन गर्न सक्छ। यदि तपाईंलाई बोटलको प्रयोग गर्नु छ भने, कृपया पहिले स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग सुरक्षित बोटल सेवनबारे जान्नुहोस्।

तपाईंले सार्वजनिक ठाउँमा स्तनपान गराउन सक्नुहुन्छ र तपाईं स्तनपान गराउँन स्कुलमा वा काममा जान सक्नुहुन्छ।

निश्चित रहनुहोस् - सार्वजनिक स्थलमा स्तनपान गराउनु तपाईंको कानूनी अधिकार हो। धेरै महिलाहरूले आफ्नो नवजात शिशुबाट टाढा रहेको बेलामा अरूले खुवाउनको लागी आफ्नो दुध सङ्कलन गर्न पम्प वा आफ्नो हात प्रयोग गर्दछन्। समय अगाडी नै आफ्नो सुपरभाइजरसँग आफ्नो योजनाको बारेमा कुरा गर्नुहोस् र उपलब्ध स्रोतहरूबाट सहयोग प्राप्त गर्नुहोस्।

तपाईंले धुम्रपान गर्ने वा औषधि सेवन गर्ने भएमा पनि, स्तनपान गराउँन सक्नुहुनेछ।

धेरै औषधिहरू स्तनपान गराउँदा प्रयोग गर्न सुरक्षित मानिन्छन, तर सबै होईन। तपाईंको स्वास्थ्यसेवा प्रदायकले स्तनपानको लागि तपाईंको औषधि र बानी सुरक्षित छन् की छैनन् भनेर निर्धारण गर्नुहुनेछ। सेकेन्ड ह्यान्ड धुम्रपानले तपाईंको बच्चामा स्वस्थ समस्या आउने जोखिम बढ्दछ र चुरोटमा भएका रसायनिकहरू स्तनपानको माध्यमबाट सर्दछ। यदि तपाईं धुम्रपान गर्न जाँदै हुनुहुन्छ भने, स्तनपान नगराउनुभन्दा स्तनपान गराउनु उत्तम हुन्छ। तपाईंको चिकित्सकसँग छोड्ने सहायता र उपलब्ध स्रोतहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस्।

प्रजनन् केन्द्रमा तपाईंको बसाईको तयारी गर्ने

के तपाईंलाई थाहा थियो?

डौला त्यस्तो व्यक्ति हो जसले प्रसव र डेलिभरीको बेलामा निरन्तर सहायता प्रदान गर्छ। धेरै समुदायमा डौला सेवा आमाहरूलाई निशुल्क वा कम शुल्कमा प्रदान गरिन्छ। स्रोतहरूको बारेमा सोध्नुहोस् वा पृष्ठ 22 मा हेर्नुहोस्।

तपाईंको प्रसवेदना र डेलिभरी

पीडाबाट राहत

प्रसवको समयमा तपाईंको दुखाई कम गर्ने उपायहरूको बारेमा तपाईंको स्वास्थ सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्। प्रत्येक विकल्पको लागि फाइदा र चासोहरू बारे जान्नुहोस्।

प्रसवको बेलामा हुने दुखाई कम गर्ने थुप्रै उपायहरू छन् जसमा औषधिको संलग्नता हुदैंन।

छिटो प्रसवको असहजता कम गर्न निम्न गरेर हेर्नुहोस्:

- लामो श्वास फेर्ने, राम्रा कुरामा केन्द्रित रहदै
- चल्नु र हिँडडुल गर्नु
- मसाज र आराम
- तताउने प्याड र चिसा कम्प्रेसहरू
- तपाईंले विश्वास गर्ने कोहीबाट निरन्तर सहयोग प्राप्त गर्नुहोस्

धेरै महिलाले घरमा हुने समय अगावै हुने प्रसवसँग सजिलै सामना गर्न सक्छन्।

कहिले अस्पताल आउने भन्ने बारे आफ्नो प्रदायकको मार्गदर्शन पालना गर्नुहोस्।

छाला-छाला बीचको सम्पर्क

तपाईंको बच्चालाई न्यानो र सुरक्षित राख्नुहोस्

तपाईंको बच्चालाई तपाईंसँग जन्मेदेखी नै छाला-छालाको सम्पर्कमा राखिनुपर्छ।

केही अस्पतालले छाला-छाला सम्पर्क अपरेसन कोठामा सी-सेक्सन पश्चात अभ्यास गर्दछन्।

छाला-छाला सम्पर्कले अभिभावकलाई पनि फाइदा गर्दछ!

नयाँ जन्मिएको बच्चाको छालामा लगाइने क्रिमले उनीहरूलाई राम्रो गर्छ - यसले उनीहरूको छालालाई संक्रमणबाट बचाउँछ र उनीहरूलाई न्यानो राख्दछ।

धेरै बच्चाहरू पहिलो घण्टाभित्र स्तनपानको लागी तयार हुन्छन्।

पहिलो हप्ताहरूमा बारम्बार तपाईंको बच्चालाई छाला-छाला सम्पर्कमा राख्न जारी राख्नुहोस्।

राम्रो रङ्ग र सामान्य श्वासप्रश्वास हेर्न तपाईंले सधैँ तपाईंको बच्चाको अनुहार हेर्न सुनिश्चित गर्नुहोस्।

छाला-छाला सम्पर्कका फाइदाहरू

तपाईंको बच्चालाई न्यानो राख्छ

सम्बन्ध विकास गर्न र स्तनपान गर्न सहज हुन्छ

तपाईंको बच्चालाई शान्त रहन मद्दत गर्छ

तपाईंको बच्चाको लागि सहज समायोजन

तपाईंको बच्चाको रगतमा सुगरको मात्रा माथि राख्दछ

बच्चाको श्वासप्रश्वासलाई स्थिर राख्न मद्दत गर्दछ

रुमिङ्ग-इन

के तपाईंलाई थाहा थियो?
तपाईं नजिक हुदा तपाईंको बच्चाले सहज महसुस गर्नुहुन्छ। तपाईको बास्ना र आवाजले तपाईको बच्चालाई शान्त राख्दछ।

चिकित्सकीय आवश्यकताले छुट्टिन नपरेको खण्डमा तपाईंको पुरा अस्पताल बसाईभरि दिन रात तपाईं र तपाईंको बच्चा एउटै कोठामा बस्नु दुबैलाई राम्रो हुन्छ।

तपाईंले नवजातको स्याहार गर्न सिक्दा तपाईंलाई सहयोग गर्ने तपाईंको अस्पताल कोठामा तपाईंसँग सधै बस्ने सक्ने विश्वसनीय वयस्कको बारेमा सोच्नुहोस्।

तपाईं आफ्नो नवजातको स्याहार सुरक्षित तरिकाले गर्न असमर्थ हुनु भएमा अस्पतालका स्टाफसँग अतिरिक्त सहयोग माग्नुहोस्।

बच्चाको पहिलो स्नान

स्नान तपाईंकै कोठा भित्रै गर्न सकिन्छ! गर्भ बाहिरको जीवनसँग अभ्यस्त नहुन्जेल ढिलाई गर्नु राम्रो हुन्छ।

।

रुमिङग-इनका फाइदाहरू

तपाईंको बच्चाको खानाको इच्छाबारे सङ्केत जान्न सहज हुने

तपाईंको बच्चा जुनसुकै बेलामा भोकाएमा खुवाउन सहज हुने

जोडिन र एक-अर्का लाई बुझ्न सहज हुन्छ

तपाईंलाई आफ्नो बच्चाको स्याहार गर्ने सिक्न मद्दत गर्दछ

दुध उत्पादनलाई प्रोत्साहन गर्दछ तपाईंको लागि थप आराम र निद्रा तपाईंको बच्चाको रूवाईमा कमी

"सङ्केत आधारमा" खुवाउने

तपाईंको बच्चाको सङ्केतको पालना गर्नुहोस्

तपाईंको बच्चाको सङ्केतको प्रतिक्रिया दिँदा उनीहरूलाई सुरक्षित, स्याहार गरिएको महसुस गराउनुका साथै सन्तुष्ट र खुशी बनाउँछ। बच्चाहरूलाई उनीहरूलाई के आवश्यक छ थाहा हुन्छ- उनीहरूको कुरा सुन्नाले कम वा अधीक खानपिन रोक्न मद्दत गर्दछ।

"मलाई भोक लागेको छ!"
बच्चाले आफ्नो हात मुखमा ल्याउने उदाहरणहरू।

भोकका सङ्केतहरू

तपाईंको बच्चा खानको लागी तयार भएका संङ्केतहरू

- आँखाहरू फर्फराउने/ निद्राबाट बिउझने
- स्तन सुम्सुम्याउने
- रुटिङ्ग (मुख खोल्छ र टाउको घुमाउछ)
- हात मुखमा ल्याउने
- जिब्रोमा वा हातमा चुस्ने
- छातीको बीचमा मुठी कस्ने
- रुवाई - यदि तपाईं आफ्नो बच्चालाई खुवाउनु उसको रुवाईको प्रतीक्षा गर्नुहुन्छ भने ऊ खानको लागि धेरै निरास हुनसक्छ। यदी यसो भएमा पहिले बच्चालाई ओल्टाई पल्टाई गरेर शान्त तुल्याउनुहोस् वा छाला-छाला सम्पर्क गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।

अघाएका सङ्केतहरू

तपाईंको बच्चा अघाएका सङ्केतहरू

- खाने कामको गति घट्दछ
- अनुहार अन्तै फर्काउँछ
- पाखुराहरू आराम गर्दछन्, शरीरबाट टाढा जान्छन्
- चुस्न बन्द गर्छ
- निदाउँछ

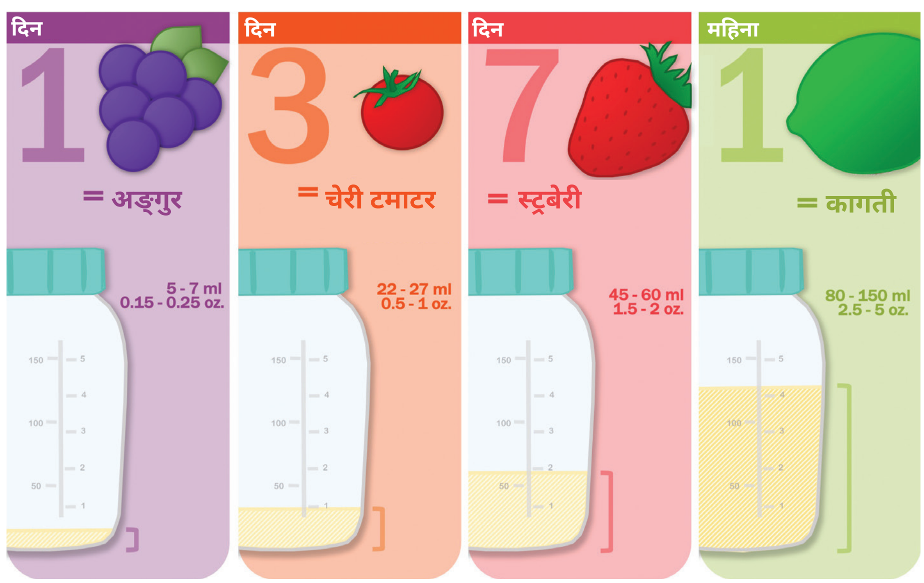
तपाईंको बच्चा हेर्नुहोस्, घडी होईन

प्यासिफायरहरू
तपाईंको नवजात बच्चा खान तयार भएका सङ्केतहरू प्यासिफायरले लुकाउन सक्छ। तपाईं र तपाईंको बच्चाको लागि स्तनपान राम्रो भइरहुँन्जेल प्यासिफायरको प्रयोग नगर्नुहोस्।

प्रजनन् केन्द्र

नवजात शिशुको पेट धेरै सानो हुन्छ!

सुरुवातमा तपाईंको बच्चाले लगभग हरेक समयमा अलि-अलि खान सक्छ। यो सामान्य हो। बारम्बार खानाले तपाईंलाई राम्रो दुध आपूर्ती गर्न मद्दत गर्न सक्छ।



स्तनपान बारे सूचना र सुझावहरू

के तपाईंलाई थाहा थियो?
बाहिर गर्मी हुँदा बच्चालाई पानी चाहिँदैन। तपाईंको दुधले बच्चालाई चाहिने सबै पानीको तत्व प्रदान गर्छ।

छिटो र विशेष स्तनपानः तपाईंको दुध र अरू केही होईन

तपाईंको बच्चा जन्मको एक घण्टा भित्र अगावै स्तनपानको सुरुवात

- पाठेघर खुम्चन मद्दत गर्छ र रक्तस्रावलाई घटाउँछ (तपाईंको स्वास्थ पुनर्निर्माणको लागी महत्वपुर्ण)
- तपाईंको बच्चालाई एन्टीबडी र पोषण प्रदान गर्दछ।

विशेष स्तनपान भन्नाले तपाईंको बच्चाले उसको सम्पुर्ण खाना र पेय पदार्थ तपाईंको स्तनपानबाट प्राप्त गर्दछ। तपाईंको बच्चाले पहिलो 6 महिना तपाईंको दुध मात्र प्राप्त गरोस् भन्ने सिफारिस गरिन्छ। तपाईंको स्वास्थ सेवा टोलीसँग तपाईंको नवजात शिशुको खानपानको आवश्यकता र लक्ष्य बारे कुरा गर्नुहोस्।

6 महिनासम्म किन अन्य ठोस र झोल कुराहरू खान हुँदैन?

- स्वस्थ दुध आपूर्ती बनाउँछ र जारी राख्छ
- तपाईंको बच्चालाई बिरामी हुन र रोग लाग्नबाट बचाउँछ

तपाईंको बच्चा बलियो र स्वस्थ रूपमा हुर्कन आवश्यक हुने सबै कुरा तपाईंको दुधमा हुन्छ। र यसले तपाईंको बच्चालाई के चाहिन्छ भन्ने अनुसार परिवर्तन हुन्छ!

स्तनपानका फाईदाहरू

आमाको लागि

- सहज - सधै न्यानो र तयार
- चुस्त - किन्न र तयार गर्न नपर्ने
- स्तन क्यान्सर र ओभेरियन क्यान्सर र टाइप-2 मधुमेहको न्यून जोखिमसँग सम्बन्धित
- डेलिभरी पश्चातको तपाईंको शरिरको पुनर्गठनमा मद्दत गर्छ
- अर्को गर्भवती हुने समय लम्ब्याउँछ

बच्चाहरूको लागि

- पहिलो दुध (कोलोस्ट्रम) बच्चाको लागि उत्कृष्ट पहिलो खाना हो
- रोगहरूसँग लड्ने एन्टीबडी प्रदान गर्छ
- पचाउन सजिलो = कम क्रयाम्पिङ्ग र ग्यास

के तपाईंलाई थाहा थियो?

स्तनपान गराइएका बच्चाहरूमा अचानक शिशु मृत्यु सिन्ड्रोम (SIDS) बाट मृत्यु हुने सम्भावना कम हुन्छ

यस्तो अवस्था स्तनपान गराइएका बच्चाहरूमा कम हुन्छ

- कानको संक्रमण
- झाडापखाला
- निमोनिया
- मधुमेह
- अचानक शिशु मृत्यु सिन्ड्रोम
- पेटको संक्रमण
- अधिक वजन र मोटोपना
- बाल क्यान्सर
- मुटु रोग

"फलो-अप" र "अन्य खाना खुवाउने" फर्मुलाहरू 6 महिना पुगेका र सोभन्दा बढी उमेरका बच्चाहरूलाई यो महँगो, उच्च चिनीको मात्रा भएको र अनावश्यक हुन्छ।

स्तनपान जारी राखौं

जब तपाईंको बच्चा 6 महिनाको हुन्छ
पुर्ण स्तनपान पश्चात बच्चालाई अन्य खाना दिन सुरु गर्नुहोस्। अमेरिकन पेडिएट्रिक एकेडेमीले कम्तीमा एक वर्षको लागि र त्यो भन्दा बढी जति सकिन्छ तपाईं र बच्चाको इच्छा अनुरूप स्तनपान गराउन सिफारिस गर्दछ। स्तनपान जारी राख्नाले तपाईंको बच्चाको हुर्काई र विकासमा र तपाईंहरू दुबै जनालाई रोगबाट बचाउन फाइदा गर्दछ।

आसन र चुसाई

आफ्नो सुहाँउदो पत्ता लगाउने

अभ्यासले पोख्त बनाउँछ! तपाईंलाई सजिलो हुने आसन पत्ता लगाउनुहोस् राम्रो चुसाईले निप्पलो दुख्नबाट बचाउँछ र तपाईंको बच्चालाई दुध हटाउँन मद्दत गर्दछ। तपाईं सहज भएको सुनिश्चित गर्नुहोस्।

सुरु गर्दा: पछाडि अढेस लाग्नु

तपाईंको बच्चासँग पेट-पेट जोड्नु तपाईंको बच्चा जन्मनसाथ गर्ने सबैभन्दा प्राकृतिक कुरा हो। तपाईंको बच्चाले स्तन खोजेको सङ्केत गर्दा उसलाई खोज्न सहयोग गर्नुहोस्। उसले सुम्सुम्याउँछ र स्तनसँग टाँसिन्छ। पछाडि अढेस लागेर सहज रूपमा स्तनपान गराउने तपाईंको बच्चाको प्राकृतिक ज्ञान सँगै अघि बढ्छ।

पछाडि अढेस लाग्नु

अन्य आसनहरू

क्रस-क्रयाडल होल्ड

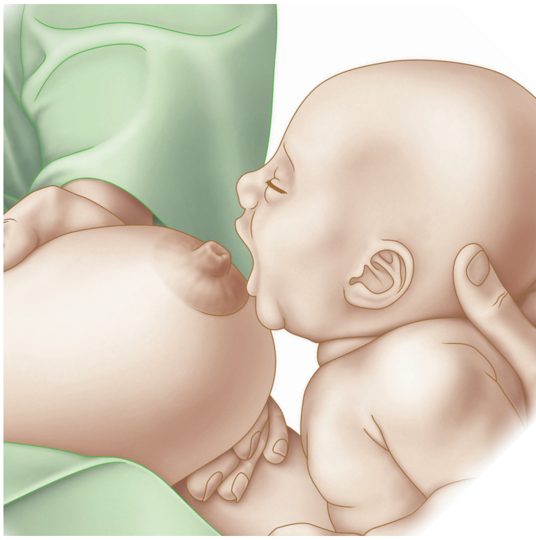
फुटबल होल्ड

क्रयाडल होल्ड

कोल्टे फर्कनु

तपाईंको बच्चालाई कुनै पनि आशनमा दुध चुसाउने सुझावहरू

- तपाईंको बच्चाको घाँटीलाई सहायता दिनुहोस्।
- तपाईंको बच्चाको टाउकोको पछाडि नसमात्नुहोस - तपाईंको बच्चालाई उसले चाहे अनुरूप आफ्नो टाउको चलाउन दिनुहोस्।
- बच्चाको कान, कुम र कम्मर एउटै रेखामा हुनुपर्छ।
- तपाईंको बच्चाले मुख खोलेपछी उसलाई तपाईंको निप्पल भेट्न सहयोग गर्नुहोस्। तपाईं निकै निहुँरिनुभएको छ भने पछाडि अढेश लाग्नुहोस् र आराम गर्नुहोस्।
- बच्चाको चिउँडोले पहिले स्तन छुनुपर्छ।
- तपाईंको बच्चाको मुख भित्रै निप्पल छिरेको निश्चित गर्नुहोस्।
- लामो चुसाईमा बच्चाको नाकले स्तन छुन सक्छ।



उत्तम सुरुवातका लागि सुझावहरू

- सम्भव भएसम्म जन्मपछि यथाशिघ्र स्तनपान गराउँनुहोस्।
- तपाईंको बच्चालाई बारम्बार स्याहार गर्नु - उसले भोकको सङ्केत देखाउने बित्तिकै (यो 24 घण्टामा कम्तिमा 8 पटक गरिनुपर्दछ)।
- स्तनपान राम्रोसँग भैरहुन्जेल प्यासिफायर र बोतल नदिनुहोस्।
- तपाईंको नर्स वा स्तनपान सल्लाहकारसँग सहायताको लागि अनुरोध गर्नुहोस्।
- कहिले खुवाउने भनेर थाहा पाउन - तपाईंको बच्चा हेर्नुहोस् घडी होईन।
- दुध खुवाउँदा स्तन मसाज गर्नाले र निचर्नाले दुधको बहन सजिलो गर्दछ र बच्चालाई निरन्तर खुवाउँछ।

हातले निचोर्नेसम्बन्धी अनलाइन स्रोतहरू सहयोगी हुन सक्छन्;

http://bit.ly/ExpressionVideo

http://bit.ly/ExpressionVideo2

हातले निचोर्न सिक्नुहोस् - सहयोग माग्नुहोस्

- हातले निचोर्ने एक त्यस्तो तरिका हो जसले तपाईंको स्तनबाट दुध निकालेर पछिको लागि आफ्नो बच्चालाई खूवाउन वा भण्डारण गर्न सकिन्छ।
- सुरुमा केही थोपाहरू मात्र हुन्छन् र दुधको आपुर्ती बढ्दै जाँदा बढ्दछ।
- तपाईंको बच्चालाई स्तनपान पुर्व वास्ना र स्वाद लिन, तपाईंले आफ्नो निप्पलमा पनि एक थोपा निकाल्न सक्नुहुन्छ।
- हातले निचोर्नाले तपाईंको दुधको आपुर्ती बढ्न सक्छ र तपाईंको परिपक्व दुध छिटो आउँन मद्दत गर्न सक्छ।

तपाईंको दुध बनाउने र कायम गर्ने

तपाईंको पहिलो दुध (कोलोस्ट्रम) बाक्लो र पहेँलो हुन्छ। पहिलाको दुध निकै थोरै मात्रामा आउँछ – यद्दपि पोषण र प्रोटिनले भरिपुर्ण हुन्छ जसले तपाईंको बच्चाको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई प्रवर्धन गर्छ। तपाईंको दुध पहिलो 3-5 दिनमा परिवर्तन हुन्छ धेरै र परिपक्व दुधमा जसमा धेरै पनि हुन्छ जसले तपाईंको बच्चाको तिर्खा मेटाउँछ।

के तपाईंलाई थाहा थियो?

फर्मुलाको प्रयोग गर्नाले तपाईंको दुध आपूर्ती कम गर्न सक्छ।

तपाईंको दुधको मात्रा बढ्दा प्राय: त्यसलाई दुध "आएको" भनेर सम्बोधन गरिन्छ। यो अलिक भ्रमपुर्वक छ किनभने तपाईंको स्तन यो भन्दा पहिले पनि खाली थिएनन्-तीनमा पहिले नै दुध थियो।

यसलाई चलाउनुहोस् वा गुमाउँनुहोस्!

- दुधको पुर्ण आपूर्ती गर्न तपाईंको स्तनबाट छिटो छिटो दुध हटाउँनुपर्नेछ।
- यदी तपाईंको स्तनबाट दुध हटाइएन भने, तपाईंको शरीरलाई कम दुध उत्पादन गर्ने सन्देश दिन्छ।
- यदी तपाईं आफ्नो बच्चाबाट छुट्टिनुभएको छ भने तपाईंले स्तन मसाजको प्रयोग गर्नुपर्छ, हातले निचर्नुपर्छ र/वा पम्प गरेर दुध हटाउनुपर्छ (र दुध बनाई राख्नुपर्छ)।

टोन्याको कथा

सुरुमा, टोन्याले दुख्न सक्छ भन्ने सुनेको हुनाले स्तनपान गराउन चाहनुभएको थिएन तर उहाँको बच्चाको लागि सबै स्वास्थसम्बन्धी फाइदाहरूपछि, उहाँले प्रयास गर्ने निर्णय गर्नुभयो। बच्चा जन्मिएपछि, उहाँले प्रयास गर्नुभयो, र उहाँले अपेक्षा गरे अनुरूप यसले उहाँको निप्पलमा केही पिडा भयो। उहाँको स्तनपान सल्लाहकार र पीयर काउन्सेरले उहाँलाई दिखाइएको स्रोत पत्ता लगाउन सहयोग गर्नुभयो र केही परिवर्तन गर्नुभयो जसले असहजता कम गरायो। यसले सहयोग गर्यो, तर बच्चा जन्मिएको केही दिन पछि उहाँले दुबै स्तनमा दुखाई महसुस गर्नुभयो। फेरी, उहाँले सिपालु सहयोगी व्यक्तिबाट सहयोग प्राप्त गर्नुभयो र त्यो गर्दै जानुभयो। केही हप्तामा सबै असहजता हरायो र कहिल्यै फर्केर आएन। टोन्या एक वर्ष पछि अझै स्तनपान गराउँदै हुनुहुन्छ र निरन्तरता दिएकोमा धेरै नै खुशी हुनुहुन्छ - सुरुको असहजताले उचित मुल्य प्राप्त गर्‍यो!

तपाईंको बच्चाले पर्याप्त दुध पाएका सङ्केतहरू

- तपाईंको बच्चा गहिरो रूपमा तपाईंको स्तनसँग जोडिएको छ र तपाईं उसलाई खुवाउँदा सहज हुनुहुन्छ।
- तपाईंको बच्चाले स्थिर रूपमा चुसिरहेको छ र निलिरहेको छ।
- तपाईंको स्तन खुवाउँदा नरम हुन्छ
- तपाईंको बच्चा खुवाईसकेपछि सुन्तुष्ट हुन्छ।
- तपाईंको बच्चाको पिसाब र दिशा तपाईंलाई मातृत्व केन्द्रले दिएको सूचना अनुरूप छ।
- पहिलो हप्तामा तपाईंको बच्चाको दिशा कालो-हरियोबाट हल्का पहेँलो नरम र दाना जस्तो देखिन्छ (जब तपाई स्तनपान मात्र गराउँनुहुन्छ)।

बच्चाले जीवनको पहिलो हप्तामा वजन गुमाउनु सामान्य हो। उनीहरूले जन्मिदाको वजन 10–14 दिन भित्र पुनः प्राप्त गर्छन्।

- तपाईंको बच्चाको तौल स्वास्थ्य स्तनपान वा अन्य स्वास्थ्य सेवा व्यवसायीको अनुसार सामान्य छ।

तपाईंको बच्चाको प्रदायकलाई बोलाउँनुहोस् यदि:

- तपाईंको बच्चाले 24 घण्टामा 8 पटक भन्दा कम खान्छ।
- खानको लागि तपाईंको बच्चा एकदमै निद्रामा छ।
- तपाईंको बच्चालाई खुवाउँन दुखदायी छ।
- तपाईंको बच्चा कहिले पनि सन्तुष्ट देखिदैन।
- खूवाई एक घण्टा भन्दा लामो हुन्छ भने।
- तपाईंको स्तन साह्रो कडा र दुख्ने गर्छ भने (सुन्निएको)।
- तपाईंको बच्चामा तपाईंको स्तनसँग जोडिन वा जोडिएर रहन समस्या छ।
- तपाईंको बच्चाले जन्मदाँको बखतको तौल 2 हप्ता भित्र पुनः प्राप्त गरेको छैन।
- तपाईंको बच्चाले राम्रोसँग खाइरहेको छ भन्ने कुरामा तपाईं विश्वस्त हुनुहुन्न।

A B C

समीक्षा गरौं: किन यी अभ्यासहरू?

स्वस्थ रहने

- बच्चालाई हुर्कन र विकास हुन मद्दत गर्छ
- बच्चालाई जन्मदै हुने कमी कमजोरीबाट बचाउँछ
- तपाईंलाई राम्रो महसुस गराउँन मद्दत गर्छ

छाला-छाला बीचको सम्पर्क

- तपाईंको बच्चालाई न्यानो र सुरक्षित राख्छ
- तपाईंको बच्चाको रगतको चिनीको मात्रा माथी राख्न र श्वासप्रश्वास स्थिर राख्न मद्दत गर्छ
- जोडिन र स्तनपान गर्न सहज हुन्छ
- तपाईंको बच्चालाई शान्त राख्न मद्दत गर्छ

स्तनपान

- बच्चाको स्वास्थको लागि एन्टिबडी प्रदान गर्छ
- उत्तम पोषण प्रदान गर्छ
- आमालाई रोग लाग्नबाट बचाउँछ
- बच्चा जन्मिएपछिको रक्तस्रावलाई कम गर्न मद्दत गर्छ
- बच्चालाई पचाउन सजिलो हुन्छ

स्तनपान मात्र गराउँनुहोस्

- तपाईंको दुध आपूर्ती बनाई राख्छ
- तपाईंको बच्चालाई बिरामी हुन र रोग लाग्नबाट बचाउँछ

रुम-भित्र अस्पतामा 24/7

- तपाईंको बच्चाको खानाको इच्छाको सङ्केत बारे जान्न सहज हुन्छ
- जोडिन र एक-अर्कालाई बुझ्न सहज हुन्छ
- तपाईंलाई आफ्नो बच्चाको स्याहार गर्न सिक्न मद्दत गर्दछ
- दुध उत्पादनलाई प्रोत्साहन गर्दछ

"सङ्केतको आधारमा" खुवाउनु

- बारम्बार खानाले तपाईंलाई राम्रो दुध आपूर्ती गर्न मद्दत गर्न सक्छ
- कम वा अधिक खुवाई हटाउँछ
- बच्चालाई सुरक्षित र स्याहार गरिएको महसुस गर्न मद्दत गराउँछ।
- बच्चालाई सुरक्षित र स्याहार गरिएको महसुस गर्न मद्दत गराउँछ।

राम्रोसँग चुसाउन सक्नु

- निप्पलमा हुने दुखाई र हानि बाट बचाउँछ
- बच्चालाई धेरै दुध प्राप्त गर्न मद्दत गर्छ
- दुधको आपूर्ती सुधार गर्छ

तपाईंको नयाँ बच्चा सहित घर फर्किने

पहिले केही हप्ताहरू

सबै परिवारका लागि परिवर्तनहरू

घर पुगेपछि तपाईंको परिवारसँग घुलमिन गर्ने योजना बनाउनुहोस्।

तपाईंले प्रशस्त मात्रामा तरल पदार्थ, खाना र आराम पाउनुभएको छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।

तपाईंको आफ्नो र बच्चाको स्याहारमा आफुलाई अनुमति दिनुहोस्। अन्य जिम्मेवारीहरू अलग राख्नुहोस्।

आगन्तुक र फोन कल सीमित गर्नुहोस्।

तपाईंको गाउँ निर्माण गर्नुहोस्

तपाईंको बच्चा जन्मनु अगावै तपाईंलाई सहयोग गर्नेहरूको सञ्जाल बनाउँनुहोस् जसले तपाईं घर आएपछि तपाईंलाई मद्दत गर्न सकून् (तपाईंको छिमेकी, सहकर्मी, साथी र परिवार बारे सोच्नुहोस्)।

तपाईंले चिनेको कसैलाई तपाईंको परिवारलाई छिटोछिटो खाना पुर्‍याउन अनुरोध गर्नुहोस्।

परिवारलाई तपाईंलाई पर्याप्त सुत्न घरायसी काम गर्न जस्तै लुगा धुन र सफा गर्न सहयोग चाहिन्छ भन्नुहोस्।

तपाईंको अन्य बच्चालाई खेल्न दिन र बालबालिका हेरचाह तय गर्न विचार गर्नुहोस्।

तपाईंका अपोईन्टमेन्टहरू र अन्य कामकाजका लागी वाहनको व्यवस्था पहले नै गर्नुहोस्।

तपाईंको क्षेत्रमा कहिले र कहाँ बच्चा जन्मिएपछिका समूहहरू भेला हुन्छन् भनी पत्ता लगाउनुहोस्।

निराश वा चिन्तित हुनुहुन्छ? तपाईं एक्लो हुनुहुन्न। तपाईंको स्वास्थ्य प्रदायकलाई आफ्नो भावनाहरू बताउनुहोस्। छिटो सहयोग प्राप्त गर्नुहोस्, नकुर्नुहोस्।

तपाईंको नयाँ बच्चाको मागहरूको प्रतिक्रिया दिन चुनौतिपुर्ण हुन सक्छ।

यो समयमा आफू स्वयं धैर्य गर्नुहोस्।

गर्भावस्था वा बच्चा जन्मिएपछिको समयमा मानसिक स्वास्थ

धेरै महिलाले जन्म दिईसकेपछी हल्का मुड परिवर्तन भएको महशुस गर्न सक्छन्। लगभग 15-20% महिलाले डिप्रेसन वा एङ्जाईटि महसुस गर्न सक्छन् जसको लक्षण गर्भवति हुँदा 2 हप्ता सम्म र बच्चा जन्मिएपछी एक वर्ष सम्म रहन सक्छ। यदि तपाईंले अनुभुत गरिरहनु भएको छ भने तपाईं एक्लो हुनुहुन्न र त्यसको दोष आफूले लिनु हुँदैन। सहयोग पाएपछि तपाईं राम्रो महसुस गर्नुहुनेछ। तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्। तपाईंको नवजात शिशु र आफ्नो स्वास्थ्य आवश्यकता पूरा गर्न तपाईंलाई बाह्य सहयोगको पनि आवश्यकता पर्दछ। पोस्टपार्टम सपोर्ट ईन्टरनेशनलसँग सहयोगी सूचनाहरू र सहयोगको लागि एउटा हेल्पलाईन छ (पेज 22 मा स्रोतहरू हेर्नुहोस्।)।

अरु हेरचाह गर्नेहरूको लागि तयारी

स्कुल वा काममा फर्कने

तपाईंको सुपरभाईजरसँग तपाईंको बच्चा जन्मिएपछिको योजना बारे कुरा गर्नुहोस्

सबै उपलब्ध बिदाहरूको बारेमा जान्नुहोस् र लाभ लिनुहोस्।

तपाईंको हाकिम वा एडभाईजरलाई तपाईं काममा फर्किएपछी पनि स्तनपान गराउने कुरा बताउँनुहोस्।

उनीहरूलाई स्तनपान गराईएको बच्चा कम बिरामी हुने तपाईंले काममा धेरै दिन छोड्न नपर्ने कुरा सम्झाउँनुहोस्।

तपाईंले तपाईंको बच्चा काममा ल्याउन पाउने वा तपाईंको कार्यस्थलमा बच्चा हेर्ने सुविधा उपलब्ध छ की भन्ने पत्ता लगाउनुहोस्।

सानो योजना निर्माणले लामो समयमा गर्छ।

दुध पिलाउन प्रयोग हुने कोठा पत्ता लगाउनुहोस्

तपाईंको सुपरभाईजरलाई एउटा ठाउँ निर्धारण गर्न सहयोगको लागि भन्नुहोस् यदी कुनै नजिकै छैन भने। त्यहाँ एक आरामदायी कुर्सी, ईलेक्ट्रिकल आउटलेट र एउटा निजी ढोका हुनु पर्दछ। (बाथरुम होईन)। प्राय कार्यालयामा कानून बमोजिम तपाईंलाई पम्प गर्न ठाउँ उपलब्ध गराएको हुनुपर्नेछ।

पम्पको प्रयोगको चाँजोपाँजो मिलाउनुहोस्

तपाईंको ईन्स्योरेन्स प्रदायकसँग व्यक्तिगत विद्युतीय पम्पको लागि तपाईंको योग्यताको बारेमा सोधपुछ गर्नुहोस्।

तपाईंको अस्पताल, कार्यालय, वा स्थानीय WIC कार्यालयमा पम्प भाडामा पाउन सकिन्छ। म्यानुवल पम्प पनि उपलब्ध छन्।

बच्चाको हेरचाह केन्द्रको छनोट

बच्चाको हेरचाह केन्द्र आफू नजिक हेर्नुहोस् जसले गर्दा तपाईं आफ्नो बच्चालाई स्तनपान गराउन जान सक्नुहुन्छ।

स्तनपान समर्थन गर्ने र दुध भण्डारण र खुवाउने बारे जानकार हेरचाह केन्द्र पत्ता लगाउनुहोस्।

दुध उत्पादन गर्न, भण्डारण गर्न र खुवाउन अभ्यास गर्नुहोस्

स्तनपान राम्रोसँग स्थापित भैसकेपछी उत्पादन गर्न र बोटलबाट खुवाउन सुरु गर्नुहोस्। काममा फर्कनु भन्दा केही हप्ता अगावै अभ्यास गर्न सुरु गर्नुहोस्।

पम्प प्रयोग गर्नुहुन्छ भने यो राम्रोसँग मेल खानेमा आश्वस्त गर्नुहोस् - यसले दुखाउनु हुदैंन। प्लास्टोक जडान धेरै साईजमा आउँछ।

तपाईंको दुध सङ्कलन गर्नुहोस्, मिति लेख्नुहोस् र फ्रिजरको पछाडी सानो मात्रामा भण्डारण गर्नुहोस् (लगभग प्रति भाँडा 2 आउन्स)।

अर्को स्याहारकर्ताले तपाईंको दुध बिस्तार खुवाउने अभ्यास गर्नुहोस् जसले गर्दा तपाईंको बच्चाले सन्तुष्ट महसुस गरोस्।

पार्टनर र नजिकका व्यक्तिहरूको लागि

स्तनपान एक सामुहिक प्रयास हो

समय अगावै स्तनपानको बारेमा जान्नुहोस्

स्वास्थसेवा प्रदायकहरूसँग स्तनपान बारेमा छलफलमा संलग्न गराउँन अनुरोध गर्नुहोस्। यो बच्चा जन्मन भन्दा पहिलेनै सुरु गरिनुपर्छ।

तपाईंको जीवनमा अपेक्षित आमा सहित स्तनपान कक्षामा सामेल हुनुहोस्।

तपाईंको क्षेत्रमा परिवारको लागि सहायता समूह पत्ता लगाउनुहोस्।

तपाईंको जीवनको नयाँ आमालाई समर्थन गर्नुहोस्

बच्चाको जीवनको पहिलो केही हप्तामा भ्रमणकर्ताहरूको संख्या सीमित गर्नुहोस्। आमाहरू अभिभुत महसुस गर्न सक्छन् र नयाँ बच्चासँगको निजी समयलाई कृतज्ञ हुन्छन्।

घरायसी काम जस्तै खाना तयार गर्ने फोहर/ डाईपर फाल्ने र सफा गर्ने काममा सहयोग गर्नुहोस्।

आमाको स्तनपान लक्ष्यलाई समर्थन गर्नुहोस् र उनलाई समस्या छ भने समर्थन प्राप्त गर्न सहयोग गर्नुहोस्।

आमा र बच्चालाई सहजता प्रदान गर्नुहोस्

आमा स्तनपान गराउँदा सहज छ भनेर र खानलाई र पिउनलाई प्रशस्त छ भनि सुनिश्चित गर्नुहोस्। उनले भेट्टाउने गरि स्नायक्सको ट्रे र पानी प्रदान गर्नुहोस्।

नयाँ बच्चासँग नरम शान्त आवाजमा कुरा गर्नुहोस् गाउँनुहोस् र गुनगुनाउँनुहोस्। आखाँको सम्पर्क प्रयोग गर्नुहोस्।

स्नान गराएर, छाला-छाला स्पर्श्ड गराएर, बाच्चालाई बेबी क्यारियर लगाईदिएर र बच्चालाई हल्का तरिकाले मसाज गर्न सिकेर बच्चासँग सम्बन्ध विकास गर्नुहोस्।

सहयोगको लागी पेज 22 मा भएको स्रोतहरू हेर्नुहोस्।

केभिनको कथा

पहिलो पटक अविभावक बनेका केभिन आफ्नो नयाँ जन्मेको बच्चाको स्याहार गर्न उत्साहित थिए। उनले आफ्नो बच्चालाई बोटल दिँदा उसको पार्टनरले स्तनपानबाट आराम पाउँछिन् र उसको बच्चाले उसलाई चिन्न मद्दत गर्दछ भन्ने सोचे। उसले उसको पार्टनरलाई सहयोग गर्न खोज्दा उसले सिक्यो की नवजात शिशुहरूलाई सुत्रहरू प्रदान गर्दा वास्तवमा स्तनपानको प्राकृतिक प्रक्रियालाई बाधा पुर्याउँछ र उनको दुधको आपूर्तीलाई कम गर्छ। केभिन अझ पनि उसको पार्टनरलाई स्तनपानमा सहयोग गर्न तत्पर छन्। अब उसले आफ्नो नयाँ बच्चासँग जोडिने अन्य थुप्रै चिजहरू खोज्दै उत्तम समय बिताईरहेको छन्। उसको अहिलेसम्मको मनपर्ने कुरा बच्चालाई छाती छाला-छाला स्पर्श गराएर समाउनु हो।

सामान्य चासोहरू

तपाईंलाई कुनै पनि बेलामा आफ्नो बच्चाको स्वास्थ वा विकासमा सरोकार भएमा तपाईंको स्वास्थ सेवा प्रदायकसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।

म मेरो दुध पर्याप्त छ भन्नेमा सुनिश्चित छैन

कम दुध आपूर्तीको एउटा सामान्य कारण छिटो दुध नखुवाउनु हो। सुरुका दिन र हप्ताहरूमा तपाईंको बच्चाले प्रत्येक 1-2 घण्टामा वा त्यो भन्दा छिटो खानुपर्छ। 24 घण्टामा बाह्र पल्ट खुवाउनु असामान्य होईन। सुरुमा तपाईंको बच्चाको सङ्केतमा खुवाउनाले दुधको पुर्ण आपूर्ती गराउँछ र यसलाई कायम गर्छ। कम दुध आपूर्तीको अर्को कारण तपाईंको बच्चाले दुध राम्रोसँग नचुस्नु हो र उसले पाएको जति दुध निकाल्न सकिरहेको छैन। यदी तपाईंलाई तपाईंको बच्चाले पर्याप्त दुध पाएको छैन भन्ने लाग्छ भने कृपया तपाईंको स्वास्थ्यसेवा प्रदायक वा स्तनपान सल्लाहकारसँग छलफल गर्नुहोस्। पेज 15 को सूची हेर्नुहोस्, "तपाईंको बच्चाको प्रदायकलाई बोलाउँनुहोस् यदि"

मैले स्तनपान गराएपछि पनि मेरो बच्चा भोकै भएको मलाई लाग्छ

पूरै दिन र रातभरि सबै बच्चाको रिसाउने र रुने समय हुन्छ दिनको त्यस्तो कुनै बेला हुन सक्छ जब तपाईंको बच्चाको चिढ्चिढाहट बढेको महसुस गर्नुहुनेछ। यो सामान्य हो र भोकको कारणले नहुन सक्छ। नयाँ बच्चामा अपरिपक्व पाचनले केही असहजता गर्न सक्छ। यदि तपाईंको बच्चा पूरा खुवाईसकेपछी पनि रिसाएको छ वा वजन प्राप्त गरिरहेको छैन भने कृपया तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा स्तनपान सल्लाहकारसँग कुरा गर्नुहोस् यो निर्धारण गर्न की तपाईंको बच्चाले स्तनपानको बखतमा पर्याप्त दुध पाईरहेको छ।

मेरो बच्चालाई स्याहार गर्दा समस्या आइरहेको छ

स्तनपान सिक्ने कला हो जसको लागि धेरै अभ्यास र थुप्रै आमा र बच्चाको लागि सहायता चाहिन्छ। प्राय यो एकदमै सजिलो र मनोरञ्जनात्मक हुन्छ जब तपाईंहरू दुवै जना यसमा अभ्यस्त हुनुहुन्छ र एक अर्कालाई बुझ्नुहुन्छ। स्तनपान गराउने साथी, मातृ सहायता समूह, सह मातृत्व काउन्सेलर वा स्तनपान सल्लाहकारबाट सहयोग प्राप्त गरेमा तपाईंलाई आफ्नो स्तनपान लक्ष्य प्राप्त गर्न मद्दत पुग्न सक्छ।

स्तनपान गराउँन पिडादायी हुन्छ

स्तनपान गराउँदा हुने असहजता न्युन हुनुपर्छ। पिडादायी स्तनपान सामान्य हैन। धेरै जसो पिडादायी स्तनपानबाट बच्चाको चुसाई सुधार गरेर मुक्त हुन सकिन्छ। यदि तपाईंको निप्पल दुखेको छ भने, फुटेको छ भने वा रगत आएको छ भने कृपया स्तनपान सल्लाहकारसँग सम्पर्क गर्नुहोस् खुवाउने परीक्षणको लागि। सोही समयमा, पेज 12-13 हेर्नुहोस् र तपाईंको बच्चाले राम्रोसँग चुसेको सुनिश्चित गर्नुहोस्।

मैले सोचे फर्मुला दिनले मेरो समस्या समाधान हुन सक्छ

यदि तपाईं तपाईंको निर्णयमा संघर्ष गर्दै हुनुहुन्छ भने कृपया स्तनपान सल्लाहकार वा तपाईंको स्वास्थसेवा प्रदायकसँग तपाईंको स्तनपान लक्ष्यहरू पुनःमुल्याङ्न गर्न सम्पर्क गर्नुहोस्। तपाईंको बच्चा पौष्टिक आहारयुक्त हुनु र तपाईंको निर्णयहरू सूचित हुनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यसका साथै तपाईंको खुवाई योजना तपाईंको स्वास्थसेवा टोलीसँग साझा गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ जसले गर्दा उनीहरूले तपाईंको आवश्यकता पूरा गर्न व्यक्तिगत शिक्षा प्रदान गर्न सकुन्। कुनै पनि किसिमको फर्मुलाको मात्रा खुवाउनाले तपाईंको दुधको आपूर्ती घटाउन सक्छ। तपाईंले सुने वा पढे अनुरुप फर्मुला चिढ्चिढावट, ग्यास वा ओकल्नुको समाधान होईन। यो सामान्य नवजात व्यवहारहरू हुन् जुन सबै बच्चामा हुन्छ।

फर्मुला केही बच्चाहरूलाई पचाउन गाह्रो हुन्छ जसले तपाईंको बच्चाको असहजता वृद्धि गराउँछ।

मेरो स्तन सुन्निएको छ, कडा, गहुँङ्गो र भारी भएको छ

यदि तपाईंको स्तन यस्तो महसुस हुन्छ भने तिनिहरू पाकेका छन्। डेलिभरिको दिन पछी दुध कोलोस्ट्रमबाट परिपक्क दुधमा परिणत हुने हुँदा स्तनको तन्तुहरू सुन्निन सक्छ। सुन्निएको कारणले स्तनबाट दुध हटाउन गाह्रो हुन सक्छ। स्तनको सुन्निने क्रम र असहजता कम गर्न स्तनको मसाज हातले निचिर्ने वा बरफको प्याकले सेक्न सकिन्छ। तपाईंको बच्चालाई छिटो छिटो खुवाउँदा दुधको बहन कायम गर्न सकिन्छ र तपाईंले 24-48 घण्टामा बढी सहज महसुस गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंलाई ज्वरो आएको वा तपाईंको स्तनमा राता जलेको फोकाहरू देख्नुहुन्छ भने तपाईंको बच्चाले दुध चुस्न सकिरहेको छैन र कृपया स्वास्थसेवा प्रदायक सँग शिघ्र सम्पर्क गर्नुहोस्।

मेरो बच्चा धेरै रुन्छ

बच्चाको लागी स्वयं व्यक्त गर्न रुनु सामान्य अभिव्यक्तिति हो। यसले यो पनि भन्न सक्छ कि केही कुराले तपाईंको बच्चालाई असहज वा बेखुसी बनाईरहेको छ जस्तै धेरै नै क्रियाकलापहरू वा फोहोर डाईपर वा पेट दुखाई पनि। यसले यो पनि भन्न सक्छ की तपाईंको बच्चालाई तपाईं नजिक चाहिन्छ। भोकाएका बच्चाहरू रुन्छन् तर यो भोकको ढिलो सङ्केत हो (पेज 9 मा हेर्नुहोस्)। नवजात शिशुको रुवाईमा बृद्धि हुनु सामान्य हो जबसम्म ऊ 2 महिना पुग्दैन र त्यसपछि रुने अवधी घट्दै जान्छ। तपाईंको बच्चाको रुवाईसँग समन्वय गर्न गाह्रो भएमा आफ्नो पार्टनर, परिवार, साथी वा स्वास्थ सेवा प्रदायक सँग सहयोग माग्नुहोस्। बच्चालाई कहिल्यै नहल्लाउनुहोस्। छाला-छाला सम्पर्क र हल्का आवाज प्रयास गर्नुहोस्।

मेरो बच्चा राति धेरै उठ्छ

राति हिड्ने सामान्य हो र नयाँ जन्मिएकाहरूको लागि स्वस्थकर हुन्छ। बच्चा अझै रात र दिनको फरक थाहा पाउँदैन। तपाईंको बच्चा राति उठेपछी उसले असहज, भोक लागेको, र फेरि सुत्नको लागी सहयोग खोजेको हुन सक्छ। तपाईंको बच्चालाई के चाहिएको छ भनी निर्धारण गरेर आफ्नो बच्चा समाउनुहोस्। सधै सुरक्षित सुताई सिफारिसहरू पालना गर्नुहोस् र आफ्नो बच्चा सहित सोफामा वा मेचमा नसुत्नुहोस्। नवजात शिशुको सुताई बारेमा अनलाईन स्रोतको लागि पेज 23 मा पनि हेर्नुहोस्।

सहायताको लागि स्रोतहरू

तपाईंको औंलामा राष्ट्रव्यापी सहायता

घरेलु हिंसा

राष्ट्रिय घरेलु हिंसा हट लाईन
www.thehotline.org
800-799-SAFE 24/7 गोप्य सहयोगको लागि

डिप्रेसन र मुड विकारहरू

Postpartum Support International
www.postpartum.net | 800.944.4773

गर्भवती र जन्मको बारेमा प्रश्नहरू

Lamaze International | www.lamaze.org

उत्तर अमेरिकाको डोउलास

http://www.dona.org

धुम्रपान, मदिरापान र लागु औषध

US Dept. of Health and Human Services
http://women.smokefree.gov

औषधिको प्रयोग

रोग नियन्त्रण र रोकथामको लागि केन्द्रहरू
गर्भवती हुँदा।
www.cdc.gov/pregnancy/meds/treatingfortwo/index.html

www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/index.html

LactMed औषधि र स्तनपान डाटाबेस

https://toxnet.nlm.nih.gov/newtoxnet/lactmed.htm

ग्रहण गरेका अविभावकत्व

ग्रहण गरेका परिवारहरू
www.adoptivefamilies.com

किशोर अभिभावकत्व

किशोरहरूको लागि यौन सम्बन्धी स्वास्थ्य पहल्भ
www.shiftnc.org/resources/for-young-parents

समय पुर्वक प्रशव र समय पुर्व जन्म
मार्च अफ डाईम्स
www.marchofdimes.org/complications/preterm-labor-and-premature-birth-are-you-at-risk.aspx

LGBTQ अभिभावकत्व

मानव अधिकार क्याम्पेन
www.hrc.org/resources/parenting

महिला नवजात शिशु र बालबालिका (WIC) कार्यक्रम

www.fns.usda.gov/WIC

नवजातको खुवाई मार्गदर्शन

विश्व स्वास्थ संगठन (WHO)
www.who.int/topics/breastfeeding/en

रोग नियन्त्रण र रोकथामको लागि केन्द्रहरू
www.cdc.gov/breastfeeding/

American Academy of Pediatrics (AAP)
www.aap.org/breastfeeding

Postpartum Support
4th Trimester Project
https://newmomhealth.com/

सहायताको लागि स्रोतहरू

तपाईंको औंलामा राष्ट्रव्यापी सहायता

स्तनपानको प्रश्नावलीहरू

महिला स्वास्थको कार्यालय
www.womenshealth.gov/breastfeeding
फोन हेल्पलाईन: 800-994-9662
सो-शुक्र बिहान 9 साँझ 6 (इस्टर्न समय)

La Leche League (LLLI)
www.llli.org (स्रोत ट्याबमा क्लिक गर्नुहोस्)

स्तनपान गराउँने आमाहरूको सहायता समूह पत्ता लगाउँनुहोस्।

La Leche League (LLLI)
www.llli.org (तपाईंको ठेगाना नक्सा हाल्नुहोस्)

Mocha Moms | www.mochamoms.org

Baby Cafe | www.babycafeusa.org

Breastfeeding USA | http://breastfeedingusa.org

काला आमाहरूको स्तनपान असोसिएसन | http://blackmothersbreastfeeding.org/

स्तनपान परामर्शदाता पत्ता लगाउने

अनतराष्ट्रिय स्तनपान कन्सल्टेसन असोसिएसन
www.ilca.org (मेनु बारको पुछारमा स्तनपान कस्नल्ट्यान्ट पत्ता लगाउनुहोस् मा क्लिक गर्नुहोस्)

अफ्रीकन अमेरिकन स्तनपान सहायता

Office on Women's Health–It's Only Natural | https://www.womenshealth.gov/its-only-natural

दानकर्ता मानव दुध सूचना

Human Milk Banking Association of America (HMBANA) | www.hmbana.org

राष्ट्रिय र राज्यको स्तनपान कानून

राज्यका न्यापालिकाको राष्ट्रिय कन्फरेन्स
www.ncsl.org/research/health/breastfeeding-state-laws.aspx

संयुक्त राज्य स्तनपान कमिटी
www.usbreastfeeding.org

पोषण निर्देशिका

MyPlate's को गर्भधारण र स्तनपान
www.myplate.gov/life-stages/pregnancy-and-breastfeeding

दुध भण्डारण निर्देशिका

रोग नियन्त्रण र रोकथामको लागि केन्द्रहरू
www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm

नवजात शिशु निद्रा

National Institutes of Health
www.nichd.nih.gov/sts/Pages/default.aspx

बेसिस (UK) बच्चाको निद्राको जानकारीका स्रोतहरू
www.basisonline.org.uk/

नवजान शिशु रुने

शुन्य देखि तीन
www.zerotothree.org/resources/197-colic-and-crying

The Period of Purple Crying
http://purplecrying.info

फोटो सौजन्य

कभर	Annie Oumarou लाई धन्यवाद सहित
पेज 3	Shutterstock.com | wavebreakmedia
पेज 5	Shutterstock.com | VGstockstudio
पेज 6	Annemie Tonken लाई धन्यवाद सहित; Istock.com | RyanJLane
पेज 7	Hannah Edens लाई धन्यवाद सहित; Shutterstock.com | हल्का फोटोग्राफीमा; Shutterstock.com | Flashon Studio
पेज 8	Flickr.com/photos/40275187@N04/6217327186/ | Cassie Ehard; Istock.com | SergioZacchi
पेज 9	Istock.com | mrossbach
पेज 10	ट्याक्स राज्य स्वास्थ्य विभागलाई धन्यवाद सहित
पेज 11	Shutterstock.com | Lifebrary
पेज 12	NC को महिला प्रजनन् र सुस्वास्थ केन्द्र La Leche League लाई धन्यवाद सहित International, and Region of Peel Health Services of Ontario
पेज 14	Shutterstock.com | Todsaporn Wattanasupinyo
पेज 15	संयुक्त राज्य स्तनपान कमिटिलाई धन्यवाद सहित; Shutterstock.com | Monkey Business Images
पेज 16	Annie Oumarou लाई धन्यवाद सहित
पेज 17	Shutterstock.com | Monkey Business Images; संयुक्त राज्यलाई धन्यवाद सहित स्तनपान समिति
पेज 18	Shutterstock.com | George Rudy
पेज 19	Istock.com | Asada Nami
पेज 20	AHEC वेकका लागी धन्यवाद
पेज 21	Shutterstock.com | paulaphoto
पेज 22	Shutterstock.com | A3pfamily
पेज 23	Shutterstock.com | Monkey Business Images

यी सामाग्रीहरू क्यारोलिना ग्लोबल ब्रेस्ट्फिडिङ्ग ईनस्टिच्युटले
Mary Rose Tully Training Initiative को विद्यार्थी र N.C. Women's Hospital का सल्लाहकारहरूसँग मिलेर
बनाएको हो। हामी W.K.Kellogg Foundation लाई यो र स्तनपात समर्थन गर्ने समाजको विकासमा समर्पित अरु
परियोजनाहरूको सहयोगको लागि धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं।
थप जानकारीको लागि http://breastfeeding.unc.edu मा जानहुोस्।
डिजाईनःnancyframedesign.com
संस्करण 3। अङ्ग्रेजी अप्रील 2018 | 2022

CAROLINA GLOBAL BREASTFEEDING INSTITUTE