

सफल स्तनपान की संभावना बढ़ाने के लिए मुख्य सुझाव

तैयार रहें - ParentClub.scot वेबसाइट पर जाएं और अपनी कॉपी पढ़ें 'Off to a Good Start: स्तनपान के बारे में वह सब कुछ जो आपको जानना चाहिए।'

जन्म के तुरंत बाद त्वचा-से-त्वचा का संपर्क स्तनपान की सबसे अच्छी शुरुआत होती है -

शिशु को आपकी छाती के पास रखा जाता है, जिससे वह स्तनपान के लिए प्रोत्साहित होता है। अगर आपका बच्चा नींद में है, तो उसके साथ ज्यादा से ज्यादा त्वचा-से-त्वचा का संपर्क बनाए रखें। जब तक आपका बच्चा स्तनपान के लिए तैयार न हो जाए, तब तक आप हाथ से दूध नकाल सकती हैं। अगर जन्म के बाद आप या आपका बच्चा अस्वस्थ हैं, तो जैसे ही संभव हो, त्वचा-से-त्वचा का संपर्क बनाएं।

बच्चे की ज़रूरत के हिसाब से स्तनपान कराएं - जब भी वह दूध पीने के संकेत दे या कभी-कभी सरिफ़ उसे आराम देने या सांतवना देने के लिए। यदि आपके स्तन बहुत भरे हुए महसूस हो रहे हैं या आप थोड़ा आराम करना चाहती हैं और अपने बच्चे को स्तनपान कराना चाहती हैं, तो बच्चे को स्तनपान के लिए लुभाना बिल्कुल ठीक है। बच्चे कई बार और अलग-अलग समय तक स्तनपान करते हैं, इसलिए यदि कोई नशिचति पैटर्न न हो तो चिंता न करें। आप अपने बच्चे को बगिड़ नहीं सकतीं!

सबर रखें और बुनियादी कौशलों का अभ्यास करें - इसमें आप दोनों को समय लगेगा, लेकिन एक बार सही पोज़िशनिंग और अटैचमेंट समझ में आ जाने पर यह काफी आसान हो जाता है।

बच्चे को केवल आपका दूध ही दें, अन्य कुछ न दें - खासकर पहले कुछ दिनों में, क्योंकि इससे आपके दूध की मात्रा प्रभावित हो सकती है। जन्म के तुरंत बाद और बार-बार स्तनपान करने से दूध की मात्रा बढ़ती है। कभी-कभी लगता है कि स्तनपान बहुत बार हो रहा है, लेकिन यह सामान्य है और समय के साथ नियमित हो जाएगा।

अगर आपको मुश्किल हो रही है, तो हम्मित न हारें, दृढ़ रहें और सहायता प्राप्त करें - ParentClub.scot पर जाएं, हेल्पलाइन **0300 100 0212** पर कॉल करें, या मडिवाइज़ या हेल्थ वज़िटि से संपर्क करें। अपने स्थानीय स्तनपान समर्थन समूह में जाएं, या यदि आपके पास स्थानीय पीयर सपोर्ट के संपर्क हैं, तो उन्हें कॉल करें। स्तनपान कराने का प्रयास सार्थक है!



मैं हाथ से दूध कैसे निकालूँ?

चरण 1

शुरुआत में, अपने दूध के बहाव को बढ़ाने की कोशिश करें – अपने बच्चे के पास रहने से मदद मालिगी। हाथ से दूध निकालने के लिए, सबसे पहले अपने स्तन और नपिपल की धीरे-धीरे मालिश करें, ताकि दूध निकालने के लिए ज़रूरी हार्मोन उत्तेजित हो सकें।



चरण 2

अपनी अंगुली और अंगूठे को 'C' आकार में रखें, और इसे अपने स्तन के आधार से 2-3 cm पीछे रखें।



चरण 3

धीरे से दबाएँ और छोड़ें, दबाएँ और छोड़ें, और तब तक दोहराते रहें जब तक कि आपका दूध बहना शुरू न हो जाए। इसमें कुछ मिनट का समय लगेगा।



चरण 4

जब बहाव धीमा हो जाए, तो अपनी उंगलियों को घुमाकर अपने स्तन के किसी दूसरे हिस्से पर ले जाएँ और फिर से शुरू करें। यदि आपका बच्चा केवल एक स्तन से ही दूध पीता है, तो आप दूसरे स्तन का दूध हाथ से निकाल सकती हैं।



सही पोज़िशनिंग और अटैचमेंट

बच्चों को जन्म से ही पता होता है कि दूध पीने के लिए उन्हें माँ के स्तन से कैसे जुड़ना है, लेकिन माँ अपने बच्चों को इस तरह से पकड़कर (सही पोज़िशनिंग में रखकर) उनकी मदद कर सकती है जिससे उन्हें ऐसा करने में आसानी हो। शुरुआती दिनों में, अपने बच्चे के साथ कुछ समय बिताना अच्छा होता है ताकि आप दोनों के लिए सबसे उपयुक्त पोज़िशनिंग खोज सकें।

आप अपने बच्चे को किस तरह गोद में लेती हैं ('पोज़िशनिंग') और आपका बच्चा आपके स्तन से किस तरह जुड़ता है ('अटैचमेंट'), इन बातों से ही यह तय होता है कि दूध पिलाना आपके लिए बिना किसी दर्द के और आरामदायक होगा तथा आपके बच्चे को पर्याप्त दूध मिलेगा—या फिर यह आपके लिए दर्दनाक और आपके बच्चे के लिए निराशाजनक अनुभव होगा। आपकी मिडवाइफ़, हेल्थ विज़िटर या फ़ैमिली नर्स आपको सलाह दे सकती हैं, लेकिन ये पृष्ठ एक मददगार रिमाइंडर का काम करेंगे।

आप parentclub.scot वेबसाइट पर पोज़िशनिंग और अटैचमेंट के बारे में और ज़्यादा जानकारी प्राप्त कर सकती(ते) हैं।

चरण 1

अपने से सटाकर रखें

स्तनपान के दौरान बच्चे को अपने करीब रखना ज़रूरी है। इसका मतलब है कि उसे आपके स्तन तक पहुंचने के लिए खिंचना नहीं पड़ेगा, और यह आपके लिए भी ज़्यादा आरामदायक होगा।

सुनिश्चित करने के लिए कि बच्चा सही तरीके से आपके स्तन तक पहुंच सके, उसका सिर, गर्दन, छाती और कूल्हे सभी एक ही दिशा में होने चाहिए। इससे उसे अपना सिर पीछे की ओर झुकाने में मदद मिलती है, अगर उसका शरीर मुड़ा हुआ होगा, तो उसे निगलने में कठिनाई होती है।

उसकी नाक आपके निप्पल के बराबर स्तर पर होनी चाहिए, ताकि जब वह दूध पीने के लिए अपना सिर पीछे की ओर झुकाए, तो आपका निप्पल सुरक्षित रूप से उसके मुँह के पिछले हिस्से तक पहुंच सके।



हर माँ और बच्चा अलग होता है, और आपको एक ऐसी पोज़िशनिंग मिल जाएगी जो आप दोनों के लिए आरामदायक हो।

चरण 2

बच्चे का सिर मुक्त होना चाहिए

बच्चे के स्तन से अटैच होने से ठीक पहले, उसका सिर खुला होना चाहिए, ताकि आप उसकी गर्दन और कंधों के पीछे से उसे सहारा दे सकें। बच्चा सहज ही अपना सिर पीछे की ओर झुका लेगा। इससे वह अपना मुँह चौड़ा खोल पाएगा, अपनी ठुड्डी आगे कर पाएगा और स्तन का एक अच्छा-खासा हिस्सा अपने मुँह में ले पाएगा।

ध्यान रखें – बच्चे को जल्दी से अपने स्तन तक लाएं (बच्चे को आपके पास खींचने की बजाय)। उसकी जीभ और निचला होंठ सबसे पहले आपके स्तन से संपर्क में आने चाहिए।



अगर आपको मदद की ज़रूरत हो, तो मदद ज़रूर माँगें।

चरण 3

मुँह खुला होना चाहिए

बच्चे का मुँह पूरी तरह खुला होना चाहिए। उसकी ठुड्डी आपकी स्तन को छू रही होनी चाहिए, और उसके गाल भरे हुए और गोल होने चाहिए।

यदि आपके एरियोला (निप्पल के चारों ओर का गहरे रंग वाला हिस्सा) का कोई भी भाग दिखाई दे रहा है, तो उसके ऊपरी होंठ के ऊपर का हिस्सा, उसके निचले होंठ के नीचे के हिस्से की तुलना में अधिक दिखाई देना चाहिए।

कुछ माँओं को शुरुआत में कुछ सेकंड के लिए असुविधा महसूस हो सकती है, लेकिन यह जल्दी ही कम हो जाना चाहिए और स्तनपान दर्दनाक नहीं होना चाहिए। जब आपका बच्चा अच्छी तरह से जुड़ा हुआ होता है, तो आप उसे स्तनपान के दौरान नियमित तरीके से चूसते, निगलते और बीच-बीच में रुकते हुए देख सकेंगी।



बच्चे का सही तरीके से अटैच होना यानी सटना बहुत ज़रूरी है। इसका मतलब है कि उसे पर्याप्त दूध मिलेगा और समस्याओं के पैदा होने का जोखिम कम हो जाएगा।

