LA LECHE LEAGUE INTERNATIONAL
957 North Plum Grove Road • Schaumburg IL 60173 USA
847.519.7730 • Fax 847.969.0460 • 800-LALECHE

स्तनपान के लिए
सुझाव

सहायक संकेत
- अपने शिशु पर ध्यान दें, घड़ी पर नहीं।
- ला लैशे लीग लीडर मान्यताप्राप्त स्वयंसेवक है, जो आपकी मदद करने के लिए व्यक्तिगत रुप से, फोन पर या ऑनलाइन उपलब्ध हैं। www.illi.org पर अपने नजदीकी एलएलएल लीडर का पता लगाएं।

जल्दी शुरूआत
- जन्म के बाद जितना जल्दी हो सके, अपने बच्चे को स्तनपान करवाना शुरु करें।

कितनी बार ?
- बच्चे को 24 घंटे में 10-12 बार पोषण की जरूरत होती है। आप जितना अधिक स्तनपान करवाएंगी आपका उतना अधिक दूध बनेगा।
- अक्सर स्तनपान करवाने से दूध बनने को बढ़ावा मिलता है।

कोलोस्ट्रम
- पहले कुछ दिनों में बनता है।
- कम मात्रा में लेकिन गाढा। नवजात बच्चे के छोटे पेट के लिए संपूर्ण।
- इन्फेक्शन से रक्षा करता है।
- नवजात के पेट में मौजूद मल को साफ करता है पीलिया को कम करने में मदद करता है।
- शिशु की प्यास और भूख को तृप्त करता है।

अतिपूरण
- अक्सर स्तनपान करवाएं।
- सूजन को कम करने के लिए स्तनपान करवाने के बाद कोल्ड कॉम्प्रेस लगाएं या बंदगोभी की पत्तियां लगाएं।
- स्तनपान के पहले गरम पानी से स्नान लें या गरम शेक करें।
- स्तनपान शुरू करने से पहले कुछ दूध निकालकर स्तन को मुलायम बनाएं।
- सूजन को थोडा सा पीछे एवं स्तन में ऊपर की ओर सरकाने के लिए स्तनमंडल को अंगुली से कोमल दबाव डालें।

शिशु को रात में दूध की जरुरत होती है।
आसानी से पचने वाला मां का दूध बच्चे के पेट में तेजी से हजम होता है। यही कारण है कि स्तनपान करने वाले शिशु रात में अपनी खुराक के लिए जाग जाते हैं।

पर्याप्त दूध
दूध आने के बाद :
- 24 घंटे में 5-6 गीले डिस्पोजेबल डायपर्स या 6-8 गीले कपडे के डायपर्स।
- रोजाना 2-5 बार मल साफ होने का अर्थ है कि शिशु को पर्याप्त दूध मिल रहा है।

दूध बहुत पतला है ?
कभी नहीं ! पूरे स्तनपान के दौरान दूध की बनावट बदलती रहती है। स्तनपान कराने से पहले और बाद में, एक बूंद दूध निकालें और अंतर देखें। पहले वाला दूध प्यास को बुझाने के लिए पानीदार होता है। बाद वाला दूध भुख को मिटाने के लिए गाढ़ा होता है।

दूध की पर्याप्त मात्रा सुनिश्चित करना
- पहले प्रथम स्तन का दूध समाप्त करें।
- यदि शिशु अभी भी भूखा है तो दूसरा स्तन दें।
- स्तनपान के समय, शिशु की दिलचस्पी बनाए और जगाए रखने के लिए स्तन को दबाएं।

स्तनाग्र में दर्द
याद रखें कि स्तनाग्र में दर्द की रोकथाम करने के लिए सही स्थिती एवं पकड़ सबसे महत्वपूर्ण है।
- शिशु को स्तन से हटाने के पहले उसको चूषण करने से रोक दें।
- पहले कम दर्द कर रहे स्तन को पेश करायें।
- स्तन धोने के लिए केवल सादा पानी इस्तेमाल करें।
- जल्दी स्वस्थ होने के लिए अल्ट्रा प्योर मोडीफाइड लैनोलिन, जैसे एचपीए लैनोलिन या हाईड्रोजेल पॅड्स को उनके पीछे कपडा लगाए बिना इस्तेमाल करें।
- सहायता के लिए एलएलएल लीडर से पूछताछ करें।

नस का बंद होना
यदि नस बंद हो जाए तो स्तन पर एक कोमल गांठ प्रकट हो सकती है।
- गरम सेक करें।
- भरपूर आराम करें।
- बारबार स्तनपान करायें।
- दूध पिलाने के अपनी स्थिती एवं पकड़ की जांच करें।

बच्चे के बड़ा होने में तेजी
शिशु, दूध की अधिक मात्रा बनाने के लिए अक्सर अधिक बार स्तनपान कर सकता है। इस के ''आवृत्ति दिन'' प्राय: लगभग 3 सप्ताह, 6 सप्ताह और 3 महिने की आयु में प्रकट होते है।

वापस काम पर
- अपने कार्यस्थल पर दूध निकालने और रखने की सुविधाओं के बारे में पता लगाएं।
- दूध की मात्र बढ जाने तक इंतजार करना सर्वश्रेष्ठ रहता है।
- काम पर दूध को पम्प करें या निकालें।
- अगले दिन पिलाने के लिए दूध को घर ले जाएं।
- घर पर है तो बार बार स्तनपान कराएं।

बोतल
- अच्छी तरह से स्तनपान करने वाले शिशुओं को बोतल की जरुरत नहीं होती है।
- यदि शिशु से अलग होने पर आप बोतल इस्तेमाल करती हैं तो कम प्रवाह वाला निप्प्ल इस्तेमाल करें। तेज प्रवाह वाला निप्प्ल शिशु को परेशानी में डाल सकता है और इस कारण वह स्तनपान करना भी अस्वीकार कर सकता है।

स्तन को पकडना
- पीछे पीठ टिकाकर आराम से बैठ जाएं (शिशु के उपर झुके नहीं)।
- एक हाथ से अपने स्तन को सहारा दें।
- शिशु के सिर को अपने बांह पर रखें। शिशु के पैरों को अपने पास खींचें। शिशु को स्तन के बराबर थामें।
- शिशु का चेहरा और शरीर अपनी तरफ मोड़ें।
- शिशु के होठों को स्तनाग्रसे गुदगुदाएं, और चौडा मुंह खोलने तक इंतजार करें।
- शिशु को अपने स्तन पर लाएं। उसका सिर थोडा पीछे की ओर झुका होना चाहिए।

Illustrations by Paul Torgus

- पहले शिशु की ठोड़ी स्तन को छुएगी। आपके स्तन का ज्यादा हिस्सा उसके निछले जबड़े से ढक जाएगा।
- जब शिशु ने स्तन को अच्छी तरह से पकड लिया हो तो उसकी ठोड़ी स्तन में दबी हुई होनी चाहिए, और उसकी नाक स्तन से थोडी दूर होनी चाहिए।

© आक्टोबर 2009, ला लैशे लीग इंटरनेशनल
कविता मुखी, मनीषा गोगरी, सोनाली शीवलानी, ऍना कोईलो और ईफ्फत यास्मीन द्वारा अनुकूलीत और अनुवादित, एल एल एल आय पुस्तिका # 1168-एच आय-आय एन

इस सूचनापत्र का ला लैशे लीग इंटरनेशनल की लिखित अनुमति के बिना किसी भी प्रकार से पुनरुत्पादन नहीं किया जाए।

अधिक जानकारी के लिए :
www.llli.org

La Leche League International
957 North Plum Grove Road • Schaumburg IL 60173 USA
847.519.7730 • Fax 847.969.0460 • 800-LALECHE

Breastfeeding *tips*

Helpful Hints

Watch your baby, not the clock

La Leche League Leaders are accredited volunteers who are available to help in person, over the phone, and online. Locate an LLL Leader near you @ www.llli.org.

Early Start

- Put baby to the breast to nurse as soon as possible after birth.

How Often?

- Baby needs to nurse 10-12 times in 24 hours. The more you nurse the more milk you will have.
- Frequent breastfeeding stimulates milk production.

Colostrum

- Produced in first few days.
- Small amounts, but it is concentrated. Perfect for a newborn's tiny stomach.
- Protects against infection.
- Clears meconium and also helps reduce jaundice.
- Satisfies baby's thirst and hunger.

Engorgement

- Nurse often!
- Cold compresses or cabbage leaves between feedings to reduce swelling.
- Warm showers/bath or warm compresses before feeding.
- Soften breasts by expressing some milk.
- Use gentle finger pressure around the base of the nipple to move some of the swelling slightly backward and upward into the breast.

Baby Needs Night Feedings

Easily digested human milk passes quickly through the digestive system. This is why breastfed babies wake at night to eat.

Enough Milk?

After milk comes in:

- 5-6 wet disposable diapers or 6-8 wet cloth diapers in 24 hours.
- 2-5 bowel movements per day means baby is getting enough milk.

Milk Too Weak?

Never! Milk changes throughout the feeding. Express one drop of milk before and after a feeding and see the difference. Foremilk is watery to satisfy thirst. Hindmilk is creamy to satisfy hunger.

Ensuring Adequate Milk Supply

- Finish the first breast first.
- Offer other breast if baby is still hungry.
- Use breast compressions to keep baby interested and awake during feedings.

Sore Nipples

Remember: Correct positioning and latch-on are most important for preventing sore nipples.

- Break suction before taking baby off the breast.
- Offer the least sore breast first.
- Use only plain water for washing.
- Use ultra pure modified lanolin, like HPA® Lanolin, or hydrogel pads without cloth backing to speed healing.
- Check with an LLL Leader for help.

Blocked Duct

If milk becomes blocked a tender lump may appear in the breast.

- Apply heat.
- Get plenty of rest.
- Nurse frequently.
- Check positioning.

Growth Spurts

Baby may nurse more often at times to build milk supply. "Frequency days" often occur around 3 weeks, 6 weeks and 3 months of age.

Back to Work

- Find out about facilities at work for expressing and storing your milk.
- Best to wait until milk supply is well established.
- Pump or express milk at work.
- Take expressed milk home for the next day's feedings.
- Frequent breast feeding when at home.

Bottles

- Babies who are feeding well don't need bottles.
- If using a bottle while separated from baby, use a slow-flow nipple. Fast-flow nipples may confuse baby and cause him to reject feeding at the breast.

Latching On

Sit back comfortably (don't lean over baby).

Support your breast with one hand.

Place baby's head on your fore-arm.

Pull baby's feet in close to your other side. Hold baby at level of breast.

Baby's face and body are turned toward mother.

Tickle baby's lips, and wait for him to open wide.

Illustrations by Paul Torgus

Bring baby to the breast with his head slightly tilted back. Baby's chin will press into the breast first. More of your breast will be covered with his lower jaw.

When baby is latched well, his chin should be pressed into the breast, and his nose slightly away from it.

© October 2009, La Leche League International
Adapted and translated by Kavita Mukhi, Manisha Gogri, Sonali Shivlani, Anna Coelho and Effath Yasmin from the LLLI pamphlet # 1168-HI-IN

This informational sheet may not be reproduced in any manner without written permission from La Leche League International.

for more information:
www.llli.org