

स्तनपान कैसे काम करता है

आपका शिशु स्तनो से जितना अधिक दूध पियेगा, आपके स्तनो में उतना अधिक दूध बनेगा। जब आपका शिशु स्तनो को चूसता है, तो हार्मोनस स्रावित होते हैं। यह हार्मोनस दूध बनाते हैं और दूध के 'नीचे आने' या प्रवाह का कारण बनते हैं।

आपके स्तनो से निकले पहले दूध को कोलोस्ट्रम (नवदुग्ध) कहते हैं और यह गाढ़ा एवं पीले रंग का दिखता है। कुछ लोगों को लगता है कि यह पहला दूध आपके शिशु के लिए अच्छा नहीं है, लेकिन यह बहुत महत्वपूर्ण है। इसमें वो पदार्थ हैं जो आपके शिशु की भोजन आपूर्ति और बीमारी से प्रतिरक्षा में सहायता प्रदान करता है। दूध धीरे-धीरे पतला हो जाता है और पानी जैसा दिखता है, परन्तु यह आपके शिशु को बढ़ने में और भरा हुआ महसूस करवाने के लिए पर्याप्त है।

आप कई तरीकों से बता सकती हैं कि आपका दूध ठीक से प्रवाह हो रहा है:

- आपके शिशु की चूसने की दर में बदलाव – जल्दी और छोटे चूसन और ताल में निगलने से लेकर - एक चूस प्रति सैकिण्ड तक।
- कुछ माताओं को स्तनो में झुनझुनी या 'सुई और काँटों' जैसा महसूस होता है।
- कभी कभी स्तनो में अचानक भारीपन महसूस होता है, और आपके दूसरे स्तन से दूध के रिसाव शुरू हो सकता है।
- आपको प्यास लग सकती है।

भावना जैसेकि उत्तेजना चिंता, परेशानी, तनाव या अत्यधिक थकान कभी कभी दूध प्रवाह में असर डालते हैं। जैसा लगता है। आराम करने से दूध के प्रवाह में आसानी से सहायता मिलती है।

- अपने आप को आराम दें। अपने पास पेय पदार्थ और स्वस्थ नाश्ता रखें।
- अपने शिशु को स्तनो से दूध देने से पहले कुछ बूंदे दबा कर निकालें।
- जब आपका शिशु दूध पी रहा हो तो धीरे से अपने स्तन मालिश करें।
- जाँच करें कि आपका शिशु अच्छी तरह से स्तनो से संलग्न है।

में कैसे बता सकती हूँ कि मेरे शिशु को पर्याप्त दूध मिल रहा है?

आपके स्तनपान कर रहे शिशु को पर्याप्त दूध मिल रहा है यदि:

- वह जब भी चाहे दूध पी रहा है और यह उसकी दिनचर्या में नहीं है। शिशु 24 घंटों में कम से कम 6-8 बार दूध पी सकते हैं। कुछ शिशु तो 10-12 या अधिक बार दूध पीते हैं।
- 24 घंटों में कम से कम 6-8 कपड़े की नैप्पी गीली या 3-5 भारी प्रयोज्य नैप्पी गीली होनी चाहिए। 24 घंटों में शिशु को 2 या इससे अधिक दस्त होने चाहिए।
- आपका शिशु यथोचित सतर्क, सक्रिय और खुश लगना चाहिए।

कुछ सप्ताह में आपके शिशु का वजन धीरे-धीरे बढ़ेगा। आपके शिशु के सिर का आकार बढ़ेगा और आपके शिशु की लंबाई में भी वृद्धि होगी।

आगे पढ़ें

- फैक्ट शीट *अपने शिशु को स्तनो पर लगाना*

अधिक जानकारी के लिए शिशु स्वास्थ्य केंद्र या ऑस्ट्रेलियाई बरैस्टफीडिंग एसोसिएशन (ए.बी.ए) से संपर्क करें।

Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum

1800 686 268

प्रशिक्षित स्वयंसेवी कर्मचारियों सहित ए.बी.ए. बरैस्टफीडिंग हेल्पलाइन सप्ताह के 7 दिन उपलब्ध है।

यदि आपको फोन के दौरान अंग्रेजी भाषा में सहायता की आवश्यकता है, तो अनुवाद एवं दुभाषिये सेवा (TIS) को 131 450 पर फोन करें।

ईमेल परामर्श और अधिक जानकारी www.breastfeeding.asn.au पर उपलब्ध है।