

## अपने शिशु को स्तनो पर लगाना

एक माँ और शिशु के लिए स्तनपान के बारे में जानने का सबसे अच्छा तरीका है कि शिशु को स्वाभाविक प्रवृत्ति का अनुसरण करने दें। इसे 'शिशु-अग्र संलग्न' कहते हैं और इसे जन्म के तुरंत बाद प्रत्यक्ष ही किया जा सकता है।

- आराम से बैठिए, अपनी पीठ को सहारा देते हुए थोड़ा पीठ के बल झुकें।
- जब आपका शिशु जाग रहा हो और चुप हो तब उसकी नैप्पी को छोड़ कर उसके कपड़े उतारे। अपनी ब्रा और टॉप उतारे। आप कंधे पर गर्म रहने के लिए और/ या गोपनीयता के लिए कुछ ढीला वस्त्र पहन सकती है।
- अपने शिशु को त्वचा से त्वचा लगा कर छाती पर रखें। उससे बात करें, उसकी आँखों में देखें और सहलाएं।
- शिशु के कंधों के पीछे और नीचे से सहारा देते हुए बड़े आराम से पकड़े और उसे स्वतंत्र रूप से हिलने दें जैसा वह चाहता है। वह अपना सिर आपकी छाती पर मारेगा और तब उसे स्तन के पास ले जायें।
- जब उसकी ठोड़ी स्तनो के साथ जुड़ेगी तब वह अपने आप संलग्न हो जायेगा। जल्दबाजी में मत कीजिए। अपने शिशु को समय दीजिये जब वह तैयार होगा तो वह अपने आप संलग्न हो जायेगा। अपने बच्चे का आनंद लें!

कुछ अस्पताल के कर्मचारी शिशु को संलग्न करने के लिए अधिक संरचित विधि सिखा सकते हैं। आप इसका उपयोग शिशु-अग्र संलग्न पद्धति के बाद कर सकती है।

- बिस्तर में या एक कुर्सी पर बैठ कर आरामदायक स्थिति का पता लगायें, आपकी पीठ को अच्छी तरह से सहारा मिला हो।
- अपने शिशु को पास से पकड़े, जिससे उसका शरीर आपकी तरफ हो। उसके कंधे और गर्दन को सहारा मिला हुआ हो, लेकिन उसका सिर थोड़ा पीछे झुका होना चाहिए।
- आपके शिशु की अग्र बाहु बाहर की तरफ हो; या तो आपकी कमर के आसपास या उसकी तरफ ही सिमटी हुई हो। उसका शरीर आपके आस पास लचकीला होना चाहिए, छाती और कूल्हे के पास से पकड़ा होना चाहिए, और गर्दन थोड़ी बाहर की तरफ। वह आपकी छाती के साथ एक ही स्तर पर होना चाहिए।

- संलग्न के समय अपने अंगूठे को निप्पल के एक तरफ और अंगुलियों को निप्पल के दूसरी तरफ शिशु के नाक की तरफ झुकायें, ताकि स्तन के ऊतकों का आसानी से उपयोग हो।
- अपने निप्पल को उसके मुँह का लक्ष्य बनाने की बजाए, उसके मुँह के ऊपर नाक की तरफ निप्पल के साथ संलग्न शुरू करवायें। आपके शिशु को मुँह भर कर स्तन ऊतक की आवश्यकता है बजाए केवल निप्पल के।
- अपने शिशु को पूरी तरह से मुँह खोलने के लिए प्रोत्साहित करें, उसके नीचे के होंठ को निप्पल की बजाए स्तनो से थपथपायें।
- जब शिशु पूरी तरह से मुँह खोले, तो उसे अपने स्तनो के पास ले आयें। उसके निचले होंठ को अच्छी तरह से घेरे (निप्पल के आसपास गहरे रंग की त्वचा) पर लगाएं, तब शिशु को इस प्रकार अपनी ओर लें जिससे ऊपरी होंठ निप्पल पर हों। कोशिश करें स्तन ऊतक जीहवा की ओर लगे न कि मुँह के तले की ओर। अगर आपका घेरा बड़ा है तो उसका अधिकतम हिस्सा ऊपरी होंठ के ऊपर नजर आए न कि निचले होंठ के नीचे।
- जाँच करें कि आपके शिशु की ठोड़ी स्तन के सम्मुख हो; इस तरह उसका नाक खुला रहेगा। यदि नहीं तो उसके शरीर को अपने पास लायें।
- आपके शिशु का मुँह पूरी तरह स्तनो की तरफ खुला होना चाहिए, सील होने जैसा।
- वह अच्छी तरह से संलग्नित है अगर वह लयबद्ध तरीके से चूस रहा है और कोई आवाज न आती हो।
- अगर वह ठीक तरह से संलग्नित नहीं है या कभी भी 30 सेकण्ड के बाद दर्द होता है, तो उसे स्तन से दूर कर लें उसके मसूड़ों के बीच एक साफ उंगली रखे और उसे धीरे से नीचे खींच कर चूषण को बंद करवायें। जब आप महसूस करें कि यह ठीक हो गया है अपने निप्पल को निकाल लें।

नई माताओं अक्सर कुछ समय के लिए अजीब लगता है जब वह पहली बार स्तनपान शुरू करवाती है। अभ्यास के साथ, आप और आपका शिशु अच्छी तरह से स्तनपान सीख जायेगा। नर्सिंग स्टाफ आपको अपने शिशु को स्तन पर डालने में सहायता देगा। सहायता के लिए पूछने से डरें मत।

स्तनपान के दौरान दर्द नहीं होनी चाहिए। यदि ऐसा हो, तो सहायता के लिए पूछें। शुरू के दिनों में हि अपने शिशु की स्तनपान करवाने की मुद्रा का ध्यान रखने से निप्पल के सूजने और क्षतिग्रस्त होने से रोकथाम का सबसे अच्छा तरीका है।

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

**Breastfeeding Helpline**

**1800 mum 2 mum**

**1800 686 268**

प्रशिक्षित स्वयंसेवी कर्मचारियों सहित ए.बी.ए. ब्रैस्टफीडिंग 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](http://www.breastfeeding.asn.au) पर उपलब्ध है।