Hindi

Health
Western Sydney
Local Health District

Breastfeeding and Postnatal Care

स्तन पान कराना व जन्मोत्तर देखभाल

V2.0 2011

विषय सूची

भोजन चुनने का प्रभाव 3
मेरा बच्चा कितने समय तक स्तनपान कर सकता है..... 3
पहली बार अपना दूध पिलाना 4
हाथ से स्तन दबा कर दूध निकालना 5
स्तन से निकाले गए दूध को संभाल कर रखना 6
शुरू में स्तनपान करवाना 7
अपने बच्चे को अपने स्तन से चिपकने में मदद कर 7
जैविक नर्सिंग 8
अपने बच्चे को कब दूध पिलाना चाहिए 9
दूध पिलाने की कुछ स्थितिया 10
स्तन से सही रूप से चिपकने के सूचक 11
मेरा बच्चा कितनी बार दूध पीना चाहेगा? 12
वह लक्षण जो बताते हैं कि मेरा बच्चा ठीक से दूध पी रहा है 13
वह लक्षण जो बताते हैं कि मेरा बच्चा ठीक नहीं है 13
अपने दूध की मात्रा को बढ़ाना 14
आपका दूध आना बना रहे उसके लिए मार्गदर्शिका 14
आम पूछे जाने वाले प्रश्न 15
काम पर वापिस जाना 17
स्तनपान करवाने संबंधी समस्याएँ 18
निप्पल में दर्द और उनमें दरारें पड़ जाएँ 18
निप्पलों की देखभाल 18
स्तनों का भर जाना 18
नलिका में बाधा 19
ऊधशोथ 20
धूम्रपान व स्तनपान करवाना 20
शराब पीना व स्तनपान करवाना 21
अवैध नशीले पदार्थ व बच्चे 21
आपकी देखभाल करना 21
घाव की देखभाल 22
पौष्टिक भोजन करना 22
जन्मोत्तर भावनाएँ 23
गर्भनिरोध 24
अपने बच्चे की देखभाल करनी 25
चुसनी / शान्त करने के रबड़ के निप्पल 25
जब आप बच्चे को घर ले जाती हैं उसके बाद सहायता 27
अन्य साधन 28

भोजन चुनने का प्रभाव (IMPACT OF FEEDING CHOICE)

माँ का दूध वह भोजन है जो प्रकृति ा ने आपके बच्चे के लिए बनाया है, जिसमें आपके बच्चे के विकास में मदद करने के लिए सभी उत्तम पोषक पदार्थ सही मात्रा में होते हैं। अपने बच्चे को स्तन पान कराने के कई उत्तम प्रभाव होते हैं ा जिसमें आपके बच्चे के मस्तिष्क, दृष्टि, वाक शक्ति व जबड़े के विकास में मदद करना शामिल है।

स्तन पान कराने से माँ के स्वास्थ्य की भी सुरक्षा होती है। अपने बच्चे को स्तन पान न कराने से महिला में स्तन व अंडाशय के कैन्सर व आस्टिओपरोसिस होने का खतरा बढ़ जाता है।

वे बच्चे जिनको माँ का दूध नहीं मिलता उन्हें निम्नलिखित होने का खतरा अधिक होता है;

- ऐलर्जी
- दमा
- दस्त
- कान व साँस लेने की नली संक्रमण।

बच्चों में अचानक शिशु मौत लक्षण (Sudden Infant Death Syndrome), कुछ बचपन में होने वाले कैन्सर व मधुमेह (diabetes) होने का खतरा भी बढ़ जाता है।

मेरा बच्चा कितने समय के लिए स्तन पान कर सकता है ?
(For how long can my baby breastfeed?)

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) व NSW Health निम्नलिखित की सलाह देते ह:

- अपने बच्चे को पहले छ: महीने अपना दूध पिलाना।
- अपने जीवन के पहले छ: महीनों में आपके बच्चे को माँ के दूध के अलावा कोई अन्य भोजन या पेय पदार्थ नहीं चाहिए होता।
- *दो वर्ष या उससे अधिक समय तक बच्चे को अपना दूध पिलाती रहें।*
- **लगभग 6** महीने पर – अपने बच्चे को पोषक खाद्य पदार्थ तैयार करके देने आरम्भ करें – बच्चों का पालन पोषण (Raising Children) वेबसाइट देखें और अपनी बच्चे व परिवार की नर्स से बातचीत करें ।
  (संपर्क विवरण के लिए अंतिम पृष्ठ देखें)।

पहली बार अपना दूध पिलाना (The first breastfeed)

जन्म के बाद यह आवश्यक है कि आपके बच्चे को जितने समय तक हो सके आपके साथ त्वचा से त्वचा मिला कर रखा जाए।

त्वचा से त्वचा मिलाने का अर्थ है कि बच्चे को नंगा करके आपकी त्वचा से मिला कर रखा जाए (आपके स्तनों के बीच) और तौलिया या कम्बल आप दोनों के ऊ पर से डाल दिया जाए।

यह सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे की नाक खुली है और वह ठीक से साँस ले रहा है।

इससे आपके बच्चे को गर्माहट मिलेगी और यदि उसे वैसे ही छोड़ दिया जाए तो आपका शिशु अपने आप से आपके स्तन के पास पहुँच जएगा और दूध पीने लगेगा।

यदि आपको समझ नहीं आता तो आपको समर्थन व सहायता देने के लिए मिडवाइफ़ वहाँ होगी।

आपके बच्चे को पहली बार आपके स्तन से जुड़ने में कुछ समय लग सकता है। यह आवश्यक है कि आपके बच्चे को आपके साथ त्वचा से त्वचा मिला कर रखा जाए और जन्म के बाद इस अवस्था से अभयस्त होने में उसे कुछ समय देना चाहिए। स्तन पान करना उसे अपने आप आ जाएगा।

कुछ महिलाओं को प्रसव के समय दवा लेने की आवश्यकता होती है। उनके बच्चों को स्तन को ढूँढने में व दूध पीने में मदद की ज़रूरत पड़ सकती है। आप दोनों को समर्थन व सहायता देने के लिए मिडवाइफ़ वहाँ होगी।

यदि स्तन पान करवाने में कोई विलम्ब हो तो इस समय स्तन दबा कर दूध निकालना आवश्यक है (अच्छा होगा जन्म के दो घंटे बाद)। इससे आपके स्तनों को आपका दूध बनाने में बढ़ावा मिलता है। आपके बच्चे को फिर यह नवदुग्ध **(colostrum)** पिलाया जाएगा।

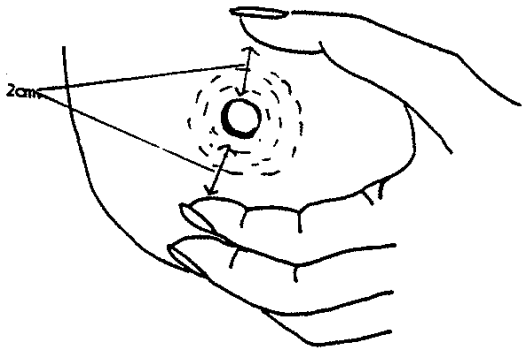
हाथ से स्तन दबा कर दूध निकालना (Hand expressing)

आपके लिए यह आवश्यक है कि आपको हाथ से स्तन दबा कर दूध निकालना आता हो। हाथ से स्तन दबा कर दूध निकालना अनुभव से आता है और अपने आप दूध निकालना ही सबसे अच्छा रहता है।

आपको कब हाथ से स्तन दबा कर दूध निकालने की ज़रूरत पड़ेगी:

- यदि आपको बच्चे से अलग होना पड़े तब
- जब आपका बच्चा दूध पीना चाहता तब आप उसे दूध स्तनपान नहीं करा सकतीं
- आपके बच्चे के लिए स्तन से लगना मुश्किल हो रहा है पर उसे दूध चाहिए
- एरियोला (चूचुक के चारों ओर की गाढ़े रंग की त्वचा) को मुलायम करना जिससे बच्चा आसानी से दूध पी सके
- आपके दूध आने की मात्रा को बढ़ाना

हाथ से स्तन दबा कर दूध कैसे निकालते हैं (How to hand express)



1। अपने हाथ साबुन व पानी से धोएँ

2। अपने स्तनों की हल्के हल्के मालिश करें, ऊपर से शुरू करके चूचुक की तरफ़ हाथ चलाते हुए, नीचे के हिस्से को न भूलें।

3। एक जीवाणुहीन डब्बा अपना दूध जमा करने के लिए अपनी स्तन के नीचे रखें।

4। अपने अंगूठे और पहली उंगली को आमने सामने अपने एरियोला (चूचुक के चारों ओर की गाढ़े रंग की त्वचा) पर रखें, 'C' की शेप में।

5। हल्के हल्के अंगूठे और उंगली को एक साथ दबाएँ और इस क्रिया को लय के साथ दोहराती जाएँ।

6। जब दूध निकलना बंद हो जाए तो अंगूठे और उंगली को हटा कर किसी दूसरे स्थान पर ले जाएँ और कदम 4-6 दोहराती जाएँ।

7। इसे 15 - 20 मिनिट तक करें।

8। यह आवश्यक है कि आप हर स्तन में से 15 - 20 मिनिट तक दूध निकालें क्योंकि इससे दूध को बढ़ाने व उसके बहाव को बनाए रखने में मदद मिलती है। यह आवश्यक है कि आप इतने समय के लिए दूध निकलती रहें, चाहे यह लगे कि दूध आना बन्द हो गया है।

9। इसके बाद दूसरे स्तन पर ऊपर दिए गए कदम दोहराएँ।

हाथ से स्तन दबा कर दूध निकालने, जमा करके रखने व एक जगह से दूसरी जगह ले जाने संबंधी अधिक जानकारी के लिए कृपया प्रकाशन "नर्सरी में आपके बच्चे के लिए हाथ से स्तन दबा कर दूध निकालना" ("Expressing breast milk for your baby in the nursery") पढ़ें।

स्तन से निकाले गए दूध को संभाल कर रखना (Storing Your Breast Milk)

स्तन से निकाला गया दूध	कमरे का तापमान (26° सेंटीग्रेड या कम)	फ्रिज (4° सेंटीग्रेड या कम)	फ्रीज़र
एक बन्द डब्बे में ताज़ा निकालना	जब अस्पताल में आप अपने बच्चे के लिए स्तन से दूध निकालती हैं तब उसे निकालने के एक घंटे के अंदर फ्रिज में रखना ज़रूरी है। घर पर इस्तमाल के लिए दूध को फ्रिज के बाहर 6– 8 घंटे तक रख सकते हैं।	अस्पताल में 48 घंटे व घर पर 3 - 5 दिन तक। दूध को फ्रिज के पिछले हिस्से में रखे जहाँ सबसे ठन्डा होता है।	फ्रिज के अंदर बने फ्रीज़र में 2 सप्ताह तक। यदि फ्रिज व फ्रीज़र के दरवाज़े अलग अलग हों तो 3 महीने तक।
पहले से ही जमा हुआ – फ्रिज में ही पिघलाया हुआ पर जिसे गर्म न किया हो	4 घंटे या कम।	24 घंटे के अंदर ही उपयोग करें	दुबारा फ्रीज़र में न जमाएँ
फ्रिज के बाहर गर्म पानी में पिघलाया हुआ	एकदम उपयोग करें, दूध को बाद के लिए रखे नहीं	4 घंटे या अगली बार दूध पिलाने तक	दुबारा फ्रीज़र में न जमाएँ
बच्चे ने दूध पीना शुरु कर दिया है	दूध पिलाने के बाद जो बचे उसे फेक दें	फेक दें	फेक दें

- स्तन के दूध से डब्बे को ¾ ही भरें क्योंकि वह जमने के बाद फैलेगा और हो सकता है कि डब्बा फ्रीज़र में फट जाए।
- अपने बच्चे को देने के लिए स्तन से निकाले गए दूध को कमरे के तापमान के बराबर ही गर्म करना चाहिए।
- बच्चे के दूध को गर्म करने के लिए **माइक्रोवेव का उपयोग कभी न करें**, क्योंकि इससे बच्चे का मुँह व गल जल सकता है और दूध के पौष्टिक तत्वों को बदल सकता है।

स्तनपान करवाने संबंधी सामान की सफ़ाई (Cleaning Equipment)

- स्तनपान करवाने संबंधी सारे सामान, जैसे कि स्तन पम्प किट के हिस्से, निप्पल के ढक्कन व अन्य सामान
  - इन सबको ठन्डे पानी में खंगालना चाहिए,
  - गर्म साबुन वाले पानी में अच्छी तरह धोना चाहिए (बर्तन धोने की मशीन के तरल साबुन ठीक रहता है),
  - चलते पानी में अच्छी तरह धोना चाहिए और
  - एक साफ़ हवा बन्द डब्बे में सामान को रखना चाहिए।
- घर पर स्तन से दूध निकालने के सामान को जीवाणु रहित करना आवश्यक नहीं है।

शुरू में स्तनपान करवाना (Early breastfeeds)

आपके बच्चे के जन्म के बाद के पहले कुछ घन्टे व दिन, आपके व आपके बच्चे के बीच एक नए रिश्ते की शुरुआत करते है। किसी भी नए रिश्ते की तरह, एक दूसरे के साथ अपनापन लगने में व आपको अपने बच्चे को दूध पिलाने में आत्मविश्वास अनुभव करने में समय व अभ्यास चाहिए।

यदि आपके बच्चे ने जन्म के बाद पेट भर कर आपका दूध पिया है तो छ: घंटे तक उसको दुबारा दूध पीने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी। यह आवश्यक है कि;

- अपने बच्चे के साथ पहले 48 घंटों में अधिक से अधिक त्वचा से त्वचा मिला कर रखें, जब तक कि वह आपसे लग कर ठीक से दूध न पीने लगे। इससे आपके बच्चे को आपके स्तनों से दूध पीने में आसानी होती है और स्तन से ठीक से दूध पीना सीखने का मौका मिलता है।
- अपने बच्चे के दूध पीने के इशारे सीखने की कोशिश करें। यह इशारे बताते हैं कि बच्चा दूध पीने के लिए तैयार है और जब बच्चा यह इशारे दे तो आपको जल्द से जल्द अपनी स्तन उसे देनी चाहिए।

अपने बच्चे को अपनी स्तन से चिपकने में मदद करें
(Helping baby to attach to your breast)

- आरामदायक स्थिति में बैठने से जब आपकी पीठ व पैरों को सहारा मिल रहा हो तो आपका शरीर शिथिल हो जाता है। इससे ऑक्सीटोसिन (oxytocin) को भी मदद मिलती है जो एक हारमोन है जिससे दूध आसानी से निकलता है।
- अपने कपड़े हटा कर बच्चे का मुँह अपनी तरफ़ करना आवश्यक है। आप बच्चे को ऊपरी पीठ या कंधों से सहारा दे सकती हैं यह पक्का करें कि आपका बच्चा अपना सिर व / या गर्दन आराम से हिला सकता है।
- जब बच्चों को त्वचा से त्वचा मिला कर (उनकी माँ की स्तनों के बीच) रखा जाता है और वह दूध पीना चाहते हैं तो आमतौर पर वे अपनी सूंघने व छूने की समझ (ढूँढ निकालने की अनियन्त्रित क्रिया) का उपयोग करके स्तन के पास अपने आप पहुँच जाते हैं।
- ढूँढ निकालने की अनियन्त्रित क्रिया से आपका बच्चा ढूँढता है व अपने मुँह को चोड़ा खोलता है और जब आपके बच्चे के गाल / ठोडी आपके स्तन की त्वचा से रगड़ती है तो वह उत्तेजित हो जाता है।
- एक अन्य स्थिति जो आपके बच्चे को स्तन से चिपकने में मदद कर सकती है वह है कि आप खड़ी हो जाएँ जिससे आपके स्तन आगे की तरफ़ गिर जाएँ और आपके निप्पल अपनी प्राकृतिक स्थिति की ओर हों। इस समय आप बच्चे को अपने स्तन तक ला सकती हैं।
- दूध पीने के लिए स्तन से चिपकने के लिए हर माँ व बच्चा अपना ही तरीका ढूँढ लेगें। आवश्यक यह है कि आप व आपका बच्चा एक साथ समय निकाल कर यह करना सीखें। यदि मदद चाहिए तो मिडवाइफ़ व अन्य स्टाफ़ दूध पीलाने के लिए स्तन से चिपकाने के बारे में अच्छी तरह बातचीत करेगें।

जैविक नर्सिंग (Biological feeding)

ध्यान दें कि इस माँ ने किस तरह पीछे की तरफ़ टेक लगाई है और बच्चा उसके पेट पर आराम कर रहा है। यह स्थिति जन्म से आरम्भ हो जाती है जब माँ और बच्चे में एक दूसरे की त्वचा से संपर्क होता है। यह वह समय है जब बच्चे को जन्म के बाद माँ की छाती पर रखते हैं और बच्चा माँ के स्तनों के बीच आराम करता है। बच्चा माँ के निप्पल की तरफ़ जाता है और स्तन से चिपक जाता है। यह माँ और बच्चे के लिए आरामदायक व भरोसा देने वाला होता है। कई माँ ऐसी ही स्थिति में दूध पिलाती रहती हैं।

यह स्थिति बच्चे को चौड़े खुले मुँह से स्तन से अच्छी तरह चिपकने में मदद करती है। माँ और बच्चा एक दूसरे से अच्छी तरह नज़र मिलाते हैं। माँ टेक लगा कर आराम कर पाती है।

अपने बच्चे को कब दूध पिलाना चाहिए (When to feed my baby)

Permission for use of this poster from the 'Royal Brisbane Women's Hospital and the Metro North Health Service District, Queensland Health.

दूध पिलाने की कुछ स्थितियाँ (SOME FEEDING POSITIONS)

मडोना की तरह पकड़ना (पारम्परिक)

परिवर्ती पकड़ने का तरीका

जुड़वाँ तरीका या फ़ुटबॉल पकड़ने का तरीका

एक तरफ़ लेटना

Photographs of Emma Beddall (Midwife and mother) and the beautiful baby Charlotte, provided by Photographer and Midwife, Holly Priddis

सही रूप से स्तन से चिपकने के सूचक
(SIGNS OF CORRECT ATTACHMENT)

स्तन से सही रूप से चिपकना	स्तन से गलत तरह से चिपकना
इससे दर्द नहीं होना चाहिए, हाँलाकि शुरू में दूध पीलाने में थोड़ी बहुत परेशानी तो होती ही है	जब बच्चा दूध पी रहा हो तब निप्पल में चिकोटी काटना/ खिचाव या दर्द महसूस होना
आपके बच्चे के गाल भरे हुए लगते हैं अर्थात उसका मुँह स्तन से पूरा भरा हुआ है	आपके बच्चे के गाल अन्दर को घुसे हुए लगते हैं - जैसे कि सूखी घास चूस रहा हो
आपके बच्चे की ठोडी आपकी स्तन में अच्छी तरह से अन्दर को है	आपके बच्चे की ठोडी व स्तन में खाली जगह है
आपके बच्चे की छाती अपकी छातीसे लगी हुई है	आपके बच्चे की छाती आपकी छाती से बहुत दूर है और हो सकता है कि छत की तरफ़ हो
आपको पहले तो थोड़ी थोड़ी देर में लबा लब स्तनपान करना दिखेगा और फिर लय धीरे हो सकती है, यहाँ तक की जबड़े को ज़ोर ज़ोर से चलाना	बच्चा रुक रुक कर स्तन में मुँह मारेगा और आपको निप्पल में लगातार दर्द होता रहेगा
बच्चा थोड़ी थोड़ी देर बाद रुक जाता है, पर दुबारा बिना उकसाए हुए फिर से स्तनपान करने लगता है	बच्चा स्तन को कभी मुँह में लेगा और कभी छोड़ देगा। बच्चा स्तन पर सो जाता है। उसे दूध पी ने के लिए लगातार उकसाने की ज़रूरत पड़ती है।
आपको आपके बच्चे के दूध निगलने की आवाज़ सुनाई दे सकती है	लगातार क्लिक क्लिक की आवाज़ यह बताता है कि बच्चे को स्तन से सही रूप से नहीं लगाया
जब आपका बच्चा आपसे अलग होता है तो आपका निप्पल की बनावट सामान्य होती है	निप्पल दबा हुआ/ शक्ल बिगड़ी हुई लगती है या जब बच्चा उसे छोड़ता है तो उस पर आर पार लाइन दिखती है

मेरा बच्चा कितनी बार दूध पीना चाहेगा?
(How often will my baby want to be fed?)

पहले सप्ताह में आपके बच्चे के पेट का आकार
(Stomach size of your baby in the first week)

यह आवश्यक है कि आपका बच्चा अक्सर दूध पीए क्योंकि:

- आपके बच्चे का पेट छोटा है,
- स्तन का दूध जल्दी पच जाता है
- शुरू शुरू में बच्चे, माँ का दूध थोड़ा थोड़ा पीते हैं

बच्चे समय को नहीं समझते और इसलिए यह आवश्यक है कि दूध समय के अनुसार न दिया जाए। अंदाज़ के लिए पहले 24 घंटे में आपका बच्चा 5-10 बार दूध पी सकता है। पहले कुछ दिनों में आपके बच्चे की दूध पीने की मात्रा बढ़ सकती है। एक बार जब आपके दूध आने की मात्रा निश्चित हो जाती है तो आपका बच्चा 24 घंटे में 8-12 बार दूध पी सकता है।

जब आप घर पर आ जाती हैं, यह असमान्य नहीं है कि आपका बच्चा कभी तो एक दिन में 8-15 बार दूध पीए और अन्य दिनों में 6-8 बार दूध पीए।

माँ का दूध पीने वाले बच्चे को अधिक दूध नहीं पिलाया जा सकता क्योंकि जन्म से ही उनमें दूध पीने की इच्छा पर नियंत्रण होता है जो उनके शरीर की आवश्यकता के अनुसार होता है। आपका बच्चा बार बार तेज़ गति से दूध पी सकता है और बीच बीच में आराम कर सकता है या फिर स्थिर गति से पी सकता है।

राज़ यह है कि आप अपने बच्चे के दूध पीने के इशारे समझे न की घड़ी।

वह लक्षण जो बताते हैं कि मेरा बच्चा ठीक से दूध पी रहा है
(Signs that my baby is feeding well)

एक बार जब 3-5 दिन के बाद आपका दूध 'आने लगता' है तो निम्नलिखित लक्षण बताते हैं कि आपका बच्चा ठीक से दूध पी रहा है:

- प्रतिदिन 5 बहुत अधिक गीली, फैकने वाली (disposable) नैपियाँ या;
  6-8 हल्की पीली, गीली कपड़े की नैपी/दिन में।
- कम से कम एक या दो पीले रंग की मुलायम पाखाना आना (टट्टी/मल)।

एक बार जब दूध आना स्थिर हो जाता है, तो शुरू के सप्ताहों में

- बच्चे के दूध पीने पर कोई सीमा नहीं होती और आपका बच्चा कम से कम दिन में छः बार दूध पीता है। अधिकाँश बच्चे इससे अधिक बार दूध पीएँगे।
- बच्चा स्वस्थ दिखता है, त्वचा का रंग स्वाभाविक लगता है, चौकस व चुस्त है और दूध पीने के लिए जगता है।
- बच्चे का वज़न बढ़ रहा है।
- आपका बच्चे का पाखाना (टट्टी) हर बार दूध पीने के बाद आ सकती है या दिन में एक या दो बार। जैसे जैसे बच्चा बढ़ा होता है वह कम बार टट्टी करेगा।

वह लक्षण जो बताते हैं कि मेरा बच्चा ठीक नहीं है
(Signs that my baby is not well)

- बहुत अधिक सोना, सुस्त और दूध पीने के लिए जगता नहीं है।
- या आपका बच्चा बहुत चिड़चिड़ा है (बहुत ज़्यादा रोता है) और गोदी लेने पर भी शान्त नहीं होता
- आपके बच्चे की नैपी कम गीली व गन्दी होंगी।
- आपका बच्चा शुष्क (मुँह व त्वचा) लगता है।
- एक दिन में छः बार से कम दूध पीएगा।
- वज़न बहुत कम बढ़ रहा है या बिल्कुल नहीं बढ़ रहा।
- त्वचा के स्वाभाविक रंग में बदलाव आना।
- शरीर का तापमान 37.4° सेंटीग्रेड से अधिक या 36° सेंटीग्रेड से कम।

यह केवल एक मार्गदर्शिका है, यदि आपको चिंता है तो अपने डॉक्टर, शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स से बात करें, या 000 पर फ़ोन करें।

अपने दूध की मात्रा को बढ़ाना (Building up your milk supply)

- अपने दूध की मात्रा को बढ़ाने के लिए यह बहुत आवश्यक है कि जब आपका बच्चा दूध पीना चाहता है उस समय उसे अपना दूध पिलाना।
- आपके दूध की मात्रा को स्थिर होने में चार से छ: सप्ताह लग जाते हैं। इस समय तक आपके स्तन उतना दूध बनाने लगेंगे जितना कि आपके बच्चे को चाहिए।
- इस समय तक आपका बच्चा आमतौर पर कई बार रात और दिन में दूध पीने लगेगा अर्थात दिन में करीब 8–12 बार।
- ऐसे भी दिन होंगे जब आपके स्तन काफ़ी भरे भरे लगेंगे और अन्य दिन होंगे जब वह अधिक मुलायम लगेंगे।
- जब आपका बच्चा छ: सप्ताह के करीब होगा तब आपके स्तन छूने पर 'मुलायम' लगेंगे जैसे कि पहले आमतौर पर होते थे।
- इन बदलाव के कारण महिलाओं को लगेगा कि उन्होंने "अपना दूध खो दिया है", विशेषकर इसलिए की इस समय बहुत से बच्चों में तेज़ गति से विकास होता है।
- एक बार जब आपके दूध की मात्रा स्थिर हो जाती है, आप दूध पिलाने के बाद केवल 10-20 मिलीमीटर ही अपने स्तन से हाथ से निकाल पाएँगी। यह आपका शरीर आपके बच्चे के साथ साथ काम कर रहा है।
- यदि आप अपने दूध की मात्रा बढ़ाने के लिए स्तन से दूध निकालती हैं तो जैसे जैसे दूध की मात्रा बढ़ेगी आपका बच्चा अतिरिक्त दूध पी लेगा। इसलिए स्तन से हाथ से निकालने के लिए आपको अधिक मात्रा नहीं मिलेगी।

नियमित रूप से व अक्सर दूध पिलाने से आपके दूध की मात्रा स्थिर करने में मदद मिलती है।
जितनी अधिक बार आपका बच्चा आपका दूध पिएगा उतना अधिक दूध आप बनाएँगी।
यदि आपको चिंता है कि आपकी दूध की मात्रा काफ़ी नहीं है तो जल्द ही मदद लें।
(संपर्क करने के नम्बरों के लिए अन्तिम पृष्ठ देखें)

आपका दूध आना बना रहे उसके लिए मार्गदर्शिका (Guidelines for maintaining your milk supply)

- यह पक्का करें कि आपका बच्चा आपकी छाती से ठीक से चिपक जाए।
- आपका बच्चा जितनी बार चाहे उसे दूध पीने दें।
- यह पक्का करें कि आप अपने बच्चे को रात में भी दूध पिलाएँ। इस समय आपके दूध में हार्मोन (prolactin) अधिक बनता है।
- यह आवश्यक है कि पहले स्तन से बच्चे को उस समय तक दूध पीने दें जब तक वह चाहे। उसके बाद ही दूसरे स्तन से उसे दूध पिलाएँ। यह पक्का करें कि अगली बार उसे दूसरे स्तन से ही उसे दूध पिलाना शुरु करें।
- जब आपका बच्चा सोता है तो आपको भी ठीक से आराम व नींद लेनी चाहिए, पर याद रखें कि इसकी ज़रूरत शुरु के महीनों में ही है।
- यह भी आवश्यक है कि आप बच्चे के दूध पीने के इशारे समझें। चूसनी का उपयोग करने से बच्चे के दूध पीने के इशारे छुप जाएँगे और दूध पीने में देर होगी। इससे आपके दूध आने की मात्रा में कमी हो सकती है।
- सबसे अधिक आवश्यक है कि आप अपने बच्चे को पहले छ: महीने में केवल अपना ही दूध पिलाएँ। अपने बच्चे को अपना दूध देने के अलावा कोई अन्य तरल पदार्थ देने से (जैसे कि, बच्चों का पाउडर का दूध या पानी) आपका दूध उतरने में कमी हो सकती है।

आम पूछे जाने वाले प्रश्न (Frequently asked questions)

स्तन पान करवाते समय क्या मुझे बहुत सारा पानी व दूध पीना चाहिए ?

यह आवश्यक है कि जब आपको प्यास लगे तो आप पानी पीएँ, अंदाज़ से एक दिन में करीब 2 - 3 लीटर। इससे बहुत अधिक पीने से आपके दूध की मात्रा बढ़ाने में कोई मदद नहीं मिलेगी बल्कि इससे वह कम भी हो सकता है।

क्या मेरे भोजन से मेरे दूध की गुणवत्ता व मात्रा पर प्रभाव पड़ेगा ?

नियमित रूप से व अक्सर दूध पिलाने की प्रतिक्रिया से मनुष्य का दूध बनता है। केवल तब ही महिला की दूध की मात्रा कम होती है जब महिला के भोजन की मात्रा बहुत अधिक कम (भुखमरी की स्थिति) हो जाए। स्तन पान करवाते समय यदि ठीक से भोजन नहीं मिलता तो महिला के स्वास्थ्य व शक्ति के स्तर में कमी होगी न की उसके दूध की मात्रा में।

स्तन पान करवाते समय क्या वज़न घटाना कठिन होता है ?

स्तन पान करवाने से महिला को, अपने आम भोजन को बदले बिना गर्भवती होने से पहले के वज़न पर वापस पहुँचने में मदद मिलेगी (अधिक जानकारी के लिए 'उत्तम भोजन खाना' का पृष्ठ 21 देखें)।

स्तन पान करवाते समय क्या मैं कसरत कर सकती हूँ ?

नियमित रूप से हल्की से मध्यम कसरत की सलाह सबको दी जाती है, जिसमें वह महिलाएँ भी शामिल हैं जो स्तन पान करा रही हैं।

यदि आपका इरादा तेज़ कसरत करने का है तो आप चाहेंगी कि कसरत से पहले आप बच्चे को दूध पिला दें। कसरत करते समय आपकी माँसपेशियों से निकलने वाले लैक्टिक ऐसिड से थोड़ी देर के लिए आपके दूध का स्वाद बदल सकता है और हो सकता है कि जो बच्चे को अच्छा न लगे। हाँलाकि इससे आपके बच्चे को कोई नुकसान नहीं होगा।

आराम करना कितना आवश्यक है ?

अधिकतर नई माताएँ पहले कुछ महीनों में थकान महसूस करती हैं क्योंकि उनको रात में जग कर बच्चे को दूध पिलाना पड़ता है और उ से शान्त करवाना पड़ता है। यह आवश्यक है कि दिन में जब आपका बच्चा सोता है तो आप भी आराम करें। आपके लिए अपनी देखभाल करनी आवश्यक है जिससे कि आप बच्चे की देखभाल कर सकें। आरम्भ के सप्ताहों के बाद स्तनपान करवाना आसान व कम थकाने वाला हो जाता है।

क्या ऐसा सम्भव है कि माँ का दूध घटिया प्रकार का हो ?

अनेकों महिलाएँ चिन्तित हो जाती हैं जब उनके बच्चे अशान्त हो जाते हैं या जब उनका दूध "पानी जैसा" दिखता है। उन्हें शक होने लगता है कि उनके दूध का स्तर अच्छा नहीं है।

आपका दूध हर बार दूध पिलाने पर और जैसे जैसे आपका बच्चा बढ़ता है और उसका विकास होता है, उसके साथ बदल जाता है। यह इस लिए होता है कि दूध आपके बच्चे की पोषण की ज़रूरतों को पूरा करता रहे। मनुष्य के परिपक्व दूध में (करीब दो सप्ताह के बाद) 'नीली सी झलक' होती है, जैसी कि मलाई निकाले हुए दूध में होती है। ऐसा होना आम बात है, यह नहीं कि दूध का स्तर खराब है।

नवजात शिशु का सामान्य व्यवहार (Normal newborn behaviour)

हर बच्चा अलग अलग होता है। वे व्यकतित्व व स्वभाव में भी भिन्न होते हैं।

हर बच्चा अपना ही दूध पीने व सोने का तरीका, बढ़ने की दर, पसन्द व नापसन्द का विकास करेगा।

शुरु के हफ़्तों के दौरान:

- बच्चे कितनी बार दूध पीते हैं उसमें अंतर। कभी कभी आपका बच्चा अक्सर दूध पिएगा (1-2 घंटे पर) और अन्य समय पर दूध पीने के बीच में लम्बे समय के बाद पिएगा (4-5 घंटे का अन्तराल)। इस पर ध्यान दें कि आप बच्चे को उसकी आवश्यकतानुसार दूध पिलाएँ।
- बच्चे को शान्त करने में कठिनाई, विशेषकर दोपहर के बाद। आराम के लिए दूध पीना (जल्दी जल्दी दूध पीना) दोपहर के बाद या शाम को अधिक होता है। इस तरह बार बार थोड़ा थोड़ा दूध पीने से आपके दूध की मात्रा बढ़ाने में सहायता मिलती है। दिन में कभी आराम करने से इस प्रकार दूध पिलाने से आप निबट पाएँगी।
- हाफ़ना, दम घुटना या स्तन छोड़ देना और दूध बहना। आपका बच्चा जैसे जैसे बढ़ा होगा, वह आपके दूध के आने से अभ्यस्त हो जाएगा। यदि आपका बच्चा स्तन छोड़ देता है, हाफ़ता है या उसका दम घुटता है तो आप निम्नलिखित कर सकती हैं;
    - जब दूध आना स्थिर हो जाए तो बच्चे को फिर से स्तन से लगाएँ
    - पीछे की तरफ़ टेक लगाएँ और बच्चे को अपने ऊपर लिटाएँ
    - यदि यह एक समस्या बन जाती है तो मदद के लिए इस पुस्तक का अन्तिम पृष्ठ देखें।
- दूध पीने के बाद डकार लेनी। बच्चे अपने आप डकार लेते हैं और कभी कभी तो जब स्तन से लगे होते हैं। मदद के लिए अपने बच्चे को अपने शरीर के साथ लगा कर सीधा खड़ा करें।
- स्तन पर ही सो जाना। कुछ बच्चों के लिए इसका अर्थ है कि उनका पेट भर गया है जबकि औरों के लिए यह कि वे आराम कर रहे हैं और फिर से दूध पीएँगे। अपने बच्चे के दूध पीने के तरीके के बारे में आपको समय के साथ पता चल जाएगा।
- तेज़ी से बढ़ना। यह वह समय है जब बच्चा एकदम बढ़ता है और उसका जल्दी विकास होता है। यह होता है जब बच्चा 10-14 दिन, 4-6 सप्ताह, 3 महीने व 6 महीने का होता है। इस समय आपका बच्चा अशान्त, चिड़चिड़ा रहेगा और अधिक बार दूध पीयेगा। पर, हर बच्चा अलग अलग होता है और यह समय हर बच्चे में विभिन्न होगा।
- रात में दूध पीना और जगना। बच्चों का रात में जग कर दूध पीना और आराम से लेटने के लिए चिपटना आम बात है। आमतौर पर, बच्चे जब 12 महीने के हो जाते हैं तो वह रात भर आराम से सोने लगते हैं।

नींद लेना (Sleeping)

- सभी बच्चे अलग अलग होते हैं और उनकी सोने की क्षमता भी।
- शुरु में बच्चों के लिए यह आम बात है कि वे अक्सर दूध पीयें (2-3 घंटे पर), विशेषकर रात भर।
- यह इस लिए नहीं है कि आपका बच्चा 'शैतान' है। बच्चे को लम्बी नींद लेना सीखने में समय लगता है और यह उनके सामान्य विकास का हिस्सा है।
- आपके बच्चे को रोते समय शान्त होना नहीं आता; इसके लिए उसे आपकी मदद चाहिए।
- जब आपका बच्चा परेशान हो तो उसे गोदी में लेने और उसे अपने से चिपटाने से उसे शान्त होने में मदद मिलती है; ऐसा करने से आप उसे बिगाड़ेंगी नहीं।
- अनुसन्धान बताता है कि जो मातापिता अपने बच्चे की ज़रूरतों को पूरा करते हैं, वास्तव में उनके "बच्चे कम माँगें रखने वाले व जैसे जैसे वे बढ़े होते हैं अधिक आत्मनिर्भर होते जाते हैं।"
- अपने बच्चे के थकने के लक्षणों पर ध्यान देने से और उस समय उसे सुलाने से आपका बच्चा अपने आप सोना सीखेगा। यदि बच्चा परेशान होता है तो उसे शान्त होने के लिए मदद चाहिए होगी और इसके बाद ही वह सो पाएगा। ***अधिक जानकारी व सहायता के लिए अन्तिम पृष्ठ देखें।***

काम पर वापिस जाना (Going back to work)

- अनेकों माताओं के लिए, घर से बाहर काम करने का अर्थ है अपने बच्चे से दूर होना।
- तैयारी व सहायता से अनेकों महिलाएँ काम व बच्चे को दूध पिलाना दोनों ही कर सकती हैं।
- काम व बच्चे को दूध पिलाना दोनों की व्यवस्था करने के तरीकों में शामिल हैं:
  - बच्चा दूध पीने के लिए आपके पास कार्यस्थल पर आए
  - काम पर हाथ से स्तन दबा कर दूध निकालें
- जब आप गर्भवती हों या मातृत्व छुट्टी पर हों तो अपने मैनेजर से हाथ से स्तन दबा कर दूध निकालने व स्तनपान करवाने के लिए थोड़ा समय देने के लिए बात करें। इस बातचीत में दूध निकालने व स्तनपान करवाने के लिए एक साफ़, एकान्तमय स्थान शामिल होना चाहिए।
- काम पर वापिस जाने के बाद, अपनी सहूलियत से उस समय दूध निकाले जब आमतौर पर आपका बच्चा दूध पीता है या किसी नियमित समय पर। इससे आपका दूध आता रहेगा और (नीचे देखें) से बचने में भी मदद मिलेगी।
- आपको हाथ से स्तन दबा कर दूध निकालने, निकाले हुए दूध को संभाल कर रखना व एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जाना तथा अपने बच्चे को निकाला हुआ दूध पीलाने के तरीके संबंधी जानकारी चाहिए होगी।
- काम पर जाने के बाद जब आपका बच्चा आपसे अलग होगा, उस समय की ज़रूरतों का सामना करने के लिए यह आवश्यक है कि आप पक्का करें कि आपकी ज़रूरतें पूरी हो रहीं हैं और आपको सहायता मिल रही है।
- आप और अधिक जानकारी ऑस्ट्रेलिया की स्तनपान संस्था (Australian Breastfeeding Association) या अपनी शिशु तथा परिवार स्वास्थ्य नर्स से ले सकतीं हैं (अन्तिम पृष्ठ देखें)।

स्तनपान करवाने संबंधी समस्याएँ (BREASTFEEDING ISSUES)

निप्पल में जब दर्द हो और उनमें दरारें पड़ जाएँ (Painful or damaged nipples)

- यदि आपके निप्पलों में दर्द होता है तो आपको बस अपने बच्चे कि स्थिति को थोड़ा सा बदलने की आवश्यकता है (जैसे कि बच्चे के माथे को थोड़ा सा पीछे की तरफ़ झुका दें, जिससे कि उसकी ठोडी आपके स्तन के साथ लग जाए)।
- जबकि बच्चा आपके साथ लगा हुआ है, आप अपने स्तन को अंग्रेज़ी के अक्षर सी (c) के आकार में पकड़ सकती हैं जिससे कि आपके स्तन का अधिक हिस्सा बच्चे के मुँह में दब सके।
- यदि इनमें से किसी भी तरीके से आपके निप्पलों का दर्द ठीक नहीं होता तो बच्चे को आराम से खींच कर अपने स्तन से हटाएँ (उँगली को बच्चे के मुँह के कोने में डालें और निप्पल को बाहर घसीट लें)। आप बच्चे को फिर से स्तन से लगा सकती हैं।

निप्पलों की देखभाल (Nipple Care)

- आरम्भ के दिनों में जब आपका बच्चा आपके स्तन से लग कर दूध पीना सीखता है तब निप्पलों में दर्द होना आम बात है।
- यह सुनिश्चित करना कि आपका बच्चा आपके स्तन से ठीक से लगा है और यदि दूध पिलाने में दर्द या परेशानी होती हैं तब स्तन में सही तरीके से लगाने से निप्पलों के दर्द से बचा जा सकता है।
- हर बार दूध पिलाने के बाद, हाथ से स्तन दबा कर थोड़ा सा दूध निकाल कर अपने निप्पलों व एरियोला (निप्पलों के आस पास का गहरे रंग का हिस्सा) पर मलने से निप्पल स्वस्थ रहते हैं और यदि उनमें खरोंच या दरारें हों तो उनका भी इलाज हो जाता है।
- यह याद रखें कि कपड़े पहनने से पहले निप्पलों के आस पास सूख जाने दें।
- यदि निप्पलों के आस पास आप कोई क्रीम लगाना चाहती हैं तो ध्यान दें कि क्रीम में केवल शुद्ध लैनोलिन हो **(purified lanolin),** क्योंकि अन्य तत्वों से बनी क्रीमों को दूध पिलाने से पहले साफ़ करना पड़ेगा। इससे आपके निप्पलों में और खराबी होगी।
- यदि आप क्रीम का उपयोग करती हैं तो ध्यान दें कि क्रीम बनाने वाले के निर्देशों का पालन करें।

स्तनों का भर जाना (Breast fullness)

पहले तीन से पाँच दिनों में जैसे जैसे आपके दूध की मात्रा बढ़ती है, 'स्तनों के भर जाने' से आपको दर्द का अनुभव हो सकता है।

यदि आप ब्रा पहनती हैं तो यह आवश्यक है कि आप दिन में सपोर्टिव ब्रा (supportive bra) पहनें जो आपके स्तनों पर तंग न हो और अपने बच्चे को जितनी बार वह चाहता है उतनी बार दूध पिलाएँ। रात को सपोर्टिव बनियान (ऑस्ट्रेलिया में इसे इसे क्राप टाप कहते हैं) अधिक पसन्द की जाती है क्योंकि यह रात को स्तन में दबाव से बचाती है।

अपने स्तन पर ठंडी पट्टी, जो 'ठंडी जेल पैक', 'बर्फ़' या 'ठंडी बन्दगोबी की पत्तियों' के रूप में हो, रखने से दर्द को कम करने में मदद मिल सकती है। यदि आप ठंडी पट्टी का उपयोग करती हैं तो कुछ चीज़ें ध्यान देने लायक हैं;

- याद रखे कि निप्पलों के आस पास ठंडी पट्टी न रखें।
- एक बार में ठंडी पट्टी केवल 10 स 15 मिनिट के लिए ही लगाएँ। आप एक घंटे के बाद ठंडी पट्टी फिर से रख सकती हैं।
- ठंडी पट्टी को किसी सुरक्षित कपड़े में लपेटें, जैसे कि मुँह साफ़ करने का कपड़ा/छोटी तौलिया जिससे आपकी त्वचा को कोई नुकसान न हो।

नलिका में बाधा (Blocked ducts)

नलिका में बाधा आमतौर पर निम्नलिखित से होती है:

- बहुत तंग ब्रा पहनने से स्तन पर दवाब पड़ता है
- स्तन का पूरी तरह से खाली न होना
- देर देर बाद दूध पिलाना

आप को लगेगा कि:

- आपके स्तन का कोई हिस्सा लाल, सख़्त व छूने पर गर्म लगेगा
- आपको लगेगा कि आपकी तबियत ठीक नहीं है और आपको हल्का बुख़ार है

नलिका में बाधा को ठीक करने के लिए सुझाव:

- जितनी बार आपका बच्चा चाहता है उसे दूध पिलाएँ
- यह आवश्यक है कि आपने बच्चे को स्तन पर ठीक से लगाया है
- दूध पिलाने से पहले, जहाँ बाधा है वहाँ पर (निप्पल के पास की सख़्त जगह) उंगली के ऊपरी मुलायम हिस्से से धीरे धीरे मालिश करें
- दूध पिलाने के समय स्तन पर धीरे धीरे मालिश करें जिससे दूध का बहाव ज़्यादा हो
- यदि उस स्तन से बच्चा दूध नहीं पीता या नलिका में बाधा को साफ़ करने के लिए हाथ से स्तन दबा कर दूध निकालें
- दर्द दूर करने से सहायता मिल सकती है। पर अपने डॉक्टर, दवा विक्रेता या 'Mothersafe' गर्भावस्था व दूध स्त्राव की दवा दारू सेवा से बात करना न भूलें। (मदद के लिए अन्तिम पृष्ठ देखें)
- पक्का करें कि आपकी ब्रा तंग न हो और उससे आपके स्तन पर दबाव न पड़ रहा हो
- रात को टेक देने वाली बनियान (क्रॉप टॉप) पहनें
- आराम करने से मदद मिलेगी।

ऊधशोथ (Mastitis)

यदि नलिका में बाधा का इलाज न किया जाय तो ऊधशोथ [mastitis (स्तन में संक्रमण)] हो सकता है। अन्य कारणों में निम्नलिखित शामिल हैं;

- निप्पल पर खरोंचें या दरारें होनी
- शुरु के सप्ताहों में बहुत अधिक दूध आना जब कि आपके दूध आने की मात्रा आपके बच्चे की ज़रूरतों के अनुकूल बनती है
- ऊधशोथ के लक्षणों में निम्नलिखित शामिल हैं:
    - आपके स्तन पर लाल, दर्दनाक व कभी कभी गर्म स्थान हो जाना
    - अस्वस्थ महसूस करना और फ़्लू जैसे लक्षण होना
    - अस्थिर महसूस करना
    - भहुत अधिक बुखार होना
- **इलाज**
    - नलिका में बाधा के लिए (उपरोक्त दिए गए)
    - अपने डॉक्टर से मिलें क्योंकि आपको ऐन्टीबायोटिक लेने की आवश्यकता हो सकती है
    - अधिक सहायता व जानकारी के लिए अपनी शिशु तथा परिवार स्वास्थ्य नर्स या ऑस्ट्रेलिया की स्तनपान संस्था (Australian Breastfeeding Association) से संपर्क करें।

स्तनपान करवाना व धूम्रपान करना (Smoking and Breastfeeding)

माँ यदि धूम्रपान करती है तब भी स्तनपान करवाना बेहतर है।

जो बच्चे ऐसे घर में रहते हैं जिसमें कोई धूम्रपान करता है, उन्हें अचानक मौत संलक्षण [Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)] होने का अधिक खतरा होता है।

धूम्रपान करने से निकोटिन हर हालत में स्तन के दूध में पहुँच जाती है। निकोटिन से आपके दूध आने पर भी प्रभाव हो सकता है।इससे दूध की मात्रा कम हो सकती है और आपका बच्चा भी काफ़ी चिड़चिड़ा व अशान्त हो सकता है।

बच्चे की देखभाल करने वाला व्यक्ति यदि धूम्रपान करता है तो उसको प्रोत्साहित किया जाता है कि:

- अपने बच्चे को दूध पिलाने के बाद या उसे गोदी में लेने के बाद धूम्रपान करे,
- आप जैकेट पहनें जिससे धुंएं के रसायिनिक तत्व वह जैकेट सोख ले और जब आप बच्चे को गोदी में लें या दूध पिलाएँ तो जैकेट को उतार दें।
- यदि कार में 16 वर्ष से छोटा बच्चा है तो उसमें धूम्रपान करना ग़ैर कानूनी है।
- यदि घर में कोई शिशु या छोटा बच्चा रहता है तो वहाँ किसी को धूम्रपान न करने दें।

Quit Line 131 848

स्तनपान करवाना व शराब (Alcohol and Breastfeeding)

शराब आपके दूध में पहुँच जाती है। आपके दूध में शराब की मात्रा उतनी ही होगी जितनी की आपके रक्त में होती है। वर्तमान सिफ़ारिश है कि स्तनपान करवाते समय शराब नहीं पीनी चाहिए। शराब आपके दूध आने की मात्रा पर प्रभाव डालती है और साथ में दूध का स्वाद बदल देती है। इससे आपका बच्चा परेशान हो सकता है।

परेशान हो सकता है। शराब व स्तनपान करवाने संबंधी अधिक जानकारी के लिए ऑस्ट्रेलिया की स्तनपान संस्था (Australian Breastfeeding Association) की वेबसाईट देखें (अन्तिम पृष्ठ देखें)।

अवैध नशीले पदार्थ व बच्चे (Illicit Drugs and Babies)

जब घर में कोई बच्चा हो तो अवैध नशीले पदार्थों (चरस, स्पीड, कोकेन, हेरोइन, आदि) का उपयोग खतरनाक है। हो सकता है जब आपके बच्चे को आवश्यकता हो आप कोई प्रतिक्रिया न दिखाएँ और आपके बच्चे की अवहेलना हो जाए।

अवैध नशीले पदार्थों का उपयोग करते समय स्तनपान करवाने की सलाह नहीं दी जाती। यह नशीले पदार्थ आपके दूध में पहुँच जाते हैं और बच्चे पर असर डालेंगे। जब बच्चा आपका दूध पीना बंद कर देगा, उसे इन नशीले पदार्थों से प्रत्याकार (withdrawal) हो सकता है।

यदि आपको इसकी चिंता है तो कृपया अपने सामुदायिक स्वास्थ्य सेवा द्वारा नशीले पदार्थ व शराब सेवा से बात करें (अन्तिम पृष्ठ देखें)।

आपकी देखभाल करना (TAKING CARE OF YOU)

आपके गर्भाशय को सामान्य आकार का होने में 6 सप्ताह लग जाते हैं। स्तनपान करवाने से इसमें मदद मिलती है। इस दौरान महावारी की तरह खून बहना आम बात है। अधिकतर महिलाओं में 2 से 12 दिन तक खून बहता है और फिर वह कम हो जाता है व हल्के रंग का हो जाता है और 6 सप्ताह तक चल सकता है।

कई महिलाएँ इस समय पेट या गर्भाशय में मरोड़ या ऐंठन महसूस करती हैं (इसे जन्म के बाद होने वाला दर्द कहते हैं)। शुरू शुरू में आपको लगेगा कि स्तनपान करवाते समय बहुत ज़्यादा रक्त बह रहा है। 'जन्म के बाद होने वाला दर्द' होना सामान्य बात है और इससे आपके गर्भाशय को सामान्य आकार का होने में मदद मिलती है।

आराम देने वाले तरीके जो आपको मदद कर सकते हैं वे हैं:

- कोई हल्की दर्द की दवा (पैकेट पर दिए गए निर्देशों का पालन करना न भूलें) तथा,
- दूध पिलाते या हाथ से स्तन दबा कर दूध निकालते समय, जहाँ पर तकलीफ़ है वहाँ गर्म पैक रखना

निम्नलिखित संक्रमण/चिन्ता के सूचक है:

- रक्त के बहाव का बढ़ जाना (एक घण्टे में एक से ज़्यादा पैड पूरी तरह भीग जाना)
- रक्त बहने का फिर से शोख लाल रंग हो जाना
- रक्त बहने पर बदबू आती है

यदि आपको ऐसा होता है तो कृपया अपने डॉक्टर (GP) या अपने स्थानीय अस्पताल के आपातकालीन विभाग में दिखाएँ।

घाव की देखभाल (Wound care)

यदि आपके योनिक / मलाशीय टाँके लगे हैं तो यह आवश्यक है कि आप इस जगह को दिन में कम से कम दो बार पानी से धोएँ और दबा कर सुखाएँ, जिससे सफ़ाई रह सके। यह सलाह दी जाती है कि जब अधिक रक्त बह रहा हो तो आप प्रसूति के लिए बने पैड इस्तमाल करें और हर तीन या चार घण्टे पर पैड बदलें, आवश्यकता हो तो अधिक बार।

यदि आपके सिज़ेरियन सेक्शन हुआ है तो आपको सलह दी जाती है कि आप हमेशा की तरह फ़ुव्वारे से नहाएँ। जब आपकी पट्टी हटा दी जाए तो सुनिश्चित करें कि घाव की जगह को धोएँ और तौलिए से थपथपा कर सुखाएँ। यदि घाव पर त्वचा की परत है तो त्वचा को उठाएँ और घाव को अच्छी तरह साफ़ करें क्योंकि इससे संक्रमण का ख़तरा कम हो जाता है।

यदि आपको अपने घाव (जैसे कि लाली होनी व कुछ बहना) के बारे में चिन्ता है तो कृपया अपनी मिडवाईफ़, (GP) या स्थानीय आपातकालीन विभाग में दिखाएँ।

पोषक भोजन करना (Eating well)

यह आवश्यक है कि आप भिन्न प्रकार के पौष्टिक भोजन खाएँ, विशेषकर जब आप बच्चे को अपना दूध दे रही हों। राष्ट्रीय स्वास्थ्य व चिकित्सा अनुसंधान परिषद (National Health and Medical Research Council) ने 2003में निम्नलिखित स्वास्थवर्धक भोजन मार्गदर्शिका जारी की थी:

- प्रचुर मात्रा में सब्ज़ियाँ, दालें व फल खाएँ
- प्रचुर मात्रा में अनाज (ब्रेड, चावल, पास्ता, नूडल) खाएँ , अच्छा हो कि वे साबुत अनाज के बने हो
- थोड़ा बहुत मीट, मछली, अंडे, फलियाँ व दूध रहित प्रोटीन के स्त्रोत खाएँ
- थोड़े बहुत दूध से बने उत्पाद (दूध, पनीर व दही) खाएँ। जहाँ तक हो सके कम चर्बी का सामान चुनें
- प्यास लगे तो पानी पिएँ (एक दिन में करीब 2 लीटर)
- बहुत कम मात्रा में ऐसी चीज़े खाएँ या पिएँ जिसमें नमक, सैचुरेटड चर्बी या चीनी अधिक मात्रा में हो

यदि आपको लगता है कि आपके भोजन में कुछ कमी है तो अधिक जानकारी के लिए कृपया अपने स्वास्थ्य व्यवसायी, डॉक्टर या आहार विशेषज्ञ से बात करें।

आप राष्ट्रीय स्वास्थ्य व चिकित्सा अनुसंधान परिषद से भी परामर्श ले सकती हैं: ऑस्ट्रेलिया में बच्चों व किशोरों के लिए आहार संबंधी मार्ग दर्शिका (Dietary guidelines for children and adolescents in Australia)।

www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm

जन्मोत्तर बच्चे को दूध पिलाना (POSTNATAL FEELINGS)

बेबी ब्लूज़ (बच्चा होने पर डिप्रेशन होना) (Baby blues)

जो महिलाएँ 'बेबी ब्लूज़' से प्रभावित होती हैं वे भावुक व परेशान महसूस करती हैं और बिना किसी कारण के रोने लगती हैं। 'बेबी ब्लूज़', आमतौर पर बच्चे को जन्म देने के 3 से 10 दिन के अन्दर होता है और 80% महिलाओं को प्रभावित करता है। 'बेबी ब्लूज़', जन्म देने के बाद जो हार्मोनल बदलाव होते हैं उनके कारण होते हैं। 'बेबी ब्लूज़', ठीक से आराम करने व सहायता मिलने पर आमतौर से कुछ दिन बाद गायब हो जाते हैं और उनके लिए किसी इलाज की आवश्यकता नहीं होती।

जन्मोत्तर अवसाद (Postnatal depression)

जन्मोत्तर अवसाद (PND) ऐसी अवस्था है जब महिला को बच्चे के जन्म के बाद एक महीने से लेकर पहले साल में कभी भी डिप्रेशन हो सकता है। ऑस्ट्रेलिया में 16% महिलाओं को (PND) होता है। इस प्रकार का डिप्रेशन धीरे धीरे या एकदम हो सकता है।

औरों से अलग होना व जीवन में कोई मुख्य घटना होना, जैसे कि परिवार में किसी का निधन हो जाना या घर बदलना आदि का (PND) से बहुत गहरा संबंध है।

(PND) के लक्षणों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- बैचेनी अनुभव करना या उदासी की मनोदशा होनी
- स्पष्ट रूप से न सोच पाना या सही शब्द दिमाग में न आने
- बिना कारण के रोना आना
- थकान व नींद न आने पर अत्याधिक चिंता होनी
- घर को काम काज न कर पाना
- भूख न लगनी या अत्याधिक खाना खाना
- आत्मानादर करना
- अपना आत्मसम्मान न करना
- यौन संबंध में रुचि खो देना
- अकेले होने या अन्य लोगों से मिलने का भय होना
- चिड़चिड़ापन होना
- दिमाग को ग्रस्त करने वाले विचार आना या गतिविधियाँ करनी
- जन्म हत्या के विचार आने, उसकी योजना बनानी या जन्म हत्या करनी।

इलाज (Treatment)

यह आवश्यक है कि आप अपनी भावनाओं व चिंताओं को बारे में अपनी शिशु तथा परिवार स्वास्थ्य नर्स या अपने डॉक्टर से बात चीत करें। अपने साथी, परिवार के विश्वसनीय सदस्यों या डॉक्टर से बात चीत करने से भी मदद मिल सकती है। महिलाओं का किस प्रकार का इलाज किया जाएगा यह उनकी मनोदशा की गंभीरता पर निर्भर करेगा। इस इलाज में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- कोई ग्रुप में सहायता कार्यक्रम जहाँ आपको ऐसी अन्य महिलाओं से मिलने का अवसर मिले जो आपकी तरह की ही भावनाएँ अनुभव कर रहीं हैं
- काऊन्सलिंग
- आपके बच्चे की देखभाल करने में सहायता
- उचित दवा – जो आमतौर से स्तनपान करवाने पर भी सुरक्षित हो, मदरसेफ़ ड्रग जानकारी सेवा (Mothersafe drug information service) – अंतिम पृष्ठ देखें।

क्या मैं अपने आपकी मदद कर सकती हूँ ? (Can I help myself?)

जी हाँ, कर सकती हैं। यह आवश्यक है कि यदि आप इनमें से कुछ भी अनुभव करती हैं या आपको लगता है कि आप स्थिति का सामना नहीं कर पाएँगीं तो आप अपनी शिशु तथा परिवार स्वास्थ्य नर्स, डॉक्टर या सामुदायिक नर्स (स्वास्थ्य व्यवसायी) से मदद लें। यदि आप चाहें तो निम्नलिखित सुझावों के बारे में विचार कर सकती हैं;

- अपनी ज़रूरतों के लिए समय निकालें
- अन्य महिलाओं व माताओं से मित्रता बढ़ानी। वयस्क लोगों के साथ व अपने लिए सहायता सिस्टम का विकास करने के लिए यह एक अच्छा मौका होगा।
- अपनी भावनाओं के बारे में बात चीत करें या लिखें, कोशिश करें कि अपनी भावनाओं को अपने दिल में न रखें
- शान्त होने के तरीके जिनमें गहरी सांस लेना भी शामिल हो
- जब भी सम्भव हो अच्छी तरह से आराम व व्यायाम करना
- संतुलित भोजन करना

यह भी याद रखें कि आपके साथी को भी सहायता की आवश्यकता होगी।

ट्रेसिलियन (Tresillian) के प्रकाशन जन्मोत्तर की कुछ भावनाओं 2006 (Some Postnatal Feelings Handout) अधिक जानकारी के लिए अंतिम पृष्ठ देखें

गर्भनिरोध (Contraception)

स्तनपान करवाने से, जब अपका बच्चा दूध पीता है तो जो हार्मोन निकलते हैं वे उन हार्मोन का उत्पादन रोक देता है जो स्त्री के अंडोत्सर्ग के लिए चाहिए होते हैं। इसलिए जितना अधिक आपका बच्चा आपका दूध पिएगा उतना ही कम आपकी अंडोत्सर्ग करने की संभावना कम होगी। जब आप पूरी तरह से स्तनपान करवाती हैं (अर्थात, आपका बच्चा 24 घण्टे, रात और दिन में 6 से 12 बार दूध पीता है और उ से कोई अन्य ठोस भोजन या तरल पदार्थ नहीं दिया जाता) तथा आपको महावारी शुरू नहीं हुई है (जन्म देने के बाद 8 सप्ताह के लिए जो रक्त बहता है उसे छोड़ कर), तो आपका पहले छ: महीने में गर्भधान करना नामुमकिन है।

पर यह आवश्यक है कि आप गर्भनिरोध के विकल्पों के बारे में अपने डॉक्टर, महिला स्वास्थ्य नर्स या 'परिवार नियोजन (NSW) से बात चीत करें। (अंतिम पृष्ठ देखें)

अपने बच्चे की देखभाल करनी (TAKING CARE OF YOUR BABY)

नहलाना / मालिश करना (Bathing /Massage)

जीवन के पहले 24 घण्टों में बच्चे जन्म लेने के बाद अपने को बहाल करते हैं। इसलिए सही यह ही होगा कि आप अगले दिन तक प्रतिक्षा करें और उसके बाद ही अपने बच्चे को नहलाएँ। बच्चे को नहलाने का कोई एक ही निश्चित तरीका नहीं होता। यह आवश्यक है कि आप बच्चे को गर्माई में व सुरक्षित रखें। नहलाने का पानी नम हो पर बहुत गर्म न हो, तापमान 37 से 40° सेन्टीग्रेड होना चहिए। बच्चे को ऐसी जगह नहलाएँ जहाँ तेज़ हवा न हो। जहाँ पर आप बच्चे को नहलाएँगी वह आपके लिए आरामदायक ऊँचाई पर होनी चाहिए जिससे आपको झुकना न पड़े। नहलाने के बाद यदि आप चाहे तो बच्चे की मालिश कर सकती हैं।

बच्चे की नाभिरज्जु (umbilical cord) की देखभाल करना (Caring for your baby's cord)

आपके बच्चे की नाभि की जगह व रज्जु को नहलाने के समय या प्रतिदिन एक बार साफ़ पानी से धोना और फिर सुखाना चाहिए। रज्जु का ठूँठ जल्द ही सख्त हो जाएगा, काले रंग का और सिकुड़ जाएगा। वह चिपकना भी हो सकता है और जब वह आस पास की जगह से अलग होता है तो उसमे से थोड़ा सा रक्त भी बह सकता है। रज्जु का ठूँठ, जन्म के बाद, 5 से 10 दिन के अंदर अलग हो जाता है। यदि रज्जु का ठूँठ 'लाल' व या 'बदबूदार' हो जाता है तो कृपया अपने डॉक्टर को बताएँ।

अपने बच्चे को कभी भी झटके न दें (Never Shake your Baby)

अपने बच्चे को झटके देने से उसका सिर आगे और पीछे धक्के खाता है। इससे आपके बच्चे के मस्तिष्क से खून बह सकता है जिससे मस्तिष्क में खराबी हो सकती है या मौत भी। यदि आपको लगता है कि आप बच्चे की वजह से परेशान, क्रोधित या हताश हो रही हैं तो यह सुनिश्चित करें कि बच्चे को किसी सुरक्षित स्थान (जैसे कि, पालना) पर लिटा कर आप आराम करें, थोड़ा दूर जाकर अपनी देखभाल करें। बस इतना ध्यान रखें कि यह आवश्यक है कि आप अपने बच्चे को कभी भी झटके न दें।

यदि आपको लगता है कि आपको ऐसा अक्सर करना पड़ता है तो कृपया किसी से मदद लें जैसे कि अपनी शिशु तथा परिवार स्वास्थ्य नर्स अंतिम पृष्ठ देखें)।

चुसनी / शान्त करने के लिए रबड़ का निप्पल (Dummies / Pacifiers)

यह सलाह दी जाती है कि जब आपका बच्चा आपका दूध पीना सीख रहा हो उस समय उसे चुसनी या शान्त करने के लिए रबड़ का निप्पल न दें। चुसनी को चूसने से आपके बच्चे की भूख शान्त हो जाएगी और हो सकता है कि आपका बच्चा सो जाए, और इससे उसका स्तनपान करना रह जाएगा। इसके अलावा, अधिकतर बच्चे पहले कुछ दिनों में माँ के स्तन से लगना व दूध पीना सीखते हैं और क्योंकि चुसनी का आकार व गठन आपके स्तन से भिन्न है, इसलिए चुसनी को चूसने से दूध पीना सीखने में आम समय से अधिक समय लग जएगा।

यदि आप चुसनी का उपयोग करना चाहती हैं तो कृपया इसमें कम से कम पहले तीन सप्ताह का विल्म्ब करें। इससे आपके बच्चे को ठीक से माँ का दूध पीना आ जाएगा।

शिशु की अचानक मौत संलक्षण सुरक्षा से सोना
(Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) - Safe Sleeping)

SIDS के खतरे से बचने के लिए यह आवश्यक है कि:

- आपका बच्चा कम से कम पहले छ: से बारह महीने तक आपके ही कमरे में सोए।
- उसे पीठ पर लेट कर सोना चाहिए
- उसे जन्म से पहले व बाद में धूम्रपान के धुएँ से दूर रखना चाहिए।
- सोते समय आपके बच्चे का चेहरा ढका हुआ नहीं होना चाहिए (अर्थात, डूना/रज़ाई)

एक साथ सोना (Co-sleeping)

धूम्रपान करने से पालने में मौत (SIDS). का खतरा बढ़ जाता है। यदि आप या उसी पलंग में कोई अन्य व्यक्ति) धूम्रपान करता है तो आपको अपने बच्चे के साथ नहीं सोना चाहिए, चाहे आप पलंग पर धूम्रपान न करती हों।

अपने बच्चे के साथ सोना इसलिए भी खतरनाक है यदि आप (या उसी पलंग में कोई अन्य व्यक्ति) के लिए बच्चे के प्रति कोई प्रतिक्रिया दिखाना कठिन हो। उदाहरण है कि यदि आपने:

- शराब पी है
- कोई ड्रग (कानूनी या गैर कानूनी) जो आपको अधिक उनिंदा बना दे
- पानी भरे हुए पलंग (water bed) या सोफ़े पर सोना

जो महिलाएँ अत्याधिक भारी भरकम हैं उन्हें भी अपने बच्चे के साथ नहीं सोना चाहिए।

'SIDS and Kids' द्वारा लिखित पुस्तिका 'सुरक्षा से सोना' ('Safe Sleeping') को देखें। अधिक जानकारी: www.sidsandkids.org से भी मिल सकती है।

प्रतिरक्षण (Immunisation)

आपके बच्चे का प्रतिरक्षण, यकृत शोथ बी (hepatitis B) के टीके से आरम्भ होगा जब वह अस्पताल में होगा। यह टीका इसलिए लगाया जाता है कि आपके बच्चे को उस विषाणु से बचाया जा सके जिसके कारण गम्भीर दीर्घ कालिक यकृत का रोग यकृत शोथ बी होता है। अपने बच्चे की प्रतिरक्षण समय सारिणी के लिए अपने बच्चे की नीली किताब 'मेरा प्रथम स्वास्थ्य रिकार्ड' ('my first health record') देखें।

अधिक जानकारी के लिए www.immunise.health.gov.au पर ऑस्ट्रेलिया का प्रतिरक्षण कार्यक्रम (*Immunise Australia Program)* की वेबसाइट देखें।

काली खांसी – माता पिता व अन्य लोग जो बच्चे की देख रेख में शामिल हैं, उन सबको अपना काली खांसी का टीका फिर से लगाना चाहिए। यदि बच्चे को बिना काली खांसी का टीका लगाए, किसी काली खांसी से पीड़ित व्यक्ति के आस पास रखा जाए तो बच्चा बहुत गम्भीर रूप से बीमार हो सकता है। यह टीका माता पिता व अन्य लोग जो बच्चे की देख रेख में शामिल हैं, उनको नि:शुल्क लगाया जाता है। यह टीका स्तनपान करवाते समय भी सुरक्षित है।

कार में बच्चों की टोकरी (Car Restraints)

जब आप बच्चे को किसी वाहन में ले कर जाएँ तो आपको उसे ऐसी वैध शिशु टोकरी में रखना होगा जो उचित रूप से वाहन में लगी हुई है। यह सुनिश्चित करें की वाहन की सीटबेल्ट बच्चे के कपड़ों पर से जाए और उसके लपटने वाले कपड़े, कम्बल को लगाई गई सीटबेल्ट के ऊपर से ले जाना चाहिए। आपके बच्चे के लिए किसी वाहन में यात्रा करने का यह सबसे सुरक्षित तरीका है।

अधिक जानकारी के लिए देख: सड़क व यातायात प्राधिकरण (Roads and Traffic Authority) की वेबसाइट www.rta.nsw.gov.au या टेलिफ़ोन: 132 213

या

बच्चों का अस्पताल, वेस्टमीड की वेबसाइट www.chw.edu.au/parents/factsheets
या टेलीफ़ोन: (02) 9845 0000

जब आप बच्चे को घर ले जाती हैं उसके बाद सहायता
(Support when you take a baby home)

सहायता माँगनी (Getting Help)

1. सभी महिलाओं व उनके बच्चों को शिशु तथा परिवार स्वास्थ्य नर्स के पास भेजा जाता है।

यदि आपकी स्थानीय सेवा ने आपसे संपर्क नहीं किया है या आपको तत्काल सहायता चाहिए तो कृपया निम्नलिखित को फ़ोन करें:

केन्द्रिय रेफ़रल सेवा
1800 222 608 **Penrit**h, St Mary's, St Clair, Cranebrook, Springwood, Lawson, Blue Mountains, Lithgow, Auburn, Merrylands, Parramatta, The Hills, Blacktown, Doonside, Mt Druitt
4560 5714 Hawkesbury Community Health Centre

2. जन्म के बाद 1से 4 सप्ताह के अन्दर, सभी बच्चों को उनके स्थानीय डॉक्टर या बच्चों के विशेषज्ञ डॉक्टर द्वारा जाँच की आवश्यकता होती है, जिससे यह सुनिश्चित किया जा सके कि जन्म के समय जो बदलाव होते हैं वे ठीक ठाक चलते रहें।

3. सभी महिलाओं को प्रोत्साहित किया जाता है कि बच्चे के जन्म के 6 से 8 सप्ताह पर वे स्थानीय डॉक्टर या जच्चा बच्चा डॉक्टर को दिखाएँ, जिससे गर्भावस्था व जन्म देने के बाद उनकी हालत ठीक है।

4. अन्य सहायता - अपने बच्चे की मेरा प्रथम स्वास्थ्य रिकार्ड (*My First Health Record)* का कवर देखें।

अन्य साधन (Other resources)

बच्चे की परवरिश, दूध पिलाना व स्वास्थ्य संबंधी मामलों में आम सहायता व जानकारी के लिए, मदद के लिए नीचे कुछ सेवाओं की सुझाव सूची दी जा रही है।

a. बहुसांस्कृतिक साधनों में शामिल है:
http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/publicationsandresources/languages.asp

b. *My First Health Record* – NSW Health, आपके बच्चे की प्रथम स्वास्थ्य रिकार्ड में अन्य सहायता सेवाएँ दी गई हैं जो आपके लिए उपयोगी सिद्ध होंगी।

c. गर्भावस्था, जन्म व शिशु सहायता फ़ोनलाईन (NSW Health Pregnancy, Birth and Baby Helpline) 1800 88 243

d. *Mothersafe* - गर्भावस्था व बच्चे को दूध पिलाने संबंधी सेवाएँ
02 9382 6539 (सिडनी महानगरीय क्षेत्र)
1800 647 848 (महानगरीय क्षेत्र से बाहर)

Mothersafe स्तनपान करवाने संबंधी तथ्य पत्र
http://www.sesiahs.health.nsw.gov.au/Mothersafe/Factsheets.asp

e. ऑस्ट्रेलीयाई स्तनपान करवाने संबंधीसंस्था *(Australian Breastfeeding Association) - 1800 686 2 686*
http://www.breastfeeding.asn.au/

f. स्तनपान करवाना व शराब *(Alcohol and Breastfeeding):* माँ के लिए मार्गदर्शिका ब्रोशर, जो निम्नलिखित पर उपलब्ध;
http://www.alcohol.gov.au/internet/alcohol/publishing.nsf/Content/D068D37123F7837BCA2576730076F850/$File/breastbr.pdf
http://www.lrc.asn.au/ABA_Alchohol_BF.pdf

g. गर्भधारण के सातवें माह व प्रसव के एक सप्ताह की अवधि के बीच मनोदशा विकार तथा जन्मोपरान्त डिप्रेशन व अन्य मानसिक स्वास्थ्य संबंधी मामलें की जानकारी:
Beyond Blues वेबसाईट है: **http://www.beyondblue.org.au;**
Beat Baby Blues वेबसाईट है: **http://www.beatbabyblues.com.au**
Black Dog Institute वेबसाईट है: **http://www.blackdoginstitute.org.au**

देखभालकर्त्ता अन्य लोगों को नि:शुल्क सेवा व मदद प्रदान करते हैं।
वे परिवार के सदस्य, मित्र या पाड़ोसी हो सकते हैं।
यदि आपका कोई देखभालकर्त्ता है तो यह आवश्यक है कि आप स्वास्थ्य संबंधी स्टाफ़ को बताएँ।

नि:शुल्क व गोपनीय दुभाषिया सेवा उपलब्ध है, 24 घण्टे, सप्ताह के 7 दिन।
स्टाफ़ से कहें कि वे आपके लिए दुभाषिए का प्रबंध करें।
औज़लान AUSLAN भी उपलब्ध है।

NSW Health की सभी सुविधाओं में धूम्रपान रहित हैं।
इसका अर्थ है कि धूम्रपान हर स्थान पर वर्जित है, खोल मैदान पर या भवनों के अन्दर।
धूम्रपान छोड़ने में मदद के लिए फ़ोन करें क्वीटलाइन Quitline™ को 131 848

Developed by SWAHS Infant Feeding Group and translated by WS LHD Multicultural Health Translation Service

V2.0 2011