स्तनपान सम्बन्धी केहि जानकारी

सामान्य चुनौतिहरूको समस्या निवारण

दुखेको स्तनको मुन्टा

पहिलो दिनमा अलिकति कोमल महसुस हुनु सामान्य हो, विशेष गरी कुंडीको पहिलो केही सेकेन्ड। यद्यपि, स्तनपान पीडादायी हुनु हुँदैन र त्यहाँ कहिल्यै दरार वा घाउहरू हुनु हुँदैन!



के गर्ने: सबैभन्दा राम्रो रोकथाम भनेको बच्चाको पूरै शरिरलाई पेट तल फर्काएर झुकेको स्थितिबाट खुवाउनु हो । सुनिश्चित गर्नुहोस् कि बच्चाको गहिरो, चौडा खुला मुख छ - स्तनपानको बारेमा परामर्शले सधैं मद्दत गर्न सक्छ

याद गर्नुहोस्: यो स्तनपान हो, निप्पल फिडिङ होइन!

स्तनशोथ

जब तपाईंको स्तन सुन्निन्छ, तातो हुन्छ र दुखाइ हुन्छ। बच्चाले दूध राम्ररी चुस्न नसक्ने कारणले गर्दा स्तन भरिएको हुँदा, वा नली अवरुद्ध हुँदा, वा तपाईंको स्तनको दूधमा संक्रमण हुँदा यो हुन्छ। तर व्यावसायिक रूपमा उपचार नगर्दा प्रायः निप्पल फुटेको कारणले हुन्छ।

के गर्ने: कुनै पनि अवरोधहरू हटाउन निप्पलतर्फ आफ्नो स्तनलाई मालिस गर्नुहोस्। पहिले दुखेको स्तनबाट खुवाउन सुरु गर्नुहोस्। स्तन खाली गर्न दूध खुवाउने बीचमा हातले थिच्नुहोस्। न्यानो कपडाको प्रयोग र तातो पानीले नुहाउन मद्दत गर्न सक्छ। आफ्नो स्तन वरिपरि बन्दागोभी पात प्रयोग गर्नाले राहत प्रदान गर्न सक्छ।



सुझाव: ल्याचिङ वा पोजिसनिङको समस्याले गर्दा दोहोरिने स्तनशोथ हुन सक्छ।

जिब्रो बाँधिएको

यदि बच्चाको जिब्रोलाई मुखसँग जोड्ने छालाको पट्टी सामान्य भन्दा छोटो छ भने, उनीहरूलाई स्तनपान गराउन गाह्रो हुन सक्छ।

केही संकेतकहरू स्तनको मुन्टा वरिपरि कमजोर छाप हुन्। टाँसिने समस्या, बच्चाको मुखको छेउबाट दूध चुहावट, चुस्ने आवाज आउनु वा तौल नबढ्नु र निप्पलमा लगातार घाउ हुनु पनि लक्षण हुन सक्छ।

के गर्ने: एक बाल रोग विशेषज्ञ वा स्तनपान सल्लाहकारले तपाईंलाई स्तनपानका लागि निरन्तरता दिराख्न, अनुमति, उपचार, सुधार, वा सुझावहरू दिन सक्नुहुन्छ।

स्तन संलग्नता

स्तन संलग्नता दुखाइ वा कोमल स्तन सुन्निने हो। यो सामान्यतया जन्मेको ३ देखि ५ औं दिनमा सुरु हुन्छ, किनकि तपाईंको दूध आपूर्ति बढ्छ र १२ देखि ४८ घन्टा भित्रमा जान्छ।

के गर्ने: स्तनलाई बिस्तारै मालिस गर्नुहोस्, चिसो कम्प्रेस लगाउनुहोस्, र दिनमा कम्तिमा ८ पटक स्याहार गर्नुहुन्छ र अझ राम्रो हुन्छ जब यसलाई प्रति दिन १० देखि १२ पटक स्याहार गरिन्छ।

यदि तपाइँको स्तन खुवाउने अन्त्यमा वा खुवाउने बीचमा असहज रूपमा भरिएको छ भने, तपाइँ आरामदायी मात्रामा दूधलाई हातले थिच्न सक्नुहुन्छ।

सुझाव: सबैभन्दा राम्रो रोकथाम भनेको पहिलो दिनदेखि स्तनपान गराउनु हो।

निप्पल सम्बन्धि भ्रम

बच्चाले स्तनपान गराउँदा भन्दा बोतलबाट खुवाउन फरक प्रविधि प्रयोग गर्छ। केही बच्चाहरूलाई बोतल र स्तनको बीचमा एकान्तरण गर्न गाह्रो हुन्छ र कसैलाई हुँदैन।

के गर्ने: बोतल वा प्यासिफायर परिचय गर्नु अघि स्तनपान राम्रोसँग स्थापित नभएसम्म पर्खनुहोस्, कम्तिमा ६ हप्ता सिफारिस गरिन्छ। यदि बच्चालाई पूरक बनाउन आवश्यक छ भने तपाईले अन्य विकल्पहरू जस्तै फिडिङ कप वा पूरक नर्सिङ प्रणालीलाई विचार गर्न सक्नुहुन्छ।

सुझाव: जब तपाइँ बोतल एकीकृत गर्नुहुन्छ, मानव निप्पलको आकारसँग मिल्दोजुल्दो *SLOW-FLOW* निप्पल सबैभन्दा राम्रो विकल्प हो।





उल्टो स्तनको मुन्टा

उल्टो निप्पल भएका धेरै महिलाहरूले कुनै पनि समस्या बिना स्तनपान गर्न सक्षम हुन्छन्! सामान्यतया, एक राम्रो पकड प्रदान गर्नुको साथ, बच्चाले तिनीहरूलाई बाहिर निकाल्न सक्छ।



के गर्ने: तपाईंले खाना खुवाउनु अघि आफ्नो निप्पललाई सक्रिय गर्ने प्रयास गर्न सक्नुहुन्छ वा खुवाउनु अघि पम्प/"लेच असिस्ट" प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। जे होस्, सामान्यतया यो आवश्यक पर्दैन जब बच्चाले एक पटक राम्रोसँग पकड प्रदान गर्छ।

सहयोग र आपतकालिनमा सम्पर्क गर्नुहोस्

यदि तपाई दुखाईमा हुनुहुन्छ, स्तनपान छाड्न चाहानुहुन्छ, तपाईले बच्चालाई दूध खुवाउनबाट बच्न पम्प गर्दै हुनुहुन्छ, वा ५ दिन बितिसक्दा पनि बच्चाको तौल बढिरहेको छैन भने विशेषज्ञको तत्काल मद्दत लिनुहोस्।

हुलाक कोड द्वारा विशेषज्ञहरु र स्रोतहरू:

→ www.bdl-stillen.de

→ www.verzeichnis.still-lexikon.de

१. बच्चालाई खुवाउनुहोस्।

२.आपूर्ति सुरक्षित गर्नुहोस्।

३. मद्दतको लागि सम्पर्क गर्नुहोस्।



Europäisches Institut für Stillen und Laktation द्वारा समर्थित

www.EmpoweredBirthMovement.com