

# Breastfeeding Tips for New Mothers

## नयाँ आमाहरुको लागि स्तनपान गराउने टिप्पणीहरु

Nepali

October 2018

आमाहरु र बच्चाहरुको स्वास्थ्यको लागि स्तनपान महत्वपूर्ण छ।

तपाईंले कसरी स्तनपान गराउने सिक्नु पर्दछ, र जसको लागि समय र धैर्यता गर्नुपर्ने हुन सक्दछ। सिक्दाखेरीको लागि मद्दत लिनु महत्वपूर्ण हुनेछ।

### शुरुका दिनहरुमा

- जन्म पछि छाला छालाको सम्पर्क गर्नाले स्तनपानमा मद्दत पुग्नेछ।
- नवजात शिशु जन्मेको केहि घण्टाको लागि तेजिलो हुन्छ। बच्चालाई खुवाउनको लागि तयार भएको संकेतको याद गर्नुहोला। त्यसपछि बच्चाहरु कहिलेकाँही प्राय लामो सुत्नेछन्।
- थोरै मात्राको शुरुको दुध(पहिलो दुध) तपाईंको बालकको स्वास्थ्य (प्रतिरक्षा) प्रणालीको लागि महत्वपूर्ण छ।
- बालकहरुले केहि दिनमै भोकलागेको र चलाख भएको संकेत दिनेछ। उनीहरुलाई २४ घण्टामा बाह्र पल्ट सम्म स्तनपान गराईन्छ।
- स्तनहरु कसिलो हुनेछ र केहि दिनको लागि ढिक्का हुनेछ। नियमित रुपमा खुवाएर बच्चाको स्थिती पनि फेरि रहनुहोला। थोरै मात्रामा दुध निचोरेमा मुन्टा नरम हुनेछ र टाँसिन मद्दत पुग्नेछ। यदि असजिलो भएमा, चिसो थिचाई गर्नुहोला, हल्का मसाज र प्याकमा दिए अनुसार दुख्ने कम गराउनुहोला।
- खुवाउनको लागि तपाईंको धाईआमालाई बसाएर सिकाउन लगाउनुहोला।
- सहि स्थानमा राख्ने र सहि तरिकाले टाँस्नेले समस्याहरुबाट बचाउन सकिन्छ।
- आफ्नो बालकलाई दिन रात वरिपरी राख्नेले उनीहरुको भोक र थाकेको संकेतहरु बुझ्न मद्दत पुग्नेछ।
- यदि तपाईंको बालक तपाईं संग छैन र सिधै स्तनपान गराउन सक्षम नहुनुभएमा, दुध कसरी नोचोर्ने बारेमा मद्दतको लागि भन्नुहोला। यसले तपाईंको आपूर्ती र दुध प्रदान गर्नकोलागि मद्दत पुग्नेछ।

### भोक लागेको संकेत(CUES)

- उठको बेला हाई गर्ने र तन्कने।
- मुख रसाउने र ओठ चुस्ने।
- मुखमा हात ल्याउने।
- रुनु भनेको अँताल्लिएको र भोक लागेको संकेत हो।

### कुनचाँही स्तन र कति लामो समय?

- हरेक खुवाईमा तपाईंले शुरु गर्नु भएको स्तन परिवर्तन गर्नुहोला।
- हरेक स्तनबाट हरेक केहि दिनहरुमा बराबरी समय खुवाउने प्रयास गर्नुहोला। जब तपाईंको दुधको आपूर्ती बढ्न थाल्छ, हरेक पल्ट एउटा स्तन रित्याउने प्रयास गर्नुहोला। यदि बच्चाले थप चाहेजस्तो गरेमा अर्को पट्टी पनि दिनुहोला।
- प्रायजसो बालकहरुले उनीहरु तयार भएपछि सक्नेछन्; खुवाएको समय हेरिरहनु पर्दैन।
- बच्चा ठूलो हुँदै गएपछि खुवाउने समय कम हुँदै जान्छ।

### स्तनमा तपाईंको बालकलाई राख्ने र टाँस्ने

- साबुन पानीले आफ्नो हात धोएर, सुख्खा गर्नुहोला।
- तपाईंको ढाडलाई सजिलो हुने गरेर बस्नुहोला।
- तपाईंको बालकको निकतम सम्पर्कमा ल्याउन ओढेको लुगा खोलिदिनुहोला।
- तपाईंको बालकलाई आफूतिर फर्काउनुहोला र पँज्जाले समानुहोला - पेट आमाको काखमा राख्नुहोला।
- आफ्नो बालकको घाँटी र कुमलाई हातले टेवा दिनुहोला(उनिहरुको टाउकोलाई भन्दा)
- तपाईंको बालकको चिउँडोले आफ्नो स्तन छुवाउनुहोला र नाकलाई आफ्नो दुधको मुन्टोको सिधा लगाउनुहोला।
- आफ्नो बालकको मुख आँ गर्ने समय कुर्नुहोला। तपाईंको दुधको मुन्टो संग बालकको ठोक्काउनुहोला वा उनीहरुको मुखमा दुध निचोरीदिनुहोला जसले उनीहरुलाई मुख आँ गर्न प्रहोत्साहन गर्नेछ।
- तपाईंको दुधको मुन्टोलाई बालकको मुखको माथिल्लो भागतिर ताक्नुहोला। तपाईंको बालकले केवल दुधको मुन्टो मात्र हैन स्तनको भाग पनि प्रसस्त लिएर चुसेको निश्चय गर्नुहोला।

- पहिको चुसाई छिटो छिटो हुनेछ, त्यसपछि बिस्तारै चुस्दै/रोकिँदै रोकिँदै गर्नेछ।
- बालको मुखबाट दुधको मुन्टा फुस्कन्छ भने तपाईंको टाँसिने तरिकामा समस्या भएर हुन सक्दछ।
- पहिलो केहि दिनहरूमा दुधको मुन्टो दर्होहुनु साधारण हो। नियमित दुधको मुन्टो दुख्ने फुट्ने र रगत आउने भने साधारण हैन – मद्दतको लागि भन्नुहोला।

## परिपक्वको स्तनको दुध

- जन्मेको तिन देखि पाँच दिन पछि तपाईंको धेरै दुध बन्न थाल्दछ। यदि तपाईंको स्तनमा केहि फरक नआएमा आफ्नो धाईआमालाई जानकार गराउनुहोला। तपाईंको भरिएको, स्थिर स्तन दुई देखि चार हप्तामा शान्त हुन थाल्दछ।
- शुरुमा खुवाउँदा दुध 'पातलो' सेतो- निलो रंगको देखिन्छ। यो दुधले तपाईंको बालकको तिर्खा मेटाउनेछ।
- तपाईंको बालकको भोक मेटाउनकोलागि अन्ततिर बाक्लो हुनेछ।

## रातको खुवाई

- पहिला केहि महिना प्रायजसो बालकहरू दिनमा बढी सुत्दछन्। उनीहरूले दिनको पछिल्ला समयहरू र साँझमा छुटेको भाग पुरा गर्दछन्।
- प्रायजसको बालकहरूले रातभरमा कम्तिमा पनि एक वा दुई पल्ट दुध खान्छन्।

## विचार पुर्याउनुपर्ने केहि महत्वपूर्ण जानकारीहरू

- स्तनको दुध छिटै पचाउने हुनाले बालकहरूलाई नियमित रुपमा खुवाउनु पर्दछ।
- यदि उनीहरूले बालकलाई तालिका बनाएर खुवाउने भन्दा भोक लागे अनुसार खुवाउने गरेमा प्रायजसो महिलाहरूले आफ्नो बालकको लागि प्रयाप्त दुध बनाउनेछ।
- बालकलाई समय तालिका बनाएर खुवाउने डम्मी वा पाउडर दुध दिने गर्नाले स्तन सुक्दै जाने, चाउरी पर्ने वा दुधको आपूर्तिमा कमी आउन सक्दछ। त्यहाँ बालकलाई एलर्जी हुने वा अन्य स्वास्थ्य समस्याहरूको विकास हुने खतरा बढ्न थाल्दछ।
- यदि तपाईंलाई आफ्नो स्तनपान सम्बन्धमा कुनै खालका सरोकार भएमा, तपाईंको स्वास्थ्यकर्मी वा एउटा Australian Breastfeeding Association Counsellor संग १८०० ६८६ २६८ मा कुरा गर्नु महत्वपूर्ण हुनेछ।

## यदि तपाईंलाई अझै थप मद्दत चाहिएमा कृपया सम्पर्क गर्नुहोला

- तपाईंको स्थानिय मटर्निटी यूनिट।
- तपाईंको स्थानिय Child and Family Health Nurse
- Australian Breastfeeding Association Helpline  
फोन: १८०० ६८६ २६८, हप्ताको सातै दिन, वा [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au) मा हेर्नुहोला
- MotherSafe (Medications in Pregnancy & Lactation Service)  
फोन: (०२) ९३८२ ६५३९ वा १८०० ६४७ ८४८ यदि महानगरिय ईलाका भन्दा बाहिर भएमा। सोमबार देखि शुक्रबार, बिहान ९ बजे देखि दिउँसो ५ बजे सम्म।
- लाक्टासियन परामर्शदाताको लागि (IBCLC) [www.lcanz.org/find-a-consultant.htm](http://www.lcanz.org/find-a-consultant.htm)
- कार्यालय समय बाहिरको समयको परामर्श लाईन तपाईंको Baby's Personal Health Record(निलो पुस्तिका) मा सूचित छन्

## यदि के मलाई अंग्रेजी बोल्नमा मद्दत चाहिएमा के हुन्छ?

यदि तपाईंलाई अंग्रेजी बोल्न र बुझ्न मद्दत चाहिएमा पेशेवार दोभाषेहरू उपलब्ध छन्। तपाईंको परिवारको सदस्य वा साथी उपस्थित हुन सक्दछन्, तर तपाईंको हेरविचारको सम्पूर्ण संवादहरू पेशेवार दोभाषेको मार्फत हुनु अनिवार्य छ। दोभाषे सेवा निशुल्क: हो र गोप्य हुनेछ फोन १३१ ४५०।

## सिफारिस(उद्धृत)

Eat for Health, NHMRC Infant Feeding Guidelines for Health Workers 2012.

### स्थानिय सम्पर्क

स्थानिय वार्ड/मिडवाईफ:

फोन नम्बर: