

A background image of a woman with curly hair, smiling and looking down at a baby. The woman is wearing a light-colored top. The baby is looking up at her. The image is overlaid with a semi-transparent yellow and white graphic design.

# आफ्नो बच्चालाई कसरी स्तनपान गराउने

स्तनपान: स्वास्थ्य सुरुवातका लागि प्राकृतिक विकल्प

स्तनपान भनेको आफ्नो बच्चालाई  
खुवाउने प्राकृतिक तारिका हो ।  
तपाईंको शरीरले दुध बनाइरहेको छ र  
तपाईंको बच्चाले स्तनपान गर्न अपेक्षा  
राख्छन् । यो विशेष समयको आफ्नो  
बच्चासँग आनन्द लिनुहोस् !



आफ्नो बच्चालाई स्तनपान गराइरहनुभएका सबै महिलाहरूप्रति समर्पित – यस पुस्तिकालाई तपाईंलाई ध्यान राखेर मायापूर्वक तयार गरिएको छ । यसलाई प्रायः पढ्नुहोस् र अरूलाई रेफर गर्नुहोस् । हामीले तपाईंलाई स्तनपानजस्तो महत्त्वपूर्ण उपहारका बारेमा सक्दो सिकाएकै जत्ति नै हामीलाई सिकाउनुभएकोमा धन्यवाद ।

# विषयसूची:

❖ राम्रो सुरुवातबाट सुरु गर्ने	पृष्ठ 2
❖ स्तनपान गराउनका लागि आफ्नो बच्चा समाउने	पृष्ठ 3
❖ बच्चाको मुखले आमाको स्तन राम्रोसँग च्याप्ने चार वटा चरणहरू	पृष्ठ 4-5
❖ आफ्नो दुधको आपूर्ति बढाउने	पृष्ठ 6
❖ बच्चा भोकाएका सङ्केतहरू	पृष्ठ 7
❖ पर्याप्त दुध प्राप्त गर्ने	पृष्ठ 8
❖ डाइपरहरू: के अपेक्षा गर्ने	पृष्ठ 9
❖ निन्द्रामा भएको बच्चालाई कसरी जगाउने	पृष्ठ 10
❖ स्तन निचोरेर दुध निकाल्ने तरिका	पृष्ठ 11
❖ मिथक तोड्ने	पृष्ठ 12-13
❖ तपाईं आफ्नो बच्चाबाट टाढा हुँदा	पृष्ठ 14
❖ समस्या निवारण	पृष्ठ 15-19
❖ फल्स अलार्महरू	पृष्ठ 20
❖ स्तनपान लग र डाइपर डायरी	पृष्ठ 21
❖ मैले कति समयसम्म आफ्नो बच्चालाई स्तनपान गराउनुपर्छ ?	पृष्ठ 22-23
❖ ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू	पृष्ठ 24

# राम्रो सुरुवातबाट सुरु गर्ने

- प्रत्येक शिशुलाई नाङ्गो छातीमा टाँसेर राखिने समय आवश्यक पर्छ ।
- जन्मपछि कम्तीमा पनि 60 देखि 90 मिनेटसम्म आफ्नो बच्चालाई आफ्नो नाङ्गो छातीमा टाँसेर राख्नुहोस् ।
- बच्चाले डाइपर र टोपीबाहेक अन्य कुनै पनि वस्तु लगाएको हुनुहुँदैन ।
- बच्चाले बाल्यावस्थामा आमाबुवा दुवैबाट दिनको धेरै पटक नाङ्गो छातीमा टाँस्दा हुने सम्पर्कको आनन्द लिनेछन् ।



“मेरो बच्चालाई  
नाङ्गो छातीमा टाँसेर राख्दा  
अद्भुत जोडाइको अनुभव भयो !  
उनी एकदमै शान्त  
र ब्युँझिएका थिए ।”

—WIC सहभागी

- तपाईं अस्पतालमा हुँदा र घर आइसकेपछि आफ्नो बच्चालाई आफू नजिक नै राख्नुहोस् ।
- आफ्नो बच्चाका आवश्यकताहरूलाई सबैभन्दा अगाडि राख्नुहोस् । तपाईंले आफ्नो बच्चालाई बुझ्दै गर्दा भेट्नु आउने आगन्तुकहरूलाई सीमित गराउनुहोस् ।
- तपाईंका स्तनहरू सुरुका केही दिन भरिएको महसुस नहुन सक्छन् ।
- आफ्नो बच्चाका लागि धेरै दुध बनाउन चाँडै र बारम्बार स्तनपान गराइरहनुहोस् ।
- आफ्नो दुधको आपूर्तिको सम्बन्धमा प्रश्न वा चिन्ताहरू छन् भने WIC लाई फोन गर्नुहोस् ।

# स्तनपान गराउनका लागि आफ्नो बच्चा समाउने

तपाईं र तपाईंको बच्चालाई सहज हुँदासम्म स्तनपान गराउने कुनै पनि सही वा गलत तरिका हुँदैन । यहाँ तपाईंको शिशुलाई स्तनपान गराउनका लागि समाल्ने केही उदाहरणहरू छन्:



"मेरो बच्चा जन्मिँदा  
म उत्तानो परेर सुति उनलाई  
मेरो छातीमा राख्छु र उनले  
आफैं दुध चुस्न लागिन् !"



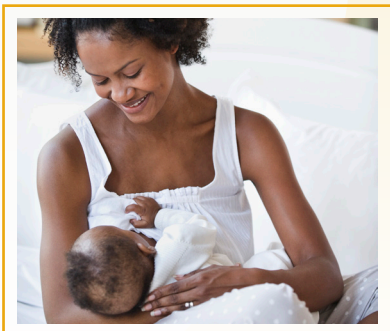
बसेर ढाड अढेस लगाएर स्तनपान गराउने



फुटबल होल्ड



क्रस क्रेडल होल्ड



क्रेडल होल्ड

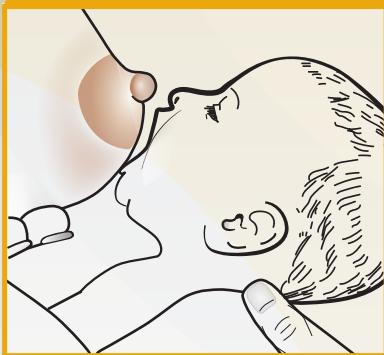


कोल्टी सुताएर

# बच्चाको मुखले आमाको स्तन राम्रोसँग च्याप्ने चार वटा चरणहरू

अधिकांश शिशुहरूले मुखले आमाको स्तन राम्ररी च्यापेर दुध चुस्नेछन् ।  
मुखले आमाको स्तन राम्रोसँग च्याप्नका लागि यी चार वटा चरणहरू पालना गर्नुहोस् ।

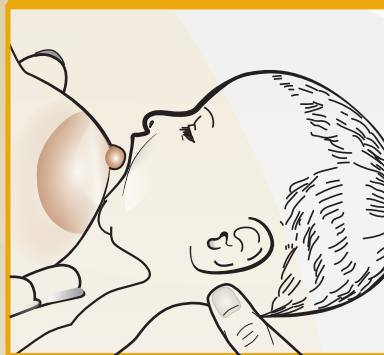
## चरण 1



कान, काँध र हिप सिधा हुनेगरी बच्चालाई  
उनको पेट तपाईँतिर फर्काएर राख्नुहोस् ।

आफ्नो स्तनको मुन्टोलाई बच्चाको नाकतिर  
पर्न दिनुहोस् ।

## चरण 2



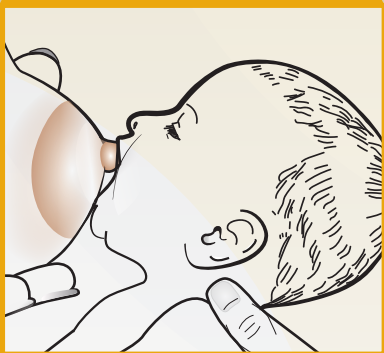
तपाईँको दुधको गन्ध आउँदा बच्चाले मुख  
खोलेको बेला बच्चालाई टाउको पछाडितिर  
ढल्काउन दिनुहोस् ।

अब तपाईँको स्तनको मुन्टो बच्चाको मुखको  
माथितिर फर्केको हुन्छ । सर्वप्रथम बच्चाको  
चिउँडोलाई स्तनतिर ल्याउनुहोस् ।

“मैले पहिले बच्चालाई स्तनपान गराउन सुरु गर्दा  
मेरा स्तनहरू दुख्ने गर्थ्यो । मैले WIC मा भएकी  
मेरो साथीलाई फोन गरें । उहाँले मेरो बच्चालाई  
मुखले मेरो स्तन राम्रोसँग च्याप्नमा मद्दत गर्नुभयो ।  
त्यसपछि सबै कुरा राम्रो भएको थियो !”

—WIC सहभागी

### चरण 3



बच्चाको चिउँडो र गालाहरूले तपाईंको स्तनलाई दबाएको हुनुपर्छ ।

बच्चाको नाकले स्तनलाई छोएको हुँदैन वा नाकले स्तनलाई हल्का छोएको हुनेछ ।

### चरण 4



बच्चाले मुखले आमाको स्तन राम्ररी च्यापेर स्तनपान गर्दा तपाईंले यस्तो देख्नुहुनेछ ।

यदि बच्चाले आमाको स्तन राम्ररी नच्यापेर असजिलो भइरहेको छ भने चुसाइ रोक्न बच्चाका गिजाहरूबिच मुखको कुनामा आफ्नो औला राखेर बच्चालाई स्तनबाट छुटाउनुहोस् र फेरि स्तन च्याप्र लगाएर दुध चुसाउने प्रयास गर्नुहोस् ।

# आफ्नो दुधको आपूर्ति बढाउने

तपाईंको बच्चा जति धेरै स्तनपान गर्छन् तपाईंको स्तनमा त्यति नै बढी दुध बन्छ । कोलोस्ट्रम (बिगौती दुध) भनिने पहिलो दुध बच्चाका लागि पहिलो उत्तम खाना हो । यसले तपाईंको बच्चाको सुरक्षा गर्छ र यसमा तपाईंको बच्चालाई आवश्यक पर्ने सबै कुराहरू हुन्छन् ।

- ❖ तपाईंसँग भएको कोलोस्ट्रमको मात्रा तपाईंको बच्चाको सानो पेटका लागि ठीक हुन्छ ।
- ❖ तपाईंको बच्चा बारम्बार तथा इच्छा हुन्जेल र 24 घण्टामा कम्तीमा पनि आठ वा सोभन्दा बढी पटक स्तनपान गरिरहेका छन् ।
- ❖ यदि तपाईंले बोतल र प्यासिफायर प्रयोग गर्ने योजना बनाउनुभएको छ भने आफ्नो बच्चा कम्तीमा पनि तीनदेखि चार हप्ताको नहुन्जेलसम्म प्रतीक्षा गर्नुहोस् । बोतल र प्यासिफायरहरूले तपाईंको दुधको आपूर्ति घटाउन सक्छन् ।

## बच्चाको पेटको आकार



दिन 1  
लगभग ठूलो गुच्चाको  
आकारको जत्रो



दिन 3  
लगभग पिङपोङ बलको  
आकारको जत्रो



दिन 10  
लगभग अण्डाको आकारको  
जत्रो



# बच्चा भोकाएका सङ्केतहरू

## भोकाएका सङ्केतहरूयी हुन्:

- ♦ ओठ चाट्ने वा चुसेको आवाज निकाल्ने ।
- ♦ एक वा दुवै हात मुखमा लैजाने ।
- ♦ टाउको यता उता सर्ने ।
- ♦ मुठ्ठी पार्ने ।
- ♦ रोए जस्तो अनुहार बनाउने ।
- ♦ रोएको जस्तो आवाज निकाल्ने ।



“अब मेरो बच्चा रुनुअघि नै उनी भोकाएका  
छन् भनेर मैले भन्न सक्ने भएकोले दुध  
चुसाउन अझ सजिलो भएको छ ।”

—WIC सहभागी





तपाईंको बच्चा रुन सुरु गर्नुअघि उनी भोकाएका सङ्केतहरू हर्ने र  
उनलाई खुवाउने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

# पर्याप्त दुध प्राप्त गर्ने

सुरुका केही दिनपछि तपाईंको स्तनमा थप धेरै दुध भएको महसुस हुनुपर्छ । तपाईंको बच्चाको उनलाई तपाईंको पर्याप्त दुध प्राप्त भइरहेको छ भन्ने कुरा तपाईंलाई देखाउने तरिकाहरू निम्न हुन्:

- ❖ बच्चाको दिनमा चार वा सोभन्दा बढी पटक डाइपरमा दिसा गर्छन् वा कम्तीमा पनि पाँच वा छ पटक डाइपरमा पिसाब गर्छन् ।
- ❖ बच्चाको बारम्बार तथा इच्छा हुन्जेल र 24 घण्टामा कम्तीमा पनि आठ वा सोभन्दा बढी पटक स्तनपान गरिरहेका छन् ।
- ❖ प्रत्येक पटक स्तनपान गराइसकेपछि तपाईंका स्तनहरू अझ नरम महसुस हुन्छन् ।
- ❖ सुरुमा तपाईंको बच्चाको तौल घट्न सक्छ तर 10 देखि 14 दिनमा उनको तौल जन्मिँदाको तौलजत्रो हुनुपर्छ ।



स्तनपान गराउने लग र  
डाइपर डायरीका लागि  
पृष्ठ 21 हेर्नुहोस् ।

WIC मा आफ्नो बच्चाको तौल कुनै पनि समय नाप्नुहोस् !

# डाइपरहरू: के अपेक्षा गर्ने



सबै शिशुहरूको पहिलो दिसा कालो र चिपचिप हुन्छ । बच्चाले प्रत्येक दिन एक पटक डाइपरमा पिसाब फेरेको हुनुपर्छ ।

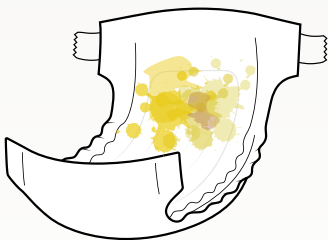
- पहिलो हप्ताभित्र बच्चाको दिसाको रङ परिवर्तन हुनुपर्छ ।
- चारदेखि छ हप्तापछि तपाईंको बच्चालाई कम दिसा हुन सक्छ, कहिलेकाहीँ केही दिन पनि दिसा नहुन सक्छ । आमाको दुध मात्र पिउने बच्चाका लागि यो कुरा सामान्य हो ।



तीन वा चार दिनसम्म स्तनपान गराइएका बच्चाहरूको दिसा हरियो हुन्छ । बच्चाले प्रत्येक दिन तीन वा चार पटक डाइपरमा पिसाब फेरेको हुनुपर्छ ।

मलाई मेरो स्तनपान गराइएको बच्चाको डाइपर परिवर्तन गर्न दुःख लाग्दैन किनभने यो गनाउँदैन ।

—WIC सहभागी



पाँच दिनसम्म स्तनपान गराइएका बच्चाहरूको दिसा पहेँलो हुन्छ र दानेदार वा पातलो देखिन सक्छ । यो पखाला होइन । बच्चाले प्रत्येक दिन पाँच वा छ पटक डाइपरमा पिसाब फेरेको हुनुपर्छ ।



यदि तपाईंले यी परिवर्तहरू देख्नुभएन भने WIC लाई फोन गर्नुहोस् ।

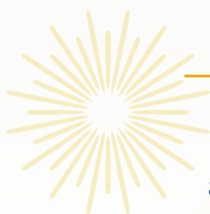
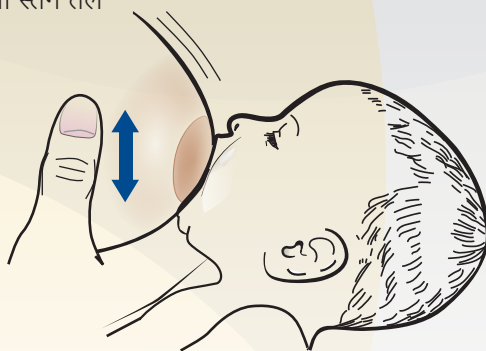
# निन्द्रामा भएको बच्चालाई कसरी जगाउने

निदाइ रहने, शान्त नवजात बच्चा सधैं राम्रो सङ्केत हुने गर्दैन । सर्वप्रथम, बच्चाहरूले बढ्नका लागि उनीहरूलाई पर्याप्त पोषण प्राप्त गर्नमा मद्दत गर्न बारम्बार खाइरहनुपर्ने हुन्छ। यदि तपाईंको बच्चा 24 घण्टामा कम्तीमा पनि आठ पटक वा कम्तीमा पनि प्रत्येक तीन घण्टामा स्तनपान गर्न जाग्ने गर्दैनन् भने तपाईंले आफ्नो बच्चालाई निम्न गरेर जगाउनुपर्छ:

- उनको कपडा खोलेर र डाइपर फेरेर ।
- शिशुलाई आफ्नो नाङ्गो छातीमा टाँसेर राखेर ।
- बच्चाको ढाँड वा खुट्टामा आफ्ना औंलाहरूले रगडेर, थपथपाएर वा चलाएर ।

यदि तपाईंको बच्चा स्तनपान गर्दै गर्दा निदाउँछन् भने स्तनले बिस्तारै दबाउँदा त्यसले तपाईंको बच्चालाई जाग्न मद्दत गर्न सक्छ ।

- बच्चाले स्तनपान गर्दै गर्दा आफ्नो हातले C आकार बनाउनका लागि आफ्ना औंलाहरूलाई आफ्नो स्तन तल र माथितिर बुढी औंला राख्नुहोस् ।
- तपाईंले बच्चाले नियमित निलेको देख्न वा सुन्न छोडेपछि स्तनमा बिस्तारै तर जोडसँग दबाउनुहोस् । यसले गर्दा बच्चाले फेरि चुस्न र निल्न सुरु गर्न सक्छन् ।



“स्तनपान गराइरहँदा मेरो बच्चा  
निदाइरहने गर्छन्, त्यसैले मेरो साथी समूह  
सहयोगीले मलाई स्तन दबाएर कसरी स्तनपान  
गर्ने भनेर सिकाउनुभयो । यसले उनलाई  
जागिरहनमा राख्नमा मद्दत गर्‍यो !”

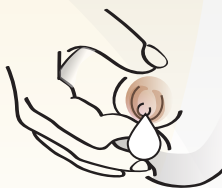
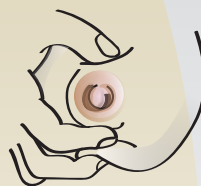
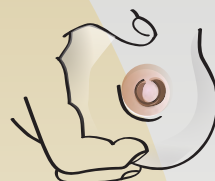
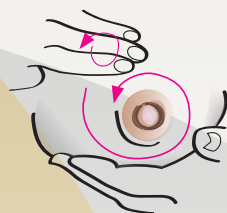
—WIC सहभागी

# स्तन निचोरेर दुध निकाल्ने तरिका

दबावबाट राहत दिन, बच्चालाई मुखले स्तन च्याप्रमा मद्दत गर्न र दुध सङ्कलन गर्नका लागि पम्पको सट्टा स्तन निचोरेर दुध निकाल्ने तरिका प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

स्तन निचोरेर दुध निकाल्ने तरिका:

1. सिधा बस्नुहोस् र थोरै अगाडितिर झुक्नुहोस् ।
2. केही मिनेटसम्म आफ्नो स्तनलाई बिस्तारै मालिस गर्नुहोस् ।
3. आफ्नो बुढी औंला र चोर औंलालाई आफ्नो निपलबाट एक इन्च टाढा C को आकारमा राख्नुहोस् ।
4. आफ्नो स्तनलाई पछाडितिर दबाउनुहोस् । बिस्तारै तथा जोडसँग निपलतिर दबाउँदै आउने तथा छोड्ने गर्नुहोस् र यो कार्य दोहोर्‍याउनुहोस् । **तुरुन्तै दुध आउँछ भनेर अपेक्षा नगर्नुहोस् ।**
5. आफ्नो औंलाहरूलाई C आकारमा राख्दै आफ्नो हातलाई आफ्नो स्तन वरिपरि घुमाउनुहोस् र चरण 4 दोहोर्‍याउनुहोस् ।
6. यदि स्तन भरिनेसँग सम्बन्धित असहजताबाट राहत प्राप्त गर्न वा मुखले स्तन च्याप्रमा हुने समस्या समाधान गर्नका लागि स्तन निचोरेर दुध निकाल्दै भएमा स्तन नरम नभएसम्म हातले निचोरेर दुध निकाल्नुहोस् । दुध सङ्कलन गर्नका लागि यो प्रक्रिया 10 मिनेटसम्म वा दुध आउन कम नहुँदासम्म गरिराख्नुहोस् र दुध सङ्कलन गर्नका लागि सफा भाँडो प्रयोग गर्नुहोस् ।



# मिथक तोड्ने

**मिथक:** “स्तनपान गराउँदा दुख्छ ।”

**मिथक तोडिएको:** सुरुमा केही कमजोर हुन सक्छ तर स्तनपान गराउँदा दुख्दैन ।

**मिथक:** “म बिरामी हुँदा वा मैले औषधि सेवन गरिरहँदा मैले स्तनपान गराउनुहुन्न ।

**मिथक तोडिएको:** स्तनपानले तपाईंको बच्चालाई बिरामी हुनबाट सुरक्षित राख्छ ! धेरै औषधिहरू आमाको दुधमा प्रवेश गर्दैनन् । जन्म नियन्त्रणसहित कुनै पनि औषधि सुरु गर्नुअघि WIC र आफ्नो चिकित्सकसँगै सधैं जाँचबुझ गर्नुहोस् ।

**मिथक:** “मेरो बच्चालाई जन्डिस भयो भने मैले स्तनपान गराउन सकिँदैन ।”

**मिथक तोडिएको:** प्रशस्त मात्रामा आमाको दुध पिउने बच्चाहरूलाई जन्डिस छिटो निको हुन्छ । स्तनपान गर्ने बच्चाहरूले बढी दिसा गर्ने गर्छन् जसले जन्डिस कम गर्नमा मद्दत गर्छ ।



**मिथक:** “मेरो आमाको पर्याप्त दुध आउँदैन थियो र मेरो पनि आउँदैन होला ।”

**मिथक तोडिएको:** प्रत्येक महिला फरक हुन्छन् । धेरैजसो महिलाहरूले आफ्नो बच्चालाई एक वर्ष वा सोभन्दा बढी समयसम्म खुवाउन पर्याप्त दुध बनाउन सक्छन् ! यदि तपाईंसँग आफ्नो दुधको आपूर्तिका बारेमा चिन्ताहरू छन् भने WIC मा सोध्नुहोस् ।

**मिथक:** “म धुम्रपान गर्छु, त्यसैले मैले स्तनपान गराउन सकिँदैन ।”

**मिथक तोडिएको:** तपाईंले धुम्रपान छोड्न सक्नुहुन्न भने पनि आमाको दुधका लाभहरू धुम्रपानका प्रभावहरूभन्दा बढी छन् । यदि तपाईं आफ्नो बच्चालाई धुवाँको जोखिमबाट सुरक्षित राख्ने बारेमा थप जान्न चाहनुहुन्छ भने WIC लाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

**मिथक:** “मैले स्तनपान गराउन सकिँदैन किनभने मैले राम्रोसँग खाना खाने गर्दैन ।”

**मिथक तोडिएको:** तपाईंको आहार राम्रो नभए तापनि तपाईंको दुध तपाईंको बच्चाका लागि उत्तम हुनेछ ।

तपाईंसँग भएका स्तनपानसम्बन्धी प्रश्नहरूका साथ WIC लाई फोन गर्नुहोस् ।



“मैले स्तनपान गराइरहेकी छु  
तर मैले अझै पनि मेरा मनपर्ने  
खानेकुराहरूको मजा लिन  
सक्छु ।”

—WIC सहभागी



# तपाईं आफ्नो बच्चाबाट टाढा हुँदा

यदि तपाईं काम वा विद्यालयमा फर्किनुभयो वा बच्चाबाट टाढा हुन आवश्यक पर्छ भने तपाईंको बच्चाले अझै पनि आमाको दुध पाउन सक्छन् । अगाडि नै योजना बनाएर राख्नुहोस् । काम वा विद्यालयमा फर्किनुभन्दा केही हप्ताअघि आफ्नो दुध स्तन निचोरेर कसरी निकाल्ने वा राम्रो गुणस्तरको पम्प प्राप्त गर्ने तरिकाका बारेमा WIC सँग कुराकानी गर्नुहोस् ।

- पहिलो तीनदेखि चार हप्तासम्म आफ्नो बच्चालाई आमाको दुध मात्र खुवाउँदा उहाँमा दुधको राम्रो आपूर्ति हुन्छ ।
- तीनदेखि चार हप्तापछि आमाको दुध भएको बोतलको दुध दिन सकिन्छ । तपाईं एक अर्काबाट टाढा हुनुअघि आफ्नो बच्चालाई बोतलको दुध दिने अभ्यास गर्नुहोस् ।
- बच्चाहरूलाई ठूलो चौडाइ र ढिलोगरी खस्ने बोतलमा निपल प्रयोग गरेर सजिलोसँग दुध खुवाउन सकिन्छ ।
- बोतलबाट स्तनपान गराएको बेला आफ्नो बच्चालाई सधैं समानु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यसलाई अझ स्तनपान जस्तै बनाउनका लागि बच्चालाई सीधा समानुहोस् र पेटसँग जोडेर राख्नुहोस् ।
- बोतलबाट दुध खुवाउँदा बारम्बर रोकिने गर्नुहोस् । खुवाउने क्रममा हातहरू बदल्नुहोस् ।
- बच्चाहरूलाई आफू अघाएको थाहा हुने गर्छ । बच्चाहरूलाई बोतल पूरा सकाउन लगाउने प्रयास नगर्नुहोस् ।



तपाईं आफ्नो बच्चाको  
साथमा हुँदा स्तनपान  
गराइराख्नुभयो भने यसले  
तपाईंको दुधको आपूर्तिलाई  
कायम राख्छ ।



# समस्या निवारण

स्तनपान सहज र रमणीय हुनुपर्छ । प्रायः स्तनपानसम्बन्धी समस्याहरूलाई स्तनपानमा कुनै पनि अवरोध नगरिकन रोक्न वा चाँडै उपचार गर्न सकिन्छ ।



## निपलहरूमा दुखाइ

बच्चालाई स्तनपान गराइरहेका केही महिलाहरूमा सुरुका केही दिन निपल छुँदा दुख्ने गर्छ । सुरुका केही दिनपछि निपल दुख्ने समस्या सामान्य होइन ।

## निपल दुख्ने समस्या समाधान गर्ने केही तरिकाहरू:

- ❖ बच्चाले आफ्नो मुखले सही तरिकामा स्तन च्यापेका छन् भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस् । बच्चाले मुख ठूलो खुला गरेर स्तन च्याप्नुपर्छ र निपलको भित्रसम्म तथा एरियोलाको केही भाग बच्चाको मुखमा हुनुपर्छ । यदि बच्चाको तल्लो ओठमा भित्र पसेको छ भने बच्चाको मुखले स्तन च्याप्दै गर्दा उनको चिउँडोलाई तलतिर तान्नुहोस् ।
- ❖ यदि तपाईंले दुखेको महसुस गर्नुभयो भने चुसाइ रोक्न बच्चाका गिजाहरूबिच मुखको कुनामा आफ्नो औंला राखेर बच्चालाई स्तनबाट छुटाउनुहोस् र फेरि स्तन च्याप्न लगाएर दुध चुसाउने प्रयास गर्नुहोस् ।
- ❖ भोकको पहिलो सङ्केतमै आफ्नो बच्चालाई प्रायः स्तनपान गराउनुहोस् ।
- ❖ स्तनपानका विभिन्न आसनहरू प्रयोग गरेर हेर्नुहोस् ।



मुखले स्तन च्याप्ने बारेमा थप जान्नका लागि पृष्ठ 4 र 5 हेर्नुहोस् ।

# समस्या निवारण

## निपलहरूको दुखाइको उपचार गर्न निम्न गर्नुहोस्:

- ❖ स्तनपान गराइराख्नुहोस् !
- ❖ बच्चाले सही तरिकाले मुखले स्तन च्यापिरहेका छन् भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- ❖ कम दुखेको स्तनबाट दुध चुसाउन सुरु गर्नुहोस् र त्यसपछि अर्को स्तनबाट स्तनपान गराउनुहोस् ।
- ❖ स्तन निको बनाउनमा मद्दत गर्नका लागि स्तनपान गराइसकेपछि स्तनको मुन्टोमा आमाको दुध लगाउनुहोस् ।
- ❖ नर्सिङ प्याडहरू प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने तिनीहरू भिजे बित्तिकै परिवर्तन गर्नुहोस् ।
- ❖ मद्दत वा थप जानकारीका लागि WIC लाई फोन गर्नुहोस् ।



“मलाई WIC ले मद्दत गरेपछि मैले कति छिटो  
राम्रो महसुस गरें भने कुरा  
म विश्वास गर्न सकिदैनँ !”

—WIC सहभागी

## श्रस

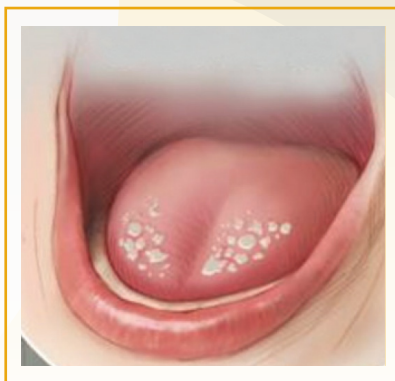
श्रस भनेको तपाईंको निपल र तपाईंको बच्चाको मुख वा डाइपरको क्षेत्रमा हुने यिस्टको सङ्क्रमण हो । यदि तपाईंले हालै एन्टिबायोटिकहरू प्रयोग गर्नुभएको छ वा तपाईंको योनिमा यिस्टको सङ्क्रमणको इतिहास छ भने तपाईंलाई श्रस हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

### आमामा देखिने श्रसका सङ्केतहरूमा निम्न पर्दछन्:

- ❖ केही समय दुखाइबिना नै स्तनपान गराइरहेपछि निपलहरू पोल्ने, चिलाउने वा दुख्ने ।
- ❖ निपलहरू रातो हुने, चिरा पर्ने, चम्किलो हुने वा स-साना गाँठाहरू बन्ने हुन सक्छ ।
- ❖ स्तनमा घोच्दा हुने जस्तो दुख्ने ।

### बच्चामा देखिने श्रसका सङ्केतहरूमा निम्न पर्दछन्:

- ❖ बच्चा रोइरहने, पाद निकालिरहने वा स्तनपान गराउँदा स्तन चुस्ने तथा छोड्ने गरिरहने गर्छन् ।
- ❖ जिब्रो, गाला वा गिजामा सेता धब्बा वा पत्रहरू जो आफैं हराउने गर्दैनन् ।
- ❖ डाइपर लगाउँदा आउने बिबिरा जो बिबिरा आउँदा लगाइने नियमित क्रिमले पनि निको हुँदैन ।



स्रोत: Mayo Clinic

# समस्या निवारण

## थ्रसको उपचार गर्न निम्न गर्नुहोस्:

- ❖ स्तनपान गराइराख्नुहोस् !
- ❖ तपाईंमध्ये एक जनामा मात्र लक्षणहरू भए तापनि चिकित्सकले तपाईं र तपाईंको बच्चा दुवैमा थ्रसको उपचार गर्न आवश्यक पर्नेछ ।
- ❖ तपाईं र बच्चाले चिकित्सकले दिनुभएका सबै औषधिहरू खानुहुन्छ भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस्, अन्यथा थ्रस फेरी आउन सक्छ ।
- ❖ आफ्नो हात बारम्बार धुने, सफा तौलिया प्रयोग गर्ने र आफ्नो ब्रा तथा स्तन प्याडहरू बारम्बार फेर्ने गर्नुहोस् । उपचारको बेला प्यासिफायर, बोतलका भाग, टिथिंग खेलौना र पम्पका भागहरूलाई उमालेर सफा गर्न आवश्यक पर्छ ।
- ❖ तपाईं र तपाईंको बच्चाको थ्रसको उपचार भइरहेको बेला पछि प्रयोग गर्नका लागि आमाको दुधलाई फ्रिज गरेर नराख्नुहोस् ।



## इन्गोर्जमेन्ट (अतिपूरण)

तपाईंको बच्चा तीनदेखि पाँच दिनको भएको बेला तपाईंका स्तनहरू बढी भरिनु र गरुङ्गो हुनु सामान्य हो । इन्गोर्जमेन्ट भनेको स्तनहरू भरिँदा तिनीहरू कडा हुने र दुख्ने हुन्छ जसले गर्दा बच्चालाई मुखले आमाको स्तन च्याप्रमा समस्या हुन सक्छ ।

### इन्गोर्जमेन्ट रोकथाम गर्ने उपायहरूमा निम्न पर्दछन्:

- बच्चा भोकाएका सङ्केतहरूमा ध्यान दिनुहोस् र बारम्बार स्तनपान गराइरहनुहोस् ।
- प्रत्येक पटक दुध चुसाउने बेला एउटा स्तन खाली गर्नुहोस् र पहिला चुसाएको स्तन परिवर्तन गर्नुहोस् ।
- यदि बच्चा तीन घण्टाभन्दा बढी समयदेखि सुतिरहेका छन् भने स्तनपान गराउन बच्चालाई जगाउनुहोस् ।
- बच्चाको मुखले आमाको स्तन राम्रोसँग च्यापेका छन् भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- प्यासिफायर, बोतल र फर्मुला प्रयोग गर्नबाट बच्नुहोस् ।

### इन्गोर्जमेन्टको उपचार गर्न निम्न गर्नुहोस्:

- बारम्बार स्तनपान गराइरहनुहोस् !
- बच्चाको मुखले स्तन च्याप्नुअघि स्तनलाई नरम बनाउन स्तन निचोरेर वा स्तन पम्प प्रयोग गरेर थोरै दुध निकाल्नुहोस् ।
- आफ्नो स्तनलाई बिस्तारै मालिस गर्नुहोस् – मद्दत गर्ने मालिसका तरिकाहरूका लागि WIC को आफ्नो साथी समूह सहयोगीलाई सोध्नुहोस् ।
- स्तनपान गराइसकेपछि आफ्ना स्तनहरू सुन्निन कम गराउनका लागि चिसो कपडा वा आइस प्याकहरू राख्नुहोस् ।

याद राख्नुहोस् कि इन्गोर्जमेन्ट अस्थायी मात्र हुन्छ ! यदि एक वा दुई दिनपछि पनि तपाईंका स्तनहरू धेरै भरिएका छन् वा तपाईंलाई आफ्नो बच्चाको मुखलाई आफ्नो स्तन च्याप्र लगाउनमा समस्या भइरहेको छ भने 'मद्दतका लागि WIC मा वा आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् ।

# फल्स अलार्महरू

**निम्न चिन्ताहरूले स्तनपान गराउने आमाहरूका लागि अनावश्यक चिन्ता सिर्जना गर्न सक्छन् ।**

**बारम्बार स्तनपान गराउने:** नवजात शिशुले बारम्बार खानु सामान्य हो । बच्चाहरू लगभग 10 दिन, तीन हप्ता, छ हप्ता र तीन महिनाको उमेरमा एक्कासी बढ्ने गर्छन् जुन बेला उनीहरूले धेरै पटक स्तनपान गर्न सक्छन् ।

**स्तनपान गराएपछि बच्चाको बोतल लिने गर्छन्:** बोतलहरू छिटो बग्ने गर्छन् र बच्चाहरूमा निलिराख्ने प्रवृत्ति हुने गर्छ जसले गर्दा उनीहरू निसासिने गर्दैनन् । यसको अर्थ उनीहरू अझै भोको छन् वा आमाको दुध पर्याप्त भएन भन्ने होइन । तपाईंको बच्चालाई बोतल दिँदा यसले तपाईंको दुधको आपूर्ति घटाउन वा तपाईंको बच्चालाई धेरै खाने मन बनाउन सक्छ ।

**स्तनमा परिवर्तनहरू हुने:** स्तनपानमा अभ्यस्त हुँदै जाँदा तपाईंका स्तनहरूमा धेरै परिवर्तनहरू हुँदै जान्छन् । स्तनहरू डेलिभरीपछि नरम हुन्छन् र लगभग दुईदेखि पाँच दिनपछि भरिन्छन् र जन्म दिएको 10 दिनपछि फेरि नरम हुन्छन् । यी परिवर्तनहरूको अर्थ तपाईंले आफ्नो दुधको आपूर्ति गुमाउँदै हुनुहुन्छ भन्ने होइन ।

**दुध पम्प गर्नमा कठिनाई हुने:** पम्पिङ भनेको अभ्यासबाट सिकिने सीप हो । प्रायः आमाहरूले स्तन पम्प गर्दा बच्चालाई स्तनपान गराउँदाको समयभन्दा कम दुध निस्कन्छ । यदि तपाईंलाई आफ्नो स्तन पम्प गर्न समस्या भइरहेको छ जस्तो लाग्छ भने WIC लाई फोन गर्नुहोस् ।

**बच्चा रोइरहने:** सबै बच्चाहरू समयसमयमा रोइरहने गर्छन् र केही अरूहरूभन्दा बढी नै रुने गर्छन् । तपाईंको बच्चा भोकबाहेक अन्य कारणहरू जस्तै तिर्खा लागेर, थाकेर वा सान्त्वनाको आवश्यकताले स्तनपान गर्न चाहन सक्छन् ।

नयाँ बच्चा जन्माउनु भनेको संलग्न सबैका लागि ठूलो परिवर्तन हो ! आराम गर्ने प्रयास गर्नुहोस् र आफ्नो बच्चासँग यो समयको आनन्द लिनुहोस् !



# स्तनपानका लग र डाइपर डायरी

प्रत्येक पटक स्तनपान गराएको र डाइपर परिवर्तन गरेको गणना गर्नुहोस् । तपाईंको बच्चाको प्रत्येक पटक खाना सुरु गर्दा सबैभन्दा नजिकैको समयलाई गोलो लगाउनुहोस् । तपाईंको बच्चाको डाइपरमा पिसाब फेर्दा W मा र डाइपरमा दिसा गर्दा D मा गोलो लगाउनुहोस् । तपाईंको बच्चाको तल देखाइएकोभन्दा बढी पटक डाइपरमा दिसा वा पिसाब गरेका छन् भने पनि यो सामान्य नै हो ।

## दिन 1: कोलोस्ट्रम

खाना खुवाउने समयहरू: मध्यरात 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 मध्यान्ह 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
पिसाब फेरेको डाइपर W दिसा गरेको डाइपर: कालो रङको चिपचिप हुने दिसा D

## दिन 2: थोरै बढी कोलोस्ट्रम

खाना खुवाउने समयहरू: मध्यरात 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 मध्यान्ह 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
पिसाब फेरेको डाइपर W W दिसा गरेको डाइपर: कालो/खैरो रङको चिपचिप हुने दिसा D D

## दिन 3: स्तनहरू भारी भएको महसुस हुन सुरु हुन्छ । इन्जोर्जमेन्टलाई रोक्नका लागि बारम्बार स्तनपान गराइराख्नुहोस् ।

खाना खुवाउने समयहरू: मध्यरात 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 मध्यान्ह 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
पिसाब फेरेको डाइपर W W W दिसा गरेको डाइपर: दिसा हरियो हुँदै जान्छ D D D

## दिन 4: थप दुध आउँदैछ — राम्रो काम गरिरहनुहोस् !

खाना खुवाउने समयहरू: मध्यरात 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 मध्यान्ह 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
पिसाब फेरेको डाइपर W W W W दिसा गरेको डाइपर: दिसा पहेँलो हुँदैछ D D D D

## दिन 5: तपाईंले आफ्नो बच्चाको अझ बढी नित्दै गरेको सुन्नुहुनेछ ।

खाना खुवाउने समयहरू: मध्यरात 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 मध्यान्ह 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
पिसाब फेरेको डाइपर W W W W W दिसा गरेको डाइपर: पहेँलो दिसा D D D D

## दिन 6: तपाईंले राम्रो गरिरहनुभएको छ !

खाना खुवाउने समयहरू: मध्यरात 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 मध्यान्ह 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
पिसाब फेरेको डाइपर W W W W W W दिसा गरेको डाइपर: पहेँलो दिसा D D D D

## दिन 7: आफ्नो बच्चालाई पहिलो हप्ता स्तनपान गराउनुभएकोमा बधाइ छ !

खाना खुवाउने समयहरू: मध्यरात 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 मध्यान्ह 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
पिसाब फेरेको डाइपर W W W W W W W दिसा गरेको डाइपर: पहेँलो दिसा D D D D

डाइपरहरूका बारेमा थप जानकारी पाउनका लागि पृष्ठ 9 मा हेर्नुहोस् । तपाईंका कुनै पनि चिन्ताहरू छन् भने WIC मा वा आफ्नो चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस् ।

# मैले कति समयसम्म आफ्नो बच्चालाई स्तनपान गराउनुपर्छ ?

स्तनपान गराउनु भनेको तपाईंको बच्चालाई उत्कृष्ट पोषण दिनु हो । एक दिनका लागि पनि स्तनपान गराउनु भनेको तपाईंले आफ्नो नवजात शिशुलाई दिन सक्ने सबैभन्दा बहुमूल्य उपहार हो ।

यदि तपाईंले सुरुका केही दिन स्तनपान गराउनुभयो भने तपाईंको बच्चा तपाईंको कोलोस्ट्रम प्राप्त गर्नेछन् । यसले उनलाई पूर्ण रूपमा आहार दिन्छ र उनलाई स्वस्थ पाचन प्रणाली बनाउनमा मद्दत गर्छ । स्तनपान गराउनु भनेको आफ्नो बच्चालाई जान्ने उत्कृष्ट तरिका हो ।

यदि तपाईंले चारदेखि छ हप्तासम्म स्तनपान गराउनुभयो भने तपाईंले आफ्नो बच्चालाई स्वस्थ रहनमा मद्दत गर्नुहुनेछ । स्तनपान गराइएका नवजात शिशुहरू प्रायः कम बिरामी हुने गर्छन् ।

यदि तपाईंले तीन वा चार महिनासम्म स्तनपान गराउनुभयो भने तपाईंले एलर्जीहरूबाट बच्नमा मद्दत गर्नुहुनेछ । तपाईं र तपाईंको बच्चाको बिचमा विशेष सम्बन्ध बनेछ ।



**यदि तपाईंले छदेखि नौ महिनासम्म स्तनपान गराउनुभयो भने** तपाईंले भविष्यका स्वास्थ्य समस्याहरूको जोखिम कम गराइदिनुहुनेछ । अमेरिकन एकेडेमी अफ पेडियाट्रिक्स (American Academy of Pediatrics) ले जन्मेको पहिलो छ महिनासम्म आमाको दुध मात्र खुवाउन र पहिलो वर्षको बाँकी समय तथा त्यसपछि अन्य खानेकुराहरूसँग स्तनपान गराइराख्न सिफारिस गर्छ ।

**यदि तपाईंले एक वर्षसम्म स्तनपान गराउनुभयो भने** तपाईंले आफ्नो बच्चालाई स्वस्थ सुरुवात दिनुभएको छ जुन जीवनभर रहनेछ । तपाईंको बच्चाको प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो हुनेछ र दाँतको उपचार वा प्रोसिजर आवश्यक पर्ने सम्भावना कम हुन्छ । तपाईंले हजारौं डलर पनि बचत गर्नुहुनेछ !

**यदि तपाईंले एक वर्ष र तपाईंको बच्चालाई आवश्यक पर्नेगरी हुर्किँदासम्म स्तनपान गराउनुभयो भने** तपाईंले आफ्नो बच्चाका आवश्यकताहरूलाई सबैभन्दा प्राकृतिक तथा स्वस्थ तरिकाले पूरा गर्नुभएको छ भनेर थाहा पाउनुहुनेछ । स्तनपान गराइरहेका साना बालबालिकाका परिवारहरूले आउने वर्षहरूमा चिकित्सीय बिलहरू कम लागेको पाउने गर्छन् !



तपाईंले स्तनपान गर्ने समयलाई दिन, हप्ता, महिना वा वर्ष जेसुकैमा गणना गरे तापनि तपाईंले आफ्नो बच्चालाई स्तनपान गराउन गरेको छनोटमा तपाईंले कहिल्यै पछुतो मान्नुहुने छैन ।

Diane Wiessinger को ह्यान्डआउटबाट बाट साभार गरिएको । अनुमति लिएर प्रयोग गरिएको ।

# ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

कृपया तपाईंसँग हुन सक्ने कुनै पनि विचार वा प्रश्नहरू लेख्न यो पृष्ठ प्रयोग गर्नुहोस् ।

स्तनपान गराउने कार्य निम्न हो:

प्राकृतिक जीवन बचाउने स्वस्थकर  
सुन्दर **समर्थ बनाउने** निःशुल्क  
पौष्टिक  
सम्बन्ध विकास गर्ने शान्त बनाउने  
सधैं सजिलो हुँदैन  
तर यो सधैं **मूल्यवान हुन्छ !**



# स्तनपान गराउनेबारे प्रश्न, कक्षाहरू र मद्दतका लागि यहाँ फोन गर्नुहोस्:

कृपया यहाँ सम्पर्कसम्बन्धी जानकारी थप्नुहोस् ।

सङ्घीय नागरिक अधिकार कानून र अमेरिकी कृषि विभाग (U.S. Department of Agriculture, USDA) का नागरिक अधिकार नियम तथा नीतिहरूअनुसार USDA, यसका एजेन्सी, कार्यालय तथा कर्मचारी र USDA कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुने वा लागू गर्ने संस्थाहरूलाई USDA द्वारा सञ्चालन वा आर्थिक सहयोग गरिएको कुनै पनि कार्यक्रम वा क्रियाकलापमा जाति, रङ, राष्ट्रिय मूल, लिङ्ग, अपाङ्गता, उमेरका आधारमा भेदभाव गर्न वा पहिलेको नागरिक अधिकार क्रियाकलापका लागि प्रतिशोध वा बदला लिन निषेध गरिन्छ ।

कार्यक्रमसम्बन्धी जानकारी (जस्तै, ब्रेल, टूलो प्रिन्ट, अडियोटेप, अमेरिकी साङ्केतिक भाषा आदि) का लागि सञ्चारको वैकल्पिक माध्यमहरू आवश्यक पर्ने अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले लाभका लागि आवेदन दिएको एजेन्सी (राज्य वा स्थानीय) लाई सम्पर्क गर्नुपर्छ । बहिरा वा सुस्त श्रवण वा बोलीसम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले संघीय रिले सेवामार्फत USDA लाई (800) 877-8339 मा सम्पर्क गर्न सक्छन् । यसका साथै, कार्यक्रमसम्बन्धी जानकारी अङ्ग्रेजीबाहेक अन्य भाषाहरूमा उपलब्ध गराउन सकिनेछ ।

कार्यक्रममा भेदभावसम्बन्धी उजुरी दर्ता गर्नका लागि USDA को कार्यक्रमसम्बन्धी भेदभावको उजुरी फारम (USDA Program Discrimination Complaint Form), (AD-3027) भर्नुहोस् जोकि अनलाइनमा: [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html) मा र कुनै पनि USDA कार्यालयमा पाइन्छ वा USDA लाई सम्बोधन गरिएको पत्र लेख्नुहोस् र फारममा अनुरोध गरिएका सबै जानकारी पत्रमा उपलब्ध गराउनुहोस् । उजुरी फारमको प्रति अनुरोध गर्नका लागि (866) 632-9992 मा फोन गर्नुहोस् । आफ्नो भरेको फारम वा पत्र निम्न माध्यमबाट USDA लाई पेश गर्नुहोस्:

- (1) **हुलाकबाट:**  
U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410; वा
- (2) **फ्याक्सबाट:**  
(833) 256-1665 वा (202) 690-7442; वा
- (3) **इमेलबाट:**  
[program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

यो समान अवसर प्रदायक संस्था हो ।



**Department of  
Health**

महिला, शिशु तथा  
बालबालिका कार्यक्रम (WIC)