

સ્તનપાન

1



તમારા હાથ ધુઓ અને સ્વસ્થ થઈ જાઓ. એવી રીતે બેસો કે જેથી તમારી પીઠ સીધી અને ખોળો સપાટ રહે. તમારી પીઠને ટેકો આપવા ઓશિકાં મૂકો અને તમારું શિશુ સ્તનની નજીક રહી શકે તે માટે જરૂર પડે તો ગોઠણ પર પણ એક ઓશિકું રાખો. ખાસ કરીને સ્તનપાનના શરૂઆતના દિવસોમાં, આમ કરવાની ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે, આનાથી તમને પીઠના દુખાવાથી બચવામાં મદદ મળશે.

2



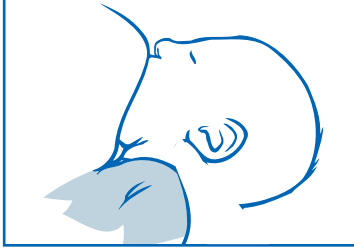
તમારા શિશુને એવી રીતે ટેકો આપો કે જેથી તેનું માથું, ખભા અને શરીર સીધી રેખામાં હોય. તમારા શિશુનું નાક ડીટડીની સામે હોય તેની ખાતરી કરો અને શિશુના માથાને સહેજ પાછળની તરફ ઝુકવા દો. તમારા શિશુને ટેકો આપવા માટે તકિયાનો ઉપયોગ કરો, કે જેથી શિશુને યોગ્ય જગ્યાએ ગોઠવાયેલા રહેવામાં મદદ મળે. તમારા એક હાથથી શિશુનાં માથા અને ગરદનને ટેકો આપો, અને બીજા હાથથી તેને પડખાભેર સૂવામાં મદદ કરો.

3



ધીમેથી તમારા શિશુના હોઠ તમારી ડીટડી ફરતે ફરવો. તમારા શિશુએ પોતાનું મોઢું એટલું મોટું કરવું જોઈએ કે જેથી તમારી ડીટડી અને એની આસપાસનો ઘેરો હિસ્સો એમાં આવી શકે. તમારા શિશુને નજીક લાવો કે જેથી એનું મોઢું તમારી ડીટડી સાથે 'વળગી જાય'. તમારા સ્તનને શિશુનો નીચલો હોઠ અને હડપચી પહેલાં સ્પર્શવા જોઈએ.

4



તમારી આખી ડીટડી અને નીચેના ઘેરા હિસ્સા સહિત, શિશુના મોઢામાં હોય, અને તેની હડપચી તમારા સ્તનને સ્પર્શતી હોય એની ખાતરી કરો. તમારા શિશુનું મોઢું સ્તનથી ભરાઈ ગયું હોવું જોઈએ અને તે સહેલાઈથી શ્વાસ લેતું હોવું જોઈએ. તમને સ્તન પર ઝણઝણાટી થતી હોય એવી લાગણી થશે. આનો અર્થ એ થયો કે દૂધ વહી રહ્યું છે. તમને તમારા શિશુનું જડબું હલતું દેખાશે અને તેનો દૂધ પીવાનો અવાજ સંભળાશે.

5



શિશુની ઈચ્છા હોય એટલું સ્તનપાન કરવા દો. તમને લાગે કે શિશુ હજુય ભૂખ્યું છે અને તમારું સ્તન ખાલી થઈ ગયું છે તો શિશુને બીજા સ્તનમાંથી દૂધ પાઓ.