

સ્તનપાન માટેની મુદ્રાઓ

1



તમે જે કોઈ મુદ્રામાં તમારા શિશુને સ્તનપાન કરાવો, તેમાં તમારે આરામદાયક સ્થિતિમાં રહેવાની જરૂર છે. તમારા શિશુને એવી રીતે ટેકો આપો કે જેથી તેનું માથું, ખભા અને શરીર સીધી રેખામાં હોય. તમારા શિશુનું નાક તમારી ડીટડીની સામે રહે એ વાતનો ખ્યાલ રાખો અને તેનું માથું સહેજ પાછળ તરફ ઝુકવા દો.

2



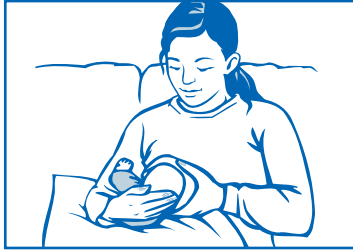
બેઠાંબેઠાં તમારા શિશુને સ્તનપાન કરાવતી વખતે તમે આરામદાયક સ્થિતિમાં હો એનો ખ્યાલ રાખો. શિશુ સુધી પહોંચવા માટે તમારે નીચા ઝૂકવું પડતું હોય, તો તમારા ખોળામાં એક ઓશિકું મૂકીને અને તેના પર શિશુને સૂવડાવવાનું સારું પડશે કે જેથી શિશુ સ્તન સુધી પહોંચી શકે. ખાસ કરીને સ્તનપાનના શરૂઆતના દિવસોમાં, આમ કરવાની ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે, આનાથી તમને પીઠના દુખાવાથી બચવામાં મદદ મળશે.

3



શિશુને એવી રીતે પકડો કે જેથી ઓશિકાની ઉપર તમારા બાહુઓ પર, તે પડખાભેર સૂઈ શકે. એક હાથ વડે તેના માથાને ટેકો આપો અને બીજા હાથ વડે તેને એવી રીતે પડખાભેર સૂવડાવો કે જેથી તમારા અન્નેના પેટ સામસામા રહે. તેનું માથું તમારી ડીટડી તરફ ફેરવવું જોઈએ જે વળગવા માટે તૈયાર હોય.

4



તમારા શિશુને 'બગલની નીચેની મુદ્રામાં' સ્તનપાન કરાવવા માટે એના શરીર અને પગને વાળીને, તમારા હાથના વળાંકની ઉપર લઈ તમારી પાછળ એવી રીતે લો, કે જેથી એનું માથું તમારા સ્તન પાસે આવે. શિશુ પોતાની પીઠ પર સૂતેલું હોય અને એનું નાક તમારી ડીટડી પાસે રહે એનો ખ્યાલ રાખો. એક હાથ અને હથેળીનો ઉપયોગ શિશુને ટેકો આપવામાં કરો અને બીજા હાથ વડે તમારા સ્તનને શિશુના મોંમાં મૂકવા ફેરવો.

5



શિશુ સૂતું હોય, ત્યારે સ્તનપાન કરાવવા માટે તમે પથારીની વચ્ચે પડખાભેર સૂઈ જાઓ અને શિશુને પણ પડખાભેર એવી રીતે સૂવડાવો કે જેથી એનું મોં તમારી સામે રહે. શિશુને હળવેકથી ટેકો આપવા માટે તમારો એક હાથ એની પીઠ પાછળ મૂકો અને શિશુને તમારી નજીક લાવો. આ અવસ્થામાં તમને ઊંઘ ન આવી જાય એનું ખાસ ધ્યાન રાખો.