

स्तनपान

स्तनपान के दौरान पीड़ादायक निपल्स (चूचीयां)

अपने शिशु को पकड़ना। शिशु की पकड़। उपचार और निवारण

कुछ महिलाओं को स्तनपान के समय चूचीयां में पीड़ा महसूस होती है, जो आम तौर पर एक से दो सप्ताह के बाद गायब हो जाती है। तथापि, बहुत पीड़ादायक, दर्दनाक चूचीयां साधारण नहीं हैं। पीड़ादायक चूचीयां का सबसे संभावित कारण है शिशु को अनिश्चित तरीके से स्तन पर लगाना।



बच्चे की पकड़

• अपने बच्चे को ऐसे स्थित करें कि उसकी नाक आपकी चूची पर हो ताकि उसे चूची को पकड़ने के लिए थोड़ा सा ऊपर आना पड़े।

• बच्चे का मुँह "जुंभाई लेने जितना चौड़ा" होना चाहिए और जितना संभव हो उतना चूची का क्षेत्र उसके मुँह में होना चाहिए।

• बच्चे की ठुंडी स्तन में मजबूती से दबी होनी चाहिए।

अपने शिशु को पकड़ना

- एक आरामदायक आसन में बैठें या लेटें और जरूरत अनुसार अपने हाथों या अपने शरीर को समर्थन देने के लिए तकियों का उपयोग करें।
- पीछे की ओर झुकें और अपने शिशु को इस तरह स्थित करें कि उसका मुँह आपके ओर हो। आपके शिशु का सिर घुमा हुआ नहीं होना चाहिए।
- एक अर्ध-झुके आसन में बैठना अधिक आरामदायक हो सकता है। अपने शिशु का पेट अपने शरीर पर रखें और गुरुत्वाकर्षण से अपने शिशु को करीब आने दें।
- आवश्यक होने पर अपने स्तन को समर्थन दें। अर्ध-झुके आसन में आप देखेंगे कि अपने स्तन को पकड़ने आवश्यक नहीं है।
- स्तन के खिंचाव को रोकने के लिए अपने शिशु को करीब में पकड़ें। अपने शिशु को स्तन से हटाने से पहले अपनी उंगली से चूषण को तोड़ें।
- आराम करें और जितना संभव हो अपने शिशु की त्वचा से त्वचा का संपर्क बनाएं।

उपचार और निवारण।

- प्रत्येक स्तनपान को उस स्तन पर शुरू करें जो कम पीड़ादायक हो।
- जैसे ही आपका शिशु भूख के संकेत दर्शाए उसे दूध पिलाए, उदाहरणार्थ हाथों या उंगलियों को चूसना, होठों को चूसना, या जुंभाई लेना (रोना यह भूख का एक दौर से प्रकट होने वाला संकेत है)।
- अपने शिशु को विभिन्न आसनों में पकड़ें। इस से आपकी चूची पर पड़ने वाले दबाव की दिशा बदलती रहती है।
- प्रत्येक स्तनपान के बाद, अपनी चूची पर थोड़ी मात्रा में स्तन का दूध लगाए और उसे सुखने दें। आपके स्तन का दूध आपकी चूचीयां पर एक सुरक्षा कवच बनाएगा और उन्हें ठीक होने में मदद करेगा।
- घाव भरने को बढ़ावा देने के लिए चूची पर शुद्ध लेनो लिन लगाया जा सकता है। आपके शिशु के दूध पीने से पहले इसे धोना नहीं पड़ती है। अपने स्तन पर साबुन या लोशन नहीं इस्तेमाल करें।
- यह सुनिश्चित कर लें कि आपका ब्रा ठीक से फिट बैठता है। जब स्तन पड़ गीले हो जाएं तो उन्हें बदलें।
- सबसे महत्वपूर्ण - विभिन्न आसन आजमाएं और जानें कि आपके लिए सबसे आरामदायक कौनसा है। एक आसन सबके लिए आरामदायक नहीं होता है। यदि आरंभ अनिश्चित हो या दर्द महसूस करें तो सहायता प्राप्त करें।

यदि आपको यह लक्षण नजर आते हैं तो अपने डॉक्टर या स्तनपान सलाहकार से सहायता प्राप्त करें:

- लाली, दर्द या पीड़ा जो जाती नहीं।
- स्तनपान के दौरान या स्तनपान खत्म होने के बाद एक जलन या खाज का अनुभव।
- क्षतिग्रस्त क्षेत्र से कोई द्रव्य निकासी।
- संक्रमण की निशानियाँ, जैसे कमजोरी, सिरदर्द, मतली, पीड़ा, ठंड लगना, या 101 डिग्री से अधिक का बुखार।

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES
WIC and Nutrition Services

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204
एक समान अवसर सकारात्मक कार्यवाही नियोक्ता। सेवा गैर भेदभावपूर्ण आधार पर प्रदान की जाती है।

• यदि आवश्यक हो तो स्तन को नरम करने और स्तन को प्रचुरता से मुक्त होने के लिए हाथों से दबाए या पंप करें।