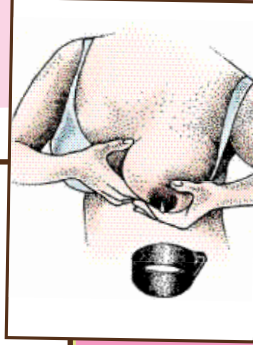


स्तनपान

हस्त स्राव

जब हस्त स्राव सहायता पूर्ण हो

कई महिलाओं को लगता है कि हाथों से दबाकर दूध निकालना पंप करने का एक कशल तरीका है जब स्राव केवल कभी कभी ही आवश्यक हो। पहले कुछ दिनों में, जब कोलोस्ट्रम (पहला दूध) मौजूद होता है और दूध की मात्रा प्रचुर नहीं होती है, हाथों से दबाकर दूध निकालना पंप से निकालने से आसान होता है। जब दूध की मात्रा बढ़ती है, कई महिलाओं का तब भी हाथों से दबाकर दूध निकालना सबसे आसान तरीका लगता है।



दूध का बहाव बढ़ाने के लिए सुझाव

- आराम करें और अपने शिशु के बारे में सोचें.
- यदि आपका शिशु आपके साथ नहीं हो तो अपने शिशु की तस्वीर देखें.
- अपने स्तन पर गरम सेक का उपयोग करें.
- अपने स्तन पर गरम पानी बहाते हुए शावर में अभ्यास करें-यह अतिपूरित स्तनों को नरम करने के लिए उस समय सबसे बेहतर काम करता है जब आपका शिशु 3 से 5 दिनों का हो।

हस्त स्राव सहायता पूर्ण होता है

- ऐसे शिशु को स्तन का दूध प्रदान करने में जो स्तन पकड़ नहीं रहा हो.
- स्तन की प्रचुरता और अतिपूरण कम करने के लिए.
- सोते शिशु को जगाने के लिए या जिस शिशु को स्तन पकड़ने से कष्ट हो रहा हो उसे स्तन की ओर आकर्षित करने के लिए दूध की बूंद प्रदान करने के लिए.
- बंद नलिकाओं को खोलने के लिए.
- पीड़ादायक चूचीयों पर मलने के लिए स्तन का दूध प्रदान करने के लिए.
- शिशु को स्तन पकड़ने में आसानी करने हेतु भरे हुए स्तनों को नरम करने के लिए.
- शिशु के दुग्धपान कर लेने के बाद या पंप करने के बाद स्तन को पूरी तरह खाली कर दूध की आपूर्ति को बढ़ाने के लिए।

दूध कैसे निचोड़ें

- अपने हाथ धो लें और दूध जमा करने के लिए एक साफ चौड़े मुंह वाला बरतन रखें.
- प्रारंभ करने के लिए, थोड़ी देर के लिए अपने स्तनों को धीरे से मलें ताकि दूध का बहाव या रिसाव शुरू हो।
- अपने अंगूठे को अपने स्तन के एक तरफ रखें और 2 से 3 उंगलियाँ दूसरी तरफ रखें; चूची से लग भग 1 से 2 इंच पीछे।
- अपने स्तन को धीरे से अंदर की ओर अपनी छाती की भीत की तरफ दबाएं.
- अपने अंगूठे और अपनी उंगलियों को एक साथ दबाएं.
- छोड़ें और दोहराएं; जब दूध की बूंदें प्रकट हों तो उन्हें बरतन में जमा करें।
- जब दूध का बहाव रुक जाए अंगूठे और उंगली को चूची के आसपास दूसरे स्थान पर रखें और तब तक प्रक्रिया दोहराएं जब तक स्तन खाली नहीं हो जाए।
- इसी तरह दूसरे स्तन से भी दूध निकालें.

याद रखें...

- नवजात शिशु के साथ दूध की आपूर्ति बनाए रखने के लिए यह महत्वपूर्ण है कि दिन में 8-12 बार दुग्धपान कराया जाए या दबाकर दूध निकाला जाए.
- अभ्यास के साथ हस्त स्राव आसान हो जाता है और इसमें दर्द नहीं होना चाहिए.
- हस्त स्राव की तरकीब है यह जानना कि अपनी उंगलियाँ कहाँ रखें। तब तक प्रयोग करें जब तक आप जान ना जाए कि आप के लिए क्या बेहतर है।
- यदि आप दूध की आपूर्ति को बढ़ाने के लिए स्तन दबा रहे हैं तो दोनों स्तनों के बीच अदला-बदली करते रहें। प्रत्येक तरफ को 2 से 3 बार दबाने से समय के साथ दूध की आपूर्ति बढ़ेगी।
- यदि आपके दूध की आपूर्ति के बारे में आपके कोई प्रश्न हैं, कृपया किसी स्तनपान सलाहकार या स्तनपान विशेषज्ञ से सहायता के लिए संपर्क करें।

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 कार्रवाई नियोक्ता। सेवा गैर भेदभावपूर्ण आधार पर प्रदान की जाती है।

health.mo.gov/living/families/wic

WIC #29 (9/13)[Hindi]