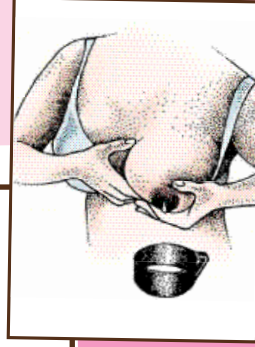


# स्तनपान

## तपाइँको हातले स्तन दुहुनु

कुन अवस्थामा हातले स्तन दुहुनु उपयोगि हुन्छ

यदि कहिले-काहिमात्र दुध दुहुनु परेमा धेरै महिलाहरूलाई आफ्नो हातले स्तन दुहुनु उपयोगि देखिएको छ। शिशु जन्मेको पहिलो केहि दिनमा आमाको दुध बाक्लो र कम्ति हुन्छ, त्यसै समयमा पम्पले भन्दा हातले स्तन दुहुनु उपयोगि हुन्छ। त्यस्तै दुधको मात्रा या आयतन बढे पछिपनि, धेरै महिलाहरूलाई हातले दुहुनु सजिलो भएको पाइएको छ।



### दुध बग्नेकालागि

#### सहयोगी जानकारी

- आरम रहने र तपाइँको शिशुका बारेमा सोच्ने
- यदि शिशु तपाइँको साथमा नभएमा, उनको तल स्वर हेर्ने
- स्तन माथि न्यानो कपडा या न्यानो कम्प्रेस राख्ने
- शिशु ३ देखि ७ दिनको पुगेपछि, तपाइँको दुधले भरि-भराउ र सोनिएको स्तनलाई नरम गराउन, न्यानो धाराको पानीमा थाप्ने। यसो गर्दा, स्तनहरू नरम हुन्छन्।

### हातले स्तन दुहुनु नै उपयोगि हुन्छ

- स्तन चुस्न नचाने शिशुलाई दुहेको दुध दिन सकिन्छ।
- दुधले भरिएको स्तनलाई हल्का गर्ने।
- निदाएको शिशुलाई उठाउनकालागि शिशुका मुखमा केहि थोपा दुध राखिदिने या स्तन चुस्न नचाने शिशुलाई स्तनवाट दुध चुसाउन आकर्षण गर्न उपयोगि हुन्छ।
- बन्ध रहेका स्तनको नलिकाहरू खुल्दछन्।
- स्तनमा रहेको घाउमा दुधले मालिश गर्न सकिन्छ।
- शिशुलाई स्तन चुस्न सजिलो गराउन, स्तनलाई नरम राख्नु पर्दछ।
- शिशुले स्तनपान गरिसकेपछि या दुहिसकेपछि, फेरि दुधको मात्रा बढाउनकालागि।

### स्तनबाट दुध कसरी दुहुने

- हातहरू धुने र एउटा फरक मुख भएको भाडा, जसमा दुध जम्मा गरिन्छ, तयार राख्ने।
- सुरु गर्न हगाडि, स्तनहरूलाई हल्का मालिश गर्ने जसले दुध बग्नेकालागि मद्दत गर्दछ।
- स्तनको एक पाटोमा बुढि औंला राख्ने र अर्को पाटोमा २ देखि ३ औंलाहरू मुनटाको पछाडि राख्ने।
- तपाइँको छातीतिर स्तनलाई हल्का थिच्ने।
- बुढि औंला र औंलाहरू एकसाथ थिच्ने।
- छोड्ने र थिच्ने काम देह्याउने। दुधका थोप्पाहरू तयार राखिएको भाडामा थाप्ने।
- जब दुध झर्न रोकिन्छ, बुढि औंला र औंलाहरूको स्थान सार्ने र सबै दुध नसकिएसम्म फेरि हल्का थिच्ने र छोड्ने।
- अर्को स्तनबाटपनि त्यसै गरि स्तन दुहुने।
- दुहि सकेपछि दुधलाई सफा बतल या भाडामा राख्ने।

### सम्झनु होस्....

- स्तनवाट दुध पगार्नेकालागि, दिनको ८ देखि १२ पटकसम्म शिशुलाई चुसाउन या दुहुनु महत्वपूर्ण हुन्छ।
- स्तन दुहुने अभ्यास गरेमा सजिलो हुनकासाथै दुखदैनपनि।
- औंला ठिक ठाउँमा राखेर स्तन दुहुने अभ्यास गर्ने र तपाइँलाई सजिलो हुने उत्तम तरिका पत्ता लगाउनुहुन्छ।
- यदि स्तनमा दुध बढाउन चाहानहुन्छ भने,पालो गर्दै दुवै पटि २ देखि ३ पटक दुहुने। यसो गर्दा दुधको मात्रा क्रमश बढ्दछ।
- यदि दुध आपूर्तिको वारेमा चासो भएमा, कृपाय, तपाइँको स्तनपान सल्लाहकारसँग सहयोग लिने।

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES  
WIC and Nutrition Services  
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204  
समान अवसर सकारात्मक कार्य रोजगारदाता। सेवा विना भेदभाव प्रधान गर्दछ।

[health.mo.gov/living/families/wic](http://health.mo.gov/living/families/wic)

WIC #29 (9/13)[Nepali]