

# स्तनपान

## अतिपूरण

संकेत एवं लक्षण। निवारण। उपचार

प्रसव के बाद पहले सप्ताह में जब आपके दूध की आपूर्ति बढ़ती है तो आपके स्तनों का परिपूर्ण और भारी हो जाना आम है। यदि स्तनपान ठीक चल रहा हो तो स्तन का भारीपन 24 घंटों में कम हो जाएगा।

जब साधारण भारीपन से राहत नहीं मिलती है आपके स्तन अतिपूरित हो सकते हैं, जो आपके स्तनों का सूखत, सूजा हुआ, पीड़ादायक और असुविधाजनक रूप से परिपूर्ण महसूस होने का कारण हो सकते हैं।



## निवारण

- अपने शिशु को जन्म के पहले घंटे में दुग्धपान कराएं
- जब आपका शिशु भूख के संकेत दिखाता है और जब तक शिशु चाहे उसका स्तनपान करें।
- अक्सर दुग्धपान कराएं, 24 घंटों में 8-12 बार या उस से अधिक। दुग्धपान छोड़ें नहीं, रात में भी नहीं।
- यह सुनिश्चित कर लें कि आपका शिशु स्तन को पकड़े है और सही आसन में है। जब शिशु पहली बार स्तन पकड़ता है तो थोड़ी प्रारंभिक असुविधा हो सकती है, परंतु दुग्धपान के दौरान दर्द जारी नहीं रहना चाहिए। यदि अनिश्चित हों, एक स्तनपान पेशेवर से सहायता के लिए पूछें।
- दूसरा स्तन प्रस्तुत करने से पहले अपने शिशु को पहला स्तन खत्म करने दें। शिशु शायद दूसरा स्तन ना ले; आप अगले स्तनपान के दौरान वह स्तन पहले प्रस्तुत कर सकते हैं।
- पहले कुछ सप्ताहों में चूसनियाँ ना दें।
- अपने शिशु को स्तन के दूध के अलावा और कुछ ना दें, जब तक आप के स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा संकेतित ना हो।
- यदि शिशु ठीक से दुग्धपान नहीं कर रहा है, स्तन को पूर्णरूप से खाली करने के लिए हाथों से दबाएं या स्तन पंप का उपयोग करें।
- यदि आप अपने स्तन का दूध छुड़ा रहे हों तो इसे धीरे से करना सबसे बेहतर होता है।

## संकेत एवं लक्षण

- स्तन बहुत भरे हुए, सूखत, पीड़ादायक और छूने पर गरम हो जाते हैं
- स्तन पर की त्वचा खिंची हुई हो और चमकदार नजर आए
- चुची आकार में बड़ी और चपटी हो जा सकती है, जिस से शिशु का स्तन पकड़ना मुश्किल हो जाए।
- आप एक कम दर्ज का बुखार महसूस कर सकते हैं

## उपचार

- दुग्धपान कराने से पहले दूध दबाकर निकालें ताकि आपके शिशु के लिए स्तन को पकड़ना आसान हो। आप हौथ से दबा सकते हैं या स्तन पंप का उपयोग कर सकते हैं।
- दूध को बहने में सहायता करने के लिए अपने स्तन पर स्तनपान करने से कुछ मिनट पहले गरम, गीला तोलिया रखें।
- दूध का बहाव बढ़ाने के लिए स्तनपान सत्र के दौरान स्तन को धीरे से मलें, जिस से शिशु को चूसने के लिए प्रोत्साहन प्राप्त होता है। राहत के लिए:
  - एक गरम शॉवर के नीचे आराम करें और हाथों से दबाकर दूध निकालें।
  - यदि स्तनपान करने के बाद भी स्तन भरे हुए महसूस हो तो हाथों से दबाकर दूध निकालें या स्तन पंप का उपयोग करें।
  - दर्द और सूजन कम करने के लिए दो दुग्धपान सत्रों के बीच दोनों स्तनों को ठंडे सैक से ढकें।
  - तंग या खराब फिटिंग वाले ब्रा से दूर रहें, क्योंकि इन से नलिकाएं बंद हो सकती हैं या स्तनशोथ हो सकता है।
  - दर्द की दवा के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से पूछें

स्तनपान सलाहकार से संपर्क करें यदि:

• अतिपूरण तीव्र हो जाता है और ऊपर दिए उपायों से 24 घंटों के अंदर कम नहीं होता है।

• आपके शिशु को स्तन पकड़ने में कष्ट हो रहा है या आप स्तनपान के समय दर्द महसूस करते हैं।

अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें यदि:

• आपका स्तनशोथ के लक्षण प्रस्तुत होते हैं (लाल, पीड़ादायक स्तन और (100.6°F) से ज्यादा का बुखार)

• आप को अपने शिशु से संबंधित अन्य चिंताएं हो सकती हैं

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

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 न्योक्ति। सेवा गैर भेदभावपूर्ण आधार पर प्रदान की जाती है।