

स्तनपान

अस्पताल में कमरा साझा करना

जन्म के बाद, यह सिफारिश की जाती है कि आपके शिशु को अपने साथ कमरे में 24ओं घंटे रखें। इसे "कमरा साझा करना" कहा जाता है। कमरा साझा करना शिशुओं और माताओं के लिए सुरक्षित और स्वास्थदायक होता है। अमेरिकी बाल रोग अकादमी इसकी सिफारिश करती है।



कमरा साझा करने के लाभ

- । आपको अपने शिशु को पकड़कर, दुलार कर के और अपने शिशु के संकेतों का प्रतिसाद दे कर उसे जानने का मौका प्राप्त होगा।
- । आपका शिशु उन शिशुओं से कम रोएगा जो अपनी माताओं से दूर हैं
- । स्तनपान कराना सीखना आसान होगा और आपका शिशु जल्दी वजन ग्रहण करेगा
- । वे माताएं जो अपने शिशुओं को रात में अपने साथ रखती हैं दरअसल बेहतर सोती हैं।

कमरा कैसे कामयाबी से साझा करें

- शिशु के साथ रात में सहायता करने के लिए एक समर्थक व्यक्ति का रहना महत्वपूर्ण होता है। यह विशेष रूप से तब सहायतापूर्ण होता है जब आपका सीजेरियन ऑपरेशन हुआ हो।
- जब आप जागी हों, आप अपने शिशु को लेकर बिस्तर या कुर्सी में बैठ सकती हैं
- अस्पताल में रहते हुए जितना संभव हो अपने शिशु को त्वचा से त्वचा लगाकर अपनी छाती पर रखनी, स्तनपान कराने में आसानी करेगा। इससे आपका शिशु गरम भी रहेगा और उसे सुरक्षा का एहसास भी होगा।
- अवगत रहें कि पहले 24 घंटों में आपका शिशु बड़ा निद्रालु रहेगा। यह शिशु को त्वचा से त्वचा का संपर्क बनाकर रखने का सर्वश्रेष्ठ मौका है।
- अपने शिशु को भूख का संकेत दर्शाने पर स्तनपान कराएं, जैसे कि उंगलियों को चूसना, स्तन खोजना, आंखों को तेजी से हिलाना या चूषण की आवाजें करना।
- यदि आपका शिशु 3-4 घंटों बाद भूख के संकेत नहीं दिखाता है तो उसे त्वचा से त्वचा जोड़कर रखें। भूख के पहले संकेत पर, थोड़ा दूध निचोड़ें जिससे आपके शिशु को स्तन पकड़ने में मदद मिलेगी।
- आगंतकों को कम से कम रखें ताकि आपको जितना संभव हो आराम प्राप्त हो
- जब आप सो रही हों तो आपके शिशु को आपके बिस्तर के बगल में एक पालने में रखा जाना चाहिए। जब आप सो रही हों एक दूसरा सतर्क देखभालकर्ता आपके शिशु को पकड़ सकता है।



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