स्तनपान

कैसे जानें कि आप के स्तनपान कर रहे शिशु को पर्याप्त दूध प्राप्त हो रहा है या नही

क्या शिशु को पर्याप्त दूध प्राप्त हो रहा है। शिशु का पेट। मल में परिवर्तन। डायपर की सख्या

क्या शिशु को प्रयाप्त दूध प्राप्त हो रहा है?

- अपने शिशु से जानें कि उसे कितनी देर तक स्तनपान करवाना है। जब शिशु ने एक स्तन से पर्याप्त दुग्धपान कर लिया हो और रुक कर स्तन छोड़ देता है, अपने शिशु को डकार दिलाएं और दूसरा स्तन प्रस्तुत करें यह देखने के लिए कि वह अब भी भूखा है कि नही।
- आपने अपने शिशु को दुग्धपान करते वक्त निगलते हुए देखना या सुनना चाहिए।
- आपके शिशु ने 24 घंटों में 8-12 बार स्तनपान करना चाहिए।

मल में परिवर्तन

आपके शिशु का मल परिवर्तित होगा:

- दिन 1-3-काला, गाढ़ा और चिपचिपा; इसे मेकोनियम कहते हैं।
- दिन 3-4 थोड़े हरे से पीला और कम गाढ़ा है।
- 5 वें दिन तक-सरसों के रंग का या पीला बीज जैसा और पनीला।

शिशु का पेट

आपके शिशु का पेट बहुत छोटा ... और प्रत्येक दुग्धपान के ... मय बहुत ज्यादा सेवन न ... हीं कर पाएगा। बाईं ओर ... के शिशु के पेट का आकार है।

डायपर की संख्या

डायपर की संख्या से आप जान सकते हैं जब आपके शिशु को पर्याप्त दूध प्राप्त हो रहा है। आपके शिशु ने प्रति दिन निम्नलिखित संख्या में डायपर गीला/मैले करना चाहिए।

शिशु की आयु	गीले डायपर	मैले डायपर
1 दिन		
2दिन		
3 दिन		
4 दिन		
5 दिन		
6 + दिन		

4-6 सप्ताह की आयु बाद आपके शिशु का मल कम हो सकता है। 1 महीने से ज्यादा की आयु वाले स्तनपान करने वाले शिशुओं में प्रत्येक 2-4 दिनों या उससे ज्यादा में केवल एक बार मलत्याग करना असामान्य नहीं है।

स्तन पंप इस्तेमाल करते समय:
आप शायद शुरुआत में बहुत ज्यादा दूध निकाल नहीं पाएं। यह आम है और इसका अर्थ यह नही है कि आपके पास पर्याप्त दूध नही है।

यदि आपके शिशु में यह लक्षण नजर आएं तो अपने डाक्टर या स्तनपान सलाहकार से सहायता प्राप्त करें:

- मुंह सूखना।
- लाल रंग का पेशाब।
- त्वचा का पीलापन (पीलिया)।
- 5 वे दिन तक मल पीला और बीज जैसा नहीं हो जाता है।
- पर्याप्त गीले या मैले डायपर ना होना (पीछे स्तनपान की डायपर डायरी देखें)।
- 24 घंटों में कम से कम 8 बार खाने के लिए नहीं उठता है।
- 5 वें दिन के बाद वजन घटना और 2 सप्ताह के बाद जनम के समय के वजन से कम होना। अथवा. अथवा
- आप चूचीयों में दर्द महसूस कर रहे हैं।

बारबार दुग्धपान

यदि आपका शिशु हर घंटे दुग्धपान कर रहा है तो इसे बारबार दुग्धपान कहते हैं और यह बिलकुल आम है। शिशु 3-5 दुग्धपान तक प्रत्येक घंटे स्तनपान करता है और बारबार दुग्धपान के बीच 3-4 घंटे सोता है।

स्तनपान डायपर की डायरी

निर्देश: प्रति दिन, जब आप स्तनपान शुरू करते है तब निकट्तम घंटे के हिसाब से अनुमानित समय पर घेरा लगाएं। जब आपके शिशु का डायपर गीला हो तो गी पर घेरा लगाएं। जब आपके शिशु का डायपर मैला हो तो मै पर घेरा लगाएं।

DAY 1 दिन

Midnight मध्यरात्रि — Noon दोपहर

12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Wet Diaper गीला डायपर गी — W

काला राल सा मैला डायपर म — D

24 घंटों में कुल दुग्धपान
Total number of feedings in 24 hours ____

DAY 2 दिन

Midnight मध्यरात्रि — Noon दोपहर

12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Wet Diaper गीला डायपर गी — W W

काला राल सा मैला डायपर मै — D D

24 घंटों में कुल दुग्धपान
Total number of feedings in 24 hours ____

DAY 3 दिन

Midnight मध्यरात्रि — Noon दोपहर

12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Wet Diaper गीला डायपर गी — W W W

हरा मैला डायपर — D D

24 घंटों में कुल दुग्धपान
Total number of feedings in 24 hours ____

DAY 4 दिन

Midnight मध्यरात्रि — Noon दोपहर

12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Wet Diaper गीला डायपर गी — W W W W

हरा मैला डायपर — D D D

24 घंटों में कुल दुग्धपान
Total number of feedings in 24 hours ____

DAY 5 दिन

Midnight मध्यरात्रि — Noon दोपहर

12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Wet Diaper गीला डायपर गी — W W W W W

पीला मैला डायपर — D D D

24 घंटों में कुल दुग्धपान
Total number of feedings in 24 hours ____

DAY 6 दिन

Midnight मध्यरात्रि — Noon दोपहर

12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Wet Diaper गीला डायपर गी — W W W W W W

पीला मैला डायपर — D D D D

24 घंटों में कुल दुग्धपान
Total number of feedings in 24 hours ____

DAY 7 दिन

Midnight मध्यरात्रि — Noon दोपहर

12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Wet Diaper गीला डायपर गी — W W W W W W

पीला मैला डायपर — D D D D

24 घंटों में कुल दुग्धपान
Total number of feedings in 24 hours ____

यदि स्तनपान के बारे में आपके कोई चिंतन या प्रश्न हों तो कॉल करें:

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES ● WIC AND NUTRITION SERVICES 573-751-6204

एक समान अवसर सकारात्मक कार्रवाई नियोक्ता। सेवा गैर भेदभावपूर्ण आधार पर प्रदान की जाती है।