स्तनपान

बच्चाले भरपुर दुध पाउँदैछन/ खाँदैछैन भनेर कसरी थहा पाउने?

बच्चाले भरपुर दुध पाउँदैछन। बच्चाको पेट। दिसा फेरिनु। डायपर गन्ति।

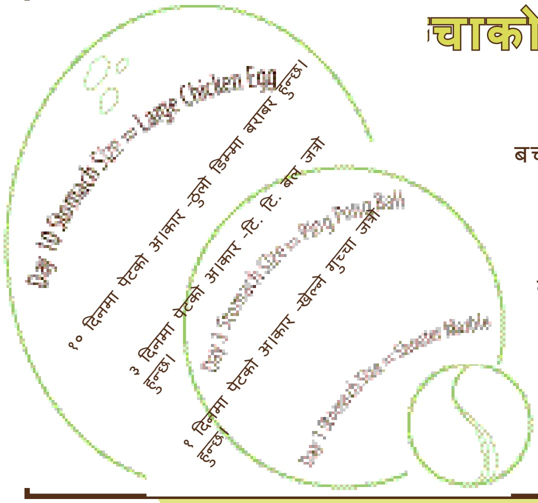
बचचाले भरपुर दुध पाउँदैछन् ?

● बच्चा स्वयमले नै कति समायसम्म स्तनपान गर्ने संकेत गर्दछन्। एउटा स्तन चुसीसकेपछि, स्तनपान गराउन रोक्ने र बोक्ने तरिका फेरेर अार्को स्नत चुस्न दिने। भोकै भएमा फेरी स्तनपान गर्दछन् ।

● स्तनपान गराउँदा बच्चाले दुध चुसेको अावज सुनिन्छ।

● २४ घण्टामा, ८-१२ पटक स्तनपान गराउनु पर्दछ।

चाको पेट



बच्चाको पेट अति सानो

भएकाले, एक पटकमा

कम्ति खाने गर्दछन् ।

बच्चाको दिसाको प्रकारहरू

बच्चाको दिसामा परिवर्तन हुन्छः

● १-३ दिनमा, कालो, बाक्लो र टासिने दिसा जसलाई मेकोनियाम भनिन्छ।

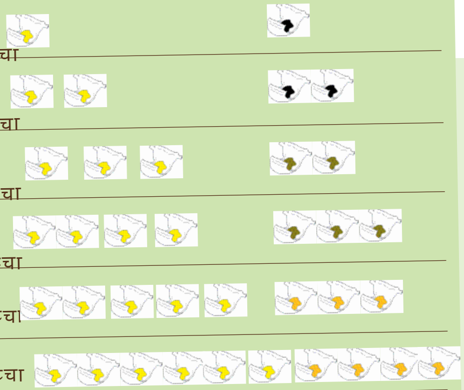
● ३-४ दिनमा, हरियोबाट पहेलो हुदै कम बाक्लो ।

● ५ दिनमा, तोरिका दाना जस्तो या पहँलो गुटि अाकार जस्तो र तरल।

डाईपर गन्ति

बच्चाले दिसा र पिसाप गरेका डाईपरहरू गनेरपनि उसले धेरै दुध खाए या नखाएको जानिन्छ। दिनमा तल जनाईएका जति डाईपरमा बच्चाले दिसा/पिसाप गरेको हुनुपर्दछ।

बच्चाको उमेर	चिसो डाईपरहरू	फोहोर गरीसकेका डाईपरहरू
१ दिन पुगेको बच्चा		
२ दिन पुगेको बच्चा		
३ दिन पुगेको बच्चा		
४ दिन पुगेको बच्चा		
५ दिन पुगेको बच्चा		
६ दिन पुगेको बच्चा		



४-६ सातापछि बच्चाको दिसा घट्न सक्दछ। १ महिना भन्दा बढि उमेरका बच्चाहरूले २-४ दिन या सो भन्दा पछाडि एक पटकमात्र दिसा गर्नु असामान्य होईन।

स्तन पम्प प्रयोग गर्दाः

पहिलो पटकमा धेरै दुध पम्प गर्न नसक्नु होला र यसलाई सामान्य मानिन्छ। र यसो भएमा, तपाईको दुध पर्याप्त छैन भन्ने होईन।

यदि बच्चालाई तल भनिएका समस्याहरू देखापरेमा, तपाईको डाक्टर या स्तनपान विशेषज्ञबाट सहयोग लिनेः

- मुख सुकेमा ।
- पिसापको रगँ रातो देखिएमा ।
- पहँलो छाला देखिएमा (पहेले रोग) ।
- ५ दिनमा दिसा पहँलो र चाम्रो या हल्का गुटि जस्तो नदेखिएमा ।
- दिसा र पिसाप धेरै पटक नगरेमा ।
- २४ घण्टामा कम्तिमा ८ पटक सम्म खाना खान नउठेमा।
- ५ दिन पछाडि देखि वजन घटेमा, या २ साता पुग्दापनि वजन कम रहेमा। या । अथवा
- स्तनको टुप्पो दुखेमा ।

धेरै पटक स्तनपान गराउनु परेमा ।

बच्चाले घण्टैपिछे दुध खाएमा यसलाई पटक-पटक स्तनपान गराएको भनिन्छ र यो अति उत्तम हो। तर एक घण्टामा ३-५ पटकसम्म स्तनपान गरेमा, या एकपटक स्तनपान गरेर ३-४ घण्टा सम्म सुतेमा।

W W W . H E A L T H . M O . G O V

स्तनपान र सुख्खा डाईपर

निर्देशनः प्रत्यक दिन बच्चालाई स्तनपान गराउन सुरू गरेपछि, डाईपर चिसो देखिएमा W मा गोलो गर्ने र डाईपरमा दिसा/फोहोर देखिएमा D मा गोलो गर्ने।

DAY 1 दिन

Midnight मध्य राति — Noon दिनको बार बजे

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 चिसो डाइपर W

कालो च्याप-च्यापि फोहोर डाइपर* D

२४ घण्टामा जम्मा-पटक स्तनपान गराइयो।
Total number of feedings in 24 hours ____

DAY 2 दिन

Midnight मध्य राति — Noon दिनको बार बजे

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 चिसो डाइपर W W

कालो च्याप-च्यापि फोहोर डाइपर* D D

२४ घण्टामा जम्मा-पटक स्तनपान गराइयो।
Total number of feedings in 24 hours ____

DAY 3 दिन

Midnight मध्य राति — Noon दिनको बार बजे

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 चिसो डाइपर W W W

हरियो फोहोर डाइपर D D

२४ घण्टामा जम्मा-पटक स्तनपान गराइयो।
Total number of feedings in 24 hours ____

DAY 4 दिन

Midnight मध्य राति — Noon दिनको बार बजे

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 चिसो डाइपर W W W W

हरियो फोहोर डाइपर D D D

२४ घण्टामा जम्मा-पटक स्तनपान गराइयो।
Total number of feedings in 24 hours ____

DAY 5 दिन

Midnight मध्य राति — Noon दिनको बार बजे

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 चिसो डाइपर W W W W W

पहेँलो फोहोर डाइपर D D D

२४ घण्टामा जम्मा-पटक स्तनपान गराइयो।
Total number of feedings in 24 hours ____

DAY 6 दिन

Midnight मध्य राति — Noon दिनको बार बजे

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 चिसो डाइपर W W W W W W

पहेँलो फोहोर डाइपर D D D D

२४ घण्टामा जम्मा-पटक स्तनपान गराइयो।
Total number of feedings in 24 hours ____

DAY 7 दिन

Midnight मध्य राति — Noon दिनको बार बजे

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 चिसो डाइपर W W W W W W

पहेँलो फोहोर डाइपर D D D D

२४ घण्टामा जम्मा-पटक स्तनपान गराइयो।
Total number of feedings in 24 hours ____

तपाईलाई स्तनपानबारे प्रश्न या कुनैपनि गुनासो भएमा यस नम्वरमा सम्पर्ग गर्नेः

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

समान अवसर सकारात्मक कार्य रोजगारदाता। सेवा बिना भेदभाव प्रधान गर्दछ।