

स्तनपान

राम्रो शुरुआत

जन्मँदा आफ्नो नानीलाई लामो समयसम्म अँगालोमा राख्नु: एक घण्टासम्म शरीरसित शरीरको सम्पर्कले आमा र नानी दुवैलाई शान्त पार्दछ, यसबाट नानीको मुटुको धडकन र तापमान नियमित हुन्छ, र आमाका हर्मोनहरू उत्प्रेरित हुन्छन् जसबाट घनिष्ठता कायम हुनमा मद्दत मिल्छ। शिशुलाई तुरुन्तै निरापद र सुरक्षित महसुस गराउनु र जहिलेपनि भोक लाग्दा दूध पिउन सक्षम बनाउनु जरूरी हुन्छ। नानीलाई आमाको स्तनको नजिक राख्नु र नानीका सबै आवश्यकताहरूलाई पूरा गर्नुले स्वस्थ मानसिक सम्पर्कलाई प्रोत्साहित गर्दछ। प्रायःजस्ता यी विकास प्रथम दुई वर्षभित्रै हुन्छन्। प्रतिक्रियामूलक अविभावकत्वले तपाईंको नानीलाई आफ्नो पूर्ण क्षमता प्राप्त गर्नमा, राम्रो सम्बन्धता र संवाद कायम गर्नमा सक्षम बनाउँछ र यसरी उनीहरूलाई जीवनको सर्वोत्तम शुरुआत प्रदान गर्दछ।

किटाणुरहित पार्नु र बोतलको स्वच्छता

- सफ्फा गर्ने र किटाणुरहित बनाउने निर्देशनहरू एउटै हुन्, चाहे तपाईंले निचोरिएको आमाको दूधको वा शिशु फर्मूला दूधको प्रयोग गर्नुहोस्।
- आफ्नो शिशुलाई बोतलको दूध खुवाउनका लागि तपाईंले प्रयोग गर्ने सबै उपकरणहरूलाई तातो साबुन पानीले धुनु पर्दछ, पखाल्नु पर्दछ र किटाणुरहित बनाउनु पर्दछ।
- तपाईंको शिशु कम्तिमा पनि छ: महिनाको नहुञ्जेल बोतलको दूध खुवाउने उपकरणहरूलाई किटाणुरहित पारिराख्नु जरूरी हुन्छ।
- संक्रमणहरू (जस्तै ग्यास्ट्रोएनटराइटिस) विरलै हुन्छन्, तर यदि हुन्छन् भने निकै गम्भीर हुन सक्छ।

धाईआमा भन्दछिन्

तपाईंको नानीले पर्याप्त दूध पिउँदै छ भन्ने कसरी थाहा पाउने:

- थुप्रै भिजेका न्याप्पीहरू – 24 घण्टामा सामान्यतः लगभग 6 वटा।
- फोहोर न्याप्पीहरू, 6 सातामा दिनमा एकपल्ट दिशा, त्यसपछि प्रतिसाता 2-3 पल्ट।
- दूध पिउँदा र पिएपछि नानी सन्तुष्ट र शान्त हुन्छ।
- दूध पिउँदा नानीले दूध निलेको आवाज तपाईंले सुन्न सक्नुहुन्छ।
- तौलमा वृद्धि – जसको जाँच तपाईंकी धाईआमा वा स्वास्थ्य भिजिटरले गर्नेछन्।

याद राख्नुहोस्, तपाईंको दूधले लगभग 6 महीनासम्म नानीका सबै आवश्यकताहरूलाई पूरा गर्दछ, त्यसपछि तपाईंले आमाको दूधका साथै खाना खुवाउन शुरु गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको नानीको पहिलो जन्मदिन नआउञ्जेल गाईको दूध खुवाउनु हुँदैन।

स्तनपानको तरिका

- नानीको नाकलाई तपाईंको स्तनको मुन्टोको स्तरमा राखेर नानीको समग्र शरीरलाई स्तनसित टाँस्नुहोस् जसबाट उसले स्तन राम्ररी मुखमा हाल्न सकोस्।
- आफ्नो नानीको टाउकोलाई अलिकति पछिल्लिर ढल्किन दिनुहोस् जसबाट उसको माथिल्लो ओठ तपाईंको स्तनको मुन्टोमा लाग्न सकोस्। यसरी तपाईंको नानीलाई आफ्नो मुख खोल्नमा मद्दत मिल्छ।
- तपाईंको नानीको मुख खुल्ला भएपछि ढल्केको टाउकोका साथ उसको च्यापुले पहिले तपाईंको स्तनलाई छुन सक्षम हुनेछ जसबाट उसको तल्लो ओठले तपाईंको स्तनको मुन्टो मुन्तिर 2-3 से.मी. सम्पर्क बनाउन सक्छ।
- उसको च्यापु स्तनसँग राम्ररी टाँस्सिएको र उसको नाक खुल्ला भएपछि उसको मुख पूरा खुल्नेछ र स्तनको कालो त्वचा तपाईंको नानीको तल्लो भन्दा माथिल्लो ओठमाथि अलिक बढी देखा पर्नेछ। स्तनपान गर्दा तपाईंको नानीका गाला भरिएका र गोला देखिनेछन्।

स्तनपानका अरु थुप्रै तरिकाहरू छन्। तपाईंले मात्र निम्न कुराहरूको ध्यान राख्नु पर्दछ:

- **के तपाईंको नानीको टाउको र शरीर सोझो लाइनमा छन्?**
यदि छैन भने तपाईंको नानीले दूध सजिलै निल्न सक्दैन।
- **के तपाईंसले आफ्नो नानीलाई आफुसित टाँस्नुभएको छ?**
गर्दन, काँधा र पिठ्युँलाई सहारा दिनुहोस्। नानीले आफ्नो टाउको सजिलैगरी पछिल्लिर ढल्काउन सक्नु पर्छ।

एक

के तपाईंको स्तनको मुन्टोमा घाउ भएको छ? घाउ छ भने कृपया जतिसक्दो चाँडो सहायता माग्नुहोस्।

दुई

के तपाईंलाई हातले कसरी निचोर्ने भनी देखाइएको छ? यो साँच्ची नै उपयोग सीप हो, र यो निःशुल्क छ!

तीन

आफ्नो स्थानीय स्तनपान सहायता समूहमा जानुहोस्। स्तनपान गराउने अन्य आमाहरू र दौतरी संगीहरूले तपाईंलाई थुप्रै जानकारीहरू दिनेछन्।

स्रोत: स्वास्थ्य विभाग, जन्मदेखि पाँच 2009 संस्करण