मैं कैसे बता सकती हूं कि **स्तनपान** अच्छा चल रहा है?

Hindi

- चेकलिस्ट पूरी करें। कृपया कॉलम में टिक (√) का निशान लगाएं।
- यदि लाल तरफ एक या अधिक टिक हैं, तो आपके बच्चे के आहार के बारे में सहायता या सुझाव के लिए अपनी दाई (मिडवाइफ) और बाल एवं परिवार स्वास्थ्य नर्स से बात करें।
- आपके और आपके बच्चे के लिए बेहतर होगा कि आप जल्दी सहायता प्राप्त करें।

☺ स्तनपान तब अच्छा चल रहा है जब:	√	☹ अपनी दाई (मिडवाइफ) या बाल एवं परिवार स्वास्थ्य नर्स से बात करें यदि:	√
आप अपने बच्चे को 24 घंटे में 8 या अधिक बार स्तनपान कराती हैं।		आपका शिशु नींद में है और उसने 24 घंटों में 6 से कम बार स्तनपान किया है।	
आपका शिशु हर बार 5 से 40 मिनट तक स्तनपान करता है।		आपका शिशु हर बार **लगातार** 5 मिनट या उससे कम समय तक स्तनपान करता है। आपका शिशु हर बार **लगातार** 40 मिनट से अधिक समय तक स्तनपान करता है।	
		आपका शिशु हमेशा आपके स्तनपान करते हुऐ सोता है और/या कभी भी दूध पीना समाप्त नहीं करता है।	
आपके शिशु की त्वचा का रंग सामान्य है।		आपका शिशु पीलिया (jaundiced) ग्रस्त दिखता है (जिसे त्वचा का रंग पीला हो जाता है)। यह आमतौर पर आपके बच्चे के चेहरे पर शुरू होता है और फिर शरीर, हाथ और पैरों तक फैल जाता है। **यदि यह ज्यादातर बुरा हो जा रहा है, और/या आपका बच्चा नींद में रहता है तो कृपया अपने बाल एवं परिवार स्वास्थ्य स्तनपान सहायता क्लिनिक या अपने चिकित्सक (जीपी) के पास जाएँ।**	
आपका शिशु स्तनपान करते समय शांत और तनावमुक्त रहता है और अधिकांश स्तनपान के बाद खुश रहता है।		आपका शिशु स्तनपान के दौरान बार-बार स्तन पकड़ता और छोड़ता रहता है, या स्तनपान करने से इंकार कर देता है।	
आपके बच्चे की नैपी गीली और गंदी है (अगले पृष्ठ के चार्ट देखें)।		आपके बच्चे की नैपी गीली और गंदी नहीं है (अगले पृष्ठ के चार्ट देखें)।	
स्तनपान आपके लिए आरामदायक है।		आपके स्तन या निपल्स में दर्द हो रहा है जो बच्चे के पहले कुछ बार चूसने के बाद भी दूर नहीं होता है। आपका निपल बच्चे के मुँह से बाहर निकलता है और एक तरफ से दबा हुआ या चपटा हुआ दिखता है।	
स्तनपान के बाद आपका स्तन काफी नरम हो जाता है।		स्तनपान के बाद भी आपका स्तन नरम नहीं हुआ है, या उसमें गांठ या लालपन है।	
जब आपका बच्चा 3-4 दिन या उससे अधिक का हो जाता है, तो आपको स्तनपान के दौरान अक्सर अपने बच्चे को निगलने की आवाज सुनने में सक्षम होना चाहिए।		आप स्तनपान के दौरान अपने बच्चेको यदि दूध निगलते हुए देख या सुन नहीं सकती हैं।	
		आपको लगता है कि आपके बच्चेको एक डमी की जरूरत है।	
		आपको लगता है कि आपको अपने बच्चेको फॉर्मूला दूध देने की ज़रूरत है।	

उपभोक्ता परामर्श के साथ एसएलएचडी (SLHD) ब्रेस्टफीडिंग इंटरेस्ट समुह द्वारा यूनिसेफ (UNICEF) बेबी फ्रेंडली हेल्थ इनिशिएटिव की अनुमति से अनुकूलित।
एसएलएचडी (SLHD) बाल और परिवार स्वास्थ्य सेवा - 2017 तक पहुंचने वाले परिवारों द्वारा मूल्यांकन किया गया

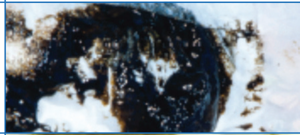
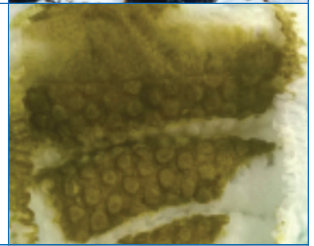
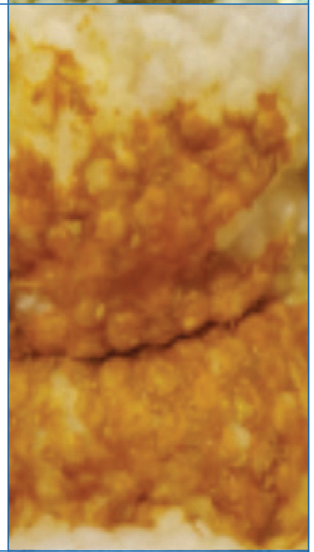
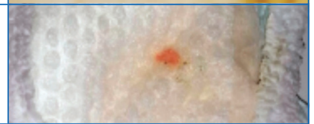
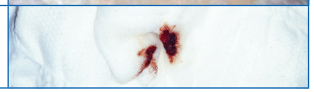
NSW GOVERNMENT

Sydney Local Health District

मैं कैसे बता सकती हूं कि स्तनपान अच्छा चल रहा है?

How do I know my baby is getting enough breastmilk?

आपके बच्चे की नैपीयाँ पहले सप्ताह के दौरान बदल जाएंगी। इन परिवर्तनों को समझने से आपको यह जानने में मदद मिलेगी कि स्तनपान ठीक से हो रहा ै या नहीं। यदि आप चिंतित हैं तो अपनी दाई (मिडवाइफ) या बाल एवं परिवार स्वास्थ्य नर्स से बात करें। कृपया कॉलम में टिक (√) का निशान लगाएं।

बच्चे की उम्र	√	**गीली नैपीयाँ (मूत्र)**	√	**गंदी नैपीयाँ (मल)**	√	**यह मल दिखता कैसे है?**
१-२ दिन		• प्रति दिन १-२ या अधिक गीली नैपीयाँ। • कृपया ध्यान दें कि यूरेट्स ४* दिन तक मौजूद रह सकता है (स्पष्टीकरण के लिए नीचे देखें)।		• गहरे हरे/काले 'टार जैसे' मल वाले १ या अधिक नैपी जिन्हें मेकोनियम कहा जाता है।		
३-४ दिन		• प्रति दिन ३-४ या अधिक गीली नैपीयाँ। • नैपी भारी लगनी चाहिए। • कुछ बच्चियों को छद्म मासिक धर्म (*pseudo menstruation*) होता है जो सामान्य है** • (नीचे स्पष्टीकरण देखें) ।		• मल का रंग बदल जाता है - भूरा/हरा/पीला। • मल की स्थिरता ढीली होती जा रही है ('मल बदल रही है')।		
५-६ दिन		• प्रति दिन ५ या अधिक गीली नैपीयाँ। • नैपी भारी होनी चाहिए। • डिस्पोजेबल नैपी के साथ यह बताना अक्सर मुश्किल होता है कि वे गीले हैं या नहीं, इसलिए यह पता लगाने के लिए कि पर्याप्त मूत्र है या नहीं, एक साफ नैपी लें और उसमें २-४ बड़े चम्मच पानी डालें। इससे आपको पता चल जाएगा कि क्या देखना/महसूस करना है।		• पीले मल के साथ कम से कम २ नैपीयाँ। • मल काफी तरल हो सकता है।		
७-२८ दिन		• प्रति दिन ६ या अधिक गीली नैपीयाँ। • नैपी भारी होनी चाहिए।		• प्रति दिन कम से कम २ गंदे नैपीयाँ। • मल कम से कम ५० सेंट के सिक्के के आकारका और पीला होना चाहिए जो अक्सर तरल, 'बीजयुक्त' दिखाई दे सकता है।		
*यूरेट्स**		*यूरेट्स* एक गहरा नारंगी/लाल पदार्थ है जो कई शिशुओंको पहले कुछ दिनों में उत्सर्जित होता है। इस उम्र में उन्हें कोई समस्या नहीं होती। हालाँकि, यदि वे पहले कुछ दिनों से आगे बढ़ जाते हैं तो आपको अपनी दाई (मिडवाइफ)/ बाल एवं परिवार स्वास्थ्य नर्सको बताना चाहिए क्योंकि यह एक आपके बच्चेको पर्याप्त दूध नहीं मिल रहा है बताने वाले संकेत हो सकता है ।				
*छद्म माहवारी***		पहले सप्ताह में *छद्म मासिक धर्म* (*Pseudo menstruation*) सामान्य है। यह जन्म के बाद मां के हार्मोन की निकासी के कारण बच्चे की योनि से गुलाबी रंग का स्राव होता है।				

220222FEB24