स्तनपान
राम्रो हुँदैछ भनि
म कसरी भन्न सक्छु ?

- चेकलिस्ट पूरा गर्नुहोस् । कृपया स्तम्भमा (✓) टिक गर्नुहोस् ।
- यदि रातो छेउमा एक वा बढी टिकहरु छन् भने, तपाईको बच्चाको आहारको बारेमा सहयोग वा सल्लाहको लागि आफ्नो सुँडेनी वा बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्ससंग कुरा गर्नुहोस् ।
- तपाई र तपाईको बच्चाको लागि प्रारम्भिक अवस्थामा नै सहयोग लिंदा उत्तम हुन्छ ।

Nepali

☺ स्तनपान राम्रो हुँदैछ जब:	✓	☹ तपाईको सुँडेनी वा बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्ससंग कुरा गर्नुहोस् यदि:	✓
तपाईले आफ्नो बच्चालाई २४ घण्टामा ८ पटक वा बढी स्तनपान गराउनु हुन्छ ।		तपाईको बच्चा निन्द्राग्रस्त छ र २४ घण्टामा ६ भन्दा कम पटक स्तनपान गरेको छ ।	
तपाईको बच्चाले प्रत्येक पटकमा ५ देखि ४० मिनेटसम्म स्तनपान गर्दछ ।		तपाईको बच्चा प्रत्येक पटक **लगातार** ५ मिनेट वा कम स्तनपान गर्दछ । तपाईको बच्चा प्रत्येक पटक **लगातार** ४० मिनेट भन्दा बढि स्तनपान गर्दछ ।	
		तपाईको बच्चा सधैं तपाईको छातीमा निदाउँछ र वा अपूर्ण स्तनपान गर्छ ।	
तपाईको बच्चाको छालाको रंग सामान्य छ ।		तपाईको बच्चामा पीलिया वा कमलपित्त देखिन्छ (छालाको रंग पहेंलो हुन्छ) । यो सामान्यतया तपाईको बच्चाको अनुहारमा सुरु हुन्छ र त्यसपछि शरीर, पाखुरा र खुट्टाहरुमा फैलिन्छ । **यदि यो अवस्था झन खराब भएमा र/वा तपाईको बच्चा निन्द्राग्रस्त भएमा,** **कृपया आफ्नो बच्चा र पारिवारिक स्थास्थ्य स्तनपान सहायता क्लिनिक वा तपाईको डाक्टरलाई भेट्नुहोस्** ।	
स्तनपान गराउँदा तपाईको बच्चा शान्त र विश्रामित हुन्छ र स्तनपानपछि धेरै जसो उ खुशी रहन्छ ।		अक्सर स्तनपान गराउँदा, तपाईको बच्चाले स्तनपान गर्ने अनि छोड्ने गर्छ, वा स्तनपान गर्न अस्वीकार गर्छ ।	
तपाईको बच्चाको डायपर भिजेको छ र फोहोर छ (पृष्ठमा चार्ट हेर्नुहोस्) ।		तपाईको बच्चाको डायपर भिजेको छैन वा फोहोर छैन (पृष्ठमा चार्ट हेर्नुहोस्) ।	
तपाईलाई स्तनपान सहज लाग्छ ।		बच्चाको पहिलो केही चुसाई पछि पनि तपाईको स्तन वा निप्पल्समा भएको दुखाई कम हुँदैन । तपाईको निप्पल बच्चाको मुखबाट बाहिर निस्कदा, एक छेउमा थिचिएको वा चेप्टिएको देखिन्छ ।	
स्तनपान गराएपछि तपाईको स्तन धेरै नरम हुन्छ ।		स्तनपान गराएपछि तपाईको स्तन नरम हुँदैन वा तपाईको स्तनमा गाँठो वा रातो हुन्छ ।	
तपाईको बच्चा ३ – ४ दिन वा बढी भएपछि तपाईले प्राय: स्तनपान गराइरहेको समयमा बच्चाले निल्दै गरेको आवाज सुन्न सक्नुहुन्छ ।		यदि तपाई तपाईको बच्चाले स्तनपानको क्रममा दूध निल्दै गरिरहेको देख्न वा सुन्न सक्नुहुन्न भने ।	
		तपाईलाई लाग्छ तपाईको बच्चालाई डमी चाहिन्छ ।	
		तपाईलाई आफ्नो बच्चालाई बट्टाको दूध दिन आवश्यक छ जस्तो लाग्छ ।	

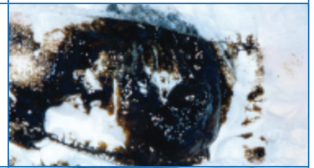
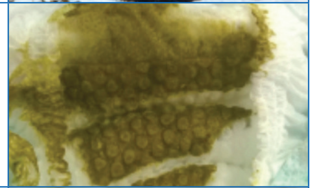
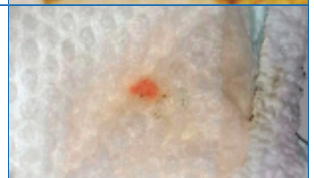
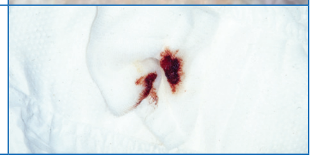
Adapted with permission UNICEF Baby Friendly Health Initiative by the SLHD Breastfeeding Interest Group with consumer consultation.
Evaluated by SLHD Child and Family Health Nursing Service 2017.

NSW GOVERNMENT
Sydney Local Health District

स्तनपान राम्रो हुँदैछ भनि म कसरी भन्न सक्छु ?

मेरो बच्चालाई आमाको दूध पर्याप्त मात्रामा पुगेको छ भनेर मलाई कसरी थाहा हुन्छ ?

तपाईको बच्चाको डायपरहरु पहिलो हप्तामा परिवर्तन हुनेछ । यी परिवर्तनहरु बुझ्दै तपाईलाई स्तनपान ठीकठाक छ कि छैन भनेर जान्न मद्दत गर्दछ ।
यदि तपाई चिन्तित हुनुहुन्छ भने आफ्नो सुँडेनी वा बच्चा र पारिवारिक स्वास्थ्य नर्ससंग कुरा गर्नुहोस् । कृपया स्तम्भमा टिक (✓) गर्नुहोस् ।

बच्चाको उमेर	✓	भिजेका डायपरहरु (पिसाब)	✓	फोहोर डायपरहरु (दिसा)	✓	यो कस्तो 'दिसा' जस्तै देखिन्छ ?
१ – २ दिन		• प्रतिदिन १ – २ वा अधिक भिजेका डायपरहरु । • कृपया ध्यान दिनुहोस् कि यूरेट्स ४* दिनसम्म देखा पर्न सक्छ (स्पष्टीकरणको लागि तल हेर्नुहोस्) ।		• मेकोनियम भनिने गाढा हरियो/कालो 'टार जस्तो' दिसा भएको १ वा बढी डायपर ।		
३ – ४ दिन		• प्रतिदिन ३ वा अधिक भिजेका डायपरहरु । • डायपरहरु भारी महसुस हुनुपर्छ । • केही केटी बच्चाहरुको स्यूडो महिनावारी हुनु सामान्य हो** (विवरण तल हेर्नुहोस्) ।		• दिसाको रंगमा परिवर्तन – खैरो/हरियो/पहेंलो । • दिसा पातलो हुँदै जान्छ ('दिसामा परिवर्तन') ।		
५ – ६ दिन		• प्रतिदिन ५ वा अधिक भिजेका डायपरहरु । • डायपरहरु भारी हुनुपर्छ । • डिस्पोजेबल डायपरहरु प्राय: भिजेको छ कि छैन भनेर भन्न गाह्रो हुन्छ । त्यसैले डायपरमा पर्याप्त पिसाब छ कि छैन भनेर थाहा पाउन एउटा सफा डायपर लिनुहोस् र २ – ४ चम्चा पानी राख्नुहोस् । यसले तपाईलाई के हेर्ने/महसुस गर्ने भनि थाहा दिन्छ ।		• पहेंलो दिसा भएको कम्तिमा २ वटा डायपरहरु । • दिसा पानी जस्तो पातलो हुन सक्छ ।		
७ – २८ दिन		• प्रतिदिन ६ वा अधिक भिजेका डायपरहरु । • डायपरहरु भारी हुनुपर्छ ।		• प्रति दिन कम्तिमा २ वटा फोहोर डायपरहरु । • दिसा कम्तिमा ५० सेन्ट सिक्का जत्रो र पहेंलो हुनुपर्छ जुन प्राय: पानी जस्तो पातलो, 'दानेदार' देखिन्छ ।		
युरेट्स*		युरेट्स भनेको गाढा सुन्तला रंग/रातो पदार्थ हो जुन धेरै बच्चाहरुको डायपरमा पहिलो केही दिनमा देखा पर्दछ । यस उमेरमा यो कुनै समस्या हैन । यद्दपी, यदि यो पहिलो केही दिनमा गएन भने तपाईले आफ्नो सुँडेनी/बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्सलाई बताउनु पर्छ किनकि यो तपाईको बच्चाले पर्याप्त मात्रामा दूध पाइरहेको छैन भन्ने संकेत हुन सक्छ ।				
स्यूडो महिनावारी**		पहिलो हप्तामा स्यूडो महिनावारीहुनु सामान्य हो । जन्मपछि आमाको हर्मोनले नवजात शिशुको शरीर छाइने हुँदा, बच्चाको योनीबाट रातो डिस्चार्ज हुन्छ ।				

220222APR23

Adapted with permission UNICEF Baby Friendly Health Initiative by the SLHD Breastfeeding Interest Group with consumer consultation.

220222
Consumer/carer reviewed: 08/22
Next review: 08/24