

# स्तनपान के बारे में मूल बातें

## Breastfeeding Basics

Here are some breastfeeding basics that you may find helpful. Talk to your baby's doctor, nurse or your lactation specialist if you have other questions.

### Mother's Diet

No special foods or diets are needed for breastfeeding. Some helpful tips:

- Choose a variety of healthy foods for your meals and snacks each day. Eating healthy will help you and your baby feel well.
- Eat 4 to 5 servings of dairy products each day. A calcium supplement can help you get enough calcium.
- Drink water or fruit juices when you are thirsty.
- Take your prenatal vitamins as directed by your doctor.
- Limit caffeine and artificial sweeteners in your diet. Caffeine is in chocolate, coffee and tea. Artificial sweeteners are in diet soft drinks and in some low calorie or diet foods.
- Avoid drinking alcohol. Alcohol takes about 2 to 3 hours per serving to leave breast milk.
- It takes about 4 to 6 hours for the foods you eat to show up in your breast milk. If you have a family history of an allergy or your baby seems fussy after you eat a certain food, avoid that food and see if your baby feels better.

यहां कुछ स्तनपान की मूल बातें दी गई हैं जिससे आप सहायक पा सकती हैं। यदि आपके पास अन्य प्रश्न हैं तो अपने बच्चे के डॉक्टर, नर्स या अपने स्तनपान विशेषज्ञ से बात करें।

### मां का आहार

स्तनपान के लिए कोई विशेष खाद्य पदार्थ या आहार की आवश्यकता नहीं होती। कुछ सहायक टिप्प:

- अपने भोजन और स्नैक्स के लिए प्रत्येक दिन विविध प्रकार के खाद्य पदार्थों को चुनें। स्वस्थ भोजन से आपको और आपके बच्चे को अच्छा महसूस करने में मदद मिलेगी।
- डेयरी उत्पादों की 4 से 5 सर्विंग्स (खाने का एक बार में परोसा हिस्सा) हर रोज़ खाएं। एक कैल्शियम पूरक आपको पर्याप्त कैल्शियम प्राप्त करने में मदद कर सकता है।
- प्यास लगने पर पानी या फलों के रस पीएं।
- अपने डॉक्टर के निर्देशानुसार अपने प्रसवपूर्व विटामिन लें।
- अपने आहार में कैफीन और कृत्रिम स्वीटनर को सीमित करें। चॉकलेट, कॉफी और चाय में कैफीन होता है। कृत्रिम स्वीटनर आहार, शीतल पेय और कुछ कम कैलोरी या आहार खाद्य पदार्थों में होते हैं।
- शराब पीने से बचें। शराब से स्तन का दूध छोड़ने के लिए प्रति सर्विंग 2 से 3 घंटे लगते हैं।
- आपके स्तन के दूध में दिखाने के लिए खाने वाले खाद्य पदार्थों में लगभग 4 से 6 घंटे लगते हैं। यदि आपका एलर्जी का पारिवारिक इतिहास है या आपका बच्चा कुछ विशेष खाने के बाद उग्र लगता है, तो उस भोजन को करने से बचें और देखें कि आपका बच्चा बेहतर महसूस करता है या नहीं।

- Some babies have a hard time when a mother eats dairy products or vegetables such as broccoli, beans, onions or peppers. If the problem persists, talk to your doctor.
- Avoid weight loss diets. To lose weight, walk more and limit high calorie foods.

## Getting Started

Colostrum, the first milk your body makes, is very good for your baby. Over the next few days, your breasts will feel fuller, and you will have more milk. Your milk supply will depend on how much milk and how often your baby takes from the breast. The more milk your baby takes, the more milk your breasts will make.

The nurses will help you and your baby learn how to breastfeed. Relax and\ give yourself time to learn.

Your baby may be very sleepy the first few days. Your baby's stomach is small so your baby will need to feed often. You may feel increased thirst while nursing, drowsiness during breastfeeding and mild uterine contractions while breastfeeding the first few days.

Avoid feeding your baby from a bottle, either breastmilk or formula, for the first 3 to 4 weeks or until you baby learns to feed well. Sucking from a bottle is a different mouth action. Bottle sucking may interfere with the baby's nursing at the breast.

After the first 3 to 4 weeks, you can try to feed your baby breast milk through a bottle if you would like. If your baby is not able to breastfeed, you can pump your breast milk, feed your baby the breast milk through the bottle or freeze the breast milk in a closed container for later use.

- कुछ बच्चों के लिए समय मुश्किल होता है जब एक मां डेयरी उत्पादों या सब्जियों जैसे कि ब्रोकोली, सेम, प्याज या मिर्च खाती है। अगर समस्या बनी रहती है, तो अपने डॉक्टर से बात करें।
- वजन घटाने वाले आहारों से बचें। वजन कम करने के लिए, अधिक चलें और उच्च कैलोरी वाले खाद्य पदार्थों को सीमित करें।

## शुरूआत करना

आपके शरीर का पहला दूध कोलोस्ट्रम, आपके बच्चे के लिए बहुत अच्छा है। अगले कुछ दिनों में, आपके स्तन भरे हुए महसूस होंगे, और आपके पास अधिक दूध होगा। आपके दूध की आपूर्ति इस बात पर निर्भर करेगी कि आपका बच्चा कितना और कितनी बार स्तन से दूध लेता है। जितना अधिक दूध आपका बच्चा लेता है, उतना अधिक दूध आपके स्तन बना देंगे।

नर्सें आपको और आपके बच्चे को स्तनपान कराने के तरीके सीखने में मदद करेंगी। आराम करें और सीखने के लिए समय दें।

आपके बच्चे को पहले कुछ दिनों में बहुत नींद आ सकती है। आपके बच्चे का पेट छोटा है इसलिए आपके बच्चे को अक्सर दूध देने की आवश्यकता होगी। आप स्तनपान कराते समय प्यास में वृद्धि, स्तनपान के दौरान उर्नादापन और स्तनपान कराने के दौरान पहले कुछ दिनों में हल्के गर्भाशय संकुचन महसूस कर सकती हैं।

अपने बच्चे को एक बोतल से, या तो छाती का दूध या फार्मूले का 3 से 4 सप्ताह तक सेवन न करवाएँ जब तक कि बच्चा अच्छी तरह से दूध पीना नहीं सीख लेता है। एक बोतल से चूसना मुंह का एक अलग कार्य है। बोतल चूसना स्तन में से बच्चे को दूध देने में हस्तक्षेप कर सकता है।

पहले 3 से 4 सप्ताह के बाद, यदि आप चाहें तो आप अपने बच्चे को स्तन का दूध एक बोतल के माध्यम से देने का प्रयास कर सकती हैं। यदि आपका बच्चा स्तनपान करने में सक्षम नहीं है, तो आप अपने स्तन के दूध को पंप कर सकती हैं, बोतल के माध्यम से अपने बच्चे को स्तन का दूध पिला सकती हैं या स्तन के दूध को बाद में उपयोग करने के लिए बंद कंटेनर में जमा कर सकती हैं।

## Feeding Cues

Your baby will give you signs of hunger called feeding cues. Your baby's feeding cues may include:

- Clenched fists
- Hands to mouth
- Licking of lips
- Moving of arms and legs
- Turning the head towards your body
- Sounds
- Crying

Try to begin feeding your baby before he or she becomes too upset.

## How is my baby doing with breastfeeding?

Watch for signs that your baby is latched on to your nipple well and getting milk. Signs may include:

- A fast, shallow motion in the cheeks as your baby first latches on that changes to a deep, slow, rhythmic motion.
- Motion near your baby's ear and temple as your baby's lower jaw moves up and down.
- Seeing, hearing, or feeling your baby swallowing.
- Feeling a tingling sensation in the breast.

## फीडिंग (दूध पिलाने) के संकेत

आपका बच्चा आपको भूख के संकेत देगा जिसे फीडिंग (दूध पिलाने) के संकेत कहते हैं। आपके बच्चे की फीडिंग के संकेतों में निम्न शामिल हो सकते हैं:

- बंद की हुई मुट्ठियाँ
- मुंह में हाथ डालना
- होंठों को चाटना
- बांहों और पैरों को हिलाना
- सिर को आपके शरीर की ओर मोड़ना
- आवाज़ पैदा करना
- रोना

इससे पहले कि वह बहुत परेशान हो जाए, अपने बच्चे को दूध देना शुरू करने का प्रयास करें।

## मेरा बच्चा स्तनपान करने के साथ कैसे कर रहा है?

उन संकेतों के लिए देखें कि आपका बच्चा आपके निप्पल पर अच्छी तरह लेट गया है और दूध पी रहा है। लक्षणों में शामिल हो सकते हैं:

- गालों में तेज़, उथली गति, जब आपका बच्चा पहले लेटता है जो गहरी, धीमी, लयबद्ध गति वाले परिवर्तनों में बदल जाता है।
- आपके बच्चे के कान और कनपटी के पास गति जब आपके बच्चे के निचले जबड़े ऊपर और नीचे जाते हैं।
- अपने बच्चे को निगलते हुए देखना, सुनना, या महसूस करना।
- स्तन में झुनझुनी की संवेदना को महसूस करना।

## Is my baby getting enough milk?

If your baby is getting enough milk, your breasts will be full with milk, soft after feedings and refill between feedings. Your baby will:

- Have 6 or more wet diapers in a 24 hour period
- Sleep between feedings
- Have more than 2 bowel movements each day
- Gain weight

A healthy, full term baby who is nursing well does not need extra water or formula. Do not feed your baby extra water or formula unless ordered to do so by your baby's doctor. Talk to your baby's doctor, nurse or your lactation specialist if you do not think that your baby is getting enough milk.

## How often will my baby feed?

Feedings are timed from the start of one feeding to the start of the next. At first, try to feed your baby every 2 to 3 hours during the day and evening, and at least every 4 hours during the night. If your baby gives feeding cues, feed your baby. Your baby may want several feedings very close together.

By the end of the first week, your baby will be nursing 8 to 12 times in 24 hours. As your baby and your milk supply grow, your baby may begin feeding less often.

Even after babies are able to sleep for longer periods, their sleep is sometimes disturbed by dreams, hunger or a busy day. Expect that your baby will wake at night and

## क्या मेरे बच्चे को पर्याप्त दूध मिल रहा है?

यदि आपके शिशु को पर्याप्त दूध मिल रहा है, तो आपके स्तन दूध से भरे रहेंगे, दूध पिलाने के बाद मुलायम हो जाएंगे तथा दूध पिलाने की दो अवधियों के बीच ये पुनः भर जाएंगे। आपके शिशु के:

- 24 घंटे की अवधी में 6 या उससे अधिक बार डायपर भीग जाएंगे
- वह स्तनपान के बीच की अवधियों में सो जाएगा
- हर रोज 2 से अधिक बार शौच होगे
- वजन बढ़ेंगे

एक स्वस्थ, पूर्णकालिक बच्चा जिसे अच्छी तरह से नर्सिंग किया जा रहा है उसे अतिरिक्त पानी या फॉर्मूला की आवश्यकता नहीं है। अपने बच्चे को अतिरिक्त पानी या फॉर्मूला तब तक न दें जब तक कि आपके बच्चे के डॉक्टर द्वारा ऐसा करने का आदेश न दिया जाए। अगर आपको नहीं लगता कि आपके बच्चे को पर्याप्त दूध मिल रहा है तो अपने बच्चे के डॉक्टर, नर्स या अपने स्तनपान विशेषज्ञ से बात करें।

## मेरे बच्चे को कितनी बार फ़ीड देने की जरूरत होगी?

एक खाने की शुरुआत अगले खाने की शुरुआत से होती है। सबसे पहले, दिन और शाम के दौरान हर 2 से 3 घंटे पर अपने बच्चे को दूध पिलाने की कोशिश करें, और रात के दौरान कम से कम हर 4 घंटे पर। अगर आपका बच्चा दूध पीने का संकेत देता है, तो अपने बच्चे को दूध पिलाएं। आपके बच्चे को कई फ़ीडिंग बहुत जल्दी जल्दी एक साथ देनी पड़ सकती है।

पहले सप्ताह के अंत तक, आपके बच्चे को 24 घंटे में 8 से 12 बार दूध पिलाने की जरूरत होगी। जैसे जैसे आपका बच्चा और आपके दूध की आपूर्ति बढ़ती है, आपका बच्चा कम बार दूध पीना शुरू कर सकता है।

बच्चों के लंबे समय तक सोने में सक्षम होने के बावजूद भी, उनकी नींद कभी-कभी सपनों, भूख या व्यस्त दिन से खराब होती है। उम्मीद करें कि आपका बच्चा रात में जाग जाए और उसे दूध

may need to be fed.

Babies have growth spurts in their first 6 months and will nurse more often during them. By feeding more often, your body will make more milk to get through the growth spurts. These spurts often last 3 to 5 days.

## **Waking the Sleeping Baby**

If your baby is in a deep sleep, do not wake your baby for a feeding. If your baby is asleep but has some body motions such as eye motion under the lid, active mouth and tongue motion, or sucking in sleep, this is the best time to wake your baby for a feeding.

At night, dim the lights and keep the room quiet. Avoid startling movements. Wake the baby gently by moving your baby or you can change your baby's diaper. If after 15 minutes your baby shows poor interest in breastfeeding, try an hour later.

**Talk to a doctor, nurse or lactation specialist if you have any questions or concerns.**

पिलाया जाना चाहिए।

शिशुओं की पहले 6 महीनों में वृद्धि होती है और इसके दौरान उन्हें अधिक बार दूध पिलाना होगा। अधिक बार दूध पिलाने से, आपका शरीर विकास की गति के माध्यम से अधिक दूध पैदा करेगा। यह उछाल अक्सर 3 से 5 दिनों तक रहते हैं।

## **सोते हुए बच्चे को जगाना**

यदि आपका बच्चा गहरी नींद में सोया हो, तो अपने बच्चे को दूध पिलाने के लिए न जगाएं। यदि आपका बच्चा सो रहा है लेकिन इसमें कुछ शारीरक गति है जैसे कि पलकों के नीचे आंखों की गति, सक्रिय मुँह और जीभ की गति, या नींद में चूसने के रूप में, यह आपके बच्चे को दूध पिलाने के लिए जगाने का सबसे अच्छा समय है।

रात में, रोशनी कम करें और कमरे को शांत रखें। चौंकाने वाली गतिविधियों से बचें। अपने बच्चे को हिलाकर धीरे-धीरे जगाएं या आप अपने बच्चे के डायपर को बदल सकते हैं। यदि 15 मिनट के बाद आपका बच्चा स्तनपान में रुचि नहीं दिखाता है, तो एक घंटे बाद कोशिश करें।

**यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएं हैं, तो डॉक्टर, नर्स या स्तनपान विशेषज्ञ से बात करें।**