स्तनपान

दुधले स्तन भरिनु

संकेत र लक्षण। रोकथाम। उपचार

शिशु जन्मेको १ साता पछाडि दुधको आँ।यतन बड्नु र धेरै दुध बन्नु साधाराण हो। यदि, शिशुले न्यामित र उत्तमै स्तनपान गरेमा स्तनको भरीभराउ अवस्था २४ घण्टामा घट्दै जान्छ।

यदि स्तनको भरीभराउ अवस्था कम भएन भने,स्तनको अवस्था कडा, सुनिए जस्तो, दुखेको र असजिलो गरी भरीएको अनुभव हुन्छ।

संकेतहरू र लक्षणहरू

- स्तनहरू भरी, कडा, दुख्ने र छुँदा न्यानो हुन्छन्।
- छाला तन्केर स्तनहरू तनक्क र चमकदार देखिन्छन् ।
- स्तनको मुन्टो तन्केर ठुलो र च्याप्टो हुन्छ र त्यस कारण, शिशुलाइ स्तनपान गर्न गाहारो हुन्छ।
- तपाइलाइ हल्का जोरो आउन सक्दछ।

निवारण/रोकथाम

- शिशु जन्मेको पहिलो घण्टामा स्तनपान गराउने।
- शिशुले भोक लागेको लक्षणहरू देखाएमा स्तनपान भरपुर गराउने।
- शिशुलाइ पटक-पटक गरी २४ घण्टामा ८-१२ पटक खुवाउने र नछुटाइ रातमापनि खुवाउने, रातमापनि ।
- शिशुलाइ सजिलो र सहि तरिका अप्नाइ बोक्ने र स्तनपान गराउने। सुरूमा दुध खुवाउँदा तपाइको स्तनहरू दुख्ने र असजिलो अनुभव भएतापनि,निरन्तर स्तनपान गराउँदा, समस्यहरू क्रमश घट्दै जानेछन् ।
- पहिलो स्तन चुसाइ सकेपछिमात्र अर्को स्तन चुसाउने। शिशुले दोस्रो स्तन चुस्न चहादैनन्। तर अर्को पटकमा दोस्रो स्तनलाइ पहिला चुसाउने।
- जन्मेको पहिलो साताहरूमा शिशुलाइ शान्त राख्ने पेसिफायर प्रयोग नगर्ने।
- स्वास्थ्य सेवकले जानकारी नगराएसम्म, शिशुलाइ स्तनपान बाहेक अन्य खानेकुराहरू नदिने।
- यदि शिशुले दुध खान नसकेमा, हातले या ब्रेष्ट पम्पको सायताले दुध पुरै दुहुने।
- यदि बच्चालाइ दुध छुटाउनु परेमा, क्रमश बिस्तारै गर्ने।

उपचार

- दुध खुवाउने अगाडि स्तनलाइ हल्का थिचेर दुध निकाल्ने। त्यसो गर्दा शिशुले स्तनको मुन्टो उनको मुखमा राखी स्तनपान गर्न सजिलो हुन्छ।
- दुध बग्न सजिलो होस् भनेर शिशुलाइ स्तनपान गराउन अगाडि स्तनमाथि न्यानो भिजाएको कपडा राख्ने।
- शिशुलाइ दुध खुवाएका समायमा स्तनलाइ हल्का मालिस गर्ने जस्ले गर्दा शिशुलाइ चुस्न प्रेरणा बड्दछ।

सजिलोकालागि
- न्यानो धारामा नुवाउने क्रममा, दुध दुने।
- स्तनपान गराइसकेपछिपनि भरी अनुभव भएमा दुधलाइ हातले या ब्रेष्टपम्पको साथताले दुने।
- स्तनलाइ चिसो पानी-पट्टि गरेमा दुखेको र सुनिएको घट्दछ।
- सरिरमा नमिल्ने या साँगुरो बोडिस नलगाउने जसले गर्दा स्तनबाट दुधको धारा बग्ने नलिहरूलाइ बन्द गर्नबाट बचाउदछ।
- तपाइको डाक्टरलाइ दुखाइ कम गर्ने औषधी
- माग्ने।

यदि तलका समस्यहरू देखापरेमा, स्तनपान विशेषज्ञलाइ सम्पर्ग गर्ने:

- माथि जनाइका उपायहरू अपनाउदापनि २४ घण्टाभित्रमा स्तनबाट दुध घटेन र दुखाइ बढ्न थालेमा।
- शिशुलाइ स्तन चुस्न समस्य भएमा या स्तनपान गराउदा तपाइँलाइ दुखाइको अनुभव भएमा।

यदि यस्तो समस्य भएमा डाक्टरलाइ सम्पर्ग गर्ने:

- तपाइलाइ मस्टिटिस या स्तन सुनिएको लक्षणहरू(रातो, दुख्दै गरेको स्तन र १००.६ डिग्री तापक्रम) देखापरेमा।
- तपाँइको बच्चाकोबारेमा थप जिज्ञासा भएमा

health.mo.gov/living/families/wic

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES
WIC and Nutrition Services
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204
समान अवसर सकारात्मक कार्य रोजगारदाता। सेवा बिना भेदभाव प्रदान गर्दछ।