बच्चालाई अनुकुल हुनेगरी **स्तनपान**

मेरो नाउँ------------------ र सकेसम्म धेरै स्तनपान गराउने मेरो लक्षय हो। **स्तनपानका फाईदाहरू म र मेरो बच्चालाई महत्वपुर्ण छन् । म र मेरो बच्चालाई स्वस्थ्यको कारणवाट सुरक्षित हुनेसम्म यहा जनाएका निर्देशिकाहरूलाई समर्थन गर्न अनुरोध गर्दछु।** यदि मैले यहाँ सोदिएका बच्चालाई खुवाउने रोजाईको अव्यसका बारेमा प्रशनहरूको उत्तर दिन सकिन भने, कृपाय मेरो सुडेनि या डाक्टरसँग कुरा गर्ने। उहाँ दुवै मेरो स्तनपान गराउने निर्णयप्रति सकारात्मक हुनुहुन्छ।

अाफूलाई सही लागेका बुदाहरूमा चिन्न लगाउनेः

☐ **अधिकतम स्तनपान गराउने**

मेरो लक्षय भनेको अधिकतम स्तनपान गराउने हो। कृपाय म या मेरो सुडेनिसँग कुरा नगरी, मेरो वच्चालाई अतिरिक्त पोषण नदिने। मेरो वच्चाले अधिकतम चुस्ने वस्तु मेरो दुध नै होस जस्ले गर्दा मेरो दुध पग्रन्दछ ।

☐ **बतल या शान्त गर्ने बस्तु (प्यासिफायर) हुनु भएन**

कृपाय मेरो बच्चालाई प्यासिफायर, कृत्रिम निपल या कुनैपनि फर्मुला, पानी, या ग्लुकोज पानी नदिने। यदि स्वस्थ्यका कारणलेगर्दा मेरो बच्चालाई अतिरिक्त पोषण दिनुपरेमा, म पहिला मेरो स्तनपान विशेषज्ञ या बाल-विशेषज्ञसँग वैकल्पिक जस्तै माथि उल्लेखित दुधबारेमा छलफल गर्नेछु।

☐ **अामा र बच्चाको छालासँग छालाको स्पर्श (टसाउनु)**

मेरो बच्चा जन्मेपछि, म बच्चालाइ मेरो छातिमा राखि कम्तिमा तीस मिनेट छाला-छाला टसाउँछु। कृपाय मेरो नवजात शिशुलाइ न्यामित जाचँ गर्दा मेरो छाति/छालामा टसाएको अवस्थामा गरीदिने। हामी यहाँ रहँदा, शिशुलाइ सकेसम्म धेरै भन्दा धेरै छाला-छालाको स्पर्स गराउँछु। न्यानो गर्नुपरेमा, कमल हामी माथि हुनेछ तर हाम्रो बीचमा भने होइन।

☐ **पहिलो घण्टा**

मेरो शिशु जन्मेको ३० मिनेट देखि १ घण्टामा कृपाय स्तनपान गराइदिने। म र मेरो शिशु बीच सकेसम्म चाँडो छाला-छालाको स्पर्स गराइ शिशु स्तनपान गर्न तयार भएपछि (दुध खोजेको संकेत जस्तै ओंठ चाट्ने) मात्र गराइदिने। तर शिशु स्तनपान गर्न तयर नभएसम्म नगाराइदिने। तयार नभएसम्म म सँग टसाएर राखिदिने।

☐ **न्यामित जाँच**

कृपाय शिशुलाइ मेरो अगाडि जाचँ गराइदिने। मेरो कोठामा हुन नसक्ने उपचार गर्नुपरेमा मात्र शिशुलाइ म बाट छुटाएर लानु होला।

☐ **अापतकालिन सिजरियन शल्यकृय**

मेरो पेट शल्यकृय गरेर शिशु जन्माउनुपरेमा, जन्मीने बित्तिकै शिशुलाइ स्पर्स गराउन चहानछु। मैले नसकेमा, मेरो श्रीमानलाइ शिशुसँग छाला-छाला जोडि स्पर्स गराउन अनुमति दिने।

☐ **कोठामा बस्ने बारेमा**

म कोठामा २४ घण्टा रहन चहान्छु र शिशुलाइ अधिकतम छाला-छाला जोडाइ स्पर्स गराइ उनलाइ भोकलागेको लक्षण बिचार गरी तुरून्त स्तनपान गराउँनेछु। कारणवास, म कोठामा नभएमा शिशुलाइ भोक लागेको लक्षणहरू जस्तै औंला चुस्ने, चुसेको आवज, तीव्र आँखा घुमाउने) या आवज तिर टाउको घुमाउने।

☐ **स्तनपान गराउन सहयोग**

मलाइ स्तनपान गराउने सही तरिका सिकाइदिने र शिशुलाइ कसरी लिने/ बोक्ने त्यसो गर्दा स्तनपान गराउन सजिलो हुनेछ। साथै शिशुलाइ भोक लागेको लक्षणहरू तुरून्तै कसरी थहा पाउने, र मेरो स्तनपान गराउने तरिका ठिक छ या छैन कृपाय सिकाइदिने।

☐**स्तन पम्प/ब्रेष्ट पम्प**

यदि मेरो शिशुले स्तनपान गर्न सकेन भने या म वाट उपचारकालागि अलग गरिएको भएमा, म शिशु जन्माएको ६ घण्टाभित्र ब्रेष्टपम्प प्रयोग गर्न चहान्छु। यदि मलाइ अस्पतालबाट छुट्टि भएपछाडिपनि ब्रेष्टपम्प चाहिएमा, या यदि डबल एलेक्ट्रिक ब्रेष्टपम्प उपलव्ध नभएमा, कृपाय मलाइ WIC (विक)को कार्यलयमा फोन गर्न सम्झाइदिने दिने।

☐ **अस्पतालबाट बिधा हुदा दिने झोला**

शिशुकालागि कृत्रिम दुध सम्बन्धित कुनैपनि फर्मुला या विज्ञपन सामाग्रि नराखिदिने।

☐ **अस्पताल विधा पछाडि स्तनपानकालागि सहयोग**

म र मेरो शिशुको अस्पतालबाट विधा भएपछाडि मलाइ स्तनपान सम्बन्धित सहयोग चाहिएमा सम्पर्ग गर्ने सूचना दिने।