स्तनपान

अस्पतालको कोठामा शिशुसगँ बसिरहने

शिशु जन्मेपछि आमा र शिशु प्रत्यक दिन २४ घण्टा एक साथ बस्नुपर्दछ। यसरी एक साथ बस्नुलाइ रूमिङ-इन भनिन्छ। यसले मातृ-शिशु दुवैलाइ सुरक्षित राख्दछ। मातृ र शिशु एकसाथ बस्नुलाइ अमेरीकि बाल विषेशज्ञ प्रतिष्ठानले सिफारिश गरेको छ।

मातृ-शिशु एकसाथ बस्नुको उपयोगिताहरू

- शिशुलाइ बोक्ने, स्पर्स गराउने र शिशुका संकेतहरू बुज्ने अवसर मिल्दछ।
- तपाइँको शिशु, अन्य शिशुहरू ,जस्का आमाहरू टाढा छन् र उँनिहरूको तुलनामा, कम रूनेछ।
- स्तनपान गराउने र सिक्ने अवसर मिल्ने छ र शिशुको वजन चाँडो बढ्ने छ।
- राति आफ्नो शिशुलाइ आफुसँग राख्ने आमाहरूको सुताइ वास्तवमा राम्रो हुने गर्दछ।

मातृ र शिशु एक साथ वस्ने कामलाइ सफल पार्न।

- राति शिशुलाइ सहयोग दिनकालागि, तपाइँकासाथै एक जना सहयोगि ब्यक्ति बस्न आवश्यक पर्दछः विशेष गरी तपाइँको पेटको शल्यकृय गरेर शिशु जन्माएको भएमा।
- तपाइँ जागरण रहनभएको अवस्थामा शिशुलाइ पलङमा या कुर्सिमा बसेर लिन सक्नुहुनेछ।
- अस्पतालमा रहँदा शिशुलाइ छातिमा राखि, छाला-छाला जोढाइ स्पर्स गराउँदा, स्तनपान गराउन सजिलो हनकासाथै, शिशुलाइ न्यनो र सुरक्षित अनुभव हुनेछ ।
- जानकारी होस् कि शिशुहरू जन्मेको २४ घण्टाभित्र अति निधाएको अवस्थामा हुन्छन् र छाला-छालाको स्पर्स गराउने यो उत्तम समाय हो।
- शिशुले भोकलागेको लक्षणहरू देखाएमा जस्तैः औंला चुस्ने, अनुहार घुमाउने, आँखा घुमाउने, आवाज निकाल्नेगरेमा, स्तनपान गराउने ।
- यदि ३-४ घण्टाको अन्तरालमा शिशुले भोकको लक्षण नदेखाएमा शिशुलाइ छाला-छालाको स्पर्स गराउने। भोकको लक्षण देखापरेमा हल्का दुध दुहेर शिशुको मुखमा राखि उनिलाइ स्तनपान गर्न आकर्षण गर्ने।
- आगंतुकहरू कम गर्ने त्यसो गर्दा तपाइँलाइ अधिकेतम आराम गर्ने समाय मिल्नेछ।
- तपाइँ सुत्ने बेलामा शिशुलाइ छेउमा रहेको कोक्रामा सुताउने । तपाइँको सहयोगि ब्यक्तिले शिशुको हेरचाह गर्नेछन् ।

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 वनिा भेदभाव प्रधान गर्दछ।

health.mo.gov/living/families/wic

WIC #329 (3/14)**[Nepali]**