

स्तनपान

दुध चुसाउँदा स्तनको मुन्टामा खटिरा हुने

नानि समाउने। नानिलाई स्तनपान गराउने तरिका। उपचार र रोकथाम।

को हि महिलाहरूलाई स्तनपान गराउँदा, स्तन दुख्ने गर्दछ र यो समस्या देखि २ सातामा हट्दछ। तर स्तन धेरै दुख्ने र टुप्पो पोल्ने भने साधारण होईन। नानिलाई स्तनपान गराउँदा सही तरिका मिलेन भनेपनि टुप्पोमा घाउ हुने सम्भावना बढि हुन्छ।



स्तनपान गराउने विधि

- नानिको नाक स्तनको मुन्टामा नजिक राख्ने त्यसो गर्दा नानिलाई दुध खान नजिक पर्दछ।
- नानिको मुख धेरै खुल्ला गराएर स्तनको मुन्टोको सबै जस्तो भाग मुखभित्र पार्दिनु पर्दछ।
- नानिको चिउडोले स्तनामा दहरो गरी ठेल्नु पर्दछ।

नानिलाई समाउने तरिका

- सजिलो साथ बस्ने या ढल्किने र सिरानेले हात या सरिरलाई आराम दिने।
- ढल्किने र नानिको अनुहार आफुतिर पार्ने। नानिको टाउको नबटार्ने या नघुमाउने।
- ढल्किने र नानिको पेट आफ्नो सरिरमा राख्ने। त्यसो गर्दा भ्र-आकशण शक्तिले नानिलाई आमाको नजिक ल्याउँदछ।
- आवाश्यक परेमा स्तन थाम्ने। तर ढल्केको अवस्थामा, स्तन थाम्न त्यति जरुरी पर्दैन।
- नानिलाई नजिक राख्दा, नानिले स्तन तान्नुवाट वचन सकिन्दछ। पहिला आफ्नो औंला नानिको मुखमा राखेर, नानिलाई दुध चुस्नुवाट रोकाउने।
- नानिलाई आमाको सरिरसँग टसाएर राख्ने। एक-अर्काको छालाले सकेसम्म छुनु पर्दछ।

उपचार र रोकथाम।

- कम दुखाई भएको स्तनबाट स्तनपान सुरु गराउने।
- नानिलाई भोक लागेको समयमा: जस्तै औंला चुस्ने, ओठ पडकाउने, हाड काड्ने गरेमा, स्तनपान गराउने (रुने भनेको भोक लागेर ढिला भएको लक्षण हो।
- नानिलाई विभिन्न तरिकाबाट समाउने। त्यसो गर्दा, नानिले स्तनमा पुगिएको चापको दिशा परिवर्तन हुन्छ।
- प्रत्येक पटक स्तनपान गराईसकेपछि, स्तनको टुप्पोमा हल्का दुध राख्ने र सुक्न दिने। त्यसो गर्दा दुधले स्तनको टुप्पोमा सुरक्षित ढालको काम गर्दछ र निको हुने सहयोग पुग्योउदछ।
- स्तनको टुप्पोमा सुध्द एनोलिन क्रिम लगाएमा घाउ जाति गराउनु सहयोग गर्दछ। नानिले स्तनपान गर्न अगाडि यो क्रिमलाई सफा गर्न पर्दैन। स्तनहरू सफा गर्दा साबुन या लोशन लगाउनु हुँदैन।
- तपाईंको ब्रा: या स्तन ढाक्ने कपडा सरिरमा मिलेको होस्। भिजेका स्तन प्याड फेर्ने।
- अति महत्वपूर्ण चै: विभिन्न आसन र अवस्था को शिस गर्ने होस्। एउटा स्थिति सबैलाई मिल्दो हुँदैन। अनिश्चित भएमा या स्तन दुःखमा, सहयोग लिने।
- आवश्यक परेमा दुधले भरिएको स्तनलाई हातले या पम्पको प्रयोगले दुधलाई दुहेर हल्का रहने।

तलका समस्याहरू देखा परेमा डाक्टर या स्तनपान बिशेषज्ञको सहयोग लिने:

- रातोपना, दुखाई या घाउ/खटिरा नहटेमा।
- दुध चुसाँदा या खुवाए पछाडि स्तनको टुप्पोमा चिलाएमा या पोलेमा।
- घाउ/खटिराबाट पानी या पिप बगेमा।
- संक्रमणको लक्षणहरू जस्तै: कम्जोडि, टाउको दुखाई, वाक-वाकि, घोच्ने-पोल्ने, जाडो, या जोरो १०१ डिग्री भन्दा बढि देखापरेमा।

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 प्रधान गर्दछ।