स्तनपान कराने वाले परिवारों के लिए जानकारी

अच्छे स्तनपान के संकेत

एक अच्छी लैच एक अच्छे स्तनपान की कुंजी है।
चाहे आप अपने बच्चे को जिस भी स्थिति में पकड़ें, लैच एक ही रहता है।

एक अच्छी लैच के संकेत



- बच्चे के होंठ स्तन से कम से कम 140 डिग्री के कोण पर एक गहरी लैच बनाते हैं
- ऊपरी और निचले दोनों होंठ फ्लैंग्ड (लुढ़के हुए) हैं
- बच्चे का मुंह निप्पल से भरा होना चाहिए और जितना हो सके उतना एरियोला मुंह के अंदर होना चाहिए। एरियोला के निचले हिस्से से ज्यादा ऊपर की तरफ (असममित लैच)
- आप स्तनपान के दौरान सहज हैं। कुछ "लैच" दर्दभरे हो सकते हैं जो जल्दी ही कम हो जाता है
- चूसने के दौरान बच्चे के टेंपल में हलचल होती है और जबड़ा एक इंच या उससे ज्यादा ऊपर-नीचे होता है
- बच्चे के होठों के पास आपके स्तन की हल्की हरकत होती है



एक अच्छे स्तनपान के संकेत

- दूध आने के बाद कम से कम हर तीसरे चूसने पर निगलने की आवाज सुनाई देना। बच्चे के मुंह में दूध देखना
- लगातार चूसना, बीच-बीच में रुकना
- दूध पिलाने के बाद स्तन नरम हो जाना
- उम्र के हिसाब से उचित मात्रा में दूध निकलना। (पहले दिन 1 गीला डायपर, दूसरे दिन 2 गीले डायपर, तीसरे दिन 3 गीले डायपर, चौथे दिन 6 गीले डायपर और उसके बाद, और हर दिन कई बार मल त्याग)
- मजबूत, गहरा, "खींचने" वाला, चूसने वाला महसूस होना, कोई तेज दर्द नहीं
- दूसरे स्तन से रिसाव होना या "लेटडाउन" रिफ्लेक्स महसूस होना या बच्चे की चूसने की लय में तेज से धीमी गति में बदलाव महसूस होना
- स्तन को जोर से चूसना
- आपका बच्चा दिन में 8 या उससे ज्यादा बार दूध पीता है (24 घंटे का दिन)
- आपका बच्चा कम से कम कोशिशों के साथ आसानी से स्तनपान करता है और स्तनपान करता रहता है
- पहले कुछ दिनों के दौरान कम से कम वजन कम होना (जन्म के वजन का <10%) और 2 सप्ताह में जन्म के वजन पर वापस आना

प्रदान की गई जानकारी सिर्फ सामान्य शैक्षिक और सूचनात्मक उद्देश्यों के लिए है। इसका उद्देश्य न तो पेशेवर चिकित्सा सलाह का विकल्प होना है और न ही इसका निहितार्थ है। अपने या अपने शिशु की चिकित्सा स्थिति के बारे में किसी भी प्रश्न के लिए हमेशा अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता की सलाह लें। इस जानकारी में आपको जो कुछ भी मिला है, उसके कारण कभी भी पेशेवर चिकित्सा सलाह की अवहेलना न करें या इसे लेने में देरी न करें। क्रिएटिव कॉमन्स लाइसेंस CC BY-ND के अनुसार कॉपी करने के लिए स्वतंत्र महसूस करें। स्तनपान शिक्षा संसाधन 2021