

## Breastfeeding and your new baby

The midwives caring for you will provide you with education and support to help you establish and maintain breastfeeding. Please do not hesitate to ask your midwife for advice, at any time.

## The risks of not breastfeeding

How you feed your baby is one of the most important decisions you will make. Mater Mothers' Hospital staff will provide you with support and guidance with feeding your baby, whatever your decision.

According to the World Health Organization (WHO) and current research, there are risks associated with not breastfeeding your baby and it is important that you are aware of this information.

- For babies, not being breastfed is associated with an increased incidence of infections, such as ear infections, gastroenteritis, and pneumonia. There is also an elevated risk of childhood obesity, type 1 and type 2 diabetes, leukaemia, and sudden infant death syndrome (SIDS).
- For premature babies, not receiving breast milk is associated with an increased risk of necrotising enterocolitis (NEC), a condition where the intestines become infected and can begin to die. This usually requires surgery.
- For mothers, not breastfeeding is associated with an increased incidence of pre-menopausal breast cancer, ovarian cancer, type 2 diabetes and retained pregnancy weight gain.

These differences in health outcomes can be explained by the specific and innate immune factors present in human milk. In other words, every mother makes milk specifically for her own baby's needs with immune protection designed just for them. Therefore, the National Health and Medical Research Council (NHMRC) and the Australian National Breastfeeding Strategy 2010–15 recommend that all babies be exclusively breastfed for six months and continue at least until the baby's first birthday. Mother and baby can then continue to breastfeed for as long as they both wish to do so. The World Health Organization recommends at least two years of breastfeeding for all babies.

## How breastfeeding works

Breastfeeding works on supply and demand. Every time your baby feeds, your body starts to make the next feed. The more your baby feeds, the more milk you make. You do not have to wait a specific amount of time for your breasts to fill up before feeding your baby again.

## स्तनपान तथा आपका नवजात शिशु

आपकी देखभाल करने वाली दाईओं द्वारा आपको स्तनपान के प्रारंभ तथा उसकी व्यवस्था बनाये रखने में सहायता के लिये जानकारी और सहयोग प्रदान किया जायेगा। किसी भी समय, सलाह के लिये अपनी दाई (मिडवाइफ) को पूछने में कृपया हिचकिचायें नहीं।

## स्तनपान न कराने के खतरे

अपने शिशु को स्तनपान कैसे कराना है यह आपके द्वारा लिये जाने वाले सबसे महत्वपूर्ण निर्णयों में से एक होता है। मेटर मदर्स अस्पताल के कर्मचारियों द्वारा आपको, आपके बच्चे को स्तनपान कराने के बारे में सहयोग तथा मार्गदर्शन किया जायेगा, आपका निर्णय जो भी हो।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) तथा नवीनतम अनुसंधान के अनुसार, अपने शिशु को स्तनपान नहीं कराने से संबंधित कई खतरे हैं और यह महत्वपूर्ण है कि आपको यह जानकारी ज्ञात हो।

- शिशुओं को, स्तनपान न मिलने से उनमें कान में संक्रमण, जठरांत्रकोप (गैस्ट्रोएन्ट्राइटिस) और निमोनिया जैसे संक्रमण होने की संभावना बढ़ जाती है। बालपन में मोटापा, टाइप 1 और 2 डायबिटीज, ल्यूकिमिया तथा शिशु में अचानक मृत्यु परो-लक्षण (SIDS) का खतरा भी बढ़ जाता है।
- ऐसे अपरिपक्व शिशु, जिन्हें स्तनपान नहीं कराया जाता उनमें नेक्रोटाइजिंग एन्ट्रोकोलाइटिस (NEC), एक ऐसी स्वास्थ्य संबंधी स्थिति का खतरा बढ़ जाता है जिसमें आंत में संक्रमण हो जाता है और उसका नष्ट होना शुरू हो सकता है। सामान्यतया इसमें ऑपरेशन की जरूरत पड़ती है।
- ऐसी मातायें जो स्तनपान नहीं करतीं, उनमें रजोनिवृत्ति से पूर्व ही स्तन कैंसर, डिंबग्रंथि कैंसर, टाइप 2 डायबिटीज होने तथा गर्भावस्था के दौरान बढ़ा वजन कम न होने का खतरा बढ़ जाता है।

स्वास्थ्य परिणामों में इन मतभेदों को मानव दूध में मौजूद विशिष्ट और सहज प्रतिरक्षा कारकों से समझाया जा सकता है। दूसरे शब्दों में, प्रत्येक माता के शरीर में दूध विशेष तौर पर उसके अपने शिशु कि आवश्यकताओं के अनुसार, और केवल शिशु की इम्यून (प्रतिरक्षा) सुरक्षा के हिसाब से ही बनता है। अतः नेशनल हैल्थ एंड मेडिकल रीसर्च काउंसिल (NHMRC) तथा ऑस्ट्रेलियन नेशनल ब्रेस्टफीडिंग स्ट्रेटेजी 2010–15 में सिफारिश की गई कि सभी शिशुओं को खासकर छः महीने की आयु तक केवल स्तनपान कराया जाये और उसे शिशु के प्रथम जन्मदिन तक निरंतर जारी रखा जाये। इसके बाद स्तनपान का यह क्रम माता तथा शिशु दोनों की ईच्छा के अनुसार अवधि तक जारी रह सकता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की सिफारिश है कि सभी शिशुओं को कम से कम दो साल तक स्तनपान कराया जाना चाहिये।

## स्तनपान कैसे काम करता है

स्तनपान आपूर्ति तथा मांग के आधार पर काम करता है। हर बार जब आपका शिशु स्तनपान करता है तो आपका शरीर अगली बार के लिये दूध बनाना शुरू कर देता है। जितना ज्यादा आपका शिशु स्तनपान करता है उतना ज्यादा दूध आपके शरीर में बनता है। अपने शिशु को दोबारा स्तनपान कराने के लिये आपको, अपने स्तनों के दोबारा भरने के लिये किसी निश्चित अवधि तक प्रतीक्षा नहीं करनी पड़ती।

## Rooming-in

Mater Mothers' Hospitals practise rooming-in, allowing you and your baby to remain together 24-hours a day. This means you are able to respond to your baby when feeding cues are displayed, helping you establish a good milk flow by promoting milk let-down. Rooming-in also helps you to bond with your baby and gain confidence caring for them. Current research indicates that mothers and babies who room-in together actually sleep more effectively.

## Feeding cues—how to know when your baby is ready to feed

Look for, and respond to, early feeding cues that your baby displays to indicate they are ready to feed. These feeding cues include:

- rapid eye movement
- clicking or tongue sucking
- rooting—opening their mouth and searching to suck on contact
- hand movements to their mouth and sucking on hands
- moving other extremities
- general increased alertness or activity.

**Crying is a late sign of hunger. Avoid waiting for this sign as a crying baby can be more difficult to attach.**

## The first breastfeed

The first step towards successful breastfeeding is early skin-to-skin contact—if possible, allow uninterrupted skin-to-skin contact with your baby following their birth (although skin-to-skin contact is beneficial at any time). This encourages licking, nuzzling, touching, sniffing and eventual feeding when your baby is ready, which is normally within the first hour after birth. Bathing and weighing should wait until after the first breastfeed.

Correct attachment and positioning of your baby to your breast is also important. Please ask your midwife to provide guidance when attaching your baby, until you feel confident managing this independently.

## रूमिंग-इन (एक साथ रहने की व्यवस्था)

मेटर मदर्स अस्पतालों में रूमिंग-इन व्यवस्था है, इससे आप तथा आपका शिशु दिन में 24 घंटे साथ रह सकते हैं। इसका मतलब यह हुआ कि जब स्तनपान-संकेत (फीडिंग-क्यू) नजर आते हैं तो आप अपने शिशु की आपूर्ति कर सकते हैं, इससे आपको दूध निकालने (लेट-डाउन) की व्यवस्था बनाये रखने में सहायता मिलती है। रूमिंग-इन से आपको अपने शिशु के साथ निकट बंधन बांधने और उनकी देखभाल के प्रति आत्मविश्वास पाने में सहायता मिलती है। वर्तमान अनुसंधानों से पता चलता है कि जो माताये व शिशु एक साथ रहते हैं (रूम-इन) वे वास्तव में ज्यादा प्रभावी रूप से सोते हैं।

## स्तनपान संकेत - कैसे जानें कि कब आपका शिशु स्तनपान के लिये तैयार होता है:

आपके शिशु द्वारा दिये जाने वाले उन प्रारंभिक संकेतों को देखें, और उनका उत्तर दें, जिनसे यह संकेत मिलता है कि आपका शिशु स्तनपान के लिये तैयार है। इन स्तनपान संकेतों में शामिल है:

- आंखों में तीव्र हलचल
- टकटकी या जीभ चूसना
- सक्रियता - वे अपना मुख खोल रहे हों और संपर्क में आने पर चूसने के लिये कुछ खोज रहे हों
- हाथों को अपने मुख के पास ले जा रहे हों और हाथ चूस रहे हों
- अन्य छोरों (अग्रगो) को हिला रहे हों
- सामान्य सतर्कता या क्रियात्मकता में वृद्धि

रोना भूख का बहुत बाद में मिलने वाला संकेत होता है। इस संकेत की स्थिति से बचें क्योंकि एक रोते हुए बच्चे को संलग्न करना (स्तन से चिपटाना) कठिन होता है।

## पहली बार स्तनपान

आरंभ में ही त्वचा से त्वचा का संपर्क सफलतापूर्वक स्तनपान की तरफ पहला कदम होता है - यदि संभव हो तो, अपने शिशु के जन्म के तुरंत बाद त्वचा से त्वचा का व्यवधानरहित संपर्क करायें (हांलाकि किसी भी समय कराया गया त्वचा से त्वचा का संपर्क लाभकारी हो सकता है)। इससे चाटने, सट जाने, छूने, सूंघने तथा अंततः जब आपका शिशु तैयार हो तब स्तनपान के लिये प्रोत्साहन मिलता है, साधारणतया यह जन्म के बाद प्रथम घंटे के भीतर हो जाता है। नहलाने तथा वजन लेने के लिये प्रथम स्तनपान होने तक प्रतीक्षा होनी चाहिये।

आपके स्तनों से आपके शिशु को सही स्थिति में संलग्न करना भी महत्वपूर्ण होता है। जब तक आप यह काम अपने आप करने के लिये पूरी तरह आत्मविश्वासपूर्ण महसूस ना करने लगें तब तक, अपने शिशु को संलग्न करते समय कृपया अपनी दाईं से मार्गदर्शन के लिये कहें।

## Baby led attachment

Babies have natural instincts which enable them to find their mother's breast, from birth, with little, or no, help from anyone. These behaviours are seen as early as one to two hours after birth and continue for at least three months.

They include:

- poking their tongue out
- turning their head from side to side (rooting)
- wriggling
- finding and grasping the nipple
- attaching onto the breast
- sucking.

The following information will guide you to help your baby to attach to your breast:

- Get to know your baby's hunger cues
- A calm baby—your baby will be able to follow through with their instincts if they are calm rather than upset
- Begin with skin-to-skin contact
- Position your baby in any way that feels right, such as upright on your chest between your breasts. You may also like to semi-recline as this position makes it easier for your baby to make their own way to your breast
- When your baby is ready to feed they will lift and 'bob' their head or glide towards the nipple, using their cheek and chin to manoeuvre them in that direction
- As your baby moves closer to your breast they will nuzzle at your nipple. Do not hurry your baby; they will do this in their own time
- When your baby finds the breast, they will bring their tongue forward and may lick at the nipple. They may press on your breast with their fist or rub your tummy with their feet. This helps to stimulate the secretion of oxytocin, which is the hormone required to release your breast milk
- When your baby finds the nipple, they will dig their chin into the breast, reach up with an open mouth, attach to your breast and start sucking
- Tuck your baby's bottom in firmly against you and provide support to their neck and shoulders while avoiding putting any pressure on their head. Babies need to have their head free in order to position themselves correctly to attach to your breast

Some small, preterm or very sleepy babies may need some hands-on assistance to attach to the breast.

## शिशु की अग्रसरता से संलग्नता

शिशुओं में प्राकृतिक सहजज्ञान होता है जो उन्हें, जन्म के समय से ही, किसी से थोड़ी बहुत, अथवा बिना सहायता के अपनी माता के स्तनों को खोजने में सक्षम बनाता है। ऐसे व्यवहार जन्म के बाद घंटे दो घंटे में ही दिखने लग जाते हैं और कम से कम निरंतर तीन महीने तक चलते हैं।

इनमें शामिल हैं:

- अपनी जीभ बाहर निकालना
- अपने सर को एक से दूसरी तरफ घुमाना (रूटिंग)
- कुलबुलाहट
- स्तन के चुचुक को खोज कर मुख में पकड़ना
- स्तन से संलग्न होना
- चूसना।

निम्नलिखित सूचना आपके शिशु को आपके स्तन से संलग्न करने में सहायता के लिये मार्गदर्शन देगी:

- अपने शिशु के भूख के संकेतों को जानना
- एक शांत शिशु - यदि आपका शिशु शांत है तो वह अपने सहजज्ञान का उपयोग कर सकेगा, परेशान होगा तो नहीं
- त्वचा से त्वचा के संपर्क से शुरुआत करें
- आपको जो सही लगे उस अवस्थामें अपने शिशु को लायें, जैसे कि अपनी छाती पर स्तनों के बीच खड़ी अवस्था में। आपको अधलेटी अवस्था भी अच्छी लग सकती है क्योंकि यह अवस्था आपके शिशु के लिये, स्वयं आपके स्तनों तक पहुँचना आसान बनाती है।
- जब आपका शिशु स्तनपान के लिये तैयार होगा तो वह अपने गालों और ठुड्डी को काम में लेते हुए स्वयं को उस तरफ ले जाने के लिये, अपने सर को ऊँचा उठा कर 'ऊपर-नीचे करेगा' या चुचुक की तरफ फिसलेगा
- जैसे-जैसे आपका शिशु आपके स्तनों के नजदीक पहुँचेगा वो आपके चुचुक से सट जायेगा। अपने शिशु के साथ इसके लिये जल्दबाजी नहीं करें; वे अपने हिसाब से अपने आप ऐसा करेंगे।
- जब आपके शिशु को स्तन मिल जायेगा तो, वह अपनी जीभ बाहर निकालेगा और हो सकता है वह आपके चुचुक को चाटे। वह अपनी कलाई से आपके स्तन को दबा सकता है अथवा अपने पैरों से आपके पेट को रगड़ सकता है। इससे ऑक्सीटोसिन, जो कि आपके स्तन से दूध निकालने में सहायक हार्मोन होता है, के स्राव को प्रोत्साहित करने में सहायता मिलती है
- जब आपके शिशु को चुचुक मिल जायेगा, वह अपनी ठुड्डी आपके स्तन में गड़ायेगा, मुख खोलकर चुचुक तक पहुँचेगा, आपके स्तन से संलग्न होकर स्तनपान प्रारंभ कर देगा।
- अपने शिशु के नितंबों (पिछवाड़े) को कसकर अपने पास जकड़ कर रखें और उसके सर पर किसी प्रकार का दबाव डालने से बचते हुए, उसकी गर्दन और कंधों को सहारा दें। शिशु को आपके स्तन से संलग्न होने के लिये सही अवस्था में आने हेतु अपना सर मुक्त (फ्री) रखने की जरूरत होती है।

कुछ छोटे, अविधिपूर्व या अत्यधिक नींद वाले शिशुओं को स्तन संलग्न होते समय सहायता की जरूरत पड़ सकती है।

## Signs of correct attachment

- Comfortable for mother, i.e. no pain or stinging.
- Deep slow rhythmic sucking pattern. The slower the suck, the more milk that is drawn into your baby's mouth.
- Your baby appears relaxed.
- Your breasts soften with the feed.

## Sore or damaged nipples

A certain amount of nipple sensitivity in the early days of breastfeeding is normal. However, damaged or grazed nipples are not normal and usually mean your baby has not attached properly. If you have grazed or cracked nipples, ask your midwife to guide you when you are attaching your baby to the breast.

The nipple area produces its own natural oils, and nipple creams can block openings from the ducts on your nipples, increasing the possibility of mastitis. Breast milk contains special skin healing properties so expressed breast milk is the ideal treatment for sore nipples. Gently rub expressed breast milk onto the nipple after feeds and allow the milk to dry before replacing your bra. To prevent infection always wash your hands before you handle your breasts.

## Demand feeding

Breastfed babies feed according to hunger. Allow your baby to continue feeding until they have had enough, fall asleep or come off your breast. You may notice that your baby wishes to suck more often in the early days until your milk comes in, which is usually on the second or third day following birth. This is normal infant behaviour and should be encouraged.

Feed your baby whenever they exhibit hunger cues. Sucking time may vary from feed to feed. Allow your baby to feed on the first breast until their rhythmic, or nutritive, sucking stops. They may then flutter suck at the end of the feed. This is normal and helps your baby to have the fat-rich milk which is available towards the end of the feed. Babies settle for longer periods and gain more weight when allowed to flutter suck at the end of a feed.

Babies will generally feed between eight to 12 times each day. If they have a longer break between feeds they will often have several feeds close together (cluster feeding). Some babies may not display hunger cues so if you are having difficulty waking and feeding your baby please speak to your midwife.

## सही संलग्नता के लक्षण

- माता के लिये आरामकारक, जैसे कि दर्द या चुभन नहीं।
- चूसने का गहरा धीमा तालबद्ध पैटर्न। आपका शिशु जितना धीरे चूसेगा उतना ही ज्यादा दूध उसके मुख में जायेगा।
- आपका शिशु निश्चित नजर आता है।
- स्तनपान कराने के बाद आपके स्तन नरम हो जाते हैं।

## दुखते हुए या क्षतिग्रस्त चुचक

स्तनपान के शुरुआती दिनों में चुचकों में थोड़ी बहुत संवेदना सामान्य बात होती है। लेकिन, चुचकों का क्षतिग्रस्त या जुगालीग्रस्त (ग्रेज्ड) दिखना सामान्य नहीं होता और अक्सर इसका मतलब होता है कि आपका शिशु अच्छी तरह से संलग्न नहीं हुआ। यदि आपके चुचक जुगालीग्रस्त या तड़के हुए नजर आये तो, अपने शिशु को स्तन से संलग्न करते समय अपनी दाईं से पूछें।

चुचक वाला हिस्सा अपना स्वयं का तेल उत्पादित करता है, तथा चुचक क्रीमों में आपके चुचकों के मुँह खुलने से रोक सकती है, जिससे स्तन में सूजन की संभावना बढ़ जाती है। स्तन दूध में त्वचा उपचारक तत्व होते हैं इसलिये स्वयं निकाला हुआ (एक्सप्रेस्ड) दूध दुखते चुचकों के लिये उचित उपचार होता है। स्तनपान के बाद, अपनी चोली वापस पहनने से पहले स्तन से निकला हुआ दूध हल्के से अपने चुचक पर मसलें और उसे सूखने दें। संक्रमण से बचने के लिये, अपने स्तनों को हैंडल करने से पहले हमेशा अपने हाथ धोयें।

## मांग आधारित स्तनपान

स्तनपान करने वाले शिशुओं को भूख के आधार पर स्तनपान कराया जाता है। अपने शिशु को तब तक स्तनपान करने दें जब तक उन्हें पर्याप्त न मिल जाये, वे सो नहीं जायें या स्तन छोड़ ना दें। आपने ध्यान दिया होगा कि आपका शिशु प्रारंभिक दिनों में दूध आने तक ज्यादा चूसना चाहता है, साधारणतया ऐसा जन्म के बाद दूसरे या तीसरे दिन होता है। यह एक सामान्य शिशु बर्ताव है जिसके लिये प्रोत्साहन दिया जाना चाहिये।

जब भी आपका शिशु भूख के संकेत दे उसे स्तनपान करा दें। हर बार स्तनपान के समय चूसने का समय अलग हो सकता है। अपने शिशु को एक स्तन से तब तक स्तनपान करायें जब तक उसका तालबद्ध, या पोषण संबंधी चूसना बन्द नहीं हो जाता। हो सकता है स्तनपान के आखिर में वो ऐसे ही (फ्लटर) चूसने लग जाये। यह सामान्य बात होती है जिससे आपके शिशु को स्तनपाजन के आखिर में मिलने वाला वसा युक्त दूध पीने को मिलता है। शिशुओं को जब स्तनपान के आखिर में ऐसे ही चूसने दिया जाता है तो वे लंबे समय तक निश्चित रहते हैं तथा उनका वजन और अधिक बढ़ता है।

सामान्यतया शिशु प्रतिदिन आठ से 12 बार स्तनपान करते हैं। यदि शिशु स्तनपानों के बीच बहुत देर तक स्तनपान नहीं करते तो फिर वे अक्सर थोड़ी-थोड़ी देर में कई बार स्तनपान करते हैं (क्लस्टर फीडिंग)। हो सकता कुछ शिशु भूखे होने के संकेत ना दें अतः आपको जागने और अपने शिशु को स्तनपान कराने में कठिनाई होती हो तो कृपया अपनी दाईं से पूछें।

## How do I know if my baby is getting enough breast milk?

Breast milk contains all the nutrients and fluid that your baby needs in the first six months of life. **No other fluids are needed.** You can be confident in knowing that your baby is receiving enough breast milk if your baby:

- has five to six wet disposable nappies per day (or six to eight wet cloth nappies) and their urine is pale in colour
- has two to three loose bowel movements per day that are yellow, or mustard, in colour. After six weeks of age your baby's bowel motions may decrease in frequency, but this is not a concern if weight gain and the number of wet nappies are adequate. Breastfed babies are rarely constipated
- settles following most feeds
- looks alert when awake
- has a moist mouth.

## Complementary feeds

Mater does not routinely give infant formula or boiled water to breastfed babies, (unless medically indicated) for the following reasons:

- any infant formula given to your baby in the newborn period will interfere with the protection against infection that breast milk is creating in your baby's gut
- both soy and cows' milk formula can cause allergies
- your breasts make less milk if breastfeeds are missed or replaced by a formula feed
- your breasts may become overfull and painful (engorged) if the milk in your breasts is not removed regularly
- a baby has a completely different sucking action for breastfeeding compared to sucking on a teat. A breastfed baby can become confused between the two and may then have difficulty attaching correctly to the breast.

## Dummies/pacifiers

The early use of pacifiers can interfere with the natural process of breastfeeding. Pacifiers can contribute to slow weight gain, early weaning and thrush infections of your baby's mouth and your nipples. The routine use of pacifiers for breastfed babies is not recommended. If you choose to use a pacifier they must be washed regularly with hot soapy water, rinsed thoroughly and allowed to air dry. Clean pacifiers should be stored in an airtight container.

## मुझे कैसे पता चलेगा कि मेरे शिशु को पर्याप्त स्तन दूध मिल रहा है?

आपके शिशु को अपने जीवन के प्रथम छः महीनों में जो भी पोषक तत्व या तरल पदार्थ चाहिये होते हैं वे स्तन दूध में निहित होते हैं। **किसी भी अन्य तरल पदार्थ की आवश्यकता नहीं होती।** यदि आपके शिशु द्वारा निम्नलिखित चीजों की जाती हैं तो आपको इस बात पर भरोसा हो जायेगा कि आपके शिशु को पर्याप्त स्तन दूध मिल रहा है:

- प्रतिदिन पाँच से छः डिस्पोजेबल नैपीज (अथवा छः से आठ कपड़े की नैपीज) गीली करे तथा उसका मुत्र हल्का पीला (पेल) हो
- प्रतिदिन दो से तीन बार पीले, या सरसों के रंग जैसे, रंग का मल त्याग करे। हो सकता है छः सप्ताह की आयु के बाद आपके शिशु द्वारा कम बार मल त्याग किया जाने लगे, लेकिन यदि वजन का बढ़ना तथा गीली होने वाली नैपियों की संख्या पर्याप्त रहे तो यह चिंता का विषय नहीं होता। स्तनपान करने वाले शिशुओं को कब्ज बहुत ही कम होता है।
- अधिकांश समय स्तनपान के बाद शांत (सैटल) हो जाये
- जागते समय सतर्क दिखे
- उसका मुख गीला रहता हो।

## समपूरक भोजन (फीड्स)

मेटर में, स्तनपान करने वाले शिशुओं को निम्नलिखित कारणों से दिनचर्या के अन्तर्गत इन्फेन्ट फार्मूला (रेडिमेड शिशु आहार) या उबला पानी नहीं दिया जाता, (यदि मेडिकली संकेत ना दिया गया हो तो):

- आपके नवजात शिशु को जन्मते ही दिया गया कोई भी इन्फेन्ट फार्मूला उस सुरक्षा में हस्तक्षेप करेगा जो स्तन दूध किसी भी संक्रमण से बचाव के लिये आपके शिशु के पेट में तैयार करता है
- सोया और गाय का दूध दोनों से ही एलर्जीस हो सकती हैं
- यदि स्तनपान के समय स्तनपान नहीं कराया जाता या स्तनपान की जगह फार्मूला भोजन दिया जाता है तो आपके स्तनों में दूध कम बनने लगता है
- यदि आपके स्तनों से दूध नियमित तौर पर नहीं निकाला जाये तो हो सकता है आपके स्तन अत्यधिक भर जायें (अतिपूरित) और उनमें दर्द होने लगे
- एक शिशु का स्तनपान के लिये चूसने का तरीका एक निष्पल चूसने से बिल्कुल अलग होता है। स्तनपान करने वाला एक शिशु इन दोनों को लेकर असमंजस में पड़ सकता है और उसके बाद ये भी हो सकता है कि उसे स्तन से सही तरीके संलग्न होने में भी कठिनाई आये।

## डमीज/पेसिफायर्स (चुसनियां)

शुरुआती दिनों में चुसनियों का उपयोग स्तनपान की प्राकृतिक प्रक्रिया में हस्तक्षेप कर सकता है। चुसनियों से धीरे-धीरे वजन बढ़ने, जल्दी दूध छूटने और आपके शिशु के मुख तथा आपके निप्पल्स में थ्रश हो सकता है। स्तनपान करने वाले शिशुओं के लिये नियमित तौर पर चुसनियों के उपयोग की सिफारिश नहीं की जाती है। यदि आप चुसनी काम में लेने का निर्णय लेते हैं तो उसे नियमित तौर पर साबुन वाले गरम पानी में धोयें, अच्छी तरह खंगालें और हवा में सूखने दें। साफ चुसनियों को एक एअर टाइट डिब्बे में रखना चाहिये।

## Nipple shields

Nipple shields are made of soft silicone and may be used to help mothers with flat or inverted nipples to continue breastfeeding. However, it is imperative that a nipple shield not be used until your milk comes in (usually around day three), and then with assistance from a midwife.

Follow up with a lactation consultant or child health nurse is recommended if you are discharged home using a nipple shield. You will be able to stop using the nipple shield when it feels right for both of you.

To clean your nipple shield rinse in cold water, wash in hot soapy water to remove any milky residue, rinse thoroughly and allow to air dry (or pat dry with clean paper towel). Store in a clean, dry airtight container, which should also be washed daily using the same technique.

## Continuing breastfeeding following discharge from hospital

During the early stages of breastfeeding, your baby's feeding pattern will vary significantly. Remember, the amount of breast milk you produce depends on the amount of sucking stimulation your breasts receive so continue to feed as often as your baby wishes.

It is normal for your baby to have some unsettled periods throughout the day. The most common time is in the late afternoon and early evening when your baby's feeds may be close together, which is called cluster feeding. This is normal infant behaviour and should be encouraged.

## Growth spurts

As your baby grows there may be times where they will want to feed more often. Growth spurts, or periods of increased breastfeeds, commonly occur at around three and six weeks and three months of age. More frequent feeding is your baby's way of increasing your milk supply to meet their growing needs. Continue to feed on demand and your baby's feeding patterns should return to normal after two to three days. This is also normal infant behaviour.

## निप्पल शील्ड्स

निप्पल शील्ड्स नरम सिलिकोन से बनी होती हैं और उनका उपयोग, चपटे या अन्दर की तफ धंसे चुचुकों वाली माताओं को स्तनपान में सहायता के लिये किया जा सकता है। लेकिन, यह बहुत जरूरी है कि जब तक आपका दूध न आने लगे (साधारणतया तीसरे दिन के आस-पास) तब तक निप्पल शील्ड का उपयोग न किया जाये, फिर उसके बाद एक दाई की सहायता से निप्पल शील्ड का उपयोग किया जाये।

यदि अस्पताल से छुट्टी के समय निप्पल शील्ड काम में ले रहे हों तो सलाह दी जाती है कि आप एक दुग्धपान सलाहकार या बाल स्वास्थ्य नर्स को दिखायें (फॉलो अप)। जब आप दोनों के लिए उचित होगा तब आप निप्पल शील्ड का उपयोग बन्द कर सकेंगे।

अपनी निप्पल शील्ड को साफ करने के लिये उसे ठंडे पानी में खंगालें (रिन्स करें), दूध के अवशेष हटाने के लिये साबुन वाले गरम पानी में धोयें, अच्छी तरह खंगालें और हवा में सूखने दें (अथवा साफ पेपर टॉवल से थपथपाकर सुखायें)। एक साफ, हवाबन्द (एअरटाइट) डिब्बे में रखें, उसे भी इसी प्रकार से प्रतिदिन धोना चाहिये।

## अस्पताल से छुट्टी मिलने के बाद स्तनपान जारी रखना

स्तनपान के प्रारंभिक चरणों (स्टेजेस) में, आपके शिशु के स्तनपान पैटर्न में काफी भिन्नता रहेगी। याद रखें, आप कितना स्तन दूध उत्पादित करते हैं उसकी मात्रा आपके स्तनों को चूसने जाने की मात्रा पर निर्भर करेगा इसलिये उतनी बार स्तनपान कराते रहें जितनी बार आपके शिशु की ईच्छा हो।

आपके शिशु का दिनभर में कुछ समय अशांत रहना एक सामान्य बात होती है। ऐसा साधारणतया देर दोपहर और जल्दी शाम के समय ज्यादा होता है जब आपके शिशु के स्तनपान की अवधियां पास-पास हो सकती हैं, जिसे क्लस्टर स्तनपान कहते हैं। यह एक सामान्य शिशु बर्ताव है जिसके लिये प्रोत्साहन दिया जाना चाहिये।

## तेज़ी से बढ़ना (लंबाई व वजन)

जैसे-जैसे आपका शिशु बढ़ता है हो सकता है कभी-कभी वो ज्यादा बार स्तनपान करना चाहे। तेज़ी से बढ़ना, अथवा स्तनपान अवधि में वृद्धि, अक्सर तीन से छः सप्ताह की आयु के आसपास और तीन महीने की आयु होने पर होती है। ज्यादा बार स्तनपान, आपके शिशु का अपनी वृद्धि की जरूरतों को पूरा करने के लिये, आपके द्वारा दूध आपूर्ति बढ़ाने का तरीका होता है। लगातार मांग के अनुसार स्तनपान कराते रहें और दो से तीन दिन में आपके शिशु का स्तनपान पैटर्न वापस सामान्य हो जाना चाहिये। यह भी एक सामान्य शिशु व्यवहार होता है।

## Breastfeeding and nutrition

Breastfeeding helps you lose weight after your baby is born but now is not the time to diet. You may become hungrier when you are breastfeeding and it is best to satisfy your hunger with nutritious foods. Eat a generous amount of fruits and vegetables, wholegrain breads and cereals, calcium and protein rich foods – do not skip meals. No one food has been proven to upset babies or cause wind. The best advice is to eat all foods in moderation, unless there is a family history of food allergies or intolerance. The natural variation in your diet will change the flavour of your breastmilk for your baby, which may better prepare your baby for the introduction of solid foods after six months of age. Breastfeeding mothers need enough fluids to stay hydrated. Drink to satisfy your thirst only. Increasing the amount of fluid you drink does little to increase your milk supply.

## Alcohol

**The current Australian guidelines recommend that, for women who are breastfeeding, not drinking alcohol is the safest option.** For further information, see Mater's *Alcohol during pregnancy and breastfeeding* brochure accessible via <http://brochures.mater.org.au>

## Caffeine

The younger your baby is, the longer it will take any caffeine to be metabolised in their body. Excessive caffeine intake may make your baby wakeful and fussy. Remember caffeine can be found in tea, coffee, soft drinks, energy drinks, some medications, herbal preparations, as well as foods containing coffee or chocolate.

## Engorgement

Full, painful, hard or shiny breasts, commonly referred to as engorgement, will rarely occur if your baby is able to breastfeed at any time of the day or night. Correct positioning and attachment will also help to prevent engorgement.

If your breasts do become overfull and uncomfortable:

- continue to feed your baby when they are hungry
- remove your bra when your baby is feeding
- hand express a little milk before a feed. This softens the areola to assist your baby to attach
- continue allowing your baby to soften one breast first before offering the second breast. Express the second breast for comfort, only
- wear a supportive bra between feeds but make sure that it is not too tight
- apply covered cold packs for 10 to 15 minutes after feeds for comfort (only while your breasts are engorged).

## स्तनपान और पोषण

स्तनपान कराने से, शिशु के जन्म के बाद आपका वजन कम होने में सहायता मिलती है लेकिन वह समय डायटिंग (अल्प खुराक) का नहीं होता। हो सकता है स्तनपान कराने से आपको भूख ज्यादा लगने लगे, ऐसे में पोषक आहारों से अपनी भूख शांत करना सबसे अच्छा रहता है। प्रचुर मात्रा में फल व सब्जियां, होलग्रेन (साबुत अनाज वाली) ब्रेड और सीरियल्स, कैल्शियम और प्रोटीन युक्त भोजन खायें - खाने के समय भोजन नहीं टालें। ऐसी एक भी खाद्य सामग्री साबित नहीं हुई है जिससे शिशु को परेशानी होती हो या वायु बनती हो। सर्वश्रेष्ठ सलाह है कि यदि फूड एलर्जीस या असहनीयता (इन्टोलरेंस) का पारिवारिक इतिहास ना हो तो, हर तरह की खाद्य सामग्री थोड़ी-थोड़ी खायें। आपके भोजन में प्राकृतिक रूप से परिवर्तन से आपके शिशु के लिये बनने वाले आपके स्तन दूध का स्वाद बदल जायेगा, हो सकता है इससे आपका शिशु छः माह की आयु में ठोस आहारों से परिचय के लिये अच्छी तरह तैयार हो जाये। स्तनपान कराने वाली माताओं को हाईड्रेटेड रहने के लिये पर्याप्त तरल पदार्थों की जरूरत होती है। केवल अपनी प्यास बुझाने के लिये ही पीयें। आप अपने तरल पदार्थ सेवन की मात्रा बढ़ाते हैं तो उससे आपके द्वारा दूध आपूर्ति में थोड़ी बहुत सहायता ही मिलेगी।

## मदिरा

**वर्तमान ऑस्ट्रेलियन दिशा-निर्देशों में सलाह दी गई है कि, जो महिलायें स्तनपान कराती हैं, उनके लिये मदिरापान न करना सबसे सुरक्षित विकल्प है।** अधिक जानकारी के लिये, <http://brochures.mater.org.au> पर उपलब्ध, मेटर की एल्कोहल ड्यूरिंग प्रेगनेंसी एंड ब्रेस्टफीडिंग विवरणिका देखें।

## कैफीन

आपका शिशु जितना छोटा होगा, उतना ही उसके शरीर को कैफीन को पचाने में समय ज्यादा लगेगा। कैफीन का अत्यधिक उपयोग आपके शिशु को जाग्रत तथा चिड़चिड़ा बना सकता है। याद रखें कि कैफीन चाय, कॉफी, सॉफ्ट ड्रिंक्स, एनर्जी ड्रिंक्स, कूछ दवाओं, जड़ी-बूटी से तैयार चीजों के साथ-साथ कॉफी या चॉकलेटयुक्त खाद्य सामग्रियों में पाई जा सकती है।

## अतिपूरणता

यदि आपका शिशु दिन या रात में किसी भी समय स्तनपान कर सकता है तो भरे हुए, दर्दयुक्त, कठोर या चमकते हुए स्तन वाली स्थिति, साधारणतया यह स्थिति अतिपूरणता कहलाती है, बहुत ही कम उत्पन्न होगी। सही तरीके से अवस्था एवम् संलग्नता से भी अतिपूरणता से बचने में सहायता मिलेगी।

यदि आपके स्तन बहुत ज्यादा भर जायें और असुविधाजनक हो जायें तो:

- जब भी आपका शिशु भूखा हो उसे स्तनपान कराते रहें
- जब आपका शिशु स्तनपान कर रहा हो तो अपनी चोली खोल दें
- स्तनपान से पूर्व हाथ से थोड़ा सा दूध बाहर निकालें। इससे परिवेश (चुचुक के आसपास का हिस्सा) नरम हो जाता है और आपके शिशु को संलग्न होने में सहायता मिलती है
- अपने शिशु को दूसरे स्तन से दूध पिलाने से पूर्व उसे पहले वाले स्तन को नरम बनाने दें। दूसरे स्तन से, हाथ से दूध केवल आराम के लिये ही निकालें
- स्तनपानों के बीच के समय में एक सहारा देने वाली चोली पहनें लेकिन सुनिश्चित करें कि वह अत्यधिक टाइट ना हो
- स्तनपान के बाद आराम के लिये 10 से 15 मिनट तक कवर वाले कोल्ड पैक लगायें (जब तक आपके स्तनों में अतिपूरणता की स्थिति हो तभी तक)।

## Mastitis

It is a good idea to check your breasts regularly, and note any lumps and flushed or tender areas as quick treatment of a blocked duct can actually prevent mastitis.

Mastitis is a hot, red, painful inflammation of the breast tissue, accompanied by flu-like symptoms such as fever, tiredness, aching joints, back pain and nausea and vomiting.

Factors which can lead to mastitis include:

- sudden, strict timing of breastfeeds
- sudden changes in feeding patterns
- nipple damage including cracks or grazes
- poor attachment resulting in the breast not draining well
- untreated engorgement
- being overtired, skipping meals and not looking after yourself.

To treat both blocked ducts and mastitis it is extremely important to empty the sore, tender breast as often as possible and feeding your baby is the best way to do this—**this is not the time to wean**. Apply moist heat, such as a warm face washer, to the affected area before you feed. When attaching your baby to the breast, point their chin towards the flushed area for better drainage.

Start feeding on the affected side for two feeds and do not limit the sucking time on this breast. Gently massage the affected area with the pads of your fingers while feeding or expressing. You may need to express the other breast for comfort. If you cannot feed your baby, express your breast milk.

You also need to get plenty of rest and maintain a healthy diet.

You should seek medical advice if symptoms continue for 12 to 24 hours; you have a temperature above 37.5 degrees Celsius or feel unwell. Your doctor will prescribe antibiotics, which treat mastitis and does not harm your baby. Ensure you take the entire course of the antibiotic tablets (you may need two courses of antibiotics) to effectively treat mastitis and prevent it recurring.

## मैस्टिटिस (स्तन की सूजन)

अपने स्तनों की नियमित रूप से जाँच करते रहना, और किसी हिस्से में किसी तरह की गाँठों तथा ललाई या संवेदनशीलता का पता लगाना अच्छा होता है क्योंकि एक बन्द छेद (डक्ट) के तुरंत उपचार से मैस्टिटिस (स्तन की सूजन) को रोका जा सकता है।

मैस्टिटिस में स्तन के ऊतक (टिश्यु) लाल, गर्म, दर्दयुक्त हो जाते हैं उनमें सूजन व जलन हो जाती है, इसके साथ फ्लू जैसे लक्षण जैसे कि बुखार, थकान, जोड़ों में दर्द, कमर में दर्द और मतली तथा उल्टी होते हैं।

मैस्टिटिस के कारणों में शामिल है:

- स्तनपान की आकस्मिक, सख्त (स्ट्रिक्ट) समयावधि
- स्तनपान के पैटर्न में अचानक परिवर्तन
- तड़के हुए या जुगालीग्रस्त (ग्रेज्ड) सहित अन्य प्रकार की क्षति से ग्रस्त चुचुक
- सही तरीके से संलग्नता न होने के परिणामस्वरूप स्तनों का अच्छी तरह से खाली न होना
- ऐसी अतिपूरणता जिसका ईलाज न हुआ हो
- अत्यधिक थकान रहना, नियमित भोजन न करना तथा खुद का ध्यान न रखना।

बन्द छेद तथा मैस्टिटिस दोनों के उपचार के लिये, दुखते, संवेदनशील स्तन को जितना संभव हो उतनी बार खाली करना अति महत्वपूर्ण होता है और अपने शिशु को स्तनपान कराना ऐसा करने का सबसे अच्छा तरीका होता है—**यह समय दूध छुड़ाने का नहीं होता**। स्तनपान कराने से पहले, प्रभावित हिस्से में गर्म नमी, जैसे कि गुनगुना फेश वॉशर (मुँह पोंछने वाला तौलिया) लगायें। अपने शिशु को स्तन से संलग्न करते समय, बेहतर स्त्राव के लिये उसकी ठुड्डी को लाल हिस्से की तरफ रखें।

प्रभावित स्तन से स्तनपान शुरू करें और दो बार स्तनपान उसी तरफ से करायें तथा उस स्तन के लिये चूसने की समय सीमा निर्धारित नहीं करें। स्तनपान कराते समय या स्वयं हाथ से दूध निकालते समय अपनी अंगुलियों के पोरों से, प्रभावित हिस्से पर धीरे-धीरे मालिश करें। हो सकता है आराम पाने के लिये आपको दूसरे स्तन से भी हाथ से दूध निकालना पड़े। यदि आप अपने शिशु को स्तनपान नहीं करा सकते तो, अपना स्तन दुग्ध स्वयं निकाल लें।

आपको खूब आराम करने तथा अपना आहार पोषक बनाये रखने की भी आवश्यकता होगी।

आपको चिकित्सीय सलाह लेनी चाहिये यदि 12 से 24 घंटे तक लक्षण बने रहें; आपके शरीर का तापमान 37.5 डिग्री सेल्सियस से ज्यादा रहे या आप अस्वस्थ महसूस करें। आपका डॉक्टर एंटीबायोटिक्स लिखेगा, जो मैस्टिटिस का ईलाज करते हैं और आपके शिशु के लिये हानिकारक नहीं होते। सुनिश्चित करें कि मैस्टिटिस के पूर्ण उपचार तथा उसे वापस होने से रोकने के लिये, आप डॉक्टर द्वारा लिखी गई, एंटीबायोटिक्स की गोलियों की संपूर्ण मात्रा लें (हो सकता है आपको एंटीबायोटिक्स के दो कोर्स लेने पड़ें)।



## Expressing breast milk

When will I need to express milk for my baby?

There may be times when you need to express breast milk for your baby, e.g. if you are going out or returning to work. If your baby is preterm or unwell and is unable to suck at the breast it is important to commence expressing as soon as possible after the birth to provide colostrum for your baby.

Midwives are able to assist you to hand express or use an electric breast pump to express your colostrum. Do not expect a large quantity of colostrum as it is very concentrated, and has a small volume initially. Regular expressing acts as breast stimulation to assist the breasts as they build milk volume over the next few days.

You should express each breast for 10 minutes, at least eight times per day, with no longer than a five hour break at any one time (usually overnight). Prolactin levels (the hormone responsible for milk production) are higher overnight so expressing at least once during the night is encouraged.

How do I express?

You can express by hand, or use a breast pump.

- Always wash your hands before handling your breasts.
- A warm face washer on the breasts may help the milk to let-down. Gentle massage of the breast towards the nipple is also helpful.
- Use a clean container to collect the breast milk. In the first few days colostrum may be hand expressed and the droplets drawn into a syringe. This may require some assistance from your midwife.
- If possible, it is best to feed your baby before expressing. This way you can express at the end of a feed taking advantage of the flow of milk your baby has started. Remember not to aim to express large amounts at once (unless your baby is not going to the breast at all). Express small amounts at one sitting several times over the day.
- Your midwife can assist you to work out how much breast milk you will need to express for your baby.

## स्तन का दूध स्वयं निकालना

मुझे अपने शिशु के लिये स्वयं दूध कब निकालना होगा?

हो सकता है कई मौकों पर आपको अपने शिशु के लिये स्तन से स्वयं दूध निकालना पड़े, उदाहरणार्थ यदि आप बाहर जा रहे हों या वापस काम पर जाने लगे हों। यदि आपके शिशु का जन्म अवधि से पूर्व हुआ हो या उसका स्वास्थ्य ठीक नहीं हो और वो स्तन से चूस नहीं पा रहा हो तो, अपने शिशु के लिये खीस (स्तन से पहली बार निकलने वाला दूध) प्रदान करने हेतु, जन्म के बाद जितना जल्दी संभव हो उतना जल्दी स्तनों से स्वयं दूध निकालना शुरू कर दें।

आपके द्वारा स्वयं या ईलैक्ट्रिक पम्प से खीस निकालने में सहायता के लिये दाईंओं द्वारा सहयोग किया जा सकता है। बहुत ज्यादा मात्रा में खीस नहीं निकालें क्योंकि वह बहुत गाढ़ा (कॉन्सन्ट्रेंटेड) होता है, और शुरु में कम ही आता है। नियमित रूप से स्वयं दूध निकालना, अगले कुछ दिनों में स्तनों को दुग्ध तैयार करने में सहायता के लिये, स्तन उत्तेजक के रूप में काम करता है।

आपको प्रत्येक स्तन में से, प्रतिदिन कम से कम आठ बार, 10 मिनट तक स्वयं दूध निकालना चाहिये, इस काम में समय का अन्तराल एक बार में (सामान्यतया रात के समय) पाँच घंटे से ज्यादा का नहीं होना चाहिये। प्रोलेक्शन (दुग्ध उत्पाद के लिये उत्तरदायी हार्मोन) स्तर रात के समय ज्यादा होता है इसलिये रात में कम से कम एक बार स्वयं दूध निकालने की सलाह दी जाती है।

मैं स्वयं दूध कैसे निकालूँ?

आप हाथ से, अथवा एक ब्रैस्ट पंप उपयोग में लेते हुए स्वयं दूध निकाल सकते हैं।

- अपने स्तनों को हैंडल करने से पूर्व हमेशा अपने हाथ धोयें।
- मुख धोने जैसे गरम पानी को स्तनों पर डालने से दूध उतरने में सहायता मिलती है। स्तनों पर, चुचकों की तरफ, हल्की मालिश भी सहायक होती है।
- स्तन दूध एकत्रित करने के लिये एक साफ डिब्बा काम में लें। शुरु के कुछ दिनों में खीस को स्वयं हाथ से बाहर निकाला जा सकता है और बूंदों को एक इंजेक्शन की सुई (सिरीज) में लिया जा सकता है। इसमें आपकी दाईं की सहायता की जरूरत पड़ सकती है।
- यदि संभव हो तो, अपने शिशु को स्वयं दूध निकालने से पूर्व स्तनपान कराना अच्छा रहता है। इस तरीके से आप, आपके शिशु द्वारा प्रारंभ किये गये दूध के प्रवाह का लाभ उठाते हुए, स्तनपान के अन्त में स्वयं दूध निकाल सकते हैं। याद रखें कि एक बार में बहुत सारा दूध न निकालें (जब तक कि आपका शिशु स्तन तक बिल्कुल नहीं जा रहा हो)। दिनभर में, एक बार में थोड़ा-थोड़ा करके स्वयं दूध बाहर निकालें।
- आपको दाईं आपको यह पता लगाने में सहायता कर सकती है कि आपको अपने शिशु के लिये कितना दूध स्वयं निकालना होगा।

### How do I hand express?

- Position your thumb and first two fingers about 2.5–4 cm behind the nipple. Place your thumb pad above the nipple and the finger pads below the nipple forming the letter "C" with the hand as shown below.
- Push straight into chest wall.
- Press thumb and fingers together gently (to meet) and then release. Repeat step two and three to establish milk flow.
- Repeat rhythmically to drain the breast. Position, push, roll, position, push, roll...
- Rotate your thumb and finger position to milk the other ducts.
- Any handling of your breast should be gentle and non-painful. If discomfort occurs, move your fingers further behind the areola which should increase comfort as well as milk flow. Ask your midwife to assist you if difficulties occur.

### मैं स्वयं हाथ से दूध कैसे निकालूं?

- अपने अंगूठे तथा पहली दो अंगुलियों को चुचुक से 2.5 - 4 सेमी पीछे की तरफ रखें। नीचे दिखाये गये अनुसार हाथ से अक्षर "C" का आकार बनाते हुए, अपना अंगूठा चुचुक के ऊपर की तरफ और अंगुलियां चुचुक के नीचे की तरफ रखें।
- सीधे छाती की तरफ दबायें।
- अंगूठे व अंगुलियों को हल्के से एक साथ दबायें (मिलाने के लिये) और फिर छोड़ दें। दूध का बहाव बनाने के लिये स्टेप दो और तीन दोहरायें।
- स्तन को खाली करने के लिये तालबद्ध तरीके से दोहरायें। अवस्था बनायें, दबायें, वापस लौटें (रोल), अवस्था बनायें, दबायें, वापस लौटें (रोल).....
- अन्य छेदों से दूध निकालने के लिये अपने अंगूठे व अंगुलियों की अवस्था को घुमायें (रोटेट)।
- अपने स्तन को हमेशा हल्के और दर्दरहित तरीके से हैंडल करें। यदि बेआरामी की स्थिति आये तो, अपनी अंगुलियों को स्तन के लाल हिस्से (एरिओला) पर और भी पीछे की तरफ ले जायें इससे दूध का बहाव भी बढ़ेगा और ज्यादा आरामदायक भी लगेगा। यदि कठिनाई आये तो अपनी दाईं से सहायता के लिये पूछें।



### Avoid:

- squeezing the breast—this may cause bruising
- pulling out the nipple—this can cause tissue damage
- sliding on the breast—this can cause skin burns.

### टाएँ:

- स्तन को भींचना - इससे नील पड़ सकती है
- चुचुक को बाहर खींचना - इससे ऊतकों को नुकसान हो सकता है
- स्तन पर फिसलना - इससे त्वचा पर जलन हो सकती है।

## Storing expressed breast milk safely

Breast milk	Room temperature	Refrigerator	Freezer
Freshly expressed into closed container	Six to eight hours at less than 26 degrees Celcius.  If refrigeration is available, store milk in back of the refrigerator where it is coldest.	Three days at four degrees Celsius.  Store in back of refrigerator where it is coldest.	Two weeks in freezer compartment inside a refrigerator.  Three months in freezer section of refrigerator with separate door.  Six to twelve months in deep freeze.
Previously frozen and thawed in refrigerator but <b>not</b> warmed	Four hours or less i.e. next feed.	Store in refrigerator 24 hours— if milk has not been warmed	Do not re-freeze.
Thawed outside refrigerator in warm water	For completion of feed.	Hold for four hours or until next feed.	Do not re-freeze.
Infant has began feeding	Only for completion of feed, then discard.	Discard.	Do not re-freeze.

Never use a microwave to warm breast milk— it heats unevenly (the resulting hot spots can burn your baby's mouth) and destroys some of the important properties present in breast milk.

## स्वयं निकाले गये दूध का सुरक्षित भण्डारण (स्टोरेज)

स्तन दूध	कमरा (रूम) तापमान	रेफ्रिजरेटर	फ्रीजर
स्वयं निकाला हुआ ताजा, ढक्कन वाले डिब्बे में।	26 डिग्री सेल्सियस से कम तापमान पर छः से आठ घंटे।  यदि रेफ्रिजरेटर में रखने की सुविधा हो तो, दूध को रेफ्रिजरेटर में पीछे की तरफ रखें जहाँ सबसे ज्यादा ठंडा होता है।	चार डिग्री सेल्सियस तापमान पर तीन से पाँच दिन।  रेफ्रिजरेटर में पीछे की तरफ रखें जहाँ सबसे ज्यादा ठंडा होता है।	रेफ्रिजरेटर के भीतर फ्रीजर खण्ड में दो सप्ताह।  फ्रीजर के अलग डोर वाले रेफ्रिजरेटर के फ्रीजर में तीन महीने।  डीप फ्रीज़ में छः से बारह महीने।
पहले से फ्रीज़ तथा रेफ्रिजरेटर में पिघलाया हुआ लेकिन गरम नहीं किया हुआ।	चार या कम घंटे उदाहरणार्थ अगली बार स्तनपान के समय तक।	यदि दूध गरम नहीं किया हुआ हो तो - 24 घंटे रेफ्रिजरेटर में रखें	दोबारा फ्रीज नहीं करें।
रेफ्रिजरेटर से बाहर गरम पानी में पिघलाया हुआ	स्तनपान संपादन के लिये।	चार घंटे अथवा अगली बार स्तनपान के समय तक रखें।	दोबारा फ्रीज नहीं करें।
शिशु ने स्तनपान शुरू कर दिया	केवल स्तनपान संपादन के लिये, उसके बाद फेंक दें।	फेंक दें।	दोबारा फ्रीज नहीं करें।

स्तन दूध को कभी भी माइक्रोवेव में गरम नहीं करें - वह असमानता से गरम करता है (इसके परिणामस्वरूप दूध का जो अंश ज्यादा गरम हुआ है उससे आपके शिशु का मुँह जल सकता है) तथा स्तन दूध में उपस्थित कुछ महत्वपूर्ण तत्व नष्ट हो जाते हैं।

## Cleaning expressing equipment

It is important to wash your hands before handling clean expressing or feeding equipment.

### General cleaning

- Rinse all equipment in cold water immediately after use.
- Wash all equipment in hot water and detergent.
- Rinse all equipment with clean hot water so that no soap remains.
- Drain any water from the equipment and air dry on a clean paper towel.
- Seal bottles and storage containers.
- Store in a clean container in the fridge for 24 hours.
- If not used in 24 hours repeat cleaning.

**Note: It is important that equipment is dry before sealing bottles and storing in the container.**

**If someone who lives in your home is unwell general cleaning as well as boiling or steam sterilising is recommended.**

### Boiling

- Put all equipment into a large saucepan and cover with water making sure that all air bubbles are removed from the equipment.
- Place a lid on the saucepan and bring to the boil.
- Boil for five minutes.
- Allow the equipment to cool in the saucepan, with the lid on, until it is just hand-hot before removing it.
- Drain any water from the equipment and air dry on a clean paper towel.
- Seal bottles and storage containers.
- Store in a clean container in the fridge for 24 hours.
- If not used within 24 hours repeat cleaning.

### Steam

When using a steam steriliser at home, always follow the manufacturer's instructions, carefully, and then follow the steps for drying and storing, as above.

## स्वयँ दूध निकालने के उपकरण को साफ करना

स्वयँ दूध निकालने के अथवा स्तनपान कराने के उपकरण को साफ, उपयोग या हैंडल करने से पहले अपने हाथ धोना महत्वपूर्ण होता है।

### सामान्य सफाई

- समस्त उपकरण उपयोग के तुरंत बाद ठंडे पानी में खंगालें।
- समस्त उपकरण गरम पानी और डिटरजेंट में धोयें।
- समस्त उपकरण साफ गरम पानी में खंगालें ताकि साबुन पूरी तरह से निकल जाये।
- उपकरण से सारा पानी बाहर निकालें और उसे एक साफ पेपर टॉवल पर हवा में सुखायें।
- स्टोरेज डिब्बों तथा बोतलों को सील करें।
- एक साफ डिब्बे में डालकर 24 घंटे तक फ्रिज में रखें।
- यदि 24 घंटे के भीतर उनका उपयोग ना हो तो सफाई की प्रक्रिया दोहरायें।

**ध्यान दें: बोतले सील करके डिब्बे में रखने से पूर्व, उपकरण का सूखा होना महत्वपूर्ण होता है।**

**यदि आपके घर में रहने वाले किसी अन्य व्यक्ति का स्वास्थ्य ठीक नहीं हो तो सामान्य सफाई के साथ-साथ उबालने या भाप से स्वच्छ (स्टेराइज़) करने की सलाह दी जाती है।**

### उबालना

- सभी उपकरण एक बड़े भगोने में डालकर, इतना पानी डालें कि उपकरण पूरी तरह पानी के भीतर हो जायें, सुनिश्चित करें कि उपकरण में हवा के बुलबुले बिल्कुल भी ना रहें।
- भगोने पर ढक्कन लगाकर उबालें।
- उबाल आने के बाद पाँच मिनट तक उबालें।
- उपकरण को निकालने से पहले, भगोने में ढक्कन लगे हुए ही, इतना ठंडा होने दें कि भगोने के पानी में हाथ डाला जा सके (हैंड हॉट)।
- उपकरण से सारा पानी निकाल दें और एक साफ पेपर टॉवल पर हवा में सुखायें।
- स्टोरेज डिब्बों तथा बोतलों को सील करें।
- एक साफ डिब्बे में फ्रिज के भीतर 24 घंटे तक रखें।
- यदि 24 घंटे के भीतर उनका उपयोग ना हो तो सफाई की प्रक्रिया दोहरायें।

### भाप

भाप से कीटाणुरहित करने वाले स्टेराइज़र का घर पर उपयोग कर रहे हों तो, उत्पादक के निर्देशों का, सदैव सतर्कतापूर्वक, पालन करें, और फिर सूखाने व भण्डारण के लिये ऊपर बताये गये चरणों का पालन करें।

## Returning to work and breastfeeding

Breastfeed when you are not at work. Express after breastfeeds when you are at home if you require more expressed milk for when you are at work. While you are at work express milk for each feed you will miss. If extra milk is required express when your supply is greatest; this is usually first thing in the morning, so express after feeding your baby and prior to leaving for work. When you are on days off breastfeed your baby and express only if you require a stock of breast milk for work days.

## काम पर वापस लौटना और स्तनपान

जब आप काम पर ना हों तब स्तनपान। जब आप घर पर हों तो स्तनपान के बाद स्वयं दूध निकाल लें, यदि आपको उस समय के लिये और अधिक स्वयं निकाला हुआ दूध चाहिये, जब आप काम पर हों। जितनी बार आप घर पर स्तनपान न करा पायें उतनी बार के लिये स्वयं दूध निकाल लें। यदि अतिरिक्त दूध की जरूरत हो तो उस समय स्वयं दूध निकालें जब आपूर्ति ज्यादा हो; साधारणतया ऐसा सवेरे सबसे पहले होता है, इसलिये अपने बच्चे को स्तनपान कराने के बाद तथा काम पर जाने से पहले स्वयं दूध निकालें। जिन दिनों पर आप काम पर नहीं जाते, उन दिनों में अपने शिशु को स्तनपान करायें और यदि आपको उन दिनों के लिये स्तन दूध की जरूरत हो जब आप काम पर जाते हों, तो ही स्वयं दूध निकालें।