

# स्तनपानसम्बन्धी आधारभूत कुराहरू

## Breastfeeding Basics

Here are some breastfeeding basics that you may find helpful. Talk to your baby's doctor, nurse or your lactation specialist if you have other questions.

### Mother's Diet

No special foods or diets are needed for breastfeeding. Some helpful tips:

- Choose a variety of healthy foods for your meals and snacks each day. Eating healthy will help you and your baby feel well.
- Eat 4 to 5 servings of dairy products each day. A calcium supplement can help you get enough calcium.
- Drink water or fruit juices when you are thirsty.
- Take your prenatal vitamins as directed by your doctor.
- Limit caffeine and artificial sweeteners in your diet. Caffeine is in chocolate, coffee and tea. Artificial sweeteners are in diet soft drinks and in some low calorie or diet foods.
- Avoid drinking alcohol. Alcohol takes about 2 to 3 hours per serving to leave breast milk.
- It takes about 4 to 6 hours for the foods you eat to show up in your breast milk. If you have a family history of an allergy or your baby seems fussy after you eat a certain food, avoid that food and see if your baby feels better.

यहाँ तपाईंको लागि उपयोगी हुनसक्ने केही स्तनपानसम्बन्धी आधारभूत कुराहरू छन्। तपाईंसँग अन्य प्रश्नहरू छन् भने तपाईंको बच्चाको चिकित्सक, परिचारिका वा तपाईंको स्तनपान विशेषज्ञसँग कुरा गर्नुहोस्।

### आमाको आहार

स्तनपानको लागि कुनै विशेष खाना वा आहारको आवश्यकता पर्दैन। केही उपयोगी उपायहरू यसप्रकार छन्:

- प्रत्येक दिन तपाईंको खाना तथा स्न्याकहरूको लागि विविध प्रकारका स्वस्थकर खानेकुराहरू छान्नुहोस्। स्वस्थकर खानेकुरा खानाले तपाईं र तपाईंको बच्चालाई स्वस्थ महसुस गर्न मद्दत हुनेछ।
- प्रत्येक दिन 4 देखि 5 सर्भिड दुग्ध उत्पादनहरू खानुहोस्। क्याल्सियम पूरकले तपाईंलाई पर्याप्त मात्रामा क्याल्सियम प्राप्त गर्न मद्दत गर्नसक्छ।
- तिर्खा लागेको बेला पानी वा फलफूलको जुस पिउनुहोस्।
- तपाईंको चिकित्सकको निर्देशन अनुसार आफ्नो प्रसवपूर्वका भिटामिनहरूको सेवन गर्नुहोस्।
- तपाईंको आहारमा क्याफिन र कृत्रिम स्वीटनरहरूलाई सीमित गर्नुहोस्। क्याफिन चकलेट, कफी र चियामा हुन्छ। कृत्रिम स्वीटनरहरू आहार सफ्ट पेयपदार्थहरू र केही न्यून क्यालोरी वा आहारीय खानाहरूमा हुन्छन्।
- मदिरापान त्याग्नुहोस्। मदिराको प्रत्येक सर्भिडले स्तनको दूधलाई छोड्न 2 देखि 3 घण्टा लिन्छ।
- तपाईंले खाने खानेकुराहरू स्तनको दूधमा पुग्न 4 देखि 6 घण्टा लाग्छ। तपाईंमा एलर्जीको पारिवारिक इतिहास छ वा तपाईंले निश्चित खाना खाएपछि बच्चा दिक्क भएको देखिनुहुन्छ भने, त्यो खानालाई त्याग्नुहोस् र बच्चाले राम्रो महसुस गर्नुहुन्छ वा गर्नुहुँदैन भनी हेर्नुहोस्।

- Some babies have a hard time when a mother eats dairy products or vegetables such as broccoli, beans, onions or peppers. If the problem persists, talk to your doctor.
- Avoid weight loss diets. To lose weight, walk more and limit high calorie foods.

## Getting Started

Colostrum, the first milk your body makes, is very good for your baby. Over the next few days, your breasts will feel fuller, and you will have more milk. Your milk supply will depend on how much milk and how often your baby takes from the breast. The more milk your baby takes, the more milk your breasts will make.

The nurses will help you and your baby learn how to breastfeed. Relax and give yourself time to learn.

Your baby may be very sleepy the first few days. Your baby's stomach is small so your baby will need to feed often. You may feel increased thirst while nursing, drowsiness during breastfeeding and mild uterine contractions while breastfeeding the first few days.

Avoid feeding your baby from a bottle, either breastmilk or formula, for the first 3 to 4 weeks or until your baby learns to feed well. Sucking from a bottle is a different mouth action. Bottle sucking may interfere with the baby's nursing at the breast.

After the first 3 to 4 weeks, you can try to feed your baby breast milk through a bottle if you would like. If your baby is not able to breastfeed, you can pump your breast milk, feed your baby the breast milk through the bottle or freeze the breast milk in a closed container for later use.

- केही बच्चाहरूलाई आमाले दुग्ध उत्पादनहरू वा ब्रोकाउली, सिमी, प्याज वा खुर्सानी जस्ता तरकारीहरू खाँदा अप्ठ्यारो महसुस हुन्छ। समस्या भइरहेमा, आफ्नो चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस्।
- तौल घटाउने आहारहरूलाई त्याग्नुहोस्। तौल घटाउनको लागि धेरै हिँडनुहोस् र उच्च क्यालोरी भएका खानेकुराहरू सीमित गर्नुहोस्।

## सुरुआत गर्ने तरिका

कोलोस्ट्रम, तपाईंको शरीरले बनाउने पहिलो दूध, तपाईंको बच्चाको लागि एकदमै राम्रो हुन्छ। आगामी केही दिनहरूमा, तपाईंका स्तनहरू भरिएको महसुस हुनेछ र तपाईंले धेरै दूध उत्पादन गर्नुहुनेछ। तपाईंको दूधको आपूर्ति तपाईंको बच्चाले कति दूध कति समयको अन्तरालमा पिउनुहुन्छ भन्ने कुरामा निर्भर हुनेछ। तपाईंको बच्चाले जति धेरै दूध खानुहुन्छ त्यति नै धेरै दूध तपाईंका स्तनहरूले उत्पादन गर्नेछन्।

परिचारिकाहरूले तपाईं र तपाईंको बच्चालाई कसरी स्तनपान गराउने भनी जान्न मद्दत गर्नेछन्। आराम गर्नुहोस् र/आफूलाई सिक्ने समय दिनुहोस्।

तपाईंको बच्चाले पहिलो केही दिनमा एकदमै निन्द्रालु महसुस गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको बच्चाको पेट एकदमै सानो छ जसकारण तपाईंको बच्चालाई प्रायः स्तनपान गराउन आवश्यक पर्नेछ। तपाईंलाई नर्सिङको समयमा अत्यधिक तिर्खा लाग्ने, स्तनपानको अवधिमा लट्ट हुने र पहिलो केही दिनमा स्तनपान गराउँदा गर्भाशयमा मध्यम संकुचनहरूको महसुस हुनसक्छ।

पहिलो 3 देखि 4 हप्तासम्म वा तपाईंको बच्चाले राम्ररी खान नसिक्दासम्म स्तनपान वा फर्मुला कुनै पनि बोटलबाट स्तनपान नगराउनुहोस्। बोटलबाट चुस्ने कार्य मुखको कार्यभन्दा भिन्न हुन्छ। बोटलबाट चुस्नाले स्तनमा बच्चाको नर्सिङसँग हस्तक्षेप हुनसक्छ।

पहिलो 3 देखि 4 हप्तापछि, तपाईंले चाहनुहुन्छ भने तपाईंले आफ्नो बच्चालाई बोटलबाट स्तनको दूध खुवाउने प्रयास गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको बच्चा स्तनपान गर्न सक्षम हुनुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो स्तनको दूधलाई पम्प गर्न, आफ्नो बच्चालाई बोटलबाट स्तनको दूध खुवाउने वा पछिको प्रयोगको लागि बन्द गरिएको भाँडोमा स्तनको दूधलाई राख्न सक्नुहुन्छ।

## Feeding Cues

Your baby will give you signs of hunger called feeding cues. Your baby's feeding cues may include:

- Clenched fists
- Hands to mouth
- Licking of lips
- Moving of arms and legs
- Turning the head towards your body
- Sounds
- Crying

Try to begin feeding your baby before he or she becomes too upset.

## How is my baby doing with breastfeeding?

Watch for signs that your baby is latched on to your nipple well and getting milk. Signs may include:

- A fast, shallow motion in the cheeks as your baby first latches on that changes to a deep, slow, rhythmic motion.
- Motion near your baby's ear and temple as your baby's lower jaw moves up and down.
- Seeing, hearing, or feeling your baby swallowing.
- Feeling a tingling sensation in the breast.

## स्तनपान गराउने संकेतहरू

तपाईंको बच्चाले भोकका संकेतहरू दिनुहुनेछ जसलाई स्तनपान गराउने संकेतहरू भनिन्छ। तपाईंको बच्चाका स्तनपान गराउने संकेतहरूमा निम्न कुरा समावेश हुन्छन्:

- मुट्टी बाँध्ने
- मुखमा हातहरू लैजाने
- ओठहरू चाट्ने
- हात र खुट्टाहरूलाई चलाउने
- तपाईंको शरीरतर्फ टाउकोलाई घुमाउने
- आवाजहरू निकाल्ने
- रुने

तपाईंको बच्चा एकदमै निराश हुनुभन्दा अघि आफ्नो बच्चालाई खुवाउन सुरु गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।

## मेरो बच्चा स्तनपान कसरी गरिरहेको छ?

तपाईंको बच्चा तपाईंको निप्पलमा राम्ररी ल्याच भएको र दूध प्राप्त गरिरहेका संकेतहरू हेर्नुहोस्। संकेतहरूमा निम्न कुरा समावेश हुन्छन्:

- तपाईंको बच्चाले गहिरो, सुस्त, तालबद्ध गतिमा उक्त परिवर्तनहरूमा पहिले ल्याच गर्ने भएकोले गालाहरूमा द्रुत, लयबद्ध गति।
- तपाईंको बच्चाको तल्लो बङ्गारा माथि र तल हुने भएकोले तपाईंको बच्चाको कान र टेम्पलको नजिकैको गति।
- तपाईंको बच्चाले निलेको हेर्ने, सुन्ने वा महसुस गर्ने।
- स्तनमा झनझनाउने भावनाको महसुस गर्ने।

## Is my baby getting enough milk?

If your baby is getting enough milk, your breasts will be full with milk, soft after feedings and refill between feedings. Your baby will:

- Have 6 or more wet diapers in a 24 hour period
- Sleep between feedings
- Have more than 2 bowel movements each day
- Gain weight

A healthy, full term baby who is nursing well does not need extra water or formula. Do not feed your baby extra water or formula unless ordered to do so by your baby's doctor. Talk to your baby's doctor, nurse or your lactation specialist if you do not think that your baby is getting enough milk.

## How often will my baby feed?

Feedings are timed from the start of one feeding to the start of the next. At first, try to feed your baby every 2 to 3 hours during the day and evening, and at least every 4 hours during the night. If your baby gives feeding cues, feed your baby. Your baby may want several feedings very close together.

By the end of the first week, your baby will be nursing 8 to 12 times in 24 hours. As your baby and your milk supply grow, your baby may begin feeding less often.

Even after babies are able to sleep for longer periods, their sleep is sometimes disturbed by dreams, hunger or a busy day. Expect that your baby will wake at night and may need to be fed.

## मेरो बच्चाले पर्याप्त दूध प्राप्त गरिरहेको छ?

तपाईंको बच्चाले पर्याप्त दूध प्राप्त गरिरहनुभएको छ भने स्तनपान गराइसकेपछि तपाईंका स्तनहरू दूधले भरिनेछन् नरम हुनेछन् र स्तनपानहरूको बीचमा पुनः भरिनेछन्। तपाईंको बच्चाले निम्न कुराहरू गर्नुहुनेछ:

- 24 घण्टाको अवधिमा 6 वा थप चिसो डाइपरहरू
- स्तनपानहरूको बीचमा सुत्नुहुनेछ
- प्रत्येक दिन 2 भन्दा धेरै बोवेल गतिविधिहरू गर्नुहुनेछ
- तौल बढ्नेछ

राम्रोसँग नर्सिङ भएको स्वस्थकर, फुल टर्म बच्चालाई अतिरिक्त पानी वा फर्मुला आवश्यक पर्दैन। तपाईंको बच्चाको चिकित्सकले तपाईंको बच्चालाई अतिरिक्त पानी वा फर्मुला खुवाउन आदेश नदिँदासम्म नखुवाउनुहोस्। तपाईंलाई आफ्नो बच्चाले पर्याप्त दूध पाइरहेको छ भन्ने लाग्दैन भने आफ्नो बच्चाको चिकित्सक, परिचारिका वा आफ्नो स्तनपान विशेषज्ञसँग कुराकानी गर्नुहोस्।

## मेरो बच्चालाई कतिको अन्तरालमा स्तनपान गराउने?

स्तनपानहरूलाई एउटा स्तनपानको सुरुवातबाट अर्को स्तनपानको सुरुवातसम्म तालिका बनाइएको छ। पहिले, आफ्नो बच्चालाई दिन र साँझको अवधिमा प्रत्येक 2 देखि 3 घण्टामा र रातको समयमा कम्तीमा पनि प्रत्येक 4 घण्टामा स्तनपान गराउने प्रयास गर्नुहोस्। तपाईंको बच्चाले स्तनपान गराउने संकेतहरू दिनुहुन्छ भने, आफ्नो बच्चालाई खुवाउनुहोस्। तपाईंको बच्चाले छिटो-छिटो धेरै स्तनपानहरू गर्न चाहन सक्नुहुन्छ।

पहिलो हप्ताको अन्त्यमा, तपाईंको बच्चालाई 24 घण्टामा 8 देखि 12 पटक नर्सिङ गरिन्छ। तपाईंको बच्चा र तपाईंको दूधको आपूर्ति बढ्दा, तपाईंको बच्चा प्रायः थोरै स्तनपान गर्न सुरु गर्न सक्नुहुन्छ।

बच्चाहरू लामो समयवधिसम्म सुत्न सक्षम भएपछि पनि, कहिलेकाहीँ उहाँहरूको निद्रालाई सपनाहरू, भोक वा व्यस्त दिनले अवरोध गर्न सक्छन्। आफ्नो बच्चा रातिमा उठ्ने र तपाईंले स्तनपान गराउन आवश्यक पर्नसक्ने अपेक्षा गर्नुहोस्।

Babies have growth spurts in their first 6 months and will nurse more often during them. By feeding more often, your body will make more milk to get through the growth spurts. These spurts often last 3 to 5 days.

बच्चाहरूको विकासको पहिलो 6 महिनामा तीव्र वृद्धि का अवधिहरू आउँछन् र त्यो अवधिमा बढी धेरै स्तनपान गर्दछन्। बढी स्तनपान गराउँदा तपाईंको शरीरले बढी दूध उत्पादन गर्दछ जसबाट विकासको त्यो अवधिमा चाहिने दूधको बढी मात्रा हासिल हुन सकोस्। यस्ता तीव्र वृद्धिका अवधिहरू प्रायः 3 देखि 5 दिनका हुन्छन्।

## Waking the Sleeping Baby

If your baby is in a deep sleep, do not wake your baby for a feeding. If your baby is asleep but has some body motions such as eye motion under the lid, active mouth and tongue motion, or sucking in sleep, this is the best time to wake your baby for a feeding.

At night, dim the lights and keep the room quiet. Avoid startling movements. Wake the baby gently by moving your baby or you can change your baby's diaper. If after 15 minutes your baby shows poor interest in breastfeeding, try an hour later.

**Talk to a doctor, nurse or lactation specialist if you have any questions or concerns.**

## सुतिरहेको बच्चालाई उठाउने

तपाईंको बच्चा गहिरो निद्रामा हुनुहुन्छ भने, तपाईंको बच्चालाई स्तनपानको लागि नउठाउनुहोस्। तपाईंको बच्चा निदाउनुभएको छ तर परेलाको मुनि आँखाको गति, सक्रिय मुख तथा जिब्रोको गति जस्ता केही शारीरिक गतिहरू छन् वा निद्रामा चुसिरहनुभएको छ भने, यो स्तनपानको लागि तपाईंको बच्चालाई उठाउने उत्कृष्ट समय हो।

रातमा, बत्तीहरूलाई डिम गर्नुहोस् र कोठालाई शान्त राख्नुहोस्। तर्सिने किसिमका गतिविधिहरूलाई रोक्नुहोस्। आफ्नो बच्चालाई चलाएर विस्तारै बच्चालाई उठाउनुहोस् वा तपाईंले बच्चाको डायपर परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ। 15 मिनेटपछि तपाईंको बच्चाले स्तनपानमा कम रुचि देखाउनुहुन्छ भने, केही घण्टापछि प्रयास गर्नुहोस्।

**तपाईंसँग कुनै प्रश्न वा जिज्ञासाहरू छन् भने चिकित्सक, परिचारिका वा स्तनपान विशेषज्ञसँग कुराकानी गर्नुहोस्।**