

# तपाईंको बच्चालाई स्तनपान गराउन सुरु गर्ने

## Getting Started Breastfeeding Your Baby

Breastmilk is the perfect food for your baby. It is all your baby needs for the first 6 months of life. It can take time to learn how to breastfeed. Be patient. You and your baby are both learning something new.

The first milk your body makes is called colostrum. It is often a thick, creamy yellow. Colostrum is rich in nutrients and antibodies that protect your baby from infections and diseases. Breastmilk changes as your baby grows. It becomes a thin, white liquid that sometimes may even look bluish.

Babies do not need any extra water. Your milk is all they need. Avoid giving your baby bottles, pacifiers or using nipple shields in the first few weeks of life unless directed to do so by a doctor. The more often you breastfeed, the more milk you make. It is normal for babies to breastfeed every 1 to 3 hours in the beginning.

### Getting Ready to Breastfeed

Wash your hands and make yourself comfortable. Use pillows to help you hold and support your baby. Some mothers massage their breasts gently before breastfeeding.

### Holding Your Baby to Breastfeed

There are several positions you can use to breastfeed your baby. Make sure you have your baby at breast height so that you are not leaning over your baby. Always bring your baby to your breast instead of trying to put your breast into your baby's mouth.

Football and cross cradle holds will provide the best head control for the newborn.

आमाको दुध आफ्नो बच्चाको लागि उत्तम खाना हो। यो तपाईंको बच्चा जन्म पछिको पहिलो 6 महिनाको लागि आवश्यक हुन्छ। स्तनपान कसरी गराउने भन्नेमा समय लाग्न सक्छ। धैर्य गर्नुहोस्। तपाईं र तपाईंको बच्चाले केही नयाँ कुराहरू सिक्नुहुन्छ।

तपाईंको शरीरले बनाउने पहिलो दूधलाई कोलोस्ट्रोम (बेगुती) भनिन्छ। यो प्रायः बाक्लो, क्रिमयुक्त पहेँलो हुन्छ। कोलोस्ट्रोम पौष्टिकता र रोग प्रतिरक्षकहरूले भरिपूर्ण हुन्छ जसले संक्रमण र रोगहरूबाट तपाईंको बच्चालाई सुरक्षा गर्छ। आमाको दुध तपाईंको बच्चा वृद्धि भए अनुसार परिवर्तन हुन्छ। यो पातलो, सेतो तरल पदार्थहुन्छ जुन कहिलेकाहीँ निलो देखिनपनि सक्छ।

बच्चाहरूलाई कुनै अतिरिक्त पानी आवश्यक हुँदैन। तपाईंको दूध नै तिनीहरूको सबै आवश्यक कुरा हो। चिकित्सकद्वारा निर्देशन नहुँदासम्म जीवनको पहिलो केही हप्तासम्म आफ्नो बच्चालाई बोतल, पेसिफायर वा स्तनको मुन्टाको सुरक्षा प्रयोग गर्ने नगर्नुहोस्। तपाईंले जति धेरैपटक स्तनपान गराउनुहुन्छ, त्यति धेरै दुध बनाउनुहुन्छ। सुरुवातमा प्रत्येक 1 देखि 3 घण्टामा स्तनपान गराउनु बच्चाहरूको लागि सामान्य हो।

### स्तनपान गराउन तयार हुने

आफ्ना हातहरू धुनुहोस् र आफूलाई आरामदायक बनाउनुहोस्। तपाईंलाई बच्चा समाउन मद्दत गर्न र तपाईंको बच्चालाई सहायता गर्न सिरानीहरूको प्रयोग गर्नुहोस्। केही आमाहरूले स्तनपान गराउनुअघि आफ्ना स्तनहरू मालिस गर्नुहुन्छ।

### स्तनपान गराउन आफ्नो बच्चालाई समाल्ने

आफ्नो बच्चा स्तनपान गराउन तपाईंले प्रयोग गर्ने धेरै आसनहरू छन्। तपाईंसँग तपाईंको स्तनको उचाइमा बच्चा छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस् जसकारण तपाईंले आफ्नो बच्चा माथि झुक्नुहुन्छ। आफ्नो स्तन बच्चाको मुखमा राख्ने प्रयास गर्नुको सट्टामा सधैं आफ्नो बच्चालाई आफ्नो स्तनमा ल्याउनुहोस्।

फुटबल तथा क्रस क्रेडल होल्डले नवजात शिशुको लागि उत्कृष्ट टाउकोको नियन्त्रण उपलब्ध गराउनेछ।

## Football or Under the Arm Hold

1. Place your baby on a pillow at your side.
2. Support your breast with 4 fingers below and your thumb above, forming a "C". Make sure your fingers are behind the areola, the dark area around your nipple.
3. Hold your baby tucked under your arm. Place the palm of your hand on your baby's upper back, between the shoulder blades. Control your baby's head at the neck, below the ears.
4. Lift your baby up to your breast.
5. Tickle your baby's lips with your nipple and wait until your baby's mouth opens wide.
6. Bring your baby onto your breast.



## फुटबल वा पाखुरा मुनि समाल्ने

1. आफ्नो साइडमा आफ्नो बच्चालाई सिरानीमा राख्नुहोस्।
2. 4 वटा औंलाहरूलाई तल राखेर र आफ्नो बुढी औंलालाई माथि राखि, "C" आकार बनाएर स्तनलाई समाउनुहोस्। तपाईंको औंलाहरू तपाईंको स्तनको मुन्टा वरपरको कालो क्षेत्रमा एरीओलाको पछाडि छन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।
3. आफ्नो पाखुरा मुनि च्यापेर आफ्नो बच्चालाई समात्नुहोस्। आफ्नो बच्चाको ढाडको काँधका ब्लेडहरू बीचमा आफ्नो हातको हत्केला राख्नुहोस्। घाँटीमा, कानको तल आफ्नो बच्चाको टाउकोलाई नियन्त्रण गर्नुहोस्।
4. आफ्नो बच्चालाई स्तनमा लिपट गर्नुहोस्।
5. आफ्नो बच्चाका ओठहरूले आफ्नो स्तनको मुन्टोमा काउकुती लगाउनुहोस् र आफ्नो बच्चाले मुख नखोल्दासम्म पर्खनुहोस्।
6. आफ्नो बच्चालाई स्तनसम्म ल्याउनुहोस्।

## Cross Cradle Hold

1. Place your baby on a pillow across your lap so he or she faces you at breast level.
2. Support your breast with the hand on that side with your fingers and thumb below to form a "U" shape.
3. Place your baby's legs under the arm opposite the breast from which he will be feeding.
4. Support your baby's head and back with your arm and hand your baby's legs are under.



## क्रस क्रेडल होल्ड

1. आफ्नो काखको बीचमा सिरानीमा आफ्नो बच्चालाई राख्नुहोस् जसकारण बच्चाले तपाईंको स्तनको स्तरलाई सजिलैसँग सामना गर्छ।
2. "U" आकार बनाउन आफ्नो औंलाहरू र बुढी औंलाले त्यस साइडमा भएको हातले आफ्नो स्तनलाई सहायता गर्नुहोस्।
3. आफ्नो बच्चाले स्तनपान गरिरहेको स्तनको अर्कोतिरको पाखुरामा आफ्नो बच्चाको खुट्टाहरू राख्नुहोस्।
4. आफ्नो बच्चाको खुट्टाहरू मुनी राखेर आफ्नो पाखुरा र हातले बच्चाको टाउको र ढाडलाई सहायता गर्नुहोस्।

## Cradle Hold

Many mothers find this hold hard at first. It gets easier as your baby gets a little bigger and more skillful at nursing.

1. Place your baby on her side with baby's tummy facing you, using pillows so she is at breast level.
2. Rest your baby's head on your forearm.
3. Support your baby's back and hold her bottom with your hand.



## क्रेडलमा समात्नुहोस्

धेरै आमाहरूले सुरुमा समाउन गर्न कठिन भएको महसुस गर्नुहुन्छ। तपाईंको बच्चा अलिक ठूलो भएपछि र नर्सिडमा थप दक्ष भए अनुसार अझ सजिलो हुन्छ।

1. सिरानीहरूको प्रयोग गरेर आफ्नो बच्चालाई उनको साइडमा तपाईंतिर पेट फर्किनेगरी राख्नुहोस्।
2. आफ्नो बच्चाको टाउकोलाई आफ्नो पाखुरामा राख्नुहोस्।
3. आफ्नो बच्चाको ढाडलाई सहायता समाउनुहोस् र आफ्नो हातले उहाँको तलको भागलाई समाउनुहोस्।

## Side-Lying Hold

This hold is also hard at first unless you have help.

1. Make yourself comfortable by lying on the same side as the breast from which you will feed.
2. Use pillows for support.
3. Place your baby on his side facing your breast.
4. Cradle your baby with the base of his head in the bend of your arm.



## कोल्टे फर्केर समात्नुहोस्

तपाईंलाई मद्दत नहुँदासम्म यो होल्ड पनि सुरुमा कठिन हुन्छ।

1. तपाईं स्तनपान गराउने स्तन अनुसार समान साइडमा कोल्टे परेर आफूलाई आरामदायी बनाउनुहोस्।
2. सहायताको लागि सिरानीहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
3. आफ्नो बच्चालाई आफ्नो स्तनतिर फर्काएर राख्नुहोस्।
4. आफ्नो पाखुरा खुम्चाएर बच्चाको टाउकोको बेससँग आफ्नो बच्चालाई क्रेडल गर्नुहोस्।

## Latching On

When your baby is positioned and your breast is supported, you are ready for your baby to latch onto your nipple.

- Place your hand under your breast behind the dark area around the nipple called the areola. Gently lift the breast. Guide your nipple toward your baby's mouth.
- Tickle your baby's lips with your nipple. Gently squeeze out some milk. Your baby should open his or her mouth wide. Aim the nipple up and back, deep into your baby's mouth.
- When your baby opens her mouth wide like a yawn, pull your baby closer. This allows you to help your baby get as much of the areola inside your baby's mouth.
- Hold your baby's body against your stomach with the tip of your baby's nose and chin next to your breast. Continue to hold your breast to support its weight and to prevent your nipple from falling out of your baby's mouth.
- Burp your baby before switching to your other breast. For the next feeding, start on the side you ended with at the last feeding.



## स्तनपान गराउने

तपाईंको बच्चालाई राखिँदा र तपाईंको स्तनलाई सहारा दिइएपछि, तपाईं आफ्नो बच्चालाई आफ्नो स्तनको मुन्टामा स्तनपान गराउन तयार हुनुहुन्छ।

- आफ्नो हातलाई एरोओला भनिने स्तनको मुन्टाको वरिपरिको कालो क्षेत्रको पछाडि आफ्नो स्तनको मुनि राख्नुहोस्। विस्तारै स्तनलाई उठाउनुहोस्। तपाईंको स्तनको मुन्टालाई तपाईंको बच्चाको मुखतर्फ लैजानुहोस्।
- आफ्नो स्तनको मुन्टाले आफ्नो बच्चाको ओठहरूलाई काउकुती लगाउनुहोस्। विस्तारै केही दुध बाहिर निचर्नुहोस्। तपाईंको बच्चाले आफ्ना मुख फराकिलो गरी खोल्नुपर्छ। स्तनको मुन्टा माथि र पछाडि राख्नुहोस्, तपाईंको बच्चाको मुखमा भित्रसम्म लैजानुहोस्।
- तपाईंको बच्चाले हाई गरे जस्तो मुख खोल्दा आफ्नो बच्चालाई नजिकै तान्नुहोस्। यसले तपाईंको बच्चाको मुख भित्र ऐरीओला घुसाउन तपाईंको आफ्नो बच्चालाई मद्दत गर्न अनुमति दिन्छ।
- आफ्नो स्तनको तल आफ्नो बच्चाको नाक र चिउँडोको टिपसँग आफ्नो पेटमा आफ्नो बच्चाको शरीर होल्ड गर्नुहोस्। यसको तौललाई सहायता गर्न आफ्नो स्तनलाई होल्ड गर्न र आफ्नो बच्चाको मुखको बाहिर वजनदार हुनबाट आफ्नो स्तनको मुन्टा रोक्न जारी राख्नुहोस्।
- आफ्नो अर्को स्तनमा सार्नभन्दाअघि आफ्नो बच्चालाई डकार्न दिनुहोस्। अर्को स्तनपानको लागि, तपाईंले पछिल्लो स्तनपान गराउन समाप्त गर्नुभएको साइडबाट सुरु गर्नुहोस्।

## How often should I breastfeed?

Breastfeed every 2 to 3 hours during the day so that your baby may not wake as often during the night for feedings. Fewer day feedings mean that your baby will need more feedings at night. During the first 3 months, babies need to feed 8 to 10 times in a 24-hour period. Breastfeeding often helps you make more milk and prevents your breasts from becoming overfull or engorged.

## How soon should I breastfeed after my baby is born?

Breastfeed right after delivery if possible. Continue to breastfeed your baby every 2 to 3 hours even if your milk has not come in or you do not have a lot of milk yet. In the early days of life, breastfeeding is very important. Practice times together help you and your baby get to know one another. Be patient with yourself and your baby.

## How long should I breastfeed my baby?

Most babies will breastfeed for about 15 to 20 minutes the first 24 to 48 hours. After this time, the baby may want to breastfeed for 20 minutes on one breast and continue for up to 20 minutes on the second breast. Let your baby, rather than the clock, decide when he is finished.

## मैले कतिपटक स्तनपान गराउनुपर्छ?

दिनको अवधिमा प्रत्येक 2 देखि 3 घण्टामा स्तनपान गराउनुहोस् जसकारण तपाईंको बच्चा स्तनपानको लागि प्रायः रातको अवधिमा उठ्दैन। दिनको समयमा थोरै स्तनपान गराउनुको अर्थ तपाईंको बच्चालाई रातमा थप स्तनपान गराउन आवश्यक पर्नेछ। पहिलो 3 महिनाको अवधिमा, बच्चाहरूलाई 24 घण्टाको समयमा 8 देखि 10 पटक स्तनपान गराउन आवश्यक पर्छ। स्तनपानले प्रायः तपाईंलाई थप दुध आउने बनाउन र तपाईंका स्तनहरूलाई परिपूर्ण हुने (टन्किने) वा इन्गोर्ज (धेरै टन्किएर रगत आउने जस्तो) हुनबाट रोक्नमा मद्दत गर्छ।

## मैले मेरो बच्चा जन्मिएपछि कतिको छिटो स्तनपान गराउन पर्छ?

सम्भव हुन्छ भने डेलिभरीपछि तुरुन्तै स्तनपान गराउनुहोस्। तपाईंको दुध अझैसम्म आएको छैन वा तपाईंसँग अझै पर्याप्त दुध छैन भने पनि तपाईंको बच्चालाई प्रत्येक 2 देखि 3 घण्टामा स्तनपान गराउन जारी राख्नुहोस्। जीवनको प्रारम्भिक दिनहरूमा, स्तनपान एकदमै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। अभ्यास समयले एकसाथ तपाईं र तपाईंको बच्चालाई एक अर्कालाई चिन्नामा मद्दत गर्छ। आफू र आफ्नो बच्चासँग धैर्य राख्नुहोस्।

## मैले मेरो बच्चालाई कतिको लामो समयसम्म स्तनपान गराउन पर्छ?

धेरैजसो बच्चाहरूले पहिलो 24 देखि 48 घण्टासम्म लगभग 15 देखि 20 मिनेटसम्म स्तनपान गर्नेछन्। यो समयपछि, बच्चाले एउटा स्तनमा 20 मिनेटसम्म स्तनपान गर्न चाहन्छन् र दोस्रो स्तनमा 20 मिनेटसम्म जारी राख्छन्। तपाईंको बच्चालाई स्तनपानले पुगेको कुरा घडीले भन्दा पनि आफूलाई निर्णय गर्न दिनुहोस्।

### Helpful tips:

- Breastfeed your baby on the first breast until he is done. The baby may slow down and comfort suck, release the nipple or start to fall asleep with the nipple resting in his mouth.
- Burp your baby and offer your other breast.
- Some babies breastfeed on both breasts at each feeding, while others may breastfeed on only one. If your baby takes the second breast, let your baby breastfeed on the second breast until he is finished.
- When finished, your baby will act full, relaxed and content.



### मद्दतगार सुझावहरू:

- तपाईंको बच्चालाई नपुग्दासम्म पहिलो स्तनमा स्तनपान गराउनुहोस्। बच्चाले विस्तारै र सहज तरिकाले चुस्न सक्छ, स्तनको मुन्टा छोड्न सक्छ वा आफ्नो दुधमा स्तनको मुन्टा राखेर निदाउन सुरु गर्न सक्छ।
- तपाईंको बच्चालाई उकार लिन दिनुहोस् र आफ्नो अर्को स्तनमा स्तनपान गर्न दिनुहोस्।
- केही बच्चाहरूले प्रत्येक स्तनपानमा दुबै स्तनहरूबाट स्तनपान गर्न सक्छन् भने अन्यहरूले एउटा बाट मात्र स्तनपान गर्नसक्छन्। तपाईंको बच्चाले दोस्रो स्तनमा स्तनपान गर्छ भने, तपाईंको बच्चालाई नहुँदासम्म दोस्रो स्तनबाट स्तनपान गर्न दिनुहोस्।
- आफूलाई पुगेपछि, तपाईंको बच्चाले अघाएको, आराम लिएको र सन्तुष्टि भएको जस्तो गर्नेछ।

### How do I take my baby off my breast?

Taking your baby off your breast or breaking the suction of your baby's tongue may be done in two ways:

- Insert your finger in the corner of your baby's mouth, between your baby's gums.
- Curl your baby's lower lip over his lower gum until you feel your baby's tongue release your nipple. Then remove your baby's head away from your breast gently.



### मैले मेरो बच्चालाई स्तनबाट कसरी निकाल्ने?

तपाईंको बच्चालाई स्तनबाट निकाल्ने वा तपाईंको बच्चाको जिब्रोलाई चुस्नबाट छुटाउने दुई तरिकाहरू छन्:

- तपाईंको बच्चाको गिजाहरूको बीचमा, तपाईंको बच्चाको मुखको कुनामा औंला घुसाउनुहोस्।
- तपाईंले आफ्नो बच्चाको जिब्रोले आफ्नो स्तनको मुन्टालाई छोडेको महसुस नगर्दासम्म बच्चाको तल्लो ओठलाई उसको तल्लो गिँजामा मोडनुहोस्। त्यसपछि विस्तारै आफ्नो बच्चाको टाउकोलाई आफ्नो स्तनबाट हटाउनुहोस्।

## How do I know if my baby is getting enough to eat?

Your body makes as much milk as your baby needs. If you breastfeed every 2 to 3 hours for 20 minutes on each breast, your body will produce more than enough milk for your baby. 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

Call your baby's doctor, clinic or a Lactation Specialist for help if you think your baby is not getting enough to eat.

## मेरो बच्चाले पर्याप्त मात्रामा खान पाइरहेको छ कि छैन भन्ने कुरा मैले कसरी थाहा पाउन सक्छु?

तपाईंको शरीरले तपाईंको बच्चालाई आवश्यक पर्ने दुध बनाउँछ। तपाईंले हरेक स्तनबाट प्रत्येक 2 देखि 3 घण्टामा 20 मिनेटसम्म स्तनपान गराउनु हुन्छ भने, तपाईंको शरीरले तपाईंको बच्चाको लागि पर्याप्त भन्दा धेरै दुध उत्पादन गर्नेछ। तपाईंको बच्चाको पर्याप्त दुध प्राप्त गरिरहेको छ भने, तपाईंका स्तनहरू स्तनपान गराइसकेपछि दुध, नरमसँग भरिनेछ र स्तनपानको बीचमा पुनः भरिनेछ। तपाईंको बच्चाको निम्न कुराहरू गर्नेछ:

- 24 घण्टामा 6 वा थप डाइपरहरू चिसो गराउनेछ
- स्तनपानको बीचमा सुत्नेछ
- प्रत्येक दिन 2 पटक भन्दा धेरै दिसा गर्नेछ
- तौल बढ्नेछ

तपाईंको बच्चाको पर्याप्त खाना पाइरहेको छैन भन्ने तपाईंलाई लाग्छ भने मद्दतको लागि आफ्नो बच्चाको चिकित्सक, क्लिनिक वा स्तनपान विशेषज्ञलाई फोन गर्नुहोस्।