How Breastfeeding Works

Australian Breastfeeding Association

an illustrated guide

सचित्र मार्गदर्शिका

स्तनपान कैसे काम करता है

Hindi

ऑस्ट्रेलियन ब्रेस्टफ़ीडिंग एसोसिएशन 2021

©Australian Breastfeeding Association 2021
ABN 64 005 081 523

www.breastfeeding.asn.au
actnswoffice@breastfeeding.asn.au

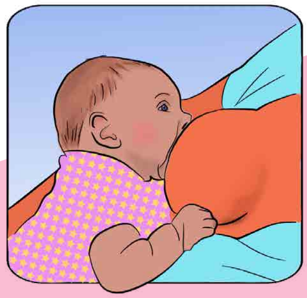
Contents

Please click on a picture to go to that section

स्तनपान कैसे काम करता है

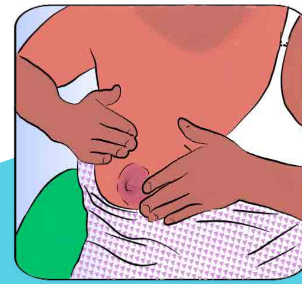
p1
How breastfeeding works

शिशु को स्तन से लगाना



p5
Putting baby to breast

बहुत अधिक दूध होना



p9
Too much milk

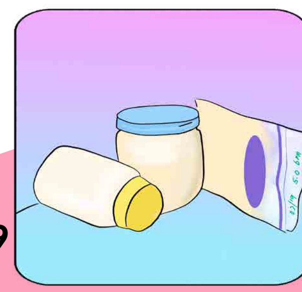
अधिक दूध बनाना

p15
Making more milk

ब्रेस्टमिल्क (एक्सप्रेस करना)

p23
Expressing breastmilk

ब्रेस्टमिल्क स्टोर करना

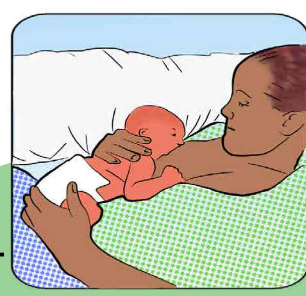


p29
Storing breastmilk

निप्पल में घाव

p35
Sore nipples

स्तन की सूजन और अवरुद्ध नलिकाएँ



p41
Mastitis & blocked ducts

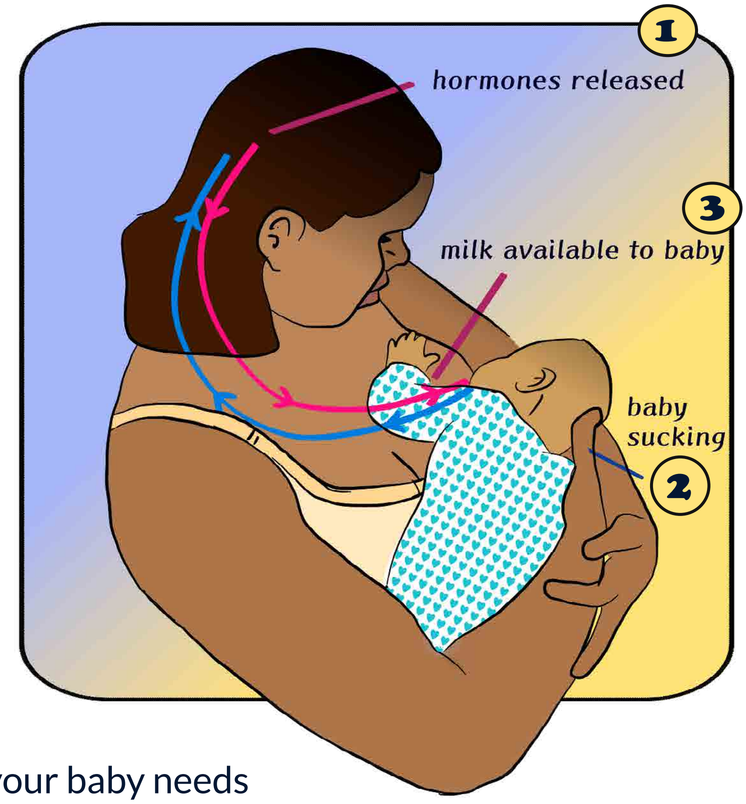
नौकरी करना और स्तनपान कराना

p45
Working & breastfeeding

विषय-सूची

कृपया उस अनुभाग में जाने के लिए चित्र पर क्लिक करें

How Breastfeeding Works



The more breastmilk your baby drinks, the more milk your breasts will make. Your body will send out a **message**(1) when your **baby sucks**(2) on your **breast**. This will tell your body to **make breastmilk** and let it flow.(3)

The first breastmilk you make will be thick and yellow.
It's called **colostrum**(4).

It is important to feed your baby this milk as it will protect your baby from getting sick.

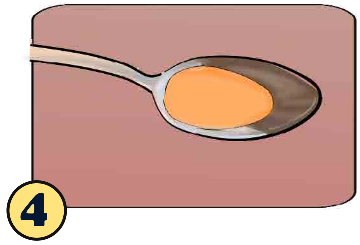
Your breastmilk will slowly become thinner and turn a **bluish-white colour.**(5)
Your breastmilk will still have everything your baby needs to grow and feel full.

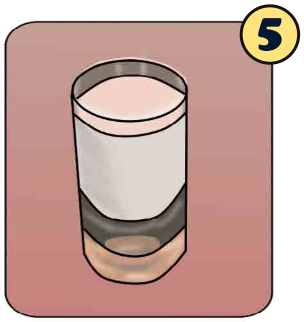
Here is how to tell if your milk is flowing properly:

- At the start of a feed, your baby will suck quickly. Once the milk is flowing your baby will suck and swallow more slowly. The baby will pause from time to time and then start to suck and swallow again.
- You may feel tingling or 'pins and needles' in your breast.
- Sometimes your breasts may feel full and the other breast may leak milk.
- You may feel thirsty.

स्तनपान कैसे काम करता है

आपका शिशु जितना अधिक ब्रेस्टमिल्क पिएगा, आपके स्तन उतना अधिक दूध बनाएँगे। जब आपका शिशु **आपके स्तन को चूसता** ② है तब आपका शरीर एक **संदेश भेजेगा** ①। यह आपके शरीर से कहेगा कि **ब्रेस्टमिल्क बनाओ** और यह प्रक्रिया चलने दो ③।





आपका जो पहला ब्रेस्टमिल्क बनेगा वह गाढ़ा और पीला होगा। इसे प्रथमस्तन्य **(कोलस्ट्रम) कहते हैं।** ④

अपने शिशु को यह दूध पिलाना ज़रूरी है क्योंकि यह आपके शिशु को बीमार होने से बचाएगा।

आपका ब्रेस्टमिल्क धीरे-धीरे पतला होता जाएगा और यह **नीले-सफेद रंग** ⑤ का हो जाएगा (पृ.2)। फिर भी आपके ब्रेस्टमिल्क में वह सब कुछ होगा जिसकी आपके शिशु को बढ़ने और तृप्त होने के लिए ज़रूरत होती है।

यहाँ बताया गया है कि यह कैसे जानें कि आपका दूध ठीक से बह रहा है या नहीं:

- दूध पिलाना शुरू करने पर, आपका शिशु जल्दी-जल्दी चूसेगा। एक बार दूध बहना शुरू हो जाने पर आपका शिशु बहुत धीरे-धीरे चूसेगा और निगलेगा। शिशु बीच-बीच मे रुकेगा और फिर से चूसना और निगलना शुरू कर देगा।
- आप अपने स्तनों में झुनझुनी या 'चुभन और खिंचाव' महसूस कर सकती हैं।
- कभी-कभी आपके स्तन भरे हुए लग सकते हैं और दूसरे स्तन से दूध का रिसाव हो सकता है।
- आपको प्यास लग सकती है।

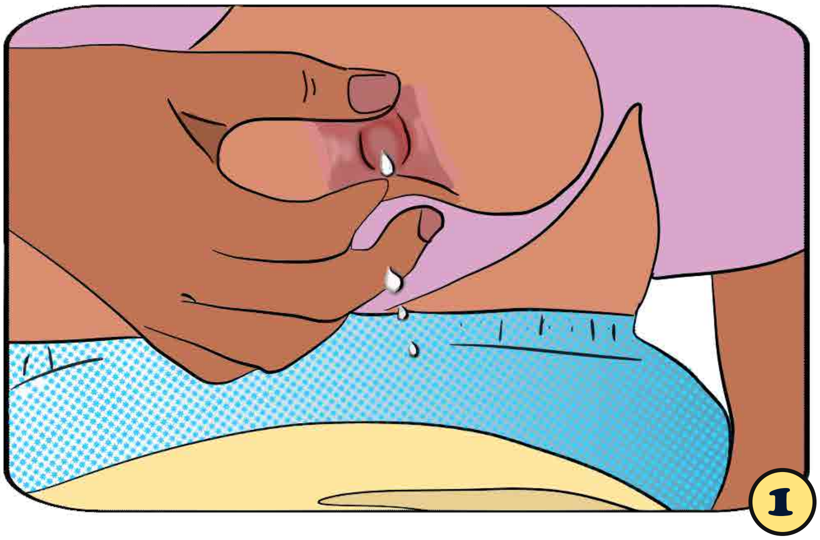
The way you feel can change how your breastmilk flows.

For example, if you feel tired, tense or shy your milk may flow slowly. Being relaxed will help your milk flow better.

Make yourself comfortable. Have a drink and healthy snack near you.

Express a few drops of milk before putting your baby to your breast. (1)

Gently massage your breast while feeding your baby.



Make sure your baby is positioned correctly. See **page 5** *Putting baby to your breast.*

How can I tell that my baby is getting enough breastmilk?

Your baby is getting enough breastmilk if:

- Your baby is feeding whenever they want, day or night. Sometimes your baby will feed 10–12 or more times in 24 hours.
- In 24 hours, babies should wet their nappy 5 or more times and also have 3 or more soft poos. As babies get older, they may poo less often. (2)
- Your baby is awake, moving around and happy.
- Weigh your baby every 2 or 3 weeks. Your baby should put on weight over this time.
- Your baby's head and body will grow.

आप जैसा महसूस करती हैं उससे आपका दूध बहने का तरीका बदल सकता है

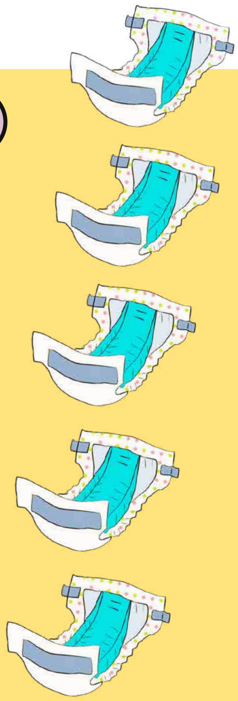
उदाहरण के लिए, यदि आप थकी हुई हैं, तनाव में हैं, या शर्म आ रही है तो आपका दूध धीरे-धीरे बह सकता है। तनावमुक्त रहने से आपके दूध का प्रवाह बेहतर होगा।

आप आरामदेह स्थिति में रहें। अपने पास कोई पेय और स्वास्थ्यकारी अल्पाहार रखें।

अपने शिशु को अपने स्तन से लगाने से पहले दूध की कुछ बूंदें बाहर निकालें। (1)

अपने शिशु को दूध पिलाते समय अपने स्तन की हल्के से मालिश करें।

सुनिश्चित करें कि आपका शिशु सही पोज़ीशन में है। शिशु को अपने स्तन से लगाना अनुभाग देखें (पृ.5)।



(2)

मैं कैसे जान सकती हूँ कि मेरे शिशु को पर्याप्त ब्रेस्टमिल्क मिल रहा है?

आपके शिशु को पर्याप्त ब्रेस्टमिल्क मिल रहा है यदि:

- आपके शिशु को, दिन हो या रात, जब ज़रूरत हो वह स्तनपान कर लेता है। कभी-कभी, आपका शिशु 24 घंटों में 10-12 या अधिक बार स्तनपान करेगा।
- 24 घंटों में, शिशुओं को अपने नैपी में 5 या अधिक बार सू-सू करना चाहिए और 3 या अधिक बार नरम पू (मल-त्याग) भी करनी चाहिए। जैसे-जैसे शिशु बड़े होते जाते हैं, वे अक्सर कम बार पू करते हैं। (2)
- आपका शिशु जाग रहा है, घूम-फिर रहा है और खुश है।
- हर 2 या 3 सप्ताह में अपने शिशु का वज़न करें। इस समय तक आपके शिशु का वज़न बढ़ जाना चाहिए।
- आपके शिशु का सिर और शरीर बड़ा हो जाएगा।

Putting baby to your breast

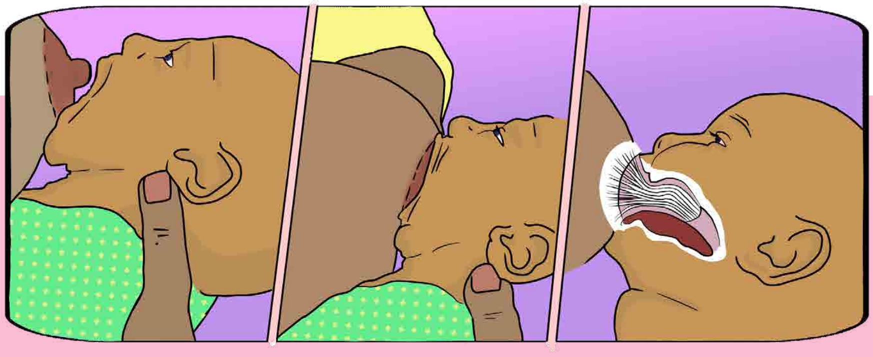
Let your baby follow its natural instincts. This is called 'baby-led attachment'. You can start this as soon as your baby is born or any time afterwards. Sit comfortably. Support your back and lean backwards.

Start when your baby is awake and calm. Take off your baby's clothes but leave the nappy on. Take off your top and bra. You can wear something on your shoulders if you are cold or need privacy.

1 Put your baby upright between your breasts. Talk to your baby. Look into the baby's eyes. Gently touch the baby.

2 Gently support your baby's shoulders and bottom. Your baby may bob around on your chest before moving to your breast.

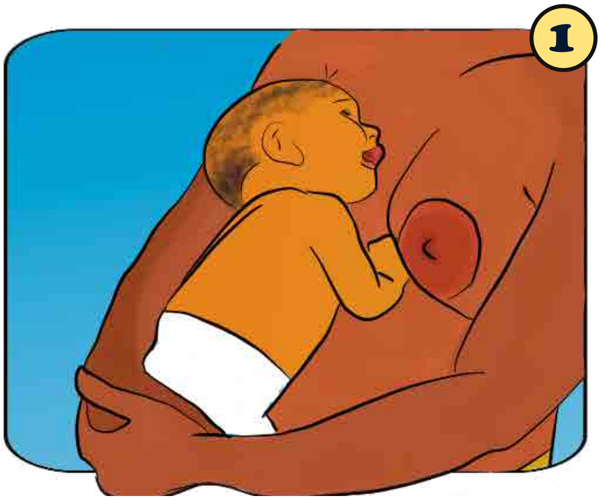
3 When your baby's chin touches your breast, your baby may attach without help. Don't rush things. Enjoy your baby.



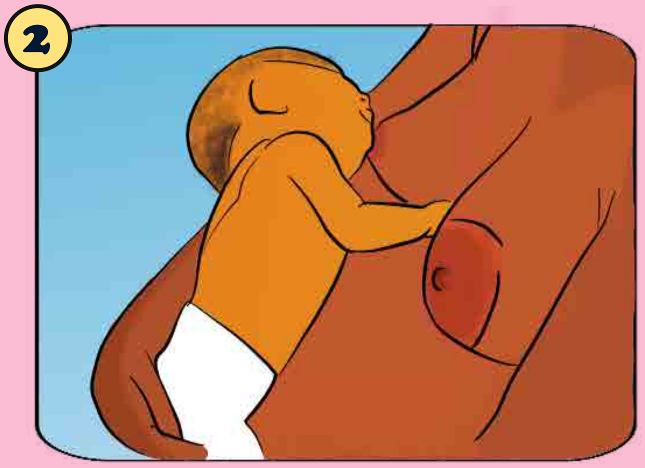
शिशु को अपने स्तन से लगाना

अपने शिशु को अपनी सहज प्रवृत्तियों का अनुसरण करने दें। इसे 'बेबी-लेड अटैचमेंट' कहते हैं। आप शिशु के पैदा होते ही या उसके बाद किसी भी समय इसे शुरू कर सकती हैं। आरामदेह स्थिति में बैठें। अपनी पीठ को सहारा दें और पीछे की ओर झुकें।

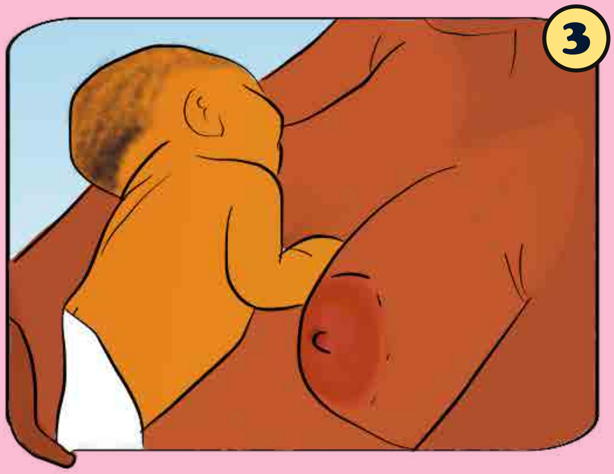
जब आपका शिशु जाग रहा हो और शांत हो तब शुरू करें। अपने शिशु के कपड़े उतार दें लेकिन नैपी पहने रहने दें। अपने ऊपर के वस्त्र और ब्रा उतार दें। यदि आपको ठंड लगे या निजता बनाए रखने की ज़रूरत हो तो आप अपने कंधों पर कुछ ओढ़ सकती हैं।



अपने शिशु को अपने स्तनों के बीच सीधा रखें। अपने शिशु से बातचीत करें। शिशु की आँखों में देखें। शिशु को सहज रूप से स्पर्श करें।



अपने शिशु के कंधों और नितंबों को सहज रूप से सहारा दें। आपका शिशु आपके स्तन पर पहुँचने से पहले आपकी छाती पर उछल-कूद कर सकता है।

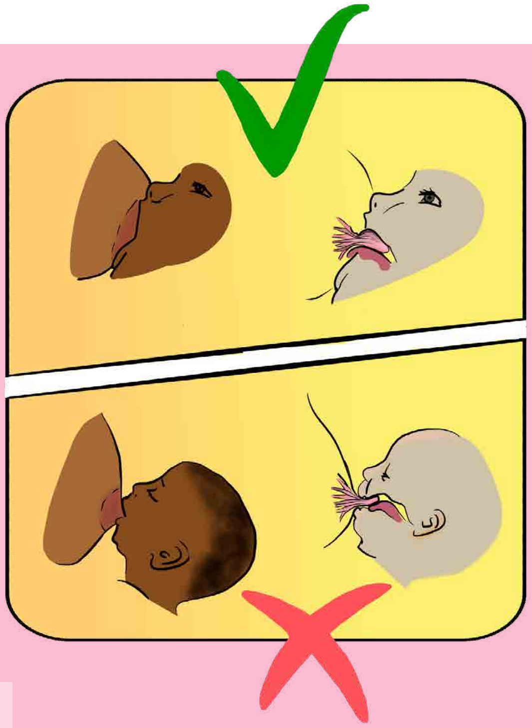


जब आपके शिशु की ठोड़ी आपके स्तन को छूती है, तो आपका शिशु सहज रूप से निप्पल को मुँह में ले सकता है। इसमें जल्दी न करें। अपने शिशु से मस्ती करें।

Breastfeeding positions

The staff at the hospital may teach you a different way to breastfeed:

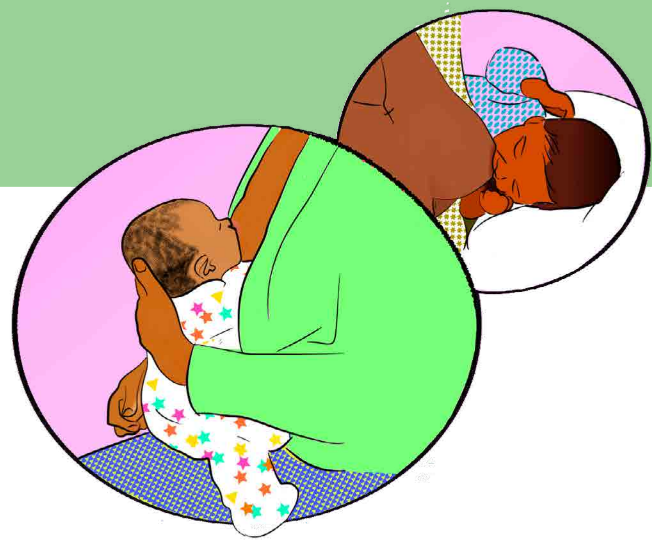
- Find a comfortable bed or chair. You can put pillows behind your back for support.
- Hold your baby close with baby's body facing you. Support the baby's shoulders and neck.
- Let the baby's head tip back a little bit. Move your baby's lower arm out the way or put it around your waist.
- Your baby's body should curl around yours with their neck stretched out slightly.
- Your baby's **nose** should be at the **same level** as your **nipple.** Bring your **baby** to your **breast.**
- Lean backwards a bit to help your baby come closer to your breast. The baby's **chin** should touch your breast first. This teaches your baby to open wide and then attach.
- Hold your breast and point your nipple to the roof of the baby's mouth. When your baby's mouth is wide open, attach your baby. Your baby should have a **large mouthful** of breast and have their chest against your chest and chin to breast.
- If it doesn't feel right, put your finger between the baby's gums and pull down gently to break the suction. Take the baby off your breast. Make sure your hands are clean before you do this.



Many mothers get nipple pain when they start learning to breastfeed. Ask for help if the pain lasts for more than 10 seconds or your nipple is damaged.

You and your baby will **learn** to breastfeed **over time**. It is normal to **feel unsure** when you are **learning something new**. Breastfeeding will become **easier with practice.** The midwives are there to help you. Do not be afraid to **ask for help.**

स्तनपान की पोज़ीशन:



अस्पताल के कर्मचारी आपको स्तनपान कराने का कोई अलग तरीका सिखा सकते हैं:

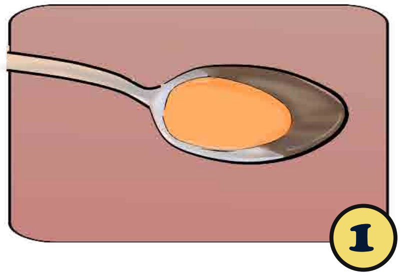
- कोई आरामदायक बेड या कुर्सी खोजें। आप सिरहाने या समर्थन के लिए अपनी पीठ के पीछे तकिए लगा सकती हैं।
- शिशु के शरीर को अपने करीब लाकर शिशु को अपने आलिंगन में लें। शिशु के कंधों और गर्दन को सहारा दें।
- शिशु के सिर को थोड़ा पीछे की ओर जाने दें। अपने शिशु की कोहनी को बाहर की ओर ले जाएँ या उसे अपनी कमर के चारों ओर रखें।
- आपके शिशु का शरीर आपके शरीर पर लिपटा हुआ होना चाहिए और उसकी गर्दन थोड़ी सी बाहर की ओर होनी चाहिए।
- आपके **शिशु की नाक उसी स्तर पर** होनी चाहिए जिस स्तर पर आपका **निप्पल** हो। अपने **शिशु** को **अपने स्तन** पर लाएँ।
- अपने शिशु को अपने स्तन के करीब आने में मदद करने के लिए थोड़ा पीछे की ओर झुकें। शिशु की **ठोड़ी** पहले आपके स्तन को छूनी चाहिए। इससे आपका शिशु यह सीखता है कि निप्पल को मुँह में लेने से पहले मुँह को खुला रखना है।
- अपने स्तन को पकड़ें और अपने निप्पल को शिशु के मुँह में ऊपर की ओर ले जाएँ। जब आपके शिशु का मुँह पूरा खुला हो, तो निप्पल को शिशु के मुँह में डालें। **बच्चे का मुंह स्तन से भरा** होना चाहिए और उसकी छाती आपकी छाती पर और उसकी ठोड़ी आपके स्तन पर होनी चाहिए
- यदि यह ठीक नहीं लगता है, तो शिशु के मसूड़ों के बीच अपनी उंगली डालें और चुसाव को तोड़ने के लिए धीरे से नीचे खींचें। अपने शिशु को स्तन से हटा लें। ऐसा करने से पहले सुनिश्चित करें कि आपके हाथ साफ हों।

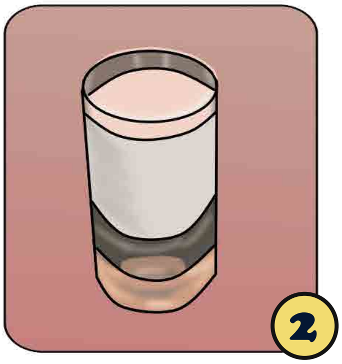
कई माताएँ जब स्तनपान कराना सीखती हैं तो उनके निप्पल में दर्द होता है। यदि दर्द 10 सेकंड से अधिक समय तक रहता है या आपका निप्पल कटा-फटा है तो मदद माँगें।

आप और आपका शिशु **समय के साथ स्तनपान प्रक्रिया सीख जाएँगे**। जब आप **कुछ नया सीख रहे** हों तो **अनिश्चित** महसूस करना सामान्य बात होती है। **अभ्यास से स्तनपान आसान हो जाएगा** । आपकी मदद के लिए दाई वहाँ मौजूद होगी। **मदद के लिए पूछने से डरें नहीं** ।

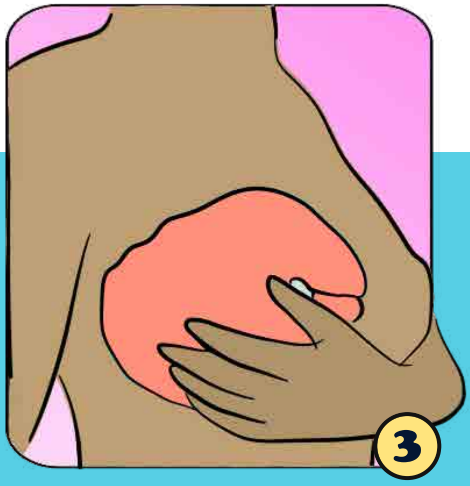
Too much milk

Two or three days after your baby's birth, your milk starts changing. It goes from **thick** and **yellow** milk called **colostrum** (1) to **thin** and **blush-white breastmilk**. (2) Sometimes when this change happens, there can be lots of milk and more blood flow to the breasts. Your breasts may feel tight, hard and uncomfortable.





This is called **engorgement**. If you let your baby breastfeed when baby wants to, the fullness quickly goes away. This means that the right amount of milk is there for your baby. Tell the nurses if your breasts become too full or uncomfortable. Get a lactation consultant or midwife to make sure your baby is feeding well.



What can be done to help

- It may be hard for your baby to attach onto a full breast. Express some milk with you hand before breastfeeding your baby. You can also use your fingers to press your breast around the nipple. Press with **your fingers** for 2–3 minutes or until your breast gets softer (see next page for softening techniques).
- **Warm up** your breasts for a few minutes before breastfeeding. This can help your breastmilk flow. (3)
- After breastfeeding, you can **cool down** your breasts to help with pain and swelling. Place cold face washers wet with water, a cold pack or a frozen disposable nappy on your breasts.

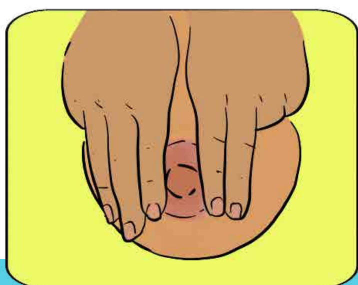
बहुत अधिक दूध होना

आपके शिशु के जन्म के दो या तीन दिन बाद, आपके दूध में बदलाव आना शुरू हो जाता है। यह **कोलोस्ट्रम** (1) नामक **गाढ़े और पीले** रंग के दूध से बदलकर **पतला** और **नीला-सफेद ब्रेस्टमिल्क** (2) बन जाता है। जब यह परिवर्तन होता है, तो कभी-कभी स्तनों में बहुत सारा दूध और अधिक रक्त प्रवाह हो सकता है। आपके स्तन कड़े, कठोर और असहज महसूस हो सकते हैं।

इसे **अतिपूरण** कहते हैं। यदि आप अपने शिशु को तब स्तनपान करने देती हैं, जब शिशु चाहता है, तो पूर्णता जल्दी ही समाप्त हो जाती है। इसका मतलब है कि आपके शिशु के लिए दूध की सही मात्रा मौजूद है। यदि आपके स्तन बहुत अधिक भरे हुए या असहज हो गए हैं तो नर्सों को बताएँ। यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपका शिशु ठीक तरह से स्तनपान कर रहा है, किसी स्तनपान सलाहकार या दाई से मिलें।

तपाईँको स्तनलाई नरम गर्नको लागि आसन/स्थितिहरू:

तेर्सो औँलाहरू

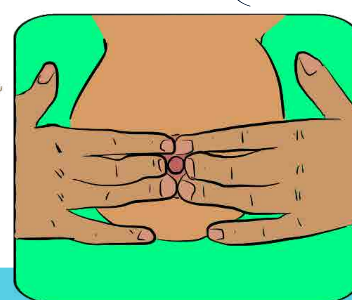


horizontal fingers

'फूल' होल्ड

'flower' hold

ठाडो औँलाहरू



vertical fingers

Positions for softening your breasts

मदद करने के लिए क्या किया जा सकता है

- आपके शिशु के लिए भरे हुए स्तन को मुँह में लेना कठिन हो सकता है। अपने शिशु को स्तनपान कराने से पहले अपने हाथ से थोड़ा दूध निकालें। आप निप्पल के चारों ओर अपने स्तनों को दबाने के लिए अपनी उंगलियों का उपयोग भी कर सकती हैं। **अपनी उंगलियों** से 2–3 मिनट तक या अपने स्तनों के नरम होने तक दबाएँ (नरम करने की तकनीकों के लिए ऊपर देखें)।
- स्तनपान कराने से पहले अपने स्तनों को कुछ मिनट **तक गर्म करें**। इससे आपके ब्रेस्टमिल्क को बहने में मदद मिल सकती है। (3)
- स्तनपान कराने के बाद, आप अपने स्तनों को **ठंडा कर** सकती हैं ताकि दर्द और सूजन को दूर करने में मदद मिल सके। अपने स्तनों पर पानी से गीले किए हुए ठंडे फेस वाशर, कोई कोल्ड पैक या फ्रीज़ की हुई डिस्पोज़ेबल नैपी रखें।

- **Only give your baby breastmilk.** 1 Giving your baby anything else to drink will mean that your baby won't want as many breastfeeds. Breastfeed often as this will help the engorgement go away.
- Wake your baby up for a feed if your breasts are too full and uncomfortable.
- If your breasts are red or sore, or you see lumps, you may have blocked ducts and mastitis. See **page 41** *Mastitis and blocked ducts.*
- Take your bra off before breastfeeding.
- If your breasts are very full, empty your breasts just once with a breast pump. Your breasts usually become less full after the first week of breastfeeding.

Sometimes your breasts can get full if your baby's feeding pattern changes. For example, if your baby sleeps through the night, you wean your baby too quickly, or your baby is sick.

What to do about too much breastmilk

After the first weeks of breastfeeding, some mothers still have too much milk.

- Empty one breast first. Let your baby choose how long to breastfeed. Your baby may not want both breasts every time.
- Make sure your baby is attached properly. See **page 5** *Putting baby to your breast.*
- Only express your breastmilk for your comfort or to help your baby to attach properly.

- **अपने शिशु को केवल ब्रेस्टमिल्क दें** ① । अपने शिशु को पीने के लिए और कुछ भी देने का मतलब होगा कि आपका शिशु उतनी ज्यादा बार स्तनपान नहीं करना चाहेगा। स्तनपान अधिक बार कराएँ क्योंकि इससे अतिपूरण की समस्या दूर हो जाएगी।
- यदि आपके स्तन बहुत अधिक भरे हुए और असहज हो गए हैं तो अपने शिशु को जगाकर स्तनपान कराएँ।

- यदि आपके स्तन लाल हैं या उनमें घाव हैं, या आपको गाँठें दिखाई दे रही हैं, तो आपके स्तनों में सूजन और अवरुद्ध नलिकाएँ हो सकती हैं। अनुभाग स्तन की सूजन और अवरुद्ध नलिकाएँ देखें (पृष्ठ 41 देखें।)
- स्तनपान कराने से पहले अपनी ब्रा उतार दें।
- यदि आपके स्तन बहुत अधिक भरे हुए हैं, तो अपने स्तनों को सिर्फ एक बार स्तन पंप से खाली करें। स्तनपान कराने के पहले सप्ताह के बाद आपके स्तन आमतौर पर कम भरे हुए हो जाते हैं।

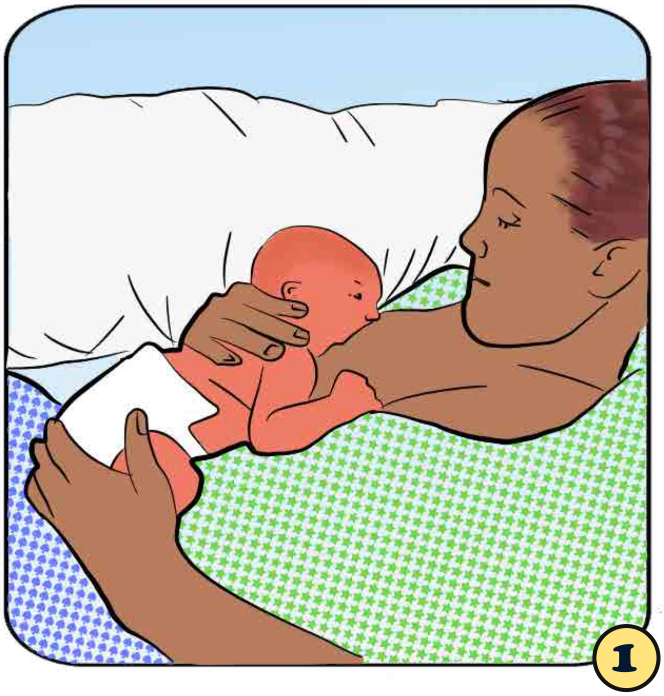
यदि आपके शिशु के दूध पिलाने के तरीके में बदलाव होता है, तो कभी-कभी आपके स्तन पूरे भरे हुए हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आपका शिशु रात भर सोता है, आप अपने शिशु को बहुत जल्दी दूध छुड़ा देती हैं, या आपका शिशु बीमार है।

ब्रेस्टमिल्क बहुत ज्यादा होने के बारे में क्या करें

स्तनपान कराने के पहले कुछ हफ्तों के बाद भी, कुछ माताओं का दूध बहुत अधिक होता है।

- पहले एक स्तन खाली करें। अपने शिशु को यह चुनने दें कि उसे कितने समय तक स्तनपान करना है। आपका शिशु हर बार दोनों स्तनों का दूध नहीं लेना चाहेगा।
- सुनिश्चित करें कि आपके शिशु ने निप्पल को मुँह में ठीक से लिया हुआ है। इस पुस्तक का अनुभाग शिशु **को अपने** स्तन से लगाना देखें (पृष्ठ 5)
- केवल अपनी सुविधा के लिए या अपने शिशु को अपने निप्पल से ठीक से लगाने में सहायता देने के लिए अपने ब्रेस्टमिल्क को बाहर निकालें।

Try these tips for a few days. If you still have problems you can try to breastfeed only every 2–3 hours, swapping sides each time, to help control how much breastmilk your body makes.



To **comfort** your baby without breastfeeding, you can **rock** and **cuddle** your baby.

If your baby is still **hungry**, you could try feeding from only **one breast** for a few hours and then switch to the **other breast** for a few hours. Once the amount of breastmilk is less, you can then breastfeed from both breasts.

If your baby has trouble drinking a fast flow of milk

- **Lie back** to breastfeed.(1) You may only need to do this in the morning.
- **Express** the first fast flow of breastmilk.
- Take your **baby off your breast** until the flow slows down.(2)
- If your breasts are **red** or **sore**, or you see **lumps**, you may have **blocked ducts** or **mastitis**. (See pages 35-44.)

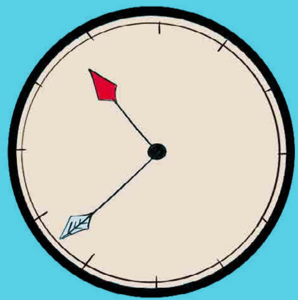
कुछ दिनों तक इन सुझावों को आज़माएँ। यदि फिर भी आपकी कोई समस्याएँ हैं, तो आप उसी साइड से स्तनपान कराने की कोशिश कर सकती हैं, 2-3 घंटों के बाद साइड अदल-बदल सकती हैं, इससे यह नियंत्रित करने में मदद मिलेगी कि आपका शरीर कितना ब्रेस्टमिल्क बनाता है।

अपने शिशु को स्तनपान करवाए बिना **आराम देने के लिए,** आप उसे गलबहियाँ डालकर झुला सकती हैं और **लाड़-प्यार** कर सकती हैं।

यदि आपका शिशु अभी भी **भूखा** है, तो आप कुछ घंटों के **लिए केवल एक** स्तन से दूध पिलाने की कोशिश कर सकती हैं और फिर कुछ घंटों के **लिए दूसरे स्तन** से पिला सकती हैं। एक बार ब्रेस्टमिल्क की मात्रा कम हो जाने के बाद, आप दोनों स्तनों से स्तनपान करा सकती हैं।

यदि आपके शिशु को तेज प्रवाह वाला दूध पीने में परेशानी होती है

- स्तनपान कराने **के लिए आराम से लेट जाएँ** (1)। आपको ऐसा केवल सुबह करने की आवश्यकता हो सकती है।
- ब्रेस्टमिल्क के पहले तेज प्रवाह को **निकालें**।
- प्रवाह धीमा हो जाने पर अपने शिशु को **अपने स्तन से हटा लें** (2)।
- यदि आपके स्तन **लाल हैं या उनमें घाव हैं,** या आपको **गाँठें दिखाई** दे रही हैं, तो आपके स्तनों में सूजन या **अवरुद्ध नलिकाएँ** हो सकती हैं। (पृष्ठ 35-44 देखें।)



Making more milk

Mothers make more milk when their baby sucks at the breast. **The more often you breastfeed, the more breastmilk you will make**. Feed your baby every 1, 2 or 3 hours, or when the baby seems upset or hungry.

Your growing baby may get unsettled and want to breastfeed more often. People used to think that the baby was going through a growth spurt and needed more milk. But now, we know that this is not true.

A baby drinks the same amount of milk each day from 1–6 months old.

Listen to your baby. Breastfeed your baby more and give your baby more cuddles for a few days.

Many mothers notice their breasts get smaller and softer after breastfeeding for a few weeks ①. This doesn't mean that your milk is disappearing. Your breasts are just getting better at making milk.

What can I do to make more milk?

- **Feed more** often. 12 times a day or more is good.
- Use your **breast** instead of a dummy to help your baby relax.
- Try not to wait too long in between the times you breastfeed.
- Feed your baby when your baby is **awake and relaxed.** ② **Don't wait for the baby to cry.**
- Wake your baby up and feed your baby before you go to bed.

अधिक दूध बनाना

जब शिशु स्तन को चूसता है तो माताओं का दूध अधिक बनता है। **आप जितनी अधिक बार स्तनपान कराएँगी, आपका उतना ही अधिक ब्रेस्टमिल्क बनेगा**। अपने शिशु को हर 1, 2 या 3 घंटे पर स्तनपान कराएँ, या जब शिशु परेशान दिखाई दे या उसे भूख लगी हो।

हो सकता है कि आपका बढ़ता शिशु अशांत हो और अधिक बार स्तनपान करना चाहता हो। लोग पहले यह सोचते थे कि शिशु तेज़ी से बढ़ रहा है और उसे अधिक दूध की आवश्यकता है। लेकिन अब, हम जानते हैं कि यह सच नहीं है।

कोई शिशु 1 से 6 महीने की उम्र तक हर दिन एक ही जितना दूध पीता है।

अपने शिशु की बात सुनें। अपने शिशु को अधिक स्तनपान कराएँ और कुछ दिनों तक अपने शिशु को अधिक प्यार-दुलार दें।

कई माताओं ने यह देखा है कि कुछ हफ्तों तक स्तनपान कराने के बाद उनके स्तन छोटे और नरम हो जाते हैं (1)। इसका यह मतलब नहीं है कि आपका दूध गायब हो रहा है। इसका बस यह मतलब है कि आपके स्तन दूध बनाने में अधिक बेहतर हो रहे हैं।

अधिक दूध बनाने के लिए मैं क्या कर सकती हूँ?

- **अधिक बार स्तनपान कराएँ**। दिन में 12 बार या इससे अधिक कराना अच्छा है।
- अपने शिशु को आरामदेह स्थिति में लाने में मदद करने के लिए उसे डमी देने के बजाय अपने **स्तनों** का उपयोग करें।
- कोशिश करें कि आप जितनी बार स्तनपान कराएँ, उसके बीच में बहुत लंबा इंतजार न करना पड़े।
- अपने शिशु को तब दूध पिलाएँ जब वह **जाग रहा हो और तनावमुक्त हो** (2)। **शिशु के रोने का इंतजार न करें।**
- आप सोने के लिए जाने से पहले अपने शिशु को जगाकर दूध पिलाएँ।

- Every time you feed your baby, give your baby each breast two or more times.
- It's easier to feed your baby when your baby is in a good position and the baby's mouth is wide open. See **page 5** *Putting baby to your breast.*
- Give a 'top-up' breastfeed. This means feeding your baby again 20–30 minutes after the last time. This will help you make more milk. Your breasts are never empty because your body is always making milk. Your body makes more milk when your breasts are soft.
- If your baby doesn't want extra milk, express milk between and after breastfeeding.
- If you need to use a bottle to feed your baby, try to only use breastmilk. You can also use a **small cup** (1) to give your baby milk. Even very young babies can do this. You will make less milk if you give other types of milk to your baby.

1

- Rest as much as you can. Eat well and drink when you are thirsty. You will make more milk when you are relaxed.
- Massaging your breasts when you breastfeed may also help you.
- Cuddle your baby **skin-to-skin** to help your body make more milk. (2)
- Smoking affects how much milk you make. If you smoke, try to give up or smoke less.

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

See **page15** for tips. If you have tried all these tips and there is still not enough milk for your baby, talk to your doctor or child health nurse or lactation consultant. If you don't speak English well, call Translating and Interpreting Service (TIS) on 131450 and ask them to call the Breastfeeding Helpline 1800 626 268. Some women have health issues that make it hard for them to make all the milk their baby needs. But they can usually make some milk for their baby.

- हर बार जब आप अपने शिशु को दूध पिलाती हैं, तो अपने शिशु को प्रत्येक स्तन दो या अधिक बार दें।
- जब आपका शिशु सही पोज़ीशन में हो और उसका मुँह पूरी तरह खुला हो, तो उसे दूध पिलाना आसान होता है। शिशु को अपने स्तन से लगाना देखें (पृष्ठ 5)।
- शिशु को 'टॉप-अप' स्तनपान कराएँ। इसका मतलब है अपने शिशु को दूध पिलाने के बाद 20-30 मिनट बाद फिर से दूध पिलाना। यह आपको अधिक दूध बनाने में मदद करेगा। आपके स्तन कभी खाली नहीं होते हैं क्योंकि आपका शरीर हमेशा दूध बनाता रहता है। जब आपके स्तन मुलायम होते हैं तो आपका शरीर अधिक दूध बनाता है।
- यदि आपके शिशु को अतिरिक्त दूध नहीं चाहिए, तो स्तनपान के बीच में और बाद में दूध निकाल लें।
- यदि आपको अपने शिशु को दूध पिलाने के लिए बोतल का उपयोग करने की आवश्यकता है, तो केवल ब्रेस्टमिल्क का उपयोग करने का प्रयास करें। आप अपने शिशु को दूध देने के लिए किसी **छोटे कप** (1) का भी उपयोग कर सकती हैं। यहाँ तक कि बहुत छोटे शिशु भी इसका उपयोग कर सकते हैं। यदि आप अपने शिशु को अन्य प्रकार के दूध देती हैं, तो आप कम दूध बनाएँगी।
- जितना हो सके आराम करें। अच्छा खाना खाएँ और प्यास लगने पर पेय पदार्थ लें। जब आप तनावमुक्त होंगी तो आप अधिक दूध बनाएँगी।
- जब आप स्तनपान कराती हैं तो अपने स्तनों की मालिश करना भी आपकी मदद कर सकता है।
- अपने शरीर को और अधिक दूध बनाने में मदद करने **के लिए अपने शिशु की त्वचा से अपनी त्वचा को सटा लें** (2)।
- धूम्रपान का इस पर प्रभाव पड़ता है कि आप कितना दूध बनाती हैं। यदि आप धूम्रपान करती हैं, तो इसे छोड़ने या कम करने की कोशिश करें।

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

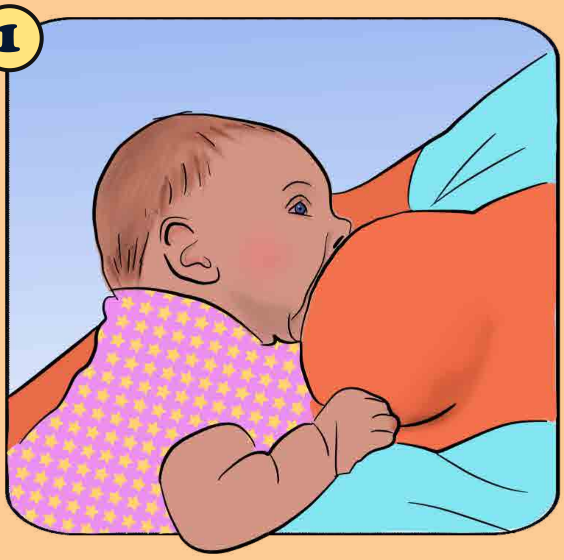
सुझावों के लिए पृष्ठ 15 देखें। यदि आपने इन सभी सुझावों को आज़माया है और आपके शिशु के लिए अभी भी पर्याप्त दूध नहीं है, तो अपने डॉक्टर या बाल स्वास्थ्य नर्स या स्तनपान परामर्शदाता से बात करें। यदि आप अंग्रेजी अच्छी तरह से नहीं बोल पाती हैं, तो 131 450 पर ट्रांसलेटिंग और इंटरप्रेटिंग सर्विस (टीआईएस) को कॉल करें और उन्हें 1800 686 268 पर ब्रेस्टफ़ीडिंग हेल्पलाइन को कॉल करने के लिए कहें॥ कुछ महिलाओं के लिए स्वास्थ्य संबंधी कारणों से अपने शिशु की ज़रूरत का पूरा दूध बनाना मुश्किल होता है। लेकिन वे आमतौर पर अपने शिशु के लिए थोड़ा दूध तो बना ही सकती हैं।

The top-up feed

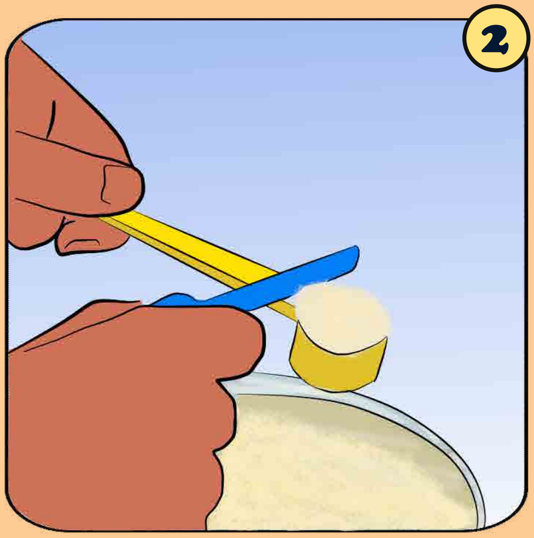
Your doctor or nurse may tell you to give a top-up feed for health reasons. Your baby may not be feeding well or you may not be making enough breastmilk. The tips below will help you give your baby a top-up feed.

- A top-up feed means giving your baby expressed breastmilk or formula. **Always breastfeed** (1) ***before*** **giving your baby formula.** (2) **Giving your baby formula will make your baby less hungry for breastmilk. It may also reduce how much breastmilk you make.**
- Try giving your baby both breasts and change sides often. Try breastfeeding your baby again 20–30 minutes later.
- Use a small cup instead of a bottle to give your baby a top-up feed. This way, your baby is not getting used to drinking from a bottle.
- You could use a breastfeeding supplementer. (3) This means you can give your baby extra milk through a fine tube at your breast. This is good to use if you need to give extra milk for a long time.
- Ask your health professional how much extra milk you should give your baby.
- Express your breastmilk as many times as you can between feeding your baby. Save it to use as a top-up later (see **page 23**)

1



2



टॉप-अप फीड

आपका डॉक्टर या नर्स आपको स्वास्थ्य संबंधी कारणों से टॉप-अप फीड देने के लिए कह सकते हैं। हो सकता है कि आपका शिशु अच्छी तरह से दूध न पी रहा हो या आप पर्याप्त मात्रा में ब्रेस्टमिल्क न बना पा रही हों। नीचे दिए गए सुझाव आपके शिशु को टॉप-अप फीड देने में मदद करेंगे।

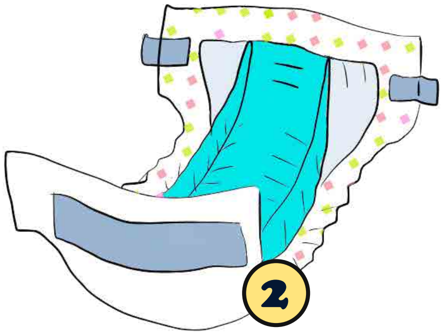
- टॉप-अप फीड का मतलब है कि अपने शिशु को निकाला गया ब्रेस्टमिल्क या फॉर्मूला देना। **अपने शिशु को फार्मूला (2) देने से पहले हमेशा स्तनपान कराएँ (1) । अपने शिशु को फार्मूला देने से आपके शिशु को ब्रेस्टमिल्क की भूख कम लगेगी। इससे आप जितना ब्रेस्टमिल्क बनाती हैं उसमें भी कमी हो सकती है।**
- अपने शिशु को दोनों स्तन देने और अक्सर साइडें बदलने की कोशिश करें। 20-30 मिनट के बाद अपने शिशु को फिर से स्तनपान कराने की कोशिश करें।
- अपने शिशु को टॉप-अप फीड देने के लिए बोतल के बजाय किसी छोटे कप का उपयोग करें। इस तरह, आपके शिशु को बोतल से दूध पीने की आदत नहीं पड़ती है।
- आप एक विशेष स्तनपान पूरक उपकरण का उपयोग कर सकते हैं (3)। इसका मतलब है कि आप अपने शिशु को अपने स्तन पर कोई पतली ट्यूब लगाकर उसके ज़रिए अतिरिक्त दूध दे सकती हैं। यदि आपको लंबे समय तक अतिरिक्त दूध देने की आवश्यकता है, तो इसका उपयोग करना अच्छा है।
- अपने स्वास्थ्य पेशेवर से पूछें कि आपको अपने शिशु को कितना अतिरिक्त दूध देना चाहिए।
- अपने शिशु को दूध पिलाने के बीच जितनी बार हो सके अपने ब्रेस्टमिल्क को निकाल लें (एक्सप्रेस कर लें)। बाद में इसका टॉप-अप के रूप में उपयोग करने के लिए इसे बचा लें। (पृष्ठ 23 देखें)

3

How can I tell if my body is making more breastmilk?

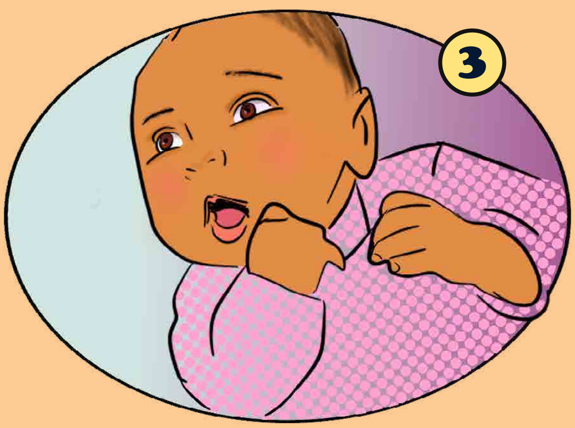
Some of these things may happen:

- your breasts may **feel fuller**
- your milk will start flowing more quickly than before
- you may **leak** milk(1)
- your baby will have more **wet nappies**(2)
- your baby puts on weight with fewer top-up feeds.



How do I stop top-up feeds and go back to full breastfeeding?

- Try giving fewer top-up feeds. If your baby seems happy with just breastmilk you can skip the top-up. Your baby may want to feed again sooner than before. Breastfeed when your baby shows **hunger signs,**(3) then try a top-up feed if your baby still seems hungry.
- The hardest top-up feeds to stop are usually in the afternoon or evening.
- Some mothers may need to give top-up feeds for a long time.



मैं कैसे बता सकती हूँ कि मेरा शरीर अधिक ब्रेस्टमिल्क बना रहा है?

इनमें से कुछ चीजें हो सकती हैं:

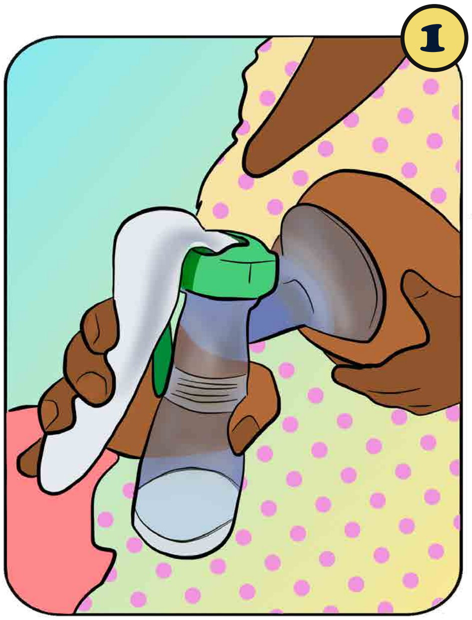
- आपके स्तन **भरे हुए महसूस हो सकते** हैं
- आपका दूध पहले की तुलना में अधिक तेज़ी से बहने लगेगा
- आपके दूध का **रिसाव हो सकता** है (1)
- आपका शिशु **अधिक नैपी गीले करेगा** (2)
- कम टॉप-अप फीड होने पर आपके शिशु का वज़न बढ़ जाएगा।

मैं टॉप-अप-फीड को रोककर पूर्ण स्तनपान पर वापस कैसे जा सकती हूँ?

- टॉप-अप फीड कम देने की कोशिश करें। यदि आपका शिशु सिर्फ ब्रेस्टमिल्क से खुश है तो आप टॉप-अप को छोड़ सकती हैं। आपका शिशु पहले की तुलना में दुबारा जल्दी दूध पीना चाह सकता है। जब आपका शिशु **भूखे होने के संकेत देता है** (3), तो स्तनपान कराएँ, उसके बाद यदि आपका शिशु फिर भी भूखा लगता है तो टॉप-अप फ़ीड देनें की कोशिश करें।
- आमतौर पर दोपहर या शाम को टॉप-अप फीड रोकना सबसे कठिन होता है।
- कुछ माताओं को टॉप-अप फीड लंबे समय तक देने की आवश्यकता हो सकती है।

How to express breastmilk

Expressing is when a mother gently milks her breasts to get breastmilk out. You can do this with a **breast pump**[1] or with your **hand**.[2]



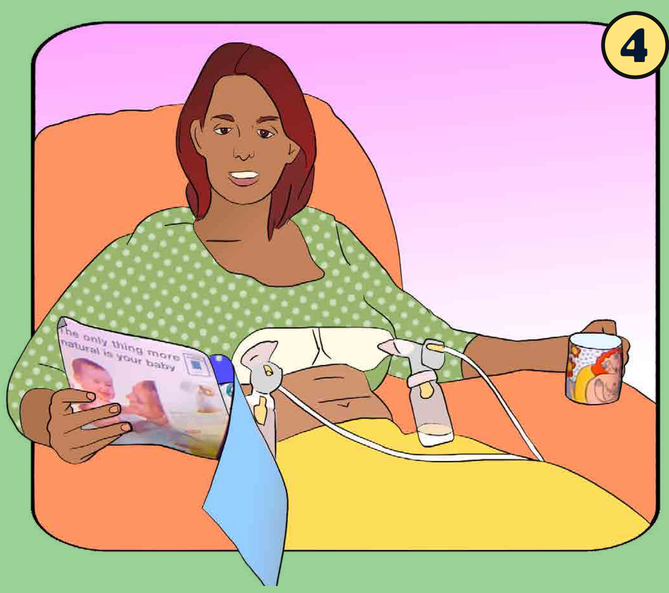
Why would you need to **express** your breastmilk?

- if you need to go out and leave your baby
- if you are going back to work
- if your baby can't or won't breastfeed
- if your baby is premature
- if you or your baby are in hospital
- if you need to make more breastmilk
- if your breasts are too full and uncomfortable
- if you have a blocked duct or mastitis.

Expressing breastmilk

To express your milk you need to get a 'let down'. This is when your breasts release the milk in a big rush. You may see milk spray from many small openings on your nipple. These tips will help:

- Think about your baby. You can look at photos of your baby.[3]
- Have a routine when you express your milk. Try making a drink and sitting in the same chair each time. You can listen to music or watch TV.[4]

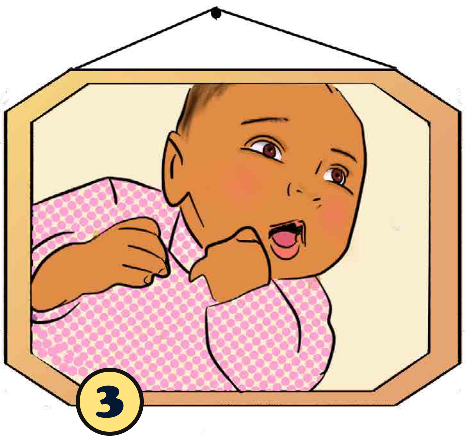


ब्रेस्टमिल्क कैसे निकालें (एक्सप्रेस)करें)

दूध निकालने का मतलब है जब कोई माँ अपने ब्रेस्टमिल्क को बाहर निकालने के लिए अपने स्तनों को धीरे से दुहती है। आप इसे किसी **ब्रेस्ट पंप** ① से या **अपने हाथ** ②से कर सकती हैं।

आपको अपने ब्रेस्टमिल्क **को निकालने** की ज़रूरत क्यों पड़ेगी?

- यदि आपको बाहर जाने और अपने शिशु को छोड़कर जाने की आवश्यकता है
- यदि आप काम पर वापस जा रही हैं
- यदि आपका शिशु स्तनपान नहीं कर सकता है या नहीं करेगा
- यदि आपके शिशु ने समय से पूर्व जन्म लिया है
- यदि आप या आपका शिशु अस्पताल में हैं
- यदि आपको अधिक ब्रेस्टमिल्क बनाने की आवश्यकता है
- अगर आपके स्तन बहुत अधिक भरे हुए और असहज हैं
- यदि आपकी नलिकाएँ अवरुद्ध हैं या स्तन की सूजन है।



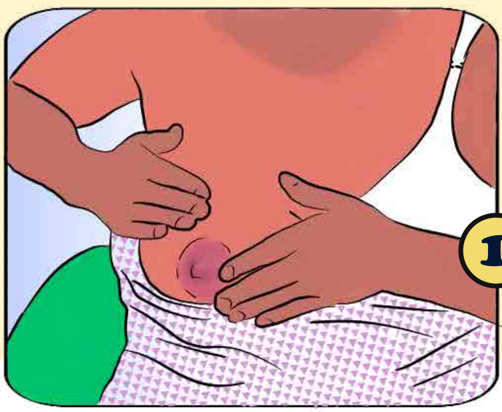
सामान्य सुझाव ब्रेस्टमलि्क नकािलना

आपको अपने दूध को निकालने के लिए आपको 'लेट डाउन (दूध का निकलना)' महसूस करना होगा। यह तब होता है जब आपके स्तन भारी मात्रा में दूध छोड़ते हैं। आप अपने निप्पल पर कई छोटे छेदों में से दूध निकलता हुआ देख सकती हैं। ये सुझाव मदद करेंगे:

- अपने शिशु के बारे में सोचें। आप अपने शिशु की तस्वीरें देख सकती हैं। ③
- जब आप अपना दूध निकालती हैं तो कोई नेमी कार्य करें। हर बार उसी कुर्सी पर बैठकर कोई पेय बनाने की कोशिश करें। आप संगीत सुन सकती हैं या टीवी देख सकती हैं। ④

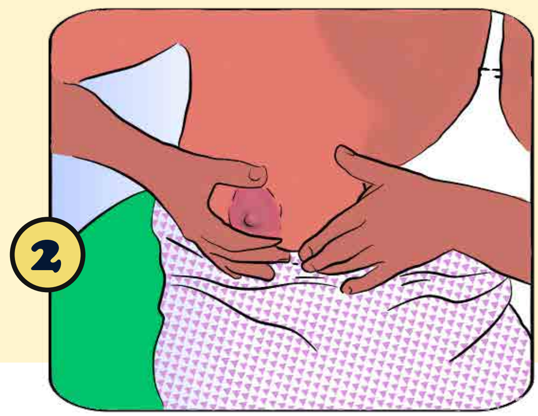
Step by step: how to express using your hand

दूध निकालने के लिए स्तन को गर्म करने के लिए गर्म पैक का उपयोग करें और स्तन की गर्म हाथ से मालिश करें।



To help the milk to flow use a warm pack to warm the breast and massage the breast with warm hand.

अपने स्तन के नीचे चार उंगलियाँ रखें। अपने अंगूठे को अपने स्तन के ऊपर अपने निप्पल से कुछ सेंटीमीटर दूर रखें। अपने अंगूठे को थोड़ा पीछे अपनी छाती की ओर दबाएँ। अपने अंगूठे को दूसरी तरफ अपने स्तन के नीचे उंगलियों की ओर धकेलकर अपने स्तन को थोड़ा सा दबाएँ।

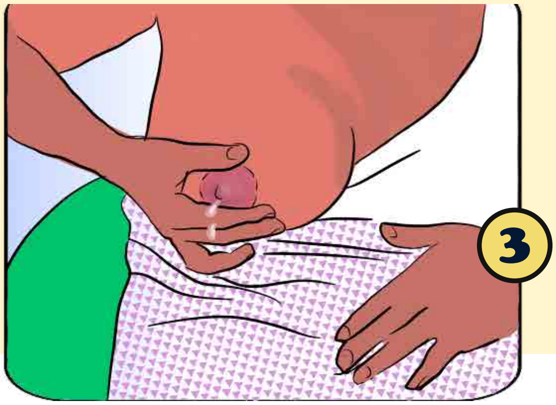


Put four fingers under your breast. Put your thumb on top of your breast, a few centimetres from your nipple. Press your thumb back slightly, towards your chest. Squash your breast a little bit by pushing your thumb towards the fingers under your breast on the other side.

- Sit comfortably.
- Breathe deeply and relax your body.
- Warm your breasts with a warm cloth.
- Massage your breast towards the nipple before and while expressing.
- Gently roll your nipple between your fingers.
- Your hands may get tired at the start. Change hands and breasts often to rest them. Your hands will become stronger with practice.
- Use a big, clean bowl to catch your breastmilk.
- Put a clean towel over your knees to catch drips. Wash and dry your hands.

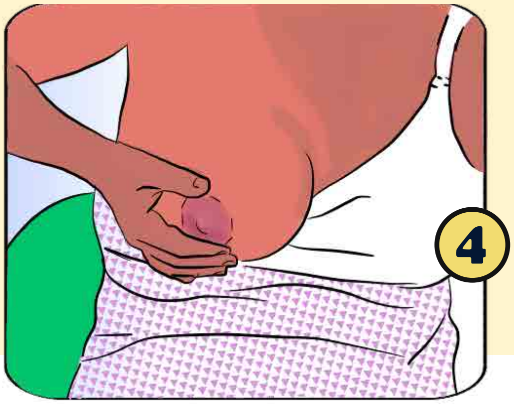
चरण दर चरण: अपने हाथ का उपयोग करके दूध कैसे निकालें

अपने स्तन को दबाएँ। ब्रेस्टमिल्क की धार निकल सकती है। शिशु के चूसने की तरह स्तन को तब तक दबाती रहें जब तक कि ब्रेस्टमिल्क का बहाव बंद न हो जाए।



Squeeze your breast. Breastmilk may squirt out. Keep squeezing the breast like a baby sucking until the flow of breastmilk stops.

अपने हाथ को अपने स्तन के चारों ओर घुमाएँ। इसे तब तक करती रहें जब तक बहाव कम न हो जाए। फिर दूसरे स्तन पर शुरू करें।



Move your hand around your breast. Keep doing this until the flow slows down. Then start on the other breast.

- रामदेह स्थिति में बैठें।
- गहरी सांस लें और अपने शरीर को आराम दें।
- किसी गर्म कपड़े से अपने स्तनों को गर्म करें।
- दूध निकालने से पहले और निकालते समय अपने स्तन की निप्पल की ओर मालिश करें।
- अपने निप्पल को धीरे से अपनी उंगलियों के बीच रोल करें।
- शुरूआत में आपके हाथ थक सकते हैं। उन्हें आराम देने के लिए अक्सर हाथ और स्तन बदलती रहें। अभ्यास से आपके हाथ मजबूत हो जाएँगे।
- अपने ब्रेस्टमिल्क को इकट्ठा करने के लिए किसी बड़े, साफ कटोरे का उपयोग करें।
- टपकता दूध अपने पर गिरने से रोकने के लिए अपने घुटनों पर साफ तौलिया रखें। अपने हाथों को धोकर सुखा लें।

Being clean is very important

Properly wash and rinse all containers. See **page 29** *Storing Breastmilk* for instructions.

- Make sure to **wash your hands** well with soap and water.
- Express into big bowl.
- Pour your breastmilk into a clean container. Put the lid on and write the date on it.

Expressing your breastmilk by hand is like your baby sucking. With practice you will become very fast. Don't measure how much breastmilk you make just by what you express. Your baby can get more milk from your breasts than you can get by expressing.

Ask the midwives to show you how to express or ask an Australian Breastfeeding Association counsellor.

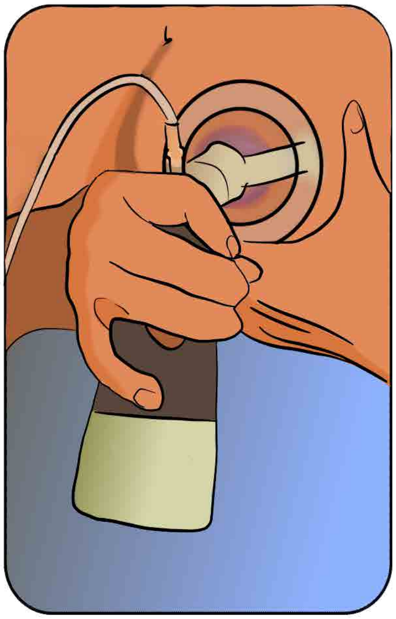
Breast pumps

- If you only express your breastmilk sometimes, you can use a manual breast pump. You can get them from pharmacies, online or from the **Australian Breastfeeding Association.**
- You can buy or rent different types of electric breast pumps. You can get ones for expressing breastmilk only sometimes, or ones you can use more often. There are also pumps that are used in hospitals. These are good to use if you need to pump many of your baby's feeds each day.

स्वच्छ रहना बहुत जरूरी है

सभी कंटेनरों को अच्छी तरह से धोएँ और खंगालें। निर्देशों के लिए इस पुस्तक का अनुभाग ब्रेस्टमिल्क स्टोर करना देखें (पृष्ठ 29 देखें)

- सुनिश्चित करें कि आप **अपने हाथों को साबुन** और पानी से अच्छी तरह धोती हैं।
- दूध को बड़े कटोरे में निकालें।
- अपने ब्रेस्टमिल्क को किसी साफ कंटेनर में डालें। ढक्कन लगाएँ और उस पर तारीख लिखें।



अपने ब्रेस्टमिल्क को हाथ से निकालना आपके शिशु के चूसने जैसा है। अभ्यास से आप इसे बहुत तेज़ी से कर लेंगी। आप जो भी दूध निकालती हैं, आप इसे मापें नहीं कि आपने कितना ब्रेस्टमिल्क बना लिया है। जितना दूध आप एक्सप्रेस करके निकाल सकती हैं, आपका शिशु आपके स्तनों से उससे अधिक दूध ले सकता है।

दाइयों से कहें कि वे आपको दिखाएँ कि दूध कैसे निकालते हैं या ऑस्ट्रेलियन ब्रेस्टफ़ीडिंग एसोसिएशन के परामर्शदाता से पूछें।

ब्रेस्ट पंप

- यदि आप केवल कभी-कभार अपना ब्रेस्टमिल्क निकालती हैं, तो आप किसी मैनुअल ब्रेस्ट पंप का उपयोग कर सकती हैं। आप उन्हें फार्मेसियों से, ऑनलाइन या **ऑस्ट्रेलियन ब्रेस्टफ़ीडिंग एसोसिएशन से प्राप्त कर सकती हैं।**
- आप विभिन्न प्रकार के इलेक्ट्रिक ब्रेस्ट पंप खरीद सकती हैं या किराए पर ले सकती हैं। आप केवल कभी-कभार ब्रेस्टमिल्क निकालने वाले पंप ले सकती हैं, या जिनका आप अधिक बार उपयोग कर सकती हैं। ऐसे पंप भी हैं जो अस्पतालों में उपयोग किए जाते हैं। यदि आपको हर दिन अपने शिशु के कई फीड्स पंप करने की आवश्यकता हो तो ये उपयोग करने के लिए अच्छे हैं।

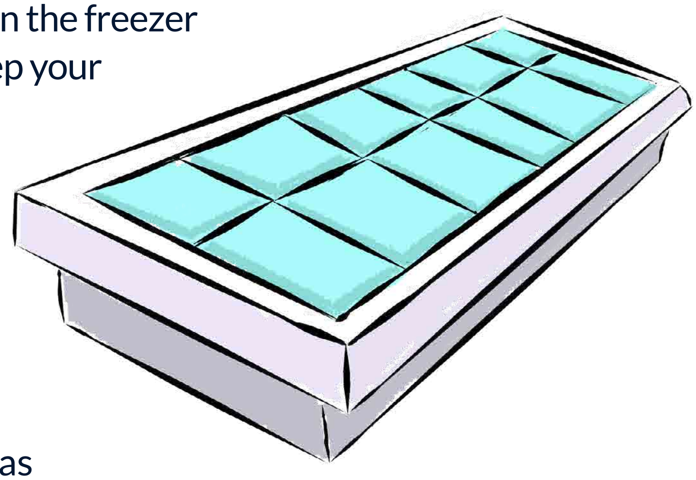
How to store breastmilk

Cool the milk in the fridge, freeze and store breastmilk properly.

There are two ways to store breastmilk:

Chilled milk: You can keep your breastmilk in the fridge at 4°C for 3 days before use.

Frozen milk: You can keep your breastmilk in the freezer section of your fridge for 2 weeks. You can keep your breastmilk in a freezer for 3 months.



You can keep your breastmilk in a deep freezer (below -20°C) for 6–12 months.

You can freeze your breastmilk in an **ice block tray.** Once frozen, store your breastmilk in good quality freezer bags. **Write the date** on the bags.[1] Defrost only as much as you need. If you don't heat up all of the defrosted breastmilk, you can keep it in your fridge for 24 hours.

Once defrosted, you can keep your breastmilk in the fridge. If you don't keep it in the fridge, you must use it in **4 hours**.

Do not put defrosted breastmilk back in the freezer.

Only **warm up small amounts at a time**. Do not warm up breastmilk again if your baby doesn't finish it.

ब्रेस्टमिल्क को स्टोर कैसे करें

ब्रेस्टमिल्क को फ्रिज में ठंडा करें, इस दूध को फ्रीज़र में रखें और ठीक से स्टोर करें।

ब्रेस्टमिल्क को स्टोर करने के दो तरीके हैं:

अधिक ठंडा दूध: आप अपने ब्रेस्टमिल्क को उपयोग करने से पहले 3 दिनों के लिए 4°C°C पर फ्रिज में रख सकती हैं।

ठंडा जमा हुआ दूध: आप अपने ब्रेस्टमिल्क को अपने फ्रिज के फ्रीज़र सेक्शन में 2 हफ्तों के लिए रख सकती हैं। आप अपने ब्रेस्टमिल्क को 3 महीने तक फ्रीज़र में रख सकती हैं।

आप अपने ब्रेस्टमिल्क को 6 से 12 महीने तक डीप फ्रीज़र में (-20°C °C से नीचे) रख सकती हैं।

आप अपने ब्रेस्टमिल्क **को आइस ब्लॉक ट्रे** में फ्रीज़ कर सकती हैं। एक बार जम जाने के बाद, अपने ब्रेस्टमिल्क को अच्छी क्वालिटी वाले फ्रीज़र बैगों में स्टोर करें। बैगों पर **तारीख लिखें** (1)। केवल उतना ही ब्रेस्टमिल्क डीफ्रॉस्ट करें जितनी आपको जरूरत है। यदि आप डीफ्रॉस्ट किए गए पूरे ब्रेस्टमिल्क को गर्म नहीं करती हैं, तो आप इसे अपने फ्रिज में 24 घंटे तक रख सकती हैं।

एक बार डीफ्रॉस्ट होने के बाद, आप अपने ब्रेस्टमिल्क को फ्रिज में रख सकती हैं। यदि आप इसे फ्रिज में नहीं रखती हैं, तो आपको इसे **4 घंटे में** उपयोग करना होगा।

डीफ्रॉस्ट किए गए ब्रेस्टमिल्क को वापस फ्रीज़र **में न रखें**।

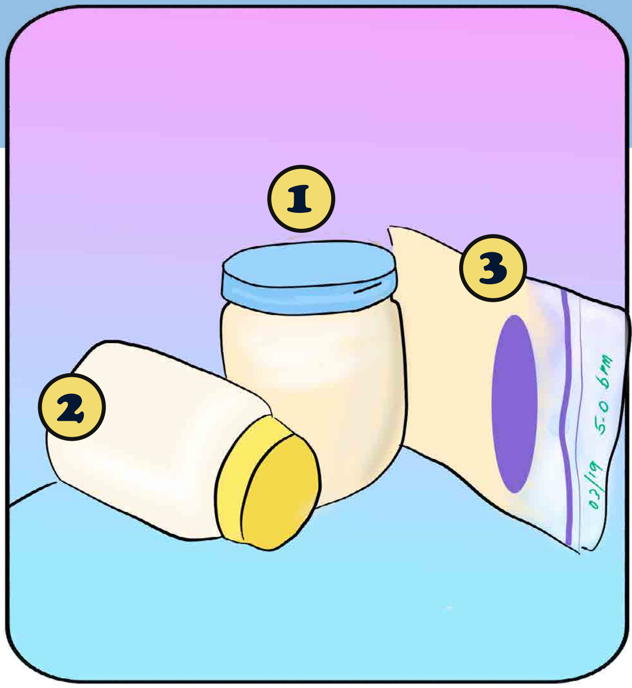
एक बार में केवल थोड़ी मात्रा में गर्म करें। यदि आपका शिशु इसे ख़त्म नहीं करता है, तो ब्रेस्टमिल्क को फिर से गर्म न करें।

Instructions for storing breastmilk

Store your breastmilk in clean containers. Wash them properly with hot water and detergent. Rinse them well with clean water and dry them with paper towel or leave them to air dry.

These **containers** are good for storing breastmilk:

- plastic baby bottles ①
- freezable plastic cups or containers with lids ②
- small baby food jars made of glass
- special breastmilk freezer bags. ③ You can get these from pharmacies, baby stores and online.



Check with your hospital about containers for your breastmilk. Some hospitals will give mothers containers for breastmilk if their baby is premature.

If you are **expressing** breastmilk many times a day and your baby is healthy, it is ok to not wash the pump every time if you store your breast pump parts in a plastic bag or closed container in the fridge. If you do not have a fridge, rinse parts of your breast pump with cold water and store them in a clean, closed container. If your baby is sick, ask your doctor or nurse if extra steps are needed to clean and store your pump parts.

At least once a day wash the parts of your breast pump well. Rinse all the parts with cold water first and then wash with hot water and detergent. Rinse well with clean water. Dry with paper towel or leave out to dry. ④ If you only use your breast pump sometimes, wash after each use. **Contact your child health nurse or [Australian Breastfeeding Association](#) counsellor for help.**

ब्रेस्टमिल्क को स्टोर करना

अपने ब्रेस्टमिल्क को साफ कंटेनरों में स्टोर करें। उन्हें गर्म पानी और डिटर्जेंट से ठीक तरह से धो लें। उन्हें साफ पानी से अच्छी तरह से धो लें और उन्हें पेपर टॉवल से सुखा लें या उन्हें हवा में सूखने के लिए छोड़ दें। ये कंटेनर ब्रेस्टमिल्क को स्टोर करने के लिए अच्छे हैं:

- प्लास्टिक की बेबी बोतलें (1)
- फ्रीज करने योग्य प्लास्टिक के कप या ढक्कन सहित कंटेनर (2)
- शिशु आहार के कांच के बने छोटे जार
- विशेष ब्रेस्टमिल्क फ्रीज़र बैग (3)। आप इन्हें फार्मेसियों, बेबी स्टोर्स से और ऑनलाइन प्राप्त कर सकती हैं।

अपने ब्रेस्टमिल्क के लिए कंटेनरों के बारे में अपने अस्पताल से पता करें। कुछ अस्पताल माताओं को ब्रेस्टमिल्क के लिए कंटेनर देंगे यदि उनके शिशु का जन्म समय से पूर्व हुआ हो।

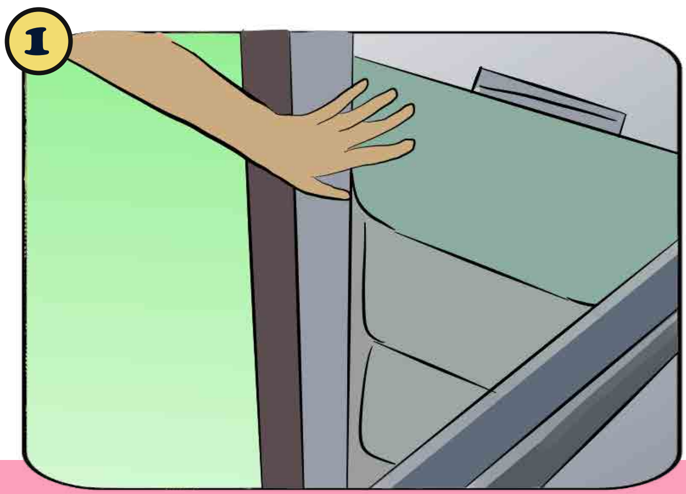
यदि आप ब्रेस्टमिल्क दिन में कई बार **निकाल** रही हैं और आपका शिशु स्वस्थ है, तो हर बार पंप को न धोना उस स्थिति में ठीक रहता है यदि आप अपने ब्रेस्ट पंप के हिस्सों को फ्रिज में प्लास्टिक बैग या बंद कंटेनर में स्टोर करती हैं। यदि आपके पास फ्रिज नहीं है, तो अपने ब्रेस्ट पंप के हिस्सों को ठंडे पानी से धोएँ और उन्हें किसी साफ, बंद कंटेनर में स्टोर करें। यदि आपका शिशु बीमार है, तो अपने डॉक्टर या नर्स से पूछें कि क्या आपके पंप के हिस्सों को साफ करने और स्टोर करने के लिए अतिरिक्त उपाय करने की आवश्यकता है।

दिन में कम से कम एक बार अपने ब्रेस्ट पंप के हिस्सों को अच्छी तरह से धोएँ। पहले सभी हिस्सों को ठंडे पानी से खंगाल लें और फिर उन्हें गर्म पानी और डिटर्जेंट से धो लें। साफ पानी से अच्छी तरह खंगाल लें। पेपर टॉवल से सुखाएँ या बाहर सूखने के लिए छोड़ दें। (4)

यदि आप कभी-कभी ही अपने स्तन पंप का उपयोग करती हैं, तो प्रत्येक उपयोग के बाद धो लें।**मदद के लिए अपनी बाल स्वास्थ्य नर्स या ऑस्ट्रेलियन ब्रेस्टफ़ीडिंग एसोसिएशन के परामर्शदाता से संपर्क करें।**

Freezing your breastmilk

- Write the **date** on the container.
- Once the breastmilk is cold, put it in the **coldest part** of the freezer.(1)
- If you want to add your fresh expressed milk to your frozen milk, cool your expressed milk in the **fridge first.**(2)
- Your breastmilk will **expand** when it freezes. Don't fill the container all the way to the top.



- **Important:** You can store your breastmilk after defrosting it in the fridge for 24 hours. You can only do this if you didn't warm the milk up before.
- If you do not put the breastmilk that you defrosted back in the fridge, you must use it in 4 hours. Do not freeze your breastmilk if it has already been frozen before.

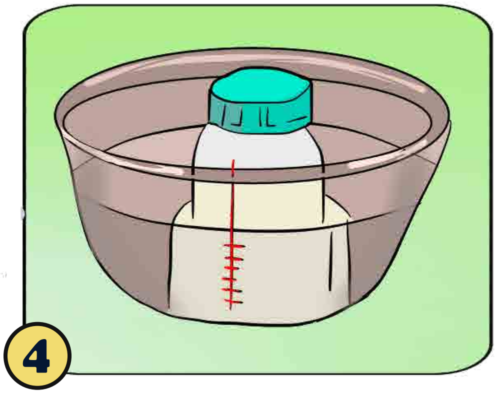
Defrosting and warming up milk:

You can **defrost** your frozen breastmilk in the fridge for 24 hours. You can also warm it up straight away. Do NOT keep your breastmilk at room temperature.

- Put the container of frozen breastmilk under cold water from the tap. Slowly, make the water warmer until the breastmilk turns into liquid.(3)
- Put the container of chilled or defrosted milk in warm water until it is body temperature.(4)
- Do not use a microwave to heat or defrost breastmilk. This can damage it. Some babies have been burnt because the microwave made parts of the milk extremely hot.

- Do not warm up breastmilk again if your baby doesn't finish it. Only warm up small amounts at a time.

अपने ब्रेस्टमिल्क को फ्रीज़ करना



- कंटेनर पर **तारीख लिखें**।
- ब्रेस्टमिल्क ठंडा हो जाने पर इसे फ्रीज़र के **सबसे ठंडे हिस्से** में रखें। (1)
- अगर आप अपने ताज़े निकाले गए दूध में अपने फ्रीज़ किए गए दूध को मिलाना चाहती हैं, **तो पहले** अपने निकाले गए दूध को फ्रिज में ठंडा करें। (2)
- आपका ब्रेस्टमिल्क फ्रीज़ होने पर **फैलेगा**। कंटेनर को पूरा ऊपर तक न भरें।

दूध को डीफ्रॉस्ट करना और गर्म करना:
आप अपने फ्रीज़ किए गए ब्रेस्टमिल्क को फ्रिज में 24 घंटे के लिए डीफ्रॉस्ट कर सकती हैं। आप इसे सीधे गर्म भी कर सकती हैं। अपने ब्रेस्टमिल्क को कमरे के तापमान पर न रखें।

- फ्रीज़ किए गए ब्रेस्टमिल्क के कंटेनर को नल के ठंडे पानी के नीचे रखें। धीरे-धीरे, पानी को तब तक थोड़ा गर्म करें जब तक ब्रेस्टमिल्क तरल में न बदल जाए। (3)
- ठंडे या डीफ्रॉस्ट किए गए दूध के कंटेनर को तब तक गर्म पानी में रखें जब तक यह शरीर के तापमान पर न आ जाए। (4)

- ब्रेस्टमिल्क को गर्म करने या डीफ्रॉस्ट करने के लिए माइक्रोवेव का उपयोग न करें। यह इसे क्षति पहुँचा सकता है। कुछ शिशु इसलिए जल गए क्योंकि माइक्रोवेव से दूध के कुछ हिस्से बहुत अधिक गर्म हो गए थे।
- **महत्वपूर्ण:** आप अपने ब्रेस्टमिल्क को फ्रिज में 24 घंटो के लिए डीफ्रॉस्ट करने के बाद स्टोर कर सकती हैं। आप यह केवल तभी कर सकती हैं जब आपने दूध को पहले गर्म न किया हो।
- यदि आप डीफ्रॉस्ट किए गए ब्रेस्टमिल्क को वापस फ्रिज में नहीं रखती हैं, तो आपको इसे 4 घंटे में उपयोग करना होगा। अपने ब्रेस्टमिल्क को फ्रीज़ न करें यदि इसे पहले फ्रीज़ किया जा चुका है।
- यदि आपका शिशु इसे ख़त्म नहीं करता है, तो ब्रेस्टमिल्क को दुबारा गर्म न करें। एक बार में केवल थोड़ी मात्रा में गर्म करें।

Sore and cracked nipples

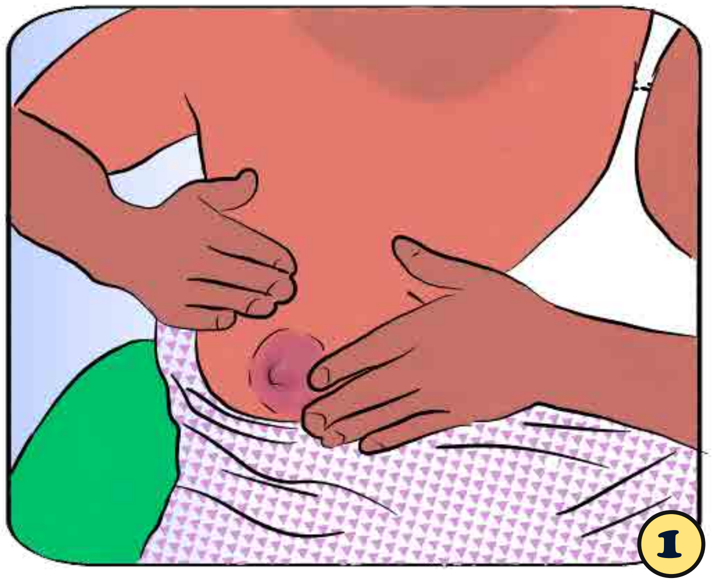
Many new mothers get nipple pain when they start to breastfeed. With help, your nipple pain can get better.

What you can do to help nipple pain:

Try to feed your baby often. It will help your baby relax and suck more gently.

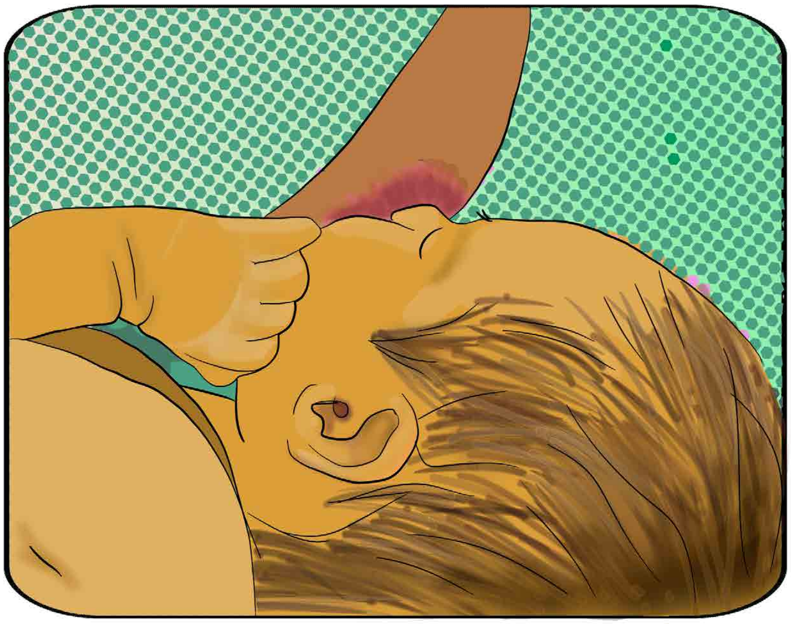
Before feeding your baby:

- Make yourself comfortable. Relax and breathe deeply.
- **Massage** your breasts gently.(1)
- Have a warm shower or use a warm face washer on your breasts.



- **Express** some milk.(2) This will make your nipple softer and help your milk flow.
- Ask your doctor for help if you can't relax because of pain .

निप्पल में घाव और कटे-फटे निप्पल



कई नई माताएँ जब स्तनपान कराना शुरू करती हैं तो उन्हें निप्पल में दर्द होता है। मदद मिलने पर, आपके निप्पल का दर्द कम हो सकता है।

निप्पल दर्द में मदद के लिए आप क्या कर सकती हैं:

अपने शिशु को अक्सर स्तनपान कराने की कोशिश करें। इससे आपके शिशु को आरामदेह महसूस करने और अधिक सहज रूप से चूसने में मदद मिलेगी।

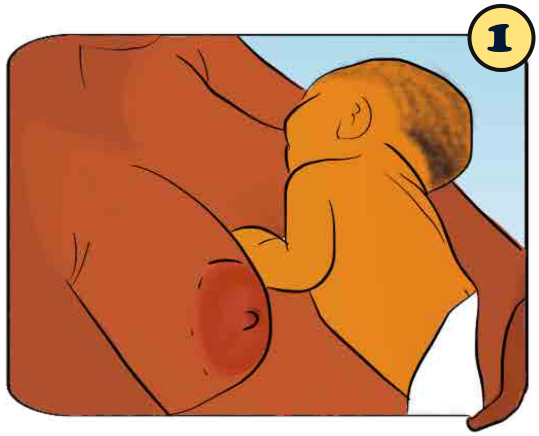
अपने शिशु को स्तनपान कराने से पहले:

- अपने आप को आरामदेह स्थिति में लाएँ। आराम करें और गहरी सांस लें।
- अपने स्तनों की धीरे से **मालिश** करें। (1)
- गर्म पानी से स्नान करें या अपने स्तनों पर किसी गर्म फेस वॉशर का उपयोग करें।
- **थोड़ा दूध निकालें** (2) । इससे आपके निप्पल नरम हो जाएँगे और आपके दूध के बहाव में मदद मिलेगी।
- यदि आप दर्द के कारण आराम नहीं कर पा रही हैं तो मदद के लिए अपने डॉक्टर से बात करें।

When you feed your baby:

- Give your baby the less sore side first.
- Make sure you are holding your baby properly: ① chest to chest, chin to breast (see **page 5** *Putting baby to the breast*). If the baby is in the wrong position, your nipples can hurt more.
- If your nipples are still sore, offer shorter more frequent feeds.

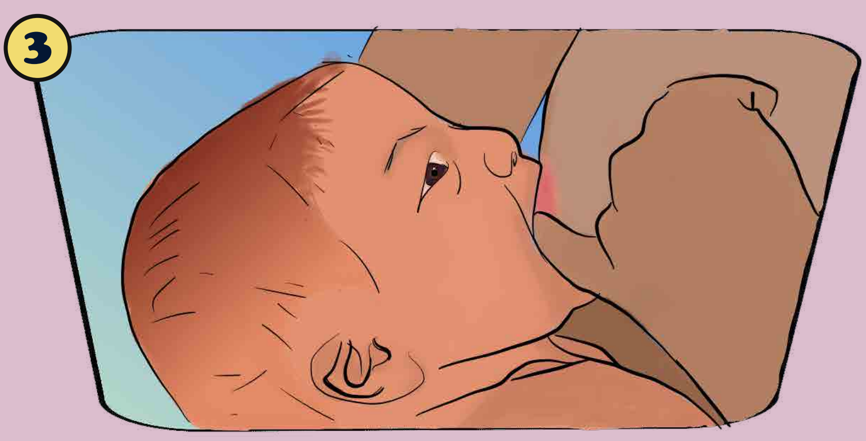
After feeding your baby:



- Express some milk and rub it on your nipple and around the nipple.
- Keep your nipples dry. Let them dry in the air. ② Change your nursing pads often. Leave your bra off for a while.
- Use nipple protectors. This will stop clothes rubbing on your nipples and let air move around.

To prevent nipple pain

- If you need to take your baby off your breast, **use your finger** to open baby's mouth before you take your nipple out. ③ Make sure your hands are clean.
- Don't use anything that will dry your nipples. For example, methylated spirits, shampoo, rough towels or tooth brushes.



जब आप अपने शिशु को स्तनपान कराती हैं:

- अपने शिशु को पहले कम घाव वाली साइड दें।
- सुनिश्चित करें कि आपने अपने शिशु को ठीक से पकड़ा हुआ है: ① छाती से छाती का, स्तन से ठुड्डी का संपर्क (शिशु को अपने स्तन से लगाना देखें **पृष्ठ 5**)। यदि शिशु गलत पोज़ीशन में है, तो आपके निप्पल अधिक दुख सकते हैं।
- यदि आपके निप्पल अभी भी घाव वाले हैं, तो कम समय के लिए अधिक बार स्तनपान कराएँ।

अपने शिशु को स्तनपान कराने के बाद

- कुछ दूध निकालें और इसे अपने निप्पल पर और निप्पल के इर्द-गिर्द मलें।
- अपने निप्पल सूखे रखें। उन्हें हवा में सूखने दें ②। अपने नर्सिंग पैड को अक्सर बदलें। अपनी ब्रा थोड़ी देर के लिए उतार दें।
- निप्पल प्रोटेक्टर्स का इस्तेमाल करें। इससे आपके निप्पल पर कपड़ों की रगड़ लगनी बंद हो जाएगी और चारों ओर से हवा लगेगी।

निप्पल की दर्द को रोकने के लिए

- यदि आपको अपने शिशु को अपने स्तन से हटाने की आवश्यकता है, तो अपने निप्पल को बाहर निकालने से पहले शिशु के मुँह को खोलने के लिए **अपनी उंगली का उपयोग करें** ③ । सुनिश्चित करें कि आपके हाथ साफ हैं।
- ऐसी किसी भी चीज़ का उपयोग न करें जिससे आपके निप्पल सूख जाएँ। उदाहरण के लिए, मेथिलेटेड स्पिरिट, शैंपू, खुरदुरे तौलिये या टूथ ब्रश।

What to do when you have cracked nipples

Find out why you have cracked nipples. It may be because the baby is in the wrong position when you breastfeed. Or you may have an infection. Or something is going wrong with your breast pump.

1

Try the tips for nipple pain. It is important to **position** your baby in the right way.(1)
Let air move around your nipples after feeding your baby.

Is feeding your baby too **painful**? First ask for help and if needed you can take a break from breastfeeding for a few hours, or a whole day to rest your nipples. **Express** your breastmilk to **feed** to your baby.(2) After a break from breastfeeding, return to breastfeeding slowly.

Try giving a breastfeed for one feed and then expressing your milk to give at the next feed.

Give more breastfeeds each day until you aren't doing any more feeds with expressed milk.

See your doctor if your healing is slow or you need pain medicine. If you need more help, talk to the hospital, a child health nurse or an ABA counsellor.

2

जब आपके निप्पल कटे-फटे हों तो क्या करें

पता करें कि आपके निप्पल कटे-फटे क्यों हैं। ऐसा इसलिए हो सकता है क्योंकि जब आप स्तनपान कराती हैं तो शिशु गलत पोज़ीशन में होता है। या आपको कोई संक्रमण हो सकता है। या आपके ब्रेस्ट पंप में कुछ गड़बड़ है।

निप्पल के दर्द के लिए नुस्खे आज़माएँ। आपके शिशु को सही तरीके से **पोज़ीशन में** रखना महत्वपूर्ण है ①। अपने शिशु को स्तनपान कराने के बाद अपने निप्पल के चारों ओर हवा आने दें।

क्या आपके शिशु को दूध पिलाने में **बहुत अधिक दर्द होती है**? पहले मदद माँगें और यदि आवश्यक हो तो अपने निप्पलों को आराम देने के लिए आप स्तनपान से कुछ घंटों के लिए, या पूरे दिन के लिए ब्रेक ले सकती हैं। अपने शिशु को स्तनपान कराने के लिए **अपना ब्रेस्टमिल्क निकालें** ② । स्तनपान से ब्रेक लेने के बाद, स्तनपान पर धीरे-धीरे वापस आएँ।

एक फ़ीड के लिए स्तनपान कराने की कोशिश करें और फिर अगले फ़ीड में देने के लिए अपने दूध को निकालें।

जब तक आप निकाले गए दूध के कोई और फ़ीड नहीं दे रही हैं, तब तक हर दिन अधिक बार स्तनपान कराएँ।

यदि आपको ठीक होने में अधिक समय लग रहा है या आपको दर्द की दवा की आवश्यकता है तो अपने चिकित्सक से मिलें। यदि आपको अधिक सहायता की आवश्यकता है, तो अस्पताल, बाल स्वास्थ्य नर्स या एबीए (ABA) परामर्शदाता से बात करें।

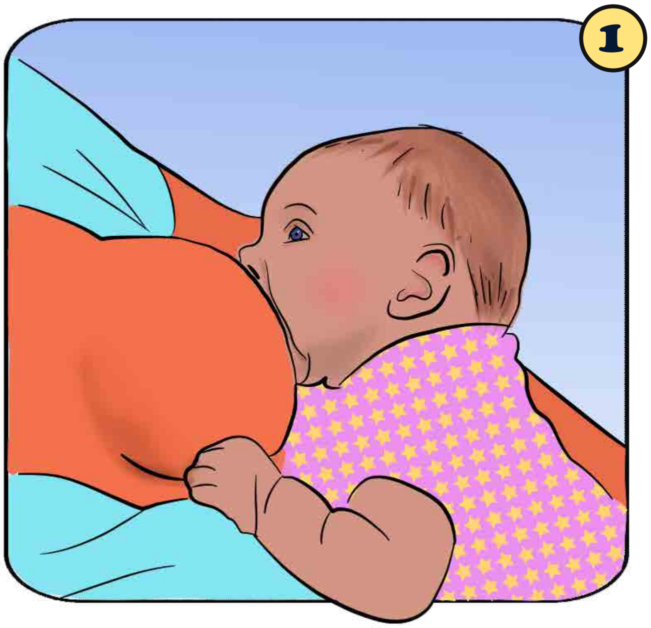
Mastitis and blocked ducts

Blocked ducts

A blocked duct is a lumpy or swollen area of the breast. It may be sore and red. There may be pain when you breastfeed. It is important to get help straight away. If you don't, it can lead to mastitis.

Things to do:

- Feed your baby often from your sore breast. (1)
- Keep it as empty as you can. Many blocked ducts are fixed by the baby's sucking. Start feeding on the sore breast each time.
- Your baby sucks the strongest at the start of a feed. Check your other breast for lumps and swollen areas.
- See a doctor if the lump doesn't go away in a few days, if you get a fever or feel sick.

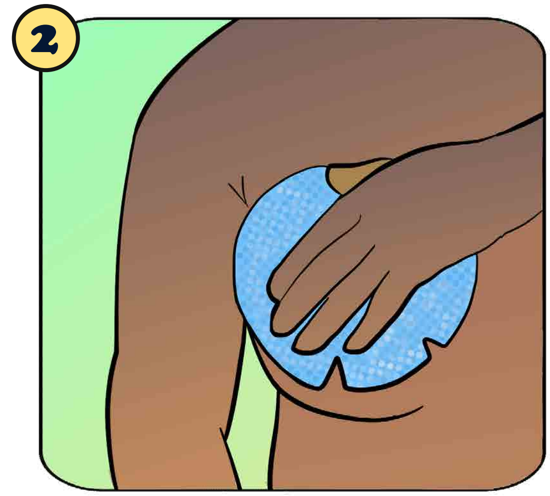


- You can put a **heat pack** on your sore breast for a few minutes before breastfeeding. This can make your milk flow better. You can put a **cold pack** (2) on your breast after breastfeeding to help with pain and swelling.
- Try a different feeding position. Point your baby's chin towards the sore area. This can help move the lump.
- When you feed your baby, gently but firmly massage your breast from behind the lump towards the nipple.
- If your baby won't breastfeed or it is too painful, express your breastmilk with your hand or a pump.
- Rest as much as you can.

स्तन की सूजन और अवरुद्ध नलिकाएँनाली

अवरुद्ध नलिकाएँ

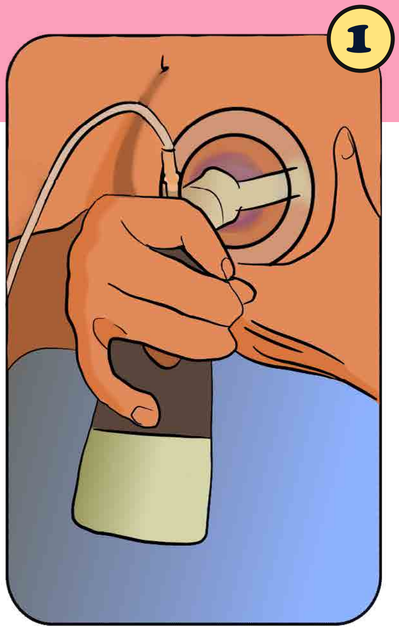
अवरुद्ध नलिका स्तन का उभार वाला या सूजा हुआ हिस्सा है। यह घाव वाला और लाल हो सकता है। स्तनपान कराते समय दर्द हो सकती है। तुरंत मदद प्राप्त करना महत्वपूर्ण है। यदि आप ऐसा नहीं करती हैं, तो इसके कारण स्तन की सूजन हो सकती है।



ये काम करें:

- अपने शिशु को अक्सर अपने घाव वाले स्तन से दूध पिलाएँ। (1)
- जितना अधिक हो सके इसे खाली रखें। बहुत सी अवरुद्ध नलिकाएँ शिशु के चूसने से ठीक हो जाती हैं। हर बार घाव वाले स्तन से दूध पिलाना शुरू करें।
- आपका शिशु स्तनपान की शुरूआत में सबसे अधिक ज़ोर से चूसता है। अपने दूसरे स्तन की गाँठ और सूजन वाले हिस्सों की जाँच करें।
- अगर गाँठ कुछ दिनों में ख़त्म नहीं हो जाती है, आपको बुखार होता है या आप अस्वस्थ महसूस करती हैं तो किसी डॉक्टर को दिखाएँ।
- आप स्तनपान कराने से पहले घाव वाले स्तन पर कुछ मिनटों के लिए **हीट पैक** रख सकती हैं। इससे आपके दूध का बहाव बेहतर हो सकता है। आप दर्द और सूजन को दूर करने के लिए स्तनपान कराने के बाद अपने स्तन पर **कोल्ड पैक** (2) लगा सकती हैं।
- स्तनपान कराने की कोई अलग पोज़ीशन आज़माएँ। अपने शिशु की ठोड़ी को घाव वाले हिस्से की ओर रखें। इससे गाँठ की जगह बदल सकती है।
- जब आप अपने शिशु को दूध पिलाती हैं, तो अपने स्तन की गाँठ के पीछे की ओर से निप्पल की ओर धीरे-धीरे लेकिन सख्ती से मालिश करें।
- यदि आपका शिशु स्तनपान नहीं करता है या यह बहुत पीड़ादायक है, तो अपने ब्रेस्टमिल्क को अपने हाथ से या पंप से निकालें।
- जितना हो सके उतना अधिक आराम करें।

Mastitis



Mastitis is when a large area of your breast is swollen. Sometimes you can get an infection. Your breast can be red, swollen, hot and painful. Your breast skin can be shiny, with red streaks. You may get a high temperature or feel like you have flu. **Keep breastfeeding your baby.** If you don't get help for mastitis, it can cause a breast abscess.

Things to do:

- Get help **straight away.**
- Keep using the tips for a *blocked duct.* Go to bed and rest if you can.
- **Express** your breastmilk with hand or a pump to help keep your breast empty. (1)
- Breastfeed **often** to keep your breast empty. Your **breastmilk is safe** for your baby.
- Start feeding with the sore breast first while your baby is sucking strongly.
- **Speak to your doctor or nurse.** Ask your doctor or pharmacist if you need pain medicine.

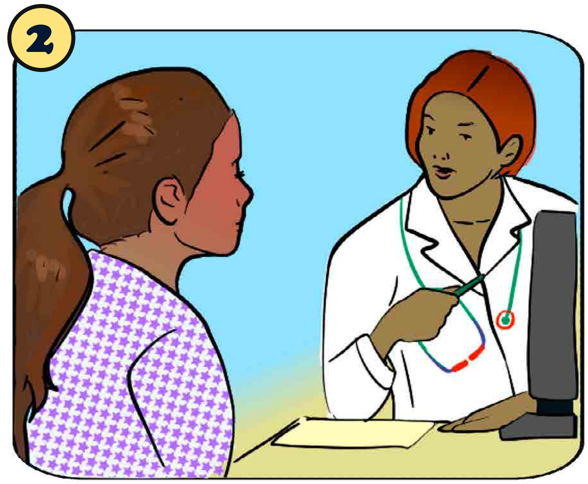
How can I prevent mastitis?

- Take your time when breastfeeding.
- Don't let your breasts become too full.
- Try not to wear tight bras or clothes. Don't sleep on your stomach.
- Look after your health and try not to stress.

Remember: **Get help straight away. See a doctor straight away if the blocked duct doesn't go away in a few days. See your doctor if you get a fever, feel sick or your breast becomes fuller or harder. (2) Contact your child health nurse or Australian Breastfeeding Association (ABA) counsellor for more help.**

स्तन की सूजन

स्तन की सूजन तब होती है जब आपके स्तन का एक बड़ा हिस्सा सूज जाता है। कभी-कभी आपको संक्रमण हो सकता है। आपके स्तन लाल, सूजे हुए, गर्म और पीड़ादायक हो सकते हैं। आपके स्तन की त्वचा लाल धारियों वाली, चमकीली हो सकती है। आपको तेज़ बुखार हो सकता है या ऐसा महसूस हो सकता है कि आपको फ्लू है। **अपने शिशु को स्तनपान कराना जारी रखें**। यदि आपको स्तनों की सूजन के लिए मदद नहीं मिलती है, तो इससे स्तन पर फोड़ा हो सकता है।



ये काम करें:

- **तुरंत मदद लें।**
- अवरुद्ध नलिका के लिए ऊपर दिए गए सुझावों पर अमल करती रहें। अगर हो सके तो बेड पर लेटकर आराम करें।
- अगर हो सके तो बेड पर लेटकर आराम करें। अपने स्तन को खाली करने के लिए अपने ब्रेस्टमिल्क को हाथ या **किसी पंप से निकालें** (1)।
- अपने स्तनों को खाली रखने के लिए **अक्सर स्तनपान कराएँ**। आपका ब्रेस्टमिल्क आपके शिशु के लिए **सुरक्षित** है।
- अपने शिशु को पहले घाव वाले स्तन से दूध पिलाना शुरू करें जब आपका शिशु ज़ोर लगाकर चूसता है।
- **अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें**। अगर आपको दर्द की दवा चाहिए तो **अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से पूछें**।

मैं स्तनों की सूजन को कैसे रोक सकती हूँ?

- स्तनपान कराते समय अपना पूरा समय दें।
- अपने स्तनों को बहुत भरा हुआ न होने दें।
- कोशिश करें कि टाइट ब्रा या कपड़े न पहनें। पेट के बल न सोएँ।
- अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें और तनाव से बचने का प्रयास करें।

***याद रखें:* तुरंत मदद लें। यदि अवरुद्ध नलिका कुछ दिनों में ठीक नहीं हो जाती है तो तुरंत डॉक्टर को दिखाएँ। यदि आपको बुखार आता है, अस्वस्थ महसूस करती हैं या आपके स्तन भरे हुए या सख्त हो जाते हैं तो अपने डॉक्टर को दिखाएँ (2)। अधिक मदद के लिए बाल स्वास्थ्य नर्स या ऑस्ट्रेलियन ब्रेस्टफ़ीडिंग एसोसिएशन (ABA) के परामर्शदाता से संपर्क करें।**

Working and breastfeeding

You can go back to work or study when you are breastfeeding. Many women do. Breastmilk is important for your baby. It's better to breastfeed your baby a little bit than not at all.

Ways you can work and breastfeed: Baby between 6 weeks and 6 months.

OPTION 1:
Breastfeed your baby

- Have the baby at work with you.
- Your carer could bring the baby to you or message you to come and feed the baby. Find child care close to your work so you can go to child care to feed your baby.

OPTION 2: When you are at work

- You can leave your breastmilk in a bottle or cup for the carer to feed your baby.(1) If you work all day, you may need to leave the carer enough milk to feed your baby two or more times.
- Feed your baby before you leave child care and breastfeed again when you get to child care.
- At work, you may need to express your milk every 3–4 hours or if your breasts feel very full and uncomfortable. You can express your breastmilk during breaks and keep it for the next day. Store your breastmilk in a **fridge** (2) or a **cooler bag.**

OPTION 3: Buy formula. Only for your baby to have when you are at work. **When you are with your baby, breastfeed often.**

नौकरी करना और स्तनपान कराना

जब आप स्तनपान करा रही हों तो आप वापस नौकरी या पढ़ाई करने जा सकती हैं। कई महिलाएँ ऐसा करती हैं। ब्रेस्टमिल्क आपके शिशु के लिए महत्वपूर्ण है। अपने शिशु को स्तनपान बिल्कुल नहीं कराने से थोड़ा-थोड़ा कराना बेहतर होता है।

ऐसे तरीके जिनसे आप नौकरी कर सकती हैं और स्तनपान भी करा सकती हैं: 6 सप्ताह से 6 माह के बीच का शिशु।

विकल्प 1: अपने शिशु को स्तनपान कराएँ

- शिशु को काम पर अपने साथ ले जाएँ।
- आपकी देखभालकर्ता शिशु को आपके पास ला सकती है या आपको संदेश भेज सकती है कि आप आकर शिशु को दूध पिला दें। अपने काम के स्थल के निकट शिशु देखभाल सुविधा का पता लगाएँ ताकि आप अपने शिशु को दूध पिलाने के लिए शिशु देखभाल सुविधा में जा सकें।

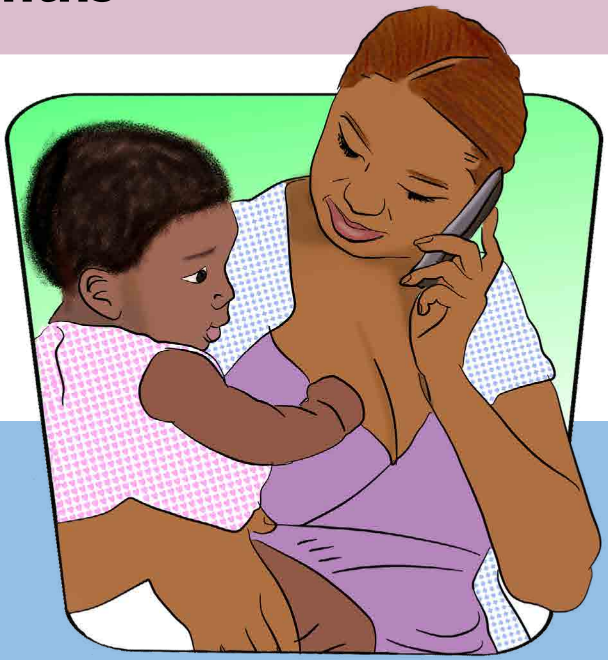
विकल्प 2: जब आप काम पर हों

- देखभालकर्ता आपके शिशु को दूध पिला सके इसके लिए आप अपने ब्रेस्टमिल्क को किसी बोतल या कप में छोड़ सकती हैं। (1) यदि आप पूरे दिन काम करती हैं, तो आपको अपने शिशु को दो या अधिक बार दूध पिलाने के लिए देखभालकर्ता के पास पर्याप्त दूध छोड़ना पड़ सकता है।
- शिशु देखभाल सुविधा से निकलने से पहले अपने शिशु को दूध पिलाएँ और वापस शिशु देखभाल सुविधा में पहुँचकर उसे फिर दूध पिलाएँ।
- काम पर, आपको अपने दूध को हर 3 से 4 घंटे में या उस परिस्थिति में निकालना पड़ सकता है जब आपके स्तन बहुत भरे हुए हों और आप असहज महसूस करें। आप अपने ब्रेस्टमिल्क को ब्रेक के दौरान निकाल सकती हैं और इसे अगले दिन के लिए रख सकती हैं। अपने ब्रेस्टमिल्क को **फ्रिज** (2) **या किसी कूलर बैग में** स्टोर करें।

विकल्प 3: फ़ार्मूला खरीदें। आपके शिशु को केवल तभी पिलाने के लिए जब आप काम पर हों। **जब आप अपने शिशु के साथ होती हैं, तो अक्सर स्तनपान कराएँ**

Options for a baby over 6 months

Leave expressed breastmilk and solid food for your baby. Give your baby **formula** and **solid food** when you are at **work** and **breastmilk** when you are at **home**.



Common questions

Does breastfeeding mean my baby won't take a bottle?

Some mothers worry that their baby may not feed from a bottle. They worry this will be a problem when they go back to work. It can take time for baby to get used to a bottle. Try offering a bottle of expressed breastmilk one or two times a week. If your baby won't take the bottle, try again in a few days.

Ask the carer to feed your baby with a bottle when your baby can't see you. This is a good way to get your baby used to change. Some mothers like to teach their baby to drink from a cup instead of a bottle.

For small babies, use a small cup.[1] Older babies (6 months or more) like to drink from the baby cups you can buy from shops.

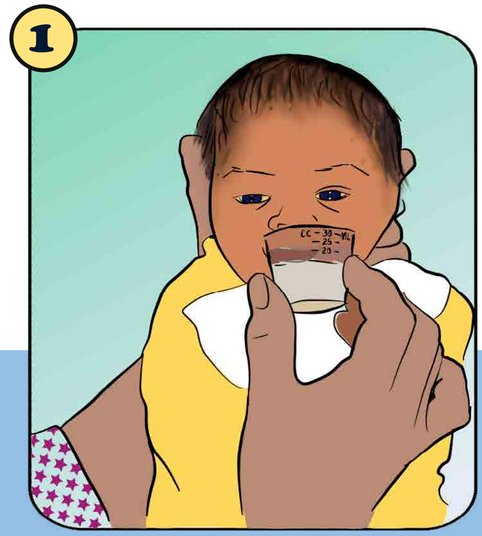
Is it harder to leave a breastfed baby at home than a bottle-fed baby?

Breastfed babies are not harder to leave at home than bottle-fed babies. Every baby is different. You can make it easier to leave your baby at home by slowly spending more time apart. Try to leave your baby with the same carers.

6 महीने से अधिक उम्र के शिशु के लिए विकल्प

अपने शिशु के लिए निकाला गया ब्रेस्टमिल्क और ठोस आहार छोड़ें।

जब आप काम पर हों तो अपने शिशु को फार्मूला और ठोस आहार दें और जब आप घर पर हों तो ब्रेस्टमिल्क दें।



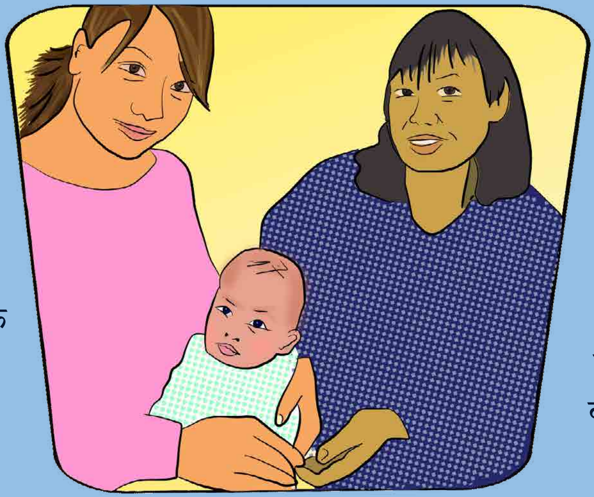
सामान्य प्रश्न

क्या स्तनपान कराने का मतलब यह है कि मेरा शिशु बोतल नहीं लेगा?

कुछ माताएँ यह चिंता करती हैं कि शायद उनका शिशु बोतल से दूध नहीं पिएगा। वे चिंता करती हैं कि यह तब एक समस्या होगी जब वे काम पर वापस जाएँगी।

शिशु को बोतल की आदत लगने में समय लग सकता है। सप्ताह में एक या दो बार निकाले गए ब्रेस्टमिल्क की बोतल देने की कोशिश करें। यदि आपका शिशु बोतल नहीं लेता है, तो कुछ दिनों बाद फिर से कोशिश करें। देखभालकर्ता से कहें कि वह आपके शिशु को बोतल से तब दूध पिलाए जब आपका शिशु आपको न देख पा रहा हो। यह आपके शिशु को बदलाव के लिए आदी करने का एक अच्छा तरीका है।

कुछ माताएँ यह पसंद करती हैं कि उनका शिशु बोतल के बजाय कप से पीना सीखे। छोटे शिशुओं के लिए, छोटे कप का उपयोग करें (1)। बड़े शिशु (6 महीने या उससे अधिक) ऐसे बेबी कप से पीना पसंद करते हैं जो आप दुकानों से खरीद सकती हैं।



क्या बोतल से दूध पीने वाले शिशु की तुलना में स्तनपान करने वाले शिशु को घर पर छोड़ना अधिक मुश्किल होता है?

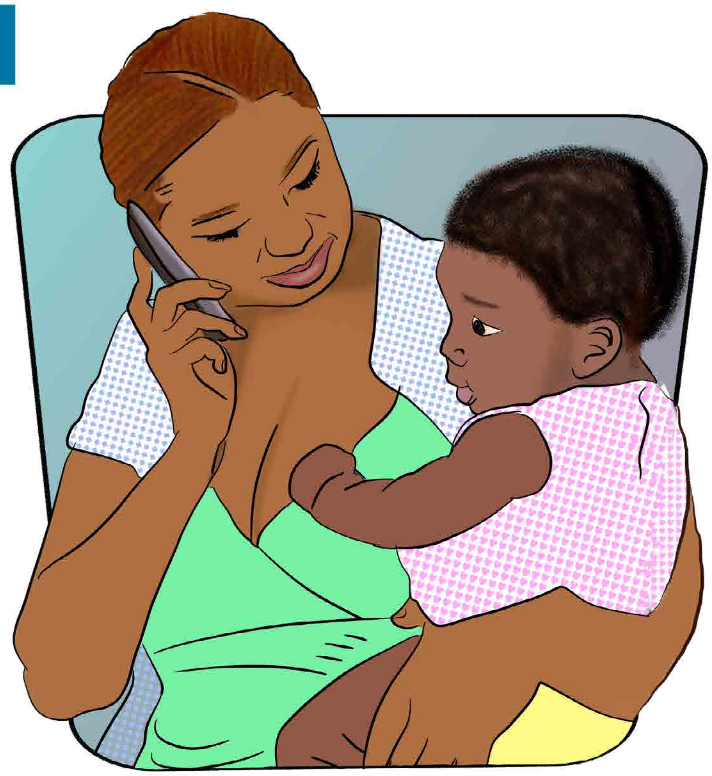
बोतल से दूध पीने वाले शिशुओं की तुलना में स्तनपान करने वाले शिशुओं को घर पर छोड़ना अधिक मुश्किल नहीं होता है।

हर शिशु अलग होता है। आप धीरे-धीरे अधिक समय अलग रहकर अपने शिशु को घर पर छोड़ना आसान बना सकती हैं। अपने शिशु को एक ही देखभालकर्ता के पास छोड़ने की कोशिश करें।

Australian Breastfeeding Association

Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum

1800 686 268



नेशनल ब्रेस्टफ़ीडिंग हेल्पलाइन सप्ताह में 7 दिन खुली रहती है। स्तनपान कराने के बारे में किसी एबीए स्वयंसेवक परामर्शदाता से बात करने के लिए कॉल करें।

यदि आप अंग्रेजी अच्छी तरह से नहीं बोल पाती हैं, तो 131 450 पर ट्रांसलेटिंग और इंटरप्रेटिंग सर्विस (टीआईएस) को कॉल करें और उन्हें 1800 686 268 पर ब्रेस्टफ़ीडिंग हेल्पलाइन को कॉल करने के लिए कहें।

अधिक जानकारी:

www.breastfeeding.asn.au

Interpreter

131 450

How many feeds is normal?

How do you know if your baby is getting enough?

LiveChat can help you with answers to your breastfeeding questions. Become an ABA member for LiveChat support.

Australian Breastfeeding Association

Find out more ▸

LiveChat now available

mum2mum

Get the App

www.breastfeeding.asn.au