

How Breastfeeding Works



Australian
Breastfeeding
Association



an
illustrated
guide



एक सचित्र
निर्देशिका

स्तनपानले
कसरी काम गर्दछ

Nepali

अस्ट्रेलिया स्तनपान संघ २०२१

©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

स्तनपानले कसरी काम गर्दछ

p1

How breastfeeding works

बच्चालाई स्तनमा राख्ने

p5

Putting baby to breast

धेरै बढी दूध

p9

Too much milk

बढी दूध बनाउने

p15

Making more milk

स्तनको दूधलाई निचोरेर निकाल्ने

p23

Expressing breastmilk

स्तनको दूध भण्डारण

p29

Storing breastmilk

घाउ भएको स्तनको मुन्टो

p35

Sore nipples

थुनेलो र अवरूद्ध भएका नलिकाहरू

p41

Mastitis & blocked ducts

काम र स्तनपान

p45

Working & breastfeeding

विषय सूचि

कृपया त्यस सेक्सनमा जान
छविमा क्लिक गर्नुहोस्

How Breastfeeding Works

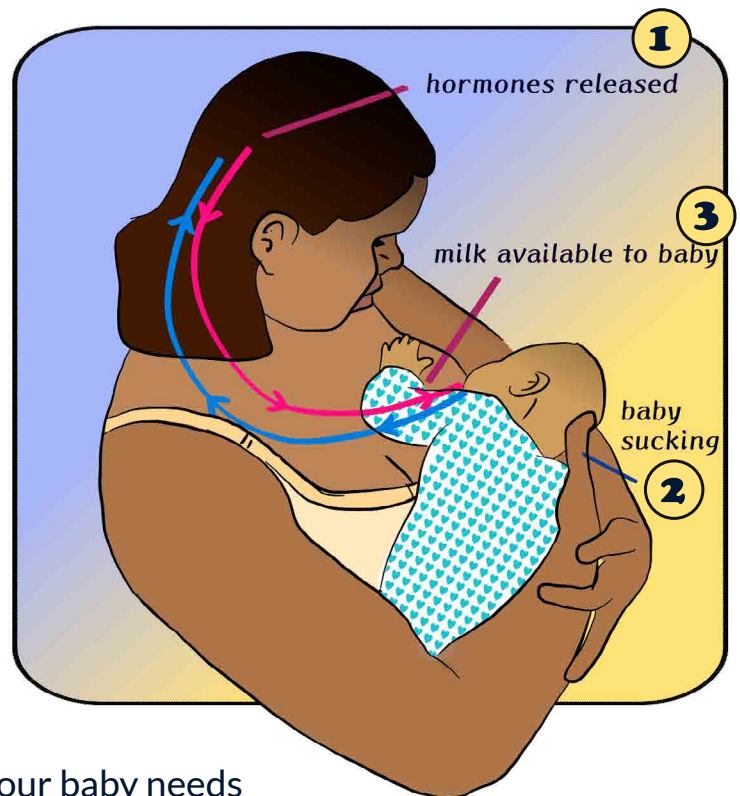
The more breastmilk your baby drinks, the more milk your breasts will make. Your body will send out a **message**¹ when your **baby sucks**² on your **breast**. This will tell your body to **make breastmilk** and let it flow.³

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.

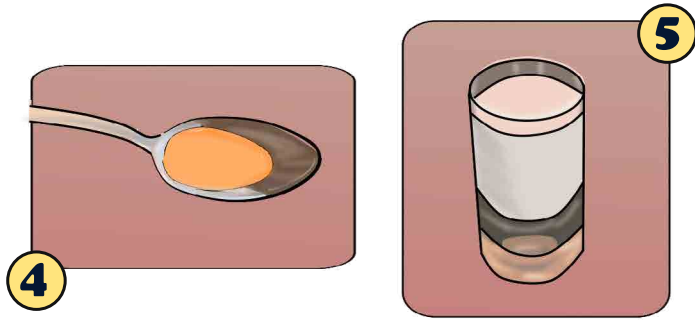


Here is how to tell if your milk is flowing properly:

- 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.

स्तनपानले कसरी काम गर्दछ

तपाईंको बच्चाले जति धेरै दूध पिउँदछ, तपाईंको स्तनहरूले त्यति नै दूध बनाउँछ। तपाईंको शिशुले तपाईंको स्तन चुस्दा तपाईंको शरीरले सन्देश ① पठाउँछ। यसले तपाईंको शरीरलाई स्तनको दूध बनाउन र प्रवाह गर्न सन्देश पठाउँछ। ③



तपाईंको स्तनमा बन्ने पहिलो दूध बाक्लो र पहेँलो हुन्छ। यसलाई 'कोलोस्ट्रम' भनिन्छ। ④

तपाईंको बच्चालाई यो दूध खुवाउनु महत्वपूर्ण छ किनकि यसले तपाईंको बच्चालाई बिरामी हुनबाट बचाउँछ।

तपाईंको स्तनको दूध बिस्तारै पातलो हुनेछ र निलो निलो सेतो रङ ⑤ मा परिणत हुन्छ। तपाईंको स्तनको दूधमा अझै पनि तपाईंको बच्चाहरू बढ्न र पेट भर्नको लागि सबै तत्वहरू हुन्छ।

तपाईंको दूध ठीक बगिरहेको छ भनेर कसरी भन्नेबारे यहाँ लेखिएको छ:

- तपाईंले स्तनपान गराउँदाको सुरुवातमा तपाईंको बच्चाले चाँडो चुस्छ। दूध बग्नु थालेपछि तपाईंको बच्चाले चुसेर अनि बिस्तारै निल्न थाल्छ। बच्चा समय-समयमा रोकिन्छ र त्यसपछि फेरि चुस्न र निल्न थाल्छ।
- तपाईंले आफ्नो स्तन चर्ह्याएको र झुनझुन भएको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ।
- कहिलेकाहीँ तपाईंको स्तनहरू पूरा भरिएको जस्तो र अर्को समयमा स्तनले दूध चुहाउला जस्तो लाग्न सक्छ।
- तपाईंलाई तिर्खा लागेको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ।

The way you feel can change how your breastmilk flows.

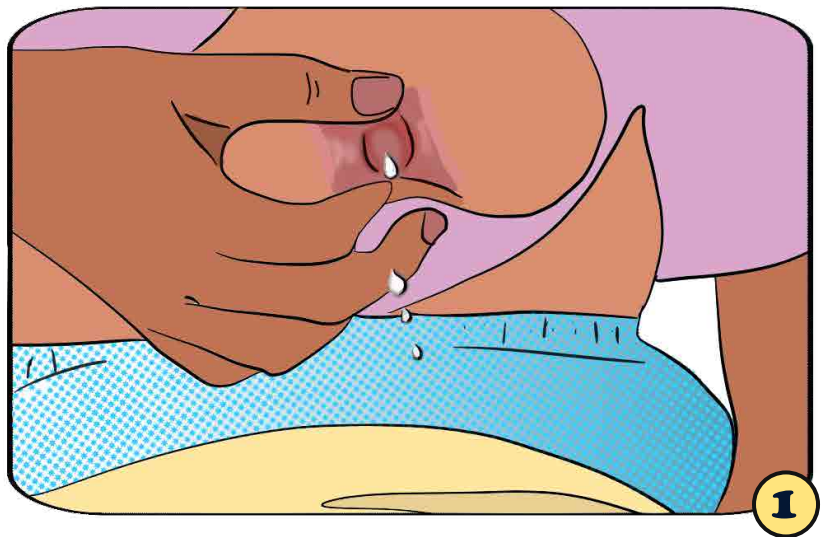
For example, if you feel tired, tense or shy your milk may flow slowly. Being relaxed will help your milk flow better.

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

Express a few drops of milk before putting your baby to your breast. ❶

Gently massage your breast while feeding your baby.

Make sure your baby is positioned correctly. See [page 5](#)



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. ❷
- 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.

तपाईंले अनुभूति गर्ने तरिकाले तपाईंको दूध कसरी बग्छ भन्ने कुरालाई परिवर्तन गर्न सक्छ



उदाहरण को लागि, यदि तपाईंले थकित भएको, तनाव वा लजालु भएको महसूस गर्नुहुँदा तपाईंको दूध बिस्तारै बहन सक्छ। आराममा हुँदा तपाईंको दूध राम्रोसँग बग्गमा मद्दत पुर्याउँछ।

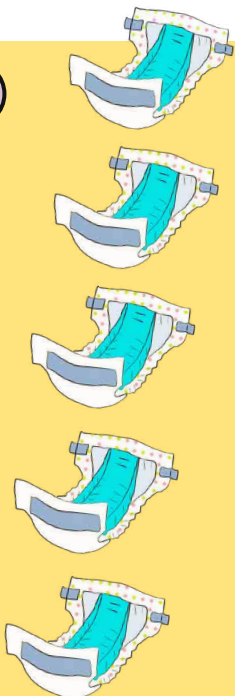
आफैलाई आरामदायक बनाउनुहोस्। तपाईंको नजिकमा एक पेय र स्वस्थ खाजा छ राख्नुहोस्।

तपाईंको बच्चालाई स्तनमा राख्नु अघि केही थोपा दूधहरू स्तन दबाएर निकाल्नुहोस्। ❶

तपाईंको बच्चालाई दूध खुवाउँदा बिस्तारै तपाईंको स्तनमा मालिस गर्नुहोस्।

तपाईंको बच्चा सहि स्थानमा (पोजिसन) रहेको निश्चित गर्नुहोस्। (पृष्ठ ५)
' खण्ड हेर्नुहोस्।

2



म कसरी भन्न सक्छु कि मेरो बच्चाले पर्याप्त दूध खाँदैछ?

यदि निम्न लेखिए बमोजिम भएमा तपाईंको बच्चाले पर्याप्त मात्रामा दूध पाउँदै छ:

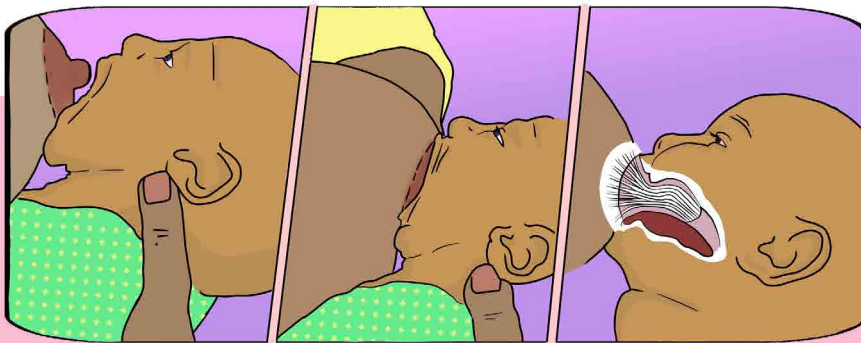
- तपाईंको बच्चाले रात दिन जब उनीहरूले चाहान्छन् तब स्तनपान गरिरहेको छ। कहिलेकाँही तपाईंको बच्चाले २४ घण्टामा १० देखि १२ पटक वा त्यो भन्दा बढी स्तनपान गर्नेछ।
- २४ घण्टामा बच्चाहरूले उनीहरूको ५ पटक वा त्यो भन्दा बढी पटक दिसापिसाव (न्याप्पी भिजेको) गर्छ र ३ वा त्यो भन्दा बढी नरम दिसा पनि गरेको हुनुपर्छ। बच्चाहरू ठूलो हुँदै गएपछि तिनीहरूले कम दिसा गर्न थाल्छन्। ❷
- तपाईंको बच्चा जागेको छ, चलमल गर्छ र खुशी छ।
- प्रत्येक २ वा ३ हप्तामा तपाईंको बच्चाको तौल नाप्नुहोस्। यस समय अवधिमा तपाईंको बच्चाको वजन बढ्छ।
- तपाईंको बच्चाको टाउको र शरीर बढ्नेछ।

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.

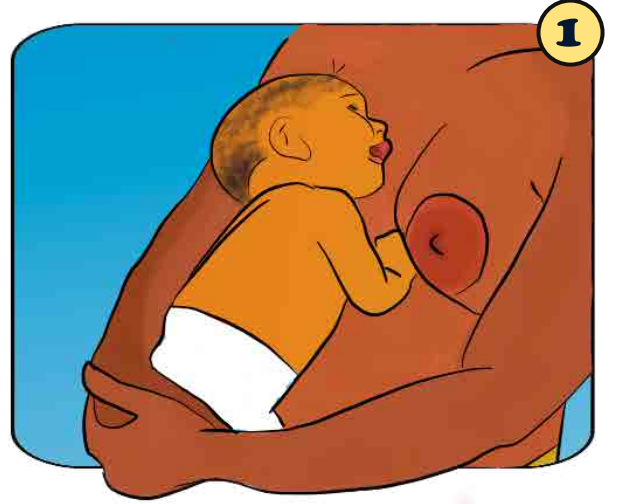
- 1 Put your baby upright between your breasts. Talk to your baby. Look into the baby's eyes. Gently touch the baby.
- 2 Gently support your baby's shoulders and bottom. Your baby may bob around on your chest before moving to your breast.
- 3 When your baby's chin touches your breast, your baby may attach without help. Don't rush things. Enjoy your baby.



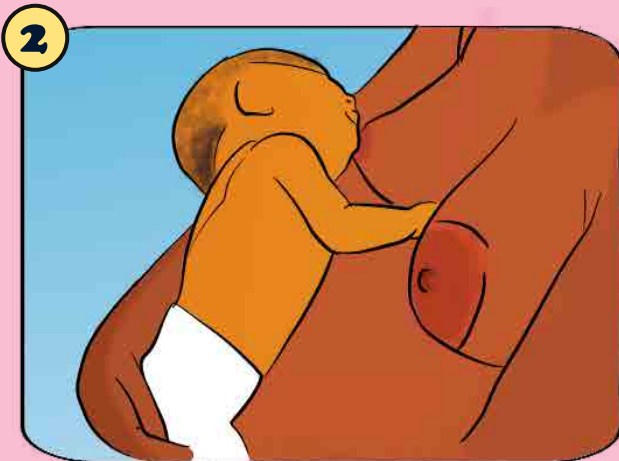
बच्चालाई तपाईंको स्तनमा राख्ने

तपाईंको बच्चालाई आफ्नो प्राकृतिक ज्ञानलाई पालना गर्न दिनुहोस् । यसलाई 'शिशुको नेतृत्वले टसाउने' गरेको चाह भनिन्छ । यो तपाईंले बच्चा जन्मनासाथ वा त्यस पछिको कुनै पनि समयमा सुरु गर्न सक्नुहुन्छ । आरामसँग बस्नुहोस् । तपाईंको ढाडलाई अड्याउनुहोस् र पछाडि ढल्कनुहोस् ।

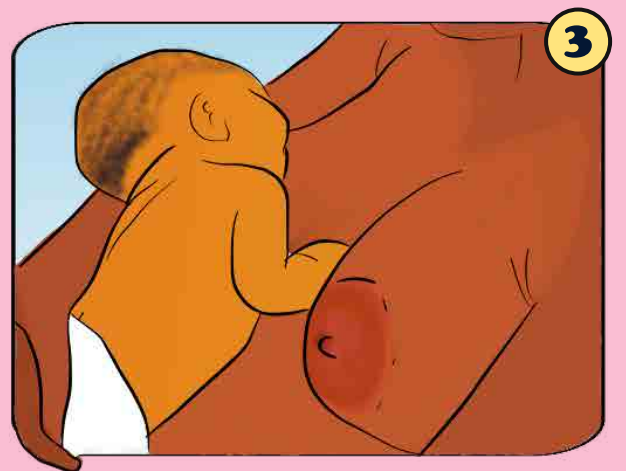
तपाईंको बच्चा जागेको र शान्त हुँदा सुरु गर्नुहोस् । तपाईंको बच्चाको लुगाहरू खोली दिनुहोस् तर न्याप्पीलाई लगाएको अवस्थामा छोड्नुहोस् । तपाईंको चोली र ब्रा हटाउनुहोस् । यदि तपाईं चिसो महसुस गर्नुहुन्छ वा गोपनीयता चाहिएको छ भने तपाईंले आफ्नो काँधमा केही लगाउन सक्नुहुन्छ ।



तपाईंको बच्चालाई तपाईंको छातीको बीचमा ठाडो पारेर राख्नुहोस् । आफ्नो बच्चासँग कुरा गर्नुहोस् । बच्चाको आँखामा हेर्नुहोस् । बच्चालाई बिस्तारै छुनुहोस् ।



बिस्तारै तपाईंको बच्चाको काँध र पिँधलाई सहारा दिनुहोस् । तपाईंको स्तनमा जानु अघि तपाईंको बच्चा तपाईंको छातीमा झुम्र सक्छ ।

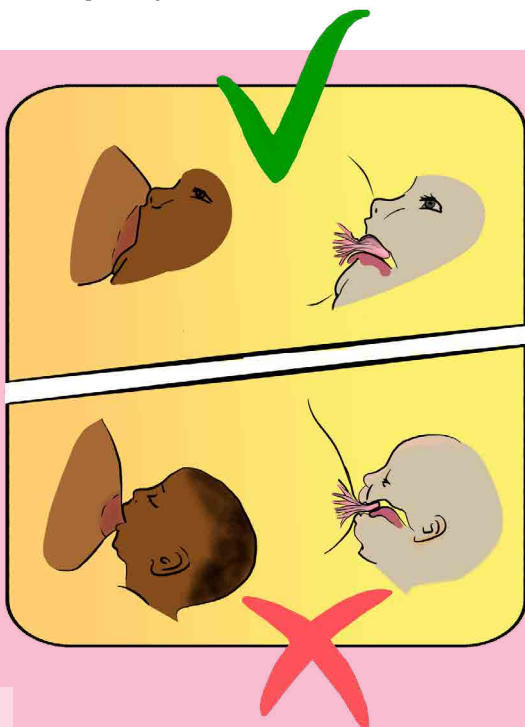


तपाईंको बच्चाको चिन चिउडोले तपाईंको स्तनलाई छुँदा तपाईंको बच्चा कुनै सहायता बिना टाँसिन सक्छ । हतार नगर्नुहोस् । आफ्नो बच्चाको आनन्द लिनुहोस् ।

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.



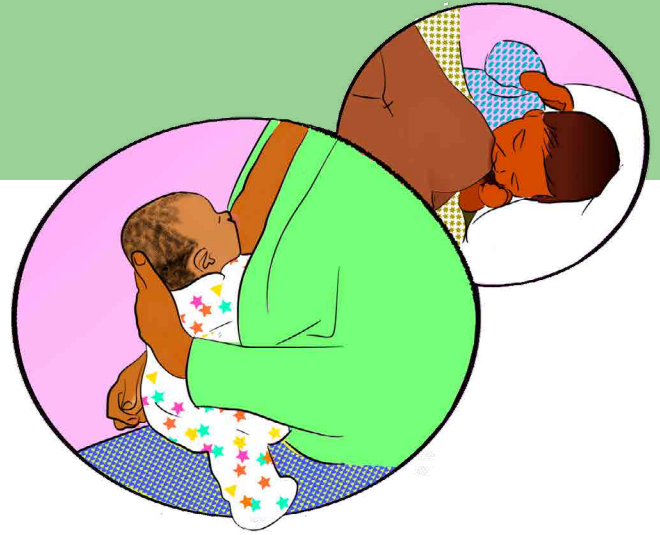
Many mothers get nipple pain when they start learning to breastfeed. Ask for help if the pain lasts for more than 10 seconds or your nipple is damaged.

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 गराउने तरिकाहरू:

अस्पतालका कर्मचारीहरूले तपाईंलाई स्तनपान गराउन विभिन्न तरिका सिकाउन सक्छन्:

- आरामदायी ओछ्यान वा कुर्सी फेला पार्नुहोस् । तपाईं अडेस लगाउनको लागि तपाईंको पछाडि सिरानीहरू राख्न सक्नुहुन्छ ।
- तपाईं तर्फ फर्काएर तपाईंको बच्चाको शरीरलाई नजिक ल्याउनुहोस् । बच्चाको काँध र घाँटीलाई अड्याउनुहोस् ।
- बच्चाको टाउकोलाई केही झुक्न दिनुहोस् । तपाईंको बच्चाको तल्लो पाखुरालाई बाहिर लैजानुहोस् वा यसलाई आफ्नो कम्मर वरिपरि राख्नुहोस् ।
- तिनीहरूको घाँटी थोरै तन्किएर तपाईंको बच्चाको शरीर तपाईंको शरीर वरिपरि लपेटिनु पर्छ ।
- तपाईंको बच्चाको **नाक तपाईंको स्तनको टुप्पो जत्तिकै** स्तरमा हुनुपर्छ । तपाईंको **बच्चालाई** तपाईंको **स्तनमा** ल्याउनुहोस् ।
- पाईंको बच्चालाई तपाईंको स्तनको नजिक आउन मद्दत गर्नको लागि अलिक पछाडि झुक्नुहोस् । पहिले **बच्चाको चिउँडोले** तपाईंको छातीलाई छुनु पर्छ । यसले तपाईंको बच्चालाई चौडा खोल्न र त्यसपछि स्तनमा टाँसिन सिकाउँछ ।



- आफ्नो स्तनलाई समात्नुहोस् र तपाईंको स्तनको मुन्टोलाई बच्चाको मुखको छाता तर्फ सोझ्याउनुहोस् । तपाईंको बच्चाको मुख पुरा खुला भएपछि तपाईंको बच्चालाई स्तनमा टसाउनुहोस् । तपाईंको बच्चाको **मुखभरि** स्तन र तिनीहरूको छाती तपाईंको छातीमा टासिएको र चिउँडो स्तनमा हुनु पर्छ । र चिउँडो स्तनमा हुनु पर्छ ।
- यदि यो सहि लाग्दैन भने, आफ्नो औलालाई शिशुको गुमस बीचमा राख्नुहोस् र चुसलाई रोक्नको लागि बिस्तारै ताक्नुहोस् । बच्चालाई आफ्नो छातीबाट हटाउनुहोस् । तपाईंले यसो गर्नु अघि तपाईंको हातहरू सफा भएको निश्चित गर्नुहोस् ।

धेरै आमाहरूलाई स्तनपान गराउन सिक्न थाल्दा स्तनको मुन्टो दुख्ने गर्छ । यदि दुखाई १० सेकेन्ड भन्दा बढी समयसम्म रह्यो वा तपाईंको स्तनको मुन्टामा हानि भयो भने मद्दत लिनुहोस् ।

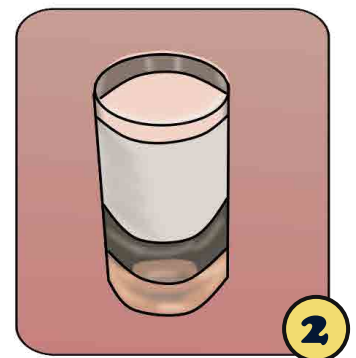
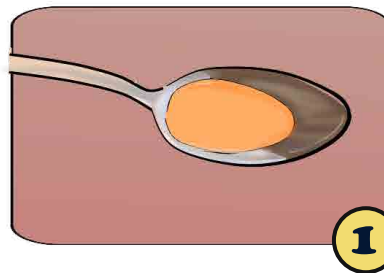
समय बित्दै जाँदा तपाईं र तपाईंको बच्चाले स्तनपान गराउन **सिक्नुहुनेछ** । तपाईंले केहि **नयाँ कुरा सिक्दा अन्योलता** हुनु सामान्य कुरा हो । **अभ्यासबाट** स्तनपान गराउन सजिलो हुनेछ । तपाईंलाई मद्दत गर्नको लागि **सूडेनीहरू** छन् । **सहयोगको माग्न** नडराउनुहोस् ।



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** ❶ to **thin** and **blush-white breastmilk**. ❷ 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 your 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. ❸
- 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.

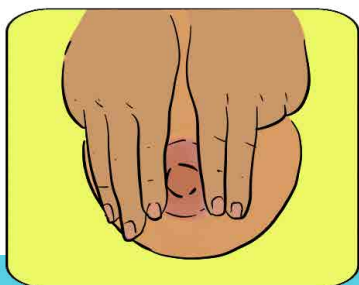
अति धेरै दूध

तपाईंको बच्चा जन्मेको दुई वा तीन दिन पछि तपाईंको दूध परिवर्तन हुन सुरु हुन्छ। यो 'कलोस्ट्रम' ❶ भनिने बाक्लो र पहुँलो दूधबाट पातलो र नीलो नीलो सेतो दूधमा ❷ परिणत हुन जान्छ। यस्तो परिवर्तन हुँदा कहिलेकाहीँ स्तनहरूमा धेरै दूध र अधिक रगत प्रवाह हुन सक्छ। तपाईंको स्तनहरू कसिलो, कडा र असहज महसुस हुन सक्छ।

यसलाई अतिपूरण (engorgement) भनिन्छ। यदि बच्चाले चाहना गर्दा तपाईंले बच्चालाई स्तनपान गर्न दिनुहुन्छ भने पूर्णता चाँडै घट्दै जान्छ। यसको अर्थ तपाईंको बच्चाको लागि दूधको सहि मात्रा रहेको छ भन्ने हो। यदि तपाईंको स्तन एकदमै भरिएको छ वा असजिलो भएको छ भने नर्सहरूलाई भन्नुहोस्। तपाईंको बच्चा पर्याप्त भइरहेको छ भनेर पक्का गर्न स्तनपान गराउने सल्लाहकार वा सुँडेनीको सल्लाह लिनुहोस्।

तपाईंको स्तनलाई नरम गर्नको लागि आसन/स्थितिहरू:

तेर्सोँ औलाहरू



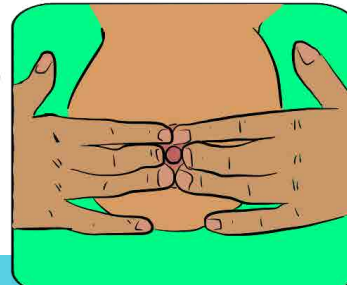
horizontal fingers

'फूल' होल्ड



'flower' hold

ठाडोँ औलाहरू



vertical fingers

Positions for softening your breasts

मद्दतको लागि के गर्न सकिन्छ

- एउटा भरिएको स्तनमा तपाईंको बच्चालाई टाँस गाह्रो हुन सक्छ। बच्चालाई स्तनपान गराउनु अघि हातले थिचेर थोरै दूध निकाल्नुहोस्। तपाईंले आफ्नो स्तन दबाउन स्तनको मुन्टो वरिपरि आफ्नो औलाहरूलाई पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको औलाहरूले २ देखि ३ मिनेटसम्म वा तपाईंको स्तन नरम नभएसम्म थिच्नुहोस् (नरम पार्ने प्रविधिको लागि माथि हेर्नुहोस्)।
- स्तनपान गराउनु भन्दा केही मिनेट अगाडि तपाईंको स्तनलाई न्यानो बनाउनुहोस्। यसले तपाईंको दूधको प्रवाहमा सहयोग गर्न सक्छ। ❸
- स्तनपान गराइसकेपछि दुखाइ र सुन्निएकोलाई मद्दत गर्न तपाईंले आफ्नो स्तनहरूलाई शीतल पार्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको स्तनहरूमा पानीले भिजेको चिसो फेस वासर (मुख पुछ्ने कपडा), कोल्ड प्याक वा फ्रिज गरिएको डिस्पोजेबल नेप्पी राख्नुहोस्।

- **Only give your baby breastmilk.** ❶ 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**
- 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**
- Only express your breastmilk for your comfort or to help your baby to attach properly.

- तपाईँको बच्चालाई तपाईँको स्तनको दूध मात्र खाउनुहोस् । ❶ तपाईँको बच्चालाई अरू केही पिउनको लागि दिनुको अर्थ तपाईँको बच्चाले धेरै स्तनपान गर्न चाहँदैन । अतिपूरण (engorgement) लाई हटाउन मद्दत गर्ने भएकोले धेरै पटक स्तनपान गराउनुहोस् ।
- यदि तपाईँको स्तनहरू भरिएको र असुविधाजनक भयो भने स्तनपान गराउनको लागि तपाईँको बच्चालाई उठाउनुहोस् ।
- यदि तपाईँको स्तनहरू रातो भयो वा दुखेको छ भने वा तपाईँले गांठो देख्नुभयो भने तपाईँको नलिका अवरूद्ध भएको र थुनेलो (मास्टाईटिस) भएको हुन सक्छ ।
” (पृष्ठ ४१)
- स्तनपान गराउनु भन्दा पहिले तपाईँको ब्रा खोल्नुहोस् ।
- यदि तपाईँको स्तनहरू पूर्ण भरिएका छन् भने तपाईँको स्तनहरू पम्पबाट एक पटक मात्र खाली गर्नुहोस् । स्तनपान गराएको पहिलो हप्ता पछि तपाईँको स्तन सामान्यतया कम पूर्ण भरिएको हुन्छ ।

यदि तपाईँको बच्चाको दूध खाने ढाँचा परिवर्तन भयो भने कहिलेकाँही तपाईँको स्तनहरू पुरा भरिन सक्छ । उदाहरणको लागि, यदि तपाईँको बच्चा रातभरि निदाउँयो, तपाईँले आफ्नो बच्चालाई चाँडै दूध छुटाउनु भयो वा तपाईँको बच्चा बिरामी छ भने ।



अत्याधिक स्तनको दूधलाई के गर्ने

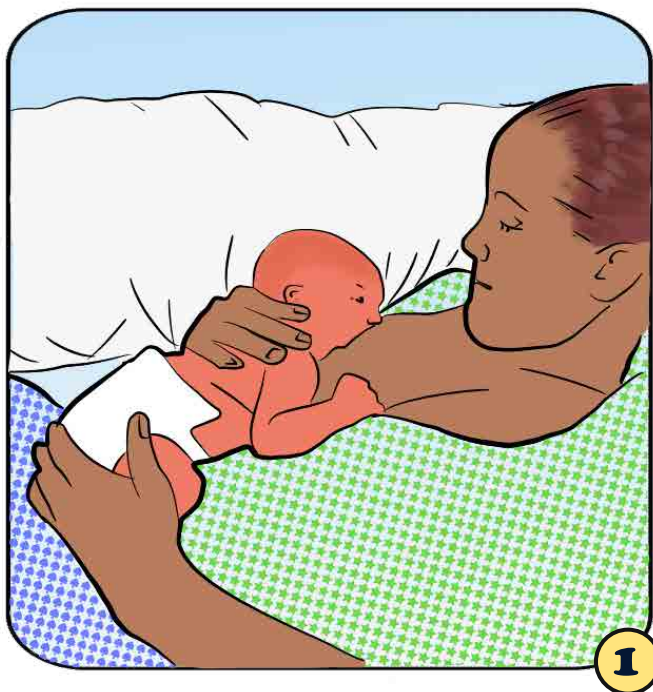
स्तनपान गराएको पहिलो हप्ता पछि केही आमाहरूसँग अझै धेरै नै बढी दूध हुन्छ ।

- पहिला एउटा स्तन खाली गर्नुहोस् । कति लामो समय स्तनपान गराउने भन्ने तपाईँको बच्चालाई छोडि दिनुहोस् । तपाईँको बच्चाले प्रत्येक पटक दुबै स्तनको दूध खान नचाहन सक्छ ।
- तपाईँको बच्चा ठीकसँग टासिएको कुरा निश्चित गर्नुहोस् । यस पुस्तकको
- तपाईँको आराम वा तपाईँको बच्चालाई राम्रोसँग टासिन मद्दत गर्नका लागि मात्र स्तन दबाएर दूध निकाल्ने (express) गर्नुहोस् ।

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.



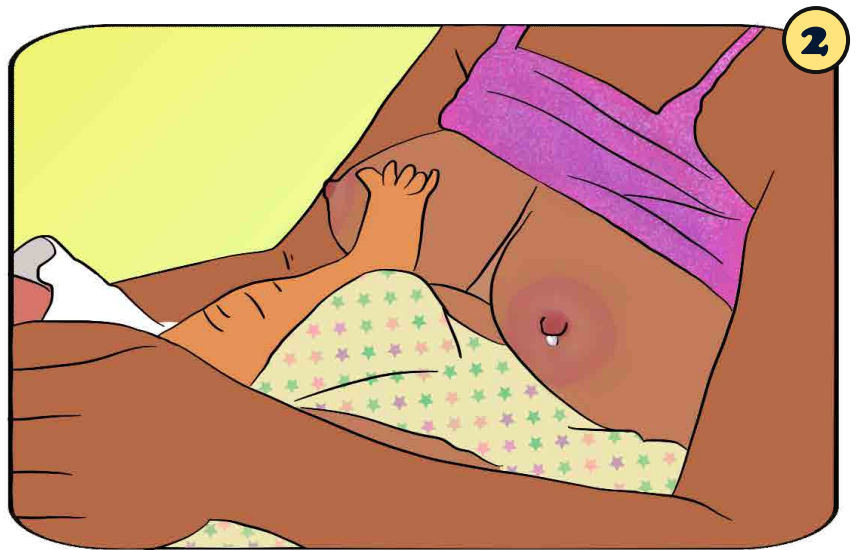
If your baby has trouble drinking a fast flow of milk

- **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**. ()

केही दिनका लागि यी सुझावहरू प्रयास गर्नुहोस् । यदि तपाईंमा अझै पनि समस्याहरू छन् भने तपाईंको शरीरले कति स्तनको दूध बनाउँछ भन्ने कुरालाई नियन्त्रण गर्नमा मद्दत गर्नको लागि तपाईंले एउटै स्तनबाट स्तनपान गराउन सक्नुहुन्छ र २ देखि ३ घण्टा पछि अर्को स्तनमा बदल्न सक्नुहुन्छ ।

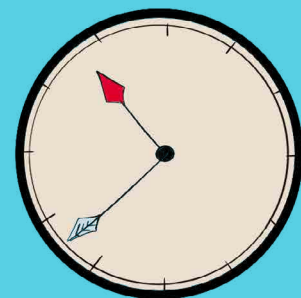
तपाईंको बच्चालाई स्तनपान नगरी सान्त्वना दिन तपाईंको बच्चालाई स्विंग गर्न वा अंगालो राख्न सक्नुहुन्छ

यदि तपाईंको बच्चा अझै भोकाएको छ भने तपाईं केही घण्टाको लागि मात्र एउटा स्तनबाट दूध खुवाउन सक्नुहुन्छ र केही घण्टा अर्को स्तनमा फेर्न गर्न सक्नुहुन्छ । स्तनमा दूधको मात्रा कम भएपछि तपाईंले दुबै स्तनबाट स्तनपान गराउन सक्नुहुन्छ ।



यदि तपाईंको बच्चालाई छिटो प्रवाह हुने दूध पिउन गाह्रो छ भने

- स्तनपान गराउनको लागि उत्तानो परेर सुत्नुहोस् । ❶ तपाईंले बिहान मात्र यस्तो गर्न आवश्यक पर्दछ ।
- स्तनको दूधको पहिलो द्रुत प्रवाहलाई हातले थिचेर ('एक्सप्रेस') निकाल्नुहोस् ।
- प्रवाह कम नभएसम्म आफ्नो बच्चालाई स्तनबाट हटाउनुहोस् । ❷
- यदि तपाईंको स्तनहरू रातो वा दुखेको छ वा तपाईंले गाँठो देख्नुहुन्छ भने तपाईंको नलिका अवरुद्ध वा 'मास्टाइटिस' भएको हुन सक्छ () ।



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.

अझ बढी दूध बनाउने

बच्चाले स्तनपान गर्दा आमाहरूले बढी दूध बनाउँछन् । तपाईंले जति धेरै स्तनपान गराउनु हुन्छ तपाईंले उतिकै धेरै स्तनमा दूध बन्छ । प्रत्येक १, २ वा ३ घण्टामा वा जब बच्चा अशान्त वा भोको देखिन्छ तब तपाईंको बच्चालाई दूध खुवाउनुहोस् ।

तपाईंको बढ्दो बच्चा अस्थिर हुन सक्छ र अधिक पटक स्तनपान गर्न चाहन्छ । मानिसहरू सोच्छन् कि बच्चा ठुलो हुँदैछ र उसलाई थप दूध चाहिन्छ । तर अहिले यो कुरा सत्य होइन भन्ने हामीलाई थाहा भईसकेको छ ।

१ देखि ६ महिनाको उमेरको एकजना बच्चाले प्रत्येक दिन समान मात्रामा दूध पिउँछ ।

आफ्नो बच्चालाई कुरा सुन्नुहोस् । तपाईंको बच्चालाई थप स्तनपान गराउनुहोस् र केही दिनको लागि तपाईंको बच्चालाई धेरै पटक अंगाल्नुहोस् ।

धेरै आमाहरूले केहि हप्ताको लागि स्तनपान गराए पछि उनीहरूको स्तन सानो र नरम हुँदै गएको देख्दछन् । ❶ यसको मतलब यो होइन कि तपाईंको दूध गायब हुँदैछ । तपाईंको स्तनहरू दूध बनाउने कार्यमा अझ राम्रो हुँदैछन् ।



अझ बढी दूध बनाउनको लागि मैले के गर्न सक्छु?

- धेरै पटक दूध खुवाउनुहोस् । दिनको १२ पटक वा त्यो भन्दा धेरै खुवाउनु राम्रो हुन्छ ।
- बच्चालाई आराम गर्न मद्दतको लागि 'डमीको' सट्टामा आफ्नो स्तनहरू प्रयोग गर्नुहोस् ।
- तपाईंले स्तनपान गराउनुहुने समयहरूको बीचमा लामो अन्तर नहोस् ।
- तपाईंको बच्चा जागेको र आराम गरिरहेको बेला तपाईंको बच्चालाई खुवाउनुहोस् । ❷ बच्चा रुन्जेलसम्म प्रतिक्षा नगर्नुहोस् ।
- सुत्न जानु अघि तपाईंको बच्चालाई उठाएर एक पटक स्तनपान गराउनुहोस् ।

- 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**
- 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** ❶ 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.

- 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. ❷
- 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 [page 5](#) 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.

- प्रत्येक पटक जब तपाईं आफ्नो बच्चालाई दूध दिनुहुन्छ तपाईंको बच्चालाई प्रत्येक स्तनबाट दुई वा बढी पटक स्तनपान गराउनुहोस् ।
- तपाईंको बच्चा राम्रो स्थितिमा हुँदा र बच्चाको मुख फराकिलो गरेर खोलेको अवस्थामा तपाईंको बच्चालाई खुवाउन सजिलो हुन्छ । 'तपाईंको स्तनहरूमा बच्चा राख्ने' हेर्नुहोस्' () ।
- एक 'टप-अप' (थप) स्तनपान गराउनुहोस् । यसको मतलब तपाईंको बच्चालाई अन्तिम पटक स्तनपान गराएको २० देखि ३० मिनेट पछि खुवाउनु हो । यसले तपाईंलाई बढी दूध बनाउन मद्दत गर्दछ । तपाईंको शरीरले सधैं दूध बनाइरहेको हुने भएकोले तपाईंको स्तनहरू कहिले पनि खाली हुँदैन । तपाईंको स्तन नरम हुँदा तपाईंको शरीरले अधिक दूध बनाउँछ ।
- यदि तपाईंको बच्चा थप दूध खान चाहँदैन भने स्तनपानको बीचमा र स्तनपान गराए पछि दूध थिचेर बाहिर निकाल्नुहोस् ।
- यदि तपाईंले बच्चालाई खुवाउन बोतलको प्रयोग गर्नुपर्यो भने स्तनको दूध मात्र प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुहोस् । आफ्नो बच्चालाई दूध दिन तपाईंले सानो कप ① पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । धेरै साना बच्चाहरूले पनि यो गर्न सक्छन् । यदि तपाईं आफ्नो बच्चालाई अन्य प्रकारको दूध

दिनुभयो भने तपाईंले कम दूध बनाउनुहुनेछ ।

- जति सक्दो आराम गर्नुहोस् । राम्रोसँग खानुहोस् र तिर्खाएको बेला पिउनुहोस् । तपाईंले आराम पाउनु हुँदा तपाईंले धेरै दूध बनाउनु हुनेछ ।
- तपाईंले स्तनपान गराउँदा स्तनको मालिस गर्दा पनि तपाईंलाई मद्दत पुग्न सक्छ ।
- तपाईंको शरीरलाई अझ बढी दूध बनाउन मद्दत गर्नको लागि तपाईंको बच्चालाई छाला-देखि-छाला छुने गरि छातीमा अंगाल्नुहोस् । ②
- धूम्रपानले तपाईंले दूध बनाउने मात्रामा असर गर्छ । यदि तपाईं धूम्रपान गर्नुहुन्छ भने धूम्रपान त्याग्ने प्रयास गर्नुहोस् वा कम धूम्रपान गर्नुहोस् ।



मेरो बच्चाले यथेष्ट मात्रामा दूध पाइरहेको छ भनेर मैले कसरी?

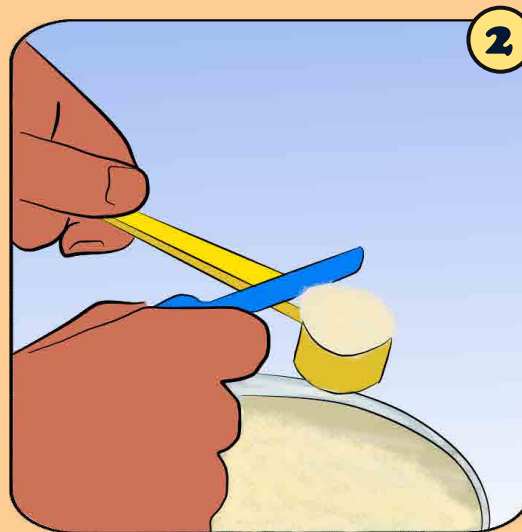
सुझावहरूको लागि । यदि तपाईंले यी सबै सुझावहरू प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुभयो र तपाईंको बच्चाको लागि अझै पर्याप्त दूध छैन भने, आफ्नो डाक्टर वा बच्चा स्वास्थ्य नर्स वा स्तनपान गराउने परामर्शदातासँग कुरा गर्नुहोस् । यदि तपाईं अङ्ग्रेजी राम्रोसँग बोल्नुहुन्न भने अनुवाद र दोभाषे सेवा (टिआईएस) लाई 131 450 मा फोन

गर्नुहोस् र उनीहरूलाई स्तनपान हेल्पलाइन 1800 686 268 मा फोन गर्न लगाउनुहोस् । केही महिलाहरूमा स्वास्थ्य समस्याहरू हुन्छन् जसले तिनीहरूलाई उनीहरूको बच्चाको लागि चाहिने पर्याप्त दूध बनाउन गाह्रो हुन्छ । तर तिनीहरूले प्रायः आफ्नो बच्चाको लागि केही दूध बनाउन सक्छन् ।

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 breastfeed¹ 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 ().



‘टप-अप’ (थप) स्तनपान

स्वास्थ्यको कारणले तपाईंको डाक्टर वा नर्सले तपाईंलाई एक ‘टप-अप फीड’ (थप स्तनपान) दिन भन्न सक्नेछन् । तपाईंको बच्चाले राम्ररी खाइरहेको नहुन सक्छ वा तपाईंको स्तनमा पर्याप्त दूध नबनाउने हुन सक्छ । तलका सुझावहरूले तपाईंलाई तपाईंको बच्चालाई टपअप फीड दिन मद्दत गर्छ ।

- टप अप फीडको अर्थ तपाईंको बच्चालाई स्तनबाट निकालिएको दूध वा ‘फर्मूला’ (तयारी बच्चाको दूध) दिनु हो । तपाईंको बच्चालाई फार्मूला दिनु ② अघि सधैं स्तनपान ① गराउनुहोस् । तपाईंको बच्चालाई फार्मूला दिनाले तपाईंको बच्चालाई स्तनपानको लागि कम भोक लाग्नेछ । यसले तपाईंले बनाउनुहुने स्तनको दूधलाई पनि कम गर्न सक्दछ ।
- तपाईंको बच्चालाई दुबै स्तनबाट स्तनपान गर्ने र स्तनहरू बारम्बार परिवर्तन गर्ने प्रयास गर्नुहोस् । २० देखि ३०मिनेट पछि तपाईंको बच्चालाई फेरि स्तनपान गराउने प्रयास गर्नुहोस् ।

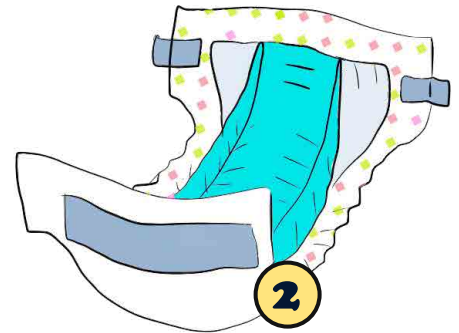
- तपाईंको बच्चालाई टप-अप फीड दिनको लागि बोतलको सट्टामा सानो कचौरा प्रयोग गर्नुहोस् । यस तरिकाले तपाईंको बच्चालाई बोतलबाट पिउने बानी पर्ने छैन ।
- तपाईं एक स्तनपान गराउने पूरक (‘पूरक उपकरण’) लाई प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । ③ यसको अर्थ तपाईंले आफ्नो बच्चालाई तपाईंको स्तनमा टासिने सानो नलीको माध्यमबाट अतिरिक्त दूध दिन सक्नुहुन्छ । यदि तपाईंलाई लामो समयको लागि अतिरिक्त दूध दिन आवश्यक छ भने यो प्रयोग गर्दा असल हुन्छ ।
- तपाईंले बच्चालाई कति थप दूध दिनु पर्छ भन्नेबारे तपाईंको पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीलाई सोध्नुहोस् ।
- तपाईंको बच्चालाई खुवाउनुको बीचमा तपाईंको स्तनको दूधलाई धेरै पटक निकाल्ने गर्नुहोस् । यसलाई पछि टप अपको रूपमा प्रयोग गर्नको लागि बचत गर्नुहोस् ()।



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** milk¹
- 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.



मेरो स्तनले अधिक दूध बनाउँदैछ भनेर मैले कसरी भन्न सक्छु ?

यी मध्येका केही कुराहरू हुन सक्छन्:

- तपाईंको स्तनहरू पूरा भरिएको महसुस हुन सक्छ
- तपाईंको दूध पहिले भन्दा धेरै छिटो बग्ग थाल्नेछ
- तपाईंको दूध चुहिन ❶ पनि सक्छ
- तपाईंको बच्चाले धेरै दिसापिसाव (बढी भिजेको न्याप्पीहरू ❷) गर्नेछ
- तपाईंले खुवाउने कम टप-अप फिडहरूबाट बच्चाको वजन बढ्छ ।



मैले टप-अप-फिडहरूलाई रोकेर कसरी पूर्ण स्तनपान गराउन सक्छु?

- कम टप-अप फिडहरू दिने प्रयास गर्नुहोस् । यदि तपाईंको बच्चा केवल स्तनपान गराएर मात्र खुशी देखिन्छ भने तपाईंले टप-अपलाई छोड्न सक्नुहुन्छ । तपाईंको बच्चाले पहिले भन्दा चाँडो फेरि खान चाहन्छ । तपाईंको बच्चाले भोकको सङ्केत ❸ देखाएपछि स्तनपान गराउनुहोस् र यदि तपाईंको बच्चा अझै भोकाएको देखियो भने तब एक टप अप फीड प्रयोग गर्नुहोस् ।
- रोकको लागि सबैभन्दा कठिन टप-अप फिडहरू सामान्य रूपमा दिँउसो वा बेलुका हुन्छन् ।
- केही आमाहरूले लामो समयसम्मको लागि टप-अप फीडहरू खुवाउन आवश्यक पर्छ ।

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?

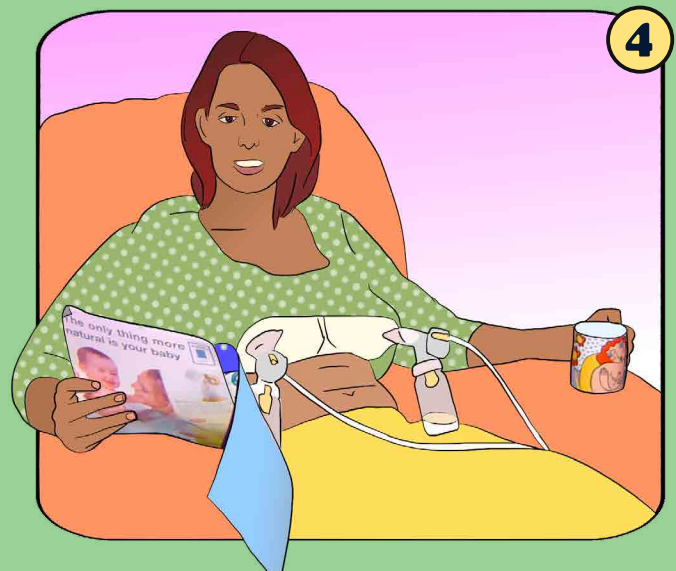
- if you need to go out and leave your baby
- if you are going back to work
- if your baby can't or won't breastfeed
- if your baby is premature
- if you or your baby are in hospital
- if you need to make more breastmilk
- if your breasts are too full and uncomfortable
- if you have a blocked duct or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

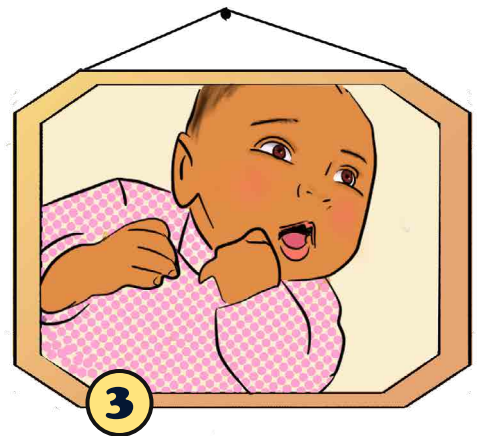


स्तनको दूधलाई कसरी निचोरेर निकाल्ने

दूध बाहिर निकाल्नको लागि एउटी आमाले आफ्नो स्तनलाई बिस्तारै दुहुन थाल्नु नै दूध निकाल्नु ('एक्सप्रेसिंग') हो । तपाईं यसलाई ब्रेस्टपम्प ❶ प्रयोग गरेर वा तपाईंको हातले ❷ गर्न सक्नुहुन्छ ।

तपाईंले आफ्नो स्तनको दूध किन निकाल्नु पर्छ?

- यदि तपाईं बच्चालाई छोडेर बाहिर जानु आवश्यक छ भने
- यदि तपाईं काममा फर्कदै हुनुहुन्छ भने
- यदि तपाईंको बच्चाले स्तनपान गर्न सक्दैन वा स्तनपान गर्दैन भने
- यदि तपाईंको बच्चा समय भन्दा पहिले जन्मेको थियो भने
- यदि तपाईं वा तपाईंको बच्चा अस्पतालमा हुनुहुन्छ भने
- यदि तपाईंले अरू बढी स्तनको दूध बनाउनु पर्छ भने
- यदि तपाईंको स्तनहरू बढी भरिएको र असहज छन् भने
- यदि तपाईंको नलिका अवरुद्ध वा मास्टाइटिस भएको छ भने ।



सामान्य सुझावहरू: स्तनको दूध निकाल्ने

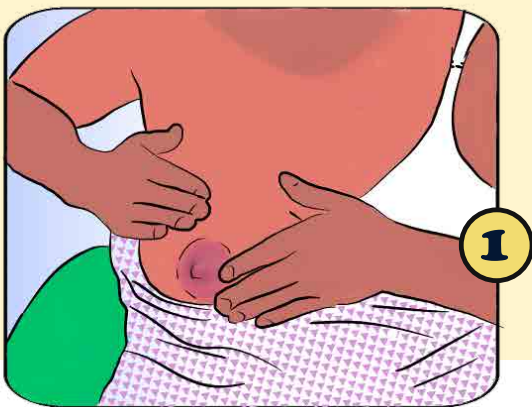


तपाईंको दूध निकाल्नको लागि तपाईंले 'अवपातन' गर्नु पर्छ । यो तब हुन्छ जब तपाईंको स्तनहरूले धेरै मात्रामा दूध निकाल्छ । तपाईं आफ्नो स्तनको मुन्टोबाट धेरै साना प्वालहरूबाट दूधको छिर्का निस्केको देख्न सक्नुहुन्छ ।

- आफ्नो बच्चाको बारेमा सोच्नुहोस् । तपाईंले आफ्नो बच्चाको फोटो हेर्न सक्नुहुन्छ । ❸
- तपाईंको दूध निकाल्दा रूकार्यतालिका बनाउनुहोस् । एक पेय बनाउने र हरेक पटक एउटै कुर्सीमा बस्ने प्रयास गर्नुहोस् । तपाईंले संगीत सुन्न वा टिभी हेर्न सक्नुहुन्छ । ❹

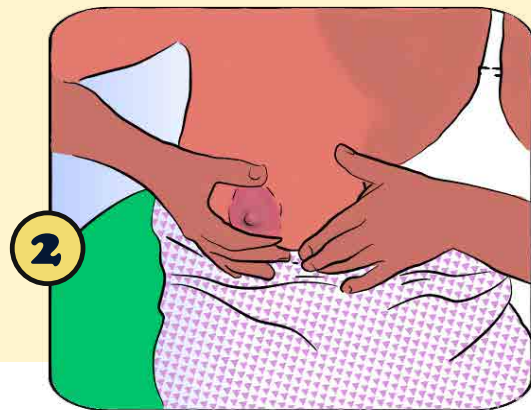
Step by step: how to express using your hand

दूधलाई प्रवाह गराउन तातो प्याक प्रयोग गरी स्तनलाई न्यानो पार्नुहोस् र न्यानो हातले स्तनलाई मालिस गर्नुहोस् ।



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

तपाईंको चारवटाँ औलाहरू तपाईंको स्तन मुनि राख्नुहोस् । आफ्नो स्तनको माथि तपाईंको स्तनको मुन्टोबाट केही सेन्टिमिटरमा तपाईंको बूढी औला राख्नुहोस् । तपाईंको छाती तिर अलि थोरै थिच्नुहोस् । तपाईंको बूढी औलाले तपाईंको स्तन मुनि रहेको औलाहरू तिर थिचेर तपाईंको स्तनलाई अलि निचोर्नुहोस् ।

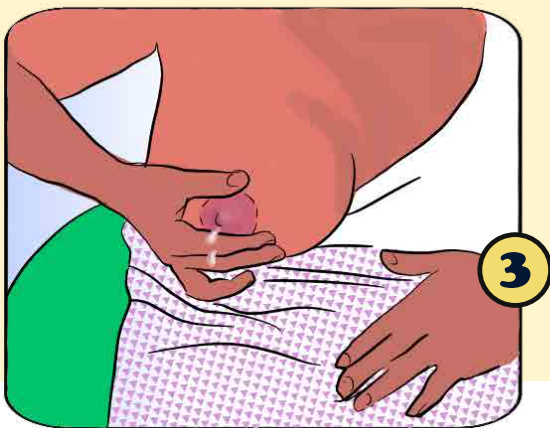


Put four fingers under your breast. Put your thumb on top of your breast, a few centimetres from your nipple. Press your thumb back slightly, towards your chest. Squash your breast a little bit by pushing your thumb towards the fingers under your breast on the other side.

- 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.

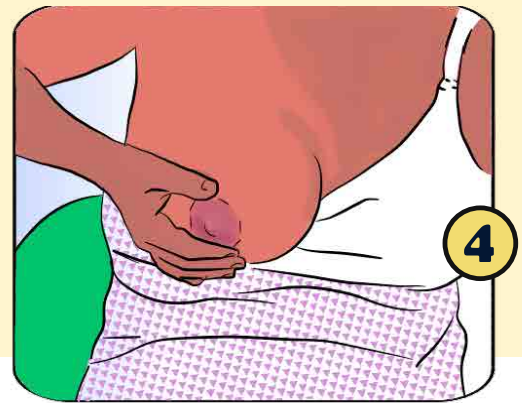
चरणहरू: तपाईंको हात प्रयोग गरेर कसरी स्तनको दूध निकाल्ने

तपाईंको स्तनलाई निचोर्नुहोस् । स्तनको दूधको छिर्का निस्कन सक्छ । स्तनको दूधको प्रवाह नरोकिए सम्म स्तनलाई बच्चाले चुसे जसरी निचोर्नुहोस् ।



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

आफ्नो हातलाई आफ्नो स्तन वरिपरि सार्नुहोस् । प्रवाह सुस्त नभएसम्म यस्तो गरि रहनुहोस् । त्यसपछि अर्को स्तनमा सुरु गर्नुहोस् ।



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

- आरामसँग बस्नुहोस् ।
- गहिरो सास फेर्नुहोस् र आफ्नो शरीरलाई आराम दिनुहोस् ।
- तपाईंको स्तनहरूलाई मन तातो कपडाले न्यानो पार्नुहोस् ।
- तपाईंको स्तनलाई स्तनको मुन्टो तर्फ दूध निकाल्न अघि र दूध निकाल्दा मालिस गर्नुहोस् ।
- तपाईंको स्तनको मुन्टोलाई औंलाहरूको बीचमा बिस्तारै घुमाउनुहोस् ।
- सुरुमा तपाईंको हातहरू थाक्न सक्छ । तिनीहरूलाई आराम दिन हातहरू र स्तनहरू पटक पटक परिवर्तन गर्नुहोस् । अभ्याससँगै तपाईंका हातहरू बलियो हुनेछन् ।
- तपाईंको स्तनको दूध राख्नको लागि एउटा ठूलो र सफा कचौरा प्रयोग गर्नुहोस् ।
- चुहिएका थोपाहरूलाई सोस्नको लागि तपाईंको घुँडामा सफा तौली राख्नुहोस् । आफ्ना हातहरू धुनुहोस् र सुकाउनुहोस् ।

Being clean is very important

Properly wash and rinse all containers. See **page 29** 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.

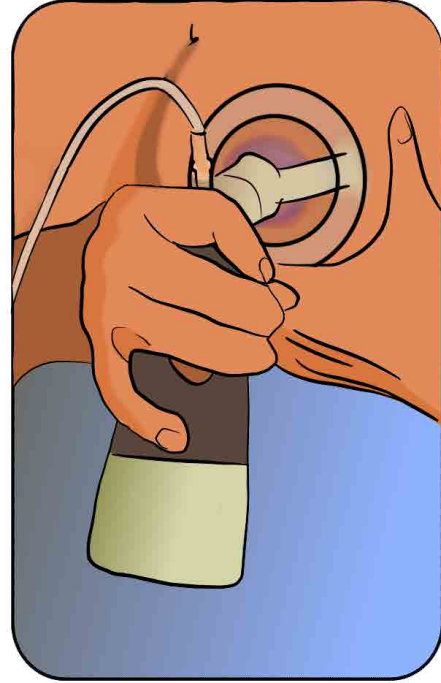
सफा हुनु धेरै महत्वपूर्ण छ

सबै भाँडाहरूलाई राम्ररी धुनुहोस् र पखाल्नुहोस् । निर्देशनहरूको लागि यस पुस्तकको 'स्तनको दूध भण्डारण' भाग हेर्नुहोस् () ।

- साबुन र पानीले आफ्ना हातहरू राम्रोसँग धोएको निश्चित हुनुहोस् ।
- ठूलो कचौरामा स्तनको दूध निकाल्नुहोस् ।
- तपाईंको स्तनको दूधलाई सफा भाँडामा हाल्नुहोस् । ढक्कन राख्नुहोस् र यसमा मिति लेख्नुहोस् ।

हातले तपाईंको स्तनको दूध निकाल्नु भनेको तपाईंको बच्चाले दूध चुसेको जस्तै हो । अभ्यास गर्दै जाँदा तपाईं धेरै छिटो गर्नु हुनेछ । तपाईंले स्तनको दूध निकाल्नु भएको मात्राको आधारमा तपाईंले कति स्तनको दूध बनाउनु हुन्छ भनेर ननाप्नुहोस् । तपाईंले हातले स्तनको दूध निकालेको भन्दा धेरै बढी तपाईंको स्तनबाट तपाईंको बच्चाले दूध खान सक्छ ।

दूध कसरी निकाल्ने भनेर सूडेनीहरूलाई वा एकजना अष्ट्रेलिया स्तनपान संघको परामर्शदातालाई सोध्नुहोस् ।



ब्रेस्ट पम्प (स्तनबाट दूध निकाल्ने यन्त्र)

- यदि तपाईं कहिलेकाहीँ मात्र आफ्नो स्तनबाट दूध निकाल्नु हुन्छ भने तपाईंले हातले चलाउने ब्रेस्ट पम्प प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईंले त्यो फार्मोसीबाट, अनलाइन वा [अस्ट्रेलियाको ब्रेस्टफीडिंग एसोसिएसनबाट](#) प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ ।
- तपाईंले विभिन्न प्रकारका विद्युतीय ब्रेस्ट पम्पहरू किन्न वा भाँडामा लिन सक्नुहुन्छ । तपाईंले कहिलेकाहीँ मात्र दूध निकाल्ने खाले यन्त्र पाउन सक्नुहुन्छ वा तपाईं धेरै पटक प्रयोग गर्ने यन्त्र पनि पाउन सक्नुहुन्छ । अस्पतालमा प्रयोग गरिने पम्पहरू पनि छन् । यदि तपाईंलाई प्रत्येक दिन तपाईंको बच्चालाई खुवाउन पम्प गर्नु आवश्यक छ भने तिनीहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

How to store breastmilk

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


There are two ways to store breastmilk:

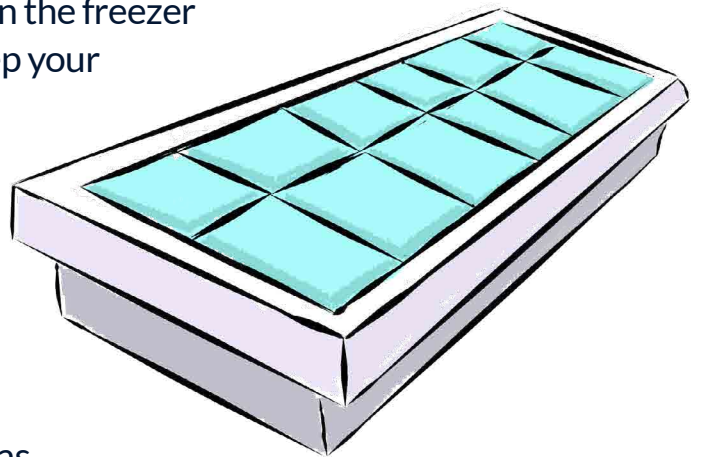
Chilled milk: You can keep your breastmilk in the fridge at 4°C for 3 days before use.

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.  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.

स्तनको दूधलाई कसरी भण्डारण गर्ने

दूधलाई फ्रिजमा चिसो पार्नुहोस्, फ्रिज गर्नुहोस् र स्तनको दूधलाई सही तरिकाले भण्डार गर्नुहोस्।

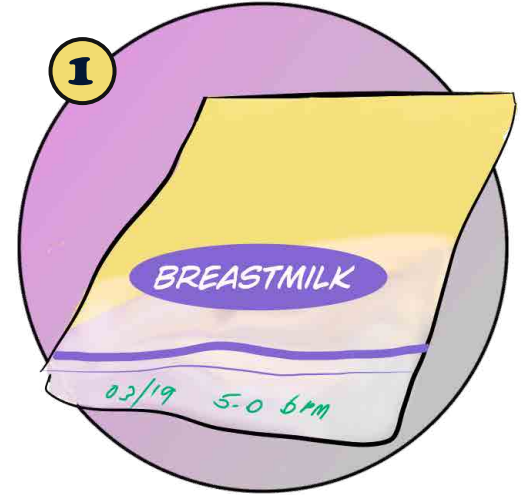
स्तनको दूधलाई भण्डारण गर्ने दुईवटा तरिकाहरू छन्:

चिसो दूध: तपाईंले स्तनको दूधलाई प्रयोग गर्नु ३ दिन अघि सम्म फ्रिजमा ४ ° डिग्री सेल्सियसमा भण्डार गर्न सक्नुहुन्छ।

फ्रिज (बरफ) गरिएको दूध: तपाईंले आफ्नो स्तनको दूधलाई तपाईंको फ्रिजको फ्रिजर भागमा २ हप्तासम्म राख्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले आफ्नो स्तनको दूधलाई फ्रिजमा ३ महिनासम्म राख्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंले आफ्नो स्तनको दूधलाई डिप फ्रिजरमा (-२०° सेन्टिग्रेड तल) ६ देखि १२ महिनासम्म राख्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंले आफ्नो स्तनपानलाई **आइस ब्लक ट्रेमा** फ्रिज गर्न सक्नुहुन्छ। फ्रिज भएपछि तपाईंको स्तनको दूधलाई राम्रो गुणस्तरको फ्रिजर झोलामा राख्नुहोस्। झोलामा **मिति लेख्नुहोस्** ①। तपाईंलाई चाहिने जति मात्र डिफ्रोस्ट (पगाउल्लु) गर्नुहोस्। यदि तपाईंले डिफ्रोस्ट गरिएको सबै स्तनको दूधलाई तताउनु भएन भने तपाईंले त्यसलाई फ्रिजमा २४ घण्टासम्म राख्न सक्नुहुन्छ।



डिफ्रोस्ट भइ सकेपछि तपाईंले आफ्नो स्तनको दूधलाई फ्रिजमा राख्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंले त्यसलाई फ्रिजमा राख्नुहुन्न भने तपाईंले यसलाई ४ घण्टा भित्रमा अनिवार्य रूपले प्रयोग गर्नुपर्नेछ।

डिफ्रोस्ट गरिसकेको स्तनको दूधलाई फ्रिजरमा **नराख्नुहोस्**।

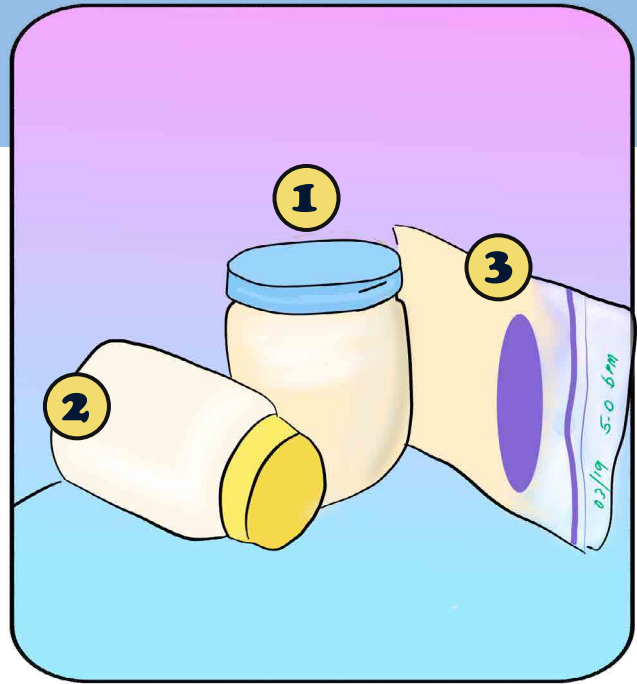
एक पटकमा **थोरै मात्रामा मात्र न्यानो बनाउनुहोस्**। यदि तपाईंको बच्चा पर्याप्त मात्रामा खाइरहेको छैन भने, अभिव्यक्त गरिएको दुध पुनः प्रयोग नगर्नुहोस्।

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.**

स्तनको दूध भण्डारण

तपाईंको स्तनको दूधलाई सफा भाँडामा भण्डारण गर्नुहोस् । त्यसलाई तातो पानी र डिटर्जेन्टले राम्रोसँग धुनुहोस् । तिनीहरूलाई सफा पानीले पखाल्नुहोस् र कागज तौलियाले तिनीहरूलाई सुख्खा पार्नुहोस् वा सुख्खा पार्नको लागि हावामा छोड्नुहोस् ।

यी भाँडाहरू स्तनको दूध भण्डारणको लागि राम्रो छन् ।

- प्लास्टिकको बच्चा बोतल ❶
- फ्रिज गर्न योग्य बिको भएको प्लास्टिकको कप वा भाँडाहरू ❷
- गिलासबाट बनेको सानो बच्चा खानेकुरा 'जार'
- विशेष स्तनको दूध फ्रीज गर्ने ब्याग । तपाईंले यो फार्मसी, बच्चाको पसल र अनलाइनबाट प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ । ❸



तपाईंको स्तनको दूध राख्ने भाँडाहरूको बारेमा तपाईंको अस्पतालमा सोध्नुपर्छ गर्नुहोस् । यदि तपाईंको बच्चा समय भन्दा पहिले जन्मेको छ भने, केहि अस्पतालले आमाको लागि कन्टेनर प्रस्ताव गर्दछ बच्चाको दूध राख्न ।

यदि तपाईंले दिनमा धेरै पटक स्तनबाट दूध निकालि रहनु भएको छ र तपाईंको बच्चा स्वस्थ छ भने र यदि तपाईंले आफ्नो स्तन पम्प पाटर्सलाई प्लास्टिकको झोलामा वा फ्रिजमा बन्द भाँडामा राख्नुहुन्छ भने हरेक पटक पम्प नधोए पनि हुन्छ । यदि तपाईंसँग फ्रिज छैन भने आफ्नो स्तन पम्पको भागहरूलाई चिसो पानीले पखाल्नुहोस् र तिनीहरूलाई सफा, बन्द भाँडामा राख्नुहोस् । यदि तपाईंको बच्चा बिरामी छ भने र यदि तपाईंको पम्प भागहरू सफा गर्न र भण्डार गर्न थप कदमहरू आवश्यक छ भने तपाईंको डाक्टर वा नर्सलाई सोध्नुहोस् ।

तपाईंको ब्रेस्ट पम्पको भागहरूलाई दिनको कम्तिमा एक पटक राम्रोसँग धुनुहोस् । पहिले सबै भागहरू चिसो पानीले पखाल्नुहोस् र त्यसपछि तातो पानी र डिटर्जेन्टले धुनुहोस् । सफा पानीले राम्ररी पखाल्नुहोस् । कागज तौलियाले पुछेर सुकाउनुहोस् वा सुकाउनुको लागि बाहिर छोडी दिनुहोस् । ❹ यदि तपाईं कहिलेकाँही मात्र आफ्नो स्तन पम्प प्रयोग गर्नुहुन्छ भने, प्रत्येक प्रयोग पछि त्यसलाई धुनुहोस् । महत्को लागि तपाईंको [बच्चाको स्वास्थ्य नर्स वा अस्ट्रेलियाको स्तनपान संघको सल्लाहकारलाई सम्पर्क गर्नुहोस्](#) ।

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:

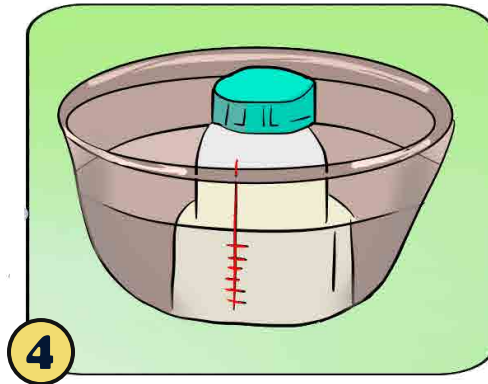
You can **defrost** your frozen breastmilk in the fridge for 24 hours. You can also warm it up straight away. Do NOT keep your breastmilk at room temperature.

- 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.

तपाईंको स्तनको दूधलाई फ्रिज गर्ने



- भाँडामा मिति लेख्नुहोस् ।
- स्तनको दूध चिसो भएपछि त्यसलाई फ्रिजरको सबैभन्दा चिसो भागमा राख्नुहोस् । ❶
- यदि तपाईं आफ्नो फ्रिज भएको दूधमा तपाईंको ताजा निकालिएको दूध थप्न चाहनुहुन्छ भने पहिला तपाईंको फ्रिजमा पहिले निकालिएको दूधलाई चिसो पार्नुहोस् । ❷
- फ्रिज हुँदा तपाईंको स्तनको दूध फैलिन्छ। भाँडोलाई माथिसम्म आउने गरि नभर्नुहोस्।

दूधलाई डिफ्रोष्ट गर्ने (पगाल्ने) र तताउने:

तपाईंले आफ्नो स्तन फ्रिज भएको दुध २ 24 घण्टा डिफ्रोस्ट गर्न सक्नुहुनेछ जब सम्म यो पिघ्लिएन। तपाईंले त्यसलाई सोझै तातो बनाउन सक्नुहुन्छ । तपाईंको स्तनको दूधलाई कोठाको तापक्रममा नराख्नुहोस् ।

- जमेको स्तनको दूधको भाँडोलाई धाराको चिसो पानीमुनि राख्नुहोस् । ❸ दूध तरलमा परिवर्तन नभएसम्म बिस्तारै पानीलाई तातो बनाउनुहोस् ।
- चिसो वा पगलेको दूधको भाँडोलाई त्यो शरीरको तापक्रम नभएसम्म तातो पानीमा राख्नुहोस् । ❹

- स्तनको दूधलाई तताउन वा डिफ्रोष्ट गर्नको लागि माइक्रोवेभ प्रयोग नगर्नुहोस् । यसले दूधलाई बिगार्न सक्छ । माइक्रोवेवले दूधको केही भागहरूलाई एकदमै तातो बनाउने भएकोले केही बच्चाहरूको मुख पोलेको छ ।
- **महत्त्वपूर्ण:** तपाईंले आफ्नो स्तनको दूधलाई डिफ्रोस्ट गरे पछि फ्रिजमा २४ घण्टा भण्डार गर्न सक्नुहुनेछ । यदि तपाईंले पहिले दूधलाई तताउनु भएको छैन भने मात्र तपाईंले यो गर्न सक्नुहुनेछ ।

- यदि तपाईंले डिफ्रोष्ट गरेको स्तनको दूधलाई फिर्ता फ्रिजमा राख्नु भएन भने तपाईंले त्यसलाई अनिवार्य रूपमा ४ घण्टा भित्र प्रयोग गर्नु पर्नेछ । यदि तपाईंको स्तनको दूध पहिले नै फ्रोजन गरिसकेको थियो भने त्यसलाई फेरि फ्रिज नगर्नुहोस् ।
- यदि तपाईंको बच्चाले स्तनको दूधलाई पुरा खाँदैन भने यसलाई फेरि नतताउनुहोस् । एक पटकमा थोरै मात्र तताउनुहोस् ।

Sore and cracked nipples

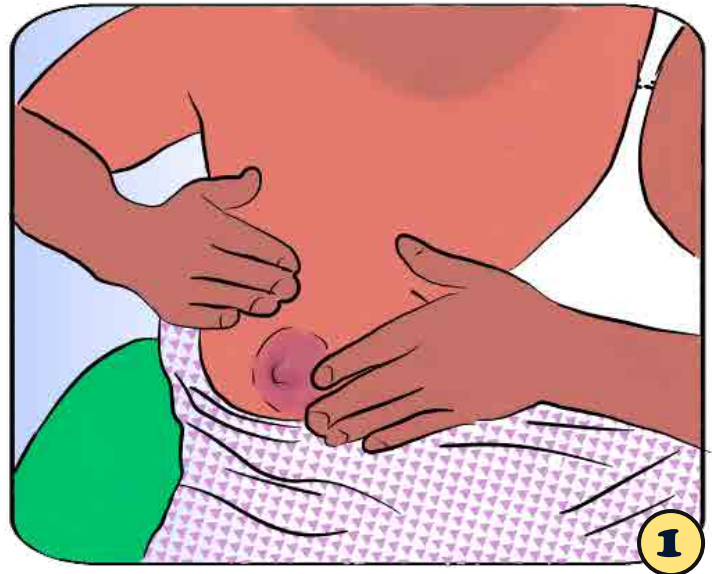
Many new mothers get nipple pain when they start to breastfeed. With help, your nipple pain can get better.

What you can do to help nipple pain:

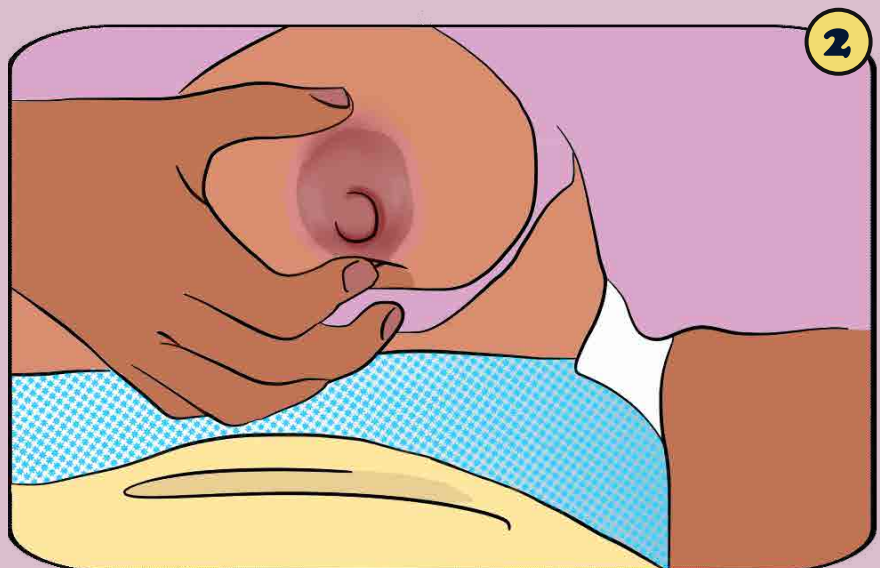
Try to feed your baby often. It will help your baby relax and suck more gently.

Before feeding your baby:

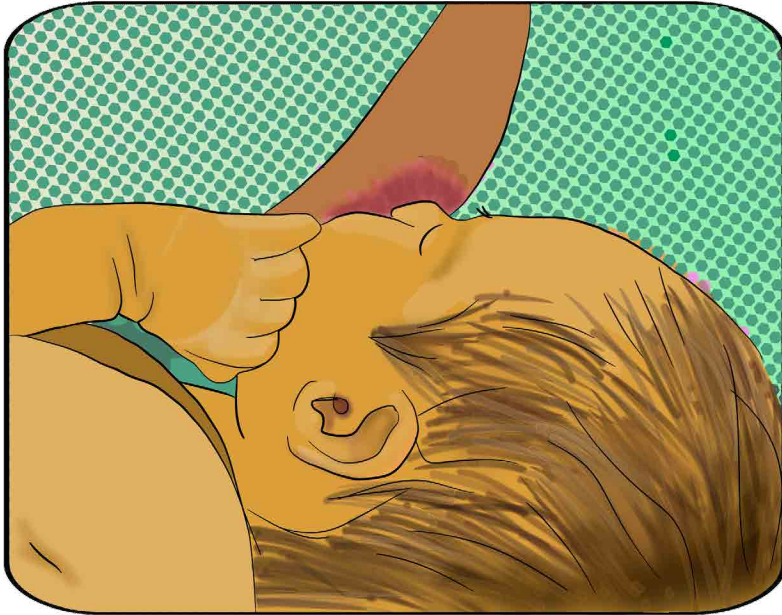
- Make yourself comfortable. Relax and breathe deeply.
- **Massage** your breasts gently. **1**
- Have a warm shower or use a warm face washer on your breasts.



- **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 .



दुखेको र चर्किएको स्तनको मुन्टोहरू



धेरै नयाँ आमाहरूलाई स्तनपान गराउन सुरु गर्दा स्तनको मुन्टोहरू दुख्छन् । मद्दतबाट तपाईंको स्तनका मुन्टोहरूको दुखाइ अझ कम हुन सक्छ ।

स्तनका मुन्टोहरूको पीडालाई मद्दत गर्न तपाईंले के गर्न सक्नुहुन्छ:

तपाईंको बच्चालाई पटक पटक दुध खुवाउने प्रयास गर्नुहोस् । यसले तपाईंको बच्चालाई आराम गर्न र बिस्तारै चुस्न मद्दत गर्दछ ।

आफ्नो बच्चालाई खुवाउनु अघि:

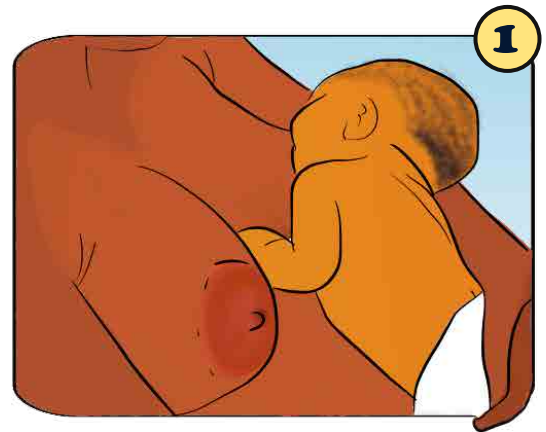
- आफैलाई सहज बनाउनुहोस् । आराम गर्नुहोस् र गहिरो सास लिनुहोस् ।
- तपाईंको स्तनलाई हल्का रूपमा **मालिस** गर्नुहोस् । ❶
- न्यानो स्नान गर्नुहोस् वा आफ्नो स्तनहरूमा न्यानो अनुहार धुने प्रयोग गर्नुहोस् ।
- स्तनलाई **निचोरेर** केही दूध निकाल्नुहोस् । यसले तपाईंको स्तनका मुन्टोहरूलाई नरम बनाउँछ र तपाईंको दूधलाई प्रवाह हुनमा मद्दत गर्छ । ❷
- यदि तपाईं पीडाको कारणले आराम गर्न सक्नुहुन्न भने डाक्टरसँग मद्दत माग्नुहोस् ।

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**). If the baby is in the wrong position, your nipples can hurt more.
- If your nipples are still sore, offer shorter more frequent feeds.

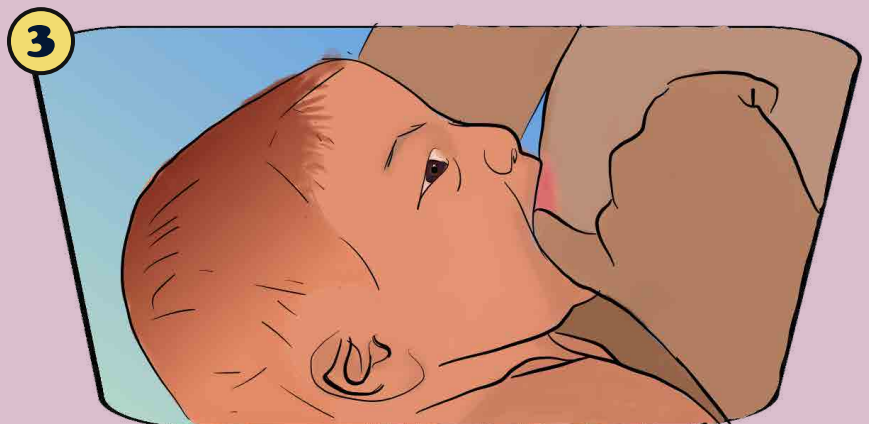
After feeding your baby:

- 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.



तपाईंले आफ्नो बच्चालाई खुवाउँदा:

- तपाईंको बच्चालाई पहिले कम कष्टदायी पक्ष दिनुहोस्।
- यो निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंले आफ्नो बच्चालाई सही ढङ्गले समाति रहनुभएको छ: छातीदेखि छाती, चिउँडो देखि छातीमा ❶ ()।
यदि बच्चा गलत स्थानमा छ भने तपाईंको स्तनका मुन्टोहरूमा बढी चोट पुग्न सक्छ।
- यदि तपाईंको स्तनका मुन्टोहरू अझै पनि दुखी रहेका छन् भने छोटो समयको स्तनपान पटक पटक गराउनुहोस्।

तपाईंको बच्चालाई दुध खुवाइ सकेपछि

- स्तनलाई दबाएर केही दूध निकाल्नुहोस् र यसलाई तपाईंको स्तनका मुन्टोहरूमा र त्यसको वरिपरि रगड्नुहोस्।
- तपाईंको स्तनका मुन्टोहरूलाई सुक्खा राख्नुहोस्। तिनीहरूलाई हावामा सुकाउनुहोस्। ❷
तपाईंको नर्सिंग प्याड पटक पटक फेरनुहोस्। केही समयको लागि तपाईंको ब्रा खोल्नुहोस्।
- स्तनका मुन्टो सुरक्षा गर्ने 'प्रोटेक्टरहरू प्रयोग गर्नुहोस्। यसले तपाईंको स्तनका मुन्टोहरूमा कपडा रगडिनलाई रोक्नेछ र हावालाई चारै तर्फ घुम्न दिनेछ।

स्तनका मुन्टोहरूको दुखाइ रोक

- यदि तपाईंले आफ्नो बच्चालाई आफ्नो स्तनहरूबाट हटाउन आवश्यक छ भने आफ्नो स्तनको मुन्टोलाई बाहिर निकाल्नु अघि बच्चाको मुख खोल्न तपाईंको औलालाई प्रयोग गर्नुहोस्। ❸ तपाईंका हातहरू सफा भएको निश्चित गर्नुहोस्।
- तपाईंको स्तनका मुन्टोहरूलाई सुकाउनको लागि जे पायो त्यही प्रयोग नगर्नुहोस्। उदाहरणको लागि, मेथिलेटेड स्पिरिट, श्याम्पू, खस्रो तौलिया वा दाँत माइने बुरुश।



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.

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.

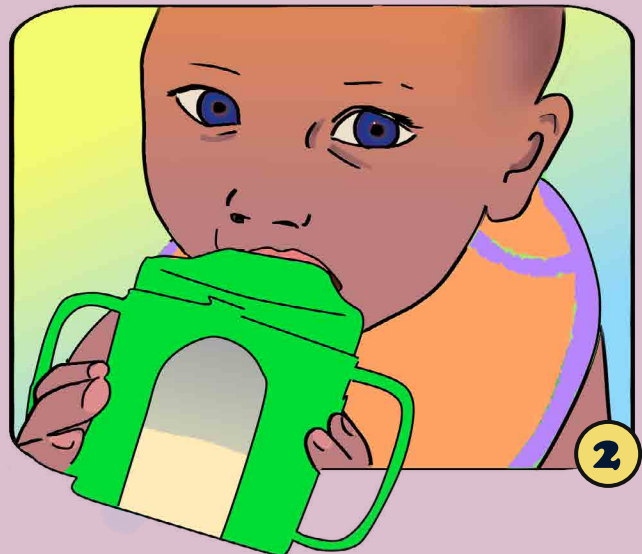
Is feeding your baby too **painful**? First ask for help and if needed you can take a break from breastfeeding for a few hours, or a whole day to rest your nipples. **Express** your breastmilk to **feed** to your baby. **2** After a break from breastfeeding, return to breastfeeding slowly.

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



तपाईंको स्तनका मुन्टोहरू चर्किँदा के गर्ने

स्तनका मुन्टोहरू किन चर्कियो भनेर तपाईंले पत्ता लगाउनुहोस् । त्यो तपाईंले बच्चालाई गलत स्थान राखेर स्तनपान गराएकोले हुन सक्छ । वा तपाईंलाई सङ्क्रमण भएको हुन सक्छ । वा तपाईंको स्तन पम्पमा केही गलत कुरा हुँदैछ ।

स्तनका मुन्टोहरूको दुखाइको लागि सुझावहरू प्रयोग गरेर हेर्नुहोस् । तपाईंको बच्चालाई ठीक तरिकाले राख्नु महत्वपूर्ण छ **स्थिति सटीकता** । ❶ तपाईंको बच्चालाई खुवाए पछि वायुलाई तपाईंको स्तनका मुन्टोहरूको वरिपरि घुम्न दिनुहोस् ।

के तपाईंको बच्चालाई दूध खुवाउनु धेरै **पीडादायी** छ ? पहिले मद्दत माग्नुहोस् र यदि आवश्यक छ भने तपाईंले स्तनका मुन्टोहरूलाई आराम दिनको लागि केही घण्टा वा पूरै दिन स्तनपानबाट विश्राम लिन सक्नुहुनेछ । तपाईंको बच्चालाई खुवाउनको लागि तपाईंको **स्तनको दूध निकाल्नुहोस्** । ❷ स्तनपान गराउनबाट छुट्टी लिइ सकेपछि बिस्तारै स्तनपान गराउनमा फर्कनुहोस् ।

एक पटक स्तनपानको बीचमा वैकल्पिक र त्यसपछि अर्को पटक तपाईंले स्तनपान गर्नुहुँदा व्यक्त गरिएको दूध प्रयोग गर्नुहोस् ।

प्रत्येक दिन स्तनपान गर्नुहोस् जब सम्म तपाईं अभिव्यक्त दूध फिड प्रयोग गर्न रोक्नुहुन्छ ।

यदि तपाईंको स्तनका मुन्टोहरू बिस्तारै निको हुँदैछ वा तपाईंलाई दुख्ने कम गर्ने औषधि चाहिएको छ भने तपाईंको डाक्टरलाई भेटनुहोस् । यदि तपाईंलाई थप मद्दतको आवश्यकता छ भने, अस्पताल, बच्चा स्वास्थ्य नर्स वा एबीए गर्नुहोस् ।



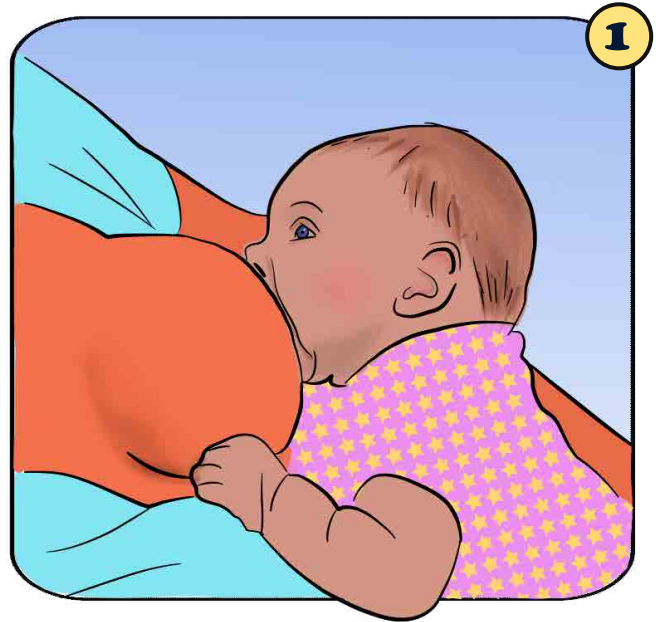
Mastitis and blocked ducts

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.



मास्टाईटिस तथा अवरूद्ध भएको नलिकाहरू

अवरूद्ध नलिकाहरू

अवरूद्ध नलिका स्तनको झोलिएको वा सुन्निएको क्षेत्र हो । त्यो दुखेको हुन सक्छ र रातो पनि हुन सक्छ । स्तनपान गराउँदा दुखाइ हुन सक्छ । तुरुन्त सहयोग प्राप्त गर्न महत्त्वपूर्ण छ । हैन भने यसले थुनेलो अर्थात मास्टाईटिस (mastitis) निम्त्याउन सक्छ ।

गर्नु पर्ने कुराहरू:

- तपाईंको दुखेको स्तनबाट बच्चालाई प्रायः खुवाउनुहोस् । ❶
- यसलाई सकेसम्म खाली राख्नुहोस् । धेरै अवरूद्ध नलिकाहरू बच्चाले चुस्ने गर्दा निको हुन्छ । हरेक पटक दुखेको स्तनबाट दूध खुवाउनुहोस् ।
- खुवाउन सुरु गर्दा तपाईंको बच्चाले सबैभन्दा बलियो गरेर चुस्ने गर्छ । गाँठो र सुन्निएको भागहरूको लागि तपाईंको अर्को स्तन जाँच गर्नुहोस् ।
- यदि केहि दिनहरूमा गाँठो पर्ने हराएन, तपाईंलाई ज्वरो आयो वा बिरामी पर्नु भयो भने डाक्टरलाई भेट्नुहोस् ।



- तपाईंले स्तन पान गराउनु भन्दा पहिले केही मिनेटका लागि तपाईंको दुखेको स्तनमा तातो प्याक राख्न सक्नुहुन्छ । यसले तपाईंको दूधको प्रवाहलाई राम्रो बनाउन सक्छ । दुखाइ र सुन्निने कम गर्नमा सहयोग गर्न स्तनपान पछि तपाईंले आफ्नो छातीमा चिसो प्याक ❷ राख्न सक्नुहुन्छ ।

- एउटा फरक खुवाउने स्थिति (पोजिसन) प्रयास गर्नुहोस् । तपाईंको बच्चाको चिउँडोलाई दुखेको ठाउँमा फर्काउनुहोस् । यसले गाँठोलाई सार्न मद्दत गर्न सक्छ ।
- तपाईंले आफ्नो बच्चालाई स्तनपान गराउनु हुँदा तपाईंको स्तनलाई हल्का तर बेस्सरी गाँठो पट्टिबाट स्तनको मुन्टो तर्फ मालिस गर्नुहोस् ।

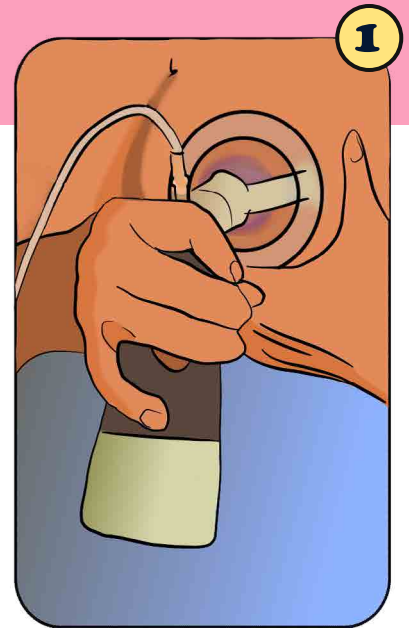
- यदि तपाईंको बच्चाले स्तनपान गर्दैन वा यो अत्यन्तै पीडादायी छ भने आफ्नो हातले थिचेर वा पम्पले तपाईंको स्तनको दूध निकाल्नुहोस् ।
- जति सक्दो बढी आराम गर्नुहोस् ।

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. ❶
- 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.

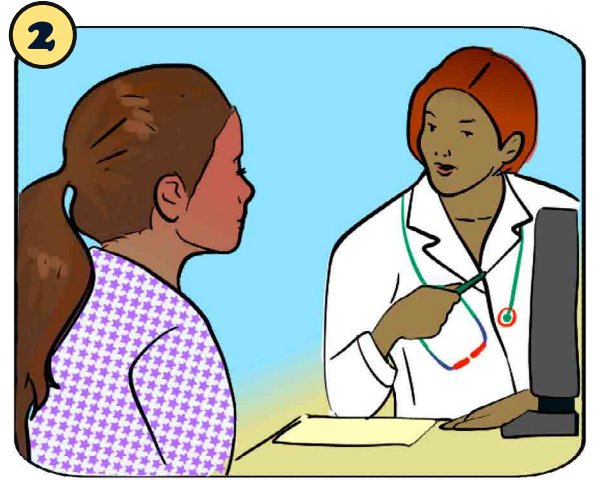
Remember: Get help straight away. See a doctor straight away if the blocked duct doesn't go away in a few days. See your doctor if you get a fever, feel sick or your breast becomes fuller or harder. ❷ Contact your child health nurse or (ABA) counsellor for more help.

थुनेलो (मास्टाईटिस)

थुनेलो (मास्टाईटिस) तब हुन्छ जब तपाईंको स्तनको ठूलो क्षेत्र सुनिन्छ । कहिलेकाहीँ तपाईंलाई सङ्क्रमण हुन सक्छ । तपाईंको स्तन रातो, सुन्लिएको, तातो र पीडादायी हुन सक्छ । तपाईंको स्तनको छाला रातो धर्साहरू भएर चम्किलो हुन सक्छ । तपाईंको उच्च तापमान हुन्छ वा तपाईंलाई ज्वरो खोकी आएको जस्तै महसुस हुन सक्छ । **बच्चालाई स्तनपान गराई राख्नुहोस्** । यदि तपाईंले थुनेलोको लागि मद्दत प्राप्त गर्नुभएन भने यसले स्तनको फोडा (एबसेस) निम्त्याउन सक्छ ।

गर्नुपर्ने कुराहरू:

- तुरुन्त मद्दत प्राप्त गर्नुहोस् ।
- अवरूद्ध नलिकाको लागि माथिको सल्लाहहरू प्रयोग गरि राख्नुहोस् । यदि सक्नुहुन्छ भने ओछ्यानमा जानुहोस् र आराम गर्नुहोस् ।
- तपाईंको स्तनलाई खाली राख्न मद्दत गर्नको लागि हात वा पम्पले तपाईंको स्तनबाट दूध निकाल्नुहोस् । ❶
- तपाईंको स्तनलाई खाली राख्नको लागि प्रायः स्तनपान गराउनुहोस् । तपाईंको स्तनको दूध तपाईंको बच्चाको लागि सुरक्षित छ ।
- तपाईंको बच्चा कडा चुसी रहेको बेला सबैभन्दा पहिले दुखेको स्तनबाट खुवाउन सुरु गर्नुहोस् ।
- तपाईंको **डाक्टर वा नर्ससँग** कुरा गर्नुहोस् । यदि तपाईंलाई दुखाइ कम गर्ने औषधि चाहिएको छ भने आफ्नो डाक्टर वा फार्मासिष्टलाई सोध्नुहोस् ।



मैले थुनेलो (मास्टाईटिस) लाई कसरी रोकथाम गर्न सक्छु ?

- स्तनपान गराउँदा समय लिएत खुवाउनुहोस् ।
- तपाईंको स्तनहरूलाई पुरा भरिन नदिनुहोस् ।
- कसिलो ब्रा र कपडा नलगाउन प्रयास गर्नुहोस् । घोप्टो परेर नसुत्नुहोस् ।
- तपाईंको स्वास्थ्यलाई हेरचाह गर्नुहोस् र तनाव नलिनुहोस् ।

सम्झनुहोस्: तुरुन्त मद्दत प्राप्त गर्नुहोस् । यदि केही दिनमा अवरूद्ध भएको नलिका निको भएन भने सीधै डाक्टरलाई भेट्नुहोस् । यदि तपाईंलाई ज्वरो आयो, बिरामी महसुस गर्नु भयो वा तपाईंको स्तन ठूलो भयो वा अझ कडा भयो भने डाक्टरलाई भेट्नुहोस् । ❷ थप मद्दतको लागि तपाईंको बच्चा स्वास्थ्य नर्स वा अस्ट्रेलियाको स्तनपान संघ (एबीए) का परामर्शदातालाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

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.**

काम र स्तनपान

तपाईंले स्तनपान गराउँदै गर्दा तपाईं काममा फिर्ता जान वा अध्ययन गर्न जान सक्नुहुन्छ। धेरै महिलाहरूले यस्तो गर्ने गर्छन्। तपाईंको बच्चाको लागि आमाको दूध महत्त्वपूर्ण छ। तपाईंको बच्चालाई स्तनपान गराउँदै नगराउनु भन्दा थोरै भए पनि स्तनपान गराउनु राम्रो हुन्छ।

तपाईंले काम गर्ने र स्तनपान गराउने तरिकाहरू: ६ हप्ता देखि ६ महिना बीचका बच्चाहरू।

विकल्प १: तपाईंको बच्चालाई स्तनपान गराउनुहोस्

- काममा तपाईंसँग बच्चा लानुहोस्।
- तपाईंको हेरचाहकर्ताले तपाईंकाहाँ बच्चालाई ल्याउन सक्छ वा तपाईंलाई बच्चालाई खुवाउन आउन सन्देश दिन सक्छ। आफ्नो कामको नजिक बच्चाको स्याहार स्थल (चाईल्ड केयर) फेला पार्नुहोस् ताकि तपाईं आफ्नो बच्चालाई खुवाउन बच्चाको स्याहार स्थलमा जान सक्नुहुन्छ।



विकल्प २: जब तपाईं काममा हुनुहुन्छ।

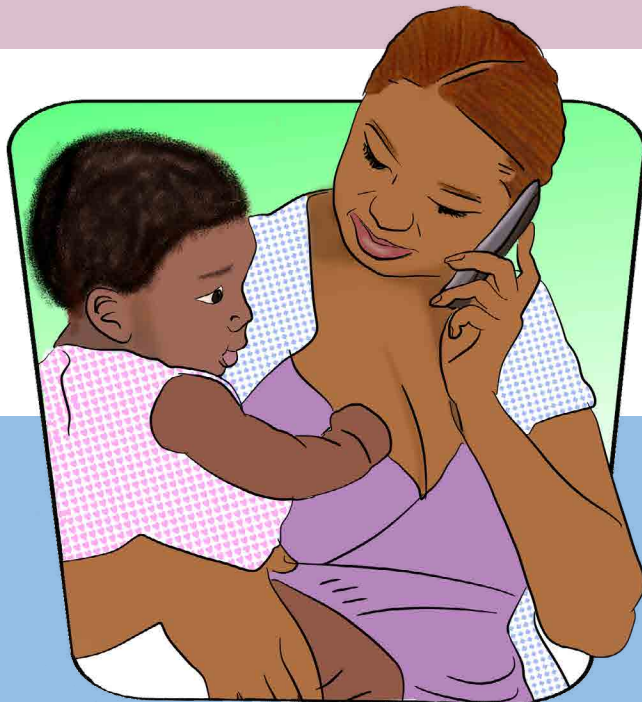
- हेरचाहकर्ताले बच्चालाई खुवाउन तपाईंको आफ्नो स्तनको दूध बोतल वा कपमा छोड्न सक्नुहुन्छ। ① यदि तपाईं दिनभरि काम गर्नुहुन्छ भने हेरचाहकर्ताले खुवाउन तपाईंले बच्चाको लागि दुई वा बढी पटक दूध खुवाउन पर्याप्त दूध छोडी राख्नु पर्दछ।
- तपाईंले बच्चालाई स्याहार स्थल छोड्नु भन्दा पहिले तपाईंको बच्चालाई खुवाउनुहोस् र तपाईंले बच्चाको स्याहार स्थलमा फेरि स्तनपान गराउनुहोस्।
- काम गर्ने ठाउँमा तपाईंले प्रत्येक ३ देखि ४ घण्टामा वा यदि तपाईंको स्तनहरू पुरा भएको र असहज महसुस हुँदा तपाईंको स्तनको दूध निकाल्न आवश्यक हुन सक्छ। तपाईं विश्राम गर्ने समयमा आफ्नो स्तनबाट दूध निकाल्न सक्नुहुन्छ र यसलाई अर्को दिनको लागि राख्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको स्तनको दूधलाई एउटा फ्रिज ② वा कूलर ब्याग (चिसो रहने) मा भण्डार गर्नुहोस्।



विकल्प ३: फार्मूला (बच्चाको तयारी दूध) किन्नुहोस्। तपाईं काममा हुँदा मात्र तपाईंको बच्चालाई खुवाउनको लागि। जब तपाईं आफ्नो बच्चासँग हुनुहुन्छ पटक पटक स्तनपान गराउनुहोस्।

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.

६ महिना भन्दा बढी उमेरको बच्चाको लागि विकल्पहरू

तपाईंको बच्चाको लागि स्तनबाट निकालिएको दूध र ठोस खानेकुरा छाड्नुहोस् ।

तपाईं काममा हुँदा तपाईंको बच्चालाई फार्मूला र ठोस खाना दिनुहोस् र तपाईं घरमा हुँदा स्तनपान गराउनुहोस् ।

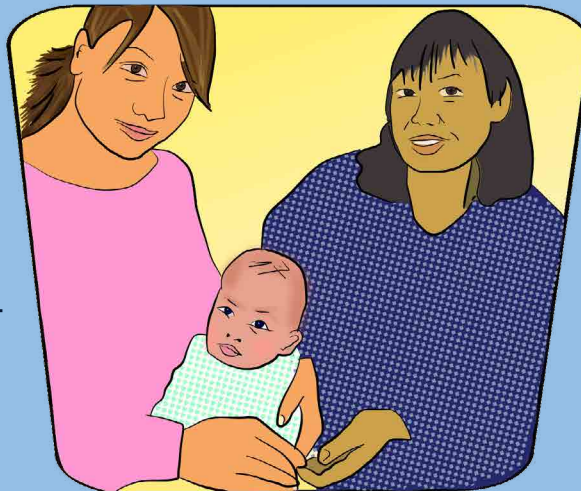


सामान्य प्रश्नहरू

के स्तनपान गराउनुको अर्थ मेरो बच्चाले बोतलबाट नखाने भन्ने हुन्छ ?

केही आमाहरूलाई उनीहरूको बच्चाले बोतलबाट नखाला भनेर चिन्ता हुने गर्छ । तिनीहरू काममा फर्केदा यो समस्या हुनेछ भनेर तिनीहरू चिन्ता लिने गर्छन् ।

बच्चालाई बोतलबाट दूध खाने बानी पार्न समय लाग्न सक्छ । हामा एका वा दुई पटक स्तनबाट निकालिएको दूध बोतलमा दिने प्रयास गर्नुहोस् । यदि तपाईंको बच्चाले बोतल लिदैन भने केही दिनमा फेरि प्रयास गर्नुहोस् । हेरचाह गर्ने ब्यक्तिलाई तपाईंको बच्चाले तपाईंलाई नहुँदा बच्चालाई बोतलबाट खुवाउन लगाउनुहोस् । यो तपाईंको बच्चालाई परिवर्तनलाई आत्मसाथ गर्नमा मद्दत पुर्याउनको लागि एउटा उत्तम तरिका हो । केही आमाहरू आफ्नो बच्चालाई बोतलको सट्टा कपबाट पिउन सिकाउन चाहन्छन् । साना



बच्चाहरूको लागि एउटा सानो कचौरा प्रयोग गर्नुहोस् । ❶ ठूला बच्चाहरू (६ महिना वा सो भन्दा बढी) बेबी कपबाट पिउन मन पराउँछन् जुन तपाईंले पसलबाट खरीद गर्न सक्नुहुन्छ ।

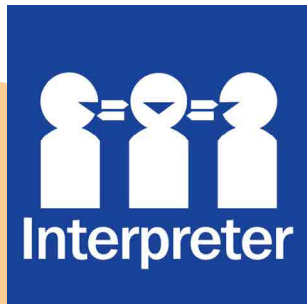
बोतलमा खुवाएको बच्चालाई भन्दा स्तनपान गर्ने बच्चालाई घरमा छोड्नु गाह्रो छ ?

स्तनपान गराउने बच्चाहरूलाई बोतलमा खुवाएको बच्चाहरू भन्दा घरमै छोड्न गाह्रो हुँदैन । हरेक बच्चा फरक हुन्छन् । बिस्तारै बढि समय अलग रहेर तपाईंले आफ्नो बच्चालाई घरमै छोडेर जान सजिलो बनाउन सक्नुहुन्छ । तपाईंको बच्चालाई एउटै हेरचाहकर्ताको साथ छोड्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

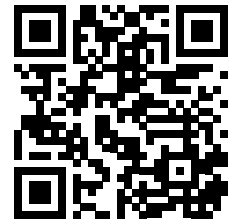
राष्ट्रिय स्तनपान हेल्पलाइन हामाको ७ दिन खुल्ला छ । स्तनपानको बारेमा एबीए स्वयंसेवक परामर्शदातासँग कुरा गर्न फोन गर्नुहोस् ।

यदि तपाईं अङ्ग्रेजी राम्रोसँग बोल्नुहुन्न भने अनुवाद र दोभाषे सेवा (टिआईएस) लाई 131 450 मा फोन गर्नुहोस् र उनीहरूलाई स्तनपान हेल्पलाइन 1800 686 268 मा फोन गर्न लगाउनुहोस् ।

थप जानकारी:



☎ 131 450



 **mum2mum**
Get the App