



स्तनपान: स्थिति और लगाव स्थिति

naître
ET grandir

स्थितियाँ

शिशु को आराम से स्तनपान कराने के लिए, उसके शरीर को अच्छी तरह से सहारा देना चाहिए और उसकी माँ से चिपकना चाहिए। वह इस तरह सुरक्षित महसूस करेगा।



लेटने (लेड-बैक) की स्थिति

तथाकथित "जैविक" स्थिति। माँ आराम से लेटी हुई है, बच्चा अपने पेट के बल लेटा हुआ है - आदर्श रूप से एकदम चिपके हुए।



मैडोना

बच्चे का सिर माँ के अग्रभाग पर होता है, वही बाजू प्रस्तावित स्तन पर होता है। बच्चा करवट से लेटा है, उसका पेट उसकी माँ के उल्टा है।



उल्टा मैडोना

मैडोना के समान, हाथ को छोड़कर। यदि माँ बायाँ स्तन देती है, तो दाहिना हाथ बच्चे की गर्दन को सहारा देता है। और इसके विपरीत।



फुटबॉल

बच्चे को माँ के शरीर के बगल में, उसकी बांह के नीचे लपेटा जाता है। माँ की बांह बच्चे के ऊपरी शरीर को सहारा देती है। बच्चे का सिर थोड़ा पीछे झुका हुआ है।



करवट से लेटना

माँ और बच्चा करवट से लेटे हुए एक-दूसरे का सामना कर रहे हैं, रात को दूध पिलाने के लिए या सिजेरियन डिलीवरी के बाद आदर्श स्थिति।

क्या मुझे स्थिति में बदलाव करना चाहिए?

यह आवश्यक नहीं है। यदि आप जिस अवस्था का उपयोग करती हैं, वह आपको लैचिंग के दौरान और स्तनपान के दौरान दर्द महसूस किए बिना आराम से रहने देती है, तो आप वही स्थिति रख सकती हैं।

क्या बच्चे को दोनों स्तन लेने चाहिए?

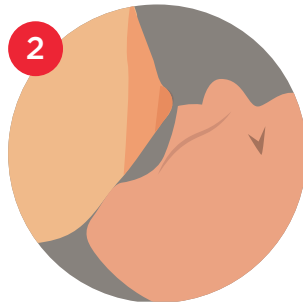
जब तक आपका शिशु चाहे उसे पहले स्तन से ही पीने दें। फिर अगर वह अभी भी भूखा है तो दूसरा स्तन दें, लेकिन अगर वह नहीं चाहता है तो जोर न दें।

अगला ↓

स्तनपान



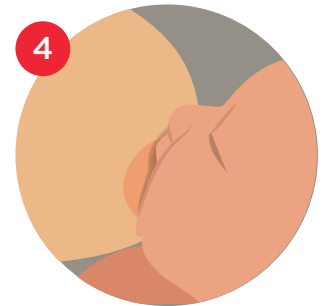
1 यदि आप अपने स्तन को सहारा देती हैं, तो सुनिश्चित करें कि आपकी उंगलियां घेरा के बाहर हैं।



2 फिर, अपने बच्चे की ठुड़ी को अपने स्तन से दबाएं। यह उसके मुंह को खोलने के लिए मदद करेगा।



3 जब आपका शिशु बड़ा मुंह खोलता है, तो अपने हाथ की हथेली से उसके कंधे के ब्लेड पर जोर देकर उसे जल्दी से स्तन के पास ले आएं जब निप्पल उसके तालू को छूता है, तो प्रतिवर्त चूसने लगता है।



4 जब पकड़ अच्छी हो तो आपके बच्चे की ठुड़ी आपके स्तन में होती है। उसका मुंह खुला हुआ, और उसकी नाक साफ होती है।

दर्द रहित स्तनपान के लिए सलाह

आपके आराम और अच्छे दूध के हस्तांतरण के लिए, आपका निप्पल आपके बच्चे के मुंह में बहुत दूर तक पहुंच जाना चाहिए, यानी जहां तालू नरम हो जाता है। आप अपनी जीभ को अपने तालू के ऊपर, अपने गले की ओर चलाकर अपने मुंह में इस जगह को महसूस कर सकती हैं।

संकेत कि स्तनपान अच्छा चल रहा है

1

आपका शिशु बिना किसी समस्या के चूसता, निगलता और सांस लेता है।

आप उसे निगलते हुए देख और सुन सकती हैं जब वह पीता है, तो आप उसकी श्वास में विराम भी देख और सुन सकती हैं।

2

उनके जबड़े हिलते हुए दिखाई दे रहे हैं।

फ़ीड की शुरुआत में वे हल्का और तेज हैं, हालांकि जब दूध बहने लगता है तो वे धीमे और अधिक गहरे हो जाते हैं।

3

दूध पिलाने के बाद भी निप्पल गोल रहता है।

यदि यह विकृत है, तो इसका अर्थ है कि आपका शिशु इसे अपने मुंह में पर्याप्त दूर तक नहीं रख रहा है।

स्तनपान दर्दरहित होना चाहिए।



पहले कुछ दिनों में आपको बेचैनी हो सकती है क्योंकि तब आपके निप्पल अधिक संवेदनशील होते हैं। दर्द आम तौर पर कुछ सेंकड के बाद गुजर जाता है और पहले सप्ताह के बाद महसूस भी नहीं होता है।



यदि दर्द गंभीर है, तो हो सकता है कि आपके शिशु की स्तन पर स्थिति ठीक न हो। आप अपने बच्चे को धीरे से हटा सकती हैं (अपनी उंगली उसके मुंह के कोने में डालते हुए उसे खोलें) और इसे बदलें।

यदि दर्द बना रहता है, तो किसी स्तनपान सहायता समूह, अपने सीएलएससी या एक स्तनपान सलाहकार से मदद लेने में संकोच न करें।



ALLAITEMENT: POSITIONS ET PRISE DU SEIN

naître
ET grandir

LES POSITIONS

Pour que le bébé soit à l'aise pour téter, son corps doit être bien soutenu et collé sur celui de sa mère. Il se sentira ainsi en sécurité.



POSITION SEMI-ASSISE

Position dite « biologique ». La mère est détendue et allongée, le bébé couché sur son ventre. Idéalement en peau à peau.



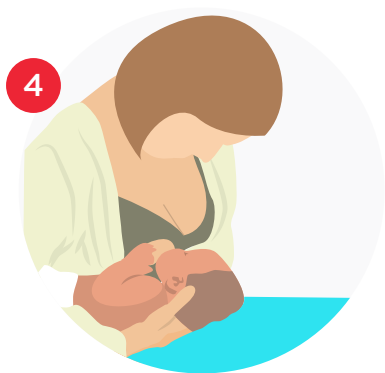
LA MADONE

La tête du bébé repose sur l'avant-bras de la mère, du même côté que le sein proposé. Le bébé est couché sur le côté, son ventre contre celui de sa mère.



LA MADONE INVERSÉE

Identique à la madone, sauf pour le bras. Si la mère donne le sein gauche, la nuque du bébé est soutenue par la main droite. Et vice-versa.



LE FOOTBALL

Le bébé est blotti contre le côté du corps de la mère, sous son bras. Le haut du corps du bébé est soutenu par l'avant-bras de la mère. La tête du bébé est légèrement inclinée vers l'arrière.



COUCHÉE SUR LE CÔTÉ

La mère et le bébé sont couchés sur le côté, face à face. La position idéale pour les tétées de nuit ou après un accouchement par césarienne.

FAUT-IL VARIER LES POSITIONS?

Ce n'est pas nécessaire. Si la position que vous utilisez vous permet d'être à l'aise, sans ressentir de douleur au moment de la prise du sein et pendant la tétée, vous pouvez garder la même position.

LE BÉBÉ DOIT-IL PRENDRE LES DEUX SEINS?

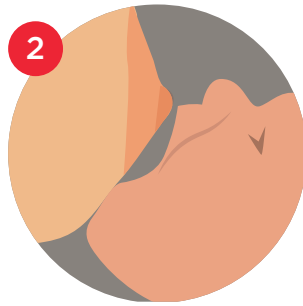
Laissez boire votre bébé au premier sein tant qu'il le souhaite. Offrez-lui ensuite l'autre sein s'il a encore faim, mais n'insistez pas s'il n'en veut pas.

SUITE ↓

LA PRISE DU SEIN



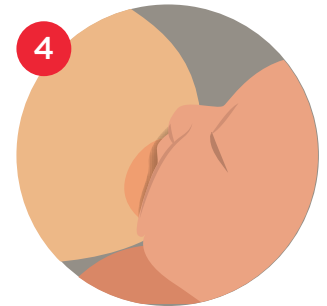
1
Si vous soutenez votre sein, assurez-vous que vos doigts sont à l'extérieur de l'aréole.



2
Appuyez le menton de votre bébé contre votre sein. Cela déclenchera l'ouverture de sa bouche.



3
Quand votre bébé ouvre grand, approchez-le rapidement du sein en poussant sur ses omoplates avec la paume de votre main. Quand le mamelon touchera son palais, le réflexe de téter se déclenchera.



4
Lorsque la prise du sein est bonne, le menton de votre bébé est enfoncé dans votre sein. Sa bouche est grande ouverte et son nez est dégagé.

CONSEIL POUR UNE TÉTÉE SANS DOULEUR

Pour votre confort et pour un bon transfert de lait, votre mamelon doit se rendre très loin dans la bouche de votre bébé, c'est-à-dire jusqu'à l'endroit où le palais devient mou. Vous pouvez sentir cet endroit dans votre bouche en passant votre langue sur votre palais, vers votre gorge.

SIGNES QUE LA TÉTÉE VA BIEN

1

Votre bébé tête, avale et respire sans problème.

Vous pouvez le voir et l'entendre avaler. Lorsqu'il avale, vous pouvez aussi observer et entendre une pause dans sa respiration.

2

Les mouvements de sa mâchoire sont visibles.

Au début de la tétée, ils sont légers et rapides. Cependant, quand le lait se met à couler, ils deviennent plus lents et plus profonds.

3

Le mamelon est toujours rond après la tétée.

S'il est déformé, cela signifie que votre bébé ne le place pas assez loin dans sa bouche.

LA TÉTÉE DOIT ÊTRE SANS DOULEUR



Vous pouvez ressentir de l'inconfort les premiers jours, car vos mamelons sont alors plus sensibles.

La douleur passe en général après quelques secondes et n'est éprouvée que la première semaine.



Si la douleur est importante, c'est peut-être que la position de votre bébé au sein n'est pas bonne. Vous pouvez retirer votre bébé doucement (en insérant votre doigt au coin de sa bouche pour la lui faire ouvrir) et le replacer.

Si la douleur persiste, n'hésitez pas à aller chercher de l'aide auprès d'un groupe d'entraide en allaitement, de votre CLSC ou d'une consultante en lactation.