# સ્તનપાન માટેની મુદ્રાઓ
# know-how

1

તમે ગમે તે મુદ્રામાં તમારા શિશુ ને સ્તનપાન કરાવતા હો, “શિશુનું નાક ડીંટડી પાસે અને પેટ તમારા પેટ પાસે” રહેવું જોઈએ.

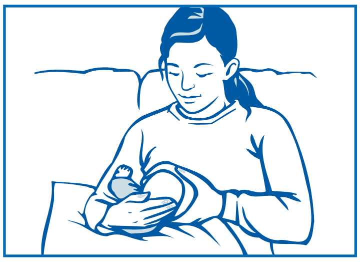
2

બેઠાંબેઠાં તમારા શિશુ ને સ્તનપાન કરાવતી વખતે તમે આરામદાયક સ્થિતિમાં હો એનો ખ્યાલ રાખો. શિશુ સુધી પહોંચવા માટે તમારે નીચા ઝૂકવું પડતું હોય, તો તમારા ખોળામાં એક ઓશિકું મૂકીને અને તેના પર શિશુ ને સૂવડાવવાનું સારું પડશે કે જેથી શિશુ  સ્તન સુધી પહોંચી શકે. ખાસ કરીને સ્તનપાનના શરૂઆતના દિવસોમાં, આમ કરવાની ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે, આનાથી તમને પીઠના દુખાવાથી બચવામાં મદદ મળશે.

3

શિશુ ને એવી રીતે પકડો કે જેથી ઓશિકાની ઉપર તમારા બાહુઓ પર, તે પડખાભેર સૂઈ શકે. એક હાથ વડે તેના માથાને ટેકો આપો અને બીજા હાથ વડે તેને એવી રીતે પડખાભેર સૂવડાવો કે જેથી તમારા બન્નેના પેટ સામસામા રહે. તેનુ માથું તમારી ડીંટડી તરફ ફેરવવું જોઈએ જે વળગવા માટે તૈયાર છે.

4



તમારા શિશુ ને “બગલની નીચેની મુદ્રામાં” સ્તનપાન કરાવવા માટે એના શરીર અને પગને વાળીને, તમારા હાથના વણાંકની ઉપર લઈ તમારી પાછળ એવી રીતે લો, કે જેથી એનું માથું તમારા સ્તન પાસે આવે. શિશુ પોતાની પીઠ પર સૂતેલું હોય અને એનું નાક તમારી ડીંટડી પાસે રહે એનો ખ્યાલ રાખો. એક હાથ અને હથેળીનો ઉપયોગ શિશુ ને ટેકો આપવામાં કરો અને બીજા હાથ વડે તમારા સ્તનને શિશુ ના મોંમાં મૂકવા ફેરવો.

5

શિશુ સૂતું હોય, ત્યારે સ્તનપાન કરાવવા માટે તમે પથારીની વચ્ચે પડખાભેર સૂઈ જાઓ અને શિશુ ને પણ પડખાભેર એવી રીતે સૂવડાવો કે જેથી એનું મોં તમારી સામે રહે. શિશુ ને હળવેકથી ટેકો આપવા માટે તમારો એક હાથ એની પીઠ પાછળ મૂકો અને શિશુ ને તમારી નજીક લાવો. આ અવસ્થામાં તમને ઊંઘ ન આવી જાય એનું ખાસ ધ્યાન રાખો.

ZHS 008 07/09 GU