



SIDDHI
MEMORIAL HOSPITAL
सिद्धि स्मृति अस्पताल

WORLD BREASTFEEDING

WEEK

AUGUST 1-7



2026

Breastfeeding for a
Sustainable Start in Life:
Strengthen What Works



Strengthening Newborn Care through Breast milk Collection and Supply Services Daily Breastfeeding Rounds

Breastfeeding is the foundation of optimal nutrition and the best start to life for every newborn. Recognizing its vital role in improving infant survival, promoting healthy growth, and strengthening the mother–baby bond, our hospital has introduced a Breastmilk Collection and Supply Unit (BCSU) This initiative reflects our commitment to providing family-centered, evidence-based maternal and newborn care while promoting exclusive breastfeeding for every infant. Siddhi Memorial has started this service since 2081 bhadra.

The Breast milk Collection and Supply Unit serves as a dedicated service to support mothers who are unable to breastfeed directly due to maternal or neonatal medical conditions, separation from their babies, or admission of newborns to the Neonatal Intensive Care Unit (NICU). Mothers receive individualized guidance on hand expression and breast pump use, ensuring that their own breast milk remains available for their infants. Expressed breast milk is collected using sterile techniques, carefully labeled, safely stored, and transported under recommended conditions to maintain its nutritional and immunological quality before being supplied to the respective hospital units.



This service is particularly valuable for premature, low-birth-weight, and critically ill newborns, who greatly benefit from receiving their mother's own milk. Human milk reduces the risk of infections, supports gastrointestinal maturation, enhances neurodevelopment, and contributes to shorter hospital stays. By ensuring the timely availability of expressed breast milk, the hospital minimizes unnecessary formula feeding and promotes better clinical outcomes for vulnerable newborns.



Complementing this service, trained nurses conduct daily breastfeeding rounds in the maternity ward, postnatal ward, NICU, pediatric ward, post operative ward, ANC OPD, vaccination clinic and cabin unit. The breastfeeding team also provides practical demonstrations, emotional support, and evidence-based counseling to help mothers overcome challenges and build confidence in breastfeeding. Families are actively involved in the counseling process to create a supportive environment that encourages successful breastfeeding both during hospitalization and after discharge. This unit has significantly contributed to the nutritional status and treatment process of premature babies with their speedy recovery.

Strengthening Newborn Care through Daily Breastfeeding Rounds

Daily breastfeeding rounds allow healthcare professionals to identify problems early and provide timely interventions before they become significant barriers to breastfeeding. Mothers are educated on responsive feeding, skin-to-skin contact, exclusive breastfeeding for the first six months of life, proper milk expression and storage techniques, and continuation of breastfeeding after returning home or work. Individualized care plans are developed for mothers and infants who require additional lactation support. . During these rounds, each mother receives personalized breastfeeding support, including assessment of breastfeeding techniques, observation of infant latch and positioning, evaluation of milk transfer, and early identification of common breastfeeding challenges such as sore nipples, breast engorgement, delayed milk production, or poor infant attachment.



Breastfeeding Counseling During Postnatal Home Visits



To promote exclusive breastfeeding and ensure the continued health of mothers and newborns, **Siddhi Memorial Hospital** provides **breastfeeding counseling during postnatal care (PNC) home visits**. After discharge, trained nurses visit mothers at home to assess breastfeeding practices, observe the baby's latch and positioning, identify feeding difficulties, and provide practical guidance to overcome common challenges such as sore nipples, breast engorgement, and concerns about low milk supply.



During the visit, mothers and family members receive counseling on the importance of exclusive breastfeeding for the first six months, responsive feeding, maternal nutrition, breast milk expression and storage, and recognition of newborn danger signs. Personalized support in the home environment helps build mothers' confidence, encourages family involvement, and ensures timely management of breastfeeding problems.

Through this community-based service, Siddhi Memorial Hospital extends quality maternal and newborn care beyond the hospital, helping every mother successfully breastfeed and giving every newborn the healthiest start in life.

Conclusion:

The Breastmilk Collection and Supply Unit and daily breastfeeding rounds have significantly enhanced the quality of maternal and newborn care within the hospital. The services have resulted in improved rates of early breastfeeding initiation, increased availability of expressed breast milk for hospitalized infants, greater maternal confidence, and a reduction in unnecessary formula supplementation. Furthermore, these initiatives support the principles of the Baby-Friendly Hospital Initiative (BFHI) by promoting optimal infant feeding practices and protecting breastfeeding as the standard of care. The success of these services is made possible through the dedication of our multidisciplinary team, including lactation consultants, nurses, pediatricians, obstetricians, and nutrition professionals, who work collaboratively to ensure that every mother receives the support she needs and every newborn receives the best possible nutrition.

As we continue to strengthen our breastfeeding support services, our hospital remains committed to creating a nurturing environment where mothers are empowered, families are educated, and every newborn has the opportunity to receive the life-saving benefits of breast milk. Through the Breastmilk Collection and Supply Unit and daily breastfeeding rounds, we are investing in healthier mothers, healthier babies, and a healthier future for our community.



विश्व स्तनपान सप्ताह २०८३ एक जानकारी

पृष्ठभूमि

प्रत्येक वर्ष अंग्रेजी महिनाको अगस्ट १ देखि ७ सम्म नेपाल लगायत १७० राष्ट्रमा स्तनपान दिवस मनाइन्छ। नेपालमा यस वर्ष साउन १६ गतेदेखि २२ सम्म विभिन्न कार्यक्रम गरी संचालन गर्ने लागेको यस स्तनपान सप्ताहमा स्तनपानका विभिन्न विषयका बारेमा नागरिकलाई जानकारी गराइने छ।

१. शिशुले जन्मेको छ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान गर्न पाउनु उसको अधिकार हो। आफ्नो सन्तानलाई स्तनपान गराउनु पाउने अधिकार प्रत्येक आमालाई छ। परिवार र राज्यले आमा र शिशुको मैलिक हक सुनिश्चित गर्नु पर्दछ।
२. बालबालिकाहरूको उचाइ कम हुनु, कुपोषित हुनु र सुस्त हुनुमा पनि स्तनपान नगराउनुले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।
३. नवजात शिशु जन्मिएको एक घण्टाभित्र नै आमाको पहिलो बिगौती दूध खुवाउनु पर्दछ। घिउ, मह, चिनी जस्ता खानेकुरा खुवाउनु हुँदैन। पहिलो बिगौती दूधले खोप सरह शिशुलाई रोगबाट बचाउँछ साथै रोगसँग लड्न सक्ने क्षमता बढाउँछ। शिशुको आवश्यकता अनुसार एक दिनमा ८ देखि १२ पटक (दिन र रात) स्तनपान गराउनु पर्दछ। आमाको दूधमा सम्पूर्ण पौष्टिक तत्वहरू र शिशुलाई पुग्ने पानीको मात्रा हुने भएकोले कुनै विशेष अवस्था बाहेक ६ महिनासम्मको बच्चाहरूलाई पानी पनि खुवाउनु पर्दैन।
४. बच्चा कतिमा दुई वर्ष नपुग्नुजेल नियमित रूपले अन्य खानाको साथै आमाको दूध नै खुवाइ रहनुपर्छ। आमाको दूध मात्रै खाएर बच्चाले २४ घण्टामा छ देखि आठ पटकसम्म पिसाब फेर्छ भने त्यो बच्चाहरूलाई आमाको दुध पुगेको हुन्छ।
५. स्तनपान गराउँदा तनावमा, दुःखी मनले, दिक्क मान्दै, रिसाउँदै, गाली गर्दै खुवाउनु हुँदैन। यसो गर्दा दूध कम आउँछ। त्यसैले स्तनपान गराउँदा बालबालिकासँग कुराकानी गर्ने, गीत सुनाउने, मुस्कुराउने गरेमा बालबालिकामा सकारात्मक संवेगको विकास हुन्छ।

बालबालिकाको लागि स्तनपानका फाइदाहरू

- » आमाको दूध बालबालिकाको लागि अमृत समान हो।
- » यो सधैं सफा र सुरक्षित हुन्छ।
- » यो सधैं तयारी अवस्थामा र उपयुक्त तापक्रममा उपलब्ध हुन्छ।
- » यो बालबालिकाले सजिलै पचाउन सक्छन
- » बच्चाहरूलाई विभिन्न रोगबाट बचाउँछ।
- » बच्चाहरूलाई भ्रूणपेखाला तथा श्वास प्रश्वास सम्बन्धी संक्रमणहरूबाट बचाउँछ।
- » बच्चाको शारीरिक र मानसिक विकास राम्रो हुन्छ।
- » यसले एलर्जीसँग सम्बन्धित रोगहरू विरुद्ध रक्षा गर्छ। दूधमा रहेको प्रतिरोधात्मक तत्वले बालबालिकाको आन्द्राको रक्षा गर्छ र हानिकारक तत्वहरूलाई रगत सम्म पुग्न दिँदैन।
- » आमाको दूधमा बच्चाको लागि आवश्यक कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन र चिल्लो पदार्थ पाइन्छ।
- » आमा र बच्चा दुबैलाई राम्रो निन्द्रा लाग्दछ।
- » बच्चाको बोल्न सक्ने क्षमता चाँडो विकास हुन्छ।
- » यसले गिजा र दाँतको विकास गर्न सहयोग गर्छ साथै दूध चुसाइले अनुहारको मांशपेशिकाको विकास गर्न सहयोग गर्छ।
- » आमासँग पटक-पटक टाँसेर राख्ने गरेमा स्नेहपूर्ण सम्बन्ध बन्छ जसले बालबालिकाहरूको मानसिक, शारीरिक तथा सामाजिक विकास गर्न सहयोग गर्छ।
- » समग्रमा देशको बाल मृत्युदर घट्न जान्छ।

आमाको लागि स्तनपानका फाइदाहरू

- » प्रसूती अवस्थामा भएको रक्तश्राव कम हुन्छ।
- » बालबालिका जन्मने बित्तिकै आमाको दूध चुसायो भने साल-नाल छिटै बाहिर निस्कन्छ।
- » स्तनपान गराउँदा पाठेघर सामान्य अवस्थामा छिटो फर्कन मद्दत गर्छ।

- » बाल-बालिका जन्मने बित्तिकै उनीहरूलाई आमाको दूध चुसाएमा स्तनपानमा धेरै दूध आउन सहयोग गर्छ।
- » तुरुन्तै र पटक पटक दूध चुसाउनाले स्तन गानिने समस्याको रोकथाम हुन्छ।
- » आमाको दूध जुनसुकै बेला र जहाँ पनि खुवाउन सकिन्छ।
- » आमा र बालबालिका बीचको माया ममता बढ्छ।
- » आमाहरूलाई डिम्बाशयको क्यान्सर हुनबाट बचाउँछ।
- » आमाहरूलाई स्तन क्यान्सर हुनबाट बचाउँछ।
- » आमाको अनावश्यक तौल वृद्धि रोक्दछ।
- » महिनाबारी नफर्किएको अवस्था तथा बालबालिका जन्मेको पहिलो ६ महिनासम्म प्रभावकारी रूपमा पूर्ण स्तनपान गराउन सकेको खण्डमा गर्भ निरोधकको रूपमा पनि काम गर्छ।



बच्चा जन्मिने बित्तिकै गराइने स्तनपान र त्यसपछि स्वास्थ्य संस्थाबाट डिस्चार्ज हुने बेला गरिने स्तनपान सम्बन्धी परामर्श एकदमै महत्वपूर्ण हुन्छ। आमाको दुधबाहेक अन्य कुरा खुवाउँदा त्यसले बच्चाको स्वास्थ्यमा लामो समय सम्म नकारात्मक असर पार्ने हुँदा छ महिनासम्म आमाकै दुध खुवाउनु पर्छ। सुत्केरी आमाले हरेक दिन विभिन्न प्रकारका पौष्टिक खाना (अन्न, गेडागुडी, हरिया सागपात, तरकारी तथा फलफूल, पशुपक्षीजन्य खानेकुरा) खानुपर्छ। सुत्केरीले भारी वाला गाढो काम गर्नु हुँदैन र धुम्रपान तथा मद्यपान पटककै गर्नु हुँदैन।

स्तनपान गराउँदा सुत्केरी आमाले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- » स्तनपान गराउनु अघिपछि आमाले स्तन सफा गर्नुपर्छ र हात धुनु पर्दछ।
- » सफा र खुकुलो लुगा लगाउनु पर्दछ।
- » शिशुको गर्धन र शरीर सिधा हुनुपर्दछ र शरीर आमातिर फर्केको हुनुपर्दछ। साथै, शरीर आमासँग टाँसिएको एवं शिशुको शरीरले पुरै अडेस पाएको हुनुपर्दछ।
- » शिशुको चिउडोले स्तन छाएको, मुख पूरा खुलेको, तल्लो ओठ बाहिर फर्केको एवम् स्तनको कालो भाग शिशुको मुखको तलभन्दा माथितिर धेरै देखिएको हुनुपर्दछ।
- » शिशुलाई काखमा राख्ने र शिशुको टाउको अलिकति ढल्काइ दूध चुसाउनु पर्दछ।
- » स्तनपान गराउँदा एकापट्टिको दूध पूर्ण खाली हुने गरी दूध खुवाउनु पर्दछ। त्यसपछि मात्र अर्को पट्टिको स्तनपान गराउनु पर्दछ।
- » शिशुले जति दूध चुस्छ त्यति नै बढी मात्रामा दूध उत्पादन हुन्छ।
- » दूध खुवाइ सकेपछि शिशुलाई काँधमा अडेस लगाएर पिठ्ठमा मुसारी डकार्न लगाउनुपर्छ। यसले गर्दा शिशुले स्तनपान गर्ने बित्तिकै वान्तागर्दैन।
- » सुत्केरी आमाले ज्वानो (अजवाइन) को भोल सहित थप पोसिलो खाना खानु पर्दछ, जस्तै: दाल, गेडागुडी, दूध र अन्य तरल खानेकुरा बढी खानुपर्छ।
- » दूध नआउने, बच्चाहरूले दूध खान नमान्ने, स्तनका मुन्टामा घाउ भएमा स्वास्थ्य संस्थाका स्वास्थ्य कर्मी वा चिकित्सकसँग सम्पर्क गर्नु पर्दछ।
- » एचआइभी सङ्क्रमित आमाले पनि ६ महिनासम्म आफ्नो शिशुलाई स्तनपान गराउनुपर्छ। त्यस पछि शिशुलाई आमाको दूधसँग पूरक खानापनि दिनुपर्छ। तर एचआइभी सङ्क्रमित आमाको स्तनका मुन्टा चर्किएका छन् वा रगत बगिरहेको छ भने स्तनपान गराउनु हुन्न। साथै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरी आवश्यक उपचार र सरसल्लाह गर्नुपर्छ।
- » आमाको दूधबाट हाल सम्म कोभिड-१९को संक्रमण भएको नपाइएकोले कोभिड-१९को संक्रमण भएको आशंका गरिएकी वा पुष्टि भएकी आमाले स्तनपान रोक्नुपर्दैन।
- » नवजात शिशुमा कोभिड-१९ भएको शरीरका छिटाहरू फैलने सम्भावनालाई घटाउनका लागि स्तनपान गराउँदा आमाले पनि उपलब्ध भएसम्म मेडिकल मास्कको प्रयोग गर्ने लगायतका सरसफाइका उपयुक्त उपायहरूको अवलम्बन गर्नुपर्दछ।



जीवनको दिगो सुरुवातका लागि स्तनपान:
प्रभावकारी अभ्यासहरूलाई सुदृढ पार्नुहोस्

विश्व स्तनपान सप्ताह २०८३ एक जानकारी

आमाको दुध भण्डारण गर्ने विधि

- दुध निकाल्नु अघि/पम्प गर्नु अघि:
 - » साबुन पानीले राम्रोसँग हात धुनुहोस् ।
 - » मेसिन (पम्प) प्रयोग गर्नुहुन्छ भने पम्प सफा छ भनी सुनिश्चिन गर्न निरीक्षण गर्नुहोस् ।
 - » पम्प र पाइपहरू सफा पानीले/Disinfectant wipes सफा गर्नुहोस् ।
- निकालेको दुध भण्डारण गर्ने तरिका:
 - » आमाको दुध निकालेर भण्डारण गर्ने भोला अथवा राम्रोसँग बिको लाग्ने प्लास्टिक वा सिसाको बोटलमा जम्मा गर्नुपर्छ ।
 - » पुनः प्रयोग गर्न नमिल्ने प्लास्टिकको भोला वा बोटल प्रयोग गर्न मिल्दैन ।

आमाको दुध भण्डारण प्रक्रिया

भण्डारण स्थान र तापक्रम			
आमाको दुधका प्रकार	काउन्टर टप	रेफ्रिजरेटर (४° से)	फ्रिज (-१८° से)
ताजा पम्प गरेको	चिसो कोठाको तापक्रम	४ दिनसम्म	६ महिनाभित्र १२ महिनासम्म
पग्लिएको	४ घण्टासम्म	२४ घण्टा (१ दिन)	दुध पग्लिएपछि कहिल्यै पुनः फ्रिज नगर्नुहोस् ।

- पहिले खुवाएर बाँकी रहेको दुध २ घण्टाभित्रसम्म मात्र प्रयोग गर्नुहोस् ।

भण्डारण

- निकालेको दुधको बोटलमा आमाको /बच्चाको नाम सहित मिति र समय लेख्नुहोस् ।
- दुधको बोटल फ्रिजको पछाडि भागमा राख्नुहोस् । ढोकामा नराख्नुहोस् ।
- दुध फ्रिज गर्दा सानो मात्रामा (३०-१२० मि.लि.) हुने गरी मात्र भण्डारण गर्नुहोस् ।
- जम्मा गर्दा फ्रिजमा दुई बोटल बिच कम्तिमा एक इन्चको दुरी हुनुपर्छ ।

- तपाईं यात्रा गर्ने बेला जमेको आइसप्याक सहितको चिसा व्यागमा २४ घण्टासम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

दुधलाई पुनः तातो गर्ने विधि

- सधैँ पहिले सबैभन्दा पुरानो दुध पगाल्नुहोस् ।
- फ्रिजको दुधलाई मन तातो पानीमा राखेर तताउनुहोस् ।
- आमाको दुध माइक्रोवेभमा नताउनुहोस् । यसो गर्दा दुधमा रहेको पौष्टिक तत्व नष्ट गर्दछ ।
- फ्रिजरबाट पगालिएर रेफ्रिजरेटर (४° से) मा राखिएको दुध २४ घण्टाभित्र प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- कोठाको तापक्रममा ल्याएको २ घण्टाभित्र पग्लिएको दुध प्रयोग गर्नुहोस् ।
- पगालिएको/फाटेको दुध कहिल्यै पुनः फ्रिज नगर्नुहोस् ।

खुवाउने विधि

- दुध खुवाउन दुध तातो कोठाको तापक्रमअनुसार हुनुपर्छ ।
- तातो पानीमा दुबाउनुहोस् ।
- दुधलाई सिधै आगोमा माइक्रोवेभमा नतताउनुहोस् ।
- बच्चाको पगालेको दुध खुवाउनुअघि दुधको तापक्रम जाँच गर्नुपर्छ । त्यसको लागि दुधको केही थोपा हातको हत्केला माथि राखेर जाँच्नुहोस् ।
- तातो बनाएको दुध खुवाउन अघि राम्रोसँग चलाउनुहोस् ।

सफा गर्ने विधि

- मेसिन/पम्पलाई साबुन पानीले सफा गर्ने, सिधै हात धुने ठाउँमा सफा गर्नु हुँदैन ।
- धाराको पानीमा राम्रोसँग सफा गर्नुहोस् र सफा कपडामा सुक्नको लागि केही समय खुल्ला राखिदिनुहोस् ।

विशेष सरसफाई विधि:

किटाणुरहित गर्नको लागि पम्पका सामानहरूलाई ५ मिनेटसम्म पानीमा उमाल्नुहोस् ।



स्तनको मुन्टा नउठेको (Flat) वा भित्र पसेको (Inverted) भएमा के स्तनपान गराउन सक्छ ?

धेरैलाई मनमा लाग्ने यो शंका बारे थाहा पाउनु भन्दा पहिले बच्चाको स्तनको मुन्टा चुसेर दुध निकाल्ने हैन भन्ने कुरा थाहा पाउन जरुरी छ । स्तनको वरिपरिको कालो भाग चुसेर जम्मा भएको दुध मुन्टाको बाटो भएर दुध निस्कने हो । त्यसैले धेरै जस्तो अवस्थामा मुन्टा नउठेको वा भित्र पसेको भए पनि स्तनपानमा समस्या हुदैन । तर सुत्केरी पछि आमालाई स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सहायता चाहिन्छ । स्तनको मुन्टा भित्र पसेको बेला बच्चाको चुस्दा पनि बाहिर आउँदैन र तलका केहि उपायहरु अवलम्बन गर्न सक्नु हुन्छ ।

- जन्मने बित्तिकै बच्चाको आफै स्वतः सफुर्त स्तन समात्न प्रोत्साहित गर्ने ।
- यदि यो गर्न सकेन भने स्तनको मुन्टा बच्चाको नाकको सामुने राख्ने र मुख खोलाई स्तन चुस्नको लागि उत्प्रेरित गर्ने ।
- स्तनपान सम्बन्धि अनुभव भएका आमा समूह, नर्स वा स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सम्पर्क गर्ने ।

के बच्चा साधारण (Normal) अथवा अपरेसन (Cesarian Section) गरी जन्मँदा दुध बन्ने प्रक्रियामा फरक पर्छ ?

आमाको स्तन बन्ने प्रक्रिया पाठेघरबाट साल छुटी सके पछि शुरू हुन्छ । नर्मल सुत्केरी भएको अथवा अपरेसन गरेको दुवैमा साल छुट्ने भएकोले तत्कालै दुध बन्ने प्रक्रिया शुरू हुन्छ । सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा चाही जन्मेपछि सकभर छिटो तपाईंले छातीमा टाँसेर (Skin to Skin contact) बच्चाको स्तनपानको थालनी गर्नुहोस् । यस पछि अरु प्रक्रियाहरुले कमश गति लिन्छ र दुध उत्पादन पनि नियमित हुन्छ ।

के स्तनको साईज र आकारले स्तनपानमा फरक पार्छ ?

स्तन सानो र ठूलो हुँदा स्तनपानमा कुनै असर गर्दैन र दुधको उत्पादन गर्ने क्षमता बराबर हुन्छ । त्यसैले अनावश्यक चिन्ता लिनु पर्दैन । माथि उल्लेख गरे जस्तै कहिलेकाँही स्तनको मुन्टा व्यक्ति पिच्छे फरक हुन सक्छ र मुन्टा धेरै भित्र पसेको छ भने मात्र राम्रोसँग स्तनपान गराउन समस्या हुन सक्छ ।

सिद्धि स्मृति अस्पताल:

आमा र बच्चाको सुरक्षित स्वास्थ्यको सारथी

सन् १९९७ देखि भक्तपुरको भिमसेनस्थानमा स्थापित सिद्धि स्मृति अस्पताल एक गैर नाफामूलक र समुदायमा आधारित स्वास्थ्य संस्था हो ।

गुणस्तरीय, सुलभ र भरपर्दो स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने मूल उद्देश्यका साथ संचालित यस अस्पतालले विगत साढे दुई दशक भन्दा बढी समय देखि निरन्तर रुपमा महिला, गर्भवती आमा र बालबालिकाहरुको उपचारमा अग्रणी भूमिका खेल्दै आएको छ ।

हाम्रो मातृ तथा बाल स्वास्थ्य सेवा (Maternity and Child Care Service) अन्तर्गत गर्भधारण, प्रसव र शिशुको बाल्यकाल सम्मका स्वास्थ्य आवश्यकताहरुलाई एउटै छाना मुनि सम्बोधन गरिन्छ । अस्पतालमा दक्ष प्रसुति तथा स्त्री रोग विशेषज्ञहरुद्वारा सुरक्षित प्रसुति सेवा (Birthing Centre) उपलब्ध छ । साथमा अत्याधुनिक १० एनआईसियु (NICU) र ५ पीआईसियु (PICU) सहितको बाल सघन उपचार कक्षको व्यवस्था रहेको छ । सुरक्षित र गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न हामी सदैव प्रतिबद्ध छौं ।



Bhimsenthan -7, Bhaktapur, Nepal

24x7 Emergency : 01-5971442 Ext. 1037/ 9801147152

Ambulance: +9851275074

Reception Desk: +977-1-5971442

adminofficer@smf.org.np www.smf.org.np

DAO Registration: 529 | PAN No. 301376486 | SWC Affiliation 15252



SIDDHI
MEMORIAL HOSPITAL
सिद्धि स्मृति अस्पताल



गर्भवती र सुत्केरी आमाहरुलाई
स्तनपान सम्बन्धि परामर्श

प्रसुति तथा स्त्री रोग विभाग

www.smf.org.np

बच्चा पाईसके पछि सहि तरिकाले स्तनपान गराउनको लागि गर्भावस्थामा नै यस बारे जानकारी र परामर्श लिनु पर्दछ। गर्भावस्थामा हुने स्तनको क्रमिक परिवर्तन, सुत्केरी पछिका शुरूको दिनहरूमा आउन सक्ने समस्या बारे आफु अनि परिवारका सदस्यहरू पनि जानकारी हुनुपर्दछ र आवश्यक व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ। सहि स्तनपानको लागि आवश्यक सल्लाह र परामर्शको लागि हाम्रो **सिद्धि स्मृति अस्पताल मा** सम्पर्क राख्न अनुरोध छ।



स्तनपान प्राकृतिक प्रक्रिया भए पनि सहि तरिकाले गर्न हामीले केही जानकारी लिनु पर्ने हुन्छ र निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनु पर्दछ।

- गर्भवती अवस्थामा नै स्तनपान बारे आवश्यक जानकारी लिने उपयुक्त समय हो। साथै स्तनपान सम्बन्धि तपाईंको शंकाहरू भए त्यो पनि निवारण गर्नुपर्दछ। हाम्रो समाजमा भएका स्तनपान सम्बन्धि विभिन्न धारणाहरू बारे पनि तपाईं प्रस्ट हुनु जरुरी छ।
- स्तनपान गराई रहेका आमाहरू संग हेरेर कुरा गरेर पनि धेरै कुराहरू सिक्न सक्दछौं। बच्चालाई कसरी राख्ने, कुन तरिकाले समाउने, बच्चाको मुख कसरी खुलाउने आदि थाहा पाउनु पर्दछ।
- गर्भवतीको जाँचको लागि जाँदा तपाईंको डाक्टर, नर्ससँग स्तनपान बारे परामर्श लिनुहोस्। बच्चा जन्मेपछि आमाको दुध मात्र खुवाउने इच्छा राख्नुहोस्।
- जन्मेको एक घण्टा भित्र बच्चालाई दुध चुसाउने र छातीमा सँगै टाँस्ने *तल जो पतल जो दबाउनु* गरी बच्चालाई लिने।
- समय समयमा बच्चालाई स्तनपान गराउने कम्तिमा पनि २४ घण्टा भित्र ८ पटक भन्दा बढी स्तनपान गराउने।

- स्तनपान गर्दा दुख्दैन, तर शुरूका केही दिनहरूमा तपाईंलाई बच्चाको दुध चुस्नशुरु गर्दा केहि असजिलो महशुस हुन सक्छ। तर यस्तो असजिलो महशुस स्तनपानको पुरै समय भएमा केहि समस्या भएको हुन सक्छ।
- तपाईंले बच्चालाई आमाको दुध मात्र दिएको छ भने उसको पेटको अवस्था, दिसा पिसाबको मात्राले उसलाई दुध पुगी रहेको छ कि छैन थाहा हुन्छ। कम्तिमा पनि दिनको ६ पटक पिसाब गर्नुपर्छ।
- जन्मेको केहि दिनमा बच्चाको तौल केहि घट्न सक्दछ तर यो प्रायः जन्मेको तौलको ७% (करिब २००/३०० ग्राम)।
- जन्मेको ५ दिन पछि बच्चाको तौल जन्मेको तौलको हाराहारीमा पुग्छ र १५ दिनभित्र सम्पूर्ण रूपले क्रमिक रूपमा तौलमा सुधार हुन्छ।
- बच्चाको चाहना (On Demand) अनुसार स्तनपान गराउनु पर्दछ। तर बच्चाको तौल बढिरहेको छैन र बच्चा महिना नपुग्दै जन्मेको भए कम्तिमा पनि ८-१२ पल्ट २४ घण्टा भित्र स्तनपान गराउनु पर्दछ।
- आफ्नो बच्चाको भोकाएको बेला गर्ने संकेत बारे थाहा पाउने र सिकने।
- घरमा हुदाँ कामको प्राथमिकता निर्धारण गर्ने। बच्चाको स्याहार तपाईंको प्रमुख प्राथमिकता हो।
- सहयोगको लागि सधैं अनुरोध गर्ने। यो अवस्था तपाईंको विशिष्ट हो त्यसैले केहि समस्या भए तुरन्त सहयोगको लागि अनुरोध गर्नु पर्छ। सही स्तनपान गराउने हामी सबैको सामुहिक दायित्व हो त्यसैले सहयोग लिन अप्ठ्यारो नमानौं।
- रातको समय पनि स्तनपान गराउनु पर्छ। यसले बच्चाको आवश्यक पौष्टिक तत्व प्राप्त गर्न थप सहयोग मिल्छ।



गर्भवती बेला स्तन सम्बन्धि हुन सक्ने केहि समस्याहरू

स्तन दुख्नु

गर्भवती बेला स्तन दुख्ने भएमा कस्तो प्रकारको दुखाई हो, थाहा पाउनु पर्छ र वरिपरिको छाला रातो भएको छ कि छैन हेर्नु पर्दछ। धेरै सहन नसक्ने गरी स्तनको भित्र दुखेमा स्तनको घाउ हुन लागेको पनि हुन सक्छ। गर्भवती बेला स्तनको विभिन्न केशिकाहरूमा (Mammary Gland) आमाको पाचन प्रणालीमा (Gut Bacteria) रहेको ब्याक्टेरियाहरूको समिश्रण मार्फत दुध बनाउनको लागि मद्दत गर्छ। तर कहिलेकाहीँ यो प्रक्रियामा केहि असन्तुलन हुन गएमा यस्तो घाउको समस्या हुन सक्दछ। यस्तो दुखाईको साथ साथै रातो पिप जस्तो पनि निस्कन थालेमा दुधको घाउ (Mastitis) पाक्न लागेको हुन सक्छ र आवश्यक सल्लाह लिनु पर्दछ।

कहिलेकाहीँ लुगाले मात्र छुँदा वा स्तनमा छुने बेला दुख्ने हुन सक्छ। गर्भवती बेला आमाको शरीरमा धेरै मात्रामा इस्ट्रोजेन (Estrogen) हर्मोन हुने भएकोले विशेषतः स्तनको मुन्टा (Nipple) धेरै संवेदनशील हुन्छ र लुगाले लाग्दा वा छुँदा असजिलो महशुस हुने र दुख्न सक्छ। यो कम बच्चा जन्मेको पहिलो २ हप्तासम्म पनि हुन सक्छ र रगतमा इस्ट्रोजेन हर्मोनको मात्रा घटैसँगै दुखाई र असजिलो महशुस हुने पनि विस्तार कम हुँदै जान्छ।

स्तनको मुन्टा वरिपरिको (Areola) छाला धेरै गाढा (Dark) भएर जानु

गर्भवती बेला स्तनको क्रमिक परिवर्तन हुन्छ र स्तनपानको लागि तयार हुन्छ। यस्तो परिवर्तन मध्ये मुन्टा वरिपरिको छालाको रंगमा आउने परिवर्तन एक हो। मुन्टा वरिपरिको भाग बढ्नाले र गाढा हुनाले बच्चाको स्तन पत्ता लगाउन मद्दत गर्छ। शुरूका दिनमा बच्चाको प्रस्ट देख्न सक्दैन तर गाढा भएकोले र बढेकोले मुन्टा वरिपरिको भाग पत्ता लगाउन सक्छ। केहि बासना वा स्पर्शबाट बच्चाको मुन्टा तिर निर्देशित गर्न मद्दत गर्छ।

