દૂધ ઓકવું

1 નવજાત બાળકો ઘણી વખત સ્તનપાન કર્યા પછી થોડું દૂધ ઓકે છે. આ 'ઊલટી' તરીકે જાણીતું છે. જ્યાં સુધી તમારું શિશુ સંતુષ્ટ છે અને વજન વધે છે ત્યાં સુધી કોઈ ચિંતા કરવા જેવું નથી.

2 સ્તનપાન દરમિયાન અને પછી તમારા શિશુને ઓડકાર આવવો મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

3 તમારા શિશુને હલાવવા તમારા ખભા પર કે તમારા ખોળા પર સીધું રાખવું અને જ્યાં સુધી કોઈ ઓડકાર ન આવે ત્યાં સુધી તેની પીઠ થાબડો કે પંપાળો.

4 સ્તનપાન કર્યા પછી તમારા શિશુને નીચે સીધું ન સૂવડાવો. તમારા શિશુને દૂધ શરીરમાં નીચે ઉતરે તે માટે મદદ કરવા કોઈ જગ્યાએ તેમને ઓશીકાને ટેકો આપી કે આશરે 20 મિનિટ પકડી સીધું રાખો.

5 જો તમારું શિશુ બોટલથી દૂધ પીવે, તો તમારા શિશુની ઉંમર અને તબક્કા માટે યોગ્ય કદની ટોટીનો ઉપયોગ કરો. જો તમે 'ઝડપથી વહેતી' ટોટીનો ઉપયોગ કરશો, તો દૂધ ઝડપથી બહાર આવી શકે છે.

6 શિશુને તેની ઈચ્છાથી વધારે દૂધ પીવા દબાણ ન કરો, તેઓ ક્યારે તૃપ્ત થયા છે તે અંગે તમને જણાવશે.

7 જો તમારું શિશુ દરેક સ્તનપાન પછી ઘટ્ટ દૂધ બહાર કાઢે કે તેને દુઃખાવો થયો હોય તેવું લાગે કે ઝડપથી દબાણપૂર્વક ઊલટી કરે તો તમારા જીપી કે પરિચારિક સાથે વાત કરો.

મહત્ત્વપૂર્ણ સૂચના: બાળકને ભોજન કરાવવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ સ્તનપાન છે, કારણ કે માતાનું દૂધ આદર્શ સંતુલિત ભોજન પ્રદાન કરે છે અને તમારા બાળકને રોગ સામે સુરક્ષા આપે છે તેમજ બાળક અને માતા બંનેને પોષણ સિવાય બીજા ઘણા ફાયદા પણ થાય છે. અમે ભલામણ કરીએ છીએ કે જ્યારે તમારા બાળકને ભોજન કરાવવાનો નિર્ણય લો ત્યારે તમારે તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ વ્યવસાયી સાથે વાત કરવી જોઈએ. સ્તનપાનની તૈયારી અને જાળવણી પર વ્યાવસાયિક માર્ગદર્શન પણ મેળવવું જોઈએ. જો તમે સ્તનપાન કરાવવાનું પસંદ કરો, તો સ્વસ્થ, સંતુલિત ભોજનનું સેવન મહત્ત્વપૂર્ણ છે. નવજાત બાળક માટેની ફોર્મ્યુલાનો આશય માતાઓ સ્તનપાન કરાવવાનું પસંદ ન કરે અથવા કોઈ કારણસર તેઓ તેવું ન કરી શકે ત્યારે માતાના દૂધને બદલે આપવાનો છે. સ્તનપાન નહીં કરાવવાનો કે બોટલ દ્વારા થોડું દૂધ આપવાનો નિર્ણય માતાના દૂધના પુરવઠામાં ઘટાડો કરશે. જો કોઈ કારણસર તમે સ્તનપાન કરાવવાનું પસંદ ન કરો, તો આ પ્રકારના નિર્ણયને ઉલટાવવામાં મુશ્કેલી પડશે તે યાદ રાખો. નવજાત બાળક માટેની ફોર્મ્યુલાનો ઉપયોગ કરવાથી સામાજિક અને આર્થિક પરિણામો પણ ભોગવવા પડે છે, જેને ધ્યાનમાં લેવા જોઈએ. બાળકના સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત જોખમો ટાળવા લેબલ પર આપેલી સૂચના મુજબ નવજાત બાળક માટેની ફોર્મ્યુલા હંમેશા તૈયાર કરવી જોઈએ, ઉપયોગ કરવો જોઈએ અને સંગ્રહ કરવો જોઈએ.

ZTC922/07/2015/GU