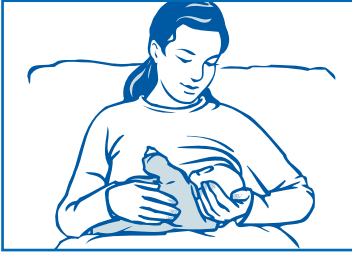


1



તમારા હાથ ધૂઓ અને સ્વસ્થ થઈ જાઓ. એવી રીતે બેસો કે જેથી તમારી પીઠ સીધી અને ખોળો સપાટ રહે. તમારી પીઠને ટેકો આપવા તકિયાં મૂકો અને તમારુ શિશુ સ્તનની નજીક રહી શકે તે માટે જરૂર પડે તો ગોઠણ પર પણ એક તકિયો રાખો. આમ કરવાની ભારપૂર્વક સલાહ આપવામાં આવે છે, ખાસ કરીને સ્તનપાનના શરૂઆતના દિવસોમાં આનાથી તમને પીઠના દુખાવાથી બચવામાં મદદ મળશે.

2



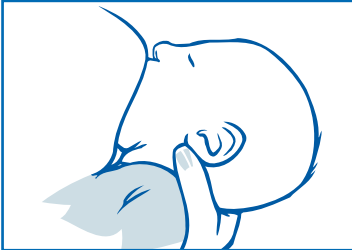
તમારુ અને તમારા શિશુનું પેટ એકબીજાને સ્પર્શે એવી મુદ્રામાં આવી જાઓ. તમારા શિશુને ટેકો આપવા માટે તકિયાનો ઉપયોગ કરો, કે જેથી શિશુને યોગ્ય જગ્યાએ ગોઠવાયેલા રહેવામાં મદદ મળે. તમારા એક હાથથી શિશુનાં માથા અને ગરદનને ટેકો આપો, અને બીજા હાથથી તેને પડખાભેર સૂવામાં મદદ કરો. તમારુ શિશુ તમારા સ્તન પાસે રહેવું જોઈએ અને એનું નાક તમારી ડીટડીની સીધી રેખામાં હોવું જોઈએ. શિશુના માથાને સહેજ પાછળની તરફ ઝૂકવા દો.

3



ધીમેથી તમારા શિશુના હોઠ તમારી ડીટડી ફરતે ફેરવો. પોતાનું મોઢું એટલું મોઢું કરવું જોઈએ કે જેથી તમારી ડીટડી અને એની આસપાસનો ઘેરો હિસ્સો એમાં આવી શકે. તમારા શિશુને નજીક લાવો કે જેથી એનું મોઢું તમારી ડીટડી સાથે “વળગી જાય”. તમારા સ્તનને શિશુનો નીચલો હોઠ અને હડપચી પહેલાં સ્પર્શવા જોઈએ.

4



તમારી આખી ડીટડી તેની આસપાસના ઘેરા હિસ્સા સહિત, શિશુના મોઢામાં હોય, અને તેની હડપચી તમારા સ્તનને સ્પર્શતી હોય એની ખાતરી કરો. તમારા શિશુનું મોઢું સ્તનથી ભરાઈ ગયું હોવું જોઈએ અને તે સહેલાઈથી શ્વાસ લેતું હોવું જોઈએ. તમને સ્તન પર ઝણઝણાટી થતી હોય એવી લાગણી થશે. આનો અર્થ એ થયો કે દૂધ વહી રહ્યું છે. તમને તમારા શિશુનું જડબું હલતું દેખાશે અને તેનો દૂધ પીવાનો અવાજ સંભળાશે.

5



શિશુની ઇચ્છા હોય એટલું સ્તનપાન કરવા દો. તમને લાગે કે શિશુ હજુય ભૂખ્યું છે અને તમારું સ્તન ખાલી થઈ ગયું છે તો શિશુને બીજા સ્તનમાંથી દૂધ પાઓ.