

अधिकाँश नवजात शिशु:



- 24 घंटों में 8 से 15 बार खाने के लिए जागते हैं।
- दिन में 3 या अधिक बार मलत्याग करते हैं।
 - ✚ पहले 2 दिन काला मलत्याग
 - ✚ अगले 2 दिन हरा मलत्याग
 - ✚ जन्म के बाद 5 से 7 दिन तक पीला मलत्याग
 - ✚ स्तनपान कराए जाने वाले शिशु का मल मुलायम या तरल होता है।
- दिन में 3 या अधिक बार पेशाब करते हैं।
शिशु एक ही डायपर में पेशाब और मलत्याग कर सकता है।
- उनका वजन पैदा होने के 4 से 5 दिनों बाद बढ़ना शुरू हो जाता है।



स्तनपान के लिए निःशुल्क मदद हेतु कॉल करें:

WIC: 215 978 6100

PA Department of Health (पेंसिल्वेनिया स्वास्थ्य विभाग):

1.800.986.2229 TTY: 1.877.232.7640

Nursing Mother's Advisory Council (स्तनपान करने वाली माताओं

की सलाहकार परिषद्): 215 572 8044

La Leche League (ला लेच लीग): 610.666.0359

Delivery Hospital Telephone: _____



1101 Market Street – 9th Floor – Philadelphia PA 19107

टेलीफोन: 215.685.5225 – www.phila.gov/health/mcft

© 2011 City of Philadelphia



मेरी स्तनपान योजना

✚ मेरे शिशु को स्तनपान करने के लिए मुझे तैयार करने में मदद के लिए एक गाइड

My Breastfeeding Plan

✚ A Guide to help me get ready to breastfeed my baby

स्तनपान कराने से मेरे शिशु के साथ मेरा मजबूत और प्यारा बंधन कायम करने में मदद मिलती है।



अस्पताल में मैं:

- ❑ हरेक नर्स, डॉक्टर और दाई को कहूँगी कि मैं स्तनपान कराऊँगी और मैं अपने शिशु के लिए फार्मूला नहीं चाहती।
- ❑ अपने शिशु को स्तन ढूँढते हुए देखूँगी और स्तनपान कराना शुरू करूँगी।
- ❑ जितना जल्दी संभव होगा और जितना मेरा शिशु चाहेगा, अपने शिशु को उतना स्तनपान कराऊँगी।
- ❑ अगर पहली बार मैं बात नहीं बनी, तो मैं स्तनपान कराने की कोशिश करती रहूँगी। जितना अधिक मैं स्तनपान कराऊँगी, यह उतना आसान हो जाएगा।
- ❑ फार्मूला के नमूनों से इंकार करूँगी।
- ❑ पूछूँगी कि क्या मैं स्तनपान सलाहकार से बात कर सकती हूँ।
- ❑ _____

अपना शिशु पैदा होने से पहले मैं:

- ❑ उन महिलाओं से बात करूँगी जिन्होंने स्तनपान कराया है और जिन्हें ऐसा करना पसंद आया।
नाम: _____
- ❑ दूसरी स्त्रियों को स्तनपान कराते हुए देखूँगी।
- ❑ स्तनपान या शिशुजन्म की कक्षा में जाऊँगी।
कहाँ: _____
- ❑ अपने परिवार में सबको बताऊँगी कि मैं अपने शिशु को स्तनपान कराने जा रही हूँ।
नाम: _____
- ❑ अपने नवजात शिशु के साथ घर वापस आने के बाद एक हफ्ते के लिए घरेलू काम में मदद के लिए किसी को ढूँढूँगी।
नाम: _____
- ❑ स्वस्थ भोजन, स्वस्थ शिशु और मेरी जन्म योजना पुस्तिकाएं पढ़ूँगी।*
- ❑ _____

स्तन का दूध मेरे शिशु के लिए अकेला सबसे बढ़िया भोजन है।



अपने शिशु के जन्म के बाद, मैं:

- ❑ अपने शिशु को स्तनपान कराऊँगी क्योंकि मेरे शिशु को इसी भोजन की जरूरत है।
- ❑ अपने शिशु को अपने हृदय के पास, शरीर से चिपका कर रखूँगी।
- ❑ अपने शिशु को अपना चेहरा दिखाने के लिए नजदीक रखूँगी। शिशुओं को चेहरे देखना बहुत पसंद है।
- ❑ अपने शिशु को पास रखूँगी ताकि मैं देख सकूँ कि मेरा शिशु कब स्तनपान करना चाहता है।
- ❑ 2 सप्ताह तक इंतजार करूँगी यदि मैं अपने स्तन का दूध बोतल में देना चाहती हूँ।
- ❑ अपने शिशु को पेंसिफायर देने के पहले 2 सप्ताह इंतजार करूँगी।
- ❑ यदि स्तनपान के बारे में मेरे कोई सवाल हैं या इस संबंध में मुझे कोई परेशानी है, तो स्तनपान हॉटलाइन को कॉल करूँगी।
- ❑ अपने शिशु को जन्म से एक साल तक स्तनपान कराना *



अस्पताल छोड़ने के 2 या 3 दिन बाद मैं अपने शिशु को जाँच के लिए ले जाऊँगी।

- ❑ _____

* ये निःशुल्क पुस्तिकाएं प्राप्त करने के लिए, 215.685.5225 पर कॉल करें या एक निःशुल्क प्रति डाउनलोड करने के लिए www.phila.gov/health/mcfh पर जाएं।