ઓળખાણ...

શિશુનું નામ: ______________________

વાલીનું નામ: ______________________

જન્મ તારીખ: ______________ સમય: __________

જન્મ સમયનું વજન: ____________ જન્મ સમયની લંબાઇ: ____________

ડૉક્ટર/દાયણ: ______________________

જન્મ સ્થળ: ______________________

BABY-FRIENDLY
INITIATIVE STRATEGY
ONTARIO

સારસંભાળ રાખવી

તમારી અને તમારા શિશુની સારસંભાળ લેવી અગત્યની છે. તમને એવું લાગી શકે છે કે તમારે વધુ મદદની આવશ્યકતા અથવા જરૂર છે. નીચેનાને વિચારણામાં લો:

હું

- ✔ હું પૂરતો આરામ કરું છું.
- ✔ હું જાણું છું કે પ્રથમ ૨ સપ્તાહ રડવાનું અને રોતલ હોવાનું સામાન્ય હોય છે.
- ✔ હું જાણું છું કે મદદ માટે ક્યાં પૂછવાનું અને જ્યારે જરૂર પડશે ત્યારે હું તે માગીશ.

શિશુ

- ✔ મારા બાળકને ફીડિંગ કરાવવાથી હું વધારે વિશ્વસ્ત અને આરામદાયક થઈ રહી છું.
- ✔ હું મારા શિશુની ફીડિંગની પ્રારંભિક નિશાનીઓ અને તેમને પ્રતિભાવ આપવાનું શીખી રહી છું.
- ✔ હું જાણું છું કે શિશુને વારંવાર ફીડિંગ કરાવવું સામાન્ય હોય છે.
- ✔ મારા શિશુને લોહીની તપાસ અને રસીકરણ દરમિયાન ફીડિંગ કરાવીને અને/અથવા ત્વચાથી ત્વચા અડકાડીને હું શાંત કરી શકું છું.
- ✔ મારા શિશુને ફીડિંગ કરાવવા અંગેના પ્રશ્નો હોય તો મારે ક્યાંથી મદદ મેળવવી તે હું જાણું છું.

ફીડિંગની પ્રારંભિક નિશાનીઓ: મોંઢું ખોલવું, બગાસું ખાવું, હોઠ ચબચબાવવા

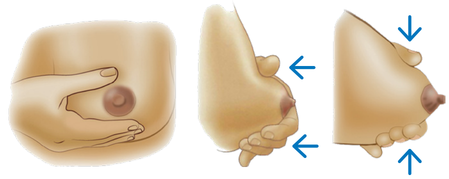
ફીડિંગ બરાબર ચાલી રહ્યું છે તેની નિશાનીઓ

દિવસ ઉંમર	1	2	3	4	5	6	7	8
ફીડિંગ	રોજના 8 કે તેથી વધુ ફીડિંગ તમારું શિશુ મજબૂત રીતે, ધીમેથી, સમાન રીતે ચુસે છે અને વારંવાર ગળે છે.							
પેટનું કદ	ચેરી જેવડું		અખરોટ જેવડું		જરદાળુ જેવડું		ઇંડા જેવડું	
ગંદાં બાળોતિયાં	ઓછામાં ઓછા 1 થી 2 કાળા અથવા ઘેરા લીલા		3 અથવા વધુ કથ્થાઈ, લીલા અથવા પીળા		3 અથવા વધુ મોટા, પોચા પીળા અથવા કથ્થાઇ			
ભીનાં બાળોતિયાં	ઓછામાં ઓછું 1 ભીનું	ઓછામાં ઓછાં 2 ભીનાં	ઓછામાં ઓછાં 3 ભીનાં	ઓછામાં ઓછાં 4 ભીનાં	ઓછામાં ઓછાં 6 ખુબ ભીનાં			
વજન	મોટા ભાગનાં બાળકોનું વજન જન્મના પ્રથમ 3 દિવસમાં ઘટતું હોય છે દિવસ 4 પછી મોટા ભાગનાં બાળકોનું વજન નિયમિત રીતે વધતું હોય છે.							
બીજી નિશાનીઓ	તમારું બાળક જોરથી રડવું જોઇએ, સક્રિય રીતે હલનચલન કરવું જોઇએ અને સહેલાઇથી જાગી જવું જોઇએ.							

તમારું દૂધ હાથથી દબાવીને વહેલું અને વારંવાર કાઢી લો

શા માટે:

- ✔ તમારી સુવિધા માટે તમારા સ્તનમાંથી દૂધ કાઢવામાં સહાયક બનો.
- ✔ શિશુ વળગી રહે તેમાં મદદ કરો.
- ✔ તમારા શિશુને વધારે દૂધ આપો.
- ✔ તમારા દૂધનો પુરવઠો વધે તેમાં મદદરૂપ થાવ.



કેવી રીતે:

1. તમારા હાથ ધૂઓ.
2. હળવેથી તમારા સ્તનની માલીશ કરો.
3. તમારી આંગળીઓ અને અંગુઠાને એરોલાની પાછળ “C” આકારમાં ગોઠવો.
4. તમારી છાતી તરફ પાછળ દબાવો. તમારી આંગળીઓ એકસાથે અને નિપલ તરફ દબાવો.
5. દૂધનાં ટીપાં ભેગાં કરો તમારા બાળકને ફીડ કરવા અથવા પછીના સમય માટે સંગ્રહ કરો.
6. પુનરાવર્તન કરો (પાછળની તરફ દબાવો, દબાવીને કાઢો, આરામ કરો) અને તમારા સ્તનની આસપાસ ફેરવો
7. સ્તન બદલો અને પુનરાવર્તન કરો.

ત્વચાથી ત્વચાના સંપર્ક માટે સલામત શારીરિક સ્થિતિ

તમારી જાતને ટટ્ટાર રાખો, સપાટ નહીં. તમારા શિશુને એવી રીતે ગોઠવો કે જેનાથી:

- ✔ ચહેરો જોઇ શકાય
- ✔ નાક અને મોઢું તમામ સમયે મુક્ત રીતે ફેરવી શકાય
- ✔ નાક અને મોઢું ઢંકાયેલું ના રહે
- ✔ માથું એક બાજુ ઢળેલું હોય
- ✔ ગરદન સીધી હોય વળેલી ન હોય
- ✔ ખભા તમારી તરફ છાતીથી છાતી સીધા હોય
- ✔ પીઠ ધાબળાથી ઢંકાયેલી હોય

જન્મ થયા પછીના પહેલા થોડાક દિવસ જ્યારે ત્વચાથી ત્વચા અડકાડીને તેડો ત્યારે બાળકના ચહેરાનું નિરીક્ષણ કરતા રહો. એ જુઓ કે રંગ સામાન્ય રહે છે, શ્વાસોચ્છવાસ નિયમિત છે અને બાળક તમારા સ્પર્શને પ્રતિભાવ આપે છે.

સલામત નિદ્રા માટે, જો તમને ઊંઘ આવતી હોય અને તમને કે તમારા બાળકને સાચવનાર કોઇ ન હોય, તો તમારા બાળકને તેના પારણામાં પીઠના બળે છત્તું સુવાડો.

તમારા બાળકને કસીને લપેટવાનું કે પોટલું વાળવાનું ટાળો, આને લીધે તેમની ફીડિંગની નિશાનીઓ તમને દેખાડવામાં અવરોધક બની શકે છે.

સમર્થન અને સેવાઓ

તમારી બિરાદરીમાં સ્તનપાનની સેવાઓ માટે:

- બાયલિંગલ ઓનલાઇન સ્તનપાન સેવાઓની નંબર સહિતની નામાવલી www.ontariobreastfeeds.ca

વધુ માહિતી માટે:

- સ્તનપાન www.beststart.org/resources/breastfeeding
- નવજાત શિશુનું ફીડિંગ www.beststart.org/resources/nutrition

ટેલિહેલ્થ ઓન્ટારિઓ:
રોજના 24 કલાક / સપ્તાહના 7 દિવસ
1-866-797-0000
ટીટીવાય: 1-800-797-0007
આવશ્યક હોય તો સ્તનપાનની પરિચારિકા માટે માગણી કરો.

સ્થાનિક સમર્થન:

ભંડોળ પૂરું પાડનાર: Ontario

ની પરવાનગી સાથે અનુકૂલન કરાયું:
સીમકો મુસ્કોકા ડિસ્ટ્રિક્ટ હેલ્થ યુનિટ