



स्तनपान कराने वाले परिवारों के लिए जानकारी

# अपने स्तनपान करने वाले बच्चे को दूध छुड़ाना

विश्व स्वास्थ्य संगठन और अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स छह महीने तक सिर्फ स्तनपान कराने का सुझाव देते हैं। उस समय आप ठोस खाद्य पदार्थ देना शुरू कर सकते हैं, और स्तनपान जारी रख सकते हैं; जीवन के पहले वर्ष के दौरान स्तन का दूध मुख्य भोजन होना चाहिए। 2 साल की उम्र तक या उससे अधिक समय तक जारी रखें, जैसा कि शिशु और आप चाहें।

स्तनपान छुड़ाना आसान या मुश्किल हो सकता है। सबसे पहले सुनिश्चित करें कि यह वही है जो आप चाहते हैं। जब यह इतना गर्मजोशी भरा, प्यार भरा अनुभव रहा हो, तो कभी-कभी इसे जाने देना और अगले चरण पर आगे बढ़ना मुश्किल होता है।

इसके बारे में सोचें, और अगर आप निश्चित हैं तो आप अपने बच्चे को स्पष्ट संदेश देंगे।

## मां द्वारा दूध छुड़ाना

मां के द्वारा दूध छुड़ाने का मतलब है कि आप तय करें कि सही समय कब है। प्रति सप्ताह एक स्तनपान (या पंपिंग सत्र) छोड़ें और इसे फॉर्मूला फीडिंग या ठोस खाद्य पदार्थों से बदलें। अगर आप प्रतिदिन 8 बार स्तनपान करा रही हैं, तो पूरी तरह से दूध छुड़ाने में 8 सप्ताह लगेंगे।

यह आपके बच्चे को दूध पिलाने के दूसरे तरीके में स्थानांतरित करने और आपके लिए अपने दूध की आपूर्ति को कम करने का एक धीमा और सौम्य तरीका है।

कुछ माताएं/माता-पिता एक बार दूध पिलाना लंबे समय तक जारी रखना पसंद करते हैं, जैसे कि सोते समय दूध पिलाना।

अगर जरूरी हो तो आप हर 2-3 दिन में एक बार दूध पिलाना छोड़कर इस शेड्यूल को तेज कर सकती हैं। अगर आपके स्तन फूल जाते हैं, तो असहजता को कम करने के लिए अपने स्तनों पर बर्फ लगाएं।

परिवर्तन में मदद करने के लिए अपने बच्चे को गले लगाना याद रखें।

## शिशु द्वारा दूध छोड़ देना

शिशु के द्वारा दूध छोड़ देने का मतलब है कि बच्चे रुचि खो देते हैं और अपने आप दूध छोड़ना शुरू कर देते हैं।

यह तब शुरू हो सकता है जब वे ठोस भोजन का सेवन बढ़ा देते हैं और दुनिया की खोज करने में व्यस्त हो जाते हैं।

शिशु के नेतृत्व में दूध छुड़ाना कई महीनों तक चलने वाली एक क्रमिक प्रक्रिया है। अपने बच्चे के नेतृत्व का पालन करें!

इस तरह के दूध छुड़ाने के लिए एक आसान रिमाइंडर है:

प्रस्ताव न दें; मना न करें।

## दूध छुड़ाने को स्थगित करें अगर:

बच्चा या मां बीमार है या अस्पताल में भर्ती है।

परिवार यात्रा कर रहा है, छुट्टियों के दौरान या असामान्य तनाव के अन्य समय में।

बच्चे के दांत निकल रहे हैं।

मां को स्तनदाह है।

बच्चे का विकास तेजी से हो रहा है।

आपको दूध छुड़ाने के दौरान उदासी और नुकसान की भावना का अनुभव हो सकता है। यह आंशिक रूप से आपके बच्चे के साथ संबंधों में बदलाव के कारण है, और आंशिक रूप से स्तनपान से हार्मोन में बदलाव के कारण है। गांठों और "हॉट स्पॉट" के लिए अपने स्तनों का निरीक्षण करें। दूध पिलाने के दौरान उन्हें धीरे से मालिश करें जब तक कि वे दूर न हो जाएं। आप किसी भी समय जब आप असहज रूप से भरे हुए हों, तो पेट भरने से राहत पाने के लिए हाथ से दूध निकाल सकते हैं या ब्रेस्ट पंप का उपयोग कर सकते हैं। अगर आपको बुखार, रंगहीन या कोमल क्षेत्र, या गांठ होती है जो दूर नहीं होती है, तो अपने प्रदाता से संपर्क करें। सेज और पेपरमिट आपूर्ति को कम करने में मदद कर सकते हैं। आप अपने स्तनों पर दिन में कई बार बर्फ या गोभी के पत्ते भी लगा सकते हैं।

प्रदान की गई जानकारी सिर्फ सामान्य शैक्षिक और सूचनात्मक उद्देश्यों के लिए है। इसका उद्देश्य न तो पेशेवर चिकित्सा सलाह का विकल्प होना है और न ही इसका निहितार्थ है। अपने या अपने शिशु की चिकित्सा स्थिति के बारे में किसी भी प्रश्न के लिए हमेशा अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता की सलाह लें। इस जानकारी में आपको जो कुछ भी मिला है उसके कारण कभी भी पेशेवर चिकित्सा सलाह की अवहेलना न करें या इसे लेने में देरी न करें। क्रिएटिव कॉमन्स लाइसेंस CC BY-ND के अनुसार प्रतिलिपि बनाने के लिए स्वतंत्र महसूस करें। स्तनपान शिक्षा संसाधन 2023.