

छातीयों की सूजन

यह क्या होती है?

छातीयों का एक दुखदाई फुलाव जो पहले दो सप्ताह के लिए हो सकता है छातीयां छूने में सख्त और गर्म लगती हैं ऐसा तब होता है जब छातीयों में दूध और अन्य शरीरक द्रव्य बहुतायत में हों

इसको होने से मैं कैसे रोक सकती हूँ?

जन्म के बाद जितना जल्दी हो सके अपने बच्चे को स्तन का दूध पिलाएं और फिर हर २ घन्टे बाद जब बच्चा दूध पी रहा हो, ध्यान रखें कि बच्चे का मुंह चूची के गिर्द के सियाह हिस्से पर हो छातीयों पर बच्चे की जगह बदलें

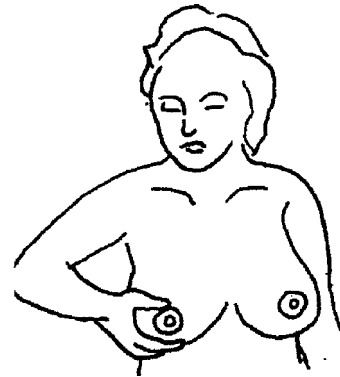
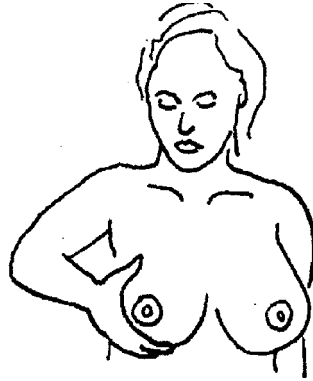
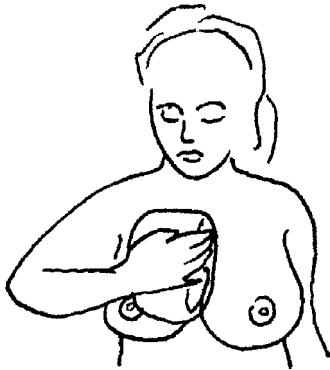


मैं क्या कर सकती हूँ?

आपको अपनी छातीयों को नर्म करने की आवश्यकता है। यह ऐसे किया जा सकता है:

१. अपनी छातीयों पर १०-१५ मिनट के लिए गर्म गीले कपड़े या तौलिए रख कर। गर्म पानी से शावर लेकर या नहा कर।

२. अपनी उंगलियों से अपनी छातीयों पर धीरे धीरे मालिश करके। सीने के पास से शुरु करें और सियाह हिस्से की तरफ ले जाएं।



३. अपनी छाती के सियाह किनारे को अपने अंगूठे और पहली उंगली से ऊपर और नीचे से दबा कर धीरे धीरे थोड़ा सा दूध बाहर निकाल कर। धीरे धीरे सीने की तरफ वापिस दबा कर और धीरे धीरे उंगलियां आगे को घुमा कर जब तक दूध रिसना शुरु ना हो जाए। यह बच्चे की छाती से दूध पीने में सहायता करेगा।

४. अपने बच्चे को हर १ १/२ - २ घन्टे बाद छाती का दूध पिला कर।

अगर इससे एक दिन के अन्दर कोई फरक ना पडे तो जितनी जल्दी हो सके किसी नर्स, बैरैसट फीडिंग क्लीनिक, लैक्टेशन सलाहकार, अपनी दाई या अपने डाक्टर से मदद लें।

