

# स्तनपान संबंधी समस्याएं

## Breastfeeding Problems

Breastfeeding problems are common, but they last a short time. These tips may help. If you find that the problems persist, call your doctor, nurse or lactation specialist.

### Engorgement

Engorgement is when the breasts become full, firm, tender and sometimes painful as your breast starts to produce milk. This often occurs 3 to 5 days after delivery.

Signs of engorgement often last 24 to 48 hours. Signs include:

- Larger, heavier and tender breasts
- Breasts that are hard, painful and warm to the touch
- Swelling of the breasts
- Firm nipples and areola

### Ways to Prevent Engorgement

- Feed your baby at least 8 to 12 times each day. Watch and listen for drinking and swallowing.
- Wear a support bra 24 hours a day while your breasts are heavy. Use a comfort style bra without under wires. Some mothers find more comfort without a bra.

स्तनपान संबंधी समस्याएं आम होती हैं, लेकिन वे थोड़े समय तक चलती हैं। ये सुझाव मदद कर सकते हैं। यदि आपको लगता है कि समस्याएं बनी रहती हैं, तो अपने डॉक्टर, नर्स या स्तनपान विशेषज्ञ को कॉल करें।

### अधिरक्तता

अधिरक्तता तब होता है जब स्तन पूर्ण, दृढ़, नर्म और कभी-कभी दर्दनाक हो जाते हैं क्योंकि आपका स्तन दूध पैदा करना शुरू कर देता है। यह अक्सर प्रसव के 3 से 5 दिन बाद होता है।

अधिरक्तता के संकेत अक्सर 24 से 48 घंटे तक रहते हैं। लक्षणों में शामिल हैं:

- बड़े, भारी और कोमल स्तन
- स्तन जो स्पर्श करने पर सख्त, दर्दनाक और गर्म लगते हैं
- स्तनों की सूजन
- ठोस निपल्स और घेरे

### अधिरक्तता को रोकने के तरीके

- अपने बच्चे को हर दिन कम से कम 8 से 12 बार दूध पिलाएँ। पीने और निगलने के लिए देखें और सुनें।
- जब आपके स्तन भारी हों, तब दिन में 24 घंटे एक सहारा देने वाला ब्रा पहनें। तारों के बिना आरामदायक शैली वाली ब्रा का प्रयोग करें। कुछ माताओं को ब्रा के बिना अधिक आराम मिलता है।

- If your breasts become engorged:
  - Place a clean, warm, damp cloth over each breast for 3 to 5 minutes before nursing or get into a warm shower and let warm water flow over your shoulders. Heating the breasts will help your milk flow easily to your baby. After heating the breasts, massage them in a circular motion towards the areola and the nipple. Massaging will move the milk down. Massage under the arms and the collarbone area if this area is firm and uncomfortable.
  - Soften the breast using hand expression or a breast pump. Express enough breast milk to soften the areola so that baby can easily attach.
  - Breastfeed right away. Gently massage your breasts while nursing.
  - If the breasts are still painful, full and swollen after a breastfeeding, or refill within a half hour after feeding, you may pump to soften the breasts. Only pump if your breasts are overly full and don't pump until they are empty.
  - Apply cold packs to the breasts for 20 minutes after nursing
- यदि आपके स्तन अतिपूरित हो जाते हैं, तो:
  - नर्सिंग (दूध पिलाने से पहले) से पहले 3 से 5 मिनट के लिए प्रत्येक स्तन पर एक साफ, गर्म, नम कपड़े पहनें या गर्म पानी से स्नान करें और अपने कंधों पर गर्म पानी डालें। स्तनों को गर्म करने से आपके दूध को आसानी से आपके बच्चे को देने में मदद मिलेगी। स्तनों को गर्म करने के बाद, उन्हें एक गोलाकार गति में घेरे और निप्पल की ओर मालिश करें। मालिश दूध को नीचे ले जायेगा। यदि यह क्षेत्र कड़ा और असहज है तो बांहों और कॉलरबोन (जत्रुक) क्षेत्र के नीचे मालिश करें।
  - हाथ को सहला कर या स्तन पंप का उपयोग कर स्तन को नरम करें। घेरे को नरम करने के लिए पर्याप्त मात्रा में स्तन के दूध को निकालें ताकि बच्चा आसानी से जुड़ सके।
  - तुरंत स्तनपान कराएँ। स्तनपान कराते समय धीरे-धीरे अपने स्तनों को मालिश करें।
  - यदि स्तनपान कराने के बाद भी स्तनों में दर्द, भरे हुए और सूजन हैं, या फीडिंग के आधे घंटे के भीतर फिर से भरते हैं, तो आप स्तनों को नरम करने के लिए पंप कर सकती हैं। केवल तभी पंप करें जब आपके स्तन अत्यधिक भर जाते हैं और खाली होने तक पंप न करें।
  - नर्सिंग के 20 मिनट बाद स्तनों पर ठंडे पैक लगाएं

## Nipple Soreness

Nipple soreness often occurs when the baby is not attached well to the breast or positioned correctly. Make sure your baby's jaws are deeply over your areola and about ½ inch behind the base of your nipple. Your nipple should be rounded and erect after the baby detaches.

## निप्पल में दर्द

निप्पल में दर्द अक्सर तब होता है जब बच्चा स्तन से अच्छी तरह से जुड़ा हुआ नहीं होता है या उसका आसन सही नहीं होता है। सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे के जबड़े आपके घेरे पर गहराई में हों और आपके निप्पल के आधार से लगभग ½ इंच पीछे हों। बच्चे के अलग होने के बाद आपका निप्पल गोलाकार और सीधा होना चाहिए।

## Ways to Prevent Nipple Soreness

- If you feel pinching, rubbing or biting pain during the feeding, check the baby's position and attachment.
- Air-dry your nipples by leaving your bra flaps down for a couple of minutes after a feeding.
- Express a small amount of colostrum or milk and spread it around the nipple and areola after air-drying.
- Avoid the use of soap, alcohol and extra water on the breast. Clean your breasts by allowing water to flow over them when showering.

## If You Have Nipple Soreness:

- Feed your baby more often for shorter periods of time.
- Do not allow your baby to become too hungry.
- Using an artificial nipple shield over the breast for feeding may help with soreness, but can damage your nipple and get in the way of milk flow. Only use them with the help of a lactation specialist.
- Use a purified lanolin product or gel pad to heal cracked or open areas. Do not use lanolin and gel pads together.
- Begin feeding on the least sore nipple. Be sure to break suction carefully by sliding your finger inside your baby's mouth.
- If it remains painful when your baby first latches on, remove your baby and try again.

## निप्पल के दर्द को रोकने के तरीके

- यदि आप दूध पिलाने के दौरान दर्द, रगड़ या कटाव महसूस करती हैं, तो बच्चे की स्थिति और लगाव की जांच करें।
- फीडिंग के बाद कुछ मिनट के लिए अपनी ब्रा के पलैप को नीचे करके अपने निपल्स को सूखाएं।
- कोलोस्ट्रम या दूध की थोड़ी मात्रा निकालें और इसे हवा से सूखने के बाद निप्पल और घेरे के चारों ओर लगाएँ।
- स्तन पर साबुन, शराब और अतिरिक्त पानी के उपयोग से बचें। स्नान करते समय पानी को स्तनों पर बहने दें और अपने स्तन साफ करें।

## यदि आपके निप्पल में दर्द है:

- कम समय के लिए अपने बच्चे को अधिक बार फीड करें।
- अपने बच्चे को बहुत भूखे न रहने दें।
- स्तनपान के लिए स्तन पर कृत्रिम निप्पल ढाल का उपयोग करना दर्द को कम कर सकता है, लेकिन आपके निप्पल को नुकसान पहुंचा सकता है और दूध प्रवाह के रास्ते में आ सकता है। केवल स्तनपान विशेषज्ञ की मदद से उनका उपयोग करें।
- क्रैक या खुले क्षेत्रों को ठीक करने के लिए एक शुद्ध लैनोलिन उत्पाद या जेल पैड का प्रयोग करें। एक साथ लैनोलिन और जेल पैडों का उपयोग न करें।
- कम पीड़ादायक निप्पल से फीड करना शुरू करें। अपने बच्चे के मुंह के अंदर अपनी उंगली डालकर सावधानीपूर्वक चूषण को तोड़ना सुनिश्चित करें।
- यदि यह दर्द तब तक रहता है जब आपका बच्चा पहली बार पकड़ता है, तो अपने बच्चे को हटा दें और पुनः प्रयास करें।

- A fast deep latch will put your baby's jaws behind the nipple and tender areas.

If latching on still painful, talk to a lactation specialist.

## Plugged Duct

A plugged duct is a tender or painful lump in the breast. If left untreated, it may lead to an infection. Plugs often occur from changes in the baby's feeding pattern or pressure on the breast. Check your breast for pressure points that occur from a bra that is too tight or from bunched clothing on the breast.

### If You Have a Plugged Duct:

- Apply moist heat to the breast 15 to 20 minutes before each feeding.
- Massage the breast from the area behind the discomfort toward the nipple.
- Change positions lining-up the baby's chin and jaw toward the plug.
- Let the baby nurse first on the affected breast. The stronger suck will help relieve the plug.

## Breast Infection

A breast infection occurs from a blocked duct or from bacteria that has entered the breast, often through a cracked nipple. Even though the breast tissue is inflamed, the baby will not become ill from feeding on the infected breast.

Signs of breast infection may include:

- A headache, aching joints, fever or chills
- A hard, red and painful breast
- A fussy or unwilling to nurse baby when using the infected breast

- एक तेज गहरी पकड़ आपके बच्चे के जबड़े को निप्पल और कोमल क्षेत्रों के पीछे रखेगी।

यदि अभी भी पकड़ पर दर्द जारी रहता है, तो स्तनपान विशेषज्ञ से बात करें।

## प्लग की गई नलिका

एक प्लग की गई नली स्तन में एक कोमल या दर्दनाक गांठ होती है। अगर इलाज नहीं किया जाता है, तो इससे संक्रमण हो सकता है। प्लग अक्सर बच्चे के फीडिंग पैटर्न या स्तन पर दबाव में परिवर्तन से होते हैं। अपने स्तन को दबाव बिंदुओं के लिए जांचें जो ब्रा से होती हैं जो बहुत तंग होती है या स्तन पर गुच्छे बने कपड़ों से होती है।

### यदि आपकी प्लग की गई नलिका है, तो:

- प्रत्येक फीडिंग से 15 से 20 मिनट पहले स्तन में नम गर्मी दें।
- निप्पल की ओर से दर्द वाले क्षेत्र से पीछे स्तन की मालिश करें।
- प्लग की ओर बच्चे की ठोड़ी और जबड़े को समायोजित करते हुए स्थितियों को बदलें।
- पहले प्रभावित स्तन से बच्चे को दूध दें। मजबूत चूसना प्लग से छुटकारा पाने में मदद करेगा।

## स्तन संक्रमण

स्तन संक्रमण अवरुद्ध नलिका से या बैक्टीरिया से होता है जो स्तन में प्रवेश करता है, अक्सर एक फटे हुए निप्पल के माध्यम से। भले ही स्तन के ऊतक में सूजन हो, फिर भी संक्रमित स्तन पर फीडिंग से बच्चा बीमार नहीं होगा।

स्तन संक्रमण के लक्षणों में शामिल हो सकते हैं:

- सिरदर्द, जोड़ों का दर्द, बुखार या ठंड लगना
- एक कठोर, लाल और दर्दनाक स्तन
- संक्रमित स्तन का उपयोग करते समय बच्चे को दूध देने के लिए एक उग्र या अनिच्छुक होना

## Call your doctor right away if you think you may have a breast infection.

- Your doctor may order medicine to treat the infection. Take the medicine for the full time ordered. Do not stop taking your medicine, even if you feel better, without first talking to your doctor.
- Continue to breastfeed your baby often to drain the infected breast. If your breast is too painful to breastfeed, you may need to use a breast pump until you are able to breastfeed your baby again.
- Rest often and drink a lot of fluids.

**Talk to a doctor, nurse or lactation specialist if you have any questions or concerns.**

## अगर आपको लगता है कि आपको स्तन का संक्रमण हो सकता है तो तुरंत अपने डॉक्टर को कॉल करें।

- आपका डॉक्टर संक्रमण का इलाज करने के लिए दवा का आदेश दे सकता है। पूरा समय आदेशानुसार दवा लें। बिना अपने डॉक्टर से बात किए, अपनी दवा लेना बंद न करें, भले ही आप बेहतर महसूस करें।
- संक्रमित स्तन से दूध निकालने के लिए अक्सर अपने बच्चे को स्तनपान कराना जारी रखें। यदि स्तनपान कराते समय आपके स्तन में बहुत दर्द होता है, तो आपको तब तक स्तन पंप का उपयोग करने की आवश्यकता हो सकती है जब तक कि आप अपने बच्चे को फिर से स्तनपान कराने में सक्षम न हों।
- अक्सर आराम करें और बहुत सारे तरल पदार्थ पीएं।

**यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएं हैं तो डॉक्टर, नर्स या स्तनपान विशेषज्ञ से बात करें।**