स्तनपान गराउने समस्याहरू

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.

स्तनपान गराउने समस्याहरू सामान्य हुन् तर तिनीहरू छोटो समयसम्म रहन्छन्। यी उपायहरूले मद्दत गर्न सक्छन्। तपाईंले समस्याहरू कायम रहिरहेको फेला पार्नुहुन्छ भने, आफ्नो चिकित्सक, परिचारिका वा स्तनपान विशेषज्ञलाई फोन गर्नुहोस्।

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

इन्गोर्जमेन्ट

इन्गोर्जमेन्ट भनेको तपाईंको स्तनले दूध उत्पन्न गर्न सुरु गर्दा स्तनहरू पूर्ण, कडा, टेन्डर र कहिलेकाहीँ दुखाइपूर्ण हुँदा हुने समस्या हो। यो प्रायः डेलिभरी पछिको 3 देखि 5 दिनमा देखापर्छ।

इन्गोर्जमेन्टका लक्षणहरू प्रायः 24 देखि 48 घण्टासम्म रहन्छन्। लक्षणहरूमा निम्न समावेश हुन्छन्:

- ठूला, गह्रुङ्गो र नरम स्तनहरू
- छुन गाह्रो, दुखाइपूर्ण र तातो हुने स्तनहरू
- स्तनहरू सुन्निने
- निप्पलहरू र एरोला कडा हुने

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.

इन्गोर्जमेन्ट रोकथाम गर्ने तरिकाहरू

- प्रत्येक दिन आफ्नो बच्चालाई कम्तीमा पनि 8 देखि 12 पटकसम्म स्तनपान गराउनुहोस्। पिउन तथा निल्ने कार्यको लागि हेर्नुहोस् र सुन्नुहोस्।
- तपाईंका स्तनहरू गह्रुङ्गो हुँदा दिनको 24 घण्टा सपोर्ट ब्रा लगाउनुहोस्। तारहरू नभएको सहज शैलीको ब्राको प्रयोग गर्नुहोस्। केही आमाहरूले ब्रा बिना सहज भएको महसुस गर्नुहुन्छ।

- 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

- तपाईंको स्तनहरू इन्गोर्ज भए भने:
  - नर्सिङ गर्नुपूर्व 3 देखि 5 मिनेटसम्मको लागि प्रत्येक स्तन माथि न्यानो, भिजेको कपडा राख्नुहोस् वा न्यानो सावरमा जानुहोस् र तातोपानीलाई आफ्ना काँधहरू माथि बग्न दिनुहोस्। स्तनहरू तताउनाले सजिलैसँग आफ्नो बच्चालाई दूध प्रवाह गर्न मद्दत हुनेछ। स्तनहरू तताएपछि, एरोला र निप्पलतिर वृत्ताकार गतिमा तिनीहरूलाई मालिस गर्नुहोस्। हातमा वा कलरबोन क्षेत्रमा मालिस करा यदि यो क्षेत्र फर्म र असुविधाजनक छ भने।
  - स्तनलाई हातको व्यवहार वा स्तन पम्पको प्रयोग गरेर नरम बनाउनुहोस्। एरोलालाई नरम बनाउन पर्याप्त स्तनको दूध निचर्नुहोस् जसकारण बच्चा सजिलैसँग संलग्न हुन सक्नुहुन्छ।
  - तत्काल स्तनपान गराउनुहोस्। स्तनपान गराउँदा आफ्नो स्तनहरूलाई हलुकासँग मालिस गर्नुहोस्।
  - स्तनपानपछि स्तनहरू अझै पनि दुखाइपूर्ण, पूर्ण हुने र सुन्निने हुन्छन् वा स्तनपानपछिको आधा घण्टा भित्र पुनः भरिने हुन्छन् भने, तपाईंले स्तनहरूलाई नरम बनाउन पम्प गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंका स्तनहरू पूर्ण रूपमा पूरा भरिन्छन् भने मात्रै पम्प गर्नुहोस् र तिनीहरू खाली नहुँदासम्म पम्प नगर्नुहोस्।
  - स्तनपान पछि 20 मिनेटको लागि स्तनहरूमा कोल्ड प्याकहरू राख्नुहोस्

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.

निप्पलमा घाउ हुने

निप्पलमा घाउ प्रायः जसो बच्चा स्तनमा राम्रोसँग संलग्न नहुँदा वा सही तरिकाले नराख्दा हुन्छ। तपाईंको बच्चाका बङ्गाराहरू आफ्नो एरोला माथि र तपाईंको निप्पलको बेस पछाडि लगभग ½ इन्च छन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। तपाईंको निप्पल बच्चा छुट्टिएपछि गोलाकार र सिधा हुनुपर्छ।

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.

निप्पलमा घाउ हुनेबाट रोक्ने तरिकाहरू

- तपाईंले स्तनपान गराउने समयमा चिमोट्ने, रगडने वा टोक्ने दुखाइ महसुस गर्नुहुन्छ भने, बच्चालाई राखेको तरिका र संयोजनलाई जाँच गर्नुहोस्।
- स्तनपान गराएपछि केही समयको लागि आफ्नो ब्राका फ्ल्यापहरूलाई तल छोडेर आफ्नो निप्पललाई हावामा सुकाउनुहोस्।
- कोलोस्ट्रम वा दूधको सानो मात्रा निचर्नुहोस् र हावामा सुकाएपछि निप्पल र एरोलाको वरपर फैलाउनुहोस्।
- स्तनमा साबुन, मदिरा र अतिरिक्त पानीको प्रयोग नगर्नुहोस्। सावर गर्दा स्तनहरू माथिबाट पानीहरू बग्ने गरी सफा गर्नुहोस्।

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.

तपाईंलाई निप्पलमा घाउ हुन्छ भने:

- आफ्नो बच्चालाई छोटा अन्तरालमा छोटो–छोटो अवधिको लागि स्तनपान गराउनुहोस्।
- आफ्नो बच्चालाई एकदमै भोको नराख्नुहोस्।
- स्तनपान गराउनका लागि स्तनमा कृत्रिम निप्पल शिल्डको प्रयोग गर्नाले घाउ भएकोमा मद्दत गर्नसक्छ तर तपाईंको निप्पललाई खराब गर्नसक्छ र दूधको प्रवाहलाई रोक्नसक्छ। तिनीहरूलाई स्तनपान विशेषज्ञको मद्दतद्वारा मात्र प्रयोग गर्नुहोस्।
- क्र्याक भएका वा खुला क्षेत्रहरू निको गराउन शुद्ध पारिएको लानोलिन उत्पादन वा जेल प्याडको प्रयोग गर्नुहोस्। लानोलिन र जेल प्याडहरूलाई एकसाथ प्रयोग नगर्नुहोस्।
- कम घाउ भएको निप्पलबाट स्तनपान गराउन सुरु गर्नुहोस्। आफ्नो बच्चाको मुखमा आफ्नो औंलालाई भित्र स्लाइड गरेर सावधानीपूर्वक चुस्न छुटाउन सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- तपाईंको बच्चाले सुरुमा स्तनपान गर्दा दुखाइपूर्ण हुन्छ भने, आफ्नो बच्चालाई हटाउनुहोस् र फेरि प्रयास गर्नुहोस्।

- 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

- द्रुत गहिरो स्तनपानले तपाईंको बच्चाको बङ्गारालाई निप्पल र टेन्डर क्षेत्रहरूको पछाडि राख्छ।

स्तनपान गराउँदा अझैपनि एकदमै दुख्छ भने, स्तनपान विशेषज्ञसँग कुराकानी गर्नुहोस्।

बन्द भएको नली

बन्द भएको नली स्तनमा हुने जटिल वा दुखाइपूर्ण लम्प हो। उपचार गरिएन भने, यसले संक्रमण निम्त्याउन सक्छ। प्लगहरू प्रायः बच्चाको खुवाउने प्याट्रनमा हुने परिवर्तनहरू वा स्तनमा हुने चापबाट हुन्छन्। एकदमै कसिलो भएको ब्राबाट हुने वा स्तनमा भएको धेरै कपडाबाट हुने चापका पोइन्टहरूको लागि आफ्नो स्तनको जाँच गर्नुहोस्।

तपाईंमा बन्द भएको नली छ भने:

- प्रत्येक पटक स्तनपान गराउनुभन्दा अगाडि स्तनलाई 15 देखि 20 मिनेटसम्म तातो बनाउनुहोस्।
- असहज हुने क्षेत्रको पछाडिबाट निप्पलतर्फ स्तनको मालिस गर्नुहोस्।
- बच्चाको च्यापू र दाँतलाई स्तनको बन्द नलीतिर राख्दै स्थितिमा परिवर्तन गर्नुहोस्।
- बच्चालाई सुरुमा प्रभावित स्तनलाई चुस्न दिनुहोस्। बलियो चुसाईले प्लगमा आराम दिन मद्दत गर्नेछ।

स्तनको सङ्क्रमण

स्तनको सङ्क्रमण बन्द भएको नली वा प्रायः क्र्याक भएको स्तनको निप्पलबाट स्तनमा प्रवेश भएको ब्याक्टेरियाबाट हुन्छ। स्तनको तन्तुमा जलन भए तापनि, बच्चालाई सङ्क्रमित स्तनबाट स्तनपान गराउँदा बच्चा बिरामी हुनेछैनन्।

स्तनको सङ्क्रमणका लक्षणहरूमा निम्न कुरा समावेश हुनसक्छन्:

- टाउको दुख्ने, जोर्नीहरू दुख्ने, ज्वरो आउने वा चिसो लाग्ने
- ठोस, रातो र दुखाइपूर्ण स्तन
- सङ्क्रमित स्तनको प्रयोग गरेर बच्चालाई स्तनपान गराउँदा उसले दिक्क मान्ने वा अनिच्छुक हुने

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.

तपाईंलाई स्तनको सङ्क्रमण भएको जस्तो लाग्छ भने आफ्नो चिकित्सकलाई तुरुन्तै फोन गर्नुहोस्।

- तपाईंको चिकित्सकले सङ्क्रमणको उपचार गर्न औषधिको आदेश दिन सक्नुहुन्छ। आदेश दिइएको पूरा समयसम्म औषधि लिनुहोस्। तपाईंलाई राम्रो महसुस भए तापनि आफ्नो चिकित्सकसँग कुराकानी नगरिकन आफ्नो औषधि लिन नरोक्नुहोस्।
- सङ्क्रमित स्तनबाट दूध निकाल्नको लागि प्रायः आफ्नो बच्चालाई स्तनपान गराउन जारी राख्नुहोस् । तपाईंको स्तन स्तनपान गराउँदा एकदमै दुख्छ भने, तपाईंले आफ्नो बच्चालाई फेरि स्तनपान गराउन सक्षम नहुँदासम्म तपाईंलाई स्तन पम्पको प्रयोग गर्न आवश्यक पर्छ।
- प्रायः विश्राम गर्नुहोस् र धेरै पेय पदार्थहरू पिउनुहोस्।

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

तपाईंसँग कुनै प्रश्न वा जिज्ञासाहरू छन् भने आफ्नो चिकित्सक, परिचारिका वा स्तनपान विशेषज्ञसँग कुरा गर्नुहोस्।

© 2007 - November 1, 2018, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.