

বুকের দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারে মামেদের জন্য নির্দেশনা

আপনার শিশুর বয়স	1 সপ্তাহ							2 সপ্তাহ	3 সপ্তাহ
	1 দিন	2 দিন	3 দিন	4 দিন	5 দিন	6 দিন	7 দিন		
আপনি কত ঘন ঘন বুকের দুধ খাওয়াবেন? প্রতিদিন, গড়ে 24 ঘন্টায়	        প্রতিদিন কমপক্ষে 8 বার খাওয়াতে হবে। আপনার শিশু প্রবলভাবে, ধীরে ধীরে, স্থিরভাবে চুষছে এবং ঘন ঘন গিলছে।								
আপনার শিশুর পেটের আকার	 চেরীর আকার		 আখরোটের আকার		 খুবানীর (অ্যাপ্রিকট) আকার		 ডিমের আকার		
ভিজা ডাম্পার: কতগুলো, কতটুকু ভিজা প্রতিদিন, গড়ে 24 ঘন্টায়	 কমপক্ষে 1টি ভিজা		 কমপক্ষে 2টি ভিজা		 কমপক্ষে 3টি ভিজা		 কমপক্ষে 4টি ভিজা		 ফ্যাকাশে হলুদ অথবা স্বচ্ছ প্রস্রাবসহ কমপক্ষে 6টি প্রচন্দ ভিজা
ময়লা ডাম্পার: মলত্যাগের সংখ্যা ও রঙ প্রতিদিন, গড়ে 24 ঘন্টায়	  কমপক্ষে 1 বার থেকে 2 বার কালো অথবা গাঢ় সবুজ রঙের		   কমপক্ষে 3 বার বাদামী, সবুজ বা হলুদ রঙের		   কমপক্ষে 3 বার প্রচুর, নরম ও বীজের ন্যায় হলুদ রঙের				
আপনার শিশুর ওজন	জন্মের পর প্রথম 3 দিনে অধিকাংশ শিশু একটু ওজন হারায়।			4র্থ দিন এবং এরপর থেকে অধিকাংশ শিশুর নিয়মিতভাবে ওজন বাড়তে থাকে।					
অন্যান্য লক্ষণ	আপনার শিশুকে জোরের কাঁদতে হবে, সক্রিয়ভাবে নড়াচড়া করতে হবে এবং সহজে ঘুম থেকে জেগে উঠতে হবে। বুকের দুধ খাওয়ানোর পরে আপনার স্তন অপেক্ষাকৃত নরম এবং কম পূর্ণ মনে হবে।								

*best start
meilleur départ*

by/par health **nexus** santé

বুকের দুধ হচ্ছে কোন শিশুর প্রথম ছয় মাসে প্রয়োজনীয় একমাত্র খাদ্য।

আপনি নিম্নলিখিত উৎস থেকে পরামর্শ, সাহায্য এবং সহায়তা পেতে পারেন:

- আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী।
- টেলিফোন অন্টারিও-এর বিশেষ বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত পরামর্শে সম্পর্কিত সহায়তা লাইন 1-866-797-0000 নম্বর বা টিটিওয়াই 1-866-797-0007 নম্বর।
- বাইলিঙ্গুয়াল অনলাইন অন্টারিও রেস্টফিডিং সার্ভিসেস-এর তথ্য-সম্বলিত নির্দেশিকা www.ontariobreastfeeds.ca।