

# বুকের দুধ খাওয়ানো গুরুত্বপূর্ণ

## নারী এবং তার পরিবারের জন্য বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ নির্দেশিকা

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

## ধন্যবাদ জ্ঞাপন

বেস্ট স্টার্ট রিসোর্স সেন্টার এই প্রাদেশিক সম্পদ সৃষ্টি ও উন্নয়নে সহায়তাকারী এবং উদারভাবে তাদের সম্পদ এবং বিশেষ জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা বিনিময়কারী অন্টারিও'র পাবলিক হেলথ ইউনিটগুলোকে ধন্যবাদ জানায়।

যে সকল পিতা-মাতা এবং অভিজ্ঞ ব্যক্তিগণ এই পুস্তিকার জন্য মতামত প্রদান করেছেন তাদেরকেও আমরা ধন্যবাদ জানাই।

মার্গ লা স্যাল, আরএন, বিএসসিএন, আইবিসিএলসি, সিসিএইচএন(সি) এবং বিএফআই লীড অ্যাসেসর দ্বারা চূড়ান্ত পর্যালোচনা করা হয়। প্রকাশনার সময় এই পুস্তিকার তথ্যগুলো সমসাময়িক তবে সময়ের সাথে তথ্যের পরিবর্তন হতে পারে। তথ্যগুলো যেন সমসাময়িক থাকে তা নিশ্চিত করতে সবধরনের প্রচেষ্টা চালানো হবে।
অন্টারিও সরকার কর্তৃক আর্থিক-সাহায্য প্রাপ্ত

Ontario



# সূচীপত্র


অধ্যায় 1 ..... 3

**বুকের দুধ খাওয়ানোর গুরুত্ব**

- বুকের দুধ খাওয়ানো মায়েদের অধিকারসমূহ
- শিশু বান্ধব উদ্যোগ (বেবি ফ্রেন্ডলি-ইনিশিয়েটিভ)
- সচেতন সিদ্ধান্ত গ্রহণ
- ফর্মুলা খাওয়ানো সংক্রান্ত ঝুঁকিসমূহ
- পারিবারিক সহায়তা
- মা-থেকে-মাকে সহায়তা

অধ্যায় 2 ..... 11

**আপনার শিশুকে একটি শুভসূচনা করতে সাহায্য করা**

- ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগানোর গুরুত্ব
- শিশুর সহজাতভাবে স্তন মুখে ঢুকানো
- হাতে চাপ দিয়ে শালদুধ বা বুকের দুধ বের করা
- ইঙ্গিত-ভিত্তিক খাওয়ানো

অধ্যায় 3 ..... 16

**বুকের দুধ খাওয়ানো শেখা**

- বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত অবস্থানসমূহ
- আপনার শিশুকে স্তন মুখে ঢুকাতে সাহায্য করা
- শিশু স্তন ভালোভাবে মুখে ঢুকিয়েছে কিনা কিভাবে বুঝবেন
- ভালোভাবে বুকের দুধ খাওয়ানোর লক্ষণসমূহ
- স্তনের সংকোচন
- আমার শিশু কি যথেষ্ট পরিমাণ দুধ পাচ্ছে?
- আপনার শিশুর পেটের আকার

অধ্যায় 4 ..... 25

**গুরুত্বপূর্ণ বিষয় যা জানতে হবে**

- ঘুমন্ত শিশুকে জাগানো
- খিটখিটে শিশুকে শান্ত করা
- আপনার শিশুকে ঢেকুর তোলানো
- দ্রুত বিকাশের পর্যায়
- যন্ত্রণাপূর্ণ স্তনের বোঁটা
- চুষনির ব্যবহার (শান্ত করার বস্তু)
- স্তনের স্ফীতি
- আপনার বুকের দুধ সংরক্ষণ করা

অধ্যায় 5 ..... 31

**সচরাচর জিজ্ঞাস্য প্রশ্নসমূহ**

অধ্যায় 6 ..... 40

**কোথায় সাহায্য পাবেন?**



অধ্যায় 1

# বুকের দুধ খাওয়ানোর গুরুত্ব

বুকের দুধ খাওয়ানো আপনার এবং আপনার শিশুর জন্য সবচেয়ে ভালো। বুকের দুধ হল নবজাতকদের জন্য প্রাকৃতিক খাবার। আপনার শিশুর যা প্রয়োজন এতে তার সব আছে। কোনো প্রশ্ন নেই, কোনো বির্তক নেই, কোনো সন্দেহ নেই।

আপনার শিশুর প্রথম 6 মাস শুধুমাত্র বুকের দুধ প্রয়োজন। 6 মাস বয়সের সময় শিশুর শক্ত খাবার শুরু করুন এবং 2 বৎসর বয়স পর্যন্ত এবং তারপরেও বুকের দুধ খাওয়া চালিয়ে যান। আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর 10টি বড় কারণ জানতে www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/pdf/reasons-raisons-eng.pdf-এ দেখুন।

## বুকের দুধ খাওয়ানো গুরুত্বপূর্ণ, কারণ:

- আপনি, আপনার শিশু, আপনার পরিবার এবং আপনার কমিউনিটি: প্রত্যেকেই বুকের দুধ খাওয়ানো থেকে উপকার লাভ করেন।
- বুকের দুধ খাওয়ানো সুবিধাজনক, সবসময় সঠিক তাপমাত্রায় থাকে এবং যে কোনো সময় পাওয়া যায়।
- বিনা-মূল্যে বুকের দুধ খাওয়ানো যায়।
- বুকের দুধ খাওয়ানো আপনার এবং আপনার শিশুর মধ্যকার বন্ধনকে উন্নত করে।
- বুকের দুধ খাওয়ানো পরিবেশ বান্ধব।
- বুকের দুধ খাওয়ানো আপনার পরিবার এবং সমাজের স্বাস্থ্য সেবাখাতে ব্যয় হ্রাস করে।

## আপনার শিশুর জন্য বুকের দুধ খাওয়ানো গুরুত্বপূর্ণ, কারণ বুকের দুধ খাওয়ানো:

- আপনার শিশুকে অনেক সংক্রমণ এবং রোগ থেকে রক্ষা করে।
- সুস্থ খাদ্যাভাস তৈরি করে।
- যথাযথভাবে চোয়ালের উন্নয়ন ঘটায়।
- মস্তিষ্কের সুস্থ বিকাশ ঘটায়।

## আপনার জন্য বুকের দুধ খাওয়ানো গুরুত্বপূর্ণ, কারণ বুকের দুধ খাওয়ানো:

- প্রসব পরবর্তী রক্তপাত নিয়ন্ত্রণ করে।
- স্তন এবং ডিম্বাশয়ের ক্যান্সারের হার হ্রাস করে।
- আপনার মাসিক ফেরত আসার বিষয়টি পিছিয়ে দেয়।



বর্তমানে অন্টারিওর অধিকাংশ নারী তাদের শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সিদ্ধান্ত নেন। আপনার বুকের দুধ খাওয়ানোর অভিজ্ঞতাকে আরও বেশি সফল ও উপভোগ্য করতে সাহায্য করার জন্য *সফলভাবে বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য দশটি মূল্যবান পরামর্শ* সম্পর্কে www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/tips-cons-eng.php–এ পড়ুন।

## বুকের দুধ খাওয়ানো মায়েদের অধিকারসমূহ

আপনার যে কোনো স্থানে, যে কোনো সময়ে বুকের দুধ খাওয়ানোর অধিকার আছে। এই অধিকারটি ক্যানাডিয়ান চার্টার অব রাইটস অ্যান্ড ফ্রিডম কর্তৃক সুরক্ষিত। আপনার বুকের দুধ খাওয়ানোর অধিকারের প্রতি সম্মান প্রদর্শন করা হচ্ছে না এমন অনুভব করলে, কী ঘটেছিল তা অন্টারিও মানবাধিকার কমিশন (অন্টারিও হিউম্যান রাইটস কমিশন)-কে অবহিত করুন। লা লীচে লীগ কানাডা (La Leche League Canada) বা ইনফ্যাক্ট কানাডা'র (INFACT Canada) মত দলগুলো অতিরিক্ত সাহায্য প্রদান করতে পারবে। এসব দলগুলো সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, এই পুস্তিকার 40 নম্বর পৃষ্ঠায় *সাহায্য প্রাপ্তি* অধ্যায়ে যান।

একজন বুকের দুধ খাওয়ানো এবং কর্মে ফেরত আসা মহিলার অন্টারিও মানবাধিকার কমিশনের অধীনে কর্মস্থলে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে স্থানসঙ্কুলান সংক্রান্ত সহযোগিতা প্রাপ্তির অধিকার রয়েছে। গর্ভাবস্থা ও স্তন্যপান করানোর কারণে বৈষম্য সংক্রান্ত নীতি এবং ভিডিও দেখতে www.ohrc.on.ca বা www.beststart.org/resources/wrkplc_health/index.html -এ যান।



## শিশু-বান্ধব উদ্যোগ

আপনি হয়ত *শিশু-বান্ধব* শব্দটি শুনে থাকতে পারেন। শিশু বান্ধব উদ্যোগটি (বেবি ফ্রেন্ডলি ইনিশিয়েটিভ) সকল মা এবং শিশুদের সাহায্য করার জন্য পরিকল্পিত একটি আন্তর্জাতিক কৌশল যা:

- মায়েদের তাদের শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর ক্ষেত্রে সচেতন সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে সহায়তা করছে।
- মা এবং শিশুদের একটি সুস্থ সূচনা প্রদানে পদ্ধতিগুলো প্রচার করছে।
- তাদেরকে ফর্মুলা প্রস্তুতকারক কোম্পানিগুলোর বিপণনের চাপ থেকে রক্ষা করছে।



এই নাম বিশিষ্ট বা এর জন্য কাজ করে যাচ্ছে এমন হাসপাতাল, পাবলিক হেলথ ইউনিট এবং কমিউনিটি স্বাস্থ্য কেন্দ্র আছে। তারা মা এবং পরিবারসমূহকে কিভাবে সাহায্য করবে তার উপর উচ্চ মানদণ্ড প্রয়োগ করে। এই মানদণ্ডগুলো আপনাকে যেভাবে সাহায্য করবে:

- আপনার শিশুকে কিভাবে বুকের দুধ খাওয়াতে হবে সে সম্পর্কে সচেতন সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে।
- শিশুকে খাওয়ানো সম্পর্কে যথাযথ তথ্যসহ প্রস্তুত থাকতে।
- আপনি শিশুকে খাওয়ানো এবং তার যত্ন নেওয়া শেখার ক্ষেত্রে সহায়তা পাচ্ছেন অনুভব করাতে।

## একটি সচেতন সিদ্ধান্ত গ্রহণ

অধিকাংশ মানুষই জানেন যে বুকের দুধ হচ্ছে শিশুদের জন্য সবচেয়ে স্বাস্থ্যকর দুধ। কখনও কখনও নিচের বিষয়গুলো ফর্মুলা খাওয়ানোর কারণ হতে পারে:

- শিশুর শারীরিক অসুস্থতা রয়েছে এবং তাকে ফর্মুলা খাওয়ানো বা তার বিশেষ ধরনের ফর্মুলা গ্রহণ করা প্রয়োজন।
- মায়ের গুরুত্বর শারীরিক অসুস্থতা রয়েছে এবং তিনি তার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে অক্ষম।
- মা এবং শিশু একে অপরের কাছ থেকে বিচ্ছিন্ন এবং মা তার শিশুকে পর্যাপ্ত পরিমাণ বুকের দুধ প্রদানে অক্ষম।
- মা বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত কিছু সমস্যার সম্মুখীন হলে, তিনি শিশু ফর্মুলা খাওয়ানোর জন্য বিবেচনা করেন।

শিশু ফর্মুলা খাওয়ানোর সিদ্ধান্ত সর্তকতার সাথে গ্রহণ করা উচিত। আপনার শিশুর আরও বেশি ক্যালরির প্রয়োজন হলে, আপনাকে সম্পূরক প্রদানের প্রয়োজন হবে। সবচেয়ে ভালো বিকল্প হচ্ছে বুকের দুধ। এটি হাতে চাপ দিয়ে ও/বা পাম্প করে বের করা যেতে পারে। বুকের দুধ চাপ দিয়ে বের করা সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য 13 নম্বর পৃষ্ঠায় যান।

বুকের দুধ খাওয়ানো শিশুকে ফর্মুলা প্রদান  আপনার বুকের দুধের সরবরাহকে হ্রাস করতে পারে। বুকের দুধ ফর্মুলার সাথে প্রতিস্থাপন পরিকল্পিত সময়ের আগেই আপনার বুকের দুধ খাওয়ানো ছাড়ানোর কারণ হতে পারে। ছাড়ানোর পর বুকের দুধ খাওয়ানো পুনরারম্ভ করা কঠিন হতে পারে।

প্রাপ্তি সাপেক্ষে, প্রথমে কোনটি চেষ্টা করতে হবে তার ক্রমানুসারে সম্পূরকগুলোর একটি তালিকা এখানে দেওয়া হল:

- হাত দিয়ে চেপে ও/বা পাম্প করে বের করা আপনার নিজের টাটকা বুকের দুধ।
- আপনার নিজের বুকের দুধ যা হিমায়িত করা হয়েছিল এবং ব্যবহার করার একটু আগে গলানো হয়েছে।
- মানব দুধ সংক্রান্ত ব্যাংক থেকে পাস্তুরিত মানুষের দুধ (বুকের দুধ)। কিছু মানব দুধ সংক্রান্ত ব্যাংকে কেবলমাত্র বিশেষ চাহিদা-সম্পন্ন শিশু যেমন অকালজাত শিশুদের জন্য পর্যাপ্ত দুধ থাকতে পারে।
- গরুর দুধ-ভিত্তিক বাণিজ্যিক ফর্মুলা।



অনেক পিতা-মাতা সম্পূরক প্রদান করতে বোতল ব্যবহার করেন। বোতল খাওয়া শিশুদের বুকের দুধ খাওয়া কঠিন মনে হতে পারে। আপনি আপনার শিশুকে এই পদ্ধতিগুলোর একটি বা একাধিক পদ্ধতি ব্যবহার করে সম্পূরক খাওয়াতে পারেন। একজন বিচক্ষণ পেশাজীবীর সহায়তা নিয়ে নিচের পদ্ধতিগুলো বিবেচনা করুন:

- কাপ (উন্মুক্ত কাপ, নলাকৃতি কাপ নয়) বা চামচ।
- বুকের দুধ সহায়তাকারী যন্ত্র যা আপনার স্তনে একটি নল ব্যবহার করে।
- আপনার পরিষ্কার আঙ্গুলের সাথে সংযুক্ত নল সহ খাওয়ানোর পাত্র।
- বোতল।
- সুনির্দিষ্টভাবে তৈরিকৃত আরও খাওয়ানো সংক্রান্ত যন্ত্র।

আপনি ফর্মুলা ব্যবহার করার জন্য বিবেচনা করলে, নিজেকে প্রশ্ন করুন:

- কেন আমি বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেছিলাম?
- কেন আমি শিশু ফর্মুলা খাওয়ানোর জন্য বিবেচনা করছি?
- আমি কি মনে করি যে ফর্মুলা আমার শিশুকে শান্ত করতে সাহায্য করবে?
- আমার শিশুকে শান্ত করতে সাহায্য করার জন্য আমি কি সকল পদ্ধতি সম্পর্কে জানি?
- আমি কি আমার শিশুকে ফর্মুলা খাওয়ানো সম্পর্কিত স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যাগুলো যেমন ডায়রিয়া এবং কানের সংক্রমণ বিবেচনা করেছি?
- আমি কি ভুলভাবে প্রভাবিত হচ্ছি? (পরিবার, বন্ধু-বান্ধব, প্রচার মাধ্যম, ইত্যাদি)
- প্রতিটি পদ্ধতির সুবিধা-অসুবিধাগুলো কী কী?
- আমি কি একজন বিচক্ষণ ও অভিজ্ঞতাসম্পন্ন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী যিনি শিশুর বুকের দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারে মা এবং শিশুদের সাহায্য করেন তার সাথে কথা বলেছি?
- আমার শিশুর জন্য, আমার জন্য এবং আমার পরিবারের জন্য সবচেয়ে ভালো সিদ্ধান্ত কী?
- আমি কি আমার সিদ্ধান্তে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করি?

উপরের তালিকাভুক্ত প্রশ্নগুলো ছাড়াও আপনার আরও প্রশ্ন থাকতে পারে। একজন বুকের দুধ খাওয়ানো বিষয়ক বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলুন বা আপনার স্থানীয় পাবলিক হেলথ ইউনিটের একজন নার্সকে টেলিফোন করুন। এটি গুরুত্বপূর্ণ যে শিশুর খাওয়ানো সংক্রান্ত আপনার প্রাপ্ত যেকোনো তথ্য গবেষণা-ভিত্তিক এবং কোনো ব্যক্তিগত পক্ষপাতিত্ব ছাড়াই প্রদান করা হয়েছে এবং বিপণনের প্রচারাভিযান দ্বারা বিভ্রান্ত নয়।

নিরাপদে ফর্মুলা প্রস্তুতি, খাওয়ানো এবং সংরক্ষণ সম্পর্কে শিখুন। আপনি অল্প পরিমাণ ফর্মুলা ব্যবহার করলে এবং বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাওয়ার পরিকল্পনা করলে, আপনার দুধের সরবরাহ বজায় রাখার জন্য একটি পরিকল্পনা থাকা গুরুত্বপূর্ণ। তারপর আপনার বুকের দুধ খাওয়ানোর মূল লক্ষ্যগুলো নিয়ে একজন বিচক্ষণ স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

> *"আপনার শিশু আসার আগেই বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কে শিক্ষা গ্রহণ করুন। বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য আপনার সিদ্ধান্ত ও পরিকল্পনা গ্রহণ করুন এবং আপনার দুধের সরবরাহ কিভাবে বজায় রাখতে হবে সে সম্পর্কে বুদ্ধিমান হন। আপনাকে যারা ভালোবাসে এবং সহায়তা করে তাদের সাথে আপনার সিদ্ধান্তটি শেয়ার করুন। পরিশেষে, আপনার লক্ষ্যসমূহে পৌঁছানোর জন্য আপনাকে সাহায্য করতে কমিউনিটির সহায়তাগুলো খুঁজে বের করুন।"*

## ফর্মুলা খাওয়ানো সংক্রান্ত ঝুঁকিসমূহ

যে সকল শিশু এবং অল্প বয়সী ছেলেমেয়েদের বুকের দুধ খাওয়ানো হয় না  তাদের এসব ক্ষেত্রে অধিক ঝুঁকি রয়েছে:

- সংক্রমণ, যেমন- কান ও বুক সংক্রমণ।
- পেট এবং অন্ত্রের রোগ, যা ডায়রিয়া সৃষ্টি করে।
- শিশুর হঠাৎ মত্যুর লক্ষণ [সাডেন  ইনফ্যান্ট ডেথ সিনড্রোম (SIDS)]
- স্থুলতা এবং পরবর্তী জীবনে দুরারোগ্য অসুখ।
- কতিপয় শৈশবকালীন ক্যান্সার।

বুকের দুধ খাওয়ান না মায়েদের ঝুঁকি বাড়ে যেক্ষেত্রে:

- প্রসবোত্তর রক্তপাত।
- টাইপ 2 ডায়াবেটিস।
- স্তন এবং ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার।



## পারিবারিক সহায়তা

সকল মা তাদের সঙ্গী, পরিবার, বুকের দুধ খাওয়ানো মা এবং কমিউনিটির সহায়তা থেকে উপকার লাভ করেন। তারা আপনার শিশুর জীবনে সবচেয়ে সেরা সূচনার ব্যাপারে আপনাকে সাহায্য করতে পারেন। বুকের দুধ খাওয়ানো প্রাকৃতিক বিষয় এবং শিশুরা বুকের দুধ খাওয়ার জন্যই জন্মগ্রহণ করে।

জন্মের পরে গোড়ার দিকের দিনগুলোতে, কোন কোন শিশু এবং মায়ের এটি শেখার জন্য এবং সঠিকভাবে করার জন্য সময়ের প্রয়োজন। অন্য মানুষেরা কী বলে বা বিশ্বাস করে তা আপনার বুকের দুধ খাওয়ানোর অভিজ্ঞাতার উপর প্রভাব ফেলতে পারে। আপনার সঙ্গী এবং পরিবারের সাথে কথা বলুন। তাদের বলুন যে আপনি বুকের দুধ খাওয়ানোর পরিকল্পনা করছেন। তাদেরকে এই পুস্তিকা এবং বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত অন্যান্য নির্ভরযোগ্য তথ্যগুলোর সাথে পরিচিত হয়ে নেওয়ার জন্য উৎসাহ দিন, যাতে আপনাকে কিভাবে সাহায্য করা যায় তা তারা জানতে পারে। তাদের সাহায্য নিন যাতে করে আপনি আপনার শিশুর দেখাশোনা করতে পারেন।



*"আমি মনে করি পরিবারগুলোর জন্য বুকের দুধ খাওয়ানোর গুরুত্ব বোঝাটা গুরুত্বপূর্ণ। নতুন মায়েদের শুধুমাত্র তাদের স্বামীর কাছ থেকেই নয়, বরং তাদের পুরো পরিবারের কাছ থেকেও ব্যাপক সহায়তা পাওয়া আবশ্যক। ধৈর্য এবং অধ্যবসায় অত্যাবশ্যক তবে এটি একটি চমৎকার বন্ধনের অভিজ্ঞতা, যা আমি চিরজীবন লালন করবো!"*

## পরিবার এবং বন্ধু-বান্ধবরা বুকের দুধ খাওয়ানোয় সফলতা আনার জন্য নিম্নলিখিত উপায়ে সাহায্য করতে পারেন:

1. **সচেতন হন।** শিশু জন্মগ্রহণ করার পূর্বে বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কে তথ্য জেনে নিন। বুকের দুধ খাওয়ানোর অভিজ্ঞতাকে সফল করে তোলা শিখতে বন্ধু-বান্ধব, আত্মীয়-স্বজন, অন্যান্য বুকের দুধ খাওয়ানো পরিবার এবং স্বাস্থ্য-সম্পর্কিত পেশাজীবীদের সাথে কথা বলুন। জন্মপূর্ব বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত কোর্সে অংশগ্রহণ করার জন্য বিবেচনা করুন। এই পুস্তিকাটি পড়ুন।
2. **কোথায় সাহায্য পাওয়া যায় তা জানুন।** আপনার কমিউনিটির তথ্যপূর্ণ সম্পদগুলোর সাথে পরিচিত হয়ে নিন। মায়েদের এই সহায়তাসমূহ পাওয়ার ব্যাপারে সাহায্য করুন।
3. **অনুপ্রেরণা দিন।** একজন মা উদ্বিগ্ন হতে পারেন যে তার শিশুর জন্য তার যথেষ্ট দুধ নেই। তাকে পুনরায় নিশ্চিত করুন যে অধিকাংশ মহিলারই যথেষ্ট পরিমাণের থেকেও বেশি বুকের দুধ রয়েছে। তাকে বলুন যে বুকের দুধ খাওয়ানো হচ্ছে তার শিশুকে দেখাশোনা করার সবচেয়ে ভালো উপায়। তাকে বলুন যে আপনার তার উপর আস্থা আছে। তাকে বলুন যে সাহায্য করার জন্য আপনি সেখানে রয়েছেন।
4. **বিরক্ত করবেন না।** শিশুর জন্মের পর প্রথম কয়েক সপ্তাহ অতিথি, টেলিফোনে কথাবলা এবং অন্যান্য ব্যাঘাতগুলোকে সীমিত করুন। এইভাবে মা এবং শিশু একে অন্যকে জানতে এবং কিভাবে সফলভাবে বুকের দুধ খাওয়ানো যায় তা শিখতে পারে।
5. **বিশ্রাম নিতে অনুপ্রাণিত করুন।** একজন মায়ের শিশুর প্রতি মনোযোগ দেওয়ার জন্য অনেক শক্তির প্রয়োজন হয়। দৈনন্দিন প্রয়োজনীয় কাজ, যেমন- খাবার তৈরি, থালা-বাসন, কাপড়-চোপড় ধোয়া, ঘর-বাড়ি পরিস্কার রাখা এবং অন্য শিশুদের দেখাশোনায় সাহায্য করুন।
6. **শিশুর দেখাশোনা করতে মাকে সাহায্য করুন।** শিশুরা অনেক কারণে কান্নাকাটি করে – শুধু ক্ষুধার জন্য নয়। শিশুর ইঙ্গিত, শিশুকে সান্ত্বনা দেওয়ার জন্য বিভিন্ন পদ্ধতি, যেমন- ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগিয়ে ধরে রাখা, হাঁটা, গান গাওয়া বা নাচা শিখুন। গোসল, শিশুর কাপড়-চোপড় বদল এবং ঢেকুর তোলায় সাহায্য করুন। মাকে সাহায্য করা বুকের দুধ খাওয়ানো এবং তার নিজের যত্ন নেওয়ার জন্য মাকে বেশি সময় প্রদান করে।
7. **বাস্তবধর্মী প্রত্যাশা রাখুন।** একটি শিশু চিরদিনের জন্য জীবনকে পরিবর্তন করে দেয়। এই পরিবর্তন সম্পর্কে মিশ্র অনুভূতি হওয়া স্বাভাবিক। বুকের দুধ খাওয়ানো পরিত্যাগ করলেই এসব অনুভূতি শেষ হয়ে যাবে না। বুকের দুধ খাওয়ানো মা এবং শিশু উভয়কেই সাহায্য করবে।
8. **সাহায্য গ্রহণ করুন।** মা বুকের দুধ খাওয়ানো ঠিকমত হচ্ছে না অনুভব করলে, তাকে সাহায্য চাওয়ার জন্য অনুপ্রাণিত করুন।
9. **মনে রাখবেন যে প্রত্যেক মা আলাদা।** কিসে তার সাহায্য হবে বলে তিনি মনে করেন তা তাকে জিজ্ঞাসা করুন।

## মা-থেকে-মাকে সহায়তা

বুকের দুধ খাওয়ানো অন্য মায়েদের কাছ থেকেও মায়েরা সহায়তা পেয়ে উপকার লাভ করেন। আপনার এমন বন্ধু বা আত্মীয় থাকতে পারে যারা তাদের শিশুদের বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন বা যারা সম্প্রতি বুকের দুধ খাইয়েছেন। যেসকল মাধ্যমে আপনি অন্যান্য গর্ভবতী মা বা বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মায়েদের সাথে মিলিত হতে পারেন সেগুলো হল:

- জন্মপূর্ব কর্মসূচি।
- সন্তান লালন-পালনকারী গোষ্ঠী।
- বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত সহায়ক নেটওয়ার্ক।
- লা লীচে লীগ কানাডা গোষ্ঠী।
- সামাজিক প্রচার মাধ্যম যেমন স্থানীয় ফেইসবুক গোষ্ঠীগুলো

বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত সহায়তা সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, এই পুস্তিকার 40 নম্বর পৃষ্ঠায় যান।

> *“বুকের দুধ খাওয়ানো মা, আমার স্থানীয় পাবলিক হেলথ নার্স, আমার মা, কয়েকজন ঘনিষ্ঠ বন্ধু এবং আমার স্বামীর কাছ থেকে আমি সাহায্য পেয়েছি। তবে আমার ছোট শিশুর সুস্থ ও শক্তিশালীভাবে বেড়ে ওঠার জন্য এবং একটি সুরক্ষিত রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা থাকার জন্য তার যা প্রয়োজন আমি তাকে সবকিছুই প্রদান করছি জানাটাই আমার জন্য সবচেয়ে বড় সাহায্য ছিল। আমি মুহূর্তের মধ্যে এটি আবার করবো!”*





## অধ্যায় 2

# আপনার শিশুকে একটি শুভসূচনা করতে সাহায্য করা

আপনি নিচের ব্যাপারগুলো করার মাধ্যমে আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়া শেখার জন্য সাহায্য করতে পারেন:

- আপনার শিশুর ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগিয়ে ধরে রেখে।
- শিশুর সহজাতভাবে স্তন মুখে ঢুকানো অনুশীলন করে।
- আপনার শিশুর ইঙ্গিতগুলো অনুসরণ করে।
- হাতে চাপ দিয়ে কিভাবে শালদুধ এবং বুকের দুধ বের করতে হয় তা শিখে।

## ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগানো

ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগানো হল আপনার শিশুকে ধরার একটি উপায় যা শিশু এবং পিতা-মাতা উভয়ই উপভোগ করে। শিশু শুধুমাত্র একটি ডায়াপার পরা থাকে এবং  খাড়া অবস্থানে ধরা থাকে। শিশুর বুক মায়ের বুকের উপর ত্বকের বিপরীতে থাকে। শিশুর নাক ও মুখ দৃশ্যমান থাকা এবং তার মাথা উঁচু করার জন্য মুক্ত তা নিশ্চিত করুন।

একটি পাতলা কম্বল শিশুর পিঠের উপর আড়াআড়ি করে রাখা যেতে পারে। যখন শিশুদের ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগিয়ে ধরে রাখা হয় তখন তারা তাদের মায়ের হৃদস্পন্দন ও শ্বাস শুনতে পারে এবং তার গায়ের ঘ্রাণ ও ত্বক অনুভব করতে পারে। এটি শিশুদের কাছে পরিচিত এবং স্বস্তিকর এবং তাদের সহজাত প্রবৃত্তিগুলোকে ব্যবহার করতে সাহায্য করে।



**ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগানোর গুরুত্ব**

- আপনার শিশুকে নিরাপদ ও নিরাপত্তাবোধ করতে সাহায্য করে।
- আপনার শিশুর হৃদস্পন্দন, শ্বাস এবং রক্তের শর্করাকে স্থির রাখে।
- আপনার শরীরের তাপের মাধ্যমে আপনার শিশুকে উষ্ণ রাখে।
- বন্ধন গড়ে এবং একে অন্যকে জানার ক্ষেত্রে গতি সঞ্চার করে।
- আপনার শিশুকে শান্ত হতে এবং কান্নাকাটি কম করতে সাহায্য করে।
- আপনাকে আরও আত্মবিশ্বাসী এবং নিরুদ্বেগ হতে সাহায্য করে।
- আপনার দুধ প্রবাহিত হতে সাহায্য করে এবং আপনার দুধ সরবরাহের ক্ষেত্রে উন্নতি করতে পারে।
- মায়ের স্তন মুখে ঢুকাতে উৎসাহিত করে। এর অর্থ হল আপনার স্তনের বোঁটাগুলো যন্ত্রণাপূর্ণ হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে এবং আপনার শিশু বেশি দুধ পাবে।

জন্ম দেওয়ার পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার শিশুর ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগিয়ে ধরে রাখুন। এই বিশেষ সময় আপনাদের উভয়কে প্রসব থেকে আরোগ্যলাভ করতে সাহায্য করবে। কোনো ব্যাঘাত ছাড়াই এক ঘন্টা বা তার বেশি বা আপনি যতক্ষণ চান তাকে ধরে রাখুন। শিশুর ওজন নেওয়া এবং নিত্যনৈমিত্তিক ঔষধগুলো পরে সম্পন্ন করা যেতে পারে। আপনি এই তথ্য-ভিত্তিক চিত্রে www.healthunit.org/children/resources/skin-to- skin_infographic.pdf-এ আরও দেখতে পারেন। আপনার শিশু যত বড় হবে, শিশুকে ঘন ঘন এবং লম্বা সময়ের জন্য ত্বকের সাথে ত্বক লাগিয়ে ধরে রাখুন। আপনি এই ভিডিওতে http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/ skin_to_skin.parents.mp4–এ আরও দেখতে পারেন। অপরিণত শিশুরাও এটা থেকে উপকার লাভ করে। আপনি এটাকে ক্যাঙ্গারু মাদার কেয়ার বলা হয়েছে শুনতে পারেন। আপনার সঙ্গী, বা আপনার ঘনিষ্ঠ অন্য কোনো ব্যক্তি সময়ে সময়ে আপনার শিশুর ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগিয়ে যত্ন নিয়ে আপনাকে আরাম দিতে এবং আপনার শিশুর প্রতিপালন করতে পারেন।

## শিশুর সহজাতভাবে বুকের দুধ খাওয়ানো (এটাকে *লেইড-ব্যাক ব্রেস্ট ফিডিং* বা বায়োলজিক্যাল *ব্রেস্ট ফিডিং*ও বলে)

শিশুর সহজাতভাবে স্তন মুখে ঢুকানো হল আপনার শিশুর জন্য প্রাকৃতিক এবং জন্মের ঠিক পরেই বা আপনি বুকের দুধ খাওয়ানোর যে কোনো সময় সহজ উপায়ে আপনার স্তন খুঁজে বের করে স্তন মুখে ঢুকানো। আপনার শিশু যখন বুকের দুধ খাওয়া শিখছে তখন আপনার শিশু ভাল করে বুকের দুধ না খেলে বা আপনার স্তনের বোঁটাগুলো যন্ত্রণাপূর্ণ হলে, এটি বিশেষ করে উপকারী।

- কোনো কিছুর সাহায্য নিয়ে পিছনে ঠেস দিয়ে বসুন।
- আপনার শিশুকে ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগিয়ে ধরে রাখুন যাতে মাথা সহ তার পেট আপনার উপরে আপনার স্তনের কাছাকাছি থাকে।
- আপনার শিশু একটি সহজাত প্রবৃত্তি নিয়ে জন্মগ্রহণ করেছে যা তাকে আপনার স্তনের বোঁটা খুঁজতে সাহায্য করে। এটাকে "খাদ্যের সন্ধানে খোঁজাখুঁজি" (রুটিং) প্রবৃত্তি বলা হয়। আপনি তাকে তার মাথা ঘুরিয়ে বা তা উপরে নিচে নাড়াচাড়া করে আপনার স্তন খুঁজতে দেখবেন। এটাকে দেখে দ্রুত ওঠানামা করা বা ঠোকরানোর মত মনে হতে পারে।
- আপনার শিশু আপনার স্তনের দিকে চলে আসলে বাহু ও হাত দিয়ে তার পিঠ এবং নিম্নদেশ ঠেস দিয়ে রাখুন। যখন তার কাঁধ এবং নিতম্ব ঠেস দেয়া থাকে তখন সে তার মাথা অল্প একটু পিছনের দিকে কাত করতে পারে। এটা তাকে মায়ের স্তন মুখে ঢুকাতে সাহায্য করবে।
- আপনার শিশু আপনার স্তনের বোঁটা খুঁজে পাবে। সে প্রথমে তার হাত দিয়ে এটা স্পর্শ করতে পারে।
- কয়েকবার চেষ্টার পর আপনার শিশু তার চিবুক দিয়ে আপনার স্তনে ধাক্কা দিবে, খোলা মুখ নিয়ে উপরে পৌঁছাবে, এবং আপনার স্তন মুখে ঢুকাবে।
- আপনার শিশু একবার স্তন মুখে ঢুকালে আপনাদের উভয়ের আরাম নিশ্চিত করার জন্য আপনি আপনার এবং আপনার শিশুর অবস্থান ঠিকঠাক করে নিতে পারেন।

## হাতে চাপ দিয়ে শালদুধ বা বুকের দুধ বের করা



হাতে চাপ দিয়ে দুধ বের করা হল আপনার স্তন থেকে হাত ব্যবহার করে দুধ বের করা। শালদুধ হচ্ছে সমৃদ্ধ, হরিদ্রাভ তরল, প্রথম দুধ। আপনার শালদুধ খাওয়া আপনার শিশুর জন্য গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটা আপনার শিশুর রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে সাহায্য করে এবং অত্যন্ত পুষ্টি সমৃদ্ধ। জন্মের প্রথম 2-3 দিন পর আপনি অল্প পরিমাণে শালদুধ পাবেন।

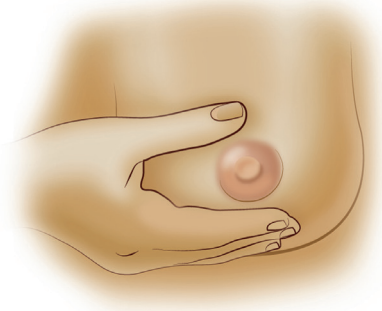
হাত দিয়ে চেপে দুধ বের করা হচ্ছে মায়েদের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা। হাত দিয়ে চেপে শালদুধ বা বুকের দুধ বের করা গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটি আপনাকে নিম্নরূপভাবে সাহায্য করে:

- শিশুকে স্তন মুখে ঢুকানোর জন্য আগ্রহী করতে চাপ দিয়ে দুধের কয়েক ফোঁটা বের করুন।
- দুধের কয়েক ফোঁটা আপনার স্তনের বোঁটায় আলতোভাবে ঘষে দেওয়ার মাধ্যমে স্তনের বোঁটার যন্ত্রণা প্রতিরোধ করুন।
- আপনার স্তনগুলো খুব বেশি পূর্ণ হলে, আপনার শিশু স্তন মুখে ঢুকানোর পূর্বে স্তনের বোঁটার কাছাকাছি জায়গা নরম করে নিন।
- আপনার স্তন বেশি পূর্ণ হলে এবং আপনার শিশু না খেলে, আপনার স্তন আরামদায়ক করে নিন।
- আপনি শিশুর কাছ থেকে দূরে গেলে বা তাকে সরাসরি স্তনে ছাড়া অন্যভাবে খাওয়ানোর প্রয়োজন হলে, শিশুর জন্য চাপ দিয়ে দুধ বের করুন।
- আপনার দুধের প্রবাহ বৃদ্ধি করুন।

আপনার শিশু জন্মগ্রহণ করা মাত্রই বা আপনার শিশুর জন্মগ্রহণ করার এক বা দুই সপ্তাহ আগে বুকের দুধ চাপ দিয়ে বের করার অনুশীলন করতে পারেন।

আপনার শিশুর জন্য শালদুধ বা বুকের দুধ চাপ দিয়ে বের করতে:

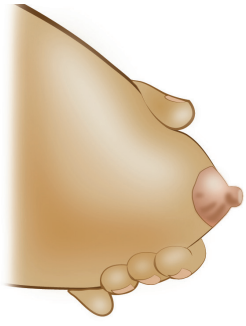
- আপনার হাত ভাল করে ধুয়ে নিন।
- একটি জায়গা খুঁজে নিন যেখানে আপনি আরাম ও স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন।
- বুকের প্রাচীর থেকে স্তনের বোঁটার দিকে সরে গিয়ে আলতোভাবে স্তন মালিশ করুন। মালিশ দুধ প্রবাহিত হতে সাহায্য করতে পারে। এটি আপনার আঙ্গুল দিয়ে স্তনের বোঁটা আলতোভাবে নাড়াচাড়া করার জন্যও সাহায্য করতে পারে।
- স্তনের উপর কয়েক মিনিটের জন্য উষ্ণ তোয়ালে রাখুন।
- এক হাত দিয়ে স্তন ধরুন, বোঁটার বেশি কাছাকাছি ধরবেন না। আপনার বুড়ো আঙ্গুলসহ অন্য আঙ্গুলগুলো পরস্পরের বিপরীতে এবং আপনার স্তনের বোঁটা থেকে প্রায় 2 ½ – 4 সেমি (1 থেকে 1 ½ ইঞ্চি) দূরে থাকতে হবে।



**চাপ দিন** (আপনার বুকের পিছনের দিকে)



**সংকোচন করুন**



**শিথিল করুন**

- আপনার স্তনকে আলতোভাবে ভিতরে বুকের দিকে **চাপ দিন।**
- ত্বক ঘষা ছাড়াই আপনার বুড়ো আঙ্গুলসহ অন্য আঙ্গুলগুলোকে একসাথে একে অপরের দিকে হালকাভাবে **সঙ্কুচিত করুন।**
- কয়েক সেকেন্ড পর্যন্ত আপনার আঙ্গুলগুলোকে **শিথিল করুন**, তারপর একই প্রক্রিয়ার পুনরাবৃত্তি করুন। আপনার স্তনের বোঁটার তলদেশে চাপ দিবেন না, কারণ- তা দুধের প্রবাহকে থামিয়ে দেবে এবং এটি আপনাকে যন্ত্রণা দিতে পারে।
- আপনার স্তনের চারিদিকে আপনার আঙ্গুলগুলো নাড়াচাড়া করুন যাতে করে আপনি পুরো স্তন থেকে চাপ দিয়ে দুধ বের করতে পারেন। প্রায় এক মিনিট বা যতক্ষণ পর্যন্ত দুধের প্রবাহ না থামে ততক্ষণ এটি চালিয়ে যান। আপনি হাত বদল করতে চাইতে পারেন এবং এক স্তন থেকে আরেক স্তনে সরে যেতে পারেন। আপনার স্তনে দুধের কোনো পিণ্ড থাকলে চাপ দিয়ে বের করতে চেষ্টা করুন। আপনার আরও তথ্যের প্রয়োজন হলে, অবরুদ্ধ নালী সংক্রান্ত তথ্যপত্রটি যা এই তথ্যপূর্ণ সম্পদকে সম্পূর্ণ করে সেটি http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.-এ দেখুন।
- একটি চা-চামচ বা চওড়া মুখের পাত্রে দুধ সংগ্রহ করুন। আপনি শিশুকে একটি ছোট কাপ বা চামচ ব্যবহার করে শালদুধ বা বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন। আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী, হাসপাতাল বা পাবলিক হেলথ নার্সকে জিজ্ঞাসা করে এটি কিভাবে করতে হয় দেখিয়ে দিতে বলুন।

কখনও কখনও একজন মা সাথে সাথেই বুকের দুধ খাওয়াতে সক্ষম নাও হতে পারেন। অথবা চিকিৎসাজনিত কারণে মা এবং শিশুকে আলাদা করার প্রয়োজন হতে পারে। উভয় ক্ষেত্রেই, আপনার দুধের সরবরাহ চালু করা এবং বজায় রাখা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার শিশু সরাসরি বুক থেকে দুধ না খেলে, আপনি হাতে চাপ দিয়ে বা পাম্প করে বা উভয়ের সংমিশ্রণে দুধ বের করে আপনার দুধের সরবরাহ চালু করতে পারেন। এটি গুরুত্বপূর্ণ যে শিশু যতবার খাবে ততবার দুধ বের করবেন, 24 ঘন্টায় অন্তত 8 বার হতে হবে। এমন কি শিশুর জন্মের প্রথম ঘন্টার মধ্যেই আপনার স্তনে অবস্থান করার পর আপনি শুরু করতে পারেন। আপনার আরো তথ্যের প্রয়োজন হলে, *বুকের দুধ চাপ দিয়ে বের করা এবং সংরক্ষণ* সংক্রান্ত তথ্যপত্রটি যা এই তথ্যপূর্ণ সম্পদকে সম্পূর্ণ করে সেটি http://en.best- start.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.-এ দেখুন।



## ইঙ্গিত-ভিত্তিক খাওয়ানো

আপনার শিশুকে ঘন ঘন বুকের দুধ খাওয়ান। শিশুদের 24 ঘন্টায় **অন্তত** 8 বার খাওয়ানো প্রয়োজন। আপনার শিশুর ইঙ্গিতগুলো পর্যবেক্ষণ করুন। আপনার শিশু কখন সে খাওয়ার জন্য প্রস্তুত, খাওয়ার সময় তার সংক্ষিপ্ত বিরতির প্রয়োজন আছে কিনা এবং যখন তার খাওয়া শেষ সে আপনাকে তা জানাবে।

আপনার শিশু দেখাবে যে সে প্রস্তুত এবং খাওয়ার জন্য অধীর। সে কতগুলো লক্ষণ দেখাবে যেগুলোকে খাওয়ানোর ইঙ্গিত বলা হয়।



প্রারম্ভিক খাওয়ার ইঙ্গিত: মুখ খোলা, হাই তোলা, ঠোঁট চাটা।



মধ্যবর্তী খাওয়ার ইঙ্গিত: অস্থিরতা, জোরে জোরে দীর্ঘশ্বাস ফেলার শব্দ।



বিলম্বিত খাওয়ার ইঙ্গিত: খিটখিট করা, কান্নাকাটি করা, অশান্ত।

প্রারম্ভিক ইঙ্গিত: **"আমি ক্ষুধার্ত"**।

- নড়াচড়া করা, হাত নাড়া।
- মুখ খোলা, হাই তোলা বা চাটা।
- হাত থেকে মুখ পর্যন্ত নড়ানো।
- মাথা একপাশ থেকে আরেকপাশে ঘোরানো।
- খাদ্যের সন্ধানে খোঁজাখুঁজি করা, মুখ দিয়ে জিনিসপত্র ধরতে চাওয়া।

মধ্যবর্তী ইঙ্গিত: **"আমি সত্যিই ক্ষুধার্ত।"**

- হাত-পা প্রসারিত করা।
- বেশি বেশি নড়াচড়া করা।
- হাত থেকে মুখ পর্যন্ত নড়ানো।
- চোষা, কুজন বা দীর্ঘশ্বাস ফেলার শব্দ।

বিলম্বিত ইঙ্গিত: **"আমাকে শান্ত করো, তারপর আমাকে খাওয়াও।"**

- কান্নাকাটি করা।
- অশান্তভাবে শরীর নড়ানো।
- রঙ লাল হয়ে যাওয়া।

আপনার শিশু বিলম্বিত খাওয়ার ইঙ্গিত দেখালে, এটি আপনার শিশুকে খাওয়ানোর আগে শান্ত করার সময়। আপনি যেভাবে এটি করতে পারেন:

- নিবিড়ভাবে বুকে জড়িয়ে ধরে।
- ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগিয়ে ধরে রেখে।
- কথা বলে বা গান গেয়ে।
- হাত বুলিয়ে বা দোলা দিয়ে।

আপনার শিশু যে পর্যাপ্ত পরিমাণ দুধ পাচ্ছে তা নিচের বিষয়গুলো থেকে আপনি জানতে পারেন:

- আপনার শিশু 24 ঘন্টায় অন্তত আট বার খাচ্ছে। আপনার শিশু আরও ঘন ঘন খেলে, তা ঠিকই আছে।
- আপনার শিশুর চোষা খাওয়ার প্রথমে দ্রুততা থেকে মন্থরতায় পরিবর্তিত হয়। আপনি হয়তোবা শিশুর গেলা শুনতে বা দেখতে সক্ষম হবেন। পরে খাওয়ার মধ্যে সে পুনরায় পরিবর্তন এনে দ্রুত চুষতে পারে। আপনার শিশুর মুখ সবচেয়ে বেশি বড় করে খুললে, আপনি চোষার ক্ষেত্রে সাময়িক বিরতি লক্ষ্য করবেন।
- চার দিন বয়সের পর প্রতি 24 ঘন্টায় আপনার শিশুর কমপক্ষে তিন বা চারটি মলত্যাগের ডায়াপার জমে। মলের রঙ হলুদ এবং দেখতে গাঢ় সুপের মত হয়। ছয় বা আট সপ্তাহ পর, সে বেশি ঘন ঘন মলত্যাগ নাও করতে পারে। এটি স্বাভাবিক।
- শিশুর খাওয়ার পর আপনার স্তনগুলো নরম অনুভূত হতে পারে।

আপনার শিশুকে খাওয়ানোর জন্য শান্ত করতে নিচের পরামর্শসমূহ চেষ্টা করুন:



- আপনার শিশু কান্নাকাটি করা শুরু করলে, দ্রুত সাড়া দিতে চেষ্টা করুন। দীর্ঘ সময় ধরে কান্নাকাটি করতে থাকলে, শিশুকে শান্ত করা কষ্টসাধ্য হয়।
- তার পোশাক খুলে নিন এবং আপনার অনাবৃত ত্বকের বিপরীতে তাকে রাখুন।
- সে স্বল্প সময় আগে খেয়ে থাকলে, তাকে পুনরায় খাওয়াতে চেষ্টা করুন।
- শিশুকে আপনার বুক বা কাঁধের বিপরীতে ধরে রাখুন এবং তাকে নিয়ে এদিক-ওদিক পায়চারি করুন বা একটি রকিং চেয়ারে এপাশ-ওপাশ দোলা দিন।
- তার ঢেকুর উঠাতে চেষ্টা করুন।
- তার সাথে কথা বলুন, তাকে গান শোনান বা "শশশশ" বলুন।
- তার ডায়াপার ভেজা বা ডায়াপারে মলত্যাগ থাকলে, পরিবর্তন করুন।
- হাঁটতে যাওয়ার সময় একটি শিশু বহনকারী ব্যাগ বা মোড়ানোর জন্য লম্বা আয়তক্ষেত্রাকার কাপড়ের টুকরো ব্যবহার করুন।

## অধ্যায় 3

# বুকের দুধ খাওয়ানো শেখা

## বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত অবস্থানসমূহ

আপনি যখন আপনার শিশুকে খাওয়াতে যাচ্ছেন তখন নিশ্চিত করুন যে, আপনি এবং আপনার শিশু এমন একটি অবস্থানে আছেন যা বুকের দুধ খাওয়ানো সহজ করে দেয়। মা এবং শিশুরা বিভিন্ন অবস্থানে বুকের দুধ খাওয়াতে/খেতে পারে। প্রথমে, আপনি মনে করতে পারেন যে আপনি একটি নির্দিষ্ট অবস্থানে বেশি আরামবোধ করেন, যেমন - প্রিয় চেয়ারে পিছনে হেলান দিয়ে বসা বা আপনার বিছানায় শুয়ে থাকা। আপনি এবং আপনার শিশু যত বুকের দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারে অভিজ্ঞ হয়ে উঠেন, ততই আপনি যে কোনোখানে যেমন - হাঁটার সময়, তাকে পরিবহন করার সময়, বা টেবিলে বসা অবস্থায় আপনার শিশুকে খাওয়াতে সক্ষম হবেন।



আপনি যে অবস্থানই ব্যবহার করতে চান (স্তন মুখে ঢুকিয়ে বুকের দুধ খাওয়ানো, সোজা হয়ে বসে বা শুয়ে পড়ে), আপনার শিশুকে এমন একটি অবস্থানে থাকতে হবে যা তাকে গভীরভাবে মায়ের স্তন মুখে ঢুকাতে এবং সহজে দুধ গিলতে দেবে। মনে রাখার জন্য কয়েকটি বিষয়:

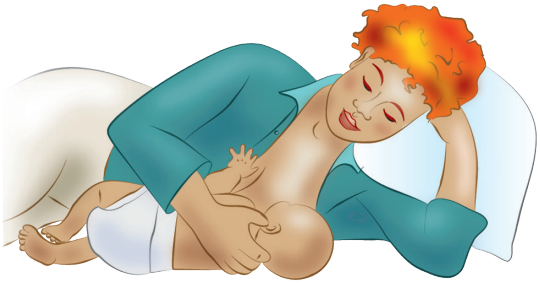
- আপনার পিছনদিক দৃঢ়ভাবে ঠেস দিন।
- আপনি এমন একটি অবস্থানে থাকা নিশ্চিত করুন যা আপনার ব্যথার (যোনিপথের কাটা স্থান বা সিজারিয়ান সেকশন থেকে) কারণ না হয়।
- আপনার শিশুর কান, কাঁধ ও নিতম্ব একটি সরল রেখায় থাকতে হবে।
- আপনার শিশুর মাথা অল্প একটু পিছনের দিকে হেলানো থাকতে হবে। এটি তাকে গভীরভাবে স্তন মুখে ঢুকাতে এবং সহজে গিলতে দেবে।
- শুরু করার আগে নিজের জন্য হাতের কাছে পানীয় রাখুন।

## আপনার শিশুকে স্তন মুখে ঢুকাতে সাহায্য করা

আপনার শিশু খাওয়ার জন্য প্রস্তুত হলে, তাকে আপনার স্তনের কাছে আনুন। স্তন মুখে ঢুকানোর অনেক অবস্থান এবং অনেক পদ্ধতি আছে। নিচে কয়েকটি পরামর্শ দেয়া হল যা সাহায্য করতে পারে।

**পেটের বিরুদ্ধে পেট -** আপনার শিশুর পেট আপনার পেটের দিকে স্থাপন করুন। আপনার শিশুর কাঁধ এবং শরীর ধরে রাখুন কারণ শিশুরা যখন মাথা স্বাধীনভাবে উঁচু করতে এবং নাড়তে পারে তখন তারা আরও ভালো করে।

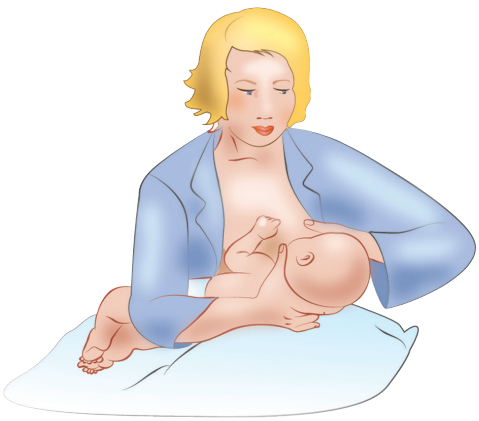
**অবস্থান -** বসা অবস্থানে আপনার আঙ্গুলগুলো তার কানের পিছনে মাথার উভয় পাশে রাখুন বা তার ঘাড়ে ঠেস দিন। সহজাতভাবে বুকের দুধ খাওয়ানো বা এক পাশে-শোয়া অবস্থানে শিশু তার মাথা  নাড়ানোর জন্য মুক্ত থাকে।



### শায়িত অবস্থান

যখন আপনি ক্লান্ত (এবং নতুন মায়েদের সবাই ক্লান্ত!) এটি শোয়া অবস্থায় বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য সাহায্য করতে সক্ষম হয়।

- আপনার মাথার নিচে একটি বালিশ দিয়ে কাত হয়ে শুয়ে পড়ুন। মায়েদের কেউ কেউ তাদের পিছন দিকে বা হাঁটুর মাঝখানেও বালিশ ব্যবহার করতে পছন্দ করেন।
- বালিশটিকে আপনার মাথার ওজন বহন করতে দিন।
- শিশুকে তার পাশে কাত করুন এবং আপনার দিকে মুখ করে রাখুন।
- তাকে কাছে টেনে নিন যাতে তার নাক আপনার স্তনের পর্যায়ে থাকে এবং তার চিবুক আপনার স্তনের বিপরীতে চাপ দেয়। যখন সে তার মাথা পিছনের দিকে নেয় এবং মুখ বড় করে খুলে তখন স্তন মুখে ঢুকাতে সাহায্য করার জন্য তাকে কাছে আনুন।



### আড়াআড়িভাবে আঁকড়ানো অবস্থান

*(যখন বাম স্তন থেকে বুকের দুধ খাওয়ানো হয়)*

- আপনার ডান হাত দিয়ে শিশুকে ধরে রাখুন।
- আপনার ডান হাত তার কাঁধ ও ঘাড়ের পিছনে রাখুন।
- বাম হাত দিয়ে আপনি আপনার স্তনে ঠেস দিতে পারেন।



### ফুটবলের মত ধরা

*(যখন বাম স্তন থেকে বুকের দুধ খাওয়ানো হয়)*

- আপনার হাত এবং শিশুকে ঠেস দিতে আপনার মাথার পিছনে এবং পাশে একটি বালিশ রাখুন।
- শিশুর শরীর আপনার বাম কনুই ও পার্শ্বদেশের মাঝখানে রেখে আপনার পাশে ধরে রাখুন যাতে তার পা ও পায়ের পাতাগুলো আপনার পিছনের দিকে থাকে।
- আপনার বাম হাত তার কাঁধ ও ঘাড়ের পিছনে থাকবে।
- আপনার ডান হাত দিয়ে আপনি স্তনে ঠেস দিতে পারেন।



### আড়াআড়ি অবস্থান

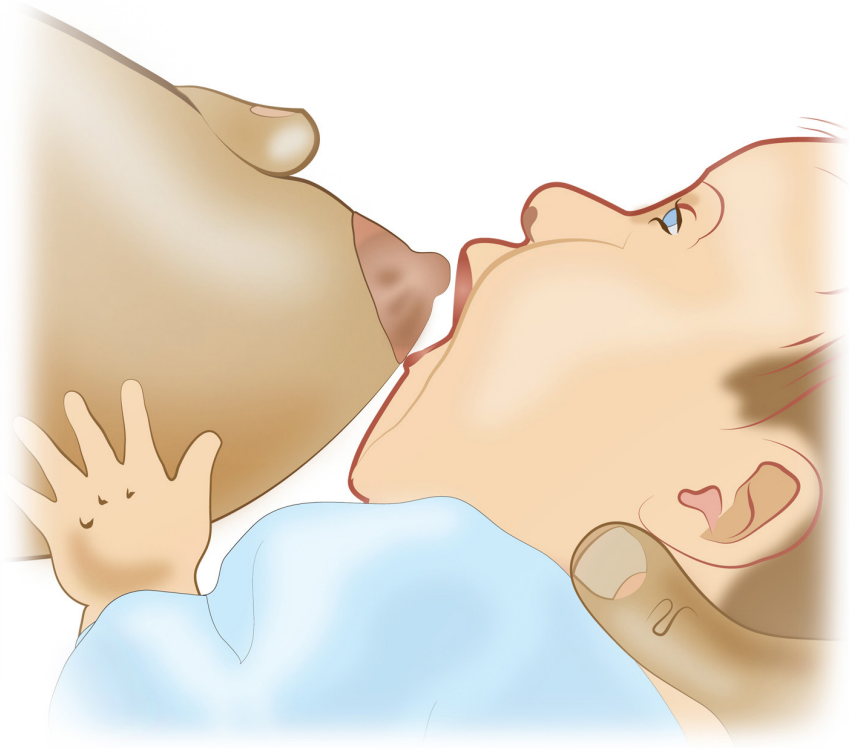
*(যখন বাম স্তন থেকে বুকের দুধ খাওয়ানো হয়)*

- শিশুকে তার মাথা আপনার কনুই এর কাছে আপনার বাম বাহুতে ধরে রাখুন। আপনার হাত তার নিম্নদেশ ধরে রাখবে।
- প্রয়োজন হলে, আপনার ডান হাত দিয়ে স্তনে ঠেস দিতে পারেন বা শিশুর ওজন বহন করতে সাহায্য করার জন্য আপনার ডান হাত ব্যবহার করতে পারেন।

আপনার এবং আপনার শিশুর জন্য আরামদায়ক যে কোনো অবস্থানই হচ্ছে একটি গ্রহণযোগ্য অবস্থান। একটি ভালো অবস্থান ভালোভাবে স্তন মুখে ঢুকাতে দেয়।

**হাত দিয়ে পরিচালনা -** বসা অবস্থায় স্তন মুখে ঢুকানোর সময় আপনার স্তনে ঠেস দেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। আপনার স্তন কাপের মত করে ধরার জন্য আপনার আঙ্গুলগুলো ব্যবহারের সময় তাদের আপনার স্তনের চারপাশের (স্তনের বোঁটার চারপাশের লালচে স্থানে) গাঢ় বা গোলাপী এলাকা থেকে অনেক দূরে থাকা নিশ্চিত করুন।

**স্তন মুখে ঢুকানো -** আপনার স্তনের বোঁটার উচ্চতায় শিশুর মুখ ধরে রাখুন। যখন সে ভালোভাবে স্তনে মুখ ঢুকায়, তখন তার চিবুক আপনার স্তনের মধ্যে চেপে ধরবে, তার মাথা পিছনের দিকে যাবে এবং তার নাকের উপরের অংশ আপনার স্তন স্পর্শ করতে পারে। আপনি চান সে তার মুখের ভিতরে আপনার স্তনের বোঁটা ও স্তনের অংশ বিশেষ রাখুক।



**আপনার স্তনে বড় মুখ পাওয়ার জন্য -** আপনার শিশুর চিবুক আপনার স্তনের বোঁটা থেকে প্রায় এক ইঞ্চি দূরে আপনার স্তন স্পর্শ করবে। স্তনের বোঁটায় তার মুখ বড় করে খোলার জন্য অপেক্ষা করুন। তারপর আপনার স্তন পরিচালনাকারী হাতের বুড়ো আঙ্গুল ব্যবহার করে তার মুখের ভিতরে আপনার স্তনের বোঁটার চারপাশের লালচে স্থান আলতোভাবে ঠেলে দিন। আপনার স্তনের বোঁটাটি তার মুখের ভিতরের প্রায় শেষ অংশ হবে। তার কাঁধ আরও ভিতরে ঢুকিয়ে দিন। স্তন মুখের গভীরে ঢুকানোর সাথে স্তনের বোঁটার চারপাশের লালচে স্থান আরও বেশি তার মুখের ভিতরে থাকবে এবং আপনি আরও বেশি আরামে থাকবেন। আপনার শিশু এখন চুষা শুরু করতে পারে। আপনার শিশুকে স্তনের দিকে ধাক্কা দেওয়ার প্রয়োজন হবে না। প্রকৃতপক্ষে, শিশুরা ধাক্কা খাওয়া পছন্দ করে না এবং আপনার হাতে পাল্টা ধাক্কা দিতে পারে। এটি আপনাকে মনে করাতে পারে যে আপনার শিশু খেতে চায় না। বসার সময় আপনি আপনার কোলে তাকে স্থির রাখায় সাহায্য করতে এবং বালিশকে জায়গামত থাকায় সাহায্য করতে একটি পা রাখার টুল ব্যবহার করতে পারেন।

**বালিশ -** যে কোনো ধরনের বালিশ বিশেষ করে আপনার কব্জি এবং কনুই এর নিচে আপনাকে সাহায্য করতে পারে। আপনি অপারেশনের মাধ্যমে শিশুর জন্ম দিয়ে থাকলে, এগুলো আপনার ক্ষতচিহ্নকেও রক্ষা করে।

**শেষ দেখা -** যখন আপনার শিশু খাচ্ছে তখন আপনি লক্ষ্য করবেন যে তার চিবুক আপনার বুকের ভিতরে ঢুকানো, তার মাথা পিছনের দিকে একটু হেলানো এবং তার নাক মুক্ত রয়েছে।

> *“আপনার বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত অসুবিধা হলে, সহায়তা পেতে বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত বিশেষজ্ঞ পরামর্শদাতাগণ একটি চমৎকার তথ্যপূর্ণ সম্পদ।”*

> *“বুকের দুধ খাওয়ানো একটি শিক্ষণ প্রক্রিয়া, এবং আপনার প্রত্যাশিত সময়ের চেয়েও এতে বেশি সময় লাগতে পারে। এটি আপনার শিশুর সাথে পাওয়া সবচেয়ে আরামদায়ক এবং আবেগময় বন্ধনের অভিজ্ঞতা। এমনকি 6 মাস বয়সে আমার মেয়ের সত্যি সত্যিই মেজাজ খারাপ হলে, তাকে সবসময় ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগিয়ে ধরে রাখা ও/বা বুকের দুধ খাওয়ানো তার রাগকে প্রশমিত করবে।”*

আপনার শিশু খিটখিট করলে এবং স্তন মুখে না ঢুকালে, নিচের বিষয়গুলো চেষ্টা করুন:

- তাকে আপনার স্তনের মধ্যে খাড়া অবস্থানে ফিরিয়ে নিয়ে আসুন।
- যতক্ষণ না শান্ত হয় আপনার শিশুকে হাত বুলান এবং তার সাথে কথা বলুন।
- নিজেকে শান্ত করুন। এটি আপনার শিশুকেও শান্ত করবে।
- বুকের দুধ খাওয়ানোর অন্য একটি অবস্থানে সরে আসুন।
- সহজাতভাবে বুকের দুধ খাওয়ানো অবস্থান থেকে সে স্তন মুখে ঢুকায় কিনা দেখুন।
- কিছুটা দুধ চাপ দিয়ে স্তনের বোঁটায় বের করুন আপনার শিশু সাথে সাথে এটার ঘ্রাণ ও স্বাদ পাবে।

আপনি শিশুকে স্তন মুখে ঢুকাতে অক্ষম হলে, সাহায্য করার জন্য বলুন। *সাহায্য পাওয়া* সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য এই পুস্তিকার 40 নম্বর পৃষ্ঠায় যান।

## আপনার শিশু ভালোভাবে স্তন মুখে ঢুকিয়েছে কিনা কিভাবে বুঝবেন

আপনার শিশু বুকের দুধ খাওয়ার সময় নিচের ব্যাপারগুলো ঘটতে থাকলে আপনি বুঝবেন শিশু ভালোভাবে স্তন মুখে ঢুকিয়েছে:



- বুকের দুধ খাওয়ানো আপনার জন্য আরামদায়ক হলে।
- আপনার শিশুর জোরে, ধীরে, নিয়মিতভাবে বুকের দুধ চুষা থাকলে।
- আপনি গেলা শুনতে পারলে।
- আপনার শিশুর বাইরের দিকে প্রসারিত ঠোঁট সহকারে মুখ বড় করে খোলা। আপনার শিশুর মুখের গভীরে স্তন ঢুকানো থাকলে আপনি তার ঠোঁট নাও দেখতে পারেন।
- আপনার শিশু বুকের দুধ চুষার সময় তার কান বা ললাট নড়াচড়া করলে।

যখন আপনার শিশুর খাওয়া শেষ হয়:

- আপনার স্তনের বোঁটার স্বাভাবিক, সুগঠিত আকার থাকবে এবং সেগুলো দেখতে মোচড়ানো মনে হবে না।
- আপনার স্তনগুলো নরম অনুভূত হয়। বুকের দুধ খাওয়ানোর প্রথম কয়েক সপ্তাহে এটি বেশি লক্ষণীয়।
- আপনার শিশু নিরুদ্বেগ এবং পরিতৃপ্ত থাকবে। ছোট শিশুরা তাদের খাওয়া শেষ হয়ে গেলে ঘুমিয়ে পড়তে পারে। বড় শিশুরা জেগে থাকতে পারে তবে তারা মুখ ফিরিয়ে নিয়ে অথবা খেলা শুরু করার মাধ্যমে আপনাকে জানিয়ে দেবে যে তাদের খাওয়া শেষ।
- ছোট শিশুরা প্রায়ই স্তনে ঘুমিয়ে পড়ে, কিন্তু আপনি যখন তাদেরকে সরিয়ে নেন, তারা আবার জেগে যায়। আপনার শিশু এটি করলে, এটি তার খাওয়া শেষ না হওয়ার একটি লক্ষণ।



## ভালোভাবে বুকের দুধ খাওয়ানোর লক্ষণসমূহ

### আমাকে কত ঘন ঘন এবং কতক্ষণ ধরে বুকের দুধ খাওয়াতে হবে?

অধিকাংশ নবজাত শিশু 24 ঘন্টায় কমপক্ষে 8 বার বা তারও বেশি খায়। বুকের দুধ খাওয়ানো আপনার শিশুর বৃদ্ধি এবং বিকাশের জন্য খাদ্য প্রদান করে। এটি আরামদায়কও এবং আপনার ও আপনার শিশুর মধ্যে একটি ঘনিষ্ঠ আবেগপূর্ণ সংযোগ গড়ে তুলতে সাহায্য করে। শিশুদের কেউ কেউ নিয়মিত খাবার খায় এবং দ্রুত একটি রুটিন তৈরি করে নেয়, অন্যরা অনেক ঘন ঘন, বিশেষ করে সন্ধ্যায় বা রাতে অল্প খাবার খেতে চায়। এটাকে গুচ্ছে খাবার গ্রহণ (ক্লাস্টার ফিডিং) বলা হয়। প্রথম কয়েক সপ্তাহে এটি খুবই স্বাভাবিক।

আপনার শিশু যখনই খাবার খাওয়ানোর ইঙ্গিত করে তাকে খাবার খাওয়ান। যতক্ষণ সে খেতে চায় তাকে ততক্ষণ খাওয়ান। সে প্রথম স্তনের দুধ খাওয়া থামিয়ে দিলে, তার ঢেকুর উঠান এবং দ্বিতীয় স্তনটি থেকে খেতে দিন। এটি আপনার শিশু বড় হওয়ার সাথে সাথে আপনার বুকের দুধের একটি ভালো সরবরাহ থাকা নিশ্চিত করবে। শিশুদের কেউ কেউ 20 মিনিট ধরে খাবার খায়, অন্যরা অনেক লম্বা সময় নেয়। আপনার শিশুও কিছু খাবার লম্বা সময় নিয়ে খেতে পারে এবং অন্য খাবারগুলো কম সময় নিয়ে খেতে পারে। যতক্ষণ পর্যন্ত আপনার শিশু নিচের বিষয়গুলো করে ততক্ষণ পর্যন্ত আপনার তার খাবার খাওয়ার সময় হিসাব করার বা তাকে নিয়ে চিন্তা করার প্রয়োজন নেই:

- দিন ও রাত উভয় সময়ই ঘন ঘন অন্তত 24 ঘন্টায় 8 বার বা তারও বেশি খাবার খায়। এটি স্বাভাবিক। শিশু দীর্ঘ সময়ের জন্য না খেয়ে থাকলে, একজন যোগ্যতাসম্পন্ন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী দ্বারা মূল্যায়ন করিয়ে নিন।
- জোরে চুষে এবং গিলে খায়।
- প্রচুর ভিজা এবং ময়লা ডায়াপার জমে।
- যথাযথভাবে ওজন বাড়তে থাকে। জন্মের পর প্রথম কিছু দিন আপনার শিশুর ওজন হারানো স্বাভাবিক (22 নম্বর পৃষ্ঠার তালিকাটি দেখুন)।

**মনে রাখবেন, আপনার শিশুকে পর্যবেক্ষণ করুন, ঘড়িকে নয়।**



শিশুদের বয়স বাড়ার সাথে সাথে তারা কতক্ষণ বা কত ঘন ঘন খাবে তা পরিবর্তন করতে পারে। আপনার শিশুর ইঙ্গিতগুলো অনুসরণ করুন। আপনার শিশু জানে কখন সে ক্ষুধার্ত এবং কখন তার পেট ভরা।

যখনই আপনার শিশু খাবার খেতে চায়, যেই স্তন সবচেয়ে বেশি পূর্ণ সেই স্তনটি দিয়ে শুরু করুন। এটা সাধারণত সেই স্তন যেটি থেকে সে তার শেষবারের খাওয়া সম্পন্ন করেছিল। সে শেষবারের খাওয়ায় কেবলমাত্র একটি স্তনে খেয়ে থাকলে, যে স্তনটি থেকে সে খায়নি সেটি দিয়ে শুরু করুন। যতক্ষণ পর্যন্ত আপনার শিশু খেতে আগ্রহী থাকে ততক্ষণ পর্যন্ত তাকে খেতে দিন। অন্য স্তনে সরে যান:

- যখন প্রথম স্তনটি নরম অনুভূত হয়।
- আপনার শিশু আর সক্রিয়ভাবে চুষছে না।
- আপনার শিশু স্তন ছেড়ে দেয় বা ঘুমিয়ে পড়ে।

আপনার শিশুকে উভয় স্তন থেকে নিয়মিত দুধ খাওয়ানো নিশ্চিত করুন। আপনার শিশু দ্বিতীয় স্তন থেকে নেমে আসলে এবং তাকে তখনও ক্ষুর্ধাত মনে হলে, প্রথম পাশটি আবার প্রদান করুন। আপনার শিশু দুধ খাওয়ার সময় আপনার স্তন দুধ তৈরি করা চালিয়ে যায়। খাওয়ানোর সময় শিশুকে প্রতিটি স্তন একাধিক বার প্রদান করাকে "অদলবদল" বুকের দুধ খাওয়ানো বলা হয়। এটি শুরুর দিকের দিন বা সপ্তাহগুলোতে বিশেষকরে উপকারী হতে পারে।

শিশুদের কেউ কেউ যখন তাদের খাওয়া শেষ হয়ে যায় স্তন ছেড়ে দেয়, অন্যরা ছাড়ে না। আপনার শিশু অনেকবার বিরতি নিলে এবং আর না গিললে, আপনি তাকে আপনার স্তন থেকে ছাড়িয়ে নিতে পারেন। চোষায় ব্যাঘাত ঘটানোর জন্য আপনার স্তন এবং শিশুর দাঁতের মাঢ়ির মধ্যে একটি আঙ্গুল ঢুকিয়ে দিন। শিশুদের কেউ কেউ সবসময় উভয় স্তন থেকেই দুধ খায়, অন্যরা তা খায় না। শিশুদের কেউ কেউ স্বল্প সময়ের জন্য ঘুম দেয় এবং তারপর অন্য স্তন থেকে খেতে চায়।

প্রতিবার খাওয়ানোর শুরুতেই স্তন বদল করুন। মাঝে মাঝে মায়েরা জানেন কোন পাশটি বেশি পূর্ণ। মহিলাদের কেউ কেউ তাদের অন্তর্বাসে ফিতা বা হাতে একটি বালা লাগানোর মাধ্যমে চিহ্ন রাখেন। আপনার এবং আপনার শিশুর জন্য যেটা কাজ করে সেটা করুন।

## স্তনের সংকোচন

বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় নবজাত শিশুদের কেউ কেউ সহজেই ঘুমিয়ে পড়ে। আপনার শিশুর পেট না ভরা পর্যন্ত বুকের দুধ খাওয়া চালিয়ে যাওয়ার জন্য তাকে অনুপ্রেরণা দিতে আপনি স্তনের সংকোচন ব্যবহার করতে পারেন। আপনার দুধ প্রবাহিত হওয়ার জন্য সাহায্য করতে আপনার পাঁজর এবং স্তনের বোঁটার চারপাশের লালচে স্থানের মাঝখানে চাপ দিন যখন:

- আপনার শিশু কয়েক মিনিট পরে স্তনে ঘুমিয়ে পড়ে।
- সে কয়েকবার গেলা সহ হালকাভাবে চুষছে।
- চোষাটি হালকা চুষা বা ঠোকরানোয় পরিবর্তিত হয়।
- চোষা থেমে যায়।

আপনার পুরো হাত ব্যবহার করুন এবং আলতো কিন্তু দৃঢ়ভাবে চাপ দিন। স্তনের সংকোচন কখনোই ব্যথা দেয় না বা আপনার স্তনে কালশিটে ফেলে না। আপনি যখন চোষার মাঝখানে বা চোষার সময় আপনার স্তন সংকোচন করেন আপনার শিশু আরও বেশি গেলে কিনা দেখুন। এটি আপনার শিশুকে আরও বেশি দুধ পেতে সাহায্য করবে। যেহেতু দুধের প্রবাহের পরিমাণ অত্যন্ত বেশি হয় সেহেতু খাওয়ানোর পুরো সময় ধরে স্তনের সংকোচনের ব্যবহার কোন কোন শিশুর জন্য সমস্যা হতে পারে। শিশুদের কেউ কেউ আবার স্তন প্রত্যাখ্যান করতে পারে। অত্যাধিক দুধ প্রবাহের প্রয়োজন যখন স্তনের সংকোচন কেবলমাত্র তখন ব্যবহার করা যাবে। আপনার শিশুর চোষার ধরন পর্যবেক্ষণ করা উত্তম।

যথাযথভাবে স্তনের সংকোচন করা সংক্রান্ত আরও তথ্যের জন্য www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename = vid-4dayold-এ ভিডিওটি দেখুন। ভিডিওর মতই, শিশু একবার চুষা শুরু করলে যখন সংকোচন ঘটে তখন কোন কোন শিশু ভালো করে খায়। চোষার বিরতির সময় যখন সংকোচন ঘটে তখন কোন কোন শিশু আরও ভালো করে খায়। পরীক্ষা করুন এবং দেখুন আপনার শিশুর জন্য কী সবচেয়ে ভালো কাজ করে।

## আমার শিশু কি যথেষ্ট পরিমাণ দুধ পাচ্ছে?

আপনার শিশু যে পর্যাপ্ত দুধ পাচ্ছে (নিচের তালিকাটি দেখুন) এগুলো হল তার লক্ষণ:

- আপনার শিশু প্রতি 24 ঘন্টায় অন্তত 8 বার খায়।
- আপনার শিশুর বয়স অনুযায়ী তার পর্যাপ্ত ভিজা এবং ময়লা ডায়াপার জমে।
- আপনার শিশু সক্রিয় এবং তার জোরালো কান্নার আওয়াজ আছে।
- আপনার শিশুর ভিজা, গোলাপী মুখ, এবং উজ্জ্বল চোখ আছে।

প্রথম সপ্তাহে, আপনার শিশু যথেষ্ট পরিমাণ দুধ পাচ্ছে কিনা নিশ্চিত করতে, 24 ঘন্টা সময়সীমার মধ্যে ভিজা এবং ময়লা ডায়াপারের সংখ্যার উপর নজর রাখুন।

শুরুতে শিশুর ভিজা ডায়াপার আছে কিনা নতুন পিতা-মাতাদের জন্য বোঝা কঠিন হতে পারে। প্রচণ্ড ভিজা ডায়াপার শুষ্ক ডায়াপারের চেয়ে বেশি ভারী হয়। আপনি একটি প্রচণ্ড ভিজা ডায়াপার কেমন অনুভূত হয় জানতে চাইলে, 30 মিলি (2 টেবিল চামচ) পানি একটি শুষ্ক ডায়াপারে ঢালুন। আপনার শিশুর প্রস্রাব (পেসাব) পরিস্কার বা ফ্যাকাশে হলুদ রঙের হতে হবে এবং এতে কোন গন্ধ থাকবে না। কোনো ময়লা ডায়াপার ভারী হলে এটাকে ভিজা ডায়াপার ও মল বা মলত্যাগের ডায়াপার উভয় হিসেবেই গণ্য করুন।

**আপনার শিশুর পর্যাপ্ত সংখ্যার ভিজা এবং ময়লা ডায়াপার না থাকলে অবিলম্বে সাহায্য নিন!**

### বুকের দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারে মায়েদের জন্য নির্দেশনা

| আপনার শিশুর বয়স | 1 সপ্তাহ: 1 দিন | 2 দিন | 3 দিন | 4 দিন | 5 দিন | 6 দিন | 7 দিন | 2 সপ্তাহ | 3 সপ্তাহ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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 ডায়াপার: 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 প্রচন্ড ভিজা | | | | |
| **ময়লা ডায়াপার: 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 জোরে 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 কোল শিশুর প্রথম ছয় মাসে প্রয়োজনীয় একমাত্র খাদ্য।
আপনি নিম্নলিখিত উৎস থেকে পরামর্শ, সাহায্য এবং সহায়তা পেতে পারেন:
- আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী।
- সপ্তাহে 7 দিন 24 ঘন্টার বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত পরিষেবা সম্পর্কিত সহায়তা লাইন 1-866-797-0000 নম্বর।
- বাইলিঙ্গুয়াল অনলাইন অন্টারিও ব্রেস্টফিডিং সার্ভিসেস-এর তথ্য-সম্বলিত নির্দেশিকা www.ontariobreastfeeds.ca-এ।

2016

**এই তালিকাটি ডাউনলোড করার জন্য**
**www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf-এ যান।**

শিশুরা জন্মের পর প্রথম 3 দিনে গড়ে তাদের জন্ম-ওজনের 7% হারায়। উদাহরণস্বরূপ, একটি 7 পাউন্ড ওজনের শিশু প্রায় 230 গ্রাম বা ½ পাউন্ড ওজন হারাবে। 4র্থ দিন এবং এরপর থেকে আপনার শিশুকে প্রতিদিন 20 থেকে 35 গ্রাম (2/3 থেকে 1 1/3 আউন্স) বাড়তে হবে এবং 10 থেকে 14 দিনের মধ্যে তার জন্ম-ওজন ফিরে পেতে হবে। প্রথম 3-4 মাসে আপনার শিশুর প্রতিদিন 20-35 গ্রাম (2/3 থেকে 1 1/3 আউন্স) ওজন বাড়া অব্যাহত থাকতে হবে। আপনার শিশুর ওজন খুবই ধীরে ধীরে বাড়লে, আরও বেশি করে খাওয়ানোর জন্য তাকে ঘুম থেকে জাগিয়ে দিন এবং আপনার শিশু ভালোভাবে খাচ্ছে কিনা নিশ্চিত করার জন্য সাহায্য নিন। এছাড়াও, আপনি স্তনের সংকোচনও ব্যবহার করতে পারেন এবং উভয় স্তন একাধিক বার খাওয়াতে পারেন। আপনি হাত দিয়ে চেপে বুকের দুধও বের করতে পারেন এবং যে পরিমাণ বুকের দুধ পাবেন শিশুকে তা প্রদান করতে পারেন। যখনই আপনার শিশুকে ক্ষুধার্ত মনে হবে, তাকে সবসময় বুকের দুধ খাওয়ান।



শিশুর 2 দিন বয়সের পর আপনার বুকের দুধ খাওয়ানো শিশুর প্রতিদিন 3 বার বা তার বেশি প্রচুর, নরম ও সাধারণত বীজের ন্যায় মল প্রত্যাশা করুন। আপনার 3 সপ্তাহের নিচে বয়সের শিশু প্রতিদিন 3 বার বা তার বেশি মলত্যাগ না করলে, এই পুস্তিকার 40 নম্বর পৃষ্ঠায় *সাহায্য প্রাপ্তি* অধ্যায়ে যান।

তিন থেকে চার সপ্তাহের মধ্যে শিশুদের কেউ কেউ প্রতিদিন 1 – 2 বার মলত্যাগ করবে। কেউ কেউ আবার কয়েকদিন পর একবার প্রচুর মলত্যাগ করবে। যতক্ষণ পর্যন্ত আপনার শিশু ঠিকমত খাচ্ছে, তাকে পরিতৃপ্ত মনে হচ্ছে এবং তার মল নরম হচ্ছে, ততক্ষণ পর্যন্ত এটা স্বাভাবিক। আপনার শিশু ঠিকমত না খেলে, স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি খিটখিটে হলে বা এক সপ্তাহের বেশি সময়ের জন্য মলত্যাগ না করলে, এই পুস্তিকার 40 নম্বর পৃষ্ঠায় *সাহায্য প্রাপ্তি* অধ্যায়ে যান।

> *“সঙ্গী বা পরিবারের সদস্যরা অনেকভাবে সাহায্য করতে পারেন। শিশুর পোশাক পরিবর্তন করা, ঢেকুর তোলা, দোল দেওয়া বা গান গাওয়া শিশুকে জানার ব্যাপারে তাদের সাহায্য করতে পারে এবং তাদের জানতে সাহায্য করে যে তারা তাদের দায়িত্ব পালন করছেন।”*

## আপনার শিশুর পেটের আকার

আপনার শিশুর ঘন ঘন খাওয়া প্রয়োজন, কারণ তার পেট ছোট। আপনার শিশু যখন জন্মগ্রহণ করে, তার পেট প্রায় একটি চেরির আকারের থাকে। 3 দিনের মধ্যে, আপনার শিশুর পেট বৃদ্ধি পেয়ে প্রায় একটা আখরোটের আকারের হয়। প্রায় 7 দিন বয়সে আপনার শিশুর পেট প্রায় একটা ডিমের আকারের হয়। আপনি এটি 22 নম্বর পৃষ্ঠার তালিকায় দেখতে পারবেন।



অধ্যায় 4

# গুরুত্বপূর্ণ বিষয় যা জানতে হবে

## ঘুমন্ত শিশুকে ঘুম থেকে জাগানো

নবজাতক শিশুদের কেউ কেউ নিদ্রালু হয়। এর অর্থ হল আপনার শিশু খাওয়ার জন্য 24 ঘন্টার মধ্যে কমপক্ষে 8 বার নিজের থেকে ঘুম থেকে উঠতে পারে না। অথবা আপনার শিশু স্তন মুখে ঢুকাতে পারে এবং বুকের দুধ খাওয়া শুরু করার অল্প কিছুক্ষণ পরেই সে ঘুমিয়ে পড়তে পারে। যতক্ষণ না আপনার শিশু নিয়মিতভাবে ঘুম থেকে জেগে উঠে এবং স্থিরভাবে তার ওজন বাড়ে, আপনাকে মাঝে মাঝে আপনার শিশুকে ঘুম থেকে জাগিয়ে দিতে হতে পারে।

**ঘুমন্ত শিশুকে ঘুম থেকে জাগানো এবং খাওয়ানোর পরামর্শসমূহ:**

- আপনার শিশু খাওয়ানোর ইঙ্গিত দেখালে, আপনি যাতে তা লক্ষ্য করতে পারেন সে জন্য তাকে কাছাকাছি রাখুন। এমনকি শিশুরা যখন পুরোপুরিভাবে সজাগ না থাকে বা তন্দ্রালু থাকে তখনও তারা খেতে পারে। কিন্তু যখনই তারা খাওয়ানোর ইঙ্গিত দেখায় তখনই তাদের খাওয়ানো সবচেয়ে ভালো।
- যখনই আপনার শিশু খাওয়ানোর কিছু ইঙ্গিত দেখায় তখনই তাকে খাওয়ান, নইলে সে গভীর ঘুমে ফিরে যেতে পারে। খাওয়ানোর ইঙ্গিত সম্পর্কে জানতে এই পুস্তিকার 13 নম্বর পৃষ্ঠায় যান।
- আপনার শিশুকে ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগিয়ে ধরে রাখুন। আপনি জেগে থাকার সময় শিশুকে ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগিয়ে আপনার বুকের উপর ধরে রাখলে, সে বুকের দুধ আরও ঘন ঘন খাবে।
- আপনার শিশুকে উন্মুক্ত করুন এবং তার পোশাক খুলে নিন। ভিজা বা ময়লা হলে তার ডায়াপার পরিবর্তন করুন।
- তাকে আপনার কাঁধের উপরে তুলুন এবং তার পিঠ ঘষে দিন। তার শরীর মালিশ করুন।
- একপাশ থেকে আরেকপাশে তাকে আলতো করে গড়িয়ে দিন। তার সাথে কথা বলুন।
- তাকে আপনার স্তনের কাছে আনার সময় স্তন মুখে ঢুকাতে বাড়তি অনুপ্রেরণার দেওয়ার জন্য চাপ দিয়ে অল্প একটু দুধ বের করুন।
- নিদ্রালু শিশুকে আরও বেশি সজাগ থাকার জন্য অনুপ্রাণিত করতে খাওয়ানোর সময় স্তনের সংকোচন ব্যবহার করুন। এটি যে পরিমাণ দুধ নেওয়া হয়েছে তা বাড়াবে। স্তনের সংকোচন করা সম্পর্কে জানতে এই পুস্তিকার 21 নম্বর পৃষ্ঠায় যান।
- প্রতিটি স্তন একাধিক বার প্রদান করুন। আপনার শিশুকে জাগাতে এবং সক্রিয়ভাবে খাওয়ার জন্য উৎসাহ দিতে সাহায্য করার জন্য আরও ঘন ঘন স্তন বদল করুন।



## খিটখিটে শিশুকে শান্ত করা

শিশুরা অনেক কারণে কান্নাকাটি করে – অস্বস্তি, নিঃসঙ্গতা, ক্ষুধা, ভয়, স্নায়ুর চাপ, বা অবসন্নতা। শিশুদের কেউ কেউ সুস্থ্য থাকলেও এবং তাদের ভালভাবে খাওয়ানো হলেও অন্যদের তুলনায় বেশি কান্নাকাটি করে। এটি প্রথম তিন মাসের মধ্যে প্রায়ই ঘটে। এছাড়াও, এটি রাতে বেশি ঘটে। আপনার শিশুকে বুকে জড়িয়ে ধরে এবং সান্ত্বনা দেয়ার মাধ্যমে আপনি তাকে নষ্ট করতে পারেন না। আসলে, শিশুদের পিতা-মাতা যখন তাদের চাহিদা এবং ইঙ্গিতে সাড়া দেয়, তখন তাদের সবচেয়ে ভালভাবে বিকাশ হয়।

আপনার শিশু কোনো কারণ ছাড়াই কান্নাকাটি করছে মনে হলে এই পরামর্শসমূহ পালনের চেষ্টা করে দেখুন:

- আপনি যদি জানেন যে আপনার শিশুকে ভালো করে খাওয়ানো হয়েছে এবং ঢেকুর তোলা হয়েছে, ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগিয়ে ধরে রাখতে, হাঁটা-হাঁটি করতে, এপাশ-ওপাশ করতে, দাঁড়িয়ে থাকতে এবং দোলা দিতে চেষ্টা করুন। জন্মের আগের মাসগুলোতেই শিশুরা তাদের মায়ের হৃদস্পন্দন, গলার কণ্ঠস্বর এবং চলাফেরার সাথে পরিচিত হয়ে যায় এবং এভাবেই তাদের শান্ত করা হয়। একজন সঙ্গী বা যে ব্যক্তি শিশুর কাছে পরিচিত তারাও এই ব্যাপারগুলো করতে পারেন।
- আপনার শিশুর ডায়াপার ভিজা বা ময়লা হলে তা পরিবর্তন করুন।
- আপনার শিশুকে অধিক গরম বা অধিক ঠাণ্ডা মনে হলে, তার আচ্ছাদন এবং কাপড়ের সমন্বয় করুন।
- আবার আপনার স্তন দিন। স্তনের সংকোচন ব্যবহার করুন এবং প্রথম ও দ্বিতীয় স্তন আবার দিন।
- আপনার নিজেকে শান্ত করতে শান্ত হওয়ার কৌশলগুলো, যেমন- ধীরে ধীরে দশ পর্যন্ত গণনা করা, গভীরভাবে শ্বাস নেওয়া বা বুদবুদে ফুঁ দিচ্ছেন ভান করা ব্যবহার করুন। এই কৌশলগুলো আপনার শিশুকেও প্রায়শ শান্ত করবে।
- আপনি অতিষ্ঠ হয়ে গেলে, বিরতি নিতে আপনার সঙ্গী বা অন্য কাউকে শিশুকে ধরতে বলুন।

## আপনার শিশুর ঢেকুর উঠানো

বুকের দুধ খাওয়া শিশু বেশি বাতাস গিলে না। তারপরেও আপনার শিশুর ঢেকুর তোলানোর চেষ্টা করা একটি ভাল বুদ্ধি। ঢেকুর তোলার প্রয়োজন হলে শিশুদের কেউ কেউ খুঁতখুঁত করে। আপনার শিশুর কত ঘন ঘন ঢেকুর তোলা প্রয়োজন তা দেখতে তাকে পর্যবেক্ষণ করুন।

- কোনো কোনো শিশুর জন্য খাওয়ার সময় এবং খাওয়ার শেষে আবার ঢেকুর উঠানোর প্রয়োজন হয়।
- শিশুদের কেউ কেউ খাওয়ার সময় বা খাওয়া শেষ হলে নিজে নিজেই ঢেকুর তুলে।
- কোনো কোনো শিশু প্রতিবার ঢেকুর নাও তুলতে পারে।
- শিশুদের কেউ কেউ খাওয়ার পরে থুতু ফেলে। সপ্তাহগুলো পার হওয়ার সাথে সাথে যতক্ষণ পর্যন্ত আপনার শিশুকে পরিতৃপ্ত দেখায় এবং তার ওজন বাড়ে, মুখভরে দুধের থুতু ফেলা নিয়ে উদ্বিগ্ন হবেন না।

ঢেকুর উঠাতে তার মাথায় কেবলমাত্র ঠেস দিন এবং তার পিঠ চাপড়ে দিন। তার পিঠ সোজা থাকলে বাতাসের একটি বুদবুদ অনেক সহজেই বের হয়ে আসতে পারে। নিচে ঢেকুর উঠানো সংক্রান্ত কিছু অবস্থান আলোচনা করা হল:



আপনার শিশুকে আপনার কাঁধের উপরে খাড়া করে ধরুন।



বসা অবস্থায় শিশুকে আপনার কোলের উপর ধরুন। আপনার হাত দিয়ে তার চোয়ালে ঠেস দিলে আপনার শিশু সামান্য একটু সামনের দিকে হেলে যাবে।



আপনার পেটের উপরে শিশুকে আড়াআড়ি রাখুন।

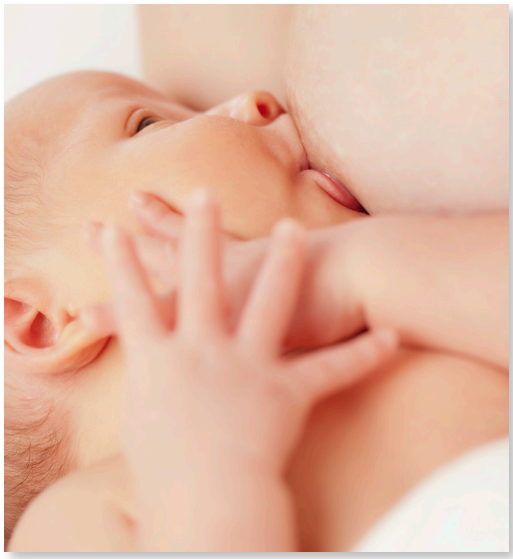
## দ্রুত বিকাশের পর্যায়

কোন কোন দিন শিশুদের স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি ক্ষুধার্ত মনে হয়। এই সময়গুলোকে দ্রুত বিকাশের পর্যায় বলা হয়। যখন এটি ঘটে, মায়েদের কেউ কেউ উদ্বেগ প্রকাশ করেন যে তাদের যথেষ্ট দুধ নেই। চিন্তা করার কোন প্রয়োজন নেই। আপনি শিশুকে যত বেশি বুকের দুধ খাওয়াবেন, তত বেশি দুধ উৎপাদন করবেন।

## যন্ত্রণাপূর্ণ স্তনের বোঁটা

প্রথমে, অধিকাংশ মা তাদের শিশুরা চুষতে থাকলে একটা হেঁচকা টান অনুভব করেন। এটি একটু অস্বস্তিকর হতে পারে। আপনার স্তনে যন্ত্রণা অনুভব করা উচিত নয়। শিশুর ত্রুটিপূর্ণভাবে স্তন মুখে ঢুকানোই হল যন্ত্রণাপূর্ণ স্তনের বোঁটার সবচেয়ে সাধারণ কারণ। শিশুর ত্রুটিপূর্ণভাবে স্তন মুখে ঢুকানোর কারণে আপনার স্তনের বোঁটা যন্ত্রণাপূর্ণ হলে, আপনি নিচের ব্যাপারগুলো উপলব্ধি করতে পারেন:

- জন্মের 1 – 4 দিন পর ব্যথা শুরু হয়েছে।
- খাওয়ানো শুরু করার সময় এই ব্যথা বাড়তে পারে এবং তারপর ভালো হয়ে যায়।
- খাওয়ানোর পরে আপনার স্তনের বোঁটা মোচড়ানো বা বিকৃত দেখাতে পারে।
- আপনার স্তনের বোঁটার ক্ষতি হতে পারে বা তা থেকে রক্তক্ষরণ হতে পারে (আপনার স্তনের বোঁটার রক্ত গিললে আপনার শিশুর ক্ষতি হবে না।)



স্তনের বোঁটার যন্ত্রণা প্রতিরোধ এবং ভাল করতে নিচের বিষয়গুলো নিশ্চিত করুন:

- আপনার শিশুর মুখ বড় করে খোলা রয়েছে এবং স্তনের বোঁটার চারপাশের লালচে স্থান মুখে ঢুকেছে।
- আপনার শিশুর জিহবা স্তনের বোঁটার নিচে এবং তার ঠোঁটগুলো অধীরভাবে ছড়ানো।
- আপনার শিশুর মাথা অল্প একটু পিছনের দিকে হেলানো, যাতে সে তার মুখ বড় করে খুলতে পারে।
- আপনার হাত স্তনের বোঁটার জায়গা থেকে পিছনে অবস্থিত এবং আপনার আঙ্গুলগুলো আপনার শিশুর চিবুক, গাল বা নিচের ঠোঁট স্পর্শ করছে না।

স্তন মুখের গভীরে ঢুকানো শেখা সম্পর্কে তথ্যের জন্য 19 নম্বর পৃষ্ঠা দেখুন।

আপনার স্তনের বোঁটা যন্ত্রণাপূর্ণ হলে:

- খাওয়ানোর পর চাপ  দিয়ে বের করা বুকের দুধ আপনার স্তনের বোটাঁর উপরে আলতোভাবে ঘষে দিন।
- খাওয়ানোর পরে আপনার স্তনের বোঁটা বাতাসে শুকিয়ে নিন। দুইবার খাওয়ানোর মাঝখানে যতটা সম্ভব আপনার অন্তর্বাসের বেষ্টনী খুলে রেখে দেওয়া আপনার কাছে বেশি আরামদায়ক মনে হতে পারে এবং একটি ঢিলেঢালা সূতির টি-শার্ট পরুন। ঘুমানোর সময়ও আপনি আপনার স্তনের বোঁটা বাতাসে উন্মুক্ত রাখতে পারেন।
- আপনার স্তন শুকনো রাখুন এবং যখনই স্যাঁতসেঁতে হয়ে যায় নার্সিং প্যাড পরিবর্তন করুন।
- আপনার স্তনের বোঁটায় ভালো বোধ না হওয়া পর্যন্ত যেটিতে যন্ত্রণা কম সেটি প্রথমে খাওয়ান।
- সহজাতভাবে বুকের দুধ খাওয়ানো অবস্থানে বুকের দুধ খাওয়ানোর চেষ্টা করুন, 12 নম্বর পৃষ্ঠা দেখুন, বা অন্য আরেকটি অবস্থান থেকে চেষ্টা করুন।
- আপনি সোজা হয়ে বসে থাকলে, খাওয়ানোর সময় আপনার স্তনে ঠেস দিন।
- আপনার শিশুর স্তন মুখের গভীরে ঢুকানো নিশ্চিত করতে এবং কী কারণে আপনার স্তন যন্ত্রণাপূর্ণ হচ্ছে পরীক্ষা করে দেখার জন্য সাহায্য নিন।

আপনি 24 ঘন্টার মধ্যে উন্নতি অনুভব না করলে বা লালচেভাব, কালশিটে বা ফাটল লক্ষ্য করলে, সাহায্যের জন্য আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন। এই পুস্তিকার 40 নম্বর পৃষ্ঠায় *সাহায্য প্রাপ্তি* অধ্যায় দেখুন।

## চুষনি ব্যবহার (শান্ত করার বস্তু)

বুকের দুধ খাওয়া অনেক শিশু কখনই চুষনি ব্যবহার করে না। চুষনি একটি সমস্যা হতে পারে কারণ:

- যে শিশু এখনও বুকের দুধ খাওয়া শিখছে এবং এমনকি যে শিশু বুকের দুধ খাওয়া শিখেছে সে চুষনি থেকে বুকের দুধ খাওয়াতে ফিরে আসা অসুবিধাজনক মনে করতে পারে।
- শিশু চুষনি পছন্দ করতে পারে এবং স্তন প্রত্যাখ্যান করা শুরু করতে পারে।
- দুই খাবারের মাঝখানে তাকে লম্বা সময় যাওয়ার জন্য বিশেষ করে চুষনি ব্যবহার করা হলে, আপনার শিশু পর্যাপ্ত খাওয়া নাও পেতে পারে এবং তাদের ওজন নাও বাড়তে পারে।
- খাওয়ানোর সময় প্রলম্বিত করলে, মায়েরা কম দুধ তৈরি করতে পারেন।
- চুষনি শিশুদের কানের সংক্রমণ হওয়ার এবং পরবর্তীতে দাঁতের সমস্যা হওয়ার ঝুঁকি বাড়ায়।

আপনি চুষনি ব্যবহার করার সিদ্ধান্ত নিলে, আপনার শিশুর খাওয়ার পর কেবলমাত্র স্বল্প সময়ের জন্য দিতে চেষ্টা করুন। শিশুকে আপনার একটি পরিষ্কার আঙ্গুলও চাটতে দিতে পারেন। স্বল্প সময়ের চোষা তাকে শান্ত করতে না পারলে, আপনার স্তন আবার প্রদান করুন।

আপনার মেজাজ বিগড়ানো শিশুকে শান্ত করার জন্য চুষনি প্রদান করা সম্পর্কে চিন্তা-ভাবনা করলে, 26 নম্বর পৃষ্ঠার *খিটখিটে শিশুকে শান্ত করা* সম্পর্কে দেখুন। আপনার শিশুকে চুষনি ব্যবহারের চিন্তা-ভাবনা করলে, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

## স্তনের স্ফীতি

অধিকাংশ মহিলা, শিশুর জন্মগ্রহণের 3 বা 4 দিনের সময় তাদের স্তনগুলো অপেক্ষাকৃতভাবে বড় এবং ভারী অনুভূত হয় বলে মনে করেন। এটি কয়েক দিন পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে। আপনার স্তনগুলো স্ফীত ও যন্ত্রণাপূর্ণ অনুভূত হলে, এটাকে স্তনের স্ফীতি বলা হয়। আপনার স্তন স্ফীত হলে, আপনার শিশুর জন্য স্তন মুখে ঢুকানো আরো কঠিন হতে পারে।

স্তনের স্ফীতি ঘটলে, বুকের দুধ খাওয়ানোর প্রথম সপ্তাহে আপনার দুধের উৎপাদন শালদুধ থেকে যখন দুধে পরিবর্তিত হতে শুরু করে সাধারণত তখন এটি হয়। এর কারণ হতে পারে:

- আপনার স্তনে বর্ধিত রক্তের প্রবাহ।
- আপনার স্তনের স্ফীতি।
- আপনার শিশু যতটুকু গ্রহণ করছে তার চেয়ে আপনার স্তনে বেশি দুধ।

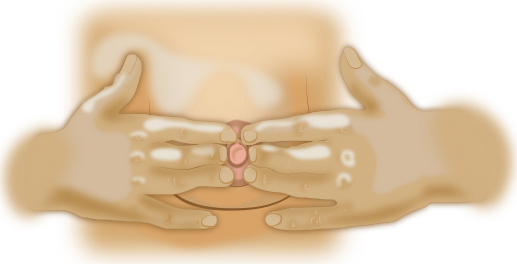
যেভাবে আপনি প্রায়ই স্তনের স্ফীতি প্রতিরোধ করতে পারেন:

- 24 ঘণ্টায় কমপক্ষে 8 বার বা তারও বেশি, যখনই আপনার শিশু খেতে চায় তাকে বুকের দুধ খাওয়ান।
- আপনার শিশু ঠিকমত স্তন মুখে ঢুকিয়েছে এবং দক্ষতার সাথে খাচ্ছে কিনা তা নিশ্চিত করুন। আপনাকে আপনার শিশুর ঘন ঘন গেলার শব্দ শুনতে হবে।
- প্রতিবার খাওয়ানোর সময় উভয় স্তনই ব্যবহার করুন। আপনার শিশু দ্বিতীয় স্তনটি গ্রহণ না করলে এবং এটি সম্পূর্ণ ভরা মনে হলে, আপনার স্বাচ্ছন্দ্যবোধের জন্য সেই পাশ থেকে পর্যাপ্ত পরিমাণ দুধ হাতে চাপ দিয়ে বের করুন। কয়েকদিন পরে আপনার স্তনে আরও স্বাচ্ছন্দ্যবোধ হবে।
- চুষনির ব্যবহার পরিহার করুন।

আপনার স্তন স্ফীত হলে:

- আপনার শিশুকে আরও ঘন ঘন বুকের দুধ খাওয়ান।
- আপনার শিশু স্তন মুখে না ঢুকালে, স্তনের বোঁটার চারপাশের লালচে স্থান নরম করতে বুকের দুধ চাপ দিয়ে বের করে আবার চেষ্টা করুন।
- মায়েদের কেউ কেউ অন্তর্বাস পরতে অনেক স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন। অন্য মায়েরা সেটি ছাড়া থাকতেই পছন্দ করেন। আপনি অন্তর্বাস পরলে, সেটি যেন খুব আঁটসাট না হয় তা নিশ্চিত করুন।
- বিপরীত চাপ প্রয়োগে নরম করা পদ্ধতি (Reverse Pressure Softening) ব্যবহার করুন।
- দুইবার খাওয়ানোর মাঝখানে আপনার স্তনে একটি আবৃত বরফের প্যাকেট অথবা ঠাণ্ডা পুটুলি লাগান।

### বিপরীত চাপ প্রয়োগে নরম করা পদ্ধতি



1. আপনার বোঁটার প্রতি পাশে আঙ্গুলগুলো রাখুন।
2. আপনার পাঁজরের দিকে ধাক্কা দিন। প্রায় এক মিনিটের মত ধরে রাখুন।
3. বোঁটার চারপাশে আপনার আঙ্গুলগুলো ঘুরান এবং পুনরাবৃত্তি করুন।
4. আপনার বোঁটার চারপাশের লালচে স্থান তখনো শক্ত থাকলে, পুনরাবৃত্তি করুন।
5. বিপরীত চাপ প্রয়োগে নরম করা পদ্ধতি একটু অস্বস্তিকর হতে পারে তবে ব্যথা দেবে না।
6. মনে রাখবেন আপনি বোঁটার চারপাশের লালচে স্থান থেকে তরল পদার্থ ঠেলে সরিয়ে দিচ্ছেন। এই নরম বোঁটার চারপাশের লালচে স্থানে আপনার শিশু স্তন মুখে ভালোভাবে ঢুকাতে সক্ষম হবে।

স্তনের স্ফীতির উন্নতি না হলে এবং আপনার শিশু ভালো মত খাচ্ছে না বলে মনে হলে, সাহায্য গ্রহণ করা গুরুত্বপূর্ণ। যতক্ষণ না আপনি সাহায্য পেতে সক্ষম হচ্ছেন, স্তনে চাপ দিয়ে দুধ বের করুন এবং শিশুকে এটি খাওয়ান। আপনার শিশুকে আপনার স্তন মুখে ঢুকানোর আগে বিপরীত চাপ প্রয়োগে নরম করা পদ্ধতি ব্যবহার করুন।

স্তনের পূর্ণতা সাধারণ ব্যাপার এবং এটি কয়েক দিন থেকে দুই সপ্তাহ পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে। এই পর্যায় অতিবাহিত হওয়ার পর আপনার স্তন তুলনামূলকভাবে নরম এবং কম পূর্ণ মনে হবে। ফোলা চলে যাওয়ার কারণে এটি হয়। এর অর্থ এই নয় যে আপনি আপনার বুকের দুধের প্রবাহ হারাচ্ছেন।

## আপনার বুকের দুধ সংরক্ষণ

আপনি বুকের কিছু দুধ চাপ দিয়ে বের করলে এবং আপনার শিশুর জন্য রেখে দিতে চাইলে, অ্যাকাডেমি অব ব্রেস্টফিডিং মেডিসিনের নির্দেশনাটি ব্যবহার করুন।

**বাড়িতে থাকা সুস্থ শিশুদের জন্য বুকের দুধ সংরক্ষণ করার নির্দেশনা**
**(অ্যাকাডেমি অব ব্রেস্টফিডিং মেডিসিন, 2010)**

| | |
|---|---|
| ঠাণ্ডা বুকের দুধ ঘরের তাপমাত্রায় আনা | • 1-2 ঘন্টা |
| ঘরের তাপমাত্রায় (16-29°সে) সদ্য চাপ দিয়ে বের করা বুকের দুধ | • 3-4 ঘন্টা |
| ফ্রিজে টাটকা দুধ (≤4°সে) | • 72 ঘন্টা |
| ফ্রিজে গলিত দুধ | • যখন থেকে এটা গলতে শুরু করেছে তখন থেকে 24 ঘন্টা |
| বরফের প্যাকেটসহ ঠাণ্ডা করার পাত্র | • 24 ঘন্টা |
| ফ্রিজের অতি শীতল অংশে (পৃথক দরজা) | • 3-6 মাস |
| ডিপ ফ্রিজ (≤-17°সে) | • 6-12 মাস |

**উপরের সংরক্ষণের সময়ের চেয়ে পুরনো যে কোনো দুধ ফেলে দিন!**

পরিষ্কার কাঁচ বা শক্ত প্লাস্টিকের পাত্র যা বিপিএ (BPA) মুক্ত, বা দুধ বরফে পরিণত করার জন্য তৈরি থলে ব্যবহার করুন। শিশুর বোতলের লাইনার সহজে ফেটে যেতে পারে তবে এগুলো আপনার ফ্রিজারে অন্য আরেকটি পাত্রে সংরক্ষিত থাকলে ব্যবহার করা যেতে পারে। আপনার বুকের দুধ চাপ দিয়ে বের করার তারিখ ব্যাগ বা বোতলের উপর লিখে রাখুন। প্রথমে পুরনো দুধ ব্যবহার করুন। সংরক্ষণের সময় প্রদত্ত তারিখের চেয়ে পুরনো যে কোন দুধ ফেলে দিন।

চাপ দিয়ে বের করা দুধ আপনার শিশুকে আপনি কাপ বা চামচে করে খাওয়াতে পারেন। আপনি আরও তথ্য বা সাহায্য চাইলে, আপনার স্থানীয় পাবলিক হেলথ ইউনিটের সাথে যোগাযোগ করুন বা এই পুস্তিকার 40 নম্বর পৃষ্ঠায় *সাহায্য প্রাপ্তি* অধ্যায়ে যান। *বুকের দুধ চাপ দিয়ে বের করা এবং সংরক্ষণ* সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months-এ দেখুন।



অধ্যায় 5

# সচরাচর জিজ্ঞাস্য প্রশ্নসমূহ

## *আমার স্তন ছোট হলে, আমি কি পর্যাপ্ত দুধ তৈরি করতে সক্ষম হবো?*

ছোট বা বড় স্তন একই পরিমাণ দুধ তৈরি করতে পারে। যখন আপনার শিশু বুকের দুধ খায় বা যখন আপনি বুকের দুধ চাপ দিয়ে বের করেন, তখন আপনার স্তন থেকে যে পরিমাণ দুধ অপসারণ করা হয় সেটা আপনি যে পরিমাণ বুকের দুধ তৈরি করেন তার সাথে সরাসরি সম্পর্কিত।



## *আমার স্তনে অস্ত্রোপচার হয়েছিল। আমি কি বুকের দুধ খাওয়াতে পারবো?*

স্তনের অস্ত্রোপচারের পর কেউ পর্যাপ্ত বুকের দুধ তরি করতে সক্ষম হবে কিনা তা কতিপয় উপাদানের উপর নির্ভর করে:

- আপনার অস্ত্রোপচারের ধরন কী ছিল।
- অস্ত্রোপচার যে পদ্ধতিতে সম্পন্ন করা হয়েছিল।
- স্নায়ু এবং নালীসমূহতে ক্ষতি হয়েছে কিনা।
- অস্ত্রোপচার সম্পন্ন করার পর কতটা সময় অতিক্রান্ত হয়েছে।

অস্ত্রোপচারের পরে একজন মহিলা বুকের দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারে কতটুকু সফলতা পাবেন এটা ভবিষ্যদ্বাণী করা অসম্ভব। চেষ্টা করাই হচ্ছে জানার একমাত্র উপায়। বুকের দুধের সরবরাহ তৈরি করতে স্বাভাবিকের চেয়েও বেশি সময় লাগতে পারে। আপনার শিশুকে প্রথম কয়েক সপ্তাহে একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী দ্বারা নিয়মিতভাবে দেখাতে হবে। সম্ভব হলে, একজন বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত বিশেষজ্ঞ পরামর্শদাতার সাথে দেখা করুন। আপনার শিশুর জন্মের পূর্বেই একজন বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত বিশেষজ্ঞ পরামর্শদাতার সাথে কাজ শুরু করা উত্তম। এটি আপনাকে বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত পরিকল্পনা তৈরি করতে সাহায্য করবে যার মধ্যে রয়েছে কখন একজন বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত বিশেষজ্ঞ পরামর্শদাতা এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে পরবর্তীতে দেখা করতে হবে।

## *আমার স্তনের বোঁটা চেপ্টা এবং উল্টানো। আমি কি বুকের দুধ খাওয়াতে পারবো?*

আপনার স্তনের বোঁটার আকার বা আকৃতি যেমনই হোক, এমনকি তা চেপ্টা বা উল্টানোও হলে, অধিকাংশ শিশু স্তন মুখে ঢুকাতে শিখবে। আপনার এবং আপনার শিশুর জন্য কোনটা কাজ করছে তা শেখার জন্য কিছু সময় লাগতে পারে। আপনার এবং আপনার শিশুর সমস্যা হলে, অবিলম্বে সাহায্য নিন। এই পুস্তিকার 40 নম্বর পৃষ্ঠায় *সাহায্য প্রাপ্তি* অধ্যায়ে যান।

## *আমার পর্যাপ্ত বুকের দুধ না থাকলে কী হবে?*

অধিকাংশ মহিলারই তাদের শিশুর জন্য পর্যাপ্তের চেয়েও বেশি বুকের দুধ থাকে। আপনার শিশুর জন্য আপনার যথেষ্ট পরিমাণ দুধ থাকা নিশ্চিত করতে এখানে কিছু বিষয় আছে, যা আপনি করতে পারেন।

- আপনার শিশুর জন্মগ্রহণের পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করুন।
- আপনার শিশুকে 24 ঘন্টায় অন্তত 8 বার বা তারও বেশি ঘন ঘন এমনকি প্রথম দিনই বুকের দুধ খাওয়ান।
- যতটুকু সম্ভব ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগিয়ে আপনার শিশুকে ধরে রাখুন।
- যখনই আপনার শিশু খিটখিটে বা খাওয়ানোর ইঙ্গিতগুলো দেখায় তখনই তাকে বুকের দুধ প্রদান করুন।
- আপনি উদ্বিগ্ন হলে, প্রতিবার খাওয়ানোর পর হাত দিয়ে চেপে দুধ বের করুন এবং আপনার শিশুকে প্রদান করুন। একটি ছোট কাপ বা চামচে এই দুধ প্রদান করুন।

আপনি উদ্বিগ্ন হলে, সাহায্য নিন। এই পুস্তিকার 40 নম্বর পৃষ্ঠায় *সাহায্য প্রাপ্তি* নামক অধ্যায়ে যান।

## *কেন আমার শিশু গপগপ করে গিলে, শ্বাসরোধ হওয়ার মত ভাব করে এবং খিটখিটে মেজাজ করে বা আমি তাকে বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করার সাথে সাথেই আমার স্তন থেকে নেমে আসে?*



কখনও কখনও দুধ শিশুর জন্য একটু দ্রুত নেমে আসে। এটাকে বলা হয় অতি-সক্রিয় দুধ নির্গমন প্রবণতা (দুধ নিচে-নামা)। এটা আপনার শিশুর গ্যাসে পূর্ণ হওয়ার, থুতু ফেলার বা পানির মত মলত্যাগ করার কারণ হতে পারে। এটা বুকের দুধ খাওয়ানোর প্রথম 6 সপ্তাহে অতি সাধারণ ব্যাপার। এখানে আপনার করার মত কিছু ব্যাপার আছে:

- আপনার শিশু ঘুম থেকে জেগে উঠার সাথে সাথেই বেশি ক্ষুর্ধাত হওয়ার আগেই তাকে বুকের দুধ খাওয়ান। আপনার শিশু ধীরে ধীরে বুকের দুধ খাবে।
- খাওয়ানোর সময় শুয়ে পড়ুন বা পিছনে হেলান দিন যাতে আপনার দুধ শিশুর দিকে উর্ধমুখী হয়ে প্রবাহিত হতে থাকে।
- যখনই আপনার শিশু গপগপ করে গিলে, কাশি দেয় এবং শ্বাসরোধ হওয়ার মত ভাব করে তখনই তাকে থামিয়ে দিন এবং ঢেকুর উঠান।
- মায়েদের কেউ কেউ শিশুকে অন্য পাশে পরিবর্তন করার আগে প্রথম স্তনে লম্বা সময়ের জন্য বুকের দুধ খেতে দেওয়া উপকারী মনে করেন। কিছু ক্ষেত্রে প্রত্যেকবার খাওয়ানোর সময় এক স্তন থেকে খাওয়ানো উপকারী। পরের বার খাওয়ানোর সময় অন্য স্তনে সরে যান।
- মায়েদের কেউ কেউ বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করার আগে হাত দিয়ে চাপ দিয়ে বুকের দুধ কিছুটা বের করা উপকারী মনে করেন। এটির অর্থ হল দুধের দ্রুততম প্রবাহ শেষ হয়ে গেলে, আপনার শিশু খেতে শুরু করে। এটি নিয়মিতভাবে না করা উত্তম কারণ এটি আপনার স্তনকে প্রয়োজনের চেয়ে বেশি দুধ তৈরি করতে অনুপ্রাণিত করে।

## *আমি কি একই সময়ে একটির বেশি শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে পারবো?*

হ্যাঁ, আপনি যমজ বা একাধিক শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন। আপনি যখন গর্ভবতী তখনও বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন এবং আপনি বড় ও ছোট শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন। দুধ ছোট শিশুর উদ্দেশ্যে তৈরি করা হবে এবং বড় শিশুর জন্য এটি স্বাস্থ্যকর হবে। ছোট শিশুটির দুধের জন্য অগ্রাধিকার প্রয়োজন এবং সে প্রায় সবসময়ই বেশি ঘন ঘন খাবে। প্রয়োজনীয় সমস্ত দুধ উৎপাদন করতে মায়ের স্তনগুলো সাধারণত খাপ খাইয়ে নেয়।

> *“আমার ছোট ছেলেকে বুকের দুধ খাওয়াতে 6 সপ্তাহ লেগেছিল। যখন আমরা উভয়ই বুকের দুধ খাওয়া শিখেছিলাম তখন আমাকে পাম্প এবং বুকের দুধ খাওয়াতে হয়েছিল। সহায়তা পাওয়াটা চমৎকার ছিল। এতই স্বাভাবিক যা সবসময় সহজ নয়, তবে আপনার কাছে সঠিক তথ্যপূর্ণ সম্পদ এবং অনেক ধৈর্য থাকলে, আপনি শিখতে পারেন।”*

> *আপনার শিশুর শব্দ শুনুন! তারা জানে কখন তারা ক্ষুধার্ত এবং কখন তাদের আরাম প্রয়োজন। চালিয়ে যান, কারণ- তাতে এটা সহজ হয়ে যাবে... একে অন্যকে জানতে পারার জন্য মাস দুয়েক সময় দিন। সামগ্রিক প্রেক্ষাপটে এটি অত্যন্ত স্বল্প পরিমাণ সময়।*

## *আমার জ্বর হয়েছে এবং আমার একটি স্তনে ব্যথা করছে। আমি কি বুকের দুধ খাওয়াতে পারবো?*



আপনার স্তনে ব্যথা, ফোলা বা লালভাব এবং জ্বর থাকলে আপনার স্তনে সংক্রমণ হতে পারে, এটাকে স্তনের প্রদাহও (masititis) বলা হয়। বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাওয়া ঠিকই আছে। আসলে, সংক্রমণ থাকলে নিয়মিতভাবে প্রতি 2-3 ঘন্টায় স্তন খালি করাটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, নাহলে সংক্রমণের অবনতি হতে পারে। চিকিৎসা পেতে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আরো তথ্যের জন্য *স্তনের প্রদাহ (ম্যাসটাইটিস)* সংক্রান্ত তথ্যপত্রটি যা এই তথ্যপূর্ণ সম্পদকে সম্পূর্ণ করে সেটি http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months -এ দেখুন।

## *আমি আমার স্তনে একটি পিণ্ড (Lump) লক্ষ্য করেছি। এটি কী?*

আপনি বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় স্তনে একটি পিণ্ড লক্ষ্য করলে যা বুকের দুধ খাওয়ানোর পরও চলে যায় না, এটি খুব সম্ভবত একটি অবরুদ্ধ নালী। আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যান। আরও তথ্যের জন্য *অবরুদ্ধ নালী* সংক্রান্ত তথ্যপত্রটি যা এই তথ্যপূর্ণ সম্পদকে সম্পূর্ণ করে সেটি http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months -এ দেখুন। আপনার স্তনে একটি পিণ্ড থাকলে যা চলে যায় না সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে বলুন।

## *আমার শিশুর প্রয়োজনের থেকেও আমার বেশি দুধ আছে। আসলে, আমার ফ্রিজারে (ফ্রিজের অতিশীতল অংশ) আমি অনেক দুধ সংরক্ষণ করে রেখেছি। আমি কী করতে পারি?*

মায়েদের কারো কারো বুকের দুধ খাওয়ানোর প্রথম কয়েক সপ্তাহে শিশুর প্রয়োজনের তুলনায় বেশি দুধ থাকাটা বেশ স্বাভাবিক, বিশেষ করে যদি তাদের ছোট বা অপরিণত শিশু থাকে। দুধের প্রবাহ সাধারণত কয়েক সপ্তাহের মধ্যে ঠিক হয়ে যায়।

মায়েদের কারো কারো প্রয়োজনাতিরিক্ত দুধের সরবরাহ থাকে। এটা আপনার শরীরের জন্য স্বাভাবিক হতে পারে বা নিয়মিতভাবে বুকের দুধ চাপ দিয়ে বের করা এবং আপনার শিশুকে খাওয়ানোর কারণেও ঘটতে পারে। আপনি আপনার বুকের দুধ চাপ দিয়ে বের করলে, যখন আপনি আপনার শিশুর প্রয়োজনের চেয়ে আর বেশি দুধ বের করছেন না, তখন ধীরে ধীরে তা কমিয়ে আনুন।

দুধ চাপ দিয়ে বের করা ছাড়াই আপনার দুধের সরবরাহ প্রয়োজনাতিরিক্ত হলে, 32 নম্বর পৃষ্ঠার উপরের পরামর্শসমূহ চেষ্টা করে দেখুন। একবার আপনার শিশু শক্ত খাবার শুরু করলে, আপনার ফ্রিজারে সংরক্ষিত বুকের দুধ শক্ত খাবারের সাথে মেশানোর জন্য ব্যবহার করতে পারেন।

আপনার দুধ অসুস্থ বা অপরিণত শিশুদের প্রদান করতে চাইলে, মানব দুধ সংক্রান্ত ব্যাংকের সাথে যোগাযোগ করুন। অন্টারিওতে www.milkbankontario.ca-এ দেখুন।

## আমার মুখ ও গলার প্রদাহ (Thrush) হলে আমি কিভাবে বুঝতে পারবো?

কখনও কখনও মা বা তার শিশুর মুখ ও গলার প্রদাহ (Thrush) দেখা দেবে। মুখ ও গলার প্রদাহ একটি ছত্রাকজনিত সংক্রমণ যা আপনার স্তনের বোঁটায় এবং শিশুর মুখের ভিতরেও হতে পারে। এটির অনেক লক্ষণ থাকতে পারে। স্তনের বোঁটায় যন্ত্রণা এবং চুলকানি হতে পারে। আপনার শিশুর মুখের ভিতরে সাদা দাগ থাকতে পারে। আপনার ও/বা আপনার শিশুর মুখ ও গলার প্রদাহ হয়েছে মনে করলে, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আরও তথ্যের জন্য মুখ ও গলার প্রদাহ সংক্রান্ত তথ্যপত্রটি যা এই তথ্যপূর্ণ সম্পদকে সম্পূর্ণ করে সেটি http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12- months-এ দেখুন।

## আমার স্তন শুরুতে যেমন ছিল তার চেয়ে এখন অনেক নরম অনুভূত হয়। আমার দুধ কি কম?

আপনার স্তনে দুধের পরিমাণ আপনার স্তনগুলো কেমন অনুভূত হয় তার সাথে সম্পর্কিত নয়। সময়ের সাথে আপনার স্তনে পরিবর্তন হয় এবং তা আপনার বাড়ন্ত শিশুর সাথে খাপ খাইয়ে নেয়। সাধারণত, কোনো অগ্রজ শিশু থাকার অর্থ হল অপেক্ষাকৃত নরম স্তন।

## আমি শুনেছি যে যখন আমার শিশু টিকা নেয় তখন আমাকে বুকের দুধ খাওয়াতে হবে। এটি কি সত্য?

হ্যাঁ, আপনার শিশু যখন টিকা নেয় তখন বুকের দুধ খাওয়ানো ইনজেকশন প্রদানের সময় ব্যথা এবং যন্ত্রণা কমাতে সাহায্য করবে। আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে অবহিত করুন যে আপনি বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় এবং সে যখন ভালোমত চুষছে তখন তাকে টিকা দেওয়াতে চান। আপনার শিশুর যেস্থানে ইনজেকশন প্রদান করা হবে প্রথমে সেস্থানের পোশাক খোলার মাধ্যমে তার পা বা হাত মুক্ত করতে শুরু করুন। বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করার সময় স্তন মুখে ভালোভাবে ঢুকানো নিশ্চিত করুন এবং ইনজেকশনের পর বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যান। আপনার স্পর্শ ও মৃদু কথার সাথে বুকের দুধ খাওয়ানোর সংমিশ্রণ হচ্ছে শিশুর ব্যথা কমানোর জন্য সবচেয়ে ভালো উপায়গুলোর একটি।



## আমার শিশু কখন রাতে একটানা ঘুমাবে?

প্রত্যেক শিশু ভিন্ন এবং বিশেষ করে শুরুর দিকের দিনগুলোতে শিশুদের ঘড়ির কাঁটা ধরে রাত-দিন খাওয়ানো দরকার। পেট ছোট হওয়ার কারণে এটি আপনার শিশুর প্রয়োজন মেটায় এবং ঘন ঘন আপনার স্তনকে উদ্দীপিত করার মাধ্যমে আপনাকে সাহায্য করে। প্রথম কয়েক মাস শিশুকে রাতে দীর্ঘ সময়ের জন্য না খাইয়ে রাখা হিতকর নয়।

আপনি লক্ষ্য করতে পারেন, এমন হলে আপনার শিশু রাতে ঘন ঘন ঘুম থেকে জেগে উঠে:

- আপনার শিশু কোনো দ্রুত বিকাশের পর্যায়ে।
- আপনার শিশু অসুস্থ।
- আপনার শিশু নতুন দক্ষতা, যেমন - গড়ানো বা দাঁড়ানো শিখছে।
- আপনার শিশুর নিরাপদ বোধ করা প্রয়োজন।
- দিনের বেলা প্রায় সময়ই আপনি কাজে বা বিদ্যালয়ে ফিরে গেছেন এবং আপনার শিশুর কাছ থেকে দূরে থাকেন।

আপনার শিশু বড় হওয়ার সাথে সাথে ঘুম থেকে সে অপেক্ষাকৃত কম জেগে উঠবে। অধিকাংশ শিশুর জন্য এটাতে সময় লাগে। আপনি একা নন... অনেক নতুন মা প্রতীক্ষা করেন, কবে তারা পুরো রাত ঘুমাতে সক্ষম হবেন। এখনকার জন্য, সাহায্য চান এবং আপনার শিশু ঘুমালে যখনই সম্ভব বিশ্রাম নিন।

## *আমি কান্না, উদ্বেগ এবং বিরক্তি বোধ করছি। এছাড়াও, আমি অনুভব করি যে, আমি আমার শিশুকে উপভোগ করছি না। আমি কেন এরকম বোধ করি?*

মায়েদের কেউ কেউ বিষণ্ন বোধ করেন বা কোনো কিছুতেই আগ্রহ পান না, এমনকি তাদের শিশুতেও নয়। আপনিই একমাত্র মা নন যার এটি হয়। প্রায় প্রতি 5 জন মায়ের মধ্যে 1 জনের প্রসবোত্তর মেজাজ সমস্যা (postpartum mood disorder) দেখা দেয়। এর জন্য সাহায্য আছে। ওষুধ, পরামর্শ এবং অন্যান্য মায়েরা যারা অনুরূপ অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে গিয়েছেন, তাদের কাছ থেকে সাহায্য নিয়ে প্রসবোত্তর মেজাজ সমস্যার চিকিৎসা করা যেতে পারে। আপনি এই রকম অনুভব করলে, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। www.lifewithnewbaby.ca থেকে আপনি তথ্যও পেতে পারেন।



## *আমি অসুস্থ হলে কি বুকের দুধ খাওয়াতে পারবো?*

এমনকি আপনি অসুস্থ থাকলেও সাধারণত আপনার শিশুকে আপনি বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন। আপনার ঠাণ্ডা, ফ্লু বা অন্য ধরনের সংক্রমণ হলে, অসুস্থতার বিরুদ্ধে লড়বার জন্য আপনার শরীর বিশেষ ধরনের জীবাণু প্রতিরোধ ক্ষমতা-সম্পন্ন প্রোটিন তৈরি করে।

আপনি অসুস্থ হলে, আপনাকে কোনো সতর্কতা গ্রহণ করতে হবে কিনা তা সবসময় আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করা উত্তম।

## *বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় আমার কী খাওয়া উচিত?*

আপনার সমস্ত প্রিয় স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া চালিয়ে যান। এমনকি আপনার যথাযথ খাবার না থাকলেও দুধের ভিতরে আপনার শিশুর প্রয়োজনীয় সকল পুষ্টি থাকবে। শিশুর ভিটামিন ডি সম্পূরক সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য 37 নম্বর পৃষ্ঠায় যান। আপনার নিজের স্বাস্থ্যের জন্য ক্যানাডা'স ফুড গাইড অনুসরণ করুন, আপনার তৃষ্ণা মেটাতে প্রচুর পান করুন, এবং পর্যাপ্ত বিশ্রাম গ্রহণ করুন। *ইটিং ওয়েল উইথ ক্যানাডা'স ফুড গাইড*-এর একটি কপির জন্য আপনার স্থানীয় পাবলিক হেলথ ইউনিটকে ফোন করুন, বা ওয়েবসাইট www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php-এ যান।

আপনার পুষ্টি-সংক্রান্ত আরও প্রশ্ন থাকলে, **ইট রাইট অন্টারিও**-এর সাথে www.eatrightontario.ca-এ যোগাযোগ করুন বা 1-877-510-510-2 নম্বরে টেলিফোন করুন।

## *বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় মদ্য পান করা কি আমার জন্য নিরাপদ?*

বুকের দুধের মাধ্যমে মদ স্থানান্তরিত হয়। মদ বুকের দুধ নিচে-নামার প্রতিফলন হ্রাস করে এবং এর অর্থ হতে পারে যে খাওয়ানোর সময় আপনার শিশু বুকের দুধ কম পায়। যেসব শিশুদের মায়েরা বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় প্রচণ্ডভাবে মদ পান করেন তারা নগন্য ওজন বৃদ্ধি, ত্রুটিপূর্ণ বিকাশ এবং সম্ভাব্য উন্নয়নগত বিলম্বের ঝুঁকিতে থাকে। আপনি বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় মদজাতীয় পানীয় দ্রব্য পান করার ইচ্ছা পোষণ করলে, পূর্ব থেকেই পরিকল্পনা করা গুরুত্বপূর্ণ এবং বুকের দুধ খাওয়ানোর পর মদ্যপান করুন, বুকের দুধ খাওয়ানোর আগে নয়। আরও তথ্যের জন্য মদ এবং বুকের দুধের সংমিশ্রণ (মিক্সিং অ্যালকোহল অ্যান্ড ব্রেস্টফিডিং) www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf and www.motherisk.org-এ দেখুন। এছাড়াও, আপনি মাদারিস্ক (Motherisk)-এ 1-877-439-2744 নম্বরে টেলিফোন করতে পারেন।

## *বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় ওষুধ সেবন করা কি আমার জন্য নিরাপদ?*

আপনি বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় অধিকাংশ ওষুধই নিরাপদ, কিন্তু সবসময় তা আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী, আপনার ওষুধ-বিক্রেতা বা মাদারিস্ক-এর মাধ্যমে জেনে নিন। আপনি অবৈধ মাদকদ্রব্য ব্যবহার করলে, বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। অবৈধ মাদকদ্রব্য আপনার শিশুর ক্ষতি করতে পারে। ওষুধ-পত্র বা অন্যান্য মাদকদ্রব্য এবং বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে, মাদারিস্ক-এর ওয়েবসাইট www.motherisk.org-এ যান বা 1-877-439-2744 নম্বরে ফোন করুন।

## *আমি ধূমপান করলে আমার কি বুকের দুধ খাওয়ানো উচিত?*

আপনি ধূমপান করলেও বুকের দুধ খাওয়ানো তারপরও আপনার শিশুর জন্য সবচেয়ে ভাল নির্বাচন। সম্ভব হলে আপনি ধূমপান কমিয়ে আনার বা ছেড়ে দেয়ার চেষ্টা করুন। ধূমপান আপনার শিশুর খিটখিটে হওয়ার কারণ হতে পারে। অতিরিক্ত ধূমপান আপনার দুধ তৈরির পরিমাণ কমিয়ে দিতে পারে। আপনি বা আপনার বাড়িতে অন্য কেউ ধূমপান করলে, আপনার শিশুর প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষ (সেকেন্ড অ্যান্ড থার্ড স্মোকিং) ধুমপানের সংস্রবে যাওয়া কমিয়ে দিন। যেহেতু শিশু এবং ছেলেমেয়েরা ধুমপানের প্রভাবে বিশেষভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়, সেহেতু এখানে ধূমপান সংক্রান্ত ঝুঁকিগুলো হ্রাস করতে বিবেচনার করার জন্য কিছু পরামর্শ দেয়া হল:

- আপনি ধূমপান করার আগে বুকের দুধ খাওয়ান।
- আপনার বাড়ি এবং গাড়ির বাইরে ধূমপান করুন।
- আপনি ধূমপান করলে, হাত ভালভাবে ধুয়ে নিন এবং শিশুকে ধরার আগে আপনার বাইরের পোশাক বদলে নিন।
- মানুষকে আপনার এবং আপনার শিশুর আশে পাশে ধূমপান না করার জন্য অনুরোধ করুন।

আপনার পরিবেশ ধূপমান মুক্ত করতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য www.beststart.org/resources/tobacco/pdf/tobacco_handout_eng_FINAL.pdf-এ *সেকেন্ড অ্যাণ্ড থার্ড-হ্যান্ড স্মোক – হ্যান্ড আউট* সম্পর্কে তথ্যটি দেখুন।

আপনার ধূমপান পরিত্যাগ বা পরিমাণ কমিয়ে দেওয়ার ব্যাপারে সাহায্য করা সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য নিচের ওয়েবসাইট দেখুন।

- www.smokershelpline.ca -এ দেখুন বা 1-877-513-5333 নম্বরে স্মোকার্স হেলপলাইনে টেলিফোন করুন।
- www.pregnets.org

## *আমার কি শিশুকে কোনো ভিটামিন দেয়া উচিত?*

কানাডার পাবলিক হেলথ এজেন্সি এবং কানাডীয় শিশু বিশেষজ্ঞ সোসাইটি বুকের দুধ খাওয়া সকল শিশুকে ভিটামিন ডি ফোঁটা সেবন করানোর উপদেশ দেয়। আপনি এগুলো আপনার স্থানীয় ওষুধের দোকানে পেতে পারেন। তাকে কী পরিমাণ দিতে হবে সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।



## *আমি প্রকাশ্যে বুকের দুধ খাওয়াতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করি না। আমি কী করতে পারি?*

আপনি যে কোনোখানে বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন। আপনি না চাইলে, আপনাকে আবরণ বা কম্বল ব্যবহার করতে হবে না। কেউ আপনাকে বাথরুম বা অন্য স্থানে বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য যেতে বলবে না।

আপনি এখনই প্রকাশ্যে বুকের দুধ খাওয়ানোয় স্বাচ্ছন্দ্যবোধ না করলে, অনেক কেনাকাটার স্থান এবং সর্বসাধারণের ভবনে বুকের দুধ খাওয়ানো মায়েদের জন্য পরিষ্কার, নিভৃত স্থান রয়েছে। নিচের ধারনাগুলো আপনি উপকারী মনে করতে পারেন:

- আপনাকে এবং আপনার শিশুকে ঢেকে রাখার জন্য সাহায্য করতে আপনার শিশুর শরীরের অংশের উপরে একটি কম্বল রাখুন।
- বোতাম লাগানো শার্ট পরুন এবং নিচে থেকে এটির বোতাম খুলে ফেলুন।
- একটি ঢিলে জামার উপর জ্যাকেট বা সোয়েটার পরুন। আপনি বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য জামাটি উপরে তুলতে পারেন এবং জ্যাকেটটি আপনাকে পাশ থেকে ঢেকে রাখতে সাহায্য করবে।

- আপনার ত্বকের বেশিরভাগ অংশ ঢেকে রাখার জন্য ফিতাবিহীন জামা বা অন্যান্য স্তরপূর্ণ পোশাক পরতে পারেন।



আপনি কয়েকবার অনুশীলন করার পর প্রকাশ্যে খাওয়ানোয় আরও স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করবেন। মায়েদের কেউ কেউ প্রকাশ্যে বুকের দুধ খাওয়ানোর আগে তাদের সঙ্গী বা ঘনিষ্ঠ বন্ধু বা আয়নার সামনে বুকের দুধ খাওয়ানো অনুশীলন করা উপকারী মনে করেন।

## *আমার শিশুকে বুকের দুধের চেয়ে বেশি কখন খাওয়ানো উচিত?*

প্রথম 6 মাস শিশুর শুধু বুকের দুধ এবং ভিটামিন ডি ফোঁটার প্রয়োজন।

যখনই আপনার শিশু প্রস্তুতির লক্ষণ এবং আগে নয় কেবলমাত্র ছয় মাস বয়সের পরেই প্রদর্শন করছে, তখন আপনি শিশুর শক্ত খাবার শুরু করতে পারেন। আপনার শিশুর যে সকল খাবারে আয়রন বেশি সেগুলো থেকে অতিরিক্ত আয়রনের প্রয়োজন হয়।

কখন আপনার শিশু শক্ত খাবারের জন্য প্রস্তুত সে সম্পর্কে আপনার আরও তথ্যের প্রয়োজন হলে, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী, একজন নিবন্ধিত পথ্য বিশেষজ্ঞ বা একজন পাবলিক হেলথ নার্সের সাথে কথা বলুন:

- ডায়েটিশিয়ান অব ক্যানাডা: শুল্ক মুক্ত 1-877-510-5102 নম্বরে টেলিফোন করুন বা www.dietitians.ca-এ দেখুন।
- আপনার স্থানীয় পাবলিক হেলথ বিভাগ: একজন নিবন্ধিত পথ্য বিশেষজ্ঞ বা একজন পাবলিক হেলথ নার্সের সাথে 1-800-267-8097 নম্বরে কথা বলুন বা www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx-এ দেখুন।
- ইট রাইট অন্টারিও: বিনা মূল্যে একজন নিবন্ধিত পথ্য বিশেষজ্ঞের সাথে 1-877-510-510-2 নম্বরে কথা বলুন বা www.eatrightontario.ca-এ দেখুন।

আপনার শিশুকে বিভিন্ন ধরনের শক্ত খাবার এবং পানীয়ের সাথে পরিচয় করানোর সময় দুই বছর বা তারপরেও বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যান। এমনকি শক্ত খাবার যখন শুরু করা হয় বুকের দুধ খাওয়ানো তখনও গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি এবং রোগ-প্রতিরোধ সংক্রান্ত সুরক্ষা প্রদান করে। আরও তথ্যের জন্য ফিডিং ইওর বেবি পুস্তিকাটি http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months-এ দেখুন।

> *"আপনার কমিউনিটিতে অন্য মায়েদের খুঁজে নিন। আমি আর্লি ইয়ার্স সেন্টারে গিয়েছিলাম যা ছিল আমার করা সবচেয়ে ভাল কাজ। আমি এখনও প্রতি সপ্তাহে সেখানে যাই এবং আমার মেয়ের বয়স 10.5 মাস। আমরা কথা বলি, শুনি, গল্প শেয়ার করি এবং শিখি। এটা আশ্চর্যজনক যে, বুকের দুধ খাওয়ানো একটি প্রাকৃতিক ব্যাপার হলেও এ ব্যাপারে এখনও অনেক কিছু শেখার আছে।"*

## *আমি আমার শিশুকে কখন গরুর দুধ দিতে পারবো?*

আপনি বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাওয়ার সময় গরুর দুধ পরিচয় করাতে পারেন। আপনার শিশুকে গরুর দুধের সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়ার আগে তার 9 থেকে 12 মাস বয়স হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। আপনি গরুর দুধ ব্যবহার করা শুরু করলে, পাস্তুরিত চর্বি-সমৃদ্ধ সমগ্র (3.25 %) দুধ ব্যবহার করা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার শিশুর মস্তিষ্কের সঠিকভাবে বিকাশের জন্য দুধের চর্বি এবং ক্যালরির প্রয়োজন হয়। আপনার শিশুর কমপক্ষে 2 বৎসর বয়স না হওয়া পর্যন্ত চর্বিহীন, 1% বা 2% দুধ প্রদান করবেন না।

## *আমি কাজে বা বিদ্যালয়ে ফিরে গেলে কী হবে?*

আপনি কাজে বা বিদ্যালয়ে ফিরে গেলে তখনও আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে পারবেন। অন্য মহিলারা যারা এটি করেছে বা একজন বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত বিশেষজ্ঞ পরামর্শদাতা বা পাবলিক হেলথ নার্সের সাথে কথা বলুন। আরো তথ্যের জন্য *বুকের দুধ চাপ দিয়ে বের করা এবং সংরক্ষণ সংক্রান্ত* তথ্যপত্রটি যা এই তথ্যপূর্ণ সম্পদকে সম্পন্ন করে সেটি http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months-এ দেখুন। আপনি www.beststart.org/resources/wrkplc_health/pdf/Return_to_Work_ENG_Final.pdf-এ রিটার্নিং টু ওয়ার্ক আফটার বেবি প্রচারপত্রটিও দেখতে পারেন।

## *আমি কী ধরনের জন্ম নিয়ন্ত্রণ ব্যবহার করতে পারি?*

বুকের দুধ খাওয়ানো এবং জন্ম নিয়ন্ত্রণ সামঞ্জস্যপূর্ণ। আর্দশগতভাবে, একটি শিশুর জন্ম এবং আরেকবার গর্ভধারণের মধ্যে অন্তত 2 বছর সময় দিন। আপনার এবং আপনার সঙ্গীর পছন্দ করে নেওয়ার জন্য কতিপয় নির্ভরযোগ্য জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি আছে।

নিম্নলিখিত পদ্ধতিগুলোর বুকের দুধ খাওয়ানোর উপর কোনো প্রভাব নেই এবং সাধারণত প্রসব বা প্রসবোত্তর পরীক্ষার অল্প সময় পরে শুরু করা যেতে পারে।

- কনডম (পুরুষ ও মহিলা)
- জরায়ু-অভ্যন্তরে ব্যবহৃত ডিভাইস [আই.ইউ.ডি. (I.U.D.)]
- পুরুষ বন্ধ্যাকরণ [ভ্যাসেক্টমি (পুরুষদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি)]
- স্পার্মিসিড (ফোম, জেল, যোনির গর্ভনিরোধক ফিল্ম)
- ডায়াফ্রাম বা জন্মনিয়ন্ত্রক গর্ভাশয় ক্যাপ (প্রসবের পরে অবশ্যই পুনরায় ব্যবহারোপযোগী করতে হবে)
- নারী বন্ধ্যাকরণ [টিউবাল লাইগেশন (নারীদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি)]
- স্তন্যদানকালীন ঋতুস্রাবের অনুপস্থিতিজনিত বন্ধ্যাত্বকরণ পদ্ধতি (নিচে ব্যাখ্যা করা হয়েছে)

আপনি নিচের সবগুলো বিবৃতির **শুধুমাত্র সবগুলো প্রশ্নের হ্যাঁ** উত্তর দিলে, **স্তন্যদানকালীন ঋতুস্রাবের অনুপস্থিতিজনিত বন্ধ্যাত্বকরণ পদ্ধতি (LAM)** জন্ম নিয়ন্ত্রণের একটি কার্যকরী পদ্ধতি:

- ❑ আমার শিশুর বয়স 6 মাসের কম।
- ❑ আমার মাসিক ঋতুস্রাব এখনো ফিরে আসে নাই (এর অর্থ হল "মাসিক বন্ধ থাকা" বা "ঋতুস্রাব না হওয়া")
- ❑ নিচে যেভাবে উল্লেখ করা হয়েছে, আমার শিশুকে সেভাবে সম্পূর্ণরূপে বা প্রায় সম্পূর্ণরূপে বুকের দুধ খাওয়ানো হয়।
- ❑ আমার শিশু দিনের বেলা কমপক্ষে প্রতি চার ঘন্টায় এবং রাতের বেলা কমপক্ষে প্রতি ছয় ঘন্টায় বুকের দুধ খায়।

"সম্পূর্ণরূপে বুকের দুধ খাওয়ানোর" অর্থ হচ্ছে আপনার শিশু তার সমস্ত খাবার আপনার বুকের দুধ থেকে পায়। "প্রায় সম্পূর্ণরূপে বুকের দুধ খাওয়ানোর" অর্থ হচ্ছে আপনার শিশু প্রতি সপ্তাহে 1-2 বার ভিটামিন ডি এবং অথবা অন্যান্য তরল বা শক্ত খাবারের এক বা দুই চামচ মুখে গ্রহণ করছে।

আপনি গর্ভধারণ করার পরিকল্পনা না করলে এবং এমনকি বিবৃতিগুলোর যে কোনো একটার না সূচক উত্তর দিয়ে থাকলে, আপনার জন্ম নিয়ন্ত্রণের অন্য আরেকটা পদ্ধতি ব্যবহার করা প্রয়োজন হবে। শারীরিক সমস্যা থাকলে, এলএএম (LAM)-এর জন্য পরামর্শ প্রদান করা হয় না। আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।



হরমোন-ভিত্তিক গর্ভনিরোধকও আছে। আপনি হরমোনজাত জন্ম নিয়ন্ত্রণ ব্যবহার করার সিদ্ধান্ত নিলে, মায়েদের জন্য প্রোজেসটিন-অনলি ধরনের জন্ম নিয়ন্ত্রণ ব্যবহারের পরামর্শ প্রদান করা হয়, যা শিশুর 6 সপ্তাহ বয়সের পর শুরু করা যেতে পারে। কতিপয় প্রোজেসটিন-অনলি পদ্ধতি নির্বাচনের কারণে দুধের সরবরাহ কম সংক্রান্ত কিছু রিপোর্ট আছে, তাই এগুলো ব্যবহার করুন এবং এটি মনে রাখুন। হরমোন-ভিত্তিক জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতিগুলোর মধ্যে রয়েছে:

প্রোজেসটিন-অনলি

- মিনি পিল
- ডিপো-প্রোভেরা
- হরমোন নিঃসরণকারী জরায়ু-অভ্যন্তরে ব্যবহৃত ডিভাইস (আই.ইউ.ডি.)

এস্ট্রোজেন ও প্রোজেসটিন

- জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ি
- জন্ম নিয়ন্ত্রণ প্যাচ
- যোনির গর্ভনিরোধক রিং

দীর্ঘ প্রভাব-সম্পন্ন গর্ভনিরোধক যেমন ডিপো-প্রোভেরা শুরু করার আগে স্বল্প প্রভাব-সম্পন্ন প্রোজেসটিন-অনলি গর্ভনিরোধক যেমন মিনি পিল দিয়ে শুরু করা বিচক্ষণতার কাজ হবে। এইভাবে আপনি দুধ সরবরাহে পরিবর্তন লক্ষ্য করলে, অতি সহজেই অন্য আরেকটি গর্ভনিরোধকে চলে যেতে পারেন।

## *আমার শিশুর দাঁত আসার সময় আমি কি বুকের দুধ খাওয়াতে পারবো?*

হ্যাঁ, কারণ অনেক শিশু কখনই বুকের দুধ খাওয়ার সময় তাদের দাঁত ব্যবহার করে না। মায়েদের অনেকে উদ্বেগ প্রকাশ করেন যে, তাদের শিশুদের একবার দাঁত উঠলে তারা স্তনের বোঁটায় কামড় দেবে বা তা চিবাবে। আপনার শিশু কামড় দিলে, শিশুকে স্তন থেকে ছাড়িয়ে নেওয়া হবে আপনার স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া। উপরন্তু, এটি ঘন ঘন কামড় দেওয়াকে নিরুৎসাহিত করবে।



## অধ্যায় 6

# সাহায্য প্রাপ্তি

বুকের দুধ খাওয়ানো প্রাকৃতিক, কিন্তু এটি শিখতে সময় লাগতে পারে। কখনো কখনো আপনার একজন পেশাজীবীর কাছ থেকে সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে। আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হলে, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী, একজন বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত বিশেষজ্ঞ পরামর্শদাতা (Lactation Consultant) বা স্থানীয় পাবলিক হেলথ ইউনিটের সাথে যোগাযোগ করুন।

নিচের লক্ষণগুলোর যে কোনো একটি দেখা দিলে, অবিলম্বে সাহায্য প্রাপ্তি নিশ্চিত করুন:

- আপনার শিশু 24 ঘন্টায় 8 বারের কম বুকের দুধ খাচ্ছে।
- 4 দিনের পর আপনার শিশু কালো বা গাঢ় সবুজ রঙের মলত্যাগ করছে।
- 4 দিনের পর আপনার শিশু 24 ঘন্টায় 3 বারের কম মলত্যাগ করছে বা তার 6 বারের কম প্রচণ্ড ভিজা ডায়াপার জমছে।
- আপনার শিশু অস্বাভাবিকভাবে নিদ্রালু, খিটখিটে বা অস্থির।

অস্বাভাবিক কিছু ঘটছে বুঝতে আরো কিছু লক্ষণ:

- আপনার স্তনে ক্ষত হয়েছে।
- আপনার স্তন শক্ত এবং যন্ত্রণাপূর্ণ অনুভূত হচ্ছে।
- আপনার ফ্লু হয়েছে বলে অনুভব করছেন।

## কোথায় সাহায্য পাবেন?

নতুন মায়েদের সকলেই অন্য বুকের দুধ খাওয়নো মা বা পেশাজীবীদের সহায়তা থেকে উপকার লাভ করেন। এই সহায়তা বুকের দুধ খাওয়ানোতে আপনার আত্মবিশ্বাস গড়তে সাহায্য করতে পারে। বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত পরিষেবাসমূহ খুঁজতে যার মধ্যে রয়েছে গোষ্ঠী, সহসা উপস্থিত সংক্রান্ত কেন্দ্র, ক্লাশ বা ক্লিনিক www.ontariobreastfeeds.ca-এ **বাইলিঙ্গুয়াল অনলাইন অন্টারিও ব্রেস্টফিডিং সার্ভিসেস**-এর তথ্য-সম্বলিত নির্দেশিকাটি দেখুন।

**ব্যক্তিগতভাবে, ফোনে বা ইন্টারনেটে সাহায্য এবং সহায়তা প্রদান করে অন্যান্য যেসব তথ্যপূর্ণ সম্পদ:**

- পাবলিক হেলথ ইউনিটস
  www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- লা লীচে লীগ কানাডা গ্রুপস - মা-থেকে-মাকে বুকের দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারে সহায়তার জন্য 1-800-665-4324 নম্বরে টেলিফোন করুন বা www.lllc.ca-এ দেখুন
- টেলিহেলথ অন্টারিও – বিনা-মূল্যে 24 ঘন্টা নিবন্ধিত নার্স পাওয়া যায়, 1-866-797-0000 নম্বরে ফোন করুন
  www.health.gov.on.ca/en/public/programs/healthykids/breastfeeding.aspx
- মাদারিস্ক – মাদকদ্রব্য এবং ওষুধ-সংক্রান্ত তথ্য
  www.motherisk.org-এ বা 1-877-439-2744 নম্বরে টেলিফোন করুন
- ইট রাইট অন্টারিও
  www.eatrightontario.ca-এ বা 1-877-510-510-2 নম্বরে টেলিফোন করুন
- ইনফ্যাক্ট কানাডা
  www.infactcanada.ca
- ওমামা
  www.omama.com/en/postpartum.asp

### বুকের দুধ খাওয়ানো-বিষয়ক বিশেষজ্ঞ পরামর্শদাতা (ল্যাকটেশন কনসালট্যান্ট:

- আপনার এলাকায় বুকের দুধ খাওয়ানো-বিষয়ক বিশেষজ্ঞ পরামর্শদাতা খুঁজতে www.ilca.org/why-ibclc/falc-এ যান এবং স্ক্রল ডাউন করুন। আপনি যেখানে বাস করেন তার কাছাকাছি একজন বুকের দুধ খাওয়ানো-বিষয়ক বিশেষজ্ঞ পরামর্শদাতা থাকতে পারে।

### বেস্ট স্টার্ট রিসোর্স সেন্টারের বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত কতিপয় তথ্যপূর্ণ সম্পদ রয়েছে:

- আমার বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত নির্দেশিকা
  www.beststart.org/resources/breastfeeding/BSRC_My_Breastfeeding_Guide_EN.pdf
- ব্রেস্টফিডিং ইয়োর বেবি – ম্যাগনেট (বুকের দুধ খাওয়ানো মায়েদের জন্য নির্দেশনা)
  www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf
- মিক্সিং অ্যালকোহল অ্যান্ড ব্রেস্টফিডিং
  www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf
- মকটেইলস ফর মম
  www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf
- হোয়াট টু অ্যাক্সপেক্ট ইন দ্যা ফার্স্ট থ্রি মান্থস- ইনফরমেশন ফর নিউ প্যারেন্টস
  www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/K82-E-hospitalhandout.pdf

### স্থানীয় তথ্যপূর্ণ সম্পদ:

- **211 অন্টারিও**
  আপনাকে আপনার এলাকায় কর্মসূচি এবং পরিষেবাগুলো খুঁজতে সাহায্য করার জন্য একটি হেলপলাইন
  www.211ontario.ca
- **শিশু এবং পরিবার সংক্রান্ত কর্মসূচি**
  অল্প বয়সী ছেলেমেয়ে এবং তাদের পরিবারগুলোর জন্য প্রাপ্ত কর্মসূচি ও পরিষেবা সম্পর্কে তথ্য গ্রহণ করুন এবং প্রারম্ভিক বছর বিষয়ক পেশাজীবী ও কমিউনিটির অন্যান্য পিতা-মাতা এবং পরিচর্যাকারীদের সাথে কথা বলুন।
  www.edu.gov.on.ca/childcare/FamilyPrograms.html
- **আপনার স্থানীয় পাবলিক হেলথ ইউনিট**
  আপনার নিকটবর্তী স্বাস্থ্য সংক্রান্ত ইউনিট এবং আপনার কমিউনিটিতে প্রদানকৃত পরিষেবা খোঁজার জন্য সাহায্য করতে 1-800-267-8097 নম্বরে টেলিফোন করুন।
  www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- **আপনার কমিউনিটিতে স্বাস্থ্য সেবা সংক্রান্ত পরিষেবা খুঁজতে**
  www.ontario.ca/locations/health/index.php?lang=en-এ দেখুন।
- **ক্যানাডিয়ান অ্যাসোসিয়েশন অব ফ্যামিলি রিসোর্স প্রোগ্রামস**
  কানাডার সর্বত্র পরিবারের জন্য তথ্যপূর্ণ সম্পদ সংক্রান্ত কর্মসূচিগুলোর নির্দেশিকা খুঁজতে 1-866-637-7226 নম্বরে টেলিফোন করুন। www.parentsmatter.ca/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=602

অনেক স্থানীয় তথ্যপূর্ণ সম্পদ পাওয়া যায় যার মধ্যে রয়েছে বুকের দুধ খাওয়ানো সমকক্ষদের সহায়তা (মা-থেকে-মাকে) সংক্রান্ত কর্মসূচি। আপনার স্থানীয় তথ্যপূর্ণ সম্পদ সম্পর্কে জানুন এবং আপনার দ্রুত তথ্য সংক্রান্ত উৎসের জন্য নিচে লিখে রাখুন।

*“আমি এই পুস্তিকার এবং বুকের দুধ খাওয়ানো সমর্থনকারী দলগুলোর প্রতি অত্যন্ত কৃতজ্ঞ। আমার মেয়ে প্রথম জন্ম গ্রহণ করার সময় আমি বিভ্রান্ত এবং মানসিকভাবে পর্যুদস্ত ছিলাম। আমার অঞ্চলের দেয়া সকল সহায়তা পেয়ে আমি অভিভূত হয়ে গিয়েছিলাম। সহায়তা দলের অন্য মায়েরা চমৎকার ছিলেন! আমাদের প্রত্যেকের গল্প বলা, সাফল্য এবং সংগ্রামের কারণে বুকের দুধ খাওয়ানো চালু রাখার সিদ্ধান্তের ব্যাপারে আমি আস্থার সাথে ঐ স্থান ত্যাগ করতে পেরেছি। এই দল এবং পুস্তিকাগুলো আসলেই গুরুত্বপূর্ণ।”*

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

বেস্ট স্টার্ট: অন্টারিওস মেটারন্যাল, নিউবর্ন এন্ড আর্লি ইয়ার্স চাইল্ড ডেভলপমেন্ট রিসোর্স সেন্টার

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

*এই নথিটি অন্টারিও সরকার কর্তৃক সরবরাহকৃত তহবিলে প্রস্তুত করা হয়েছে।*

Ontario

সংশোধিত 2016