আপনি কি গর্ভবতী?

আপনার কি একটি নতুন শিশু আছে?

আপনি কি বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কে আরও জানতে চান?

আমার বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত নির্দেশিকা

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

আমার বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত নির্দেশিকা

এই নির্দেশিকায় বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত তথ্য রয়েছে এবং এটি সন্তানসম্ভবা পিতা-মাতা বা একজন নতুন পিতা/মাতা হিসেবে আপনার যে প্রশ্ন থাকতে পারে সেগুলোর উত্তর দেয়। আপনাকে সাহায্যকারী ব্যক্তিদের সাথে এই নির্দেশিকা ভাগ করতে পারেন।

আপনি আপনার সঙ্গীর সাথে http://sites.uoit.ca/breastfeeding-information-for-parents/index.php- এ অনলাইনে বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত একটি কোর্সও করতে পারেন। আপনার সবচেয়ে ভালো একজন বন্ধু, পিতা-মাতা বা যাকে আপনি বিশ্বাস করেন সে আপনার সঙ্গী হতে পারেন।

আপনার একটি অকালজাত শিশু, যমজ শিশু বা অন্য কোন বিশেষ পরিস্থিতি থাকলে, এই নির্দেশিকার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত তথ্য ছাড়াও আপনার খুব সম্ভবত কিছু অতিরিক্ত সাহায্যের প্রয়োজন হবে। এই বইয়ের শেষে আপনি নির্ভরযোগ্য তথ্যপূর্ণ সম্পদ ও ওয়েবসাইটের একটি তালিকা পেতে পারেন।

বুকের দুধ খাওয়ানোর কারণসমূহ

প্রত্যেক মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কে নিজস্ব কারণ রয়েছে। অন্টারিওর ৯০% এর বেশি নারী তাদের শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সিদ্ধান্ত নেন। কয়েকজন মা এবং তাদের পরিবারগুলো কী কী বলছে নিচে উল্লেখ করা হল:

"আমি আহমেদকে বুকের দুধ খাওয়াতে চেয়েছি যাতে তার স্বাস্থ্য আরো ভালো হয়। আমি বুকের দুধ খাওয়ানো চালু রাখি কারণ এটি আমার তাকে নিবিড়ভাবে অনুভব করতে সাহায্য করে।"

"আমাকে বোতল পরিষ্কার করতে বা ফর্মুলা কিনতে হয় না। আমি বুকের দুধ খাওয়ানোর মাধ্যমে অনেক অর্থ সঞ্চয় করি।"

"প্রথম প্রথম বুকের দুধ খাওয়ানো কষ্টকর ছিল কিন্তু এখন এটি সহজ।"

“আমি খুশী যে আমাদের শিশু বুকের দুধ খাচ্ছে। তার সুস্থ ও বুদ্ধিমান হয়ে বেড়ে ওঠার ভালো সুযোগ রয়েছে। আমি যতটুকু পারি আমার সঙ্গীকে উৎসাহিত করি।”

“আমি আমার শিশুদের বুকের দুধ খাওয়াইনি। যদি আমি আগে জানতাম যে বুকের দুধ খাওয়া শিশুদের “শিশুর হঠাৎ মৃত্যুর লক্ষণ” [সাডেন ইনফ্যান্ট ডেথ সিনড্রোম (SIDS)] থেকে মৃত্যুর সম্ভাবনা কম থাকে।”

চিকিৎসক ও অন্যান্য বিশেষজ্ঞরাও বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য উৎসাহ প্রদান করেন।

“বুকের দুধ খাওয়ানো মায়েদের পাশাপাশি শিশুদেরও সাহায্য করে। শিশুর জন্মের পর আপনার শরীর দ্রুত সুস্থ হয়ে উঠবে। শিশুর জন্মের পর আপনার ওজন কমানোর প্রয়োজন হলে, বুকের দুধ খাওয়ানো সাহায্য করবে। আপনার স্তনের ক্যান্সার বা অন্যান্য কতিপয় ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকবে।”

বুকের দুধ খাওয়ানো শিশুদের নিম্নলিখিত ব্যাপারগুলো থেকে রক্ষা করে:

- অসুস্থ হওয়া।
- সিডস (SIDS) থেকে মৃত্যু।
- ডায়াবেটিস হওয়া।
- মাত্রাতিরিক্ত ওজন বাড়া।
- অন্যান্য স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত সমস্যা দেখা দেওয়া।

৬ মাস বয়স পর্যন্ত বুকের দুধ হচ্ছে আপনার শিশুর প্রয়োজনীয় একমাত্র খাদ্য। বুকের দুধ খাওয়ানো আপনার শিশুকে যতটা সম্ভব সুস্থভাবে বেড়ে উঠতে সাহায্য করবে।

নিম্নলিখিত কতিপয় কারণের জন্য আমি বুকের দুধ খাওয়াতে চাই:

আপনার সন্তান জন্ম দেওয়ার পূর্বে

আমার স্তনগুলো ছোট। আমি কি বুকের দুধ খাওয়াতে সক্ষম হবো?

হ্যাঁ। আপনার স্তনগুলোর আকার কী ধরণের সেটা কোনো ব্যাপার নয়। ছোট স্তনগুলো প্রচুর দুধ তৈরি করতে পারে!

আমি ধূমপান করি। আমার কি বুকের দুধ খাওয়ানো উচিত?

- হ্যাঁ, আপনি ধূমপান করলেও আপনার শিশুর জন্য বুকের দুধ এখনো সবচেয়ে স্বাস্থ্যকর নির্বাচন।
- আপনার শিশুর ঝুঁকি হ্রাসে সাহায্য করতে, ধূমপান করার পূর্বে বুকের দুধ খাওয়ান, শিশুকে পরিবার বা বন্ধুদের সাথে ভিতরে রেখে বাইরে ধূমপান করুন।
- আপনি ধূমপান করে থাকলে, হাত ধুয়ে নিন এবং শিশুকে ধরার আগে বাইরের পোশাক বদলে নিন।
- পারলে, ধূমপানের পরিমাণ কমিয়ে দিন বা পরিত্যাগ করুন। তথ্যের জন্য ধূমপান পরিত্যাগ (স্মোকিং সিস্যাশন)-এর অধীনে 27 নম্বর পৃষ্ঠা পড়ুন।

আমি মাঝে মাঝে মদ্য পান করতে পছন্দ করি। আমার কি বুকের দুধ খাওয়ানো উচিত?

- আপনি বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় মদজাতীয় পানীয় দ্রব্য পান করার ইচ্ছা পোষণ করলে, পূর্ব থেকেই পরিকল্পনা করা গুরুত্বপূর্ণ এবং মদ্যপান করার পূর্বে বুকের দুধ খাওয়ান।
- অনেক মা-ই বিকল্প হিসেবে মদবিহীন পানীয় দ্রব্য পছন্দ করেন। এটি সবচেয়ে নিরাপদ নির্বাচন।
- আরও তথ্যের জন্য মদ এবং বুকের দুধের সংমিশ্রণ (মিক্সিং এলকোহল অ্যান্ড ব্রেস্টফিডিং) সম্পর্কিত তথ্যপূর্ণ সম্পদটি www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf -এ পড়ুন।

"আমার শিশু জন্মের সময় অসুস্থ ছিল। সে ভালো করে বুকের দুধ খায়নি, সেই কারণে ভালো দুধের সরবরাহ পেতে আমার দীর্ঘ সময় লাগছে। আপাতত আমার বুকে একটি নলের সাহায্যে আমি তাকে ফর্মুলা খাওয়াচ্ছি। আমি খুশী যে আমরা তারপরও বুকের দুধ খাওয়াচ্ছি।"

আমি সবসময় ভালো করে খাই না। আমি কি তারপরও বুকের দুধ খাওয়াতে পারবো?

- হ্যাঁ, আপনি সবচেয়ে ভালো খাবার না খেলেও, আপনার দুধ তারপরও ভালো এবং এটি ফর্মুলার চেয়ে অনেক ভালো।
- স্বাস্থ্যসম্মত পুষ্টি সম্পর্কে ধারনার জন্য স্বাস্থ্যসম্মত পুষ্টি (হেলথি নিউট্রেশন)-এর অধীনে 27 নম্বর পৃষ্ঠা পড়ুন।

আমি বুকের দুধ খাওয়ালে ঔষধ সেবন করতে পারবো কি?

- হ্যাঁ, আপনি বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় অধিকাংশ ঔষধই সেবন করার জন্য নিরাপদ, তবে সবসময় তা আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী, আপনার ফার্মাসিস্ট বা মাদারিস্ক (Motherisk)-এর কাছ থেকে জেনে নিন।
- মাদারিস্ক (1-877-439-2744) ব্যবস্থাপত্রে নির্ধারিত ঔষধ, ব্যবস্থাপত্র ছাড়া বিক্রীত ঔষধ এবং ভেষজ ঔষুধের নিরাপত্তা সম্পর্কে আপনার প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে পারে।
- আপনি অবৈধ মাদকদ্রব্য ব্যবহার করলে, বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। অবৈধ মাদকদ্রব্য আপনার শিশুর ক্ষতি করতে পারে।

আমার কোনো প্রশ্ন থাকলে বা সাহায্যের প্রয়োজন হলে কী করবো?

- যে সকল বন্ধু বা পরিবার বুকের দুধ খাইয়েছেন তাদের সাথে কথা বলুন। আপনি অন্য মায়েদের কাছ থেকে অনেক কিছু শিখতে পারেন।
- একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন যার বুকের দুধ প্রদানকারী মায়েদের সাহায্য করার অভিজ্ঞতা রয়েছে।
- www.ontariobreastfeeds.ca-এ *বাইলিঙ্গুয়াল অনলাইন অন্টারিও ব্রেস্টফিডিং সার্ভিসেস ডিরেক্টরী* সমকক্ষ ব্যক্তি, পেশাজীবী ও বিশেষজ্ঞদের সাথে সংযোগ স্থাপন করতে এবং সাহায্য ও সহায়তা পেতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

যে সকল ব্যক্তি সাহায্য করতে পারেন

একজন চিকিৎসক

"আমি আপনাকে বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত কোন ক্লিনিক বা বিশেষজ্ঞ খুঁজে বের করার জন্য সাহায্য করতে পারবো।"

একজন পাবলিক হেলথ নার্স, একজন নার্স প্র্যাকটিশনার বা একজন ধাত্রী (মিডওয়াইফ)

"আপনার বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত কোনো প্রশ্ন থাকলে আপনি আমাকে টেলিফোন করতে পারেন। আমি উত্তরগুলো খুঁজে বের করার জন্য আপনাকে সাহায্য করতে পারবো।"

একজন দুধ খাওয়ানো-বিষয়ক বিশেষজ্ঞ পরামর্শদাতা (ল্যাকটেশন কনসালট্যান্ট)

"আমি মায়েদের বুকের দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারে শুভসূচনা করতে সাহায্য করতে পারি এবং তাদের কোনো সমস্যা হলে সাহায্য করতে পারি।"

আপনার নিকটবর্তী একজন দুধ খাওয়ানো-বিষয়ক বিশেষজ্ঞ পরামর্শদাতা খুঁজে বের করার জন্য সাহায্য করতে www.ilca.org-এ দেখুন।

একজন প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত প্রসবোত্তর সহায়তা প্রদানকারী মহিলা (Doula)

"আমি নতুন শিশুদের মায়েদের সাথে কাজ করি। আমি বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কিত কিছু সমস্যার মোকাবেলায় সাহায্য করতে পারি।"

সমকক্ষ সহায়তাকারী ব্যক্তি

"আমি আমার শিশুকে বুকের দুধ খাইয়েছি এবং আমার বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত অতিরিক্ত প্রশিক্ষণ রয়েছে। আপনি আমাকে টেলিফোন করতে পারেন, আমাদের যে কোনো একটি সভায় আসতে পারেন বা আমরা সাক্ষাৎ করার জন্য পরিকল্পনা করতে পারি। আমি আপনার সমস্যাটা বুঝতে পারছি!"

পরিবার বা বন্ধু-বান্ধব

"প্রথমে বুকের দুধ খাওয়ানো শিখতে সময় লাগে। আপনি এমন কাউকে চান যে কেবলমাত্র আপনার শিশুর নয়, আপনারও দেখাশোনা করবে।"

পরিবার

"মাঝে মাঝে আপনি কেবল শুনতে চান যে আপনি একজন ভালো মা এবং বুকের দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারে আপনি একটা ভালো কাজ করছেন।"

যে সকল ব্যক্তি আমাকে বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কে সাহায্য করতে পারবে নিচে তাদের টেলিফোন নম্বর বা ইমেইল প্রদান করা হল:

প্রসবের সময় প্রদত্ত ঔষধ বুকের দুধ খাওয়ানো আরও কষ্টকর করবে কি?

আপনি প্রসবের সময় সামান্য বা কোনো ঔষধ সেবন না করলে বুকের দুধ খাওয়ানো সহজ হয়।

- যে সকল মহিলা প্রসবের সময় ঔষধ গ্রহণ করেছেন বা যারা অস্ত্রোপচারের (সিজারীয়ান সেকশন) মাধ্যমে শিশুর জন্ম দিয়েছেন তারা তারপরও বুকের দুধ খাওয়াতে পারবেন।.
- প্রসবের সময় মায়েদেরকে প্রদত্ত কোন কোন ঔষধ বুকের দুধ খাওয়ানো আরও কঠিন করতে পারে, কারণ ঔষুধের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া যেমন শিশুর মাঝে তন্দ্রালুভাব তৈরি হওয়া।
- প্রসব করা কষ্টকর কাজ হতে পারে কিন্তু একজন সাহায্যকারী ব্যক্তি এটি সহজ করে দিতে পারেন এবং আপনার ঔষধের প্রয়োজনীয়তা হ্রাস করতে পারেন।
- বিকল্পসমূহ সম্পর্কে নিশ্চিত হতে আপনার চিকিৎসক, ধাত্রী (মিডওয়াইফ) বা নার্সের সাথে কথা বলুন।

যে সকল ব্যক্তিরা প্রসবের সময় আমাকে সাহায্য করবেন তারা হলেন:

"শিশুর জন্মের সময় আমার অস্ত্রোপচার হয়েছিল। আরামে বুকের দুধ খাওয়ানো কঠিন ছিল। তবে বালিশ ব্যবহার করে এটি কিভাবে সহজ করা যায় নার্স দেখিয়ে দিয়েছেন।"

http://trilliumhealthpartners.ca/patientservices/womens/Pages/breastfeeding-after-caesarean-birth.aspx

যখন আপনার শিশু জন্ম গ্রহণ করে

জন্মের পর কত তাড়াতাড়ি আমি আমার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে পারি?

সাথে সাথে!

আপনার শিশু জানে বুকের দুধ কিভাবে খেতে হয়। আপনার তাকে কেবলমাত্র একটু সাহায্য করার প্রয়োজন।

সে যেইমাত্র জন্ম গ্রহণ করে আপনার ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগিয়ে তাকে স্থাপন করতে পারেন। এটি তাকে শান্ত ও প্রশমিত করবে। ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগানো হল সে শুধু একটি ডায়াপার পরেছে (এবং হয়তো একটি টুপি) এবং তার অনাবৃত ত্বক আপনার অনাবৃত বুক ও পেটের সাথে লাগানো। আপনার শিশুকে শুষ্ক করে মোছা হবে এবং একটি কম্বল আপনাদের উভয়কে উষ্ণ রাখবে।

আপনার শিশু সাথে সাথেই বুকের দুধ খাওয়ার জন্য প্রস্তুত না হলেও, কোনো বাধা ছাড়াই বা যতক্ষণ না সে খাওয়ার জন্য প্রস্তুত হয় কমপক্ষে এক থেকে দুই ঘণ্টা ত্বকের-সাথে-ত্বকে লেগে থাকা তার জন্য ভালো।

ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগিয়ে থাকায় আপনার শিশুকে নিচের ব্যাপারগুলোতে সাহায্য করবে:

- শান্ত হতে।
- ভাল করে শ্বাস নিতে।
- রক্তে শর্করার পরিমাণ স্বাভাবিক রাখতে।
- উষ্ণ থাকতে।

"আমার কোনো ধারনাই ছিল না যে শিশুরা এটি করতে পারে! তার নিজ থেকে স্তন খুঁজে বের করা এবং স্তন মুখে ঢুকানো দেখা একটি আশ্চর্যজনক ব্যাপার ছিল। সে খুবই বুদ্ধিমতি।"

বুকের দুধ খাওয়ার জন্য তাকে উৎসাহিত করতে আপনি নিম্নলিখিত পন্থায় [যাকে প্রায়ই শিশুর "সহজাতভাবে বুকের দুধ খাওয়া" (লেইড-ব্যাক ব্রেস্টফিডিং) বলা হয়] চেষ্টা করতে পারেন।

- আপনার মাথা ও কাঁধ উঁচু করতে বালিশ সহ চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ুন এবং স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করুন।
- ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগানোর সময় শিশুর পেট আপনার বুকের উপর রাখুন।
- আপনার হাত দিয়ে তার নিম্নদেশ ও কাঁধ ঠেস দিয়ে রাখুন।

সে যখন প্রস্তুত, তখন সে আপনার স্তন খুঁজতে থাকবে। সে তার মাথা উপরে তুলবে, পা দিয়ে ধাক্কা দেবে এবং স্তনের বোঁটা খুঁজতে সাহায্য করার জন্য সে তার হাত ব্যবহার করবে।

প্রথমে সে স্তনের বোঁটা চাটতে পারে বা স্তনের উপরে তার মাথা উপরে ও নিচে দ্রুত ওঠানামা করতে পারে।

কিছুক্ষণ পরে সে স্তনের বোঁটা খুঁজে পাবে এবং বোঁটা মুখে ঢুকাবে।

যখন সে আপনার স্তনের বোঁটা স্পর্শ করে, তখন আপনি পেটে পুনরায় সংকোচন অনুভব করতে পারেন, আপনার প্রসবকালীন সময়ের মতই। এটি স্বাভাবিক।

শিশুর চোষার সময় আপনার স্তনের বোঁটা যন্ত্রণা অনুভব করলে বা আপনি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ না করলে, যতক্ষণ না এটা ভালো বোধ করে, আপনি শিশুকে একটু সরিয়ে দিতে পারেন। কেবলমাত্র স্তনের বোঁটা নয়, শিশুর মুখের ভিতরে আপনি তাকে স্তনের যতবেশি সম্ভব দিতে চান। আপনার নার্স বা অন্য সহায়তাকারী ব্যক্তিকে আপনাকে সাহায্য করতে বলুন।

বুকের দুধ খাওয়ানো শেখা

আমার শিশু কখন ক্ষুধার্ত তা জানার বিভিন্ন উপায় আছে কি?

যেহেতু আপনি শিশুকে চিনছেন, সেহেতু আপনি শিখে যাবেন সে ক্ষুধার্ত হলে আপনাকে তা বলতে কী করে। প্রতিটি শিশুই একটু ভিন্ন হয়ে থাকে! এখানে কিছু ব্যাপার তুলে ধরা হলো যা সে করতে পারে:

- তার ঠোঁট নাড়া যেন সে চুষছে।
- তার হাত দু'টো মুখ বা মুখমণ্ডলের উপরে রাখা।
- তার মুষ্টি বা আঙ্গুলগুলো চুষা।
- মুখ খোলার সময় মাথা একপাশ থেকে আরেকপাশে ঘোরানো।
- আপনার স্তনের দিকে অগ্রসর হতে চেষ্টা করা।

প্রারম্ভিক এই লক্ষণগুলো দেখলে সবসময় বুকের দুধ খাওয়াতে চেষ্টা করুন। আপনি প্রারম্ভিক ইঙ্গিতগুলো লক্ষ্য করতে না পারলে এবং আপনার শিশু কান্নাকাটি করলে, সে বুকের দুধ খেতে সক্ষম হওয়ার আগে আপনার তাকে শান্ত করার প্রয়োজন হবে। আপনার শিশুকে শান্ত করা সংক্রান্ত পরামর্শসমূহের জন্য 19 নম্বর পৃষ্ঠা দেখুন।

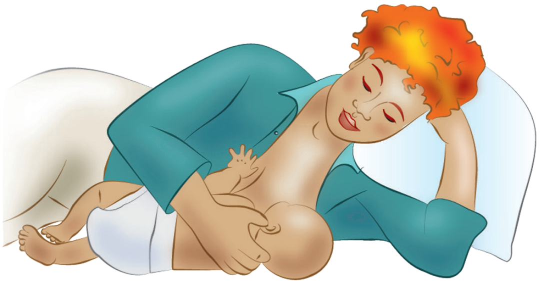
বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় আমার শিশুকে ধরে রাখার জন্য বিভিন্ন উপায় আছে কি?

নবজাত শিশুকে বুকের দুধ খেতে সাহায্য করার জন্য সহজাতভাবে দুধ খাওয়া বা অর্ধ-শোয়া অবস্থানটি ভালো এবং আপনি এবং আপনার শিশুর পছন্দমত যে কোনো সময় এটি ব্যবহার করা যেতে পারে।

অন্যান্য অবস্থানও আছে যেগুলো আপনি ব্যবহার করতে পারেন।

যে কোনো অবস্থানের জন্য আপনাকে নিম্নলিখিত বিষয়গুলো করতে হবে:

- **পেটের বিরুদ্ধে পেট:** আপনার শিশুর পেট যখন আপনার পেটের বিরুদ্ধে থাকে তখন সে সহজেই আপনার স্তনের বোঁটা মুখে ঢুকাতে পারে। যখন আপনি শিশুকে ধরে রাখেন তার নাক যেন আপনার স্তনের বোঁটার পর্যায়ে থাকে, আপনার স্তনের বোঁটা মুখে ঢুকানোর সময় তার মাথা সে পিছনে নিতে পারে। এইভাবে সে আপনার স্তন ও স্তনের বোঁটার অনেকটাই তার মুখের ভিতরে নিতে পারবে।
- **স্তন মুখে ঢুকানো:** যখন সে ভালোভাবে স্তনে মুখ ঢুকাবে, তখন তার চিবুক আপনার স্তনের মধ্যে চেপে ধরবে, তার মাথা পিছনের দিকে যাবে এবং তার নাক আপনার স্তন থেকে দূরে থাকবে। আপনি চান সে তার মুখের ভিতরে আপনার স্তনের বোঁটা ও স্তনের অংশ বিশেষ রাখুক।
- **বালিশের ব্যবহার:** এগুলো আপনাকে আরামদায়ক অবস্থানে থাকতে সহায়তা করতে পারে বা আপনি অপারেশনের মাধ্যমে শিশুর জন্ম দিয়ে থাকলে, আপনার ক্ষতচিহ্নকে রক্ষা করে। আপনার বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত বিশেষ বালিশের প্রয়োজন নেই, তবে মায়েদের কেউ কেউ এটি পছন্দ করেন।
- **আপনার হাতের অবস্থান:** আপনার হাত তার মাথার পিছনে থাকলে, সে আপনার হাতের বিপরীতে পেছনে চাপ দিতে পারে এবং স্তনে মুখ নাও ঢুকাতে পারে। আপনার হাত তার কাঁধের পিছনে থাকলে এবং তার ঘাড়ে ঠেস দেওয়া থাকলে এটি তাকে স্তনে সহজে মুখ ঢুকাতে সাহায্য করে।
- **মুখ বড় করে খোলার জন্য অপেক্ষা করুন:** আপনার শিশুর চিবুক আপনার স্তন স্পর্শ করে থাকা নিশ্চিত করুন। স্তনের বোঁটার জন্য বড় করে মুখ খুলতে আপনার শিশুকে পর্যবেক্ষণ করুন, তারপর তাকে আপনার কাছাকাছি আনতে তার কাধেঁ আলতো করে চাপ দিন। এইভাবে স্তনের বোঁটা ও এর চারপাশের এলাকা তার মুখের গভীরে ঢুকে যায়।
- **আপনার স্তনে ঠেস দেওয়া:** আপনার স্তনে হাত দিয়ে ঠেস দেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। আপনি বুড়ো আঙ্গুলসহ অন্য আঙ্গুলগুলো আপনার স্তনের বোঁটার পেছনে রাখতে চাইবেন যাতে এগুলো আপনার শিশুর মুখের পথে না 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 খোলে, তখন স্তনে মুখ ঢুকাতে সাহায্য করার জন্য তাকে কাছে আনুন।

ফুটবলের মত ধরা

(যখন বাম স্তন থেকে বুকের দুধ খাওয়ানো হয়)

- আপনার মাথার পিছনে একটি বালিশ রাখুন।
- শিশুর শরীর আপনার বাম কনুই ও পার্শ্বদেশের মাঝখানে রেখে আপনার কাছাকাছি 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।

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।

আড়াআড়ি অবস্থান

(যখন বাম স্তন থেকে বুকের দুধ খাওয়ানো হয়)

- শিশুর মাথা আপনার কনুই এর কাছাকাছি রেখে তাকে আপনার বাম বাহুতে ধরে রাখুন। আপনার হাত তার নিম্নদেশ ধরে রাখবে।
- প্রয়োজন হলে, আপনার ডান হাত দিয়ে স্তনে ঠেস দিতে পারেন বা শিশুর ওজন বহনে 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 স্তনের বোঁটা মুখে ঢুকাতে দেয়।

আমার বুকের দুধের সরবরাহ বৃদ্ধি করার প্রয়োজন হলে আমি কী করব?

- অধিকাংশ মা তাদের শিশুদের জন্য পর্যাপ্ত দুধ তৈরি করতে পারেন – এমনকি তাদের যমজ বা ত্রয়ী শিশু থাকলেও।
- মায়েদের কেউ কেউ প্রকৃতপক্ষে পর্যাপ্ত দুধ তৈরি করছেন, কিন্তু শিশুর তা পেতে কঠিন সময় যাচ্ছে। তাদের শিশুকে ভালো করে স্তনে মুখ ঢুকাতে সাহায্য করতে হতে পারে বা আরও ঘন ঘন বুকের দুধ খাওয়াতে হতে পারে। শিশুর কোনো সমস্যা থাকতে পারে যা তার দুধ পাওয়া কষ্টকর করে তোলে।
- দুধের সরবরাহ বৃদ্ধির সবচেয়ে সহজ উপায় হল দুধ খাওয়ানো, হাত দিয়ে চেপে দুধ বের করা ও/বা আরও ঘন ঘন পাম্প করা।
- খুবই অল্প সংখ্যক মা তাদের শিশুদের সন্তুষ্ট করতে পর্যাপ্ত দুধ তৈরি করেন না। তারা তারপরও বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন, তবে তাদের শিশুদের অতিরিক্ত দুধ দেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।
- আপনার কোনো উদ্বেগ থাকলে, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

আমার শিশুর স্তনে মুখ ঢুকাতে সমস্যা হলে কী হবে?

যে সকল শিশুরা অনেক কান্নাকাটি করে যাচ্ছে তাদের খাওয়ানো কঠিন হতে পারে। ক্রন্দনরত শিশুর জিহ্বা মুখের উপরের দিকে থাকে, সে জন্য এটি তাকে স্তনে মুখ ঢুকাতে অসুবিধা সৃষ্টি করতে পারে।

আপনি নিচের ব্যাপারগুলো চেষ্টা করতে পারেন:

- প্রারম্ভিক লক্ষণগুলো পর্যবেক্ষণ করুন যে আপনার শিশু বুকের দুধ খাওয়ার জন্য প্রস্তুত (উদাহরণস্বরূপ তার হাত মুখে রাখা) এবং সে কান্নাকাটি করা শুরু করার পূর্বেই বুকের দুধ খাওয়ান।
- তার পেট আপনার বুকের বিপরীতে খাড়া অবস্থানে ধরে রাখুন, তার পিঠ চাপড়ান এবং যতক্ষণ না সে শান্ত হয় তার সাথে কথা বলুন। তারপর আবার বুকের দুধ খাওয়াতে চেষ্টা করুন।
- বুকের দুধ খাওয়ানোর অন্য একটি অবস্থানে সরে আসুন।
- সহজাতভাবে দুধ খাওয়া অবস্থানে সে নিজে নিজে স্তন মুখে ঢুকায় কিনা দেখুন।
- শিশুকে শান্ত করতে সাহায্য করার জন্য আপনার একটি পরিষ্কার আঙ্গুল এক মিনিটের জন্য চুষতে দিন। তারপর আবার বুকের দুধ খাওয়াতে চেষ্টা করুন।
- আপনার স্তনে চাপ দিয়ে কিছুটা বুকের দুধ বোঁটায় বের করুন, এতে আপনার শিশু দুধের স্বাদ এবং ঘ্রাণ সঙ্গে সঙ্গে পাবে।
- কাপ বা চামচে করে চেপে বের করা দুধের কিছুটা তাকে দিন এবং তারপর তাকে স্তনে চেষ্টা করুন।

"প্রথমে আমার শিশু ভালোই খাচ্ছিলো। তারপর আমার স্তনগুলো পূর্ণ হয়ে যায় এবং মনে হচ্ছিলো সে ভুলে গেছে কী করতে হবে। যখন আমি চেপে কিছুটা বুকের দুধ বের করেছিলাম তখন সাহায্য হয়েছিল।"

আমার স্তনগুলো খুব বেশি পূর্ণ কেন? আমি কী করতে পারি?

আপনার শিশুর জন্মের দুই থেকে চার দিনের মধ্যে আপনি অনেক বেশি দুধ তৈরি করতে শুরু করবেন। আপনার স্তনগুলো শক্ত ও যন্ত্রণাপূর্ণ মনে হতে পারে। আপনার স্তনগুলো এত বেশি পূর্ণ হতে পারে যার কারণে আপনার শিশুর স্তনে মুখ ঢুকাতে কষ্ট হবে।

নিচের ব্যাপারগুলো আপনাকে সাহায্য করবে:

- শিশু যখনই খেতে আগ্রহী তাকে ঘন ঘন খাওয়ান।
- প্রতিবার খাওয়ানোর সময় উভয় স্তনই ব্যবহার করুন।
- আপনার শিশু ঠিকমত স্তন মুখে ঢুকিয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করুন। এটি আপনার শিশুকে বেশি দুধ পেতে সাহায্য করে।

আপনার শিশু তারপরও স্তনে মুখ ঢুকাতে না পারলে, আপনি চেপে কিছুটা দুধ বের করতে চাইতে পারেন। আপনার শিশু চামচ বা কাপ থেকে এই দুধ পেতে পারে। তারপর আপনার স্তনগুলো খুব শক্ত হওয়ার আগেই, আবার বুকের দুধ খাওয়াতে চেষ্টা করুন।

আপনার স্তনযুগল এত বেশি পূর্ণ যে, আপনার শিশু স্তনে মুখ ঢুকাতে পারছে না, আপনি নিচের ব্যাপারগুলো চেষ্টা করতে পারেন:

- আপনার শিশুকে খাওয়ানোর আগে চাপ দিয়ে বুকের দুধ কিছুটা বের করে নিন। এটি স্তনের বোঁটার চারপাশের স্থান নরম করে দেবে।
- দুইবার খাওয়ানোর মাঝখানে আপনার স্তনে একটি বরফের প্যাকেট (কাপড়ে আবৃত) বা ঠাণ্ডা পরিষ্কার তোয়ালে লাগান।
- দুধ প্রবাহিত হতে সাহায্য করার জন্য খাওয়ানোর আগে আপনার স্তনের উপর একটি উষ্ণ কাপড় রাখুন।
- আপনার শিশুর স্তন মুখে ঢুকানো সংক্রান্ত সমস্যা চলতে থাকলে, বুকের দুধ খাওয়ানো বিষয়ক বিশেষজ্ঞের সাথে যোগাযোগ করুন।

খুব বেশি পূর্ণ এই অনুভূতিটি চলে যেতে এক বা দুই দিন অথবা এক সপ্তাহ পর্যন্ত লাগতে পারে। এটি স্বাভাবিক। যখন আপনার স্তনগুলো নরম মনে হবে তখনও শিশুর জন্য আপনার প্রচুর পরিমাণে দুধ থাকবে।

বুকের দুধ খাওয়ানো যন্ত্রণাদায়ক হলে কী হবে?

শিশু তার মুখের ভিতরে আপনার স্তনের পর্যাপ্ত পরিমাণ না পেলে, আপনার স্তনের বোঁটা ব্যথা করতে পারে।

আপনি নিচের ব্যাপারগুলো চেষ্টা করতে পারেন:

- শিশুর কাঁধ আপনার কাছাকাছি নিয়ে এসে আলতোভাবে চাপ দিন।
- পিছনে হেলান দিন যাতে শিশু বেশি আপনার উপর থাকে।
- শিশুকে তার মুখের ভিতরে আপনার স্তনের বেশি পরিমাণ পেতে সাহায্য করুন।

বুকের দুধ খাওয়ানো যন্ত্রণাদায়ক হওয়ার কথা নয়। যদি যন্ত্রণাদায়ক হয়, কেন এটি যন্ত্রণাদায়ক এবং কিভাবে এটির সমাধান করা যায়, তা বোঝার জন্য আপনাকে সাহায্য করতে একজন বুকের দুধ খাওয়ানো বিষয়ক বিশেষজ্ঞ খুঁজে বের করুন।

আমি কিছু দিন থেকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছি এবং আমার স্তনের বোঁটাগুলো খুবই যন্ত্রণাপূর্ণ। এটি কেন হচ্ছে?

শিশুর ভালোভাবে স্তন মুখে না ঢুকানোই হল যন্ত্রণাপূর্ণ স্তনের বোঁটার সবচেয়ে সাধারণ কারণ।

আপনি কিভাবে বলতে পারেন যে আপনার শিশু স্তন ভালোভাবে মুখে ঢুকাতে পারেনি?

- আপনার স্তনের বোঁটা যখন শিশুর মুখ থেকে বের হয়ে আসে তখন এটি এক পাশে চেপ্টা দেখায়।
- আপনার স্তনের বোঁটায় ফাটল, ফোস্কা ও রক্তক্ষরণ দেখবেন।

> “আমার স্তনের বোঁটা অনেক ব্যথা করে সেই জন্য আমি বুকের দুধ খাওয়ানো বন্ধ করতে চেয়েছিলাম। তবে আমি সাহায্য পেয়েছি এবং কিভাবে ভালোভাবে স্তনে মুখ ঢুকাতে হয় শিখেছি এবং এখন ঠিক আছে।”

আমি কী করতে পারি?

- আপনার শিশু যেন আপনার স্তনের বোঁটা তার মুখের ভিতরে যতটুকু সম্ভব ঢুকাতে পারে সে ব্যাপারে তাকে সাহায্য করুন। সে স্তন মুখে ঢুকালে তাকে আপনার কাছাকাছি নিয়ে আসার জন্য তার কাঁধে আলতোভাবে চাপ দিতে পারেন। বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য ভিন্ন অবস্থানও সাহায্য করতে পারে।
- আপনার অবস্থান পরিবর্তন করে বা তার নিম্নদেশ আপনার কাছাকাছি নিয়ে এসে তার মাথা অল্প একটু পিছনের দিকে হেলিয়ে দিন। এটি তার মুখের ভিতরে আপনার স্তনের বেশি পরিমাণ পাওয়ার জন্য তাকে সাহায্য করতে পারে।

এক বা দুই দিন পর আপনার স্তনের বোঁটা ভালো না হলে, আপনার আরও সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে। অন্য কোনো কারণও থাকতে পারে। কী সমস্যা হয়েছে এবং কী করতে হবে সে ব্যাপারে একজন বুকের দুধ খাওয়ানো বিষয়ক বিশেষজ্ঞ আপনাকে সমাধান বের করে দিতে সাহায্য করবেন।

আমার স্তনে আমি কেন একটি পিণ্ডের (Lump) উপস্থিতি অনুভব করি?

একটি পিণ্ড যা আপনার স্তনে যন্ত্রণা দেয় তা আপনি অনুভব করলে, এটি একটি অবরুদ্ধ নালী হতে পারে। এটি আপনার স্তনের যে কোনো স্থানে হতে পারে। পিণ্ডটি থেকে মুক্তি পেতে নিচে কিছু বিষয় আছে যেগুলো আপনি চেষ্টা করতে পারেন:

- যেখানে পিণ্ডটি আছে সেখানে আঙ্গুল দিয়ে আপনার স্তন আলতোভাবে ঘষতে পারেন। আপনার শিশুর বুকের দুধ খাওয়ার সময় আপনি এটি করলে, এটি আরও বেশি সাহায্য করতে পারে। আপনার একটি বৈদ্যুতিক দাঁতের ব্রাশ থাকলে, এটির পিছনের দিক ব্যবহার করতে পারেন।
- আপনার স্তনের যে স্থানে পিণ্ডটি, সে স্থানে একটি উষ্ণ কাপড় বা বৈদ্যুতিক তাপ-পরিবাহী উত্তপ্ত প্যাড সাহায্য করতে পারে। তাপ প্রয়োগের পর আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ান বা হাত দিয়ে চেপে ও/বা পাম্প করে আপনার স্তন থেকে দুধ বের করুন।
- এছাড়াও আপনি হয়ত দেখবেন যে, এটি ভিন্ন অবস্থানে আপনার শিশুকে খাওয়াতে সাহায্য করে। আপনার শিশুর চিবুক পিণ্ডটির কাছাকাছি রাখাটাও বুকের দুধ খাওয়ানোত সাহায্য করতে পারে।
- কখনও কখনও মায়েদের পিণ্ড থাকে যা ব্যথা করে, তাদের স্তনের ত্বকে পিণ্ডটির কাছাকাছি লাল অঞ্চল থাকে এবং তারা জ্বরে অসুস্থ হয়ে পড়েন। এটি একটি সংক্রমণ হতে পারে। আপনার চিকিৎসকের সাথে যোগাযোগ করুন যিনি আপনাকে এটির জন্য ঔষধ সেবন করার পরামর্শ দিতে পারেন। ঔষধটি শিশুর ক্ষতি করবে না। আপনার দুধ এখনো শিশুর জন্য ভালো এবং বুকের দুধ খাওয়ানো অব্যাহত রাখলে, আপনি দ্রুত আরোগ্য লাভ করবেন।

অবরুদ্ধ নালী সংক্রান্ত তথ্যপত্র সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য www.beststart.org/resources/breastfeeding/Ducts_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf –এ দেখুন।

আমার শিশু যথেষ্ট পরিমাণ দুধ পাচ্ছে কিনা আমি কিভাবে বুঝব?

প্রথম কিছু দিন অধিকাংশ শিশু ওজন হারাবে, কিন্তু তারপর তাদের ওজন বাড়তে শুরু করবে। আপনার ধাত্রী, কমিউনিটি স্বাস্থ্য কেন্দ্র, স্থানীয় পাবলিক হেলথ ইউনিট বা আপনার চিকিৎসক আপনার শিশুর ওজন পরীক্ষা করবেন।

বাড়িতে আপনি নিচের বিষয়গুলো পর্যবেক্ষণ করতে পারেন:

- আপনার শিশু 24 ঘণ্টায় অন্তত আট বার খাচ্ছে। আপনার শিশু আরও ঘন ঘন খেলে, তা ঠিকই আছে। তার পেট ছোট, সেই কারণে তার বার বার পূর্ণ করার প্রয়োজন হয়।
- আপনার শিশুর চোষা খাওয়ার প্রথমে দ্রুততা থেকে মন্থরতায় পরিবর্তিত হয়। আপনি শিশুর গেলা শুনতে বা দেখতে সক্ষম হবেন। পরে খাওয়ার মধ্যে সে পুনরায় পরিবর্তন এনে দ্রুত চুষতে পারে। এটি ঠিকই আছে।
- চার দিন বয়সের পর প্রতি 24 ঘণ্টায় 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।

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 meillleur 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।**
- **টেলিহেলথ অন্টারিও-এর বিশেষ বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত পরিষেবা সম্পর্কিত সহায়তা লাইন 1-866-797-0000 বা টিটিওয়াই 1-866-797-0007 নম্বর।**
- **বাইলিঙ্গুয়াল অনলাইন অন্টারিও ব্রেস্টফিডিং সার্ভিসেস-এর তথ্য-সম্বলিত নির্দেশিকা www.ontariobreastfeeds.ca।**

2016

এই তালিকা ডাউনলোড করতে www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf - এ যান

সাধারণত বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত সমস্যাগুলো ভালো সাহায্যের মাধ্যমে সমাধান করা যেতে পারে।

ঘুমন্ত শিশুকে আমি কিভাবে বুকের দুধ খাওয়াবো?

অধিকাংশ শিশু যখন ক্ষুধার্ত তখন জেগে উঠবে। তবে কখনও কখনও নবজাত শিশু অত্যাধিক নিদ্রালু হতে পারে। আপনার শিশু তিন ঘণ্টার থেকে বেশি ঘুমালে, প্রথম বা দ্বিতীয় সপ্তাহ আপনার শিশুকে খাওয়ানোর জন্য ঘুম থেকে জাগিয়ে দেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। আপনি শিশুকে খাওয়ানোর জন্য জাগাতে না পারলে, আপনার চিকিৎসার শরণাপন্ন হওয়ার প্রয়োজন।

এখানে কিছু ধারণা দেওয়া হল যেগুলো আপনি চেষ্টা করতে পারেন:

- তার পোশাক খুলে নিন। আপনার উপরের শরীরের কাপড় খুলে ফেলুন যাতে সে আপনার ত্বকের সাথে তার ত্বক লাগিয়ে আপনার বুকের বিপরীতে শুতে পারে।
- সে যে ক্ষুধার্ত সেই ইঙ্গিতের জন্য পর্যবেক্ষণ করুন। সে তার হাত মুখের ভিতরে রাখলে বা মাথা একপাশ থেকে আরেকপাশে নাড়ালে, সে হয়ত খাওয়ার জন্য প্রস্তুত।
- তার ডায়াপার পরিবর্তন করুন।
- তার পশ্চাৎ ও পাগুলো ঘষে দিন।
- তার সাথে কথা বলুন।
- আপনার স্তনে চাপ দিয়ে কিছুটা বুকের দুধ বোঁটায় বের করুন যাতে সে দুধের ঘ্রাণ নিতে পারে।

"প্রথম দুই সপ্তাহ ম্যাকেনজি অনেক ঘুমিয়েছে। আমি তাকে জাগাতে তার পোশাক খুলবো ও ডায়াপার পরিবর্তন করবো, এবং তখন সে খাবে। এখন সে একটু বড় হয়েছে, নিজে নিজে জেগে উঠে।"

আমার শিশু যখন অনেক কান্নাকাটি করছে আমি তাকে কিভাবে শান্ত করবো?

সকল শিশু কান্নাকাটি করে। শিশুদের কেউ কেউ অন্যদের চেয়ে বেশি কান্নাকাটি করে। যে শিশু অনেক কান্নাকাটি করে আপনি তার মা হলে, এটি কষ্টকর হতে পারে। আপনার মেজাজ খারাপ বা হতাশ লাগলে, সাহায্যের জন্য কথা বলুন।

প্রতিটি শিশুই ভিন্ন তবে কিছু ব্যাপার আছে যেগুলো সাহায্য করতে পারে:

- তার পোশাক খুলে নিন এবং আপনার অনাবৃত ত্বকের বিপরীতে তাকে রাখুন।
- সে স্বল্প সময় আগে খেয়ে থাকলে, তাকে পুনরায় খাওয়াতে চেষ্টা করুন।
- আপনার শিশু কান্নাকাটি করা শুরু করলে, দ্রুত সাড়া দিতে চেষ্টা করুন। দীর্ঘ সময় ধরে কান্নাকাটি করতে থাকলে, শিশুকে শান্ত করা কষ্টসাধ্য হয়।
- 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।

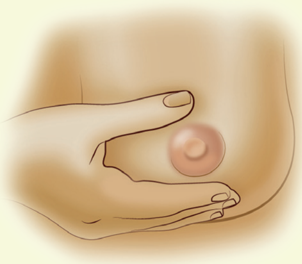
"যখন আমার শিশু আমার কাছাকাছি থাকে সে তখন অনেক খুশি।"

আমি হাতের চাপ দিয়ে কিভাবে বুকের দুধ বের করতে পারি?

মায়েদের অনেকে নিচের ধাপগুলো কাজে লাগিয়ে হাতে দিয়ে চেপে দুধ বের করেন:

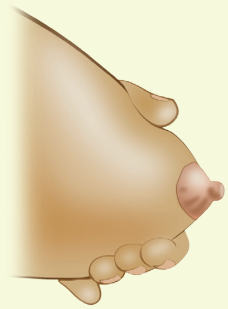
- আপনার হাত ভাল করে ধুয়ে নিন।
- স্তনের উপর থেকে বোঁটা পর্যন্ত আপনার স্তন ঘষে দিন। আপনার আঙ্গুলের মাঝখানে স্তনের বোঁটাটি ঘুরান।
- হাত দিয়ে একটি স্তন ধরে রাখুন, স্তনের বোঁটার বেশি কাছাকাছি ধরবেন না। বুড়ো আঙ্গুল উপরে এবং অন্য আঙ্গুলগুলি নিচে রাখুন।
- বুড়ো আঙ্গুল এবং অন্য আঙ্গুলগুলি একত্রে চাপ দিন এবং একই সময়ে আপনার বুকের পিছনের দিকে ধাক্কা দিন।
- কয়েক সেকেন্ডের জন্য আপনার বুড়ো আঙ্গুলসহ অন্য আঙ্গুলগুলোকে শিথিল করুন এবং তারপর এটি পুনরায় করুন। দুধ প্রবাহিত হওয়া শুরু হতে একটু সময় লাগতে পারে। আপনি কি দুধের কয়েকটি ফোঁটা দেখছেন? চমৎকার! দুধ ধরার জন্য আপনি একটি চামচ বা ছোট পরিষ্কার পাত্র ব্যবহার করতে পারেন।
- যখন দুধ আর বের হচ্ছে না তখন আপনার অন্য আঙ্গুলগুলোসহ বুড়ো আঙ্গুল একটু নাড়াচাড়া করুন এবং পুনরাবৃত্তি করুন।
- হাত দিয়ে চেপে দুধ বের করা পরে উপকারী হতে পারে।

আপনি প্রাপ্ত বুকের দুধ আপনার শিশুকে একটি চামচ বা কাপ ব্যবহার করে খাওয়াতে পারেন। আপনার শিশু যদিও এখনো খাওয়ার জন্য সক্ষম নয়, তবুও চাপ দিয়ে বের করার অর্থ হল আপনি আরও দুধ তৈরি করবেন। এই দুধ ফ্রিজে বা হিমায়িত করে সংরক্ষণ করা যেতে পার, শিশু যখন খেতে প্রস্তুত তখন আপনি ব্যবহার করতে পারেন। বুকের দুধ চাপ দিয়ে বের করা এবং সংরক্ষণ সংক্রান্ত তথ্যপত্র সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf -এ দেখুন।



চাপ দিন (আপনার বুকের পিছনের দিকে)

সংকোচন করুন



শিথিল করুন

আমার শিশুকে দুধ খাওয়ানোর জন্য অন্য কোনো পদ্ধতি আছে কী?

- হ্যাঁ। আপনাকে পাওয়া না গেলে বা শিশু আপনার বুকের দুধ খেতে অক্ষম হলে, শিশুকে চামচ বা ছোট কাপে আপনার বুকের দুধ প্রদান করতে পারেন।
- প্রথম দুই বা তিন দিন হাত দিয়ে চেপে বের করা সাধারণত পাম্প ব্যবহার করার চেয়ে বেশি দুধ প্রদান করে।
- আপনার শিশুকে আপনার দুধ প্রদানের অন্যান্য পদ্ধতিগুলো সম্পর্কে একজন যোগ্যতাসম্পন্ন বুকের দুধ খাওয়ানো বিষয়ক পেশাজীবীর কাছ থেকে পরামর্শ গ্রহণ করুন।
- মনে রাখবেন, আপনার স্তন থেকে প্রাক-দুধ (শালদুধ) অপসারণ করা এবং আপনার দুধের উৎপাদনকে উদ্দীপিত করাই হচ্ছে বুকের দুধ খাওয়ানোর সবচেয়ে ভালো পদ্ধতি।

বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যান!

আমার শিশু কত ঘন ঘন খাবে?

বুকের দুধ খাওয়ানো শিশুদের ঘন ঘন খাওয়া প্রয়োজন। নবজাতকদের দিনে আট বার বা তারও বেশি খাওয়ার প্রয়োজন হবে। শিশুদের কেউ কেউ দিনে 12 বারের চেয়েও বেশি খায়। এটি স্বাভাবিক।

কখনও কখনও মায়েরা শিশুদের একটি সময়সূচি অনুযায়ী খাওয়া প্রত্যাশা করেন, তবে যখনই সে ক্ষুধার্ত তখনই তাকে খাওয়ানো গুরুত্বপূর্ণ।

ঘন ঘন খাওয়ানো মানে এই নয় যে আপনার পর্যাপ্ত দুধ নেই বা আপনার দুধ যথেষ্ট নয়।

শিশুদের কেউ কেউ তিন বা চার বারের খাবার কাছাকাছি সময়ের মধ্যে খাবে এবং দীর্ঘ সময়ের জন্য বিশ্রাম নেবে। এটিও স্বাভাবিক। কাছাকাছি-একত্রে খাবারগুলো প্রায়ই তারা সন্ধ্যায় খাবে।

আপনার শিশু যত বেড়ে ওঠে এমন দিনও থাকবে যখন সে সাধারণ দিনের চেয়ে বেশি ঘন ঘন খাবে। এইভাবে সে আপনার শরীরকে তার জন্য আরও দুধ তৈরি করতে বলে। এক বা দুই দিন পর সে সাধারণত কম ঘন ঘন খাবে।

কখনও কখনও মায়েরা শিশুদের দুই খাবারের মাঝখানে শান্ত করার বস্তু-বিশেষ বা চুষনি ব্যবহার করে দীর্ঘ সময় পাওয়ার চেষ্টা করেন। এটি একটি সমস্যা হতে পারে কারণ শিশু পর্যাপ্ত খাবার নাও খেতে পারে এবং আপনার স্তনগুলো কম দুধ তৈরি করতে শুরু করতে পারে। শিশুদের অনেকে কখনই চুষনি ব্যবহার করে না। আপনার শিশুকে চুষনি প্রদানের চিন্তা-ভাবনা করলে, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

কেন আমার শিশু মাঝে মাঝে দুধের থুতু ফেলে?

শিশুদের কেউ কেউ মাঝেমধ্যে থুতু ফেলে এবং শিশুদের কেউ কেউ প্রতিবার খাওয়ার পরে থুতু ফেলে। এটি স্বাভাবিক। সাধারণত এর কারণ হল শিশু একটু বেশি পরিমাণ দুধ নিয়েছে।

আমি কিভাবে পর্যাপ্ত ঘুম পেতে পারি?

- আপনি এটিকে উপকারী মনে করলে, দিনের বেলা শিশু যখন ঘুমায় তখন আপনি ঘুমান বা বিশ্রাম গ্রহণ করুন।
- আপনার স্বাভাবিক রাতের বেলার ঘুম নিজে বাড়িয়ে নিন। উদাহরনস্বরূপ, সন্ধ্যায় শিশুকে খাওয়ানোর পর সে রাত ৮টায় ঘুমিয়ে পড়লে এবং আপনি ঘুমিয়ে পড়তে পারবেন অনুভব করলে, এটি যথাসময়ের পূর্বে মনে হলেও বিছানায় চলে যান। এছাড়াও, সকালে খাওয়ার পর আপনার শিশু আবার ঘুমিয়ে গেলে এবং আপনি আরও ঘুমাতে পারবেন মনে হলে, কিছুক্ষণের জন্য ঘুমাতে চলে যান।
- রাতের বেলা শিশুকে আপনার কাছাকাছি রাখুন যাতে যেইমাত্র সে ঘুম থেকে জেগে উঠতে শুরু করে, আপনি সাড়া দিতে পারেন এবং আপনাকে তাকে নিয়ে আসতে অন্য কক্ষে যেতে হবে না। শিশুর জীবনের কমপক্ষে প্রথম ছয় মাস তার বিছানা, দোলনা বা দোলনার ন্যায় ঝুড়িটি আপনার বিছানার পাশে রাখুন।

- আপনি যেখানে ঘুমান সেখানে পূর্ণগর্ভকালীন শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো সঠিক ব্যাপার। এটি বুকের দুধ খাওয়ানো সহজ করে এবং এটি আপনাকে খাওয়ার জন্য শিশুর ইঙ্গিতগুলোতে দ্রুত সাড়া দিতে এবং তাকে আরাম দিতে সাহায্য করে
- যখন আপনি ঘুমাতে যাওয়ার জন্য তৈরি তখন শিশুকে তার বিছানা, দোলনা বা দোলনার ন্যায় ঝুড়িতে ফেরত দিয়ে আসুন। আপনার শিশুর ঘুমানোর জন্য এটি হচ্ছে সবচেয়ে নিরাপদ স্থান।
- বিছানার পাশে ডায়াপার ও মোছার সামগ্রী রাখলে, কোথাও যাওয়া ছাড়াই আপনি তাকে পরিবর্তন (প্রয়োজন হলে) করতে পারেন।
- আপনার সঙ্গী বা পরিবারের সদস্যদের শিশুর প্রতি নজর রাখতে বলার ব্যাপারটি ভেবে দেখুন যাতে দিনের বেলা আপনি একটু ঘুমিয়ে নিতে পারেন। তারা শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য আপনার কাছে নিয়ে আসতে পারে। তারপর আপনি যখন আবার ঘুমাতে যান তারা তাকে ডায়াপার বদলানো বা ঢেকুর তোলার জন্য নিয়ে যেতে পারে।

প্রথম কয়েক সপ্তাহ একবারে দুই থেকে চার ঘণ্টার মত ঘুমানোর জন্য প্রত্যাশা করতে পারেন।

আপনি দুই সপ্তাহ বা তার বেশি সময় ধরে উদ্বিগ্ন, স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি চিন্তিত, কম আগ্রহী অনুভব করলে, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

26 নম্বর পৃষ্ঠায় স্বাস্থ্য এবং নিরাপদ ঘুম (হেলথ অ্যান্ড সেইফ স্লীপ)-এর অধীনে ঘুমানো সম্পর্কে আরও তথ্য পেতে পারেন।

আমি কি প্রকাশ্য স্থান যেমন কেনা-কাটার স্থান, বাস বা রেস্তোরাঁয় বুকের দুধ খাওয়াতে পারি?

হ্যাঁ! 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।

মায়েদের কেউ কেউ প্রকাশ্যে বুকের দুধ খাওয়াতে লজ্জা পায়। নিচের ব্যাপারগুলো এটিকে সহজ করে দিতে পারে:

- একটি ঢিলে জামার উপর জ্যাকেট বা সোয়েটার পরিধান করুন। বুকের দুধ খাওয়াতে জামাটি উপরে তুলতে পারেন এবং জ্যাকেটটি আপনাকে এবং আপনার শিশুকে ঢেকে রাখতে সাহায্য করবে।
- আপনার সামনে বোতাম লাগানো শার্ট থাকলে, আপনি নিচে থেকে এটির বোতাম খুলে ফেলতে পারেন। এটি আপনাকে আরও বেশি ঢেকে রাখতে সাহায্য করবে।

"আমরা বাইরে পার্কে বেড়াতে গেলে, বোতল ঠাণ্ডা রাখার জন্য আমাকে চিন্তা করতে হয় না। আমি শুধু বুকের দুধ খাওয়াতে পারি। এটি খুবই সহজ।"

"শ্যানটেল বাথরুমে কেন বুকের দুধ খাওয়াবে? আপনি কি বাথরুমে দুপুরের খাবার খাবেন?"

"আমি তাকে শিশু দিবা যত্ন কেন্দ্রে যাওয়ার পথে বুকের দুধ খাওয়াই। তারপর আমি যখন তাকে রেখে আসি তখন তার পেটভরা ও সে খুশি থাকে।"

আমাকে কতদিন ধরে বুকের দুধ খাওয়াতে হবে?

যতদিন পর্যন্ত আপনি এবং আপনার শিশু চান ততদিন পর্যন্ত আপনি বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন। আপনি না চাইলে আপনার থামানোর প্রয়োজন নেই। শিশুকে বেশি বয়স বলার কোনো নির্দিষ্ট বয়স নেই।

স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞগণ কেবলমাত্র ছয় মাসের জন্য বুকের দুধ খাওয়াতে এবং তারপর কমপক্ষে দুই বছর বুকের দুধ খাওয়ানো এবং অন্যান্য খাবার যোগ করা চালিয়ে যাওয়ার সুপারিশ করেন। এটি আপনার শিশুকে সুস্থ থাকতে এবং স্বাভাবিকভাবে বিকাশে সাহায্য করে।

"আমার মনে হয় তার আমার দুধ আগের চেয়েও বেশি প্রয়োজন। যখন শিশু দিবা যত্ন কেন্দ্রে শিশুদের অনেকেই অসুস্থ তখন এটি তাকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে।"

"আমি যতদিন পর্যন্ত পারি, আমার অলিভিয়াকে বুকের দুধ খাওয়ানোর পরিকল্পনা রয়েছে।"

ছয় মাস বয়সে বুকের দুধ খাওয়ার সাথে আপনার শিশু শক্ত খাবারও খাওয়া শুরু করতে পারে।

"এখন সে বড় হয়েছে, আমি তাকে খেতে সাহায্য করতে পারি। কিন্তু সে এখনোও তার মায়ের দুধই পছন্দ করে।"

বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কে আমার অন্যান্য প্রশ্নগুলো নিম্নরূপ:

নিচের ব্যাপারগুলোতে আপনার সাহায্যের প্রয়োজন:

- আপনার স্তনের বোঁটা বা স্তন ব্যথা করলে।
- আপনার জ্বর হলে বা আপনি অসুস্থবোধ করলে।
- প্রথম চার দিনের পর আপনার শিশুর দিনে কমপক্ষে তিনটি মলত্যাগের ডায়াপার না হলে।
- পাঁচ দিনের পর আপনার শিশুর দিনে কমপক্ষে ছয়টি মলত্যাগের ডায়াপার না হলে।
- চার দিন বয়সের পর আপনার শিশু কালো রঙের মলত্যাগ করলে।
- আপনার শিশু খুবই নিদ্রালু এবং সবসময় খাওয়ার জন্য ঘুম থেকে জাগাতে হলে।
- আপনি বুকের দুধ ছাড়ানোর ব্যাপারে চিন্তা করলে।
- বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হলে।
- যে কোনো কারণে আপনি নিজের ব্যাপারে বা শিশুর জন্য উদ্বিগ্ন হলে।

কোথায় সাহায্য পাবেন

- বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত হটলাইন – টেলিহেলথ অন্টারিও 1-866-797-0000 নম্বরে সপ্তাহে 7 দিন 24 ঘণ্টা বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত পরামর্শ ও সহায়তা সম্পর্কিত পরিষেবা প্রদান করে
- বাইলিঙ্গুয়াল অনলাইন অন্টারিও ব্রেস্টফিডিং সার্ভিসেস - আপনার নিকটবর্তী বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত পরিষেবাসমূহ www.ontariobreastfeeds.ca-এ সন্ধান করতে সাহায্য করে।
- স্থানীয় পাবলিক হেলথ ইউনিট: 1-800-267-8097 নম্বরে বা www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx-এ
- লা লীচে লীগ কানাডা গ্রুপস - মা-থেকে-মাকে বুকের দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারে সহায়তার জন্য 1-800-665-4324 নম্বরে বা www.lllc.ca-এ
- মাদারিস্ক: 1-877-FAS-INFO (1-877-327-4636) নম্বরে বা www.motherisk.org-এ
- বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত বিশেষজ্ঞ পরামর্শদাতা (Lactation Consultant) http://connect.ilca.org/main/why-ibclc/falc -এ খুঁজুন

বাড়িতে আসার এক সপ্তাহের মধ্যে যেসকল সহসা উপস্থিত সংক্রান্ত কেন্দ্র, ক্লিনিক বা আমার কমিউনিটির গোষ্ঠীগুলোর কাছে বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত পরিষেবা গ্রহণ করতে যাবো:

আমার বন্ধু-বান্ধব এবং পরিবার যাদের আমি টেলিফোন করতে পারি:

অনলাইন তথ্যপূর্ণ সম্পদ

বুকের দুধ খাওয়ানো

- ব্রেস্ট ফিডিং ম্যাটারস: নারী এবং তার পরিবারের জন্য বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কিত একটি গুরুত্বপূর্ণ নির্দেশিকা www.beststart.org/resources/breastfeeding/breastfeeding_matters_EN_LR.pdf
- ব্রেস্টফিডিং ফর দ্যা হেলথ অ্যান্ড ফিউচার অব আওয়ার ন্যাশন www.beststart.org/resources/breastfeeding/BFHFN_sept26.pdf
- ব্রেস্টফিডিং ইয়োর বেবি – ম্যাগনেট (বুকের দুধ খাওয়ানো মায়েদের জন্য নির্দেশানা) www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf
- ব্রেস্টফিডিং ইনফরমেশন ফর প্যারেন্টস www.breastfeedinginfoforparents.ca

বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত ভিডিও

- ব্রেস্টফিডিং ইনক www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=online-info
- ব্রেস্টফিডিং ইনস্ট্রাকশন্যাল ভিডিওস www.peelregion.ca/health/family-health/breastfeeding/resources/video/index.htm

বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত অ্যাপস:

- ব্রেস্টফিডিং সলিউশনস www.nancymohrbacher.com/app-support/
- ডাবলিউওয়াইএনআই (WYNI) – ব্রেস্টফিডিং ইনফরমেশন https://itunes.apple.com/us/app/wyni-breastfeeding-information/id955007811?mt=8 https://play.google.com/store/apps/details?id=org.wechu.wyni
- মাম অ্যান্ড বেবি টু বী https://itunes.apple.com/app/mom-and-baby-to-be/id560579312?mt=8

স্বাস্থ্যসম্মত এবং নিরাপদ ঘুম সংক্রান্ত

- স্লীপ ওয়েল, স্লীপ সেইফ – 0-12 মাস বয়সের শিশুদের পিতা-মাতা এবং শিশু পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি পুস্তিকা www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/pdf/BSRC_Sleep_Well_resource_FNL_LR.pdf
- ক্যানাডিয়ান পেডিয়াট্রিক সোসাইটি – কেয়ারিং ফর কিডস www.caringforkids.cps.ca/handouts/healthy_sleep_for_your_baby_and_child
- পাবলিক হেলথ এজেন্সি অব ক্যানাডা: সেইফ স্লীপ www.publichealth.gc.ca/safesleep
- সেইফ স্লীপ সংক্রান্ত ভিডিও www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/sids/ss-eng.php

স্বাস্থ্যসম্মত পুষ্টি সংক্রান্ত

- ইট রাইট অন্টারিও (Eat Right Ontario) – একজন নিবন্ধিত পথ্য বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলতে বিনা মূল্যে 1-877-510-510-2 নম্বরে টেলিফোন করুন
  www.eatrightontario.ca
- প্রেগন্যান্সি অ্যান্ড ব্রেস্টফিডিং
  www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/advice-conseil/women-femmes-eng.php

মদ এবং বুকের দুধ সংক্রান্ত

- ড্রাগ অ্যান্ড অ্যালকোহল হটলাইন: 1-800-565-8603 নম্বর
  www.drugandalcoholhelpline.ca
- বী সেইফ: মদ-মুক্ত গর্ভাবস্থা সংক্রান্ত একটি প্রচারপত্র নিন
  www.beststart.org/resources/alc_reduction/pdf/bs_brochure_lr.pdf
- বাইলিঙ্গুয়াল রেসিপি কার্ডস: মকটেইলস ফর মম
  www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf
- প্রচারপত্র: মিক্সিং অ্যালকোহল অ্যান্ড ব্রেস্টফিডিং
  www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf
- অ্যাবরিজিন্যাল প্রেগন্যান্সি অ্যান্ড অ্যালকোহল – প্রচারপত্র
  www.beststart.org/resources/alc_reduction/FASD_Brochure_A20A.pdf

ধূমপান পরিত্যাগ (স্মোকিং সিস্যাশন) সংক্রান্ত

- স্মোকারস হেলপলাইন – গর্ভবতী নারীদের জন্য বিশেষ ধরনের পরিষেবা প্রদান করে - 1-877-513-3333 নম্বর
  www.smokershelpline.ca
- এসটিএআরএসএস (STARSS): নারীদের জন্য তথ্যপূর্ণ সম্পদ
  www.aware.on.ca/resources/resources-women
- কাপলস অ্যান্ড স্মোকিং-হোয়াট ইউ নীড টু নৌ হোয়েন ইউ আর প্রেগন্যান্ট
  www.thiswaytoahealthybaby.com/wp-content/uploads/2013/01/CouplesAndSmoking1-2010-UBC.pdf
- দ্যা হেলথি প্রেগন্যান্সি গাইড – স্মোকিং অ্যান্ড প্রেগন্যান্সি
  www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide/05_sp-tg-eng.php
- প্রেগনেটস – গর্ভবতী এবং প্রসবোত্তর নারীদের তথ্য, তথ্যপূর্ণ সম্পদ ও সহায়তা প্রদান করে
  www.pregnets.org

ধন্যবাদ জ্ঞাপন

বেস্ট স্টার্ট রিসোর্স সেন্টার গবেষণা এবং এই তথ্যপূর্ণ সম্পদ লেখার জন্য টেরেসা পিটম্যানকে ধন্যবাদ জানায়। নিম্নলিখিত ব্যক্তিগণ যারা এই তথ্যপূর্ণ সম্পদটি উন্নয়নের সময় মতামত প্রদান করেছেন তাদেরকেও ধন্যবাদ:

- ম্যারী-জোসী ট্রেপ্যানিয়ার, আরএন বিএসসিএন এমএড পিএনসি(সি), আঞ্চলিক পরিচালক, চ্যাম্পলেইন ম্যাটারনাল নিউবর্ন রিজিওনাল প্রোগ্রাম (সিএমএনআরপি)
- বেভারলি গাটম্যান, সিনিয়র প্রকল্প ব্যবস্থাপক, প্রভেন্সিয়াল কাউন্সিল ফর ম্যাটারনাল অ্যান্ড চাইল্ড হেলথ
- হেদার লকো, আরএন বিএসসিএন এমপিএইচ সিসিএইচএন(সি), সহযোগী পরিচালক, মিডলসেক্স-লন্ডন হেলথ ইউনিট
- জ্যানেট অ্যালিংহ্যাম, আরএন বিএসসিএন আইবিসিএলসি এমএ, হেলথ লিটারেসি/রিডাবিলিটি কনসালটেন্ট
- ওলগা জকোভিচ, হেলথি ফ্যামিলিস ম্যানেজার, টরন্টো পাবলিক হেলথ
- সুজ্যান গ্যালাঘার, পাবলিক হেলথ নার্স, টরন্টো পাবলিক হেলথ

মার্গ লা স্যাল, আরএন, বিএসসিএন, আইবিসিএলসি, সিসিএইচএন(সি), বিএফআই লীড অ্যাসেসর দ্বারা চূড়ান্ত পর্যালোচনা করা হয়।

বেস্ট স্টার্ট রিসোর্স সেন্টার লীড: ম্যারী ব্রীসন

আমরা পিতা-মাতা এবং বিশেষজ্ঞ যারা এই পুস্তিকাটির জন্য মতামত প্রদান করেছেন তাদেরকেও ধন্যবাদ জানাতে চাই।

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health nexus santé

www.beststart.org

এই নথিটি অন্টারিও সরকার কর্তৃক সরবরাহকৃত তহবিলে প্রস্তুত করা হয়েছে। এই নথির তথ্যগুলো এখানে লেখকের মতামতসমূহকে প্রতিফলিত করে এবং অপরিহার্যভাবে অন্টারিও সরকারের মতামতসমূহকে প্রতিফলিত করে না। এই নির্দেশিকার সবত্র উল্লেখিত তথ্যপূর্ণ সম্পদ এবং কর্মসূচিগুলো বেস্ট স্টার্ট রিসোর্স সেন্টার বা অন্টারিও সরকার দ্বারা অবধারিতভাবে অনুমোদিত নয়।

2015