

# আপনার প্রাক 34 সপ্তাহ অকালজাত শিশুকে (Early Preterm Baby) বুকের দুধ খাওয়ানো



শিশুর পিতা-মাতার জন্ম:

জন্ম:

যোগাযোগ/টেলিফোন নম্বর:

# সূচিপত্র

আপনার প্রাক 34 সপ্তাহ অকালজাত শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো .....	1
অকালজাত শিশুদের জন্য বুকের দুধ গুরুত্বপূর্ণ কেন? .....	1
মায়ের জন্য বুকের দুধ খাওয়ানো গুরুত্বপূর্ণ কেন? .....	2
আমার শিশু কখন সরাসরি বুক থেকে দুধ খেতে সক্ষম হবে? .....	2
শালদুধ কী? .....	2
ওরাল ইমিউন থেরাপি (মুখ-অভ্যন্তরের প্রতিরোধক চিকিৎসা) কী? .....	2
ত্বকের-সাথে-ত্বকের স্পর্শ এবং ক্যান্সার কেয়ার .....	3
ত্বকের-সাথে-ত্বকের স্পর্শ গুরুত্বপূর্ণ কেন? .....	3
আমার শিশুর মস্তিষ্কের বিকাশে ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগানো কিভাবে সাহায্য করে? .....	4
শুরু করা .....	4
আপনার শিশুর জন্য দুধ তৈরি করা .....	4
আমি হাতে চেপে দুধ কিভাবে বের করব? .....	4
আমার শরীর বুকের দুধ কিভাবে তৈরি করে? .....	5
প্রথম কিছু দিন আমি কী কী প্রত্যাশা করতে পারি? .....	6
পাম্প করা .....	7
যুগল পাম্প করা: উভয় স্তন একই সময়ে পাম্প করা .....	7
বুকের দুধের ভাল সরবরাহ কিভাবে তৈরি করা যায়? .....	7
পাম্প করার জন্য প্রস্তুতি .....	7
সফলভাবে পাম্প করার জন্য পরামর্শ .....	7
দুধ সরবরাহ সংক্রান্ত পঞ্জিকা কী? .....	8
শিশু যখন হাসপাতালে আমি কিভাবে পাম্প করার সরঞ্জামের যত্ন করব? .....	8
শিশু যখন হাসপাতালে তখন বুকের দুধ সংরক্ষণ করার নির্দেশনা .....	8
আমার বুকের দুধ আমি কিভাবে এনআইসিইউ (NICU)-এ নিরাপদে পরিবহন করব? .....	8
হাসপাতালে আপনার শিশুকে খাওয়ানো .....	9
চাপ দিয়ে বের করা বুকের দুধ খাওয়ানো .....	9
অ-পুষ্টিকর চোষা (non-nutritive sucking) .....	9
দাতার দুধ কী? .....	9
বুকের দুধ খাওয়ানোর পর্যায়ে পদার্পণ .....	10
যথাসময়ের পূর্বে বোতলের পরিচিতি সংক্রান্ত ঝুঁকিসমূহ .....	10
আপনার শিশু যখন অন্য হাসপাতালে স্থানান্তরিত হয় .....	11
অন্য হাসপাতালে স্থানান্তরিত করা হলে আপনার শিশুর যত্ন সম্পর্কে আলোচনা করার জন্য পরামর্শসমূহ .....	11
আপনার শিশু যখন বাড়ি যায় .....	11
আমার শিশু যখন বাড়িতে, আমি কিভাবে পাম্প করার সরঞ্জামের যত্ন করব? .....	11
শিশু যখন বাড়িতে তখন বুকের দুধ সংরক্ষণ করার নির্দেশনা .....	11
আপনার শিশুর ফর্মুলার প্রয়োজন হলে .....	12
আপনার কমিউনিটিতে বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত সহায়তা .....	13
দুধ সরবরাহ সংক্রান্ত পঞ্জিকা .....	14
খাবার খাওয়ানো সংক্রান্ত নথি .....	17

# আপনার প্রাক 34 সপ্তাহ অকালজাত শিশুকে (Early Preterm Baby) বুকের দুধ খাওয়ানো

আপনার শিশুর জন্মের জন্য অভিনন্দন! এই পুস্তিকাটি প্রাক 34 সপ্তাহ অকালজাত শিশু অর্থাৎ গর্ভাবস্থার 34তম সপ্তাহের পূর্বে জন্মগ্রহণ করা শিশুকে বুকের দুধ প্রদানে আপনাকে সাহায্য করার জন্য পরিকল্পনা করা হয়েছে। সঠিক তথ্য থাকলে আপনি কী কী প্রত্যাশা করবেন সে সম্পর্কে জানতে এবং সেগুলো সহজে মোকাবেলা করতে সাহায্য করবে। অকালজাত শিশুদের নিউন্যাটাল ইনটেনসিভ কেয়ার ইউনিট (NICU) বা স্পেসিয়াল কেয়ার নার্সারিতে (Special Care Nursery) বিশেষ ধরনের পরিচর্যার প্রয়োজন হয়। এই পুস্তিকার সর্বত্র, এনআইসিইউ (NICU) শব্দটি নিউন্যাটাল ইনটেনসিভ কেয়ার ইউনিট এবং স্পেসিয়াল কেয়ার নার্সারি উভয়কেই নির্দেশ করবে। এই পুস্তিকাতে আমরা স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী শব্দটি ব্যবহার করি। এটা আপনার চিকিৎসক, নার্স, আন্তর্জাতিক বোর্ড সনদপ্রাপ্ত দুধ খাওয়ানো-বিষয়ক বিশেষজ্ঞ পরামর্শদাতা ইন্টারন্যাশনাল বোর্ড সার্টিফাইড ল্যাকটেশন কনসালট্যান্ট, পথ্য বিশেষজ্ঞ, ফিজিওথেরাপিস্ট, স্পীচ ও ল্যাঙ্গুয়েজ প্যাথলজিস্ট, অকুপেশনাল থেরাপিস্ট, বা অন্যান্য পেশাজীবী হতে পারে।

**একজন মা হিসেবে শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশে সাহায্য করতে আপনি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি। আপনি বিভিন্ন উপায়ে আপনার নতুন শিশুকে সহায়তা করতে পারেন যেমন যত বেশি সম্ভব শিশুর সাথে থেকে, শিশুর স্বকের-সাথে-স্বক লাগিয়ে ধরে রেখে, বুকের দুধ প্রদান করে বা বুকের দুধ খাইয়ে।**

## অকালজাত শিশুদের জন্য বুকের দুধ গুরুত্বপূর্ণ কেন?

বুকের দুধ সকল শিশুর জন্য একটি আদর্শ খাদ্য এবং অকালজাত শিশুদের জন্য অত্যাবশ্যিক। একজন মায়ের দুধ তার নিজের শিশুর জন্য বিশেষভাবে উপযুক্ত।

- আপনার শিশুর জন্য আপনার শালদুধ ও বুকের দুধ অনন্য। আপনার বুকের দুধ শিশুর চাহিদা পূরণে খাপ খাইয়ে নেয় এবং সময়ের সাথে পরিবর্তিত হয়।
- অকালজাত বুকের দুধ নিম্নলিখিত কারণে খুবই গুরুত্বপূর্ণ:
  - অকালজাত শিশুদের বৃদ্ধি ও উন্নয়ন এবং চাহিদার সাথে বিশেষভাবে উপযুক্ত।
  - মস্তিষ্কের বিকাশের জন্য প্রোটিন প্রদান করে।
  - অকালজাত শিশুদের সংক্রমণ থেকে রক্ষা করতে জীবাণু প্রতিরোধ ক্ষমতা-সম্পন্ন প্রোটিন প্রদান করে।
- যে সকল শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো হয় না তাদের নিম্নলিখিত উচ্চমাত্রার ঝুঁকিগুলো রয়েছে:
  - কানে সংক্রমণ।
  - ফুসফুস ও শ্বাসে সমস্যা।
  - ডায়রিয়া।
  - ডায়াবেটিস।
  - অতিরিক্ত ওজন ও স্থূলতা।
  - কতিপয় শৈশবকালীন ক্যান্সার।
  - শিশুর হঠাৎ মৃত্যুর লক্ষণ (সোডেন ইনফ্যান্ট ডেথ সিনড্রোম)।

প্রাক 34 সপ্তাহ অকালজাত শিশুর প্রয়োজনীয় বৃদ্ধিতে সাহায্য করতে অতিরিক্ত পুষ্টি আবশ্যিক হতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে চেপে বের করা বুকের দুধের সাথে মানুষের দুধের শক্তিবর্ধক, পুষ্টিকর পদার্থ, এবং/বা চর্বি যোগ করা।

প্রাক অকালজাত শিশুরা শুরুতে বুকের দুধ খেতে সক্ষম নাও হতে পারে, তাখাপি ত্বকের-সাথে-ত্বকের স্পর্শ এবং বুকের দুধ তাদের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যতক্ষণ না অকালজাত শিশুরা স্তন থেকে সরাসরি খেতে সক্ষম হয়, মায়েরা তাদের শিশুদের খাওয়ানোর জন্য চাপ দিয়ে বা পাম্প করে দুধ বের করতে পারেন।





**শিশুর স্বকের-সাথে-স্বক লাগিয়ে রাখা, বুকের দুধ এবং বুকের দুধ খাওয়ানো আপনার শিশুর মস্তিষ্কের বিকাশ ঘটতে সাহায্য করে।**

### মায়েদের জন্য বুকের দুধ খাওয়ানো গুরুত্বপূর্ণ কেন?

- মায়েদের একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা প্রদান করে এবং শিশুক দেখাশোনা করতে আত্মবিশ্বাস গড়ে তোলে।
- বুকের দুধ উৎপাদনকারী হরমোন মায়েদের এই মানসিক চাপ মোকাবেলা করতে সাহায্য করে।
- মা এবং শিশুর মধ্যকার বন্ধনকে উন্নত করে।
- মায়েদের সুস্থ রাখে, টাইপ 2 ডায়াবেটিস এবং কতিপয় ক্যান্সারের ঝুঁকি হ্রাস করে।
- সুবিধাজনক এবং সহজেই পাওয়া যায়।

### আমার শিশু স্তন থেকে সরাসরি কখন খেতে সক্ষম হবে?

34 সপ্তাহের পূর্বে জন্মগ্রহণ করা শিশুদের নাক বা মুখ দিয়ে ঢোকানো খাবারের নল যা সরাসরি পাকস্থলীতে যায়, তার মাধ্যমে খাওয়ানো যেতে পারে। এই নলের মাধ্যমে আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো যেতে পারে। কোন কোন শিশু তাৎক্ষণিকভাবে দুধ খেতে সক্ষম নাও হতে পারে। তাদের শিরার মধ্য দিয়ে তরল খাবার (IV) খাওয়ানো হবে।

প্রাক 34 সপ্তাহ অকালজাত শিশুরা এখনও চোষা, গেলা ও শ্বাসের সমন্বয় বিধান করতে শিখছে। আপনার শিশু খাদ্যের সন্ধানে খোঁজাখুঁজি ও চোষার মত খাবার খাওয়ার আচরণগুলো যখন প্রদর্শন করবে, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী আপনাকে এবং আপনার শিশুকে তখন বুকের দুধ খাওয়ানো শিখতে সাহায্য করবে।

### শালদুধ কী?

যে দুধ গর্ভাবস্থার সময় এবং আপনার শিশু জন্মগ্রহণ করার পরে প্রথম কিছুদিন আপনার স্তন থেকে তৈরি হয় তা হল শালদুধ। এটা হরিদ্রাভ, খুবই ঘনীভূত ও গাঢ়। কোন কোন মা শালদুধের কয়েক ফোঁটা চাপ দিয়ে বের করেন যখন অন্যরা প্রতিবার চাপ দিয়ে বেশি দুধ বের করবেন। এটা স্বাভাবিক এবং আপনার শিশুর এটাই প্রয়োজন। শালদুধ আপনার শিশুকে সঠিক পুষ্টি প্রদান করে এবং সংক্রমণ থেকে আপনার শিশুকে রক্ষা করতে সাহায্য করে। এটা আপনার শিশুর জন্য এতই মূল্যবান যে কারণে এটাকে অনেক সময় 'তরল সোনা' বলা হয়। প্রতিটি ফোঁটা গুরুত্বপূর্ণ!

### ওরাল ইমিউন থেরাপি (OIT) কী?

আপনার শিশুর গালের ভিতরে টাটকা শালদুধের ছোট ফোঁটা দেওয়া যেতে পারে। এই দুধ গালের আন্তরণের মাধ্যমে শুষে নেওয়া হয় এবং কর্টনালী, ফুসফুস ও পাচনতন্ত্রে ব্যাক্টেরিয়া এবং ভাইরাস বিনষ্ট করার মাধ্যমে বহু ধরনের সংক্রমণের বিরুদ্ধে প্রাকৃতিক রোগ-প্রতিরোধ সংক্রান্ত সুরক্ষা প্রদান করে বলে বিশ্বাস করা হয়। যদিও গবেষণা চলছে, তবুও এটা বিশ্বাস করা হয় যে অকালজাত শিশুর জন্য এই অতিরিক্ত সুরক্ষা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ। ওআইটি (OIT) সব হাসপাতালে ব্যবহার করা নাও হতে পারে। আপনার শিশুর জন্য এটা করা যেতে পারে কিনা আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন।

### আপনার শিশুকে নিচের বিষয়গুলোর মাধ্যমে একটি শুভসূচনা করতে সাহায্য করুন:

- হাতে চাপ দিয়ে কিভাবে শালদুধ বের করতে হয়, তা আগে থেকে শেখা।
- স্তন্যে চাপ দিয়ে ও পাম্প করে ঘন ঘন দুধ বের করা
- যত বেশি সম্ভব শিশুর স্বকের-সাথে-স্বক লাগিয়ে রাখা।
- আপনার শিশু স্থিতিশীল হওয়া মাত্রই বুকের দুধ প্রদান করা।

## ত্বকের-সাথে-ত্বকের স্পর্শ এবং ক্যাঙ্গারু কেয়ার

আপনার শিশুকে ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগিয়ে ধরে রাখা হচ্ছে সবচেয়ে ভাল একটি ব্যাপার যা আপনি আপনার শিশুর জন্য করতে পারেন। আপনার শিশুকে যখন ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগিয়ে ধরে রাখা হয় সে আপনার হৃৎস্পন্দন শুনতে পারে, আপনার শ্বাস অনুভব করতে পারে এবং আপনার গায়ের ঘ্রাণ ও ত্বক অনুভব করতে পারে। এটা আপনার শিশুর কাছে পরিচিত এবং স্বস্তিকর। আপনার শিশুকে ঘন ঘন ধরুন ও আলিঙ্গন করুন এবং যতক্ষণ সম্ভব এটা করুন। জন্ম দেয়ার পরে শিশুকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব একটানা ও লম্বা সময়ের জন্য ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগিয়ে ধরে রাখার পরিকল্পনা করুন। এটাকে ক্যাঙ্গারু কেয়ারও বলা হয়।



**দিন বা রাত যতক্ষণ সম্ভব আপনার শিশুকে আলিঙ্গন করুন এবং ধরে রাখুন। আপনার শিশুর উকিল হউন! হাসপাতাল কর্মীরা ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগানোর প্রস্তাব না দিলে, এটা করার জন্য সাহায্য করতে বলুন।**

### ত্বকের-সাথে-ত্বকের স্পর্শ গুরুত্বপূর্ণ কেন?

- আপনার শিশুর হৃৎস্পন্দন, শ্বাস এবং রক্তের শর্করাকে স্থির রাখে।
- আপনার শিশুর মস্তিষ্কের বৃদ্ধি ও বিকাশে সাহায্য করে।
- আপনার শরীরের তাপের মাধ্যমে আপনার শিশুকে উষ্ণ রাখে।
- আপনার শিশুকে নিচের ব্যাপারগুলোতে সাহায্য করে:
  - নিরাপদ ও নিরাপত্তাবোধ করতে।
  - শান্ত হতে এবং কান্নাকাটি কম করতে।
  - ভাল ঘুমতে, বেড়ে ওঠার জন্য শক্তি সঞ্চয় করতে।
- কার্যপ্রণালীর সময় আপনার শিশুর স্বাস্থ্য বৃদ্ধিতে সাহায্য করে।
- আপনার দুধ প্রবাহিত হতে সাহায্য করে এবং আপনার দুধ সরবরাহের উন্নতি করে।
- এনআইসিইউ (NICU)-এ প্রাপ্ত জীবাণুসমূহের বিরুদ্ধে বিশেষ রোগ-প্রতিরোধ সংক্রান্ত সুরক্ষা গড়ে তুলতে সাহায্য করে। তারপর এই রোগ-প্রতিরোধ সংক্রান্ত সুরক্ষা আপনার বুকের দুধের মাধ্যমে শিশুতে প্রেরিত হয় এবং শিশুকে সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে।
- বন্ধন গড়ে এবং একে অন্যকে জানার ক্ষেত্রে গতি সঞ্চয় করে।
- আপনাকে আরো আত্মবিশ্বাসী এবং নিরুদ্বেগ হতে সাহায্য করে।

আপনার শিশুকে একটি ডায়াপার পরানো হবে, তারপর তাকে আপনার বুকের উপর খাড়া অবস্থানে স্থাপন করা হবে এবং আপনার জামা বা একটি কম্বল দিয়ে ঢেকে দেয়া হবে। আপনি যখন আপনার শিশুকে নিরাপদে আপনার ত্বকের সাথে ধরে রাখেন, সে শান্ত বোধ করে। ত্বকের-সাথে-ত্বকের স্পর্শ আপনার এবং আপনার শিশুর বুকের দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারে সম্ভাব্য সবচেয়ে সেরা সূচনা প্রদান করবে। আপনার সঙ্গীও ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগিয়ে রেখে আপনার শিশুক আরাম দিতে ও তার প্রতিপালন করতে পারে।



## ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগানো আমার শিশুর মস্তিষ্কের বিকাশে কিভাবে সাহায্য করে?

অকালজাত শিশুদের ম্নায়ু কোষগুলো এখনও বিকশিত হচ্ছে। গর্ভাবস্থার শেষ 14 সপ্তাহে আপনার শিশুর মস্তিষ্ক 400% বিকাশ ঘটে। আপনি যখন শিশুকে ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগিয়ে ধরে রাখেন, শিশু তখন এমন স্থানে থাকে যেখানে সে স্পর্শ, স্রাব, শ্রবণশক্তি, স্বাদ এবং নড়াচড়ার মধ্য দিয়ে পৃথিবীকে অনুভব করে। আপনার সাথে এই অভিজ্ঞতা সম্পূর্ণভাবে তাদের মস্তিষ্ক বিকাশের চাবিকাঠি। ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগানোর সময় শিশু:

- আপনার দুধের স্রাব পায়।
- আপনার দুধের স্বাদ পায়।
- আপনার ত্বকের স্পর্শ পায়।
- আপনার সাথে নড়াচড়া করে।
- আপনার শরীরের তাপ দ্বারা উষ্ণ থাকে।

এনআইসিইউ (NICU)-এ ত্বকের-সাথে-ত্বকের স্পর্শ এবং ক্যান্ডারু কেয়ার সম্পর্কে আরো পড়ুন বা শুনুন।

[www.kangaroomothercare.com/skin-to-skin.aspx](http://www.kangaroomothercare.com/skin-to-skin.aspx)

[www.youtube.com/watch?v=iN1UiAVyZZk](http://www.youtube.com/watch?v=iN1UiAVyZZk)

[www.youtube.com/watch?v=svNB3yz2v8E](http://www.youtube.com/watch?v=svNB3yz2v8E)

[www.youtube.com/watch?v=MateX87u9k](http://www.youtube.com/watch?v=MateX87u9k)

## শুরু করা

### আপনার শিশুর জন্য দুধ তৈরি করা

আপনার শিশু সরাসরি বুকের থেকে দুধ খেতে সক্ষম নাহলে, আপনি হাতে চাপ দিয়ে বা পাম্প করার মাধ্যমে আপনার দুধের সরবরাহ চালু করতে পারেন। উভয় পদ্ধতিই আপনার স্তন থেকে দুধ বের করে যাতে আপনি তা আপনার শিশুকে খাওয়াতে পারেন। শিশু যতবার খাবে ততবার দুধ বের করা গুরুত্বপূর্ণ, রাতের বেলা কমপক্ষে একবার সহ 24 ঘণ্টায় তা অন্তত 8 বার হবে।

এনআইসিইউ (NICU)-এ কর্মীরা আপনাকে বুকের দুধ কিভাবে চাপ দিয়ে বের করতে হয় ও সংরক্ষণ করতে হয়, একটি স্তন পাম্প কিভাবে ব্যবহার করতে হয় এবং আপনার শিশু যখন খেতে সক্ষম, তাকে কিভাবে বুকের দুধ খাওয়াতে হয় শিখতে সাহায্য করবেন।

### আমি হাতে চেপে কিভাবে দুধ বের করব?

আপনার শিশুর জন্য শালদুধ হাতে চাপ দিয়ে বের করতে:

- আপনার হাত ভাল করে ধুয়ে নিন।
- একটি জায়গা খুঁজে নিন যেখানে আপনি আরাম ও স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করবেন।
- সম্ভব হলে হাত দিয়ে চেপে দুধ বের করার আগে উষ্ণ পুটুলির চাপ লাগান।
- স্তনের বাহির থেকে বোঁটার দিকে খোলা বা মুষ্টিবদ্ধ হাত ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে আপনার স্তন আলতোভাবে মালিশ করুন।

### সফলভাবে বুকের দুধ তৈরি করার পরামর্শ

- অবিলম্বে এবং জন্মের 6 ঘণ্টার মধ্যেই ঘন ঘন হাত দিয়ে চেপে এবং পাম্প করে দুধ বের করা শুরু করুন এবং **সম্ভব হলে প্রথম ঘণ্টার মধ্যেই।**
- 24 ঘণ্টায় 8 বার বা তার বেশি হাত দিয়ে চেপে দুধ বের করুন বা পাম্প করুন।
- হাসপাতালের গ্রেডের বৈদ্যুতিক মুগল পাম্প ব্যবহার করে পাম্প করুন।

- এক হাত দিয়ে স্তন ধরুন, বোঁটার বেশি কাছাকাছি ধরবেন না। আপনার বুড়ো আঙ্গুল এবং হাতের আঙ্গুলগুলি পরস্পরের বিপরীতে এবং আপনার স্তনের বোঁটা থেকে প্রায় 2½-4 সেমি (1-1½ ইঞ্চি) দূরে থাকতে হবে। আপনার স্তন একটু উপরে তুলুন, এবং আলতোভাবে স্তনকে বুকের ভিতরের দিকে চাপ দিন।
- বুড়ো আঙ্গুলসহ অন্য আঙ্গুলগুলো আপনার বুকের দিকে স্তনে গভীরভাবে ধরে রাখার সময় হালকাভাবে আপনার সব আঙ্গুলগুলোকে একসাথে সঙ্কুচিত করুন।
- কয়েক সেকেন্ডের জন্য আপনার আঙ্গুলগুলোকে শিথিল করুন, তারপর একই প্রক্রিয়ার পুনরাবৃত্তি করুন।
- প্রতিটি এলাকায় মালিশ করে আপনার স্তনের চারিদিকে নাড়াচাড়া করুন, যাতে আপনি পুরো স্তন থেকে চাপ দিয়ে দুধ বের করতে পারেন। যতক্ষণ না দুধের প্রবাহ কমে যায় এটি চালিয়ে যান। পাশ বদল করুন এবং অন্য স্তনে পুনরাবৃত্তি করুন। যতক্ষণ না দুধের প্রবাহ থামছে পাশ বদল, স্তন মালিশ এবং চাপ দিয়ে দুধ বের করা চালিয়ে যান।
- প্রথমে আপনি শালদুধের কয়েক ফোঁটা পাবেন। নিরুৎসাহিত হবেন না; এটাই স্বাভাবিক।
- হাসপাতাল প্রদত্ত একটি চা-চামচ বা পাত্রে দুধ সংগ্রহ করুন, এটা শিশুকে শালদুধ প্রদানে ব্যবহার করা যেতে পারে।
- হাতে চাপ দিয়ে দুধ বের করা শিখতে অনুশীলন লাগে। অনুশীলনে এটা সহজ হয়ে যাবে।

### চাপ দিয়ে দুধ বের করা আরামদায়ক হওয়া উচিত, যন্ত্রণাদায়ক নয়।

হাতে চাপ দিয়ে দুধ বের করার কৌশল

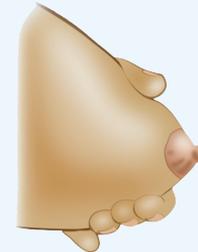
মূল ধাপসমূহ: চাপ দেয়া - সংকোচন করা - শিথিল করা



চাপ দিন সংকোচন করুন শিথিল করুন  
(আপনার বুকের পিছনের দিকে)



সংকোচন করুন



শিথিল করুন

চাপ দিয়ে দুধ বের করা সম্পর্কিত ভিডিও দেখুন।

<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>

[www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/](http://www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/)

আমার শরীর বুকের দুধ কিভাবে তৈরি করে?

গর্ভাবস্থায় আপনার শরীর আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্যও প্রস্তুতি গ্রহণ করে। বুকের দুধের খাওয়ানোতে দুটি গুরুত্বপূর্ণ হরমোন, প্রোল্যাক্টিন ও অক্সিটোসিন জড়িত।

প্রোল্যাক্টিন একটি গুরুত্বপূর্ণ হরমোন কারণ এটা দুধ তৈরি করে। আপনি নিম্নলিখিতভাবে প্রোল্যাক্টিন বৃদ্ধি করতে পারেন:

- আপনার শিশুকে ঘন ঘন বুকের দুধ খাইয়ে।
- আপনার স্তনকে হাতে চাপ দিয়ে দুধ বের করে এবং পাম্প করার মাধ্যমে 24 ঘণ্টায় কমপক্ষে 8 বার উদ্দীপিত করে।

বুকের দুধ খাওয়ানোর, হাতে চাপ দিয়ে দুধ বের করার বা পাম্প করার সময় অক্সিটোন তৈরি হয়। অক্সিটোন একটি গুরুত্বপূর্ণ হরমোন কারণ এটা আপনার স্তন থেকে দুধ নিঃসরণ করে। এটাকে দুধ নিচে-নামা (let-down) বলা হয়। দুধ নিচে-নামার সময় নিম্নলিখিত অনুভূতিগুলো আপনার হতে পারে:

- স্তনে শির শির করা।
- একটি বা উভয় স্তন থেকে দুধ নির্গত হওয়া।
- আপনার জরায়ু বা গর্ভাশয়ে পেশির সংকোচন বা টান
- কোনো কিছুই না। এই লক্ষণগুলোর অনুপস্থিতির অর্থ এই নয় যে আপনার দুধ নিচে-নামে নি।

আপনি ঘন ঘন হাতে চাপ দিয়ে দুধ বের করার এবং কার্যকর পাম্প করার মাধ্যমে দ্রুত বেশি দুধ তৈরি করবেন।

## প্রথম কিছুদিন আমি কী কী প্রত্যাশা করতে পারি?

### দিন 1:

- হাতে চাপ দিয়ে এবং পাম্প করে জন্মের 6 ঘণ্টার মধ্যেই বুকের দুধ বের করা শুরু করুন এবং সম্ভব হলে প্রথম ঘণ্টার মধ্যেই।
- হাসপাতালের শ্রেডের বৈদ্যুতিক যুগল পাম্প ব্যবহার করুন। প্রথমে হাতে চাপ দিয়ে দুধ বের করুন, তারপর পাম্প করুন।
- 24 ঘণ্টায় 8 বার বা তার বেশি হাতে চাপ দিয়ে চেপে বা পাম্প করে দুধ বের করুন বা আপনি যতবার করতে পারেন ততবার করুন। জেগে থাকলে এটা আপনি প্রতি ঘণ্টায় করতে পারেন।
- হাতে চাপ দিয়ে যে পরিমাণ শালদুধ বের করবেন তা নিয়ে চিন্তা করবেন না। অবিলম্বে এবং ঘন ঘন স্তনের উদ্দীপনা ও দুধ অপসারণ আপনার দুধের সরবরাহ বৃদ্ধিতে সাহায্য করে।

### দিন 2:

- 24 ঘণ্টায় অন্তত 8 বার বা তার বেশি হাতে চাপ দিয়ে এবং পাম্প করে দুধ বের করা চালিয়ে যান। রাতের বেলা অন্তত একবার করুন।

### দিন 3:

- 24 ঘণ্টায় অন্তত 8 বার বা তার বেশি হাতে চাপ দিয়ে এবং পাম্প করে দুধ বের করুন।
- দুধ উৎপাদনকারী হরমোনের (প্রোল্যাক্টিন) পরিমাণ রাতের বেলা সবচেয়ে বেশি থাকার কারণে রাতে অন্তত একবার পাম্প করা চালিয়ে যান।
- রাতের বেলা কেবলমাত্র একবার 4 ঘণ্টার বিরতি নিন।
- আপনার দুধের পরিমাণ বেড়ে যাওয়ার কারণে আপনার স্তন পূর্ণ হয়ে যেতে পারে। এটা স্বাভাবিক।
- স্তনের স্ফীতি প্রতিরোধ করতে ঘন ঘন দুধ বের করা গুরুত্বপূর্ণ।
- আপনার স্তন অতিমাত্রায় পূর্ণ এবং অস্বস্তিকর হয়ে উঠলে এটাকে স্তনের স্ফীতি বলা হয়। স্তনে ঠাণ্ডা পুটলির চাপ এবং ঘন ঘন দুধ অপসারণ এতে সাহায্য করবে। মায়ের অনেক মনে করেন যে বিপরীত চাপ প্রয়োগে নরম করা পদ্ধতি (Reverse Pressure Softening) উপকারী। বিপরীত চাপ প্রয়োগে নরম করা পদ্ধতি বোঁটার চারপাশের গাঢ় স্থানকে নরম করার একটি উপায় এবং এটা দুধ বের হয়ে আসতে সাহায্য করে।

### বিপরীত চাপ প্রয়োগে নরম করা পদ্ধতি



1. আপনার বোঁটার প্রতি পাশে আঙ্গুল 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, ঐ স্থানে 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।

স্তনের পূর্ণতা বা স্ফীতি একটি সমস্যা আকারে চলতে থাকলে, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলা নিশ্চিত করুন।

### 7 দিনের মধ্যে:

- 7 দিনের মধ্যে বুকের দুধের পরিমাণের একটা উল্লেখযোগ্য বৃদ্ধি প্রত্যাশা করুন। দুধের পরিমাণে কোনো বৃদ্ধি না দেখলে, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

### দিন 14:

- প্রথম 10-14 দিনে আপনার বুকের দুধের পরিমাণ দ্রুত বৃদ্ধি পাওয়া উচিত। হাতে চাপ দিয়ে দুধ বের করা এবং পাম্প করা এবং আপনার বুকের দুধের সরবরাহ সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে নিয়মিত কথা বলুন। আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী আরো ঘন ঘন পাম্প করার পরামর্শ দিতে পারেন।
- হাতে চাপ দিয়ে এবং পাম্পের সমন্বয়ে দুধ বের করা অধিকাংশ মায়ের জন্য উপকারী।
- রাতের বেলা অন্তত একবার সহ 24 ঘণ্টায় অন্তত 8 বার বা তার বেশি হাতে চাপ দিয়ে এবং পাম্প করে দুধ বের করা চালিয়ে যান। সাধারণত দুধ বের করা সময়কালের মধ্যে একটা 4 ঘণ্টার টানা বিরতি নেয়া উত্তম। মায়ের অনেকেরই রাতের বেলা 4 ঘণ্টার বিরতি পছন্দ করেন।

## পাম্প করা

বুকের দুধ সংগ্রহ এবং আপনার বুকের দুধের সরবরাহকে উদ্দীপিত করতে স্তন পাম্প ব্যবহার করা একটি কার্যকর উপায়।

একসাথে উভয় স্তন পাম্প করা উত্তম। এটাকে যুগল পাম্প করা বলা হয়। যুগল পাম্প করা একবারে একটা স্তন পাম্প করার চাইতে দ্রুততর। এটা আপনাকে দ্রুত বেশি বুকের দুধ তৈরিতে সাহায্য করে। বাড়িতে ব্যবহার করার জন্য হাসপাতালের গ্রেড পাম্প কোথা থেকে ভাড়া করা যাবে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর কাছ থেকে সে সম্পর্কে জেনে নিন।

স্তন পাম্প চালাতে আপনার সমস্যা হলে, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন, যে কোম্পানি থেকে পাম্প ভাড়া করেছেন তাদের সাথে যোগাযোগ করুন বা প্রস্তুতকারকের ওয়েবসাইট থেকে পরামর্শ গ্রহণ করুন।

### যুগল পাম্প করা: উভয় স্তন একই সময়ে পাম্প করা

- হাসপাতালের নির্দেশ অনুযায়ী পাম্পের দুটো যন্ত্রপাতি ব্যবহার করুন।
- হাসপাতালের গ্রেড যুগল বৈদ্যুতিক পাম্প উত্তম।
- 15 মিনিটের জন্য যুগল পাম্প করুন।
- দুধ বের হতে থাকলে লম্বা সময় ধরে পাম্প করা চালিয়ে যান।
- পাম্প করার সময় আপনার স্তন মালিশ করুন।
- যেহেতু বৈদ্যুতিক যুগল পাম্প ব্যবহার করে পাম্প করার সময় আপনি আপনার স্তন আলতোভাবে মালিশ ও সঙ্কুচিত করেন তাই "হাতে চেপে পাম্প করা" পদ্ধতিটি ব্যবহার করা সম্পর্কে ভেবে দেখুন।

পাম্প করার সময় বুকের দুধের পরিমাণ বৃদ্ধি করতে আপনার স্তন মালিশ করা সম্পর্কে একটি ভিডিও দেখুন।

[www.newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html](http://www.newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html)

### বুকের দুধের ভাল সরবরাহ কিভাবে তৈরি করা যায়

- 24 ঘণ্টায় অন্তত 8 বার পাম্প করে এবং হাতে চেপে দুধ বের করুন।
- পাম্প করার আগে এবং পাম্প করার সময় আপনার স্তন মালিশ করুন।
- রাতে যখন প্রোল্যাক্টিনের পরিমাণ সবচেয়ে বেশি থাকে তখন অন্তত একবার পাম্প করুন।
- রাতে পাম্প করার মাঝখানে সর্বাধিক 4 ঘণ্টা ঘুমান।
- পাম্প করার পর হাতে চাপ দিয়ে দুধ বের করুন।

**অগ্রিম পাম্প করুন, ঘন ঘন পাম্প করুন, কার্যকরীভাবে পাম্প করুন।**

### পাম্প করার জন্য প্রস্তুতি

- পাম্প করা বা বুকের দুধ হাত দিয়ে ধরার আগে সাবান ও পানি বা পানিবিহীন জীবাণুনাশক পরিষ্কারক দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন।
- একটি আরামদায়ক স্থানে পাম্প করুন।

### সফলভাবে পাম্প করার জন্য পরামর্শ

- আপনার শিশুর ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগানোর আগে, ত্বক লাগানো অবস্থায় বা পরে পাম্প করুন।
- যত ঘন ঘন সম্ভব আপনার শিশুকে বুকে জড়িয়ে ধরুন বা স্পর্শ করুন।





- পাম্প করার সময় স্তন মালিশ করার জন্য উভয় হাত মুক্ত রাখতে পাম্প করার সুবিধা-সম্বলিত অন্তর্ভাস ব্যবহার করার বিষয়টি ভেবে দেখুন। এটা কিভাবে তৈরি করা যায় সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

### দুধ সরবরাহ সংক্রান্ত পঞ্জিকা কী?

এটা প্রতিবার পাম্প করে এবং হাতে চাপ দিয়ে কতটুকু পরিমাণ দুধ বের করেন তার একটা নথি। আপনি পাম্প করে এবং চাপ দিয়ে যে পরিমাণ দুধ বের করেছেন তার সময় ও পরিমাণ লিপিবদ্ধ করুন। এছাড়াও, আপনি শিশুকে যখন তুকের-সাথে-তুক লাগিয়ে ধরে রাখেন তখন টিক চিহ্ন দিন। 14-17 নম্বর পৃষ্ঠায় প্রদত্ত দুধ সরবরাহ সংক্রান্ত পঞ্জিকা ও খাবার খাওয়ানো সংক্রান্ত নথিটি ব্যবহার করুন। পাম্প করা ও চাপ দিয়ে দুধ বের করার সময়কালগুলোর নথিভুক্তকরণ আপনাকে প্রতিদিন কতবার পাম্প করে ও চাপ দিয়ে দুধ বের করেন মনে রাখতে সাহায্য করে এবং আপনি কী পরিমাণ বুকের দুধ তৈরি করছেন তা পর্যবেক্ষণ করে।

### আমার শিশু যখন হাসপাতালে, আমি কিভাবে পাম্প করার সরঞ্জামের যত্ন করব?

পাম্প করার সরঞ্জামের যত্ন, পরিষ্কার ও সংরক্ষণ কিভাবে করতে হয়, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন।

### শিশু যখন হাসপাতালে তখন বুকের দুধ সংরক্ষণ করার নির্দেশনা

আপনার হাসপাতালের নির্দেশনা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন কারণ সংরক্ষণ করার সময় ভিন্ন হতে পারে। টাটকা বুকের দুধ পাম্প করার 24-48 ঘণ্টার মধ্যে ব্যবহার করতে হবে।

- হাসপাতালের সুপারিশকৃত জীবাণুমুক্ত সংরক্ষণ পাত্র ব্যবহার করুন।
- হাসপাতালের নির্দেশনা অনুযায়ী আপনার বুকের দুধ সম্বলিত পাত্রটিতে পরিষ্কারভাবে লেবেল লাগিয়ে দিন। আপনার শিশুর নাম, আপনার বুকের দুধ চাপ দিয়ে বের করার তারিখ ও সময় অন্তর্ভুক্ত করা নিশ্চিত করুন।
- আপনার শিশুর জন্য টাটকা বুকের দুধ সবচেয়ে ভাল। পাম্প করার সাথে সাথেই বুকের দুধ ফ্রিজে রাখুন। বুকের দুধের যে পরিমাণ 24-48 ঘণ্টার মধ্যে ব্যবহার করা হবে না তা হিমায়িত করুন।
- প্রতিবার পাম্প করে একটি নতুন সংরক্ষণ পাত্রে টাটকা পাম্প করা বুকের দুধ ঢেলে ফেলুন। ভিন্ন সময়কালীন পাম্প করা বুকের দুধ একসাথে মিশাবেন না।

### আমার বুকের দুধ আমি কিভাবে নিরাপদে এনআইসিইউ (NICU)-এ পরিবহন করব?

টাটকা বুকের দুধ যত তাড়াতাড়ি সম্ভব এনআইসিইউ (NICU)-এ পৌঁছিয়ে দিন।

- একটি পরিষ্কার ব্যাগে/পাত্রে বুকের দুধ রাখুন।
- একটি তাপ-পরিবাহী বা বরফের প্যাকেটসহ ঠাণ্ডা করার পাত্র ব্যবহার করুন।
- আপনার বুকের দুধে কিভাবে লেবেল লাগাতে হয় এবং আপনি বুকের দুধ হাসপাতালে নিয়ে আসার পরে কোথায় সংরক্ষণ করতে হয় সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন।

**আপনার শিশুর জন্য টাটকা সবচেয়ে ভাল!**

# হাসপাতালে আপনার শিশুকে খাওয়ানো

## চাপ দিয়ে বের করা বুকের দুধ খাওয়ানো

চাপ দিয়ে বের করা বুকের দুধ আপনার শিশুকে বিভিন্ন পদ্ধতি ব্যবহার করে খাওয়ানো যেতে পারে। যে পদ্ধতিটি ব্যবহার করা হবে তা আপনার চাহিদা এবং শিশুর প্রয়োজনের সাথে মানানসই হওয়া উচিত। যতক্ষণ না আপনার শিশু শক্তিশালী হয়ে ওঠে এবং ভাল করে বুকের দুধ খেতে সক্ষম হয়, এই সম্পূর্ণ খাওয়ানোর পদ্ধতিগুলো বুকের দুধ খাওয়ানোয় সহায়তা করতে ব্যবহার করা হয়। আপনি এবং আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী প্রতিটি পদ্ধতির সুবিধা-অসুবিধাগুলো সম্পর্কে আলোচনা করতে পারেন এবং আপনার শিশুর জন্য কোনটা উপযুক্ত ও নিরাপদ সে ব্যাপারে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পারেন।



- নাক-পাকস্থলী (Naso-gastric) বা মুখ-পাকস্থলী (Oro-gastric) নল: আপনার শিশুকে খাওয়ানোর জন্য একটা নল যা নাক (nasogastric tube) বা মুখের (oro-gastric tube) ভিতর দিয়ে শিশুর পাকস্থলীতে যায়।
- বুকের দুধ সহায়তাকারী যন্ত্র (Lactation aid): একটা দুধ খাওয়ানোর নল যা একটা পাত্র থেকে আপনার বোঁটা পর্যন্ত যায়। আপনার শিশু যখন বুকের দুধ খায়, শিশু আপনার স্তন থেকে এবং খাওয়ানোর নলটির সাহায্যে একই সময়ে দুধ গ্রহণ করে।
- আঙ্গুলে খাওয়ানো (Finger feeding): আপনার আঙ্গুলের নরম পাশ বরাবর স্থাপন করা একটা পাত্র থেকে আসা খাওয়ানোর নল। শিশু আপনার আঙ্গুল এবং খাওয়ানোর নল একই সময়ে চুষে দুধ খাবে।
- পেয়ালা: চুমুক দিয়ে খেতে পারার জন্য আপনার শিশুর ঠোঁটের কাছে একটি ছোট পেয়ালা ধরা হয়। আপনার শিশু চুমুকের তালটি ঠিক করবে। আপনার শিশুর মুখের ভিতরে দুধ ঢেলে দিবেন না।
- পিচকারি, ড্রপার বা চামচ: কখনও কখনও অল্প পরিমাণ প্রদান করতে ব্যবহার করা হয়।
- স্তন রক্ষাকারী ঢাকনা (Nipple shield): আপনার স্তনের বোঁটার সাথে মানানসই বিশেষভাবে তৈরিকৃত একটি যন্ত্র। এটা আপনার শিশুকে স্তন মুখে ঢোকাতে, চুষতে এবং স্তনের উপর থাকার জন্য সাহায্য করতে পারে। স্তন রক্ষাকারী ঢাকনার মাথার ছিদ্রের মধ্য দিয়ে আপনার দুধ আসবে।

আপনার শিশুকে খাওয়ানো সংক্রান্ত বিভিন্ন পদ্ধতিগুলো সম্পর্কে আরো জানতে, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনি শিশুকে নিরাপদে এবং আরামে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন কিনা নিশ্চিত হওয়ার জন্য এই পদ্ধতিগুলোর কোনটি কিভাবে ব্যবহার করতে হয়, তা দেখিয়ে দেয়া গুরুত্বপূর্ণ।

## অ-পুষ্টির চুষা (Non-nutritive sucking)

চুষার তাড়না চরিতার্থ করার জন্য অধিকাংশ শিশুর দ্বারা অ-পুষ্টির চুষা হয়। এটা হজম করতে, চুষা এবং শ্বাস সংক্রান্ত সমন্বয় বিধান করতে সাহায্য করে এবং আপনার শিশুকে প্রশমিত করার জন্যও সাহায্য করতে পারে। আপনি চাপ দিয়ে দুধ বের করার পরে আপনার শিশু এটা আপনার স্তন চুষার মাধ্যমে করতে পারে বা আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে অন্যান্য পদ্ধতিগুলো যেমন আপনার আঙ্গুল চুষা বা চুষনি ব্যবহার করা সম্পর্কে কথা বলুন। আপনার কাছে তথ্যটি থাকা গুরুত্বপূর্ণ যা একটি সচেতন সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার জন্য আপনার প্রয়োজন হবে।

অ-পুষ্টির চুষা শিশুকে প্রশমিত করার জন্যও গুরুত্বপূর্ণ, বিশেষ করে পিতা-মাতা যখন শিশুকে শান্ত করার জন্য উপস্থিত থাকতে পারে না।

## দাতার দুধ কী?

কিছু হাসপাতাল দুধ সংক্রান্ত ব্যাংক থেকে দুধ ব্যবহার করে, যা সর্বকর্তার সাথে বাছাইকৃত মহিলাদের কাছ থেকে নিয়ে দাতার পাস্তুরিত বুকের দুধ হিসেবে প্রদান করা হয়। এই সকল হাসপাতালে দাতার দুধ হাসপাতালের মানদণ্ড পূরণ করা শিশুদের প্রদান করা হয়। দাতার দুধ ব্যবহার করার পূর্বে NICU সবসময় মায়ের নিজের দুধ ব্যবহার করবে। দুধ সংক্রান্ত ব্যাংকের দুধ সবসময় নিরাপদ। এটা একটা সর্বক বাছাই প্রক্রিয়া, পরীক্ষা এবং পাস্তুরায়ণের মধ্যদিয়ে যায়।

রজার হিংস্কন অন্টারিও হিউম্যান মিল্ক ব্যাংক-এর ওয়েবসাইট ([www.milkbankontario.ca](http://www.milkbankontario.ca)) ব্যাখ্যা করে যে পাস্তুরিত দাতার দুধ জীবনের জন্য হুমকিস্বরূপ রোগসমূহ যেমন নেক্রোটাইজিং এন্টারোকোলাইটিসের (necrotizing enterocolitis) বিরুদ্ধে অকালজাত বা নিম্ন জন্ম-ওজন সম্পন্ন শিশুদের রক্ষা করতে পারে। দাতার দুধ গুরুতর সংক্রমণ এবং জটিলতার বিরুদ্ধেও রক্ষা করতে পারে। শিশুদের ভালোভাবে বিকাশে এবং সুস্থ থাকার জন্য সাহায্য করতে প্রয়োজনীয় সবকিছু দাতার দুধে রয়েছে। এই উপাদানগুলোর অনেকগুলো কেবলমাত্র বুকের দুধে পাওয়া যেতে পারে এবং এগুলো শিশু ফর্মুলাতে পাওয়া যায় না।

## বুকের দুধ খাওয়ানোর পর্যায়ে পদার্পণ

বুকের দুধ খাওয়া শেখার সময় অকালজাত শিশুরা নির্দিষ্ট পর্যায়ে অতিক্রম করে। কোনো নতুন দক্ষতা শেখার মতই এটা। অকালজাত শিশুরা ধীরে ধীরে বুকের দুধ খাওয়ানোয় ভাল হয়ে ওঠে, যার ফলে তারা সম্পূর্ণরূপে স্তন থেকে খাওয়ার পর্যায়ে পদার্পণ করে। আপনি এবং আপনার শিশু যখন বুকের দুধ খাওয়ানো শিখছেন, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে সাহায্যের জন্য কথা বলুন। আপনি এই অগ্রগতি দেখতে পারেন।

তুকের-সাথে-তুক লাগানো/ক্যান্ডার কেয়ার।

আপনার শিশুর খাওয়ার জন্য ইঙ্গিতগুলো পর্যবেক্ষণ করুন, যেমন খাদ্যের সন্ধানে খোঁজাখুঁজি করা এবং তাদের মুখে হাত ঢুকানো।

আপনার শিশুকে এমনভাবে স্থাপন করুন যাতে শিশুর মুখ বোঁটার কাছাকাছি থাকে এবং শিশুর চাটা ও শৌঁকার প্রতি লক্ষ্য রাখুন।

আপনার স্তনে চাপ দিয়ে বুকের দুধ বোঁটায় বের করুন এবং আলতোভাবে আপনার শিশুর ঠোঁট বরাবর ঘষে দিন। এটা আপনার শিশুকে আপনার বুকের দুধের স্বাদ এবং আঁগের সাথে পরিচিত হতে সাহায্য করবে।

শিশু স্তনে মুখ ঢোকাতো সক্ষম এবং চুষতে ও গিলতে শুরু করে।

শিশু স্তনে মুখ ঢোকাতো সক্ষম এবং লম্বা সময়ের জন্য বুকের দুধ খায়।

যতক্ষণ না আপনার শিশু প্রত্যেক খাবারের সময় বুকের দুধ খাওয়ার জন্য প্রস্তুত, তাকে প্রতিদিন আরো ঘন ঘন বুকের দুধ খাওয়ানো যেতে পারে।

যত বেশি সম্ভব শিশুর সাথে থাকুন। এটা আপনাকে ও আপনার শিশুকে একে অন্যকে চিনতে সাহায্য করবে এবং আপনি আরো ভাল করে শিশুর ইঙ্গিতগুলোতে সাড়া দিতে সক্ষম হবেন।

**পরামর্শ:** বুকের দুধ খাওয়া শেখার প্রাথমিক দিনগুলোতে আপনার শিশু দুধের প্রবাহে বিহ্বল হয়ে যেতে পারে। আপনার শিশুকে বুকে লাগানোর আগে অল্প সময়ের জন্য আপনার পাম্প করার প্রয়োজন হতে পারে। আপনার ভরা স্তনে শিশু ক্রমে ক্রমে আরাম করে থাকবে।

শিশুর খাওয়ার ইঙ্গিতগুলো সম্পর্কে আরো পড়ুন

[www.health.qld.gov.au/rbwh/docs/maternity/feeding-cues-term.pdf](http://www.health.qld.gov.au/rbwh/docs/maternity/feeding-cues-term.pdf)

যথাসময়ের পূর্বে বোতলের পরিচিতি সংক্রান্ত ঝুঁকিসমূহ

আপনি শিশুকে খাওয়ানোর জন্য বোতল ব্যবহার করা বিবেচনা করে থাকলে, ঝুঁকিসমূহ জানতে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে আলোচনা করা উচিত। বোতলের ব্যবহার কিভাবে বুকের দুধ খাওয়ানোর উপর প্রভাব ফেলে সে সম্পর্কে আপনার কাছে সমস্ত তথ্য থাকা গুরুত্বপূর্ণ। এটা আপনাকে একটি সচেতন সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে সাহায্য করবে।

## শিশু যখন অন্য হাসপাতালে স্থানান্তরিত হয়

আপনার শিশুর যখন আর ইন্টেনসিভ কেয়ারের প্রয়োজন হয় না, তখন তাকে আপনার বাড়ির কাছাকাছি অন্য হাসপাতালে স্থানান্তর করা হতে পারে। এটা আপনার এবং আপনার শিশুর জন্য মানসিক চাপের ব্যাপার হতে পারে। আপনি যে রকমভাবে অভ্যস্ত তার থেকে নতুন হাসপাতালের ভিন্ন রুটিন এবং রীতি থাকতে পারে। আপনার এবং আপনার শিশুকে খাপ খাওয়ানোর জন্য সাহায্য করতে নিচে কিছু পরামর্শ দেয়া হল।

### অন্য হাসপাতালে আপনার শিশুর যত্ন সম্পর্কে আলোচনা করার জন্য পরামর্শসমূহ

- সবাই যাতে একসাথে কাজ করতে পারে সেই জন্য কর্মীদের সাথে আপনার দুধ খাওয়ানোর লক্ষ্যগুলো নিয়ে আলোচনা করুন।
- আপনি একটানা ও লম্বা সময়ের জন্য আপনার শিশুর তুকের-সাথে-তুক লাগাতে চান কর্মীদের সে সম্পর্কে জানিয়ে দিন।
- আপনার শিশুর যত্নের ব্যাপারে আপনি কিভাবে সম্পৃক্ত হতে পারেন আলোচনা করুন যাতে করে আপনার শিশুর বাড়ি যাওয়ার সময় আপনি আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠতে পারেন।
- নতুন হাসপাতাল এবং নতুন কমিউনিটিতে কোন ব্যক্তি বুকের দুধ খাওয়ার ব্যাপারে সহায়তা প্রদান করে জিজ্ঞাসা করুন এবং তার সাথে দেখা করার কথা বলুন।
- শিশুর দেখাশোনা করার ব্যাপারে আত্মবিশ্বাস অনুভব করা আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। আপনাকে ইতিমধ্যেই হাসপাতাল থেকে ছেড়ে দেয়া হয়ে থাকলে, শিশুকে হাসপাতাল থেকে ছেড়ে দেয়ার পূর্বে শিশুর সাথে দিন ও রাত উভয় সময়ই (শিশুর সাথে একই কক্ষে) থাকতে দেয়ার জন্য অনুরোধ করুন। শিশুর সাথে একত্রে থাকা বুকের দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারে আপনাদের দুজনকে অনুশীলন করতে এবং আরো আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠতে সাহায্য করতে পারে।

## শিশু যখন বাড়ি যায়

আপনাকে এবং আপনার শিশুর বুকের দুধ খাওয়ানো অব্যাহত রাখার জন্য সাহায্য করতে আপনার শিশু যখন হাসপাতাল থেকে বাড়ি যায় তখন আপনার খাওয়ানো সংক্রান্ত একটা পরিকল্পনা থাকতে হবে। শিশু শক্তিশালী হয়ে উঠা এবং বুকের দুধ খাওয়ানোর উন্নতি ঘটানোর কারণে পাম্প করা চালিয়ে যাওয়ার এবং আশ্বে আশ্বে হ্রাস করার প্রয়োজন হতে পারে। বাড়িতে আসার পরে আপনি এবং আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যেতে চলমান বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত সহায়তা সাহায্য করবে। আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে পরবর্তী সাক্ষাতের সময়গুলোর পরিকল্পনা করে নিন।

### আমার শিশু যখন বাড়িতে আমি কিভাবে পাম্প করার সরঞ্জামের যত্ন করব?

আপনার শিশু বাড়িতে আসার পরে পাম্প করার সরঞ্জাম যত্ন নেয়ার নির্দেশনাগুলোর পরিবর্তন হয়।

- পাম্পের যন্ত্রপাতি, সংরক্ষণ পাত্র এবং খাওয়ানোর সরঞ্জামের সকল অংশ সাবানযুক্ত গরম পানি দিয়ে ধুয়ে নিন এবং গরম পানি দিয়ে ভাল করে ধুয়ে ফেলুন।
- প্রস্তুতকারকের নির্দেশনা অনুযায়ী পাম্প করার সকল সরঞ্জাম দিনে একবার জীবাণুমুক্ত করুন।
- শুকানোর জন্য পরিষ্কার তোয়ালের উপর রাখুন।
- একটি পরিষ্কার ব্যাগে পরিষ্কার, শুকনো যন্ত্রপাতিগুলো সংরক্ষণ করুন। এগুলো পাম্প করার জন্য প্রস্তুত।

### শিশু যখন বাড়িতে তখন বুকের দুধ সংরক্ষণ করার নির্দেশনা

আপনি এবং আপনার শিশু বাড়ি আসার পরে দুধ সংরক্ষণ করার নির্দেশনাগুলো ভিন্ন হয়। নিচে বাড়িতে বুকের দুধ সংরক্ষণ করার জন্য কিছু পরামর্শ দেয়া হল:

- একটি পরিষ্কার সংরক্ষণ পাত্র যা বিপিএ (BPA) মুক্ত, অথবা বুকের দুধ বরফে পরিণত করার জন্য তৈরি ব্যাগ ব্যবহার করুন।
- আপনার বুকের দুধ চাপ দিয়ে বা পাম্প করে বের করার তারিখ সহ পাত্রে লেবেল লাগিয়ে দিন।
- অপব্যয় এড়াতে একবার খাওয়ানোর জন্য প্রয়োজনীয় পরিমাণ দুধ সংরক্ষণ করুন।
- চাপ দিয়ে বা পাম্প করে বের করার পর বুকের দুধ ফ্রিজে রাখুন বা হিমায়িত করুন। চাপ দিয়ে বের করা টাটকা বুকের দুধ শিশুর জন্য সবসময় সবচেয়ে ভাল। আপনার বাড়তি বুকের দুধ থাকলে, হিমায়িত করতে পারেন।
- পূর্বের হিমায়িত করা দুধ পুনরায় হিমায়িত করবেন না।
- আপনি ইতিমধ্যে হিমায়িত বুকের দুধের সাথে ঠাণ্ডা টাটকা বুকের দুধ যোগ করতে পারেন। হিমায়িত বুকের দুধের সাথে উষ্ণ বুকের দুধ যোগ করবেন না।
- ফ্রিজে বা উষ্ণ পানির ধারার নিচে বুকের দুধ গলিয়ে নিন।

আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর দ্বারা ভিন্নভাবে পরামর্শ প্রদান না করা হলে নিম্নলিখিত নির্দেশনা 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 ঘণ্টা
ঘরের তাপমাত্রায় (16-29°সে) সদ্য চাপ দিয়ে বের করা বুকের দুধ	• 3-4 ঘণ্টা
ফ্রিজে টাটকা দুধ ( $\leq 4^\circ$ সে)	• 72 ঘণ্টা
ফ্রিজে গলিত দুধ	• যখন থেকে এটা গলতে শুরু করেছে তখন থেকে 24 ঘণ্টা
বরফের প্যাকেটসহ ঠাণ্ডা করার পাত্র	• 24 ঘণ্টা
ফ্রিজের অতি শীতল অংশে (পৃথক দরজা)	• 3-6 মাস
ডীপ ফ্রিজ ( $\leq -17^\circ$ সে)	• 6-12 মাস

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

বুকের দুধ চাপ দিয়ে বের করা এবং সংরক্ষণ করা সম্পর্কে আরো পড়ুন।

[www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing\\_Fact%20Sheets\\_Eng\\_rev2.pdf](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf)

### আপনার শিশুর ফর্মুলার প্রয়োজন হলে

আপনার শিশু চিকিৎসাজনিত কারণে ফর্মুলা গ্রহণ করলে বা আপনি শিশুকে ফর্মুলা খাওয়ানোর ব্যাপারে সচেতন সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে থাকলে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কিভাবে নিরাপদে ফর্মুলা প্রস্তুত, সংরক্ষণ ও খাওয়াতে হয় সে সম্পর্কে কথা বলুন।

আপনি শিশুকে ফর্মুলার সম্পূর্ণ প্রদান করলে, আপনার শিশুকে জীবাণুমুক্ত তরল ফর্মুলা দিতে হবে যেমন খাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত (ready-to-feed) বা ঘনীভূত তরল। শিশুদের গুড়া ফর্মুলা দুধ জীবাণুমুক্ত নয় এবং সেই কারণে অকালজাত, নিম্ন জন্ম-ওজন সম্পন্ন ও/বা সংক্রমণের ঝুঁকিতে থাকা শিশুদের জন্য উপযুক্ত নয়।



## আপনার কমিউনিটিতে বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত সহায়তা

বাড়িতে যাওয়াটা যদিও উত্তেজনাপূর্ণ তবে বাড়ির জীবনের সাথে আপনাকে খাপ খাওয়াতে হয় বলে এটা মানসিক চাপের কারণও হতে পারে। বুকের দুধ খাওয়ানো ভালোভাবে প্রতিষ্ঠিত না হওয়া পর্যন্ত, আপনি চলমান বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত সহায়তা থেকে উপকৃত হবেন। নিম্নলিখিত বিভিন্ন পরিষেবা থেকে এই সহায়তা পাওয়া যায়:

এজেন্সি	যোগাযোগ করার তথ্য	প্রদানকৃত পরিষেবাসমূহ
এনআইসিইউ (NICU) বা হাসপাতালের বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত ক্লিনিক	আপনার স্থানীয় হাসপাতালে বা আপনার শিশু যে হাসপাতাল থেকে সেবা গ্রহণ করে সেখানে যোগাযোগ করুন।	হাসপাতালের ক্লিনিকে একজন নার্স বা আন্তর্জাতিক বোর্ড সনদপ্রাপ্ত দুধ খাওয়ানো বিষয়ক বিশেষজ্ঞ পরামর্শদাতার (ইন্টারন্যাশনাল বোর্ড সার্টিফাইড ল্যাকটেশন কনসালট্যান্ট) সাথে কথা বলুন। বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত সমস্যাগুলোর ব্যাপারে সহায়তা গ্রহণ করুন।
বাইলিঙ্গুয়াল অনলাইন অন্টারিও ব্রেস্টফিডিং সার্ভিসেস	<a href="http://www.ontariobreastfeeds.ca">www.ontariobreastfeeds.ca</a>	আপনার নিকটবর্তী বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত পরিষেবাসমূহ সন্ধান করুন।
পাবলিক হেল্থ-এর গৃহ পরিদর্শন (হোম ভিজিট) বা ব্রেস্টফিডিং ক্লিনিক	আপনার স্থানীয় পাবলিক হেল্থ ইউনিট-এর সাথে যোগাযোগ করুন। <a href="http://www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx">www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx</a>	বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত কোনো উদ্বেগ বা প্রশ্ন সম্পর্কে একজন নার্সের সাথে কথা বলুন। বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত ব্যাপারে সাহায্য প্রদান করতে গৃহ পরিদর্শন, বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত ক্লিনিক এবং সহায়তা গোষ্ঠীগুলো পাওয়া যেতে পারে।
মা-থেকে-মাকে বুকের দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারে সহায়তা	আপনার এলাকায় এই পরিষেবা পাওয়া যায় কিনা জানতে আপনার স্থানীয় পাবলিক হেল্থ ইউনিটের সাথে যোগাযোগ করুন।	একজন অভিজ্ঞ স্বেচ্ছাসেবক মা আপনার প্রশ্নের উত্তর দিতে এবং সমস্যাগুলো মোকাবেলা করার জন্য আপনাকে পথ দেখাতে সক্ষম হতে পারেন।
লা লীচ লীগ কানাডা গ্রুপস	<a href="http://www.llc.ca">www.llc.ca</a>	লা লীচ লীগ কানাডা লীডার-এর কাছ থেকে দলগত সাক্ষাতকার এবং ব্যক্তিগত সাহায্যের মাধ্যমে মা-থেকে-মাকে বুকের দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারে সহায়তা ও শিক্ষাকে সুদৃঢ় করে।
টেলিহেল্থ অন্টারিও স্পেশালাইজড ব্রেস্ট ফিডিং সার্ভিসেস	1-866-797-0000 টিটিওয়াই: 1-866-797-0007	নতুন এবং সন্তানসন্তবা মায়েদের এখন টেলিফোনের মাধ্যমে উপদেশ সম্বলিত পরিষেবা দিনে 24 ঘণ্টা, সপ্তাহে 7 দিন বুকের দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারে বিশেষজ্ঞ পরামর্শ ও সহায়তা পাওয়ার সুযোগ রয়েছে। এই বিনা মূল্যের পরিষেবা বুকের দুধ সংক্রান্ত ও দুধ খাওয়ানোর বিষয়ে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত নিবন্ধিত নার্সদের দ্বারা প্রদান করা হয়।
ইন্টারন্যাশনাল ল্যাকটেশন কনসালট্যান্ট অ্যাসোসিয়েশন (ILCA)	<a href="http://www.ilca.org">www.ilca.org</a>	আন্তর্জাতিক বোর্ড সনদপ্রাপ্ত বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত বিশেষজ্ঞ পরামর্শদাতা যারা ILCA-এর বর্তমান সদস্য এবং মায়েদের পরিষেবা প্রদান করে ফাইন্ড অ্যা ল্যাকটেশন কনসালটেশন ডাইরেক্টরী তাদের তালিকা প্রকাশ করে।
বেস্ট স্টার্ট রিসোর্স সেন্টার	<a href="http://www.beststart.org">www.beststart.org</a>	অন্টারিওস ম্যাটারনাল নিউবর্ন অ্যান্ড আর্লি চাইল্ড ডেভলপমেন্ট রিসোর্স সেন্টার গর্ভাবস্থার আগে, সে সময়ে ও পরে মহিলা এবং পরিবারগুলোর স্বাস্থ্য সম্পর্কিত প্রচারণাকারী একটি দ্বিভাষিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত প্রচার সংগঠন। আপনি ওয়েবসাইটে প্রাক-গর্ভধারণ, গর্ভাবস্থা, শিশুকে খাওয়ানো এবং শিশু উন্নয়ন বিষয়ের উপর সম্পদ খুঁজে পেতে সক্ষম হবেন।
মাদারিস্ক	<a href="http://www.mothersrisk.org">www.mothersrisk.org</a> 416-813-6780 1-877-439-2744	মাদারিস্ক-এর পরামর্শদাতাদের সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9টা থেকে বিকাল 5টা পর্যন্ত (ইন্টার্ন স্ট্যান্ডার্ড টাইম) পথনির্দেশ ও সহায়তা প্রদান করার জন্য পাওয়া যায়। ঔষধ ব্যবহারজনিত নিরাপত্তা, ভেষজ ও পুষ্টি সংক্রান্ত পণ্য, এবং গর্ভাবস্থা ও বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় মাদকদ্রব্য ব্যবহার সম্পর্কে একটি অনলাইন ডাটাবেইস পাওয়া যায়।

# সপ্তাহ #1-এর জন্য বুকের দুধ সরবরাহ সংক্রান্ত পঞ্জিকা আপনার শিশু বুকের দুধ খেতে সক্ষম না হলে বা কেবল বুকের দুধ খাওয়া শিখলে এই ফর্ম ব্যবহার করুন।

উদাহরণস্বরূপ	তারিখ	1	2	3	4	5	6	7
শিশুর বয়স (দিন):	তারিখ	হাতে চাপা/পাম্প করা/বুকের দুধ খাওয়া						
সময় 9:30	সময়	হাতে চাপা/পাম্প করা/বুকের দুধ খাওয়া						
পরিমাণ 3 মিলি	সময় পরিমাণ	হাতে চাপা/পাম্প করা/বুকের দুধ খাওয়া						
সময় 11:30	সময়							
পরিমাণ 5 মিলি	সময় পরিমাণ							
সময় 2:00	সময়							
পরিমাণ 5 মিলি	সময় পরিমাণ							
24 ঘণ্টা মোট 13 মিলি	24 ঘণ্টা মোট							
<b>লক্ষ্য:</b>								
<b>দিন 1:</b> আজকে 24 ঘণ্টায় অন্তত 8 বার বা তার বেশি হাতে চেপে এবং যুগল পাম্প করে দুধ বের করুন।								
<b>দিন 2:</b> ঘণ্টায় অন্তত 8 বার বা তার বেশি হাতে চাপ দিয়ে এবং পাম্প করে দুধ বের করা চালিয়ে যান (রাতের বেলা অন্তত একবার)। আপনার শিশু স্তন থেকে দুধ খেতে সক্ষম হলেও হাসপাতালের শ্রেষ্ঠ বৈদ্যুতিক যুগল পাম্প দিয়ে পাম্প করুন। প্রতি 3 ঘণ্টায় অন্তত 15 মিনিটের জন্য এবং রাতের বেলা অন্তত একবার যুগল পাম্প করুন।								
পাম্প করার মাঝখানে 4 ঘণ্টার বেশি অপেক্ষা করবেন না।								
<b>নির্দেশাবলী:</b>								
• আপনি প্রতিবার পাম্প করার সময় ও দুধের পরিমাণ লিপিবদ্ধ করুন।								
• আপনি শিশুকে যখন বুকের-সাথে-তুক লাগিয়ে ধরে রাখেন তখন টিক চিহ্ন দিন।								
• আপনার শিশু যখন প্রস্তুত যত বেশি পারেন তাদেরকে বুকের-সাথে-তুক লাগিয়ে ধরে রাখুন।								
• পাম্প করার আগে শিশুর বুকের-সাথে-তুক লাগিয়ে ধরে রাখা আপনার বুকের দুধের সরবরাহ বৃদ্ধিতে সাহায্য করবে এবং আপনার শিশু এটা উপভোগ করবে।								
• আপনার শিশুর বুকের দুধ খাওয়ার সময় 17 নম্বর পৃষ্ঠার খাওয়ানো সংক্রান্ত নথিটি ব্যবহার করুন।								
মোট 24 ঘণ্টা								

## সপ্তাহ #2-এর জন্য বুকের দুধ সরবরাহ সংক্রান্ত পঞ্জিকা আপনার শিশু বুকের দুধ খেতে সক্ষম না হলে বা কেবল বুকের দুধ খাওয়া শিখলে এই ফর্ম ব্যবহার করুন।

তারিখ	8	9	10	11	12	13	14
শিশুর বয়স (দিন):	হাতে চাপা/পাল্প করা/বুকের দুধ খাওয়ানো						
1	সময় পরিমাণ						
2	সময় পরিমাণ						
3	সময় পরিমাণ						
4	সময় পরিমাণ						
5	সময় পরিমাণ						
6	সময় পরিমাণ						
7	সময় পরিমাণ						
8	সময় পরিমাণ						
9	সময় পরিমাণ						
10	সময় পরিমাণ						
11	সময় পরিমাণ						
12	সময় পরিমাণ						
<b>মোট 24 ঘন্টা</b>							

### লক্ষ্য:

24 ঘণ্টায় অন্তত 8 বার হাতে চেপে এবং ফুগল পাল্প করে দুধ বের করুন।  
রাতে পাল্প করার মাঝখানে সর্বাধিক 4 ঘণ্টা খুমান।

### নির্দেশাবলী:

- প্রতিবার পাল্প করার সময় ও দুধের পরিমাণ লিপিবদ্ধ করুন।
- আপনি শিশুকে যখন বুকের-সাথে-তৃক লাগিয়ে ধরে রাখেন তখন টিক চিহ্ন দিন।
- পাল্প করার আগে শিশুর বুকের-সাথে-তৃক লাগিয়ে ধরে রাখা আপনার বুকের দুধের সরবরাহ বাড়তে সাহায্য করবে এবং আপনার শিশু এটা উপভোগ করবে।
- শিশুকে যত বেশি সম্ভব বুকের-সাথে-তৃক লাগিয়ে ধরে রাখুন।
- প্রথম 10-14 দিনে আপনার বুকের দুধের পরিমাণ দ্রুত বৃদ্ধি পাওয়া উচিত। হাতে চাপ দিয়ে দুধ বের করা এবং পাল্প করা এবং আপনার বুকের দুধের সরবরাহ সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে নিয়মিত কথা বলুন।
- পাল্প করার পরে আপনার স্তন সম্পূর্ণভাবে খালি হয়েছে কিনা নিশ্চিত করার জন্য সাহায্য করতে হাতে চাপ দিয়ে দুধ বের করা চলিয়ে যান।
- আপনার শিশু বুকের দুধ খাওয়ার সময় 17 নম্বর পৃষ্ঠার খাওয়ানো সংক্রান্ত নথিটি ব্যবহার করুন।

### টীকা:

## সপ্তাহ #3-এর জন্য বুকের দুধ সরবরাহ সংক্রান্ত পঞ্জিকা আপনার শিশু বুকের দুধ খেতে সক্ষম না হলে বা কেবল বুকের দুধ খাওয়া শিখলে এই ফর্ম ব্যবহার করুন।

তারিখ	8	9	10	11	12	13	14
শিশুর বয়স (দিন):	হাতে চাপা/পাম্প করা/বুকের দুধ খাওয়ানো						
1	সময় পরিমাণ						
2	সময় পরিমাণ						
3	সময় পরিমাণ						
4	সময় পরিমাণ						
5	সময় পরিমাণ						
6	সময় পরিমাণ						
7	সময় পরিমাণ						
8	সময় পরিমাণ						
9	সময় পরিমাণ						
10	সময় পরিমাণ						
11	সময় পরিমাণ						
12	সময় পরিমাণ						
মোট 24 ঘন্টা							

### লক্ষ্য:

- 24 ঘণ্টায় অন্তত 8 বার হাতে চেপে এবং ফুলা পাম্প করে দুধ বের করুন।
- রাতে পাম্প করার মাঝখানে সর্বাধিক 4 ঘণ্টা ঘুমান।

### নির্দেশাবলী:

- প্রতিবার পাম্প করার সময় ও দুধের পরিমাণ লিপিবদ্ধ করুন।
- প্রতিদিন আপনি যে পরিমাণ দুধ পাম্প করেছেন তার মোট পরিমাণ যোগ করুন।
- আপনি শিশুকে যখন বুকের-সাথে-তৃক লাগিয়ে ধরে রাখেন তখন ঠিক চিহ্ন দিন।
- পাম্প করার পরে আপনার জন্ম সম্পূর্ণভাবে খালি হয়েছে কিনা নিশ্চিত করার জন্য সাহায্য করতে হাতে চাপ দিয়ে দুধ বের করা চালিয়ে যান।
- আপনার শিশু বুকের দুধ খাওয়ার সময় 17 নম্বর পৃষ্ঠার খাওয়ানো সংক্রান্ত নথিটি ব্যবহার করুন।

### টীকা:





### ধন্যবাদ জ্ঞাপন

বিএফআই স্ট্র্যাটেজি ফর অন্টারিও ইমপ্লিমেন্টেশন কমিটি এবং অন্যান্য পেশাজীবী যারা এই পুস্তিকাটির জন্য মতামত প্রদান করেছেন তাদেরকে ধন্যবাদ। যে সকল পরিবার এই পুস্তিকাটির জন্য মন্তব্য এবং ছবি সংক্রান্ত অবদান রেখেছেন তাদেরকে ধন্যবাদ। বিএফআই স্ট্র্যাটেজি ফর অন্টারিও এই পুস্তিকা তৈরিতে নেতৃত্বের জন্য রুথ টার্নার, সিনিয়র প্রজেক্ট ম্যানেজার, পিসিএমসিএইচ এবং চূড়ান্ত পর্যালোচনা প্রদান করার জন্য মার্গ লা স্যাল, বিএফআই লীড অ্যাসেসরকে ধন্যবাদ জানায়।

### পুস্তিকা সম্পর্কে যোগাযোগ করার তথ্য:

কপিরাইট বা পুনরুৎপাদন সংক্রান্ত তথ্যের জন্য বেস্ট স্টার্ট রিসোর্স সেন্টারের সাথে [beststart@healthnexus.ca](mailto:beststart@healthnexus.ca) এ বা 1-800-397-9567 নম্বরে যোগাযোগ করুন।

এই নথিটি অন্টারিও সরকার কর্তৃক সরবরাহকৃত তথ্যবিলে প্রস্তুত করা হয়েছে। এই নথির তথ্যগুলো লেখকদের মতামতসমূহকে প্রতিনিধিত্ব করে এবং অন্টারিও সরকার দ্বারা আনুষ্ঠানিকভাবে অনুমোদিত নয়। এই পুস্তিকায় প্রদত্ত সুপারিশগুলো আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর স্বাস্থ্য সম্পর্কিত পরামর্শসমূহকে প্রতিস্থাপন করে না। বেস্ট স্টার্ট রিসোর্স সেন্টার, মাইকেল গ্যারন হসপিটাল এবং দ্যা প্রভিঞ্চিয়াল কাউন্সিল ফর ম্যাটারনাল চাইল্ড হেল্থ এই সম্পদে তালিকাভুক্ত সম্পদ ও পরিবেশাসমূহকে অবধারিতভাবে অনুমোদন করে না।