

আপনার বিলম্বিত অকালজাত শিশুকে (Late Preterm Baby) বুকের দুধ খাওয়ানো



সূচিপত্র

আপনার বিলম্বিত অকালজাত শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো	2
একটি বিলম্বিত অকালজাত শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য অতিরিক্ত সাহায্যের প্রয়োজন কেন হয়?	3
একই কক্ষে এবং আপনার শিশুর সাথে থাকা গুরুত্বপূর্ণ কেন?	3
আপনার শিশুর জন্য বুকের দুধ গুরুত্বপূর্ণ কেন?	3
মায়েদের জন্য বুকের দুধ খাওয়ানো এবং বুকের দুধ প্রদান করা গুরুত্বপূর্ণ কেন?	4
আমার শিশু কখন সরাসরি বুক থেকে দুধ খাওয়ার জন্য তৈরি হবে?	4
শালদুধ কী?	4
ত্বকের-সাথে-ত্বকের স্পর্শ এবং ক্যান্সার কেয়ার	5
ত্বকের-সাথে-ত্বকের স্পর্শ গুরুত্বপূর্ণ কেন?	5
শুরু করা	6
আপনার শিশুর জন্য দুধ তৈরি করা	6
একটি শুভসূচনা করার জন্য পরামর্শ	6
আমি কিভাবে হাত দিয়ে চেপে দুধ বের করব?	7
আমার শরীর কিভাবে বুকের দুধ তৈরি করে?	8
আমার শিশু বুকের দুধ খাওয়া শেখার সময় আমি কী কী প্রত্যাশা করতে পারি?	9
আমার শিশু যথেষ্ট পরিমাণ বুকের দুধ পাচ্ছে কিনা আমি কিভাবে বুঝব?	10
পাম্প করা	11
যুগল পাম্প করা: উভয় স্তন একই সময়ে পাম্প করা	11
বুকের দুধের ভাল সরবরাহ কিভাবে তৈরি করা যায়?	11
পাম্প করার জন্য প্রস্তুতি	12
সফলভাবে পাম্প করার জন্য পরামর্শ	12
দুধ সরবরাহ সংক্রান্ত পঞ্জিকা কী?	13
আমার শিশু যখন হাসপাতালে আমি কিভাবে পাম্প করার সরঞ্জামের যত্ন করব?	13
শিশু যখন হাসপাতালে তখন বুকের দুধ সংরক্ষণ করার নির্দেশনা	13
আমি কিভাবে আমার বুকের দুধ এনআইসিইউ (NICU)-এ নিরাপদে পরিবহন করব?	13
হাসপাতালে আপনার শিশুকে খাওয়ানো	14
চাপ দিয়ে বের করা বুকের দুধ খাওয়ানো	14
অ-পুষ্টিকর চোষা (non-nutritive sucking)	14
যথাসময়ের পূর্বে বোতলের পরিচিতি সংক্রান্ত ঝুঁকিসমূহ	15
আপনার শিশু যখন অন্য হাসপাতালে স্থানান্তরিত হয়	15
অন্য হাসপাতালে আপনার শিশুর যত্ন সম্পর্কে আলোচনা করার জন্য পরামর্শসমূহ	15
আপনি যখন আপনার শিশুকে বাড়িতে নিয়ে যান	16
আমার শিশু যখন বাড়িতে আমি কিভাবে পাম্প করার সরঞ্জামের যত্ন করব?	16
শিশু যখন বাড়িতে তখন বুকের দুধ সংরক্ষণ করার নির্দেশনা	17
আপনার শিশু ফর্মুলা গ্রহণ করলে	17
আপনার কমিউনিটিতে বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত সহায়তা	18
দুধ সরবরাহ সংক্রান্ত পঞ্জিকা	19
বিলম্বিত অকালজাত শিশুর জন্য খাবার খাওয়ানো সংক্রান্ত নথি	20

আপনার বিলম্বিত অকালজাত শিশুকে (Late Preterm Baby) বুকের দুধ খাওয়ানো

আপনার শিশুর জন্মের জন্য অভিনন্দন! এই পুস্তিকা আপনাকে বুকের দুধ খাওয়ানো শিখতে ও/বা আপনার বিলম্বিত অকালজাত শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে সাহায্য করবে। গর্ভাবস্থার 34, 35 বা 36 সপ্তাহে জন্মগ্রহণ করা বিলম্বিত অকালজাত শিশুরা পূর্ণগর্ভকালীন শিশুদের মত দেখতে হলেও তারা পূর্ণমেয়াদী শিশু নয়। তাদের ফুসফুস, মাংসপেশি, চোষার ক্ষমতা, মস্তিষ্ক ও স্নায়ু তন্ত্রের তখনও বিকাশ ঘটছে। যদিও অনেক বিলম্বিত অকালজাত শিশু ভালোভাবে বুকের দুধ খায়, অন্যদের বুকের দুধ খাওয়া শিখতে আরো সাহায্য লাগতে পারে। বুকের দুধ তাদের বৃদ্ধি এবং মস্তিষ্কের উন্নয়নে সহায়তা করতে সবচেয়ে ভাল পুষ্টির পদার্থ প্রদান করে। এই পুস্তিকাতে কী কী প্রত্যাশা করবেন সে সম্পর্কে আপনাকে জানার জন্য সাহায্য করতে তথ্য রয়েছে। এই পুস্তিকাটিতে আমরা স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী শব্দটি ব্যবহার করেছি। 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 ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগিয়ে রেখে, বুকের দুধ প্রদান করে বা বুকের দুধ খাইয়ে।



একটি বিলম্বিত অকালজাত শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য অতিরিক্ত সাহায্যের প্রয়োজন কেন হয়?

বিলম্বিত অকালজাত শিশুদের বুকের দুধ দিয়ে প্রতিপালন করা এবং বুকের দুধ খাওয়ানো গুরুত্বপূর্ণ। বিলম্বিত অকালজাত শিশুদের কারো কারো বুকের দুধ খাওয়ার জন্য অতিরিক্ত সাহায্যের প্রয়োজন হয়। বিলম্বিত অকালজাত শিশুদের অল্প পরিমাণ শক্তি সংরক্ষণ করা থাকতে পারে এবং তাদের বেশি ক্যালোরির প্রয়োজন হতে পারে। একটি অকালজাত শিশুর মস্তিষ্কের বিকাশ তখনো পুরোপুরিভাবে ঘটে না। এই কারণে তাদের অপরিণত মস্তিষ্ক রক্ষা করতে এবং বিকাশ ঘটাতে বুকের দুধে উপস্থিত অপরিহার্য পুষ্টিিকর পদার্থের প্রয়োজন। ভাল করে খাওয়ানো আপনার শিশুর বৃদ্ধি, তার রক্তে শর্করার পরিমাণ বজায় রাখা এবং পর্যাপ্ত তরল পদার্থ পাওয়ার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। যদিও বিলম্বিত অকালজাত শিশুদের কেউ কেউ জন্ম থেকেই বুকের দুধ সহজেই খাওয়া শেখে, অন্যরা ভালোভাবে নাও খেতে পারে, কারণ তারা:

- বেশি নিদ্রালু এবং অল্প-স্বল্প সময়ের জন্য জেগে থাকে।
- দুর্বল ভাবে চোষার কারণে পর্যাপ্ত বুকের দুধ পেতে তাদের বেশ অসুবিধা হয়।
- এখনো এই দক্ষতাগুলো শেখার কারণে সমন্বিতভাবে চুষা, গেলা ও শ্বাস গ্রহণ করা তাদের জন্য কঠিন হতে পারে।
- খাওয়ার জন্য জেগে নাও উঠতে পারে এবং নিয়মিতভাবে খেতে চাওয়ার লক্ষণগুলো, যাকে খাওয়ানোর ইঙ্গিতও বলা হয় প্রদর্শন করে না।
- সহজে ক্লান্ত হয়ে ঘুমিয়ে পড়তে পারে, এবং তাদের বেড়ে উঠার জন্য সাহায্য করতে পর্যাপ্ত দুধ এবং ক্যালোরি গ্রহণ নাও করতে পারে। ঘুমিয়ে পড়া সবসময় তাদের খাওয়া শেষ হওয়ার ইঙ্গিত নয়।

যতক্ষণ না পরিণত এবং আরো শক্তিশালী হয়ে ওঠে, এই আচরণগুলো বিলম্বিত অকালজাত শিশুদের জন্য বুকের দুধ খাওয়ার মাধ্যমে পর্যাপ্ত বুকের দুধ পাওয়া কঠিন করতে পারে।

একই কক্ষে এবং আপনার শিশুর সাথে থাকা গুরুত্বপূর্ণ কেন?

আপনি এবং আপনার শিশু একত্রে যুক্ত। আপনি এবং আপনার শিশু যখনই স্বাস্থ্যগতভাবে সক্ষম হবেন আপনার শিশুকে দিন এবং রাত উভয় সময়ই আপনার সাথে আপনার কক্ষে (শিশুর সাথে একই কক্ষে) থাকতে দেয়ার জন্য সুপারিশ করা হচ্ছে। আপনি যখন একসাথে থাকেন, আপনি আপনার শিশুকে ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগিয়ে ধরে রাখতে, আপনি শিশুকে বুঝতে, শিশুর খাওয়ানোর ইঙ্গিতগুলো পর্যবেক্ষণ করতে, এবং সেগুলোতে দ্রুত সাড়া দিতে পারেন। আপনার উষ্ণতা, স্পর্শ এবং স্রাবের দ্বারা শিশু আপনাকে চিনতে পেরে নিরাপদ অনুভব করবে।

প্রথমে নিউন্যাটাল ইনটেনসিভ কেয়ার ইউনিট (NICU) এবং স্পেসিয়াল কেয়ার নার্সারিতে আপনার বিলম্বিত অকালজাত শিশুর যত্ন নেয়ার প্রয়োজন হতে পারে। আপনি যত বেশি সম্ভব শিশুর সাথে সেখানে থাকতে পারেন। এই পুস্তিকার সর্বত্র, এনআইসিইউ (NICU) শব্দটি নিউন্যাটাল ইনটেনসিভ কেয়ার ইউনিট এবং স্পেসিয়াল কেয়ার নার্সারি উভয়কেই নির্দেশ করবে।

আপনার শিশুর জন্য বুকের দুধ গুরুত্বপূর্ণ কেন?

সকল শিশুর জন্য বুকের দুধ 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 পরিবর্তন হয়।
- বুকের দুধ নিম্নলিখিত কারণে খুবই গুরুত্বপূর্ণ:
 - বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য।
 - মস্তিষ্কের বিকাশের জন্য প্রোটিন ও চর্বি প্রদান করে।
 - বিলম্বিত অকালজাত শিশুদের সংক্রমণ থেকে রক্ষা করতে জীবাণু প্রতিরোধ ক্ষমতা-সম্পন্ন প্রোটিন প্রদান করে।



শিশুর স্বকের-সাথে-স্বক লাগিয়ে রাখা, স্পর্শ করা এবং আপনার শিশুর সাথে কথা বলা, বুকের দুধ এবং তা খাওয়ানো, এইসব কিছু আপনার শিশুর মস্তিষ্কের বিকাশ ঘটাতে সাহায্য করে।

• যে সকল শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো হয় না তাদের নিম্নলিখিত উচ্চমাত্রার ঝুঁকিগুলো রয়েছে:

- কানে সংক্রমণ।
- ডায়রিয়া।
- অতিরিক্ত ওজন ও স্থূলতা।
- শিশুর হঠাৎ মৃত্যুর লক্ষণ (সোডেন ইনফ্যান্ট ডেথ সিনড্রোম)।
- ফুসফুস ও শ্বাসে সমস্যা।
- ডায়াবেটিস।
- কতিপয় শৈশবকালীন ক্যান্সার।

বিলম্বিত অকালজাত শিশুদের কেউ কেউ শুরুতে সরাসরি স্তন থেকে দুধ খেতে সক্ষম নাও হতে পারে, তথাপি বুকের দুধ তাদের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যতক্ষণ না শিশু স্তন থেকে সরাসরি খেতে প্রস্তুত হয়, শিশুদের খাওয়ানোর জন্য মায়ের হাত দিয়ে চেপে বা পাম্প করে দুধ বের করতে উৎসাহিত করা হচ্ছে।

মায়ের জন্য বুকের দুধ খাওয়ানো এবং বুকের দুধ প্রদান করা গুরুত্বপূর্ণ কেন?

বুকের দুধ খাওয়ানো এবং বুকের দুধ প্রদান:

- মায়ের শিশুকে দেখাশোনা করতে সাহায্য করে।
- বুকের দুধ উৎপাদনকারী হরমোনগুলো সক্রিয় রাখে। এই হরমোনগুলো মায়ের মানসিক চাপ মোকাবেলা করতে সাহায্য করে।
- মা এবং শিশুদের মধ্যকার বন্ধনকে উন্নত করে।
- মায়ের সুস্থ রাখে, টাইপ 2 ডায়াবেটিস এবং কতিপয় ক্যান্সারের ঝুঁকি হ্রাস করে।
- সুবিধাজনক এবং সহজেই পাওয়া যায়।

আমার শিশু সরাসরি কখন স্তন থেকে দুধ খাওয়ার জন্য প্রস্তুত হবে?

শিশুরা যত পরিণত হয়, তত তারা চোষা, গেলা ও শ্বাস-প্রশ্বাসের সমন্বয়সাধন সামর্থ্যের উন্নতি ঘটায়। আপনার শিশু খেতে চাওয়ার লক্ষণগুলো প্রদর্শন করলে যেমন খাদ্যের সন্ধানে খোঁজাখুঁজি, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে জানান কারণ তিনি আপনাকে বুকের দুধ খাওয়ানো সঠিকভাবে শুরু করা নিশ্চিত করার জন্য সাহায্য করতে পারেন।

যতক্ষণ না বিলম্বিত অকালজাত শিশুরা তাদের সম্পূর্ণ খাওয়া স্তন থেকে সরাসরি খাওয়ার জন্য প্রস্তুত হয় তাদের অনেকেই সম্পূর্ণ খাওয়া বা শিরার মধ্য দিয়ে তরল পদার্থের (IV) প্রয়োজন হয়। আপনাকে শিশুর ঘাটতি পূরণ করার প্রয়োজন হলে, অন্যান্য সম্পূর্ণ প্রদানের পূর্বে চেপে বের করা বুকের দুধ ব্যবহার করুন।

যতক্ষণ না শিশু প্রত্যেক খাবার খাওয়ায় সময় সম্পূর্ণরূপে বুকের দুধ খেতে পারে এবং ভালোভাবে বেড়ে উঠতে পারে, অন্যান্য খাওয়ানোর পদ্ধতির সাথে বুকের দুধ খাওয়ানো মিলানো যেতে পারে।

শালদুধ কী?

যে দুধ গর্ভাবস্থার সময় এবং আপনার শিশু জন্মগ্রহণ করার পরে প্রথম কিছুদিন আপনার স্তন থেকে তৈরি হয় সেটা হল শালদুধ। এটা হরিদ্রাভ, খুবই ঘনীভূত ও গাঢ়। 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!



ত্বকের-সাথে-ত্বকের স্পর্শ এবং ক্যাঙ্কার 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 ও শ্বাস শুনতে পারে এবং আপনার গায়ের স্রাব 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 ক্যাঙ্কার কেয়ারও বলা হয়।

ত্বকের-সাথে-ত্বকের স্পর্শ গুরুত্বপূর্ণ কেন?

- আপনার শিশুর হৃৎস্পন্দন, শ্বাস এবং রক্তের শর্করাকে স্থির রাখে।
- আপনার শরীরের তাপের মাধ্যমে আপনার শিশুকে উষ্ণ রাখে।
- আপনার শিশুর মস্তিষ্কের বিকাশ ও উন্নয়নে সাহায্য করে। বিলম্বিত অকালজাত শিশুদের স্নায়ু কোষগুলো এখনো বিকাশ ঘটছে। ত্বকের-সাথে-ত্বকের স্পর্শ এই স্নায়ু কোষগুলোকে বিকশিত হতে উদ্দীপিত করে। আপনার শিশু এমন স্থানে থাকে যেখানে সে স্পর্শ, স্রাব, শ্রবণশক্তি, স্বাদ এবং নড়াচড়ার মধ্য দিয়ে পৃথিবীকে অনুভব করে।
- আপনার শিশুকে নিচের ব্যাপারগুলোতে সাহায্য করে:
 - নিরাপদ ও নিরাপত্তাবোধ করতে।
 - শান্ত হতে এবং কান্নাকাটি কম করতে।
 - ভাল ঘুমাতে, বেড়ে ওঠার জন্য শক্তি সঞ্চয় করতে।
 - কার্যপ্রণালীর সময় স্বাচ্ছন্দ্যময় থাকতে।
- আপনার দুধ প্রবাহিত হতে সাহায্য করে এবং দুধ সরবরাহের উন্নতি করতে পারে।
- এনআইসিইউ (NICU)-এ প্রাপ্ত জীবাসুসমূহের বিরুদ্ধে বিশেষ রোগ-প্রতিরোধ সংক্রান্ত নিরাপত্তা গড়ে তুলতে সাহায্য করে। তারপর এই রোগ-প্রতিরোধ সংক্রান্ত নিরাপত্তা আপনার বুকের দুধের মাধ্যমে শিশুতে প্রেরিত হয় এবং আপনার 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 স্তনের মাঝখানে বুকের সাথে বুক লাগিয়ে খাড়া অবস্থানে স্থাপন করা হবে। আপনি যখন আপনার শিশুকে নিরাপদে আপনার ত্বকের সাথে ধরে রাখেন, সে শান্ত থাকবে এবং বুকের দুধ খাওয়ায় বেশি আগ্রহ দেখাতে পারে। আপনার সঙ্গীও ত্বকের সাথে ত্বক লাগিয়ে রেখে আপনার শিশুকে আরাম দিতে এবং তার প্রতিপালন করতে পারে।

**দিন বা রাত যতক্ষণ সম্ভব আপনার শিশুকে আলিঙ্গন করুন এবং ধরে রাখুন।
আপনার শিশুর উকিল হউন। আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে কিভাবে
ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগানো হয় শেখানোর জন্য সাহায্য করতে বনুন।**

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

www.kangaroomothercare.com/skin-to-skin.aspx

www.youtube.com/watch?v=iN1UiAVyZZk

www.youtube.com/watch?v=svNB3yz2v8E

www.youtube.com/watch?v=MateX87u9k

শুরু করা

আপনার শিশুর জন্য দুধ তৈরি করা

আপনার শিশু যখনই ক্ষুধার ইঙ্গিতগুলো প্রদর্শন করে তখনই আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোই পর্যাপ্ত বুকের দুধ তৈরির সবচেয়ে ভাল উপায়। আপনার বিলম্বিত অকালজাত শিশু সম্পূর্ণরূপে স্তন থেকে বুকের দুধ খাওয়ার জন্য যথেষ্ট পরিণত নাও হতে পারে। আপনার শিশু দীর্ঘ সময়ের জন্য স্তন থেকে বা প্রত্যেক খাবার খাওয়ার সময় বুকের দুধ খেতে সক্ষম না হলে, হাতে চাপ দিয়ে দুধ বের করে এবং পাম্প করার মাধ্যমে আপনার দুধের সরবরাহ চালু করার জন্য সাহায্যের প্রয়োজন হবে। 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।

আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী আপনাকে বুকের দুধ কিভাবে চাপ দিয়ে বের করতে হয় এবং সংরক্ষণ করতে হয়, স্তন পাম্প কিভাবে ব্যবহার করতে হয় এবং আপনার শিশু যখন খেতে প্রস্তুত তাকে কিভাবে বুকের দুধ খাওয়াতে হয় শিখতে সাহায্য করবেন।

একটি শুভসূচনা করার জন্য পরামর্শ:

- অগ্রিম এবং সম্ভব হলে জন্মের প্রথম ঘণ্টার মধ্যেই ঘন ঘন হাত দিয়ে চেপে এবং পাম্প করে শালদুধ বের করা শুরু করুন এবং এটা করা সম্ভব না হলে জন্মের 6 ঘণ্টার মধ্যেই শুরু করতে চেষ্টা করুন।
- শিশুকে যত বেশি সম্ভব ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগিয়ে ধরে রাখুন।
- আপনার শিশুকে প্রথমে বুকের দুধ খাওয়ান, তারপর অবশিষ্ট বুকের দুধ হাতে চেপে এবং পাম্প করে বের করুন এবং আপনার শিশুকে খাওয়ান। আপনার শিশুকে বেশি বুকের দুধ পাওয়ার জন্য সাহায্য করতে শিশুর খাওয়ার সময় আপনার স্তন সংকোচন ও মালিশ করুন।
- হাতে চাপ দিয়ে দুধ বের করা এবং পাম্প করার মাধ্যমে 24 ঘণ্টায় কমপক্ষে 8 বার বুকের দুধ খাওয়ান বা দুধ বের করুন। রাতের বেলা অন্তত একবার এতে অন্তর্ভুক্ত থাকতে হবে। আপনি পাম্প করলে যখনই পারেন হাসপাতালের গ্রেড বৈদ্যুতিক যুগল পাম্প ব্যবহার করুন।
- পাম্প করার আগে ও পরে কয়েক মিনিট হাতে চাপ দিয়ে দুধ বের করুন।
- হাতে চাপ দিয়ে দুধ বের করার এবং পাম্প করার আগে আপনার স্তন কয়েক মিনিট মালিশ করুন।
- যুগল পাম্প করার সময় আপনার স্তন মালিশ ও সঙ্কুচিত করুন।



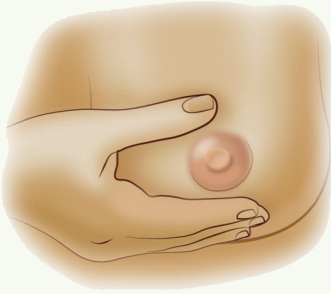
আমি কিভাবে হাত দিয়ে চেপে দুধ বের করব?

আপনার শিশুর জন্য শালদুধ হাতে চাপ দিয়ে বের করতে:

- পাম্প করা বা বুকের দুধ হাত দিয়ে ধরার আগে সাবান ও পানি বা পানিবিহীন জীবাণুনাশক পরিষ্কারক ব্যবহার করে আপনার হাত ধুয়ে নিন।
- একটি জায়গা খুঁজে নিন যেখানে আপনি আরাম এবং স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করবেন।
- সম্ভব হলে হাত দিয়ে চেপে দুধ বের করার আগে উষ্ণ পুটুলির চাপ প্রয়োগ করুন।
- স্তনের বাহির থেকে বোঁটার দিকে আলতোভাবে মালিশ করুন।
- এক হাত দিয়ে স্তন ধরুন, বোঁটার বেশি কাছাকাছি ধরবেন না। আপনার বুড়ো আঙ্গুল এবং হাতের অন্য আঙ্গুলগুলি পরস্পরের বিপরীতে এবং আপনার স্তনের বোঁটা থেকে প্রায় 2 ½–4 সেমি (1 থেকে 1½ ইঞ্চি) দূরে থাকতে হবে। আপনার স্তন একটু উপরে তুলুন, এবং আলতোভাবে স্তনকে বুকের ভিতরের দিকে চাপ দিন।
- বোঁটার দিকে সরে না গিয়ে হালকাভাবে আপনার বুড়ো আঙ্গুলসহ অন্য আঙ্গুলগুলোকে একসাথে সঙ্কুচিত করুন।
- কয়েক সেকেন্ডের জন্য আপনার আঙ্গুলগুলোকে শিথিল করুন, তারপর একই প্রক্রিয়ার পুনরাবৃত্তি করুন।
- আপনার স্তনের চারিদিকে নাড়াচাড়া করুন, যাতে আপনি পুরো স্তন থেকে চাপ দিয়ে দুধ বের করছেন। 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।
- হাতে চাপ দিয়ে দুধ বের করা শিখতে অনুশীলন লাগে। অনুশীলনে এটা সহজ হয়ে যাবে।

হাতে চাপ দিয়ে বুকের দুধ বের করার কৌশল

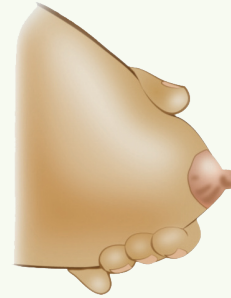
মূল ধাপসমূহ: চাপ দেয়া - সংকোচন করা - শিথিল করা



চাপ দিন
(আপনার বুকের
পিছনের দিকে)



সংকোচন করুন



শিথিল করুন

চাপ দিয়ে দুধ বের করা সম্পর্কিত ভিডিও দেখুন।

www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html

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

আমার শরীর কিভাবে বুকের দুধ তৈরি করে?

গর্ভাবস্থায় আপনার শরীর আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্যও প্রস্তুতি গ্রহণ করে। বুকের দুধের জন্য 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 স্তন পান করিয়ে, 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 আপনার নিচের অনুভূতিগুলো হতে পারে:

- স্তনে শির শির করা।
- একটা বা উভয় স্তন থেকে দুধ নির্গত হওয়া।
- আপনার শিশু বুকের দুধ খাওয়ার সময় বেশি গলাধঃকরণ পর্যবেক্ষণ করা।
- আপনার জরায়ু বা গর্ভাশয়ে পেশির সংকোচন বা টান।
- কোনো কিছুই না। এই লক্ষণগুলোর অনুপস্থিতির মানে এই নয় যে আপনার দুধ নিচে-নামে নি।

আপনি ঘন ঘন বুকের দুধ খাওয়ানোর, হাতে চাপ দিয়ে দুধ বের করার এবং কার্যকর পাম্প করার মাধ্যমে দ্রুত দুধ তৈরি করবেন!

3-5 দিনের মধ্যে আপনার স্তন বেশি দুধ তৈরি করবে এবং এগুলো শক্ত হয়ে যেতে পারে। এটা স্বাভাবিক। আপনার স্তন অতিমাত্রায় পূর্ণ এবং অস্বস্তিকর হয়ে উঠলে এটাকে স্তনের স্ফীতি বলা হয়। স্তনে ঠাণ্ডা পুটুলির চাপ এবং ঘন ঘন দুধ অপসারণে সাহায্য হওয়া উচিত। মায়েরদের অনেকে 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 স্তনের স্ফীতিতে সাহায্য করতে পারে।

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 যে আপনি বোঁটার চারপাশের লালচে স্থান থেকে তরল পদার্থ ঠেলে সরিয়ে দিচ্ছেন। আপনার শিশু এই নরম বোঁটার চারপাশের লালচে স্থান ভাল করে মুখে ঢোকাতে সক্ষম হবে।

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



আমার শিশু বুকের দুধ খাওয়া শেখার সময় আমি কী কী প্রত্যাশা করতে পারি?

বুকের দুধ খাওয়া শেখার সময় একটা বিলম্বিত অকালজাত শিশু নির্দিষ্ট পর্যায় অতিক্রম করে। যে কোনো নতুন দক্ষতা শেখার মতই এটা। আপনার শিশু যখন খেতে চাওয়ার লক্ষণ এবং ইঙ্গিতগুলো প্রদর্শন করে, শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করুন। শিশুদের কেউ কেউ দিনে একবার বুকের দুধ খেতে সক্ষম এবং অন্যরা প্রতি দিন অনেকবার বুকের দুধ খেতে সক্ষম হয়। আপনার শিশু যা করতে পারে তাকে করতে দিন, তারপর হাতে চাপ দিয়ে এবং পাম্প করে দুধ বের করুন। আপনার শিশু ধীরে ধীরে বুকের দুধ খাওয়ায় ভাল হয়ে উঠবে। আপনি এবং আপনার শিশু যখন বুকের দুধ খাওয়ানো শিখছেন আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে সাহায্যের জন্য কথা বলুন। আপনি যা দেখতে পারেন:

ভুকের-সাথে-ভুক লাগানো/ক্যান্ডারু কেয়ার।



আপনার শিশুর খাওয়ার জন্য ইঙ্গিতগুলো পর্যবেক্ষণ করুন যেমন জেগে ওঠা, খাদ্যের সন্ধানে খোঁজাখুঁজি করা, চোষা এবং তাদের মুখে হাত ঢুকানো। আপনার শিশুর ক্ষুধার ইঙ্গিত করা ছাড়াও, খাওয়ার সময় এই লক্ষণগুলো শিশুর চোষা, গেলা ও শ্বাস গ্রহণে সমন্বয় সাধন করতে শেখাও নির্দেশ করে।



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



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



আপনার শিশু বোঁটা মুখে ঢোকাতে পারে এবং চুষতে ও গিলতে শুরু করে।



যতক্ষণ না আপনার শিশু দক্ষতার সাথে বুকের দুধ খেতে পারে, বুকের দুধ খেতে পারলেও তার অতিরিক্ত সম্পূরক খাওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।



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



আপনার শিশুর সাথে একই কক্ষে থাকুন। হাসপাতালের কর্মীরা একই কক্ষ প্রদান না করলে, তা করার জন্য সাহায্য করতে বলুন।

আমার শিশু যথেষ্ট পরিমাণ বুকের দুধ পাচ্ছে কিনা আমি কিভাবে বুঝব?

জন্মের পরে প্রথম কয়েকদিন অধিকাংশ শিশু ওজন হারায়। এটা স্বাভাবিক। আপনার শিশুর ওজন বাড়তে শুরু করার লক্ষণ হল বেড়ে ওঠার জন্য সে যথেষ্ট পরিমাণ বুকের দুধ পাচ্ছে।

আপনার শিশু যে যথেষ্ট পরিমাণ দুধ পাচ্ছে এগুলো হল তার লক্ষণ:


























- আপনার শিশু প্রতি 24 ঘণ্টায় অন্তত 8 বার খায়।
- শিশুর খাওয়ার সময় আপনি তার স্বল্প বিরতিতে সক্রিয় গলাধঃকরণ দেখতে পারছেন।
- আপনার শিশুর বয়স অনুযায়ী পর্যাপ্ত ভিজা এবং ময়লা ডায়াপার জমছে।
- আপনার শিশু সক্রিয় এবং তার জোরালো কান্নার আওয়াজ আছে।
- আপনার শিশুর ভিজা, গোলাপী মুখ, এবং উজ্জ্বল চোখ আছে।

বুকের দুধ খাওয়ানো মায়েদের সম্পর্কে আরো তথ্য জানতে বেস্ট স্টার্ট রিসোর্স সেন্টার-এর ওয়েবসাইট দেখুন:

www.beststart.org/resources/breastfeeding/index.html

*মাই ব্রেস্ট ফিডিং গাইড (My Breastfeeding Guide)- বা *ব্রেস্ট ফিডিং ম্যাটারস (Breastfeeding Matters)- পুস্তিকা, *গাইডলাইনস ফর নার্সিং মাদারস (Guidelines for Nursing Mothers)- তালিকা এবং বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত অন্যান্য সম্পদ ডাউনলোড করুন।

বুকের দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারে মায়েদের জন্য নির্দেশনা

আপনার শিশুর বয়স	1 সপ্তাহ							2 সপ্তাহ	3 সপ্তাহ
	1 দিন	2 দিন	3 দিন	4 দিন	5 দিন	6 দিন	7 দিন		
আপনি কত ঘন ঘন বুকের দুধ খাওয়াবেন? প্রতিদিন, গড়ে 24 ঘণ্টায়	        <p>প্রতিদিন কমপক্ষে 8 বার খাওয়াতে হবে। আপনার শিশু প্রবলভাবে, ধীরে ধীরে, স্থিরভাবে চুষছে এবং ঘন ঘন গিলছে।</p>								
আপনার শিশুর পেটের আকার	 চেরীর আকার		 আখরোটের আকার		 খুবানীর (অ্যাপ্রিকট) আকার		 ডিমের আকার		
ভিজা ডায়াপার: কতগুলো, কতটুকু ভিজা প্রতিদিন, গড়ে 24 ঘণ্টায়	 কমপক্ষে 1টি ভিজা	 কমপক্ষে 2টি ভিজা	 কমপক্ষে 3টি ভিজা	 কমপক্ষে 4টি ভিজা	      <p>ফ্যাকাশে হলুদ অথবা স্বচ্ছ প্রস্রাবসহ কমপক্ষে 6টি প্রচন্ড ভিজা</p>				
ময়লা ডায়াপার: মলত্যাগের সংখ্যা ও রঙ প্রতিদিন, গড়ে 24 ঘণ্টায়	 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 কোন শিশুর প্রথম ছয় মাসে প্রয়োজনীয় একমাত্র খাদ্য।

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

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

2016

পাম্প করা

পাম্প করার প্রয়োজনীয়তা নিচের বিষয়গুলোর উপর নির্ভরশীল:

- আপনার শিশু কত ঘন ঘন বুকের দুধ খায়।
- আপনার শিশু কত ভালোভাবে চুষছে এবং গিলছে।
- আপনার বুকের দুধের সরবরাহ।

আপনার এবং আপনার শিশুর জন্য সবচেয়ে ভাল কী সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। বুকের দুধ সংগ্রহ এবং আপনার বুকের দুধের সরবরাহকে উদ্দীপিত করতে হাতে চাপ দিয়ে বুকের দুধ বের করার সাথে হাসপাতালের গ্রেড বৈদ্যুতিক যুগল স্তন পাম্প ব্যবহার করা সবচেয়ে কার্যকর।

একসাথে উভয় স্তন পাম্প করা উত্তম। এটাকে যুগল পাম্প করা বলা হয়। একসাথে যুগল পাম্প করা 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 সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর কাছ থেকে জেনে নিন।

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 আগে এবং 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।

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 4 ঘণ্টার বেশি বিরতি পরিহার করুন।
- পাম্প করার পর হাতে চাপ দিয়ে দুধ বের করুন।

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



একটি উদ্দীপক-পাম্পে। অনুমতি দিয়ে ব্যবহার করা হয়েছে।

পাম্প করার জন্য প্রস্তুতি

- পাম্প করা বা বুকের দুধ হাত দিয়ে ধরার আগে সাবান ও পানি বা পানিবিহীন জীবাণুনাশক পরিষ্কারক ব্যবহার করে 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।
- আপনার শিশুকে ঘন ঘন বিশেষ করে পাম্প করার আগে ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগিয়ে ধরে রাখুন।
- পাম্প শুরু করার আগে দুধ নিচে-নামার প্রতিফলনকে উদ্দীপিত করতে উষ্ণ পুটুলির চাপ, আলতো মালিশ এবং হাতে চাপ দেয়া পদ্ধতি ব্যবহার করুন।
- পাম্প করা আরামদায়ক হওয়া উচিত। আপনার স্তনের বোঁটা স্পর্শকাতর ও যন্ত্রণাপূর্ণ হলে, সঠিক আকারের স্তন রক্ষাকারী ঢাকনা এবং দুধ অপসারণ ব্যবস্থার বিন্যাস সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।
- ঘন ঘন হাতে চাপ দিয়ে এবং পাম্প করে দুধ বের করার মাধ্যমে নিম্ন দুধ সরবরাহ প্রতিরোধ করা যেতে পারে। আপনি উদ্বিগ্ন হলে, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে সাহায্য করতে বলুন।
- ঘন ঘন বিশ্রাম গ্রহণ করুন।
- পাম্প করার সময় স্তন মালিশ করার জন্য উভয় হাত মুক্ত রাখতে পাম্প করার সুবিধা-সম্মিলিত অন্তর্বাস ব্যবহার করার বিষয়টি ভেবে দেখুন। এটা কিভাবে তৈরি করা যায় সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।



দুধ সরবরাহ সংক্রান্ত পঞ্জিকা কী?

একটা দুধ সরবরাহ সংক্রান্ত পঞ্জিকা শিশুকে প্রতিবার বুকের দুধ খাওয়ানো এবং চাপ দিয়ে দুধ বের করার একটা নথি। মায়েদের অনেকে শিশুদের সাথে ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগানো নিরূপণ করতে চান। 19 নম্বর পৃষ্ঠায় দুধ সরবরাহ সংক্রান্ত পঞ্জিকার একটি উদাহরণ পাওয়া যাবে। আপনার শিশু স্তন থেকে দুধ ভালোভাবে খাওয়া শুরু করলে, আপনি 20 নম্বর পৃষ্ঠায় খাবার খাওয়ানো সংক্রান্ত নথি ব্যবহার করতে পছন্দ করতে পারেন।

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

পাম্প করার সরঞ্জামের যত্ন, পরিষ্কার ও সংরক্ষণ কিভাবে করতে হয় তা 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 নির্দেশ 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, সেজন্য সম্ভব হলে সাথে সাথেই শিশুকে এটা দিন। অন্যথায় পাম্প করার সাথে সাথে 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।

আমি কিভাবে আমার বুকের দুধ এনআইসিইউ (NICU)-এ নিরাপদে 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।



টাটকা সবচেয়ে ভাল!

হাসপাতালে আপনার শিশুকে খাওয়ানো

শুরুরতে আপনার বিলম্বিত অকালজাত শিশুর বুকের দুধ খাওয়ার সময় প্রয়োজনীয় বুকের দুধের সবটুকু পাওয়ার জন্য সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে। আপনার শিশুকে আপনি বুকের দুধ খাওয়াতে আরো ভালোভাবে সাহায্য করতে পারেন। আপনার শিশুকে স্বল্প সময়ে বেশি বুকের দুধ পাওয়ার জন্য সাহায্য করতে শিশুর খাওয়ার সময় আপনার স্তন সংকোচন ও মালিশ করুন। আপনার শিশু তখনো যথেষ্ট পরিমাণে না খেলে, আপনি চেপে বের করা বুকের দুধ দিয়ে ঘাটতি পূরণ করতে পারেন।

চাপ দিয়ে বের করা বুকের দুধ খাওয়ানো

আপনার শিশুকে চাপ দিয়ে বের করা দুধ বিভিন্ন পদ্ধতি ব্যবহার করে খাওয়ানো যেতে পারে। যে পদ্ধতিটি ব্যবহার করা হবে তা আপনার এবং শিশুর প্রয়োজনের সাথে মানানসই হতে হবে। যতক্ষণ না আপনার শিশু শক্তিশালী হয়ে ওঠে এবং ভাল করে বুকের দুধ খেতে সক্ষম হয়, বুকের দুধ খাওয়ানোয় সহায়তা করতে এই সম্পূর্ণ খাওয়ানোর পদ্ধতিগুলো 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 তখন 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 ঢোকাতো, চুষতে এবং স্তনের উপর থাকার জন্য সাহায্য করতে পারে। স্তন রক্ষাকারী ঢাকনার মাথার ছিদ্রের মধ্যদিয়ে আপনার দুধ আসবে।



আপনার শিশুর স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে এই পদ্ধতিগুলো সম্পর্কে আলোচনা করুন।

অ-পুষ্টিকর চোষা (Non-nutritive sucking)

চুষার তাড়না চরিতার্থ করার জন্য অধিকাংশ শিশুর দ্বারা অ-পুষ্টিকর চুষা হয়। এটা হজম করতে, চুষা এবং শ্বাস সংক্রান্ত সমস্বয় 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 প্রয়োজন হবে।

শিশুর খাওয়ার ইঙ্গিতগুলো সম্পর্কে আরো পড়ুন

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। যথাসময়ের পূর্বে বোতলের পরিচয় বুকের দুধ খাওয়ানোর সাফল্য ও স্থায়িত্বকাল কমিয়ে দিতে পারে এবং দুধের সরবরাহ হ্রাস করতে পারে। অকালজাত শিশুদের কারো কারো বোতলে খাওয়ানোর প্রয়োজন হতে পারে। ঝুঁকি কিভাবে হ্রাস করা যায় সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। 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 ঘন ঘন শিশুর ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগাতে চান কর্মীদের সে সম্পর্কে জানিয়ে দিন।
- আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সহায়তায় শিশুর যত্নের ব্যাপারে অংশগ্রহণ করা নিশ্চিত করুন যাতে আপনি শিশুকে জানতে পারেন।
- নতুন হাসপাতালে কোন ব্যক্তি বুকের দুধ খাওয়ার ব্যাপারে সহায়তা প্রদান করে জিজ্ঞাসা করুন এবং এই ব্যক্তির সাথে দেখা করার কথা বলুন।
- 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।
- আপনার কমিউনিটিতে বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত কী কী সহায়তা পাওয়া যায় খুঁজে বের করুন।

আপনি যখন শিশুকে বাড়িতে নিয়ে যান

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 আন্তে আন্তে হ্রাস করার প্রয়োজন হতে পারে। আপনি এবং আপনার শিশু উভয়ই ভাল করছেন নিশ্চিত করার জন্য চলমান বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত সহায়তা গুরুত্বপূর্ণ।

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 জীবাণুমুক্ত করুন।
- শুকানোর জন্য পরিষ্কার তোয়ালের উপর রাখুন।
- একটি পরিষ্কার ব্যাগে পরিষ্কার, শুকনো যন্ত্রপাতিগুলো সংরক্ষণ করুন। এগুলো পাম্প করার জন্য প্রস্তুত।



ওবি উইলসন-ফ্রে। অনুমতি নিয়ে ব্যবহার করা হয়েছে।

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 বা একটি পাত্রে উষ্ণ পানি দিয়ে বুকের দুধ গলিয়ে নিন। দুধে পানি না ঢোকা নিশ্চিত করুন।

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 পূর্বনো 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

আপনার শিশু ফর্মুলা গ্রহণ করলে

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 এটা মানসিক চাপের কারণও হতে পারে। যেহেতু আপনাকে বাড়ির জীবনের সাথে খাপ খাওয়াতে হয় সেহেতু 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।
বাইলিফুয়াল অনলাইন অন্টারিও ব্রেস্টফিডিং সার্ভিসেস	www.ontariobreastfeeds.ca	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। www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx	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	www.lllc.ca	লা লীচ লীগ কানাডা লীডার-এর কাছ থেকে দলগত সাক্ষাতকার এবং ব্যক্তিগত সাহায্য প্রদান করার 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 সন্তানসম্ভবা মায়েরদের 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)	www.ilca.org	আন্তর্জাতিক বোর্ড সনদপ্রাপ্ত বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত বিশেষজ্ঞ পরামর্শদাতা যারা ILCA-এর বর্তমান সদস্য এবং মায়েরদের পরিষেবা প্রদান করে ফাইন্ড অ্যা ল্যাকটেশন কনসাল্টেশন ডাইরেক্টরী তাদের তালিকা প্রকাশ করে।
বেস্ট স্টার্ট রিসোর্স সেন্টার	www.beststart.org	অন্টারিওস ম্যাটারনাল নিউবর্ন অ্যান্ড আর্লি চাইল্ড ডেভেলপমেন্ট 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	www.mothersrisk.org 416-813-6780 1-877-439-2744	মাদারিস্ক-এর পরামর্শদাতাদের সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9টা থেকে বিকাল 5টা পর্যন্ত (ইস্টার্ন 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।

বিলম্বিত অকালজাত শিশুর মায়েদের জন্য বুকের দুধ সরবরাহ সংক্রান্ত পঞ্জিকা

আপনার শিশু বুকের দুধ খেতে সক্ষম না হলে বা কেবল বুকের দুধ খাওয়া শিখলে এই ফরম ব্যবহার করুন।

উদাহরণস্বরূপ

হাতে চাপা/পাম্প করা/বুকের দুধ খাওয়ানো	বুকের-সাথে-তুক লাগানো	✓
সময় 9:30		
পরিমাণ 3 মিলি		
সময় 11:30		✓
পরিমাণ 5 মিলি		
সময় 2:00		✓
পরিমাণ 5 মিলি		
24 ঘন্টা 13 মিলি মোট		

লক্ষ্য:

দিন 1: আজকে 24 ঘন্টায় অন্তত 8 বার বা তার বেশি হাতে চেপে এবং পাম্প করে দুধ বের করুন।

দিন 2: যতক্ষণ না আপনার শিশু ভালোভাবে খাওয়া শুরু করে দিনের বেলা প্রতি 3 ঘন্টায় অন্তত 15 মিনিটের জন্য এবং রাতের বেলা অন্তত একবার হাতে চাপ দিয়ে এবং যুগল পাম্প করে দুধ বের করা চালিয়ে যান।

পাম্প করার মাঝখানে 4 ঘন্টার বেশি অপেক্ষা করবেন না।

নির্দেশাবলী:

- প্রতিবার পাম্প করার সময় 3 দুধের পরিমাণ লিপিবদ্ধ করুন।
- আপনি শিশুকে যখন বুকের-সাথে-তুক লাগিয়ে ধরে রাখেন তখন টিকি চিহ্ন দিন।
- আপনার শিশু যখন প্রস্তুত হত বেশি পরিমাণ তাদেয়কে 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 শিশু বুকের দুধ খাওয়ার সময় 20 নম্বর পৃষ্ঠার মাঝারি খাওয়ানো সংক্রান্ত নথিটি ব্যবহার করুন।

তারিখ	1	2	3	4	5	6	7
শিশুর বয়স (দিন):							
হাতে চাপা/পাম্প করা/বুকের দুধ খাওয়ানো	হাতে চাপা/পাম্প করা/বুকের দুধ খাওয়ানো	হাতে চাপা/পাম্প করা/বুকের দুধ খাওয়ানো	হাতে চাপা/পাম্প করা/বুকের দুধ খাওয়ানো	হাতে চাপা/পাম্প করা/বুকের দুধ খাওয়ানো	হাতে চাপা/পাম্প করা/বুকের দুধ খাওয়ানো	হাতে চাপা/পাম্প করা/বুকের দুধ খাওয়ানো	হাতে চাপা/পাম্প করা/বুকের দুধ খাওয়ানো
বুকের-সাথে-তুক লাগানো	বুকের-সাথে-তুক লাগানো	বুকের-সাথে-তুক লাগানো	বুকের-সাথে-তুক লাগানো	বুকের-সাথে-তুক লাগানো	বুকের-সাথে-তুক লাগানো	বুকের-সাথে-তুক লাগানো	বুকের-সাথে-তুক লাগানো
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							



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।

এই নথিটি অন্টারিও সরকার কর্তৃক সরবরাহকৃত তথ্যবিলে প্রস্তুত করা হয়েছে। এই নথির তথ্যগুলো লেখকদের মতামতসমূহকে প্রতিকলিত 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 প্রভিন্সিয়াল কাউন্সিল ফর ম্যাটারনাল চাইল্ড হেল্থ এই সম্পদে তালিকাভুক্ত সম্পদ ও পরিষেবাসমূহকে অবধারিতভাবে অনুমোদন করে না।

পুস্তিকা সম্পর্কে যোগাযোগ করার তথ্য:

কপি বা পুনরুৎপাদন সংক্রান্ত তথ্যের জন্য অনুরোধ করতে বেস্ট স্টার্ট রিসোর্স সেন্টারের সাথে beststart@healthnexus.ca এ বা 1-800-397-9567 নম্বরে যোগাযোগ করুন।