

## পরিচয় করুন...



শিশুর নাম: \_\_\_\_\_

পিতা/মাতার নাম (সমূহ): \_\_\_\_\_

জন্ম তারিখ: \_\_\_\_\_ সময়: \_\_\_\_\_

জন্ম-ওজন: \_\_\_\_\_ জন্ম-দৈর্ঘ্য: \_\_\_\_\_

চিকিৎসক/ধাত্রী: \_\_\_\_\_

জন্ম স্থান: \_\_\_\_\_

**BABY-FRIENDLY  
INITIATIVE STRATEGY  
ONTARIO**

## যন্ত্র নেওয়া

আপনার এবং আপনার শিশুর যন্ত্র নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। আপনার মনে হতে পারে যে আপনি আরও সাহায্য চান বা আপনার আরও সাহায্যের প্রয়োজন। নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ বিবেচনা করুন:

## আমি

- আমি পর্যাপ্ত বিশ্রাম পাচ্ছি।
- আমি জানি যে প্রথম 2 সপ্তাহ কালাকাটি করা বা কালার অনুভূতি হওয়া স্বাভাবিক হতে পারে।
- আমি জানি কোথায় সাহায্য চাইতে হবে এবং প্রয়োজন হলে, আমি তা চাইবো।

প্রারম্ভিক খাওয়ার  
ইঙ্গিত: মুখ খোলা,  
হাঁড়ি তোলা,  
ঠোঁট চাটানো।

## শিশু

- আমার শিশুকে খাওয়ানোর ক্ষেত্রে আমি আরো আত্মবিশ্বাসী হচ্ছি এবং স্বাস্থ্যন্দ্যবোধ করছি।
- আমি আমার শিশুর প্রারম্ভিক খাওয়ানোর ইঙ্গিতসমূহ চিনতে শিখছি এবং সেগুলোতে সাড়া দেই।
- আমি জানি যে আমার শিশুর জন্য ঘন ঘন খাওয়া স্বাভাবিক।
- রক্ত পরীক্ষা এবং টিকা প্রদান করার সময় আমি আমার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর মাধ্যমে ও/বা স্বকের-সাথে-স্বক লাগিয়ে প্রশমনে সাহায্য করতে পারি।
- আমার যদি শিশুকে খাওয়ানো সংক্রান্ত কোনো প্রশ্ন থাকে আমি জানি কোথায় সাহায্য পাওয়া যাবে।



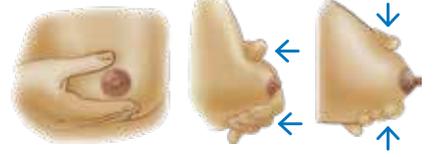
## ভালোভাবে বুকের দুধ খাওয়ানোর লক্ষণসমূহ

দিন বয়স	1	2	3	4	5	6	7	8
খাওয়ানো	প্রতিদিন 8 বার বা তারও বেশী খাওয়ানো। আপনার শিশু প্রবলভাবে, ধীরে ধীরে, স্থিরভাবে চুষছে এবং ঘন ঘন গিলছে।							
পেটের আকার	চেরীর আকার	আখেরোটের আকার	খুবালী (অ্যাপ্রিকট) - এর আকার	ডিমের আকার				
ময়লা ডায়োপার	কমপক্ষে 1 বার থেকে 2 বার কালো অথবা গাঢ় সবুজ রঙের	কমপক্ষে 3 বার বা তার বেশী বাদামী, সবুজ বা হলুদ রঙের	3 বার বা তারও বেশী প্রচুর ও নরম হলুদ বা বাদামী রঙের					
ভিজা ডায়োপার	কমপক্ষে 1টি ভিজা	কমপক্ষে 2টি ভিজা	কমপক্ষে 3টি ভিজা	কমপক্ষে 4টি ভিজা	কমপক্ষে 6টি প্রচুর ভিজা			
ওজন	জন্মের পর প্রথম 3 দিনে অধিকাংশ শিশুই ওজন হারায়। 4র্থ দিন এবং এরপর থেকে অধিকাংশ শিশুরই নিয়মিতভাবে ওজন বাড়তে থাকে।							
অন্যান্য লক্ষণসমূহ	আপনার শিশুকে জোর কাঁদতে হবে, সক্রিয়ভাবে নড়াচড়া করতে হবে এবং সহজে ঘুম থেকে জেগে উঠতে হবে।							

প্রথম থেকেই এবং ঘন ঘন হাতে চাপ দিয়ে  
আপনার দুধ বের করুন

## কেন:

- ✓ স্বস্তির জন্য আপনার স্তন থেকে দুধ বের করতে সাহায্য করে।
- ✓ শিশুকে স্তনে মুখ ঢোকাতে সাহায্য করে।
- ✓ আপনার শিশুকে আরও দুধ প্রদানে সাহায্য করে।
- ✓ আপনার দুধের সরবরাহ বৃদ্ধিতে সাহায্য করে।



## কিভাবে:

1. আপনার হাত ধুয়ে নিন।
2. আপনার স্তন আলতোভাবে মালিশ করুন।
3. স্তনের বোটার চারপাশের লালচে স্থানের পিছনে আপনার হাতের আঙ্গুলসমূহ এবং বুড়ো আঙ্গুল "সি" ("C") আকারের মতো স্থাপন করুন।
4. আপনার বুকের পিছনের দিকে চাপ দিন। আপনার আঙ্গুলসমূহ একসাথে এবং স্তনের বোটার দিকে সঙ্কুচিত করুন।
5. আপনার শিশুকে খাওয়াতে বা সংরক্ষণ করতে দুধের ফোটাসমূহ সংগ্রহ করুন।
6. পুনরাবৃত্তি করুন (পিছনে চাপ দিন, সংকোচন করুন, শিথিল করুন) এবং আপনার স্তনের চারিদিকে নাড়াচাড়া করুন।
7. স্তন বদল করুন এবং পুনরাবৃত্তি করুন।

স্বকের-সাথে-স্বকের স্পর্শের জন্য নিরাপদ অবস্থানে  
স্থাপন করা

নিজেকে সমতলে নয়, একটু খাড়া অবস্থানে রাখুন। আপনার শিশুকে এমনভাবে স্থাপন করুন যাতে করে:

- ✓ চেহারা দেখা যায়
- ✓ মাথা সবসময় স্বাধীনভাবে নাড়তে পারে
- ✓ নাক এবং মুখ ঢাকা না থাকে
- ✓ মাথা একদিকে ঘোরানো থাকে
- ✓ ঘাড় সোজা থাকে, বাকানো না থাকে

- ✓ কাঁধ আপনার শরীরের সাথে চেস্টে থাকে, আপনার বুকের সাথে বুক
- ✓ পিঠ একটি কব্জল দিয়ে ঢাকা থাকে

জন্মের পর প্রথম কিছু দিন স্বকের-সাথে-স্বক লাগিয়ে ধরার সময় আপনার শিশুর চেহারা পর্যবেক্ষণ করুন। দেখুন যে রঙ স্বাভাবিক, শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়মিত এবং শিশু আপনার স্পর্শে প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করছে কিনা।

নিরাপদে ঘুমালোর জন্য, আপনার যদি ঘুম পায় এবং আপনাকে এবং আপনার শিশুকে নজরে রাখার কেউ না থাকেন, শিশুকে তার নিজের বিছানায় চিৎ করে শুইয়ে রাখুন।

আপনার শিশুকে আঠেপুটে জড়ানো বা বাণ্ডিল করা পরিহার করুন, এটি তাদের আপনাকে খাওয়ানোর ইঙ্গিতসমূহ প্রদর্শন করা থেকে বিরত করতে পারে।

সহায়তা এবং  
পরিষেবাসমূহ

আপনার কমিউনিটিতে বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত পরিষেবাসমূহের জন্য:

- বাইলিঙ্গুয়াল অনলাইন অন্টারিও ব্রেস্টফিডিং সার্ভিসেস-এর তথ্য-সম্বলিত নির্দেশিকা  
[www.ontariobreastfeeds.ca](http://www.ontariobreastfeeds.ca)

আরও তথ্যের জন্য:

- স্তন্যপান [www.beststart.org/resources/breastfeeding](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding)
- শিশুর খাওয়া [www.beststart.org/resources/nutrition](http://www.beststart.org/resources/nutrition)

যাদের দ্বারা  
আর্থিক-তহবিল প্রাপ্ত:

যাদের অনুমতি দিয়ে অভিযোজিত করা হয়েছে:  
সিমকো মাসকোকা ডিস্ট্রিক্ট হেলথ ইউনিট

টেলিহেলথ অন্টারিও:

দিনে 24 ঘন্টা/সপ্তাহে 7 দিন

1-866-797-0000

টিটিওয়াই: 1-800-797-0007

প্রয়োজন হলে, একজন বুকের দুধ খাওয়ানো বিষয়ক নার্সের কথা জিজ্ঞাসা করুন।

স্থানীয় সহায়তা: