

আপনার সন্তানকে খাওয়ানোর জন্য একটি নির্দেশিকা

যারা পিতামাতা হতে যাচ্ছেন তাদের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃ

গর্ভধারণের জন্য আপনাকে অভিনন্দন। এই পুস্তিকাটি আপনাকে ইতিবাচক সম্পর্ক গড়ে তোলতে সাহায্য ও সহায়তা প্রদান করবে এবং আপনার সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারে পরামর্শ প্রদান করবে।

আপনার সন্তানের সাথে সম্পর্ক গড়ে তোলা

আন্ড্রোস্ট্রাউন্ড স্ক্যান থেকে দেখা গেছে যে, আপনার সন্তান যখন আপনার গর্ভে থাকে তখন সে হাই তোলে, নিজের বুড়ো আঙ্গুল চোখে, ঘুমায়, ব্যায়াম করে এবং আরামের জন্য অবস্থান পরিবর্তন করে। এটা ভাবতে খুবই অবাক লাগে যে এগুলোর সবকিছুই ঘটেছে আপনার গর্ভে। প্রায় 20 সপ্তাহ বয়স থেকেই আপনার সন্তান শব্দের প্রতি সাড়া দিতে শেখে এবং সে কন্ঠস্বর চিনতে আরম্ভ করে। এ কারণে, আপনার সন্তানের সাথে সম্পর্ক গড়ে তুলতে নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি নিচের বিষয়গুলোতে সময় ব্যয় করতে পারেন:

- আপনার সন্তানের সাথে কথা বলা।
- গান বাজানো- যেমন আপনার প্রিয় সংগীত অথবা কোনো মৃদু ও কোমল সংগীত।
- আপনার সঙ্গীকে এতে যোগ দিতে বলতে পারেন কারণ আপনার সন্তান তার কন্ঠস্বরও চিনতে পারবে।
- আপনার সোনামণির একটি নাম দিতে পারেন এবং আপনার সন্তানটি দেখতে কেমন হবে কল্পনায় তার একটি ছবি আঁকার চেষ্টা করতে পারেন।

আপনি যতটা স্বস্তিতে থাকবেন আপনার সন্তানও ততটা স্বস্তিতে থাকবে। আপনি আপনার সোনামণিকে মৃদু চাপড় দিতে পারেন এবং দেখবেন আপনার সন্তান আপনার স্পর্শের প্রতি সাড়া দিয়ে নড়াচড়া করছে অথবা পা ছুঁড়ছে।

গর্ভবতী হওয়া ও মা হওয়া অনেক কারণে উদ্বেগজনক ও চাপযুক্ত হয়ে উঠতে পারে। আপনার সন্তানের মস্তিষ্ক সবসময়ই গড়ে উঠছে এবং আপনি যদি চাপ, উদ্বেগ অথবা হতাশা বোধ করেন তাহলে এটি আপনার সন্তানের গঠনে প্রভাব ফেলতে পারে। আপনার অনুভূতি, ভীতি ও প্রত্যাশা সম্পর্কে অন্যদের সাথে কথা বলুন। আপনার যদি মনে হয় যে আপনি হতাশার মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার ধার্মিকের সাথে কথা বলুন, তিনি আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন।



গায়ে গায়ে সংস্পর্শ

আপনার সন্তান জন্ম নেয়ার পর, তা আপনার সন্তান পানিতে জন্ম লাভ করুক, স্বাভাবিকভাবে জন্মগ্রহণ করুক, সিজারিয়ান অথবা ফরসেপ যে কোনো পদ্ধতিতেই হোক না কেন, আপনাকে গায়ে গায়ে সংস্পর্শ লাভের সুযোগ দেয়া হবে।

গায়ে গায়ে সংস্পর্শ আপনার সন্তানকে প্রশান্ত করে যা তার চাপের মাত্রা কমায় এবং বন্ধনে আবদ্ধ হওয়ার প্রক্রিয়াকে স্বরাধিত করে। অন্যান্য সুবিধার মধ্যে রয়েছে আপনার সন্তানকে নিচের বিষয়গুলোতে সাহায্য করা:

- উষ্ণ, প্রশান্ত ও নিরাপদ বোধ করা
- স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাস ও হৃদস্পন্দনের ধারা বজায় রাখা
- তার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তুলতে শুরু করা
- রক্তে চিনির উপস্থিতি স্বাভাবিক মাত্রায় রাখা (জন্মের সময় আপনার সন্তান প্রত্যাশার তুলনায় ছোট হয়ে থাকলে কিংবা আপনার ডায়াবেটিস থেকে থাকলে এটি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ)

আপনার সন্তানকে খাওয়ানোর জন্য একটি নির্দেশিকা

যারা পিতামাতা হতে যাচ্ছেন তাদের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃ

গায়ে গায়ে সংস্পর্শের সময় আপনার শরীর আপনার স্তন্যুগলকে বুকের দুধ খাওয়ানোর উপযুক্ত করে গড়ে তুলতে সাহায্য করার জন্য হরমোনও উৎপাদন করবে।



খেতে চাওয়ার ইঙ্গিতসমূহ

আপনার সন্তানের যখন খাবার প্রয়োজন হবে তখন সে আপনাকে ইশারা দিতে থাকবে যাকে বলা হয় 'খাওয়ানোর ইঙ্গিত'। এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে:

- হাই তোলা বা মুখভঙ্গি করা
- আঁকুপাঁকু করা- আপনার সন্তান তার মুখ খুলে রেখে মাথা এদিক ওদিক ঘোরাতে থাকবে যেন সে খাবার খুঁজছে
- মাথা উত্তোলন করা/মাথা আগুপিছু করা
- লাল ঝরানো
- চাটা - জিহ্বা বের করা, ঠোঁট চাটা
- সতর্ক হয়ে উঠা-চারদিকে তাকানো
- হাত ও পা নাড়ানো যেন বেশ খানিকটা আড়মোড়া দিচ্ছে
- তার হাতের মুঠি/আঙ্গুল/কম্বল চোষা বা চোষার চেষ্টা করা
- কান্না হলো খাওয়াতে দেরী হওয়ার ইঙ্গিত এবং সেক্ষেত্রে আপনার সন্তান প্রায়শই খাওয়া শুরু করার পক্ষে যথেষ্ট অপ্রস্তুত হয়ে পড়বে।

এরকম ঘটলে, তাকে শান্ত করতে আলতোভাবে ধরুন, চাপড় দিন এবং তার সাথে কথা বলুন। আপনার শিশুর প্রতি খুব বেশি মনোযোগ দিয়ে তাকে অর্থব করে তুলবেন না; মনে রাখবেন সে একটি অন্ধকার, উষ্ণ, ছোট্ট একটি স্থান থেকে বৃহৎ, উজ্জ্বল, উচ্চ শব্দময় পৃথিবীতে আসবে।

আপনার সন্তান আপনার গায়ে গায়ে লেগে থাকার সময়, আপনি দেখবেন যে সে আপনার স্তনের দিকে তার মাথা দিয়ে গুঁতানোর চেষ্টা করছে। আপনার সন্তানকে এটি করতে দিন এবং সে নিজেই স্তন খুঁজে নিতে পারবে।

আপনার সন্তানকে খাওয়ানোর জন্য একটি নির্দেশিকা

যারা পিতামাতা হতে যাচ্ছেন তাদের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃ

বুকের দুধ খাওয়ানোর সুবিধাগুলো কী কী?

অনেকগুলো কারণে আমরা বুকের দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারে উৎসাহিত করি। এতে আপনি ও আপনার সন্তান উভয়ের জন্যই উপকার রয়েছে যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

আপনার সন্তানের জন্য সুবিধা

- আপনার সন্তানের আন্ত্রিক রোগসমূহ (পেটে সংক্রমণ) ও ডায়রিয়া হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকবে
- আপনার সন্তানের কানের সংক্রমণ, পানিবাহিত সংক্রমণ ও বুকের সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকবে
- পরবর্তী জীবনে আপনার সন্তানের ডায়াবেটিস হওয়ার ও মুটিয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা কম থাকবে। আপনার ডায়াবেটিস হয়ে থাকলে আপনার সন্তানের ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি বেশি রয়েছে এবং বুকের দুধ খাওয়ানোর মাধ্যমে আপনি এই ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারেন
- আপনার সন্তানের হাঁপানি, একজিমা ও এলার্জি হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকবে
- আপনার সন্তানের কথা বলার দক্ষতা উন্নত হবে
- এটি শিশুদের হঠাৎ মৃত্যুর লক্ষণগুলোর (নবজাতক মৃত্যু) কারণে আপনার সন্তানের মারা যাওয়ার সম্ভাবনা কমিয়ে দেবে
- আপনার সন্তান অকালে ভূমিষ্ঠ হয়ে থাকলে বুকের দুধ খাওয়ানো তার মস্তিষ্ক, কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র ও দৃষ্টিশক্তির উন্নতি ঘটাবে। আপনার সন্তান অকালে ভূমিষ্ঠ শিশুদের নেক্রোটাইজিং এন্টেরোকোলাইটিস (Necrotising Enterocolitis) নামক সম্ভাব্য মারাত্মক অবস্থায় পতিত হওয়ার সম্ভাবনা খুবই কম থাকবে।

আপনার জন্য সুবিধা

- আপনার স্তন ও ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার এবং অস্টিওপোরোসিস (হাড়ের ভঙ্গুরতা) রোগ হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকবে
- আপনার সন্তান জন্মদানের পর বিষণ্ণতায় ভোগার সম্ভাবনা কম থাকবে
- আপনি যদি আপনার সন্তানকে ক্রমাগতভাবে বুকের দুধ খাওয়াতে থাকেন তাহলে আপনি প্রতিদিন 500 ক্যালরি ব্যবহার করবেন যা 40 মিনিট দৌড়ানো অথবা 2½ ঘন্টা শপিং করার সমান!

অন্যান্য সুবিধা

- আপনাকে ফর্মুলা দুধ, জীবাণুমুক্তকরণ সরঞ্জাম ও বোতলের মত বিশেষ ও অতিরিক্ত সরঞ্জামাদি কিনতে হবেনা যা £450-600 পরিমাণ অর্থ বাঁচিয়ে দেবে
- এটি আপনাকে আপনার সন্তানের সাথে সম্পর্ক উন্নয়নে সাহায্য করবে
- আপনার সন্তানের জন্য সঠিক তাপমাত্রার খাবার আপনার কাছে সর্বদাই লভ্য থাকবে। প্রত্যেকের দুধই সামান্য আলাদা এবং আপনার দুধ আপনার সন্তানের জন্যই নিখুঁতভাবে তৈরি



আপনার সন্তানকে খাওয়ানোর জন্য একটি নির্দেশিকা

যারা পিতামাতা হতে যাচ্ছেন তাদের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃ

জনসমক্ষে বুকের দুধ খাওয়ানো

এদেশের আইনে যেকোনো জনসমাগমের স্থানে আপনার বুকের দুধ খাওয়ানোর অধিকার সুরক্ষিত রয়েছে (সমতা আইন 2010) (The Equality Act 2010)। এর অর্থ হলো আপনি যেখানে ইচ্ছা বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন: কোনো রেস্টোরাঁয়, দোকানে, ক্যাফেতে, অবকাশকেন্দ্রে, কোনো পার্কে-
আঞ্চলিক অর্থের স্থানে আপনার সন্তান ও আপনার প্রবেশাধিকার রয়েছে সেসব স্থানেই আপনি বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন।

আরো ভালোভাবে বুকের দুধ খাওয়ানোর পরামর্শ ও উপদেশ

সর্বোত্তমভাবে বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করতে নিজের সুবিধার্থে আপনার কিছু করণীয় রয়েছে:

- বুকের দুধ খাওয়ানো বিষয়ক স্থানীয় একটি ক্লাসে যোগ দিন (সেটি খুঁজে পেতে আপনার ধাত্রীকে জিজ্ঞেস করুন অথবা ইনফ্যান্ট ফিডিং টিমকে (Infant Feeding Team) ফোন করুন)।
- আপনার যদি জানা থাকে যে আপনার সন্তান অকালে ভূমিষ্ঠ হবে অথবা আপনার যদি ডায়াবেটিস হয়ে থাকে তাহলে আপনার বাচ্চার জন্য স্তন চেপে দুধ বের করা সম্পর্কে ইনফ্যান্ট ফিডিং টিমের কোনো সদস্যের সাথে কথা বলুন। ‘প্রসবপূর্বকালে আপনার স্তন চেপে দুধ বের করা’ নামে আমাদের একটি লিফলেট রয়েছে যা আপনি আমাদের ওয়েবসাইটে দেখতে পারেন।
- যত দ্রুত সম্ভব কমপক্ষে 1 ঘন্টার জন্য অথবা প্রথমবার বুকের দুধ খাওয়ানোর পর পর্যন্ত আপনার সন্তানের সাথে গায়ে গায়ে সংস্পর্শ রাখুন
- জন্মের পর যত দ্রুত সম্ভব (উত্তম হলো প্রথম ঘন্টার মধ্যে) আপনার সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ান, এবং তারপর আপনার সন্তানের বয়স ছয় ঘন্টা হওয়ার পূর্বে দ্বিতীয়বার খাওয়ান।
- আপনার কাছে যদি অসুবিধাজনক মনে হয় অথবা আপনার সন্তান যদি খেতে না চায় তাহলে সাহায্য চান।
- আপনার সন্তানকে কোনো বোতলের দুধ দেয়ার চেষ্টা করবেন না - কেবলমাত্র আপনার ধাত্রীর অথবা শিশু বিশেষজ্ঞের (শিশুর ডাক্তার) পরামর্শক্রমেই তা দেয়া যেতে পারে।

আপনার সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ানোতে সাহায্য করা

আপনি যখন প্রথমবার আপনার সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াবেন তখন একজন ধাত্রী অথবা একজন সহায়তাকর্মী আপনাকে সাহায্য করতে উপস্থিত থাকবেন। আপনি উঠে বসে, চিৎ হয়ে অথবা পাশ ফিরে শুয়ে থাকতে পারেন। আপনি যখন কিছু সময় ধরে আপনার সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াবেন তখন আপনি যাতে স্বস্তি বোধ করতে পারেন তা নিশ্চিত করুন।

আপনার সন্তানকে কেমন অবস্থানে রাখবেন

- আপনার সন্তানকে এমন অবস্থানে রাখুন যাতে সে তার মাথা ও শরীর একই সমতলে রেখে শুয়ে থাকতে পারে।
- আপনার সন্তানের মাথার পিছনটা ধরে রাখবেন না কারণ এটি পিছনদিকে হালকাভাবে দোলার জন্য মুক্ত থাকা দরকার।
- আপনার সন্তানকে আপনার শরীরের সাথে জড়িয়ে নিন।
- আপনার সন্তানকে স্তনের কাছে আনুন, আপনার স্তনকে সন্তানের দিকে নেবেন না।
- আপনার সন্তানের নাক আপনার স্তনের বোঁটার বিপরীত দিকে থাকা প্রয়োজন।

আপনার সন্তানকে খাওয়ানোর জন্য একটি নির্দেশিকা

যারা পিতামাতা হতে যাচ্ছেন তাদের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃ

আপনার সন্তানকে আপনার স্তনের সাথে স্পর্শ করানো

আপনার সন্তানের মুখ খোলা থাকা দরকার, তার জিহ্বা বের হবে ও সম্মুখবর্তী হবে এবং তার খুঁতনি, নিচের ঠোঁট ও জিহ্বা প্রথমে স্তন স্পর্শ করবে।

খাওয়ানোর সময়

- আপনার সন্তানের মুখ সম্পূর্ণ খোলা থাকবে।
- তাদের গাল পরিপূর্ণ ও গোলাকৃতি হবে, চূপসানো নয়।
- তার নাক থাকবে মুক্ত আর তার খুঁতনি স্তনের মধ্যে প্রবেশ করানো থাকবে। এ অবস্থায় দেখে মনে হতে পারে যে, শিশুটি শ্বাস নিতে পারছে না কিন্তু আপনি যদি আপনার সন্তানের মাথার পিছনটা না ধরে রাখেন তাহলে তার প্রয়োজনের সময় সে তার মাথা সরতে পারবে।
- আপনার অ্যারিওলার (স্তনের বাদামী অঞ্চল) বেশিরভাগ অংশ শিশুর নিচের ঠোঁটের চাইতে উপরের ঠোঁটের দিক থেকে দৃশ্যমান থাকতে হবে (তাই বলে সেরূপ করতে গিয়ে আপনার স্তনের অবস্থান পরিবর্তন করবেন না কারণ তাতে খাওয়ায় অসুবিধা ঘটতে পারে)।
- আপনার সন্তান প্রথম দিকে অল্প অল্প করে চুষবে তারপর থেমে থেমে ধীরে ধীরে গভীরভাবে চুষবে। একবার খাওয়ানো শেষ হলে আপনার সন্তান 'বিস্ত্রিষ্টভাবে চুষবে' (এটি স্বাভাবিক, অনুগ্রহ করে আপনার সন্তানকে স্তন থেকে ছাড়িয়ে নেবেন না)।
- গলাধঃকরণের শব্দ ছাড়া সেখানে আর কোনো শব্দ থাকা উচিত নয়, উদাহরণস্বরূপ কোনো চাপড়ানো বা ক্লিকের শব্দ।



খাওয়ানো শেষে

- আপনার সন্তান নিজ থেকেই স্তন ছেড়ে দেবে।
- আপনার স্তনের বোঁটা স্বাভাবিক আকৃতির থাকবে, ভিতরে ঢোকানো বা মুড়ানো থাকবে না।

আপনার সন্তানকে খাওয়ানোর জন্য একটি নির্দেশিকা

যারা পিতামাতা হতে যাচ্ছেন তাদের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃ

বোতলে দুধ খাওয়ানো

আপনার সন্তানকে আপনি যতটুকুই বুকের দুধ দিন না কেন তা সবই উপকারী এবং বিশেষ করে তার প্রথম খাবারের ব্যাপারে একথা সত্যি। আমরা জানি যে, আপনার সন্তানের প্রথম খাবারটি যদি হয় বুকের দুধ/স্তনের দুধ তাহলে তা আপনার সন্তানের পেটের ভেতর একটি স্বর তৈরি করবে এবং এভাবে তাকে অ্যালার্জি, ডায়াবেটিস ও একজিমা থেকে সুরক্ষা প্রদান করবে।

আপনি যদি আপনার সন্তানকে বোতলের খাবার খাওয়াতে পছন্দ করেন তাহলে আপনার সন্তানকে খাওয়ানোর সময় তাকে নিবিড়ভাবে জড়িয়ে রাখুন। প্রথবার খাবার দেবেন তখনই যখন আপনার সন্তানটি আপনার সাথে গায়ে গায়ে লেগে থাকা অবস্থায় রয়েছে।



আপনার সন্তানের পেট খুবই ছোট তাই প্রথম খাবার হিসেবে তাকে 20 মিলিলিটারের বেশি দেবেন না। আপনার সন্তান তার খাবারের ইঙ্গিত প্রদানের সময়ই কেবল খাবার খাওয়ানোর চেষ্টা করুন। বোতলের খাবার খাওয়া কোনো শিশুকে তার চোষণ প্রতিক্রিয়ার কারণে খুব সহজেই অতিরিক্ত খাইয়ে দেয়াটা বিচিত্র নয় যা পরবর্তীতে তার মুটিয়ে যাওয়া বা ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দিতে পারে। এ সমস্যা এড়াতে আপনার সন্তানের খাওয়া শেষ করার ইঙ্গিতগুলোর দিকে নজর দিন এবং খাওয়ানো শেষ করুন।

আপনার সন্তানের সম্পৃক্ততা ও নিরাপত্তার বোধ বৃদ্ধি করতে আপনার সন্তানকে যেসব লোকজন খাইয়ে দেয় তাদের সংখ্যা সর্বনিম্ন রাখার চেষ্টা করুন। আপনি আপনার সন্তানকে যে পাশ থেকে খাবার খাওয়ান তা পরিবর্তন করুন, উদাহরণস্বরূপ, একবার খাওয়ানোর সময় আপনার সন্তানকে বাম বাহুতে ধরুন ও আপনার বাম পাশে জড়িয়ে নিন, এবং পরেরবার আপনার সন্তানকে ডান বাহুতে ধরুন এবং আপনার ডান পাশে জড়িয়ে নিন; এতে আপনার সন্তানের কানের সংক্রমণের সম্ভাবনা কমে যাবে।

আপনার সন্তানকে খাওয়ানোর জন্য একটি নির্দেশিকা

যারা পিতামাতা হতে যাচ্ছেন তাদের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃ

স্তন ম্যাসেজ এবং হাত দিয়ে চেপে দুধ বের করা - মৌলিক ধারণা

হাতের সাহায্যে দুধ বের করাটা উপকারী, কারণ;

- আপনার কোনো সরঞ্জামের প্রয়োজন হয় না
- প্রথম কয়েক দিনে কোলোস্ট্রাম (শালদুধ বা প্রথম দুধ যা এন্টিবডিতে পূর্ণ) সরানোর জন্য কোনো পাম্পের চাইতে বরং এ পদ্ধতিই উত্তম। তবে আপনার সরবরাহ বাড়াতে পাম্প ভালো কাজ করতে পারে।
- আপনার স্তন ভারী বোধ হলে এবং সন্তানকে স্তনে মুখ দেয়াতে বেগ পেতে হলে অথবা স্তনপ্রদাহে ভুগলে পদ্ধতিটি আপনাকে মুক্তি পেতে সাহায্য করতে পারে



আপনার দুধ প্রবাহিত করতে এবং দুধ বের করা সহজতর করতে মৃদুভাবে স্তন ম্যাসেজ করার পদ্ধতিটি যেকোনো সময় ব্যবহার করা যেতে পারে। কয়েক মিনিট সময় ব্যয় করুন;

- আপনার আঙ্গুলের গিঁট অথবা হাত দিয়ে আপনার স্তনে মৃদুভাবে আঘাত করা বা ম্যাসেজ করা
- চাপ দেয়ার জন্য উপযুক্ত স্থান খুঁজে বের করা। এটি আপনার স্তনবৃত্তের গোড়া থেকে কয়েক সেন্টিমিটার পেছনে হয়ে থাকে যেখানে আপনার স্তন তুলনামূলকভাবে দৃঢ় বলে অনুভূত হয়। সঠিক অবস্থানটি একজন মা থেকে অন্যজনের ক্ষেত্রে ভিন্ন হতে পারে তাই আপনার ক্ষেত্রে কোনটি কাজ করে তা যাচাই করে দেখে নিন
- আপনার আঙ্গুলগুলোকে 'C' এর মত করুন
- মৃদুভাবে চাপুন ও ছাড়ুন, চাপুন ও ছাড়ুন, এবং আপনার দুধ প্রবাহিত হতে আরম্ভ না করা পর্যন্ত এ প্রক্রিয়া চালিয়ে যান। (আপনার সন্তানের জন্মের পর প্রথম কয়েকদিন অত্যন্ত অল্প পরিমাণে দুধ সংগৃহীত হওয়াটাই স্বাভাবিক)
- দুধ আসা বন্ধ হলে আপনার স্তনের অন্য কোনো অঞ্চল থেকে দুধ নামাতে আপনার আঙ্গুলগুলো বৃত্তাকারে ঘোরান। চাপ দেয়া ও ছেড়ে দেয়ার প্রক্রিয়াটির পুনরাবৃত্তি করুন। আপনার অন্য স্তনটির জন্যও একই প্রক্রিয়া অনুসরণ করুন।



আপনার সন্তান যদি নবজাতক ইউনিট (Neonatal Unit) (NNU)-এ থাকে

আপনার সন্তান যদি NNU-এ থাকে তাহলে আমাদের পরামর্শ হলো, আপনি হাতের সাহায্যে এবং পাম্প ব্যবহার করে যত দ্রুত সম্ভব দুধ বের করা শুরু করুন (আপনার সন্তানের জন্মের 2 ঘন্টার মধ্যে হলে ভালো হয়)।

আমাদের পরামর্শ হলো আপনি রাতে কমপক্ষে একবার সহ 24 ঘন্টায় 8-10 বার ডাবল পাম্পিং করবেন এবং দুইবার দুধ বের করার মধ্যে 5 ঘন্টার বেশি সময় বিরতি দেবেন না।

মনে রাখবেন এটি করা হয় আপনার দুধের প্রবাহকে স্বরাস্থিত করতে, তাই আপনি যদি পরিমাণে অল্প পান তাহলে দুশ্চিন্তা করবেন না। শুরুর সময় পাম্প ব্যবহারের আগে অথবা পরে আপনার দুধের প্রবাহ বৃদ্ধি না হওয়া পর্যন্ত আপনার হাতের সাহায্যে দুধ বের করার প্রয়োজন হতে পারে। আপনার সন্তানের কাছাকাছি অবস্থান করাটাই হলো দুধ বের করার উত্তম স্থান, এটি আপনার দুধের নিম্নমুখী প্রবাহের প্রবণতা বাড়াতে সাহায্য করবে। যদি এটি সম্ভব না হয় তাহলে দুধ বের করার সময় আপনার সন্তানের একটি ছবি অথবা তার কোনো কাপড় আপনার ঠিক কাছাকাছি রাখার চেষ্টা করুন।

আপনার সন্তানকে খাওয়ানোর জন্য একটি নির্দেশিকা

যারা পিতামাতা হতে যাচ্ছেন তাদের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃ

সন্তানের সাথে আপনার নিজের বিশেষ বন্ধন গড়ে তোলা

মা ও বাবা তাদের সন্তানদের প্রতি সম্পূর্ণ ভিন্নভাবে সাড়া প্রদান করে থাকেন এবং আপনি তা করে থাকেন আপনার সন্তানের সাথে আপনার নিজস্ব সম্পর্কের দিক থেকে।

গায়ে গায়ে সংস্পর্শের বিষয়টি শুধু মায়েদের জন্য নয়; আপনার সন্তানের কাছে আপনার বুকটিকে উষ্ণ ও আরামদায়কও মনে হয়। মায়ের দুধের গন্ধে মনোযোগ নষ্ট হলে শিশুরা প্রায়ই তাদের বাবাদের সাথে সুখী অবস্থায় অবস্থান করে।

আপনি আপনার সন্তানের ন্যাপি পরিবর্তন করে দিতে পারেন, তাকে গোসল করিয়ে দিতে পারেন, এবং চোখে চোখ রাখা, কথা বলা, খেলাধূলা করা এবং গায়ে গায়ে লেগে থাকতে পারেন।



আপনার নতুন সন্তানটিকে খাবার খাওয়ানো

প্রমাণে দেখা গেছে যে, মায়েদের পক্ষে বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করা ও চালিয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা তখনই বেশি থাকে যখন বাবারা সেই সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে সক্রিয় ভূমিকা রাখেন, এর উপকারীতা বুঝতে পারেন এবং একটি ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি পোষণ করেন। আপনার সঙ্গীর জন্য আপনার সহায়তা ও উৎসাহ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

আপনি কী করতে পারেন?

- কর্মস্থল থেকে যতদূর সম্ভব সময় বের করুন
- কিছু গৃহস্থালী কাজের দায়িত্ব গ্রহণের জন্য কাছাকাছি থাকুন
- যে কেউ সাহায্য করতে চাইলে তা প্রত্যাখ্যান করবেন না, এতে আপনি আপনার পরিবারের সাথে সময় কাটানোর সুযোগ পাবেন।
- আপনার সঙ্গীকে তার মাতৃসুলভ সহজাত প্রবণতাগুলোকে ব্যবহার করতে দিন
- বুকের দুধ খাওয়ানোতে তাকে উৎসাহ দিতে থাকুন। তিনি যে কত বড় কাজ করছেন তা তাকে বলুন
- তিনি যদি সমস্যা বোধ করেন তাহলে তাকে সাহায্য গ্রহণে উৎসাহিত করুন
- আপনি যদি আপনার সন্তানকে বোতলের খাবার খাওয়ান তাহলে সেই কাজের দায়িত্ব ভাগাভাগি করুন।
- যখন ধাত্রী/স্বাস্থ্য পরিদর্শক দেখতে আসেন তখন কাছে থাকুন ও সম্পৃক্ত হোন
- কতজন দর্শনার্থী দেখতে আসে আর তারা কতক্ষণ অবস্থান করে সেদিকে নজর রাখুন
- আপনার সঙ্গীর শক্তির স্তর উন্নত রাখতে তার জন্য নিয়মিতভাবে খাবার ও পানীয় সরবরাহ করুন।
- আপনার সন্তান যখন ঘুমায় তখন তাকেও ঘুমাতে উৎসাহিত করুন
- আপনার সন্তানের সাথে খেলাধূলা করুন, গোসল করিয়ে দিন এবং তাকে নিয়ে হাঁটতে যান

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো আপনার নবজাতক সন্তানকে নিয়ে একত্রে কাটানো সময়গুলো উপভোগ করুন।

আপনার সন্তানকে খাওয়ানোর জন্য একটি নির্দেশিকা

যারা পিতামাতা হতে যাচ্ছেন তাদের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃ

সম্পর্ক তৈরি

ভালোবাসাপূর্ণ, সাড়াপ্রদানমূলক, সঙ্গতিপূর্ণ ও নিরাপদ যত্ন শিশুদেরকে বেড়ে উঠতে, পৃথিবী সম্পর্কে জানতে, নিরাপদ বোধ করতে, স্নেহধন্য হতে ও যত্ন থাকতে সমর্থ করে। সম্ভাব্য সেরা উপায়ে ইতিবাচক সম্পর্ক গড়তে এবং মস্তিষ্কের বৃদ্ধি ঘটাতে আপনার সন্তানের পক্ষে এটি একটি আদর্শ পদ্ধতি। আপনি কি জানেন সন্তানরা আপনার চেহারার দিকে তাকিয়ে থাকতে ও আপনার কণ্ঠস্বর শুনতে ভালোবাসে?

আপনার সন্তানের সাথে ভালোবাসাপূর্ণ সম্পর্ক গড়তে নিচের বিষয়গুলো চেষ্টা করে দেখুন;

- তার কাছে আশেপাশের জিনিসগুলো কেমন দেখায় ও কেমন অনুভূত হয় তা কল্পনা করুন।
- আপনার সন্তানের সাথে প্রচুর চোখাচোখি করুন।
- তার সাথে কথা বলুন ও আপনার সন্তানের করা শব্দগুলো অনুকরণ করুন।
- হাসির মুখভঙ্গি করুন।
- বেশি বেশি করে আলতো স্পর্শ দিন।

আপনার সন্তানকে অতিমাত্রায় আদর দিয়ে বা তাকে কোলে কোলে রেখে স্বভাব খারাপ না করার বিষয়টি স্মরণ রাখুন; আপনার সন্তানের স্নেহধন্য ও নিরাপদ বোধ করার প্রয়োজন রয়েছে। যেসব শিশু অনাদরের ফলে নিয়মিতভাবে কান্নাকাটি করে তাদের ক্ষেত্রে দেখা গেছে যে তারা উচ্চমাত্রার চাপের মধ্য দিয়ে গেছে, যা তাদের মস্তিষ্কের উন্নয়ন বাধাগ্রস্ত করে- **অতএব, আপনার সন্তান কান্নাকাটি করলে অবশ্যই তার প্রতি নজর দিতে হবে।**

যোগাযোগের বিস্তারিত তথ্য

ইনফ্যান্ট ফিডিং টিমের সাথে নিচের নম্বরে যোগাযোগ করুন:

টেলিফোন: 0781 606 1633

সোমবার - শুক্রবার, সকাল 8.30 - বিকেল 4:30pm, এবং কিছু কিছু ক্ষেত্রে উইকএন্ডে।

আমরা আপনাকে টেলিফোনের মাধ্যমে সাহায্য করতে পারি অথবা হাসপাতালে আপনার সাথে সাক্ষাতের ব্যবস্থা করতে পারি।

আমরা আপনার সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কিত উদ্বিগ্ন ও দুশ্চিন্তা নিয়ে আপনার সাথে কথা বলতে, আপনার গর্ভকালীন সময়ে (উদাহরণস্বরূপ আপনার যদি ডায়াবেটিস হয়ে থাকে অথবা আপনার সন্তান আকালে ভূমিষ্ঠ হবে মর্মে জানা থাকে) আপনার দুধ বের করা সম্পর্কে কথা বলার জন্য সানন্দে দেখা করবো।

আপনার সন্তানকে খাওয়ানোর জন্য একটি নির্দেশিকা

যারা পিতামাতা হতে যাচ্ছেন তাদের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃ

আরো তথ্য

আপনার জন্য বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত আরও অনেক স্থানীয় ও জাতীয় উভয় ধরনের সহায়তার ব্যবস্থা রয়েছে। আপনি যদি মনে করেন যে, বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত সহায়তা আপনার প্রয়োজন তাহলে আপনার ধাত্রী, স্বাস্থ্য পরিদর্শক অথবা ইনফ্যান্ট ফিডিং টিম আপনার এলাকার স্থানীয় ব্রেস্ট ফিডিং পিয়ার সাপোর্টার্স (Breastfeeding Peer Supporters)-এর সাথে একযোগে সহায়তা প্রদান করতে পারে।

স্থানীয়ভাবে যোগাযোগ

ইনফ্যান্ট ফিডিং টিম (Infant Feeding Team)

টেলিফোন: 0781 606 1633

ওয়েবসাইট: www.swbh.nhs.uk/services/infant-feeding-team

স্যন্ডওয়েল ব্রেস্টফিডিং নেটওয়ার্ক (Sandwell Breastfeeding Network)

টেলিফোন: 0750 577 5357

জাতীয় পর্যায়ে যোগাযোগ

অ্যাসোসিয়েশন অব ব্রেস্টফিডিং মাদার্স (Association of Breastfeeding Mothers):

টেলিফোন: 0300 330 5453

ওয়েবসাইট: www.abm.me.uk

ব্রেস্টফিডিং নেটওয়ার্ক (Breastfeeding Network):

টেলিফোন: 0300 100 0210

ওয়েবসাইট: www.breastfeedingnetwork.org.uk

La Leche League:

টেলিফোন: 0845 120 2918

ওয়েবসাইট: www.laleche.org.uk

ন্যাশনাল চাইল্ডবার্থ ট্রাস্ট (National Childbirth Trust)

টেলিফোন: 0300 330 0771

ওয়েবসাইট: www.nct.org.uk

এই লিফলেটটির সংশোধন বা উন্নয়নের জন্য যদি আপনি কোনো পরামর্শ দিতে চান, তাহলে অনুগ্রহ করে জনসংযোগ বিভাগের সাথে 0121 507 5495 নম্বরে যোগাযোগ করুন অথবা swb-tr.swbh-gm-patient-information@nhs.net ঠিকানায় ইমেইল করুন।



ইউনিভার্সিটি অব বার্মিংহামের একটি শিক্ষা ট্রাস্ট

এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে সিটি, স্যান্ডওয়েল ও রাউলি রিজিস হাসপিটাল

© স্যান্ডওয়েল অ্যান্ড ওয়েস্ট বার্মিংহাম হাসপিটালস এনএইচএস ট্রাস্ট

ML4820

ইস্যুর তারিখ: ফেব্রুয়ারি 2015

পর্যালোচনার তারিখ: ফেব্রুয়ারি 2018