

Breastfeeding Tips for New Mothers

নতুন মায়াদের জন্য বুকের দুধ খাওয়ানোর উপদেশ

Bengali

October 2018

মা এবং শিশুর স্বাস্থ্যের জন্য বুকের দুধ খাওয়ানো গুরুত্বপূর্ণ।

শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো আপনাকে শিখতে হবে এবং এর জন্য সময় ও ধৈর্য প্রয়োজন। শেখার সময় সাহায্য পাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

শুরুর দিকের দিনগুলোতে

- জন্মের পরে মায়ের সাথে শিশুর গায়ের সাথে গায়ের সংস্পর্শ বুকের দুধ খাওয়ানোর কাজে সাহায্য করে।
- নবজাতক শিশু জন্মের প্রথম কয়েক ঘন্টার মধ্যে খুব সজাগ থাকে। শিশু যে খাবার খাওয়ার জন্য প্রস্তুত সেই ধরনের লক্ষণগুলি খুঁজুন। খাবারের পর পরই বাচ্চারা একটি লম্বা ঘুম দেয়।
- আপনি যে অল্প পরিমাণ শালদুধ (অথবা প্রথম দুধ) তৈরী করেন তা আপনার শিশুর রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।
- কয়েক দিনের মধ্যে শিশুরা আরও বেশি সজাগ হয়ে উঠে এবং পরিষ্কারভাবে ক্ষুধার ইঙ্গিত দেয়। ২৪ ঘন্টার মধ্যে তাদেরকে প্রায় বারো বার বুকের দুধ খাওয়ানো যেতে পারে।
- ন শক্ত হয়ে ওঠে এবং কয়েক দিনের জন্য পিণ্ডময় হতে পারে। শিশুকে নিয়মিত খাওয়ান এবং স্তনে শিশুর অবস্থান পরিবর্তন করতে থাকুন। অল্প পরিমাণে দুধ চাপ দিয়ে বের করে নিলে নিপলের চারিদিকের জায়গা (যা এরিওলা নামে পরিচিত) নরম হয় এবং এতে করে স্তনের সাথে শিশুর সংযোজন সহজ হয়ে উঠে। অস্বস্তিকর বোধ করলে, প্যাকেটের গায়ের নির্দেশনা অনুযায়ী ঠান্ডা কমপ্রেস, মৃদু ম্যাসেজ এবং ব্যথা নাশক ব্যবহার করুন।
- দুধ খাওয়ানোর সময় কীভাবে বসতে হবে এবং দুধ খাওয়ানোর পদ্ধতি সম্পর্কে আপনার ধাত্রীর সাথে কথা বলুন।
- সঠিক অবস্থান এবং সংযোজন সমস্যা প্রতিরোধ করবে।
- দিনে ও রাতে ঘনিষ্ঠভাবে শিশুকে সঙ্গ দিন এবং এতে করে তার ক্ষুধা ও ক্লান্ত হওয়ার লক্ষণ বুঝতে সুবিধা হবে।
- আপনার শিশু যদি আপনার সাথে না থাকে বা আপনি সরাসরি বুকের দুধ খাওয়াতে সক্ষম না হন তবে কীভাবে দুধ বের করা যায় সে সম্পর্কে সাহায্যের জন্য জিজ্ঞাসা করুন। এতে করে আপনার দুধ সরবরাহ বাড়বে এবং শিশু বেশী দুধ পাবে।

ক্ষুধা লাগার লক্ষণ (CUES)

- হাঁটার সময় হামি আসা এবং হাত পা টান টান করা।
- মুখ নাড়ানো এবং ঠোঁট চাঁটা।
- মুখে হাত আনা।
- কান্না হল অস্থিরতার লক্ষণ এবং খাবার দেবী হওয়ার একটি ইঙ্গিত।

কোন স্তন দিয়ে খাওয়াবেন এবং কতক্ষণ ধরে?

- প্রতিবার খাওয়ানোর সময় আপনি যে স্তন দিয়ে শুরু করেন তা বদল করে নিন।
- প্রথম কয়েক দিনে প্রত্যেক স্তন থেকে একই পরিমাণ সময় ধরে দুধ খাওয়ানোর চেষ্টা করুন। যখন আপনার দুধ সরবরাহ বেড়ে যাবে, তখন প্রতিবার খাওয়ানোর সময় একটি স্তন ভাল করে খালি করার চেষ্টা করুন। আপনার শিশুকে আগ্রহী দেখলে অন্য স্তন থেকে দুধ দিন।
- বেশিরভাগ শিশুই পেট ভরে গেলে খাওয়া শেষ করে দেয়; সুতারাং সময়সূচী মোতাবেক খাওয়ানোর কোন প্রয়োজন নেই।
- শিশু বড় হওয়ার সাথে সাথে খাওয়ানোর সময় কমতে থাকবে।

শিশুকে স্তনের কাছে ধরা এবং লাগিয়ে রাখা

- সাবান পানিতে হাত ধুয়ে, ঝরিয়ে ও শুকিয়ে নিন।
- আপনার পিঠকে ঠেকা দেয়ার জন্য আরামদায়ক কিছু দিয়ে নিন।
- মোড়ানো কাপড় সরিয়ে শিশুকে নিজের কাছে নিয়ে আসুন।
- শিশুকে আপনার দিকে মুখ করে নিন এবং হাত দিয়ে এমনভাবে ধরে রাখুন যেন মনে হয় শিশু ও মা এক শরীর।
- মাথার পরিবর্তে শিশুকে তার গলায় এবং কাঁধে ধরুন।
- শিশুর খুতনি স্তনের বোটা (বা নিপলের) পাশে লাগতে হবে এবং তার নাক নিপল বরাবর থাকবে।
- শিশুর মুখ ভালমত করে খোলার আগ পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। আপনার নিপল দিয়ে আলতভাবে শিশুর ঠোঁটকে নাড়া দিন অথবা তার মুখে কিছুটা দুধ দিন। এতে করে শিশু মুখ খুলতে উৎসাহিত হবে।
- স্তনের বোটা (বা নিপল) শিশুর মুখের ভিতরে উপরের দিকে ঠেলে দিন। শিশু যেন নিপল ছাড়াও স্তনের বেশ খানিকটা অংশ মুখের ভিতরে নিতে পারে সেদিকে খেয়াল রাখবেন।
- প্রথমবার শিশু দ্রুত চোষে, তারপর বিরতি সহকারে আস্তে আস্তে চোষার বা ঢোক গেলার অভ্যাস গড়ে তোলে।

- অনেক সময় শিশু যখন স্তন থেকে সরে আসে তখন নিপল কিছুটা বিকৃত অবস্থায় দেখা যায়। এর মানে হল মায়ের শরীরের সাথে শিশুর শরীরের স্থাপন ঠিকমত হয় নাই।
- প্রথম কয়েক দিনে নিপল শক্ত থাকতে পারে যা খুবই স্বাভাবিক। যদি নিপলে সবসময় ব্যথা থাকে বা নিপলের চামড়াফেটে যায় এবং রক্তক্ষরণ হয়, তা কিন্তু স্বাভাবিক নয় – সেক্ষেত্রে সাহায্যের জন্য বলুন।

পরিপক্ক বুকের দুধ

- শিশুর জন্মের তিন থেকে পাঁচ দিন পরে আপনি অধিক পরিমাণে বুকের দুধ তৈরি করতে শুরু করবেন। যদি আপনি স্তনের মধ্যে কোন পরিবর্তন লক্ষ্য না করেন তাহলে ধাত্রীকে জানান। আপনার ভরট ও শক্ত স্তন দুই থেকে চার সপ্তাহের মধ্যে স্বাভাবিক হয়ে যায়।
- খাওয়ানোর শুরুতে দুধ দেখতে অনেকটা 'পানির মত তরল' সাদাটে-নীল রং। এই দুধ আপনার শিশুর তৃষ্ণা মেটায়।
- খাওয়ানোর শেষের দিকে দুধের মধ্যে নীরের পরিমাণ বাড়তে থাকে যা আপনার শিশুর ক্ষুধা মেটায়।

রাতে খাওয়ানো

- প্রথম কয়েক মাসে অনেক শিশু দিনে বেশি ঘুমায়। এতে করে বাদ পরে যাওয়া বুকের দুধ তারা পড়ন্ত বিকেলে বা সন্ধ্যায় খায়। সারা রাত জুড়ে বেশিরভাগ শিশুরাই অন্ততঃ এক বা দুই বার বুকের দুধ খায়।

বিবেচনা যোগ্য কিছু গুরুত্বপূর্ণ তথ্য

- বুকের দুধ খুব দ্রুত হজম হয় এবং এজন্য শিশুদের ঘন ঘন খাবার প্রয়োজন।
- সময়সূচী মোতাবেক না খাইয়ে যদি ক্ষুধার্ত অবস্থায় শিশুকে খাওয়ানো হয় তাহলে বেশিরভাগ মহিলারা তাদের শিশুর জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণ দুধ তৈরি করে।
- সময়সূচী মোতাবেক দুধ খাওয়ানোর জন্য ডামি ব্যবহার করা হয় বা শিশুকে কৌটার দুধ দেয়া হয়। এতে করে মায়ের বুক দুধে ভারী হয়ে যায়, স্তনে সংক্রমন হতে পারে অথবা দুধের পরিমাণ কমে যেতে পারে। এছাড়াও শিশুদের মধ্যে এলার্জি বা অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকি তৈরী হতে পারে।
- বুকের দুধ খাওয়ানোর বিষয়ে আপনার কোন উদ্বেগ থাকলে, স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ বা Australian Breastfeeding Association Counsellor এর সাথে **1800 686 268** নম্বরে কথা বলুন।

আরও সাহায্যের প্রয়োজন হলে যোগাযোগ করুন

- আপনার স্থানীয় মাতৃ স্ব ইউনিট।
- আপনার স্থানীয় Child and Family Health Nurse
- Australian Breastfeeding Association Helpline
ফোন: **1800 686 268**, সপ্তাহে ৭ দিন, অথবা ডিজিট করুন www.breastfeeding.asn.au
- MotherSafe (Medications in Pregnancy & Lactation Service)
ফোন: **(02) 9382 6539** or **1800 647 848** যদি সিডনি মেট্রোপলিটনের বাইরে থাকেন। সোম-শুক্র, ৯টা-৫টা
- একজন বুকের দুধ খাওয়ানোর পরামর্শদাতার খোঁজে দেখুন (IBCLC) www.lcancz.org/find-a-consultant.htm
- নির্দিষ্ট সময়ের পরে টেলিফোন পরামর্শ লাইনের তালিকা আপনার Baby's Personal Health Record (Blue Book) –এ আছে।

ইংরেজিতে কথা বলার প্রয়োজন হলে কি করতে হবে?

ইংরেজি বুঝতে বা ইংরেজিতে কথা বলার প্রয়োজন হলে একজন পেশাদার দোভাষীর সাহায্য নিন। আপনার পরিবারের একজন সদস্য বা বন্ধু উপস্থিত থাকতে পারে, কিন্তু আপনার যত্নাদি সম্পর্কে সব ধরনের যোগাযোগ একজন পেশাদার দোভাষীর মাধ্যমে হতে হবে। দোভাষী সেবা বিনামূল্যে পাওয়া যায় এবং তা গোপনীয় হয়। ফোন: **131 450**।

সূত্রের উল্লেখ

Eat for Health, NHMRC Infant Feeding Guidelines for Health Workers 2012.

স্থানীয় যোগাযোগ

স্থানীয় ওয়ার্ড / ধাত্রী:

ফোন নম্বর: