



নিউ ইয়র্ক সিটি
মা-বাবার জন্য স্তন্যপান
করানোর নির্দেশিকা

সূচীপত্র

কেন বুকের দুধ পান করাবেন?.....	1
অন্যদের সামিল করা	2
হাসপাতালে কী নিয়ে যেতে হবে	3
স্থন্যপান করানো সম্পর্কে আপনার যা জানা দরকার.....	4
শুরু করা হচ্ছে	
আপনার স্থনের যত্ন নেওয়া	
স্থন্যপান করানো কীভাবে কাজ করে: ল্যাচিং করা এবং বুকের দুধ খাওয়ানো	
আরামদায়ক হওয়া: স্থন্যপান করানোর জনপ্রিয় পজিশন	
প্রশ্ন ও উত্তর	12
বিশেষ পরিস্থিতি	
সমস্যাগুলি কাটিয়ে ওঠা	17
দুধ বের করা.....	19
হাত দিয়ে টিপে দুধ বের করা	
দুধ বের করার জন্য একটি পাম্প ব্যবহার করা	
বের করা দুধ সংরক্ষণ করা	
কাজের জায়গায় বা স্কুলে ফিরে আসা.....	22
আপনার শিশুর দুধ ছাড়ানো	23
স্থন্যপান করানোর সাথে সম্পর্কিত সাধারণ শব্দসমূহ	24

কেন বুকের দুধ পান করাবেন?

স্তন্যপান করানো, যা স্তনদুগ্ধদান বা বুকের দুধ খাওয়ানো নামেও পরিচিত, সেটি হল একটি শিশুকে মানুষের দুধ খাওয়ানোর কাজ। প্রায়শই, এটি স্তন বা বুক থেকে সরাসরি একটি শিশুকে মানুষের দুধ খাওয়ানোকে বোঝায়, তবে এটি একটি শিশুকে হাত বা পাম্প দ্বারা বের করা মানুষের দুধ খাওয়ানোর কথাও বোঝাতে পারে। মানুষের দুধকে বুকের দুধ, মায়ের দুধ বা স্তন্যদুগ্ধ হিসাবেও উল্লেখ করা যেতে পারে। স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা কেন শিশু এবং মা-বাবাদের জন্য স্তন্যপান করানোর পরামর্শ দিয়েছেন তার কয়েকটি কারণ এখানে রইল।

এটা আপনার শিশুর জন্য ভালো।

- বুকের দুধ আপনার শিশুর জন্য প্রয়োজনীয় ভিটামিন এবং পুষ্টিতে পরিপূর্ণ। এটি আপনার শিশুর রোগপ্রতিকার ব্যবস্থা তৈরি করে এবং তাদের মস্তিষ্কের বিকাশে সহায়তা করে।
- বুকের দুধ ফর্মুলার চেয়ে সহজে হজম হয়, ফলে মুখ দিয়ে কম উঠে আসে ও ডায়রিয়া কম হয়।
- যেসমস্ত শিশুকে বুকের দুধ পান করানো হয় তাদের পরবর্তী জীবনে মোটা হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে।
- যেসমস্ত শিশুকে বুকের দুধ পান করানো হয় তাদের সংক্রমণ হওয়ার এবং হাঁপানি, কিছু ধরনের ক্যান্সার, ডায়াবেটিস এবং আকস্মিক ছোট শিশুর মৃত্যুর সিন্ড্রোম (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) বিকাশ হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে।



এটা আপনার জন্য ভালো।

- স্তন্যপান করলে তা আপনার শরীরকে গর্ভাবস্থা এবং লেবার থেকে সুস্থ হয়ে উঠতে সাহায্য করে — আপনার জরায়ুকে আবার আগের আকারে সঙ্কুচিত করে এবং শিশুকে জন্ম দেওয়ার পরে রক্তপাত কমায়।
- স্তন্যপান করলে তা আপনার ডায়াবেটিস, ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার এবং কিছু ধরনের স্তন ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি কমায়।
- স্তন্যপান করলে তা আপনার সাথে আপনার শিশুর বন্ধন তৈরি করতে সাহায্য করে।
- স্তন্যপান করলে তা অবসাদ সীমিত করতে সাহায্য করতে পারে।
- স্তন্যপান করলে তা সময় বাঁচায়। ফর্মুলার বিপরীতে, বুকের দুধ সর্বদা সঠিক তাপমাত্রায় থাকে এবং কোনো বোতল ধোয়ার ও জীবাণুমুক্ত করার প্রয়োজন হয় না।
- স্তন্যপান করলে তা টাকা বাঁচায়। আপনার শিশুর জীবনের প্রথম ছয় মাসের জন্য বুকের দুধ প্রয়োজন, যা আপনার শত শত ডলারের সাশ্রয় করে যেটা ফর্মুলা কিনতে ব্যবহার করা হতো।
- যেসমস্ত শিশুকে বুকের দুধ পান করানো হয় তারা প্রায়শই বেশি স্বাস্থ্যবান হয়, যার অর্থ কাজের জায়গায় মা-বাবারা কম অনুপস্থিতি থাকেন।

অন্যদের সামিল করা

আপনি যখন স্তন্যপান করানোকে বেছে নেন, তখন আপনার চারপাশের লোকেদের এই সিদ্ধান্তে আপনাকে সমর্থন করা গুরুত্বপূর্ণ। এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছেন চিকিৎসক, নার্স, ধাত্রী, সঙ্গী, পরিবারের সদস্য এবং বন্ধুরা।

➤ **আপনার জন্ম দেওয়ার পূর্বের সাক্ষাতের সময়:** আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে বলুন যে আপনি বুকের দুধ পান করাতে চান। আপনার শিশুর জন্মের আগে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন এবং আপনার প্রয়োজনীয় তথ্য পেয়ে যান।

➤ **হাসপাতালে:**

- **আপনি লেবারে থাকাকালীন,** আপনার লেবারের নার্স এবং সেবা প্রদানকারীকে বলুন যে আপনি আপনার শিশুকে বুকের দুধ পান করাতে চান। যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার শিশুকে আপনার কাছে নিয়ে আসতে বলুন যাতে আপনি স্তন্যপান করানো শুরু করতে পারেন। আপনি প্রসবের আগে, নার্সকে বলুন যে আপনি আপনার শিশুকে আপনার ঘরে (রুমিং-ইন) রাখতে চান।
- **আপনি যখন স্তন্যপান করানো শুরু করবেন,** তখন মনে রাখবেন যে কখনও কখনও আপনার এবং আপনার শিশুর এটি বুঝে উঠতে কিছুটা সময় লাগে। **আপনি সঠিকভাবে স্তন্যপান করাচ্ছেন কিনা সে বিষয়ে যদি আপনি নিশ্চিত না হন, তাহলে আপনাকে সাহায্য করার জন্য একজন নার্স বা দুগ্ধদান-সংক্রান্ত পরামর্শদাতার (স্তন্যপান করানো সংক্রান্ত সমস্যার একজন বিশেষজ্ঞ)-এর জন্য বলুন।**
- **যদি শিশুকে নার্সারিতে যেতেই হয়, তাহলে নার্সকে শিশুটিকে স্তন্যপান করানোর জন্য ফিরিয়ে আনার কথা মনে করিয়ে দিন।** নার্সকে বলুন যেন শিশুকে ফর্মুলা, পানি বা কোনো প্যাসিফায়ার না দেয় যতক্ষণ না আপনার সেবা প্রদানকারী এটির জন্য আদেশ দেয়।
- **যদি কর্মীরা আপনাকে ফর্মুলার স্যাম্পেল অফার করে,** তাহলে তাদের বলুন যে আপনি শুধুমাত্র স্তন্যপান করাচ্ছেন এবং ফর্মুলার প্রয়োজন নেই।

➤ **বাড়িতে:**

- **যদি সঙ্গী, পরিবার বা বন্ধুরা আপনার শিশুকে একটি বোতল দিয়ে সাহায্য করার প্রস্তাব দেয়,** তাহলে তাদের মনে করিয়ে দিন যে আপনি আপনার শিশুর স্বাস্থ্যের জন্য স্তন্যপান করাচ্ছেন। যদি তারা শিশুর জন্য আপনাকে সাহায্য করতে চায়, তাহলে এমন অনেক কিছু আছে যা করার মাধ্যমে তারা আপনাকে সাহায্য করতে পারেন, যেমন:



- আপনি বুকের দুধ পান করানোর সময় আপনার সাথে থাকা এবং বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় আপনাকে পান করার জন্য কিছু বা একটি ফুটস্টুল বা বালিশ দেওয়া।
- খাওয়ানোর পর শিশুকে ঢেকুর তোলানো।
- শিশুর ডায়াপার পরিবর্তন করানো বা স্নান করানো।
- শিশুর যত্ন নেওয়া যাতে আপনি স্নান করতে, অল্প সময় ঘুমাতে বা খেতে পারেন।
- রান্না করা, পরিষ্কার করা, জামাকাপড় ধোয়া, মুদি সামগ্রীর কেনাকাটা বা থালা-বাসন ধোয়ার মতো পরিবারের কাজে সাহায্য করা।
- আপনি যখন বুকের দুধ পান করান সেই সময় কোনও বড় শিশুর যত্ন নেওয়া।
- রাতে খাওয়ানোর জন্য শিশুকে আপনার কাছে নিয়ে আসা।

হাসপাতালে কী নিয়ে যেতে হবে

আপনার নির্ধারিত তারিখের আগে, হাসপাতালে আপনার সাথে রাখার জন্য কিছু ব্যক্তিগত জিনিস প্যাক করে নিন। যারা স্তন্যপান করাচ্ছেন তাদের জন্য এখানে কিছু দরকারী জিনিস বইল:

- নার্সিং ব্রা
- নার্সিং প্যাড (কাপড়ের বা নিষ্পত্তিযোগ্য)
- নার্সিং-এর জন্য বালিশ
- এমন নাইটগাউন বা পায়জামা যেটি বোতামের সাহায্যে বা নিচে টেনে সামনের দিক খোলা যায়
- রোব
- নিউ ইয়র্ক সিটি মা-বাবার জন্য স্তন্যপান করানোর নির্দেশিকা

অন্যান্য সহায়ক জিনিস:

- লিপ বাম
- প্রসাধন সামগ্রী
- স্যানিটারি ন্যাপকিন/প্যাড
- ডিসচার্জের সময়ে ছোট শিশুর জন্য কার সিট (নিউ ইয়র্ক স্টেটে প্রয়োজন)

স্তন্যপান করানো সম্পর্কে আপনার যা জানা দরকার

প্যারেন্টিং-এর মতো, স্তন্যপান করানোও একটি দক্ষতার বিষয়। এটির জন্য কিছু অনুশীলনের প্রয়োজন হতে পারে, তবে আপনি দ্রুত ধরে নিতে পারবেন এবং এর অনেকগুলি সুবিধা রয়েছে।

শুরু করা হচ্ছে

প্রথম কয়েকদিন

- আপনি সাধারণত সাথেসাথেই স্তন্যপান করানো শুরু করতে পারেন — এমনকি ডেলিভারি রুমেই। আপনি কী করতে চান তা আপনার সেবা প্রদানকারী বা ধাত্রীকে আগে থেকেই বলুন।
- আপনার শিশুর জন্মের এক ঘণ্টার মধ্যে বুকের দুধ খাওয়ানোর চেষ্টা করুন।
- জন্মের ঠিক পরেই স্বকের সাথে স্বক লাগিয়ে আপনার শিশুর সংস্পর্শে থাকা, শুরু করার জন্য একটি দুর্দান্ত উপায়।
- হাসপাতালের কর্মীদের ততক্ষণ আপনার শিশুকে কোনও বোতল না দিতে বলুন যতক্ষণ না আপনি এবং আপনার শিশুর সেবা প্রদানকারী সম্মত হন যে এটি প্রয়োজন।
- হাসপাতালের কর্মীদের জানান যে আপনি আপনার শিশুকে আপনার রুমে রাখতে চান (নার্সারি না রেখে) যাতে আপনার শিশুর খিদে পেলেই আপনি তাকে বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন।
- ঘন ঘন বুকের দুধ পান করান। আপনার শিশু চুষতে শিখবে, এবং তাদের চোষা আপনার দুধের সরবরাহ বাড়াবে।
- আপনি যদি স্তন্যপান করানোর সময় কোনো অস্বস্তি অনুভব করেন বা আপনার শিশু পর্যাপ্ত পরিমাণে খেতে পাচ্ছে না বলে চিন্তিত হন তাহলে একজন নার্স বা দুগ্ধদান-সংক্রান্ত বিশেষজ্ঞের সাহায্য চান।
- আপনি প্রথম কয়েক দিনে যে দুধটি তৈরি করে সেটিকে কোলোস্ট্রাম বলে। এটি হলুদ রঙের হয় এবং পুষ্টিতে ভরপুর থাকে। কোলোস্ট্রাম আপনার শিশুকে রোগ থেকে রক্ষা করে এবং তাদের প্রয়োজনীয় সবকিছু দেয়। তিন থেকে পাঁচ দিন পরে, আপনার দুধ একটি নীলচে-সাদা রঙে পরিবর্তিত হবে এবং বেশি পরিমাণে উৎপাদিত হবে।
- সবসময় স্তন্যপান করানোর বা পাম্প করার বা দুধ বের করার আগে আপনার হাত ধুয়ে নিন।

পরবর্তী কয়েক সপ্তাহ

- আপনার শিশুকে যখনই তার ইচ্ছা হবে বুকের দুধ খাওয়ান, দিনে এবং রাতে - সাধারণত 24 ঘণ্টার মধ্যে প্রায় দশ থেকে বারো বার। ঘন ঘন খাওয়ানো আপনার দুধকে নিঃসৃত হতে থাকতে দেবে, আপনাকে প্রচুর দুধ তৈরি করতে এবং আপনার শিশুর বৃদ্ধিতে সহায়তা করবে।
- যদি আপনার শিশু খাওয়ানোর প্রথম কয়েক মিনিটের মধ্যে ঘুমিয়ে পড়ে, তাহলে তাকে আস্তে আস্তে জাগিয়ে দিন যাতে তাকে খাওয়ানো শেষ করতে সাহায্য করা যায়। তাদের পায়ে সুড়সুড়ি দেওয়ার চেষ্টা করুন বা তাদের জাগানোর জন্য তাদের সাথে কথা বলুন।

- চার থেকে পাঁচ সপ্তাহের মধ্যে, আপনার শিশুর খাওয়ার ধরণ সম্ভবত আরও নিয়মিত হবে এবং তখন কম ঘন ঘন বুকের দুধ খাবে।
- খুব শীঘ্রই কোনো বোতল বা প্যাসিফায়ার ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন, কারণ এটি স্তন্যপান করানোর একটি ভাল রুটিন তৈরিতে বাধা দিতে পারে।
- ছয় মাস বয়সের আগে আপনার শিশুকে খাদ্যশস্য, ফল এবং শাকসব্জীর মতো পরিপূরক খাবার খাওয়ানোর পরামর্শ দেওয়া হয় না।

ভিটামিন D-এর সম্পূরক

আমেরিকান শিশুরোগ-বিশেষজ্ঞদের একাডেমী (American Academy of Pediatrics, AAP) সুপারিশ করে যে সমস্ত ছোট শিশুরই জন্মের ঠিক পরে থেকেই ভিটামিন D এর ন্যূনতম দৈনিক 400 আন্তর্জাতিক ইউনিট (International Units, IU) গ্রহণ শুরু করা উচিত। এর মধ্যে এমন শিশুরা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে যারা **শুধুমাত্র** বুকের দুধ পান করে। আরো তথ্যের জন্য আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

আপনার স্তনের যত্ন নেওয়া

স্তন্যপান করানোর সময় আপনার স্তনের যত্ন নেওয়া অন্য সময়ে সেগুলির যত্ন নেওয়ার থেকে খুব বেশি আলাদা নয়। একটি দৈনিক স্নানই সাধারণত যথেষ্ট, কিন্তু এখানে কিছু দরকারী পরামর্শ রইল:

- আপনার স্তনবৃত্তে সাবান লাগানো বা স্ক্রাবিং করা এড়ানোর চেষ্টা করুন, কারণ এটি সেগুলিকে শুষ্ক করে দিতে পারে এবং এতে ফেটে যাওয়ার সম্ভাবনা বেশি।
- আপনার স্তনবৃত্তে যদি ব্যথাভাব থাকে, তাহলে প্রতিবার খাওয়ানোর শেষে স্তনবৃত্তে সামান্য বুকের দুধ লাগানো (এবং শুকাতে দেওয়া) আপনার সহায়ক মনে হতে পারে। স্তন্যপান করানো যত্নপূর্ণ হওয়া উচিত নয়। আপনি যদি ব্যথা অনুভব করেন, তাহলে এর অর্থ হতে পারে যে আপনার শিশু ভালোভাবে ল্যাচ করেনি (পৃষ্ঠা 6 — **ল্যাচিং করা** দেখুন)।
- চুইয়ে পড়া দুধ শুষ্ক নেওয়ার জন্য আপনার ব্রাটে ব্রেস্ট প্যাড ব্যবহার করুন।
- আপনার ব্রেস্ট প্যাডগুলি প্রায়শই পরিবর্তন করুন, বিশেষ করে যখন আপনি অনুভব করেন যে সেগুলি আর্দ্র বা ভেজা হয়ে গেছে। আপনার স্বকের সাথে একটি ভেজা ব্রেস্ট প্যাড লাগিয়ে রেখে দিলে তা জ্বালা এবং স্তনবৃত্তের ফেটে যাওয়ার কারণ হতে পারে।
- প্রতিদিন আপনার স্তন দেখুন, কোনও লাল জায়গা, ফুসকুড়ি বা অস্বাভাবিক দেখায় এমন অন্য কিছুর জন্য পরীক্ষা করুন। যদি এটি চলে না যায়, বা আপনি যদি ব্যথা পেতে থাকেন বা অসুস্থ বোধ করেন, তাহলে দুগ্ধদান-সংক্রান্ত পরামর্শদাতা বা স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

স্তন্যপান করানো কীভাবে কাজ করে: ল্যাচিং করা এবং বুকের দুধ খাওয়ানো

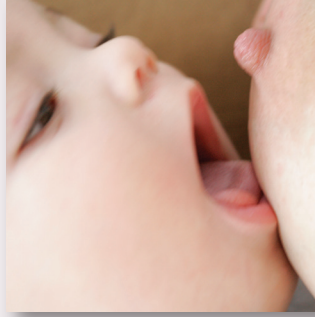
যখন আপনার শিশু স্তন চোষে, তখন হরমোন নিঃসৃত হয়। এই হরমোনগুলি দুধকে "বয়ে যেতে দেয়" বা নিঃসৃত করে। আপনার শিশু যত বেশি খাবে, আপনি তত বেশি দুধ তৈরি করবেন।

ল্যাচিং করা

স্তন্যপান করাতে সফল হওয়ার জন্য, শিশুর স্তনের সাথে ভালভাবে ল্যাচ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।



1. আপনার শিশুকে আপনার শরীরের দিকে এবং তাদের নাককে আপনার স্তনবৃন্তের কাছে ধরুন।



2. আপনার শিশুকে এক বা দুই ইঞ্চি পিছনে সরান। তাদের মাথা পিছনে কাত করে থাকা উচিত, এবং তাদের মুখ খুলে থাকা উচিত। **আপনার শিশুর মুখ বড় করে খোলা করা গুরুত্বপূর্ণ।**



3. যদি আপনার শিশু তাদের মুখ না খোলে, তাহলে আপনি আপনার স্তনবৃন্তটি তাদের ঠোঁটে স্পর্শ করতে পারেন যাতে তারা মুখ খোলে।



4. যখন আপনার শিশু তাদের মুখ বড় করে খোলে, তখন তাদেরকে আপনার দিকে টেনে স্তনবৃন্তটির কাছে নিয়ে যান। একে "ল্যাচিং করা" বলা হয়।



5. যতটা সম্ভব আপনার অ্যারিওলা — আপনার স্তনের চারপাশের গাঢ় রঙ-এর এলাকা — শিশুর মুখের মধ্যে দিয়ে দিন।



6. আপনার শিশু সহজে চুষছে এবং গিলছে কিনা তা দেখুন। একটি আনন্দিত, খেতে থাকা শিশুর শব্দ শুনুন।

আপনি আপনার স্তনকে এমনভাবে ধরে রাখতে পারেন যাতে আপনার শিশুর স্তনের সাথে ল্যাচ করতে সাহায্য হয়। এখানে এমন দুটি ধরে রাখার পদ্ধতি রইল যা আপনি চেষ্টা করে দেখতে চাইতে পারেন:

- U-হোল্ড: অ্যারিওলাতে একপাশে নয়ের কাটার অবস্থানে বুড়ো আঙ্গুলটি রাখুন এবং বাকি আঙ্গুলগুলি তিনের কাটার অবস্থানে রাখুন — যাতে আপনার হাত "U" অক্ষরটি গঠন করে।
- C-হোল্ড: স্তন বৃত্তের উপরে বারের কাটার অবস্থানে বুড়ো আঙ্গুলটি রাখুন এবং বাকি আঙ্গুলগুলি স্তন বৃত্তের নিচে ছয়ের কাটার অবস্থানে রাখুন — যাতে আপনার হাত "C" অক্ষরটি গঠন করে।



C-হোল্ড

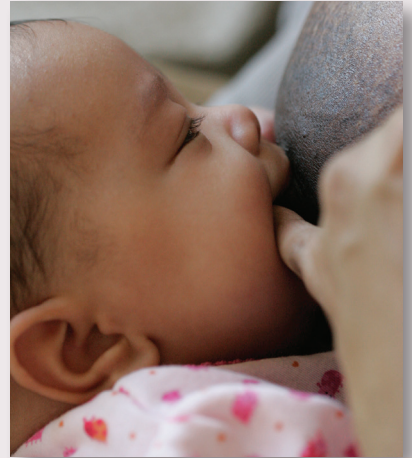
আপনার দুধ নিঃসৃত হওয়ার লক্ষণ

আপনি হয়তো লক্ষ্য করবেন:

- আপনার শিশুর চোষার হারে একটি পরিবর্তন, দ্রুত চোষা থেকে ছন্দবদ্ধভাবে চোষা এবং গেলা, প্রতি সেকেন্ডে প্রায় একবার চোষা
- আপনার স্তনে একটি শিরশিরানি বা ছুঁচ ফোটার মতো অনুভূতি
- স্তনে হঠাৎ করে ভরা-ভরা অনুভব করা
- যে অন্য স্তন থেকে দুধ চুইয়ে পড়ছে
- যে আপনি তৃষ্ণার্ত হয়ে উঠেছেন

বুকের দুধ খাওয়ানোতে ব্যথা হওয়া উচিত নয়।

ব্যথা হল একটি লক্ষণ যে আপনার শিশুর ঠিকমতো ল্যাচিং হয়নি। যদি আপনার শিশু শুধুমাত্র স্তনবৃত্ত চোষে, তাহলে আপনার কড়ে আঙ্গুলটি তাদের মুখের কোণে আলতো করে রেখে চুষতে থাকাটা আটকে দিন। তাদেরকে স্তনবৃত্ত থেকে সরিয়ে নিন, এবং তাদের স্তনের উপরে এমন ভাবে রাখার চেষ্টা করুন যাতে তারা যতটা বেশি সম্ভব অ্যারিওলাতে ল্যাচ করতে পারে। আপনি পার্থক্য লক্ষ্য করবেন।



বুকের দুধ খাওয়ানো

- আপনার শিশুকে যখনই তার খিদে পাবে বুকের দুধ খাওয়ান। 24-ঘন্টা সময়ের মধ্যে, একজন সুস্থ নবজাতক প্রায়শই কমপক্ষে দশ থেকে বারো বার খাবে। আপনার শিশু খাওয়ার জন্য কান্নাকাটি না করা পর্যন্ত অপেক্ষা করবেন না — এটি খিদে পাওয়ার একটি খুব দেরী হয়ে যাওয়ার পরের লক্ষণ। খাওয়ানোর ইঙ্গিত — তারা যে ক্ষুধার্ত তার প্রাথমিক লক্ষণ — যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:
 - তাদের হাত চোষা
 - তাদের ঠোঁটে আঘাত করা
 - তাদের মুখ নাড়াচাড়া করা
 - ঘুমানোর সময় তাদের চোখ নাড়াচাড়া করা
 - এক বা দুই ঘন্টা গভীর ঘুমের পর ঘুমা পাতলা হওয়া
- আপনি প্রতিটি খাওয়ানোর সময় একটি স্থন বা উভয় স্থনই দিতে পারেন। যদি আপনার শিশু দ্বিতীয় স্থন থেকে অল্প সময়ের জন্য দুধ খায় তাহলে চিন্তা করবেন না।
- আপনি যদি একবার খাওয়ানোর সময় ডান স্থন দিয়ে শুরু করেন তবে পরের বার বাম স্থন দিয়ে শুরু করুন। যদি আপনি মনে করতে না পারেন যে আপনি শেষবার কোন দিক থেকে দুধ খাইয়েছিলেন, তাহলে আপনার মনে রাখার জন্য আপনার ব্রাতে একটি সেফটি পিন লাগিয়ে রাখুন, বা অনুভব করুন কোন স্থনটি ভরা মনে হচ্ছে। কিছু মহিলা যারা স্থন্যপান করছেন তারা মনে রাখার জন্য এক হাত থেকে অন্য হাতে একটি আংটি বদল করে নেন।
- আপনার শিশুকে ততক্ষণ বুকের দুধ খাওয়ান যতক্ষণ না তারা সন্তুষ্ট হয়, — সাধারণত প্রতিটি স্থনে প্রায় 10 থেকে 20 মিনিট করে। তাদের সন্তুষ্ট হওয়ার লক্ষণগুলির জন্য নজর রাখুন: শিশুর হাত এবং শরীর রিল্যাক্স হয়ে যায়, তারা স্থনবৃত্ত থেকে মুখ সরিয়ে নেয় বা ঘুমিয়ে পড়ে।
- যদি আপনার শিশুকে স্থন্যপান করানো শেষ হয়ে যায় কিন্তু সে তখনও ল্যাচ করে থাকে, তাহলে চুষতে থাকা ছড়ানোর জন্য আপনার কড়ে আঙুলের ডগাটি আলতো করে তাদের মুখের কোণে রাখুন এবং তাদের স্থন থেকে সরিয়ে নিন।

আপনার শিশু যে পর্যাপ্ত দুধ পাচ্ছে তার লক্ষণ

- প্রথম কয়েক দিনে, যে সকল শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো হয় তাদের এক থেকে দুটি ভেজা ডায়াপার এবং এক থেকে দুটি নোংরা ডায়াপার হবে।
- দুই বা তিন দিন থেকে শুরু করে, বুকের দুধ খাওয়ানো শিশুর প্রতি 24 ঘন্টায় পাঁচ বা তার বেশি ভেজা বা নোংরা ডায়াপার হবে।
- প্রথম চার মাসে বেশিরভাগ শিশুর প্রতি সপ্তাহে 4 থেকে 7 আউন্স এবং প্রতি মাসে প্রায় 1 পাউন্ড ওজন বৃদ্ধি পায়।

অন্যান্য সহায়ক পরামর্শসমূহ

- শিশুকে স্তনের কাছে আনুন, স্তন শিশুর কাছে নয়। বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় ঝুঁকে থাকা পিঠে ব্যথার কারণ হতে পারে।
- প্রায়শই স্বকের সাথে স্বক লাগিয়ে আপনার শিশুর সংস্পর্শে থাকুন — কিন্তু শুধুমাত্র তখনই যখন আপনি জেগে থাকবেন এবং তাদের নিরাপদে ধরে রাখতে সক্ষম হবেন। স্বকের সাথে স্বক লাগিয়ে সংস্পর্শে থাকার ক্ষেত্রে, আপনার শিশু শুধুমাত্র একটি ডায়াপার পরে থাকে এবং আপনার উন্মুক্ত বুকে সঁটে থাকে। আপনি আপনার এবং আপনার শিশুর উপর একটি কম্বল নিতে পারেন। (স্বকের সাথে স্বক লাগিয়ে সংস্পর্শে থাকলে শিশুরা ভালভাবে বুকের দুধ পান করে, তারা শান্ত হয় এবং কম কাঁদে।)
- আপনার দুধের সরবরাহ বাড়াতে প্রায়শই বুকের দুধ খাওয়ান।
- নিজের যত্ন নিন। পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিন, প্রচুর তরল পান করুন, স্বাস্থ্যকর খাবার খান এবং আপনার জন্ম দেওয়ার পূর্বের ভিটামিনগুলি চালিয়ে যাওয়া বা অন্য কোনও মাল্টিভিটামিন গ্রহণের বিষয়ে একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।
- যদি আপনি আপনার বুকের দুধ বার করেন বা পাম্প করেন (পৃষ্ঠা 19 দেখুন), তাহলে আপনার শিশুকে বোতল দিয়ে খাওয়ানোর আগে আপনার শিশুর বয়স প্রায় 1 মাস না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করাই ভাল।
- আপনার স্তন্যপান করানোর একটি ভালো রুটিন না হওয়া পর্যন্ত প্যাসিফায়ার ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন।



আরামদায়ক হওয়া: স্তন্যপান করানোর জনপ্রিয় পজিশন

আপনার জন্য কোনটি সব চেয়ে ভাল কাজ করে তা দেখতে স্তন্যপান করানোর বিভিন্ন পজিশন চেষ্টা করুন। স্তন্যপান করানোর সাফল্যের জন্য স্তনের উপর একটি ভাল ল্যাচ এবং একটি আরামদায়ক পজিশন গুরুত্বপূর্ণ।

ক্র্যাডল বা কডল হোল্ড

এই পজিশনটি অন্য লোকেদের নজর এড়িয়ে বুকের দুধ খাওয়ানোকে সহজ করে তোলে।

1. একটি আরামদায়ক চেয়ারে সোজা হয়ে বসুন।
2. তাদের পেট আপনার সাথে লাগিয়ে এবং তাদের মাথা আপনার হাতের খাঁজে রেখে, আপনার শিশুকে তাদের পাশ ফিরিয়ে শুইয়ে দিন।
3. তাদের ঘাড়, মেরুদণ্ড এবং নিম্নদেশকে সাপোর্ট দেওয়ার জন্য আপনার বাহু এবং হাত তাদের পিঠে রাখুন।
4. তাদের আপনার স্তনের কাছে আনুন। সামনে ঝুকবেন না, কারণ এটি পিঠে ব্যথা সৃষ্টি করতে পারে।
5. আপনি শিশুর নীচে একটি নার্সিং বালিশ রাখতে চাইতে পারেন যাতে তারা আপনার স্তনের কাছাকাছি থাকে।



ফুটবল হোল্ড

যদি আপনার স্তন বড় হয়ে থাকে বা আপনার শিশু ঘুমিয়ে থাকে, তাহলে সিজারিয়ান সেকশন (সি-সেকশন)-এর পরে ব্যবহার করার জন্য এই হোল্ডটি ভাল।

1. আপনার কনুই ভাঁজ করে আপনার হাতের নিচ দিয়ে, আপনার শিশুকে আপনার পাশে সাঁটিয়ে শুয়ে দিন।
2. আপনার খোলা হাত দিয়ে, আপনার শিশুর মাথাকে সাপোর্ট দিন এবং তাদেরকে আপনার স্তনের দিকে মুখ করে এমনভাবে শোয়ান যেন তাদের নাক আপনার স্তনবৃত্তের দিকে থাকে এবং তাদের পা আপনার পিঠের দিকে থাকে।
3. আপনার শিশুর পিঠ, ঘাড় এবং কাঁধকে নীচ থেকে সাপোর্ট করার জন্য আপনার বাহু ব্যবহার করুন।
4. আরামের জন্য, আপনার শিশুর নীচে আপনার কোলে একটি বালিশ রাখুন।
5. যদি প্রয়োজন হয়, আপনার অন্য হাত দিয়ে আপনার স্তনকে সাপোর্ট দিন।



পাশে-শোয়ানো পজিশন

যদি আপনার একটি সি-সেকশন হয়ে থাকে আপনার জন্য উর্থে বসা অস্বস্তিকর হয় বা আপনি যদি, বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় বিশ্রাম নিতে চান, তাহলে এই পজিশনটি একটি বিকল্প। কিন্তু মনে রাখবেন যে আপনার শিশুকে খাওয়ানোর পর তাকে সাথে নিয়ে ঘুমিয়ে পড়বেন না; তাদেরকে তাদের ফ্রিব বা বেসিনেটে রাখুন।

1. আপনার শিশুকে আপনার দিকে মুখ করিয়ে শুয়ে পড়ুন।
2. আপনার মুক্ত বাহু দিয়ে তাদের শরীর এবং আপনার হাত দিয়ে তাদের মাথাকে সাপোর্ট দিন।
3. আপনার শিশুকে কাছে টেনে নিন এবং তাদের মুখ স্থনের দিকে নিয়ে যান।
4. একবার আপনার শিশুর ল্যাচ হয়ে গেলে, আপনার নিজের মাথাকে সাপোর্ট করার জন্য নীচের বাহুটি এবং আপনার শিশুকে সাপোর্ট করার জন্য আপনার উপরের হাত এবং বাহুটি ব্যবহার করুন।



ক্রস-ক্র্যাডেল হোল্ড

এই হোল্ডটি ল্যাচিং করতে সমস্যা থাকা, ছোট শিশু, সময়ের পূর্বেই জন্ম নেওয়া শিশু (প্রিমিস) এবং কার্যকরী চাহিদা সম্পন্ন শিশুদের জন্য ভাল কাজ করে।

1. একটি আরামদায়ক চেয়ারে সোজা হয়ে বসুন।
2. আপনার শিশুকে যে বুকের দুধ খাওয়াবেন তার উল্টো দিকের বাহু দিয়ে ধরুন। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনি আপনার বাম স্থন থেকে দুধ খাওয়ান, তাহলে আপনার শিশুকে ধরে রাখতে আপনার ডান হাত এবং বাহু ব্যবহার করুন।
3. আপনার শিশুর বুক এবং পেট সরাসরি আপনার মুখোমুখি হওয়া উচিত।
4. আপনার শিশুকে যে হাতটি দিয়ে ধরে আছেন সেটি ব্যবহার করে আপনার হাতের তালু তাদের পিঠে রাখুন, কানের পিছনে আপনার বুড়ো আঙুল দিয়ে তাদের মাথাকে সাপোর্ট দিন এবং অন্যান্য আঙ্গুলগুলি দিয়ে তাদের গালকে সাপোর্ট দিন। তাদের মাথা আপনার স্থনে ঠেলে দেবেন না।



প্রশ্ন ও উত্তর

আমি বুকের দুধ পান না করলে আমার শিশুর কী কী ঝুঁকি রয়েছে?

যে সমস্ত শিশুকে ফর্মুলা খাওয়ানো হয় তাদের শুধুমাত্র বুকের দুধ পান করানো শিশুদের তুলনায় কানের সংক্রমণ, SIDS, হাঁপানি এবং ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বেশি থাকে।

কত সপ্তাহ বা মাস ধরে আমার বুকের দুধ পান করানো বা বুকের দুধ দেওয়া উচিত?

স্তন্যপান করানোর জন্য যতোটা সময় দেওয়া যায় তা আপনার শিশুর জন্য ভাল — সময় যত বেশি হবে, ততই ভাল। বিশেষজ্ঞরা সুপারিশ করেন যে শিশুর বয়স প্রায় ছয় মাস না হওয়া পর্যন্ত আপনি শুধুমাত্র বুকের দুধই দেবেন এবং কোনও ফর্মুলা, পানি, অন্যান্য তরল বা খাবার দেবেন না। তারপরে আপনি বেবি ফুড যোগ করুন এবং সাথে আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে থাকুন, অথবা তাদের ফর্মুলা বা উভয়ই দিন।

অন্যান্য খাবার এবং তরল শুরু করার পরে, যতক্ষণ পর্যন্ত আপনি এবং আপনার শিশু সুবিধাজনক বোধ করছেন, দুই বছর বা তার বেশি সময় পর্যন্ত বিশেষজ্ঞরা স্তন্যপান করানো চালিয়ে যাওয়ার পরামর্শ দেন।

আমি কি পর্যাপ্ত দুধ উৎপাদন করতে পারি? যদি আমার স্তন ছোট হয় তাহলে কী হবে?

প্রায় প্রতিটি মহিলা যারা বুকের দুধ পান করতে পারেন — তাদের স্তন যতই ছোট বা বড় হোক না কেন — তাদের শিশুর জন্য যথেষ্ট দুধ তৈরি করতে পারে। দুধ পাওয়ার জন্য, আপনার শিশুকে ভালভাবে ল্যাচ করাতে হবে এবং ঘন ঘন বুকের দুধ খাওয়াতে হবে।

প্রতিবার খাওয়ানোর সময়, আমার শিশুকে কতক্ষণ করে স্তনে ধরে রাখা উচিত?

আপনার শিশুকে ততক্ষণ বুকের দুধ খাওয়ান যতক্ষণ না তারা সন্তুষ্ট হয়, প্রায়শই প্রতিটি স্তনে প্রায় দশ থেকে বারো মিনিট করে। যদি মনে হয় যে আপনার শিশুটি খুব বেশি সময় ধরে বুকের দুধ খাচ্ছে বা যথেষ্ট দীর্ঘ সময় ধরে খাচ্ছে না, তাহলে একজন দুগ্ধদান-সংক্রান্ত পরামর্শদাতার বা স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

আমার শিশু পর্যাপ্ত খাবার পাচ্ছে কিনা আমি তা কীভাবে বুঝব?

আপনার শিশু সন্তুষ্ট হলে আপনাকে জানাবে। প্রায়শই, যখন একটি শিশু সন্তুষ্ট হয়ে যায়, তাদের হাত এবং শরীর রিল্যাক্স হয়ে যায়, তারা স্তনবৃত্ত থেকে তাদের মুখ সরিয়ে ফেলবে বা তারা ঘুমিয়ে পড়বে।

আপনার শিশু যে পর্যাপ্ত দুধ পাচ্ছে তার অন্যান্য লক্ষণ রয়েছে। তাদের ওজন বাড়বে, যেমনটি আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী আপনাকে বলতে পারবে। এছাড়াও, প্রতিদিন তাদের প্রস্রাবের পরিমাণ ও কতবার তারা তা করছে এবং মলত্যাগের বাহ্য-অবস্থা আপনাকে বুঝতে সাহায্য করতে পারে যে তারা ভালভাবে বুকের দুধ খাচ্ছে। নিম্নলিখিত সারণীটি আপনাকে গাইড করবে:

দিন বয়সী	ভেজা ডায়্যাপারের সংখ্যা	নোংরা ডায়্যাপারের সংখ্যা	মলের বাহ্য-অবস্থা
এক	এক	এক	কালো/চটচটে
দুই	দুই	দুই	কালো/চটচটে
তিন	তিন	তিন	সবুজাভ
চার	চার	তিন বা তার বেশি	সবুজাভ
পাঁচ	পাঁচ	তিন বা তার বেশি	সবুজাভ থেকে হলুদ দানাদার
ছয় এবং তার উপরে	ছয় বা তার বেশি	ছয় বা তার বেশি	হলুদ দানাদার

আপনার শিশুর বেড়ে ওঠার সাথে সাথে তাদের পেটও বড় হয়। বিভিন্ন বয়সে আপনার শিশুর পেটে যে পরিমাণ দুধ ধারণ করতে পারে তা এখানে দেওয়া হল:

এক দিন বয়সী:	$\frac{1}{4}$ থেকে 1 আউন্স (5 থেকে 7 মিলিলিটার [মিলিলি]) প্রতিবারের খাওয়ানোতে = 1 থেকে $1\frac{1}{2}$ চা-চামচ
তিন দিন বয়সী:	$\frac{3}{4}$ থেকে 1 আউন্স (22 থেকে 27 মিলিলি) প্রতিবারের খাওয়ানোতে = $4\frac{1}{2}$ থেকে $5\frac{1}{2}$ চা-চামচ
দশ দিন বয়সী:	2 থেকে $2\frac{3}{4}$ আউন্স (69 থেকে 81 মিলিলি) প্রতিবারের খাওয়ানোতে = 13 থেকে 16 চা-চামচ

বুকের দুধ কি ফর্মুলার মতো?

ঠিক একইরকম নয়। বুকের দুধ হোক বা ফর্মুলা, আপনার শিশুকে খাওয়ানোই হল সব চেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়, কিন্তু আপনি যদি বুকের দুধ পান করাতে সক্ষম হন, তাহলে আপনার শিশুর বেড়ে ওঠার সাথে সাথে বুকের দুধ পরিবর্তিত হয় এবং রোগ থেকে আরও সুরক্ষা দেয়। বুকের দুধ আপনার শিশুর হাঁপানি, কিছু ধরনের ক্যান্সার, ডায়্যাবেটিস এবং SIDS হওয়ার সম্ভাবনা কম করে।

আমি বুকের দুধ পান করানোর সময়, আমার খাওয়ার ধরন কি আমাকে পরিবর্তন করতে হবে?

না। ভালো বুকের দুধ তৈরি করার জন্য আপনাকে আলাদাভাবে খাবার খাওয়ার দরকার নেই। স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া আপনার জন্য সবসময়ই ভালো, কিন্তু আপনার ডায়েট উত্তম না হলেও আপনার বুকের দুধই আপনার শিশুর জন্য সেরা জিনিস।

আমি কি জনসমক্ষে বুকের দুধ পান করাতে পারি?

হ্যাঁ। New York City Civil Rights Law (নিউ ইয়র্ক সিটির নাগরিক অধিকার আইন)-এর ধারা 79-e আপনাকে যেকোনো সর্বজনীন স্থানে আপনার শিশুকে বুকের দুধ পান করানোর অধিকার দেয়, এমনকি স্তনবৃত্ত দেখা গেলেও। আপনি যদি আপনার স্তন জনসমক্ষে দেখাতে না চান, তাহলে ক্রেডল হোল্ড (পৃষ্ঠা 10 দেখুন) ব্যবহার করার চেষ্টা করুন অথবা আপনার স্তন ঢেকে রাখার জন্য আপনার কাঁধে একটি শাল বা রিসিভিং ব্ল্যাঙ্কেট রাখুন। আপনি যদি জনসমক্ষে বুকের দুধ খাওয়াতে পছন্দ না করেন, তাহলে আপনি আপনার দুধ বের করে নিতে পারেন (পৃষ্ঠা 19 দেখুন) এবং যখন আপনি বাইরে যাবেন তখন আপনার শিশুকে খাওয়ানোর জন্য এটি আপনার সাথে একটি বোতলে করে নিয়ে যেতে পারেন।

স্তন্যপান করলে কি তা আমার স্তন নষ্ট করে দেবে?

না। গর্ভাবস্থায় স্তনের আকার পরিবর্তিত হলেও, স্তন্যপান করানো শেষ হওয়ার পরে তারা সাধারণত তাদের আসল চেহারা ফিরে আসে। আপনার বয়স বাড়ার সাথে সাথে আপনার স্তনগুলি তাদের আকৃতি হারাতে পারে, কিন্তু স্তন্যপান করানো এটিকে আরো খারাপ করে না। একটি ভাল ফিটিং-এর এবং সাপোর্টিভ ব্রা পরলে তা আপনাকে আরও আরামদায়ক বোধ করতে সাহায্য করতে পারে, বিশেষ করে যখন আপনি গর্ভবতী বা স্তন্যপান করছেন।

স্তন্যপান করানোর সময় আমি কি গর্ভবতী হতে পারি?

হ্যাঁ। আপনি স্তন্যপান করানোর সময়েও গর্ভবতী হয়ে পড়তে পারেন। গর্ভাবস্থা প্রতিরোধ করতে, একটি নিরাপদ এবং কার্যকর গর্ভনিরোধক পদ্ধতি ব্যবহার করুন। আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন, **311** নম্বরে কল করুন অথবা nyc.gov/health-এ যান এবং **"Breastfeeding and Birth Control"** (স্তন্যপান করানো এবং গর্ভনিরোধক) পোস্টার অনুসন্ধান করুন।

স্তন্যপান করানোর সময় আমি কি যৌন-সহবাস করতে পারি?

হ্যাঁ। কিন্তু মনে রাখবেন যে বেশিরভাগ স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীরা পরামর্শ দিয়ে থাকেন যে আপনি সন্তানের জন্মের প্রায় ছয় সপ্তাহ পরে আপনার প্রসবোত্তর চেক-আপ পর্যন্ত যৌন-সহবাস (যোনিপথে বা পায়ুপথে) করার জন্য অপেক্ষা করুন। অনেক সময় যৌন-সহবাসের সময় স্তন থেকে দুধ চুইয়ে পড়ে; এটি সাধারণ ব্যাপার এবং চিন্তার কিছু নেই। এছাড়াও, কিছু মানুষ শিশু হওয়ার পর কিছু সময়ের জন্য যৌন-সহবাসের প্রতি কম আগ্রহী থাকতে পারেন।

বিশেষ পরিস্থিতি

যমজ বা ট্রিপলেট

আপনি যমজ বা ট্রিপলেটদের বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য যথেষ্ট দুধ তৈরি করতে পারেন। এছাড়াও আপনি বুকের দুধ বের করে নিতে পারেন (পৃষ্ঠা 19 দেখুন) এবং আপনার যমজ এবং ট্রিপলেটদের তা খাওয়াতে পারেন, বিশেষ করে যদি তারা হাসপাতালে ভর্তি থাকে। আপনার শিশুরা ভালোভাবে খাচ্ছে এবং পর্যাপ্ত পরিমাণে পাচ্ছে কিনা তা নিশ্চিত করতে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

সময়ের পূর্বেই জন্ম নেওয়া বা অসুস্থ শিশু

বুকের দুধ সময়ের পূর্বেই জন্ম নেওয়া এবং অসুস্থ শিশুদের জন্য তাদের বেড়ে উঠতে সাহায্য করে এবং সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে, বিশেষ সুবিধা প্রদান করে। যদি আপনার শিশু সাথেসাথেই বুকের দুধ পান করতে সক্ষম না হয়, তাহলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার স্তন পাম্প করা শুরু করা উচিত। এটি আপনার দুধকে নিঃসৃত হতে সাহায্য করবে। আপনার শিশু মুখ দিয়ে খাওয়ার জন্য প্রস্তুত না হওয়া পর্যন্ত আপনি আপনার দুধ বের করে নিতে পারেন এবং হিমায়িত করে রাখতে পারেন। আপনার হাসপাতালের দুধদান-সংক্রান্ত পরামর্শদাতা যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনাকে শুরু করতে সাহায্য করতে পারেন।

গ্যাল্যাক্টোসেমিয়ায় আক্রান্ত শিশু

যদি আপনার শিশুর গ্যাল্যাক্টোসেমিয়া নামক একটি বিরল রোগাবস্থা থাকে তাহলে তারা বুকের দুধ হজম করতে পারে না। পরামর্শের জন্য আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

কার্যকরী চাহিদা সম্পন্ন শিশু

কার্যকরী চাহিদা সম্পন্ন বা জন্মগত অক্ষমতা থাকা শিশুরা মায়ের দুধ থেকে উপকৃত হতে পারে। এমন ভাববেন না যে তাদের একটি কার্যকরী চাহিদা রয়েছে বলে আপনি আপনার শিশুকে বুকের দুধ পান করাতে পারবেন না। আপনার শিশুর শিশু বিশেষজ্ঞ এবং একজন দুধদান-সংক্রান্ত পরামর্শদাতা আপনাকে বুকের দুধ খাওয়ানোর বা বুকের দুধ পান করানোর সর্বোত্তম উপায় খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারেন।



আপনি ভালো বোধ না করলে

বেশিরভাগ অসুস্থতার সময়, যেমন সর্দি, ফ্লু এবং অন্যান্য সংক্রমণের সময়, বুকের দুধ পান করানো চালিয়ে যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ কারণ স্তন্যপান করানো আপনার শিশুকে সংক্রমণ থেকে রক্ষা করার জন্য অ্যান্টিবডি প্রদান করে। আপনার অসুস্থতা আপনার শিশুর ক্ষতি করতে পারে ভেবে আপনি যদি চিন্তিত হন, তাহলে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন, বিশেষ করে যদি আপনাকে হাসপাতালে যেতে হয় সেক্ষেত্রে। বেশীরভাগ ক্ষেত্রে, আপনি সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর অনুমোদন নিয়ে আপনি আপনার দুধ পাম্প কর নিতে পারেন এবং পরিবারের একজন সদস্য আপনার শিশুকে এটি দিতে পারেন। খুব কম পরিস্থিতি রয়েছে যেখানে মহিলাদের বুকের দুধ খাওয়ানো এড়িয়ে যাওয়া উচিত (উদাহরণস্বরূপ, যাদের এইচআইভি আছে তাদের বুকের দুধ পান করানো **উচিত নয়**)।

ওষুধপত্র

বেশিরভাগ প্রেসক্রিপশনের এবং ওভার দ্য কাউন্টার ওষুধগুলি স্তন্যপান করানোর সময় গ্রহণ করা নিরাপদ। যদিও, কিছু ওষুধ রয়েছে (কিছু গর্ভনিরোধক পিল এবং ভেষজ প্রতিকার সহ) যেগুলিকে যারা স্তন্যপান করাচ্ছেন তাদের ব্যবহার করা উচিত নয়। স্তন্যপান করানোর সময় সেগুলি নিরাপদ কিনা তা নিশ্চিত করার জন্য আপনি যে কোনও ওষুধপত্র গ্রহণ করলে সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

ধূমপান

যারা ধূমপান করেন তারা তা স্নেহেও বুকের দুধ পান করতে পারেন। অবশ্যই, এটি আরো ভালো হয় যদি আপনি ধূমপান না করেন, **কিন্তু**, আপনি যদি ধূমপান করা চালিয়ে যান, তাহলেও ফর্মুলা-খাওয়ানোর চেয়ে বুকের দুধ পান করানো বেশি ভাল। আপনি বুকের দুধ পান করান বা ফর্মুলাই খাওয়ান না কেন, আপনার শিশুর সাথে একই ঘরে আপনার ধূমপান করা উচিত নয়। পরোক্ষ ধোঁয়া শিশুদের জন্য ক্ষতিকর এবং এটি SIDS ও হাঁপানির ঝুঁকি বাড়াতে পারে। আপনার যদি সাহায্যের প্রয়োজন হয় বা একটি স্থানীয় ধূমপান ত্যাগ করার প্রোগ্রাম খুঁজতে চান, তাহলে nyc.gov/nycquits-এ যান বা **311** নম্বরে কল করুন।

মদ এবং গাঁজা

আপনার বুকের দুধ খাওয়ানোর সময়, মদ পান না করাই ভালো। মাঝে মাঝে, একটি পানীয় ঠিক আছে, কিন্তু বুকের দুধ খাওয়ানোর ঠিক আগে পান না করে **বুকের দুধ খাওয়ানোর ঠিক পরেই** তা পান করুন। এছাড়াও, গর্ভবতী অবস্থায় আপনার গাঁজা (মারিজুয়ানা) ব্যবহার করা এড়িয়ে চলা উচিত।

অবৈধ মাদক দ্রব্য

অবৈধ মাদক দ্রব্য — যেমন ক্র্যাক, কোকেন, হেরোইন এবং এক্সস্ট্যান্সি — মা-বাবা এবং শিশুর ক্ষতি করতে পারে। এগুলি বুকের দুধের মধ্য চলে যেতে পারে, তাই আপনি যদি বুকের দুধ খাওয়ান তাহলে কোনও অবৈধ মাদক দ্রব্য ব্যবহার করবেন না। ড্রাগ বা মদ ব্যবহারের সমস্যায় সহায়তার জন্য, একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন বা **311** নম্বরে কল করুন।

সমস্যাগুলি কাটিয়ে ওঠা

একটু ধৈর্যের সাথে, প্রায় যেকোনও স্থন্যপান করানো সংক্রান্ত সমস্যার সমাধান করা যেতে পারে। এখানে কয়েকটি সাধারণ সমস্যা এবং সমাধান দেওয়া রয়েছে:

যন্ত্রণাদায়ক স্থনবৃত্ত

যদি আপনার শিশুর ঠিকমতো ল্যাচিং না হয়, তাহলে শুরুতে আপনার স্থনবৃত্তে যন্ত্রণা হতে পারে। সন্তান জন্ম দেওয়ার পর, আপনার শিশুকে ল্যাচ করানোর জন্য সহায়তা পেতে একজন নার্স বা দুগ্ধদান-সংক্রান্ত পরামর্শদাতাকে বলুন। এটি এই বিষয়েও সাহায্য করে:

- নিশ্চিত করুন যে আপনার শিশু তার মুখে যতটা সম্ভব অ্যারিওলা ঢুকিয়ে নিচ্ছে।
- স্বল্প সময়ের জন্য আরও ঘন ঘন বুকের দুধ খাওয়ান।
- আগে কম যন্ত্রণাদায়ক দিকে দুধ খাওয়ান।
- খাওয়ানোর পরে আপনার স্থনবৃত্তকে বুকের দুধ দিয়ে প্রলেপ দিন এবং হাওয়ায় শুকাতে দিন।

ফুলে শক্ত হয়ে ওঠা স্থন

আপনার দুধ আসার সময় আপনার স্থন ফুলে যেতে পারে, বিশেষ করে জন্ম দেওয়ার পর প্রথম তিন থেকে পাঁচ দিনের মধ্যে। মনে হতে পারে আপনার স্থন খুব বেশি ভরে রয়েছে। এটাকে বলা হয় এনগর্জমেন্ট, এবং আপনার শরীর দুধ তৈরির অভ্যাস করে ফেললে এটি চলে যায়। এর মার্কের সময়ে:

- আপনি বুকের দুধ খাওয়ানোর আগে স্নান করুন বা আপনার স্থনে উষ্ণ, ভেজা ওয়াশক্লথ লাগান এবং পরে ঠান্ডা সেক (যেমন একটি বরফের প্যাক বা তোয়ালে মোড়ানো মটরের হিমায়িত ব্যাগ) দিন।
- যদি আপনার শিশুর ল্যাচিং করতে খুব কষ্ট হয়, তাহলে অস্বস্তি দূর করতে এবং ফোলাভাব কমাতে স্থন থেকে দেওয়ার আগে কিছুটা দুধ বের করে দিন।
- প্রায়শই বুকের দুধ খাওয়ান (24 ঘন্টার মধ্যে দশ থেকে বারো বার), প্রতিটি খাওয়ানোর সময় উভয় স্থন থেকে দিন।

অবরুদ্ধ দুধের নালী

স্থনে একটি বেদনাদায়ক লাল এলাকা বা পিণ্ডের অর্থ দুধের নালী বন্ধ থাকার। যা করতে হবে তা এখানে রইল:

- নিশ্চিত করুন যে আপনার ব্রা সঠিকভাবে ফিট করে এবং খুব টাইট না। এছাড়াও, ঘুমানোর এমন পজিশনগুলি এড়িয়ে চলুন যা আপনার স্থনে চাপ দেয়।
- ঘন ঘন বুকের দুধ পান করান, প্রথমেই যন্ত্রণাপূর্ণ দিক থেকে। এটি নালীটি দ্রুত খুলতে সহায়তা করবে।

- প্রচুর পরিমাণে তরল পান করুন এবং প্রচুর বিশ্রাম নিন।
- স্নান করুন এবং যন্ত্রণাপূর্ণ স্তনে উষ্ণ, ভেজা সেক দিন।
- এলাকাটি আলতো করে ম্যাসাজ করুন।
- যদি এক বা দুই দিনের মধ্যে পিণ্ডটি দূর না হয়, তাহলে একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে দেখান।

স্তনের সংক্রমণ (মাস্টাইটিস)

আপনি যদি স্তনে একটি পিণ্ডের মতো, বেদনাদায়ক লাল অংশ এবং কাঁপুনি, ব্যথা এবং জ্বর (প্রায় ফুর মতো) অনুভব করেন, তাহলে আপনার স্তনে সংক্রমণ হতে পারে।

যা করতে হবে তা এখানে রইল:

- আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে কল করুন। আপনার একটি অ্যান্টিবায়োটিকের প্রয়োজন হতে পারে; আপনার সেবা প্রদানকারী এমন একটি নির্বাচন করে দেবেন যেটি স্তন্যপান করানোর সময় নেওয়া নিরাপদ।
- একটি অবরুদ্ধ দুধের নালীর জন্য (উপরে) ধাপগুলি অনুসরণ করুন।
- বুকের দুধ পান করানো চালিয়ে যান।



দুধ বের করা

আপনি যদি স্তন্যপান করানোর সময় কাজের জায়গায় বা স্কুলে ফিরে যাওয়ার পরিকল্পনা করেন, তাহলে আপনাকে আপনার বুকের দুধ বের করে নিতে করতে হবে যাতে আপনি দূরে থাকাকালীন আপনার শিশুর পরিচর্যাকারীর জন্য সরবরাহ পাওয়া যায়। দুধ বের করাতে কিছু অনুশীলন লাগে; আপনাকে সাহায্য করার জন্য একজন দুগ্ধদান-সংক্রান্ত পরামর্শদাতা বা আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে বলুন।

দুধ বের করার দুটি উপায় রয়েছে: আপনার হাত দিয়ে এবং একটি পাম্প দিয়ে।

হাত দিয়ে টিপে দুধ বের করা

হাত দিয়ে টিপে দুধ বের করার জন্য এই পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করুন:



1

সাবান ও পানি দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন।



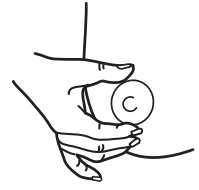
2

আপনার দুধ ধরার জন্য একটি পরিষ্কার পাত্র, যেমন একটি বাটি বা কাপ, প্রস্তুত রাখুন।



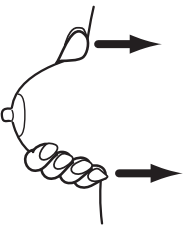
3

দুধ আরও সহজে নিঃসৃত করতে আপনার স্তন আলতোভাবে ম্যাসেজ করুন। আপনার স্তনের উপর থেকে স্তনবৃন্তের দিকে আলতো করে স্ট্রোক দিন।



4

স্তনে আঙ্গুল রাখার জন্য সি-হোল্ড ব্যবহার করুন।



5

আপনার হাতটি সোজা বুকে নিয়ে চাপুন।



6

টিস্যুগুলি আস্তে আস্তে চাপুন তারপর দুধ বার করতে আপনার আঙ্গুলগুলি ছেড়ে দিন।



7

আপনার আঙ্গুলগুলিকে স্তনের উপর অন্য জায়গায় ঘোরান এবং পুনরাবৃত্তি করুন।

দুধ বের করার জন্য একটি পাম্প ব্যবহার করা

দুধ বের করার জন্য সবচেয়ে দ্রুত উপায় হল একটি পাম্প ব্যবহার করা। কিছু হাসপাতাল, কমিউনিটি-ভিত্তিক সংস্থা এবং মহিলা, শিশু এবং ছোট শিশুদের জন্য বিশেষ সম্পূরক পুষ্টি প্রোগ্রাম (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC)-এর অফিসগুলি কম বা বিনা খরচে পাম্প অফার করে থাকে — আপনি এই উৎসগুলির মধ্যে একটির মাধ্যমে এমন একটি পেতে পারেন কিনা তা দেখতে জিজ্ঞাসা করুন। যদি তা না হয়, তাহলে আপনি কোথায় ভাড়া নিতে বা কিনতে পারেন তা জিজ্ঞাসা করুন। আপনার পরিকল্পনার সুবিধা সম্পর্কে জানতে আপনার স্বাস্থ্য বিমা কোম্পানির সাথে যোগাযোগ করুন। বেশিরভাগ স্বাস্থ্য বিমা পরিকল্পনাগুলিকে এখন পাম্প এবং সংশ্লিষ্ট জিনিসপত্র যেমন, বোতল, টিউবিং এবং ফ্ল্যাঞ্জের খরচ কভার করতে হবে। বিভিন্ন ধরনের পাম্প পাওয়া যায়, যার প্রত্যেকটির নিজ-নিজ সুবিধা রয়েছে। নীচের ছবি এবং বিবরণগুলি দেখুন:



ম্যানুয়াল রেস্ট পাম্প

- হাতের পাম্প যা আপনাকে একবারে একটি স্তন পাম্প করতে দেয়
- মাঝে মাঝে ব্যবহারের জন্য ভাল, যেমন দিনে একবার
- কম খরচ এবং সহজে বহন করা যায়
- পাম্পের গতি এবং চোষণের উপর সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ
- যদি আপনি বাড়িতে থাকেন বা পার্ট-টাইম কাজ করেন তাহলে এটি ভাল পছন্দ



সিঙ্গেল ইলেকট্রিক রেস্ট পাম্প

- বিদ্যুৎ-চালিত পাম্প (ব্যাটারি বা পাওয়ার আউটলেট) যা আপনাকে একবারে একটি স্তন পাম্প করতে দেয়
- একটি ম্যানুয়াল পাম্পের চেয়ে দ্রুত এবং আরও দক্ষ
- মাঝে মাঝে ব্যবহারের জন্য ভাল
- ঘন ঘন দৈনিক পাম্পিং-এর জন্য সুপারিশ

করা হয় না

ডাবল ইলেকট্রিক রেস্ট পাম্প

- যদি আপনি প্রতিদিন, দিনে অনেকবার পাম্প করেন, তাহলে এটি ভাল পছন্দ
- দুধ সরবরাহ বাড়াতে সাহায্য করতে পারে
- একই সময়ে উভয় স্তন পাম্প করে
- একটি সিঙ্গেল ইলেকট্রিক রেস্ট পাম্পের চেয়ে কম সময়ে দুধ বের করে



হসপিটাল-গ্রেড ইলেকট্রিক পাম্প

- আপনার যদি সময়ের পূর্বেই জন্ম নেওয়া শিশু, যমজ বা ট্রিপলেট থাকে তাহলে সুপারিশ করা হয়
- আপনার দুধ আসতে এবং আপনার সরবরাহ বাড়াতে সাহায্য করতে পারে
- প্রায়শই একটি হাসপাতাল, WIC কেন্দ্র বা দুগ্ধদান-সংক্রান্ত পরামর্শদাতার থেকে ভাড়া নেওয়া যেতে পারে



আপনি যদি কোনো ধরনের ব্রেস্ট পাম্প ব্যবহার করেন, তাহলে ব্যবহার এবং পরিষ্কারের জন্য নির্দেশাবলী অনুসরণ করতে ভুলবেন না। প্রস্তাবিত সময়ের তুলনায় দীর্ঘ সময় ধরে পাম্প করবেন না।

বের করা দুধ সংরক্ষণ করা

বের করা দুধ সংরক্ষণ এবং ব্যবহার করার জন্য এখানে কিছু পরামর্শ রইল:

- বুকের দুধ গ্লাস বা প্লাস্টিকের পাত্রে সংরক্ষণ করা উচিত। কিন্তু রিসাইক্লিং নম্বর 3, 6 বা 7 থাকা প্লাস্টিকের পাত্র, বা জীর্ণ দেখায় এমন পাত্রগুলি ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন (বুকের দুধে রাসায়নিক প্রবেশ করে যাওয়ার ঝুঁকি এড়াতে)।
- রেফ্রিজারেটর বা ফ্রিজারে বুকের দুধ সংরক্ষণ করা ভাল, তবে এটি ঘরের তাপমাত্রায় ছয় থেকে আট ঘন্টা বা বরফের প্যাক সহ একটি কুলার ব্যাগে 24 ঘন্টা পর্যন্ত রাখা যেতে পারে।
- দুই দিনের মধ্যে রেফ্রিজারেটরে রাখা দুধ ব্যবহার করে ফেলুন।
- দীর্ঘকালীন সঞ্চয়ের জন্য, যত তাড়াতাড়ি সম্ভব দুধ হিমায়িত করুন। এটি ফ্রিজারের পিছনের দিকে সংরক্ষণ করুন - সাধারণত ফ্রিজারের সব চেয়ে ঠান্ডা স্থানে।
- হিমায়িত দুধ তিন থেকে ছয় মাসের জন্য সংরক্ষণ করা যেতে পারে। প্রতিটি বুকের দুধের পাত্রে একটি তারিখ লিখে রাখুন এবং এটি হিমায়িত করার ক্রমে ব্যবহার করুন।
- হিমায়িত দুধ দ্রুত গরম, চলমান পানির নিচে বা ধীরে ধীরে রেফ্রিজারেটরে গলিয়ে নিন। একবার গলানো হয়ে গেলে, 24 ঘন্টার মধ্যে ব্যবহার করে ফেলুন বা ফেলে দিন।
- চুলায় বা মাইক্রোওয়েভে কখনই বুকের দুধ গরম করবেন না।

কাজের জায়গায় বা স্কুলে ফিরে আসা

বুকের দুধ পান করানো অনেক মহিলাই বাড়ির বাইরে কাজ করে বা স্কুলে যায়। আপনি ফিরে আসার আগে, আপনার নিয়োগকর্তা বা স্কুলকে জানান যে আপনি দিনের বেলা আপনার দুধ বের করে (পাম্প) রাখতে চান। New York State Labor Law (নিউ ইয়র্ক স্টেটের শ্রম আইন)-এর অনুচ্ছেদ 7, ধারা 206-c, বুকের দুধ বের করার জন্য দুধ খাওয়ানো মায়েদের অধিকার, নিয়োগকর্তাদের উৎসাহিত করে যে তারা যেন স্তন্যপান করাচ্ছেন এমন মহিলাদের তাদের শিশুর জন্মের পর তিন বছর পর্যন্ত তাদের দুধ বের করার জন্য সময় এবং স্থানের অনুমতি দেয়।

কাজে বা স্কুলে ফিরে যাওয়ার পরে স্তন্যপান করানো প্রথম দিকে কঠিন হতে পারে। অবস্থানান্তরগটিকে সহজ করতে সাহায্য করার জন্য এখানে কিছু পরামর্শ রইল:

- স্তন্যপান করানো মহিলাদের জন্য প্রদত্ত সুবিধাগুলি এবং সেগুলি অ্যাক্সেস করার জন্য আপনাকে কী পদক্ষেপ নিতে হবে সে সম্পর্কে জানতে জন্ম দেওয়ার আগে আপনার স্বাস্থ্য বীমা কোম্পানির সাথে যোগাযোগ করুন। অনেক স্বাস্থ্য বীমা পরিকল্পনা এখন কিছু ব্রেস্ট পাম্প এবং দুগ্ধদান-সংক্রান্ত পরামর্শদাতা পরিষেবার খরচ কভার করে। আপনি যদি WIC-এতে নথিভুক্ত হন, তাহলে আপনি আপনার WIC অফিসকেও জিজ্ঞাসা করতে পারেন যে তারা স্তন্যপান করাচ্ছেন এমন মহিলাদের জন্য কী সহায়তা প্রদান করে।
- সোমবারের পরিবর্তে সপ্তাহের মাঝামাঝি সময়ে কাজ বা স্কুলে ফিরে যাওয়ার কথা বিবেচনা করুন। এটি আপনাকে রুটিনটির সাথে সামঞ্জস্য করতে এবং মাত্র কয়েক দিন পরে আপনার শিশুর সাথে একসাথে থাকার সময় করে দেবে।
- কাজের জায়গা বা স্কুলে ফিরে যাওয়ার কয়েক সপ্তাহ আগেই একটি ব্রেস্ট পাম্প নির্বাচন করুন এবং খাওয়ানোর মধ্যে পাম্প করা শুরু করুন। আপনি কাজ বা স্কুলে ফিরে যাওয়া শুরু করার আগে পাম্প করা দুধ ফ্রিজারে সংরক্ষণ করুন যাতে আপনার শিশুকে খাওয়ানো যেতে পারে এমন প্রচুর পরিমাণে সঞ্চিত দুধ থাকে।
- আপনি কাজ বা স্কুলে রওনা হওয়ার ঠিক আগে এবং বাড়ি ফেরার পরপরই আপনার শিশুকে দুধ খাওয়ান।
- দিনের বেলা আপনার দুধ বের করে নিন এবং এটি একটি রেফ্রিজারেটর বা একটি বরফের প্যাক সহ একটি কুলার ব্যাগে রাখুন। বাড়িতে ফিরলে দুধ রেফ্রিজারেটরে রেখে দিন (পৃষ্ঠা 21 দেখুন)।
- যদি সম্ভব হয়, এমন পোশাক পরুন যা আপনাকে বুকের দুধ খাওয়াতে দেয় বা সহজে পাম্প করতে দেয়, যেমন টু-পিস পোশাক বা স্তন্যপান করানোর জন্য ডিজাইন করা পোশাক।
- আপনি যখন বাড়িতে থাকেন, বিশেষ করে সপ্তাহান্তে আপনার শিশুকে বেশি ঘন ঘন স্তন্যপান করানোর কথা বিবেচনা করুন। এটি আপনাকে আপনার দুধের সরবরাহ এবং আপনার শিশুর সাথে বন্ধন বজায় রাখতে সাহায্য করবে।



আপনার শিশুর দুধ ছাড়ানো

ধীরে ধীরে দুধ ছাড়ানোর জন্য, আপনি প্রতি দুই দিনে একবার স্তন্যপান করানো বা পাম্পিং সেশন বাদ দিতে চাইতে পারেন, যতক্ষণ না আপনি আর স্তন্যপান বা পাম্প করছেন না। সাধারণত, বাদ দেওয়ার জন্য শেষ খাওয়ানোগুলি হল সকাল, ঘুমের সময় এবং শোবার সময়ের খাওয়ানো।

আপনি যখন আপনার শিশুর দুধ ছাড়াচ্ছেন, তখন খুব দ্রুত দুধ ছাড়ানো হতে পারে এমন লক্ষণগুলির জন্য নজর রাখুন:

- শিশুটির ক্ষেত্রে** — খিটখিটেভাব, আঁকড়ে থাকা বা উদ্বেগ
- স্তন্যপান করানো মহিলাটির জন্য** — স্তন অত্যধিক ভরা মনে হওয়া, ফুলে থাকা, স্পর্শে উষ্ণ বা বেদনাদায়ক অনুভব হওয়া; স্বর; অসুস্থবোধ করা; দুঃখ বোধ হওয়া (হরমোন পরিবর্তনের থেকে)

আপনার এবং আপনার শিশুর আরামের স্তরের উপর নির্ভর করে আপনার গতির সামঞ্জস্য করুন। আপনার যদি স্তনে অস্বস্তি হয়, তাহলে প্রয়োজন মতো হাত দিয়ে বা ব্রেস্ট পাম্প দ্বারা পর্যাপ্ত দুধ বের করুন। ব্যথা এবং স্তনের সংক্রমণ এড়াতে, একটি আরামদায়ক ব্রা পরুন এবং আপনার স্তনগুলিকে আবদ্ধ করে রাখবেন না। যদি ব্যথা তীব্র হয়, আপনার স্তনে ব্যথা থাকে, স্তন উষ্ণ হয়ে থাকে বা আপনার স্বর থাকে, ব্যথা বা অসুস্থ বোধ হয়, তাহলে একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে কল করুন।



স্বন্যপান করানোর সাথে সম্পর্কিত সাধারণ শব্দসমূহ

অনুপূরক খাওয়ানো	বুকের দুধ ছাড়া, শিশুকে দেওয়া হয় এমন যে কোনো তরল (যেমন ফর্মুলা, রস এবং পানি)।
অ্যারিওলা (Areola)	স্তনবৃত্তের চারপাশের স্তনের গাঢ় রঙ-এর এলাকা।
আন্তর্জাতিক বোর্ড প্রত্যয়িত দুগ্ধদান-সংক্রান্ত পরামর্শদাতা	স্বন্যপান করানোর বিশেষজ্ঞ নিদানিক ব্যবস্থাপনায় বিশেষ জ্ঞানের অধিকারী একজন স্বাস্থ্য সেবা পেশাদার, যিনি মা-বাবা, পরিবার, নীতিনির্ধারক এবং সমাজের সাথে একসাথে কাজ করেন।
এনগর্জমেন্ট (Engorgement)(ফুলে শক্ত হয়ে ওঠা স্তন)	চোষার বা বের করে নেওয়ার মাধ্যমে স্তন থেকে পর্যাপ্ত দুধ অপসারণ না করার ফলে স্তন ফুলে শক্ত হয়ে ওঠা। স্তন গরম এবং ব্যথা হবে।
কোলোস্ট্রাম (Colostrum)	ঘন, আঠালো প্রথম দুধ যা পরিষ্কার-থেকে-হলুদ বর্ণের হয়। এটি নবজাতকদের রোগ থেকে রক্ষা করে।
খাওয়ানোর ইঙ্গিত	আপনার শিশুর ক্ষুধার্ত হওয়ার লক্ষণ: শিশুর হাত চোষে, মুখ বা চোখ নাড়াচাড়া করে, বা ঠোঁটে আঘাত করে বা টানে।
ছকের সাথে ছক সংস্পর্শে থাকা	যখন শিশু শুধুমাত্র একটি ডায়াপার পরে থাকে এবং মা-বাবার উন্মুক্ত বুকে সঁটে থাকে।
দুধ বের করা	আপনার হাত বা একটি ব্রেস্ট পাম্প ব্যবহার করে বুকের দুধ অপসারণ করা যাতে আপনি পরে একটি বোতল বা কাপ দিয়ে আপনার শিশুকে তা খাওয়াতে পারেন।
দুধের নালী	স্তনের অভ্যন্তরে সরু নালী যা স্তনবৃত্তে দুধ বহন করে আনে।

ধাত্রী	শিশু জন্ম দেওয়ার আগে, জন্ম দেওয়ার সময় এবং পরে গর্ভবতী মহিলা এবং তাদের পরিবারের জন্য একজন নন-মেডিকেল, তথ্যগত, শারীরিক এবং মানসিক সাপোর্ট প্রদানকারী ব্যক্তি।
পরিপূরক খাওয়ানো	শিশুকে দেওয়া হয় এমন যে কোনো শক্ত খাবার (যেমন খাদ্যশস্য, ফল এবং শাকসব্জী)।
পানিশূন্যতা	যখন ছোট শিশু পর্যাপ্ত তরল পায় না। একটি শিশুর পানিশূন্যতার লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে অল্প বা কোনও শক্তি না থাকা, শুষ্ক মুখ, শুষ্ক চোখ, দুর্বল কান্না, স্বর এবং শুধুমাত্র একটি ছোট হলুদ দাগ বা প্রস্রাব একেবারেই না হওয়া।
প্রত্যয়িত দুগ্ধদান-সংক্রান্ত পরামর্শদাতা (Certified Lactation Counselor, CLC)	একজন প্রশিক্ষিত পেশাদার যিনি স্তন্যপান করানোর পরামর্শ এবং সহায়তা প্রদানের জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা, জ্ঞান এবং মনোভাব প্রদর্শন করেছেন। বুকের দুধ খাওয়ানো এবং দুগ্ধদান করানোর সময় জুড়ে যেসকল পরিবারে প্রশ্ন বা উদ্বেগ রয়েছে তাদের জন্য CLC একটি বড় উৎস।
মাস্টাইটিস (Mastitis)	নিম্নলিখিত উপসর্গগুলি সহ একটি স্তন সংক্রমণ: কোমল, গরম, লাল স্তন; স্বর; ক্লান্তি; ব্যথা; পেটের জন্য অসুস্থতা।
রুমিং-ইন	জন্ম দেওয়া মহিলা এবং তার শিশু যখন জন্মের পরে হাসপাতালে একই ঘর শেয়ার করে, যা স্তন্যপান করানো সহজ করে তোলে।
ল্যাচিং করা (Latching on)	সঠিকভাবে চুষতে পারার জন্য যখন একটি শিশুর মুখ স্তনবৃত্ত এবং যতটা সম্ভব অ্যারিওলাকে ঢেকে রাখে।
শুধুমাত্র স্তন্যপান করানো	একটি শিশুকে যখন শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো হয় - অন্য কোনো তরল বা খাবার নয় (ভিটামিন ডি-এর ওরাল ড্রপ ব্যতীত)।

আপনার যদি প্রশ্ন বা সমস্যা থাকে, তাহলে অপেক্ষা করবেন না।

প্রায়শই স্থন্যপান করাচ্ছেন এমন অন্য একজন বা একটি সাপোর্ট গ্রুপ সাহায্য করতে পারেন। আপনার হাসপাতাল, WIC অফিস, শিশুর স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী, দাই বা প্রসূতি/স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ (obstetrician/gynecologist, OB-GYN) আপনাকে একজন দুগ্ধদান-সংক্রান্ত পরামর্শদাতার কাছে পাঠাতে পারেন।

স্থন্যপান করানো সংক্রান্ত তথ্যের জন্য উৎস*:

Office on Women's Health Breastfeeding (মহিলা স্বাস্থ্য স্থন্যপান করানো সংক্রান্ত অফিস) হেল্প লাইন মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের মানব সম্পদ পরিষেবা বিভাগ
800-994-9662
সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে সন্ধ্যা 6টা।

Kellymom.com (মৌলিক স্থন্যপান করানো সংক্রান্ত পরামর্শ এবং সহায়তার জন্য)

Growing Up Healthy (স্বাস্থ্যকর ভাবে বেড়ে ওঠা)-এর হটলাইন (WIC-এর তথ্যের জন্য)
800-522-5006

La Leche League (লা লেচে লীগ) (সাপোর্ট গ্রুপ এবং দুগ্ধদান-সংক্রান্ত পরামর্শদাতাদের জন্য)
lalli.org
800-525-3243

Women's Healthline (মহিলাদের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত লাইন)
(গর্ভনিরোধক সংক্রান্ত তথ্যের জন্য)
কল করুন 311 নম্বরে।

*এই তালিকাটি না একমাত্র আর না এটি সম্পূর্ণ। NYC স্বাস্থ্য দপ্তর নিউ ইয়র্ক বাসীদের পরিষেবা এবং সাধারণ তথ্য খুঁজে পেতে সহায়তা করার জন্য এই তথ্য প্রদান করছে কিন্তু এই চিহ্নিত প্রতিষ্ঠানগুলির দ্বারা প্রদত্ত পরিষেবাগুলির গুণমান বা নির্ভুলতার বিষয়ে কোনও প্রতিনিধিত্ব করে না বা ওয়ারেন্টি দেয় না।

স্থন্যপান করানো সংক্রান্ত আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health-এ যান এবং "**breastfeeding**" (স্থন্যপান করানো) সন্ধান করুন।