নিউইয়র্ক শহর

মায়েদের দুগ্ধ পান করানোর নির্দেশিকা

NYC Health

সূচিপত্র

কেন মাতৃদুগ্ধ পান করাবেন? 2

অন্যদের এর সঙ্গে যুক্ত করুন 3

হাসপাতালে কি নিয়ে যেতে হবে 4

মাতৃদুগ্ধ পান করানো সম্পর্কে আপনাকে কি কি জানতে হবে 4

আসুন শুরু করা যাক

আপনার স্তনের যত্ন নেওয়া

কিভাবে মাতৃদুগ্ধ পান করাতে হয়: স্তন বৃন্ত ঠিক করে শিশুর মুখে প্রবেশ করানো এবং স্তন্যপান করানো

স্বাচ্ছন্দ্য হওয়া: জনপ্রিয় স্তন্যপান করানোর ভঙ্গী

সাধারণ প্রশ্ন ও উত্তর

বিশেষ পরিস্থিতি

সমস্যার মোকাবেলা করা 16

টিপে দুধ বের করা 17

হাত দিয়ে দুগ্ধ বের করা

দুগ্ধ বের করতে পাম্পের ব্যবহার

বের হওয়া দুগ্ধের সংরক্ষণ

কাজে বা স্কুলে ফিরে যাওয়া 20

আপনার স্তন থেকে শিশুর মুখ ছাড়ানো 21

মাতৃদুগ্ধ পান করানো সম্পর্কিত সাধারণ শব্দাবলী 22

সংস্থানের তালিকা 23

টিকা 24

আমার ফোনের তালিকা 25

কেন মাতৃদুগ্ধ পান করাবেন?

এটি আপনার শিশুর জন্য সেরা। কোনো কিছুই কাছে আসে না।

- মাতৃদুগ্ধে ভিটামিন ও নিউট্রিয়েন্ট থাকে যা আপনার শিশুর প্রয়োজন। এটি আপনার শিশুর অনাক্রমতা ব্যবস্থা তৈরি করে এবং তার মস্তিষ্কের বিকাশ ঘটাতে সাহায্য করে।
- প্রস্তুত করা দুধের থেকে এই দুধ সহজেই হজম হয়, যার ফলে লালা কম ঝরে এবং ডায়রিয়া কম হয়।
- মাতৃদুগ্ধ পান করে এমন শিশুদের পরবর্তীকালে কম মেদবহুলতা দেখা যায়।
- মাতৃদুগ্ধ পান করে এমন শিশুদের সংক্রমণ এবং হাঁপানি, ক্যান্সার, ডায়াবেটিস এবং SIDS (সাডেন ইনফ্যান্ট ডেথ সিন্ড্রোম) হওয়ার আশঙ্কা কম থাকে।

এটি আপনার জন্য সেরা।

- মাতৃদুগ্ধ পান করালে গর্ভাবস্থা এবং প্রসবের — সময় জরায়ু সঙ্কুচিত হওয়া থেকে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসতে এবং শিশুর জন্মের পর রক্তপাত বন্ধ করতে আপনার শরীরকে সহায়তা করে।
- মাতৃদুগ্ধ পান করালে তা আপনার ডায়াবেটিস, জরায়ুর ক্যান্সার এবং স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি কমিয়ে দেয়।
- মাতৃদুগ্ধ পান করানোর ফলে আপনার শিশুর সঙ্গে আপনার বন্ধন তৈরি হয়।
- মাতৃদুগ্ধ পান করালে তা আপনার হতাশা দূর করতে পারে।
- মাতৃদুগ্ধ পান করানো সময় বাঁচায়। প্রস্তুত করা দুধের থেকে মাতৃদুগ্ধের তাপমাত্রা সর্বদা সঠিক থাকে এবং এর জন্য কোনো বোতলের প্রয়োজন নেই, পরিষ্কার বা জীবণুমুক্ত করার প্রয়োজন।
- মাতৃদুগ্ধ পান করানো অর্থ সঞ্চয়ী। প্রথম ছয় মাসের জন্য আপনার শিশুর যা দরকার তা হল মাতৃদুগ্ধ, প্রস্তুত করা দুগ্ধের জন্য খরচ হওয়া হাজার হাজার ডলার বাঁচায়।
- মাতৃদুগ্ধ পান করে এমন শিশুরা সাধারণত স্বাস্থ্যবান, এবং যার ফলে কম অনুপস্থিত থাকতে হয়।

▶ সূচিপত্রে ফিরে যান।

অন্যদের এর সঙ্গে যুক্ত করুন

আপনি যখন মাতৃদুগ্ধ পান করানো চয়ন করবেন, তখন আপনার এই সিদ্ধান্তের ক্ষেত্রে আপনার আশপাশের লোকেদের উচিত আপনাকে সমর্থন করা। এর মধ্যে ডাক্তার, নার্স, সঙ্গী, পরিবারের সদস্য এবং বন্ধুরা অন্তর্ভুক্ত।

- **আপনার প্রসব পূর্বকালীন সাক্ষাত:** আপনার ডাক্তারকে জানান যে আপনি স্তন্যদুগ্ধ পান করাতে চান। আপনার বাচ্চা হওয়ার আগে আপনার প্রয়োজনীয় তথ্য সম্পর্কে জানুন এবং প্রশ্ন করুন।

- **হাসপাতালে:**
  - **প্রসবকালীন অবস্থায়,** আপনার ডাক্তার ও নার্সদের বলুন যে আপনি আপনার শিশুকে স্তন্যপান করাবেন। তাদেরকে বলে দিন যাতে দ্রুত সম্ভব তারা আপনার শিশুকে আপনার কাছে নিয়ে আসা মাত্রই আপনি স্তন্যপান করাতে পারেন। আপনার প্রসবের আগে, নার্সকে বলে দিন যে আপনি আপনার শিশুকে আপনার কক্ষে রাখতে চান।
  - **আপনি যখন শিশুকে স্তন্যপান করা শুরু করবেন,** তখন মাথায় রাখবেন যে এটিকে কিভাবে হয় তা বুঝতে শিশু ও মায়ের কিছুক্ষণ সময় লাগবে। **এটি ঠিক হচ্ছে কিনা এই নিয়ে যদি আপনি নিশ্চিত না হন তাহলে, নার্স বা ল্যাকটেসন কনসালটেন্টের সঙ্গে পরামর্শ করুন।**
  - **যদি শিশুকে নার্সারিতে যেতে হয়, তাহলে নার্সকে শিশুর স্তন্যপানের জন্য ফিরিয়ে আনার জন্য মনে পড়িয়ে দিন।** ডাক্তারের আদেশ ছাড়া শিশুকে প্রস্তুত করা দুগ্ধ, জল বা চোষাকাঠী দিতে নিষেধ করবেন।
  - **যদি কর্মীরা আপনাকে প্রস্তুত করা দুগ্ধের নমুনার প্রস্তাব করে,** তাহলে তাদেরকে জানিয়ে দিন যে আপনি শুধুমাত্র স্তন্যপান করাবেন।

- **বাড়ীতে:**
  - **যদি আপনার সঙ্গী, পরিবারের কেউ বা বন্ধুদের কেউ যদি বোতল দেয়,** তাহলে তাদের মনে করিয়ে দিন যে আপনার শিশুর স্বাস্থ্যের কথা ভেবে আপনি স্তন্যপান করান। তারা যদি আপনার শিশুর সহায়তা করতে চান তাহলে তারা আপনাকে সাহায্য করার জন্য আরো অনেক কিছু করতে পারে:
    - আপনি যখন স্তন্যপান করাচ্ছেন তখন আপনার পাশে থাকতে বলুন এবং সময় আপনাকে পানীয়, পা রাখার জায়গা বা বালিশ দিতে বলুন।
    - খাওয়ানোর পর শিশুর ঢেঁকুর তোলাতে বলুন।
    - শিশুর ডায়াপার পরিবর্তন করতে বলুন বা তাকে স্নান করাতে বলুন।
    - শিশুর যত্ন নিতে বলুন যাতে আপনি স্নান করতে পারেন, অল্প ঘুমাতে ও খেতে পারেন।
    - বাড়ীর টুকিটাকি কাজ যেমন রান্না, পরিষ্কার, লন্ড্রী, মুদি দোকান বা ডিশ ধোয়ার বিষয়ে সাহায্য করুন।
    - যখন আপনি স্তন্যপান করাচ্ছেন তখন বড় সন্তানের যত্ন নিন।
    - রাত্রীবেলার খাবার খাওয়ার জন্য বাচ্চাকে আপনার কাছে নিয়ে আসুন।

▶ সূচিপত্রে ফিরে যান।

হাসপাতালে কি নিয়ে যেতে হবে

আপনার সময় আসার আগে, হাসপাতালে আপনার সঙ্গে থাকবে এমন কিছু ব্যক্তিগত জিনিস প্যাক করে নিন। মাতৃদুগ্ধ পান করান এমন মায়েদের জন্য এখানে কিছু উপকারী জিনিস রয়েছে:

- ☐ নার্সিং ব্রা
- ☐ নার্সিং প্যাড (কাপড় বা ডিসপোজেবল)
- ☐ নার্সিং বালিশ
- ☐ নাইটগাউন বা পাজামা যার বোতাম বা স্ন্যাপ
- ☐ ঢিলা গাউন
- ☐ স্তন্যপান করানোর জন্য নিউইয়র্ক মাদার'স গাইড

অন্যান্য সহায়ক আইটেম:

- ☐ ঠোঁটের সুগন্ধ মলম
- ☐ প্রসাধন সরঞ্জাম
- ☐ স্যানিটারি ন্যাপকিন
- ☐ ডিসচার্জের সময় ইনফ্যান্ট কার সীট (নিউইয়র্ক স্টেট প্রয়োজন)

মাতৃদুগ্ধ পান করানো সম্পর্কে আপনাকে কি কি জানতে হবে

লালনপান করার মতো, মাতৃদুগ্ধ পান করানোও দক্ষতা। এর জন্য কিছু অনুশীলন করতে হতে পারে, কিন্তু আপনি সহজেই তা শিখে যাবেন এবং এর অনেক সুবিধা আছে!

আসুন শুরু করা যাক

প্রথম কয়েক দিন

- শিশুর জন্মের পর আপনি সরাসরি আপনার শিশুকে অনুশীলন ছাড়া স্তন্যপান করাতে পারেন — এমনকি ডেলিভরি রুমেও! আপনি যে এটি চান তা আগে থেকে আপনার ডাক্তার ও মিডওয়াইফকে আগে থেকে বলে রাখুন।
- আপনার শিশুর জন্মের এক ঘন্টার মধ্যে আপনার শিশুকে স্তন্যপান করানোর চেষ্টা করুন।

▶ সূচিপত্রে ফিরে যান।

- আপনার শিশুকে নিজের স্পর্শে রেখে শুরু করা হল খুব ভালো উপায়।
- আপনার শিশুর ডাক্তার সম্মত না হওয়া পর্যন্ত হাসপাতলের কর্মীকে বোতল দিতে নিষেধ করুন, এটি করা প্রয়োজন।
- আপনার শিশুর খিদে পেলে আপনি যাতে তাকে স্তন্যপান করাতে পারেন তাই হাসপাতালের কর্মীকে আগে থেকে জানিয়ে দিন যে আপনি আপনার শিশুকে আপনার রুমে (নার্সারির বদলে) রাখতে চান।
- প্রায়ই স্তন্যপান করান। আপনার শিশু চুষে খেতে শিখবে, এটি আপনার স্তন্য দুগ্ধ সরবরাহের বৃদ্ধি করবে।
- আপনার যদি স্তন্যপান করাতে অস্বস্তি হয় এবং আপনার শিশু পর্যাপ্ত স্তন্যপান করছে না বলে চিন্তিত থাকেন তাহলে কোনো নার্স বা ল্যাকটেশন বিশেষজ্ঞের সঙ্গে কথা বলুন।
- প্রথম কয়েক দিন আপনার স্তন থেকে যে দুগ্ধ নির্গত হয় তাকে কলস্ট্রাম বলা হয়। এটি হলুদ রঙের হয় এবং এটি হল পুষ্টিতে ভরপুর। কলস্ট্রাম আপনার শিশুকে রোগব্যাধি থেকে রক্ষা করে এবং তার প্রয়োজনীয় সবকিছু তাকে দেয়। তিন থেকে পাঁচদিন পর, আপনার স্তন্য দুগ্ধের রঙ নীলাভ-সাদা রঙের হয়ে যাবে এবং প্রচুর পরিমাণে উত্পন্ন হবে।
- স্তন্যদুগ্ধ পান করানো বা টেপা বা দুগ্ধ বের করার আগে আপনার হাত সর্বদা পরিষ্কার করুন।

পরবর্তী কয়েক দিন

- আপনার শিশুকে স্তন্যপান করতে দেন এবং সে যতবার স্তন্যপান করতে চায় করান, — 24 ঘন্টার মধ্যে দিনে ও রাতে প্রায়ই 10 থেকে 12 বার। প্রায়ই স্তন্যপান করালে আপনার দুগ্ধের প্রবাহ ঠিক থাকবে, আপনিও বেশী করে স্তন্যপান করাতে পারবেন এবং তা আপনার শিশুকে বাড়তে সাহায্য করবে।
- স্তন্যপান করার প্রথম কয়েক মিনিটেই যদি আপনার শিশু ঘুমিয়ে পড়ে, তাহলে তার খাওয়া শেষ করার জন্য তাকে আস্তে করে ঘুম থেকে তুলে দিন। তাকে ঘুম থেকে তুলতে তার পায়ে সুড়সুড়ি দিন বা তার সঙ্গে কথা বলুন।
- চার থেকে পাঁচ সপ্তাহে, সম্ভবত আপনার শিশুর নিয়মিত স্তন্যপানের একটি প্যাটার্ন হয়ে যাবে এবং তাকে আগের থেকে কম লালন-পালন করতে হবে।
- খুব শীঘ্রই বোতলের বা প্যাসিফায়ারের ব্যবহার থেকে এড়িয়ে চলুন, কেননা এটি নিয়মিত স্তন্যপানের যে রাস্তা তার বাধা হয়ে দাঁড়তে পারে।
- ছয় মাস বয়সের আগে খাদ্যশস্য, ফল এবং সবজির মতো খাবার প্রস্তাবিত নয়।

ভিটামিন ডি সম্পর্কে

American Academy of Pediatrics (AAP) প্রস্তাব করে যে প্রতিটি সদ্যজাত শিশুদের জন্মের পর থেকে প্রতিদিন 400 IU ভিটামিনের ডি-এর প্রয়োজন। এটি সেইসব শিশুর জন্য যারা কেবল মাতৃদুগ্ধ পান করেন। আরো তথ্যের জন্য আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন।

▶ সূচিপত্রে ফিরে যান।

আপনার স্তনের যত্ন নেওয়া

অন্য সময়ে আপনার স্তনের যত্ন নেওয়া আর স্তন্যপান করানোর সময়ে আপনার স্তনের যত্ন নেওয়ার মধ্যে তেমন পার্থক্য নেই। প্রতিদিন স্নান করার সময় ভালো করে ধুয়ে নেওয়া যথেষ্ট। কিন্তু এখানে কিছু দরকারী ছোট পরামর্শ রয়েছে:

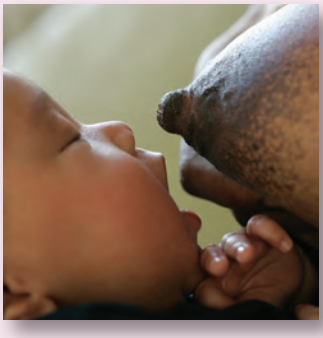
- আপনার স্তনবৃন্তে সাবান দেওয়া বা সাবান ঘষা এড়িয়ে যান কেননা এর ফলে স্তনবৃন্তদ্বয় শুষ্ক হয়ে যেতে পারে এবং ফাটলের সম্ভবনা থাকতে পারে।
- আপনার স্তনবৃন্ত যদি কোমল হয়, তাহলে প্রতিবার স্তন্যপান করানোর সময় আপনার স্তনবৃন্তে দুগ্ধ (শুকিয়ে যেতে দিন) লেগে থাকতে দিন এটি হয়তো আপনার কাছে সহায়ক হতে পারে। স্তন্যপান করানোর সময় যন্ত্রণা হবে না। যদি আপনার যন্ত্রণা হয় তাহলে তার মানে হতে পারে এই যে আপনার শিশুর দুধ খাওয়ার ভঙ্গী ঠিক নয় (দুধ খাওয়ার ভঙ্গী)।
- আপনার স্তন্য থেকে যদি দুগ্ধ লিক হয়ে থাকলে তা শুষে নেওয়ার জন্য স্তন প্যাড ব্যবহার করুন।
- ভেজা স্তন প্যাড পরিবর্তন না করার ফলে ত্বক জালা করতে পারে বা লাল হতে পারে এবং স্তনবৃন্তের চামড়া কর্কশ হয়ে যেতে পারে।
- কোনো জায়গা লাল হয়ে গেছে কিনা, ফুসকুড়ি বা কোনো অস্বাভাবিক কিছু রয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করার জন্য প্রতিদিন আপনার স্তন দেখুন। যদি তা না ঠিক হয় অথবা আপনি যদি ব্যাথা অনুভব করেন বা অসুস্থ অনুভব করেন তাহলে ব্রেস্টফিডিং বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

কিভাবে মাতৃদুগ্ধ পান করাতে হয়: স্তন বৃন্ত ঠিক করে শিশুর মুখে প্রবেশ করানো এবং স্তন্যপান করানো

যখন আপনার শিশু স্তনবৃন্ত চোষে তখন হরমোন নির্গত হয়। এই হরমোনের ফলে দুগ্ধ "নির্গত," বা প্রবাহিত হয়। আপনার শিশু যত দুগ্ধ পান করছে তত আপনার দুগ্ধ উত্পন্ন হবে।

স্তন বৃন্তে ঠিক করে শিশুর মুখে প্রবেশ করানো

সফলভাবে স্তন্যপান করাতে, স্তন বৃন্তে ঠিক করে শিশুর মুখে প্রবেশ করানো খুব গুরুত্বপূর্ণ। আপনি এইসব ধাপগুলি অনুসরণ করুন তাহলে আপনিও অভিজ্ঞ হয়ে যাবেন!

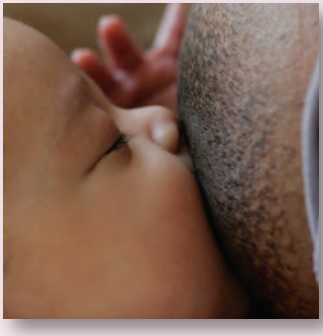


1. আপনার শিশুকে আপনার দিকে এনে তার নাক বরাবর আপনার বৃন্ত রাখুন।

2. আপনার শিশুকে এক বা দুই ইঞ্চি পিছনে সরান। তার মাথা পিছনে কাত হয়ে থাকবে এবং তার মুখ খোলা থাকবে। **আপনার শিশুর জন্য মুখ চাওড়া করে খোলা গুরুত্বপূর্ণ।**

3. যদি সে তার মুখ না খোলে, তাহলে তার মুখ খুলতে আপনি তার ঠোঁটে আপনার স্তনবৃন্ত স্পর্শ করাতে পারবেন।

▶ সূচিপত্রে ফিরে যান।



4. যখন সে তার মুখ বড় করে খোলে, তখন তাকে আপনার দিকে টেনে মুখে স্তনবৃন্ত প্রবেশ করান। এটিকে "শিশুর স্তনবৃন্ত ধরা" বলা হয়।

5. আপনার এরিওলা, — বৃন্তের চারপাশের ঘন অংশ — যতটা সম্ভব শিশুর মুখে ঢুকিয়ে দিন।

6. আপনার শিশু সহজেই স্তন্যপান করে তা গিলছে কিনা তা দেখুন।

7. শিশুকে স্তন্য পান করার শব্দ উপভোগ করুন!

আপনার শিশুকে ঠিকভাবে স্তনবৃন্তে মুখ লাগানোর জন্য সহায়তা করতে আপনি এইসব উপায়ে দুগ্ধ ধরে রাখতে পারেন। এখানে দুটি উপায় রয়েছে যার মাধ্যমে আপনি দুগ্ধ ধরে রাখতে পারবেন:

- U-Hold (ইউ-হোল্ড): আপনি যাতে অক্ষর "ইউ" তৈরি করতে পারেন তাই স্তনবৃন্তের চতুস্পার্শ্বের ঈষৎ রঞ্জিত স্থানে বুড়ো আঙুল 9 টা বাজার ভঙ্গীরতে রাখুন এবং বাকি আঙুল 3 টা বাজার ভঙ্গীতে — রাখুন।
- C-Hold (সি-হোল্ড): আপনি যাতে অক্ষর "সি" তৈরি করতে পারেন তাই স্তনবৃন্তে বুড়ো আঙুল 12 টা বাজার ভঙ্গীরতে রাখুন এবং বাকি আঙুল স্তনবৃন্তের নীচে 6 টা বাজার ভঙ্গীতে — রাখুন।

(C-Hold) সি-হোল্ড

আপনার দুগ্ধ যে সঠিকভাবে নির্গত হচ্ছে তার লক্ষণ

আপনি হয়তো লক্ষ্য করেছেন ···

- প্রতি এক সেকেন্ডে একবার এই তালে তালে দ্রুত স্তন্যপান করা থেকে আপনার শিশুর স্তন্যপান করার হারের পরিবর্তন।
- আপনার স্তন শির শির অথবা পিন বা সূঁচ ফোটালে যেমন লাগে তেমন ব্যাথা হবে।
- হতাত্ করে স্তন পূর্ণ বলে মনে হবে।
- অন্য স্তন থেকে দুগ্ধের লিক হচ্ছে।
- আপনার তৃষ্ণা পাবে।

▶ সূচিপত্রে ফিরে যান।

স্তন্যপান করানোর কোনো ক্ষতি হবে না! ব্যাথা হওয়া মানেই হলো আপনার শিশু ঠিক করে স্তনবৃন্ত মুখে দেয়নি। আপনার শিশু যদি স্তনবৃন্ত চুষতে থাকে তাহলে, তার মুখে আপনার ছোট আঙুলটি শিশুর মাড়ির ও আপনার স্তনেরবৃন্তের মাঝখানে আলতো করে রেখে স্তন্যপান বন্ধ করুন। তার মুখ থেকে স্তনবৃন্ত বের করে নিন, এবং সে যাতে স্তনবৃন্তের চতুস্পার্শ্বের ঈষত্ রঞ্জিত স্থান অর্থ্যাত এরিওলা তার মুখে যতটা পারে ঢুকিয়ে নিতে পারে তার চেষ্টা করুন। আপনি পার্থক্য বুঝতে পারবেন!

স্তন্যপান করানো

- যখন আপনার শিশুর খিদে পয়েছে তখন তাকে স্তন্যপান করান। 24 ঘন্টা সময় পর্বে, একজন স্বাস্থ্যকর সদ্যজাত অন্তত 8 থেকে 12 বার স্তন্যপান করবে। আপনার শিশু কাঁদছে না বলে তার খিদে পায়নি এমন নয় এবং অতক্ষণ অপেক্ষা করবেন না — কান্না হল চরম খিদে পাওয়ার লক্ষণ। শিশুর যে খিদে পেয়েছে — তার আগের — লক্ষণগুলি হল:
  - হাত চোষা
  - ঠোঁটে জীভ বোলানো
  - মুখ নাড়ানো
  - ঘুমের সময় চোখ নড়া
  - গভীর ঘুমের এক বা দুই ঘন্টা পর হালকা ঘুম
- আপনি প্রতিবার দুধ খাওয়ানোর সময় একটি বা উভয় স্তনের মাধ্যেমেও স্তন্যপান করাতে পারেন। আপনার শিশু যদি অপর স্তনে কম সময়ের জন্য দুগ্ধ পান করে তাহলে তার জন্য চিন্তা করবেন না।
- আপনি যদি ডান স্তন দিয়ে স্তন্যপান শুরু করেন তাহলে পরের বার বাম স্তনে স্তন্যপান করান। যদি আপনার মনে থাকে যে শেষবার আপনি কোন পাশের স্তন্যপান করিয়েছেছিলেন তাহলে, তা মনে রাখতে আপনার ব্রাতে এজটি সেফটিপিন এঁটে দিন বা কোন স্তনটি আপনার ভর্তি বলে মনে হচ্ছে তা অনুভব করুন। কিছু মা তা মনে রাখার জন্য হাতের আঙটি বদলে অন্য হাতে পড়ে নেন।
- আপনার শিশু সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত তাকে স্তন্যপান করতে দিন — সাধারণতঃ প্রতিটি স্তনের জন্য প্রায় 10 থেকে 20 মিনিট। আপনার শিশু যে স্তন্যপান করে সন্তুষ্ট তার লক্ষণ: শিশুর হাত এবং শরীর নিরুত্তেজ হয়ে যায়, সে স্তনবৃন্ত থেকে মুখ সরিয়ে নেয় অথবা ঘুমিয়ে পড়ে।
- আপনার শিশুর স্তন্যপান সম্পূর্ণ হওয়ার পরও যদি তার মুখ তখনো লেগে থাকে, তার মুখে আপনার ছোট আঙুলটি শিশুর মাড়ির ও আপনার স্তনবৃন্তের মাঝখানে আলতো করে রেখে স্তন্যপান বন্ধ করুন এবং তার মুখ সরিয়ে দিন।

▶ সূচিপত্রে ফিরে যান।

আপনার শিশু পর্যাপ্ত পরিমাণ দুধ খেয়েছে তার লক্ষণ

- প্রথম কয়েক দিনে স্তন্যপান করা শিশুর 1–2 ভেজা এবং 1–2 নোংরা ডায়াপার থাকবে।
- 2 ও 3 দিন থেকে, প্রতি 24 ঘন্টায় 5 বা তার বেশী ডায়াপার নোংরা হবে।
- বেশীরভাগ শিশুর ওজন প্রতি সপ্তাহে 4 থেকে 7 আউন্স বাড়বে এবং প্রথম 4 মাসে প্রায় 1 পাউন্ডের কাছাকাছি ওজন বাড়বে।

অন্যান্য সাহায্যকারী ছোট পরামর্শ

- শিশুকে স্তনের কাছে নিয়ে আসুন, স্তন শিশুর কাছে নিয়ে যাবেন না! হালকা কুঁজো হয়ে স্তন্যপান করালে তার জন্য পিঠের ব্যাথা হতে পারে।
- কিন্তু যখন আপনি জেগে এবং নিরাপদে ধরতে পারবেন কেবল তখন — আপনার শিশুকে প্রায়ই আপনার ত্বকের সংস্পর্শে রাখুন। আপনার ত্বকের সংস্পর্শে রাখার সময় আপনার শিশু কেবল ডায়াপার পরে থাকে এবং সে আপনার অনাবৃত বুকের স্পর্শে থাকে। আপনি আপনাকে ও শিশুকে কম্বল ঢাকা নিতে পারেন। (শিশুকে স্পর্শে রেখে স্তন্যপান করালে সে শান্ত থাকে এবং কম কাঁদে।)
- আপনার দুগ্ধ সরবরাহ ভালো করতে প্রায়ই স্তন্যপান করান।
- আপনার নিজের যত্ন নিন। প্রচুর বিশ্রাম নিন, প্রচুর তরল পান করুন, স্বাস্থ্যকর খাবার খান এবং আপনার ডাক্তারের সঙ্গে আপনার শিশুর জন্মপূর্ব ভিটামিন বা অন্যান্য একাধিক ভিটামিনের বিষয়ে কথা বলুন।
- আপনি যদি টিপে বা পাম্প করে আপনার স্তন্য দুগ্ধ বের করেন (17 নং পৃষ্ঠা দেখুন), তাহলে আপনার শিশুকে বোতল দিয়ে দুধ খাওয়াতে আপনার শিশুর বয়স প্রায় এক মাস না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।
- আপনার ভালো স্তন্যপান রুটিন অর্থ্যাত আপনার শিশু নিয়মিত স্তন্যপানে অভ্যস্ত না হওয়া পর্যন্ত প্যাসিফায়ার ব্যবহার করবেন না।

▶ সূচিপত্রে ফিরে যান।

স্বাচ্ছন্দ্য হওয়া: জনপ্রিয় স্তন্যপান করানোর ভঙ্গী

আপনার কোন ভঙ্গীতে স্তন্যপান করানো সুবিধা হচ্ছে তা দেখতে বিভিন্ন স্তন্যপান করানোর ভঙ্গী চেষ্টা করুন। সফলভাবে স্তন্যপান করানোর জন্য শিশু যেন ভালো করে স্তন্য মুখে নিতে পারে এবং স্বস্তিজনক ভঙ্গী খুব গুরুত্বপূর্ণ।

দোলানো বা কোলে নিয়ে বুকের কাছে নেওয়া

এই ভঙ্গীমায় সহজেই অন্য লোকেদের দৃষ্টির অগোচরে স্তন্যপান করানো যায়।

1. আরামকেদারায় সোজা হয়ে বসুন।
2. আপনার পাশে আপনার শিশুকে শোয়ান এবং তার পেটে আপনার হাত ও তাকে বাহুতে নিয়ে শুয়ে পড়ুন।
3. তার ঘাড়, মেরুদণ্ড এবং নীচের অংশে সহায়তার জন্য আপনার বাহু ও হাত নীচে রাখুন।
4. তাকে আপনার বুকের কাছে আনুন। সামনের দিকে ঝুঁকবেন না এর ফলে পিঠের ব্যাথা হতে পারে।
5. আপনার শিশু যাতে আপনার বুকের নিকট আসতে পারে তাই আপনার শিশুকে নার্সিং বালিশের উপর রাখতে পারেন।

ফুটবল ধরার মতো শিশুকে কোলে নেওয়া

আপনার স্তনের আকার যদি বড়ো হয় বা আপনার শিশু যদি ঘুমিয়ে যায় তাহলে সিজার করে জন্ম দেওয়ার পর এইভাবে ধরা ভালো।

1. কনুই ভাঁজ করে আপনার শিশুকে আপনার দিকে রেখে কোলে নিন।
2. আপনার উন্মুক্ত হাত দিয়ে তার মাথা ধরুন আপনার স্তনের দিকে স্তনবৃন্তের নাক বরাবর তার মুখ রাখুন এবং তার পা আপনার পিছনের দিকে নির্দেশ করে থাকবে।
3. আপনার হাত দিয়ে শিশুকে নিচে থেকে তার পিঠ, ঘাড় ও কাঁধে সাপোর্ট দিয়ে ধরুন।
4. আরামের জন্য আপনার কোলে শিশুর নীচে বালিশ দিয়ে দিন।
5. প্রয়োজন হলে অন্য হাত দিয়ে আপনার স্তন সামলান।

▶ সূচিপত্রে ফিরে যান।

পাশে শোয়ানো অবস্থায়

যদি আপনার সিজার করে ডেলিভরি হয়ে থাকে, বসে থাকা আপনার পক্ষে স্বস্তিদায়ক নয় অথবা আপনি যদি স্তন্যপান করানোর সময় বিশ্রাম নিতে চান তাহলে এই ভঙ্গী হল তার বিকল্প। কিন্তু মনে রাখবেন খাওয়ানোর পর আপনার শিশুর সঙ্গে ঘুমাবেন না; তাকে তার বেবী বেড বা বাচ্চাদের ঠেলাগাড়িতে শুইয়ে দিন।

1. আপনার দিকে মুখ করিয়ে আপনার শিশুকে শুইয়ে দিন।
2. তার শরীর ও মাথা আপনার হাত দিয়ে সাপোর্ট করুন।
3. আপনার শিশুকে আপনার কাছে টেনে নিন এবং আপনার স্তন ভালো করে মুখে ঢোকাতে সাহায্য করুন।
4. যখন আপনার শিশু ঠিক করে আপনার স্তন মুখে ঢুকিয়ে নেবে তখন তা সাপোর্ট দেওয়ার জন্য হাত দিয়ে ধরে রাখুন এবং অন্য হাত দিয়ে আপনার শিশুকে সাপোর্ট দিন।

ক্রস-ক্যাডেল অবস্থা

যে সমস্ত শিশুদের স্তন ভালো করে মুখে ঢোকে না, ছোট শিশু, সময়ের আগে জন্মানো শিশু ও বিশেষ সমস্যা আছে এমন শিশুদের ক্ষেত্রে এই অবস্থায় কোলে নেওয়া ভালো।

1. আরামকেদারায় সোজা হয়ে বসুন।
2. আপনার শিশুকে ক্রস হাতে করে ধরে স্তনের কাছে আনুন ফলে সে স্তন্যপান করতে পারবে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি আপনার বাম স্তন দিয়ে স্তন্যপান করাচ্ছেন তাহলে শিশুকে ধরতে ডান হাত ব্যবহার করুন।
3. আপনার শিশুর মুখ ও পেট সরাসরি আপনার দিকে থাকবে।
4. যে হাতে আপনি শিশুকে ধরে আছেন সেই হাতের তালু তার পিঠে থাকবে, আপনার বুড়ো আঙুল মাথায় বাকি আঙুল গালে রেখে তাকে সাপোর্ট দিন। আপনার স্তনের দিকে তারা মাথা সরাবেন না।

▶ সূচিপত্রে ফিরে যান।

প্রঃ&উঃ

সাধারণ প্রশ্ন ও উত্তর

আমি যদি স্তন্যপান না করাই তাহলে আমার শিশুর কি কি ঝুঁকি থাকতে পারে?
প্রস্তুত করা দুধ খায় এমন বাচ্চাদের মধ্যে কানের সংক্রমণ, সাডেন ইনফ্যান্ট ডেথ সিন্ড্রোম (SIDS), হাঁপানি হওয়ার ঝুঁকি থাকে এবং যেসব শিশুরা প্রচন্ড পরিমাণে স্তন্যপান করে তাদের ডায়াবেটিস এবং অ্যাজমা (হাঁপানি) হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

আমাকে কত সপ্তাহ বা মাস স্তন্যপান করাতে হবে?
আপনি আপনার শিশুকে যতদিন সম্ভব স্তন্যপান করাতে পারেন তা — তার শরীরের পক্ষে ভালো। বিশেষজ্ঞরা সুপারিশ করেন যে আপনার শিশুর বয়স ছয় মাস না হওয়া পর্যন্ত তাকে স্তন্যপান ছাড়া প্রস্তুত করা দুগ্ধ, জল বা খাদ্য না দেওয়া উচিত। তারপর আপনি বেবী ফুড খাওয়ান এবং তাকে স্তন্যপান করানো বা প্রস্তুত করা দুগ্ধ ব উভয়ই দিতে থাকুন।

আমি কি পর্যাপ্ত দুগ্ধ উত্পন্ন করতে পারব? আমার স্তন ছোট হলে কি হবে?
স্তন ছোট হোক বা বড় — সেটা কোনো বিষয় নয় — প্রায় প্রতিটি মহিলাইতার সন্তানের জন্য পর্যাপ্ত দুগ্ধ উত্পন্ন করতে পারেন। দুগ্ধ পাওয়ার জন্য আপনার শিশুকে ঠিকভাবে স্তন মুখে নিয়ে স্তন্যপান করতে হবে।

প্রতিবার স্তন্যপান করানোর ক্ষেত্রে, আমরা শিশুকে কতক্ষণ স্তন্যপান করতে হবে?
আপনার শিশু সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত তাকে স্তন্যপান করতে দিন সাধারণতঃ প্রতিটি স্তনের জন্য প্রায় 10 থেকে 20 মিনিট। যদি এইরকম হয় যে আপনার শিশু অনেক ধরে বা অল্পক্ষণ স্তন্যপান করছে তাহলে ল্যাকটেশন কনসালট্যান্ট বা ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন।আপনি যদি প্রকাশ্যে স্তন্যপান না করাতে চান তাহলে টিপে আপনার দুগ্ধ বে র করুন (17 নং পৃষ্ঠা দেখুন) এবং তা বো তলে নিয়ে নিন যখন আপনার শিশুকে সঙ্গে নিয়ে বাইরে যাবে ন তখন তা সঙ্গে নিন।

আপনার শিশু পর্যাপ্ত খাদ্য পাচ্ছে কিনা তা আমি কি করে বুঝবো?
যখন আপনার শিশু সন্তুষ্ট হয়ে যাবে তখন আপনি বুঝতে পারবেন। প্রায়ই, যখনই কোনো শিশু সন্তুষ্ট হয়ে যায়, তার শরীর এবং হাত নিরুত্তেজ হয়ে যায়, সে তার মুখ স্তনবৃন্ত থেকে সরিয়ে নেবে বা ঘুমিয়ে পড়বে।

এছাড়াও অন্যান্য লক্ষণ আছে যা দেখে বোঝা যাবে যে আপনার শিশুর পেট ভরে গেছে। তার ওজন বাড়বে, আপনার ডাক্তার আপনাকে ভালো করে বলবেন। এছাড়াও প্রতিদিন তার প্রসাবের পরিমাণ এবং খিদে পাওয়া দেখে আপনি বুঝতে পারবেন যে সে ভালোভাবে স্তন্যপান করছে। এই সারণীটি আপনাকে গাইড করবে:

দিনের পুরানো	কত ভেজা ডায়াপার	কত নোংরা ডায়াপার	মলের রঙ
দিন 1	1	1	কালো/চটচটে
দিন 2	2	2	কালো/চটচটে
দিন 3	3	3	সবুজাভ
দিন 4	4	3 বা তার বেশী	সবুজাভ
দিন 5	5	3 বা তার বেশী	সবুজাভ থেকে বীজের মতো হলুদ
দিন 6+	6 বা তার বেশী	6 তার বেশী	বীজের মতো হলুদ

▶ সূচিপত্রে ফিরে যান।

আপনার শিশুর বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে তার খাওয়ার পরিমাণ বেড়ে যায়। বিভিন্ন বয়সে আপনার শিশুর দুধ খাওয়ার পরিমাণ ভিন্ন হয়, এখানে তার বিশদ রয়েছে:

এক দিনের পুরানো:	এক আউন্সের ¼ (5–7 এমএল) প্রতি বার খাওয়ানোর সময়	=	1–1 ½ চামচ
তিন দিনের পুরানো:	¾–1 আউন্স (22–27 ml) প্রতি বার খাওয়ানোর সময়	=	4 ½–5 ½ চামচ
দশ দিনের পুরানো:	2–2 ¾ আউন্স (69–81 ml) প্রতি বার খাওয়ানোর সময়	=	13–16 চামচ

মাতৃদুগ্ধ কি প্রস্তুত করা দুধের মতোই?

না। মাতৃদুগ্ধ হল বিশেষ এবং আপনার শিশুর অনন্য চাহিদা মেটায়। মাতৃদুগ্ধ আপনার শিশুর বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে পরিবর্তন হয়— তাই এটি প্রতিবার পান করার সময় আপনার শিশুর আপনার শিশুর সঠিক চাহিদা মেটায়, যা প্রস্তুত করা দুধে হয় না। মাতৃদুগ্ধ পান করে এমন শিশুদের সংক্রমণ এবং হাঁপানি, ক্যান্সার, ডায়াবেটিস এবং SIDS (সাডেন ইনফ্যান্ট ডেথ সিন্ড্রোম) হওয়ার আশঙ্কা কম থাকে। প্রস্তুত করা দুধ থেকে এই সুরক্ষা পাওয়া যায় না।

যখন আমি স্তন্যপান করাব, তখন কি আমাকে খাদ্যাভ্যাসের পরিবর্তন করতে হবে?

না। আপনাকে ভালো স্তন্যদুগ্ধের জন্য ভিন্ন কিছু খেতে হবে না। স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া হলে তা আপনার পক্ষে ভালো, কিন্তু এমনকি আপনার ডায়েট যদি ভালো না হয় তাহলেও আপনার শিশুর জন্য স্তন্যদুগ্ধ ভালোই থাকবে।

আমি কি প্রকাশ্যে স্তন্যপান করাতে পারি?

আপনি যদি প্রকাশ্যে আপনার স্তন না দেখিয়ে স্তন্যপান করাতে চান তাহলে শিশুকে কোলে নেওয়ার ভঙ্গীগুলি চেষ্টা করে দেখুন (10 নং পৃষ্ঠা দেখুন) অথবা শাল ঢাকা নিন বা আপনার স্তন আবৃত করতে কাঁধে কম্বল ঢাকা দিন। আপনি যদি প্রকাশ্যে স্তন্যপান না করাতে চান তাহলে টিপে আপনার দুগ্ধ বের করুন (17 নং পৃষ্ঠা দেখুন) এবং তা বোতলে নিয়ে নিন যখন আপনার শিশুকে সঙ্গে নিয়ে বাইরে যাবেন তখন তা সঙ্গে নিন।

স্তন্যপান করালে আমার স্তনের আকার কি খারাপ হয়ে যাবে?

না। গর্ভাবস্থায় স্তনের পরিবর্তন হয়, স্তন্যপান করানোর পর সেগুলি আসল অবস্থাতেই থাকে। আপনার বয়সের সঙ্গে সঙ্গে স্তনের আকার খারাপ হয়ে যেতে পারে কিন্তু স্তন্যপান করালে তা হবে না। আপনি সার্পোর্টিভ ব্রা পরিধান করে আপনার স্তনের আকার ঠিক রাখতে পারেন, বিশেষ করে গর্ভবতী বা স্তন্যপান করানোর সময়।

স্তন্যপান করানোর সময় আমি কি গর্ভবতী হতে পারব?

হ্যাঁ। আপনি স্তন্যপান করানোর সময়েও গর্ভবতী হতে পারেন। গর্ভবস্থা রোধ করতে, নিরাপদ ও কার্যকরী জন্ম নিয়ন্ত্রক ব্যবস্থা নিন। 311 এ কল করুন এবং স্বাস্থ্য দপ্তরের কাছে "জন্ম নিয়ন্ত্রণ: আপনার জন্য সেরা কি" নামক প্রচারপত্র চান।

স্তন্যপান করানোর সময় আমি কি যৌন সঙ্গম করতে পারি?

হ্যাঁ। কিন্তু মনে রাখবেন যে বেশীর হেলথকেয়ার প্রোভাইডারা প্রস্তাব করেন যে আপনার জন্ম-পরবর্তী চেক আপ না হওয়া পর্যন্ত আপনি যৌন সঙ্গম (যোনি বা পশ্চাতদেশ) করতে পারবেন না, জন্ম দেওয়ার প্রায় ছয় সপ্তাহের পর এই চেক আপ করা হয়। কখনও কখনও যৌন সঙ্গমের সময় স্তনদুগ্ধ লিক হয়ে যায়; এটি সাধারণ বিষয় এই নিয়ে চিন্তার কিছু নেই। এছাড়াও, বাচ্চার জন্ম দেওয়ার পর কিছু মহিলা যৌন সঙ্গমে আগ্রহী হন না।

▶ সূচিপত্রে ফিরে যান।

বিশেষ পরিস্থিতি

যমজ বা ত্রয়ী

আপনি যমজ বা ত্রয়ী শিশুদের জন্য পর্যাপ্ত দুগ্ধ উত্পন্ন করতে পারবেন। এছাড়াও আপনি টিপে স্তন্যদুগ্ধ বের করতে পারেন (17 নং পৃষ্ঠা দেখুন)এবং আপনার যমজ বা ত্রয়ী শিশুদের খাওয়াতে পারেন, বিশেষ করে হাসপাতালে ভর্তি থাকাকালীন। আপনার বাচ্চারা সুস্থ এবং পর্যাপ্ত দুগ্ধ পান করছে তা নিশ্চিত করতে আপনার হেলথকেয়ার প্রোভাইডারের সঙ্গে কথা বলুন।

অপরিণত বা অসুস্থ শিশু

অপরিণত এবং অসুস্থ শিশুদের ক্ষেত্রে স্তন্যদুগ্ধ বিশেষ সুবিধা প্রদান করে, তাদের বাড়তে সাহায্য করে, তাদেরকে সংক্রমণ থেকে সুরক্ষিত করে। আপনার শিশু যদি সরাসরি স্তন্যপান করতে না পারে তাহলে আপনাকে আবার যত দ্রুত সম্ভব স্তন পাম্প করতে হবে। এটি আপনার দুগ্ধ নির্গত হতে সাহায্য করবে। যতক্ষণ না আপনার শিশু মুখ দিয়ে স্তন্যদুগ্ধ খেতে পারছে ততক্ষণ আপনি আপনার দুধ টিপে বের করতে বা আটকে রাখতে পারেন। আপনার হাসপাতালের ব্রেসটফিডিং বিশেষজ্ঞরা যত শীঘ্র সম্ভব আপনাকে সাহায্য করবেন।

গ্যালাকটোসেমিয়ায় আক্রান্ত শিশু

যদি আপনার শিশু বিরল অবস্থায় থাকে তাকে গ্যালাকটোসেমিয়ায় বলে, তাহলে সে দুধ হজম করতে পারে না। সহায়তার জন্য আপনার হেলথ কেয়ার প্রোভাইডারের সঙ্গে কথা বলুন।

বিশেষ সমস্যা আছে এমন শিশু

যে সমস্ত শিশুর বিকাশগত অক্ষমতা বা জন্মগত অপূর্ণতা আছে তারা মাতৃদুগ্ধ থেকে সুবিধা পেতে পারে। আপনার শিশুর বিশেষ সমস্যা আছে বলে কখনও তাকে স্তন্যপান করাবেন না এমন ভাববেন না। আপনার শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ এবং ব্রেসট ফিডিং বিশেষজ্ঞ আপনাকে স্তন্যপান বা মাতৃদুগ্ধ পান করানোর উপায় খুঁজতে সাহায্য করতে পারে।

আপনি যখন সুস্থ বোধ করেন না

অসুস্থতা যেমন ঠান্ডা লাগা, ফ্লু এবং অন্যান্য সংক্রমণের সময়, স্তন্যপান করানো অব্যাহত রাখা গুরুত্বপূর্ণ কারণ স্তন্যপান করালে তা আপনার শিশুকে সংক্রমণের হাত থেকে রক্ষা করার জন্য অ্যান্টিবডি দেয়। আপনার অসুস্থতার কারণে আপনার শিশুর ক্ষতি হবে বলে যদি আপনি চিন্তিত থাকেন তাহলে আপনাকে হাসপাতালে যেতে হবে কিনা এই নিয়ে আপনার হেলথ কেয়ার প্রোভাইডারের সঙ্গে কথা বলুন। বেশীরভাগ ক্ষেত্রে, প্রোভাইডারের অনুমতি নিয়ে আপনি সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত আপনার পরিবারের কাউকে বলে আপনি আপনার দুগ্ধ পাম্প করে বের করে আপনার শিশুকে দিতে পারেন। কয়েকটি অবস্থা আছে যেখানে মাকে স্তন্যপান করানো এড়িয়ে যেতে হয় (উদাহরণস্বরূপ, HIV-পজিটিভ মায়েদের স্তন্যপান করানো ***উচিত নয়***)।

▶ সূচিপত্রে ফিরে যান।

ওষুধ

বেশীরভাগ নির্দেশিত এবং বিনা প্রেসক্রিপশনে পাওয়া যায় ওষুধ স্তন্যপান করানোর নেওয়া নিরাপদ। তবে, কিছু ওষুধ আছে (জন্ম নিয়ন্ত্রক পিল ও ভেষজ ওষুধ) যা স্তন্যপান করান এমন মায়েদের নেওয়া উচিত নয়। স্তন্যপান করানোর সময় আপনাকে যদি নির্দিষ্ট কোনো ওষুধ নিতে হয় তাহলে তা নিরাপদ কিনা সেই সম্পর্কে আপনার হেলথ কেয়ার প্রোভাইডারের সঙ্গে কথা বলুন।

ধূমপান করা

ধূমপান করেন এমন মায়েরাও স্তন্যপান করাতে পারেন। অবশ্যই ধূমপান না করাই ভালো। কিন্তু, —আপনি যদি তাও ধূমপান করে যান তাহলেও প্রস্তুত-করা দুধের থেকে মাতৃদুগ্ধ বেশী ভালো। আপনি স্তন্যপান করান বা প্রস্তুত করা দুধ খাওয়ান, যাই করুন না কেন শিশু যে ঘরে আছে সেখানে আপনার ধূমপান করা উচিত নয়। পরোক্ষভাবে ধূমপান হল শিশুদের পক্ষে ক্ষতিকারক এবং এর ফলে সাডেন ইনফ্যান্ট ডেথ সিন্ড্রোম (SIDS) এবং হাঁপানি হওয়ার আশঙ্কা বেড়ে যায়। আপনার যদি সহায়তার প্রয়োজন বা আপনি যদি স্থানীয় এলাকার ধূমপান বন্ধের প্রোগ্রাম খুঁজতে চান তাহলে 311 নম্বরে ফোন করুন।

মদ্যপান

স্তন্যপান করানোর সময় মদ্যপান করা ঠিক নয়। মাঝে মাঝে, একবার মদ্যপান করা ঠিক আছে, কিন্তু স্তন্যপান করানোর আগে থেকে স্তন্যপান করানোর *পরে মদ্যপান* করুন।

অবৈধ মাদক দ্রব্য

অবৈধ মাদক দৈব্য — যেমন ক্রাক, কোকেইন, মারিজুয়ানা, হিরোইন এবং এক্সটেসি — মা ও শিশুর উভয়ের ক্ষতি করতে পারে। সেগুলি মাতৃদুগ্ধের মাধ্যমে শিশুর শরীরে চলে যেতে পারে, তাই আপনি যদি স্তন্যপান করাচ্ছেন তাহলে অবৈধ মাদক সেবন করবেন না।

মদ্যপান বা মাদক সেবন নিয়ে সমস্যার জন্য, আপনার ডাক্তারকে কল করুন অথবা 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)-এ ফোন করুন বা বিনামূল্যে, শর্তসাপেক্ষ রেফারেলের জন্য 311 নম্বরে ফোন করুন।

▶ সূচিপত্রে ফিরে যান।

সমস্যার মোকাবেলা করা

অল্প ধৈর্য্য ধরলে, স্তন্যপান করানোর সমস্ত সমস্যার সমাধান করা যেতে পারে। এটি ধরে চলতে থাকুন! এখানে কিছু সাধারণ সমস্যা এবং তার — সমাধান রয়েছে:

স্তনবৃন্তে কালশিটে দাগ

আপনার শিশু যদি ঠিক করে আপনার স্তন তার মুখে না ঢোকায় তাহলে আপনার স্তনবৃন্তে কালশিটে দাগ পড়া শুরু হতে পারে। জন্ম দেওয়ার পর, আপনার শিশু যাতে সঠিকভাবে আপনার স্তন মুখে নিতে পার তার জন্য নার্স বা ল্যাকটেশন বিশেষজ্ঞকে সহায়তার জন্য বলুন। এছাড়াও এটিতে এটি সহায়তা করবে:

- আপনার শিশু যাতে তার মুখে যতটা সম্ভব স্তনবৃন্তের চতুস্পার্শ্বের ঈষত্ রঞ্জিত অংশটি ঢোকাচ্ছে তা নিশ্চিত হন।
- অল্প সময়ের জন্য আরো ঘন ঘন স্তন্যপান করান।
- প্রথমে কম কালশিটে আছে এমন স্তনের পাশটি পান করান।
- স্তন্যপান করানোর পর স্তন্যদুগ্ধ দিয়ে স্তনবৃন্ত আবৃত করুন এবং হাওয়াতে শুকিয়ে নিতে দিন।

নিবিষ্ট করা স্তন

যখন আপনার দুগ্ধ নির্গত হয় তখন আপনার স্তন ফুলে থাকতে পারে, বিশেষ করে শিশুর জন্ম দেওয়ার পর তিন থেকে পাঁচ দিনের মধ্যে। আপনার স্তন পূর্ণ এই রকম মনে হতে পারে। একে এনগ্রজমেন্ট বলা হয়, এবং আপনি যত স্তন্যপান করাবেন এটি তত ঠিক হয়ে যাবে। এই সময়ে:

- স্নান করুন বা উষ্ণ, ভেজা কাপড় আপনার স্তনে স্তন্যপান করানোর আগে লাগান, এবং তারপর ঠান্ডা কিছু (তোয়ালে দিয়ে মোরানো বরফ প্যাক বা ডাল হিমায়িত ব্যাগ) লাগান।
- যদি আপনার শিশুর স্তন মুখে নিতে সমস্যা হয়, তাহলে অস্বস্তি উপশম এবং ফোলা কমাতে আপনার স্তন শিশুর মুখে দেওয়ার আগে অল্প দুধ টিপে বের করে নিন।
- ঘন ঘন স্তন্যপান করা ন (24 ঘন্টায় 10 থেকে 12 বার), প্রতি বার উভয় স্তন থেকেই স্তন্যপান করান।

অবরুদ্ধ দুগ্ধ নালী

স্তনে যদি যন্ত্রণাদায়ক লালচে জায়গা বা পিন্ড থাকে তাহলে দুগ্ধ নালী অবরুদ্ধ হয়ে থাকতে পারে। কি করতে হবে তা এখানে রয়েছে:

- আপনার ব্রা ফিট আছে এবং খুব শক্ত ভাবে লেগে নেই তা নিশ্চিত করুন। এছাড়া, আপনার স্তনে চাপ পড়ছে এমন ঘুমানোর অবস্থা এড়ান।
- যন্ত্রণাদায়ক পাশ থেকে প্রথমে স্তন্যপান করান। এটি আপনার নালী দ্রুত খুলতে সাহায্য করবে।
- প্রচুর তরল পান করুন এবং বিশ্রাম নিন।
- স্নান করুন এবং যে স্তনে যন্ত্রণা হচ্ছে সেখানে উষ্ণ, ভেজা কিছু লাগান।
- আলতো করে জায়গাটি ম্যাসেজ করুন।
- যদি দুই এক দিনের মধ্যে পিন্ডটি বসে না যায় তাহলে ডাক্তার দেখান।

স্তন সংক্রমণ (স্তনপ্রদাহ)

যদি আপনার স্তনে পিন্ড থাকে, ব্যাথা সহ কিছু জায়গা লাল হয়ে থাকে এবং শরীর ঠান্ডা হয়ে যায়, ব্যথা ও জ্বর হয় (প্রায় ফ্লু-এর মতো) তাহলে আপনার স্তন সংক্রমণ হয়ে থাকতে পারে। কি করতে হবে তা এখানে রয়েছে:

- আপনার হেলথ কেয়ার প্রোভাইডারকে ফোন করুন। আপনার অ্যান্টিবায়োটিকের প্রয়োজন হতে পারে; আপনার ডাক্তার আপনার স্তন্যপান করানোর জন্য নিরাপদ এমন অ্যান্টিবায়োটিক চয়ন করে দেবেন।
- দুগ্ধ নালী অবরোধের ক্ষেত্রে পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করুন (উপরে)।
- স্তন্যপান অব্যাহত রাখুন।

▶ সূচিপত্রে ফিরে যান।

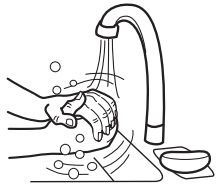
টিপে দুধ বের করা

স্তন্যপান করানোর সময় আপনি যদি কাজে যোগদান বা স্কুলে যাওয়ার পরিকল্পনা করেন, তাহলে আপনাকে আপনার দুগ্ধ টিপে বের করতে হবে যাতে আপনার অনুপস্থিতিতে আপনার শিশুর পরিচর্যাকারী আপনার শিশুকে তা দিতে পারেন। দুধ টিপে বের করার জন্য কিছু অনুশীলন করতে হয়; কোনো ল্যাকটেশন কনসালট্যান্ট বা হেলথ কেয়ার প্রোভাইডারের সাহায্য নিন।

দুধ টিপে বের করার দুটি উপায় আছে: হাত দিয়ে এবং পাম্পের মাধ্যমে।

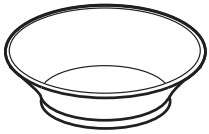
হাত দিয়ে দুগ্ধ বের করা

হাতের অভিব্যক্তির জন্য তিনটি ধাপ অনুসরণ করুন:



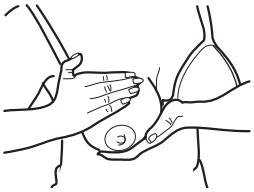
1

জল ও সাবান দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন।



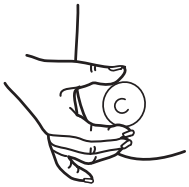
2

আপনার দুগ্ধ সংরক্ষণের জন্য পরিষ্কার পাত্র যেমন বাটি বা কাপ রাখুন।



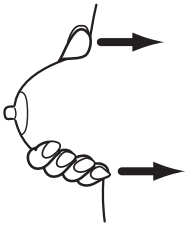
3

আরো ভালোভাবে দুগ্ধ নির্গত হওয়ার জন্য আস্তে আস্তে ম্যাসাজ করুন। উপর থেকে স্তনবৃন্তের দিকে আস্তে আস্তে টিপুন।



4

স্তনে আপনার হাত রাখতে C-Hold (সি-হোল্ড) পদ্ধতির ব্যবহার করুন।

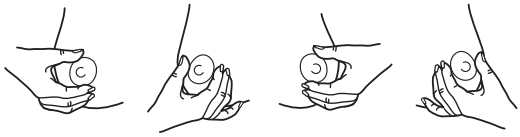


5

আপনার হাত সরাসরি বুকের দিকে পুশ করুন।

6

দুগ্ধ টিপে বের করতে আপনার আঙুল দিয়ে টিপুন/রোল করুন।



7

স্তনের অন্য জায়গায় আপনার আঙুল ঘোরান এবং তার পুনরাবৃত্তি করুন।

▶ সূচিপত্রে ফিরে যান।

দুগ্ধ বের করতে পাম্পের ব্যবহার

দুধ টিপে বের করার ক্ষেত্রে পাম্প ব্যবহার করলে সেই কাজ দ্রুত হয়। কিছু হাসপাতাল, কমিউনিটি ভিত্তিক সংগঠন এবং WIC অফিসের তরফে কম খরচে বা বিনা খরচে —দুগ্ধ পাম্পের মাধ্যমে বের করা হয়, তাই এইসব সূত্র থেকে আপনি এই সুবিধা পেতে পারেন কিনা তা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন। যদি না হয়, তাহলে আপনি কোথায় ভাড়া পাবেন বা কিনতে পারবেন তা জিজ্ঞাসা করুন।

বিভিন্ন ধরনের পাম্প উপলব্ধ, প্রতিটির নিজস্ব উপকারীতা আছে। নিচে ছবি ও বর্ণনা দেখুন:

ম্যানুয়াল ব্রেস্ট পাম্প

- হাত পাম্পের মাধ্যমে আপনি এক সময়ে কেবল একটি স্তনে পাম্প করতে পারেন
- মাঝে মাঝে ব্যবহারের জন্য ভালো, যেমন দিনে একবার
- কম খরচের এবং বহনযোগ্য
- পাম্পের গতি ও চোষণের উপর সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ
- আপনি যদি বাড়ীতে থাকবেন বা আংশিক-সময়ে কাজ করবেন তাহলে তার জন্য ভালো পছন্দ

সিঙ্গেল ইলেকট্রিক ব্রেস্ট পাম্প

- ইলেকট্রিক চালিত (ব্যাটারি বা পাওয়ার আউটলেট) পাম্পের মাধ্যমে আপনি এক সময়ে কেবল একটি স্তনে পাম্প করতে পারেন
- ম্যানুয়াল পাম্পের থেকে দ্রুত এবং অধিক কার্যকরী
- মাঝে মধ্যে পাম্প করার জন্য ভাল
- ঘন ঘন দৈনিক পাম্প করার জন্য বাঞ্ছনীয় নয়

ডবল ইলেকট্রিক ব্রেস্ট পাম্প

- প্রতিদিন বা দিনের একাধিক বার পাম্প করার জন্য ভালো
- দুগ্ধ সরবরাহ বাড়াতে সাহায্য করতে পারে
- একই সময়ে উভয় স্তন পাম্প করুন
- সিঙ্গেল ইলেকট্রিক ব্রেস্ট পাম্পের থেকে কম সময়ে দুগ্ধ নির্গত হয়

হাতের ছবি, সৌজন্যে: Medela Inc. and Evenflo Company, Inc.

▶ সূচিপত্রে ফিরে যান।

হসপিটাল গ্রেড ইলেকট্রিক পাম্প

- আপনার যদি অপরিণত শিশু বা যমজ/ত্রয়ী থাকে তাহলে প্রস্তাবিত
- আপনার দুগ্ধ নির্গত হতে এবং দুগ্ধ সরবরাহ হতে সাহায্য করতে পারে
- হাসপাতাল, WIC কেন্দ্র বা ল্যাকটেসন কনসালট্যান্টের থেকে ভাড়া পাওয়া যেতে পারে

আপনি যদি যে কোনো রকমের ব্রেস্ট পাম্প ব্যবহার করেন তাহলে ব্যবহার ও পরিষ্কার করার নির্দেশনা যে আপনি অনুসরণ করছেন তা নিশ্চিত করুন। প্রস্তাবিত সময়ের বেশীক্ষণ ধরে পাম্প করবেন না।

বের হওয়া দুগ্ধের সংরক্ষণ

টিপে বের করা দুগ্ধের সংরক্ষণ এবং ব্যবহার সম্পর্কে এখানে কিছু ছোট পরামর্শ রয়েছে:

- মাতৃদুগ্ধ গ্লাস বা প্ল্যাস্টিকের পাত্রে সংরক্ষণ করা উচিত। কিন্তু 3, 6 বা 7 বার পুনর্ব্যবহারযোগ্য এমন প্ল্যাস্টিকের পাত্রে বা জীর্ণ প্ল্যাস্টিকের পাত্রে (মাতৃদুগ্ধে রাসায়নিক মিশে যাওয়ার ঝুঁকি এড়াতে) ব্যবহার এড়ান।
- মাতৃদুগ্ধ রেফ্রিজেটর বা ফ্রিজারে সংরক্ষণ করা সব থেকে ভালো, কিন্তু এটিকে 24 ঘন্টা পর্যন্ত বরফ খণ্ড সহ কুলার ব্যাগ বা ঘরের তাপমাত্রায় ছয় থেকে আট ঘন্টার জন্য রাখা যেতে পারে।
- রেফ্রিজেটরে রাখা দুধ দুই দিনের মধ্যে ব্যবহার করুন।
- দীর্ঘ দিনের সংরক্ষণের জন্য যত দ্রুত সম্ভব হিমায়িত করতে হবে। ফ্রিজারের পিছনে যা সাধারণতা শীতলতম স্থান—সেখানে রাখুন।
- হিমায়িত দুধ তিন থেকে ছয় মাসের জন্য সঞ্চয় করা যেতে পারে। প্রতিটি মাতৃদুগ্ধে তারিখ লিখে দিন পাত্র এবং যেমন হিমায়িত হয়েছিল তেমন ক্রমে ব্যবহার করুন।
- গলা হিমায়িত দুধ দ্রুত উষ্ণ, কলের জল বা আস্তে আস্তে রেফ্রিজেটরে রাখুন। একবার বের করে নিলে 24 ঘন্টার মধ্যে ব্যবহার করুন বা ফেলে দিন।
- কখনই স্টোভ বা মাইক্রোওভেনে মাতৃদুগ্ধ ফোটাবেন না।

▶ সূচিপত্রে ফিরে যান।

কাজে বা স্কুলে ফিরে যাওয়া

অনেক মা আছেন যারা স্তন্যপান করিয়েছেন তারাও কাজে ও স্কুলে বাড়ীর বাইরে যান। আপনার আসার আগে, আপনার নিয়োগকর্তা/স্কুলে জানান যে আপনি দিনে আপনার দুগ্ধ টিপে (পাম্প) করে বের করতে চান। নিউইয়র্ক শহরের শ্রম আইনের অনুচ্ছেদ নং 7-এর ধারা 206-c (New York State Labor Law Article 7, Section 206-c Right of Nursing Mothers to Express Breast Milk) এর স্তন্যপান করান এমন মায়েদের অধিকার অনুসারে নিয়োগকর্তা স্তন্যপান করান এমন মায়েরা তাদের শিশুর জন্মের তিন বছর পর্যন্ত শিশু টিপে বের করা দুধ খাওয়ার জন্য সময়ে ছাড় দেন।

স্তন্যপান করিয়ে আবার কাজে বা স্কুলে যোগ দেওয়ার ক্ষেত্রে প্রথম কঠিন মনে হতে পারে। এখানে পরিবর্তনকে সহজতর করতে সাহায্য করার জন্য কিছু ছোট পরামর্শ দেওয়া হয়েছে:

- সোমবার ফের কাজে যোগ দেওয়ার থেকে সপ্তাহের মাঝে যোগ দেওয়ার কথা বিবেচনা করুন। এটি আপনার রুটিনের সমন্বয় করার জন্য সময় দেবে এবং কয়েকদিন পর আপনার শিশুর সঙ্গে একসঙ্গে থাকবেন।
- কাজে যোগ দেওয়ার কয়েক সপ্তাহ আগে ব্রেস্ট পাম্প নির্বাচন করুন এবং খাওয়ানোর মধ্যে পাম্প করা শুরু করুন। আপনি কাজে যোগ দেওয়ার পর আপনার শিশুকে খাওয়ানোর মতো পর্যাপ্ত দুগ্ধ যাতে সঞ্চিত থাকে তাই কাজে যোগ দেওয়ার আগে পাম্প করা দুগ্ধ সঞ্চয় করুন।
- আপনি কাজে যোগ দেওয়ার আগে ও কাজ থেকে ফিরে এসে আপনার শিশুকে স্তন্যপান করান।
- দিনে আপনার দুগ্ধ টিপে বের করুন এবং তা রেফ্রিজেটর বা বরফ খন্ড সহ কুলার ব্যাগে রেখে দিন। আপনি যখন ফিরে আসবেন তখ দুগ্ধ রেফ্রিজেট করুন (পৃষ্ঠা 19 দেখুন)।
- সম্ভব হলে, এমন পোশাক পরুন যা আপনাকে স্তন্যপান করাতে বা সহজে পাম্প করাতে দেবে যেমন স্তন্যপান করানোর জন্য ডিজাইন করা টু-পিস পোশাক।
- বাড়ীতে থাকাকালীন, সপ্তাহান্তে আপনি আপনার শিশুকে বেশী করে স্তন্যপান করান। এটি আপনার দুধ সরবরাহ বজায় রাখবে এবং আপনার শিশুকে কাছে রাখবে।

▶ সূচিপত্রে ফিরে যান।

আপনার স্তন থেকে শিশুর মুখ ছাড়ানো

স্তন থেকে শিশুর মুখ ছাড়ানো, বা স্তন্যপান আস্তে আস্তে শেষ করা ভালো। দুধের চাহিদা কম হওয়ার বিষয়টি আপনার স্তনকে সমন্বয় করতে হবে, এবং আপনি ও আপনার শিশু উভয়েই এটি এবং মাতৃদুগ্ধের মাধ্যমে প্রদত্ত সুরক্ষার ক্ষেত্রে অস্বস্তি বোধ করতে পারেন।

আস্তে আস্তে স্তন থেকে শিশুর মুখ ছাড়াতে, যতদিন না আপনি স্তন্যপান বা পাম্পিং বন্ধ করছেন ততদিন পর্যন্ত প্রতিদিন আপনি একবার স্তন্যপান বা পাম্পিং সেশন বন্ধ করতে চাইতে পারেন। সাধারণত, যে সব সময়ে শেষ স্তন্যপান বন্ধ করা হয় তা হল সকাল, ভাতঘুমের সময় এবং রাত্রে শোয়ার সময়।

যেহেতু আপনি স্তন থেকে শিশুর মুখ ছাড়াচ্ছেন, তাই এটি দ্রুত হচ্ছে কিনা তার লক্ষণগুলি দেখুন:

শিশুর জন্য — বিরক্ত, সংলগ্ন বা উদ্বেগ

মায়ের জন্য — স্তন মাত্রাতিরিক্ত পূর্ণ, স্ফীত, স্পর্শ করলে উষ্ণ লাগে অথবা যন্ত্রণাদায়ক; জ্বর; অসুস্থ বোধ; বিষণ্ণতা (হরমোন পরিবর্তন থেকে)

আপনার এবং আপনার শিশুর স্বস্তির মাত্রার উপর ভিত্তি করে আপনার গতিভঙ্গী সামঞ্জস্য করুন। আপনার স্তন নিয়ে যদি আপনি স্বস্তিবোধ না করেন তাহলে হাত বা ব্রেস্ট পাম্প, যেটা প্রয়োজন তা দিয়ে পর্যাপ্ত দুগ্ধ বের করুন। ব্যাথা ও স্তন সংক্রমণ এড়াতে, স্বস্তিদায়ক ব্রা পরিধান করুন এবং স্তন জোরে বেঁধে রাখবেন না! আপনার স্তন কোমল তাই তীব্র ব্যাথার কারণে স্তন উষ্ণ হয়ে যায় বা জ্বর আসে, অনবরত ব্যাথা হতে থাকে, অসুস্থতা বোধ করলে ডাক্তারকে ফোন করুন।

▶ সূচিপত্রে ফিরে যান।

মাতৃদুগ্ধ পান করানো সম্পর্কিত সাধারণ শব্দাবলী

এরিওলা (বলুন "এর-ই-ও-লা")	স্তনবৃন্তের চারপাশের গাঢ় অংশ।
কলোস্ট্রাম (বলুন "ক-লোস-ট্রাম")	পুরু, চটচটে দুধ, হলুদ রঙের হয়। এটি সদ্যজাতদের রোগ থেকে সুরক্ষিত করে।
ডিহাইড্রেশন	যখন সদ্যজাত পর্যাপ্ত তরল পায় না। ছোট বা শক্তিহীন, শুষ্ক মুখ, শুষ্ক চোখ, ঠিক করে না কাঁদা, জ্বর এবং কেবলমাত্র একটি ছোট দাগ বা মূত্রহীন সহ কোনো শিশুর মধ্যে ডিহাইড্রেশনের লক্ষণ।
এনগ্রজমেন্ট (নিবিড় করা স্তন)	স্তন্যপানের বা টিপে দুধ বের করার মাধ্যমে যখন পর্যাপ্ত দুধ বের হয় না তখন স্তন ফুলে যায়। স্তন উষ্ণ এবং ব্যাথা হবে।
শুধুমাত্র স্তন্যপান করানো	যখন কোনো শিশুকে কেবল মাতৃদুগ্ধ পান করানো হয়— অন্য কোনো তরল বা খাবার (ভিটামিন ডি ড্রপ ছাড়া) দেওয়া হয় না।
টিপে দুধ বের করা	আপনার হাত দিয়ে বা ব্রেস্ট পাম্প ব্যবহার করে দুধ বের করা যাতে আপনি পরে বোতলে রেখে আপনার শিশুকে খাওয়াতে পারেন।
খিদে পাওয়ার লক্ষণ	আপনার শিশু ক্ষুধার্ত তার লক্ষণ: শিশু হাত চোষে, তার মুখ ও চোখ নাড়াও, ঠোঁটে জীভ বোলায় বা প্রসারিত করে।
স্তন বৃন্তে ঠিক করে শিশুর মুখে প্রবেশ করানো	যখন শিশুর মুখ স্তনবৃন্ত এবং এরিওলা যতটা সম্ভব মুখে ঢুকিয়ে নেয়, যাতে সে ভালো করে স্তন্যপান করতে পারে।
স্তন প্রদাহ	নিম্নলিখিত উপসর্গ সহ স্তন সংক্রমণ: কোমল, উষ্ণ, স্তন লাল হয়ে যাওয়া, জ্বর, ক্লান্তি; অনবরত যন্ত্রণা, পেটের সমস্যা।
দুগ্ধ নালী	স্তনের মধ্যের কার সরু নালী যা দিয়ে স্তনবৃন্তে দুগ্ধ আসে।
একঘরে থাকা	যখন জন্মের পর মা ও শিশু হাসপাতালের একই ঘরে থাকে, তখন স্তন্যপান করানো সহজ।
ত্বকের স্পর্শ	শিশু শুধু একটি ডায়াপার পরে থাকে এবং তা মায়ের অনাবৃত বুকের উল্টোদিকে থাকে।
পরিপূরক খাবার	মাতৃদুগ্ধ ছাড়া কোনো তরল, যা শিশুকে দেওয়া হয় (যেমন প্রস্তুত করা দুধ, ফলের রস বা জল)।
সম্পূরক খাবার	যে কোনো কঠিন খাবার যা শিশু দেওয়া যেতে পারে যেমন (খাদ্যশস্য, ফল এবং সবজি)।

▶ সূচিপত্রে ফিরে যান।

সংস্থানের তালিকা

আপনার কোনো প্রশ্ন বা সমস্যা থাকলে, অপেক্ষা করবেন না।

স্তন্যপান করান এমন একজন মা বা মায়ের সহায়তা গোষ্ঠী প্রায়ই সাহায্য করবে। আপনার হাসপাতাল, WIC অফিস, শিশুর ডাক্তার, মিডওয়াইফ বা ধাত্রী / স্ত্রীরোগবিশারদ আপনাকে কোনো ল্যাকটেশন কনসালট্যান্ট, স্তন্যপান করানোর সমস্যা সমাধানের বিশেষজ্ঞের কাছে পাঠাতে পারেন।

স্তন্যপান করানো সংক্রান্ত তথ্যের সূত্র:

National Breastfeeding Helpline
(U.S. Department of Health and Human Services)
800-994-9662
সোম থেকে শুক্রবার সকাল 9 টা থেকে 6 টা

African-American Breastfeeding Alliance
Help line: 877-532-8535
সোম থেকে শুক্রবার সকাল 9 টা থেকে 5 টা

TheBump.com

BreastfeedingBasics.com

Growing Up Healthy Hotline (WIC তথ্যের জন্য)
800-522-5006

La Leche League (সহায়তা গ্রুপ এবং স্তন্যপান পরামর্শদাতাদের জন্য)
lalecheleague.org
800-Laleche (800-525-3243)

Women's Healthline (জন্ম নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কিত তথ্যের জন্য)
311 নম্বরে কল করুন

▶ সূচিপত্রে ফিরে যান।

টিকা

▶ সূচিপত্রে ফিরে যান।

আমার ফোনের তালিকা

শিশুর ডাক্তার:

_____ _____

_____ _____

আমার ডাক্তার:

_____ _____

_____ _____

বেবিসিটার:

_____ _____

_____ _____

অন্য পরিচিতি:

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____

▶ সূচিপত্রে ফিরে যান।

NYC Health

HPD592101B - 6/09 (Bengali) LL