

# UNICEF UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

## বুকের দুধ পান করাবার নির্দেশিকা



নতুন শিশুর জন্মে আপনাকে অভিনন্দন, এই লিফলেট (পরিপত্র) টি আপনাকে সাহায্য করবে বুকের দুধ খাওয়ার মূল বিষয়গুলো বুঝতে, যার মাঝে আছে কিভাবে শুরু করতে হবে এবং কিভাবে বুঝবেন যে আপনার শিশু যথেষ্ট পরিমাণে দুধ পাচ্ছে। বুকের দুধ আপনার শিশুকে যোগাবে জীবনের সম্ভাব্য সবচেয়ে ভাল শুরু। বুকের দুধ ওদেরকে দেয় সবচেয়ে বেশি পুষ্টি, ওদের বিকাশে সাহায্য করে এবং ওদের অসুখ-বিসুখ হবার এবং সংক্রমণে (ইনফেকশনে) আক্রান্ত হবার ঝুঁকি কমায়।

### জন্মের পরপর

যদি আপনি এবং আপনার শিশু সুস্থ থাকেন, তবে জন্মের পরপরই শিশুকে আপনার শরীরের সাথে লেপ্টে ধরা খুব জরুরী। এর মানে হল বাচ্চাকে খালি গায়ে (একটি ন্যাপকিন পড়া অবস্থায়) আপনার বুকের ওপর ধরতে হবে। আপনারা দুজনই কেবলমাত্র একটি কঞ্চল দিয়ে ঢাকা থাকবেন। এই জড়িয়ে থাকার ফলে আপনার শিশুর শরীর গরম থাকবে, ওর শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক হবে, হৃদপিণ্ডের স্পন্দন ঠিক হবে এবং ওদের ইনফেকশনের ঝুঁকি কমবে, আপনার স্বকের স্পর্শ পেলে শিশু আপনার বুক খুঁজবে এবং দুধ পানে আগ্রহী হয়ে পান শুরু করবে।



জন্মের পর প্রথম ঘন্টাটি আপনার ও আপনার শিশুর নিজেদেরকে চিনে নেবার সবচেয়ে ভাল সময় এবং ওদেরকে তাড়াতাড়ি দুধ খেতে শুরু করতে সাহায্য করার মাধ্যমে আপনি আপনার বুক দুধ তৈরী হওয়া শুরু করবেন। অল্প পরিমাণের শাল দুধ (ঘন, হলুদাভ তরল) যা জন্মের পর পঞ্চম কয়েকদিন তৈরী হয় তা শিশুর জন্য খুবই উপকারী কারণ শাল দুধে থাকে ঘনীভূত পুষ্টি যা শিশুকে সংক্রমণ থেকে বাঁচায়।

### প্রাথমিক দিনগুলো

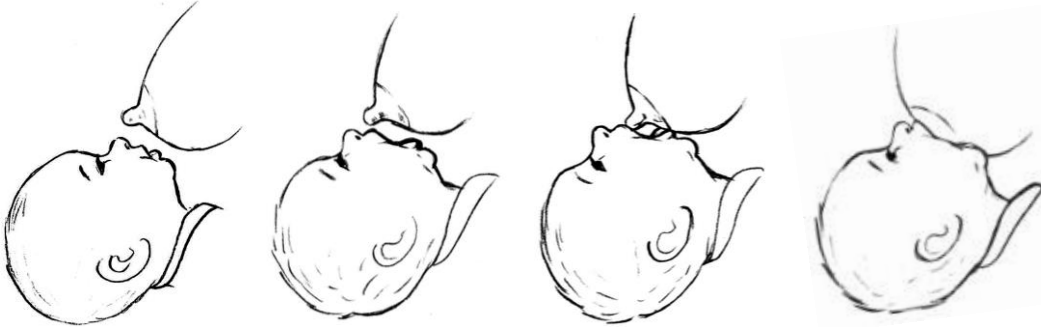
জন্মের পর প্রথম কয়দিন বা সপ্তাহ আপনার শিশু হয়তো ঘন ঘন খেতে চাইবে। এটা খুব স্বাভাবিক কারণ যত বেশি করে শিশু বুকের দুধ খাবে, আপনার বুক তত বেশি দুধ তৈরী হবে। আপনার এবং আপনার শিশুর হয়ত একটু সময় লাগতে পারে সঠিক উপায়ে বুকের দুধ খাওয়া শিখে উঠতে, তাই যত বেশি বার আপনারা চেষ্টা করবেন, ততই ভাল, শিশুকে আপনার কাছাকাছি রাখুন যাতে শিশু কখন খেতে চাচ্ছে, তা আপনি দেখতে পারেন, যেমন- নিজের আঙ্গুল চোষা, মুখ হা করে জিভ নাড়া, বাচ্চা কতক্ষণে খাবার জন্য কাঁদবে, সে পর্যন্ত অপেক্ষা করার প্রয়োজন নেই কারণ এতে আপনার ও শিশু উভয়ের জন্যই বিষয়টি কঠিন হয়ে দাড়াবে।



## শিশুকে দুধ পান করাবার জন্য মা ও শিশুর অবস্থান

বুকের দুধ পান করাবার শুরুর অবস্থায় আপনার ও শিশুর জন্য উপকারী কিছু পরামর্শ নিম্নে দেয়া হলো:

- শিশুর নাক, পেট ও পায়ের আঙ্গুল একই লাইনে থাকা অবস্থায় শিশুকে আপনার বুকের কাছে ধরুন।
- শিশুর মাথার পেছনে হাত দিয়ে না ধরে রেখে তার ঘাড়ের পেছনে ধরুন যাতে দুধ পান করার সময় শিশু তার সুবিধা মত সামনে পিছনে করতে পারে।
- শিশুর নাক ও ওপরের ঠোঁটের মাঝের অংশে আলতো করে আপনার স্তনের কাল অংশ (নিপল) ঘষুন, যাতে শিশু মুখ হা করতে আগ্রহী হয়ে উঠে।
- শিশু তার মুখ খুলে সামান্য জিভ বের করে মাথা পিছিয়ে নেয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন, তারপর হালকা করে বুকের কাছে টেনে আনুন, আপনার নিপলকে শিশুর মুখের ভেতর ওপরের ঠোঁটের দিকে মুখের ওপরের তালুর দিকে যেতে দিন।
- আপনার হয়ত একটি শিরশিরানি অনুভূতি হতে পারে (যা ব্যাথ্যাক্ত বা ব্যাথ্যামুক্ত হতে পারে) কিন্তু ব্যাথা যদি এক মিনিটের মাঝে বন্ধ না হয়, তবে সাহায্য চান।



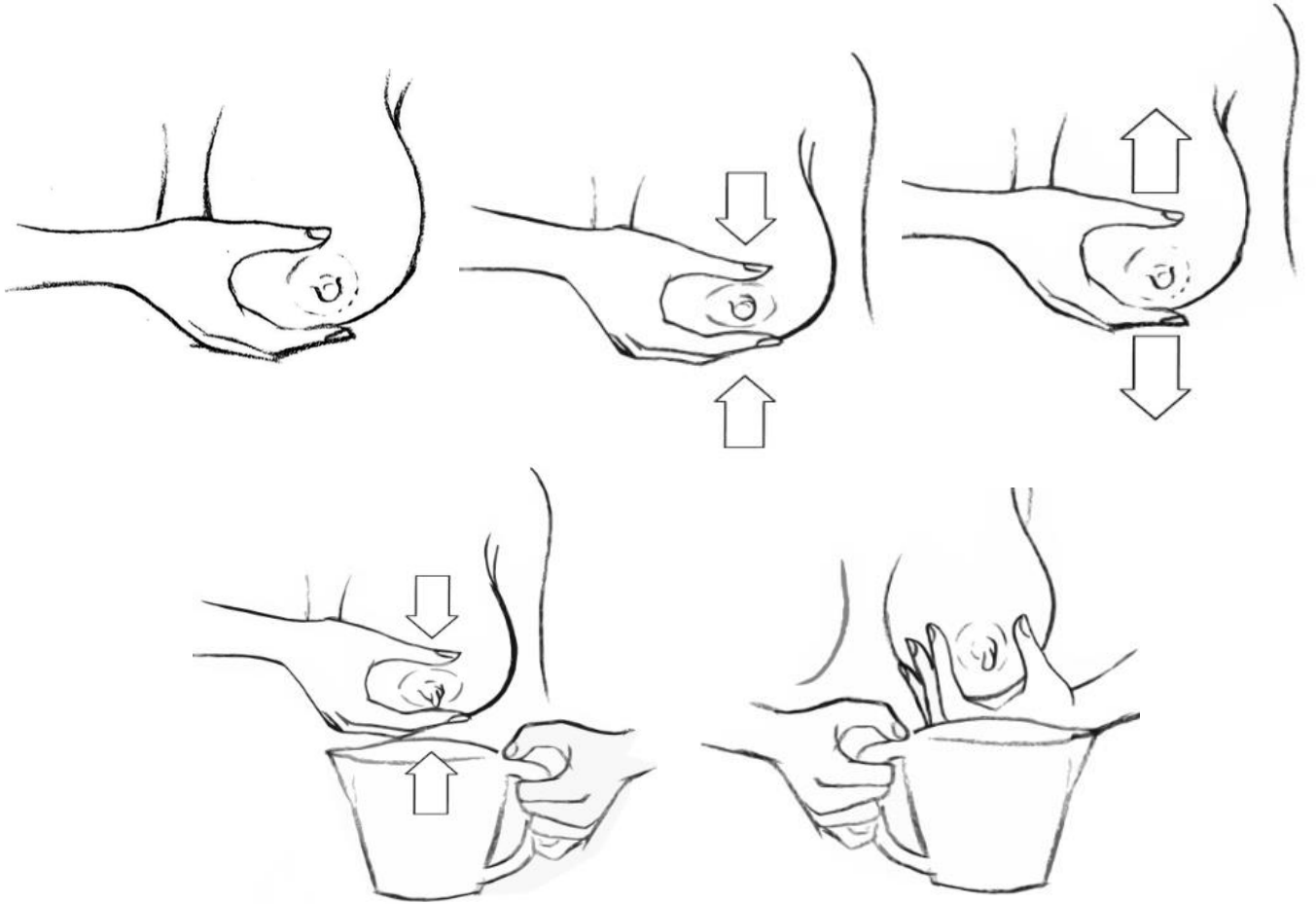
## শিশু যথেষ্ট পরিমাণে দুধ পাচ্ছে তার লক্ষণ সমূহ:

- আপনার শিশু বড় করে হা করবে।
- আপনার শিশুর গাল ফুলে উঠবে।
- আপনার শিশু খাবার সময় শান্ত থাকবে।
- প্রতি ২-৩ বার চোষার পর আপনি হয়ত শিশুর গিলে খাবার শব্দ পাবেন।
- আপনার নিপল খাওয়া শেষ হওয়ার পর একই আকারের থাকবে কোন রকম দর্শনীয় ক্ষত বা ব্যাথা ছাড়াই।
- আপনার শিশুর অনেকগুলো ন্যাপকিন ভেজাবে (শিশুর বয়স ৬ দিন হলে ৬-৮ টি) প্রতি ২৪ ঘন্টায়।
- আপনার শিশুর ২৪ ঘন্টায় অন্তত ২টি তবে সাধারণত: আরও বেশি পরিমাণে পায়খানা যুক্ত ন্যাপকি থাকবে এবং তাদের পায়খানার রং যা প্রথম ১-২ দিন কাল এবং আঠালো থেকে ৪ দিন থেকে হলুদ এবং তরল হবে। **যদি আপনার শিশু ২৪ ঘন্টায় পায়খানা না করে, তাহলে স্বাস্থ্যকর্মী বা স্বাস্থ্য সেবীর পরামর্শ নেয়া জরুরী।**

## আপনার বুকের দুধ গলানো।

বাস্তবিকভাবে বুকের দুধ পান করাতে উৎসাহী করার জন্য আপনার বুকের দুধ গলানোর নিয়ম জানাটা একটি উপকারী কৌশল, বিশেষ করে যদি তারা একটু ঘুম ঘুম থাকে কিংবা আপনার বুক জমে ফুলে ওঠে। এটা কিভাবে করতে হবে তা দেখার জন্য এটি একটি ভাল ভিডিও: [unicef.uk/handexpression](http://unicef.uk/handexpression)

- আলতো করে আপনার স্তনকে চাপড়ে দিন এবং ম্যাসাজ করুন যতক্ষণ পর্যন্ত না আপনি স্বচ্ছন্দ বোধ করছেন।
- আপনার বুড়ো আঙ্গুল এবং তর্জনীর সাহায্যের 'সি' এর মত তৈরী করুন।
- আপনার নিপলের নিচে থেকে ২-৩ সে.মি চওড়া করে বুড়ো আঙ্গুল এবং তর্জনী টি এগিয়ে আনুন।
- এই অংশটি ২-৩ সেকেন্ডের জন্য চেপে রাখুন, তারপর ছেড়ে দিন, পুনরায় এমন করুন।
- আপনার দুধ বেরিয়ে আসতে কিছুটা সময় লাগতে পারে। দুধ কমে না যাওয়া পর্যন্ত একই স্থানে চেপে রাখা ও ছেড়ে দেয়া চালিয়ে যেতে থাকুন।
- স্তনের চারপাশে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে অন্যান্য অংশেই একইভাবে চেপে যান ও ছেড়ে দেয়া ক্রমাগত রাখুন।
- আপনার বুড়ো আঙ্গুল এবং তর্জনীকে পরস্পর থেকে উল্টো দিকে রাখুন যাতে তা স্তনকে উপর নিচে পিছলে যাওয়া থেকে বিরত রাখতে পারে।



## আপনার শিশুর চাহিদা পূরণ

পৃথিবী দেখার পর থেকে আপনার নবগত শিশু আপনার কাছে খাবার, নিরাপত্তা ও নিশ্চয়তা খুঁজবে। শিশুকে জড়িয়ে ধরা, আদর করা, কথা বলা ও প্রতি উত্তর করা হলে শিশুর হরমোন নিঃস্বরণ হয় যা শিশুর মানসিক বিকাশে সহায়তা করে, এবং তাদের নিরাপত্তার অনুভূতি দেয়। নতুন শিশুর চাহিদা পূরণের মাধ্যমে তাদেরকে বখে দেয়া যায় না এবং স্নন্যপানকারী শিশুদের অতিরিক্ত খাওয়ানো যায় না। তাই আপনি শিশুকে আরাম দেয়া এবং খাওয়ার জন্য বুকের দুধ দিন। শিশুকে আদর করা এবং খাওয়ার মাধ্যমে আপনিও একটু আরামে বসে বিশ্রাম নিতে পারেন এবং শিশুর সঙ্গ উপভোগ করতে পারেন।



*This infosheet is available in multiple languages at: [unicef.uk/babyfriendly-translations](http://unicef.uk/babyfriendly-translations)*