

# UNICEF UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

## বুকের দুধ পান করানোর নির্দেশিকা



নতুন শিশুর আগমন উপলক্ষে আপনাকে অভিনন্দন জানাই। এই তথ্যপত্রটি আপনাকে বুকের দুধ খাওয়ানোর মূল বিষয়গুলো বুঝতে সাহায্য করবে, যার মধ্যে আছে কিভাবে শুরু করতে হবে এবং কিভাবে বুঝবেন যে আপনার শিশু যথেষ্ট পরিমাণে দুধ পাচ্ছে। বুকের দুধ আপনার শিশুকে সম্ভাব্য সবচেয়ে ভালোভাবে জীবন শুরু করতে সাহায্য করবে। বুকের দুধ শিশুকে দেয় সেরা পুষ্টি, তার বিকাশে সাহায্য করে এবং ওদের অসুখ-বিসুখ হবার এবং সংক্রমণে (ইনফেকশনে) আক্রান্ত হবার ঝুঁকি কমায়।

### জন্মের পরপর

যদি আপনি এবং আপনার শিশু সুস্থ থাকেন, তাহলে জন্মের পরপরই শিশুকে আপনার শরীরের সাথে লেস্টে ধরাটা গুরুত্বপূর্ণ। এর মানে হল বাচ্চাকে খালি গায়ে (শুধু একটি ন্যাপকিন পরা অবস্থায়) আপনার বুকের ওপর ধরতে হবে। আপনারা দুজনই একটি কস্বল দিয়ে ঢাকা থাকবেন। এই জড়িয়ে থাকার ফলে আপনার শিশুর শরীর গরম থাকবে, ওর শ্বাস-প্রশ্বাস ও হৃদস্পন্দন স্থিতিশীল হবে এবং ওর সংক্রমণের ঝুঁকি কমবে। আপনার স্বকের স্পর্শ পেলে শিশু আপনার বুক খুঁজবে এবং দুধ পানে আগ্রহী হয়ে পান শুরু করবে। জন্মের পর প্রথম ঘন্টা আপনার ও আপনার শিশুর নিজেদেরকে চিনে নেবার সবচেয়ে ভাল সময় এবং ওকে তাড়াতাড়ি দুধ খেতে শুরু করতে সাহায্য করার মাধ্যমে আপনার বুক দুধ তৈরি হওয়া শুরু হবে। অল্প পরিমাণের শাল দুধ (ঘন, হলুদাভ তরল) যা জন্মের পর প্রথম কয়েকদিন তৈরি হয় তা শিশুর জন্য খুবই উপকারী কারণ শাল দুধে থাকে ঘনীভূত পুষ্টি যা শিশুকে সংক্রমণ থেকে বাঁচায়।



### প্রারম্ভিক দিনগুলো

জন্মের পর প্রথম কয়েকদিন ও কয়েক সপ্তাহ আপনার শিশু হয়তো খুব ঘন ঘন খেতে চাইবে। এটা স্বাভাবিক কারণ যত বেশি করে শিশু বুকের দুধ খাবে, আপনার বুক তত বেশি দুধ তৈরি হবে। সঠিক উপায়ে বুকের দুধ খাওয়ানো ও খাওয়া শিখে উঠতে আপনার এবং আপনার শিশুর হয়তো একটু সময় লাগতে পারে, তাই যত বেশি বার আপনি অনুশীলনের সুযোগ পাবেন তত ভাল। শিশুকে আপনার কাছাকাছি রাখুন যাতে শিশু কখন খেতে চাইছে, তা আপনি দেখতে পারেন, যেমন- নিজের আঙ্গুল চোষা, মুখ হা করে জিভ বের করা। বাচ্চা কতক্ষণে খাবার জন্য কাঁদবে, সে পর্যন্ত

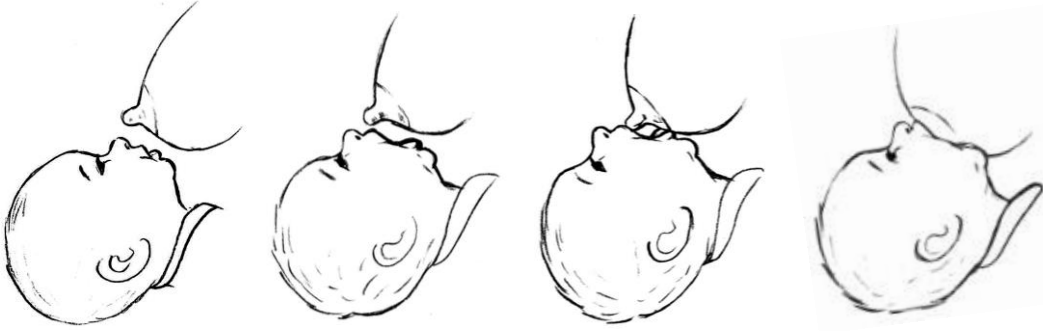
অপেক্ষা করার প্রয়োজন নেই কারণ এতে আপনার ও শিশুর উভয়ের জন্যই বিষয়টি কঠিন হয়ে দাড়াবে।

## শিশুকে দুধ পান করানোর জন্য মা ও শিশুর অবস্থান

ভালোভাবে বুকের দুধ পান করানো শুরু করতে আপনার ও শিশুর জন্য কিছু উপকারী কিছু পরামর্শ নিচে দেয়া হলো:



- শিশুর নাক, পেট ও পায়ের আগুল একই লাইনে থাকা অবস্থায় শিশুকে আপনার বুকের কাছে ধরুন যাতে নিচ থেকে শিশুটি আপনার স্তনের দিকে মুখ করা থাকে।
- শিশুর মাথার পেছনে হাত দিয়ে না ধরে রেখে তার ঘাড়ের পেছনে ধরুন যাতে দুধ পান করার সময় শিশু তার সুবিধা মত মাথা সামনে পিছনে করতে পারে।
- শিশুর নাক ও ওপরের ঠোঁটের মাঝের অংশে আলতো করে আপনার স্তনের নিপল (বোঁটা) 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 স্তনের কাছে টেনে আনুন, আপনার নিপলকে শিশুর মুখের ভেতর ওপরের ঠোঁটের নিচ দিয়ে মুখের ওপরের তালুর দিকে যেতে দিন।
- আপনার হয়তো একটি শিরশিরে অনুভূতি হতে পারে (এতে ব্যথা হতে পারে বা নাও হতে পারে) কিন্তু প্রায় এক মিনিটের মধ্যে এটি বন্ধ হওয়া উচিত। ক্রমাগতভাবে ব্যথা হতে থাকলে, সাহায্য চান।



## শিশু যথেষ্ট পরিমাণে দুধ পাওয়ার লক্ষণসমূহ:

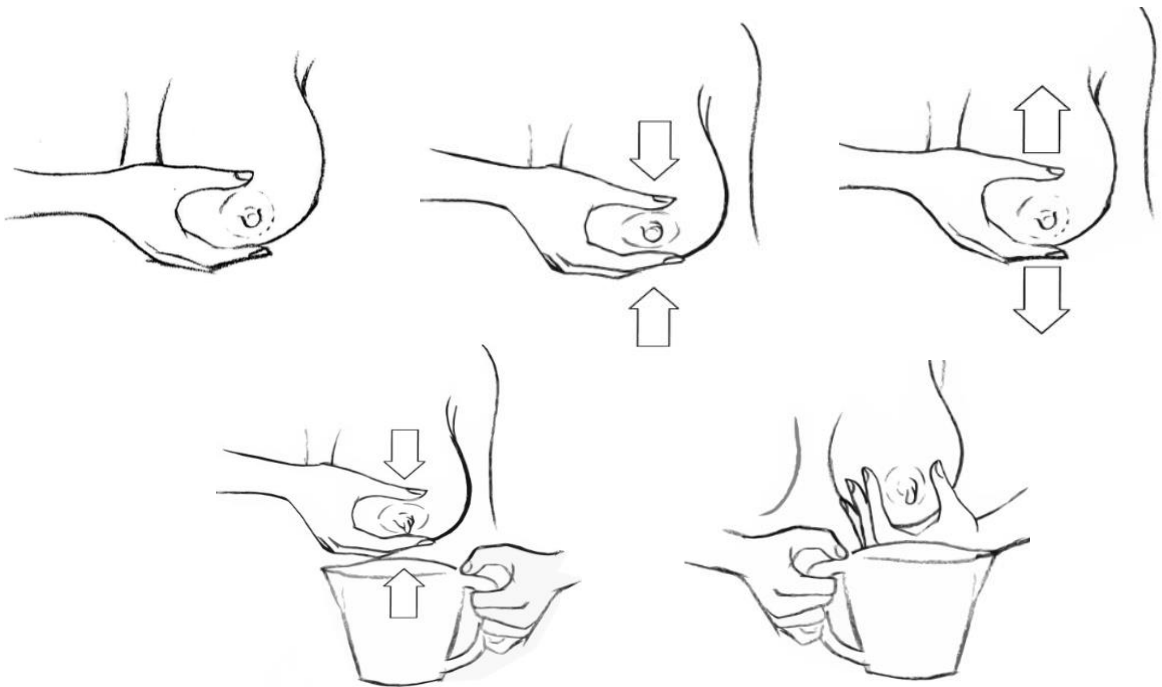
- আপনার শিশু বড় করে হা করবে।
- আপনার শিশুর গাল ভর্তি থাকবে।
- আপনার শিশু খাবার সময় শান্ত থাকবে।
- প্রতি ২-৩ বার চোষার পর আপনি হয়তো শিশুর গিলে খাবার শব্দ পাবেন।
- খাওয়া শেষ হওয়ার পর আপনার নিপল একই আকারের থাকবে কোনো রকম দর্শনীয় ক্ষত বা ব্যথা ছাড়াই।
- আপনার শিশু প্রতি ২৪ ঘন্টায় অনেকগুলো ন্যাপকিন ভেজাবে (শিশুর বয়স ৬ দিন হওয়ার পর ৬-৮টি)।

- আপনার শিশুর ২৪ ঘন্টায় অন্তত ২টি তবে সাধারণত আরও বেশি পরিমাণে পায়খানা যুক্ত ন্যাপকিন থাকবে এবং তাদের পায়খানার রং যা প্রথম ১-২ দিন কালো এবং আঠালো থেকে ৪ দিন থেকে হলুদ এবং তরল হবে। **যদি আপনার শিশু ২৪ ঘন্টায় পায়খানা না করে, তাহলে মিডওয়াইফ বা স্বাস্থ্য পরিদর্শকের পরামর্শ নেয়া গুরুত্বপূর্ণ।**

## আপনার বুকের দুধ চেপে বের করা

বাম্বাকে বুকের দুধ পান করাতে উৎসাহী করার জন্য আপনার বুকের দুধ বের করার নিয়ম জানাটা একটি উপকারী কৌশল, বিশেষ করে যদি বাম্বার একটু ঘুম ঘুম ভাব থাকে কিংবা আপনার স্তন ভর্তি হয়ে যাওয়ার অনুভূতি হয়। এটা কিভাবে করতে হবে তা দেখার জন্য এটি একটি ভাল ভিডিও: [unicef.uk/handexpression](http://unicef.uk/handexpression)

- আলতো করে আপনার স্তনে চাপড়ে দিন এবং ম্যাসাজ করুন যতক্ষণ পর্যন্ত না আপনি স্বচ্ছন্দ বোধ করছেন।
- আপনার বুড়ো আঙ্গুল এবং তর্জনীর সাহায্যের 'C' এর মত আকৃতি তৈরি করুন।
- আপনার বুড়ো আঙ্গুল এবং তর্জনীকে নিপল থেকে আলতোভাবে ২-৩ সে.মি. পিছনে নিয়ে যান।
- এই জায়গাটি ২-৩ সেকেন্ডের জন্য চেপে ধরে 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 অংশে একইভাবে চাপ দেয়া ও ছেড়ে দেয়া অব্যাহত রাখুন।
- আপনার বুড়ো আঙ্গুল এবং তর্জনীকে পরস্পর থেকে উল্টো দিকে রাখুন এবং সেগুলো পিছলে স্তনের উপরে ওঠা ও নিচে নেমে যাওয়া এড়িয়ে চলুন।



## আপনার শিশুর চাহিদা পূরণ

পৃথিবী দেখার পর থেকে আপনার নবগত শিশু আপনার কাছে খাবার, নিরাপত্তা ও নিশ্চয়তা খুঁজবে। শিশুকে জড়িয়ে ধরা, আদর করা, তার সাথে কথা বলা ও তার প্রতি সাদা দেয়া হলে তা শিশুর হরমোন নিঃসরণে সহায়ক হয় যা শিশুর মানসিক বিকাশে সহায়তা করে, এবং তাকে নিরাপত্তার অনুভূতি দেয়। নবগত শিশুর চাহিদা পূরণ করলে সে বথে যায় না এবং স্তন্যপানকারী শিশুদেরকে অতিরিক্ত খাওয়ানো যায় না, তাই আপনি শিশুকে শান্ত করতে এবং খাওয়ার জন্য বুকের দুধ দিন। শিশুকে আদর করা এবং খাওয়ানোর মাধ্যমে আপনিও একটু আরামে বসে বিশ্রাম নিতে পারেন এবং শিশুর সঙ্গ উপভোগ করতে পারেন।



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