

## বুকের দুধ খাওয়ানোর পদ্ধতিঃ

- বুকের দুধ খাওয়ানোর অবস্থান এবং সংযোগ
  - মা ও শিশু উভয়ের জন্য আরামদায়ক অবস্থান থাকতে হবে
- মায়ের অবস্থান
  - মা আরামদায়ক অবস্থানে প্রশান্তিতে বসতে বা শুতে পাবেন (ছবি দেখুন)
  - পিঠ সোজা থাকবে, বালিশ ভর দিতে পারেন এবং সামনে শিশুর দিকে ঝুঁকবেন না, শিশুকে আপনার কাছে টেনে নেবেন।
  - কোলে বালিশ বা কস্বল রেখে হাত রাখতে পাবেন
  - C এর আকৃতিতে তর্জনী এবং বৃদ্ধাঙ্গুলী দিয়ে স্তন ধরতে পারেন (ছবি দেখুন)

## বুকের দুধ খাওয়ানোর অবস্থানঃ



**baby standing**



**baby sitting**



**out of hand**



**knave**



**twins**



**on the pillow**



**sling**



**cradle**



**lying**

- **শিশুর সংযোগঃ**

- শিশু মায়ের শরীরের সাথে লেগে, বুকের সাথে বুক পেটের সাথে পেট থাকবে
- শিশুর কাঁধের পেছনে হাত দিয়ে শিশুর পুরো শরীর ধরতে হবে, মাথার পেছনে হাত দিয়ে নয়শিশু স্তনের দিকে মুখ করে থাকবে। শিশুর মাথা গলা এবং শরীর সোজা লাইন বরাবর থাকবে। শিশুর নাক বোটার কাছে থাকবে
- শুধু স্তনের বোঁটা নয় মা শিশুর প্রায় পুরা কালো অংশটুকু শিশুর মুখে দিবেন।

**মায়ের বুকের সঙ্গে ভালোভাবে শিশু সংযুক্ত হয়েছে তার লক্ষণগুলি হচ্ছেঃ**

- শিশুর শরীরটা সম্পূর্ণ মায়ের দিকে ঘোরানো থাকবে এবং মায়ের শরীরে থাকবে
- শিশুর নাক ও থুতনি স্তনের সাথে লেগে থাকবে
- শিশুর মুখ বড় করে খোলা থাকবে
- আপনি দুধের বোটার চতুর্দিকে কালো অংশ বেশী দেখতে পাবেন না
- আপনি দেখবেন শিশু ধীরে ধীরে (মাঝে মাঝে থেমে থেমে) গভীরভাবে চুষছে
- শিশু শান্ত এবং সুখী থাকবে
- মা বোটায় কোন ব্যথা অনুভব করবে না।
- মাকে শিখিয়ে দিন কি ভাবে তিনি তার শিশুকে সঠিকভাবে সংযুক্ত করবেন
  - শিশুর স্বাস্থ্য এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বারিয়ে দেয় (টিকার মতো)
  - শিশুর পেটের মেকোনিয়াম পরিষ্কার করতে সাহায্য করে
  - জন্মের পর পর ঠিক এই রকম খাবারই শিশুর প্রয়োজন
  - শিশুর জন্মসের প্রকোপ কমে যায়।

## **বুকের দুধ খাওয়ানোর (Counseling on breastfeeding)**

### **ক. গর্ভকালীন সময়ে এবং প্রসবের পরেঃ**

শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানোর উপকারিতা এবং গুরুত্ব সম্বন্ধে পরামর্শঃ

- মাকে বুঝিয়ে বলুন
  - মায়ের দুধে তিক সেই পুষ্টি হয়েছে যা শিশুর দরকার
  - এই দুধ সহজে হজম হয় শিশুর শরীর সঠিকভাবে এসব পুষ্টি ব্যবহার করতে পারে
  - শিশুকে সংক্রমণের হাত থেকে বাঁচায়।
- মায়ের দুধ খাওয়ানোঃ
  - শিশুর শরীরে ও মানসিক স্বাস্থ্য গঠনে সাহায্য করে এবং মার শিশুর বন্ধন দৃঢ় করতে সাহায্য করে
  - প্রাকৃতিক জন্মনিয়ন্ত্রনে সাহায্য করে।
  - মায়ের গর্ভফুল পড়তে সাহায্য করে। প্রসব পরবর্তী রক্তস্রাব কম হয়, জরায়ুর ওহাড়ঝঃরড়হ তাড়াতাড়ি হয়
  - পরিবার এবং জাতির অর্থনৈতিক সমৃদ্ধি হয়। জাতি সুস্বাস্থ্যের অধিকার হয়।
- জন্মের সাথে সাথেই শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়াতে হবে। বুকের দুধ খাওয়ানোর আগে কিছুই খাওয়ানো চলবে না
- শিশুকে প্রথম ৬ মাস শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো হবে।
- কোন চুষনী বা বোতল খাওয়ানো চলবে না।

### **খ. প্রসবের পরেঃ**

বুকের দুধ ভালভাবে খাওয়ানো শুরু করুনঃ

- জন্মের পর পর নবজাতক শিশুটিকে কমপক্ষে এক ঘন্টা মায়ের সাথে রাখুন। শিশুটি মায়ের দেহের সাথে রেখে এবং কাপড় দিয়ে ঢেকে উষ্ণ করুন।
  - মাকে প্রথমবারের মত বুকের দুধ খাওয়াতে সাহায্য করুন। শিশুটি মায়ের সাথে ভালভাবে সংযুক্ত আছে কিনা এবং বুকের দুধের বোটা বার বার শিশুর মুখে নিচ্ছে কিনা পর্যবেক্ষণ করুন। মায়ের বাহর ভাল অবলম্বনের প্রয়োজন।

## বুকের দুধ খাওয়ানোর বিভিন্ন সমস্যার ব্যবস্থাপনাঃ

### বুকের দুধ খাওয়ানোঃ

বুকের দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারে বড় কোন সমস্যা সৃষ্টি হওয়ার আগে ছোটখাটো কোন সমস্যা থাকলে মাকে সমাধান করতে সাহায্য করুন। যদি বুকের দুধ দিতে ব্যথা অনুভব করে, শিশুকে দেয়ার মতো পর্যাপ্ত দুধ তার হচ্ছে না মনে করে অনেক সময় মা শিশুকে অন্যান্য খাবার দিতে শুরু করে।

নীচে মাকে সাহায্য করার জন্য বুকের দুধ খাওয়ানোর কয়েকটি সমস্যার সমাধান হলঃ

### স্তনে পর্যাপ্ত দুধ নাইঃ

মা, শিশু অথবা দুজনের কারণে স্তনে পর্যাপ্ত দুধ না হতে পারে। বেশীর ভাগ ক্ষেত্রে দেখা যায় মায়েরা মনে করে তাদের পর্যাপ্ত দুধ নেই। কারণ হলো সঠিক জ্ঞান/ধারণার অভাব।

## বুকের দুধ বাড়ানোর জন্যঃ

### মায়ের করণীয়ঃ

- ১) মাকে বেশী করে বিশ্রাম, খাবার এবং পানীয় (বিশেষ করে পনি এবং ফলের রস) পান করতে উৎসাহিত করুন।
- ২) শিশুকে দুধ খাওয়ানোর অবস্থায় এবং সংযুক্তি লক্ষ্য করুন, যদি কিছু ভুল থাকে শুদ্ধ কনে দিন। বারে বারে চাহিদা মতো খেতে হবে
- ৩) মাকে আশ্বস্ত করুন, সে যদি আপনার বর্ণিত কাজগুলো করেন তাহলে তার আরো অধিক পরিমাণে দুধ তৈরী হবে।
- ৪) মা কিভাবে বুঝতে পারবে তার শিশু পর্যাপ্ত দুধ পাচ্ছে তার পরিমানগুলি বুঝিয়ে দিন।

### শিশুর জন্য মায়ের করণীয়ঃ

- ১) শিশুকে শান্ত এবং আরামদায়ক জায়গায় খাওয়ান
- ২) শুধু মাত্র বুকের দুধ খাওয়ান, অন্য কিছুই না।
- ৩) নিশ্চিত হোন যে শিশুটির ভালভাবে সংযুক্ত হয়েছে এবং আপনি ঢোক গেলার শব্দ শুনতে পাচ্ছেন।
- ৪) তিন ঘন্টার বেশী ঘুমালে শিশুকে জাগিয়ে খাওয়ান

যতক্ষণ না মা নিশ্চিত হচ্ছে যে তার পর্যাপ্ত পরিমাণে দুধ হচ্ছে ততদিন পর্যন্ত প্রতিদিন একবার মাকে পরিদর্শন করুন। যদি সত্যি পর্যাপ্ত পরিমাণে দুধ তৈরী না হয়, আরো দুই থেকে চার দিন চেষ্টা এবং চর্চা করে যেতে বলুন, অবশ্যই বাড়বে।

### স্তন ফুলে যাওয়াঃ

অনেক সময় মা স্তনে খুব ফোলা অথবা সামান্য ব্যথা অনুভব করেন। যদি শিশুকে প্রদি ২ থেকে ৩ ঘন্টা পরপর বুকের দুধ খাওয়ানো যায় তবে স্তন নরম হয়। কিন্তু যদি স্তন খুবই ফোলা, চক্চকে এবং ব্যথায়ুক্ত হয় তখন শিশুর সংযুক্তি হতে সমস্যা হয়। নীচের পদক্ষেপগুলি মাকে সাহায্য করতে পারে।

১) খাওয়ানোর আগে ফোলা স্তনটি প্রস্তুত করুনঃ

- গরম-ভেঁজা কাপড় স্তনের উপর ৫ মিনিট রাখুন অথবা
- স্তনকে বাহিরের দিক থেকে ভিতরের দিকে মালিশ করুন

২) কিছু দুধ হাতে নিয়ে বের করে দিন যাতে করে বোঁটাটি নরম হয়।

৩) মাকে একটি ভাল আরামদায়ক জায়গায় বসে এবং তার বাহ ও পেছনে অবলম্বন দিয়ে দুধ খাওয়াতে বুন। স্তনের ফোলা না কমা পর্যন্ত এবং শিশু ভালোভাবে দুধ খেতে না পারা পর্যন্ত পতিদিন পরিদর্শনে যান।

করণীয় বিষয়
<ul style="list-style-type: none"><li>• মায়ের দুধ শিশুর জন্য। তাকে তার অধিকার দিন অর্থাৎ মায়ের দুধ খেতে দিন</li><li>• জন্মের পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব (১/২ঘন্টার মধ্যে) বুকের দুধ খেতে দিন, সাহায্য করুন</li><li>• শিশুকে অবশ্যই শাল দুধ খেতে দিন-রোগ প্রতিরোধের জন্য এটি খুবই উপকারী</li><li>• এাকে সঠিক অবস্থানে বসে বা শুয়ে খাওয়ান</li><li>• শিশুকে সঠিকভাবে সংযুক্ত করুন</li><li>• মা ও শিশুকে এক বিছানায় শুতে দিন</li><li>• দিনে রাতে ২৪ ঘন্টায় কমপক্ষে ৮ বার, শিশুর চাহিদা অনুযায়ী দুধ খেতে দিন।</li></ul>

## ❖ মায়ের খাদ্য এবং তার ঘাটতি পূরণঃ

প্রসব পরবর্তী সময়ে মায়ের ঘাটতি পূরণ, বুকের দুধ খাওয়ানোর চাহিদা পূরণের জন্য কিছু বাড়তি খাওয়া প্রয়োজন, মোট ২১০০+৫০০ কিলোক্যালরি দরকার। এজন্য প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় নীচের খাবারগুলো থাকা প্রয়োজনীয়ঃ

- প্রোটিন সমৃদ্ধ- ডিম, মাংস, মাছ, দুধ, ডাল, সিমের বিচি, মটরশুটি ইত্যাদি পরিমাণে পানি এবং সবুজ শাকশজি
- প্রতিদিন ১ মুঠো অতিরিক্ত ভাত এবং ডাল
- ১ মাসের জন্য আয়রণ এবং ফলিক এসিড
- প্রসবের ২ সপ্তাহের মধ্যে ভিটামিন-এ ক্যাপসুল ২,০০,০০০ আই,ইউ।

## ❖ বিশ্রাম ও অন্যান্য কাজঃ

- পর্যাপ্ত বিশ্রাম- দিনে ২ ঘন্টা, রাতে ৮ ঘন্টা
- ভারী কাজ এবং ভারী জিনিস তোলা পরিহার করা
- তামাক পাতা, জর্দা এবং স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ ছাড়া ঔষধ সেবন না করা।