

আপনার বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানো

জীবনের সেবা শুরু

বাচ্চার তাৎক্ষণিক প্রয়োজন হল নিরাপদ ও সুরক্ষিতবোধ করা এবং যখনই ক্ষুধা পাবে খেতে পাওয়া। আপনার বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় নিবিড়ভাবে ধরে রাখলে এবং তাদের প্রয়োজনগুলিতে সাড়া দিলে, মস্তিষ্কের সংযোগ সুস্থ হয়। এই বিকাশের অধিকাংশই প্রথম দুই বছরের মধ্যে হয়ে থাকে। দায়িত্বশীল শিশুপালন আপনার বাচ্চাকে তার পূর্ণ সম্ভাবনাতে পৌঁছাতে সক্ষম করবে, ভাল সম্পর্ক তৈরি ও ভালোভাবে যোগাযোগ করতে সমর্থ করবে, তাদেরকে জীবনের সেবা প্রারম্ভ প্রদান করবে।

সুরক্ষা পরামর্শ ও জীবাণুমুক্ত করা

- আপনি নিজের বুকের দুধ খাওয়ান বা ছোট বাচ্চাদের ফর্মুলা দুধ খাওয়ান, পরিষ্কার করা ও জীবাণুমুক্ত করার নির্দেশাবলি একই হয়ে থাকে।
- আপনার বাচ্চাকে বোতলে খাওয়ানোর জন্য আপনি যে সমস্ত উপকরণ ব্যবহার করছেন, তা গরম সাবান পানিতে ধুয়ে, পানি ঝরিয়ে জীবাণুমুক্ত করা উচিত। আপনার বাচ্চার বয়স অন্তত ছয় মাস হওয়া পর্যন্ত, আপনার তাকে খাওয়ানোর উপকরণ জীবাণুমুক্ত করে যাওয়া উচিত। তবে, আপনার বাচ্চার বয়স 12 মাস হওয়া পর্যন্ত বোতল জীবাণুমুক্ত করা চালিয়ে যান।
- সংক্রমণ হওয়া (গ্যাস্ট্রোএন্টারাইটিসের মত) বিরল, কিন্তু যদি তা হয়ে থাকে, তা খুব গুরুতর হতে পারে।

ফর্মুলা দুধের বোতল প্রস্তুত করা

- আপনি যে কাজের তলগুলি ব্যবহার করতে যাচ্ছেন একটি পরিষ্কার কাপড় দিয়ে তা মুছুন।
- সাবান ও পানি দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন।
- আপনার কতটা পানি এবং দুধের গুঁড়ো প্রয়োজন তা জানতে টিন বা প্যাকেটের নির্দেশাবলী পড়ুন।
- সর্বদা কলের বিশুদ্ধ পানি দিয়ে কেটলিটি পূর্ণ করুন। বোতলজাত মিনারেল ওয়াটার বা কৃত্রিমভাবে স্ফারমুক্ত করা পানি ব্যবহার করবেন না।
- কেটলির পানি ফোটান এবং অনধিক 30 মিনিট সময় ঠান্ডা হতে দিন। পানি তখনও গরম থাকা গুরুত্বপূর্ণ, অন্যথায় দুধের গুঁড়োতে থাকা কোনও ব্যাকটেরিয়া নষ্ট নাও হতে পারে। সর্বদা যত্ন নিন, কারণ 70° সেন্টিগ্রেডে পানি তখনও ছাঁকা দেওয়ার মত গরম থাকে।
- আপনার বাচ্চাকে খাওয়ানোর আগে সর্বদা তাপমাত্রা পরীক্ষা করুন।

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ

দ্রুত ও প্রতিক্রিয়াকারী বোতলের খাওয়ানো

1. আপনার বাচ্চাকে খাওয়ান যখন তার ক্ষুধা পাচ্ছে/সে খাওয়ার ইঙ্গিত দেয়; যেমন তারা যখন মাথা ঘোরাচ্ছে, মুখ খুলছে।
2. বাচ্চাকে অর্ধ সোজা অবস্থায় ধরে রাখুন, তার চোখের দিকে তাকান এবং তাকে কাছে ধরে রাখুন।
3. বাচ্চার উপরের ঠোঁট বরাবর বাঁটাটি আলতোভাবে ঘষুন এবং আলতো করে এটি তাদের মুখে ঢোকান। দুধের খুব দ্রুত প্রবাহিত হওয়া রোধ করতে বোতলটি অনুভূমিক এবং সামান্য কাঁচ করে রাখুন।
4. বাচ্চার "পেট ভরার ইঙ্গিতগুলি"-র উপর নজর রাখুন, যা তারা যথেষ্ট পরিমাণে খাওয়া হলে বা বিশ্রামের প্রয়োজন হলে দিয়ে থাকে। তারা তাদের আঙ্গুল/পায়ের আঙ্গুল প্রসারিত করতে পারে, তাদের মুখ থেকে দুধ বের করতে পারে। আলতো করে তাদের মুখ থেকে বাঁটাটি বের করে নিন বা দুধকে কাত করে সরিয়ে আনুন।
5. আপনার বাচ্চা জানবে তার কতটা দুধ দরকার। আপনার বাচ্চাকে খাওয়ানো শেষ করতে বাধ্য করলে তা তাদের জন্য কষ্টদায়ক হতে পারে এবং তার জন্য অতিরিক্ত খাওয়ানো হতে পারে এবং কান্নাকাটি, পেটে ব্যথা ও রিফ্লাক্সের মতো অন্যান্য সমস্যা হতে পারে।

স্বাস্থ্য পরিদর্শকের পরামর্শ

আপনার বাচ্চা প্রচুর পরিমাণ দুধ খাচ্ছে তা কিভাবে বুঝবেন:

- প্রচুর ভিজে ভারি হওয়া ন্যাপি - 24 ঘন্টায় প্রায় ছয়টি।
- নোংরা ন্যাপি – চার থেকে ছয় সপ্তাহ পর্যন্ত দিনে দুই থেকে তিনবার পায়খানা পাতলা হওয়া, তারপর প্রতি সপ্তাহে দুই থেকে তিন বার তা হওয়া।
- প্রতিবার খাওয়ানোর সময় এবং পরে বাচ্চার পেট ভরে যাওয়া ও স্থিতিশীল হয়ে যাওয়া।
- খাওয়ানোর সময়, আপনি বাচ্চার গেলার শব্দ শুনতে পারেন।
- ওজন বৃদ্ধি – আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের যাচাইকৃত।

মনে রাখবেন, আপনার বুকের দুধ প্রায় ছয় মাস আপনার বাচ্চার সমস্ত প্রয়োজন পরিপূরণ করে। তাছাড়াও এটি ছোট বাচ্চার আকস্মিক মৃত্যু সিনড্রোম (SIDS)-এর ঘটনা হ্রাস করে। আপনার বাচ্চার বয়স এক বছর না হওয়া পর্যন্ত তাকে গরুর দুধ খাওয়াবেন না, যদিও ছয় মাস বয়স থেকে ব্রেকফাস্টের সিরিয়ালে তা ব্যবহার করা যথাযথ হয়ে থাকে।

বুকের দুধ খাওয়ানো যন্ত্রণাদায়ক হওয়া উচিত নয়, আপনার হেল্‌থ ভিজিটিং টীমের সাথে কথা বলুন বা ব্রেস্টফিডিং সাপোর্ট-কে 0161 716 2835 নম্বরে কল করুন। ন্যাশনাল হেল্পলাইন 0300 1000 212, প্রতিদিন সকাল 9.30টা-রাত 9.30টা।

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ



1. আপনার বাচ্চার শরীরকে নিজের কাছে ধরে রাখুন।
2. বাচ্চার মাথা ও শরীর একটি সরলরেখায় রাখুন।
3. আপনার বাচ্চার মাথা সরিয়ে রাখুন এবং আপনার বাচ্চার শরীরকে পিছনদিকে সামান্য কাত করতে দিন।
4. তাকে সঠিকভাবে দুধ খেতে সহায়তা করার জন্য নাক স্তনবৃন্তের কাছে এনে শুরু করুন।
5. বাচ্চার চোয়াল প্রথমে স্তনকে স্পর্শ করবে।

তার চোয়াল দৃঢ়ভাবে স্পর্শ করা এবং নাক উন্মুক্ত থাকা ও তার মুখ বড় করে খোলা থাকা অবস্থায়, আপনার বাচ্চার নিচের ঠোঁটের নিচের অংশের তুলনায় উপরের ঠোঁটের উপরে অপেক্ষাকৃত বেশি পরিমাণ গাঢ় ত্বক দেখা যাবে।

আপনার বাচ্চা বুকের দুধ খাওয়ার সময় তার গাল ভর্তি ও বৃত্তাকার দেখাবে।

?

বুকের দুধ খাওয়ানোর অনেকগুলি ভিন্ন অবস্থান রয়েছে। আপনাকে শুধু নিচের বিষয়গুলি খতিয়ে দেখতে হবে:

• **আপনার বাচ্চার মাথা ও শরীর কি একটি সরলরেখায় রয়েছে?**

যদি না থাকে, আপনার বাচ্চা সহজে গিলতে সক্ষম নাও হতে পারে।

• **আপনি কি আপনার বাচ্চাকে আপনার সাথে নিবিড়ভাবে ধরে আছেন?**

তার ঘাড়, কাঁধ ও পিঠে সাপোর্ট দিন। তাদের মাথাকে অনায়াসে পিছনে হেলিয়ে দিতে সক্ষম হওয়া উচিত।

কোলোস্ট্রাম নামক প্রথম দুধ অত্যন্ত সুরক্ষাদায়ক। আপনার শিশুর কাছাকাছি থাকা এবং সে যখনই ক্ষুধার্ত থাকে, খাওয়ানোর সংকেত দেখায়, তখনই তাকে খাওয়ানো হলে আপনাকে শিশুকে নিরাপদ বোধ করতে সাহায্য করে এবং আপনার দুধের সরবরাহ বাড়ায়।

আপনার শিশুর যখন আরামের প্রয়োজন হয়, যখন আপনার স্তন পূর্ণ থাকে বা যখন আপনি শুধু বসে বিশ্রাম নিতে চান তখন তাকে খাওয়ানো ভালো। বুকের দুধ খাওয়ানো শিশুকে অতিরিক্ত খাওয়ানো সম্ভব নয়!

আমরা সকল মাকে তাদের শিশুর জন্মের সময় কোলোস্ট্রাম দিতে উৎসাহিত করি।

COVID-19 পজিটিভ মায়েরাও বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন।

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ

বুকের দুধ খাওয়ানো শিশুদের কম অসুস্থতা, সংক্রমণ, ডায়াবিটিস, ত্বকের সমস্যা, হাঁপানি থাকে। তাদের মোটা হয়ে যাওয়া, অ্যান্টিবায়োটিকের প্রয়োজন হওয়া বা হাসপাতালে ভর্তির প্রয়োজনের সম্ভাবনাও কম হয়।

বুকের দুধ খাওয়ানোর ক্ষেত্রে সহায়তা

সোমবার-শুক্রবার স্বাস্থ্য পরিদর্শন দলকে কল করুন

অথবা 0161 716 2835 হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ব্রেস্টফীডিং সাপোর্ট।

ন্যাশনাল হেল্পলাইন 0300 1000 212, প্রতিদিন সকাল 9.30টা-রাত 9.30টা।

সূত্র: DoH, www.lullabytrust.org.uk

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ