

ইউনিসেফ এবং বেবি-ফ্রেন্ডলি ইনিশিয়েটিভ

দি ইউনাইটেড নেশনস্ চিলড্রেনস্ ফান্ড, ইউনিসেফ, প্রতিটি শিশু যাতে তার পূর্ণ সম্ভবনায় পৌঁছতে পারে তার জন্য সারা বিশ্বে কাজ করছে। আমরা 160 টিরও বেশী দেশে কাজ করি শিশুদের সাহায্যকারী প্রকল্পের মাধ্যমে:

- উন্নত স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি
- নিরাপদ পানীয় জল এবং পরিচ্ছন্নতার ব্যবস্থা
- শিক্ষা সরবরাহ করতে



যে সব শিশুদের বিশেষ সুরক্ষার দরকার যথা শিশু শ্রমিক অথবা যুদ্ধে ক্ষতিগ্রস্ত শিশু, ইউনিসেফ তাদেরও সাহায্য করে।

আপনার শিশুকে স্তন্যপান করানো



UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

নতুন মায়ের জন্য গুরুত্বপূর্ণ তথ্য

To make a credit card donation to UNICEF, call
08457 312 312

(Charged at local rate. Lines open 24 hours. Please quote 'BFI'.)

দি বেবি ফ্রেন্ডলি ইনিশিয়েটিভ ইউনিসেফ এবং বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার একটি পৃথিবীব্যাপী প্রকল্প যা স্বাস্থ্য পরিষেবার সঙ্গে কাজ করে স্বাস্থ্যবিধির উন্নতি ঘটাতে। যে সব স্বাস্থ্য প্রযুক্তি ব্যবস্থা শিশুকে সাফল্যের সঙ্গে স্তন্যপান করানোর সাহায্য করার রীতিপদ্ধতি গ্রহণ করে তারা মর্যাদাসূচক ইউনিসেফ/ডব্লুএইচও বেবি ফ্রেন্ডলি পুরস্কার পায়। যুক্তরাজ্যে জাতীয় স্বাস্থ্য পরিষেবার বিভিন্ন অঙ্গ পরামর্শ,

সাহায্য, প্রশিক্ষণ, পারস্পরিক সমন্বয়জাল, মূল্যায়ণ এবং স্বীকৃতি দেওয়ার জন্য বেবি ফ্রেন্ডলি ইনিশিয়েটিভকে দায়িত্বভার অর্পণ করেছে।

শিশুকে স্তন্যদানে সাহায্যের জন্য তথ্যাদি স্থানীয়ভাবে পাওয়া যাবে :

জাতীয় স্তন্যপান সহায়ক দলের (national breastfeeding support groups) সঙ্গে যোগাযোগ করার জন্য বিস্তারিত বিবরণ 14 পৃষ্ঠায় আছে।

This leaflet is produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. This translation has been funded by Birmingham Health Authority. Cover & page 15 photos: Nancy Durrell McKenna. For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612. For more information about the Baby Friendly Initiative, visit our web site at www.babyfriendly.org.uk or call 020 7312 7652.

unicef  Birmingham Health Services



Breastfeeding Your Baby, Bengali



unicef 

ভূমিকা

এই এই পুস্তিকাটি যে সকল মায়েরা শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করতে যাচ্ছেন তাঁদের জন্য। এটিতে আপনি কীভাবে শুরু করবেন এবং কীভাবে সাধারণ সমস্যাগুলি এড়িয়ে চলবেন সে বিষয়ে তথ্য পাবেন। আপনার বুকের দুধ কীভাবে বার করবেন সে সম্পর্কেও একটি আলাদা পরিচ্ছেদ আছে। আমরা শিশুকে 'সে' বলে উল্লেখ করেছি যাতে কোনো বিভ্রান্তি না হয়।

একবার চালু হয়ে গেলে, স্তন্যপান করানো একটি সহজ কাজ এবং অধিকাংশ মা এবং শিশু উভয়ের পক্ষেই একটি অতিশয় তৃপ্তিদায়ক অভিজ্ঞতা। তবে প্রথম কয়েকদিন আপনাদের দুজনকেই শিখতে হবে কী করা উচিত। অতএব আপনাকে অভ্যাস করতে হবে এবং প্রয়োজন হলে, মিডওয়াইফের সাহায্য এবং পরামর্শ নিতে হবে। (আপনি যদি শিশুকে বোতলে খাওয়ানো শুরু করে দিয়ে থাকেন এবং এখন পরিবর্তে বুকের দুধ খাওয়াতে চান, তবে এখনও তা সম্ভব, কিন্তু সেটা সবসময় খুব সহজ নয় - আপনি এব্যাপারে মিডওয়াইফ অথবা স্তন্যপানে সাহায্যকারীর সঙ্গে কথা বলুন)

মনে রাখবেন :

আপনার শিশুর জন্য আপনার বুকের দুধই নিখুঁত এবং তা আপনার শিশুর পরিবর্তনশীল চাহিদা মেটাতে সক্ষম। বেশিরভাগ শিশুরই ছয় মাসের মত বয়স হওয়া পর্যন্ত অন্য কোনো খাবার বা পানীয়ের প্রয়োজন হবে না।

বুকের দুধ খাওয়ানো এতই বৈশিষ্ট্যপূর্ণ কেন ?

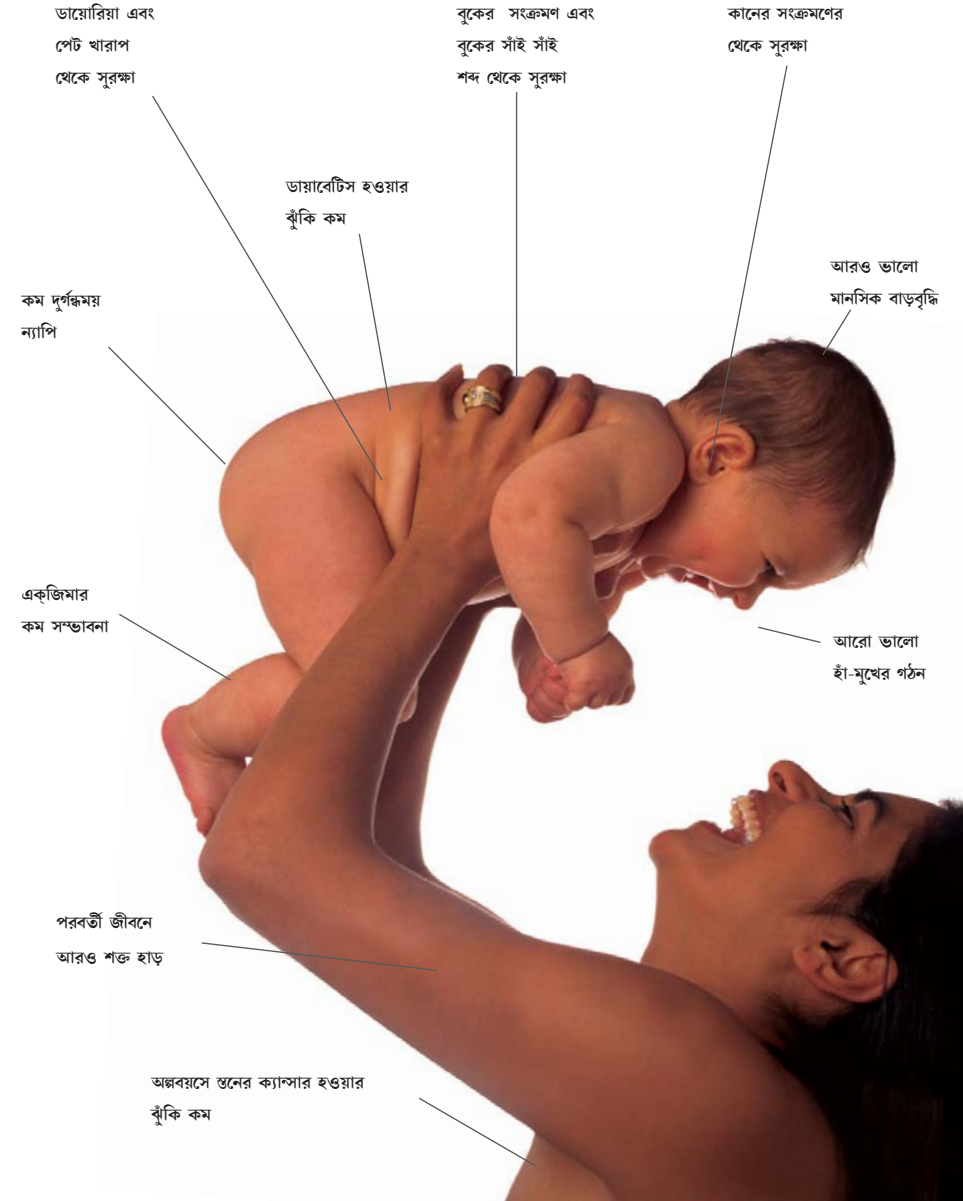
আপনার শিশুকে সংক্রমণের হাত থেকে রক্ষা করতে বুকের দুধে অ্যান্টিবডি আছে। অসুস্থতা এবং ডায়েরিয়া (গ্যাস্ট্রো-এন্টেরাইটিস্ যা খুবই গুরুতর হতে পারে), বুকের সংক্রমণ, কানের সংক্রমণ, এবং মূত্রে সংক্রমণ এসবই বোতলে খাওয়া শিশুদের হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

আপনার শিশু যখন বড় হতে থাকবে তখনও সে স্তন্যপানে উপকৃত হবে। গবেষণায় জানা গেছে স্তন্যপায়ী শিশুদের মানসিক বৃদ্ধি ভালো হয়। যে সব ছেলেমেয়েদের শিশুবেসে বোতলে খাওয়ানো হয় তাদের এক্সিজমা এবং ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি বেশি এবং যারা বুকের দুধ খায় তাদের তুলনায় আরও বেশি রক্তচাপের সম্ভাবনা দেখা যায়।

শিশুকে স্তন্যপান করানো মায়ের পক্ষেও ভালো। এটা অন্তঃসত্ত্বা থাকাকালীন যে ওজন বাড়ে তা কমাতে সাহায্য করে। এটা আপনাকে স্তন এবং জরায়ুর ক্যান্সার থেকে রক্ষা করে এবং পরবর্তী জীবনে আরও শক্ত হাড় গঠনে সাহায্য করে।

নিম্নলিখিত তথ্যগুলি আপনাকে শুভসূচনা দিতে সাহায্য করবে।

বুকের দুধ খাওয়ানোর উপকারিতা - আপনি কতগুলো নির্দেশ করতে পারেন ?



বাড়ীতে কি করে বুকের দুধ মজুত রাখবেন

বুকের দুধ রেফ্রিজারেটরে 2 - 4 ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড তাপমাত্রায় 3 থেকে 5 দিনের জন্য সংরক্ষণ করা যায়। আপনার যদি রেফ্রিজারেটর থার্মোমিটার না থাকে তবে যে বুকের দুধ আপনি 24 ঘন্টার মধ্যে ব্যবহার করবেন না তাকে ঠান্ডায় জমাট করে রাখাই সব থেকে ভালো। বুকের দুধ রেফ্রিজারেটরের বরফ কক্ষে এক সপ্তাহের মত অথবা ফ্রীজারে তিন মাসের মত সংরক্ষিত রাখা যায়।

বাড়ীতে কখনও সখনও প্রয়োজনে বুকের দুধ বরফে জমিয়ে রাখতে হলে যে কোনো প্লাস্টিকের পাত্র ব্যবহার করতে পারেন তবে তাতে বায়ুনিরোধক সীল থাকতে হবে এবং পাত্রটি জীবানুমুক্ত করা যায় এমন হতে হবে। প্রতিটি পাত্রে তারিখ দিতে এবং লেবেল সাঁটতে ভুলবেন না এবং পাত্রগুলি ঘুরিয়ে ফিরিয়ে ব্যবহার করবেন। যদি আপনার শিশুটি স্বাভাবিক সময়ের আগে জাত হওয়ায় অথবা অসুস্থ থাকার কারণে আপনি দুধ ঠাণ্ডায় রাখেন তবে যে স্বাস্থ্যকর্মী শিশুটির দেখভাল করছে তার পরামর্শ নিন। আপনার যদি নিজে নিজেই জমা বরফ ও বাষ্প গলিয়ে মুছে নিতে পারে এমন ঠান্ডামেশিন থাকে, তবে সেই ডিফ্রসটিং-এর যন্ত্রের থেকে যতদূর সম্ভব দূরে দুধটি রাখুন।

জমাট বুকের দুধ রেফ্রিজারেটরে অথবা ঘরের তাপমাত্রায় আস্তে আস্তে গলান উচিত। এই গলিত দুধ রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করা যায় এবং 24 ঘন্টা পর্যন্ত ব্যবহার করা যায়। একবার উষ্ণ হয়ে ঘরের তাপমাত্রায় পৌঁছলে এই দুধ ব্যবহার করে নিতে হবে অথবা ফেলে দিতে হবে।

বুকের দুধকে কখনই পুনরায় ঠাণ্ডায় জমাট বাঁধান উচিত নয়। বুকের দুধকে মাইক্রোওয়েভে ডিফ্রস্ট করাও উচিত নয়, কারণ তাতে দুধের উত্তাপ অসম হয়ে পড়তে পারে যার ফলে শিশুর মুখ পুড়ে যেতে পারে।

আরও তথ্যের জন্য কাকে জিজ্ঞেস করবেন

আপনার শিশুকে খাওয়ানোর ব্যাপারে আরও তথ্যের প্রয়োজন হলে আপনার মিডওয়াইফ অথবা হেলথ ভিজিটর আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন।

তারা আপনাকে শিশুকে স্তন্যপান করানোর ব্যাপারে স্থানীয় প্রশিক্ষণ-প্রাপ্ত অভিজ্ঞ পরামর্শদাতাদের দূরভাষ নম্বর দিতে পারবেন (এই পুস্তিকার পেছনের পাতায় এইজন্য খালি জায়গা রাখা আছে)। বিকল্পরূপে, তাঁদের সর্বজাতিক অফিসগুলি এব্যাপারে আপনাকে তথ্য দিতে পারবে:

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, London W3. 0870 444 8708
Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.
La Leche League, BM 3424, London WC1N 3XX. Tel: 020 7242 1278.
Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 020 7813 1481.

আপনার শিশুকে কীভাবে বুকে নেবেন

আপনার অবস্থান

আপনার শারীরিক অবস্থান স্বচ্ছন্দ হওয়া জরুরি।

আপনি যদি বসে খাওয়ান তবে সুনিশ্চিত করতে চেষ্টা করুন যে:

- আপনার পিঠ সোজা আছে এবং পেছনে হেলান দিতে পারছেন
- আপনার কোল প্রায় সমতল আছে
- আপনার পা দুটি সমতল আছে (আপনার পা রাখবার টুল অথবা একটা মোটা বই প্রয়োজন হতে পারে)
- আপনার পিঠ এবং হাত দুটিকে ঠেস দিয়ে ধরে রাখবার জন্য অথবা দরকার হলে আপনার শিশুকে তুলে ধরার জন্য অতিরিক্ত বালিশ আছে



বুকের দুধ শুয়ে খাওয়ানো খুবই আরামদায়ক হতে পারে। বিশেষতঃ রাতে খাওয়ানোর পক্ষে এটা ভাল কারণ আপনার শিশু যখন খাবে সেই সময় আপনি বিশ্রাম নিতে পারবেন।



একেবারে অনুভূমিকভাবে বিছানায় শোওয়ার চেষ্টা করুন আপনার মাথার এবং কাঁধের নীচে একটা বালিশ নিয়ে।

আপনার একপাশে ভাল করে শোবেন এইভাবে শুতে আপনার পিঠে ঠেস দেওয়ার জন্য একটা বালিশ এবং দুপায়ের মাঝে আর একটা বালিশ দিলে সাহায্য হতে পারে।

(একবার যদি আপনার শিশু ভাল করে খেতে শুরু করে, তবে আপনি যে কোনো স্থানে বালিশ ছাড়াই তাকে স্বচ্ছন্দে খাওয়াতে পারবেন)



আপনার শিশুর অবস্থান

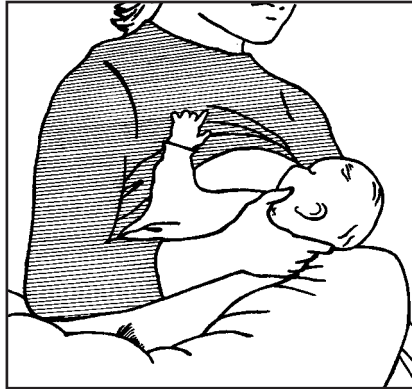
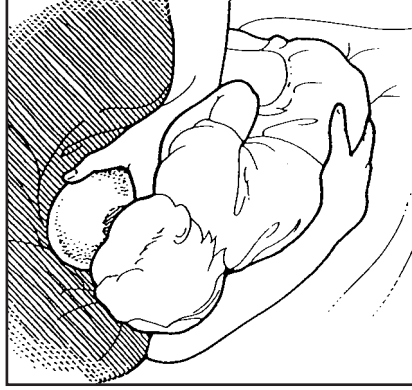
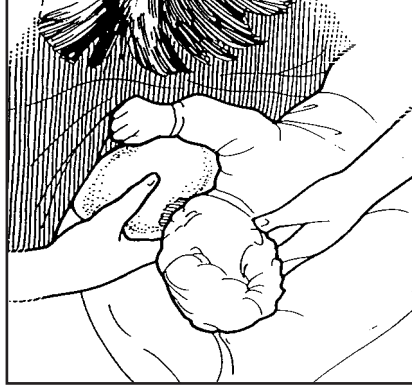
স্তন্যপান করানোর জন্য আপনি আপনার শিশুকে বিভিন্নভাবে ধরতে পারেন।

আপনি যে উপায়ই বেছে নিন না কেন, এখানে কয়েকটি নির্দেশিকা দেওয়া হল যা আপনার শিশুর উত্তম উপায়ে স্তন্যপান সূনিশ্চিত করবে :

1. আপনার শিশুকে আপনার খুব কাছে ধরে রাখুন।
2. তার মুখ আপনার স্তনের দিকে হবে এবং মাথা, কাঁধ এবং শরীর এক সরলরেখায় থাকবে।
3. তার নাক এবং ওপরের ঠোঁট স্তনবৃত্তের বিপরীতে থাকবে।
4. সে সহজেই নিজের শরীর না বাড়িয়ে এবং না বাঁকিয়েই আপনার স্তনের নাগাল পাবে।
5. সব সময় মনে রাখবেন যে আপনার স্তনকে শিশুর কাছাকাছি নিয়ে যাওয়ার বদলে শিশুকে স্তনের কাছাকাছি নিয়ে আসবেন।

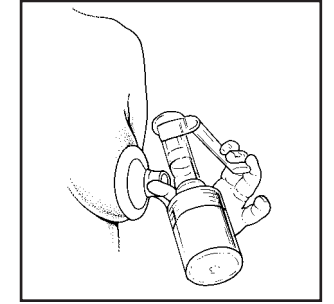
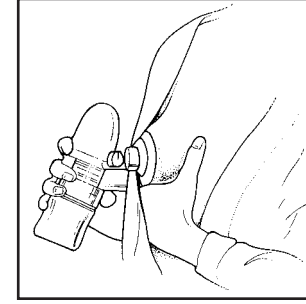
তাহলে:

- পেট মায়ের দিকে
- স্তনবৃত্ত নাকের কাছে
- শিশু স্তনের কাছে
স্তন শিশুর কাছে নয়



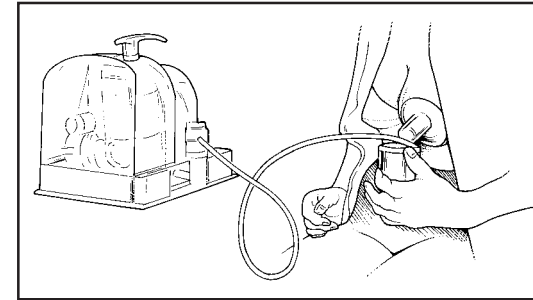
হাত পাম্প

আপনার স্তনদুটি যখন পূর্ণ তখনই হাত পাম্প ভাল কাজ করবে, স্তন দুটি যখন নরম তখন অত ভালো কাজ করবে না। বেশ কয়েক ধরনের নকশা মাফিক এগুলো হতে পারে এবং সবগুলিই একটু আলাদা আলাদা ভাবে কাজ করে। কতকগুলি হস্তচালিত, আবার কতকগুলি ব্যাটারিচালিত। এদের প্রত্যেকটিতেই একটি করে ফানল্ থাকে যেটি স্তনবৃত্ত এবং তার চারপাশের ঈষৎ রঞ্জিত স্থানের ওপর মাপ মত লেগে যাবে। বিভিন্ন মহিলার ক্ষেত্রে বিভিন্ন পাম্প উপযুক্ত হবে। যদি সম্ভব হয় তবে সব থেকে ভাল পছন্দ হচ্ছে কেনবার আগে একবার লাগিয়ে দেখে নেওয়া।



ইলেকট্রিক পাম্প

এইগুলি দ্রুত কাজ করে এবং ব্যবহার করা সহজ কারণ এগুলি স্বয়ংক্রিয়। যদি আপনি দীর্ঘ সময় ধরে দুধ বার করতে চান তবে এগুলি বিশেষ করে ভাল যেমন আপনার শিশুটি যদি স্পেশাল কেয়ার বেবি ইউনিটে থাকে। তাই যদি হয়, তবে আপনার 24 ঘন্টার দিনে কমপক্ষে 6-8 বার দুধ বার করার চেষ্টা করা উচিত (রাতে একবার ধরে) আপনার দুধ সরবরাহ ঠিক রাখার জন্য।



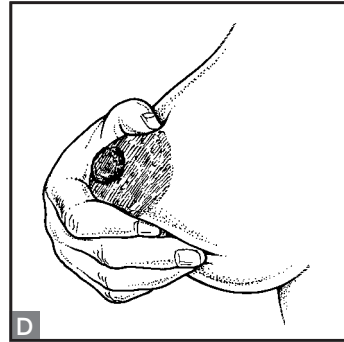
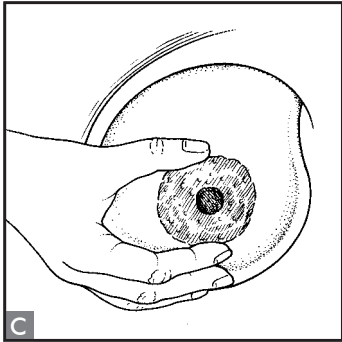
ইলেকট্রিক পাম্পের সাহায্যে একসঙ্গে দুটি স্তনেরই দুধ বার করা যেতে পারে। এটি অন্যান্য পদ্ধতির তুলনায় দ্রুত এবং আপনাকে আরও দুধ উৎপন্ন করতে সাহায্য করবে। আপনার একটি দ্বৈত পাম্পের বীকার সেট অথবা দুটি একক বীকার সেট এবং একটি 'টি' সংযোজক প্রয়োজন।

আপনি যদি হস্তচালিত অথবা ইলেকট্রিক পাম্প ব্যবহার করেন তবে প্রস্তুতকারকের নির্দেশাবলী অতিশয় যত্ন সহকারে মেনে চলুন।



হাতের সাহায্যে দুধ বার করার উপায়

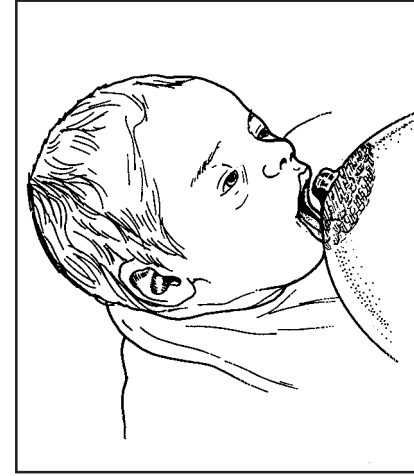
1. আপনার তর্জনীটি স্তনের তলায়, বৃস্তের চারপাশের ঈষৎ রঞ্জিত স্থানের কিনারের দিকে রাখুন, এবং আপনার বুড়ো আঙ্গুলটি স্তনের ওপর দিকে তর্জনীর বিপরীতে রাখুন। (আপনি ত্বকের নীচে দুধের আধারগুলি অনুভব করতে পারবেন)। আপনার স্তনবৃস্তের চারপাশের রঞ্জিত স্থান যদি আকারে বড় হয় তবে আপনার আঙ্গুল কিনারা থেকে অল্প একটু ভেতরে সরিয়ে নিতে হতে পারে (যদি এটি ছোট হয়, তবে আঙ্গুলটি অল্প একটু বাইরের দিকে সরাতে হতে পারে)। আপনার আঙ্গুলটি স্তনকে তুলে ধরার কাজে ব্যবহার হতে পারে। (C)
2. আপনার তর্জনী এবং বুড়ো আঙ্গুল ত্বকের একই জায়গায় রেখে আঙ্গুলদুটিকে মৃদুভাবে পেছনে ঠেলুন।
3. এই মৃদু পশ্চাৎগামী চাপ ধরে রেখে আপনার বুড়ো আঙ্গুল আর তর্জনীটি দিয়ে একই সঙ্গে সামনের দিকে চাপ দিন যাতে দুধ সহজে আধার থেকে বেরিয়ে স্তনবৃস্তের দিকে আসতে পারে। (D)
4. চাপ ছেড়ে দিন যাতে করে আধারগুলি পুনরায় দুধে পূর্ণ হতে পারে এবং তারপর 2 এবং 3 ধাপ দুটির পুনরাবৃত্তি করুন।



এই কাজে দক্ষতা এসে গেলে, 2 থেকে 4 ধাপ করতে আপনার কয়েক সেকেন্ডের বেশি লাগবে না। আপনি অবিচল হৃন্দ তৈরি করে নিতে পারবেন। এর ফলে স্তন থেকে দুধ ফোঁটা ফোঁটা আর সম্ভবতঃ ফিল্মি দিয়ে বেরোবে।

শিশুকে আপনার স্তনের সঙ্গে সঠিকভাবে লাগিয়ে রাখা

আপনার শিশু যাতে আপনার বুকে সঠিকভাবে লেগে থাকে তা সুনিশ্চিত করা জরুরি, অন্যথায় সে খাওয়ার সময় যথেষ্ট দুধ নাও পেতে পারে এবং আপনার স্তনবৃন্ত টাটিয়ে উঠতে পারে।



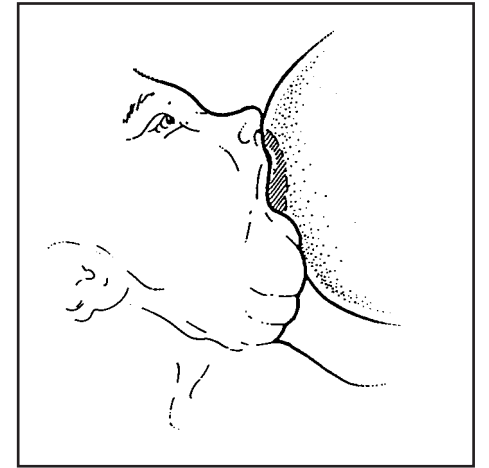
4 এর পৃষ্ঠার বর্ণনা অনুযায়ী আপনার শিশুকে রাখুন যাতে তার নাক এবং ওপরের ঠোঁট আপনার স্তনবৃস্তের বিপরীতে থাকে।

অপেক্ষা করুন যতক্ষণ পর্যন্ত না সে বড় করে মুখ খোলে (আপনি স্তনবৃন্ত দিয়ে হালকাভাবে তার ঠোঁট ঘষতে পারেন যাতে সে মুখ খুলতে উৎসাহী হয়)।

তাকে তাড়াতাড়ি আপনার স্তনের ওপর টেনে নিন যাতে তার নীচের ঠোঁট আপনার স্তন স্পর্শ করে স্তনবৃস্তের মূল থেকে যতদূরে সম্ভব। এইভাবে যেন আপনার স্তনবৃন্ত তার মুখের তালুর দিকে থাকে।

যখন আপনার শিশু স্তনের সঙ্গে সঠিকভাবে লেগে থাকবে তখন দেখবেন:

- তার মুখ হাঁ করে খোলা এবং তার মুখ আপনার স্তনে ভর্তি
- তার চিবুক আপনার স্তনের সঙ্গে লেগে থাকবে
- তার নীচের ঠোঁট উল্টে থাকবে
- আপনি যদি এরিওলা (স্তনবৃস্তের চারপাশের খয়েরি রঞ্জিত স্থান) দেখতে পান তবে তার ওপরের ঠোঁটের ওপরেই বেশি দেখা যাবে নীচের ঠোঁটের নীচের তুলনায়
- শিশুর চোখার ধরণের বদল হবে এবং অল্প অল্প চোখার বদলে সে অনেকক্ষণ ধরে গভীরভাবে চুষবে মাঝে মাঝে থেমে



শিশুকে খাওয়ানো বেদনাদায়ক হওয়া উচিত নয়। তবে আপনি এবং আপনার শিশু স্তন্যদান ও স্তন্যপান শেখার সময় শিশু প্রথম যখন আপনার স্তনের সঙ্গে সংযুক্ত হবে তখন আপনি বেদনা বা অস্বস্তি অনুভব করতে পারেন। তবে এই অনুভূতি তাড়াতাড়ি মিলিয়ে যাওয়া উচিত এবং তারপরে খাওয়ানো আর বেদনাদায়ক থাকবে না। যদি ব্যথা থেকেই যায় তবে তার অর্থ সম্ভবতঃ এই যে শিশু আপনার স্তনের সঙ্গে সঠিক ভাবে লেগে নেই। এক্ষেত্রে ধীরে ধীরে আপনার স্তন শিশুর মুখের কোণ থেকে সরিয়ে নিয়ে শিশুর স্তন্যপান বন্ধ করুন যাতে চোষায় ছেদ পড়ে এবং তারপর তাকে আবার আপনার সঙ্গে যুক্ত করুন। যদি ব্যথা থেকে যায়, তবে একজন মিডওয়াইফের সাহায্য নিন।

স্তন্যদানে সাফল্যের জন্য সংকেতসূত্র

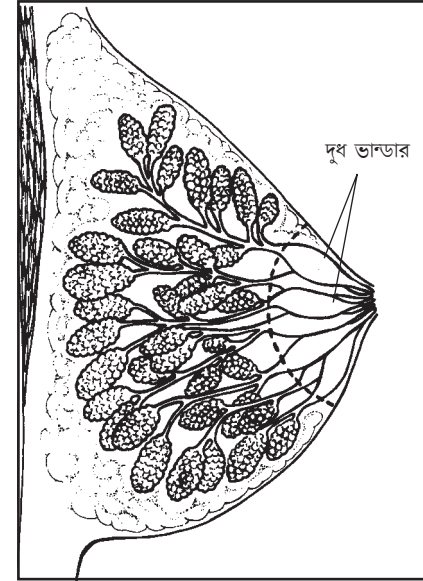
- আপনার শিশুকে কাছে রাখতে চেষ্টা করুন, বিশেষতঃ প্রথমদিকে। এইভাবে আপনি তাকে ভালভাবে জানতে পারবেন এবং তাড়াতাড়ি বুঝতে পারবেন কখন সে খেতে চায়। এটা বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ রাতে। আপনি যদি আপনার শিশুকে ঠিক আপনার পাশে রাখেন তবে সহজেই তাকে খাওয়ানোর জন্য তুলে নিতে পারবেন এবং আপনাদের দুজনের কেউই বিশেষ বিরক্ত হবেন না। এর ফলে আপনারা দুজনেই আরও বেশি তাড়াতাড়ি ঘুমোতে পারবেন।
- বুকের দুধে শিশুর প্রয়োজনীয় সব খাবার এবং জল আছে। শিশুকে অন্য খাবার বা পানীয় দেওয়া ক্ষতিকারক হতে পারে এবং শিশুকে স্তন্যপানে কম উৎসাহী করে তুলতে পারে। সে যদি যথেষ্ট বেশিবার স্তন্যপান না করে তবে ভবিষ্যতে তার চাহিদার জন্য যথেষ্ট দুধ আপনার বুকে তৈরি হবে না। তাই যখনই শিশু খেতে চাইবে তখনই তাকে বুকে তুলে নিন।



- স্তন্যদাত্রী মায়েরা প্রথম কয়েক সপ্তাহে যে সব সমস্যা সাধারণতঃ অনুভব করেন তার মধ্যে বেশিরভাগই (যেমন বেদনাদায়ক স্তনবৃত্ত, অতিভোজন/অতিপূরণ, স্তনগ্রন্থির স্ফীতি ও প্রদাহ)ঘটে হয় শিশুর স্তনের সঙ্গে ঠিকভাবে লেগে না থাকার জন্য অথবা তাকে যথেষ্ট বেশিবার বুকে তুলে না নেওয়ার জন্য। আপনি যদি নিশ্চিত না হন, তবে সাহায্যের জন্য অনুরোধ করুন। এই পুস্তিকার পেছনে আপনি কীভাবে সাহায্য পেতে পারেন সে বিষয়ে তথ্য আছে।

হাতের সাহায্যে দুধ বার করা

এটা একটা দুধ বার করার সস্তা এবং সুবিধাজনক উপায় আর এটা বিশেষ করে কাজে লাগে যদি আপনি আপনার অস্বস্তিদায়ক স্তনকে স্বস্তি দিতে চান। এই নির্দেশগুলি আপনাকে পথ দেখাবে কিন্তু শেখার সব থেকে ভাল উপায় অভ্যাস করা (হয়ত স্নানঘরে) যাতে করে আপনি বুঝতে পারেন কোনটা আপনার জন্য উপযুক্ত হবে।



এরিণ্ডার (স্তনবৃত্তের চারপাশে ঈষৎ কালো ত্বক) নীচে সাধারণতঃ তার কিনারায় ছোট ছোট দুধের আধার আছে।

ত্বকের নীচে কড়াইশুঁটির গড়ণের এগুলোকে অনেকসময় অনুভব করা যায়। দুধ এইসব আধারে জমা হয় এবং এখান থেকেই আপনি দুধ বার করেন।

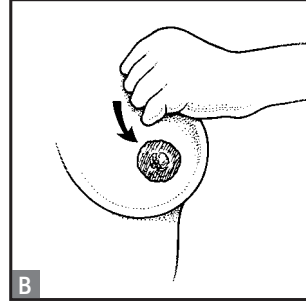
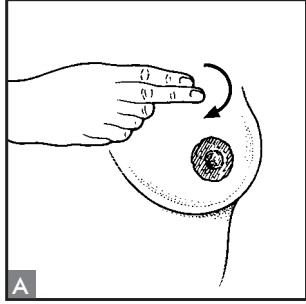
দুটি স্তনের প্রত্যেকটিতে 15 টি লতির ভাগ আছে, প্রত্যেকটি লতির 6 নিজস্ব দুধের আধার আছে

- আপনি কখনই স্তনবৃত্ত দলন করবেন না কারণ এই পদ্ধতি কাজ তো করবেই না বরং আপনার ব্যথা লাগতে পারে।
- আপনার আঙ্গুলগুলি স্তনের দুই ধার দিয়ে হড়কে দেবেন না কারণ এটা বুকের নরম কলাগুলির ক্ষতি করতে পারে।
- দুধ বেরোতে দুএক মিনিট সময় লাগতে পারে।
- বুকের চারধারে আঙ্গুলগুলি ঘোরানো জরুরি যাতে করে প্রতিটি লতি থেকে সুনিশ্চিতভাবে দুধ বেরোয়।
- দুধটি আপনি জীবানুমুক্ত, বড় মুখওয়ালা একটি পাত্রে ধরবেন – একটি মাপক জগ্ হবে আদর্শ।
- অভ্যাস করতে করতে একসঙ্গে দুটি স্তন থেকেই দুধ বার সম্ভব।



আপনার দুধ যাতে বার হয় সেজন্য উৎসাহ দিতে :

- যতটা সম্ভব স্বচ্ছন্দ এবং নিরদ্বেগ থাকার চেষ্টা করুন। একটা নিরিবিলা ঘরে গরম পানীয় নিয়ে বসলে উপকার হবে।
- আপনার শিশুকে কাছাকাছি রাখুন। যদি তা সম্ভব না হয়, তবে তার বদলে দেখবার জন্য শিশুর একটি ফোটো নিন।
- দুধ বার করার আগে গরম জলে বা ধারায় স্নান করুন অথবা আপনার স্তন গরম পশমি কাপড় দিয়ে ঢাকুন।



- ধীরে ধীরে স্তন মালিশ করুন। এটা আপনার আঙ্গুলের ডগা দিয়ে করতে পারেন (A) অথবা আপনার বন্ধ মুঠি বুকের ওপর আস্তে আস্তে ঘুরিয়ে স্তনবৃন্তের দিকে নিয়ে আসুন (B)। সমস্ত স্তনের চারপাশে এটা করুন, স্তনের নীচেও। আপনার আঙ্গুলগুলি স্তনের ওপর দিয়ে হড়কে নিয়ে আসবেন না কারণ তা ত্বকের ক্ষতি করতে পারে।
- স্তন মালিশ করা হলে আপনার তর্জনী এবং বুড়ো আঙ্গুলের মধ্যে স্তনবৃন্তটি নিয়ে আস্তে আস্তে ঘোরান। এটি হরমোন নিঃসরণে প্রেরণা দেবে যা আপনার স্তনকে দুধ তৈরি করতে এবং বার করতে উৎসাহ দেবে।

আপনার যখন দুধ বার করা অভ্যাস হয়ে যাবে তখন আপনি দেখবেন যে এত সঘনো প্রস্তুত হওয়ার আপনার প্রয়োজন হবে না। স্তন্যপান করানোর মতই এটা অভ্যাসের সঙ্গে সঙ্গে সহজ হয়ে আসবে।

আপনি যে পদ্ধতিই বেছে নিন না কেন দুধ একটা স্তন থেকে একটানা মাত্র কয়েক মিনিটের জন্যই বেরোবে যার পরে তা কমে যাবে বা থেমে যাবে। তখন অন্য স্তন থেকে দুধ বার করতে হবে। তারপরে প্রথম স্তনে ফিরে যান এবং আবার শুরু করুন। এইভাবে স্তন বদলাতে থাকুন যতক্ষণ পর্যন্ত না দুধ বেরোনো থেমে যায় অথবা খুব আস্তে ফোঁটা ফোঁটা পড়ে।

স্তন্যপানের ধরণ

শিশুদের স্তন্যপানের ধরণে অনেক রকমফের আছে। উদাহরণস্বরূপ, কিছু শিশু প্রথম দু'এক দিনে বেশিবার খেতে চায় না। তবে এরপরে অনেক ঘনঘন খেতে চাইবে, বিশেষতঃ প্রথম কয়েক সপ্তাহে। এটা খুবই স্বাভাবিক। আপনার শিশুর খিদে পেলেই যদি তাকে খাওয়ান তবে শিশুর চাহিদা মেটাতে যথেষ্ট পরিমাণে দুধ আপনার শরীরে তৈরি হবে। এর কারণ প্রত্যেকবার যখন আপনার শিশুকে খাওয়ান তখন আপনার মস্তিষ্কে বার্তা পৌঁছবে যেখান থেকে আপনার স্তনে আরও দুধ তৈরি করার জন্য সংকেত পৌঁছবে। সুতরাং:

বেশী স্তন্যদান = বেশী সংকেত = বেশী দুধ



প্রত্যেকবার যখন আপনার শিশু খায়, দুধের সরবরাহও তৈরি হতে থাকে। সে যখন খেতে শিখছে তখনও সে অনেকক্ষণ ধরে খেতে পারে। অনেক মা দুশ্চিন্তা করেন যে বারবার খাওয়ালে শিশুকে খাওয়ানোর জন্য যথেষ্ট দুধ তাঁদের থাকবে না। শিশুটিকে যদি আপনি স্তনে ঠিকভাবে ধরেন তবে এরকম হওয়ার সম্ভাবনা খুবই কম। আপনি যদি দ্বিধাগ্রস্ত হন তবে মিডওয়াইফ অথবা হেলথ ভিজিটরের পরামর্শ নিন।

NANCY DURRELL MCKENNA

একবার যখন আপনি এবং আপনার শিশু স্তন্যপানে অভ্যস্ত হয়ে পড়বেন তখন এটা খুবই সহজ হয়ে যাবে। স্তনের দুধ সবসময় সঠিক উত্তাপে থাকে। বস্তুতঃ, এ বিষয়ে চিন্তা করার কোনো কারণই নেই। পরের খাওয়ার সময় এলেই আপনার শিশুই আপনাকে মনে করিয়ে দেবে।

শিশুকে স্তন দেওয়ার সময় আপনার বিশেষ কোনো খাবারের দরকার নেই বরং আর সবাইয়ের মত আপনিও সুখম খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন। একইভাবে কোনো বিশেষ খাবার এড়িয়ে চলারও দরকার নেই।



