

## শিশুকে স্তন্যপান করানোর প্রাথমিক বিষয়গুলি

### 1. শিশুকে স্তন্যপান করানোর ধরন :

প্রথম দিকে ছোট বাচ্চারা অনেক সময় ধরে এবং প্রায়ই মায়ের স্তন পান করবে। যদি না দেখে আপনার বাচ্চার দিকে নজর রাখুন - যাতে বুঝতে পারবেন কখন এবং কতক্ষণ ধরে তাকে স্তন পান করাতে হবে। আপনার বাচ্চার **খিদে পাওয়ার সূচনার লক্ষণগুলি** কীভাবে চিনবেন তা শিখে নেওয়া ভালো :

- যদি ঘুমানোর মধ্যে তার “মুখ গম্ভীর” হয়ে যায় (যদি কপাল কঁচকায়)
- যদি মুখে চোয়ার এবং চিবানোর মত ভঙ্গি করে
- যদি তার হাতগুলি মুখের কাছে নিয়ে আসে এবং হাত মুঠি করে
- যদি মুখে চুকচুক করে চোয়ার শব্দ করে এবং “খাওয়ার” চেষ্টা করে

যখন আপনি এই আচরণগুলি দেখবেন, তখন অবিলম্বে আপনার বাচ্চাকে স্তন পান করান। কান্না খিদে পাওয়ার **এমন লক্ষণ যা দেহের তে দেখা যায়।**

যেসব শিশুরা মায়ের স্তন পান করে তারা ফর্মুলা খাওয়া বাচ্চাদের তুলনায় আরও ঘনঘন দুধ খায় এবং দুবার খাবার মাঝে 3-4 ঘন্টার পার্থক্যও থাকে না। এর কারণ হলে মায়ের বুকের দুধ ফর্মুলার থেকে দ্রুত এবং আরও কার্যকরীভাবে হজম হতে পারে। একটি 24 ঘন্টার সময়কালে যে বাচ্চা শুধুমাত্র মায়ের স্তন পান করে তার পক্ষে 10-12 (অথবা ততোধিক) বার মায়ের দুধ খাওয়া একেবারেই স্বাভাবিক। সকালে সাধারণত মহিলাদের শরীরে বেশি দুধ তৈরি হয়। সুতরাং যে শিশু স্তন পান করে সে খাবার সময় আরও বেশি দুধ পেতে পারে এবং খাওয়া হয়ে গেলে আরও বেশি সময় ধরে ঘুমাতে পারে। সন্ধ্যায় মহিলাদের শরীরে তুলনামূলকভাবে কম দুধ উৎপন্ন হয়, কিন্তু সেই দুধে স্নেহপদার্থের পরিমাণ বেশি থাকে। কাজেই বাচ্চাদের পেট ভরার জন্য এক অথবা দু'ঘন্টার মধ্যে অল্প সময়ের জন্য বেশ কয়েকবার স্তন পান করার প্রয়োজন হতে পারে। স্তন পান করার এই ধরনকে **গুচ্ছ বিন্যাসক্রমে খাওয়ানো** অর্থাৎ **ক্লাস্টার ফিডিং** বলা হয়।

### 2. ভালো দুধের সরবরাহ তৈরি করা :

সন্তানের জন্ম দেওয়ার পরে প্রথম কয়েকদিন মহিলাদের শরীরে **কোলোস্ট্রাম** তৈরি হয়, যেটি হলুদ অথবা স্বর্ণাভ প্রথম দুধ এবং যাতে পুষ্টিকর এবং রোগ প্রতিরোধক পদার্থ অধিক মাত্রায় থাকে। তবে এই দুধ অল্প পরিমাণে তৈরি হয় (চায়ের চামচ পরিমাণের, আউন্স নয়)। কোলোস্ট্রাম তৈরি হওয়ার বিষয়টি হরমোন লরা নিয়ন্ত্রিত হয় এবং যেসব মহিলা শিশুকে স্তন পান করাতে চান না এমনকী তাঁদের শরীরেও কোলোস্ট্রাম তৈরি হবে। সন্তানের জন্ম দেওয়ার বেশ কয়েকদিন পরে পরিণত দুধ তৈরি হওয়া নির্ভর করে কত ঘনঘন সেই দুধ স্তন থেকে গৃহণ করা হচ্ছে (বাচ্চাকে স্তন পান করানো/স্তন পাম্প করা/হাতের সাহায্যে দুধ বার করা) তার উপর। এই ধারণাটিকে **চাহিদা এবং সরবরাহ** বলা হয়। যখন বাচ্চা ঘনঘন এবং ভালো

করে দুধ খায়, তখন তার মায়ের শরীরেও যথেষ্ট দুধ তৈরি হবে। সময়সূচি অনুসারে বাচ্চাকে খাওয়ানো, ফর্মুলা দিয়ে বুকের দুধের অভাব পূরণ করা অথবা শিশুকে শান্ত করার জন্য খেলনা দেওয়া মায়ের স্তনে দুধের পরিমাণ কমিয়ে দিতে পারে। শিশুর জন্মের পরে প্রথম দুই সপ্তাহ শরীরই স্থির করে নেয় দুধ তৈরি করা হবে কিংবা হবে না। এই কারণে এই সময় বাচ্চা খেতে চাইলে তাকে স্তনের দুধ খাওয়ানো গুরুত্বপূর্ণ।

### 3. বাচ্চা যথেষ্ট খাদ্য পাচ্ছে সে সম্পর্কে নিশ্চিত হওয়া :

বাচ্চার ওজন ভালোরকম বেড়েছে কি না নিচের লক্ষণগুলি সেদিকে ইঙ্গিত করে :

- একটি 24 ঘন্টার সময়কালে কমপক্ষে 10-12 বার ভালোভাবে (দুধ গেলার স্পষ্ট চিহ্নসহ) মায়ের দুধ খায়
- 24 ঘন্টার সময়কালে কমপক্ষে 5 বার এক চতুর্থাংশ আকারের হলুদ মল ত্যাগ করে
- 24 ঘন্টার সময়কালে 6-8 বার ডায়াপার সম্পূর্ণরূপে ভিজে যায়
- অতিরিক্ত কান্নাকাটি করে না
- অতিরিক্ত ঘুমায় না (স্তন পান করছে এমন শিশু প্রতি 45 মিনিট-2½ ঘন্টা অন্তর দুধ খাওয়ার জন্য উঠে পড়ে)
- প্রতিদিন 1 আউন্সের মত ওজন বাড়ে
- 2 সপ্তাহের মধ্যে জন্মের সময়ের ওজন ফিরে পায় (স্তন্যপান করছে এমন বাচ্চার ওজন সাধারণত তাদের জন্মের সময়ের ওজনের থেকে একটু বেশি থাকে)

### 4. যখন স্তন্যপান করানোর কাজটি ঠিকমত সম্পন্ন হচ্ছে না—কয়েকটি লাল পতাকার সতর্কীকরণ চিহ্ন :

- স্তনবৃত্ত এবং/অথবা স্তনে ব্যথা (বাচ্চাকে স্তন পান করানোর সময় ব্যথা হওয়া উচিত নয়)
- অবসন্ন/নিদ্রালু বাচ্চা
- অনিয়মিত মলত্যাগ করে এবং তার পরিমাণ কম হয়
- সামান্য পরিমাণে ঘন মূত্র ত্যাগ করে
- বাচ্চা কাঁদে
- বাচ্চাকে দেখে অসুখী মনে হয়
- শিশুকে খাওয়ানোর জন্য সময়সূচি নির্ধারণ
- অনুপূরক হিসেবে ফর্মুলা খাওয়ানো

আপনি যদি এই চিহ্নগুলির কোনোটি দেখতে পান তাহলে অনুগ্রহ করে ইয়েলেদ ভি'ইয়ালদা উইক্ এর ল্যাকটেশন কনসালটেন্ট স্ভেতলানা টেনে-নবম এর সঙ্গে 718-686-3799 extension 470 নম্বরে যোগাযোগ করতে লিখা করবেন না।

