

আপনার শিশুকে খাওয়ানো

আপনার শিশুকে
খাওয়ানোর
বিষয়ে প্রায়শই
জিজ্ঞাসিত
প্রশ্নাবলীর উত্তর।

www.yourbump.nhs.uk



অংশীদার

Birmingham Women's and Children's NHS Foundation Trust
Birmingham Community Healthcare NHS Foundation Trust
University Hospitals Birmingham NHS Foundation Trust
South Warwickshire NHS Foundation Trust

এই লিফলেটে আপনি অনেকগুলো
প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্ন এবং উত্তর
পাবেন, যা আমরা আশা করি আপনি
যখন আপনার খাওয়ানোর যাত্রা
সম্পর্কে ভাববেন তখন সহায়ক হবে।

আপনার যত্নের সাথে সম্পৃক্ত হেলথ কেয়ার প্রফেশনালরা খাওয়ানো সম্পর্কে আপনার
চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলো বুঝতে আপনাকে সহায়তা করবেন, যাতে করে আপনার
শিশু যখন আপনার কোলে থাকে, স্বকের সাথে স্বক সংস্পর্শে, তখন আপনি জেনেশুনে
একটি সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

আপনার এবং আপনার শিশুর জন্য বুকের দুধ খাওয়ানোর উপকারিতা সম্পর্কে আরো
তথ্যের জন্য আপনার ম্যাটার্নিটি নোটস অ্যাপটি দেখুন।

আমার বাচ্চাকে কীভাবে খাওয়ানো সেই সিদ্ধান্ত আমার কখন নেওয়া প্রয়োজন?

হেলথ কেয়ার প্রফেশনালরা পরামর্শ দেন যে কিভাবে
খাওয়ানো সে বিষয়ে কোনো সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে
আপনি আপনার শিশুর আসা পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। অনেক
মহিলারাই জানিয়েছেন যে তাদের সন্তান জন্ম নেওয়ার পর
খাওয়ানো সম্পর্কে তাদের অনুভূতি পালটে গিয়েছে।

প্রথমবারের মায়েদের জন্য খাওয়ানোর ব্যাপারে কী সহায়তা পাওয়া যায়?

সকল স্টাফরাই আপনার শিশুকে খাওয়ানোর ব্যাপারে
আপনাকে সাহায্য করার জন্য প্রশিক্ষিত, আপনি যাই
খাওয়াতে চান না কেন। সোমবার থেকে শুক্রবার
আপনাকে সাহায্য করার জন্য বুকের দুধ খাওয়ানোর
ক্ষেত্রে অতিরিক্ত বিশেষজ্ঞ সাহায্যকারীও পাওয়া
যায়, যদি তাদের সহায়তা আপনার প্রয়োজন হয়।
হাসপাতালে এবং কমিউনিটিতে সহায়তা প্রস্তুত থাকে।

আমার যদি প্রয়োজন হয় তাহলে হাসপাতাল কি ফর্মুলা সরবরাহ করবে?

আপনি যদি জন্মের সময় থেকে আপনার শিশুকে ফর্মুলা
খাওয়াতে চান, তাহলে আপনাকে একটি স্টার্টার প্যাক
(টিটসহ) নিয়ে আসতে হবে, কারণ হাসপাতাল তা
সরবরাহ করে না।*

তবে, যদি আপনার স্তন্যপান করা শিশুর চিকিৎসাগত
কারণে সম্পূর্ণক প্রয়োজন হয়, তবে হাসপাতাল
আপনার যা প্রয়োজন তা প্রদান করবে। স্টাফ
আপনার সাথে সম্পূর্ণক দেওয়ার কারণ নিয়ে আলোচনা
করবেন এবং আপনার বুকের দুধের সরবরাহ তৈরি ও
সুরক্ষায় সহায়তা করবেন।

আপনি যদি বুকের দুধ খাওয়াতে চান, এমনকি কেবল
শুরুতে হলেও, হাসপাতালে ফর্মুলা মিশ্র আনার কোনো
প্রয়োজন নেই। স্টাফ আপনাকে আপনার বুকের দুধ
খাওয়ানোর যাত্রা শুরু করতে সাহায্য করবেন এবং
শিশুর প্রয়োজন হলে আপনার নিজের দুধ চেপে বের
করতে সাহায্য করবেন।

*আপনি যদি আপনার শিশুকে ফর্মুলা খাওয়াতে চান, তাহলে
আপনার মিডওয়াইফ বা অন্যান্য হেলথ কেয়ার প্রফেশনালের
কাছে দুধের গতির দিকে খেয়াল রেখে বোতলে খাওয়ানোর
বিষয়ে জিজ্ঞাসা করুন, যেটিকে শিশুর-নিয়ন্ত্রণে রেখে বোতলে
খাওয়ানোও বলা হয়। এছাড়াও আমরা আপনাকে আপনার
শিশুকে যতটা সম্ভব স্বকের সাথে স্বকের সংস্পর্শে রেখে খাওয়ানোর
পরিকল্পনা করতে উৎসাহিত করবো।





আমার কেন বুকের দুধ খাওয়াতে হবে?

বুকের দুধ খাওয়ানো আপনার এবং আপনার শিশুর মধ্যকার সম্পর্কের সাথে জড়িত। বুকের দুধ খাওয়ানো আপনার শিশুর জন্য শুধু খাবারের চেয়েও বেশি কিছু, এটি আপনাকে আপনার শিশুর সাথে বন্ধন তৈরিতে সাহায্য করে এবং তাদের আরাম, ভালবাসা ও পুষ্টির চাহিদা পূরণে সাহায্য করে, একই সাথে আপনার শিশুর মস্তিষ্কের বিকাশেও সহায়তা করে। এটি আপনার গর্ভাবস্থায় আপনার ও আপনার শিশুর মাঝে ইতিমধ্যে গড়ে ওঠা বন্ধনেরই একটি ধারাবাহিকতা।

বুকের দুধ হলো সুরক্ষার সাথে সম্পর্কিত একটি বিষয়, এটি আপনার শিশুর প্রয়োজনের নিরিখে ক্রমাগত পরিবর্তিত হয় এবং এটি আপনার ও আপনার শিশুর জন্য অনন্য। এটি সারাজীবনের জন্য আপনার শিশুর ও আপনার উভয়েরই স্বাস্থ্যের ফলাফলকে উন্নত করে।

মায়ের বুকের দুধ সম্ভাব্য সর্বোত্তম পুষ্টি প্রদান করে কারণ এটি মনুষ্য দুধ, ফর্মুলার মতো গরুর দুধের উপর নির্ভর করে তৈরি নয়। এটি প্রতিটি পর্যায়ে শিশুর প্রয়োজনীয় সমস্ত পুষ্টি সরবরাহ করে এবং সহজেই শোষিত হতে পারে, আপনার শিশুর সন্তোষজনক বৃদ্ধি এবং বিকাশকে উন্নীত করে।

ফর্মুলা খাওয়ানোর সাথে তুলনা করলে বুকের দুধ খাওয়ানোর স্বাস্থ্যগত সুবিধা কী কী?

বুকের দুধ খাওয়ানো শিশুর মুখের গঠনে সাহায্য করে, যা পরবর্তীতে কথা বলার ক্ষেত্রে সাহায্য করে এবং কানের সংক্রমণ থেকে সুরক্ষা দেয়। আরো গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো, এটি মস্তিষ্কের বিকাশে সহায়তা করে।

যেহেতু বুকের দুধ মানুষের জন্য মানুষের থেকে তৈরি, সেহেতু ফর্মুলার সাথে এর কোনো তুলনা হয় না।

ফর্মুলা মানব শিশুর উপযোগী করার জন্য গরুর দুধ থেকে প্রক্রিয়াজাত করা হয় এবং এতে সোয়া প্রোটিন, কাঠামোগত উদ্ভিজ্জ তেল, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং মাছের তেলও থাকতে পারে। ফর্মুলায় পর্যাপ্ত পুষ্টি অবশ্যই থাকবে, কিন্তু তা খুব সহজে শোষিত হয় না এবং বুকের দুধ থেকে পাওয়া বিশেষ ব্যক্তিগত সুরক্ষার কোনটিই থাকে না। আপনার বুকের দুধের কিছু উপাদান রয়েছে যেগুলো কৃত্রিমভাবে তৈরি করা যায় না।

বুকের দুধ খাওয়ানো শিশুকে SIDS (সোডেন ইনফ্যান্ট ডেথ সিন্ড্রোম), স্থূলতা এবং ডায়াবেটিস সহ অন্যান্য অনেক রোগ থেকে রক্ষা করে। বুকের দুধ খাওয়ানো একজন মায়ের স্তন বা ওভারির ক্যান্সার, অস্টিওপোরোসিস হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে।

বুকের দুধ খাওয়ানোর পর কত জলদি আমি আমার সন্তানকে দুধ ছাড়িয়ে দিতে পারবো?

যত বেশীদিন আপনি বুকের দুধ খাওয়াবেন, বা আপনার শিশু বুকের দুধ খাবে, আপনাদের উভয়ের জন্য স্বাস্থ্য সুবিধা তত বেশি হবে। পরামর্শ দেওয়া হয় যে, প্রথম 6 মাসের জন্য বুকের দুধ ছাড়া আর কিছুই নয়, তারপর শক্ত খাবার শুরু করার পরও দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাওয়া, তা দ্বিতীয় বছর পর্যন্ত ধরে রাখা, আদর্শ সময় হলো 2 বছর বা তারও বেশি সময়।

আমি কীভাবে জানবো যে শিশু পর্যাপ্ত দুধ পাচ্ছে?

শিশুকে খাওয়ানোর সময় গিলছে কিনা লক্ষ্য করুন এবং প্রস্রাব ও পায়খানা হচ্ছে কিনা দেখতে শিশুর ন্যাপি চেক করুন। আপনার মিডওয়াইফ বা হেলথ ভিজিটর আপনার শিশুর ওজনও পর্যবেক্ষণ করবেন।



শিশুকে সাধারণত কত ঘন ঘন খাওয়াতে হয়?

শিশুরা প্রতি 24 ঘন্টায় প্রায় 10 বার বা তার বেশি খাওয়া স্বাভাবিক। মনে রাখবেন যে শিশুরা দুধের পাশাপাশি আরামের জন্যও খায়, এবং মাঝে মাঝে আপনি হয়তো আপনার সুবিধার্থে অথবা আপনার স্তন পরিপূর্ণ আছে বোধ করায় আপনার শিশুকে খাওয়াতে চাইবেন। আপনি আপনার দুগ্ধপোষ্য শিশুকে অতিরিক্ত খাওয়াতে পারেন না অথবা আপনার শিশুকে ভালবাসা এবং আদর দিয়ে তার স্বভাব নষ্ট করতে পারেন না। বুকের দুধ খাওয়ানো একটি দ্বিমুখী প্রক্রিয়া।

আমি গর্ভাবস্থায় হাত দিয়ে স্তনে চাপ দেওয়ার কথা শুনেছি - সেই ব্যাপারটি কী?

আপনার গর্ভাবস্থার শেষ কয়েক সপ্তাহ ধরে হাত দিয়ে স্তনে চাপ দেওয়ার অনুশীলন শুরু করা সহায়ক হতে পারে। আপনার মিডওয়াইফকে বলুন কিভাবে সেটি করতে হয় তা দেখিয়ে দিতে

বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করার সবচেয়ে ভালো উপায় কী?

সকল শিশুকে জন্মের পর, বাইরের পৃথিবীর সাথে খাপ খাইয়ে নিতে সাহায্য করার জন্য, স্বকের সাথে স্বক লাগিয়ে আলিঙ্গন করতে পরামর্শ দেওয়া হয়ে থাকে। আপনার বুকের দুধ খাওয়ানোর যাত্রা শুরু করার জন্য স্বকের সাথে স্বকের যোগাযোগও একটি উৎকৃষ্ট উপায়। আপনি শুনে অবাক হতে পারেন যে শিশুরা স্তন খুঁজে নেওয়া, টানা এবং খাওয়ার জন্য জন্মগতভাবেই প্রস্তুত

থাকে এবং স্বকের সাথে স্বকের সংস্পর্শ থাকাকালীন তারা কোন সাহায্য ছাড়াই নিজেরাই তা করতে পারে। অধিকন্তু, যদি কোনো কারণে আপনার বাচ্চা ঘুম ঘুম অবস্থায় থাকে এবং আপনাকে হাত দিয়ে চাপ দিয়ে শালদুধ বের করে আপনার বাচ্চাকে খাওয়াতে হয়, সেক্ষেত্রে জন্মের আগে আপনার হাত দিয়ে স্তনে চাপ দেওয়া শুরু করা কাজে আসে। একজন হেলথ কেয়ার প্রফেশনাল আপনাকে সাহায্য করার জন্য উপস্থিত থাকবেন। একজন হেলথ কেয়ার প্রফেশনাল আপনাকে সাহায্য করার জন্য উপস্থিত থাকবেন।

শালদুধ কী?

শালদুধ হলো প্রথম 'দুধ' যা আপনার স্তনে প্রায় 20 সপ্তাহ থেকে থাকে। এটি হলো একটি আঠালো, হলুদাভ, ঘন তরল যা সুরক্ষামূলক উপাদান দ্বারা পরিপূর্ণ থাকে এবং শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি শুরু করে। প্রথম কয়েক দিনে আপনার শিশুর শুধুমাত্র যা প্রয়োজন তা হলো শালদুধ। যদিও সব মায়েদেরই শালদুধ তৈরি হয়, কিন্তু সব মা তা দেখতে পান না। চিন্তা করবেন না, আপনার শিশুর জন্য আপনার যে পরিমাণ দুধ তৈরি হবে তার সাথে এটি সম্পর্কিত নয়। জন্মদানের কয়েকদিন পর শালদুধ দুধে পরিবর্তিত হয়।

আপনার অন্য কোনো প্রশ্ন থাকলে সে ব্যাপারে আপনার মিডওয়াইফ বা অন্য কোনো হেলথ কেয়ার প্রফেশনাল আপনাকে খুশিমনে সাহায্য করবেন। আপনার এবং আপনার শিশুর জন্য আমরা এখানে আছি।