

স্তন্যপান বিষয়ে মূল কথা



স্তন্যপান করানো প্রথমে সমস্যাজনক হতে পারে

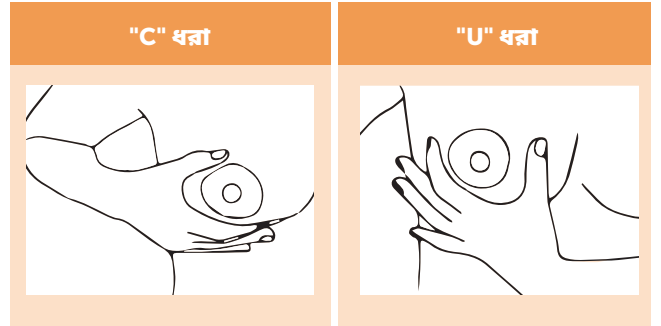
স্তন্যপান করানো আপনার শিশুকে খাওয়ানোর সবচেয়ে স্বাস্থ্যকর উপায়। এটি তাদেরকে সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে এবং মায়ের জন্যও এটা স্বাস্থ্যকর। আপনি বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য খুব চাপ অনুভব করতে পারেন। আপনি আপনার জন্য সবচেয়ে ভাল কী তা বাছতে পারেন। কিন্তু এটা জেনে রাখা ভালো যে এটি বুঝতে এবং স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করতে কয়েক সপ্তাহ সময় লেগে যেতে পারে। শিশুরা জানে কীভাবে স্তনবৃত্ত খুঁজে পেতে হয় এবং স্তন্যপান করতে হয়। বেশিরভাগ মা প্রাকৃতিকভাবে দুধ তৈরি করেন। তবে কীভাবে একসাথে কাজ করা যায় তা নির্ধারণ করাটা একটি প্রক্রিয়া। ধৈর্য ধরুন এবং চট করে এটি নিখুঁত হবে বলে আশা করবেন না।

চাপ দিয়ে সাহায্য করা

কখনও কখনও চাপের উপায়টা বের করতে কয়েক সপ্তাহ লেগে যায়। আপনার স্তনকে প্যানকেকের মতো চাপ দিতে আপনার হাত ব্যবহার করুন, যাতে আপনার স্তনবৃত্তে সামান্য দুধ বেরিয়ে আসে। গন্ধটা শিশুকে চাপ দেওয়ার জন্য উৎসাহিত করে। প্যানকেককে "C" বা "U" এর মতো ধরলে (ছবির মতো) গোলাকার স্তনকে ছোট মুখের সাথে ফিট করা সহজ হয়। (এটি কীভাবে করবেন সে ব্যাপারে আপনি নিশ্চিত না হলে তা কোনো স্তন্যদানকারী পরামর্শদাতা বা চিকিৎসা

প্রদানকারীকে দেখাতে বলুন। আপনার HealthySteps বিশেষজ্ঞ আপনাকে রেফার করে দিতে পারেন।) উদ্দেশ্য হল আপনার শিশু স্তন চেপে ধরার আগে তার মুখ যতটা সম্ভব খোলা রাখা। চেপে ধরায় প্রথমে আঘাত লাগতে পারে। আপনি যদি গভীর শ্বাস টানেন এবং নিঃশ্বাস নিতে থাকেন তবে ব্যথা চলে যাওয়া উচিত। শিশুর চিবুক আপনার স্তনের গভীরে বসে যাওয়া উচিত এবং স্তনবৃত্তের চারপাশের বৃত্ত (আরিওলা) দেখা যাওয়া উচিত নয়।

শিশু যদি অস্থির হয় বা খুব কান্নাকাটি করে, তাহলে প্রথমে তাদেরকে শান্ত হতে সাহায্য করার চেষ্টা করুন। আপনার স্তনের মধ্যে তাদের নগ্নভাবে রাখুন। ত্বকের সাথে ত্বকের স্পর্শ শিশুকে শান্ত করে এবং এটা এমনকি বাবা বা অন্য কেয়ারগিভারর বুকের ক্ষেত্রেও কাজ করে। যদি শিশুর কান্না বন্ধ না হয় (অথবা আপনি কাঁদতে শুরু করেন), তাহলে আপনি বিরতি নেওয়ার সময় তাকে অন্য কারো হাতে দিন। শিশুকে স্তন থেকে সরিয়ে নেওয়ার প্রয়োজন হলে, প্রথমে তাদের মুখ এবং আপনার স্তনের মধ্যবর্তী স্তন্যপান করাটাকে ভেঙে ফেলতে ভুলবেন না, যাতে এটি আপনাকে আঘাত না করে। এটি করার জন্য, আপনার আঙুলটি তাদের মুখের কোণে রাখুন এবং আলতো করে ভিতরের দিকে স্লাইড করুন।



এনগর্জমেন্ট (কঠোরতা) সম্পর্কে কি বলার?

আপনার বুকের দুধ খাওয়ানোর পর্বে যে কোনো সময়, আপনার স্তন দ্রুত ভরে যেতে এবং শক্ত হয়ে যেতে পারে। এটি সাধারণত পরবর্তী খাওয়ানোর সময় চলে যায়। যদি এটি আপনার শিশুর পক্ষে চাপ দেওয়াকে শক্ত করে তোলে, তাহলে হাত দিয়ে একটু দুধ বের করুন। এটা কিছুটা চাপ কমানো উচিত। (কখনও কখনও ব্রেস্ট পাম্প শক্ত হয়ে থাকা স্তনে কাজ করবে না।) সামান্য নরম স্তন থাকাটা শিশুর জন্য এটিকে সহজ করে তোলে। স্তনের উপর একটি গরম কাপড় বা শাওয়ারে হাত দিয়ে দুধ বের করাটাও সাহায্য করতে পারে। আপনার যদি কঠোরতা থাকে যা খাওয়ানোর সাথে ঠিক হয় না (বা তীব্র ব্যথা হয়), তবে আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীকে কল করুন।

আপনার কি কোনো ঘুমন্ত শিশু আছে?

খাওয়ানোর সময় অনেক নবজাতক ঘুমিয়ে পড়ে। অন্যদের খাওয়ানোর জন্য ঘুম থেকে উঠতে অসুবিধা হয়। আপনার শিশুকে জাগানোর জন্য এই পদ্ধতিগুলি চেষ্টা করুন:

- প্রতিটি স্তনের আগে এবং পরে ঢেকুর তোলান।
- তাদের কাপড় খুলে ডায়াপার পরান বা খাওয়ানোর ঠিক আগে তাদের ডায়াপার পরিবর্তন করুন।
- স্তন্যপান করার সময় তাদের চিবুক বা গালে সুড়সুড়ি দিন, স্তন্যপান করার কথা মনে করিয়ে দিতে।
- তারা খাওয়ার সাথে সাথে তাদের বাহুগুলিকে আলতোভাবে ভাঁজ এবং প্রসারিত করুন (যেন তারা বাইসেপ ফোলাচ্ছে)।

দুধ লিক হলে কী করবেন?

এটি একটি সাধারণ, বিরক্তিকর সমস্যা। আপনার ব্রা কাপের ভিতরে একটি নার্সিং প্যাড (বা দুটি) রাখুন এবং সংক্রমণ প্রতিরোধ করার জন্য সেগুলি ভিজে যাওয়ার সাথে সাথে তা পরিবর্তন করুন। আপনার শিশু বড় হওয়ার সাথে সাথে লিক হওয়া সাধারণত সময়ের সাথে কমে যায়।

স্তনবৃত্ত ব্যথা হওয়ার ব্যাপারটা কী?

প্রথম কয়েক সপ্তাহে, স্তনবৃত্তে বিভিন্ন কারণে ঘা হতে পারে। সবচেয়ে সাধারণ কারণ হল যে শিশুটি খারাপ অবস্থানে রয়েছে। চাপ দেওয়ার আগে নিশ্চিত করুন যে শিশুর মুখ প্রশস্তভাবে খোলা আছে বা বিভিন্ন হোল্ড ব্যবহার করুন (টেবিল দেখুন)। পরীক্ষা করার জন্য সময় নিন। প্রতিটি শিশু এবং মা ভিন্ন। কারো জন্য যা কাজ করেছে তা আপনার জন্য কাজ নাও করতে পারে। যদি উন্নত ধরনের ল্যাচিংয়ের মাধ্যমে ব্যথার উন্নতি না হয়, তাহলে আপনার পেডিয়াট্রিক প্রাথমিক যত্ন প্রদানকারী বা ল্যাক্টেশন প্রফেশনালের সাথে যোগাযোগ করুন।



ক্রস-ক্র্যাডল হোল্ড

- ফুটবল ধরা: শিশুর মাথা আপনার স্তনে এবং পা একই পাশের বাহুর নীচে
- ক্রস-ক্র্যাডল হোল্ড (ছবিতে): শিশুর পা যদিকে দুধ খাওয়ানো হচ্ছে, তার উল্টো দিকে পিছনে আটকে রাখা আছে
- সাইড লাইং হোল্ড: উভয়েই পাশ ফিরে শুয়ে আছেন, এবং শিশুর মাথা আপনার স্তনে রাখা

সুস্থ থাকা

স্তন্যপান অতিরিক্ত ক্যালোরি পোড়ায়। এর মানে হল যে স্তন্যদায়ী মায়াদের আরও বেশি খাওয়ার এবং প্রচুর জল পান করা দরকার। প্রতিবার দুধ খাওয়ানোর সময় আপনার খুব তেষ্ঠা পেতে পারে, তাই দুধ খাওয়ানো শুরুর আগে জল খান। এছাড়াও, অ্যালকোহল, মারিজুয়ানা এবং অনেক ওষুধ মায়ের দুধের মাধ্যমে শিশুর কাছে যায়। আপনি যদি পান করতে চান, তবে বুকের দুধ খাওয়ানো বা পাম্প করার পরে তা করুন। এটি আপনার শরীরকে পরবর্তী বার খাওয়ানোর আগে অ্যালকোহল প্রক্রিয়াকরণ করার জন্য সর্বাধিক সময় দেয়। অ্যালকোহল দুধের সরবরাহ কমাতে পারে এবং এর স্বাদে পরিবর্তন আনতে পারে। অত্যধিক বা ঘন ঘন অ্যালকোহল ব্যবহার মা এবং শিশুর জন্য অস্বাস্থ্যকর। এটা সুপারিশ করা হয় না।

স্তন্যপান করানো আয়ত্ত করতে কিছুটা সময় লাগতে পারে কিন্তু একবার করলে, এটা সহজ হয়ে যাবে। এটি আপনার শিশুর সাথে বন্ধনের একটি দুর্দান্ত উপায় এবং অবশ্যই, তা পাওয়া যায় বিনামূল্যে! যদি আপনি এই নিয়ে সমস্যায় পড়ে থাকেন, এবং সত্যিই এটি ঘটাতে চান, তাহলে আপনার HEALTHY STEPS বিশেষজ্ঞকে জিজ্ঞাসা করুন।

লা লেচে লীগ ইন্টারন্যাশনালের অনুমতি নিয়ে ল্যাচ ডায়াগ্রাম ব্যবহার করা হয়েছে।

