

স্তন্যপান সম্পর্কে রটনা এবং বাস্তব তথ্য



নতুন বাবা-মা এবং দেখভালকারীরা বাচ্চাদের ব্যাপারে অনেক পরামর্শ পান। যদিও বেশিরভাগ লোক ভালো ভেবেই বলে, কিন্তু যা তারা বলে তার পুরোটা মোটেই পরীক্ষানিরীক্ষা দিয়ে যাচাই করা নয়। স্তন্যপান সম্পর্কে কিছু চালু ভুল ধারণা রয়েছে, তার সাথে বাস্তব তথ্যগুলোও বলা আছে।

চালু ধারণা: যদি আমার বাচ্চার সারাক্ষণ স্তন্যপানের দরকার হয় তার মানে তারা যথেষ্ট দুধ পাচ্ছেনা।

বাস্তব: আপনার শিশুর ঘন ঘন স্তন্যপান করা প্রয়োজন। সাধারণত, ২৪ ঘন্টা সময়কালে ৮-১২বার খাওয়ানো হয়। একটি সুস্থ বাচ্চাকে ঘন ঘন খাওয়ানোর দরকার হতে পারে। ভুট করে বড় হওয়ার সময় তাদেরকে ক্লাস্টার ফিডও করানো যেতে পারে। আপনার শরীর আপনার সন্তানের চাহিদার সাথে মানিয়ে নেবে। আপনি যত বেশি স্তন্যপান করাবেন, আপনার শরীর তত বেশি দুধ উৎপাদন করবে।



চালু ধারণা: আপনি যে পরিমাণ দুধ পাম্প করছেন তা দেখায় যে আপনি কতটা দুধ উৎপাদন করছেন।

বাস্তব: পাম্প করার সময় আপনি যে পরিমাণ দুধ উৎপাদন করেন তা স্তন্যপানের থেকে আলাদা।

আপনার বাচ্চা পাম্পের চেয়ে ভিন্ন উপায়ে আপনার স্তন থেকে দুধ বের করে। স্বাস্থ্যকর দুধের জোগান ওয়ালা মহিলাদের পাম্প করা কঠিন হতে পারে। একটি বাচ্চা যে ভালোভাবে স্তন্যপান করতে পারছে সে আপনি যতটা পাম্প করতে পারবেন তার থেকে বেশি দুধ পাবে।

চালু ধারণা: আপনার স্তন ছোট হলে আপনি পর্যাপ্ত দুধ উৎপাদন করতে পারবেন না।

বাস্তব: আপনার স্তনের আকার এবং আকৃতি আপনার বুকের দুধ খাওয়ানোর ক্ষমতাকে জোরালোভাবে প্রভাবিত করে না। সমস্ত আকৃতি এবং আকারের স্তন এবং স্তনবৃন্ত সহ মহিলারা বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন। এমনকি যে মহিলারা স্তনের অস্ত্রোপচার করেছেন তারা তাদের বাচ্চাদের দুধ খাওয়াতে পারেন। (বিঃদ্রঃ: কিছু অস্ত্রোপচারে এমনটা হতে পারে যে দুধের নালী এবং গ্রন্থিগুলি বাদ দিয়ে দেওয়া হয়েছে। এর অর্থ হতে পারে আপনি কম দুধ তৈরি করতে পারবেন।)

চালু ধারণা: যদি আপনার স্তন পূর্ণ না হয় তবে আপনার অবশ্যই সরবরাহ কম হয়।

বাস্তব: আপনি যখন স্তন্যপান করানো শুরু করেন তখনকার পূর্ণতার বোধ সাময়িক। প্রথমেই আপনার স্তন কতটা দুধ তৈরি করবে তা ঠিক করে নেয়নি। তারা বেশি উত্পাদন দিয়ে শুরু করে যার ফলে অতিরিক্ত পূর্ণতার বোধ হয়। তারা অবশেষে একটি প্রয়োজনানুযায়ী ঠিকঠাক সরবরাহ এবং চাহিদার প্রক্রিয়ায় এসে দাঁড়ায়।

চালু ধারণা: আপনার বাচ্চাকে শান্ত করার জন্য কখনোই স্তনের ব্যবহার করবেন না।

বাস্তব: কমফোর্ট নার্সিং স্বাভাবিক। সব শিশুরই চুষবার প্রয়োজন হয়, কয়েকজনের অন্যদের থেকে বেশি। ক্ষুধা এবং আরাম উভয়ের জন্য বুকের দুধ খাওয়ানো যথাযথ। এটি আপনার সন্তানের সাথে একটি অনন্য বন্ধন প্রদান করে যা সারাজীবন স্থায়ী হতে পারে। ঠিকমত স্তন্যপানের অভ্যেস যদি থেকে থাকে, মায়েরা যদি চান তো তারা ঠিক করতে পারেন যে তারা বাচ্চাদের আরামের জন্য কতটা প্রশস্তিদায়ক হিসেবে ছাড় দেবেন।

চালু ধারণা: বুকের দুধ খাওয়ালে ব্যথা হয়।

বাস্তব: স্তন্যপান করানো প্রথমে ব্যথা দিতে পারে কিন্তু একবার আপনি অভ্যস্ত হয়ে গেলে আর ব্যথার কোনো অভিজ্ঞতা হওয়ার কথা নয়। যে কোনো নতুন দক্ষতার মতো, মানিয়ে নিতে শিখতে একটা সময়পর্বের দরকার হয়। যদি এরপরেও ব্যথা হয়, তবে স্তন্যপান সম্পর্কে বিশারদ কারুর সাহায্য নিন।

চালু ধারণা: যে সমস্ত বাচ্চারা ফর্মুলা পান করে তারা ভাল ঘুমায়।

বাস্তব: গবেষণা দেখায় যে কিছু শিশু যারা ফর্মুলা পান করে তারা বেশি ঘুমায় কারণ ফর্মুলা দ্রুত হজম হয় না। কিন্তু সব শিশুই একইভাবে সাড়া দেয় না এবং ফর্মুলা পান স্তন্যপানকে প্রভাবিত করতে পারে।

এই বিবরণী অ্যাডভোকেট হেলথ HealthySteps টীম দ্বারা তৈরি করা হয়েছে।

