

# দুধ ছাড়ানো



স্তন্যপান করানো/বুকের দুধ খাওয়ানো বন্ধ করতে হবে কিনা এবং কখন দুধ ছাড়তে হবে, সেই সিদ্ধান্ত নেওয়াটা একটি ব্যক্তিগত পছন্দ। দুধ ছাড়ানোর কোন ‘সঠিক’ বয়স নেই। আপনি দুধ ছাড়ানোর সিদ্ধান্ত নিতে পারেন এমন অনেক কারণ রয়েছে, এবং চালিয়ে যাওয়ারও প্রচুর কারণ রয়েছে। কখন সিদ্ধান্ত নেবেন সেটা আপনার ব্যাপার। ভালো হয় যদি শিশু এবং ছোট বাচ্চাদের সাধারণত দুধ ছাড়ানোর প্রক্রিয়াটি ধীরে হয়, যা বেশ কয়েক মাস ধরে চলে। আপনি এই বিষয়টা বিবেচনা করার সময় এই টিপসটি মনে রাখবেন।

## একটি “দেওয়ার কথা বলবেন না, প্রত্যাখ্যান করবেন না” পদ্ধতিতে স্থানান্তর করুন।

আপনি সোজা দুধ না দিয়ে শুরু করতে পারেন। তারপর অপেক্ষা করুন এবং দেখুন আপনার সন্তান কেমন প্রতিক্রিয়া দেখায়। তারা হয়তো বেশ কিছুক্ষণ চাওয়ার কথাও ভাববে না! এই পদ্ধতিটা খাওয়ানোর মধ্যকার সময়টাকে প্রসারিত করতে পারে। এই সময়ে উঁচু গলার পোশাক পরাটাও সাহায্য করতে পারে সেই জায়গা থেকে আকর্ষণ ঘুড়িয়ে দেওয়ার মাধ্যমে।

## থামাতে এবং কমিয়ে আনার জন্য দিনে একবার খাওয়ানো বেছে নিন।

খাওয়ানোর সময়টি কমিয়ে দিন যা যখন ছেড়ে দেওয়া সহজ মনে হয়। যদি আপনার শিশু কঠিন খাবার খাওয়া শুরু করে, তাহলে একবার খাওয়ানো বন্ধ করার চেষ্টা করুন যা অন্য খাবার দ্বারা ‘প্রতিস্থাপিত’ হতে পারে। একবার আপনার শিশু বা ছোট বাচ্চা একবার খাওয়া হারানোর সাথে মানিয়ে নিলে আপনি অন্য আরেকটিকে বেছে নিতে পারেন। দুপুরে ঘুমের আগে বা রাতে ঘুমানোর ঠিক আগে খাওয়ানো বন্ধ করা কঠিন হতে পারে!

## যদি খাওয়ানো বন্ধ করাটা ভালভাবে না হয়, তবে সময় ছোট করার চেষ্টা করুন।

খাওয়ানোর সময় বন্ধ করাটা আপনার সন্তানের দিক থেকে বড় প্রতিক্রিয়া আনতে পারে। যদি তাই হয়, খাওয়ানোর সময়টাকে 5-10 মিনিট কমানোর চেষ্টা করুন। যতক্ষণ না আপনি খাওয়ানো বন্ধ করতে পারেন ততক্ষণ প্রতিবার সময় আরও কমান।



## আপেক্ষা করুন এবং সংগ্রামের জন্য প্রস্তুত হোন—আপনার শিশুর এবং আপনার নিজের।

শিশু এবং ছোট বাচ্চাদের পক্ষে তাদের রুটিনে পরিবর্তনকে প্রতিরোধ করাটা স্বাভাবিক। কিছু ঝামেলার জন্য প্রস্তুত থাকুন। ধৈর্য ধরতে চেষ্টা করুন এবং প্রশান্তিদায়ক শব্দ বলুন। তাদের চাহিদা অন্যভাবে মেটাতে চেষ্টা করুন। কিছু পানীয়, মনোযোগ, বা একবার আলিঙ্গনের প্রস্তাব দিন। এটা আপনার জন্য কঠিন হতে পারে! স্তন্যপান/বুকের দুধ খাওয়ানোর সম্পর্ক নষ্ট হওয়াতে দুঃখিত হওয়া এবং শোক করাটা সাধারণ ব্যাপার।

## অন্যান্য মজা এবং ক্রিয়াকলাপ দিয়ে খাওয়ানোর সময়গুলি পূরণ করুন।

অন্যদিকে মন দেওয়াটা সাহায্য করতে পারে! একটু উচ্চকিত কথাবার্তা, গান করুন বা আঙুল গোঁড়া ছড়া বলে চেষ্টা করুন। যদি আপনি পারেন, সেই খাওয়ানোর সময়গুলি বন্ধ করুন যা আপনি অন্যান্য ক্রিয়াকলাপ দিয়ে প্রতিস্থাপন করতে পারেন। মধ্য-সকালের খাওয়ানো এড়িয়ে যান এবং পরিবর্তে হাঁটার জন্য বেরিয়ে পড়ুন।



## দুধ ছাড়ানোর সময় আপনার পরিবারের অন্যান্য প্রাপ্তবয়স্ক সদস্যদের উপর নির্ভর করুন।

অন্যদেরও আপনার পরিকল্পনার সাথে নিন। তাদের বলুন যেন তাঁরা আপনার শিশু বা বাচ্চাকে অন্যান্য বিষয়ে ব্যস্ত রাখে। যদি নিয়মিত খাওয়ানো ছাড়া ঘুমের সময়টা খুব কঠিন হয়, তাহলে দিদা, বাবা বা আন্টিকে একটা বোতল বা চুষি দিতে বলুন।



### তথ্যসূত্র

মীক, জে ওয়াই (এন ডি)। উইনিং ইয়োর বেবি। HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Weaning-Your-Baby.aspx>

উইনিং: হাউ টু. (এন ডি)। লা লেচে লিগ ইন্টারন্যাশনাল। <https://www.llli.org/breastfeeding-info/weaning-how-to/>