

ইউনিসেফ এবং বেবি-ফ্রেন্ডলি ইনিশিয়েটিভ

দ্য ইউনাইটেড নেশনস্ চিল্ড্রেনস্ ফান্ড, ইউনিসেফ, প্রতিটি শিশু যাতে তার পূর্ণ সম্ভবনায় পৌঁছতে পারে তার জন্য সারা বিশ্বে কাজ করছে। আমরা 160 টিরও বেশী দেশে কাজ করি শিশুদের সাহায্যকারী প্রকল্পের মাধ্যমে :

- স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি
- নিরাপদ পানীয় জল এবং পরিচ্ছন্নতার ব্যবস্থা
- শিক্ষা সরবরাহ করতে

যে সব শিশুদের বিশেষ সুরক্ষার দরকার যথা শিশু শ্রমিক অথবা যুদ্ধে ক্ষতিগ্রস্ত শিশু, ইউনিসেফ তাদেরও সাহায্য করে।



To make a credit card donation to UNICEF, call
08457 312 312

(Charged at local rate. Lines open 24 hours. Please quote 'BFI'.)

দি বেবি ফ্রেন্ডলি ইনিশিয়েটিভ ইউনিসেফ এবং বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার একটি পৃথিবীব্যাপী প্রকল্প যা স্বাস্থ্য পরিষেবার সঙ্গে কাজ করে স্বাস্থ্যবিধির উন্নতি ঘটাতে। যে সব স্বাস্থ্য প্রযুক্তি ব্যবস্থা শিশুকে সাফল্যের সঙ্গে স্তন্যপান করানোর সাহায্য করার রীতিপদ্ধতি গ্রহণ করে তারা মর্ষাদাসূচক ইউনিসেফ/ডব্লুএইচও বেবি ফ্রেন্ডলি উপহার পায়। যুক্তরাজ্যে জাতীয় স্বাস্থ্য পরিষেবার বিভিন্ন অঙ্গ পরামর্শ, সাহায্য, প্রশিক্ষণ, পারস্পরিক সমন্বয়জাল, মূল্যায়ণ এবং স্বীকৃতি দেওয়ার জন্য বেবি ফ্রেন্ডলি ইনিশিয়েটিভকে দায়িত্বভার অর্পণ করেছে।

শিশুকে স্তন্যদানে সাহায্যের জন্য তথ্যাদি স্থানীয়ভাবে পাওয়া যাবে :

More information on breastfeeding and expressing breastmilk is included in our leaflet 'Breastfeeding Your Baby' - see www.babyfriendly.org.uk or call 020 7312 7652. This leaflet is produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. The translation has been funded by Birmingham Health Authority. For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612.



Birmingham Health Services



আপনার নবজাত শিশুকে খাওয়ানো



UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

হবু মায়ের জন্য গুরুত্বপূর্ণ তথ্য



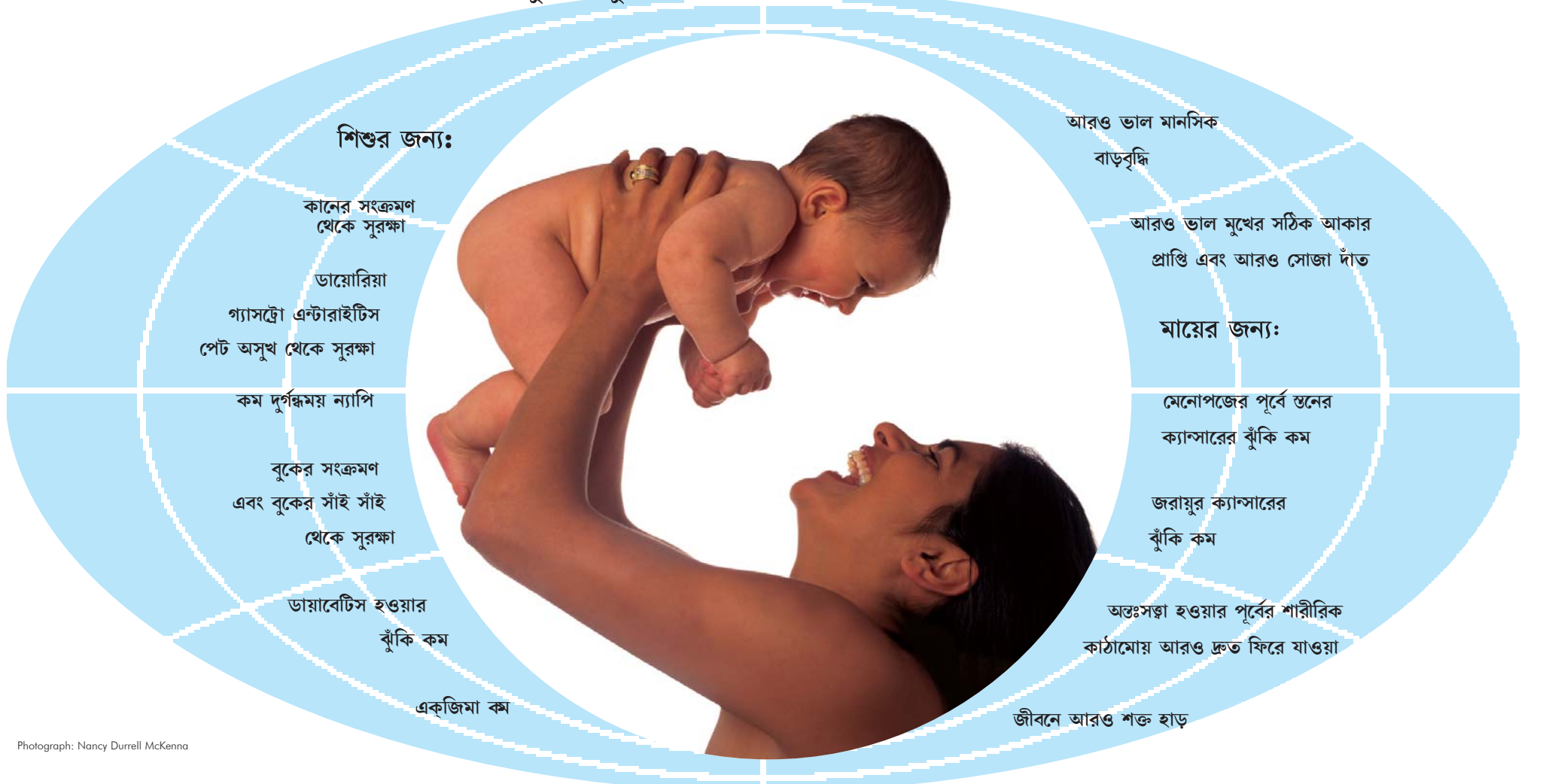
ভূমিকা

আপনার নতুন শিশুকে কীভাবে খাওয়ানো হবে সেটা একটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত যা আপনার নিজের এবং আপনার শিশুর স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করবে। আপনি মনঃস্থির করার আগে এই পুস্তিকা থেকে শিশুকে বুকের দুধ দেওয়ার উপকারিতা বিষয়ে কিছু তথ্য পাবেন যা বিবেচনা করে দেখতে পারেন। এতে স্তন্যদান ভালভাবে শুরু করা সম্পর্কিত কিছু সূত্রও দেওয়া আছে এবং প্রথমে আপনার মিডওয়াইফ এবং পরে হেল্থ ভিজিটরের কাছ থেকে আপনি কী ধরনের সাহায্য পেতে পারেন সে সম্পর্কে তথ্যাদি আছে। আপনার শিশুকে সে বলে সন্বোধন করা হয়েছে যাতে কোনও বিভ্রান্তি না হয়।

আপনার শিশুকে সংক্রমণের হাত থেকে রক্ষা করার জন্য বুকের দুধে অ্যান্টিবডি(ক্ষতিকর জীবানু নষ্ট করতে সমর্থ দ্রব্য) আছে। এতে আপনার স্বাস্থ্যও সুরক্ষিত থাকে। প্রায় প্রথম 6 মাস আপনার শিশু শুধুমাত্র আপনার দুধ খেলেই সবচেয়ে বা সবথেকে বেশী উপকৃত হবে। সে ঐ দুধ থেকে সব খাবার এবং পানীয় যা তার প্রয়োজন তা পাবে এবং বিভিন্ন ধরনের অসুখবিসুখ থেকে রক্ষা পাবে। ঐ বয়সের পরে যখন আপনার শিশু অন্যান্য খাবার খেতে শুরু করবে তখনও তাকে বুকের দুধ দিয়ে গেলে আপনারা দুজনেই উপকৃত হবেন, বিশেষ করে তার প্রথম বছর পর্যন্ত। আপনারা দুজনেই যতদিন চাইবেন ততদিন পর্যন্ত বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যেতে পারেন।

আপনার শিশুর পক্ষে আপনার বুকের দুধই নিখুঁত যা আপনার শিশুর পরিবর্তনশীল চাহিদা মেটাতে সক্ষম।

বুকের দুধ খাওয়ানোর বহুবিধ উপকারিতা



একটি শুভ সূচনা

আপনি আপনার শিশুকে যেভাবে খাওয়ানোই ঠিক করে থাকুন না কেন শিশুর জন্মের ঠিক পরেই তার সঙ্গে নিরিবিলিতে তাকে গায়ের সঙ্গে লাগিয়ে ধরে কিছুক্ষণ কাটানো খুব জরুরি কারণ সেটা:

- আপনার শিশুকে শান্ত করতে এবং তার শরীর গরম রাখতে সাহায্য করে
- তার শ্বাসপ্রশ্বাস স্থিতি করে
- আপনাকে শিশুর সঙ্গে সংযুক্ত হতে সময় দেয়

স্তন্যদানের শুভ সূচনা হতে সাহায্য করে।



NANCY DURRELL MCKENNA

আপনি এবং আপনার শিশু দুজনেই ভাল থাকলে আপনি জন্মের সঙ্গে সঙ্গেই তাকে ধরতে পারবেন। সাধারণতঃ মিডওয়াইফ তাকে তাড়াতাড়ি শুকনো করে আপনার হাতে তুলে দেবে। আপনাদের দুজনের ওপরই একটা কবল ঢাকা দিয়ে দিলে আপনার শিশুর শরীর গরম থাকবে।

আপনার যদি সিজেরিয়ান করে বাচ্চা হয়ে থাকে অথবা বাচ্চার জন্মের পরে যদি কিছু সময় আপনাকে তার থেকে আলাদা থাকতে হয় তবে যখনই আপনি সমর্থ হবেন তখনই দুজনের ডাকের সংযোগ ঘটলে আপনারা দুজনেই উপকৃত হবেন।

প্রথম দিনগুলি

কোলোস্ট্রাম – প্রথম কয়েকদিন আপনার শরীরে যে দুধ তৈরি হবে তা অ্যান্টিবডিতে পূর্ণ হওয়ায় আপনার শিশু সংক্রমণের হাত থেকে রক্ষা পাবে। আপনার শিশুর চাহিদা পূরণের জন্য সঠিক পরিমাণে দুধ আপনি তৈরি করতে পারবেন।

আপনার মিডওয়াইফ আপনাকে দেখিয়ে দেবে কীভাবে খাওয়ার সময় আপনার শিশুকে ধরে রাখতে হয় এবং কী করে সুনিশ্চিত করা যায় যে সে আপনার বুকের সঙ্গে সঠিকভাবে লেগে আছে। এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটা আপনাদের দুজনকেই স্তন্যদানের সাফল্যের জন্য সাহায্য করবে – যে সব মায়েরা বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ান তাঁরা প্রথম সপ্তাহে যে সব সমস্যার মুখোমুখি হন (যেমন বেদনাদায়ক স্তন্যবৃত্ত) তা ঘটে এইজন্য যে শিশুটি আপনার বুকের সঙ্গে সঠিকভাবে লেগে থাকে না।

হাসপাতালে আপনার শিশু আপনার পাশেই শুয়ে থাকবে। এইভাবে আপনি তাকে ভালভাবে জানতে পারবেন এবং তাড়াতাড়ি বুঝতে পারবেন কখন সে খেতে চায়। এটা বিশেষ করে গুরুত্বপূর্ণ রাতে যখন আপনার শিশু প্রস্তুত হলেই আপনি তাকে খাওয়াতে পারবেন এবং আপনাদের দুজনের কেউই বিশেষ বিরক্ত হবেন না।

যা কিছু আপনার শিশুর চাই

আপনার শিশুর খিদে পেলেই তাকে খাওয়ানো অত্যন্ত জরুরি। এটা সুনিশ্চিত করবে যে শিশুর চাহিদা মেটাতে যথেষ্ট পরিমাণে দুধ আপনার শরীরে তৈরি হচ্ছে। এর কারণ প্রত্যেকবার যখন আপনার শিশুকে খাওয়ান তখন আপনার মস্তিষ্কে বার্তা পৌঁছবে যা থেকে আপনার স্তনে আরও দুধ তৈরি করবার জন্য সংকেত পৌঁছবে।

বেশী স্তন্যদান = বেশী সংকেত = বেশী দুধ

আপনার শিশুর প্রয়োজনীয় সব খাবার এবং জল বুকের দুধে আছে। শিশুকে অন্য খাবার বা পানীয় দেওয়া ক্ষতিকারক হতে পারে যা শিশুকে স্তন্যপানে কম উৎসাহী করতে পারে। আপনার শিশুকে বোতলে খাওয়ালে :

- তার সংক্রামিত হওয়ার ঝুঁকি বাড়তে পারে
- আপনার পরিবারে অ্যালার্জির অতীত ইতিহাস থাকলে শিশুর অ্যালার্জি হওয়ার অধিকতর সম্ভাবনা থাকবে
- অভাব্যেতে শিশুকে খাওয়ানোর জন্য আপনার শরীরে কম দুধ তৈরি হতে পারে
- দুধের বোতলের চুমি (অথবা নকল বৃত্ত)চুষলে তার পক্ষে আপনার বুকের সঙ্গে সঠিকভাবে লেগে থাকা কঠিন হয়ে পড়বে

আপনার শিশুর জন্মের পর মিডওয়াইফ আপনাকে দেখাতে পারবেন কী করে বুকের দুধ বের করতে হবে। এর ফলে আপনি না থাকলে অন্য কেউ শিশুকে খাওয়াতে পারবেন (যেমন, আপনি যদি সন্ধ্যাবেলায় বেড়াতে যান বা আপনি যদি ফের কাজে যোগ দেন)।

আরও তথ্যের জন্য কাকে জিজ্ঞেস করবেন

আপনার শিশুকে খাওয়ানোর ব্যাপারে আরও তথ্যের প্রয়োজন হলে আপনার মিডওয়াইফ অথবা হেলথ ভিজিটর আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন। তাঁরা আপনাকে স্থানীয় প্রশিক্ষণ-প্রাপ্ত শিশুকে স্তন্যপান করানোর ব্যাপারে অভিজ্ঞ পরামর্শ দাতাদের দূরভাষ নম্বর দিতে পারবেন (এই পুস্তিকার পেছনের পাতায় এইজন্য খালি জায়গা রাখা আছে)। বিকল্পস্বরূপে, তাঁদের সর্বজনাতিক অফিসগুলি এব্যাপারে আপনাকে তথ্য দিতে পারবে:

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, London W3. 0870 444 8708.

Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.

La Leche League, BM 3424, London WC1N 3XX. Tel: 020 7242 1278.

Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 020 7813 1481.

আপনার শিশুকে খাওয়ানোর সব থেকে স্বাস্থ্যসমত উপায় বুকের দুধ দেওয়া। শিশুকে বুকের দুধ না দেওয়ার সিদ্ধান্ত পাল্টে ফেলা অথবা একবার বন্ধ করে দিয়ে পুনরায় দিতে শুরু করা মায়ের পক্ষে কঠিন হলেও অসম্ভব নয়। আংশিকভাবে বোতল খাওয়ানো শুরু করলেও মায়ের বুকের দুধ কমে যাবে। স্তন্যদাত্রী মায়ের জন্য কোনও বিশেষ খাবারের প্রয়োজন নেই, কিন্তু সুপারিশ করা হয় যে আর সকলের মত তিনিও স্বাস্থ্যসমত খাওয়া দাওয়া করবেন।