

# তাড়াতাড়ি স্তন্যপান শুরু করানো এবং কেবলমাত্র স্তন্যপান-ই করানো

## তাড়াতাড়ি স্তন্যপান শুরু করানো

- ❖ বাচ্চাকে জন্মের পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব মায়ের বুকে তুলে দিতে হবে। সম্ভব হলে জন্মের এক ঘন্টার মধ্যেই।
- ❖ এর ফলে বাচ্চার সুবিধা :
  - গোড়া থেকেই দেহে দেহে সংস্পর্শের ফলে বাচ্চার গা গরম থাকে।
  - গোড়া থেকেই স্তনদুগ্ধ ক্ষরণে সহায়তা করে।
  - মায়ের প্রথম দুধ (কোলোস্ট্রাম) বাচ্চাকে নানা অসুখ থেকে রক্ষা করে।
  - মা ও শিশুকে ঘনিষ্ঠ ও ভালোবাসার বাঁধনে বেঁধে ফেলে।
- ❖ মায়ের সুবিধা :
  - এর ফলে গর্ভ সংকুচিত হয় এবং প্লাসেন্টা সহজে বার করে ফেলাটা সম্ভব হয়।
  - প্রসবের পর অতিরিক্ত রক্তক্ষরণের আশংকা কমে।



## স্তন্যপানের ব্যাপারে কিছু জরুরি তথ্য



- ❖ বাচ্চাকে চিনির জল, মধু, ঘি, গরুর দুধ এমনকি জলও দেওয়া যাবে না।
- ❖ বাচ্চা যখনই পারেন স্তন্যপান করান। বাচ্চাকে 24 ঘন্টায় অন্তত 8-10 বার স্তন্যপান করানো উচিত।
- ❖ বেশিবার খাওয়ালে স্তন্যদুগ্ধ আরও বেশি করে তৈরি হয়।
- ❖ স্তন্যপানের ক্ষেত্রে সবথেকে বেশি সুফল পেতে বাচ্চাকে সঠিক জায়গায় রাখতে হয় আর বুকে ঠিকভাবে নিতে হয়।
- ❖ মায়ের অসুস্থতার মধ্যেও শিশুকে স্তন্যপান করানো যায় আর এতে কোনও ক্ষতি হয় না।
- ❖ স্তন্যদুগ্ধেরও পরিষ্কার, জীবাণুমুক্ত এবং এর সংক্রমণরোধী বৈশিষ্ট্য রয়েছে।
- ❖ স্তন্যদুগ্ধ পান করা বাচ্চারা উচ্চ মেধা সম্পন্ন হয়।

## কেবলমাত্র স্তন্যপান করানো

- ❖ কেবলমাত্র স্তন্যপান করানোর অর্থ হলো বাচ্চাদের কেবলমাত্র স্তন্যদুগ্ধই দেওয়া এবং অন্য কোনও কিছুই যেমন অন্য কোনও দুধ, খাবার, পানীয় এবং এমনকি জলও দেওয়া চলবে না।
- ❖ এটা বাচ্চাদের ও.আর.এস., ওষুধ ও টিকা সংক্রান্ত ড্রপ, ভিটামিন ও মিনারেল সিরাপ খাওয়াতে কোনও রকম সমস্যা হয় না।
- ❖ যেসব বাচ্চারা কেবলমাত্র স্তন্যপান করে থাকে, তাদের আর অন্য কিছু লাগে না।
- ❖ স্তনদুগ্ধ একাই অত্যন্ত শুকনো ধরনের ও তীব্র গরমে আর্দ্রতা সংক্রান্ত চাহিদা মেটাতে সক্ষম।
- ❖ কেবলমাত্র স্তন্যপান করলে কানে সংক্রমণের এবং হাঁপানি ও এলার্জির আশংকা কমে।
- ❖ বাইরের যে কোনও খাবার যেমন পশু দুগ্ধ বা গরুর দুধ খাওয়ালে স্তনদুগ্ধ কমে যায় এবং সংক্রমণের আশংকা বাড়ে।
- ❖ কেবলমাত্র স্তন্যপান করানো তাই ডায়েরিয়া এবং শ্বাসজনিত তীব্র সংক্রমণ রোধের ক্ষেত্রে একটা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নেয়।



## অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের দায়িত্ব

- ❖ খুব তাড়াতাড়ি স্তন্যপান শুরু করানোয় সহায়তা করা, স্তনদুগ্ধ ছাড়া অন্যকিছু খাওয়ানো বন্ধ করা, কোলোস্ট্রাম খাওয়ানোতে উৎসাহ দেওয়া এবং 6 মাস পর্যন্ত শিশুকে কেবলমাত্র স্তন্যপান করানোতে উৎসাহ যোগানো।
- ❖ স্তনদুগ্ধ যাতে বাড়ে সেজন্য সাহায্য করা এবং স্তন্যপান করানোর ক্ষেত্রে সাধারণ যে সমস্যা হয়, সেগুলি সামলাতে সহায়তা করা।
- ❖ যে সমস্ত বাচ্চা বুকের দুধ টানতে পারে না, তাদের ক্ষেত্রে স্তনদুগ্ধ খাওয়ানোতে মাকে সাহায্য করা।
- ❖ মায়েদের অত্যন্ত সহজ ও স্পষ্ট ভাষায় বুঝিয়ে বলা ও পরামর্শ দেওয়া।
- ❖ যা বলা হচ্ছে মা তা সঠিকভাবে বুঝতে পারছে কিনা তা নিশ্চিত করা।
- ❖ অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রে প্রতিমাসে বাচ্চার ওজন নেওয়া।
- ❖ দুটি বাচ্চার জন্মের মধ্যে ফারাক রাখার জন্য পরামর্শ দেওয়া (প্রয়োজনীয় বিকল্পগুলির তালিকা যোগানো এবং সহায়ক সেবিকা-এর কাছে মাকে পাঠানো)।
- ❖ বাচ্চার বয়স 6 মাস পূর্ণ হলে তাকে পরিপূরক অন্য আহার দেওয়ার পরামর্শ দেওয়া।