

# স্তন্যপান করানোর ক্ষেত্রে সাধারণ সমস্যাগুলি

## স্তন্যপান করানোর সময় যে সব সমস্যা হয়

- ❖ প্রত্যেক মায়ের ক্ষেত্রে সবথেকে স্বাভাবিক ব্যাপার হলো স্তন্যপান করানো। কখনও কখনও মায়ের কিছু কিছু সমস্যার ফলে স্তন্যপান করানো বন্ধ করতে হয়।
- ❖ এইসব সমস্যা হতে পারে নিপল বা স্তনের বৃত্ত (বোঁটা) ফুলে যাওয়া, বৃত্তের মুখ উল্টোদিকে থাকা, বুক দুধে ঠেসে যাওয়া, চ্যাপ্টা বৃত্ত অথবা যথেষ্ট পরিমাণে দুধ তৈরি না হওয়া।
- ❖ সমস্যা সামলানো :

### ○ স্তনবৃত্ত ফুলে যাওয়া:

- ❖ বাচ্চাকে বুকে ভুল জায়গায় রাখা/বুকে বেঠিক অবস্থানে ধরা।
- ❖ বাচ্চার মুখ যাতে স্তন্যপান করানোর সময় বুকে ঠিকভাবে লেগে থাকে তা সুনিশ্চিত করুন।
- ❖ স্তন্যপান করিয়ে যান, দিনে একবার বুক ধুয়ে ফেলুন, টিলেটোলা জামাকাপড় পরুন। আর তার পরেও যদি সমস্যা চলতে থাকে তাহলে ডাক্তার দেখান।
- ❖ বাচ্চাকে বেঠিক অবস্থানে রেখে দুধ খাইয়ে যাওয়ার ফলে স্তন বৃত্ত ফেটে যেতে পারে। যা থেকে পরে ম্যাসটাইটিস এবং বুকে ফোঁড়া বা অ্যাবসেস হতে পারে।



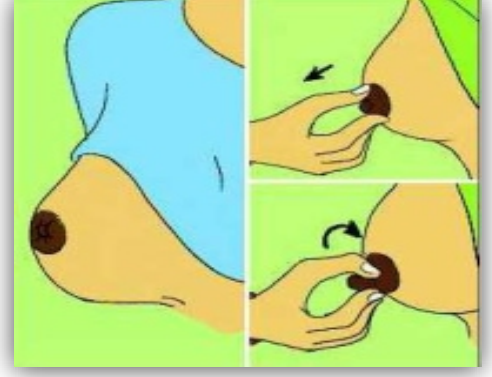
## স্তন্যপান সংক্রান্ত কিছু ভুল ধারণা

•••

- ✚ ‘আরও বেশি দুধ পেতে হলে আপনাকে অনেকটা দুধ পান করতে হবে’- বুকের দুধ হওয়া ও তার গুণমান কেবলমাত্র রোজ দুধ কতটা পান করা হলো তার ওপর নির্ভর করে না। বাচ্চা যত দুধ খাবে, তত বেশি দুধ তৈরি হবে।
- ✚ ‘বুক ছোট হলে যথেষ্ট দুধ তৈরি হবে না।’ স্তন্যপান করানোর ক্ষেত্রে সফল হওয়াটা বুকের আকারের ওপর নির্ভর করে না। বুকের দুধ তৈরি হয় বিশেষ গ্ল্যান্ডের সাহায্যে, যা সব নারীর দেহেই বর্তমান।
- ✚ ‘স্তন্যপান করানোর সময় কিছু বিশেষ খাবার খাওয়া বন্ধ করা উচিত।’- যদি আপনি কোনও বিশেষ খাবারের ব্যাপারে আপনার এধরনের উদ্বেগ থাকে তাহলে প্রতিবার খুব অল্প পরিমাণে খেয়ে দেখুন। তার ফলে আপনার বাচ্চার কোনও রকম সমস্যা হয় কিনা।
- ✚ ‘এর আগে বাচ্চাকেও আমি ঠিকমতো স্তন্যপান করতে পারি নি। আর এবারেও আমি ঠিকভাবে স্তন্যপান করতে পারবো না।’- মা যদি আগেরবার বাচ্চাকে ঠিকমতো স্তন্যপান করতে নাও পারেন, এবার তিনি স্তন্যপান করতে সফল হতে পারেন।

### ○ স্তনবৃন্তের মুখ উল্টো থাকা:

- ❖ এক্ষেত্রে স্তনবৃন্ত সোজা বাইরের দিকে বেরোয় না আর টেনে বার করার চেষ্টা করা হলে এটা আরও ভেতরের দিকে ঢুকে যেতে থাকে।
- ❖ এই সব ক্ষেত্রে ধীরে ধীরে স্তনবৃন্তকে বাইরের দিকে টেনে বার করতে হয় এবং আস্তে আস্তে ঘোরাতে হয়। এটা দিনে বেশ কয়েকবার করা দরকার। ডাক্তারের সংগেও কথা বলতে হবে।
- ❖ গর্ভাবস্থার শেষ তিনমাসে বুক পরীক্ষা এবং পরামর্শ দানের যে ব্যবস্থা করা হয়ে থাকে এই সমস্যার হাত থেকে মুক্তি পেতে সেই সবগুলিতে উপস্থিত থাকাটা দরকার।



### ○ বুক দুধে ঠেসে যাওয়া:

- ❖ বুক ঠেসে যাওয়াটা খুব সাধারণ ও পরিচিত এক সমস্যা। যথেষ্ট পরিমাণে দুধ না খাওয়ানো হলে বুক ঠেসে যাওয়ার সমস্যাটা দেখা দিতে পারে।
- ❖ ঠেসে যাওয়া বা স্ফীত বক্ষ শক্ত ও উজ্জ্বল হয়ে ওঠে এবং খুব ব্যথা হয়।
- ❖ বুক ঠেসে যাওয়ার সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে এবং ব্যথা কমিয়ে মাকে আরাম দিতে মাকে বুক জমে থাকা দুধ বের করে ফেলতে এবং বেশি করে স্তন্যপান করাতে বলতে হবে।



### ○ যথেষ্ট পরিমাণে দুধ না হওয়া:

- ❖ সবার প্রথমে আগে দেখে নেওয়া দরকার এই ধরনের কোনও সমস্যা আছে কিনা, যার ফলে বাচ্চা যথেষ্ট দুধ পাচ্ছে না বলে বোঝা যায়। যেমন কিনা যথেষ্ট ওজন না বাড়া (যথেষ্ট ওজন বৃদ্ধি হয়, প্রতিমাসে 500 গ্রাম হিসেবে), যথেষ্ট পরিমাণ মূত্র ত্যাগ করছে না (দিনে অন্তত 6 বার প্রস্রাব করা উচিত), খাওয়ার পর খুশি থাকছে না ইত্যাদি।
- ❖ যদি এই ধরনের কোনও সমস্যা থাকে তাহলে আরও বেশি করে স্তন্যপান করাতে হবে। যত বেশিবার বাচ্চা স্তন্যপান করবে তত বেশি দুধ তৈরি হবে।
- ❖ স্তন্যপান করানোর সময় বাচ্চা সঠিক অবস্থানে আছে কিনা সে ব্যাপারে নিশ্চিত হন।
- ❖ মায়ের চাই পুষ্টিকর খাবার ও যথেষ্ট বিশ্রাম। এতে তিনি যেমন সুস্থ থাকবেন তেমনই বাচ্চার জন্য যথেষ্ট পরিমাণে দুধও পাওয়া যাবে।

