স্তন্যপান সংক্রান্ত সহায়তা

বাচ্চা সঠিক অবস্থানে থাকে তখন যখন:

- বাচ্চাকে ধরে থাকার সময় মা শিশুর নিম্নাংশ ভালোভাবে ধরে রাখেন, শুধু মাথা বা কাঁধ নয়।
- মা বাচ্চাকে নিজের দেহের সঙ্গে জাপটে ধরে রাখেন।
- বাচ্চার মুখ মায়ের বুকের দিকে থাকে, আর নাকটা থাকে স্তনবৃন্তের ঠিক বিপরীতে।
- বাচ্চাকে মায়ের বুকে সঠিক অবস্থানে তখনই নেওয়া হয় যখন :
  - বাচ্চার চিবুক মায়ের বুকে ঠেকে থাকে।
  - বাচ্চার মুখ থাকে হা করে খোলা।
  - বাচ্চার নীচের ঠোঁট বাইরের দিকে বেরিয়ে থাকে।
  - অ্যারিওলা (স্তনবৃন্তের চারপাশের গাঢ় রঙের অংশটুকু)-র বেশিরভাগ অংশই থাকে বাচ্চার মুখের মধ্যে।

মনে রাখবেন

- স্তন্যদানের সব থেকে বেশি সুফল পেতে হলে বাচ্চাকে সঠিক অবস্থানে ধরতে এবং বুকে সঠিকভাবে নিতে হবে।
- বাচ্চা যতবার চাইবে তাকে স্তন্যপান করাতে হবে এবং যতক্ষণ চাইবে ততক্ষণই চুষতে দিতে হবে।
- বাচ্চকে দিনে রাতে 24 ঘন্টায় অন্তত 8-10 বার স্তন্যদান করতে হবে।
- যত বেশি স্তন্যপান করানো যাবে, তত বেশি দুধ হবে। বাচ্চা যত বেশি দুধ চুষবে তত বেশি দুধ তৈরি হবে।
- মায়ের শরীর থাকবে আরামে আর মাকে বাচ্চার সঙ্গে চোখে চোখ রেখে থাকতে হবে।

বাচ্চা যাতে যথেষ্ট বুকের দুধ পায় তা নিশ্চিত করা:

- বাচ্চা যে সঠিক পরিমাণে দুধ পাচ্ছে না সেটা বোঝার কয়েকটি লক্ষ্মণ আছে।
  - কম ওজন বাড়া
    - ✓ বাচ্চার দেহের ওজন 1 মাসে 500 গ্রামও বাড়ছে না।
    - ✓ যদি জন্মের সময়ের থেকে 2 সপ্তাহের পরের ওজন কমে যায়।
  - অল্প পরিমাণে ঘন প্রস্রাব হওয়া
    - ✓ দিনে 6 বারের কম এবং
    - ✓ প্রস্রাব হলুদ এবং ঝাঁঝালো গন্ধযুক্ত।
  - অন্য লক্ষ্মণগুলি হলো:
    - ✓ বাচ্চার শক্ত, শুকনো অথবা সবুজ পায়খানা হবে ।
    - ✓ দুধ খাওয়ার পর বাচ্চা খুশি হবে না এবং প্রায়ই কাঁদবে; ঘন ঘন দুধ খেতে চাইবে এবং
    - ✓ অত্যন্ত দীর্ঘ সময় ধরে মায়ের ঋতু স্রাব চলবে ।
    - ✓ বাচ্চা বুকের দুধ খেতে চাইবে না ।
    - ✓ মা দুধ বের করে দিতে চাইলেও দুধ বের হবে না ।

অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীর ভূমিকা

- মাকে ব্যবহারিক সহায়তা দিতে হবে।
- অল্প এবং প্রাসঙ্গিক তথ্য দিন।
- তথ্য যোগাবেন ইতিবাচক ভঙ্গিতে।
- একটা বা দুটো পরামর্শ দেবেন, আদেশ নয়।
- উৎসাহ দিন এবং প্রশংসা করুন। প্রত্যেক মায়েরই বুকের দুধ খাওয়ানোর ক্ষমতা আছে।
- যদি মা এমন কিছু করেন যার সঙ্গে আপনি এক মত নন, সেক্ষেত্রে মা ভুল একথা বলবেন না। প্রসূতিকে কখনও মন খারাপ করতে অথবা নির্বোধ প্রতিপন্ন করতে চাইবেন না।
- প্রত্যেকবার গিয়ে স্তন্যপান করানোটা কেমন হচ্ছে তা বোঝার পরই বাচ্চার ওজন কতটা বাড়লো সেটা দেখতে হবে।