ସ୍ତନପାନ କରାଇବାରେ ସମର୍ଥନ

ଶିଶୁ ସଠିକ ସ୍ଥିତିରେ ଅଛି ବୋଲି ସେତେବେଳେ ଜଣାପଡିବ ଯେତେବେଳେ:

- ଶିଶୁକୁ ଧରିରଖିଥିବା ବେଳେ, ମା' ଶିଶୁର ପିଚାକୁ ଧରିରଖିଥିବ, ମୁଣ୍ଡ ବା କାନ୍ଧ ନୁହେଁ ।
- ମା' ଶିଶୁକୁ ନିଜ ଶରୀର ସହ ଲଗାଇ ଧରିଥିବେ ।
- ଶିଶୁର ମୁହଁ, ସ୍ତନ ଆଡକୁ ଥିବ ଓ ନାକଟି ଚୁଚୁକର ପଛପାଖରେ ରହିଥିବ ।
- ଶିଶୁ ମା'ର ସ୍ତନ ପାଖରେ ସଠିକଭାବରେ ରହିଛି ବୋଲି ଜଣାପଡିବ ଯେତେବେଳେ:
  - ଶିଶୁର ଓଠ ସ୍ତନକୁ ଛୁଉଁଥିବ ।
  - ଶିଶୁର ପାଟି ଭଲ ଭାବରେ ଖୋଲାଥିବ ।
  - ଶିଶୁର ତଳଭାଗ ଓଠ ବାହାରପଟକୁ ଲେଉଟି କରି ରହିଥିବ ।
  - ଶିଶୁର ପାଟିଭିତରେ ଚୁଚୁକର ସମଗ୍ର କଳା ଅଂଶର ଅଧିକାଂଶ ଭାଗ ଥିବ ।

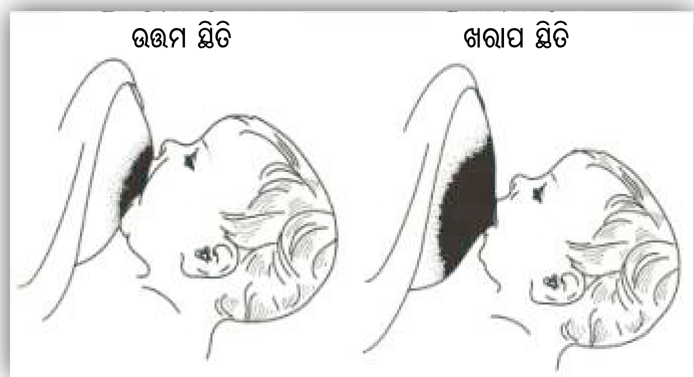
ମନେ ରଖନ୍ତୁ

- ସ୍ତନପାନରୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଲାଭପାଇବା ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ଠିକ୍ ଠାଣିରେ ଧରାଯିବା ଏବଂ ସଠିକ ଢଙ୍ଗରେ ସ୍ତନ ସାମ୍ନାରେ ରଖାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଶିଶୁ ଯେତେଥର ଚାହୁଁଛି, ତାକୁ ସେତେଥର ସ୍ତନପାନ କରାନ୍ତୁ ଏବଂ ଯେତେ ସମୟ ଯାଏଁ ଚାହୁଁଛି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ ଦିନରାତି ସବୁବେଳେ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପୁରା 24 ଘଣ୍ଟାରେ ଅତି କମ୍‌ରେ 8-10 ଥର ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ସ୍ତନପାନ କରାଇଲେ ଅଧିକ କ୍ଷୀର ତିଆରି ହୁଏ । ଶିଶୁ ଯେତେ ଅଧିକ ଶୋଷିକରି ଖାଇବ, ସେତେ ଅଧିକ କ୍ଷୀର ଉତ୍ପାଦନ ହେବ ।
- ମା'ର ଶରୀର ଏକ ଆରାମଦାୟକ ସ୍ଥିତିରେ ରହିବା ଦରକାର ଏବଂ ସେ ଶିଶୁର ଆଖି ସହ ଆଖି ମିଶାଉଥିବା ଦରକାର ।

ଶିଶୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ମା'କ୍ଷୀର ପାଉଛି ତାହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ

❖ ଶିଶୁ ଯଥେଷ୍ଟ କ୍ଷୀର ପାଉନି ବୋଲି ଜାଣିବାର କେତେକ ଲକ୍ଷଣ ରହିଛି ।

- ○ କମ୍ ମାତ୍ରାରେ ଓଜନ ବଢିବା ।
  - ✓ ଶିଶୁର ଓଜନ ମାସକୁ ଅତିକମ୍‌ରେ 500 ଗ୍ରାମ ହିସାବରେ ବଢୁନାହିଁ।
  - ✓ ଯଦି ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ପରେ ଓଜନ, ଜନ୍ମ ସମୟର ଓଜନଠାରୁ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।
- ○ ଗାଢ଼ା ପରିସ୍ରା କମ୍ ପରିମାଣର ପରିତ୍ୟାଗ କରୁଛି
  - ✓ ଦିନକୁ ଛଅ ଥରରୁ କମ୍ ଏବଂ
  - ✓ ପରିସ୍ରା ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ହେଉଛି ଏବଂ ବହୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଯୁକ୍ତ ହେଉଛି ।
- ○ ଅନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡିକ ହେଉଛି
  - ✓ ଶିଶୁ ବହୁତ ଟାଣ, ଶୁଖିଲା ବା ସବୁଜ ରଙ୍ଗର ଝାଡା ଫେରୁଛି ।
  - ✓ ସ୍ତନପାନ କରିସାରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେଉନି ଓ ବାରମ୍ବାର କାନ୍ଦୁଛି, ବାରମ୍ବାର ସ୍ତନପାନ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛି ଓ
  - ✓ ବହୁତ ଲମ୍ବା ସମୟ ଯାଏଁ ।
  - ✓ ଶିଶୁ ସ୍ତନପାନ କରିବାକୁ ମନା କରିଦେଉଛି ।
  - ✓ ମା' ଚିପିକରି ବାହାରକରିଲେ ସନ୍ତରୁ ଖିର ବାହାରୁ ନାହିଁ ।



ଅଙ୍ଗନବାଡି କର୍ମୀଙ୍କର ଭୂମିକା

❖ ମା' ମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଭାବରେ ନିଜେ ଧରି ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।

❖ କମ୍ କିନ୍ତୁ ଠିକ୍ ଠିକ୍ ସୂଚନା ଦିଅନ୍ତୁ ।

❖ ସୂଚନା ଗୁଡିକୁ ସକାରାତ୍ମକ ଢଙ୍ଗରେ ଦିଅନ୍ତୁ ।

❖ ନିଜର ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ମତାମତ ଦିଅନ୍ତୁ, ଆଦେଶ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

❖ ତାଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ ଓ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ମା'ଙ୍କର ସ୍ତନପାନ କରାଇବାର କ୍ଷମତା ରହିଛି ।

❖ ଯଦି ସେ କିଛି କହୁଛନ୍ତି ଯାହା ସହ ଆପଣ ସହମତ ନୁହେଁ, ତାହା ଭୁଲବୋଲି ଆପଣ କୁହନ୍ତୁ ନାହିଁ, ତାଙ୍କୁ ଖରାପ ଲାଗିବା ବା ମୂର୍ଖ ଇତ୍ୟାଦି ପରି ଅନୁଭବ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

❖ ନିଜର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିଦର୍ଶନ ବେଳେ ସ୍ତନପାନ ଠିକ୍‌ରେ ହେଉଛି କି ନାହିଁ ଦେଖିବା ପରେ ଶିଶୁର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିର ହାର ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।