

অপনার শিশুকে খাওয়ানো



স্থনপান করানো – জীবনের সেরা শুরু

শিশুর তাৎক্ষণিক প্রয়োজন হল নিরাপদ এবং সুরক্ষিত বোধ করা এবং খিদে পেলেই খেতে পারা। আপনার শিশুকে খাওয়ানোর জন্য তাদের বুকের কাছে ধরে রাখলে এবং তাদের প্রয়োজনগুলিতে সাড়া দিলে স্বাস্থ্যকর মগজের সম্পর্ক জন্মায়। এই বিকাশগুলির অধিকাংশ জীবনের প্রথম দুই বছরে ঘটবে। সংবেদনশীল লালন-পালন আপনার শিশুকে তার পূর্ণ সম্ভাবনা অর্জন করতে সক্ষম করবে, সে ভাল সম্পর্ক গড়ে পাবে এবং ভালভাবে আদানপ্রদান করতে পারবে, যা তার জন্য সেরা শুরু হবে।

নিরাপত্তার পরামর্শ এবং জীবাণুমুক্ত করা

- পরিষ্কার করার এবং জীবাণুমুক্ত করার নির্দেশগুলি একই রকম, আপনি পরোক্ষ বুকের দুধ বা ইনফ্যান্ট ফর্মুলা দুধ যাই ব্যবহার করুন।
- আপনার শিশুকে বোতলে খাওয়ানোর জন্য সবগুলি সরঞ্জাম গরম সাবান জলে ধুতে হবে, ঝাঁকিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে এবং জীবাণুমুক্ত করতে হবে। আপনার শিশুর বয়স অন্তত ছয় মাস না হওয়া অবধি আপনার খাওয়ানোর সরঞ্জাম আপনাকে জীবাণুমুক্ত করে যেতে হবে।
- সংক্রমণ (যেমন গ্র্যাস্ট্রোএন্টেরাইটিস) বিরল, কিন্তু হলে মারাত্মক হতে পারে।

এক বোতল ফর্মুলা দুধ তৈরি করা

- যেখানে দুধ বানাবেন সেই জায়গাটি পরিষ্কার কাপড় দিয়ে মুছে ফেলুন।
- সাবানজল দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন।
- টিন বা প্যাকেটের উপর লেখা নির্দেশ পড়ুন কতটা জল ও মিষ্ক পাউডার লাগবে তা জানার জন্য।
- সব সময় কলের জল দিয়ে কেটলি ভরবেন। বোতলে ভরা মিনারেল ওয়াটার বা কৃত্রিমভাবে সফেন করা জল ব্যবহার করবেন না।
- কেটলির জল ফোটান এবং 30 মিনিট পর্যন্ত ঠান্ডা হতে দিন। জল গরম থাকা জরুরি, না হলে মিষ্ক পাউডারে কোনও জীবাণু থাকলে তা ধ্বংস নাও হতে পারে। সর্বদা খেয়াল রাখবেন কারণ 70°C জলে পুড়ে যেতে পারে।
- আপনার শিশুকে খাওয়ানোর আগে সবসময় তাপমাত্রা যাচাই করবেন।

স্বাস্থ্যকর্মীর সুপারামর্শ

মনে রাখবেন, বুকের দুধ প্রায় ছয় মাস পর্যন্ত আপনার শিশুর সকল চাহিদা মেটায়। তাছাড়া বুকের দুধ সাডেন ইনফ্যান্ট ডেথ সিন্ড্রোম (SIDS)-এর প্রকোপ কমায়। শিশুর বয়স একবছর না হওয়া পর্যন্ত গরুর দুধ দেওয়া উচিত নয়, যদিও ছয় মাস বয়স থেকে তা ব্রেকফাস্ট সিরিয়ালের সাথে দেওয়া যেতে পারে।

কীভাবে বুঝবেন আপনার শিশু প্রচুর দুধ পান করছে:

- প্রচুর ভেজা ভারী ন্যাপি - 24 ঘন্টায় প্রায় ছয়টি।
- নোংরা ন্যাপি, চার থেকে ছয় সপ্তাহ পর্যন্ত দিনে দুই থেকে তিন বার নরম মল হওয়া, তারপরে সপ্তাহে দুই থেকে তিন বার।
- প্রতিবার খাওয়ার পরে শিশু সন্তুষ্ট এবং স্থির হয়।
- খাওয়ার সময়ে আপনি শিশুর দুধগেলা শুনতে পাবেন।
- ওজন বাড়া - আপনার স্বাস্থ্যকর্মীর যাচাই করা।

1.

আপনার শিশুর পুরো দেহ আপনার নিপলের কাছে ধরুন তাদের নাক বরাবর যাতে তারা সঠিকভাবে নিপল নিতে পারে।

2.

আপনার শিশুর মাথা সামান্য পিছনে হেলতে দিন যাতে তাদের উপরের ঠোঁট আপনার নিপলের উপরে ঘষে। তাতে আপনার শিশু অনেকটা মুখ খুলতে পারবে।

3.

আপনার শিশুর মুখ যখন অনেকটা খোলে, **তখন প্রথমে তাদের চিবুক আপনার স্তন স্পর্শ করতে পারে**, মাথা পিছনে হেলানো অবস্থায়, যাতে তাদের নীচের ঠোঁট নিপলের থেকে 2-3 সেমি নীচে স্তন স্পর্শ করতে পারে।

4.

তাদের চিবুক দৃঢ়ভাবে ছুঁয়ে থেকে এবং নাক খোলা রেখে, তাদের মুখ পুরোপুরি খোলা থাকে এবং আপনার শিশুর উপরের ঠোঁটে গাঢ় রংয়ের স্বক আরও বেশি দেখা যাবে তাদের নীচের ঠোঁটের তুলনায়। খাওয়ার সময় আপনার শিশুর গাল ফুলে গোল হয়ে থাকবে।

স্তনপান করানোর প্রচুর বিভিন্ন ভঙ্গি আছে। আপনাকে কেবল নিম্নলিখিতগুলি যাচাই করতে হবে:

• **আপনার শিশুর মাথা ও শরীর কী সরলরেখায় আছে?**

না থাকলে, আপনার শিশু হয়ত অনায়াসে গিলতে পারবে না।

• **আপনি কী আপনার শিশুকে বুকের কাছে ধরে আছেন?**

তাদের ঘাড়, কাঁধ এবং পিঠে হাত দিয়ে রাখুন। যাতে তারা তাদের মাথা অনায়াসে পিছনে হেলাতে পারে।

উৎস: DoH, lullabytrust.org.uk