স্তন্যপান ঠিক ভাবে হচ্ছে তা আমি কিভাবে বুঝব ?

- চেকলিস্টটি সম্পূর্ণ করুন। দয়া করে কলামগুলিতে (✓) টিক দিন।
- লাল দিকে যদি এক বা একাধিক টিক থাকে তবে আপনার মিডওয়াইফ বা চাইল্ড এবং ফেমিলি হেল্‌থ নার্স এর সাথে কথা বলুন আপনার শিশুর খাওয়ানোর বিষয়ে সহায়তা বা পরামর্শের জন্য।
- আপনার শিশু এবং আপনার জন্য প্রথম দিকে সহযোগিতা পাওয়া উত্তম।

Bangla

☺ যখন স্তন্যপান করানো ভাল চলছে:	✓	☹ আপনার মিডওয়াইফ বা চাইল্ড এবং ফেমিলি হেল্‌থ নার্স এর সাথে কথা বলুন যদি:	✓
আপনি ২৪ ঘন্টায় ৮ বা তার বেশি বার আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ান।		আপনার বাচ্চা ঘুমন্ত থাকে এবং ২৪ ঘন্টায় ৬ বারের কম স্তন্যপান করে।	
আপনার বাচ্চা প্রতিবার ৫ মিনিট থেকে ৪০মিনিটের মত স্তন্যপান করছে।		আপনার বাচ্চা প্রতি বার ধারাবাহিকভাবে ৫ মিনিট বা এর কম সময় দুধপান করে। আপনার বাচ্চা প্রতি বার ধারাবাহিকভাবে ৪০ মিনিটের বেশি সময় ধরে বুকের দুধ পান করে।	
		আপনার শিশু সর্বদা আপনার স্তনে ঘুমিয়ে পড়েএবং / অথবা কখনই খাওয়া শেষ করে না।	
আপনার শিশুর ত্বকের রঙ স্বাভাবিক আছে।		আপনার বাচ্চাকে জন্ডিসে আক্রান্ত দেখাচ্ছে (ত্বকের রঙ হলুদ হয়ে গেছে)। এটি সাধারণত আপনার শিশুর মুখ থেকে শুরু হয় এবং তারপরে শরীর, বাহু এবং পায়ে ছড়িয়ে যায়। দয়া করে, Child and Family Health Breastfeeding সহায়তা ক্লিনিক বা আপনার জিপির সাথে দেখা করুন যদি তা আরও খারাপ হয়ে যায়, এবং / অথবা আপনার শিশু ঘুমন্ত থাকে।	
আপনার শিশু দুধ খাওয়ার সময় শান্ত এবং স্বাচ্ছন্দ্যময় থাকে এবং বেশিরভাগ সময় বুকের দুধ খাওয়ানোর পরে খুশি থাকে।		আপনার শিশু প্রায়শই বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় অনিয়মিত ভাবে আপনার বুকে আসে বা বুকের দুধ খেতে চায়না।	
আপনার শিশুর ন্যাপি ভেজা এবং নোংরা থাকে। (পৃষ্ঠার উপরের তালিকাটি দেখুন)		আপনার শিশুর ন্যাপি ভেজা এবং নোংরা হচ্ছেনা (পৃষ্ঠার উপরের তালিকাটি দেখুন)।	
বুকের দুধ খাওয়ানো আপনার জন্য আরামদায়ক।		আপনার শিশু কয়েকবার স্তন্যপান করার পরেও আপনার স্তনে বা স্তনবৃন্তে ব্যথা অনুভুত হয়। শিশুর মুখ থেকে আপনার স্তনবৃন্ত একপাশে শক্ত বা চ্যাপ্টা হয়ে বেরিয়ে আসে।	
বুকের দুধ খাওয়ানোর পরে আপনার স্তন অনেক বেশি নরম থাকে।		আপনার স্তন নরম নয়, বা বুকের দুধ খাওয়ানোর পরে এটি –দলা পাকানো বা লাল হয়ে থাকে।	
আপনার বাচ্চা যখন ৩-৪ দিন বা তার বেশি বয়সী হয়, স্তন্যপান করানোর সময় প্রায়শই আপনি আপনার শিশুর ঢোক গেলার শব্দ শুনতে পাবেন।		যদি আপনি স্তন্যপান করানোর সময় আপনার শিশুকে দুধ ঢোক গিলে দেখতে বা শুনতে না পান	
		আপনি মনে করেন আপনার শিশুর একটি ডামিদরকার।	
		আপনার মনে হয় আপনার সন্তানকে ফর্মুলা দেওয়া দরকার।	

Adapted with permission UNICEF Baby Friendly Health Initiative by the SLHD Breastfeeding Interest Group with consumer consultation.
Evaluated by SLHD Child and Family Health Nursing Service 2017.

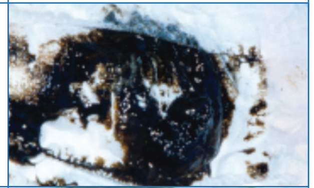
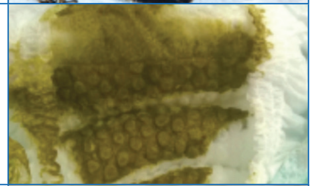
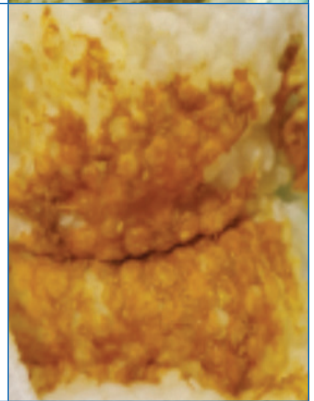
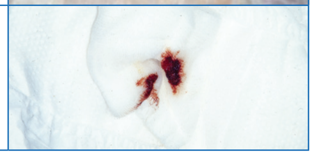
NSW GOVERNMENT

Sydney Local Health District

স্তন্যপান ঠিক ভাবে হচ্ছে তা আমি কিভাবে বুঝব ?

আমি কিভাবে জানতে পারি যে আমার শিশু যথেষ্ট পরিমাণে বুকের দুধ খাচ্ছে?

প্রথম সপ্তাহ থেকে আপনার শিশুর ন্যাপি পরিবর্তিত হবে। এই পরিবর্তন গুলোর জ্ঞান আপনাকে আপনার শিশু ঠিকমত খাচ্ছে কি না সেইটা বুঝতে সাহায্য করবে। চিন্তিত বোধকরলে মিডওয়াইফ বা চাইল্ড এন্ড ফ্যামিলি হেলথ নার্সের সাথে কথা বলুন। দয়া করে কলাম গুলিতে(✓) টিক দিন।

শিশুর বয়স	✓	ভেজা ন্যাপি (প্রস্রাব)	✓	নোংরা ন্যাপিজ (মলযুক্ত)	✓	এই 'পায়খানা' দেখতে কেমন ?
১-২ দিন বয়সী		• ১-২ বা আরও ভিজা ন্যাপি প্রতিদিন। • দয়া করে নোট করুন ইউরেটস 4 * দিন অবধি উপস্থিত থাকতে পারে (ব্যাখ্যার জন্য নীচে দেখুন)।		• ১ বা আরও বেশি ন্যাপির মধ্যে গাঢ় সবুজ / কালো 'আলকাতরার মতো' মল কে মেকনিয়াম বলে।		
৩-৪ দিন বয়সী		• ৩ বা আরও ভেজা ন্যাপি প্রতিদিন। • ন্যাপি ভারী মনে হবে। • কিছু বাচ্চা মেয়েদের ছদ্ম ঋতুস্রাব হতে পারে যা স্বাভাবিক ** (নীচের ব্যাখ্যা দেখুন)।		• মলের রঙ পরিবর্তন হয় - বাদামী / সবুজ/ হলুদ। • মলের ধারাবাহিকভাবে পাতলা হয়ে আসবে ('মলের পরিবর্তন')।		
৫-৬ দিন বয়সী		• প্রতিদিন ৫ টা বা আরও ভেজা ন্যাপি • ন্যাপি ভারী হওয়া উচিত। • পরিত্যাক্ত ন্যাপি ভেজা কিনা সেটা বলা কঠিন, তাই যথেষ্ট প্রস্রাব রয়েছে কিনা সে সম্পর্কে ধারণা পেতে একটি পরিষ্কার ন্যাপি নিন এবং ২-৪ টেবিল চামচ পানি যোগকরুন। এটি আপনাকে কী অনুভব হবে/ কীভাবে দেখতে হবে সে সম্পর্কে একটি ধারণা দেবে।		• হলুদ মলের কমপক্ষে 2 টি ন্যাপি। • বেশ জলযুক্ত মল হতে পারে।		
৭-২৮ দিন বয়সী		• ৬ টা বা আরও ভেজা ন্যাপি প্রতিদিন। • ন্যাপি ভারী হওয়া উচিত।		• প্রতিদিন কমপক্ষে 2 টি মলযুক্ত ন্যাপি। • পায়খানা কমপক্ষে একটি ৫০ পয়সার সমান হবে এবং এটি হলুদ, জলযুক্ত এবং বীজযুক্ত দেখতে হতে পারে।		
ইউরেটস *		ইউরেটস একটি গাঢ় কমলা/লাল পদার্থ যা অনেক বাচ্চা কয়েকদিনের মধ্যেই ত্যাগ করে। এই বয়সে এটি কোনও সমস্যা নয়। যাইহোক, যদি এভাবে প্রথম কয়েক দিন অতিক্রান্ত হয় তবে আপনার মিডওয়াইফ / চাইল্ড এবংফেমিলি হেল্থ নার্সকে তা বলা উচিত কারণ এটি আপনার বাচ্চার পর্যাপ্ত দুধ না পাওয়ার লক্ষণ হতে পারে।				
ছদ্ম ঋতুস্রাব ** *		প্রথম সপ্তাহে ছদ্ম ঋতুস্রাব স্বাভাবিক। জন্মের পরে মায়ের হরমোন প্রত্যাহারের কারণে এটি শিশুর যোনি দিয়ে বের হয়ে আসা লালস্রাব।				

220222APR23

Adapted with permission UNICEF Baby Friendly Health Initiative by the SLHD Breastfeeding Interest Group with consumer consultation.

CONSUMER REVIEWED

220222
Consumer/carer reviewed: 08/22
Next review: 08/24