

দুধ তোলা

1

ছোট শিশুরা প্রায়ই খাওয়ার পর সামান্য দুধ তুলে দেয়া এটি “পসেটিং” নামে পরিচিত। যতক্ষণ পর্যন্ত আপনার শিশু পরিতৃপ্ত থাকে এবং ওজন বৃদ্ধি হয়, ততক্ষণ এটি নিয়ে চিন্তা করার কিছু নেই।

2

আপনার শিশুর খাওয়ার আগে এবং পরে বায়ু নিঃসরণ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

3

আপনার শিশুর বায়ু নিঃসরণের জন্য আপনার কাঁধ বা কোলের উপরে আপনার শিশুকে ঠেস দিয়ে সোজা করে রাখুন, এবং আলতো করে তার পিঠ ঘষে দিন যতক্ষণ পর্যন্ত না সে বায়ু নিঃসরণ করে।

4

আপনার শিশুকে খাওয়ানোর পর সাথে সাথে নিচে শুইয়ে দেবেন না। তাদেরকে প্রায় 20 মিনিট একটা ছোট গদি দিয়ে নিরাপদে সোজা করে ঠেস দিয়ে বসান বা তাদের সোজা অবস্থানে ধরুন যাতে দুধটা নীচের দিকে নেমে যেতে সাহায্য হয়।

5

আপনি যদি বোতলে করে খাওয়ান, তাহলে যাচাই করে নিন যে আপনার শিশুর বয়স এবং পর্যায় অনুযায়ী সঠিক মাপের বাঁটটি আপনি ব্যবহার করছেন। যদি আপনি “দ্রুত প্রবাহযুক্ত” বাঁট ব্যবহার করেন, তাহলে দুধ খুব দ্রুত বেরিয়ে আসতে পারে।

6

আপনার শিশু যতটা চায়, তার চেয়ে বেশি দুধ খেতে জোর করবেন না, তারা পরিতৃপ্ত হলে তারা তা আপনাকে জানাবে।

7

আপনার শিশু যদি প্রতিবার খাওয়ার পর দুধ তুলে দেয় বা তাদের যন্ত্রণা হচ্ছে মনে হয় বা বেশ জোরের সঙ্গে বমি করে তাহলে আপনার জিপি বা স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে কথা বলুন।



গুরুত্বপূর্ণ তথ্য: যেহেতু স্তনদুগ্ধ আপনার শিশুর জন্য আদর্শ ভারসাম্যযুক্ত খাবার এবং অসুস্থতার বিরুদ্ধে সুরক্ষা, আর মা ও শিশু উভয়ের জন্যই বহু প্রকার অ-পৌষ্টিকতামূলক উপকার প্রদান করে, শিশুকে স্তনদুগ্ধ পান করানোটিই সর্বোৎকৃষ্ট পছন্দ। আপনার শিশুটিকে খাওয়ানোর বিষয়ে বিভিন্ন বিকল্পের মধ্যে নির্বাচনের সময়ে আমরা আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা পেশাদারের সঙ্গে কথা বলার জন্য সুপারিশ করে থাকি। স্তনদুগ্ধ পান করানোর জন্য প্রস্তুতি এবং সেটি চালিয়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে পেশাদারী পরামর্শও গ্রহণ করা উচিত। যদি আপনি স্তনদুগ্ধ প্রদানের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন, তাহলে তার জন্য একটি স্বাস্থ্যকর, ভারসাম্যযুক্ত খাবার খাওয়াটি গুরুত্বপূর্ণ। যখন মায়েরা স্তনদুগ্ধ না প্রদানের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন অথবা যদি কোন কারণে তাঁরা সেটি করার জন্য সক্ষম না হন, তাহলে স্তনদুগ্ধের পরিবর্ত হিসাবে ইনফ্যান্ট ফর্মুলাটি কাম্যা। স্তনদুগ্ধ পান না করানোর একটি সিদ্ধান্ত, অথবা বোতলের মাধ্যমে আংশিক খাওয়ানো শুরু করাটি স্তনদুগ্ধ উৎপাদনে হ্রাস ঘটাবে। যে কোনো কারণে যদি আপনি স্তনদুগ্ধ না পান করানোর সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে অবশ্যই মনে রাখবেন যে সেই সিদ্ধান্ত নাকচ করে ফিরে আসা কঠিন হতে পারে। ইনফ্যান্ট ফর্মুলা ব্যবহারের একটি সামাজিক এবং আর্থিক প্রভাব আছে, যেটি আবশ্যিকভাবে বিবেচনা করা উচিত। একটি শিশুর স্বাস্থ্যভিত্তিক ঝুঁকিগুলি এড়িয়ে যাওয়ার জন্য ইনফ্যান্ট ফর্মুলাগুলির প্রস্তুতি, ব্যবহার এবং মজুদকরণগুলি সর্বদাই লেবেলে উল্লেখিত নির্দেশনা অনুসার হওয়া উচিত।