

খাওয়ানোর সমস্যা

1

খাওয়ানোর সমস্যা হল যখন আপনি কিছু সময় আপনার শিশুকে স্তন্যপান করান এবং বাকি সময় আপনার শিশুকে বোতল থেকে পান করান, বার করা বুকের দুধ বা শিশুদের ফরমূলা।

2

অন্য কেউ যাতে আপনার শিশুকে খাওয়াতে পারে, খাওয়ানোর সমস্যা আপনাকে সেই বিষয়ে সক্ষম করে তোলে – উদাহরণস্বরূপ রাতে, বা যদি আপনাকে কাজে ফেরৎ যেতে হয়।

3

খাওয়ানোর সমস্যা শুরু করার আগে আপনাকে স্তন্যপানের অভ্যাস ভালভাবে প্রতিষ্ঠিত করার জন্য অপেক্ষা করতে হবে।

4

আপনি যদি শিশুদের ফরমূলা ব্যবহার করেন, তাহলে খাওয়ানোর সমস্যা আপনার শরীরে উৎপাদিত বুকের দুধের পরিমাণ কমিয়ে দেবে।

5

আপনি যদি কাজে ফেরৎ যান, তাহলে আপনার ফেরৎ যাওয়ার কয়েক সপ্তাহ আগে থেকেই খাওয়ানোর সমস্যা শুরু করুন যাতে আপনার শিশু বোতল থেকে পান করতে অভ্যস্ত হওয়ার সুযোগ পায়।

6

শুরু করার জন্য আপনার শিশুকে দিনে একবার বোতলে পান করতে দিন, যাতে আপনার স্তন পরিবর্তনের সাথে মানিয়ে নেওয়ার সময় পায়।

7

বোতল থেকে খেতে অভ্যস্ত হতে আপনার শিশুর কিছু সময় লাগতে পারে। ধৈর্য ধরুন এবং আপনার শিশু যখন ক্লান্ত বা খুব ক্ষুধার্ত থাকে, তখন তাকে বোতলের সাথে পরিচিত করানোর চেষ্টা করবেন না।

8

প্রতি দিন একই সময়ে বোতলের দুধ খাওয়ানো বা স্তন্যপান করানোর একটি রুটিন তৈরি করতে চেষ্টা করুন।

9

ইনফ্যান্ট এবং ফলো-অন দুধ ব্যবহারের-জন্য-প্রস্তুত প্যাকেটে পাওয়া যায় যা খাওয়ানোর সমস্যার জন্য সুবিধাজনক।



গুরুত্বপূর্ণ তথ্য: যেহেতু স্তনদুধ আপনার শিশুর জন্য আদর্শ ভারসাম্যযুক্ত খাবার এবং অসুস্থতার বিরুদ্ধে সুরক্ষা, আর মা ও শিশু উভয়ের জন্যই বহু প্রকার অ-পৌষ্টিকতামূলক উপকার প্রদান করে, শিশুকে স্তনদুধ 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। স্তনদুধ পান করানোর জন্য প্রস্তুতি এবং সেটি চালিয়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে পেশাদারী পরামর্শও গ্রহণ করা উচিত। যদি আপনি স্তনদুধ প্রদানের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন, তাহলে তার জন্য একটি স্বাস্থ্যকর, ভারসাম্যযুক্ত খাবার খাওয়াটি গুরুত্বপূর্ণ। যখন মায়েরা স্তনদুধ না প্রদানের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন অথবা যদি কোন কারণে তাঁরা সেটি করার জন্য সক্ষম না হন, তাহলে স্তনদুধের পরিবর্তন হিসাবে ইনফ্যান্ট ফর্মুলাটি কাম্যা। স্তনদুধ পান না করানোর একটি সিদ্ধান্ত, অথবা বোতলের মাধ্যমে আংশিক খাওয়ানো শুরু করা স্তনদুধ উৎপাদনে হ্রাস ঘটাবে। যে কোনো কারণে যদি আপনি স্তনদুধ 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।