

ঢেকুর

1



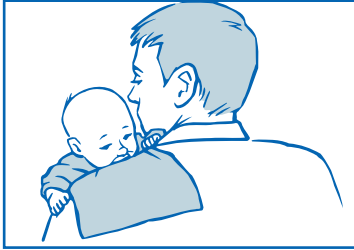
আপনার শিশুর ঢেকুর করার জন্য দুটি প্রধান অবস্থান আছে। প্রথমটি হল তাকে আপনার কাঁধে নিয়ে এবং একটা হাত শিশুর নিতম্বের তলায় রেখে এবং অন্যটি আপনার শিশুর মাথায় ঠেস দেওয়ার জন্য প্রস্তুত রেখে।

2



দ্বিতীয়টি হল আপনার শিশুকে আপনার কোলে বসিয়ে, এক হাত দিয়ে ওর পিঠে ঠেস দিয়ে, অন্য হাতটি ওর মাথার ভার রাখতে ওর চিবুকের তলায় রেখে।

3



যখন আপনি আপনার শিশুর ঢেকুর করাবেন তখন ও খানিকটা দুধ বার করতে পারে, তাই আপনার জামাকাপড় বাঁচাতে এবং কোনো রকম নোংরা মুছে ফেলতে হাতের কাছে যেন একটা কাপড় থাকে তা নিশ্চিত করুন।

4



আপনার শিশুকে নির্দিষ্ট অবস্থানে নেবার পর ও ঢেকুর না তোলা পর্যন্ত ভালো করে ওর পিঠ ঘষুন। এর জন্য সময় নিন। এতে কিছুক্ষণ সময় লাগতে পারে।

5



আপনার শিশু ঢেকুর তোলার পর আরো দুধ খেতে চাইতে পারে কারণ ওর পেটে এখন আরো খানিকটা জায়গা আছে।