New Jersey WIC

আপনার শিশুকে খাওয়ানো - কি আশা করা যায়

আপনার শিশুকে খাওয়ানো



অনেক নতুন মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো নিয়ে প্রশ্ন থাকে। প্রথম কয়েক সপ্তাহে কী আশা করা উচিত তা জানা সাহায্য করতে পারে। বুকের দুধ খাওয়ানো স্বাভাবিক কিন্তু এটা সবসময় সহজ নয়। একটি দুর্দান্ত শুরুতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য WIC এখানে রয়েছে!

WIC Breastfeeding Peer Counselors এবং International Board Certified Lactation Consultants (IBCLCs) দ্বারা প্রদত্ত ব্রেস্টফিডিং পরিষেবাগুলি আপনার WIC সুবিধার অন্তর্ভুক্ত!

স্তন্যপান করানো সম্পর্কে

এখানে স্তন্যপান করানো সম্পর্কে 6টি সাধারণ প্রশ্নের উত্তর দেওয়া হল:

1. আমি আমার নবজাতককে কতবার বুকের দুধ খাওয়াব?

- আমি আমার নবজাতককে কতবার বুকের দুধ খাওয়াব? আপনার নবজাতক প্রতি 24 ঘন্টা অন্তত 10 বার নার্স করবে।
- তারা তাদের ক্ষুধার্ত তাদের মুখ খুলে, তাদের ঠোঁট চাটতে এবং আপনার স্তনের দিকে ফিরে আপনাকে জানাবে। কাঁদতে দেরি হয় খাওয়ানোর সংকেত, তাই আপনার শিশুকে ঘুমের মধ্যে ঘোরাঘুরি করতে এবং জেগে উঠার জন্য প্রস্তুত হতে দেখলেই তাকে খাওয়ানোর আশা করুন।
- নবজাতকরা প্রায়শই বর্ধিত সময়ের জন্য ঘুমায়, তাই তাদের শেষ খাওয়ানোর 2-3 ঘন্টা পরে ঘুমালে, যতক্ষণ না তারা তাদের জন্মের ওজনে পৌঁছায়, আপনার তাদের খাওয়ানোর জন্য আলতো করে জাগানোর প্রয়োজন হতে পারে। এগুলিকে ত্বকে ত্বকে স্থাপন করা তাদের ইচ্ছাকে উদ্দীপিত করতে পারে বুকের দুধ খাওয়ান।



WIC Breastfeeding Peer Counselors এবং International Board Certified Lactation Consultants (IBCLCs) দ্বারা প্রদত্ত ব্রেস্টফিডিং পরিষেবাগুলি আপনার WIC সুবিধার অন্তর্ভুক্ত!

বুকের দুধ খাওয়ানোর বিষয়ে সবকিছুই অব্যাহত।

2. খাওয়ানো কতক্ষণ স্থায়ী হওয়া উচিত?



- প্রথম কয়েক সপ্তাহে, খাওয়ানোর জন্য 30-45 মিনিট পর্যন্ত সময় লাগতে পারে। কখনও কখনও তারা শুধুমাত্র একদিক থেকে খাওয়াবে। আপনি যদি নিশ্চিত না হন যে সেগুলি সম্পন্ন হয়েছে কিনা, আপনি অন্য দিকটি অফার করতে পারেন।
- আপনি যদি নিশ্চিত না হন যে সেগুলি সম্পন্ন হয়েছে কিনা, আপনি অন্য দিকটি অফার করতে পারেন।
- স্তন্যপান করানো সুপ্রতিষ্ঠিত হওয়ার পর, অধিকাংশ শিশু 20 মিনিটের মধ্যে খাওয়ানো শেষ করবে।
- আপনার শিশু যদি কুঁচকানো না থাকে বা আটকে না থাকে, তাহলে আপনি WIC থেকে সাহায্য না পাওয়া পর্যন্ত হাতে প্রকাশ করা বা পাম্প করা দুধ খাওয়াতে পারেন।

যদি আপনি চিন্তিত হন যে আপনার শিশু পর্যাপ্ত দুধ পাচ্ছে না, তাহলে আপনার WIC ব্রেস্টফিডিং পিয়ার কাউন্সেলর বা স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

3. আমার নবজাতকের কত দুধ প্রয়োজন?

- নবজাতকের পেট খুবই ছোট। প্রথম দুই দিনে, তাদের শুধুমাত্র 1-2 চা চামচ আপনার কোলোস্ট্রাম প্রতি খাওয়ানোর প্রয়োজন।
- 3-4 দিনের মধ্যে, যখন আপনার দুধ বাড়তে শুরু করে, তাদের প্রতি খাওয়ানোর জন্য মাত্র 1 আউন্স প্রয়োজন।
- 7-10 দিনের মধ্যে, তাদের পেটের আকার বেড়েছে যা প্রতি খাওয়ানোর জন্য 2 আউন্স দুধ ধরে রাখতে সক্ষম হয়।
- 1 মাসের বেশি বয়সী বুকের দুধ খাওয়ানো শিশুদের খুব কমই এর চেয়ে বেশি প্রয়োজন একবারে 4 আউন্স কারণ আপনার দুধের পরিমাণ তাদের বয়সের সাথে খাপ খায়।



যদি আপনার শিশু সর্বাধিক খাওয়ানোর প্রস্তাবিত পরিমাণে সন্তুষ্ট না হয় তবে আপনার WIC Breastfeeding Peer Counselor এর সাথে কথা বলুন।

4. আমার কতক্ষণ বুকের দুধ খাওয়ানো উচিত?



আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স অন্তত 24 মাস পরিপূরক খাবারের সাথে অবিরত বুকের দুধ খাওয়ানোর সাথে জীবনের প্রথম ছয় মাস একচেটিয়া বুকের দুধ খাওয়ানোর সুপারিশ করে। আপনার দুধ যতক্ষণ পর্যন্ত তারা এটি গ্রহণ করে ততক্ষণ আপনার শিশুকে মূল পুষ্টি এবং অ্যান্টিবডি সরবরাহ করে।

WIC আপনাকে আপনার স্তন্যপান করানোর লক্ষ্য পূরণ করতে সাহায্য করতে পারে।

বুকের দুধ খাওয়ানোর বিষয়ে সবকিছুই অব্যাহত।

5. আমি কখন পাম্প করা শুরু করব?

কখন **পাম্প** এবং **কিভাবে আপনার দুধ সংরক্ষণ করবেন** নির্ভর করে কত তাড়াতাড়ি আপনি এটি ব্যবহার করতে চান।

- যদি আপনার শিশু হাসপাতালে না থাকে, হাতের অভিব্যক্তি হল কোলস্ট্রাম অপসারণের সবচেয়ে কার্যকর উপায়। একবার আপনার দুধের পরিমাণ বাড়তে শুরু করলে (3 দিনের কাছাকাছি), একটি স্তন পাম্প অনেক ভালো কাজ করে।
- যদি আপনার শিশু বাড়িতে ল্যাচিং না করে, তাহলে WIC ব্রেস্টফিডিং স্টাফের সাহায্য নিন। ইতিমধ্যে, আপনি খাওয়ানোর মধ্যে একটি স্তন পাম্প ব্যবহার করতে পারেন যাতে আপনি আপনার শিশুকে আপনার দুধ দিতে পারেন। এমনকি যদি আপনি অল্প পরিমাণে অপসারণ করেন, আপনার সরবরাহকে উদ্দীপিত করার জন্য প্রতিবার আপনার শিশুকে খাওয়ানোর সময় পাম্প করা গুরুত্বপূর্ণ।
- অন্যথায়, আপনি আপনার শিশুর থেকে দূরে থাকার পরিকল্পনা না করা পর্যন্ত পাম্প করার দরকার নেই।



আপনার WIC ব্রেস্টফিডিং পিয়ার কাউন্সেলর আপনাকে একটি পাম্প অর্জনে সাহায্য করতে পারে এবং কীভাবে এটি সর্বোত্তমভাবে ব্যবহার করতে হয় সে বিষয়ে নির্দেশনা প্রদান করতে পারে।

6. প্রথম কয়েক সপ্তাহে আমার দুধ, আমার নবজাতক এবং আমার মধ্যে কী পরিবর্তন ঘটবে?

জন্ম



- গর্ভাবস্থায়, আপনার স্তনগুলি **কোলোস্ট্রাম** তৈরি করতে শুরু করে, একটি ঘন, হলুদাভ দুধ খুব অল্প পরিমাণে (একবারে এক চা চামচ) যাতে আপনি আপনার খাওয়াতে পারেন শিশুর জন্মের সাথে সাথে। এটিতে আপনার নবজাতকের প্রথম দু'দিনের জন্য প্রয়োজনীয় সমস্ত কিছু রয়েছে।
- প্রথম 1-2 ঘন্টার মধ্যে আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ান প্রসবের পরে
- যদি আপনার শিশুর ল্যাচিং করতে সমস্যা হয় বা দীর্ঘ সময় ধরে খাওয়ানোর পরেও **ক্ষুধার্ত** থাকে, **হ্যান্ড এক্সপ্রেস[** কোলোস্ট্রাম এবং **চামচ দ্বারা খাওয়ানো**।
- আপনার যদি এপিডুরাল থাকে তবে আপনি ঠান্ডা লাগা এবং কাঁপুনি অনুভব করতে পারেন তবে এটি কয়েক ঘন্টার মধ্যেই চলে যাবে।

ব্যথা বুকের দুধ খাওয়ানো বা পাম্প করার একটি স্বাভাবিক অংশ নয়। আপনি যদি কোনো অস্বস্তি অনুভব করেন, তাহলে সহায়তা এবং সহায়তার জন্য অনুগ্রহ করে আপনার WIC ব্রেস্টফিডিং পিয়ার কাউন্সেলরের সাথে যোগাযোগ করুন।

বুকের দুধ খাওয়ানোর বিষয়ে সবকিছুই অব্যাহত।

প্রথম দিন

আপনার শিশুর পেটের আকার	আপনার দুধ	খাওয়ানো	এটা কেমন দেখাচ্ছে	ডায়াপার
 একটি চেরি আকার	 হলুদ এবং আঠালো 1 চা চামচ (5 ml)/খাওয়ানো	দিনে 10+ বার 30-45 মিনিট 1 চা চামচ(5 ml)		 1+ প্রস্রাব  1+ মলত্যাগ (কালো/বাদামী এবং আঠালো)

- আপনার নতুন শিশুর খুব বেশি ঘুমানো স্বাভাবিক। শ্রম এবং বিতরণ কঠিন কাজ!
- আপনার কোলস্ট্রামে আপনার শিশুর সমস্ত প্রয়োজনীয়তা এবং সঠিক পরিমাণে রয়েছে।
- আপনার শিশু আপনার স্পর্শ কামনা করে। তাদের ত্বকে ত্বকে ধরে রাখা (এমনকি যখন তারা ঘুমিয়ে থাকে) তাদের আপনার গর্ভের আরামের কথা মনে করিয়ে দেয়। এটি তাদের স্বাভাবিক নবজাতকের আচরণকে উদ্দীপিত করে, ল্যাচিংয়ে সাহায্য করে, তাদের শরীরের তাপমাত্রা বজায় রাখে এবং আপনাকে পর্যাপ্ত দুধ তৈরি করতে সাহায্য করে।
- আপনার শিশুকে খাওয়ান যখন তারা জেগে ওঠে। আপনার শিশু ক্ষুধার্ত হলেই তাকে স্তন্যপান করানো চালিয়ে যান। একবার বাচ্চা কাঁদলে, লাচ কঠিন হতে পারে কারণ তারা খুব হতাশ
- যখন তারা পূর্ণ হবে, তখন তারা আপনার স্তন ছেড়ে ঘুমিয়ে পড়বে।
- আপনি যদি নিশ্চিত না হন যে সেগুলি শেষ হয়েছে কিনা, আপনি আপনার শিশুকে খোঁচা দেওয়ার এবং তাদের ডায়াপার পরিবর্তন করার চেষ্টা করতে পারেন (যদি প্রয়োজন হয়), তারপর অন্য স্তনটি অফার করুন। যদি আপনার শিশু আগ্রহী না হয় বা ল্যাচ করতে না চায়, তাহলে সে আর ক্ষুধার্ত নাও থাকতে পারে। কিছু শিশু প্রতিটি খাওয়ানোর সময় উভয় দিক থেকে দুধ খাওয়াতে পারে, অন্যরা শুধুমাত্র এক দিক থেকে দুধ খাওয়াতে পারে।
- নার্সিং করার সময় আপনি ক্র্যাম্প অনুভব করতে পারেন। আগামী দু-এক দিনের মধ্যে তাদের উন্নতি হবে। এটি একটি চিহ্ন যে আপনার দুধ প্রবাহিত হচ্ছে, এবং আপনার জরায়ু সঙ্কুচিত হচ্ছে।

একটি ভাল ল্যাচ আঘাত করে না। যদি আপনি ব্যথা অনুভব করেন, তাহলে হাসপাতালের ল্যাক্টেশন কনসালটেন্ট বা নার্সের সাহায্য নিন।

দিন 2

আপনার শিশুর পেটের আকার	আপনার দুধ	খাওয়ানো	এটা কেমন দেখাচ্ছে	ডায়াপার
 একটি চেরি আকার	 হলুদ এবং আঠালো 2 চা চামচ (10 ml)/খাওয়ানো	দিনে 10+ বার 30-45 মিনিট 2 চা চামচ (10 ml)		 2+ প্রস্রাব  2+ মলত্যাগ (বাদামী/সবুজ)

- আপনার স্তন উষ্ণ এবং পূর্ণ অনুভব করতে শুরু করবে, এটি একটি লক্ষণ যে আপনার দুধের পরিমাণ বাড়ছে। এটি এখনও হলুদ হতে পারে।
- আপনার শিশুর দ্বিতীয় রাত্রে সময় ঘনঘন খাওয়ানোর জন্য উদাসীন হয়ে ওঠার আশা করুন। তারা আপনার গর্ভের বাইরের জীবনের সাথে মানিয়ে নিচ্ছে। এর মানে এই নয় যে আপনার পর্যাপ্ত দুধ নেই।
- আপনি যখন তাদের নামিয়ে রাখেন তখন আপনার শিশুর কান্না করা খুবই স্বাভাবিক। তারা আপনার উষ্ণ আরামদায়ক বুকে আকাঙ্ক্ষা করে এবং আপনি যখন তাদের একটি দৃঢ় পৃষ্ঠের উপর রাখেন, তখন তারা ভয় পায় যখন তারা বুঝতে পারে যে তারা আপনার সাথে নেই। এর মানে এই নয় যে তারা ক্ষুধার্ত।
- খৎনা করার পরে, বেশিরভাগ শিশু দীর্ঘ সময় ধরে ঘুমায়। আপনার বাচ্চাকে স্কিন-টু-স্কিন ধরে রাখা তাদের খাওয়ার ইচ্ছাকে উদ্দীপিত করতে সাহায্য করতে পারে। আপনি তার ঠোঁটে কোলোস্ট্রামের ফোঁটাও প্রকাশ করতে পারেন - স্বাদ তাকে মনে করিয়ে দিতে পারে যে সে ক্ষুধার্ত!
- ক্লান্তি বাড়তে শুরু করতে পারে। বিশ্রামের জন্য সময় নিন এবং বাড়িতে সেটেল হয়ে গেলে দর্শকদের আপনার শিশুর সাথে দেখা করতে বলুন।
- আপনি খুব ক্ষুধার্ত এবং তৃষ্ণার্ত অনুভব করবেন। আপনার জলের কলস ভরে রাখুন এবং ফল এবং বাদামের মতো স্বাস্থ্যকর খাবারের জন্য পৌঁছান।

তারা ঘুমিয়ে পড়ার পর, আপনার শিশুকে নিচে রাখার আগে প্রায় 20 মিনিট ধরে ধরে রাখুন যতক্ষণ না সে গভীর ঘুমে চলে যায়।

বুকের দুধ খাওয়ানোর বিষয়ে সবকিছুই অব্যাহত।

দিন 3-5

আপনার শিশুর পেটের আকার	আপনার দুধ	খাওয়ানো	এটা কেমন দেখাচ্ছে	ডায়াপার
 আখরোটের আকার	ডায়াপার ডায়াপার 1.0-1.5 oz./খাওয়ান	দিনে 10+ বার 30-45 মিনিট 1.0-1.5 oz./খাওয়ান		3-5+ প্রস্রাব 2-4+ মলত্যাগ (সবুজ থেকে হলুদে পরিবর্তন)



- আপনি দেখবেন আপনার শিশু দ্রুত স্তন্যপান করা শুরু করবে এবং তারপর ধীরে ধীরে, গভীর গলপ গ্রহণ করবে যখন আপনার দুধ প্রবাহিত হতে শুরু করবে।
- সারাদিন আপনার শিশুর ত্বকে চামড়া ধরে রাখা চালিয়ে যান যাতে তারা ঘুম থেকে উঠার সাথে সাথে আপনি তাদের বাঁধন এবং খাওয়াতে পারেন।
- আপনার স্তন এখনও উষ্ণ এবং পূর্ণ বোধ করবে, তবে ভাল খাওয়ানোর পরে তারা নরম বোধ করবে।
- যদি আপনার স্তনের বোঁটা **ব্যথা** অনুভব করে অথবা যদি আপনার স্তন **জলানো**, আপনার শিশুর **পজিশনিং এবং ল্যাচ** পরীক্ষা করুন। আপনার আরও সাহায্যের প্রয়োজন হলে, আপনার WIC ব্রেস্টফিডিং পিয়ার কাউন্সেলরের সাথে যোগাযোগ করুন।

3-6 সপ্তাহ

আপনার শিশুর পেটের আকার	আপনার দুধ	খাওয়ানো	এটা কেমন দেখাচ্ছে	ডায়াপার
 একটি বড় ডিমের আকার	সাদা 2-4 oz./খাওয়ানো	দিনে 10+ বার 20+ মিনিট/খাওয়ানো 2-4 oz./খাওয়ানো		3-5+ প্রস্রাব 2-4+ মলত্যাগ (হলুদ)

- আপনি, আপনার শরীর, এবং আপনার শিশু জিনিসগুলি হ্যাং হচ্ছে!
- আপনার স্তন সাধারণভাবে নরম বোধ করতে শুরু করবে কারণ আপনার শরীর আপনার শিশুর যা প্রয়োজন তার সাথে সামঞ্জস্য করে। এটি একটি চিহ্ন নয় যে আপনি যথেষ্ট করছেন না।
- আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় ভালো হবে এবং আরও দুধ ধরে রাখার জন্য তার পেট বড় হবে। খাওয়ানোর জন্য কম সময় লাগতে পারে, সাধারণত প্রায় 20 মিনিট।
- আপনার শিশুর বৃদ্ধির আগে **গুচ্ছ ফিড** আশা করুন; প্রথম দুটি 3 এবং 6 সপ্তাহে ঘটে।
- প্রায় 4-6 সপ্তাহের মধ্যে, বুকের দুধ খাওয়ানো শিশুদের জন্য কম ঘন ঘন মলত্যাগ করা স্বাভাবিক, তবে তাদের এখনও দিনে 6টি ভেজা ডায়াপার থাকা উচিত।
- আপনার কৃতিত্ব উদযাপন! আপনার কঠোর পরিশ্রম এবং উত্সর্গের জন্য ধন্যবাদ আপনার শিশুটি কীভাবে বড় হয়েছে তা দেখুন।





WIC আপনার পুরো বুকের দুধ খাওয়ানোর যাত্রায় আপনাকে সহায়তা করতে এখানে রয়েছে। প্রথম পদক্ষেপটি হল আমাদের বিনামূল্যের প্রসবপূর্ব বুকের দুধ খাওয়ানোর ক্লাসগুলির একটি। আজই একটি ক্লাসের জন্য সাইন আপ করতে আপনার WIC Breastfeeding Peer Counselor এর সাথে যোগাযোগ করুন!