

**যখন আপনি আপনার নবজাতককে নিয়ে বাড়িতে ফিরে আসবেন তখন
"স্তন্যপান করানোর সঠিক পদ্ধতি" কীভাবে চিনবেন
(গর্ভাবস্থার সঠিক সময়ে সুস্থ ভাবে জন্মগ্রহণকারীর প্রথম 4-6 সপ্তাহের জন্য নির্দেশনাবলী)**

- স্তন্যপান করানোর সঠিক পদ্ধতি বুঝবেন যখন নবজাতক তার সঠিক বৃদ্ধির জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে দুধ পেয়ে থাকে এবং সন্তুষ্ট বোধ করে এবং স্তন্যপান করানোর (বুকের দুধ খাওয়ানোর) সময় মায়ের স্তনে কোন ব্যথা অনুভব হয় না।
- বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় মা এর আরাম বোধ করা প্রয়োজন।
- বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় নবজাতকের পুরো পিঠ বরাবর ভাল অবলম্বন থাকতে হবে যাতে করে সে তার মায়ের শরীরের সাথে ভালভাবে সংযুক্ত থাকে, তাছাড়া স্তনের কাছে পৌঁছাতে নবজাতকের মাথাকে কিছুটা পিছনে কাত করতে হবে যাতে সে শুধু স্তনবৃত্তে সংযুক্ত না থেকে সম্পূর্ণভাবে তার মুখ প্রশস্ত করে খুলতে পারে এবং "সম্পূর্ণ স্তনটি মুখে" নিতে পারে।



- মায়ের স্তন সুস্থ থাকে যখন:
 - স্তনে কোন টান, শক্ত, লাল বা বেদনাদায়ক এলাকা না থাকে।
- স্তনবৃত্ত অক্ষত হয় যখন:
 - স্তনবৃত্তে ফাটল বা লালতাব দেখা যায় না।
 - স্তন্যপানের পর স্তনের বোঁটায় চাপ দেওয়া যাবে না।



- জন্মের ৪র্থ দিন থেকে, নবজাতক যদি তার প্রয়োজনীয় সমস্ত দুধ পেয়ে থাকে তখন:
 - 24 ঘন্টার মধ্যে কমপক্ষে 3-4 বার হলুদ, নরম বা তরল মলত্যাগ করে।
 - নবজাতকের প্রস্রাব পরিষ্কার এবং স্বচ্ছ হয় এবং 24 ঘন্টার মধ্যে, কমপক্ষে 5-6 বার প্রস্রাব করে থাকে।



- সঠিক ভাবে নবজাতককে মাতৃদুগ্ধ পান করানোর করণীয়:
 - নবজাতক যখন "ক্ষুধার প্রথম লক্ষণ" দেখায় তাকে বুকের কাছে নিয়ে আসুন যেমন:
 - নবজাতকের ক্ষুধা লাগলে তারা শরীর হালকা নড়াচড়া করে
 - হাত মুখের কাছে নিয়ে যাই
 - চোম্বার শব্দ করে
 - কিছু খুঁজার মতো করে মুখ নড়াচড়া করে

- আপনি যদি নবজাতকের কাল্পার জন্য অপেক্ষা করেন, তাহলে তার মুখের মধ্যে ভালোভাবে স্তন দেয়া অনেক কঠিন হয়ে যাবে।
- জন্মের পর যদি নবজাতকের স্বক "হলুদাভ" বর্ণ ধারণ করে (জন্ডিস), এ ক্ষেত্রে পরবর্তী দিনগুলিতে তার স্বকের রঙ ধীরে ধীরে পরিবর্তন হয় কিনা তা খেয়াল রাখতে হবে।
- মনে রাখতে হবে: প্রথম কয়েক সপ্তাহে, "আপনার নবজাতক কে যতটা ইচ্ছা হুমাতে দেওয়ার" আগে, তার খাবারের চাহিদা পূর্ণ হচ্ছে কিনা নিশ্চিত করতে হবে।

- নিম্নোক্ত বিষয় গুলো সব সময় খেয়াল রাখবেন:
 - আপনার শিশু দিনে অন্তত ৩-৪ বার "হলুদ মলত্যাগ" করে কি না
 - কমপক্ষে 5-6 বার প্রস্রাব করে কি না
 - জন্ডিস কমছে কি না
 - প্রতি সপ্তাহে গড় বৃদ্ধি প্রায় 200 গ্রাম এর মতো হয় কি না
 - স্তন পান করানোর সময় মায়ের স্তনে কোনো ব্যথা হয় কি না এবং স্তন ও স্তনবৃত্ত সুস্থ আছে কি না।