

References

1. Sachdev HP, Krishna J, et al. Water supplementation in exclusively breastfed infants during summer in the tropics. Lancet. 1991 Apr 20;337(8747):929-33.
2. WHO. (1997) Breastfeeding and the use of water and teas. Available at: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43593/9789241594974_eng_slides.pdf;jsessionid=5285E932DDFAB13FF8F505EC2B552927?sequence=3 Accessed on 29th October 2018.
3. Aptacub, Available at: <https://www.aptaclub.co.uk/baby> Accessed on 29th October 2018.
4. WHO, Breastfeeding. Available at: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/child/nutrition/breastfeeding/en/ Accessed on 29th October 2018.
5. Danone Nutricia, Preterm infants face unique health challenges, Available at: <https://www.nutriciaresearch.com/growth-metabolism/pre-term/preterm-infants-face-unique-health-challenges/>
6. Mayo Clinic, Breastfeeding positions, Available at: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/multimedia/breast-feeding/sls-20076017> Accessed on 29th October 2018.
7. Gill JF and Vierheller EA. The Effect of an Educational Hunger Cues Intervention on Awareness in Mothers with Infants (2015). Honors Research Projects.
8. WHO. Essential Newborn Care and Breastfeeding. Available at: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/107481/e79227.pdf;sequence=1&isAllowed=y> Accessed on 29th October 2018.
9. Jansen J, de Weerth C., et al. Breastfeeding and the mother–infant relationship—A review. Developmental Review 28 (2008) 503–521.
10. Hahn-Holbrook J, Schetter CD, et al. Breastfeeding and Maternal Mental and Physical Health. Women's Health Psychology (2012); 17:414-439.
11. Anderson SE., Gooze RA., et al. Quality of early maternal-child relationship and risk of adolescent obesity. Pediatrics. 2012 Jan;129(1):132-40.
12. Cassidy J. and Shaver PR. (2008) Handbook of Attachment, Second Edition: Theory, Research, and Clinical; Editie 2, Uitgever Guilford Press; ISBN 1606235842, 9781606235843.
13. Lonnerdal Bo. Effects of Maternal Dietary Intake on Human Milk Composition. The Journal of Nutrition. (1986); 116(4):499-513.

Important Notice

The World Health Organization (WHO)* has recommended that pregnant women and new mothers be informed of the benefits and superiority of breast-feeding, in particular, the fact that it provides the best nutrition and protection from illness for babies. Mothers should be given guidance on the preparation for and maintenance of lactation, with special emphasis on the importance of the well-balanced diet both during pregnancy and after delivery. Unnecessary introduction of partial bottle feeding or other foods and drinks should be discouraged since it will have a negative effect on breast-feeding. Similarly mothers should be warned of the difficulty of reversing a decision not to breastfeed. Before advising a mother to use an infant formula, she should be advised of the social and financial implications of her decision. For example, if a baby is exclusively bottle-fed, more than one can (500g) per week will be needed, so the family circumstances and cost should be kept in mind. Mother should be reminded that breast milk is not only the best but also the most economical food for babies. If a decision to use infant formula is taken, it is important to give instruction on correct preparation methods, emphasizing that unboiled water, unsterilized bottles or incorrect dilution can lead to illness. *See: International Code of Marketing of Breast Milk Substitutes, adopted by the World Health Assembly in Resolution WHA 34.22, May 1981.

Mothers should be explained the following advantages & nutritional superiority of breastfeeding: (i) Immediately after delivery, breast milk is yellowish and sticky. This milk is called colostrum, which is secreted during the first week of delivery. Colostrum is more nutritious than mature milk because it contains more protein, more anti-infective properties which are of great importance for the infant's defence against dangerous neonatal infections. It also contains higher levels of, Vitamin 'A'; (ii) Breast milk: a. is, a complete and balanced food and provides all the nutrients needed by the infant (for the first six months of life) b. has anti-infective properties that protect the infants from infection in the early months c. is always available d. needs no utensils or water (which might, carry germs) or fuel for its preparation (iii) Breastfeeding is much cheaper than feeding infant milk substitutes as the cost of the extra food needed by the mother is negligible compared to the cost of feeding infant milk substitutes, (iv) Mothers who breast-feed usually have longer periods of infertility after child birth than non-lactators.

Details of management of breastfeeding, as under: (i) Breast-feeding- a. Immediately after delivery enables the contraction of the womb and helps the mother to regain her figure quickly; b. is successful when the infant suckles frequently and the mother wanting to breast-feed is confident in her ability to do so (ii) In order to promote and support breast-feeding the mother's natural desire to breast feed should always be encouraged by giving, where needed, practical advice and making sure that she has the support of her relatives. (iii) Adequate care for the breast and nipples should be taken during pregnancy. (iv) It is also necessary to put the infant to the breast as soon as possible after delivery. (v) Let the mother and the infant stay together after the delivery, the mother and her infant should be allowed to stay together (in hospital, this is called "rooming-in"); (vi) Give the infant colostrum as it is rich in many nutrients and anti-infective factors protecting the infants from infections during the few days of its birth; (vii) The practice of discarding colostrum and giving sugar water, honey water, butter or other concoctions instead of colostrum should be very strongly discouraged (viii) Let the infants suckle on demand; (ix) Every effort should be made to breast-feed the infants whenever they cry; (x) Mother should keep her body and clothes and that of the infant always neat and clean.

(i) Breastfeeding is the best form of nutrition for babies and provides many benefits to babies and mothers. It is important that, in preparation for and during breastfeeding, you eat a healthy, balanced diet. Combined breast and bottle-feeding in the first weeks of life may reduce the supply of your own breastmilk, and reversing the decision not to breastfeed is difficult.

(ii) Always consult your Healthcare Professional for advice about feeding your baby. The social and financial implications of using infant formula should be considered. Improper use of an infant formula or inappropriate foods or feeding methods may present a health hazard. If you use infant formula, you should follow manufacturer's instructions for use carefully - failure to follow the instructions may make your baby ill.



Date of printing:

Printed by:

Publisher Details:

NUTRICIA INTERNATIONAL PRIVATE LIMITED
(A subsidiary of DANONE) Regd. office, The Centrium, Office No. 1, 3rd Floor, Phoenix Market City,
LBS Marg, Kurla (W), Mumbai- 400 070, India.

For your feedback / queries contact: Nutricia Consumer Services

✉ Write to us at given Regd. office address ☎ 022-66696787

✉ care.india@danone.com

IMPORTANT NOTICE: MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY



প্রতিদিনৰ সংগ্ৰামত বিজয়ী হওঁক

আপোনাৰ অকালজাত
কেঁচুৱাৰ বাবে স্তন্যপান
কৰোৱাৰ পৰামৰ্শ

FOR THE USE OF HEALTHCARE PROFESSIONALS ONLY Breastfeeding Booklet 1/11/2018



স্তন্যপান হৈছে পুষ্টিৰ সোণালী মানদণ্ড

স্তন্যপান কৰোৱাটো হৈছে অগ্ৰাধিকাৰযুক্ত পুষ্টি এয়া হৈছে বিশ্বব্যাপী সকলো কেঁচুৱাৰ বাবে সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ পুষ্টি। প্ৰথম 6 মাহত কেৱল স্তন্যপান কৰালে আপোনাৰ সন্তানৰ সকলো পুষ্টিগত প্ৰয়োজনীয়তা পূৰণ হয়।^{1,2}

আপোনাৰ কেঁচুৱাৰ ভৱিষ্যতক সমৰ্থন কৰাৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় গুৰুত্বপূৰ্ণ পুষ্টিবোৰ মাতৃদুগ্ধই প্ৰদান কৰে। ই সংবেদনা আৰু জ্ঞানগত বিকাশ অনুপ্ৰেৰিত কৰে আৰু আপোনাৰ সন্তানক সংক্ৰামক আৰু দীৰ্ঘম্যাদী ৰোগৰ পৰা সুৰক্ষিত ৰাখে।³ লগতে, আপোনাৰ কেঁচুৱাৰ সৈতে বান্ধোন সৃষ্টিৰ বাবে ই এক আদৰ্শ সুযোগ হিচাপে কাম কৰে। স্তন্যপান কৰোঁৱাত প্ৰাকৃতিকভাৱে অভ্যস্ত নহ'ব পাৰে, আৰু এক সঠিক পদ্ধতি বিকশিত কৰাৰ বাবে অভ্যাসৰ প্ৰয়োজন হ'ব পাৰে।

আপোনাৰ কেঁচুৱাটোক স্তন্যপান কৰোৱাৰ বাবে আপুনি চেষ্টা কৰিব পৰা কেইবাটাও প্ৰথম পদ্ধতি আছে। তাৰে কেইটামান ইয়াত আপোনাৰ বাবে দিয়া হৈছে:⁴

স্তনদুগ্ধত পুষ্টি আৰু জৈৱসক্ৰিয় উপাদানৰ সঠিক সম্ভলন মজুত থাকে যি আপোনাৰ কেঁচুৱাৰ বাবে অনুকূল বৃদ্ধি আৰু বিকাশ নিশ্চিত কৰে:⁵



স্তন্যপান কৰোৱাৰ অৱস্থান

আপোনাৰ স্তন্যপান কৰোৱাৰ অভিজ্ঞতা উন্নত কৰাৰ বাবে কেইটামান সৰল পৰামৰ্শ⁶

ক্ৰছ - ক্ৰেডল

খুওৱাৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা স্তনটোৰ বিপৰীত হাতখনেৰে আপোনাৰ সন্তানৰ মূৰটো ধৰক। আনখন হাতেৰে স্তনটো ধৰি ৰাখক। আপোনাৰ সন্তানক আপোনাৰ শৰীৰৰ ওচৰলৈ আনক, পেটত পেট লগাই।



ক্ৰেডল

আপোনাৰ স্তনটোৰ ফালৰ হাতখনৰ ভাঁজ বা কিলাকুটিত আপোনাৰ কেঁচুৱাৰ মূৰটো টানকৈ ধৰক। আনখন হাতেৰে স্তনটো ধৰি ৰাখক। আপোনাৰ সন্তানক আপোনাৰ শৰীৰৰ ওচৰলৈ আনক, পেটত পেট লগাই।



পিঠিত বাগৰা

হেলনীয়া চকী বা বিচনা এখন পিঠিৰ ওপৰত হালক। আপোনাৰ কেঁচুৱা আপোনাৰ পেটৰ ওপৰত বাগৰি থাকিব আৰু আপোনাক হেঁচা দিব। আপোনাৰ সন্তানক আপোনাৰ স্তনটো অন্বেষণ কৰিব দিয়ক ইয়াৰ সুবিধামতে স্তন্যপান কৰিবলৈ দিয়ক। প্ৰয়োজন হ'লে আপোনাৰ সন্তানৰ মূৰৰ কাষত ধৰি থাকিব। চিজাৰিয়ান প্ৰসৱ হোৱা মাতৃসকলৰ বাবে এয়া এক উৎকৃষ্ট অৱস্থান।



একাষৰীয়া বাগৰা ক্ৰেডল

আপোনাৰ সন্তানৰ ওচৰত মুখামুখীকৈ বাগৰ দিয়ক। আপোনাৰ সন্তানক আপোনাৰ বাহুৰ ভাঁজেৰে ধৰাৰ চেষ্টা কৰক। এই স্থিতিয়ে আপোনাৰ সন্তানৰ মূৰটো এক ভাল কোণলৈ আনে যি কেঁচুৱা আৰু স্তনটো ওচৰ চপাই আনে।



চেডল

আপোনাৰ কেঁচুৱাক আপোনাৰ ভৰিৰ ওপৰত বহিবলৈ দিয়ক, স্তন্যপান কৰাৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা স্তনটোৰ দৰে একেটা ফালে। স্তনটোৰ দৰে একেটা ফালৰ হাতেৰে আপোনাৰ কেঁচুৱাৰ মূৰটো ধৰি ৰাখিব। আপোনাৰ আনখন হাতেৰে স্তন্যপান কৰোঁৱা স্তনটো ধৰি ৰাখিব।



ফুটবল

খুওৱাৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা স্তনটোৰ দৰে একেটা ফালে গাক এটাৰ সহায় লৈ কেঁচুৱাটোক আপোনাৰ বাহুৰ তলত সুমুৱাই লওঁক। একেটা ফালৰ হাতখনেৰে আপোনাৰ কেঁচুৱাৰ মূৰটো ধৰি ৰাখিব।



অপৰিণত কেঁচুৱাৰ বাবে নিৰ্দিষ্ট পুষ্টিগত প্ৰয়োজনীয়তা

গৰ্ভধাৰণৰ অন্তিম তিনিমাহ হৈছে কেঁচুৱাটোৰ বাবে দ্ৰুত শাৰীৰিক বিকাশৰ সময়। সময়পূৰ্ব কেঁচুৱা এটাৰ গৰ্ভৰ বাহিৰত হোৱা বিকাশত তুলনাত এক অতি অধিক বৃদ্ধিৰ হাৰ। গৰ্ভজাত বৃদ্ধি আৰু বিকাশৰ এই গুৰুত্বপূৰ্ণ পৰ্যায়টো প্ৰাপ্ত নকৰাৰ অৰ্থ হৈছে সময়পূৰ্ব জন্ম হোৱা নৱজাত শিশুবোৰে সঠিক সময়ত জন্ম হোৱা শিশুবোৰৰ দৰে একে গতিত বৃদ্ধি আৰু বিকাশ হোৱাত কঠিন প্ৰত্যাহ্বানৰ সন্মুখীন হয়, যাৰ ফলত পুষ্টিগত প্ৰয়োজনীয়তা অধিক হয়।

এই বৰ্ধিত পুষ্টিগত প্ৰয়োজনীয়তা পূৰণ কৰিলে সিঁহতৰ বিকাশত ইতিবাচক দীৰ্ঘম্যাদী প্ৰভাৱ পৰিব পাৰে আৰু ভৱিষ্যতে অসংক্ৰামক ৰোগ হোৱাৰ আশংকা হ্ৰাস কৰিব পাৰে। স্তন্যপানে সকলো কেঁচুৱাৰ বাবে সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ পুষ্টি প্ৰদান কৰে অৱশ্যে, অকালজাত কেঁচুৱাৰ বাবে, সদায়ে সিঁহতৰ মাকৰ পৰা গাখীৰ উপলব্ধ নহ'ব পাৰে, বা পুষ্টিগতভাৱে পৰ্যাপ্ত নহ'ব পাৰে, যাৰ বাবে পৰিপূৰকৰ প্ৰয়োজন হয়। যেতিয়া মাকৰ গাখীৰ উপলব্ধ নহয়, চিকিৎসকৰ নিৰ্দেশনা অনুসৰি দাতা মহিলাৰ গাখীৰ বা ফৰ্মুলা ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি।^৬



ভোক লগাৰ সংকেত বুজা^৭

আগতীয়া

- অস্থিৰতা
- মুখ মেলা
- মূৰ ঘূৰোৱা বা বিচৰা

মধ্যম

- টনা
- বৰ্ধিত শাৰীৰিক চলাচল
- মুখত হাত দিয়া

পলম

- কন্দা
- আক্ৰামক শাৰীৰিক চলাচল
- ৰঙা পৰা



আপোনাৰ কেঁচুৱাটোক খুওৱা

সকলো কেঁচুৱাৰ বাবে স্তন্যপান কৰাৰ সঠিক বিকাশজনিত বয়স পৃথক হয়। কিছুমান কেঁচুৱাই 32 সপ্তাহত চুহে, অৱশ্যে বেছিভাগে 36 সপ্তাহলৈ কাৰ্যকৰীভাৱে চুহিব পৰা হয়। বহুতো শিশুৱে প্ৰায় 1300 গ্ৰাম ওজনৰ হোৱালৈকে স্তনৰ পৰা গাখীৰ খোৱা আৰম্ভ কৰে। বহুতে প্ৰায় 1800 গ্ৰাম ওজনৰ হোৱাৰ পিছত সম্পূৰ্ণকৈ লৈকে স্তন্যপান কৰা আৰম্ভ কৰে।⁸

খুওৱাৰ পদ্ধতি তলত দিয়াৰ দৰে:⁸

- 1 ডিঙিটো সম্পূৰ্ণসৰিত কৰাটো পৰিহাৰ কৰিব ইয়াৰ ফলত পেশীৰ চলাচল প্ৰতিৰোধ হয়।
- 2 ওঁঠবোৰ “মাছৰ ওঁঠৰ” দৰে খোলে
- 3 স্তনবৃত্তত গাখীৰ উলিয়াই কেঁচুৱাটোক গাখীৰ খাবলৈ উৎসাহিত কৰক।
- 4 ছন্দ: দ্ৰুত গাখীৰ খুওৱা > অলপ লাহে লাহে, অধিক গতিত > গিলিবলৈ দিয়া > উশাহ লবলৈ দিয়া > পদ্ধতিটো পুনৰাবৃত্তি কৰক।
- 5 আপোনাৰ কেঁচুৱাটোক এনেকুৱা অৱস্থানত ৰাখিব যাতে ডিঙিৰ তলফালটো স্তনবৃত্তৰ ওপৰত থাকে আৰু শ্বাসৰুদ্ধ নহয়।
- 6 নিৰবিচ্ছিন্নভাবে কেঁচুৱাটোৰ প্ৰতিক্ৰিয়া লক্ষ্য কৰিব আৰু অত্যধিক উত্তেজনা হৈছেনে নজৰ ৰাখিব



স্তন্যপানে মাতৃ আৰু সন্তানৰ মাজৰ সম্পৰ্ক গভীৰ কৰাত সহায় কৰে।

গৰ্ভধাৰণৰ সময়ত আৰু জন্মৰ পিছত, মাতৃ আৰু শিশুৱে ‘সংলগ্ন’ হোৱাৰ প্ৰক্ৰিয়াত ইজনে সিজনৰ প্ৰতি নিকট স্নেহ বিকশিত কৰে।^{9,10}

স্তন্যপানে মাতৃ আৰু সন্তানক নিকটভাৱে ভাব বিনিময় কৰাৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ সুযোগ প্ৰদান কৰে। আৰু এনেদৰে, যদি ভাব বিনিময়টো ইতিবাচক হয়, ই সিহঁতক শক্তিশালী পাৰস্পৰিক স্নেহ আৰু বান্ধোন গঠন কৰাৰ দিশত এক ইতিবাচক মনোভাৱ প্ৰদান কৰিব।

ইতিবাচক স্তন্যপান ভাব বিনিময় আৰু সংলগ্নতাই মাতৃ আৰু লগতে শিশুৰ বাবে গুৰুত্বপূৰ্ণ স্বাস্থ্যজনিত আৰু মানসিক লাভালাভ প্ৰদান কৰিব পাৰে।¹⁰

ইয়াৰ ভিতৰত আছে:

- কম মানসিক চাপ¹⁰
- শিশুৰ স্বাস্থ্যকৰ খোৱাৰ অভ্যাস¹¹
- মাতৃৰ ওজন বৃদ্ধি ৰোধ কৰে¹²

আপুনি জানিছিলনে ?

স্তনদুগ্ধৰ সোৱাদ আৰু গোক্ৰ মাকৰ আহাৰৰ দ্বাৰা প্ৰভাৱিত হয়¹³

