

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. Aptaclub. 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.nutricia.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



জয় করুন প্রতিদিনের যুদ্ধ

আপনার অকালজাত
শিশুকে বুকের দুধ
খাওয়ানো সম্বন্ধে পরামর্শ

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



Supporting
THE PREMIES
**TOGETHER
WE WIN**

বুকের দুধ খাওয়ানো হল পুষ্টির সর্বোত্তম মানদণ্ড

বুকের দুধ খাওয়ানো হল বাঞ্ছনীয় পুষ্টি এবং নির্বিবাদে বিশ্বব্যাপী সমস্ত শিশুদের জন্য সর্বোত্তম পুষ্টির আহাৰ। প্রথম 6 মাসে আপনার শিশুর জন্য সমস্ত পুষ্টির প্রয়োজন কেবলমাত্র বুকের দুধ খাইয়ে মেটানো যায়।^{1,2}

আপনার শিশুর ভবিষ্যতের সহায়তার জন্য প্রয়োজনীয় গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি উপাদানগুলি বুকের দুধে আছে। এটি ইন্দ্রিয় এবং বুদ্ধি ও চিন্তাশক্তির বিকাশ বর্ধিত করে এবং আপনার শিশুকে সংক্রামক ও দুরারোগ্য ব্যাধিগুলি থেকে সুরক্ষা দেয়।³ তাছাড়া, এটি আপনার শিশুর সঙ্গে বন্ধনের একটি আদর্শ পরিস্থিতি রূপে কাজ করে। বুকের দুধ খাওয়ানো প্রাকৃতিক নাও আসতে পারে, এবং একটি ঠিকঠাক পদ্ধতি তৈরি করতে অভ্যাসের প্রয়োজন হতে পারে।

আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য আপনি বিভিন্নরকমের কয়েকটি অবস্থান নেওয়ার চেষ্টা করতে পারেন। আপনার জন্য সেগুলির কয়েকটির তালিকা দেওয়া হল:⁴

বুকের দুধে পুষ্টি এবং জৈবিক প্রভাবশালী উপাদানগুলির যথাযথ ভারসাম্য থাকে যা আপনার শিশুর সন্তোষজনক বৃদ্ধি এবং বিকাশ সুনিশ্চিত করে।⁵



বুকের দুধ খাওয়ানোর অবস্থান

আপনার বুকের দুধ খাওয়ানোর অভিজ্ঞতা সুন্দর করে তোলার জন্য কয়েকটি সাধারণ পরামর্শ⁶

বুকে আড়াআড়ি রাখা

খাওয়ানোর উদ্দেশ্যে ব্যবহৃত স্তনের বিপরীত দিকের হাত দিয়ে আপনার শিশুর মাথাটি ধরুন। অন্য হাতটি দিয়ে স্তনটি ধরুন। আপনার শিশুকে আপনার দেহের সন্নিকটে, পেটের সঙ্গে পেট, নিয়ে আসুন।



বুকে রাখা

আপনার স্তনটির দিকের হাতের বাঁক বা কনুই অঞ্চলে আপনার শিশুর মাথাটি আরামদায়কভাবে ধরুন। অন্য হাতটি দিয়ে স্তনটি ধরুন। আপনার শিশুকে আপনার দেহের সন্নিকটে, পেটের সঙ্গে পেট, নিয়ে আসুন।



চিৎ হয়ে শোয়া

হেলান দেওয়া চেয়ার বা বিছানায় চিৎ হয়ে থাকুন। আপনার শিশু আপনার পেটের উপর শুয়ে আছে এবং আপনার উপর উপুড় হয়ে আছে। আপনার শিশুকে আপনার স্তন অন্বেষণ করতে এবং তার সুবিধামতন বৃত্তে মুখ বসাতে অনুমতি দিন। প্রয়োজন হলে আপনার শিশুর মাথার পাশের দিক আপনি ধরে থাকতে পারেন। যেসব মায়েরদের সিজারিয়ান ডেলিভারি হয়েছে তাদের জন্য এটি একটি চমৎকার অবস্থান হয়।



বুকের পাশে শুইয়ে রাখা

একে অন্যের মুখোমুখি দৈহিক অবস্থানে আপনার শিশুর পাশে শুয়ে থাকুন। আপনার শিশুকে আপনার বাহুর বাঁকে ধরতে চেষ্টা করুন। শিশুকে এবং স্তনটিকে একসঙ্গে আনতে এই অবস্থান আপনার শিশুর মাথা একটি সুন্দর কোণে নিয়ে আসে।



স্যাডেল

খাওয়ানোর উদ্দেশ্যে ব্যবহৃত স্তনের দিকে আপনার পায়ের উপর আপনার শিশুকে দুপাশে পা রেখে বসতে দিন। স্তনের দিকের হাত দিয়ে আপনার শিশুর মাথাটি ধরুন। খাওয়ানোর উদ্দেশ্যে ব্যবহৃত স্তনটি ধরতে আপনার অন্য হাত ব্যবহার করুন।



ফুটবল

খাওয়ানোর উদ্দেশ্যে ব্যবহৃত স্তনের দিকে কোনোরকমভাবে একটি বালিশ দিয়ে বাহুর নিচে আপনার শিশুকে রাখুন। একই দিকের হাত দিয়ে আপনার শিশুর মাথাটি ধরুন।



অকালজাত নবজাতকদের জন্য নির্দিষ্ট পৌষ্টিক প্রয়োজনগুলি

গর্ভাবস্থার সর্বশেষ তৃতীয়ার্থ হল নবজাতকের দ্রুত শারীরিক বৃদ্ধির সময়কাল গর্ভের বাইরে একটি অকালজাত শিশু যা অভিজ্ঞতা লাভ করে তার থেকে অনেকগুণ বেশি বৃদ্ধির একটি হারে। গর্ভস্থ বৃদ্ধি ও বিকাশের এই গুরুত্বপূর্ণ পর্যায় হারিয়ে ফেলার অর্থ হল অকালজাত নবজাতকেরা সময়ে-জাত তাদের সমকক্ষদের সমান গতিতে বৃদ্ধি ও বিকাশের একটি কঠিন প্রতিযোগিতার সম্মুখীন হয়, যার ফলাফল হয় বর্ধিত পৌষ্টিক প্রয়োজনগুলি।

এই বর্ধিত পৌষ্টিক চাহিদাগুলি মেটালে তাদের বিকাশে যথার্থ দীর্ঘস্থায়ী প্রভাব থাকতে পারে এবং ভবিষ্যতে অ-সংক্রামক অসুখ হওয়ার ঝুঁকি কম হতে পারে। সমস্ত শিশুদের জন্য বুকের দুধ খাওয়ানো হল সর্বোত্তম পুষ্টি যদিও, অকালজাত শিশুদের জন্য, মায়ের দুধ সর্বদা উপলব্ধ, বা পৌষ্টিকভাবে পর্যাপ্ত না হতে পারে, সুতরাং আত্মরক্ষার কৌশল দরকার হয়। যখন একজন মায়ের নিজের দুধ উপলব্ধ হয় না, ডাক্তারের বিবেচনার ভিত্তিতে দাতা মানবীর দুধ বা উপকরণের ব্যবস্থা করা যেতে পারে।⁶



খিদে পাওয়ার ইঙ্গিতগুলি বুঝতে পারা⁷

প্রথমদিকে

- নড়াচড়া করা
- মুখ হাঁ করা
- মাথা ঘোরানো বা খুঁজতে সচেষ্ট হওয়া

মাঝামাঝি

- শরীর টানটান করা
- শারীরিক নড়াচড়া বাড়িয়ে তোলা
- মুখের ভেতরে হাত দেওয়া

বিলম্বে

- কান্নাকাটি
- দেহের বিক্ষুব্ধ নড়াচড়া
- লাল হয়ে যাওয়া



আপনার শিশুকে খাওয়ানো

দুক্রপোষ্য হওয়ার জন্য সঠিক গর্ভাবস্থার সময় সমস্ত শিশুদের মধ্যে তারতম্য হয়। কিছু কিছু শিশু 32 সপ্তাহে স্তন্যপান করে, যদিও, বেশিরভাগ 36 সপ্তাহের মধ্যে কার্যকরীভাবে স্তন্যপান করে। অনেক শিশু স্তন থেকে দুধ টানতে শুরু করে যখন তাদের ওজন মোটামুটি 1300 গ্রা. হয়। অনেকে সম্পূর্ণভাবে বুকের দুধ খেতে পারে যখন তাদের ওজন মোটামুটি 1800 গ্রা. হয়।⁹

খাওয়ানোর পদ্ধতিটি নীচে দেওয়া হল⁹:

- 1 গলা প্রসারিত করা এড়িয়ে চলুন কারণ এর ফলে মাংসপেশির নড়াচড়া ব্যাহত হয়
- 2 ঠোঁটগুলি “মাছের ঠোঁটের” মতো খোলে
- 3 স্তনবৃন্তে দুধ বের করে আপনার শিশুকে উৎসাহিত করুন
- 4 ছন্দ: দ্রুত দুধ পান করানো > একটু ধীরে, আরও চলতি গতিতে > গিলে ফেলা > শ্বাস নেওয়া > পদ্ধতিটি পুনরাবৃত্তি করা
- 5 গলায় আটকানো এড়ানোর জন্য আপনার শিশুকে এমনভাবে রাখুন যাতে গ্রীবাদেশের পশ্চাৎ অংশ স্তনবৃন্তের থেকে উঁচুতে থাকে
- 6 শিশুর প্রতিক্রিয়াগুলি অনবরত খেয়াল করুন এবং অতি-উত্তেজনার জন্য নজর রাখুন



বুকের দুধ খাওয়ানো মা এবং শিশুর মধ্যে সংযোগ দৃঢ় করতে সাহায্য করে।

গর্ভাবস্থায় এবং জন্মের পর, ‘সংযুক্তি’-র প্রক্রিয়ায় মা ও শিশু একে অন্যের প্রতি ঘনিষ্ঠ অনুভূতি গড়ে তোলে।^{9,10}

বুকের দুধ খাওয়ানো মা ও শিশুর মধ্যে ঘনিষ্ঠভাবে মেলামেশা করতে একটি গুরুত্বপূর্ণ অবকাশ দেয়। এবং, তাই, যদি এই মেলামেশা যথার্থ হয়, এটি তাদের একটি দৃঢ় পারস্পরিক সংযোগ ও বন্ধনের একটি প্রকৃত যাত্রাপথে নিয়ে যাবে।

বুকের দুধ খাওয়ানোর যথার্থ মেলামেশা এবং সংযোগ মায়ের সঙ্গে সঙ্গে শিশুর জন্যও সার্থক শারীরিক এবং মনস্তাত্ত্বিক উপকারিতা আনতে পারে।¹⁰

এগুলি হল:

- মাতৃত্বের ধকল কমানো¹⁰
- শিশুর স্বাস্থ্যপ্রদ খাদ্যাভ্যাস¹¹
- মায়ের ওজন বৃদ্ধি প্রতিরোধ করে¹²

আপনি জানতেন ?

বুকের দুধের স্বাদ ও গন্ধ মায়ের আহ্বারের দ্বারা প্রভাবিত হয়¹³

