



স্তনপান কৰোৱাৰ উপকাৰিতা

তথ্য পুস্তিকা



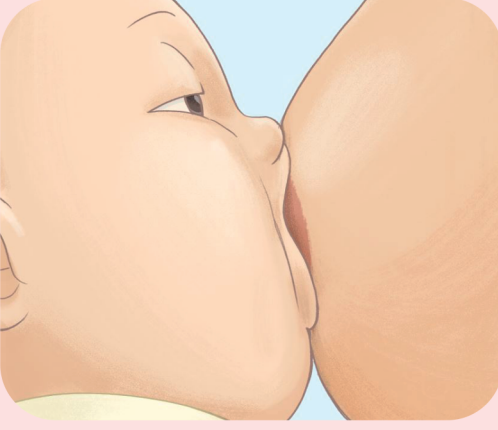
# কেৱল মাত্ৰ স্তনপান

- জন্মৰ প্ৰথম ঘণ্টাৰ ভিতৰত কেঁচুৱাটোক আপোনাৰ স্তনত ৰাখক। কলোষ্ট্ৰাম নামেৰে জনাজাত প্ৰথম হালধীয়া গাখীৰ খুওৱাতো নিশ্চিত কৰক, যিয়ে আপোনাৰ কেঁচুৱাক বহুতো ৰোগৰ পৰা সুৰক্ষিত কৰে।
- আপোনাৰ কেঁচুৱাক ৬ মাহলৈকে কেৱল স্তনপান কৰাওক। চিকিৎসক বা নাৰ্চ দিয়া ঔষধৰ বাহিৰে কেঁচুৱাটোক আন কোনো গাখীৰ/খাদ্য/তৰল/পানী দিব নালাগে।

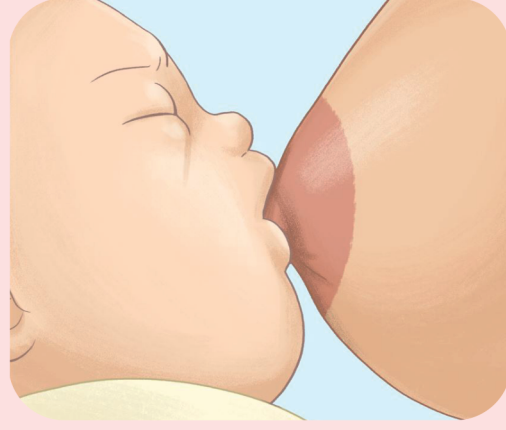


- মাতৃদুগ্ধই আপোনাৰ কেঁচুৱাটোক জীৱনৰ প্ৰথম ৬ মাহৰ বাবে প্ৰয়োজন হোৱা সকলো খাদ্য আৰু পানী প্ৰদান কৰে।
- ৬ মাহৰ আগতে মাতৃদুগ্ধৰ লগতে অন্যান্য খাদ্য বা তৰল পদাৰ্থ (ইনফেণ্ট ফৰ্মুলা, গাখীৰ বা পানী) ব্যৱহাৰ কৰিলে আপুনি উৎপাদন কৰা গাখীৰ গ্ৰহণ কৰাটো শিশুটিয়ে হ্ৰাস কৰে আৰু আপোনাৰ কেঁচুৱাক ৰুগীয়া কৰিব পাৰে।
- কান্দোন ভোকৰ পলম লক্ষণ। প্ৰাৰম্ভিক লক্ষণবোৰ হৈছে:
  - ক) অস্থিৰতা
  - খ) মুখ খোলা আৰু ইফালে সিফালে মূৰ ঘূৰোৱা
  - গ) জিভা ভিতৰ আৰু বাহিৰ কৰা
  - ঘ) আঙুলি বা মুঠি চুহি থকা
- ভোকৰ লক্ষণবোৰলৈ মনোযোগ দিয়ক আৰু সঁহাৰি দিয়ক, হাঁহক, কথা পাতক আৰু কেঁচুৱাটোক আপোনাৰ লগত ভাৱ আদান-প্ৰদান কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰক
- আপোনাৰ গৰ্ভধাৰণৰ সময়ত, দিনত তিনিবাৰ আহাৰ খাব আৰু লগতে এটা অতিৰিক্ত আহাৰ/জলপান খাব
- স্তনপান কৰোৱাৰ সময়ত, নিশ্চিত কৰিব যে আপুনি দিনত তিনিবাৰ আহাৰ খায় আৰু লগতে দুটা অতিৰিক্ত লঘু আহাৰ বা জলপান খায়।

# সফল স্তনপান



ভাল সংলগ্ন



দুৰ্বল সংলগ্ন

সফল স্তনপান কৰোৱাৰ বাবে, কেঁচুৱাটোক স্তনৰ সৈতে সঠিকভাৱে সংলগ্ন হ'বলৈ সহায় কৰক।

## ভাল সংলগ্নৰ সুবিধাসমূহ

- ভাল সংলগ্নয় শিশুটিক স্তনত ভালদৰে চুপিবলৈ সহায় কৰে। কেঁচুৱাটোৱে জন্মৰ প্ৰথম ঘণ্টাৰ ভিতৰত স্তনপান কৰাটো নিশ্চিত কৰক
- মাতৃসকলক অধিক গাখীৰ উৎপাদন কৰাত সহায় কৰে
- স্তনবৃত্ত বিয়োৱা আৰু ফাটি যোৱা প্ৰতিৰোধ কৰাত সহায় কৰে

## ভাল সংলগ্নৰ ৪ টা লক্ষণ

১

কেঁচুৱাৰ মুখখন  
বহল কৈ খোলা আছে

২

কেঁচুৱাৰ খুঁতৰিয়ে মাতৃৰ  
স্তন স্পৰ্শ কৰিছে

৩

আপুনি তলতকৈ  
কেঁচুৱাটোৰ মুখৰ ওপৰত  
গাঢ় ছাল  
(এৰোলা) অধিক  
দেখিছে

৪

কেঁচুৱাৰ তলৰ ওঁঠ  
বাহিৰলৈ ঘূৰ খোৱা





## মনত ৰাখিব লগা কথাবোৰ

- প্ৰসৱৰ লগে লগে নৱজাতকক মাকক ধৰি ৰাখিবলৈ দিব লাগে। জন্মৰ প্ৰথম ঘণ্টাৰ ভিতৰত স্তনপান আৰম্ভ কৰিব লাগে তথা মাতৃৰ ছালৰ সৈতে তেওঁলোকৰ ছালৰ সংস্পৰ্শ থাকিব লাগে।
- কেঁচুৱাৰ জীৱনৰ প্ৰথম ৬ মাহত মাতৃদুগ্ধ হৈছে সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ খাদ্য আৰু পানীয়। এই সময়ছোৱাত আন কোনো খাদ্য বা পানীয়ৰ প্ৰয়োজন নাই, আনকি পানীৰো প্ৰয়োজন নাই।
- স্তনপানে নৱজাতক আৰু সৰু শিশুক বিপদজনক ৰোগৰ পৰা সুৰক্ষিত কৰে। ই মাতৃ আৰু শিশুৰ মাজত এক বিশেষ বন্ধনৰো সৃষ্টি কৰে।
- প্ৰায় প্ৰতিগৰাকী মাতৃয়ে সফলতাবে স্তনপান কৰাব পাৰে। সকলো মাতৃয়ে, বিশেষকৈ যিসকলে স্তনপান কৰোৱাৰ আত্মবিশ্বাসৰ অভাৱত ভূগে, তেওঁলোকক কেঁচুৱাটোৰ দেউতাক আৰু পৰিয়ালৰ আন সদস্যৰ পৰা উৎসাহ আৰু সমৰ্থনৰ প্ৰয়োজন। স্বাস্থ্য কৰ্মী, সমাজ কৰ্মী, মহিলা সংগঠন আৰু নিয়োগকৰ্তাই স্তনপানক প্ৰচাৰ আৰু সমৰ্থন কৰা উচিত।
- ৬ মাহৰ পিছত, যেতিয়া কেঁচুৱাটোৱে খাদ্য খাবলৈ আৰম্ভ কৰে, কেঁচুৱাটোৰ ২ বছৰ বা অধিক বয়সলৈকে স্তনপান অব্যাহত ৰখাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ। মাতৃদুগ্ধ হৈছে পুষ্টি, শক্তি আৰু ৰোগৰ পৰা সুৰক্ষাৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ উৎস।