



সূর্যের হাসি
স্বাস্থ্যসেবায় আন্তরিক

শিশুর জন্য মায়ের দুধ



শিশুর জন্য মায়ের দুধই সবচেয়ে ভাল খাবার। জন্মের সাথে সাথেই শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের দুধ দিতে হবে। মায়ের প্রথম দুধ বা শালদুধ শিশুর জন্য টিকা হিসেবে কাজ করে। প্রথম ৬ মাস মায়ের দুধ ছাড়া শিশুকে পানি, চিনির পানি, মধু, মিছরির পানি বা অন্য কোন কিছুই খাওয়ানোর দরকার নাই।



মায়ের দুধের উপকারিতা

শিশুর উপকারিতা

- শালদুধ শিশুর প্রথম টিকা
- সহজে হজম হয়
- অসুখ-বিসুখ সহজে হয় না
- শরীরের বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশ সঠিকভাবে হয়
- শিশুর চাহিদামতো যখন তখন খাওয়ানো যায়।

মায়ের উপকারিতা

- মা- শিশুর সম্পর্ক গভীর হয়
- প্রসবের পর পরই নবজাতককে মায়ের দুধ টানতে দিলে মায়ের গর্ভস্থূল বের হতে ও রক্তক্ষরণ কমাতে সাহায্য করে
- মায়ের জরায়ু তাড়াতাড়ি স্বাভাবিক হয়ে আসে
- মায়ের স্তন ও ডিম্বাশয়ের ক্যাপারের ঝুঁকি কমে।

পরিবারের উপকারিতা

- খরচ বাঁচে
- সময় বাঁচে

মা ও শিশুর সঠিক অবস্থান

দুধ দেয়ার সময় মায়ের সাথে
শিশুর সঠিক অবস্থান হবে-

- শিশুর মাথা, ঘাড় ও শরীর একই লাইনে থাকবে
- শিশুর মুখ মায়ের স্তনের দিকে ফেরানো থাকবে
- শিশুর বুক-পেট মায়ের গায়ের সাথে লেগে থাকবে
- মা শিশুর পুরো শরীর আগলে রাখবেন
- মা শিশুর দিকে ঝুঁকবে না।



সঠিক সংযোগ

- শিশুর থুতনী মায়ের স্তন স্পর্শ করে থাকবে
- শিশুর মুখ বড় করে খোলা থাকবে



- শিশুর নিচের ঠোঁট বাইরের দিকে উল্টে থাকবে
- স্তনের কালো অংশ নিচের দিক থেকে উপরের দিকে বেশি দেখা যাবে।

মনে রাখার বিষয়

- গর্ভফুল পড়ার অপেক্ষা না করে তাড়াতাড়ি শিশুকে শালদুধ খাওয়াতে হবে
- মায়ের দুধ খাওয়ানোর সঠিক অবস্থান ও সঠিক সংযোগ সম্পর্কে মাকে জানতে হবে
- শিশুকে প্রত্যেকবার খাওয়ানোর সময় এক স্তনে খাওয়া শেষ করে আরেক স্তনের দুধ খাওয়াতে হবে
- মা যাতে ঠিকভাবে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন সেজন্য পরিবারের সকল সদস্যদের সাহায্য করতে হবে এবং মাকে উৎসাহিত করতে হবে
- এ সময় মাকে অবশ্যই পরিমাণে একটু বেশি পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে
- মা ও শিশুর সুস্বাস্থ্য রক্ষায় ব্যস্ততার মাঝেও মাকে দুধ খাওয়াতে হবে
- কম ওজনের শিশুকে মায়ের দুধ গালিয়ে খাওয়াতে হবে
- শিশু অসুস্থ থাকলেও মায়ের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যেতে হবে।



USAID
আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্রের সহায়তা

USAID-DFID NGO Health Service Delivery Project

