

0-3 মাস বয়সী শিশুকে খাওয়ানো

নবজাতকদের পেট খুব ছোট হয় এবং তাদেরকে বার বার খাওয়ানোর প্রয়োজন হয়। আপনার শিশুর খাওয়ার সংকেতের দিকে নজর রাখুন। তারা আপনাকে জানাবে কখন তারা ক্ষুধার্ত এবং ক্ষুধার্ত নয়। প্রথম কয়েক সপ্তাহে, কখনও কখনও আপনার শিশুকে খাওয়ানোর জন্য জাগাতে হতে পারে।

খাওয়ার সংকেত

আমি ক্ষুধার্ত



হাতে চুষতে থাকা বা চোঁট চুষতে থাকা



স্তন খুঁজতে মাথা ঘোরানো



মুখ খোলা ও বন্ধ করা

আমি ক্ষুধার্ত নই



তাদের শরীর শিথিল করে এবং তাদের মুঠি খোলে



আপনার স্তন বা স্তনবৃত্ত থেকে মুখ ফিরিয়ে নেয়



ঘুমে কাতর হয়ে পড়ে

দ্রুত বেড়ে উঠা

সব শিশুই প্রথম বছরে অনেকবার দ্রুত বেড়ে উঠার অভিজ্ঞতা লাভ করবে। এই কারণে আপনার শিশু আরও বেশি বার খেতে চাইতে পারে। দ্রুত বেড়ে উঠা সাধারণত তখন হয় যখন আপনার শিশুর বয়স প্রায় 2-3 সপ্তাহ, 6 সপ্তাহ, 3 মাস এবং 6 মাস হয়। দ্রুত বেড়ে উঠা ঠিক সময়ে নাও হতে পারে, এবং প্রতিটি শিশুর ক্ষেত্রে তা আলাদা। দ্রুত বেড়ে উঠা সাধারণত কয়েক দিন স্থায়ী হয়।



2 থেকে 3 সপ্তাহ



6 সপ্তাহ



3 মাস



6 মাস

0-3 মাস বয়সী শিশুকে খাওয়ানো (চলমান)

বুকের দুধ খাওয়ানো নবজাতক শিশুরা



- শুরুতে বুকের দুধ খাওয়ানো হলো এমন একটি সময় যখন আপনি ও আপনার শিশু উভয়ই শিখছেন। সময়ের সাথে সাথে আপনারা দুজনেই সহজ হয়ে উঠবেন।
- নবজাতক শিশুরা দিনে এবং রাতে 24 ঘণ্টায় প্রায় 8-12 বার স্তন্যপান করে। তারা নির্দিষ্ট সময়সূচি বজায় রাখে না এবং বার বার খেতে পছন্দ করে।
- শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো হোক বা পাম্প করা বুকের দুধ খাওয়ানো হোক, ক্ষুধার লক্ষণ দেখালেই তাকে খাওয়ান।
- প্রথম মাস শুধু বুকের দুধ খাওয়ানো হলে তা আপনাকে ভবিষ্যতের জন্য দুধের ভালো সরবরাহ প্রদান করতে সাহায্য করে।



দ্রুত বেড়ে উঠার সময় আপনার শিশু অনেকক্ষণ ধরে এবং আরও বেশি বার স্তন্যপান করতে পারে। একে ক্লাস্টার ফিডিং বলা হয়।

ফর্মুলা ফেড ইনফ্যান্টস

আপনার শিশুর জন্মের পর প্রথমে, প্রতিবার খাওয়ানোর সময় তাদের শুধুমাত্র 1-2 আউন্স আয়রন-ফোর্টিফাইড ইনফ্যান্ট ফর্মুলা প্রয়োজন। প্রথম সপ্তাহের পরে নবজাতক শিশুরা সাধারণত প্রতি 3-4 ঘণ্টায় 2-3 আউন্স খায়।

6-8 আউন্স: প্রতিদিন 15-20 আউন্স

- প্রথম মাস শেষে, আপনার নবজাতক শিশু প্রতি 4 ঘণ্টায় 4 আউন্স পর্যন্ত খেতে পারে।

8-10 আউন্স: প্রতিদিন 20-25 আউন্স

- আপনার নবজাতক ক্ষুধার লক্ষণ দেখালে তাকে খাওয়ান।

10-12 আউন্স: প্রতিদিন 25-32 আউন্স

- পুরো বোতল না পান করলেও তাতে সমস্যা নেই, কখন শেষ হবে তা আপনাকে জানাতে দিন।



পেসড বোতল ফিডিং আপনার শিশুকে আপনাকে বলতে দেয় যে কখন সে তৃপ্ত হলো/তার খাওয়া পূর্ণ হলো। আরও তথ্যের জন্য আপনার WIC পুষ্টিবিদ বা ব্রেস্টফিডিং পিয়ার কাউন্সেলরের সাথে কথা বলুন।



Milk Mob-এর পেসড বটল ফিডিং সম্পর্কে আরও জানতে QR কোডটি স্ক্যান করুন।

