



নিউ জার্সি WIC

সাধারণ চ্যালেঞ্জসমূহ এবং এর সমাধান



যখন আপনার সবচেয়ে বেশি সাহায্যের প্রয়োজন

বুকের দুধ পান করানো অনেক সময় কঠিন হয়ে যেতে পারে, অধিকাংশ ক্ষেত্রে প্রথম যখন শুরু করা হয়।

WIC এক্ষেত্রে আপনার ও আপনার শিশুর জন্য বুকের দুধ পান করানোর উপায় খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারে। কী প্রত্যাশা করা যায় এবং আপনার সমস্যা হলে কার সঙ্গে কথা বলবেন, তা জানা থাকলে সুবিধা হয়। মনে রাখবেন, আপনি একা নন এবং এটা সহজ হয়ে যায়!

স্তনবৃত্তে সংবেদনশীলতা

আপনি যখন প্রথমে বুকের দুধ পান করানো শুরু করবেন, তখন আপনার স্তনবৃত্তে হালকা ব্যথা হতে পারে। আপনার এবং আপনার সন্তানের এটির অভ্যাস হয়ে যাওয়ার পর, **বুকের দুধ পান করলে ব্যথা হবে না।**

স্তনবৃত্তে সংবেদনশীলতা হতে পারে:

- যদি শিশু ভালোভাবে দুধ না টানে
- আপনার শিশু যদি শুধু স্তনবৃত্ত চোষে
- দুধ টানা অবস্থায় যদি শিশুকে স্তন থেকে সরিয়ে নেওয়া হয়
- যদি আপনি ভুল মাপের ফ্লেঞ্জ দিয়ে পাম্প করেন অথবা খুব বেশি জোরে দুধ দোহন করেন



আপনি যা করতে পারেন

- ✓ **শিশুকে দুধ খাওয়ানোর পর আপনার স্তনবৃত্ত পরীক্ষা করুন**
 - সেটি যেন গোল ও লম্বা থাকে, অথবা দুধ খাওয়ানোর আগে যে আকৃতি ছিলো সেই আকৃতির থাকে।
 - শিশুর মুখ থেকে বের করার পর যদি স্তনবৃত্ত সমতল বা কুচকানো দেখায়, তাহলে হয়ত শিশু শুধু স্তনবৃত্তই চুষছিলো।
- ✓ **আপনার শিশু যদি শুধু স্তনবৃত্ত চোষে:**
 1. তার মুখের কোণে আপনার আঙুল দিয়ে হালকা করে তার চুষে ধরা ছাড়ান
 2. আবার তাকে আপনার স্তন চুষে ধরার সুযোগ দিন
- ✓ **আপনার শিশু যাতে আরও ভালোভাবে আপনার স্তন ধরে চুষতে পারে, তার জন্য WIC এর থেকে সাহায্য চান**

কেন আপনার ব্যথা হচ্ছে তার কারণ খুঁজে বের করে তারা আপনার স্তন পান করানোর ধরণ দেখে সমস্যার সমাধানে সাহায্য করতে পারেন।
- ✓ **প্রত্যেকবার যখন বুকের দুধ পান করাবেন, তখন পজিশন পরিবর্তন করে দেখুন।**

আরো জানুন:
https://www.youtube.com/watch?v=z4ikF_NwjEU&t=3s
- ✓ **বুকের দুধ পান করানোর পর, কয়েক ফোঁটা দুধ বের করুন এবং সেটি আপনার স্তনবৃত্তে হালকা করে ঘষুন**

আপনার দুধে প্রাকৃতিক আরোগ্যকারী গুণ এবং প্রশান্তিদায়ক তেল থাকে।
- ✓ **দুধ খাওয়ানোর পর স্তনবৃত্ত বাতাসে শুকিয়ে নিতে দিন এবং নরম সূতির জামা পরুন**
- ✓ **দুধ চুষিয়ে পড়া শোষে নিতে আপনার ব্রার ভিতরে ধোয়া যায় এমন বা একবার ব্যবহারযোগ্য নার্সিং প্যাড ব্যবহার করুন এবং ঘন ঘন বদলান**
- ✓ **স্তনবৃত্তে ফাটল ধরলে হালকা সাবান ও পানি/জল দিয়ে পরিষ্কার করুন**
- ✗ **স্তনবৃত্তে ফাটল ধরলে হালকা সাবান ও পানি/জল দিয়ে পরিষ্কার করুন**
- ✗ **স্তনবৃত্তে কড়া বা ক্ষতিকর সাবান, মলম বা অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহার করবেন না**

ব্যথা সহ করে চালিয়ে যাবেন না: আগেভাগে সাহায্য পান



দুধ খাওয়ানো বন্ধ করা বা দেরি করানো বেশি ব্যথার কারণ হতে পারে এবং আপনার দুধের পরিমাণ কমিয়ে দিতে পারে।

হতাশ হওয়ার আগে, WIC-এর থেকে সাহায্য নিন।

আপনার হেলথকেয়ার প্রোভাইডার, WIC বা অন্যান্য স্তনপান বিশেষজ্ঞের সঙ্গে কথা বলুন:

- যদি আপনার ব্যথা না কমে
- যদি হঠাৎই আপনার ব্যথা ফিরে আসে
- ক্রিম, হাইড্রোজেল প্যাড, অথবা নিপল শিল্ড ব্যবহার করা আগে

স্তনবৃত্তে সংবেদনশীলতা থেকে স্তনে সংক্রমণ হতে পারে, যা একজন পেশাদার দিয়ে চিকিৎসা করতে হয়।

স্বাভিতি



অধিকাংশ মহিলার ক্ষেত্রেই সন্তানের জন্ম দেওয়ার পর তাদের স্তনগুলো বড় হয়ে যায়, ভর্তি হয়ে যায়, ভারী হয়ে যায় এবং **২ থেকে ৫ দিন** একটু। স্তনে পূর্ণতার এই অনুভূতি স্বাভাবিক। এটা হলো বুকের দুধের সরবরাহ বেড়ে যাওয়ার ফল – যা ভালো! শিশুকে ঘন ঘন দুধ খাওয়ালে স্তনের পূর্ণতার এই অনুভূতি কমে যাবে।

সাধারণত স্তন ফুলে যাওয়ার থেকে দুধ জমে স্তন ফুলে যাওয়া আলাদা।

আপনার স্তনগুলো যদি অতিরিক্ত পূর্ণ হয়ে যায়, তবে দুধ জমে স্তন ফুলে যায়। এতে স্তনে ব্যথা, ফোলা, উষ্ণতা, লালচে ভাব, ধুকপুকানি এবং শক্ত হয়ে যাওয়া দেখা দিতে পারে। এছাড়া এটি থেকে হালকা জ্বর হতে পারে এবং তা থেকে দুধ নালী বন্ধ হয়ে যাওয়া বা স্তনের সংক্রমণ হতে পারে।

এই কারণে দুধ জমে স্তন ফুলে যেতে পারে:

- যদি প্রায়শ আপনার শিশু যথেষ্ট পরিমাণে না খায়
- যদি আপনার শিশু আপনার স্তন থেকে যথেষ্ট পরিমাণ দুধ আহরণ না করে

আপনি যা করতে পারেন

স্তন ফোলাভাব প্রতিরোধ করতে:

- ✓ **বুকের দুধ খাওয়ানো প্রায়শ প্রসবের পর**
দিনের বেলায় প্রত্যেক ১ থেকে ৩ ঘণ্টা পর পর রাতের বেলায় প্রত্যেক ২ থেকে ৩ ঘণ্টা পর পর।
- ✓ **প্রতিবার খাওয়ানোর সময় উভয় স্তন থেকে দুধ খাওয়ান**
আপনার শিশু যদি ভালোভাবে স্তন আঁকড়ে চুষতে থাকে, তাহলে প্রথম স্তনটি তারা যতক্ষণ চুষতে পারে, সেই সময় দেওয়ার পর দ্বিতীয় স্তনটি চুষতে দিন।

- ✗ **স্তন পান করানো এড়াবেন না**
যদি স্তন পান করানো মিস করেন, তাহলে পূরণ হয়ে যাওয়া থেকে মুক্তি পেতে পাম্প করুন বা হাত দিয়ে চিপে দুধ বার করুন
- ✗ **ফর্মুলা দিয়ে সাল্টিমেন্ট করবেন না**
সাল্টিমেন্ট ব্যবহার করলে দুধের সরবরাহ কমে যেতে পারে এবং বুকের দুধ না পান করানোর ফলে স্তনগুলো অতিরিক্ত পূরণ হয়ে গিয়েছে বলে মনে হয়।
- ✗ **চুষি বা প্যাসিফায়ার ব্যবহার এড়িয়ে চলুন**



দুধ জমে স্তন ফুলে যাওয়ার সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে:

- ✓ **ফুলে যাওয়া এবং ব্যথা কমাতে** বুকের দুধ খাওয়ানোর মাঝে আপনার স্তনগুলোতে কোল্ড প্যাক্স লাগান। ভেজা ওয়াশক্লথ দিয়ে জড়ানো হিমায়িত সজির একটি ব্যাগ বেশ ভালো কাজ করে।
- ✓ **আপনার স্তনকে নরম করার জন্য** বুকের দুধ পান করানোর আগে পাম্প করে বা হাত দিয়ে চিপে একটু দুধ বের করুন। এতে আপনার শিশু আরও সহজে আপনার স্তন ধরে চুষতে পারবে।
- ✓ **স্তনের চারপাশে হাত রেখে এবং দুই বৃদ্ধাঙ্গুলি স্তনবৃন্তের গোড়ায় রেখে** রিভার্স প্রেসার সফটেনিং পদ্ধতি চেষ্টা করুন। হালকা করে ছন্দময়ভাবে পেছনের দিকে ও দূরে চাপ দিন। এটি এরোলার চারপাশে জমে থাকা অতিরিক্ত তরল বের হতে সাহায্য করবে।



দ্রুত বেড়ে উঠা

অনেক শিশু দ্রুত বেড়ে ওঠার সময় খিটখিটে হয়ে যায় এবং তখন তারা আরও বেশি সময় ধরে ও ঘন ঘন স্তনপান করতে চায়। একে ক্লাস্টার ফিডিং বলা হয়। এটি আপনার শিশুর দুধের চাহিদা মেটাতে আপনার দুধের সরবরাহ বাড়ানোর একটি উপায়। মনে রাখবেন, আপনার শিশু যত বেশি স্তনপান করবে, আপনার শরীর তত বেশি দুধ উৎপাদন করবে।

দ্রুত বৃদ্ধি যেকোনো সময় ঘটতে পারে এবং প্রতিটি শিশুই আলাদা।

এটি সাধারণত এই বয়সগুলোতে হয়:



২-৩ সপ্তাহ



৬ সপ্তাহ



৩ মাস



৬ মাস

আপনি যা করতে পারেন

- ✓ **আপনার শিশুর সংকেত অনুসরণ করুন**
 - ঘন ঘন দুধ পান করানো দুধের পরিমাণ বাড়তে সহায়তা করে।
 - একবার আপনার দুধের সরবরাহ বেড়ে গেলে, আপনি সম্ভবত আপনার স্বাভাবিক রুটিনে ফিরে আসতে পারবেন।

আরো জানুন

https://www.cdc.gov/act-early/milestones/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html

দুধ নালী বন্ধ হয়ে যাওয়া

দুধ নালী বন্ধ হয়ে যাওয়া তখনই হয়, যখন জ্বালাভাব (কিংবা ফুলে যাওয়ার) কারণে স্তনে থাকা দুধের নালী সংকীর্ণ হয়ে যায়, যার ফলে দুধের ফ্লো কমে যায়। স্তনের দুধে থাকা চর্বিবর দলা একসাথে জমে গিয়ে সরু দুধনালীতে আটকে থাকা একটি গ্লাগ তৈরি করতে পারে। এটি স্তনে ছোট গুটি, ব্যথামুক্ত গিঁট বা শক্ত অংশের মতো অনুভূত হতে পারে। আপনার জ্বর হবে না কিংবা আপনি অসুস্থ বলে মনে হবে না। তবে কখনও কখনও নালী সংকীর্ণ হয়ে গেলে তা থেকে পরিস্থিতির অবনতি হয়ে সংক্রমণ পর্যন্ত হতে পারে।

এই কারণে দুধ নালী বন্ধ হয়ে যেতে পারে:

- যদি আপনার শিশুর প্রয়োজনের তুলনায় অধিক দুধ আপনার শরীরে তৈরি হয়, তখন আপনার শরীর প্রদাহের মাধ্যমে তা প্রকাশ করে। জ্বালাভাব থেকে ফুলে যাওয়ার কারণে কিছু নালীতে চাপ তৈরি হয়, যা ভালোভাবে দুধ চলাচল প্রক্রিয়ার গতি হ্রাস করে বা বন্ধ করে দেয়।
- যদি আপনার স্তন স্ফীত হয়ে যায়।
- যদি কোনো একবার আপনার শিশুর খাওয়া বাদ পড়ে যায় অথবা স্বাভাবিক পরিমাণে না খায়।
- যদি আপনার ব্রা বা কাপড় খুব আঁটসাঁট হয়।
- যদি প্রায়শ আপনার দুধ নালী বন্ধ হয়ে যায়, এর অর্থ হতে পারে আপনার শিশু অথবা আপনার ব্রেস্ট পাম্প যথেষ্ট পরিমাণ দুধ বের করে আনতে পারছে না, অথবা আপনি খুব ঘনঘন একই অবস্থান থেকে খাওয়াচ্ছেন।

আপনি যা করতে পারেন



যখন আপনার নালী বন্ধ হয়ে যাওয়ার সমস্যা ছিল না, তখনকার স্বাভাবিক রেট অনুযায়ী স্তন পান করানো বা পাম্প করা চালিয়ে যান। অতি ঘন ঘন পাম্পিং বা স্তন পান করলে নালী বন্ধ হওয়ার সমস্যার অবনতি হতে পারে।



যেদিকের স্তনে নালী বন্ধ হয়ে গিয়েছে বলে আপনার মনে হচ্ছে, সেই দিকের স্তন দিয়ে দুধ পান করানো শুরু করুন। শুরুতেই আপনার শিশু জোরালোভাবে চুষলে তাতে নালীর বন্ধ হয়ে যাওয়া কিছুটা আলগা হয়ে যায় এবং দুধ ভালোভাবে বেরোয়।



ভালোভাবে ফিট করা, সহায়ক ব্রা পরুন যা আপনার স্তনের উপর চাপ তৈরি করে না।



নালী বন্ধ হয়ে যাওয়ার সমস্যার একটু সুরাশা করতে এবং দুধের ফ্লো আরও ভালো করার জন্য বুকের দুধ খাওয়ানোর আগে এবং খাওয়ানোর সময় হালকা মেসেজ করুন। আঙুল ব্যবহার করে, আটকে থাকা অংশের সামনে থেকে শুরু করুন এবং হালকা করে বৃত্তাকারভাবে মালিশ করতে করতে স্তনবৃন্তের দিকে এগিয়ে যান। শক্ত করে চিমটি কাটবেন না, মোচড়াবেন না বা মাসাজ করবেন না – এটি থেকে জ্বালাভাব তৈরি হতে পারে।



দুধ পান করানোর নানা পজিশন পরখ করে দেখুন। পজিশন বদলালে স্তনের বিভিন্ন জায়গায় চোষা বদলে যেতে পারে।



দুধ খাওয়ানোর আগে সতর্কভাবে উষ্ণ সেক ব্যবহার করুন — কারণ অল্প সময়ের (প্রায় 5 থেকে 10 মিনিট) উষ্ণতা দুধের প্রবাহ বাড়াতো সাহায্য করতে পারে। তবে যদি স্তনে ইতিমধ্যেই প্রদাহ থাকে, তাহলে সেক দেওয়া এড়িয়ে চলুন, কারণ এতে ফোলা আরও বেড়ে যেতে পারে।



ব্যথা এবং ফুলে যাওয়া হ্রাস করতে বরফ বা কোল্ড প্যাক্স লাগান। দিনে একাধিকবার এক এক বারে 10 থেকে 15 মিনিট ধরে কোল্ড প্যাক ব্যবহার করুন। আপনার স্তন এবং আইস প্যাকের মাঝে পাতলা কাপড় রেখে আপনার ত্বক রক্ষা করুন।



ব্যথা এবং ফুলে যাওয়ার সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে অ্যাসিটামিনোফেন (Tylenol) বা আইবুপ্রোফেন (Motrin) এর মতো ওষুধের ব্যাপারে আপনার হেলথকেয়ার প্রোভাইডারকে জিজ্ঞাসা করুন। লেসিথিন সাপ্লিমেন্ট দিয়ে নালী বন্ধ হয়ে যাওয়ার সমস্যার চিকিৎসা করা যায় ও সমস্যাটি প্রতিরোধ করা যায়। আপনার জন্য সবচেয়ে নিরাপদ বিকল্পের ব্যাপারে আপনার চিকিৎসককে জিজ্ঞাসা করুন।



পর্যাপ্ত পরিমাণে জল/পানি খান এবং যতটা সম্ভব বিশ্রাম নিন।

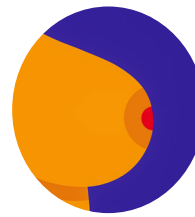


যদি 24 ঘণ্টার মধ্যে নালীর বন্ধ হয়ে যাওয়ার সমস্যার সমাধান না হয় বা আকারে ছোট না হয়, তাহলে দুধপান সংক্রান্ত বিশেষজ্ঞ বা হেলথকেয়ার প্রোভাইডারের থেকে সাহায্য চান। বন্ধ নালী থেকে অনেক সময় স্তনের সংক্রমণ হতে পারে, যাকে ম্যাস্টাইটিস বলা হয়, যেটির চিকিৎসা করার প্রয়োজন আছে।

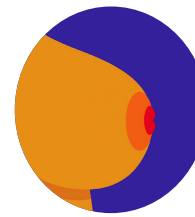
ভিতরে ঢোকা, চ্যাপ্টা বা খুব বড় স্তনবৃন্ত

কিছু মহিলার স্তনবৃন্ত বাইরের দিকের পরিবর্তে ভিতরের দিকে বাঁকানো থাকে বা চ্যাপ্টা থাকে এবং বাইরে বেরিয়ে আসে না। স্তনদানের কারণে স্তনে দুধ জমে যাওয়া বা ফুলে যাওয়ার কারণে স্তনবৃন্ত কখনও কখনও অল্প সময়ের জন্য চ্যাপ্টা হতে পারে। অন্তর্মুখী বা চ্যাপ্টা স্তনবৃন্ত কখনও কখনও স্তনপান করানো কঠিন করে তুলতে পারে। কিন্তু মনে রাখবেন, সফলভাবে স্তনপান করানোর জন্য শিশুকে স্তনবৃন্ত ও স্তন উভয়ই ধরা দরকার, তাই অন্তর্মুখী চ্যাপ্টা স্তনবৃন্ত থাকলেও তা দিয়ে ভালোভাবে কাজ হতে পারে। শিশুর চোষার সাথে সাথে চ্যাপ্টা এবং অন্তর্মুখী স্তনবৃন্তগুলো সময়ের সাথে আরও বেশি করে বাইরের দিকে বেরিয়ে আসতে পারে।

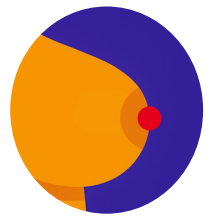
খুব বড় স্তনবৃন্তের কারণে শিশুর পক্ষে যথেষ্ট পরিমাণে অ্যারিওলা মুখে পুরে স্তন থেকে দুধ বের করা এবং পর্যাপ্ত দুধ পাওয়া কঠিন হতে পারে।



চ্যাপ্টা স্তনবৃন্ত



অন্তর্মুখী স্তনবৃন্ত



খুব বড় স্তনবৃন্ত

আপনি যা করতে পারেন



আপনার স্তনবৃন্ত নিয়ে যদি আপনি উদ্বিগ্ন থাকেন, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী বা অন্য কোনো স্তনপান বিশেষজ্ঞের সাথে পরামর্শ করুন।



একজন ল্যাকটেশন কনসাল্ট্যান্ট আপনাকে নিরাপদে এবং আরামদায়কভাবে আপনার স্তনবৃন্তগুলো বাইরে আনার বিষয়ে পরামর্শ দিতে পারেন।



আপনার স্তনবৃন্তের আকার বা ধরন নিয়ে কোনো প্রশ্ন থাকলে, বিশেষ করে যদি আপনার শিশুর স্তনবৃন্ত ঠিকমতো ধরতে অসুবিধা হয়, তাহলে সহায়তা নিন।



যদি আপনার স্তনবৃন্ত বড় হয়, তাহলে প্রথম দিকে আপনার শিশুর পক্ষে স্তনবৃন্ত ধরতে অসুবিধা হতে পারে। এটা কোনো ব্যাপার না। আপনার শিশু বড় হওয়ার সাথে সাথে স্তনবৃন্ত ধরা সাধারণত সহজ হয়ে যায়। ভালভাবে স্তনবৃন্ত ধরতে কয়েক সপ্তাহ সময় লাগতে পারে। বড় স্তনবৃন্ত থাকা স্তনপান বন্ধ করার কারণ নয়। যদি আপনি আপনার শিশুর স্তনবৃন্ত ধরা বা দুধ খাওয়ানো নিয়ে উদ্বিগ্ন থাকেন, তাহলে একজন ল্যাকটেশন কনসাল্ট্যান্টের সাথে কথা বলুন। তারা আপনাকে স্তনবৃন্ত ধরা এবং আপনার শিশু পর্যাপ্ত দুধ পাচ্ছে কিনা তা পরীক্ষা করতে সহায়তা করতে পারেন।

ম্যাস্টাইটিস

ম্যাস্টাইটিস হলো স্তনের চিসু ফুলে যাওয়া, যা থেকে অনেক সময় সংক্রমণ হতে পারে। এটি অনেক সময় অতিরিক্ত দুধের কারণে বা আপনার স্তনগুলোতে প্রাকৃতিক ব্যাক্টেরিয়াতে পরিবর্তনের কারণে হয়ে থাকে। শিশুর জন্ম দেওয়ার পরে আপনার দুধ জমে স্তন ফুলে যাওয়ার সমস্যা হতে পারে (স্তনে ব্যথা হওয়া, ফুলে যাওয়া)। এটা ম্যাস্টাইটিস নয় এবং এটি দুই সপ্তাহের মধ্যে গায়েব হয়ে যায়।

ম্যাস্টাইটিসের লক্ষণ:

ম্যাস্টাইটিস সাধারণত একটি স্তনে হয়ে যাতে এবং এটির কারণে আপনার স্তন ফুলে যেতে বা লাল হয়ে যেতে পারে।

অন্যান্য উপসর্গের মধ্যে এগুলো থাকতে পারে:

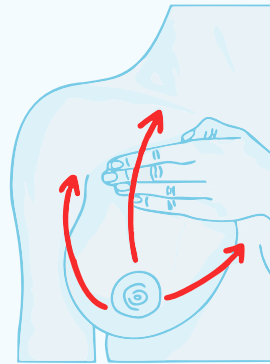
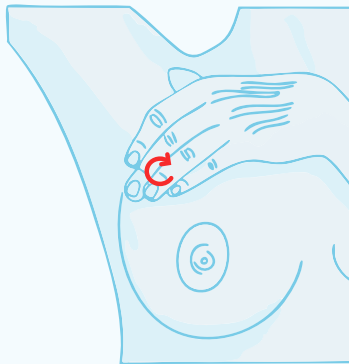
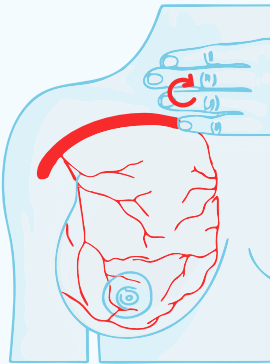
- জ্বর (101° ফারেনহাইট বা তার বেশি)
- বমি করা
- শীত শীত অনুভব করা
- স্তনবৃত্ত থেকে হলদে পদার্থ নিঃসৃত হওয়া
- গায়ে ব্যথা
- স্তনে কোনো নাজুক, উষ্ণ, অথবা গরম স্থান
- বমি বমি ভাব



24-48 ঘণ্টার মধ্যে যদি আপনার ভালো লাগা শুরু না হয়, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার অ্যান্টিবায়োটিকের প্রয়োজন হতে পারে। যদিও সব ম্যাস্টাইটিস সংক্রমণের কারণে হয় না, তবে অ্যান্টিবায়োটিক দেওয়া হলে পুরো কোর্সটি সম্পূর্ণ করা জরুরি।

আপনি যা করতে পারেন

- ✓ **বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যান**
ম্যাস্টাইটিস থাকা অবস্থায় বুকের দুধ খাওয়ানো নিরাপদ। দুধ পান করানো স্তনের ফোলাভাব কমাতে, উপসর্গ উপশম করতে এবং দ্রুত সুস্থ হতে সহায়তা করতে পারে।
- ✓ **আপনার শিশুর ক্ষুধার সংকেত অনুসরণ করুন**
প্রথমে সুস্থ স্তন থেকে আপনার শিশুকে দুধ খাওয়ান, তারপর আক্রান্ত স্তনটি দিন। স্তন সম্পূর্ণ খালি করার চেষ্টা করবেন না। আপনি যদি পাম্প করে দুধ বের করেন, তবে শুধু আপনার শিশুর প্রয়োজন অনুযায়ী দুধ বের করুন।
- ✓ **হালকা মালিশ করার চেষ্টা করুন**
আপনার আঙুল ব্যবহার করে হালকাভাবে মালিশ করুন, স্তনবৃত্ত থেকে শুরু করে আপনার বগল বা কলারবোনের দিকে যান। খাওয়ানোর সময় বা ঠিক আগে মালিশ করলে দুধের প্রবাহ বাড়াতে এবং অস্বস্তি কমাতে সহায়তা করে। খুব জোরে চাপ দেওয়া থেকে বিরত থাকুন, কারণ এতে উপসর্গ আরো খারাপ হতে পারে। ব্যথা হলে অথবা উপসর্গ আরো খারাপ হলে থামুন এবং আপনার হেলথকেয়ার প্রোভাইডারের সাথে আলাপ করুন।
- ✓ **ঠাণ্ডা সেক্ ব্যবহার করুন**
প্রতি ঘণ্টায় বা প্রয়োজন অনুযায়ী আইস প্যাক ব্যবহার করুন। গরম সেক্ ব্যবহার এড়িয়ে চলুন, কারণ এটি ফোলাভাব বাড়াতে পারে। গরম পানি দিয়ে গোসল করা ঠিক আছে, কিন্তু গরম সেক্ সরাসরি স্তনে দেবেন না।
- ✓ **পর্যাপ্ত পানি পান করুন এবং বিশ্রাম নিন**
শরীর সুস্থ হতে সহায়তা করার জন্য প্রচুর পানি পান করুন এবং যতটা সম্ভব বিশ্রাম নিন।
- ✓ **সহায়ক ব্রা পরুন**
টাইট ব্রা বা আন্ডারওয়্যার যুক্ত ব্রা পরা এড়িয়ে চলুন।
- ✓ **সঠিকভাবে শিশুর মুখে স্তন ধারণ নিশ্চিত করুন**
নিশ্চিত করুন যে আপনার শিশু গভীর এবং আরামদায়কভাবে স্তনপান করছে। সঠিকভাবে স্তনপান কার্যকরভাবে দুধ বের করতে সহায়তা করে। আপনার যদি স্তনপানে সমস্যা হয়, তাহলে WIC আপনাকে সহায়তা করতে পারে।
- ✓ **ব্যথা নিয়ন্ত্রণ করুন**
প্রেসক্রিপশন-ছাড়া নিরাপদ ব্যথানাশক সম্পর্কে আপনার ডাক্তার বা ফার্মাসিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন।



আপনার ম্যাস্টাইটিস থাকলেও বুকের দুধ খাওয়ানো নিরাপদ। আপনার বুকের দুধ হয়তো জমাট বাঁধা বা সুতার মতো দেখতে লাগতে পারে, কিন্তু এটি আপনার শিশুর জন্য এখনও স্বাস্থ্যকর। যদি আপনার উপসর্গগুলোর উন্নতি না হয় বা আপনি কোনো বিষয়ে নিশ্চিত না হন, তাহলে সাহায্যের জন্য WIC বা আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

ছত্রাক সংক্রমণ (থ্রাশ)



ছত্রাক সংক্রমণ, যাকে ইস্ট ইনফেকশন বা থ্রাশও বলা হয়, আপনার স্তনবৃত্ত বা স্তনে হতে পারে।

এই ধরনের সংক্রমণ দুধের মাধ্যমে ছড়ায় এবং ক্যান্ডিডা অর্গানিজমের অতিরিক্ত বৃদ্ধি হতে সৃষ্টি হয়।


ক্যান্ডিডা আমাদের শরীরে বাস করে এবং শরীরের প্রাকৃতিক ব্যাক্টেরিয়ার দ্বারা সেগুলো ভারসাম্যের মধ্যে থাকে। প্রাকৃতিক এই ভারসাম্য নষ্ট হলে ক্যান্ডিডা অতিরিক্ত বেড়ে গিয়ে সংক্রমণের সৃষ্টি করতে পারে।


ছত্রাক সংক্রমণের লক্ষণগুলো হলো:


- স্তনবৃত্তের সংবেদনশীলতা কয়েকদিনের বেশি স্থায়ী হয়, এমনকি শিশু খুব ভালোভাবে দুধ টানার পরেও
- গোলাপী, খসখসে, চকচকে, চুলকানিযুক্ত, অথবা ফাটা স্তনবৃত্ত
- গাঢ় গোলাপী এবং ফোসকায়ুক্ত বৃত্ত
- ব্যথায়ুক্ত স্তন
- খাওয়ানোর সময় বা খাওয়ানোর পরে স্তনের গভীরে তীব্র ব্যথা
- শিশুর মুখে সাদা সাদা দাগ যা মোছা যায় না


আপনি যা করতে পারেন


ছত্রাক সংক্রমণ সেরে উঠতে বেশ কয়েক সপ্তাহ সময় লাগতে পারে, তাই সংক্রমণ ছড়ানো এড়াতে এই টিপসগুলো অনুসরণ করা জরুরি:


 নিয়মিত ব্যবহৃত ডিসপোজেবল নার্সিং প্যাড পরিবর্তন করুন।


 যেসব তোয়ালে বা কাপড় ইস্টের সংস্পর্শে আসে, সেগুলো খুব গরম পানিতে (122°F-এর বেশি) ধুয়ে ফেলুন।


 প্রতিদিন পরিষ্কার ব্রা পরুন।

 ঘন ঘন হাত ধুয়ে ফেলুন।

 আপনার শিশুর হাত ঘন ঘন পরিষ্কার করুন, বিশেষ করে যদি তারা তাদের আসুল চোষে।

 আপনার শিশুর মুখে দেওয়া হয় এমন প্যাসিফায়ার, নিপল এবং খেলনা নিরাপদে পরিষ্কার করুন।

 আপনার দুধের সংস্পর্শে আসা ব্রেস্ট পাম্পের সব অংশ প্রতিদিন ফুটিয়ে পরিষ্কার করুন।

 পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা যেন থ্রাশ বা অন্যান্য ছত্রাক সংক্রমণমুক্ত থাকে, তা নিশ্চিত করুন। যদি তাদের উপসর্গ থাকে, তাহলে চিকিৎসা গ্রহণ নিশ্চিত করুন।

যদি আপনার বা আপনার শিশুর মধ্যে ছত্রাক সংক্রমণের লক্ষণ দেখা যায়, তাহলে সঠিক রোগ নির্ণয় এবং একই সময়ে চিকিৎসার জন্য আপনার এবং আপনার শিশুর স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী উভয়কেই কল করুন। এটি একে অপরের কাছে সংক্রমণ ছড়ানো প্রতিরোধ করতে সহায়তা করবে।

দুধের সরবরাহ কম

বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন অনেক মা তাদের শিশুদের জন্য দুধের পর্যাপ্ততা নিয়ে দুশ্চিন্তায় থাকেন।

স্বস্তিদায়ক তথ্য হলো যে বেশিরভাগ মায়েরই প্রচুর পরিমাণে দুধ তৈরি হয়।


দুধের সরবরাহ কমে যাওয়ার কারণ হতে পারে:

- যদি আপনি আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সময়গুলোকে সীমিত করে ফেলেন
- যদি বুকের দুধের পরিবর্তে আপনি শিশুকে ফর্মুলা খাওয়ান
- যদি 6 মাস বয়স হওয়ার আগেই আপনি শিশুকে শক্ত খাবার খাওয়ান
- যদি আপনার শিশু প্রায়শ অপর্യാপ্ত খায়
- যদি আপনার শিশু ভালোভাবে দুধ না টানে
- যদি আপনি মানসিক চাপে থাকেন অথবা আপনার যথেষ্ট ঘুম না হয়


আপনার দুধের সরবরাহ নিয়ে যদি আপনি উদ্বিগ্ন থাকেন, তাহলে আপনার WIC ল্যাকটেশন কনসাল্ট্যান্টের সাথে কথা বলুন।



আপনি যা করতে পারেন


 দুধের সরবরাহ বাড়াতে, প্রতিবার খাওয়ানোর সময় আপনার স্তন খালি করুন

- যদি আপনার শিশু স্তন দিয়ে পর্যাপ্ত দুধ না টানে, তাহলে প্রতিবার খাওয়ানোর পর পাম্প করুন।
- যত বেশিবার আপনি স্তন খালি করবেন, তত বেশি দুধ সেখানে তৈরি হবে।

 ঘন ঘন স্তনপান করান এবং আপনার শিশুকেই দুধ খাওয়ানো শেষ করার সিদ্ধান্ত নিতে দিন

 প্রতিবার খাওয়ানোর সময় উভয় স্তন থেকে দুধ খাওয়ান

- শিশু যতক্ষণ চুষবে এবং দুধ গিলতে থাকবে, ততক্ষণ তাকে প্রথম স্তনেই রাখুন
- সে ধীর হয়ে গেলে বা থেমে গেলে তখন দ্বিতীয় স্তন থেকে টানতে দিন।

 আপনার শিশু যখন স্তনপান করছে, তখন আপনার স্তন মালিশ করুন বা চাপ দিন, এতে আরও বেশি দুধ বের হতে সহায়তা করবে

 ফর্মুলা দুধ খাওয়ানো বা প্যাসিফায়ার ব্যবহার এড়িয়ে চলুন

- যদি শিশুকে বোতলের সাহায্যে খাওয়াতে হয়, তাহলে তাতে আপনার নিষ্কাশিত দুধ দিন।

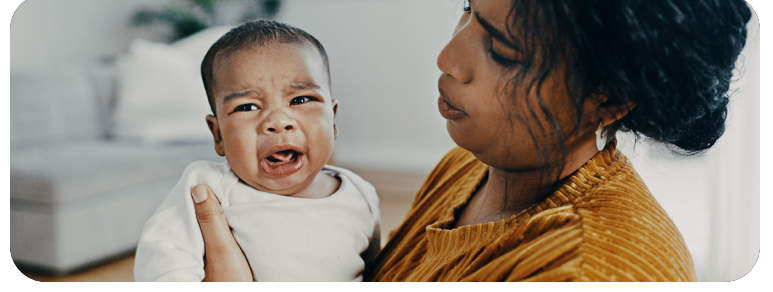


উপরের পরামর্শগুলো কাজে না লাগলে, আপনার দুধের সরবরাহ কমে যাওয়ার পেছনে কোনো শারীরিক সমস্যা আছে কি না তা নিশ্চিত করতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে পরামর্শ করুন।

নার্সিং Strike

"স্তনপান বন্ধ করা" হলো যখন আপনার শিশু কয়েক মাস ধরে ভালোভাবে স্তনপান করার পর হঠাৎ করে স্তনপান করতে অস্বীকার করে। এটি সাধারণত সাময়িক এবং এর অর্থ এই নয় যে আপনার শিশু স্তনপান ছেড়ে দেওয়ার জন্য প্রস্তুত।

স্তনপান বন্ধ করা-এর অর্থ হতে পারে যে আপনার শিশু আপনাকে বোঝাতে চাইছে যে কিছু একটা সমস্যা হচ্ছে। সব শিশুই আলাদা এবং সবাই একই রকম প্রতিক্রিয়া দেখাবে না। কিছু শিশু কোনো সমস্যা ছাড়াই স্তনপান চালিয়ে যাবে। অন্যান্য শিশুরা হয়তো কেবল স্তনপানের সময় খিটখিটে হয়ে ওঠে। এবং অন্যান্য শিশুরা পুরোপুরিভাবে স্তনপান করতে অস্বীকার করবে।



স্তনপান বন্ধ করার কিছু কারণ হলো:

- দাঁত ওঠার কারণে মুখে ব্যথা, থ্রাশের মতো ফাঙ্গাল সংক্রমণ, অথবা ঠান্ডাজনিত ঘা।
- কানে সংক্রমণ যার কারণে স্তন চোষার সময় ব্যথা লাগে, অথবা এক পাশে শুয়ে থাকা অবস্থায় চাপ।
- বুকের দুধ খাওয়ানোর কোনো একটি নির্দিষ্ট অবস্থানের কারণে ব্যথা লাগলে, হয়ত এর ফলে শিশুর শরীরে কোনো আঘাত লেগেছে অথবা টিকাদানের কারণে ব্যথা লাগছে।
- বুকের দুধ দানকারী মায়ের সাথে দীর্ঘ বিচ্ছেদের কারণে মন খারাপ থাকলে অথবা রুটিনে বড় কোনো পরিবর্তন আসলে।
- দুধ খাওয়ার সময় মনোযোগ ছুটে গেলে, যেমন আশেপাশে ঘটা কোনো কিছুর প্রতি আকৃষ্ট হয়ে গেলে।

- নাকে সর্দি থাকলে বা নাক বন্ধ থাকলে যার ফলে দুধ খাওয়ার সময় নিঃশ্বাস নেওয়া কষ্টকর হয়ে পড়ে।
- বোতলের সাহায্যে সম্পূরক দুধ খাওয়ানো বা অতিরিক্ত প্যাসিফায়ার ব্যবহার করার পর দুধ দানকারী মায়ের থেকে কম দুধ পেলে।
- দুধ খাওয়ার সময় শিশু মায়ের স্তনবৃন্তে কামড়ে দিলে তাতে মায়ের প্রতিক্রিয়া খুব কড়া হলে।
- সাবান বা অন্য কোনো কসমেটিক্স পরিবর্তন করা হলে যার ঘ্রাণ তার কাছে অপরিচিত।
- মায়ের অসুস্থতা, ওষুধ সেবন বা খাদ্যাভ্যাসের কারণে দুধের স্বাদ পরিবর্তন হলে।



আপনার শিশু যদি স্তনপান বন্ধ করে দেয়, তবে মন খারাপ বা হতাশ অনুভব করা স্বাভাবিক, বিশেষ করে যদি শিশুটিও অস্থির থাকে। আপনার শিশুর প্রতি ধৈর্য ধরুন এবং দুধ খাওয়ানোর চেষ্টা চালিয়ে যান।

আপনি যা করতে পারেন



শিশুর আগের স্তনপানের রুটিন অনুযায়ী ঘন ঘন স্তন থেকে দুধ বের করার চেষ্টা করুন এতে স্তনে দুধ জমাট বাঁধা এবং দুধের নালি বন্ধ হয়ে যাওয়ার মতো সমস্যা এড়ানো যাবে।



আপনার শিশুকে ঘন ঘন স্তন দেওয়ার চেষ্টা চালিয়ে যান। যদি আপনার শিশু বিরক্ত হয়ে পড়ে, তাহলে থামুন এবং পরে আবার চেষ্টা করুন। আপনি শিশুটি ঘুমিয়ে পড়লে বা ঘুমন্ত অবস্থায়ও স্তন দিতে পারেন।



অতিরিক্ত স্পর্শ ও আলিঙ্গনের মাধ্যমে আপনার শিশুর উপর মনোযোগ দিন এবং সান্ত্বনা দিন।



আপনার শিশুকে সাময়িকভাবে কাপ, ড্রপার বা চামচ ব্যবহার করে আপনার দুধ খাওয়ানোর চেষ্টা করুন।



আপনার শিশুর খালি ত্বকের সাথে আপনার খালি ত্বক লাগিয়ে, স্তন্যপান করানোর বিভিন্ন অবস্থান চেষ্টা করুন।



আপনার শিশুকে একটি শান্ত ঘরে কিছুটা বিক্ষিপ্তভাবে বুকের দুধ খাওয়ান।



আপনার শিশু যথেষ্ট দুধ পাচ্ছে কিনা তা নিশ্চিত করতে তার ভেজা ও মলযুক্ত ডায়াপারের হিসাব রাখুন।



যদি আপনি চিন্তিত থাকেন যে আপনার শিশু পর্যাপ্ত দুধ পাচ্ছে না, তাহলে তার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। তারা আপনার শিশুর ওজন বৃদ্ধি পরীক্ষা করতে পারেন।