

# স্তন্যপান করানোর অবস্থানগুলি

1



আপনি আপনার শিশুকে যে অবস্থানেই স্তন্যপান করান না কেন, আপনাকে স্বচ্ছন্দ বোধ করতে হবে। আপনার শিশুর মাথা, কাঁধ ও শরীরকে একটি সরলরেখায় রাখুন। নিশ্চিত করুন যেন আপনার শিশুর নাক আপনার স্তনবৃন্তের বিপরীতে থাকে এবং তার মাথাকে পিছনের দিকে সামান্য কাত করে থাকতে দিন।

2



বসে স্তন্যপান করানোর সময় নিশ্চিত করুন যে আপনি স্বচ্ছন্দে বসে আছেন। আপনার শিশুর কাছে পৌঁছানোর জন্য আপনার যদি সামনে বোঁকার প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনার শিশুকে আপনার বুকের কাছে তুলে ধরার জন্য আপনার কোলের উপরে একটা বালিশ ব্যবহার করা একটা ভাল উপায়। এটি করার জন্য খুব বেশি পরামর্শ দেওয়া হয়, বিশেষ করে স্তন্যপান করানোর শুরুর দিনগুলিতে, এবং এটি পিঠের ব্যথাকে দূরে সরিয়ে রাখতে সাহায্য করবে।

3



এমনভাবে আপনার শিশুকে ধরুন যাতে সে আপনার হাতের ওপর পাশ ফিরে শুয়ে থাকে এবং ওর মাথা থাকে বালিশের ওপর। একটা হাত দিয়ে ওর ঘাড় ও কাঁধে ঠেস দিন এবং অন্য হাতে ওকে পাশ ফিরে থাকতে সাহায্য করুন যাতে ওর পেট আপনার পেটের দিকে থাকে। ওর মাথা আপনার স্তনবৃন্তের দিকে ঘুরে থাকা উচিত, এবং আটকে ধরার জন্য প্রস্তুত থাকা উচিত।

4



আপনার শিশুকে যদি তার মাথা আপনার স্তনে রেখে, 'বগলের তলা' দিয়ে ধরে রেখে স্তন্যপান করাতে চান, তাহলে আপনার শিশুর শরীর ও পা আপনার হাতের খাঁজ দিয়ে যেন আপনার সঙ্গে আটকে থাকে। নিশ্চিত করুন যাতে ওরা চিৎ হয়ে শুয়ে থাকে এবং ওর নাক যেন আপনার স্তনবৃন্তে লেগে থাকে। আপনার বাহু ও হাত দিয়ে আপনার শিশুকে ঠেস দিন এবং অন্য হাতটি দিয়ে আপনার শিশুর মুখের কাছে আপনার স্তন নাড়াচাড়া করুন।

5



শুয়ে থেকে স্তন্যপান করানোর সময়, আপনি প্রথমে বিছানার মাঝখানে পাশ ফিরে শুয়ে পড়ুন এবং আপনার শিশুকে পাশ ফিরিয়ে আপনার দিকে মুখ করিয়ে শোওয়ান। আপনার শিশুকে আলতো করে ঠেস দিতে আপনার হাত তার পিঠে রাখুন, ওকে কাছাকাছি রাখুন। সজাগ থাকবেন যাতে এই অবস্থানে আপনি ঘুমিয়ে না পড়েন।