

# স্তন্যপান করানো

1



নিজের হাত ভাল করে ধুয়ে নিন এবং আরাম করে বসুন। এমনভাবে বসুন যাতে আপনার পিঠ সোজা থাকে এবং কোল সমান থাকে। আপনার পিঠে ঠেস দেওয়ার জন্য একটা ছোট গদি ব্যবহার করুন এবং আপনার হাঁটুর উপরে একটা বালিশ রাখতে পারেন যাতে প্রয়োজন হলে আপনার শিশুকে আপনার স্তনের কাছাকাছি তুলে ধরা যায়। এটি করার জন্য খুব বেশি পরামর্শ দেওয়া হয়, বিশেষ করে স্তন্যপান করানোর শুরুর দিনগুলিতে, এবং এটি পিঠের ব্যথাকে দূরে সরিয়ে রাখতে সাহায্য করবে।

2



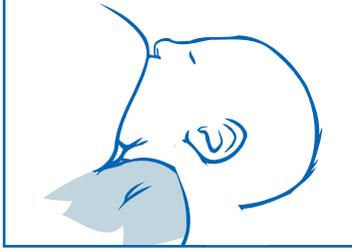
আপনার শিশুর মাথা, কাঁধ ও শরীরকে একটি সরলরেখায় রাখুন। নিশ্চিত করুন যেন আপনার শিশুর নাক আপনার স্তনবৃন্তের বিপরীতে থাকে এবং তার মাথাকে পিছনের দিকে সামান্য কাত হয়ে থাকতে দিন। আপনার শিশুকে ঠেস দেওয়ার জন্য একটা বালিশ ব্যবহার করুন, যা তাকে সঠিক অবস্থানে রাখতে সাহায্য করবে। একটা হাত দিয়ে তার মাথা এবং ঘাড় ঠেস দিন, এবং অন্য হাত দিয়ে তাকে পাশ ফেরা অবস্থানে থাকতে সাহায্য করুন।

3



ধীরে ধীরে আপনার শিশুর ঠোঁট আপনার স্তনবৃন্তের চারপাশে আলতো করে নাড়াচাড়া করুন। আপনার শিশুর হাঁ এমন চওড়া হওয়া উচিত যাতে আপনার স্তনবৃন্ত এবং তার চারপাশের গাঢ় অংশ (অ্যারিওলা) ওর মুখের ভিতর থাকে। আপনার শিশুকে এরপর সামান্য নিজের দিকে এগিয়ে নিন যাতে ওর মুখ আপনার স্তনবৃন্তে আটকে থাকে। আপনার শিশুর নিচের ঠোঁট এবং থুতনি যেন প্রথমেই আপনার স্তনকে স্পর্শ করে।

4



নিশ্চিত করুন যেন আপনার সম্পূর্ণ স্তনবৃন্ত এবং অ্যারিওলার নিচের অংশটি আপনার শিশুর মুখের ভেতর থাকে, একইসঙ্গে ওর থুতনি যেন আপনার স্তন ছুঁয়ে থাকে। আপনার শিশু যেন আপনার স্তনের একটা বড় অংশ ওর মুখের ভেতর পায় এবং সহজেই শ্বাস নিতে পারে। আপনি নিজের স্তনে একটা শিহরণের অনুভূতি পাবেন। এর অর্থ হল আপনার দুধ বেরোচ্ছে। আপনি দেখতে পাবেন আপনার শিশুর চোয়াল নড়ছে এবং ওর চৌক গেলার শব্দও শুনতে পাবেন।

5



আপনার শিশু যতক্ষণ স্তন্যপান করতে চায় ওকে ততক্ষণ তা করতে দিন। যদি আপনি মনে করেন যে এরপরেও আপনার বাচ্চা ক্ষুধার্ত আছে এবং আপনার স্তন খালি হয়ে গেছে, তাহলে আপনার অন্য স্তনটি দিন।