

ব্রেস্টফিডিং (বুকের দুধ খাওয়ানো) কেয়ার প্ল্যান চেকলিস্ট

আপনার শিশুকে কতবার খাওয়াতে হবে:

- যতদূর সম্ভব আপনার শিশুর শরীর আপনার শরীর ঘেষে ধরুন।
- ইঙ্গিত পেলে খাওয়ান (আপনার শিশুর চাহিদা অনুযায়ী খাওয়ান)।

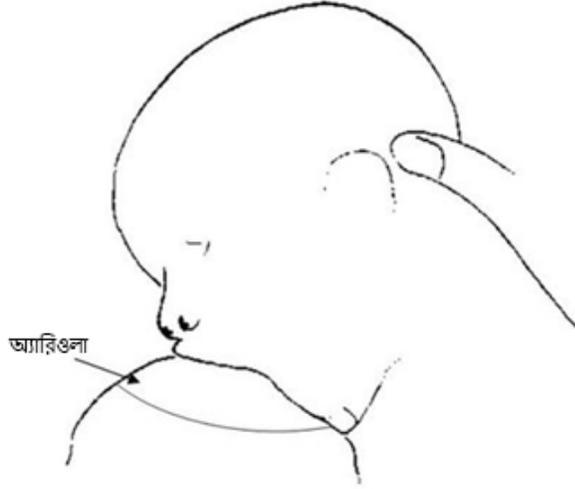
অন্যান্য টিপস: _____

বুকের দুধ খাওয়ানোর অবস্থান:

- কান, কাঁধ ও নিতম্ব সমান্তরালভাবে রেখে শিশুর শরীর আপনার মুখোমুখি থাকবে।
- শরীরের সাথে শরীর, স্তনের সাথে বুক লাগিয়ে, খুতনি উঁচু করে, নাককে আপনার স্তনের বোটার সাথে এক লাইনে রেখে ল্যাচ করান।
- ল্যাচ এর কারণে খোঁচা বা ব্যথা লাগলে শিশুকে শরীরের আরো কাছে নিয়ে আসুন। এতেও ভালো ফল না পেলে আবার ল্যাচ করান ও আবার চেষ্টা করুন।

অন্যান্য টিপস: _____

শিশুর পরিচর্যার বন্যাপারে মায়ের দৃষ্টিভঙ্গী



কিছুটা পিছনে কাত করে শক্ত করে ধরুন

স্তনের সাথে খুতনি ভালোভাবে লাগিয়ে ধরা

শিশুকে সোজা রেখে কাঁধের সাথে শক্ত করে ধরুন

মায়ের জন্য পরামর্শ

উৎস: Lactation-911.com

ল্যাচ এর ব্যাপারে সহায়তা:



- মুখ বড় করে খোলা।
- জিহ্বা মাড়ির রেখার উপর।
- ঠোঁট উল্টানো অবস্থায় বাইরের দিকে।
- আরামদায়ক হতে হবে এবং হেঁচকা, আলতো টানার মতো অনুভূতি হতে হবে।

অন্যান্য টিপস _____

উৎস: The Mama Coach

আপনার শিশুকে কতক্ষণ খাওয়াতে হবে:

- আপনার শিশুকে একপাশ থেকে খাওয়া শেষ করতে দিন এবং তারপর দ্বিতীয় পাশ থেকে খেতে দিন। আপনার শিশু কেবল এক পাশ থেকেই খেতে চাইতে পারে।
- খাওয়ানোর সময় স্তন ম্যাসাজ করুন ও চাপ দিন। এটি আপনার দুধের প্রবাহে সহায়তা করবে।
- ঘনঘন দুধ গিলছে কি না তা শোনার চেষ্টা করুন।

অন্যান্য টিপস: _____



বোঁটা বা স্তনের যত্ন:

- ম্যাসাজ ও হাত দিয়ে নিঃসরণ।
- নিঃসৃত বুকের দুধ আপনার বোঁটা ও অ্যারিওলার উপর দিন।
- থ্রাশ শুকানোর জন্য বোঁটাগুলি 10-20 মিনিট বাতাসে উন্মুক্ত করে রাখুন। থ্রাশ হল এক ধরনের ফাঙ্গাসের সংক্রমণের মতো যা শিশুর মুখের ভেতর বা মায়ের স্তনের উপর হতে পারে। এটি স্তন্যপান করানোর সময় অনেক ব্যথার কারণ হতে পারে।
- স্তনে শেল পরার সময় নির্দেশনা অনুসরণ করুন। ঘুমানোর সময় সেগুলি ব্যবহার করবেন না।
- শুধুমাত্র আক্রান্ত ত্বকে দিনে 3 বার নিপল ক্রিম ব্যবহার করুন।
- খাওয়ানোর পর প্রয়োজনে লুবণ পানির মিশ্রণ ব্যবহার করুন। ভালো করে ধুয়ে মুছে ফেলুন। নিঃসৃত বুকের দুধ আপনার বোঁটা ও অ্যারিওলার উপর দিন।
- ফোলাভাব কমাতে উল্টো চাপ প্রয়োগ করুন। ল্যাচিং ও দুধ বের করতেও আপনি উল্টো চাপ প্রয়োগ করতে পারেন।

অন্যান্য টিপস: _____

পাম্প টিপস:

- পাওয়ার পাম্পিং/ক্লাস্টার পাম্পিং (হ্যান্ডআউট দেখুন)
- অধিক দুধ নিঃসরণের জন্য পাম্প করার আগে উষ্ণ চাপ প্রয়োগ ও ম্যাসাজ করুন এবং হাত দিয়ে কিছুটা দুধ বের করুন।
- প্রতি 24 ঘণ্টায় 8 থেকে 10 বার পাম্প করুন।
- প্রত্যেক পাশে ডাবল পাম্প 12 থেকে 15 মিনিট বা একক পাম্প 15 মিনিট।
- যথাযথ যত্ন ও সংরক্ষণ। পাম্প করা দুধ ফ্রিজে বা ফ্রিজারে রাখুন। তারিখ দিয়ে লেবেল করে রাখুন।



অন্যান্য টিপস: _____

সম্পূরক:

- এ সময় প্রয়োজন নেই।
- যেকোনো পরিমাণ পাম্প করা দুধ ও পর্যাপ্ত ফর্মূলা যোগ করুন। মোট: _____

অন্যান্য টিপস: _____

কার সাথে আপনি সাক্ষাৎ করবেন:

- IBCLC (বুকের দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারে বিশেষজ্ঞ)
- বুকের দুধ খাওয়ানো সহায়তা গ্রুপ
- শিশু বিশেষজ্ঞ (আপনার শিশুর ডাক্তার)
- প্রসূতি বিশেষজ্ঞ (আপনার গর্ভাবস্থার ডাক্তার)
- ক্লিনিক/ER
- অন্যান্য: _____

স্তন্যপান ও পাম্পিংয়ের জন্য লগ অনুসরণ করা

সারা দিনে আপনি কতবার এবং কতক্ষণ আপনার শিশুকে দুধ খাওয়ান তার হিসাব রাখতে এই লগটি আপনাকে সহায়তা করবে। যদি আপনি **ফিড**, এ টিক দিয়ে থাকেন, তাহলে আপনার শিশু প্রতিটি স্তনে কত মিনিট থাকে তা লিখুন। আপনি কতটা বুকের দুধ পাম্প করেন তার হিসাব রাখতেও আপনি এই লগটি ব্যবহার করতে পারেন। যদি আপনি **পাম্প**, এ টিক দিয়ে থাকেন, তাহলে আপনি প্রতিটি স্তন থেকে কত আউন্স (oz.) বা মিলিলিটার (mL) দুধ পাম্প করেন তা লিখুন।

তারিখ: _____ শিশুর বয়স: _____

দিনের সময়	প্রথম চেক	বাম স্তন	ডান স্তন	মোট মিনিট বা মোট পরিমাণ	নোট:
	<input type="checkbox"/> খাওয়ানো <input type="checkbox"/> পাম্প				
	<input type="checkbox"/> খাওয়ানো <input type="checkbox"/> পাম্প				
	<input type="checkbox"/> খাওয়ানো <input type="checkbox"/> পাম্প				
	<input type="checkbox"/> খাওয়ানো <input type="checkbox"/> পাম্প				
	<input type="checkbox"/> খাওয়ানো <input type="checkbox"/> পাম্প				
	<input type="checkbox"/> খাওয়ানো <input type="checkbox"/> পাম্প				
	<input type="checkbox"/> খাওয়ানো <input type="checkbox"/> পাম্প				
	<input type="checkbox"/> খাওয়ানো <input type="checkbox"/> পাম্প				
	<input type="checkbox"/> খাওয়ানো <input type="checkbox"/> পাম্প				
	<input type="checkbox"/> খাওয়ানো <input type="checkbox"/> পাম্প				

ডায়পারের হিসাবের লগ

আপনার শিশুর সারাদিনের প্রত্যেকটি ভেজা বা নোংরা ডায়পারের জন্য একটি করে বাক্সে টিক দিন।

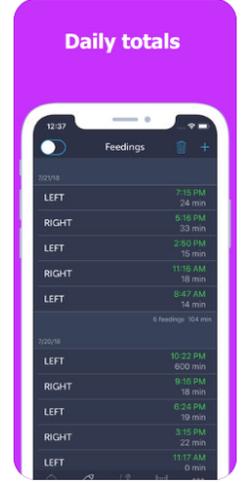
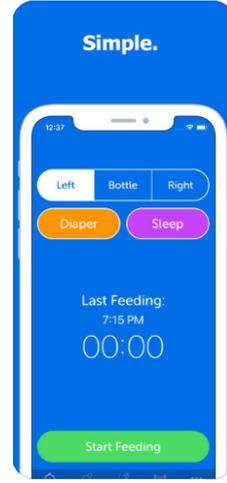
তারিখ	ভেজা ডায়পার	নোংরা ডায়পার	নোট:
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

আপনি এই ফ্রি অ্যাপগুলিও ব্যবহার করতে পারেন যেগুলি আপনাকে খাওয়ানো, ডায়পার পরিবর্তন ও আরো অনেক কিছুর হিসাব রাখতে সাহায্য করবে।

বেবি ফিডিং লগ

(অ্যাপল অ্যাপ স্টোর থেকে ডাউনলোড করা যাবে)

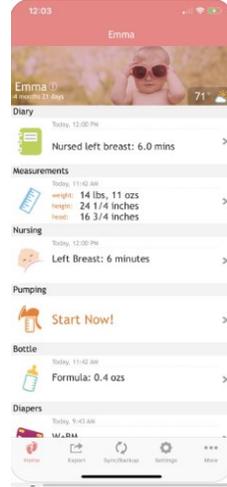
- খাওয়ানোর হিসাব ও কোন স্তনটি থেকে শেষবার খাওয়ানো হয়েছিল তার হিসাব রাখুন।
- বোতলে খাওয়ানোর হিসাব রাখুন।
- আপনার শিশুর ঘুম এবং হালকা ঘুমের সময়সূচির হিসাব রাখুন।
- ডায়পার পরিবর্তনের হিসাব রাখুন।
- প্রতিদিনের মোট পরিমাণ দেখুন।



বেবি নার্সিং

(অ্যাপল অ্যাপ স্টোর থেকে ডাউনলোড করা যাবে)

- রিয়েল-টাইমে স্তন্যপানের অগ্রগতির হিসাব রাখুন।
- খাওয়ানোর অগ্রগতি সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্য গ্রহণ করুন (যেমন- গ্রাফ এবং চার্ট যা আপনার বাচ্চাকে আপনি কি পরিমাণ খাইয়েছেন তা দেখায়)।
- আপনার শিশুর বৃদ্ধির হিসাব রাখুন।
- আপনার শিশুর ঘুম এবং হালকা ঘুমের সময়সূচির হিসাব রাখুন।
- ডায়পার পরিবর্তনের হিসাব রাখুন।



বেবি ট্র্যাকার অ্যান্ড ব্রেস্টফিডিং

(অ্যাপল অ্যাপ স্টোর থেকে ডাউনলোড করা যাবে)

- স্তন্যপান ও বোতলে খাওয়ানোর হিসাব রাখুন।
- আপনার শিশু কি পরিমাণ শক্ত খাবার খায় তার হিসাব রাখুন।
- কি পরিমাণ বুকের দুধ পাম্প করা হয় তার হিসাব রাখুন।
- ঘুম ও ডায়পার পরিবর্তনের তথ্যের হিসাব রাখুন।
- একাধিক শিশুর জন্য কার্যকলাপের হিসাব রাখুন।

