

# বুকের দুধ খাওয়া ছাড়ানোর পরামর্শ

**দিনের বেলা বুকের দুধ খাওয়া ছাড়ানোর জন্য পরামর্শ:** এই পরামর্শগুলো দিনের বেলা বুকের দুধ খাওয়ানোর ক্ষেত্রে সর্বোত্তমভাবে কাজ করে।

## খাওয়ানোর করানোর ইচ্ছা প্রকাশ করবেন না, প্রত্যাখ্যান করবেন না

- যখন শিশু চাইবে তখন শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াবেন। তারা না চাইলে তাদেরকে খাওয়ানোর আগ্রহ প্রকাশ করবেন না। অন্যান্য পরামর্শের সাথে সাথে এই সহজ পদ্ধতিটি বুকের দুধ খাওয়া ছাড়ানোর প্রক্রিয়াটিকে গতিশীল করতে সহায়তা করতে পারে।

## দৈনন্দিন রুটিন পরিবর্তন করুন

- ডে কেয়ার থেকে শিশুকে নিয়ে আসার পর বাসায় যাওয়ার পরিবর্তে, মুদি দোকানে বা অন্য কোনো জায়গায় যান। “নার্সিং চেয়ার” বা আপনার বাসার অন্যান্য জায়গাগুলো যেগুলো আপনার শিশু বুকের দুধ খেতে চাইলে আপনি সাধারণত ব্যবহার করে থাকেন সেসব জায়গাগুলো এড়িয়ে যাওয়ার চেষ্টা করুন।

## পরিবার এবং বাড়ির অন্যান্য সদস্যদের সাহায্য নিন

- যদি আপনি সাধারণত শিশু ঘুম থেকে জেগে ওঠার পরপরই তাদেরকে বুকের দুধ খাওয়ান, তাহলে তাদের ঘুম থেকে জেগে ওঠার আগে আপনি জেগে ওঠার চেষ্টা করুন। সকালের দৈনন্দিন কাজগুলো করার জন্য আপনার স্বামী-স্ত্রী অথবা অন্য কাউকে বলুন।

## বুকের দুধ খাওয়ানোর পরিবর্তে অন্য কাজ বা মনোযোগ সরিয়ে নেওয়ার কাজ করার কথা বলুন

- যখন শিশু বুকের দুধ খেতে চায় সেই সময়ের জন্য প্রস্তুত থাকুন। ঐ সময়ে তাদেরকে হালকা খাবার অথবা পানীয় খাওয়ানোর চেষ্টা করুন। ঐ সময়ে তাদের প্রিয় জায়গায় নিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করুন। মনোযোগ বিক্ষিপ্ত করার কাজ, যেমন- বই পড়ে শুনানো, সাইকেলে চড়া, বন্ধুদের বাসায় ঘুরতে যাওয়া, একটি নতুন খেলনা দেওয়া অথবা গান গেয়ে শোনানোর মতো পদ্ধতি ব্যবহার করুন।

## বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় কমিয়ে আনুন

- সময় পিছিয়ে খাওয়ানো শিশু মেনে নেয় কি না তা দেখুন। একটি নির্দিষ্ট গান গাওয়া শেষ করার পর তাদের খাওয়া শেষ হয়ে যাবে এমন তাদেরকে বলুন। এই রূপান্তরের সময়ে 20 পর্যন্ত গণনা করাও সাহায্য করতে পারে। যদি আপনার শিশুর অপেক্ষা করা বা সময়ের ধারণা না থাকে, তাহলে এ পদ্ধতি কাজ নাও করতে পারে।



**ঘুমানোর সময়ে বুকের দুধ খাওয়া ছাড়ানোর পরামর্শ:** রাতে বা ঘুমানোর সময় শিশুকে বুকের দুধ খাওয়া ছাড়ানো হচ্ছে সর্বশেষ পর্যায় এবং তা করা কঠিন হতে পারে। শিশু পুরোপুরি জাগ্রত হওয়ার আগে দ্রুত মনোযোগ দেওয়ার জন্য তার কাছাকাছি থাকা সহায়তা করতে পারে।

## শিশুকে তাদের নিজস্ব বিছানায় ঘুমাতে দিন

- যদি শিশু আপনার সাথে ঘুমায়, তাহলে তাদেরকে তাদের নিজস্ব বিছানায় অথবা একজন বড় ভাই-বোনের বিছানায় স্থানান্তর করার চেষ্টা করুন। তবে, যদি আপনার শিশু নতুন বিছানায় যেতে না চায়, তাহলে আপনার নিকটে থাকার অনুভূতির জন্য তারা আরো বেশি করে বুকের দুধ খেতে চাইতে পারে।

## অন্যদের কাছ থেকে সাহায্য নিন

- ঘুমের সময়ের রুটিনে পরিবর্তন আনতে পরিবারের অন্য সদস্যদের সাহায্য করতে দিন।

## তাদেরকে পানি পান করতে বা হালকা খাবার খেতে বলুন

- তাদেরকে ক্ষুধার্ত বা তৃষ্ণার্ত মনে হলে আপনি তাদের পানি বা হালকা খাবার দিতে পারেন।

## তাদেরকে আলিঙ্গন করুন, বুকে জড়িয়ে ধরুন, গান গেয়ে বা সঙ্গীত শোনান

- রাতে অথবা ঘুমানোর সময় এধরনের কাজ দিয়ে বুকের দুধ খাওয়ার অভ্যাস বদলে দিন।

## রাতে ঘুমানোর এমন একটি রুটিন তৈরি করুন যা স্তন্যপান কেন্দ্রিক হবে না।

- দীর্ঘ সময় ধরে বুকের দুধ খাওয়ানো থেকে একটি ভালো বই আরো বেশি গুরুত্বপূর্ণ হয়ে উঠতে পারে। পান করার পরিবর্তে বুকে শুয়ে থাকতে শিশু রাজি হতে পারে। যদি সম্ভব হয় তাহলে কী চলছে সে সম্পর্কে আগে থেকেই আপনার শিশুর সাথে কথা বলুন, যাতে আপনি কী আশা করেন সে সম্পর্কে তারা আরো জানতে পারে।

**এই সময়কালে স্তন স্ফীত হওয়া, নালী বন্ধ হয়ে যাওয়া এবং স্তনগ্রন্থির প্রদাহ এগুলো হল সাধারণ সমস্যা। এসব সমস্যা দূর করতে, যেসব পদ্ধতি অনুসরণ করতে পারেন:**

- স্তন স্ফীত হওয়া দূর করতে হট প্যাক ব্যবহার করা।
- আরামের জন্য হাত দিয়ে চাপ দেয়া।
- স্তন খালি করার পরিবর্তে আরামের জন্য যতটুকু প্রয়োজন ততটুকু পাম্প করুন।
- দুধ প্রবাহ বন্ধ করতে কোল্ড প্যাক (বা বাঁধাকপির পাতা!) ব্যবহার করা।

আরো কোনো প্রশ্ন থাকলে আমাদের CHN এর পুষ্টিবিদের সাথে কথা বলুন!