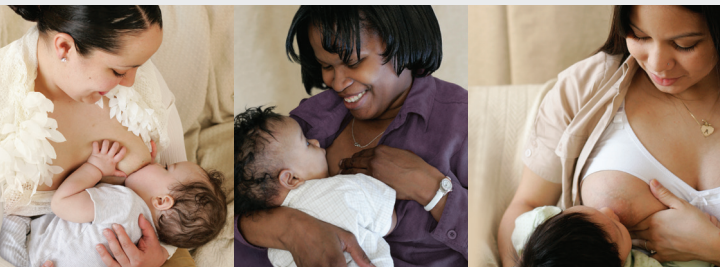


# স্বন্যপান করানো পকেট নির্দেশিকা



স্বন্যপান করানো যে সমস্ত মহিলারা স্বন্যপান করান তাদের এবং তাদের ছোট শিশুদেরকে অনন্য স্বাস্থ্য সুবিধা প্রদান করে। স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী এবং কর্মীরা শুধুমাত্র স্বন্যপান করানো এবং স্বন্যপান করানোর সময়কাল বৃদ্ধিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারেন। আপনার কাউন্সেলিং এবং সহায়তা প্রচেষ্টা রোগীর গর্ভবতী থাকাকালীন শুরু হওয়া উচিত, এবং জন্ম পরবর্তী সময়কাল ও তার পরেও চালিয়ে যাওয়া উচিত।

এই পকেট নির্দেশিকাটি এই প্রচেষ্টায় আপনাকে সাপোর্ট করার জন্য তৈরি করা হয়েছে।

## জন্মপূর্ব পরিচর্যার সময়ে:

আমেরিকান শিশু রোগ বিশেষজ্ঞদের একাডেমি এবং প্রসূতি ও স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞদের আমেরিকান কংগ্রেসদের সুপারিশ অনুসারে, গর্ভবতী মহিলাদের ছয় মাসের জন্য শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়াতে উৎসাহিত করুন।

গর্ভবতী মহিলা এবং তাদের পরিবারকে আপনি যা বলেন তা একটি পার্থক্য তৈরি করে। আপনি যদি শুধুমাত্র স্তন্যপান করানোর পরামর্শ দেন, তাহলে গর্ভবতী মহিলারা দীর্ঘ সময়ের জন্য বুকের দুধ খাওয়াতে চাইতে পারেন।

স্তন্যপান করানো মহিলাদের জানান:

- "বুকের দুধ আপনার শিশুকে রোগের বিরুদ্ধে সুরক্ষা প্রদান করতে সাহায্য করে, যা তারা শুধুমাত্র ফর্মুলা থেকে পাবে না।"
- "আপনি যত বেশি সময় আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াবেন, ততই ভালো। আপনার শিশুর পাওয়া বুকের দুধের প্রতিটি কণা গুরুত্বপূর্ণ। এটি আপনাকে গর্ভাবস্থায় বেড়ে যাওয়া ওজন কমাতে এবং কিছু ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতেও সাহায্য করে।"
- "এটি প্রথমে একটু কঠিন হতে পারে, কিন্তু পরে এটি সহজ হয়ে যায়। শিশুর সারা জীবনের জন্য এটি আপনার শিশুর উপকার করে।"
- "গর্ভবতী বেশিরভাগ মহিলাই বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন। আপনার শিশুর জীবনের প্রথম ছয় মাসের জন্য প্রয়োজনীয় সমস্ত খাবার সরবরাহ করার জন্য আপনার শরীর যথেষ্ট দুধ তৈরি করবে।"

## মহিলারা বুকের দুধ খাওয়াতে পারবেন যদি:

- তাদের সিজারিয়ান ডেলিভারি (সি-সেকশন) হয়ে থাকে পাশ ফিরে অর্ধশায়িত পজিশনে বা উঠে বসে অবিলম্বে স্তন্যপান করানো শুরু করুন।
- তারা ওষুধ নেন  
স্তন্যপান করানোর সময় বেশিরভাগ ওষুধ গ্রহণ করা যেতে পারে। নির্দিষ্ট ওষুধ সম্পর্কে পণ্য নির্ধারণের তথ্য এবং LactMed ডেটাবেস নিয়ে আলোচনা করুন: [toxnet.nlm.nih.gov](http://toxnet.nlm.nih.gov)।
- তাদের স্তনের অস্বাভাবিক হয়ে থাকে (স্তন অগমেন্টেশন (বৃদ্ধি করা) বা রিডাকশন (হ্রাস করা) সহ)
  - অগমেন্টেশন ম্যামোগ্রাফি: দুধের সরবরাহ বজায় রাখতে ঘন ঘন বুকের দুধ খাওয়ান।
  - স্তন হ্রাস করানো: দুধের সরবরাহ অপসারণ হতে পারে তাই ছোট শিশুর বৃদ্ধির উপর নজর রাখুন।
  - স্তনের বায়োপসি যাতে অ্যারিওলাতে কর্তন জড়িত রয়েছে: গর্ভবতী মহিলারা অক্ষতিগ্রস্ত স্তনে উৎপাদন বৃদ্ধি করিয়ে ক্ষতিপূরণ করতে পারে, কিন্তু দুধের সরবরাহ অপসারণ হতে পারে তাই ছোট শিশুর বৃদ্ধির উপর নজর রাখুন।
- তাদের হেপাটাইটিস A থাকে  
ছোট শিশু ইমিউন সিরাম গ্লোবুলিন পেলে তার পর স্তন্যপান করানো শুরু করুন এবং এরপরে 1 বছর বয়সে টিকা দেওয়ান।
- তাদের হেপাটাইটিস B থাকে  
ছোট শিশু হেপাটাইটিস B ইমিউন গ্লোবুলিন এবং তিন-ডোজ হেপাটাইটিস বি টিকা সিরিজের প্রথম ডোজ পাওয়ার পরে স্তন্যপান করানো শুরু করুন।
- তাদের হেপাটাইটিস C থাকে  
হেপাটাইটিস C স্তন্যপান করানোর বিপরীতে নয়, কিন্তু স্তনবৃত্ত ফাটা থাকলে বা রক্তপাত হলে পুনর্বিবেচনা করুন।
- স্তনবৃত্ত বিঁধালো থাকে  
ছোট শিশুর দম বন্ধ হওয়ার ঝুঁকি এড়াতে খাওয়ানোর আগে স্তনবৃত্তের গয়নাগুলি খুলে ফেলুন।
- মাঝে মাঝে অ্যালকোহলযুক্ত পানীয় পান করেন  
পানীয়ের পর দুই ঘন্টা স্তন্যপান করানো এড়িয়ে চলুন।
- ধূমপান করেন  
ধূমপান বন্ধ করার বিষয়ে এবং ছোট শিশুদের পরোক্ষ ধূমপানের সংস্পর্শ এড়ানোর জন্য মা-বাবাদের পরামর্শ দিন।

## মহিলারা বুকের দুধ খাওয়াতে পারবেন না যদি:

- তারা এইচআইভি-তে সংক্রামিত হন
- তারা হিউম্যান টি-সেল লিম্ফোট্রোপিক ভাইরাস (Human T-cell Lymphotropic Virus, HTLV), টাইপ I বা II দ্বারা সংক্রামিত হন
- তারা ওষুধ ব্যবহার করে থাকেন, যেমন গাঁজা (মারিজুয়ানা), কোকেন, মেথামফেটামিন এবং এইরূপ অন্যান্য।
- তারা ক্যান্সার কেমোথেরাপি এজেন্ট, তেজস্ক্রিয় আইসোটোপ বা থাইরোটিক্সিক এজেন্ট গ্রহণ করে থাকেন
- তাদের স্তনে সক্রিয় হারপিসের ক্ষত(সমূহ) থাকে (দাদ, চিকেনপক্স)
- তাদের চিকিৎসা না করানো চিকেনপক্স থাকে
- গ্যালাকটোসেমিয়ায় আক্রান্ত একটি ছোট শিশু থাকে

**দ্রষ্টব্য: বুকের দুধ খাওয়াছেন এমন মহিলা যাদের ছোট শিশুর G6PD-এর ঘাটতি আছে বলে জানা গেছে বা সন্দেহ করা হচ্ছে:** যদিও এটি স্তন্যপান করানোর জন্য সম্পূর্ণ বিরোধীতা করে না, তাও বুকের দুধ খাওয়াছেন এমন মহিলাদের ফাভা বিক্স বা নাইট্রোফুরানটেইন, প্রাইমাকুইন ফসফেট বা ফেনাজোপাইরিডিন হাইড্রোক্লোরাইড-এর মতো ওষুধ খাওয়া উচিত নয়, যা ঘাটতি থাকা ব্যক্তিদের মধ্যে হেমোলাইসিসকে প্ররোচিত করে।



## হাসপাতালে:

প্রসব থেকে ডিসচার্জ পর্যন্ত স্তন্যপান করানোর সহায়তায় নেতৃত্ব প্রদান করুন।

### প্রসূতি সম্পর্কিত সেবা প্রদানকারী:

#### • লেবার এবং প্রসবের জন্য আসার পরে:

- প্রসবের সময় এইচআইভি-এর স্থিতি জানা আছে কিনা তা যাচাই করুন (যদি জানা না থাকে তাহলে র্যাপিড টেস্ট করাতে বলুন)।
- নির্দিষ্ট ওষুধ সম্পর্কে পণ্য নির্ধারণের তথ্য এবং LactMed ডেটাবেস নিয়ে আলোচনা করে মাতৃস্বকালীন ওষুধগুলি স্তন্যপান করানোর সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ কিনা তা পরীক্ষা করুন:  
[ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/](http://ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/)

#### • প্রারম্ভিক সময়ে ল্যাক করতে সাপোর্ট করুন:

- প্রসবের পর অবিলম্বে এবং প্রথম সফল বুকের দুধ খাওয়ানোর পর্যন্ত শিশুকে স্তন্যপান করানো মহিলার স্বকের সাথে স্বক লাগিয়ে সংস্পর্শে রাখুন। যেসকল মা-বাবারা ফর্মুলা খাওয়াবেন, তারা প্রসবের পর অবিলম্বে অন্তত এক ঘণ্টার জন্য শিশুকে স্বকের সাথে স্বক লাগিয়ে সংস্পর্শে রাখুন।
- শিশু রোগ বিশেষজ্ঞের দল এবং নার্সিংকে প্রথম খাওয়ানোর চেষ্টা না করা পর্যন্ত সুস্থ ছোট শিশুদের জন্য চিকিৎসা সংক্রান্ত মূল্যায়ন এবং হস্তক্ষেপ কমাতে বলুন।
- মা-বাবাদের প্যাসিফায়ার এবং ফর্মুলা সম্পূরক এড়ানোর পরামর্শ দিন।

#### • চাহিদা-অনুযায়ী খাওয়ানো চালিয়ে যাওয়াকে সাপোর্ট করুন

- রুমিং-ইন-এ উৎসাহিত করুন যাতে চাহিদা-অনুযায়ী খাওয়ানো সহজ হয়। স্তন্যপান করাচ্ছেন এমন মহিলাদেরকে জানান যে চাহিদা অনুযায়ী খাওয়ানো দুধের প্রবাহ ও সরবরাহকে উন্নত করবে:  
"প্রথম কয়েক সপ্তাহে, আপনি দেখতে পাবেন যে শিশু যত ঘন ঘন বুকের দুধ খাবে, দুধের প্রবাহ তত ভালো হবে।"
- মাতৃস্বকালীন প্রক্রিয়াগুলি নির্দেশিত হলে, স্তন্যপান করানোর পরে সেগুলিকে শিডিউল করুন বা যদি স্তন্যপান করানো মহিলা দুই ঘণ্টার বেশি সময় ধরে ক্লোর থেকে দূরে থাকেন, তাহলে প্রক্রিয়াটির আগেই হসপিটাল ইলেকট্রিক পাম্প ব্যবহার করার জন্য ব্যবস্থা করুন।

### শিশু রোগ সম্পর্কিত সেবা প্রদানকারী:

#### • প্রারম্ভিক সময়ে ল্যাক করতে সাপোর্ট করুন:

- প্রসবের পর অবিলম্বে জন্মদানকারী মহিলার সাথে তাৎক্ষণিক এবং অবিরত স্বকের সাথে স্বক লাগিয়ে সংস্পর্শে থাকাকে সাপোর্ট করুন।
- জন্মের ছয় ঘণ্টার মধ্যে ভিটামিন K পরিচালন নিরাপদে দেওয়া যেতে পারে এবং প্রথম স্তন্যপান করানোর সুযোগে বিলম্ব করা উচিত নয়।

#### • নার্সারিতে স্তন্যপান করানোকে কার্যকর করুন:

- "ভিটামিন D ব্যতীত কোনো সম্পূরক ছাড়াই শুধুমাত্র স্তন্যপান করানোর" অর্ডার দিন, যদি না সত্যিকারের বৈপরীত্য থেকে থাকে।
- প্রতিদিন একবার মুখ দিয়ে ভিটামিন D 400 আন্তর্জাতিক ইউনিট (international units, IU)-এর মৌখিক ড্রপগুলি প্রেসক্রাইব করুন।
- নার্স বা দুগ্ধদান-সংক্রান্ত পরামর্শদাতাকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব সাহায্যের জন্য স্তন্যপান করাচ্ছেন এমন মহিলাকে দেখতে বলুন।
- কোলোস্ট্রাম এবং এটির সুবিধা বর্ণনা করুন:  
"এটি দেখতে দুধের মতো নয়, তবে এটি শিশুকে সন্তুষ্ট করবে, বিশেষ সুরক্ষা দেবে, এবং জন্মের পর প্রথম কয়েক দিন আপনার শিশুর প্রয়োজনীয় সমস্ত পুষ্টি ও তরল সরবরাহ করবে।"
- রুমিং-ইন সাপোর্ট করুন যাতে চাহিদা-অনুযায়ী খাওয়ানো সহজ হয়। স্তন্যপান করাচ্ছেন এমন মহিলাদেরকে জানান যে চাহিদা অনুযায়ী খাওয়ানো দুধের প্রবাহ ও সরবরাহকে উন্নত করবে:  
"প্রথম কয়েক সপ্তাহে, আপনি দেখতে পাবেন যে শিশু যত ঘন ঘন বুকের দুধ খাবে, দুধের প্রবাহ তত ভালো হবে।"
- যদি না চিকিৎসাগত ভাবে নির্দেশিত হয়, মা-বাবাদের প্যাসিফায়ার এবং ফর্মুলা সম্পূরক এড়ানোর পরামর্শ দিন।

#### • ডিসচার্জের পরিকল্পনা:

- নিশ্চিত করুন যে তিন-থেকে-পাঁচ-দিনের বহির্বিভাগীয় সাক্ষাৎ প্রাথমিক স্তন্যপান করানোর ফলো-আপের জন্য নির্ধারিত রয়েছে।
- ডিসচার্জ হলে স্তন্যপান করানোর সাপোর্টের জন্য যোগাযোগের তথ্য প্রদান করুন।
- যদি মা-বাবারা ফর্মুলার স্যাম্পেল নেন, তাহলে তারা প্রস্ন নিয়ে এই পুস্তিকার পিছনে থাকা সংস্থানগুলির সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

# প্রসূতি বিভাগ বা নবজাকদের নার্সারি থেকে ডিসচার্জের পরে

## প্রসবোত্তর বা মাতৃকালীন পরিচর্যার সময়: উৎসাহ এবং সাপোর্ট দেওয়া চালিয়ে যান

- স্তন্যপান করানোর সময়কাল এবং সাফল্য সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।
- প্রথম ছয় মাসের জন্য শুধুমাত্র স্তন্যপান করানোর স্বপক্ষে কথা বলুন।
- যখন প্রয়োজন হবে তখন নির্দিষ্ট দুগ্ধদান-সংক্রান্ত বিশেষজ্ঞ বা কমিউনিটি সংস্থানগুলিতে যাওয়ার জন্য প্রস্তুত থাকুন।

## তিন-থেকে-পাঁচ-দিনের মধ্যের শিশুরোগ বিশেষজ্ঞের সাথে সাক্ষাৎ চলাকালীন:

মূল্যায়ন করুন, ভিটামিন D প্রেসক্রাইব করুন এবং আগাম পরিকল্পনা করুন।

- রোগীর সাথে কথোপকথন শুরু করতে ভুলবেন না। প্রস্তাবিত কথোপকথন শুরুর ৫উপায়গুলির মধ্যে রয়েছে:
  - "আপনার দুধের নিঃসরণ কেমন হচ্ছে?"
  - "শিশু কি ভালভাবে ল্যাচিং করছে?"
  - "আপনার স্তন বা স্তন্যপান করানোর পদ্ধতি সম্পর্কে আপনার কি কোনো উদ্বেগ আছে?"

## স্তন্যপান করানো মহিলাদের জন্য নিরাপদ ওষুধ

উচ্চ রক্তচাপ- বিরোধী	সংক্রমণ- বিরোধী	ডায়াবেটিস-এর ওষুধপত্র	ব্যথানাশক
মিথাইলডোপা (Aldomet)	ক্লিন্ডামাইসিন	ইনসুলিন	মরফিনএবং ডেরিভেটিভস
ল্যাভেটালল	অ্যাম্পিসিলিন- সালব্যাকটাম (Unasyn)	গ্লাইবারাইড (ছোট শিশুর ক্ষেত্রে নিরীক্ষণ করা হতে পারে, কিন্তু বিরূপ প্রভাব বিরল)	অ্যাসিটামিনোফেন
নিফেডিপাইন (Procardia)	ক্লুকোনাজোল জেন্টামাইসিন	মেটফরমিন	আইবুপ্রোফেন

নির্দিষ্ট ওষুধ সম্পর্কে পণ্য নির্ধারণের তথ্য এবং LactMed ডেটাবেস নিয়ে আলোচনা করুন:[ncbi.nlm.nih.gov/sites/books/NBK501922/](http://ncbi.nlm.nih.gov/sites/books/NBK501922/).

- আদর্শভাবে, স্তন্যপান করানো পর্যবেক্ষণ করুন এবং স্তন্যপান করানো কেমন চলছে তার লক্ষণগুলি সন্ধান করুন।

## স্তন্যপান করানো ভালোভাবে চলছে তার লক্ষণ

- ছোট শিশু শুধু স্তনবৃত্তই নয়, অ্যারিওলাতে ল্যাচ করছে
- ছোট শিশু শুধু ঠোঁট দিয়েই নয়, চোয়াল ব্যবহার করেও চোষে
- ছোট শিশু গিলে নেওয়ার শব্দ করে
- ছোট শিশু উভয় স্তনেই ল্যাচ করতে পারে

## স্তন্যপান করানো ভালোভাবে চলছে না তার লক্ষণ

- তিন-থেকে-পাঁচ-দিনের শিশুরোগ বিশেষজ্ঞের সাথে সাক্ষাতে জন্মের ওজন থেকে 10%-এর বেশি বা সমান ছোট শিশুর ওজন হ্রাস পাওয়া
- কদাচিৎ ভেজা বা ময়লা ডায়াপার (প্রতি 24 ঘন্টায় তিন থেকে চারটির কম প্রস্রাব করা ডায়াপার, প্রতি 24 ঘন্টায় তিন থেকে চারটিরও কম মল)
- স্তন্যপান করানো মহিলার স্তনবৃত্ত লাল হওয়া, ফেটে যাওয়া (সম্ভবত ল্যাচের সমস্যার কারণে হয়)

স্তন্যপান করানো ভালো না হওয়ার লক্ষণ থাকলে, প্রয়োজনে হস্তক্ষেপ করুন (উদাহরণস্বরূপ, টেলিফোন এবং অফিসে সহায়তা প্রদান করুন, স্তন্যপান করানো মহিলাকে একজন দুগ্ধদান-সংক্রান্ত পরামর্শদাতা বা সাপোর্ট গ্রুপের কাছে পাঠান)। এছাড়াও:

- দুধের যোগান বাড়তে-চাহিদা হলেই থাওয়ানোতে জোড় দিন-এবং কোনো সম্পূর্ণক নয়।
- শিশুকে স্তন্যপান করানোর সময় স্তন্যপান করানো মহিলাকে পানি-সম্পৃক্ত থাকার কথা মনে করিয়ে দিন।
- প্রথম ছয় মাসের জন্য দীর্ঘায়িত স্তন্যপান করানোর সুবিধাগুলি আলোচনা করুন, এবং বাধা এবং সমাধানগুলি অন্বেষণ করুন।

## যেকোনো সাক্ষাতে:

সাফল্য যাচাই করুন, চ্যালেঞ্জগুলির পূর্বানুমান করুন এবং দীর্ঘায়িত স্তন্যপান করানো সমর্থন করুন।

- প্রতিদিন অন্তত 1 লিটার বা 1 কোয়ার্ট ফর্মুলা বা পুরো দুধ না দেওয়া পর্যন্ত শিশুদের প্রতিদিন 400 IU ওরাল ভিটামিন ডি ড্রপ দেওয়ার কথা মা-বাবাদের মনে করিয়ে দিন।
- যখনই প্রয়োজন হবে স্তন্যপান করানো মহিলাকে একজন দুগ্ধদান-সংক্রান্ত পরামর্শদাতা বা সাপোর্ট গ্রুপের কাছে পাঠান। প্রতিটি পরীক্ষার ক্ষেত্রে রেফারেলের তথ্য রাখুন।
- কাজের জায়গায় ফিরে যাওয়ার পরিকল্পনা এবং ব্রেস্ট পাম্পের বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করুন। হাসপাতাল-গ্রেডের ব্যক্তিগত ইলেকট্রিক পাম্পগুলি কিছু মহিলা, শিশু এবং ছোট শিশুদের জন্য বিশেষ সম্পূর্ণক পুষ্টি প্রোগ্রাম (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC)-এর মাধ্যমে এবং নির্বাচিত পরিস্থিতিতে বিম্বার মাধ্যমে পাওয়া যায়।
- নিউ ইয়র্ক সিটিতে ক্লোরাইড সম্পূর্ণকগুলি নির্দেশিত নয়।

## স্তন্যপান করানোর সাথে সম্পর্কিত সমস্যার জন্য কোডিং বিকল্প নির্বাচন করুন

ধীরে ধীরে খায়, নবজাতক	P92.2
দুধ খাওয়ানোর সময় স্তনে অসুবিধা, সদ্যজাত	P92.5
থাওয়ানোর সমস্যা, নবজাতক, অনির্দিষ্ট	P92.9
সদ্যজাতকালীন জন্ডিস, অনির্দিষ্ট	P59.9
অস্বাভাবিক ওজন হ্রাস	R63.4
অত্যধিক কান্নাকাটি, ছোট শিশু	R68.11
স্তনবৃত্তের সংক্রমণ, দুগ্ধদান	O91.03
পুঁজহীন মাস্টাইটিস, দুগ্ধদান	O91.23
ফেটে যাওয়া স্তনবৃত্ত, দুগ্ধদান	O92.13
পরিচর্যা/পরীক্ষা, স্তন্যদানকারী মহিলা	Z39.1
ম্যালিগন্যান্ট নিওপ্লাজম ব্যতীত অন্য রোগাবস্থার চিকিৎসার পরে ফলো-আপ পরীক্ষা	Z09
উৎস: <a href="http://aap.org/breastfeeding/files/pdf/coding.pdf">aap.org/breastfeeding/files/pdf/coding.pdf</a>	

# স্তন্যপান করানো – গুরুত্বপূর্ণ পয়েন্টসমূহ

- শিশুদের চাহিদা অনুযায়ী খাওয়ানো উচিত যার অর্থ যখনই শিশুদের প্রাথমিক লক্ষণ, যেমন সতর্কতা বৃদ্ধি পাওয়া, শারীরিক কার্যকলাপ, মুখে হাত দেওয়া বা রুটিং করতে দেখা যাবে, অথবা প্রতি 24 ঘন্টায় কমপক্ষে দশ থেকে বারো বার বুকের দুধ খাওয়ানো।
- জন্মের পরের প্রথম সপ্তাহগুলিতে, চাহিদা না থাকা ছোট শিশুদের খাওয়ানোর জন্য জাগিয়ে দেওয়া উচিত যদি শেষ খাওয়ানোর শুরু থেকে চার ঘন্টা কেটে গিয়ে থাকে।

## স্তন্যপান করানোর কৌশল:

- যতক্ষণ ছোট শিশুটি স্তন থেকে খায় ততক্ষণ পর্যন্ত প্রতিবার দুধ খাওয়ানোর সময় উভয় স্তন থেকে দেওয়া উচিত। প্রতিটি খাওয়ানোর সাথে প্রথম দেওয়া স্তনটি পরিবর্তন করা উচিত, যাতে উভয় স্তনই সমান উদ্দীপনা এবং নির্গমন পায়।

## পুষ্টি-সংক্রান্ত নির্দেশিকা:

- বুকের দুধ খাওয়ানো ছোট শিশুদের জন্য পানি এবং রস অপ্রয়োজনীয় এবং এতে দূষক বা অ্যালার্জেনের সূত্রপাত হতে পারে।
- স্তন্যপান করা নবজাতকদের সম্পূর্ণক (পানি, গ্লুকোজের পানি, ফর্মুলা এবং অন্যান্য তরল) দেওয়া উচিত নয় যদি না চিকিৎসাগত ভাবে নির্দেশিত হয়ে থাকে।
- স্তন্যপান করা ছোট শিশুদের জন্মের প্রথম কয়েকদিন থেকে শুরু করে প্রতিদিন 400 IU মৌখিক ভিটামিন D ড্রপ গ্রহণ করা উচিত এবং ভিটামিন D-ফোর্টিফায়েড ফর্মুলা দুধ প্রতিদিন কমপক্ষে 1 লিটার বা 1 কোয়ার্ট না হওয়া পর্যন্ত চালিয়ে যাওয়া উচিত।
- আয়রন সমৃদ্ধ পরিপূরক খাবার 6 মাস বয়স থেকে ধীরে ধীরে শুরু করা উচিত।

# সংস্থান

## নিউ ইয়র্ক সিটির স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্যবিধি দপ্তর

- Women's Healthline (মহিলাদের স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত লাইন)-এ যোগাযোগ করতে, **311** নম্বরে কল করুন।
- নার্স-পরিবার অংশীদারিত্ব গর্ভবতী মহিলাদের স্তন্যপান করানোর শিক্ষা এবং সহায়তা প্রদান করে। রোগীদের অবশ্যই তাদের গর্ভাবস্থার 28ম সপ্তাহের আগে নথিভুক্ত হওয়া উচিত। আরো তথ্যের জন্য, [nyc.gov/health/nfp](http://nyc.gov/health/nfp)-এ যান বা **311** নম্বরে কল করুন।
- নবজাতকের জন্য হোম ভিজিটিং ইনিশিয়েটিভ জন্মের প্রথম কয়েক দিন থেকে পরের সপ্তাহের মধ্যে স্তন্যপান করানোর জন্য সহায়তা প্রদান করে। আরো তথ্যের জন্য, [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)-এ যান এবং অনুসন্ধান করুন **"newborn home visiting"** (নবজাতকের জন্য হোম ভিজিটিং), অথবা **311** নম্বরে কল করুন বা কল করুন আপনার নেইবারহুড অফিসে:  
North বা Central Brooklyn: 646-253-5700  
South Bronx: 718-579-2878  
East বা Central Harlem: 212-360-5942

## মহিলা, ছোট শিশু এবং শিশু (WIC)

Growing Up Healthy (স্বাস্থ্যকর ভাবে বেড়ে ওঠা)-এর হটলাইন:  
800-522-5006

[health.state.ny.us/prevention/nutrition/wic/](http://health.state.ny.us/prevention/nutrition/wic/)

## মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের মানব সম্পদ পরিষেবা বিভাগ

Office on Women's Health breastfeeding (মহিলা স্বাস্থ্য স্তন্যপান করানো সংক্রান্ত অফিস) হেল্প লাইন: 800-994-9662

[womenshealth.gov/breastfeeding](http://womenshealth.gov/breastfeeding)

## নিউ ইয়র্ক দুগ্ধদান-সংক্রান্ত পরামর্শদাতা সমিতি (New York Lactation Consultant Association, NYLCA)

[nylca.org](http://nylca.org)

## La Leche League (লা লেচে লীগ)

800-525-3243

[lila.org](http://lila.org)

আপনার অফিসে সর্বদা অবাণিজ্যিক  
স্তন্যপান করানোর সামগ্রী ব্যবহার করুন।