

1



যেভাবেই আপনার বাচ্চাকে আপনি স্তন্যদান করুন না কেন, আপনার বাচ্চার অবস্থান যেন হয় “নাক থেকে স্তনবৃত্ত” এবং “পেট থেকে মায়ের পেট।”

2



বসে স্তন্যদান করার সময় খেয়াল রাখুন আপনি সোজা হয়ে বসেছেন এবং আরাম করে বসেছেন। আপনি যদি মনে করেন যে আপনার শিশুর কাছে পৌঁছানোর জন্য আপনাকে সামান্য হেলতে হবে, সেক্ষেত্রে একটা ভাল উপায়সত্তর হলো একটা বালিশের সাহায্য নেওয়া। বালিশটিকে আপনার কোলের ওপর রেখে আপনার বাচ্চার মাথাটি উঁচু করে নিজের স্তনের কাছাকাছি নিয়ে আসুন। এই পদ্ধতিটি খুবই কার্যকরী, এর মাধ্যমে স্তন্যদানের প্রাথমিক দিনগুলিতে পিঠের ব্যাথাকে দূরে সরিয়ে রাখা যায়।

3



এমনভাবে আপনার বাচ্চাকে ধরুন যাতে সে আপনার হাতের ওপর পাশ ফিরে শুয়ে থাকে এবং ওর মাথা থাকে বালিশের ওপর। একটা হাত দিয়ে ওর মাথাতে ঠেকা দিন অন্য হাতে ওকে পাশ ফিরে থাকতে সাহায্য করুন যাতে ওর পেট আপনার পেটের দিকে থাকে। আপনার বাচ্চা যেন আপনার স্তনবৃত্তের দিকে মাথা ঘুরিয়ে রাখে এতে ওর নাগাল পেতে সুবিধা হয়।

4



আপনার শিশুকে যদি বগলের তলাদিয়ে ধরে রেখে স্তন্যপান করতে চান, তাহলে খেয়াল রাখুন আপনার শিশুর মুখ যেন থাকে আপনার স্তনে, এবং শরীর ও পা আপনার হাতের খাঁজদিয়ে যেন আপনার সঙ্গে আটকে থাকে। নজর রাখুন যাতে ওরা চিং হয়ে শুয়ে থাকে এবং ওর নাক যেন আপনার স্তনবৃত্তের গায়ে থাকে। আপনার একহাত দিয়ে ওকে ভরদিতে সাহায্য করুন। অন্য হাতে আপনাকে স্তনবৃত্ত ওর মুখে এগিয়েদিন।

5



শুয়ে থেকে স্তন্যদান করার সময়, আপনি প্রথমে বিছানার মাঝখানে পাশ ফিরে শুয়ে পড়ুন। আপনার বাচ্চাকে পাশ ফিরিয়ে আপনার দিক করে শোওয়ান। আপনার বাচ্চাকে নিজের হাত ও বাহু দিয়ে হালকা করে ঠেকা দিন, নিজের কাছাকাছি রাখুন ওকে। সজাগ থাকবেন যাতে এই অবস্থায় আপনি ঘুমিয়ে না পড়েন।

এই ধরনের আরও সহায়িকা বিনামূল্যে পেতে গেলে আমাদের ওয়েবসাইটে আসুন

