

অকালজাত শিশুদের জন্য বুকের দুধের উপকারিতা



গবেষণায় দেখা যায় যে অকালজাত শিশুদের জন্য, তাদের মায়েরা বুকের তাজা দুধ সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ এবং কার্যকর পুষ্টি।

আপনার বুকের দুধ আপনার অকালজাত শিশুর অন্তর্ভুক্ত নেক্রোটাজিং এন্টারোকলাইটিস থেকে রক্ষা করতে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে, যা অল্পের একটি মারাত্মক অবস্থা। এটা তাদের মস্তিষ্ক, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা, চোখ এবং ফুসফুসকে সাহায্য করে। অকালজাত শিশুদের জন্য, শিশু বড় হওয়ার সময় বুকের দুধ শারীরিক বিকাশের সাথে সংযুক্ত (শারীরিক বিকাশ যেমন- হাঁটা, সমন্বয়, কথা বলার মতো সক্ষমতা অন্তর্ভুক্ত)।



প্রতিটি ফোঁটাই গুরুত্বপূর্ণ

অকালজাত শিশুর মায়ের বুকের দুধের প্রতি মিলিলিটার শিশুদের শরীরের উপর ইতিবাচক প্রভাব ফেলে।

সব শিশুই, যত অকালজাত বা অসুস্থই হোক না কেন, তাদের মায়ের কলোস্ট্রাম (বুকের বিশেষ প্রাথমিক দুধ) তাদের মুখের মাধ্যমে নিতে পারে।

আপনার বুকের দুধ আপনার শিশুর পুষ্টি, সর্বোত্তম অল্পের স্বাস্থ্য এবং রোগ প্রতিরোধের জন্য বিশেষভাবে উৎপাদিত।

আপনার শিশুর জন্য বুকের দুধ সরবরাহের সিদ্ধান্ত নেওয়া

আপনি হয়তো এখনো সিদ্ধান্ত নেননি কীভাবে দীর্ঘ সময় ধরে খাওয়াবেন, কিন্তু যদি আপনার শিশু অকালে অর্থাৎ প্রত্যাশিত সময়ের আগে জন্ম গ্রহণ করে, তাহলে জন্মের পর খুব শীঘ্রই তাদের জন্য দুধ এক্সপ্রেস করতে (পাম্প বা ভিন্ন কৌশলে সংগ্রহ করতে) আপনাকে উৎসাহিত করা হবে।

যদিও এটা আপনার জন্য বিশাল এবং অনেক প্রক্রিয়া হতে পারে, মিডওয়াইফ, নার্স এবং খাদ্য বিশেষজ্ঞরা আপনার সাথে কথা বলবেন এবং আপনার শিশুকে আপনার বুকের দুধ এক্সপ্রেস, সংরক্ষণ এবং বিতরণ করতে সাহায্য করবেন। এই প্রচারপত্রটি প্রত্যাশিত সময়ের পূর্বে জন্ম গ্রহণকারী শিশুদের জন্য বুকের দুধের উপকারিতা বিষয়ক বিজ্ঞান-ভিত্তিক কিছু তথ্য শেয়ার করার জন্য সাজানো হয়েছে।

আমি কখন আমার শিশুর জন্য বুকের দুধ এক্সপ্রেস (পাম্প বা ভিন্ন কৌশলে সংগ্রহ) করা শুরু করতে পারি?

যদিও আপনি তাড়াতাড়ি জন্ম দিতে পারেন, তথাপি আপনার শরীর বুকের দুধ উৎপাদন করতে সক্ষম হবে, কিন্তু বুকের দুধ উৎপাদন শুরু এবং বজায় রাখতে আপনার স্থান নিয়মিত এক্সপ্রেস করার জন্যে উদ্দীপনা প্রয়োজন হবে।

আপনার শিশুর জন্মের আগে এক্সপ্রেস (পাম্প বা ভিন্ন কৌশলে বুকের দুধ সংগ্রহ) করা

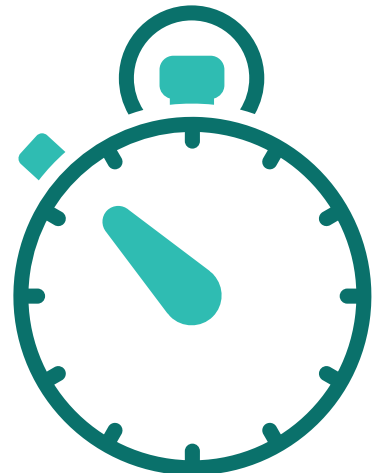
আপনার শিশুর জন্মের আগেই আপনি তার জন্য বুকের দুধ এক্সপ্রেস করা শুরু করতে পারেন। আপনাকে অবশ্যই আপনার ডাক্তার বা মিডওয়াইফের সাথে এন্টিনাটাল (শিশু ভূমিষ্ঠ হওয়ার পূর্বে) এক্সপ্রেসিং শুরু করার আগে এই বিষয়ে আলোচনা করতে হবে এবং এটি শুধুমাত্র তখনই করা যাবে যখন আপনি নিশ্চিত হবেন যে আপনি আগামী কয়েক ঘণ্টার মধ্যে আপনার শিশুকে জন্ম দিবেন।

আপনার সিদ্ধান্তকে সমর্থন করার জন্য আপনি অবস্টেট্রিক এবং মিডওয়াইফারি টিমের সাথে এই বিষয়ে আলোচনা করতে পারেন।

- এন্টিনাটাল (শিশু ভূমিষ্ঠ হওয়ার পূর্বে) এক্সপ্রেসিং হাত দিয়ে বা বিশেষ 'প্রিম্যাচিউর ব্রেস্ট পাম্প' ব্যবহার করে করা যেতে পারে। হাত বা পাম্প দ্বারা এক্সপ্রেসিং জন্মকালীন আপনার স্তনে দুধের প্রবাহ ঠিক রাখতে সহায়তা করে। এর মানে হলো আপনার বুকের দুধ আপনার শিশুর প্রথম (এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ) চিকিৎসাগুলির একটি হতে পারে।

আপনার শিশুর জন্মের পর দুধ এক্সপ্রেস করা

- গবেষণায় দেখা যায় যে আপনি যদি জন্মের প্রথম 1 - 2 ঘণ্টার মধ্যে দুধ এক্সপ্রেস করতে পারেন তাহলে আপনার দুধের প্রবাহ 7 দিনের মধ্যে দ্বিগুণ হবে (যদি আপনি জন্মের পর 2 ঘণ্টা পর্যন্ত অপেক্ষা করেন সেই তুলনায়), এবং এই পার্থক্য অন্তত 4 সপ্তাহ পর্যন্ত চলতে থাকে।



বুকের দুধ এক্সপ্রেস করার হার:

- যখন আপনার শিশুর হকের সাথে আপনার হকের বেশি পরিমাণ সংস্পর্শে আসা সম্ভব হবে তখন তা দুধ উৎপাদনে সাহায্য করবে।
- লক্ষ্য হলো **প্রতি 24 ঘন্টায় 8 থেকে 10 বার দুধ** এক্সপ্রেস করা; কর্মীরা হাত দিয়ে এক্সপ্রেস করা এবং পাম্প ব্যবহার উভয় ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারেন।
- **রাতের বেলা দুধ এক্সপ্রেস করা** গুরুত্বপূর্ণ কারণ তখনই হরমোন রিসেপ্টর দুধ উৎপাদন নিশ্চিত করতে সবচেয়ে বেশি প্রস্তুত। যদিও চ্যালেঞ্জিং তারপরেও এটা আপনার সরবরাহ নিশ্চিত করতে সাহায্য করবে। দুধ উৎপাদন নিশ্চিত করতে সাহায্য করার জন্য রাতে এক্সপ্রেস (সংগ্রহ) করা জরুরি হিসেবে আপনার একটি অ্যালার্ম সেট করার প্রয়োজন হতে পারে।
- প্রাথমিকভাবে খুবই কম দুধ বের হলে তা হতাশাজনক মনে হতে পারে, কিন্তু এই উদ্দীপনা স্তনে দুধের উৎপাদন বৃদ্ধিতে গুরুত্বপূর্ণ হবে। **বুকের দুধের প্রতিটি ফোঁটা উপকারী এবং আপনার শিশুকে প্রয়োজনীয় পুষ্টির যোগান দেয়।**

বুকের দুধের সরবরাহ বৃদ্ধি করা:

কখনও কখনও, নিয়মিত এক্সপ্রেস করা সত্বেও, আপনার দুধের সরবরাহ কমতে শুরু করতে পারে। এই বিষয়ে আমাদের সাথে নির্দিধায় আমাদের সাথে কথা বলুন, কিন্তু আপনার বুকের দুধের সরবরাহ বাড়াতে সাহায্য করার জন্য আমরা আপনাকে উল্লিখিত কিছু পরামর্শ দিয়েছি:

- আপনার শিশুর সাথে আপনার যোগাযোগ এবং হকের সাথে হকের স্পর্শের পরিমাণ বৃদ্ধি করা (স্টাফ আপনাকে এই কাজে সহায়তা করবে)।
- আপনার শিশুর কাছাকাছি এক্সপ্রেস করা, আপনার শিশুর কথা চিন্তা করা এবং আপনি এক্সপ্রেস করার সময় আপনার শিশুর ছবি দেখা।
- শিশুর সাথে আপনার কাছাকাছি থাকা যেকোনো মসলিন কাপড় বা পোশাক বিনিময় করা। তারা আপনার গন্ধ দ্বারা সান্ত্বনা পাবে এবং এক্সপ্রেস করার সময় আপনার শিশুর কাছাকাছি ছিল এমন কিছু আপনি স্পর্শ করতে পারেন এবং গন্ধ পেতে পারেন।
- প্রচুর পরিমাণে পান করে নিজের যত্ন নিন যাতে আপনি হাইড্রেটেড থাকেন, পুষ্টি খাবার খান এবং সময় পেলে বিশ্রাম নিন।
- এক্সপ্রেস করার হার বৃদ্ধি করা: হাত দ্বারা এক্সপ্রেস (বুকের দুধ সংগ্রহ) করার এবং পাম্প ব্যবহার করার চেষ্টা করুন।
- পাম্পটি আপনি সঠিকভাবে ফিট করেছেন কি না তা যাচাই করুন। বিভিন্ন আকারের শিল্ড পাওয়া যায় এবং আপনি সঠিকটি নিয়েছেন কি না তা যাচাইয়ে সাহায্য পেতে আপনি যেকোনো কর্মীকে বলতে পারেন।

দাতার (ভিন্ন মহিলার) বুকের দুধ

আপনার বুকের তাজা দুধ অকালজাত শিশুদের রক্ষা করার জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি সরবরাহ করে। যেখানে সম্ভব, আমরা অকালজাত বা খুব কম ওজন নিয়ে জন্ম গ্রহণকারী শিশুর জন্য ফর্মুলা দেওয়া এড়িয়ে যাই কারণ এটি অল্পের একটি অত্যন্ত গুরুতর জটিলতার (এনইসি), নেক্রোটিসিং এন্টারোকলাইটিসের ঝুঁকির পাশাপাশি চোখ এবং ফুসফুসের সমস্যা বাড়াতে পারে। আপনার শিশুকে খাওয়াতে আপনার নিজের বুকের দুধ উৎপাদনে সহায়তা করতে আমরা যথাসাধ্য চেষ্টা করব, কিন্তু যখন আপনার দুধের পরিমাণ বাড়ছে, আপনার অনুমতি সাপেক্ষে আমরা সকল শিশুর জন্য দাতা বুকের দুধ অফার করব। <৩২ সপ্তাহের গর্ভধারণ অথবা ১.৫ কেজির কম। ডোনার ব্রেস্ট মিল্ক (দাতা স্তন দুধ) আমাদের সাউথওয়েস্ট নিওনেটাল নেটওয়ার্ক ব্রেস্ট মিল্ক ব্যাংক থেকে প্রাপ্ত একটি অত্যন্ত নিয়ন্ত্রিত, পাস্তুরিত পণ্য।

এক্সপ্রেসিং কৌশল এবং দুধ সংরক্ষণ সম্পর্কে ব্যবহারিক পরামর্শের জন্য অনুগ্রহ করে **'দাতার বুকের দুধ'** এবং **'আপনার দুধ এক্সপ্রেস করা'** সম্পর্কিত আমাদের অন্যান্য প্রচারপত্র দেখুন।

খাওয়ানোর ব্যাপারে আপনার যদি আরো সাহায্যের প্রয়োজন হয় তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার মিডওয়াইফ বা শিশুর নার্সকে আপনার স্থানীয় শিশু খাদ্য বিশেষজ্ঞদের সাথে যোগাযোগ করতে বলুন।