

How Breastfeeding Works



Australian
Breastfeeding
Association



an
illustrated
guide



একটি সচিত্র
নির্দেশিকা

স্তন্যপান করানো কীভাবে কাজ করে

Bengali

অস্ট্রেলিয়ান ব্রেস্টিফিডিং অ্যাসোসিয়েশন 2021

©Australian Breastfeeding Association 2021

ABN 64 005 081 523

www.breastfeeding.asn.au

actnswoffice@breastfeeding.asn.au

Contents

Please click on a picture to go to that section

স্নন্যপান করানো কীভাবে কাজ করে

p1

How breastfeeding works

বাচ্চাকে বুকে ধরা

p5

Putting baby to breast

অত্যন্ত বেশি দুধ

p9

Too much milk

আরো বেশি দুধ উৎপাদন করা

p15

Making more milk

বুক থেকে দুধ বার করা

p23

Expressing breastmilk

বুকের দুধ সঞ্চি়ত করে রাখা

p29

Storing breastmilk

স্বনের বোঁটা ব্যথা

p35

Sore nipples

ম্যাসটাইটিস বা স্বনে প্রদাহ ও

p41

Mastitis & blocked ducts

কাজ করা ও স্নন্যপান করানো

p45

Working & breastfeeding

সূচিপত্র

অনুচ্ছেদে যাওয়ার জন্য একটি
ছবিতে ক্লিক করুন

How Breastfeeding Works

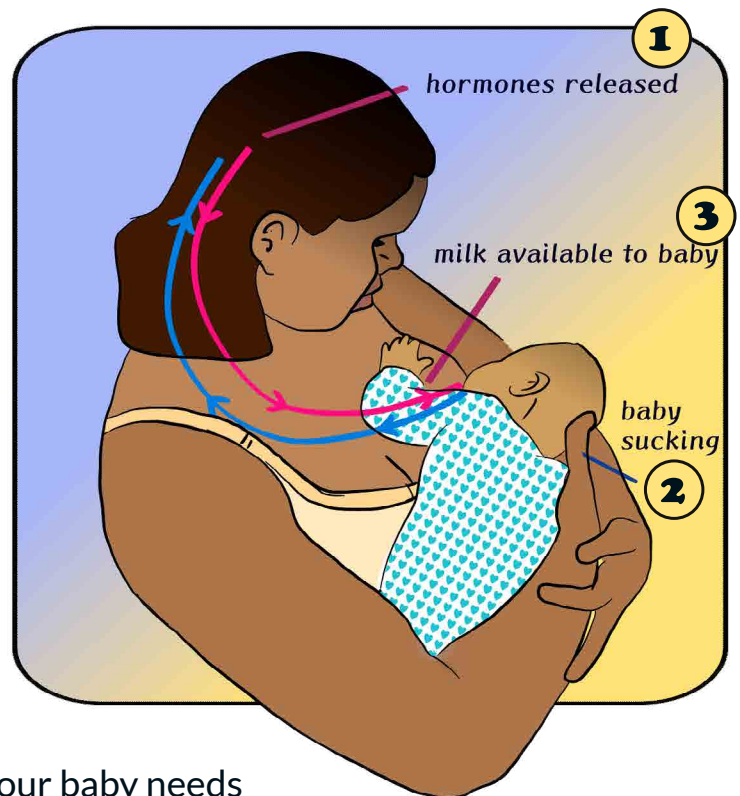
The more breastmilk your baby drinks, the more milk your breasts will make. Your body will send out a **message**¹ when your **baby sucks**² on your **breast**. This will tell your body to **make breastmilk** and let it flow.³

The first breastmilk you make will be thick and yellow. It's called **colostrum**⁴.

It is important to feed your baby this milk as it will protect your baby from getting sick.

Your breastmilk will slowly become thinner and turn a **bluish-white colour**.⁵

Your breastmilk will still have everything your baby needs to grow and feel full.

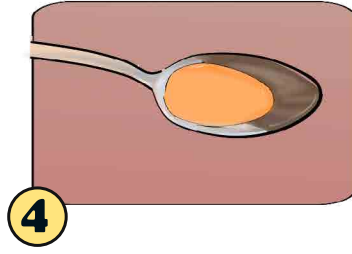


Here is how to tell if your milk is flowing properly:

- At the start of a feed, your baby will suck quickly. Once the milk is flowing your baby will suck and swallow more slowly. The baby will pause from time to time and then start to suck and swallow again.
- You may feel tingling or 'pins and needles' in your breast.
- Sometimes your breasts may feel full and the other breast may leak milk.
- You may feel thirsty.

স্তন্যপান করানো কীভাবে কাজ করে

আপনার বাচ্চা যত বেশি বুকের দুধ খাবে, আপনার বুকে ততই বেশি দুধ উৎপন্ন হবে। আপনার বাচ্চা যখন আপনার স্তন্যপান করবে ② তখন আপনার শরীর একটি বার্তা ① পৌঁছে দেবে। এটি শরীরকে আরও দুধ তৈরি করতে এবং আরও সহজে প্রবাহিত ③ করতে বলবে



একদম প্রথম যে বুকের দুধ তৈরি হবে তা গাঢ় ও হলুদ হবে। একে কলোস্ট্রাম বলে। ④

এই দুধ আপনার বাচ্চাকে অসুস্থ হওয়া থেকে রক্ষা করবে, কাজেই তাকে এই দুধ খাওয়ানো খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

আস্তে আস্তে আপনার বুকের দুধ পাতলা হয়ে যাবে এবং তা নীলচে-সাদা রঙের হয়ে যাবে। ⑤ আপনার বাচ্চার বেড়ে উঠা ও পেট ভরানোর জন্য প্রয়োজনীয় সবকিছুই তখনো আপনার বুকের দুধে থাকবে।

আপনার বুকের দুধ যে ঠিকমতো আসছে তা কীভাবে বুঝবেন তা এখানে বলা হলো:

- খাওয়ানোর সময় একদম শুরুতে আপনার বাচ্চা খুব দ্রুত চুষবে। দুধ ঠিকমতো আসতে শুরু করলে বাচ্চা আস্তে আস্তে চুষবে ও গিলবে। বাচ্চা মাঝে মাঝে থেমে যাবে ও আবার চোষা ও গেলা শুরু করবে।
- আপনার স্তনে আপনি তিরতির ভাব বা 'পিন ও ছুঁচ ফোটার' ভাব অনুভব করতে পারেন।
- কখনো কখনো মনে হতে পারে যে আপনার স্তন ভারতি হয়ে গেছে ও অন্য স্তন থেকে দুধ নিজে নিজে বেরিয়ে আসতে পারে।
- আপনার তেষ্ঠা পেতে পারে।

The way you feel can change how your breastmilk flows.

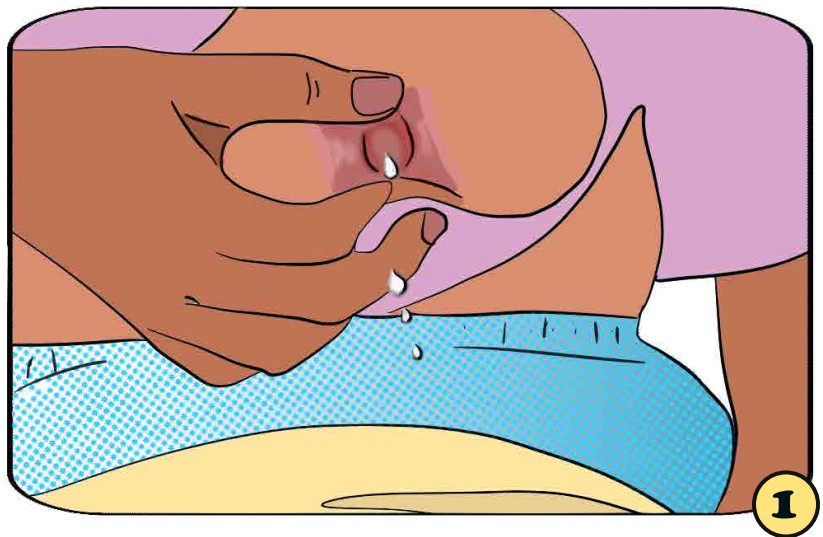
For example, if you feel tired, tense or shy your milk may flow slowly. Being relaxed will help your milk flow better.

Make yourself comfortable. Have a drink and healthy snack near you.

Express a few drops of milk before putting your baby to your breast. ❶

Gently massage your breast while feeding your baby.

Make sure your baby is positioned correctly. See page 5



How can I tell that my baby is getting enough breastmilk?

Your baby is getting enough breastmilk if:

- Your baby is feeding whenever they want, day or night. Sometimes your baby will feed 10–12 or more times in 24 hours.
- In 24 hours, babies should wet their nappy 5 or more times and also have 3 or more soft poos. As babies get older, they may poo less often. ❷
- Your baby is awake, moving around and happy.
- Weigh your baby every 2 or 3 weeks. Your baby should put on weight over this time.
- Your baby's head and body will grow.

আপনি কেমন বোধ করছেন তার ভিত্তিতে আপনার দুধের প্রবাহের ধরন পালটাতে পারে।



উদাহরণ স্বরূপ, আপনি যদি ক্লান্ত, উদ্ভিগ্ন বা লজ্জিত বোধ করেন তাহলে আপনার দুধের প্রবাহ ধীর হতে পারে। নিরুদ্বেগ থাকলে দুধ ভালোভাবে আসবে।

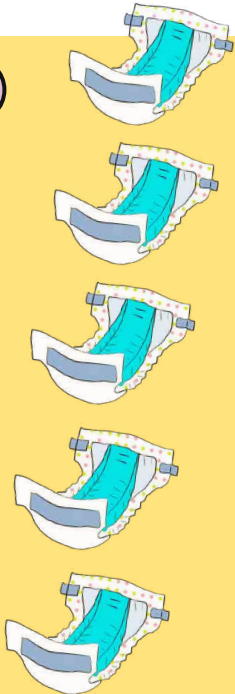
আরাম করে বসুন, হাতের কাছে পানীয় ও স্বাস্থ্যকর জলখাবার রাখুন।

বাচ্চাকে স্তনের কাছে নিয়ে আসার আগে কয়েক ফোঁটা দুধ বার করুন। ❶

বাচ্চাকে দুধ খাওয়ানোর সময় হালকা করে স্তন মালিশ করুন।

আপনার বাচ্চার অবস্থান ঠিক আছে কিনা নিশ্চিত করুন। **বাচ্চাকে বুকে ধরা** সম্পর্কিত বিভাগটি দেখুন।

❷



আমার বাচ্চা পর্যাপ্ত বুকের দুধ পাচ্ছে কিনা তা কীভাবে বুঝব?

আপনার বাচ্চা পর্যাপ্ত বুকের দুধ পাচ্ছে যদি:

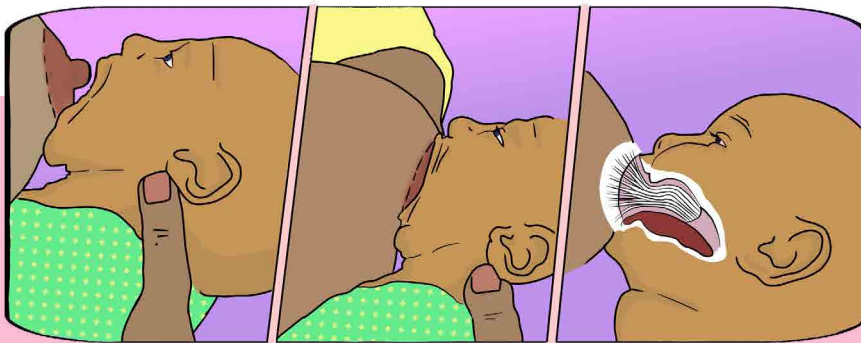
- দিনে রাতে, যখনই চাইছে, তখনই আপনার বাচ্চা দুধ খাচ্ছে। কখনো কখনো আপনার বাচ্চা 24 ঘণ্টায় 10-12 বা তারও বেশিবার দুধ খাবে।
- 24 ঘণ্টায় বাচ্চার 5 বা তারও বেশি বার ন্যাপি বা লেংটি ভিজিয়ে ফেলা উচিত এবং 3 বা তার বেশি বার পাতলা পায়খানা করবে। বড় হওয়ার সাথে সাথে বাচ্চারা ঘনঘন পায়খানা নাও করতে পারে। ❷
- আপনার বাচ্চা জেগে থাকছে, নড়াচড়া করছে ও আনন্দে আছে।
- প্রতি 2 বা 3 সপ্তাহে আপনার বাচ্চার ওজন মাপুন। এই সময়ে বাচ্চার ওজন বাড়া উচিত।
- আপনার বাচ্চার মাথা ও শরীর বাড়বে।

Putting baby to your breast

Let your baby follow its natural instincts. This is called 'baby-led attachment'. You can start this as soon as your baby is born or any time afterwards. Sit comfortably. Support your back and lean backwards.

Start when your baby is awake and calm. Take off your baby's clothes but leave the nappy on. Take off your top and bra. You can wear something on your shoulders if you are cold or need privacy.

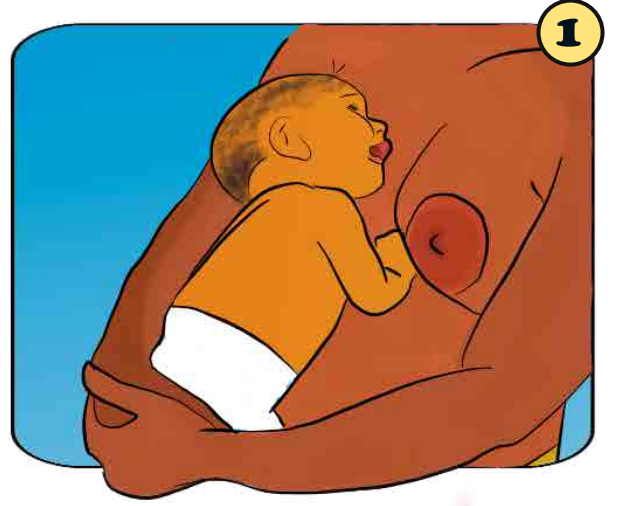
- 1 Put your baby upright between your breasts. Talk to your baby. Look into the baby's eyes. Gently touch the baby.
- 2 Gently support your baby's shoulders and bottom. Your baby may bob around on your chest before moving to your breast.
- 3 When your baby's chin touches your breast, your baby may attach without help. Don't rush things. Enjoy your baby.



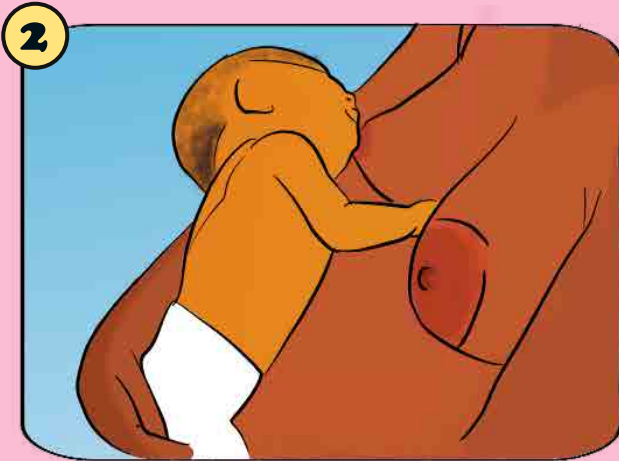
বাচ্চাকে বুকে ধরা

বাচ্চাকে তার সহজাত প্রবৃত্তি অনুযায়ী চলতে দিন। একে 'বাচ্চা-চালিত অনুরক্তি' বা 'বেবি-লেড অ্যাটাচমেন্ট' বলে। বাচ্চার জন্মের সাথে সাথে কিংবা পড়ে যে কোনোও সময় আপনি এটা শুরু করতে পারেন। আরাম করে বসুন। পিছনে হেলান দেওয়ার জন্য কিছু রেখে পেছন দিকে হেলে বসুন।

আপনার বাচ্চা যখন জেগে আছে ও শান্ত আছে তখন শুরু করুন। আপনার বাচ্চার জামা খুলে নিন কিন্তু ন্যাপি পরিয়ে রাখুন। আপনার জামা ও ব্রা খুলে নিন। আপনার যদি শীত করে বা গোপনীয়তার প্রয়োজন হয় তাহলে কাঁধে কিছু পরতে পারেন।



বাচ্চাকে আপনার দুটি স্তনের মাঝখানে খাড়া করে ধরুন। বাচ্চার সাথে কথা বলুন। বাচ্চার চোখের দিকে দেখুন। বাচ্চাকে আলতো করে স্পর্শ করুন।



আলতো করে বাচ্চার কাঁধ ও নিতম্ব ধরে থাকুন। আপনার বাচ্চা হয়ত স্তনে পৌঁছানোর আগে আপনার বুকের মধ্যে এদিক ওদিক মাথা ঘোরাবে।

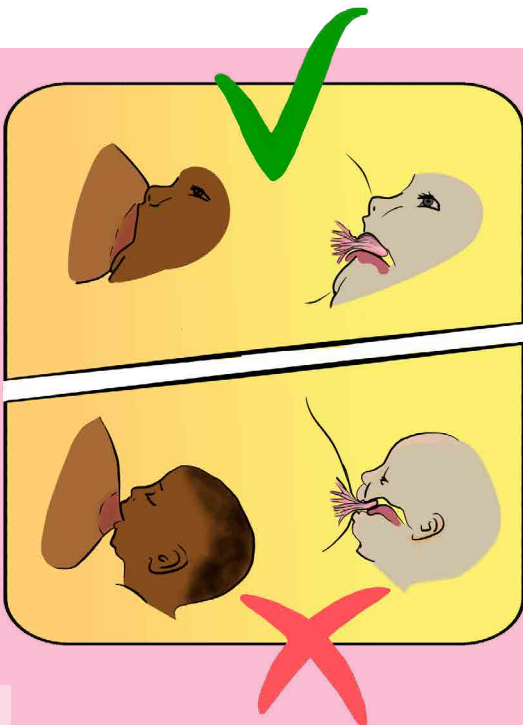


যখন বাচ্চার চিবুক আপনার স্তন স্পর্শ করবে তখন সে কোনো সাহায্য ছাড়াই স্তনে মুখ লাগাতে পারবে। তাড়াহুড়ো করবেন না। আপনার বাচ্চার সান্নিধ্য উপভোগ করুন।

Breastfeeding positions

The staff at the hospital may teach you a different way to breastfeed:

- Find a comfortable bed or chair. You can put pillows behind your back for support.
- Hold your baby close with baby's body facing you. Support the baby's shoulders and neck.
- Let the baby's head tip back a little bit. Move your baby's lower arm out the way or put it around your waist.
- Your baby's body should curl around yours with their neck stretched out slightly.
- Your baby's **nose** should be at the **same level** as your **nipple**. Bring your **baby** to your **breast**.
- Lean backwards a bit to help your baby come closer to your breast. The baby's **chin** should touch your breast first. This teaches your baby to open wide and then attach.
- Hold your breast and point your nipple to the roof of the baby's mouth. When your baby's mouth is wide open, attach your baby. Your baby should have a **large mouthful** of breast and have their chest against your chest and chin to breast.
- If it doesn't feel right, put your finger between the baby's gums and pull down gently to break the suction. Take the baby off your breast. Make sure your hands are clean before you do this.



Many mothers get nipple pain when they start learning to breastfeed. Ask for help if the pain lasts for more than 10 seconds or your nipple is damaged.

You and your baby will **learn** to breastfeed **over time**. It is normal to **feel unsure** when you are **learning something new**. Breastfeeding will become **easier with practice**. The midwives are there to help you. Do not be afraid to **ask for help**.

স্তন্যপান করানোর অবস্থানগুলি:

হাসপাতালের কর্মীরা হয়ত আপনাকে বুকের দুধ খাওয়ানোর অন্য কোনো পদ্ধতি শেখাবেন:

- আরামদায়ক কোনো চেয়ার বা বিছানা খুঁজে নিন। হেলান দেওয়ার জন্য আপনি পিঠের দিকে বালিশ রাখতে পারেন।
- বাচ্চাকে নিজের কাছাকাছি এমনভাবে ধরুন যাতে বাচ্চার শরীর আপনার দিকে থাকে। বাচ্চার কাঁধ ও ঘাড় ধরে রাখুন।
- বাচ্চার মাথা পেছন দিকে একটু হেলতে দিন। বাচ্চার হাতের নিচের দিকটি মাঝখান থেকে সরিয়ে দিন বা নিজের কোমরে জড়িয়ে দিন।
- আপনার বাচ্চার শরীর যেন আপনার শরীরের সঙ্গে জড়িয়ে থাকে এবং তার ঘাড় একটু টানটান হয়ে থাকে।
- আপনার স্তনবৃন্তের মতো আপনার শিশুর নাক একই উচ্চতায় রয়েছে তা নিশ্চিত করুন। আপনার শিশুকে আপনার বুকে আনুন।
- নিজে একটু পেছন দিকে হেলে যান যাতে বাচ্চা আপনার স্তনের কাছাকাছি আসতে পারে। প্রথমে যেন বাচ্চার চিবুক স্তন স্পর্শ করে। এর ফলে আপনার বাচ্চা প্রথমে বড় হাঁ করে মুখ খুলে



তারপরে স্তনবৃন্তে মুখ লাগাতে শেখে।

- আপনার স্তনটি ধরুন ও স্তনবৃন্তটি বাচ্চার টাকরার দিকে নির্দেশ করুন। আপনার বাচ্চা যখন বড় করে হাঁ করে মুখ খুলবে, বাচ্চাকে স্তনের সঙ্গে লাগান। **স্তনের অনেকটা অংশ** যেন বাচ্চার মুখের ভেতরে থাকে ও তাদের বুক যেন আপনার বুকে ও চিবুক স্তনে ঠেকে থাকে।
- যদি মনে হয় ভুল হচ্ছে, তাহলে বাচ্চার দুই মাড়ির মধ্যে নিজের আঙুল ঢুকিয়ে আস্তে করে টেনে স্তন থেকে বাচ্চার মুখ খুলে দিন ও বাচ্চাকে বুক থেকে নামিয়ে দিন। এটি করার আগে খেয়াল করবেন আপনার হাত যেন অবশ্যই পরিষ্কার থাকে।

বুকের দুধ খাওয়ানো শেখা শুরু করার সময় অনেক মায়েরই স্তনবৃন্তে ব্যথা হয়। যদি 10 সেকেন্ডের বেশি ব্যথা থাকে বা আপনার স্তনবৃন্ত ক্ষতিগ্রস্ত হয়, তাহলে সাহায্য চেয়ে নিন।

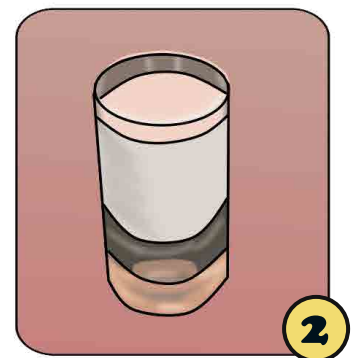
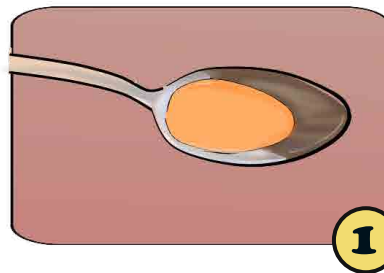
সময়ের সঙ্গে সঙ্গে আপনি ও আপনার বাচ্চা স্তন্যপান শিখে যাবে। নতুন কিছু শেখার সময় কী করতে হবে তা বুঝতে না পারা স্বাভাবিক। **অভ্যাসের সঙ্গে সঙ্গে** স্তন্যপান সহজ হয়ে যাবে। আপনার সাহায্যের জন্য ধাত্রীরা আছেন। সাহায্য চাইতে ভয় **পাবেন না**।



Too much milk

Two or three days after your baby's birth, your milk starts changing. It goes from **thick** and **yellow** milk called **colostrum**¹ to **thin** and **blush-white breastmilk**.² Sometimes when this change happens, there can be lots of milk and more blood flow to the breasts. Your breasts may feel tight, hard and uncomfortable.

This is called **engorgement**. If you let your baby breastfeed when baby wants to, the fullness quickly goes away. This means that the right amount of milk is there for your baby. Tell the nurses if your breasts become too full or uncomfortable. Get a lactation consultant or midwife to make sure your baby is feeding well.



What can be done to help

- It may be hard for your baby to attach onto a full breast. Express some milk with your hand before breastfeeding your baby. You can also use your fingers to press your breast around the nipple. Press with **your fingers** for 2–3 minutes or until your breast gets softer (see next page for softening techniques).
- **Warm up** your breasts for a few minutes before breastfeeding. This can help your breastmilk flow.³
- After breastfeeding, you can **cool down** your breasts to help with pain and swelling. Place cold face washers wet with water, a cold pack or a frozen disposable nappy on your breasts.

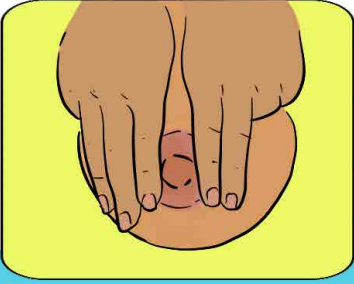
খুব বেশি দুধ

আপনার বাচ্চার জন্মের দুই বা তিনদিন পর দুধ পালটাতে শুরু করে। **কলোস্ট্রাম নামের গাঢ় ও হলুদ দুধ থেকে** ❶ পালটে সেটি পাতলা ও **নীলচে-সাদা বুকের দুধে** ❷ পরিণত হবে। কখনো কখনো এই পরিবর্তনের সময় স্তনে প্রচুর দুধ ও অনেক বেশি রক্ত প্রবাহ হতে পারে। আপনার হয়ত স্তন টানটান, শক্ত ও অস্বস্তিকর মনে হতে পারে।

একে বলা হয় **স্ফীত**। আপনি যদি বাচ্চা যখনই চাইবে তখনই তাকে বুকের দুধ খাওয়ান তাহলে এই **ভরা ভাবটি** দ্রুত ঠিক হয়ে যায়। এর অর্থ হলো আপনার বাচ্চার জন্য সঠিক পরিমাণের দুধ সেখানে আছে। আপনার স্তন যদি খুব বেশি ভর্তি ও অস্বস্তিকর হয়ে ওঠে তাহলে নার্সকে জানান। আপনার বাচ্চা যে ঠিক মতো খাচ্ছে তা নিশ্চিত করার জন্য স্তন্যপান বিশেষজ্ঞ বা ধাত্রীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

স্তন নমনীয় করার অবস্থান:

আনুভূমিক আঙুল



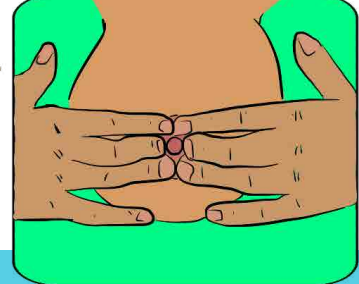
horizontal fingers

'ফ্লাওয়ার' হোল্ড



'flower' hold

উল্লম্ব আঙুল



vertical fingers

Positions for softening your breasts

সাহায্যের জন্য কী করা যেতে পারে

- পরিপূর্ণ স্তনে মুখ লাগানো আপনার বাচ্চার জন্য কঠিন হতে পারে। বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানোর আগে কিছুটা দুধ টিপে বার করে নিন। আপনি আঙুল দিয়ে স্তনবৃত্তের আশেপাশে চাপও দিতে পারেন। **আঙ্গুল দিয়ে** 2-3 মিনিট বা স্তন নমনীয় না হয়ে যাওয়া অবধি টিপুন (নমনীয় করার পদ্ধতির জন্য ওপরে দেখুন)।
- দুধ খাওয়ানোর আগে কয়েক মিনিট **স্তনদুটিকে উষ্ণ করে নিন**। এতে দুধ আসতে সাহায্য হবে। ❸
- দুধ খাওয়ানোর পরে ব্যথা ও ফোলাভাব কমাতে সাহায্য করার জন্য আপনি স্তনদুটিকে **ঠাণ্ডা করতে** পারেন। স্তনে জলে ভেজানো মুখ মোছার কাপড়, শীতল প্যাক বা একবার ব্যবহারযোগ্য হিমায়িত ন্যাপি রাখুন।

- **Only give your baby breastmilk.** ❶ Giving your baby anything else to drink will mean that your baby won't want as many breastfeeds. Breastfeed often as this will help the engorgement go away.
- Wake your baby up for a feed if your breasts are too full and uncomfortable.
- If your breasts are red or sore, or you see lumps, you may have blocked ducts and mastitis. See **page 41**
- Take your bra off before breastfeeding.
- If your breasts are very full, empty your breasts just once with a breast pump. Your breasts usually become less full after the first week of breastfeeding.

Sometimes your breasts can get full if your baby's feeding pattern changes. For example, if your baby sleeps through the night, you wean your baby too quickly, or your baby is sick.



What to do about too much breastmilk

After the first weeks of breastfeeding, some mothers still have too much milk.

- Empty one breast first. Let your baby choose how long to breastfeed. Your baby may not want both breasts every time.
- Make sure your baby is attached properly. See **page 5**
- Only express your breastmilk for your comfort or to help your baby to attach properly.

- **আপনার বাচ্চাকে শুধু বুকের দুধই দিন।** ❶ আপনার বাচ্চাকে অন্য কিছু দেওয়ার মানে হবে যে আপনার বাচ্চা আর অত বেশিবার স্তন্যপান করতে চাইবে না। মাঝে মাঝেই স্তন্যপান করানোর ফলে এনগর্জমেন্ট চলে যায়।
- আপনার স্তন যদি খুব ভর্তি ও অস্বস্তিকর হয়ে ওঠে তাহলে আপনার বাচ্চাকে ঘুম থেকে তুলে খাওয়ান।



- আপনার স্তন যদি লাল বা যন্ত্রণাদায়ক হয়ে ওঠে, বা আপনি কোনো দলা দেখতে পান, তাহলে হয়ত আপনার নালী আটকে গেছে বা ম্যাসটাইটিস হয়েছে। ম্যাসটাইটিস ও আটকে যাওয়া নালী সংক্রান্ত বিভাগটি দেখুন।
- স্তন্যপান করানোর আগে আপনার ব্রা খুলে নিন।
- আপনার স্তন যদি খুব ভর্তি হয়ে যায়, শুধু একবার ব্রেস্ট পাম্প দিয়ে স্তন খালি করে নিন। এক সপ্তাহ স্তন্যপান করানোর পরে সাধারণত স্তন কম ভর্তি থাকে।

কখন কখনো বাচ্চার খাওয়ার ধাঁচ পালটালে স্তন ভর্তি হয়ে যেতে পারে। যেমন, যদি বাচ্চা সারা রাত ঘুমোয়, আপনি বাচ্চাকে তাড়াতাড়ি স্তন থেকে ছাড়িয়ে দেন বা আপনার বাচ্চা যদি অসুস্থ থাকে।

খুব বেশি দুধ থাকলে কী করবেন

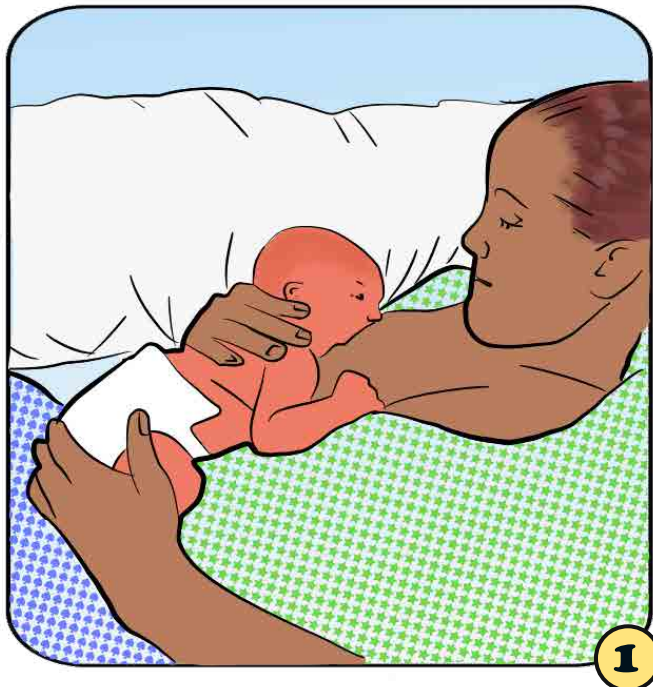
প্রথম সপ্তাহ দুধ খাওয়ানোর পরেও অনেক মায়ের খুব বেশি দুধ থাকে।

- একটি স্তন আগে খালি করে নিন। কতক্ষণ স্তন্যপান করবে তা আপনার বাচ্চাকে ঠিক করতে দিন। আপনার বাচ্চা হয়ত প্রত্যেকবার দুটি স্তন থেকেই খেতে চাইবে না।
- আপনার বাচ্চার মুখ যে ঠিকমতো লেগেছে তা নিশ্চিত করুন। এই বইয়ের বাচ্চাকে বুকে ধরা সম্পর্কিত বিভাগটি দেখুন।
- শুধুমাত্র নিজের স্বস্তির জন্য বা আপনার বাচ্চাকে মুখ লাগাতে সাহায্য করার জন্যই বুকে থেকে দুধ বার করুন। (তাকে আপনার বুকে সংযুক্ত করতে সহায়তা করুন)

Try these tips for a few days. If you still have problems you can try to breastfeed only every 2–3 hours, swapping sides each time, to help control how much breastmilk your body makes.

To **comfort** your baby without breastfeeding, you can **rock** and **cuddle** your baby.

If your baby is still **hungry**, you could try feeding from only **one breast** for a few hours and then switch to the **other breast** for a few hours. Once the amount of breastmilk is less, you can then breastfeed from both breasts.



If your baby has trouble drinking a fast flow of milk

- **Lie back** to breastfeed. **1** You may only need to do this in the morning.
- **Express** the first fast flow of breastmilk.
- Take your **baby off your breast** until the flow slows down. **2**
- If your breasts are **red** or **sore**, or you see **lumps**, you may have **blocked ducts** or **mastitis**. ()

এই পরামর্শগুলো কয়েক দিন অনুসরণ করে দেখুন। তাতেও যদি সমস্যা থাকে তাহলে একই দিক থেকে কিছুক্ষণ স্তন্যপান করান, 2-3 ঘণ্টা পরে দিক পালটে দেখুন, যাতে আপনার শরীর কতটা দুধ তৈরি করবে তা নিয়ন্ত্রণ করা যায়।

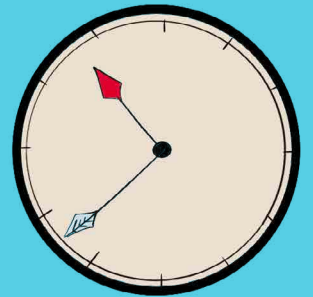
স্তন্যপান না করিয়ে **বাচ্চাকে সান্ত্বনা দেওয়ার জন্য আপনি জড়িয়ে ধরতে** পারেন বা কোলে নিয়ে দোলাতে পারেন।

আপনার বাচ্চা যদি **তাও ক্ষুধার্ত থাকে**, তাহলে আপনি কয়েক ঘণ্টা **একটিই স্তন** দিয়ে খাওয়ানোর চেষ্টা করে আবার কয়েক ঘণ্টা **অন্যটি** দিয়ে খাইয়ে দেখতে পারেন। যখন বুকের দুধের পরিমাণ কমে যাবে, তখন আপনি দুটি স্তন দিয়েই খাওয়াতে পারবেন।



যদি আপনার বাচ্চার দ্রুত বওয়া দুধ খেতে অসুবিধা হয়

- স্তন্যপান করানোর **জন্য পেছন দিকে কাত হয়ে শুয়ে পড়ুন**।¹ আপনাকে এটি হয়ত শুধু সকালবেলাই করতে হবে।
- বুকের দুধের প্রথম **প্রবাহটি নিজেই টিপে বার করে নিন**।
- প্রবাহ কম না হওয়া অবধি বাচ্চাকে **স্তন থেকে সরিয়ে দিন**।²
- আপনার স্তনগুলি যদি **লাল ও যন্ত্রণাদায়ক হয় বা আপনি দলা দেখতে পান**, তাহলে আপনার হয়ত নালী আটকে গেছে বা **ম্যাসটাইটিস** হয়েছে।



Making more milk

Mothers make more milk when their baby sucks at the breast. The **more often** you **breastfeed**, the **more breastmilk** you will **make**. Feed your baby every 1, 2 or 3 hours, or when the baby seems upset or hungry.

Your growing baby may get unsettled and want to breastfeed more often. People used to think that the baby was going through a growth spurt and needed more milk. But now, we know that this is not true.

A baby drinks the same amount of milk each day from 1–6 months old.

Listen to your baby. Breastfeed your baby more and give your baby more cuddles for a few days.

Many mothers notice their breasts get smaller and softer after breastfeeding for a few weeks **1**. This doesn't mean that your milk is disappearing. Your breasts are just getting better at making milk.



What can I do to make more milk?

- **Feed more** often. 12 times a day or more is good.
- Use your **breast** instead of a dummy to help your baby relax.
- Try not to wait too long in between the times you breastfeed.
- Feed your baby when your baby is **awake and relaxed**. **2** **Don't** wait for the baby to **cry**.
- Wake your baby up and feed your baby before you go to bed.

আরো বেশি দুধ উৎপাদন করা

বাচ্চারা যখন স্তন্যপান করে তখন মায়েরা আরো বেশি দুধ তৈরি করেন। যত **বেশি** আপনি স্তন্যপান করবেন, ততই **বেশি** দুধ **তৈরি করবেন**। প্রতি 1,2 বা 3 ঘণ্টায় বা বাচ্চা যখন বিচলিত বা ক্ষুধার্ত থাকবে তখন বাচ্চাকে খাওয়ান।

আপনার বাড়ন্ত বাচ্চা অস্থির হয়ে পড়তে পারে ও মাঝে মাঝেই স্তন্যপান করতে চাইতে পারে। লোকে আগে ভাবত যে বাচ্চাদের বাড়ার সময় চলছে ও বেশি দুধের প্রয়োজন হচ্ছে। কিন্তু, এখন আমরা জানি যে তা ঠিক নয়।

1-6 মাস বয়স অবধি বাচ্চারা রোজ একই পরিমাণ দুধ খায়।

আপনার বাচ্চার কথা শুনুন। কয়েকদিন আপনার বাচ্চাকে বেশি স্তন্যপান করান ও বেশি আলিঙ্গন করুন।

অনেক মা লক্ষ্য করেন যে কয়েক সপ্তাহ স্তন্যপান করানোর পরে তাদের স্তন ছোট ও নমনীয় হয়ে যাচ্ছে। ❶ এর মানে এই নয় যে দুধ শেষ হয়ে যাচ্ছে। দুধ বানানোর ব্যাপারে আপনার স্তন আরো ভালো হয়ে উঠছে।



বেশি দুধ তৈরি করার জন্য আমি কী করতে পারি?

- **আরো ঘনঘন খাওয়ান**। দিনে 12 বার বা তারও বেশিবার খাওয়ানো ভালো।
- বাচ্চাকে আরাম দেওয়ার জন্য ডামি বা কৃত্রিম জিনিসের বদলে **আপনার স্তন ব্যবহার করুন**।
- স্তন্যপান করানোর সময়গুলির মাঝখানে খুব বেশিক্ষণ অপেক্ষা না করার চেষ্টা করুন।
- আপনার বাচ্চা **যখন জেগে থাকবে ও শান্ত থাকবে** তখন খাওয়ান। ❷ **বাচ্চার কাঁদার জন্য অপেক্ষা করবেন না**।
- নিজে ঘুমোতে যাওয়ার আগে বাচ্চাকে ঘুম থেকে তুলুন ও তাকে খাওয়ান।

- Every time you feed your baby, give your baby each breast two or more times.
- It's easier to feed your baby when your baby is in a good position and the baby's mouth is wide open. See **page 5**
- Give a 'top-up' breastfeed. This means feeding your baby again 20–30 minutes after the last time. This will help you make more milk. Your breasts are never empty because your body is always making milk. Your body makes more milk when your breasts are soft.
- If your baby doesn't want extra milk, express milk between and after breastfeeding.
- If you need to use a bottle to feed your baby, try to only use breastmilk. You can also use a **small cup** **1** to give your baby milk. Even very young



babies can do this. You will make less milk if you give other types of milk to your baby.

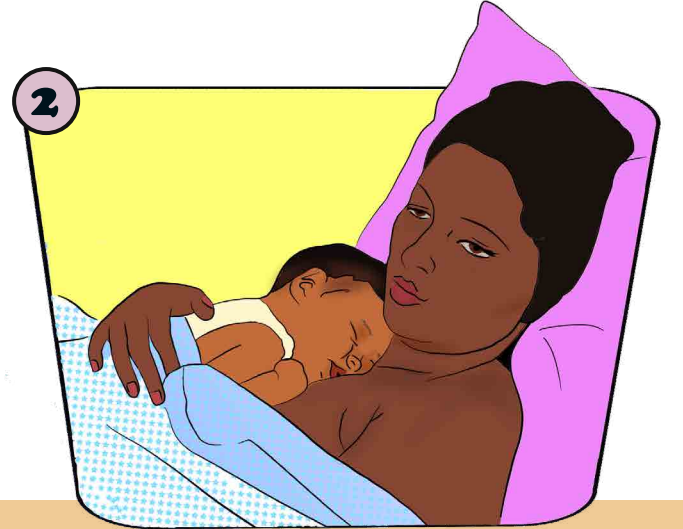
- Rest as much as you can. Eat well and drink when you are thirsty. You will make more milk when you are relaxed.
- Massaging your breasts when you breastfeed may also help you.
- Cuddle your baby **skin-to-skin** to help your body make more milk. **2**
- Smoking affects how much milk you make. If you smoke, try to give up or smoke less.

How do I know if my baby is getting enough milk?

See [page 5](#) for tips. If you have tried all these tips and there is still not enough milk for your baby, talk to your doctor or child health nurse or lactation consultant. If you don't speak English well, call Translating and Interpreting

Service (TIS) on 131450 and ask them to call the Breastfeeding Helpline 1800 626 268. Some women have health issues that make it hard for them to make all the milk their baby needs. But they can usually make some milk for their baby.

- যতবার আপনি বাচ্চাকে খাওয়াবেন, বাচ্চাকে প্রত্যেকটি স্তন দুইবার বা তার বেশি বার করে দিন।
- বাচ্চা যখন ভালো অবস্থানে থাকে ও বাচ্চার মুখ বড় করে হাঁ করা থাকে, তখন বাচ্চাকে খাওয়ানো সহজ। বাচ্চাকে বুকে ধরা সংক্রান্ত সেকশনটি দেখুন।
- 'টপ-আপ' স্তন্যপান করান। এর মানে হলো শেষবারের 20-30 মিনিট পরে বাচ্চাকে আবার খাওয়ান। এর ফলে বেশি দুধ তৈরি হতে সাহায্য হবে। আপনার স্তন কখনোই খালি থাকে না, কেননা আপনার শরীর সবসময়েই দুধ তৈরি করছে। আপনার স্তন যখন নমনীয় থাকে, তখন শরীর বেশি দুধ তৈরি করে।
- আপনার বাচ্চা যদি অতিরিক্ত দুধ না চায়, তাহলে স্তন্যপান করানোর মাঝখানে ও পরে নিজেই বুকের দুধ বার করে দিন।
- আপনার বাচ্চাকে খাওয়ানোর জন্য যদি আপনাকে বোতল ব্যবহার করতে হয়, তাহলে শুধুই বুকের দুধ ব্যবহার করার চেষ্টা করুন। বাচ্চাকে দুধ দেওয়ার জন্য আপনি ছোট কাপও ❶ ব্যবহার করতে পারেন। খুব ছোট বাচ্চারাও এটা ব্যবহার করতে পারে। আপনি যদি বাচ্চাকে অন্য ধরনের দুধ দেন, তাহলে আপনার শরীরে কম দুধ তৈরি হবে।
- যত পারবেন আরাম করুন। ভালোভাবে খাওয়াদাওয়া করুন ও তেঁটা পেলেই পানীয় খান। আপনি যখন স্বস্তিতে থাকবেন তখন বেশি দুধ তৈরি করবেন।
- স্তন্যপান করানোর সময় স্তন মালিশ করলে সাহায্য হতে পারে।
- গায়ে-গা লাগিয়ে বাচ্চাকে আলিঙ্গন করুন, যাতে আপনার শরীরের বেশি দুধ তৈরি করতে সাহায্য হয়। ❷
- আপনি কতটা দুধ তৈরি করবেন, ধূমপান তা প্রভাবিত করে। আপনি যদি ধূমপায়ী হন, তাহলে ছেড়ে দেওয়ার চেষ্টা করুন বা কম খান।



আমি কি করে বুঝব যে আমার বাচ্চা পর্যাপ্ত দুধ পাচ্ছে?

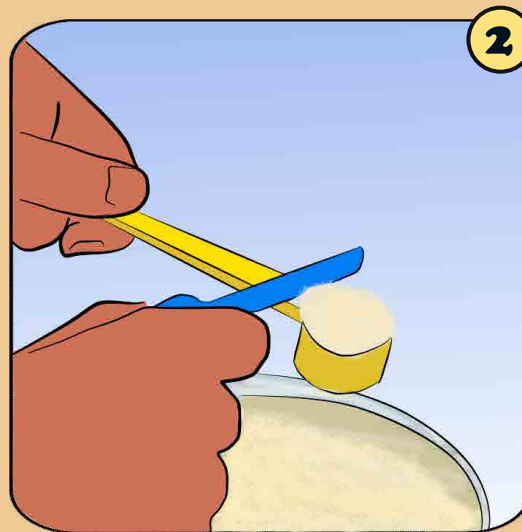
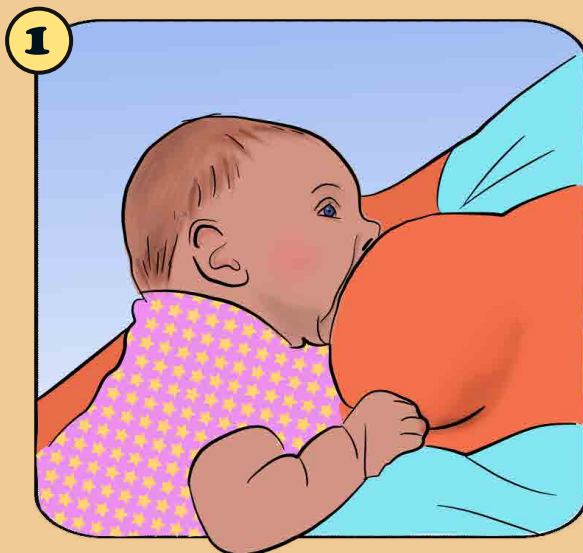
এ সংক্রান্ত পরামর্শের পাতা দেখুন। আপনি এই সবকটি উপদেশ অনুসরণ করার পরেও যদি আপনার বাচ্চার জন্য পর্যাপ্ত দুধ না থাকে, তাহলে আপনার ডাক্তার বা চাইল্ড হেলথ নার্স বা ল্যাক্টেশন কনসালটেন্ট-এর সঙ্গে কথা বলুন। আপনি যদি ভালোভাবে ইংরাজি বলতে না পারেন, তাহলে 131

450 নম্বরে ট্রান্সলেটিং অ্যান্ড ইন্টারপ্রেটিং সার্ভিস (TIS)-এ ফোন করুন ও তাদের বলুন 1800 686 268 নম্বরে ব্রেস্টফিডিং হেল্পলাইনে ফোন করতে। কোনো কোনো মহিলার স্বাস্থ্যের কারণে বাচ্চাদের প্রয়োজনীয় সম্পূর্ণ দুধ তৈরি কঠিন হয়ে যায়। কিন্তু সাধারণত তারা বাচ্চার জন্য কিছুটা দুধ তৈরি করতে পারেন।

The top-up feed

Your doctor or nurse may tell you to give a top-up feed for health reasons. Your baby may not be feeding well or you may not be making enough breastmilk. The tips below will help you give your baby a top-up feed.

- A top-up feed means giving your baby expressed breastmilk or formula. **Always breastfeed¹ before giving your baby formula.**
² Giving your baby formula will make your baby less hungry for breastmilk. It may also reduce how much breastmilk you make.
- Try giving your baby both breasts and change sides often. Try breastfeeding your baby again 20–30 minutes later.
- Use a small cup instead of a bottle to give your baby a top-up feed. This way, your baby is not getting used to drinking from a bottle.
- You could use a breastfeeding supplementer.³ This means you can give your baby extra milk through a fine tube at your breast. This is good to use if you need to give extra milk for a long time.
- Ask your health professional how much extra milk you should give your baby.
- Express your breastmilk as many times as you can between feeding your baby. Save it to use as a top-up later ().



টপ-আপ খাওয়ানো

স্বাস্থ্যগত কারণে আপনার ডাক্তার বা নার্স হয়ত আপনাকে বলবে বাড়তি খাওয়াতে। আপনার বাচ্চা হয়ত ভালো করে খাচ্ছে না বা আপনি পর্যাপ্ত দুধ তৈরি করছেন না। নিচের উপদেশগুলি আপনাকে বাচ্চাকে টপ-আপ খাওয়ানোয় সাহায্য করবে।

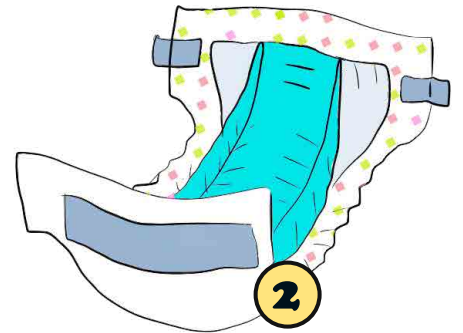
- টপ-আপ খাওয়ানো মানে হলো বাচ্চাকে বুক থেকে বার করা দুধ বা ফর্মুলা দেওয়া। **বাচ্চাকে ফর্মুলা ২ দেওয়ার আগে সবসময় স্তন্যপান করান। ১ বাচ্চাকে ফর্মুলা দিলে বাচ্চার বুকের দুধের খিদে কমে যায়। এর ফলে আপনার দুধ তৈরি করার পরিমাণও কমে যেতে পারে।**
- আপনার বাচ্চাকে দুটি স্তনই দেওয়ার চেষ্টা করুন ও ঘনঘন দিক পালটান। আবার 20-30 মিনিট বাদে স্তন্যপান করানোর চেষ্টা করুন।
- বাচ্চাকে টপ-আপ খাওয়ানোর জন্য বোতলের বদলে ছোট কাপ ব্যবহার করুন। এর ফলে বাচ্চা বোতল থেকে খাওয়াতে অভ্যস্ত হয়ে পড়বে না।
- আপনি স্তনের দুধের পরিপূরক ব্যবহার করতে পারেন (পরিপূরক ডিভাইস)। ৩ এর মানে হলো আপনি আপনার স্তন থেকে একটি সূক্ষ্ম টিউবের মাধ্যমে বাচ্চাকে অতিরিক্ত দুধ দিতে পারেন। যদি অনেক সময় ধরে অতিরিক্ত দুধ দিতে হয় তাহলে এটি ব্যবহার করা ভালো।
- বাচ্চাকে কতটা অতিরিক্ত দুধ দেওয়া উচিত তা পেশাদার স্বাস্থ্যকর্মীকে জিজ্ঞাসা করুন।
- খাওয়ানোর সময় যথাসম্ভব অতিরিক্ত স্তনের দুধ তৈরি করুন। পরে টপ-আপ হিসাবে ব্যবহার করার জন্য সেটি জমিয়ে রাখুন



How can I tell if my body is making more breastmilk?

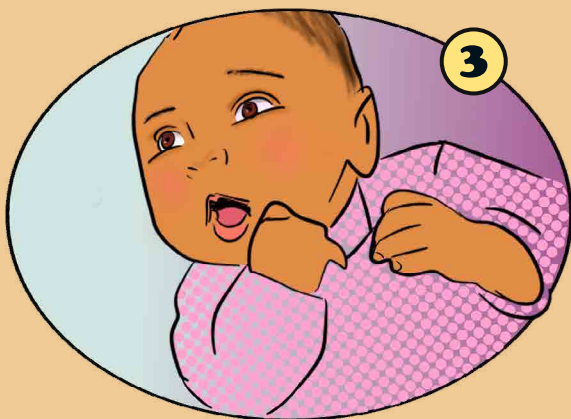
Some of these things may happen:

- your breasts may **feel fuller**
- your milk will start flowing more quickly than before
- you may **leak** milk¹
- your baby will have more **wet nappies**²
- your baby puts on weight with fewer top-up feeds.



How do I stop top-up feeds and go back to full breastfeeding?

- Try giving fewer top-up feeds. If your baby seems happy with just breastmilk you can skip the top-up. Your baby may want to feed again sooner than before. Breastfeed when your baby shows **hunger signs**,³ then try a top-up feed if your baby still seems hungry.
- The hardest top-up feeds to stop are usually in the afternoon or evening.
- Some mothers may need to give top-up feeds for a long time.



আমি কী করে বুঝব যে আমার শরীর বেশি বুকের দুধ তৈরি করছে কিনা?

এই ব্যাপারগুলোর কোনো কোনোটা ঘটতে পারে:

- আপনার স্তন **বেশি পূর্ণ** মনে হতে পারে
- আগের থেকে অনেক তাড়াতাড়ি দুধের প্রবাহ শুরু হয়ে যাবে
- আপনার দুধ **নিজে থেকে বেরিয়ে** আসতে পারে^①
- আপনার বাচ্চার ন্যাপি অনেক বেশিবার **ভিজে যাবে**^②
- মাঝখানে অনেক কম বার খাওয়ানোতেই আপনার বাচ্চার ওজন বেড়ে যাবে।



কীভাবে টপ-আপ খাওয়ানো বন্ধ করব ও পুরোপুরি স্তন্যপান করানোয় ফিরে যাব?

- কম সংখ্যক টপ-আপ খাওয়ানোর চেষ্টা করুন। আপনার বাচ্চা যদি বুকের দুধেই খুশি থাকে তাহলে টপ-আপ নাও খাওয়াতে পারেন। আপনার বাচ্চা হয়ত আগের থেকে কম সময়ের ব্যবধানে আবার খেতে চাইবে। আপনার **বাচ্চা থিদে**^③ পাওয়ার ইঙ্গিত দিলে স্তন্যপান করান, তারপরেই যদি বাচ্চাকে ক্ষুধার্ত মনে হয় তাহলে টপ-আপ খাওয়ান।
- সাধারণত বিকাল বা সন্ধ্যার টপ-আপ খাওয়ানোগুলি বন্ধ করাই সবথেকে কঠিন হয়।
- কোনো কোনো মাকে অনেক সময় ধরে টপ-আপ খাওয়ানো খাইয়ে যেতে হয়।

How to express breastmilk

Expressing is when a mother gently milks her breasts to get breastmilk out. You can do this with a **breast pump** **1** or with your **hand**. **2**

Why would you need to **express** your breastmilk?

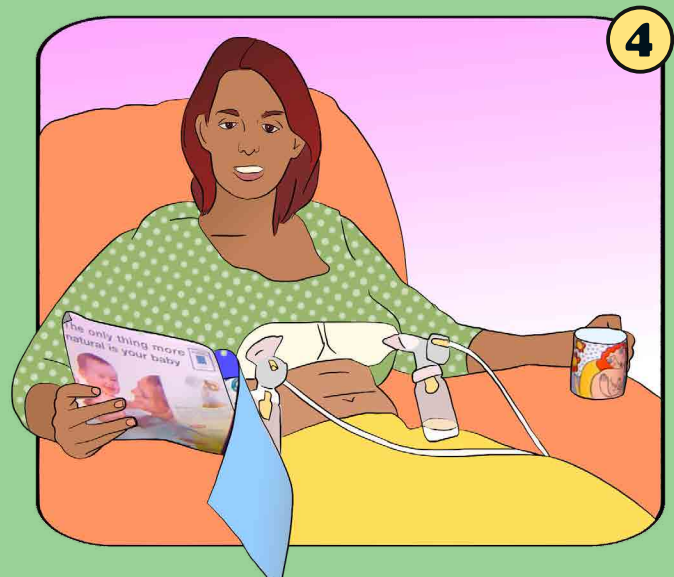
- if you need to go out and leave your baby
- if you are going back to work
- if your baby can't or won't breastfeed
- if your baby is premature
- if you or your baby are in hospital
- if you need to make more breastmilk
- if your breasts are too full and uncomfortable
- if you have a blocked duct or mastitis.



Expressing breastmilk

To express your milk you need to get a 'let down'. This is when your breasts release the milk in a big rush. You may see milk spray from many small openings on your nipple. These tips will help:

- Think about your baby. You can look at photos of your baby. **3**
- Have a routine when you express your milk. Try making a drink and sitting in the same chair each time. You can listen to music or watch TV. **4**

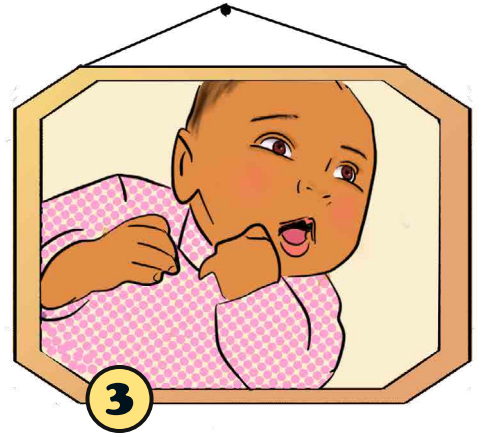


কীভাবে বুকের দুধ বার করবেন

১ এক্সপ্রেসিং বা বুকের দুধ বার করা হলো মা যখন বুকের দুধ বার করার জন্য ধীরে ধীরে নিজের স্তন দোহন করেন। আপনি ব্রেস্ট পাম্পের সাহায্যে ① বা নিজের হাত দিয়ে এটি ② করতে পারেন।

আপনার কেন নিজের বুকের দুধ বার করার প্রয়োজন হবে (নিজের স্তন দোহন করেন)?

- আপনার যদি বাচ্চাকে ছেড়ে বাইরে যাওয়ার প্রয়োজন হয়
- যদি আপনি কাজে ফিরে যান
- যদি আপনার বাচ্চা বুকের দুধ খেতে না পারে বা না চায়
- আপনার বাচ্চা যদি প্রিম্যাচিওর হয় অর্থাৎ সময়ের আগেই জন্মগ্রহণ করে থাকে
- যদি আপনি বা আপনার বাচ্চা হাসপাতালে থাকেন
- আপনার যদি আরো বুকের দুধ উৎপন্ন করার প্রয়োজন হয়
- আপনার স্তন যদি খুব বেশি ভর্তি ও অস্বস্তিজনক থাকে
- আপনার যদি ম্যাসটাইটিস হয়ে থাকে বা নালী আটকে গিয়ে থাকে।



বুকের দুধ বার করা (নিজের স্তন দোহন করেন)

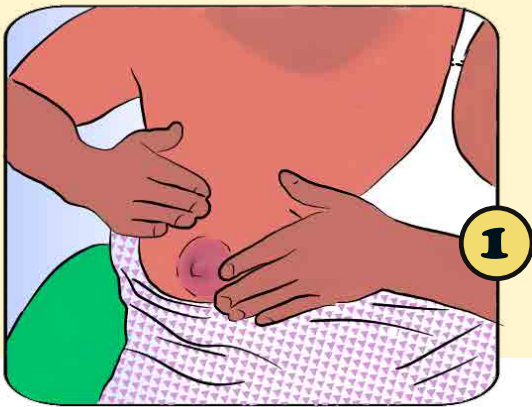


বুকের দুধ বার করার জন্য আপনার একটি 'লেট ডাউন' পেতে হবে। এটি হলো সেই সময় যখন আপনার স্তন থেকে একসঙ্গে অনেকটা করে দুধ বেরোয়। আপনি হয়ত দেখতে পাবেন যে স্তনবৃন্তের অনেকগুলি ছোট ছোট ছিদ্র থেকে দুধ ছিটকে বেরোচ্ছে। এই উপদেশগুলিতে সাহায্য হবে:

- আপনার বাচ্চার কথা ভাবুন। আপনি বাচ্চার ছবি দেখতে পারেন। ③
- দুধ বার করার একটি রুটিন তৈরি করুন। প্রত্যেকবার কোনো পানীয় বানান ও একই চেয়ারে বসার চেষ্টা করুন। আপনি গান শুনতে পারেন বা টিভি দেখতে পারেন। ④

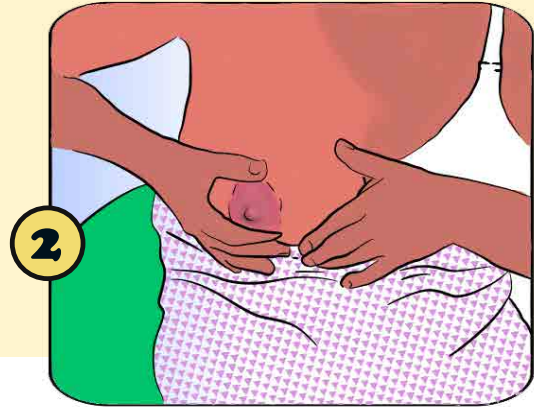
Step by step: how to express using your hand

উষ্ণ প্যাক দিয়ে স্তন উষ্ণ করে নিন ও উষ্ণ হাত দিয়ে স্তন মালিশ করুন, যাতে দুধ আসতে সাহায্য হয়।



To help the milk to flow use a warm pack to warm the breast and massage the breast with warm hand.

স্তনের নিচে চারটি আঙুল রাখুন। বুড়ো আঙুলটিকে স্তনের ওপরে রাখুন, স্তনবৃত্ত থেকে কয়েক সেন্টিমিটার দূরে। বুড়ো আঙুলটিকে পেছনের দিকে, অর্থাৎ আপনার বুকের দিকে একটু চাপুন। বুড়ো আঙুলটিকে অন্যদিকে স্তনের নিচে রাখা আঙুলগুলির দিকে ঠেলে নিয়ে গিয়ে স্তনটিকে অল্প টিপুন।



Put four fingers under your breast. Put your thumb on top of your breast, a few centimetres from your nipple. Press your thumb back slightly, towards your chest. Squash your breast a little bit by pushing your thumb towards the fingers under your breast on the other side.

- Sit comfortably.
- Breathe deeply and relax your body.
- Warm your breasts with a warm cloth.
- Massage your breast towards the nipple before and while expressing.
- Gently roll your nipple between your fingers.
- Your hands may get tired at the start. Change hands and breasts often to rest them. Your hands will become stronger with practice.
- Use a big, clean bowl to catch your breastmilk.
- Put a clean towel over your knees to catch drips. Wash and dry your hands.

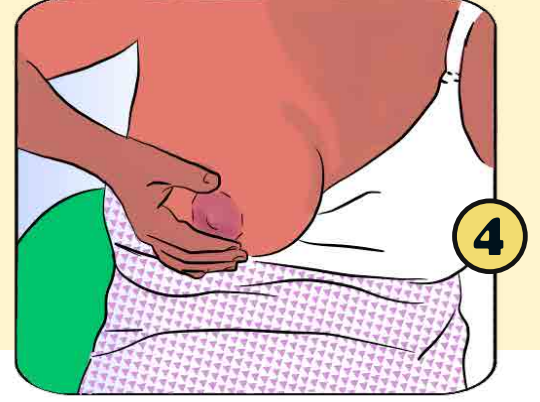
ধাপে ধাপে: কীভাবে হাত দিয়ে বুকের দুধ বার করবেন

স্তনটিকে টিপুন। বুকের দুধ ফোয়ারার মতো বেরোতে পারে। বাচ্চা যেরকম করে চোষে সেরকমভাবে স্তনটিকে টিপতে থাকুন, যতক্ষণ না দুধের প্রবাহ বন্ধ হচ্ছে।



Squeeze your breast. Breastmilk may squirt out. Keep squeezing the breast like a baby sucking until the flow of breastmilk stops.

আপনার হাতটিকে স্তনের চারপাশে ঘোরান। প্রবাহ কমে না আসা অবধি এটি করতে থাকুন। তারপরে অন্য স্তনে শুরু করুন।



Move your hand around your breast. Keep doing this until the flow slows down. Then start on the other breast.

- আরাম করে বসুন।
- গভীরভাবে নিশ্বাস নিন ও শরীর হালকা করুন।
- উষ্ণ কাপড় দিয়ে স্তনদুটিতে সেক দিন।
- দুধ বার করার সময় এবং এর আগে স্তনদুটিকে স্তনবৃন্তের দিকে মালিশ করুন।
- আঙুল দিয়ে ধরে আলতো করে স্তনবৃন্ত ঘোরান।
- প্রথমদিকে আপনার হাত ব্যথা হয়ে যতে পারে। আরাম দেওয়ার জন্য মাঝে মাঝেই হাত ও স্তন পালটে পালটে নিন। অভ্যাসের সঙ্গে সঙ্গে আপনার হাত মজবুত হয়ে উঠবে।
- আপনার বুকের দুধ ধরার জন্য একটি বড়, পরিষ্কার বাটি ব্যবহার করুন।
- হাঁটুর ওপরে একটি পরিষ্কার তোয়ালে রাখুন যাতে পড়তে থাকা ফোঁটাগুলিকে ধরা যায়। হাত ধুয়ে শুকিয়ে নিন।

Being clean is very important

Properly wash and rinse all containers. See **page 29** for instructions.

- Make sure to **wash your hands** well with soap and water.
- Express into big bowl.
- Pour your breastmilk into a clean container. Put the lid on and write the date on it.



Expressing your breastmilk by hand is like your baby sucking. With practice you will become very fast. Don't measure how much breastmilk you make just by what you express. Your baby can get more milk from your breasts than you can get by expressing.

Ask the midwives to show you how to express or ask an [Australian Breastfeeding Association counsellor](#).

Breast pumps

- If you only express your breastmilk sometimes, you can use a manual breast pump. You can get them from pharmacies, online or from the [Australian Breastfeeding Association](#).
- You can buy or rent different types of electric breast pumps. You can get ones for expressing breastmilk only sometimes, or ones you can use more often. There are also pumps that are used in hospitals. These are good to use if you need to pump many of your baby's feeds each day.

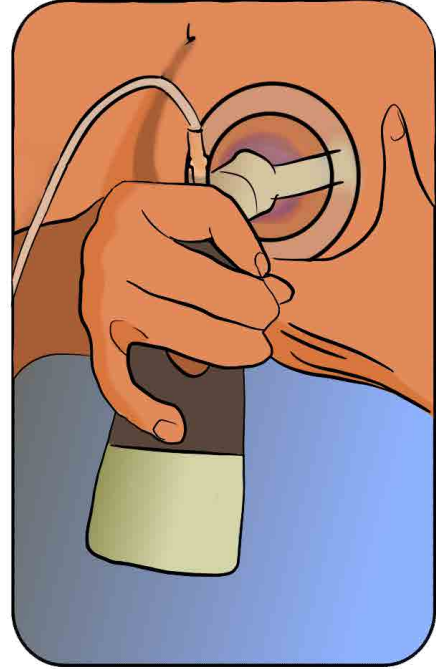
পরিষ্কার থাকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ

সবকটি পাত্র ভালো করে ধুয়ে পরিষ্কার করে নিন। নির্দেশাবলীর জন্য এই বইয়ের বুকের দুধ সঞ্চিত করে রাখা সম্পর্কিত বিভাগটি দেখুন।

- অবশ্যই **নিজের হাত সাবান ও জল** দিয়ে ভালো করে ধুয়ে নেবেন।
- বড় বাটিতে দুধ বার করুন।
- একটি পরিষ্কার পাত্রে নিজের বুকের দুধ ঢালুন। ঢাকনা বন্ধ করুন ও তাতে তারিখ লিখুন।

হাত দিয়ে বুকের দুধ বার করা বাচ্চার চোষার মতোই। অভ্যাস হয়ে গেলে আপনি খুব দ্রুত এই কাজ করতে পারবেন। কতটা দুধ বার করেছেন তাই দিয়ে আপনার কতটা দুধ উৎপন্ন হচ্ছে তা বিচার করবেন না। নিজে টিপে বুক থেকে দুধ বার করার থেকে বেশি দুধ আপনার বাচ্চা আপনার বুক থেকে পেতে পারে।

কীভাবে নিজে দুধ বার করবেন তা ধাত্রীকে দেখিয়ে দিতে বলুন বা [অস্ট্রেলিয়ান ব্রেস্টফিডিং অ্যাসোসিয়েশন-এর](#) কোনো কাউন্সেলরকে জিজ্ঞাসা করুন।



ব্রেস্ট পাম্প

- আপনি যদি শুধু কখনো কখনো বুকের দুধ বার করেন, তাহলে আপনি হস্তচালিত ব্রেস্ট পাম্প ব্যবহার করতে পারেন। এগুলি আপনি ওষুধের দোকান, অনলাইন বা [অস্ট্রেলিয়ান ব্রেস্টফিডিং অ্যাসোসিয়েশন](#) থেকে কিনতে পারেন।
- আপনি নানা ধরনের বিদ্যুৎচালিত ব্রেস্ট পাম্প কিনতে বা ভাড়া করতে পারেন। আপনি কেবল মাঝে মাঝে দুধ বার করার জন্য এক ধরনের পাম্প, আবার এমন ধরনেরও পাম্প যা ঘনঘন ব্যবহার করতে পারবেন। এমন পাম্পও আছে যা হাসপাতালে ব্যবহার করা হয়। আপনাকে যদি প্রত্যেকদিন বাচ্চাকে অনেকবার খাওয়ানোর জন্য পাম্প করতে হয়, তাহলে এগুলি ভালো।

How to store breastmilk

Cool the milk in the fridge, freeze and store breastmilk properly.


There are two ways to store breastmilk:

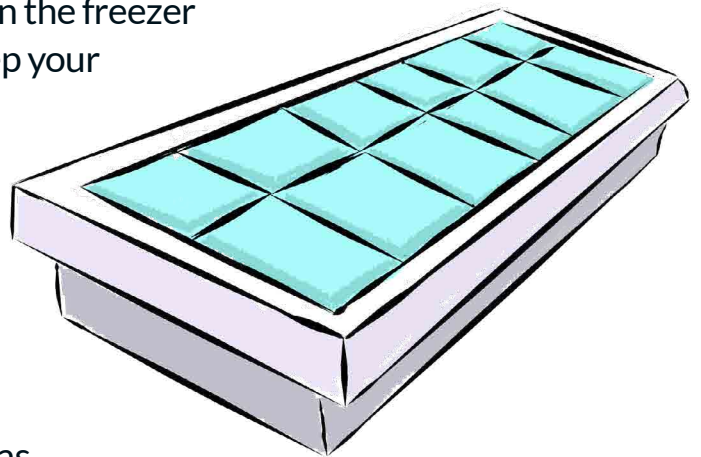
Chilled milk: You can keep your breastmilk in the fridge at 4°C for 3 days before use.

Frozen milk: You can keep your breastmilk in the freezer section of your fridge for 2 weeks. You can keep your breastmilk in a freezer for 3 months.

You can keep your breastmilk in a deep freezer (below -20°C) for 6–12 months.

You can freeze your breastmilk in an **ice block tray**. Once frozen, store your breastmilk in good quality freezer bags.

Write the date on the bags.  Defrost only as much as you need. If you don't heat up all of the defrosted breastmilk, you can keep it in your fridge for 24 hours.



Once defrosted, you can keep your breastmilk in the fridge. If you don't keep it in the fridge, you must use it in **4 hours**.

Do not put defrosted breastmilk back in the freezer.

Only **warm up small amounts at a time**. Do not warm up breastmilk again if your baby doesn't finish it.

বুকের দুধ কীভাবে সংরক্ষণ করে রাখবেন

বুকের দুধ ফ্রিজে ঠাণ্ডা করুন, ঠাণ্ডায় জমিয়ে নিন ও সঠিকভাবে সংরক্ষণ করুন।

বুকের দুধ সংরক্ষণের দুটি পদ্ধতি আছে:

ঠাণ্ডা দুধ: আপনি আপনার বুকের দুধ ব্যবহার করার আগে 4°C-এ ফ্রিজে 3 দিন রাখতে পারেন।

ফ্রোজেন বা হিমায়িত দুধ: আপনি আপনার ফ্রিজের ফ্রিজার সেকশনে বুকের দুধ 2 সপ্তাহ রাখতে পারবেন। আপনি ফ্রিজারে আপনার বুকের দুধ 3 মাস রাখতে পারবেন।

ডিপ ফ্রিজারে (-20°C-এর নিচে) আপনি বুকের দুধ 6-12 মাস রাখতে পারবেন।

আপনি **বরফের ট্রে-তে** আপনার বুকের দুধ জমাতে পারেন। একবার জমে যাওয়ার পরে বুকের দুধ ভালো মানের ফ্রিজার ব্যাগে সংরক্ষণ করুন। **ব্যাগে তারিখ লিখে রাখুন।** ¹ শুধু যতটুকু প্রয়োজন ততটাই ডিফ্রস্ট করুন। আপনি যদি পুরো ডিফ্রস্ট করা দুধ গরম করে না ফেলেন তাহলে সেটা ফ্রিজে 24 ঘণ্টা রাখতে পারবেন।



একবার ডিফ্রস্ট করে ফেলার পরে আপনি বুকের দুধ ফ্রিজে রাখতে পারেন। আপনি যদি ফ্রিজে না রাখেন তাহলে **4 ঘণ্টার** মধ্যে ব্যবহার করে ফেলতে হবে।

ডিফ্রস্ট করা বুকের দুধ আবার ফ্রিজারে রাখবেন না।

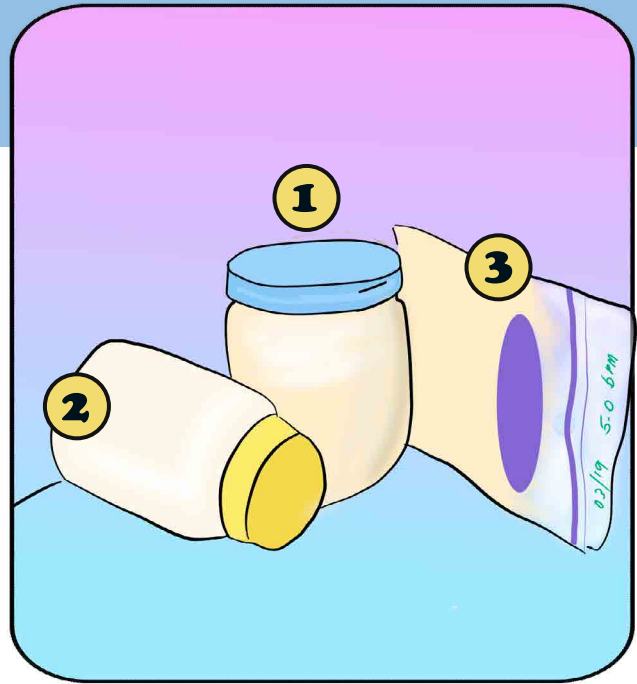
একবারে **খুবই অল্প পরিমাণ দুধ গরম করুন**। বাচ্চা যদি পুরো দুধ শেষ না করে তাহলে বুকের দুধ আবার গরম করবেন না।

Instructions for storing breastmilk

Store your breastmilk in clean containers. Wash them properly with hot water and detergent. Rinse them well with clean water and dry them with paper towel or leave them to air dry.

These **containers** are good for storing breastmilk:

- plastic baby bottles **1**
- freezable plastic cups or containers with lids **2**
- small baby food jars made of glass
- special breastmilk freezer bags **3**
You can get these from pharmacies, baby stores and online.



Check with your hospital about containers for your breastmilk. Some hospitals will give mothers containers for breastmilk if their baby is premature.

If you are **expressing** breastmilk many times a day and your baby is healthy, it is ok to not wash the pump every time if you store your breast pump parts in a plastic bag or closed container in the fridge. If you do not have a fridge, rinse parts of your breast pump with cold water and store them in a clean, closed container. If your baby is sick, ask your doctor or nurse if extra steps are needed to clean and store your pump parts.

At least once a day wash the parts of your breast pump well. Rinse all the parts with cold water first and then wash with hot water and detergent. Rinse well with clean water. Dry with paper towel or leave out to dry. **4** If you only use your breast pump sometimes, wash after each use. **Contact your child health nurse or [Australian Breastfeeding Association](#) counsellor for help.**

বুকের দুধ সঞ্চিত করে রাখা

পরিষ্কার পাত্রে আপনার বুকের দুধ সংরক্ষণ করুন। গরম জল ও সাবান দিয়ে সেগুলি ভালো করে ধুয়ে নিন। পরিষ্কার জল দিয়ে ভালো করে ধুয়ে নিন ও টিস্যু পেপার দিয়ে মুছে শুকিয়ে নিন বা হাওয়ায় শুকাতে দিন। **এই পাত্রগুলি** বুকের দুধ সঞ্চিত করে রাখার জন্য ভালো:

- বাচ্চাদের প্লাস্টিকের বোতল ❶
- ফ্রিজ বা হিমায়িত করা যায় এরকম প্লাস্টিকের কাপ বা ঢাকা দেওয়া পাত্র ❷
- কাঁচের তৈরি বাচ্চাদের ছোটো খাবারের কৌটো
- বুকের দুধ ফ্রিজারে রাখার বিশেষ ব্যাগ। ❸ এগুলি আপনি ফার্মেসি, বাচ্চাদের দোকান ও অনলাইনে কিনতে পারবেন।

বুকের দুধের পাত্রের ব্যাপারে হাসপাতালে খোঁজ নিন। বাচ্চা যদি প্রিম্যাচিওর হয় তাহলে কোনো কোনো হাসপাতালে মায়েদের বুকের দুধের পাত্র দেওয়া হয়।



আপনি যদি দিনে অনেকবার বুকের দুধ বার করেন ও আপনার বাচ্চা সুস্থ থাকে, তাহলে যদি আপনি ব্রেস্ট পাম্পের অংশগুলি প্লাস্টিকের ব্যাগ বা মুখ বন্ধ কৌটোতে করে ফ্রিজে রাখেন, তাহলে পাম্পটি প্রত্যেকবার না ধুলেও হবে। আপনার যদি ফ্রিজ না থাকে, তাহলে ব্রেস্ট পাম্পের অংশগুলিকে ঠাণ্ডা জলে ধুয়ে নিন ও তা পরিষ্কার, মুখবন্ধ কৌটোতে রাখুন। আপনার বাচ্চা যদি অসুস্থ থাকে, তাহলে ডাক্তার বা নার্সকে জিজ্ঞাসা করুন যে পাম্পের অংশগুলি ধোয়া ও তুলে রাখার জন্য অন্য আরো কিছু করতে হবে কিনা।

দিনে অন্তর একবার ব্রেস্ট পাম্পের অংশগুলি ভালো করে ধুয়ে নিন। প্রথমে সবকটি অংশকে ঠাণ্ডা জলে ডোবান ও তারপরে গরম জল ও সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন। পরিষ্কার জল দিয়ে ভালো করে ধুয়ে নিন। পেপার টাওয়েল দিয়ে শুকিয়ে নিন বা হাওয়ায় শুকাতে দিন। ❹ আপনি যদি ব্রেস্ট পাম্প কেবল মাঝে মাঝে ব্যবহার করেন, তাহলে প্রত্যেকবার ব্যবহারের পরে ধুয়ে নিন।

সাহায্যের জন্য বাচ্চার স্বাস্থ্যসেবা নার্স বা [অস্ট্রেলিয়ান ব্রেস্টফিডিং অ্যাসোসিয়েশনের](#) সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

Freezing your breastmilk

- Write the **date** on the container.
- Once the breastmilk is cold, put it in the **coldest part** of the freezer. **1**
- If you want to add your fresh expressed milk to your frozen milk, cool your expressed milk in the **fridge first**. **2**
- Your breastmilk will **expand** when it freezes. Don't fill the container all the way to the top.



- **Important:** You can store your breastmilk after defrosting it in the fridge for 24 hours. You can only do this if you didn't warm the milk up before.
- If you do not put the breastmilk that you defrosted back in the fridge, you must use it in 4 hours. Do not freeze your breastmilk if it has already been frozen before.

Defrosting and warming up milk:

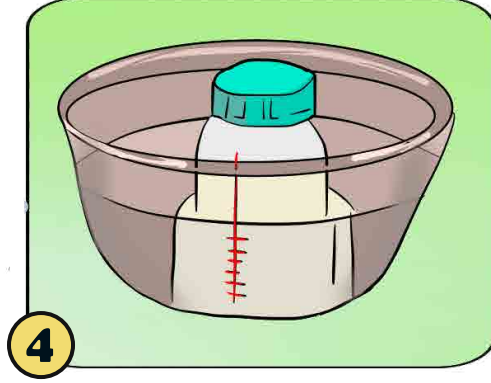
You can **defrost** your frozen breastmilk in the fridge for 24 hours. You can also warm it up straight away. Do NOT keep your breastmilk at room temperature.

- Put the container of frozen breastmilk under cold water from the tap. Slowly, make the water warmer until the breastmilk turns into liquid. **3**
- Put the container of chilled or defrosted milk in warm water until it is body temperature. **4**
- Do not use a microwave to heat or defrost breastmilk. This can damage it. Some babies have been burnt because the microwave made parts of the milk extremely hot.



- Do not warm up breastmilk again if your baby doesn't finish it. Only warm up small amounts at a time.

বুকের দুধ ফ্রিজ বা হিমায়িত করা



- পাত্রে তারিখটি লিখুন।
- বুকের দুধ ঠাণ্ডা হয়ে গেলে সেটিকে ফ্রিজারের সবথেকে ঠাণ্ডা জায়গায় রেখে দিন। ❶
- প্রথমে আপনার বুকের দুধ ফ্রিজে রেখে ঠাণ্ডা করুন। ❷ আপনি যদি বুকের থেকে বার করা তাজা দুধ আপনার ঠাণ্ডা জমাট বাঁধা দুধের সঙ্গে মেশাতে চান তাহলে বুক থেকে বার করা দুধটিকে আগে ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা করে নিন।
- জমাট বেঁধে গেলে বুকের দুধ আয়তনে বেড়ে যায়। পাত্রটিকে মুখ অবধি ভরাট করবেন না।

দুধ ডিফ্রস্ট করা ও গরম করা:

আপনি 24 ঘণ্টার জন্য ফ্রিজে বুকের দুধ ডিফ্রস্ট করতে পারেন। আপনি সঙ্গে সঙ্গেই তা গরমও করে নিতে পারেন। ঘরের স্বাভাবিক তাপমাত্রায় বুকের দুধ রাখবেন না।

- ফ্লোজেন বুকের দুধের পাত্রটিকে কলের ঠাণ্ডা জলের নিচে ধরুন। আস্তে আস্তে জলটিকে উষ্ণ করতে থাকুন, যতক্ষণ না বুকের দুধ তরলে পরিণত হচ্ছে। ❸
- ঠাণ্ডা বা ডিফ্রস্ট হওয়া পাত্রটিকে উষ্ণ জলে রাখুন, যতক্ষণ না সেটি শরীরের তাপমাত্রায় পৌঁছেছে। ❹

- বুকের দুধ গরম বা ডিফ্রস্ট করার জন্য মাইক্রোওয়েভ ব্যবহার করবেন না। এতে এটি নষ্ট হয়ে যেতে পারে। কিছু কিছু বাচ্চা পুড়ে গেছে, কেননা মাইক্রোওয়েভ দুধের কিছু কিছু অংশকে প্রবল গরম করে দিয়েছিল।
- **জরুরি:** ডিফ্রস্ট করার পরে আপনি বুকের দুধ 24 ঘণ্টা ফ্রিজে রাখতে পারেন। যদি আপনি আগে দুধটা গরম না করে থাকেন তাহলেই শুধু এটি করা যাবে।

- আপনি যদি ডিফ্রস্ট করা বুকের দুধ আবার ফ্রিজে না রেখে থাকেন, তাহলে সেটি 4 ঘণ্টার মধ্যে ব্যবহার করে ফেলতে হবে। আগে একবার হিমায়িত করা হয়ে থাকলে বুকের দুধ আবার হিমায়িত করবেন না।
- আপনার বাচ্চা যদি শেষ না করে থাকে, তাহলে বুকের দুধ আবার গরম করবেন না। একবারে খুবই অল্প পরিমাণে গরম করুন।

Sore and cracked nipples

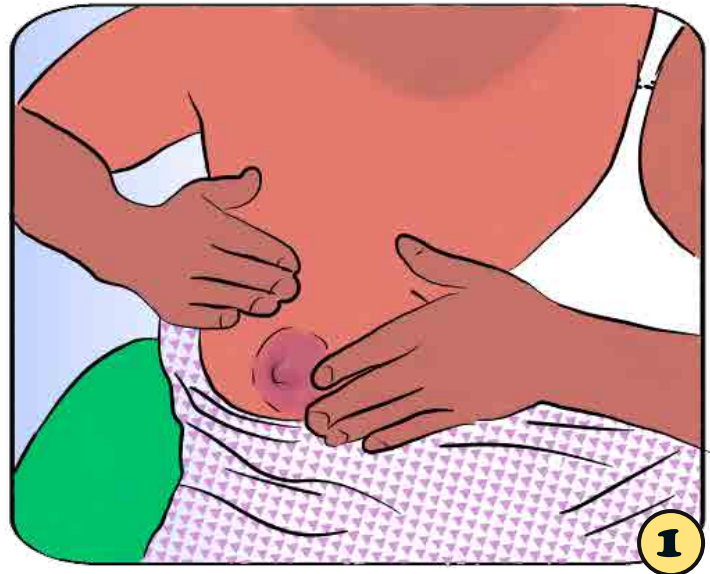
Many new mothers get nipple pain when they start to breastfeed. With help, your nipple pain can get better.

What you can do to help nipple pain:

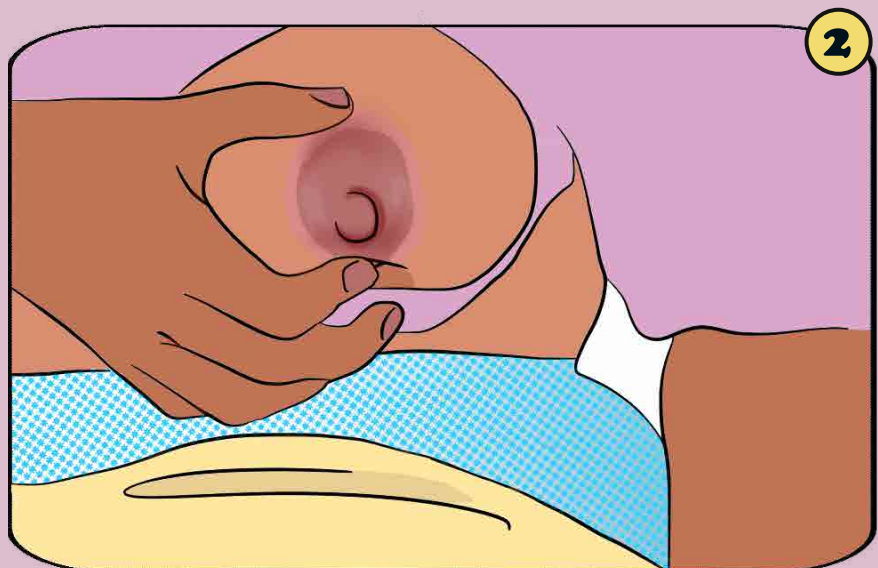
Try to feed your baby often. It will help your baby relax and suck more gently.

Before feeding your baby:

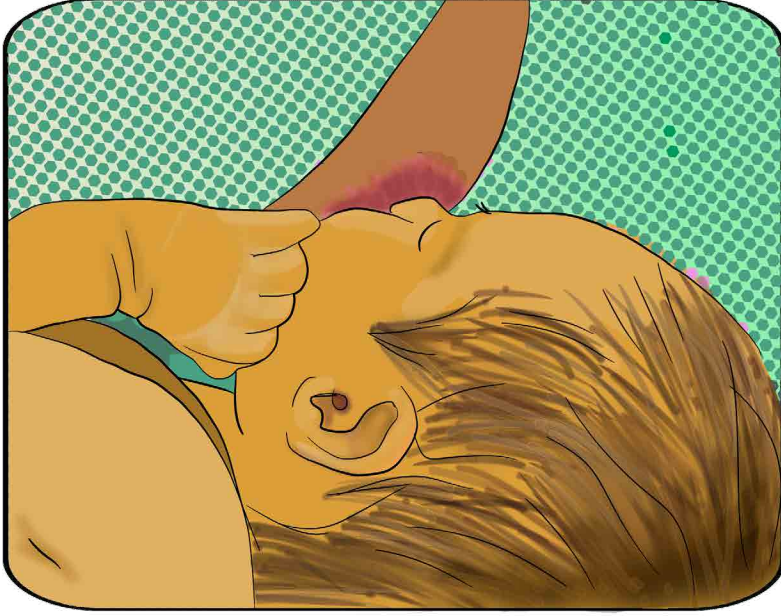
- Make yourself comfortable. Relax and breathe deeply.
- **Massage** your breasts gently. **1**
- Have a warm shower or use a warm face washer on your breasts.



- **Express** some milk. **2**
This will make your nipple softer and help your milk flow.
- Ask your doctor for help if you can't relax because of pain .



ব্যথা থাকা ও ফেটে যাওয়া স্তনবৃত্ত



অনেক নতুন মায়েরই দুধ খাওয়া শুরু করানোর পরে স্তনবৃত্তে ব্যথা হয়। সাহায্য নিলে আপনার স্তনবৃত্তের ব্যথা সেরে যেতে পারে।

স্তনবৃত্তে ব্যথায় আরাম পাওয়ার জন্য আপনি কী করতে পারবেন:

মাঝে মাঝেই বাচ্চাকে খাওয়ানোর চেষ্টা করুন। এর ফলে আপনার বাচ্চা সহজ হবে ও আস্তে আস্তে চুষবে।

বাচ্চাকে খাওয়ানোর আগে:

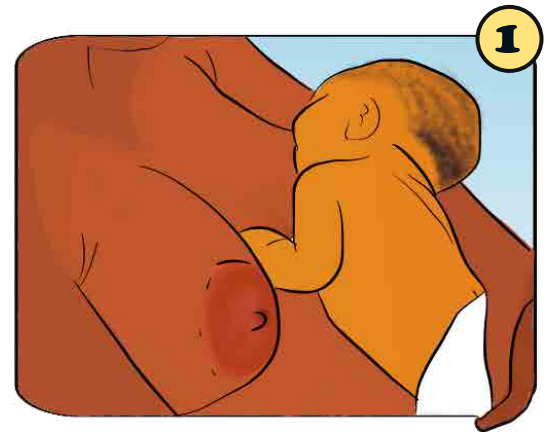
- নিজে আরাম করে বসুন। সহজ থাকুন ও গভীরভাবে নিশ্বাস নিন।
- স্তনদুটিকে **মৃদুভাবে মালিশ** করুন। ❶
- উষ্ণ জলে স্নান করুন বা স্তনে উষ্ণ ফেস ওয়াশার ব্যবহার করুন।
- **কিছুটা দুধ বার করুন**। এর ফলে আপনার স্তনবৃত্ত নমনীয় হয়ে যাবে ও দুধ আসতে সুবিধা হবে। ❷
- ব্যথার কারণে যদি আপনি আরাম করতে না পারেন তাহলে ডাক্তারের সাহায্য চান।

When you feed your baby:

- Give your baby the less sore side first.
- Make sure you are holding your baby properly: **1** chest to chest, chin to breast (see **page 5**). If the baby is in the wrong position, your nipples can hurt more.
- If your nipples are still sore, offer shorter more frequent feeds.

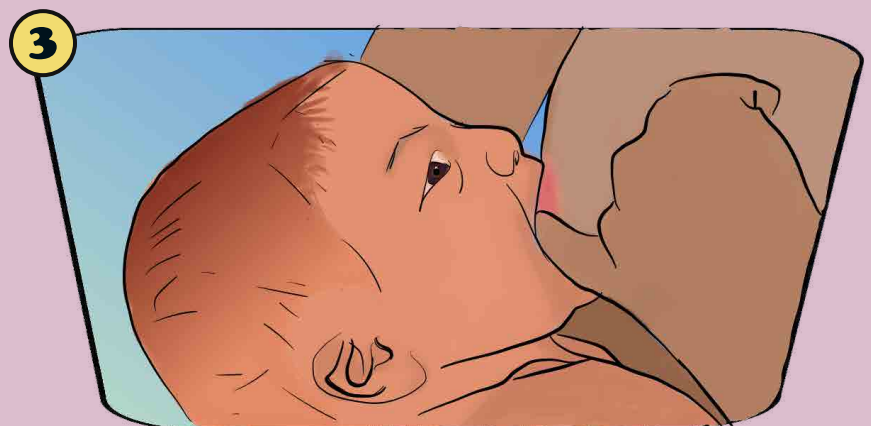
After feeding your baby:

- Express some milk and rub it on your nipple and around the nipple.
- Keep your nipples dry. Let them dry in the air. **2** Change your nursing pads often. Leave your bra off for a while.
- Use nipple protectors. This will stop clothes rubbing on your nipples and let air move around.



To prevent nipple pain

- If you need to take your baby off your breast, **use your finger** to open baby's mouth before you take your nipple out. **3** Make sure your hands are clean.
- Don't use anything that will dry your nipples. For example, methylated spirits, shampoo, rough towels or tooth brushes.



যখন বাচ্চাকে খাওয়াবেন:

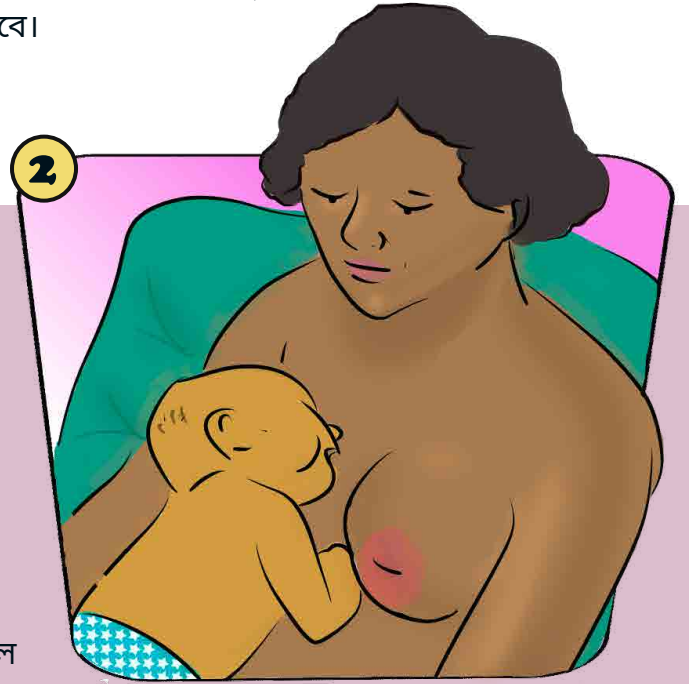
- প্রথমে যে স্তনটিতে ব্যথা কম সেটি বাচ্চাকে দিন।
- আপনি বাচ্চাকে ঠিকভাবে ধরেছেন কিনা তা নিশ্চিত করুন: ❶ বুক বুকে ঠেকে থাকবে, চিবুক স্তনে বাচ্চার অবস্থান যদি ঠিক না থাকে, তাহলে আপনার স্তনবৃন্তে বেশি ব্যথা লাগতে পারে।
- তারপরেও যদি আপনার স্তনবৃন্তে ব্যথা থাকে, তাহলে কম সময়ের ব্যবধানে কম কম করে খাওয়ান।

বাচ্চাকে খাওয়ানোর পরে

- কিছুটা দুধ বার করুন ও তা স্তনবৃন্তে ও স্তনবৃন্তের চারপাশে ঘষুন।
- স্তনবৃন্ত শুকনো রাখুন ❷। হাওয়ায় শুকোতে দিন। আপনার নার্সিং প্যাডটি মাঝে মাঝেই বদলান। কিছুক্ষণ ব্রা খুলে রাখুন।
- স্তনবৃন্তের প্রোটেক্টর ব্যবহার করুন। এর ফলে আপনার জামা স্তনবৃন্তে ঘষা খাবে না এবং হাওয়া চলাচল করতে পারবে।

স্তনবৃন্তে ব্যথা হওয়া আটকানোর জন্য

- আপনাকে যদি বাচ্চাকে বুক থেকে সরাতে হয়, তাহলে স্তনবৃন্ত বার করার আগে **নিজের আঙুল** দিয়ে বাচ্চার মুখটি খুলে দিন। ❸ আপনার হাত যেন অবশ্যই পরিষ্কার থাকে।
- এমন কিছু ব্যবহার করবেন না যা আপনার স্তনবৃন্তকে শুকনো করে দেয়। যেমন, মেথিলেটেড স্পিরিট, শ্যাম্পু, খড়খড়ে তোয়ালে বা টুথব্রাশ।



What to do when you have cracked nipples

Find out why you have cracked nipples. It may be because the baby is in the wrong position when you breastfeed. Or you may have an infection. Or something is going wrong with your breast pump.

Try the tips for nipple pain. It is important to **position** your baby in the right way. **1**

Let air move around your nipples after feeding your baby.

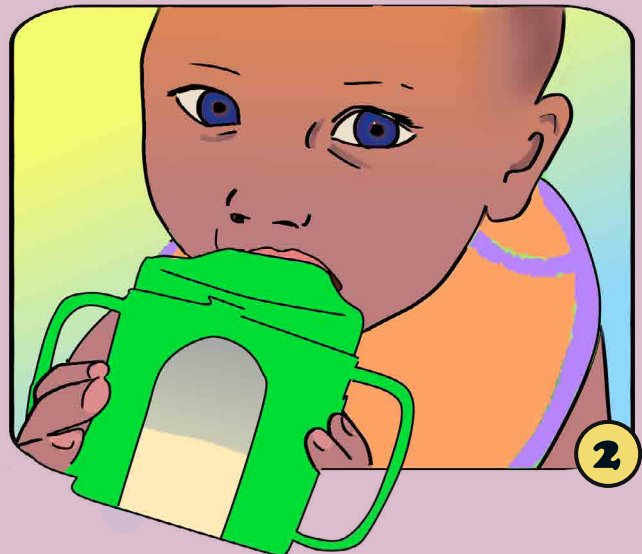
Is feeding your baby too **painful**? First ask for help and if needed you can take a break from breastfeeding for a few hours, or a whole day to rest your nipples. **Express** your breastmilk to **feed** to your baby. **2** After a break from breastfeeding, return to breastfeeding slowly.

Try giving a breastfeed for one feed and then expressing your milk to give at the next feed.



Give more breastfeeds each day until you aren't doing any more feeds with expressed milk.

See your doctor if your healing is slow or you need pain medicine. If you need more help, talk to the hospital, a child health nurse or an



স্তনবৃত্ত ফেটে ফেটে গেলে কী করবেন

আপনার স্তনবৃত্তে কেন ফাটল ধরেছে তা বুঝুন। হয়ত দুধ খাওয়ানোর সময় বাচ্চার অবস্থান ঠিক নেই বলে এটি হচ্ছে। অথবা আপনার কোনো সংক্রমণ হয়েছে। বা আপনার ব্রেস্ট পাম্পে কিছু সমস্যা হয়েছে।

স্তনবৃত্তের ব্যথার জন্য এই পরামর্শগুলি অনুসরণ করুন। বাচ্চার অবস্থান **সঠিক রাখা** খুবই গুরুত্বপূর্ণ। ❶
বাচ্চাকে খাওয়ানোর পরে স্তনবৃত্তে হাওয়া লাগতে দিন।

বাচ্চাকে খাওয়ানো কি খুবই **যন্ত্রণাদায়ক**? প্রথমে সাহায্য চান এবং দরকার হলে স্তনবৃত্তকে আরাম দেওয়ার জন্য বুকের দুধ খাওয়ানো থেকে কয়েক ঘণ্টা বা গোটা দিন বিরতিও নিতে পারেন। বাচ্চাকে খাওয়ানোর জন্য বুকের দুধ বার করে রাখুন (**বাচ্চাকে খাওয়ানোর জন্য বোতল বুকের দুধ রাখুন**)। ❷ স্তন্যপান করানো থেকে বিরতি নেওয়ার পরে, আস্তে আস্তে বুকের দুধ খাওয়ানো আবার শুরু করুন।

একবার বুকের দুধ খাওয়ান ও পরের বার খাওয়ানোর সময় আপনার বুকের দুধ বার করে খাওয়ানোর চেষ্টা করে দেখুন।

প্রতিদিন বেশি করে স্তন্যপান করান, যতক্ষণ না আর একবারও বুকের দুধ বার করে খাওয়াতে হচ্ছে।

আপনার যদি সারতে সময় লাগে বা ব্যথার ওষুধ প্রয়োজন হয় তাহলে ডাক্তার দেখান। আরো সাহায্য চাইলে হাসপাতাল, বাচ্চার নার্স বা সঙ্গে কথা বলুন।



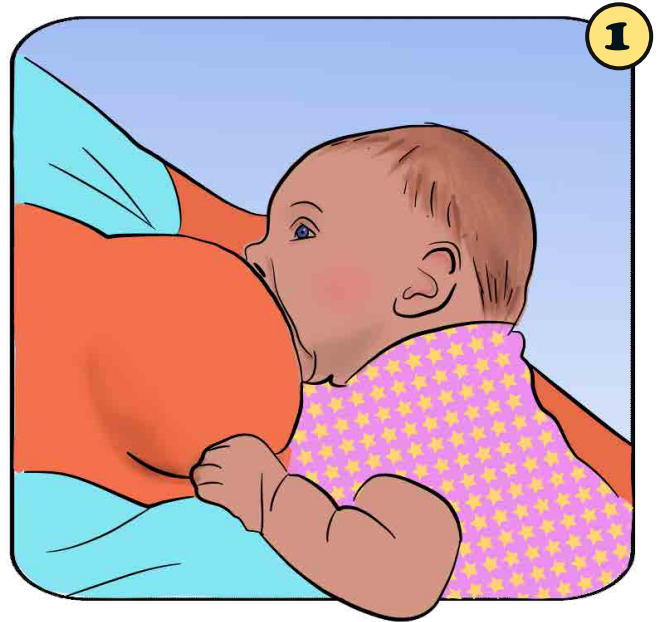
Mastitis and blocked ducts

Blocked ducts

A blocked duct is a lumpy or swollen area of the breast. It may be sore and red. There may be pain when you breastfeed. It is important to get help straight away. If you don't, it can lead to mastitis.

Things to do:

- Feed your baby often from your sore breast. **1**
- Keep it as empty as you can. Many blocked ducts are fixed by the baby's sucking. Start feeding on the sore breast each time.
- Your baby sucks the strongest at the start of a feed. Check your other breast for lumps and swollen areas.
- See a doctor if the lump doesn't go away in a few days, if you get a fever or feel sick.
- You can put a **heat pack** on your sore breast for a few minutes before breastfeeding. This can make your milk flow better. You can put a **cold pack** **2** on your breast after breastfeeding to help with pain and swelling.
- Try a different feeding position. Point your baby's chin towards the sore area. This can help move the lump.
- When you feed your baby, gently but firmly massage your breast from behind the lump towards the nipple.
- If your baby won't breastfeed or it is too painful, express your breastmilk with your hand or a pump.
- Rest as much as you can.



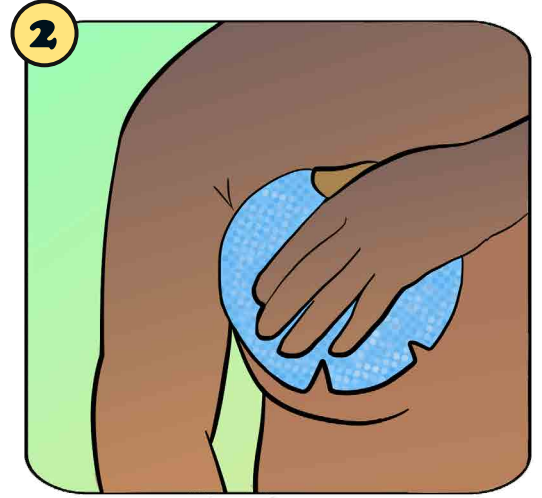
ম্যাসটাইটিস ও আটকে যাওয়া নালী

আটকে যাওয়া নালী

আটকে যাওয়া নালী হলো স্তনের দলা পাকানো বা ফুলে যাওয়া অংশ। এটি যন্ত্রণাদায়ক ও লাল হতে পারে। স্তন্যপান করানোর সময় ব্যথা করতে পারে। অবিলম্বে সাহায্য নেওয়া জরুরি। যদি না নেন, তাহলে এর থেকে ম্যাসটাইটিস হয়ে যেতে পারে।

যা করতে হবে:

- আপনার যে স্তনটিতে ব্যথা হচ্ছে সেটি দিয়ে বাচ্চাকে প্রায়ই খাওয়ান। ❶
- যত সম্ভব এটিকে খালি রাখুন। আটকে থাকা অনেক নালীই বাচ্চার চোষার ফলে ঠিক হয়ে যায়। প্রত্যেকবার ব্যথা থাকা স্তনটি দিয়ে খাওয়াতে শুরু করুন।
- খাওয়ানোর সময় একদম শুরুতে বাচ্চা সবথেকে জোরে চোষে। অন্য স্তনটি পরীক্ষা করে দেখুন সেখানে কোনো দলা পাকিয়েছে কিনা বা ফুলে গেছে কিনা।



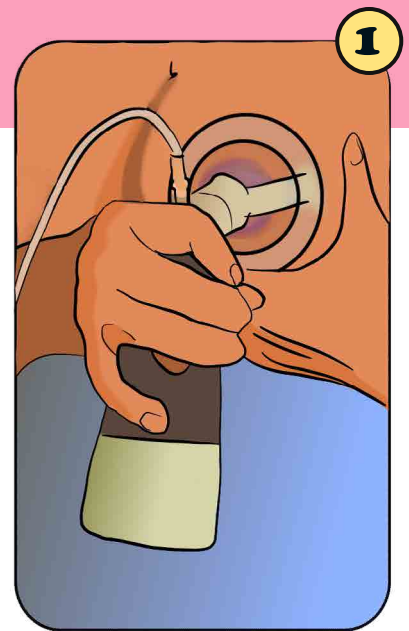
- আপনার বাচ্চাকে খাওয়ানোর সময়, মৃদু কিন্তু দৃঢ়ভাবে আপনার স্তনের দলা পাকানো পিণ্ডটির পেছন থেকে স্তনবৃন্তের দিকে মালিশ করুন।
- বুকের দুধ খাওয়ানোর কয়েক মিনিট আগে আপনি যন্ত্রণা হওয়া স্তনটিতে হিট প্যাক বা **গরম প্যাক** রাখতে পারেন। এতে দুধের প্রবাহ ভালো হবে। ব্যথা ও ফোলাভাব কমাতে সাহায্য করার জন্য আপনি বুকের দুধ খাওয়ানোর পরে বুকের ওপরে **শীতল প্যাক** ❷ রাখতে পারেন।
- দলাটি যদি কয়েক দিনে ঠিক না হয়ে যায়, আপনার যদি জ্বর হয় বা অসুস্থ বোধ হয়, তাহলে ডাক্তার দেখান।
- অন্য অবস্থানে দুধ খাওয়ানোর চেষ্টা করুন। বাচ্চার চিবুকটিকে ক্ষতস্থানের দিকে নিয়ে যান। এর ফলে দলাটি নড়ার ক্ষেত্রে সাহায্য হবে।
- আপনার বাচ্চা যদি বুকের দুধ না খায় বা তাতে যদি প্রচণ্ড বেশি ব্যথা হয়, তাহলে হাত বা পাম্প দিয়ে বুকের দুধ বার করুন।
- যত পারুন আরাম করুন।

Mastitis

Mastitis is when a large area of your breast is swollen. Sometimes you can get an infection. Your breast can be red, swollen, hot and painful. Your breast skin can be shiny, with red streaks. You may get a high temperature or feel like you have flu. **Keep breastfeeding your baby.** If you don't get help for mastitis, it can cause a breast abscess.

Things to do:

- Get help **straight away**.
- Keep using the tips for a *blocked duct*. Go to bed and rest if you can.
- **Express** your breastmilk with hand or a pump to help keep your breast empty. **1**
- Breastfeed **often** to keep your breast empty. Your **breastmilk** is **safe** for your baby.
- Start feeding with the sore breast first while your baby is sucking strongly.
- **Speak to your doctor or nurse.** Ask your doctor or pharmacist if you need pain medicine.



How can I prevent mastitis?

- Take your time when breastfeeding.
- Don't let your breasts become too full.
- Try not to wear tight bras or clothes. Don't sleep on your stomach.
- Look after your health and try not to stress.

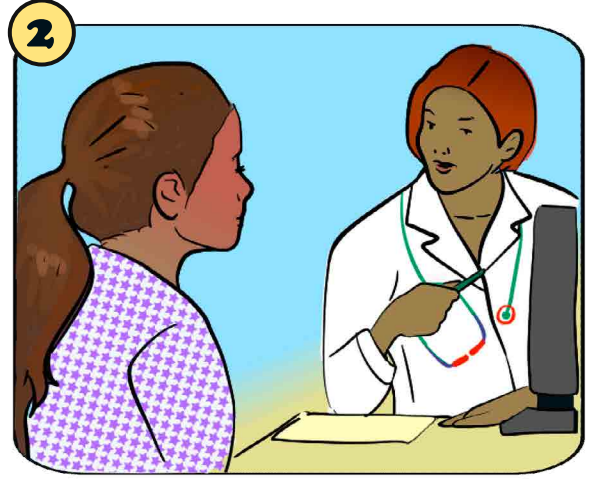
Remember: Get help straight away. See a doctor straight away if the blocked duct doesn't go away in a few days. See your doctor if you get a fever, feel sick or your breast becomes fuller or harder. **2** Contact your child health nurse or _____ (ABA) counsellor for more help.

ম্যাসটাইটিস

যখন আপনার স্তনের একটি বিরাট অংশ ফুলে যায় তখন তাকে ম্যাসটাইটিস বলে। কখনো কখনো আপনার সংক্রমণও হতে পারে। আপনার স্তন লাল, ফোলা, গরম ও যন্ত্রণাদায়ক হয়ে উঠতে পারে। আপনার স্তনের চামড়া চকচকে হতে পারে, যাতে লাল লাল দাগ থাকতে পারে। আপনার তাপমাত্রা খুব বেড়ে যাতে পারে ও মনে হতে পারে আপনার ফ্লু হয়েছে। **আপনার বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়াতে থাকুন।** আপনি যদি ম্যাসটাইটিসের জন্য সাহায্য না নেন, এর থেকে স্তনে ফোড়া হয়ে যেতে পারে।

আপনাকে যা করতে হবে:

- **অবিলম্বে** সাহায্য নিন।
- আটকে যাওয়া নালীর ক্ষেত্রে উপরের পরামর্শগুলি অনুসরণ করতে থাকুন। বিছানায় শুয়ে থাকুন ও পারলে আরাম করুন।
- স্তন খালি রাখার জন্য হাত দিয়ে বা পাম্পের সাহায্যে বুকের দুধ বার করুন। ❶
- স্তন খালি রাখার জন্য **প্রায়শই** বুকের দুধ খাওয়ান। আপনার বাচ্চার জন্য আপনার বুকের দুধ **নিরাপদ**।
- যন্ত্রণা হওয়া স্তনটি দিয়ে দুধ খাওয়ানো শুরু করুন, যখন আপনার বাচ্চা জোরে জোরে চোষে।
- **আপনার ডাক্তার বা নার্সের সঙ্গে কথা বলুন।** আপনার ব্যথার ওষুধ লাগবে কিনা তা ডাক্তার বা ফার্মাসিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন।



ম্যাসটাইটিস কীভাবে প্রতিরোধ করতে পারি?

- সময় নিয়ে স্তন্যপান করান।
- স্তনদুটিকে খুব বেশি ভর্তি হতে দেবেন না।
- আঁটসাঁট ব্রা বা জামা না পরার চেষ্টা করুন। উপড় হয়ে ঘুমোবেন না।
- নিজের স্বাস্থ্যের দিকে খেয়াল রাখুন ও মানসিক চাপ নেবেন না।

মনে রাখবেন: সঙ্গে সঙ্গে সাহায্য নিন। কিছু দিনের মধ্যে আটকে থাকা নালী ঠিক না হয়ে গেলে সঙ্গে সঙ্গে ডাক্তার দেখান। আপনার যদি জ্বর আসে, অসুস্থ বোধ হয় বা স্তন বেশি ভর্তি বা শক্ত হয়ে যায় তাহলে ডাক্তার দেখান। ❷ আরো সাহায্যের জন্য আপনার বাচ্চার স্বাস্থ্য সেবক বা **সঙ্গে যোগাযোগ করুন।**

Working and breastfeeding

You can go back to work or study when you are breastfeeding. Many women do. Breastmilk is important for your baby. It's better to breastfeed your baby a little bit than not at all.

Ways you can work and breastfeed: Baby between 6 weeks and 6 months.

OPTION 1:

Breastfeed your baby

- Have the baby at work with you.
- Your carer could bring the baby to you or message you to come and feed the baby. Find child care close to your work so you can go to child care to feed your baby.



OPTION 2: When you are at work

- You can leave your breastmilk in a bottle or cup for the carer to feed your baby. **1** If you work all day, you may need to leave the carer enough milk to feed your baby two or more times.
- Feed your baby before you leave child care and breastfeed again when you get to child care.

- At work, you may need to express your milk every 3–4 hours or if your breasts feel very full and uncomfortable. You can express your breastmilk during breaks and keep it for the next day. Store your breastmilk in a **fridge** **2** or a **cooler bag**.

OPTION 3: Buy formula. Only for your baby to have when you are at work. **When you are with your baby, breastfeed often.**

কাজ করা ও স্তন্যপান করানো

স্তন্যপান করানোর সময়ে আপনি কাজ বা পড়াশোনায় ফিরে যেতে পারেন। অনেক মহিলাই তা করে থাকে। আপনার বাচ্চার জন্য বুকের দুধ গুরুত্বপূর্ণ। আপনার বাচ্চাকে একদম বুকের দুধ না খাওয়ানোর থেকে অল্প খাওয়ানোও বেশি ভালো।

কী কী উপায়ে আপনি কাজ করতে ও স্তন্যপান করতে পারবেন: 6 সপ্তাহ থেকে 6 মাস বয়সী বাচ্চারা।

বিকল্প 1: আপনার বাচ্চাকে স্তন্যপান করান

- বাচ্চাকে আপনার সঙ্গে কাজে নিয়ে যান।
- যিনি দেখাশোনা করছেন তিনি বাচ্চাকে আপনার কাছে নিয়ে আসতে পারেন বা আপনাকে খবর দিতে পারেন যাতে আপনি এসে বাচ্চাকে খাইয়ে যেতে পারেন। আপনার কাজের জায়গার কাছাকাছি চাইল্ড কেয়ার বা শিশু পরিচর্যা কেন্দ্র খুঁজে বার করুন যাতে আপনি চাইল্ড কেয়ারে গিয়ে বাচ্চাকে খাইয়ে আসতে পারেন।



বিকল্প 2: যখন আপনি কাজে থাকবেন

- আপনি বোতল বা কাপে আপনার বুকের দুধ রেখে আসতে পারেন যাতে যিনি বাচ্চার দেখাশোনা করছেন তিনি বাচ্চাকে খাওয়াতে পারেন।
① আপনি যদি সারাদিন কাজ করেন, তাহলে আপনাকে পর্যাপ্ত পরিমাণে দুধ রেখে আসতে হবে যাতে তত্ত্বাবধায়ক আপনার বাচ্চাকে দুই বা তারও বেশিবার খাওয়াতে পারেন।
- চাইল্ড কেয়ার থেকে চলে যাওয়ার আগে বাচ্চাকে খাওয়ান ও চাইল্ড কেয়ারে ফিরে যাওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই বাচ্চাকে আবার বুকের দুধ খাওয়ান।
- কাজের জায়গায় আপনাকে হয়ত প্রতি 3-4 ঘণ্টায় বা যদি আপনার স্তন খুব ভর্তি ও অস্বস্তিকর মনে হয় তাহলে দুধ বার করতে হবে। আপনি বিরতির সময়ে দুধ বার করতে পারেন ও পরের দিনের জন্য রেখে দিতে পারেন। ফ্রিজে ② বা কুলার ব্যাগে আপনার বুকের দুধ সঞ্চিত করে রাখুন।



বিকল্প 3: ফর্মুলা কিনুন। শুধুমাত্র আপনি যখন কাজে থাকবেন তখন আপনার বাচ্চার খাওয়ার জন্য। **আপনার সবসময় শিশুর সাথে বুকের দুধ খাওয়া উচিত।**

Options for a baby over 6 months

Leave expressed breastmilk and solid food for your baby. Give your baby **formula** and **solid food** when you are at **work** and **breastmilk** when you are at **home**.



Common questions

Does breastfeeding mean my baby won't take a bottle?

Some mothers worry that their baby may not feed from a bottle. They worry this will be a problem when they go back to work. It can take time for baby to get used to a bottle. Try offering a bottle of expressed breastmilk one or two times a week. If your baby won't take the bottle, try again in a few days.

Ask the carer to feed your baby with a bottle when your baby can't see you. This is a good way to get your baby used to change. Some mothers like to teach their baby to drink from a cup instead of a bottle.

For small babies, use a small cup. **1**
Older babies (6 months or more) like to drink from the baby cups you can buy from shops.

Is it harder to leave a breastfed baby at home than a bottle-fed baby?

Breastfed babies are not harder to leave at home than bottle-fed babies. Every baby is different. You can make it easier to leave your baby at home by slowly spending more time apart. Try to leave your baby with the same carers.

6 মাসের বেশি বয়সী বাচ্চাদের ক্ষেত্রে বিকল্প

আপনার বাচ্চার জন্য বার করা বুকের দুধ ও সলিড বা শক্ত খাবার রেখে যান।

আপনি যখন কাজে থাকবেন তখন বাচ্চাকে ফর্মুলা ও শক্ত খাবার দিন এবং যখন বাড়িতে থাকবেন তখন বুকের দুধ দিন।



সাধারণ প্রশ্নগুলি

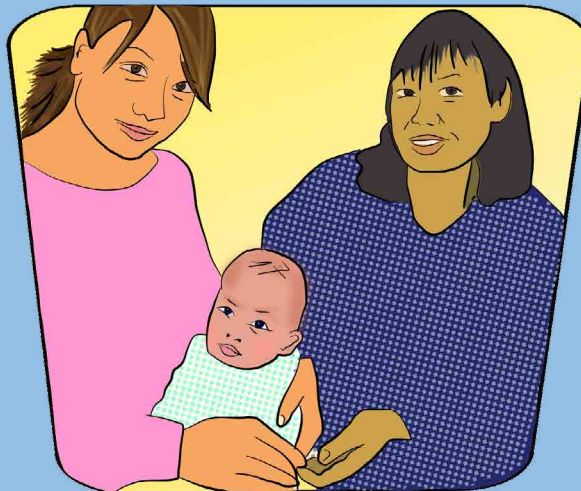
বুকের দুধ খাওয়ানো মানে কি আমার বাচ্চা বোতল থেকে খাবে না?

অনেক মা এই চিন্তা করেন যে তাদের বাচ্চা হয়ত বোতল থেকে খাবে না। তারা চিন্তা করেন যে তারা কাজে ফিরে গেলে এটি সমস্যা তৈরি করবে।

বোতলে অভ্যস্ত হতে বাচ্চার সময় লাগতে পারে। সপ্তাহে এক বা দুইবার বুকের দুধ থাকা বোতল দেওয়ার চেষ্টা করুন। যদি আপনার বাচ্চা বোতলটি না নেয়, তাহলে কিছুদিন পরে আবার চেষ্টা করুন।

তত্ত্বাবধায়ককে বলুন আপনার বাচ্চা যখন আপনাকে দেখতে পাচ্ছে না, তখন বোতল থেকে তাকে খাওয়াতে। বাচ্চাকে পরিবর্তনে অভ্যস্ত করানোর এটি একটি ভালো পদ্ধতি।

কোনো কোনো মা বাচ্চাকে বোতলের বদলে কাপ থেকে খাওয়া শেখাতে চান। ছোট বাচ্চার জন্য ছোট কাপ ব্যবহার



করুন। বড় বাচ্চা (6 মাস বা তার বেশি) বেবি কাপ থেকে খেতে পছন্দ করে, যা আপনি দোকান থেকে কিনতে পারবেন। 1

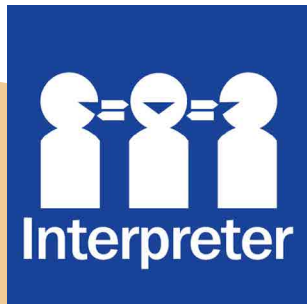
বোতল থেকে খাওয়া বাচ্চা রেখে যাওয়ার থেকে কি স্তন্যপান করা বাচ্চা বাড়িতে রেখে যাওয়া বেশি কঠিন?

বোতল থেকে খাওয়া বাচ্চা রেখে যাওয়ার থেকে স্তন্যপান করা বাচ্চা বাড়িতে রেখে যাওয়া বেশি কঠিন নয়। প্রত্যেক বাচ্চাই আলাদা। আস্তে আস্তে বেশি সময় দূরে দূরে থেকে আপনি বাচ্চাকে রেখে যাওয়ার ব্যাপারটি সহজ করে তুলতে পারেন। একই তত্ত্বাবধায়কের কাছে বাচ্চা রেখে যাওয়ার চেষ্টা করুন।

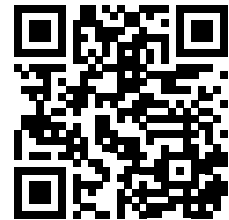
ন্যাশনাল ব্রেস্টফিডিং হেল্পলাইন সপ্তাহে 7 দিনই খোলা থাকে। স্তন্যপানের ব্যাপারে ABA স্বেচ্ছাসেবক কাউন্সিলরদের সঙ্গে কথা বলার জন্য ফোন করুন।

আপনি যদি ভালোভাবে ইংরাজি বলতে না পারেন, তাহলে 131 450 নম্বরে ট্রান্সলেটিং অ্যান্ড ইন্টারপ্রেটিং সার্ভিস (TIS)-এ ফোন করুন ও তাদের বলুন 1800 686 268 নম্বরে ব্রেস্টফিডিং হেল্পলাইনে ফোন করতে।

আরো তথ্য:



📞 131 450



 **mum2mum**
Get the App