

বাহিরের দুধ খাওয়ানোর বিষয়ে মা'দের জন্য তথ্য সমূহ

SSWAHS **Mother's Information Sheet** **For Complementary Feeding**

The National Health and Medical Research Council of Australia এবং NSW প্রদেশে বুকের দুধ খাওয়ানোর নীতি অনুযায়ী নিম্নলিখিত কারণে সার্বক্ষণিক বুকের দুধ খাওয়া শিশুদের যে কোন ধরনের বাহিরের দুধ নিয়মিত খাওয়ানো বাদ দিতে হবে:

- বুকের দুধ শিশুদের ইনফেকশনের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়তে সহায়তা করে কিন্তু ফরমুলার দুধ তা ব্যাহত করে।
- বুকের দুধ চাহিদা এবং সরবরাহ এর উপর নির্ভর করে। যদি কখনো বুকের দুধ খাওয়ানোতে ভুল হয় অথবা দুধের পরিবর্তে ফরমুলা খাওয়ানো হয়, তবে বুকের দুধের সরবরাহ কমে যায়।
- বুকে দুধ যদি জমে যায় বা বুকের দুধ যদি ব্যবহৃত না হয়, তবে তা যজ্ঞাদায়ক পরিস্থিতির সৃষ্টি করে এবং বুক থেকে দুধ তৈরী বন্ধ হয়ে যায়।
- ফরমুলাতে যে প্রোটিন থাকে, তা থেকে আপনার শিশুর এলার্জিক প্রতিক্রিয়া হতে পারে।
- চাহিদা অনুযায়ী বুকের দুধ খাওয়ালে বাচ্চাদের শুরুরতে যে জিভিস হয়, তার সম্ভাবনা কমে যায়।
- গবেষণায় দেখা গেছে যে হাসপাতালে শিশুদের যে খাবার দেওয়া হয়, হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার পর নিয়মিত বুকের দুধ খাওয়ানোর উৎসাহ হারানোর অন্যতম কারণ।

নীচের উপদেশগুলো মেনে চলার জন্য আপনাকে বিশেষ অনুরোধ করা যাচ্ছে:

- বুকের দুধের সরবরাহ ঠিক রাখার জন্য নিয়মিত বুকের দুধ বাহির করার ব্যবস্থা করতে হবে।
- গরুর দুধে যে প্রোটিন এলার্জিক থাকে, তা প্রতিহত করার জন্য যতদূর সম্ভব বুকের দুধ খাওয়ানো আবশ্যিক।