

স্থান্যদাত্রী মায়েদের জন্য নির্দেশাবলী

আপনার শিশুর বয়স	১ সপ্তাহ							২ সপ্তাহ	৩ সপ্তাহ	
	১ দিন	২ দিন	৩ দিন	৪ দিন	৫ দিন	৬ দিন	৭ দিন			
আপনি কত ঘন ঘন বুকের দুধ খাওয়ানবেন? প্রতিদিন, গড়ে ২৪ ঘন্টায়										
	প্রতিদিন কমপক্ষে ৮ বার খাওয়াতে হবে (প্রতি ১ থেকে ৩ ঘন্টায়)। আপনার শিশু প্রবলভাবে, ধীরে ধীরে, স্থিরভাবে চুমছে এবং ঘন ঘন গিলছে।									
আপনার শিশুর পেটের আকার										
	একটি চেরীর আকার		একটি আখরোটার আকার		একটি খুবানীর (কমলা রঙ্গের ফল বিশেষ) আকার		একটি ডিমের আকার			
প্রস্রাবের ডায়াপার: কতগুলো, কতটুকু ভিজা প্রতিদিন, গড়ে ২৪ ঘন্টায়										
	কমপক্ষে ১টি ভিজা	কমপক্ষে ২টি ভিজা	কমপক্ষে ৩টি ভিজা	কমপক্ষে ৪টি ভিজা	ফ্যাকাশে হলুদ অথবা স্বচ্ছ প্রস্রাবের কমপক্ষে ৬টি ভারী ভিজা					
ময়লা ডায়াপার: মলের সংখ্যা ও রঙ প্রতিদিন, গড়ে ২৪ ঘন্টায়										
	কমপক্ষে ১ বার থেকে ২ বার কালো অথবা গাঢ় সবুজ রঙের	কমপক্ষে ৩ বার কালো, সবুজ অথবা হলুদ রঙের		কমপক্ষে ৩ বার বিশাল, নরম ও বীজের মত হলুদ রঙের						
আপনার শিশুর ওজন	শিশুরা জন্মের পরে প্রথম ৩ দিনে গড়ে তাদের জন্ম ওজনের ৭ শতাংশ হারায়			৪র্থ দিন এবং এরপর থেকে আপনার শিশুকে প্রতিদিন ২০ থেকে ৩৫ গ্রাম বাড়তে হবে (২/৩ থেকে ১ ১/৩ আউন্স) এবং ১০ থেকে ১৪ দিনের মধ্যে তার জন্ম ওজন ফিরে পেতে হবে।						
অন্যান্য লক্ষণসমূহ	আপনার শিশুকে জোরে কাঁদতে হবে, সক্রিয়ভাবে নড়াচড়া করতে হবে এবং সবজি ঘুম থেকে জেগে উঠতে হবে। বুকের দুধ খাওয়ানোর পরে আপনার শিশু অপেক্ষাকৃত নরম এবং কম পূর্ণ মনে হবে।									

best start
meilleur départ

by/par health nexUS santé

বুকের দুধ হচ্ছে কোন শিশুর প্রথম ছয় মাসে প্রয়োজনীয় একমাত্র খাদ্য- ছয় মাস বয়স থেকে শক্ত খাবারের সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া শুরু করে ২ বৎসর বা তার বেশি বয়স পর্যন্ত বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যান। (বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, ইউনিসেফ, কানাডিয়ান পেডিয়াট্রিক সোসাইটি)

আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হলে, আমাদের চিকিৎসক, নার্স বা ধাত্রীকে জিজ্ঞাসা করুন। আপনার নিকটতম স্বাস্থ্য বিভাগ খুঁজে পাওয়ার জন্য আমাদের তথ্য লাইন: ১-৮০০-২৬৮-১১৫৪ নম্বরে ফোন করুন। সমকক্ষ স্থান্যদান সহযোগিতার (Peer breastfeeding support) জন্য লা লীচ লীগ কানাডা রেফারেল সার্ভিসেসকে (La Leche League Canada Referral Service) ১-৮০০-৬৬৫-৪৩২৪ নম্বরে ফোন করুন