



জেনেশুনে সিদ্ধান্ত নিন

জন্মের পর থেকে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো সবচেয়ে প্রাকৃতিক উপায়। সমস্ত পিতামাতার তাদের সন্তানের খাবার বাছাই করার অধিকার রয়েছে। গর্ভাবস্থার প্রথম মাস থেকে আমাদের কর্মীরা পৃথক ভাবে বা গ্রোপে দম্পতিকে প্রয়োজনীয় তথ্য সরবরাহ করার মাধ্যমে সচেতন করে, যাতে উনারা শিশুদের খাবার গুলো জেনেশুনে পছন্দ করতে পারেন।



আমাদের প্রশিক্ষিত কর্মী দ্বারা সাহায্য পাবেন

এই সংস্থার কর্মীরা সমস্ত দম্পতি এবং পরিবারকে বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করার জন্য প্রয়োজনীয় সকল তথ্য দিতে পারবে।



প্রাকৃতিক ভাবে প্রসব (নরমাল ডেলিভারি):

এই সংস্থায় আমরা নরমাল ডেলিভারির জন্য দম্পতিকে উৎসাহিত করি এবং বুকের দুধ খাওয়ানোর পরামর্শ দেই। আমরা নিশ্চিত করি যে প্রসবের সময়, মা চাইলে হাঁটা-চলা করতে পারেন, তার পছন্দ মত অবস্থান করতে পারেন, পানি পান করতে পারেন, হালকা খাবার খেতে পারেন, ব্যথা উপশম করতে এবং তার স্বামী বা কাছের কোনো বিশ্বস্ত ব্যক্তিকে পাশে রাখতে পারেন।



প্রসবের পর থেকে শিশুর পাশে থাকুন

আমরা নিশ্চিত করি যে প্রসবের পর থেকে মা ও শিশু একসাথে থাকতে পারে।



মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো

প্রথম থেকে সঠিক ভাবে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সকল প্রয়োজনীয় পরামর্শ আমাদের নিকট থেকে পাবেন। আমাদের কর্মীরা, প্রথম বার বুকের দুধ খাওয়ানো থেকে, আপনাদের সমস্ত তথ্য সরবরাহ করবে যাতে মা তার বাচ্চাকে সঠিক ভাবে স্বাচ্ছন্দ্যে এবং তাড়াহুড়া না করে বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন।



সর্বদা একসাথে থাকুন

হাসপাতালে থাকার সময়, মা তার শিশুকে সর্বদা কাছে রাখতে পারেন যাতে উনি শিশুর সমস্ত প্রতিক্রিয়াগুলি সনাক্ত করতে পারেন এবং শিশুর ক্ষুধার সংকেতগুলিতে তাৎক্ষণিক প্রতিক্রিয়া জানাতে পারেন।



প্রথম ৬ মাস শুধুমাত্র বুকের দুধ তারপর... চালিয়ে যান

প্রথম ৬ মাস শিশুকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো খুব গুরুত্বপূর্ণ। শিশুর জীবনের প্রথম ছয় মাসে অন্য কোনো খাবারের কোনো প্রয়োজন নেই, মায়ের বুকের দুধই যথেষ্ট। যদি মা এবং শিশু চায় তবে বুকের দুধ খাওয়ানো দু'বছর অবধি অব্যাহত থাকতে পারে।



বুকের দুধ খাওয়ানো এবং ভালভাবে গ্রহণ হওয়া

আমরা বুকের দুধ খাওয়ানোর বিষয়ে যত্নশীল তাই আমরা মা-দের কে উৎসাহ জানাতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ, যাতে আমাদের সংস্থার প্রতিটি পাবলিক জায়গায় তার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন, এমনকি আলাদা ভাবে বুকের দুধ খাওয়ানোর জায়গা স্থাপনের ব্যবস্থা করা হবে।



আপনি কি কি সহায়তা পাবেন তার সন্ধান করুন

আপনি যতদিন পর্যন্ত বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এই সময়কালে আমরা বিশেষজ্ঞ কর্মীর সাথে যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারি এবং আরো প্রয়োজনীয় নাস্বার সরবরাহ করে থাকি (মা-দের গ্রোপ, বিভিন্ন সংস্থা, ইত্যাদি) যাতে আপনাদের প্রয়োজনে ওদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

