

আপনার শিশুর জন্য নিরাপদ ঘুম



ঘুমের সব সময় শিশুকে তার পিঠের
উপর রাখুন



আপনার শিশুর কাছে ধূমপান করবেন
না বা কাউকে ধূমপান করার
অনুমতি দেবেন না

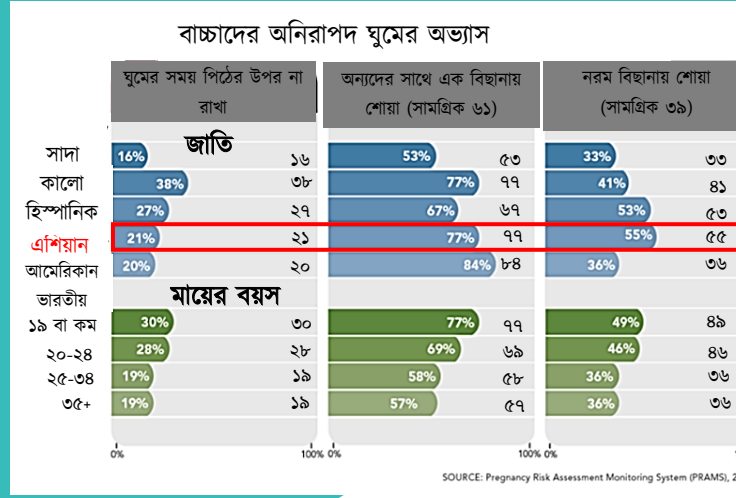


শক্ত বিছানা ব্যবহার করুন, যেমন
একটি গদি অনুমোদিত ক্রিবের মধ্যে,
বেসিনেট, বা প্যাক অ্যান্ড প্লে



বাচ্চাকে আপনার ঘরে
রাখতে পারেন তবে
আপনার বিছানা নয়

এশিয়ানদের ঝুঁকি বেশী কেন?



এশিয়ান / প্রশান্ত মহাসাগরীয়
দ্বীপপুঞ্জকরা বিছানা ভাগাভাগি
বা নরম বিছানা ব্যবহারের মতো
অনিরাপদ ঘুমের অভ্যাসগুলি
পরিসংখ্যানগত দিক থেকে বেশি



এই কারণগুলি হঠাৎ শিশুমৃত্যু সিন্ড্রোমের
(এসআইডিএস) ক্ষেত্রে জড়িত

Source:
<https://www.cdc.gov/vitalsigns/safesleep/index.html>

আপনার এবং আপনার
শিশুর জন্য সেবা অভ্যাস

বুকের দুধ খাওয়ানোর উপকারিতা

আপনার বাচ্চার বুকের দুধ খাওয়ানো আপনার দুজনের জন্যই অনেক উপকারী হতে পারে

- এটি বেশিরভাগ শিশুর জন্য পুষ্টির সেরা উৎস
- বুকের দুধ খাওয়ানো আপনার শিশুর জন্য এসআইডিএস হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করতে পারে
- বুকের দুধ খাওয়ানো আপনার সন্তানের প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সহায়তা করে
- শিশু মৃত্যুর হার কমায়
- মায়ের আস্থা, ধৈর্যশীলতা এবং আত্মমর্যাদাকে বাড়িয়ে তোলে
- সারা জীবনের জন্য কার্ডিওভাসকুলার ডিজিজ এবং ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমায়



স্তন্যপান করানোর পদ্ধতি

1. আপনার শিশুটিকে "পেট থেকে পেটে" ধরে রাখুন
2. আপনার বাচ্চাটি সঠিকভাবে ল্যাচড করেছে তা নিশ্চিত করুন: তাদের মুখ স্তনবৃত্ত এবং অ্যারোলার অংশ গ্রহণের প্রশস্ত কোণে হওয়া উচিত
3. বাচ্চাদের খাওয়ানোর বিভিন্ন অভ্যাস থাকে তবে সাধারণত একটি খাওয়ানো কমপক্ষে ১৫ মিনিট স্থায়ী হয়
4. বুকের দুধ ধরার আগে সর্বদা আপনার হাত ধুয়ে নিন
5. যদি কোনও পাম্পিং কিট ব্যবহার করে থাকেন তবে সর্বদা নিশ্চিত হয়ে নিন যে সেটি পরিষ্কার
6. যদি মায়ের দুধ সংরক্ষণ করে থাকেন তবে একটি তারিখের সাথে এটি লেবেল করুন এবং নীচের নির্দেশিকাগুলি অনুসরণ করুন

	সংগ্রহস্থলের অবস্থান এবং তাপমাত্রা		
বিভিন্ন ধরনের বুকের দুধ	ঘরের (৭৭ F/২৫ C) তাপমাত্রা	ফ্রিজ (৪০ F/৪ C)	ফ্রিজার (০ F/-১৮ C) বা ঠান্ডা
নতুন বা পাম্পড	৪ ঘণ্টা পর্যন্ত	৪ দিন পর্যন্ত	৬ মাসের মধ্যে সবচেয়ে ভাল, ১২ মাস পর্যন্ত গ্রহণযোগ্য
গলিত, পূর্বে হিমশীতল	১-২ ঘণ্টা	এক দিন পর্যন্ত	মায়ের দুধ গলানোর পরে কখনও আবার ফ্রিজ করবেন না
পুরান দুধ (বাচ্চা যে বোতলের দুধ শেষ করেনি)	বাচ্চাকে খাওয়ানো শেষ হওয়ার ২ ঘণ্টার মধ্যে ব্যবহার করুন		

Sources:

https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm

<https://www.chop.edu/pages/breastfeeding-tips-beginners>