

স্তনে দুধের আধিক্য

এতে কি বুঝায় ?

- পূর্ণ পরিমাণে স্তন্যপান করত স্তন, যে অবস্থা প্রথম দুসপ্তাহে ঘটতে পারে।
- স্পর্শ করা মাত্র স্তন শক্ত এবং গরম হয়ে ওঠে।
- স্তনে বেশী দুধ অথবা শরীরে অন্যান্য তরল পদার্থ জমে গেলে এরকম হতে পারে।

এটা কিভাবে আমি বন্ধ করতে পারি ?

- আপনার শিশুকে তার জন্মের পর যত তাড়াতাড়ি পারেন আপনার বুকের দুধ খাওয়ান, এবং তারপর প্রতি ২ঘণ্টা অন্তর।
- শিশু যখন স্তন্যপান করে তখন খেয়াল রাখবেন তার মুখটা যেন স্তনের বোঁটার কৃচ্ছাত অংশের উপর থাকে।
- শিশুর স্তন্যপানের সময় তার অবস্থানস্থল মাঝে মাঝে বদলাবেন।

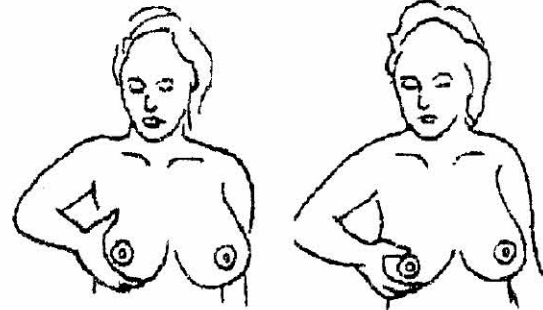
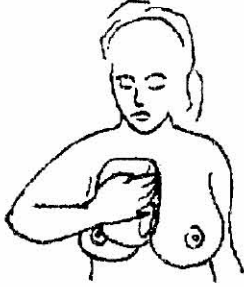


আমি কি করতে পারি ?

আপনি আপনার স্তনকে নরম করে তুলতে পারেন এই প্রক্রিয়ায় :

১। গরম, ভিজ়ে কাপড় কিংবা তোয়ালে আপনার স্তনের উপর ১০-১৫ মিনিট রাখতে পারেন। অথবা গরম স্নান নিতে পারেন।

২। আপনার হাতের আঙ্গুল দিয়ে হালকাভাবে আপনার স্তন ম্যাসাজ করতে পারেন। বুকের কাছাকাছি ম্যাসাজ শুরু করে বোঁটার কালো দিকটার দিকে নিয়ে যাবেন।



৩। স্তনের বোঁটার উপরে ও নীচে হাতের বুড়ো আঙ্গুল ও প্রথম আঙ্গুলের মৃদু চাপ দিয়ে বুকের দুধ কিছুটা নিংড়ে বের করে দিতে পারেন। দুধ চুইয়ে না পড়া পর্যন্ত বুকের দিকে মৃদুভাবে চাপ দিয়ে আপনার আঙ্গুল আবার সামনের দিকে নিয়ে আসবেন। এভাবে আপনার শিশু সহজেই আপনার স্তনে মুখ লাগাতে পারবে।

৪। আপনার শিশুকে ১-১/২-২ ঘণ্টা পর পর আপনার বুকের দুধ খাওয়াবেন।

সারাটা দিনে এতে যদি কোন ফল না হয়, তাহলে একজন নার্স, ব্রেস্টফিডিং ক্লিনিক, দুগ্ধদান পরামর্শদাতা, আপনার ধাত্রী অথবা আপনার ডাক্তারের নিকট থেকে যথাসম্ভব শীঘ্র সাহায্য চাইবেন।

