Bengali

খাবার খাওয়ানোয় সাহায্য

Help With Feeding

এই প্রচারপত্র এমনভাবে রচনা করা হয়েছে যে এটা যেন আপনার বাচ্চাকে খাবার খাওয়ানোয় সাহায্যের কিছু পদ্ধতির নির্দেশিকা হিসেবে কাজ করে, যাতে আপনারা দু'জনে এই সময়গুলো একসঙ্গে উপভোগ করতে পারেন। প্রসূতি বিভাগের কর্মীবৃন্দ এবং যে'সব বিশেষজ্ঞ নার্স/ হেলথ্ ভিজিটার অথবা যে দলটি আপনার 'ক্লেফ্‌ট', অর্থাৎ চেরা ঠোঁট/তালুসম্পন্ন বাচ্চার যত্ন নিচ্ছেন (সাধারণভাবে 'ক্লেফ্‌ট টীম' নামে পরিচিত) তার সদস্যদের কাছ থেকে পাওয়া সাহায্যের পরিবর্ত হিসেবে কাজ করা এর উদ্দেশ্য নয়।

চেরা ঠোঁট এবং/অথবা তালু নিয়ে জন্মেছে এমন বাচ্চাদের খাওয়ানোয় সাহায্য

সমস্ত বাচ্চাই তাদের জন্মের পর প্রথম কয়েক সপ্তাহ কেবল খেয়ে ও ঘুমিয়ে কাটায়। ক্ষুধা ও তৃষ্ণা মেটানো ছাড়াও, খাওয়া হচ্ছে একটা সামাজিক আদান-প্রদানের সময় যখন বাচ্চা সবচেয়ে বেশী তৎপর থাকে এবং বাচ্চারা ও মা-বাবারা একে অন্যকে চিনতে শুরু করে। আপনার বাচ্চার অন্য কোন রকম সমস্যা না থাকলে তার কাছ থেকে আপনার বিচ্ছিন্ন থাকার দরকার নেই।

খাওয়ার জন্য, বাচ্চাদের তাদের মুখের ভেতরে একটা ফাঁকা জায়গা তৈরী করতে এবং জিভকে সঠিক জায়গায় আনতে হয়। এটা সাধারণতঃ তারা করে' থাকে মায়ের স্তনের বোঁটা বা বোতলের 'টীট' তাদের ঠোঁটজোড়ার মধ্যে নিয়ে এবং মুখের ভেতরের অংশ নরম তালু দিয়ে বন্ধ করে' দিয়ে।

চেরা ঠোঁট/তালু আছে এমন বাচ্চারা এটা কার্যকরভাবে নাও করতে পারে এবং তাদের কোনরকম অতিরিক্ত সাহায্যের দরকার হতে পারে। যাদের নিচের চোয়াল ছোট, যা 'পিয়ের রবিন সীনড্রোম' নামে পরিচিত, তাদের গোড়ার দিকে খাবার গেলা ও নিঃশ্বাস নেওয়ার মধ্যে সমন্বয়ে সমস্যা হতে পারে।

সাহায্যের নানা পদ্ধতির মধ্যে থাকতে পারে :

- *মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানোর একটা বিকল্প পদ্ধতি।*
- *অন্য আকারের একটা টীট, যার গায়ে আগের চেয়ে বড় বা নতুন জায়গায় ফুটো রয়েছে।*
- *বোতলের দুধ খাওয়ানোর জন্য অন্য একটা বোতল, যেমন একটা নরম বোতল যা টিপে দুধ মুখে যাওয়া সহজ করা যায় অথবা একটা চামচের মতো জিনিষ লাগানো বোতল, যার ফলে টীট থেকে দুধ চুষে খাওয়ার শক্তি বাচ্চার না থাকলে সে কম চেষ্টা করেই বোতলের দুধ মুখের মধ্যে নিতে পারে।*
- *যাদের চোয়াল ছোট এমন বাচ্চাদের সাহায্য করার জন্যও গোড়ার দিকে একটা খাওয়ানোর সরু নল তাদের নাকের ভেতর দিয়ে পাকস্থলীর মধ্যে ঢুকিয়ে দেওয়া যেতে পারে।*

চেরা তালু ও অন্যান্য সমস্যাসম্পন্ন বাচ্চাদের অতিরিক্ত সাহায্য ও পরামর্শ দরকার হতে পারে। কোন বাচ্চাকে যদি যে কোন সময়ের জন্য নলের সাহায্যে খাওয়ানো হয় তাহলে 'ক্লেফ্ট টীম' তা জানতে পারলে ভালো হবে, যেহেতু কোন কোন দল মনে করে যে চুষে খাওয়া শুরু করানোয় দেরী না হওয়া জরুরী যদি না তার জন্য কোন ডাক্তারী কারণ থাকে।

চেরা ঠোঁট/তালুসহ বাচ্চারা খাওয়ার সময় স্বাভাবিকের চেয়ে বেশী পরিমাণ বাতাস নিঃশ্বাসের সঙ্গে নিতে পারে, বিশেষ করে' যদি দুধের ধারা বেশী ধীর, বা বেশী দ্রুত হয় এবং তার লক্ষণ হলো বাচ্চার নাকের নিচে নীলচে রঙের লোমের রেখা দেখা যাওয়া, অতিরিক্ত ঘুম ঘুম ভাব বা তারা যা খেয়েছে তার কিছুটা বমি করে' বার করে' দেওয়া।

এমনটা ঘটলে, খাওয়ানোর সময় দুই বা তিনবার থেমে বাচ্চাকে ঢেকুর তোলাতে পারলে, অথবা বাচ্চাকে আরো একটু খাড়া করে' বসিয়ে দিলে কাজ হতে পারে।

সমস্ত বাচ্চাই তাদের জন্মের সময়ের ওজনের ১০% হারাতে পারে তবে দুই থেকে তিন সপ্তাহের মধ্যে তারা আবার ঐ ওজন ফিরে পায়। চেরা ঠোঁট বা চেরা তালুসম্পন্ন বাচ্চাদের ওজন বাড়ায় আরো একটু বেশী সময় লাগতে পারে। কোন বাচ্চা যদি দিনে পাঁচ থেকে ছয়বার ন্যাপী ভিজিয়ে ফেলে এবং নিয়মিতভাবে মলত্যাগ করে, স্বাস্থ্যবান ও তৎপর হয়, এগুলো হলো এমন লক্ষণ যে তাকে যথেষ্ট পরিমাণে খাওয়ানো হচ্ছে।

প্রত্যেক মা ও বাচ্চারই তার নিজস্ব বৈশিষ্ট্য আছে, সুতরাং অনুসরণ করার মতো কোন সুনির্দিষ্ট নিয়ম নেই। কোন কোন বাচ্চাকে খাওয়ানো সহজ এবং অন্যদের ক্ষেত্রে হয়তো তাদের জন্য উপযুক্ত পদ্ধতি খুঁজে পেতে আরো বেশী সময় লাগবে যদিও তাদের একই ধরনের চেরা ঠোঁট বা তালু থাকতে পারে। একটু সময় নিয়ে স্বচ্ছন্দভাবে ও ঢিলেঢালাভাবে বসার চেষ্টা করুন। নিশ্চিত করুন যে খাওয়ানোর বিভিন্ন বিকল্প পদ্ধতি নিয়ে পরীক্ষা করার আগে যেন বিশেষ কোন একটা পদ্ধতি ব্যবহারে যথেষ্ট সময় দেওয়া হয়, এবং তাকে খাওয়ানোর সময় 'ক্লেফ্ট টীম'এর কোন্ সদস্য উপস্থিত রয়েছেন তা লক্ষ্য করুন, ও আপনি উদ্বিগ্ন বোধ করলে তাদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

চেরা ঠোঁটসম্পন্ন বাচ্চারা

বুকের দুধ খাওয়ানো

চেরা ঠোঁটসম্পন্ন একটি বাচ্চাকে সাধারণতঃ বুকের দুধ খাওয়ানো সম্ভব। কখনো কখনো স্তন ও ঠোঁটের মধ্যে ফাঁক 'সীল' হওয়া (জুড়ে যাওয়া) কঠিন হতে পারে তবে, চেরা ঠোঁটের ধরনের ওপরে নির্ভর করে', স্তন ঐ ত্রুটির সঙ্গে মানিয়ে নিতে পারে। দুধ খাওয়ানোর সময় হিস্‌হিস্ শব্দ হবার অর্থ হলো যে বাচ্চার মুখে বাতাস ঢুকছে, অতএব স্তনের ওপরে তার মুখ একটু সরিয়ে দিন। আপনাকে হয়তো বাচ্চাকে বুকের ওপরে নানাভাবে রাখা নিয়ে পরীক্ষা করতে হবে এবং যারা চেরা ঠোঁটসম্পন্ন বাচ্চাকে স্তন্যপান করানোয় অভিজ্ঞ তাদের পরামর্শ আপনার চাইতে হতে পারে। এই ব্যক্তি আপনার 'ক্রেফ্‌ট টীম'এর একজন স্তন্যপান করানোর ব্যাপারে পরামর্শদাতা হতে পারেন অথবা কোন স্থানীয় ক্ল্যাপা (CLAPA) গোষ্ঠির সঙ্গে যুক্ত একজন মা হতে পারেন। দুধের প্রবাহ ভালো হলে সাহায্য হবে এবং স্তনকে মালিশ করে' কিংবা একটা স্তনের পাম্প ব্যবহার করে তার উন্নতি করা যেতে পারে। আপনার মিডওয়াইফ বা ধাত্রী এ'ব্যাপারে আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন। অবশ্যই মনে রাখবেন যে যে'সব বাচ্চার চেরা ঠোঁট নেই তাদেরও কারো কারো ক্ষেত্রে সফলভাবে স্তন্যপান করানোয় সমস্যা হতে পারে।

যে'সব মা তাঁদের চেরা ঠোঁটসম্পন্ন বাচ্চাকে স্তন্যপান করাতে চান বিশেষভাবে তাঁদের জন্য লেখা কিছু পুস্তিকা পাওয়া যায়। (*আদার হেলপ্* বা *অন্যান্য সাহায্য* দেখুন)

বোতলের দুধ খাওয়ানো

এ'ক্ষেত্রেও কোন বাচ্চাকে সঠিকভাবে স্তন্যপান করানোর জন্য ঠোঁটের কাছে ফাঁক 'সীল' হওয়া দরকার। কোন কোন বাচ্চা নরম টীট-যুক্ত একটা সাধারণ বোতল থেকেই ভালোভাবে দুধ টানতে পারে, যদিও টীট-এর ফুটো বড় করার বা নতুন ফুটো করার দরকার হতে পারে। এটা একটা জীবাণুমুক্ত সূচ বা পেপারক্লিপ-এর সাহায্যে করা যেতে পারে। সূচ বা পেপারক্লিপ-এর ডগা একটা আগুনের শিখার ওপরে ধরে রাখুন যতক্ষণ না সেটা লাল গরম হয়ে ওঠে। সূচ যাতে আগুনের শিখার ওপরে কমপক্ষে এক মিনিট ধরে রাখা হয় তা নিশ্চিত করুন যাতে গরম করার সময় ধাতুর ওপরে সৃষ্টি হওয়া প্রাকৃতিক কার্বন বা অঙ্গার সম্পূর্ণ পুড়ে যায়। এটা পুড়ে না গেলে, সূচ টীট-এর গায়ে একটা কালো দাগ সৃষ্টি করবে যা তোলা কঠিন হবে।

বাচ্চা যদি বোতল থেকে দুধ টানার যথাসাধ্য চেষ্টা করে কিন্তু যুক্তিসঙ্গত সময়ের মধ্যে, ধরুন ৩০-৪০ মিনিট, খাওয়া শেষ করতে না পারে তাহলে দুধ টানার সময় চাপ দেওয়া যায় এমন একটা নরম বোতল ব্যবহার করলে সাহায্য হতে পারে।

পেটের বায়ু ত্যাগ

স্তনের বোঁটা বা বোতলের টীট ও ঠোঁটের মধ্যে 'সীল' সম্পূর্ণ না হলে চেরা ঠোঁটসম্পন্ন বাচ্চারা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশী পরিমাণ বাতাস টানে। আপনার বাচ্চার পেটে যদি অতিরিক্ত বায়ু জমছে বলে মনে হয় তাহলে ভূমিকায় বর্ণনা করা পদ্ধতিগুলো ব্যবহার করে' দেখতে পারেন।

ঠোঁটে অস্ত্রোপচারের পরে

স্তন্যপান করানো বা বোতল থেকে দুধ খাওয়ানো শুরু করা যেতে পারে। তবে সার্জনদের মধ্যে কেউ কেউ কিছুদিন ধরে কাপ বা চামচ ব্যবহার করে' আপনার বাচ্চাকে খাওয়ানোর পক্ষে। তাছাড়া কয়েকটা টীম এমনও মনে করে যে একটা নকল স্তন বা টীট চোষার চেষ্টা করলে ত্রুটি দূর হয়ে যেতে পারে। আপনার ক্রেফ্‌ট টীম বা ওয়ার্ড সিস্টার-এর কাছ থেকে অবশ্যই পরামর্শ নিন যাতে অস্ত্রোপচারের আগে আপনার সন্তান কোনরকম পরিবর্তনে অভ্যস্ত হয়ে উঠতে পারে।

চেরা তালু অথবা চেরা ঠোঁট ও তালুসম্পন্ন বাচ্চারা

তালু চেরা থাকার অর্থ হলো যে আপনার বাচ্চার ঠিকমতো চোষায় সমস্যা হতে পারে যেহেতু সে তার মুখের ভেতরে ভালোভাবে ফাঁকা জায়গা তৈরী করতে, এবং জিভকে সঠিক জায়গায় নিয়ে আসতে পারে না।

প্লেট বা চাকতি

জন্মের সময় থেকেই খাওয়াবার ও 'অ্যার্থোপীডিক' প্লেট বা চাকতি ব্যবহার করে' উপকার পাওয়ার ব্যাপারে বিভিন্ন টীম একমত নয়, সুতরাং আপনার বাচ্চার জন্য প্লেট দরকার কেন সেটা অবশ্যই জেনে নেবেন। কোন কোন টীম বাচ্চার মুখের ভেতরে ওপরের তালু বা টাকরায় পরিয়ে রাখার জন্য একটা ছোট খাওয়াবার প্লেট ব্যবহার করে। এটা আপনার অ্যর্থোডন্টিস্ট তৈরী করে দিতে পারবে :

- *স্তন্যপান করানোয় সহায়তার জন্য*
- *ওপরের তালুর সূক্ষ্ম টিস্যু বা কোষগুলোকে নিরাপদ রাখার জন্য*
- *বাচ্চার জিভ চেরা জায়গাটার বাইরে রাখার জন্য*

অস্ত্রোপচারের আগে চেরা অংশ বন্ধ করার ও খাঁজে খাঁজে বসানোর জন্য একটা বিশেষ ধরনের অ্যার্থোপীডিক চাকতি ব্যবহার করে' চাপ দেওয়া যেতে পারে। এইসব চাকতি (অবডিউরেটার) কিছু দিন অন্তর পরীক্ষা করার, এদিক-ওদিক সরিয়ে বসানোর অথবা নতুন করে' লাগানোর দরকার হতে পারে যার জন্য অ্যর্থোডন্টিস্ট আপনার বাচ্চাকে নিয়মিতভাবে দেখতে চাইবেন।

পেটের বায়ু ত্যাগ

স্বাভাবিকভাবে যখন আমরা কিছু গিলবার চেষ্টা করি তখন নাক থেকে আসা বাতাস যাতে আমরা গিলে না ফেলি সে'জন্য তালু বন্ধ হয়ে যায়। যে'সব বাচ্চার তালু চেরা তারা এটা করতে পারে না, ফলে খাওয়ার সময় তারা বাতাস গিলে ফেলে। আপনার বাচ্চার পেটে যদি অতিরিক্ত বাতাস জমে গেছে বলে মনে হয় তাহলে ভূমিকায় উল্লেখ করা পদ্ধতিগুলো ব্যবহার করতে পারেন।

দুধ নাকের মধ্যে ঢুকে গিয়ে বাচ্চার হাঁচি হতে পারে অথবা আপনার বাচ্চা বমি করার সময় তার নাক দিয়ে খানিকটা দুধ বেরিয়ে আসতে পারে। স্বাভাবিকভাবে আপনার বাচ্চার এতে তেমন কোন অসুবিধা হবে না, তবে হাতের কাছে কিছু টিস্যু বা একটা বিব রাখুন!

স্তন্যপান করানো

চেরা জায়গাটা যদি ছোট বা সরু হয় তাহলে স্তন্যপান করানো সম্ভব। স্তনকে মুখের ভেতরে তালুর বেশ কাছে ধরে রাখা দরকার যাতে বাচ্চা স্তন শক্ত করে' ধরতে ও জিভের সাহায্যে চুষতে পারে।

গোড়ার দিকে আপনার বাচ্চাকে যদি তখনও পর্যন্ত নরম স্তন থেকে দুধ টানার অভ্যাস করতে দেওয়া হয়, তাহলে আপনাদের দু'জনের জন্যই আরামদায়ক একটা ভঙ্গী আবিষ্কার করা আপনার পক্ষে সহজ হবে এবং বাচ্চা অতি প্রয়োজনীয় 'কোলোস্ট্রাম' (স্তন্যপানের ঠিক আগে ও পরে স্তন থেকে যে তরল পদার্থ নির্গত হয়) পেয়ে উপকৃত হবে। প্রসবের প্রায় ২ - ৪ দিন পরে যখন স্তন ভরে' উঠতে থাকে তখন স্তন্যপান করায় তার আরো বেশী সমস্যা হওয়া স্বাভাবিক।

দুধের প্রবাহ স্বচ্ছন্দ হলে সাহায্য হবে কারণ প্রবাহের গতিকে বাড়াবার পক্ষে যথেষ্ট জোরে স্তন চোষার ক্ষমতা আপনার বাচ্চার না থাকতে পারে। স্তনকে মালিশ করে' কিংবা একটা স্তনের পাম্প ব্যবহার করে তার উন্নতি করা যেতে পারে। কিভাবে আপনার স্তন মালিশ করতে হবে

সেটা আপনার ধাত্রী দেখিয়ে দিতে এবং স্তনের পাম্প পাওয়া না গেলে হাতের সাহায্যে চাপ দিয়ে দুধ বার করে' দিতে পারবেন। স্তন যাতে যথেষ্ট উত্তেজনা লাভ করতে পারে তা নিশ্চিত করার জন্য স্তন্যপানের পরে তাদের গায়ে চাপ দেওয়া দরকার। প্রাথমিক স্তন্যপান থেকে বাচ্চা তার তৃষ্ণা মেটায় এবং তার পরে নির্গত যে দুধে আরো বেশী পরিমাণে ক্যালরী থাকে তার সাহায্যে ক্ষুধা নিবারণ করে। চাপ দিয়ে বার করা বুকের দুধ ব্যবহার করা ছাড়াও পান করার অন্য কোন একটা অতিরিক্ত বিকল্প পদ্ধতি আপনার বাচ্চার দরকার হতে পারে যেহেতু তার স্তন্যপান থেকে সে তার উপযুক্ত বাড়ের পক্ষে প্রয়োজনীয় পর্যাপ্ত পরিমাণ দুধ নাও পেতে পারে।

অস্ত্রোপচারের আগে যদি আপনার বাচ্চা স্তন্যপানে অক্ষম হয় তাহলে সে জিভ দিয়ে চেটে স্তনের বোঁটা থেকে নির্গত দুধের স্বাদ পেতে পারে এবং স্তন চাপ দিয়ে বার করার দুধ অন্য কোন পদ্ধতির সাহায্যে তাকে খাওয়ানো যেতে পারে। অনেক মা-বাবাই এই পদ্ধতিতে বাচ্চাকে খাইয়ে সন্তুষ্ট থাকেন।

কাপ ও চামচ ব্যবহারের পদ্ধতি, কাপের সাহায্যে খাওয়ানো ইত্যাদি বেশ কয়েক ধরনের বিকল্প পদ্ধতি এবং একটা পরিপূরক নার্সিং পদ্ধতি আছে। স্তনের পাম্প ভাড়া করা যায় এবং বাচ্চাকে মায়ের দুধ দেওয়া যায়। এই ব্যাপারে অনুগ্রহ করে' আপনার ধাত্রী, ক্লেফ্‌ট টীম'এর স্তন্যপান পরামর্শদাতা বা ক্ল্যাপা (CLAPA) সহায়তাদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।

এটা একবারে এক সপ্তাহ ব্যবহার করুন এবং পরিস্থিতির পর্যালোচনা করে' দেখুন আরো এক সপ্তাহ এটা ব্যবহার করা উচিত হবে কিনা।

'ফরম্যূলা' বা কৃত্রিম দুধ নাক ও গলার সূক্ষ্ম কোষগুলোর জন্য যতটা অস্বস্তিদায়ক, মায়ের বুকের দুধ ততটা নয় এবং তা কানের সমস্যা সৃষ্টি হওয়ার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে।

যে সব মা তাঁদের চেরা ঠোঁট বা তালুসম্পন্ন বাচ্চাকে স্তন্যপান করাতে চান বিশেষভাবে তাঁদের জন্য লেখা কিছু পুস্তিকা পাওয়া যায়। (*আদার হেলপ্* বা *অন্যান্য সাহায্য* দেখুন)

বোতলের সাহায্যে খাওয়ানো

একটা যুক্তিসঙ্গত সময়ের মধ্যে, ধরুন ৩০-৪০ মিনিট, যথেষ্ট পরিমাণে পুষ্টি গ্রহণ করতে পারার জন্য অনেক বাচ্চারই অতিরিক্ত সাহায্য দরকার হয়।

আপনার এমন একটা টীট দরকার হবে যেটা আপনার বাচ্চা শক্ত করে' ধরতে পারে এবং যা থেকে নির্গত দুধের প্রবাহ ভালো। একটা সাধারণ বোতলের সাহায্যেই এটা করা যেতে পারে যদিও টীট-এর গায়ে ফুটো বা ফুটোগুলো বড় করতে বা অতিরিক্ত কয়েকটা ফুটো করার দরকার হতে পারে। (কিভাবে ফুটো বড় করা বা অতিরিক্ত ফুটো করা যাবে তা জানার জন্য *চেরা ঠোঁটসম্পন্ন বাচ্চারা - বোতলের সাহায্যে খাওয়ানো* অংশ দেখুন।)

আপনার বাচ্চা যদি ধীরে ধীরে স্তন্যপান করে, তাহলে নানা ধরনের টীট নিয়ে পরীক্ষা করার দরকার হতে পারে যেহেতু কোন কোন বাচ্চা একটা বিশেষ ধরনের টীট আরো ভালোভাবে ব্যবহার করায় সক্ষম হতে পারে, যেমন একটা 'অ্যর্থোডন্টিক' আকৃতির টীট। এই আকৃতির টীট ব্যবহার করতে হলে, তার গায়ে ফুটো এমনভাবে করা উচিত যে তা যেন যেদিকে চেরা নেই সেদিকে এবং সামান্য জিভের দিকে থাকে যাতে দুধ নিচের দিকে ও চেরা থেকে অন্যদিকে প্রবাহিত হতে পারে।

কোন কোন বাচ্চার টীট থেকে দুধ থেকে শুষে নেবার ক্ষমতা না থাকতে পারে, এবং এ'ক্ষেত্রে কাপ ও চামচ ব্যবহারের পদ্ধতি সাহায্য করতে পারে। রস্টি (Rosti) চামচ থেকে পান করায় বাচ্চার কম চেষ্টা করতে হয়।

তালুর অস্ত্রোপচারের পর স্তন্যপান

তালুর অস্ত্রোপচারের সময় বিভিন্ন কেন্দ্রে বিভিন্ন রকম হতে পারে এবং সেটা নির্ভর করবে চেরার ধরন ও আপনার সার্জন যে ধরনের অস্ত্রোপচার করতে চান তার ওপরে। এর অর্থ এই হতে পারে যে আপনার বাচ্চাকে স্তন্যপান ছাড়ানো হয়েছে, কিন্তু সে এখনও দুধ বা অন্য কিছু পান করার জন্য বোতল ব্যবহার করছে।

কয়েকটি ক্ষেত্রে তালুতে অস্ত্রোপচারের ঠিক পরেই বোতল ব্যবহার করায় সার্জন-এর আপত্তি থাকতে পারে, সুতরাং আপনার টীম'এর কাছে পরামর্শ চান, যেহেতু অস্ত্রোপচারের আগে একটা চামচযুক্ত বোতল বা ছোট নলযুক্ত 'ট্রেইনার' কাপ ব্যবহারে আপনার বাচ্চাকে অভ্যস্ত করে' তোলার দরকার হতে পারে। একটা 'ডামি' বা নকলের ক্ষেত্রেও একই নিয়ম খাটতে পারে।

স্তন্যপান ছাড়ানো

বাচ্চাদের স্তন্যপান ছাড়ানো শুরু করার সাধারণ সময় হলো প্রায় তাদের ৪ মাস বয়স নাগাদ। সঠিক সময় নির্ভর করবে আপনার বাচ্চার ওপরে, এবং ক্লেফ্‌ট-সহ বা ক্লেফ্‌ট-ছাড়া উভয় শ্রেণীর বাচ্চার ক্ষেত্রে নিয়ম একইরকম হবে। খাবারের ঘনত্ব আপনার বাচ্চার বৃদ্ধির মাত্রার সঙ্গে মানানসই হওয়া দরকার। সাধারণভাবে তাকে চট্‌কানো খাবার এবং তার ৬-৯ মাস বয়সে নরম সিদ্ধ খাবার দিতে শুরু করুন। অনুগ্রহ করে' আপনার হেলথ্‌ ভিজিটার-এর সাহায্য নিন। দুধের ক্ষেত্রে যেমন হতে পারে, অন্য খাবারও বাচ্চার নাকের ভেতরে ঢুকে গিয়ে তার হাঁচি হতে পারে। এটা প্রথম দিকে হয়তো সামান্য কষ্টদায়ক হবে তবে এটা নিয়ে দুশ্চিন্তা করার কারণ নেই, সাফ করার জন্য কেবল হাতের কাছে একটা বিব বা কয়েকটা টিস্যু মজুত রাখুন। আপনার বাচ্চা খুব তাড়াতাড়িই সামলে উঠতে শিখবে। ক্লেফ্‌ট-এর এলাকা থেকে খাদ্যকণা দূর করায় সাহায্যের জন্য খাওয়ার শেষে তাকে একটা পানীয় দিন।

পান করা শেখানোর একটা বীকার-এর বদলে অনেক কেন্দ্রে একটা নরম নলযুক্ত বীকার, অন্যান্য জায়গায় একটা ছোট নলযুক্ত বীকার ব্যবহার করতে দেওয়া হয় যেটা তালুর ক্ষত নিরাময়ে বাধা সৃষ্টি করে না। আপনার বাচ্চার পক্ষে 'নন-স্পিল' (পানীয় চলকে পড়ে না এমন) বীকার থেকে পান করা কঠিন হতে পারে - তার ঢাকনিতে একটা ছোট ফুটো করে' দিলে সাহায্য হতে পারে।

সাধারণ পরামর্শ

ঠোঁট চেরা থাকলে তার দরুণ মাড়িতে ও চোয়ালের হাড়ে যেখানে দাঁত গজায় সেখানে একটা ফাঁক সৃষ্টি হতে পারে। এর ফলে সামনের কয়েকটা দাঁত বাঁকাভাবে ও ভুল জায়গায় গজাতে পারে। আপনার বাচ্চার শক্ত দাঁত নিয়ে বড় হয়ে ওঠা জরুরী কারণ ভবিষ্যতে তাদের সোজা করার জন্য চিকিৎসার দরকার হতে পারে। তার চিনি খাওয়ার পরিমাণ কমিয়ে, সীরাপ-যুক্ত পানীয় এড়িয়ে চলে এবং তাকে চিনি-বিহীন ওষুধ ও খাওয়ার সঙ্গে পরিপূরক ভিটামিন দিয়ে আপনি এটা করতে পারেন।

আপনার বাচ্চাকে স্তন্যপান ছাড়ানোর সময়ে তাকে বৈচিত্র্যপূর্ণ ও সুষম খাবার দেবার চেষ্টা করুন। আপনার ডেন্টিস্ট ফ্লুরাইড ড্রপস্‌ দেবার পরামর্শ দিতে পারেন। আপনার পানীয় জল সরবরাহে যে পরিমাণ ফ্লুরাইড ইতিমধ্যেই রয়েছে তার ওপরে এটা নির্ভর করবে।

অন্যান্য সাহায্য

স্তন্যপান করানো সম্পর্কে পুস্তিকা :

Nursing a baby with cleft lip or cleft palate
(প্রচারপত্র নং ১২২)
La Leche League Books
160 Blenheim Street, Hull HU5 3PN (২৪ ঘন্টার অ্যানসারফোন)

খাওয়ানোর বোতল ও টীট

আপনার প্রসূতি বিভাগ, আপনার ক্লেফট্ টীম-এর বাচ্চাকে খাওয়ানোর ব্যাপারে পরামর্শদাতা অথবা স্থানীয় ক্ল্যাপা গ্রুপ-এর কাছ থেকে পাওয়া যেতে পারে।
এগুলো এখান থেকে কিনতেও পাওয়া যাবে :

CLAPA
Green Man Tower
332B Goswell Road
London EC1V 7LQ
Tel - 020 7833 4883
ফ্যাক্স : (0171) 824 8109

ad

(২৪ ঘন্টার অ্যানসারফোন)

অনুরোধসাপেক্ষে বিনামূল্যে ক্যাটালগ ও মূল্যতালিকা পাওয়া যাবে।

ক্ল্যাপা'র অন্যান্য প্রকাশনা ও স্থানীয় সহায়তাদানকারী গোষ্ঠির ঠিকানার জন্য লণ্ডন অফিসের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

এই প্রচারপত্রের বিষয়বস্তু রচনায় সাহায্যের জন্য ক্ল্যাপা ম্যানচেস্টার ও নটিংহ্যাম-এর প্রতি কৃতজ্ঞ।