

ENGLISH source text	TRANSLATION
Page 1	
<p>How can I increase my milk supply?</p> <p>Lots of people worry that they may have milk supply problems when baby might actually be unsettled for other reasons, or they might be feeding more frequently to increase your supply for the future. It's a good idea to talk to someone trained in breastfeeding if you are worried. Good positioning at the breast is also important for a good milk supply.</p>	<p>আমার বুকের দুধের উৎপাদন কিভাবে বাড়াতে পারি?</p> <p>শিশুরা অন্যকোন কারণে আসলে সুস্থির হয়নি, বা ভবিষ্যতে আপনার যোগানকে বৃদ্ধি করতে তারা প্রায়শ পান করছে বিধায় তাদের দুধের উৎপাদনে সমস্যা হতে পারে বলে অনেকে চিন্তা করে থাকেন। স্তন্যপানে প্রশিক্ষিত এমন কোন ব্যক্তির সাথে কথা বলাই শ্রেয় যদি আপনি চিন্তিত থাকেন। ভাল দুধ যোগানে বুকে শিশুকে ঠিকভাবে ধরাও একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ।</p>
<p>What does it feel like when your milk 'comes in'?</p> <p>Colostrum (the 'first' milk) begins to change to mature milk during the first few days, and this is often referred to as the milk 'coming in'. Your breasts may be swollen with extra fluids and may become uncomfortable. Frequent feeding with an effective latch can relieve this. Call us on the helpline or speak to your midwife if anything else is worrying you.</p> <p>Will breastfeeding spoil my breasts?</p> <p>No, research tells us that it's pregnancy that affects your breast shape. Breastfeeding may actually help them to remain firmer than they otherwise would. A well-fitting nursing bra will support your breasts and keep you comfortable during the day. A bra that is too tight can lead to blocked milk ducts and mastitis.</p>	<p>আপনার বুক থেকে দুধ 'বেরিয়ে আসল' কেমন অনুভূত হয়?</p> <p>প্রথম কয়েক দিনে কোলোস্ট্রাম ('প্রথম' দুধ) দুধকে পোক্ত করতে পরিবর্তিত হওয়া শুরু করে, এবং এটিকে প্রায়শঃ দুধ 'বেরিয়ে আসা' বলা হয়ে থাকে। আপনার স্তন হয়ত অতিরিক্ত ফুইডের কারণে ফুলে থাকতে পারে এবং অস্বস্তিকর মনে হতে পারে। শিশুকে বুকে সঠিকভাবে রেখে বারংবার পান করলে এই অস্বস্তি চলে যাবে। হেল্পলাইনে আমাদেরকে কল করুন বা আপনার ধাইয়ের সাথে কথা বলুন যদি আর কোন কিছু আপনাকে চিন্তিত করে তোলে।</p> <p>স্তন্যপানের ফলে আমার স্তন বিকৃত হবে কি?</p> <p>না, গবেষণা আমাদেরকে এটি জানায় যে গর্ভধারণ আপনার স্তনের আকারকে প্রভাবিত করে। স্তন্যপান আসলে অন্য যে কোন উপায়ের থেকে আরো বেশি দৃঢ় করে তোলে। একটি ভাল ফিটিংয়ের নার্সিং ব্রা আপনার স্তনকে ভাল রাখবে ও আপনি স্বস্তিতে থাকবেন। বেশি টাইট ব্রা দুধের পথকে আটকে দিতে পারে ও জ্বালাপোড়া সৃষ্টি করতে পারে।</p>
<p>Do I have to eat a special diet?</p> <p>No. A normal, balanced diet will provide your body with all the nutrients necessary to make plenty of milk for your baby's needs without depleting your own stores of nutrients or energy. Just eat to hunger and drink to thirst. You don't have to avoid particular foods unless you are medically advised to do so.</p>	<p>আমার একটি বিশেষ ডায়েট অনুযায়ী খাওয়া উচিত?</p> <p>না। একটি সাধারণ, সুস্বাদু ডায়েট আপনার নিজের পুষ্টির ভান্ডারকে বা শক্তিকে না কমিয়ে আপনার শরীরকে শিশুর প্রয়োজন অনুযায়ী যথেষ্ট দুধ উৎপাদন করতে সকল ধরনের প্রয়োজনীয় পুষ্টি সরবরাহ করবে। শুধু ক্ষুধায় খান ও তৃষ্ণায় পান করুন। আপনাকে ডাক্তার কোন রূপ পরামর্শ না দিলে কোন বিশেষ খাবার এড়িয়ে চলতে হবে না।</p>

<p>How do I know if my baby is getting enough milk?</p> <p>If your newborn baby is feeding whenever they ask to, is gaining weight steadily, has plenty of pale, wet nappies, has at least two poos a day and seems contented, then relax – they're getting enough. They'll enjoy the cuddling and close contact with you, so don't be afraid of "spoiling" them by breastfeeding frequently.</p>	<p>আমার শিশু যে যথেষ্ট দুধ পাচ্ছে তা আমি কিভাবে বুঝব?</p> <p>আপনার সদ্যজাত শিশু যদি যখন তারা চাইছে তখন খাওয়ানো হয়ে থাকে, ধীরেসুস্থে ওজন বাড়ছে, যথেষ্ট পরিমাণে ফ্যাকাসে বর্ণের ভিজে ন্যাপি থাকছে, অন্তত দিনে দুবার পায়খানা করছে এবং দেখে সন্তুষ্ট মনে হয়, তারপর শান্ত বলে মনে হয়- তবে তারা যথেষ্ট পাচ্ছে। তারা আদর করা ও আপনার সাথে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ উপভোগ করলে আপনি বারংবার স্তন্যপান করিয়ে তাদেরকে 'মাথায় তুলতে' ভুলবেন না।</p>
<p>What about night feeds?</p> <p>A baby's tummy cannot hold much milk so your baby will ask to breastfeed often. Night feeds help boost your milk supply and prevent engorged breasts. There's no set age at which a breastfed baby will stop wanting to feed at night. Each baby is an individual with individual needs. Research suggests that breastfeeding mums get better quality sleep at night than mums who don't breastfeed, even if they are woken several times.</p>	<p>রাতের খাওয়া সম্পর্কে কি বলবেন?</p> <p>শিশুর পেট বেশি দুধ ধারণ করতে পারে না তাই আপনার শিশু প্রায়ই খেতে চাইবে। রাতের খাওয়া আপনার দুধের উৎপাদন বৃদ্ধিতে সাহায্য করে ও ভারী বুকুর সমস্যাকে প্রতিরোধ করে। এমন কোন নির্ধারিত বয়স নেই যখন একটি শিশু রাতে খেতে চাইতে বন্ধ করতে পারে। প্রত্যেক শিশু স্বতন্ত্র চাহিদা সম্পন্ন একজন স্বতন্ত্র শিশু। গবেষণা এই পরামর্শ দেয় যে যারা স্তন্যপান করায় না তাদের তুলনায় স্তন্যপানকারক মায়েরা রাতে ভাল ঘুম পায়, যদিও তারা বেশ কয়েকবার রাতে জেগে ওঠে।</p>
<p>What if I need more help?</p> <p>Visit the ABM's website to find out the different ways we can support you and how you can find us on social media. You might also choose to become a member.</p> <p>The ABM has an online course called 'Team Baby: getting ready to breastfeed' which is a great introduction to the world of breastfeeding for a new family:</p> <p>https://courses.abm.support/courses/team-baby-getting-ready-to-breastfeed/</p>	<p>আমার যদি আরো সাহায্যের প্রয়োজন হয় তবে কি করব?</p> <p>আমরা আর কত বিভিন্ন উপায়ে আপনাকে সাহায্য করতে পারি ও সামাজিক মাধ্যমে আপনি আমাদেরকে কিভাবে খুঁজে পেতে পারেন তা জানতে এবিএম ওয়েবসাইটে যান। আপনি একজন সদস্যও হতে পারেন চাইলে।</p> <p>এবিএম-এর একটি 'টিম বেবি' নামক অনলাইন কোর্স আছে: স্তন্যপান করাতে প্রস্তুত হওয়া হল একটি নতুন পরিবারকে স্তন্যপান করানোর জগতে একটি বড় পরিচয়ের সূত্রপাত ঘটানো:</p> <p>https://courses.abm.support/courses/team-baby-getting-ready-to-breastfeed/</p>
<p>Association of Breastfeeding Mothers registered charity no 280537 abm.me.uk © 2019</p>	<p>এসোসিয়েশন অব ব্রেস্টফিডিং মাদারস নিবন্ধিত দাতব্য নং ২৮০৫৩৭ abm.me.uk © ২০১৯</p>
<p>abm Association of Breastfeeding Mothers</p>	<p>এবিএম এসোসিয়েশন অব ব্রেস্টফিডিং মাদারস</p>

Questions New Mothers Ask	প্রশ্নসমূহ নতুন মায়াদের জিজ্ঞাসা
helpline: 0300 100 0212	হেল্পলাইন: ০৩০০ ১০০ ০২১২
www.abm.me.uk	www.abm.me.uk
Page 2	
<p>Why is breastfeeding good for my baby?</p> <p>Breastmilk contains everything a baby needs to eat and drink for around the first six months of life. But breastfeeding is much more than nutrition: it's also about comfort, relationship-building and brain development.</p> <p>Breastmilk increases baby's resistance to many infections and diseases, and reduces their risk of developing allergies, diabetes and childhood cancers, and being readmitted to hospital with conditions like gastroenteritis and respiratory infections. Breastmilk costs less than the alternatives. It's always available and is fresh, clean and served at the right temperature.</p>	<p>আমার শিশুর জন্য স্তন্যপান কেন ভাল?</p> <p>বুকের দুধে জীবনের প্রায় প্রথম ছয় মাস খাওয়া ও পানের জন্য একটি শিশুর যা কিছু প্রয়োজন তার সবকিছুই থাকে। কিন্তু স্তন্যপান হল পুষ্টির থেকেও আরো বেশি কিছু: এটি স্বাচ্ছন্দ্য, সম্পর্ক তৈরি ও মস্তিষ্ক উন্নয়নেরও ব্যাপার।</p> <p>বুকের দুধ শিশুর ইনফেকশন ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়, এবং তাদের বৃদ্ধিশীল এলার্জি, ডায়াবেটিস ও শিশু ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়, এবং গ্যাস্ট্রোএন্টারাইটিস ও নিঃশ্বাসজনিত ইনফেকশনের কারণে হাসপাতালে ভর্তি হওয়া থেকে রক্ষা করে। বুকের দুধ বিকল্প ব্যবস্থার থেকে কম খরচের। এটি সবসময় উপলব্ধ ও টাটকা, পরিষ্কার ও সঠিক তাপমাত্রায় প্রদান করা যায়।</p>
<p>Is breastfeeding good for me?</p> <p>Breastfeeding reduces your risk of breast and ovarian cancers and helps your uterus return to its pre-pregnancy size. Research suggests that mums who breastfeed are less likely to suffer from mental health issues postnatally and may find it easier to lose weight after the birth.</p>	<p>স্তন্যপান করানো কি আমার জন্য ভাল?</p> <p>স্তন্যপান আপনার স্তন ও ওভারিয়ান ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায় ও আপনার গর্ভপূর্ব আকারে ফিরে আসতে আপনার জরায়ুকে সাহায্য করে। গবেষণা এটি পরামর্শ দেয় যে মায়েরা যারা বুকের দুধ খাওয়ান তাদের মানসিক স্বাস্থ্য প্রসব পরবর্তী সময়ে স্বল্পমাত্রায় খারাপ হয় এবং প্রসবের পর ওজন কমানো সহজও হতে পারে।</p>
<p>How often should I feed my baby?</p> <p>Breastfed babies need to feed frequently. Young babies will generally need at least 8-12 feeds in 24 hours, perhaps more. Your baby may 'cluster' feed, having a few breastfeeds close together. Feeding in response to your baby's signals allows your milk supply to develop and meet your baby's needs, so you and your baby get breastfeeding off to the right start. Occasionally a sleepy young baby may need to be woken to be fed. Your midwife can guide you. At times during the early weeks,</p>	<p>আমার শিশুকে আমি কতবার খাওয়াব?</p> <p>বুকের দুধ পানকারী শিশুদেরকে বারংবার খাওয়াতে হয়। নতুন শিশুর সাধারণত ২৪ ঘন্টায় ৮-১২ বার প্রয়োজন হতে পারে, এর থেকে বেশিও হতে পারে। আপনার শিশু 'ক্লাস্টার ফিড' অর্থাৎ একটানা কয়েকবার বুকের দুধ পান করতে পারে। আপনার শিশুর সংকেত অনুসারে খাওয়ানোতে আপনার দুধের যোগান বৃদ্ধি হয় ও আপনার শিশুর প্রয়োজন মেটে। তাই আপনি ও আপনার শিশুকে সঠিক সময়ে বুকের দুধের পান শুরু করতে হবে। মাঝেমাঝে একটি ঘুমন্ত শিশুকে খাওয়ানোর জন্য জাগাতে হতে পারে। আপনার ধাই আপনাকে এটি দেখিয়ে দেবে। প্রথম</p>

<p>your baby may appear to be more hungry than usual. They will be “asking” to build up your supply in preparation for a spurt of growth and development.</p>	<p>সপ্তাহগুলিতে সময়ে সময়ে আপনার শিশু স্বাভাবিকের তুলনায় ক্ষুধার্ত হতে পারে। বৃদ্ধি ও উন্নয়নের প্রারম্ভের প্রস্তুতির জন্য আপনার যোগানকে তারা তৈরি ‘করতে বলতে’ পারে।</p>
<p>How do I put my baby to the breast?</p> <p>A baby’s suckling instinct is strong in the first hour after birth, so allowing your baby to come to the breast as soon as possible will get you off to a good start. After you give birth, you will usually have skin-to-skin with your baby and you’ll stay together. Your baby has natural instincts that help them to come to breast. Sometimes you may need to offer them more guidance.</p> <p>We use the memory aid C.H.I.N to help us remember how to get started with breastfeeding:</p> <p>C for Close. Your baby should be held close to your body and should be able to reach the breast easily without having to stretch or twist.</p> <p>H for Head free. Your hand supports their neck so they can move their head to latch on, but they are free to move and flex their head.</p> <p>I for In line. Baby’s head, shoulders and body are in a straight line without their body being twisted. They are facing the breast.</p> <p>N for Nose to Nipple. Hold your baby with their nose opposite your nipple. Brush your nipple against their lips or nose to encourage them to open their mouth and reach for your breast. Wait for the ‘gape’ (their mouth opening like a yawn). Bring them to the breast with their chin touching the breast first. Make sure they take a good mouthful of the areola (the darker area surrounding the nipple) and not just the nipple itself.</p> <p>Allowing your baby to suck on just the nipples will make them sore and can lead to cracking and bleeding. The baby moves to you, rather than you moving the breast to the baby.</p> <p>A more reclined position is sometimes called biological nurturing or laid-back breastfeeding. This can trigger baby’s natural latching instincts. Your midwife can support you with this, or you can try it yourself by relaxing back</p>	<p>আমি শিশুকে কিভাবে বুকে ধরব?</p> <p>জন্ম পরবর্তী প্রথম ঘন্টায় শিশুর চুষে খাওয়ার প্রবৃত্তি খুব দৃঢ় থাকে, তাই শিশুকে শীঘ্রই স্তনের কাছে আনাই হবে আপনার ভাল প্রারম্ভ। আপনার প্রসব করার পর, স্বাভাবিকভাবে আপনার ত্বক শিশুর ত্বকের সংস্পর্শে নিয়ে আসবেন এবং আপনারা একসাথে থাকবেন। আপনার শিশুর প্রাকৃতিক প্রবৃত্তিই স্তনের কাছে আসতে তাদেরকে সাহায্য করবে। মাঝেমাঝে আপনাকে তাদেরকে আরো অনেকভাবে সাহায্য করতে হবে।</p> <p>আমরা মেমোরি এইড সি.এইচ.আই.এন ব্যবহার করে থাকি যা আমাদের স্তন্যপান করা কিভাবে শুরু করতে হবে তা মনে করাতে সাহায্য করে থাকে:</p> <p>সি অর্থাৎ ক্লোজ (নিকটবর্তী): আপনার শিশুকে আপনার শরীরের খুব নিকটে ধরতে হবে এবং কোনরূপ হাতপা লম্বা বা বাঁকা করে স্তনের নাগাল সহজে পাবে।</p> <p>এইচ অর্থাৎ হেড ফ্রি (মুক্ত মাথা): আপনার হাত তাদের ঘাড় ধরে থাকবে যাতে তারা বুকে মুখ রাখবার সময় মাথা নাড়াতে পারে, সেই সাথে তাদের মাথা মুক্তভাবে নাড়াতে ও নমনীয়ভাবে বাঁকাতে পারে।</p> <p>এল অর্থাৎ ইন লাইন (ক্রমে থাকা): শিশুর মাথা, কাঁধ ও শরীর তাদের শরীরকে বাঁকা না করেই সোজা লাইনে থাকবে। তারা স্তনের দিকে মুখ করে থাকবে।</p> <p>এন অর্থাৎ নোজ টু নিপল (স্তন্যবোঁটায় নাক): শিশুর নাক বরাবর আপনার স্তন্যবোঁটা ধরুন। আপনার স্তনের বোঁটা তাদের ঠোঁটে বা নাকে ঘষুন তাদেরকে মুখ খুলতে ও আপনার স্তনে আসতে উৎসাহিত করার জন্য। ‘গেপ’ এর জন্য অপেক্ষা করুন (হাই তোলা মত করে তাদের মুখ খোলার ভঙ্গি)। তাদের চিবুক প্রথমে স্তনকে ছুঁয়ে আছে এমনভাবে তাদেরকে স্তনের কাছে আনুন। লক্ষ রাখবেন তারা যেন এরিয়োলাতে ভালভাবে মুখ রাখে (বোঁটার চারপাশের কালো অংশ) এবং শুধুমাত্র বোঁটায় যেন মুখ না রাখে।</p> <p>আপনার শিশুকে শুধু বোঁটায় মুখ রাখতে দিলে বোঁটা কালশিতে হয়ে যাবে ও এটি ভেঙে যেতে ও রক্তপাত ঘটতে পারে। শিশুকে আপনি স্তনের দিকে সরিয়ে নেয়ার পরিবর্তে শিশু আপনার দিকে সরে আসে। আরো বেশি আড় করে থাকা অবস্থানকে মাঝেমাঝে বায়োলজিকাল দেখাভাল বা আড় করে</p>

<p>in an armchair or in bed with your back supported. You may see a lot of head bobbing as baby finds and attaches to the breast in this position, and you can gently guide them.</p>	<p>শোয়ানো স্তন্যপান বলা হয়ে থাকে। এটি শিশুর স্বাভাবিকভাবে স্তনে মুখ রাখার প্রবৃত্তিকে উদ্বুদ্ধ করতে পারে। আপনার খাই আপনাকে এই ব্যাপারে সাহায্য করতে পারেন, বা একটি আরামকেদারায় বা বিছানায় হেলান দিয়ে শুয়ে আরাম করে আপনি এটি নিজে চেষ্টা করতে পারেন। যেহেতু শিশু স্তনে এই অবস্থানে ভালভাবে থাকতে ও সংযুক্ত হতে পারে তাই আপনি অনেক মাথা ঝাঁকানো লক্ষ করতে পারবেন, ও আপনি কোমলভাবে তাদেরকে নির্দেশনাও দিতে পারবেন।</p>
<p>How can I avoid sore nipples?</p> <p>Some nipple tenderness is common during the first few days as your body gets used to the natural stretching of the nipple. Any discomfort should get easier after the first few moments of the feed and the nipple shouldn't come out of baby's mouth looking squashed, flattened or ridged. If the discomfort persists, don't hesitate to seek help from a breastfeeding counsellor or midwife to check how your baby is positioned.</p>	<p>আমি কালশিটে পড়া বোঁটা হওয়া কিভাবে প্রতিরোধ করব?</p> <p>প্রথম কয়েক দিনে আপনার শরীরের স্তনের বোঁটার প্রশস্ত হওয়ায় অভ্যস্ত হওয়া কালীন স্তনের বোঁটার ভঙ্গুরতা হতে পারে। প্রথম কয়েকবার খাওয়ানোর পর যে কোন ধরনের অস্বস্তি স্বাভাবিক হয়ে যাবে এবং স্তনের বোঁটা নিশ্চিতভাবে ভাঙা, চাপা অবস্থায় যেন শিশুর মুখ থেকে বেরিয়ে না আসে। যদি অস্বস্তি থেকে যায়, তবে একজন ব্রেস্টিফিডিং কাউন্সেলরের কাছ থেকে সাহায্য নিতে দ্বিধা করবেন না বা খাইয়ের কাছ থেকে শিশুর অবস্থান পরীক্ষা করে নিন।</p>
<p>Breastmilk is a natural antiseptic. If your nipples are sore, express a little milk after a feed and allow the milk to dry on the nipple. If your nipples are cracked, you may need more than breastmilk. Someone trained in breastfeeding can talk to you about 'moist wound healing'.</p>	<p>বুকের দুধ একটি প্রাকৃতিক এন্টিসেপটিক। যদি আপনার স্তনের বোঁটা কালশিটে পড়ে যায়, তবে খাওয়ানোর পর অল্প একটু দুধ চেপে বের করে দিন ও বোঁটায় দুধটি শুকোতে দিন। যদি আপনার বোঁটা ফেটে যায় তবে আপনার বুকের দুধের থেকেও বেশি কিছু প্রয়োজন হবে। স্তন্যপানে প্রশিক্ষিত কারোর সাথে আপনি 'আর্দ্র ক্ষত নিরাময়' সম্পর্কে কথা বলতে পারেন।</p>
<p>How long does a feed last?</p> <p>Feeds can vary a lot from baby to baby and from hour to hour. Anything from 5 to 40 minutes may be normal and sometimes longer. Let your baby decide when a feed has ended. Taking your baby off the breast too soon may reduce the amount of milk you produce and might mean they don't get everything they need.</p>	<p>কতক্ষণ খাওয়াতে হয়?</p> <p>খাওয়ানো শিশুদের উপর নির্ভর করে ও ঘন্টায় ঘন্টায় এর ভিন্নতা দেখা যায়। ৫ থেকে ৪০ মিনিট অর্ধ স্বাভাবিক সময় এবং কোন সময় এর থেকে দীর্ঘকালীন হতে পারে। আপনার শিশুকে সিদ্ধান্ত নিতে দিনে কতক্ষণ সে খাবে। আপনার শিশুকে শীঘ্র স্তন থেকে ছাড়িয়ে নিলে আপনার দুধের উৎপাদন কমে যেতে পারে এবং এর অর্থ দাঁড়াবে যে তাদের সকল প্রয়োজন মিটছে না।</p>
<p>How does my baby "tell" me they're hungry?</p> <p>Signs that a baby needs a feed include opening/closing their mouth, putting their fist in their mouth, rooting or latching onto</p>	<p>আমার শিশু আমাকে কিভাবে 'জানাবে' যে সে ক্ষুধার্ত?</p> <p>একটি শিশুর খাওয়ার প্রয়োজনের সংকেতের মধ্যে মুখ খোলা/বন্ধ করা, তাদের হাতের মুঠি মুখের মধ্যে নেয়া, তাদের</p>

<p>anything around them, wriggling and squirming, and finally crying. Crying is a late cue, and latching may be more difficult at this point, so try and look for the early signs.</p>	<p>আশেপাশের যে কোন কিছুতে মুখ রাখা, মোচড় দেয়া ও আড়ামোড়া খাওয়া, এবং অবশেষে কান্নাকাটি করা। কান্না হল শেষের দিকে সংকেত, এবং এই সময়ে মুখ রাখা হয়ত বেশ কঠিন হতে পারে, তাই সকল প্রারম্ভিক সংকেত বোঝার চেষ্টা করুন ও লক্ষ রাখুন।</p>
<p>Although the terms mother and breastfeeding are used in our materials, we are mindful of the fact these are not used by every parent. The ABM supports all kinds of families and will ask families which terms they are most comfortable with</p>	<p>যদিও মা ও স্তন্যপান/বুকের দুধ পান-এর মত শব্দগুলি আমাদের কাগজপত্রে ব্যবহার করা হয়েছে, তবুও আমরা এ ব্যাপারে সম্পূর্ণ অবগত যে সব অভিভাবকেরা এমনটি ব্যবহার করেন না। এবিএম সবধরনের পরিবারকে সমর্থন করেন এবং আমরা পরিবারকে তারা কোন শব্দ ব্যবহারে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন তা জিজ্ঞেস করব।</p>