ENGLISH source text	TRANSLATION
Page 1	
Can I give a bottle so mum can rest? Unless there's a medical reason, it is recommended that babies are not given a bottle or a dummy in the first few weeks while breastfeeding is being established. Sucking on an artificial teat is a very different action to breastfeeding and can cause breastfeeding problems for some babies. If someone suggests to a new mum that baby needs a bottle, this can undermine a mum's confidence in her ability to breastfeed. The new mum will need support, and there are lots of other things that you can do.	**আমি কি একটি বোতল দিতে পারি যাতে মা বিশ্রাম করতে পারেন?** যদি না কোন মেডিকেল সংক্রান্ত কারণ থাকে, তবে এটিই পরামর্শ দেয়া হয়ে থাকে যে শিশুদের স্তন্যপান করা অভ্যাসে পরিণত করার সময়ে তাদেরকে যেন কোনরূপ বোতল বা চুষনি প্রথম কয়েক সপ্তাহে না দেয়া হয়। বোতলে দুধ পান অথবা চুষনি ব্যবহার বুকের দুধ পান করা থেকে সম্পূর্ণ ভিন্ন এবং বোতল অথবা চুষনি কিছু শিশুর জন্য স্তন্যপান সংক্রান্ত সমস্যা তৈরি করতে পারে। যদি কেউ নতুন মাকে শিশুর একটি বোতল প্রয়োজন বলে পরামর্শ দেন, তবে এটি মায়ের নিজের দুধ পান করানোর আত্মবিশ্বাসকে কমিয়ে দিতে পারে। নতুন মায়ের সমর্থনের প্রয়োজন, এবং আরো অনেক কিছু আছে যা আপনি করতে পারেন।
"Nearly all women are physically capable of breastfeeding but breastfeeding can sometimes be hard without accurate information and without support from close family."	"প্রায় সকল নারী শারীরিকভাবে স্তন্যপান করাতে সক্ষম কিন্তু স্তন্যপান করানো মাঝেমধ্যে ঘনিষ্ট পরিবারজনের কাছ থেকে সঠিক তথ্য ও সমর্থন না পেলে কঠিন হয়ে উঠতে পারে।"
Common Myths Mums used to be told all kinds of things, such as 'Nipples need to toughen up so it is bound to hurt', 'Red-headed women will have more pain'. We know that these things are not true. New mums may be particularly sensitive to negative comments, and family support can make the world of difference to her at this vulnerable time. Positivity and encouragement can really help build her confidence in her ability to provide for her little one. It can feel hard when someone makes different parenting choices to our own and seeing someone breastfeed can bring up all kinds of memories for us. If you would like to talk through your own experiences, an ABM Breastfeeding Counsellor will be glad to listen.	**প্রচলিত ভুল ধারণা** মাদেরকে প্রায় সব ধরনের কথা বলা হত, যেমন "স্তনের বোঁটা শক্ত হয়ে ওঠা প্রয়োজন যে কারণে এটি ব্যাথা করবেই', 'লাল-চুলওয়ালা নারীদের আরো বেশি ব্যাথা হবে'। আমরা জানি যে এগুলি সত্য নয়। নতুন মায়েরা বিশেষ করে নেতিবাচক মন্তব্যের প্রতি সংবেদনশীল হতে পারেন, এবং এই দুর্বল মুহূর্তে পারিবারিক সমর্থন তার কাছে অনেক বড় পার্থক্য তৈরি করতে পারে ।যথেষ্ট উৎসাহ এবং ইতিবাচক উদ্দীপনা এই নতুন মায়ের আত্মবিশ্বাস গড়ে তুলবে এবং এতে করে এই মা টি তার ছোট শিশুকে পর্যাপ্ত পরিমান বুকের দুধ পান করতে সক্ষম হবে । এটা অনেক সময় অনেক কঠিন হতে পারে যখন পরিবারের অন্যরা তাদের নিজেদের

	অভিভাবকিও পছন্দ গুলো আমাদের উপর চাপিয়ে দেয় এবং তাদের নিজেদের বুকের দুধ খাওয়ানোর অভিজ্ঞতা গুলি আমাদের উপর চাপিয়ে দেয় । আপনার নিজের অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে যদি আপনি কথা বলতে চান, তবে এই এবিএম ব্রেস্টফিডিং কাউন্সেলর আপনার কথা সানন্দে শুনবেন।
How can I help with my grandchild? You have a key role to play. Ask mum what she would like. You could cuddle the baby while mum has a shower, wind, bathe and take them out for a short walk. Help with housework, making a cup of tea or a meal will probably be accepted gratefully. Breastfeeding can be thirsty work - you could make sure that mum has a drink to hand when she feeds. Just being with mum and encouraging her while she finds her feet is very supportive and confidence-boosting. Encourage mum to be comfortable breastfeeding in your company, so she knows that you support her decision to breastfeed. If mum experiences a breastfeeding problem, you could listen fully to her concerns and perhaps help her to solve it, if necessary, with help from a breastfeeding counsellor, midwife or health visitor. When you support mum and help her self-confidence, she'll be able to give your grandchild the love and care they need and give them the best possible start by breastfeeding. Whilst it's mum's job to feed the baby, your role could be to look after mum. That's a vital part of the team. You might like to show your support for mum by giving her a gift subscription to the ABM. Her welcome pack will contain all our ABM breastfeeding leaflets and she'll receive our ABM magazine (published three times a year). You might like to build your knowledge of breastfeeding with our short online course Team Baby. See our website for more information.	**আমার নাতি/নাতনিকে নিয়ে আমি কিভাবে সাহায্য করতে পারি?** আপনি একটি মুখ্য ভূমিকা পালন করতে পারেন।মাকে জিজ্ঞেস করুন তিনি কি চান। মা যখন স্নান করবেন, তখন আপনি শিশুকে আদর করতে পারেন, উইন্ড করবেন, স্নান করাবেন এবং তাদেরকে নিয়ে অল্পক্ষণের জন্য হাঁটতে বেরোতে পারেন। বাড়ির কাজে সাহায্য করুন, এক কাপ চা বা একটি খাবার তৈরি করাকে হয়ত কৃতজ্ঞতার সাথে গ্রহণ করা হতে পারে। স্তন্যপান করানো হয়ত বেশ ক্লান্তির কাজ হতে পারে- আপনি এটি নিশ্চিত করতে পারেন যে মা যখন খাওয়াবেন তখন তার হাতের কাছে একটি পানীয় থাকে। শুধু মায়ের সাথে থাকা ও তাকে উৎসাহিত করলে সে নিজেকে অনেক বেশি সমর্থিত মনে করতে পারেন ও তার আত্মবিশ্বাস বাড়তে পারে। আপনার সঙ্গে থাকাকালীন মাকে স্তন্যপানে উৎসাহিত করুন, যাতে তিনি জানতে পারেন যে তার স্তন্যপান করানোর সিদ্ধান্তটিকে আপনি সমর্থন করেন। যদি মায়ের স্তন্যপান করাতে সমস্যা হয় তবে, আপনি তার চিন্তাগুলিকে পূর্ণরূপে শুনতে পারেন ও হয়ত এটি সমাধানে তাকে সাহায্য করতে পারেন, যদি প্রয়োজন হয়, একজন ব্রেস্টফিডিং কাউন্সেলর, ধাই বা স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাহায্য নিয়েও করতে পারেন। আপনি যখন মাকে সমর্থন করেন ও তার আত্মবিশ্বাসকে সাহায্য করেন, তখন তিনি আপনার নাতি/নাতনিকে ভালবাসা ও পরিচর্যা প্রদানে সক্ষম হবেন যেটি তাদের প্রয়োজন এবং তাদেরকে স্তন্যপান শুরু করার মাধ্যমে তাদেরকে সর্বোচ্চটা

	প্রদান করতে পারবেন। যখন মায়ের কাজ শিশুকে খাওয়ানো, তখন আপনার কাজ হবে মায়ের দেখাশোনা করবেন। এটি দলের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। এবিএম-এ সাবস্ক্রিপশনকে উপহার হিসেবে তাকে প্রদানের মাধ্যমে আপনি মায়ের প্রতি আপনার সমর্থনকে প্রদর্শন করতে পারবেন। তার স্বাগতম প্যাকটিতে আমাদের সকল এবিএম ব্রেস্টফিডিং লিফলেটসমূহ থাকবে এবং তিনি আমাদের এবিএম ম্যাগাজিন পাবেন (বছরে তিনবার প্রকাশিত হয়)। ট্রিম বেবি নামক আমাদের ছোট অনলাইন কোর্সের মাধ্যমে আপনার স্তন্যপান করানোর জ্ঞানকে তৈরি করতে পারেন। আরো তথ্যের জন্য আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন।
Association of Breastfeeding Mothers registered charity no 280537 abm.me.uk © 2019	এসোসিয়েশন অফ ব্রেস্টফিডিং মাদারস নিবন্ধিত দাতব্য নং ২৮০৫৩৭ abm.me.uk ©২০১৯
abm **Association of Breastfeeding Mothers**	**এবিএম** **এসোসিয়েশন অফ ব্রেস্টফিডিং মাদারস**
Congratulations, you're going to be a grandparent!	অভিনন্দন, আপনি একজন দাদী/দাদা/নানা/নানি হতে যাচ্ছেন!
helpline: 0300 100 0212	হেল্পলাইন:০৩০০ ১০০ ০২১২
www.abm.me.uk	www.abm.me.uk
Page 2	
Congratulations on becoming a Grandparent! Naturally, you want the very best for your new grandchild. You'd like to pass on advice and the benefit of your wisdom to the new mum. Mum is going to breastfeed and perhaps you don't know an awful lot about it. Perhaps you didn't get support or help to breastfeed when you became a parent. This leaflet will give you the latest information on breastfeeding, so you can feel more confident in supporting mum in her decision to breastfeed your grandchild. Family	**একজন দাদা/দাদী/নানা/নানি হওয়ার জন্য আপনাকে অভিনন্দন!** স্বাভাবিকভাবেই, আপনার নতুন নাতি/নাতনির জন্য সব থেকেই ভালোটাই আপনি চান। আপনি নতুন মাকে পরামর্শ দিতে ও আপনার জ্ঞানের সুবিধাসমূহ দিতে চাইতে পারেন। মা স্তন্যপান করাতে চাইতে পারেন এবং সম্ভবত আপনি এর অনেক কিছুই হয়ত না জানতে পারেন। সম্ভবত

support makes a big difference to new mums, so you've got an important role to play.	আপনি যখন মা হয়েছিলেন তখন হয়ত স্তন্যপান করানোর ব্যাপারে আপনি কোন সমর্থন বা সাহায্য পাননি। এই লিফলেটটি আপনাকে স্তন্যপান করানো সম্পর্কে আপনাকে সর্বাধুনিক তথ্য প্রদান করবে, যাতে আপনার নাতিকে স্তন্যপান করানোর ব্যাপারে মায়ের সিদ্ধান্তকে সাহায্য করতে আপনি আরো বেশি আত্মবিশ্বাসী অনুভব করতে পারেন। পারিবারিক সমর্থন নতুন মায়েদের জন্য অনেক পার্থক্য আনতে পারে, তাই আপনাকে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে হবে।
Why are babies fed on cue? Breastmilk is easily digested so baby will need to feed at least 8 to 12 times a day in the early weeks. Feeding less often can decrease mum's milk supply, affect baby's weight gain and lead to blocked ducts and mastitis. Baby needs to feed when they show early hunger signs (rooting, finger sucking). Crying is a last resort. The more baby feeds, the more milk mum will make. Trying to space feeds, or feed on a schedule can mean that baby doesn't get enough milk. Being told to feed every 3 or 4 hours is one of the reasons that so many mums in the past found that they 'didn't have enough milk'. Babies may sometimes feed for several hours in a row, hardly coming off at all. This is called 'cluster feeding' and often happens in the evening, though it can happen at any time. Baby is getting fat-rich milk and sending signals to develop mum's milk supply.	**শিশুদেরকে ঠিক সময়ে কেন খাওয়ানো হয়?** বুকের দুধ সহজে হজম করা যায় তাই শিশুদেরকে প্রথম দিকের সপ্তাহগুলিতে দিনে অন্তত ৮ থেকে ১২বার খাওয়ানো উচিত। প্রায়শ কম পান করালে মায়ের দুধ যোগানের ক্ষমতাকে কমিয়ে দিতে পারে, শিশুর ওজন বর্ধনে প্রভাব ফেলতে পারে এবং এটি ডাক্টসমূহ (নালী) বন্ধ করতে পারে ও জ্বালাপোড়ার সৃষ্টি করতে পারে। শিশুরা যখন প্রাথমিক ক্ষুধার সংকেত (ঠোঁট দিয়ে চোষার ভাব করা, আঙুল চোষা) প্রদর্শন করে তখন তাদেরকে খাওয়ানো প্রয়োজন। কান্না হল শেষ উপায়। শিশু যত খাবে, মা তত দুধ উৎপাদন করবেন। খাওয়ানোর সময় তৈরি করার চেষ্টা করা, বা একটি রুটিনে খাওয়ানো অর্থ হতে পারে শিশু যথেষ্ট দুধ পাচ্ছেনা। প্রতি ৩ বা ৪ ঘন্টায় খাওয়ানোর কথা বলার কারণগুলির মধ্যে একটি কারণ হল এই যে অতীতে অনেক মায়েরা এটি খুঁজে পান যে তারা 'যথেষ্ট দুধ পায় নি।' শিশুদেরকে মাঝেমধ্যে একটানা কয়েকঘন্টা খাওয়ানো হতে পারে, হয়ত একবারে থামতেই চায়না। এটিকে 'ক্লাস্টার ফিডিং' বলা হয় এবং প্রায়ই

	সন্ধ্যার দিকে এমন ঘটে, যদিও এটি যেকোন সময় হতে পারে। শিশু ফ্যাটসমৃদ্ধ দুধ পাচ্ছে এবং মায়ের দুধের যোগান বৃদ্ধির জন্য সংকেত পাঠাচ্ছে।
Lots of babies are bottlefed and turn out OK. Why breastfeed? Formula provides adequate basic nutrition for a baby, but it has lots of disadvantages compared with mum's milk.	**অনেক শিশুকে বোতলে খাওয়ানো হয় এবং তারা ঠিক থাকে। তাহলে স্তন্যপান কেন করতে হবে?** ফর্মুলা একটি শিশুর জন্য যথেষ্ট মৌলিক পুষ্টি প্রদান করে, কিন্তু মায়ের দুধের তুলনায় অনেক ধরনের অসুবিধা এর আছে।
• Babies fed formula are at greater risk of having ear infections and diarrhoea. • Formula feeding increases baby's risk of serious illnesses like diabetes and childhood cancers. • Formula-fed babies are more likely to be obese as they get older. • Formula-fed babies have an increased risk of SIDS (cot death). • Formula is harder to digest, and baby is more likely to suffer constipation. • Bottle-feeding is expensive and time-consuming: milk, bottles, teats, steriliser, bottle bag all add up. It takes time to prepare formula safely, day and night, following current guidelines. Breastfeeding needs no special equipment.	• শিশুদের খাওয়ানোর ফর্মুলায় ইনফেকশন ও ডায়রিয়ার হওয়ার বড় ঝুঁকি আছে। • ফর্মুলা খাওয়ালে শিশুর ডায়াবেটিস ও শিশু ক্যান্সারের মত গুরুতর রোগ হওয়ার ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়। • ফর্মুলা খাওয়ানো শিশুরা বয়ষ বৃদ্ধির সাথে মোটা হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা আছে। • ফর্মুলা খাওয়ানো শিশুদের এসআইডি (শয্যা মৃত্যু) হওয়ার ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়। • ফর্মুলা হজম করা শক্ত, এবং শিশু কোষ্ঠকাঠিন্যে ভুগতে পারে। • বোতল খাওয়ানো অনেক দামি ও সময়সাপেক্ষ: দুধ, বোতল, চুষনি স্ট্যারিলাইজার, বোতল ব্যাগ সব যোগ হবে। নিরাপদে ফর্মুলা প্রস্তুত করতে সময় লাগে, দিনে ও রাতে, বর্তমান নির্দেশনা পালন করে। স্তন্যপান করতে কোন বিশেষ উপকরণের প্রয়োজন হয় না।
Advantages for mum	**মায়ের জন্য সুবিধাসমূহ**
• Breastfeeding costs less and can be more convenient. No need to pack bottles or find somewhere to warm them when out. Breastfeeding can quickly calm a crying baby. • Breastfeeding helps mum and baby bond and is enjoyable. There is a great	• স্তন্যপানে খরচ কম ও আরো সুবিধাজনক হতে পারে। বোতল নেয়ার প্রয়োজন হয় না বা বাইরে গিয়ে কোথাও গরম করার প্রয়োজন হয় না। স্তন্যপান দ্রুত কান্নারত শিশুকে শান্ত করতে পারে।

sense of satisfaction for a mum feeding her baby from her own body. • Breastfeeding helps the womb return to its normal size quickly after the baby is born and delays the return of mum's periods. • Breastfeeding reduces mum's risk of getting breast cancer, ovarian cancer and osteoporosis. • Breastfeeding is a great way for mum to relax. Sitting or lying down to breastfeed makes sure she gets enough rest.	• স্তন্যপান মা ও শিশুর মাঝে সম্পর্ক তৈরিতে সাহায্য করে ও উপভোগযোগ্য। নিজের শরীর থেকে তার শিশুকে খাওয়াতে পারলে মায়ের মধ্যে সন্তুষ্টির একটি বড় ভাব চলে আসে। • স্তন্যপান শিশুর জন্মের পর গর্ভকে দ্রুত স্বাভাবিক আকারে ফিরে আসতে সাহায্য করে এবং মায়ের ঋতুস্রাব পুনরায় ফিরে আসতে দেরি করিয়ে দেয়। • স্তন্যপান মায়ের ব্রেস্টক্যান্সার, ওভারিয়ান ক্যান্সার ও ওসটিওপোরোসিস ঝুঁকি কমিয়ে দেয়। • স্তন্যপান মায়ের বিশ্রামের একটি বড় উপায়। বুকের দুধ খাওয়ানোর সময়ে বসা বা শুয়ে থাকার ফলে তিনি যথেষ্ট বিশ্রাম পান।
Advantages of Breastfeeding for baby	**শিশুদের জন্য স্তন্যপানের সুবিধা**
• Breastmilk has hundreds of components which work together to give a baby everything they need for growth and development. It's a living liquid, and we are constantly finding out more about it. Formula cannot compare with this. • Breastmilk is produced on a demand and supply system. There is always milk ready when baby is hungry or thirsty. Breastmilk has lots of infection-fighting agents to protect baby, from the first milk (colostrum) to the last drop of milk when weaning.	• বুকের দুধের শতশত উপাদান আছে যা শিশুর বৃদ্ধি ও উন্নয়নের জন্য প্রয়োজনীয় সবকিছু একসাথে প্রদানে কাজ করে থাকে। এটি একটি জাগ্রত তরল পদার্থ, এবং আমরা এর সম্পর্কে অনবরত আরো অনেক কিছু পাচ্ছি। ফর্মুলা এর সাথে তুলনীয় হতে পারে না। • বুকের দুধ একটি চাহিদা ও যোগান ভিত্তিক পদ্ধতিতে উৎপাদিত হয়। শিশু যখনই ক্ষুধার্ত বা তৃষ্ণার্ত তখনই দুধ প্রস্তুত থাকে। বুকের দুধে শিশুকে রক্ষা করার মত প্রচুর ইনফেকশন প্রতিরোধক উপাদান আছে, দুধ খাওয়ানোর সময়ে দুধের প্রথম (কোলোস্ট্রাম) থেকে শেষ বিন্দুতে।
Shouldn't baby start solids soon?	**শিশুদেরকে কি শীঘ্র শক্ত খাবার খাওয়া শুরু করা উচিত না?**
We now know that breastmilk is all the food baby needs in their first six months. Baby shows that they're ready for solid foods by sitting unsupported, holding food and feeding themselves. This usually happens around six	আমরা এখন জানি যে বুকের দুধই হল সবধরনের খাবার যা শিশুর প্রথম ছয় মাসে প্রয়োজন। শিশু এটি প্রদর্শন করে যে কোন সাহায্যই ছাড়াই বসা, খাবার ধরা ও নিজে নিজে খাওয়ার মাধ্যমে তারা

months. Giving any solids or drinks, including formula, before six months is linked with later health problems. Introducing solid food early will mean breastmilk is replaced by less nutritious first foods, and baby gets fewer of mum's antibodies. And there's no need to give water, either. Even on the hottest day, baby will get all the water they need from breastmilk, as long as they can feed as often as they like.	শক্ত খাবারের জন্য প্রস্তুত। এটি সাধারণত ছয় মাসে ঘটে থাকে। ফর্মুলাসহ কোন শক্ত খাবার বা পানীয় দেয়ার সাথে পরবর্তী স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যা সংযুক্ত থাকে।শীঘ্র শক্ত খাবার প্রদান করার অর্থ হল বুকের দুধের পরিবর্তে প্রথমদিকে কম পুষ্টিকর খাবার প্রদান করা, এবং শিশু মায়ের এন্টিবডিসমূহ **কম** পায়। এবং কোনরূপ জল প্রদানেরও দরকার নেই। এমনকি সবথেকে গরমের দিনেও, শিশুর যা জল প্রয়োজন তা বুকের দুধ থেকেই তারা পাবে, যতক্ষণ তাদেরকে তাদের ইচ্ছানুযায়ী খাওয়ানো হবে।
How long should feeds last?	**কতক্ষণ ধরে খাওয়াতে হবে?**
Feeds don't need to be timed. Baby should be left at the breast until they come off of their own accord. The other breast can then be offered, which may or may not be wanted. Long or frequent feeds are comfortable for mums if baby latches deeply. Breastfeeding's not supposed to hurt. You can encourage mum to get help if she's finding it painful - most breastfeeding problems can be solved with the right help.	খাওয়ানো সময় ধরে হওয়ার প্রয়োজন নেই। শিশুকে স্তনে রেখে দিতে হবে যতক্ষণ না তারা নিজে সরে না আসে। অন্য স্তনটিও দেয়া যেতে পারে, যেটি হয়ত চাইতেও পার বা নাও চাইতে পারে। দীর্ঘ বা বারংবার খাওয়ানো মায়েদের জন্য আরামদায়ক হতে পারে যদি শিশু ভালভাবে খায়। স্তন্যপান করায় ব্যাথা হওয়ার কথা নয়। মায়ের কাছে এটি ব্যাথাপূর্ণ হলে মাকে সাহায্য নিতে উৎসাহ দিতে পারেন- বেশিরভাগ স্তন্যপান সংক্রান্ত সমস্যা সঠিক সাহায্যের মাধ্যমে সমাধান করা যেতে পারে।
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.	যদিও আমাদের উপাদানে মা ও স্তন্যপান শব্দগুলি ব্যবহার করা হয়েছে, তবুও আমরা এটি ভালভাবে অবগত যে এটি প্রত্যেক মা/বাবা দ্বারা ব্যবহৃত হয়না। এবিএম সবধরনের পরিবারকে সাহায্য করে এবং পরিবারকে যে শব্দে তারা স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে তা জিজ্ঞেস করবে।