



10 GOOD REASONS TO BREASTFEED YOUR BABY

1 It is easy !

Your milk is readymade, sterile and is exactly the right temperature. You don't have to make bottles and keep baby waiting for his or her meal.

2 It's cheap and convenient !

You don't have to spend money on expensive formulas and all the equipment that goes with it or have to worry about sterilising or heating up bottles.

3 It's healthy !

Breast milk provides the best form of nutrition for infants. Most babies will need no other food or drink until they are about six months old. Indeed every extra week of breastfeeding achieved makes a difference. No other formula provides the same essential nutrients that you make yourself.

Breastfed children perform better in tests than children fed formula. Only breast milk contains the essential fatty acids that promote infant brain growth. Several studies have shown that babies, who were breastfed for more than three months, have a higher IQ than those who were not.

4 It's protective !

Breast milk contains antibodies that increase baby's resistance to a variety of infections and illnesses. Children who are breastfed are less likely to suffer from sickness and diarrhoea (gastroenteritis, which may be serious), chest, ear and urine infection.

The benefits last well beyond infancy and breastfed babies are less likely to develop eczema, asthma or develop diabetes and some form of cancers in adult life. Breastfeeding also provides protection to the mother against breast and ovarian cancer and brittle bones in later life.

5 It's a contraceptive !

Intensive breastfeeding (i.e. no water, no solids, no dummy, no formula) stops women from menstruating. It can therefore provide a form of natural contraceptive. Be sure to discuss other forms of protection with your doctor just in case!

6 It's a diet !

Breastfeeding helps you lose weight after pregnancy. It takes about 500 calories a day to make milk. It also helps return the uterus or womb to normal size and makes your tummy get flatter more quickly.

7 It's plentiful !

Many women think they can't make enough milk. This is very rarely true. The MORE you breastfeed, the more milk you will make. Once women start supplementing their baby with formula, they will produce less of their own milk.

8 It's about loving !

While breastfeeding, your body produces chemicals that help you become attached to your baby and your baby to become attached to you. This helps you through the difficult times with the baby.

9 It's relaxing !

Breastfeeding makes you feel more relaxed since your body produces certain chemicals called hormones that also make the baby more sleepy and relaxed.

10 It's fantastic !

What other thing can you do for your child that provides so many benefits at the start of its life as well as benefits that can last throughout its life!

WARNING

Not all women are able to breast-feed for one reason or another. Always seek advice from your health visitor or doctor. (This leaflet is adapted from the information produced by Dr Gillian Bentley, Dept. of Anthropology, UCL 2004)



Camden **NHS**
Primary Care Trust

Design by : Sadia, 0771 4279872



আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর ১০ টা ভাল কারণ

১ সহজে তৈরী করা যায়!

মায়ের বুকের দুধ সঠিক মাত্রায় বিশুদ্ধ ভাবে প্রস্তুত হয়ে আসে। সে কারণে বোতলে দুধ বানানোর দরকার হবে না এবং শিশুকে তার খাবারের জন্য অপেক্ষায় রাখতে হবে না।

২ সস্তা ও সুবিধাজনক!

দামী ফর্মুলা দুধ ও এর সরঞ্জামের জন্য মাকে যা খরচ করতে হোত তার কিছুই দরকার হবে না। বোতল গরম করা বা তা বিশুদ্ধ করার জন্যও চিন্তা করতে হবে না।

৩ স্বাস্থ্যকর!

বুকের দুধ হলো শিশুর জন্য সবচাইতে পুষ্টিকর খাবার। বেশীর ভাগ শিশুরই ছয় মাস বয়স পর্যন্ত আর কোন খাবার বা পানীয়ের দরকার পড়ে না। এক একটা অতিরিক্ত সপ্তাহ বুকের দুধ খাওয়াতে পারলে সে অনুপাতে উপকারের হার আসলেই বেড়ে যায়। কোন ফর্মুলা দুধই মায়ের তৈরী দুধের মত সব প্রয়োজনীয় পুষ্টি যোগাতে পারে না।

যে সব শিশুরা বুকের দুধ খায়, তারা ফর্মুলা দুধে বড় হওয়া শিশুদের চাইতে পড়াশুনায় ভাল করে। শুধু মাত্র মায়ের দুধেই কতগুলো প্রয়োজনীয় ফ্যাটি এসিড থাকে, যা শিশুদের ব্রেইনের উন্নতিতে সাহায্য করে। গবেষণায় দেখা গেছে, যে সব শিশুরা জন্মের প্রথম তিন মাসের বেশী মায়ের দুধ খেয়েছে তাদের বুদ্ধি বুকের দুধ না খাওয়া শিশুদের চেয়ে বেশী হয়ে থাকে।

৪ অসুখ বিসুখ থেকে রক্ষা করে!

মায়ের দুধের মধ্যে এক ধরনের এন্টিবডি থাকে যা শিশুদেরকে বিভিন্ন অসুখ বিসুখ ও ইনফেকশন থেকে বাঁচিয়ে রাখে। যে সব শিশুরা মায়ের দুধ খেয়ে থাকে তাদের বমি ও ডায়রিয়া(বা গুরুতর পেটের গড়গোল), বুক, কান বা পেশাবের ইনফেকশন হবার সম্ভাবনা কম থাকে।

শিশুকাল পার হবার পরেও এর উপকারীতা চলতে থাকে এবং বুকের দুধ খাওয়া শিশুর একজিমা, এলার্জি এবং প্রাপ্ত বয়সে অনেক ধরনের ক্যান্সার হবার সম্ভাবনা কম থাকে। যে সব মায়েরা শিশুদের বুকের দুধ খাওয়ান পরবর্তীতে তাদের স্তন ও ওভারিতে ক্যান্সার হবার বা হাড় ভাঙ্গার সম্ভাবনা কমে যায়।

৫ জন্মনিরোধক!

শিশুকে বেশী করে বুকের দুধ খাওয়ালে(কোন পানি, শক্ত খাবার, ডামি বা ফর্মুলা দুধ না দিলে)অনেক সময় মাসিক বন্ধ থাকে। এটা একটা স্বাভাবিক উপায়ে জন্মনিয়ন্ত্রনের কাজ করে। তবে সম্ভাবনা এড়াতে অন্যান্য জন্মনিয়ন্ত্রন ব্যবস্থার জন্য ডাক্তারের সাথে আলাপ করে নেওয়া ভাল।

৬ এক ধরনের ডায়েট!

শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ালে গর্ভাবস্থার পর তা মায়ের শরীরের ওজন কমাতে সাহায্য করে। বুকের দুধ তৈরী হবার জন্য একদিনে ৫০০ ক্যালরীর দরকার হয়। এ ছাড়া বুকের দুধ জরায়ুকে স্বাভাবিক অবস্থায় আনতে ও দ্রুত পেটের চর্বি কমাতে সাহায্য করে।

৭ উৎপাদনের পরিমাণও পুচুর!

অনেক মায়েরা মনে করেন যে তাদের বুকে যথেষ্ট পরিমাণে দুধ নেই। খুব কম ক্ষেত্রেই এটা সত্যি। শিশুকে যত বেশী দুধ খাওয়ান হয় দুধের পরিমাণও তত বাড়তে থাকে। যখনই মায়েরা শিশুকে ফর্মুলা দুধ খাওয়াতে শুরু করেন তখনই তাদের বুকের দুধ কমাতে থাকে।

৮ ভালবাসার প্রতীক!

শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় মহিলাদের শরীরে এক ধরনের ক্যামিকাল(রাসায়নিক পদার্থ) তৈরী হয়, যা মা ও শিশুর মাঝে বন্ধনকে দৃঢ় করে। এর ফলে শিশুকে নিয়ে অনেক ক্ষেত্রে কঠিন সময় পার করাটা মায়ের জন্য সহজ হয়।

৯ আরাম দায়ক!

শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় শরীরে এক ধরনের হরমোন তৈরী হওয়ার ফলে মায়ের মাঝে আরামদায়ক ভাব আনে। এই একই হরমোন শিশুর মাঝেও একটা আরামদায়ক অনুভূতি এনে তাকে ঘুমাতে সাহায্য করে।

১০ খুবই চমৎকার!

সারা জীবনব্যাপী নানা রকম শারীরিক উন্নতিতে মায়ের দুধ একটা বিরাট ভূমিকা রাখে। জীবনের শুরুতে এর চাইতে ভাল কি জিনিষ একজন মা তার শিশুকে দিতে পারেন!

বিশেষ খেয়ালের বিষয়

অনেক মহিলা এক বা একাধিক কারণে শিশুদেরকে বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন না। সব সময় হেলথ ভিজিটর বা ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে চলা উচিত। (এই লিফলেটটি তৈরী করেছেন, ডাঃ জিলিয়ান বেন্টলি, এন্ড্রোপোলোজি বিভাগ, উনিভার্সিটি কলেজ লন্ডন, ২০০৪, অনুবাদে বাঙালী মহিলা স্বাস্থ্য প্রকর।)



Camden NHS
Primary Care Trust

Design by : Sadia, 07714279872