

স্বন্যপান করানোর পজিশন:

আপনার জন্য কোনটি সব চেয়ে ভাল কাজ করে তা দেখুন

ক্র্যাডল বা কডল হোল্ড

এই পজিশনটি অন্য লোকদের নজর এড়িয়ে বুকের দুধ খাওয়ানোকে সহজ করে তোলে। আপনি বাহুর নীচে একটি নার্সিং বালিশ রাখতে চাইতে পারেন যাতে আপনার শিশু আপনার স্তনের কাছাকাছি থাকে।

- ১ একটি আরামদায়ক চেয়ারে সোজা হয়ে বসুন।
- ২ তাদের পেট আপনার পেটের সাথে লাগিয়ে এবং তাদের মাথা আপনার হাতের খাঁজে রেখে, আপনার শিশুকে তাদের পাশ ফিরিয়ে শুইয়ে দিন।
- ৩ তাদের ঘাড়, পিঠ এবং নিম্নদেশকে সাপোর্ট দেওয়ার জন্য আপনার বাহু এবং হাত তাদের পিঠে রাখুন।
- ৪ আপনার শিশুকে আপনার স্তনের কাছে আনুন। সামনে ঝুঁকবেন না, কারণ এটি পিঠে ব্যথা সৃষ্টি করতে পারে।



ফুটবল হোল্ড

যদি আপনার স্তন বড় হয়ে থাকে বা আপনার শিশু ঘুমিয়ে থাকে, তাহলে সিজারিয়ান সেকশন (সি-সেকশন)-এর পরে ব্যবহার করার জন্য এই হোল্ডটি ভাল। আপনি আরামের জন্য আপনার কোলে একটি নার্সিং বালিশ রাখতে চাইতে পারেন।

- ১ আপনার কনুই ভাঁজ করে আপনার হাতের নিচ দিয়ে, আপনার শিশুকে আপনার পাশে সাঁটিয়ে শুইয়ে দিন।
- ২ আপনার খোলা হাত দিয়ে, আপনার শিশুর মাথাকে সাপোর্ট দিন এবং তাদের মুখকে এমন ভাবে আপনার স্তনের দিকে নিয়ে আসুন যাতে তাদের নাক আপনার স্তনবৃত্তের দিকে থাকে এবং তাদের পা আপনার পিঠের দিকে থাকে।
- ৩ স্বন্যপান করানোর সময়, আপনার শিশুর পিঠ, ঘাড় এবং কাঁধকে নীচ থেকে সাপোর্ট করার জন্য আপনার বাহু ব্যবহার করা চালিয়ে যান।
- ৪ প্রয়োজনে আপনার স্তন ধরে রাখতে আপনার অন্য হাত ব্যবহার করুন।



পাশে-শোয়ানো পজিশন

যদি আপনার একটি সি-সেকশন হয়ে থাকে, উঠে বসা অস্বস্তিকর হয় বা আপনি যদি বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় বিশ্রাম নিতে চান, তাহলে এটি আরেকটি ভালো হোল্ড। মনে রাখবেন খাওয়ানোর পর আপনার শিশুকে সাথে নিয়ে ঘুমিয়ে পড়বেন না — ঘুমানোর জন্য তাদের ক্রিব বা বেসিনেটে রাখুন।

- ১ আপনার শিশুকে আপনার দিকে মুখ করিয়ে শুইয়ে পড়ুন।
- ২ আপনার মুক্ত বাহু দিয়ে তাদের শরীর এবং আপনার হাত দিয়ে তাদের মাথাকে সাপোর্ট দিন।
- ৩ আপনার শিশুকে কাছে টেনে নিন এবং তাদের মুখ স্তনের দিকে নিয়ে যান।
- ৪ একবার আপনার শিশুর ল্যাচ হয়ে গেলে, আপনার নিজের মাথাকে সাপোর্ট করার জন্য আপনার নীচের বাহুটি ব্যবহার করুন।



ক্রস-ক্র্যাডল হোল্ড

যদি আপনার শিশুর ল্যাচিং করতে সমস্যা হয় বা যদি আপনার শিশুটি ছোট হয়, সময়ের পূর্বেই জন্ম নেয় বা কার্যকরী চাহিদা সম্পন্ন হয়, তাহলে এই হোল্ডটি ভাল কাজ করে।

- ১ একটি আরামদায়ক চেয়ারে সোজা হয়ে বসুন।
- ২ আপনার শিশুকে যে বুকের দুধ খাওয়াবেন তার উল্টো দিকের বাহু দিয়ে ধরুন। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনি আপনার বাম স্তন থেকে দুধ খাওয়ান, তাহলে আপনার তাকে ধরে রাখতে আপনার ডান হাত এবং বাহু ব্যবহার করুন।
- ৩ আপনার শিশুর বুক এবং পেট সরাসরি আপনার মুখোমুখি হওয়া উচিত।
- ৪ আপনার হাতের তালু শিশুর ঘাড়ের রাখুন, কানের পিছনে আপনার বুড়ো আঙুল দিয়ে তাদের মাথাকে সাপোর্ট দিন এবং অন্যান্য আঙ্গুলগুলি দিয়ে তাদের গালকে সাপোর্ট দিন। আপনার শিশুকে আপনার স্তনের কাছে আনুন। মনে রাখবেন, তাদের মাথা আপনার স্তনে ঠেলে দেবেন না।



স্বন্যপান করানো সংক্রান্ত আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health-এ যান এবং "breastfeeding" (স্বন্যপান করানো) সন্ধান করুন, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন বা 311 নম্বরে কল করুন। **Office on Women's Health** (মহিলা স্বাস্থ্য স্বন্যপান) করানো সংক্রান্ত অফিস হেল্প লাইনে যোগাযোগ করার জন্য, 800-994-9662 নম্বরে কল করুন।

Breastfeeding Positions: See What Works Best for You

The Cradle or Cuddle Hold

This position makes it easy to nurse without other people noticing. You may want to put a nursing pillow under your arm so your baby is closer to your breast.

- 1 Sit up straight in a comfortable chair.
- 2 Lay your baby on their side, with their stomach touching your stomach and their head in the curve of your arm.
- 3 Put your arm and hand on their back to support their neck, back and bottom.
- 4 Bring your baby to your breast. Do not lean forward, as this may cause back pain.



The Football Hold

This is a good hold to use if you have had a cesarean section (C-section), if your breasts are large or if your baby is sleepy. You may want to put a nursing pillow on your lap for comfort.

- 1 Tuck your baby at your side, under your arm with your elbow bent.
- 2 With your open hand, support their head and bring their face toward your breast with their nose to your nipple and their feet toward your back.
- 3 While breastfeeding, continue to use your arm to support their back, neck and shoulders from underneath.
- 4 Use your other hand to hold your breast if necessary.



The Side-lying Position

This is another good hold if you have had a C-section, if sitting up is uncomfortable or if you wish to rest while you nurse. Remember not to sleep with your baby after feeding — put them in a crib or bassinet to sleep.

- 1 Lie on your side with your baby facing you.
- 2 Support their body with your free arm and their head with your hand.
- 3 Pull your baby close and guide their mouth to your breast.
- 4 Once your baby latches on, you can use your bottom arm to support your own head.



The Cross-cradle Hold

This hold works well if your baby has trouble latching on or if your baby is small, is premature or has functional needs.

- 1 Sit up straight in a comfortable chair.
- 2 Hold your baby with the arm opposite the breast you want to nurse from. For example, if you are nursing from your left breast, use your right hand and arm to hold them.
- 3 Your baby's chest and stomach should be directly facing you.
- 4 Put the palm of your hand on your baby's neck, supporting their head with your thumb behind the ear and other fingers supporting their cheek. Bring your baby to your breast. Remember, do not push their head into your breast.



For more information about breastfeeding, visit nyc.gov/health and search for **breastfeeding**, talk to your health care provider or call **311**. To contact the Office on Women's Health breastfeeding help line, call 800-994-9662.