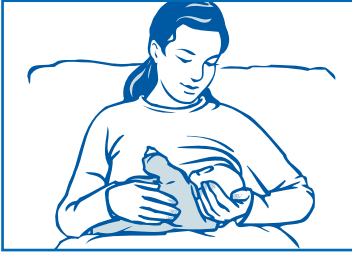


1



নিজের হাত ভাল করে ধুয়ে নিন এবং আরাম করে বসুন। এমনভাবে বসুন যাতে আপনার পিঠ সোজা থাকে এবং কোল সমান থাকে। আপনার পিঠে একটা ছোট গদি রাখতে পারেন ঠেস দেবার জন্য এবং যদি প্রয়োজন হয় তাহলে একটা বালিশ রাখতে পারেন নিজের কোলে যাতে আপনার স্তনবৃন্তের কাছাকাছি পৌঁছতে পারে আপনার বাচ্চার মুখ। এই পদ্ধতিটি সুপারিশ করা হয়। বিশেষতঃ স্তন্যদানের প্রাথমিক দিনগুলিতে। এতে পিঠের ব্যাথাকে দূরে সরিয়ে রাখা যায়।

2



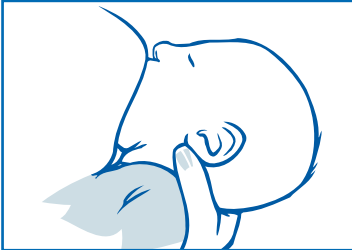
আপনার নিজের পেটের সাথে আপনার বাচ্চার পেট যেন ঠেকে থাকে। আপনার বাচ্চা যাতে ঠেস দিতে পারে সেজন্য একটা বালিশ ব্যবহার করতে পারেন। এতে বাচ্চার অবস্থান সঠিক থাকে। নিজের একটা হাত দিয়ে বাচ্চার মাথা এবং ঘাড় ধরে রাখুন। এর ফলে বাচ্চাটি একটা ভর দেবার জায়গা পাবে। অন্য হাত দিয়ে বাচ্চার অবস্থান সঠিক রাখুন। আপনার বাচ্চা যেন আপনার স্তনের খুব কাছাকাছি থাকে এবং ওর নাক যেন আপনার স্তনবৃন্তের সঙ্গে এক সরলরেখায় থাকে। আপনার বাচ্চার মাথাকে পিছনদিকে সামান্য হেলে থাকতে দিন।

3



ধীরে ধীরে বাচ্চার ঠোঁটকে নিজের স্তনবৃন্তের চারপাশে নড়াচড়া করতে দিন। আপনার বাচ্চার হাঁ যেন এমন চওড়া হয় যাতে আপনার স্তনবৃন্ত এবং তার চারপাশের ঘন অংশ (অ্যারিওলা) ওর মুখের ভিতর থাকে। আপনার বাচ্চাকে এরপর সামান্য নিজের দিকে এগিয়ে নিন যাতে ওর মুখ আপনার স্তনবৃন্তে আটকে থাকে। আপনার বাচ্চার নিচের ঠোঁট এবং থুতনি যেন প্রথমেই আপনার স্তনকে ছুঁয়ে থাকে।

4



খেয়াল রাখুন যে আপনার স্তনবৃন্ত এবং তার চারপাশের ঘন অংশটির সম্পূর্ণটাই আপনার বাচ্চার মুখের ভেতর থাকে, একইসঙ্গে ওর থুতনি যেন আপনার স্তন ছুঁয়ে থাকে। আপনার বাচ্চা যেন আপনার স্তনের একটা বড় অংশ ওর মুখের ভেতর পায় এবং সহজেই শ্বাস নিতে পারে। আপনি নিজের স্তনে একটা হালকা সুড়সুড়ির অনুভূতি পাবেন। এর অর্থ দুধ বেরোচ্ছে ওখান দিয়ে। আপনি দেখতে পাবেন আপনার বাচ্চার চোয়াল নড়ছে এবং ওর ঠোঁক গেলার শব্দও শুনতে পাবেন।

5



আপনার বাচ্চা যতক্ষণ স্তনপান করতে চায় ওকে ততক্ষণ তা করতে দিন। যদি আপনি বুঝতে পারেন অনেকক্ষণ স্তনপান করার পরও আপনার বাচ্চা ক্ষুধার্ত এবং আপনার স্তনে দুধ নেই তবে ওকে অন্য স্তনটি ধরিয়ে দিন।