University Hospital Southampton
NHS Foundation Trust

আপনার শিশুর জন্য বুকের দুধ বের করা

বুকের দুধ কীভাবে বের করতে হয় তার একটি নির্দেশিকা

আপনার শিশুর বুকের দুধ বের করার নির্দেশিকা হিসেবে আমরা এই পুস্তিকাটি প্রস্তুত করেছি। আশা করি এটি আপনার কিছু প্রশ্নের উত্তর দিতে সাহায্য করবে। আরও কোন প্রশ্ন বা চিন্তা থাকলে অনুগ্রহ করে আপনার প্রসূতি বিশেষজ্ঞ বা নবজাতকের নার্সের সাথে কথা বলুন।

বুকের দুধ বের করা

দুধ বের করার অর্থ হল আপনার স্তন থেকে দুধ নিষ্কাশন (হয় হাতে অথবা পাম্প ব্যবহার করে) করে রাখা এবং পরে আপনার শিশুকে খাওয়ানো। আপনার শিশুকে সরাসরি বুকের দুধ খাওয়াতে না পারলে বুকের দুধ বের করে খাওয়াতে পারেন।

যদি জন্ম দেয়ার পর কোনও কারণে আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে না পারেন, তাহলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব বুকের দুধ বের করে খাওয়াতে শুরু করা গুরুত্বপূর্ণ। এর কারণ আপনার কোলোস্ট্রামসমৃদ্ধ (আপনার শরীরের প্রথম বুকের দুধ) বুকের দুধ শিশুর পুষ্টির সবচেয়ে সম্পূর্ণ উৎস। এতে অ্যান্টিবডি রয়েছে যা আপনার শিশুকে সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে এবং আপনার শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বিকাশে সহায়তা করে। এটি শিশুর পাচনতন্ত্রের বিকাশেও সাহায্য করে, যা তাদের অ্যালার্জি থেকে রক্ষা করে।

আমরা সুপারিশ করি যে জন্মের পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার বুকের দুধ হাত দিয়ে বের করুন (প্রথম দুই ঘন্টার মধ্যে এই দুধ খাওয়ালে তা আদর্শ) কারণ এটি সম্পূর্ণ দুধ পাওয়ার সর্বোত্তম সম্ভাবনা প্রদান করে। আপনার ধাত্রী বা নবজাতক নার্সকে হাত দিয়ে দুধ সংগ্রহ করার পদ্ধতি দেখাতে বলুন এবং হাত দিয়ে দুধ বের করার জন্য একটি অ্যাডমিশন প্যাক চেয়ে নিন। এই প্যাকে হাত দিয়ে দুধ বের করার তথ্যপত্র এবং কিছু জীবাণুমুক্ত সিরিঞ্জ এবং আপনার কোলোস্ট্রাম সংগ্রহের পাত্র থাকবে।

অবাধে দুধ বের করতে সহায়তা

যখন আপনি বুকের দুধ বের করছেন, তখন নিম্নলিখিত জিনিসগুলি আপনার সহায়ক হতে পারে:

- আপনার শিশুর খুব কাছে থাকুন।
- (আপনার শিশুর ছবি বা এমন কিছু যা যা সে পরে বা আপনি স্পর্শ করতে বা গন্ধ নিতে পারেন)
- মন শান্ত করতে ধীরে ধীরে, গভীর শ্বাস নিন।
- সম্ভব হলে আরামদায়ক জায়গায় থাকুন
- আরামদায়কভাবে ভঙ্গিতে বসুন
- প্রয়োজনে ব্যথানাশক ওষুধ নিন (ব্যথানাশক ওষুধ সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, আপনার ধাত্রীর সাথে কথা বলুন অথবা এই পুস্তিকার শেষে দরকারি লিঙ্ক বিভাগে অন্তর্ভুক্ত 'শিশুর জন্মের পর ওষুধ' পুস্তিকাটি পড়ুন)
- দুধ বের করার আগে, প্রথমে আপনার স্তন নরম তোয়ালে (যেমন ফ্লানেল) লাগিয়ে একটু গরম করুন।
- আপনার স্তন এবং স্তনবৃন্ত আলতো করে স্পর্শ এবং মালিশ করুন

এই জিনিসগুলি অক্সিটোসিন (ভালোবাসার হরমোন) নিঃসরণে সাহায্য করে, যা আপনার দুধ অবাধ করতে সাহায্য করে ('লেট-ডাউন রিফ্লেক্স')।

বুকের দুধ বের করার সেরা টিপস

- আপনার বুকের দুধের প্রাপ্যতা নির্ভর করে কতবার দুধ বের করেন (বের করে বা সরাসরি) তার উপর। যদি নিয়মিত পাম্প না করেন বা বুকের দুধ না পান, তাহলে আপনার দুধের সরবরাহ কমে যাবে (এক পাম্পিং থেকে পরের পাম্পিংয়ের মধ্যে চার ঘন্টার বেশি সময় না রাখার চেষ্টা করুন)।
- একটি নরম (খালি) স্তন শক্ত (পূর্ণ) স্তনের তুলনায় দ্রুত দুধ উৎপাদন করে বলে ঘন ঘন দুধ বের করলে বেশি ঘন ঘন দুধ বের করলে তা বেশি দুধ উৎপাদনে সাহায্য করে।
- আপনার শিশুকে ত্বক স্পর্শ করে বুকের কাছে রাখা এবং যখনই সম্ভব তখনই শিশুর কাছে দুধ বের করলে আপনার দুধের উৎপাদন বৃদ্ধিতে সাহায্য করবে।
- যদি আপনার শিশুর যত্ন নেওয়ান্যাটাল ইউনিটে করা হয়, তাহলে আমরা আপনাকে জন্মের পর প্রথম দুই ঘন্টার মধ্যে হাত দিয়ে বুকের দুধ বের করার পরামর্শ দিচ্ছি।
- 24 ঘন্টার মধ্যে আটবার বের করার চেষ্টা করুন, প্রতিবার বের করার মধ্যে চার ঘন্টার বেশি ব্যবধান রাখবেন না।
- রাতে অন্তত একবার বের করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কারণ আপনার শরীর রাতে বেশি প্রোল্যাকটিন (যে হরমোন আপনার শরীরকে দুধ উৎপাদন করতে বলে) নিঃসরণ করে। রাতে দুধ বের করলে আপনার দুধ উৎপাদন বৃদ্ধি পায় এবং দুধ সরবরাহ বজায় থাকে। যদি আপনার শিশু স্তন্যপান করতে সক্ষম হয়, তাহলে তা আপনার স্তনকেও দুধ উৎপাদনে উদ্দীপিত করবে।

'দুধ না নিলে স্তন তা উৎপাদন করবেও না।'

'ব্যবহার না করলে, দুধ শুকিয়ে যাবে।'

হাত দিয়ে বুকের দুধ বের করা

কোলোস্ট্রাম হলো প্রসবের পর প্রথম তিন দিনে উৎপাদিত দুধ। এটি সাধারণত সোনালী হলুদ রঙের, খুব পুরু ঘন দুধের মতো। যেসব ক্ষেত্রে কোলোস্ট্রাম স্তন থেকে ফোঁটা ফোঁটা করে বেরিয়ে আসে, সেখানে এটি সংগ্রহ করার সর্বোত্তম উপায় হল হাত দিয়ে বের করা। যদি আপনি অল্প পরিমাণে উৎপাদন করেন তবে চিন্তা করবেন না, এটিই স্বাভাবিক। প্রতিটি ফোঁটা গুরুত্বপূর্ণ।

ব্রেস্ট পাম্প ব্যবহারের আগে বা পরে হাত দিয়ে দুধ বের করা আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে অথবা আপনি ব্রেস্ট পাম্প ব্যবহার না করেই হাত দিয়ে দুধ বের করতে পারেন।

হাত দিয়ে বের করলে তা আপনার স্তনের নির্দিষ্ট অংশগুলিতে মনোযোগ দিতে সাহায্য করে। এটি বন্ধ দুধের নালীগুলিকে খুলে দিতে সাহায্য করতে পারে এবং আপনার যদি ম্যাস্টাইটিস (স্তন ফুলে যায়, গরম হয় এবং ব্যথা হয়) থাকে তবে এটি সহায়ক হতে পারে।

হাত দিয়ে দুধ বের করার পদ্ধতি

আপনার ধাত্রী বা নবজাতক নার্সকে হাত দিয়ে দুধ সংগ্রহ করার পদ্ধতি দেখাতে বলুন এবং হাত দিয়ে দুধ বের করার জন্য একটি অ্যাডমিশন প্যাক চেয়ে নিন।

আপনি নীচের পদক্ষেপগুলিও অনুসরণ করতে পারেন :

1. শুরু করার আগে আপনার হাত ভালো করে ধুয়ে শুকিয়ে নিন।

2. যদি আপনি কোলোস্ট্রাম সংগ্রহ করেন, তাহলে পরিষ্কার, জীবাণুমুক্ত সিরিঞ্জ এবং একটি বড়, পরিষ্কার, জীবাণুমুক্ত পাত্রের প্রয়োজন হবে। শুরু করার আগে এই জিনিসপত্রগুলি প্রস্তুত রাখুন।
3. আরামে বসুন এবং মন শান্ত রাখার চেষ্টা করুন। উষ্ণতা উপকারী হতে পারে, তাই প্রথমে একটি উষ্ণ নরম কাপড় দিয়ে আপনার স্তন আলতো করে ম্যাসাজ করার চেষ্টা করুন।

4. আপনার হাতটিকে অর্ধবৃত্ত বা অর্ধেক চাঁদের মতো বাঁকিয়ে একটি স্তনকে নিচ থেকে ধরুন। আপনার হাত আপনার স্তনবৃন্তের চারপাশে ডিশের মতো অর্থাৎ 'C' আকৃতিতে থাকা উচিত, যেখানে চারটি আঙুল স্তনের নিচে এবং বুড়ো আঙুলটি উপরে থাকবে। আপনার বুড়ো আঙুল এবং অন্যান্য আঙুলগুলি স্তনবৃন্তের গোড়া থেকে প্রায় 2 থেকে 3 সেন্টিমিটার দূরে থাকা উচিত।
5. আপনার বুড়ো আঙুল এবং তর্জনী ব্যবহার করে আলতো করে চাপ দিন। চাপ ছেড়ে দিন এবং একটি ছন্দ তৈরি করতে পুনরায় একই কাজ করুন। এতে ব্যথা লাগার কথা নয়। ত্বকের উপর দিয়ে আঙুল ঘষবেন না বা পিছলে যেতে দেবেন না, কারণ এতে অস্বস্তি হতে পারে। যদি দুধ না বেরোয়, তবে আঙুলগুলিকে সামান্য স্তনবৃন্তের দিকে বা আরেকটু দূরে সরিয়ে আপনার জন্য সবচেয়ে আরামদায়ক জায়গাটি খুঁজে বের করার চেষ্টা করুন। আপনি চাইলে আলতো করে আপনার স্তন ম্যাসাজ বা মালিশ করারও চেষ্টা করতে পারেন।

6. জীবাণুমুক্ত সিরিঞ্জ দিয়ে আপনার কোলোস্ট্রাম সংগ্রহ করুন এবং প্রয়োজন হলে একটি বড় জীবাণুমুক্ত পাত্রে ঢেলে রাখুন। কোলোস্ট্রাম খুব ঘন হয় এবং আপনার স্তন থেকে এটি ফোঁটায় ফোঁটায় বের হবে। প্রথমদিকে, প্রতিবার মাত্র কয়েক ফোঁটা বের হবে, কিন্তু চর্চা ও সময়ের সাথে সাথে আপনি আরও বেশি দুধ পাবেন।

7. ফোঁটার গতি কমে এলে, আপনার আঙুলগুলি ঘুরিয়ে স্তনের অন্য একটি অংশে চেষ্টা করুন এবং একই প্রক্রিয়ার পুনরাবৃত্তি করুন।
8. আপনার দ্বিতীয় স্তনের জন্যও একই প্রক্রিয়ার পুনরাবৃত্তি করুন।

ব্রেস্ট পাম্পের সাহায্যে বুকের দুধ বের করা

ব্রেস্ট পাম্পগুলি এমনভাবে তৈরি করা হয়েছে যেন তা আপনার শিশুর দুধ টানার পদ্ধতিকে অনুকরণ করতে পারে। এগুলি সাধারণত দুই ধরনের হয়ে থাকে: ইলেকট্রিক (বৈদ্যুতিক) এবং ম্যানুয়াল (হস্তচালিত)। ম্যানুয়াল পাম্পের ক্ষেত্রে আপনাকে হাত দিয়ে প্লাঞ্জার চাপতে হবে, আর ইলেকট্রিক পাম্প এই কাজটি আপনার হয়ে স্বয়ংক্রিয়ভাবে করে দেবে।

আমরা পরামর্শ দিই যেন প্রসবের পর প্রথম দুই দিন ব্রেস্ট পাম্প ব্যবহার করার আগে হাত দিয়েই বুকের দুধ বের করা হয়। তবে, আপনার মিডওয়াইফ বা নিওনাতাল নার্স যদি পরামর্শ দেন, তাহলে প্রসবের ছয় ঘন্টা পর থেকেই ব্রেস্ট পাম্প ব্যবহার করা যেতে পারে।

নিওনাতাল ইউনিট এবং পোস্টন্যাটাল ওয়ার্ডে ব্যবহারের জন্য ইলেকট্রিক ব্রেস্ট পাম্প উপলব্ধ রয়েছে। অনুগ্রহ করে ইলেকট্রিক ব্রেস্ট পাম্প এক্সপ্রেসিং কিট পেতে আপনার মিডওয়াইফ বা নিওনাতাল নার্সের কাছে সাহায্য চান। তারা আপনাকে এই কিট কীভাবে জোড়া লাগাতে হয়, পাম্প কীভাবে ব্যবহার করতে হয় এবং সরঞ্জামগুলি কীভাবে জীবাণুমুক্ত করতে হয়, তাও দেখিয়ে দিতে পারবেন।

আপনার ইলেকট্রিক ব্রেস্ট পাম্প এক্সপ্রেসিং কিট পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করা

আপনার শিশু হাসপাতালে থাকাকালীন প্রতিবার ব্যবহারের পর আপনার ইলেকট্রিক ব্রেস্ট পাম্প এক্সপ্রেসিং কিটটি উষ্ণ সাবানজলে ধুয়ে একটি পরিষ্কার পাত্রে রাখা উচিত। এরপর দুধ বের করার ঠিক আগেই আপনাকে কিটটি জীবাণুমুক্ত করতে হবে। নিওনাতাল ইউনিট এবং পোস্টন্যাটাল ওয়ার্ডে আপনার কিট জীবাণুমুক্ত করার জন্য স্টেরি-স্যাক (Steri-Sacs) এবং ইন্ডাস্ট্রিয়াল মাইক্রোওয়েভ ব্যবহার করা যেতে পারে। বাড়িতে দুধ বের করতে চাইলে কিট জীবাণুমুক্ত করতে আপনার কাছে যেটি সুবিধাজনক সেই পদ্ধতিতেই করুন।

আপনার কিট জীবাণুমুক্ত করার বিষয়ে আরও তথ্য জানতে, QR কোডটি স্ক্যান করুন অথবা এই ওয়েবসাইটে যান:
www.nct.org.uk/baby-toddler/feeding/practical-tips/how-sterilise-baby-bottles-breast-pumps-and-other-feeding-equipment

ইলেকট্রিক ব্রেস্ট পাম্প কীভাবে ব্যবহার করবেন

ইলেকট্রিক ব্রেস্ট পাম্পের দুটি মোড:

শুরু করার অর্থাৎ ইনিশিয়েট মোড

এটি আপনার বুকের দুধপ্রবাহকে উদ্দীপিত করে তা বের হয়ে আসতে সাহায্য করে।

1. আপনার স্তনবৃন্তের উপর ব্রেস্ট শীল্ড বা ফানেল (ফ্ল্যাঞ্জ) রাখুন।
2. পাওয়ার বোতামটি টিপুন, তারপর 10 সেকেন্ডের মধ্যে ড্রপলেটের অর্থাৎ ফোঁটার বোতাম টিপুন।
3. সাকশন অর্থাৎ টানার মাত্রা বাড়াতে সামান্য অস্বস্তি বোধ হওয়া পর্যন্ত ডায়ালটি ঘড়ির কাঁটার দিকে ঘোরান, তারপর আরামদায়ক মনে হওয়া পর্যন্ত সাকশন কমিয়ে দুই বা তিন ফোঁটা বা বর্গাকার আইকনে আনুন।
4. পাম্পটি 15 মিনিট চলে স্বয়ংক্রিয়ভাবে বন্ধ হয়ে যাবে।

আপনার প্রসবের ছয় দিনের বেশি সময় পার হয়ে থাকলে অথবা পরপর তিনবার (উভয় স্তন থেকে) মোট 20 মিলি বা তার বেশি দুধ বের করলে, 'মেইনটেইন' অর্থাৎ রক্ষণাবেক্ষণ মোড ব্যবহার করতে পারেন।

মেইনটেইন মোড

এটি আপনার দুধের সরবরাহ বজায় রাখার জন্য।

1. আপনার স্তনবৃন্তের উপর ব্রেস্ট শীল্ড বা ফানেল (ফ্ল্যাঞ্জ) রাখুন।
2. পাওয়ার বোতামটি টিপুন।
3. স্ক্রিনে 'maintain running' লেখা না দেখা পর্যন্ত ড্রপলেট বোতামটি টিপবেন না।
4. সাকশন অর্থাৎ টানার মাত্রা বাড়াতে সামান্য অস্বস্তি বোধ হওয়া পর্যন্ত ডায়ালটি ঘড়ির কাঁটার দিকে ঘোরান, তারপর আরামদায়ক মনে হওয়া পর্যন্ত সাকশন কমিয়ে দুই বা তিন ফোঁটা বা বর্গাকার আইকনে আনুন।
5. দুধপ্রবাহ বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত অথবা প্রতিটি ফোঁটার মাঝে 10 সেকেন্ডের ব্যবধান তৈরি না হওয়া পর্যন্ত দুধ বের করা চালিয়ে যান। পাম্পটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে বন্ধ হবে না।
6. দুধের সরবরাহ উদ্দীপিত করতে এবং বাড়াতে, দুধপ্রবাহ বন্ধ হওয়ার পরও আরও দুই মিনিট দুধ বের করতে থাকুন।
7. ব্রেস্ট পাম্পটি বন্ধ করুন।

পাম্প করার সময় স্তনে চাপ দিলেও আপনার দুধের উৎপাদন উল্লেখযোগ্য পরিমাণে বাড়তে পারে। স্তনে চাপ দেওয়ার জন্য, আপনার পুরো হাত দিয়ে 'C' আকৃতি তৈরি করুন এবং আপনার স্তনকে বুকের দিকে আলতো চাপুন। 'চাপুন আর ছাড়ুন' এই পদ্ধতিতে আপনার স্তনের কলাকোষে চাপ দিন এবং স্তনের চারপাশ জুড়েই এমন করুন।

ডাবল পাম্পিং (একই সাথে উভয় স্তন থেকে দুধ বের করা) কেবল সময়ই বাঁচায় না, বরং এটি আপনার দুধের সরবরাহ এবং হরমোনের মাত্রাও বাড়িয়ে তোলে।

আপনি যদি প্রতিটি স্তন আলাদাভাবে পাম্প করেন, তবে দুধপ্রবাহ কমে আসতে শুরু করলে স্তন পরিবর্তন করুন। তারপর আবার আগেরটিতে ফিরে যান, কারণ হয়তো দেখবেন বের করার জন্য আরও দুধ জমেছে। আপনি দেখতে পারেন যে একটি স্তনে অন্যটির চেয়ে বেশি দুধ তৈরি হচ্ছে – এটি স্বাভাবিক।

ফানেলের (ফ্ল্যাঞ্জ) মাপ

আপনার জন্য ব্রেস্ট পাম্পের ফানেলের (প্লাস্টিকের যে অংশটি আপনার স্তনবৃন্তের উপর বসে) সঠিক মাপ বেছে নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। এটি শুধু আপনার জন্যই আরামদায়ক হবে না, বরং আপনাকে সম্ভাব্য সবচেয়ে কার্যকর উপায়ে দুধ বের করতেও সাহায্য করবে। ফ্ল্যাঞ্জ ফিটস গাইড আপনার জন্য ফানেলের সঠিক মাপ খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারে। এই বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য QR কোডটি স্ক্যান করুন অথবা এই ওয়েবসাইটে যান:

www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Docs/Services/Maternity/The-Flange-FITS-Guide-for-optimal-comfort-efficiency-and-milk-yield.pdf

শিশু হাসপাতালে থাকাকালীন আপনার বের করা বুকের দুধ রাখা

প্রতিবার দুধ বের করা হয়ে গেলে, সিরিঞ্জ বা পাত্রের উপর দুধ বের করার তারিখ ও সময় এবং আপনার শিশুর নাম লিখে লেবেল লাগিয়ে দিন। নিওনাতাল নার্স বা মিডওয়াইফ টীমের কোনও সদস্য আপনাকে নাম লেখার জন্য কিছু লেবেল দিতে পারেন। এমন কালির কলম ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন যা ভিজলে লেপ্টে যায়।

ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়ার বংশবৃদ্ধি রোধ করতে আপনার দুধ সাবধানে রাখা উচিত। আপনার শিশু হাসপাতালে থাকাকালীন আপনাকে নিচের সংরক্ষণের নির্দেশিকাগুলি মেনে চলার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে:

- **ফ্রিজ** – যদি আপনি তখনই শিশুকে দুধ খাওয়ানোর পরিকল্পনা না করেন, তবে দুধ বের করা শেষ হওয়ামাত্রই তা ফ্রিজে রেখে দিন। হাসপাতালে বের করা দুধ 48 ঘন্টা পর্যন্ত ফ্রিজে রাখা যেতে পারে।
- **ফ্রিজার** – যদি আপনার দুধ ফ্রিজারে জমিয়ে রাখার (ফ্রিজ করার) পরিকল্পনা করেন, তবে দুধ বের করার পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব তা করা উচিত (অবশ্যই 24 ঘন্টার মধ্যে করতে হবে)। জমানো দুধ নিওনাতাল ইউনিটে ফ্রিজারে তিন মাস পর্যন্ত রাখা যেতে পারে।

অল্প অল্প পরিমাণে দুধ রাখলে তা দুধের অপচয় রোধ করতে সাহায্য করবে, বিশেষ করে যদি আপনি তা জমিয়ে রাখার অর্থাৎ ফ্রিজ করার পরিকল্পনা করেন।

যদি বাড়ি থেকেই বের করা বুকের দুধ নিয়ে আসেন, তবে হাসপাতালে পৌঁছানোমাত্র অনুগ্রহ করে তা আপনার মিডওয়াইফ বা নিওনাতাল নার্সের কাছে জমা দিন। আর আপনি যদি দূর থেকে আসেন, তবে দুধ ঠাণ্ডা রাখতে অনুগ্রহ করে একটি কুল ব্যাগ এবং/অথবা আইসপ্যাক ব্যবহার করুন।

গুরুত্বপূর্ণ সুরক্ষাবিষয়ক তথ্য
- শিশুদের খাওয়ানোর সিরিঞ্জগুলিতে সহজে খোলা যায় এমন ঢাকনা থাকে, বের করা কোলোস্ট্রাম বা দুধ শিশুকে দেওয়ার আগে অবশ্যই সেটি খুলে নিতে হবে।
- সিরিঞ্জ এবং ঢাকনা সবসময় ছোট বাচ্চা ও শিশুদের নাগালের বাইরে রাখবেন।

বুকের দুধ বের করার চেকলিস্ট

বুকের দুধ বের করার এই প্রক্রিয়ায় আপনাকে সাহায্য করার জন্য আমরা নিচে একটি তালিকা যোগ করেছি।

যা যা পেয়েছি:
- ☐ একটি বন্ডিং ফ্যাব্রিক হার্ট (একটি আপনার জন্য এবং একটি শিশুর জন্য, যদি আপনার শিশু নিওনাতাল ইউনিটে থাকে)
- ☐ হাত দিয়ে দুধ বের করার একটি অ্যাডমিশন প্যাক
- ☐ একটি ইলেকট্রিক ব্রেস্ট পাম্প এক্সপ্রেসিং কিট

আমাকে যা যা করে দেখানো হয়েছে:
- ☐ হাত দিয়ে দুধ বের করা (কখন শুরু করতে হবে এবং কতক্ষণ পরপর করতে হবে তা সহ)
- ☐ ইলেকট্রিক ব্রেস্ট পাম্প ব্যবহার করা (বিভিন্ন মোড কখন ব্যবহার করতে হবে তা সহ)
- ☐ ব্রেস্ট পাম্পের কোন মাপের ফানেল (ফ্ল্যাঞ্জ) ব্যবহার করতে হবে তা দেখে নেয়া
- ☐ এক্সপ্রেসিং কিট ধোয়া এবং জীবাণুমুক্ত করা (এবং কোথায় এটি করতে হবে)
- ☐ vCreate-এ সাইন আপ করা (যদি শিশু নিওনাতাল ইউনিটে থাকে)

আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন

বুকের দুধ বের করার বিষয়ে আপনার কোনও প্রশ্ন বা চিন্তা থাকলে অনুগ্রহ করে আপনার মিডওয়াইফ বা নিওনাতাল নার্সের সাথে কথা বলুন অথবা নিচের বিবরণগুলি ব্যবহার করে সংশ্লিষ্ট ইনফ্যান্ট ফীডিং টীমের সাথে যোগাযোগ করুন।

নিওনাতাল ইনফ্যান্ট ফীডিং টীমের টেলিফোন নম্বর: **07920 184353**

ম্যাটারনিটি ইনফ্যান্ট ফীডিং টীমের টেলিফোন নম্বর: **07786 267584**

যদি এই টীমগুলির কোনওটি আপনার কলের উত্তর দিতে না পারে, তবে আপনার নাম, ফোন নম্বর এবং একটি ছোট মেসেজ দিয়ে ভয়েসমেল রেখে দিন; টীমের একজন সদস্য 48 ঘন্টার মধ্যে আপনার সাথে যোগাযোগ করার চেষ্টা করবেন।

কাজের লিঙ্ক

www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/breastfeeding

www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/breastfeeding-first-days

www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/expressing-breast-milk

www.nhs.uk/start4life/baby/feeding-your-baby/breastfeeding/expressing-your-breast-milk/expressing-breast-milk

www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/premature-baby

www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/breastfeeding-resources/off-to-the-best-start

www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Patientinformation/Pregnancyandbirth/Your-medication-after-the-birth-of-your-baby.pdf

Southampton Hospitals Charity

NHS University Hospital Southampton NHS Foundation Trust

মাসিক অনুদান দিয়ে সাউদাম্পটন হসপিটাল্স চ্যারিটির সমর্থকদের পরিবারের সাথে যোগ দিন!

মাসিক অনুদান দেওয়া মানে সাউদাম্পটন ইউনিভার্সিটি হাসপাতালের রোগী এবং কর্মীদের প্রতি আপনার অব্যাহত সমর্থন বোঝানো। এমনকি একটি ছোট অনুদানও অনেক বড় পরিবর্তন আনতে পারে!

£5 তা দিয়ে একটি খেলনা কেনা যেতে পারে শিশু হাসপাতালের অপেক্ষালয়ে

£10 ডিমেনশিয়া রোগীদের সাহায্য করার জন্য একটি সেন্সরি কিটের অর্থের সমান হতে পারে

£25 ক্যান্সার রোগীদের সহায়ক চিকিৎসার খরচ মেটাতে সাহায্য করতে পারে

দ্য ডাইরেক্ট ডেবিট গ্যারান্টী। এই গ্যারান্টী অর্থ প্রদানকারীকে অবশ্যই নিজের কাছে রাখতে হবে।

- ডাইরেক্ট ডেবিট পরিশোধের নির্দেশনা গ্রহণ করে এমন সমস্ত ব্যাংক এবং বিল্ডিং সোসাইটি এই গ্যারান্টী প্রদান করে থাকে। যদি আপনার ডাইরেক্ট ডেবিটের পরিমাণ, তারিখ বা ব্যবধানে কোনও পরিবর্তন হয়, তবে আপনার অ্যাকাউন্ট থেকে কাটার আগে সাউদাম্পটন হসপিটাল্স চ্যারিটি আপনাকে আগে থেকে (সাধারণত 10 কার্যদিবস আগে) বা পারস্পরিক সম্মতি অনুযায়ী জানিয়ে দেবে। আপনি যদি সাউদাম্পটন হসপিটাল্স চ্যারিটিকে পেমেন্ট সংগ্রহ করার অনুরোধ করেন, তবে অনুরোধ করার সময় আপনাকে পরিমাণ এবং তারিখের নিশ্চিতকরণ প্রদান করা হবে।
- সাউদাম্পটন হসপিটাল্স চ্যারিটি বা আপনার ব্যাংক বা বিল্ডিং সোসাইটির ক্ষেত্রে যদি আপনার ডাইরেক্ট ডেবিট পেমেন্টে কোনও ভুল হয়, তবে আপনার ব্যাংক বা বিল্ডিং সোসাইটি থেকে প্রদত্ত অর্থের সম্পূর্ণ এবং তাৎক্ষণিক রিফান্ড পাওয়ার অধিকারী। আপনি যদি এমন কোনও রিফান্ড পান যা পাওয়ার আপনি অধিকারী নন, তবে সাউদাম্পটন হসপিটাল্স চ্যারিটি অনুরোধ করলে আপনাকে তা অবশ্যই ফেরত দিতে হবে।
- আপনি যে কোন সময় আপনার ব্যাংক বা বিল্ডিং সোসাইটির সাথে যোগাযোগ করে সহজেই ডাইরেক্ট ডেবিট বাতিল করতে পারেন। এর জন্য লিখিত নিশ্চিতকরণের প্রয়োজন হতে পারে। অনুগ্রহ করে আমাদের তা জানান।

গিফ্ট এইড স্টেটমেন্ট - আমি যুক্তরাজ্যের একজন আয়কর বা ক্যাপিটাল গেইন্স করদাতা। আমি এই বিবৃতিটি পড়েছি এবং আমি চাই সাউদাম্পটন হসপিটাল্স চ্যারিটি আমার অনুদানের উপর কর ফেরত দাবি অর্থাৎ রিক্লেইম করুক। আমি বুঝি যে আমি এই কর-বছরে যেসব দাতব্য অর্থাৎ চ্যারিটি এবং কমিউনিটি অ্যামেচার স্পোর্টস ক্লাবে অনুদান দিই, তারা আমার অনুদানের উপর যে পরিমাণ কর ফেরত দাবি করবে, আমাকে ওই কর- বছরে অন্তত সেই পরিমাণের আয়কর এবং/অথবা ক্যাপিটাল গেইন্স কর প্রদান করতে হবে। আমি বুঝি যে অন্যান্য কর যেমন VAT এবং কাউন্সিল করের এর যোগ্য নয়।

হ্যাঁ, আমি সাউদাম্পটন হসপিটাল্স চ্যারিটিতে মাসিক অনুদান দিয়ে হাসপাতালকে সমর্থন করতে চাই

1. আমার বিবরণ

টাইটেল: ____________ নামের প্রথমাংশ: ____________________________ পদবি: ____________________________

ঠিকানা: ____

____ পোস্টকোড: ______________________

টেলিফোন: ______________________________ইমেল: ______________________________

আপনার অনুদান কীভাবে সাহায্য করছে এবং আপনি আরও কী কী উপায়ে সাহায্য করতে পারেন সে সম্পর্কে আপডেট পেতে চাইলে, অনুগ্রহ করে উপরে আপনার ইমেল ঠিকানা লিখুন।

2. নিয়মিত অনুদান

আমি প্রতি মাসে নিয়মিত এই পরিমাণ অনুদান দিতে চাই: £5 ☐ £10 ☐ £25 ☐ অথবা আমার পছন্দের পরিমাণ £ ______

ডাইরেক্ট ডেবিটের মাধ্যমে মাসিক অনুদান। অনুগ্রহ করে মাসের নিচের দিনটিতে আমার অ্যাকাউন্ট থেকে টাকা কেটে নেবেন: 1ম ☐ 15তম ☐

3. আমার অনুদানের মূল্য আরও 25% বাড়িয়ে দিন

আপনি যদি আগে থেকে তা না করে থাকেন, **তবে এই গিফ্ট এইড ঘোষণায় টিক চিহ্ন দিয়ে আপনার কোনও অতিরিক্ত খরচ ছাড়াই চ্যারিটির জন্য আপনার দেওয়া প্রতিটি পাউন্ডের মূল্য আরও 25% বাড়িয়ে দিন।**

giftaid it

☐ হ্যাঁ, আমি যুক্তরাজ্যের একজন করদাতা এবং আমি এই অনুদান এবং ভবিষ্যতে আমি যে অনুদান দেব বা গত চার বছরে সাউদাম্পটন হসপিটাল্স চ্যারিটিতে আমি যে অনুদান দিয়েছি তা গিফ্ট এইড হিসেবে যুক্ত করতে চাই

☐ না, আমি যুক্তরাজ্যের করদাতা নই

আমি বুঝি যে ওই কর-বছরে আমার সমস্ত অনুদানের উপর দাবি করা গিফ্ট এইডের পরিমাণের চেয়ে কম আয়কর এবং/অথবা ক্যাপিটাল গেইন্স ট্যাক্স প্রদান করলে অবশিষ্ট টাকা পরিশোধ করার দায়িত্ব আমার। যদি এই অনুদান বাতিল করতে চান, নিজের নাম বা বাড়ির ঠিকানা পরিবর্তন করতে চান, অথবা যদি আর পর্যাপ্ত আয়কর এবং/অথবা ক্যাপিটাল গেইন্স ট্যাক্স প্রদান না করেন, তবে অনুগ্রহ করে সাউদাম্পটন হসপিটাল্স চ্যারিটিকে তা জানান।

4. ডাইরেক্ট ডেবিটের মাধ্যমে অর্থ প্রদানের জন্য আপনার ব্যাংক বা বিল্ডিং সোসাইটির প্রতি নির্দেশনাবলি

অ্যাকাউন্টধারী(দে)র নাম:

অরিজিনেটর শনাক্তকরণ নম্বর: 6 9 1 2 1 3

SCAN ME

Charities Aid Foundation, 25 Kings Hill Avenue, Kings Hill, West Malling, Kent ME19 4TA

অ্যাকাউন্ট নম্বর: ☐☐☐☐☐☐☐☐ সর্ট কোড: ☐☐☐☐☐☐

ব্যাংক এবং বিল্ডিং সোসাইটি নির্দিষ্ট কিছু ধরনের অ্যাকাউন্ট থেকে ডাইরেক্ট ডেবিটের নির্দেশনাবলি গ্রহণ নাও করতে পারে।

আপনার ব্যাংক বা বিল্ডিং সোসাইটির প্রতি নির্দেশনা। অনুগ্রহ করে এই নির্দেশনায় দেওয়া অ্যাকাউন্টের বিবরণ অনুযায়ী, ডাইরেক্ট ডেবিট গ্যারান্টীর সুরক্ষা সাপেক্ষে 'Charities Aid Foundation re Southampton Hospitals Charity'-কে ডাইরেক্ট ডেবিট প্রদান করুন। আমি বুঝি যে এই নির্দেশনা 'Charities Aid Foundation re Southampton Hospitals Charity'-এর কাছে থেকে যেতে পারে এবং যদি তাই হয়, তবে বিস্তারিত তথ্য আমার ব্যাংক/বিল্ডিং সোসাইটির কাছে বৈদ্যুতিনভাবে পাঠানো হবে।

স্বাক্ষর: তারিখ:

এছাড়াও আমাদের ওয়েবসাইট – **southamptonhospitalscharity.org/donate**-এর মাধ্যমে অনলাইনে আপনার মাসিক অনুদানের সেট-আপ করতে পারেন অথবা QR কোড স্ক্যান করে তা করতে পারেন।

5. এখন কী করবেন

অনুগ্রহ করে এই ফর্মটি আমাদের ফ্রিপোস্ট ঠিকানায় ফেরত দিন: Freepost RRUA-CSKX-JUBZ, Southampton Hospitals Charity, Mailpoint 135, Southampton General Hospital, Tremona Road, Southampton, SO16 6YD.

REG001 চ্যারিটি নম্বর: 1051543

আপনি যদি আমাদের কোনো হাসপাতালের রোগী হন এবং এই ডকুমেন্টটি অনুবাদ করা অথবা সহজে পড়ার, বড় হরফে মুদ্রণ, ব্রেইল বা অডিওর মতো অন্য ফর্ম্যাটের দরকার হয়, তবে অনুগ্রহ করে **0800 484 0135** নাম্বারে টেলিফোন করুন অথবা এখানে ইমেল করুন **patientsupporthub@uhs.nhs.uk**

আপনার ভিজিটের জন্য প্রস্তুতি নিতে, দোভাষীর ব্যবস্থা করতে বা হাসপাতাল অ্যাক্সেসের বিষয়ে সাহায্য পেতে দেখুন **www.uhs.nhs.uk/additionalsupport**

www.uhs.nhs.uk

© 2024 University Hospital Southampton NHS Foundation Trust. সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত। পুনরুৎপাদন, আংশিক বা সম্পূর্ণ, কপিরাইট ধারকের অনুমতি ছাড়া নিষিদ্ধ।

সংস্করণ 1। প্রকাশিত জুলাই, 2024। জুলাই 2027-এ পর্যালোচিত হওয়ার কথা। 3251