

# বুকের দুধ খাওয়ানো মায়েদের অধিকারের সনদ



আপনার বাচ্চার আগমনের প্রস্তুতি হিসেবে আপনার নেয়া গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্তগুলোর একটি হলো আপনার বাচ্চাকে আপনি কিভাবে খাওয়াবেন তা ঠিক করা। ডাক্তাররা একমত যে বেশিরভাগ মহিলাদের জন্য বুকের দুধ খাওয়ানোটা সবচেয়ে নিরাপদ এবং সবচেয়ে স্বাস্থ্যসম্মত উপায়। বুকের দুধ খাওয়ানোর সুবিধাগুলো সম্পর্কে অবহিত হওয়ার এবং আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কাছ থেকে উৎসাহ পাওয়ার এবং বুকের দুধ খাওয়ানোতে সাহায্য পাওয়ার অধিকার আপনার আছে। বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কে নিজস্ব সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার অধিকার একজন নারীর রয়েছে। আপনি বুকের দুধ খাওয়াতে চান

বা না চান নিচে উল্লিখিত মৌলিক অধিকারগুলো আপনার রয়েছে। প্রসূতি স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর দায়িত্ব হচ্ছে এটা নিশ্চিত করা যে আপনি এইসব অধিকারগুলো বুঝতে পারছেন। আপনার জাতি, ধর্মীয় মতবাদ, জাতিগত উৎপত্তি, লৈঙ্গিক প্রাধান্য বা কে আপনার স্বাস্থ্যসেবার ব্যয় নির্বাহ করছে এই সবকিছু নির্বিশেষে এই অধিকারগুলো আপনার রয়েছে।

## ১) আপনি প্রসব করার আগে:

- আপনার ও আপনার বাচ্চার জন্য বুকের দুধ খাওয়ানোর সুফলগুলো সম্পর্কে পূর্ণাঙ্গ তথ্য পাওয়ার অধিকার আপনার আছে। কিভাবে আপনার বাচ্চাকে খাওয়াতে হবে সেই সম্পর্কে একটি অবহিত সিদ্ধান্ত গ্রহণে এটি আপনাকে সাহায্য করবে।
- বুকের দুধ খাওয়ানোর পুষ্টিগত, চিকিৎসাগত ও মানসিক সুফলসমূহ;
- বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য নিজেকে প্রস্তুত করার প্রয়োজনীয় খাপসমূহ;
- আপনি যে সব সমস্যার মুখোমুখি হতে পারেন সেগুলোর কয়েকটির ব্যাখ্যা এবং কিভাবে সেগুলো এড়ানো বা সমাধান করা যায়।

## ২) প্রসূতি স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে:

- আপনি স্বাভাবিক বা সিজারিয়ান যেভাবেই ডেলিভারি করেন না কেন জন্মের ঠিক পরপরই আপনার বাচ্চাকে আপনার সাথে রাখার অধিকার আপনার আছে। জন্মের এক ঘণ্টার মধ্যে বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করার অধিকার আপনার আছে।
- বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কে বিশেষজ্ঞ প্রশিক্ষণ পাওয়া যে কারো কাছ থেকে তথ্য পাওয়ার এবং প্রয়োজন অনুযায়ী যে কোনো সময়ে সাহায্য পাওয়ার অধিকার আপনার আছে।
- আপনার বাচ্চাকে যাতে বোতলে খাওয়ানো না হয় অথবা কোনো চুম্বনি দেয়া না হয় সেই বিষয়ে পীড়াপীড়ি করার অধিকার আপনার আছে।
- আপনার বুকের দুধ শুকিয়ে ফেলতে পারে এমন যে কোনো ওষুধ সম্পর্কে জানার এবং সেগুলো প্রত্যাখ্যান করার অধিকার আপনার আছে।
- দিনে ২৪ ঘণ্টা আপনার বাচ্চাকে আপনার সাথে রাখার অধিকার আপনার আছে।
- দিনের বা রাতের যে কোনো সময়ে আপনার বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানোর অধিকার আপনার আছে।
- যদি আপনার ডাক্তার বা বাচ্চার শিশু-বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক বাচ্চাকে বুকের দুধ না খাওয়ানোর পরামর্শ দেন তাহলে বাচ্চাকে খাওয়ানো বিষয়ে কোনো সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে তা জানার অধিকার আপনার আছে।
- আপনার বাচ্চার ক্রিবে (শিশুর বিছানায়) একটি বিজ্ঞপ্তি লাগানোর অধিকার আপনার আছে যাতে সুস্পষ্টভাবে উল্লেখ থাকবে যে আপনার বাচ্চা বুকের দুধ খাচ্ছে এবং কোনো ধরনের বোতলের খাবার তাকে দেয়া যাবে না।
- আপনার বুকের দুধ খাওয়ানোর অবস্থা সম্পর্কে পূর্ণাঙ্গ তথ্য পাওয়ার এবং কিভাবে আরো উন্নতি করা যায় সেই সম্পর্কে সাহায্য পাওয়ার অধিকার আপনার আছে।
- নবজাত শিশুদের ইন্টেনসিভ কেয়ার ইউনিটে আপনার বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানোর অধিকার আপনার আছে। যদি আপনি নিজে গিয়ে বুকের দুধ খাওয়ানো সম্ভব না হয়, তাহলে পাম্প করে বা চেপে বের করে নেয়া বুকের দুধ খাওয়ানোর ব্যবস্থা করতে পারেন।
- যদি আপনি, বা আপনার বাচ্চা, ডেলিভারির পর হাসপাতাল ছেড়ে চলে যাবার পর আবার হাসপাতালে ভর্তি হন, তাহলে বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাওয়ার জন্য সহায়তা পাওয়ার অধিকার আপনার আছে। এই ক্ষেত্রে হাসপাতাল শ্রেণীর ইলেকট্রিক পাম্প ও পৃথক কক্ষের সুবিধা দেয়ার জন্য হাসপাতাল কর্তৃপক্ষ যথাসাধ্য চেষ্টা করবে। বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কে বিশেষ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত একজন কর্মী আপনাকে সাহায্য করবেন।
- যদি আপনার বাচ্চার বিশেষ চাহিদা থাকে তাহলে বুকের দুধ খাওয়ানোতে সহায়তা দেয়া ও বুকের দুধ চেপে বের করার বিষয়ে বিশেষ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কারো কাছ থেকে সাহায্য পাওয়ার অধিকার আপনার আছে।
- বিশেষভাবে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত একজন কর্মীর কাছ থেকে আপনার পরিবারের কোনো সদস্য বা বন্ধুর বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কিত তথ্য পাওয়ার অধিকার আপনার আছে।

## ৩) আপনি প্রসূতি স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে ছেড়ে যাওয়ার সময়:

- বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কিত মুদ্রিত তথ্য পাওয়ার অধিকার আপনার আছে যেগুলোতে বাণিজ্যিক বিজ্ঞাপন নেই।
- স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র থেকে বুকের দুধ খাওয়ানো নিরুৎসাহিত করার জন্য উদ্দেশ্যপূর্ণ কুপন বা বিনামূল্যের নমুনা না নিয়েই ছাড়পত্র পাওয়ার অধিকার আপনার আছে, যদি না আপনি সেগুলোর জন্য সুনির্দিষ্টভাবে অনুরোধ জানান, এবং কেন্দ্রে সেগুলো থাকে।
- আপনার কমিউনিটিতে বুকের দুধ খাওয়ানোর সুবিধাদি সম্পর্কে তথ্য পাওয়ার অধিকার আপনার আছে, এগুলোর মধ্যে রয়েছে বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কিত পরামর্শ প্রদানকারী, সহায়তা দল (সাপোর্ট গ্রুপ) ও ব্রেস্ট পাম্প-এর সহজলভ্যতা সম্পর্কিত তথ্য।
- আপনার বাচ্চার জন্য একজন মেডিকেল প্রোভাইডার বেছে নিতে সাহায্য করার জন্য স্বাস্থ্যকেন্দ্রের কাছ থেকে তথ্য পাওয়ার এবং একটি ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্টের গুরুত্ব সম্পর্কে তাদের কাছ থেকে জানার অধিকার আপনার আছে।
- নিরাপদে আপনার বুকের দুধ সংগ্রহ ও সংরক্ষণ করা সম্পর্কিত তথ্য পাওয়ার অধিকার আপনার আছে।
- যে কোনো জায়গায়, প্রকাশ্যে বা আড়ালে, আপনার বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানোর অধিকার আপনার আছে, যদি সেই জায়গায় স্বাভাবিকভাবে আপনার প্রবেশাধিকার থাকে।

উপরের সবগুলোই আপনার অধিকার। যদি প্রসূতি স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র এইসব অধিকারের প্রতি সম্মান না দেয়, তাহলে আপনি নিউ ইয়র্ক স্টেট ডিপার্টমেন্ট অব হেলথ-এর সাথে 1-800-804-5447 নম্বরে যোগাযোগ করে সাহায্য চাইতে পারেন।