



## কোভিড-১৯ মহামারীর সময়ে শিশুর খাবার ও পুষ্টি বার্তা

কোভিড-১৯ সংক্রমণে সম্ভাব্য/আক্রান্ত মায়াদের স্তন্যদান বিষয়ক তথ্য

কোভিড-১৯ সংক্রমণে সম্ভাব্য/শনাক্তকৃত মায়েরা শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে পারবেন। জন্মের ১ ঘণ্টার মধ্যে মায়ের দুধ দেয়া শুরু করুন এবং জন্মের ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ান। এক্ষেত্রে করণীয় :



হাঁচি-কাশি জনিত শিষ্টিচার মেনে চলুন এবং মাস্ক পরুন;

শিশুকে দুধ দানের আগে ও পরে এবং শিশুকে স্পর্শ করার আগে হাত ভালো করে সাবান ও পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধুয়ে অথবা অ্যালকোহল যুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে পরিষ্কার করে নিন;



যেসব স্থান কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত মায়ের সংস্পর্শে এসেছে সেসব জায়গা বা ব্যবহৃত আসবাবপত্রের উপরিতল নিয়মিতভাবে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন;

গুরুতর অসুস্থতার কারণে মায়ের দুধ পান করানো, গালানো বা বের করা সম্ভব না হলে দাই-মা বা কোনো স্তন্যদানকারী নারীকে খুঁজে বের করে দুধ পান করাতে উৎসাহিত করুন। এগুলোর কোনোটি একেবারেই সম্ভব না হলে রেজিস্টার্ড চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী মায়ের দুধের যথাযথ কোনো বিকল্প ব্যবহারের সম্ভাব্যতা খুঁজে বের করুন এবং পরবর্তীতে মা সুস্থ হলে শিশুকে পুনরায় মায়ের দুধ খাওয়ানো শুরু করুন;



শিশু যদি কোভিড-১৯ আক্রান্ত হয় এবং মায়ের দুধ পানে সমর্থ হয় তবে শিশুকে তার চাহিদা অনুযায়ী বারে বারে মায়ের দুধ দিন। এক্ষেত্রে সংক্রমণ রোধে মা দরকারি পদক্ষেপ নিন, প্রয়োজনে রেজিস্টার্ড চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ব্যবস্থা নিন।



জন্মের একঘণ্টার মধ্যে শিশুকে মায়ের দুধদিন  
জন্মের পর থেকে ছয় মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ দিন  
শিশুকে পূর্ণ দুই বছর পর্যন্ত মায়ের দুধ খাওয়ান

করোনা ভাইরাসের লক্ষণ সমূহ দেখা দিলে অতিস্বর নিকটস্থ সরকারি স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যোগাযোগ করুন বা হটলাইনে (১৬২৬৩, ৩৩৩) কল করুন।



## কোভিড-১৯ মহামারীর সময়ে শিশুর খাবার ও পুষ্টি বার্তা

৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়সী শিশুর খাবার ও পুষ্টি বিষয়ক তথ্য



শিশুর দৈনিক খাবারে পর্যাপ্ত পরিমাণে ভিটামিন 'সি' সমৃদ্ধ খাবার রাখুন। পেয়ারা, আমলকি, আমড়া, কমলা জাম্বুরা, মিষ্টি আলু, টমেটো ইত্যাদিসহ মৌসুমী ফলমূল ও রঙিন শাকসবজি (দিনে কমপক্ষে একধরণের ফল ও দুই ধরণের শাকসবজি) খেতে দিন;

লকডাউনের সময়ে তাজা শাকসবজি ও ফলমূল যদি সহজলভ্য না হয় সেক্ষেত্রে বিকল্প পুষ্টিকর খাবার বেছে নিন (যেমন : লাল আটার রুটি বা ভাত, ভিনু ভিনু ডালের মিশ্রণ, বাদাম ইত্যাদি);



প্রক্রিয়াজাত খাবার (যেমন : চিপস, চানাচুর ইত্যাদি), বোতলজাতীয় পানীয়, কৃত্রিম জুস, অতিরিক্ত লবন, চিনি ও চর্বিযুক্ত খাবার এবং ফাস্ট ফুড দেয়া থেকে বিরত থাকুন;

সম্ভব হলে শিশুর খাবারে সাদা চিনির পরিবর্তে গুড় বা লাল চিনি দিন;



শিশুর দৈনিক খাবারে অন্তত ১ ধরনের প্রাণিজ আমিষ (যেমন : ডিম, মাছ, মাংস) রাখুন এবং সুসিদ্ধ করে রান্না করুন;

শিশুর জন্য রান্না করা খিচুড়িতে/ঘরের খাবারে আয়োডিনযুক্ত লবণ, সামান্য হলুদ, আদা, রসুন ও জিরা ব্যবহার করুন;



রান্নার আগে এবং শিশুকে খাওয়ানোর পূর্বে নিজের ও শিশুর হাত ভালো করে সাবান ও পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধুয়ে নিন। রান্না করার স্থান, শিশুকে খাওয়ানোর আলাদা পাত্র/বাটি, চামচ ভালো করে সাবান ও পানি দিয়ে পরিষ্কার করে নিন;

শিশুকে প্রতিদিন ১ ঘন্টা খেলাধুলা করতে দিন এবং সম্ভব হলে ১৫-২০ মিনিট রোদে থাকতে দিন; শিশুর অসুস্থতার সময়ে তাকে মায়ের দুধের পাশাপাশি স্বাভাবিক পরিমাণে পুষ্টিকর খাবার ও পানীয় বা



শিশুর অসুস্থতার সময়ে তাকে মায়ের দুধের পাশাপাশি স্বাভাবিক পরিমাণে পুষ্টিকর খাবার ও পানীয় বারে বারে দিন এবং সুস্থ হবার পরে খাবারের পরিমাণ বাড়িয়ে দিন।



করোনা ভাইরাসের লক্ষণ সমূহ দেখা দিলে অতিস্বর নিকটস্থ সরকারি স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যোগাযোগ করুন বা হটলাইনে (১৬২৬৩, ৩৩৩) কল করুন।

## কোভিড-১৯ মহামারীর সময়ে শিশুর খাবার ও পুষ্টি বার্তা

শিশুর পুষ্টিকর খাবারের নমুনা (৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়সী)



### সবজি খিচুড়ি

**উপাদান (গ্রাম) :** চাল, ডাল, ভাজা বাদামগুড়ো গাজর, মটরগুটি, পালং শাক, তেল, পেঁয়াজ, আদা, রসুন, হলুদ, লবণ ও পানি পরিমাণ মতো।

**প্রস্তুতি:** রান্নার পাত্র গরম হলে তাতে তেল দিয়ে পেঁয়াজ, হলুদ, আদা, রসুন ও লবণ দিয়ে কিছুক্ষণ নাড়ুন। এরপর পরিষ্কারভাবে ধোয়া চাল, ডাল ও ভাজা বাদামের গুড়া বা বাটা দিন। ২/১ মিনিট ভালো করে নাড়ুন। এরপর পানি মিশিয়ে পাত্র ঢেকে দিন। যখন চাল ও ডাল আধা সিদ্ধ হয়ে যাবে তখন ভালো করে ধোয়া ও কাটা সবজি মেশান। সমস্ত সবজি ও উপাদান ভালো করে সিদ্ধ হয়ে গেলে নামিয়ে নিন।



### ডিম সুজি

**উপাদান (গ্রাম) :** ডিম, সুজি, গাজর, গুড়, তেল, পানি।

**প্রস্তুতি:** পাত্র গরম করে সুজি ভালো করে কয়েক মিনিট ভেজে নিন। এরপর এতে পানি মেশান ও ভালো করে নাড়ুন। ভালো করে ধোয়া ও কাটা গাজর মেশান। চুলার জ্বাল কমিয়ে রান্না করতে থাকুন। ফুটে উঠলে ডিম ভালোভাবে মেশান। এরপর তেল ও গুড় যোগ করুন। রান্না হয়ে আসলে নামিয়ে নিন।



### সুজির হালুয়া

**উপাদান (গ্রাম) :** দুধ, সুজি, গাজর, চিনি, নারিকেল।

**প্রস্তুতি:** পাত্র গরম করে অল্প আঁচে সুজি ভালো করে কয়েক মিনিট ভেজে নিন। সুজি সোনালি রং ধারণ করলে এতে দুধ ও গাজর মেশান। ভালো করে ফোঁটান ও চিনি মেশান। খেয়াল রাখুন সুজি যেন দলা পাকিয়ে পাত্রে লেগে না যায়। এরপর নারিকেল মেশান। হালুয়া পাত্র থেকে ছেড়ে আসার সময়ে নামিয়ে নিন ও পরিবেশন করুন।



করোনা ভাইরাসের লক্ষণ সমূহ দেখা দিলে অতিসত্বর নিকটস্থ সরকারি স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যোগাযোগ করুন বা হটলাইনে (১৬২৬৩, ৩৩৩) কল করুন।

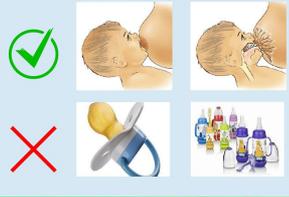


## কোভিড-১৯ মহামারীর সময়ে শিশুর খাবার ও পুষ্টি বার্তা আপনি যদি স্বাস্থ্যকর্মী হন এবং মা ও শিশু স্বাস্থ্যসেবার সাথে জড়িত থাকেন তবে



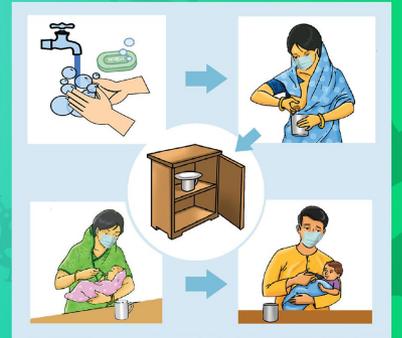
কোভিড-১৯ সংক্রমণে শনাক্তকৃত গর্ভবতী নারী এবং নবজাতক ও ছোট শিশু রয়েছে এমন মায়াদেরকে স্তন্যদান বিষয়ক পরামর্শ সেবা, মানসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষায় সহায়তা এবং স্তন্যদান বিষয়ক ব্যবহারিক সহায়তা দিন;

মা অথবা তার শিশু কোভিড-১৯ সংক্রমণে সম্ভাব্য বা শনাক্তকৃত যে অবস্থাতেই থাকুক না কেন তাদেরকে বিশেষত প্রসবের পরপরই স্তন্যদানের অভ্যাস গড়ে ওঠার সময়গুলোতে একসাথে রাখা, ত্বকের সাথে ত্বকের নিবিড় সংস্পর্শে রাখা, ক্যান্ডার মাদার পল্ডা অবলম্বন এবং দিন-রাত পাশাপাশি রাখা ও এর অভ্যাস গড়ে তোলার সুযোগ করে দিন;



মায়ের দুধের বিকল্পকে উৎসাহিত করবেন না। দুধের বোতল বা শিশুকে সাল্বনাদায়ক কোনো উপকরণ (যেমন : চুষনি) দিবেন না। প্রয়োজনে রেজিস্টার্ড চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ব্যবস্থা নিন

কোভিড-১৯ নিয়ে মারাত্মক অসুস্থতা বা অন্যান্য জটিলতার কারণে যদি কোনো মা তার বাচ্চার যত্ন নিতে বা সরাসরি স্তন্যদান চালিয়ে যেতে না পারে তবে, সেসব মাকে যথাযথভাবে বুকের দুধ গালিয়ে নিয়ে নিরাপদে বাচ্চাকে খাওয়াতে উৎসাহিত করুন এবং সম্ভব হলে প্রয়োজনীয় সহায়তা দিন। এক্ষেত্রে একজন সুস্থ অর্থাৎ অন্য কোনো রোগে আক্রান্ত নন এমন অপেক্ষাকৃত কম বয়স্ক সাহায্যকারী/ স্বাস্থ্যকর্মী দায়িত্ব নিন এবং সংক্রমণ রোধে দরকারি পদক্ষেপ গ্রহণ করুন (মাস্ক পরুন, মাকে স্পর্শ করার পরে হাত ভালো করে সাবান ও পানি দিয়ে ২০ সেকেন্ড ধুয়ে অথবা অ্যালকোহল যুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে পরিষ্কার করে নিন)। প্রয়োজনে রেজিস্টার্ড চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ব্যবস্থা নিন।



করোনা ভাইরাসের লক্ষণ সমূহ দেখা দিলে অতিসত্বর নিকটস্থ সরকারি স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যোগাযোগ করুন বা হটলাইনে (১৬২৬৩, ৩৩৩) কল করুন।