

০-২৩ মাস বয়সী শিশুর পুষ্টি উন্নয়নে
বাবা-মা, পরিবার, কমিউনিটি, স্বাস্থ্যসেবাদানকারী এবং অন্যান্য অংশীজনের করণীয়

শিশুর জন্মের ১ ঘন্টার মধ্যে মায়ের দুধ খাওয়ানো নিশ্চিত করতে

শিশুর বাবা-মা ও পরিবারের সদস্যগণের জন্য করণীয়:

- শালদুধ শিশুর জন্য প্রথম টিকা। প্রসবের পর কয়েকদিন হালকা হলুদ রঙের ঘন যে দুধ আসে তাকে শালদুধ বলে। জন্মের পর থেকে শিশুকে শালদুধ খাওয়ানো হলে শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে এবং শিশুর ডায়রিয়া, নিউমোনিয়াসহ অন্যান্য রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমে যায়।
- শিশুর জন্য প্রয়োজনীয় সব পুষ্টি ও শক্তিদায়ক উপাদান আছে মায়ের দুধে। তাই শিশু জন্মের ১ ঘন্টার মধ্যেই শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো নিশ্চিত করুন।
- মাতৃদুগ্ধদান শুধু শিশুর জন্যই না, মায়ের জন্যও উপকারী যা প্রসব পরবর্তী রক্তক্ষরণ কমিয়ে মাতৃ-মৃত্যুর ঝুঁকি হ্রাস করে ও স্তন ক্যাপারের ঝুঁকি কমায়।
- মায়ের দুধ শিশুর শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধির জন্য খুবই উপকারী।
- মায়ের দুধ ছাড়া শিশুকে মধু, পানি, জুস, তালমিশ্রিত পানি, চিনির পানি বা অন্য কোন খাবার খাওয়ানো যাবে না। জন্মের পর শিশুর জন্য এ ধরনের যে কোন খাবার ক্ষতিকারক হতে পারে। তাই শিশুকে এ ধরনের খাবার খাওয়ানো থেকে বিরত থাকুন।
- শিশুর পাশাপাশি অবশ্যই মায়ের পুষ্টিকর খাবার ও যত্ন নিশ্চিত করতে হবে। মায়ের সুস্থতা পরিবার ও সমাজের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। মা সুস্থ থাকলে শিশুকে নিয়মিতভাবে দুধ পান করানো সহজ হয়।
- শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো শুধুমাত্র মায়ের একার দায়িত্ব নয়, এ দায়িত্ব পুরো পরিবারের। পরিবারের সবাই মিলে সহযোগিতা করলে মায়ের দুধ খাওয়ানো সহজ হয়। তাই মাকে সময় দিন, বিশ্রাম নিতে সাহায্য করুন এবং বাড়ীর কাজেও প্রয়োজনীয় সহযোগিতা করুন, যাতে মা শিশুকে নিশ্চিত দুধ খাওয়াতে পারেন।
- শিশুকে দুধ খাওয়াতে গিয়ে মা যদি কোন অসুবিধার সম্মুখীন হন, তাহলে নিকটস্থ প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে পরামর্শ করুন।
- গুঁড়াদুধ ও প্যাকেটজাত শিশু খাদ্য মাতৃদুগ্ধের বিকল্প বা পরিপূরক নয় এবং এটি শিশুদের স্বাস্থ্যের জন্যও ক্ষতিকারক, পরিবারের সদস্যবৃন্দ এ বিষয় সম্পর্কে নিজেরা সচেতন হবেন এবং অন্যকেও সচেতন করবেন।

শিশুকে জন্মের পর থেকে ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানো নিশ্চিত করতে

শিশুর বাবা-মা ও পরিবারের সদস্যদের করণীয়:

- শিশু জন্মের পর থেকে ৬ মাস পর্যন্ত শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ান, ৬ মাস পর্যন্ত শিশুর জন্য কেবল মায়ের দুধই যথেষ্ট। শিশুকে নিয়মিত মায়ের দুধ খাওয়ালে শিশুর ডায়রিয়া ও নিউমোনিয়াসহ অন্যান্য রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমে যায়।
- মায়ের দুধেই শিশুর প্রয়োজনীয় ক্ষুধা ও পিপাসা মিটে যায়, তাই শিশুকে অন্য আর কিছু খাওয়ানোর প্রয়োজন নেই।
- মায়ের দুধে যে আমিষ আছে তার সবটাই শিশুর শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধির জন্য খুবই প্রয়োজনীয়।
- মায়ের দুধ খাওয়ানোর মাধ্যমে মা ও শিশুর মধ্যে একটি আবেগিক ও আত্মিক সম্পর্ক তৈরী হয়- যা মা ও শিশুর বন্ধনকে আরো দৃঢ় করে এবং শিশুর মানসিক বিকাশে সহায়তা করে।
- দিনে ও রাতে চাহিদা মতো শিশুকে ঘন ঘন মায়ের দুধ খেতে দিন, কারণ শিশু যত বেশি মায়ের দুধ চুষবে তত বেশী দুধ তৈরী হবে।
- কর্মজীবী মায়েরাও শিশু জন্মের ১ ঘন্টার মধ্যে শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ান এবং শিশুর বয়স ছয় মাস পূর্ণ হওয়া পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যান।
- শিশুর বয়স ৬ মাস পূর্ণ হওয়ার পর থেকে ঘরে তৈরী পুষ্টিকর বাড়তি খাবারের পাশাপাশি ২ বছর পর্যন্ত মায়ের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যেতে হবে।
- শিশুর বয়স ৬ মাস পূর্ণ হওয়ার পর থেকে স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে গিয়ে নিয়মিত শিশুর ওজন, উচ্চতা মাপুন এবং স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ মেনে চলুন।

শিশুকে জন্মের ১ ঘন্টার মধ্যে এবং ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানো নিশ্চিত করতে

কমিউনিটির সদস্যদের করণীয়

- পরিবারের পাশাপাশি শিশুকে জন্মের পর মায়ের দুধ খাওয়ানো নিশ্চিত করতে কমিউনিটির ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।
- ইউনিয়ন পরিষদের সদস্যগণ, কমিউনিটি গ্রুপের সদস্যবৃন্দ, ধর্মীয় নেতৃবৃন্দ, এবং কমিউনিটির নেতৃস্থানীয় ব্যক্তিবর্গ শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানোর গুরুত্ব সম্পর্কে কমিউনিটিতে জনসচেতনতা তৈরীর মাধ্যমে শিশুর যথাযথ পুষ্টি ও সুস্থভাবে বেড়ে উঠা নিশ্চিত করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারেন।
- এলাকায় মায়ের দুধ খাওয়ানো বিষয়ক কোন প্রচলিত কুসংস্কার বা ভ্রান্ত ধারণা তৈরী হলে কমিউনিটির সদস্যবৃন্দ তা দূর করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারেন।

শিশুকে জন্মের ১ ঘন্টার মধ্য থেকে ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানো নিশ্চিত করতে

স্বাস্থ্যসেবাদানকারীদের করণীয়

- শিশুর সঠিক পুষ্টি নিশ্চিতকরনে ও সুস্থভাবে বেড়ে উঠায় স্বাস্থ্যকর্মীদের ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।
- একজন স্বাস্থ্যসেবাদানকারী হিসেবে বাবা-মায়ের পাশে থাকুন, মায়ের দুধ খাওয়ানোর প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে শিশুর মা-বাবা ও পরিবারের সদস্যদের সচেতন করুন।
- স্বাস্থ্যসেবাদানকারিগণ একজন মায়ের গর্ভকালীন, প্রসবকালীন ও প্রসব পরবর্তী প্রতিটি সেবার সময় শিশু জন্মের ১ ঘন্টার মধ্যে এবং ৬ মাস পর্যন্ত শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানোর গুরুত্ব সম্পর্কে আলোচনা করুন। সেই সাথে শিশুর ২ বছর বয়স পর্যন্ত পুষ্টিকর বাড়তি খাবারের পাশাপাশি মায়ের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাওয়ার গুরুত্ব সম্পর্কেও জানান।
- শিশুর মা-বাবাসহ পরিবারের অন্যান্য সদস্যদেরও এই আলোচনায় অর্ন্তভুক্ত করুন এবং মায়ের দুধের উপকারিতা সম্পর্কে জানান।
- স্বাস্থ্যসেবাদানকারিগণ বাড়ী পরিদর্শনে, স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে, উঠান বৈঠকে, ইপিআই ও স্যাটেলাইট ক্লিনিকে নিয়মিতভাবে মায়ের দুধের গুরুত্ব সম্পর্কে জনসচেতনতা তৈরী করুন।
- একজন স্বাস্থ্যসেবা কর্মী হিসেবে মাতৃদুগ্ধ বিকল্প (গুঁড়া দুধ বা অন্য যে কোন দুধ) শিশু খাদ্যের পরামর্শ ও প্রচারণা আইনত দণ্ডনীয় অপরাধ। স্বাস্থ্যসেবাদানকারিগণ এ বিষয়ে সচেতন থাকুন এবং এ ধরনের প্রচারণা থেকে নিজেদেরকে বিরত রাখুন।

শিশুকে জন্মের ১ ঘন্টার মধ্য থেকে ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানো নিশ্চিত করতে

নীতি নির্ধারক, গার্মেন্টস ফ্যাক্টরি, এবং নিয়োগকারী প্রতিষ্ঠানের কর্মকর্তাদের করণীয়

- কর্মস্থলে মাতৃদুগ্ধ দানের সহায়ক পরিবেশ থাকলে মায়ের কাজের গতি বৃদ্ধি পায়। শিশু ৬ মাস বয়স পূর্ণ হওয়া পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ পান করলে শিশুর ডায়রিয়া, নিউমোনিয়াসহ অন্যান্য রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমে যায়। ফলে মা নিশ্চিন্তে থাকেন এবং কাজে মনোযোগী হতে পারেন।
- কর্মজীবী মায়ের জন্য মাতৃদুগ্ধদান বান্ধব কর্মপরিবেশ নিশ্চিত করতে মাকে কাজের ফাঁকে ফাঁকে দুধ খাওয়ানোর জন্য কর্মবিরতি দিন এবং তার খাওয়ানোর জন্য একটি নির্দিষ্ট কক্ষ ঠিক করে দিন।
- ঘরে বাইরে (শপিং মল, রেল স্টেশন, বিমান বন্দর, কর্মস্থলে) সব জায়গায় মায়ের দুধ খাওয়ানোর পরিবেশ তৈরিতে সাহায্য করুন।
- প্রতিটি মা যেন সফলভাবে শিশুকে ছয়মাস পর্যন্ত বিরতিহীনভাবে মায়ের দুধ খাওয়াতে পারেন সেজন্য কর্মক্ষেত্রে ৬ মাস পর্যন্ত মাতৃত্বকালীন ছুটি নিশ্চিত করুন। শিশুর যথাযথ পুষ্টি নিশ্চিতে আপনার ভূমিকা একটি সুস্থ জাতি গঠনে গুরুত্বপূর্ণ নিয়ামক হতে পারে।
- শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো যেমন মায়ের অধিকার তেমনি শিশুরও অধিকার মায়ের সান্নিধ্যে যথাযথ পুষ্টি নিয়ে বেড়ে উঠা।

৬ মাস বয়স পূর্ণ হওয়ার পর থেকে ২৩ মাস বয়সী শিশুদের জন্য পুষ্টিকর বাড়তি খাবার নিশ্চিত করতে

শিশুর বাবা-মা ও পরিবারের সদস্যদের করণীয়

- শিশুর বয়স ৬ মাস পূর্ণ হওয়ার পর থেকে শিশুকে মায়ের দুধের পাশাপাশি ঘরে তৈরী বৈচিত্র্যময় পুষ্টিকর বাড়তি খাবার খাওয়ান।
- বিভিন্ন ধরনের পারিবারিক খাবার থেকে শিশুর জন্য বাড়তি খাবার তৈরী করতে হবে। সেই সাথে ঘাটতি পূরণের জন্য ভিটামিন 'এ' এবং আয়রন সমৃদ্ধ খাবার খাওয়াতে হবে।
- চকলেট, চিপস, বিস্কিট, জুস, কোমল পানীয় ইত্যাদি শিশুর শরীরের জন্য ক্ষতিকর এবং শিশুর ক্ষুধা নষ্ট করে দেয়। শিশুকে এই ধরনের খাবার প্রতিনিয়ত খাওয়ানোর ফলে পুষ্টিকর খাদ্য খাওয়ার ব্যাপারে শিশুর আগ্রহ কমে যায় এবং শিশু ঝুলতাসহ বিভিন্ন ধরনের অসংক্রামক রোগ যেমন: ডায়াবেটিস, রক্তচাপ, হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়ে তাই এ ধরনের খাবার খাওয়ানো থেকে শিশুকে বিরত রাখুন ও শিশুর জন্য নিরাপদ স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলুন।

শিশুর বাবা-মা ও পরিবারের সদস্যগণ যে বিষয়গুলো অবশ্যই মনে রাখবেন:

- শিশুর খাবার তৈরীর আগে এবং শিশুকে খাওয়ানোর আগে অবশ্যই মা এবং শিশুর দুই হাত সাবান ও পানি দিয়ে পরিষ্কার করে ধুয়ে নিতে হবে।
- শিশুকে জোর করে নয়, ভালোবাসা ও ধৈর্যের সঙ্গে খাওয়ান এবং শিশুকে উৎসাহ ও প্রশংসা করুন।
- শিশুর যখন ক্ষুধা লাগবে তখন খাওয়াতে হবে। শিশুর ক্ষুধা লাগার আগেই শিশুকে খেতে দিলে সে খাবারের প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলতে পারে।
- শিশুর পুষ্টি ও বাড়তি খাবার নিশ্চিত করা শুধু মায়ের দায়িত্ব নয়, বরং এটি পুরো পরিবারের দায়িত্ব। শিশুর বাবা ও পরিবারের সদস্যগণ দৈনন্দিন বাজার সদাই, কেনা-কাটায় শিশুর জন্য পুষ্টিকর খাবার নির্বাচন করে শিশু পুষ্টি নিশ্চিত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারেন।
- পুষ্টিকর খাবার মানেই দামি খাবার নয়। স্থানীয় খাবার, বিশেষ করে যে সকল খাবার সবসময় হাতের কাছে পাওয়া যায় যেমন: ডিম, ডাল, বিভিন্ন ধরনের হলুদ ও সবুজ শাক-সবজি, ছোট মাছ ও শিশুর পুষ্টি চাহিদা পূরন করতে পারে।
- পরিবারের খাবারই শিশুর জন্য উপযোগী খাবার। পরিবারের রান্না করা খাবার থেকেই শিশুর জন্য নরম, ঘন, পুষ্টিকর অংশ থেকে শিশুকে খাওয়ান।
- প্রতিদিন শিশুর খাবারে ভাত, ডাল, শাক-সবজি, ডিম, মাছ ও অন্যান্য প্রাণীজ খাবার রাখুন। একই ধরনের খাবার বারবার নয়, বিভিন্ন ধরনের খাবার শিশুর বৃদ্ধি ও মেধা বিকাশে সহায়তা করে।

শিশুর বাড়তি খাবার নিশ্চিতে স্বাস্থ্যকর্মীদের করণীয়ঃ

- শিশুদের বাড়তি খাবার নিশ্চিত করতে স্বাস্থ্যকর্মীদের ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।
- একজন স্বাস্থ্যসেবাদানকারী হিসেবে বাবা-মায়ের পাশে থাকুন, শিশুর জন্য ঘরে তৈরী পুষ্টিকর বাড়তি খাবারের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে শিশুর বাবা-মা ও পরিবারের সদস্যদেরকে সচেতন করুন।
- শিশুর খাদ্য সম্পর্কে এলাকায় প্রচলিত কুসংস্কার ও ভ্রান্ত ধারণা দূর করে শিশুর বাবা-মা ও পরিবারের সদস্যদের সঠিক তথ্য দিন।
- স্বাস্থ্যসেবাদানকারিগণ বাড়ী পরিদর্শনে, স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে, উঠান বৈঠকে, ইপিআই ও স্যাটেলাইট ক্লিনিকে নিয়মিতভাবে শিশুর জন্য পুষ্টিকর বাড়তি খাবারের গুরুত্ব সম্পর্কে পরিবারের সদস্য ও কমিউনিটিকে সচেতন করুন।
- একজন স্বাস্থ্যসেবাদানকারী হিসেবে শিশুর বাবা-মা ও অভিভাবকদের শিশুদের জন্য অস্বাস্থ্যকর খাবার যেমন- চকলেট, চিপস, চানাচুর, কোমল পানীয়, জুস ইত্যাদি জাতীয় খাবার খাওয়ানোর ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে সচেতন করুন এবং এ ধরনের খাবার যে শিশুর স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর এ বিষয়টি ভালোভাবে বুঝিয়ে বলুন।

শিশুর পুষ্টিকর বাড়তি খাবার নিশ্চিত করতে কমিউনিটির করণীয়ঃ

- পরিবারের পাশাপাশি শিশুর জন্য বাড়তি খাবার নিশ্চিত করতে কমিউনিটির ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।
- কমিউনিটির সদস্যবৃন্দ যেমন- ইউনিয়ন পরিষদের সদস্যগণ, কমিউনিটি গ্রুপের সদস্যবৃন্দ, ধর্মীয় নেতৃবৃন্দ, এবং কমিউনিটির নেতৃস্থানীয় ব্যক্তিবর্গ শিশুর বয়স ৬ মাস বয়সের পর থেকে শিশুকে ঘরে তৈরী বৈচিত্র্যময় খাবার খাওয়াতে উৎসাহিত করুন।
- শিশুর খাদ্য সম্পর্কে এলাকায় প্রচলিত কুসংস্কার ও ভ্রান্ত ধারণা দূর করে শিশুর বাবা-মা ও পরিবারের সদস্যদের সঠিক তথ্য দিয়ে সহায়তা করুন।
- কমিউনিটিতে বা এলাকায় স্কুল/কলেজ/মাদ্রাসা শিক্ষকগণ ও দোকান মালিকগণ শিশুদের পুষ্টি নিশ্চিতে বাবা-মা ও পরিবারের সদস্যদের পাশে থাকুন ও বাবা-মা যেন শিশুদের পুষ্টিকর খাবার খাওয়াতে পারেন এজন্য দোকানে বিভিন্ন ধরনের মৌসুমি ফল যেমন পাকা কলা, পেয়ারা, জাম্বুরা, কাঠাল ইত্যাদি এবং দুধ, ডিম, বাদাম সহ অন্যান্য স্বাস্থ্যকর খাবার রাখুন। শিশুর বাবা-মা ও পরিবারের সদস্যদের এ ধরনের খাবার বেছে নিতে উৎসাহিত করুন।