



# গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়ের পুষ্টি কথা

## প্রসূতি মায়ের পুষ্টি



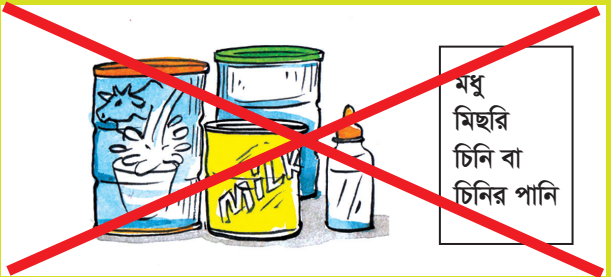
১					মাছ/মাংস/ কলিজা
২					ডিম
৩					দুধ বা দুধ দিয়ে তৈরি খাবার
৪					গাঢ় সবুজ ও রঙিন শাক
৫					হলুদ/কমলা ও রঙিন ফল বা সবজি
৬					ভাত বা রুটি



## প্রসবের ১ ঘণ্টার মধ্যে



১. জন্নের সাথে সাথে শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়াতে সাহায্য করুন
২. শিশুকে দুধ খাওয়ানোর সঠিক অবস্থান ও সংস্থাপন মাকে দেখিয়ে দিন
৩. স্বাভাবিক বা সিজার প্রসবের পর থেকে শিশুকে অবস্থান ও সংস্থাপন ঠিক করে দিনে কমপক্ষে ৮ বার মায়ের দুধ খাওয়াতে হবে



- শুধুমাত্র শালদুধ ও মায়ের বুকের দুধ দিতে উৎসাহিত করুন

# মা ও শিশুর সঠিক অবস্থান ও সংস্থাপন (পজিশন ও এটাচমেন্ট)

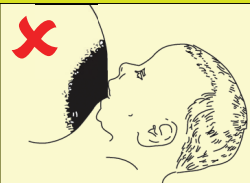
শিশুকে সঠিক অবস্থানে (পজিশন) রাখার  
জন্য ৪টি মূল তথ্য

১. শিশুর মাথা থাকবে মা'র কনুইতে ও কোমরের নিচের অংশ থাকবে মায়ের হাতের তালুতে।
২. শিশুর মাথা, পিঠ ও কোমরের নিচের অংশ একই সরলরেখায় থাকতে হবে এবং শিশুর সমস্ত শরীর ভালোভাবে ধরে রাখতে হবে।
৩. শিশুর পেট মায়ের শরীরের সাথে লেগে থাকতে হবে।
৪. দুধ খাওয়ানোর সময় শিশুর মুখ মায়ের স্তনের বোঁটার কাছে থাকতে হবে।

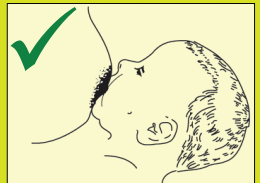
মায়ের বুকে শিশু লেগে থাকার (এটাচমেন্ট)  
৪টি মূল তথ্য

১. শিশুর মুখ বড় করে হা করা থাকবে।
২. শিশুর খুতনি মায়ের স্তনে লেগে থাকবে।
৩. নিচের ঠোঁট বাইরের দিকে উল্টানো থাকবে।
৪. স্তনের উপরের কালো অংশের অধিকাংশ শিশুর মুখের ভেতরে থাকবে।

শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানোর  
সঠিক সংস্থাপন



চিত্র: শুধু বোঁটা মুখের মধ্যে (সঠিক নয়)



চিত্র: স্তনের অধিকাংশ কালো অংশসহ  
মুখের মধ্যে (সঠিক)

উৎসঃ মা সহায়ক দল গঠনের মাধ্যমে মাতৃ ও শিশু পুষ্টি উন্নয়নের তথ্য সহায়িকা,  
জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান ও বাংলাদেশ ব্রেস্টফিডিং ফাউন্ডেশন

প্রসূতি মাকে প্রতিটি গ্রুপ থেকে  
প্রতিদিন কমপক্ষে ১টি করে  
খাবার খেতেই হবে

১



২



৩



৪



৫



৬



উৎসঃ এমডিডি-ডাব্লিউ ২০১৬, এফএও, ফান্টা-৩/এফএইচআই৩৬০

# প্রসূতি মায়ের দৈনিক খাবারের পরিমাণ (কমপক্ষে)



মাংস



মাছ

১ টুকরা  
(৫০ গ্রাম)



ডিম

১টি



দুধ



১-গ্লাস/বাটি



গাঢ় সবুজ ও রঙিন শাক



২ বাটি



হলুদ/কমলা ও রঙিন ফল বা সবজি



১ বাটি



৫ বাটি ভাত



২ বাটি ঘন ডাল

১ বাটি = ২৫০ মি.লি.



# গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়ের পুষ্টি কথা

## গর্ভবতী মায়ের পুষ্টি



১	   	মাছ/ মাংস/ কলিজা
২	   	ডিম
৩	  	দুধ বা দুধ দিয়ে তৈরি খাবার
৪	   	গাঢ় সবুজ ও রঙিন শাক
৫	   	হলুদ/কমলা ও রঙিন ফল বা সবজি
৬	 	ভাত ও রুটি





## ৫ টি নিয়ম

১

৫ ধরনের খাবারের সাথে ভাত বা রুটি

মাংস

মাছ

ডিম

দুধ

গাঢ় সবুজ শাক

হলুদ পাকা ফল



ভাত / রুটি



২

সঠিক পরিমাণ



বাটি

গ্লাস

৩

আয়রন ফলিক এসিড ট্যাবলেট



৪

ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট



৫

ওজন মাপা



এই ৫ টি নিয়ম মনে রাখতে হবে  
বার বার বলতে হবে

# ১ম

## নিয়ম

গর্ভবতী মাকে প্রতিটি গ্রুপ থেকে  
প্রতিদিন কমপক্ষে ১টি  
করে খাবার খেতেই হবে



গর্ভবতী মাকে দৈনিক স্বাভাবিক ৩  
বার এর পাশাপাশি অতিরিক্ত ২ বার  
খাবার খেতে হবে। এমনকি এসময়  
মায়ের চাহিদা অনুযায়ী বারবার  
খেতে দিতে হবে।

উৎসঃ মা সহায়ক দল গঠনের মাধ্যমে মাতৃ ও শিশু পুষ্টি উন্নয়নের তথ্য সহায়িকা,  
জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান ও বাংলাদেশ ব্রেস্টফিডিং ফাউন্ডেশন এবং  
এমডিডি-ডাব্লিউ ২০১৬, এফএও, ফান্টা-৩/এফএইচআই৩৬০



২য়

নিয়ম

## গর্ভবতী মায়ের দৈনিক খাবারের পরিমাণ (কমপক্ষে)



মাংস



মাছ

১ টুকরা  
(৫০ গ্রাম)



ডিম

১টি



দুধ



১-গ্লাস/বাটি



গাঢ় সবুজ ও রঙিন শাক



১-১½ বাটি



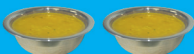
হলুদ/কমলা ও রঙিন ফল বা সবজি



১ বাটি



৪-৪½  
বাটি ভাত



২ বাটি ঘন ডাল

১ বাটি = ২৫০ মি.লি.

উৎসঃ জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা ২০১৫, পুষ্টি বিষয়ক মৌলিক প্রশিক্ষণ  
হ্যান্ডআউট-জাতীয় পুষ্টিসেবা এবং এমডিডি-ডাব্লিউ ২০১৬, এফএও,  
ফান্টা-৩/এফএইচআই৩৬০ থেকে অভিযোজিত/Adapted

৩য়

নিয়ম

আয়রন ফলিক এসিড



গর্ভাবস্থার শুরু হতে প্রসব পরবর্তী  
৩ মাস পর্যন্ত প্রতিদিন ১ করে  
আয়রন ফলিক এসিড ট্যাবলেট  
ভরা পেটে খাবেন



প্রতিদিন টক জাতীয় ফল  
যেমন লেবু, আমলকি,  
জলপাই খাবেন



গর্ভাবস্থায় চা

কফি খাবেন

**না**

৪র্থ

নিয়ম

ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট



গর্ভাবস্থায় প্রতি বেলায় ১টি করে  
প্রতিদিন মোট ২টি ক্যালসিয়াম  
ট্যাবলেট ভরা পেটে খাবেন

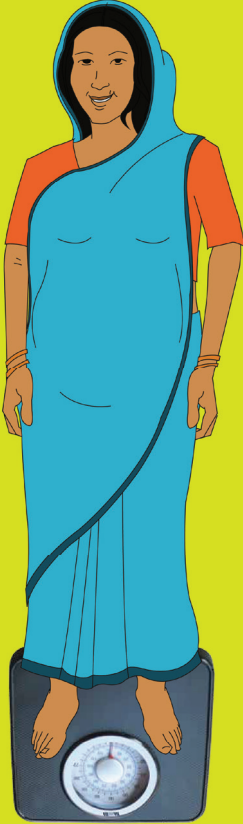
আয়রন ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট  
এক সাথে খাবেন **না**

গর্ভাবস্থায় দিনে অন্তত ২ ঘণ্টা বিশ্রাম  
করতে হবে এবং রাতে অন্তত ৮  
ঘণ্টা ঘুমাতে হবে

হেমে

নিয়ম

গর্ভবতী মা প্রতি মাসে ওজন নিবেন



- গর্ভের ২ মাস থেকে ৬ মাস পর্যন্ত প্রতি মাসে ১ কেজি করে ওজন বাড়াতে হবে
- গর্ভের ৭ মাস থেকে ৯ মাস পর্যন্ত প্রতি মাসে ২ কেজি করে ওজন বাড়াতে হবে