



শিশুর মা-বাবাকে যা বোঝাতে হবে-

শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য ৬ মাস পূর্ণ হওয়া পর্যন্ত মায়ের দুধই যথেষ্ট। যদি মায়ের মনে হয় শিশু কম দুধ পাচ্ছে তাহলে মাকে ৫ বার খাবার খেতে হবে এবং প্রতিবারে কিছু পরিমাণ বাড়তি সুস্বাদু খাবার খেতে হবে। মায়ের মন খারাপ হলে বা রাগ হলে, মনে অশান্তি থাকলে, পরিবারে ঝগড়া হলে তার প্রভাবে মায়ের দুধ কম হতে পারে। মায়ের মন মেজাজ ভাল রাখতে সকলের সহযোগিতা দরকার।

৩-৪ মাস বয়সের শিশুর মা-বাবাকে বোঝাতে হবে শিশুর বয়স ৬ মাস পূর্ণ হলে শিশুকে পরিপূরক খাবার খাওয়াতে হবে। প্রথমে নরম তারপরে আধা শক্ত এবং পরবর্তীতে শক্ত খাবার খাওয়া শেখাতে হবে।

৬-৮ মাস বয়সে শিশুর খাদ্যশক্তির চাহিদার ৭৫% মায়ের দুধ থেকে পাওয়া যায়। মাত্র ২৫% খাদ্যশক্তি আসবে পরিপূরক খাবার থেকে।

৯-১১ মাস বয়সে শিশুর খাদ্যশক্তির চাহিদার তিনভাগের একভাগ পরিপূরক খাবার থেকে পাবে এবং মা তিনভাগের দুইভাগ যোগান দিতে পারবে।

১-২ বছর বয়সে মায়ের দুধ ৪২% চাহিদা পূরণ করতে পারে তাই ৫৮% খাদ্যশক্তির জোগান দিতে হবে পারিবারিক খাবার থেকে। গ্রোথচার্টের নির্দিষ্ট অংশের বার্তাগুলো আলোচনা করতে হবে। এভাবে বোঝানোর চেষ্টা, মনের ভিতরে পরিবর্তনের চেষ্টা হলো প্রমোশন।

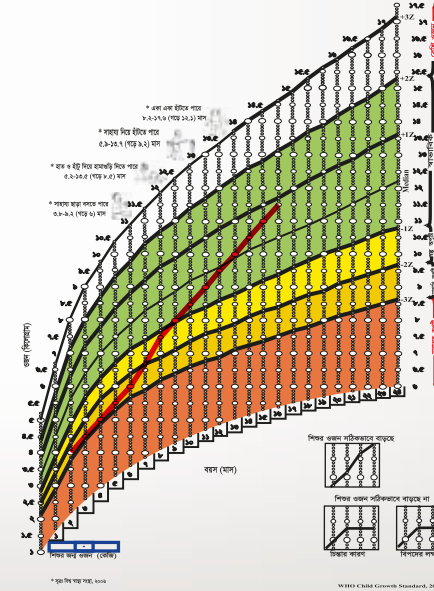
#### করনীয়ঃ

- শিশুর বয়স (০-২৪ মাস)ঃ পুষ্টির অবস্থা জানতে প্রতিমাসে ওজন নিন এবং তিন মাস পর পর দৈর্ঘ্য মাপুন
- শিশুর বয়স (২-৫ বছর)ঃ ৩ মাস পর পর ওজন ও উচ্চতা মাপুন
- শিশুর বয়স (০-৬ মাস)ঃ ১ মাসে যদি শিশুর ওজন না বাড়ে তাহলে পুষ্টি/স্বাস্থ্যকর্মী/পরিবার কল্যাণ কর্মীর পরামর্শ নিন
- যদি পর পর ২ মাসে ওজন না বাড়ে বা কমে যায় বা নীচের ঘরে চলে আসে তাহলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন
- যদি গাঢ় হলুদ অংশে থাকে তাহলে বিশেষ সম্পূরক খাদ্যের পরামর্শ দিন
- যদি লাল অংশে থাকে তাহলে চিকিৎসার প্রয়োজন। জাতীয় গাইডলাইন মোতাবেক ব্যবস্থা নিন
- অল্প সময়ের মধ্যে বৃদ্ধিরেখা যদি দ্রুত নীচের জোন-এ যায়, তাহলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন

#### পুষ্টি অবস্থা চিহ্নিত করতে ওজন চার্টের এলাকা সমূহঃ

- লাল = মারাত্মক অপুষ্টি
- গাঢ় হলুদ = মাঝারি অপুষ্টি
- হালকা হলুদ = স্বল্প অপুষ্টি
- সবুজ = স্বাভাবিক
- সাদা অংশ = বেশী ওজন

## শিশুদের অপুষ্টি প্রতিরোধ এবং নিয়ন্ত্রণে গ্রোথ মনিটরিং ও প্রমোশন (জিএমপি)



একা একা হাঁটতে পারে  
৮.২ - ১৭.৬  
(গড়ে ১২.১ মাস)



একা একা দাঁড়াতে পারে  
৬.৯ - ১৬.৯  
(গড়ে ১১ মাস)



সাহায্য নিয়ে হাঁটতে পারে  
৫.৯ - ১৩.৭  
(গড়ে ৯.২ মাস)



সাহায্য ছাড়া বসতে পারে  
৩.৮ - ৯.২  
(গড়ে ৬ মাস)



হাত ও হাঁটু দিয়ে হামাগুড়ি  
দিতে পারে  
৫.২ - ১৩.৫  
(গড়ে ৮.৫ মাস)



জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান ও জাতীয় পুষ্টিসেবা  
স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



## অপুষ্টি বাংলাদেশের সবচেয়ে বড় জনস্বাস্থ্য সমস্যা

১৯৬১ - ২০১১ সাল পর্যন্ত পরিচালিত জরিপসমূহ থেকে দেখা যায় যে, আমাদের শিশুদের (০-৬০ মাস) বড় একটি অংশ অপুষ্টি সমস্যায় ভুগছে। এ সব শিশুদের বয়সের অনুপাতে ওজন বৃদ্ধি, বয়সের অনুপাতে উচ্চতা বৃদ্ধি এবং উচ্চতার অনুপাতে ওজন বৃদ্ধি কম হয়। মাসে মাসে শিশুদের গ্রোথ মনিটর করে যথাযথভাবে প্রমোশন কর্মসূচী বাস্তবায়নের মাধ্যমে শিশুদের অপুষ্টি প্রতিরোধ, হ্রাস ও নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব।

### গ্রোথ মনিটরিং (জিএম)

সুস্থ শিশু জন্মের পর দিনে দিনে বাড়তে থাকে। শিশুর ওজন বৃদ্ধি, দৈর্ঘ্য (শায়িত অবস্থায় উচ্চতা) বা উচ্চতা বৃদ্ধি নিয়মিত পরিমাপ করে শিশুর ওজন, দৈর্ঘ্য বা উচ্চতা গ্রোথচার্টে বসানো বা স্পট করে সেই বৃদ্ধির পরিবর্তন পর্যবেক্ষণ করাকে গ্রোথ মনিটরিং বলে। জাতীয় পুষ্টিসেবার আওতায় ০-৬০ মাস বয়সের শিশুদের মাসে মাসে ওজন মাপা এবং ৩ মাস পর পর দৈর্ঘ্য বা উচ্চতা মাপা গ্রোথচার্টে স্পট করার মাধ্যমে শিশুর পুষ্টি অবস্থা কি তা জানা যায়।

### গ্রোথ মনিটরিং ও প্রমোশন (জিএমপি) কী?

জিএমপি-কে বোঝার জন্য ৩টি ধাপ বোঝা গুরুত্বপূর্ণ।

#### প্রথম ধাপ

শিশুর ওজন, দৈর্ঘ্য বা উচ্চতা বৃদ্ধি পরিমাপ করা (assessment) এবং গ্রোথচার্টে স্পট করা বা বসানোর মাধ্যমে শিশুর পুষ্টির অবস্থা বুঝে নেয়া। মনে রাখতে হবে সঠিক বয়স ও সঠিকভাবে ওজন, দৈর্ঘ্য বা উচ্চতা মাপা খুবই গুরুত্বপূর্ণ কাজ।

#### দ্বিতীয় ধাপ

শিশুর ওজন, দৈর্ঘ্য বা উচ্চতা বৃদ্ধির পরিমাপ গ্রোথচার্টে স্পট করার পরে শিশুর অবস্থা বিশ্লেষণ (analysis) করা। এই বিশ্লেষণের মাধ্যমে দেখতে হবে শিশু সঠিকভাবে বাড়ছে কি না, যদি ওজন রেখা সমতলে অবস্থান করে অথবা নিচের দিকে নামছে দেখা যায়, তাহলে শিশুর পুষ্টি অবস্থা বিশ্লেষণ করতে হবে। যদি ওজন বৃদ্ধি একই চ্যানেলে উপরের দিকে থাকে তাহলে আমরা বুঝতে পারি শিশু সঠিকভাবে বাড়ছে।

#### তৃতীয় ধাপ

শিশুর ওজন, দৈর্ঘ্য বা উচ্চতা বৃদ্ধি বিশ্লেষণের পরে করণীয় (action) নির্ধারণ করা। যদি শিশুর বৃদ্ধি সঠিকভাবে না হয় তাহলে খুঁজে বের করতে হবে, কেন এমন হলো? প্রথমে মায়ের কাছে বা বাবা-মা উভয়ের কাছে শিশুর অসুখ বা অন্যান্য সমস্যা সম্বন্ধে জানতে হবে: ডায়রিয়া, নিউমোনিয়া, হাম বা জ্বর হলে বা অন্য কোন রোগ বা সমস্যা থাকলে তা জানতে হবে এবং যথাযথ ব্যবস্থা নিতে হবে বা ডাক্তারকে দেখাতে হবে। ডায়রিয়া জনিত পানি স্বল্পতার বিরুদ্ধে পদক্ষেপ এর তিনটি মূল নিয়ম মা জানে কি-না তার খোঁজ নিতে হবে এবং বিষয়টি নিয়ে মা-বাবার সাথে আলোচনা করতে হবে।

৬ মাস পূর্ণ হওয়া পর্যন্ত শিশুদের ক্ষেত্রে শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানোর বিষয়ে গ্রোথ মনিটরিং ও প্রমোশন কার্ডের বার্তাগুলি মা-বাবা জানে কি-না, তার খোঁজ নিতে হবে। ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ার প্রয়োজনীয়তা ও গুরুত্ব সম্বন্ধে আলোচনা করতে হবে।

- শিশুর বয়স ৬ মাস পূর্ণ হলে তাকে বাড়ীর পরিপূরক ও সুস্বাদু খাবার খাওয়া শেখাতে হবে। শিশুকে জোর করে খাওয়ানো যাবে না
- শিশুর খাবার সময়টা যেন আনন্দদায়ক হয়
- শিশুর বাড়তি খাবার খাওয়া (পরিপূরক খাবার) ও মায়ের দুধ খাওয়ানোর তথ্য জেনে নিয়ে বিষয়টি ব্যাখ্যা করে পরবর্তী কর্ম প্রক্রিয়া নিয়ে মায়ের বা মা-বাবার সাথে আলোচনা করতে হবে। স্বাস্থ্য ও পুষ্টি কার্ডের নির্দিষ্ট অংশটুকু মা, মা-বাবাকে দেখাতে হবে। শিশু কতটা মূল খাবার ও নাস্তা খাচ্ছে এবং কতটুকু পরিমাণে খাচ্ছে তা জেনে নিয়ে গ্রোথচার্টের অংশটুকু দেখিয়ে মা, মা-বাবা এবং সম্ভব হলে পরিবারের সদস্যদের করণীয় কী তা বোঝাতে হবে
- দুগ্ধদানকারী মায়ের নিজেদের বাড়তি খাবার খাওয়ার প্রয়োজনীয়তা ও গুরুত্ব মা, স্বাস্থ্য ডি, ননদ, শিশুর পিতা ও অন্যান্যদেরকে বোঝাতে হবে। শিশু যদি মায়ের দুধ ৬০০ মি.লি. খায় তাহলে মায়ের খাদ্যশক্তি খরচ হয় ৫১০ ক্যালরী। শিশুর মা দিনে পাঁচবার খাবার খাবেন এবং প্রতিবারে কিছুটা বাড়তি খাবার খাবেন। দুগ্ধদানকারী মায়ের খাবার যেন সুস্বাদু হয়। সব ধরনের পারিবারিক খাবার খাওয়া যাবে (যেমন - ঝোল, টক, শাক-সবজী, মাছ-মাংস, গম, ডিম, দুধ)
- নিরাপদ পানি, স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার ব্যবহার ও নিরাপদ খাবার খাওয়ার জন্য হাত ধোয়ার বিষয়ে স্বাস্থ্য ও পুষ্টি কার্ডের বার্তা মা জানে কি-না তার খোঁজ নিতে হবে।
- রক্তস্বল্পতা থাকলে খাবারে অনীহা দেখা দেয়। কম জন্মওজনের শিশুদের মধ্যে রক্তস্বল্পতার সমস্যা বেশি দেখা দেয়। রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধে আয়রন ও ভিটামিন-সি সমৃদ্ধ খাবার সংক্রান্ত গ্রোথ কার্ডের তথ্যগুলি নিয়ে মা-বাবা ও সম্ভব হলে পরিবারের অন্য সদস্যদের সাথে আলোচনা করতে হবে
- আয়োডিনযুক্ত লবণ খাবার বিষয়ে খোঁজ নিতে হবে এবং উপকারিতা সম্বন্ধে বোঝাতে হবে
- গ্রোথচার্টে হেট রং এর এলাকা আছে। ওজন মেপে প্লট করা হলে
  - যাদের ওজন লাল অংশে পড়বে, তারা মারাত্মক অপুষ্টিতে ভুগছে
  - যাদের অবস্থান গাঢ় হলুদ অংশে তারা মাঝারী অপুষ্টিতে ভুগছে
  - হালকা হলুদ অংশে অবস্থান করা শিশুরা স্বল্প অপুষ্টিতে ভুগছে
  - সবুজ এলাকা হচ্ছে স্বাভাবিক পুষ্টি অবস্থা
- শিশুর স্বাভাবিক বেড়ে ওঠার জন্য এবং তার স্বাভাবিক বিকাশের জন্য পরিবারের সকলের স্নেহ ভালবাসার বিষয়ে গুরুত্ব নিয়ে আলোচনা করতে হবে
- ০-৩ মাস বয়সের শিশুর মায়ের এবং ৪-৬ মাস বয়সের শিশুর মায়ের প্রমোশনের বার্তা এক হতে পারে না। যারা গর্ভবতীর সেবার সাথে জড়িত তাদের দায়িত্ব হলো গর্ভের শেষ ৩ মাসে হরু মাতা ও পিতাকে তৈরি করা। মূলবার্তা তাদের জানাতে হবে এবং বাস্তবায়নে সহায়তা করতে হবে, যেমন -
  - প্রয়োজনে মাকে সঠিকভাবে দুধ খাওয়ানোর কৌশল শেখাতে হবে
  - শিশুর জন্মের ১ ঘন্টার মধ্যে মায়ের দুধ খাওয়ানো শুরু করতে হবে
  - শালদুধ খাওয়াতে হবে
  - জন্মের দিনে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব শিশুর ওজন নিতে হবে এবং তা গ্রোথচার্টে লিখতে হবে
  - শিশুর জন্মনিবন্ধন করতে হবে
  - মাকে ১টি ভিটামিন-এ (২ লাখ ইউনিট) খাওয়াতে হবে