



শিশুর পুষ্টি

মায়ের দুধ খাওয়ানো



কি মনে রাখতে হবে



স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



সহায়িকার ব্যবহার

- গর্ভবতী ও প্রসূতি মা ও ৫ বছরের কম বয়সী শিশুর খাবার ও পুষ্টির ব্যাপারে আপনাকে তথ্য প্রদানে সহায়তা করবে
- এই বিষয়ে সহায়িকাটি আপনাকে গুরুত্বপূর্ণ কথাগুলি মনে রাখতে সাহায্য করবে
- শিশু ও মা কেমন খাওয়া-দাওয়া করছে মাকে তা জিজ্ঞাসা করুন
- মায়ের সাথে কথা বলতে যাওয়ার আগে সহায়িকাটি এক বার ভালোভাবে পড়ে/দেখে যাবেন

গর্ভবতী ও প্রসূতি মহিলার পুষ্টি

- প্রতিদিন ৩ বেলার খাবারের সাথে নিয়মিত
 - গর্ভবতী মহিলার ১ মুঠ খাবার বেশি খেতে হবে
 - প্রসূতি মার ২ মুঠ খাবার বেশি খেতে হবে
- মাছ, ডিম, মাংস, কলিজা, ঘন ডাল, রুটিন ও গাঢ় সবুজ শাক ও সবজি, দেশীয় মৌসুমি ফল এবং ঘরে তৈরি তেলে ভাজা নাস্তা খেতে হবে
- গর্ভাবস্থা থেকে শুরু করে প্রসবের পর ৩ মাস পর্যন্ত রাতের খাবারের সাথে ১টি করে আয়রণ ফলিক এ্যাসিড ট্যাবলেট খেতে হবে
- মনে রাখবেন শিশুর জন্মের সাথে সাথে ১ ঘণ্টার মধ্যে শিশুকে অবশ্যই মায়ের স্তন চুষতে দিতে হবে

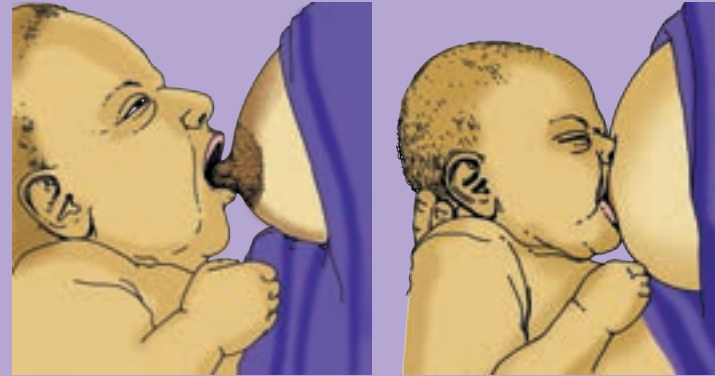


আয়রণ বড়ি



নবজাতক ০-২৮ দিন

- শিশুর জন্মের সাথে সাথে অবশ্যই ১ ঘণ্টার মধ্যে তাকে মায়ের স্তন চুষতে দিতে হবে
- মায়ের দুধ ছাড়া শিশুকে পানি, চিনির পানি, মধু, তেল বা অন্য কিছুই দেওয়া যাবে না
- মা ও শিশুর অবস্থান (পজিশন) দেখতে হবে
 - শিশুর মাথা আছে মায়ের কনুইতে
 - পাছা আছে মায়ের হাতের তালুতে
 - শিশুর মাথা, পিঠ ও পাছা একই লাইনে আছে এবং মা শিশুর সমস্ত শরীর ধরে আছে
 - শিশুর পেট মায়ের পেটের সাথে আছে
 - দুধ খাওয়ানোর সময় শিশুর মুখ মায়ের স্তনের কাছে আছে
 - শিশুর নাক নিপলের উল্টো দিকে আছে



নবজাতক ০-২৮ দিন

- মায়ের বুকে সঠিকভাবে লেগেছে (এটাচমেন্ট) কিনা দেখতে হবে
 - শিশু বড় করে হাঁ করবে এবং শিশুর নিচের ঠোঁট বাইরের দিকে উল্টানো থাকবে
 - শিশুর খুতনি ও নাক মায়ের স্তনের সাথে লেগে থাকবে
 - স্তনের কালো অংশ যদি বেশী বড় হয় তাহলে লক্ষ্য রাখতে হবে নিচের কালো অংশ যেন পুরোপুরি শিশুর মুখে যায় , উপরের কালো অংশ একটু দেখা গেলেও অসুবিধা নেই
 - মা হাত দিয়ে C এর মত করে স্তনে ধরবে

০-৬ মাস বয়সের শিশু

মায়ের দুধ কিভাবে গেলে খাওয়াতে হয়

মায়ের দুধের পরিমাণ

- দুধের পরিমাণ বাড়াতে হলে শিশুকে স্তন খালি করে দুধ খাওয়াতে হবে
 - ঘন ঘন মায়ের দুধ খাওয়াতে হবে
 - একবারে একটি স্তন বেশি সময় নিয়ে খাওয়াতে হবে, পরের বারে অন্য স্তন থেকে একই নিয়মে খাওয়াতে হবে
 - অবস্থান (পজিশন) ও মায়ের স্তনে সঠিকভাবে লেগেছে (এটাচমেন্ট) কিনা দেখতে হবে
 - শিশুকে অন্য কোন খাবার এমন কি এক ফোটা পানিও দেওয়া যাবে না
- মাকে শেখাতে হবে কিভাবে সে বুঝবে শিশু যথেষ্ট পরিমাণে দুধ পাচ্ছে ঃ
 - দিনে কমপক্ষে ৬ বার প্রস্রাব করছে
 - ভালভাবে ঘুমাচ্ছে, হাসিখুশি থাকছে ও স্বাভাবিকভাবে হাত-পা নাড়াচ্ছে
 - ওজন বাড়ছে



- মাকে দুশ্চিন্তামুক্ত ও খুশি থাকতে হবে
- ভালভাবে দুই হাত ও একটি বড় মুখওয়ালা বাটি বা কাপ সাবান দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে
- দুধ গালানোর পূর্বে সম্ভব হলে শিশুকে কিছুসময় দুধ চুষাতে হবে
- বাটি বা কাপটি স্তনের নীচে ধরতে হবে
- স্তনের উপরের দিকে বুড়ো আঙ্গুল ও নীচের কালো অংশের বাইরে বাকী ৪টি আঙ্গুল রাখতে হবে (১)
- স্তনে চাপ দিয়ে বোঁটার দিকে আনতে হবে, কোন অবস্থায় বোঁটায় চাপ দেওয়া যাবে না (২)
- স্তনের বিভিন্ন অংশে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে চাপ দিয়ে দুধ গালতে হবে (৩)
- গালানো দুধ ঘরের ভিতরের স্বাভাবিক তাপমাত্রায় ৬-৮ ঘন্টা পর্যন্ত রাখা যায়



(১)



(২)



(৩)



(৪)

০-৬ মাস বয়সের শিশু : অসুবিধা

● কম ওজনের শিশু

- ঘন ঘন মায়ের দুধ খাওয়াতে হবে
- মায়ের দুধ টানতে না পারলে দুধ গেলে কাপে নিতে হবে এবং চামচ দিয়ে খাওয়াতে হবে

● ফুলে শক্ত হয়ে যাওয়া স্তন

- গরম পানিতে ভেজা কাপড় দিয়ে স্তনে সেক দিতে হবে
- স্তন চেপে কিছু দুধ গেলে বের করতে হবে, এতে স্তন নরম হয়ে আসবে
- শিশুকে স্বাভাবিকভাবে মায়ের দুধ খাওয়াতে হবে
- সঠিক সংযোগ এবং অবস্থান মেনে মায়ের দুধ খাওয়াতে হবে



০-৬ মাস বয়সের শিশু : অসুবিধা

● ফেটে যাওয়া স্তনের বোঁটা

- অবস্থান (পজিশন) ও মায়ের স্তনে সঠিকভাবে লেগেছে (এটাচমেন্ট) কিনা দেখতে হবে
- ফেটে যাওয়া বোঁটায় বুকের দুধ লাগিয়ে বাতাসে শুকাতে হবে
- যে স্তনের বোঁটা ভালো আছে তা থেকে শিশুকে প্রথমে খাওয়াতে হবে
- অসুবিধা চলতে থাকলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে
- শিশু অসুস্থ হলে তাকে ঘন ঘন মায়ের দুধ খাওয়াতে হবে



৬ মাস অর্থাৎ ১৮১ দিন থেকে ৮ মাস পূর্ণ বয়সী শিশুর খাবার

- প্রথমে মায়ের দুধ ও পরে পারিবারিক চটকানো খাবার খাওয়াতে হবে
- ২৫০ মি: লি: (১ পোয়া) বাটির আধা (১/২) বাটি দিনে অন্তত ২ বার খাওয়াতে হবে
- প্রতিদিন (ভাত, ডাল, রঙিন ও গাঢ় সবুজ শাক/ সবজি সঙ্গে মাছ/ মাংস/ ডিম/ কলিজা) কমপক্ষে ৪ ধরণের খাবার খাওয়াতে হবে
- খাবার তৈরির ও খাওয়ানোর আগে মা ও শিশুর হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে

বি: দ্র: প্রয়োজনে স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ অনুযায়ী নিয়মিত
আয়রন ট্যাবলেট খাওয়াতে হবে



১/২ বাটি



১/২ বাটি

বাটির মাপ ২৫০ মিঃ লিঃ

৯ থেকে ১১ মাস পূর্ণ বয়সী শিশুর খাবার

- সময় নিয়ে শিশুকে নিজে নিজে খেতে শেখাতে হবে
- ২৫০ মি: লি: (১ পোয়া) বাটির আধা (১/২) বাটি দিনে অন্তত ৩ বার খাওয়াতে হবে এবং ১-২ বার পুষ্টিকর নাস্তা খাওয়াতে হবে
- প্রতিদিন (ভাত, ডাল, রঙিন ও গাঢ় সবুজ শাক/ সবজি সঙ্গে মাছ/ মাংস/ ডিম/ কলিজা) কমপক্ষে ৪ ধরণের খাবার খাওয়াতে হবে
- পারিবারিক খাবারের পাশাপাশি মায়ের দুধ দিতে হবে
- খাবার তৈরির ও খাওয়ানোর আগে মা ও শিশুর হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে

বি: দ্র: প্রয়োজনে স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ অনুযায়ী নিয়মিত
আয়রন ট্যাবলেট খাওয়াতে হবে



১/২ বাটি



১/২ বাটি



১/২ বাটি

বাটির মাপ ২৫০ মিঃ লিঃ

১২ থেকে ২৩ মাস পূর্ণ বয়সী শিশুর খাবার

- শিশুকে নিজে নিজে খেতে উৎসাহ দিতে হবে
- ২৫০ মি: লি: (১ পোয়া) বাটির আধা ১ বাটি দিনে অন্তত ৩ বার খাওয়াতে হবে
- প্রতিদিন (ভাত, ডাল, রঙিন ও গাঢ় সবুজ শাক/ সবজি সঙ্গে মাছ/ মাংস/ ডিম/ কলিজা) কমপক্ষে ৪ ধরনের খাবার খাওয়াতে হবে
- ১-২ বার পুষ্টিকর নাস্তা খাওয়াতে হবে
- পারিবারিক খাবারের পাশাপাশি মায়ের দুধ দিতে হবে
- খাবার তৈরির ও খাওয়ানোর আগে মা ও শিশুর হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে

বি: দ্র: প্রয়োজনে স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ অনুযায়ী নিয়মিত আয়রন ট্যাবলেট খাওয়াতে হবে



বাটির মাপ ২৫০ মিঃ লিঃ

২৪ থেকে ৫৯ মাস পূর্ণ বয়সী শিশুর খাবার

- শিশু এই বয়সে নিজে নিজে পরিবারের অন্য সদস্যদের সাথে বসে খেতে পারবে
- সকালের খাবার: মাঝারী সাইজের ১টি রুটি, ১টি ডিম অথবা ১ বাটি সবজি
- সকাল ও দুপুরের মাঝের নাস্তা: যে কোন মৌসুমী ফল বা বাড়িতে তৈরি তৈল দিয়ে ভাজা নাস্তা জাতীয় খাবার
- দুপুরের খাবার: ভাত (১ বাটি), শাক-সবজি (১ বাটি), ২ টেবিল চামচ ঘন ডাল, ১ টুকরা মাছ/ মাংস/ ডিম/ কলিজা
- বিকালের নাস্তা: দুধ দিয়ে ঘন করে তৈরি যে কোন খাবার (পায়েশ, দধি, দই ইত্যাদি) অথবা যে কোন মৌসুমী ফল বা বাড়িতে তৈরি তৈল দিয়ে ভাজা নাস্তা জাতীয় খাবার
- রাতের খাবার: ভাত (১ বাটি), শাক-সবজি (১ বাটি), ২টেবিল চামচ ঘন ডাল, (যদি সম্ভব হয় ১ টুকরা মাছ/ মাংস/ ডিম/ কলিজা)



যে সকল শিশু খেতে চায় না, তাদের কিভাবে খাওয়াবেন

- শিশুর যখন ক্ষুধা পাবে তখন খাওয়াতে হবে
- নানা ধরনের খাবার দিতে হবে কারণ একই ধরনের খাবার বার বার দিলে শিশু খেতে চাইবে না
- জুস, চিপস, চকলেট জাতীয় খাবার দিয়ে শিশুর পেট ভরানো যাবে না
- উৎসাহ দিয়ে ও প্রশংসা করে শিশুকে খাওয়াতে হবে
- সময় নিয়ে ও ধৈর্য্য ধরে শিশুকে খাওয়াতে হবে
- শিশুকে তার ইচ্ছা ও পছন্দ অনুযায়ী সুস্বাদু খাবার দিতে হবে
- শিশুকে কখনই জোর করে খাওয়ানো যাবে না



অসুস্থ শিশুকে খাওয়ানো

- ঘন ঘন মায়ের দুধ খাওয়াতে হবে
- মায়ের দুধ টানতে না পারলে দুধ গেলে কাপ ও চামচ দিয়ে খাওয়াতে হবে
- শিশুর পছন্দ অনুযায়ী সুস্বাদু ও পুষ্টিকর খাবার খেতে দিতে হবে
- অল্প অল্প করে বার বার খেতে দিতে হবে
- অসুখ থেকে সেরে উঠলে আগের ওজন না হওয়া পর্যন্ত অন্তত ১ সপ্তাহ বেশি পরিমাণে ঘন ঘন পুষ্টিকর খাবার খেতে দিতে হবে



পুষ্টিকর খাবার ও নাস্তার তালিকা

• পুষ্টিকর খাবার

নিচে দেয়া বিভিন্ন খাবারের তালিকা থেকে কমপক্ষে ৪টি ভিন্ন ধরনের খাবার নিয়ে ৬ মাস পূর্ণ থেকে ৫ বছর পূর্ণ বয়সী শিশু ও গর্ভবতী, প্রসূতি মায়ের জন্য প্রতিদিনের খাবার তৈরি করতে হবে এবং এর ভিতর দিনে অন্ততপক্ষে একটি প্রাণীজ খাবার থাকতে হবে-

- ভাত, রুটি
- বিভিন্ন ধরনের ঘন ডাল
- ঘন সবুজ ও লাল শাক এছাড়াও হলুদ ও কমলা রঙের সবজি ও ফল, যেমন মিষ্টি কুমড়া, গাজর, পাকা আম, পাকা পেঁপে
- প্রাণীজ খাবার- মাছ, ডিম, মাংস, কলিজা
- দুধ এবং দুধ দিয়ে তৈরি খাবার
- ঘি/তেল/চর্বি/বাদাম

• নাস্তা

দুধ ছাড়া নাস্তা: পিঠা, তেল মাখা মুড়ি, তেল মাখা চিড়া, ফল, বাদাম

দুধসহ নাস্তা: সেমাই, পায়েস, ফিরনি, ক্ষীর, পুডিং, হালুয়া, ছানা





শিশুর পুষ্টি

পারিবারিক খাবার খাওয়ানো



কি মনে রাখতে হবে



Unilever



Save the Children

সহযোগিতায়: ট্যাকলিং চাইল্ডহুড ম্যালনিউট্রিশন প্রজেক্ট