

সদ্যজাত থেকে ৬ মাস বয়সী শিশুকে শুধুমাত্র মাতৃদুগ্ধ পান করানো সংক্রান্ত তথ্য



- স্তন্যপান শিশুকে বিভিন্ন সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে এবং তাদের সুস্থ থাকার ক্ষেত্রে খুবই গুরুত্বপূর্ণ।
- সকল মায়েরা, কোভিড সংক্রামিত হোন বা না হোন, সুরক্ষাজনিত সাবধানতা অবলম্বন করে শিশুকে বুকের দুধ অবশ্যই খাওয়ান।
- জন্মের সাথে সাথে অন্ততঃ ১ ঘণ্টার মধ্যে শিশুকে স্তন্যপান করাতে হবে এবং ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ খাওয়াতে হবে। এরপর থেকে পরিপূরক আহ্বারের সাথে সাথে ২ বছর পর্যন্ত মায়ের দুধ খাইয়ে যেতে হবে।
- যদি মায়ের মধ্যে কোভিড এর লক্ষণ থাকে তাহলে-
 - ✓ দ্রুত চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হবে এবং স্বাস্থ্য পরিষেবাকারীদের নির্দেশ মেনে চলতে হবে।
 - ✓ মাস্ক ব্যবহার করতে হবে যাতে নাক, মুখ ও চিবুক সম্পূর্ণ ঢাকা থাকে।
 - ✓ সাবান দিয়ে অন্ততঃ ৪০ সেকেন্ড হাত ধুতে হবে।
 - ✓ শ্বাসপ্রশ্বাস জনিত স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হবে।
 - ✓ মা অসুস্থ হলে বা শিশুর কাছে না থাকতে পারলে মায়ের দুধ পরিষ্কার পাত্রে নিষ্কাশন করে খাওয়াতে হবে।

শিশুর জন্য প্রয়োজনীয় যথাযথ পরিপূরক খাবার

০-৬ মাস: শুধুমাত্র মাতৃদুগ্ধ পান করা।

৬ মাস থেকে: মাতৃদুগ্ধ + মৃদু খাদ্য।

৬-৯ মাস: মাতৃদুগ্ধ + মৃদু খাদ্য + বিভিন্ন ধরনের খাদ্য।

৯-১১ মাস: মাতৃদুগ্ধ + মৃদু খাদ্য + বিভিন্ন ধরনের খাদ্য + বিভিন্ন ধরনের খাদ্য।

১২-২৪ মাস: মাতৃদুগ্ধ + মৃদু খাদ্য + বিভিন্ন ধরনের খাদ্য + বিভিন্ন ধরনের খাদ্য + বিভিন্ন ধরনের খাদ্য।

গুরুত্বপূর্ণ তথ্য:



- ৬ মাস পরে, শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ শিশুর বৃদ্ধি বজায় রাখতে যথেষ্ট নয়, তাই মায়ের বুকের দুধের সাথে সাথে প্রয়োজনমত অন্যান্য পরিপূরক আহ্বার ও পানীয় দিতে হবে। প্রথমে ২-৩ চামচ দিয়ে শুরু করে, তারপর ধীরে ধীরে খাবার পরিমাণ বাড়াতে হবে।
- ৬-৯ মাসের শিশুদের জন্য : ২৫০ মিলি বাটির অর্ধেক মাপে প্রতিবার খাওয়াতে হবে। প্রতিদিন মায়ের বুকের দুধ ছাড়া ২-৩ বার পরিপূরক আহ্বার শিশুকে দিতে হবে।
- ৯-১১ মাসের শিশুদের জন্য : ২৫০ মিলির বাটির ৩/৪ ভাগ থেকে শুরু করে ভর্তি বাটি প্রতিবার দিনে ৩-৪ বার খাওয়াতে হবে এবং মায়ের বুকের দুধও দিতে হবে।
- ১২-২৪ মাসের শিশুদের জন্য : ২৫০ মিলির বাটির ৩/৪ ভাগ থেকে শুরু করে ভর্তি বাটি প্রতিবার দিনে ৩-৪ বার খাওয়াতে হবে। শিশুর খিদে থাকলে ১-২ বার হালকা জল খাবার দেওয়া যেতে পারে।
- রান্নাতে অবশ্যই আয়োডিনযুক্ত লবন ব্যবহার করতে হবে।
- ধৈর্য রাখতে হবে এবং শিশুকে খাবার খেতে উৎসাহিত করতে হবে। শিশুকে জোর করে খাওয়ানো উচিত নয়।

খাদ্যতালিকার বৈচিত্র

গুরুত্বপূর্ণ তথ্য:

- চাল, গম
- দুধ ও দুগ্ধজাত দ্রব্য
- ডাল ও বাদাম
- চিনি ও গুড়
- তেল ও ঘি
- মাংস ও ডিম
- ফল ও সবজি

পর্যাপ্ত বৃদ্ধির জন্য একটি শিশুর প্রয়োজন শক্তি, প্রোটিন ও মাইক্রো-নিউট্রিয়েন্টের। এটি কেবল তখনই সম্ভব হবে যদি শিশুকে সুখম আহ্বার দেওয়া হয়।

- খাদ্যশস্য যেমন চাল, গম ইত্যাদি খাদ্যশস্যগুলি শক্তি সরবরাহকারী খাবার।
- ডাল যেমন - ছোলার ডাল, মুসুর ডাল, মটর ডাল, বাদাম, সোয়াবিন হল প্রোটিন ও আয়রণের উৎকৃষ্ট উৎস যা দেহ গঠনে সহায়তা করে।
- শাকসবজি এবং ফল ভিটামিন এবং খনিজ সমৃদ্ধ প্রতিরক্ষামূলক খাবারগুলি বিভিন্নপ্রকার সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে।
- প্রাণীজ উৎস যেমন ডিম, মাংস, দুধ এবং দুগ্ধজাত দ্রব্যগুলি হল প্রোটিন, ভিটামিন বি-১২, লৌহ এবং জিঙ্কের উৎকৃষ্ট উৎস।
- ফ্যাট এবং শর্করাও শক্তি সরবরাহকারী খাবার।

রোগ প্রতিরোধে সহায়ককারী খাদ্য গ্রহণে শিশুদের উৎসাহদান।



টটকা সবজি, ফল, টটকা সবুজ শাক, দুধ, মাছ, মাংস, ডিম, আমলকি, পেয়ারা ইত্যাদি

গুরুত্বপূর্ণ তথ্য:



- বাচ্চাদের এবং পরিবারের সদস্যদের ভিটামিন এ, ভিটামিন সি এবং জিঙ্ক সমৃদ্ধ মরসুমি এবং স্থানীয়ভাবে প্রাপ্ত বিভিন্ন প্রকার খাবার খেতে উৎসাহিত করুন যা ইনফ্লুয়েঞ্জা, কোভিড ১৯ জাতীয় সংক্রমণ সহ আমাদের অসুস্থতা থেকে রক্ষা করে।
- মরসুমি ফল (কলা, আম, পেঁপে, পেয়ারা, আমলা), হলুদ রঙের সবজি (গাজর, কুমড়া) এবং সবুজ শাক সবজি হল ভিটামিন এ এবং ভিটামিন সি-র ভাল উৎস।
- প্রাণীজ উৎস যেমন ডিম, মাছ, মাংস, দুধ এবং দুগ্ধজাত দ্রব্যগুলি জিঙ্কের ভাল উৎস।

প্যাকেটজাত মুখরাচক খাদ্য বর্জন



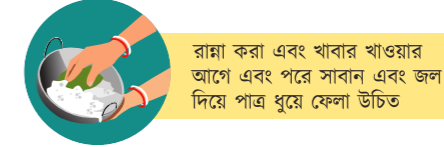
চিপস, নুডলস্, আঙুল পাঁপড়, পাউরুটি, রাফিনেটেড বিস্কুট, কোল্ড ড্রিংকস, চিনিযুক্ত পানীয়, মুচমুচে

গুরুত্বপূর্ণ তথ্য:

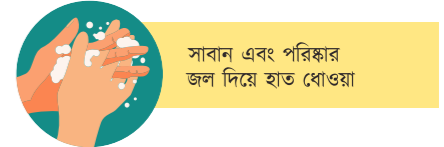


- অতিরিক্ত চিনি, লবণ, তেলযুক্ত খাবারগুলি স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক কারণ এগুলি স্থূলতা, উচ্চ রক্তচাপ এবং পুষ্টির ঘাটতি সৃষ্টি করে।
- প্যাকেটজাত খাবার যেমন জুস, ঠান্ডা পানীয়, চকোলেট, চিপস, তেলে ভাজা, মুচমুচে খাবার, চিনিযুক্ত পানীয়, বেকারি পণ্য ছোটদের পক্ষে ক্ষতিকর।

খাদ্য নিরাপত্তা সুনিশ্চিতকরণ



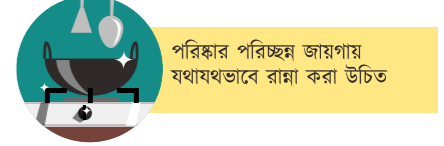
রান্না করা এবং খাবার খাওয়ার আগে এবং পরে সাবান এবং জল দিয়ে পাত্র ধুয়ে ফেলা উচিত



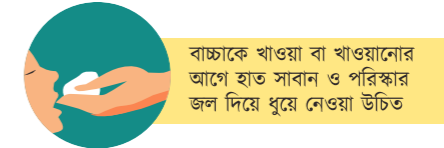
সাবান এবং পরিষ্কার জল দিয়ে হাত ধোওয়া



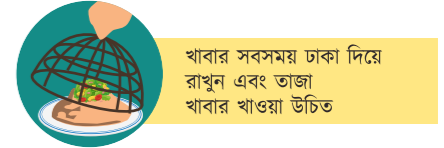
নিয়মিত নখ কাটা



পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন জায়গায় যথাযথভাবে রান্না করা উচিত



বাচ্চাকে খাওয়া বা খাওয়ানোর আগে হাত সাবান ও পরিষ্কার জল দিয়ে ধুয়ে নেওয়া উচিত



খাবার সবসময় ঢাকা দিয়ে রাখুন এবং তাজা খাবার খাওয়া উচিত

গুরুত্বপূর্ণ তথ্য:



- খাবার তৈরির আগে ও পরে হাত ধুতে হবে।
- খাবার তৈরির পাত্র এবং আশেপাশের জায়গা পরিষ্কার রাখতে হবে।
- খাবার তৈরির আগে কাঁচামাল সবজি অন্য খাদ্য থেকে আলাদা রাখতে হবে।
- ফল ও সবজি রান্না এবং খাওয়ার আগে পরিষ্কার জল দিয়ে ভালো করে ধুতে হবে।
- খাবার খুব ভালোভাবে রান্না করতে হবে যাতে জীবাণু মরে যায়।
- রান্নার ২ ঘণ্টার মধ্যে খাদ্য গ্রহণ করতে হবে।
- মাছি থেকে রক্ষা করতে খাদ্যকে ঢাকা দিয়ে রাখতে হবে।
- খাবার আগে নিজের এবং বাচ্চাদের হাত সাবান ও জল দিয়ে ভালোভাবে পরিষ্কার করতে হবে।
- অসুস্থতা কাটিয়ে ওঠার পর রান্না করার সময় বা পরিবেশনের সময় মুখ মাস্ক বা কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখতে হবে।

নিরাপদ পানীয় জল সুনিশ্চিতকরণ

গুরুত্বপূর্ণ তথ্য:

উচিত :



অনুচিত :



- পরিষ্কার ও সুরক্ষিত সংরক্ষণ এবং পানীয় জল
- ক্লোরিন ট্যাবলেট দেওয়া জল
- ফোটাণো জল
- পরিষ্কার ঢাকা দেওয়া পাত্রের জল

- নদী বা পুকুরের জল
- অপরিষ্কার জল
- আঢাকা পাত্রের জল

- অসুরক্ষিত পানীয় জল থেকে বিভিন্ন রোগ যেমন জন্ডিস, টাইফয়েড, কলেরা এবং ডাইরিয়া হতে পারে।
- সর্বদা নিরাপদ পানীয় জল যেমন- কলের জল/বিশুদ্ধ জল (ফোটাণো বা ক্লোরিন মেশানো) জল ব্যবহার করতে হবে।
- ঘরে নিরাপদে জল সংরক্ষণ :
 - ✓ ভালোভাবে প্রতাহ জলের পাত্র ও জগ - সাবান ও জল দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।
 - ✓ ঢাকায়ুক্ত পাত্রে জল সংরক্ষণ করতে হবে।
 - ✓ জল সংরক্ষণের সময় হাত ভালোভাবে সাবান দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।
 - ✓ লম্বা হাতলযুক্ত কাপ ব্যবহার করতে হবে অথবা জল সংরক্ষণ পাত্রে কল লাগাতে হবে।
 - ✓ পশুপাখী থেকে জল সংরক্ষণ পাত্রটিকে দূরে রাখতে হবে।



নিয়মিত
টিকাকরণ



আয়রণ ও ফলিক অ্যাসিড
সম্পূরক প্রদান



ভিটামিন এ সম্পূরক
এবং কৃমি মুক্তকরণ

গুরুত্বপূর্ণ তথ্য:

- নিয়মিত টিকাকরণ খুবই গুরুত্বপূর্ণ। ইহা শিশুকে কয়েকটি শৈশবকালীন মারণ রোগ যেমন- টিবি, পোলিও, ডিপথেরিয়া, ছুপিং কাশি, টিটেনাস, হেপাটাইটিস বি, ইনফ্লুয়েঞ্জা এবং হাম ইত্যাদি থেকে রক্ষা করে।
- মা ও শিশু সুরক্ষা কার্ড বা MCP কার্ডে দেওয়া টিকাকরণের নিয়মটি মেনে চলতে হবে।
- ৯ মাস বয়স থেকে ৫ বছর পর্যন্ত প্রতি ৬ মাস অন্তর শিশুকে প্রয়োজনীয় ভিটামিন এ দিতে হবে। (৯টি ডোজ)
- শিশুর দেহের ও মস্তিষ্কের পর্যাপ্ত বৃদ্ধির জন্য লৌহ ও ফোলিক অ্যাসিড ওষুধ অপরিহার্য। ৬ মাস বয়সের পর থেকে ৫ বছর বয়স পর্যন্ত দ্বি-সাপ্তাহিক নির্ধারিত পরিমাণে আয়রণ ও ফোলিক অ্যাসিড দিতে হবে।
- কৃমিমুক্তকরণ : ১ বছরের পর, শিশুকে প্রতি ৬ মাস অন্তর কৃমি ওষুধ দিতে হবে।

খেলা ও উদ্দীপক শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য অপরিহার্য



০-৩ - মাস রঙিন ফিতে
ঝোলানো যেতে পারে



৩-৬ - মাস কোন বস্তু
ধরতে চাইবে



৬-১২ - মাস টুকি টুকি,
নিচ থেকে কোন বস্তু তোলা,
কোন কিছু ঠেলা বা টানা খেলা
ঝোলানো যেতে পারে



১২-২৪ - মাস সহজ
প্রশ্নের উত্তর দেওয়া,
জিনিস জড়ো করা,
হাঁটতে শেখা



শিশুদের সঙ্গে খেলা

গুরুত্বপূর্ণ তথ্য:

- খেলা ও উদ্দীপক শিশুদের বৃদ্ধি ও বিকাশে সাহায্য করে।
- খেলাধুলো শিশুকে তার আশে পাশের জগৎ চিনতে শেখায়। খেলা শিশুকে নিজের ভাষা এবং বুদ্ধির বিকাশে সাহায্য করে।
- শিশুর বিকাশকে ত্বরান্বিত করতে প্রতিদিন তাদের বয়স অনুযায়ী খেলাতে হবে।
- শিশুদের প্রত্যহ খেলতে, শারীরিক ক্রিয়া এবং ব্যায়ামে উৎসাহ দিতে হবে।

কোভিড ১৯ মহামারী চলাকালীন গর্ভবতী মহিলাদের পুষ্টি



১। যে কোনো সাধারণ মানুষের মতো গর্ভবতী মহিলাদের কোভিড ১৯ সংক্রমণের সম্ভাবনা বা ঝুঁকি একই হওয়ায় গর্ভবতী মহিলারাও সকল সাবধানতা একই ভাবে মেনে চলবেন। কোভিড ১৯ সংক্রমণের সম্ভাব্য লক্ষণগুলি (জ্বর সহ কাশি বা শ্বাস নিতে সমস্যা) যদি তাদের মধ্যে দেখা যায় তাহলে তা স্বাস্থ্যকর্মীকে জানাবেন।

২। সাধারণ অবস্থায় গর্ভবতী মহিলাদের পুষ্টির সম্পর্কে যা বলা হয়, কোভিড ১৯ মহামারী চলাকালীন সময়েও গর্ভবতী মহিলারা সেইগুলোই করবেন।

- গর্ভাবস্থায় কমপক্ষে দিনে তিনবার ভারী খাবার খান, সাথে একটি করে পুষ্টির হালকা জলখাবার প্রথম তিনমাসে এবং বাকি ছয় মাসে দিনে তিনবার ভারী খাবারের সাথে দুটি করে পুষ্টির হালকা জলখাবার খান।
- প্রতিবারের খাবারে অবশ্যই শক্তিদায়ক খাবার (দানাশস্য, চর্বি এবং শর্করা), শরীর গঠনকারী খাবার (বিভিন্ন ধরণের ডাল, দুধ, দই, ছানা, ঘি, মাখন, ডিম, মাছ, মাংস) এবং রোগপ্রতিরোধকারী খাবারের (শাকসবজি এবং ফলমূল) প্রতিটি থেকে একটি করে খাদ্যবস্তু রাখুন।
- প্রতিদিন আয়রণ এবং ক্যালসিয়াম বাড়ি নিয়মমত খান। গর্ভাবস্থায় স্বাস্থ্য পরীক্ষা করার সময় গর্ভকালীন ওজন বৃদ্ধি (কম বা বেশি) ও রক্তচাপের জন্য সঠিক সময়ে পরামর্শ নিন।
- প্রতিদিন কমপক্ষে ৮-১০ গ্লাস জল অবশ্যই খান। দিনে ২ ঘন্টা বিশ্রাম নিন এবং রাতে ৮ ঘন্টা ঘুমান।

- প্রতিদিন কমপক্ষে ২০-২৫ মিনিটের হালকা শরীরচর্চা করুন।
- গর্ভবতী মহিলা চা, কফি, মদ, তামাক এবং অন্যান্য নেশা করবেন না কারণ এগুলি গর্ভস্থ শিশুর পক্ষে ক্ষতিকারক এবং তার রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা কমিয়ে দেয়।

৩। হাঁচি বা কাশি হলে পরিচ্ছন্নতার জন্য কনুই বা রুমাল দিয়ে মুখ এবং নাক ঢাকুন। খাবার কেনা, রান্না করা, সংরক্ষণ এবং পরিবেশনের কাজ যিনি করছেন তিনিও অবশ্যই এই পরিচ্ছন্নতাগুলি মেনে চলবেন।

৪। আমিষ খাবার এবং ডিম অবশ্যই খাওয়া যেতে পারে। এগুলি কোভিড ১৯ সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়ায় না। আমিষ খাবার ভালোভাবে রান্না করা হয়েছে তা নিশ্চিত করুন।

৫। গর্ভাবস্থায় কোভিড ১৯ প্রতিরোধ বা চিকিৎসার জন্য কোনও খাবারকেই “বিশেষ খাবার” হিসাবে চিহ্নিত করা যায় না। ভিটামিন সি, ভিটামিন ই, ভিটামিন এ, আয়রণ, প্রোটিন, জিঙ্ক, সেলেনিয়াম এবং ফ্যাটি অ্যাসিড যুক্ত খাবার রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। ফ্লেটেট, ভিটামিন বি ৬, ভিটামিন বি ১২ এবং ডিএইচএ গর্ভস্থ শিশুর মস্তিষ্কের বিকাশের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

কোভিড ১৯ মহামারী চলাকালীন গর্ভবতী মহিলাদের পুষ্টি

শর্করা	: চাল, গম, মিলেট-বাজরা, রাগি, জোয়ার
চর্বি বা মেহ পদার্থ	: কুসুম তেল, সূর্যমুখী তেল, ভুট্টার তেল, সয়াবিন তেল
ফ্যাটি অ্যাসিড	: বাদাম, নারকেল, কুসুমের বীজ, কুমড়োর বীজ, পোস্ত, সর্ষে, মাছ
প্রোটিন	: ছোলার ডাল, মুগ, রাজমা, সয়াবিন, মুরগির মাংস, মাছ, ডিম, খাসি/ছাগল/গরু/ভেড়ার/ভেড়ার মাংস দুধ এবং দুগ্ধজাত দ্রব্য যেমন দই, ছানা
ভিটামিন সি	: লেবু, নটে শাক, কমলালেবু, আমলকী, তরমুজ
ভিটামিন এ	: হলুদ-কমলা ফল ও সবজি যেমন গাজর, পেঁপে, আম, পালং শাক, মেথি শাক, নটে শাক
ফলিক অ্যাসিড	: মাছ, রাজমা, সয়াবিন, পালং শাক, ক্ষেতের মটরগুটি, সর্ষে শাক, বিট এবং পাকা আম
ভিটামিন বি ৬	: রুই মাছ, সজনে পাতা, পোটা ছোলা, কলা, পোটা মসুর ডাল, বিনস
ভিটামিন বি ১২	: দুধ, ডিম, মুরগি

* এছাড়া ঔষধি গাছ গাছড়া, মশলা যেমন রসুন, আদা, কালো মরিচ, হলুদ, লবঙ্গ, তুলসী এগুলোও শরীরের জন্য ভালো।

unicef | for every child



নারী ও শিশু বিকাশ এবং সমাজ কল্যাণ দপ্তর

জাতীয় পুষ্টি সপ্তাহ, ২০২১ (১-৭ সেপ্টেম্বর)
(National Nutrition Week, 2021)

"খুলুন দৃষ্টি খুঁজুন পুষ্টি"



১৯৮২ সাল থেকে প্রতি বছর সেপ্টেম্বর মাসের প্রথম সপ্তাহ জাতীয় পুষ্টি সপ্তাহ হিসেবে পালন করা হয়। সাধারণ মানুষকে সঠিক পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা ও তার সার্বিক গুরুত্ব সম্বন্ধে সচেতন করে তোলা ও দেশে অপুষ্টির হার কমানো এর অন্যতম লক্ষ্য। মহিলা, বিশেষতঃ গর্ভবতী মহিলা ও প্রসূতি মা এবং শিশুর জন্ম থেকে তার দুবছর বয়স অবধি সঠিক মাত্রায় পুষ্টি তার সারা জীবনের নীরোগ ও সুস্থ থাকার অন্যতম হাতিয়ার। বর্তমানে সেপ্টেম্বর মাসব্যাপী পুষ্টি সংক্রান্ত সচেতনতার বার্তা নানান কর্মসূচির মাধ্যমে নির্দিষ্ট উপভোক্তাদের কাছে পৌঁছে দিতে বলা হচ্ছে।

