শুধু খাদ্য নয়
সহায়ক তথ্য

৭ শিশু অসুস্থ হলে তাকে নিয়মিত খাবার খাইয়ে যাওয়া প্রয়োজন। সুস্থ হবার পর তাকে আরো এক সপ্তাহ ধরে বাড়তি একবার খেতে দেওয়া প্রয়োজন।

শিশু যখন অসুস্থ হয়, বিশেষতঃ ডায়রিয়া অথবা হাম হলে তাদের খাবারে রুচি কমে যায় এবং খেলেও শরীরে সেই খাদ্যের কার্যকারিতা থাকে না। বছরে কয়েকবার যদি শিশুদের এইরকম হয়, তাহলে শিশুর বৃদ্ধি কমে যাবে অথবা বন্ধ হয়ে যাবে।

অসুস্থ শিশুকে খাওয়ার ব্যাপারে উৎসাহ দেওয়া প্রয়োজন। এটা অসুবিধাজনক বা কঠিন হতে পারে কারণ অসুস্থ শিশুর খাবারে রুচি থাকে না। শিশুরা যে খাবার পছন্দ করে সেই খাবার তাকে অল্প অল্প বারবার খাওয়াতে হবে এবং যতবার সম্ভব ততবার বাড়তি বুকের দুধ খাওয়ানোও খুব প্রয়োজন।

একটি অসুস্থ শিশুকে যতটা সম্ভব কোন পানীয় গ্রহণে উৎসাহ দেওয়া দরকার। শিশু ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হলে তার শরীর থেকে জল বেশী করে বেরিয়ে যায় এবং এটি একটি বড় সমস্যা হয়ে পড়ে। এই সমস্যা থেকে শিশুকে রক্ষা করতে প্রচুর পরিমাণে পানীয় খাওয়াতে হবে।

শিশুর অসুস্থতা ও খাবারে অরুচি যদি বেশী থাকে, তাহলে শিশুকে কোন স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে নিয়ে যাওয়া প্রয়োজন। শিশুটি অসুস্থ হবার আগে যে ওজন ছিল, অসুস্থতার চিকিৎসা হবার পর সেই ওজন শিশু আবার ফিরে না পেয়ে থাকলে ধরে নিতে হবে শিশুটি পুরোপুরি সুস্থ হয়নি।

টিকাকরণ
রোগ প্রতিরোধক টিকাকরণ সম্পর্কে প্রত্যেক পরিবার ও সমাজের জ্ঞাতব্য তথ্য

সমস্ত শিশুর হাম থেকে বাঁচার জন্য টিকাকরণ প্রয়োজন। হাম, অপুষ্টি, মস্তিষ্কের বৃদ্ধির অভাব এবং বধিরতা ও অন্ধত্বের মূল কারণ।

হামের লক্ষণগুলি হল জ্বর ও গায়ে ফুসকুড়ি বা চুলকানির মত হওয়া যা তিনদিন বা তার বেশী সময় ধরে থাকতে পারে। সর্দি, নাক থেকে জল পড়া ও চোখ লাল হওয়া। হাম থেকে মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।

সমস্ত জায়গায় সব শিশুর পোলিওর বিরুদ্ধে টিকাকরণ প্রয়োজন। পোলিওর লক্ষণগুলি হল চলতে গিয়ে পড়ে যাওয়া অথবা চলতে না পারা। প্রতি ২০০ জন সংক্রামিত শিশুর মধ্যে একজন করে সারা জীবনের জন্য প্রতিবন্ধী হয়ে যায়।

ধনুষ্টঙ্কারের টিকাকরণ না হয়ে থাকলে ধনুষ্টঙ্কারের ব্যাকটেরিয়া বা জীবাণুর (যা নোংরা ক্ষততে জন্মায়), মারাত্মক সংক্রমণ হতে পারে।

- কোনো মহিলাকে গর্ভাবস্থায় বা গর্ভাবস্থার আগে কমপক্ষে দুই মাত্রা টিটেনাস টক্সয়েড দিয়ে টিকাকরণ করলে তা শুধু মহিলার নয় তার সদ্যোজাত শিশুকেও জন্মের প্রথম সপ্তাহে প্রতিরক্ষা দেয়।
- ৬ সপ্তাহ বয়সে শিশুকে প্রথম ডি পি টি-র ডোজ দেওয়া দরকার। এটি ধনুষ্টঙ্কারের বিরুদ্ধে প্রতিরোধের সময়কাল বাড়ায়।

যে সমস্ত দেশে হেপাটাইটিস বি একটি সমস্যা, সেখানে প্রতি ১০০ জন শিশুর মধ্যে১০ জন পর্যন্ত শিশুর সারাজীবন হেপাটাইটিস বি-এর সংক্রমণ থাকতে পারে যদি তাদের টিকাকরণ না করা হয়। যে সমস্ত শিশু হেপাটাইটিস বি দ্বারা সংক্রামিত, বড় হয়ে তাদের যকৃৎ-এ ক্যান্সার হতে পারে।

কোনো কোনো দেশে পীতজ্বরের মহামারী বহু শিশুর জীবন সংশয় ঘটায়। টিকাকরণ এই রোগ প্রতিরোধ করতে পারে।

বহু দেশে হিমোফিলাস ইনফ্লুয়েঞ্জা টাইপ-বি (এইচ আই বি) জীবাণুর থেকে হওয়া নিউমোনিয়া বহু শিশুর মৃত্যু ঘটায়। শিশুকালে এইচ আই বি থেকে মেনিনজাইটিস হবার সম্ভাবনা থাকে। এই জীবাণু শিশুদের (বিশেষতঃ যারা ৫ বছরের নীচে) পক্ষে খুবই ক্ষতিকর। এইচ আই বি টিকাকরণ এই রোগ প্রতিরোধে সক্ষম।

টিকাকরণ সম্পর্কিত
তথ্যের গুরুত্ব

টিকাকরণ

প্রতিবছর বিশ্বে প্রায় ১.৭ কোটি শিশুর মৃত্যু হয় এমন সব রোগে যা সহজেই টিকার সাহায্যে রোধ করা যায়। যে সমস্ত শিশুদের টিকা নেওয়া আছে, তারা সেই সমস্ত রোগের আক্রমণ থেকে বেঁচে যেতে পারে, যে রোগগুলি প্রায়ই শিশুদের অক্ষম করে দেয় অথবা মৃত্যুর দিকে ঠেলে দেয়। সমস্ত শিশুদেরই এই নিরাপত্তা পাবার অধিকার আছে।

প্রতিটি (ছেলে ও মেয়ে) শিশুকে রোগ প্রতিষেধক টিকা দেওয়া উচিত। গর্ভবতী মহিলাদেরও উচিত টিকা নেওয়া যাতে তারা ও তাদের শিশুরা ধনুষ্টঙ্কার রোগে আক্রান্ত না হন।

প্রত্যেক বাবা-মার জানা উচিত কেন, কখন, কোথায়, কীভাবে এবং কতবার তাদের শিশুদের রোগ প্রতিষেধক টিকা দিতে হবে। তাদের এও জানা উচিত যে তাদের শিশুরা যখন অসুস্থ, অক্ষম অথবা পুষ্টির অভাবজনিত রোগে ভুগছে সেই অবস্থায় শিশুকে টিকা দিলে তারা নিরাপদ থাকবে।

সহায়ক তথ্য

টিকাকরণ

১ টিকাকরণ অত্যন্ত জরুরী। প্রত্যেক শিশুরই জন্মের প্রথম বছরে ধারাবাহিকভাবে টিকা নেওয়া দরকার।

জীবনের শুরুতেই শিশুদের টিকাকরণ করা উচিত। ১ বছর বয়স পর্যন্ত সমস্ত শিশুমৃত্যুর প্রায় অর্ধেক হুপিং কাশি থেকে, এক তৃতীয়াংশ পোলিও থেকে এবং এক চতুর্থাংশ হাম থেকে।

শিশুদের টিকাকরণের মাত্রা সম্পূর্ণ হওয়া প্রয়োজন নয়তো টিকা কার্যকরী নাও হতে পারে।

জন্মের প্রথম বছরে শিশুর রক্ষার জন্য ৬৯ পাতায় বর্ণিত টিকাকরণ তালিকা অনুসরণ করা জরুরী। টিকাকরণ সবচেয়ে বেশী কার্যকরী হয় যদি তালিকায় উল্লিখিত বয়সে বা তার কাছাকাছি বয়সে তা দেওয়া যায়।

কোনো কারণে শিশু জন্মের এক বছরের মধ্যে টিকাকরণ মাত্রা সম্পূর্ণ করতে না পারলেও শিশুটিকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব অথবা বিশেষ জাতীয় টিকাকরণ দিবসে সম্পূর্ণ টিকাকরণ অত্যন্ত জরুরী।

কোনো কোনো দেশে শিশুকে জন্মের প্রথম বছরে টিকার অতিরিক্ত মাত্রা বা ''বুষ্টার শট'' ব্যবস্থাকে (booster shots) দেওয়া হয়। এই সতেজ মাত্রা টিকার প্রতিরক্ষা আরও কার্যকরী করে তোলে।

সহায়ক তথ্য

শিশুর টিকাকরণের সময়সূচি*

বয়স	যে সকল টিকা দিতে হবে
জন্মের সময়	বিসিজি**, পোলিও এবং কয়েকটি ফেপাটাইটিস-বি এবং এইচ আই বি।
৬ সপ্তাহ	ডিপিটি**, পোলিও এবং কয়েকটি ফেপাটাইটিস-বি এবং এইচ আই বি।
১০ সপ্তাহ	ডিপিটি, পোলিও এবং কয়েকটি ফেপাটাইটিস-বি এবং এইচ আই বি।
১৪ সপ্তাহ	ডিপিটি, পোলিও এবং কয়েকটি ফেপাটাইটিস-বি এবং এইচ আই বি।
৯ মাস	হাম (মিছরাণত ফেলে ১২-১৫ মাস বয়সে) এবং কয়েকটি ফেলে পীতজ্বর, মাশপস এবং রুবেলা।

* স্বাভাবিক টিকাকরণের সময়সূচী এক ফেল থেকে অন্য ফেলে ভিন্ন হতে পারে।

** বিসিজি টিকা কুষ্ঠ এবং যক্ষ্মা রোগের হাত থেকে কিছুটা রক্ষা করে। ডিপিটি টিকা রক্ষা করে ডিপথেরিয়া, হুপিং কাশি এবং টিটেনাস রোগ থেকে।

টিকাকরণ অত্যন্ত বাধ্যতামূলক রোগের হাত থেকে রক্ষা করে। টিকাকরণ শিশুকে কিছু মারাত্মক রোগের হাত থেকে রক্ষা করে। প্রতিবছর শিশু সহ সমস্ত শিশুরই টিকাকরণ করা উচিত। শিশুকে ইঞ্জেকশনের মাধ্যমে বা খাইয়ে টিকাকরণ করা হয়। টিকা শিশুর শরীরে রোগের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ার কাজ করে। টিকাকরণ কেবলমাত্র রোগের আক্রমণের আগে দেওয়া গেলেই কার্যকরী হয়।

যে শিশুর টিকাকরণ করা হয়নি তার হাম, হুপিং কাশি বা অন্যান্য প্রাণঘাতী রোগ হওয়ার সম্ভাবনা বেশী। যে সমস্ত শিশু এসব রোগ হওয়ার পরও বেঁচে যায় তারা দুর্বল হয়ে পড়ে এবং তাদের স্বাভাবিক বৃদ্ধি নাও হতে পারে অথবা তারা স্থায়ীভাবে প্রতিবন্ধী হয়ে যেতে পারে। সেই শিশুরা পরে অপুষ্টি অথবা অন্যান্য রোগে মারাও যেতে পারে।