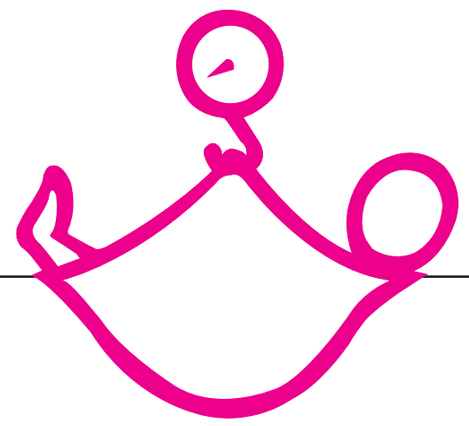

৪ চোখের সংক্রমণ এবং বিভিন্ন রোগ থেকে সুরক্ষা পেতে শিশুদের ভিটামিন-এ দরকার। ভিটামিন-এ পাওয়া যায় নানান ফল, শাকসবজী, তেল, ডিম, দুগ্ধজাত দ্রব্য, বিশেষ ভাবে প্রস্তুত কিছু খাদ্য, বুকের দুধ অথবা ভিটামিন-এ যুক্ত তেল/ট্যাবলেট ইত্যাদির মধ্যে।

৫ শিশুদের স্বাস্থ্য ও মানসিক ক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য লৌহযুক্ত খাবার দেওয়া প্রয়োজন। শিশুর যে সব খাদ্যে প্রচুর পরিমাণে আয়রন (লৌহ) আছে সেগুলি হল মেটে, চর্বি ছাড়া মাংস, মাছ, ডিম এবং বিশেষ ভাবে প্রস্তুত খাদ্য বা ট্যাবলেট।

৬ শিশুর শিক্ষার প্রতিবন্ধকতা এবং বৃদ্ধি কম হওয়া রোধ করতে আয়োডিনযুক্ত নুন দিতে হবে।

৭ শিশু অসুস্থ হয়ে পড়লে শিশুকে বারবার খেতে দিতে হবে। অসুস্থতা কাটিয়ে ওঠার পর শিশুকে অন্ততঃ ১ সপ্তাহ ধরে দিনে ১ বার বাড়তি খাবার দিতে হবে।

● ম্যালেরিয়া এবং কৃমি শিশু এবং মা উভয়কেই রক্তাল্পতায় আক্রান্ত করতে পারে এবং এই রোগ গুরুতর হয়ে যেতে পারে। মশারী টাঙিয়ে তার মধ্যে ঘুমালে ম্যালেরিয়ার আক্রমণ থেকে রক্ষা পাওয়া সম্ভব।

● শিশু যে অঞ্চলে বাস করে সে অঞ্চলে কৃমির প্রাদুর্ভাব বেশী থাকলে সেই সমস্ত শিশুকে বছরে দুবার ডাক্তার দেখিয়ে পরীক্ষা করে নেওয়া উচিত। স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়মগুলি ভালোভাবে পালন করলে কৃমির আক্রমণ থেকে বাঁচা যায়। শিশুদের শৌচাগারের কাছাকাছি জায়গায় খেলা উচিত নয়, প্রায়ই দুই হাত ভালোভাবে জল দিয়ে ধোয়া উচিত আর সবসময় জুতো পরা উচিত যাতে মাটি থেকে কোন কৃমি, কীট পা দিয়ে তার শরীরে প্রবেশ না করতে পারে।

৬ আয়োডিনযুক্ত নুন খাওয়া শিশুদের বিকাশের বিলম্ব ও অক্ষমতা রোধ করা যায়।

শিশুর বৃদ্ধি ও উন্নতির জন্য তার শরীরে কম পরিমাণে হলেও আয়োডিনযুক্ত নুনের প্রয়োজন। একটি শিশু যদি খাদ্যে পরিমাণ মতো আয়োডিন না পায়, অথবা তার মায়ের শরীরে গর্ভাবস্থায় আয়োডিনের অভাব থাকে তাহলে শিশুর মানসিক বিকাশের বিলম্ব, শোনার এবং কথা বলার অক্ষমতা এবং মনের বিকাশের বিলম্ব ও দৈহিক বৃদ্ধির সমস্যার সম্ভাবনা থাকে।

গলগন্ড (গলা ফুলে যাওয়া) দেখা গেলে বুঝতে হবে শিশুর খাদ্যে আয়োডিনের অভাব আছে। গর্ভাবস্থায় যদি কোন মহিলার গলগন্ড হয় তাহলে সেই মহিলার গর্ভস্রাব হয়ে সন্তান নষ্ট হবার সম্ভাবনা বাড়ে আর মস্তিষ্ক ও বুদ্ধিমত্তা ক্ষতিগ্রস্ত এমন সন্তানের জন্ম দেবার সম্ভাবনা বাড়ে।

সাধারণ নুনের পরিবর্তে আয়োডিন সমৃদ্ধ নুন খেলে গর্ভবতী মহিলারা তাদের যে পরিমাণ আয়োডিনের প্রয়োজন, তা তারা পায়। আয়োডিন সমৃদ্ধ নুন না পাওয়া গেলে সেই মহিলার নিকটতম স্বাস্থ্যকেন্দ্রে গিয়ে কোন স্বাস্থ্যকর্মীর কাছ থেকে বিকল্প ব্যবস্থা গ্রহণের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

সহায়ক তথ্য

● ছয় মাস বয়সের যে শিশু শুধুমাত্র বুকের দুধ খাচ্ছে, তার অন্য কোন জলীয় পদার্থ, এমনকি জলেরও প্রয়োজন হয় না।

● বুকের দুধ খাচ্ছে এমন শিশুর যদি ওজন না বাড়ে, তাহলে সে অসুস্থ অথবা যতটা বুকের দুধের প্রয়োজন তা পাচ্ছে না। সেক্ষেত্রে একজন স্বাস্থ্যকর্মীকে দিয়ে শিশুটিকে পরীক্ষা করিয়ে কিভাবে তাকে বুকের দুধ বেশী করে খাওয়ানো যায় সে সম্পর্কে পরামর্শ দিতে হবে।

ছয়মাস বয়সের পর থেকে একটি শিশুর মায়ের বুকের দুধ ছাড়াও অন্য খাদ্যের প্রয়োজন হয়। তখন শিশুর খাদ্য তালিকায় থাকা উচিত রান্না করা চটকানো শাকসবজী, দলামোচড়া, ডাল, ফলমূল, কিছু তেল, সঙ্গে মাছ, ডিম, মুরগীর মাংস, হাগলের মাংস ও দুগ্ধজাত খাদ্য যাতে শিশুর শরীরে ভিটামিন ও খনিজ পদার্থের সরবরাহ বাড়ে। খাদ্য যত বৈচিত্র্যময় হবে, ততই শিশুর ভাল লাগবে।

● ৬ থেকে ১২ মাসের শিশুকে অন্য খাবার দেবার আগে বুকের দুধ খাওয়াতে হবে।

● শিশুর পায়খানা কি ল্যাট্রিন বা টয়লেটে ফেলা হচ্ছে অথবা মাটির তলায় পুঁতে দেওয়া হচ্ছে? যদি তা না হয় তাহলে শিশুর নাদারকম কৃমির দ্বারা অথবা অন্যান্য অসুখে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা থাকে। আক্রান্ত শিশুকে কৃমিমুক্ত করার জন্য কোন স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে নিয়ে গিয়ে নিয়মিত ওষুধ দেওয়া দরকার।

● বেশীরভাগ সময় কি শিশুকে একা রেখে দেওয়া হয় বা তার থেকে বেশী বয়সের শিশুর তত্ত্বাবধানে রাখা হয়? যদি তাই হয়, তাহলে সেই শিশুর তার থেকে বেশী বয়সের শিশুর কাছ থেকে মনোযোগ ও উৎসাহ পাওয়া দরকার, বিশেষ করে শিশুটি যখন খায়।

৫ শিশুর ছয় মাস থেকে ২ বছর বয়স পর্যন্ত বুকের দুধ ছাড়াও দিনে অন্য খাবার অন্ততঃ পাঁচবার দিতে হবে।

শিশুর জন্মের পর প্রথম ২ বছর যদি তাকে যথেষ্ট পুষ্টিকর খাবার না দেওয়া হয় তাহলে সারা জীবন সেই শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশ বিলম্বিত হবে।

চিকিৎসক বৃদ্ধি এবং সুস্থ থাকার জন্য একটি শিশুর নানারকম পুষ্টিকর খাবার যেমন মাংস, মাছ, ডাল, দলামোচড়া, ডিম, ফল ও শাকসবজী এবং বুকের দুধ প্রয়োজন।

একজন পূর্ণবয়স্ক মানুষের তুলনায় একটি শিশুর পাকস্থলী বা পেট অনেক ছোট সুতরাং খেতে বসে একবারে একজন পূর্ণবয়স্ক মানুষ যতটা খেতে পারে ততটা তার পক্ষে সম্ভব নয়। কিন্তু শিশুর শক্তিসঞ্চয় ও দৈহিক বৃদ্ধির প্রয়োজন আছে। সুতরাং শিশুকে বারবার খেতে দিয়ে তার বৃদ্ধি সক্ষম করতে হবে।

পুষ্টি এবং বৃদ্ধি

সহায়ক তথ্য

১ একটি বাড়ন্ত শিশুর ভালোভাবে বৃদ্ধি ও তাড়াতাড়ি ওজন বেড়ে চলা উচিত। জন্মের সময় থেকে ২ বছর বয়স পর্যন্ত প্রতি মাসে শিশুর ওজন নেওয়া উচিত। দু মাস ধরে যদি শিশুর ওজন না বাড়ে তাহলে বুঝতে হবে কোথাও কোন সমস্যা রয়েছে।

শিশুর ওজন নেওয়া

শিশুর বয়স অনুযায়ী ধারাবাহিক ওজনবৃদ্ধি একটি গুরুত্বপূর্ণ সঙ্কেত যার থেকে বোঝা যায় শিশুটির বৃদ্ধি ও বিকাশ ঠিকমতো হচ্ছে কিনা। একটি শিশুকে যখনই স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যাওয়া হবে, তখনই তার ওজন দেখে নেওয়া দরকার।

জন্মের পর প্রথম ছয় মাস শুধু বুকের দুধ পান করলে শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশ ঠিকমতো হয় । বুকের দুধ খাওয়ালে শিশুকে সাধারণ রোগ ভোগের হাত থেকে অনেকাংশে রক্ষা করা যায় এবং তার শারীরিক ও মানসিক উন্নতি হয়। বুকের দুধ খায় না এমন শিশুরা তত সহজে শিখতে পারে না, যত সহজে একজন বুকের দুধ খাওয়া শিশু শেখে।

যদি কোন শিশুর ওজন দুমাসে ঠিকমতো না বাড়ে সেই শিশুর (ছেলে বা মেয়ে) প্রতি আরও যত্ন ও মনোযোগ দেওয়া ও তাকে আরও পুষ্টিকর খাদ্য দেওয়া প্রয়োজন। সে দ্রুত অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে আর তখন তার দিকে আরও যত্ন ও মনোযোগ দেওয়া প্রয়োজন। শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশে কোথায় বাধা তা তার বাবা-মা ও স্বাস্থ্যকর্মীদের দ্রুত অনুধাবন করে ব্যবস্থা নেওয়া দরকার।

প্রতিটি শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশ ঠিকমতো হচ্ছে কিনা তা দেখার জন্য একটি সারণী বা চার্ট থাকা দরকার। সেই সারণীতে প্রতিবার শিশুর ওজন লিখে একটি ফুটকি চিহ্ন দিয়ে রাখা উচিত। এর ফলে শিশুর ওজন ঠিকঠিক বাড়ছে কিনা তা বুঝতে পারা যায়। যদি সারণীতে দেখা যায় শিশুর ওজন নিয়মিত বৃদ্ধি পাচ্ছে তাহলে ধরে নিতে হবে শিশুর উন্নতি হচ্ছে। যদি দেখা যায় ওজন কমছে তাহলে বিপদের আশঙ্কা থাকে।

যদি শিশুর ওজন নিয়মিত না বাড়ে এবং তার বৃদ্ধি যদি আশানুরূপ না হয় তাহলে কতকগুলি গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন করা দরকার ঃ

২ দৈহিক ও মানসিক বৃদ্ধি লাভ করতে শিশুদের প্রয়োজন আয়রন সমৃদ্ধ খাদ্য। শিশুর খাদ্যে আয়রন যোগানোর শ্রেষ্ঠ উৎস হচ্ছে যকৃৎ (মেটে), নরম করে সেদ্ধ করা মাংস, মাছ, ডিম এবং আয়রনযুক্ত বিশেষ ভাবে প্রস্তুত খাদ্য বা ক্যাপসুল/টনিক ইত্যাদি।

রক্তাল্পতা (আয়রনের অভাব) শিশুর দৈহিক ও মানসিক বৃদ্ধির ক্ষতি করে। যে সমস্ত উপসর্গ দেখে বোঝা যায় শিশুর শরীরে আয়রনের অভাব আছে সেগুলি হল ফ্যাকাশে জিভ, হাতের তালু, ঠোঁটের ভিতরের অংশ, ক্লান্তি এবং ঘন ঘন নিশ্বাস নেওয়া। সমস্ত পৃথিবী জুড়ে শিশুদের রক্তাল্পতা সর্বাপেক্ষা বড় সমস্যা।

- শিশুদের সামান্য রক্তাল্পতা থাকলেই ভবিষ্যতে তাদের বুদ্ধি বিকাশের ক্ষতি করতে পারে।
- ২ বছরের কম বয়সী শিশুদের মধ্যে রক্তাল্পতা থাকলে ভবিষ্যতে অন্যের সাথে মিলে মিশে কাজ করা, ভারসাম্য বজায় রাখা ইত্যাদি গুণের অভাব হতে পারে। তারা দ্বিধাগ্রস্ত হয় এবং নিজেকে সরিয়ে রাখার প্রবণতা তাদের মধ্যে বেশী দেখা যায়। তাদের অপরের সাথে মেলামেশার সামর্থ্য সীমিত হয় এবং বুদ্ধি বিকাশ বাধাপ্রাপ্ত হয়।

গর্ভাবস্থায় মায়ের রক্তাল্পতা থাকলে গর্ভস্রাব হয়ে বাচ্চা নষ্ট ও জন্মকালে সংক্রমণের সম্ভাবনা বাড়ে। এর ফলে মায়ের মৃত্যু হতে পারে। রক্তাল্পতায় আক্রান্ত মায়ের সন্তানের ওজন কম হয় এবং রক্তাল্পতায় ভোগার সম্ভাবনা থাকে। আক্রান্ত মহিলাকে নিয়মিত আয়রন সমৃদ্ধ খাবার দিয়ে মা ও শিশু উভয়কেই রক্ষা করা উচিত।

আয়রন পাওয়া যায় যকৃৎ (মেটে), নরম করে সেদ্ধ করা মাংস, ডিম ও অন্যান্য ডালের মধ্যে। আয়রন সমৃদ্ধ খাবার খাওয়ালে রক্তাল্পতার হাত থেকে রক্ষা পাওয়া সম্ভব।

ডায়রিয়া অথবা হামে আক্রান্ত হলে শিশুর শরীর থেকে ভিটামিন-এ বেরিয়ে যায়। ভিটামিন-এ-র অভাব পূরণ করতে শিশুকে আরও বেশী করে বুকের দুধ খাওয়াতে হবে। ছয়মাসের বেশী বয়সী শিশুদের ভিটামিন-এ-র অভাব পূরণ করতে তাদের নিয়মিত বেশী পরিমাণে ফল, শাকসবজী, ডিম, যকৃৎ (মেটে) এবং দুগ্ধজাত খাবার দেওয়া দরকার। ডায়রিয়ায় আক্রান্ত শিশুর রোগ ১৪ দিন পর্যন্ত থাকে। তখন সেই শিশু অথবা হামে আক্রান্ত শিশুকে কোন স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে নিয়ে গিয়ে ভিটামিন-এ ক্যাপসুল খাওয়াতে হবে।

৪ পুষ্টিশক্তি হ্রাস রোধ করতে শিশুদের প্রয়োজন ভিটামিন-এ। ভিটামিন-এ পাওয়া যায় ডিমের কুসুম ও শাকসবজী, ফল, দুগ্ধজাত খাবার, বিশেষ ভাবে প্রস্তুত খাবার, মায়ের বুকের দুধ ইত্যাদিতে।

- **শিশুর খাবারে যতটা সম্ভব তাজাভাবে সেদ্ধ করা এবং টাটকা শাকসবজী, কিছুটা চুকরো করা মাংস, ডিম এবং মাছ দেওয়া উচিত। সামান্য পরিমাণ তেলও দেওয়া যেতে পারে, বিশেষতঃ লাল পাম তেল অথবা ভিটামিন সমৃদ্ধ তেল।**

শিশুকে যদি অন্য অন্নেকের সাথে একই পাতে খাবার দেওয়া হয়, তাহলে শিশুর পক্ষে তার প্রয়োজনীয় পরিমাণ খাবার নেওয়া সম্ভব হয় না। শিশুদের নিজস্ব খাবারের পাত্র থাকা উচিত যাতে সে যতটা খেতে চায় ততটাই পায়। সুতরাং বাবা-মা ও যারা পরিচর্যা করেন তাদের লক্ষ্য রাখা উচিত শিশুটি কতটা খাবার খাচ্ছে।

শিশুরা খাবার সময় তাদের প্রতি মনোযোগ আশা করে এবং খাবার অথবা খেলনা নিয়ে নাড়াচাড়া করার সময় সাহায্য চায়। একজন প্রতিবন্ধী বা দুর্বল শিশু খাদ্য বা পানীয় গ্রহণের সময় অপরের কাছ থেকে বাড়তি সাহায্য আশা করে।

সহায়ক তথ্য

- **শিশুটি যত বার খায় তা কি যথেষ্ট?** দিনে একটি শিশুর ৬ থেকে ৫ বার খাওয়া উচিত। একটি দুবেলা শিশুর খাওয়ার জন্য বাড়তি সময় ও সাহায্যের প্রয়োজন।
- **শিশুটি কি যথেষ্ট পরিমাণে খাবার পাচ্ছে?** খাবার খাওয়ার পর শিশুটি যদি আরও খাবার চায় তাহলে শিশুকে আরও খাবার দেওয়া দরকার।
- **শিশুটির খাদ্যে বৃদ্ধি ও শক্তিদায়ক পদার্থ কি কম পরিমাণে আছে?** যে সমস্ত খাদ্য শিশুর বৃদ্ধিতে সাহায্য করে সেগুলি হল মাংস, মাছ, ডিম, বাদাম, শস্যদানা এবং ডাল। সামান্য পরিমাণে তেল শিশুর শক্তি বৃদ্ধি করে। লাল পাম তেল অথবা অন্যান্য ভিটামিনযুক্ত খাবার তেল শিশুর শক্তি যোগানের উৎস।
- **শিশুটি কি খাবার প্রত্যাখ্যান করছে?** যদি শিশুর বিশেষ কোন খাবারের স্বাদ পছন্দ না হয়, তাহলে শিশুকে অন্যরকম খাবার দেওয়া প্রয়োজন। নতুন ধরনের খাবারে শিশুকে ধীরে ধীরে অভ্যস্ত করতে হবে।
- **শিশুটি কি অসুস্থ?** একটি অসুস্থ শিশুকে বারবার অল্প করে খাওয়ানো উৎসাহ দেওয়া প্রয়োজন। অসুস্থতা কাটিয়ে ওঠার পর এক সপ্তাহ ধরে একটি শিশুর দিনে একবার বাড়তি খাবার প্রয়োজন। শিশুর পরের এক সপ্তাহ ধরে বাড়তি দুবেলা দুধ প্রয়োজন। যদি শিশুটি বারবার অসুস্থ হয়ে পড়ে তাহলে তাকে একজন প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীকে দিয়ে পরীক্ষা করিয়ে নেওয়া প্রয়োজন।
- **অসুস্থতা প্রতিরোধ করতে কি শিশুকে ভিটামিন-এ যুক্ত খাবার যথেষ্ট পরিমাণে দেওয়া হচ্ছে?** মায়ের বুকের দুধ ভিটামিন-এ তে ভরপুর। ভিটামিন-এ যুক্ত অন্য খাবারগুলি হল ডিমের, দুগ্ধজাত খাদ্য, লাল পাম তেল, হলুদ অথবা লাল ফল, সবজী, অন্যান্য সবুজ পাতাওয়ালা শাকসবজী ইত্যাদি। যদি ঐ সময়ে খাবার শিশুকে প্রচুর পরিমাণে যোগান দেওয়া সম্ভব না হয়, (যা অনেক উন্নতিশীল দেশেরই প্রধান সমস্যা), তাহলে সেই শিশুকে বছরে অন্ততঃ ২ বার ভিটামিন-এ ক্যাপসুল খেতে দিতে হবে।
- **শিশুটিকে কি বেতালে করে বুকের দুধের বিকল্প খাদ্য দেওয়া হচ্ছে?** শিশুর বয়স যদি ছয় মাসের কম হয়, সেই শিশুকে শুধু বুকের দুধ খাওয়ানোই শ্রেয়। শিশুর পক্ষে ছয় থেকে ২৪ মাস বয়স পর্যন্ত বুকের দুধেই প্রধান খাদ্য হিসাবে দেওয়া উচিত কারণ পুষ্টির অভাবে উপকরণ তার মধ্যে আছে। শিশুকে যদি