

আমাদের প্রত্যেকের কি দায়িত্ব ?

- প্রকৃতি এবং মানুষের স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য, মায়ের দুধ খাওয়ানোর উপকারিতা সঠিকভাবে বোঝান, এবং সঠিক পরিবেশ তৈরী করতে সাহায্য করুন, যাতে শিশুরা বুকের দুধ খেতে পারে।
- মায়ের দুধ খাওয়ানোর বিকল্পগুলি - দুধ খাওয়ানোর বোতল, শাস্ত করার জন্য শিশুর মুখে দেওয়ার খেলনাগুলির কোনধরণের প্রচার না করা নিশ্চিত করুন।
- গর্ভবতী মহিলাদের এবং তাদের পরিবারের সাথে স্তন্যপান করানোর গুরুত্ব নিয়ে আলোচনা করুন।
- মায়েরা জন্মের পরে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করতে পারে সে ব্যাপারে সহায়তা করুন এবং মায়ের গায়ের সাথে শিশুকে জড়িয়ে রাখতে সাহায্য করুন।
- মা এবং শিশুকে ২৪ ঘন্টা এক ঘরে একসাথে থাকার কথা বলুন।
- শিশুদের খাবারের চাহিদার কথা মায়েরা যাতে বুঝতে পারেন সেদিকে নজর দিন।
- মায়ের সাথে মায়ের যোগাযোগ স্থাপন জোরদার করা যেতে পারে। বুকের দুধ খাওয়ানো মহিলাদের সাথে কথা বলা - অন্যান্য মায়েরদের বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু এবং বজায় রাখতে সহায়তা করতে পারে। সম্প্রদায় মায়ের সাথে মায়ের যোগাযোগ স্থাপনে সহায়তা করতে পারে এবং স্তন্যদানে সমর্থ মায়েরদের দিয়ে অন্যান্য মায়েরদের পরামর্শদানের কাজে উৎসাহিত করতে পারে।
- সামাজিক দূরত্ব এবং স্বাস্থ্য ও কোভিড বিধি মেনে গৃহ পরিদর্শন ও ছোট ছোট মাতৃসভার মাধ্যমে স্তন্যপান করানোর সফল কথাগুলি আদান-প্রদান করা যেতে পারে।

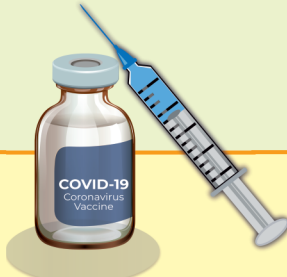


স্তন্যদানকারী মায়েরা কি কোভিড - ১৯ ভ্যাকসিন নিতে পারেন ?

হ্যাঁ! নিতে পারবেন।

সারাদেশের শিশু বিশেষজ্ঞরা জানিয়েছেন যে স্তন্যদানকারী মায়েরদের ভ্যাকসিন দেওয়ার ফলে বুকের দুধের মাধ্যমে শিশুদের মধ্যে অ্যান্টিবডি সরবরাহে সহায়তা হতে পারে। এটি শিশুদের ভাইরাসের বিরুদ্ধে আপেক্ষিক প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি করতে আরও সহায়তা করবে। ভ্যাকসিন স্তন্যদানকারী মায়েরদের জন্য একেবারেই নিরাপদ। কোনও ভয়ের কারণ নেই। ভ্যাকসিন দেওয়ার আগে বা পরে স্তন্যপান করানো একেবারেই নিরাপদ। স্তন্যদানকারী মায়েরদের ভ্যাকসিন দেওয়ার ফলে ও তার সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ানোর কারণে দু'জনেই ভাইরাসের বিরুদ্ধে সুরক্ষিত থাকবে।

যারা কোভিড -১৯ এ আক্রান্ত হবেন তাদের ক্ষেত্রে সেরে ওঠার তিন মাস পরে এই ভ্যাকসিন দেওয়া হবে।



একজন কোভিড সংক্রামিত মা কি তার শিশুকে স্তন্যপান ও অন্যান্য পরিচর্যা করতে পারবেন ?

মায়ের স্তন্যদুগ্ধের গুণাগুণের কথা মাথায় রেখে আক্রান্ত মা অবশ্যই তার সন্তানকে স্তন্যপান করাতে পারেন। সে ক্ষেত্রে মাকে সঠিকভাবে নিজের নাক ও মুখ সার্জিক্যাল মাস্ক এর সাহায্যে ঢাকতে হবে এবং সঠিক পদ্ধতি অবলম্বন করে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে তবেই শিশুকে নিজের কাছে নিতে পারবেন।

মা যদি এতটাই দুর্বল থাকেন যে তিনি তার শিশুকে স্তনে ধরে রাখতে পারছেন না, সে ক্ষেত্রে তার স্তন থেকে দুগ্ধ নিষ্কাশন করে (Expressed Breast Milk) সেই দুধও শিশুকে খাওয়ানো সম্ভব। সে ক্ষেত্রে পরিচর্যা প্রদানকারীকে কোভিড সুরক্ষা বিধি মেনে চলতে হবে।

মা ও শিশুকে একই ঘরে রাখলে শিশুর খাটটি মায়ের খাট থেকে অন্তত ৬ ফুট দূরে রাখতে হবে।



কোভিড - ১৯ ভ্যাকসিন গর্ভাবস্থার জন্য নিরাপদ ?

প্রাপ্ত কোভিড - ১৯ ভ্যাকসিনগুলি নিরাপদ এবং এই ভ্যাকসিন গর্ভবতী মহিলাদের কোভিড - ১৯ সংক্রান্ত অসুস্থতা/রোগ থেকে রক্ষা করে। যে কোনও ওষুধের মতোই, এই ভ্যাকসিনের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া থাকতে পারে যা সাধারণত হালকা। বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে যে গর্ভাবস্থায় কোভিড রোগ হলে গর্ভকালীন বিভিন্ন জটিলতার হার বেড়ে যায়, কোভিড রোগ ও গুরুতর আকার ধারণ করতে পারে তাই গর্ভবতী মাকে এই ভ্যাকসিন দেওয়া প্রয়োজন।

ভ্যাকসিন দেওয়ার সুবিধা:

- গর্ভবতী মহিলার ক্ষেত্রে গুরুতর রোগে আক্রান্ত হবার সম্ভবনা কমে।
- পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সংক্রামিত হবার সম্ভবনা কমে।

কোভিড - ১৯ অতিমারীর সময় কি বুকের দুধ খাওয়ানোর পরামর্শ দেওয়া যেতে পারে ?

মায়ের বুকের দুধ সংক্রামক রোগগুলির বিরুদ্ধে বিশেষভাবে কার্যকর কারণ এটি মায়ের কাছ থেকে শিশুর দেহে সরাসরি অ্যান্টিবডিগুলি স্থানান্তর করে শিশুর প্রতিরোধ ব্যবস্থা শক্তিশালী করে।



নারী ও শিশু বিকাশ ও সমাজ কল্যাণ দপ্তর, পশ্চিমবঙ্গ সরকার

স্তন্যপান সপ্তাহ

(World Breast-feeding Week, 2021)


আগস্ট (১-৭), ২০২১

ভাবমূল

শিশুদের জন্য স্তন্যপান সুরক্ষিত করতে আমাদের দায়িত্ব কোথায় ?

প্রতি বছরের ন্যায় এই বছরও আগস্ট মাসের প্রথম সপ্তাহ, অর্থাৎ ১লা আগস্ট থেকে ৭ই আগস্ট, আমরা বিশ্ব স্তন্যপান সপ্তাহ হিসাবে পালন করব। দীর্ঘদিন ধরে স্তন্যপানের প্রয়োজনীয়তা ও এর উপকারী দিকগুলো নিয়ে মায়েরদের সাথে আলোচনা করার ফলে বেশির ভাগ মায়েরাই এর গুরুত্ব সম্পর্কে আগের থেকে এখন অনেকটাই সচেতন। তা সত্ত্বেও যেহেতু প্রতি বছরই কিছু মহিলা প্রথম মা হচ্ছেন এবং আগে যারা মা হয়েছিলেন তাদেরও পুনরায় সচেতন করার বিষয়টা থেকে যায়, তাই যথোচিত গুরুত্ব সহকারে এবং বর্তমান পরিস্থিতির কথা মাথায় রেখে উপযুক্ত স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলে এই সপ্তাহ পালন করা হবে।

স্তন্যপান সপ্তাহের লক্ষ্য হল স্তন্যদানের গুরুত্ব তুলে ধরা, বুকের দুধ খাওয়ানো প্রসূতি মায়েরদের ক্ষেত্রে তাদের শিশুদের বুকের দুধ খাওয়াতে উৎসাহিত করা এবং রাজ্য জুড়ে শিশু এবং মায়েরদের স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটানো।

সহযোগিতায় : 
for every child

বুকের দুধ খাওয়ানোর গুরুত্ব কী ?

- মায়ের দুধ শিশুকে সুস্থ রাখতে সহায়তা করে।
- মায়ের দুধ শিশুদের সর্বাধিক ও সম্পূর্ণ পুষ্টি প্রদান করে। বুকের দুধে ঠিক পরিমাণ মতো ফ্যাট, চিনি, জল এবং প্রোটিন থাকে যা শিশুর বৃদ্ধি এবং বিকাশের জন্য প্রয়োজন। শিশুদের ক্ষেত্রে যে কোন ফর্মুলা দুধের চেয়ে বুকের দুধ হজম করা অনেক সহজ। যে শিশুদের বুকের দুধ খাওয়ানো হয় না তাদের স্বাস্থ্যের ঝুঁকি থাকে। মায়ের দুধে অ্যান্টিবডি রয়েছে যা শিশুদের ব্যাকটেরিয়া এবং ভাইরাস থেকে রক্ষা করতে পারে। বুকের দুধ কানের সংক্রমণের হাত থেকে রক্ষা করে। শিশুদের কোষ্ঠকাঠিন্য, ডায়রিয়া বা পেট খারাপ হয় না।
- বুকের দুধ খাওয়ানো - শিশুর সাথে মায়ের বন্ধনে সহায়তা করতে পারে। শারীরিক যোগাযোগ নবজাতকের পক্ষে গুরুত্বপূর্ণ এবং তাদের আরও সুরক্ষিত, উষ্ণ এবং স্বাস্থ্যবোধ করতে সহায়তা করতে পারে।
- বুকের দুধ খাওয়ানো মায়ের অ্যালার্জি, অসুস্থতা, স্কুলত্ব, ডায়াবেটিস এবং ক্যান্সারের মতো রোগ থেকে রক্ষা করে।



প্রথম ৬ মাস শিশুকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো গুরুত্বপূর্ণ কেন ?

- বুকের দুধে শিশুর ৬ মাস বয়স অবধি তার বৃদ্ধির জন্য প্রয়োজনীয় পর্যাপ্ত পুষ্টি থাকে। স্তন্যপান শিশুর বৃদ্ধি এবং মস্তিষ্কের বিকাশকে ত্বরান্বিত করতে পারে, সংক্রমণের সম্ভাবনা কমিয়ে দেয় এবং টাইপ-১ ডায়াবেটিস এবং স্কুলত্বের বিরুদ্ধে শিশুকে আজীবন সুরক্ষিত রাখে।
- বুকের দুধে পর্যাপ্ত পরিমাণে জল থাকে। বুকের দুধে ১০ ভাগের মধ্যে ৯ ভাগই জল। বুকের দুধ বাড়ির জলের থেকেও স্বাস্থ্যকর ও নিরাপদ। অতএব, যখনই মা অনুভব করবেন যে তার সন্তানের পিপাসা রয়েছে তিনি তার সন্তানকে তার দুধ পান করিয়ে দিতে পারেন। এটি শিশুর তৃষ্ণা মেটাতে, এবং শিশুকে সংক্রমণের হাত থেকে রক্ষা করবে এবং বেড়ে উঠতে সহায়তা করবে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার পরামর্শ অনুযায়ী

1. জন্মের এক ঘণ্টার মধ্যে শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো শুরু করুন।
2. শিশুকে প্রথম ছয় মাসের জন্য শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ান।
3. ছয় মাস পরে পুষ্টিযুক্ত এবং নিরাপদ পরিপূরক খাবার খাওয়ানো শুরু করার সাথে সাথে দুবছর বয়স পর্যন্ত স্তন্যপান করিয়ে যান।
 - মায়ের দুধ নবজাতক ও শিশুদের সম্পূর্ণ শৈশবকাল জুড়ে, তাদের অসুস্থতা থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করে।
 - গুঁড়ো দুধে সংক্রমণ এবং রোগ ছড়াতে পারে, সুতরাং এটি কখনই দেওয়া উচিত নয়।
 - স্তন্যপান সংক্রামক রোগগুলির বিরুদ্ধে বিশেষভাবে কার্যকর, কারণ এটি শিশুকে সরাসরি রোগ প্রতিরোধ করার ক্ষমতা প্রদান করে।

স্তন্যপান করানো মায়ের খাদ্য

ভাত বা রুটির সাথে বিভিন্ন ধরণের খাবার যেমন সবুজ, হলুদ, কমলা, লাল রঙের ফল এবং শাকসবজি, মাছ, ডিম, বিভিন্ন ধরণের ডাল, দুধ, ঘি, পনির, দই ইত্যাদি।



মায়ের সাথে কথকথনের বিশেষ কিছু অংশ –

আমাদের মধ্যে কতজন তাদের শিশুকে ৬ মাস পর্যন্ত কেবল বুকের দুধ খাইয়েছেন ?



আমার নাম সাবিনা। আমার বয়স ২২ বছর। আমার দুধ শিশুর জন্য পর্যাপ্ত নয় এবং তার আরও দুধের প্রয়োজন তাই আমি তাকে পাউডার দুধ খাওয়ানো শুরু করি। কিন্তু অঙ্গনওয়াড়ী দিদিমণির পরামর্শ মত সঠিক পদ্ধতিতে এখন দুধ খাওয়ানোর ফলে আমার শিশু ভালো আছে। এখন আমি বুকের প্রথম দুধ যাতে বেশি মাত্রায় জল আছে এবং যা প্রোটিন, চিনি, খনিজ ও ভিটামিনে সমৃদ্ধ এবং যা শিশুর তৃষ্ণা মেটায় ও পরের দুধ যাতে ফ্যাট ও শক্তি আছে এবং যা আমার সন্তানের ক্ষুধা মেটায় একইসঙ্গে খাওয়াচ্ছি।



আমার নাম মীনা। আমার বয়স ২৩ বছর। আমার দিনের বেলায় বুকের দুধ খাওয়ানোর সময়ে নেই কারণ আমাকে কাজে যেতে হয়, তাই আমি পাউডার দুধ খাওয়ানো শুরু করেছি। কিন্তু তাতে আমার শিশু অসুস্থ হয়ে পরে। অঙ্গনওয়াড়ী দিদিমণির কথা শুনে কাজে বেরোনোর আগে আমি আমার বুকের দুধ একটি পরিষ্কার পাত্রে সংরক্ষণ করে রাখি। বাড়িতে থাকি যে কেউ আমার সন্তানের চাহিদা অনুযায়ী সময়ে সময়ে ওই দুধ আমার অনুপস্থিতিতে আমার সন্তানকে খাইয়ে দেয়। এখন আমার সন্তান সুস্থ আছে।



আমার নাম রাধা। আমার বয়স ২৫ বছর। আমি আমার শিশুকে বোতলে দুধ খাওয়াই যেহেতু এটি সহজ, এবং অন্য কেউ আমার অনুপস্থিতিতে এটি করতে পারে। কিন্তু আমার শিশু মাঝে মধ্যেই অসুস্থ হয়ে পড়ত, তাই শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করাতে অনেক সুস্থ আছে। অঙ্গনওয়াড়ী দিদিমণি জানিয়েছেন যে বোতলের দুধ খাওয়ালে সংক্রমণের ঝুঁকি বেশি কারণ জীবাণুগুলি (অণুজীব) বোতলের মুখে এবং গায়ে লেগে থাকার সম্ভাবনা থাকে এবং বোতলটির পুনরায় ব্যবহারের ক্ষেত্রে শিশু ওই জীবাণুর দ্বারা সংক্রামিত হতে পারে। দিদিমণি আরো জানিয়েছেন ফর্মুলা দুধ স্তনের দুধের মতো পুষ্টির নয়। বোতল খাওয়ানোর জন্য দুধ প্রস্তুত করতে সময় এবং প্রচেষ্টা লাগে। বোতলে দুধ খাওয়ানোর সরঞ্জামগুলি একটি অতিরিক্ত ব্যয়। বোতলে দুধ খাওয়ানো শিশুর প্রতিরোধ ক্ষমতাকে খর্বিত করতে পারে। এটি মা-সন্তানের বন্ধনকে প্রভাবিত করে।

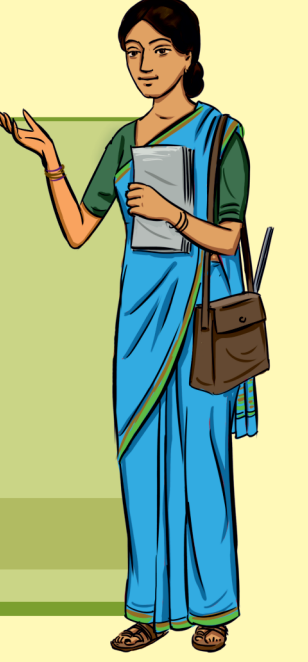


আমার নাম রেশমা। ২২ বছর বয়সে আমার প্রথম সন্তান হয়। আমি ভেবেছিলাম আমার শিশুটির খুব জল তেঁটা পাবে এবং গরম আবহাওয়াতে তার গলা শুকিয়ে যাবে, তাই আমি জল খাওয়ানো শুরু করি। তারপর সে অসুস্থ হয়ে পরে। তখন অঙ্গনওয়াড়ী দিদিমণির উপদেশ অনুযায়ী শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করি। জল বা অন্যান্য কিছু খাওয়াইনি। দিদিমণি আরো বলেন বুকের দুধেই পরিমাণ মত জল আছে যা শিশুর তেঁটা মেটায়। আমার সন্তান এখন সম্পূর্ণ সুস্থ।

আপনি কি জানেন ?

- শিশুর প্রথম ৬ মাস, তাকে বুকের দুধ ছাড়া অন্য কিছু খাওয়ালে, শিশুর ডায়রিয়া বা অন্যান্য অসুস্থতা হতে পারে। বোতলে দুধ খাওয়ালে শিশুর অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।
- শিশু অপুষ্টিতে ভুগতে পারে, যার কারণে শিশুর ওজন এবং উচ্চতা বয়স অনুযায়ী বাড়ে না। বার-বার ডায়রিয়ার মত সংক্রমণের কারণে শিশুর মৃত্যুও হতে পারে। শিশুকে ঠিকভাবে বুকের দুধ খাওয়ালে, এই ধরণের মৃত্যু কমতে পারে।
- প্রথম ৬ মাস পর্যন্ত শিশুকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো উচিত। যদি শিশুকে বুকের দুধ ছাড়া অন্য কিছু খাওয়ানো হয়, তবে তার মায়ের বুকের দুধের পরিমাণ কমে যায়।

প্রথম ৬ মাস পর্যন্ত শিশুকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো উচিত।



প্রথম কয়েক সপ্তাহে কত বার স্তন্যপান করানো উচিত ?

ঘন ঘন খাওয়ানো প্রথম কয়েক সপ্তাহের মধ্যে মায়ের দুধের উৎপাদনকে উদ্দীপিত করতে সহায়তা করে। আপনার শিশুর ১-২ মাস বয়স হওয়ার পরে, সে সম্ভবত দিনে ৭-৯ বার দুধ খেতে চাইবে। জীবনের প্রথম কয়েক সপ্তাহে, বুকের দুধ খাওয়ানো "চাহিদা অনুযায়ী" হওয়া উচিত (যখন শিশু ক্ষুধার্ত হয়), যা প্রায় প্রতি ১½ থেকে ৩ ঘণ্টা অন্তর হয়।

শিশুকে বোতলে (পাউডার) দুধ খাওয়ানোর ক্ষয়ক্ষতি

- বোতল ও বোতলের মুখটি সঠিকভাবে পরিষ্কার করা কঠিন এবং দুধের বিন্দু বোতলের এমন কিছু জায়গায় থেকে যায়, যা পরিষ্কার করা কঠিন। সুতরাং রোগজীবাণু সহজেই বোতল থেকে শিশুর পেটে যেতে পারে।
- ফলস্বরূপ শিশুটির ডায়রিয়া এবং জ্বরের মতো ভয়ঙ্কর রোগ হতে পারে।
- এরকম অসুস্থতার কারণে শিশুর মৃত্যু পর্যন্ত ঘটতে পারে।

