

## অসুবিধাজনক পরিস্থিতিতে খাওয়ানো

### মেয়াদের আগে জন্মানো/কম ওজন নিয়ে জন্মানো বাচ্চাদের খাওয়ানো

- ❖ কম ওজন নিয়ে জন্মানো বাচ্চাদের গোড়ার দিকে বৃদ্ধি কম হওয়ার, ছোঁয়াচে রোগে ভোগার, বিকাশের গতি স্লথ হওয়ার এবং শৈশবে বা বাচ্চা অবস্থায় মৃত্যুর ঝুঁকি বেশি থাকে।
- ❖ কম ওজন নিয়ে জন্মানো বাচ্চাদের খাওয়ানোর ক্ষেত্রে যেসব অসুবিধা থাকে সেগুলি হলো :
  - কম ওজন নিয়ে বা মেয়াদের আগে জন্মানো সব বাচ্চাদেরই কেবলমাত্র স্তন্যপান করানো উচিত।
  - যদি দুধ টানতে সক্ষম না হয়, তাহলে এইসব বাচ্চাদের স্তনদুগ্ধ বার করে নিয়ে বাটি ও চামচে করে খাওয়ানো উচিত।
  - কম ওজন নিয়ে জন্মানো বাচ্চাদের 6 মাস অর্থাৎ 180 দিন বয়স হওয়া পর্যন্ত কেবলমাত্র বুকের দুধই খাওয়ানো উচিত।
  - যখন শিশু চিকিৎসক বলবেন, সে সময় বিকল্প হিসেবে মুখে খাওয়ানোর পদ্ধতি ব্যবহার করা যেতে পারে।
  - মেয়াদের আগে জন্মানো শিশুদের দিনে রাতে প্রতি 2 ঘন্টা অন্তর খাওয়াতে হবে।
  - ক্যান্সার লালন পদ্ধতি অভ্যাস করা (বাচ্চাকে মায়ের দুই বুকের মধ্যে রেখে দেওয়া হয় দুজনের দেহের মধ্যে সংযোগ বজায় রাখতে)।

কম ওজন নিয়ে জন্মানোর অর্থ হলো  
জন্মের সময় ওজন 2.5 কেজির কম থাকা।

মেয়াদের আগে জন্মানোর অর্থ হলো গর্ভাধানের  
37 সপ্তাহ পূরণের আগেই জন্মানো।

### বিভিন্ন পরিস্থিতিতে বাচ্চাদের খাওয়ানো

...

- ❖ চাওয়া মাত্র বুকের দুধ খাওয়ানোটা স্বাভাবিক ও ছটপটে বাচ্চার ক্ষেত্রে অভ্যাস করানো দরকার।
- ❖ অসুবিধাজনক পরিস্থিতিতে চামচ ও কাপ ব্যবহার করুন খাওয়ানোর জন্য।
- ❖ খুব রুগ্ন বাচ্চাদের জন্য বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ নিন।
- ❖ অল্প পরিমাণে বার বার খাওয়ান আর খাওয়ানোর পর যেসব বাচ্চা সেটা তুলে দেয়, তাদের 30 মিনিট সোজা করে বসিয়ে রাখুন।
- ❖ জরুরি বা আপৎকালীন অবস্থায় স্বাস্থ্যগত ও পুষ্টিগত সহায়তা গর্ভবতী ও সদ্য বুকের দুধ খাওয়ানো মায়েরদের অগ্রাধিকার মূলক ভাবে করতে হবে।
- ❖ কেউ বোতল, টিট ইত্যাদি দিতে চাইলে তা নেবেন না এবং সেগুলির ব্যবহারও অত্যন্ত তৎপরভাবে এড়িয়ে চলুন।
- ❖ সব রকম পরিস্থিতিতে যদি সম্ভব হয়, বাচ্চাকে জন্মানোর সময় থেকে 6 মাস বয়স পর্যন্ত কেবল বুকের দুধই খাইয়ে যান।
- ❖ পরিপূরক খাবার তৈরি করতে হবে এবং খাওয়াতে হবে বারে বারে, ভালোভাবে সুন্দর স্বাস্থ্যবিধি এবং খাবার তৈরির উপযুক্ত পদ্ধতি মেনে।



## মায়ের এইচ.আই.ভি. থাকলে সেক্ষেত্রে বাচ্চাকে খাওয়ানো

- ❖ প্রথম 6 মাস বাচ্চাকে কেবলমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানোর নির্দেশ রয়েছে।
- ❖ মিশ্র খাবার খাওয়ানোর অভ্যাস কখনওই করা উচিত নয়।
- ❖ পরিপূরক আহার শুরু করা যেতে পারে ধীরে ধীরে। বাচ্চাটি এইচ.আই.ভি. নেগেটিভ বলে জানা যাক কিংবা একেবারে গোড়াতেই এইচ.আই.ভি. পজিটিভ বলে ধরা পড়ুক।
- ❖ কখনওই বুকের দুধ খাওয়ানো হঠাৎ করে বন্ধ করা চলবে না। যেসব মায়েরা বুকের দুধ খাওয়ানো বন্ধ করতে চান, তাদের সেটা ধীরে ধীরে 1 মাস সময় নিয়ে করতে হবে।

## বুকের দুধ খাওয়ানোটা নিরাপদ করতে হলে

- ✓ জন্মের 1 ঘন্টার মধ্যে বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করুন।
- ✓ 6 মাস ধরে কেবল স্তন্যপান করান। মিশ্র ধরনের খাবার খাওয়ানো যে কোনও পরিস্থিতিতে এড়িয়ে চলতে হবে।
- ✓ বুকের দুধ খাওয়ানোর ভালো পদ্ধতি অভ্যাস করুন।
- ✓ বুকের সঠিক অবস্থানে বাচ্চাকে রাখা নিশ্চিত করুন।
- ✓ বুকের যে কোনও সমস্যা যেমন ম্যাসটাইটিস, নিপল বা বৃন্ত ফুলে ওঠা, বা ফোঁড়া ইত্যাদি চট করে সনাক্ত করুন এবং দ্রুত তা সামলানোর ব্যবস্থা করুন। যে বুকে ওইসব সমস্যা রয়েছে, সেটি থেকে বাচ্চাকে খাওয়াবেন না।
- ✓ বাচ্চার মুখের ঘা বা ক্যান্ডিডিয়াসিসের মতো সমস্যা আছে কিনা সেগুলি খুঁটিয়ে দেখুন এবং সঙ্গে সঙ্গে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।
- ✓ বুকের দুধ খাওয়ানোর গোটা সময়টাতেই মায়ের অত্যন্ত নিরাপদ যৌন অভ্যাস মেনে চলতে হবে এবং বেশি ঝুঁকিপূর্ণ অভ্যাস এড়িয়ে চলতে হবে।
- ✓ প্রয়োজন দেখা দিলে চিকিৎসা সংক্রান্ত সহায়তা নিন।

## অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের ভূমিকা

- ❖ কেবলমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানোর বার্তা যেন সব অবস্থাতেই সবার কাছে পৌঁছে যায়, তা সুনিশ্চিত করুন।
- ❖ কারও দেওয়া বোতল নিতে অস্বীকার করুন এবং অল্প দামে বুকের দুধের বিকল্প কিছু আপনার এলাকায় পাওয়া গেলে তারও ব্যবহার প্রত্যাখ্যান করুন।
- ❖ যেসব মায়েরা অসুস্থ বা ওষুধ খাচ্ছেন তাদেরও বুকের দুধ খাওয়ানোর ক্ষেত্রে উৎসাহ দেওয়া উচিত, যতক্ষণ না চিকিৎসাগতভাবে তাকে স্তন্যপান করাতে বন্ধ করার নির্দেশ দেওয়া হবে।
- ❖ যদি স্তন্যপান করানো কোনও প্রতিকূল পরিস্থিতির জন্য সাময়িকভাবে বন্ধ করতে হয়, যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আবার দুধ খাওয়ানো শুরু করার চেষ্টা করা উচিত।
- ❖ যদি মা এইচ.আই.ভি. পজিটিভ হন, তাকে নির্দিষ্ট পরামর্শ দেওয়া এবং মা ও শিশুর উপযুক্ত সুরক্ষার ব্যবস্থা করুন।
- ❖ খাওয়ানোর অভ্যাস, পরামর্শ দান এবং খাওয়ানোর বিকল্প ইত্যাদির ক্ষেত্রে সহায়তা ইত্যাদি পুরো ব্যাপারটি পর্যালোচনা করতে হবে এইচ.আই.ভি.র দিক থেকে (সেই সব মায়ের জন্য যারা এইচ.আই.ভি. পজিটিভ হিসেবে চিহ্নিত হয়েছেন)।