

শিশু এবং বাচ্চাদের খাওয়ানোর ক্ষেত্রে সাধারণ সমস্যাগুলো

খাওয়ানোর সমস্যা ও তার সমাধান

❖ পরিপূরক আহার শুরু করতে দেরি হলে (6 মাসের কম বয়সী)



- মায়ের আত্মবিশ্বাস গড়ে তুলুন যাতে তাঁর বাচ্চার প্রয়োজন মেটানোর মতো যথেষ্ট পরিমাণে বুকের দুধ হয়।
- আরও বেশি বার আরও দীর্ঘ সময় ধরে বুকের দুধ খাওয়ান এবং ধীরে ধীরে অন্যান্য দুধ বা খাবার কমিয়ে ফেলুন।

❖ পরিপূরক আহার শুরু করতে দেরি হলে

- মায়ের পরিপূরক আহার শুরু করানোর জন্য উৎসাহিত করুন।
- অল্প অল্প করে নরম চটকানো শস্য, ডাল, সজি ও ফল ইত্যাদি দিন।
- একটা যেকোন নতুন খাবার একটানা দু-তিন দিন ধরে খাওয়ানো অভ্যেস করুন।

- যদি বাচ্চা কোন বিশেষ খাবার খেতে না চায় একসপ্তাহ বাদে আবার চেষ্টা করুন।

❖ বাচ্চা অর্পমাণ্ড পরিমাণে খাবার খাচ্ছে

- বাচ্চা যতো বড়ো হবে তত আরও বেশি পরিমাণে খাওয়াতে থাকুন।
- 6-9 মাস বয়সের বাচ্চাদের দিনে অন্তত ½ বাটি করে চারবার (দিনে মোট অন্তত দু-বাটি) খাওয়ান।
- 10-12 মাস বয়সের বাচ্চাদের এক এক বারে ½ বাটি করে অন্তত 5 বার (অর্থাৎ দিনে অন্তত মোট আড়াই বাটি) খাওয়ান।
- বাচ্চাকে খাবার দেওয়ার আগে বুকের দুধ খাইয়ে নিন।



❖ বাচ্চা অন্য বড়ো ভাই-বোনদের সঙ্গে একই প্লেট থেকে খাচ্ছে

- বাচ্চাকে একটি আলাদা বাটি থেকে খাওয়ান।
- বাচ্চার সঙ্গে বসুন এবং তাকে অত্যন্ত মনোযোগ দিয়ে খাওয়ান যাতে তার নজর অন্যদিকে সরে না যায়।
- বাচ্চাটি যে পরিমাণে খাবার খাচ্ছে সেদিকে নজর রাখুন।
- খাওয়ানোর সময় বাচ্চার দিকে নজর রাখুন।
- জোর করে খাওয়ানোর পরিবর্তে সক্রিয় আহারের পদ্ধতি ব্যবহার করুন।

❖ বাচ্চা খাওয়ার ক্ষেত্রে উৎসাহ দেখায় না

- একবারে কেবল একটিমাত্র খাবার দিয়ে শুরু করুন।
- যদি বাচ্চাটি কোন বিশেষ খাবার অপছন্দ করে সেটি কিছুদিনের জন্য বন্ধ করে দিন আর পরবর্তীকালে আবার তা শুরু করুন।
- বাচ্চা যত বড়ো হবে খাবারের রঙ, সুগন্ধ, গঠন এবং আকারের প্রতি বিশেষ নজর দিতে হবে।
- বাচ্চাকে খাওয়ানোর সময় শৈথিল্য এবং স্নেহশীল হন।
- যে বাচ্চা খেতে চাইছে না তাকে ভয় দেখাবেন না, জোর করবেন না বা রাগও দেখাবেন না।
- কোনও বিশেষ খাবারের প্রতি বাবা-মার ব্যক্তিগত অপছন্দটা প্রকাশ করা উচিত নয়।



❖ বাচ্চা যদি অসুস্থতার সময় ভালভাবে খেতে না চায়

- আরোও বেশি করে এবং দীর্ঘ সময় ধরে যদি সম্ভব হয় তাহলে বুকের দুধ খাইয়ে যান।
- বাচ্চাকে যত বেশি পরিমাণে পারা যায় খাওয়ায় উৎসাহ দিতে নরম বিভিন্ন ধরণের, জিভে জল আনা তার প্রিয় খাবারগুলো খাওয়ানোর চেষ্টা করুন।



- বারে বারে অল্প অল্প করে খাওয়ান।
- খাওয়ানোর সময় অসুবিধা হলে বন্ধ হয়ে যাওয়া নাক আগে পরিষ্কার করে দিন।
- বাচ্চা যত সুস্থ হবে, তার ক্ষিদে ততই বাড়বে বলে ধরে নিন।

❖ দাঁতের ক্ষয়

○ শিশু ও বাচ্চাদের, বিশেষ করে রাতে শোয়ার সময় চিনি দেওয়া পানীয় অথবা ফলের রস বোতলে করে খাওয়ার অভ্যেস করানো হয়, সে ক্ষেত্রে এটা একটা খুব পরিচিত সাধারণ ব্যাপার।

○ বাচ্চাদের খাওয়ানোর পর ঢেকুর তুলিয়ে তারপর শুইয়ে দেওয়া উচিত, কোনরকম দুধ বা ফলের রস না খাইয়েই। দুধ দেওয়া যেতে পারে সন্ধ্যাবেলায়।

❖ কোষ্ঠবদ্ধতা

- অর্পযাপ্ত পরিমাণে খাবার বা তরল থেকে এটা হয়ে থাকে। খুব বেশি ফ্যাট বা প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার অথবা পরিমাণে কম থাকা খাবারও কষা ধাত এনে দেয়।
- জীবনের প্রথম কয়েকমাসে ধীরে ধীরে তরল বা চিনির পরিমাণ বাড়ানোটা সঠিক বলে বিবেচিত হতে পারে।
- মোটা দানার শস্যে তৈরি খাবার, শাকসব্জি এবং ফলের পরিমাণ বাড়িয়ে দিন।

