

# অসুস্থতার সময় ও তার পর বাচ্চাকে খাওয়ানো

## অসুস্থতার সময় ও তার পর বাচ্চাকে (2 বছর পর্যন্ত খাওয়ানো)

- ❖ শৈশবে বিশেষ করে বেড়ে ওঠার সময় মাতৃস্তন্য ছাড়িয়ে অন্য খাবারে অভ্যস্ত করানোর সময় অর্থাৎ 6 মাস থেকে 2 বছর পর্যন্ত বয়সের বাচ্চারা প্রায়শ যেসব সংক্রমণে ভোগে, সেগুলি হলো:
  - ডায়েরিয়া,
  - জ্বর,
  - সর্দি-কাশি ইত্যাদি।
- ❖ অসুস্থতার সময়ে শিশু এবং বাচ্চাদের খাদ্য গ্রহণের পরিমাণটা যায় কমে। কিন্তু এদিকে শক্তির চাহিদাটা বাড়ে।
- ❖ অসুস্থতার সময়ে এবং তার পর উপযুক্ত খাদ্য খাওয়ানোটা ওজন কমা এবং অন্যান্য পুষ্টিগত অভাব ঠেকাতে খুব জরুরি।
- ❖ তাই এটা জানা খুব জরুরি যে কী করে এবং কখন অসুস্থ বাচ্চাকে খাওয়াতে হবে।

## মনে রাখবেন



- ❖ অসুস্থতার সময় খাওয়ানো বেড়ে ওঠার জন্য এবং পুষ্টি না হওয়াটা ঠেকাতেও খুবই জরুরি।
- ❖ কোনও রুগ্ন শিশুর বেশি খাদ্য দরকার যাতে সে তার দেহের পুষ্টিগত সঞ্চয় নিঃশেষ না করেই সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াইতে পারে।
- ❖ বুকের দুধ খাওয়া শিশুদের অসুস্থতা কম হয় আর তারা তুলনামূলকভাবে ভালো পুষ্টি পায়।
- ❖ বাচ্চাকে জোর করে খাওয়াবেন না।





## যা করতে হবে

অসুস্থতার সময় বুকের দুধ খাওয়া বাচ্চাকে আরও বেশি করে স্তন্যপান করাতে হবে।



❖ 6 মাসের বেশি শিশুদের বুকের দুধ খাওয়ানোর সঙ্গে সঙ্গে পরিপূরক খাবার খাওয়ানোটাও অসুস্থতার মধ্যে চালিয়ে যেতে হবে।

❖ খাবারে বাধানিষেধ অথবা সেটা হালকা করে দেওয়াটা নিরুৎসাহিত করতে হবে।

❖ একটি সুস্থ বাচ্চাকে যথেষ্ট খাবার খাওয়ার জন্য যত্ন ও উৎসাহ যোগানো দরকার।

❖ শিশুটিকে অল্প অল্প খেতে উৎসাহ যোগাতে হবে এবং সেটা যেন বারে বারে হয়।

❖ হাম, ডায়েরিয়া এবং শ্বাসকষ্টজনিত সংক্রমণে ভোগা বাচ্চারা যেন পর্যাপ্ত পরিমাণে ভিটামিন-এ খাবার (শাক-সবজি ইত্যাদি যাতে খায় তা সুনিশ্চিত করা উচিত। ডায়েরিয়া বা উদরাময়ে ভোগা শিশুদের অল্প অল্প ও.আর.এস. দিতে হবে।



❖ অসুস্থতার পর বাচ্চাটি যখন সেরে উঠছে সেসময় পর্যাপ্ত সমৃদ্ধ পুষ্টিকর আহার (তেল, ঘি, মাখন দিয়ে) প্রোটিন (ডাল ইত্যাদি) এবং অন্যান্য পুষ্টি (যেমন আয়রন, ভিটামিন এ, ভিটামিন সি) ইত্যাদি দেওয়া প্রয়োজন, যাতে সে বৃদ্ধির চাহিদাটা পূরণ করতে পারে এবং তার পুষ্টিগত সঞ্চয়ের ঘাটতিটা মিটিয়ে ফেলতে পারে।

❖ অসুস্থতার পর বাচ্চার পুষ্টিগত চাহিদা অনায়াসে বাড়ানো যায় একটা বা দুটো আহার বাড়িয়ে, পুষ্টিকর স্ন্যাক্স জাতীয় খাবার দিয়ে, প্রত্যেক আহারে দৈনিক খাবার কিছুটা বাড়িয়ে এবং প্রায় এক মাস বা বেশি সময় ধরে সেটা চালিয়ে।

## অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীর ভূমিকা

❖ অসুস্থতার মধ্যেও যাতে খাবার খাওয়ানোতে বিচ্ছেদ না পরে সেব্যাপারে মায়েদের বোঝাতে হবে।

❖ খাবার দিতে হবে অল্প পরিমাণে।

❖ সহজ সরল ঘরে তৈরি খাবার দিতে হবে, কেননা এটা সহজে হজম করা যায়।

❖ অসুস্থতার পর বেশ কয়েকদিন বাচ্চাকে আরও বেশ কয়েকবার বুকের দুধ খাওয়াতে মায়েদের পরামর্শ দিতে হবে।

❖ মায়েদের বোঝাতে হবে যে ডাল বা অন্যান্য খাবার পাতলা করে ফেললে চলে না। আগে বাচ্চার খাবার আলাদা করে নিন এবং তারপর পরিবারের বাকি সকলের জন্য তাতে মশলা মেশান।

❖ বাচ্চার খাবারে এক চামচ মাখন/ঘি/তেল মিশিয়ে দিন, যাতে তা শক্তি সমৃদ্ধ হয়।