

# বৃদ্ধি নিয়ন্ত্রণ ও পরামর্শ



## শিশুর বৃদ্ধির পরামর্শের পদক্ষেপ

### প্রথম পদক্ষেপ

- প্রচার পুস্তিকার অপর অংশে উল্লিখিত বিষয় সম্পর্কে মায়েদের সুনির্দিষ্ট পরামর্শ দিন এবং ছেলে বা মেয়ের বয়স অনুসারে বৃদ্ধির গতি এবং বৃদ্ধির প্রবণতা লক্ষ্য করুন।
- আগের মাসের তুলনায় এই মাসে পর্যাপ্ত ওজন হয়েছে কিনা বা প্রয়োজনের তুলনায় ওজন কম হয়েছে কিনা তা দেখুন।

### দ্বিতীয় পদক্ষেপ

- বৃদ্ধি তালিকা মাকে দেখানো উচিত এবং তার সঙ্গে বৃদ্ধির প্রবণতা নিয়ে আলোচনা করা উচিত - শিশুটি স্বাভাবিকভাবে বাড়ছে কিনা, তা নিয়ে মত বিনিময় করুন।
- যদি শিশুটির বৃদ্ধির রেখাচিত্র একই তলে থাকে অথবা নীচের দিকে নেমে যায়, তাহলে সেই বিষয়টি মাকে বুঝিয়ে বলুন এবং তাকে বলুন যে শিশুটির বৃদ্ধি উদ্বেগের বিষয়।
- গত মাস জুড়ে শিশুটির বৃদ্ধির ক্ষেত্রে কি সমস্যা হয়েছে তা মাকে জানান।

### তৃতীয় পদক্ষেপ

- শিশুটি কী খায় এবং কী পরিমাণে খায় তা নিয়ে বাচ্চার মা কি বলেন, তা শুনুন। শিশুটি অসুস্থ হয়েছিলো কিনা বা অন্য কোনও সমস্যা হয়েছিলো কিনা তা জানুন।
- মায়ের সঙ্গে আলোচনার ওপর ভিত্তি করে কীভাবে শিশুটির ওজন বৃদ্ধি করা যায়, তা মাকে বুঝিয়ে বলুন।
- যদি শিশুটির বৃদ্ধির রেখাচিত্র উর্ধ্বমুখী হয়ে থাকে, তাহলে মায়ের ভূমিকার প্রশংসা করুন।

# বৃদ্ধি নিয়ন্ত্রণ ও পরামর্শ

## মায়ের সঙ্গে আলোচনার বিষয়

2 মাসের  
শিশুর মা



- 6 মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ, অন্য কোনও খাবার বা পানীয় দেবেন না, এমনকি জলও নয়।
- দিনে ও রাতে বাচ্চা যখনই চাইবে (8-10 বার) তখনই বুকের দুধ খাওয়ান।
- যতক্ষণ পর্যন্ত শিশুটি তৃপ্তি করে থাকে এবং খাওয়া বন্ধ করছে না, ততক্ষণ বুকের দুধ দেওয়া চলিয়ে যান।
- বাচ্চা অসুস্থ হলেও তাকে বুকের দুধ দিয়ে যান।
- শিশুটিকে বি.সি.জি., ডি.পি.টি. ও পোলিও প্রতিষেধক দিন।
- প্রতিমাসে বাচ্চার দেহের ওজন করান।
- শিশুটিকে ও তার চারপাশ পরিচ্ছন্ন রাখুন।
- বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় আরামদায়ক অবস্থায় রাখুন।

3-6 মাসের  
শিশুর মা



- যথেষ্ট পরিমাণে দুধ আসার জন্য প্রচুর পরিমাণে তরল পান করুন। বেশি করে খাবার খান।
- শিশুকে বোতলের দুধ খাওয়াবেন না।
- শিশুটিকে ডি.পি.টি. ও পোলিও প্রতিষেধকের বাকি ডোজ দিন।
- উপরের বিষয়গুলি পুনরায় করুন।
- শিশুটির বয়স 6 মাসের পর থেকে পরিপূরক খাবার দেওয়ার বিষয়ে আলোচনা করুন।

7-11 মাসের  
শিশুর মা



- বুকের দুধের পাশাপাশি পরিপূরক খাবার দিন।
- শিশুর খাবারের রকম-ফের করে বৈচিত্র্য আনুন, তাকে ভুলিয়ে ভালিয়ে খাওয়ান।
- প্রথমদিকে অল্প কঠিন খাবার অল্প পরিমাণে খাওয়ান, তারপরে তার পরিমাণ বাড়াতে থাকুন।
- শিশুটিকে নতুন নতুন খাবারের স্বাদ দিন, বিশেষ করে যখন সে ক্ষুধার্ত থাকবে।
- আলু, কলা, হালুয়া, যে কোনও খাদ্যশস্য, দুধ, চিনি, গুড় ইত্যাদি দিন এবং ভালো করে রান্না করা খাবার টিপে নরম করে খাওয়ান।
- যদি শিশুটি নরম পায়খানা করে তাহলে তাকে প্রচুর পরিমাণে জল খেতে দিন।
- শিশুকে খাওয়ানোর জন্য বাটি ও চামচ ব্যবহার করুন। (এর ফলে সংক্রমণের প্রবণতা কমে যায়)
- ভিটামিন-এ এর ডোজ ও হামের প্রতিষেধক দিন।

1-2 বছরের  
শিশুর মা



- 1 বছরের পর থেকে শিশুটিকে বাড়ির খাবার খেতে দিন।
- বাড়ির খাবারের বিভিন্ন রকমের খাবার তাকে খেতে উৎসাহিত করুন। এর মধ্যে ভাত, চাপাটি, সবুজ শাক সবজি, কমলা ও হলুদ রঙের ফল, ডাল, দুধ ইত্যাদি থাকবে।
- বাড়ির বয়স্কদের তুলনায় অন্তত অর্ধেক পরিমাণ বাচ্চাকে খেতে দিন।
- সারা দিনে 5 বার খেতে দিন শিশুকে।
- আলাদা নির্দিষ্ট পাত্রে তাকে খাওয়ান এবং সে কতটা খাচ্ছে তা পর্যবেক্ষণ করুন।
- বাচ্চার পাশে বসুন এবং খাবার শেষ করতে তাকে সাহায্য করুন।
- 2 বছর বা তার পরও শিশুকে বুকের দুধ খাইয়ে যান।
- 6 মাস পর পর করে 5 বছর বয়স পর্যন্ত শিশুটিকে ভিটামিন-এ দিয়ে যান।

মনে রাখবেন:

পরামর্শ দেওয়ার সময় মাকে গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নগুলি করুন এবং তার উত্তর শুনুন।