

# গর্ভাবস্থায় এবং প্রাথমিক বছরগুলিতে পুষ্টি



Nutrition during pregnancy and early years

Alimentação na gravidez e na infância

गर्भावस्था र शिशु अवस्थामा आवश्यक पोषण

孕期和幼儿时期的饮食

स्वस्थ भोजन के लिए सुझाव विकल्प



[whathealth.akfportugal.org](http://whathealth.akfportugal.org)

Funding Support:





এই কনটেন্টগুলো ডাইভার্সিটি প্রজেক্টটির অংশ হিসেবে তৈরি করা হয়েছে। এটি বাস্তবায়িত করা হয়েছে Parcerias para o Impacto, (Aga Khan Foundation Portugal) আগা খান ফাউন্ডেশন পর্তুগাল, স্থানীয়\* স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ, স্বাস্থ্যকর্মী ও পেশাজীবী এবং গ্রাউন্ডস্টিগেটরদের\*\* দ্বারা।  
গ্রাউন্ডস্টিগেটরা বিভিন্ন সম্প্রদায়ের মানুষ, তারা বিভিন্ন পটভূমি থেকে এসেছেন, যাদের জ্ঞান ক্ষেত্র বিশেষে গবেষণার জন্য ব্যবহার করা হয়।

\*

ACES Lisboa Central  
ACES Lisboa Ocidental e Oeiras  
ACES Lisboa Norte

\*\*

Farsana  
Kamal Bhattarai  
Manpreet Kaur  
Shiv Kumar Singh  
Yanli Wu

# ► কন্টেন্টস

<b>1. গর্ভকালীন সময়ে পুষ্টি</b>	<b>5</b>
1.1. ওজন দেখে শুনে রাখা।	7
1.2. কি খাওয়া হচ্ছে সেটির দিকে খেয়াল রাখা।	9
1.3. কি কি খাওয়া পরিহার করতে হবে সেটির প্রতি মনোযোগ দেয়া।	12
1.4. সম্পূরকসমূহ	17
1.5. নিরামিষ খাবার খাওয়া।	18
1.6. গর্ভাবস্থায় ক্ষতিকারক সংক্রমণ / Infection এড়াতে নির্দিষ্ট পুষ্টি ব্যবস্থা পরামর্শ কলাম	21
<hr/>	
<b>2. দুগ্ধপান করানো অথবা ফর্মুলা দুধ পান করানো।</b>	<b>23</b>
2.1. বুকের দুধ	24
2.2. কিভাবে দুগ্ধ পান করাতে হবে সেটা জানা।	25
2.3. বুকের দুধ ছাড়ানো	26
2.4. বুকের দুধ সংরক্ষণের পদ্ধতি সম্পর্কে জানা।	27
2.5. ফর্মুলার দুধ খাওয়ানো।	29
<hr/>	
<b>3. শৈশবে খাবারে বৈচিত্র্য আনা।</b>	<b>31</b>
3.1. শিশুর নেতৃত্বে দুধ ছাড়ানো:	40
<hr/>	
<b>4. শৈশবকালীন সময়ে খেয়াল রাখা যেন বাচ্চা স্থূল না হয়ে যায়।</b>	<b>41</b>
4.1. ব্যবহারিক নির্দেশিকা	43
<hr/>	
<b>5. শৈশবে মুখ এবং দাঁতের যত্ন</b>	<b>45</b>
5.1. জন্ম থেকে 3 বছর বয়স পর্যন্ত	46
5.2. বয়স 3 থেকে 6 পর্যন্ত	47
5.3. 6 বছর বয়স থেকে	48

## সূচনা (ফ্রেমিং)

আমাদের দেহ বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে বিভিন্নভাবে বেড়ে উঠে। বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে আমাদের খাবারের চাহিদাও পরিবর্তিত হয়। জীবনের বিভিন্ন পর্যায়ে বিভিন্ন পরিবর্তন সাধিত হয়, যার জন্য বিভিন্ন মানের ক্যালরি, প্রোটিন, ভিটামিনের প্রয়োজন হয়।

অতঃপর, আমাদের দেহ চালানোর জন্য প্রয়োজনীয় জ্বালানী হলো খাবার, যা শরীরের চাহিদা মোতাবেক পরিমানমারফিক হতে হবে। তবে, গর্ভকালীন সময়ের মত বিশেষ শারীরিক অবস্থার সময়ে, বিশেষ খাদ্যপুষ্টি ও চাহিদার দরকার পড়ে।

যুগপৎভাবে, সাংস্কৃতিক ঐতিহ্যও আমাদের খাদ্যাভাসের উপর ভূমিকা রাখে।







# 1. মাতৃস্বকালীন সময়ে পুষ্টি

গর্ভকালীন সময়ে মায়ের খাদ্যাভাসের উপর মা ও ভ্রূনের স্বাস্থ্য নির্ভর করে। সেই সাথে, বুকের দুধ কেমন হবে, কতটুকু দুগ্ধপান করানোটা সফল হবে তা নির্ভর করবে যা আসলে শিশুর পূর্ববর্তী ও পরবর্তী সময়ে দৈহিক বিকাশে ভূমিকা রাখে। গর্ভকালীন সময়ে, একটি স্বাস্থ্যসম্মত ডায়েট, মাতৃত্বকালীন ও তার পরবর্তী সময়ে স্বাস্থ্যঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে, যেমন ডায়াবেটিস, ভ্রূণের বৃদ্ধির পরিবর্তন এবং একটা নিশ্চিত বাচ্চা প্রস্রব পেতে সাহায্য করে।

গর্ভকালীন সময়ে, মায়েরা তাদের স্বাস্থ্যের বিশেষ খেয়াল রাখে। খাবারের পুষ্টিমূল্য নির্বাচনে সচেতন থাকে। এসময়ে, তারা দৈনিক আহারের ব্যাপারে তাদের পরিবার পরিজন ও বন্ধু-বান্ধবের পরামর্শ নেয়। এছাড়াও, অন্যান্য সদ্য মা হওয়া অভিজ্ঞতাপ্রাপ্ত মায়ের সাথে আলাপ করেও তারা অনেক কিছু জানতে পারে।

যদি, আপনি আপনার নিকটবর্তী কোথাও, সদ্য সন্তান জন্ম দেয়া নতুন মাকে খুঁজে না পান, তবে আপনি আপনার চিকিৎসককে বলতে পারেন, নতুন মায়ের সাথে কথা বলার ব্যবস্থা করে দিতে। এতে, বিভিন্ন বিষয়ে বোঝাপড়া বাড়তে পারে ফলে আপনার গর্ভকালীন যাত্রা কিছুটা সহ্য হতে পারে।

## গ্রাউন্ডস্টিগেটরসদের দৃষ্টিতে :

“মা হওয়ার আগে, আমি যে কোনও সময় যে কোনও কিছু খেতে পারতাম, তবে জন্ম দেওয়ার পরে আমি কম কফি খেতে শুরু করি এবং সন্ধ্যায় কখনই কফি পান করি না। প্রসবের পরে আমার ওজন বেড়ে যায়, তাই প্রসবের পরে আমি তৈলাক্ত এবং চিনিযুক্ত খাবার খাওয়া বন্ধ করে দিয়েছিলাম। আমি প্রোটিন এবং মাল্টিভিটামিন গ্রহণে আরও মনোযোগ দিতে শুরু করেছি।”

একজন মন্তব্য করল, মা হবার আগে, উনি যা ইচ্ছা তাই খেতেন। কিন্তু, বাচ্চা জন্ম দেয়ার পরে উনি, সন্ধ্যায় কফি পান করা ছেড়ে দেন। এছাড়াও, বাচ্চা জন্ম দেয়ার ফলে তার ওজন বেড়ে যায়, যার জন্য, উনি তৈলাক্ত ও মিষ্টিজাতীয় খাবার খাওয়া ছেড়ে দেন। প্রোটিন জাতীয় খাবার খাওয়ার দিকে মনোযোগ বেশি দেন।

ভারতীয় নারীরা এসময়, বাদাম ও ঘি খাওয়ার প্রতি জোর দেন। তারা, মনে করেন যে, ঘি সহ্য বাচ্চা প্রস্রবণে সহায়তা করে। বাংলাদেশি সংস্কৃতিতে, আনারস ও হাঁসের মাংস খাওয়া হতে বিরত থাকে। কারণ, তারা ভাবে আনারস বাচ্চা নষ্ট করে ফেলে আর হাঁসের মাংস খেলে তাদের বাচ্চার কণ্ঠস্বর পরিবর্তিত হয়ে যাবে।

## ► 1.1 ওজন দেখে শুনে রাখা।

গর্ভকালীন সময়ে খাদ্য নিয়ন্ত্রণ করার উপযুক্ত সময় নয়। এসময়, ওজন বেড়ে যাওয়ার প্রবণতা থাকে, বিশেষত, গর্ভের তিনমাস সময়ে হতে উল্লেখযোগ্য হারে ওজন বাড়তে থাকে। যদিও, ওজন নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা করতে হয়। কারণ, গর্ভবতী হবার আগে ও পরে ওজন বেড়ে গেলে, বিভিন্ন জটিলতা দেখা যায়। যেমন, বদহজম, উচ্চরক্তচাপ, Preeclampsia/ প্রিক্লাম্পশিয়া, eclampsia/ একলেম্পশিয়া, যা আসলে, অন্য অঙ্গবিকৃতি করে ফেলে, যার জন্য, মা ও শিশু উভয়েরই মৃত্যুবুঁকি বৃদ্ধি পায়। যদি, সময়মত চিকিৎসা করানো না যায়, তবে ভূমিষ্ঠ হওয়া শিশুর

মধ্যেও বিভিন্নধরনের শারিরিক জটিলতা দেখা দেয়। যেমন, শিশুর ওজন খুব অল্প বা খুব বেশি হয়ে যেতে পারে, বুদ্ধিগত কোনো সমস্যা দেখা দিতে পারে, হৃদপিণ্ড ঘটিত সমস্যা দেখা যেতে পারে, যা পরবর্তী জীবনেও প্রভাব ফেলে।

গর্ভকালীন সময়ে ড্রানের সঠিক গঠন ও মায়ের স্বাস্থ্য ভালো রাখার জন্য পরিমিত ও সঠিক খাদ্যাভাস গড়ে তোলার প্রয়োজনীয়তা অসীম। সেইসাথে, এটি বাচ্চার স্বাস্থ্যের ভবিষ্যত কেমন হবে সেটা নির্ধারণ করে দেয়।



দিনের বিভিন্ন সময়ে ২-৩ ঘন্টা পর পর ৫-৬ বার করে খেতে হয়। গর্ভকালীন সময়ে ওজন বেড়ে যাওয়া একটা স্বাভাবিক শারিরিক প্রক্রিয়া এবং ইতিবাচক প্রতিক্রিয়া। যেহেতু, ভ্রূণকে সুরক্ষা দেয়ার জন্য চর্বি বেড়ে যায় দেহে, আবার, বাচ্চার ওজনও যুক্ত হয় মায়ের সাথে। এসমক্য, দেহে রক্তসঞ্চার বেড়ে যায়, এমনিয়োটিক তরল পদার্থ/Amniotic Fluid বৃদ্ধি পায় যা আসলে বাচ্চাকে মায়ের পেটে সুরক্ষিত রাখে ও সুস্থভাবে বেড়ে উঠতে সাহায্য করে।

যাদের গর্ভবতী হবার পূর্বে স্বাভাবিক ওজন ছিল, গর্ভবতী হবার পরে, তাদের ওজন ১১.৫ কেজি বা ২৫ পাউন্ড পর্যন্ত বাড়তে পারে। কেউ যদি জন্মজ বাচ্চা গ্রহণ করে, তবে এরচেয়ে ওজন কিছুটা বেশি থাকার কথা। আর যদি, কেউ বাচ্চা নেয়ার আগে থেকেই স্থূল হয় তবে সেক্ষেত্রে, ওজন নিয়ন্ত্রণের প্রয়োজন পড়ে। এবং, ৭ কেজির বা ১৫.২ পাউন্ড - ১১.৫ কেজি বা ২৫ পাউন্ড চেয়ে বেশি বাড়তে দেয়া উচিত নয়।



## ► 1.2 কি কি খাওয়া উচিত.

► **পানি:** প্রতিদিন দেড় থেকে দুই লিটার পানি খাওয়া। (৮-১০ গ্লাস পানি খাওয়ার অভ্যাস করা)।

8 TO  
10 GLASSES



► **সবজি:** থালার অর্ধেক পর্যন্ত সবজি থাকা উচিত। বাধাকপি, বিটরুট, স্প্রাউটস, এসপারাগাস, পালক শাক, লেটুস, ব্রোকলি, মশরুম, সামুদ্রিক শাকপাতা, গাজর, বেগুন, মিষ্টি আলু, মটরশুঁটি, কুমড়া প্রভৃতি খাওয়া যেতে পারে। এছাড়াও, মিসো ও টফু, মাংসের বদলে খাওয়া যেতে পারে প্রোটিনের পরিপূরক হিসেবে।

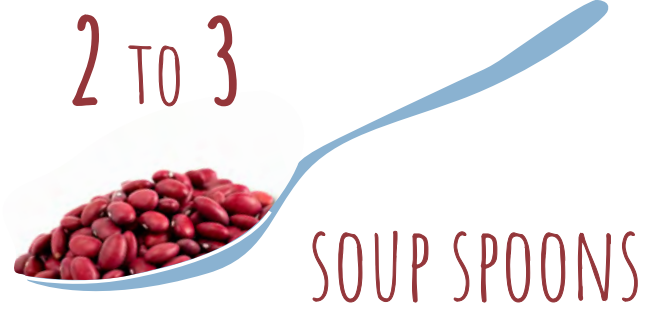
► **তাজা ফল:** দিনের যেকোনো সময় ৩-৪ পিচ করে যেকোনো ফল খাওয়া যেতে পারে। খাবার খাওয়ার পরে ভিটামিন সি জাতীয় যেকোনো একটা ফল খাওয়া যাতে আইরন শোষণের মাত্রা বাড়েতে পারে। এক্ষেত্রে, কিইয়ি, ট্যান্সারিন, লেবু, আঙ্গুরফল, কমলা প্রভৃতি খাওয়া যেতে পারে।

3 TO  
4 PIECES





▲ সবুজ শস্য ও ডালজাতীয় খাবার  
খাওয়া: (২-৩ চামচ খাওয়া প্রতিদিন) মুগ ডাল,  
মসুরের ডাল, বুটের ডাল, মটরশুটি, সয় বিন্স ও  
সয়ার তৈরি খাবার (টফু, মিসো, হাওয়াইজার,  
সেইতান) যেগুলো লৌহ এবং প্রোটিনের ভালো  
উৎস হিসেবে কাজ করে।



▲ ড্রাই ফ্রুটস, বাদাম এবং বীজ: ২০ গ্রাম  
করে সপ্তাহে চার বার খাওয়া উচিত। কাঠবাদাম,  
কাজু বাদাম, চিনাবাদাম, তিলের বাদাম, বিভিন্ন  
বীজ খেতে হবে।

▲ সিরিয়াল: (পরিমানমত খেতে হবে) ভাত,  
পাস্তা, আটার রুটি, ওটস, নুডলস(সোবা,  
রামেন, ভাত, Udon উডন)।



2 TO 3  
PORTIONS



▲ দুগ্ধজাত খাবার: (দৈনিক ২-৩ ভাগ) দুধ,  
দই, পনির, (ক্যালসিয়াম আর প্রোটিনের ভালো  
উৎস হিসেবে কাজ করে)। লাচ্ছি, দই, কটেজ  
চিজ, ফেটা ক্রিম চিজ, রিকোটা, চেডার, গুডা,  
ফ্ল্যামিঙ্গে প্রভৃতি। তবে, জীবানু এড়ানোর জন্য সব  
কিছু যেন পাস্তুরাইজড দুধের তৈরি হয়, সেটা  
খেয়াল রাখতে হবে।

▲ **সাদা মাংস ও পোলট্রি:** ১০০ গ্রাম করে, দিনে এক বা দুইবার করে খেতে হবে। যেমন হাঁস, মুরগী, টার্কি, খরগোস প্রভৃতি।



100 GRAMS

233 TO  
350 GRAMS



▲ **মাছ:** ১২০ গ্রাম করে, সপ্তাহে দুই কি তিনবার করে খেতে হবে। যেমন, সার্ডিন, রুই, কড, ইলিশ, হেরিং, হেক এবং সোল, সাগর ব্রিম, সিব্যাস, প্লেইস, এনকোভিস, টুনা মাছ প্রভৃতি।

▲ **ডিম** (দৈনিক ১-২ টা করে), বিশেষ করে সেক্ষ ডিম খাওয়ার পরামর্শ দেয়া হয়।

**বিঃদ্র:** ২০০ গ্রাম করে ডিম, মাছ, মাংস খেতে হবে।



1 OR 2

## ► 1.3 যা যা আপনার এড়িয়ে চলতে হবে বা অল্প পরিমাণে খেতে হবে।

বিভিন্ন উপাদানের অনিয়ন্ত্রিত পরিমাণের ফলে মায়ের দেহে গ্লাসেমিক ইন্ডেক্স/ Glycemic Index বেড়ে গেলে প্রস্রবকালীন সময়ে ক্রিবিধ জটিলতা দেখা যেতে পারে। তাই, খাবার খাওয়ার সময় বিশেষ সচেতনতা অবলম্বন করতে হবে।

► **লবন:** (১ চামচের চেয়ে বেশি নয়) যেহেতু এটি উচ্চরক্তচাপের জন্য ক্ষতিকর। বিকল্প হিসেবে আপনি তুলসী পাতা, অরিগ্যানো, পার্সলে, ধনেপাতা, থাইম প্রভৃতি হার্বস ব্যবহার করতে পারেন।



► **স্যাচুরেটেড ফ্যাট:** এটি, স্থূলতা বৃদ্ধির প্রধান কারণ। ঘি, ক্রিম, পাম, সূর্যমুখী এবং নারকেলের তেল। এগুলোর চেয়ে স্বাস্থ্যকর তেল বিকল্প হিসেবে ব্যবহার করতে হবে যেমন যাইতুনের তেল। কিছু খাবার স্বাস্থ্যসম্মত হয় এবং ভালো চর্বি উৎস হিসেবে কাজ করে। যেমন, রুই, টুনামাছ, সার্ডিনস, বাদাম, এভোকেডো এগুলো ভালো উদাহরণ।

► **মাতৃত্বকালীন সময়ে পুরোটা সময় জুড়েই মিষ্টি জাতীয় খাবার পরিহার করতে হবে অথবা মাঝেমাঝে খেতে হবে।** যেসব খাবার পরিহার করতে হবে সেগুলো হলো, চিনি, মধু, নারকেলের দুধ, কনডেন্সড দুধ, বাষ্পায়িত দুধ, বেকারির মিষ্টি (কেক এবং প্যাস্ট্রি), বিস্কিট এবং কুকিজ, মিষ্টি জাতীয় খাবার বরফি, লাড্ডু, রসমালাই, পেডা, গোলাপ জামুন, ফলের স্কোয়াস, কর্ণ সিরাপ, আইসক্রিম, চিনি জাতীয় চকোলেট যেমন টুইক্স/twix, কিটকেট/kitkat, মলটেস্টারস/Malstaras ইত্যাদি।





▲ অপাস্তুরিত দুধ এবং পনির, প্রস্তুতকৃত মাংস যেমন হ্যাম, চুরিজো, পেটিস, ডিপস, (মাছ, মাংস, ডিম, সবজি, সস, মেয়োনিজ)। ভালো করে রান্না করা ডিপস খেতে হবে।

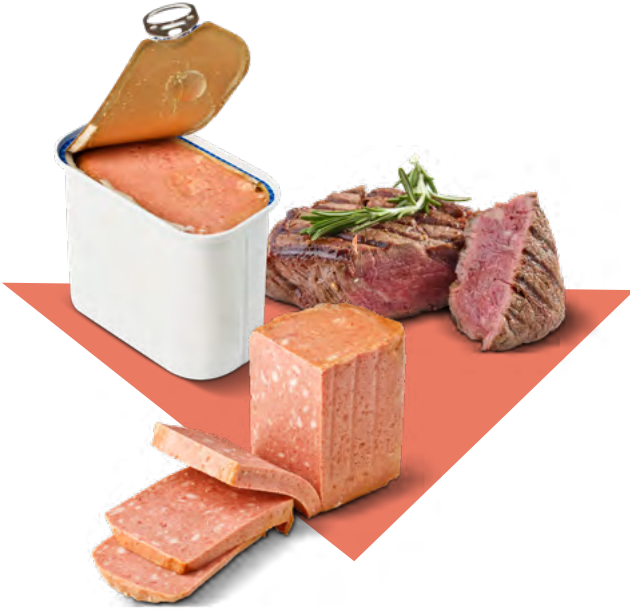


▲ গর্ভকালীন সময়ে চা কফি এড়িয়ে চলতে হবে। বিভিন্ন সংস্কৃতিতে, গর্ভাবস্থায় ক্যাফেইন জাতীয় পণ্য (কফি, কোক, ব্ল্যাক টি বা থিনের সাথে চা ইত্যাদি) এড়িয়ে চলার পরামর্শ দেওয়া হয়। আপনি যদি সেগুলি গ্রহণ করতে চান তবে আপনি প্রতিদিন সর্বাধিক 1 কাপ চা বা 2টি কফি খেতে পারেন (বিশেষত প্রধান খাবারের 1/2 ঘন্টা আগে বা পরে), সুতরাং এটি ফল এবং শাকসবজি থেকে আয়রন শোষণকে প্রভাবিত করবে না।

▲ এলকোহল এবং ফার্মেন্টেড তরল পরিহার করতে হবে। যেমন কম্বুচা, সাইডার, কেফির (যাতে অল্প পরিমাণে অ্যালকোহল থাকতে পারে)। এগুলো পরিহার করতে হবে কারণ এগুলো দ্রুপের স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।

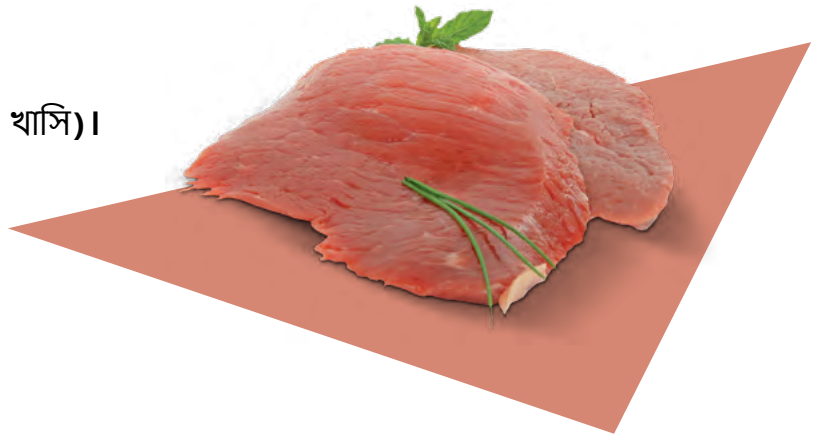


▲ তৈরিকৃত খাবার সম্পূর্ণভাবে পরিহার করে চলতে হবে। এগুলো, হৃদপিণ্ডের জন্য ক্ষতিকর। এছাড়াও, স্কুলতা, উচ্চরক্তচাপ, কোলেস্টেরলের উচ্চমাত্রা প্রভৃতি ইনফেকশনের কারণ। প্যাকেটজাত খাবার যেমন সালাদ, মাংস, মাছ, ডিম, দুধ, ভাত, পাস্তা, সস, মাছ, মাংস, ডিম, সসের তৈরি স্যান্ডুইচ, quiches, croquets, rissois, পাকোড়া, পানি পুরি /ফুচকা ও চটপটি এবং সমুচা প্রভৃতিতে লবন ও চর্বি পরিমাণ বেশি থাকে বলে হৃদপিণ্ডজনিত রোগাবলি বাড়াতে থাকে।



▲ কাঁচা মাংস বা প্যাকেটজাত মাছ/মাংস ঠিকমতো রান্না করে না খেলে, বিবিধ অসুখ হতে পারে যেমন স্যালমনালা, টক্সোপ্লাজমোসিস, যা হ্রনের শারিরিক গঠনে পরিবর্তন নিয়ে আসে। যার জন্য এবর্শন পর্যন্ত ঘটে যেতে পারে। স্যালমনোলার জন্য, বমি হয়, পেটে ব্যথা হয়, ডায়রিয়া হয়ে যায়, যার জন্য মারাত্মক অসুস্থ হয়ে যায় মায়েরা এবং বাচ্চাদের ক্ষতি করে।

▲ লাল মাংস (গরু, শুকর, ছাগল, খাসি)।



▲ **মিথাইলমার্কুরি সম্বলিত মাছ:** (এটি একধরনের ভারি ধাতুজ পদার্থ যা শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গের জন্য ক্ষতিকর)। এধরনের মাছের উদাহরণ হলো, শার্ক, ডগফিশ, নীল শার্ক, টাইলমাছ, সোয়োর্ড মাছ, ম্যাকেরেল, শেভিচে, সুশি এবং সশিমি, রেফ্রিজারেটেড স্মোকড মাছ, (স্মোকড রুই, তাজা টুনা, ম্যাকেরেল) এবং বিনুক। মাছ যেন ভালো ভাবে রান্না করা হয়, তাই সুশি একদম পরিহার করতে হবে যেহেতু এটি কাচা মাছ দিয়ে তৈরি হয় তাই এটি দেহে বিভিন্ন প্রতিক্রিয়া দেখাতে পারে। বরফকৃত মাছ একটা উৎম হতে পারে, বরফ করার কারণে অনেক জীবানু শীতলীকরণ প্রক্রিয়ায় মারা যায়।



▲ **শেলফিশ /খোলসে আবৃত মাছ:** খাওয়া যাবে না গর্ভকালীন সময়ে। যেমন, বিনুক, কাঁকড়া, চিংড়ি প্রভৃতি। এগুলো যদি তাজা হয় এবং ভালো করে সেদ্ধ করা হয় সেটা ভিন্ন কথা। Shellfish dips/ শেলফিশ ডিপস এবং pâtés /প্যাটেস একেবারেই খাওয়া উচিত নয়।

আপনি কি জানেন যে কিছু ভারতীয় সম্প্রদায়ের গর্ভবতী মহিলাদের চিনাবাদাম, সূর্যমুখী বীজ এবং তিল এড়াতে বলা হয়, অন্যান্য বীজ এবং শুকনো ফলের মধ্যে।

এছাড়াও, Groundstigator/ গ্রাউন্ডস্টিগেটরদের দ্বারা পরিচালিত সাক্ষাতকার অনুসারে, গর্ভাবস্থায় মহিলাদের শেলফিশ - বিশেষ করে কাঁকড়া না খাওয়ার জন্য বলা হয়। কী এড়াতে হবে তা জেনেও, কেউ কেউ তাদের পছন্দের জিনিস না খাওয়া কঠিন বলে মনে করেন।



চিরাচরিত চীনা মেডিসিনে/Chinese Medine, খাদ্য হল কিউ-এর/ Qi- একটি অভিব্যক্তি - আমাদের অত্যাবশ্যক শক্তি এবং ইয়িন/Yin বা "ঠান্ডা" শক্তির খাবার (প্যাসিভ, প্রশান্ত, অন্ধকার) এবং ইয়াং/Yang বা "গরম" শক্তির খাবার (সক্রিয়, হালকা, আলোড়ন) এ বিভক্ত। এই ভিত্তিতে যে সমস্ত খাবারের একটি তাপ প্রকৃতি রয়েছে যার সাথে আমাদের শরীরের উপর নির্দিষ্ট প্রভাব রয়েছে। সুতরাং রসুন বা দারুচিনির মতো "গরম" শক্তি বহন করে বলে বিশ্বাস করা খাবারগুলি শরীরের উষ্ণতা বাড়াতে পারে। যদিও "ঠান্ডা" শক্তির খাবার যেমন টমেটো, খরগোশ, পালং শাক বা শসা, শরীরের তাপমাত্রা কমাতে পারে এবং গর্ভবতী মহিলাদের স্বতঃস্ফূর্ত গর্ভপাতকে উদ্দীপিত করতে পারে। উদাহরণ স্বরূপ, বিশ্বাসের এই সেট অনুসারে, অত্যধিক 'গরম শক্তি' খাবার খাওয়ার ফলে গলা ব্যথা, প্রদাহ বা কাশি হতে পারে; গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত 'ঠান্ডা শক্তি' খাবার খেলে ডায়রিয়া হতে পারে।

Kastner, Joerg (2004)। চাইনিজ নিউট্রিশন থেরাপি - ডায়োটিক্স ইন প্রথাগত চীনা মেডিসিন. স্টুটগার্ট, থিম



## ► 1.4 পনার ডাক্তার আপনাকে পরিপূরক গ্রহণের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে অবহিত করবেন, যেমন

- ফলিকঅ্যাসিড (শিশুর বিকৃতির ঝুঁকি কমায়) একটি পরিপূরক হিসাবে গর্ভাবস্থা শুরু করার ৩ মাস আগে (যখন পরিকল্পনা করা হয়) এবং সেই সাথে গ্রহণ করার পরামর্শ দেওয়া হয়।
- আয়রন (অ্যানিমিয়া প্রতিরোধ করে)
- আয়োডিন (শিশুর জ্ঞানীয় বিকাশের জন্য গুরুত্বপূর্ণ)। পর্তুগালে, থাইরয়েড রোগে ভুগছেন এমন মহিলারা ব্যতীত গর্ভাবস্থায় এবং স্তন্যপান করানোর সময় এটি গ্রহণের জন্য পূর্ব ধারণা শুরু করে সুপারিশ করা হয়। আয়োডিন সাপ্লিমেন্টের বিকল্প হিসাবে, আপনি আপনার রান্নার প্রক্রিয়ায় আয়োডেট লবণ ব্যবহার করতে পারেন।





## ► 1.5 নিরামিষ খাবার / নিরামিষ খাদ্য

- গর্ভবতী ব্যক্তি যারা নিরামিষ ডায়েট অনুসরণ করেন তাদের শাকসবজি, সিরিয়াল, ডাল, ফল, শুকনো ফল/ ড্রাই ফ্রুটস/ dry fruits এবং বীজ/ Seeds, উদ্ভিজ্জ চর্বি/ Vegetable fat, ভেষজ/herbs এবং মশলা সহ বিভিন্ন খাবার অন্তর্ভুক্ত করা উচিত। দিনের বিভিন্ন খাবার সময় এই খাদ্যগুলি বেছে নিন
- ডালগুলি ভালভাবে এবং সঠিকভাবে ধুয়ে নেওয়া দরকার এবং খাওয়ার আগে শেষ পর্যন্ত খুব ভালভাবে রান্না করা দরকার, এটি মটরশুটি, মসুর ডাল, ছোলা, সোজা, তোফু এবং এর উদ্ভূত, সিরিয়াল, শুকনো ফল (হ্যাজেলনাট, বাদাম, চিনাবাদাম, কাজুবাদাম, আখরোট) বীজ তিসি, পাইন বাদাম, কুমড়া, সরিষা, তিল এবং সূর্যমুখী বীজকে বোঝায়, যা সবই দৈনন্দিন চাহিদা পূরণের জন্য যথেষ্ট প্রোটিনযুক্ত। তদুপরি, বাদাম এবং বীজ আয়রন, সেলেনিয়াম এবং ওমেগা ৩ এর উৎস হতে পারে, এগুলি গর্ভাবস্থায় সাধারণ আইরন ঘাটতি প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে, ইমিউন সিস্টেমের স্বাভাবিক কার্যকারিতা এবং স্নায়ু কেম্পীয় স্নায়ুতন্ত্র এবং রেটিনার বিকাশের জন্য। কিছু সংস্কৃতিতে, নির্দিষ্ট বীজ এবং শুকনো ফল যেমন তিল, সূর্যমুখী বীজ, চিনাবাদাম এড়িয়ে চলার পরামর্শ দেওয়া হয়; এগুলি একই ধরনের অন্যদের দ্বারা প্রতিস্থাপিত হতে পারে (উদাহরণস্বরূপ, আখরোট, বাদাম, হ্যাজেলনাট ইত্যাদি)।
- গর্ভাবস্থার ২য় এবং ৩য় মেয়াদে, প্রোটিনের চাহিদা বৃদ্ধি পায় এবং সেজন্য আপনাকে অবশ্যই আপনার প্রধান খাবারে ভাত, পাস্তা বা ডালের একটি অংশ যোগ করতে হবে, অথবা আপনার ওলিজিনাস/ Oleginous ফল (যেমন বাদাম, হেজেলনাট, আখরোট, ইত্যাদি) অথবা খাবারের মধ্যে আপনার মধ্যবর্তী খাবার গ্রহণের জন্য সয়া দই। ডাল জলে ভিজিয়ে রেখে রান্নার আগে খোসা ছাড়িয়ে নিলে প্রোটিন শোষণ বৃদ্ধি পায় এবং কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ করে।
- দুগ্ধজাত দ্রব্য এবং ডিম প্রোটিনের ভালো উৎস (আপনার নিরামিষ খাদ্যে সাথে ডিম এবং দুধ বা দুগ্ধজাত দ্রব্য অন্তর্ভুক্ত করা উচিত- ovolactovegetarian)।
- আপনি যদি কোনো দুগ্ধজাত দ্রব্য গ্রহণ না করেন তবে মাছ সংরক্ষণে ক্যালসিয়াম পাওয়া যেতে পারে, সবুজ পাতার সবজি (সবুজ বাঁধাকপি, Rucola/রুকোলা, Cress/ক্রেস), বাদাম, হ্যাজেলনাট/Hazelnut এবং বীজ, ক্যালসিয়াম ফোর্টিফাইড/Fortified/ খাবার যেমন উদ্ভিজ্জ সয়া পানীয়/ Soya drinks, সিরিয়াল (এ ক্ষেত্রে, যাচাই করতে লেবেল পড়ুন)।
- প্রাকৃতিক উদ্ভিজ্জ পণ্যগুলিতে ভিটামিন বি 12/ Vitamin -B 12 এর অভাব পূরণ করতে, বি 12 ধারণকারী কৃত্রিমভাবে শক্তিশালী খাবার খাওয়া উচিত। উদাহরণ হতে পারে: উদ্ভিজ্জ পানীয় (সয়া/বাদাম/চালের দুধ), সিরিয়াল (কর্ন ফ্লেক্স), উদ্ভিজ্জ দই (এগুলিতে B12 সম্পূরক রয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করার জন্য আপনাকে লেবেলগুলি পড়তে হবে)। এছাড়াও, B12 সম্পূরক আপনার GP দ্বারা নির্ধারিত হতে পারে।
- খাবারের পর এক টুকরো সাইট্রাস ফল (কমলা, ট্যানজারিন, kiwi/ কিউই) খেলে আপনার আয়রনের পরিমাণ বেড়ে যায়।

GRUPOS ALIMENTARES	MULHER ADULTA	1º T	2º T	3º T E LACTAÇÃO
Cereais, Tubérculos e Frutos Amiláceos	6 porções	+ 0.5 porções (6.5 porções)	+ 1 porção (7 porções)	7 porções
Alimentos fornecedores de proteína	4.5 porções	4.5 porções	+ 0.5 porções (5)	+ 1 porções (6)
Hortícolas	3 porções (pelo menos 1 porção de hortaliças)	3 porções	3 porções	3 porções
Frutas	3 porções	3 porções	3 porções	+ 1 porção (4 porções)
Frutos oleaginosos e sementes	2 porções	2 porções	+ 1 porção (3)	3 porções
Óleos e gorduras vegetais	1 porção	1 porção	1 porção	1 porção
	Valor energético estimado: 1981 kcal; Proteína: 92 g; Hidratos de Carbono: 250 g; Lípidos: 59 g; Fibra: 57 g	+ 74 kcal; + 2.0 g de proteína	+ 314 kcal; + 12 g de proteína	+ 473 kcal; + 23 g de proteína

Tabela 5 | Guia alimentar para a mulher em idade fértil, 2º e 3º trimestres da gravidez, e lactação.

**Source:**  
Associação Vegetariana Portuguesa. Alimentação Vegetariana: GRÁVIDAS BEBÉS CRIANÇAS. September 2021

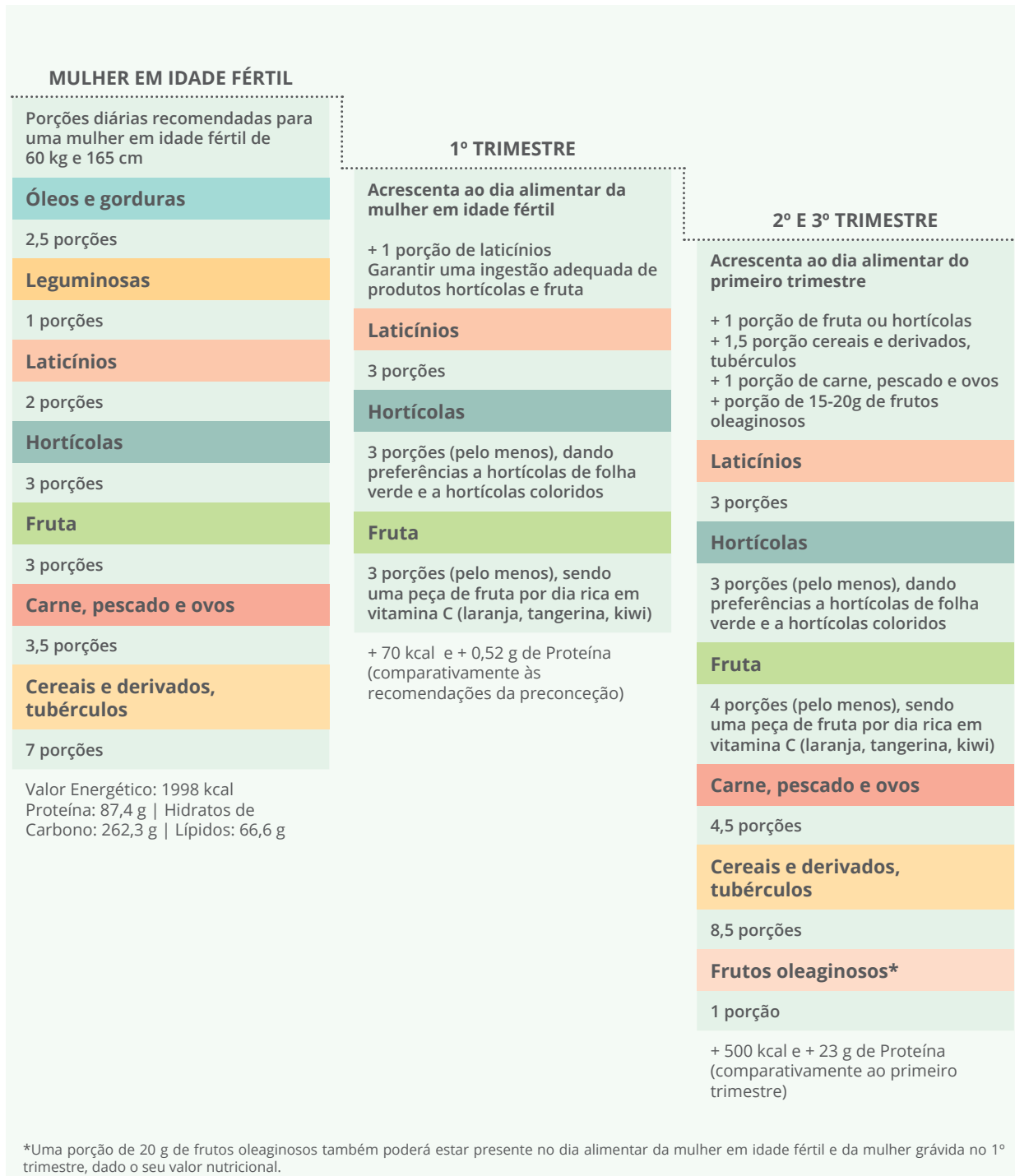
আপনার যদি কোনো নির্দিষ্ট বিধিনিষেধ থাকে বা আপনি যদি নিরামিষ খাবার অনুসরণ করেন, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী GP-Doctor, পারিবারিক ডাক্তার, নার্সের কাছে তা উল্লেখ করুন এবং গর্ভাবস্থায় অনুসরণ করার জন্য পুষ্টির পরামর্শের বিষয় জিজ্ঞাসা করুন।

আপনার হাতের তালু (এক মুঠো) আপনার খাবারের অংশগুলির জন্য একটি ভাল পরিমাপ প্রদান করে, যেখানে রান্না করার আগে কাঁচা সিরিয়াল (অর্থাৎ, ভাত, পাস্তা, নুডুলস, Udon/ উদন), শুকনো ডাল রান্না করার আগে একটি ভাল পরিমাপ। তাজা ফলের জন্য, একটি অংশ মাঝারি ফলের এক টুকরো হবে, যেমন একটি আপেল।

Tabela 2. **Porções e equivalentes para cada um dos grupos da Roda dos Alimentos aconselhadas por dia [96] e para o grupo dos frutos oleaginosos.**

<b>Óleos e gorduras   1 porção</b>
1 colher de sopa de azeite/óleo (10 g) 1 colher de sobremesa de manteiga/margarina (15 g)
<b>Leguminosas   1 porção</b>
1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (25 g) 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (80 g) (ex: feijão, grão-de-bico, lentilhas)
<b>Laticínios   1 porção</b>
1 chávena de leite (250 mL) 1 iogurte líquido ou 1 e ½ iogurte sólido (200 g) 2 fatias finas de queijo (40 g)
<b>Hortícolas   1 porção</b>
2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180 g) 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140 g)
<b>Fruta   1 porção</b>
1 peça de fruta - tamanho médio (160 g)
<b>Carne, pescado e ovos   1 porção</b>
Carne/pescado crus (30 g) Carne/pescado cozinhados (25 g) 1 ovo - tamanho médio
<b>Cereais e derivados, tubérculos   1 porção</b>
1 pão (50 g) 1 fatia fina de broa (70 g) 1 e 1/2 batata - tamanho médio (125 g) 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35 g) 6 bolachas - tipo Maria/água e sal (35 g) 2 colheres de sopa de arroz/massa crus (35 g) 4 colheres de sopa de arroz/massa cozinhados (110 g)
<b>Frutos oleaginosos   1 porção</b>
Frutos oleaginosos, como nozes, avelãs e amêndoas (20 g)

Figura 14. Planos alimentares para mulher em idade fértil e para o 1º e 2º/3º trimestres da gravidez.



Source: DGS - Manual "Alimentação e Nutrição na Gravidez" [https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2021/03/ManualGravidez\\_Final-3Marc%CC%A7o2021.pdf](https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2021/03/ManualGravidez_Final-3Marc%CC%A7o2021.pdf)



## ▶ 1.6 গর্ভাবস্থায় ক্ষতিকারক সংক্রমণ / Infection এড়াতে নির্দিষ্ট পুষ্টি ব্যবস্থা পরামর্শ কলাম

- আপনার হাতগুলি খাদ্য পরিচালনা করার আগে এবং পরে সাবান এবং চলমান জল দিয়ে ভালভাবে ধুয়ে নিন। বাগান করার পরে বা পশুর কাছাকাছি থাকার পরে আপনার হাত ভালভাবে ধুয়ে নিন।
- ফল ও সবজি কাঁচা খাওয়ার আগে ভালো করে ধুয়ে নিন। বাইরে বা রেস্টুরেন্ট, ক্যাফে, স্টল এবং দোকানে খাওয়া এড়িয়ে চলুন যেখানে আপনি জানেন না উপাদানগুলি সঠিকভাবে এবং পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে ধোয়া হয়েছে কি না।
- তৈরি এবং রান্না করা খাবারের সাথে কাঁচা উপাদান/খাবার যোগ করবেন না।
- মাংস, মাছ ও ডিম খাওয়ার সময় ভালো করে রান্না করুন। কাঁচা ডিম, সস এবং ডেজার্ট খাওয়া এড়িয়ে চলুন যা কাঁচা ডিম দিয়ে তৈরি হতে পারে।
- যে খাবারগুলো পরে আবার গরম করা হবে, সেগুলো সিদ্ধ করে রান্না করুন
- কোনো রান্না করা খাবার ঘরের তাপমাত্রায় ২ ঘণ্টার বেশি ফেলে রাখবেন না। এগুলি ফ্রিজে বা ঠান্ডা জায়গায় রাখুন।
- নিয়মিত খাওয়ার সময় বজায় রাখুন (অর্থাৎ খাবার এড়িয়ে যাবেন না এবং প্রতি ৩ ঘণ্টা পর পর নিয়মিত কিছু খান)



গ্রাউন্ডস্টিগেটরদের / Groundstigator কাছ থেকে টিপস: একটি প্রাচীন আয়ুর্বেদিক রেসিপি - অনেক ভারতীয় পরিবার বিশ্বাস করে যে সকালে প্রথমে গরম জল পান করার অভ্যাস অন্ত্র পরিষ্কার করতে সাহায্য করে। এছাড়াও, ক্যারাম (আজওয়াইন) বীজ দিয়ে পানি ফুটিয়ে প্রতিবার খাওয়ার পর পান করলে গ্যাস এবং গ্যাস্ট্রিক সমস্যা এড়াতে সাহায্য করে।

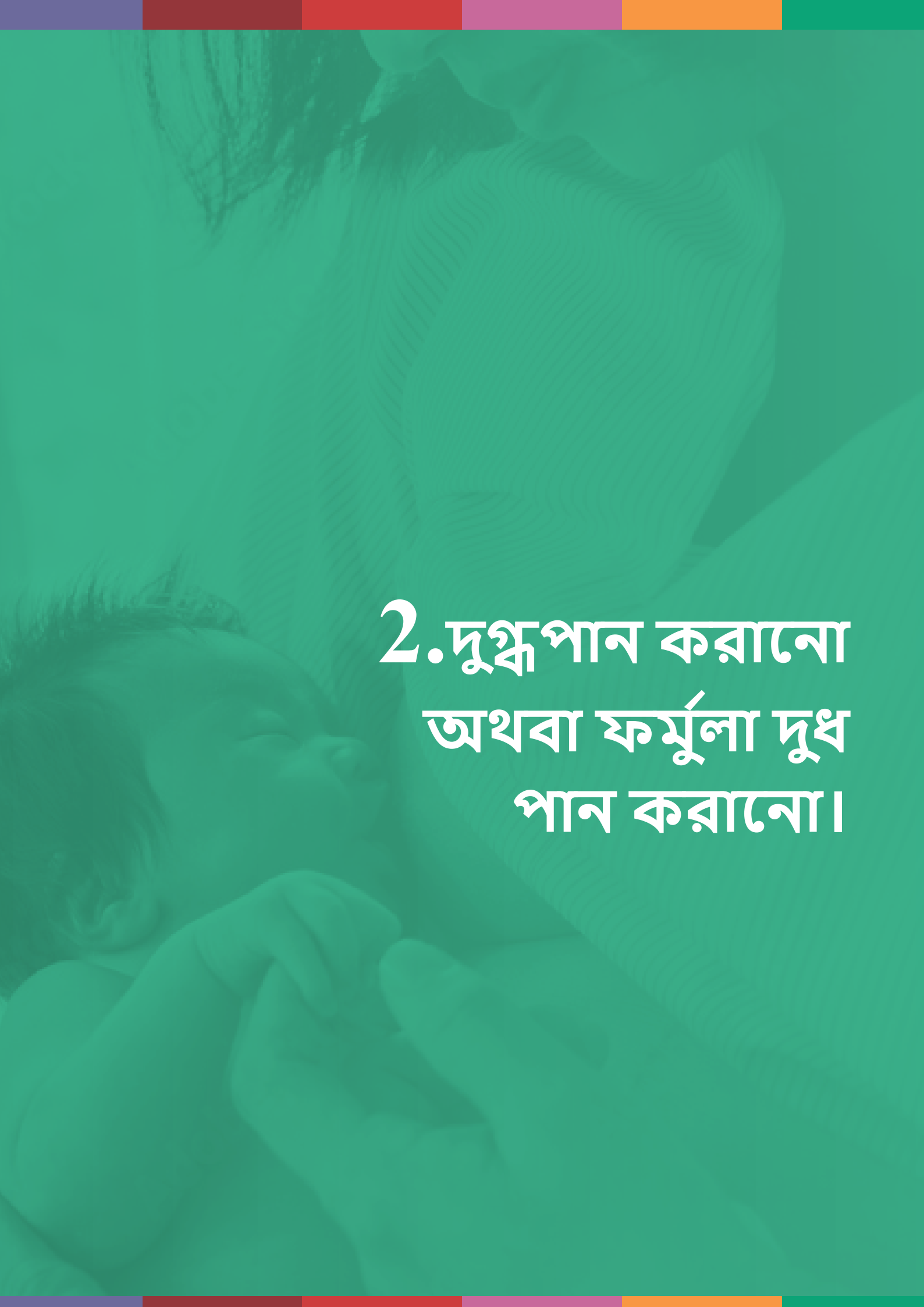
▲ এছাড়াও, বমি বমি ভাব প্রতিরোধ করতে:

- ধীরে ধীরে এবং অল্প মাত্রায়, দিনে কয়েক বার করে খান
- ভাজা খাবার এবং চর্বি যুক্ত খাবার এবং মিষ্টি খাওয়া এড়িয়ে চলুন
- খাওয়ার পর পর শুয়ে থাকা এড়িয়ে চলুন
- একই সময়ে ঠান্ডা এবং গরম খাবার মেশাবেন না
- খাবারের মধ্যে যে কোনো তরল খাবার খুব ধীরে ধীরে পান করুন
- আদা দিয়ে খাবার খান এবং আদা দিয়ে ফুটানো পানি পান করুন
- তীব্র গন্ধের পাশাপাশি ভাজা খাবারের গন্ধ এড়িয়ে চলুন
- এমন খাবার এড়িয়ে চলুন যা আপনাকে বমি বমি ভাব বাড়িয়ে তোলে এবং বিকল্প খাবার বেছে নিন

▲ অবস্টিপেশন/ কোষ্ঠকাঠিন্য/ Constipation এবং হেমোরয়েডস (পাইলস):

- নিয়মিত ফাইবার সমৃদ্ধ খাবার খান, যেমন ডাল (মসুর ডাল, মটরশুটি ইত্যাদি) এবং তাজা ফল (যেমন কমলা, কিউই, বরই ইত্যাদি), বীজ (উদাহরণস্বরূপ তিসি/ Ground Linseed), বাদামী সিরিয়াল/ Brown Cereal; পানি পান করুন এবং নিয়মিত শারীরিক ব্যায়াম করুন





## 2. দুগ্ধপান করানো অথবা ফর্মুলা দুধ পান করানো।

## ► 2.1 বুকের দুধ

WHO-World Health Organisation-এর মতে, বুকের দুধ শিশুর পুষ্টির চাহিদা পূরণের জন্য সর্বোত্তম। জন্মের প্রথম ৬ মাসে একটি শিশুকে শুধুমাত্র বুকের দুধ পান করানোর পরামর্শ দেওয়া হয়, একে এক্সক্লুসিভ ব্র্যাস্টফিডিং / Exclusive Breast Feeding বলা হয় (WHO, 2001; ESPGHAN, 2017; AAP, 2012, Aggett, 2010)।

৬ মাস বয়সের পরে, এক্সক্লুসিভ ব্র্যাস্টফিডিং / Exclusive Breast Feeding, একটি শিশুর উদ্যমী চাহিদার জন্য যথেষ্ট নয়, এই সময়ের পরে একটি শিশুর নতুন খাবারের মাধ্যমে আয়রন, জিঙ্ক, ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স ইত্যাদি (মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টের) প্রয়োজন হয়।

অন্যান্য পরিপূরক খাবারের পাশাপাশি বুকের দুধ পান করানো উচিত, যদি সম্ভব হয়, ২ বছর বয়স পর্যন্ত। এমনকি আংশিক বা স্বল্প সময়ের জন্য বুকের দুধ পান করানো, শুধুমাত্র ফর্মুলা মিল্ক (পাউডার মিল্ক) পান করানোর তুলনায় বেশি উপকারী।

**মায়ের এবং শিশুর জন্য বুকের দুধ পান করানোর একাধিক সুবিধা রয়েছে**

▲ জানা যায় যে বুকের দুধ পান করানো মায়ের একাধিক সুবিধা প্রদান করে:

- এটি জরায়ুর আকার হ্রাস করা সহজ করে।
- এটি মাসিকের অনুপস্থিতিকে দীর্ঘায়িত করে, প্রসবোত্তর রক্তশূন্যতা ঝুঁকি কমায়।
- স্তন, জরায়ু এবং ডিম্বাশয়ের ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়।
- এটি সস্তা এবং পরিবেশ বান্ধব (এটি পরিবেশগত বর্জ্য তৈরি করে না)।

▲ মায়ের দুধ শিশুর জন্য বিভিন্ন সুবিধা বহন করে:

- এটি শিশুদের জন্য সবচেয়ে নিরাপদ এবং সম্পূর্ণ এবং সর্বদা আদর্শ তাপমাত্রায় প্রস্তুত থাকে
- এটি শিশুদের জন্য হজম করা সহজ।
- এটি শিশুদের বেশিরভাগ অসুস্থতা থেকে রক্ষা করে, যেমন সংক্রমণ, পানিশূন্যতা, অপুষ্টি থেকে।



## ► 2.2 কিভাবে বুকের দুধ খাওয়াবেন?

### কখন বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করবে

কোলোস্ট্রাম হল প্রথম বুকের দুধ এবং সব নবজাত শিশুর জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ খাবার। এটি হল বুকের দুধের একটি হলুদ এবং ঘন রূপ যা গর্ভাবস্থার শেষ মাসগুলিতে স্তন্যপায়ী গ্রন্থিতে জমা হয়। যদিও এটি প্রসবের পর প্রথম 2 থেকে 4 দিনের মধ্যে অল্প পরিমাণে পাওয়া যায়, তবে এটি একটি শক্তিশালী, ক্যালোরিযুক্ত এবং পুষ্টিকর খাবার যা শিশুকে রক্ষা করে এবং সন্তুষ্ট করে। এই প্রথম দিনগুলির পরে, স্তনগুলি আরও শক্ত এবং পূর্ণ হয় এবং কোলোস্ট্রামের পরিবর্তে প্রথাগত দুধ তৈরি করবে যা সুস্বাদু এবং সরময়।



### কিভাবে বুকের দুধ খাওয়াবেন?

স্তন্যপান করানোর জন্য শিশুর অবস্থান নির্ধারণের আগে, মায়ের উচিত তার হাত সঠিকভাবে ধুয়ে নেওয়া এবং একটি আরামদায়ক অবস্থান বেছে নেওয়া। শুরু করার জন্য, তার স্তনবৃত্তটি/ নিপলে শিশুর উপরের ঠোঁটে স্পর্শ করা উচিত যাতে শিশুটি তাদের মুখ খুলতে পারে এবং তারপরে স্তনবৃত্ত/ নিপলে এবং এরিওলা / স্তনের চারপাশে বাদামী এলাকা) শিশুর মুখের মধ্যে প্রবেশ করানো উচিত। যখন শিশুটি স্তনের সাথে ভালভাবে মানিয়ে নিয়েছে বলে মনে হয়, তখন তাদের নাক এবং চিবুক স্তনের দিকে ঝুঁকে থাকে এবং তাদের নীচের ঠোঁট বাইরের দিকে ঘূর্ণিত এবং আটকে থাকে, এবং আমরা শিশুর দুধ গিলে ফেলার শব্দ শুনতে পাই। পুরো প্রক্রিয়া চলাকালীন, সহজে দুধ বের হওয়ার জন্য স্তনটি বাধা মুক্ত হওয়া উচিত। এক কালীন শিশুর শুধুমাত্র একটি স্তন থেকে খাওয়ানো উচিত, এবং শিশুর যদি কোন অসন্তুষ্টির লক্ষণ দেখায় শুধুমাত্র তখনই অন্য স্তন অফার/ প্রদান করা উচিত (বুকের দুধ খাওয়ানোর পরবর্তী পর্বে বিকল্প স্তন থেকে দুধ অফার/ প্রদান করুন)। খাওয়ানোর শেষে, আলতো করে শিশুর মুখের কোণে আপনার ছোট্ট আঙুলটি প্রবেশ করাবেন যাতে তারা তাদের মুখ খুলতে পারে এবং স্তন ধীরে ধীরে প্রত্যাহার করা যেতে পারে।

যদিও বুকের দুধ খাওয়ানোর সময়কাল গুরুত্বপূর্ণ নয়, ৯০% শিশুর প্রায় ৪ মিনিট পর্যন্ত সময় লাগিয়েই পান করে। কিছু শিশু ৩০ মিনিট পর্যন্ত সময় দীর্ঘায়িত করতে পারে; তবে মায়ের লক্ষ্য করা উচিত যে শিশুটি দুধ চুষছে কিনা বা কেবল একটি ডামি/প্রশান্তকারী হিসাবে স্তন ব্যবহার করেছে, যা শিশুর গাল দুধে ভরা আছে কিনা এবং দুধ গিলছে কিনা তা যাচাই করে সহজেই বোঝা যায়।

শিশু কতক্ষণ খাচ্ছে এই সময়ও গুরুত্বপূর্ণ নয়, কারণ যেহেতু প্রতিটি শিশু অনন্য/ ইউনিক (Unique), শিশুরা যখন ক্ষুধার্ত তখন তাদের খাওয়ানো উচিত (অর্থাৎ, একটি স্বাধীন পরিকল্পনা যাহা প্রতিটি শিশুর প্রয়োজনের সাথে সামঞ্জস্য করা উচিত)। উপরন্তু, একটি শিশুকে তাদের জীবনের প্রথম মাসে দৈনিক ৩ ঘণ্টার বেশি ঘুমাতে দেওয়া উচিত নয়। তাদের প্রথম মাসের পরে, তারা ৩ থেকে ৪ ঘণ্টা ঘুমের পরে জেগে উঠতে পারে। অন্যদিকে, এটা গুরুত্বপূর্ণ যে মা মানসিক চাপ এড়ান এবং বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় তারা নিজেকে শান্ত রাখে, কারণ মানসিক চাপ সরাসরি স্তন্যদানকে প্রভাবিত করে। এছাড়াও, বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় মায়ের ওজন কমানোর চেষ্টা করা উচিত নয়।

## ► 2.3 বুকের দুধ নিষ্কাশন / ছাড়ানো

আপনি কাজে ফিরে যেতে পারেন এবং বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যেতে পারেন। এটি করার জন্য, আপনাকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় পুনরায় নির্ধারণ করতে হবে এবং সঞ্চয় করার জন্য দুধ বের করতে হবে, যার জন্য একটি নির্দিষ্ট মিল্ক পাম্প ব্যবহার করে দুধ বের করে তারপর ফ্রিজ বা ফ্রিজারে রাখা যেতে পারে (অনুগ্রহ করে পরবর্তী বিভাগে নির্দিষ্ট নির্দেশাবলী পড়ুন)। যদিও শিশুর জীবনের প্রথম ৬ মাসে শুধু মাত্র/ এক্সক্লুসিভ বুকের দুধ খাওয়ানোর পরামর্শ দেওয়া হয়, শিশুর চার মাস পরে একজন মা প্রয়োজনে বুকের দুধ এবং ফর্মুলা দুধ উভয়ই খাওয়ানো বেছে নিতে পারেন, এক্ষেত্রে উদ্বিগ্ন বোধ করার কিছু নেই। এমনকি অল্প সময়ের

জন্য হলেও, বুকের দুধ খাওয়ানো শিশুর স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী বলে প্রমাণিত হয়। গবেষণায় দেখা গেছে যে শিশুরা বুকের দুধ খাওয়ান তাদের ওটাইটিস মিডিয়া/ Otitis Media, একিউট গ্যাস্ট্রোএন্টেরাইটিস/ Acute Gastroenteritis, গুরুতর শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণ/ Severe Respiratory infection, এটোপিক ডার্মাটাইটিস/ Atopic Dermatitis, হাঁপানি/ Asthma, Obesity/স্থূলতা, টাইপ ১ এবং ২ ডায়াবেটিস / Type 1 and Type 2 Diabetes, Leukaemia/লিউকেমিয়া, Sudden Infant Death Syndrome সাডেন ইনফ্যান্ট ডেথ সিন্ড্রোম, নেক্রোটাইজিং এন্টারোকোলাইটিসের / Necrotising enterocolitis ঝুঁকি কমে যায়।

## ► 2.4 কীভাবে বুকের দুধ সংরক্ষণ করবেন

বুকের দুধ সঠিকভাবে সংরক্ষণ করার জন্য, নিম্নলিখিত নির্দেশাবলী পালন করা উচিত।

### ▲ সংরক্ষণ করার আগে

- a. মাকে দুধ বের করার আগে ভালো করে হাত ধুয়ে নিতে হবে।
- b. দুধের প্রথম কয়েক ফোঁটা ফেলে দিতে হবে, কারণ তাতে সবচেয়ে বেশি পরিমাণে ব্যাকটেরিয়া থাকে।
- c. নিষ্কাশনের/ এক্সট্রাকশনের জন্য ব্যবহৃত দুধ পাম্পটি ম্যানুয়াল বা বৈদ্যুতিক হতে হবে, যা মায়ের জন্য সবচেয়ে আরামদায়ক তার উপর নির্ভর করে। ম্যানুয়াল এক্সট্রাক্টরগুলি বৈদ্যুতিকগুলির তুলনায় সস্তা। এগুলি চালানো বৈদ্যুতিক দুধ পাম্পের চেয়েও কঠিন হতে পারে, যদি ঘন ঘন ব্যবহার করা হয়, সেই ক্ষেত্রে বৈদ্যুতিক পাম্প দ্রুত এবং আরও ব্যবহারিক।
- d. একটি নার্সিং/দুধের বোতলে বুকের দুধ বের করুন যা পাম্পের জন্য উপযুক্ত হতে হবে।



### ▲ বুকের দুধ সংগ্রহ করার সময় ঘরের তাপমাত্রা কত ছিল তার উপর নির্ভর করে

- a. নিষ্কাশনের/ এক্সট্রাকশনের পরে, বুকের দুধ খাওয়ানোর বোতলে (প্লাস্টিক বা কাচের), সিল করা এবং লেবেল করা উচিত (তারিখ, সময় এবং পরিমাণ সহ) এবং দ্রুত ফ্রিজের সবচেয়ে ঠান্ডা দিকে (কখনও দরজার তাকগুলিতে নয়) সংরক্ষণ করা উচিত। অণুজীব সৃষ্টিকারী সংক্রমণের বৃদ্ধি এড়াতে এটি 48 ঘন্টার মধ্যে সেবন করা দরকার। আপনি যদি বুকের দুধ হিমায়িত/ ফ্রীজে করতে চান, তাহলে ভলিউম বৃদ্ধির জন্য পাত্রে পর্যাপ্ত জায়গা ছেড়ে দিতে হবে যা হিমায়িত প্রক্রিয়ার সময় সবসময় ঘটে। এইভাবে, এটি একটি বোতলে বা ফ্রিজিং ব্যাগে সংরক্ষণ করা উচিত এর ধারণক্ষমতার  $\frac{3}{4}$  (মাত্র ৭৫% পূর্ণ), এর নিষ্কাশনের/ এক্সট্রাকশনের তারিখ এবং সময় উল্লেখ করে এটি মাইনাস 20° সেলসিয়াস তাপমাত্রায় সর্বাধিক ৬ মাস পর্যন্ত রাখা যেতে পারে। আপনি মাইনাস 20°C তাপমাত্রায় গ্যারান্টি দিতে সক্ষম না হলে, এটি অবশ্যই ২-৩ সপ্তাহের মধ্যে ডিফ্রোস্ট করে ব্যবহার করতে হবে
- b. সঞ্চিত দুধ ব্যবহার করার সময়, উভয় পদ্ধতি থেকে প্রথমে সবচেয়ে পুরানোটি ব্যবহার করুন
- c. ব্রেস্ট মিল্ক ডিফ্রোস্ট করার সময়, এটি ব্যবহারের আগের রাতে ফ্রিজে রাখা উচিত, এবং কখনই ঘরের তাপমাত্রায় না, এটি ধীর গতিতে ডিফ্রোস্টিং নিশ্চিত করে। ঘরের তাপমাত্রায় রাখলে, ডিফ্রোস্ট করার ১ ঘন্টার মধ্যে বুকের দুধ ব্যবহার করা উচিত।
- d. একবার ডিফ্রোস্ট করা হলে, ২৪ ঘন্টার মধ্যে বুকের দুধ ব্যবহার করা উচিত।



e. বুকের দুধ গরম করার জন্য, দুধের বোতল বা ফ্রিজিং ব্যাগটি অবশ্যই অন্য একটি পাত্রে গরম জলের সংস্পর্শে রাখতে হবে - কখনই ফুটন্ত জল নয় - বা প্রবাহিত গরম জলের নীচে নয়। কারণ দুধ ফুটন্ত পানির সংস্পর্শে এলে এর বৈশিষ্ট্য পরিবর্তন হয়।

For further information, please consult "Expressing and storing breast milk" - NHS ([www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)). To clarify any doubts, please ask the nurse at your Unidade de Saúde or contact SOS Amamentação (+351 21 396 5650) or Mama Mater (+351 91 9422 852), or read "Amamentação" leaflet issued by DGS - Direção Geral da Saúde.

### ▲ যা কখনই করা যাবে না :

- মাইক্রোওয়েভে কখনই বুকের দুধ গরম করবেন না কারণ এতে পাত্রে থাকা সমস্ত তরল পদার্থ একই তাপমাত্রায় গরম হয়ে না, যাতে খাওয়ানোর সময় শিশুর মুখ পুড়ে যাওয়ার ঝুঁকি থাকে; এটি বুকের দুধের পুষ্টির বৈশিষ্ট্যও পরিবর্তন করে।
- বুকের দুধ ডিফ্রস্ট করতে মাইক্রোওয়েভ ওভেন ব্যবহার করবেন না। মাইক্রোওয়েভগুলি একই তাপমাত্রায় একটি পাত্রে সমস্ত দুধ গরম না করার ফলে খাওয়ানোর সময় শিশুর মুখ পুড়ে যাওয়ার ঝুঁকি থাকে এবং দুধের পুষ্টিগুলি উল্লেখযোগ্যভাবে পরিবর্তিত হতে পারে।
- বুকের দুধ কখনই ২য় বার হিমায়িত/ ফ্রোজেন করা উচিত নয়

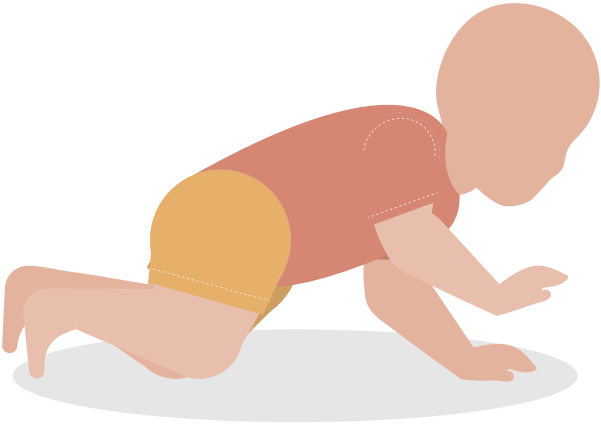




## ► 2.5 ফর্মুলা ফিডিং

মা যদি স্তন্যপান করাতে না পারেন বা বেছে না নেন, তাহলে এর পরিবর্তে কৃত্রিম/আর্টিফিশিয়াল দুধ দ্বারা বোতল ফিডিং (অর্থাৎ শিশুর পাউডার ফর্মুলা দুধ) ব্যবহার করা উচিত। এই ক্ষেত্রে, শিশুদের তাদের জীবনের ৪ র্থ মাস পর্যন্ত একচেটিয়াভাবে/ শুধু মাত্র ফর্মুলা দুধ খাওয়ানো হবে।

পাউডার দুধ শিশুর বয়স অনুসারে বেছে নেওয়া উচিত: ৬ মাস বয়স পর্যন্ত ফর্মুলা ১, ৬ থেকে ১২ মাস বয়সের মধ্যে ফর্মুলা ২ এবং ১২ মাস বয়স থেকে এটি ফর্মুলা ৩ বা গরুর দুধ হওয়া উচিত।



শিশুকে আরামদায়ক এবং সামান্য খাড়া অবস্থায় রাখতে হবে। বোতলের জন্য ব্যবহৃত Teat/টিটিটি/ নিপলে মায়ের স্তনবৃন্তের/ নিপলে মতো হওয়া উচিত এবং রাবার বা সিলিকনে এবং তাপ প্রতিরোধী, নমনীয় এবং নরম হওয়া উচিত। এটি মধ্য দিয়ে তরল পদার্থ ফোঁটা-ফোঁটা/ড্রপ-বাই-ড্রপ প্রবাহ করা উচিত, তাই Teat/টিটিটির/ নিপলের মুখের ছিদ্র খুব বড় হতে পারে না, অন্যথায় শিশুর দম বন্ধ হওয়ার ঝুঁকি থাকে।



## বোতল ফিডিংয়ের সময় কি কি মনে রাখবেন

### কিভাবে খাওয়ানোর বোতল প্রস্তুত করবেন

- আপনি যে স্থানে দুধের বোতল প্রস্তুত করবেন সেইটি পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন। এটি জল এবং ওয়াশিং-আপ লিকুইড/(সাবান) ব্যবহার করে করা যেতে পারে।
- উষ্ণ জল প্রথমে ফিডিং বোতলে নিতে হবে, তারপর ফর্মুলা গুঁড়াদুধ যোগ করা হবে। শুকনো বোতল উনান/ ড্রাই বোতল হিটারে রাখা ভালো, তবে যদি সম্ভব না হয় তবে বোতলটিকে একটি বড় পাত্রে গরম জলে (40-42°C) রাখতে হবে 15-মিনিটের জন্য এবং কখনই ফুটানো যাবে না।
- ফর্মুলা মিল্ক প্যাকেজে মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ দেখুন এবং নিশ্চিত করুন যে এটি 1 মাসেরও কম সময় ধরে খোলা আছে।
- তারপরে, শিশুর বয়সের জন্য নির্দিষ্ট পরিমাণ পাউডার দুধ পানিতে যোগ করুন (জল অনুযায়ী পরিমাণ)। সাধারণত, এটি হবে ফর্মুলা দুধের এক পূর্ণ স্কুপ, প্রতিটি 30 মিলি জলের জন্য অতিরিক্ত পরিমাণে দুধের গুঁড়া থেকে মুক্তি পেতে একটি ছুরি বা স্প্যাটুলা দিয়ে সমান করে নেয়া উচিত।
- প্রস্তুত হলে, টিটি/teat/ নিপলে সঠিকভাবে লাগিয়েই দুধের বোতলটি ভালো করে ঝাঁকান যাতে পাউডারটি ভালোভাবে পানিতে মিশে যায়।

### খাওয়ানোর আগে

- বোতলের তাপমাত্রা সঠিক হতে হবে। বোতলের তাপমাত্রা পরীক্ষা কিনা তা যাচাই করার জন্য, তাপমাত্রা আরামদায়ক কিনা তা পরীক্ষা করতে আপনার কঙ্গির ভিতরের অংশে এর কয়েক ফোঁটা পরীক্ষা করুন। খুব বেশি গরম লাগলে, খাওয়ানোর বোতলটি চলমান জলের নীচে বা ঠান্ডা জলের পাত্রে রাখুন।

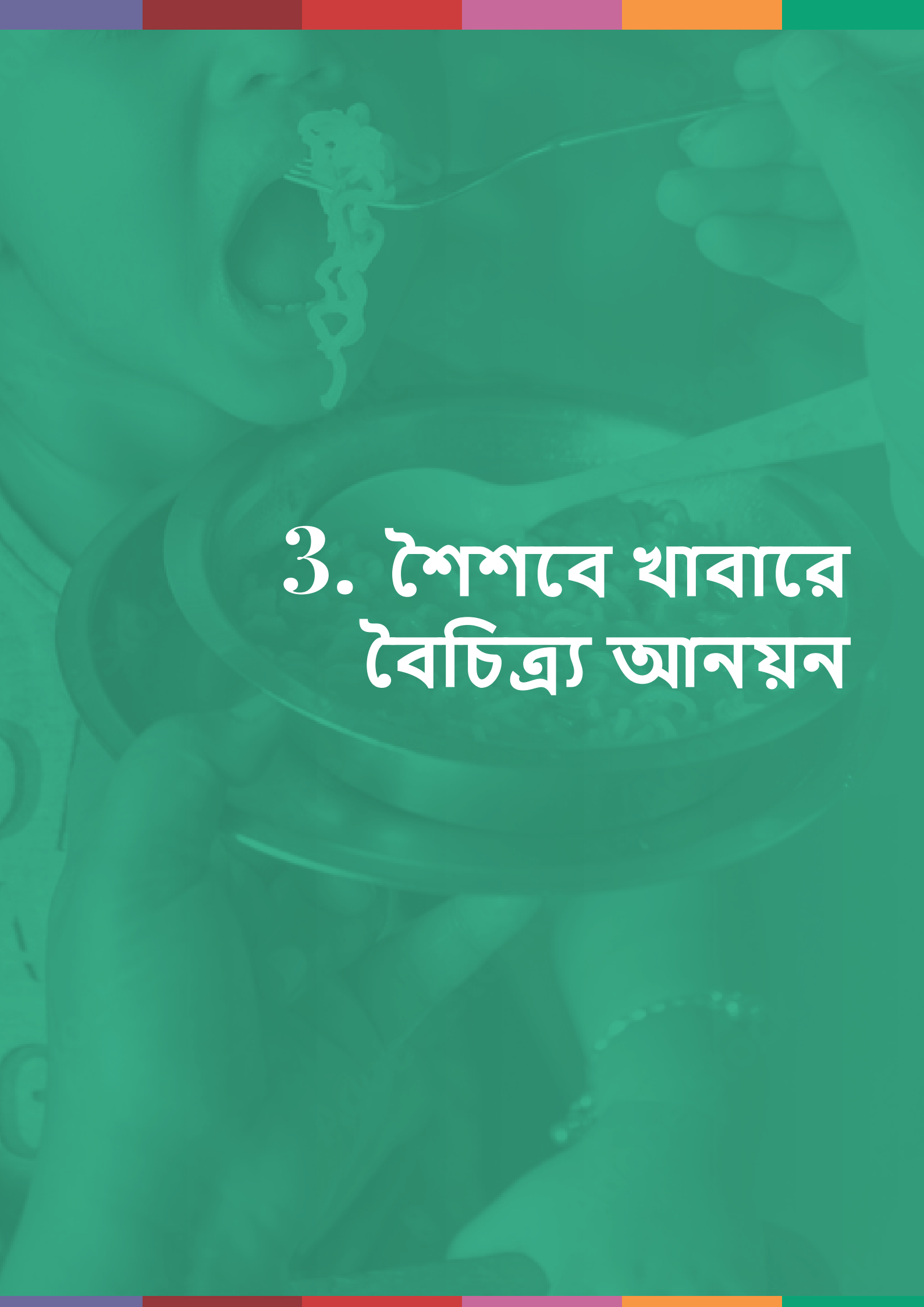
### খাওয়ানোর সময়

- শিশুর দুধ পান করার জন্য, দুধের বোতলটি নীচের দিকে ঝুঁকে থাকা উচিত এবং টিটি/Teat/ নিপ্ল দুধে পূর্ণ হওয়া উচিত যাতে শিশুটি বাতাস গিলে না ফেলা, এবং এতে শিশুর পেট ব্যথা /কোলিক হওয়ার সম্ভাবনা কমায়ে। আপনাকে অবশ্যই নিশ্চিত করতে হবে যে দুধ ফোঁটা ফোঁটা প্রবাহিত হচ্ছে এবং একযোগে না।

### খাওয়ানোর পর

- যেকোন অবশিষ্ট দুধ এবং অবশিষ্ট দুধ যা 2 ঘন্টার মধ্যে খাওয়া হয় না, অবশ্যই তা ফেলে দিতে হবে এবং পুনরায় গরম করা যাবে না।
- একটি ব্যবহৃত বোতল সঠিকভাবে না ধুয়ে এবং শুকানো ছাড়া শিশুর মুখে ফিরে যেতে পারে না অন্যথায় এটি অণুজীবের/ মাইক্রো-অর্গানিসমসয়ের বৃদ্ধিকে সক্ষম করে যা সংক্রমণের/ ইনফেকশনের কারণ হতে পারে।
- খাওয়ানোর পরে, প্রদত্ত হাতগুলি সঠিকভাবে এবং পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে ধুয়ে নেওয়া এবং স্বাভাবিক স্বাস্থ্যবিধি অবস্থায় (অর্থাৎ, একটি পরিষ্কার পরিবেশ, ধোয়া কাপড়, শিশুর সংস্পর্শে থাকা প্রাপ্তবয়স্কদের ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি পাশাপাশি শিশুর নিজের স্বাস্থ্যবিধি, পর্যাপ্ত পরিমাণ জল এবং সাবান থাকলে), বোতল এবং টিটিগুলি সিদ্ধ করার প্রয়োজন নেই। যাইহোক, আপনাকে অবশ্যই গরম জল, ডিটারজেন্ট এবং ওয়াশিং আপ ব্রাশ দিয়ে দুধের বোতল এবং টিটি ধুয়ে ফেলতে হবে, যাতে কোনও ময়লার অবশিষ্টাংশ না থাকে। একবার শেষ হয়ে গেলে, প্রচুর পরিষ্কার চলমান জলে ধুয়ে ফেলুন।
- বোতল এবং টিটিও ডিশওয়াশারে ধোয়া যায়।
- একবার সেগুলি সম্পূর্ণরূপে শুকিয়ে গেলে, বোতলগুলিকে তাদের পরবর্তী ব্যবহার না করা পর্যন্ত শুকনো এবং পরিষ্কার জায়গায় রাখতে হবে। টিটিটি অবশ্যই বোতলে উল্টো করে রাখতে হবে এবং বোতলটি নিজের ক্যাপ/Cap/ ঢাকনা দিয়ে সিল/seal/ ঢেকে রাখা উচিত।

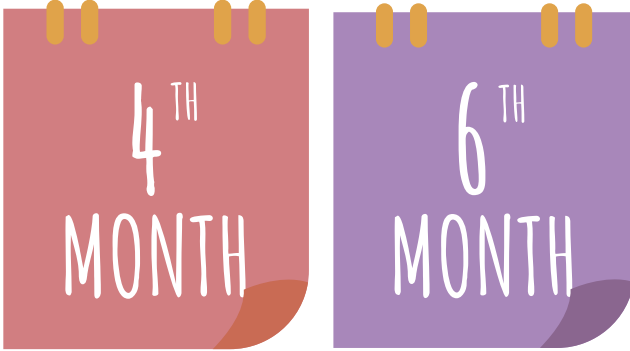




# 3. শৈশবে খাবারে বৈচিত্র্য আনয়ন

পথম ৪-৬ মাস বাচ্চাকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়াতে হবে। অন্যান্য খাবার (যেমন, Solid/ সলিড /কঠিন খাবার বা তরল খাবার অথবা ফর্মুলা; ৪ মাসের আগে দেয়া যাবে না) যদিও, প্রথম কিছুমাস শুধুমাত্র দুধ খাওয়ালেই চলবে কিন্তু ৬ মাস পরে, বাচ্চাকে অবশ্যই অল্প অল্প করে অন্য খাবার খাওয়ানোতে অভ্যাস করাতে হবে। চিকিৎসকরা, ৪ মাসের পূর্বে খাবারে বৈচিত্র্য আনতে নিষেধ করেন কারণ, অনেক স্টাডি দেখিয়েছে যে, চারমাসের পূর্বে বুকের দুধ ভিন্ন অন্য খাবার খাওয়ালে শিশুর মধ্যে এলার্জি জনিত সমস্যা দেখা দেয়। যদিও, ৬ মাস পরবর্তী সময়ে, শুধুমাত্র বুকের দুধ দিয়ে দেহের ভিটামিন ঘটিত সব অভাব পূরণ হয় নাহ। কারণ, শিশুর দেহে তখন প্রোটিন, আইরন, জিংক, ও অন্যান্য ভিটামিন যেমন A/এ এবং D/ডি এর চাহিদা মেটানোর জন্য, অন্যান্য খাবার খাওয়ানোর প্রয়োজন পড়ে।

(Brown KW. WHO/ UNICEF Review on Complementary Feeding and suggestions for future research: WHO / UNICEF Guidelines on Complementary feeding. Pediatrics 2000;106 Suppl 5:1290-1)



চার মাস বয়সে, শিশুর কিডনি ও পরিপাকতন্ত্র পরিপূর্ণতা পায় তাই, এসময় বাচ্চাকে অন্যান্য খাবার খাওয়ানোর অভ্যাস করা যেতে পারে। তাই, বাচ্চাকে খাওয়ানোর জন্য সহজে হজম হওয়ার মত করে খাবারগুলোর ঘনত্ব ঠিক করে নিতে হয়। যেন, সেসব খাবারের সাথে বাচ্চা সবধরনের পুষ্টি পায়। অন্যান্য খাবার খাওয়ানোর পাশাপাশি বুকের দুধ খাওয়ানোটাও চালিয়ে যেতে হয়।

**যদি সম্ভব হয়, তবে ৬ মাস পর্যন্ত শুধু বুকের দুধ খাওয়াতে হবে। অন্যান্য খাবার একটা বাচ্চাকে তখনি খাওয়ানো যাবে যখন:**

- চারমাসের শিশুটি, বুকের দুধের সাথে ফর্মুলার দুধ খায়। বা শুধুমাত্র ফর্মুলার দুধ খায় সেক্ষেত্রে।
- ৬ মাসের শিশুকে, যদি সে এতদিন শুধু বুকের দুধ পান করে থাকে।

যখন শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো হয় বাচ্চাকে তখন পানি না খাওয়ালেও চলবে। কিন্তু, যখন অন্যান্য খাবার খাওয়ানো শুরু করা হয়, তখন থেকে পানি খাওয়াতে হয়। কারণ, বুকের দুধে পানি থাকে কিন্তু ফর্মুলা দুধে পানি খাওয়ানোর প্রয়োজন পড়ে। বাচ্চাকে, চা ও অন্যান্য উদ্ভিজ্জ পানীয় খেতে দেয়া উচিত নয়, কারণ, এগুলোতে এমন উপাদান থাকে যা চার বছরের অনধিক বয়সের শিশুদের মধ্যে ক্যান্সারে আক্রান্ত হবার প্রবণতা বাড়ায়।

# বিভিন্ন সংস্কৃতিতে দুধ-ছাড়ানোর /কঠিন (সলিড) খাদ্যের প্রবর্তন অনুষ্ঠান সৃষ্টি

বিভিন্ন দেশে দুধ ছাড়ানোর বেশ কিছু অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। যা লিসবনেও দেখা যায়। যেমন, 'অন্নপ্রাসন' -বাচ্চাকে মুখে ভাত দেয়া হয়। একইরকম আচার অনুষ্ঠান, পর্তুগালে বসবাসরত নেপালি, ভারতীয় হিন্দু পরিবারগুলোতেও পালিত হয়।

নেপালীয় ঐতিহ্যে মন্দিরের পন্ডিতের উপস্থিতিতে ও বিশেষ আশীর্বাদে, পাঁচ মাসের মেয়ে শিশুকে ও ছয় মাসের ছেলে শিশুকে 'ক্ষীর' খাওয়ানো হয়। অন্নপ্রাশন ও অন্যান্য আচার অনুষ্ঠান পালনের উদ্দেশ্য হইল, জীবনকে অর্থবোধক করে গড়ে তোলা যেন মানুষ ইতিবাচকভাবে জীবনযাপন করতে উৎসাহী হয়। যেন শারিরিক, মানসিক,

সামাজিকভাবে, সুন্দরভাবে একটি সুস্থ সবল জীবনযাপনে অভ্যস্ত হতে পারে। এখন, মানুষ, ভালোবাসা উদযাপনের জন্যও এসব আচার পালন করা হয়।

চীনা সমাজে, বিশেষ করে চীনের দক্ষিণাংশে, শিশুকে শক্ত খাবার মুখে দেয়ার রেওয়াজ হিসেবে, চালের গুড়ির সাথে মুরগী অথবা শুকরের মাংস দেয়া হয়, কিন্তু কখনও গরুর মাংস দেয়া হয় না।

অন্নপ্রাশনের অনুষ্ঠান হিসেবে, বাংলাদেশে শিশুর ৫ বা ৬ মাস হলে একধরনের মিষ্টি ভাত রেঁধে খাওয়ানো হয় দাওয়াতের মাধ্যমে।





# অন্নপ্রাসন বা পাসনির অনুষ্ঠানঃ

অন্নপ্রাশন অনুষ্ঠান যা গোটা একদিন ব্যাপি অনুষ্ঠিত হয়, যা আমাদের দেশিয় হিন্দু সংস্কৃতির অংশ, যেটি কিনা বিশদভাবে নেপালিয়, ভারতীয় এবং পর্তুগালসহ দক্ষিণ-পশ্চিম এশিয়ার অন্যান্য দেশের হিন্দুরা পালন করে, তাতে ক্ষীর খাওয়ানোর মাধ্যমে শিশুদের শক্ত খাবার খাওয়ানোর অভ্যাস করানো হয়।

এই আচারটি, ৫ মাস বয়সী মেয়ে শিশুদের ও ৬ মাস বয়সী ছেলে শিশুদের নিয়ে আয়োজিত করা হয়। জ্যেতিষীদের সাথে আলাপ করে, একটা শুভ সময়, দিনক্ষণ ঠিক করা হয়। ভাত হচ্ছে শিশুদের জন্য সহজলভ্য ও হজম উপযোগী খাবার যা প্রথমে বাচ্চাদের খাওয়ানো হয়।

প্রথমত একজন পবিত্র টিকা দেয়ার মাধ্যমে এই অনুষ্ঠানটি হিন্দু রীতি অনুযায়ী চালু করেন, পরবর্তীতে পরিবারের সদস্যরা একে একে, বাচ্চাকে ক্ষীর খাওয়ানো শুরু করেন। হিন্দু দেবীদের মন্দিরে গুটিকয়েকজন পরিবারের সদস্য নিয়ে উক্ত অনুষ্ঠান অত্যন্ত সাধারণভাবে পালিত হয়। যদিও, এই অনুষ্ঠানটি পরিবার ভেদে ভিন্ন ভিন্নভাবে পালন করা হয়।

সাম্প্রতিক বছরগুলিতে এই অনুষ্ঠানটি ব্যাপকভাবে জমকালো হয়ে উঠেছে, শুধুমাত্র নিকটাত্মীয়দের বড় দলগুলিই নয়, সহকর্মী এবং বন্ধুদেরও এই অনুষ্ঠানের জন্য আমন্ত্রণ জানানো হয়, তা নেপালে হোক বা লিসবন। শত শত অতিথি তাঁবুর নিচে একটি বিবাহ-শৈলীর ভোজসভায় অংশ নেয়, যা প্রায় বাণিজ্যিক

ক্যাটারিং সার্ভিস দ্বারা সরবরাহ করা হয়। তারা সন্তানের জন্য উপহারও নিয়ে আসে - একটি নতুন রীতি যা শিশুদের লক্ষ্য করে পোশাক, খেলনা এবং অন্যান্য উপহার সামগ্রীর বাণিজ্যিক উত্থানের সাথে আরও জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে।

মহিলা তান্ত্রিক দেবতাদের নিবেদিত মন্দিরগুলিতে ও ছোট অনুষ্ঠান করা হয়, যেখানে শুধুমাত্রকয়েকজন আত্মীয় উপস্থিত থাকে। অনুষ্ঠানটি পরিবার থেকে পরিবারে পরিবর্তিত হয় কারণ তারা তাদের নিজস্ব দীর্ঘস্থায়ী পারিবারিক ঐতিহ্যকে অনুসরণ করে।

অন্নপ্রাশন হল একটি সাংস্কৃতিক অনুশীলন যা জীবনের অর্থ প্রদানের করে এবং মানুষকে শারীরিক, মানসিক, সামাজিক এবং আধ্যাত্মিকভাবে ইতিবাচক এবং সুস্থ জীবনযাপন করতে সাহায্য করে। আজকাল, এটি ভৌগলিক অবস্থান নির্বিশেষে হিন্দু সমাজে ব্যক্তি, পরিবার এবং সম্প্রদায়ের মধ্যে প্রেম, সুখ এবং আশীর্বাদ উদযাপনের একটি উপলক্ষও।



৪ থেকে ৬ মাসের ব্যবধানে শিশুকে শক্ত খাবার মুখে তুলে দেয়ার পর প্রতি তিন দিন পরপর নতুন নতুন খাবার আইটেম খাওয়াইয়ে দেখতে হয় যে তার দেহে কোনো এলার্জিক প্রতিক্রিয়া দেখা দেয় কিনা। প্রথম ১২ মাসের মধ্যে সবধরনের খাবারের সাথে শিশুকে পরিচিত করে তুলতে হয় যেন সে তার রুচি অনুযায়ী একটা ডায়েট অনুসরণ করতে পারে। (সবজি, ফল, মাছ, মাংস, ডিম)। প্রথমে, সুপাকারে, তার পরে, ৭ মাস পরের সময় থেকে ছোট ছোট লকমা ধরে খাওয়াতে হয় যেন বয়স বাড়ার সাথে সাথে সে চিবিয়ে খাওয়া শিখতে পারে। বাদামের মত শক্ত খাবারগুলো বাচ্চাদের খেতে দিতে হয় না, কারণ, সেগুলো বাচ্চাদের গলায় আটকে যেতে পারে। তাই, সেগুলো মিহি করে কেটে অথবা পিষে খাওয়াতে হয়।

৬ মাস বয়সে, ফর্মুলা ১ থেকে ফর্মুলা ২ খাওয়াতে হয় শিশুদের। এই বয়সে, দিনে ৫-৬ বার শিশুদের খাওয়াতে হয়।

যখন শিশু চিবিয়ে খাওয়ার মত বয়সে উপনীত হয় তখন, দুধ ব্যতীত অন্যান্য খাবার স্যুপ এর মত করে তাদের খাওয়ানো শেখাতে হয়, যেন তারা দুধের মত মিষ্টি খাবার ছাড়াও অন্যান্য ঝাল, লবনাক্ত খাবার খেতে অভ্যস্ত হতে পারে। এই, স্যুপ মাছ, মাংস, ডিম বা সবজি পিষেও রান্না করা যেতে পারে।



## ডাল এবং সবজি

প্রথম সবজির পিউরি আলু, গাজর, কুমড়া দিয়ে তৈরি করা যেতে পারে। (উভয়টি দিয়েই পিউরি তৈরি করতে নিষেধ করা হয়)। সবকিছু রান্না করার পরে, সবজিগুলো পিষে ফেলতে হয় যেন মিহি হয়। এরপর, তাতে অলিভ ওয়েল দেয়া যেতে পারে(অবশ্য, গরম না)। কোনো প্রকারের লবন ও মসলা ব্যবহার করা যাবে না।

সুপ বা সবজির পিউরি একটি সহযসাধ্য যথাযথ খাবার হলেও, এটিই প্রথম প্রক্রিয়া নয় যা দুধের বাইরে খাওয়া যেতে পারে। অন্যান্য খাবারগুলো (সেদ্ধ করে, ভাপে সেদ্ধ বা ওভেন বেকড করেও রান্না করা যেতে পারে)। যতক্ষন পর্যন্ত না সেগুলোতে অতিরিক্ত তেল বা অতিরিক্ত মসলা যেন না থাকে। বাচ্চাদেরকে তাদের নিজেদের হাত দিয়ে চটকে চটকে খাবার খেতে বলা হয়। খেয়াল রাখতে হয় যেন তারা পরিমাণ মত খায় এবং তাদের উপর যেন জোর করা না হয়, খাবার খাওয়ার জন্য।

প্রতি তিন দিন পর পর ঘুরে ঘুরে তাদের নতুন নতুন পদ করে খাওয়াতে হয়। কখনও সবজি যেমন লেটুস, বরবটি, লিক, ব্রোকলি, পেঁয়াজ প্রভৃতি। কখনও, ডাল বা কখনও সিরিয়ালস যেমন ভাত, পাস্তা, নুডলস, আটা ইত্যাদি একের পর এক খাওয়াতে হবে।

ডাল একটি স্বাস্থ্যসম্মত খাবার, যদিও এটি অল্প পরিমাণে খেতে দিতে হয় কারণ এটি হজম করা কঠিন।

পরিষ্কার পানিতে সবজি ধুতে হয় ভালো করে। সুপ বা অন্যান্য তরকারি ভাগে ভাগে বরফ করে রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করা যেতে পারে।





## ফল

শিশুকে কেটে, কাচা বা কুচি কুচি করে খেতে দেয়া যেতে পারে। প্রথম প্রথম এক পিচ দিয়ে শুরু করা যেতে পারে। প্রথমে যেকোনো একটি ফল দিয়ে শুরু করা যেতে পারে। এরপর, ধীরে ধীরে, অন্যান্য ফল যেমন আম, এভাকাডো, পেঁপে, মেলন, হলুদ পিচ প্রভৃতি দিয়ে শুরু করা যায়। তবে, জুস বা মিক্সড ফলের শরবত এড়িয়ে চলা ভালো। ফল সাধারণত আসল খাবারের বদলি হতে পারে না বড়জোর পরিপূরক হতে পারে। খাবার খাওয়ার পরে, ডেজার্ট হিসেবে ফল খাওয়া যেতে পারে। দিনের যেকোনো সময়ে নির্দিষ্ট করে ফল খেতে হবে এমন কোনো নিয়ম না থাকলেও- শিশু যেন দৈনিক অন্তত একটি ফল খায়, সেটির দিকে খেয়াল রাখতে হবে।



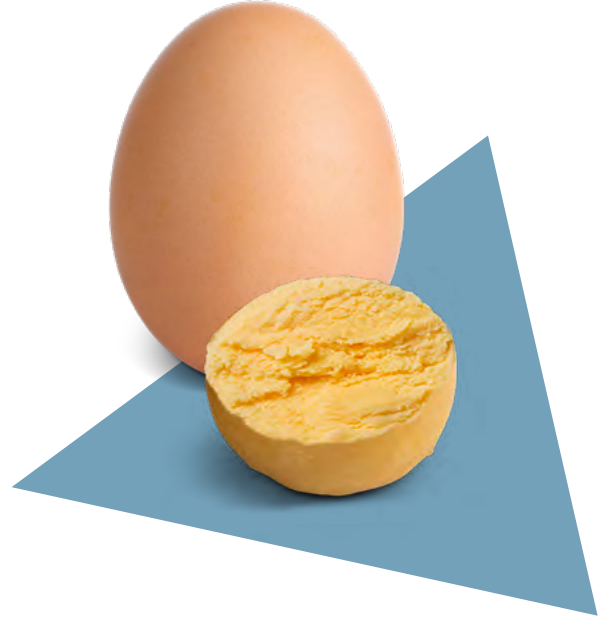
## মাছ/মাংস(যদি আপনি নন-ভেজেটেরিয়ান ডায়েট নির্বাচন করেন)

প্রথম প্রথম, স্যুপ বা সবজি পিউরির মধ্যে মাছ/মাংস মিশিয়ে শিশুদের খাওয়ানো যেতে পারে। মাংস কোনো রকম তেল/চর্বি/চামড়া ছাড়া টুকরো টুকরো করে রান্না করতে হবে। এক চামচের চেয়ে বেশি কখনও মাংস যোগ করতে হয় না সবজির সাথে, সেটিও লবন বিহীন হতে হবে। মাছও একই পদ্ধতিতে রান্না করতে হবে তবে অবশ্যই মাছের কাঁটা বেছে। মাছ/মাংস শুধুমাত্র একবেলা খেতে দিতে হবে, পরিমাণটা ধীরে ধীরে, ১০ গ্রাম/০.২২ পাউন্ড করে বাড়তে হবে অথবা ৩০ গ্রাম/০.০৬৬ পাউন্ড করে দৈনিক খেতে হবে। মাংস সপ্তাহে ৪ বার এবং তিনবার করে খেতে হবে। এভাবে, আপনি আমিষের সরবরাহ নিশ্চিত করতে পারেন যেমন মাছ/মাংস দিনে দুই বেলা খেলে একদিন, পরের দিন কোনো মাছ/মাংস না খেয়ে নিরামিষ খাওয়া যেতে পারে।



## ডিম

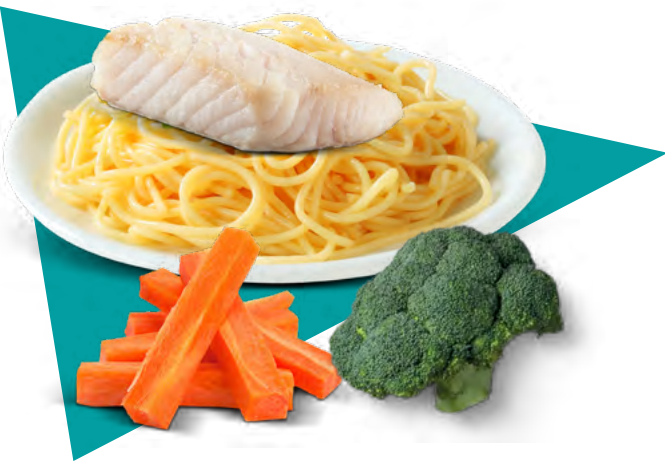
ডিমও ধারাবাহিকভাবে খাওয়াতে হবে। প্রথম সপ্তাহে অর্ধেক ডিম খেতে দিতে হবে, এরপর, আস্তে আস্তে একটা আস্ত ডিম খাওয়াতে হবে। তিন সপ্তাহ পরে, গোটা ডিম খাওয়ানো শুরু করা যেতে পারে। এটিতে কোনো তেল/ লবন দেয়া যাবে না। একটা গবেষণায় দেখা গেছে, পুরোপুরিভাবে সেদ্ধ একটা ডিম খেলে প্রাথমিক পর্যায়ে, ৪-৬ মাস বয়সে ডিমের প্রতি কোনো ধরনের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দেয় না শিশুটির শরীরে।



৯ মাস বয়সে, শিশুদের খাবারের ঘনত্ব ও পরিমাণ আরো বাড়াতে হবে, সেইসাথে আরো শক্ত খাবার যোগ করতে হবে। ১২ মাস বয়সে, বাচ্চাদের একটা কাপ থেকে খাওয়ার অভ্যাস করতে হবে।



মাছ/মাংসের সাথে এখন পাস্তা বা সাদা ভাত খাওয়া যেতে পারে কিছু সবজির সাথে, কোনো ধরণের লবন ছাড়া খাওয়াতে হবে। নাস্তা হিসেবে তারা এখন ভাতের সাথে দই (সুবাস/ আরোমা বা ক্রিম বিনা) খেতে পারে। অথবা, দই এর সাথে ফল মিশিয়ে খেতে পারে। দইয়ের সাথে কোনোরূপ মিষ্টি বা মধু ব্যবহার করা যাবে না কারণ এর ফলে শিশুর দেহে বটুলিজম দেখা যেতে পারে, এটি এমন একধরনের প্রদাহ যা দেহের পেশিগুলোর মধ্যে পরিবর্তন নিয়ে আসে। যার ফলে, মৃত্যু পর্যন্ত ঘটতে পারে। ভেজেটেরিয়ান ডায়েটে, মাছ মাংস ছাড়া অন্যান্য খাবার যেমন সবজি, সিরিয়াল, শুকনো ফল, ডাল প্রভৃতির পরিমাণ বাড়াতে হবে। আপনাকে একজন অভিজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া উচিত।



## ১২ মাস পরবর্তী সময়গুলো

পূর্ববর্তী সময়ে যদি খাবারের বিভিন্নতায় বাচ্চারা খাপ খাওয়াতে পারে তবে, পরবর্তীতে বিভিন্ন খাবার খাওয়ানোতে কোনো সমস্যা দেখা যাওয়ার কথা না। প্রথম ১-২ বছর বয়স পর্যন্ত সবধরনের বাইরের খাবার, মিষ্টি, লবন, চিনি ও মধু পরিহার করতে হবে (বেটুলিজম প্রতিরোধের জন্য, কারণ এটি টক্সিন তৈরি করে যা শরীরের স্নায়ুকে প্রভাবিত করে)। এই পর্যায়ে, শিশুর দিনে ৫ বার করে খেতে হবে এবং পরিবারের খাবারের সময়ের সাথে সামঞ্জস্য করা।

১২ মাস পরবর্তী সময়ে, শিশুরা গরুর দুধ খেতে পারে তবে দৈনিক ৫০০-৭০০ মিলিলিটারের বেশি নয়।

অজৈব আর্সেনিকের সংস্পর্শ কমাতে, (একটি পদার্থ যা ক্যান্সার গঠনে সহায়তা করে) ভারতের পানীয় শিশুদের এবং ছোট বাচ্চাদের জন্য পান করা উচিত নয়।



## ভেজেটেরিয়ান ডায়েট/ নিরামিষ খাদ্য

যদি মা বাবা, দুধ ছড়ানোর পরে, শিশুকে ভেজেটেরিয়ান ডায়েটে অভ্যস্ত করতে চান তবে চিকিৎসক ও অভিজ্ঞদের পরামর্শ নিয়ে তা করা যেতে পারে। শিশুর বয়সের উপর নির্ভর করে, টফু, বিন ও সয়া নাগেটস, মাছ/মাংসের পরিবর্তে প্রোটিন হিসেবে ব্যবহৃত হতে পারে। যে শিশুরা বুকের দুধ পান করেনা তাদের সয়াবীন-দুধ গ্রহণ করা উচিত

## শিশুর নেতৃত্বে দুধ ছাড়ানো: 4-6 মাস বয়স থেকে এটা সম্ভব, যখন আপনি খাবারে বৈচিত্র্য আনা শুরু করবেন

শিশুর নিজের হাতে খাওয়া- খাবারে বৈচিত্র্য আনতে পারে,, শিশু যদি নিজের হাতে খেতে চায় তা বড়রা চামচে তুলে খাওয়ানোর চেয়ে উত্তম, তাদের নিজে নিজে খেতে দেয়া উচিত এবং পারিবারিক খাবার এবং খাবারের সময় মিলিয়েই নেওয়া উত্তম। এতে, শিশুদের বেশি খাওয়ার প্রবণতা কমে যায় আর খাবারও নষ্ট কম হয়। শিশুর মুটিয়ে যাওয়ার সম্ভাবনাও কমে যায়। এতে, শিশুদের বেশি খাওয়ার প্রবণতা কমে যায় আর খাবারও নষ্ট কম হয়। শিশুর মুটিয়ে যাওয়ার সম্ভাবনাও কমে যায়।

কাঁচা ও রান্না করা উভয় ফলমূল ও সবজি ছোট ছোট পিচ করে শিশুদের সামনে দিতে হয়, যেন তারা গুটি

গুটি হাতে সেগুলো ধরতে পারে এবং খাওয়ার নিয়ন্ত্রণ করতে পারে – আদর্শভাবে তাদের আঙ্গুলের চেয়ে বড় নয়(লাঠি আকৃতে) কেটে দিতে পারেন, যেমন " ফিঙ্গার ফুড "। এইভাবে, শিশু ঠিক করে যে তারা কী এবং কতটা খাবে, এবং তাদের খাবারের গতি ও নিয়ন্ত্রণ হয়।

বাচ্চাদের গলায় যেন খাবার আটকে না যায় সেটা খেয়াল রাখতে হয়।

এটি পিতামাতা, প্রাপ্তবয়স্ক বা যত্নকারী দ্বারা তত্ত্বাবধান করা উচিত বিশেষ করে শিশুর শারীরিক সমস্যা থাকলে।







## 4. শৈশবে স্থূলতা প্রতিহত করা

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা অনুযায়ী, অতিরিক্ত ওজনকে একধরনের অসুস্থতা হিসেবে চিহ্নিত করা হয়েছে। বাড়তি ওজনকে সংজ্ঞায়িত করা হয়েছে, দেহে অতিরিক্ত চর্বি জমে যাওয়ার প্রক্রিয়াকে যা আদতে দেহের নানান শরীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়ায় বিপত্তি ঘটায়, ডায়াবেটিস, কার্ডিওভাসকুলার রোগ (প্রধানত হৃদরোগ এবং স্ট্রোক), হাঁপানি এবং ক্যান্সারের মতো অন্যান্য অসুস্থতা এবং স্বাস্থ্যের অবস্থার ঝুঁকি বাড়ায়। বিশ্বে ইদানিংকালে, সবচেয়ে বেশি শিশু স্থূলতায় আক্রান্ত, যার মধ্যে ৬০% পরবর্তীতে স্থূল প্রাপ্তবয়স্ক হিসেবে বেড়ে উঠবেন।

শিশুর ওজন গর্ভে আসার আগে ও পরে নিয়ন্ত্রণ করতে হয়, মায়ের স্বাস্থ্য মেদ তাই ঝরিয়ে ফেলতে হয়। যেন, গর্ভকালীন সময়ে উচ্চরক্তচাপ, ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রিত হয়। যেন, জন্মের সময় বাচ্চা সঠিক ওজন নিয়ে জন্মাতে পারে। শিশু ভূমিষ্ঠ হবার পরে, ৬ মাস ধরে অন্তত দুগ্ধ পান করাতে হয় যা শিশুকে পুষ্টি ও সুরক্ষা প্রদান করে। শিশুকে শক্ত খাবার খাওয়ানোর একটা সফল প্রক্রিয়ার উপর নির্ভর করবে বাচ্চার ভবিষ্যত খাওয়ার রুচি। কারণ, বাচ্চার সারাজীবনের খাদ্যাভাস গঠিত হয় প্রথম দুই বছরের মধ্যবর্তী সময়কালেই।

বাচ্চার এক বছর বয়স হওয়া পর্যন্ত সবধরনের মিষ্টি জাতীয় খাবার এড়িয়ে চলতে হবে, যেগুলোতে সাধারণত চিনি থাকে বা চিনি দিয়ে তৈরি যেমন বিস্কুট, কেক, প্রভৃতি একদম দেয়া যাবে না, শুধুমাত্র মুখে দেয়ার জন্যও না। এসব খাবার, সপ্তাহে এক বার বা আদর্শিক হয়, মাসে এক বার করে খেতে দিলে যেহেতু এগুলো শিশুর স্বাস্থ্য বিকাশে কোনোরকম ভূমিকা রাখে না। ফল, সবজি, সাদা মাছ বা মাংস, বাদাম প্রভৃতি খাওয়ানো উচিত যখন শক্ত খাবার মুখে দেয়া শুরু করেছে। ২ বছর পর হতে, শিশুদের জিব্বার স্বাদ বাড়তে থাকে আর তারা বিভিন্ন খাবারের ব্যাপারে সিলেক্টিভ হয়ে যায়। যদিও, খাবারের পরিমাণ ও পরিমিতি ঠিক রাখা অনেকটা জরুরি, যেন তাদের স্বাস্থ্য ঠিক থাকে।

একটা শিশু নিজেকে মুটিয়ে যাওয়া হতে প্রতিহত করতে পারে না, তাই তাদের শরীরের প্রতি খেয়াল রাখা বড়দের কর্তব্য। উপরন্তু, তাদের ছোটবেলার খাদ্যাভাসের উপর নির্ভর করবে তাদের রুচি ও পছন্দনীয় খাবার। স্বভাবত, শিশুরা, মিষ্টিজাতীয় ও নোনতা স্বাদের খাবার খেতে চাইবে, যা তাদের স্বাস্থ্যে কোনো ভূমিকা পালন করে না, উলটো ক্ষতি করে। তাই, বড়দের উচিত সবসময় তাদের খাবারের উপর খেয়াল রাখা।



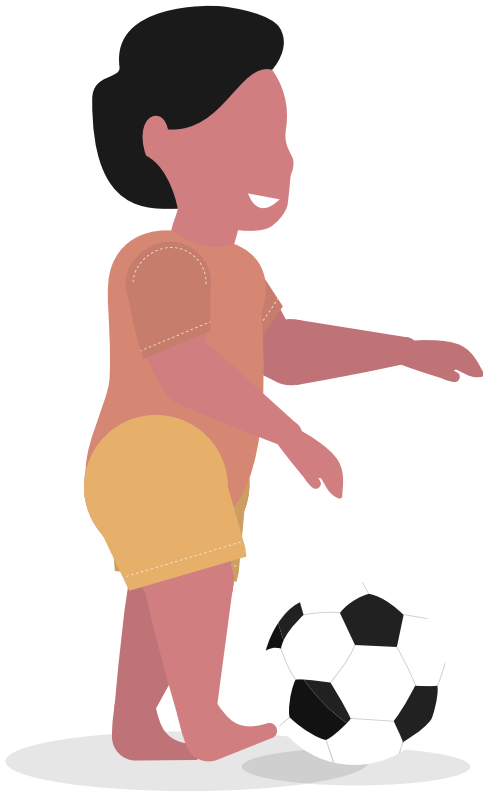
- খেপাৰ খাবাৰ খেতে পাবেন আৰু, তাৰেপৰা না কেনা। এতে কৰে, বাচ্চাৰা কম প্ৰলুক হৰে খাবাৰগুলো খেতে। তাই, শুধুমাত্ৰ স্বাস্থ্যকৰ খাবাৰ, যেমন ফলমূল, সবজি কিনতে পৰামৰ্শ দেয়া হয়।
- বড়ৰা হৰে শিশুদেৰ আদৰ্শ তাই বড়দেৰ বলা হয় স্বাস্থ্যসম্মত খাবাৰ খেতে যেন তা দেখে শিশুৰাও শিখতে পাৰে। আৰ, স্বাস্থ্যকৰ খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলতে সহায়তা কৰে। তাই, পৰিবাৰেৰ সবাৰ ভালোৰ জন্য, বড়দেৰ উচিত একাৰ্টি সুষম খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলা।

সবাৰ একাৰ্টি বৈচিত্ৰ্যময় সুষম খাদ্যাভ্যাস মেনে চলা উচিত যেন সব খাবাৰেৰ মধ্যে ভাৰসাম্য বজায় রাখা যায়। পুষ্টিৰ তাৰতম্য যেন না ঘটে সেটিৰ দিকেও খেয়াল রাখতে হয়। সেইসাথে, খাদ্য পিৰামিডে যেসকল খাদ্য অন্তৰ্ভুক্ত নয় যেমন চিনি ও চৰ্বি জাতীয় খাদ্য, সেগুলো পৰিহাৰ কৰতে হৰে।

পাশাপাশি, নিয়মিত ব্যায়াম এৰং খেলাধুলাৰ মাধ্যমে স্থূলতা প্ৰতিৰোধ ও চিকিত্সা কৰা যেতে পাৰে। শিশুদেৰ জন্য প্ৰতিদিন ৬০ মিনিট খেলাধুলা কৰা উচিত। শাৰীৰিক ব্যায়াম উপভোগ্য, ওজন নিয়ন্ত্ৰণে অবদান রাখে, সেলফ-এস্টিম/ আত্মবিশ্বাস বাড়ায় এৰং **পড়াশুনোয় অগ্ৰগতিৰ এৰং মনোযোগ বাড়ায়।**

- স্বাস্থ্যকৰ ওজন রক্ষণাবেক্ষণেৰ জন্য ঘুমেৰ ধৰণগুলিও অপৰিহাৰ্য, কাৰণ যে শিশুৰা নিয়মিত ঘুমানোৰ সময় এৰং ৰুটিন অনুসৰণ কৰে না তাদেৰ ওজন বাড়তে বাধ্য।

সংক্ষেপে, প্ৰাথমিক বছৰগুলিতে স্থূলতা প্ৰতিৰোধ কৰা যেতে পাৰে এৰং স্বাস্থ্যকৰ অভ্যাস এৰং স্বাস্থ্যকৰ খাওয়া, ঘুম এৰং শাৰীৰিক ব্যায়ামেৰ ৰুটিনেৰ মাধ্যমে চিকিত্সা কৰা যেতে পাৰে, যা শিশু এৰং তাদেৰ পৰিবাৰেৰ উভয়েৰই বজায় রাখা উচিত।





## ▲ একটি পুষ্টিকর খাদ্যাভ্যাস বৈচিত্র্যময়, সুস্থ ও সম্পূর্ণ হতে হয়:

- সারাদিন ব্যাপী খাবারের তালিকা এমনভাবে করতে হবে যেন বন্টন সমান হয়। ১-২ বেলা সম্পূর্ণ আহার এবং ৩-৪ বার হালকা নাস্তা করা যেতে পারে, প্রতি ৩ ঘন্টা পর পর।
- **আস্তে ধীরে খাবার চিবিয়ে খেতে হয়।**
- **শান্ত জায়গায় তাড়াছড়ো ছাড়া খেতে হয়।**
- **খাবার খাওয়ার মধ্যবর্তী সময়ে পানি পান করুন। এবং কমপক্ষে তিন লিটার করে দৈনিক পানি পান করুন।**
- মাছ, মাংস এবং ডিম উল্লেখযোগ্য প্রোটিনের উৎস।
- দুধ, পনির এবং দই (দুগ্ধজাত দ্রব্য) ভিটামিন, ক্যালসিয়াম এবং প্রোটিন গ্রহণের জন্য অপরিহার্য।
- আপনার খাবারে (দুধ, দই, ফল) চিনি এড়িয়ে চলুন এবং চিনিযুক্ত পানীয় খাওয়া কমিয়ে দিন।
- চর্বিযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন এবং অতিরিক্ত চর্বি নিয়ন্ত্রণ করুন (যেমন স্প্রেড, সস, মাখন) যে কোনো আকারে।
- তৈরি খাবার এবং ফাস্ট ফুড এড়িয়ে চলুন, কারণ এগুলি খুব ক্যালোরিযুক্ত (স্যাকুরেটেড ফ্যাট এবং চিনির উচ্চ শতাংশ) এবং খুব কম প্রয়োজনীয় পুষ্টি রয়েছে।
- যেখানে পছন্দ করার সুযোগ থাকে, সেখানে "মেডিটেররানিয়ান"/" মধ্যপ্রাচ্যীয়" প্রকারগুলি নির্বাচন করুন যা সাধারণত কম চর্বিযুক্ত এবং আরও স্বাস্থ্যকর উপায়ে রান্না করা হয় (যেমন, ভাপে, চুলায় বেকড, স্টির ফ্লাইড এবং লবণের পরিবর্তে ভেষজ/ হের্বাস ও মশলা ব্যবহার করুন)।

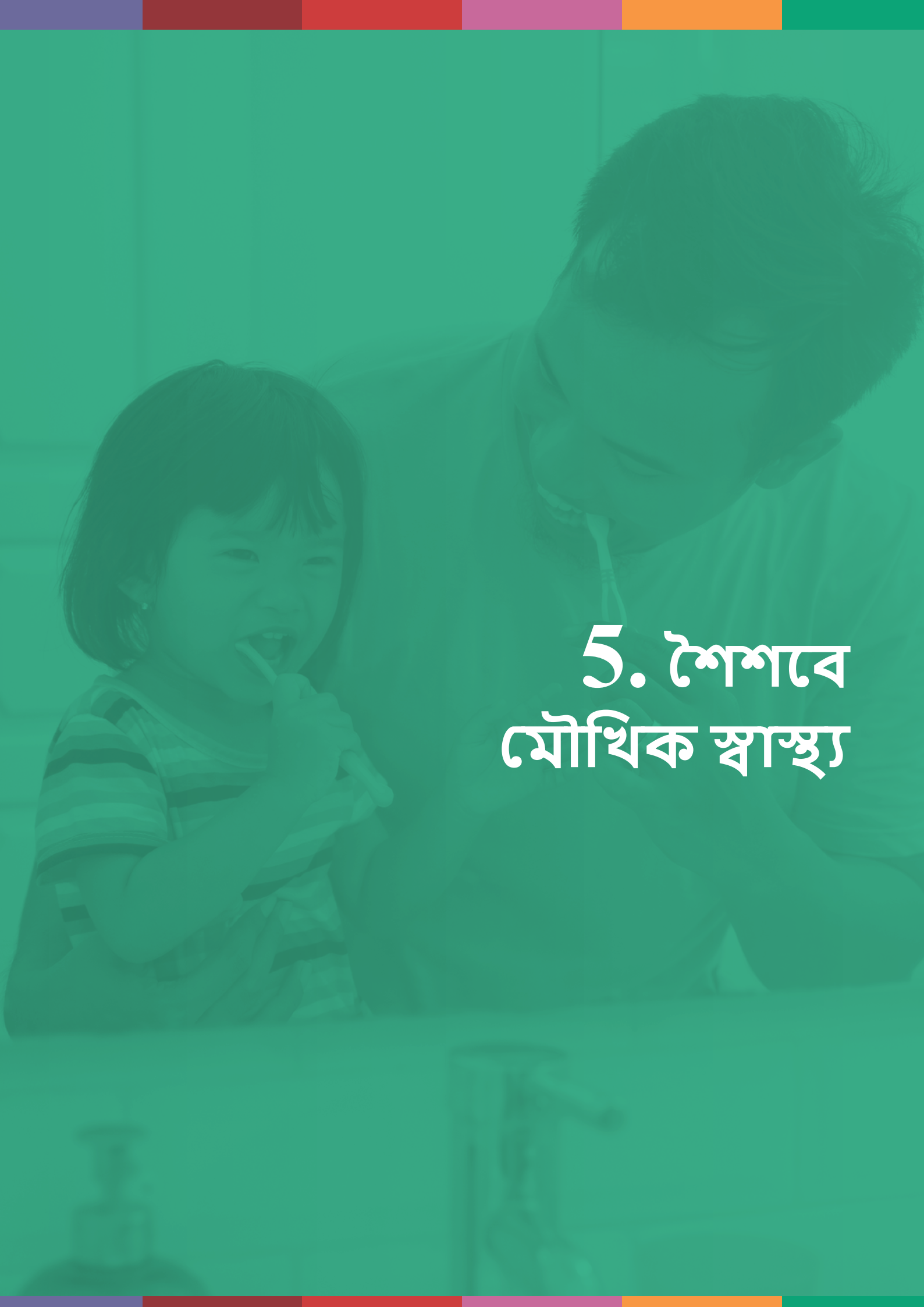
## ▲ ফাইবার প্রতিদিনের পুষ্টির অংশ হওয়া উচিত:

- ডাল (মটর, মটরশুটি, ছোলা, মসুর) নিয়মিত খাবেন, হয় সাইডার হিসাবে বা স্যুপ/সুট্যু/তরকারি হিসাবে;
- শাকসবজি (কাঁচা বা রান্না করা) প্রতিদিন খাওয়া উচিত এবং প্রতিদিন কমপক্ষে ২ বেলা খাবেন, আপনার খাবারের অর্ধেক অংশ সবজি থাকা উচিত;
- তাজা মৌসুমি ফল হিমায়িত/ ফ্রোজেন/ বরফাবৃত বা গ্রিনহাউসে জন্মানো ফলের চেয়ে ভালো। আপনি পছন্দমত বিভিন্ন ধরনের ফল খাবেন।
- ব্রাউন /বাদামী সিরিয়াল এবং ময়দা (পাস্তা, ভাত, রুটি) সাদার চেয়ে ভালো কারণ এগুলোতে ফাইবার বেশি থাকে এবং এতে চিনি কম থাকে।

## ▲ খাবার খাওয়ার সময় কিছু সাধারণ ভুল:

- অতিরিক্ত খাওয়া
- খাবার স্কিপ করা / এড়িয়ে যাওয়া/ **আহারের সময় আহার গ্রহণ না করা**
- অতিরিক্ত লবণ খাওয়া
- অতিরিক্ত চিনি খাওয়া (কেক, মিষ্টি, চকোলেট ইত্যাদি)
- অতিরিক্ত চর্বি (যা প্রক্রিয়াজাত এবং ভাজা খাবার)
- অতিরিক্ত অ্যালকোহল/ মদ্যপান
- ডাল ও সবজি কম খাওয়া
- দুধ এবং এর ডেরিভেটিভস (**দুধের তৈরি অন্যান্য জিনিস**) কম খাওয়া।





## 5. শৈশবে মৌখিক স্বাস্থ্য

দাঁত খুবই গুরুত্বপূর্ণ এবং তাই দাঁতের সুরক্ষার জন্য দাঁতের যত্ন নেয়া উচিত। তাদের প্রধান উদ্দেশ্য হল সমস্ত খাবার চিবানো, তবে তাদের কথা বলার এবং হাসির জন্যও প্রয়োজন।



সাধারণত, গড় শিশুর 3 বছর বয়সের মধ্যে তাদের ২০ টি প্রাথমিক দাঁত থাকে, কারণ তাদের প্রায় 6 মাস বয়স থেকে 3 বছর বয়স পর্যন্ত দাঁত উঠতে শুরু করে, যার মধ্যে ৮টি ইনসিসর (সামনের দাঁত এবং পার্শ্বীয়), ৪ টি ক্যানাইন (সামনের পেষণদন্ত) এবং ৮টি পেষণদন্ত/মোলার। বয়সী যখন ১৮ বছর হই, গড়ে একটি সাধারণ মানুষের ৩২ টি স্থায়ী দাঁত থাকে- সেগুলো হলো ৮ ইনসাইচর, ৪ ক্যানাইনস, ৮ টি প্রিমোলার এবং ১২ টি মোলারস, মোট 16টি উপরের চোয়ালে এবং 16টি নীচের চোয়ালে।

## ► 5.1 জন্ম থেকে 3 বছর বয়স পর্যন্ত:

প্রথম দাঁত আসার পর, বাবা-মা বা প্রাপ্তবয়স্কদের, যত্নশীলদের তাদের শিশুর দাঁত ব্রাশ করানো শুরু করা উচিত। দিনে দুবার (একটি সময় অবশ্যই দিনের শেষ খাবারের পরে হতে হবে), একটি গজ swabs বা একটি নরম টুথব্রাশ শিশুর নিজের আঙুলের নখের সমানের 1000-1500 পিপিএম (mg/l) ফ্লোরাইড সহ টুথপেস্ট ব্যবহার করে - শিশুদের দাঁত পরিষ্কার রাখতে পারেন।

আপনি অবশ্যই তাদের প্যাসিফায়ার / ডামিতে চিনি বা মধু ব্যবহার করবেন না। 1 বছর বয়সের পরে, শিশুদের দুধের বোতল দীর্ঘ সময়ের জন্য ব্যবহার করা উচিত নয় এবং বোতলের টিট মুখে নিয়ে ঘুমিয়ে পড়া উচিত নয় - তা দুধ, রস/ জুস বা ময়দাই হোক না কেন।



## ► 5.2 বয়স 3 থেকে 6 পর্যন্ত:

এই সময়টি যখন বাবা-মা এবং/অথবা প্রাপ্তবয়স্কদের যত্নশীলদের উদাহরণ সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ, কারণ শিশুরা মনোভাব, অঙ্গভঙ্গি এবং অভ্যাসগুলি অনুকরণ এবং প্রতিফলিত করা শুরু করে। অতএব, মৌখিক স্বাস্থ্যবিধির অভ্যাস অর্জন শুরু করা গুরুত্বপূর্ণ।

শিশুর দাঁত ব্রাশ করার তত্ত্বাবধান করুন, নিশ্চিত করুন যে তারা সঠিক পরিমাণে টুথপেস্ট পেয়েছে এবং তারা তা খাচ্ছে না এবং তারা তাদের সমস্ত দাঁত গুলো ভালভাবে ছোট ছোট আকারে টুথব্রাশকে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে ব্রাশ করছে। যাইহোক, চিন্তা করবেন না যদি আপনি প্রথমে শিশুকে নিজেসাই বেশি ব্রাশ করতে না পারেন - গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল আপনার শিশুকে তাদের দৈনন্দিন রুটিনের অংশ হিসাবে দাঁত ব্রাশ করার অভ্যাস করানো। আপনি একটি ভাল উদাহরণ স্থাপন করতে পারেন নিজের দাঁত সঠিকভাবে তাদের সামনে ব্রাশ করে।

1000-1500 পিপিএম (mg/l) ফ্লোরাইডযুক্ত টুথপেস্ট দিয়ে ব্রাশ করা উচিত এবং টুথপেস্টের পরিমাণ শিশুর নিজের আঙুলের নখের আকারের হওয়া উচিত। তাদের অবশ্যই দিনে অন্তত দুবার দাঁত ব্রাশ করতে হবে, যার মধ্যে একটি ঘুমানোর ঠিক আগে হওয়া উচিত।

এই বয়সে, চুইংগাম, মিষ্টি এবং সফট ড্রিক্সস/ কোমল পানীয় বা চিনিযুক্ত পানীয় খাওয়া অত্যন্ত ক্ষতিকর এবং নিরুৎসাহিত। ললিপপ এবং সফট ড্রিক্সস/ মিষ্টি পানীয় বিশেষভাবে ক্ষতিকর, কারণ তারা চিনিতে দাঁত স্নান করে।

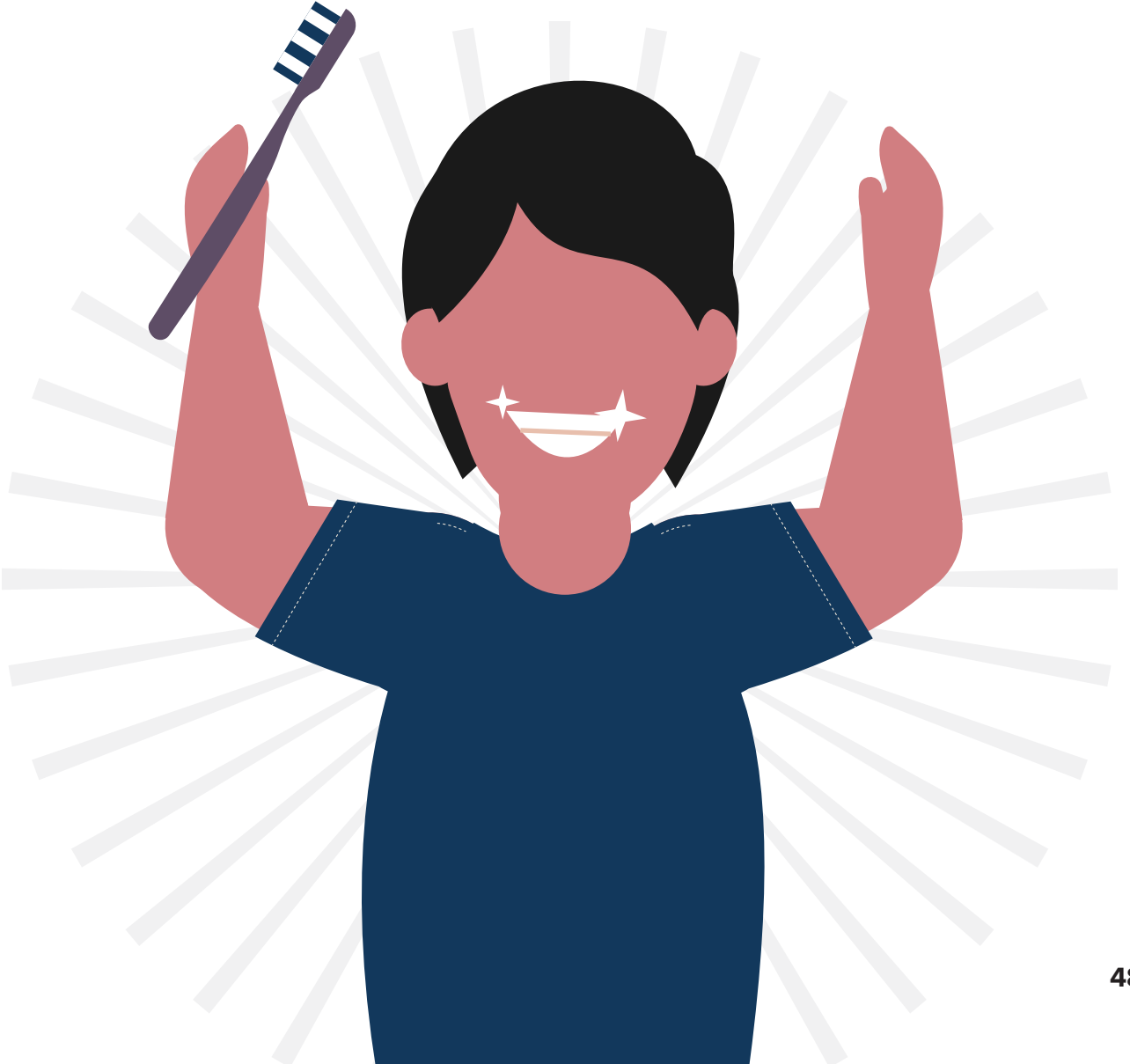


### ► 5.3 6 বছর বয়স থেকে:

এই বয়সে, শিশুর নিজের দাঁত নিজেই ব্রাশ করা উচিত, ১০০০/১৫০০ পিপিএম(এমজি/এল) / 1000-1500 পিপিএম (mg/l) ফ্লোরাইডযুক্ত টুথপেস্ট (যা পরিবারের প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য একই) ব্যবহার করা উচিত, ১ সেন্টিমিটার/ 1cm ১ সেমি সমান টুথপেস্ট ব্রাশে নিয়ে, প্রায় ২ মিনিটের ধরে, ছোট বৃত্তে এর আকারে সামনে পিছনে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে ব্রাশ করা। দিনে দুবার দাঁত ব্রাশ করা দরকার, এক বার ঘুমানোর আগে। যদি শিশুর কোনো শারীরিক চলাফেরার সমস্যা থাকে, তাহলে পিতামাতা/পরিচর্যাকারীদের দাঁত ব্রাশ করতে সাহায্য করা উচিত।

টুথব্রাশ তাদের ব্যক্তিগত হওয়া উচিত (ভাগ করা নয়) এবং সর্বদা পরিষ্কার হতে হবে। এটি শিশুর বয়সের জন্য নরম এবং উপযুক্ত হওয়া উচিত। এটি প্রতি ৩ মাস অন্তর একটি নতুন দিয়ে প্রতিস্থাপিত করা উচিত বা যখন ব্রিস্টলগুলি ছড়িয়ে পড়তে শুরু করে বা বাইরের দিকে পড়ে যায়। ব্যবহার করার পর, টুথব্রাশের ব্রিস্টলগুলি উপরের দিকে মুখ করে রাখতে হবে যাতে সেগুলি শুকিয়ে যায়।

দাঁত ব্রাশ করার পাশাপাশি, 9-10 বছর বয়সী, দাঁতের মাঝখানে পরিষ্কার করার জন্য ডেন্টাল ফ্লুসের চেয়ে ডেন্টাল টেপ বেশি কার্যকরী হতে পারে এবং আন্তঃদন্তীয় স্বাস্থ্যবিধি সম্পাদন করার সময় মাড়ির আঘাত এড়াতে পারে, যতক্ষণ না শিশু এতে যথেষ্ট দক্ষতা অর্জন করে।





स्वास्थ्य कि ?  
what.health  
diverslTy

**Funding Support:**

