



সূর্যের হাসি
স্বাস্থ্যসেবায় আন্তরিক

সময়মতো যত্ন নিলে শিশু মৃত্যুর ঝুঁকি কমে

শিশুকে কখন তাড়াতাড়ি হাসপাতালে আনতে হবে



যদি পানি বা মায়ের দুধ
খেতে না পারে



যদি বেশি নেতিয়ে বা
অজ্ঞান হয়ে পড়ে



যদি খাওয়ার
বমি করে দেয়



যদি ঝিঁড়নি হয়

বিশেষ করে নিচের লক্ষণগুলো থাকলে

শিশুর কাশি হলে



যদি শ্বাসকষ্ট হয়



যদি ঘন ঘন শ্বাস টানে
এবং বুকের বাঁচা ডেবে যায়



শিশুকে হাসপাতালে আনুন

শিশুর পাতলা
পায়খানা হলে



যদি পানি পান
করতে না পারে



যদি চামড়া টেনে ধরে
ছেড়ে দিলে খুব
ধীরে ধীরে ফিরে আসে

নবজাতক হলে



যদি মায়ের দুধ টেনে খেতে
না পারে বা কম খায়



ঝিঁড়নি
দেখা
দিলে



যদি অত্যধিক
জ্বর বা শরীর
ঠাণ্ডা হয়



নাতির চারপাশ
লাল বা
তা থেকে
পুঁজ বের হয়



দ্রুত শ্বাস নিলে বা
বুকের বাঁচা ডেবে
পেলে

নাম: _____ ছেলে/মেয়ে জন্ম তারিখ: _____

মাতার নাম: _____ পিতার নাম: _____

ঠিকানা: _____

রেজিস্ট্রেশন: _____

অসুস্থ শিশুকে কী খাবার দেবেন

যেকোনো অসুস্থ শিশুর জন্য

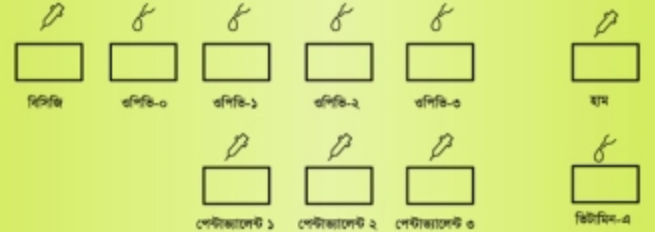
- ▶ যদি বুকের দুধ খায় তাহলে আরো ঘন ঘন এবং বেশিক্ষণ ধরে বুকের দুধ খাওয়ান
- ▶ ৬ মাসের বেশি বয়সি শিশুর ক্ষেত্রে মায়ের দুধের পাশাপাশি বেশি পরিমাণে তরল খাবার দিন। যেমন: ভাতের মাড়, চিড়ার পানি অথবা শুধু নিরাপদ পানি।



শিশুর পাতলা পায়খানা হলে

- ▶ শিশুকে ঘনঘন তরল খাবার দিন, যেমন:
 - খাবার স্যালাইন (ওআরএস)
 - ভাতের মাড়, চিড়ার পানি
 - নিরাপদ পানি
- ▶ পাতলা পায়খানা বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত শিশুকে বেশি বেশি তরল খাবার দিন
- ▶ যদি শিশু বুকের দুধ খায় তবে তাকে বার বার বেশি করে বুকের দুধ দিন
- ▶ ৬ মাসের বেশি বয়সি শিশুর ক্ষেত্রে বুকের দুধের পাশাপাশি নরম পুষ্টিগত খাবার দিন।

শিশুকে কখন টিকা দেওয়াবেন



এই তারিখে পরবর্তী টিকার জন্যে শিশুকে নিয়ে আসুন

শিশুকে কোন বয়সে কী ধরনের খাবার দেবেন

৬ মাস বয়স পর্যন্ত



- শিশুকে শুধু মায়ের দুধ খাওয়াতে হবে
- অন্য কোনো ধরনের খাবার, এমনকি পানিরও প্রয়োজন নেই।



৬-৮ মাস বয়স পর্যন্ত



- প্রথমে মায়ের দুধ এবং পরে পারিবারিক বাড়তি খাবার খাওয়াতে হবে
- প্রতিদিন অন্তত ২ বার ঘরে তৈরি বাড়তি খাবার (ডাল, ভাত, শাক/সবজি, সঙ্গে মাছ/মাংস/ডিম), কমপক্ষে ৪ ধরনের খাবার খাওয়াতে হবে (২৫০ মি.লি. বাটির আধা বাটি করে দিনে ২ বার)
- ১-২ বার পুষ্টিকর নাশতা দিতে হবে
- খাবার তৈরির এবং খাওয়ানোর আগে মা ও শিশুর হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে।



৯-১১ মাস বয়স পর্যন্ত



- বাড়তি খাবারের পাশাপাশি মায়ের দুধ দিতে হবে
- প্রতিদিন অন্তত ৩ বার ঘরে তৈরি বাড়তি খাবার (ডাল, ভাত, শাক/সবজি, সঙ্গে মাছ/মাংস/ডিম), কমপক্ষে ৪ ধরনের খাবার খাওয়াতে হবে (২৫০ মি.লি. বাটির আধা বাটি করে দিনে ৩ বার)
- প্রতিদিন মাছ বা ডিম বা মুরগির কলিজা বা মাংস ও অন্যান্য খাবার দিতে হবে
- ১-২ বার পুষ্টিকর নাশতা দিতে হবে
- খাবার তৈরির এবং খাওয়ানোর আগে মা ও শিশুর হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে
- সময় নিয়ে শিশুকে নিজে নিজে খেতে উৎসাহ দিতে হবে।



১২-২৩ মাস বয়স পর্যন্ত



- বাড়তি খাবারের পাশাপাশি মায়ের দুধ দিতে হবে
- প্রতিদিন অন্তত ৩ বার ঘরে তৈরি বাড়তি খাবার (ডাল, ভাত, শাক/সবজি, সঙ্গে মাছ/মাংস/ডিম), কমপক্ষে ৪ ধরনের খাবার খাওয়াতে হবে। (২৫০ মি.লি. বাটির ১ বাটি করে দিনে ৩ বার)
- ১-২ বার পুষ্টিকর নাশতা দিতে হবে
- শিশুকে নিজে নিজে খেতে উৎসাহ দিতে হবে
- খাবার তৈরির এবং খাওয়ানোর আগে মা ও শিশুর হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে।



দীর্ঘমেয়াদি ডায়রিয়ায় আক্রান্ত শিশুকে কী খাবার দেবেন

- যদি শিশু বুকের দুধ খায় তবে শিশুকে আরো ঘন ঘন বেশিক্ষণ ধরে দিনে ও রাতে মায়ের দুধ খেতে দিন
- ৬ মাসের বেশি বয়সি শিশুর ক্ষেত্রে মায়ের দুধের পাশাপাশি নরম পুষ্টিকর খাবার দিন।



USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

USAID-DFID NGO Health Service Delivery Project

সূত্র: এই কার্ডটি বাংলাদেশ সরকার, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এবং ইউনিসেফ কর্তৃক প্রকাশিত শিশু স্বাস্থ্য কার্ড-এর অনুসরণে।



UKaid
from the British people