

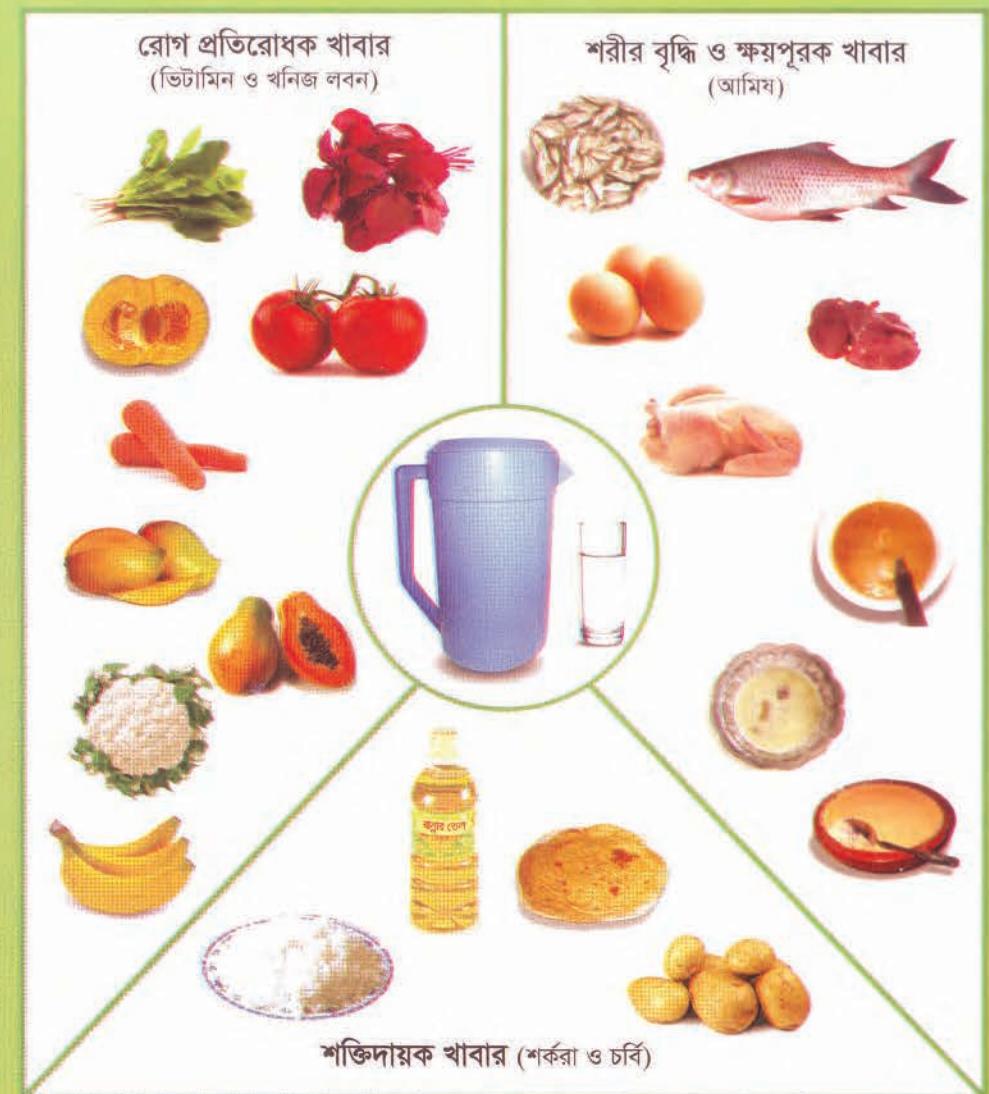
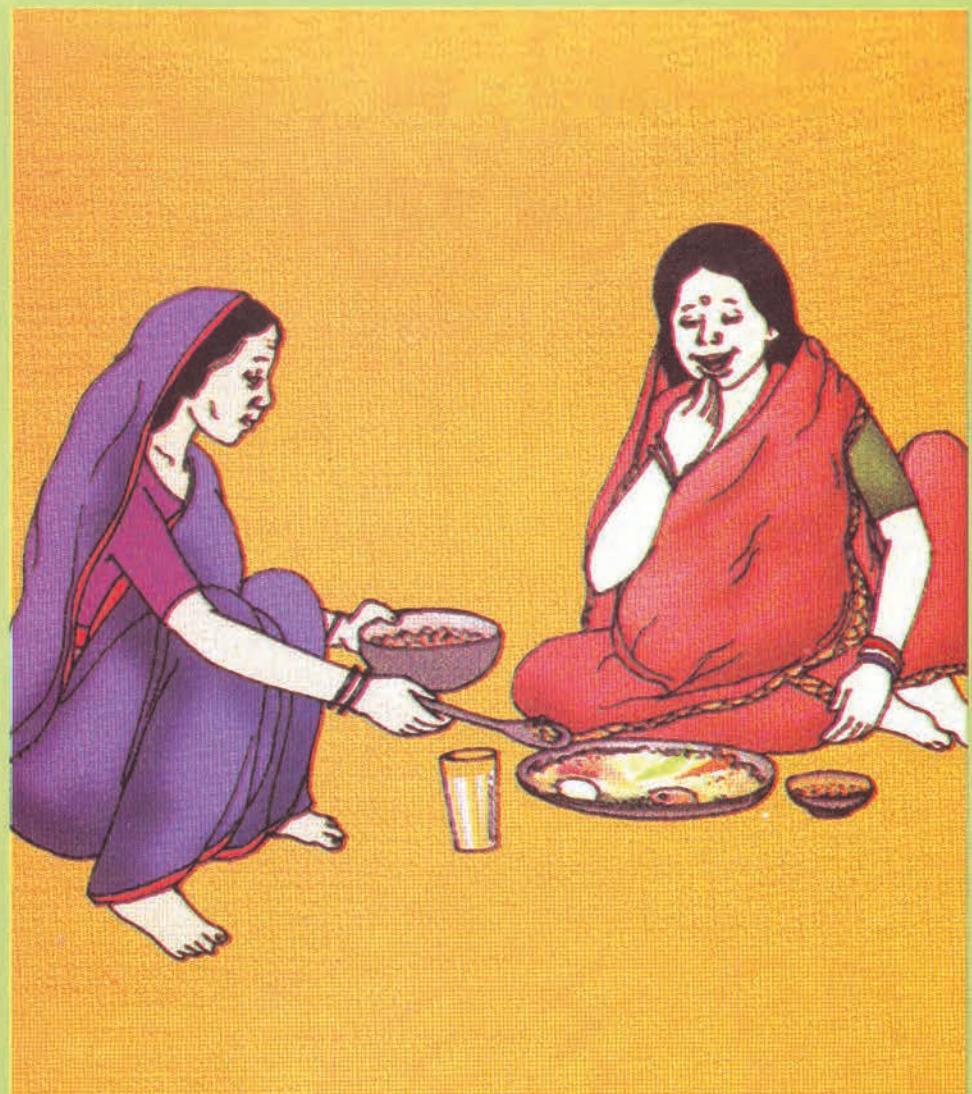
মায়ের দুধের পাশাপাশি প্রয়োজন বাড়তি খাবার শিশু খাবে সোনামনি পুষ্টি প্রতিদিন দু'বার



গর্ভবতী মাকে প্রতিবেলায় কিছুটা বেশি পরিমাণে খেতে দিন

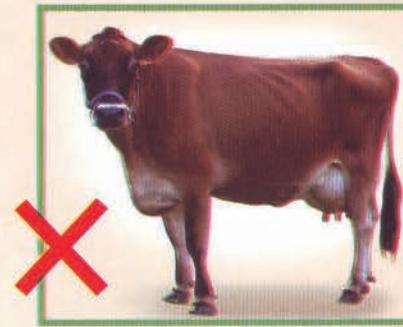
- ◆ প্রসবের সময় মায়ের প্রচুর শক্তির প্রয়োজন হয়, তাই গর্ভবতী মাকে বেশি পরিমাণে খেতে দিন তাহলে মা দুর্বল হয়ে পড়বে না
- ◆ একটু বেশি খাবার খেলে গর্ভের শিশু সঠিকভাবে বাড়বে ও সুস্থ থাকবে
- ◆ প্রতিদিন ৩ বেলায় খাবারের সাথে ১ মুঠ বেশি করে খাবার খেতে হবে
- ◆ বাড়তি ২ বার নাস্তা বা হাঙ্কা খাবার খেতে হবে
- ◆ মাছ বা ডিম বা মাংস বা ঘন ডাল, শাক-সবজি, রঙ্গীন ফল, দুধ অথবা দুধ দিয়ে তৈরী খাবার খেতে হবে এবং রান্নায় একটু বেশি তেল ব্যবহার করতে হবে

গর্ভকালীন সেবার জন্য নিকটবর্তী স্বাস্থ্য কেন্দ্রে বা স্বাস্থ্যকর্মীর কাছ থেকে নিয়মিত
গর্ভকালীন সেবা নিন



মায়ের দুধ শিশুর শ্রেষ্ঠ খাবার

- ◆ শিশুর জন্মের সাথে সাথে আধ ঘন্টার মধ্যে তাকে মায়ের স্তন চুষতে দিতে হবে। এতে করে শিশুর শাল দুধ পাওয়া নিশ্চিত করা সম্ভব হবে
- ◆ শিশুর পূর্ণ ৬ মাস (১৮০ দিন) বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধই যথেষ্ট, এমন কি এক ফোটা পানিরও প্রয়োজন নেই
- ◆ মায়ের দুধ ছাড়া শিশুকে মধু, চিনির পানি, পানি, তেল বা অন্য কিছুই দেয়া যাবে না
- ◆ শাল দুধ শিশুর প্রথম টিকা হিসেবে কাজ করে। এতে রোগ প্রতিরোধক উপাদান আছে, যা শিশুর মারাত্মক সংক্রামক রোগ ও মৃত্যুর ঝুঁকি কমায়
- ◆ জন্মের প্রথম ৬ মাস (১৮০ দিন) পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধই যথেষ্ট। এই সময়ে শিশুর সঠিক শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশের জন্য প্রয়োজনীয় সব পুষ্টি উপাদানই মায়ের দুধে আছে



মায়ের দুধ খাওয়ানোর সময় অবস্থান ও এটাচমেন্ট

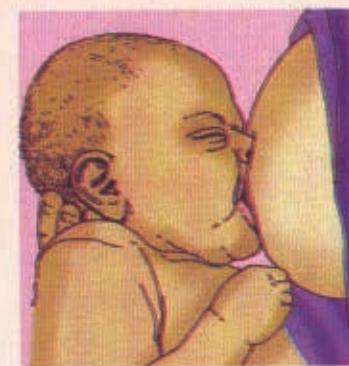
মা ও শিশুর অবস্থান লক্ষ করুন :

- ◆ মা পিঠ হেলান দিয়ে বসেছে
- ◆ শিশুর পিঠ ও পাছা ভালো ভাবে ধরতে হবে
- ◆ শিশুর শরীর মায়ের দিকে ফেরানো আছে

মায়ের দুধ খাওয়ানোর সময় এটাচমেন্ট লক্ষ করুন:

- ◆ শিশু মায়ের বুকে ভালো ভাবে লেগে আছে
- ◆ শিশুর নীচের ঠোঁট উল্টানো এবং সে বড় করে হা করছে
- ◆ স্তনের কালো অংশের বেশির ভাগ শিশুর মুখের ভেতরে আছে এবং দুধ গেলার শব্দ পাওয়া যাচ্ছে
- ◆ মায়ের হাত এরকম  করে স্তন ধরবেন

এ সময়ে মা তার সকল স্বাভাবিক খাবার বেশি পরিমাণে খাবে। কালিজিরা, লাউ, দুধ সাও
বেশি করে খাবে যাতে করে মায়ের দুধের পরিমাণ বাড়ে



শিশুর ০-৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধু মায়ের দুধই যথেষ্ট

- ◆ শিশুর পূর্ণ ৬ মাস (১৮০ দিন) বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধই যথেষ্ট, এমন কি এই সময় এক ফোঁটা পানিরও প্রয়োজন নেই
- ◆ শিশুকে যত বেশি বার মায়ের বুকের দুধ খাওয়াবেন, তত বেশি আপনার বুকে দুধ তৈরী হবে। এর ফলে শিশুর জন্য পর্যাপ্ত মায়ের দুধ নিশ্চিত হবে
- ◆ সারাদিনে অন্ততপক্ষে ৮-১০ বার মায়ের দুধ খেতে দিতে হবে। যখন আপনার শিশু মুখ নাড়াবে বা হাত মুখে দিয়ে চুষবে তখন বুঝতে হবে তার ক্ষুধা পেয়েছে, এই সময় তাকে বুকের দুধ খেতে দিন
- ◆ প্রত্যেকবার বেশি সময় নিয়ে মায়ের দুধ খাওয়াতে হবে
- ◆ প্রত্যেকবার মায়ের দুধ খাওয়ানোর সময় এক স্তন থেকে খাওয়া শেষ করে আরেক স্তনের দুধ খেতে দিতে হবে। এতে শিশু প্রথম দিকের দুধ ও শেষের দিকের দুধ দুই খেতে পারবে



৬ মাস পূর্ণ হলে শিশুর জন্য বাড়তি খাবার

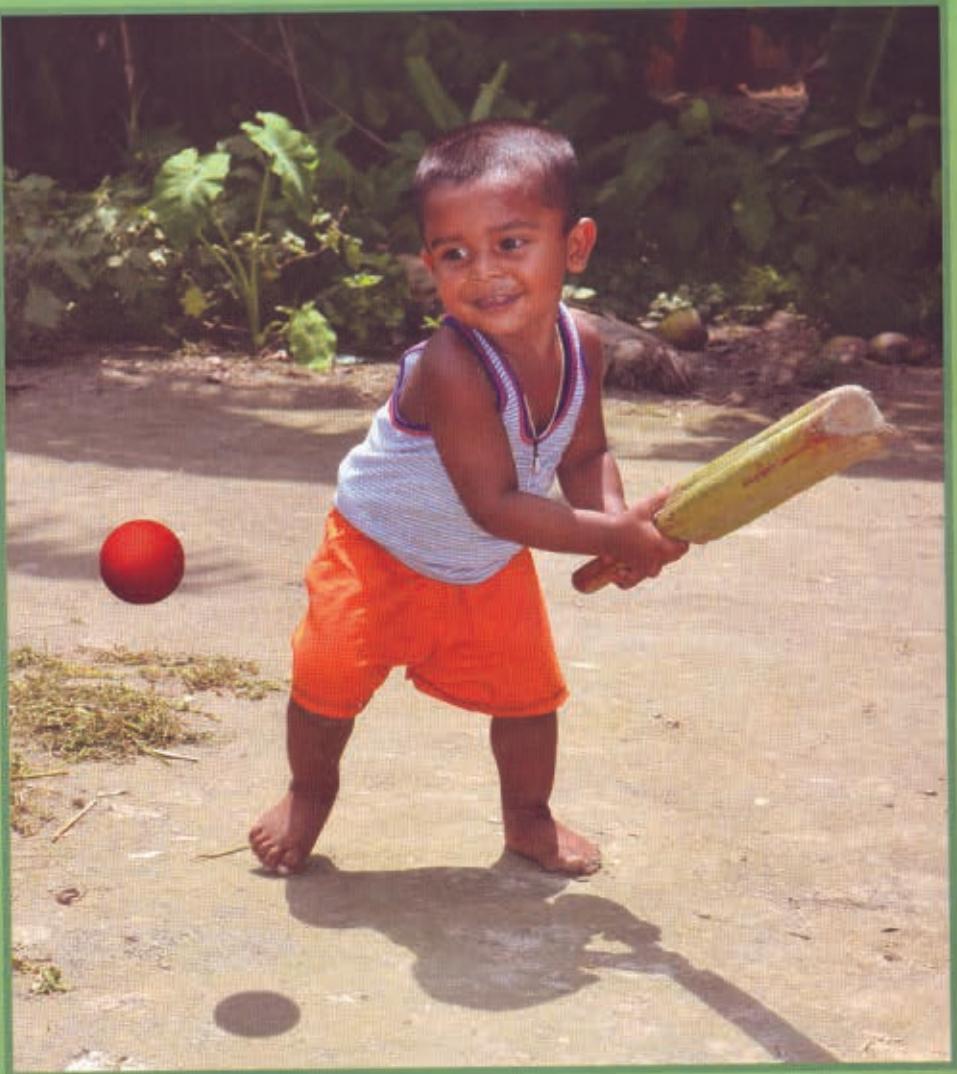
- ◆ শিশুর ৬ মাস বয়স পূর্ণ হলে শিশুর পুষ্টি চাহিদা পূরণের জন্য যথেষ্ট নয়।
কাজেই তখন মায়ের দুধের পাশাপাশি বাড়তি খাবার দেয়া প্রয়োজন
- ◆ তাই শিশুর পূর্ণ ৬ মাস (১৮০ দিন) বয়সের পর থেকে মায়ের দুধের পাশাপাশি ঘরে তৈরী উপযুক্ত
বাড়তি খাবার খাওয়ান এবং ২৪ মাস বয়স পর্যন্ত মায়ের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যেতে হবে

বাড়তি খাবার কি?

- ◆ ৬ মাসের বেশি বয়সী শিশুদের মায়ের দুধের পাশাপাশি যে পারিবারিক খাবার খাওয়ানো হয় সেটিই
শিশুর জন্য বাড়তি খাবার। যেমন: ভাত, মাছ, ডিম, রঙিন শাকসবজি এবং ফল-মূল

বাড়তি খাবারের প্রয়োজনীয়তা

- ◆ মায়ের দুধের পাশাপাশি বাড়তি খাবার দেয়া শুরু করলে শিশুর প্রয়োজনীয় পুষ্টি নিশ্চিত হয়
- ◆ এতে শিশুর শারিয়ারীক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশ দ্রুত হয়
- ◆ পুষ্টিকর বাড়তি খাবার খেলে শিশুর অসুখ বিসুখ কম হয়
- ◆ ঠিকভাবে বাড়তি খাবার খাওয়ালে সাধারণ অসুখ বিসুখ থেকে শিশু তাড়াতাড়ি সেরে ওঠে



বাড়তি খাবারের ধরন

বিভিন্ন ধরনের পারিবারিক খাবার থেকে শিশুর জন্য বাড়তি খাবার তৈরী করতে হবে। নিচে দেয়া তিন ধরনের খাবারের তালিকা থেকে ১টি অথবা ২টি করে খাবার নিয়ে শিশুর জন্য খাবার তৈরী করতে হবে এবং এর মধ্যে অন্ততপক্ষে: ১টি প্রাণিজ খাবার থাকতে হবে-

- ◆ **শক্তিদায়ক খাবার (শর্করা ও চর্বি) :**

- ভাত বা রুটি বা আলু এবং তেল/ ঘি/ মাখন

- ◆ **শরীর বৃদ্ধি ও ক্ষয়পূরক খাবার (আমিষ) :**

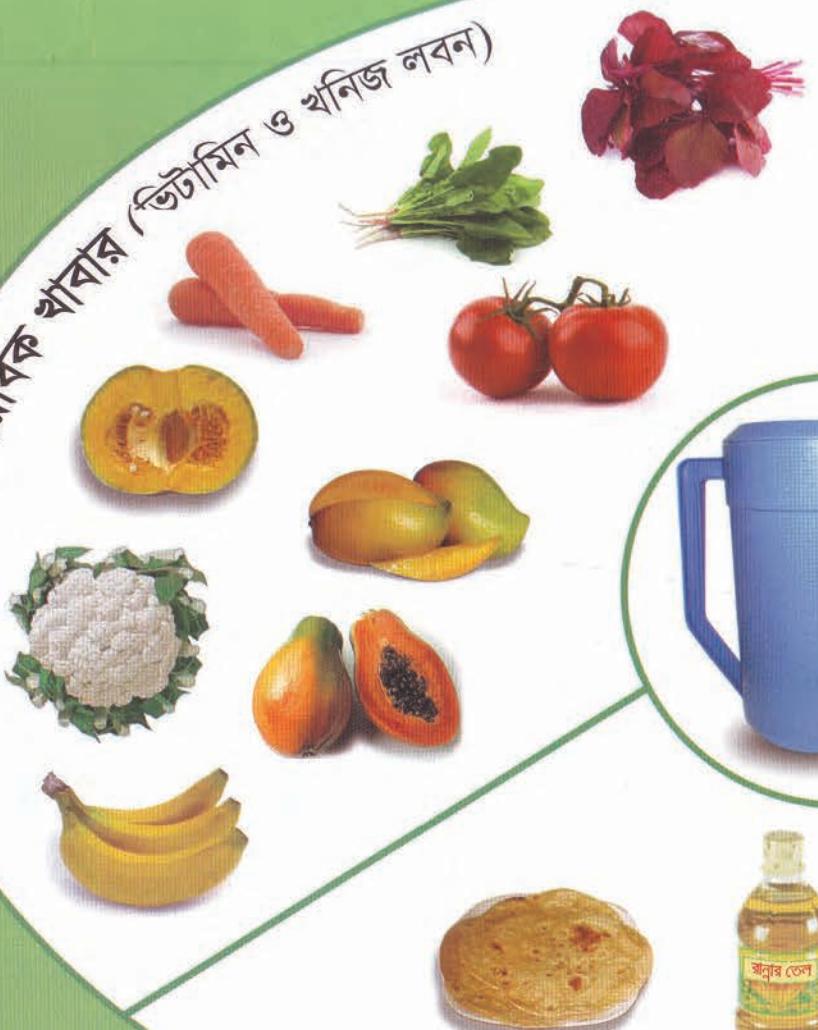
- মাছ বা ডিম বা মুরগীর মাংস বা মুরগীর কলিজা বা ছোট মাছ বা বিভিন্ন ধরনের ঘন ডাল এবং
- দুধ দিয়ে তৈরী খাবার।

- ◆ **রোগ প্রতিরোধক খাবার (ভিটামিন ও খনিজ লবন) :**

- সব ধরনের শাক-সবজি এবং বিভিন্ন ধরনের রঙিন ফল

এবং শিশুকে পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশুদ্ধ পানি পান করাতে হবে

রোগ প্রতিরোধক খাবার (ভিটামিন ও খনিজ লবণ)



শরীর যক্ষিণী ও ক্ষয়পূরক খাবার (আমিষ)

শক্তিদায়ক খাবার (শর্করা ও চর্বি)

পূর্ণ ৬ থেকে ৮ মাসের শিশু

- ◆ শিশুকে পারিবারিক চটকানো খাবার খেতে দিন
- ◆ শিশুকে প্রতিদিন মাছ বা ডিম বা মুরগীর মাংস বা মুরগীর কলিজা বা ছোট মাছ বা ঘন ডাল, শাক-সবজি ও হলুদ ফল, গরুর দুধ দিয়ে তৈরী খাবার খাওয়ান এবং রান্নায় পর্যাপ্ত পরিমাণ তেল ব্যবহার করুন
- ◆ দিনে ২-৩ বার আধা বাটি খাবার (বাটির পরিমাপ ২৫০ মি.লি.) এবং ১-২ বার পুষ্টিকর নাস্তা খাওয়ান
- ◆ বাড়তি খাবারের পাশাপাশি মাঝের দুধ শিশুর ২৪ মাস বয়স পর্যন্ত চলবে
- ◆ নিয়মিত প্রতিদিন ২ প্যাকেট সোনামনি পুষ্টি খাওয়ান
- ◆ অসুস্থ শিশুকে বাড়তি খাবারের পাশাপাশি সোনামনি পুষ্টি খাওয়ানো চালিয়ে যেতে হবে



বাটির পরিমাপ ২৫০ মি.লি.

১/২ বাটি



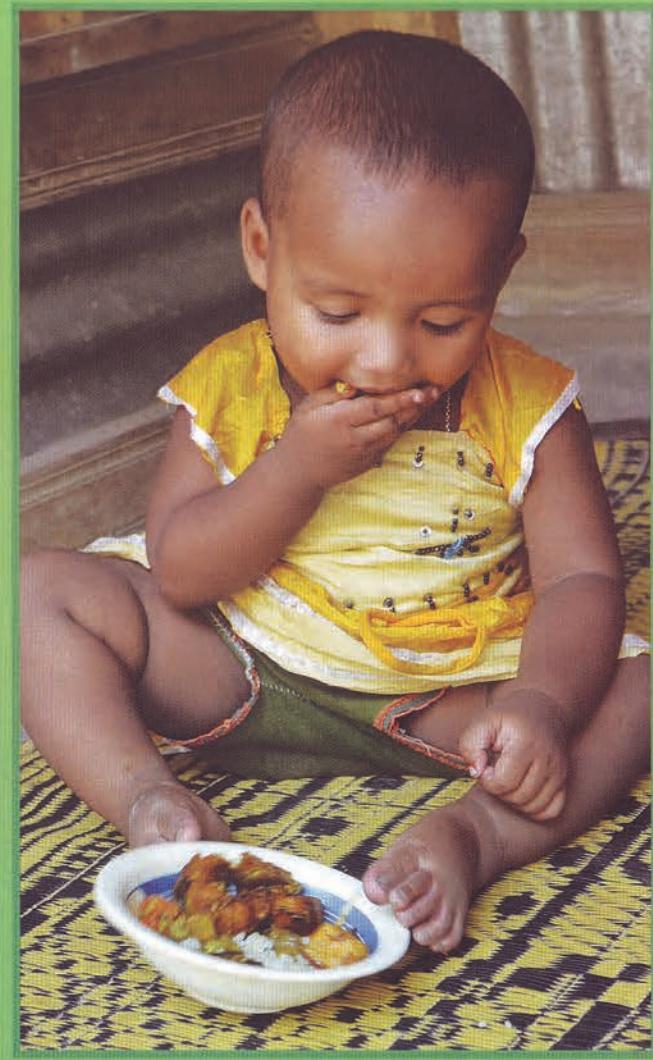
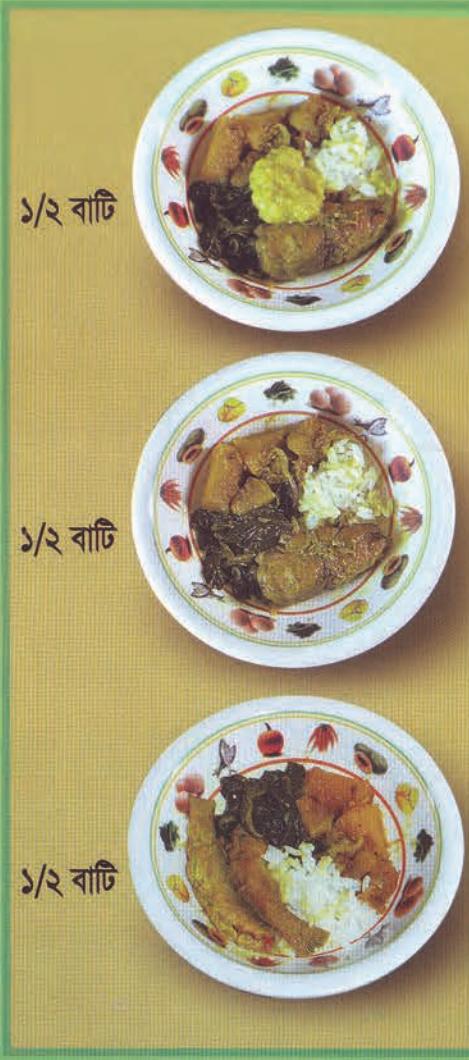
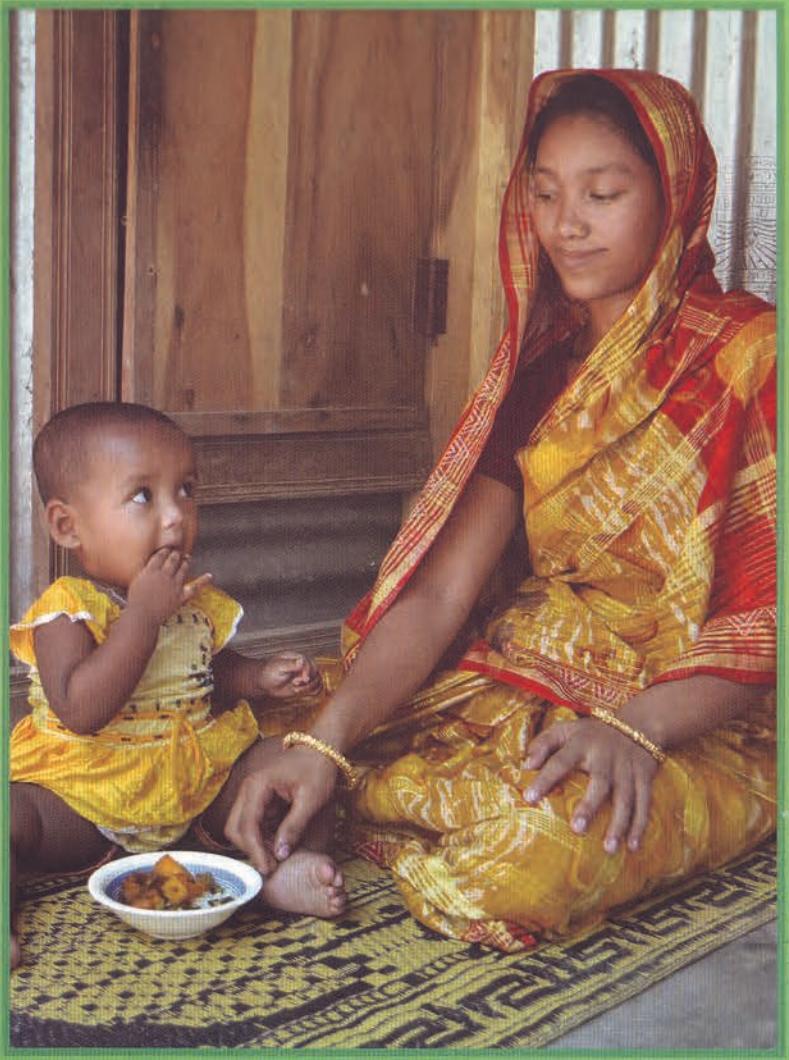
১/২ বাটি



কার্ড-৭

৯ থেকে পূর্ণ ১১ মাস বয়সের শিশু

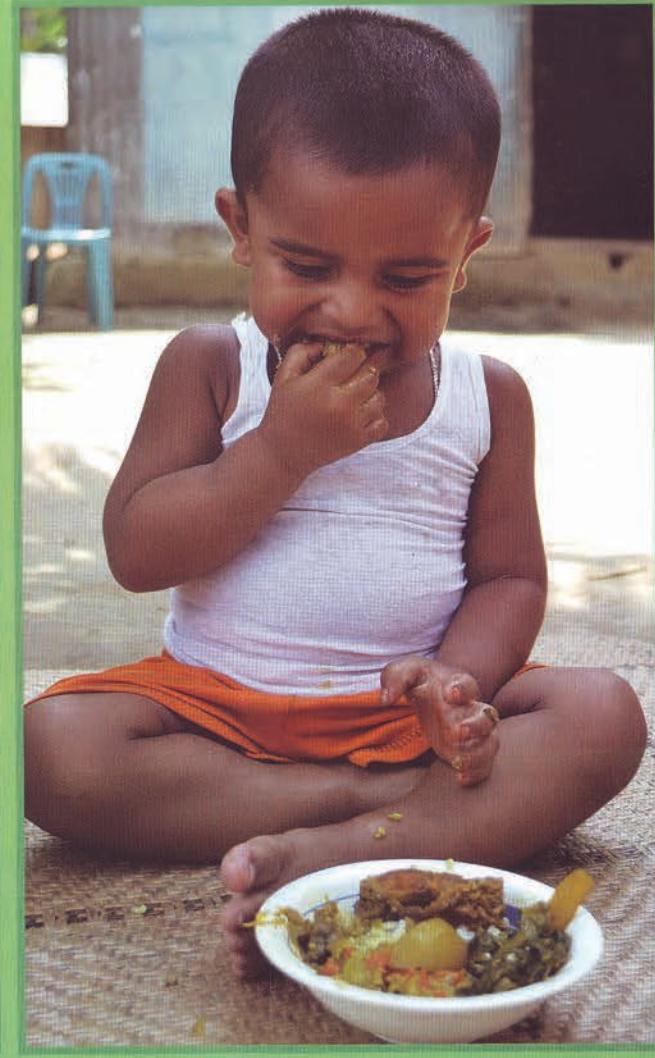
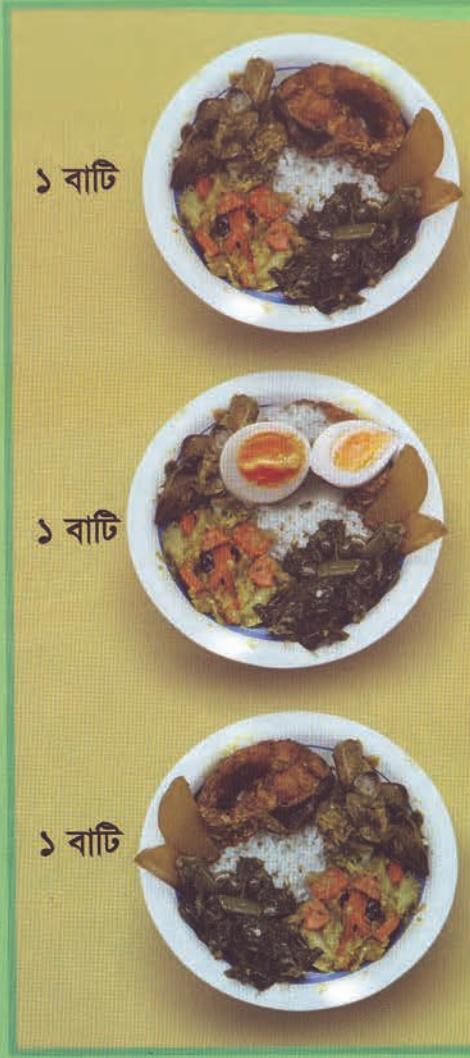
- ◆ শিশুকে নরম করে পারিবারিক খাবার খেতে দিন
- ◆ শিশুকে প্রতিদিন মাছ বা ডিম বা মুরগীর মাংস বা মুরগীর কলিজা বা ছোট মাছ বা ঘন ডাল, শাক-সবজি ও হলুদ ফল, গরুর দুধ দিয়ে তৈরী খাবার খাওয়ান এবং রান্নায় পর্যাপ্ত পরিমান তেল ব্যবহার করুন
- ◆ দিনে ৩-৪ বার $1/2$ বাটি খাবার (বাটির পরিমাপ ২৫০ মি.লি.) এবং ১-২ বার পুষ্টিকর নাস্তা খাওয়ান
- ◆ এই বয়সী শিশুকে সময় নিয়ে নিজে নিজে খেতে শেখান
- ◆ বাড়তি খাবারের পাশাপাশি মায়ের দুধ শিশুর ২৪ মাস বয়স পর্যন্ত চলবে
- ◆ নিয়মিত প্রতিদিন ২ প্যাকেট সোনামনি পুষ্টি খাওয়ান
- ◆ অসুস্থ শিশুকে বাড়তি খাবারের পাশাপাশি সোনামনি পুষ্টি খাওয়ানো চালিয়ে যেতে হবে



বাটির পরিমাপ ২৫০ মি.লি.

১২-২৪ মাস বয়সী শিশু

- ◆ শিশুকে স্বাভাবিক পারিবারিক খাবার খেতে দিন
- ◆ শিশুকে প্রতিদিন মাছ বা ডিম বা মুরগীর মাংস বা মুরগীর কলিজা বা ছোট মাছ বা ঘন ডাল, শাক-সবজি ও হলুদ ফল, গরুর দুধ দিয়ে তৈরী খাবার খাওয়ান এবং রান্নায় পর্যাপ্ত পরিমাণ তেল ব্যবহার করুন
- ◆ দিনে ৩-৪ বার ১ বাটি খাবার (বাটির পরিমাপ ২৫০ মি.লি.) এবং ১-২ বার পুষ্টিকর নাস্তা খাওয়ান
- ◆ শিশুকে নিজে নিজে খেতে উৎসাহ দিতে হবে
- ◆ বাড়তি খাবারের পাশাপাশি মায়ের দুধ শিশুর ২৪ মাস বয়স পর্যন্ত চলবে
- ◆ নিয়মিত প্রতিদিন ২ প্যাকেট সোনামনি পুষ্টি খাওয়ান
- ◆ অসুস্থ শিশুকে বাড়তি খাবারের পাশাপাশি সোনামনি পুষ্টি খাওয়ানো চালিয়ে যেতে হবে



বাটির পরিমাপ ২৫০ মি.লি.

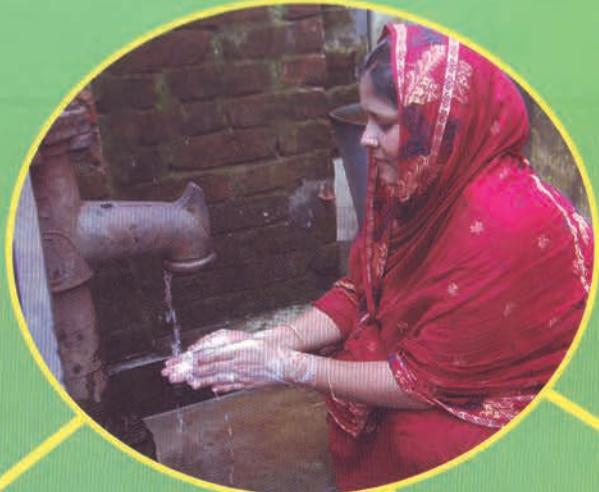
সোনামনি পুষ্টি : বাড়তি খাবারের পুষ্টি সম্পূরক

- ◆ সুষম বাড়তি খাবার শিশুর প্রধান খাবার। সোনামনি পুষ্টি আপনার শিশুর খাবারের পুষ্টিগুন সমৃদ্ধ করে।
- ◆ এই সোনামনি পুষ্টি প্যাকেট একধরনের বিশেষভাবে তৈরী খাবার।
- ◆ যা বাদাম, তেল, দুধ, চিনি, ভিটামিন ও খনিজ পদার্থের সংমিশ্রনে ২ বছর বয়স পর্যন্ত শিশুর জন্য উপযোগী করে তৈরী করা হয়েছে।
- ◆ আপনার শিশুকে সুষম বাড়তি খাবারের পাশাপাশি সোনামনি পুষ্টি খাওয়ান।



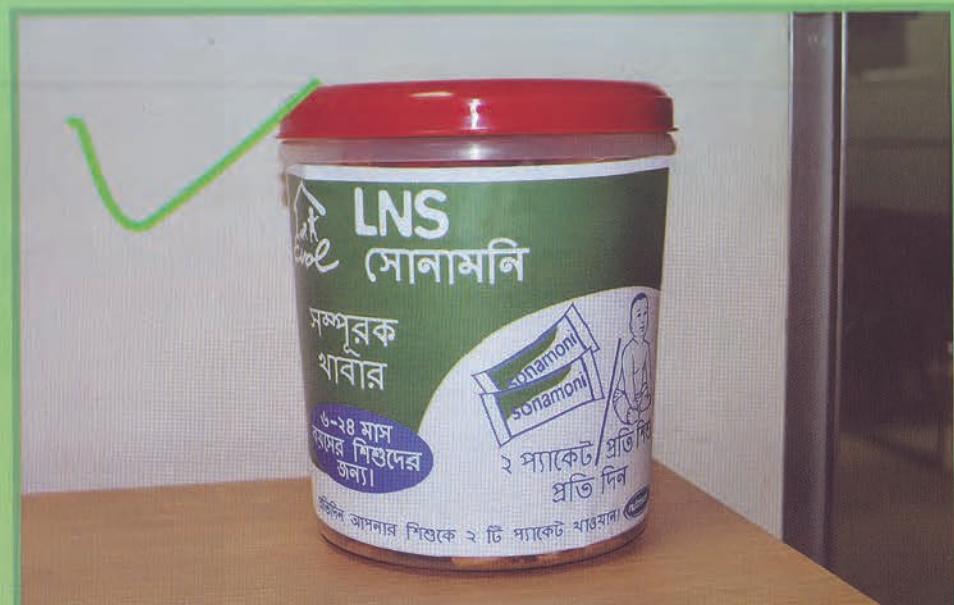
সোনামনি পুষ্টি খাওয়ানোর নিয়ম

- ◆ সোনামনি পুষ্টি প্যাকেটটির খাঁজকাটা স্থানের দু'পাশে আঙুল দিয়ে টেনে ছিঁড়ুন/কাটুন
- ◆ শিশুর প্রতিদিনের খাবারের সাথে সোনামনি পুষ্টি মিশানো যেতে পারে। প্রথম ২/১ চামচ শিশুর খাবারের সাথে সোনামনি পুষ্টি মিশিয়ে শিশুকে খাওয়ান। এরপর বাকী খাবার শিশুকে খেতে দিন। এভাবে শিশুকে সম্পূর্ণ সোনামনি পুষ্টি খাওয়ানো নিশ্চিত হবে
- ◆ সোনামনি পুষ্টি হাত দিয়ে অথবা পরিষ্কার চামচের সাহায্যে শিশুকে খাওয়ান
- ◆ শিশু নিজে খেতে চাইলে তাকে প্যাকেটটি ছিঁড়ে খেতে দিন
- ◆ আপনার শিশুকে প্রতিদিন ২টি করে সোনামনি পুষ্টি প্যাকেট খেতে দিন। মনে রাখবেন প্রতি বেলায় ১টি করে সোনামনি পুষ্টি প্যাকেট খেতে দিতে হবে। কোনদিন সোনামনি খাওয়াতে ভুলে যান তবে পরের দিন দুই প্যাকেটের বেশি সোনামনি খাওয়ার প্রয়োজন নাই, প্রতিদিন ২ প্যাকেট করেই খাওয়াতে হবে
- ◆ অন্যান্য স্বাভাবিক খাবারের পাশাপাশি দিনে ২টি সোনামনি পুষ্টি প্যাকেটই যথেষ্ট



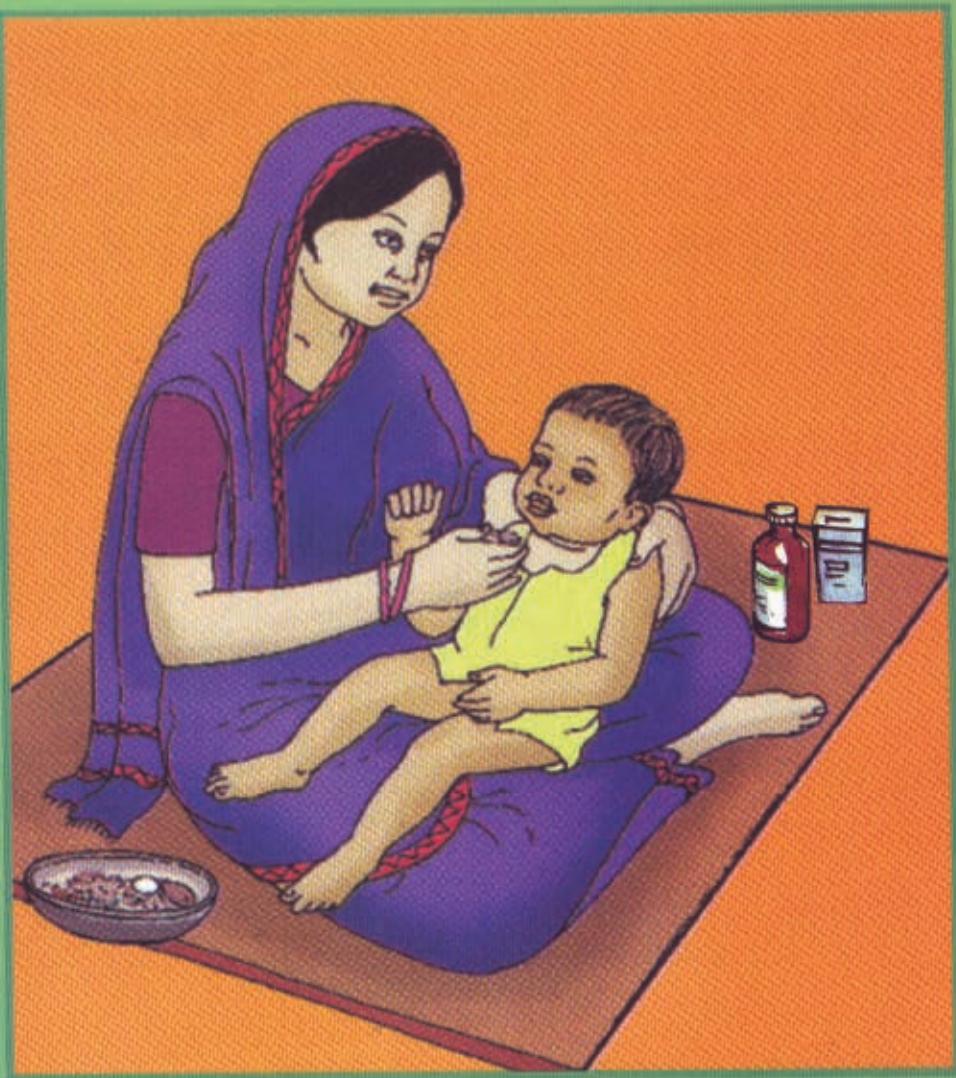
সোনামনি পুষ্টি প্যাকেট ব্যবহারের ক্ষেত্রে মনে রাখুন

- ◆ সোনামনি পুষ্টি মায়ের দুধ বা বাড়তি খাবারের বিকল্প নয়। শিশুর পরিপূর্ণ পুষ্টি নিশ্চিতের জন্য বাড়তি খাবার ও সোনামনি পুষ্টির পাশাপাশি শিশুর ২৪ মাস বয়স পর্যন্ত মায়ের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যেতে হবে
- ◆ সোনামনি পুষ্টি প্যাকেট আমাদের দেয়া কৌটায় করে শিশুদের নাগালের বাইরে রাখুন। আপনার বাড়ির ঠান্ডা ও শুকনো জায়গায় সোনামনি পুষ্টি প্যাকেট সংরক্ষণ করুন।
- ◆ সোনামনি পুষ্টি প্রাতদিনের খাবারের সাথে মিশিয়ে বা এমনিতেই শিশুকে খাওয়ানো যায়
- ◆ সোনামনি পুষ্টি বা সোনামনি পুষ্টি মিশানো খাবার গরম বা রান্না করা যাবে না
- ◆ সোনামনি পুষ্টি ২৪ মাসের বেশি বয়সী শিশু বা প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য উপযুক্ত নয়। এটা ২ বছরের বেশি বয়সী শিশুর পুষ্টি চাহিদা পূরণ করতে পারে না



অসুস্থ শিশু কে খাওয়ানো

- ◆ ঘন ঘন মায়ের দুধ খেতে দিতে হবে
- ◆ তরল খাবারের পরিমাণ বাড়াতে হবে
- ◆ শিশুর পছন্দের পুষ্টিকর খাবার খেতে দিতে হবে
- ◆ অল্প অল্প করে ঘন ঘন খাবার খেতে দিতে হবে
- ◆ অসুখ থেকে সেরে উঠার পর আগের ওজন না হওয়া পর্যন্ত অন্তত ১ সপ্তাহ বেশি পরিমাণে
ঘন ঘন পুষ্টিকর খাবার খেতে দিতে হবে
- ◆ আপনার অসুস্থ শিশুকে সোনামনি পুষ্টি খাওয়ানো চালিয়ে যেতে পারেন



মায়ের দুধের পাশাপাশি প্রয়োজন বাড়তি খাবার শিশু খাবে সোনামনি পুষ্টি প্রতিদিন দু'বার

গবেষণা ও গ্রন্থগুলি

রেজওয়ানা হোসেন

সমীর ঘোষ

ফাতেমা জহরা

মাহবুব উল আলম

ডা. মো. মাহবুবুর রহমান

ডা. ফারজানা বেগম

ডা. আরমান হোসেন

প্রকাশকাল: জুলাই ২০১২

অর্থায়নে : বিল এন্ড মিলিভা গেটস ফাউন্ডেশন

প্রকাশক: আইসিডিডিআর,বি মহাখালী, ঢাকা।

অংকন: সুনীল কুমার

ডিজাইন: ছন্দ এ্যডভারটাইজিং

মুদ্রণে: দিনা অফসেট প্রিন্টিং প্রেস।



কৃতজ্ঞতা স্বীকার: স্টিফেন পি. লুবি, লিয়েন ইউনিকম, পিটার উইন্চ, ক্রিস্টিন স্টুয়ার্ট, লিউনস্টিনি এলি, পাভানি কে. রাম, ডা. তাহমীদ আহমেদ, ডা. মো. ইকবাল হোসেন, নুজহাত চৌধুরী,
ডা. কানিজ খাতুন-ই-জাহান, বাপী দাশ, আইসিডিডিআর,বি-এর সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তা-কর্মচারীবৃন্দ, এলাইভ এন্ড থ্রাইভ এবং সাভার ও কিশোরগঞ্জ এর অধিবাসীবৃন্দ।