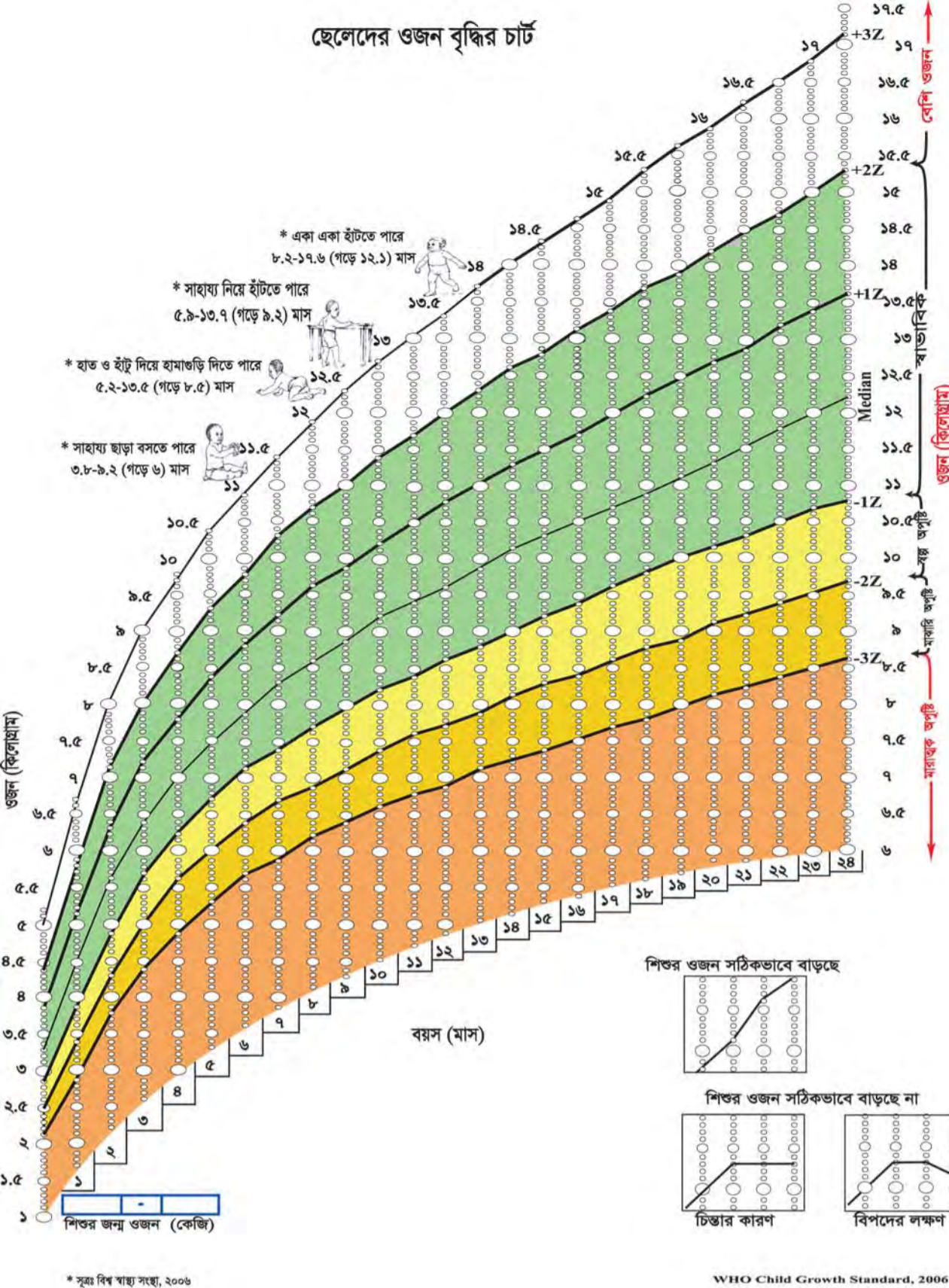
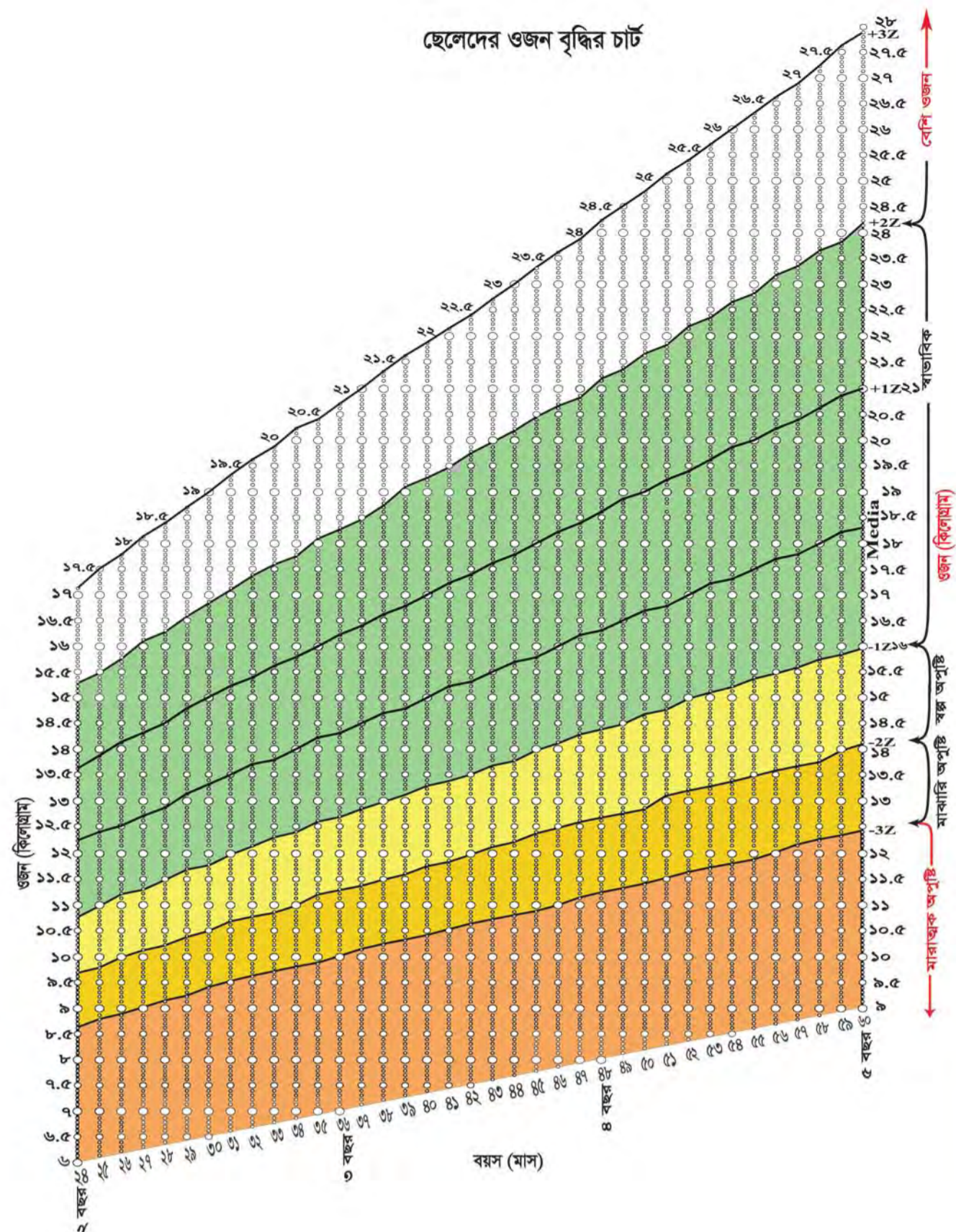


ছেলেদের ওজন বৃদ্ধির চার্ট



ছেলেদের ওজন বৃদ্ধির চার্ট



কম জন্ম ওজনের শিশু-জন্মের হার কমানো, নবজাতকের অকাল মৃত্যু, প্রসবকালীন মায়ের মৃত্যু প্রতিরোধে কিশোরীদের বিবাহ এবং গর্ভধারণ প্রতিরোধ করতে হবে।

কুমির কারণে পুষ্টিহীনতা, রক্তশর্করা হয় এবং শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি ব্যাহত হয়।

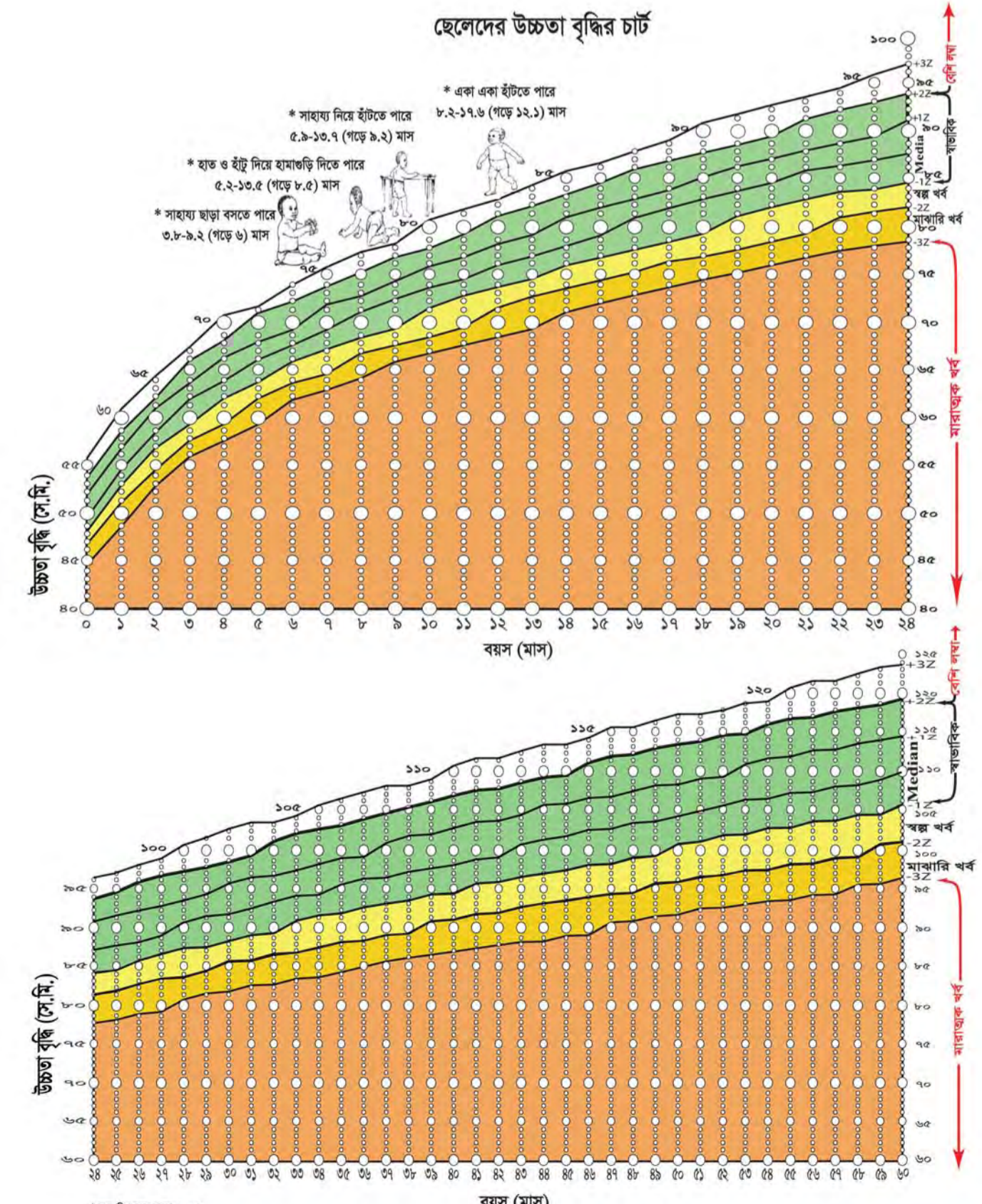


তারিখ ও বয়স	ভিটামিন-এ (২ লক্ষ/১ লক্ষ ইউনিট) এবং কুমিনাশক বড়ি

মা ও শিশুর পুষ্টি এবং সুস্বাস্থ্যের জন্য পরিবার ছোট রাখুন

Printing supported by UNICEF

ছেলেদের উচ্চতা বৃদ্ধির চার্ট



শিশুর জন্মের এক ঘণ্টার মধ্যেই শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ান।

শিশুর জন্মের ৪৮ ঘণ্টার মধ্যেই শিশুর ওজন নিন এবং ৬ সপ্তাহের মধ্যে প্রসূতি মাকে ২ লাখ ইউনিট-এর ১টি ভিটামিন-এ ক্যাপসুল খাওয়ান।

জন্মের ৪৫ দিনের মধ্যে শিশুর জন্ম নিবন্ধন করুন।

ছয় মাস বয়স পর্যন্ত শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ান।

শিশুর বয়স ৬ মাস পূর্ণ হওয়ার পর থেকে ২ বছর পর্যন্ত ঘরে তৈরি সুস্থ পরিপূরক খাবার খাওয়ান।

পরিবারের জন্য তেল দিয়ে স্নান করা খাবার (যেমন: ভাত, ডাল, শাক-সবজি, মাছ, মাংস, ডিম ইত্যাদি) সরম করে শিশুকে খাওয়ান। প্রতিদিন যে কোন একটি প্রাণীজ খাবার (মাছ, ডিম, মাংস বা কলিজা) খাওয়ান। সেই সঙ্গে মৌসুমী ফল খাওয়ান।

৬-৮ মাস: মূল খাবার প্রতিদিন ২ বার, প্রতিবারে ১/২ বাটি পরিমাণ (১ বাটি = ২৫০ মি.লি.) এবং ১-২ বার নাস্তা খাওয়াতে হবে।

৯-১১ মাস: মূল খাবার প্রতিদিন ৩ বার, প্রতিবারে ১/২ বাটি পরিমাণ এবং ১-২ বার নাস্তা খাওয়াতে হবে।

১২-২৩ মাস: মূল খাবার প্রতিদিন ৩ বার, প্রতিবারে ১ বাটি (২৫০ মি.লি.) পরিমাণ এবং ১-২ বার নাস্তা খাওয়াতে হবে।

দু'বছর বয়স পর্যন্ত শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ান।

রাতকানা ও অন্ধত্ব প্রতিরোধে প্রতিদিন গাঢ় রঙিন শাক-সবজি, হলুদ ও লাল ফলমূল খাওয়ান।

শাক-সবজি স্নানান্তে বেশি করে তেল দিন।

রক্তশর্করা প্রতিরোধ ও প্রতিকারে পরিবারের সকলকে আয়রন ও ভিটামিন-সি সমৃদ্ধ খাবার খেতে হয়।

আয়রন সমৃদ্ধ খাবার: মাছ, মাংস, ডিম, কলিজা, কচুশাক, পুইশাক, ভাটাশাক, ফুলকপির পাতা, ছোলাশাক, ধনেপাতা, তরমুজ, কালোজাম, খেজুর, পাকা তেঁতুল, আমড়া।

ভিটামিন-সি সমৃদ্ধ ফল: পেয়ারা, আমড়া, আমলকি, লেবু, জলপাই, জাম্বুরা, পাকা টমেটো, কামরাজা, পাকা পেঁপে, আনারস।

শিশুর খাবার তৈরি আপে, খাওয়ানোর আগে নিজের এবং শিশুর হাত সাবান দিয়ে ভাল করে ধুয়ে নিন।

সুস্থ শরীর ও উন্নত মেধার জন্য শিশুকে নিয়মিত আয়োজিত লবণ খাওয়ান।

অপুষ্টি প্রতিরোধে শিশুর অসুখে ভোগার সময় এবং সুস্থ হওয়ার পরবর্তী দুই সপ্তাহ দিনে অন্তত: একবার অতিরিক্ত খাবার খাওয়ান।

শিশুকে ভয় দেখিয়ে বা জোর করে খাওয়ানো না। উৎসাহ দিয়ে, প্রশংসা করে ও ধৈর্য ধরে খাওয়াতে হয়।

জন্মের ১ বছরের মধ্যে সবগুলো টিকা দিন এবং টিকার কার্ডটি সংরক্ষণ করুন

জাতীয় পুষ্টিসেবা

শ্রোথ মনিটরিং ও প্রমোশন কার্ড (শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টি কার্ড)

ছেলে শিশুর জন্য

প্রত্যেক মাসে শিশুর ওজন নিন

শিশুর নাম:

মায়ের নাম:

বাবার নাম:

রেজিস্ট্রেশন নং:

তারিখ:

গ্রাম:

ইউনিয়ন:

উপজেলা:

জেলা:

মহল্লা:

পৌরসভা:

শিশুর ডায়েরিয়া, হাম বা নিউমোনিয়া চিকিৎসার বিবরণ অথবা বৃদ্ধি ব্যাহত হওয়ার কারণ

তারিখ ও রোগের লক্ষণ	ব্যবস্থা

স্বাস্থ্য ও পুষ্টি কার্ডটি সযত্নে রাখুন

জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়