

নবজাতক ও বাড়ন্ত শিশুর খাবার



পৃথিবীতে প্রতিটি নবজীবনের জন্য, তা উদ্ভিদ হোক বা প্রাণীই হোক, খাবার মজুদ করা থাকে এবং তা দিয়েই নবজাতকের পুষ্টি ও বৃদ্ধি হয়। উদ্ভিদের প্রতিটি বীজে অঙ্কুরের সাথে ফলের বিরাট অংশ জুড়ে থাকে তার প্রাথমিক খাবার। অঙ্কুরোদগম হলে এই খাবার খেয়েই শিশুগাছটি প্রকৃতিতে নিজের জায়গা করে নেয় এবং তারপর প্রকৃতির আলো, বাতাস, মাটি, পানি থেকে খাবার সংগ্রহ করে। কোনো বীজ বা ফল থেকে শুধু অঙ্কুরটি আলাদা করে রোপণ করলে তা বাঁচে না। স্তন্যপায়ী প্রাণীদের বেলায় নবজাতকের খাবারের ব্যবস্থা হচ্ছে মায়ের বুকের দুধ। সৃষ্টির আদিকাল থেকে চলে আসছে এ নিয়ম। মায়ের কোলজুড়ে যে ফুটফুটে ছোট্টাাদের কণার মতো শিশুটির জন্ম হয়, তাকে বাঁচিয়ে রাখার জন্য ও তার দেহ-মনের যথাযথ বৃদ্ধি, পুষ্টি ও বিকাশের জন্য সবচেয়ে প্রয়োজনীয় জিনিসটি হচ্ছে মাতৃস্তন। তাই বলা হয়ে থাকে শিশুর জন্ম মায়ের দুধের বিকল্প নেই। শিশুর জন্ম মায়ের বুকের দুধ হচ্ছে সৃষ্টিকর্তার অপূর্ব দান। আর এ দান থেকে আমরা কোনোভাবেই তাকে বঞ্চিত করতে পারি না। নানা রকম মিথ্যা প্রচারণা ও প্ররোচনায় বিভ্রান্ত হয়ে শিশুর প্রথম ও প্রধান অধিকার থেকে তাকে বঞ্চিত করা রীতিমতো অন্যায়। মায়ের দুধ যেখানে সহজলভ্য সেখানে আমরা তার মুখে তুলে দিচ্ছি বাজারজাত কৃত্রিম দুধ।

মায়ের দুধের উপকারিতা সবাই আমরা যতটুকু জানি বা বলছি তার চেয়েও বেশি। প্রায়ই এই গুণাগুণ আমরা শুনছি। প্রয়োজন এটাকে পুরোপুরি বিশ্বাস করা ও আত্মবিশ্বাস নিয়ে মায়ের তা কার্যকরী করা। যদিও আমরা জানি তবুও এর কতগুলো গুণাবলি আবার উল্লেখ করছি :

মায়ের দুধ :

- নিরাপদ, পরিষ্কার, সহজলভ্য ও সঠিক তাপমাত্রায় পাওয়া যায়।
- একটি শিশুর স্বাভাবিক সুস্থ জীবনযাপন, শারীরিক গঠনের জন্য যা যা প্রয়োজন, তার সবটুকুই মায়ের দুধের মধ্যে পর্যাপ্ত পরিমাণে পাওয়া যায়। বিশেষ করে শিশুর পাঁচ মাস বয়স পর্যন্ত।
- মায়ের দুধের ভেতরে রোগ প্রতিষেধক রয়েছে, যেগুলো শিশুর রোগ প্রতিরোধক হিসেবে কাজ করে ডায়রিয়া না হতে সাহায্য করে, এমনকি ফুসফুস ও শ্বাস রোগের প্রতিরোধ করে। এই কার্যকারিতা বাজারের কোনো দুধের ভেতরে পাওয়া যায় না।
- মায়ের বুকের দুধ ছোট শিশু অতি সহজে হজম করতে পারে।
- মায়ের দুধ পান করলে মা ও শিশুর মধ্যে সুসম্পর্ক গড়ে ওঠে।
- শিশুর মায়ের দুধ চুষে পান করে বিধায় শিশুর দাঁত উঠতে এবং চোয়াল শক্ত হতে সাহায্য করে।

- এটা তৈরি অবস্থায় পাওয়া যায় বিধায় ঝামেলা ও জীবাণুমুক্ত।
- মায়ের জরায়ু দ্রুত পূর্বাবস্থায় ফিরিয়ে নিতে সাহায্য করে।
- পরবর্তী গর্ভধারণে দেরি করতে সাহায্য করে। অর্থাৎ প্রাকৃতিক জন্মনিয়ন্ত্রণের কাজ করে সাময়িকভাবে।
- মায়ের দুধ পানকারী শিশুর অ্যালার্জি ও হাঁপানি রোগের আশঙ্কা তুলনামূলক খুবই কম।
- মায়ের দুধ পান করলে রোগ প্রতিষেধক টিকা যথাযথ কার্যকরী হয়।
- শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ালে মায়ের স্তন ক্যাপ্সার ও জরায়ুর ক্যাপ্সার হওয়ার আশঙ্কা বহুলাংশে কমে যায়।
- শিশুকে মায়ের দুধ পান করানোর জন্য কোনো বাড়তি খরচের প্রয়োজন হয় না।
- মায়ের দুধের ভেতরে টাউরিন নামক একটি উপাদান আছে, যা শিশুর মস্তিষ্কের কোষ বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। সমীক্ষায় দেখা গেছে, মায়ের দুধ খেয়ে বড় হওয়া শিশু তুলনামূলক অধিক বুদ্ধিমান হয়।

শালদুধ

নবজাতক শিশুর জন্মের পর প্রথম দু-তিন দিন যে হলুদ রঙের দুধ বের হয় তাকে শালদুধ বলে। অনেক মহিলা মনে করেন এটা কাঁসতে দুধ, এটা শিশুকে পান করানো যাবে না। এই দুধ কোনো অবস্থায়ই ফেলে দেয়া উচিত নয়। কারণ এই দুধের ভেতরে প্রচুর প্রোটিন, রোগ প্রতিরোধক কণিকা ও জীবন্ত কোষ (Lymphocyte) থাকে, যা নবজাতকের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।

শিশুর জন্মের পর পরই কিন্তু মায়ের দুধ বেশি করে আসে না। শিশুর ক্ষুধা লাগবে, কাঁদবে এবং উদগ্রীব হয়ে সেই ক্ষুধা নিবৃত্তির জন্য তার স্তন চুষতে থাকবে। এমনিভাবে বারবার চোষার ফলে এবং মায়ের প্রবল ইচ্ছার কারণে মায়ের স্নায়ুগুলো সচল হয় এবং কতগুলো হরমোন (Prolactin, Oxytocin)-এর সাহায্যে মায়ের স্তনে দুধ আসে এবং তা নিঃসৃত হয়। এই প্রক্রিয়াটি সম্পূর্ণভাবে কার্যকরী হতে দু-এক দিন লাগে। তাই এই সময়টা ধৈর্য ধরে ঘন ঘন শিশুকে স্তন চুষতে দিতে হয় এবং মাকে কিছু অতিরিক্ত, বিশেষ করে তরলজাতীয় খাবার খেতে হয়। জন্মের পর পরই কিন্তু শিশুর বেশি খাবারের প্রয়োজন পড়ে না। বরং জন্মের সময় শিশুর দেহে কিছু অতিরিক্ত পানি বা রস থাকে যা প্রথম দু-তিন দিনে কমে যায় এবং এ সময় শিশুর ওজনও কিছুটা কমে। আবার এক সপ্তাহ বা দশ দিনের ভেতরেই জন্ম ওজন ফিরে আসে। নবজাতককে যদি অতিরিক্ত দুধ বা পানি খাওয়ানো হয় তবে তাদের চোখের পাতা ফুলে যায়। তার কারণ হলো, শিশুটির অপরিণত কিডনি এই অতিরিক্ত পানি শরীর থেকে বের করতে পারে না। তাই প্রথম প্রথম মায়ের যে অল্প পরিমাণ দুধ আসে সেটাই তার