

জন্য যথেষ্ট। এ সময় শিশুকে বাড়তি পানি বা বাইরের দুধ খাওয়ালে শিশু মায়ের স্তন কম চোষে, ফলে বুকে দুধ আসতে আরো দেরি হয়। এ ছাড়াও মায়ের স্নায়ু ও হরমোনগুলোর সঠিক কাজের জন্য মাকে মনে করতে হবে যে, তার স্তনের দুধই তার শিশুর জন্য একমাত্র খাবার এবং মনেপ্রাণে তা দেখার জন্য বারবার চেষ্টা করতে হবে। তাহলে অবশ্যই কিছুটা সময় নিলেও মায়ের দুধ আসবে।

জন্মের পর প্রথম প্রথম ছয় মাস শুধু বুকের দুধই শিশুর জন্য যথেষ্ট। এরপর ধীরে ধীরে অন্য খাবার যোগ করতে হয়। কিন্তু বুকের দুধ শিশুর দুই বছর বয়স পর্যন্ত খাইয়ে যাওয়া উচিত। সবাই জানেন, পবিত্র কুরআন মজিদে বলা আছে, ‘মায়েরা তাদের সন্তানদের পুরো দুই বছর বুকের দুধ পান করাবে’ (আল বাকারা-২৩৩)।

কখন, কিভাবে, কতটুকু খাওয়ানো

শিশুকে তার চাহিদামতো অর্থাৎ যখন, যতটুকু খেতে চাইবে ততটুকুই খাওয়ানো উচিত (Demand feeding)। সময় বেঁধে, ঘড়ি দেখে, ঘুম থেকে জাগিয়ে, জোর করে খাওয়ানো উচিত নয়। শিশুর ঘুমের ব্যাঘাত করলে তার বৃদ্ধি বা Growth-এর ব্যাঘাত হয়। দীর্ঘক্ষণ ঘুমানোর পর কিছু সময় ঘন ঘন খেয়ে আবার ঘুমানোর পারে— এটা স্বাভাবিক। আবার ঘুমের মধ্যে শুইয়ে শুইয়ে খাওয়ানোর চেষ্টা করলে দুধ গড়িয়ে গড়িয়ে শ্বাসনালীতে যেতে পারে এবং তাতে শিশুর কাশি ও নিউমোনিয়া হওয়ার আশঙ্কা থাকে। তাই সম্পূর্ণ জাগ্রত অবস্থায় শিশুর মাথা ও বুক কিছুটা উঁচু করে অর্ধবসা অবস্থায় তাকে ভালোভাবে ধরে তার মুখের ভেতরে দুধের বোঁটাসহ কালো অংশ (Areola) পুরো পরিয়ে দিয়ে দুধ চোষাতে হয়। তাতে বোঁটায় ঘা (Nipple sore) হয় না, শিশুর পেটে বাতাস যায় না এবং ওপর থেকে চোষার জন্য বেশি পরিমাণে দুধ নিসৃত হয় এবং শিশু ও মা অল্প সময়ে তৃপ্ত হয়। প্রতিটি স্তনে একবারে ৮-১০ মিনিট করে দুই স্তনে মোট ১৫-২০ মিনিট ধরে খাবে। অপরিণত ও কম ওজনের শিশুদের বেলায় এ সময় কিছুটা বেশি হতে পারে। মা প্রশস্ত মনে ভালো করে ঠেস দিয়ে বসবেন। না পারলে শুয়ে পাশ ফিরে শিশুর মাথা কিছু উঁচু করে ধরে খাওয়ানবেন। খাবার পরে বুকে কিছুক্ষণ ধরে রেখে পেটে মৃদু চাপ দিয়ে ঢেকুর দেয়ার (Burping) চেষ্টা করলে পেটে অতিরিক্ত বাতাস থাকলে তা বের হয়ে যাবে। রাতের বেলায়ও শিশুকে বুকের দুধ দেবেন।

উইনিং ফুড বা প্রথম শক্ত খাবার

শিশুর বয়স বাড়তে থাকলে মায়ের দুধের পাশাপাশি যে খাবার দেয়া হয় তাকে উইনিং ফুড বলে। ছয় মাস বয়স হওয়ার আগেই দুধ ছাড়া শক্ত খাবার দিলে শিশুর হজমের অসুবিধা হতে পারে এবং অপরিণত (Immature)



কিডনিতে

অধিক চাপ পড়ে এবং তার ক্ষতি হতে পারে। তাই তাড়াহুড়ো করে বিভিন্ন ধরনের শক্ত খাবার খাওয়ানোর চেষ্টা করা উচিত নয়। শিশুর ছয় মাস বয়স পূর্ণ হলেই তাকে মায়ের দুধের পাশাপাশি অন্যান্য নরম, সহজপাচ্য ও পুষ্টিকর খাবার অল্প অল্প করে দিতে হয়। প্রথমে একটু করে ফলের রস (কমলা, আঙুর, বেদানা, আম ইত্যাদি) দেয়া যেতে পারে। প্রথম একটু পানি মিশিয়ে দেবেন, পরে এমনিতেই খেতে পারবে।

ঘরে বানানো নরম খাবার বাজারের কেনা খাবারের চেয়ে ভালো। দুধের পাশাপাশি প্রথমে একবেলা ও পরে দুইবেলা, তিনবেলা এই খাবারের অভ্যাস করাবেন। কখনো বোতলে খাবার না দিয়ে পরিষ্কার বাটি-চামচে বা পরিষ্কার হাতে খাওয়ানবেন এবং আগেই বলেছি কখনো ঘুমের মধ্যে খাওয়ানবেন না।

যেসব নরম খাবার দিতে পারেন তা বিভিন্ন পরিবারের জন্য ও বিভিন্ন সময়ের জন্য ভিন্ন ভিন্ন হতে পারে। ফলের রসের পর নরম ফল যেমন— কলা, আম, আতা, পেঁপে, আপেল সেক ইত্যাদি দেবেন। সুজি, ফিরনি, পায়েস ইত্যাদি একটু একটু খেতে থাকবে। আধা সেক ডিম ফাটিয়ে নিয়ে অল্প করে দেবেন এক বেলা এবং কিছুদিন পর রোজ একটা পুরো ডিম খেতে পারে। ঘরে বানানো থিচুড়ি/ফিসফাস বাড়ন্ত শিশুর জন্য অত্যন্ত উপযোগী এবং সব পরিবারেই তা দেয়া উচিত।

দু’মুঠো চাল, এক মুঠো ডাল, এক চামচ তেল বা ঘি, অল্প কিছু শাক বা কলা/পেঁপে/কুমড়া ও সাথে কিছু ছোট গোশতের টুকরো/কলিজা ইত্যাদি দিয়ে ভালো করে সেক করে থিচুড়ি বানাবেন। শিশুর খাবারে বেশি চিনি, লবণ বা মসলা দেবেন না। শুরুতে শিশু নতুন কোনো খাবার পছন্দ নাও করতে পারে, ধৈর্য ধরে চেষ্টা করবেন কিন্তু জোরাজুরি করবেন না।

শিশুকে নিজে নিজে খেতে শেখান

শিশু নিজের ইচ্ছায় খাচ্ছে, এটা তাকে বুঝতে দিতে হবে। ওর হাতে চামচ তুলে দিন আঙুলে আঙুলে চামচ ডুবিয়ে নিজেই খেতে শিখবে। শিশুদের এ বয়সে সব কিছুকে না বলার

প্রবণতা বা Negative attitude থাকে। তাকে যা বলা হবে তা সে করতে চাইবে না। কিন্তু পরে হয়তো নিজে থেকে আপন মনেই সেই কাজটি করবে। শিশুর খাবারের ব্যাপারে যখন মা তার ইচ্ছা খাটাতে চান তখন শিশু তা প্রত্যাখ্যান করতে চায়। আপনার ইচ্ছায় খাচ্ছে এটা যেন সে মনে না করে। শিশুর সাথে আরো ক’জন খেতে বসলে অনেক সময় দেখা দেয় ভালো খায়। মা-বাবা নিজেরা খেতে খেতে চটকিয়ে দিলে অনেক শিশু বেশ পছন্দ করে। খেতে চাইছে না, এমন কিছু খাওয়ার জন্য জোর করবেন না।

শক্ত খাবার ভালোমতো খেতে কিছু কিছু শিশুর বেশ সময় লাগে। এ ক্ষেত্রে ধৈর্য ধরে চেষ্টা করতে হবে আঙুলে আঙুলে সে ঠিকই খেতে শিখবে। নতুন কোনো খাবার একসাথে একটি দেয়াই ভালো। কোনো খাবার সহ্য না হলে তা তখন বাদ রাখতে হবে।

যদি মনে করেন শিশু ঠিকমতো খাচ্ছে না, তাহলে ওর বিকাশের দিকে নজর রাখুন। শিশু যদি ভালোমতো খেলাধুলা করে, প্রাণচঞ্চল থাকে, ভালো ঘুমায়, ঠিকমতো প্রস্রাব করে ও প্রতি মাসে ওজন বাড়ে তবে চিন্তার কারণ নেই। এর ব্যতিক্রম হলে ডাক্তারের শরণাপন্ন হবেন। বেশি মোটা ও নাদুস-নুদুস হওয়া মানেই কিন্তু স্বাস্থ্যবান শিশু নয়। প্রতি মাসে শিশুর বৃদ্ধি পরীক্ষা করুন।

পরিশেষে বলব, আজকের শিশু আগামী দিনের নাগরিক। এই আগামী দিনের নাগরিক যাতে সুস্থ দেহ-মন নিয়ে সুন্দরভাবে বেড়ে উঠতে পারে, সেদিকে অবশ্যই আমাদের লক্ষ রাখতে হবে। তাই জন্মের পর তার জন্য পুষ্টিকর ও সঠিক খাবার নির্বাচন করা প্রথম ও প্রধান প্রয়োজন। আর এ কাজটি অত্যন্ত সুন্দর ও সুচারুরূপে সম্পন্ন করতে পারেন শিশুটির জন্মদাত্রী— মা। আপনার শিশু সুন্দর, সুস্থ ও সুঠাম হয়ে গড়ে উঠুক এই আমাদের কামনা।



অধ্যাপক এম এ কে আজাদ চৌধুরী

এমবিবিএস, ডিসিএইচ, এমআরসিপি (ইউকে), এমআরসিপি (আয়ার) এফআরসিপি (এডিন), এফসিপিএস। প্রফেসর ও বিভাগীয় প্রধান, নিওনেটোলজি ও প্রান্তন একাডেমিক পরিচালক, বাংলাদেশ ইনস্টিটিউট অব চাইল্ড হেলথ।