

মায়ের দুধ শিশুর জীবনধারণ এবং পুষ্টি ও বৃদ্ধির জন্য একটি উৎকৃষ্ট সুখম খাদ্য। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এবং জাতিসংঘ শিশু তহবিল শিশুকে মাতৃদুগ্ধ পান করানোর জন্য কিছু সুপারিশ প্রদান করেছে। সুপারিশগুলো নিচে দেয়া হলো-

**শিশু জন্মের এক ঘন্টার মধ্যে মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো/শাল দুধ খাওয়ানো।**

- জন্মের পর শিশুর মুখে পানি, চিনি, মধু, মিছরির পানি বা অন্য কোন প্রকার তরল বা খাবার খাওয়ানো যাবে না।
- শালদুগ্ধ: সন্তান প্রসবের পর মায়ের স্তনে প্রথম যে দুধ আসে তাকে শাল দুধ বলে। শাল দুধ হালকা হলুদ বর্ণের ঘন আঠালো এবং পরিমাণে কম হয়। এটি শিশুর জীবনের প্রথম টিকা হিসাবে কাজ করে। শিশু প্রথম খাবার হিসাবে শালদুগ্ধ গ্রহণ খুবই জরুরী। যার বিকল্প কোন খাবার নেই।
- শিশুকে তাড়াতাড়ি শাল দুধ খাওয়ালে তা মায়ের গর্ভফুল পড়তে সাহায্য করে, ফলে মায়ের রক্তক্ষরণ কম হয় এবং মা রক্তস্রবতা থেকে রক্ষা পায়।

**শিশুর বয়স ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ পান করানো।**

- শিশু জন্মের পর থেকে শিশুর বয়স ৬ মাস/১৮০ দিন পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ পান করাতে হবে। এই সময়ে শুধু মায়ের বুকের দুধই শিশুর জন্য যথেষ্ট। আর কোনো খাবারের প্রয়োজন নেই। এই সময়ে কোনো ধরনের জল, মধু, চিনির শরবত ইত্যাদি শিশুকে খাওয়ানো যাবে না।
- যদি শিশুর বা মায়ের কোনো সমস্যা হয়, তাহলে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী জল বা ওষুধ খাওয়ানো যেতে পারে।

শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য পূর্ণ ছয় মাস বয়স থেকে মায়ের দুধের পাশাপাশি পরিপূরক/পারিবারিক খাবার দেয়া প্রয়োজন। নরম ভাত, সেকদ্ধ করা চটকানো মাছ-মাংস, ফলের রস, চটকানো আলু, চটকানো শাক-সবজি, ডিমের কুসুম, বিভিন্ন প্রকার হালুয়া, পাকা কলা ইত্যাদি দিয়ে মায়ের দুধের পাশাপাশি শিশুকে সুখম খাবার খাওয়ানো উচিত।

**শিশুর দুই বছর বয়স পর্যন্ত মায়ের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাওয়া।**

শিশুর দুই বছর বা তার বেশি সময় ধরে মায়ের বুকের দুধ খাওয়া উচিত, কারণ এটা শিশুর সুস্থ ও স্বাভাবিক বৃদ্ধির জন্য পুষ্টির গুরুত্বপূর্ণ উৎস হিসেবে কাজ করে এবং নানা অসুখে শিশুর মৃত্যুর সম্ভাবনা অনেকাংশে কমিয়ে দেয়। শিশু অসুস্থ থাকলেও দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাওয়া উচিত।

**শিশুর জন্য মাতৃদুগ্ধের উপকারিতা**

- শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশের জন্য প্রয়োজনীয় সব উপাদান মায়ের দুধেই আছে।
- খাবার সহজে হজম হয় এবং অ্যালার্জি হয় না।
- মায়ের দুধে অ্যান্টিবডি থাকে, যা শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং ডায়রিয়া, নিউমোনিয়া ও অন্যান্য সংক্রামক রোগ থেকে শিশুকে রক্ষা করে।
- মায়ের দুধ খেলে শিশুর বুদ্ধি বাড়ে।
- মায়ের সঙ্গে আত্মিক বন্ধন তৈরি হয়।

**মায়ের জন্য দুগ্ধদানের উপকারিতা**

- মায়ের আত্মবিশ্বাস বাড়ায়।
- মায়ের দুধ প্রাকৃতিক, যেকোনো অবস্থায়, যেকোনো সময় মা খাওয়াতে পারেন। কোনো প্রস্তুতির প্রয়োজন পড়ে না।
- শিশুর জন্মের পর মায়ের রক্তক্ষরণ কম হয়।
- শুধু বুকের দুধ খাওয়ালে প্রাকৃতিকভাবে জন্মনিয়ন্ত্রণের কাজ করে।
- মায়ের জরায়ু ও স্তন ক্যানসার রোধ করে।

**মাতৃদুগ্ধে পরিবার এবং সমাজের উপকারিতা**

- অর্থ বাঁচায়।
- পরিবার-পরিকল্পনায় সহায়তা করে।
- যেসব শিশুকে যথার্থভাবে বুকের দুধ খাওয়ানো হয়, তাদের হাসপাতালে কম ভর্তি করতে হয়।
- শিশুকে সুস্থভাবে বেঁচে থাকতে সহায়তা করে। আর একজন সুস্থ শিশুই পারে সমাজকে তার সর্বোচ্চটুকু দিতে।

**কোভিড-১৯ সংক্রমিত মায়ের দুগ্ধদান**

কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত মা চাইলেই শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়াতে পারবেন। তবে নিম্নোক্ত স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হবে-

- দুই হাত ভালো করে সাবান ও জল দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধুয়ে পরিষ্কার করে নিতে হবে।
- শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানোর সময় মাস্ক ব্যবহার করতে হবে।
- শিশুকে দুধ পান করানোর সময় হাঁচি-কাশি জনিত শিষ্টাচার মেনে চলুন।
- মা নিজে থেকে দুগ্ধদানে অপারগ হলে, পরিচর্যাকারী স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলবেন এবং দুধ খাওয়ানোর বাটি ও চামচ জীবাণুমুক্ত করতে হবে।



## বিশ্ব মাতৃদুগ্ধ সপ্তাহ

০১-০৭ আগস্ট ২০২১



### শিশুর দুগ্ধদানে পিতার ভূমিকা:

মায়ের শিশুকে দুগ্ধদান শুরু করা এবং চালিয়ে যাবার ক্ষেত্রে পিতা এবং পরিবারের অন্য সদস্যদের ভূমিকা গুরুত্বপূর্ণ। পিতা শিশুর সঠিক পুষ্টি নিশ্চিত করার লক্ষ্যে নিম্নোক্ত কাজগুলো করতে পারেন-

- স্বামী-স্ত্রী একসাথে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে প্রসবপূর্ব পরিদর্শন করতে পারেন এবং প্রসবকালীন প্রস্তুতি সম্পর্কে জানতে পারেন।
- সন্তান জন্মদান পরবর্তী সময়ে মা বুকের দুধ খাওয়ানোর বিষয়টি নিয়ে দ্বিধায় থাকতে পারেন। এই সময়ে পিতার নিঃশর্ত সমর্থন আত্মবিশ্বাস দেওয়া এবং মা কে আশ্বস্ত করার জন্য জরুরী।
- পিতা মাতৃদুগ্ধের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে ভালোভাবে জানতে পারেন এবং মা কে দুগ্ধদান করতে উৎসাহিত করতে পারেন।
- মাকে বিশ্রাম দেবার জন্য পিতা সাংসারিক বিভিন্ন কাজে সহায়তা করতে পারেন।
- মা দুগ্ধদানকালে কোন সমস্যার (যেমন, শিশু দুধ না পেলে, স্তন ফুলে শক্ত হয়ে গেলে, স্তনের বোটা ফেটে গেলে, স্তনে ব্যাথা ইত্যাদি) সম্মুখীন হলে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যাওয়া, সমস্যা সম্পর্কে ভালোভাবে জেনে নিয়ে মা কে সমস্যা সমাধানে সহযোগিতা করতে পারেন।
- বিভিন্ন ধরনের সামাজিক কুসংস্কার (যেমন, জন্মের পরে শিশুকে মধু, চিনি ইত্যাদি দেওয়া, শাল দুধ না খাওয়ানো ও ফেলে দেওয়া, ৬ মাস পূর্ণ হওয়ার আগেই পারিবারিক খাবার খাওয়ানো, চিপস, কোল্ড-ড্রিংকস, দোকান থেকে বিভিন্ন প্রক্রিয়াজাত খাবার খাওয়ানো ইত্যাদি) থেকে মা কে দূরে রাখতে পারেন।
- সঠিক উৎস(যেমন, চিকিৎসক, স্বাস্থ্যকেন্দ্র, স্বাস্থ্যসেবিকা ইত্যাদি) থেকে তথ্য সংগ্রহ করতে পারেন এবং ভুল তথ্য গ্রহণ করা থেকে মা কে দূরে রাখতে পারেন।
- সন্তানকে দুই বছর বয়স পর্যন্ত বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যেতে মা কে সহযোগিতা করতে পারেন।
- শিশুর যত্ন নিলে শিশুর সাথে পিতার সম্পর্ক দৃঢ় হয়।

### মাতৃদুগ্ধের বিকল্প খাদ্য, শিশু খাদ্য ও বাণিজ্যিকভাবে প্রস্তুতকৃত খাদ্য:

- বাজারে বিভিন্ন মাতৃদুগ্ধের বিকল্প খাদ্য, শিশু খাদ্য ও বাণিজ্যিকভাবে প্রস্তুতকৃত শিশুর বাড়তি খাদ্য রয়েছে (যেমন, গুড়াদুধ), যা শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টির জন্য ক্ষতিকর। অনেক সময় মা-বাবা মনে করেন যে, মাতৃদুগ্ধের বিকল্প খাদ্য শিশুর জন্য উপকারী, কিন্তু স্বল্পমেয়াদী ও দীর্ঘমেয়াদী অনেক ক্ষতির কারণ হলো এই সব খাবার।
- মায়ের দুধের বিকল্প, শিশু খাদ্য, বাণিজ্যিকভাবে প্রস্তুতকৃত শিশুর বাড়তি খাদ্য ও সেগুলোর ব্যবহারের সরঞ্জামাদি (বিপণন নিয়ন্ত্রন) আইন, ২০১৩ ( ২০১৩ সনের ৩৫ নং আইন) এর ধারা ২১ এ প্রদত্ত ক্ষমতাবলে সরকার এই সব খাদ্য উৎপাদন, বাজারজাতকরণ, আমদানীকরণের উপর নিষেধাজ্ঞা আরোপ করেছে।
- মাতৃদুগ্ধই শিশুর জন্য সর্বোত্তম খাদ্য। অন্য মাতৃদুগ্ধের বিকল্প খাদ্য, শিশু খাদ্য ও বাণিজ্যিকভাবে প্রস্তুতকৃত শিশুর বাড়তি খাদ্য শিশুকে খাওয়ানো থেকে বিরত থাকা উচিত।

