



New Jersey WIC

# শিশুদের খাওয়ানোর নির্দেশিকা

## পরামর্শ

### মানুষের দুধ এবং ফর্মুলা খাওয়ানো



আপনার শিশুর জীবনের প্রথম 6 মাসে শুধু মানুষের দুধ বা ফর্মুলা প্রয়োজন। প্রায় 6 মাস বয়স পর্যন্ত আপনার শিশুর পরিপাকতন্ত্র অন্য খাবারের জন্য প্রস্তুত নয়।

স্তন্যপান স্বাভাবিক কিন্তু এতে সময় লাগতে পার এবং চর্চার প্রয়োজন। WIC ব্রেস্টফিডিং পিয়ার কাউন্সেলর আপনাকে সাহায্য করতে পারবে এবং আপনার ব্রেস্টফিডিংয়ের ক্ষেত্রে সহায়তা করবে।

### বোতলে খাওয়ানো হলে, প্রত্যেকবার অল্প পরিমাণে খাওয়ান।

শিশুর ফর্মুলা মেশানোর সময় আপনার শিশুকে খাওয়ানোর জন্য যে পরিমাণ খাবার প্রয়োজন হয় শুধুমাত্র সেটিই তৈরি করুন। এতে অবশিষ্ট ফর্মুলা নষ্ট হয় না।

- শিশুকে কিছুটা সোজাসুজি অবস্থানে ধরে রাখুন এবং মাথা ও ঘাড় সাপোর্ট দিন।
- বোতলটিতে ঠেস দিবেন না। বোতলটি সমতল স্থানে আড়াআড়ি অবস্থানে ধরে রাখুন যাতে নিপলটির অর্ধেক অংশ দুধে পূর্ণ থাকে।
- শিশুর গালে বা চোঁটের উপরের অংশে নিপলটি স্পর্শ করুন এবং শিশুটি তার মুখ না খোলা পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। বোতলটিতে চাপ দিবেন না।
- শিশু বোতলটি আঁকড়ে ধরার পর সেটি ঝাঁকবেন না বা উপরে কাত করবেন না।
- শিশুর দুধ পানের সময় বিরতির বিষয়টি খেয়াল রেখে বোতলটি নিচে নামান যাতে নিপল খালি থাকলেও শিশু বিরতি নেওয়ার পরেও সেটি মুখে থেকে যায়।
- শিশু দুধ পান করা বন্ধ করে দিলে মুখ সরে যায় বা ঘুমিয়ে পড়ে এবং শিশুর খাওয়া শেষ হয়। বোতল শেষ করার জন্য আপনার শিশুকে কখনই জোরাজুরি করবেন না।



American Academy of Pediatrics সুপারিশ করে যে শিশুকে যেন প্রথম ছয় মাস শুধুমাত্র 'মা' এর বুকের দুধ খাওয়ানো হয় এবং এটি 2 বছর বা তার বেশি সময় ধরে মা' এবং শিশুর ইচ্ছা অনুযায়ী চালিয়ে যেতে হবে।

# পরামর্শ (চলমান)

## শক্ত খাবার খাওয়ানো:



আপনার শিশুর এগুলি যাচাই না করা পর্যন্ত শক্ত খাবার খাওয়াবেন না:

উঠে বসতে পারে এবং তাদের নিজের মাথা উঁচু করে দাঁড়াতে পারে।

যখন তারা খাবার দেখে তখন তাদের মুখ খোলে।

একটি চামচের চারপাশ জুড়ে তাদের হেঁট বন্ধ করতে পারে।

- অ্যালার্জি আছে কি না তা জানার জন্য কোনো নতুন খাবার একবার খাওয়ান। অন্য কোনো নতুন খাবার খাওয়ানোর আগে 5 দিন অপেক্ষা করুন।
- শ্বাসকষ্ট, ফুসকুড়ি বা ডায়রিয়া জনিত খাবারের অ্যালার্জি আছে কি না দেখুন।
- আপনার শিশুকে বিভিন্ন ধরনের শস্য জাতীয় সিরিয়াল (ওটমিল, বার্লি ও ভাত) খাওয়ান। চাল জাতীয় শস্যে আর্সেনিক থাকতে পারে, তাই বিভিন্ন ধরনের খাবার খাওয়ানো আপনার শিশুর জন্য স্বাস্থ্যকর।
- আপনার শিশু শক্ত খাবার গ্রহণ করা শুরু করলে একটি কাপে তার জন্য অল্প পরিমাণ পানি রাখতে পারেন। আপনার শিশুর বয়স না হওয়া পর্যন্ত তাকে জুস বা চিনিযুক্ত পানীয় দেওয়া উচিত নয়।



এক বছরের কম বয়সী শিশুদের এইসব খাবার খাওয়ানো উচিত নয় যেমন মধু, গরুর দুধ বা অন্যান্য দুগ্ধজাত পানীয় অথবা বাদাম বা আস্ত্র আঙ্গুরের মতো খাবার যেগুলির কারণে শ্বাসরোধ হতে পারে।

## পিনাট বাটারের সাথে পরিচয় করানো

গবেষণায় দেখা গেছে যে কোনো শিশুকে পাতলা পিনাট বাটারের সাথে অভ্যস্ত করা হলে সেটি শিশুর পরবর্তী জীবনে চিনাবাদাম সংক্রান্ত এলার্জি প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে। বিশেষ করে খাবার বা ডিমে এলার্জি রয়েছে পরিবারের এমন সদস্যদের জন্য এটি খুব কাজে আসবে, যেমন: একজিমা বা ত্বকের অন্যান্য সমস্যা। যদি আপনার পরিবারের কারো এইসব থেকে থাকে তাহলে শিশুকে পিনাট বাটার খাওয়ানোর বিষয়ে আপনার শিশুর ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

আপনার শিশুর বয়স 6 মাসের কাছাকাছি হলে তাকে অন্যান্য শক্ত খাবারের পাশাপাশি পিনাট বাটার দিয়ে দেখতে পারেন। আপনার শিশুকে পিনাট বাটার খাওয়ানোর দুই ঘণ্টা পর তার মধ্যে কোনো প্রতিক্রিয়া আসে কি না লক্ষ্য করুন।



## কিভাবে পিনাট বাটার পাতলা করবেন

পানি, ফর্মুলা, মানুষের দুধ বা খাবারের সাথে পিনাট বাটার মিশ্রিত করুন:

- 2-3 চা চামচ গরম পানির সাথে 2 চা চামচ পিনাট বাটার, ফর্মুলা বা মানুষের দুধ মেশান। পরিবেশনের আগে ঠাণ্ডা করে নিন।
- 2-3 চা চামচ শিশুর সিরিয়াল জাতীয় খাবার বা বিশুদ্ধ ফল, শাকসবজি, মুরগির মাংস বা টফুর মতো খাবারের সাথে 2 চা চামচ পিনাট বাটার মিশ্রিত করুন।
- বিস্কুট বা টোস্ট স্টিকের উপর পিনাট বাটারের একটি ছোট, পাতলা প্রলেপ দিন।

প্রত্যেকটি শিশু আলাদা আলাদা হয়ে থাকে। আপনার শিশুর অ্যালার্জি জনিত ঝুঁকি কমানোর জন্য শিশুটি 6 মাস বয়সী হয়ে ওঠার আগে তাকে বাদাম, ডিম বা অন্যান্য অ্যালার্জি জাতীয় খাবার খাওয়ানো যাবে কি না তা জানতে তার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

এই প্রতিষ্ঠানটি সমান সুযোগ প্রদানকারী।