

কারণ শিশু ঠিকভাবে বাড়ছে কিনা তা জানার একমাত্র এবং সহজ উপায় হল শিশুর নিয়মিত ওজন নেওয়া। এইভাবে ছয় বছর পর্যন্ত অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রে প্রতিমাসে একবার শিশুর ওজন নেওয়া উচিত। যে সব শিশুর 'শিশু জন্ম ওজন' আড়াই (২.৫) কেজির কম, তাদের 'কম জন্ম ওজনের শিশু' বলা হয়। আড়াই কেজির কম ওজনের শিশুর জন্ম হলে বুঝতে হবে শিশুটি অপুষ্ট।

প্রঃ-যাতে কম জন্ম ওজনের শিশু না হয় তার জন্য কী কী করা দরকার?

উঃ-যাতে কম ওজনের শিশুর জন্ম না হয়, তার জন্য নীচের বিষয়গুলি মেনে চলতে হবে

- গর্ভবতী মহিলাদের নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা।
- গর্ভবতী মহিলাদের আয়রন ট্যাবলেট খাওয়া।
- গর্ভবতী মহিলাদের পুষ্টিকর খাবার খাওয়া।
- গর্ভবতী মহিলাদের যথেষ্ট বিশ্রাম নেওয়া।
- ১৯ বছর বয়সের আগে মেয়েদের গর্ভবতী না হওয়া।
- দুটি সন্তানের মধ্যে অন্তত তিন বছর ব্যবধান রাখা।
- অধিক সন্তানের মা না হওয়া (জন্ম নিয়ন্ত্রণ)।

প্রঃ-কম জন্ম-ওজনের শিশুদের কী কী যত্ন নেওয়া দরকার?

উঃ-কম জন্ম ওজনের শিশুদের বিশেষ যত্ন নিতে হবে। যেমন-

- শিশুদের চাহিদা অনুযায়ী তাকে বারেবারে (শিশু যখনই চাইবে) মায়ের বুকের দুধ খাওয়াতে হবে।
- শিশুকে ততটাই গরম রাখতে হবে যাতে তার পায়ের তলা সব সময় গরম থাকে।
- মা ছাড়া শিশুকে যেন আর কেউ না ধরে সে দিকে খেয়াল রাখতে হবে।

প্রঃ-শিশুর অপুষ্টি দূর করার উপায় কী?

উঃ-শিশুর অপুষ্টি দূর করার উপায়গুলি হল—

- শিশুকে ঠিক বয়সে ঠিক পরিমাণে খাবার খাওয়াতে হবে।
- বাড়িতে যে খাবার সাধারণত পাওয়া যাবে, তা-ই স্বাস্থ্যসম্মত ভাবে ও যত্ন করে খাওয়ালে শিশুর ওজন বাড়বে।
- যাতে শিশু নিয়মিত অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রে যায় এবং পরিষেবাগুলি পায় তার জন্য চেষ্টা করতে হবে।

● প্রয়োজনে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

প্রঃ-শৌচাগার ব্যবহার কেন প্রত্যেকের জন্য দরকার?

উঃ-ডাইরিয়া বা এই ধরনের পেটের অসুখের মূল উৎস মল-মূত্র যা মাঠে ঘাটে পায়খানা থেকে আমাদেরকে আক্রান্ত করে। এর ফলে আমরা অসুস্থ ও কমহীন হয়ে পেরি।

মাঠে ঘাটে নয় আর

শুধু শৌচাগারই করব ব্যবহার।



প্রঃ-কেন আপনার বাড়ীর জলের উৎসটি পরীক্ষা করা দরকার?

উঃ-অ-পরিকল্পিতভাবে ভূগর্ভস্থ জল ব্যবহার ও অপচয়ের ফলে জলে ফ্লোরাইড বা আর্সেনিকের মত দ্রবণের সহনমাত্রা অনেক জায়গায় বেড়ে যাচ্ছে। এই জল খাওয়া আমাদের শরীরের পক্ষে ভীষণ ক্ষতিকর এবং শেষ পরিণতি ক্যানসারের মত মারণ রোগ। সুতরাং সরকারী ব্যবস্থায় খুব অল্প খরচে আপনার ব্যক্তিগত নলকূপটির জল পরীক্ষা করিয়ে নিন।

জল যদি নিরাপদ হয়

আসবে না আর রোগের ভয়।



প্রঃ-কেন পরিষ্কার থাকবে?

উঃ-ব্যক্তিগতভাবে পরিষ্কার থাকলে বিশেষতঃ শৌচের পর ও খাবার আগে সাবান ব্যবহার, নিয়মিত স্নান, দাঁত, নখ পরিষ্কার ইত্যাদি আমাদের দৈনন্দিন জীবনে সুস্থ থাকতে সাহায্য করে। এছাড়া রোজ বাড়ীর নানা কাজে প্রচুর আবর্জনা তৈরী হয়। যেমন- তরিতরকারীর খোসা, মাছের আঁশ, কাগজের চোঙা, গোয়াল ঘরের আবর্জনা ইত্যাদি। এইগুলো থেকে রোগ জীবাণু তৈরী হয়। তাই বাড়ীর একপাশে এই আবর্জনা জড়ো করে রাখতে হবে এবং নিয়মিত পরিষ্কার করতে হবে।

নিয়মিত বাড়ীর চারপাশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখুন রোগমুক্ত হয়ে বাঁচুন।

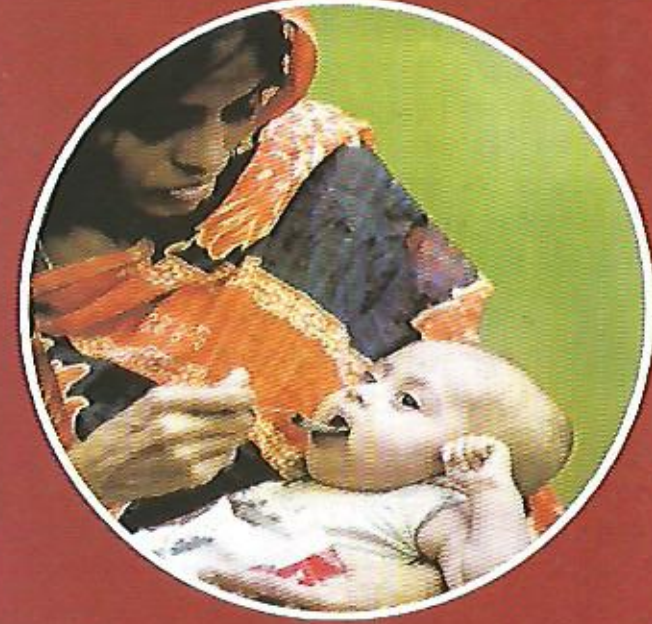


মা-বাপ হওয়া মুখের কথা?

প্রাপ্তি চাই ও যোগ্যতা পণ করেছি এক জুটিতে থাকবো খুশি দু-একটিতে হোক না ছেলে কিম্বা মেয়ে বাড়বে সম্মান আদর পেয়ে।



জন উদ্যোগে জনস্বাস্থ্য  
শিশুর যত্ন, মায়ের স্বাস্থ্য  
ও নির্মল পরিবেশ



জেলা জনস্বাস্থ্য শাখা

প্রঃ- গর্ভবতী মহিলাকে কয়টি আয়রন বড়ি কীভাবে খেতে হবে?

উঃ- গর্ভবতী মহিলাকে রোজ দুপুরে অথবা রাতে খাবার খেয়ে, ভরা পেটে, শোবার আগে, ১ টি করে মোট ১০০টি আয়রন বড়ি খেতে হবে। যে সব গর্ভবতী মহিলার খুব বেশি রক্তাঙ্গতা আছে, তাদের দুবেলা ১টি করে রোজ ২টি বড়ি, খাবার খাওয়ার পরে, ভরা পেটে খেতে হবে। তারপর শুয়ে বিশ্রাম নিতে হবে। অনেক সময় খালি পেটে আয়রন বড়ি খেলে বমি আসে, তাই খালি পেটে এটা খাওয়া উচিত নয়। আবার কারুর কারুর ক্ষেত্রে প্রথম কয়েক দিন একটু বমি বমি ভাব আসে, কিন্তু ভরা পেটে খেয়ে বিশ্রাম নিলে তা অল্প দিনের মধ্যে ঠিক হয়ে যায়। এই সময় প্রচুর পরিমাণে শুদ্ধ পানীয় জল খেতে হয় এবং রোজ খাবারের মধ্যে ডাল ও সব্জি খেতে হবে।

**রক্তের বড়ি একশোটি/দুশোটি  
ভরা পেটে খাবে রোজ একটি/দুটি।**

প্রঃ- শরীরে রক্তাঙ্গতা আছে কিনা তা কীভাবে বোঝা যায়?  
উঃ- এখন সাব সেন্টারে বিনা পরীক্ষায় রক্ত পরীক্ষা করে দেখা হয় কোন মা বা শিশু রক্তাঙ্গতায় ভুগছেন কিনা। এছাড়াও চোখের নিচে অথবা নখের ডগা, জিভ, ইত্যাদির রং ফ্যাকাসে হয়ে গেলে রক্তাঙ্গতা হয়েছে বলে বোঝা যায়। সাধারণত গর্ভবতী থাকার সময় এটি বেশি হয়ে থাকে। শরীরে রক্তের মধ্যে লোহিত রক্তকণিকার পরিমাণ যতটা থাকা দরকার, তার থেকে কমে গেলে তাকে রক্তাঙ্গতা বলে।

**কম করেও চারটি বার  
গর্ভবতী দেখাবে গিয়ে হেল্থ সেন্টার।**

প্রঃ- গর্ভবতী মহিলাকে কতবার খাবার খেতে হবে?  
উঃ- কেউ কেউ মনে করেন যে গর্ভবতী থাকার সময় কোনো গর্ভবতী মহিলাকে পেট ভরে খাওয়ালে, পেটের শিশুটি আকারে বড়ো হয়ে যাবে এবং প্রসবকালে কষ্ট হবে। সেইজন্য গর্ভবতী থাকার সময় তাকে কম খেতে দেওয়া হয়। এই ধারণা পুরোপুরি ভুল। কোনো মহিলা স্বাভাবিক অবস্থায় যা খাবার খেতেন, গর্ভবতী থাকার সময় তাকে তার থেকে বেশি পরিমাণে পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে। মা ও গর্ভস্থ শিশু দুজনের স্বাস্থ্য ভালো রাখার জন্য এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

**এলো সন্তান গর্ভে যার  
পেটটি ভরে খাওয়ার তাব।**

প্রঃ- গর্ভবতী মহিলাকে কী কী খাবার খেতে হবে?

উঃ- আমরা সাধারণভাবে যে সব খাবার খাই, সেগুলি মূলত চারটি রঙের মধ্যেই হয়ে থাকে এবং তাতে যথেষ্ট পুষ্টিও পাওয়া যায়। এই চারটি রঙ হল লাল বা কমলা (টমাটো, পাকা কুমড়া, মাংস ইত্যাদি), হলুদ (ডাল, ডিম, গাজর ইত্যাদি), সবুজ (শাকসব্জি), সাদা (ভাত, দুধ ইত্যাদি)। গর্ভবতী মহিলাকে এই চারটি রঙের খাবার যথেষ্ট পরিমাণে খেতে হবে।

**লাল, হলুদ, সবুজ, সাদা  
পোয়াতি খাবে গাদা গাদা।**



প্রঃ- গর্ভবতী মহিলার কতটা সময় বিশ্রামের প্রয়োজন?

উঃ- গর্ভবতী মহিলার রাতে ৮ ঘণ্টা এবং দিনে ২ ঘণ্টা বিশ্রাম প্রয়োজন। মা ও গর্ভস্থ শিশু দুজনেরই স্বাস্থ্য ভালো রাখার জন্য এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। গর্ভবতী মহিলার খুব ভারি ভারি কাজ করা উচিত নয়। এতে গর্ভস্থ শিশুর ক্ষতি হতে পারে।

প্রঃ- জন্মের পর শিশুকে কী খাওয়াতে হবে?

উঃ- জন্মের সাথে সাথেই শিশুকে মায়ের বুকের দুধ খাওয়াতে হবে। ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শিশুকে শুধুমাত্র বুকের দুধই খাওয়াতে হবে। এই সময় তাকে জল, মিছরির জল, মধু, দুধ বা অন্য পানীয় খাওয়ানো যাবে না। মায়ের দুধের মধ্যেই প্রয়োজনীয় সব খাদ্য ও জল শিশু পেয়ে যাবে।

**না দিও জল, না দিও ফল  
না দিও তারে মধু।  
ছয় মাস ধরে শিশুকে দিও  
মায়ের দুধই শুধু।**



প্রঃ- ৬ মাস থেকে ১২ মাস বয়সের শিশুকে কী খাওয়াতে হবে?

উঃ- ৬ মাস থেকে ১২ মাস বয়সের শিশুকে মায়ের বুকের দুধের সাথে সাথে অল্প অল্প করে আধাশক্ত খাবার খাওয়াতে হবে। কারণ, এই সময় শিশুর বৃদ্ধির জন্য শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধই যথেষ্ট নয়। মায়ের বুকের দুধের সাথে সাথে অন্যান্য ঘরোয়া খাবারও প্রয়োজন। যেমন - ভাত, ডাল, শাকসব্জি ইত্যাদি।

**শিশুর বয়স নয় মাস যবে  
খাবার টিকা একটি দেবে।**



প্রঃ- ১ থেকে ৩ বছর বয়সের শিশুর খাবার কী হবে?

উঃ- এই সময় আস্তে আস্তে শিশুকে বাড়ির খাবার খাওয়ানোর অভ্যাস করতে হবে। ২ বছরের পর শিশুকে বাড়ির খাবার নিজের হাতে খেতে অভ্যাস করাতে হবে।

প্রঃ- ৩ থেকে ৬ বছর বয়সের শিশুর যত্ন কীভাবে নিতে হবে?

উঃ- পাঁচ বছর বয়সে শিশুকে ডি.টি., বুস্টার টিকা দেওয়াতে হবে।

খাওয়ার আগে হাত ধোওয়া, নিয়মিত নখ কাটা, পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন জামা পরা, নিয়মিত চুল আঁচড়ানো ইত্যাদি ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার দিকে নজর দিতে হবে।

স্বাস্থ্য পরীক্ষা ও বিদ্যালয়ে যাওয়ার অভ্যাস গড়ে তোলার উদ্দেশ্যে শিশুকে নিয়মিত অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রে পাঠাতে হবে।

প্রঃ- জন্মের সাথে সাথে কেন শিশুর ওজন নেওয়া দরকার?

উঃ- শিশুর জন্মের ৪৮ ঘণ্টার মধ্যে শিশুর ওজন নিতে হবে। এই ওজনটিই হল শিশুর 'জন্ম ওজন'। 'জন্ম ওজন' জানতে পারলে শিশুটি পুষ্ট না অপুষ্ট তা বোঝা যায়। আড়াই কেজির কম ওজনের শিশুর জন্ম হলে বুঝতে হবে শিশুটি অপুষ্ট ও দুর্বল। এই কারণে বাড়ির লোকের শিশুর 'জন্ম ওজন' জেনে নেওয়া উচিত। যাতে যথাযথ ওজনের শিশুর জন্ম হয় কিংবা অপুষ্ট শিশুর কেমন পরিচর্যা দরকার তা জানার জন্য প্রজনন ও শিশু স্বাস্থ্য বিষয়টি সকলেরই বোঝা দরকার।

**জন্মের পরই শিশুর ওজন  
নিয়ে লিখে রাখা অতি প্রয়োজন  
তার পর মাসে মাসে এক বার  
শিশুর ওজন নেওয়া দরকার  
ওজন কেন? পুষ্টি কিসে?  
অঙ্গনওয়াড়ী কেন্দ্রে এসে  
শিখতে হবে বারংবার  
রাখতে বজায় শিশুর বাড়।**



প্রঃ- শিশুর ওজন নেওয়ার ব্যবস্থা কোথায় আছে? কত দিন পরপর শিশুর ওজন নেওয়া দরকার?

উঃ- হাসপাতালে বা স্বাস্থ্য কেন্দ্রে শিশুর জন্মের সাথে সাথে ওজন নেওয়া হয়। কিন্তু কোনো কারণে বাড়িতে শিশু প্রসব হলে, অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রে প্রতিমাসে শিশুদের ওজন নেওয়া হয়। ওজন করার পর সেটি শিশুর কার্ডে লিখে দেওয়া হয় এবং শিশুর পুষ্টির মান শিশুর মাকে বুঝিয়ে দেওয়া হয়।