

কোভিড- ১৯ মহামারীর সময়ে শিশুর খাবার ও পুষ্টি বার্তা

কোভিড-১৯ সংক্রমণে সম্ভাব্য/আক্রান্ত মায়েরদের স্তন্যদান বিষয়ক তথ্য

কোভিড-১৯ সংক্রমণে সম্ভাব্য/সনাক্তকৃত মায়েরা শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে পারবেন। জন্মের ১ ঘণ্টার মধ্যে মায়ের দুধ দেয়া শুরু করুন এবং জন্মের ৬ মাস পর্যন্ত শুধু মায়ের দুধ খাওয়ান। এক্ষেত্রে করণীয়:

জন্মের একঘণ্টার মধ্যে শিশুকে মায়ের দুধ দিন
জন্মের পর থেকে ছয় মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ দিন।
শিশুর ৬ মাস বয়সের পর থেকে ঘরের তৈরি বাড়তি খাবারের পাশাপাশি পূর্ণ দুই বছর বয়স পর্যন্ত মায়ের দুধ খাওয়ান।

১. হাঁচি কাশি জনিত শিষ্টাচার মেনে চলুন এবং মাস্ক পরুন;
২. শিশুকে দুধ দানের আগে ও পরে এবং শিশুকে স্পর্শ করার আগে হাত ভালো করে সাবান ও পানি দিয়ে ২০ সেকন্ড ধুয়ে অথবা অ্যালকোহল যুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে পরিষ্কার করে নিন;
৩. যেসব স্থান কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত মায়ের সংস্পর্শে এসেছে সেসব জায়গা বা ব্যবহৃত আসবাবপত্রের উপরিতল নিয়মিতভাবে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন;
৪. মা যদি কোভিড-১৯ এর কারণে বেশি অসুস্থ থাকেন এবং শিশুকে নিজে থেকে দুধদানে অক্ষম হন তবে মায়ের দুধ গালানোর মাধ্যমে পরিষ্কার বাটি- চামচ ব্যবহার করে শিশুকে মায়ের দুধ দান করান;
৫. গুরুতর অসুস্থতার কারণে দুধ গালানো বা বের করা সম্ভব না হলে দাই মা বা কোনো স্তন্যদানকারী নারীকে খুঁজে বের করে দুধ পান করাতে উৎসাহিত করুন। এগুলোর কোনোটা একেবারেই সম্ভব না হলে শুধুমাত্র সেক্ষেত্রে রেজিস্টার চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী মায়ের দুধের যথাযথ কোনো বিকল্প ব্যবহারের সম্ভাব্যতা খুঁজে বের করুন। পরবর্তীতে মা সুস্থ হয়ে ফিরলে শিশুকে পুনরায় মায়ের দুধ খাওয়ানো শুরু করুন।

আপনি যদি মা ও শিশু স্বাস্থ্যসেবার সাথে জড়িত থাকেন তবে:

- কোভিড-১৯ সংক্রমণে সনাক্তকৃত সকল গর্ভবতী নারী এবং নবজাতক ও ছোট শিশু রয়েছে এমন মায়েরদেরকে স্তন্যদান বিষয়ক পরামর্শ সেবা, মনো-সামাজিক সহায়তা এবং স্তন্যদান বিষয়ক ব্যবহারিক সহায়তা এবং শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানোর পদ্ধতি শিখিয়ে দিন ;
- মা অথবা তার শিশু কোভিড-১৯ সংক্রমণে সম্ভাব্য বা সনাক্তকৃত যে অবস্থাতেই থাকুক না কেন তাদেরকে বিশেষত প্রসবের পরপরই স্তন্যদানের অভ্যাস গড়ে ওঠার সময়গুলোতে একসাথে রাখা, ত্বকের সাথে ত্বকের নিবিড় সংস্পর্শে রাখা, ক্যঙ্গারু মাদার পস্থা অবলম্বন এবং দিন-রাত পাশাপাশি রাখা ও এর অভ্যাস গড়ে তোলার সুযোগ করে দিন ;
- কোনভাবেই মায়ের দুধের বিকল্পকে (গুঁড়া দুধ, তরল দুধ) উৎসাহিত করবেন না। দুধের বোতল বা শিশুকে সান্ত্বনাকারী কোনো উপকরণ (যেমন: চুষনী) দিবেন না;
- কোভিড-১৯ নিয়ে মারাত্মক অসুস্থতা বা অন্যান্য জটিলতার কারণে কোন মা তার বাচ্চার যত্ন নিতে বা সরাসরি স্তন্যদান চালিয়ে যেতে না পারে তবে, সেসব মাকে যথাযথভাবে বুকের দুধ গালিয়ে নিয়ে নিরাপদে বাচ্চাকে খাওয়াতে উৎসাহিত করুন এবং প্রয়োজনীয় সহায়তা দিন। এক্ষেত্রে সাহায্যকারী হিসাবে একজন সুস্থ অর্থাৎ অন্য কোনো রোগে আক্রান্ত নয় এমন ব্যক্তি দায়িত্ব নিন এবং সংক্রমণ রোধে দরকারী পদক্ষেপ গ্রহণ করুন (মাস্ক পরুন মাকে স্পর্শ করার পরে হাত ভালো করে সাবান ও পানি দিয়ে ২০ সেকন্ড ধুয়ে অথবা অ্যালকোহল যুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে পরিষ্কার করে নিন)।

৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়সী শিশুর খাবার ও পুষ্টি বিষয়ক তথ্য

১. শিশুর খাবারে পর্যাপ্ত পরিমাণে 'ভিটামিন সি' সমৃদ্ধ খাবার রাখুন। পেয়ারা, আমলকি, আমড়া, কমলা জাম্বুরা, মিষ্টি আলু, টমেটো ইত্যাদিসহ মৌসুমী ফলমূল ও রঙিন শাকসবজি (দিনে কমপক্ষে একধরনের ফল ও দুই ধরনের শাকসবজি) খেতে দিন;
২. লকডাউনের সময়ে তাজা শাকসবজি ও ফলমূল যদি সহজলভ্য না হয় সেক্ষেত্রে বিকল্প পুষ্টিকর খাবার বেছে নিন (যেমন, লাল আটার রুটি বা ভাত, ভিন্ন ভিন্ন ডালের মিশ্রণ, বাদাম ইত্যাদি) ;
৩. প্রক্রিয়াজাত খাবার (যেমন: চিপস, চানাচুর, বিস্কিট, সেরিলাক জাতীয় খাবার ইত্যাদি), বোতলজাতীয় পানীয়, কৃত্রিম জুস, অতিরিক্ত লবন, চিনি ও চর্বিযুক্ত খাবার এবং ফাস্ট ফুড দেয়া থেকে বিরত থাকুন;
৪. সম্ভব হলে শিশুর খাবারে সাদা চিনির পরিবর্তে গুড় বা লাল চিনি দিন ;
৫. শিশুর দৈনিক খাবারে অন্তত ১টি প্রানীজ আমিষ (যেমন- ডিম, মাছ, মাংস) রাখুন এবং সুসিদ্ধ করে রান্না করুন ;
৬. শিশুর জন্য রান্না করা খিচুড়ীতে/ঘরের খাবারে আয়োডিনযুক্ত লবণ, সামান্য হলুদ, আদা, রসুন ও জিরা ব্যবহার করুন;
৭. রান্নার এবং শিশুকে খাওয়ানোর আগে নিজের ও শিশুর হাত ভালো করে সাবান ও পানি দিয়ে ধুয়ে নিন। রান্না করার স্থান, শিশুকে খাওয়ানোর আলাদা পাত্র/বাটি, চামচ ভালো করে সাবান ও পানি দিয়ে পরিষ্কার করে নিন;
৮. শিশুকে প্রতিদিন ১ ঘন্টা খেলাধুলা করতে দিন এবং সম্ভব হলে ১৫-২০ মিনিট রোদে থাকতে দিন;
৯. শিশুর অসুস্থতার সময়ে তাকে বুকের দুধের পাশাপাশি স্বাভাবিক পরিমাণে পুষ্টিকর খাবার ও পানীয় বারে বারে দিন এবং সুস্থ হবার পরে খাবারের পরিমাণ বাড়িয়ে দিন।

শিশুর পুষ্টিকর খাবারের নমুনা :

সজি খিচুড়ী

উপাদান: চাল, ডাল, ভাজা বাদামগুড়ো গাজর, মটরশুটি, পাং শাক, তেল, পেঁয়াজ, আদা, রসুন, হলুদ, লবণ ও পানি পরিমাণ মতো

প্রস্তুতি: রান্নার পাত্র গরম হলে তাতে তেল দিয়ে পেঁয়াজ, হলুদ, আদা, রসুন ও লবণ দিয়ে কিছক্ষন নাড়ুন। এরপর পরিষ্কারভাবে ধোয়া চাল, ডাল ও ভাজা বাদামের গুড়া বা বাটা দিন। ২/১ মিনিট ভালো করে নাড়ুন। এরপর পানি মিশিয়ে পাত্র ঢেকে দিন। যখন চাল ও ডাল আধা সেক্ষ হলে যাবে তখন ভালো করে ধোয়া ও কাটা সজি মেশান। সমস্ত সজি ও উপাদান ভালো করে সিদ্ধ হয়ে গেলে নামিয়ে নিন।

ডিম সূজি

উপাদান (গ্রাম): ডিম, সূজি, গাজর, গুড়, তেল, পানি.

প্রস্তুতি: পাত্র গরম করে সূজি ভালো করে কয়েক মিনিট ভেজে নিন। এরপর এতে পানি মেশান ও ভালো করে নাড়ুন। ভালো করে ধোয়া ও কাটা সজি মেশান। চুলার জ্বাল কমিয়ে রান্না করতে থাকুন। ফুটে উঠলে ডিম ভালোভাবে মেশান। এরপর তেল ও গুড় যোগ করুন। রান্না হয়ে আসলে নামিয়ে নিন।

সূজির হালুয়া

উপাদান (গ্রাম): দুধ, সূজি, গাজর, চিনি, নারকেল

প্রস্তুতি: পাত্র গরম করে অল্প আঁচে সূজি ভালো করে কয়েক মিনিট ভেজে নিন। সূজি সোনালী রং ধারণ করলে এতে দুধ ও গাজর মেশান। ভালো করে ফোটান ও চিনি মেশান। খেয়াল রাখুন সূজি যেন দলা পাকিয়ে পাত্রে লেগে না যায়। এরপর নারকেল মেশান। হালুয়া পাত্র থেকে ছেড়ে আসার সময়ে নামিয়ে নিন ও পরিবেশন করুন।

