‘বাংলাদেশে ঘূর্ণিঝড় আইলা দুর্গত এলাকায়
জরুরী সাড়া ও দ্রুত পুনরুদ্ধার’ প্রকল্পের উপকারভোগীদের জন্য প্রণীত

শিশু পরিচর্যা ও পুষ্টি বিষয়ক রিফ্রেশার ট্রেনিং মডিউল

শিশু পরিচর্যা ও পুষ্টি বিষয়ক রিফ্রেশার ট্রেনিং মডিউল

সার্বিক তত্ত্বাবধান

কাজী সাহিদুর রহমান, নিরাপদ
মোঃ কাইছার রেজভী, অক্সফাম-জিবি
মৃগাঙ্ক শেখর ভট্টাচার্য, অক্সফাম-জিবি

গ্রন্থনা ও সম্পাদনা

সুমন এস.এম.এ ইসলাম
হাসিনা আক্তার মিতা
মেহেদী হাসান শিশির

উপদেষ্টা

জাহিদ হোসেন

মুখবন্ধ

বিশ্বের যে কয়টি দেশের শিশুরা অপুষ্টিতে বেশি ভোগে তার মধ্যে বাংলাদেশ অন্যতম। আমাদের দেশে আশির দশকের শেষ দিকে অপুষ্টিতে ভোগা শিশুর হার ছিল ৬৮ শতাংশ। ২০০৭ সালে এসে তা দাঁড়ায় শতকরা ৪১ ভাগে। ৩০ বছরের অধিককাল সময় ধরে অপুষ্টির হার কমেছে মাত্র ২৭ শতাংশ। অথচ অপুষ্টি দূর করার জন্য জাতিসংঘ ঘোষিত 'সহস্রাব্দ উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা' অনুযায়ী ২০১৫ সালের মধ্যে এ হার ৩৪ শতাংশে নেমে আসবে বলে নির্ধারণ করা হয়েছিল। অন্যদিকে আমাদের দেশে প্রতি ঘন্টায় ৩ জন মা মারা যায় গর্ভকালীন জটিলতার কারণে; এদের অধিকাংশই গ্রামের। শিশুদের অপুষ্টি এবং গর্ভকালীন জটিলতায় মাতৃমৃত্যুর প্রধান কারণ হল স্বাস্থ্যসেবা ও পুষ্টি সম্পর্কে জ্ঞান ও সচেতনতার অভাব। একটু সচেতন হলেই আমরা শিশুদের সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে পারি এবং মায়েদের প্রসবকালীন ও গর্ভকালীন মৃত্যু ঠেকাতে পারি। এ উপলব্ধি থেকেই দুর্গত মানুষের খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিত করার জন্য গৃহীত 'বাংলাদেশে ঘূর্ণিঝড় আইলা দুর্গত এলাকায় জরুরী খাদ্য নিরাপত্তা ও জীবিকায়ন' প্রকল্পে 'প্রশিক্ষণের বিনিময়ে অর্থ' কর্মসূচীর আওতায় ৪২,২৫০ পরিবারকে প্রশিক্ষণ প্রদানের জন্য ২০১১ সালে শিশু পরিচর্যা ও পুষ্টি বিষয়ে একটি প্রশিক্ষণ মডিউল প্রণয়ন করা হয়েছিল।

২০১২ সালে 'বাংলাদেশে ঘূর্ণিঝড় আইলা দুর্গত এলাকায় জরুরী সাড়া ও দ্রুত পুনরুদ্ধার' প্রকল্পে 'প্রশিক্ষণের বিনিময়ে অর্থ' কর্মসূচীর আওতায় আইলা আক্রান্ত সাতক্ষীরা জেলার শ্যামনগর উপজেলার গাবুরা ও খুলনা জেলার কয়রা উপজেলার দক্ষিণ বেদকাশী ইউনিয়নের ৯,০৫১ জনকে শিশু পরিচর্যা ও পুষ্টি বিষয়ে রিফ্রেশার ট্রেনিং প্রদানের জন্য পূর্বের মডিউলের উপর ভিত্তি করে এই মডিউলটি প্রণয়ন করা হয়েছে। আশা করছি, এর মাধ্যমে জনগণের মধ্যে আরো সচেতনতা সৃষ্টি হবে, পাশাপাশি প্রশিক্ষণের বিনিময়ে অর্থ প্রাপ্তির মাধ্যমে এ সকল দরিদ্র দুর্গত মানুষের খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিত হবে।

সূচি

প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য	০৫
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	০৫
প্রশিক্ষণ উপকরণ	০৫
মূল্যায়ন পদ্ধতি	০৫
প্রশিক্ষণ কর্মসূচী	০৬
অধিবেশন ০১: খাদ্য ও পুষ্টি খাবার	০৭
অধিবেশন ০২: মাতৃস্বাস্থ্য ও শিশুর যত্ন	১২
অধিবেশন ০৩: শিশুর পুষ্টিকর খাবার	১৬
তথ্যসূত্র	২০

মডিউল এর উদ্দেশ্য

এই প্রশিক্ষণ শেষে অংশগ্রহণকারীগণ শিশু পরিচর্যা ও পুষ্টি বিষয়ক নিম্নোক্ত বিষয়গুলো বলতে পারবেন ও পালন করতে উদ্বুদ্ধ হবেন-

- পুষ্টি ও সুষম খাবার সম্পর্কে ধারণা;
- পুষ্টির অভাবে শিশুর শারীরিক ক্ষতি ও রোগসমূহ;
- শিশুর অপুষ্টি দূরীকরণে করণীয়;
- গর্ভবতী মায়ের ঝুঁকি;
- গর্ভবতী মায়ের যত্ন;
- প্রসূতি মায়ের যত্ন;
- শিশুর যত্ন;
- মায়ের বুকের দুধ;
- শিশুর বাড়তি খাবার;
- পুষ্টিমান রক্ষা করে শিশুর খাবার প্রস্তুত করা।

প্রশিক্ষণ পদ্ধতি

প্রশিক্ষণ পদ্ধতির মূল ভিত্তি হবে এডাল্ট লার্নিং প্রসেস এর অনুসরণ যা নির্ভর করবে নিম্নোক্ত বিষয়গুলোর উপরঃ

- অংশগ্রহণকারীদের অভিজ্ঞতা বিনিময় এবং স্থানীয় এলাকার প্রেক্ষিত বিবেচনা করে বাস্তবভিত্তিক উদাহরণের উদ্ধৃতি দেওয়া।
- যেখানে সম্ভব হাতে-কলমে অথবা এলাকা পরিদর্শনের মাধ্যমে প্রশিক্ষণার্থীদের উদ্বুদ্ধ করা।
- প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য পূরণে এই মডিউলে উলেখিত ভিজুয়্যাল ট্রেনিং ম্যাটেরিয়াল ব্যবহার করা।
- প্রশিক্ষণের সময়কাল, অংশগ্রহণকারীদের ধরণ, প্রশিক্ষণের সম্ভাব্য ভেন্যু বিবেচনা করে কিছু কার্যকর অংশগ্রহণমূলক পদ্ধতির সাহায্যে প্রশিক্ষণটি পরিচালিত হবে। যথাঃ
    - উন্মুক্ত চিন্তা
    - প্রশ্ন-উত্তর
    - বক্তৃতা আলোচনা
    - প্রদর্শন
    - উন্মুক্ত আলোচনা
    - ছোট দলে আলোচনা
    - জোড়া দলে আলোচনা
    - অভিজ্ঞতা বিনিময়

প্রশিক্ষণ উপকরণ

পোস্টার পেপার/ফ্লিপশিট, মার্কার, সহায়ক তথ্য, ভিপকার্ড, মাস্কিন টেপ/ডক ক্লিপ। এছাড়া এই প্রশিক্ষণে নিম্নোক্ত ফ্লাশকার্ড ও বিসিসি সহায়িকা ব্যবহার করা যেতে পারে-

১। মা ও শিশুর স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি বিষয়ক ফ্লাশকার্ড, সৌহার্দ্য কর্মসূচী, কেয়ার বাংলাদেশ

২। হাওর এলাকার অতি দরিদ্র জনগোষ্ঠীর জন্য স্বাস্থ্য, পরিচ্ছন্নতা ও পুষ্টি সেবায় বিসিসি সহায়িকা, ফুড সিকিউরিটি ফর দ্যা আল্ট্রা পুওর ইন দ্যা হাওর রিজিয়ন (এফএসইউপি-এইচ), কেয়ার বাংলাদেশ

মূল্যায়ন পদ্ধতি

- মৌখিক প্রশ্ন উত্তর
- পর্যবেক্ষণ

প্রশিক্ষণের বিনিময়ে অর্থ কর্মসূচী'র উপকারভোগীদের জন্য

শিশু পরিচর্যা ও পুষ্টি বিষয়ক রিফ্রেশার প্রশিক্ষণ মডিউল

অংশগ্রহণকারী ঃ 'বাংলাদেশে ঘূর্ণিঝড় আইলা দুর্গত এলাকায় জরুরী সাড়া ও দ্রুত পুনরুদ্ধার' প্রকল্পের উপকারভোগীবৃন্দ

সময়কাল- ৩ ঘন্টা

প্রশিক্ষণ কর্মসূচী

অধিবেশন	সময়	বিষয়
প্রথম	১ ঘন্টা	**অধিবেশন-০১: খাদ্য ও পুষ্টি** ১.১. পুষ্টি ও সুষম খাবার সম্পর্কে ধারণা ১.২. পুষ্টির অভাবজনিত লক্ষণসমূহ ও রোগসমূহ ১.৩. শিশুর অপুষ্টি দূরীকরণে করণীয়
দ্বিতীয়	১ ঘন্টা	**অধিবেশন-০২: মাতৃস্বাস্থ্য ও শিশুর যত্ন** ২.১. গর্ভবতী নারীর ঝুঁকি ২.২. গর্ভবতী নারী ও প্রসূতি মায়ের যত্ন ২.৩. নবজাত শিশুর যত্ন
তৃতীয়	১ ঘন্টা	**অধিবেশন-০৩: শিশুর পুষ্টিকর খাবার** ৩.১. মায়ের বুকের দুধ ৩.২. শিশুর বাড়তি খাবার ৩.৩. পুষ্টিমান রক্ষা করে শিশুর খাবার প্রস্তুত করা

অধিবেশন ০১ : খাদ্য ও পুষ্টি

আলোচ্য বিষয়বস্তু ঃ

- পুষ্টি ও সুষম খাবার সম্পর্কে ধারণা
- পুষ্টির অভাবে শিশুর শারীরিক ক্ষতি ও রোগসমূহ
- শিশুর অপুষ্টি দূরীকরণে করণীয়

উদ্দেশ্য ঃ

- এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ পুষ্টি ও সুষম খাবার সম্পর্কে ধারণা, শিশুর অপুষ্টির কারণসমূহ কী, পুষ্টির অভাবে শিশুর কি কি শারীরিক ক্ষতি ও রোগ হয় এবং শিশুর অপুষ্টি দূরীকরণে করণীয় বিষয়গুলো কী সে সম্পর্কে বলতে ও সেগুলো পালন করতে পারবেন।

পদ্ধতি ঃ

- উন্মুক্ত চিন্তা, প্রশ্ন-উত্তর, প্রদর্শন, দলীয় আলোচনা।

প্রশিক্ষণ উপকরণ ঃ

- পোস্টার পেপার/ফ্লিপশিট, মার্কার, মাস্কিন টেপ/ডক ক্লিপ।

সময় ঃ ১ ঘন্টা।

অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া ঃ

শিখন পর্যায়	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া	সময়
১.১	■ অধিবেশনে অংশগ্রহণকারীদের স্বাগত জানান। ■ অংশগ্রহণকারীগণের কাছে 'পুষ্টি কাকে বলে' প্রশ্ন করে তাদের ধারণা জেনে নিন। এরপর পুষ্টি সম্পর্কে তাদেরকে স্বচ্ছ ধারণা দিন। (সম্ভব হলে অংশগ্রহণকারীদের ধারণার সাথে মিলিয়ে) ■ অংশগ্রহণকারীগণের কাছে 'সুষম খাবার কাকে বলে' প্রশ্ন করে তাদের ধারণা জেনে নিন। এরপর সুষম খাবার সম্পর্কে তাদেরকে স্বচ্ছ ধারণা দিন। (সম্ভব হলে অংশগ্রহণকারীদের ধারণার সাথে মিলিয়ে) ■ মডিউল থেকে বিভিন্ন ধরণের খাবারের ছবি প্রদর্শন করুন, অংশগ্রহণকারীগণ ছবিতে কি দেখতে পাচ্ছে জানতে চান। এভাবে ছবির মাধ্যমে বিভিন্ন খাবার দেখিয়ে ৩ ধরণের- শক্তিদায়ক, ক্ষয়পুরণ ও বৃদ্ধিকারক ও রোগ প্রতিরোধক খাবার সম্পর্কে তাদের ধারণা স্পষ্ট করুন ।	২৫ মিনিট
১.২	■ 'পুষ্টির অভাবে কি হয়' সে সম্পর্কে প্রশ্ন করে তাদের ধারণা জেনে নিন। এরপর পুষ্টির অভাবজনিত সমস্যা ও রোগব্যাধি সম্পর্কে তাদেরকে স্বচ্ছ ধারণা দিন। (সম্ভব হলে অংশগ্রহণকারীদের ধারণার সাথে মিলিয়ে ও বাস্তব সমস্যার আলোকে)	২০ মিনিট
১.৩	■ 'অপুষ্টি দূরীকরণের উপায় কী' তা বড় দলে আলোচনার মাধ্যমে চিহ্নিত করতে বলুন। ■ দলীয় আলোচনা থেকে অপুষ্টি দূরীকরণের উপায়গুলো সুনির্দিষ্ট করুন।	১৫ মিনিট

অধিবেশনের মূলবার্তা

- ভাল ফসলের জন্য যেমন সার প্রয়োজন, তেমনি শিশুর বৃদ্ধি ও বুদ্ধির জন্য প্রয়োজন পুষ্টিকর খাবার
- মায়ের গর্ভ থেকে পাঁচ বছর বয়সের মধ্যেই শিশুর ভবিষ্যত নির্ভর করে, এসময় পুষ্টিকর খাবার না পেলে ভবিষ্যতে শিশু শারীরিক এবং বুদ্ধির দিক থেকে দুর্বল হয়
- সকল শিশুর জন্য প্রতিদিন ৩ ধরণের- শক্তিদায়ক, ক্ষয়পূরণকারী ও বৃদ্ধিকারক, এবং রোগ প্রতিরোধক খাবার প্রয়োজন
- গর্ভবতী মা ও শিশুদেরকে বেশি করে খাবার দেয়া প্রয়োজন

সহায়ক তথ্য - ১.১

[যেখান থেকে তথ্য নেয়া হয়েছে-
পুষ্টি ও স্বাস্থ্যের ধারণা এবং আয়মূলক কাজের প্রস্তুতি, আরএমপি, কেয়ার বাংলাদেশ
গার্হস্থ্য অর্থনীতি বই, অষ্টম শ্রেণী
স্বাস্থ্য ও পুষ্টি চিত্রমালা, ব্র্যাক পাবলিকেশন্স, ২০০৫
নবজাতকের অত্যাবশ্যকীয় পরিচর্যা, চিত্রমালা, সেভ দ্যা চিলড্রেন]

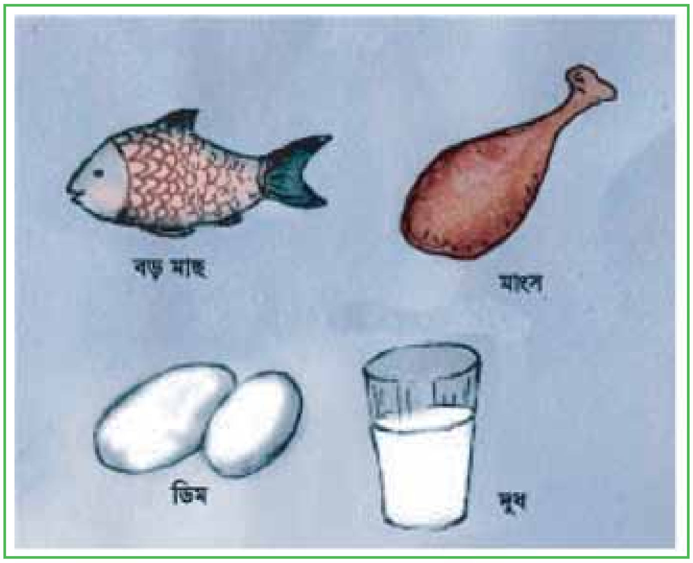
পুষ্টি ও সুষম খাবার সম্পর্কে ধারণা

পুষ্টি

- খাবারের যে গুণাগুণ আমাদের বেঁচে থাকার জন্য, চলাফেরা এবং বিভিন্ন রোগ-বালাই থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য দরকার তাই পুষ্টি। আর যে সকল খাবারের গুণে আমাদের শরীর সুস্থ, সবল এবং রোগমুক্ত থাকে সে সকল খাবারকে পুষ্টিকর খাবার বলে। অনেকের ধারণা শুধু দামী খাবারে পুষ্টিমান বেশি থাকে। আসলে তা নয়, সব খাবারেই পুষ্টি আছে। তেল ছাড়া যেমন গাড়ির ইঞ্জিন চলে না, তেমনি পুষ্টি ছাড়া স্বাস্থ্য ভাল থাকে না। তাই স্বাস্থ্য ভাল রাখার জন্য সবাইকেই পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে।

ছবি: বিভিন্ন ধরণের পুষ্টিকর খাবার
তথ্য সূত্র: স্বাস্থ্য ও পুষ্টি চিত্রমালা, ব্র্যাক পাবলিকেশন্স, ২০০৫

পুষ্টি রক্ষা করার জন্য খাদ্য দরকার। খাদ্য তিন ধরণের- শক্তিদায়ক খাবার, ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধিকারক খাবার এবং রোগ প্রতিরোধক খাবার।



শরীর বৃদ্ধিকারক ও ক্ষয়পূরণকারক খাবার

শক্তিদায়ক খাবার

শরীরের রোগ প্রতিরোধক খাবার

সুষম খাবার

পরিপূর্ণ পুষ্টি পাওয়ার জন্য শক্তিদায়ক, ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধিকারক এবং রোগ প্রতিরোধক এই তিন ধরণের খাবারই দরকার। এই তিন ধরণের খাবারের পরিমিত পরিমাণকে সুষম খাদ্য বলে। শরীরের পুষ্টি চাহিদা নির্ভর করে বয়স, লিঙ্গ, দৈহিক কাঠামো, দৈহিক অবস্থা, শ্রমের মাত্রা এই বিষয়গুলোর উপর। অর্থাৎ শিশু, কিশোর, দিনমজুর, ডাক্তার, রিকশাচালক ইত্যাদি পেশার মানুষের সুষম খাদ্যের পরিমাণ এক হবে না।

ছবিঃ সুষম খাদ্য

তথ্য সূত্র: মা ও শিশুর স্বাস্থ্য রক্ষা, মাঠকর্মী সহায়িকা, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

সহায়ক তথ্য - ১.২

[যেখান থেকে তথ্য নেয়া হয়েছে-
পুষ্টি ও স্বাস্থ্যের ধারণা এবং আয়মূলক কাজের প্রস্তুতি, আরএমপি, কেয়ার বাংলাদেশ]

পুষ্টির অভাবজনিত লক্ষণসমূহ ও রোগসমূহ

- সুষম খাবার গ্রহণ করা না হলে অপুষ্টি দেখা দিতে পারে। আর অপুষ্টির কারণে নান ধরণের রোগব্যাধি হতে পারে। পুষ্টির অভাবজনিত লক্ষণ ও রোগসমূহ হলো-
    - শরীর ঠিকমত বাড়ে না;
    - ওজন কমে যায়;
    - ঠিকমত মানসিক বিকাশ হয় না;
    - মনে রাখার ক্ষমতা কমে যায়, বুদ্ধি ঠিকমত বাড়ে না;
    - গর্ভবতী মা ও শিশুর হাতে পায়ে পানি আসে;
    - কাজ করার ক্ষমতা কমে যায়;
    - রক্ত স্বল্পতা দেখা দেয় (বুক ধড়ফড় করে, অল্প পরিশ্রমে হাঁপিয়ে উঠে, চোখের পাতার নিচের অংশ সাদাটে হয়ে যায়);
    - চামড়া খসখসে হয়ে যায়, চুল রুক্ষ ও লালচে হয়ে যায়;
    - রাত কানা ও অন্ধত্ব রোগ হয় (রাতে দেখতে পায় না, ঘোলাটে চোখ, চোখে শুষ্কভাব আসে);
    - গলগন্ড রোগ হয় (গলা ফুলে যায়);
    - মুখ বা ঠোটের কোণায় ঘা হয়;
    - স্কার্ভি হয়;
    - কোয়াশিয়রকর বা গা ফোলা রোগ হয়;
    - ম্যারাসমাস বা হাড্ডিসার রোগ হয়;
    - শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়।

সহায়ক তথ্য - ১.৩

[যেখান থেকে তথ্য নেয়া হয়েছে-
পুষ্টি ও স্বাস্থ্যের ধারণা এবং আয়মূলক কাজের প্রস্তুতি, আরএমপি, কেয়ার বাংলাদেশ]

শিশুর অপুষ্টি দূরীকরণে করণীয়

- নিয়মিতভাবে খাবার গ্রহণ করা;
- গর্ভবতী মা ও শিশুদেরকে বেশি করে খাবার দেওয়া;
- শিশুর ছয় মাস বয়সে বাড়তি খাবার দেওয়া;
- শিশুকে ২ বছর বয়স পর্যন্ত নিয়মিত মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো;
- শরীরের ক্ষয়পূরণ, শক্তি পাওয়া এবং রোগ প্রতিরোধের লক্ষ্যে প্রতিদিন সুষম খাবার অর্থাৎ ৩ ধরণের (শক্তিদায়ক, ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধিকারক এবং রোগ প্রতিরোধক) খাবার খাওয়া;
- আয়োডিনযুক্ত লবণ খাওয়া;
- খাদ্যের গুণমান রক্ষা করে খাবার প্রস্তুত করা।

অধিবেশন ০২ : মাতৃস্বাস্থ্য ও শিশুর যত্ন

আলোচ্য বিষয়বস্তু ঃ

- গর্ভবতী নারীর ঝুঁকি ও ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভের কারণ
- গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়ের যত্ন
- নবজাত শিশুর যত্ন

উদ্দেশ্য ঃ

- এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ- গর্ভবতী নারীর ঝুঁকি ও বিপদচিহ্ন এবং ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভের কারণ, গর্ভবতী নারীর যত্ন, প্রসব পরিকল্পনা, প্রসূতি মায়ের যত্ন ও নবজাতক শিশুর যত্ন বিষয়সমূহ বলতে ও পালন করতে পারবেন।

পদ্ধতি ঃ

- প্রদর্শন, বিশেষণ, উন্মুক্ত চিন্তা, আলোচনা ।

প্রশিক্ষণ উপকরণ ঃ

- মা ও শিশুর স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি বিষয়ক ফ্লাশ কার্ড, পোস্টার পেপার/ফ্লিপশিট, মার্কার, মাস্কিন টেপ/ডক ক্লিপ, লিখিত পোস্টার পেপার।

সময় ঃ ১ ঘন্টা।

অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া ঃ

শিখন পর্যায়	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া	সময়
২.১	অধিবেশনের শুরুতে অংশগ্রহণকারীদের স্বাগত জানান। গর্ভবতী নারীর ঝুঁকি বিষয়ক ফ্লাশকার্ড প্রদর্শন করুন, অংশগ্রহণকারীগণ ছবিতে কি দেখতে পাচ্ছে জানতে চান। এভাবে ছবির মাধ্যমে গর্ভবতী নারীর ঝুঁকি, বিপদচিহ্ন এবং গর্ভ ঝুঁকির কারণগুলো ব্যাখ্যা করুন। প্রয়োজনে গর্ভবতী মা কোথায় সেবা পেতে পারেন সে সম্পর্কে ধারণা দিন।	২০ মিনিট
২.২	গর্ভবতী মা ও কাঙ্খিত শিশুর সুস্থতার জন্য কি কি বিষয়ে যত্ন নেওয়া প্রয়োজন সে সম্পর্কে প্রশ্ন করে প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর কাছ থেকে একটি করে পয়েন্ট সংগ্রহ করুন। এরপর আলোচনার মাধ্যমে গর্ভবতী মায়ের যত্ন, পুষ্টি ও পুষ্টিকর খাবার, স্বাস্থ্য পরিচর্যা এবং প্রসব পরিকল্পনা বিষয়গুলো সম্পর্কে ধারণা স্বচ্ছ করুন। প্রসব পরবর্তী সময়ে প্রসূতি মায়ের যত্ন এবং তার পুষ্টি ও খাবার সম্পর্কে তাদের ধারণা ফ্লিপশিটে/পোস্টারে লিপিবদ্ধ করুন এবং এ বিষয়ে তাদের ধারণা স্পষ্ট করুন।	২০ মিনিট
২.৩	নবজাত শিশুর যত্ন নেওয়ার ক্ষেত্রে কি করা উচিত এবং কি করা উচিত নয় তা অংশগ্রহণকারীদের কাছ থেকে জানতে চান। এরপর বিষয়গুলো সম্পর্কে তাদের ধারণা স্পষ্ট করুন। এরপর ৮ টি মারাত্মক রোগ ও সেগুলোর টিকাদান সম্পর্কে আলোচনা করুন।	২০ মিনিট

অধিবেশনের মূলবার্তা

- বাংলাদেশে প্রতি ঘন্টায় ৩ জন মা গর্ভকালীন জটিলতায় মারা যান; এদের অধিকাংশই গ্রামের
- একটু সচেতন হলেই আমরা মায়েদের প্রসবকালীন এবং গর্ভকালীন মৃত্যু ঠেকাতে পারি
- গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়ের যত্ন নেয়া স্বামী, শ্বশুর, শ্বাশুড়িসহ পরিবারের সকলের দায়িত্ব
- গর্ভবতী মায়ের ৫ টি বিপদ চিহ্ন সম্পর্কে পরিবারের সবাইকে ভালভাবে জানতে হবে
- মা ও শিশুর সুস্থতার জন্য গর্ভবতী মাকে পুষ্টিকর ও স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি খাবার খেতে হবে
- শিশুকে ৮টি মারাত্নক রোগের টিকা প্রদান করতে হবে

সহায়ক তথ্য - ২.১

[যেসব মডিউল থেকে তথ্য নেয়া হয়েছে-
মা ও শিশুর স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি বিষয়ক ফ্লাশ কার্ড, সৌহার্দ্য কর্মসূচী, কেয়ার বাংলাদেশ]

গর্ভবতী নারীর ঝুঁকি

- গর্ভকালীন ৫টি ঝুঁকি আছে। পরিবারের সবার বিপদ চিহ্ন সম্পর্কে জেনে রাখা উচিত এবং যে কোন একটি দেখা দেয়া মাত্র গর্ভবতীকে প্রসূতি সেবা লোগো চিহ্নিত স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা হাসপাতালে নিয়ে যেতে হবে।

পাঁচটি বিপদ চিহ্ন হচ্ছে-

- রক্তস্রাবঃ গর্ভাবস্থায় রক্তস্রাব, প্রসবের সময় বা প্রসবের পর খুব বেশি রক্তস্রাব এবং গর্ভফুল না পড়া।
- মাথাব্যথা ও ঝাপসা দেখাঃ গর্ভাবস্থায়, প্রসবকালে ও প্রসবের পরে শরীরে পানি আসা, খুব বেশি মাথা ব্যথা, চোখে ঝাপসা দেখা।
- ভীষণ জ্বরঃ গর্ভাবস্থায় ও প্রসবের পর তিন দিনের বেশি জ্বর বা দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব।
- বিলম্বিত প্রসবঃ প্রসব ব্যথা ১২ ঘন্টার বেশি থাকা, প্রসবের সময় বাচ্চার মাথা ছাড়া অন্য অঙ্গ প্রথমে বের হওয়া।
- খিঁচুনিঃ গর্ভাবস্থায়, প্রসবের সময় বা প্রসবের পরে খিঁচুনি।

যেসব গর্ভবতী নারীর বেশি ঝুঁকি হতে পারে-

- প্রথম গর্ভধারণের সময় নারীর বয়স ২০ বছরের কম বা ৩৫ বছরের বেশি হলে অথবা অধিক সন্তান জন্ম দেওয়া বয়স্ক মা;
- মায়ের উচ্চতা ৪ ফুট ১০ ইঞ্চির কম হলে বা মায়ের স্বাভাবিক ওজন না থাকলে;
- পূর্বে গর্ভে বাচ্চা মারা গিয়ে থাকলে বা মৃত বাচ্চা প্রসব করলে বা পূর্বে স্বাভাবিকভাবে ফুল বের না হলে;
- গর্ভে বাচ্চার আড়াআড়িভাবে অবস্থান এবং বাচ্চার মাথা উপর দিকে অবস্থান বা গর্ভে যমজ বাচ্চা খাকলে;
- গর্ভধারণের ৬ মাসের পরে হাত-পা ফুলে যাওয়া বা খিঁচুনি হলে;
- অপুষ্ট বা রক্ত শূণ্যতা হলে অথবা গর্ভের সাথে অন্যান্য সাধারণ অসুখ যেমন- হার্টের অসুখ, কিডনির অসুখ, ডায়াবেটিস, যক্ষা, জন্ডিস এবং উচ্চ রক্তচাপ ইত্যাদি থাকলে।

সহায়ক তথ্য - ২.২

[যেসব মডিউল থেকে তথ্য নেয়া হয়েছে-
মা ও শিশুর স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি বিষয়ক ফ্লাশ কার্ড, সৌহার্দ্য কর্মসূচী, কেয়ার বাংলাদেশ;
হাওর এলাকার অতি দরিদ্র জনগোষ্ঠীর জন্য স্বাস্থ্য, পরিচ্ছন্নতা ও পুষ্টি সেবায় বিসিসি সহায়িকা, এফএসইউপি-এইচ প্রকল্প, কেয়ার বাংলাদেশ]

গর্ভবতী নারীর যত্ন

পুষ্টি ও খাবার

সুস্থ ও সবল শিশু জন্মদানের জন্য গর্ভবতী মাকে

- সুষম খাবার খেতে হবে
- স্বাভাবিকের চেয়ে অতিরিক্ত খাবার খেতে হবে
- বার বার খেতে হবে, ৩ বারের জায়গায় ৫ বার খেতে হবে
- প্রচুর পরিমাণে পানি খেতে হবে

কাজ ও বিশ্রাম

- ভারি কাজ না করা;
- দিনের বেলায় কমপক্ষে ২ ঘন্টা বিশ্রাম নিতে হবে

স্বাস্থ্য পরিচর্যা

- শারীরিক পরীক্ষার ভিত্তিতে গর্ভবতী মাকে স্বাস্থ্যকর্মীর কাছ থেকে পরামর্শ গ্রহণ করতে হবে;
- গর্ভবতী মাকে টিটি ইনজেকশন দিতে হবে;
- গর্ভাবস্থায় কোন জটিলতা দেখা দেয়া মাত্র তাকে নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে অথবা স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ নিতে হবে;

প্রসব পরিকল্পনা

প্রসব পরিকল্পনার ৫টি মৌলিক বিবেচনার বিষয় হচ্ছে-

সুনির্দিষ্ট প্রসব সেবার স্থানঃ

- আগে থেকেই সিদ্ধান্ত নিতে হবে কোথায় সন্তান প্রসব করানো হবে (হাসপাতালে/বাড়িতে) এবং সেভাবেই প্রস্তুতি নিতে হবে;

সুনির্দিষ্ট প্রসব সেবাদানকারীঃ

- বাড়িতে প্রসবের পরিকল্পনা হলে আগে থেকেই একজন প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত দক্ষ ধাত্রী নির্বাচন করতে হবে যে প্রসব সেবা প্রদান করবে।

পরিবহনের পূর্ব প্রস্তুতিঃ

- জরুরী প্রয়োজনে বা সময়মত যাতায়াতের জন্য রিক্সা/ভ্যান প্রস্তুত রাখতে হবে;

নগদ সঞ্চয়ঃ

- গর্ভবতী ও পরিবারকে গর্ভধারণের শুরু থেকেই নগদ অর্থ সঞ্চয় করতে হবে যাতে যে কোন জরুরী পরিস্থিতি মোকাবেলা করা যায়;

উপযুক্ত রক্তদাতাঃ

- গর্ভবতীর একই গ্রুপের রক্তদাতাকে অবহিত করে রাখতে হবে, যাতে বিপদের মুহুর্তে দ্রুত রক্ত পাওয়া যায়।

প্রসূতি মায়ের যত্ন

মায়ের এবং শিশুর স্বাভাবিক স্বাস্থ্য ফিরিয়ে আনতে প্রসূতি মায়ের বিশেষ যত্নের প্রয়োজন-

- সন্তান জন্মানোর পর মাকে অন্তত ৬ ঘন্টা বিশ্রাম নিতে হবে;
- যে কোন অসুবিধা হলে সঙ্গে সঙ্গে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে;
- যত তাড়াতাড়ি সম্ভব হাঁটাচলা শুরু করতে হবে;
- সুষম খাবার খেতে হবে।

সহায়ক তথ্য - ২.৩

[যেসব মডিউল থেকে তথ্য নেয়া হয়েছে-
মা ও শিশুর স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি বিষয়ক ফ্লাশ কার্ড, সৌহার্দ্য কর্মসূচী, কেয়ার বাংলাদেশ; হাওর এলাকার অতি দরিদ্র জনগোষ্ঠীর জন্য স্বাস্থ্য, পরিচ্ছন্নতা ও পুষ্টি সেবায় বিসিসি সহায়িকা, এফএসইউপি-এইচ প্রকল্প, কেয়ার বাংলাদেশ]

নবজাত শিশুর যত্ন

জন্মের পর ২৮ দিন পর্যন্ত শিশুকে নবজাতক বলে। প্রসবের পরপরই নবজাতকের যত্নের ব্যাপারে সতর্ক থাকতে হবে, যেমন-

- নবজাতককে ১০ মিনিটের মধ্যে মুছিয়ে শুকাতে হবে ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করতে হবে;
- নবজাতককে শুকনো কাপড় দিয়ে মোড়াতে হবে;
- নবজাতক শিশুকে মায়ের শাল দুধ খাওয়ানো;

- জন্মের পরপরই শিশুকে গোসল করানো যাবে না;
- নাভীর যত্ন নিতে হবে;
- চোখের ও ত্বকের যত্ন নিতে হবে;
- সময়মত টিকা দিতে হবে;
- নবজাতকের খারাপ লক্ষণ বা বিপদ চিহ্ন খেয়াল রাখতে হবে।

নবজাতাকের বিপদ বা খারাপ লক্ষণসমূহ

- জন্মের পরপর শ্বাস না নেয়া;
- জন্মের পর না কাঁদা;
- খিঁচুনী হওয়া;
- অজ্ঞান হয়ে যাওয়া;
- শ্বাস নিতে বা ছাড়তে কষ্ট হওয়া;
- শরীরের তাপ বেড়ে যাওয়া;
- শরীর ঠান্ডা হয়ে যাওয়া;
- শরীর হলুদ রঙের হয়ে যাওয়া;
- নাভী লাল, নাভীতে দুর্গন্ধ বা পুঁজ থাকা;
- চামড়ায় ঘা-ফোসকা বা পুঁজসহ বড় দানা-লাল ও ফোলা থাকলে;
- অনবরত বমি হওয়া;
- নেতিয়ে পড়লে বা স্বাভাবিকের চেয়ে কম নড়াচড়া করলে;
- দুর্বল, অনিয়মিত কাঁদা বা কাঁদতে না পারলে।

জন্মের পর পর যা করা উচিত নয়

- পা উপরে ধরে উল্টা করে নবজাতককে ঝুলানো;
- বাচ্চাকে থাপ্পড় দেয়া;
- বাচ্চার শরীরে ঠান্ডা পানি ছিটানো;
- কানে অথবা নাকে বাতাস দেয়া;
- পানিতে চুবানো;
- বুকের খাঁচায় চাপ দেয়া;
- বাচ্চাকে পর্যায়ক্রমে গরম ও ঠান্ডা পানিতে চুবানো;
- গর্ভফুলকে গরম করা;
- গর্ভফুলের অপেক্ষায় নবজাতককে ফেলে রাখা;
- মুখে ফুঁ দেয়া;
- কানে ফুঁ দেয়া।

**এগুলো করলে শিশুর উপকারতো হবেই না বরং শিশুর ক্ষতি হবে।

শিশুকে টিকাদান

শিশুদের অনেক রকম রোগ ব্যাধি হতে পারে। এর মধ্যে সম্প্রসারিত টিকাদান কর্মসূচীতে আটটি রোগের প্রতিষেধক টিকা/ইনজেকশন আছে। টিকা দিয়ে প্রতিরোধযোগ্য এই রোগগুলো হল- ধনুষ্টংকার, ডিপথেরিয়া, হুপিং কাশি, যক্ষ্মা, পোলিও, হাম, হেপাটাইটিস- বি এবং হেমোফাইলাস ইনফ্লুয়েঞ্জা-বি। গ্রাম এলাকায় অস্থায়ী টিকাকেন্দ্র স্থাপন করে এসব টিকা দেয়া হয়। এছাড়া স্থায়ী টিকাদান কেন্দ্র যেমন- উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, জেলা সদর হাসপাতাল ও মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে টিকা দেয়া হয়।

অধিবেশন ০৩ : শিশুর পুষ্টিকর খাবার

আলোচ্য বিষয়বস্তু ঃ

- মায়ের বুকের দুধ
- শিশুর বাড়তি খাবার
- পুষ্টিমান রক্ষা করে শিশুর খাবার প্রস্তুত করা

উদ্দেশ্য ঃ

- এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ- শিশুর খাবার হিসাবে মায়ের বুকের দুধ ও অন্যান্য বাড়তি ও পুষ্টিকর খাবার সম্পর্কে বলতে ও বিষয়গুলো পালন এবং একটি কার্যকর কর্ম-পরিকল্পনা প্রণয়ন করতে পারবেন।

পদ্ধতি ঃ

- উন্মুক্ত চিন্তা, বক্তৃতা আলোচনা, মুক্ত আলোচনা।

প্রশিক্ষণ উপকরণ ঃ

- প্রদর্শন, ফ্লিপ শিট, ডিম্বাকৃতি বা ওভাল শেপ ভিপ কার্ড, পার্মানেন্ট মার্কার, মাস্কিন টেপ/ডক ক্লিপ, কর্ম-পরিকল্পনার ছক, মুড মিটার ছক।

সময় ঃ ৪৫ মিনিট।

অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া ঃ

শিখন পর্যায়	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া	সময়
৩.১	■ অধিবেশনের শুরুতে অংশগ্রহণকারীদের স্বাগত জানান। ■ নবজাত শিশুকে মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো ও ছয় মাস বয়স পর্যন্ত শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানো বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানতে চান, প্রয়োজনে তাদের মতামত ফ্লিপশিটে লিপিবদ্ধ করুন। ■ এরপর শিশুকে শালদুধ খাওয়ানো এবং ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কে তাদের ধারণা স্পষ্ট করুন।	১৫ মিনিট
৩.২	■ ছয় থেকে চব্বিশ মাস বয়স পর্যন্ত শিশুকে বাড়তি খাবার খাওয়ানো বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানতে চান, প্রয়োজনে তাদের মতামত ফ্লিপশিটে লিপিবদ্ধ করুন। ■ এরপর শিশুকে শিশুকে বাড়তি খাবার খাওয়ানো সম্পর্কে তাদের ধারণা স্পষ্ট করুন।	১৫ মিনিট
৩.৩	■ অংশগ্রহণকারীগণের কাছে শিশুর জন্য পুষ্টিকর খাবার কিভাবে তৈরি ও পরিবেশন করতে হয় প্রশ্ন করে তাদের উত্তরগুলো ফ্লিপশিটে লিপিবদ্ধ করুন। এরপর আলোচনার মাধ্যমে তাদের ধারণা স্বচ্ছ করুন। ■ এরপর শিশুর জন্য পুষ্টিকর খিচুড়ি তৈরির কৌশল সম্পর্কে তাদের তাদের সাথে আলোচনা। ■ অধিবেশনে দিনের আলোচ্য বিষয়গুলোর মূলবার্তাসমূহ আলোচনার মাধ্যমে সুনির্দিষ্ট করুন। ■ আলোচ্য বিষয় থেকে প্রশ্ন করে শিখন যাচাই করুন।	১৫ মিনিট

অধিবেশনের মূলবার্তা

- জন্মের পর পর শিশুকে মায়ের বুকের শালদুধ খাওয়ান। শালদুধ সৃষ্টিকর্তার অসীম দয়ার দান যা শিশুর শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধির জন্য খুবই উপকারী
- ছয় মাস বয়স থেকে মায়ের বুকের দুধের পাশাপাশি শিশুকে পরিবারের সকলে যা খায় সেইসব স্বাভাবিক খাবার খাওয়ানো দরকার
- ২ বছর পর্যন্ত শিশুকে মায়ের বুকের দুধ খাওয়ান
- শিশুকে খাবার খাওয়ানোর সময় অবশ্যই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে হবে

সহায়ক তথ্য - ৩.১

[যেসব মডিউল থেকে তথ্য নেয়া হয়েছে-
মা ও শিশুর স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি বিষয়ক ফ্লাশ কার্ড, সৌহার্দ্য কর্মসূচী, কেয়ার বাংলাদেশ]

মায়ের বুকের দুধ

শিশুকে মায়ের বুকের শালদুধ খাওয়ানো:

- শিশুর প্রয়োজনীয় পুষ্টি ও শক্তিদায়ক সবগুলো উপাদান মায়ের দুধে আছে।
- শিশুর শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধির জন্য মায়ের দুধ খুবই উপকারী।
- নবজাত শিশুকে জন্মের আধা ঘন্টা অর্থাৎ ৩০ মিনিটের মধ্যে নবজাতক শিশুকে শালদুধ খাওয়ানো শুরু করতে হবে।
- প্রসবের পরে কয়েকদিন হালকা হলুদ রঙের একটু ঘন যে দুধ আসে তাকেই শালদুধ বলে। শালদুধ নবজাতকের শরীরে প্রয়োজনীয় পুষ্টি যোগায় ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।
- নবজাত শিশুকে চিনি বা মিছরীর সরবত, মধু বা পানি খাওয়ানো উচিত নয়। কারণ মায়ের দুধেই শিশুর ক্ষুধা ও পিপাসা মেটে।

ছয় মাস বয়স পর্যন্ত শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানো

- ছয় মাস বয়স (১৮০ দিন) পর্যন্ত শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়াতে হবে;
- ছয় মাস বয়স পর্যন্ত মায়ের দুধেই শিশুর ক্ষুধা ও পিপাসা মেটে। এই বয়সের শিশুর যে পরিমান পুষ্টির প্রয়োজন, তার সবই মায়ের দুধে আছে;
- শিশুকে নিয়মিত মায়ের দুধ খাওয়ালে ডায়রিয়া ও সর্দি-কাশি কম হয়;
- মায়ের দুধে যে আমিষ থাকে তার সবটাই শিশুর শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধির জন্য খুব দরকারী;
- ২ থেকে ৪ ঘন্টা পর পর অথবা শিশুর চাহিদা অনুসারে ছয় মাস বয়স পর্যন্ত শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়াতে হবে;
- একই নিয়মে রাতেও মায়ের দুধ খাওয়াতে হবে।

সহায়ক তথ্য - ৩.২

[যেসব মডিউল থেকে তথ্য নেয়া হয়েছে-
মা ও শিশুর স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি বিষয়ক ফ্লাশ কার্ড, সৌহার্দ্য কর্মসূচী, কেয়ার বাংলাদেশ]

ছয় থেকে চব্বিশ মাস বয়স পর্যন্ত শিশুর বাড়তি খাবার

- শিশুর বয়স ছয় মাস পার হলেই তাকে মায়ের দুধের পাশাপাশি দুই থেকে তিন বার বাড়তি খাবার দিতে হবে। কারণ এ সময় শিশুর শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধি হয়, তাই প্রয়োজন হয় অতিরিক্ত পুষ্টির;
- বয়স বাড়ার সাথে সাথে শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধির জন্য বাড়তি খাবারের পরিমাণও বাড়ানো প্রয়োজন। যদি ওজন নিয়ে দেখা যায় যে, শিশু ঠিকমত বাড়ছে না বা বয়স অনুযায়ী তার ওজন কম তাহলে তাকে ঘন ঘন মায়ের দুধের পাশাপাশি বেশি বেশি বাড়তি খাবার খাওয়াতে হবে;

বাড়তি খাবার হিসাবে বিভিন্ন পুষ্টিকর খাবার যেমন-

- আলু সিদ্ধ ও ডাল চটকিয়ে;
- ডাল বা দুধে ভেজানো রুটি;
- ফলের রস ও চটকানো দেশীয় ফল, যেমন- কলা, পেঁপে, কাঁঠাল, পেয়ারা, আম, আনারস ইত্যাদি;
- দুধের পায়েস বা দুধ দিয়ে রান্না করা সুজি;
- নরম সিদ্ধ ডিম;
- ভাত, মুড়ি, চিড়া, দুধ দিয়ে নরম করে মেখে;
- শাক সবজি, চাল, ডাল ও তেল দিয়ে নরম খিচুরি রান্না করে;
- টমেটো, মটরশুঁটি, ফুলকপি, সীম ও অন্যান্য শাক সবজি ভাল করে সিদ্ধ করে চটকিয়ে;
- এসব খাবারে মাছ ও মাংস ও চটকিয়ে দেয়া যায়;
- খাবারের সাথে আয়োডিনযুক্ত লবণ দিতে হবে;

- বাড়তি খাবারের সাথে শিশুকে পর্যাপ্ত নিরাপদ পানি ও অন্যান্য তরল খাবার দিতে হবে;
- বাড়তি খাবারের পাশাপাশি মায়ের দুধ অবশ্যই বার বার খাওয়াতে হবে।

সহায়ক তথ্য - ৩.৩

[যেসব মডিউল থেকে তথ্য নেয়া হয়েছে-
পুষ্টি ও স্বাস্থ্যের ধারণা এবং আয়মূলক কাজের প্রস্তুতি, আরএমপি, কেয়ার বাংলাদেশ;
মা ও শিশুর স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি বিষয়ক ফ্লাশ কার্ড, সৌহার্দ্য কর্মসূচী, কেয়ার বাংলাদেশ]

পুষ্টিমান রক্ষা করে শিশুর খাবার প্রস্তুত ও পরিবেশন করা

শিশুর খাবার প্রস্তুত করার সময় আমরা অনেক সময় না বুঝে খাদ্য গুণ নষ্ট করে ফেলি। শিশুর খাবার প্রস্তুত করার সময় আমাদেরকে নিচের বিষয়গুলো লক্ষ্য রাখতে হবে-

- আলু ভাল করে ধুয়ে খোসাসহ কেটে রান্না করলে বেশি ভিটামিন পাওয়া যায়;
- অন্যান্য শাক-সবজি কাটার আগেই ধুয়ে নিতে হবে এবং যতটা সম্ভব বড় বড় টুকরো করে কাটতে হবে, তাতে খাদ্যের গুণাগুণ বজায় থাকে;
- সবজি কেটে পানিতে বেশিক্ষণ ভিজিয়ে রাখা যাবে না, কারণ এতে ভিটামিন নষ্ট হয়ে যায়;
- সিদ্ধ করার সময় সবজি/তরকারীতে অল্প পানি দিতে হবে;
- সিদ্ধ করার পর যদি কিছু পানি অবশিষ্ট থাকে তা ফেলে না দিয়ে ডাল বা অন্য তরকারী রান্নার সময় দেয়া যেতে পারে। কারণ এতে প্রচুর ভিটামিন থাকে;
- হাড়ি-পাতিলের মুখ ভাল করে ঢেকে রান্না করতে হবে, এতে সবুজ শাক-সবজি ও তরিতরকারীর খাদ্যমান বজায় থাকে;
- বেশি তাপে অনেকক্ষণ ধরে শাক-সবজি ও তরিতরকারী রান্না করলে ভিটামিন বহুলাংশে নষ্ট হয়ে যায়;
- পরিমাণ মত তেল দিয়ে শাক-সবজি রান্না করলে খাদ্যমান বাড়ে ও তা সহজেই শিশুর শরীর গ্রহণ করতে পারে;
- ডিম অল্প তাপে সিদ্ধ করা উচিত, তাহলে নরম ও সহজে হজম হয়;
- ডাল বেশিক্ষণ ফুটালে এর খাদ্য গুণ বেড়ে যায় ও শিশুর সহজে হজম হয়;
- ভাত রান্না করার সময় মাড় ফেলা উচিত না। কারণ ভাতের মাড় খুব পুষ্টিকর;
- শিশুর খাবার গরম থাকা অবস্থাতেই পরিবেশন করতে হবে;
- খাবার অবশ্যই ভালভাবে ঢেকে রাখতে হবে, যাতে মশা-মাছি, ধুলাবালি ও বিভিন্ন রোগজীবাণু মিশতে না পারে;
- শিশুকে খাবার খাওয়ানোর আগে মায়ের দুই হাত কব্জি পর্যন্ত সাবান দিয়ে ভালভাবে ধুয়ে নিতে হবে;
- খাবার সবসময় পরিষ্কার থালা বাটিতে পরিবেশন করতে হবে;
- শিশুকে অবশ্যই নিরাপদ পানি পান করাতে হবে;
- শিশুর খাবার প্রস্তুত করার সময় আয়োডিনযুক্ত লবণ ব্যবহার করতে হবে।

শিশুর জন্য পুষ্টিকর খিচুড়ি প্রস্তুত প্রণালী

উপকরণঃ

- চাল- ১৮০ গ্রাম (৩ ছটাক);
- ডাল- ৬০ গ্রাম (১ ছটাক);
- মৌসুমী সবজি- ৬০ গ্রাম (১ ছটাক);
- তেল- ১ টেবিল চামচ;
- আয়োডিনযুক্ত লবণ- পরিমাণ মত।

প্রস্তুত প্রণালীঃ

প্রথমে চাল ও ডাল একত্রে মিশিয়ে ধুয়ে চুলায় দিতে হবে। চাল ও ডাল সিদ্ধ হয়ে এলে ধুয়ে কেটে রাখা সবজিগুলো ডাল ও চালের মধ্যে দিয়ে নরম করে সিদ্ধ করতে হবে। নামানোর আগে এক টেবিল চামচ তেল ও পরিমাণ মত আয়োডিন যুক্ত লবণ দিয়ে ঘুটনি দিয়ে ঘুটে নরম করতে হবে। এই সবজির সাথে মাছ বা মাংসও দেয়া যায়। এই খিচুড়ি শিশুর বয়স অনুপাতে তরল বা আধা তরল করে তৈরি করতে হবে। শিশুকে প্রথম প্রথম এই খাবার অল্প পরিমাণে খাওয়াতে হবে, আস্তে আস্তে পরিমাণ বাড়াতে হবে।

তথ্যসূত্র

জীবনতথ্য, ইউনিসেফ, ২০১০
জীবন দক্ষতামূলক প্রশিক্ষণ মডিউল - ৩, রিক
নবজাতকের অত্যাবশ্যকীয় পরিচর্যা, চিত্রমালা, সেভ দ্যা চিলড্রেন
পুষ্টি ও স্বাস্থ্যের ধারণা এবং আয়মূলক কাজের প্রস্তুতি, রুরাল মেইনটেন্যান্স প্রোগ্রাম (আরএমপি), কেয়ার বাংলাদেশ
ফ্লাশকার্ড - মা ও শিশুর স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি, সৌহার্দ্য কর্মসূচী, কেয়ার বাংলাদেশ
মা ও শিশুর স্বাস্থ্য রক্ষা, মাঠকর্মী সহায়িকা, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পুষ্টি চিত্রমালা, ব্র্যাক পাবলিকেশন্স, ২০০৫