

নবজাতকের জন্য বুকের দুধই যথেষ্ট

শিশু জন্মের পরপরই মা-বাবার মনে প্রশ্ন জাগে— সন্তানকে কী খাওয়াবে? মায়ের বুকে দুধ আসতে দেরি হলে মা-বাবা ভাবে সন্তানকে কৌটার দুধ দেবো কি না? বুকের দুধে সন্তানের পেট ভরে কি না বুঝতে পারছি না। সন্তানকে বুকের দুধের পাশাপাশি কখন বাড়তি খাবার দিতে হবে?

শিশুর জন্মের এক ঘণ্টার মধ্যেই শিশুকে মায়ের বুকের দুধ দিতে হবে। প্রথম সন্তানের ক্ষেত্রে মায়ের বুকে দুধ আসতে সময় নিতে পারে। দুশ্চিন্তা না করে সন্তানকে বারবার বুকের দুধ দিতে হবে। এক-দুই দিনেই মায়ের স্তনে পর্যাপ্ত দুধ চলে আসে। শিশু যত বেশি বুকের দুধ খাবে তত বেশি বুকে দুধ আসবে। শিশু বুকের দুধ পাচ্ছে না মনে করে বুকের দুধ দেয়া বন্ধ করবেন না। ছোট্ট শিশুর পেট ছোট বলে বারবার অল্প অল্প করে খাবে, একবারে বেশি দুধ খেতে পারে না। নবজাতক সাধারণত দিনে-রাতে কমপক্ষে ছয়বার প্রস্রাব করলে বুঝতে হবে শিশু পর্যাপ্ত বুকের দুধ পাচ্ছে। বুকের দুধ ছাড়া অন্য দুধ বা কৌটার দুধ এমনকি এক ফোঁটা পানিও শিশুকে খাওয়ানোর প্রয়োজন নেই।

শিশুর বয়স ছয় মাস (১৮০ দিন) পূর্ণ হওয়া পর্যন্ত শিশুকে শুধু বুকের দুধ খাওয়ান। বুকের দুধে শিশুর জন্য প্রয়োজনীয় সব উপাদান থাকে। শুধু বুকের দুধই পারে শিশুর



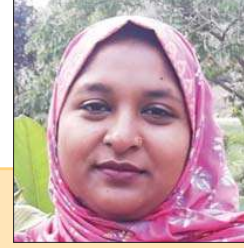
পরিপূর্ণ শারীরিক ও মানসিক বিকাশ ঘটাতে ও শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি করতে। আর যদি সত্যি বুকে দুধ কম আসে বা অন্য কোনো সমস্যা থাকে তাহলে দ্রুত শিশু বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নিন। অস্থির হয়ে বা দুশ্চিন্তা করে বাজার থেকে কৌটার দুধ কিনে শিশুকে খাওয়ানো ঠিক নয়। ■

নবজাতকের খাবার

নতুন দিনের নতুন আলোয় নতুন শিশুর খাবার, কি হবে তা মায়ের মনে আসে যায় বারবার।

জন্ম হবার সাথে সাথে দিবেন শালদুধ, নয়কো মধু, নয়কো চিনি, নয়কো মিষ্টিমুখ।

শুধু বুকের দুধেই পুষ্টি প্রথম ৬ মাস বা ১৮০ দিন। ৬ মাস পূর্ণ হলে, সাথে বাড়তি খাবার নিন।



ডা: আসমা খাতুন
এমবিবিএস, এমডি (শিশু)
সহকারী অধ্যাপক, কেয়ার মেডিক্যাল কলেজ ও হাসপাতাল, ঢাকা
চেম্বার : ইবনে সিনা মেডিক্যাল কলেজ ও হাসপাতাল, কল্যাণপুর।
মোবাইল : ০১৭৮১৪৪৪৭১২

