

সচেতন সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা

শিশু ফর্মুলা: আপনার যা জানা প্রয়োজন

দ্যা ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশন, হেলথ ক্যানাডা, ডায়েটিশিয়ান্স অব ক্যানাডা এবং দ্যা ক্যানাডিয়ান প্যাডিয়াট্রিক সোসাইটি সুপারিশ করে যে শিশুদের প্রথম ছয় মাস কেবলমাত্র বুকের দুধ খাওয়াতে হবে এবং শক্ত খাবার যোগ করার সাথে সাথে দুই বছর বা তারও বেশি পর্যন্ত বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যেতে হবে।

কিছু পরিবার বিভিন্ন কারণে ফর্মুলা ব্যবহার করে থাকেন। আপনি আপনার শিশুকে ফর্মুলা খাওয়ানোর সম্পর্কে চিন্তা করলে, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী বা পাবলিক হেলথ নার্সের সাথে কথা বলুন। বিবেচনা করার জন্য এখানে কিছু তথ্য প্রদান করা হলো।

শিশু ফর্মুলার সম্ভাব্য ঝুঁকি

যখন শিশুরা বুকের দুধ পায় না তখন তাদের অধিক ঝুঁকি রয়েছে:

- কানের সংক্রমণের।
- ফুসফুস ও শ্বাসনালীর সংক্রমণের।
- সংক্রামক ডায়রিয়ার।
- শিশুর হঠাৎ মৃত্যুর লক্ষণ [সাডেন ইনফ্যান্ট ডেথ সিনড্রোম (SIDS – এসআইডিএস)]
- অতিরিক্ত ওজন এবং স্থূলতার।
- টাইপ 2 ডায়াবেটিসের।

যখন মায়ের নিজের বুকের দুধ তাদের শিশুদের প্রদান করেন না তখন মায়ের অধিক ঝুঁকি রয়েছে:

- শিশু হওয়ার পর অস্বাভাবিক রক্তপাতের।
- টাইপ 2 ডায়াবেটিসের।
- স্তন বা ডিম্বাশয়ের ক্যান্সারের।

যখন শিশুরা বুকের দুধ গ্রহণ করে না তখন তারা এসব থেকে অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে:

- দূষিত জল।
- ফর্মুলার উৎপাদন সংক্রান্ত ত্রুটি।
- ফর্মুলা প্রস্তুতি সংক্রান্ত ত্রুটি।
- ফর্মুলার অ-যথাযথ সংরক্ষণ।
- ফর্মুলা নয় এমন জিনিস ব্যবহার করা (উদাহরণস্বরূপ কনডেন্সড মিল্ক)।

আপনি আপনার শিশুকে ফর্মুলা প্রদান করলে নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ বিবেচনা করুন:

- ঝুঁকিসমূহ জানার পর আপনার শিশুকে ফর্মুলা প্রদান করতে এখন আপনার কেমন লাগছে?
- আপনি কি নিরাপদে শিশু ফর্মুলা প্রস্তুত করতে এবং খাওয়াতে পারবেন?
- ফর্মুলার ব্যয়সমূহ আপনি কি বুঝতে পারছেন?
- আপনি কি জানেন যে 9 থেকে 12 মাস পর্যন্ত ফর্মুলার প্রয়োজন?

শিশুকে খাওয়ানো সম্পর্কে আপনার আরও তথ্যের প্রয়োজন হলে, আপনার পাবলিক হেলথ ইউনিট বা আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনি শিশু ফর্মুলার ব্যাপারে বিবেচনা করলে বা ব্যবহার করলে, আপনাকে সাহায্য করার জন্য অতিরিক্ত পরামর্শপত্র এবং একটি ভিডিও সহজলভ্য।

ভিডিও: শিশু ফর্মুলা: আপনার যা জানা প্রয়োজন

পরামর্শপত্রসমূহ

পরামর্শপত্র #1 – সচেতন সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা

পরামর্শপত্র #2 – ফর্মুলা তৈরি করার জন্য প্রস্তুতি গ্রহণ করা

পরামর্শপত্র #3 – সুস্থ শিশুদের জন্য কিভাবে খাওয়ানোর-জন্য-প্রস্তুত (ready-to-feed) তরল ফর্মুলা প্রস্তুত করতে হয়

পরামর্শপত্র #4 – সুস্থ শিশুদের জন্য কিভাবে ঘনীভূত তরল ফর্মুলা প্রস্তুত করতে হয়

পরামর্শপত্র #5 – সুস্থ শিশুদের জন্য কিভাবে গুঁড়া ফর্মুলা প্রস্তুত করতে হয়

পরামর্শপত্র #6 – আপনার শিশুকে ফর্মুলা কিভাবে বোতলে খাওয়াতে হয় এবং পরিবহন করতে হয়



আপনার শিশুকে কিভাবে এবং কখন খাওয়াতে হবে সে সম্পর্কে তথ্যের জন্য দেখুন:

- শিশু ফর্মুলা: আপনার যা জানা প্রয়োজন