অত্যাবশ্যকীয় সেবা প্যাকেজ

প্রশিক্ষণ মডিউল ৪

বুকের দুধ ও শিশুর খাদ্য

অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট
হেল্‌থ এণ্ড পপুলেশন এক্সটেনশন ডিভিশন
ইন্টারন্যাশনাল সেন্টার ফর ডায়রিয়াল ডিজিজ রিসার্চ, বাংলাদেশ

WQ 100.JB2 B418e 1998 cop.2

ICDDR,B LIBRARY
DHAKA 1212
DMONO

অত্যাবশ্যকীয় সেবা প্যাকেজ
Essential Services Package (ESP)

প্রশিক্ষণ মডিউল - ৪

LISU Inventory 2008

বুকের দুধ ও শিশুর খাদ্য
(Infant Feeding)

অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট
হেল্‌থ এণ্ড পপুলেশন এক্সটেনশন ডিভিশন
ইন্টারন্যাশনাল সেন্টার ফর ডায়রিয়াল ডিজিজ রিসার্চ, বাংলাদেশ

১৯৯৮

ICDDR,B Special Publication No. 78

15 SEP 1998

প্রণয়নে	ঃ	ডাঃ সুরাইয়া বেগম
সহযোগিতায়	ঃ	ডাঃ সুমনা সাফিনাজ
পরিকল্পনায়	ঃ	ডঃ আবদুল্লাহ-হেল বাকী প্রফেসর বরকত-ই-খুদা ডঃ ক্রীস টুনন
কম্পিউটার কম্পোজ	ঃ	সুভাষ চন্দ্র সাহা মোঃ ইউসুফ
প্রচ্ছদ পরিকল্পনা	ঃ	আসেম আনসারী
কালার স্ক্যানিং	ঃ	গ্রাফিক স্ক্যান লিঃ
প্রচ্ছদ ছবি	ঃ	মোঃ ফকরুল আলম

ICDDR,B Special Publication No. 78

ISBN: 984-551-156-2

© 1998, International Centre for Diarrhoeal Disease Research, Bangladesh

ICDDR,B LIBRARY	
ACCESSION NO. 031609	
CLASS NO. WC 100 JB2	
SOURCE	COST

প্রকাশনায়ঃ
অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট
হেলথ্ এণ্ড পপুলেশন এক্সটেনশন ডিভিশন
ইন্টারন্যাশনাল সেন্টার ফর ডায়রিয়াল ডিজিজ রিসার্চ, বাংলাদেশ (আইসিডিডিআর,বি)
জি.পি.ও. বক্স নং ১২৮, ঢাকা-১০০০, বাংলাদেশ
ফোনঃ ৮৮০-২-৮৭১৭৫২ - ৮৭১৭৬০; ফ্যাক্সঃ ৮৮০-২-৮৭১৫৬৮ ।

প্রচ্ছদ মুদ্রনেঃ *সেবা প্রিন্টিং প্রেস, ঢাকা*

WA 100 JB2
B418e
1998
cop. 2

ICDDR,B LIBRARY
DHAKA 1212

সচিব
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

শুভেচ্ছা

গত দেড়যুগেরও বেশী সময় ধরে গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার এবং আই সি ডি ডি আর বি-র অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট (যা ইতিপূর্বে এম.সি.এইচ. এফ.পি. আরবান ও রুরাল এক্সটেনশন প্রজেক্ট নামে দু'টি পৃথক প্রজেক্ট হিসেবে কার্যরত ছিল) যৌথভাবে কাজ করে আসছে। অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট মাঠ পর্যায়ে বিভিন্ন বিষয়ে প্রায়োগিক গবেষণার মাধ্যমে জাতীয় স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচীর ব্যবস্থাপনা উন্নয়ন, সেবার মান বৃদ্ধি ও স্থায়িত্বশীলতা অর্জনের পথ ও পদ্ধতি নিরূপণে কাজ করে চলেছে। উল্লেখ্য যে, এই প্রজেক্টের গবেষণালব্ধ সুফল জাতীয় স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচীতে অর্ন্তভূক্ত হয়ে আসছে।

বর্তমানে জাতীয় স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কর্মসূচীর আওতায় অত্যাবশ্যকীয় সেবা প্যাকেজ প্রদানের প্রয়োজনীয়তা সংশ্লিষ্ট সকল মহল কর্তৃক স্বীকৃত হয়েছে। স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা সেবার গ্রহণযোগ্যতা বৃদ্ধির অন্যতম প্রধান শর্ত হচ্ছে উন্নত মানের সেবা প্রদান এবং আমরা জানি, উন্নতমানের সেবাপ্রদানের নিশ্চয়তা বিধানের জন্য কার্যকরী প্রশিক্ষণের ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সেবা প্রদানের সঠিক নির্দেশনা ইতিপূর্বে বাংলা ও ইংরেজী ভাষায় অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসেবা প্যাকেজ প্রটোকল প্রকাশিত হয়েছে।

স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা যেন সঠিক উপায়ে এবং যথাযথভাবে এই প্রটোকলটি ব্যবহার করে সেবা দিতে পারেন, সে উদ্দেশ্যে এই প্রশিক্ষণ প্যাকেজটি প্রণয়ন করা হয়েছে। এতে প্রশিক্ষণ অধিবেশন পরিচালনার পদ্ধতি ও প্রক্রিয়া এবং প্রশিক্ষণের বিষয়বস্তু বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করা হয়েছে। আশাকরি এই প্যাকেজ অনুসরণ করে প্রশিক্ষকগণ খুব সহজেই অংশগ্রহণমূলক পদ্ধতিতে ফলপ্রসূভাবে প্রশিক্ষণ কার্যক্রম পরিচালনা করতে পারবেন।

অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসেবা বাস্তবায়নে প্রায়োগিক গবেষণার উদ্দেশ্য ছয়টি প্রাথমিক সেবা কেন্দ্রে অর্থাৎ তিনটি সরকারী ডিসপেন্সারী ও তিনটি এনজিও ক্লিনিকে সেবাপ্রদানকারীদের প্রশিক্ষনের উদ্দেশ্যে এ প্যাকেজটি প্রণয়ন করা হয়েছিল। এ প্রকাশনায় NIPHP (জাতীয় সম্বন্বিত জনসংখ্যা ও স্বাস্থ্য কর্মসূচী) পার্টনারদের যৌথ প্রচেষ্টায় প্রণীত বিভিন্ন বিষয় অভিযোজন করা হয়েছে।

বর্তমান প্রয়োজনকে সামনে রেখে অত্যাবশ্যকীয় সেবা প্রশিক্ষন প্যাকেজ প্রকাশের সময়োচিত পদক্ষেপ গ্রহণের জন্য আমি আন্তরিকভাবে আই সি ডি ডি আর,বি-র অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্টকে ধন্যবাদ জানাই। আমার দৃঢ় বিশ্বাস, সরকারী ও বেসরকারী সেবাকেন্দ্রের প্রশিক্ষককগণ এই প্রশিক্ষণ প্যাকেজ ব্যবহার করে উন্নতমানের প্রশিক্ষণ প্রদানে সক্ষম হবেন।

মোহাম্মদ আলী

15 SEP 1998

A-031609

স্বীকৃতি পত্র

আইসিডিডিআর,বি এবং গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রনালয়ের যৌথ উদ্যোগে এই অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্টটি বাস্তবায়িত হয়েছে। এই প্রকল্পের প্রাথমিক উদ্দেশ্য হচ্ছে প্রায়োগিক গবেষণা করা, গবেষণালব্ধ ফলাফল প্রচার করা এবং কারিগরি সাহায্য প্রদানের মাধ্যমে জাতীয় স্বাস্থ্য এবং জনসংখ্যা কর্মসূচীর (সরকারী, বেসরকারী ও বানিজ্যিক খাতে) উন্নয়ন করা।

আইসিডিডিআর,বি-এর সাথে যৌথ চুক্তিনামা নং ৩৮৮-০০৭১-এ-০০-৩০১৬-০০ এর অধীনে ইউ এস এ আই ডি। (USAID) এই প্রকাশনায় আর্থিক সাহায্য দিয়েছে। আইসিডিডিআর,বি কে আর্থিক সহায়তা প্রদানকারী দাতা সরকারসমূহ হচ্ছে, অষ্ট্রেলিয়া, বাংলাদেশ, বেলজিয়াম, কানাডা, জাপান, নেদারল্যান্ড, নরওয়ে, সৌদি আরব, শ্রীলংকা, সুইডেন, সুইজারল্যান্ড, গ্রেটবৃটেন এবং আমেরিকা। সহায়তা প্রদানকারী আর্ন্তজাতিক সংস্থাসমূহের মধ্যে রয়েছে আরব গাল্‌ফ ফান্ড, ইউরোপিয়ান ইউনিয়ন, ইউনিসেফ, ইউএনডিপি এবং ওর্য়াল্ড হেল্‌থ অরগানাইজেশন। ফাউন্ডেশনগুলোর মধ্যে রয়েছে আগা খান ফাউন্ডেশন, চাইল্ড হেলথ ফাউন্ডেশন, ফোর্ড ফাউন্ডেশন, পপুলেশন কাউন্সিল, রক্‌ফেলার ফাউন্ডেশন, থ্র্যাশার রির্সাচ ফাউন্ডেশন এবং জর্জ ম্যাশন ফাউন্ডেশন। বেসরকারী সংস্থাসমূহের মধ্যে রয়েছে ইস্ট ওয়েষ্ট সেন্টার, হেলেন কেলার ইন্টারন্যাশনাল, ইন্টারন্যাশনাল এটমিক এর্নাজি এজেন্সী, ইন্টারন্যাশনাল সেন্টার ফর রির্সাচ অন উইমেন, ইন্টারন্যাশনাল ডেভেলাপমেন্ট রির্সাচ সেন্টার, ইন্টারন্যাশনাল লাইফ সাইন্সেস ইনস্টিটিউট, ক্যারোলিন্‌স্কা ইনস্টিটিউট, লন্ডন স্কুল অব হাইজিন এন্ড ট্রপিক্যাল মেডিসিন, লেডেরলি প্রাক্সিস, ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব হেল্‌থ, নিউ ইংল্যান্ড মেডিসিন সেন্টার, প্রক্টর এন্ড গ্যাম্বল, র‍্যান্ড কর্পোরেশন, স্যোশাল ডেভেলাপমেন্ট সেন্টার অব ফিলিপাইন, সুইস রেড ক্রস, জন হপকিন্‌স ইউনির্ভাসিটি, ইউনির্ভাসিটি অব অ্যালাবামা এ্যাট বার্মিংহাম, ইউনির্ভাসিটি অব লোয়া, ইউনির্ভাসিটি অব গোটের্বগ, ইউ সি বি অসমোটিক্স লিমিটেড, ওয়াল্ডার এ,জি এবং আরোও অন্যান্য সংস্থা।

ICDDR,B LIBRARY
DHAKA 1212

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

এই প্রশিক্ষণ কারিকুলাম পর্যালোচনা করে যাঁরা মূল্যবান পরামর্শ ও মতামত প্রদান করে বিশেষ অবদান রেখেছেন, তাঁরা হচ্ছেনঃ

ডাঃ এ, এম, জাকির হোসেন	পরিচালক, পি এইচ সি, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
ডাঃ সামসুল হক	প্রকল্প পরিচালক, ইপিআই
ডাঃ জাফর আহ্‌মেদ হাকীম	প্রকল্প পরিচালক, এফপিসিএসপি, পরিকল্পনা অধিদপ্তর
ডাঃ এস এম আসিব নাসিম	প্রাক্তন প্রকল্প পরিচালক, সি ডি ডি প্রকল্প
ডাঃ এনামুল করিম	আই ই ডি সি, আর
ডাঃ আন্‌ওয়ারুল হক মিয়া	যৌন রোগ নিয়ন্ত্রণ প্রকল্প
ডাঃ খায়রুল ইসলাম	প্ল্যান ইন্টারন্যাশনাল
মিসেস লায়লা বাকী	ইউরোপিয়ান কমিশন
ডাঃ শবনম শাহনাজ	পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল
মিঃ মোহাম্মদ আলী ভুইয়া	আই সি ডি ডি আর,বি
ডঃ সুব্রত রাউথ	আই সি ডি ডি আর,বি
ডাঃ শেখ আমিনুল ইসলাম	আই সি ডি ডি আর,বি
ডাঃ সেলিনা আমিন	আই সি ডি ডি আর,বি

এ ছাড়া এই কারিকুলাম প্রণয়নে যাঁদের সুচিন্তিত পরামর্শ ও নেতৃত্ব বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য, তাঁরা হলেনঃ

প্রফেসর বরকত-ই-খুদা	অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট, আই সি ডি ডি আর,বি
ডঃ ক্রীস টুনন	অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট, আই সি ডি ডি আর,বি

15 SEP 1998

বুকের দুধ ও শিশুর খাদ্য
Infant Feeding

সূচীপত্র

প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য ও কর্মসূচী ১

বুকের দুধ খাওয়ানোর প্রয়োজনীয়তা ও মায়েদের সাধারণ সমস্যা ৩

বুকের দুধ তৈরী, নিঃসরণ ও সঠিকভাবে দুধ খাওয়ানোর পদ্ধতি ১০

ভিডিও প্রদর্শন ও আলোচনা ১৯

বুকের দুধ ও বাড়তি খাবার খাওয়ানো সম্পর্কিত প্রধান বার্তাসমূহ ২১

বুকের দুধ সম্পর্কিত মায়েদের সমস্যা, প্রশ্ন ও সমাধান ৩২

প্রসবপূর্ব, প্রসব পরবর্তী, ইপিআই ও অন্যান্য ভিজিটে বুকের দুধ সম্পর্কিত পরামর্শ ৩৯

ধারণা যাচাই পত্র ৪১

ICDDR,B LIBRARY
DHAKA 1212

প্রশিক্ষণ ম্যানুয়েল ব্যবহার করার নিয়ম

- প্রশিক্ষকদের সাহায্য করার জন্য এই ম্যানুয়েলটি প্রণীত হয়েছে। এর উপর ভিত্তি করে নির্ধারিত অধিবেশনগুলো পরিচালনা করা যাবে।

- প্রশিক্ষণ কর্মসূচী অংশগ্রহণমূলক ও কার্যকর করার জন্য যে প্রক্রিয়া ও প্রশিক্ষণ পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়েছে তা আগে থেকে পড়ে প্রয়োজনীয় প্রস্তুতি নিন।

- বিভিন্ন ক্ষেত্রে যেমন রোগের নাম, ওষুধ, সাধারণভাবে ব্যবহৃত কিছু শব্দ ইংরেজীতে ব্যবহার করা হয়েছে। সেশন পরিচালনায় সহজতা অর্থাৎ অংশগ্রহণকারীর স্বাচ্ছন্দ্য অনুযায়ী বাংলা অথবা ইংরেজী ব্যবহার করতে পারেন।

- প্রশিক্ষণের প্যাকেজের দশটি সেবার জন্য একটি পরিচিতি অধিবেশন ও যোগাযোগের সেশন তৈরী করা হয়েছে। সেশনটি আপনার সুবিধামতো প্রশিক্ষণ কর্মসূচীতে অর্ন্তভূক্ত করে নেবেন। তবে কর্মসূচীর প্রথম দিকে করা বাঞ্ছনীয়। এতে অংশগ্রহণকারীরা গ্রহীতার সাথে সফল যোগাযোগের প্রক্রিয়া সঠিকভাবে অনুধাবন করতে পারবেন যা পরবর্তীতে ভূমিকাভিনয় বা অনুশীলনে সহায়ক হবে।

- প্রশিক্ষণকে উপভোগ্য ও আকর্ষনীয় করার সম্ভাব্য উপায় হিসেবে ম্যানুয়েলে কিছু খেলার উল্লেখ রয়েছে। একঘেয়েমী ও ক্লান্তি দূরীকরনার্থে উদ্দীপক হিসাবেও কোন কোন খেলা ব্যবহার করা যেতে পারে।

- প্রশিক্ষণপূর্ব ও পরবর্তী ধারণা যাচাই করার জন্য প্রতিটি বিষয়ের শেষে একটি মূল্যায়ন পত্র সংযোজন করা হয়েছে। এটি একটি নমুনা মাত্র। প্রশিক্ষক ইচ্ছে করলে প্রয়োজনীয় পরিবর্তন করতে পারেন।

- প্রতিটি সেশনের উদ্দেশ্য অনুযায়ী সেশন পরিচালনার প্রক্রিয়া ধাপে ধাপে আলোচনার পর `বিষয় সম্পর্কিত তথ্য' shade/বক্সে দেয়া হয়েছে।

- অনুশীলন ও দক্ষতা বৃদ্ধির উদ্দেশ্যে হাসপাতাল বা ক্লিনিক পরিদর্শনের সময়সীমা অথবা দিন প্রয়োজন অনুযায়ী বাড়ানো যেতে পারে। যেমন ডায়রিয়া, শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ বা প্রজননতন্ত্র/যৌনবাহিত সংক্রমণ ব্যবস্থাপনার ক্ষেত্রে। এ ছাড়া কোন বিষয়ে দক্ষতা বৃদ্ধির প্রয়োজনে ক্লিনিক ভিজিটের আয়োজন করা যেতে পারে।

- যে সমস্ত সেশনে VIPP কার্ড ব্যবহার করা হয়েছে, নমুনা হিসাবে কিছু রঙের উল্লেখ আছে। VIPPএর নীতিমালা অনুসরণ করে আপনার সুবিধা অনুযায়ী অন্য কোন রঙ ব্যবহার করতে পারেন। VIPP কার্ড ব্যবহারের নিয়ম প্রশিক্ষণ পদ্ধতিতে উল্লেখ করা হয়েছে।

- জাতীয় নীতিমালা অনুযায়ী শিশুকে প্রথম ৬ মাস পর্যন্ত (৫ মাসের পরিবর্তে) শুধুমাত্র বুকের দুধ দিতে বলুন। ৬ মাস পূর্ণ হলে বুকের দুধের পাশাপাশি বাড়তি খাবার দিতে হবে।

বুকের দুধ ও শিশুর খাদ্যঃ প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য ও কর্মসূচী

স্থিতি ঃ ১৫ মিনিট

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ
- প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য ট্রান্সপারেন্সীতে লিখে নিন।
- প্রশিক্ষণ কর্মসূচী প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর জন্য কপি করে রাখুন।

প্রক্রিয়া ঃ
- সবাইকে স্বাগত জানিয়ে 'বুকের দুধ ও শিশুর খাদ্য' কোর্সটির সূচনা করুন। ট্রান্সপারেন্সী দেখিয়ে প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করুন।
- উদ্দেশ্য আলোচনার সময় বলুন, আমরা জানি 'মায়ের বুকের দুধ'ই শিশুর প্রথম এবং একমাত্র খাবার। ৫ মাস পর্যন্ত বুকের দুধ শিশুর পুষ্টিচাহিদা সম্পূর্ণরূপে পূরণ করে। এই কোর্সে বুকের দুধের প্রয়োজনীয়তা, দুধ খাওয়ানোর পদ্ধতি এবং মায়েদের বিভিন্ন সমস্যায় প্রয়োজনীয় পরামর্শ বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে। এ ছাড়া বাড়তি খাবার বিষয়েও কিছুটা আলোকপাত করা হয়েছে।'
- এবার কর্মসূচীর কপি প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর হাতে দিন এবং কর্মসূচী আলোচনা করুন। আলোচনার সময় চা বিরতি, মধ্যাহ্ন বিরতির সময় উল্লেখ করুন।

প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য

প্রশিক্ষণ শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর প্রয়োজনীয়তা ও নিয়মাবলী ব্যাখ্যা করতে পারবেন;

খ. বুকের দুধ খাওয়ানোর ক্ষেত্রে মায়েদের বিভিন্ন সমস্যা সমাধানে পরামর্শ দিতে পারবেন;

গ. বুকের দুধ ও বাড়তি খাবার সম্পর্কে মায়েদের সাথে সঠিকভাবে যোগাযোগ করতে পারবেন; এবং

ঘ. প্রসবপূর্ব, প্রসব পরবর্তী, ইপিআই ও অন্যান্য ভিজিটে বুকের দুধ সম্পর্কিত প্রয়োজনীয় পরামর্শ দিতে পারবেন।

বুকের দুধ ও শিশুর খাদ্য
Infant Feeding

স্থিতিঃ ১ দিন
প্রশিক্ষণ কর্মসূচী*

সময়	পাঠ	অধিবেশন
৯ঃ০০ - ৯ঃ১৫		প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য ও কর্মসূচী
৯ঃ১৫ - ৯ঃ৩০		প্রশিক্ষণ-পূর্ব ধারণা যাচাই
৯ঃ৩০ - ৯ঃ৪৫		চা বিরতি
৯ঃ৪৫ - ১০ঃ৪৫	১	বুকের দুধ খাওয়ানোর প্রয়োজনীয়তা ও মায়েদের সাধারণ সমস্যা
১০ঃ৪৫ - ১১ঃ০০		খেলা
১১ঃ০০ - ১২ঃ০০	২	বুকের দুধ তৈরী, নিঃসরণ ও সঠিকভাবে দুধ খাওয়ানোর পদ্ধতি
১২ঃ০০ - ১ঃ০০	৩	ভিডিও প্রদর্শন ও আলোচনা
১ঃ০০ - ১ঃ৪৫		মধ্যাহ্ন বিরতি
১ঃ৪৫ - ২ঃ৪৫	৪	বুকের দুধ ও বাড়তি খাবার খাওয়ানো সম্পর্কিত প্রধান বার্তাসমূহ
২ঃ৪৫ - ৩ঃ০০		চা বিরতি
৩ঃ০০ - ৩ঃ৪৫	৫	বুকের দুধ সম্পর্কিত মায়েদের সমস্যা, প্রশ্ন ও সমাধান
৩ঃ৪৫ - ৪ঃ৩০	৬	ভূমিকাভিনয় (রোল প্লে)ঃ প্রসবপূর্ব, প্রসব পরবর্তী, ইপিআই ও অন্যান্য ভিজিটে বুকের দুধ সম্পর্কিত পরামর্শ
৪ঃ৩০ - ৪ঃ৪৫	৫	প্রশিক্ষণ পরবর্তী ধারণা যাচাইয়ের প্রস্তুতি
৪ঃ৪৫ - ৫ঃ০০	৬	প্রশিক্ষণ পরবর্তী ধারণা যাচাই।

** অংশগ্রহণকারী বা সংস্থার প্রয়োজন অনুযায়ী পরিবর্তন করা যেতে পারে।*

বুকের দুধ খাওয়ানোর প্রয়োজনীয়তা ও মায়েদের সাধারণ সমস্যা

পাঠ ঃ ১
স্থিতি ঃ ১ ঘন্টা
উদ্দেশ্য ঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. বুকের দুধ শুরু করার সময় ও শালদুধের উপকারিতা বলতে পারবেন;
খ. শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো (exclusive breastfeeding) কি এবং এর সময়সীমা উল্লেখ করতে পারবেন;
গ. শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানোর উপকারিতা, বোতল বা কৌটার দুধের অপকারিতা মায়েদের কাছে ব্যাখ্যা করতে পারবেন; এবং
ঘ. বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কিত মায়েদের বিভিন্ন সমস্যা/প্রশ্ন উল্লেখ করতে পারবেন।

পাঠ পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য	বিষয়	স্থিতি	পদ্ধতি	উপকরণ
	সূচনা	৫ মি.	উপস্থাপনা	পোষ্টার পেপার/ ট্রান্সপারেন্সী
ক	শালদুধ খাওয়ানোর সময় ও উপকারিতা	১০ মি.	ধারণা প্রকাশ	বোর্ড, মার্কার
খ	শুধুমাত্র বুকের দুধ সম্পর্কিত তথ্য	১০ মি.	বড় দলে আলোচনা	বোর্ড, মার্কার
গ	বুকের দুধ খাওয়ানোর উপকারিতা ও বোতল বা কৌটার দুধের অপকারিতা	১০ মি.	বাজ দল (VIPP পদ্ধতিতে)	VIPP কার্ড, মার্কার
ঘ	বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কিত মায়েদের সমস্যা/ প্রশ্ন	১৫ মি.	বাজ দল (VIPP পদ্ধতিতে)	ফ্লিপ পেপার, VIPP কার্ড, মার্কার, মাসকিং টেপ
	শিক্ষণ মূল্যায়ন	১০ মি.	প্রশ্নোত্তর	--

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ
- সেশনের উদ্দেশ্য ট্রান্সপারেন্সীতে অথবা পোষ্টার পেপারে লিখে নিন
- VIPP বোর্ড, পর্যাপ্ত পরিমানে সবুজ, গোলাপী কার্ড (৪" x ৮") ও মার্কার যোগাড় করুন।
- ফ্লিপ পেপারের দুটো বড় শীট আঠা দিয়ে জোড়া দিন এবং সম্ভব হলে সেশনের আগেই অংশগ্রহণকারীদের পেছনের দেয়ালে মাসকিং টেপ দিয়ে লাগিয়ে রাখুন।
- একটি বল অথবা পোষ্টার পেপার, মাসকিং টেপ দিয়ে বলের আকার বানিয়ে নিন।
- একটি বড় গোলাপী গোল কার্ডে 'বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কিত মায়েদের সমস্যা' লিখে রাখুন।

পাঠ বিশ্লেষণ

সূচনা
স্থিতি ঃ ৫ মিনিট
প্রক্রিয়া ঃ অংশগ্রহণকারীদের সাথে কুশল বিনিময় করুন। পূর্বলিখিত ট্রান্সপারেন্সী বা পোষ্টারের সাহায্যে এই সেশনের উদ্দেশ্য আলোচনা করুন। উদ্দেশ্যসমূহ আলোচনার সময় উল্লেখ করুন 'এই সেশনের আলোচ্য বিষয় সম্পর্কে আমাদের সবারই ধারণা আছে। আসুন সবার ধারণার সমন্বয় ঘটিয়ে আমরা কিছু বিষয়ে ঐক্যমতে পৌঁছানোর চেষ্টা করি।'

উদ্দেশ্য ক ঃ **শালদুধ খাওয়ানোর সময় ও উপকারিতা**
স্থিতি ঃ ১০ মিনিট
প্রক্রিয়া ঃ
- এভাবে প্রশ্ন করতে পারেন, 'কখন বাচ্চাকে প্রথম মায়ের দুধ খাওয়ানোর জন্য বুকে দিতে হয় এবং কেন?'

- 'কখন' এবং 'কেন' উত্তরগুলো দুইভাগ করে বোর্ডে লিখুন। লেখা শেষ হলে আর কোন তথ্য যোগ করতে চান কিনা জিজ্ঞেস করুন। সঠিক উত্তরের জন্য প্রশংসা করুন। উত্তর ভুল হলে তার কারণ ব্যাখ্যা করে সঠিক উত্তরটি বলে দিন।

শালদুধ

শিশু জন্মের পর মায়ের বুকে যে প্রথম ঘন আঠালো ও হলদেটে দুধ আসে সেটা কলোষ্ট্রাম বা শালদুধ। জন্মের পরপর শিশুকে শালদুধ দিতে হবে। এই শালদুধ শিশুর জন্য খুব উপকারী। এর সাথে চিনির পানি/মধু/মিছরি এমন কি পানিও দেয়া যাবে না। পানি দিলে বাচ্চার কিডনির উপর চাপ পড়ে।

উপকারিতাঃ

১) শিশু জন্মের পর পর দুধ দিলে মায়ের বুকে তাড়াতাড়ি দুধ আসে এবং দুধের পরিমাণও বেশী হয়।

২) শিশুর রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা বাড়ায়। শালদুধ শিশুর জীবনের প্রথম টিকা।

৩) শালদুধ খাওয়ালে শিশুর বার বার পায়খানা হয় বলে পেট (meconium) পরিষ্কার হয়। এতে বাচ্চার জন্ডিসের আশংকা কমে যায়।

৪) মায়ের (শাল) দুধে এন্টিবডি ও শ্বেতকণিকা থাকে যা শিশুকে সংক্রমণ ও অ্যালার্জি থেকে রক্ষা করে।

৫) শাল দুধে যে বৃদ্ধিকারক গুণাবলী (growth factor) থাকে তা শিশুর পরিপাকতন্ত্রের পূর্ণতা প্রাপ্তিতে সাহায্য করে এবং অ্যালার্জি ও intolerance থেকে রক্ষা করে।

৬) শাল দুধে ভিটামিন 'এ' থাকে যা শিশুর চোখ সুস্থ রাখে/দৃষ্টিশক্তি ভালো রাখে।

উদ্দেশ্য খ ঃ **শুধুমাত্র বুকের দুধ (exclusive breastfeeding) সম্পর্কিত তথ্য**

স্থিতি ঃ ১০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ

- এভাবে বলা যায় যে, 'আমরা প্রায়ই শুনি, শিশুকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ান কিন্তু শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো বলতে কি বোঝায় এবং কতদিন পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ শিশুকে খাওয়াতে হবে?' অংশগ্রহণকারীদের উত্তর বোর্ডে লিখে বড় দলে আলোচনা করুন।

- শুধুমাত্র বুকের দুধ বলতে কি বোঝায় এবং এর সময়সীমা আলোচনার মাধ্যমে বের করে আনার চেষ্টা করুন। আলোচনা সঠিক পথে পরিচালনা করুন। প্রয়োজনে আপনিও সক্রিয় অংশগ্রহণ করুন। আলোচনার সময় উল্লেখ করুন যে যদিও আন্তর্জাতিক ক্ষেত্রে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানোর সময়সীমা ৪-৬ মাস, আমাদের দেশে তা ৫ মাস পর্যন্ত জাতীয়ভাবে নির্ধারণ করা হয়েছে।

শালদুধ

শিশু জন্মের পর মায়ের বুকে যে প্রথম ঘন আঠালো ও হলদেটে দুধ আসে সেটা কলোষ্ট্রাম বা শালদুধ। জন্মের পরপর শিশুকে শালদুধ দিতে হবে। এই শালদুধ শিশুর জন্য খুব উপকারী। এর সাথে চিনির পানি/মধু/মিছরি এমন কি পানিও দেয়া যাবে না। পানি দিলে বাচ্চার কিডনির উপর চাপ পড়ে।

উপকারিতাঃ

১) শিশু জন্মের পর পর দুধ দিলে মায়ের বুকে তাড়াতাড়ি দুধ আসে এবং দুধের পরিমাণও বেশী হয়।

২) শিশুর রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা বাড়ায়। শালদুধ শিশুর জীবনের প্রথম টিকা।

৩) শালদুধ খাওয়ালে শিশুর বার বার পায়খানা হয় বলে পেট (meconium) পরিষ্কার হয়। এতে বাচ্চার জন্ডিসের আশংকা কমে যায়।

৪) মায়ের (শাল) দুধে এন্টিবডি ও শ্বেতকণিকা থাকে যা শিশুকে সংক্রমণ ও অ্যালার্জি থেকে রক্ষা করে।

৫) শাল দুধে যে বৃদ্ধিকারক গুণাবলী (growth factor) থাকে তা শিশুর পরিপাকতন্ত্রের পূর্ণতা প্রাপ্তিতে সাহায্য করে এবং অ্যালার্জি ও intolerance থেকে রক্ষা করে।

৬) শাল দুধে ভিটামিন 'এ' থাকে যা শিশুর চোখ সুস্থ রাখে/দৃষ্টিশক্তি ভালো রাখে।

উদ্দেশ্য খ : **শুধুমাত্র বুকের দুধ (exclusive breastfeeding) সম্পর্কিত তথ্য**
স্থিতি : ১০ মিনিট
প্রক্রিয়া :
- এভাবে বলা যায় যে, 'আমরা প্রায়ই শুনি, শিশুকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ান কিন্তু শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো বলতে কি বোঝায় এবং কতদিন পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ শিশুকে খাওয়াতে হবে?' অংশগ্রহণকারীদের উত্তর বোর্ডে লিখে বড় দলে আলোচনা করুন।

- শুধুমাত্র বুকের দুধ বলতে কি বোঝায় এবং এর সময়সীমা আলোচনার মাধ্যমে বের করে আনার চেষ্টা করুন। আলোচনা সঠিক পথে পরিচালনা করুন। প্রয়োজনে আপনিও সক্রিয় অংশগ্রহণ করুন। আলোচনার সময় উল্লেখ করুন যে যদিও আন্তর্জাতিক ক্ষেত্রে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানোর সময়সীমা ৪-৬ মাস, আমাদের দেশে তা ৫ মাস পর্যন্ত জাতীয়ভাবে নির্ধারণ করা হয়েছে।

শুধুমাত্র বুকের দুধ সম্পর্কিত তথ্য

শিশু ভূমিষ্ট হওয়ার পর থেকে পুরো পাঁচ মাস বয়স পর্যন্ত অন্য কোন খাবার ছাড়া শুধুই মায়ের দুধ খাওয়ানোকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো (exclusive breastfeeding) বলে, এমনকি পানিও খাওয়াতে হবে না।

জন্মের পর পর শিশুকে শুধু চিনি, মিছরির পানি, সরিষার তেল, সাধারণ পানি বা যে কোন খাবার (prelacteals) খাওয়ালে শিশুর জন্য তা অত্যন্ত ক্ষতিকর।

শুধুমাত্র বুকের দুধ অর্থ -

- বুকের দুধ ছাড়া মধু, মিছরির পানি, পানি, ফলের রস কোন কিছুই দেয়া যাবেনা।
- শিশুকে চুষনি বা এ জাতীয় কিছু দেয়া যাবেনা।
- দিনে ও রাতে ২৪ ঘন্টায় কমপক্ষে ৮-১০ বার শিশু বুকের দুধ খাবে। শিশুকে দুধ খাওয়ানোর মধ্যে ৪ ঘন্টা থেকে ৬ ঘন্টার বেশী বিরতি থাকবেনা।

উদ্দেশ্য গ ঃ **বুকের দুধের উপকারিতা ও বোতল বা কৌটার দুধের অপকারিতা**

স্থিতি ঃ ১০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ

- পাশাপাশি দুজন অংশগ্রহণকারী নিয়ে বাজদল (Buzz Group) তৈরী করুন। প্রত্যেক দল থেকে একজন অংশগ্রহণকারীকে টেবিল থেকে ১টি গোলাপী ও ১টি সবুজ কার্ড ও মার্কার সংগ্রহ করতে বলুন। দু'জন আলোচনা করে সবুজ কার্ডে বুকের দুধের উপকারিতা ও গোলাপী কার্ডে বোতল বা কৌটার দুধ খাওয়ানোর অপকারিতা লিখবেন। লেখার জন্য ৩ মিনিট সময় দিন।

- লেখা শেষে টেবিলের উপর গোলাপী ও সবুজ কার্ড দুইভাগে উল্টো করে রেখে যেতে বলুন। সব কার্ড জমা হলে সবুজ কার্ডগুলো shuffle করুন। তারপর একে একে প্রত্যেকটি কার্ড দেখিয়ে জোরে পড়ুন। অংশগ্রহণকারীদের মতামত নিন এবং একই ধরণের কার্ডগুলোকে ক্লাস্টার/গুচ্ছ করে VIPP বোর্ডে লাগান।

- এবার গোলাপী কার্ডগুলো shuffle করুন ও একইভাবে লাগান। সব কার্ড লাগানো হয়ে গেলে অংশগ্রহণকারীদের দৃষ্টি আকর্ষণ করুন এবং তারা কোন পয়েন্ট সংযোজন/ বিয়োজন করতে চান কিনা, জিজ্ঞেস করুন। কোন পয়েন্ট বাদ গেলে যোগ করে দিন, কোন ভুল তথ্য এলে ব্যাখ্যা করে বুঝিয়ে দিন। প্রয়োজনে ট্রান্সপারেন্সী ব্যবহার করতে পারেন।

বুকের দুধ খাওয়ানোর উপকারিতা

শিশুর উপযোগী পুষ্টিকর

সহজপাচ্য

রোগ প্রতিরোধক

মা-শিশুর মধ্যে সুসম্পর্ক তৈরী হয়

সন্তান দেরীতে গর্ভে আসে

মায়ের স্বাস্থ্য ভালো থাকে

মায়ের জরায়ু ও স্তনের ক্যান্সার কম হয়

শিশুর ডায়াবেটিস, ক্যানসার, কানপাকা ও দাঁতের সমস্যা কম হয়

খরচ কম

মায়ের রক্তস্রাব কম হয় ও জরায়ু তাড়াতাড়ি স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে

বোতল বা কৌটার দুধের অপকারিতা

মা-শিশুর আন্তরিক সম্পর্ক স্থাপনে বাধা সৃষ্টি করে

ডায়রিয়া ও শ্বাসতন্ত্র সংক্রমণের আশংকা বৃদ্ধি

দীর্ঘমেয়াদী ডায়রিয়া হতে পারে

অপুষ্টি, ভিটামিন 'এ'র ঘাটতির আশংকাবৃদ্ধি

মৃত্যু হার বেশী

এলার্জি হতে পারে, দুধ হজমে সমস্যা হতে পারে

ক্রনিক রোগ হবার ভয় থাকে

অতিরিক্ত মোটা হতে পারে

বুদ্ধি বিকাশে সমস্যা হতে পারে

মায়ের পুনরায় গর্ভবতী হবার আশংকা বৃদ্ধি

মায়ের রক্তস্বল্পতা, ডিম্বাশয় ও স্তনে ক্যান্সার হবার আশংকা বৃদ্ধি

উদ্দেশ্য ঘ ঃ বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কিত মায়েদের সমস্যা/প্রশ্ন

স্থিতি ঃ ১৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ

- সাদা রঙের পোষ্টার/ফ্লিপ sheet অংশগ্রহণকারীদের পেছনের দেয়ালে মাস্কিং টেপ দিয়ে লাগান (সম্ভব হলে সেশনের আগেই লাগিয়ে রাখুন)।

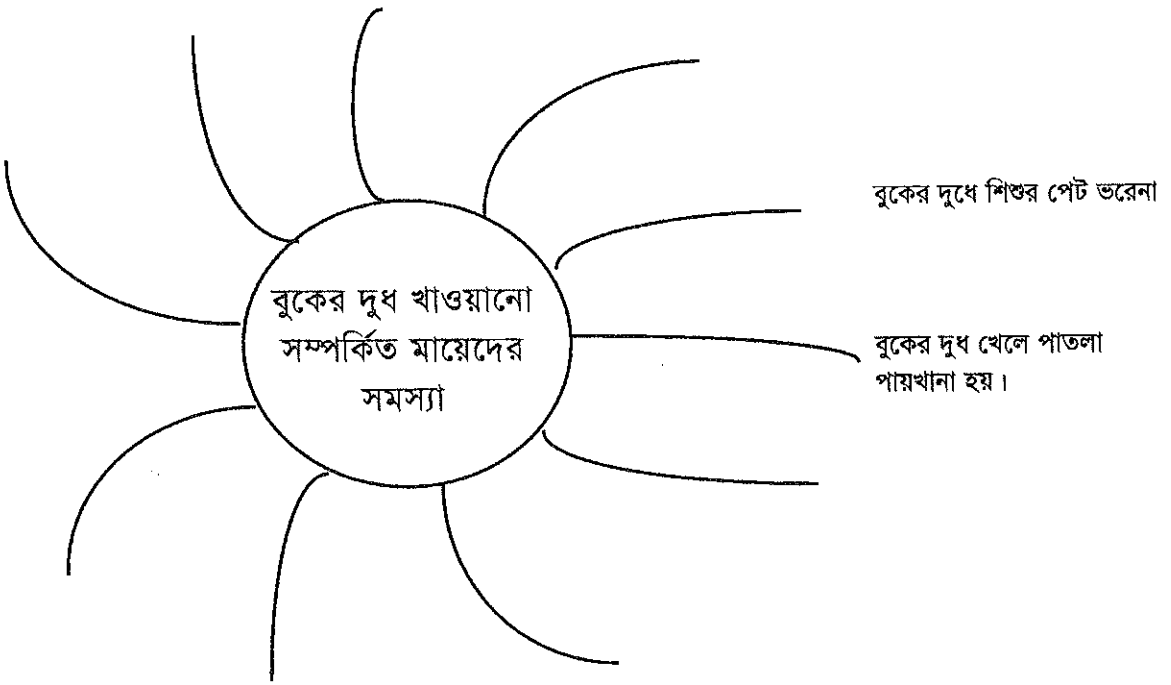
- 'বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কিত মায়েদের সমস্যা' লেখা কার্ডটি নীচের ছবি অনুযায়ী পেপারের মাঝখানে লাগিয়ে দিন।

- অংশগ্রহণকারীদের উঠে এসে মার্কার নিতে বলুন এবং বাস্তবক্ষেত্রে আমরা যেসব সমস্যা বা প্রশ্নের মুখোমুখি হই তার যেকোন একটি সমস্যা গোল কার্ডের বাইরে দাগ টেনে (চিত্রানুযায়ী) লিখতে বলুন।

- লক্ষ্য রাখুন, সব অংশগ্রহণকারী যেন অংশগ্রহণ করেন।

- সবার লেখা শেষ হলে অংশগ্রহণকারীদের দৃষ্টি আকর্ষন করে আর কোন সমস্যা যোগ করতে চান কিনা জেনে নিন। (মায়েরা বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করার কিছুদিন পর শিশুদের পেট ভরেনা বা যথেষ্ট দুধ পায়না ভেবে বোতলে দুধ খাওয়ানো শুরু করেন - এই অতি পরিচিত সমস্যাটি অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে না এলে আপনি লিখে দিতে পারেন।)

- বলুন যে, 'এই সমস্যাগুলোর সমাধান আমরা পরবর্তী সেশনে আলোচনা করবো এবং ইতিমধ্যে আরও কোন সমস্যা যোগ করতে চাইলে বিরতির সময় যোগ করা যেতে পারে।'



শিক্ষণ মূল্যায়ন

স্থিতি ঃ ১০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ

- অংশগ্রহণকারীদের বৃত্তাকারে দাঁড়াতে বলুন এবং শিক্ষণ মূল্যায়নের পদ্ধতিটি ব্যাখ্যা করুন। একজন অংশগ্রহণকারীর দিকে একটি বল ছুঁড়ে দিন এবং তাকে একটি প্রশ্ন করুন। উত্তর দেবার পর তিনি বলটি অন্য একজন অংশগ্রহণকারীর দিকে ছুঁড়ে দেবেন এবং আরেকটি প্রশ্ন করবেন। কোন প্রশ্নের যেন পুনরাবৃত্তি না ঘটে সেদিকে লক্ষ্য রাখতে বলুন। যদি কেউ উত্তর দিতে না পারেন অথবা ভুল উত্তর দেন তবে যিনি এই প্রশ্নের উত্তর জানেন তিনি হাত তুলবেন এবং প্রথম জন বলটি তাঁর দিকে ছুঁড়ে দেবেন। এভাবে সব অংশগ্রহণকারীরা অংশগ্রহণ করার (প্রশ্ন করার এবং উত্তর দেবার) সুযোগ পাবেন।

- লক্ষ্য করবেন যেন অধিবেশনের গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো পুনরালোচনা করা হয়।

বুকের দুধ তৈরী, নিঃসরণ ও সঠিকভাবে দুধ খাওয়ানোর পদ্ধতি

পাঠ ঃ ২
স্থিতি ঃ ১ ঘন্টা
উদ্দেশ্য ঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. স্তনের গঠন, দুধ তৈরী ও নিঃসরণের প্রক্রিয়া ব্যাখ্যা করতে পারবেন; এবং
খ. সঠিক পদ্ধতিতে দুধ খাওয়ানোর নিয়ম বলতে পারবেন।

পাঠ পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য	বিষয়	স্থিতি	পদ্ধতি	উপকরণ
	সূচনা	৫ মি.	উপস্থাপনা	ট্রান্সপারেন্সী
ক	স্তনের গঠন, দুধ তৈরী ও নিঃসরণের প্রক্রিয়া	২০ মি.	বড় দলে আলোচনা	ট্রান্সপারেন্সী
খ	সঠিক পদ্ধতিতে দুধ খাওয়ানোর নিয়ম	২০ মি.	প্রদর্শন	পুতুল, ট্রান্সপারেন্সী
	শিক্ষণ মূল্যায়ন	১৫ মি.	প্রশ্নোত্তর	প্রশ্ন লেখা কাগজ

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ - 'সেশনের উদ্দেশ্য', 'স্তনের গঠন', 'প্রোলাকটিন ও অক্সিটোসিনের ভূমিকা' এবং 'সঠিক পদ্ধতিতে দুধ খাওয়ানোর ছবি' ট্রান্সপারেন্সীতে কপি করে নিন।

- নবজাত শিশুর সমান একটি পুতুল যোগাড় করুন।

- নমুনা প্রশ্নগুলো ছোট ছোট কাগজে লিখে ভাঁজ করে প্যাকেটে রাখুন।

পাঠ বিশ্লেষণ

সূচনা

স্থিতি ঃ ৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - এভাবে শুরু করুন, 'বুকের দুধ সম্পর্কে পরামর্শ দিতে হলে স্তনের গঠন, দুধ তৈরী ও নিঃসরণে বিভিন্ন হরমোনের প্রভাব ইত্যাদি জানা প্রয়োজন। অনেক মা বাচ্চাকে দুধ খাওয়ানোর সদিচ্ছা থাকলেও সঠিক পদ্ধতি জানেন না বলে বাচ্চা ঠিকমত দুধ পায়না। দুধ খাওয়ানোর সঠিক পদ্ধতি মাকে জানানো অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। প্রয়োজনে মাকে হাতে কলমে সঠিক পদ্ধতি শেখানো আমাদের দায়িত্ব। এই সেশনে আমরা এ বিষয়ে আলোচনা করবো।

- সেশনের উদ্দেশ্য ট্রান্সপারেন্সীর সাহায্যে ব্যাখ্যা করুন।

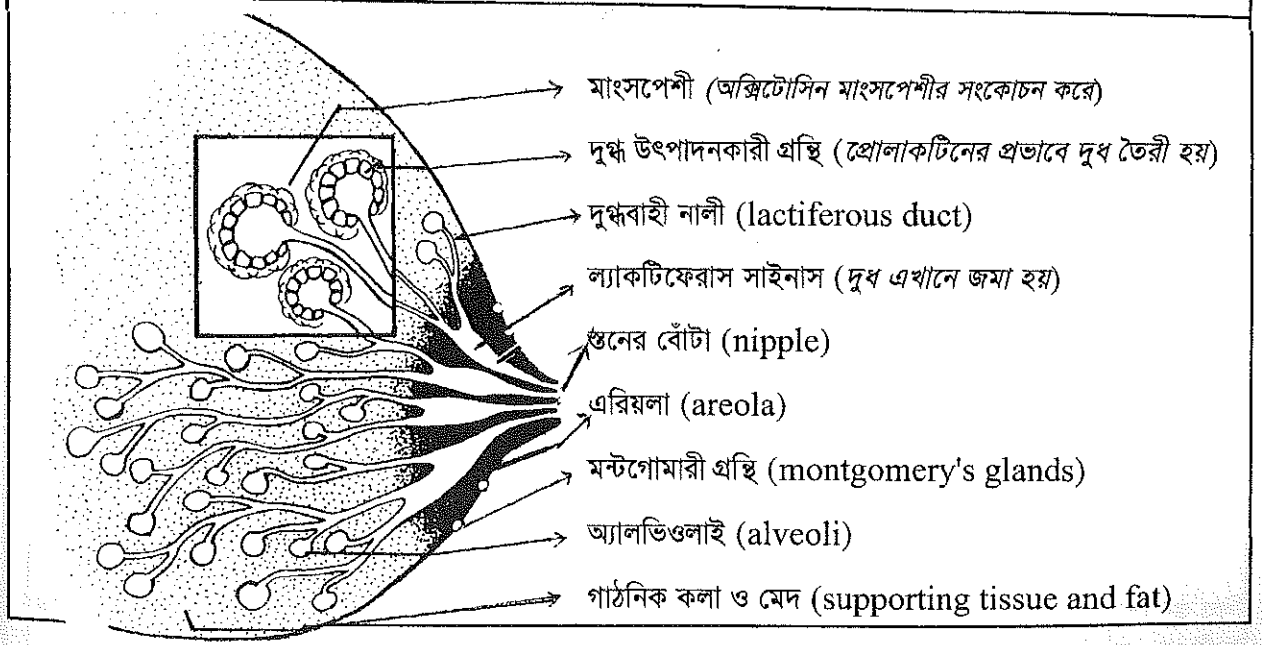
উদ্দেশ্য-ক ঃ **স্তনের গঠন, বুকের দুধ তৈরী ও নিঃসরণ পদ্ধতি**

স্থিতি ঃ ২০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - স্তনের গঠন আঁকা ট্রান্সপারেন্সীটি দেখান এবং স্তনের বিভিন্ন অংশগুলির নাম ও কাজ উল্লেখ করতে বলুন। প্রয়োজনীয় সহায়তা দিন।

- বলুন যে 'সফলভাবে বুকের দুধ খাওয়াতে হলে দু'টি প্রক্রিয়া কাজ করে। প্রথমতঃ মায়ের বুকে দুধ তৈরী ও নিঃসরণ হওয়া এবং দ্বিতীয়তঃ বাচ্চা স্তন চোষার ফলে দুধ নিঃসৃত হওয়া। বুকের দুধ তৈরী হওয়া সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের ধারণা বড় দলে আলোচনা করুন। আলোচনার সময় নীচের তথ্যগুলো মিলিয়ে নিন। কোন ভুল ধারণা/তথ্য এলে অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের মতামত নিন। ট্রান্সপারেন্সীর সাহায্যে বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করুন।

স্তনের গঠন



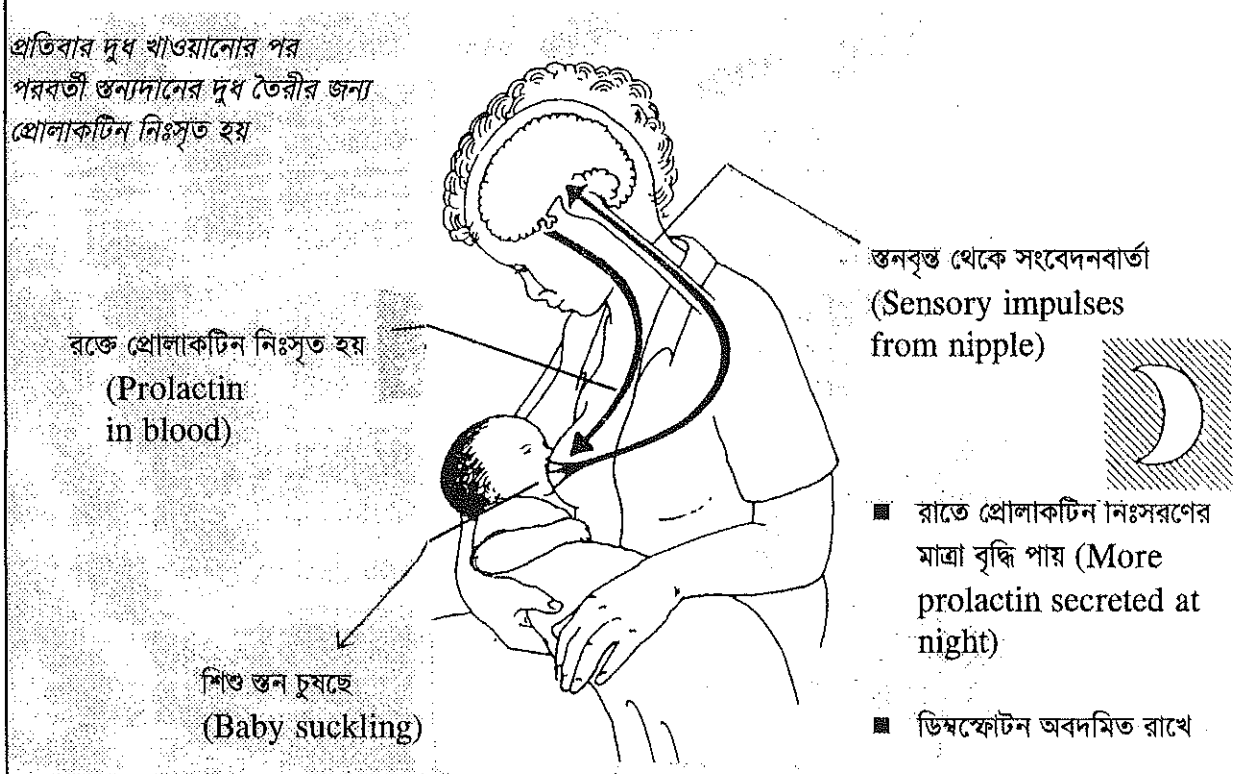
বুকের দুধ তৈরীর প্রক্রিয়া

গর্ভাবস্থায় দুগ্ধগ্রন্থিগুলোয় শালদুধ তৈরী শুরু হয়। কিন্তু ইস্ট্রোজেন ও প্রজেস্টেরনের উপস্থিতির ফলে খুব বেশী পরিমাণ দুধ তৈরী হয়না। প্রসবের পর এই হরমোনগুলো (বিশেষতঃ প্রজেস্টেরন) কমে যাওয়ার ফলে দুধ তৈরীর পরিমাণ বাড়তে থাকে (সাধারণতঃ প্রসবের ৩০-৪০ ঘন্টা পর)। গর্ভাবস্থার শেষ দিকে অক্সিটোসিন ও প্রোলাকটিন হরমোন বাড়তে থাকে এবং শিশু যখন দুধ চোষে তখন এর পরিমাণ আরও বেড়ে যায়। প্রোলাকটিনের প্রভাবেই অ্যালভিওলাইগুলোতে দুধ তৈরী শুরু হয়। **তবে শিশু যদি স্তন না চোষে তবে প্রোলাকটিন এর পরিমাণ বেশী থাকলেও দুধ তৈরী আপনা আপনি বন্ধ হয়ে যায়। প্রোলাকটিন তৈরী বাড়ে যদি -**

- শিশুকে দুধ খাওয়ানোর পদ্ধতি সঠিক হয় এবং তাকে কোন চুষনি বা এ'জাতীয় কিছু দেয়া না হয়
- বাচ্চার চাহিদামত বারবার দুধ দেয়া হয় (অন্ততঃপক্ষে প্রতি ১-৩ ঘন্টায় একবার)
- শিশু যতক্ষণ চায় ততক্ষনই দুধ দেয়া হয়
- রাতে শিশুকে বুকের দুধ দেয়া হয়, কারণ রাতে প্রোলাকটিন তৈরীর পরিমাণ বেশী থাকে।

(উপরের তথ্য ৪টি মাকে বুঝিয়ে বলতে হবে।)

প্রোলাকটিন



শিশু স্তন চোষার সময় বোঁটা থেকে স্নায়বিক উত্তেজনা যায় ও রক্তে প্রোলাকটিন নিঃসৃত হয়। প্রোলাকটিনের প্রভাবে দুধ তৈরী হয় এবং ওভুলেশন বন্ধ থাকে। রাতের বেলা প্রোলাকটিন বেশী তৈরী হয়।

বুকের দুধ নিঃসরণের প্রক্রিয়া

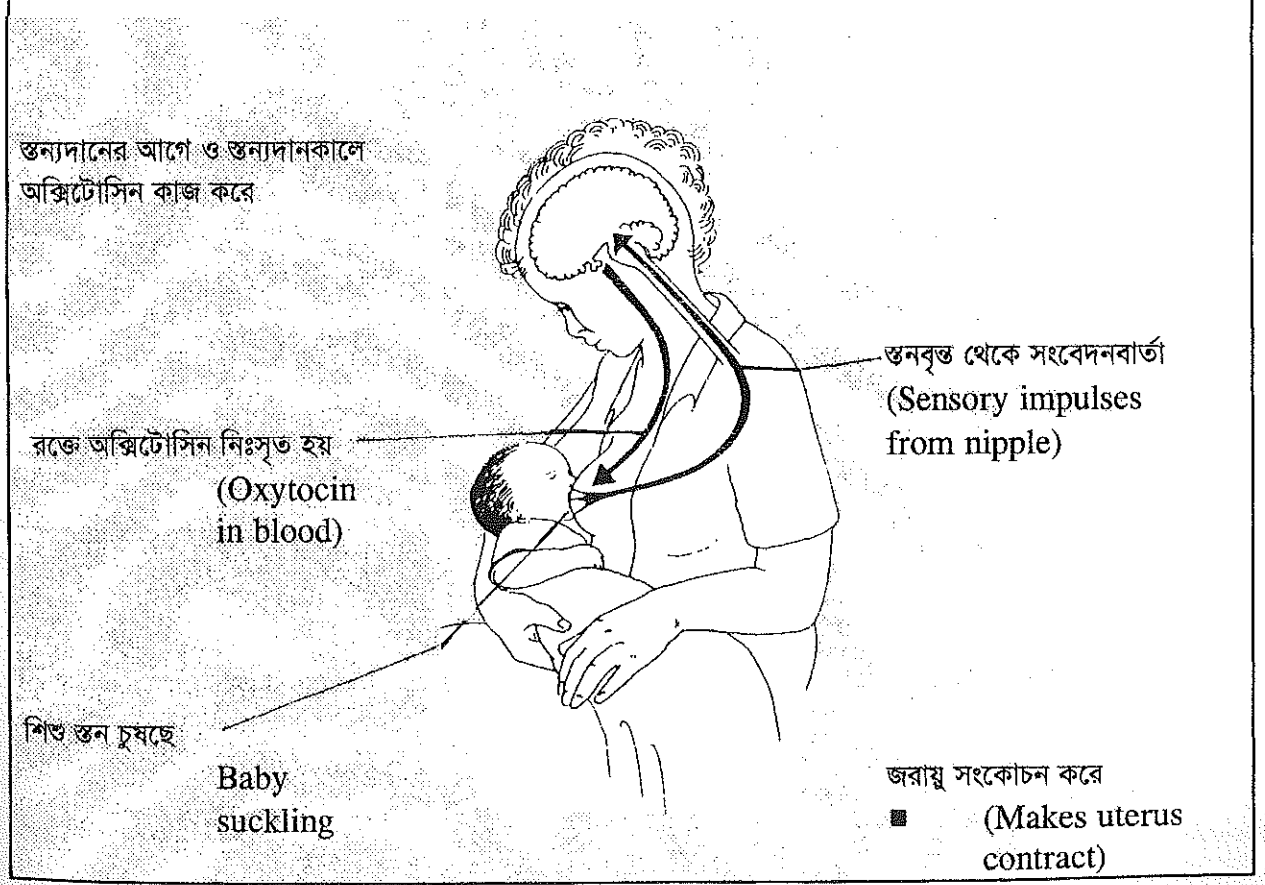
অক্সিটোসিন হরমোন এর প্রভাবে অ্যালভিওলাই সংকুচিত হয়।

এ'সংকোচনের ফলে দুগ্ধবাহী নালী দিয়ে দুধ সাইনাসে নেমে আসে। এই পদ্ধতিকে দুধ নেমে আসা (let down) বলে। প্রসবের পর পর দুধ নেমে আসার সময় জরায়ু সংকুচিত হয় এবং মা পেটে ব্যথা অনুভব করেন। এছাড়াও দুধ বের হয়ে আসা শুরু হলে বাচ্চার চোষার হার দ্রুত থেকে ধীরে ধীরে নিয়মিত ও গভীর হয়।

মা যদি কোন ব্যথা, অস্বস্তি বা দুশ্চিন্তায় ভোগেন অথবা নিকোটিন ও এলকোহলে আসক্ত হন তাহলে অক্সিটোসিন নিঃসরণ কমে যায়। মাকে জানাতে হবে দুধ খাওয়ানোর সময় -

- তিনি যেন আরামদায়ক অবস্থানে থাকেন;
- দুশ্চিন্তা না করেন বা অস্বস্তিকর অবস্থা পরিহার করেন;
- নিপল চেপে একটু দুধ বের করে ধীরে ধীরে নিপলকে উত্তেজিত (stimulate) করেন,
- পিঠের দু'পাশে কাউকে মালিশ করতে বলেন *(প্রয়োজনে অথবা সম্ভব হলে)*
- ধৈর্য সহকারে যথেষ্ট সময় নিয়ে খাওয়ান। বেশী ছোট বা দূর্বল শিশু একটু খেয়েই ঘুমিয়ে পড়ে। তাকে বার বার জাগিয়ে খাওয়াতে হবে।

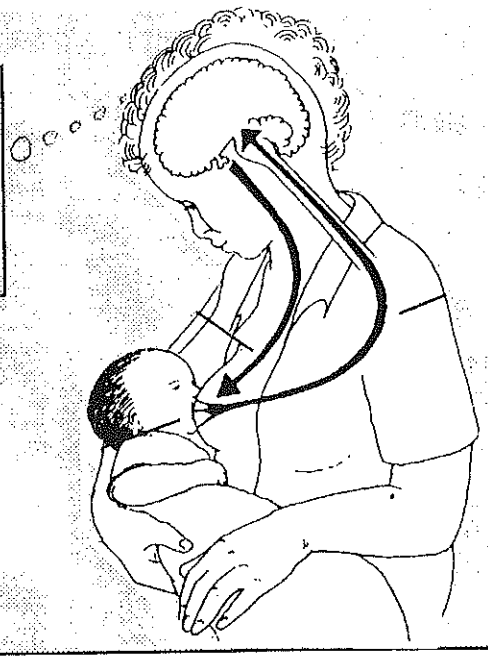
অক্সিটোসিন রিফ্লেক্স



অক্সিটোসিন রিফ্লেক্স

- সন্তানের কথা স্নেহভরে চিন্তা করেন
- বাচ্চার শব্দ শুনতে পান
- বাচ্চাকে দেখতে পান
- মা যথেষ্ট আস্থাশীল থাকেন

রিফ্লেক্স তৈরী হতে সাহায্য করে



- দুশ্চিন্তা
- মানসিক চাপ
- ব্যথা
- স্তন্যদানের ব্যাপারে সন্দেহ

রিফ্লেক্স তৈরী হতে বাধা দেয়

উদ্দেশ্য-খ ঃ **সঠিক পদ্ধতিতে দুধ খাওয়ানোর নিয়ম**

স্থিতি ঃ ২০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ

- বলুন যে, 'সফলভাবে বুকের দুধ খাওয়াতে হলে গর্ভাবস্থা থেকেই মাকে মানসিকভাবে প্রস্তুত করতে হবে। এ সময় মাকে প্রশ্ন করে বুকের দুধ সম্পর্কে মায়ের ধারণা, অভিজ্ঞতা, ভীতি বা কোন প্রশ্ন আছে কিনা জেনে নিতে হবে। মায়ের সাথে বিস্তারিত আলোচনা করে মায়ের আস্থা অর্জন করার এটাই উৎকৃষ্ট সময়। এছাড়াও এ' সময়ে মায়ের স্তন পরীক্ষা করা ও বুকের দুধের গুরুত্ব সম্পর্কে মাকে পরামর্শ দেয়া প্রয়োজন। প্রসবের পর মা ক্লিনিকে এলে মায়ের অনুভূতি এবং শিশু ঠিকমত দুধ পাচ্ছে কিনা জেনে নিন। যদি সম্ভব হয় দুধ খাওয়ানোর সময় শিশুর অবস্থান লক্ষ্য করুন। অবস্থান সঠিক না হলে পরামর্শ দিন। এছাড়া প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে মায়ের প্রয়োজন চিহ্নিত করে পরামর্শ দিন।'

- উল্লেখ করুন, 'সফলভাবে দুধ খাওয়াতে হলে শিশুর সঠিক অবস্থান অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।' একজন অংশগ্রহণকারীকে সামনে ডেকে পুতুলটি হাতে দিন এবং দুধ খাওয়ানোর সময় শিশুর সঠিক অবস্থান দেখাতে বলুন।

- প্রদর্শন শেষ হলে অন্যান্যদের মতামত আহ্বান করুন। প্রয়োজনে আপনিও মতামত দিন।

- একইভাবে ৩/৪ জন অংশগ্রহণকারীকে বুকের দুধ খাওয়ানোর বিভিন্ন অবস্থান দেখাতে বলুন।

- এবার প্রদর্শনের মাধ্যমে ও ছবির সাহায্যে নীচের তথ্যগুলো আলোচনা করুন।

বুকের দুধ খাওয়ানোর সঠিক অবস্থান

সঠিক অবস্থান সম্পর্কে পরামর্শ দেবার আগে মাকে প্রশ্ন করতে হবে তিনি কোন অবস্থানে দুধ খাওয়াতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন এবং শিশু ঐ অবস্থানে পর্যাপ্ত দুধ পায় কিনা। মা দুধ খাওয়ানোর সময় অবস্থান সঠিক কিনা লক্ষ্য করুন। এ' সময় মাকে কোন পরামর্শ বা নির্দেশ দেবেন না। যদি অবস্থানে (attachment) কোন সমস্যা থাকে তবে হাতে কলমে মাকে শিখিয়ে দিন এবং মাকে বলুন যে,

অবস্থান ঠিক না হলে -

- স্তনের বোটায় ক্ষত বা ঘা হতে পারে
- স্তনে ঠিকমত দুধ আসে না
- শিশু দুধ খেতে চায় না।

<u>মায়ের অবস্থানঃ</u>

- মা আরামদায়ক অবস্থায় বসবেন
- বসা অবস্থায় পিঠ সোজা থাকবে এবং সামনে ঝুঁকবেন না

<u>বাচ্চার/শিশুর অবস্থানঃ</u>

- শিশুর বুক ও পেট, মায়ের বুক ও পেটের সাথে লাগানো থাকবে, মাথা মুক্ত থাকবে
- শিশুর মাথা ও শরীর সোজা থাকবে
- শিশুর মুখ স্তনের দিকে ঘোরানো থাকবে
- মা একহাত দিয়ে শিশুকে ধরে রাখবেন।

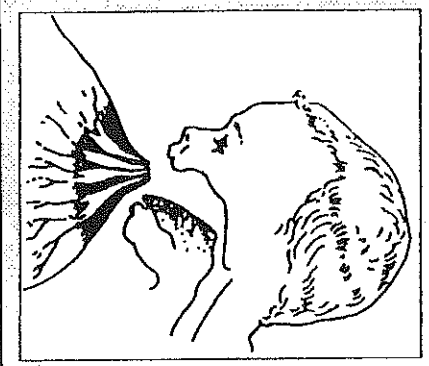
<u>কিভাবে বুকের দুধ দিতে হয়ঃ</u>

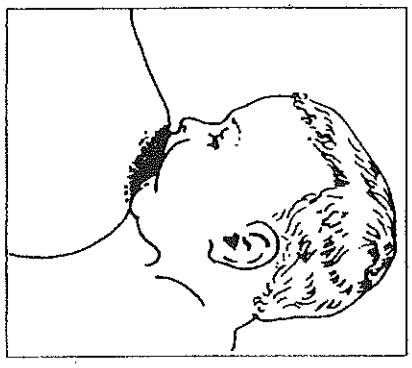
- স্তনের বোঁটা শিশুর উপরের ঠোঁটে লাগাতে হবে
- শিশু বড় করে হা করা মাত্রই তাকে স্তনের দিকে নিয়ে আসতে হবে যাতে স্তনের কালো অংশের বেশীরভাগ শিশুর মুখের ভেতরে থাকে।
- এই অবস্থায় শিশুর নাক, থুতনি স্তনের সাথে লাগানো থাকবে, ঠোঁট বাইরের দিকে উল্টানো থাকবে।
- এক দিকের স্তনের দুধ সম্পূর্ণ শেষ না করা পর্যন্ত শিশুকে সরানো যাবে না।

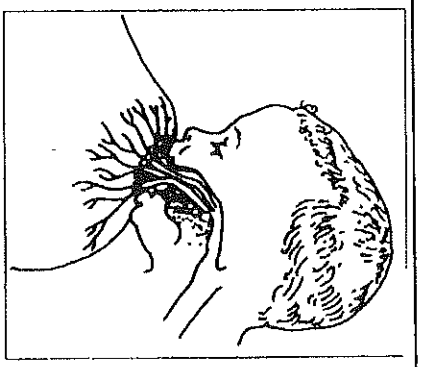
<u>সঠিক অবস্থানে থাকার বিভিন্ন লক্ষণঃ</u>

- শিশুর পুরো শরীর মায়ের দিকে ফেরানো থাকবে
- মুখ বড় করে হাঁ করা থাকবে
- বোঁটার চারদিকের কালো চামড়ার বেশীরভাগ শিশুর মুখের ভেতরে থাকবে
- শিশু অনেকক্ষণ ধরে ও গভীরভাবে স্তন চুষবে
- শিশুকে সুখী দেখাবে
- মা স্তনের বোঁটায় ব্যথা অনুভব করবেন না।

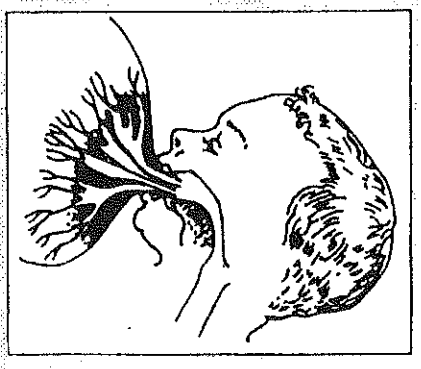
দুধ খাওয়ানোর সঠিক পদ্ধতি

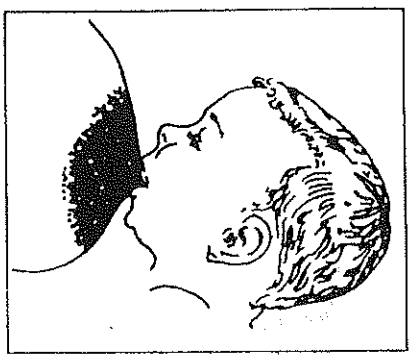






পদ্ধতিটি সঠিক নয়



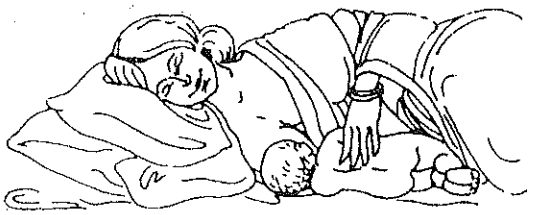


বুকের দুধ খাওয়ানোর বিভিন্ন অবস্থান

সঠিক

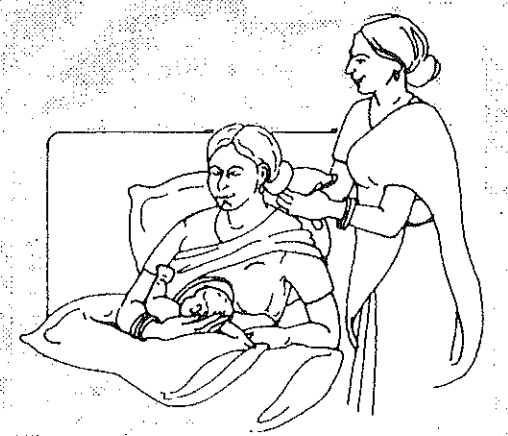
ক) মা সোজা হয়ে বসবেন। দুই বাহু দোলনার মতো করে বাচ্চাকে কোলে নেবেন। বাচ্চার মাথা মায়ের স্তনের কাছাকাছি বাহুর উপরে থাকবে।

সঠিক



খ) মা কাত হয়ে শোবেন। বাচ্চা ও কাত হয়ে মায়ের দিকে মুখ দিয়ে শোবে। মা বাচ্চাকে জড়িয়ে ধরে বুকের দুধ দেবেন। এই পদ্ধতিতে দুধ খাওয়ানোর সময় মায়ের কিছুটা বিশ্রাম হয়।

সঠিক



গ) মা আরামদায়কভাবে বসে একহাত দিয়ে বাচ্চাকে হালকাভাবে পেঁচিয়ে ধরবেন যেন বাচ্চার কাঁধ ও মাথার পেছনদিক মায়ের হাতে থাকে। লক্ষ্য রাখতে হবে বাচ্চার যেন কোন অসুবিধা না হয় এবং স্তনের কাছাকাছি আনার জন্য বাচ্চার মাথা যেন বাঁকা (flex) করতে না হয়।

সঠিক

ঘ) বাচ্চার মাথা একইভাবে ধরে মা একস্তন থেকে বাচ্চাকে অন্য স্তনে নিতে পারেন। অপরিণত শিশুর জন্য এবং যে বাচ্চাদের স্তন চুষতে অসুবিধা হয়, তাদের জন্য এ' পদ্ধতিটি ভালো।

শিক্ষণ মূল্যায়ন

স্থিতি ঃ ১৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - অংশগ্রহণকারীদের একজন করে এসে প্যাকেট থেকে একটি কাগজ টেনে কাগজে লেখা প্রশ্নটির উত্তর দিতে আমন্ত্রণ জানান। প্রয়োজনে অন্যদের সহায়তা করতে বলুন।

<u>নমুনা প্রশ্নঃ</u>

- বাচ্চাকে দুধ খাওয়াবার জন্য প্রথম কখন মায়ের বুকে দিতে হবে?
- স্তনের বিভিন্ন অংশের নাম কি?
- বুকের দুধ তৈরীতে প্রোলাকটিনের ভূমিকা কি?
- প্রোলাকটিনের মাত্রা কিভাবে বাড়ানো যায়?
- অক্সিটোসিনের কাজ কি?
- কোন কোন অবস্থায় অক্সিটোসিন কমে যায়?
- দুধ খাওয়ানোর সময় বাচ্চার অবস্থান কেমন হওয়া উচিত?
- দুধ খাওয়ানোর সময় মায়ের অবস্থান কেমন হওয়া উচিত?
- বুকের দুধ খাওয়ানোর নিয়মগুলো কি?
- বাচ্চা সঠিক অবস্থানে থাকার লক্ষণ কি কি?

ভিডিও প্রদর্শন ও আলোচনা

পাঠ : ৩
স্থিতি : ১ ঘন্টা
উদ্দেশ্য : ভিডিও প্রদর্শন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. গর্ভাবস্থা থেকেই মাকে বুকের দুধ খাওয়ানোর পরামর্শ দিতে পারবেন;
খ. সঠিক পদ্ধতিতে বুকের দুধ খাওয়ানোর নিয়ম উল্লেখ করতে পারবেন; এবং
গ. কর্মজীবি মহিলাদের শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর প্রয়োজনীয় পরামর্শ দিতে পারবেন।

পাঠ পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য	বিষয়	স্থিতি	পদ্ধতি	উপকরণ
ক	সঠিক পদ্ধতিতে বুকের দুধ খাওয়ানোর নিয়ম	৪৫ মি.	ভিডিও প্রদর্শন	ভিডিও ক্যাসেট, টিভি, ভিসিপি, এক্সটেনশন কর্ড
খ	কর্মজীবি মায়েদের বুকের দুধ খাওয়ানোর বিষয়ে প্রয়োজনীয় পরামর্শ			
	শিক্ষণ মূল্যায়ন	১৫ মি.	পুনরালোচনা	

পূর্বপ্রস্তুতি : - ভিডিও সেশনের জন্য ক্যাসেট, টিভি, ভিসিপি এক্সটেনশন কর্ড যোগাড় করে রাখুন। সেশনে দেখাবার আগে নিজে একবার ভিডিও ক্যাসেটটি দেখে ক্যাসেটের বিষয়বস্তুর সাথে পরিচিত হয়ে নিন ও রেকর্ডিং ঠিক আছে কিনা দেখে নিন। ক্যাসেটটি UNICEF/ICMH থেকে যোগাড় করতে পারেন। ভিডিও ও টিভি প্রশিক্ষণ কক্ষের এমনস্থানে রাখুন যেন সবাই দেখতে পান। (ভিডিও দেখানোর জন্য প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি চালানোর নিয়ম জেনে রাখা ভালো।)

পাঠ বিশ্লেষণ

উদ্দেশ্য ক ও খ ঃ সঠিকভাবে বুকের দুধ খাওয়ানোর নিয়ম ও কর্মজীবি মহিলাদের জন্য প্রয়োজনীয় পরামর্শ

স্থিতি ঃ ৪৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ

- শুভেচ্ছা জানিয়ে সেশন শুরু করুন। ক্যাসেটের বিষয়বস্তু সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের ধারণা দিন। উল্লেখ করুন যে, গর্ভাবস্থা থেকে শারীরিক চেক-আপের সময় শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য মায়ের মানসিক প্রস্তুতি ও সঠিক অবস্থানে বুকের দুধ খাওয়ানোর নিয়ম আমরা ভিডিওতে দেখতে পাবো। বিশেষ করে কর্মজীবি মায়েরা অন্ততঃ ৫ মাস পর্যন্ত শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর পরিকল্পনা কিভাবে করতে পারেন, তার বর্ণনা ভিডিওতে আছে। সর্বোপরি কাজে বা বাইরে যাবার আগে মায়েরা কিভাবে স্তন চেপে বুকের দুধ শিশুর জন্য বাটিতে রেখে যাবেন তাও পরিস্কারভাবে ভিডিওতে বর্ণনা করা হয়েছে।

- সবাইকে মনোযোগ দিয়ে ছবিটি দেখতে বলুন। আপনি কোন ব্যাখ্যা বা মন্তব্য করতে চাইলে মাঝখানে উঠে না করাই ভালো। বিষয়টি লিখে রাখুন ও পরে ব্যাখ্যা করুন। যদি একান্ত জরুরী হয় তাহলে কিছুক্ষণ বিরতি বা pause দিয়ে ব্যাখ্যা শেষে পুনরায় ভিডিও চালিয়ে দিন।

- ভিডিও শেষে ক্যাসেটটি rewind করে রাখুন।

শিক্ষণ মূল্যায়ন

স্থিতি ঃ ১৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ

- ক্যাসেটের মূল শিক্ষণ একজন অংশগ্রহণকারীকে আলোচনা করার জন্য সামনে আহ্বান করুন। প্রয়োজনে আপনিও প্রশ্ন করে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো আবার আলোচনা করতে পারেন। প্রয়োজনে ক্যাসেটের বিশেষ বিশেষ অংশ আবার দেখাতে পারেন।

বুকের দুধ ও বাড়তি খাবার খাওয়ানো সম্পর্কিত প্রধান বার্তাসমূহ

পাঠ ঃ ৪
স্থিতি ঃ ১ ঘন্টা
উদ্দেশ্য ঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. বুকের দুধ ও বাড়তি খাবার খাওয়ানো সম্পর্কিত দশটি প্রধান বার্তা উল্লেখ ও ব্যাখ্যা করতে পারবেন।

পাঠ পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য	বিষয়	স্থিতি	পদ্ধতি	উপকরণ
	সূচনা	৫ মি.	উপস্থাপনা	
ক	বুকের দুধ ও বাড়তি খাবার খাওয়ানো সম্পর্কিত প্রধান বার্তাসমূহ ও বুকের দুধ কম হলে করণীয়	৩০ মি.	পাঠ চক্র	বিষয় লেখা কাগজ
	শিক্ষণ মূল্যায়ন	২৫ মি.	সতীর্থ শিক্ষণ	বোর্ড, মার্কার

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ - 'দশটি প্রধান বার্তা' লেখা কাগজগুলো প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর জন্য কপি করে নিন।

পাঠ বিশ্লেষণ

সূচনা
স্থিতি ঃ ৫ মিনিট
প্রক্রিয়া ঃ - এভাবে শুরু করুন, 'আমরা জানি, বুকের দুধ খাওয়ানো কর্মসূচীর মূল উদ্দেশ্য হচ্ছে সফলভাবে মায়ের দুধ খাওয়ানোর মাধ্যমে বাংলাদেশের শিশু ও মায়ের রোগ ব্যাধি ও মৃত্যুহার উল্লেখযোগ্যভাবে কমিয়ে আনা। এই উদ্দেশ্য অর্জন করতে হলে নির্দিষ্ট কিছু বার্তা অথবা তথ্য মা ও জনগণের মাঝে প্রচার করতে হবে যেন তাঁরা প্রতিটি শিশুকে সফলভাবে মায়ের দুধ খাওয়ানো নিশ্চিত করতে পারেন।'

উদ্দেশ্য-ক ঃ **মায়ের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কিত প্রধান বার্তাসমূহ ও বুকের দুধ কম হলে করণীয়**
স্থিতি ঃ ৩০ মিনিট
প্রক্রিয়া ঃ - অংশগ্রহণকারীদের ক ও খ দুটি দলে ভাগ করুন। প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীকে ১ কপি করে বিষয়ের কপি দিন। দলে বসে বিষয়টি পড়ার জন্য ২০ মিনিট সময় নির্ধারণ করুন।

- উল্লেখ করুন যে ২০ মিনিট পর দুই দলের মধ্যে প্রতিযোগিতা হবে। প্রত্যেক অংশগ্রহণকারী বিষয়টির উপর ২টি প্রশ্ন তৈরী করবেন। একই দলের বিভিন্ন অংশগ্রহণকারীর প্রশ্ন যেন পুনরাবৃত্তি না হয় সেদিকে লক্ষ্য রাখতে বলুন। চেয়ারের অবস্থান পরিবর্তন করে দুই দলকে মুখোমুখি বসান। অংশগ্রহণকারী বেজোড় সংখ্যক হলে একজন আপনাকে সহায়তা করবেন।

শিক্ষণ মূল্যায়ন
স্থিতি ঃ ২৫ মিনিট
প্রক্রিয়া ঃ - সতীর্থ শিক্ষণ পদ্ধতিটি ব্যাখ্যা করুন। ক দলের প্রথম জন খ দলের প্রথম জনকে ১টি প্রশ্ন করবেন। খ দলের অংশগ্রহণকারী যদি সেই প্রশ্নের উত্তর দিতে পারেন তবে খ দল ৫ নম্বর পাবে। যদি উত্তর দিতে না পারেন তবে তাঁর দলের অন্যান্যরা উত্তর দেবার সুযোগ পাবেন। দলের উত্তর সঠিক হলে খ দল ৩ নম্বর পাবে। খ দল উত্তর দিতে ব্যর্থ হলে যিনি প্রশ্নটি করেছেন তিনি প্রশ্নটির উত্তর দেবেন। না পারলে তার দলের মোট নম্বর থেকে ৩ নম্বর কাটা যাবে। যে কোন উত্তরের ক্ষেত্রে বিচারকের রায়ই চূড়ান্ত বলে বিবেচিত হবে। আপনি অথবা আপনার কোন সাহায্যকারী বিচারক হিসাবে কাজ করতে পারেন।

- এবার খ দলের প্রথম জন ক দলের প্রথম জনকে প্রশ্ন করবেন। একই নিয়মে খেলাটি চলতে থাকবে এবং প্রত্যেক অংশগ্রহণকারী সমান সংখ্যক প্রশ্ন করার ও উত্তর দেবার সুযোগ পাবেন।

- দলীয় নম্বর বোর্ডে দুইভাগে লিখে রাখুন। খেলা শেষ হওয়ার পর নম্বর যোগ করুন ও বিজয়ী দলকে হাততালি দিয়ে অভিনন্দন জানান। অংশগ্রহণের জন্য অপর দলকেও ধন্যবাদ দিন।

- খেলা শেষে বিষয় সম্পর্কিত কোন তথ্য আলোচনা করতে চাইলে সংক্ষেপে আলোচনা করুন। সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

বুকের দুধ ও বাড়তি খাবার খাওয়ানো সম্পর্কিত প্রধান বার্তাসমূহ

১। জন্মের পর পরই শিশুকে শাল দুধ খাওয়ান।

২। পাঁচ মাস বয়স পর্যন্ত শুধু বুকের দুধই যথেষ্ট। এমন কি পানি দেওয়ারও দরকার নাই।

৩। শিশুর বয়স পাঁচ মাস পূর্ণ হলে মায়ের দুধের পাশাপাশি পরিবারের অন্যান্য খাবার খাওয়ান।

৪। দুই বছর বয়স পর্যন্ত এবং সম্ভব হলে তারপরও শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো উচিৎ।

৫। শিশু ঘন ঘন মায়ের দুধ চুষলে মায়ের বুকে বেশী দুধ তৈরী হয়।

৬। শিশুকে কখনই বোতলে দুধ দেবেন না। বোতলে দুধ দিলে শিশুর মারাত্মক অসুখ হতে পারে।

৭। যে কোন অসুখে বিশেষতঃ ডায়রিয়া হলে শিশুকে বুকের দুধ ও অন্যান্য খাবার বার বার খেতে দিন।

৮। গর্ভবতী ও প্রসূতি মাকে বিশেষ করে বাচ্চা যতদিন পর্যন্ত মায়ের দুধ খায় ততদিন পর্যন্ত মাকে বেশী করে খাবার খেতে হবে।

৯। বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় শিশুকে সঠিক অবস্থানে রাখতে হবে।

১০। যদি নবজাত শিশু দিনে রাতে ঘন ঘন বুকের দুধ খায়, শিশুকে অন্য কোন খাবার অথবা পানীয় দেয়া না হয়, মায়ের মাসিক শুরু না হয় এবং বাচ্চার বয়স ৫ মাসের কম হয় - এই ৪টি শর্ত পূরণ হলে মায়ের গর্ভধারণের আশংকা শতকরা ৯৮ ভাগ কমে যায়।

বুকের দুধ ও বাড়তি খাবার খাওয়ানো
সম্পর্কিত প্রধান বার্তাসমূহ

১। *জন্মের পরপরই শিশুকে শাল দুধ খাওয়ান*

- ❑ মায়ের বুকে প্রথম যে ঘন হলুদ দুধ হয় তাকে বাংলা ভাষায় শাল দুধ এবং ইংরেজীতে কলষ্ট্রাম (Colostrum) বলে।
- ❑ শাল দুধই শিশুর জীবনের প্রথম টিকা।
- ❑ শাল দুধে রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা থাকে।
- ❑ শিশুর শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধির জন্য বুকের দুধই সবচেয়ে ভাল খাবার।
- ❑ বুকের দুধ খাওয়া শিশুরা বেশী বুদ্ধিমান হয়।
- ❑ মায়ের (শাল) দুধে এন্টিবডি ও শ্বেতকণিকা থাকে যা শিশুকে সংক্রমণ ও অ্যালার্জি থেকে রক্ষা করে।
- ❑ শাল দুধে পার্গেটিভ (purgative) থাকে যা শিশুর মেকোনিয়াম (meconium) বের/ পরিস্কার করে এবং শিশুকে জণ্ডিস থেকে রক্ষা করে।
- ❑ শাল দুধে যে growth factor থাকে তা শিশুর intestine mature হতে (গঠনে) সাহায্য করে এবং অ্যালার্জি ও intolerance থেকে রক্ষা করে।
- ❑ শাল দুধে ভিটামিন 'এ' থাকে যা শিশুর চোখ সুস্থ রাখে/ দৃষ্টিশক্তি ভালো রাখে।
- ❑ জন্মের পর পরই শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করলে মায়ের দুধের পরিমাণ বেড়ে যাবে।
- ❑ যে সকল শিশুরা বুকের দুধ খায় তাদের সাথে মায়ের সম্পর্ক অত্যন্ত নিবিড় হয়।
- ❑ নবজাত শিশুকে মায়ের সাথে শোয়ানো উচিৎ। এতে করে বুকের দুধ খাওয়ানো সহজ হয়, দুধের পরিমাণ বেড়ে যায়, শিশু তাপ পায় এবং আরাম বোধ করে।
- ❑ জন্মের আধ ঘন্টার মধ্যে শিশু মায়ের স্তন চুষতে থাকলে গর্ভফুল তাড়তাড়ি বের হয়ে আসে।
- ❑ বুকের দুধ খাওয়ালে প্রসূতির রক্তস্রাব তাড়াতাড়ি বন্ধ হয়। মা রক্তস্বল্পতা হতে রক্ষা পায়।
- ❑ বুকের দুধ খাওয়ালে মায়েদের স্তন ও ওভারীতে (ডিম্বকোষ) ক্যান্সার হবার আশংকাও উল্লেখযোগ্য পরিমাণে কমে যায়।

ICDDR,B LIBRARY
DHAKA 1212

২। *পাঁচ মাস বয়স পর্যন্ত শুধু বুকের দুধই যথেষ্ট। এমনকি পানি দেওয়ারও দরকার নেই*

- ❑ জন্মের পর থেকে পাঁচ মাস বয়স পর্যন্ত শুধু মায়ের দুধ শিশুর খাবার ও পানীয়ের চাহিদা পূরণ করে।
- ❑ গরম ও শুকনো আবহাওয়াতেও মায়ের দুধে শিশুর প্রয়োজনীয় পর্যাপ্ত পানি থাকে। শিশুর তৃষ্ণা নিবারণে বাড়তি পানি বা চিনি মেশানো পানীয় দরকার হয়না।
- ❑ শিশু যখন এবং যতক্ষণ চায় তাকে বুকের দুধ দিন।
- ❑ শিশুকে দুই দিকের বুক থেকেই দুধ দিন।
- ❑ শিশুকে বার বার বুকের দুধ দিন, বিশেষতঃ রাতে।
- ❑ পাঁচ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ালে শিশু নিউমোনিয়া ও ডায়রিয়া থেকে রক্ষা পাবে।

৩। *শিশুর বয়স পাঁচ মাস পূর্ণ হলে মায়ের দুধের পাশাপাশি পরিবারের অন্যান্য খাবার খাওয়ান*

- ❑ পাঁচ মাস পূর্ণ হবার পর নরম করে দিলে শিশু পরিবারের অন্যান্যদের সব খাবারই খেতে পারে।
- ❑ শিশুর জন্য সুজি ও খিচুড়ী ভাল খাবার। এগুলোর সঙ্গে অল্প করে তেল দিয়ে রান্না করে শিশুকে খাওয়াবেন। এ ছাড়া সম্ভব হলে দিনে অন্ততঃ একবার সিদ্ধ করে খোসা ছাড়ানো সব্জি ভর্তা করে দিতে হবে যেমন- আলু, লাউ, পেঁপে।
- ❑ শিশুকে কখনো বোতলে খেতে দেবেননা। শিশুকে পরিষ্কার কাপ ও চামচ দিয়ে খাবার খেতে দিন।
- ❑ ছোট শিশুর বার বার ক্ষুধা পায়। পাঁচ মাস বয়স পূর্ণ হওয়া পর্যন্ত শিশুকে বার বার বুকের দুধ দিন। এরপর থেকে বুকের দুধের পাশাপাশি তাকে অন্যান্য খাবার বার বার দিতে হবে। <u>তবে ১ বছর পর্যন্ত সুজি, খিচুড়ী, বা অন্যান্য তোলা খাবার দেয়ার আগে শিশুকে বুকের দুধ দিতে হবে</u>।

৪। *দুই বছর বয়স পর্যন্ত এবং সম্ভব হলে তারপরও শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো উচিৎ*

- ❑ মায়ের দুধ শিশুর শক্তি, আমিষ এবং অন্যান্য পুষ্টিকর খাদ্য উপাদান- যেমন, ভিটামিন 'এ' এবং 'সি' এর প্রধান উৎস। দুই বছর বয়সেও মায়ের দুধ শিশুকে বিভিন্ন রোগ থেকে রক্ষা করে।
- ❑ মা যতদিন ইচ্ছা শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন। তবে সবচেয়ে ভাল হয় মা যদি তার নিজের ও শিশু স্বাস্থ্যের কথা বিবেচনা করে শিশুর বয়স দু' বছর না হওয়া পর্যন্ত আবার গর্ভধারণ থেকে বিরত থাকেন। গর্ভধারণ এড়ানোর বিভিন্ন পদ্ধতির অন্যতম হলো কনডম, আই.ইউ.ডি, নরপ্ল্যান্ট ও ইনজেকশন। এগুলো বুকের দুধ খাওয়ানোর উপর প্রভাব ফেলেনা। ইস্ট্রোজেন থাকার ফলে গর্ভ নিরোধক বড়ি ব্যবহার করলে মায়ের দুধ কমে যায়।

৫। শিশু ঘন ঘন মায়ের দুধ চুষলে মায়ের বুকে বেশী দুধ তৈরী হয়

- ❑ জন্মের পর থেকে শিশু যখনই চায় তাকে মায়ের দুধ খেতে দিতে হবে। চাহিদা মত খাওয়ানো মা ও শিশু উভয়ের জন্য ভাল।
- ❑ বার বার স্তন চুষলে বেশী করে দুধ তৈরী হবে।
- ❑ বার বার চুষলে স্তন ফুলবেনা এবং স্তনে ব্যথা হবেনা।
- ❑ বাড়তি খাবার হিসাবে গরুর দুধ, গুঁড়ো দুধ, পানি অথবা অন্য কোন পানীয় খাওয়ালে শিশু মায়ের দুধ কম খাবে। ফলে মায়ের দুধ কমে যাবে।
- ❑ বোতলে করে অন্যান্য পানীয় খেতে দিলে শিশু মায়ের দুধ খাওয়া একেবারে বন্ধ করে দিতে পারে। বোতল আর স্তন চোষায় পার্থক্য আছে। বোতলে সহজে বা কম কষ্টে দুধ পায় বলে শিশু সাধারণতঃ বোতলে খাওয়া পছন্দ করে।

৬। শিশুকে কখনোই বোতলে দুধ দেবেন না। বোতলে দুধ দিলে শিশুর মারাত্মক অসুখ হতে পারে

- ❑ বোতলে খাওয়াতে হলে পানি ফুটিয়ে এবং প্রতিবার খাওয়ানোর সময় বোতল ও বাঁট সিদ্ধ করে জীবাণুমুক্ত করে নিতে হয়। তা না হলে পাতলা পায়খানার মত অসুখ দেখা দিতে পারে। বার বার অসুস্থ হলে শিশুর অপুষ্ট হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।
- ❑ কোন কারণে সরাসরি বুকের দুধ খাওয়ানো না গেলে মায়ের স্তন চেপে বের করা দুধ শিশুর জন্য সবচেয়ে ভাল। ফুটন্ত পানিতে জীবাণুমুক্ত করা কাপে বা বাটি ও চামচে করে এই দুধ দিতে হবে।
- ❑ গরুর দুধ বা গুঁড়ো দুধ তরল করার সময় বেশী করে পানি দিলে শিশুর বৃদ্ধি কম হবে।
- ❑ গরুর দুধ এবং গোলানো দুধ স্বাভাবিক তাপমাত্রায় কয়েক ঘন্টা ঘরে রেখে দিলে নষ্ট হয়ে যায়। মায়ের দুধ ঘরের স্বাভাবিক তাপমাত্রায় অন্ততঃ ৮ থেকে ১০ ঘন্টা এবং ফ্রিজে ২৪ ঘন্টা ভাল থাকে।
- ❑ নিজের মায়ের দুধ পাওয়া না গেলে অন্য মায়ের দুধও শিশুর সেরা খাবার।
- ❑ শিশুর মুখে কোন চুষনি কৃত্রিম টীট, প্যাসিফাইয়ার, ডামি দেবেন না।
- ❑ যে মা বাইরে কাজ করতে যান, তাদের প্রসূতিকালীন ছুটির সাথে অন্যান্য ছুটি নেয়ার ব্যবস্থা, সন্তানকে দুধ দেয়ার জন্য কাজের ফাঁকে বিরতি ও কাজের জায়গায় সন্তান দেখাশুনার জন্য শিশু পরিচর্যা কেন্দ্রের (ক্রেশ) ব্যবস্থা থাকা প্রয়োজন।

৭। *যে কোন অসুখে শিশুকে বুকের দুধ ও অন্যান্য খাবার বার বার খেতে দিন*

- ❑ বোতলে দুধ খাওয়ানো শিশুর জন্য খুবই বিপজ্জনক, ডায়রিয়া বা অন্য যে কোন অসুখে বুকের দুধ কখনোই বন্ধ করবেন না।
- ❑ শিশুর পাতলা পায়খানা হলে বুকের দুধের পাশাপাশি কাপ এবং চামচে করে স্যালাইন দিন।

৮। *গর্ভবতী ও প্রসূতী মাকে বিশেষ করে বাচ্চা যতদিন পর্যন্ত মায়ের দুধ খায় ততদিন পর্যন্ত মাকে বেশী করে খাবার খেতে হবে*

- ❑ গর্ভবতী ও প্রসূতি মা স্বাভাবিক খাবারের চাইতে রোজ এক মুঠো চাল, এক চামচ ডাল, এক চামচ তেল, এক মুঠো শাক্-সব্জি ও সম্ভব হলে পাকা কলা বেশী খাবেন। শিশুর জন্য বুকের দুধ তৈরীতে এই খাবার কাজে লাগে।
- ❑ বুকের দুধ খাওয়ানো অবস্থায় মা সবরকম খাবারই খেতে পারেন।
- ❑ প্রসূতি মাকে অতিরিক্ত পানি খেতে হবে। সম্ভব হলে গরুর দুধ বা অন্যান্য তরল খাবার বেশী করে খাবেন।

৯। *বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় শিশুকে সঠিক অবস্থানে রাখতে হবে*

- ❑ স্তন চোষার সময় শিশুর অবস্থান ঠিক না হলে অনেক সমস্যা দেখা দিতে পারে। যেমনঃ
  - স্তনের বোঁটায় ক্ষত বা ঘা
  - স্তনে ঠিকমত দুধ না আসা
  - শিশু দুধ খেতে না চাওয়া
- ❑ শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সঠিক অবস্থানঃ
  - *মায়ের অবস্থানঃ*
    - মা আরামদায়ক অবস্থায় বসবেন।
    - বসা অবস্থানে পিঠ সোজা থাকবে এবং সামনে ঝুঁকবে না।
  - *শিশুর অবস্থানঃ*
    - শিশুর বুক ও পেট, মায়ের বুক ও পেটের সাথে লাগানো থাকবে, মাথা মুক্ত থাকবে।

- *শিশুকে কিভাবে বুকের দুধ দেবেনঃ*
  - স্তনের বোঁটা শিশুর উপরের ঠোঁটে লাগাতে হবে।
  - শিশু বড় করে হা করা মাত্রই তাকে স্তনের দিকে নিয়ে আসতে হবে যাতে স্তনের কালো অংশের বেশীরভাগ শিশুর মুখের ভিতরে থাকে।
  - এই অবস্থায় শিশুর নাক, থুতনি স্তনের সাথে লাগানো থাকবে, ঠোঁট বাইরের দিকে উল্টানো থাকবে।

- *একদিকের স্তন সম্পূর্ণ খাওয়া শেষ না করা পর্যন্ত শিশুকে সরানো যাবেনা।*

- *বুকের দুধ খাওয়ার সময় শিশুর সঠিক অবস্থানে থাকার বিভিন্ন লক্ষণঃ*
  - শিশুর পুরো শরীর মায়ের দিকে ফেরানো থাকবে।
  - মুখ বড় করে হাঁ করা থাকবে।
  - বোঁটার চারদিকে কালো চামড়ার বেশির ভাগ শিশুর মুখের ভেতর থাকবে।
  - শিশু অনেকক্ষণ ধরে ও গভীরভাবে স্তন চুষবে।
  - শিশুকে সুখী দেখাবে।
  - মা স্তনের বোঁটায় ব্যথা অনুভব করবে না।

১০। ***যদি নবজাত শিশু দিনে রাতে ঘন ঘন বুকের দুধ খায়, শিশুকে অন্য কোন খাবার অথবা পানীয় দেয়া না হয়, মায়ের মাসিক শুরু না হয় এবং বাচ্চার বয়স ৫ মাসের কম হয় - এই ৪টি শর্ত পূরণ হলে মায়ের গর্ভধারণের আশংকা শতকরা ৯৮ ভাগ কমে যায়।***

❑ মাসিক শুরু না হলেও মা পুনরায় গর্ভবতী হতে পারে। সন্তান প্রসবের পাঁচ মাস পার হলে এমন হবার সম্ভাবনা থাকে। নীচের যে কোন একটি বিষয় প্রযোজ্য হলে তাকে পরিবার পরিকল্পনার কোন পদ্ধতি গ্রহণ করতে হবেঃ

- দুইবার বুকের দুধ খাওয়ানোর মাঝে প্রায়ই ৬ ঘন্টার বেশী ব্যবধান থাকলে;
- শিশুর বয়স পাঁচ মাস পূর্ণ হলে;
- মায়ের মাসিক আবার শুরু হলে;
- শিশু মায়ের দুধের পাশাপাশি অন্য খাবার ও পানীয় গ্রহণ করলে।

❑ এক্ষেত্রে বাবা-মা স্থানীয় পরিবার পরিকল্পনা ক্লিনিক থেকে পদ্ধতি সম্পর্কিত পরামর্শ নেবেন।

বুকের দুধ কম হলে করণীয়

কোন মা এসে যখন বলেন - পর্যাপ্ত দুধ হচ্ছে না, তখন দেখতে হবে সত্যি কি মায়ের বুকে পর্যাপ্ত দুধ নেই ? নাকি মা বুঝতে পারছেন না যে তার শিশু পর্যাপ্ত দুধ পাচ্ছে কি না।

একটি শিশু জন্মের প্রথম সপ্তাহে তার জন্ম ওজনের শতকরা ১০ ভাগ হারায়। শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ালে শিশুটি ২/৩ সপ্তাহের মধ্যে তার জন্ম ওজন ফিরে পায়। প্রতিদিন শিশু ১০-৩০ গ্রাম করে বাড়ে। একটি শিশু সাধারণভাবে মাসে ৫০০ গ্রাম বাড়ে। ৬ মাসে সে জন্ম ওজনের দ্বিগুন হয়। ২ বছরে তার ওজন জন্ম ওজনের তিনগুন হয়।

শিশুর পর্যাপ্ত দুধ প্রাপ্তির লক্ষণসমূহঃ

১. দিনে রাতে শিশু ৮-১০ বার দুধ খায়।
২. দিনে রাতে শিশু কমপক্ষে ৬ বার প্রস্রাব করে।
৩. প্রতিমাসে শিশুর সঠিক ওজন বৃদ্ধি পায়।
৪. শিশু দিনে ৩-৮ বার পায়খানা করে।
৫. দুধ খাওয়ার ফাঁকে শিশু পরিতৃপ্ত থাকে।

শিশুর সঠিক ওজন না বাড়ার লক্ষণসমূহঃ

১. দিনে শিশুর ১৮ গ্রামের নীচে ওজন বাড়ে।
২. শিশু জন্মের তিন সপ্তাহের মধ্যে তার জন্ম ওজন ফিরে পায়নি।
৩. শিশুর ওজন বৃদ্ধি Growth Curve এর নীচে।
৪. শিশু দুর্বল, তীক্ষ্ণ সুরে কাঁদে।
৫. শিশু দিনে-রাতে ৮ বারের কম খায়।
৬. শিশু বেশী ঘুমায়।
৭. শিশু দিনে-রাতে ৬ বারের কম প্রস্রাব করে (পরিমাণে অল্প ও ঘন প্রস্রাব করে)।
৮. দিনে-রাতে মায়ের বুকে থাকতে চায়।
৯. শিশুর চামড়া কুচকানো অথবা ঝুলে থাকে।

পর্যাপ্ত দুধ তৈরী না হওয়ার কারণসমূহঃ

১. বুকের দুধ খাওয়ানোতে সমস্যা।
২. মায়ের মানসিক সমস্যা।
৩. মায়ের অন্যান্য সমস্যা।
৪. শিশুর সমস্যা।

বুকের দুধ খাওয়ানোতে সমস্যাঃ

১. শিশুকে বুকের দুধ ছাড়া অন্য কোন খাবার বা পানীয় দেয়া হয়।
২. শিশুকে বোতল অথবা চুষণী দেয়া হয়।
৩. শিশুকে চাহিদা অনুযায়ী বুকের দুধ খাওয়ানো হয়না।
৪. রাতে খাওয়ানো অনেক অ াগে থেকে বন্ধ করে দেয়া হয়েছে।
৫. যতক্ষণ শিশু খেতে চায়, ততক্ষন খেতে দেয়া হয়না।
৬. ভুল সংস্থাপন।
৭. মা ও শিশুর ভুল অবস্থান।
৮. আলাদা বিছানায় শিশুকে রাখা।
৯. শিশুকে শালদুধ খাওয়ানো হয়নি।
১০. শিশুকে Pre-lacteals দেয়া হয়েছে।

মায়ের মানসিক সমস্যাঃ

১. স্তনে সমস্যা (বোঁটা ফাটা, বোঁটায় ঘা হওয়া, স্তন ফুলে যাওয়া, স্তনে ফোঁড়া হওয়া ইত্যাদি)।
২. মা আবার গর্ভবতী হয়েছেন।
৩. জন্মনিরোধক বড়ি সেবন।
৪. অপুষ্টিতে মা ভুগছেন।
৫. মায়ের রক্তশূন্যতা।
৬. মা কোন গুরুতর অসুখে ভূগছেন।
৭. মা যদি সিগারেট বা মদে আসক্ত হন।

শিশুর সমস্যাঃ

১. ঠোঁট বা তালু কাটা।
২. কম ওজনের শিশু।
৩. অসুস্থ শিশু।

আপনার কি করণীয়ঃ

সমস্যা বোঝার জন্য মায়ের কাছ থেকে বুকের দুধের ব্যাপারে পুরোপুরি ইতিহাস শুনতে হবে।

শিশুকে স্তন্যদান পর্যবেক্ষন করতে হবে।

সমস্যা অনুযায়ী সমাধান দিতে হবে।

কিভাবে বুকের দুধ বাড়ানো যাবেঃ

১. সঠিক অবস্থান ও সংস্থাপন।
২. মায়ের পুষ্টি (বাড়তি খাবার ও বাড়তি পানীয়)।
৩. বারে বারে বুকের দুধ খাওয়ানো।
৪. দুটো বুকই প্রত্যেকবার খাওয়ানোর চেষ্টা করতে হবে।
৫. বোতল, চুষণী বন্ধ করে দিতে হবে (প্রয়োজনে বিকল্প দুধ কাপে অথবা চামচে দিতে হবে)
৬. শিশুর ওজন নিতে হবে। যখন শিশুটির ওজন বৃদ্ধি পাবে বিকল্প দুধ ধীরে ধীরে বন্ধ করতে হবে।
৭. মাকে পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিতে হবে।
৮. মায়ের আস্থা বাড়াতে হবে।
৯. অনুকুল পরিবেশে মাকে শান্তভাবে বসতে হবে।
১০. হাতে কলমে মাকে সাহায্য করতে হবে।
১১. ফলো-আপ করতে হবে।

বুকের দুধ সম্পর্কিত মায়েদের সমস্যা/প্রশ্ন ও সমাধান

পাঠ : ৫
স্থিতি : ৪৫ মিনিট
উদ্দেশ্য : অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কিত বিভিন্ন প্রশ্নের বা সমস্যার সমাধান দিতে পারবেন।

পাঠ পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য	বিষয়	স্থিতি	পদ্ধতি	উপকরণ
	সূচনা	৫ মি.	উপস্থাপনা	পোষ্টার পেপার/ ট্রান্সপারেন্সী
ক	মায়ের সম্ভাব্য সমস্যা সম্পর্কিত প্রশ্নের সমাধান	৪০ মি.	বড় দলে আলোচনা	VIPP কার্ড

পূর্বপ্রস্তুতি : - পাঠ নং '১', উদ্দেশ্য খ- এ অংশগ্রহণকারীদের লেখা বিভিন্ন সমস্যা ও সমাধানের মূল পয়েন্ট কার্ডে লিখে নিন।

- Masking tape যোগাড় করে রাখুন।

পাঠ বিশ্লেষণ

সূচনা
স্থিতি ঃ ৫ মিনিট
প্রক্রিয়া ঃ - শুভেচ্ছা জানিয়ে সেশন শুরু করুন। ১ম পাঠে অংশগ্রহণকারীরা যেসব সমস্যা দেয়ালে বা বোর্ডে লাগানো সাদা কাগজে লিখে রেখেছিলেন, সেগুলো উল্লেখ করে বলুন, 'আমরা এ সেশনে মায়েদের বিভিন্ন সমস্যা ও সমাধান নিয়ে আলোচনা করবো এবং ভবিষ্যতে নিজেদের কর্মস্থলে ফিরে গিয়ে মায়েদের সমস্যায় প্রয়োজনীয় সহায়তা দেব। এমনকি ব্যক্তিগত জীবনেও আমাদের পরিচিত, আত্মীয়-স্বজন, প্রতিবেশী সবাইকে আমরা এ ব্যাপারে সাহায্য, সহযোগিতা করতে পারি।' সুস্থ ও স্বাস্থ্যবান শিশু গড়ে তুলতে বুকের দুধের প্রয়োজনীয়তা গুরুত্বসহকারে উল্লেখ করুন।

উদ্দেশ্য ক ঃ **মায়েদের সম্ভাব্য সমস্যা/প্রশ্নের সমাধান**
স্থিতি ঃ ৪০ মিনিট
প্রক্রিয়া ঃ - টেবিলের উপর সমস্যা ও সমাধান লেখা কার্ডগুলো উল্টো করে রাখুন। এক একটি কার্ড তুলুন এবং অংশগ্রহণকারীদের একজনকে এ ধরণের সমস্যায় বর্তমানে কি সমাধান দেন তা প্রশ্ন করে জেনে নিন।

- উত্তর বলার পর কার্ডটি হাতে দিয়ে সমাধান জোরে পড়তে বলুন। অংশগ্রহণকারীর উত্তরের সাথে কার্ডের লিখিত তথ্যের পার্থক্য থাকলে উল্লেখ করুন। এরপর সমস্যা লেখা কাগজটির কাছে গিয়ে সেই নির্দিষ্ট সমস্যার পাশে কার্ডটি মাসকিং টেপ (masking tape) দিয়ে লাগাতে বলুন।

- এভাবে অংশগ্রহণকারীদের লেখা বিভিন্ন সমস্যার সমাধান আলোচনার পর আপনি অন্যান্য সমস্যা ও প্রয়োজনীয় সমাধান নিয়ে আলোচনা করুন।

- সবশেষে পরিচিত সমস্যা ও সমাধান সম্পর্কিত কিছু প্রশ্ন করে অংশগ্রহণকারীরা ঠিকমত বুঝেছেন কিনা নিশ্চিত হোন।

বুকের দুধ সম্পর্কিত মায়েদের বিভিন্ন প্রশ্ন ও তার উত্তর	
প্রশ্ন/সমস্যা	**উত্তর**
১। আমার স্তনের আকার/বোঁটা খুব ছোট। আমার বুকে কি যথেষ্ট দুধ হবে?	• ছোট বড় সব ধরণের স্তনেই সমানভাবে দুধ থাকে। • মা যদি শিশুকে বার বার বুকের দুধ খাওয়ান তাহলেই যথেষ্ট দুধ হবে। • দুধের পরিমাণ স্তনের আকার/বোঁটার উপর নির্ভর করে না।
২। আমি কি গর্ভবতী অবস্থায় কোলের শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে পারবো?	হ্যাঁ, পারেন। কিন্তু গর্ভের সন্তানের পুষ্টি এবং কোলের সন্তানকে বুকের দুধ দেবার জন্য মাকে সব ধরনের খাবারই একটু বেশী পরিমাণে খেতে হবে।
৩। প্রসব পরবর্তী ২/৩ দিনেও যদি মায়ের স্তনে দুধ না আসে তাহলে কি করা উচিত ?	এ ব্যাপারে চিন্তার কিছু নেই। প্রথম ২/৩ দিন কম দুধ হওয়াটা স্বাভাবিক। পরিমাণে কম হলেও শিশুর জন্য এই দুধ যথেষ্ট। ঘন ঘন বুকের দুধ খাওয়ালে যথেষ্ট পরিমানে দুধ আসবে।
৪। শিশু বুকের দুধ টেনে খাবার সময় আমার তলপেট ব্যথা করে, আমি কি করব?	শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ালে মায়ের জরায়ু খুব তাড়াতাড়ি সংকুচিত হয়ে আগের অবস্থায় ফিরে আসে। এই জন্যই প্রসবের পর পর কিছুদিন দুধ খাওয়াবার সময় মায়ের তলপেটে ব্যথা হয়। শিশুকে নিয়মিত দুধ খাওয়ালে ব্যথা আপনা-আপনিই সেরে যাবে।
৫। বুকের দুধ কি নষ্ট হতে পারে?	বুকের দুধ কখনোই নষ্ট হতে পারে না। বুকের দুধ সব সময়ই বিশুদ্ধ এবং নিরাপদ।
৬। মায়ের বুকে অতিরিক্ত জমানো দুধ কি শিশুকে খাওয়ানো যায়?	মায়ের বুকে অতিরিক্ত জমানো দুধ খাওয়ালে শিশুর কোনরকম ক্ষতি হয় না। কারণ, মায়ের বুকে দুধ কখনও নষ্ট হয় না।
৭। পূর্ণ ৫ মাস শুধুমাত্র বুকের দুধে শিশু পুষ্ট হয় না। বুকের দুধ পাতলা বলে শিশুর পেটে থাকে না, পেশাবের সাথে বেরিয়ে যায় এটা কি ঠিক?	না, এটা ঠিক নয়। বুকের দুধ পাতলা হলেও শিশুর শরীর বেড়ে ওঠার জন্য যা প্রয়োজন তার সবই বুকের দুধে আছে।
৮। শিশুকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো সত্ত্বেও ঘন ঘন পায়খানা করছে, আমি কি করব?	শুধুমাত্র বুকের দুধ খেলে ঘন ঘন পায়খানা করতে পারে। এটা পেটের অসুখ বা ডায়রিয়া নয়। কোন খাবার বা ওষুধের প্রয়োজন নেই।
৯। যখন শিশু বুকের দুধ খাচ্ছে তখন আলাদাভাবে পানি খাওয়ানোর প্রয়োজন আছে কি?	বুকের দুধে যে পানি থাকে তা শিশুর জন্য যথেষ্ট। অতিরিক্ত পানির প্রয়োজন নেই।

বুকের দুধ সম্পর্কিত মায়েদের বিভিন্ন প্রশ্ন ও তার উত্তর	
প্রশ্ন/সমস্যা	উত্তর
১০। আমি বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছি, জন্মনিয়ন্ত্রণের কোন পদ্ধতি আমার জন্য ভালো?	শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ালে ৫ মাস পর্যন্ত কোন পদ্ধতি নেবার দরকার নেই। (শুধুমাত্র বুকের দুধ অর্থাৎ exclusive breast feeding এর ৪টি শর্ত মাকে বুঝিয়ে বলুন।) অন্যথায় খাবার বড়ি ছাড়া অন্যান্য পদ্ধতি বিশেষতঃ কনডম সম্পর্কে কাউন্সেলিং করতে হবে।
১১। আমি যদি শাক খাই তাহলে বাচ্চার কি পেট ব্যথা/পেটের অসুখ হয়?	শাক মা ও শিশু দু'জনের জন্য উপকারী। এতে বাচ্চার পায়খানা একটু নরম হলেও কোন অসুবিধা হয় না।
১২। শিশু জন্মাবার পরে মা কি মাছ, মাংস ও ডিম খেতে পারে?	হ্যাঁ, শিশু জন্মাবার পর মা মাছ, মাংস ও ডিম খেতে পারেন। এতে শিশুর কোন রকম ক্ষতি হয় না। বরং মা ও শিশু দু'জনের স্বাস্থ্যের জন্য ভালো।
১৩। আমি যদি বেশী পানি খাই তাহলে কি শিশুর ঠান্ডা লাগতে পারে?	মা বেশী পানি খেলে শিশুর ঠান্ডা লাগে না। বরং মা ও শিশুর শরীর সুস্থ থাকে।
১৪। মনে হয় আমার বুকে পর্যাপ্ত দুধ হয় না, পর্যাপ্ত দুধ হচ্ছে কি-না কিভাবে বুঝবো?	শিশু যদি স্বাভাবিকভাবে বাড়ে, দিনে অন্ততঃ ৫/৬ বার পেশাব করে এবং হাসিখুশি থাকে তবে বুঝতে হবে যে সে যথেষ্ট পরিমাণ দুধ পাচ্ছে এবং সুস্থ আছে।
১৫। আমার শিশুকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়াচ্ছি। শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় শিশু কান্নাকাটি করে, আমি কি করব?	শিশু সঠিকভাবে ও সহজে দুধ টেনে খেতে না পারলে খাওয়ার সময় কাঁদতে পারে। তাই শিশুকে সঠিক অবস্থানে দুধ খাওয়ানোর পদ্ধতি মাকে শিখিয়ে দিতে হবে।
১৬। শিশুকে দুই দিকের বুকের দুধ খাওয়ানোর পরও কান্নাকাটি করে, এ অবস্থায় কি করতে হবে?	• কি কারণে কাঁদছে খুঁজে বের করুন। • বুকের দুধ খাওয়াবার পর তাকে কাঁধে নিয়ে পিঠে আস্তে চাপড় দিয়ে ঢেকুর তোলা/পেটের গ্যাস বের করে দিতে হবে (মাকে শিখিয়ে দিন)। শিশুর কান্না কিছুতেই না থামলে বুঝতে হবে সে বুকের দুধ ঠিকমতো টেনে খায়নি বা যথেষ্ট সময়ের জন্য বুকে রাখা হয়নি। (সঠিক অবস্থানে দুধ খাওয়ানোর পদ্ধতি মাকে শিখিয়ে দিতে হবে।)
১৭। মায়ের অসুস্থতার সময় শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ালে শিশুর কোন রকম ক্ষতি হতে পারে কি?	মায়ের অসুখের সময়ও বুকের দুধ বিশুদ্ধ বা ভালো থাকে। এতে শিশুর কোন রকম ক্ষতি হয় না, বরং বুকের দুধ থেকে শিশু রোগ প্রতিরোধকারী ক্ষমতা পায়।

বুকের দুধ সম্পর্কিত মায়েদের বিভিন্ন প্রশ্ন ও তার উত্তর	
প্রশ্ন/সমস্যা	উত্তর
১৮। মা অসুস্থ হলে কি শিশু দুধ কম পায়?	মায়ের অসুস্থতার সময় মা যদি বার বার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ান এবং নিজে ঠিকমতো খাওয়া-দাওয়া করেন তাহলে শিশু ঠিকই দুধ পাবে।
১৯। মায়ের পেটের অসুখ হলে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো যায় কি?	মায়ের পেটের অসুখ হলে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো যায়। কারণ, পেটের অসুখ হলেও মায়ের দুধ ভালো থাকে।
২০। মায়ের যক্ষ্মা রোগ বা জন্ডিস থাকলে কি শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো যায়?	মায়ের যক্ষ্মা রোগ বা জন্ডিস থাকলেও শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো যায়। তবে মায়ের চিকিৎসার পাশাপাশি শিশুর ব্যাপারে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।
২১। ৫ মাস পূর্ণ হওয়ার পরেই কি শিশু পরিবারের সব ধরণের খাবার খেয়ে হজম করতে পারবে?	শিশুর উপযোগী করে অর্থাৎ নরম করে দিলে শিশুর সব ধরণের খাবারই খেয়ে হজম করতে পারে। তবে শিশুকে অল্প অল্প করে বার বার খাওয়াতে হবে।
২২। আমার শিশু অপরিণত ও অত্যন্ত ছোট। দুধ টেনে খেতে পারেনা। আমি কি করবো?	• বুকের দুধ চেপে একটি কাপে নিন ও চামচ দিয়ে খাওয়ান। কাপে খাওয়াবার আগে শিশুকে বুকের দুধ দিন। • শিশু যদি খুব ছোট হয় এবং বাটি, চামচ দিয়েও খেতে না পারে তবে হাসপাতালে নিয়ে যান। • এই শিশুকে ঘন ঘন দুধ দিন (দিনে ১২ বার বা বেশী)।
২৩। আমার শিশু বুকের দুধ খেতে চায়না। বুকের কাছে নিলে চিৎকার করে কাঁদতে থাকে।	• শিশুকে খুব সাবধানে বুকের কাছে ধরুন। যেন সে ব্যথা না পায়। কয়েক মিনিট ঐ অবস্থানে ধরে রেখে তারপর খাওয়ানো শুরু করুন। • যদি শিশু কাঁদতে শুরু করে ১৫ মিনিট অপেক্ষা করে শিশু শান্ত হলে পুনরায় দুধ দেয়া শুরু করুন। • শিশুকে দুধ খাওয়ার অবস্থানে কখনও ওষুধ দেবেন না। • শিশু দুধ চুষে না খাওয়া পর্যন্ত কাপে করে বুকের দুধ খাওয়ান। • শিশুর মুখে কোন ঘা আছে কিনা বা নাক বন্ধ কিনা দেখুন।

বুকের দুধ সম্পর্কিত মায়েদের বিভিন্ন প্রশ্ন ও তার উত্তর	
প্রশ্ন/সমস্যা	**উত্তর**
২৪। শিশু একদিকের স্তন চোষে কিন্তু অন্যদিকের স্তন খেতে চায় না।	• যে দিকের স্তন চুষতে চায়না সেদিকে ধরার সময় সাবধানে ধরুন যেন ব্যথা না পায়। • যতদিন পর্যন্ত একটি স্তন না চোষে নিয়মিত সেই স্তন চেপে দুধ বের করে নিন। নাহলে দুধ জমা হয়ে স্তন ফুলে যাবে। ঐ স্তনে কোন সমস্যা আছে কিনা পরীক্ষা করে নিন। • যদি কোনভাবেই শিশু ঐ স্তন চুষতে না চায় তবে একস্তন থেকেই দুধ খাওয়ান। সঠিক নিয়মে দুধ খাওয়ালে একস্তন থেকেই শিশু পর্যাপ্ত দুধ পেতে পারে।
২৫। আমার স্তনে পর্যাপ্ত দুধ হয়না।	• সঠিক নিয়মে দুধ খাওয়ানো হচ্ছে কিনা লক্ষ্য করুন। প্রতিবার খাওয়ানোর সময় উভয় স্তন কয়েকবার করে চুষতে দিন। এতে দুধের পরিমাণ বাড়বে। • শিশুকে ঘন ঘন (দিনে ১০-১২ বার) এবং লম্বা সময় ধরে বুকের দুধ খেতে দিন। বিশেষতঃ রাতের বেলা ঘন ঘন দুধ দেবেন। • বোতল/চুষনি জাতীয় কিছু ব্যবহার করবেন না। প্রয়োজনে কাপে বা বাটি, চামচ দিয়ে খাওয়াবেন। • পর্যাপ্ত খাবার ও পানীয় খাবেন এবং প্রচুর বিশ্রাম নেবেন।
২৬। আমার যমজ সন্তান। দু'টো সন্তানকে কি আমি পর্যাপ্ত দুধ দিতে পারবো?	• অবশ্যই, আপনার একটু বাড়তি যত্ন দরকার। • পর্যাপ্ত পুষ্টিকর খাবার খাবেন ও প্রচুর বিশ্রাম নেবেন। শিশুদের যত্ন নেবার জন্য ও সংসারের কাজকর্মে সহায়তা করার জন্য একজন সাহায্যকারী নিন। • সম্ভব হলে শুয়ে দুধ খাওয়াবেন এবং দু'টি শিশুকে একইসাথে দুধ খাওয়াবেন যাতে আপনি ক্লান্ত না হয়ে পড়েন এবং আপনার সময় বাঁচে। • প্রাথমিকভাবে দুই স্তনেই দুই শিশুকে পর্যায়ক্রমে দিন। ধীরে ধীরে আপনি বুঝতে পারবেন কোন শিশু কোন স্তন থেকে খেতে পছন্দ/আরামবোধ করছে। পরবর্তীতে পছন্দ অনুযায়ী শিশুদের স্তনে দিন।

বুকের দুধ সম্পর্কিত মায়েদের বিভিন্ন প্রশ্ন ও তার উত্তর	
প্রশ্ন/সমস্যা	**উত্তর**
২৭। কাজের প্রয়োজনে আমাকে সারাদিন বাড়ীর বাইরে থাকতে হয়। আমি কেমন করে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াবো?	• যদি সম্ভব হয়, বিরতির সময় বাসায় এসে শিশুকে দুধ খাইয়ে যান। • কর্মস্থলে বা কর্মস্থলের কাছাকাছি কোন পরিচিত বাসায় শিশুকে নিয়ে যান যেন তাকে বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন। • কোনটিই যদি সম্ভব না হয় যখন বাসায় থাকবেন কয়েকটি পরিষ্কার পাত্রে দুধ চেপে জমিয়ে রাখবেন। এই দুধ ৮-১০ ঘন্টা এবং ফ্রিজে ২৪ ঘন্টা পর্যন্ত ভালো থাকে।

প্রসব পূর্ব, প্রসব পরবর্তী, ইপিআই ও অন্যান্য ভিজিটে বুকের দুধ সম্পর্কিত পরামর্শ

পাঠ ঃ ৬
স্থিতি ঃ ৪৫ মিনিট
উদ্দেশ্য ঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. প্রসবপূর্ব, প্রসব পরবর্তী, ইপিআই ও অন্যান্য ভিজিটে বুকের দুধ সম্পর্কিত পরামর্শ দিতে পারবেন।

পাঠ পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য	বিষয়	স্থিতি	পদ্ধতি	উপকরণ
	সূচনা	৫ মি.	উপস্থাপনা	VIPP কার্ড
ক	প্রসবপূর্ব, প্রসব পরবর্তী, ইপিআই ও অন্যান্য ভিজিটে বুকের দুধ সম্পর্কিত পরামর্শ দান।	৪০ মি.	ভূমিকাভিনয় (Role Play)	

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ - বড় (২২ ইঞ্চি x ৫.৫ ইঞ্চি) একটি VIPP কার্ডে সেশনের উদ্দেশ্য লিখে নিন

- 'বিভিন্ন ভিজিটে বুকের দুধ বিষয়ে পরামর্শ দান' এর ফ্লো-চার্টগুলো সাথে রাখুন। (প্রসব পূর্ব, প্রসব পরবর্তী ও ইপিআই মডিউলে এই ফ্লো-চার্টগুলো আছে)।

পাঠ বিশ্লেষণ

সূচনা
স্থিতি ঃ ৫ মিনিট
প্রক্রিয়া ঃ - সূচনায় বলুন 'আমরা প্রসবপূর্ব, প্রসব পরবর্তী ও ইপিআই ভিজিটে পরামর্শ দানের ফ্লো-চার্ট ইতিমধ্যেই অনুশীলন করেছি। এই ভিজিটগুলোতে বুকের দুধ সম্পর্কিত পরামর্শ আবারও আমরা অনুশীলন করবো।

- উদ্দেশ্য লেখা VIPP কার্ডটি বোর্ডে লাগিয়ে দিন।

উদ্দেশ্য-ক ঃ **প্রসবপূর্ব, প্রসব পরবর্তী, ইপিআই ও অন্যান্য ভিজিটে বুকের দুধ বিষয়ে পরামর্শ**
স্থিতি ঃ ৪০ মিনিট
প্রক্রিয়া ঃ - প্রসবপূর্ব, প্রসব পরবর্তী ও ইপিআই সেশনে বুকের দুধ বিষয়ক পরামর্শের রেফারেন্স দিয়ে বলুন যে, আগের সেশনগুলোতে আমরা ফ্লো-চার্ট অনুসরন করে ভূমিকাভিনয় করেছি। সেই অভিজ্ঞতাকে কাজে লাগিয়ে এখন আমরা ধাপে ধাপে মাকে বুকের দুধ বিষয়ে পরামর্শ দেব।

- সবাইকে বুকের দুধ বিষয়ে পরামর্শের ধাপগুলোকে স্মরণ করে নিজের খাতায় সংক্ষেপে লিখতে বলুন।

- দু'জন অংশগ্রহণকারীকে সামনে আহ্বান করুন। একজনকে 'গর্ভবতী মা' এর ভূমিকায় ও অপরজনকে 'সার্ভিস প্রোভাইডারের' বা কর্মীর ভূমিকায় অভিনয় করতে বলুন। অর্থাৎ সার্ভিস প্রোভাইডার/কর্মী গর্ভাবস্থায় মাকে বুকের দুধ বিষয়ে পরামর্শ দেবেন।

- একইভাবে আরও দু'জনকে 'প্রসবোত্তর মা' ও 'সার্ভিস প্রোভাইডারের' ভূমিকায় অভিনয় করতে বলুন এবং অভিনয় শেষে ট্রান্সপারেন্সীর সাহায্যে প্রয়োজনীয় ফিড্ব্যাক দিন।

- সবশেষে 'ইপিআই ভিজিটে বুকের দুধ বিষয়ে পরামর্শ' অভিনয় করার জন্য দু'জন অংশগ্রহণকারীকে সামনে ডাকুন।

- অভিনয় শেষ হলে অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের মতামত নিন। প্রয়োজনে আপনিও মতামত দিন। ট্রান্সপারেন্সী দেখিয়ে আলোচনা করুন। সুন্দর অভিনয়ের জন্য সবাইকে হাততালি অভিনন্দন জানান।

শিশুর খাদ্য
ধারণা যাচাই পত্র

সময়ঃ ১৫ মিনিট
মোট নম্বরঃ ২৫

৮ x ২ = ১৬ নম্বর

১। কলস্ট্রাম বা শাল দুধ কি? কখন এই দুধ দেয়া শুরু করা উচিৎ?

২। 'শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো' বলতে কি বোঝায়?

৩। বোতলে অন্য দুধ দিলে কি কি অসুবিধা হতে পারে, টিক চিহ্ন ✔ দিন।

- ☐ শিশুর পাতলা পায়খানা হতে পারে
- ☐ শিশু পুষ্টিহীন হতে পারে
- ☐ শিশুর হাম হতে পারে
- ☐ মায়ের বুকে দুধ কমে যায়
- ☐ বোতলে সহজে দুধ টানা যায় বলে শিশু আর মায়ের দুধ টানতে চায় না
- ☐ মা আবার শীঘ্র গর্ভবতী হতে পারে
- ☐ মায়ের জন্ডিস হতে পারে

৪। চাকুরীজীবি মায়েরা শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য কি কি করতে পারেন?

৫। শিশু সঠিক পরিমানে বুকের দুধ পাচ্ছে কিনা তা কিভাবে বুঝবেন? সঠিক উত্তরের পাশে টিক ✔ চিহ্ন দিন।

- ☐ শিশু দিনে রাতে ৮-১০ বার দুধ খাবে।
- ☐ দুধ খাওয়ানার আগে মায়ের স্তন ভারী মনে হবে এবং পরে হালকা মনে হবে।
- ☐ দিনে রাতে শিশু ৬ বা ততোধিকবার কাঁথা ভেজাবে।
- ☐ শিশুকে সুখী নাও দেখাতে পারে।
- ☐ শিশু কয়েকবার নরম পায়খানা করবে।

৬। পাঁচ মাস বয়স পূর্ণ হলে শিশুকে কি কি খাবার, কিভাবে দেয়া উচিৎ? সঠিক উত্তরের পাশে টিক ✔ চিহ্ন দিন।

- ☐ বাবা-মা যা খায় তাই খাবে একই পাত্র থেকে
- ☐ বাবা-মা যা খায় তাই খাবে আলাদা পাত্র থেকে
- ☐ বাবা-মা যা খায় তাই খাবে কিন্তু নরম করে চটকিয়ে আলাদা পাত্র থেকে
- ☐ শিশুর খাবারে তেল দিলে হজমে সমস্যা হতে পারে।
- ☐ সম্ভব হলে শিশুকে কলা, ডিম দেয়া শুরু করতে হবে
- ☐ শিশুকে মায়ের দুধ দেয়া কমিয়ে আনতে হবে
- ☐ শিশুকে আগের মতই মায়ের দুধ দিতে হবে

৭। শূন্যস্থান পূরণ করুনঃ

(১) _____ মাস বয়স পর্যন্ত শুধু বুকের দুধই যথেষ্ট।

(২) _____ বয়স পর্যন্ত এবং সম্ভব হলে তারপরও শিশুকে _____ দুধ দেয়া উচিৎ।

(৩) শিশুর ওজন সাধারণভাবে মাসে _____ গ্রাম বাড়ে।

(৪) মায়ের বুকে বেশী দুধ তৈরী হওয়ার জন্য শিশুকে _____ স্তন চুষতে দেয়া প্রয়োজন।

(৫) মায়ের দুধ ঘরের তাপমাত্রায় অন্ততঃ _____ ঘন্টা এবং ফ্রিজে _____ ঘন্টা পর্যন্ত ভালো থাকে।

৮। শিশুর ওজন সঠিকভাবে না বাড়ার ৬টি লক্ষণ লিখুন।

ICDDR,B LIBRARY
DHAKA 1212

৯। সত্য হলে (✔) চিহ্ন এবং মিথ্যা হলে (x) চিহ্ন দিন। ৯ x ১ = ৯ নম্বর

- ☐ শাল দুধ সাধারণ রোগ সংক্রমণ থেকে শিশুকে রক্ষায় সাহায্য করে।
- ☐ গ্রীষ্মকালে শিশুর জন্মের পর পরই শাল দুধ ছাড়াও পিপাশা মিটানোর জন্য পরিস্কার পাত্রে নিরাপদ পানি দেয়া যেতে পারে।
- ☐ বাড়তি খাবার দেয়ার সময় শিশুর খাবারে তেল দেয়া উচিৎ।
- ☐ বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় যে কোন অবস্থানে শিশুকে দুধ দেয়া যায়।
- ☐ বাড়তি খাবার দেয়ার জন্য সুজি ও খিচুড়ী রান্না করে শিশুকে দিতে হবে, অন্য কিছু না দেওয়াই ভালো।
- ☐ দুশ্চিন্তা, মানসিক চাপ, ব্যথা, স্তনদানের ব্যাপারে সন্দেহ থাকলে প্রোলাকটিন রিফ্লেক্স তৈরী হতে বাধা দেয়।
- ☐ অক্সিটোক্সিনের প্রভাবে দুধ তৈরী হয় এবং রাতে অক্সিটোক্সিন বেশী তৈরী হয়।
- ☐ এক বছর পর্যন্ত বাড়তি খাবার দেবার আগে শিশুকে বুকের দুধ দিতে হবে।
- ☐ রাতে শিশুকে বার বার বুকের দুধ দিলে দুধ তৈরীর পরিমান বাড়ে।

নামঃ _____

পদবীঃ _____

কর্মস্থলঃ _____

তারিখঃ _____

15 SEP 1998

A-031609

অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট

অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট (ORP) স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রনালয়, জাতীয় সমন্বিত স্বাস্থ্য ও জনসংখ্যা কর্মসূচীর (NIPHP) সকল সহযোগী প্রতিষ্ঠান এবং আইসিডিডিআর,বি'র একটি যৌথ উদ্যোগ। এর সামগ্রিক উদ্দেশ্য হচ্ছে প্রায়োগিক গবেষনা (অপারেশন রিসার্চ) এবং কারিগরী সহায়তা প্রদানের মাধ্যমে অত্যাবশ্যকীয় সেবা (ESP) প্রদানকারী সংস্থাসমূহকে অধিকতর ফলপ্রসূ ও কার্যকরভাবে সেবা প্রদানের ক্ষেত্রে সহযোগিতা দেয়া। অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্টের কার্যক্রম পরিচালিত হয় গ্রাম এবং শহর উভয় এলাকায়, যেমনঃ যশোহর জেলার অভয়নগর, চট্রগ্রাম জেলার পটিয়া ও মীরশ্বরাই থানা এবং ঢাকা সিটি করপোরেশনের অন্তর্গত দশটি জোন। এ ছাড়া চট্রগ্রাম জেলার আরও ১৩ টি থানায়ও এই প্রজেক্টের সীমিত কার্যক্রম রয়েছে।

নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ প্রকল্পের গবেষণার বিষয়ভূক্তঃ

(১) স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনায় স্বল্প সাফল্যপূর্ণ এলাকা (যেমন চট্রগ্রাম, সিলেট ইত্যাদি) এবং স্বল্প সেবাপ্রাপ্ত জনগোষ্ঠীর (যেমন নবপরিণীতা, কিশোরী, পুরুষ, বস্তিবাসী ইত্যাদি) জন্য সেবাসমূহের যোগান বৃদ্ধি; (২) প্রদত্ত সেবার উৎকর্ষতা সাধনের মাধ্যমে গ্রাহক (client) সন্তুষ্টির পূর্ণতা বিধান; (৩) অত্যাবশ্যকীয় সেবা প্যাকেজ প্রদানের নিমিত্তে সেবাদানকারী সংগঠনসমূহের জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাপনা পদ্ধতিসমূহ শক্তিশালীকরণ; (৪) পারিবারিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদান প্রক্রিয়ার আর্থিক সয়ম্ভরতা দৃঢ়তর করা এবং এই প্রক্রিয়ায় বানিজ্যিক খাতের অধিকতর ও যথাযথ সম্পৃক্তি নিশ্চিতকরণ। উল্লেখিত কার্যাবলীর মনিটরিং ও মূল্যায়নে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা প্রদান করার লক্ষ্যে জরিপ পরিচালনা এবং অন্যান্য সহায়তা প্রদানের জন্য প্রকল্পের অধীনে রয়েছে একটি মাঠ কার্যক্রম তত্ত্বাবধায়ক দল।

অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট তার কার্যক্রম পরিকল্পনা, বাস্তবায়ন এবং গবেষনালব্ধ অভিজ্ঞতা প্রচারের উদ্দেশ্যে সংশ্লিষ্ট সরকারী, বেসরকারী ও দাতাসংস্থাসমূহের প্রতিনিধিদের নিয়ে নিয়মিতভাবে মিটিং, কর্মশালা, সেমিনারের আয়োজন করে। এ ছাড়া রয়েছে মাঠ পরিদর্শন এবং গবেষনা কার্যক্রম(intervention) সম্পর্কে অবহিতকরনের ব্যবস্থা। প্রজেক্টের গবেষনালব্ধ ফলাফল জার্নাল এবং জাতীয় ও আন্তর্জাতিক সম্মেলন সমূহে উপস্থাপনের মাধ্যমে প্রচার করা হয়ে থাকে। অধিকন্তু আইসিডিডিআর,বি পরিদর্শনে আগত অতিথিবৃন্দ এবং সেন্টার আয়োজিত আন্তর্জাতিক প্রশিক্ষণ কর্মসূচীসমূহের অংশগ্রহণকারীদের সাথেও প্রকল্প তার অভিজ্ঞতা পর্যালোচনা করে থাকে।

প্রকল্প ষ্টাফদের একটি প্রধান দায়িত্ব হলো শিশু ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক সরকারী ও বেসরকারী সংস্থাসমুহকে অধিকতর দক্ষ ও ফলপ্রসূ করে গড়ে তোলার লক্ষ্যে কারিগরী সহায়তা প্রদান। বিভিন্ন পর্যালোচনা মিটিং, পরিদর্শন মিশন, সমন্বয় কমিটি এবং টাস্ক ফোর্সে অংশগ্রহনের মাধ্যমে প্রকল্প এইরূপ সহায়তা প্রদান করে থাকে।

CENTRE
FOR HEALTH AND
POPULATION RESEARCH

অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট

হেলথ্ এণ্ড পপুলেশন এক্সটেনশন ডিভিশন
ইন্টারন্যাশনাল সেন্টার ফর ডায়রিয়াল ডিজিজ রিসার্চ, বাংলাদেশ (আইসিডিডিআর,বি)
জি.পি.ও. বক্স নং ১২৮, ঢাকা-১০০০, বাংলাদেশ
ফোনঃ ৮৮০-২-৮৭১৭৫২ - ৮৭১৭৬০; ফ্যাক্সঃ ৮৮০-২-৮৭১৫৬৮ ।