



**USAID**

আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

**SPRING**

বিশ্বব্যাপী পুষ্টি বিষয়ে অংশীদারিত্ব,  
ফলাফল ও অভিনবত্ব জোরদারকরণ

# কমিউনিটি কর্মীদের হ্যান্ডবুক

অত্যাৱশ্যকীয় পুষ্টি কার্যক্রম

অত্যাৱশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম

বসতবাড়িতে খাদ্য উৎপাদন কার্যক্রম

মে ২০১৪







## স্প্রিং এর পরিচিতি

দ্যা স্ট্রেংদেনিং পার্টনারশীপস, রেজাল্টস এন্ড ইননোভেশন্স ইন নিউট্রিশন গ্লোবালি (স্প্রিং) প্রকল্পটি হচ্ছে ইউ.এস.এ.আই.ডি এর সাহায্যপুষ্ট পাঁচ বছর মেয়াদি একটি সহযোগিতা চুক্তি যা মা ও শিশুর পুষ্টি উন্নয়নের লক্ষ্যে পুষ্টি বিষয়ে অত্যন্ত সফল চর্চাসমূহ সম্প্রসারণের জন্য জাতীয় ও আন্তর্জাতিক প্রচেষ্টাকে জোরদারকরণের কাজ করেছে। স্প্রিং প্রকল্পের ব্যবস্থাপনায় রয়েছে জে.এস.আই রিসার্চ এন্ড ট্রেইনিং ইন্সটিটিউট, ইনক. যা হেলেন কেলার ইন্টারন্যাশনাল, সেভ দ্য চিলড্রেন, দ্যা ম্যানফ গ্রুপ এবং দ্যা ইন্টারন্যাশনাল ফুড পলিসি রিসার্চ ইন্সটিটিউট এর সাথে অংশিদারিত্বের মাধ্যমে কাজ করেছে।

## ডিসক্লেইমার

এই প্রশিক্ষণ হ্যান্ডবুকটি প্রণয়ন করা সম্ভবপর হয়েছে ইউ.এস. এজেন্সি ফর ইন্টারন্যাশনাল ডেভেলপমেন্ট (ইউ.এস.এ.আই.ডি) এর AID- OAA-A-11-00031 সহযোগিতা চুক্তির মাধ্যমে আমেরিকার জনগণের সহৃদয় সহযোগিতার কারণে। স্প্রিং প্রকল্পের ব্যবস্থাপনায় রয়েছে জে.এস.আই রিসার্চ এন্ড ট্রেইনিং ইন্সটিটিউট, ইনক. (জে.এস.আই)। এই হ্যান্ডবুকটির বিষয়বস্তুর জন্য স্প্রিং/জেএসআই সম্পূর্ণভাবে দায়বদ্ধ, এবং তা কোনভাবেই ইউ.এস.এ.আই.ডি অথবা আমেরিকার জনগণের মতামতকে প্রতিফলিত করেনা।

## সুপারিশকৃত উদ্ধৃতি

স্প্রিং/বাংলাদেশ ২০১৪। অত্যাৱশ্যকীয় পুষ্টি কার্যক্রম ও অত্যাৱশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম এবং বসতভিটায় খাদ্য উৎপাদন বিষয়ে কমিউনিটি কর্মীদের প্রশিক্ষণ হ্যান্ডবুক। আর্লিংটন ভি এ: দ্যা স্ট্রেংদেনিং পার্টনারশীপস, রেজাল্টস এন্ড ইননোভেশন্স ইন নিউট্রিশন গ্লোবালি (স্প্রিং) প্রকল্প।।

## কৃতজ্ঞতা স্বীকার

বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান ও প্রকল্পের বিশেষজ্ঞরা কমিউনিটি কর্মীদের জন্য প্রণীত এই হ্যান্ডবুকটি তৈরিতে অবদান রেখেছেন। বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান যেমন – এসেনশিয়াল হেলথ সার্ভিস ইন এথিওপিয়া, জন স্নো, ইনক, (ই এস এইচ ই-জে.এস.আই) এর কমিউনিটি এ্যাপ্রোচ বিষয়ক প্রশিক্ষণ গাইড ও হ্যান্ডবুক; জন স্নো, ইনক., হেলেন কেলার ইন্টারন্যাশনাল এবং কোর গ্রুপ প্রদত্ত ই.এন.এ (এসেনশিয়াল নিউট্রিশন অ্যাকশন) প্রশিক্ষণ গাইড ও হ্যান্ডবুক বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য। ইউ.এস.এ.আই.ডি এর সাহায্যপুষ্ট ওয়াস প্লাস প্রকল্প ও নবজীবন প্রকল্প সহ বিভিন্ন দেশের জাতীয় পর্যায়ের প্রশিক্ষণ বিষয়ক অংশিদারগণ অত্যাৱশ্যকীয় পুষ্টি কার্যক্রম কাঠামো এবং সংশ্লিষ্ট প্রশিক্ষণ ও বি সি সি উপকরণ তৈরিতে অবদান রেখেছেন। এছাড়াও এই সহায়িকাটি প্রণয়নে স্প্রিং প্রকল্প বাস্তবায়নকারী অংশিদার সংস্থা- হেলেন কেলার ইন্টারন্যাশনাল এবং সেভ দ্য চিলড্রেন ইন্টারন্যাশনাল এর বিভিন্ন প্রশিক্ষন উপকরণ থেকেও সহযোগিতা নেয়া হয়েছে।

স্প্রিং/বাংলাদেশ এই হ্যান্ডবুকটি প্রণয়নের জন্য ক্ষেত্রে প্রধান ভূমিকা পালনের জন্য ডঃ অ্যানিয়াস গুইউঁ, এলিজাবেথ ইশ্মি উলিয়ামস, তনিমা শারমিন এর প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছে। সহায়িকাটি চূড়ান্তকরণে কারগরি সহায়তা প্রদান করেছেন মোহাম্মদ আলী রেজা, ডাঃ ইয়াসির আরাফাত, মোসাঃ সুরাইয়া খাতুন, শরমিন সুলতানা, সোনিয়া রহমান, শিরিন আক্তার, জিল্লুর রহমান, মোঃ আবু হুসাইন, এস.এম. জাফরুল্লাহ শামসুল, ডাঃ মোঃ শহীদুল ইসলাম, মু. মুতাসিম বিল্লাহ, অনুরাধা নারায়ণ, ক্রিস্টিনা খেঞ্জার, রায়ান ম্যাকাবাস্কো, ব্রিজিট রজারস, অ্যারন হকিন্স। এছাড়াও মূল্যবান সময়, অভিজ্ঞতা, অন্যান্য উপকরণ দিয়ে মাঠ পর্যায়ের কর্মীদের জন্য একটি ফলপ্রসূ সহায়িকা প্রনয়নে সহযোগিতার জন্য সকল মাঠ পর্যায়ের কর্মকর্তাদেরকে স্প্রিং/বাংলাদেশ আন্তরিকভাবে ধন্যবাদ জানাচ্ছে তাদের। পরিশেষে বাংলাদেশ সরকারের জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান ও জাতীয় পুষ্টি সেবার কর্ম কর্তাদের কারিগরি সহায়তা, সার্বিক পর্যালোচনা ও ফিডব্যাক প্রদানের মাধ্যমে এটি উন্নতকরণের জন্য স্প্রিং/বাংলাদেশ তাঁদেরকে আন্তরিক ভাবে ধন্যবাদ জ্ঞাপন করছে।

## স্প্রিং

JSI Research & Training Institute, Inc.  
1616 Fort Myer Drive  
16th Floor  
Arlington, VA 22209 USA  
Phone: 703-528-7474  
Fax: 703-528-7480  
Email: info@spring-nutrition.org  
Internet: www.spring-nutrition.org  
ছবি স্বীকৃতি: সালজার রহমান



## ভূমিকা

পুষ্টি ও স্বাস্থ্যসম্মত জীবন যাপনের জন্য অবশ্য করণীয় কাঠামোটি এক জন মায়ের গর্ভধারণ থেকে শিশুর বয়স ২ বৎসর বয়স পর্যন্ত সংকটপূর্ণ ১,০০০ দিনে গর্ভবতী নারী ও দুগ্ধদানকারী মা সহ তাদের ২ বছরের কম বয়সী সন্তানদের পুষ্টি উন্নয়নে প্রমান ভিত্তিক কার্যক্রম তুলে ধরে। জীবন-চক্রে সঠিক সময়ে সঠিক ব্যক্তির সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহনে বিভিন্ন দৃষ্টান্ত ব্যাখ্যা করে। এই পুস্তিকাটি পারিবারিক ও সামাজিক পর্যায়ে বিভিন্ন সম্ভাবনা সমূহ অধিকতর কার্যকরভাবে চিহ্নিত করে পুষ্টি চর্চা উন্নয়নে বেশ কিছু কৌশল অন্তর্ভুক্ত করেছে।

অত্যাৱশ্যকীয় পুষ্টি কার্যক্রম কাঠামো “জীবন-চক্রে পুষ্টি নির্ভরতা” অনুসরণ করে, গর্ভবতী মহিলা ও দুগ্ধদান কারী মায়ের পুষ্টি, সঠিক নিয়মে বুকের দুধ ও বাড়তি খাবারের চর্চা, রুগ্ন ও অপুষ্টিজনিত শিশুদের পুষ্টিসেবা প্রদান, রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ, ভিটামিন 'এ' ঘাটতি নিরসন, আয়োডিন এর অভাব নিয়ন্ত্রন বিষয়ে কাজ করে। স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম জরুরি অবস্থায় হাত-ধোয়া, খাবার ও পরিবেশের পরিচ্ছন্নতা এবং রান্নার ও পায়খানার/ল্যাট্রিনের কাছাকাছি পানির উৎস (টিপিট্যাপ) স্থাপনে একগুচ্ছ রীতি-নীতি সরবরাহ করে।

### কৃষি বিভাগের কাজের মধ্যে অত্যাৱশ্যকীয় পুষ্টি ও স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম সম্পূর্ণ করার ফলে

- ২ বছরের কম বয়সী শিশুর কৃষক বাবা অথবা মা দুই ধরনের সুযোগ পেতে পারে। যেমন-তারা ব্যক্তিগতভাবে বা দলগতভাবে কৃষি সম্প্রসারণ প্রতিনিধি, কৃষি যোগাযোগ নেটওয়ার্ক এবং মাঠ পর্যায়ের কৃষি স্কুল সমূহের মাধ্যমে পুষ্টি বিষয়ক সহযোগিতা পেতে পারে;
- অন্যান্য কৃষি সহযোগিতা যেমন (কৃষি উপকরণ, পশু চিকিৎসক, আর্থিক সেবা ও বাজার) সুবিধাবলীর সুযোগ গ্রহণ করতে পারে।

বসতবাড়ির আঙ্গিনায় খাদ্য উৎপাদন আরেকটি কাঠামো যা অত্যাৱশ্যকীয় পুষ্টি কার্যক্রম বাস্তবায়নের ক্ষেত্রে সহযোগী হিসেবে কাজ করে। এর উদ্দেশ্য হচ্ছে বসতবাড়িতে সবজি চাষ ও পশুপাখি পালনের মাধ্যমে বিভিন্ন প্রকার খাবারের সহজলভ্যতা নিশ্চিত করা। গর্ভবতী নারী, দুগ্ধদানকারী মা এবং ৬-২৩ মাস বয়সি শিশুর খাদ্যে উন্নতমানের অনুপুষ্টি সহজে পাওয়ার জন্য বাড়ির আঙ্গিনায় সবজি উৎপাদন (মিষ্টি কুমড়া, লাউ, টমেটো, পেঁপে, চাল কুমড়া ইত্যাদি), পুকুরে মাছ চাষ এবং গৃহ পালিত পশুপাখি থেকে প্রাপ্ত খাদ্য যেমন- মুরগী ও ডিম উৎপাদনকে বিশেষভাবে প্রাধান্য দেয়া হয়েছে। ঝুঁকিগ্রস্ত মহিলা ও শিশুদের ক্ষেত্রে অধিকতর পুষ্টি নিশ্চিতকরণে প্রতিটি স্তরে নারী পুরুষ সমতায়নের প্রতি বিশেষভাবে প্রাধান্য দিতে হবে; একইভাবে পরিবেশ, সামাজিক-সাংস্কৃতিক সহ অন্যান্য সহায়ক বিষয়গুলি প্রতিটি ক্ষেত্রে বিবেচনা আনতে হবে।



## সূচিপত্র

বিষয়	পৃষ্ঠা
১। ভূমিকা	০৪
২। হ্যান্ডবুক ব্যবহারের কৌশল	০৬
৩। অধ্যায় ১ : অত্যাবশ্যিকীয় পুষ্টি কার্যক্রম	০৭
চর্চা - ১ : গর্ভবতী নারীর পুষ্টি	০৮
চর্চা - ২ : গর্ভকালীন সময়ে আয়রন ফলিক এসিড (IFA) পরিপূরক	০৯
চর্চা - ৩ : জন্মের সাথে সাথে শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো	১০
চর্চা - ৪ : জন্মের পর থেকে ছয় মাস পর্যন্ত শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানো	১১
চর্চা - ৫ : দুগ্ধদানকারী মায়ের পুষ্টি	১৩
চর্চা - ৬ : শিশুর বাড়তি খাবার	১৪
চর্চা - ৭ : পূর্ণ ৬-৮, ৯-১১ এবং ১২-২৩ মাস বয়সী শিশুদের খাবার খাওয়ানোর বারও পরিমাণ	১৫
চর্চা - ৮ : শিশুর অসুস্থতার সময় ও পরবর্তীতে খাবারের নিয়মাবলি	১৬
চর্চা - ৯ : ভিটামিন-এ' এর গুরুত্ব	১৭
চর্চা - ১০ : রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ	১৮
চর্চা - ১১ : আয়োডিনযুক্ত লবণের ব্যবহার	১৯
৪। অধ্যায় ২ : অত্যাবশ্যিকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম	২০
চর্চা - ১২ : হাত ধোয়া	২২
চর্চা - ১৩ : টিপিট্যাপ তৈরির প্রক্রিয়া (কম পানি খরচে, বিনা মূল্যে তৈরিযোগ্য হাত ধোয়ার সহজপদ্ধতি)	২৩
চর্চা - ১৪ : আশেপাশের পরিবেশকে মল মূত্র বিহীন ও পরিচ্ছন্ন রাখা	২৪
চর্চা - ১৫ : খাবার পানি ঢেকে রাখা, থালাবাটি এবং পানি সংরক্ষণ করার পাত্র পরিষ্কার রাখা	২৫
৫। অধ্যায় ৩ : বসত বাড়িতে খাদ্য উৎপাদন কার্যক্রম	২৬
চর্চা - ১৬ : বসতবাড়িতে সবজি চাষের মাধ্যমে বিভিন্ন ধরনের পুষ্টি চাহিদা পূরণ	২৮
চর্চা - ১৭ : মাছ চাষ ও খাওয়ার গুরুত্ব	৩০
চর্চা - ১৮ : স্বল্প পরিসরে পশুপাখি পালনের গুরুত্ব	৩১



## কমিউনিটি কর্মীদের হ্যান্ডবুক বইটি ব্যবহারের নিয়মাবলী

কমিউনিটি কর্মীদের হ্যান্ডবুক বইটির উদ্দেশ্য :

- কমিউনিটি কর্মীদের প্রশিক্ষণে ব্যবহার করা ।
- কমিউনিটি কর্মীদের অত্যাৱশ্যকীয় পুষ্টি ও স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রমের মূল ৱার্তা সম্পর্কে অবহিত করা যাতে তারা নারী ও শিশুর পুষ্টি অবস্থা উন্নয়নে পরিৱারের সদস্য ও এলাকাবাসীর মধ্যে সচেতনতা সৃষ্টি করতে পারে এবং সহজ পদ্ধতিতে সেসব অভ্যাসগুলো গ্রহণে উদ্বুদ্ধ করতে পারে ।
- সহজে পালনযোগ্য পুষ্টি চর্চা নিয়ে আলোচনা করা যেন বাবা, মা, শাশুড়িসহ পরিৱারের সবাই সেগুলি পালন করতে পারে ।
- কমিউনিটি কর্মীদের সঠিকভাবে দলীয় সভা ও কাউন্সেলিং করতে পারার দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য হাতে কলমে এবং ছবি ব্যবহার এর মাধ্যমে অনুশীলন করার সুযোগ সৃষ্টি করা । অবশ্যকরণীয় অভ্যাসগুলো ছবির মাধ্যমে আলোচনার সুযোগ সৃষ্টি করা ।
- এলাকার সদস্যদের বাড়ি বাড়ি পরিদর্শনের ক্ষেত্রে কমিউনিটি কর্মীকে নির্দেশনা প্রদান ।

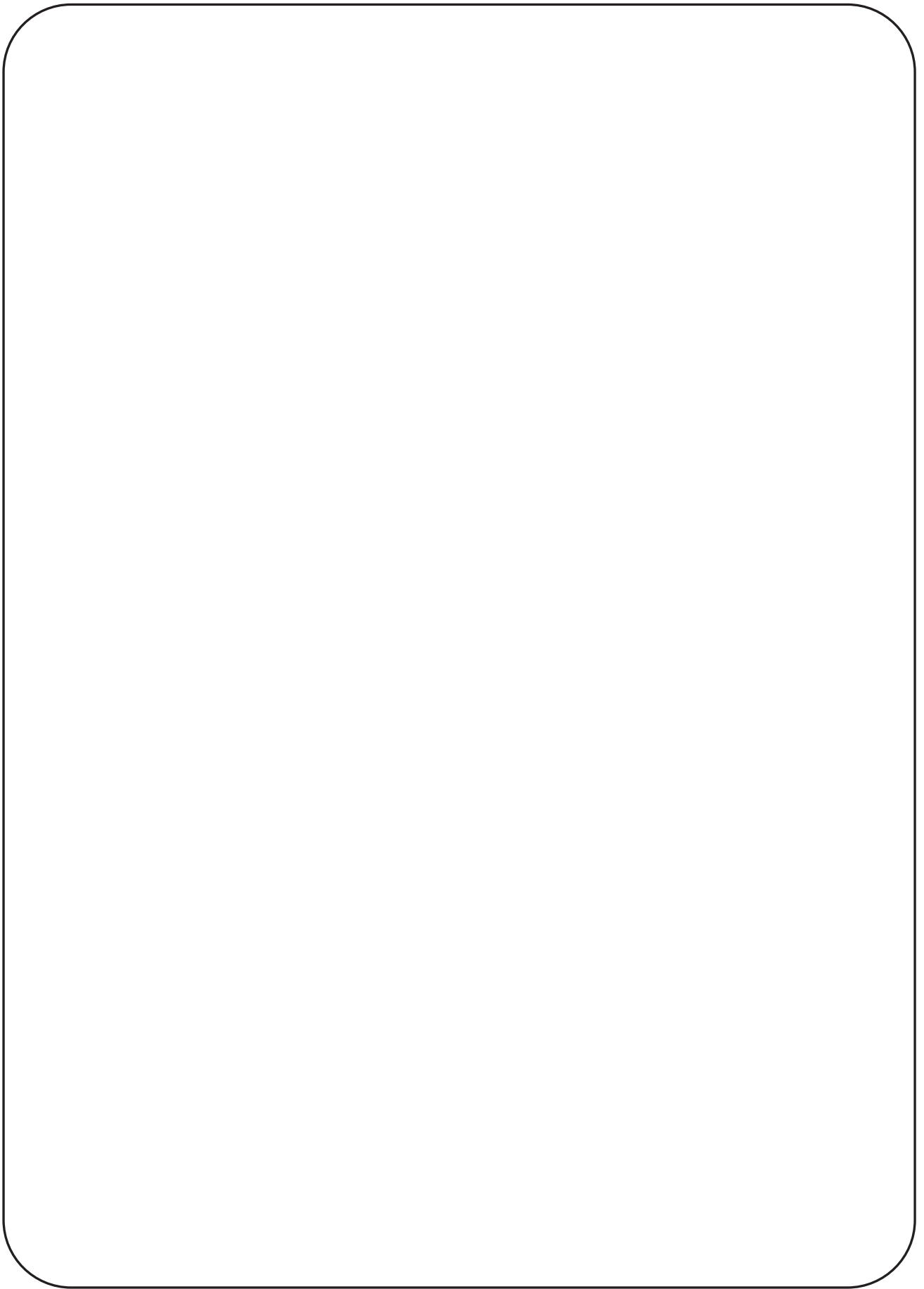
এইসব কার্যাবলী নিম্নের ৩টি শ্রেণিতে বিভক্ত করা হয়েছে । কমিউনিটি কর্মীগণ তাদের প্রয়োজনমত যে কোন ১টি বা ২টি এমনকি ৩ টিও ব্যবহার করে এলাকায় জনগণের পুষ্টি, স্বাস্থ্যসম্মত আচরণ, বসতবাড়িতে পুষ্টিকর খাদ্য উৎপাদনে অভ্যস্থ করতে সহায়ক হবে । এইসব কার্যাবলি পরিৱারের সদস্যদের পুষ্টি রক্ষায় সহায়ক ভূমিকা পালন করবে :

- অত্যাৱশ্যকীয় পুষ্টি কার্যক্রম ।
- অত্যাৱশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম ।
- বসতবাড়িতে খাদ্য উৎপাদন কার্যক্রম ।

## অধ্যায় ১ : অত্যাৱশ্যকীয় পুষ্টি কার্যক্রম



১,০০০ দিনের জীবন চক্রে পুষ্টি







## চর্চা - ১

### গর্ভবতী নারীর পুষ্টি

ছবিটিতে আপনারা কি দেখছেন? কিভাবে আমরা গর্ভবতী নারীদেরকে তাদের প্রয়োজনীয় খাবারের ব্যাপারে সহায়তা করতে পারি? আপনাদের এলাকায় স্বামীরা কি তাদের গর্ভবতী স্ত্রীদের বাড়তি খাবার খাওয়ার পরামর্শ দিয়ে থাকেন? কেন দিয়ে থাকেন? (আলোচনা)

#### মূল বার্তা:

গর্ভাবস্থায় প্রতিদিন ৩ বেলা খাবারের সাথে নিয়মিত কমপক্ষে এক মুঠো বেশি খাবার (সব ধরনের খাবার) খেতে হবে।

#### অতিরিক্ত তথ্য :

- ডিম, মাছ, মাংস, দুধ, কলিজা, ঘন ডাল, গাঢ় সবুজ শাক- সবজি ও মৌসুমী দেশী ফল খেতে হবে। রান্নায় যথেষ্ট পরিমাণ তেল ব্যবহার করতে হবে।
- গর্ভের শিশুর কাঙ্ক্ষিত বৃদ্ধি নিশ্চিত করার জন্য দিনে অন্তত: একবার মাছ, মাংস, ডিম অথবা দুধ খেতে হবে।
- গর্ভাবস্থায় আয়রন সমৃদ্ধ খাবার যেমন- গাঢ় সবুজ শাকসবজি ও ভিটামিন এ সমৃদ্ধ খাবার যেমন- হলুদ, লাল ও রঙিন শাকসবজি, ফলমূল বেশি পরিমাণে খেতে হবে।
- আয়োডিন যুক্ত লবণ খেতে হবে।
- গর্ভাবস্থায় যথেষ্ট পরিমাণে বিশ্রাম (দুপুরে খাবারের পর ২ ঘন্টা এবং রাতে ৮ ঘন্টা) নিতে হবে।
- গর্ভবতী নারীকে শারীরিক ও মানসিক প্রশান্তিতে রাখতে হবে, এতে গর্ভস্থ শিশুর বৃদ্ধি স্বাভাবিক হবে।
- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে।
- ভারী কাজ (যেমন: টিউবওয়েল চাপা, ধান ভানা, ভারী জিনিস তোলা, মসলা বাটা অতিরিক্ত/ভারী কাপড় ধোয়া) এবং কষ্টকর কাজ থেকে বিরত থাকতে হবে।



#### স্বামী ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে নিম্নোক্ত বার্তা নিয়ে আলোচনা করুন :

আপনার গর্ভবতী স্ত্রী/ছেলের বউ যেন প্রতিবেলায় অতিরিক্ত এক মুঠো পরিমাণ বিভিন্ন ধরনের খাবার খায় সেদিকে লক্ষ্য রাখুন। সেই সাথে আপনার স্ত্রী যেন দিনে ২-৩ ঘন্টা বিশ্রাম নেয় এবং সংসারের ভারী বা ঝুঁকিপূর্ণ কাজ না করে সেদিকে নজর রাখুন এবং তাকে সাহায্য করুন।



## চর্চা - ২

### গর্ভকালীন সময়ে আয়রন পরিপূরক

এই ছবিটিতে আপনারা কি দেখছেন? আপনাদের এলাকায় গর্ভবতী নারীরা কি স্বাস্থ্য-কেন্দ্র থেকে আয়রন বডি পেয়ে থাকেন? (আলোচনা)

#### মূল বার্তা:

গর্ভাবস্থা নিশ্চিত হবার সাথে সাথে প্রতিদিন ১টি করে আয়রন ফলিক এসিড ট্যাবলেট খেতে হবে যা রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধে সাহায্য করে।

#### অতিরিক্ত তথ্য :

- এ অবস্থায় বেশি পরিমাণে আয়রন সমৃদ্ধ খাবার যেমন- মাংস, মাছ, কলিজা, ডিমের কুসুম, কঁচু শাক, পুঁই শাক, লাল শাক, পালং শাক, মিষ্টি কুমড়া শাক, সাজনা শাক, ধনিয়া পাতা, ফুলকপি পাতা, ছোলা শাক, হেলেঞ্চা শাক, ডাল ইত্যাদি খেতে হবে।
- শরীরে আয়রন কাজে লাগানোর জন্য ভিটামিন সি যুক্ত খাবার যেমন- লেবু বা টক জাতীয় ফল খেতে হবে।
- গর্ভাবস্থায় ৩ মাসের পর থেকে প্রতিদিন সকালে ১টি এবং দুপুরে ১টি করে মোট ২ ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট ভরা পেটে খেতে হবে।
- গর্ভধারণের প্রথম ৩ মাসের পর ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ১ টি কৃমিনাশক ট্যাবলেট খেতে হবে।
- যদি আপনি কোন টিটি টিকা না দিয়ে থাকেন তাহলে টিকা শুরু করতে হবে এবং গর্ভাবস্থায় ৫ মাস পর ২ টি টিটি টিকা নিতে হবে, সিডিউল অনুযায়ী বাকি টিকাগুলো নিতে হবে।
- গর্ভাবস্থায় অন্তত ৪ বার গর্ভকালীন স্বাস্থ্য পরীক্ষা করতে হবে (মায়ের ওজন, রক্তস্বল্পতা, রক্তচাপ, গর্ভে শিশুর অবস্থান পরীক্ষা করা)।
- গর্ভাবস্থা নিশ্চিত হলে, সাথে সাথে স্বাস্থ্য-কেন্দ্রে যান এবং আয়রন ট্যাবলেট সংগ্রহ করুন। এটি আপনাকে সুস্থ-সবল রাখতে এবং রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধে সাহায্য করবে।

#### গর্ভকালীন স্বাস্থ্য পরীক্ষার সময় সূচি

- ১ম পরিদর্শনঃ ১৬ সপ্তাহ (৪ মাস)
- ২য় পরিদর্শনঃ ২৮ সপ্তাহ (৬-৭ মাস)
- ৩য় পরিদর্শনঃ ৩২ সপ্তাহ (৮ মাস)
- ৪র্থ পরিদর্শনঃ ৩৬ সপ্তাহ (৯ মাস)

স্বামী ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে নিম্নোক্ত বার্তা নিয়ে আলোচনা করুন :

আপনার গর্ভবতী স্ত্রী যেন নিয়মিত আয়রন ট্যাবলেট খায় সেদিকে লক্ষ্য রাখুন এবং গর্ভকালীন সময়ে অন্ততপক্ষে ৪ বার স্বাস্থ্য-কেন্দ্রে নিয়ে যান।



## চর্চা - ৩

### জন্মের সাথে সাথে শিশুকে মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো

ছবিটিতে কি ঘটছে? আপনাদের এলাকায় কি মায়েরা শিশুর জন্মের পরপরই, এমনকি গর্ভফুল পড়ার আগেই, বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করেন? (আলোচনা)।

#### মূল বার্তা:

শিশুর জন্মের সাথে সাথে ১ ঘণ্টার মধ্যে তাকে মায়ের দুধ খেতে দিতে হবে। মায়ের বুকের দুধ ছাড়া শিশুকে মধু, চিনির পানি, পানি, তেল বা অন্য কিছুই দেয়া যাবে না।

#### অতিরিক্ত তথ্য :

- শাল দুধ শিশুর জন্য অত্যন্ত পুষ্টিকর।
- মায়ের বুকের দুধে এন্টিবডি থাকে যা শাল দুধে প্রচুর পরিমাণে বিদ্যমান। এই এন্টিবডি শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে। শিশুর অসুখ কম হয় যেমন- জন্ডিস, ডায়রিয়া, কান পাকা, সর্দি-কাশি, চুলকানি, নিউমোনিয়া, সেপসিস ইত্যাদি হবার সম্ভাবনা কমে যায়। এছাড়াও এতে প্রচুর ভিটামিন-এ থাকে।
- পরিমাণে কম হলেও এই শাল দুধ প্রথম ৩ দিনের জন্য যথেষ্ট।
- জন্মের পর পরই শিশুকে মায়ের বুকে দিলে সে দুধ চুষে খেতে শিখে এবং এতে মায়ের বুকের দুধও তাড়াতাড়ি তৈরি হয়।
- শাল দুধ শিশুর প্রথম কালো পায়খানা বের হতে সাহায্য করে।
- শিশুর শরীরে যতটুকু পানির দরকার তা মায়ের দুধে বিদ্যমান।
- শিশুকে মায়ের বুকের দুধ খাওয়ালে মা ও শিশুর বন্ধন দৃঢ় হয়।
- মায়ের বুকের দুধ সবসময়ই নিরাপদ। এটি বাসি হওয়া এবং সংক্রমিত হবার কোন সম্ভাবনা নাই। সবসময় সঠিক তাপমাত্রায় থাকে এবং এই দুধ তৈরির ঝামেলা নাই।
- মায়ের বুকের দুধ শিশুর চোয়াল, দাঁত ও মাড়ি গঠনে সহায়তা করে।
- জন্মের প্রথম ১ ঘণ্টার মধ্যেই শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো এতে আপনার প্রসব পরবর্তী রক্তক্ষরণ দ্রুত হ্রাস পায়।
- মায়ের বুকের দুধ দেয়ার সময় মায়ের শরীরের সাথে লেগে থাকার কারণে শিশু মায়ের উষ্ণতা পায়, যা শিশুর জন্য খুব প্রয়োজন।
- শিশুর অসুস্থতার সময় দিনে-রাতে ঘন ঘন মায়ের বুকের দুধ খাওয়ালে শিশু তাড়াতাড়ি অসুখ থেকে সেরে উঠে এবং অপুষ্টি থেকে রক্ষা পায়।



#### স্বামী ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে নিম্নোক্ত বার্তা নিয়ে আলোচনা করুন :

জন্মের পর শিশুকে মায়ের বুকের দুধ ছাড়া অন্য কিছু খাওয়ানোর বিষয়ে উৎসাহিত করবেন না, বরং মা যেন শিশুর জন্মের পর পরই বুকের দুধ খাওয়াতে পারে সে বিষয়ে তাকে উদ্বুদ্ধ ও তা করতে সহযোগিতা করুন।



## চর্চা - ৪

### জন্মের পর থেকে ছয় মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো

৬ মাসের কম বয়সী শিশুকে আপনি কি খাওয়ান? (আলোচনা)

#### মূল বার্তা:

জন্ম থেকে পূর্ণ ৬ মাস (১৮০ দিন) পর্যন্ত শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ দিতে হবে, বাইরের কোন খাবার বা এমন কি এক ফোঁটা পানিও না দেয়া যাবে না, শিশুর পুষ্টি রক্ষার জন্য এসময় শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধই যথেষ্ট।

#### অতিরিক্ত তথ্য :

- শিশুকে দিনে-রাতে ৮-১২ বার (চাহিদা মত) বুকের দুধ খাওয়ান। এতে মায়ের প্রচুর দুধ তৈরি হবে এবং শিশু সবল থাকবে।
- বুকের দুধ থেকে সব ধরনের প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান এবং চর্বি গ্রহণের জন্য প্রথম স্তনটি খাওয়ানো শেষ করে দ্বিতীয়টি খাওয়ানো শুরু করুন।
- বুকের দুধ শিশুর প্রয়োজনীয় সব উপাদানের যোগান দেয় এবং শিশুকে ডায়রিয়া ও অন্যান্য শ্বাস-তন্ত্রের প্রদাহ থেকে রক্ষা করে।
- শিশুকে বোতলে করে কখনও দুধ খাওয়াবেন না, কেননা বোতল পরিষ্কার/জীবানুমুক্ত করা কঠিন এবং এতে শিশুর ডায়রিয়া হতে পারে।
- যদি শিশু পানি অথবা অন্যান্য তরল খাবার খায়, তবে সে বুকের দুধ খাবে না, যেটা তার বেড়ে ওঠার অন্তরায় হয়ে দাঁড়ায়।
- মা যদি বাইরে যায়, দুধ গেলে কাপে/চামচে করে খাওয়াবে। কখনই বোতল ব্যবহার করা যাবে না।
- জন্মের পর প্রথম ছয় মাসে এমনকি যখন খুব গরম আবহাওয়া থাকে তখনও বুকের দুধ শিশুর তৃষ্ণা মেটায়। ঘনঘন বুকের দুধ খাওয়ালে মায়ের দুধ উৎপাদনও বেশি বেশি হয়।

#### স্বামী ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে নিম্নোক্ত বার্তা নিয়ে আলোচনা করুন :

মাকে সংসারের কাজে সাহায্য করুন যেন সে শিশুকে সময় নিয়ে সঠিকভাবে বুকের দুধ খাওয়াতে পারে।

## শিশুকে সঠিকভাবে মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানোর নিয়ম সমূহ

মা বসে বা শুয়ে যেভাবে আরাম বোধ করেন সেভাবে শিশুকে দুধ খাওয়াতে হবে। দুধ খাওয়ানোর সময়, মা শিশুর দিকে ঝুঁকে না পড়ে শিশুকে নিজের দিকে টেনে আনুন। শিশুকে খাওয়ানোর সময় কাঁচির মত করে স্তন ধরা উচিত নয়। এতে করে দুধের নালীর উপর চাপ পড়ে এবং নালী বন্ধ হয়ে যায় এবং দুধ বের হতে বাধাপ্রাপ্ত হয়।

শিশুকে সঠিকভাবে দুধ খাওয়ানোর জন্য, তাকে সঠিকভাবে মায়ের বুকে লাগাতে হবে, নাহলে শিশু ঠিকমত দুধ পাবে না, এজন্য যা করতে হবে তা হল-

### সঠিক অবস্থান :

- শিশুর মাথা ও শরীর একই লাইনে থাকবে।
- শিশুর শরীর মায়ের শরীরের সাথে নিবিড়ভাবে লাগানো থাকবে।
- মা শিশুর সমস্ত শরীর ভালোভাবে ধরে থাকবে।
- শিশু যখন স্তনের দিকে এগোবে তখন তার নাক স্তনের বোঁটা বরাবর থাকবে।



### সঠিক সংযোগ :

- শিশুর মুখ বড় করে হাঁ করা থাকবে।
- নিচের ঠোঁট বাইরের দিকে উল্টানো থাকবে।
- শিশুর থুতনি মায়ের স্তনে লেগে থাকবে।
- স্তনের কালো অংশ (অ্যারিওলা) নিচের দিকের চেয়ে ঠোঁটের উপরের দিকে বেশী দেখা যাবে।



### সঠিকভাবে চোষার লক্ষণ :

- ২ বার চুষবে এবং ১ বার গিলবে এই নিয়মে আস্তে আস্তে এবং ক্রমাগত দুধ চুষতে থাকবে।
- শিশু আস্তে আস্তে গভীর ভাবে দুধটান দেয় আবার কখনও কখনও থেমে যায়।
- শিশুর দুধ চোষা মায়ের জন্য আরামদায়ক এবং ব্যথামুক্ত হবে।
- মা তার শিশুর দুধ গেলার শব্দ শুনতে পায়।
- খাওয়ানোর পরে স্তন আরো নরম হয়।





## চর্চা - ৫

### দুগ্ধদানকারী মায়ের পুষ্টি

ছবিটিতে কি ঘটতে দেখা যাচ্ছে? আপনাদের এলাকায় আপনারা কি বুকের দুগ্ধদানকারী মায়েরদেরকে বাড়তি খাবার দিয়ে থাকেন? (আলোচনা)

#### মূল বার্তা:

প্রত্যেক বার খাবারের সময় প্রসূতি মাকে স্বাভাবিকের তুলনায় কমপক্ষে ২ মুঠো বেশি পরিমাণে এবং বারে বারে সব ধরনের খাবার খেতে হবে। অতিরিক্ত খাবার শিশুর জন্য মায়ের দুধ তৈরি করতে সহায়তা করে এবং মায়ের নিজের শরীরের ঘাটতি পূরণ করে।

#### অতিরিক্ত তথ্য :

- দুগ্ধদানকারী মাকে সব ধরনের পুষ্টি সমৃদ্ধ (শক্তি,আমিষ, আয়রন, ভিটামিন-এ, আয়োডিন, ক্যালসিয়াম, পর্যাপ্ত পানি ইত্যাদি) খাবার যেমন- ভাত, ডিম, মাছ, মাংস, দুধ, কলিজা, ঘন ডাল, গাঢ় ও রঙিন সবুজ শাক- সবজি ও মৌসুমী দেশী ফল খেতে হবে।
- মায়ের শরীরের ক্ষয় পূরণ ও অধিক দুধ উৎপাদনের জন্য দিনে অন্তত ১ বার মাছ, মাংস, ডিম অথবা দুধ খেতে হবে।
- প্রসবে পর ৩ মাস পর্যন্ত ১টি করে আয়রন ফলিক এসিড এবং ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট প্রতিদিন ভরা পেটে খেতে হবে।
- এসময় মাকে প্রচুর পরিমাণে পানি পান করতে হবে।
- পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিশ্চিত করতে হবে।

১ম চেকআপ	২৪ ঘন্টার মধ্যে
২য় চেকআপ	প্রসবের ২-৩ দিনের মধ্যে
৩য় চেকআপ	প্রসবের ৪-৭ দিনের মধ্যে
৪র্থ চেকআপ	প্রসবের ৪২-৪৫ দিনের মধ্যে

- শিশু জন্মের পর অন্তত ৪ বার প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মী দ্বারা প্রসব পরবর্তী স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাতে হবে।
- শিশুর জন্মের ৪২ দিনের মধ্যে যত দ্রুত সম্ভব মাকে একটি উচ্চ ক্ষমতা সম্পন্ন (২০০০০০ আই, ইউ) ভিটামিন এ ক্যাপসুল খেতে হবে।

#### স্বামী ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে নিম্নোক্ত বার্তা নিয়ে আলোচনা করুন :

মা ও শিশুর সুস্থতার জন্য মা যেন সবধরনের খাবার বেশি পরিমাণে খায় সেদিকে লক্ষ্য রাখুন এবং মাকে ঘরের কাজে সহায়তা করুন যাতে সে পর্যাপ্ত বিশ্রাম পায়।



## চর্চা - ৬

### শিশুর বাড়তি খাবার

ছবিতে কি দেখা যাচ্ছে? কখন শিশুদের বুকের দুধের সাথে অন্যান্য বাড়তি খাবার খাওয়ানো উচিত? কি ধরনের খাবার দিয়ে শুরু করা উচিত? (আলোচনা)

#### মূল বার্তা:

৬ মাস পূর্ণ হওয়ার পর থেকে মায়ের বুকের দুধের পাশাপাশি প্রতিদিন শিশুর বয়স অনুযায়ী সঠিক পরিমাণে পুষ্টিকর বাড়তি খাবার খাওয়ানো শুরু করতে হবে।

#### অতিরিক্ত তথ্য :

- ৬ মাসের পর থেকে মায়ের দুধ শিশুর জন্য যথেষ্ট নয় সেজন্য তাকে ৬ মাসের পর থেকে বাড়তি খাবার শুরু করতে হয়।
- ৬ মাস (পূর্ণ) হলে শিশু বাড়তি খাবার সহজে খেতে, চিবাতে ও গিলতে শিখে এবং খাবার হজম করতে পারে। সেজন্য বাড়তি খাবার শুরু করার এটাই সঠিক বয়স। বিভিন্ন ধরনের খাবারের সমন্বয়ে বাড়তি খাবার তৈরি করতে হবে যেমন- ভাত, মাছ, মাংস, ডিম, কলিজা, গাড় ও রঙিন সবুজ শাক সবজি, তেল।
- প্রতিদিন অন্তত পক্ষে এ বার মাছ, মাংস, ডিম, কলিজা জাতীয় প্রাণীজ খাবার খেতে দিতে হবে। এতে শিশুর সঠিক শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধি হয়।
- শিশুর ও পরিবারের খাবারে আয়োডিন যুক্ত লবণ ব্যবহার করুন।
- মাকে শিশুর খাবার পরিষ্কার ও স্বাস্থ্যসম্মত ভাবে তৈরি করতে হবে এবং খাবার খাওয়ানোর আগে মা ও শিশুর হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে।
- শিশুর বয়স ২ বৎসর পর্যন্ত বুকের দুধ খাওয়াতে থাকবেন এবং সম্ভব হলে তারপরেও খাওয়াবেন যাতে শিশু সুস্থ ও সবল থাকে।



#### শিশুর বাবা ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে নিম্নোক্ত বার্তা নিয়ে আলোচনা করুনঃ

বাজার থেকে শিশুর জন্য চকলেট, চিপস, কেক যা শিশুর পুষ্টিকর খাবার খাওয়ার রুচি কমিয়ে দেয় তা না কিনে বিভিন্ন ধরনের মৌসুমি ফল (যেমন পাকা আম, পেঁপে) মিষ্টি আলু, মিষ্টি কুমড়া, দুধ ইত্যাদি খাবার কিনে আনুন।



## চর্চা - ৭

পূর্ণ ৬-৮, ৯-১১ এবং ১২-২৩ মাস বয়সী শিশুদের খাবার খাওয়ানোর বার ও পরিমাণ

### মূল বার্তা:

- পূর্ণ ৬-৮ মাস বয়সের শিশুকে প্রতিদিন (২৫০ মিঃ লিঃ বাটির) ১/২ বাটি করে দিনে ২ বার পারিবারিক খাবার খাওয়ান।
- ৯-১১ মাস বয়সের শিশুকে প্রতিদিন (২৫০ মিঃ লিঃ বাটির) ১/২ বাটি করে দিনে ৩ বার পারিবারিক খাবার এবং ১-২ বার পুষ্টিকর নাস্তা (পাকা আম, পাকা পেঁপে, কাঁঠাল, সিদ্ধ ডিম) খাওয়ান।
- ১২-২৩ মাস বয়সে আপনার শিশুকে দিনে (২৫০ মিঃ লিঃ বাটির) ১ বাটি করে দিনে ৩ বার এবং ১-২ বার পুষ্টিকর নাস্তা (পাকা আম, পাকা পেঁপে, কাঁঠাল, সিদ্ধ ডিম) খাওয়ান।

### অতিরিক্ত তথ্য :

- শিশুর পেট ছোট হওয়ার কারণে তারা একবারে বেশি পরিমাণে খাবার খেতে পারে না। খাবার বেশী পাতলা হওয়া মানে তাতে পানির পরিমাণ বেশী থাকা। ফলে পাতলা খাবার যেমন- পাতলা ডাল, জুস, সুজি বা অন্য কোন পাতলা খাবার বেশি খেলে পেট ভরে যায় ঠিকই কিন্তু প্রয়োজনীয় উপাদান কম থাকে। তাই খাবার ঘন হলে অল্প পরিমাণে খাবারই শিশু যথেষ্ট পুষ্টি পায়।
- শিশুর বয়স বাড়ার সাথে সাথে খাবারের ঘনত্বও বাড়ালে তার যথাযথ পুষ্টি নিশ্চিত হয়।
- বিভিন্ন ধরনের পারিবারিক খাবার থেকে শিশুর জন্য বাড়তি খাবার তৈরি করতে হবে।



### নিচে দেওয়া প্রত্যেক গ্রুপ থেকে প্রতিদিন অন্ততঃ ১ ধরনের খাবার দিতে হবে

- ১) মাছ, ডিম, মাংস, মুরগীর কলিজা
- ২) ঘন ডাল
- ৩) দই, পনির, সেমাই, পায়োস, ফিরনি, ক্ষীর
- ৪) গাঢ় ঘন সবুজ ও লাল শাক; এছাড়াও হলুদ ও কমলা রঙের সবজি ও ফল, যেমন- মিষ্টি কুমড়া, গাজর, পাকা আম, পাকা পেঁপে, অন্যান্য শাক সবজি ও ফল যেমন: লাউ, কাঁচা পেঁপে, ফুলকপি, কলা, পেয়ারা ইত্যাদি
- ৫) তেলের ভাজা খাবার এবং ঘি বা মাখন বা বাদাম।



- শিশুকে নিজে নিজে খেতে উৎসাহ দিতে হবে।
- যখন ক্ষুধা পাবে তখন খাওয়াবেন।
- উৎসাহ দিয়ে ও প্রশংসা করে খাওয়াতে হবে, ভয় দেখিয়ে বা রাগ করে নয়।
- ডায়রিয়া ও অন্যান্য অসুখ বিসুখের থেকে মুক্ত থাকার জন্য খাওয়ানোর আগে শিশুর ও নিজের হাত সাবান দিয়ে ভালভাবে ধুয়ে নিন।
- কাঁচা ফলমূল খেতে দিলে অবশ্যই তা ভালভাবে পানি দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে।

শিশুকে কখনই বোতল দিয়ে খাওয়াবেন না কারণ তা সঠিকভাবে পরিষ্কার করা না হলে এর মাধ্যমে শিশুর ডায়রিয়াসহ বিভিন্ন রোগ হতে পারে।





## চর্চা - ৮

### শিশুর অসুস্থতার সময় ও পরবর্তীতে খাবারের নিয়মাবলী

এই ছবিটিতে আপনারা কি দেখছেন? যখন আপনার ছেলে-মেয়েরা অসুস্থ হয়ে পড়ে তখন আপনি কি করেন? (আলোচনা)

#### মূল বার্তা:

শিশুর অসুস্থতার সময় মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো বাড়িয়ে দিন এবং ৬ মাসের অধিক বয়সী শিশুর দ্রুত সেরে ওঠার জন্য ধৈর্য্য ধরে অতিরিক্ত খাবার দিন।

#### অতিরিক্ত তথ্য :

০ থেকে ৬ মাস বয়সী সকল শিশুদের জন্য:

- ডায়রিয়া হলে, মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যান। শিশুর শরীর থেকে যে পরিমাণ তরল বের হয় তা পূরণের জন্য এ সময়ে ঘন ঘন মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো উচিত।

৬ মাস ও তার বেশী বয়সী শিশুদের জন্য:

- ৬-২৩ মাস বয়সী শিশুর অসুস্থতার পর পূর্বের ওজন ফিরে না পাওয়া পর্যন্ত তাকে কমপক্ষে ২ সপ্তাহ (১৪ দিন) অতিরিক্ত পরিমাণে বাড়তি খাবার দিতে হবে।
- তাকে ঘন ঘন মায়ের বুকের দুধ দিতে হবে যাতে সে বেশি পরিমাণে দুধ পায়।
- শিশুর অসুস্থতার সময় শক্ত খাবার কমিয়ে দেয়া উচিত নয়, তার পছন্দের বিভিন্ন ধরনের বাড়তি খাবার অল্প অল্প করে বারে বারে দিতে হবে।
- শিশু সেরে উঠলে তার ওজন বৃদ্ধি পেয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করতে হবে।
- অসুস্থতার সময়ে সঠিক নিয়মে মায়ের বুকের দুধ ও বাড়তি খাবার না খাওয়ালে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে গিয়ে রোগ আরো বেড়ে যায় এবং বারে বারে অসুখ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।
- শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধি বাঁধাগ্রস্থ হয়।
- লক্ষ্য রাখুন, যেন আপনার শিশু পানিস্বল্পতায় না ভোগে, এ ক্ষেত্রে পানির চাহিদা পূরণের জন্য স্যালাইন খেতে দিন।



**শিশুর বাবা ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে নিম্নোক্ত বার্তা নিয়ে আলোচনা করুন :**

আপনার শিশু অসুস্থ হলে তার দিকে বেশী করে খেয়াল রাখুন ও যত্ন নিন। অতিরিক্ত খারাপ হলে নিকটস্থ হাসপাতালে নিয়ে যান।

## চর্চা - ৯

### ভিটামিন-এ' এর গুরুত্ব

এই ছবিটিতে আপনারা কি দেখছেন? আপনার এলাকায় কোথা থেকে ভিটামিন এ পেতে পারেন? বিভিন্ন রকমের খাবার খাওয়া প্রয়োজন কেন? (আলোচনা)

#### মূল বার্তা:

গর্ভবতী বা দুগ্ধদানকারী মা এবংও শিশুর ভিটামিন এ এর চাহিদা পূরণের এর জন্য রঙিন শাক সবজি এবং হলুদ রঙের ফলমূল, ডিমের কুসুম, ছোট মাছ, মাছের তেল, মাখন, ঘি বেশি পরিমাণে খেতে হবে। এতে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে এবং রাতকানা রোগের হাত থেকে শিশু রক্ষা পাবে।

মা নিজে ও নবজাতক শিশুকে সুস্থ সবল রাখার জন্য প্রসবের পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব (৪২ দিনের মধ্যে) মাকে ভিটামিন-এ ক্যাপসুল খেতে হবে।

#### অতিরিক্ত তথ্য :

- গর্ভাবস্থায় মায়ের ভিটামিন-এ এর চাহিদা বেড়ে যায়। ফলে ভিটামিন-এ এর অভাব পূরণের জন্য গর্ভবতী মায়ের ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ খাবার যেমন-গাঢ় সবুজ ও রঙিন শাক-সবজি, হলুদ ফলমূল বার বার বেশি পরিমাণে খেতে হবে। এ সমস্ত খাদ্য খেলে শরীরে ভিটামিন-এ এর চাহিদা মিটেবে এবং গর্ভস্থ শিশুর কোন ক্ষতি হবে না।
- মাছ, ডিম, কলিজা, মাংস প্রতিদিন একবার হলেও খেতে হবে কারণ এসব প্রাণীজ খাবার, ভিটামিন এ যুক্ত উদ্ভিজ্জ খাবারের চেয়ে শরীরে বেশি কাজে লাগে।
- মায়ের দুধে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন এ থাকে তাই শিশুকে অন্তত ২ বছর বয়স পর্যন্ত মায়ের দুধ খেতে দিতে হবে। শিশুকে ৬ মাস বয়সের পর থেকে ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ বাড়তি খাবার দিতে হবে। বাড়ন্ত শিশুর ভিটামিন-এ যুক্ত খাবার (বিশেষ করে ছোট মাছ, মাংস, কলিজা, ডিম), হলুদ ও সবুজ রঙের শাক-সবজি ও ফলমূল খেতে দিতে হবে। শিশুরা যেভাবে পছন্দ করে খাবারগুলো সেভাবে তৈরি করতে হবে। শাক-সবজি অবশ্যই পরিমাণ মত তেল দিয়ে রান্না করতে হবে, কারণ ভিটামিন-এ দেহে কাজে লাগানোর জন্য তেলের প্রয়োজন হয়।
- ৬-১১ মাস বয়সী সকল শিশুকে ১ লক্ষ আই.ইউ. ক্ষমতা সম্পন্ন ১ টি নীল রঙের ভিটামিন-এ ক্যাপসুল খাওয়াতে হবে।
- ১-৫ বছর বয়সী সকল শিশুকে প্রতি ৬ মাস অন্তর ২ লক্ষ আই.ইউ. ক্ষমতা সম্পন্ন ১ টি লাল রঙের ভিটামিন-এ ক্যাপসুল খাওয়াতে হবে।



#### শিশুর বাবা ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে নিম্নোক্ত বার্তা নিয়ে আলোচনা করুন :

আপনি যখন বাজারে যান তখন আপনার স্ত্রী ও শিশুর জন্য বেশী করে সবুজ ও রঙিন শাকসবজি, লাল ও হলুদ রঙের ফলমূল যেমন মিষ্টি কুমড়া, পাকা আম, পেঁপে, মিষ্টি আলু, কাঁঠাল, গাজর এবং ছোট মাছ, কলিজা, ডিম, ও দুধ কিনে আনবেন। এই খাবারগুলি আপনার শিশুকে রাতকানা রোগের হাত থেকে রক্ষা করবে, ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করবে।



## চর্চা - ১০

### রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ

আপনার শিশুর জন্য কৃমিনাশক ঔষধ কোথা থেকে পাবেন ? বিভিন্ন ধরনের খাবার কেন গুরুত্বপূর্ণ? (আলোচনা)

#### মূল বার্তা:

গর্ভবতী নারী বা দুধদানকারী মা এবং শিশুকে আয়রন সমৃদ্ধ খাবার যেমন- বিভিন্ন ধরনের গাঢ় সবুজ শাকসবজি, কলিজা, ডিমের কুসুম ইত্যাদি খাবার খেতে হবে। এটি রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধে ও আয়রনের ঘাটতি পূরণে সাহায্য করে।

গর্ভাবস্থা নিশ্চিত হওয়ার পর থেকে প্রসবের ৩ মাস পর্যন্ত প্রতিদিন ১ টি করে আয়রন ফলিক এসিড (IFA) ট্যাবলেট খেতে হবে।

#### অতিরিক্ত তথ্য :

- আয়রন সমৃদ্ধ খাবার যেমন- মাংস, মাছ, কলিজা, ডিমের কুসুম, শুটকি মাছ, কঁচু শাক, পুঁই শাক, লাল শাক, পালং শাক, মিষ্টি কুমড়া শাক, সাজনা শাক, ধনিয়া পাতা, ফুলকপি পাতা, ছোলা শাক, হেলেথগা শাক, ডাল ইত্যাদি খেতে হবে।
- শরীরে আয়রন কাজে লাগানোর জন্য আয়রন জাতীয় খাবারের সাথে ভিটামিন সি যুক্ত (যেমন-লেবু বা টক ফল) খাবার খেতে হবে।
- শিশুকে জন্মের পর থেকে পূর্ণ ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ খাওয়াতে হবে এবং ৬ মাস পূর্ণ হলে মায়ের দুধের পাশাপাশি আয়রন সমৃদ্ধ বাড়তি খাবার দিলে শিশুর আয়রনের ঘাটতি পূরণ হবে।
- ছোট শিশু, কিশোর-কিশোরী, গর্ভবতী ও প্রসূতি মহিলাদের পুষ্টির জন্য বেশি পরিমাণে আয়রণের প্রয়োজন। তাই তাদেরকে বেশি করে আয়রন সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে।
- সংক্রামক রোগ যেমন- কৃমি, রক্ত আমাশয়, ম্যালেরিয়া ইত্যাদির কারণেও রক্তস্বল্পতা হয়। এজন্য মলমূত্র নির্দিষ্ট জায়গায় ফেলা এবং মল মূত্র ত্যাগের পরে দুই হাত ভাল করে সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুতে হবে। খাওয়ার আগে দুই হাত ভাল করে সাবান দিয়ে ধোয়া এবং খালি পায়ে না হাঁটা আবশ্যিক।
- এছাড়াও মনে রাখতে হবে যে, প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ৬ মাস অন্তর অন্তর কৃমিনাশক ঔষধ খাওয়ানো যেতে পারে।
- দুপুর এবং রাতের প্রধান খাবারের সাথে চা ও কফি না খাওয়া। কারণ চা এবং কফি পাকস্থলী থেকে আয়রন শোষণে বাধা দেয়।



#### স্বামী ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে নিম্নোক্ত বার্তা নিয়ে আলোচনা করুন :

আপনার স্ত্রীকে স্বাস্থ্য কর্মীর কাছ থেকে আয়রন ট্যাবলেট পাওয়ার জন্য সাহায্য করুন। আয়রন সমৃদ্ধ খাবার যেমন গাঢ় সবুজ শাক-সবজি, ফলমূল, ছোট মাছ, মাংস, ডিম, কলিজা ইত্যাদি কিনুন যাতে আয়রন এর চাহিদা পূরণ হয়।

## চর্চা - ১১

### আয়োডিনযুক্ত লবণের ব্যবহার

ছবিটিতে আপনারা কি দেখছেন? আয়োডিনযুক্ত লবণ খাওয়া কেন দরকার? আপনার এলাকায় এটি পাওয়া যায় কি? (আলোচনা)

#### মূল বার্তা:

পরিবারের সকল সদস্যের সুস্থতার জন্য রান্নার সময় শুধুমাত্র আয়োডিন যুক্ত লবণ ব্যবহার করতে হবে

#### অতিরিক্ত তথ্য :

- নিজের ও তার শিশুর সুস্থতার জন্য গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মাকে অবশ্যই খাবারে আয়োডিন যুক্ত লবণ খেতে হবে। কারণ আয়োডিনের অভাবে প্রসবে জটিলতা এমনকি গর্ভপাত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।
- এর অভাবে শিশুর মানসিক বৃদ্ধি ব্যাহত হয় এবং শিশু হাবাগোবা বা প্রতিবন্ধি হতে পারে।
- আয়োডিনের অভাবে গলগন্ড রোগ হয়।
- রান্না শেষ হওয়ার অল্প কিছুক্ষণ আগে আয়োডিন যুক্ত লবণ দিন যেন এর গুণাগুণ ঠিক থাকে। কারণ অধিক সময় ও তাপে আয়োডিন নষ্ট হয়ে যায়।
- ঢাকনায়ুক্ত কাঁচের, মাটির বা প্লাষ্টিকের পাত্রে আয়োডিনযুক্ত লবণ সংরক্ষণ করুন। সূর্যের আলো বা স্যাঁতস্যাঁতে স্থানে আয়োডিনযুক্ত লবণ সংরক্ষণ করলে লবণে আয়োডিনের গুণাগুণ কমে যায়।
- সামুদ্রিক খাবার থেকেও আয়োডিন পাওয়া যায়।



স্বামী ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যের সাথে নিম্নোক্ত বার্তা নিয়ে আলোচনা করুন :

সবসময় বাজার থেকে আয়োডিন যুক্ত লবণ কিনুন, আপনার শিশুকে মানসিক প্রতিবন্ধতা থেকে রক্ষা করুন।

## অধ্যায় ২ : অত্যাৱশ্যকীয় স্বাস্থ্যসন্মত কার্যক্রম







## চর্চা - ১২

### হাত ধোয়া

ছবিটিতে আপনি কি দেখছেন? হাত পরিষ্কার রাখা দরকার কেন? (আলোচনা)

#### মূল বার্তা:

পায়খানা থেকে বের হওয়ার পর, খাবার তৈরির ও খাওয়ার আগে এবং শিশুকে খাওয়ানোর পূর্বে ২ হাত সাবান দিয়ে ভালভাবে ধুয়ে নিতে হবে যাতে পরিবারের সকলে অসুখ বিসুখের হাত থেকে রক্ষা পায়।

#### অতিরিক্ত তথ্য :

- সাধারণত সাবান ও পানি দিয়ে হাত পরিষ্কার করা সবচেয়ে উত্তম।

এই সাধারণ ধাপগুলি অনুসরণ করুন :

- প্রথমে ২ হাত সাবান পানি দিয়ে ভিজিয়ে নিন।
  - সাবান দিয়ে হাত ঘষতে থাকুন যতক্ষণ না ফ্যানা তৈরি হয়।
  - হাতের তালু, তালুর পেছন দিক, আঙ্গুল, নখের ভেতরে পরিষ্কার করুন।
  - হাত কচলিয়ে প্রবাহিত পানিতে হাত ধুয়ে ফেলুন।
  - বাতাসে বা কাপড়ে হাত শুকিয়ে নিন, লক্ষ্য করুন কাপড়টি পরিষ্কার আছে কিনা।
- শিশুদের পায়খানা পরিষ্কার করার পর ও পেছনের অংশ পরিষ্কার করার পর নিজেদের হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিবেন।
  - শিশুর হাতও সবসময় সাবান দিয়ে পরিষ্কার রাখুন কারণ শিশুরা ঘন ঘন মুখে হাত দেয় এমনকি ধরে খেতে শেখার আগেই।
  - আপনার শিশুকেও এই পদ্ধতি শেখান এবং এটি তাদের অভ্যাসে পরিণত করুন।



#### স্বামী ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে নিম্নোক্ত বার্তা নিয়ে আলোচনা করুন :

নিজে ও শিশুকে খাওয়ানোর আগে, পায়খানা থেকে বের হওয়ার পর সাবান দিয়ে ভালভাবে হাত ধোয়াকে নিজের অভ্যাসে পরিণত করুন এবং আপনার শিশুকেও শেখান এবং তারও অভ্যাসে পরিণত করান।





## চর্চা - ১৩

### টিপিট্যাপ তৈরির প্রক্রিয়া ( কম পানি খরচে, বিনা মূল্যে তৈরি যোগ্য হাত ধোয়ার সহজ পদ্ধতি)

আপনার বাড়িতে সহজে হাত ধোয়ার ব্যবস্থা আছে কি? আপনি কি মনে করেন হাত ধোয়ার জন্য অনেক পানি বা সময়ের প্রয়োজন?

#### মূল বার্তা:

হাত ধোয়ার জন্য ও অসুখ বিসুখের হাত রক্ষা পাওয়ার জন্য পায়খানার কাছে এবং রান্না করার স্থানে সব সময়ের জন্য পানি ও সাবানের ব্যবস্থা রাখুন।

#### অতিরিক্ত তথ্য :

- অল্প পানি ব্যবহার করে হাত ধোয়ার জন্য বাড়িতে টিপিট্যাপ স্থাপন করুন। এতে আপনার ও শিশুর হাত ধোয়ার অভ্যাস গড়ে উঠবে।

#### টিপিট্যাপ তৈরির প্রক্রিয়া

- টিপিট্যাপ তৈরি করতে যতটা সম্ভব বড় ১ টি পরিষ্কার পানির বোতল, ১টি ছুঁড়ি/পেরেক, মোমবাতি, সুতলি/দড়ি, নেটের ব্যাগ, দিয়াশলাই ও সাবান যোগাড় করুন।
- প্রথমে ছুঁড়ি/পেরেকটিকে মোমবাতির আগুনে গরম করে একটি পরিষ্কার পানির বোতল খোলা অবস্থায় এটির তলা থেকে ২ আঙুল পরিমাণ উপরে ছিদ্র করুন।
- বোতলটি ১টি উচ্চ স্থানে রাখুন অথবা কোন খুঁটি/বাঁশের সাথে রশি দিয়ে বেঁধে দিন।
- পায়খানা এবং রান্নাঘরের কাছাকাছি স্থানে এটি স্থাপন করুন।
- বোতলটি পানি দ্বারা পূর্ণ করে মুখটি ভালভাবে বন্ধ করে দিন।
- পানি ভর্তি বোতলের পাশে নেটের ব্যাগে সাবান ঝুলিয়ে রাখুন।
- হাত ধোয়ার সময় বোতলের মুখ অল্প করে খুলে দিন এবং হাত ধোয়া শেষ হলে বোতলের মুখ আবার বন্ধ করে রাখুন।





## চর্চা - ১৪

### আশেপাশের পরিবেশকে মল মূত্র বিহীন ও পরিচ্ছন্ন রাখা

ছবিটিতে আপনারা কি দেখেছেন? স্বাস্থ্য সম্মত পায়খানা ব্যবহার করা কেন প্রয়োজন? (আলোচনা)

#### মূল বার্তা:

স্বাস্থ্য সম্মত পায়খানা ব্যবহার করুন এবং শিশুদেরকেও তা ব্যবহার করতে শিখান। এটি ব্যবহারে আপনার পরিবেশে মল মূত্র ছড়াবে না এবং খাবার জীবানুমুক্ত রেখে অসুখ বিসুখের হাত থেকে রক্ষা করবে।

#### অতিরিক্ত তথ্য :

- যদি আপনার পরিবেশ মানুষের অথবা পশুপাখির মল দ্বারা নোংরা থাকে, তবে পরিবারের সদস্যরা, বিশেষ করে ছোট ছেলে-মেয়েদের বিভিন্ন ধরনের অসুখ, যেমন ডায়রিয়া হতে পারে। মাছি ও রোগ জীবাণু থেকে মুক্তির জন্য আপনার আগুনা ময়লা আবর্জনামুক্ত রাখুন।
- যদি আপনার বাড়ীতে স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা না থাকে, তবে তৈরি করে নিন। সাহায্যের প্রয়োজন হলে আপনার এলাকার স্থানীয় সরকারি বা বেসরকারি সংস্থার সাথে যোগাযোগ করুন।
- ল্যাট্রিন পরিষ্কার রাখার জন্য পর্যাপ্ত পানির ব্যবস্থা রাখুন।
- গর্ত ঢেকে রাখুন যাতে মাছি না বসতে পারে এবং দুর্গন্ধ না ছড়ায়।
- শিশুর মল/পায়খানা যত তাড়াতাড়ি সম্ভব গর্তে পুঁতে ফেলুন।
- হাত ধোয়ার জন্য পায়খানার কাছে টিপিট্যাপ স্থাপন করুন।



#### স্বামী ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে নিম্নোক্ত বার্তা নিয়ে আলোচনা করুন :

নিজের বাড়ীতে স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা তৈরি করুন। না থাকলে তৈরির জন্য কিছু টাকা জমিয়ে রাখুন।



## চর্চা - ১৫

### খাবার পানি ঢেকে রাখা, থালাবাটি এবং পানি সংরক্ষণ করার পাত্র পরিষ্কার রাখা

ছবিটিতে আপনারা কি দেখছেন? কেন বাসন পত্র বিশেষ করে ছোট শিশুদের বাটি এবং পানির পাত্র পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা দরকার? (আলোচনা)

#### মূল বার্তা:

- শিশুকে খাওয়ানোর আগে ব্যবহৃত বাটি ও চামচ সাবান ও পানি দিয়ে পরিষ্কার করে ধুয়ে নিন।
- পানি ও খাবার রাখার আগে সকল পাত্র পরিষ্কার করে নিন এবং ধূলাবালি এড়ানোর জন্য চিকন গলাওয়ালা পাত্রে পানি রাখুন।
- মাছি যাতে বসতে না পারে, সে জন্য পানি ও খাবার সব সময় ঢেকে রাখুন।

#### অতিরিক্ত তথ্য :

- খাবার পানি রাখার আগে পাত্র সাবান দিয়ে পরিষ্কার করে নিন। কখনই ময়লা কাপড় দিয়ে পাত্রের ভেতর পরিষ্কার করবেন না। এতে পাত্রটি আবার ময়লা হয়ে যাবে।
- খোলা অবস্থায় রাখলে পরিষ্কার পানিও নোংরা হয়ে যেতে পারে।
- মাছি নোংরা ও জীবাণু বহন করে এবং যখন এটি খাবারের উপর বসে তখন জীবাণু খাবারের মধ্যে ছড়িয়ে যায়। সেই খাবার খেলে আপনি ও আপনার শিশু উভয়ই জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত হতে পারেন।



## অধ্যায় ৩ : বসত বাড়িতে খাদ্য উৎপাদন কার্যক্রম





## চর্চা - ১৬

### বসতবাড়িতে সবজি চাষের মাধ্যমে বিভিন্ন ধরনের পুষ্টি চাহিদা পূরণ

যখন কোন পরিবার বা নারী/পুরুষ চাষী দল পরিদর্শন করবেন তখন তাদের কে প্রশ্ন করুন - আপনি কি মনে করেন বসত বাড়িতে বিভিন্ন ধরনের খাদ্য উৎপাদন করা যায়? আপনার বাড়িতে কি আপনি কোন খাবার উৎপাদন করেন?

#### মূল বার্তা:

বাড়ির আঙ্গিনায় বিভিন্ন ধরনের শাক সবজি ও ফল উৎপাদন করুন যা আপনার পরিবারের সদস্যদের প্রতিদিন অন্ততপক্ষে ২-৩ ধরনের খাবারের চাহিদা পূরণ করবে।

#### অতিরিক্ত তথ্য :

- প্রয়োজনীয় ভিটামিন ও আয়রন পেতে লাল শাক, গাজর, সীম, লাউ, মিষ্টি কুমড়া, ওলকপি, পালং শাক, পাতা কপি, লাল শাক, ঢেড়শ, কলমি শাক, পুঁই শাক, চালকুমড়া, করল্লা, বরবাটি, কঁচু এবং মরিচ ইত্যাদি শাক সবজি লাগান।
- দীর্ঘমেয়াদী ও স্বল্পমেয়াদী ফসল একসাথে একই বেড়ে লাগাতে হবে। এতে সারা বছরই কোন না কোন ফলন পাওয়া যাবে। যেমন - ঢেড়শ বা বরবাটির সঙ্গে লাল শাক।
- গৃহস্থালি কাজে ব্যবহৃত পানির পুনঃব্যবহার (রান্না, ধোয়া মোছা, হাত ধোয়া) করুন।
- শুকনা মৌসুমে চাষের কাজে পানি ব্যবহারের জন্য বর্ষা মৌসুমের বৃষ্টির পানি সংগ্রহ করুন।
- সঠিক পুষ্টি পাওয়ার জন্য শাকসবজি ও ফলমূল পুরোপুরি পরিপক্ব হওয়ার পর সংগ্রহ করুন। বাগানের অতিরিক্ত সবজি বিক্রি করে তা দিয়ে অন্যান্য পুষ্টিকর খাবার কিনুন। যা পরিবারের বিভিন্ন ধরনের খাবারের চাহিদা পূরণ করবে। কিছু সবজি পরবর্তী সময়ে খাওয়ার ও বিক্রির জন্য শুকিয়ে সংরক্ষণ করুন।
- হুঁদুর ও পোকা-মাকড় থেকে শস্য রক্ষা পায় এ ধরনের উন্নতমানের গুদামঘর ব্যবহার করুন।
- যখনই আপনার কাছে নগদ টাকা থাকবে, বাজার থেকে বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর খাবার কেনার চেষ্টা করবেন। যেমন পেঁপে, লাল শাক, গাজর, সীম, লাউ, মিষ্টি কুমড়া, ওলকপি, পালং শাক, পাতা কপি, লাল শাক, ঢেড়শ, কলমি শাক, পুঁই শাক, চালকুমড়া, করল্লা, বরবাটি, কঁচু ও মৌসুমি ফল ইত্যাদি।



#### স্বামী ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে নিম্নোক্ত বার্তা নিয়ে আলোচনা করুন :

বাড়ির আঙ্গিনায় শাকসবজি চাষ করুন এবং স্ত্রীকে বাগানের কাজে সাহায্য করুন যেন সারা বছর সেখান থেকে বিভিন্ন ধরনের শাকসবজি পাওয়া যায়।

### মিশ্র সার উৎপাদনের গুরুত্ব

কম্পোষ্ট হলো স্বল্পমূল্যে বা বিনামূল্যে তৈরি জৈব সার যা বিভিন্ন প্রকার জৈব উপকরণ যেমন- জীবজন্তুর বিষ্ঠা, মূত্র বা চোনা, ফসলের ডাল, অবশিষ্টাংশ পাতা এবং শাক সবজির বর্জ্য অংশ দিয়ে তৈরি। বসতবাড়িতে অধিকতর ফসল উৎপাদনে এটি একটি উন্নত কৌশল।

#### কম্পোষ্ট ব্যবহারে :

- মাটির পানি ধারণ ক্ষমতা ও উর্বরতা বৃদ্ধি পায়।
- মাটি আলগা ও ঝরঝরে থাকে।
- মাটিতে উদ্ভিদের জন্য পর্যাপ্ত পুষ্টি উৎপাদন যোগ হয়।
- মাটির কেটো ও অনুজীবের কার্যক্ষমতা বাড়ায়।
- মাটিতে বালির ভাগ ও লবণাক্ততা কমে যায়।
- মাটির ক্ষয় রোধ করে।

#### কম্পোষ্ট তৈরির নিয়ম :

- প্রয়োজনমত গর্ত করে এর নীচে ঐটেল মাটি দিয়ে লেপে দিতে হবে।
- গর্তের চারিদিকে মাটি দিয়ে উঁচু করে পাড় বেঁধে দিতে হবে।
- সূর্যের তাপ ও বৃষ্টির পানি হতে রক্ষা করতে উপরে চালা দিতে হবে।
- গর্তে খড়, গোবর এবং মুরগীর বিষ্ঠা, বাড়ির আবর্জনা (পঁচা পাতা, ছাই এবং গাছের উচ্ছিষ্টাংশ) ইত্যাদির স্তুপ দিতে হবে।
- গর্ত ভরে গেলে এর উপরে আধাফুট উৎকৃষ্ট মানের মাটি ও গোবর সারের মিশ্রণ দিতে হবে।
- ৩ থেকে ৪ সপ্তাহের মধ্যে উর্বর কালো মাটির মত কম্পোষ্ট তৈরি হবে।



#### মালচিং পদ্ধতিতে পানি ব্যবস্থাপনার গুরুত্ব

- মালচিং একটি বিশেষ পদ্ধতি যার মাধ্যমে গাছের গোঁড়ার মাটির উপরিভাগে কচুরি পানা, খড়কুটু, পাতা, কাঠের গুড়া, নারিকেলের খোসা ইত্যাদি দিয়ে ঢেকে রাখা হয় মাটির অবস্থা উন্নয়ন ও আর্দ্রতা ধরে রাখার জন্য।
- মালচিং মাটির আর্দ্রতা রক্ষা করে ফলে মাটি সহজে শুকিয়ে যায় না এবং মাটিতে পানির চাহিদা কমেয়।
- মালচিং এর জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণঃ কচুরি পানা, খড়কুটু, পাতা, কাঠের গুড়া, নারিকেলের খোসা।
- বসতবাড়িতে বীজতলা তৈরিতে মালচিং পদ্ধতির ব্যবহার করা যায়।





## চর্চা - ১৭

### মাছ চাষ ও মাছ খাওয়ার গুরুত্ব

যখন আপনি বাড়ি পরিদর্শন ও দলীয় সভা করেন তখন এ বিষয়ে আলোচনা করুন এবং জিজ্ঞেস করুন তারা কিভাবে তাদের পরিবারের জন্য মাছ পেয়ে থাকেন?

#### মূল বার্তা:

আপনার পরিবারের সদস্যদের পুষ্টি চাহিদা পূরণ ও বাড়তি আয়ের জন্য বাড়ির পাশে ছোট পুকুরে/ডোবায় বিভিন্ন ধরনের মাছ চাষ করুন।

#### অতিরিক্ত তথ্য :

- পরিবারের খাবারে বৈচিত্র্য আনার জন্য বাড়ির ছোট পুকুরে/ডোবায় ছোট মাছের (মলা-ঢেলা, দারকিনা, পুঁটি ইত্যাদি দেশীয় ছোট মাছ এবং রুই জাতীয় মাছ) চাষ করুন।
- প্রতি বেলা খাবারের সাথে অন্ততঃ ১ ধরনের মাছ রাখুন বিশেষ করে গর্ভবতী/দুগ্ধদানকারী মা ও ২ বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য। কারণ ছোট মাছে প্রচুর পরিমাণে আয়রন, ভিটামিন, ক্যালসিয়াম ও জিংক আছে।
- পুকুর শুকিয়ে গেলে পরবর্তীতে খাওয়ার জন্য মাছ শুকিয়ে রাখুন।
- পুকুর উন্নত মানের মাছ চাষের উপযোগী করতে হলে :
  - অতিরিক্ত কাদা ও রাস্কুসে মাছ সরিয়ে ফেলুন
  - পুকুরে নিয়মিত প্রয়োজনীয় চুন ব্যবহার করুন
  - পুকুরে প্রাকৃতিক খাদ্য তৈরীতে প্রয়োজনমত সার ব্যবহার করুন
  - পুকুরের আয়তন অনুযায়ী মাছের পরিমাণ ঠিক রাখুন
  - পুকুর পাড়ের ঝোপঝাড় ও জলজ আগাছা নিয়মিত পরিষ্কার করুন
  - মাছের স্বাস্থ্য ও বৃদ্ধি নিয়মিত তদারকি করুন
  - মাছকে সম্পূর্ণ খাবার দিন
- পুকুরে দৈনিক কমপক্ষে ৫-৭ ঘন্টা সূর্যের আলো পড়ার ব্যবস্থা করুন



#### স্বামী ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে নিম্নোক্ত বার্তা নিয়ে আলোচনা করুন :

বাড়ির আশেপাশে ছোট বা বড় পুকুরে/ডোবায় মাছ চাষ করুন যা পরিবারে মাছের যোগান দিয়ে আপনার গর্ভবতী স্ত্রী ও ছোট শিশুকে সুস্থভাবে বেড়ে উঠতে সাহায্য করবে।



## চর্চা – ১৮

### স্বল্প পরিসরে পশু পাখি পালনের গুরুত্ব

বাড়ি পরিদর্শনের সময় নারী-পুরুষ কৃষকের সাথে দেখা হলে জিজ্ঞেস করুন তারা কি প্রায়ই হাঁস-মুরগি, গরু ইত্যাদির মাংস খেতে পারেন? উত্তর যদি না হয়, কারণ জিজ্ঞেস করুন এবং আরও জিজ্ঞেস করুন বাড়িতে কি এগুলো পালন করা যায়?

### মূল বার্তা:

আপনাদের বাড়িতে ছোট আকারে হাঁস-মুরগি পালন করে খাবারে বৈচিত্র্য আনুন এবং খাবারকে আরও পুষ্টি সমৃদ্ধ করুন।

### অতিরিক্ত তথ্য :

- গর্ভবতী নারী, বৃকের দুগ্ধদানকারী মা ও ২ বছরের কম বয়সী শিশুর জন্য সবসময় বাড়িতে কিছু ডিম, দুধ, মাংস সংরক্ষণ করুন। ডিমে প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন, ভিটামিন ও খনিজ লবন আছে যা নারী ও শিশুকে সবল করে।
- হাঁস মুরগি চাষের মাধ্যমে পরিবারে কিছু অতিরিক্ত আয় করা যায়।
- ভালভাবে গবাদি পশু পাখি পালন করার জন্য হাঁস-মুরগির যথাযথ আশ্রয়, খাদ্য ও স্বাস্থ্য সেবা নিশ্চিত করতে হবে, যেমন-



- হাঁস মুরগি নির্দিষ্ট ঘর বা খাঁচায় রাখুন। ফলে তা পরিষ্কার ও স্বাস্থ্যসম্মত রাখা সহজ হবে যা মানুষ ও পশুপাখির জন্য উপকারি এবং এতে করে বাগানের জন্য বিষ্ঠা সংগ্রহ করে কম্পোস্ট সার তৈরী করাও সহজ হবে।
- মা মুরগির স্বাস্থ্য ভাল রাখা ও দ্রুত ডিম পাওয়ার জন্য মা মুরগী থেকে বাচ্চাকে পৃথক রাখুন।
- শাক সবজির খোসা এবং ফেলে দেয়া অংশ গবাদি পশু ও বাচ্চা মুরগির খাবার হিসাবে ব্যবহার করুন।
- হাঁস মুরগি রাখার ঘরে পর্যাপ্ত আলো বাতাসের ব্যবস্থা রাখুন।
- হাঁস মুরগি স্বাস্থ্য সম্মত স্থানে পালন করুন এবং প্রতিদিন এর বাসস্থান পরিষ্কার করুন।
- হাঁস মুরগীকে নিয়মিত টিকা প্রদান করুন



### স্বামী ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে নিম্নোক্ত বার্তা নিয়ে আলোচনা করুন :

পরিবারে বিভিন্ন ধরনের খাবার পাওয়ার জন্য বাড়িতে হাঁসমুরগি ও গবাদি পশু পালন করুন যা গর্ভবতী স্ত্রী ও ২ বছরের কম বয়সী শিশুকে সুস্থ ও সবল রাখতে সাহায্য করবে।



মুরগি ছানাকে টীকা দেয়ার জন্য নির্দিষ্ট সময়ে পশু চিকিৎসকের কাছে নিয়ে যান।

বয়স/দিন	টীকা	রোগ	টীকার স্থান	ডোজ
১-৭	BCRDV	রানীক্ষেত	চোখ	১ ফোঁটা
১৪-২১	BCRDV	রানীক্ষেত	চোখ	১ ফোঁটা
২৮-৩০	ফাউল পক্স	পক্স	পাখার নিচে	১ ফোঁটা
৬০	RDV	রানীক্ষেত	মাংসে	১ সিসি
৭৫	ফাউল কলেরা	কলেরা	মাংসে	১ সিসি
৯০	ফাউল কলেরা বুস্টার ডোজ	কলেরা	মাংসে	১ সিসি





সেবাগ্রহনকারীদের (গর্ভবতী, দুগ্ধদানকারী মা ও ২ বছরের নীচের বয়সী শিশুর মা) সাথে আলোচনা/পরামর্শ বা গালিড্রার (GALIDRAA) ধাপসমূহ

- **G**-(গ্রীট -স্বাগত জানানো) - মা/শিশুর যত্নকারীকে স্বাগত জানান। তাদের পরিবারের কুশলাদি এবং তারা কি কি কাজ নিয়ে আজকাল ব্যস্ত তা জানতে চান। এভাবে তাদের স্বচ্ছন্দ্য বোধ করতে দিন।
- **A**-(আসুক - জিজ্ঞেস করা) - বর্তমান অভ্যাসসমূহ নিয়ে আলোচনা করুন এবং যে স্বাস্থ্য সমস্যা নিয়ে আপনি আলোচনা করতে চান তার বর্তমান হাল কি তা জানতে চান।
- **L** - (লিসেন - শোনা) - মা/শিশুর যত্নকারী কি বলেন, তা শুনুন।
- **I** - (আইডেনটিফাই- চিহ্নিত করা) - সম্ভাব্য সমস্যাটি সনাক্ত করুন।
- **D** - (ডিসকাস- আলোচনা করা)- কিভাবে এই সব সমস্যা দূর করা যায় সে বিষয় নিয়ে মা/শিশুর যত্নকারীর সাথে আলোচনা করুন। সংশ্লিষ্ট পারিবারিক স্বাস্থ্য কার্ড দেখান।
- **R & A** - (রিকমেন্ড এন্ড নেগাশিয়েট একশনস- সুপারিশ করা) বিকল্পগুলি তুলে ধরুন, অবস্থার উন্নয়নে তারা নতুন নতুন চর্চাগুলি অনুশীলন করতে রাজি আছেন কিনা তা জানতে চান, এবং মা শিশুর যত্নকারীকে বলুন কোন একটি ব্যবস্থা বাছাই করতে যা তারা চেষ্টা করে দেখতে পারেন।
- **A** - (এ্যাপয়েন্টমেন্ট - পরবর্তী ভিজিটের তারিখ নির্ধারণ) ফলো-আপ ভিজিটের জন্য তারিখ ঠিক করুন।





বিস্তারিত জানতে নিম্নোক্ত ঠিকানায় যোগাযোগ করুন

স্প্রিং

JSI Research & Training Institute, Inc.

1616 Fort Myer Drive, 16th Floor  
Arlington, VA 22209 USA

Phone: 703-528-7474, Fax: 703-528-7480

Email: [info@spring-nutrition.org](mailto:info@spring-nutrition.org)

Internet: [www.spring-nutrition.org](http://www.spring-nutrition.org)

Please visit us at : [spring-nutrition.org](http://spring-nutrition.org), [www.facebook.com/bdspring](https://www.facebook.com/bdspring)