

বুকের দুধ

খাওয়ানোর উদ্দেশ্যে

খাওয়াদাওয়া করা

ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সী পাবলিকেশনস্ (Food Standards Agency Publications)

এই প্রচারপত্রটি অথবা এই এজেন্সীর অন্য কোন প্রকাশিত জিনিষের আরও কপি অর্ডার দিতে হলে ফুড স্ট্যান্ডার্ডস্ এজেন্সী পাবলিকেশনস্-এর সাথে যোগাযোগ করবেন।

টেলিফোন **0845 606 0667**

মিনিকম **0845 606 0678**

ফ্যাক্স **020 8867 3225**

ই-মেইল **foodstandards@eclogistics.co.uk**

এই সিরিজের অন্যান্য নামগুলি

আপনি একটি বাচ্চা চাইছেন (Thinking of having a baby)	FSA/0609/0802
গর্ভাবস্থায় আপনার খাওয়াদাওয়া করা (Eating while you are pregnant)	FSA/0618/0802
আপনার বাচ্চাকে খাওয়ানো (Feeding your baby)	FSA/0636/0602
সদ্য হাঁটতে শিখেছে এরকম বয়সের বাচ্চাদের খাওয়ানো (Feeding your toddler)	FSA/0672/0802
আপনার বাড়ন্ত বাচ্চাকে খাওয়ানো (Feeding your growing child)	FSA/0645/0802
পুরুষমানুষ ও খাবার (Men and food)	FSA/0654/0802
বেশী বয়সের কথা ভেবে খাওয়াদাওয়া করা (Eating for later life)	FSA/0663/0802

Published by the Food Standards Agency 2002. Reprinted with amendments February 2003.

© Crown copyright 2002

Printed in England 100k FSA/0453/0602

নিজের এবং আপনার বাচ্চার
স্বাস্থ্য ভাল রাখার উদ্দেশ্যে
খাবার পছন্দ করা



FOOD
STANDARDS
AGENCY

সূচীপত্র

আমার কি খাবার খাওয়া উচিত?	1
আমার খাওয়া উচিত নয় এমন কোন খাবার কি আছে?	2
আমার কি কোন ভিটামিন সাপ্লিমেন্ট খাওয়ার প্রয়োজন আছে?	2
আমার কি অপেক্ষাকৃত বেশী পরিমাণে খাবার খাওয়া দরকার?	2
আমার কি অপেক্ষাকৃত বেশী পরিমাণে পানীয় খাওয়া দরকার?	3
আমার কি চিনাবাদাম না খাওয়া উচিত?	4
আমার ওজন আমি কি ভাবে কমাতে পারি?	4
আরও তথ্য আমি কোথায় পেতে পারি?	4

জীবনের প্রথম কয়েক মাসে স্বাস্থ্যকর ভাবে বাড়ার জন্য যা পুষ্টি দরকার তা সবই বুকের দুধে পাওয়া যায়। বুকের দুধ খাওয়ার সময়, আপনার ও আপনার বাচ্চার স্বাস্থ্য ভাল রাখতে সাহায্য করার জন্য বিভিন্ন ধরনের ও সুষমতাপূর্ণ খাবার খাওয়ার বিষয়ে এই পুস্তিকাটিতে কিছু ব্যবহারিক উপদেশ দেওয়া হয়েছে।

প্রঃ আমার কি খাবার খাওয়া উচিত?

উঃ নিচে দেওয়া জিনিষগুলি সমেত বিভিন্ন ধরনের খাবার খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ:

- প্রচুর পরিমাণে ফল ও তরিতরকারি (টোটো, ফোজেন, টিনের, শুকনো অথবা এক গ্লাস রস) - লক্ষ্য হিসাবে দিনে অন্ততঃ পাঁচটি অংশ খাওয়ার চেষ্টা করবেন
- আপনাকে কর্মশক্তি (এনার্জী) দেওয়ার জন্য প্রচুর পরিমাণে পাউরুটি, পাস্তা, ভাত এবং আলুর মত স্টার্চপূর্ণ (শ্বেতসারপূর্ণ) খাবার
- প্রচুর পরিমাণে ফাইবার, যা হোলগ্রেইন পাউরুটি, পাস্তা, ভাত, ডাল, এবং ফল ও তরিতরকারীতে পাওয়া যায়। বাচ্চা হওয়ার পরে অনেক মহিলাদেরই মলত্যাগ সংক্রান্ত সমস্যা হয় এবং তাদের পক্ষে কোষ্ঠকাঠিন্য খুবই কষ্টকর হয়ে দাঁড়ায়। কিন্তু এই দু'টিতেই ফাইবার সাহায্য করে
- চর্বি ছাড়া মাংস ও মুরগীর মাংস, মাছ (একটা অংশ তৈলাক্ত মাছ সমেত, সপ্তাহে অন্ততঃ দু'টি অংশ মাছ খাওয়াটা লক্ষ্য হিসাবে রাখবেন), ডিম এবং ডাল (যেমন বিভিন্ন ধরনের বীন ও মসুর ডাল) ইত্যাদির মত প্রোটিন সমেত খাবার
- দুধ, চীজ এবং ইয়র্গার্ট-এর (দইয়ের) মত ডেয়ারীর খাবার, যেগুলিতে ক্যালসিয়াম থাকে। এগুলি প্রোটিনেরও ভাল উৎস



প্রঃ আমার খাওয়া উচিত নয় এমন কোন খাবার কি আছে ?

উঃ হাওর, সোর্ডফিশ এবং মার্লিন আপনার না খাওয়া উচিত এবং টুনা খাওয়ার পরিমাণ আপনার সীমিত রাখা উচিত। সপ্তাহে টুনোর একটা টুকরো (রান্না করার পরে 140 গ্রাম অথবা কাঁচা 170 গ্রামের মত ওজন) অথবা মাঝারি আকারের দুই টিনের (জল ফেলে দেওয়ার পর প্রতি টিনের ওজন 140 গ্রামের মত) বেশী টুনা খাবেন না। টিনের টুনোর ক্ষেত্রে, এর মানে হচ্ছে যে প্রায় বারটি পাউরুটির ফালি দিয়ে তৈরী করা (ছয় রাউন্ড) টুনোর স্যান্ডউইচ অথবা তিনটি টুনা স্যালাড।

এর কারণ হচ্ছে এই সব মাছের মধ্যে মার্কারীর (পারদের) পরিমাণ। আপনি যে মাছ খাবেন তার শরীরের মার্কারীর কিছুটা আপনার বুকের দুধের মধ্যে চলে যাবে এবং বেশী পরিমাণ মার্কারী খুব ছোট একটা বাচ্চার বাড়ন্ত স্নায়ু ব্যবস্থার (নার্ভাস সিস্টেমের) ক্ষতি করতে পারে।

যদি আপনার পরিবারে কোন এলার্জী অথবা কোন কিছু সন্ত্র না হওয়ার ইতিহাস না থাকে, তাহলে বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় যে কোন খাবারই আপনি পরিমিত মাত্রায় খেতে পারবেন। সেরকম হলে, আপনাকে হয়ত অন্যান্য উপদেশ দেওয়া হবে। (4 নম্বর পৃষ্ঠায় **আমার কি চিনিবাদাম না খাওয়া উচিত?**, এটা দেখুন।)

এবং সাধারণ নিয়ম অনুসারে, যে সব খাবারে আপনার প্রতিক্রিয়া হবে, সেগুলিতে সম্ভবতঃ আপনার বাচ্চারও প্রতিক্রিয়া হবে। কিন্তু মনে রাখবেন যে বুকের দুধে প্রতিপালিত বাচ্চাদের নরম পায়খানা হওয়াটা স্বাভাবিক।

প্রঃ আমার কি কোন ভিটামিন সাল্টিমেন্ট খাওয়ার প্রয়োজন আছে ?

উঃ বুকের দুধ খাওয়ানোর সময়, 10 মাইক্রোগ্রাম (mcg) ভিটামিন 'ডি' আছে এরকম সাল্টিমেন্ট আপনার প্রতিদিন খাওয়া উচিত। আপনি যদি ইনকাম্ সাপোর্ট অথবা জবসীকারস্ এ্যালাওয়ার্স পান, তাহলে, ম্যাটারনিটি এবং চাইল্ড হেল্থ ক্লিনিকগুলি থেকে বিনাপয়সায় ভিটামিন 'এ', 'সি' এবং 'ডি' সাল্টিমেন্ট আপনার প্রাপ্য।

প্রঃ আমার কি অপেক্ষকৃত বেশী পরিমাণে খাবার খাওয়া দরকার ?

উঃ বুকের দুধ তৈরী করতে বেশীরভাগ মহিলার শরীরই খুব দক্ষ, কাজেই দু'জনের জন্য আপনার খাওয়ার দরকার নেই। কিন্তু, অন্যান্য সময়ের মত, স্বাস্থ্যকর ও সুষমতাপূর্ণ খাবার খাওয়াটা আপনার ও আপনার বাচ্চার পক্ষে গুরুত্বপূর্ণ।



খাওয়ার কথা মনে রাখবেন !

যখন আপনি একটি ছোট বাচ্চাকে মানুষ করছেন, তখন ঠিকমত খাওয়ার সময় পাওয়াটা কঠিন হতে পারে, কাজেই মনে রাখবেন যে:

- যাতে তৈরী করতে খুব বেশী সময় না লাগে, সেইজন্য সাদাসিধা খাবারের ব্যবস্থা করবেন
- খাওয়ার ওপর বেশীরকম গুরুত্ব দেবেন
- আরও বেশীবার অপেক্ষাকৃত অল্প পরিমাণে খাবার খাওয়ার চেষ্টা করবেন

প্রঃ আমার কি অপেক্ষাকৃত বেশী পরিমাণে পানীয় খাওয়া দরকার ?

উঃ যখনই তেষ্ঠা পাবে, তখনই পানীয় খাওয়াটা নিশ্চিত করা আপনার পক্ষে গুরুত্বপূর্ণ। আপনার প্রসাব যদি গাঢ় রঙের হয় এবং তাতে উগ্র গন্ধ থাকে, তার মানে হচ্ছে যে আপনি যথেষ্ট পরিমাণে পানীয় খাচ্ছেন না। আপনার তেষ্ঠা পাওয়ার মানে হচ্ছে যে আপনার শরীরে জল ইতিমধ্যেই কমে গেছে, কাজেই আপনার আরও পানীয় খাওয়া দরকার।



বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়াতে বসার সময় আপনার পাশে একটা পানীয় রেখে দেওয়া ভাল। নিচে দেওয়া পানীয়গুলির প্রত্যেকটিই ভাল:

- জল
- দুধ
- মিষ্টিছাড়া ফলের রস

আপনি যে যে খাবার ও পানীয় খাবেন, সে সবই অল্প পরিমাণে, আপনার বুকের দুধের মাধ্যমে হয়ত আপনার বাচ্চার শরীরে যাবে। মদ জাতীয় জিনিষ (এ্যালাকোহল) এবং ক্যাফীন কতটা খাচ্ছেন তা আপনার ভাল করে ভেবে দেখা উচিত। এগুলির প্রভাব আপনার ওপর যে রকম পড়ে, আপনার বাচ্চার ওপরও ঠিক সেই রকমের প্রভাব পড়বে।

আপনি যদি মদ জাতীয় জিনিষ বা ক্যাফীন খান, তাহলে তা শুধুমাত্র কখন-কখন খাওয়ার চেষ্টা করবেন, কারণ এগুলি নিয়মিতভাবে অথবা বেশী পরিমাণে খেলে, আপনার বাচ্চার ওপর তার প্রভাব পড়বে।

প্রঃ আমার কি চিনাবাদাম না খাওয়া উচিত?

উঃ জনসাধারণের মধ্যে 1%-এরও কম লোকের বাদাম ও বাদামের থেকে তৈরী খাবার এবং বীচির থেকে গুরুতর রকমের এলার্জী হয়। কিন্তু, আপনার বাচ্চার ঝুঁকি অপেক্ষাকৃত বেশী যদি বাচ্চার বাবা, ভাই বা বোনরা হেফীভার, হাঁপানি (এ্যাজমা) অথবা একজিমার মত বিশেষ কিছু এলার্জীতে ভোগেন।

আপনার বাচ্চা এই বেশী-ঝুঁকির শ্রেণীর মধ্যে পড়লে, আপনি যতদিন বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এবং আপনি যখন সলিড (তরল নয় এরকম) খাবার খাওয়াতে শুরু করছেন, ততদিন চিনাবাদাম অথবা চিনাবাদামের থেকে তৈরী খাবার না খাওয়াটাই বুদ্ধিমানের কাজ হবে। আপনার বাচ্চার অন্ততঃ তিন বছর বয়স না হওয়া পর্যন্ত চিনাবাদাম অথবা চিনাবাদামের থেকে তৈরী খাবার খাওয়াবেন না। আপনি যদি মনে করেন যে আপনার বাচ্চার চিনাবাদামে এলার্জী আছে, তাহলে আপনার জিপিএর সাথে যোগাযোগ করবেন।

প্রঃ আমার ওজন আমি কি ভাবে কমাতে পারি?

উঃ আপনি যতদিন আপনার বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়াবেন, ততদিন ওজন কমানোর চেষ্টা করাটা ঠিক নয়, কারণ আপনার এনার্জীবি (কর্মশক্তির) পরিমাণটা বজায় রাখা দরকার। আপনি যদি সমতাপূর্ণ স্বাস্থ্যকর খাবার খান, তৈলাক্ত জিনিস ও মিষ্টি খাওয়া সীমিত রাখেন, এবং শারীরিক ভাবে সক্রিয় থাকেন, তাহলে গর্ভবস্থায় আপনার যা ওজন বেড়েছিল তা কমাতে এগুলি সাহায্য করবে।

প্রঃ আরও তথ্য আমি কোথায় পেতে পারি?

উঃ ইংল্যান্ড, ওয়েলস এবং নরদার্ন আয়ারল্যান্ড-এর হেলথ ডিপার্টমেন্ট কর্তৃক প্রকাশিত *বার্থ টু ফাইভ (Birth to five)* পড়লে আপনার হয়ত উপকার হবে, এবং প্রথম যারা বাবা-মা হতে চলেছেন তারা এটা বিনাপয়সায় পেতে পারেন। স্কটল্যান্ড-এর হেলথ এডুকেশন বোর্ড *রেডী স্টেডী বেবী! (Ready steady baby!)* নামের একটা বই প্রকাশ করে, যেটা স্কটল্যান্ড-এ প্রথম যারা বাবা-মা হতে চলেছেন তাদের বিনাপয়সায় দেওয়া হয়। আপনার জিপি, মিডওয়াইফ বা হেলথ ভিজিটারের সাথে কথা বলবেন অথবা আপনার স্থানীয় হেলথ প্রেমোশন ইউনিটের সাথে যোগাযোগ করবেন।

আপনার বাচ্চাকে খাওয়ানো (Feeding your baby) এবং *সদ্য হাটতে শিখেছে এরকম বয়সের বাচ্চাদের খাওয়ানো (Feeding your toddler)* নামের পুস্তিকাগুলি ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সী পাবলিকেশনস-এর কাছ থেকে পাওয়া যায়। অর্ডার দেওয়ার বিষয়ে তথ্যের জন্য এই পুস্তিকার পিছন দিকটা দেখুন।

খাবারের বিষয়ে আরও জানার জন্য www.food.gov.uk ঠিকানায় দেখুন।



www.food.gov.uk/breastfeeding