



ব্ৰেষ্ট ফিডিং প্ৰমোচন্ নেটৱৰ্ক অব ইণ্ডিয়া (বি. পি. এন. আই)

## স্তনপাণ আৰু পৰিপূৰক আহাৰৰ নিৰ্দেশিকা

এই তথ্যপুষ্টিখনৰ জৰিয়তে নৱজাত কেঁচুবা আৰু শিশুৰ সু-স্বাস্থ্যৰ বাবে আহাৰ কি নিয়মে খুওৱা আবশ্যিক এই বিষয়ে সাধাৰণ বহিষ্কৃত মহিলাসকল বিশেষকৈ গৰ্ভৱতী আৰু প্ৰসূতি মাতৃসকলক অবগত কৰাৰ কাৰণে বি. পি. এন. আই. য়ে চেষ্টা কৰিছে, লগতে দ্বাৰা আৰু পুষ্টি বিদ্যাত জড়িত ব্যক্তি, বেচৰকাৰী অনুষ্ঠান আৰু আন আন সকলকো এই বিষয়ে অবগত কৰোৱা হৈছে যাতে এই তথ্যখিনি মাতৃসকলক যথাসময়ত বুজাব পৰা যায়।

জন্মৰ প্ৰথম ৬ মাহলৈ একমাত্ৰ মাকৰ গাখীৰ খুওৱা আৰু ২ বছৰ বা বেছি বয়সলৈ মাকৰ গাখীৰ খুওৱাকে মাতৃদুগ্ধপাণ বা স্তনপাণ বোলা হয়। কেঁচুৱাক পুষ্টিযুক্ত আহাৰ খুওৱাৰ অন্যতম উপায় হ'ল স্তনপাণ। উপযুক্ত পৰিপূৰ্ণে ই জীৱনৰ মানদণ্ড উন্নত কৰে, লগতে ৰোগ সংক্ৰমণ প্ৰতিৰোধ কৰি মানসিক আৰু আবেগিক ভাবে সবল কৰি তোলে। স্তনপাণে মাক আৰু শিশুৰ মাজত এক মধুৰ সম্পৰ্ক গঢ়ি তোলাৰ লগতে সজ্ঞান জন্মৰ ব্যৱধান বঢ়ায়। স্তনপাণে মাকৰ ৰক্তহীনতা ৰোধ কৰে আৰু স্তন আৰু ডিম্বাশয়ৰ কৰ্কট ৰোগৰ সম্ভাৱনা হ্ৰাস কৰে।

### ১। স্তনপাণৰ আৰম্ভণি :

শিশুৰ জন্মৰ পিছতেই গাটো পৰিষ্কাৰ কৰি ৩০ মিনিটৰ ভিতৰতেই মাকক দিব লাগে। শিশুটিক মাকৰ বুৰু আৰু পেটত থাকে লাগি থকাৰে কৰিব লাগে আৰু জন্মৰ ১ ঘণ্টাৰ ভিতৰতেই মাকৰ স্তন চুপিব দিব লাগে। জন্মৰ পিছতেই শিশুটিক গা ধুৱাব নালাগে, কাৰণ এনে কৰিলে শিশুৰ ঠাণ্ডা লাগিব পাৰে। সোনকালে স্তনপাণ আৰম্ভ কৰাটো আৱশ্যকীয় কথা, কাৰণ—

- ★ জন্মৰ ৩০-৬০ মিনিটলৈ শিশুটি অতি সক্ৰিয় আৰু কাৰ্যক্ষম অৱস্থাত থাকে।
- ★ জন্মৰ প্ৰসংগতেই শিশুৰ গাখীৰ চোহা স্পৃহা অতি বেছি হয়।
- ★ ই একমাত্ৰ মাতৃদুগ্ধ পাণৰ সফলতা বঢ়ায়।
- ★ ই মাতৃ আৰু শিশুৰ মাজৰ আবেগিক সম্পৰ্ক উন্নতি কৰে।
- ★ মাতৃ আৰু শিশুৰ মাজত এক মধুৰ সম্পৰ্ক গঢ়ি তোলাত সহায় কৰে।
- ★ প্ৰসৱকালীন ৰক্তক্ষয় ৰোধ কৰে।
- ★ জন্মৰ ১ ঘণ্টাৰ ভিতৰতেই মাকৰ গাখীৰ খাবলৈ দিলে, শিশুটিয়ে সেই সময়ত স্তনৰ পৰা ওলোৱা ডাঠ, হালধীয়া গাখীৰ অৰ্থাৎ কল ষ্ট্ৰিম খাবলৈ পায় আৰু ইয়াৰ ফলত শিশুটি বিভিন্ন সংক্ৰমক ৰোগৰ পৰা বাচি থাকে। (এই স্বাই শিশুটিৰ প্ৰথম প্ৰতিৰোধক)।

### ২। প্ৰথম ৬ মাহলৈ একমাত্ৰ মাতৃদুগ্ধ পাণ :

মাকৰ গাখীৰৰ বাহিৰে অন্য কোনো আহাৰ আনকি পানীও নুখুওৱা কাৰ্য্যকেই একমাত্ৰ মাকৰ গাখীৰ খুওৱা বোলা হয়। অবশ্যে ইয়াৰ ভিতৰত ডাক্তৰৰ পৰামৰ্শ অনুযায়ী অতি আৱশ্যকীয় ঔষধ সমূহ নপৰে।

জন্মৰ প্ৰথম ৬ মাহত শিশুক একমাত্ৰ মাকৰ গাখীৰ খুৱাব লগাব কাৰণ সমূহ হ'ল —

- ★ অতি গৰম দিনটো শিশুক পানী খাবলৈ দিয়াটো অনাবশ্যকীয়। এনে কৰিলে শিশুৱে চুপি খোৱা স্পৃহা হেৰুৱাই আৰু ই ৰোগ সংক্ৰমণত সহায়হে কৰে।
- ★ আন আহাৰে স্তনপাণৰ সফলতা কমায়।
- ★ জন্মৰ প্ৰথম ৬ মাহত একমাত্ৰ মাকৰ গাখীৰেই শিশুৰ স্বাভাৱিক বৃদ্ধিৰ বাবে যথেষ্ট।

★ শিশুটিৰ শ্বাসৰোগ, এলাৰ্জী আৰু ছালৰ একজিমা আদি ৰোগ কম হয়।

★ ই দুটি শিশুৰ মাজৰ জন্ম সময়ৰ ব্যৱধান বঢ়ায়। এইসকল মহিলাৰ ক্ষেত্ৰত তলৰ তিনিটা কথা প্ৰযোজ্য হোৱা আৱশ্যক যেনে—

- ক) শিশুটিয়ে একমাত্ৰ মাকৰ গাখীৰ খাই আছে।
- খ) শিশুটিৰ বয়স ৬ মাহতকৈ কম।
- গ) মহিলাগৰাকীৰ তেতিয়ালৈকে নাহেৰীয়া স্বত্ব আৰম্ভ হোৱা নাই।

### ৩। মাতৃ দুগ্ধৰ আৰম্ভণিৰ আগেয়েই খুওৱা আহাৰ :

মাকৰ গাখীৰ খুওৱাৰ আৰম্ভণি কৰাৰ আগতে শিশুক আন আহাৰ বা দুগ্ধদানী দিব নালাগে, কাৰণ—

- ★ স্তনপাণৰ আগেয়ে দিয়া আহাৰ, যেনে- মৌজোল, চেনীপানী, মিচিকি পানী আদি দিলে শিশুৰ চোপা স্পৃহা কমি যায় আৰু শিশুক কৰ্ণীয়া কৰাত সহায় কৰে।
- ★ দুগ্ধদানী দিয়া শিশুৱে মাকৰ স্তন চুপিবলৈ অসুবিধা পায়, কাৰণ— দুগ্ধদানীৰ পৰা গাখীৰ খোৱা আৰু মাকৰ স্তন চোপাব মাজত পাৰ্থক্য আছে আৰু দুগ্ধদানীৰ ব্যৱহাৰ সফল স্তনপাণত বাধা প্ৰদান কৰে।



Celebrating 10 years of protection, promotion and support of breastfeeding



## ৪। স্তনপাণৰ শুদ্ধ পদ্ধতি :

শিশুৰ অৱস্থান : মাতৃ গৰাকীয়ে আনন্দমনেৰে নিচন্যত শুই বা বহি শিশুটিৰ ফালে চাই স্তনপাণ কৰাক লাগে (ছবি - ক, খ)।

চুপি খোৱা স্থিতি : শিশুটিয়ে যথেষ্ট পৰিমাণৰ গাৰীৰ পাবলৈ হ'লে শিশুটিৰ চুপি খোৱা কাৰ্য্য শুদ্ধ হ'ব লাগিব। শিশুটিয়ে শুদ্ধভাবে আৰু ভালকৈ চুপিচে নে নাই তাৰ লক্ষণবোৰ হ'ল — শিশুটিৰ থুতৰি স্তনত লাগি থাকিব, শিশুটিৰ মুখখন বহলকৈ মেলা থাকিব আৰু তলৰ ওঠটো বাহিৰৰ ফালে মেলা হ'ব, স্তনৰ ক'লা অংশৰ

(areola) বেছি ভাগ শিশুটিৰ মুখৰ ভিতৰত থাকিব আৰু স্তনপাণৰ সময়ত মাতৃগৰাকীৰ স্তনৰ বাটত বিষ হ'ব নালাগিব। (ছবি- গ, ঘ) ইয়াৰ উপৰিও শুদ্ধ স্থিতিয়ে—

- ★ স্তনৰ ঘাঁ আৰু স্তন ফুলা কম কৰে আৰু
- ★ শিশুটিক অপৰ্য্যাপ্ত পৰিমাণৰ গাৰীৰৰ যোগান ধৰে।

### শৰীৰৰ স্থিতি



ছবি- ক  
শুদ্ধ পদ্ধতি

মাকৰ লগত মুখামুখি যোগাযোগ

- ★ শিশুটিৰ মূৰ আৰু ডিঙি পোণ হৈ আছে বা পিছলৈ অলপ হাউলি আছে।
- ★ শিশুটিৰ গাটো মাকৰ গাৰ ফালে হাউলি আছে।
- ★ শিশুটিৰ শৰীৰ মাকৰ স্তনত লাগি আছে।
- ★ শিশুটিক নিৰাপদভাবে ধৰি ৰখা হৈছে
- ★ মাতৃ আৰু শিশুৱে চকুৰে চোৱা-চুই কৰি আছে।



ছবি- খ  
অশুদ্ধ পদ্ধতি

মাতৃয়ে শিশুৰ ফালে চাই থকা নাই

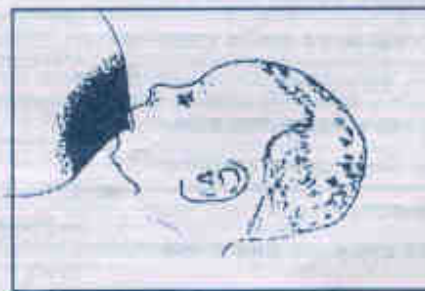
- ★ শিশুটিৰ মূৰ আৰু ডিঙি পোনা হৈ থকা নাই।
- ★ শিশুটিৰ শৰীৰ মাকৰ শৰীৰৰ পৰা আঁতৰত আছে।
- ★ শিশুটিক মাতৃ গৰাকীয়ে ভালদৰে ধৰি ৰখা নাই।
- ★ মাতৃ গৰাকীয়ে শিশুটিৰ ফালে চাই থকা নাই

### চুপি খোৱা পদ্ধতি



ছবি- গ  
শুদ্ধ / ভাল পদ্ধতিৰ চিন

- ★ শিশুটিৰ থুতৰি স্তনত লাগি আছে।
- ★ শিশুটিৰ মুখখন বহলকৈ মেলা খাই আছে আৰু তলৰ ওঠটো বাহিৰৰ ফালে মেলা খাই আছে।
- ★ স্তনৰ ক'লা অংশৰ (areola) বেছি ভাগ শিশুটিৰ মুখৰ ভিতৰত আছে।
- ★ এনে পদ্ধতিত চুপিলে মাকৰ বাবে স্তনপাণ আৰামদায়ক হয়।



ছবি- ঘ  
অশুদ্ধ/বেয়া পদ্ধতিৰ চিন

- ★ শিশুটিয়ে কেবল স্তনৰ বাটত চুপিছে।
- ★ মুখখন বহলকৈ মেলা খাই থকা নাই আৰু স্তনৰ ক'লা অংশৰ বেছিভাগ মুখৰ বাহিৰত আছে।
- ★ থুতৰি স্তনৰ পৰা আঁতৰত আছে।
- ★ এনে পদ্ধতিত চুপিলে মাকৰ বাবে স্তনপাণ বেদনাদায়ক হ'ব পাৰে।



## ৫। সঘনাই স্তনপাণ কৰোৱা আৰু শিশুৱে বিচাৰিলেই খাব দিয়া :

শিশুৱে যেতিয়া বিচাৰে তেতিয়াই দুয়োটা স্তনৰ পৰা দিন-ৰাতিৰ ভিতৰত কমেও ৮-১০ বাৰকৈ খুৱাব লাগে।

সাধাৰণতে শিশুৱে গাখীৰ খোৱাৰ ডেৰ ঘণ্টাৰ ভিতৰতেই স্তনত গাখীৰ জমা হয়, গতিকে শিশুৱে বিচাৰিলেই ২ ঘণ্টাৰ ভিতৰতেই পুনৰ স্তনপাণ কৰাব পৰা যায়। কিছুমান শিশুৱে কমকৈ খায়। সিহঁতক বেছিকৈ খুৱাবৰ যত্ন কৰিব লাগে, কিন্তু জেৰ কৰিব নালাগে। যমজ শিশু দুটাকো মাতৃগৰাকীয়ে ভালদৰেই স্তনপাণ কৰাব পাৰে। মাতৃগৰাকীয়ে ঘনাই ঘনাই শিশুৱে যেতিয়াই বিচাৰে তেতিয়াই দিনে ৰাতিয়ে খুৱাব লাগে। কিমানো যিমানোই বেছিকৈ স্তনপাণ কৰাব, গাখীৰ সিমানোই বেছি উৎপাদন হ'ব।

★ ৰাতি 'প্ৰলেটিন' নামৰ গাখীৰ তৈয়াৰৰ লগত জড়িত হ'বমন বেছিকৈ নিগৰিত হয় কাৰণে ৰাতি স্তনপাণ কৰোৱাটো ভাল, কাৰণ ই মাতৃগৰাকীক আৰাম দিয়ে।

## ৬। পৰিপূৰক আহাৰ :

শিশুৰ বয়স ৬ মাহ হোৱাৰ পাছত একমাত্ৰ মাতৃদুগ্ধই শিশুৰ আৱশ্যকতা পূৰণ কৰিব নোৱাৰে। এনে সময়ত শিশুৰ উপযুক্ত গঠন আৰু শাৰীৰিক বৃদ্ধিৰ বাবে আন গোটা বা অৰ্দ্ধগোটা আহাৰ আৱস্ত কৰা আৱশ্যক। ইয়াকেই পৰিপূৰক আহাৰ বুলি কোৱা হয়।

## ৬) ক. পৰিপূৰক আহাৰৰ আৰম্ভণি :

শিশুৰ বয়স ৬ মাহ পূৰ হোৱাৰ লগে লগে মাকৰ গাখীৰৰ লগতে পৰিপূৰক আহাৰ আৰম্ভ কৰিব লাগে। কাৰণ —

★ শিশুৰ ৬ মাহ বয়সৰ পাছত কেৱল মাতৃদুগ্ধই

শিশুৰ শক্তি আৰু পৰিপূষ্টিৰ আৱশ্যকতা পূৰাব নোৱাৰে।

★ শিশুৰ বয়স ৬ মাহ হোৱাৰ আগতেই দিয়া পৰিপূৰক আহাৰে শিশুৰ পুষ্টি সাধন কৰিব নোৱাৰে, বৰঞ্চ মাতৃদুগ্ধ উৎপাদন প্ৰক্ৰিয়া বাধাগ্ৰস্ত হয়।

★ ৬ মাহৰ আগেয়ে পৰিপূৰক আৰম্ভ কৰিলে শিশুৰ স্বাস্থ্য বিপদসঙ্কুল হ'ব পাৰে— এনে শিশুৰ ডায়েৰীয়া ৰোগ ৩-১৩ গুণলৈ বৃদ্ধি হ'ব পাৰে।

★ পলমকৈ পৰিপূৰক খাদ্য আৰম্ভ কৰিলে শিশুৰ আৱশ্যকীয় পুষ্টি আৰু শক্তি বৃদ্ধি নহয়, ফলত শিশুৰ ওজন কম হয়।

## ৬) খ. পৰিপূৰক আহাৰ খোৱাৰ সময় :

শিশুৰ বয়স ৬-৯ মাহৰ ভিতৰত দিনটোত ২-৩ বাৰ আৰু শিশুৰ বয়স ৯-১২ মাহৰ ভিতৰত দিনটোত ৩-৫ বাৰলৈ পৰিপূৰক আহাৰ খুৱাব লাগে।

## ৬) গ. পৰিপূৰক আহাৰ কেনেকৈ খুৱাব :

ৰাতি আৰু চামুচেৰে পৰিপূৰক আহাৰ খুৱাব লাগে। শিশুৰ বয়স ১০-১২ মাহ হ'লে শিশুক নিজে চামুচ ধৰি খাবলৈ অভ্যাস কৰাব লাগে।

## ৭) পৰিপূৰক আহাৰ কেনে হোৱা উচিত :

শিশুৰ ৬ মাহ বয়সৰ পাছত সঠিক পৰিমাণৰ পৰিপূষ্টিৰে ভৰপূৰ চাফ-চিকুণভাবে ঘৰতে তৈয়াৰ কৰা সতেজ আহাৰ খুৱাব আৰম্ভ কৰিব লাগে। কাৰণ —

★ ঘৰতে তৈয়াৰী পৰিয়ালৰ আহাৰ শিশুৱে বেছি ভাল পায়।

★ দাইল আৰু চাউলৰ পনীমাকৈ তৈয়াৰ কৰা আহাৰ শিশুৰ পৰিপূষ্টিৰ বাবে যথেষ্ট নহয়। প্ৰথমতেই এবাৰ বা দুবাৰ আধা গোটা আহাৰ

আৰম্ভ কৰি লাহে লাহে বঢ়াই যাব লাগে।

শিশুক দিয়া আধাগোটা আহাৰ সহজতে জীণ নিয়াৰ পৰা বেছি শক্তি থকা হ'ব লাগে। চূজি, কীৰ, খিচিৰি আৰু ভাত আদি গাখীৰৰ লগত মিহলি কৰি তৈয়াৰ কৰি দিলে উপযুক্ত পুষ্টিকৰ হয়। ক্ৰমান্বয়ে আহাৰৰ পৰিমাণ বঢ়ায় যাব লাগে আৰু আহাৰ বেছি গোটা হ'ব লাগে। অকল গাখীৰ দিয়াতকৈ ইয়াৰ লগত শস্যজাতীয় আহাৰ, দাইল, তেল, মাছ-মাংস, কণী ইত্যাদি মিহলাই দিলে, এনে আহাৰে শিশুক বেছি শক্তি যোগায়।

শাক-পাচলি আৰু ফল-মূলে গাখীৰৰ সমান বা তাতকৈ কম শক্তি দিয়ে।

ঘৰতে তৈয়াৰ কৰা আহাৰ, চেপি উলিওৱা মাকৰ গাখীৰৰ লগত মিহলাই আৰম্ভণিতেই খুৱালে, এনে আহাৰ শিশুৱে খাই ভাল পায় আৰু ই পুষ্টিকাৰক।

শিশুক আহাৰ জেৰকৈ খুৱাব নালাগে। নিজে খোৱাৰ অভ্যাস কৰাব লাগে। এনে কৰিলে শিশুৱে সহজতে খাবলৈ আগ্ৰহ প্ৰকাশ কৰে। খোৱাৰ সময়ত শিশুৰ লগত কথা পাতি খুৱাই থাকিব লাগে। কাৰণ ইয়াৰ ফলত শিশুৰ মানসিক বিকাশৰ উন্নতি হয়।

## ৮) স্তনপাণ কিমান দিনকৈ কৰাই থাকিব :

পৰিপূৰক আহাৰৰ লগতে ২ বছৰ বা ততোধিক বয়সলৈ শিশুক স্তনপাণ কৰাই থাকিব লাগে, কিয়নো—

★ ই শক্তি আৰু পুষ্টিযুক্ত আহাৰৰ যোগান বঢ়ায়।

★ ই শিশুৰ ওজন কম হোৱাৰ আৰু সংক্ৰমক ৰোগৰ সম্ভাৱনা কমায়।

★ আবেগিক সুসম্পৰ্ক স্থাপনত সহায় কৰে।

## ৯) বাহিৰত চাকৰি কৰা মহিলাৰ ক্ষেত্ৰত :

ঘৰৰ বাহিৰত কাম কৰা মাতৃয়েও এই বাৰম্বাৰ সমূহ গ্ৰহণ কৰিব পাৰে, যদিহে—

★ সমাজ আৰু পৰিয়ালৰ পৰা সমৰ্থন পায়।



★ যদি প্ৰসৱকালীণ ছুটি, স্তনপাণৰ কাৰণে বিৰতি আৰু শিশু ৰখা গৃহৰ সুবিধা থাকে। মাতৃ আৰু শিশু একেলগে নথকা সময়ত মাতৃ গৰাকীয়ে স্তনৰ গাখীৰ চেপি উলিয়াই শিশুৰ পৰা আঁতৰি থকা সময়ত খুওৱাৰ ব্যৱস্থা কৰিব পাৰে আৰু ৰাতি শিশুক ঘনাই স্তনপাণ কৰাব পাৰে।

## ছুটিৰ পাছত মাতৃ গৰাকীয়ে যেতিয়া কামত যোগদান কৰে :

তেওঁ কামলৈ ওলাই যোৱাৰ আগলৈকে, কামৰ পৰা উভতি আহি আৰু নিশা স্তনপাণ কৰোৱা উচিত।

## কৰ্মৰত অৱস্থাত পালন কৰিব পৰা বিকল্প সমূহ :

ক) কামলৈ ওলাই যোৱাৰ আগেয়ে মাতৃগৰাকীয়ে এটা পৰিষ্কাৰ পাত্ৰত স্তনৰ গাখীৰ চেপি উলিয়াই ৰাখিব পাৰে। সেই গাখীৰখিনি মাকৰ অনুপস্থিতিত কেঁচুৱাৰ তত্বাৱধান লোৱা গৰাকীয়ে খুৱাব পাৰে। চেপি উলিয়াই ৰখা গাখীৰ সাধাৰণ তাপমাত্ৰত ৮ ঘণ্টালৈ আৰু

ৰেফ্ৰিজাৰেটৰত থলে ২৪ ঘণ্টালৈ ভালে থাকে। এই গাখীৰ যেতিয়াই আৱশ্যক তেতিয়াই চামুচেৰে কেঁচুৱাক খুৱাব পাৰি। কিন্তু দুখদানী কেতিয়াও ব্যৱহাৰ কৰিব নালাগে।

খ) মাতৃগৰাকীৰ কৰ্মস্থলী যদি ঘৰৰ কাষতে হয়, তেতিয়া তেওঁ মাজে মাজে কামৰ পৰা বিৰতি লৈ আহি কেঁচুৱাটিক স্তনপাণ কৰাব পাৰে।

গ) যদি কোনো শিশু ৰখা গৃহ মাতৃগৰাকীৰ কৰ্মস্থলীৰ ওচৰত থাকে, শিশুটিক তাত থৈ মাজে মাজে বিৰতি লৈ স্তনপাণ কৰাব পাৰে।

ঘ) ওপৰত লিখা বিকল্প কেইটাই যদি এটাও সম্ভৱপৰনহয়, মাতৃগৰাকীয়ে মাজে মাজে স্তনৰ গাখীৰ চেপি উলিয়াই পেলাব লাগে যাতে মাতৃদুগ্ধ তৈয়াৰ হোৱা প্ৰক্ৰিয়াটো চলি থাকে আৰু স্তন ফুলি টানি নধৰে।

## ১০) যদি মাতৃ বা শিশুটি অসুস্থ হয় :

মাতৃগৰাকীৰ সাধাৰণ অসুস্থতাৰ সময়তো স্তনপাণ কৰাই থাকিব লাগে। ডায়েৰীয়া হোৱা শিশুৰ বাবে মাতৃদুগ্ধ অতি উপকাৰী। যেতিয়ালৈকে চিকিৎসকে স্তনপাণ বন্ধ কৰিবলৈ

পৰামৰ্শ নিদিয়, তেতিয়ালৈকে অসুস্থ মাতৃগৰাকীয়েও স্তনপাণ কৰাই থাকিব পাৰে। মাতৃগৰাকীয়ে ব্যৱহাৰ কৰিব লগীয়া বেছিভাগ ঔষধেই স্তনপাণৰ ক্ষেত্ৰত বিপদমুক্ত। সময়তকৈ আগতেই জন্ম হোৱা আৰু কম ওজনৰ শিশুৰ বাবে মাতৃদুগ্ধ অতি উপকাৰী। নিজে চুপি গাখীৰ খাব নোৱাৰা দুৰ্বল শিশুক স্তনৰ গাখীৰ চেপি উলিয়াই চামুচেৰে খুৱাব লাগে।

## ১১) বিশেষ পৰিস্থিতিত :

যদি মাতৃগৰাকীৰ অকাল মৃত্যু হয় আৰু তোলণীয়া শিশুৰ ক্ষেত্ৰত চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শমতে শিশুক খাদ্যৰ যোগান ধৰিব লাগে।

## সামৰণিত

“বি. পি. এন. আই” য়ে শিশুৰ জন্মৰ প্ৰথম ৬ মাহলৈ একমাত্ৰ মাতৃদুগ্ধ পাণ; ২ বছৰ বা ততোধিক বয়সলৈ মাতৃদুগ্ধ পাণ কৰাই থকা আৰু লগতে শিশুৰ ৬ মাহ বয়সৰ পাছত পৰিপূৰক আহাৰ খুৱাবলৈ আৰম্ভ কৰাকেই “সুফল শিশুৰ খাদ্য ব্যৱস্থা” বুলি পৰামৰ্শ দিছে।

## এই নিৰ্দেশিকাখিনি তলত দিয়া স্বাস্থ্যৰ লগত জড়িত সংগঠনসমূহৰ পৰামৰ্শ অনুযায়ী প্ৰস্তুত কৰা হৈছে :

World Health Organization (WHO), and of World Health Assembly (WHA) Resolution 54.2 (May 18, 2001), and the support to this recommendation by the Department of Women and Child Development (DWCD) and Ministry of Health & Family Welfare (MOHFW), Government of India, United Nations Childre's Fund (UNICEF), Association for Consumer Action on Safety and Health (ACASH), India Academy of Pediatrics (IAP), Federation of Obstetrics & Gynaecological Societies of India (FOGSI), National Neonatology Forum (NNF), Trained Nurses Association of India (TNAI), CARE-India, LINKAGES, International Baby Food Action Network (IBFAN), World Alliance for Breastfeeding Action (WABA), and American Academy of Pediatrics.

This document has been produced as an activity of the BPNI-IBFAN South Asia's Resource Centre on Infant & Young Child Feeding under the IBFAN-GIFA Project WW 033 207, 2000-2002 "Strengthening breastfeeding activities at grassroot level" with the support from Dutch Ministry of Cooperation and Development (DGIS).



## অধিক তথ্যৰ বাবে তলৰ ঠিকনাত যোগাযোগ কৰক :

Breastfeeding Promotion Network of India (BPNI)/IBFAN South Asia  
BP-ss, Pitampura, Delhi 110 008 (INDIA)  
Tel: +91-11-7443445, Tel/Fax: +91-11-7219606  
Email : bpni@bpni.org  
Website: http://www.bpni.org

BPNI-2001/Document 4 (August)

বি পি এন আই অসম ৰাজ্যিক গোটৰ দ্বাৰা প্ৰচাৰিত।