একিউট ডায়রিয়াগ্রস্ত শিশুদের খাদ্য-ব্যবস্থাপনা

স্বাস্থ্য কর্মসূচীর ব্যবস্থাপকদের জন্য ম্যানুয়াল

[দ্বিতীয় সংস্করণ]

ডেরিক বি. জেলিফ
ও
ই. এফ. প্রেট্রিস জেলিফ
স্কুল অব পাবলিক হেলথ, ইউনিভার্সিটি অব কালিফোর্নিয়া
লস এঞ্জেলেস, সিএ, ইউএসএ

বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা
জেনেভা ১৯৯১

একিউট ডায়রিয়াগ্রস্ত শিশুদের খাদ্য-ব্যবস্থাপনা
— বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা, জেনেভা কর্তৃক প্রকাশিত
'Dietary Management of Young Children with Acute Diarrhoea' পুস্তকের বাংলা অনুবাদ।

প্রকাশক : গণপ্রকাশনী, নয়ারহাট, ঢাকা-১৩৫০, বাংলাদেশ
মূল্য : ত্রিশ টাকা মাত্র।

Dietary Management of Young Children with Acute Diarrhoea
—A Publication of World Health Organization, Geneva, 1991

Bengali Translation : Acute Diarrhoeagrastha Shishuder Khadaya Bebastha

Published by : Gonoprakashani—A Project of Gonoshasthaya Kendra
Nayarhat, Dhaka-1350, Bangladesh
Price Tk. 30.00

সূচীপত্র

ভূমিকা ৫

১. সূচনা ৬
ডায়রিয়া এবং অপুষ্টির মিথস্ক্রিয়া (Interaction) ৬
ডায়রিয়া এবং অপুষ্টির কারণ ৬
সাম্প্রতিককালে পাওয়া তথ্য ৭

২. ডায়রিয়া এবং ডায়রিয়া-পরবর্তী সময়ের খাদ্য নির্বাচন ১০
ছোট শিশুদের খাওয়ানোর ব্যাপারে কিছু প্রাথমিক বিবেচনা ১০
প্রচলিত বিশ্বাস ও প্রথা ১১

৩. সমাজের ভেতর থেকে তথ্য সংগ্রহ ১৪
তথ্যের প্রয়োজনীয়তা ১৪
তথ্য সংগ্রহের পদ্ধতি ১৭

৪. সুষম খাদ্যের মাধ্যমে ডায়রিয়া প্রতিরোধ ১৮
মৌলিক বিবেচনা ১৮
একটু বেশি বয়সের শিশুদের পথ্য ১৯

৫. ডায়রিয়া চলাকালীন ও পরবর্তী সময়ে পথ্য-ব্যবস্থা ২৪
প্রাথমিক বিবেচনা ২৪
একিউট ডায়রিয়াতে পথ্য ২৪
পানিভরণ চলাকালে পথ্যদান ২৬
ডায়রিয়ার পরের পথ্য ২৬
ডায়রিয়ার সময় বিশেষ খাদ্যের গুরুত্ব ২৭

পরিশিষ্ট : The Growth Chart ২৯-৩০
References ৩১
Suggested further reading ৩১

ভূমিকা

একিউট ডায়রিয়াগ্রস্ত ছেলেমেয়েদের চিকিৎসায় খাবার স্যালাইন (ORS)–এর ব্যাপক ব্যবহার রোগীদের পানিশূন্যতা নিরসনে বিপ্লব এনেছে। বিশেষ করে খাবার প্রদানের মাধ্যমে ডায়রিয়াজনিত পুষ্টিহীনতা প্রতিরোধের প্রয়োজনের কথা সবাই ভাবছেন। সম্প্রতি পরিচালিত কতিপয় সমীক্ষায় এই ধারণার সৃষ্টি হয়েছে যে, রোগীকে যথাশীঘ্র সম্ভব ঠিকমত খাওয়াতে পারলে তার ওজন হ্রাস প্রতিরোধ করা সম্ভব এবং সেক্ষেত্রে তার স্বাভাবিক হজমের ক্ষমতাও ফিরে আসে।

এই বইটি ডায়রিয়া ও অপুষ্টির মধ্যেকার সম্পর্ক এবং ডায়রিয়ার সময় এবং পরে খাদ্য হজম ও শোষণ সম্বন্ধে সম্প্রতি পাওয়া তথ্যাবলির সংক্ষিপ্তসার। একিউট ডায়রিয়াগ্রস্ত শিশুদের প্রাপ্ত তথ্যের ভিত্তিতে কিভাবে ঠিকমত খাওয়ানো যায় সে বিষয়েও বইটিতে প্রয়োজনীয় পরামর্শ রয়েছে। দীর্ঘস্থায়ী ডায়রিয়া কিংবা অপুষ্টির সাথে যুক্ত ডায়রিয়া–রোগীদের খাওয়ানোর বিষয়ে বইটিতে ব্যাপক আলোচনা না থাকলেও কিছু নির্দেশ রয়েছে। গতানুগতিক বিশ্বাস এবং কার্যক্রমের সঙ্গে আধুনিক তথ্যাবলি সমন্বয়ের বিষয়টি যে গুরুত্বপূর্ণ তাতে সন্দেহের কোনো অবকাশ নেই। বিশেষ করে একিউট ডায়রিয়াগ্রস্ত রোগীকে খাওয়ানোর ব্যাপারে কথাটি খুবই সত্য। এ বিষয়ে প্রয়োজনীয় পরামর্শ বইটিতে পাওয়া যাবে।

আশা করা যায় বইটি ডাক্তার, পুষ্টিবিদ, নার্স এবং চিকিৎসা–সেবার সঙ্গে সংশ্লিষ্ট সকলের উপকারে আসবে। বিশেষ করে যারা ডায়রিয়ায় আক্রান্ত শিশুদের চিকিৎসা করছেন কিংবা তাদের পুষ্টিহীনতা প্রতিরোধ ও চিকিৎসার সঙ্গে জড়িত, বইটির দ্বারা তারাও উপকৃত হবেন। ডায়রিয়াকালে খাবার চালু রাখার সম্পর্কে নিরাপত্তা বিধান এবং ওজন কমে যাওয়া নিবারণ ও স্বাস্থ্যোন্নয়নে এর ভূমিকার বিষয়ে নতুন পাওয়া তথ্যও বইটিতে সন্নিবেশিত হয়েছে।

বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা/ইউনিসেফ–এর নিউট্রিশন সাপোর্ট প্রোগ্রাম (JNSP)-এর যৌথ উদ্যোগে এবং ইটালীয় সরকারের বদান্যতায় বইটির প্রথম সংস্করণ বের করা সম্ভব হয়েছে।

১. সূচনা

ডায়রিয়া এবং অপুষ্টির মধ্যে মিথস্ক্রিয়া (interaction)

ডায়রিয়া একটি সাধারণ রোগ এবং শিশুমৃত্যুর একটি প্রধান কারণ। উন্নয়নশীল দেশসমূহের শিশুরা প্রথম পাঁচ বছরে প্রতি বৎসর গড়ে প্রায় তিন বার করে ডায়রিয়ায় ভোগে। সারা বিশ্বে বছরে প্রায় ৪০ লক্ষ শিশু ডায়রিয়া রোগে মৃত্যুবরণ করে। দুই বছরের কমবয়সী শিশুর, বিশেষ করে অপুষ্টিতে আক্রান্ত শিশুর জন্য ডায়রিয়া খুবই মারাত্মক।

অপ্রচুর খাদ্য গ্রহণ, ক্ষুদ্রান্ত্রের পুষ্টিক্ষমতা হ্রাস পাওয়া এবং রোগসংক্রমণজনিত কারণে পুষ্টির চাহিদা বৃদ্ধির ফলে ডায়রিয়া অপুষ্টির প্রধান কারণ হিসেবে দেখা দেয়। ডায়রিয়া ক্ষুধা কমে যায়, বমি হয়। এ সময়ে গতানুগতিক নিয়ম অনুসারে রোগীকে খাবার দেওয়া বন্ধ রাখা হয় বা খাদ্যবস্তু তরল করে খাওয়ানো হয়। প্রত্যেক বার ডায়রিয়াজনিত কারণে ওজন কমে যেতে পারে। বয়সের তুলনায় যে সকল শিশুর ওজন কম তারা একাধিকবার ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হলে কিংবা রোগের আক্রমণকাল দীর্ঘায়িত হলে অপুষ্টির ঝুঁকি বেড়ে যায়। অপুষ্ট শিশুর বেলায় ডায়রিয়া আরো মারাত্মক হয়। এক্ষেত্রে রোগ দীর্ঘস্থায়ী হয়, পরিপুষ্ট শিশুর তুলনায় তাদের রোগের পুনরাক্রমণও ঘন ঘন ঘটে। সময়মতো প্রতিহত করা না হলে এভাবে ডায়রিয়া ও অপুষ্টির দুষ্টচক্রের শিকার হয়ে অসংখ্য শিশু অপুষ্টি, ডায়রিয়া কিংবা নিউমোনিয়ায় মারা যেতে পারে।

ডায়রিয়া এবং অপুষ্টির যুগ্মক্ষতির শিকার বিশেষ করে দুই শ্রেণীর শিশু :

- ৪ থেকে ৬ মাসের শিশু যাদেরকে বুকের দুধ খাওয়ানো হয় না,
- আরেকটু অধিক বয়স্ক শিশু এবং স্তন্যপান বন্ধের বয়সী শিশু (৪–৬ মাস থেকে ২ বছর) যাদেরকে বুকের দুধ ছাড়াও অন্য খাবার দেওয়া শুরু করা হয়েছে।

এ বয়সের ছেলেমেয়েদেরকে প্রায়শ প্রয়োজনের তুলনায় কম খাবার দেওয়া হয়। তাছাড়া এদের খাদ্যও অনেক সময় ডায়রিয়ার জীবাণু দ্বারা দূষিত হতে পারে। এই বয়সে রোগজীবাণুর বিরুদ্ধে তাদের দেহের প্রতিরোধ ক্ষমতাও থাকে দুর্বল। শিশু যখন হামাগুড়ি দিতে এবং হাঁটতে শেখে, খেলার সময় পায়খানা-প্রস্রাব মিশ্রিত আবর্জনার সংস্পর্শে আসার ফলে মলে উপস্থিত জীবাণু গলাধঃকরণের ঝুঁকি বেড়ে যায়।

ডায়রিয়া এবং অপুষ্টির কারণ

ডায়রিয়ারকারণ

রোগ সৃষ্টি করতে সক্ষম জীবাণু, ভাইরাস বা পরজীবী পেটে যাবার ফলে আন্ত্রিক সংক্রমণের কারণে একিউট ডায়রিয়া দেখা দেয়। এসকল অণুজীব অপরিষ্কার পানি ও

খাদ্য, ময়লা বাসনপত্র (বিশেষ করে দুধ খাওয়ানোর বোতল ও নিপ্‌ল) এবং শিশু ও তার মায়ের অপরিচ্ছন্ন আঙুলের মাধ্যমে দেহে প্রবেশ করে। একিউট আন্ত্রিক সংক্রমণের প্রধান ফল ঘন ঘন পাতলা কিংবা পানিমিশ্রিত পায়খানা, জলাভাবের আশংকা, অন্ত্রের ক্ষতি (বিশেষত রক্তমিশ্রিত ডায়রিয়া হলে), ক্ষুধামন্দা, এবং সেইসঙ্গে বমি থাকতেও পারে, আবার নাও পারে।

শিশুর বয়স ও পুষ্টি-পরিস্থিতি এবং জীবাণুর ধরন রোগের প্রকৃতির উপর প্রভাব ফেলতে পারে ; যেমন ডায়রিয়ার তীব্রতা, জলাভাবের আশংকা এবং জ্বর কিংবা জ্বরহীনতা অথবা রক্ত আমাশয় ইত্যাদি হওয়া বা না-হওয়া বা ভাইরাসের উপস্থিতির পরীক্ষার জন্য ল্যাবরেটরীর সুবিধা যেহেতু সহজলভ্য নয়, তাই রোগ জীবাণুর প্রকৃতি সনাক্ত করা সম্ভব হয় না। লক্ষণভেদে কিংবা স্থানীয়ভাবে বিশেষ কোনো রোগজীবাণুর উপস্থিতির উপর নজর রেখে সাধারণত সংক্রামক জীবাণু বা ভাইরাস সম্পর্কে অনুমান করা যেতে পারে।

অপুষ্টির কারণ

শিশুদের মধ্যে অপুষ্টির দুটো মৌলিক কারণ রয়েছে। যেমন (১) দারিদ্রের কারণে উপযুক্ত খাদ্যের অভাব অথবা খাবার সম্পর্কে ভুল ধারণার ফলে শিশুকে অপর্যাপ্ত খাদ্য প্রদান এবং (২) ঘন ঘন রোগ সংক্রমণ, যার মধ্যে ডায়রিয়ার প্রকোপই সবচেয়ে বেশি।

যে ধরনের অপুষ্টিতে ডায়রিয়ার ভূমিকা সবচেয়ে বেশি উল্লেখযোগ্য তা হচ্ছে প্রোটিন এনার্জি ম্যালনিউট্রিশন (PEM)। আরো দুধরনের অপুষ্টি রয়েছে, এগুলোর নাম : ম্যারাসমাস্ এবং কোয়াশিওরকর। তাছাড়াও আছে ভিটামিন 'এ'-র অভাব যার ফলে অপুষ্টিজনিত অন্ধত্ব জেরোপ্থ্যাল্‌মিয়া (xerophthalmia) এবং মৃত্যুও ঘটতে পারে।

সাম্প্রতিককালে পাওয়া তথ্য

শিশু ও মায়েদের পুষ্টি

শিশুদের পুষ্টি চাহিদা তাদের দৈহিক ওজনের তুলনায় অধিক কারণ তাদের বাড়ন্ত শরীর। পাকস্থলী ছোট হওয়ার কারণে তাদেরকে শক্তিসমৃদ্ধ খাদ্য ঘনঘন খাওয়াতে হবে যাতে তাদের চাহিদা পূরণ হয়। বয়স্কদের অনুরূপ শিশুদের দৈনিক ২-৩ বার খাবার কিংবা কম পুষ্টিকর তরল খাবার দেওয়া হলে তাদের চাহিদা মিটে না। এতে পেট ভরতে পারে, কিন্তু পুষ্টি চাহিদা পূরণ হবে না। ফলে সঠিক দৈহিক বৃদ্ধিও ঘটে না। অপুষ্টি প্রতিরোধে পর্যাপ্ত পুষ্টিকর খাদ্য প্রদানের বিষয়টি খেয়াল রাখা খুবই দরকার, বিশেষ করে প্রোটিন, শক্তির অন্যান্য উৎস, চর্বি ও শর্করা জাতীয় খাবার, ক্যারোটিন (ভিটামিন 'এ'-র প্রধান উৎস) এবং আয়রণ (লৌহ) জাতীয় খাদ্য শিশুদের খাওয়াতে হবে।

মায়ের দুধ খাওয়ানো বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ। ৪ থেকে ৬ মাস বয়সের সুস্থ শিশুর জন্য মায়ের দুধ তার সকল পুষ্টিচাহিদা পূরণ করে এবং প্রয়োজনীয় পানিও সরবরাহ করে। এ সময়ে অন্য কোন খাবার বা তরল খাদ্য দেওয়া ঠিক নয়। স্তন্যদান বন্ধ রাখার পর্যায়েও বুকের দুধ একটি গুরুত্বপূর্ণ অতিরিক্ত খাবার। বুকের দুধ ডায়রিয়া রোধে সাহায্য করে কারণ এই দুধ জীবাণুমুক্ত এবং এতে রয়েছে অ্যান্টিবডিসহ বিভিন্ন প্রয়োজনীয় উপাদান, যা শিশুকে সংক্রমণের হাত থেকে বাঁচায়।

গর্ভাবস্থায় এবং শিশুকে স্তন্যদানকালে মায়েদের খাদ্যের পরিমাণ বাড়াতে হয়, যাতে (১) তাঁরা নিজেরা অপুষ্টির শিকার না হন, (২) শিশুর জন্মকালীন ওজন ঠিক থাকে

বুকের দুধ জীবাণুমুক্ত এবং তা ডায়রিয়ার বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ে তোলে। শিশুর ডায়রিয়া হলে বুকের দুধ খাওয়ানো অব্যাহত রাখতে হয়।

(৩) নবজাত শিশুর দেহে পুষ্টিভাণ্ডার গড়ে ওঠে, অর্থাৎ নবজাতকের যকৃতে লোহা এবং ভিটামিন–'এ' পর্যাপ্ত পরিমাণে সঞ্চিত থাকে এবং (৪) তার বুকের দুধেও পুষ্টি সরবরাহ নিশ্চিত হয়।

ডায়রিয়ার সময় হজম এবং পুষ্টি শোষণের অবস্থা

একিউট ডায়রিয়ার সময় অধিকাংশ খাদ্যই ভালোরকম হজম হয়। কেবলমাত্র চর্বিজাতীয় খাবার এবং প্রোটিন ও শর্করার শোষণ সামান্য হ্রাস পায়। ঘন ঘন তরল ও রক্ত মিশ্রিত পায়খানা হওয়া সত্ত্বেও এই অবস্থার ব্যতিক্রম দেখা যায় না। কাজেই ডায়রিয়ায় আক্রান্ত শিশুকে পর্যাপ্ত খাবার খাওয়ালে খাদ্যের বেশীর ভাগ পুষ্টিই কাজে আসে এবং তাতে দৈহিক ওজনে ঘাটতি পড়ে না। এমনকি দৈহিক বৃদ্ধিও ব্যাহত হয় না। অধিকন্তু, খাবার দেওয়ার ফলে পায়খানার পরিমাণ এবং রোগের স্থায়িত্ব বেড়ে যায় না। অসুস্থ অবস্থায় বুকের দুধ খাওয়ানো অব্যাহত রাখলে পায়খানার পরিমাণ বা সংখ্যা এবং রোগের স্থায়িত্ব প্রকৃতপক্ষে কমে যায়। অতএব, ডায়রিয়ার সময়ে খাওয়ানো শিশুর পক্ষে উপকারী এবং এর ফলে ওজন হ্রাস কমে আসে, দেহের বৃদ্ধি ব্যাহত হয় না এবং দ্রুত রোগ নিরাময়ে সাহায্য করে। অনুরূপভাবে, ডায়রিয়ায় শিশুকে উপোস রাখা অত্যন্ত বিপজ্জনক, কারণ এর ফলে শিশুর দৈহিক পুষ্টিমানের অবনতি ঘটে। খাবার দেওয়া বন্ধ করে দিলে রোগীর ওজন কমে যায়, বৃদ্ধি বন্ধ হয় এবং অপুষ্টি আরো বেড়ে যায়। এর ফলে ক্ষতিগ্রস্ত অন্ত্র স্বাভাবিক হয়ে উঠতে বিলম্ব ঘটে এবং বিশেষ কয়েকটি এনজাইম তৈরির ক্ষমতা পুনরায় অর্জনেও দেরি হয়। এর ফলে আরো কিছু সমস্যার সৃষ্টি হতে পারে। যেমন পুষ্টি উপাদানের দীর্ঘস্থায়ী অবশোষণ এবং/অথবা দীর্ঘস্থায়ী ডায়রিয়া। কমপক্ষে ১৪দিন স্থায়ী ডায়রিয়াকে দীর্ঘস্থায়ী ডায়রিয়া বলা যেতে পারে। শিশুর পুষ্টিমানে এর ক্ষতিকর প্রভাব অনেক বেশী, এবং স্বল্পকালস্থায়ী ডায়রিয়ার তুলনায় এক্ষেত্রে মৃত্যুর ঝুঁকিও বেশী। ওরস্যালাইন রোগীদেহে ডায়রিয়ার কারণে সৃষ্ট পানি ও লবণের অভাব পূরণ করে। পানি খাওয়ার ফলে ক্ষুধার ভাব দ্রুত ফিরে আসে, এবং বমিও কমে যায়। এতে করে শীঘ্র খাবার দেওয়া শুরু করা যায়। খাবার শক্তি ও বিশেষ কিছু পুষ্টির উৎস, যা পুষ্টি সংক্রান্ত ক্ষয়ক্ষতি রোধ করে, অন্ত্রের ক্ষতি সারিয়ে তোলে এবং সম্ভবতঃ দীর্ঘস্থায়ী ডায়রিয়ার আশংকা কমিয়ে আনে। বাড়ীতে তৈরি শর্করা জাতীয় দ্রবণ, যেমন অমিশ্রিত দানাজাতীয় খাদ্যের তৈরি ফেন কিংবা স্যুপ একিউট ডায়রিয়ার সময় ভালো হজম হয়, এবং তা দেহের জলাভাব পূরণে সহায়তা করে। যাহোক, এ ধরনের খাদ্যে শক্তির পরিমাণ কম বলে অন্যান্য শক্তি সমৃদ্ধ খাবার রোগীকে অবশ্যই দিতে হবে যাতে পর্যাপ্ত ক্যালোরী গ্রহণ নিশ্চিত হয়।

২. ডায়রিয়া এবং ডায়রিয়া-পরবর্তী সময়ের খাদ্য নির্বাচন

ছোট শিশুদের খাওয়ানোর ব্যাপারে কিছু প্রাথমিক বিবেচনা

শিশুদের খাবার নির্বাচনে নিম্নোক্ত বিষয়গুলো বিবেচনায় আনতে হবে :

শিশুর বয়স : ৪ থেকে ৬ মাসের সুস্থ শিশুর জন্য শুধুমাত্র মায়ের দুধই যথেষ্ট নয় অথবা এর পরিবর্তে কেবল পশু-দুগ্ধ কিংবা বেবী ফর্মুলা পর্যাপ্ত নয়। ৪-৬ মাস থেকে ২ বছরের শিশুর জন্য আধা শক্ত খাবারের ব্যবস্থাও করা দরকার। মায়ের দুধ বা পশুদুগ্ধ একই সংগে চলে। ১ বছরের অধিক বয়স্ক শিশুকে পরিবারের অন্যান্যদের খাবারের মত খাবার দিতে হবে। বিশেষ করে সবচেয়ে পুষ্টিকর খাবারটিই দিতে হবে তাকে।

খাদ্যের সহজলভ্যতা : কি কি ধরনের খাবার কেনা দরকার তা নির্ভর করে সরবরাহ ও দামের উপর। অনেক খাদ্যই আবার মৌসুমি। অন্য সময় এগুলো পাওয়া যায় না।

খাবার তৈরীর প্রয়োজনীয় সামগ্রী : রান্নাঘরের ধরন, রান্নার জন্য প্রয়োজনীয় জ্বালানি, প্রাপ্ত বাসনকোসন, পানির সহজলভ্যতা এবং খাবার তৈরির সময় ইত্যাদিও খাবারের নির্বাচনকে প্রভাবিত করে।

খাদ্যের পুষ্টিমান : রোগীকে যে খাবার খাওয়ানোর পরামর্শ দেয়া হয় তাতে প্রয়োজনীয় পুষ্টিগুণ থাকতে হবে। যে সকল খাবার শক্তি-সমৃদ্ধ এবং যেগুলোতে প্রোটিন আছে সেসব খাদ্যের প্রতি বিশেষ নজর দিতে হবে। পুষ্টিগুণসম্পন্ন যেসব খাবারের সরবরাহ স্থানীয়ভাবে সীমিত যথা ভিটামিন—'এ' কিংবা ক্যারোটিন সেগুলোও রোগীকে দিতে হবে।

রোগের পর্যায় : কোনো কোনো খাদ্য ডায়রিয়ার সময়ে একভাবে এবং পরে অন্যভাবে ব্যবহৃত হয়ে থাকে। দৃষ্টান্তস্বরূপ ৬ মাসের কম-বয়স্ক রোগী, যে আধা-শক্ত খাবার খাওয়া শুরু করেনি, তাকে পশু-দুগ্ধ বা বেবী ফর্মুলা রোগের প্রথম দু'দিন পর্যন্ত পানি-মিশ্রিত করে খাওয়াতে হবে। রোগ কমে আসার সময়ে রোগীকে অতিরিক্ত খাবার দেওয়া প্রয়োজন। এতে করে রোগী হারোনা ওজন ও দৈহিক বৃদ্ধি ফিরে পাবে।

কি ধরনের খাবার, ক'বার খাওয়াতে হবে :

- ছোট শিশুদের জন্য তরল খাদ্য ;
- আধা-কঠিন অথবা নরম খাবার বয়স্ক ও ছোট শিশুদের দিতে হবে। পরিবারের জন্য নির্দিষ্ট প্রধান খাবার দিয়েই এটা শুরু করতে হবে ;
- স্তন্যদান বন্ধ করার পর্যায়ে শিশুকে ক্রমান্বয়ে ঘনতর খাবার দিতে হবে। এতে তার উচ্চ শক্তি-চাহিদা মিটবে। পাকস্থলী ছোট বিধায় খাবারের পরিমাণ রাখতে হবে কম। কম পানি এবং বেশী বেশী ভোজ্য তেল ব্যবহার করে এই উদ্দেশ্য সাধিত হতে পারে ;
- যারা চিবোতে পারে তাদের জন্য আধা-শক্ত ও শক্ত খাবারের ব্যবস্থা।

বয়স্কদের তুলনায় অধিক ঘন ঘন খাবার দিতে হবে, অর্থাৎ দিনে ৪ থেকে ৬ বার।

প্রচলিত বিশ্বাস ও প্রথা

প্রচলিত বিশ্বাস এবং প্রথাও ডায়রিয়ার প্রাদুর্ভাব ও তীব্রতা এবং অপুষ্টির ঝুঁকির উপর প্রভাব ফেলতে পারে। যেমন, অন্যান্য খাবার দেওয়া শুরু করার পর শিশুকে মায়ের বুকের দুধ কতদিন খাওয়াতে হবে এ বিষয়ে প্রচলিত নিয়ম সর্বত্র এক রকম নয়। তাছাড়া বুকের দুধ বন্ধ করার কারণ এবং বন্ধ করার ধরনেও থাকে পার্থক্য। অনুরূপভাবে, বুকের দুধের বিকল্প দেওয়া যখন শুরু হয় তখনও খাওয়ানোর পদ্ধতিতে হেরফের থাকতে পারে, যেমন কেউ ব্যবহার করে ফিডিং বোতল আবার কেউবা বাটি ও চামচ। আবার কোনো কোনো ক্ষেত্রে পশু-দুগ্ধ এবং অন্যত্র গুড়ো দুধ দেওয়া হয়। খাবার তৈরির বিষয়েও রয়েছে ভিন্নতা, রয়েছে পানি-মিশ্রণ এবং পরিচ্ছন্নতার প্রশ্ন। স্তন্যদান বন্ধের পদ্ধতি নরম ও অল্প-কঠিন খাবার শুরু করার সময় খাদ্য প্রস্তুত প্রণালী এবং খাবার দেওয়ার হারের উপর নির্ভর করে বিভিন্ন ধরনের হয়ে থাকে।

ডায়রিয়ার কারণ এবং এর যথাযোগ্য পরিচর্যা ডায়রিয়া নিবারণে এবং এর চিকিৎসার জন্য উপযুক্ত খাদ্য নির্বাচনের বেলায়ও গতানুগতিক বিশ্বাস ও রীতিনীতি লক্ষ্য করা যায়। এমনকি একই দেশে স্থানভেদে এ ধরনের রীতিনীতি ভিন্ন হতে পারে। যেমন কোনো কোনো সম্প্রদায়ের লোক হয়তো মনে করে যে ডায়রিয়াগ্রস্ত শিশুকে বিশেষ কোন ফল বা সবজি কিংবা প্রাণীজ খাবার দেওয়া উচিত নয়, আবার অপর কোনো সম্প্রদায়ের লোকেদের বিশ্বাস ঐ একই খাবার বা সবজি ডায়রিয়ার রোগীর জন্য বিশেষ উপকারী।

ডায়রিয়ার খাদ্য সম্পর্কে প্রচলিত স্থানিক বিশ্বাস ও কর্মপদ্ধতি সম্পর্কে ভালোভাবে জানা

দরকার। কেন সেসব অনুসরণ করা হয় তাও বুঝতে হবে। তাতে :

- যে প্রথা উপকারী তা চালু রাখার পরামর্শ দেওয়া যাবে ;
- ক্ষতিকর প্রথাগুলো বর্জনের পরামর্শ দেওয়া যাবে ;
- স্থানীয় প্রথা কিভাবে মায়েদের উপদেশ গ্রহণে কিংবা শিশুকে ওরস্যালাইন দেওয়ার ব্যাপারে অনাগ্রহী করে তোলে তাও বোঝা যাবে,
- স্থানীয় সংস্কৃতির সাথে সংগতি রেখে তাদের জন্য প্রশিক্ষণ কর্মসূচী চালু সম্ভব হবে।

খাদ্যের শ্রেণীবিভাগ

ভিন্ন ভিন্ন সংস্কৃতির কথা ভেবে খাদ্য বিভিন্ন শ্রেণীতে ভাগ করা যেতে পারে।

খাদ্য এবং অখাদ্য : কোনো কোনো সম্প্রদায় বিশেষ ধরনের খাবার খায় না, কোথাও সেগুলোকে খাদ্য বলেই গণ্য করা হয় না, (যেমন ইউরোপে কুকুরের মাংস, মুসলমান সম্প্রদায়ের মধ্যে শুকরের মাংস অথবা দক্ষিণ আমেরিকায় ব্যাঙের মাংস ইত্যাদি)।

নির্দিষ্ট শ্রেণীর জন্য সঠিক বা বেঠিক খাদ্য : কোনো কোনো খাবার ছোট ছেলেমেয়ে, গর্ভবতী মহিলা এবং বয়স্কদের জন্য বিশেষভাবে উপযোগী মনে করা হয়। দৃষ্টান্তস্বরূপ, পশ্চিম আফ্রিকার কোনো কোনো অঞ্চলে ছোট ছেলেমেয়েদের ডিম খাওয়াকে ক্ষতিকর মনে করা হয়।

সাংস্কৃতিক "সুপার ফুড": এগুলো সাধারণতঃ প্রধান খাবার। এগুলোর ঐতিহাসিক কিংবা ধর্মীয় গুরুত্ব রয়েছে। দৃষ্টান্তস্বরূপ, এশিয়ার অধিকাংশ স্থানে চাউল, মধ্য-আমেরিকায় ভুট্টা এবং আফ্রিকার কোন কোন এলাকায় ক্যাসাভা কিংবা ইয়াম খাওয়ার কথা বলা যায়।

বিশেষ অনুষ্ঠানাদিতে খাদ্য : এগুলো প্রধান: প্রাণীজ যথা মাছ, মাংস, দুধ ইত্যাদি। এসব খাদ্য ছোট শিশুদের প্রায়শই দেয়া হয় না।

শারীরবৃত্তীয় ধারণার উপর প্রতিষ্ঠিত খাবার : কোনো কোনো সমাজে প্রচলিত ধারণা এই যে মানবদেহ কতিপয় উপাদানে গঠিত। স্বাস্থ্য ভালো থাকলে ধরে নিতে হবে এসকল উপাদান ঠিক ঠিক মতো আছে। অসুস্থ হলে বুঝতে হবে কোন কোন উপাদান প্রয়োজনের তুলনায় বেড়ে গেছে। যেমন, দেহ 'ঠাণ্ডা' অথবা 'গরম' উপাদানে তৈরী হতে পারে। ডায়রিয়াকে 'গরম' উপাদানের প্রাধান্যজনিত রোগ হিসেবে ধরা হয়

এবং ফলে 'গরম' শ্রেণীভুক্ত খাবার বর্জন করা হয়। 'ঠাণ্ডা' শ্রেণীভুক্ত খাবার এক্ষেত্রে রোগীকে খাওয়ানো হয় যাতে করে দৈহিক সাম্য পুনঃপ্রতিষ্ঠিত হয়।

ডায়রিয়ার কারণ সম্পর্কে প্রচলিত বিশ্বাস

বিভিন্ন সম্প্রদায়ে এ বিষয়েও বৈষম্য রয়েছে। কোনো কোনো সমাজে ধারণা করা হয় যে ছেলেমেয়েদের স্বাভাবিক দৈহিক বৃদ্ধির কারণ স্বরূপ ডায়রিয়া ঘটে থাকে যেমন, দাঁত উঠা, হামাগুড়ি দেওয়া ইত্যাদি। ঠাণ্ডা অথবা গরম শ্রেণীর খাবার খেলেও এ ধরনের রোগ হতে পারে। কোনো কোনো সমাজে আবার যাদু অথবা কুদৃষ্টি অথবা কীটপতঙ্গের প্রভাবকে ডায়রিয়ার কারণ হিসেবে গণ্য করা হয়।

ডায়রিয়া রোগীর পরিচর্যায় প্রচলিত নিয়ম

স্থান ভেদে এ সকল নিয়মেও ব্যাপক পার্থক্য পরিলক্ষিত হয় যেমন :

- একটি নির্ধারিত সময় পর্যন্ত শিশুকে উপোস রাখা হয় ;
- খাবার ব্যাপারে আংশিক বিধিনিষেধ, কোনো কোনো খাদ্যের তরলীকরণ, বিশেষতঃ দুধের সঙ্গে পানি মিশানো নিষেধ ;
- মায়ের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাওয়া, এ বাপারে বিধিনিষেধ আরোপ করা অথবা সম্পূর্ণরূপে বন্ধ করে দেওয়া ;
- বিশেষ কোনো খাদ্য প্রদান, বিশেষ সময়ে খাবার প্রদান, বিশেষ উপাদানে তৈরি খাবার বিশেষ পরিমাণে প্রদান ;
- ভেষজ পানীয় এবং লতাপাতার ব্যবহার ;
- অন্যান্য চিকিৎসা ব্যবস্থা যেমন জোলাপ, বমনকারক ওষুধ এবং যাদু প্রভাব নষ্ট করার মত ব্যবস্থা গ্রহণ ।

৩. সমাজের ভেতর থেকে তথ্যসংগ্রহ

তথ্যের প্রয়োজনীয়তা

শিশুদের ও কম বয়সী ছেলেমেয়েদের কখন কি খাওয়ানো হয়, ডায়রিয়ার সময় ও তার পরে কি খাওয়ানো হয় এবং এসব ব্যাপারে প্রচলিত ধ্যান–ধারণা ও আচরণ সম্পর্কে যত বেশি সম্ভব তথ্য সংগ্রহ করা অত্যন্ত জরুরি। সবচেয়ে বেশি প্রয়োজনীয় যেসব প্রশ্নের উত্তর জানা দরকার তা সংক্ষেপে নীচে উল্লেখ করা হল। কোনো কোনো জনসংখ্যার ক্ষেত্রে তাদের বিশেষ অবস্থার উপরে নজর রেখে বিশেষ ধরনের তথ্য সংগ্রহ করা অনেক সময় দরকার হয়।

কোন্ বয়সীরা সচরাচর ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হয়?

- কমবয়সী শিশুরা (জন্ম থেকে ৪–৬ মাস বয়সের)
- একটু বেশি বয়সের শিশু (৪–৬ মাস থেকে ২ বছর বয়সী)

৪–৬ মাস বয়সী শিশু এবং ৪–৬ মাস থেকে ২ বছর বয়সী শিশুদের সাধারণত কোন্ ধরনের দুধ খাওয়ানো হয়?

- বুকের দুধ
- কোন পশুর দুধ
- বাজারের দুধ

বুকের দুধ খাওয়ানোর ক্ষেত্রে কোন্ নিয়ম অনুসরণ করা হয়?

- ৪–৬ মাসের নীচের কম বয়সী শিশুদের বুকের দুধের বাইরে কি অন্যান্য খাবার বা পানীয় নিয়ম মাফিক খাওয়ানো হয়?
- বুকের দুধ খাওয়ানো বন্ধ করা হয় কখন?
- কেন বন্ধ করা হয়?
- কিভাবে বন্ধ করা হয়?

বুকের দুধের বিকল্প অন্যান্য জিনিস কিভাবে খাওয়ানো হয়?

- কোন্ খাবার (অর্থাৎ অন্যান্য পশুর দুধ বা বাজারের শিশু খাদ্য) খাওয়ানো হয়?
- খাবারটি প্রস্তুত করা হয় কিভাবে? তা কি তরল করা হয়? স্বাস্থ্যসম্মতভাবে প্রস্তুত করা হয়?

- খাবার তৈরির জন্য কি কি উপকরণ—যেমন বোতল, নিপল্, কাপ, চামচ ব্যবহার করা হয়?

বুকের দুধ ছাড়ানোর জন্য কি পদ্ধতি অনুসরণ করা হয়?

- এর জন্য যেসব খাবার (অতি নরম ও অল্প শক্ত খাবার) চালু আছে তা শিশুর কোন্ বয়সে দেওয়া হয়?
- কি কি খাবার খাওয়ানো হয়?
- সেগুলো প্রস্তুত করা হয় কিভাবে?

পানীয় জলের প্রধান উৎস কি? খাবার পানি কিভাবে সংরক্ষণ করা হয়? খাওয়ার পানি কি ফুটিয়ে খাওয়া হয়?

সাধারণ গড়পড়তা রান্নাঘরে রান্নাবান্নার সরঞ্জাম কি? (যেমন চামচ-থালাবাসন, উনুনের ধরন, জ্বালানী, রান্না করা খাবার সংরক্ষণ পদ্ধতি)।

সচরাচর প্রাপ্ত খাবার কি কি? সেগুলো কি :

- সাধারণ ?
- ক্রয়ক্ষমতার মধ্যে?
- সহজপাচ্য?
- নিজেদের স্বাস্থ্য-সংস্কৃতিতে গ্রহণযোগ্য?
- সেসব কি বলকারক?

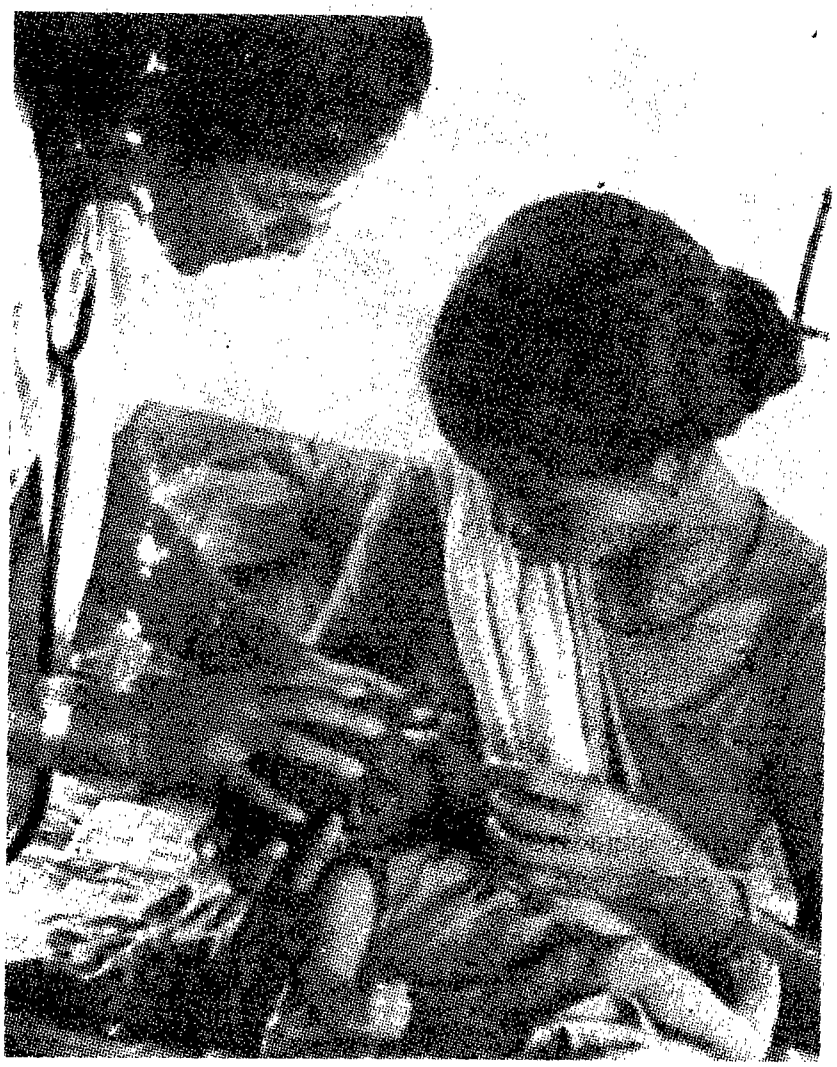
সচরাচর যেসব খাবার পওয়া যায় সেসবে কি জরুরি পুষ্টি, বিশেষতঃ আয়রন ও কেরোটিন আছে?

খাবার-দাবার ও ডায়রিয়া বিষয়ে লোকজনের ধারণা কি রকম?

- স্থানীয় খাবার-দাবার কিভাবে শ্রেণীবিন্যস্ত করা হয়?
- ডায়রিয়ার কারণ সম্পর্কে কোন্ কোন্ খাবারকে দায়ী করা হয় এবং কেন?
- ডায়রিয়ার আর কি কি কারণ রয়েছে বলে লোকে মনে করে?

ডায়রিয়ার সময় খাবার খাওয়ানোর কিরকম নিয়মকানুন লোকে মানে?

- বুকের দুধ খাওয়ানো কি চালু রাখা হয়, বারে কমিয়ে দেওয়া হয়, নাকি একেবারে বন্ধ করে দেওয়া হয়?
- পানি খাওয়ানো কি কমিয়ে দেওয়া হয়?
- খাওয়ার ব্যাপারে কি কোনো বিধিনিষেধ আরোপ করা হয়?



ডায়রিয়ায় ভুগছে বা ভুগেছে সেইসব শিশুদের অভিভাবকদের সঙ্গে আলোচনা করে অনেক গুরুত্বপূর্ণ তথ্য সংগ্রহ করা সম্ভব।

- সেরকম ক্ষেত্রে বিধিনিষেধ কি পূর্ণাঙ্গ না আংশিক? কতদিন যাবৎ তা বলবৎ রাখা হয়?
- ডায়রিয়ার সময় ও পরে কোন্ কোন্ খাবার নিষিদ্ধ?
- কি কি খাবার খেতে বলা হয়? এবং তা পরিমাণে কতখানি? কিভাবে তা প্রস্তুত করা হয়?

- পাশ করা ডাক্তার এবং হাতুড়ে ডাক্তারসহ স্থানীয় স্বাস্থ্যকর্মীরা কোন্ ধরনের খাবার ও খাদ্যবিধির পরামর্শ দিয়ে থাকেন?
- ঐহিত্যবাহী অন্যান্য চিকিৎসা (যেমন গাছগাছড়ার রস, ইনফিউশন, জোলাপ, তুকতাক) ব্যবহৃত হয়?

তথ্য সংগ্রহের পদ্ধতি

একই জনসংখ্যার মধ্যে লোকজনের বিভিন্ন বিশ্বাস ও আচরণে লক্ষণীয় পার্থক্য থাকা অসম্ভব নয়। ফলে একটি বিশেষ ক্ষেত্র থেকে যে-তথ্য পাওয়া গেল তা প্রতিটি লোকের জন্য সমভাবে প্রযোজ্য নাও হতে পারে। তাই বিভিন্ন ক্ষেত্র থেকে তথ্য সংগ্রহ করা এবং প্রাপ্ত তথ্যগুলো মিলিয়ে যাচাই করে দেখা সবচেয়ে ভাল। তথ্য সংগ্রহের জন্য উৎস হিসেবে নিম্নলিখিতগুলো গুরুত্বপূর্ণ।

আলোচনা

— হাসপাতালে, স্বাস্থ্য কেন্দ্রে, বাড়ীতে অভিভাবকদের (বিশেষ করে সেইসব অভিভাবক যাদের শিশু সদ্য ডায়রিয়ায় ভুগেছে বা ভুগছে) সঙ্গে কথা বলা ;
— ঐ বিশেষ জনসংখ্যার মায়েদের সঙ্গে আলাপ-আলোচনা করা ;
— স্বাস্থ্যকর্মীদের সঙ্গে আলাপ করা ;
— পুষ্টিবিজ্ঞানী, সংশ্লিষ্ট অন্যান্য কর্মী, নৃবিজ্ঞানী সহ অন্যান্য ধরনের মাঠকর্মীর সঙ্গে আলাপ-আলোচনা করা।

লিখিত তথ্যাদি

— ডায়রিয়া ও জলাভাবে প্রধানত কোন্ বয়সী ছেলেমেয়ে আক্রান্ত হয়ে থাকে তার একটা হিসাব হাসপাতাল ও স্বাস্থ্য কেন্দ্রের নথি থেকে পাওয়া সম্ভব (এ ক্ষেত্রে জন্ম থেকে ৪-৬ মাস এবং ৪-৬ মাস থেকে ২ বছর বয়সের শিশু) বিবেচনায় আসে ;
— কাগজপত্র, বই ইত্যাদি (শিশুদের খাদ্য সম্পর্কে স্থানীয় বিশ্বাস ও আচরণ সম্পর্কিত লেখাও হিসাবের মধ্যে ধরতে হবে)।

পর্যবেক্ষণ

— সমাজে খাওয়ানোর রীতি সম্পর্কে ;
— রান্নাঘরে খাদ্যপ্রস্তুত প্রণালী ও খাদ্য সংরক্ষণ সম্পর্কে ;
— বাজারে সবসময় মেলে এমন জিনিসপত্র দিয়ে মায়েরা যেসব খাবার বাড়িতে তৈরি করে থাকেন সে সম্পর্কে ;
— নির্দিষ্ট ধরনের খাবারের সহজপ্রাপ্যতা এবং সে-বাবদে ব্যয় ;
— ডায়রিয়ায় আক্রান্ত শিশুদেরকে যেসব খবার খেতে দেওয়া হয় (বিশেষত হাসপাতালে) সেগুলোর প্রতি মায়েদের দৃষ্টিভঙ্গি।

৪. সুষম খাদ্যের মাধ্যমে ডায়রিয়া প্রতিরোধ

মৌলিক বিবেচনা

কম বয়সী ছেলে-মেয়েদের ভিতর ডায়রিয়ার প্রকোপ কমানো সম্ভব এবং ডায়রিয়া যাতে বেশি গুরুতর হতে না-পারে সে ব্যবস্থাও নেওয়া সম্ভব। এজন্য করণীয় বিষয় হল ক্ষতিকর জীবাণু বা ভাইরাস যাতে পেটের মধ্যে না যায় তার ব্যবস্থা নেওয়া অথবা সংক্রমণের বিরুদ্ধে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানো। শিশু ও ছোট ছেলে-মেয়েদের যথাবিহিত পথ্যগ্রহণ অভ্যাস করানো বিশেষভাবে জরুরি কারণ :

(১) ডায়রিয়ার উৎস যে-জীবাণু তা প্রায়শই খাবারের মধ্যে থাকে, আর খাবার তৈরির সময় বা সংরক্ষণকালে তা দূষিত হয়ে থাকে ;

(২) সঠিক পথ্যদানের মাধ্যমে দৈহিক পুষ্টি বজায় রাখা গেলে সেটাই মারাত্মক ধরনের ডায়রিয়ার হাত থেকে শিশুদের বাঁচাবার হাতিয়ার হিসাবে কাজ করে। ডায়রিয়া প্রতিরোধ করা ও শিশুদের পুষ্টি ব্যবস্থা উন্নত করার জন্য যে ধরনের পথ্য দান প্রয়োজন তার রূপরেখা নীচে দেওয়া গেল।

শিশুদের পথ্যদান

- শিশুকে মায়ের দুধ খেতে উৎসাহিত করুন। সবচেয়ে ভাল হয় যদি শিশুকে প্রথম ৪-৫ মাস শুধু মায়ের দুধ খাওয়ানো যায়। এই সময়টায় মায়ের দুধের বিকল্প বর্জন করা গেলে শিশুদের মারাত্মক ডায়রিয়ার আশংকা অনেক কমে যায়, ডায়রিয়াজনিত মৃত্যুর হারও কমে। এর কারণ হচ্ছে মায়ের দুধ বিশুদ্ধ এবং শিশুকে ডায়রিয়ার হাত থেকে বাঁচানোর সমস্ত উপাদান এতে রয়েছে।
- বোতলের দুধ খাওয়ানো বাদ দিন। মা যদি তার সন্তানকে স্তন্যদানে অপারগ হন তাহলে একজন ধাই-মা খুঁজে নিতে চেষ্টা করুন। তা নাহলে সবচেয়ে কম খরচে এবং সর্বাধিক পুষ্টিদায়ক বিকল্প (যেমন পরিবর্তিত পশু-দুগ্ধ, গুড়ো দুধ অথবা ফর্মুলায় তৈরি বাজারজাত দুধ) জিনিস দেওয়া যেতে পারে, তবে সেক্ষেত্র কখনই ফিডিং বোতল ও নিপল ব্যবহার করবেন না, ব্যবহার করবেন কাপ আর চামচ। পথ্যদানের ব্যবহারিক উপকরণাদি যাতে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হয় এবং ফুটন্ত পানি দিয়ে তৈরি এই দুধের ঘনত্ব যেন সঠিক হয় তা নিশ্চিত করতে হবে—এগুলো খুবই জরুরি।

একটু বেশি বয়সের শিশুদের পথ্য

[বুকের দুধ ছাড়ানোর সময়]

- শিশুর বয়স ৪–৬ মাস হলে দুধ ছাড়াও অন্যান্য খাবার খাওয়াতে শুরু করুন। সুজি কিংবা চটকানো ভাত দিয়ে শুরু করে ধীরে ধীরে অন্যান্য খাবারে যাওয়াটাই স্বাভাবিক নিয়ম। বুকের দুধ ছাড়ানোর এই পর্বে কোন্ কোন্ পথ্য দেওয়া যাবে তা যেমন প্রচলিত খাবারের[১] ভিতর থেকে বেছে নিতে হবে তার তালিকা তেমনি প্রসারিতও করতে হবে। তবে তার মধ্যে যেন সব ধরনের বলকারক ও পুষ্টিদায়ক উপাদান থাকে। খাবারের বলকারকতা বৃদ্ধির জন্য প্রত্যেকবার খাবারে ৫–১০ মিলি: উদ্ভিজ তেল মিশ্রিত করুন।
- যা খাওয়াবেন তা যেন সবসময় টাটকা হয় এবং পরিষ্কার হাঁড়ি–পাতিল ও চামচ ব্যবহার করা হয়। খাবার যদি আগে রান্না করা হয়ে থাকে তাহলে পুনরায় ভালমতো গরম করতে হবে। পথ্যদান পদ্ধতি সম্পর্কে একটি সাধারণ নির্দেশিকা সারণী ৩–এ দেওয়া হল।
- পানীয় জল ব্যবহার করবেন বিশুদ্ধতম উৎস থেকে ; তা পরিষ্কার ঢাকা–দেওয়া পাত্রে রাখবেন। ব্যবহারের পূর্বে সম্ভব হলে টগবগ করে ফুটিয়ে নিন।

প্রতিরোধমূলক অন্যান্য ব্যবস্থা

- মায়েরা নিজেদের এবং শিশুদের ক্ষেত্রে শৌচকার্যের পর এবং শিশুর মলমূত্রাদি পরিষ্কার করার পর খুব ভালভাবে হাত ধুয়ে নেবেন। খাবার তৈরির আগে বা পরে বা শিশুকে খাওয়ানোর আগে এটা খুবই জরুরি।
- পায়খানায় যাওয়ার পরে এবং খাওয়ার আগে শিশুর হাত ধুইয়ে দিতে হবে।
- স্বাস্থ্যবিধি রক্ষার দিকে ভালোমতো নজর রাখতে হবে। এর অর্থ ঘর–বাড়ি পরিষ্কার–পরিচ্ছন্ন রাখা, পরিবারের সকলের পায়খানা/ল্যাট্রিন নিয়মিত ব্যবহার করা।
- ছোট ছেলেমেয়েরা পায়খানা ব্যবহার করতে জানে না। যেখানেই তারা পায়খানা করুক সঙ্গে সঙ্গে তা তুলে নিয়ে হয় ল্যাট্রিনে ফেলতে হবে নয়তো মাটি খুঁড়ে তা মাটিচাপা দিতে হবে।
- গৃহপালিত প্রাণীদের (যেমন শূকর, মুরগি) তাদের থাকবার জায়গাতেই আটকে রাখতে হবে, নয়তো দেখতে হবে—ওরা যেন ঘরের ভিতরে, যেখানে খাবারদাবার, পানি ইত্যাদি রাখা রয়েছে কিংবা যেখানে শিশুরা খেলাধুলা করে সেখানে আসতে না পারে।
- সঠিক সময়ে শিশুকে হামের টিকা দিতে হবে। ডিপথেরিয়া, পার্টুসিস, ধনুষ্টংকার,

অন্তঃস্বত্তাকালীন সময়	প্রসবের পর →	৪ মাস পর্যন্ত →	৬ মাস পর্যন্ত →	১২ মাস পর্যন্ত →	১৮–২৪ মাস পর্যন্ত →
প্রসূতির জন্য বাড়তি খাবারের ব্যবস্থা করুন। এবং তাঁকে স্তন্যদানের জন্য প্রস্তুত করুন।	• বুকের দুধ খাওয়ানো তাড়াতাড়ি শুরু করুন— শিশুর জন্মের ঘন্টাখানেকের ভিতরেই। • শিশু যত ঘনঘন এবং যতক্ষণ ধরে দুধ খেতে চায় সেভাবে বুকের দুধ খাওয়াবেন। • ৪–৬ মাস পর্যন্ত কেবলমাত্র বুকের দুধ দেবেন।				
	বুকের দুধ খাওয়াতে থাকুন				
		•এর সঙ্গে ভাত ও শাক–সবজি চটকে নরম করে খাওয়ান। • এমন খাবার দিনে ২ বার খাওয়াবেন।	• অন্য ধরনের এক বা একাধিক খাবার যোগ করুন, যেমন—ফল, সবজি প্রাণীজ খাদ্য। • এমন খাবার দিনে ৩–৪ বার খাওয়াবেন। • খাবারের পরিমাণ ধীরে ধীরে বাড়ান।	•পরিবারের সবাই যা খায় শিশুকে তেমন খাবারে অভ্যস্ত করাতে থাকুন। পরিমাণে কম দিয়ে বারে বেশি (৪–৬ বার) দিন।	•বুকের দুধ ধীরে ধীরে যখন কমতে থাকবে, তখন শিশুকে পরিবারের সকলের খাবার ক্রমশ বেশি করে দিতে থাকুন।

৩. শিশুদের পথ্যদানের সময়সূচি (বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা প্রকাশিত গাইডলাইনস ফর ট্রেনিং কমিউনিটি হেলথ ওয়ার্কার্স ইন নিউট্রিশন, জেনেভা ১৯৮৬, বই থেকে গৃহীত উপাদানের ভিত্তিতে প্রস্তুত)।

পোলিও বা যক্ষ্মার বিরুদ্ধে রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানো খুবই জরুরি।

- অন্তঃস্বত্তা থাকার সময়ে এবং যতদিন শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াবেন ততদিন মা'কে তাঁর স্বাভাবিক খাবারের চেয়ে পরিমাণে বেশি করে খেতে দিতে হবে।

শিশুর সন্তোষজনক বৃদ্ধি ও বিকাশ

পুষ্টিহীনতার প্রাথমিক লক্ষণের জন্য নিম্নোক্ত বিষয়ে নজর দিতে হবে :

- শিশুর দৈহিক বিকাশ সম্পর্কে চার্ট (সংযোজনী ৭ দেখুন) অনুসরণ করা ;
- বিশেষ ধরনের পুষ্টির—বিশেষত 'এ' ভিটামিন (যা কম পড়লে জেরপ্থ্যালমিয়া রোগ হয়) ও আয়রণ (যা কম পড়লে রক্তাল্পতা দেখা দেয়)—ঘাটতি হচ্ছে কিনা তা দেখা।

দুধ ছাড়ানোর সময় খাদ্য : মিশ্রখাদ্যের পথ্যবিধানের নীতি

শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ার অভ্যাস ছাড়ানোর অর্থ হল : কেবলমাত্র বুকের দুধ খাওয়া—যাতে সে এতদিন অভ্যস্ত ছিল তা থেকে অন্য খাদ্যে, পরিবারের সবাই যা খাচ্ছে তেমন খাদ্যে, শিশুকে অভ্যস্ত করানো।

ঐতিহ্যগত নিয়ম হল, এ জাতীয় খাবার খুব ধীরে ধীরে অভ্যাস করাতে হয়। বাঁধাধরা যে খাবার সবাই সব সময় খায়, সেই প্রধান খাদ্য খুব নরম করে তৈরি করে তা খাওয়ানো—এভাবেই শুরু করার নিয়ম। বুকের দুধ (কিংবা পশুদুগ্ধ) খাওয়ানো সেই সঙ্গে চলতে পারে, কিন্তু অ-তরল খাবারের পরিমাণ ও বলবর্দ্ধকতা ক্রমান্বয়ে যেমন বাড়তে থাকবে, তার সঙ্গে সঙ্গতি রেখে তেমনি দুধ খাওয়ানো কমতে থাকবে।

এমনটি করার একটা কার্যকর উপায় হল পথ্য হিসেবে মিশ্রখাদ্য ব্যহার করা। মুখ্য খাবারের সঙ্গে অন্যান্য খাবার মিশিয়ে ঐ মিশ্রখাদ্য তৈরি করতে হয়।

দুধ খাওয়ানোর পর্বে কম-ঘন থেকে বেশি-ঘন খাবারে শিশুকে অভ্যস্ত করাবার ক্ষেত্রে মিশ্রখাদ্য এক সহজ সমাধান। সবাই যা খায় তা খাওয়ানো আর্থিক বিবেচনায় ও শরীরের দিক থেকে উভয়তই সুবিধাজনক। মিশ্র খাবারের সঙ্গে বাড়তি যেসব জিনিস মিশিয়ে মিশ্রখাদ্য প্রস্তুত করা হবে সেসব যেন সস্তা ও সুলভ হয় ; উপরন্তু দেখা দরকার, মিশ্র খাবারে যেসব পুষ্টিকর উপাদানের কমতি রয়েছে ঐ বাড়তি জিনিসপত্রে তা যেন থাকে—তাহলেই দুয়ের মিশ্রণে পুষ্টিদায়ক সুষম একটি মিশ্রখাদ্য তৈরি হয়ে উঠবে। উচ্চমানের শক্তিসম্পন্ন উপাদান (যেমন উদ্ভিজ তেল বা প্রাণীজ চর্বি) সেসব শিশুখাদ্যের জন্য প্রয়োজনীয়। এছাড়াও শুঁটি জাতীয় সবজি (যেমন মটরশুঁটি, শিম, ডাল, চিনা বাদাম), গাঢ় সবুজ পাতার বিভিন্ন শাক বা লেবু জাতীয় ফলমূল, এবং সম্ভব হলে ডিম-মাছ-মাংস ইত্যাদিও তার সঙ্গে যুক্ত করা যায়। সুলভ অথচ অত্যন্ত বলকারক খাবারদাবার

যা রয়েছে তার একটি তালিকা ১নং সারণীতে দেওয়া গেল।

প্রধান খাবার হিসেবে খাদ্যশস্যাদির (যেমন চাল, গম, ভুট্টা, জোয়ার) বা সাদা আলুর চেয়ে বিভিন্ন মূল, মাটির নিচে জন্মে এমন শাক সবজি বা শ্বেতসার প্রধান ফল (যেমন কাসাভা, ইয়াম, মিষ্টি আলু, কলা জাতীয় ফল) কম পুষ্টিকর। সে-কারণে মূল জাতীয় প্রধান খাদ্য বা ফলের সঙ্গে শুঁটি বা প্রাণীজ উপাদান কিংবা উদ্ভিজ তেল বিভিন্ন ফলের সঙ্গে যুক্ত করা বিশেষভাবে দরকার।

সাধারণভাবে বলা চলে শিশুখাদ্যে যত বেশি জিনিস দেওয়া যাবে ততই ভালো। দুর্ভাগ্যজনক হলো, দারিদ্র্যের কারণে বা পাওয়া যায় না বলে এইসব খাবার প্রায়শ সংগ্রহ করা হয়ে উঠে না। তা ছাড়া, কিছু কিছু পুষ্টিকর খাবারের প্রতিকূলে প্রচলিত বিশ্বাস কাজ করার জন্য তা খাওয়ানো হয় না।

প্রকৃতপক্ষে শিশুখাদ্যের উদ্দেশ্য হল এমন একটি সুষম প্রোটিনের ব্যবস্থা করা যাতে প্রয়োজনীয় এমিনো এসিড (অর্থাৎ দেহের মধ্যে যেগুলো তৈরি হয় না) পূর্ণ মাত্রায় বিদ্যমান থাকে। যাইহোক, দৈহিক পুষ্টি সম্পর্কে সাম্প্রতিক কালে আমাদের জ্ঞান বাড়ার

সারণী-১. যেসব খাবার বলবর্ধক, পুষ্টিকারক

পুষ্টিপ্রদ	খাদ্য
বলকারক (ক্যালোরি)	উদ্ভিজ তেল, প্রাণীজ চর্বি (ঘি, মাখন,), শর্করা (গুড়, চিনি, বাতাসা, মিছরি, মধু)
পটাসিয়াম	পটাসিয়ামের আধিক্যের ক্রমানুসারে এই তালিকা প্রণীত হয়েছে (প্রথমটিতে সবচেয়ে বেশি, শেষেরটিতে সবচেয়ে কম) : তালমিছরি, সব রকমের শুঁটি (কলাই শুঁটি, শিম, ডাল) ডাবের পানি, কয়েক প্রকারের ফল ও সবজি (বিশেষত পাকা কলা, আম, আতা, নোনা, পেঁপে, টমেটো, আপেল, নাশপাতি, লেবুজাতীয় ফল, সয়াবিন এবং গাঢ় সবুজ পাতা হয় এমন সবজি—যেমন পালং শাক, লাউ শাক, কুমড়ো শাক।
ভিটামিন-এ	যেসব খাবারে প্রচুর ক্যারোটিন আছে সেখানে বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই ভিটামিন 'এ' পাওয়া যায়। বেশি-কম ক্রমিকতায় একটি তালিকা দেওয়া যাচ্ছে, এর সবকটাতেই ভিটামিন এ রয়েছে : লাল পাম অয়েল, ঘন সবুজ পাতার সবজি, এবং কমলা লেবু বা হলদে রঙের সবজি, এবং বিভিন্ন ফল (গাজর, লাউ, আম, মিষ্টি আলু) তৈরি খাবারের মধ্যে যেগুলোতে ভিটামিন-'এ' প্রচুর পরিমাণে রয়েছে সেগুলো চড়া দামের প্রাণীজ খাদ্যদ্রব্য, পরিমাণে অঢেল পাওয়া যায় না। সম্ভব হলে তা ব্যবহার করা যায়, সেসবের মধ্যে রয়েছে : মাখন, ঘি, কলজে, পূর্ণ ননীযুক্ত দুধ, পনির এবং অন্যান্য ডেয়ারী খাবার যেমন দই।
আয়রন[ক]	বুকের দুধ (অত্যন্ত সহজে গ্রহণীয়), কলজে, মাংস গাঢ় সবুজ পাতার সবজি।
প্রোটিন	প্রাণীজ খাদ্য—সবধরনের দুধ ও পনির, ডিম, মাছ-মাংস ; শুঁটিজাতীয় খাদ্য।

ক. লোহার কড়াইতে রান্না করলে খাবারে আয়রন যোগ হয়। টক ফলমূল অন্যান্য খাবার থেকে প্রাপ্ত আয়রন পরিপাকে সহায়তা করে।

ফলে আমরা এখন মানব শরীরে বলবর্দ্ধক ও পুষ্টিকর উপাদান (যেমন ক্যারোটিন) সরবরাহ্ করার দিকে মনোযোগী হচ্ছি।

নাম থেকেই বুঝা যাচ্ছে শিশুখাদ্যের ভিতরে নানা ধরনের উপাদান থাকে ; মিশ্রণ–২, মিশ্রণ–৩ এবং মিশ্রণ–৪ থেকে তা বোঝানো হল। সম্প্রতি সবচেয়ে কম খরচে সর্বাধিক ফল পাওয়া যায় এমন ধরনের বিভিন্ন খাদ্যের মোটামুটি অনুপাত নির্ধারণ করে মিশ্রখাদ্য তৈরি করার বাস্তবসম্মত প্রণালী বের করা গেছে। সমাজের বৈশিষ্ট্য অনুসারে যথাযথ মিশ্র খাদ্য তৈরি করে দেওয়া দরকার। মায়েদের উপদেশ দেওয়ার সময় দেখা দরকার সেসব উপদেশ যেন প্রাসঙ্গিক ও সুনির্দিষ্ট হয়, বিভিন্ন শ্রেণীর অন্তর্ভুক্ত খাদ্যসমূহের প্রত্যেকটি নিয়ে বিশদ উদাহরণ তাদের সামনে উপস্থিত করা দরকার। সঠিক মিশ্রখাদ্যের উদাহরণ ২নং সারণীতে দেওয়া হল।

যেসব শিশু ডায়রিয়ায় ভুগছে বা যারা রোগমুক্তির পথে তাদের জন্য মিশ্রখাদ্য কিভাবে তৈরি করতে হবে সে–সম্পর্কে দিকনির্দেশনা পাওয়া যাবে স্থানীয় লোকজনদের ধারণা থেকে। ডায়রিয়া হলে বা ডায়রিয়ার পরে শিশুদের কোন্ ধরনের খাবার খাওয়াতে হয় বা খাওয়ানো মানা সে–ব্যাপারে সমাজে যেসব জিনিসের প্রচলন আছে মিশ্রখাদ্য তৈরির ক্ষেত্রে সেই জ্ঞানই সাহায্য করবে।

সারণী–২. মিশ্রখাদ্যের নমুনা

মিশ্রণের শ্রেণীভেদ	উপাদান[ক]
মিশ্রণ–২	মুখ্য খাবার +শুঁটিজাতীয় খাবার অথবা মুখ্য খাবার +প্রাণীজ খাবার অথবা মুখ্য খাবার + গাঢ় সবুজ পাতার সবজি অথবা হলদে রঙের সবজি
মিশ্রণ–৩	মুখ্য খাবার + শুঁটিজাতীয় খাবার + প্রাণীজ খাবার অথবা মুখ্য খাবার + শুঁটিজাতীয় খাবার + প্রাণীজ খাবার অথবা মুখ্য খাবার + শুঁটিজাতীয় খাবার + গাঢ় সবুজ পাতার সবজি অথবা হলুদ রঙের সবজি
মিশ্রণ–৪	মুখ্যখাবার + শুঁটিজাতীয় খাবার + প্রাণীজাত খাবার + ঘন সবুজ পাতার সবজি অথবা হলুদ রঙের সবজি।

ক. প্রাণীজ খাদ্য দ্রব্য (মাংস, কলজে, মাছ, ডিম, ডেইরী খাবার) দিয়ে তৈরি মিশ্র খাদ্য বাঞ্ছনীয়, বিশেষত মুখ্য খাবার যদি শুষ্ক জাতীয় বা মাটির তলায় উৎপন্ন হয়। সবকিছুতেই উদ্ভিজ তেল মিশালে মিশ্রখাদ্য ভাল হয়, আর বুকের দুধ যতদিন সম্ভব ততদিন খাওয়ানো দরকার।

৫. ডায়রিয়া চলাকালীন ও পরবর্তী সময়ে পথ্য-ব্যবস্থা

প্রাথমিক বিবেচনা

শিশুদের ও কম বয়েসী ছেলে-মেয়েদের একিউট ডায়রিয়াতে করণীয় কর্তব্যের প্রধান বিবেচনাই হল কি রকম জলীয় পদার্থ খাওয়ালে রোগ প্রশমিত হবে ও পানিশূন্যতা সামাল দেওয়া যাবে এবং কোন্ পথ্য দিলে দেহের স্বাভাবিক বৃদ্ধি অক্ষুণ্ণ থাকবে। একমাত্র আমাশয়ের ক্ষেত্রে ও কলেরা সন্দেহ করলে এন্টিবায়োটিক দেওয়া যাবে অন্যথায় নয়। এক্ষেত্রে ডায়রিয়ার ওষুধ বা বমনরোধক কোন কিছুই দেওয়া যাবে না।

একিউট ডায়রিয়ায় আক্রান্ত ছেলে-মেয়েদের পথ্যব্যবস্থায় জরুরি ব্যাপারগুলো হচ্ছে :

- বুকের দুধ খাওয়ানো অব্যাহত রাখতে হবে ; এমন কি পানিশূন্যতা দেখা দিলেও। শিশু যতবারই চাইবে ততবারই খাওয়ানো যাবে।
- অল্পমাত্রায় বারে বারে বলবর্দ্ধক পথ্য দেওয়া চলবে—তবে পানিশূন্যতা দেখা দিলে যতদিন না তা ঠিক হচ্ছে ততদিন এমন পথ্য বন্ধ রাখতে হবে। এর লক্ষ্য হল স্বাভাবিক ক্ষেত্রের কাছাকাছি মাত্রায় বলকারক ও পুষ্টিদায়ক খাদ্য প্রদান অব্যাহত রাখা।
- ডায়রিয়া বন্ধ হয়ে যাওয়ার পর বেশি পরিমাণে খাবার খাওয়াতে হবে, বেশিবারও খাওয়াতে হবে। এর ফলে শরীরবৃদ্ধিতে যেটুকু ঘাটতি পড়েছিল তাড়াতাড়ি তা পূরণ হবে।

ডায়রিয়ায় আক্রান্ত ছেলেমেয়েরা যদি একই সঙ্গে অপুষ্টিরও শিকার হয়, অথবা কারো ডায়রিয়া যদি ১৪ দিন বা তারও বেশি সময় ধরে চলে তাহলে বিশেষ ধরনের চিকিৎসার প্রয়োজন হবে ।

একিউট ডায়রিয়া চলাকালে এবং রোগমুক্তির সময়ে শিশুদের পথ্য ব্যাপারে নীতিমালা নীচে দেওয়া হল।

একিউট ডায়রিয়াতে পথ্য

এই নীতিমালা সেসব শিশুদের বেলায় প্রযোজ্য যারা ডায়রিয়া বা আমাশয়ে আক্রান্ত হলেও পানিশূন্যতা দেখা দেয় নি, অথবা পানিশূন্যতা দেখা দিলেও তা পানিভরণ

চিকিৎসার মাধ্যমে ঠিক হয়ে গেছে। শিশুর বয়স ও রোগপূর্ব অবস্থায় পথ্যগ্রহণের ধরনই বলে দিবে রোগ পর্যায়ে তার পথ্য কেমন হবে।

অনধিক ৬ মাস বয়সের দুগ্ধপোষ্য শিশু

যেসব শিশু বুকের দুধ খায় : ডায়রিয়াতেও বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যেতে হবে। শিশু যতবার যতক্ষণ ধরে বুকের দুধ খেতে চায় খাওয়ানো যাবে। বাড়তি জলীয় পথ্যের ক্ষেত্রে যা করণীয় তা পানিভরণ চিকিৎসা নীতিমালা অনুযায়ী করতে হবে।

যেসব শিশুকে পশুদুগ্ধ খাওয়ানো হয় : বুকের দুধ না খাওয়ালে, বা খাওয়াবার পরেও, যদি গরুর দুধ খাওয়ানো হতে থাকে, তো সেক্ষেত্রে দুধ খাওয়ানো অব্যাহত থাকবে ; তবে প্রথম দু'দিন দুধের সঙ্গে সমপরিমাণ বিশুদ্ধ পানীয় জল মিশিয়ে নিতে হবে। বাজারে প্রচলিত কোন বিকল্প খাদ্য দেওয়ার প্রয়োজন নেই।

শিশু ও কমবয়সী ছেলেমেয়ে যারা দুধের সঙ্গে নরম খাবারও খায়

৪-৬ মাসের কিংবা আরেকটু বেশি বয়সী শিশুরা বুকের দুধ বা গরুর দুধ ছাড়াও যাতে

মা স্তন্যদানে অপরাগ হলে শিশুকে সর্বাধিক পুষ্টিদায়ক বিকল্প খাবার দেওয়া যায় ; তবে বোতল ও নিপল ব্যবহার করা উচিত নয়। গ্লাস বা কাপ-চামচ ব্যবহার করতে হবে।

বলকারক নরম খাবার পায় তার ব্যবস্থা করতে হবে। বুকের দুধ বন্ধ করার দরকার নেই ; ডায়রিয়া আক্রান্ত শিশু খাদ্য হিসাবে সব সময়ই যা গ্রহণ করতে পারে তাহল মায়ের বুকের দুধ। পশুদুগ্ধ স্বাভাবিক নিয়মেই দেওয়া যাবে, পানি মেশাবার দরকার নেই। বুকের দুধ ছাড়ানোর বিকল্প খাবার (বিশেষতঃ সচরাচর প্রধান খাবার) যা পূর্ববর্তী অধ্যায়ে বলা হয়েছে, দেওয়া যাবে। এসব খাবার ভালভাবে রান্না করে যেন যথেষ্ট নরম করা হয়, এগুলো হল সেই একই বলকারক খাবার যা শিশুকে সুস্থ অবস্থায়ও খাওয়ানো হয়। ক্ষিদে না পেলে বা বমি হলেও শিশুদের খেতে উৎসাহিত করা দরকার। মাত্রায় কম কিন্তু বারে বেশি, অর্থাৎ দিনে ছ'বার কি তারও বেশি খাওয়ানো উচিত।

পানিভরণ চলাকালে পথ্যদান

নিশ্চিতভাবে পানিশূন্যতা বুঝা গেলে কালবিলম্ব না করে পানিশূন্যতা দূর করার ব্যবস্থা নিতে হবে। সাধারণত লবণজলের সরবত দেওয়া হয় ; যাইহোক পানিশূন্যতা যদি তীব্র হয় তখন শিরাপথে স্যালাইন দেওয়া সর্বোত্তম। স্বাভাবিকভাবে ৩ থেকে ৬ ঘন্টার ভিতরে পানিশূন্যতা দূর করা যায়। পানিশূন্যতার চিকিৎসাকালীন বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যেতে হবে ; তা যদি সম্ভব না হয় তো যেই মাত্র শিশু চুষে খাওয়ার শক্তি ফিরে পাবে তখনই আবার বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করতে হবে। যাইহোক, পানিশূন্যতা সম্পূর্ণরূপে দূর না হওয়া পর্যন্ত অন্য কোন খাবার খাওয়ানো চলবে না ; পানিশূন্যতা চলে গেলে স্বাভাবিক খাবার আবার চালু করতে হবে। কিন্তু এর ব্যতিক্রম হল সেরকম শিশু যে প্রচণ্ড অপুষ্টিতে ভুগছে। পানিশূন্যতার চিকিৎসা চলার সময়ই তাকে খাবার খাওয়াতে হবে ; এসমস্ত ছেলেমেয়েদের জলশূন্যতা দূরীকরণের কাজ খুব ধীরে ধীরে করতে হবে—১২ থেকে ২৪ ঘন্টা সময় ধরে।

ডায়রিয়ার পরের পথ্য

ডায়রিয়া ভাল হয়ে যাবার পর অন্ততঃ দু'সপ্তাহ ধরে শিশুকে স্বাভাবিক অবস্থার চেয়ে বেশি খাবার খাওয়াতে হবে। এ সময়কালে শিশু তার দৈহিক ওজনের প্রতি কেজি ১৫০ কিলোক্যালরী প্রতিদিন গ্রহণ করতে পারে এবং স্বাভাবিক অবস্থার চেয়ে দ্রুততর গতিতে সে স্বাস্থ্য ফিরে পেতে পারে। বুদ্ধিমানের কাজ হবে দিনে অন্ততঃ কম করে একবার বাড়তি খাবার খাওয়ানো, তাতে যেন এই বই-এ বর্ণিত বুকের দুধ ছাড়ানোর সহায়ক খাবার থাকে। শিশু যদি অপুষ্টিতে ভোগে (অর্থাৎ যদি খুব রোগা বা দুর্বল হয়, বয়সের তুলনায় বাড়ন্ত না হয়), তাহলে যতদিন না তার অপুষ্টি নিরাময় হচ্ছে ততদিন এই বেশি করে খাওয়ানোর ব্যাপারটা চলতে থাকবে। আদর্শ পন্থা হল, এরকম শিশুকে নিয়মিত ভাবে মাসে মাসে স্বাস্থ্যকর্মীকে দিয়ে পরীক্ষা করানো যাতে নিশ্চিত হওয়া যায় শিশুর দেহের বাড় ও পুষ্টির উন্নতি হচ্ছে কি না। এটা করা সম্ভব শিশুর বয়স আর

ওজনের একটা চার্ট (পরিশিষ্ট দ্রষ্টব্য) তৈরি করলে যাতে প্রতিবার পরীক্ষার পর ওজন লেখা থাকবে।

ডায়রিয়ার সময় বিশেষ পথ্যের গুরুত্ব

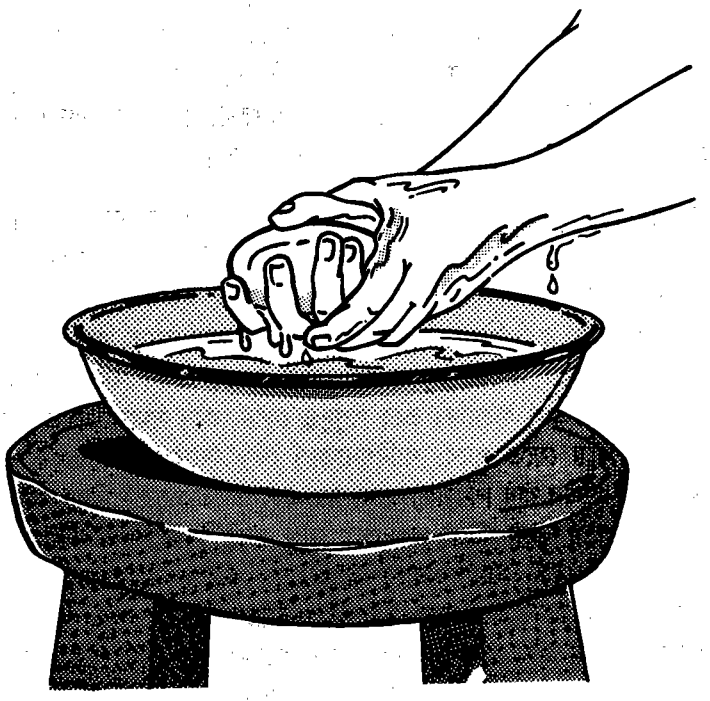
পটাশিয়ামসমৃদ্ধ খাবার : ডায়রিয়া হলে পাতলা পায়খানার সঙ্গে প্রচুর পরিমাণ পটাশিয়াম চলে যায়। ব্যাপারটা গুরুত্বপূর্ণ এজন্য যে, যাবতীয় কোষের স্বাভাবিক কাজকর্ম ও বিকাশের জন্য পটাশিয়াম অপরিহার্য। তাই, যে-পটাশিয়াম নষ্ট হল তা দ্রুত পূরণ করার জন্য বেশি মাত্রার পটাশিয়াম সমৃদ্ধ খাবার রোগচলাকালীন সময়েই দিতে হবে এবং তা চালিয়ে যেতে হবে ভাল হওয়ার দু'সপ্তাহ পর পর্যন্ত। এধরনের খাদ্যের একটি তালিকা ১নং সারণীতে দেওয়া আছে।

ক্যারোটিন সমৃদ্ধ খাবার : শরীরে যে-পরিমাণ ভিটামিন 'এ' সঞ্চিত থাকে ডায়রিয়া তা অত্যন্ত দ্রুত নষ্ট করে ফেলে। যাতে ভিটামিন 'এ'র অভাব প্রকট না হয় সে উদ্দেশ্যে ক্যারোটিন সমৃদ্ধ (হলুদ রঙের) খাবার খুব কাজে লাগে। ভিটামিন 'এ'র অভাবে অন্ধত্ব দেখা দিতে পারে। যেসব খাবারে ক্যারোটিন আছে তাদের তালিকা ১নং সারণীতে দেওয়া আছে। যেসব অঞ্চলে ভিটামিন-এ'র অভাব জনস্বাস্থ্যের একটি উল্লেখযোগ্য সমস্যা হিসাবে বিবেচিত হয়, সেসব জায়গায় শিশুদের স্বাভাবিক দৈনন্দিন খাবারের ভিতরে এ জাতীয় খাদ্য নিয়মিতভাবে থাকা দরকার।

দুধ : ডায়রিয়ায় বুকের দুধ শিশুরা অতি সহজেই হজম করতে পারে এবং এতে সম্ভবতঃ পায়খানার পরিমাণ এবং অসুখের মেয়াদ দুই-ই কমে আসে। একিউট ডায়রিয়ায় আক্রান্ত ছেলেমেয়েরা, গরুর দুধও সহজেই হজম করতে পারে তবে রোগের প্রথম অবস্থায় কচি শিশুদের এই দুধ খাওয়াতে হলে তাতে বিশুদ্ধ পানি মেশাতে হবে। বয়স বেশি হলে তাকে পশুদুগ্ধ খাওয়ানো চলবে প্রধান খাদ্যের সঙ্গে—যেমন সুজি, চালের গুড়ো, আলু ইত্যাদি। তবে পশুদুগ্ধ কোন কোন সময়ে ডায়রিয়াকে আরও খারাপের দিকে নিয়ে যেতে পারে, পানিশূন্যতাও দেখা দিতে পারে, তখন পায়খানাও এসিড (অর্থাৎ ৫.৫-এর কম PHসহ) হয়ে যায় এবং তাতে প্রচুর পরিমাণ অজীর্ণ দুগ্ধ-শর্করা থাকে। এরকম ঘটনা ঘটলে পশুদুগ্ধের সঙ্গে সমপরিমাণ পানি মিশিয়ে খাওয়াতে হবে, অথবা তার বদলে সাময়িকভাবে দৈ বা ছানা খাওয়ানো যেতে পারে। অন্যান্য খাবার (বিশেষ করে তেল দিয়ে রান্না খাবার) পরিমাণে বাড়াতে হবে, কারণ ১ কেজি দৈহিক ওজনের জন্য প্রায় ১১০ কিঃ ক্যালোরি তার প্রত্যেক দিন পাওয়া দরকার। ৬ মাসের কম বয়সী শিশু, যারা কেবল গরুর দুধ খায় তাদের জন্য পানি মেশানো দুধের সঙ্গে চিনি (একশ' মিলি দুধে ৮ গ্রাম চিনি) মেশালে খাদ্যের প্রয়োজনীয় বলবর্দ্ধকতা

অক্ষুণ্ণ রাখা যায়। এই সব পন্থা অনুসরণ করলে পায়খানার পরিমাণ ও বার দ্রুত কমে যাওয়ার কথা। ডায়রিয়া সেরে যাওয়ার ২/৩ দিন পর থেকে পুনরায় স্বাভাবিক নিয়মে দুধ খাওয়ানো ধীরে ধীরে আরম্ভ করা যায়।

সরবত জাতীয় পানীয় : যেসব পানীয়তে চিনির মাত্রা অত্যধিক (যেমন বেশির ভাগ সফ্‌ট ড্রিংক এবং টিনজাত ফলের রস) ডায়রিয়ায় আক্রান্ত ছেলে-মেয়েদের তা দেওয়া উচিত নয়। এধরনের পানীয় প্রায়শই হাইপারটনিক হয়ে থাকে ফলে আক্রান্ত শিশুর রক্ত থেকে জলীয় পদার্থ ও অন্ত্রের টিস্যুগুলো নিষ্কাশন করে ডায়রিয়া ও পানিশূন্যতাকে মারাত্মক পরিণতির দিকে নিয়ে যেতে পারে। এর ফলে রক্তে সোডিয়াম বেশি মাত্রায় জমে যেতে পারে, তখন তার প্রতিক্রিয়া হয় মারাত্মক—খিচুনী ইত্যাদি উপসর্গ দেখা দেয়।



নিয়মিত হাত ধোওয়া সংক্রমণ প্রতিরোধে সাহায্য করে।

পরিশিষ্ট : The Growth Chart

A-1 নং ছবিতে উদাহরণ দিয়ে দেখানো হয়েছে কচি শিশু বা অপেক্ষাকৃত বয়স্ক শিশুর দৈহিক ওজনের বৃদ্ধি কীভাবে ঘটে। দেহের পুষ্টিকে ভাল অবস্থায় বহাল রাখা ডায়রিয়া প্রতিরোধের জন্য যেহেতু জরুরি, তাই এই চার্ট রাখার (যদি না এর আগে রাখা হয়ে থাকে) সবচেয়ে ভাল সময় হল ডায়রিয়া আক্রমণের সময় থেকে তৈরি করা।

শিশু বা কম বয়সী ছেলে–মেয়েদেরকে নিয়মিত সময় পরপর ওজন করানো এবং সেই ওজন চার্টের লিপিবদ্ধ করা দরকার। এই বৃদ্ধি–চার্ট থেকে একটি নির্দিষ্ট সময়ে কোন শিশুর দৈহিক পুষ্টির অবস্থা কি তা বোঝা যাবে না ; বরং বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে তার দেহের ওজনের অবস্থাটা কি দাঁড়াচ্ছে সেটা শনাক্ত করাই এর প্রধান কাজ। সময়ানুপাতে ওজনের রেখার গতি যদি উর্ধ্বমুখী হয় এবং মোটামুটি ভাবে সরলরেখার সমান্তরাল হয় (A-1নং ছবিতে তীরচিহ্নিত A এবং C), তাহলে বুঝতে হবে শিশুর বৃদ্ধি সন্তোষজনক। রেখার গতি নিম্নমুখী বা আড়াআড়ি (যেমন তীর চিহ্নিত B) হলে বুঝতে হবে তা অপুষ্টি অথবা রোগের ইঙ্গিত করছে। এই নক্সা বিশেষ করে কাজে লাগে শিশুর জন্মের প্রথম বছরে ; অপেক্ষাকৃত বয়সী ছেলেমেয়েদের ক্ষেত্রে বৃদ্ধির এই হিসাবে কিঞ্চিৎ গরমিল দেখা দিতেও পারে, তবে তাতে ভয়ের কিছু নেই।

চার্টের এক মাথা থেকে আরেক মাথা পর্যন্ত যে–রেখাগুলো বেরিয়ে গেছে তা স্বাভাবিক বৃদ্ধির পরিচয়–রেখা। চমৎকার স্বাস্থ্যবান ছেলেমেয়েদের ক্ষেত্রে বৃদ্ধিরেখা এই দু'রেখার মাঝখানে বা উপরের রেখাটিরও উপরে থাকবে। যদি দেখা যায় নীচের রেখাটিরও নীচে শিশুর ওজনের রেখা আঁকতে হচ্ছে তাহলে বুঝতে হবে চিন্তিত হওয়ার কারণ আছে। যাইহোক, এমন ক্ষেত্রে যা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ তাহলো শিশুর বৃদ্ধিরেখার গতিপথ কোন দিকে যাচ্ছে তা লক্ষ্য করা।

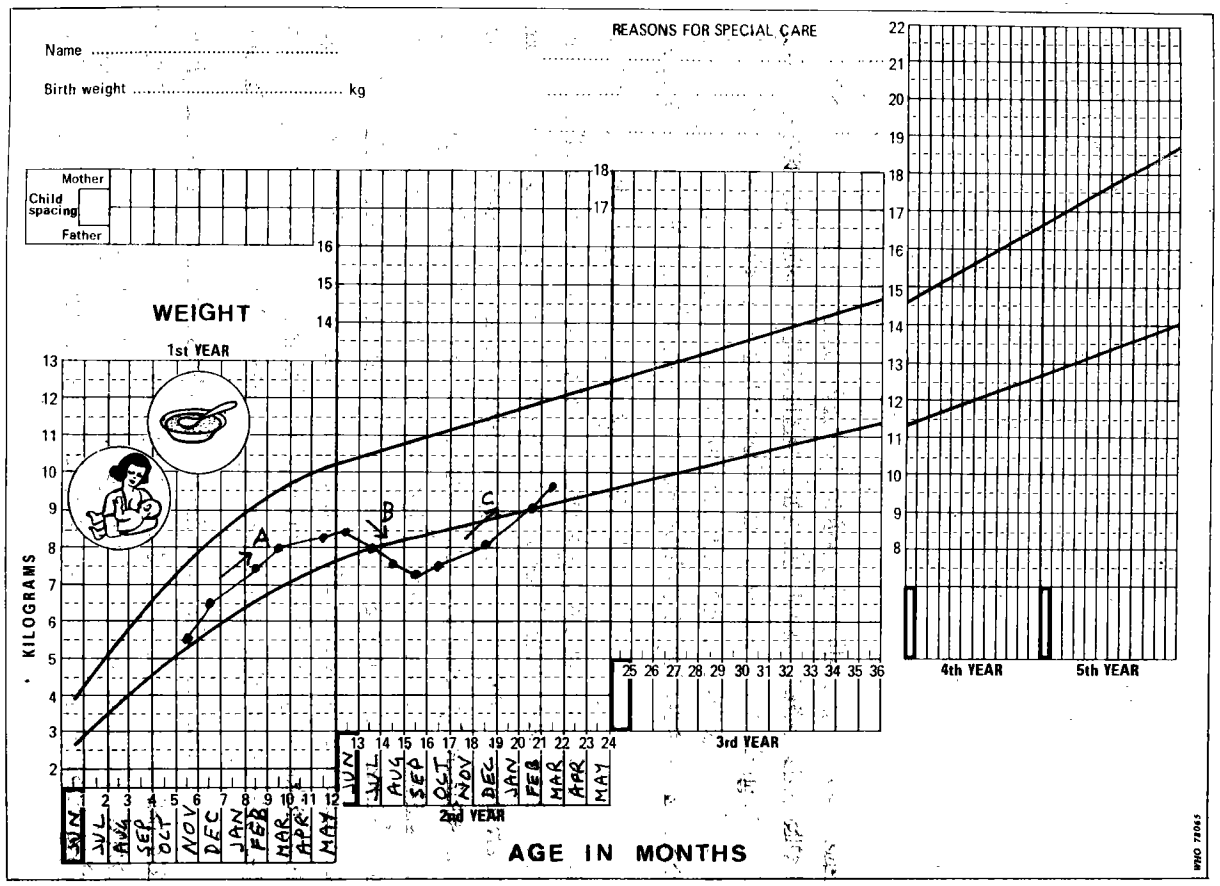


Fig. A1. Example of a growth chart showing a period of inadequate nutrition or illness (B)

References

1. Persistent diarrhoea in children in developing countries: Memorandum from a WHO Meeting. *Bulletin of the World Health Organization*, **66**: 709–717 (1988).
2. *The treatment and management of severe protein-energy malnutrition.* Geneva, World Health Organization, 1981.
3. *Nutrition learning packages.* Geneva, World Health Organization, 1989.
4. LUTZ, W. *Planning and organizing a health survey: a guide for health workers.* London, International Epidemiological Association, 1981.
5. FEUERSTEIN, M.-T. *Partners in evaluation — evaluating development and community programmes with participants.* London, Macmillan, 1986.
6. *Weaning: from breast milk to family food.* Geneva, World Health Organization, 1988.
7. *The growth chart: a tool for use in infant and child heath care.* Geneva, World Health Organization, 1986.
8. *The treatment and prevention of acute diarrhoea: practical guidelines*, 2nd ed. Geneva, World Health Organization, 1989.

Suggested further reading

AKRE, J., ed. Infant feeding: the physiological basis. *Bulletin of the World Health Organization*, **67** (Suppl) (1989).

CAMERON, M. & HOFVANDER, Y. *Manual on infant feeding*, 2nd ed. Oxford, Oxford University Press, 1984.

GIBBONS, M. & GRIFFITHS, M. *Program activities for improving weaning practices.* Washington, DC, American Public Health Association, 1984.

Guidelines for training community health workers in nutrition, 2nd ed. Geneva, World Health Organization, 1986.

JELLIFFE, D. B. & JELLIFFE, E. F. P. *Child nutrition in developing countries*, 2nd ed. Washington, DC, USAID, 1986.

JELLIFFE, D. B. ET AL. *Principles of dietary management during and after acute diarrhoea in young children.* In: Jelliffe, D. B. & Jelliffe, E. F. P., ed. *Advances in international maternal and child health*, Vol 7. Clarendon Press, Oxford, 1987.

The management of diarrhoea and use of oral rehydration therapy: A joint WHO/UNICEF statement. Geneva, World Health Organization, 1985.

WORLD FEDERATION OF PUBLIC HEALTH ASSOCIATIONS. *Oral rehydration therapy.* Geneva, UNICEF, 1983.