Gmail

ICDS West Bengal <icdswestbengal@gmail.com>

IEC Materials of Community Based Event on the theme " Optimal and Exclusive Breastfeeding " for the month of July 2022

1 message

ICDS West Bengal <icdswestbengal@gmail.com> Tue, Jul 19, 2022 at 5:10 PM

To: dpo.bankura@gmail.com, Alipurduar <dpo.icds.apd@gmail.com>, Bankura <dpoicds.bankura-wb@gov.in>, Birbhum <dpo.icds.brbm@gmail.com>, Burdwan <dpo.icds.bdwn@gmail.com>, Dakshin Dinajpur <dpo.icds.ddpr@gmail.com>, DISTRICT PROGRAMME OFFICER <dpokalimpong2017@gmail.com>, District Programme Officer- Paschim Medinipur Medinipur Collectorate-District ICDS Cell <dpo.icds.pasm@gmail.com>, DPO Darjeeling <dpo.darjeeling@gmail.com>, DPO ICDS Nadia <dpo.icds.nadia@gmail.com>, DPO Jhargram <dpoicdsjgm@gmail.com>, DPO Paschim Burdwan <dpopaschimbdn@gmail.com>, "DPO, ICDS, MALDA" <dpo.icds.mld@gmail.com>, "dpoicds.hooghly.75" <dpoicdshooghly.75@gmail.com>, Howrah <dpo.icds.hwha@gmail.com>, ICDS CELL COOCH BEHAR <dpo.icds.cbr@gmail.com>, Jalpaiguri <dpo.icds.jlpg@gmail.com>, Kolkata <dpo.icds.klta@gmail.com>, Murshidabad <dpo.icds.msd@gmail.com>, North 24 Pgs <dpo.icds.n24g@gmail.com>, Purba Medinipur <dpo.icds.purm@gmail.com>, Purulia <dpoicdspurulia@gmail.com>, South 24 Pgs <dpo.icds.s24p@gmail.com>, Secretary Child Development <secy.wcdsw@gmail.com>, Uttar Dinajpur <dpoicdsud2021@gmail.com>, pijushsaha67@gmail.com

To
The District Programme Officer(s),
Darjeeling/ Kalimpong/ Jalpaiguri/ Alipurduar/ Coochbehar/ Uttar Dinajpur/ DakshinDinajpur/ Malda/ Murshidabad/ Nadia/ Birbhum/ Bankura/ Purulia/ Paschim Medinipur/ Purba Medinipur/ Jhargram/ PurbaBardhaman/ PaschimBardhaman/ Hooghly/ Howrah/ North 24 Parganas/ South 24 Parganas/ Kolkata
West Bengal.

Subject:**IEC Materials of Community Based Event on the theme " Optimal and Exclusive Breastfeeding " for the month of July 2022**
Ref No.:1301/ICDM-Dte, 16.07.2019 & 1122/ICDM-Dte, 29.04.2019 of the Director of ICDS, WB

Sir/Madam,

DPOs are requested to instruct the CDPOs to ensure dissemination of the IEC materials related with Community Based Events for the month of July 2022 to be held on the 4th Friday ie, on **22.07.2022** on the occasion of "**Supushti & Annaprasan Dibas**" to every Anganwadi Workers through social networking platforms for propagating on the theme " **Optimal and Exclusive Breastfeeding** ".
The discussion on the given theme of the respective month on the particular day is to be organised with the concerned beneficiaries at every Anganwadi Centres of your district. The reporting format will be shared in google spreadsheet in due course of time.
Your monitoring and necessary intervention would definitely make the event a success in your district. All Covid protocols and health advisories may strictly be adhered to while conducting the programmes.

Yours faithfully,
Pijush Saha
Assistant Director of ICDS
West Bengal
.

CBE -Supushti Dibas July 2022 Theme Breastfeeding.pdf
66K

"৬ মাস পর্যন্ত শিশুদের শুধুমাত্র স্তন্যপান"

অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীর জন্য নির্দেশিকা

❖ **জন্মের ঠিক ১ ঘণ্টার মধ্যে স্তন্যপান কীভবে করানো উচিত?**

জন্মের পর যত শীঘ্র সম্ভব শিশুকে দেখতে যাওয়া এবং মাকে অনুরোধ করা এবং ঠিকমতো লক্ষ্য করা।

- শিশুর মাথা কী একটু পিছনের দিকে হেলে আছে?
- শিশুর মা কী ঠিকঠাক ভাবে শুতে বা বসতে পারছে?
- শিশুকে স্তন্যপানের জন্য যথাযথ বা ঠিকমতোভাবে ধরা হয়েছে?
- স্তনবৃন্তের কালো-বাদামি অংশ শিশু সম্পূর্ণভাবে মুখে ঢোকাতে পারছে কিনা?
- শিশুটি কী টানা দুধ খেতে পারছে?
- শিশুটি কি দুধ খাওয়ানোর সময় ঘুমিয়ে পড়ছে?

❖ **অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের কখন স্তন্যপান পর্যবেক্ষণ করা উচিত?**

- শিশুর জন্মের পরে হাসপাতালে থাকাকালীন অথবা হাসপাতাল থেকে ফেরার ২৪ ঘন্টা পর।
- বাড়িতে জন্মানো শিশুকে জন্মের ঠিক পরবর্তী মুহূর্ত থেকে ২৪ ঘন্টা ঠিকমতো লক্ষ্য রাখা উচিত।
- যখন আমরা জানতে পারব, যে কোনো সদ্যোজাত শিশু অসুস্থ, আমরা তখন তার বাড়িতে যাব এবং দুধ খাওয়া লক্ষ্য করব।

❖ **কীভাবে স্তন্যপান করা দেখে বুঝতে হবে সদ্যোজাত শিশুটি অসুস্থ?**

- যদি সদ্যোজাত শিশুটি অসুস্থ হয়, তাহলে সে স্তনবৃন্তের পুরো অংশটি মুখে নিতে পারবে না।
- একটি অসুস্থ সদ্যোজাত শিশু স্তন্যপান কম করবে এবং কিছু সময় পর স্তন্যপান থামিয়ে বিশ্রাম নেবে।
- একটি অসুস্থ সদ্যোজাত শিশু খুব ধীরে ধীরে স্তন্যপান করবে এবং খেতে অনেক সময় নেবে, এবং স্তন্যপান করতে করতে ঘুমিয়ে পড়তে পারে।

পরামর্শ—

তাকে বারবার জাগিয়ে রাখতে হবে। শিশুটি যাতে একটি স্তনের দুধ সম্পূর্ণভাবে শেষ করতে পারে তার দিকে লক্ষ্য রাখতে হবে। এই ধরনের শিশুদের ১ ঘণ্টা পর-পর, অথবা তারও কম অন্তর্বর্তী সময়ে স্তন্যপান করানো উচিত।

❖ **হাসপাতালে প্রসব হলে একজন অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী কী করবে?**

১) শিশুর জন্মের দিন থেকে স্তন্যপান পর্যবেক্ষণ করা।

- সদ্যোজাত শিশুর মাকে বাড়িতে ফেরার একদিনের মধ্যে দেখতে যাবে।
- শিশুটির পরিবারটিকে হাসপাতাল থেকে কোনো বিশেষ যত্ন নিতে বলা হয়েছে কিনা সেটা জানবে।
- শিশুটির ওজন শিশুর সুরক্ষা-কার্ডে কত উল্লেখ করা আছে তা দেখবে।
- অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী উপস্থিত থেকে মাকে অনুরোধ করবে শিশুকে স্তন্যপান করাতে।

২) **বাড়িতে প্রসব হলে জন্মের দিন থেকে স্তন্যপান পর্যবেক্ষণ :**

- বাড়িতে যদি শিশুর জন্ম হয়, তাহলে মাকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব দেখতে যাবে এবং শিশুকে স্তন্যপান করানো পর্যবেক্ষণ করবে।
- যদি সম্ভব হয় অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী জন্মের সময়ই উপস্থিত থাকবে এবং ১ ঘন্টার মধ্যে স্তন্যপান করানোর জন্য জোর দেবে।

৩) শিশুর অসুস্থতার সময় স্তন্যপান পর্যবেক্ষণ :

- যত তাড়াতাড়ি সম্ভব অসুস্থ শিশুর বাড়িতে অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীকে যেতে হবে।
- অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী উপস্থিত থেকে মাকে অনুরোধ করবে শিশুকে স্তন্যপান করাতে।
- যদি শিশুকে ঠিকমতো খাওয়ানো না যায় তাহলে অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী পরিবারকে পরামর্শ দেবে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব হাসপাতালে নিয়ে গিয়ে দেখাতে।

শুধুমাত্র স্তন্যপান সুনিশ্চিত করুন :

এলাকায় গত ৬ মাসে শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানোর পর্যালোচনা :

১. এলাকায় কতজন প্রসূতি মা আছেন?	
২. এদের মধ্যে কতজন মা তার শিশুকে শুধুমাত্র স্তন্যপান করিয়েছেন?	
৩. এদের মধ্যে কতজন মা তার শিশুকে বুকের দুধ ছাড়া অন্য কিছু খাইয়েছেন এই ছয় মাসে?	
৪. এদের মধ্যে কতজন মা তার শিশুকে বোতলের মাধ্যমে খাইয়েছেন?	
৫. কতজন মা এই ছয় মাসে শিশুকে জল খাইয়েছেন?	

একজন অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী হিসাবে, মায়েদের শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো কীভাবে নিশ্চিত করবেন?

১) প্রথম ছয় মাসে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য নিম্নলিখিত সময়ে পরামর্শ দেবেন।

- জন্মের পরেই মা যখন হাসপাতাল থেকে বাড়ি আসবে, এবং বাড়িতে প্রসবের ক্ষেত্রে, যত তাড়াতাড়ি সম্ভব বাড়ি পরিদর্শন করবেন।
- প্রথম ৬ মাসের প্রত্যেকটি টিকাকরণ ঠিক সময়ে নিতেই হবে এই পরামর্শ দেবেন।
- প্রতি মাসেই বাড়িতে পরিদর্শন করবেন এবং, মাকে এবং পরিবারের অন্যদেরও পরামর্শ দেবেন।
- প্রথম ৬ মাসের মধ্যে মা এবং শিশু যতবার অসুস্থ হবে।

২) পরামর্শ দেওয়ার সময় নিম্নলিখিত বিষয়গুলি মনে রাখতে হবে :

- মা এবং অন্যান্য অভিভাবকদের সাথে কথা বলে জানতে হবে, মা শিশুকে বুকের দুধ ছাড়া অন্য কিছু খাইয়েছে কিনা। যদি খাইয়ে থাকে, তাহলে সঙ্গে সঙ্গে বন্ধ করার পরামর্শ দিতে হবে।
- বোতলের মাধ্যমে দুধ খাওয়ানো হয়েছে কিনা নিশ্চিত করতে হবে এবং তখনই এই অভ্যাস বন্ধ করার জন্য ঠিকমত পরামর্শ দিতে হবে।
- নজরে রাখতে হবে যে উপদেশগুলো যেন মা সঠিকভাবে মেনে চলেন।

“৬ মাস পর্যন্ত শিশুদের শুধুমাত্র স্তন্যপান”

মায়েদের জন্য নির্দেশিকা :

❖ **আমাদের মধ্যে কতজন শিশুকে ৬ মাস পর্যন্ত কেবল স্তন্যপান করাতে পেরেছেন?**

শিশুকে ৬ মাস পর্যন্ত কেবল স্তন্যপান না করানোর কারণ :

১) আমার দুধ পর্যাপ্ত নয় এবং শিশুটির আরও দুধ প্রয়োজন। সুতরাং আমি তাকে অন্য দুধ খাওয়াচ্ছি।

২) আমার দিনের বেলায় স্তন্যপান করানোর সময় নেই, কারণ আমাকে কাজে যেতে হয়, তাই আমি অন্য দুধ খাওয়ানো শুরু করেছি।

৩) আমি আমার শিশুকে বোতলের মাধ্যমে দুধ খাওয়াই, কারণ আমার মনে হয় এটা সহজ এবং আমার বাড়ির কাছেও অনেকে তাই করে। আমার অনুপস্থিতিতে অন্য কেউ শিশুকে বোতলের দুধ খাওয়াতে পারবে।

৪) আমি ভেবেছিলাম আমার শিশুর তেষ্টা পেয়েছে এবং গরমের জন্য ওর গলা শুকিয়ে যাচ্ছে তাই আমি তাকে জল খাইয়েছিলাম।

আপনি কি জানেন?

- প্রথম ৬ মাসের মধ্যে বুকের দুধ ছাড়া অন্য কোনো কিছু খাওয়ালে শিশুদের ডায়রিয়া বা অন্যান্য অসুখ হতে পারে। বোতলের মাধ্যমে দুধ খাওয়ালে শিশু অসুস্থ হয়ে যেতে পারে।
- শিশু অপুষ্টিতে ভুগতে পারে (শিশুর উচ্চতা এবং ওজন বয়স অনুযায়ী না বাড়তে পারে)। বার বার সংক্রমণের কারণে, (যেমন ডায়রিয়া) মৃত্যুও হতে পারে। যদি শিশুকে ঠিকভাবে কেবলমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো হয়, তবে এই ধরনের মৃত্যু কমতে পারে।

৬ মাস পর্যন্ত শিশুকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো উচিত।

শুধুমাত্র বুকের দুধ সুনিশ্চিত করুন :

জিজ্ঞাসা করুন : ৬ মাসের ছোটো শিশুদের বুকের দুধ খাওয়ানো ছাড়াও নিম্নলিখিত জিনিসগুলি খাওয়ানো হয়েছে কিনা—

১) সাধারণ জল

২) চা

৩) ফলের রস

৪) প্রাণিজ দুধ

৫) ফর্মূলা মিল্ক (গুঁড়ো দুধ, টিনজাত দুগ্ধ)

৬) বিস্কুট

৭) অন্য কোনো কিছু

শিশুকে বোতলে দুধ খাওয়ানোর ক্ষতিকর দিকগুলি হল :

১) বোতল এবং বোতলের মুখ সঠিকভাবে পরিষ্কার করা খুব কঠিন।

২) এতে নানা ধরনের জীবাণু তৈরি হয় এবং শিশুর পেটে গিয়ে নানারকম অসুখ হয়।

৩) শিশু অসুস্থ ও দুর্বল হয়ে পড়ে। ওজন কমে যায় এবং বৃদ্ধি ব্যহত হয়।

৪) এরকম অসুস্থতা, শিশুর মৃত্যু পর্যন্ত ঘটাতে পারে।

মায়েরা কেন স্তন্যপান করান না তাদের বাচ্চাদের?

	ভ্রান্ত ধারণা	সত্যি এবং সঠিক পরামর্শ
১	শিশুটির জলের প্রয়োজন। কারণ গরম আবহাওয়া এবং ওর তেষ্টা পেয়েছে।	স্তন্যদুগ্ধে নয় ভাগ জল থাকে। যদি তোমার সন্তান তৃষ্ণার্ত হয় তাকে বেশি করে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়াও। এতেই শিশুর জলের প্রয়োজন মিটবে।
২	যদি আমার দুধ শিশুর জন্য পর্যাপ্ত না হয়। (বাচ্চা যদি ১-২ মাসের থেকে ছোটো হয়)	মায়েরা অনেক সময় সঠিকভাবে বাচ্চাদের স্তন্যপান করাতে পারে না। এই ধরনের মা-দের আপনার সামনে বাচ্চাদের স্তন্যপান করানোর অনুরোধ করবেন। যদি দেখা যায় বাচ্চার অবস্থান সঠিক এবং স্তনের সাথে সঠিকভাবে যুক্ত আছে, তাহলে বাচ্চার মাকে আশ্বস্ত করুন এবং শিশুকে স্তন্যপান করতে উৎসাহিত করুন।
৩.	যদি আমার দুধ শিশুর জন্য পর্যাপ্ত না হয় (শিশু যদি ১- ২ মাসের থেকে বেশি বয়স্ক হয়)	মাকে পরবর্তী প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করুন। আপনার শিশু কী পর্যাপ্ত পরিমাণে খাচ্ছে? দিনে কতবার প্রস্রাব করছে? ওজন বাড়ছে কিনা? খেলাধূলা করছে কিনা? যদি উত্তর হ্যাঁ হয় তাহলে শিশুটির যতটা পরিমাণ দুধ খাওয়ার কথা সে ততটাই পাচ্ছে। যদি তাতেও মা সন্তুষ্ট না হয়, তাহলে তাকে অন্য কোনো দুধ খাওয়াতে বারণ করুন। কারণ একবার অন্য কোনো দুধ খাওয়াতে শুরু করলে বুকের দুধের পরিমাণ কমে যাবে। শিশুও বুকের দুধ খেতে চাইবে না।
৪.	আমার বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় নেই, যেহেতু আমাকে কাজে যেতে হয়।	কর্মরত মহিলাদের পরামর্শ দিন যেন শিশুকে কর্মক্ষেত্রে সঙ্গে নিয়ে যায়। তাদের আধিকারিকরা তাদের শিশুদের সময় সময় দুধ খাওয়ানো থেকে বিরত রাখতে পারেন না। যদি শিশুকে কর্মক্ষেত্রে না নিয়ে যেতে পারেন তাহলে বুকের দুধ বের করে একটি বড় কাপে ঢেলে বাড়িতে রেখে যেতে পারেন। বাড়িতে যে শিশুর যত্ন নেবে সে শিশুকে চামচের সাহায্যে বাড়িতে সেই দুধ খাওয়াতে পারবে।

প্রথম ৬ মাস শুধুমাত্র স্তন্যপান এত গুরুত্বপূর্ণ কেন?

প্রথম ছয়মাস স্তন্যপান করানোর উপকারিতা—

- বুকের দুধে পর্যাপ্ত পরিমাণে পুষ্টি থাকে। শিশুদের যথাযথ শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশ হয়। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি করে।
- বুকের দুধে পর্যাপ্ত পরিমাণ জল থাকে। বুকের দুধে দশভাগের মধ্যে নয় ভাগ জল থাকে। যদি শিশুটি তৃষ্ণার্ত হয়। তাহলে তাকে আরও বেশি পরিমাণে বুকের দুধ খাওয়ানো উচিত। এটাই একমাত্র খাওয়াতে হবে। এটাই সবচেয়ে নিরাপদ।

বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় কিছু পদক্ষেপ :

১) দুধ খাওয়ানোর সময় শিশুকে যতটা সম্ভব মায়ের শরীরের কাছাকাছি রাখার চেষ্টা করুন।

২) যখনই শিশু চাইবে তখনই দুধ খাওয়াতে হবে।

৩) যদি শিশু নিজে নিজে দুধ টেনে না খেতে পারে, তাহলে স্তন থেকে দুধ বার করে খাওয়ান।

৪) যখন শিশু নিজে দুধ খেতে পারবে, ওকে দুধ বারকরে খাওয়ানো কমিয়ে দিন।

৫) শিশুর ওজনের বৃদ্ধির সাথে ওর দুধ খাওয়ার ক্ষমতা বাড়বে।

■ যদি শিশুটি আগে ঠিকভাবে বুকের দুধ খাচ্ছিল, কিন্তু এখন বুকের দুধ খাওয়া বন্ধ করে দিয়ে থাকে, তাহলে তাকে কাছাকাছি কোন হাসপাতালে নিয়ে যাওয়ার ব্যবস্থা করুন।

যদি মায়ের স্তনবৃন্তে ক্ষত থাকে তাহলে কী করা উচিত?

মায়ের বুকে স্তনবৃন্তে ক্ষতের প্রধান কারণ কী?

- শিশুটিকে সঠিকভাবে না ধরার ফলে স্তনের সাথে সঠিকভাবে যুক্ত না থাকা।
- যদি স্তনবৃন্তের চামড়া অতিরিক্ত শুষ্ক হয়ে থাকে।
- যদি শিশুটিকে বোতলের মাধ্যমে দুধ খাওয়ানো হয়, তাহলে সে যেভাবে বোতলে খাওয়ার অভ্যাসে থাকে, সেইভাবে খাওয়ার ফলে স্তনবৃন্ত আঘাত প্রাপ্ত হয়।

একজন মায়ের কী করা উচিত, যদি তার স্তনবৃন্ত ক্ষতযুক্ত হয়?

- দুধকে বাইরে আসতে দেওয়া উচিত, স্তনে দুধ জমে যাওয়ার সমস্যা থেকে দূরে থাকার জন্য।
- শিশুকে ঠিকমতো স্তনের সাথে যুক্ত করা উচিত।
- ক্ষতযুক্ত স্তনবৃন্তের মুখে দুধ আসতে দেওয়া হোক, এবং সেই দুধ সেখানেই শুষ্ক হতে দেওয়া হোক।
- ক্ষতযুক্ত বৃন্তে সাবান ব্যবহার করবে না, এবং শিশুকে বোতলে খাওয়াবে না।

যদি স্তনে দুধ জমে যায় তাহলে কী করা উচিত :

প্রশ্ন	কেন এরকম হয়
দিদি, আমার ননদের তিনদিন আগে বাচ্চা হয়েছে। এখন সে বুকের মধ্যে ফোলাভাব, ভারীভাব এবং যন্ত্রণা অনুভব করছে। এরকম কেন হয়েছে দিদি?	এরকম হয় কারণ স্তনের নালীগুলির মধ্যে দুধ জমে যায়, কারণ দুধ সম্পূর্ণভাবে নির্গত হয় না। যখন শিশু সঠিকভাবে দুধ খেতে না পারে তখন এরকম হয়— (১) শিশুকে যদি সঠিকভাবে স্তনবৃন্তের সঙ্গে যুক্ত করা না হয়, তাহলে সে সঠিকভাবে দুগ্ধ পান করতে পারে না, তাই দুধ সঠিকভাবে নির্গত হয় না। (২) যদি জন্মের অনেকক্ষণ পরে দুধ পান করানো হয়, তাহলে সেই সময়ের মধ্যে স্তনে অতিরিক্ত দুধ জমা হয়। (৩) সদ্যোজাত শিশুটি অসুস্থভাবে জন্ম নেওয়ার কারণে স্তনে যত দুগ্ধ উৎপাদন হওয়ার কথা, ততটা হচ্ছে না। (৪) স্তনবৃন্ত ক্ষতযুক্ত হওয়ায় মা শিশুকে খাওয়াতে ভয় পায়। **এই অবস্থায় কী করা উচিত?** (১) বুকের মধ্যে গরম তোয়ালে জড়ানো উচিত, যাতে দুধ বেরোতে পারে।

প্রশ্ন	কেন এরকম হয়
	(২) দুধ বাইরে বের করে দিয়ে স্তনকে সম্পূর্ণ খালি করা উচিত। (৩) দুধ সম্পূর্ণ বাইরে বের করে দিয়ে স্তন্য পান করানো উচিত। (৪) বুকে দুধ কেন জমে যাচ্ছে তার কারণ জানা। **এই অবস্থায় কী করা উচিত নয়?** (১) শিশুকে বুকের দুধ ছাড়া অন্যকিছু খাওয়ানো উচিত নয়। (২) বোতলের মাধ্যমে দুধ খাওয়ানো শুরু করবেন না।