

দূর-প্রশিক্ষণ পুস্তিকা
[Distance-Training Package]

VII

খাবার খাওয়ানো
[Feeding]



বাংলাদেশ প্রতিবন্ধী ফাউন্ডেশন
Bangladesh Protibondhi Foundation

দূর-প্রশিক্ষণ পুস্তিকা

VII

খাবার খাওয়ানো

•
প্রকাশকাল
১৯৯০

•
প্রথম সংস্করণ
১৯৯৯

•
নাহিদ আক্তার (মালতী)
কামরুন্নাহার

•
চিত্রশিল্পী
জাহাঙ্গীর হোসেন



বাংলাদেশ প্রতিবন্ধী ফাউন্ডেশন কর্তৃক প্রকাশিত ও সর্বসত্ত্ব সংরক্ষিত
১২, নিউ সার্কুলার রোড, পশ্চিম মালিবাগ, ঢাকা-১২১৭

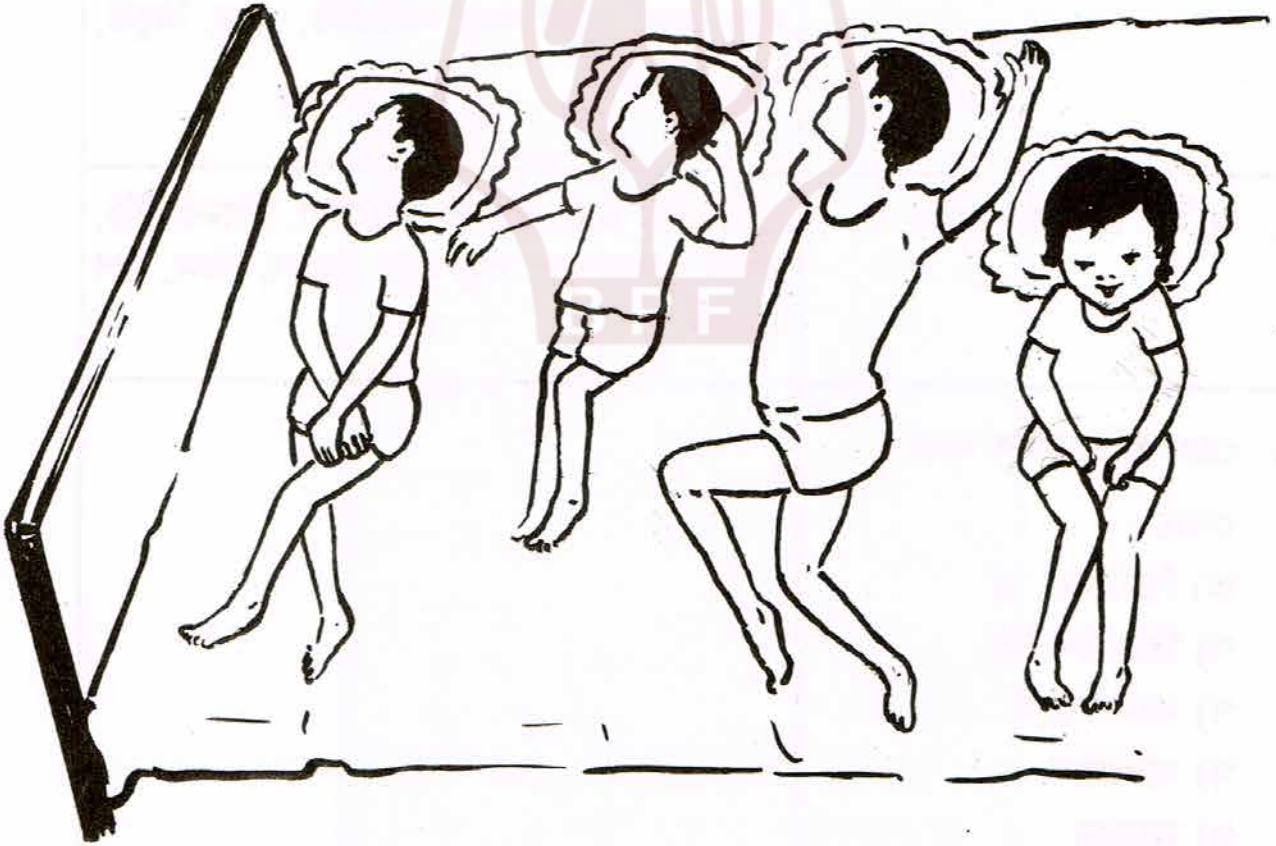
সূচিপত্র

	পৃষ্ঠা নং
সূচনা	১
পুষ্টি সম্পর্কিত তথ্য	২
খাদ্যপ্রাণ-‘এ’ সমৃদ্ধ খাবার	৩
খাদ্যপ্রাণ-‘সি’ সমৃদ্ধ খাবার	৪
খাদ্যপ্রাণ-‘বিঃ’ বা রিবোফ্ল্যাভিন সমৃদ্ধ খাবার	৫
আয়রণ বা লৌহ সমৃদ্ধ খাবার	৬
ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ খাবার	৭
ভবিষ্যতে কথা বলার জন্য একটি ভালো খাদ্য অভ্যাসের গুরুত্ব অপারিসীম	৮
কিভাবে আপনার বাচ্চাকে খাবার খাওয়াবেন	৯-১৫
আপনার শিশু যদি খুব দুর্বল হয় তাকে কিভাবে খাওয়াবেন	১৬
আপনার শিশু যদি খুব শক্ত হয় তাকে কিভাবে খাওয়াবেন	১৭
পানীয় পান করানো	১৮
চিবানো শিখানো	১৯
যখন আপনার শিশু নিজে নিজে খাবার খেতে চাইবে	২০-২৫
খাবার খওয়ার সময় কি কি সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে	২৬-২৭
রেফারেন্স	২৮

সূচনা

সাধারণত কোন বিশেষ প্রশিক্ষণ ছাড়াই একটি শিশুর খাওয়ার দক্ষতা ধীরে ধীরে উন্নতি লাভ করে। শিশু প্রথমে তার ঠোঁট এবং জিহ্বার মাধ্যমে কিছু চুষতে এবং তরল জিনিস গিলতে শিখে। তারপর শিশু শক্ত খাবার কামড়াতে এবং খেতে শিখে এবং সবশেষে শিশু তার হাত দিয়ে খাবার তুলতে শিখে।

একটি সেরিব্রাল পল্‌সি বা শারীরিক অসুবিধাগ্রস্ত শিশু অন্যান্য স্বাভাবিক শিশুদের তুলনায় সব দিক থেকে পিছিয়ে থাকে। শারীরিকভাবে পিছিয়ে থাকা এসকল শিশুদের চিঝানো বা গিলানোর গুরুতর সমস্যা দেখা যায়। ফলে এদের মধ্যে বেশিরভাগ শিশু অপুষ্টিতে ভোগে। এই পুস্তিকার মাধ্যমে এসকল শিশুদের খাবার দেবার কৌশলসহ বিভিন্ন খাবারের পুষ্টিমান সম্পর্কে আলোচনা করার চেষ্টা করা হয়েছে।



পুষ্টি সম্পর্কিত তথ্য

পুষ্টিহীনতা বাংলাদেশের এক গুরুত্বপূর্ণ জনস্বাস্থ্য সমস্যা। এ পুষ্টিহীনতার দরুণ হাজার হাজার শিশু অকালে মৃত্যুবরণ করছে এবং লক্ষ লক্ষ শিশু নানা প্রকার ব্যাধিতে আক্রান্ত হয়ে দিনের পর দিন স্বাস্থ্যহীন ও মেধাহীন হয়ে পড়ছে।

আমাদের দেশের বাবা-মায়ের সীমিত আয়ের মধ্যে শিশুদের জন্য সব খাবারের মান কিভাবে ঠিক রাখা যায় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

সুতরাং প্রতিদিন আমরা যে সকল খাদ্যদ্রব্য গ্রহণ করে থাকি পুষ্টির গুণ অনুযায়ী সেগুলোকে সাধারণতঃ তিন ভাগে ভাগ করা যেতে পারে।

খাবারের উপকারিতাসহ নিম্নে একটি তালিকা দেওয়া হলো :-

খাদ্য শ্রেণীর নাম	খাদ্যদ্রব্যের নাম
১. শর্করা ও তৈল জাতীয় খাবার	মোটা চালের ভাত, আটার রুটি, গোল আলু, মিষ্টি আলু, চিনা, শালগম, ভূট্টা, কচু, কাঁচা কলা, মূলা, তেল, গুড়, পাউরুটি, কেক, বিস্কুট, মধু, মিষ্টি।
২. আমিষ জাতীয় খাবার	ছোট ছোট মাছ, সব রকমের ডাল, শিমের বীচি, বাদাম, সয়াবিন, বড় মাছ, মাংস, ডিম, দুধ ইত্যাদি।
৩. রোগ প্রতিরোধক খাদ্য যেমন : ক) ভিটামিন 'এ' খ) ভিটামিন 'সি' গ) ক্যালসিয়াম ঘ) খাদ্যপ্রাণ ঙ) আয়রন	

খাদ্যপ্রাণ-‘এ’ সমৃদ্ধ খাবার

খাদ্য সামগ্রী

লিভার (কলিজা)
মাখন
কচু শাক (কালো)
কচু শাক (সবুজ)
পুঁই শাক
লাল শাক
লাউ ও মিষ্টি কুমড়া শাক
পালং শাক
ডাটা শাক
মূলা শাক
অন্যান্য গাঢ় সবুজ শাক
গাজর
পেঁপে (পাকা)
ডিম
আম (পাকা)
ফুটি বা বাঙ্গি
মিষ্টি কুমড়া
টমেটো
পেয়ারা
কমলা
কলা
আনারস
জলপাই

খাদ্যপ্রাণ-‘এ’ আপনাকে দেবে

- ভাল দৃষ্টি শক্তি
- মসৃণ ত্বক
- উজ্জ্বল ও মসৃণ চুল
- ঠাণ্ডা থেকে রেহাই পাবার ক্ষমতা।

খাদ্যপ্রাণ-‘সি’ সমৃদ্ধ খাবার

খাদ্য সামগ্রী

আমলকি
পেয়ারা
পেঁপে (পাকা)
কমলা
জামবুরা
লেবু
আনারস
আম (পাকা)
লিচু
টমেটো
আমড়া
জাম
কামরাসা
কুল
ফুটি বা বাঙ্গি
ফুলকপি
আতাফল
সজনে শাক
ধনে পাতা
পুদিনা পাতা

খাদ্যপ্রাণ-‘সি’

- দাঁত ও মাড়ী থেকে রক্তঝরা বন্ধ করবে, দাঁত ও মাড়ীকে সুঠাম ও সবল রাখবে।
- রোগ প্রতিরোধ শক্তি বাড়াবে ও শরীরের ক্ষত শুকাতে সাহায্য করবে।

খাদ্যপ্রাণ-বি, বা রাইবোফ্ল্যাভিন সমৃদ্ধ খাবার
খাদ্য সামগ্রী

লিভার (কলিজা)

পনির

ডিম

দুধ

মাংস

ডাল

মাশকলাই

মসুর

ছেলা

মুগ

আটা

ঢেকিছাঁটা সিদ্ধ চাল

খাদ্যপ্রাণ-বি, বা রাইবোফ্ল্যাভিন আপনাকে অব্যাহতি দিবে

● জিহ্বা, ঠোঁটের কোণার ও মুখের ভেতরের ঘা থেকে।

B P F

আয়রন বা লৌহ সমৃদ্ধ খাবার

খাদ্য সামগ্রী

ছোট মাছের শুঁটকী

কলিজা

ডিম

গরুর মাংস

চাল

আটা

গুড়

ডাল

পুঁই শাক

লাল শাক

পালং শাক

মিষ্টি কুমড়া শাক

সজনে শাক

ধনে শাক

পুদিনা পাতা

কচু শাক (সবুজ)

কচু শাক (কালো)

কলমি শাক

কচুর ডাটা (সবুজ)

আয়রন বা লৌহ সমৃদ্ধ খাবার

- আপনাকে রক্ষা করবে রক্তশূন্যতা থেকে।
- দান করবে সজীবতা আর প্রফুল্লতা।

ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ খাবার

খাদ্য সামগ্রী

ছোট মাছের শুঁটকী

পনির

গুড়

পালং শাক

অন্যান্য গাঢ় সবুজ শাক

গরুর দুধ

ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ খাবার

● সাহায্য করবে শরীরের
মজবুত কাঠামো গঠনে

BPF

ভবিষ্যতে কথা বলার জন্য একটি ভালো খাদ্য অভ্যাসের গুরুত্ব অপরিসীম

অনেক বাচ্চার খাবার খাওয়ার দক্ষতা তাড়াতাড়ি অথবা স্বাভাবিকভাবে উন্নতি লাভ করে না, বিশেষ করে সেরিব্রাল পলসি শিশুদের বেলায়। সেরিব্রাল পলসি শিশুদের সব সময় খাবার খাওয়ার অসুবিধা দেখা দেয়, যা মাঝে মাঝে বেশ গুরুতর আকারেও দেখা যায়।

সেরিব্রাল পলসি বাচ্চাদের চুষে খাওয়ার দক্ষতা জন্ম থেকে-ই অসম্পূর্ণ থেকে যায়। হয়তো সে অধৈর্য, অস্থির হয়ে পড়ে এবং কান্নাকাটি শুরু করে অথবা দিনের বেলায় বেশিরভাগ সময় সে ঘুমিয়ে পড়তে পারে। অনেক সময় মা দুধের বোতলের নিপলে বড় আকারের ছিদ্র করে দেয়, বাচ্চার পিঠের দিকে কাৎ করে রাখে এবং তরল খাবার বাচ্চার মুখে ঢেলে দেয়। এটাই হলো খাবার খাইয়ে দেওয়ার পদ্ধতি।

অনেক সময় সেরিব্রাল পলসি শিশুরা চিবাতে পারে না এবং জিহ্বা দিয়ে খাবার মুখের সামনের দিকে বের করে রাখে। খাবার মুখ থেকে বের করে দেয় অথবা মুখের এক পাশে জমা করে রাখে। খাবার জমা হয়ে দলার মতো হয় এবং তখন চিবাতে পারে না। যখন এই দলা মুখের ভিতরে শেষ প্রান্তে চলে যায় তখন আর নিয়ন্ত্রণ করতে পারে না এবং তখনই সাধারণত বাচ্চার মুখ বন্ধ করে দেয় এবং শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধ হয়ে যায়।

যখনই বাচ্চা মুখ দিয়ে খাবার নাড়াচাড়া করে চিবিয়ে খেতে পারে তখনই মাথা ঘুরানোর বা চুষে খাওয়ার অভ্যাস ধীরে ধীরে চলে যায়।

সেরিব্রাল পলসি বাচ্চারা কাপে এবং গ্লাসে কোনো কিছু খেতে গেলে দুই ঠোঁট একত্র করতে পারে না, বাচ্চারা জিহ্বা কাপ অথবা গ্লাসের কিনারার উপরে বা নিচের দিকে প্রসারিত করে রাখে। তারা মুখ সঠিকভাবে খুলতে বা বন্ধ করে রাখতে পারে না। তরল পদার্থের কোনো কিছু পান করতে চাইলে জিহ্বা মুখের বাইরে বের হয়ে আসে এবং নরম অক্ষম ঠোঁট নিয়ে সমস্যা হয়ে যায়।

বাচ্চাকে খাবার খাওয়ানোর প্রয়োজনীয় দক্ষতা শিখাতে হবে ধীরে ধীরে যাতে এ দক্ষতার ফলে ভবিষ্যতে তারা নিজের হাত দিয়ে খাবার খেতে পারে।

কিভাবে আপনার বাচ্চাকে খাবার খাওয়াবেন-১

অন্যান্য বাচ্চাদের তুলনায় সেরিব্রাল পলসি বাচ্চাদের খাবার খাওয়াতে বেশ অসুবিধার সম্মুখীন হতে হয়। এই অসুবিধাগুলো অবশ্যই বিবেচনা করে শিশুকে সঠিকভাবে খাবার খাওয়াতে চেষ্টা করতে হবে।

প্রথমতঃ আমাদের লক্ষ্য রাখতে হবে, কিভাবে সঠিক এবং স্বাভাবিকভাবে চুষতে, গিলতে এবং পরে খেতে ও পান করতে শিখতে পারে।

এখানে কতকগুলো পরামর্শ দেওয়া হলো যা আপনার শিশুকে খাওয়ার সময় সাহায্য করবে :

বাচ্চাকে খাবার খাওয়ানো আরম্ভ করার আগেই দেখতে হবে, বাচ্চার অবস্থান যেন সঠিক হয়। খাবার খাওয়ার অবস্থানই নির্ণয় করে কিভাবে সহজে ও নিরাপদে বাচ্চাকে খাওয়ানো সম্ভব।

১। বাচ্চাকে মায়ের দুধ খাওয়ানোর সময় কোলে অর্ধেক বসার অবস্থানে রেখে মাথা সামান্য সামনের দিকে ঝুঁকে নিতে হবে।

মায়ের হাত দিয়ে
পিছন দিক থেকে মাথা
ঠেলে রাখতে হবে,
কাঁধ সামনের দিকে
রাখতে হবে, দুই পা
ভাঁজ করে রাখতে হবে
এবং মায়ের বুকের
দিকে ঠেলে রাখতে
হবে।



কিভাবে আপনার বাচ্চাকে খাবার খাওয়াবেন-২

২। যদি বাচ্চা মায়ের দুধ থেকে দুধ চুষে পান করতে না পারে তাহলে



তারপরে, কাপ এবং চামচের সাহায্যে বাচ্চাকে দুধ খাওয়ানো যাবে।

কোলে বসিয়ে বাচ্চার কাঁধের নীচে হাত রেখে তার সাপোর্ট রক্ষা করতে হবে।

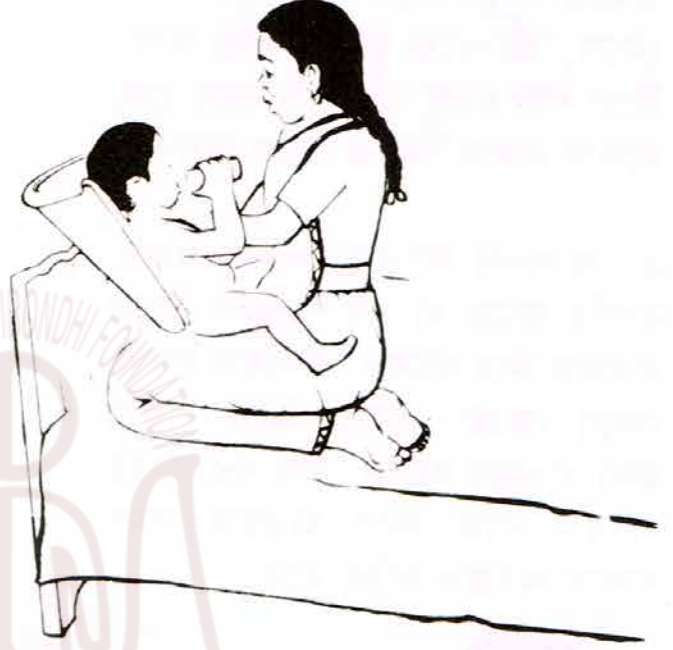
বিশেষ দ্রষ্টব্য: চামচ দিয়ে খাবার খাওয়ানোর সময় চামচ একটু নিচু করে মুখের সামনের দিক থেকে দিতে হবে এবং কখনও পাশ থেকে চামচ দেওয়া যাবে না।



কিভাবে আপনার বাচ্চাকে খাবার খাওয়াবেন-৩

যে সমস্ত বাচ্চাদের মায়ের দুধ খাওয়ানো কিংবা বোতলে দুধ পান করা খুব অসুবিধা হয় তাদের জন্যে 'চোয়াল' বা 'থুতনি' নিয়ন্ত্রণ করে খাবার খাওয়ানো সুবিধা হবে।

৩। মায়ের হাতের আঙুল দিয়ে বাচ্চার দুই গাল ধরে সামনের দিকে এনে মায়ের বুকের দুধে মুখ দিবে এবং সাথে সাথে মায়ের হাতের কজি দিয়ে বাচ্চার পিঠ ঠেলে সামনের দিকে আনতে হবে অর্থাৎ বাচ্চার বুক সামনের দিকে ঠেলে আনতে হবে।



“অন্য যে কোনো ধরনের দুধ অথবা টিনের দুধের চেয়ে মায়ের দুধই বাচ্চার জন্যে সর্বোৎকৃষ্ট খাবার”

বুকের দুধ খাওয়ানোর বিষয়ে পাঁচটি প্রধান তথ্য

১. জন্মের পর পরই শিশুকে বুকের প্রথম শাল দুধ খাওয়ান।
২. গর্ভবতী ও প্রসূতি মা : আপনার পুষ্টি এবং শিশুর সুস্বাস্থ্যের জন্য অধিক পরিমাণে খাবার খান।
৩. পাঁচ মাস পর্যন্ত বুকের দুধই যথেষ্ট।
৪. পাঁচ মাস বয়স থেকে মায়ের দুধের পাশাপাশি শিশুকে পরিবারের অন্যান্য খাবার খাওয়ান।
৫. যে কোন অসুখে শিশুকে বুকের দুধ ও অন্যান্য খাবার বারে বারে খেতে দিন।

কিভাবে আপনার বাচ্চাকে খাবার খাওয়াবেন-৪

৪। খাবার খাওয়ার সময় যে সমস্ত বাচ্চারা পিছন দিকে শক্ত করে ফেলে, তাদেরকে বুকে সামান্য চাপ দিলে শক্ত হওয়া বন্ধ হয়ে যাবে এবং বাচ্চার খাবার গিলতে সহজ হবে।



৫। আপনার বাড়িতে অনেক পুরনো বালতি আছে যা ঘর-গৃহস্থালি কাজে ব্যবহার করে থাকেন। বাড়িতে পুরনো ফেলে দেওয়া বালতি দিয়ে বাচ্চার জন্য খাওয়ার আসন তৈরি করা যেতে পারে। এতে করে খাওয়ার সময় বাচ্চার অবস্থান সঠিক হবে।



কিভাবে আপনার বাচ্চাকে খাবার খাওয়াবেন-৫

৬। যদি বাচ্চা মায়ের বুকের দুধ থেকে কিংবা বোতল থেকে কিংবা চামচ থেকে খাবার চুষে খেতে না পারে তাহলে বাচ্চাকে মুখের কিছু ব্যায়াম করতে হবে যাতে করে সে খাবার চুষে এবং গিলে খেতে পারে। নিচের ছবির মতো খাবার খাওয়ানোর আগে এবং পরে এই ব্যায়াম করাতে হবে :



এই ব্যায়ামগুলো বাচ্চাকে জিহ্বা এবং মুখের নাড়াচাড়া নিয়ন্ত্রণের জন্য সাহায্য করবে। ব্যায়াম করানোর সময় মাথা সামান্য সামনের দিকে ঝাঁজ করে রাখতে হবে।

কিভাবে আপনার বাচ্চাকে খাবার খাওয়াবেন-৬

৭। খুতনি নিয়ন্ত্রণ- বাচ্চা সব সময়ই জিহ্বা ঠেলে বাইরে দেওয়া প্রতিরোধ করতে নাও পারে। যখন বাচ্চাকে চামচ দিয়ে খাবার খাওয়াবেন, তখন চামচের পিছন দিক দিয়ে জিহ্বায় সামান্য চাপ দিবেন-এতে জিহ্বা ঠেলে বাইরে দেওয়া বন্ধ হয়ে যাবে। এতে করে জিহ্বা সামনের দিকে ঠেলে রাখতে বন্ধ রাখবে এবং ঠোঁট ও জিহ্বা ব্যবহার করতে দিবেন।



৮। মায়ের দুধের পাশাপাশি, মা অন্যান্য খাবারও তার বাচ্চাকে দিয়ে খাওয়া শুরু করতে পারে। যেমন- রসজাতীয় খাবার, ভিটামিনযুক্ত ফল। যেমন- কলা। আলু, সীম, মটরশুটির (সিদ্ধ করা, খোসা ছাড়ানো অথবা নরম করে পিষে দলা বানানোর মতো), ডিমের কুসুম এবং শিশুর উপযুক্ত অন্যান্য খাবার।



কিভাবে আপনার বাচ্চাকে খাবার খাওয়াবেন-৭

৯। এখানে মা তার বাচ্চাকে খুব ভালো অবস্থানে কোলের উপর বসিয়ে রেখেছে, মা তার দুই পা এবং শরীরের সামনের অংশ দিয়ে বসার জন্যে সাহায্য করেছে। এক হাত দিয়ে মা তার বাচ্চার চোয়াল নিয়ন্ত্রণ করে রেখেছে এবং অন্য হাতের আঙ্গুলের সাহায্যে খাবার খাওয়ার জন্যে চেষ্টা করেছে।



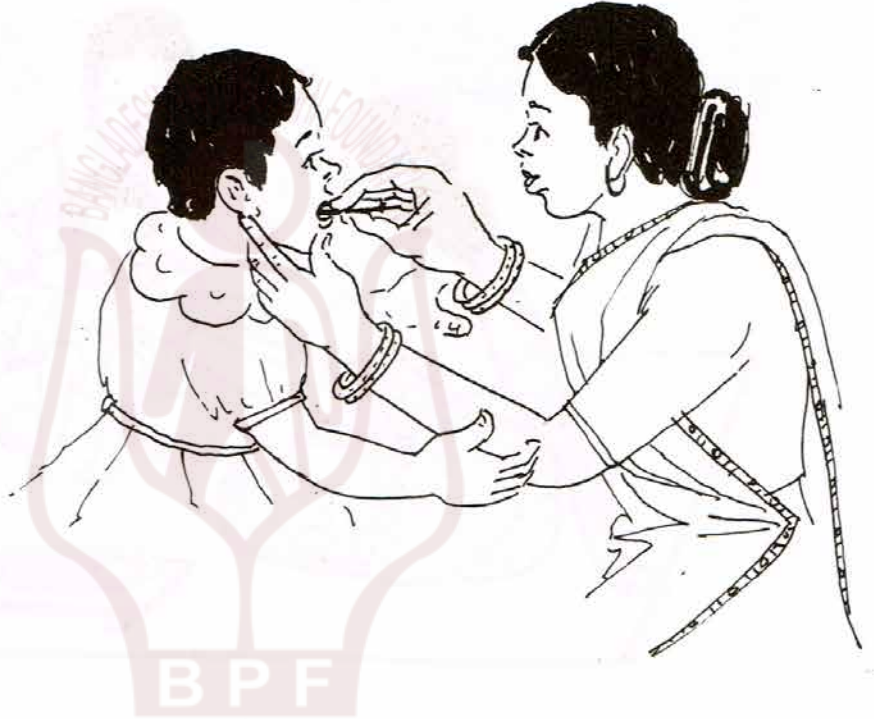
বিশেষ দ্রষ্টব্য : খাবার সব সময় অল্প পরিমাণে গালের যে কোনো এক পাশে দিতে হয় অথবা জিহ্বার মাঝখানে, মুখের শেষের দিকে দিতে হয়। কখনই মুখের সামনে দিতে হয় না। মুখের সামনের দিকে দিলে জিহ্বা দিয়ে ঠেলে বের করে দিবে।

যদি খাওয়ার কিছু অংশ হঠাৎ করে বাচ্চার গলার মধ্যে চলে যায় এবং আটকে যায় তাহলে বাচ্চাকে সামনের দিকে ঝুঁকে রাখতে হবে এবং বাচ্চাকে শান্ত রাখতে হবে। এইভাবে খাবার বাইরে বের হয়ে আসবে।

আপনার শিশু যদি খুব দুর্বল হয় তাকে কিভাবে খাওয়াবেন

১) আপনার শিশু যদি দুর্বল প্রকৃতির হয় তাহলে চামচ দিয়ে বা হাত দিয়ে তাকে খাওয়াবেন। খাবার যদি মুখ থেকে পড়ে যায় তাহলে শিশুর নিচের ঠোঁট হাত দিয়ে বন্ধ করে রাখবেন।

২) শিশুর জিহ্বা
নাড়াচাড়া
করানোর জন্য
মুখের মধ্যে
বা ঠোঁটের
ওপর মধু,
বিস্কুট বা
রুটির টুকরা
দিতে পারেন।
এতে শিশুর
মুখ ও জিহ্বা
নাড়াচাড়া
করার ফলে
চোয়াল,
জিহ্বা ও
ঠোঁট সক্রিয়
হবে।



৩) চিবানো শেখানোর জন্য শিশুর হাতে সেক্ষ খাদ্য যেমন- আলু, গাজর ইত্যাদি খেতে দিবেন।

৪) শিশু যদি ঠিকমতো চিবাতে না পারে তাহলে পাশের ছবির মতো খাবার সব সময় শিশুর মুখের একপাশে এবং মাড়ির নিচে দিবেন।

শিশু যদি খুব শক্ত হয় তাকে কিভাবে খাওয়াবেন

- ১। আপনার শিশু যদি সব সময় একদিকে মাথা কাত করে রাখে তাহলে তাকে তার বিপরীত দিক থেকে খাওয়াবেন। এতে শিশু তার আগের অভ্যাস ভুলে যাবে এবং মাঝখানে মাথা রেখে খেতে শিখবে।
- ২। যদি আপনার শিশুর চিবানোর ব্যাপারে অসুবিধা থাকে এবং সব সময় মুখ থেকে খাবার বের হয়ে যায় তাহলে নিম্নে দেয়া পরামর্শ শিশুকে খাওয়ানোর ক্ষেত্রে আপনাকে সহায়তা করবে।
 - ক) প্লাস্টিক ধরনের নরম চামচ ব্যবহার করুন।
 - খ) মাঝারী ধরনের চামচ ব্যবহার করুন।
 - গ) শিশুকে নিজের হাতে তুলে খেতে উৎসাহিত করুন, প্রয়োজনে সহায়তা করুন।
 - ঘ) খাওয়া শুরু করানোর আগে শিশুর মুখের ভিতরের এবং বাইরে ব্যায়াম করাবেন। এই ব্যায়াম খুব সাবধানে এবং ধীরে ধীরে সামনে থেকে করাবেন।
- ৩। শিশুর খাবার গিলতে যদি অসুবিধা হয় বা গিলার সময় বিষম লাগে তাহলে তাকে ভাত শুধু ঝোল দিয়ে মাখিয়ে সেই ভাত দিন ; তারপর তরকারী দিন। কখনই ভাত তরকারী এক সাথে দেবেন না। এতে আরো বেশি খাওয়ার অসুবিধা হতে পারে।

পানীয় পান করানো

বাচ্চাকে পান করা শিখানো, খাবার খাওয়া শিখানোর মতোই গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার। এক্ষেত্রেও তার শরীরের অবস্থান সঠিক হতে হবে। মন-সেরিব্রাল পালসি বাচ্চাদের বেলায়, দৈনন্দিন ব্যবহৃত কাপ অথবা গ্লাস থেকে কোনো কিছু পান করতে গেলে মাথা পিছন দিকে চলে যায়, দুই পা সোজা হয়ে উঁচু হয়। এতে করে বাচ্চার পিছন দিক শক্ত হয়ে যায় এবং নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলে। ফলে শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধ হয়ে যায়, শ্বাস-প্রশ্বাস নিতেও পারে না এবং ফেলতেও পারে না।



নিম্নে বর্ণিত ছবির মতো বাচ্চাকে প্লাস্টিক কাপে খাওয়ার জন্য উৎসাহিত করুন। যেমন :



এতে বাচ্চার অবস্থানও সঠিক হবে এবং খাওয়ার সময়ও নিরাপদ বোধ করবে।

চিবানো শিখানো

বাচ্চাকে চিবানো শিখানোর সময় এক টুকরা শক্ত খাবার মুখের ভিতরে দুই দাঁতের মাঝখানে রাখতে হবে। এর জন্য রুটির চারপাশের শক্ত অংশ অল্প পরিমাণে ব্যবহার করতে পারেন।

দুই দাঁতের মাঝখানে খাওয়া মুখে দেওয়ার আগে খাবারের শক্ত অংশে কোনো কিছু দিয়ে পেঁচিয়ে নিতে পারেন—এতে ধরতে সুবিধা হবে।



যদি বাচ্চার চিবাতে এবং খাওয়ার সময় শ্বাস-প্রশ্বাসে কোনো অসুবিধা হয় তাহলে পাশের ছবির মতো খাবার খাওয়াতে চেষ্টা করবেন। শক্ত জাতীয় খাবার দিবেন এবং খাবার মুখে দেওয়ার সাথে সাথে অপর দিকে ধরে রাখবেন—যখন কামড়াতে এবং চিবাতে থাকে।



একবারে যেন মুখের ভিতরে চলে না যায়। খাবার

এই উপায়ে খাবার খাওয়ানো সম্পূর্ণ নিরাপদ। কারণ শক্ত অংশের একদিকে আপনি ধরে আছেন— এতে বাচ্চা সবটুকু কামড়াতে এবং গিলতে পারবে না এবং শ্বাস-প্রশ্বাসে কোনো অসুবিধা হবে না।

যখন আপনার শিশু নিজে নিজে খাবার খেতে চাইবে-১

একটি শিশুর নিজে নিজে খাবার খাওয়ার জন্য সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন হয় মুখ, ঠোঁট এবং জিহ্বার নিয়ন্ত্রণ করা। এর সাথে সাথে একটি শিশুর আরো দরকার হয় সাহায্য ছাড়া মাথা উঁচু করে একা একা বসতে পারা, খাবার তোলা ও মুখে দেওয়া। আরো দরকার হয় সঠিকভাবে বসার ক্ষমতা এবং সঠিকভাবে হাতের কাজ করতে পারা।

১। একা একা খাবার খাওয়ার জন্য তৈরি করতে হলে শিশুকে তার দুই হাত দিয়ে খেলনা তুলে খেলতে এবং খেলনা মুখে দিতে উৎসাহিত করতে হবে। সঠিকভাবে যেন দুই হাতের ব্যবহার করে- তার জন্যে উৎসাহিত করতে হবে।

পাশের ছবির মতো খেলনা দিয়ে শিশু দুই হাত দিয়ে খেলতে উৎসাহিত করুন।



২। যে শিশু ভারসাম্য রাখতে পারে না, তার জন্যে সর্বপ্রথম প্রয়োজন বিশেষ ধরনের বসার ব্যবস্থা। পাশের ছবির মতো শিশুকে চেয়ারে বসিয়ে খাবার খেতে উৎসাহিত করুন।

যখন আপনার শিশু নিজে নিজে খাবার খেতে চাইবে-২

৩। অনেক সেরিব্রাল পলসি শিশু আছে যাদের শুধুমাত্র প্রয়োজন পায়ে স্ট্র্যাপের- যা সঠিক অবস্থানের জন্য সাহায্য করে।

স্ট্র্যাপ: চামড়ার সরু ফালি- যা বাঁধার জন্য ব্যবহার হয়।

অনেক সেরিব্রাল পলসি শিশুর সুন্দর অবস্থানের জন্যে শুধুমাত্র একটি স্ট্র্যাপের প্রয়োজন হয়।

একটি বিশেষ ধরনের বসার আসন যা শিশুকে অনেক কিছু করতে এবং ইচ্ছামতো নড়াচড়া করতে সাহায্য করে। এটা কোনো রকমের শাস্তি নয়।

৪। যখন কোনো শিশু হাত দিয়ে ধরে কোনো জিনিস মুখে দিতে পারে না তখন তাকে ছবির মতো বাচ্চার হাতটি ধরে খাবারের পাত্রে নিয়ে খাবার উঠাতে ও মুখে দিতে সাহায্য করবেন।



ধীরে ধীরে সাহায্যের পরিমাণ কমাতে হবে। বাচ্চার হাতে খাবারসহ উঁচু করে ঠোঁটের সাথে স্পর্শ করে মুখের কাছে নিতে হবে। আপনি লক্ষ্য করুন, খাবার মুখের ভিতর দিতে পারে কিনা। যদি দেখা যায় শিশু তার হাতের খাবার নিয়ে মুখের ভিতর দেয়, তখন বুঝতে হবে, শিশু শিখে ফেলেছে, তখন বাচ্চার হাত নিয়ে মুখের কাছে তুলে ধরুন এবং দেখুন বাকিটুকু পারছে কিনা। পরবর্তীতে তার আঙুলগুলো খাবারের কাছে নিয়ে রাখুন এবং শিশুকে মুখে তুলে খেতে উৎসাহিত করুন।

যদি প্রতিবারই শিশু নিজে নিজে খাবার তুলে খেতে পারে তাহলে তাকে আদর করুন। ধাপে ধাপে শিশুকে সাহায্য করুন সঠিকভাবে করার জন্য। যতক্ষণ পর্যন্ত না শিশু সঠিকভাবে করতে পারবে ততক্ষণ পর্যন্ত তাকে সাহায্য করবেন।

যখন আপনার শিশু নিজে নিজে খাবার খেতে চাইবে-৩

৫। পাশের ছবির মতো শিশুকে সঠিকভাবে চামচ ধরতে শিখার জন্যে সাহায্য করুন।



৬। চামচ ধরার সময় হাতের (শিশুর) কজি ঘুরিয়ে সোজা করে, বুড়ো আঙুলের গোড়ায় ধরে নিতে হবে।



৭। কাঁধ থেকে বাহুকে নিয়ন্ত্রণ করার জন্যে সাহায্য করতে হবে। এক হাত দিয়ে শিশুর হাতের কজি ধরতে হবে এবং অন্য হাত দিয়ে শিশুর বাহু ধরতে হবে- এতে শিশুর চামচ দিয়ে খাবার তুলতে সুবিধা হবে।



যখন আপনার শিশু নিজে নিজে খাবার খেতে চাইবে-৪

৮। আপনার এক হাতের পাতা দিয়ে শিশুর বুকে হালকাভাবে চাপ দিয়ে রাখতে পারেন মাথা নিয়ন্ত্রণ রাখার জন্য। তাহলে শিশু তার কনুই দিয়ে টেবিলের উপর ভর করে আরো ভালভাবে নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষমতা পাবে।



৯। অনেক শিশুর উঁচু টেবিল থেকে খাবার তুলতে সুবিধা হতে পারে।

যখন আপনার শিশু নিজে নিজে খাবার খেতে চাইবে-৫



১০। একটু নিচু
ধরনের বাস্কেট
বাইরের দিকে শিশুকে
বসিয়ে খাওয়াতে
পারেন।

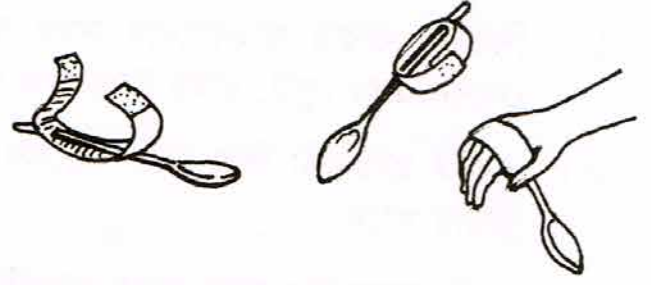
কম ব্যবহৃত হাতকে
পেটের উপর
কোণাকোণি ভাঁজ করে
হাতের পাতা ঘুরিয়ে
রাখতে পারেন। এতে
করে অনেক সময়
একদিকে কাৎ হয়ে
যাওয়া বন্ধ করতে
সাহায্য করতে
পারেন।

১১। যদি আপনার
শিশু এক হাতে কাপ
ধরে খেতে না পারে
তাহলে শিশুকে দুই
হ্যাভেল বিশিষ্ট কাপে
খেতে দিবেন।

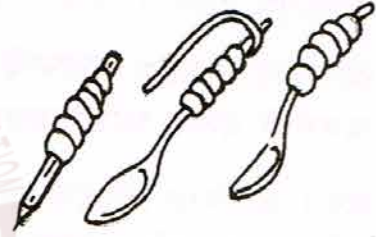


যখন আপনার শিশু নিজে নিজে খাবার খেতে চাইবে-৬

১২। ছবির মতো 'বেলকো স্টিক' দিয়ে হাতের সাথে চামচ আটকে দিলে শিশুর পক্ষে অতি সহজে নিজে নিজে খাবার তুলে খেতে পারা সম্ভব হতে পারে।

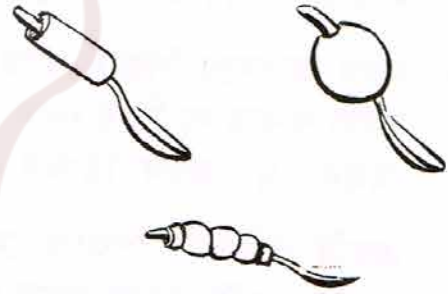


'বেলকো স্টিক' রাবার জাতীয় জিনিস যা অতি সহজে খোলা এবং লাগানো যায়।



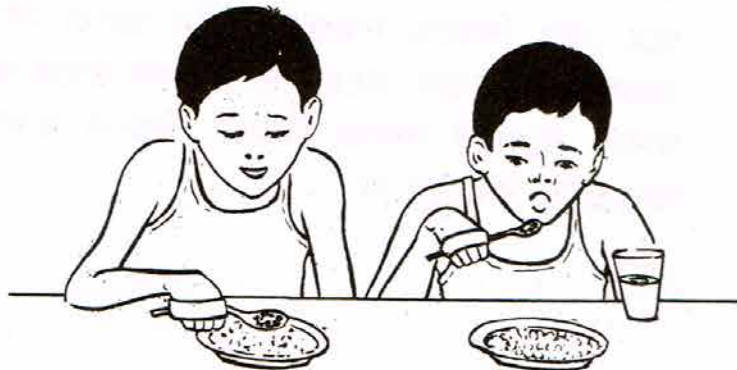
১৩। এক টুকরা কাপড় অথবা এক টুকরা টিউব চামচের সাথে বেঁধে দিলে শিশু সহজে ধরতে পারবে।

১৪। পাশের ছবি মতো, কাঠের টুকরা বাহুর নিচে দিলে খাওয়ার সময় সুবিধা হবে।



যাদের বাহু দুর্বল এবং তুলতে অসুবিধা হয় তাদের জন্য খুব সুবিধা হয়।

কাঠের টুকরা কেটে
কাঠের আকারে বানাতে
হবে- যাতে এপাশ-
ওপাশ দোলানো যায়।



খাবার খাওয়ার সময় কি কি সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে

- ১। শিশুকে খাবার খাওয়ানোর সময় আপনি আপনার হাত ধুয়ে পরিষ্কার করে নেবেন এবং প্লেট, চামচ ইত্যাদিও ধুয়ে পরিষ্কার করে নেবেন।
- ২। একটি প্রতিবন্ধী শিশু তার বয়সের অন্যান্য বাচ্চাদের মতোই একই রকমের খাবার খাবে।
- ৩। ছোট পাকস্থলীর জন্য মাঝে মাঝেই খাবার প্রয়োজন হয়। এক বৎসরের নিচে শিশুদের দিনে ৫ বার খাবার খাওয়াতে হবে।
- ৪। আপনার শিশুকে কখনোই শোয়া অবস্থায় খাবার খাওয়াবেন না। শিশুর অবস্থান অবশ্যই বসার মতো অথবা অর্ধেক বসার মতো হতে হবে।
- ৫। যখন আপনার শিশুকে খাবার খাওয়ানো শিখাবেন তখন যেন অবশ্যই অবস্থান সঠিক হয়। যদি অবস্থান সঠিক হয় তাহলে শিশু সহজেই শিখতে পারবে এবং তার জন্য আরামদায়কও হবে।
- ৬। চামচ সব সময় মুখের সামনের দিক থেকে দিতে হবে এতে শক্ত হওয়া কমে সাহায্য করবে এবং গিলতে সহজ হবে।
- ৭। যখন আপনার শিশুকে হাত দিয়ে অথবা চামচ দিয়ে খাবার খাওয়াবেন তখন তরল খাবার না দিয়ে নরম এবং মিশানো খাবার দিয়ে শুরু করলে ভালো হয়। যেমন : দুধ অথবা ডিমের কুসুম ভাতের সাথে মিশিয়ে খাওয়াবেন।
- ৮। একটি প্রতিবন্ধী শিশুকে মোটা হতে দিবেন না। অতিরিক্ত ওজন তার জন্য অসুবিধা সৃষ্টি করতে পারে। যদি বাচ্চা খুব মোটা হতে আরম্ভ করে তাহলে কম প্রোটিনযুক্ত খাবার দিবেন এবং কোনো মিষ্টি জাতীয় খাবার খেতে দিবেন।

যখন আপনার শিশু খাবার খাওয়ার জন্য চেষ্টা করবে, আপনাকে ধৈর্য ধরতে হবে এবং শিশুকে দক্ষতা অর্জনে আরো সাহায্য করতে হবে। যখন শিশু ভালোভাবে খাবার খেতে পারবে তখন তাকে আদর এবং প্রশংসা করতে হবে। খাবার খাওয়ার দক্ষতা অর্জনে শিশুকে কখনোই জোর করবেন না কিংবা তাড়াহুড়া করবেন না।

- ১০। খাবার খাওয়ার সময় আপনার প্রতিবন্ধী শিশু অবশ্যই পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে বসে খাবে এবং কখনোই আলাদা করে খাবার খেতে দেবেন না। সবাইকে লক্ষ্য রাখতে হবে যেন, সবাই একত্রে প্রয়োজনীয় পুষ্টিকর খাবার খায়।
- ১১। অনেক সেরিব্রাল পলসি শিশু এবং বিকাশের দিক থেকে যারা পিছিয়ে আছে, তাদের থুতনি নিয়ন্ত্রণ খেতে সাহায্য করে। কিন্তু সবার বেলায় প্রযোজ্য নয়। ২-৩ সপ্তাহ চেষ্টা করার পর, যদি একই সমস্যা থেকে যায় অথবা সমস্যা বেড়ে যায় তাহলে থুতনি নিয়ন্ত্রণ বন্ধ রাখতে হবে।
- ১২। যদি শিশু বাম হাতে খাবার খেতে অভ্যস্ত হয় তাকে জোর করে ডান হাতে খাবার খেতে অভ্যস্ত করবেন না।



References

Sources :

- F. Nancie, Handling the young cerebral palsied child at Home, Dulton sunrise, second edition, page No. 59, 182, 246, 255, 259, 262, 266.
- Levitt, Sophie, we can play and move AHRTAG, London, page No. 6, 14, 18, 19, 20, 23, 32, 33, 40, 43, 44, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59.
- T. Joan. Simple Aids for Daily Living-Ahrtag, London, page No. 59, 61.
- W. David, Disable village children, The hesperian Foundation, First edition, May. 1986, page No. 305, 306, 317, 318, 468, 472, 476, 501.
- Zimcare Trust for the care and education of the Intellectually Handicapped.
By Lolian marige card No. 6.

