

কনে ৫ থেকে ৫৯ মাসের শিশুদের ভিটামিন এ সম্পূরক দিবেনে?

১. এটা জরুরী — ভিটামিন এ একটি প্রয়োজনীয় পুষ্টিকারী শরীর এ উৎপন্ন হয় না, কনিতু শিশুর বচুে থাকার এবং বৃদ্ধির জন্য এটি দরকার!

২. এটি খাবার এবং সম্পূরক থেকে আসে — ভিটামিন এ যুক্ত খাবার তালকায় আছে- বুকুরে দুধ এবং পশু পণ্য যমেন মাংস, মাছ, এবং দুধ, এটি গাড়া সবুজ পাতা যুক্ত তরকারি যমেন পুইশাক এবং উজ্জ্বল লাল এবং কমলা রঙের ফল এবং তরকারি যমেন আম, মশিট আনু এবং গাজরও আছে। যসেব শিশুরা এ সব খাবার খতে পারেনা, তাদের ভিটামিন এ এর অভাব থেকে রক্ষা করতে ভিটামিন এ সম্পূরক দরকার।

৩. এটি ছাড়া, ভিটামিন এ এর অভাব ঘটবে — পৃথিবী জুরে ১৯০ কোটি শিশু যাদের বয়স ৬ থেকে ৫৯ মাস ভিটামিন এ শূন্যতায় ভোগে। ভিএ ডি শিশুদের অন্ধ্যত্ব এবং শিশুকালনি রোগ যমেন ডাইরিয়া, হাম এবং অন্যান্য। শিশু মৃত্যুহারও ভিএ ডি অংশ রাখা। এই জন্য ভিএ ডি কমানো শিশুদের বাছানর জন্য জরুরী।

X. শিশু মৃত্যু কমাতে বিশিভজুডে সম্পূরক দান করে — বিশিভ স্বাস্থ্য সংস্থা সুপারিশ করে যে ৬-৫৯ মাস বয়সের সকল শিশুদের ভিটামিন এ সম্পূরক পাবে প্রতি ৪-৬ মাসে যদি তারা এমন দেশে থাকে যেখানে ভিএ ডি একটি সহনীয় কংিবা গরতর স্বাস্থ্য সমস্যা হয়। এটি একটি প্রতিরোধ, চকিসি না, ভিএ ডি প্রতিরোধ এর দকি।
সার্বজনীন ভিটামিন এ সম্পূরক শিশু মৃত্যু হার ২৪% কমায়।

মা এবং অন্য যতনকারীদের সাথে আলোচনা করা

১. ক্যাপসুল ২ টিরঙে আসে, বয়স-নির্দিষ্ট ক্য়মতা

নীল ক্যাপসুল ৬ থেকে ১১ মাসের শিশুদের ১০০০,০০০ আই ইউ ভিটামিন এ দেয়।
লাল ক্যাপসুল ১২ থেকে ৫৯ মাসের শিশুদের ২০০০,০০০ আই ইউ ভিটামিন এ দেয়।



২. প্রতি ৬ মাসে ভিটামিন এ দিন — ৬ মাসের শুরুতে, প্রতি ৪ থেকে ৬ মাস শিশুদের ১ ডোজ ভিটামিন এ নতি হবে যতদিন না তারা ৫ম জন্মদিন এ পৌছায়।

৩. এটিনিরাপদ — ভিটামিন এ শিশুদের জন্য খুবই নিরাপদ। ১৯৯৭ থেকে ৮ লক্ষ কোটির ওপর ভিটামিন এ পৃথিবী জুড়ে দেয়া হয়ছে। ভিটামিন এ সম্পূরক এর কারনে কোন মৃত্যুর খবর পাওয়া যায়নি, এবং এটা টিকার মাধ্যমে দেয়া যায়, কৃমিনাশক, মাল্টিভিটামিন্স, এবং শক্তি বাড়ান খাবার।

৪. ৫ উপকারিতা — ভিটামিন এ সম্পূরক শিশুদের স্বাস্থ্যবান এবং শক্তিশালী করে- ১) শিশুকালীন অন্ধ্যত্ব রোধ করে (জেরেপথালমিয়া), ২) রোগ প্রতিরোধ ক্য়মতা বৃদ্ধি করে, ৩) নবজাতক শিশু এবং ছোট শিশুদের মৃত্যু বৃদ্ধি ২৪% কমায়, ৪) ডাইরিয়া এবং হাম এর বৃদ্ধি কমিয়ে, এবং ৫) রক্তস্বল্পতা কমিয়ে।

৫. ৫ টি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া খুবই দুর্লভ এবং ক্য়মস্থায়ী — প্রায় ১০০ জন এর মধ্যে ৫ জন শিশু ভিটামিন এ এর একটি অথবা তার বেশি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া অনুভব করতে পারে। পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া শিশু ভিটামিন এ গ্রহন এর পর সর্বোচ্চ ৪৮ ঘণ্টা স্থায়ী হতে পারে, এবং তারপর চলে যায়। যে বিরল ক্য়মতের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দেয়, তাতে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে: ১) বমি বমি ভাব, ২) বমি, ৩) মাথাব্যথা, ৪) খুঁচামন্দা, অথবা ৫) মাথার উপরিভাগে ফুলে যাওয়া (মাথার ওপর নরম স্থান)। যদি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ২ দিন এর বেশি থাকে, অথবা যদি অন্য কোন লক্ষণ দেখা যায়, তখন শিশুর চকিসি দরকার।

৬ থেকে ৫৯ মাসের শিশুদের কভাবে ভিটামিন এ দিতে হয়

! **কখনই ভিটামিন এ একজন যতনকারীর হাতে পরে শিশুকে দেয়ার জন্য বাসায় পাঠাবেনা! !

৩ টি যোগ্যতার মাপকাঠি*

* একটি শিশুর অবশ্যই ৩ মাপকাঠির সাথে মিলতে হবে ভিটামিন এ সম্পূরক এর জন্য যোগ্য হওয়ায়।

১. বয়স ৬-৫৯ মাস — শিশুর অবশ্যই কমপক্ষে ৬ মাস বয়স হতে হবে প্রথম ডোজের সময়, এবং ৫ম জন্মদিন এর আগে ভিটামিন এ-র শেষ ডোজ নতি হবে।

২. শেষ ডোজ কমপক্ষে ১ মাস আগে — শিশু গত ১ মাসে ভিটামিন এ নেননি (৪ সপ্তাহ)

৩. স্বাস্থ্য বিষয়ক কোন গরতর শ্বাসকষ্ট নই — শিশু যদি ভিটামিন এ নতি আসে সেনি কোন গরতর শ্বাসকষ্ট নই।

যদি শিশুর আজ গরতর শ্বাসকষ্ট থাকে, সবে দিবেনা এবং শিশুকে চকিসি নতি বেলুন।

সংক্রমণ প্রতিরোধে সর্বোত্তম চর্চা ব্যবহার করুন

১. প্রতিবার ভিটামিন এ দেয়ার পর হাত পরিষ্কার করুন — অ্যালকোহল যুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার দি। হাত পরিষ্কার করুন, অথবা শাবান এবং পরিষ্কার পানিব্যবহার করুন, প্রতিবার শিশুকে ভিটামিন এ দেয়ার আগে।

২. পরিষ্কার কন্টে ব্যবহার করুন এবং অতিরিক্ত তলে মুছে ফেলুন। — ক্যাপসুলের মাথা কাটার জন্য পরিষ্কার কন্টে ব্যবহার করুন। ভিটামিন এ দেয়ার পর, অতিরিক্ত তলে আপনার হাত এবং কন্টে থেকে মুছে ফেলুন।

৩. শিশুকে স্পর্শ করবেন না। — সংক্রমণ রোধ করতে, শুধুমাত্র যতনকারী একমাত্র বাক্তি যার শিশুকে ধরা উচিত। যতনকারী শিশুর মাথা ধরতে বেলুন এবং নিশ্চিত করুন শিশুর মুখ ভিটামিন এ গ্রহনের জন্য খোলা হয়ছে।

৪. শিশুকে কখনও ভিটামিন এ নয়ের জন্য জোড় করবেন না — নিশ্চিত করুন যে শিশু শান্ত আছে। গলা এ আটকানো রোধ করতে, কখনই শিশুকে ভিটামিন এ নতি জোড় করবেন না এবং এমন শিশুকে দিবেনা যা কাঁদছে।



১২ থেকে ৫৯ মাস বয়সের প্রাক বদ্যালয় শিশুকে কেনে ক্রমিনিশক দবিনে?

১. এটা স্বাস্থ্য এবং পুষ্টগিত অবস্থার উন্নতকিরে — ক্রমিনিশক অভ্যন্তরীণ ক্রমিমুক্তদিয়ে, যা মাটিথেকে আশা ক্রমিমিরোগে বলতে জানা যায় (এস টিএইচ)। ক্রমিমুক্ত শিশুদের পুষ্টগিত অবস্থা ভাল, শিশুদের ক্রমিরি জন্য সবো দান করা তাদের স্বাস্থ্য ভাল করার জন্য সবচেয়ে সাধারণ এবং সবচাইতে দোমো সাশ্রয়ী পন্থাগলর মইধে একটা।

২. ক্রমিনিশক ছাড়া — মাটিথেকে আসা ক্রমি, সাধারণত একে অভ্যন্তরীণ ক্রমিবিলাহয়, গোলকুমসিহ, হুকক্রমি, এবং ফতিক্রমি। এস টিএইচ রোগে অবদান রাখে এবং প্রাক বদ্যালয়. রে ১২-৫৯ মাসের শিশুদের কাছ থেকে পুষ্টগিত আর্শ করবে। অপরশিোধিত আন্তরিক ক্রমি "নিরিব পীডা."-র কারণ, দুর্বল পুষ্টগিত এবং ক্রমি পুষ্টগিতের অভাবের কারণ, রক্তস্বল্পতা সহ। এস টিএস ভিটামিন এ এর উপরও নাকারাততক প্রভাব ফলে। এক টজ পরসিংখ্যান দেখো যায় ২৬৬ কোটি প্রাক বদ্যালয় শিশুরা জাদরে বয়স ৫ বছর এর নচি এস টিএইচ এর সংক্রমণের বুকতিে আছে, পৃথবীজু. টে।

৩. স্বাস্থ্যকর, প্রতধিধেক আচরণ সমূহ — আন্তরিক ক্রমি এবং তাদের ডেমি সমূহ মল এর মাধ্যমে ছড়ায়, যা মাটিতে এবং পানিতে মশিে যায়। স্বাস্থ্যকর আচরণ এস টিএইচ ছড়ানো বন্ধ করতে পারে। এবং এর সাথে আছেঃ ক) বশিদ্ধ পানি পান করা, খ) টয়লেটে ব্যবহার করা, গ) জুতা পায়ে দখে. ঙ) ফল এবং তরতিরকারি পরষিকার পানিতে ধুে. নে. য়ে. ঙ) কাচা খাদ্য রান্না করনে. ঠ) নজিে খাওয়া. ঠ) আগকে থিবা অননক খাওয়া. ঠ) আগে, এবং বাথরুম ব্যবহার এর পর হাত সাবান এবং পরষিকার পানি দিয়ে. ধুে. নে. য়ে. ঠ) এবং ছ) শিশুদের মাটি অথবা পশুপাখরি মল খতে দবিনে না।

৪. স্বাস্থ্য এবং পুষ্টগিত উন্নয়নের জন্য ক্রমিনিশক দযো — ডব্লিউ এইচ ও ১২ থেকে ৫৯ মাস বয়সের সকল শিশুদের সকল শিশুদের প্রতধিধেক ক্রমিনিশক নতিে বলে যদি তারা এস টিএইচ স্থানীয় দশেগলেতে বাস করে।

মা এবং অন্যান্য যত্নকারদের সাথে ক্রমিনিশক নপ্রি আলোচনা

১. এলবনেদাজল ব্যবহার করে বয়স-উপযুক্ত ক্রমিনিশক ডোজ দযো — সবসময় ৫ বছর এর নচিে সকল শিশুর জন্য ট্যাবলেটে গুরা করুন।

২০০ গ্রাম (অর্থা, অর্ধেকে ট্যাবলেটে, গুড়া করা) - ১২ থেকে ২৩ মাস বয়সের শিশুদের। যদি অর্ধেকে ট্যাবলেটে ব্যবহার করনে তাহলে বাকি অর্ধেকে র একজন শিশুর ব্যবহার এর জন্য রখে দনি।

৪০০ গ্রাম (অর্থা, একটা সম্পূর্ণ ট্যাবলেটে, গুড়াকরা) - ২৪ থেকে ৫৯ মাস বয়সের শিশুদের জন্য।

২. প্রতধিধেক ৬ মাসে ক্রমিনিশক দনি — ১২ থেকে ৫৯ মাস বয়সের শিশুদের বয়স অনুযায়ী ৪ থেকে ৬ মাসে ভিটামিন এ এর সাথে ক্রমিনিশক ডোজ দনি।

৩. এটনিরিপদ — ক্রমিনিশক অকনে নিরিপদ, এবং ভিটামিন এ সম্পূর্ণ, টিকা, মাল্টিভিটামিন, এবং শক্তিবর্ধক খাবারের সাথে দখে. ঙ) যায়।

৪. উপকারিতা — ক্রমিনিশক ১২-৫৯ মাস বয়সের প্রাক বদ্যালয় শিশুদের ১) শিশুদের শরীর থেকে ক্রমিসিরা, এবং এর মাধ্যমে, এট ২) পুষ্টগিত অবস্থার উন্নতকিরে, ৩) ক্রমি পুষ্টগিত অবস্থার উন্নতকিরে

৫. ৬ টি পার্শ্বপ্রতকিরি দুর্ভল এবং কষণস্থায়ী — প্রায় ১০০ জন এর মধ্যে ৫ জন শিশু ক্রমিনিশক এর একটা অথবা তার বেশি পার্শ্বপ্রতকিরি. ঙ) অনুভব করতে পারে। পার্শ্বপ্রতকিরি. ঙ) শিশু ক্রমিনিশক গ্রহন এর পর পর হতে ৪৮ ঘণ্টার বেশি স্থায়ী হয় না। যবেরিল কষেতেরে পার্শ্বপ্রতকিরি. ঙ) দখো দয়ে*, তাতে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারেঃ ১) মাথাব্যথা, ২) বমি বমি ভাব, ৩) বমি, ৪) অবসাদ, ৫) হালকা পতে ব্যথা, অথবা ৬) ডায়রিয়া।

৬. ক্রমিনিশক এর অন্যান্য প্রভাব সমূহ — ক্রমিশিশুর মলে দেখো যতে পারে, এবং খুব বিরল কষেতেরে, ক্রমিনিক অথবা মুখ থেকে বের হতে পারে। এসব কষেতেরে, যত্নকারী সাবধানে ক্রমিটিনে বের করে কেথিবা তাদের খুজে বের করে ফলে দেখি. শিশুকে সাহায্য করবনে। যদি পার্শ্বপ্রতকিরি. ঙ) ২ দনি এর বেশি থাকে, অথবা যদি অন্যান্য ক্রমি লক্ষণ দেখো যায়, তখন শিশুর চিকিৎসা দরকার।

১২ থেকে ৫৯ মাস বয়সের শিশুদের কভিাবে ক্রমিনিশক দতিে হয়

! কখনই ভিটামিন এ একজন যত্নকারির হাতে পরে শিশুকে দযোর জন্য বাসায় পাঠাবনে না! !

যোগ্যতার মাপকাঠি*

একটা শিশুর অবশ্যই ৬ টি মাপকাঠির সাথে মিলতে হবে ক্রমিনিশক এর জন্য যোগ্য হওয়া. ঙ) জন্য।

১. বয়স ১২-৫৯ মাস — নিশ্চিত করুন শিশু ১২-৫৯ মাস বয়সসীমার মধ্যে পরে।

২. কমপক্ষে ১ মাসের আগে ডোজ দবিনে না শিশু গত ১ মাসের মধ্যে ক্রমিনিশক গ্রহন করনে (৪ সপ্তাহ)।

৩. স্বাস্থ্য বয়িক — নিশ্চিত করুন শিশুর আজ এর মধ্যে একটিন্ত স্বাস্থ্যবয়িক সমস্যা নেইঃ:

- ক. গুরুতর শ্বাসকষ্ট
- খ. জ্বর,
- গ. বমি, অথবা
- ঘ. গুরুতর ডায়রিয়া।

যদি শিশুর আজ এর কোন লক্ষণ দেখো যায়, ক্রমিনিশক দবিনে না এবং শিশুকে চিকিৎসা সাহায্য নতিে বলুন।

সংক্রমণ প্রতধিধে সর্বোত্তম চরুতা ব্যবহার করুন

১. ১. প্রতধিধে ভিটামিন এ দযোর পর হাত পরষিকার করুন — অ্যালকোহল যুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে. হাত পরষিকার করুন, অথবা সাবান এবং পরষিকার পানি ব্যবহার করুন, প্রতধিধে শিশুকে ভিটামিন এ দযোর আগে।

২. ট্যাবলেটে গুড়া করুন — সবসময় ৫ বছর এর নচিে সকল শিশুর জন্য ট্যাবলেটে গুরা করুন। শিশুর বয়সের উপর ভিত্তিকিরে, ১/২ অথবা ১ টি সম্পূর্ণ ট্যাবলেটে একটা ছোট, ভাঁজ করা কাগজের তুকুরার মধ্যে রাখুন। একটা গ্লাস বোতল ব্যবহার করে, ট্যাবলেটে ভালভাবে গুড়া করুন। কাগজের তুকুরা শিশুর মুখে গুড়া দখে. ঙ) এর জন্য ফানলে হিসাবে কাজ করবে।

৩. শিশুকে স্পর্শ করবনে না। — যত্নকারিকে বলুন শিশুর মাথার পছিনেরে দকিে ধরতে এবং শিশুর মুখ থেকে নাশিচিত করতে। কাগজের ফানলে ব্যবহার করুন শিশুর মুখে ধীরে গুড়া করা ট্যাবলেটে দতিে।

৪. কখনই শিশুকে ক্রমিনিশক নতিে জ্বর করবনে না — গলায় আটকানোর ঝুঁকি সর্বনিম্ন রাখতে নিশ্চিত করুন শিশু শান্ত এবং ক্রমিনিশক নতিে চোয়। কখনই ছিটকে ক্রমিনিশক নতিে জ্বর করবনে না এবং এমন শিশুকে দবিনে না জ কাঁদছে।

৫. শিশুকে ক্রমিনিশক পর পরষিকার পানি পান করতে দযো — শিশুকে ক্রমিনিশক দখে. ঙ) এর পর আপনিতিকে পরষিকার কাপে পরষিকার পানি দতিে পারনে।

যদি পরষিকার পানি না থাকে, ফুটানো, ফিল্টার করা অথবা ক্লোরিন দিয়ে. ঙ) পানি এটি পান করা নিরিপদ করতে পারে।

