

# খাওয়ানোর সমস্যাসমূহ

পায়খানা – কোনটি স্বাভাবিক?

## আমার শিশুর পায়খানা কেমন দেখতে হওয়া উচিত?

- আপনার শিশুর প্রথম পায়খানা (বা মল) মেকোনিয়াম নামক কোনো কিছু দিয়ে তৈরি হবে। এটি আঠালো এবং সবজে/কালো হয়।
- কিছুদিন পর পায়খানাটি পরিবর্তিত হয়ে সচরাচর হলুদ বা সরিষার মত রঙের হবে। বুকের দুধ খাওয়ানো শিশুদের পায়খানা পাতলা হয় এবং ফর্মুলা খাওয়ানো শিশুদের মত অত গন্ধযুক্ত হয় না।
- ফর্মুলা খাওয়ানো শিশুদের পায়খানা শক্ত, গাঢ় বাদামী এবং বেশি গন্ধযুক্ত হয়। খাওয়ানোর-জন্ম-প্রস্তুত তরল ফর্মুলা পাউডার ফর্মুলা খাদ্যের তুলনায় বেশি নরম পায়খানা সৃষ্টি করবে।
- শিশুদের কিছু ফর্মুলা তাদের পায়খানাকে গাঢ় সবুজও করে দিতে পারে। যদি আপনি আপনার শিশুর খাবার বুকের দুধ থেকে ফর্মুলাতে পরিবর্তন করেন, তাহলে আপনি দেখবেন যে আপনার শিশুর পায়খানা আরও গাঢ় এবং আরও আঠালো, কখনও সবজে/হলুদ রঙের হয়ে যায়।



## কতক্ষণ অন্তর আমার শিশুর পায়খানা করা উচিত?

- কিছু শিশু প্রতিবার খাওয়ানোর পর তাদের ন্যাপি ভরিয়ে ফেলে। কিছু, বিশেষত ফর্মুলা খাওয়ানো শিশুরা, বেশ কিছু দিন বা এমনকি এক সপ্তাহ অবধি পায়খানা না করে থাকতে পারে (দুটোই স্বাভাবিক)।
- পায়খানা করার সময় শিশুদের চাপ দেওয়া বা এমনকি কান্নাকাটি করাও স্বাভাবিক। আপনার শিশুর যতক্ষণ অবধি পায়খানা নরম হচ্ছে, ততক্ষণ তার কোষ্ঠকাঠিন্য নেই, এমনকি যদি সে কয়েক দিন ধরে তা না করে থাকে তাহলেও।



## আমার শিশুর পায়খানা পরিবর্তন হওয়াটা কি স্বাভাবিক ?

- দিন থেকে দিনে বা সপ্তাহ থেকে সপ্তাহে আপনার শিশুর পায়খানার গঠন এবং রং সম্ভবত পরিবর্তিত হবে। যদি আপনি কোনো রকম সুস্পষ্ট পরিবর্তন লক্ষ্য করেন, যেমন পায়খানা খুব গন্ধযুক্ত, খুব পাতলা বা শক্ত, বিশেষত যদি তাতে রক্ত থাকে, তাহলে আপনার ডাক্তার বা স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে কথা বলা উচিত।
- বিবর্ণ পায়খানা জন্ডিসের চিহ্ন হতে পারে। যদি আপনি উদ্ভিন্ন হন, আপনার ধাত্রী, স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে কথা বলুন অথবা আমাদের কেয়ারলাইনে ফোন করুন।



**গুরুত্বপূর্ণ তথ্য:** যেহেতু স্তনদুগ্ধ আপনার শিশুর জন্য আদর্শ ভারসাম্যযুক্ত খাবার এবং অসুস্থতার বিরুদ্ধে সুরক্ষা, আর মা ও শিশু উভয়ের জন্যই বহু প্রকার অ-পৌষ্টিকতামূলক উপকার প্রদান করে, শিশুকে স্তনদুগ্ধ পান করানোটিই সর্বোৎকৃষ্ট পছন্দ। আপনার শিশুটিকে খাওয়ানোর বিষয়ে বিভিন্ন বিকল্পের মধ্যে নির্বাচনের সময়ে আমরা আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা পেশাদারের সঙ্গে কথা বলার জন্য সুপারিশ করে থাকি। স্তনদুগ্ধ পান করানোর জন্য প্রস্তুতি এবং সেটি চালিয়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে পেশাদারী পরামর্শও গ্রহণ করা উচিত। যদি আপনি স্তনদুগ্ধ প্রদানের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন, তাহলে তার জন্য একটি স্বাস্থ্যকর, ভারসাম্যযুক্ত খাবার খাওয়াটি গুরুত্বপূর্ণ। যখন মায়েরা স্তনদুগ্ধ না প্রদানের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন অথবা যদি কোন কারণে তাঁরা সেটি করার জন্য সক্ষম না হন, তাহলে স্তনদুগ্ধের পরিবর্ত হিসাবে ইনফ্যান্ট ফর্মুলাটি কাম্য। স্তনদুগ্ধ পান না করানোর একটি সিদ্ধান্ত, অথবা বোতলের মাধ্যমে আংশিক খাওয়ানো শুরু করাটি স্তনদুগ্ধ উৎপাদনে হ্রাস ঘটাবে। যে কোনো কারণে যদি আপনি স্তনদুগ্ধ না পান করানোর সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে অবশ্যই মনে রাখবেন যে সেই সিদ্ধান্ত নাকচ করে ফিরে আসা কঠিন হতে পারে। ইনফ্যান্ট ফর্মুলা ব্যবহারের একটি সামাজিক এবং আর্থিক প্রভাব আছে, যেটি আবশ্যিকভাবে বিবেচনা করা উচিত। একটি শিশুর স্বাস্থ্যভিত্তিক ঝুঁকিগুলি এড়িয়ে যাওয়ার জন্য ইনফ্যান্ট ফর্মুলাগুলির প্রস্তুতি, ব্যবহার এবং মজুদকরণগুলি সর্বদাই লেবেলে উল্লেখিত নির্দেশনা অনুসার হওয়া উচিত।