



স্তন্যপান করানোর মাধ্যমে খাওয়ানো

(alimentazione in allattamento)

যেসব মায়েরা স্তন্যপান করান তাদের জন্য কিছু খাদ্য
টিপস



ULSS 2 বুকের দুধ খাওয়ানো (alimentazione in allattamento)

দুধ উৎপাদন একটি উল্লেখযোগ্য প্রক্রিয়া যা করতে অনেক শক্তি খরচ হয়। গর্ভাবস্থার মাসগুলিতে যে মজুদ তৈরি হয় তা ব্যবহার করে শরীর এই ঘাটতি কাটিয়ে উঠতে। প্রতিদিনের খাদ্যতালিকা অবশ্যই ভারসাম্যপূর্ণ উপায়ে বৃদ্ধির চাহিদা পূরণ করতে হবে।

সাধারণ তথ্য (Indicazioni generali)

সাধারণভাবে, স্তন্যপান করানো মায়ের জন্য পুষ্টির ইঙ্গিতগুলি হল (সকলের জন্য বৈধ) সমস্ত পুষ্টির সুস্বাদু এবং বৈচিত্র্যময় বন্টন:

- খাবারে প্রতিদিন তিনটি প্রধান খাবার এবং দুই বা তিনটি কাঠামোগত নাস্তার মধ্যে সাজান, কখনই খাবার এড়িয়ে যাবেন না;
- প্রতিটি খাবারে জটিল কার্বোহাইড্রেট(লাল আটা, লাল চাল), প্রাণী ও উদ্ভিজ্জ প্রোটিন, ফাইবার, ভিটামিন এবং খনিজ লবণ একত্রিত করুন, সবগুলোই একটি ভালো তেল দিয়ে মাখান;
- দিনে দুই বা তিন অংশ তাজা ফল এবং মৌসুমি শাকসবজি খান;
- প্রতিটি খাবারে রুটি, পাস্তা, আলু, পোলেন্টা আকারে কার্বোহাইড্রেট গ্রহণ করুন;
- সপ্তাহে চার বা পাঁচ বার প্রোটিন গ্রহণ করুন, সবজির উৎস (ডাল) পশুর উৎস থেকে (মাছ, মাংস, ডিম, পনির, দুধ...);
- সপ্তাহে অন্তত দুই বা তিনবার মাছ খান, ছোট নীল মাছ বেছে নিন (আলিচে, সারদিনে, সগোম্ব্র, আচ্চুগে) কারণ এতে পারদের মতো দূষিত হওয়ার ঝুঁকি কম থাকে;
- পশু চর্বি (মাখন, ঘি, বাটার) থেকে উদ্ভিজ্জ চর্বি (অলিভওয়েল তেল) বেছে নিন।



খাবারের অংশগুলি ভাগ করুন

(Adeguare le porzioni)

ডায়েট সামঞ্জস্য করার জন্য, এটি সাধারণত প্রধান খাবারের অংশ বাড়ানো এবং একটি ছোট নাস্তা যোগ করানো যথেষ্ট (একটি দই, এক মুঠো শুকনো ফল/বাদাম বা বিভিন্ন বীজ...)। নীচে বুকের দুধ খাওয়ানোর প্রথম ছয় মাসের জন্য দৈনিক বৃদ্ধির পরামর্শ দেওয়া হয়েছে। যাইহোক, এটা অবশ্যই মনে রাখতে হবে যে প্রতিটি মাসের আলাদা চাহিদা রয়েছে এবং তাই চাহিদা অনুসারে খাবার যোগ করতে হবে।

• +৫০ গ্রাম পাস্তা, ভাত বা অন্যান্য গম-ভুট্টা

বা +৬০ গ্রাম রুটি;

• +৩০ গ্রাম মাংস বা +৫০ গ্রাম মাছ বা +৫০ গ্রাম ডাল;

• +১২৫ গ্রাম দই বা +১৫০ সিসি এমেল দুধ;

• +২০ গ্রাম শুকনো ফল এবং একটি তাজা ফল।

সূত্র: স্বাস্থ্যকর খাওয়া এবং লার্ণের জন্য নির্দেশিকা ২০১৪

খাবারে ভিন্নতা থাকা ভালো

(Variare è positivo)

বুকের দুধ খাওয়ানো শিশুর স্বাদ শেখানোর উপর প্রভাব ফেলে: মায়ের খাদ্য যত বৈচিত্র্যময় হবে, মায়ের দুধের সুগন্ধ ও স্বাদ ততই বৈচিত্র্যময় হবে।

রসুন, পেঁয়াজ, মশলা, ফুলকপি, বাদ্যাকপি, প্রক্কলি জাতীয় খাবার বাদ দেওয়ার কোনো বৈজ্ঞানিক কারণ নেই: দুধের স্বাদ প্রসারিত করা হলে শক্ত খাবারের সাথে পরিচিত হওয়া সহজ হবে।

খাদ্যে বিষক্রিয়ার ঝুঁকির কারণে গর্ভাবস্থায় কিছু খাবার খাদ্যে তালিকা থেকে বাদ দেওয়া যেতে পারে (যেমন কাঁচা মাংস)।

হাইড্রেশন অনেক গুরুত্বপূর্ণ

(L'idratazione è importante)

উৎপাদিত দুধের পরিমাণ এটি কেমন তরল পদার্থ বা কত পরিমাণ তার উপর নির্ধারণ করে না, কিন্তু নির্ধারণ করে শিশুর স্বন্যপানের উপর। যাইহোক, বুকের দুধ খাওয়ানোর ফলে তরল পদার্থ শরীর থেকে হ্রাস পায়: তাই পর্যাপ্ত দৈনিক হাইড্রেশন (দুই বা তিন লিটার) নিশ্চিত করতে হবে পানি সমৃদ্ধ খাবারের মাধ্যমে এবং বিশেষভাবে স্টিমি ছাড়া পানীয়ের মাধ্যমে।

পুষ্টির খাদ্য যোগ করুন

(Integrare i nutrienti)

গর্ভাবস্থায় এবং বুকের দুধ খাওয়ানোর সময়, শরীর শোষণ বাড়ায় এবং কিছু পুষ্টির বর্জন হ্রাস করে। পূর্বে প্রমাণিত ঘাটতি এবং দীর্ঘায়িত বুকের দুধ খাওয়ানোর ক্ষেত্রে, ভিটামিন (সি, বি ২, ডি ...) এবং অন্যান্য পুষ্টি (আয়রন, জিঙ্ক, সেলেনিয়াম ...) গ্রহণ করা কার্যকর হতে পারে।



ULSS 2 | বুকের দুধ খাওয়ানো

শারীরিক ক্রিয়াকলাপ (L'attività fisica)

একটি স্বাস্থ্যকর এবং সক্রিয় জীবনধারা আপনার শরীর এবং মেজাজ ভালো রাখতে সাহায্য করে। তাজা বাতাসে হাঁটা বা বাড়িতে ব্যায়াম করার পরামর্শ দেওয়া হয়। আপনি নতুন মায়েদের জন্য আয়োজিত জিমন্যাস্টিকস কোর্স বা ক্রীড়া কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করতে পারেন।

স্তন্যদানকে উদ্দীপিত করুন (Stimolare la lattazione)

বাজারে এমন অনেক পণ্য রয়েছে যা দুধের নিঃসরণ বৃদ্ধির প্রতিশ্রুতি দেয়। প্রকৃতপক্ষে, মায়ের বিশ্রাম এবং প্রশান্তি এবং নবজাতকের প্রয়োজন অনুযায়ী নিয়মিত বুকের দুধ খাওয়ানো হচ্ছে এমন উপাদান যা স্তন্যদানকে অন্য যেকোনো কিছুর চেয়ে বেশি নিঃসরণ বৃদ্ধির প্রতিশ্রুতি দেয়।

সুনির্দিষ্ট প্রয়োজন (Bisogni specifici)

কিছু ক্ষেত্রে আপনার ডায়েট তৈরি করার জন্য আপনার ডাক্তার বা বিশেষজ্ঞ ডায়েটিশিয়ানের সাথে পরামর্শ করতে বলা হয়। উদাহরণস্বরূপ, যদি গর্ভাবস্থার আগে আপনি অতিরিক্ত ওজন বা স্থূলকায় ছিলেন, অথবা যদি আপনি একজন কিশোরী মা যিনি বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন, বা আবার যমজ গর্ভাবস্থার ক্ষেত্রে, অথবা আপনি নিরামিষাশী হন।

যেসব অভ্যাস এড়িয়ে চলতে হবে (Abitudini da evitare)

যদি খাদ্য ইতিবাচকভাবে দুধের সংমিশ্রণ পরিবর্তন করতে পারে, তবে এটি সমানভাবে সত্য যে কিছু পছন্দ নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে এবং তাই তা এড়ানো উচিত:

- ক্যাফেইন (কফি) এবং থাইন (চা)
নবজাতকের মধ্যে সমস্যার কারণ হতে পারে, তাই দিনে সর্বোচ্চ দুই বা তিন কাপ কফি খাওয়া সীমিত করার পরামর্শ দেওয়া হয়।
- ধূমপান সম্পূর্ণরূপে পরিহার করতে হবে:
নিকোটিন উৎপাদিত দুধের পরিমাণ হ্রাস করে, এর নিঃসরণকে বাধা দেয়, বোজাজি থিটাথিটে হয়ে যেতে পারে এবং শিশুর ওজন হ্রাস করতে পারে।
- যেকোন রূপে অ্যালকোহলযুক্ত পানীয় গ্রহণ করা এড়িয়ে চলুন অ্যালকোহলের দুধ প্রবেশ করার উচ্চ ক্ষমতা রয়েছে, যা উৎপাদিত দুধের পরিমাণের উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে এবং কিছু গবেষণা অনুসারে, 6-7 বছর বয়সী শিশুদের জ্ঞানীয় বিকাশের উপরও প্রভাব ফেলতে পারে। অ্যালকোহল গ্রহণের ক্ষেত্রে বুকের দুধ খাওয়ানোর আগে কমপক্ষে 3-4 ঘন্টা অপেক্ষা করা গুরুত্বপূর্ণ।

নথিটি জনসাধারণের সাথে আঞ্চলিক অফিসের একটি বহু-পেশাদার দল দ্বারা তৈরি করা
হয়েছে
আপডেট করা হয়েছে এপ্রিল ২০২৩