

# শিশুর-নেতৃত্বে দুধ ছাড়ানো



শিশুর-নেতৃত্বে দুধ ছাড়ানো মানে আসলে শিশুর-নেতৃত্বে খাওয়ানো। আপনার শিশুর দুধ ছাড়ানোর সাথে মানুষের দুধ এর কোনো সম্পর্ক বা ফর্মুলা নেই। এর অর্থ হল আপনার শিশুকে স্তন/বুকের দুধ খাওয়ানো বা বোতলের দুধ খাওয়ানো থেকে শুরু করে ছোট ছোট টুকরো টুকরো করা বা ম্যাশ করা খাবার খাওয়ানো। শিশুর নেতৃত্বে দুধ ছাড়ানোর সাথে, কেয়ারগিভাররা পরিশোধিত শিশুখাদ্য চামচ দিয়ে খাওয়ান না। এই পদ্ধতির সাহায্যে কেয়ারগিভাররা পরিবারের অন্য সদস্যরা যা খাচ্ছে (কারণসম্পন্ন ভাবে) তাই শিশুকে খাওয়ায়। এখানে এই পদ্ধতি সম্পর্কে কিছু প্রশ্ন এবং উত্তর আছে।

## শিশুর নেতৃত্বে দুধ ছাড়ানো শুরু করার জন্য কোন বয়সটা সবচেয়ে ভালো?

কঠিন খাবার শুরু করার জন্য শিশুর বয়স কমপক্ষে 6 মাস হওয়া উচিত। যদি আপনি মনে করেন যে এই বয়সের আগে আপনার শিশুর কঠিন খাবার শুরু করা দরকার, তাহলে আপনার প্রাথমিক পেডিয়াট্রিক প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

## কেন শিশুর-নেতৃত্বে দুধ ছাড়ানো?

এই স্ব-ভোজন পদ্ধতি একটি ব্যক্তিগত পছন্দ। কিছু পরিবার প্যাকেজিং করা শিশুখাদ্য না কিনে অর্থ বাঁচাতে এই পদ্ধতিটি ব্যবহার করে। শিশুর নেতৃত্বে দুধ ছাড়ানোর মাধ্যমে আপনার শিশু তাদের হাত ও মুখ দিয়ে খাবারগুলি অন্বেষণ করে সেগুলি সম্পর্কে শেখে। এটি শিশুদের চোখ-হাতের সমন্বয় আরও ভালভাবে

বিকশিত করতে বা খাবার সম্পর্কে শক্তির লড়াই কমাতে পারে। কেউ কেউ বলে যে শিশুর দুধ ছাড়ানোটা খাওয়া নিয়ে খুঁতখুঁতানি কমাতে পারে বা এটি বাচ্চাদের পেট ভরে গেলে খাওয়া বন্ধ করতে সাহায্য করে। যাইহোক, এই দাবিগুলি সমর্থন করার জন্য কোন স্পষ্ট প্রমাণ নেই।

## এটা কখন আমার চেষ্টা করা উচিত?

আপনার শিশু শক্ত খাবারের জন্য তৈরি হতে পারে যখন তারা অবলম্বন ছাড়া বসতে পারে। তারা তাদের মাথা স্থির রাখতে পারতে হবে এবং জিনিস ধরতে সক্ষম হতে হবে। আপনার শিশু যে প্রস্তুত আছে তার অন্যান্য লক্ষণ হল যদি তারা তাদের মুখের দিকে জিনিস টানে বা আপনার খাবারে আগ্রহ দেখায়।

## শিশুর প্রথম খাবার কী হওয়া উচিত?

চটকানো কলা এবং অ্যাভোকাডোর মতো নরম খাবারগুলি ভাল পছন্দ। তেমনই ভালভাবে রান্না করা, গাজর বা আলুর মতো সূক্ষ্মভাবে কাটা সবজি। কোনো শক্ত খাবার যেমন পপকর্ন বা বাদাম দেবেন না। অল্প পরিমাণে খাবার দিয়ে শুরু করুন। আপনার শিশু তাদের প্রয়োজনীয় পুষ্টি পায় তা নিশ্চিত করতে বিভিন্ন ধরনের খাবার দিয়ে চেষ্টা করতে ভুলবেন না।



## আমার বাচ্চার দাঁত না আসা পর্যন্ত আমার কি অপেক্ষা করতে হবে না?

না! বাচ্চাদের মাড়ি বেশ শক্ত হয়। যতক্ষণ না তাদের দম বন্ধ হওয়ার ঝুঁকি হয়, ততক্ষণ পর্যন্ত তারা অনেক খাবার "চিবোতে" পারে। শিশুদের জন্য শ্বাসরোধের বিপদ আনতে পারে এমন কিছু খাবার হল গোলাকার করে কাটা কলা বা হট ডগ, আস্ত আঙ্গুর, বা পিনাট বাটারের মতো আঠালো খাবার।

## শিশুর নেতৃত্বে দুধ ছাড়ানোর কোনো খারাপ দিক আছে কি?

এটা অগোছালো হতে পারে! শিশুরা নিজে খাওয়া শেখার কারণে দম বন্ধ হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে। শুধুমাত্র শিশুদের ছোট টুকরা খাবার অফার করুন। পরিবার যা খাচ্ছে সেটাই যদি আপনি যদি শিশুকে খাওয়ান, তবে যাদের অ্যালার্জির পারিবারিক ইতিহাস রয়েছে তাদের জন্য সমস্যাযুক্ত খাবারের ট্র্যাক রাখা কঠিন হতে পারে।

## শিশুর দুধ ছাড়ানোর জন্য অন্য কোনো টিপস?

হ্যাঁ! আপনার শিশু কখন খাচ্ছে সেই সময়টা সর্বদা লক্ষ্য রাখুন। আপনার শিশুকে সোজা করে বসতে বলুন এবং খাওয়ার সময় কাছাকাছি থাকুন। এমনকি যদি আপনি মনে করেন যে খাবারগুলি দম বন্ধ হওয়ার ঝুঁকি তৈরি করে না, তবুও এটি করুন। [শিশুর সিপিআর এবং চোক সেভিং স্কিল শিখুন](#) (কীভাবে পিঠে খাবড়ায় এবং বুকের চাপ দিতে হয়)। আপনি সর্বদা নিজের এবং চামচ-ফিডিং এর সংমিশ্রণ করতে পারেন। আপনার এবং আপনার শিশুর জন্য যা উপযুক্ত তা করুন।



### তথ্যসূত্র

আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স। (2022)। [চোкиং প্রিভেনশন অ্যান্ড ফার্স্ট এড ফর ইনফ্যান্টস অ্যান্ড চিলড্রেন \[ব্রোশিওর\]](https://shop.aap.org/choking-prevention-first-aid-brochure-50pk-brochure/) থেকে সংগৃহীত।

ব্রাউন, এ জোল, এস ডব্লিউ অ্যান্ড রোয়ান, এইচ. (2017)-এর বেবি-লেড উইনিং: দ্য এভিডেন্স টু ডেট. *কারেন্ট নিউট্রিশন রিপোর্টস*. 6, 148-156। <https://doi.org/10.1007/s13668-017-0201-2>

ডি' অরিয়, ই., বেরগামিনি, এম., স্টাইয়ানো, এ. প্রমুখ. (2018)। বেবি-লেড উইনিং: হোয়াট আ সিস্টেম্যাটিক রিভিউ অফ দ্য লিটারেচার অ্যাড-অন। *ইটাল জে পেডিয়াট্রি* 44, 49 <https://doi.org/10.1186/s13052-018-0487-8>

নিউট্রিশন ম্যাটারস, আইএনসি. (2022)। [রেডি টু ইট সলিড ফুডস \[ব্রোশিওর\]](https://stores.numatters.com/ready-to-eat-solid-foods-brochure/)। <https://stores.numatters.com/ready-to-eat-solid-foods-brochure/>