

স্বাস্থ্যবান বাচ্চা

সঠিক খাবার এবং ব্যায়ামের একটি সংমিশ্রণ

একটি স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রার মানে এরকম অনেক কিছু: মজা করা, ভাল খাওয়া, সক্রিয় থাকা, নিরাপদ থাকা, পর্যাপ্ত ঘুমাতে পারা, আমাদের মন এবং শরীরের যত্ন নেওয়া। ব্যবহারিক বিষয়গুলিও গুরুত্বপূর্ণ, যেমন আপনার শিশুকে নিয়মিত দাঁতের ডাক্তারকে দেখানো, তাদের টিকাদান আপ-টু-ডেট রাখা, তারা তাদের প্রতিদিনের ভিটামিন ড্রপ খাচ্ছে কি না এবং তারা স্বাস্থ্য ও বিকাশগত যাচাইয়ে অংশগ্রহণ করছে কি না। অসুস্থতা প্রতিরোধ করতে, আপনার শিশুর স্বাস্থ্যের দিকে লক্ষ্য রাখুন ও সে সম্পর্কে সচেতন থাকুন এবং কোনো উদ্বেগ থাকলে আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে আলোচনা করে নিন। প্রাথমিকভাবে একটি সুস্বাস্থ্যগত মনোভাব গড়ে তুললে তা তাদের সারা জীবন সুস্থ থাকা নিশ্চিত করতে সহায়তা করবে।

প্রতিদিন শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা স্বাস্থ্যকর বৃদ্ধি এবং বিকাশের জন্য গুরুত্বপূর্ণ এবং তা তাদের সামাজিক দক্ষতার উপর প্রভাব ফেলে। বাচ্চাদের জন্ম থেকেই সক্রিয় হতে উৎসাহিত করা উচিত। আপনার বাচ্চা হামাগুড়ি দেওয়া শুরু করার আগে, উপুড় থাকার সময় (যখন জেগে থাকা অবস্থায় আপনার বাচ্চাকে উপুড় করে রাখেন এবং আপনি তার উপর নজর রাখেন) মেঝেতে তদারকিকৃত খেলার সময় পৌঁছানো ও আঁকড়ে ধরা, টানা এবং ঠেলার মাধ্যমে তাকে শারীরিকভাবে সক্রিয় হতে উৎসাহিত করুন।

বাচ্চারা টিভি দেখে, বাগিতে বসে, কম্পিউটার গেমস খেলে এবং গাড়ি, বাস বা ট্রেনে ভ্রমণে যে সময় ব্যয় করে তা কমিয়ে দিন। ব্যায়ামকে পরিবারের সকলের জন্য মজাদার এবং দৈনন্দিন জীবনের অংশ করার চেষ্টা করুন।

স্বাস্থ্য পরিদর্শক বলেন

আপনি আপনার শিশুর এক বছর বয়স থেকে তাকে পানীয় হিসাবে (এবং ছয় মাস বয়স থেকে ব্রেকফাস্টের সিরিয়ালে) পূর্ণ ননীযুক্ত (ফুল ফ্যাট) গরুর দুধ দিতে পারেন। দুই বছরের কম বয়সী শিশুদের সেমি-স্কিমড, 1% ফ্যাট বা স্কিমড দুধ দেবেন না, এতে এই বয়সের শিশুদের জন্য পর্যাপ্ত ক্যালোরি বা প্রয়োজনীয় ভিটামিন নেই। দুই থেকে পাঁচ বছর বয়সী শিশুরা পূর্ণ বা সেমি-স্কিমড দুধ পান করতে পারে।

যদি আপনার শিশু দুধ পছন্দ না করে, তবে তাদের খাদ্যতালিকায় অন্যান্য দুগ্ধজাত খাবার যেমন দই বা পনির অন্তর্ভুক্ত করার চেষ্টা করা গুরুত্বপূর্ণ, তবে তাদের কম ফ্যাটযুক্ত সংস্করণগুলি দেবেন না।

ভাল স্বাস্থ্য এবং একটি স্বাস্থ্যকর ওজনকে তুলে ধরা

জন্ম থেকেই স্বাস্থ্যকর অভ্যাসের মাধ্যমে আপনি আপনার বাচ্চাকে একটি সুস্থ ও সুখী ভবিষ্যতের জন্য একটি ভালো সূচনা দিতে পারেন। বুকের দুধ আপনার বাচ্চার ক্রমবর্ধমান চাহিদার জন্য আদর্শ হয়ে থাকে। তাদের জীবনের প্রাথমিক পর্যায়ে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলা সহজ। বাচ্চারা তাদের অভ্যস্ত খাবার পছন্দ করে। তারা যখন বাচ্চা এবং ছোট বাচ্চা থাকে, আপনি যদি তাদের অনেকগুলি ভিন্ন, স্বাস্থ্যকর খাবার দেন, তাদের বড় হওয়ার সাথে সাথে বিভিন্ন ধরণের স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ

সম্ভাবনা বেশি থাকে। বাচ্চাদের জন্য লবণ, চিনি, মধু, বাদাম, স্যাচুরেটেড ফ্যাট, কম চর্বিযুক্ত খাবার, কাঁচা শেলফিশ বা ডিম এড়িয়ে চলুন।

স্বাস্থ্য বিভাগ সুপারিশ করে যে, ছয় মাস থেকে পাঁচ বছর বয়সী সকল শিশুকে যাতে ভিটামিন A, C ও D থাকা ভিটামিন ড্রপের ধরনে সাপ্লিমেন্ট দেওয়া হয়। অনুগ্রহ করে আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শক বা ফার্মাসিস্টের সাথে কথা বলুন যিনি আপনাকে আরও পরামর্শ দিতে সক্ষম হবেন।

শারীরিক ব্যায়াম শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার সব দিক দিয়ে সাহায্য করে এবং এটি অতিরিক্ত ওজন বা মোটা হওয়া এড়াতে সাহায্য করে। হাঁটা এবং সাইকেল চালানো সহ পরিবারের সাথে বেড়াতে যাওয়ার চেষ্টা করুন যাতে আপনারা সবাই একসাথে আরো ফিট হয়ে উঠতে পারেন।

স্ক্রীনের সামনে কাটানো সময়

জীবনের প্রথম দুই বছর মস্তিষ্কের বিকাশের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ সময়। অন্বেষণ করা, খেলা, চিন্তাভাবনা ও পারস্পরিক কার্যধারার পথে টিভি এবং অন্যান্য ইলেকট্রনিক মিডিয়া বাধাস্বরূপ হতে পারে, যেখানে সেগুলির সবই শেখার এবং স্বাস্থ্যকর শারীরিক ও সামাজিক বিকাশকে উৎসাহিত করে।

যে শিশুরা নিয়মিতভাবে দিনে চার ঘণ্টার বেশি সময় টিভি দেখে কাটায় তাদের ওজন বেশি হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে (খেলার জন্য কম সময় থাকে)।

টিভি এবং ইলেকট্রনিক মিডিয়া যোগাযোগ এবং কথা বলার দক্ষতাকে সীমিত করতে পারে, যার ফলে শিশু বাস্তব জীবনের কথোপকথনে অংশ নেওয়ার পরিবর্তে শুনতে পছন্দ করবে। টিভি ঘুমের ধরণকেও প্রভাবিত করতে পারে।

1

আমার শিশুর প্রতিদিন কতটা ব্যায়াম করা উচিত?

2

যে শিশুরা নিজেরাই হাঁটতে পারে তাদের প্রতিদিন অন্তত তিন ঘণ্টা সক্রিয় থাকতে হবে। এটি সারা দিন ধরে, ঘরের ভিতরে এবং বাইরে করানো উচিত।

3

ক্লাইম্বিং ফ্রেম ব্যবহার করার মত একটি নিরাপদ সক্রিয় খেলা, বাইক চালানো, পানিতে খেলা, দৌড়াদৌড়ি খেলা এবং বল দিয়ে খেলাগুলির তত্ত্বাবধান করা উচিত।

সূত্র: www.healthystart.nhs.uk
NHS চয়েসেস গর্ভাবস্থা ও বাচ্চা

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ