মায়ের দুধ পান
সুস্থ জীবনের বুনিয়াদ

বিশ্ব মাতৃদুগ্ধ সপ্তাহ ১-৭ আগস্ট ২০১৮

মাতৃদুগ্ধদান একটি সার্বজনীন সমাধান যা প্রত্যেকের জীবনে একটি সুষ্ঠু সূচনা করতে সহায়তা করে। এটি সারা বিশ্বের মহিলা এবং শিশুদের স্বাস্থ্য, কল্যাণ এবং জীবনকে উন্নত করে।

বিশ্ব মাতৃদুগ্ধ সপ্তাহ ২০১৮ এর উদ্দেশ্য-

- মাতৃদুগ্ধদানের সাথে সুষম পুষ্টি, খাদ্য নিরাপত্তা এবং দারিদ্র্য হ্রাসকরণের সংযোগ সম্পর্কে মানুষকে অবহিতকরণ।
- 'মাতৃদুগ্ধদান জীবনের ভিত্তি'-এই মূল মন্ত্রের সাথে সমন্বয়করণ।
- বৃহত্তর ফলাফলের জন্য ব্যক্তি এবং প্রতিষ্ঠানের সংযুক্ততা নিশ্চিত করা।
- পর্যাপ্ত পুষ্টি, খাদ্যে নিশ্চত এবং দারিদ্র্য হ্রাসকরণে একটা অংশ হিসেবে মাতৃদুগ্ধ পানের অগ্রগতির জন্য তাৎক্ষণিক কার্যক্রম গ্রহণ করা।

একটি টেকসই ও সমতার বিশ্ব আরম্ভ হয় দারিদ্রতা হ্রাস করা সহ, পৃথিবীকে সুরক্ষা এবং সবার জন্য সমৃদ্ধি নিশ্চিত করার প্রচেষ্টা থেকে। অপুষ্টি, খাদ্যের অনিশ্চয়তা ও দারিদ্রতা লক্ষ মানুষের জীবনে টেকসই উন্নয়নের পথে বাঁধা হয়ে দাঁড়ায়। মাতৃদুগ্ধপান একটি সার্বজনীন সমাধান যা প্রত্যেককে জীবনে একটি সুন্দর সূচনা করে এবং নারী ও শিশুদের সুস্বাস্থ্য ও বেঁচে থাকার জন্য ভিত্তি হিসেবে কাজ করে।

মায়ের দুধের মধ্যেই শিশুর পরিপূর্ণ পুষ্টি ও রোগ প্রতিরোধের জন্য প্রয়োজনীয় সব উপাদানই বিদ্যমান আছে। মাতৃদুগ্ধ দান শিশুকে খাওয়ানোর একটি প্রাকৃতিক ও উপযোগী পদ্ধতি এবং এটি মা ও শিশুর মধ্যকার সম্পর্ককে দৃঢ় করে। বিশ্বব্যাপী মাতৃদুগ্ধপানের শুরুর হার তুলনামূলকভাবে বেশী হলেও ছয় মাসের কম বয়সী মাত্র ৪০ শতাংশ শিশু শুধুমাত্র মায়ের দুধ পান করেছে, ৪৫ শতাংশ শিশু ২৪ মাস বয়স পর্যন্ত মাতৃদুগ্ধপান করেন। উপরন্তু, অঞ্চল ও দেশভেদে মাতৃদুগ্ধপানের হারের তারতম্য রয়েছে। শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানোর ফলে প্রতি বছর ৮২৩,০০০ জন শিশু এবং ২০,০০০ জন মা মৃত্যুর হাত থেকে রক্ষা পায়।

মহিলাদের জন্য মাতৃদুগ্ধদানের সহায়ক পরিবেশ সৃষ্টি করতে অনেক প্রতিকূলতার সম্মুখীন হতে হয়। যেমন - পর্যাপ্ত সেবার অভাব, সমাজ এবং পরিবারের যথাযথ সহযোগিতার অভাব, কর্মক্ষেত্রের বিভিন্ন নিয়মকানুন ইত্যাদি। মাতৃদুগ্ধের বিকল্প খাবারের আগ্রাসী বিপণন পরিস্থিতিকে আরও খারাপ করে তুলেছে।

২০২৫ সাল নাগাদ বিশ্ব স্বাস্থ্য সম্মেলনের লক্ষ্য অর্জনের উদ্দেশ্যে শুধুমাত্র মাতৃদুগ্ধ পানের হার শতকরা ৫০ ভাগে উন্নীত করা প্রয়োজন এ জন্য সবাই মিলে কাজ করতে হবে। এক্ষেত্রে উল্লেখযোগ্য অগ্রগতি হলেও, এই লক্ষ্য অর্জনের নীতিমালা এবং তা বাস্তবায়নের মধ্যবর্তী দূরত্বকে দূরীকরণে এখনও অনেক কাজ বাকী। সবাই একত্রে মাতৃদুগ্ধদানকে ভাল/উন্নত পুষ্টি, খাদ্য নিরাপত্তা এবং দারিদ্র বিমোচনের অপরিহার্য অংশ হিসেবে সমর্থন এবং প্রচার করতে পারি।

বিশ্ব মাতৃদুগ্ধ সপ্তাহ ২০১৮ তে যে বিষয়গুলোকে গুরুত্ব দেয়া হচ্ছে সেগুলো হলো:

১. সব ধরণের অপুষ্টি প্রতিরোধ করা -

অপুষ্টি বলতে কমপুষ্টি এবং মাত্রাতিরিক্ত ওজন দু'টোকেই বোঝায় এবং এর ফলে অসংক্রামক রোগের সৃষ্টি হয়। অপুষ্টির এই দ্বিগুণ বোঝা স্বাস্থ্যের উপর স্বল্প ও দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব ফেলে।

২. খাদ্যের নিরাপত্তা নিশ্চিত করা এমনকি প্রতিকূল অবস্থাতেও তা নিশ্চিত করা।

খাদ্য নিরাপত্তা হলো সবসময় সকলের জন্য খাদ্যের নিশ্চয়তা প্রদান করা। খাদ্যের সহজলভ্যতা, ক্রয়ক্ষমতা এবং বিভিন্ন ধরণের সংকট যেমন- দূর্ভিক্ষ, প্রাকৃতিক দুর্যোগ, যুদ্ধ এবং পারিপার্শ্বিক অবস্থার অবনতি খাদ্য নিরাপত্তার উপর প্রভাব ফেলে।

৩. দারিদ্রতার দুষ্ট চক্রকে রোধ করা

দারিদ্রতা বিভিন্ন কারণ দ্বারা প্রভাবিত হয়। যেমন- দূর্ভিক্ষ ও অপুষ্টি। দারিদ্রতা মানুষকে নিম্নাভিমুখী করে তোলে এবং এটি তাদেরকে দারিদ্র চক্র থেকে বেরিয়ে আসতে বাধা প্রদান করে।

মাতৃদুগ্ধ দান সব ধরণের অপুষ্টি প্রতিরোধে সাহায্য করে, শিশুদের জন্য খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিত করে এবং এইভাবে মাতৃদুগ্ধ দান মানব জাতিকে দারিদ্র চক্র থেকে বের করে আনতে সহায়তা করে।

মাতৃদুগ্ধ দান নিম্নের সবগুলো ক্ষেত্রে অপুষ্টি প্রতিরোধে সহায়ক

এটা প্রমাণিত হয়েছে যে, শুধুমাত্র মাতৃদুগ্ধপানের কারণে মা ও শিশুর উপর অনেক ইতিবাচক প্রভাব রয়েছে -

- মায়ের ক্ষেত্রে সন্তান জন্মদানের মধ্যবর্তী/অন্তবর্তীকালীন সময়ের ব্যবধান সঠিক রাখতে সহায়তা করে, স্তন ক্যান্সার ও জরায়ু ক্যান্সারের ঝুকি কমায়, উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি কমায়।
- শিশু সংক্রমণজনিত রোগগুলো প্রতিরোধ করতে, ডায়রিয়ার প্রকোপতা কমাতে, শ্বাস্বতন্ত্রের সংক্রমণ ও কানের প্রদাহ কমাতে সহায়তায় করে। দাঁত ও মাঁড়ির ক্ষয় রোধ করে এবং বুদ্ধিমত্তা বৃদ্ধি করে।

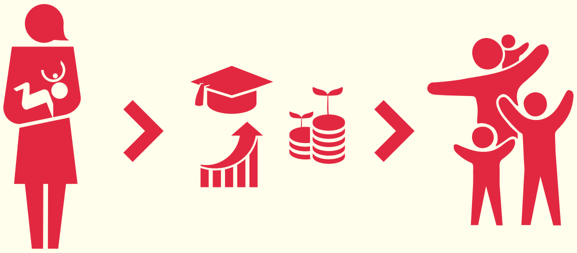
সংকটপূর্ণ অবস্থাতেও খাদ্যের নিরাপত্তা নিশ্চিত করা শিশুর খাদ্য ও পুষ্টি সর্বোৎকৃষ্ট উপায়ে বজায় রাখা

মা ও শিশুর সারাজীবন সুস্বাস্থ্য ও ভালো থাকার জন্য সঠিকভাবে মাতৃদুগ্ধ দান গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (ডব্লিউএইচও) এবং ইউনিসেফ’র মতে -

- শিশু জন্মের এক ঘন্টার মধ্যেই মাতৃদুগ্ধ দান করা।
- ছয় মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মাতৃদুগ্ধ পান করানো।
- দুই বছর বা তার অধিক সময় পর্যন্ত মাতৃদুগ্ধ পান করা চালিয়ে যাওয়া এবং ছয় মাস বয়স থেকে পর্যাপ্ত পরিমাণে পুষ্টিকর ও নিরাপদ ঘরের তৈরি বাড়তি খাবার খাওয়ানে।

দারিদ্রতার চক্র দূরীকরণ



মাতৃদুগ্ধ পান না করানোর ফলে অর্থনৈতিক ও পারিপার্শ্বিক ব্যয় বৃদ্ধি পায় -

মাতৃদুগ্ধ পান না করানোর ফলে পুরো সমাজই নিম্নে বর্ণিত সাময়িক ও দীর্ঘমেয়াদী সমস্যার সম্মুখীন হয় -

- মাতৃদুগ্ধদানের হার কম হলে শিশুর অসুস্থতা বেড়ে যায়, ফলে স্বাস্থ্য সুরক্ষা ও চিকিৎসা খাতে খরচ বৃদ্ধি পায়।
- শিশুখাদ্য তৈরির উপকরণগুলো উৎপাদন, প্যাকেট-জাতকরণ, সংরক্ষণ, বিতরণ ও প্রস্তুতকরণ পরিবেশের জন্য ক্ষতিকারক।

স্বল্পওজন এবং খর্বাকৃতি জনিত অপুষ্টি নিম্নবিত্ত দেশগুলোর একটি অন্যতম সমস্যা। এছাড়াও, উচ্চবিত্ত দেশগুলোর তুলনায় নিম্নবিত্ত দেশগুলোতে স্থূলতা এবং অন্যান্য অসংক্রামক রোগসমূহ বেড়ে যাচ্ছে। মাতৃদুগ্ধ পান না করালে শিশুদের স্বল্পওজন এবং স্থূলতা উভয়ই হতে পারে। এই ধরনের অপুষ্টির দ্বৈত সমস্যার স্বাস্থ্যখাতে স্বল্প এবং দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব রয়েছে।

নিম্ন আয়ের দেশসমূহে শিশুদের অপুষ্টি, বিশেষ করে কৃশতা জনিত অপুষ্টির (Wasting) একটি প্রধাণ কারণ হল কৃত্রিম শিশু খাদ্য। কৃশতা জনিত অপুষ্টি (Wasting) পরোক্ষভাবেও প্রতিরোধ করা সম্ভব। মাতৃদুগ্ধ দানের পাশাপাশি অন্যান্য আরও কিছু বিষয় যেমন-পরিপূরক খাবার প্রদান এর সঠিক পরিমাণ, ঘনত্ব এবং প্রকার শিশুর বৃদ্ধি এবং মানসিক উন্নতির জন্য সাহায্য করে। প্রায় সকল ক্ষেত্রেই, কৃত্রিম শিশু খাদ্য দেয়ার ফলে অপুষ্টির ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়।

মাতৃপুষ্টির ক্ষেত্রেও মাতৃদুগ্ধদানের প্রভাব রয়েছে। মাতৃদুগ্ধ দান করলে মায়ের ওজন হ্রাস পায় এবং মায়েরা অপুষ্টির সম্মুখীন হয় এধরণের প্রচলিত ধারণার এখন পরিবর্তন হয়েছে। সঠিক মাতৃপুষ্টির পাশাপাশি পর্যাপ্ত জন্মনিরোধক সুবিধা মায়ের অপুষ্টি প্রতিরোধের ক্ষেত্রে ভূমিকা রাখতে পারে। শিশুকে ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মাতৃদুগ্ধ পান করানোর মাধ্যমে মা দ্রুত তার পূর্বের ওজন ফিরে পায় এবং পরবর্তীকালে মায়ের ডায়াবেটিসের ঝুঁকিও হ্রাস পায়।

জাতিসংঘ অনুসারে, খাদ্য নিরাপত্তা হল- যখন একটি দেশের সকল লোকের, সকল সময়ে একটি উৎপাদনক্ষম ও স্বাস্থ্যবান জীবন যাপনের জন্য এবং খাদ্য চাহিদা পূরণের জন্য পর্যাপ্ত, নিরাপদ এবং পুষ্টিকর খাবার নিশ্চিত করা। মানব জীবন শুরুর দিকের প্রথম ১০০০ দিন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ সময় কেননা এসময়ে জীবনের ভীত তৈরি হয়। মাতৃদুগ্ধ শিশুর জীবনের শুরু থেকেই শিশুর জন্য খাদ্য নিরাপত্তা প্রদান করে এবং পরিবারের খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিত করতেও ভূমিকা রাখে। পর্যাপ্ত ও সঠিক শিশু খাদ্যের সুরক্ষা, প্রচার এবং প্রসারের জন্য বিদ্যমান শিশু খাদ্য নীতিমালা সমূহের পাশাপাশি গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়ের খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিত করণের জন্যও নীতিমালা প্রণয়ন করতে হবে।

মাতৃদুগ্ধ হল একটি প্রাকৃতিক খাবার উৎস যা প্রাকৃতিক ভাবে নিরাপদ। অপরদিকে, কৃত্রিম শিশুখাদ্য বহুবিধভাবে মারাত্মক ঝুঁকি তৈরি করে যা প্রাকৃতিক সম্পদের ক্ষতি এবং জলবায়ু পরিবর্তনের অন্যতম কারণ। গবাদি পশুর খামার গ্রীণ হাউস গ্যাস উৎপাদনে ভূমিকা রাখে। এছাড়াও কৃত্রিম শিশুখাদ্যের উৎপাদন, প্রক্রিয়াজাতকরণ, গুদামজাতকরণ এবং বিতরণে অধিক পরিমাণে জ্বালানী এবং পানি খরচ হয়। এভাবে, কৃত্রিম শিশুখাদ্য গ্রীণ হাউস গ্যাস এর নির্গমন এবং পানির অভাব কে বাড়িয়ে দেয় যা পরবর্তীতে জলবায়ু পরিবর্তনকে প্রভাবিত করে।

জলবায়ুর পরিবর্তন, প্রাকৃতিক দূর্যোগ এবং মানবিক বিপর্যয় সৃষ্টি করে। গুঁড়াদুধের বিপণন প্রক্রিয়া এবং অস্বাস্থ্যকর উৎপাদন প্রক্রিয়া বিভিন্ন দূর্যোগপূর্ণ পরিস্থিতিতে মাতৃদুগ্ধকে একমাত্র নিরাপদ খাদ্য হিসেবে চিহ্নিত করে।

সব জায়গায় সব ধরণের দারিদ্র্য দূর করণের মাধ্যমেই একটি সুন্দর পৃথিবীর শুরু হতে পারে। পিনস্ট্রাপ-এন্ডারসেন এর মতে, "প্রত্যেক দরিদ্র লোকই ক্ষুধার্ত নয় কিন্তু প্রত্যেক ক্ষুধার্ত লোকই দরিদ্র "। হাজার হাজার মানুষ ক্ষুধা এবং অপুষ্টি নিয়ে বেঁচে আছে কেননা তাদের পর্যাপ্ত খাদ্য কেনার মত সামর্থ্য নেই, পুষ্টিকর খাবার কিনতে পারে না কিংবা পর্যাপ্ত ফসল ফলানোর মত প্রয়োজনীয় জিনিস ও নেই যাতে তারা নিজেদের খাবার নিজেরাই ফলাতে পারে। ক্ষুধা এবং দারিদ্র্য একটি দুষ্টচক্রের মাধ্যমে সম্পর্ক যুক্ত যা মানুষকে তার প্রাপ্তি থেকে বঞ্চিত করে।

মাতৃদুগ্ধ দান প্রতিটি শিশুর জন্য সমান অধিকার এবং তা সঠিক খাদ্যাভ্যাস শুরু নিশ্চিত করে । নবজাতক এবং কমবয়সী শিশুদের জন্য মাতৃদুগ্ধ অত্যন্ত পুষ্টিকর এবং রোগ প্রতিরোধকারী খাবার যা মস্তিষ্কের পূর্ণ গঠনে সাহায্য করে। সামগ্রিক ভাবে শিশুদের শিক্ষাগত অর্জন, কাজে অংশগ্রহণ সহ জীবনের অন্যান্য অর্জন বৃদ্ধি পায়। শিশুবয়সে মস্তিষ্কের বিকাশ সঠিকভাবে সম্পন্ন না হলে মারাত্মক শারীরিক এবং অর্থনৈতিক ক্ষতি হতে পারে।

মাতৃদুগ্ধ দান এর মাধ্যমে মা ও শিশুর সুস্বাস্থ্য ও ভাল থাকা নিশ্চিত করা যায় যা একটি দেশের উন্নতি এবং অগ্রগতির প্রধান শর্তস্বরূপ। দারিদ্রের দুষ্টচক্র প্রতিরোধে এটি একটি অন্যতম হাতিয়ার।

বিশ্বব্যাপী, ৫ বছরের নিচে **সাড়ে ১৫ কোটি** শিশু খর্বাকৃতি, প্রায় ৫ কোটি শিশু কৃশতা এবং প্রায় ৪ কোটি শিশু অতিরিক্ত ওজন জনিত সমস্যায় ভুগছে।

স্বল্প এবং মধ্যম আয়ের দেশ গুলোতে দেখা গেছে, জন্মের পর প্রথম ১ বছর সময়ে যে সকল শিশু কখনও মায়ের দুধ পান করে নি তাদের তুলনায় মায়ের দুধ পান করা শিশুদের ক্ষেত্রে প্রায় **২১%** কম শিশু মৃত্যুর ঝুঁকি থাকে।

গবেষণায় দেখা গেছে যে, মায়ের দুধ পান করার বদলে শিশুদের কৃত্রিম শিশু খাদ্য খাওয়ালে স্থূলতা প্রায় **১০ গুণ** বৃদ্ধি পায়।

বিশ্বব্যাপী প্রায় দু'শ কোটি প্রাপ্ত বয়স্ক (১৮ কিংবা তার বেশী বয়স) মোটা এবং স্থূলকায়।

বিশ্বব্যাপী প্রায় **৮০ কোটি** মানুষ খাদ্য নিরাপত্তার অভাব এবং অপুষ্টিতে ভুগছে।

ধারণা করা হচ্ছে যে, বিশ্বব্যাপী কৃত্রিম শিশুখাদ্য বিক্রয়ের বাজার ২০১৯ সালে ৭০০০ কোটি টাকা ছাড়িয়ে যাবে।

মাত্র ১ কেজি গুঁড়া দুধ প্রস্তুত করতে প্রায় ৪,০০০ লিটার এর ও বেশী পানি খরচ হয়।

শুধুমাত্র মারাত্মক অপুষ্টিতে আক্রান্ত নারী ছাড়া (যার সংখ্যা মাত্র ১%) মায়ের পুষ্টিগত অবস্থা মায়ের দুধের গুনাগুণ ও পরিমাণের কোন তারতম্য করে না।

বিশ্বব্যাপী শরণার্থী এবং উদ্বাস্তু লোকের সংখ্যা প্রায় **৬ কোটি** যার মধ্যে রয়েছে বিভিন্ন ধরনের অপুষ্টির ঝুঁকিতে থাকা অনেক মা ও শিশু যারা মায়ের দুধ পানের মাধ্যমে উপকৃত হতে পারে।

উন্নয়নশীল দেশ গুলোর প্রতি **৫ জনের ১** জন মানুষ এখনও প্রতিদিনের মাথাপিছু আয় দুই ডলারের নিচে।

বিশ্বস্বাস্থ্য খাতে শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো সবচেয়ে বড় বিনিয়োগ। শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়াতে ১ ডলার বিনিয়োগ করলে তা ৩৫ ডলারের প্রতিদান দেয়।

শিশুকে নির্দিষ্ট সময় কালের জন্য মায়ের দুধ পান করানো না হলে তা শিশুর ২.৬ মাত্রার আইকিউ ক্ষতির সম্মুখীন হয়।

শিশুকে মায়ের দুধ পান করানো না হলে বার্ষিক ৩০ হাজার কোটি টাকার ক্ষতি হয় শুধু তাই নয় গড় জাতীয় আয় ও ০.৪৯% কম হয়।

পদক্ষেপ

**মাতৃদুগ্ধদানকে জীবনের ভিত্তি হিসেবে অবহিত,
সমন্বয়, নিয়োজিত এবং নবায়ন**

অবহিতকরণ

- কৃত্রিম শিশুখাদ্যের ঝুঁকি ও অপকারিতা সম্পর্কে জনগোষ্ঠীতে সচেতনতা বাড়ান।
- পর্যাপ্ত মাতৃদুগ্ধদানের জীবনব্যাপী প্রভাব সম্পর্কে অন্যকে বলুন।
- 'কার্বন ফুটপ্রিন্ট'/ কার্বন ডাই অক্সাইড নির্গমন হ্রাসের উপায় হিসেবে মাতৃদুগ্ধদানকে উৎসাহিত করুন।
- মাতৃদুগ্ধপান না করানোর ফলে পরিবারের এবং দেশের বাড়তি খরচ সম্পর্কে আলোচনা করুন।

সমন্বয় সাধন

- মাত্রাধিক ওজন এবং স্থূলতা রোধ করতে প্রথম ৬ মাস শুধুমাত্র মাতৃদুগ্ধদানের সুরক্ষা, সহায়তা এবং প্রসারকে কর্মসূচীতে অন্তর্ভুক্ত করুন।
- মন্ত্রণালয়গুলোকে সুপারিশ করুন (যেমন: কৃষি মন্ত্রনালয়) যে পর্যাপ্ত মাতৃদুগ্ধদান নিশ্চিত করার মধ্য দিয়ে খাদ্য নিরাপত্তার সূচনা হয়।
- স্নাতক এবং স্নাতকোত্তর পর্যায়ের পাঠ্যক্রমে মাতৃদুগ্ধদান যুক্ত করুন।
- মা, নবজাতক, শিশু, কিশোর স্বাস্থ্য ও বিকাশের জন্য নির্ধারিত কর্মসূচীতে মাতৃদুগ্ধদানকে যুক্ত করুন।
- সকল জরুরী সহায়তা কার্যক্রমে,"জরুরী অবস্থায় শিশুর খাবার ও পুষ্টি ব্যবস্থাপনার জন্য জাতিসংঘ কর্ম নির্দেশিকা-২০১৭" এর প্রয়োগ নিশ্চিত করুন।

নিয়োজিতকরন

- পুষ্টি, ক্ষুধা, খাদ্য নিরাপত্তা, খাদ্য সহায়তা, পরিবেশ, জলবায়ু পরিবর্তন, দারিদ্র্য দূরীকরনে কাজ করে এমন সংগঠনগুলোকে সংগে নিন।
- পরিবর্তন আনতে উদ্ভাবনী পদ্ধতির বিকাশে তরুনদেরকে অন্তর্ভূক্ত করুন।
- যত্ন নেওয়া এবং গৃহস্থালীর কাজে সাহায্য করার জন্য পুরুষ এবং পরিবারের অন্য সদস্যদের সাহায্য নিন।

নবায়ন

- শিশুবান্ধব হাসপাতাল কর্মসূচী এবং মাতৃদুগ্ধদানকারী মায়েদের পরামর্শ ও সহায়তা প্রদানের স্থান প্রচার করুন।
- ILO'র মাতৃত্ব সুরক্ষা আইনকে একটি সর্বনিম্ন মান হিসেবে ধরে এর উপর ভিত্তি করে মাতৃত্ব এবং পিতৃত্ব সুরক্ষায় আইন পাশ করুন।
- বানিজ্যিকভাবে প্রস্তুতকৃত মাতৃদুগ্ধ বিকল্পের বিপননের আন্তর্জাতিক আইন এবং এ সম্পর্কিত বিশ্ব স্বাস্থ্য সম্মেলনের সিদ্ধান্তসমূহ পরিপূর্ণভাবে বাস্তবায়ন করুন।
- শিশু খাদ্যের উৎপাদন, বিতরন এবং ব্যবহারের ফলে পরিবেশের উপর প্রভাব আলোচনা করুন।
- সকল স্তরে মাতৃদুগ্ধদানের কর্মসূচীতে বর্ধিত হারে বিনিয়োগের জন্য উদ্যোগ নিন।

আমরা আরো স্বাস্থ্যসম্মত, সমৃদ্ধ এবং টেকসই ভবিষ্যৎ গড়ার জন্য একত্রে কাজ করতে পারি

বিশ্ব মাতৃদুগ্ধ সপ্তাহ ২০১৮ - এর প্রতিপাদ্য হল মাতৃদুগ্ধ: জীবনের ভিত্তি। পর্যাপ্ত মাতৃদুগ্ধদান মা ও শিশুর উপর জীবনব্যাপী প্রভাবের সাথে সকল প্রকার অপুষ্টি প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। মাতৃদুগ্ধদান একটি জলবায়ুবান্ধব বিষয় যা সকল সময়ে খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিত করে। জনসাধারনের স্বাস্থের জন্য মাতৃদুগ্ধের প্রচার, সংরক্ষন ও সহায়তা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। মাতৃদুগ্ধপান দারিদ্র্য কমিয়ে আনে।

স্বাস্থ্যসেবা, বিভিন্ন কর্মক্ষেত্র, স্থানীয় কর্তৃপক্ষ এবং সমাজের বিভিন্ন অংশীদারদেরকে একত্রিত করে, মাতৃদুগ্ধদানকারী মায়েদের সহায়তার একটি 'আবহ' তৈরী করতে হবে।

মাতৃদুগ্ধদানের সহায়তার জন্য সবর্ত্র সাহায্যকারী পরিবেশ তৈরী করতে পারেন।

কাজের মধ্যে শেখা:

পরিপূরক খাবার খাওয়ানোর উন্নতি

খাদ্য অনিশ্চয়তা, অস্বাস্থ্যকর জীবনযাপন এবং যত্নের অবহেলার কারণে অপুষ্টি একটি সমস্যা হয়ে দাঁড়ায়। মূলত জীবনের প্রথম ১০০০ দিনকে গুর"ত্ব দেওয়া হয় যার লক্ষ্য ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানো এবং ৬-২৩ মাসের বাড়তি খাবার খাওয়ানো। এটি সঠিক ভাবে পালন করার মাধ্যমে খর্বকায় ও কমপুষ্টি এড়ানো যাবে যা শিশুদের সঠিক বিকাশ নিশ্চিত করবে।

পরিবার ও যত্নপ্রদানকারীদেরকে জীবনের প্রথম ১০০০ দিনের অভ্যাস সম্পর্কে শেখানোর জন্য পদক্ষেপ নেওয়া প্রয়োজন।

১. মাতৃদুগ্ধের সর্বোত্তম পরিপূরক হিসেবে স্থানীয় সহজলভ্য খাদ্য উপাদান ব্যবহার করা উচিত।
২. সকলকে খাবারের পরিমান এবং বয়সের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ খাবার ও নাশতা খাওয়াতে উৎসাহিত করুন।
৩. পরিবারের সকল সদস্যকে খাওয়ানো সম্পর্কে শিক্ষা দিতে হবে।
৪. উপযুক্ত কৃষি সহায়তা এবং স্বাস্থ্য ও পুষ্টিশিক্ষা অনুযায়ী মৌসুমী ফসল চাষের শিক্ষা পরিবারকে সারাবছর পুষ্টি সমৃদ্ধ খাবার তৈরী করতে সাহায্য করবে। রন্ধনপ্রণালী এবং রান্নার ক্লাসও পুষ্টি সমৃদ্ধ খাবারের প্রচার করবে।

দুর্যোগের সময় মাতৃদুগ্ধদানকারী মাকে সহায়তা

২০০৩ সালে ফিলিপাইনে ঘূর্ণিঝড় হাইয়ান আঘাত হানার পরে অনেক মা 'ওয়ার্ল্ড ভিশন'-এর কর্মীদেরকে বলেছিল যে তারা দুগ্ধদান নিয়ে খুব দুঃশ্চিন্তাগ্রস্ত এবং দুধের পরিবর্তে তারা পানি দিয়ে বাচ্চাদের পেট ভরাচ্ছে এবং শান্ত করছে। অত্যাবশ্যক পুষ্টিজ্ঞানের অভাবে সৃষ্ট ডায়রিয়ার কারনে তাদের শিশুরা অপুষ্টির ঝুঁকিতে ছিল। এইসব ঝুঁকিপূর্ণ মায়েদের সহায়তা ও শিক্ষা পাওয়ার সুযোগ সুবিধা প্রয়োজন।

মাতৃদুগ্ধদানের জন্য একটি নিরাপদ জায়গা

নারী ও শিশুদের জন্য একটি জায়গা থাকা খুবই জরুরী যেখানে তারা স্বাভাবিক অবস্থার মত নিরাপত্তা ও গোপনীয়তা পাবে।

অসৎ উদ্দেশ্যপূর্ণ সাহায্য ক্ষতিসাধন করতে পারে

প্রাকৃতিক দুর্যোগে অসৎ উদ্দেশ্যপূর্ণ লোকদের অনুদান সরবরাহের তালিকায় শীর্ষে থাকে শিশু খাদ্য। সঠিক সাহায্য পেলে যেসব মায়েরা মাতৃদুগ্ধদান সফলভাবে দিতে পারেন বিনামূল্যে শিশুখাদ্য বিতরনের ফলে তারা বিভ্রান্ত হয়ে পড়ে।

পেরুতে সফলভাবে অপুষ্টি হ্রাস করার জন্য দেশীয় সহায়তাকারীরা জনগোষ্ঠীর সাথে কাজ করে

পেরুর ২৬ জন সহায়তাকারী যার মধ্যে ৭ জনই নারী, যারা টেকসই পরিবর্তনের সক্রিয় প্রতিনিধি হিসেবে পদক্ষেপ নিয়েছে, তারা সদস্যদের মধ্যে উজ্জল দৃষ্টান্ত হিসেবে কাজ করছে।

সহায়তাকারীরা তিন বছরের কম বয়সী শাওয়ী শিশুদের স্বাস্থ্য ও পরিচ্ছনতার পাশাপাশি খাদ্যাভ্যাস উন্নয়নের উপায় সম্পর্কে মহিলাদেরকে শিক্ষা দেয়। খাদ্যের শ্রেনী বিভাগ এবং প্রথম ৬ মাস শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানোর উপর স্বাস্থ্য শিক্ষা দেয়া হয়।

ফলে আটটি শাওয়ী সম্প্রদায়ে শিশুর দীর্ঘস্থায়ী অপুষ্টি হ্রাস পেয়েছে।

Reference:

SPONSORSHIP: WABA does not accept sponsorship of any kind from companies producing breastmilk substitutes, related equipment and/or complementary foods that displace breastfeeding.
WABA encourages all participants of World Breastfeeding Week to respect and follow this ethical stance.

ACKNOWLEDGEMENTS: WABA would like to thank the following
Contributors : Lucy Sullivan, Rafael Perez-Escamilla and Ted Greiner
Reviewers : Anne Batterjee, Anwar Fazal, Betty Sterken, David Clark, Elien Rouw, Frenny Jowi, Hiroko Hongo, Hussein Tarimo, Irma Chavarria de Maza, Irum Taqi, Jennifer Mourin, Johanna Bergerman, JP Dadhich, Kathy Parry, Laurence Grummer Strawn, Lee Claassen, Maryse Arendt, Michele Griswold, Paige Hall Smith, Prashant Gangal, Regina Da Silva, Rufaro Madzima, Rukhsana Haider, Taru Jindal and Zaharah Sulaiman

Editorial team : Amal Omer-Salim, Nisha Kumaravel, Pei Ching Chuah
Advisor : Felicity Savage
Designer : C-Square Sdn Bhd
Printer : Jutaprint, Penang
Funder : Swedish International Development Cooperation Agency (Sida)
Case studies : The Hunger Project and World Vision

World Alliance for Breastfeeding Action (WABA) is a global network of individuals and organisations concerned with the protection, promotion and support of breastfeeding worldwide based on the Innocenti Declarations, the Ten Links for Nurturing the Future and the WHO/UNICEF Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. WABA is in consultative status with UNICEF and an NGO in Special Consultative Status with the Economic and Social Council of the United Nations (ECOSOC). WABA coordinates the annual World Breastfeeding Week campaign. WABA works closely with many organisations and individuals. Our partners in this effort include: the Academy of Breastfeeding Medicine (ABM), International Baby Food Action Network (IBFAN), International Lactation Consultant Association (ILCA), La Leche League International (LLLI), United Nations Children's Fund (UNICEF), World Health Organisation (WHO), Food Agricultural Organisation (FAO) and several other international organisations. WABA's work, including World Breastfeeding Week, is made possible through the generous support of the Swedish International Development Cooperation Agency (Sida).

WABA, PO Box 1200 10850 Penang, Malaysia | Tel: 60-4-658 4816 | Fax: 60-4-657 2655 | Email: wbw@waba.org.my | Web: www.waba.org.my