MAA

শিশুর খাবারের সহায়ক সিরিজ • বই ৪



বাচ্চা খেতে না চাইলে

৬ থেকে ২৪ মাস • কারণ খুঁজে বের করে সমাধান

এই বইয়ের মূল কথা

**“বাচ্চা খায় না” বলে কিছু নেই।
প্রতিটি না-খাওয়ার পেছনে
একটি নির্দিষ্ট কারণ থাকে।**

প্রায় প্রতিটি পরিবারই
এই সময়টা পার করে।

কোর্স প্রশিক্ষক

ডা. অমিত ইন্দ্র

এমবিবিএস, এমডি (শিশু) • আইসিপিপিএন — শিশু পুষ্টি, যুক্তরাষ্ট্র
রেসিডেন্ট চিকিৎসক, ঢাকা শিশু হাসপাতাল • শিশু পুষ্টিতে ৫ বছরের অভিজ্ঞতা

আটটি কারণ — আপনারটি কোনটি?

১ **স্বাভাবিক বৃদ্ধি ধীর হয়ে গেছে**

২ **পেট আগেই ভরে আছে**

৩ **খাবারের ঘনত্ব বয়সের সাথে মিলছে না**

৪ **জোর, চাপ আর বকাঝকা**

৫ **একই খাবার, প্রতিদিন**

৬ **মনোযোগ অন্য দিকে**

৭ **দাঁত উঠছে বা অসুস্থ ছিল**

৮ **শরীরের ভেতরে কোনো কারণ**

প্রতিটি কারণের জন্য আলাদা অধ্যায় — লক্ষণ, কেন হয়, কী করবেন, আর কত দিনে বদলাবে। সাথে ১৪ দিনের রিসেট পরিকল্পনা।

প্রিয় মা

আপনি হয়তো এই বইটা খুলেছেন রাতের বেলা, একটা কঠিন দিনের শেষে। সারাদিন চেষ্টা করেছেন, বাচ্চা খায়নি। কেউ হয়তো বলেছে আপনি ঠিকমতো খাওয়াতে পারেন না।

প্রথমেই একটা কথা বলি — **এটা আপনার দোষ নয়।**

প্রায় প্রতিটি পরিবারই এই সময়টা পার করে। বেশিরভাগ শিশুর জীবনেই এক-দুই বছর বয়সে এমন একটা সময় আসে যখন তারা খেতে চায় না। এটি এত সাধারণ যে চিকিৎসকেরা একে স্বাভাবিক ধাপ হিসেবেই দেখেন।

কিন্তু “স্বাভাবিক” মানে এই নয় যে কিছু করার নেই। আসল কথা হলো — **“বাচ্চা খায় না” বলে আসলে কিছু নেই।** প্রতিটি না-খাওয়ার পেছনে একটি নির্দিষ্ট কারণ থাকে।

কারও বেলায় পেট আগেই ভরা থাকে। কারও বেলায় খাবারের ঘনত্ব বয়সের সাথে মিলছে না। কারও বেলায় শুধু বৃদ্ধির গতি কমে গেছে — আর কিছুই না।

এই বইটি আপনাকে সব উপদেশ একসাথে দেবে না। এটি প্রথমে আপনাকে খুঁজে বের করতে সাহায্য করবে **আপনার বাচ্চার কারণটি কোনটি** — তারপর শুধু সেই কারণের সমাধান দেবে।

ভালোবাসা ও শুভকামনায়,
মা অ্যাপ পরিবার

আপনি একা নন

খাওয়া নিয়ে দুশ্চিন্তা মায়েদের সবচেয়ে সাধারণ দুশ্চিন্তা। শিশু বিশেষজ্ঞদের কাছে সবচেয়ে বেশি যে অভিযোগটি আসে, সেটি হলো — “আমার বাচ্চা খেতে চায় না”।

এটি স্বাভাবিক ধাপ

নতুন খাবারে ভয় পাওয়া এই বয়সের স্বাভাবিক বৈশিষ্ট্য। বেশিরভাগ শিশুর ক্ষেত্রেই এটি ৫ বছর বয়সের মধ্যে নিজে থেকে কমে যায়।

৮–১০ বার লাগে

একটি নতুন খাবার গ্রহণ করতে একটি শিশুর ৮ থেকে ১০ বার পর্যন্ত সেটি চেখে দেখা লাগতে পারে। বেশিরভাগ বাবা-মা ২–৩ বারেই হাল ছেড়ে দেন।

একটি হিসাব যা মন হালকা করবে

বাচ্চা একবেলা খায়নি মানে সেদিনের ছয় ভাগের এক ভাগ। আর এক সপ্তাহের হিসাবে ধরলে বিয়াল্লিশ ভাগের এক ভাগ। **একবেলা দেখে দুশ্চিন্তা করবেন না — সপ্তাহের পুরো ছবিটা দেখুন।**

যেটি সত্যিই চিন্তার

খাওয়ার পরিমাণ নয় — **বৃদ্ধি**। বাচ্চা কম খেয়েও যদি ওজন-উচ্চতায় ঠিক ধারায় বাড়তে থাকে, খেলাধুলা করে, হাসিখুশি থাকে — তাহলে সে ঠিক আছে।

কেন ক্ষুধা কমে যায়

অনেক মা খেয়াল করেন — এক বছর বয়সের কাছাকাছি এসে বাচ্চা হঠাৎ কম খেতে শুরু করে। এর পেছনে একটি সহজ হিসাব আছে।

প্রথম বছর

জন্ম থেকে এক বছরে শিশুর ওজন প্রায় **তিন গুণ** হয়ে যায়। জীবনের সবচেয়ে দ্রুত বৃদ্ধির সময় এটি। তাই ক্ষুধাও বেশি থাকে।

দ্বিতীয় বছর

এক বছরের পর বৃদ্ধির গতি অনেকটাই কমে আসে। শরীরের ক্যালরির চাহিদা কমে, তাই **ক্ষুধাও কমে**। এটি শরীরের নিজের হিসাব।

আর একটি কারণ — সে এখন হাঁটে

এক বছরের পর বাচ্চা হাঁটতে শেখে, চারপাশ আবিষ্কার করে। খাওয়ার চেয়ে ঘুরে বেড়ানো তখন অনেক বেশি আকর্ষণীয়। বসে থাকতেই চায় না — এটিও বয়সেরই বৈশিষ্ট্য।

তাহলে কি কিছুই করার নেই?

আছে। বৃদ্ধির গতি কমা স্বাভাবিক — কিন্তু বাকি সাতটি কারণ আপনার হাতেই। পরের পাতায় খুঁজে নিন, আপনার বাচ্চার ক্ষেত্রে কোনটি ঘটছে।

আপনার কারণটি খুঁজে নিন

নিচের আটটি প্রশ্ন পড়ুন। যেগুলোর উত্তর **“হ্যাঁ”**, সেই ঘরে টিক দিন। টিক পড়া কারণগুলোর অধ্যায় পড়ুন — বাকিগুলো এখন বাদ দিন।

- [ ] **বাচ্চার বয়স কি ১ বছরের বেশি, আর আগে ভালো খেত?** — কারণ ১, পৃষ্ঠা ৭
- [ ] **দিনে কি ৩ বারের বেশি নাস্তা, নাকি অনেকটা দুধ খায়?** — কারণ ২, পৃষ্ঠা ৮
- [ ] **খাবার কি এখনও একদম মিহি বা তরল — নাকি হঠাৎ অনেক শক্ত?** — কারণ ৩, পৃষ্ঠা ৯
- [ ] **খাওয়ানোর সময় কি বকা, জোর বা তাড়াহুড়ো থাকে?** — কারণ ৪, পৃষ্ঠা ১০
- [ ] **প্রতিদিন কি প্রায় একই খাবার দেওয়া হয়?** — কারণ ৫, পৃষ্ঠা ১১
- [ ] **খাওয়ার সময় কি মোবাইল-টিভি চলে, বা বাচ্চা ঘুরে বেড়ায়?** — কারণ ৬, পৃষ্ঠা ১২
- [ ] **সম্প্রতি কি দাঁত উঠছে, বা বাচ্চা অসুস্থ ছিল?** — কারণ ৭, পৃষ্ঠা ১৩
- [ ] **ওজন কি তিন মাস ধরে বাড়ছে না, বা বাচ্চা ফ্যাকাশে-নিস্তেজ?** — কারণ ৮, পৃষ্ঠা ১৪

একাধিক টিক পড়েছে?

স্বাভাবিক। বেশিরভাগ পরিবারেই দুই-তিনটি কারণ একসাথে কাজ করে। সবচেয়ে উপরের কারণটি দিয়ে শুরু করুন, তারপর পরেরটি।

৮ নম্বরে টিক পড়লে

অন্য কিছু করার আগে চিকিৎসকের কাছে যান। এই কারণটির সমাধান বইয়ে নেই।

আটটি

কারণ ও সমাধান

একটি একটি করে

প্রতিটি কারণে — লক্ষণ, কেন হয়
কী করবেন, কত দিনে বদলাবে

১

সবচেয়ে সাধারণ কারণ

স্বাভাবিক বৃদ্ধি ধীর হয়ে গেছে

এই কারণ হলে যা দেখবেন

- বয়স ১ বছর পার হয়েছে
- আগে ভালোই খেত, হঠাৎ কমে গেছে
- খেলাধুলা, হাসি-খুশি সব স্বাভাবিক
- ওজন কমছে না, শুধু আগের মতো দ্রুত বাড়ছে না

কেন এমন হয়

জন্মের প্রথম বছরে শিশুর ওজন প্রায় তিন গুণ হয়ে যায়। এটি জীবনের সবচেয়ে দ্রুত বৃদ্ধির সময়। এক বছরের পর সেই গতি অনেকটাই কমে আসে।

বৃদ্ধি কমলে শরীরের ক্যালরির চাহিদাও কমে। তাই ক্ষুধাও কমে যায় — এটি শরীরের হিসাব, কোনো সমস্যা নয়।

এই সময় অনেক বাবা-মা ভাবেন বাচ্চা অসুস্থ বা কিছু একটা হয়েছে। আসলে বাচ্চা ঠিক ততটুকুই খাচ্ছে, যতটুকু তার এখন দরকার।

কী করবেন

- আতঙ্কিত হবেন না। একবেলার হিসাব না দেখে সারা সপ্তাহের হিসাব দেখুন।
- খাবারের পরিমাণ কমিয়ে দিন — ছোট বাটিতে অল্প দিন। শেষ করতে পারলে আত্মবিশ্বাস বাড়বে।
- প্রতি মাসে ওজন ও উচ্চতা লিখে রাখুন। বৃদ্ধি থেমে না গেলে চিন্তার কিছু নেই।
- খাবারে পুষ্টির ঘনত্ব বাড়ান — কম খেলেও যেন বেশি পুষ্টি পায়। ঘি, ডিম, মাছ রাখুন।

কত দিনে বদলাবে

সাধারণত ২–৩ বছর বয়স পর্যন্ত এই ধীর গতি চলে। এটি নিজে থেকেই ঠিক হয়ে যায়।

নাস্তা ও দুধের হিসাব

পেট আগেই ভরে আছে

এই কারণ হলে যা দেখবেন

- দিনে ৩ বারের বেশি নাস্তা দেওয়া হয়
- মূল খাবারের আগে দুধ বা নাস্তা দেওয়া হয়
- সারাদিন হাতে কিছু না কিছু থাকে
- দুধ খেলে ভালো, ভাত-মাছ খেতে চায় না

কেন এমন হয়

শিশুর পাকস্থলী তার নিজের মুঠোর সমান। একটি বিস্কুট বা আধা কাপ দুধেই সেই জায়গার বড় অংশ ভরে যায়।

দুধ দেখতে তরল হলেও এতে ভালো পরিমাণে ক্যালরি আছে। বেশি দুধ খেলে ক্ষুধাই আর তৈরি হয় না।

এক বছরের পর দিনে ৪৭০–৭৫০ মিলি (প্রায় ২–৩ কাপ) দুধই যথেষ্ট। এর বেশি দুধ খেলে শুধু ক্ষুধাই কমে না — আয়রনের ঘাটতিও তৈরি হয়।

কী করবেন

- মূল খাবারের অন্তত ২ ঘণ্টা আগে কোনো নাস্তা বা দুধ নয়।
- দুধ দিন খাবারের সাথে বা খাবারের পরে — আগে নয়।
- দুধ এক সপ্তাহ ধরে ধীরে ধীরে কমিয়ে দিনে ২ কাপে আনুন। হঠাৎ বন্ধ নয়।
- নাস্তা আর খাবারের মাঝে পানি দিন — পানি পেট ভরায় না, ক্ষুধাও নষ্ট করে না।
- সারাদিন হাতে খাবার দেওয়ার অভ্যাস বন্ধ করুন। নির্দিষ্ট সময়ে বসিয়ে দিন।

কত দিনে বদলাবে

সময়ের হিসাব ঠিক করলে সাধারণত ৭–১০ দিনেই ক্ষুধা ফিরতে শুরু করে।

৩

খুব পাতলা, বা খুব শক্ত

খাবারের ঘনত্ব বয়সের সাথে মিলছে না

এই কারণ হলে যা দেখবেন

- ৮ মাসের পরেও একদম মিহি ব্লেন্ড করা খাবার দেওয়া হয়
- অথবা হঠাৎ করেই শক্ত খাবার দেওয়া শুরু হয়েছে
- খাবার মুখে নিয়ে ফেলে দেয় বা ওয়াক তোলে
- চিবাতে চায় না, গিলে ফেলতে চায়

কেন এমন হয়

৬–৮ মাসে খাবার ঘন ও চটকানো হওয়া দরকার। ৮ মাসের পর একটু দানাদার, যাতে বাচ্চা চিবাতে শেখে।

অনেক দিন ধরে শুধু তরল খাবার দিলে চিবানোর অভ্যাস তৈরি হয় না। পরে শক্ত খাবার দিলে বাচ্চা ভয় পায় বা ওয়াক তোলে।

উল্টোটাও হয় — হঠাৎ অনেক বড় বা শক্ত টুকরা দিলে বাচ্চা সামলাতে পারে না, আর খাবারকেই অপছন্দ করতে শুরু করে।

কী করবেন

- ধাপে ধাপে এগোন: চটকানো → নরম দলা → ছোট নরম টুকরা → হাতে ধরার খাবার।
- ৯ মাস থেকে হাতে ধরার নরম খাবার দিন — সেদ্ধ গাজরের লম্বা টুকরা, নরম রুটি, কলার টুকরা।
- এক ধাপ পিছিয়ে গিয়ে আবার শুরু করুন। জোর করে এগোনোর দরকার নেই।
- বাচ্চাকে নিজের হাতে খেতে দিন। নোংরা হবে, কিন্তু সে খাবারকে চিনবে।

কত দিনে বদলাবে

সঠিক ঘনত্বে ফিরলে ১০–১৪ দিনে বাচ্চা সহজ হয়ে যায়।

৪

সবচেয়ে বেশি ক্ষতি করে যেটি

জোর, চাপ আর বকাঝকা

এই কারণ হলে যা দেখবেন

- খাওয়ানোর সময় বকা, ধমক বা ভয় দেখানো হয়
- মুখে জোর করে চামচ ঢোকানো হয়
- খাবারের থালা দেখলেই বাচ্চা কাঁদে বা পালায়
- খাওয়াতে এক ঘণ্টার বেশি লেগে যায়

কেন এমন হয়

জোর করে খাওয়ালে বাচ্চা খাবারের সাথে ভয় ও অস্বস্তি জুড়ে ফেলে। পরে খাবার দেখলেই তার শরীর গুটিয়ে যায়।

গবেষণা বলছে, চাপ দিয়ে খাওয়ানো শিশুরা দীর্ঘমেয়াদে কম খায়, বেশি নয়।

সবচেয়ে বড় কথা — বাচ্চা নিজের ক্ষুধা চিনতে শেখে না। বড় হয়ে সে বুঝতে পারে না কখন পেট ভরেছে।

কী করবেন

- সোনালি নিয়ম মনে রাখুন — কী খাবার, কখন আর কোথায়, তা আপনি ঠিক করবেন। কতটুকু খাবে, তা বাচ্চা ঠিক করবে।
- ২০–৩০ মিনিট পর থালা তুলে নিন। রাগ না করে, কিছু না বলে।
- পরের বেলার আগে আর কিছু দেবেন না। ক্ষুধাই সবচেয়ে ভালো ওষুধ।
- বকা, ভয় দেখানো, তুলনা করা — সম্পূর্ণ বন্ধ করুন।
- খাওয়ার সময়টা আনন্দের রাখুন। গল্প বলুন, হাসুন।

কত দিনে বদলাবে

চাপ বন্ধ করার পর প্রথম কয়েক দিন খাওয়া আরও কমতে পারে। ভয় পাবেন না — সাধারণত ২–৩ সপ্তাহে বাচ্চা নিজে থেকে খেতে শুরু করে।

একঘেয়েমি ও নতুন খাবারের ভয়

একই খাবার, প্রতিদিন

এই কারণ হলে যা দেখবেন

- প্রতিদিন প্রায় একই খিচুড়ি বা একই তরকারি
- নতুন কিছু দিলে মুখ ফিরিয়ে নেয়
- একই স্বাদ, একই রঙ, একই গন্ধ
- কয়েকটি নির্দিষ্ট খাবার ছাড়া কিছু খেতে চায় না

কেন এমন হয়

নতুন খাবারে ভয় পাওয়া এই বয়সে স্বাভাবিক। একে বলা হয় খাবার-ভীতি, এবং প্রায় সব শিশুর মধ্যেই কম-বেশি থাকে।

গবেষণা বলছে, একটি নতুন খাবার গ্রহণ করতে একটি শিশুর ৮ থেকে ১০ বার পর্যন্ত সেটি দেখা ও চেখে দেখা লাগতে পারে।

বেশিরভাগ বাবা-মা দুই-তিনবার চেষ্টা করেই হাল ছেড়ে দেন — “ও তো এটা খায় না” বলে খাবারটি তালিকা থেকেই বাদ দিয়ে দেন।

কী করবেন

- একই নতুন খাবার অন্তত ৮–১০ বার দিন। প্রতিবারের মাঝে এক সপ্তাহ বিরতি দিতে পারেন।
- নতুন খাবার পরিচিত খাবারের পাশে দিন — একা নয়।
- আপনি নিজে খেয়ে দেখান। বাচ্চা দেখে দেখে শেখে।
- প্রোটিন বদলান — একদিন ডিম, একদিন মাছ, একদিন মুরগি, একদিন ডাল।
- প্লেটে রঙ আনুন — সবুজ, লাল, হলুদ। চোখে ভালো লাগলে মুখে ওঠে।
- না খেলে কিছু বলবেন না। শুধু পরের সপ্তাহে আবার দিন।

কত দিনে বদলাবে

ধৈর্য ধরে ৮–১০ বার চেষ্টা করলে বেশিরভাগ শিশু ৪–৬ সপ্তাহের মধ্যে নতুন খাবার নিতে শুরু করে।

৬

মোবাইল, টিভি, ঘুরে ঘুরে খাওয়া

মনোযোগ অন্য দিকে

এই কারণ হলে যা দেখবেন

- মোবাইল বা টিভি না চললে খায় না
- বাচ্চা ঘুরে বেড়ায়, মা পেছনে পেছনে চামচ নিয়ে ঘোরেন
- খাওয়ার সময় খেলনা হাতে থাকে
- কী খেয়েছে বাচ্চা নিজেই টের পায় না

কেন এমন হয়

স্ক্রিন চললে বাচ্চার মনোযোগ খাবারে থাকে না। সে যন্ত্রের মতো মুখ খোলে, কিন্তু স্বাদ বা পেট ভরার অনুভূতি টের পায় না।

এতে ক্ষুধা ও তৃপ্তির স্বাভাবিক সংকেতগুলো নষ্ট হয়ে যায়। বাচ্চা শিখতে পারে না কখন তার পেট ভরেছে।

ঘুরে ঘুরে খাওয়ালে বিষম খাওয়ার ঝুঁকিও অনেক বেড়ে যায়।

কী করবেন

- খাওয়ার সময় মোবাইল ও টিভি সম্পূর্ণ বন্ধ।
- এক জায়গায় বসিয়ে খাওয়ান — মেঝেতে হলেও চলবে, কিন্তু এক জায়গায়।
- পরিবারের সবাই একসাথে বসুন। বাচ্চা দেখে দেখে খেতে শেখে।
- প্রথম কয়েক দিন খাওয়া কমতে পারে। ধৈর্য ধরুন, ফিরে আসবে।
- খেলনা টেবিল থেকে সরিয়ে দিন।

কত দিনে বদলাবে

স্ক্রিন বন্ধ করার পর প্রথম ৩–৫ দিন কঠিন যায়। দুই সপ্তাহে নতুন অভ্যাস তৈরি হয়ে যায়।

৭

সাময়িক — নিজে থেকেই ঠিক হয়

দাঁত উঠছে বা অসুস্থ ছিল

এই কারণ হলে যা দেখবেন

- মাড়ি ফোলা, লালা বেশি, হাত মুখে দেয়
- সম্প্রতি জ্বর, সর্দি বা পাতলা পায়খানা হয়েছে
- কয়েক দিন ধরেই কম খাচ্ছে, তার আগে ভালো খেত
- মুখে ঘা বা গলা ব্যথা থাকতে পারে

কেন এমন হয়

দাঁত ওঠার সময় মাড়িতে ব্যথা হয়, তাই চিবাতে কষ্ট হয়। এটি কয়েক দিনের ব্যাপার।

অসুস্থতার সময় ও পরেও কিছুদিন ক্ষুধা কম থাকে। শরীর তখন সেরে ওঠায় ব্যস্ত।

অনেক পরিবারে অসুস্থ হলে ডিম-মাছ বন্ধ করে দেওয়া হয়। এতে সেরে উঠতে আরও দেরি হয় — অসুস্থ শরীরে প্রোটিন বেশি দরকার, কম নয়।

কী করবেন

- নরম, ঠান্ডা খাবার দিন — টক দই, চটকানো ফল, নরম খিচুড়ি।
- অল্প অল্প করে বারবার দিন। একবারে অনেকটা নয়।
- তরল বেশি দিন — বুকের দুধ, পানি, ডাবের পানি (১ বছরের পর)।
- প্রোটিন বন্ধ করবেন না। ডিম, মাছ, ডাল চালিয়ে যান।
- সেরে ওঠার পর কয়েক সপ্তাহ একটু বেশি করে দিন — হারানো ওজন ফিরিয়ে আনতে।

কত দিনে বদলাবে

দাঁতের ব্যথা ৩–৫ দিন। অসুস্থতার পর ক্ষুধা ফিরতে ১–২ সপ্তাহ লাগতে পারে।

৮

এই কারণটি ডাক্তার দেখেই বুঝবেন

শরীরের ভেতরে কোনো কারণ

এই কারণ হলে যা দেখবেন

- টানা তিন মাস ওজন বাড়ছে না, বা কমছে
- বাচ্চা অস্বাভাবিক ফ্যাকাশে বা নিস্তেজ
- খেলতে চায় না, সারাক্ষণ ঝিমায়
- বারবার বমি, পেট ফোলা, বা পায়খানায় সমস্যা
- খাওয়ার সময় বারবার বিষম খায় বা কাশে

কেন এমন হয়

আয়রনের ঘাটতি বা রক্তশূন্যতা থাকলে ক্ষুধা কমে যায়, আর বাচ্চা নিস্তেজ থাকে। বাংলাদেশে এই বয়সে এটিই সবচেয়ে সাধারণ ঘাটতি।

জিংকের ঘাটতিও ক্ষুধা কমিয়ে দিতে পারে।

এছাড়া কৃমি, দীর্ঘমেয়াদি সংক্রমণ, গিলতে সমস্যা বা অন্য কোনো শারীরিক কারণও থাকতে পারে। এগুলো বাইরে থেকে বোঝার উপায় নেই।

কী করবেন

- এই কারণটির সমাধান বইয়ে নেই — চিকিৎসকের কাছে যান।
- যাওয়ার আগে লিখে নিন: কবে থেকে কম খাচ্ছে, দিনে কী কী খায়, ওজনের হিসাব।
- ওজন ও উচ্চতার আগের রেকর্ড থাকলে সঙ্গে নিন।
- চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া কোনো ভিটামিন, রুচির ওষুধ বা কৃমির ওষুধ দেবেন না।

কত দিনে বদলাবে

কারণ খুঁজে বের করে চিকিৎসা শুরু হলে ক্ষুধা সাধারণত দ্রুত ফেরে।

দেরি করবেন না

উপরের লক্ষণগুলোর যেকোনো একটি থাকলে আজই চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন।

কতটুকু খাওয়া স্বাভাবিক

বেশিরভাগ দুশ্চিন্তার শুরু এখানেই — মা জানেন না আসলে কতটুকু খাওয়ার কথা। নিচের হিসাবটা দেখলে অনেক ভয় এমনিতেই কমে যায়।

বয়স	প্রতি বেলায়	দিনে
৬–৮ মাস	২ চা চামচ থেকে শুরু, ধীরে ধীরে আধা বাটি	২ বেলা খাবার ২ বার নাস্তা
৮–১২ মাস	আধা বাটি (প্রায় ১২৫ মিলি)	৩ বেলা খাবার ৩ বার নাস্তা
১২–২৪ মাস	এক বাটি (প্রায় ২৫০ মিলি)	৩ বেলা খাবার ৩ বার নাস্তা

এটি গড় হিসাব, নিয়ম নয়

কোনো দিন বাচ্চা এর অর্ধেক খাবে, কোনো দিন দ্বিগুণ। দুটোই স্বাভাবিক। শিশুরা **বেলা ধরে নয়, দিন ধরে** তাদের চাহিদা মেটায়।

বাচ্চার মুঠো দিয়ে মাপুন

একটি সহজ হিসাব — প্রতিটি খাবারের পরিমাণ মোটামুটি **বাচ্চার নিজের মুঠোর সমান**। আপনার হাত নয়, তার হাত। ভাত এক মুঠো, সবজি এক মুঠো, প্রোটিন এক মুঠো।

আসল মাপকাঠি

থালা খালি হলো কি না — সেটি নয়। বাচ্চা খেলছে, হাসছে, ওজন-উচ্চতায় ঠিক ধারায় বাড়ছে — এটিই আসল মাপকাঠি।

খাওয়ার সময়ের পরিবেশ

কী খাওয়াচ্ছেন তার চেয়ে অনেক সময় **কীভাবে খাওয়াচ্ছেন** বেশি গুরুত্বপূর্ণ। পাঁচটি জিনিস ঠিক করলেই অর্ধেক সমস্যা কমে যায়।

২০–৩০ মিনিট

এর বেশি নয়

আধা ঘণ্টা পর চুপচাপ থালা তুলে নিন। এক ঘণ্টা ধরে পেছনে ঘোরা বাচ্চাকে শেখায় যে খাওয়াটা একটা লড়াই।

এক জায়গায়

বসিয়ে খাওয়ান

মেঝেতে হলেও চলবে, কিন্তু প্রতিদিন একই জায়গায়। জায়গাটাই বাচ্চার মনে খাওয়ার সংকেত তৈরি করে।

সবাই একসাথে

পরিবারের সাথে

বাচ্চা দেখে দেখে শেখে। সবাই মিলে খেতে বসলে সে অনুকরণ করে — এটি যেকোনো উপদেশের চেয়ে ভালো কাজ করে।

ছোট বাটি

অল্প করে দিন

ভরা থালা দেখলে বাচ্চা আগেই হাল ছেড়ে দেয়। অল্প দিন, শেষ হলে আরও দিন। শেষ করতে পারার অনুভূতিটাই তাকে এগিয়ে নেয়।

নিজের হাতে

ধরতে দিন

৯ মাস থেকে হাতে ধরার খাবার দিন। নোংরা হবে, কিন্তু নিজে খেতে পারার আনন্দই রুচি বাড়ায়।

খাওয়ানোর সোনালি নিয়ম

পৃথিবীজুড়ে শিশু-পুষ্টিবিদরা যে নিয়মটি সবচেয়ে বেশি কাজে লাগে বলে মনে করেন, সেটি খুব সহজ — **দায়িত্ব ভাগ করে নেওয়া।**

আপনার দায়িত্ব

কী খাবার দেবেন — পুষ্টিকর খাবার আপনি বাছবেন। বাচ্চা মেনু ঠিক করবে না।

কখন দেবেন — নির্দিষ্ট সময়ে খাবার ও নাস্তা। মাঝখানে হাতে কিছু নয়।

কোথায় দেবেন — এক জায়গায় বসিয়ে। টেবিল না হলেও চলবে, কিন্তু এক জায়গায়।

বাচ্চার দায়িত্ব

খাবে কি না — সে ঠিক করবে। না খেলে জোর নয়।

কতটুকু খাবে — সে ঠিক করবে। থালা শেষ করার নিয়ম নেই।

সীমানা পার হবেন না

আপনার কাজ **খাবার দেওয়া** — খাওয়ানো নয়। বাচ্চা কতটুকু খাবে, তার শরীর সেটা জানে। এই সীমানাটা মেনে চললে খাওয়ার সময়ের যুদ্ধ নিজে থেকেই থেমে যায়।

নতুন খাবার চেনানোর নিয়ম

“ও তো এটা খায় না” — এই কথাটা বলার আগে দেখুন, আপনি কতবার চেষ্টা করেছেন।

৮–১০ বার

এতবার লাগতে পারে

একটি শিশুর একটি নতুন খাবার গ্রহণ করতে ৮ থেকে ১০ বার পর্যন্ত সেটি দেখা ও চেখে দেখা লাগতে পারে।

১ সপ্তাহ বিরতি

দুই চেষ্টার মাঝে

একদিন না খেলে পরদিনই আবার জোর করবেন না। এক সপ্তাহ পর আবার দিন — চাপ ছাড়া, স্বাভাবিকভাবে।

পাশে রাখুন

একা নয়

নতুন খাবার পরিচিত খাবারের পাশে দিন। শুধু নতুন খাবার দিলে বাচ্চা পুরো থালাটাই ফিরিয়ে দিতে পারে।

আপনি খান

দেখে দেখে শেখে

আপনি নিজে খেয়ে দেখান, মুখে তৃপ্তি আনুন। বাচ্চা অনুকরণ করেই বেশিরভাগ জিনিস শেখে।

একটা হিসাব রাখুন

নতুন খাবার দেওয়ার দিনটা লিখে রাখুন। তিনবার দেওয়ার পর মনে হবে অনেকবার দিয়েছেন — আসলে এখনও অর্ধেকও হয়নি।

১৪ দিনের রিসেট

সব একসাথে বদলাতে যাবেন না। দুই সপ্তাহ ধরে একটা একটা করে ঠিক করুন। এই ক্রমটাই সবচেয়ে ভালো কাজ করে।

দিন ১–৩

শুধু সময় ঠিক করুন

খাবার ও নাস্তার সময় লিখে ফেলুন। মাঝখানে কিছু দেবেন না — শুধু পানি। খাওয়া নিয়ে কোনো কথা বলবেন না।

দিন ৪–৬

স্ক্রিন ও ঘোরাঘুরি বন্ধ

মোবাইল-টিভি বন্ধ। এক জায়গায় বসিয়ে খাওয়ান। প্রথম দিনগুলোতে কম খাবে — স্বাভাবিক।

দিন ৭–৯

চাপ পুরোপুরি সরান

জোর নয়, বকা নয়, তুলনা নয়। ২০–৩০ মিনিট পর চুপচাপ থালা তুলে নিন।

দিন ১০–১২

পরিবারের সাথে বসান

সবাই একসাথে খেতে বসুন। আপনি নিজে খেয়ে দেখান। বাচ্চা দেখে শিখবে।

দিন ১৩–১৪

নতুন খাবার শুরু

একটি নতুন খাবার পরিচিত খাবারের পাশে দিন। না খেলে কিছু বলবেন না — পরের সপ্তাহে আবার দেবেন।

প্রথম সপ্তাহে খাওয়া কমতে পারে

এটি স্বাভাবিক, এবং এটি ভালো লক্ষণ। এতদিন যে চাপ বা নাস্তা দিয়ে খাওয়ানো হচ্ছিল, সেটা সরে গেলে শরীরকে নিজের ক্ষুধা ফিরে পেতে কয়েক দিন সময় লাগে। হাল ছাড়বেন না।

যা কখনো করবেন না

এই আটটি জিনিস সাময়িকভাবে কাজ করে বলে মনে হয়, কিন্তু প্রত্যেকটিই সমস্যাটা আরও বড় করে তোলে।

জোর করে মুখে ঢোকানো	খাবারের সাথে ভয় জুড়ে যায়। দীর্ঘমেয়াদে আরও কম খায়।
বকা, ধমক বা ভয় দেখানো	খাওয়ার সময়টাই বাচ্চার কাছে শাস্তি হয়ে ওঠে।
অন্য বাচ্চার সাথে তুলনা	আত্মবিশ্বাস কমে, জেদ বাড়ে।
মোবাইল দেখিয়ে খাওয়ানো	ক্ষুধা ও তৃপ্তির সংকেত নষ্ট হয়ে যায়।
মিষ্টি বা চিপসের লোভ দেখানো	সবজি-ভাত “শাস্তি” আর মিষ্টি “পুরস্কার” হয়ে যায়।
ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে খাওয়ানো	বিষম খাওয়ার ঝুঁকি বাড়ে, অভ্যাসও খারাপ হয়।
ঘুমের মধ্যে খাওয়ানো	বিষম খাওয়ার ঝুঁকি, আর দাঁতেরও ক্ষতি।
ডাক্তার ছাড়া রুচির ওষুধ	কারণ না জেনে ওষুধে সমস্যা ঢাকা পড়ে যায়।

এর বদলে

খাবার দিন, পাশে বসুন, হাসুন, আর ছেড়ে দিন। এইটুকুই সবচেয়ে ভালো কাজ করে — যদিও এটাই সবচেয়ে কঠিন।

পরিবারের জন্য

বাংলাদেশে বাচ্চাকে খাওয়ানো কখনোই একা মায়ের কাজ নয়। ঘরের সবাই মিলে চেষ্টা করলে ফল অনেক দ্রুত আসে।

স্বামীর জন্য তিনটি কাজ

- সপ্তাহে অন্তত তিন দিন বাচ্চাকে নিজে খাওয়ান — অনেক বাচ্চা বাবার হাতে ভালো খায়
- খাওয়ার সময় সবাই একসাথে বসুন, মোবাইল দূরে রাখুন
- মা-কে দোষ দেবেন না। “তুমি ঠিকমতো খাওয়াতে পারো না” — এই কথাটি সমস্যাটা বড় করে

দাদি-নানির জন্য তিনটি কাজ

- বাচ্চা না খেলে জোর না করে থালা তুলে রাখুন — পরের বেলায় আবার দেবেন
- খাওয়ানোর সময় ভয় দেখানো বা গল্প বলে ভুলিয়ে রাখা — দুটোই এড়িয়ে চলুন
- আপনার হাতের রান্নাই দিন, শুধু লবণ দেওয়ার আগে বাচ্চার অংশ তুলে রাখুন

সবার জন্য একটি কথা

বাচ্চা কম খেলে মা-কে দোষ দেওয়া সবচেয়ে সহজ কাজ, আর সবচেয়ে অকেজো কাজ। দোষারোপে মায়ের দুশ্চিন্তা বাড়ে, আর দুশ্চিন্তা নিয়ে খাওয়ালে বাচ্চা আরও কম খায়।

কর্মজীবী মায়ের জন্য

আপনি সারাদিন বাইরে থাকেন, বাচ্চা অন্য কারও কাছে খায় — এতে অপরাধবোধ হওয়াটাই স্বাভাবিক। কিন্তু মনে রাখবেন, বাচ্চার ক্ষুধা আপনার উপস্থিতির উপর নির্ভর করে না।

যিনি খাওয়াবেন তাঁকে বলুন	সময় ঠিক রাখতে, জোর না করতে, ২০ মিনিট পর থালা তুলে নিতে
প্রতিদিন একবার জিজ্ঞেস করুন	কী খেয়েছে, কতটুকু খেয়েছে — অল্প কথা, অনেক কাজ
সপ্তাহে দুই দিন নিজে খাওয়ান	ছুটির দিনে। বাচ্চার সাথে খাবারের সম্পর্ক তৈরি হয়
অপরাধবোধ রাখবেন না	আপনি কাজ করছেন বলে বাচ্চা কম খাচ্ছে — এটি সত্যি নয়

একটা ছোট কাজ, বড় ফল

যিনি বাচ্চাকে খাওয়ান, তাঁকে এই বইয়ের “সোনালি নিয়ম” পাতাটি একবার দেখিয়ে দিন। শুধু ওই এক পাতা বুঝলেই অনেকটা বদলে যায়।

কখন ডাক্তার দেখাবেন

বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এটি খাওয়ানোর সমস্যা, শারীরিক সমস্যা নয়। কিন্তু নিচের যেকোনো একটি দেখলে দেরি করবেন না।

দেরি না করে চিকিৎসকের কাছে যান

টানা তিন মাস ওজন না বাড়া, বা ওজন কমে যাওয়া

খাবারের পাশাপাশি পানি বা দুধও খেতে না চাওয়া

বারবার বমি করা

পায়খানার সাথে রক্ত যাওয়া

খাওয়ার সময় বারবার বিষম খাওয়া বা কাশি

পা বা পেট অস্বাভাবিক ফুলে যাওয়া

অস্বাভাবিক ফ্যাকাশে, নিস্তেজ বা ঝিমিয়ে থাকা

ভালো খেতে থাকা বাচ্চা হঠাৎ করে সম্পূর্ণ খাওয়া বন্ধ করে দেওয়া

যাওয়ার আগে লিখে নিন

কবে থেকে কম খাচ্ছে • দিনে কী কী খায়, কতটুকু • দিনে কতটুকু দুধ খায় • ওজন ও উচ্চতার আগের হিসাব • অন্য কোনো লক্ষণ

এই কয়েকটি তথ্যই চিকিৎসকের সবচেয়ে বড় সহায়।

নিজে থেকে ওষুধ নয়

রুচির ওষুধ, ভিটামিন বা কৃমির ওষুধ — চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া কোনোটিই নয়। কারণ না জেনে ওষুধ দিলে আসল সমস্যাটা ঢাকা পড়ে যায়।

এক নজরে

এই পাতাটি ছবি তুলে রাখুন। কঠিন দিনে একবার পড়ে নেবেন।

একবেলা নয়, সপ্তাহ দেখুন	একদিন কম খেলে কিছু হয় না। সাত দিনের মোট হিসাবটাই আসল।
ক্ষুধাই সবচেয়ে ভালো ওষুধ	মাঝখানে কিছু না দিলে পরের বেলায় ক্ষুধা তৈরি হবেই।
আপনার কাজ খাবার দেওয়া	খাওয়ানো নয়। কতটুকু খাবে সেটা বাচ্চার শরীর জানে।
৮–১০ বার লাগে	নতুন খাবার একবার ফিরিয়ে দিলে সেটি “পছন্দ করে না” নয়।
ভয় দেখিয়ে খাওয়ানো যায় না	চাপ দিলে সাময়িক কাজ হয়, দীর্ঘমেয়াদে উল্টো হয়।
আপনি খারাপ মা নন	প্রায় প্রতিটি পরিবারই এই সময়টা পার করে। এটি আপনার ব্যর্থতা নয়।

আজ থেকে তিনটি কাজ

এক — মূল খাবারের ২ ঘণ্টা আগে কোনো নাস্তা বা দুধ নয়।
দুই — খাওয়ার সময় মোবাইল-টিভি বন্ধ, এক জায়গায় বসিয়ে।
তিন — ২০–৩০ মিনিট পর চুপচাপ থালা তুলে নিন। জোর নয়, বকা নয়।

শেষ কথা

খাওয়া নিয়ে যুদ্ধটা আসলে খাবার নিয়ে নয় — নিয়ন্ত্রণ নিয়ে। বাচ্চা তার শরীরের উপর নিয়ন্ত্রণ চায়, আর আমরা চাই সে খাক।

যেদিন আপনি নিয়ন্ত্রণের এই টানাটানি ছেড়ে দেবেন, সেদিন থেকেই খাওয়ার সময়টা সহজ হতে শুরু করবে। এটা হার মানা নয় — এটাই আসলে সবচেয়ে কার্যকর পথ।

আপনার কাজ ভালো খাবার দেওয়া, সময়মতো দেওয়া, আর পাশে বসে থাকা। বাকিটা বাচ্চার শরীর জানে।

আপনি ভালো করছেন। এই বইটা হাতে নিয়েছেন — সেটাই তার প্রমাণ।

তথ্যসূত্র

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) — ৬–২৩ মাস বয়সী শিশুর পরিপূরক খাবার নির্দেশিকা, ২০২৩ • মার্কিন রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র (CDC) — বাছাই করে খাওয়া শিশুদের নিয়ে নির্দেশনা • আমেরিকান একাডেমি অব পেডিয়াট্রিক্স (AAP) — শিশুর দুধ ও খাবারের ভারসাম্য • এলিন স্যাটার — খাওয়ানোর দায়িত্ব ভাগাভাগির নীতি • মা অ্যাপের শিশু-পুষ্টি কোর্স — ডা. অমিত ইন্দ্র, ২৪টি লেসন

ডা. অমিত ইন্দ্র — এমবিবিএস, এমডি (শিশু), আইসিপিপিএন (শিশু পুষ্টি, যুক্তরাষ্ট্র), রেসিডেন্ট চিকিৎসক, ঢাকা শিশু হাসপাতাল। মা অ্যাপের শিশু-পুষ্টি কোর্সের প্রশিক্ষক।

এই বই চিকিৎসকের পরামর্শের বিকল্প নয়।

মা অ্যাপ

Helping Maa for a Better World

“বাচ্চা খায় না” বলে কিছু নেই।
প্রতিটি কারণের একটি সমাধান আছে।

© মা অ্যাপ · ২০২৬