আমাদের সংগে যোগাযোগের বিবরণ

Contact a Family (কন্টাক্ট এ ফ্যামিলি)-র টেলিফোন নাম্বার:
0808 808 3555
সোমবার – শুক্রবার সকাল 10টা – বিকাল 4টা পর্যন্ত এবং সোমবার বিকাল 5.30টা – সন্ধ্যা 7.30টা পর্যন্ত ফোন করা যাবে।
এই নাম্বারে ফোনকল ফ্রী।

আমরা আনন্দের সংগে পরিবারটিকে ভাল করে জানেন ও চেনেন এমন অন্য কোনো পরিবার, পরিবারের বন্ধু -বান্ধবদেরকে বা অন্য কাউকে তথ্য দেবো।

ওয়েবসাইট:
www.cafamily.org.uk
www.makingcontact.org

এই প্রচারপত্রটির বিভিন্ন ভাষায় অনুবাদ (Contact a Family)-র কাছ থেকে পাওয়া যাবে।

টেলিফোনে ইন্টারপ্রিটিং সেবা ব্যবস্থা

আপনি Contact a Family -কে ফোন করতে পারেন এবং 100টিরও বেশি ভাষায় পাশকরা ইন্টারপ্রিটারের (দোভাষীর) সেবা নিতে পারেন। তারা তথ্য জানার ব্যাপারে আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন।

এই সেবা ব্যবস্থা ব্যবহার করতে হলে:

- Contact a Family -কে নিচের নাম্বারে ফোন করুন: **0808 808 3555**
- তাদেরকে আপনার টেলিফোন নাম্বার বলুন
- যে ভাষার ইন্টারপ্রিটার প্রয়োজন সেই ভাষার নাম বলুন
- সম্ভব হলে আপনি কি ধরনের সাহায্য চাচ্ছেন তা ইংরেজিতে তাদেরকে বলুন
- তারপর কয়েক মিনিটের ভিতরেই কেউ না কেউ একজন ইন্টারপ্রিটারের মাধ্যমে আপনাকে ফোন করবেন এবং আপনার অনুসন্ধানের ব্যাপারে সাহায্য করবেন।

This leaflet has been produced as part of the *Parents and Paediatricians Together* project and funded by the Big Lottery Fund.

Registered Office: 209-211 City Road,
London EC1V 1JN
Registered Charity Number: 284912
Company limited by guarantee
Registered in England and Wales No. 1633333
VAT Registration No. GB 749 3846 82

যদিও তথ্যের এই পুস্তিকাটি রচনা ও তৈরি করার সময় যথেষ্ট মনোযোগ প্রদান করা হয়েছে তথাপি এতে কোনো ভুল থাকলে বা কোনো কিছু বাদ পড়ে থাকলে Contact a Family দায়ী থাকবে না।

Feeding and eating – Bengali version

© Contact a Family, January 2007

contact a family
for families with disabled children

খাওয়া এবং খাওয়ানো

ডিজেবোল্ড (প্রতিবন্ধি) বাচ্চাদের মা-বাবাদের জন্য তথ্য

অর্ডার কোড: C1

Parents & Paediatricians together

The Royal College of Paediatrics and Child Health এর সাথে Contact a Family একযোগে কার্যরত

বাচ্চাকে খাওয়ানো

জন্ম থেকে শৈশব পর্যন্ত বা আরো বেশি বয়স পর্যন্ত বাচ্চাকে খাওয়ানো যে কোনো মায়েরই একটি প্রাকৃতিক বৈশিষ্ট্য। বাচ্চা খেতে না চাইলে বা খাওয়ায় সমস্যা থাকলে মা-বাবা অত্যন্ত উৎকণ্ঠা, অসহায় ও হতাশ বোধ করেন। ডিজেবোল্ড বাচ্চার নানা কারণে আহারে বা খাওয়ায় সমস্যা থাকতে পারে। বাচ্চাটির হয়তো:

- নির্দিষ্ট কয়েক ধরনের খাবার চিবুতে, গিলতে বা হজম করতে সমস্যা হয়।
- নড়াচড়া করার ক্ষমতা সীমিত, যে কারণে নিজে নিজে খেতে সমস্যা হয়।
- বুদ্ধিগত কোনো সমস্যা (লার্নিং ডিজেবিলিটি) রয়েছে যে কারণে কোনো কিছু শিখা কষ্টকর হয়, অথবা খাবার গ্রহণ ও খাওয়ার সময়গুলোতে কি ধরনের আচরণ করতে হয় তা বুঝতে পারা তার জন্য কষ্টকর হয়ে দাঁড়ায়।
- খেতে চায় না, অথবা অল্প কয়েক ধরনের খাবার খায় শুধু। নির্দিষ্ট কিছু স্বাস্থ্য সমস্যার কারণে বাচ্চা এই ধরনের আচরণ করতে পারে।
- স্বাস্থ্য সমস্যার কারণে শিশু অবস্থায় আহার করতে/দুধ টানতে না পারলে বয়স বাড়ার পর এই দক্ষতাগুলো অর্জন করতে তার সমস্যা হয়।

আহারে আপনার বাচ্চার সমস্যা থাকলে গুরুত্ব সহকারে একজন স্বাস্থ্য পেশাজীবির সাহায্য নিন। তিনি পরীক্ষা করে সম্ভাব্য স্বাস্থ্য সমস্যা বের করবেন এবং সমস্যা দূরীকরণের জন্য পরামর্শ দেবেন।

আহারের সময়টা যাতে যুদ্ধক্ষেত্রে পরিণত না হয় এবং মা/বাবা ও বাচ্চার একে অন্যের প্রতি যাতে বিতৃষ্ণা না জন্মে সেজন্য অনেক সময় ধৈর্য্য ও সহনশীল হতে হয়। একই সমস্যার সম্মুখীন হয়েছিলেন এমন লোকদের সাথে আলাপ করলে অনেক সময় সাহায্য পাওয়া যায়। বাচ্চাদের বিশেষ বিশেষ সমস্যায় সাহায্যকারী সংগঠন খুঁজে বের করতে Contact a Family সাহায্য করতে পারবে এবং আপনার এলাকায় একই সমস্যার সম্মুখীন মা-বাবাদের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারবে।

এই তথ্যপত্রে বাচ্চাদের আহারে সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে এমন কিছু **শারীরিক সমস্যা** সম্পর্কে বর্ণনা করা হয়েছে। এতে আহারের সময় অনুসরণীয় **কিছু কৌশল এবং ধারণা** সহ, **আরো যেসব প্রতিষ্ঠান** সাহায্য করতে পারবে সেগুলোর বিস্তারিত বিবরণ দেওয়া হয়েছে।

যেসব শারীরিক সমস্যা আহারে/খাওয়ানোতে অসুবিধা সৃষ্টি করে

চুষতে অসুবিধা – অনেক নতুন শিশুরই এই ধরনের প্রাথমিক সমস্যা হয়ে থাকে। তবে এর মানে এই নয় যে সমস্যাটি দীর্ঘকাল থাকবে। স্বাস্থ্যগত কিছু সমস্যার কারণে যেমন 'ক্লেফ্ট প্যালেট' এবং 'সেরিব্রেল পালসি' নামের দুইটি কারণে এই সমস্যা হতে পারে। এই সমস্যা অতি কচি বয়সে দেখা দিয়ে থাকে। মেটার্নিটি ওয়ার্ডের কর্মী, মিডওয়াইফ বা হেলথ ভিজিটার এই ব্যাপারে পরামর্শ দিতে পারবেন।

উয়েনিং (অন্নদান) – কোনো কচি বাচ্চাকে কঠিন খাবার দেওয়া শুরু করাকে বলা হয় উয়েনিং (অন্নদান)। কিছু বাচ্চার চুষতে অসুবিধা হয়। সুতরাং এদের দ্বারা অর্ধ-নরম বা কঠিন খাবার খাওয়া শুরু করা বেশি মুশকিল হয়। তবে চুষে খেতে সমস্যা হয় এমন কিছু বাচ্চার দ্বারা আধা-নরম খাবার খাওয়া সহজ হয়। সুতরাং এদেরকে নরম বা কঠিন খাবার দেওয়া দিলে তাদের স্বাস্থ্যের সুন্দর বিকাশ ঘটবে। এই ব্যাপারে হেলথ ভিজিটার পরামর্শ দিতে পারবেন।

বাইট রিফ্লেক্স (মুখ বন্ধ) – এটি ঘটে যখন আহারের সময় বাচ্চার মুখে যা কিছুই দেওয়া হোক না কেন সাথে সাথেই সে তার মুখ বন্ধ করে দেয়। বাচ্চাটি কিন্তু ইচ্ছা করে তা করে না। স্পীচ এন্ড ল্যাংগুয়েজ থেরাপিস্ট এই ধরনের বাচ্চাকে খাওয়ানোর কৌশল প্রদান করতে পারবেন যা আপনার সাহায্যে আসতে পারে। প্লাস্টিকের চামচ দিয়ে খাওয়ালে মুখের ভিতরে ক্ষত হওয়া অথবা দাঁত নষ্ট হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকবে।

শ্বাসরোধ (চৌকিং) – গলায় খাদ্য আটকে গিয়ে শ্বাসরোধের সমস্যাটি বার বার ঘটতে থাকলে বাচ্চা ও তার মা-বাবা/অভিভাবকের জন্য তা উদ্বেগের কারণ হয়ে দাঁড়ায়। শ্বাসরোধ প্রতিরোধের উপায় সম্পর্কে এবং শ্বাসরোধ হলে কি করতে হবে সে সম্পর্কে ডাক্তার, হেলথ ভিজিটার, ফিজিওথেরাপিস্ট বা স্পীচ এন্ড ল্যাংগুয়েজ থেরাপিস্ট পরামর্শ দিতে পারবেন।

কোষ্ঠকাঠিন্য (কনস্টিপেশন) – পায়খানা না হলে কোষ্ঠকাঠিন্য (কনস্টিপেশন) হয়। যে কোনো স্বাস্থ্যগত সমস্যার কারণে তা হতে পারে, যেমন নির্দিষ্ট কয়েক ধরনের খাবার যথেষ্ট পরিমাণে না খেলে, যথেষ্ট পরিমাণে পানি বা পানীয় না খেলে তা হতে পারে অথবা কম নড়াচড়া বা চলাফেরা করলেও তা হতে পারে। হেলথ ভিজিটার, পিডিট্রিশিয়ান (শিশু বিশেষজ্ঞ ডাক্তার) বা বাচ্চার জিপি এই ব্যাপারে সাহায্য করতে পারবেন।

দাঁতের যত্ন – উপরের ও নিচের সাড়ির দাঁতগুলো যেভাবে একে অপরের সাথে লাগে তার কারণেও আহারে সমস্যা হতে পারে অথবা দাঁতের সমস্যা জনিত ব্যথা থেকেও তা হতে পারে। ডিজেবোল্ড (প্রতিবন্ধি) বাচ্চার দাঁত পরিষ্কার রাখা অনেকটা মুশকিল হতে পারে। ডেন্টিস্টের (দন্ত চিকিৎসকের) মাধ্যমে নিয়মিত ভাবে বাচ্চার দাঁত পরীক্ষা করানো প্রয়োজন। ডিজেবোল্ড বাচ্চাদের দাঁতের যত্ন নেওয়ার ব্যাপারে কমিউনিটি ডেন্টিস্টদের অভিজ্ঞতা থাকে। তাই কোনো একজন কমিউনিটি ডেন্টিস্টের কাছেও বাচ্চাকে নিয়ে যাওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

রিফ্লাক্স – খাদ্যদ্রব্য গিলে নেওয়ার পর তা যখন খাদ্যনালী দিয়ে পাকস্থলীতে না গিয়ে উপরের দিকে গলার দিকে ফিরে আসে তখন তাকে বলা হয় রিফ্লাক্স। রিফ্লাক্স হলে আহারের সময় ও আহারের পরে অস্বস্তির সৃষ্টি হতে পারে এবং বমিও হতে পারে। এই সমস্যাটি সর্বদাই একজন ডাক্তারের মাধ্যমে পরীক্ষা করানো প্রয়োজন। ডাক্তার চিকিৎসা ব্যবস্থা সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারবেন।

বমি – বাচ্চা ঘন ঘন বমি করলে সবার কাছেই তা খারাপ লাগতে পারে। বাচ্চা শারীরিক ভাবে ডিজেবোল্ড হলে তার বসার ধরণ পরিবর্তন করে নিয়ে অথবা আহারের পর পরই তাকে না শুইয়ে বমি কমানো যেতে পারে। বমি না কমলে আপনার হেলথ ভিজিটার বা জিপির পরামর্শ নিন।

নিজে নিজে খাওয়া

নিজে নিজে খাবার খাওয়া শিখতে ডিজেবোল্ড বাচ্চাদের অপেক্ষাকৃত ভাবে বেশি সময় লাগতে পারে। তবে বয়স বাড়ার সাথে সাথে অধিকাংশ বাচ্চাই নিজে নিজে খাবার খেতে চায় এবং অন্যের উপর নির্ভর করাটাকে হতাশজনক মনে করে। নিজে নিজে খাবার খাওয়া শিখতে বাচ্চাকে সাহায্য করার জন্য হয়তো সময় ও প্রচেষ্টার দরকার হতে পারে, তবে তা করলে অন্যান্য ক্ষেত্রে যেমন ভাষাগত উন্নয়ন, চলাচল এবং হাত ও চোখের সমন্বয় সাধন উন্নত করতেও বাচ্চাকে তা সাহায্য করবে।

যন্ত্রপাতি এবং চামচ ইত্যাদি

অধিকাংশ বাচ্চাকেই কচি বাচ্চাদের জন্য তৈরি সাধারণ চামচ দিয়ে খাওয়ানো সম্ভব। এগুলো হাই স্ট্রিস্টের যে কোনো স্টোরে পাওয়া যায়।
বাচ্চারা যখন বড় হতে থাকে এবং নিজে নিজে খাবার খাওয়ার চেষ্টা করে তখন তাদেরকে কয়েক ধরনের চামচ ও বাসন কোসন সাহায্য করতে পারেন। বিশেষ ধরনের প্লেইট, পাত্র, কাপ, ডিজেবোল্ড বাচ্চাদের উপযোগী করে তৈরি চামচ বা কাঁটা চামচ, এবং খাবারের পাত্র পিছলে সরে যায় না এমন মাদুর (ম্যাট), ইত্যাদি পাওয়া যায় এবং এগুলোর সাথে সাথে জামাকাপড় নোংরা না হওয়ার জন্য বিশেষ ধরনের বিবও পাওয়া যায়। একজন ওকুপ্যাশন্যাল থেরাপিস্ট সবচেয়ে উপযুক্ত যন্ত্রপাতি বা বাসনপত্র সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারবেন।

খাবার – সুস্থ সবল থাকার জন্য পুষ্টিকর ও সুষম খাবার প্রয়োজন। উপযুক্ত খাবার সম্পর্কে হেলথ ভিজিটার এবং ডায়েটিশয়ানগণ (খাবার বিশেষজ্ঞগণ) পরামর্শ দিতে পারবেন। চিবুতে এবং গিলতে যদি বাচ্চার সমস্যা হয়, তাহলে স্পীচ এন্ড ল্যাংগুয়েজ থেরাপিস্ট খাবারের মসৃণতা ও ঘনত্ব ইত্যাদি সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারবেন। এতে বাচ্চার আরো বেশি ধরনের খাবার খাওয়ার কথা।

টিউব (পাইপ) দিয়ে খাওয়ানো

ভাল করে চুষতে বা গিলতে পারে না এমন বাচ্চাদের যথাযথ পুষ্টির জন্য কখনো কখনো তাদেরকে টিউব দিয়ে খাওয়াতে হয়।

ন্যাসো-গ্যাস্ট্রিক (NG) টিউব এটি এমন একটি টিউব (পাইপ) যা নাক দিয়ে ঢুকিয়ে পেট পর্যন্ত পৌছানো হয়।

গ্যাস্ট্রোনোমি টিউব পেটে একটি ছোট ছিদ্র করে সরাসরি পাকস্থলিতে এই টিউব ঢোকানো হয়। এর জন্য অস্ত্রোপচারের প্রয়োজন হয়।

দেখা গেছে যে উভয় পদ্ধতিই কিছু লোকের সাহায্যে আসে। সাধারণত টিউব দিয়ে খাওয়ানোর পদ্ধতিটি স্বল্পকালীন একটি পদ্ধতি। তবে কিছু লোককে এভাবেই সারা জীবন খাওয়াতে হয়। অনেক সময় টিউব দিয়ে খাওয়ানোর সাথে সাথে প্রচলিত নিয়মে মুখ দিয়ে খাওয়ানোও সুপারিশ করা হয়। টিউব দিয়ে খাওয়াতে হয় এমন বাচ্চাদের মা-বাবাদের জন্য পি.আই.এন.এন.টি (PINNT) নামের একটি সাহায্যকারী সংগঠন পরামর্শ প্রদান করে। এটির বিস্তারিত এই তথ্যপত্রের শেষে দেওয়া হয়েছে।

খাবারের সময়গুলোতে অনুসরণীয় কিছু কৌশল/ফন্দি

পরিবারের সবাই একসাথে বসে আহার করুন

পরিবারের সবাই এক সাথে বসে আহার করলে বাচ্চারা খাবারের সময়কার যথাযথ রীতিনীতি ও আচরণ শিখতে পারবে। যেসব বাচ্চার শিখায় বা মনোযোগ দিয়ে শোনায় সমস্যা রয়েছে তাদের ক্ষেত্রে এটি বিশেষ ভাবে গুরুত্বপূর্ণ। এর কারণ হলো সবার সাথে খেতে বসলে তারা অন্যদের আচরণ লক্ষ্য করার সুযোগ পাবে এবং যথাযথ আচরণ সম্পর্কে জেনে নেবে। নিয়মিত ভাবে সবাই এক সাথে বসে খাবারের আয়োজন করা মা-বাবাদের জন্য মুশকিল হতে পারে, বিশেষ করে, পরিবারের অন্য লোকরা যদি ভিন্ন ভিন্ন সময়ে বাড়ি ফিরেন বা বের হয়ে যান। বাচ্চার আহারের সময় অন্তত পক্ষে একজন লোক যাতে তার সাথে বসেন তা নিশ্চিত করে নেবেন এবং যখনই সম্ভব তখনই পরিবারের সবাই একসাথে বসে আহার করার ব্যবস্থা করবেন।

আহারের সময় বাচ্চাটিকে কোথায় বসাবেন তা ঠিক করে নিন

আহারের সময়গুলোতে সর্বদা একই নিয়ম অনুসরণ করলে বাচ্চাকে কি কি করতে হবে তা বুঝতে বাচ্চাটির সহজ হবে। বাচ্চার শারীরিক আকারের অনুপাতে চেয়ার ও টিবিলের ব্যবস্থা করবেন। কিছু মা-বাবা খানাপিনার সময় বাচ্চাকে টেলিভিশন বা ভিডিওর সামনে বসান যাতে করে খাবার গ্রহণের সময় তার মনোযোগ অন্যদিকে থাকে। এই অভ্যাসটি অবশেষে দূর করা মুশকিল হতে পারে। তাছাড়া বাইরে কোথাও খেতে গেলে তা সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে। টেলিভিশন বা ভিডিওর পরিবর্তে সহজে সরানো যায় এমন সামগ্রী যেমন বাচ্চার প্রিয় খেলনা বা বই ব্যবহার করা ভাল। এগুলো খাবারের মূল টেবিলে সহজেই নেওয়া যাবে।

বাচ্চাকে সঠিক ভাবে বসান

আপনার বাচ্চার শারীরিক বিকলতা (ফিজিক্যাল ডিজেবিলিটি) থাকলে ঠিক মতো বসার জন্য তার সমর্থনের প্রয়োজন হতে পারে। মাথা পিছনের দিকে হেলে থাকলে খেতে বা পান করতে খুব সমস্যা হয়। কোনো একজন ফিজিওথেরাপিস্ট/ওকুপেশন্যাল থেরাপিস্টের পরামর্শ নিন।

টেবিলে খাবার সাজানোর পর বাচ্চাকে জানিয়ে দিন যে খাবার প্রস্তুত

বাচ্চা যদি কোনো খেলাধূলায় বা কাজকর্মে লিপ্ত থাকে তাহলে সহসা তা বন্ধ করে দিয়ে খাবার খেতে আসার জন্য বললে তার মেজাজ বিগড়ে যেতে পারে। বাচ্চার সাথে কথা বলে, বা টেবিল সাজানো শুরু করে কিংবা খাবারের ছবি দেখিয়ে বাচ্চাকে সতর্ক করে দিন যে খুব শীঘ্রই খাবার প্রস্তুত হতে যাচ্ছে।

খেতে চায় না এমন বাচ্চা

বাচ্চাকে নতুন কোনো খাবার দেওয়ার সময় তার পছন্দের খাবারের সাথে তা মিশিয়ে দেবেন। অপছন্দের খাবার খেতে তার উপর জোর প্রয়োগ করবেন না। টেবিলে কিছু সময় বসে অল্প কিছু খাবার যদি সে খায় তাহলে তার প্রশংসা ও তাকে পুরুস্কৃত করবেন। বাচ্চা বেশি সময় বসতে না চাইলে সে কতক্ষণ বসেছে তা মাপনার জন্য একটি বড় ‘এগ টাইমার (সময় ধরার যন্ত্র)’ ব্যবহার করতে পারেন এবং সময় শেষ হওয়ার পর বাচ্চাকে চেয়ার থেকে সরতে বা নড়তে দিতে পারেন। এতে কতক্ষণ বসে থাকতে হবে তা বাচ্চা নিজ চোখে দেখতে পারবে। আস্তে আস্তে বসার সময়ের পরিমাণ বাড়াবেন। তাড়াহুড়া করবেন না এবং তাৎক্ষণিক ফল পাওয়ার আশা করবেন না।

সমস্যার সম্ভাব্য কারণসমূহ

কি কি কারণে সমস্যা হচ্ছে তা জানার চেষ্টা করুন। কয়েকটি সম্ভাব্য কারণ হলো:

- আরামের সাথে খাবার গ্রহণের জন্য বাচ্চাকে ঠিক মতো বসানো হয় নাই, কি খাচ্ছে তা বাচ্চা দেখতে পারে না অথবা বড় চেয়ারে বসার কারণে নিজেকে নিরাপদ মনে করছে না।
- নির্দিষ্ট কয়েক ধরনের খাবার পছন্দ করে না। অনেক সময় বাচ্চারা কিছু খাবারের মসৃণতা, স্বাদ ও গন্ধ পছন্দ করে না। বাচ্চা যেসব খাবার গ্রহণ করে এবং যেগুলো ফিরিয়ে দেয় সে সবগুলো একটি কাগজে লিখে রেখে এগুলোর মধ্যে কোনো ধারাবাহিক সামঞ্জস্যতা রয়েছে কি না যাচাই করে নিন। সমস্যাটি 'খাদ্যাভ্যাস' জনিতও হতে পারে যেটির দ্বারা সব বাচ্চাই প্রভাবিত হয়।
- মুখে চামচ বা কাটা চামচের স্পর্শানুভূতি পছন্দ করে না। ধাতুর তৈরি চামচ ও কাটা চামচে বেশি অসুবিধা হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।
- কিছু বাচ্চা চায় প্লেইটের মধ্যে নির্দিষ্ট একটি নিয়মে খাদ্যদ্রব্য পরিবেশন করা হোক এবং সব খাবার একত্রে মিশিয়ে নিয়ে বর্তার মতো করা হোক তা তারা চায় না।
- প্লেইটে বেশি খাবার দেখে অভিভূত হয়ে যায়। প্রথমে অল্প খাবার দিলে এবং সে যখন চাইবে তখন আরেকটু দিলে আরো দিলে ভাল হতে পারে।
- কিছু বাচ্চা চামচ দিয়ে না খেয়ে হাত দিয়ে নিজে নিজে খাবার খাওয়া বেশি পছন্দ করে।
- কোনো একজন বিশেষ লোকের পাশে বসতে চায়
- পরিবারের অন্যান্য লোকরা অনেক হৈচৈ করেন বা মনোযোগ নষ্ট করেন।

অসামাজিক আচরণ

আপনার বাচ্চা যদি খাবার টেবিলে খাবার না খেয়ে খেলা করতে থাকে এমনকি খাবার থু করে নিচে মেঝেতে ফেলে দেয় তাহলে কোনো প্রতিক্রিয়া দেখানোর চেষ্টা করবেন না। প্রতিক্রিয়া দেখালে সে উৎসাহিত হতে পারে এবং একই কাজ আবারো করার অনুপ্রেরণা পেতে পারে। প্রতিক্রিয়া প্রদর্শন না করা সহজ কাজ নয়। জোর করে খাওয়ানোর চেষ্টা কখনোই করবেন না, করলে সমস্যা আরো বেড়ে যাবে।

মনে রাখবেন

বাচ্চার খাওয়ার সমস্যায় আপনি মানসিক ভাবে চাপ অনুভব করলে তা বাচ্চাকে বুঝতে দেবেন না। এতে উদ্বেগ বেড়ে যেতে পারে এবং ফলে সমস্যা আরো খারাপ আকার ধারণ করতে পারে।

আপনার বাচ্চা কি পর্যাপ্ত পরিমাণ খাবার খাচ্ছে?

কখনো কখনো মনে হতে পারে যে আপনার বাচ্চা সারা দিনের মধ্যে কিছুই মুখে দেইনি বললে চলে। তাই যা কিছুই খায় না কেন তা লিখে রাখলে অনেক সময় কাজে আসে। সবকিছু হিসাব করে দেখলে আপনি হয়তো আশ্চর্য হয়ে যাবেন যে, অল্প অল্প করে সে সারা দিনে অনেক খেয়ে নিয়েছে, তা চকোলেট, সুইট্‌স বা ক্রিসপ যাই হোক না কেনো! কোনো স্বাস্থ্য পেশাজীবির সংগে তার খাবার নিয়ে আলাপ করার সময় কাগজটি সাথে করে নিয়ে যাবেন।

বিশেষজ্ঞ লোকদের সাহায্য

এই সময়গুলো হলো সেই সময় যখন মা-বাবাদের বিশেষজ্ঞ লোক ও প্রতিষ্ঠানগুলোর সাহায্য ও সহায়তার নেওয়ার প্রয়োজন হয়। একা একা কষ্ট ভোগ করবেন না, বাচ্চার ডাক্তার, হেলথ ভিজিটার অথবা নার্সের সংগে কথা বলুন। যথোপযুক্ত পেশাজীবির কাছ থেকে সুপারিশ (রেফারেল) নেওয়ার চেষ্টা করুন। ডায়েটিশিয়ান, কমিউনিটি নার্স, স্পীচ এন্ড ল্যাংগুয়েজ থেরাপিস্ট এরা প্রত্যেকেরই বিশেষ দক্ষতা রয়েছে যেগুলো আপনাকে ও আপনার বাচ্চাকে সাহায্য করতে পারবে।

এই তথ্যপত্রটির বিভিন্ন ভাষায় অনুবাদ Contact a Family-র কাছ থেকে পাওয়া যাবে।

প্রয়োজনীয় যোগাযোগ

Contact a Family (কন্টাক্ট এ ফ্যামিলি) ডিজেবোল্ড বাচ্চাদের পরিবারগুলোকে সাহায্য সহযোগিতা করে, বাচ্চাদের অবস্থা যাই হোক না কেন। এটি 120টিরও বেশি ভাষায় টেলিফোনে ইন্টারপ্রিটিং সার্ভিস (দোভাষী সেবা) এবং বিভিন্ন ভাষায় লিখিত তথ্য প্রদান করে যা তাদের ওয়েবসাইট থেকে ডাউনলোড করা যাবে।

Contact a Family Helpline (কন্টাক্ট এ ফ্যামিলি সাহায্য লাইন)
টেলি: 0808 808 3555, সোমবার – শুক্রবার
সকাল 10টা – বিকাল 4টা, সোমবার বিকাল 5.30টা-7.30টা
ইমেইল: helpline@cafamily.org.uk
ওয়েব: http://www.cafamily.org.uk

National Autistic Society (ন্যাশন্যাল অটিস্টিক সোসাইটি) অটিস্টিক স্পেকট্রাম ডিজঅর্ডার্স (ASD) নামের সমস্যা রয়েছে এমন বাচ্চা ও তাদের পরিবারদের জন্য তথ্য, পরামর্শ এবং সহায়তা প্রদান করে। এটি 120টিরও বেশি ভাষায় টেলিফোনে ইন্টারপ্রিটিং সার্ভিস (দোভাষী সেবা) এবং বিভিন্ন ভাষায় লিখিত তথ্য প্রদান করে যা তাদের ওয়েবসাইট থেকে ডাউনলোড করা যাবে।
টেলি: 0845 070 4004
সোমবার – শুক্রবার সকাল 10.00টা-বিকাল 4.00টা
Autism Helpline,
The National Autistic Society,
393 City Road, London, EC1V 1NG
ইমেইল: nas@nas.org.uk
ওয়েব: http://www.nas.org.uk

PINNT (Patients on Intravenous and Naso-gastric Nutrition Therapy) (পি.আই.এন.এন.টি – প্যাশেন্ট্‌স অন ইন্ট্রাভেনাস এন্ড ন্যাসো-গ্যাস্ট্রিক নিউট্রিশন থেরাপি) টিউব দিয়ে, ন্যাসো-গ্যাস্ট্রো পদ্ধতিতে (নাক দিয়ে পাইপ ঢুকিয়ে) অথবা শিরা দিয়ে খাবার গ্রহণ করে এমন বাচ্চাদের মা-বাবাদেরকে পরামর্শ প্রদান করে।
টেলি: 01202 481625
PO Box 3126
Christchurch
Dorset BH23 2XS
ইমেইল: pinnt@dial.pipex.com
ওয়েব: http://www.pinnt.com

Scope (স্কোপ) জন্ম থেকে ছয় বছর বয়সের সেরেব্রেল পালসি রোগের বাচ্চাদের জন্য তথ্যপত্র এবং একটি সিডি-রম প্রকাশ করেছে। দাম £15.00
টেলি: 0808 800 3333 সোমবার – শুক্রবার
সকাল 9টা – বিকাল 9টা, শনি ও রবি বিকাল 2টা থেকে বিকাল 6টা
Cerebral Palsy Helpline
PO Box 833
Milton Keynes
MK12 5NY
ফ্যাক্স: 01908 321051
ইমেইল: response@scope.org.uk
ওয়েব: http://www.scope.org.uk