

# শিশু এবং ছোট বাচ্চাদের জন্য পানীয়



**NHS**  
SCOTLAND

Public Health   
Scotland

## বুকের দুধ আপনার শিশুর জন্য সেরা পানীয়

বুকের দুধ খাওয়ানো শিশুদের তাদের জন্মের প্রথম 6 মাসের মধ্যে অন্য কোনও পানীয়ের প্রয়োজন হয় না। বুকের দুধ অথবা ইনফ্যান্ট ফর্মুলা জীবনের প্রথম বছরে মুখ্য পানীয় হওয়া উচিত।

আপনি যখন আপনার শিশুকে দুধ খাওয়ান তখন বুকের দুধ অথবা ইনফ্যান্ট ফর্মুলা মূখ্য পানীয় হিসেবে চালিয়ে যান। যদি বাচ্চাদের দুধ ছাড়াও অন্য কোনো পানীয়ের প্রয়োজন হয় তবে তাদের ঠান্ডা স্টেরিলাইজড ট্যাপের পানি (6 মাস বয়স পর্যন্ত) দেওয়া উচিত।

ইনফ্যান্ট ফর্মুলা তৈরি করার সময় সর্বদা অতিরিক্ত যত্ন নিন এবং প্রস্তুতকারকের নির্দেশিকা অনুসরণ করুন। ফুড স্ট্যাভার্ডস এজেন্সির বর্তমান পরামর্শ হল একবারে ইনফ্যান্ট ফর্মুলার এক বোতল তৈরি করা। আপনার হেলথ ডিজিটর আপনাকে এই বিষয়ে পরামর্শ দিতে পারেন।

আপনি বোতলজাত পানিও ব্যবহার করতে পারেন, তবে কেবলমাত্র যদি এটিতে সোডিয়াম উপাদান থাকে (কখনও কখনও Na হিসেবে তালিকাভুক্ত) প্রতি লিটারে 200 মিলিগ্রামেরও কম। আপনার খাবার প্রস্তুত করার পূর্বে বোতলজাত পানিও ফুটিয়ে নিতে হবে।



সয়া-বেসড ফর্মুলাতে শর্করা থাকে, যা দাঁতের ক্ষয়ের কারণ হতে পারে। সয়া-ভিত্তিক ফর্মুলা শুধুমাত্র 6 মাস বয়স থেকে উপযুক্ত এবং শুধুমাত্র আপনার ডাক্তার বা স্বাস্থ্য পরিদর্শকের পরামর্শ অনুযায়ী এটি দিতে হবে। 'ফাস্ট মিল্ক' ইনফ্যান্ট ফর্মুলা না দিয়ে ফলো অন ফর্মুলা মিল্ক দেওয়াতে কোনো বাড়তি সুবিধা নেই এবং শিশুকে এটি দেওয়ার কোনো দরকারও নেই।

আপনার শিশুর জন্য চিনি ছাড়া পানীয় নির্বাচন করা হলে:

- জীবনের জন্য স্বাস্থ্যকর অভ্যাস বিন্যস্ত হবে
- প্রথম দাঁতের ক্ষয় রোধ করতে সহায়তা করে
- আপনার শিশুর সামগ্রিক স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি উন্নত করে
- আপনার শিশুর হাসিকে সুন্দর করে তোলে।



## ফ্রি-ফ্লো কাপ: আপনার শিশুর জন্য একধাপ এগিয়ে

- 6 মাসে একটি ফ্রি-ফ্লো কাপ প্রবর্তন করুন।
- ফ্রি-ফ্লো কাপ ধারণে কাপটি উলটা হওয়ার সময় তরলের ড্রপের গঠন এবং পতনের জন্য জলকে সমর্থ করে চাইল্ডস্মাইল প্রোগ্রামের অংশ হিসেবে এগুলো আপনার হেলথ ডিজিটর দ্বারা বিনামূল্যে দেওয়া হয়।
- নন-স্পিল (ডালড) কাপ আপনার শিশুকে ধীরে ধীরে পান করার পরিবর্তে চোষাতে উৎসাহিত করে এবং এটি এড়ানো উচিত। স্তন্যপান ভঙ্গি পরোক্ষভাবে কথাবার্তার সমস্যার কারণ হতে পারে।
- একটি বোতল থেকে নেওয়া পানীয়গুলো দাঁতের সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে কারণ তরলটি কাপ থেকে চুমুক দেওয়ার চেয়ে বেশি সময় ধরে মুখের মধ্যে থাকে।
- আপনার শিশুকে তাদের জন্মের প্রথম দিন থেকে কেবল একটি কাপ (এবং আর বোতল ব্যবহার না করা) দিয়ে পান করার প্রতি লক্ষ্য রাখুন।



- বোতল অথবা ভালভ কাপে কখনই চিনিযুক্ত পানীয় দেবেন না কারণ এটি খুব দ্রুত দাঁতের ক্ষয়ের কারণ হতে পারে।
- আপনার বাচ্চাকে কখনই রাতে বা রাতের শেষ জিনিসটি মিষ্টি জাতীয় পানীয় দেবেন না যদিও তারা জেগে ওঠে। চিনিযুক্ত পানীয়গুলোর জন্য অন্যান্য বিপদের খাবার সময়গুলোর মধ্যে রয়েছে বাগী বা গাড়ীর সিটে, বা একটি কমফোর্টার হিসেবে।
- আপনার বাচ্চাকে কখনও কাপ বা বোতল দিয়ে একা ছেড়ে যাবেন না, দিনের বেলা অথবা যখন তারা বিছানায় থাকে, কারণ তাদের দম বন্ধ হয়ে যেতে পারে।



তৃষ্ণার্ত শিশু এবং বাচ্চাদের  
জন্য খাবারের মধ্যে পানি  
সেরা পানীয়।



## অন্যান্য পানীয় সম্পর্কে পরামর্শ

### পানি

6 মাস বয়সের পরে, খাবারের মধ্যে তৃষ্ণা নিবারণ করার জন্য পানি সেবা পানীয়া ট্যাপের (বোতলজাতের পরিবর্তে) পানি ব্যবহার করুন। প্রয়োজন হলে 6 মাসের কম বয়সী বাচ্চাদের কেবল ঠান্ডা ফুটানো ট্যাপের পানি দিন। পরামর্শের জন্য আপনার হেলথ ডিজিটরকে জিজ্ঞাসা করুন।



### গরুর দুধ

আপনার শিশুর 12 মাস বয়স থেকে আপনি তাকে মূল পানীয় (মেইন ড্রিঙ্ক) হিসেবে পূর্ণ-চর্বিযুক্ত (ফুল ফ্যাট) বা আধা-স্কিমযুক্ত (সেমি স্কিম) পাস্তুরিত গরুর দুধ দেওয়া শুরু করতে পারেন। দুধে ক্যালসিয়াম থাকে, যা হাড় শক্তিশালী হওয়ার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। শিশুর বয়স 5 বছর বয়স না হওয়া পর্যন্ত শিশুকে তার মূল ড্রিঙ্ক হিসেবে পাস্তুরিত স্কিমযুক্ত এবং 1% গরুর দুধ দেওয়া উচিত হবে না।



### পাতলা তাজা ফলের জুস

#### (এক অংশ জুস অনুসারে এক অংশ পানি, অথবা প্রয়োজনে বেশি পানি)

এটি 6 মাস বয়স থেকে দেওয়া যেতে পারে, শুধুমাত্র খাবারের সময়। পাতলা তাজা ফলের জুস ভিটামিন সি এর একটি ভাল উৎস এবং আয়রন শোষণে সহায়তা করার জন্য ব্রেকফাস্ট অথবা একটি গুরুত্বপূর্ণ খাবারের সাথে সর্বোত্তমভাবে দেওয়া হয়। খাবারের মধ্যে কখনই এই পানীয়টি দেবেন না কারণ তাজা ফলের জুস অ্যাসিডিক এবং আপনার শিশুর দাঁতকে ক্ষয় করে দিতে পারে। মনে রাখবেন- কখনোই ফিডিং বোতলে জুস দেবেন না।



## ড্রিংকস সুপারিশ করা হয় না

### ✗ বেবি ড্রিংকস

বেশিরভাগ (এমনকি 'অর্গানিক' অথবা 'হেলদি' লেবেলযুক্ত) চিনি থাকে, যা দাঁতের ক্ষয়ের কারণ হতে পারে।

### ✗ ফ্লেভারড ওয়াটার

বেশিরভাগ ফ্লেভারড ওয়াটার কৃত্রিম সুইটেনার থাকে এবং তাই শিশু এবং বাচ্চাদের দেওয়া উচিত নয়। এই পানীয়গুলোর মধ্যে অনেকগুলোতে সুগারও থাকে যা দাঁতের ক্ষয়ের কারণ হতে পারে। এই পানীয়গুলোও অ্যাসিডিক এবং আপনার শিশুর দাঁত ক্ষয় করতে পারে।

### ✗ ফ্লেভারড মিল্ক, মিল্কশেক এবং মিল্ক-বেসড স্মুদি

এগুলোতে শর্করা থাকে এবং দাঁতের ক্ষয় হতে পারে। রাতের খাবার অথবা শেষ জিনিসের মধ্যে এই পানীয়গুলো কখনই দেবেন না।

### ✗ পাতলা স্কোয়াশ এবং ফিজি ড্রিংকস

এগুলোতে সুগার এবং কৃত্রিম সুইটেনার রয়েছে। এটি সুপারিশ করা হয় না যে আপনি এই পানীয়গুলো শিশু বা বাচ্চাদের দেন। যদি পাতলা স্কোয়াশগুলো দেওয়া হয় তবে ভালভাবে পরিবেশন করার কথা মনে রাখবেন এবং কেবল খাবারের সময়গুলোতে দিতে পারেন।

### ✗ চা, ডেষজ চা এবং কফি (এমনকি সুইটেনবিহীন)

এগুলো শিশু বা ছোট বাচ্চাদের জন্য উপযুক্ত পানীয় নয়। আপনার শিশু কীভাবে তার খাবার থেকে আয়রন গ্রহণ করে তাতে এটি প্রভাব ফেলে।

সাধারণ দুধ এবং ট্যাপের  
পানি দাঁতের জন্য  
সবচেয়ে নিরাপদ পানীয়।



# লেবেল পড়ুন – সুগার চেক করুন!

## উপাদান

পানি, গ্লুকোজ, ফ্রুক্টোজ সিরাপ, গম এবং ছুট্টা থেকে, কনসেনট্রেটেড গ্লুকোজ সিরাপ (6%), সুগার, ভিটামিন সি, সাইট্রিক অ্যাসিড।

## পুষ্টি তথ্য

সাধারণ মান	প্রতি 100 গ্রাম
এনার্জি	219 kJ/51 ক্যালোরি
প্রোটিন	ট্রেস
কার্বোহাইড্রেট	12.6 গ্রাম
<b>যার মধ্যে সুগার</b>	<b>12.1 গ্রাম</b>
ফ্যাট	শূন্য
যার মধ্যে স্যাটুরেট	শূন্য
ফাইবার	শূন্য
সোডিয়াম	ট্রেস
ভিটামিন সি 24 মিলিগ্রাম (40% আরডিএ)। প্রতি 288 মিলি	
সাবিং ভিটামিন সি এর 115% আরডিএ সরবরাহ করে।	

লেবেলটি চেক করুন এবং হিডেন সুগারের জন্য সতর্ক থাকুন। যে মূখ্যগুলো সন্ধান করতে হবে সেগুলো হল: **গ্লুকোজ, গ্লুকোজ সিরাপ, ফ্রুক্টোজ, কনসেনট্রেটেড ফ্রুট জুস, সুক্রোজ, ডেক্সট্রোজ, মধু, ইনভার্টেড সুগার, মলটোজ, হাইড্রোলাইজড স্টার্চ**। আপনি যদি লেবেলে এগুলো দেখতে পান তবে এই পানীয়গুলো এড়ানোর চেষ্টা করুন কারণ এগুলো দাঁতের ক্ষয়ের কারণ হতে পারে।

'হেলদি', 'লো সুগার', 'নো অ্যাডেড সুগার' অথবা 'হার্বাল' লেবেলযুক্ত অনেক খাদ্যপণ্যে এখনও সুগার থাকতে পারে।

আরও তথ্যের জন্য, আপনার হেলথ ডিজিটরকে জিজ্ঞাসা করুন অথবা ডিজিট করুন [www.child-smile.org.uk](http://www.child-smile.org.uk)



অনুবাদসমূহ



সহজ পাঠ



বিএসএল



অডিও



বড় মুদ্রণ



ব্রাইল

অনুবাদ এবং অন্যান্য ফরমেটগুলো এখানে অনুরোধে পাওয়া যাবে:



[p hs.otherformats@p hs.scot](mailto:p hs.otherformats@p hs.scot)



0131 314 5300

পাবলিক হেলথ স্কটল্যান্ড স্কটল্যান্ডের জাতীয় সংস্থা যা স্কটল্যান্ডের জনগণের স্বাস্থ্য ও সুস্থতার উন্নতি ও সুরক্ষার জন্য কাজ করে।

© Public Health Scotland 2025

**OGL**

এই প্রকাশনাটি Open Government License v3.0-এর অধীনে পুনরায় ব্যবহারের জন্য লাইসেন্সপ্রাপ্ত। আরও তথ্যের জন্য ডিজিট করুন [www.publichealthscotland.scot/ogl](http://www.publichealthscotland.scot/ogl)

[www.publichealthscotland.scot](http://www.publichealthscotland.scot)