



ব্রেস্টফীডিং প্রমোশন নেটওয়ার্ক অফ ইন্ডিয়া (বিপিএনআই)

স্তন্যপান এবং পরিপূরক আহার সম্পর্কিত নির্দেশিকা

এই দস্তাবেজটি বিপিএনআই-এর ক্রমাগত তথ্য দেওয়ার প্রক্রিয়া অংশ হিসাবে জনসাধারণ, বিশেষ করে মহিলা এবং আরও নির্দিষ্টভাবে গর্ভবতী মহিলা এবং মায়াদের ভালোভাবে শিশুদের খাওয়ানোর জন্য প্রকাশিত, যাতে শিশুরা উপযুক্ত আহার ও পুষ্টি পেতে পারে। এই পত্রিকাটির আরও একটি উদ্দেশ্য হচ্ছে স্বাস্থ্য ও পুষ্টি নিয়ে যেসব স্বাস্থ্যকর্মী, সমাজবেসী সংস্থা (এন.জি.ও) এবং আরও যারা এ ধরনের কাজের সঙ্গে যুক্ত, তাদের সঠিক তথ্য যোগানো যাতে তারা সেসমস্ত তথ্য মায়াদের কাছে জানাতে পারেন।

স্তন্যপান করানো মানে ছয়মাস পর্যন্ত শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানো এবং দুই-বছর বা তার বেশি বয়স পর্যন্ত স্তন্যপান করিয়ে যাওয়া। শিশুকে খাওয়ানোর সবচেহিতে ভাল ব্যবস্থা হচ্ছে মায়ের দুধ খাওয়ানো। মায়ের দুধ খেলে শিশুর জীবনধারণের মানই উন্নত হয়ে যায়, কারণ এতে শিশু সঠিক পুষ্টি পায় সংক্রামক রোগের বিরুদ্ধে শরীরের প্রতিরোধ গড়ে ওঠে এবং মস্তিষ্ক ও মনের বিকাশ ঘটে। স্তন্যপান করালে মা ও শিশুর মধ্যে একটি সুস্থ সম্পর্ক গড়ে ওঠে এবং দুটি সন্তানের জন্মের অন্তর বাড়িয়ে দেয়। স্তন্যপানে মায়ের রক্তবহনতা এবং মায়ের স্তনের ও ডিম্বাশয়ের ক্যানসার হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়।

১. স্তন্যপানের শুরু (স্তন্যপানের সূচনা)

জন্মের পর শিশুর শরীর ভালোভাবে মুছে আঁচ খটোর মধ্যে মায়ের কাছে দিয়ে দেওয়া উচিত। ওকে এমন ভাবে রাখা উচিত (স্কিন-টু-স্কিন কনটাক্ট) যাতে মা ও শিশুর শরীর ভাল ভাবে স্পর্শে থাকে এবং জন্মের এক ঘণ্টার মধ্যে মায়ের দুধ খেতে পারে। নিয়ম মাসিক কাজ যেমন গ্নান ইত্যাদি করানোর আগে শিশুকে মায়ের দুধ খেতে দিতে হবে। পরে যেকোনও সময় শিশুকে গ্নান করানো যেতে পারে কারণ, সঙ্গে সঙ্গে গ্নান করলে শিশুর শরীরের তাপ কমে যায়। জন্মের পর খুব তাড়াতাড়ি মায়ের দুধ খাওয়ানো জরুরী, কারণ :

- জন্মের পরে প্রথম ত্রিশ থেকে ষাট মিনিট শিশু খুব সজাগ ও সক্রিয় থাকে।
- জন্মের সময় শিশুর সাক্ষি রিক্রেক্স (দুধ টানার প্রতিবর্তী ক্রিয়া) সব চাইতে সক্রিয় থাকে।
- এতে শুধু-মাত্র-মাতের দুধ খাওয়ানোর সফল্য অনেক বেড়ে যায়।
- এতে মা ও শিশুর মধ্যে মানসিক মেলবন্ধন বেড়ে যায়।
- এতে মা ও শিশুর মধ্যে একটা ভালবাসার সম্পর্ক সৃষ্টি হয়।

- এতে জন্মের পরে মায়ের শরীর থেকে রক্তপাত (প্রসবের পরবর্তী রক্তপাত) হওয়া বন্ধ করে। এবং
- এরফলে শিশু মায়ের স্তনের প্রথম বেরনো ঘন হলুদে দুধ (কলস্ট্রাম) খেতে পায়, যা শিশুকে বীজানু-জনিত রোগের হাত থেকে রক্ষা করে। (একে বলা হয় শিশুর প্রথম টিকা)।

২. প্রথম ছয় মাস শুধু-মাত্র-মায়ের-দুধ খাওয়ানো

শুধু-মাত্র-মায়ের-দুধ খাওয়ানো বলতে বোঝায় শিশুকে কেবল তার মায়ের দুধ খাওয়ানো এবং অন্য কোনও পানীয়, এমন কী জল পর্যন্ত বা অতিরিক্ত খাবার না খাওয়ানো। যদি একান্ত দরকার হয় জল না মিশিয়ে ভিটামিন/মিনারালস্ ড্রপ বা সিরাপ এবং ওষুধ সেওয়া

যেতে পারে। শিশুকে প্রথম ছয় মাস শুধু-মাত্র-মায়ের-দুধ খাওয়ানো উচিত কারণ :

- গর্ভম কালেও শিশুদের আলাদা করে জলের দরকার হয় না এবং জল খেলে শিশুর মায়ের দুধ টানার ইচ্ছে কমে যায় আর জলের সঙ্গে মারাধক বীজানু শিশুর শরীরে ঢুকে যেতে পারে।
- অন্য কোনও খাবার দিলেও স্তন্যপানের সফল্য কমে যায়।
- কেবল মাত্র মায়ের দুধ খেয়ে শিশু প্রথম ছয় মাস স্বাভাবিক ভাবে বাড়ে।
- মায়ের দুধ খেলে শিশুর বৃদ্ধি-বৃদ্ধি বেশী হয়।
- মায়ের দুধ খাওয়া শিশুদের বীজানু জনিত অসুখ, ঠাণ্ডাপানি, একজ্বিমা ইত্যাদি কম হয়।
- স্তন্যপান দুটি শিশুর জন্মের অন্তর বাড়াতো সাহায্য করে। শিশুর জন্মের পর প্রথম ছয় মাস একটি মায়ের গর্ভধারণ করার সম্ভাবনা ৯৮% কমে যায় যদি :
- সেই মা শিশুকে শুধু-মাত্র-মায়ের-দুধ পান করায়।
- মায়ের মাসিক ত্রব্য শুরু না হয়ে থাকে, পরিবার পরিকল্পনার ক্যারিশনাল ও



Celebrating 10 years of protection, promotion and support of breastfeeding

আমেনোরিয়া মেথড (ল্যাম), অর্থাৎ স্তন্যপানের মাধ্যমে মাসিক বন্ধ রেখে পরিবার পরিকল্পনা। এবং

- স্তন্যপান করলে মায়ের স্তনে এবং ওভারিতে (ডিম্বাশয়)-এর ক্যানসার হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়।

৩. প্রাক-স্তন্যপান আহার (স্তন্যপান শুরু করার আগে অন্য কোনও পানীয় বা খাদ্য শিশুকে দেওয়া) এবং চুষিকারি

প্রাক-স্তন্যপান আহার বা চুষিকারি কখনোই শিশুকে দেওয়া উচিত নয় কারণ :

- প্রাক-স্তন্যপান আহার, যেমন চিনির জল, মধু, জল বা মাখন ইত্যাদি দিলে শিশু অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে এবং মায়ের দুধ খাওয়ার আগ্রহ কমিয়ে দিয়ে স্তন্যপানের সফলতা বিঘ্নিত করতে পারে, এবং
- বোঁটা-বিকলিত্তি (নিপল কনফিউশন) করে চুষিকারি স্তন্যপানের সফলতাকে কমিয়ে দিতে পারে, কেননা রবারের নিপল দিয়ে দুধ খাওয়া আর মায়ের দুধ খাওয়ার পদ্ধতি সম্পূর্ণ আলাদা।

৪. সঠিক অবস্থানে স্তন্যপান করানো

মা শিশুর শরীরের অবস্থান : মা নিজের শারিরিক আরাম অনুযায়ী শুয়ে বসে এবং শিশুর চোখে চোখ রেখে যেমন খুশি স্তন্যপান করতে পারেন। সঠিক ও ভুল অবস্থানে স্তন্যপান করানোর ছবি নং ক ও খ-তে দেখানো হল।

দুধ টানার সময় শিশুর অবস্থান : মায়ের কাছ থেকে ভালভাবে দুধ পেতে হলে শিশুর চিবুক (থুতনি) মায়ের স্তনের সঙ্গে লেগে থাকবে, শিশুর মুখ খুব বড় করে খোলা থাকবে এবং ওর নিচের ঠোঁট বাইরের দিকে উল্টে থাকবে, স্তনের কালো অংশের বেশীরভাগটা ওর মুখের ভিতরে থাকবে এবং বাওয়ানোর সময় মা স্তনের বোঁটার কোনও বাধা অনুভব করবেনা। (ছবি নং গ ও ঘ)

সঠিক অবস্থানে স্তন্যপান করলে আর যা ভাল হয়, সে গুলো হচ্ছে :

- স্তনের বোঁটা ফাটা বা ঘা হওয়ার এবং দুধ জমে স্তন ফুলে যাওয়ার সম্ভাবনা কম হয়

শরীরের অবস্থান



ছবি : ক : সঠিক শরীরের অবস্থান

ছবি : খ : শরীরের ভুল অবস্থান

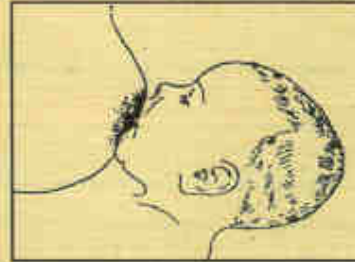
মা ও শিশুর চোখে চোখ আছে

মা ও শিশুর চোখে চোখ নেই

- শিশুর মাথা ও ঘাড় সমান রেখায় অথবা একটি পিছন দিকে হেলানো থাকবে।
- শিশুর শরীর মায়ের দিকে কেমনো থাকবে।
- শিশুর শরীর মায়ের স্তনের খুব কাছে থাকবে।
- শিশুর পুরো শরীর খুব ভাল ভাবে দরা থাকবে।
- মা ও শিশুর চোখে চোখ থাকবে।

- শিশুর মাথা আর ঘাড় সোজা রাখা নেই।
- শিশুর শরীর মায়ের শরীরের থেকে অন্য দিকে ঘুরে আছে।
- শিশুর শরীর মায়ের শরীরের থেকে অনেক দূরে আছে।
- শিশুর শরীর ভালভাবে দরা নেই।
- মা ও শিশুর চোখে চোখ সম্পর্ক নেই।

দুধ টানার অবস্থান



ছবি : গ : সঠিক অবস্থানের লক্ষন

ছবি : ঘ : ভুলভাবে স্তন লাগানোর লক্ষন

- শিশুর চিবুক (থুতনি) স্তনের খুব কাছে আছে।
- শিশুর মুখ বেশী করে খোলা এবং নীচের ঠোঁট বাইরের দিকে উল্টে আছে।
- শিশুর মুখের নীচের দিকের তুলনায় উপরের দিকের স্তনের কালো অংশ বেশী দেখা যাচ্ছে।
- স্তন্যপানের সময় বোঁটার কাছে কোনও বাধা লাগবে না।

- শিশু কেবলমাত্র স্তনের বোঁটা চোবে।
- শিশুর মুখ বেশী খোলা নেই এবং স্তনের কালো অংশের বেশীর ভাগটা, এবং সে কারণে তার নীচে থাকা ল্যাক্টিফেরাস সাইনাস (যার মধ্যে দুধ জমে থাকে) মুখের বাইরে আছে।
- চিবুক স্তন থেকে দূরে আছে।
- স্তন্যপানের সময় মায়ের বোঁটায় লাগতে পারে।

- শিশুর যথেষ্ট পরিমাণে মায়ের দুধ পাওয়াকে নিশ্চিত করে।

৫. ঘন ঘন আর চাহিদা অনুযায়ী স্তন্যপান

শিশুকে তার চাহিদা অনুযায়ী উভয় দিকের স্তন থেকে ঘন ঘন (সারাদিনে ৮-১০ বা আরও বেশী বার) মায়ের দুধ খাওয়ানো উচিত। সাধারণভাবে একবার খাওয়ানোর দেড় ঘণ্টার মধ্যে পরের বার খাওয়ানোর জন্য স্তনে দুধ তৈরী হয়ে যায়, কাজেই শিশুর চাহিদা অনুযায়ী ওকে দুই ঘণ্টার কম সময়ের অন্তর অন্তর খাওয়ানো যায়। কোনও কোনও শিশু কম বার আবার কেউ কেউ বৈশীবার দুধ খেতে চায়, এবং মারা কম খেতে চায় তাদের আরও বেশী করে স্তন্যপান করতে উৎসাহিত করা উচিত কিন্তু জোর করা উচিত না। যে মার যমজ স্তন্যপান হয়েছে, সেই মাও দুজনার জন্য প্রয়োজনীয় দুধ তৈরী করতে পারে। শিশুর চাহিদা মত, ঘন ঘন এবং রাতের বেলায় দুধ খাওয়ানোর অভ্যাস করা মার উচিত, কারণ :

- মা যত বেশী বার স্তন্যপান করাবে ততই তার স্তনে দুধ তৈরী বেশী হবে।
- রাত্রিবেলা স্তন্যপান করানো খুব দরকার, কারণ দুধ তৈরীর হরমোন (প্রোলাকটিন) রাতে বেশী বের হয় এবং মার শরীর ও মনে একটা শান্তভাব এনে দেয়।

৬. পরিপূরক আহাৰ

অতিরিক্ত আহাৰ বলতে বোঝায়, সেইসব বাঙালী প্রাপ্ত শিশু আহাৰ বা ঘরে তৈরী খাবার যা মায়ের দুধের সঙ্গে শিশুকে ছয় মাসের পরে খাওয়ানোর উপযুক্ত, যখন শুধুমাত্র মায়ের দুধ শিশুর বৃদ্ধির জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টির যোগান দিতে পারে না।

৬ক. পরিপূরক আহাৰ শুরু করা

শিশুর বয়স ছয়মাস হয়ে গেলে ঠিক সময়ে মায়ের দুধের সঙ্গে অতিরিক্ত (পরিপূরক) আহাৰ শুরু করা দরকার, কারণ :

- ছয় মাসের পরে কেবলমাত্র মায়ের দুধ থেকে শিশু তার প্রয়োজনীয় পুষ্টি ও শক্তি পায় না
- ছয় মাসের কম বয়সের শিশুকে অতিরিক্ত আহাৰ দিলে শরীরের বৃদ্ধি ভাল হয় না, বরং স্তন্যপানের পরিমাণ কমে যায়,
- ছয় মাসের আগে শিশুকে অতিরিক্ত আহাৰ দিলে রোগের সম্ভাবনা বিশেষ করে পাতলা পাতলা (ডায়রিয়া) হওয়ার সম্ভাবনা ৩ থেকে ১৩ গুন বেড়ে যায়, এবং
- শিশুকে অতিরিক্ত আহাৰ দেওয়া দেহীতে শুরু করলে শিশু প্রয়োজনীয় শক্তি পায় না এবং পরবর্তীকালে ওর শরীরের ওজন কমে যায়।

৬খ. অতিরিক্ত আহাৰ কতবার খাওয়ানো উচিত :

ছয় থেকে নয় মাসের বয়সের শিশুদের সারাদিনে ২-৩ বার এবং নয় থেকে বারো মাস বয়সে ৩-৫ বার অতিরিক্ত আহাৰ দেওয়া উচিত।

৬গ. কীভাবে খাওয়াতে হবে? :

মা শিশুকে খাওয়ানোর জন্য চামচ আর বাটি/কপ ব্যবহার করবে। দশ-বারো মাস বয়স হলে শিশুকে নিজের হাতে চামচ ব্যবহার করতে দিতে হবে।

৭. সঠিক পরিপূরক খাদ্য

পরিমাণে যথেষ্ট, খাদ্যগুণে ভরা, স্বাস্থ্য-সম্মত ভাবে তৈরী, টাটকা ঘরে বানানো খাবার ছয় মাস বা তার চাইতে বড় শিশুকে দিতে হবে। কারণ :

- শিশুরা পরিবারের সাধারণ খাদ্য থেকে তৈরী খাবারে তড়াতাড়ি অভ্যস্ত হয়ে ওঠে, এবং
- শর্করা জাতীয় খাদ্য (চাল, আটা, ডালের জল) বেশী জলে মিশিয়ে পাতলা করে দিলে শিশুর ভরপুর পুষ্টি মেলে না। প্রথমদিকে

এক দু-বার থক-থকে করে বানানো খাবার দেওয়া উচিত এবং ঘীরে ঘীরে এই খাবার বারে বারে দেওয়া দরকার।

আধা-শক্ত খাবার যাই দেওয়া হোক না কেন, সেটা যেন শিশু সহজেই হজম করতে পারে এবং সেটা যেন খুব বেশী শক্তিতে ভরপুর হয়। সুজি, ডালিয়া, পায়স, খিচুরি, রাগির সঙ্গে দুধ মিশিয়ে ভাল পুষ্টিকর খাবার তৈরী হয়। ঘীরে ঘীরে খাবারের পরিমাণ এবং ঘনত্ব বাড়তে হয়। শর্করা জাতীয় খাদ্যের সঙ্গে তেল, ডাল, মাংস, ডিম এবং মাছ দিলে শিশু বেশী পুষ্টিকর খাবার পায়। শুধু দুধের চাইতে দুধের সঙ্গে ভাত বা কচি মেশানো দুধ অধিক পুষ্টিকর হয়। শাক-সবজি এবং ফলের খাদ্যগুণ দুধের খাদ্যগুণের সমান বা তার চাইতে কম হয়।

ওরপতে বাড়ির তৈরি খাবারের সঙ্গে মায়ের দুধ গেলে মিশিয়ে নিলে খাবারের খাদ্যগুণ বেড়ে যায় এবং খাবারের স্বাদ শিশুর কাছে গ্রহণযোগ্য হয়।

খাবার কোনও সময় শিশুর মুখে জোর করে গুজে দিতে নেই, বরং ওকে সক্রিয়ভাবে অর্থাৎ নিজের হাতে খাওয়ার অভ্যাস করাতে হয়। মা যেন সবসময় শিশুকে নিজের হাতে খেতে সক্রিয়ভাবে উৎসাহিত ও সাহায্য করেন। এতে শিশুর শরীরের সমন্বয় বৃদ্ধি পায়। বাবা-মা বা শিশুকে দেখাশোনা করার জন্য কেউ যেন খাবার সময় নতুন নতুন ধারণা বা শব্দ শেখান, কারণ এতে শিশুর মানসিক বিকাশে সাহায্য হয়।

৮. স্তন্যপান চালিয়ে যাওয়া

সঠিক অতিরিক্ত আহাৰের সঙ্গে শিশুকে মায়ের দুধ দুই বা তার বেশি বয়স পর্যন্ত খাইয়ে যেতে হবে, কারণ এতে :

- শক্তি ভরপুর খাদ্য বেশী গৃহীত হয়,
- শিশুর শরীরের ওজন কম হওয়ার ভয় কম থাকে এবং বীজানু-জনিত রোগ হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়, এবং
- মানসিক মেল-বন্ধন ভাল হয়।

৯. মা যদি বাড়ির বাইরে কাজে যায়

- কাজের জন্য বাড়ির বাইরে যে-সব মায়াদের যেতে হয়, তারাও উল্লিখিত জরুরি ব্যাপারগুলো মেনে চলতে সক্ষম হয়, যদি :
- পরিবার ও সমাজ তাকে এ ব্যাপারে পুরোপুরি সমর্থন করে, এবং
- মাতৃত্বের ছুটি (ম্যাটিনিটি লিভ), স্তন্যপান করানোর সুযোগ-সুবিধা (মায়ের দুধ খাওয়ানো এবং/অথবা দুধ গালবার সুবিধা) এবং কাছাকাছি শিশুকে দেখাশোনা করবার ব্যবস্থা থাকে। মা চাকরি আর স্তন্যপান একই সঙ্গে চালিয়ে যেতে পারেন যদি বাচ্চা কাছে না থাকলে গেলে রাখা মায়াদের দুধ আর বতরফল কাছে থাকবে ঘন ঘন, বিশেষ করে রাত্রে, স্তন্যপান করায়।

ছুটি শেষ হয়ে গেলে মা যখন কাজে যোগ দেবেন :

কাজে বেরনোর আগে আর বাড়ি ফিরে এসে এবং রাত্রে মা শিশুকে স্তন্যপান করাবেন।

কাজে থাকাকালীন মা নিম্নলিখিত কাজগুলো করতে পারেন :

ক. নিয়মিত সময়ের ব্যবধানে মা নিজের দুধ

একটা পরিষ্কার পাত্রে গেলে বাড়িতে নিরো আসতে পারেন, পরের দিন যাতে মা না থাকে কালীন বাড়ির লোক সেই দুধ শিশুকে খাওয়াতে পারেন। দুধ গেলে রাখলে ঘরের সাধারণ তাপমাত্রায় আট ঘন্টা পর্যন্ত আর ফ্রিজে রাখলে চকিশ ঘন্টা পর্যন্ত নষ্ট হয়না। বাড়িতে শিশুকে যে দেখাশোনা করে সে মায়ের গেলে রাখা দুধ বাটি, চামচ বা কাপে করে সেই দুধ খাওয়াতে পারে। বাটি চামচে খাওয়ালে শিশুর বৌটা-বিন্দুস্তি (নিপল কনফিউশন) হয় না, - যা বোতলে খাওয়ালে হয়ে থাকে।

খ. যদি কাজের জায়গা বাড়ির কাছে হয় মা কাজের ফাঁকে (স্তন্যপানের ছুটি) বাড়ি গিয়ে শিশুকে নিজের দুধ খাইয়ে আসতে পারেন।

গ. যদি কাজের জায়গায় ক্রেশ বা শিশুর দেখাশোনার ব্যবস্থা থাকে, মা সেখানে শিশুকে রেখে আসতে পারেন এবং স্তন্যপানের ছুটিতে গিয়ে ওকে দুধ খাইয়ে আসতে পারেন।

ঘ. যদি উল্লিখিত কোনও কিছু সম্ভব না হয় তবে মা বার-বার দুধ গেলে ফেলে দিতে পারেন যাতে স্তনে দুধ তৈরীর প্রক্রিয়া চালু থাকে।

১০. যদি মা অথবা শিশু অসুস্থ হয়

মায়ের সাধারণ অসুস্থ হলে স্তন্যপান করিয়ে যেতে হবে। শিশুর পাতলা পায়খানা হলে মায়ের দুধ খুব দরকার। ডাক্তারের বিশেষ ভাবে নিবেদন না থাকলে অসুস্থ মা নিশ্চিতভাবে শিশুকে তার দুধ খাওয়াতে পারেন।

মা সাধারণত: যেসব ওষুধ খেয়ে থাকেন, তাতে স্তন্যপান করালে শিশুর কোনও ক্ষতি হয় না। সময়ের আগে জন্মানো আর কম ওজন নিয়ে জন্মানো শিশুদের মায়ের দুধ খাওয়ানো বিশেষ প্রয়োজন। বারা টেনে খেতে পারে না, কাপ বা বাটিতে করে তাদের মায়ের দুধ গেলে খাওয়ানো উচিত।

১১. বিশেষ পরিস্থিতিতে

যদি মা মারা যান, বা কোন মহিলা শিশুকে দস্তক (অ্যাডপশন) নিয়ে থাকেন, তবে শিশুর খাওয়ার ব্যাপারে ডাক্তারের সঙ্গে আলোচনা করে ব্যবস্থা নেবেন।

পরিশেষে, বি.পি.এন.আই-এর শিশু খাদ্য বিষয়ের সঠিক নির্দেশনামা হল; প্রথম ছয় মাস শিশুকে শুধু মাত্র মায়ের দুধ এবং দু-বছর বা তার বেশি বয়স পর্যন্ত মায়ের দুধের সাথে পরিপূরক আহার দেওয়া।

এই তথ্য পত্রটি ওয়ার্ল্ড হেলথ অরগানাইজেশন (ডব্লিউ. এইচ. এ.)-এর ৫৪.২ (মে ১৮, ২০০১) দ্বারা নির্দেশিত এবং ডিপার্টমেন্ট অফ ওমেন অ্যান্ড চাইল্ড ডেভেলপমেন্ট (ডি. ডব্লিউ. সি. ডি) এবং মিনিস্ট্রি অফ হেলথ অ্যান্ড ফ্যামিলি ওয়েলফেয়ার (এম. ও. এইচ. এক. ডব্লিউ), ভারত সরকার, ইউনিসেফ, আকাশ, আই-এ-পি, ফগসি, এন.এন.এফ, টি.এন.এ আই, কেয়ার ইন্ডিয়া, লিঙ্কোজ্‌স, ইনফান, ওয়াবা এবং আমেরিকান অ্যাকাডেমি অফ পেডিয়াট্রিস্ট্র দ্বারা সমর্থিত।



বি.পি.এন.আই, বি.পি.-৩৩

পিত্তমপুরা, দিল্লি-এর জন্য

ডাঃ পার্বতী সেনগুপ্ত

স্ট্রেট-কো-অর্ডিনেটর, বি.পি.এন.আই (পশ্চিমবঙ্গ)

অনুবাদ : ডাঃ কমলেশু চক্রবর্তী