

# MISSION SMILE



# Nutrition Program

ফটা ওঁঠ আৰু তালুৰ শিশুৰ পুষ্টহীনতাত লব লগা যতন

ESSENTIAL NUTRITIONAL INFORMATION

FOR MALNOURISHED CLEFT LIP AND PALATE CHILDREN



clefttosmile

**Mission**   
**Smile**

# 1

## Feeding :

**0-6 months: Only breast milk (০-৬ মাহলৈ : কৱেল মাকৰ গাখীৰহে খাব দৰি)**

- Wash hands with soap and water before feeding the child. Clean the nipple. (কচুৱাঁক আহাৰ দিয়াৰ আগতে হাত দুখন চাবো। নৰে ভালকই ধুই লব। স্তনৰ মুখ ভালকই চাফা কৰিলিব।)
- **Proper latching:** Maximum areola should be inside the baby's mouth. (উপযুক্ত পৰিচাৰণ: স্তনৰ মুখৰ সৰহ ভাগ কচুৱাঁৰ মুখৰ ভিতৰত থাকিব লাগে।)
- Babies who are unable to suck breast milk properly: (যিসকল কচুৱাঁই মাকৰ গাখীৰ ভালকই চুপিব নোৱাৰে:)
- Express breast milk-in a clean cup and feed with a spoon or feeding bottle with large nipple and feed. Express every 1 1/2 to 2 hrs in initial days.
- **মাকৰ গাখীৰ চপলিওৱা-** পৰম্বিকাৰ পাত্ৰত চামুচ বা ডাঙৰ মুখৰ গাখীৰ খোৱা বটলৰে খুউৱা কৰক। আৰম্ভণিতে প্ৰতি ডিৰে বা দুই ঘণ্টাৰ মূৰে মূৰে দিয়ক।



Expressed milk can be stored for up to 7-8 hrs in room temperature.

(চপে উলিওৱা গাখীৰ ৭-৮ ঘণ্টা পৰ্যন্তহে স্বাভাৱিক উষ্ণতাত ৰাখিব পাৰে।)



# 2

## Feeding Position/technique/method:

(গাখীৰ খুউৱাৰ স্থান/কৌশল/পদ্ধতি)

- **Upright position-** Hold the baby in semi sitting position and feed. Use pillow for support. (কচুৱাঁক ওপৰ কৰিলিব: কচুৱাঁটো এক আধা বহাৰ দৰে কৰি গাখীৰ খাব দিয়ক। গাৰুৰ সহায় লওঁক।)



- **Football position:** Hold the baby on one side of your flank. Use pillow for support. (ফুটবল লৈ ৰাৰ দৰে: কচুৱাঁটো ৰাৰ ভৰি দুখন পঢ়িফালে থৈ একাধাৰীয়া কৈ লওঁক। গাৰুৰ সহায় লওঁক।)



- **Straddle position:** (পথালকিৰি গাখীৰ দিয়া পদ্ধতি:) Sit the baby on your lap facing you and baby's leg spread around your abdomen. Use pillow for support (কচুৱাঁটোক কেঁপাত পথালকি মাকৰ মুখৰ ফালে মুখ কৰি লৈ গাখীৰ দৰি। গাৰুৰ সহায় লব।)

- Burp the baby in between and after each feeding. প্ৰতিবাৰ গাখীৰ দিয়াৰ পছিত কচুৱাঁটো এক পঠিতি থপৰিয়াই দৰি।



# 3

**Non breast fed babies or in lactation failure: যবিৰে কচুৱাঁই মাকৰ গাখীৰ নাখায় বা গাখীৰ দিয়াত বফিল হয়:**

- Infant formula milk and proper dilution- follow instructions. (1 scoop of formula milk powder in 30 ml of water) বজাৰত উপলব্ধ কচুৱাৰ পাউদাৰ গাখীৰ পানীৰ লগত ভালকই মিলি কৰিলিব। (১ চামুচ পাউদাৰ গাখীৰৰ লগত ৩০ মিলি লিটাৰ পানী মিশ্ৰণ কৰিলিব।)



- Use properly boiled water. (অকল উতলে বোৱা গৰম পানীহে বৰহাৰ কৰবি।)

**Introduce starch, rice flour, sugar and 3-4 drops of coconut oil from**

**4-5 months of age. (Optional)** (৪-৫ মাহৰ কচুৱাক ভাতৰ মাৰ বা পঠাগুৰি চিনী আৰু ৩-৪ ড্ৰপ নাৰকিলৰ তলেৰে মহিলাই খুৱাব।)



- Feed in small quantity and more frequently. (থোৱা আহাৰ অলপকৈ সঘনাই খুৱাব।)



- Feed in small portion and allow the child to swallow the food. (কমকৈ খুউৱাব আৰু আহাৰ সদায় চেঁচাই খাব।)

- Use appropriate spoon for feeding. (আহাৰ খুউৱাৰ বাবে ভাল চামুচ এখন বাচলিব।)

- Always feed in upright position. (সদায় ওপৰৰ ফালে ঠমি কৰোৱাই খুউৱাব।)

- Do not put the baby/child in flat position right after the feeding. (খুউৱাৰ লগে লগে কচুৱাক সমান শূৱাই নদিবি।)



- **6-9 months** ৬-৯ মাহলৈ - Initiate complementary food from 6 months of age: (৬ মাহৰ পচিঁত পৰাপূৰক আহাৰ দয়িকঃ) Continue breast milk/infant formula milk. (মাকৰ গাখীৰ খুউৱাই থাকক / কচুৱাৰ ফৰমুলা গাখীৰ খুউৱাই থাকক)

- Introduce pureed food (সজিাই পাটিকি আহাৰ দয়ি আৰম্ভ কৰক) Introduce 1 food at a time.

এবাৰত এটাহে আহাৰ দয়িক Starch - add sugar/jaggery,/butter/ghee ভাতৰ মাৰ চনী/গুৰ/বাটাৰ/ঘীৰ সতে মহিলাই খুৱাব Rice flour/semolina:

- Roast with a teaspoon full of butter/coconut oil/ ghee, add milk/water and sugar/jaggery (semi solid) and feed. চাউল বা ঘহুৰগুৰি বাটাৰ বা নাৰকিল তলে বা ঘীৰ সতে গৰম কৰক আৰু পানী বা গাখীৰৰ লগত চনী বা গুৰ মহিলাই (আধা গুৰা)খুৱাব



- **Dal and vegetable soup** - add oil and salt to taste (পনীয় ডাল আৰু সডেজীয়া শাক-পাচলিৰ চুপ অলপ তলে আৰু নমিখ মলাই খুৱাব)

- Introduce mashed food (potato, carrot, pumpkin, papaya) mix with 1 tsp of ghee/butter and salt to taste. আলু, গাজৰ, ৰঙালাও, পকা অমতিৰ মশিৰণ কৰি এক চামুচ ঘী বা বাটাৰৰ সতে খুৱাব



- Meals - Feed 2/3 spoons 4-5 times a day. দনিত ২/৩ চামুচ ৪-৫ বাৰ খুউৱাক



- **9-12Months** ৯-১২ মাহঃ Continue breast milk, if breast feeding. মাকৰ গাখীৰ দখিকক

- **Khichidi:** Rice, Dal, vegetables, green leafy vegetables, 1 tsp of oil, salt to taste. খচিৰিঃ চাউল, ডাল, শাক-পাচলি, এক চামুচ তলে আৰু নমিখ দবি।



- **Porridge:** rice flour, semolina: roast with oil add water/milk and sugar. আহাৰৰ মশিৰণঃ পঠিা-গুৰী, খুৱাব 3-4 spoons and feed 5-6 times a day. দনিত ৩-৪ চামুচ ৫-৬ বাৰ খুৱাব Add 1teaspoon full of oil in each feed. প্ৰতবিাৰ এক চামুচ তলে আহাৰৰ লগত দবি

- Introduce egg yolk. (কণীৰ কুহুম আৰম্ভ কৰক ) Give seasonal and locally available fruit pulp. (বতৰৰ ফল-মূল খাব দয়িক ) 1 snack in between. (মাজত কৰি এটা দৰি পাৰে)
- **12- 24 months** ১২-২৪ মাহ  
Continue breast feeding/other milk sources (মাকৰ গাখীৰ/আন গাখীৰ খুউৱাই থাকক ) Give 5-6 meals a day. (দনিত ৫-৬ বাৰ আহাৰ দয়িক )
- Give family food but slightly softer, nutritious and locally available উপলব্ধ পুষ্টিকিৰ ঘৰুৱা আহাৰ অলপ পাতলকৈ খাব দয়িক
- Let child eat by themselves but help them finish food. শশিক নজি খাব দয়িক মন কৰবি যাত খোৱা আহাৰ শেষ কৰি থায়
- Add 1 teaspoon oil in each meal আহাৰৰ লগত সদায় এক চামুচ খেঁৱা তলে দৰি
- Give poultry meat, soup, liver, soft fish, egg yolk. মাংথ,চুপ,লভিৰ, মাছ, কণীৰ কুহুম খাব দয়িক
- 1 serving of fruit daily (locally available one) (অলপকৈ বতৰৰ ফল খাব দৰি )  
Milk and milk product. (গাখীৰ আৰু গাখীৰযুক্ত আহাৰ দয়িক )

- **2-5 years** ২-৫ বছৰ
- Give family food (nutritious locally available and affordable ) উপলব্ধ পুষ্টিকিৰ ঘৰুৱা আহাৰ অলপ পাতলকৈ খাব দয়িক )
- Give 5 to 6 meals a day including 1-2 snacks. (দনিত ৫-৬ বাৰ খাব দৰি লগতে ১-২ টা আন (স্নকে)দৰি
- Include meat/ fish/egg and lentils/pulses on daily food মাংথ, মাছ, কণী আৰু ডাল-মাহ আদ আহাৰৰ লগত দয়িক
- Include pulses (legumes) and sprouted pulses. ডাল-মাহ গজালিওনে খেঁৱা বুট-মুগ দয়ি কৰক
- Vegetarian: milk product, pulses and lentils. নৰিমসিঃ গাখীৰযুক্ত আহাৰ, ডাল-মাহ
- **Food Hygiene: পৰম্পৰিক আহাৰ**
- Scrub and wash utensils properly.( খেঁৱা আহাৰৰ বাচন ভালকৈ ধুও )
- Wash vegetables before chopping বনে খেঁৱাৰ আগত শাক-পাচলি ভালকৈ ধুই লব
- Cook meat, fish and egg properly (মাংথ, মাছ, কণী ভালকৈ সজিব )
- Always cover food with a proper lid. খেঁৱা আহাৰ ভালকৈ ধাকৰি ৰাখবি
- Discard leftover food which is at room temperature for more than 2 hours. তৈয়াৰী আহাৰ ২ ঘণ্টাৰ ওপৰত মুকলিকৈ নাৰাখবি। পলোই দয়িক
- Boil drinking water for 10-15 minutes.(খেঁৱা পানী ১০-১৫ মিনিট উটলাই লব )



**Refer a Cleft Child in Your Locality**

**sms Cleft<space>Patient Name,**

**Age, Add to 58888**

