



দ্যা ক্যাথলিক হেলথ অ্যাসোসিয়েশন ওফ ইন্ডিয়া

MISEREOR
IHR HILFSWERK



মা ও শিশু স্বাস্থ্য

সমাজের স্বাস্থ্য স্বেচ্ছাকারীদের জন্য

১) টিটেনাস টক্সিন (দুটি ইনজেকশন

গর্ভবস্থার নিশ্চয়তা একমাস পর

আয়রণ ফলিক অ্যাসিড, ক্যালসিয়াম এবং জিংক ট্যাবলেটের ব্যবহার সুনিশ্চিত করা।

প্রস্রাবের পর মা ও শিশু সুরক্ষা কার্ডে প্রতিটি পরিষেবা আপডেট করা ।

স্বাস্থ্যের কাউনসিলিং - সাধারণত স্বাস্থ্যবিধি ব্যায়াম, খাদ্য সংক্রান্ত সচেতনতা, প্রজন্মের স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতনতা, গর্ভাবস্থায় স্তনের যত্ন ও বিভিন্ন বিপদের লক্ষণ ।

e) HIV পরীক্ষা বাধ্যতামূলক :- এটা প্রাথমিক পর্যায়ে মায়ের থেকে শিশু তে HIV/ AIDS সংক্রামনকে সনাক্তকরন ও প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে ।

(যদি গর্ভবতী মা HIV+ হয় তাহলে Community স্বাস্থ্য স্বেচ্ছাসেবীর অ্যান্টিরেট্রোভাইরাল থেরাপি ART / CTC / PPTCT তে refer করবে।

সাধারণ জনের পূর্ববর্তী যত্ন / সেবা :-

গর্ভবস্থায় বেশী অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহার করা উচিত নয় । যদি প্রয়োজন হয় তাহলে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া দরকার ।

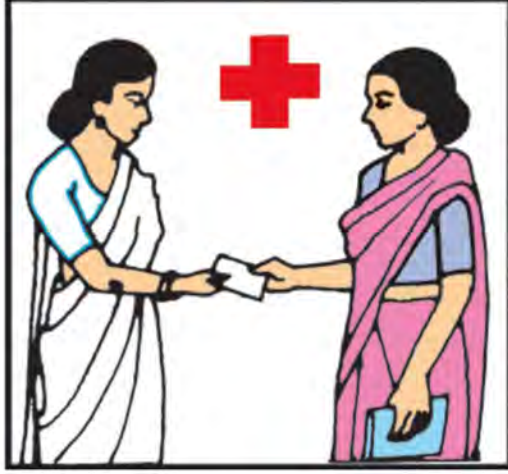
গর্ভবতী মহিলার বিরুদ্ধে গার্হস্থ্য অত্যাচার বন্ধ করা দরকার ।

গর্ভবস্থায় হাঁপানি থাকলে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করা দরকার ও ঔষধ নেওয়া প্রয়োজন ।

একাধিক গর্ভাধারনের জন্য হাসপাতালে ভর্তি ও বিছানায় বিশ্রাম নেওয়া দরকার।

স্তন্যপান করানো সময়কাল বৃদ্ধির জন্য জন্মপূর্ব স্তন্যপান করানো শিক্ষা /প্রশিক্ষনের প্রয়োজন

জন্মের পূর্বে যত্ন /সেবা



১. স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নাম নতিভুক্তকরণ ও গর্ভবতী হওয়ার তিনমাসের মধ্যে ICDS -এ নাম নতিভুক্তকরণ।



২. নাম নতিভুক্তকরণের পর কমপক্ষে চার (৪) বার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা উচিত।



৩. স্বাস্থ্য পরীক্ষার সময় রক্তচাপ Blood Presswer মূত্র/প্রস্রাব (urine) ও আল্টা সাউন্ড পরীক্ষা মায়ের (আল্টা সাউন্ড - মায়ের গর্ভের মধ্যে শিশুর গতিবিধি পরীক্ষা) করা উচিত।



৪. প্রত্যেকবারে গর্ভবতী মহিলার ওজন পরীক্ষা করা বাধ্যতামূলক।

সমাজের স্বাস্থ্য সেচ্ছাসেবীদের জন্য নির্দেশিকা

গর্ভাবস্থায় মহিলার যত্ন (ডাক্তারি পরীক্ষা, পুষ্টি, বিশ্রাম, মানসিক স্বাস্থ্য ও সর্তকতা) নেওয়াকে বলে জন্মপূর্ব যত্ন।

গর্ভবতী অবস্থায় দ্রুত নাম নতিভুক্তকরণ :-

গর্ভবতী হওয়ার সাথে সাথেই ১২ সপ্তাহের মধ্যে নাম নতিভুক্ত করা উচিত এবং নিম্নলিখিত বিষয়গুলি হল

- গর্ভাবস্থায় সমর্থনসূচক পরীক্ষা
- নতিভুক্তকরণ
- সরকারী ও বেসরকারী দপ্তরে মা ও শিশুর স্বাস্থ্য কার্ড তৈরী করা।

জন্মের পূর্বে স্বাস্থ্য পরীক্ষা :

একজন গর্ভবতী মহিলার কমপক্ষে ৪ রকম পরীক্ষা প্রয়োজন

প্রথম পরীক্ষা ৩মাসের মধ্যে (যখন Priods বন্ধ হয়ে যায়)

দ্বিতীয় পরীক্ষা গর্ভাবস্থার ৪-৬ মাসের মধ্যে

তৃতীয় পরীক্ষা গর্ভাবস্থার ৭-৮ মাসের মধ্যে

চতুর্থ পরীক্ষা গর্ভাবস্থার ৯ মাসের মধ্যে

উল্লেখ :- নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করার ফলে মা ও শিশু উভয়ের বিভিন্ন জটিলতা থেকে রক্ষা পায়।

- হিমোগ্লোবিন, রক্তচাপ প্রস্রাব, ওজন ও পেটের আয়তন পরীক্ষা করতে হবে। দেখতে হবে যেন আয়রন ফলিক অ্যাসিড ট্যাবলেট এবং ৩টে আল্ট্রাসাউন্ড পরীক্ষার প্রয়োজন।
- গর্ভ পরীক্ষা করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, কারণ ভ্রূনের বৃদ্ধি ও স্বাস্থ্য সম্পর্কে জানা জরুরী।

অ্যান্টিনেটাল কেয়ারের উপাদান :-

- হিমোগ্লোবিন মূল্যায়ণ
- রক্তচাপ পরিমাপ
- প্রস্রাব পরীক্ষা
- ওজনে পর্যবেক্ষণ - ওজন পরীক্ষা i) গর্ভাবস্থায় অন্তত ১০-১২ কেজি গর্ভবতী মহিলার ওজন বাড়ানো প্রয়োজন হয়।
ii) গর্ভাবস্থার শেষ ৬ মাসে প্রতি মাসে ১ কেজি ওজন বৃদ্ধি করতে হবে।

জন্মের পূর্বে যত্ন /সেবা



- ১) ২টি টিটেনাস ইনজেকশন নিতে হবে ।
a) গর্ভবস্থার প্রথমেই b) গর্ভবস্থার এক মাস পর ।



- ২) অন্তত তিন মাসে প্রত্যেক দিন একটি করে আয়রণ ফলিক অ্যাসিড, ক্যালসিয়াম এবং জিংক ট্যাবলেট নিতে হবে ।



- ৩) HIV পরীক্ষা

সমাজের স্বাস্থ্য স্বেচ্ছাসেবকদের জন্য

মা ও নবজাতকের কিছু সমস্যা হতে পারে যা সম্পর্কে সতর্ক হওয়া উচিত।

- a) দুটি ডোজ টিটেনাস টক্সিন একমাস ব্যবধানে নিতে হবে।
- b) আয়রণ ও ফলিক অ্যাসিড ট্যাবলেট - গর্ভাবস্থায় ১০০ টি আয়রণ ও ফলিক অ্যাসিড ট্যাবলেট খেতে দেওয়া হয় (একটি ট্যাবলেট রোজ খেতে হবে, চতুর্থ মাস গর্ভাবস্থার সময় থেকে শুরু হয়। যদি আপনি রক্তল্পতায় ভোগেন তাহলে দুটি করে ট্যাবলেট খেতে হবে, একটি সকালে একটি সন্ধ্যায়)।
- c) একটি আয়রণ ও ফলিক অ্যাসিড ট্যাবলেট অ্যানিমিয়াকে দূরে সরিয়ে রেখে একটি সুস্থ বাচ্ছাকে জন্ম দেয়।
- d) প্রতিবার পরিষেবা নেওয়ার সময় মা ও শিশু সুরক্ষা কার্ডকে পুনঃনবীকরণ করা হয়।
- e) স্বাস্থ্যের পরামর্শের মধ্যে থাকে সাধারণ স্বাস্থ্যবিধি, ব্যায়াম, খাওয়া, বিশ্রাম, বুকের যত্ন এবং গর্ভাবস্থায় বিপদ।
- f) HIV পরীক্ষা বাধ্যতামূলক :- এটা প্রাথমিক পর্যায়ে মায়ের থেকে শিশু তে HIV/AIDS সংক্রামনকে সনাক্তকরন ও প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে (যদি গর্ভবতী মা HIV+ হয় তাহলে স্বাস্থ্য স্বেচ্ছাসেবীরা অ্যান্টিরেট্রোভাইরাল থেরাপি ART / CTC / PPTCT তে refer করবে)।

সাধারণ জন্মের পূর্ববর্তী যত্ন / সেবা :-

গর্ভাবস্থায় বেশী অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহার করা উচিত নয়। যদি প্রয়োজন হয় তাহলে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া দরকার।

গর্ভবতী মহিলার বিরুদ্ধে গার্হস্থ্য অত্যাচার বন্ধ করা দরকার।

গর্ভাবস্থায় হাঁপানি থাকলে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করা দরকার ও ঔষধ নেওয়া প্রয়োজন।

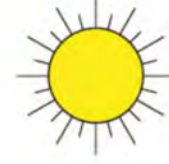
একাধিক গর্ভাধারনের জন্য হাসপাতালে ভর্তি ও বিছানায় বিশ্রাম নেওয়া দরকার।

সুস্থ্যপান করানো সময়কাল বৃদ্ধির জন্য জন্মপূর্ব সুস্থ্যপান করানো শিক্ষা / প্রশিক্ষনের প্রয়োজন

সঠিক যত্ন ও সঠিক সময়ে প্রসব



ICDS থেকে পুষ্টিগত খাদ্য ও নিয়মিত ভালো খাবার এবং অতিরিক্ত ১/৪ খাবারের প্রয়োজন।



অন্তত দিনে ২ ঘন্টা ও রাতে ৮ ঘন্টা বিশ্রামের প্রয়োজন।



পরিবারের সনর্থনের প্রয়োজন।



শুধুমাত্র লবন ব্যবহার করবে।



তৃতীয় তিনমাসের মধ্যে কোনো ভারী জিনিস তোলা উচিত নয়।








প্রসব কালে হাসপাতালে ভর্তি করা দরকার।

সামাজিক স্বাস্থ্য স্বেচ্ছাসেবকদের জন্য

প্রসবকালীন পুষ্টি :-

- a) পুষ্টিগত পরামর্শ সামাজিক স্বাস্থ্য স্বেচ্ছাসেবকেরা দেয় অঙ্গনওয়াড়ীকর্মী / গ্রামের স্বাস্থ্য, স্যানিটেশন ও পুষ্টি কমিটি সদস্যদের সাহায্য নিয়ে এবং অঙ্গনওয়াড়ীকর্মী / আশা / স্বনির্ভর গোষ্ঠি / স্বেচ্ছাসেবী সংস্থ্যা এর সাথে জরিত । এর মূল লক্ষ্য হলো খাদ্যের গুণগত, পরিমান গত ও প্রোটিন, আয়রন সমৃদ্ধ খাদ্য এবং আয়রন ফলিক অ্যাসিড ট্যাবলেট খেতে হবে ।
- b) অঙ্গনওয়াড়ীকেন্দ্র থেকে খাবারের তালিকা দেবে ।

গর্ভবস্থায় প্রয়োজনের তুলনায় বেশী খাবারের প্রয়োজন ।

| | | |
|---------------|--|--|
| আয়রন - |  | সবুজ পাতা যুক্ত শাকসব্জি গোটা শসা, ভক্ষ্য শসা, শুকনো ফল, বাদাম, তালের গুড়, মাংস । |
| ক্যালসিয়াম - |  | দুধ, দুধের দ্বারা তৈরী খাদ্যদ্রব্য তিল আমলা ডিম শালগম/ ওলকপি সয়াবিন। |
| ভিটামিন - |  | কমলালেবু, গাঢ় সবুজ বর্ণের শাকসব্জি আপেল টম্যাটো আমলকি শাকসব্জি মাংস মাছ ডিম দুধজাতীয় খাদ্য সয়াবিন । |
| প্রোটিন - |  | পনির, দুধ ও দুধ দ্বারা তৈরী খাদ্যদ্রব্য মাংস মাছ ডিম বাদাম পোল্ট্রি সয়াবিন শসা মিশ্রিত দানাশস্য । |
| ফ্যাট - |  | মাখম ঘি তেল বাদাম । |

একটি সুস্বাদু খাদ্যের মধ্যে বিভিন্ন খাদ্য শিশুর বৃদ্ধি এবং রক্তল্পতাকে আটকায় ।

গর্ভাবস্থায় বিপজ্জনক লক্ষণ :



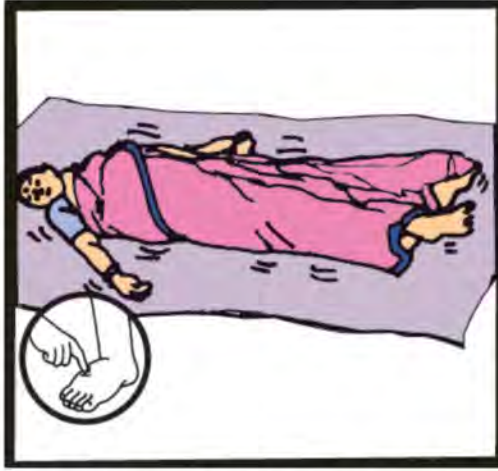
গর্ভাবস্থায় রক্তক্ষরণ, প্রসব/ প্রসবের পর অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ।



অতিরিক্ত অনিমিয়া/ রক্তাল্পতার সাথে ছাড়া উর্ধ্বশ্বাস।



গর্ভাবস্থায় অথবা প্রসবের একমাসের মধ্যে অতিরিক্ত জ্বর।



মাথাব্যথা, ঝাপসা দেখা অজ্ঞান ও প্রসবকালীন ব্যাথা / যন্ত্রনা।



মাথাব্যথা, ঝাপসা দেখা অজ্ঞান ও প্রসবকালীন ব্যাথা / যন্ত্রনা।



প্রসবকালীন ব্যাথা ছাড়াই জলভাঙা।

যদি আপনি উপরের কোন লক্ষণ দেখতে পান তাহলে তাড়াতাড়ি প্রসব মহিলাকে হসপিটালে নিয়ে যেতে হবে

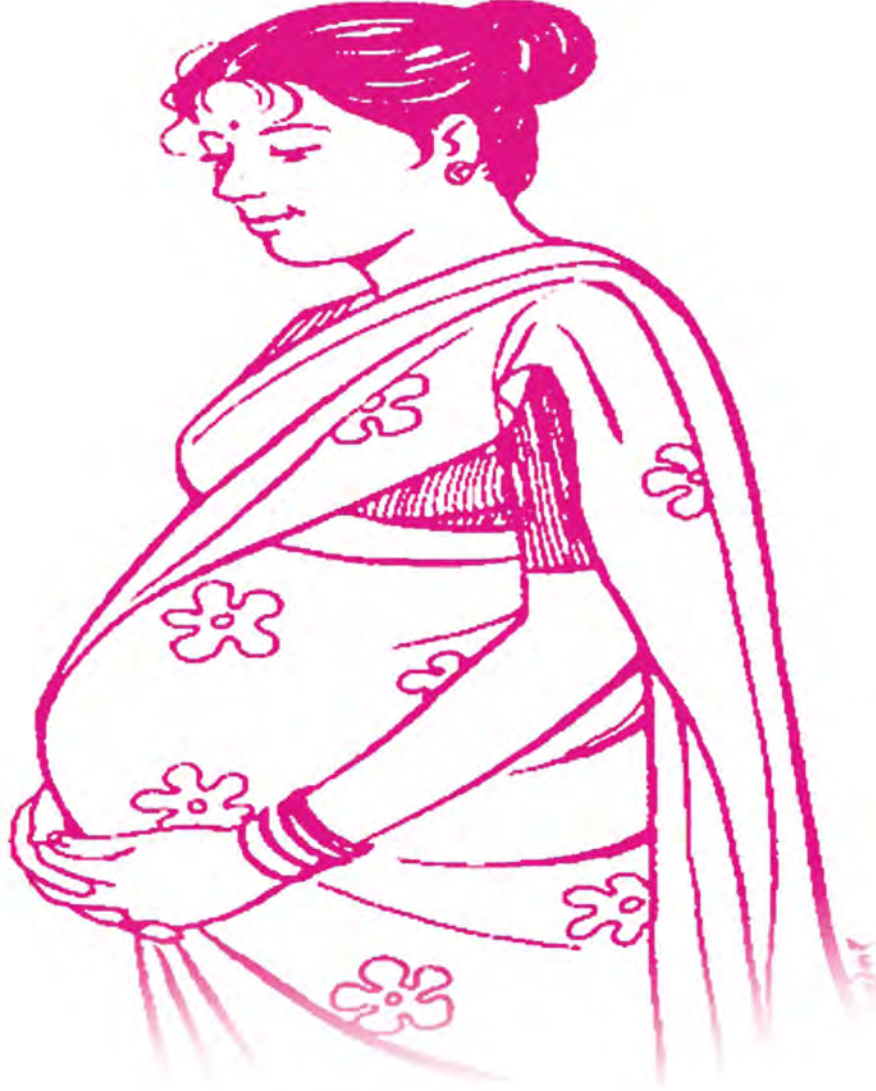
সমাজের স্বাস্থ্য স্বেচ্ছাসেবকদের জন্য
যদি কোনো জটিল সমস্যা দেখা যায় তাহলে দ্রুত নিরাময়ের ব্যবস্থা প্রয়োজন
নিম্নলিখিত ঘটনাগুলি ঘটলে ডাক্তার এর কাছে যোগাযোগ করা প্রয়োজন

| | |
|--|---|
| <p>প্রসবকালীন জ্বালা উচ্চ তাপ মাত্রায় জ্বর বা শারীরিক অসুবিধা যোনি থেকে রক্তপাত অতিরিক্ত বমি বমি ভাব এবং বমি করা উচ্চরক্তচাপ অজ্ঞান হয়ে যাওয়া এবং পেটের যন্ত্রনা উচ্চ গর্ভাবস্থায় যোনি থেকে রক্তপাত হয় ভ্রূনের আয়তন হ্রাস</p> | <p>দ্রুত বক্ষস্পন্দন (বুক ধরপড় করে) ও শ্বাসকষ্ট সর্বান্তে ফোলা এবং চোখ ঝাপসা হয়ে যাওয়া সম্বনয় সাধন করা উচ্চরক্তচাপ প্রসবপূর্বতী সময়ে প্রসব বেদনা বা লিক গর্ভাবস্থায় ৯মাস আগে ১২ ঘন্টার বেশি সময় ধরে লিকেজ হওয়া প্রসব বেদনা ছাড়া নোংরা দুর্গন্ধ যুক্ত লিক জ্বর বা জ্বর ছাড়া প্রসব বেদনা ১২ ঘন্টার বেশি সময় ধরে ক্রমাগত তলপেটের ব্যাথা জটিলতা দূরকরার জন্য সময়োপযোগী সাহায্য প্রয়োজন যাতে আপনার ও বাচ্চার জীবন বাঁচে।</p> |
|--|---|

প্রসবের পরে যত্ন/সেবা

- শিশুকে প্রথমদিন পোলিও, হেপাটাইটিস বি এবং বিসিজি দিতে হবে।
- আপনাকে পরামর্শ দেওয়া হবে কিভাবে নাঁড়ির যত্ন, বাচ্চাকে গরম রাখা, শ্বাসকষ্ট, পাতলা পায়খানা, পুষ্টি এবং পরিবার পরিকল্পনা করতে হয়।
- বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য মাকে বেশী পরিমানে ক্যালোরি যুক্ত খাবার এবং জল গ্রহন করতে হবে।
- সঠিক বিশ্রাম নেওয়া প্রয়োজন।
- যদি মা অথবা শিশু অসুস্থ হয়ে পড়ে তাহলে দ্রুত ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করা উচিত।
- শিশু জন্মের ৬ সপ্তাহ পরের সময় মা ও শিশুর জন্য খুব গুরুত্বপূর্ণ
- ঐ সময়ে শরীরে যে পরিবর্তন গুলি গর্ভাবস্থায় হয় সেগুলি স্বাভাবিক হয়ে যায় শুধু স্তন ছাড়া।
- এটা খুব গুরুত্বপূর্ণ যে যেখানে বাচ্চা প্রসব হবে সেখানে অন্তত ৪৮ ঘন্টা থাকতে হবে, কারণ ঐ সময়টা মা ও শিশুর জন্য বিপদজনক।
- স্বাস্থ্য কর্মী প্রসবের পর শিশু ও মা এর স্বাস্থ্য পরীক্ষা করে জন্মের দিন থেকে ৩ দিন, ৭দিন এবং ৬ সপ্তাহ পর্যন্ত বাড়িতে গিয়ে।

বাড়ির জন্য বার্তা



বাড়ির জন্য বার্তা

- ☛ মায়ের মৃত্যু এবং শিশু মৃত্যু সংখ্যা গরিষ্ঠ প্রতিরোধ যোগ্য (প্রারম্ভিক রেজিস্ট্রেশন / নিয়মিত চেক আপ এবং সঠিক বন্টন পরিকল্পনা)
- ☛ অন্তত ৪টা শিশু জন্মের প্রকালীন নিবন্ধীকরণের পরে এবং ৬টা শিশু প্রসবের পর পরবর্তী শুশ্রূষার পরীক্ষা নারীদের জন্য অপরহার্য
- ☛ জন্মের প্রকালীন পরীক্ষা রক্তচাপ, প্রস্রাব, ওজন পরীক্ষা, আল্ট্রাসাউন্ড, টিটেনাস ইনজেকশান, আয়রন ও ফলিক অ্যাসিড ট্যাবলেটকে এবং এইচা আই ডি পরীক্ষাকে নিশ্চিত করে ।
- ☛ প্রসবের পরবর্তী পরীক্ষা সাহায্য করে মায়ের ও শিশুর জন্য জটিলতা এড়াতে সাহায্য করে পুষ্টি নিয়ে পরামর্শ দেয় কোলস্টাম নিয়ে তথ্য এবং শিশুর টিকাকে নিশ্চিত করে ।
- ☛ গর্ভকালীন সময়ে পরিচর্যা - পুষ্টিকর খাদ্য খাবার খাওয়া , বিশ্রাম, ভারী জিনিস উত্তোলন না করা এবং প্রসবের জন্য পরিকল্পনা করা (টাকা উপাদান/ পরিবহন এবং কাছাকাছি ব্লাড ব্যাঙ্কের সুবিধায়ুক্ত ব্যবস্থা ।
- ☛ ৪টা বিপদের লক্ষন সম্পর্কে শতর্ক থাকা এবং জটিলতা এড়াতে দক্ষ পরিষেবা প্রদানকারীকে যোগাযোগ করা ।
- ☛ জন্মের মাঝে ব্যবধান/ পরিবার পরিকল্পনা নিয়ে পরামর্শ ও সহায়তা করা ।

শিশু স্বাস্থ্য

প্রাইমারী অনুভূতি



বাচ্চার ওজন যদি ২.৫ কিলোগ্রামের কম হয় তবে বাচ্চাকে বিশেষ যত্ন দিন ও বাচ্চাকে উষ্ণ রাখুন।



সাধারণ জন্মের ১/২ ঘণ্টার মধ্যে ও সিজার করে বাচ্চা হলে ৪ ঘণ্টার মধ্যে বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করা উচিত। জন্মের পর ৪৮ ঘণ্টার মধ্যে বাচ্চাকে স্নান করানো যাবে না।



৬ মাস শুধু বুকের দুধ খাওয়াতে হবে অন্য খাবার বা পানীয় তৎসহ জল ও দেওয়া যাবে না। দিন ও রাতে যখন বুকের দুধের প্রয়োজন তখন দিতে হবে



বাচ্চার MCP কার্ড



শক্ত খাবার ৬ মাস বাদে শুরু হবে।



উচ্চতা ও ওজনের দিকে লক্ষ্য রাখতে হবে।



নিজের হাতে স্নান ধোয়া ও বাচ্চার হাত ধোয়ানো উচিত।

নব জাতকের যত্ন :-

- ১) শিশুকে উষ্ণ রাখুন (আবহাওয়ার অনুযায়ী শিশুকে ঢেকে রাখা উচিত) মাথা ও পা ঢেকে রাখতে হবে। শিশুকে মায়ের বুকের মাঝে রাখতে হবে তাতে মায়ের সঙ্গে বাচ্চার অন্তঃসংস্পর্শতা উন্নতি হবে।
 - ২) সাধারণত জন্মের ১/২ ঘন্টার মধ্যে ও সিজার পদ্ধতিতে (প্রতিষ্ঠানিক প্রসব) ৪ ঘন্টার মধ্যে বুকের দুধ খাওয়ানো আরম্ভ করা উচিত। প্রথম দিন বুকের দুধ (কোলোস্ট্রাম) খুবই প্রয়োজনীয় নবজাতকের জন্য কারণ এটা পুষ্টিকর ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে হামে মত সংক্রামনের বিরুদ্ধে শিশুকে রক্ষা করে।
 - ৩) প্রথম ৪৮ ঘন্টার মধ্যে শিশুকে স্নান করানো যাবে না।
 - ৪) শিশুর ওজন যদি ২ ১/২ কেজি হয়। জন্মের সময়ে তবে শিশুর যত্ন নিতে হবে।
 - ৫) শিশুর জন্মের প্রথম ২৪ ঘন্টার মধ্যে পায়খানা ও প্রস্রাব জন্মের প্রথম ৪৮ ঘন্টার মধ্যে একবার করবেন প্রতিবার।
 - ৬) খাবার পর শিশুকে পিঠে হাত বুলিয়ে বিষম আটকানো দরকার।
 - ৭) জন্ম নাড়িকে সব সময়ে পরিষ্কার ও শুকনো রাখতে হবে। জন্ম নাড়িতে কোন কিছু লাগানো যাবে না।
 - ৮) ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো হয়। এই সময়ে অন্য কোন খাবার অথবা পানীয় তৎসহ জল শিশুকে দেওয়া যাবে না। শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানোয় (নবজাতকের ডায়ারিয়া ও শ্বাসযন্ত্রের সংক্রামন কমে যায়। বুকের দুধ খাওয়ানোয় নতুন ভাবে গর্ভাবস্থার সম্ভাবনা কমে।
 - ৯) ছেলে ও মেয়েদের সমপরিমাণ খাবার দিতে হবে।
 - ১০) নিজের স্তনকে ও শিশুর হাতকে সাবান ও জল দিয়ে প্রতিবার দুধ খাওয়াবার আগে ধোয়া উচিত।
 - ১১) ও আর এস এর ব্যবহার করা উচিত ডাইরিয়ার ক্ষেত্রে।
 - ১২) শিশুর বৃদ্ধির নিয়মিত পর্যবেক্ষন পি এইচসি/ আই সি ডি এস করানো উচিত। যদি শিশুর বৃদ্ধি না হয় তবে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে পাঠানো উচিত।
- শক্ত খাবার চতুর্থ মাসে শুরু করতে হবে এর মূল লক্ষ্য শিশুকে বিভিন্ন ধরনের খাবারের সঙ্গে পরিচয় / স্বাদ দেওয়া।
 - ৬ মাসে সময় থেকে আপনার শিশু দিনে ২-৩ বার খাবার খেতে থাকে। খাবার পাতলা হবে যাতে শিশু চুষে খেতে পারে।
 - নুনকে খাবারের সঙ্গে মিশিয়ে খাওয়াতে হবে যাতে শিশুকে নুন যুক্ত খাবারে অভ্যস্ত করা যায়।
 - চিনি যুক্ত খাবার শিশুকে দেওয়া উচিত যাতে শিশু চিনি যুক্ত খাবারে অভ্যস্ত হতে পারে। বেশি চিনিযুক্ত খাবার খেলে ওজন বেড়ে যেতে পারে ও অন্য খাবার খেতে চায় না তাই ডাল ও দই খাওয়ানো উচিত।

- আপনি নিম্নলিখিত খাবারে এক চায়ের চামচ বুকের দুধ অথবা বানানো দুধ মিশিয়ে খাওয়াতে পারেন।
- গম জাতীয় খাদ্য শস্য নয়। যেমন শিশুর চাল
- চটকানো অথবা নরম ফল : যেমন কলা, আভাকাডো অথবা রান্না করা ফল নেসপাতি অথবা আপেল।
- চটকানো রান্নাকরা সজ্জি যেমন গাজর, আলু, মিষ্টি আলু, শাক জাতীয় খাবার
- এছাড়া আপনি চেষ্টা করতে পারেন আঙুলের মতো টুকরো করা নরম/ রান্না করা সজ্জি। সব চেয়ে ভালো খাবার টুকরো সেটা, যেটা শিশু হাতে প্রথমে ধরতে পারে ও উচিয়ে ওঠাতে পারে। আপনার নিজের আঙুলের আকারের টুকরো ভাল কাজ করে।
- অল্প গভীর চামচ ব্যবহার করা উচিত কারণ শিশু চামচ চোষে।
- শিশুকে খাবার নিয়ে জোর করা উচিত নয়।
- মায়ের বুকের দুধ থেকে শক্ত খাবার তাড়াতাড়ি শুরু করলে (৪ মাসের আগে) সংক্রামন এবং এ্যালার্জী হবার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায় কারণ শিশুর যত্ন পরিপাক যন্ত্র তখন তৈরী হচ্ছে। এটাও গুরুত্বপূর্ণ যে মায়ের বুকের দুধ থেকে শক্ত খাবার প্রক্রিয়া মাসের বেশি দেরী করা উচিত নয়। শরীরে প্রয়োজনীয় পুষ্টি যেমন লোহার ঘাটতি পুনরায় পূরণ করতে হবে। শুধু বুকের দুধ দিয়ে পুষ্টির ঘাটতি পূরণ করা যায় না। বেশী দেরি হলে শিশু নতুন খাবার খেতে চায় না।
- শুরু করতে : অল্প পরিমাণ খাবার একটি চামচে নিয়ে শিশুকে দিতে হবে দুধ খাবার দেবার সময়ে শিশুর মুখ খোলা পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে এবং এক চামচ বা চামচের বেশি খাবার দেওয়া যাবে না। মনে রাখতে হবে
- প্রথম খাবারের স্বাদ ও অনুভূতি আলাদা হবে বুকের দুধ ও বানিজ্যিক দুধের থেকে। তাই শিশু মুখ ফেলে দিলে অসুবিধা নেই।
- অন্যভাবে শিশু পছন্দ করে চামচেটা হাতে ধরে অথবা আঙ্গুল দিয়ে খাবার তুলে নিজের থেকে খায়।
- শক্ত খাবার খাওয়াবার সময়ে যেগুলি এড়িয়ে চলতে হবে : চিনি, নুন, মধু, হাঙ্গর মাছ, তলোয়াল মাছ, কাঁচা ও আধা সেক্ ডিম। অপুষ্টি শিশুকে আই সি ডি এস সেন্টারে পাঠানো হয়। দ্বিগুন (প্রোটিন যুক্ত খাবারের জন্য)।

শিশুদের মধ্যে বিপদের লক্ষন



দুর্বল স্তন পান অথবা স্তনপান করতে অস্বীকার করা।
বাচ্চা কাঁদতে পারছে না/ শ্বাস নিতে অসুবিধা হচ্ছে।



হাতের রঙ ও হাতের পাতার নিচের অংশ হলুদ
হয়ে যাওয়া। জ্বর অথবা স্পর্শ করলে ঠাণ্ডালাগা



রক্ত পায়খানা, বনি হওয়া, ঝিমিয়ে
পড়া বা অচেতন্য হয়ে যাওয়া



বাচ্চার জন্ডিস হয়েছে।



জন্ম ত্রুটি



অসুবিধার ক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া

সামাজিক স্বাস্থ্য সেচ্ছাসেবকদের জন্য

নবজাতকের বিপদ চিহ্নিতকরণ

নিম্নলিখিত অবস্থা দেখার জন্য ডাক্তার এই এন এইম তদারকি প্রয়োজন

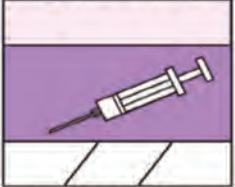

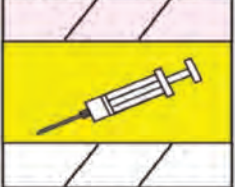



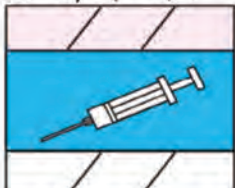
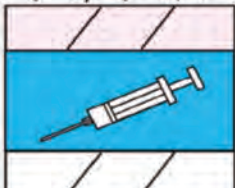
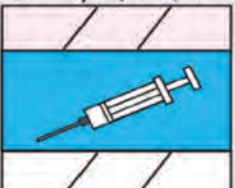
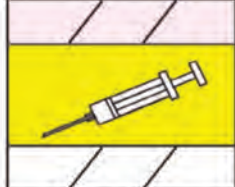
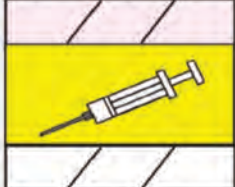
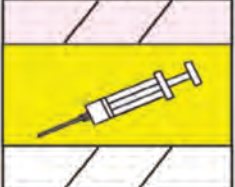
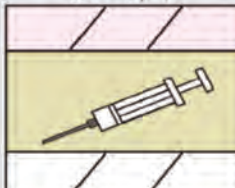

| | |
|--|-----------------------------------|
| শ্বাস নিতে অসুবিধা | জ্বর |
| মুখ দিয়ে টানতে অসুবিধা | ডাইরিয়া |
| পেচ্ছাব ও পায়খানা করতে পারছে না | নিঃস্বেজ শিশু |
| জন্ম নাড়িতে লাল হয়ে রয়েছে অথবা পুঁজ হয়েছে | চোখগুলি লাল ও সংক্রমন হয়েছে |
| তুলনায় ১০টার বেশী ফোঁড়া অথবা একটি বৃহৎ ফোঁড়া হয়েছে | কোন জন্ম সমস্যা দেখা দিয়েছে কিনা |
| জন্ডিস | |

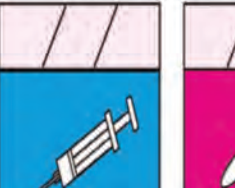

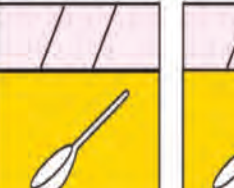
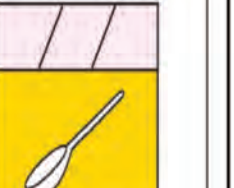
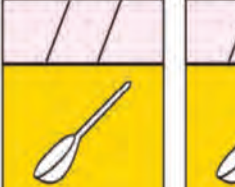

ডাক্তার/ এই এন এইম থেকে পরামর্শ নেওয়া উচিত যদি অসুবিধা হয়। সময় মতো চিকিৎসা জীবন বাঁচাতে পারে।

| লক্ষন | শ্রেণীভুক্তকরণ | সনাক্তকরা এবং তা ডাক্তারের কাছে পাঠানো | লক্ষন | নিমোনিয়া |
|--|---------------------------------|---|--|--|
| ২টা লক্ষন আলস্য অথবা অচেতন্য কোন কিছু পান করতে পারেন না অথবা ভালো করে ত্বকের ছাপ খুব ধীরে যায়। | মারাত্মক শরীরে জল কমে যাওয়া | শিশু যদি অন্য কোন গুরুতর শ্রেণীবিভাগের মধ্যে না থাকে তাহলে ওআরএস দেওয়া হয় মারাত্মক শরীরে কমে জল কমে যাওয়ার জন্য | কোন সাধারণত বুকে পূর্ণ চিহ্ন। বুকের বার বার গুঠানামা। শ্বাস নেবার সময়ে বুকে শব্দ হয়। | দ্রুততার সঙ্গে হাসপিটালে পাঠাতে হবে। দ্রুত শ্বাস নেয়। |
| ২টা লক্ষন নিম্নলিখিত অস্থিরতা মগ্ন চোখ প্রচুর জল খায় ও জল তেঁটা পায় ত্বকের ছাপ খুব ধীরে যায় | মাঝারি শরীরে জল কমে যাওয়া। | যদি শিশুর আরো মারাত্মক ভাবে জল শরীরে কমে যায় তবে মায়ের সঙ্গে হাসপিটালে ভর্তি হয়ে ও আর এসব বারবার নিতে হবে। এর সঙ্গে বুকের দুধ খাওয়ানো চলবে। | কোন চিহ্ন নেই নিমোনিয়া অথবা খুবই রোগের বাড়াবাড়ী | নিমোনিয়া গলাকে প্রশমিত করা এবং কাশি নিরাময়ের জন্য ব্যবস্থা নেওয়া। মায়ের পরামর্শ দেওয়া হয় যে যখন দরকার তখনই আসতে। যদি না সারে তবে ৫ দিন বাড়ে আসতে। যদি শিশুর গুরুতর শ্রেণী বিভাজন থাকে তবে তাকে অবিলম্বে মায়ের সঙ্গে হাসপিটালে ভর্তি করা উচিত শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো চালু রাখা দরকার। |
| খুব বেশী কিছু চিহ্ন নেই যাতে বোঝা যায় মাঝারি খুব বেশী জল শরীর থেকে কমে গেছে। | শরীরে কোনো জল কমার লক্ষন নেই | শিশু যদি ২ বৎসর অথবা বড় হয় শরীরে কোনো জল যদি কলেরা হয় তবে তাকে হাসপিটালে ভর্তি করতে হবে। | | যদি ৩০ দিনের বেশী কশী হয় তবে ডাক্তারের কাছে পাঠাতে হবে। ও আর এস খাবার দিয়ে বাড়িতে ডাইরিয়ার চিকিৎসা করা যায় মায়ের পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে যে ৫ দিনের মধ্যে সুস্থ না হলে ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করতে হবে |

টিকা সময়সূচী

শিশুকে নিকটবর্তী স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে টিকার জন্য

| জন্মের সময় | জন্মের সময় | জন্মের সময় | প্রতিষ্ঠানিক প্রসবের জন্য |
|---|---|--|--|
|  বি সি জি ১ ১/২ মাস |  ও পি ডি ০ ২ ১/২ মাস |  হেপাটাইটিস ৩ ১/২ মাস | |
|  ও পি ডি -১ ১ ১/২ মাস |  ও পি ডি -২ ২ ১/২ মাস |  ও পি ডি -৩ ৩ ১/২ মাস | |
|  ডি পি টি -১ ১ ১/২ মাস |  ডি পি টি -২ ২ ১/২ মাস |  ডি পি টি -৩ ৩ ১/২ মাস | |
|  হেপাটাইটিস বি-১ |  হেপাটাইটিস বি-২ |  হেপাটাইটিস বি-৩ |  ৯ মাস হাম ৯ মাস |
| | | |  ভিটামিন -A |

| ১৬ থেকে ২৪ মাস | | | |
|---|---|---|---|
| ১৬ থেকে | ২৪ মাস | ১৬ থেকে | ২৪ মাস |
|  |  |  |  |
| ডিপিটি বুস্টার | পোলিও বুস্টার | ভিটামিন -A | ভিটামিন -A |
| ২৪ থেকে ৩৬ মাস | | | |
| 30 months | 36 months | | |
|  |  | | |
| ভিটামিন -A | ভিটামিন -A | | |

মন রাখতে হবে

- আরও ও কলিক আসিত সিরাপ ৬ বছরের উর্ধ্ব শিশুদের দিতে হবে।
- বছরে দুবার শিশুদেরকে কৃমিদূর করার ঔষধ দিতে হবে।
- তৈরী করছে ভারত সরকারের স্বাস্থ্য মন্ত্রক ও শিশু ও নারী কল্যান বিভাগ।
- সহযোগিতায় নিপসিড ও ইউনিসেফ।

তৈরী করছে ভারত সরকারের স্বাস্থ্য মন্ত্রক ও শিশু ও নারীর কল্যান বিভাগ। সহযোগিতায় নিপসিড ও ইউনিসেফ।

সামাজিক স্বাস্থ্য সেচ্ছাসেবকদের জন্য
টিকাকরণ

অভিভাবক/ সামাজিক স্বাস্থ্য সেচ্ছাসেবকরা নিশ্চিত করবে যে শিশুরা টিকাকরণ সম্পূর্ণ করবে
নিম্নলিখিত ভাবে :

শিশুরা সংক্রামক রোগ প্রবন সেই কারণে টিকার মাধ্যমে তাদের রক্ষা করা হয় । প্রতিদিন
৪২,৪৩৪ শিশুকে জন্মের পর টিকা দেবার প্রয়োজন যাতে তাদের রোগ প্রতিরোধক শক্তি বাড়ে ও
রোগের বিস্তার রোধ করা যায় । শিশুদের ও আরো ছোট বাচ্চাদেরকে সাংঘাতিক সমস্যা থেকে রক্ষা
করা যায় । অভিভাবকদের কাছে টিকা একটি গুরুত্বপূর্ণ জিনিস যা শিশুর স্বাস্থ্যকে রক্ষা করে ।
আজকে আমরা শিশুদের রক্ষা করতে পারি যে কোন সাংঘাতিক রোগ থেকে ।
টিকা দেবার ব্যর্থতা গুরুতর রোগের ঝুঁকির মধ্যে শিশুকে ফেলে দেওয়া ।

| সময়সূচী | টিকাকরণ |
|--------------|---|
| জন্ম সময় | বি সি জি, ও পি ডি-০ ডোজ, হেপাটাইটিস- বি -০ ডোজ |
| ৩ সপ্তাহ | বি সি জি,(যদি জন্মের সময়ে না দেওয়া হয়) ডি পি টি -১ ডোজ ও পি ডি-১ ডোজ, হেপাটাইটিস- বি -১ ডোজ |
| ১০ সপ্তাহ | ডি পি টি -২ ডোজ ও পি ডি-২ ডোজ, হেপাটাইটিস- বি -২ ডোজ |
| ১৪ সপ্তাহ | ডি পি টি -৩ ডোজ ও পি ডি-৩ ডোজ, হেপাটাইটিস- বি -৩ ডোজ |
| ৯ মাস | হাম, ভিটামিন A, -১ ডোজ |
| ১৬-২৪ মাস | ডি পি টি বুস্টার, এম আর ও পি ডি বুস্টার, ভিটামিন A, -২ ডোজ |
| ২ থেকে ৫ বছর | ভিটামিন A, -৩ ডোজ থেকে ৯ ডোজ ৬ মাসের বিরতিতে । |
| ৫ বছর | ডি পি টি বুস্টার, |
| ১০ বছর | টি টি বুস্টার, |
| ১৫ বছর | টি টি বুস্টার, |

নিয়মমাফিক টিকাদানের অধীনে সুপারিসকৃত ।

দ্রষ্টব্য : টিকার সময়সূচী অনুসরণ শিশুকে জীবনের আশঙ্কা ও পঙ্গু রোগ থেকে রক্ষা করে ।

ওরাল রিহাইড্রেশন সলিউশন (ওআরএস)

কিভাবে ওআরএস বানাবেন ।



ওআরএস পান করতে হবে জল মিশিয়ে । এটাকে ২৪ ঘন্টা রাখা যাবে ।



১ লিটার পরিষ্কার খাবার জল



জল ফুটিয়ে তাকে ঠান্ডা করতে হবে ।



১ প্যাকেট ওআরএস মেশাতে হবে ২০.৫গ্রাম



নাড়তে হবে যতক্ষণ না চিনি ও নুন গুলে না যায় ।



ওআরএস বানানোর আগে সাবান ও জল দিয়ে হাত ধুয়ে নিন ।



কখন আমাদের প্রয়োজন ওরাল রিহাইড্রেশন

সলিউশনের : তীব্র ডায়রিয়া বা বমির ক্ষেত্রে (ও আর এস) শিশুর শরীরে জল কমে যায় যেটা শরীরে তীব্র জলাভাব তৈরী করে যদি শিশুর এইগুলির মধ্যে কোন একটা হয় তৃষ্ণা বেড়ে যাওয়া, শুষ্ক মুখ, ঘুমভাব, কম মূত্রত্যাগ, গাঢ় হলুদ রঙের মূত্রত্যাগ, মাথাব্যথা, শুষ্কত্বক এবং গা ম্যাজম্যাজ করা। যদি শিশু এগুলির মধ্যে কোন কিছু উপসর্গ দেখা দেয় তৎক্ষণাত ডাক্তার ডাকতে হবে। আপনাকে শিশুকে ও আর এস দিতে হবে যদি না শিশুর অবস্থা গুরুতর না হয়। ও আর এস হলো শুকনো লবনের সাথে জল মিশিয়ে তৈরী একটি পানীয়। এটা শরীরকে জলের অভাব মেটাতে সাহায্য করে ডাইরিয়ার সময়ে।

ও আর এস সাধারণত দেওয়া হয় ডাইরিয়া ও গর্ভবতী মহিলারদের বমিভাব বা দুর্বলতার জন্য। সামান্য ডাইরিয়া রুগিদের জন্য ও আর এস উপকারী। ও আর এস শরীরে হারিয়ে যাওয়া নুন এবং জলের মাত্রাকে ঠিক রাখে। শরীরে জলকমে যাওয়ার প্রথম লক্ষন থেকে ও আর এস খেতে হবে। এটা শরীরে জল পুনরুদ্ধারে সাহায্য করে। এটা খুব সহজে শরীরে জল সমতা রাখতে সাহায্য করে ও আর এস পান করে। তীব্র জল কমে যাওয়ার জন্য হাসপিটালে ভর্তি ও স্যালাইনের প্রয়োজন।

যদি আগে ধরা পরে তবে ঘরে রেখে ও আর এস খাইয়ে চিকিৎসা করা যায় যদি অল্প জল কমা হয়। সারা দিনে ও আর এস জল চুমুক দিয়ে খবার সাথে খাওয়ানো যেতে পারে। যদি বমি হয় তবে ১০ মিনিটের বিরতি নিতে হবে তার পর আবার ও আর এস খেতে হবে। সেই সময়ে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে হবে ও আর এস ডায়রিয়া বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত ব্যবহার করতে হবে।

নিম্নলিখিত ভাবে ও আর এস দিতে হবে :

শিশু ও ছোট বাচ্ছাকে : ০.৫ লিটার ও আর এস প্রতি ২৪ ঘন্টায়। যদি ডায়রিয়া তীব্র হয় তবে ক্লিনিকে যেতে হবে। শিশুকে ও আর এস অথবা বুকের দুধ দিতে হবে।

প্রতিদিন শিশুকে ১ লিটার ও আর এস দিতে হবে।

যদি শিশু বমি করে বা ডায়রিয়া হয়। মা শিশুকে একচামচ করে ও আর এস দিতে পারে বুকের দুধ খাওয়ানোর মাঝখানে নবজাতক ৫-১০ চামচ ও আর এস দিতে হবে প্রতি সময়ে অথবা সে যতক্ষন জলের মত পায়খানা করছে।

বড়দের ৩ লিটার ও আর এস বমি হলে বা ডায়রিয়া হলে দিতে হবে।

অথবা ফলের রস/ ডাবের জল/ ভাতের মার ও আর এস -এর জায়গায় দেওয়া যায়।

১০টা জিনিস তোমার জানা দরকার শিশুর দেহে জল কমে যাওয়া সম্পর্কে :

পানীয় বানানোর আগে সাবান ও জল দিয়ে হাত ধুতে হবে।

একটি পরিষ্কার পাত্রে ৬ চামচ চিনি ও ১/২ চামচ নুন দিয়ে অথবা ১ প্যাকেট ও আর এস দিয়ে ১ লিটার পরিষ্কার ফুটিয়ে নেওয়া জল মেশাতে হবে যতক্ষন সব গুলে না যায়।

নিজের ও শিশুর হাত সাবান ও জল দিয়ে ধুতে হবে পানীয় খাওয়ার আগে।

অসুস্থ শিশুকে প্রয়োজন অনুজায়াই ও আর এস দিন বারে বারে।

অন্য পানীয় যেমন বুকের দুধ ও ফলের রসও দিতে হবে।

শিশু যদি ৪ বছর বা তার বেশী হয় তবে শক্ত খাবার দিতে হবে।

যদি ২৪ ঘন্টার পর ও আর এস প্রয়োজন হয় তবে নতুন করে বানাতে হবে।

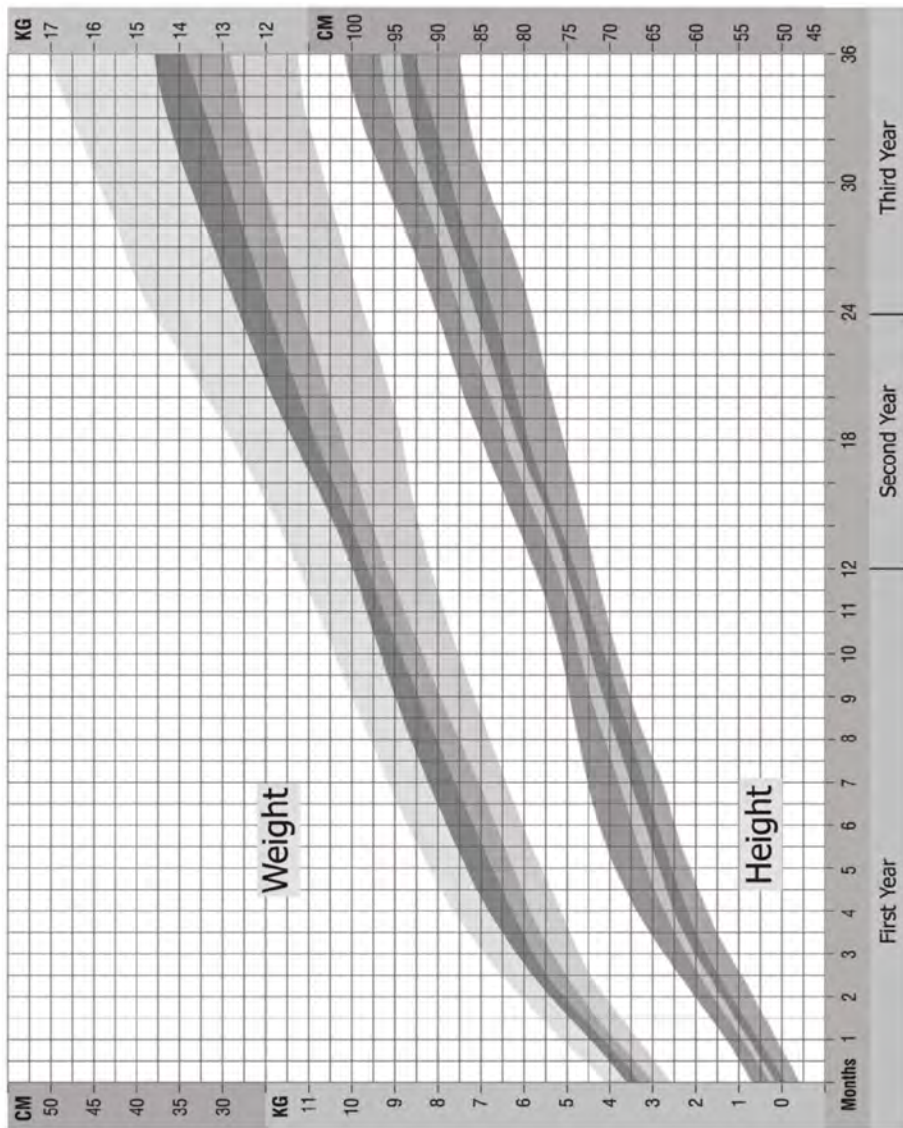
ও আর এস ডায়রিয়াকে বন্ধ করে না, এটা শরীরে জল শুকিয়ে যাওয়া বন্ধ হয়ে যায়।

যদি শিশু বমি করে তবে দশ মিনিট পরে আবার ও আর এস দিন। বমি বন্ধ হয়ে যাবে।

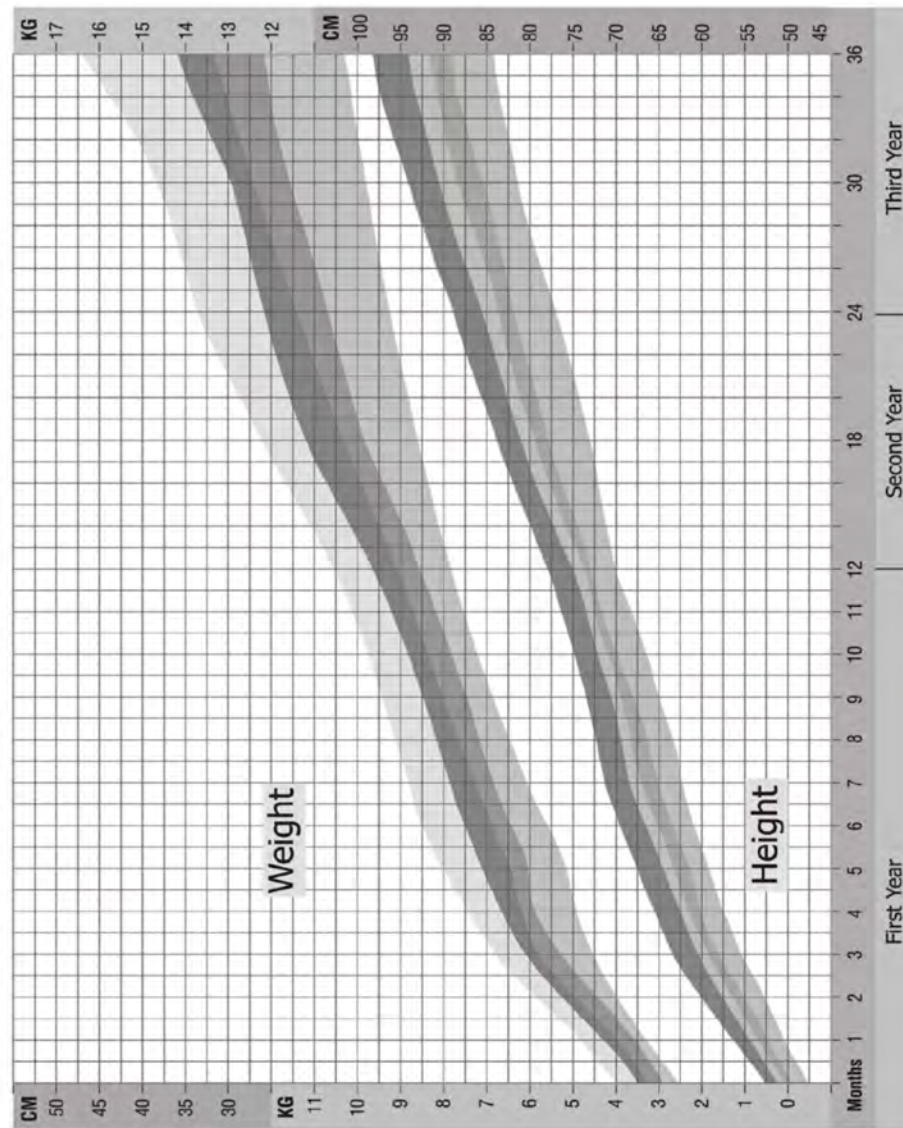
যদি ডায়রিয়া হতে থাকে/ বমি বন্ধ না হয় তবে শিশুকে স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে।

বৃদ্ধির চার্ট ০-৩৬ মাস

ছেলে ০ -৩৬ মাস



মেয়ে ০ -৩৬ মাস



বৃদ্ধির পর্যবেক্ষণ

- বাচ্চার বৃদ্ধি ও বিকাশ তাদের বয়স সংক্রান্ত পুষ্টি সূচকের সাহায্যে প্রতিদিন নজর রাখা ।
- নানা ভাবে সক্ষম একটি দরকারী সরঞ্জাম যা অঙ্গনওয়ারী / স্বাস্থ্য কর্মীদের সাহায্য করে :
- বৃদ্ধির কম্পানকে তারাতারি চিহ্নিত করে ও প্রাথমিক পুষ্টিকে নিয়ন্ত্রন করে ।
- কম ওজনের বাচ্চাকে চিহ্নিতকরণ করা যার বাড়িতে বিশেষ যত্ন ও খাদ্যের দরকার ।
- ওজন কমার কারণ চিহ্নিতকরণ অথবা কম বৃদ্ধি ও সঠিক উপায় খুঁজে বার করা ।
- শিক্ষা, পরামর্শ এবং সহযোগিতা মায়েদের ও পরিবারের প্রয়োজন সঠিক পুষ্টি, স্বাস্থ্যের যত্ন ও শিশুর বিকাশের জন্য ।
- বৃদ্ধি নজরদারির জন্য যে জিনিসের প্রয়োজন :
ওজন যন্ত্র, MCP Card এবং বৃদ্ধি পরিমাপক চার্ট খাতা ।

বাড়ির জন্য বার্তা



বাড়ির জন্য বার্তা

নবজাত শিশুর যত্ন

- ক্যাঙ্কর পদ্ধতিতে গ্রহন করে নিবজাত শিশুটি গরম রাখা হয় যদি নবজাত শিশুটির ২.৫ কেজির কম ওজন হয়।
- স্বাভাবিক ভাবে জন্ম নেওয়া শিশুকে ১/২ ঘন্টার মধ্যে স্তনপান করাতে হবে। সিজারিয়ানের জন্য ৪৮ ঘন্টার মধ্যে স্তনপান করাতে হবে।
- প্রথম ৪৮ ঘন্টার মধ্যে শিশুকে স্নান করানো যাবে না।
- ৬ মাস পর্যন্ত মাতৃদুগ্ধ পান করাতে হবে, শক্ত খাবার ৪ মাস থেকে শুরু হবে।
- ৪ মাসের আগে শক্ত খাবার খাওয়ালে এলার্জি এবং ইনফেকশান হতে পারে।
- শিশুকে সহজে খাবার খাওয়ানোর জন্য চামচ ব্যবহার করতে হবে।
- সঠিক সময়ে জন্ম থেকে ১৬ বছর বয়স অবধি প্রতিরোধমূলক সব টিকা দিতে হবে।
- গর্ভবতী মার বমি ভাব এবং শিশুদের ডাইরিয়া হলে ও আর এস খাওয়াতে হবে।
- যদি শরীর জলের ঘাটতি দেখা দেয় তাহলে তাড়াতাড়ি ঠিক করার জন্য বাড়ির ঔষধ হিসাবে ও আর এস ব্যবহার করা যাবে, ভয়ঙ্কর ভাবে যদি শরীরে জলের ঘাটতি হয় তাহলে হসপিটালে ভর্তি করতে হবে।