গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

গর্ভকালীন কাউন্সেলিং জবএইড

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার
HPNSP
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

Save the Children

গর্ভকালীন সেবা প্রদানের সময় কাউন্সেলিং

গর্ভকালীন ১ম চেকআপ (১ম ট্রাইমেস্টার)

- গর্ভকালীন চেকআপের গুরুত্ব সম্পর্কে বলুন
  - গর্ভবতী মায়ের কমপক্ষে ৪ বার গর্ভকালীন সেবা নেয়ার গুরুত্ব সম্পর্কে বলুন
  - গর্ভকালীন সেবাকার্ড অনুযায়ী পূর্ববর্তী গর্ভ, প্রসব ও গর্ভপাত সংক্রান্ত ইতিহাস নিন
  - গর্ভকালীন সেবাকার্ড অনুযায়ী গর্ভবতী মায়ের বিপদ চিহ্ন সনাক্ত করুন ও পরামর্শ দিন
- EDD ক্যালকুলেটর ব্যবহার করে প্রসবের সম্ভাব্য তারিখ (EDD) নির্ধারণ করুন
  - মাসিক নিয়মিত হলে শেষ মাসিকের প্রথম দিনের সাথে ৯ মাস ৭ দিন যোগকরে যে তারিখ পাওয়া যাবে তাই প্রসবের সম্ভাব্য তারিখ (EDD)
- গর্ভকালীন সময়ে টিটি টিকা নেওয়া নিশ্চিত করা
- শারীরিক সাধারণ পরিবর্তন এবং ছোটখাটো সমস্যা যেমনঃ ওজন, রক্তচাপ, হিমোগ্লোবিন, সুগার, এলবুমিন, ইডিমা, জরায়ুর উচ্চতা, থাইরয়েড, থ্যালাসিমিয়া শিশুর অবস্থান, নাড়াচড়া ও হৃদস্পন্দন পরীক্ষা করার পরামর্শ দিন
- বাড়িতে গর্ভবতীর নিজের যত্ন ও স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে বলুন
- শারীরিক ভাবে সুস্থ রাখা ও মানসিক প্রশান্তিতে রাখা
  - এই সময় রাতে ৮ ঘন্টা ঘুম, দিনে কমপক্ষে ২ ঘন্টা বিশ্রাম নিতে পরামর্শ দিন
  - পুষ্টিকর খাদ্য, আর্সেনিক মুক্ত পানি, খাবারে সীসার বিষক্রিয়া সম্পর্কে পরামর্শ দিন
  - গর্ভাবস্থ্যায় প্রতিদিন ৩ বেলা মূলখাবারের সাথে বাড়তি ২ বেলা পুষ্টিকর খাবার খাওয়ার পরামর্শ দিন। খাবারে সকল অপরিহার্য উপাদান: আমিষ, শর্করা, চর্বি, ভিটামিন ও খনিজ লবণ (আয়োডিন যুক্ত লবন) থাকা বাঞ্ছনীয়
  - ওজন
  - স্বাভাবিক হাঁটাচলা (এমবুলেশন)
  - প্রস্রাব-পায়খানা (গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠ কাঠিন্য খুবই সাধারণ ঘটনা। প্রচুর পরিমাণে তরল, শাকসবজি এবং দুধপান করে নিয়মিত মলত্যাগের অভ্যাস করা উচিত।) মূত্রথলির সংক্রমণ এবং অন্যান্য জটিলতা এড়াতে বারবার মূত্রত্যাগ এবং পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে পরামর্শ দিন।

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে
আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার
HPNSP
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
Save the Children

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে
আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
Save the Children

গর্ভকালীন সেবা প্রদানের সময় কাউন্সেলিং

গর্ভকালীন ১ম চেকআপ (১ম ট্রাইমেস্টার)

- গর্ভবতী নারীদের প্রতিদিন গোসল, দাঁত মাজা, পরিষ্কার কাপড় পরা, কাপড় ধুয়ে রোদে শুকাতে পরামর্শ দিন
- খাওয়ার আগে এবং টয়লেট ব্যবহারের পর সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার পরামর্শ দিন
- নখ কাটা ও নখ পরিষ্কার রাখার পরামর্শ দিন
- হালকা ব্যায়াম করার পরামর্শ দিন
- ভারি কাজ এবং ভারি জিনিস তোলা থেকে বিরত থাকতে বলুন। টিউবওয়েল না চাপা, ধান না ভানা, অতিরিক্ত কাপড় না ধোয়ার পরামর্শ দিন

- গর্ভবতীকে প্রতিদিন ভরপেটে ১টি করে আয়রন/ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাওয়ানো
- যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধ ও প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে পরামর্শ দিন
    - আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যৌনমিলনে সঠিক ভাবে ও নিয়মিত কনডম ব্যবহার
    - রক্ত গ্রহণের প্রযোজন হলে পরীক্ষা করে নিশ্চিত হওয়া যে রক্তে যৌন বাহিত রোগের জীবাণু নেই
    - খুব তাড়াতাড়ি যৌনসঙ্গীসহ একই সঙ্গে চিকিৎসা নেয়ার পরামর্শ দিন
- নিরাপদ যৌনমিলন এবং স্বাস্থ্যকর জীবন ধারা
    - যদি গর্ভপাত হওয়ার ইতিহাস থাকে তবে প্রথম ট্রাইমেস্টারে সহবাস এড়িয়ে চলতে পরামর্শ দিন
- অ্যালকোহল, মাদক, সিগারেট, জর্দা এড়ানোর প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে পরামর্শ দিন
- মা ও তার পরিবারকে গর্ভাবস্থায় প্রসবকালীন, প্রসব-পরবর্তী সময়ের বিপদ চিহ্নগুলো জানান:
    - গর্ভাবস্থায় যোনীপথে রক্তস্রাব এবং প্রসব ও প্রসব পরবর্তী সময়ে তীব্র রক্তপাত
    - তীব্র মাথাব্যাথা ও ঝাপসা দেখা
    - ৩ দিন বা এর বেশি সময় ধরে ১০০.৪° ফা. এর বেশিজ্বর, দুর্গন্ধ যুক্ত স্রাব
    - বাঁধা গ্রস্থ বা বিলম্বিত প্রসব এবং অস্বাভাবিক অবস্থান
    - খিঁচুনি

USAID আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
Save the Children

প্রসবপূর্ব, প্রসবকালীন ও প্রসব পরবর্তী মায়ের যে কোন বিপদচিহ্ন দেখা দিলে দ্রুত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যান

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

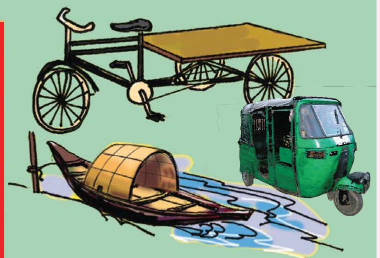
Save the Children

গর্ভকালীন সেবা প্রদানের সময় কাউন্সেলিং

গর্ভকালীন ১ম চেকআপ (১ম ট্রাইমেস্টার)

- নিরাপদ প্রসব পরিকল্পনা ও প্রস্তুতি
  - নিরাপদ প্রসবের জন্য কোন সেবাকেন্দ্রে প্রসব করানো হবে তা ঠিক করে রাখা
  - প্রসবের সময় প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম, খাবার এবং সহায়তাকারী ঠিক করে রাখা
  - গর্ভের শুরু থেকেই প্রতিদিন কিছু টাকা সঞ্চয় করা
  - জরুরি প্রয়োজনে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাওয়ার জন্য যানবাহনের ব্যবস্থা করে রাখা
  - গর্ভবতীর রক্তের গ্রুপ জেনে আগে থেকেই রক্তদাতা ঠিক করে রাখা
- জটিল অবস্থা মোকাবেলায় জরুরি প্রস্তুতি
  - যদি কোন কারণে বাড়িতে প্রসব হয় তবে প্রসবের পরপরই দুটো মিসোপ্রোস্টাল ট্যাবলেট খেতে হবে তার ব্যবস্থা করে রাখা
  - বিপদচিহ্ন দেখা দিলে কোন স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যেতে হবে তা ঠিক করে রাখা

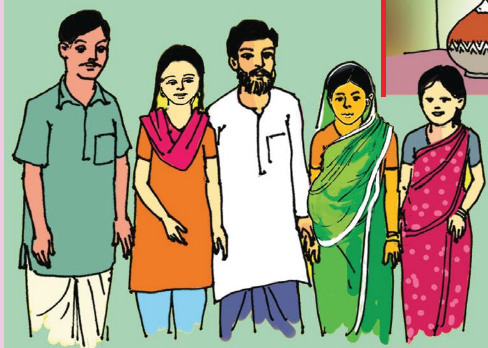
প্রসবের পরিকল্পনা ও প্রস্তুতি



প্রয়োজনের সময়ে হাসপাতালে যেতে যানবাহন ও সাথী ঠিক করে রাখা

আগে থেকেই প্রসবের জন্য স্বাস্থ্যকেন্দ্র অথবা প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত দক্ষ প্রসব সেবা প্রদানকারী (এসবিএ) ও বিপদে কোন স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যেতে হবে তা ঠিক করে রাখা

গর্ভাবস্থার শুরু থেকেই টাকা-পয়সা জমিয়ে রাখা



রক্তের গ্রুপ জেনে রাখা ও রক্তের প্রয়োজনে আত্মীয় স্বজনদের প্রস্তুত রাখা

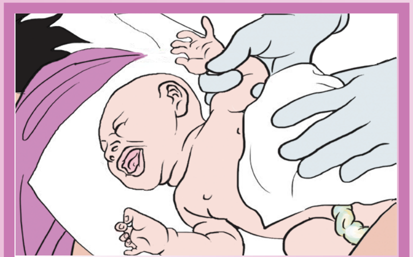
USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
Save the Children

গর্ভকালীন সেবা প্রদানের সময় কাউন্সেলিং

গর্ভকালীন ২য় চেকআপ (২য় ট্রাইমেস্টার)

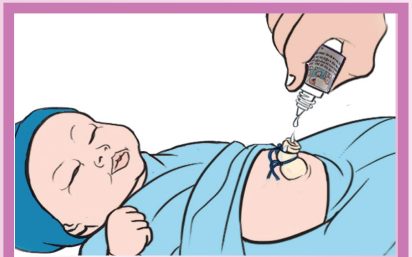
- গর্ভকালীন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্যগুলো পুনরায় মনে করিয়ে দিন
- ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার কথা পুনরায় মনে করিয়ে দিন
- হাত ধোওয়ার গুরুত্ব সম্পর্কে পরামর্শ দিন
- নিরাপদ প্রসব পরিকল্পনা ও প্রস্তুতি সম্পর্কে পরামর্শ দেয়া
- নবজাতকের অত্যাবশ্যকীয় পরিচর্যা সম্পর্কে পরামর্শ দেয়া
    - **মোছানোঃ** জন্মের সাথে সাথে পরিষ্কার ও শুকনো নরম সূতি কাপড় দিয়ে মুছানো
    - **উষ্ণতা বজায় রাখাঃ** মোছানোর সাথে সাথে মায়ের বা বাবার ত্বকের সাথে নবজাতকের ত্বক স্পর্শে রাখা এবং পরবর্তীতে মাথা ও শরীর কাপড়ে জড়িয়ে উষ্ণ রাখা
    - **নাড়ির যত্নঃ** জীবানু মুক্ত উপায়ে নাড়ি বাঁধা ও কাটার পরপরই একবার নাভীর কাটা অংশে ৭.১% ক্লোরহেক্সিডিন দ্রবণ লাগানো এবং এরপর নাড়িতে অন্য কোন কিছুই না লাগানো। নাড়ি শুষ্ক রাখা
    - **বুকের দুধ খাওয়ানোঃ** জন্মের সাথে সাথে, অবশ্যই ১ ঘন্টার মধ্যে বুকের দুধ খাওয়ানো
    - **গোসল না করানোঃ** জন্মের তিন দিনের মধ্যে কোন ভাবেই শিশুকে গোসল না করানো
- পূর্ণ ছয় মাস শুধু মাত্র বুকের দুধ খাওয়ানোর পরামর্শ দিন
    - শিশুকে সময়মত রোগ প্রতিরোধক টিকা দিতে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে বা পাশের টিকা কেন্দ্রে নিয়ে যাওয়া
    - সন্তানের জন্ম নিবন্ধন করা
- প্রসব পরবর্তী কম পক্ষে ৪টি চেকআপের সময় ও গুরুত্ব সম্পর্কে বলুন
    - ১ম চেকআপ প্রসবের ২৪ ঘন্টার মধ্যে
    - ২য় চেকআপ প্রসবের ২-৩ দিনের মধ্যে
    - ৩য় চেকআপ প্রসবের ৭-১৪ দিনের মধ্যে
    - ৪র্থ চেকআপ প্রসবের ৪২ দিন অথবা ৬ সপ্তাহের পর

নবজাতকের অত্যাবশ্যকীয় পরিচর্যা



মোছানো

জন্মের সাথে সাথে পরিষ্কার ও শুকনো নরম সূতি কাপড় দিয়ে মোছানো



নাড়ির যত্ন

জীবাণুমুক্ত উপায়ে নাড়ি বেঁধে ও কেটে একবার ক্লোরহেক্সিডিন লাগানো এবং এরপর নাড়িতে অন্য কোন কিছুই না লাগানো ও নাড়ি শুষ্ক রাখা

উষ্ণতা বজায় রাখা

মোছানোর সাথে সাথে মায়ের ত্বকে ত্বক স্পর্শে রাখা এবং পরবর্তীতে মাথা ও শরীর কাপড়ে জড়িয়ে উষ্ণ রাখা

বুকের দুধ খাওয়ানো

জন্মের সাথে সাথে, অবশ্যই ১ ঘণ্টার মধ্যে বুকের দুধ খাওয়ানো

গোসল না করানো

জন্মের তিন দিনের মধ্যে কোনভাবেই শিশুকে গোসল না করানো

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে
আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার
HPNSP
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
Save the Children

গর্ভকালীন সেবা প্রদানের সময় কাউন্সেলিং

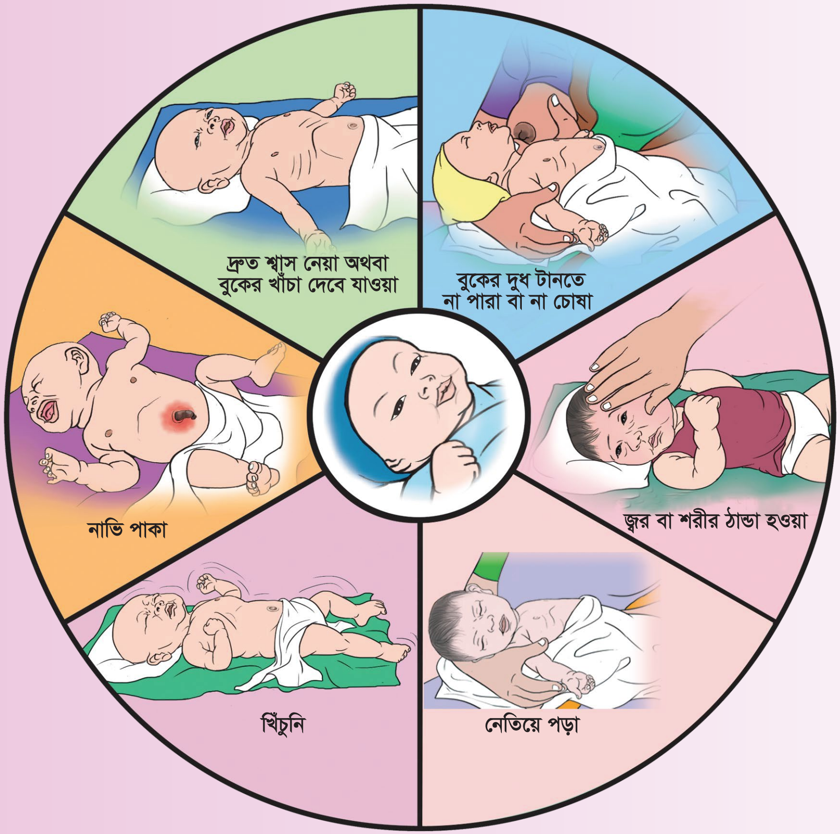
গর্ভকালীন ২য় চেকআপ (২য় ট্রাইমেস্টার)

- নবজাতকের বিপদচিহ্ন সম্পর্কে বলুন
  - দ্রুত শ্বাস নেয়া অথবা বুকের খাঁচা দেবে যাওয়া
  - বুকের দুধ টানতে না পারা বা না চোষা
  - নাভি পাকা
  - জ্বর বা শরীর ঠান্ডা হওয়া
  - খিঁচুনি
  - নেতিয়ে পড়া
- উষ্ণতা বজায় রাখা (স্কিন-টু-স্কিন)
- প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কে বলুন

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি	পদ্ধতি নেওয়ার সময়
আইইউডি	• স্বাভাবিক প্রসবের পর থেকে ৪৮ ঘন্টার মধ্যে • সিজারিয়ান অপারেশনের সময় • প্রসবের ৪ সপ্তাহ পর থেকে গর্ভবতী নয় নিশ্চিত হলে যে কোন সময়
ইমপ্ল্যান্ট	• প্রসবের পর থেকে যে কোন সময়
ইনজেকশন (স্বস্তি)	• সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মায়েদের জন্য সন্তানের বয়স ৬ সপ্তাহ হওয়ার পর থেকে • সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন না এমন মায়েদের জন্য প্রসবের পর থেকে
মিনিপিল (আপন)	• প্রসবের পর থেকে ৬ মাস পর্যন্ত
মিশ্র খাবার বড়ি (সুখি)	• সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মায়েদের জন্য সন্তানের বয়স ৬ মাস হবার পর থেকে • সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন না এমন মায়েদের জন্য প্রসবের ৩ সপ্তাহ পর থেকে
কনডম (নিরাপদ)	• যে কোন সময়

USAID আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
Save the Children

নবজাতকের যে কোন বিপদচিহ্ন দেখা দিলে দ্রুত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যান



২০০০ গ্রামের কম জন্ম-ওজনের নবজাতককে হাসপাতালে নিয়ে যান

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার
HPNSP
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

Save the Children

গর্ভকালীন সেবা প্রদানের সময় কাউন্সেলিং

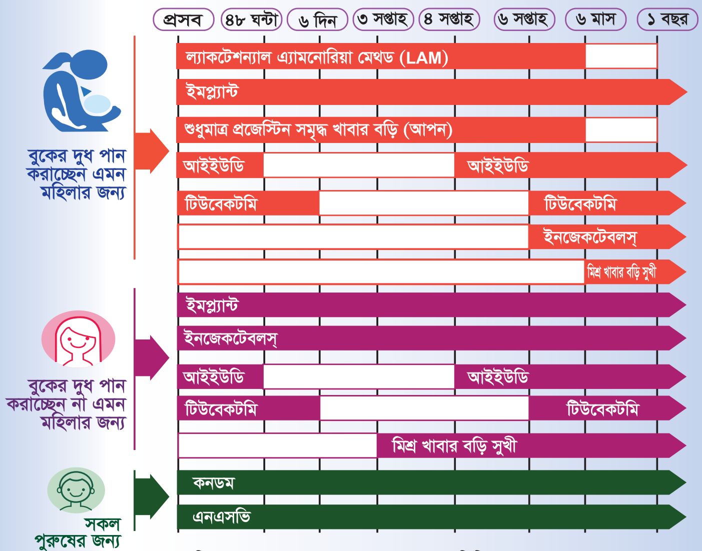
গর্ভকালীন ২য় চেকআপ (২য় ট্রাইমেস্টার)

- আপনার ব্যবহৃত পদ্ধতি যদি উপযুক্ত না মনে করেন তাহলে আপনি স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে পরামর্শ করে অন্য পদ্ধতি ব্যবহার করুন
- বিস্তারিত তথ্য, পরামর্শ ও সেবার জন্য আপনার নিকটস্থ মাঠকর্মী, কমিউনিটি ক্লিনিক, ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র, উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, মা ও শিশুকল্যাণ কেন্দ্র, জেলা সদর হাসপাতাল অথবা মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে যোগাযোগ করুন

- প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা
  - সন্তান প্রসবের পর পুনরায় গর্ভধারণ ক্ষমতা (Fertility) ফিরে আসার সময়, জন্ম বিরতির সুবিধা বুঝিয়ে বলা এবং কমপক্ষে ২ বছর বিরতি নিয়ে গর্ভধারণ করার জন্য পরামর্শ প্রদান করা
  - প্রসবের পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব যেকোন একটি উপযুক্ত আধুনিক পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করার জন্য কাউন্সেলিং করা
  - প্রসবের পর প্রথম ৬ মাস শিশুকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য পরামর্শ দেয়া (EBF)
  - গর্ভধারণ রোধে ল্যাকটেশন্যাল এ্যমনোরিয়া মেথড (LAM) এর কার্যকর ব্যবহার বিধি এবং LAM ও বুকের দুধ খাওয়ানোর মধ্যে পার্থক্য বুঝিয়ে বলা
  - স্বাস্থ্য কেন্দ্রে প্রসব কালীন সময়, প্রসব পরবর্তী সেবার সময় (প্রসবের ৪২ দিনের মধ্যে), বর্ধিত প্রসব পরবর্তী সময় (প্রসবের ৪২ দিনের পর থেকে পরবর্তী ১ বছর) ও শিশুর ই.পি,আই টিকা দান কালে পিপিএফপি সেবা গ্রহণের সুযোগ সম্পর্কে পরামর্শ প্রদান
  - পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির সম্ভাব্য জটিলতা সম্পর্কে পরামর্শ দেওয়া এবং যেকোন প্রকার পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিজনিত জটিলতায় নিকটস্থ পরিবার পরিকল্পনা সেবাকেন্দ্রে ফলো-আপ বিষয়ে পরামর্শ প্রদান।

প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা

প্রসব পরবর্তী সময়ে ব্যবহার উপযোগী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ



বি:দ্র: সময়ের বারের সাদা অংশের সময়ে পদ্ধতিটি শুরু/ব্যবহার করা যাবে না।

- ✓ প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি এবং এর গুরুত্ব সম্পর্কে স্বামী-স্ত্রী এবং পরিবারের অন্য সদস্যকে সচেতন করুন
- ✓ প্রসব পরবর্তী ও গর্ভপাত পরবর্তী সেবা প্রদান করার সময় এবং টিকা কেন্দ্রে প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনার পদ্ধতি নিতে উদ্বুদ্ধ করুন
- ✓ স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র থেকে প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা সেবা গ্রহণে সহায়তা করুন

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে
আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার
HPNSP
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
Save the Children

গর্ভকালীন সেবা প্রদানের সময় কাউন্সেলিং

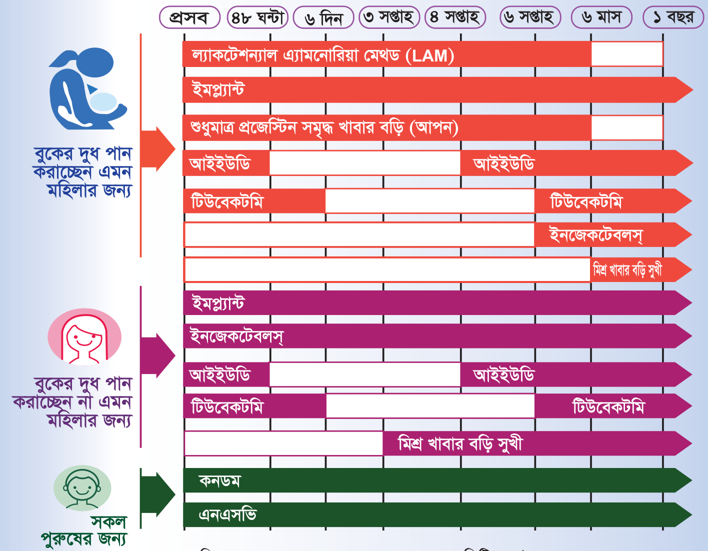
গর্ভকালীন ২য় চেকআপ (২য় ট্রাইমেস্টার)

প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা সেবা নেয়ার সুবিধা সমূহ:

- শিশু ও মায়ের মৃত্যু রোধে সহায়তা করে
- অনাকাঙ্খিত গর্ভধারণ রোধ করার মাধ্যমে ঝুঁকি পূর্ণ গর্ভপাত থেকে মাকে নিরাপদ রাখে
- প্রসব সেবার পাশা পাশি একই সময়ে পরিবার পরিকল্পনা সেবা গ্রহণ করা যায়
- বারবার সেবাকেন্দ্রে যাতায়াতের খরচ ও সময় বাঁচায়
- পরবর্তীতে কম ওজনের শিশু বা সময়ের আগে শিশুর জন্ম হওয়ার ঝুঁকি কমায়
- সন্তানের অসুস্থতার ঝুঁকি কমায়
- মা-বাবা সন্তানকে বেশি সময় দিতে পারবেন ফলে শিশু স্বাভাবিক ভাবে বেড়ে ওঠার সুযোগ পাবে এবং মানসিক বিকাশ হয়
- মা তার সন্তানকে পুরো ২ বছর বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় পান

প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা

প্রসব পরবর্তী সময়ে ব্যবহার উপযোগী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ



বি:দ্র: সময়ের বারের সাদা অংশের সময়ে পদ্ধতিটি শুরু/ব্যবহার করা যাবে না।

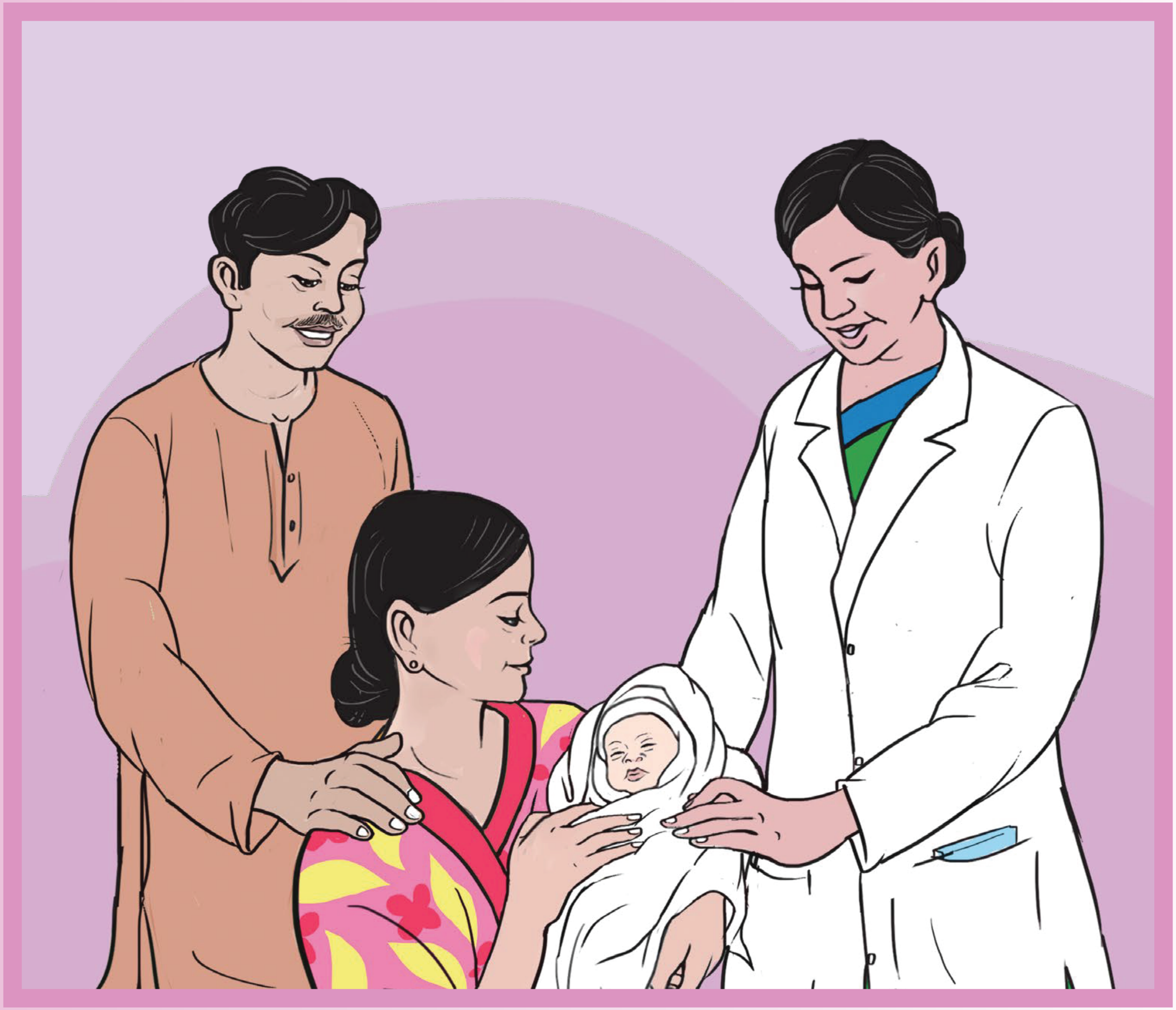
- ✓ প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি এবং এর গুরুত্ব সম্পর্কে স্বামী-স্ত্রী এবং পরিবারের অন্য সদস্যকে সচেতন করুন
- ✓ প্রসব পরবর্তী ও গর্ভপাত পরবর্তী সেবা প্রদান করার সময় এবং টিকা কেন্দ্রে প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনার পদ্ধতি নিতে উদ্বুদ্ধ করুন
- ✓ স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র থেকে প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা সেবা গ্রহণে সহায়তা করুন

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
Save the Children

গর্ভকালীন সেবা প্রদানের সময় কাউন্সেলিং

গর্ভকালীন ৩য় চেকআপ (৩য় ট্রাইমেস্টার)

- নিরাপদ প্রসব পরিকল্পনা এবং জরুরি স্বাস্থ্যসেবার প্রস্তুতি সম্পর্কে বলুন
- শারীরিক সাধারণ পরিবর্তন এবং ছোট খাটো সমস্যা নিরূপন করুন
- নবজাতকের অত্যাবশ্যকীয় পরিচর্যা সম্পর্কে বলুন
- প্রসব পরবর্তী বিপদচিহ্ন সম্পর্কে বলুন
- প্রসব বেদনার ধরন সম্পর্কে বলুন
    - আঠালো, রক্ত মিশ্রিত স্রাব
    - প্রায় ২০ মিনিট পর পর ব্যথাযুক্ত সংকোচন
    - পানি ভেঙে যাওয়া
- জন্মের সাথে সাথে শালদুধ এবং পূর্ণ ছয় মাস শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কে বলুন
- প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কে বলুন
- সুস্থ সময় এবং বিরতি নিয়ে গর্ভধারণ (কমপক্ষে ২ বছর) সম্পর্কে বলুন
- অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ এড়ানোর পরামর্শ দিন
- পূর্বের পরামর্শগুলোর পুনরাবৃত্তি/জোরদার করুন
- মিসোপ্রোস্টাল ট্যাবলেট সম্পর্কে বলুন
    - যদি কোন কারণে বাড়িতে প্রসব হয় তবে প্রসবের পরপরই দুটো মিসোপ্রোস্টাল ট্যাবলেট খেতে হবে তার ব্যবস্থা করে রাখা
- দম্পতি কাউন্সেলিং (স্বামী এবং পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের দায়িত্ব)
    - গর্ভকালীন, প্রসবকালীন ও প্রসবপরবর্তী এবং প্রসবপরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কে স্বামী এবং পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের দায়িত্ব বিষয়ে পূর্বের পরামর্শগুলোর পুনরাবৃত্তি/জোরদার করুন



গর্ভকালীন সেবা প্রদানের সময় কাউন্সেলিং

গর্ভকালীন ৪র্থ চেকআপ (৩য় ট্রাইমেস্টার)

- নিরাপদ প্রসব পরিকল্পনা এবং জরুরি স্বাস্থ্যসেবার প্রস্তুতি সম্পর্কে বলুন
- মিসোপ্রোস্টাল ট্যাবলেট সম্পর্কে বলুন
- নবজাতকের অত্যাবশ্যকীয় পরিচর্যা সম্পর্কে বলুন
- প্রসব পরবর্তী চেকআপ সম্পর্কে বলুন
- জন্মের সাথে সাথে শালদুধ এবং পূর্ণ ছয় মাস শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কে বলুন
- প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কে বলুন
- পরবর্তী গর্ভধারণের মধ্যে বিরতি সম্পর্কে বলুন
- অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ এড়ানোর পরামর্শ দিন
- মা ও নবজাতকের বিপদচিহ্নগুলো জানান
- পূর্বের পরামর্শগুলোর পুনরাবৃত্তি/জোরদার করুন
- দম্পতি কাউন্সেলিং (স্বামী এবং পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের দায়িত্ব)
    - গর্ভকালীন, প্রসবকালীন ও প্রসবপরবর্তী এবং প্রসবপরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কে স্বামী এবং পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের দায়িত্ব বিষয়ে পূর্বের পরামর্শগুলোর পুনরাবৃত্তি/জোরদার করুন

প্রসবপূর্ব ও প্রসবপরবর্তী পরিচর্যা

মা ও নবজাতকের সুরক্ষায়

৯ মাসে
৪র্থ চেকআপ

হাসপাতালে কিংবা দক্ষ স্বাস্থ্য সেবাদানকারী দ্বারা প্রসবকালীন সেবা

প্রসব পরবর্তী সেবা

৮ মাসে
৩য় চেকআপ

জন্মের ২৪ ঘণ্টার মধ্যে
১ম সাক্ষাত

৬-৭ মাসে
২য় চেকআপ

জন্মের ২-৩ দিনে
২য় সাক্ষাত

৪ মাসের মধ্যে
১ম চেকআপ

জন্মের ৭-১৪ দিনে
৩য় সাক্ষাত

প্রসবপূর্ব সেবা

জন্মের ৬ সপ্তাহে
৪র্থ সাক্ষাত

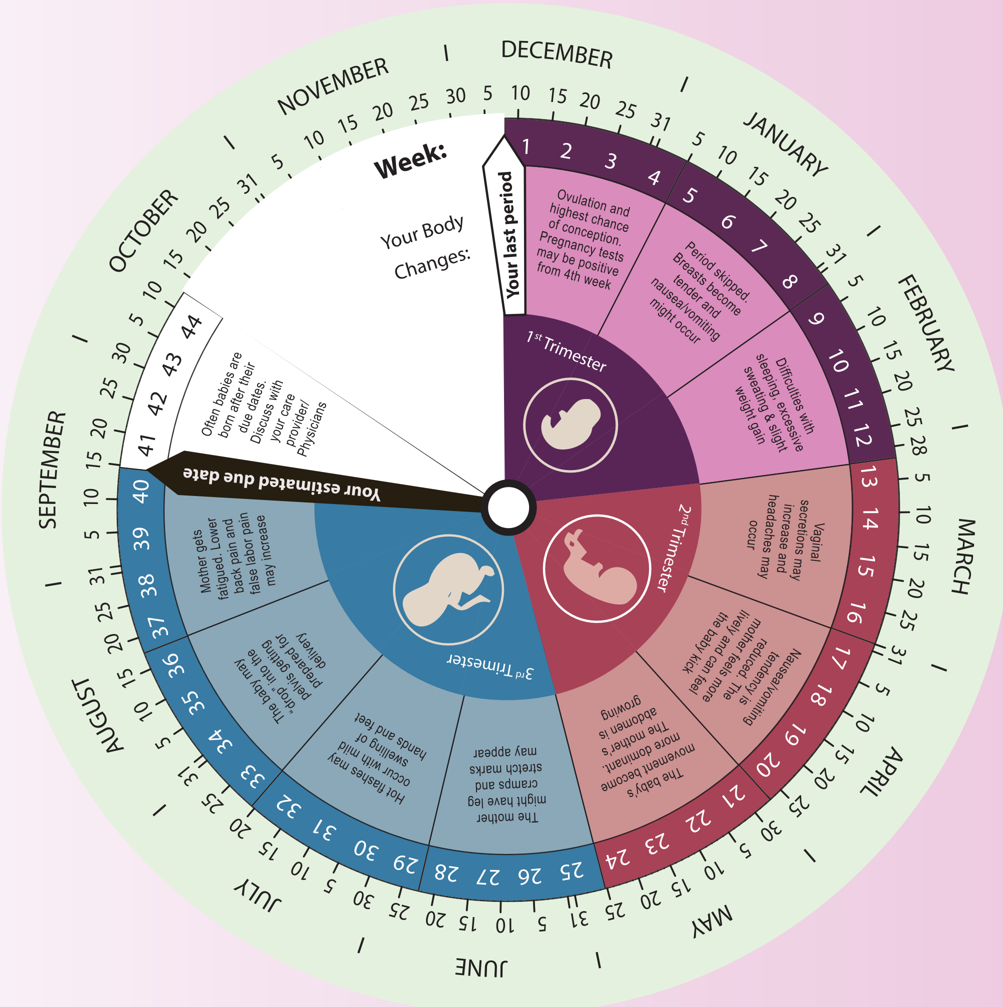
✓ জন্মের সাথে স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কর্মীকে খবর দিন
✓ মা ও নবজাতকের যে কোন জটিলতায় স্বাস্থ্য বা পরিবার কল্যাণ সহকারী বা নিকটবর্তী স্বাস্থ্য সেবাকেন্দ্রে খুব তাড়াতাড়ি যোগাযোগ করুন

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার
HPNSP
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

Save the Children



USAID আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার HPNSP স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

Save the Children

গর্ভকালীন কাউন্সেলিং জবএইড

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার
HPNSP
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

Save the Children