

# কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষা ও সেবা কর্মসূচি



## নিরাপদ মাতৃত্ব

**এ**কজন নারীর গর্ভধারণের পর যথাযথ পরিচর্যার উপর নির্ভর করে মা ও শিশুর স্বাস্থ্য। গর্ভবতী মায়ের সঠিক যত্নের ফলে একদিকে যেমন মায়ের মৃত্যু রোধ হয়, অন্যদিকে নবজাতকের সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করা যায়।

## গর্ভকালীন পরিচর্যা



গর্ভবতী মাকে নিয়মিত চেকআপের জন্য হাসপাতালে নিয়ে যেতে হবে।



গর্ভবতী মাকে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি করে পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে।

### আরএইচস্টেপের ক্লিনিকসমূহ

১. ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল (৩য় তলা), ঢাকা। ফোন: ৮৬১৭৩০৮
২. স্যার সলিমুল্লাহ মেডিকেল কলেজ এবং মিটিফোর্ড হাসপাতাল (২য় তলা), ঢাকা। ফোন: ৭৩১৪৯৪৯
৩. চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, চট্টগ্রাম। ফোন: ০৩১-৬৩৭০৮৮/২৪৮
৪. ময়মনসিংহ মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, ময়মনসিংহ। ফোন: ০৯১-৫৫৭০১-৬/২৪৯
৫. রংপুর মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, রংপুর।
৬. শের-ই বাংলা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, বরিশাল।
৭. সিলেট এম এ জি ওসমানী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, সিলেট।
৮. রাজশাহী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, রাজশাহী। ফোন: ০৭২১-৭৭৬০০০-৩/৩২৬
৯. খুলনা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, খুলনা।
১০. পাবনা জেনারেল হাসপাতাল, পাবনা। ফোন: ০৭৩১-৬৬৭৬৩
১১. নড়াইল সদর হাসপাতাল, নড়াইল।
১২. কুমিল্লা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, কুমিল্লা।



গর্ভবতী মাকে  
সময়মত  
প্রয়োজনীয় সকল  
টিকা নিতে হবে।

## নিরাপদ প্রসবের ব্যবস্থা



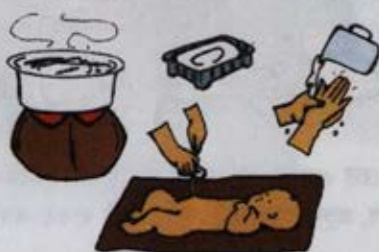
গর্ভবতী মায়ের প্রসব ব্যথা শুরু হবার সাথে সাথে কাছাকাছি কোন স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্রে যোগাযোগ করতে হবে এবং অভিজ্ঞ ডাক্তার দ্বারা প্রসব করাতে হবে।

দেশজুড়ে আরএইচস্টেপের ক্লিনিক কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্য সেবায় নিয়োজিত

১৩. ফরিদপুর মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, ফরিদপুর। ফোন: ০৬৩১-৬৫৯৪৯
১৪. কক্সবাজার সদর হাসপাতাল (২য় তলা), কক্সবাজার।
১৫. হাশোর জেনারেল হাসপাতাল, হাশোর। ফোন: ০৪২১-৬৮৩১২
১৬. মোহাম্মদ আলী হাসপাতাল, বগুড়া।
১৭. দিনাজপুর জেনারেল হাসপাতাল, দিনাজপুর।
১৮. দিনাজপুর মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, দিনাজপুর।
১৯. শহীদ জিয়াউর রহমান মেডিকেল হাসপাতাল, বগুড়া।
২০. রাঙামাটি সদর হাসপাতাল (২য় তলা), রাঙামাটি।
২১. বান্দরবান সদর হাসপাতাল, বান্দরবান।
২২. খাগড়াছড়ি সদর হাসপাতাল, খাগড়াছড়ি।
২৩. ম্যাটারনিটি ক্লিনিক ঢাকা (এমপিডি), ৯৬৫, পূর্ব শেওড়াপাড়া (৩য় তলা), বেগম রোকেয়া সরণি মিরপুর, ঢাকা-১২১৬, ফোন: ৯০০১৩২৭, ০১৭৪৩-৯৫৭৫৮৭



প্রসবকালীন যে কোন সমস্যা মোকাবেলার জন্য কিছু টাকা সঞ্চয়, রক্তদাতা ও প্রয়োজনীয় যানবাহন ইত্যাদি ব্যবস্থা রাখতে হবে।



কোন কারণে বাড়ীতে প্রসব করাতে হলে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত দাই-এর সাথে যোগাযোগ রাখতে হবে। প্রসব স্থান ও প্রসবে ব্যবহৃত সকল যন্ত্রপাতি স্যাভলন ও গরম পানি দিয়ে জীবাণু মুক্ত করে নিতে হবে।

২৪. ইউবিআর কাউখালী ক্লিনিক, মুসলিম পাড়া, কাউখালী, রাঙ্গামাটি।
২৫. ইউবিআর যুবকেন্দ্র, বেতনুনিয়া, সাপনালা, কাউখালী, রাঙ্গামাটি।
২৬. ইউবিআর রাজস্থলী ক্লিনিক, রাজস্থলী উপজেলাহেলথ কমপ্লেক্স (হাসপাতাল)-এর বিপরীতে, রাজস্থলী, রাঙ্গামাটি।
২৭. ইউবিআর যুবকেন্দ্র, বাহালহাণিয়া, রাজস্থলী রাঙ্গামাটি।
২৮. আলোর ধারা (কমিউনিটি রিসোর্স সেন্টার), বাড়ী# ৭১৮ (৩য় তলা), খান-এ-সবুর রোড, দৌলতপুর, খুলনা, ফোনঃ ০৪১৭-৬০১২৯।
২৯. আলোর ধারা (কমিউনিটি রিসোর্স সেন্টার), মমতা লজ, আখালিয়া, নয়াপাড়া, বন্ধন সি ১৩/৩, সিলেট।
৩০. আরএইচস্টেপ ক্লিনিক (আশ্রয় প্রকল্প), গাইবান্ধা সদর হাসপাতাল রোড, গাইবান্ধা
৩১. আরএইচস্টেপ ক্লিনিক (আশ্রয় প্রকল্প), নাসিরনগর উপজেলা, বাঞ্চণবাড়িয়া

## প্রসব পরবর্তী পরিচর্যা



প্রসবের পর একজন  
প্রসূতি মায়ের  
শারীরিক ও মানসিক  
বিশ্রামের প্রয়োজন।  
সে সাথে যথেষ্ট  
ঘুমও দরকার।



প্রসূতি মায়ের এসময় আমিষ জাতীয় খাবার যেমন- দুধ, ডিম,  
মাছ, মাংস, প্রচুর শাকসবজি এবং পানি খাওয়া দরকার।

জন্মের পরপরই বাচ্চাকে  
শাল দুধ দিন, ছয়মাস  
গুধুমাত্র বুকের দুধ দিন।  
সেইসাথে শিশুকে সময়মত  
টিকা দিন।



শিশু জন্মের ১ ঘণ্টার মধ্যে শাল  
দুধসহ বুকের দুধ খাওয়ান।

জন্মের পরপরই শিশুকে মধু বা অন্য কিছু  
না দিয়ে শুধুমাত্র শালদুধ খাওয়ান। শিশুর  
বয়স ৬ মাস পূর্ণ না হওয়া পর্যন্ত শুধুমাত্র  
বুকের দুধই যথেষ্ট- এ সময় এক ফোঁটা  
পানিরও প্রয়োজন নেই।

নিরাপদ মাতৃত্ব নিশ্চিত করি  
মাতৃমৃত্যু রোধ করি

৩১ বছর ধরে প্রজনন স্বাস্থ্য সেবায়-আমরা আছি তোমাদের পাশে

রিপ্রোডাক্টিভ হেলথ সার্ভিসেস ট্রেনিং এণ্ড এডুকেশন প্রোগ্রাম (আরএইচস্টেপ)

সিআরপি-মিরপুর, প্রট # এ/৫, ১০ম তলা, ব্লক # এ, সেকশন- ১৪, মিরপুর, ঢাকা-১২০৬।

ফোন: ৮০০১৮৪৫, ৯০১১১৯৫, ফ্যাক্স: ৮৮-০২-৯০১০৮৭২

E-mail: info@rhstep.org, rhstep@gmail.com

Website: www.rhstep.org

এনডোজ মেম্বার ইউনিট, আরএইচস্টেপ

স্বদেশকালী হিসেখর, ২০০৯, পুনঃস্বদেশ : নভেম্বর, ২০১৪



আরএইচস্টেপ

সহযোগিতায় :



SWEDEN