

মা ও শিশুর স্বাস্থ্য সেবায় করণীয়



স্বাস্থ্য শিক্ষা বুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

ভূমিকা:

মা ও শিশু স্বাস্থ্য গুণগোষ্ঠিতভাবে জড়িত। আমাদের দেশে প্রতি ঘণ্টায় ৩ জন মায়ের গর্ভ ও প্রসবকালীন সমস্যা জনিত কারণে মৃত্যু ঘটে থাকে। এই মৃত্যুর জন্য প্রসবকালীন জটিলতাই শুধু দায়ী নয়। সন্তান ধারণের ক্ষেত্রে মায়ের বয়স একটা বড় ফ্যাক্টর। মা হওয়ার জন্য মেয়েদের শরীর সবচেয়ে ভালভাবে তৈরি থাকে ২১ থেকে ২৮ বছর বয়সের মধ্যে। সুতরাং ২৩-২৫ বছরে বিয়ে হলে বছর দুই তিনের মধ্যে সন্তান ধারণ করলে ভাল। গর্ভবতী হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে মায়ের শরীর ও মনে অনেক পরিবর্তন সাধিত হয়। এসব পরিবর্তন দেখা দেয় মায়ের শরীরে নানা হরমোনের কাজের ফলে। গর্ভসঞ্চারণের ফলে যেসব পরিবর্তন দেখা যায় তা হলো-

- অ্যামেনোরিয়া বা ঋতুশ্রাব বন্ধ হওয়া
- বমি বা বমি বমি ভাব (মর্নিং সিকনেস)
- ঘন ঘন প্রশ্রাব
- গুনের পরিবর্তন
- জরায়ুর পরিবর্তন
- ওজন বৃদ্ধি
- সন্তান নড়ার অনুভূতি।

এ অবস্থা থেকে পরিষ্কার পাওয়ার জন্য পরবর্তী নির্দেশনা শুধো মেনে চললে অতি সহজেই নিরাপদ প্রসব নিশ্চিত করা যাবে :

গর্ভকালীন স্বাস্থ্য পরীক্ষা/চেকআপ:

গর্ভবতী হওয়ার পর পরই নিকটস্থ স্বাস্থ্য কেন্দ্র, স্যাটেলাইট ক্লিনিক, কমিউনিটি ক্লিনিক, উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, জেলা হাসপাতাল। অথবা প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মী দ্বারা স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা।

গর্ভকালীন স্বাস্থ্য পরীক্ষা/চেকআপ ৪ বার

১ম চেকআপ- গর্ভবতী হওয়ার পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব

২য় চেকআপ- গর্ভের ৪-৬ মাসের মধ্যে

৩য় চেকআপ- গর্ভের ৮ মাস হলে

৪র্থ চেকআপ- গর্ভের ৯ মাস হলে

বাড়িতে গর্ভবতী মহিলার যত্ন :

- গর্ভবতীকে হাসি খুশি রাখা
- গর্ভবতীকে দিনের বেলায় অন্তত ২ ঘণ্টা বিশ্রাম নিতে হবে
- তাকে মানসিকভাবে প্রস্তুত রাখা
- গর্ভবতী মা অসুস্থ হলে তাকে স্বাস্থ্য কর্মী বা ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া
- পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের মাধ্যমে সহায়তা দেওয়া

গর্ভবতী মায়ের বিপদ বা খারাপ লক্ষণ:

- চোখে ঝাপসা দেখা
- গুঁথন মাথা ব্যাথা বা মাথা

ঘুরানো ❀ ঝিচুনি ❀ ভীষণ জ্বর ❀ রক্ত যাওয়া ❀ বাচ্চা
নড়াচড়া কম করা বা না করা ❀ মুখ ফোলা ❀ হাত ফোলা
❀ বেশী বমি ❀ ভীষণ পেট ব্যাথা ❀ শ্বাস কষ্ট ।

স্বাস্থ্য কেন্দ্রে গর্ভকালীন চেকআপঃ

- ❀ ওজন দেখা
- ❀ রক্তচাপ বা ব্লাড প্রেসার পরিমাপ করা
- ❀ রক্তশর্লতা পরীক্ষা করা
- ❀ পা অথবা মুখ ফোলা (পানি আছে কি-না)
- ❀ শারীরিক অসুবিধা আছে কি-না তা পরীক্ষা করা
- ❀ ইপিআই সিডিউল অনুযায়ী টিটি টিকা দেওয়া
- ❀ সম্ভাব্য প্রসবের তারিখ নির্ধারণ করা
- ❀ গর্ভবতীদের স্বাস্থ্য শিক্ষা দান
- ❀ গর্ভকালীন ও প্রসবজনিত জটিলতায় দ্রুত করণীয় সম্পর্কে অবহিত করা ।

গর্ভ, প্রসব ও প্রসব পরবর্তী সময়ে মায়ের প্রধান ৫টি বিপদ চিহ্নঃ

- ❀ রক্তশ্রাবঃ গর্ভাবস্থায় রক্তশ্রাব, প্রসবের সময় বা পরে খুব বেশি রক্তশ্রাব, গর্ভফুল না পড়া
- ❀ মাথা ব্যাথা ও ঝাপসা দেখাঃ গর্ভাবস্থায়, প্রসবকালে ও প্রসবের পরে শরীরে পানি আসা, খুব বেশি মাথাব্যথা, ও চোখে ঝাপসা দেখা
- ❀ ভীষণ জ্বরঃ গর্ভাবস্থায় বা প্রসব পরবর্তী সময়ে তিন দিনের বেশী জ্বর বা দুর্গন্ধযুক্ত শ্রাব
- ❀ বিলম্বিত প্রসব : প্রসবব্যথা ১২ ঘন্টার বেশী থাকে । প্রসবের সময় বাচ্চার মাথা ছাড়া অন্য কোন অঙ্গ প্রথমের বের হওয়া
- ❀ ঝিচুনি : গর্ভাবস্থায়, প্রসবের সময় বা প্রসবের পরে ঝিচুনি

৫টি বিপদচিহ্ন চিনে রাখা : দ্রুত স্বাস্থ্য কেন্দ্রে চিকিৎসা সুনিশ্চিত করা-

- ❀ বিপদচিহ্ন চিনে রাখা যাতে জটিল অবস্থায় দ্রুত বুঝা যায়
- ❀ যে কোন একটি বিপদচিহ্ন দেখা দিলে এক মুহূর্ত দেরী না করে স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিতে হবে
- ❀ যত দ্রুত সম্ভব স্বাস্থ্য কেন্দ্রে চিকিৎসা সুনিশ্চিত করা

বিপদ লক্ষণ দেখা দিলে করণীয়

- ❀ এলাকায় যেখানে পর্যাপ্ত চিকিৎসার সুযোগ সুবিধা রয়েছে সেখানে নিয়ে যাওয়ার জন্য বলা
- ❀ প্রয়োজনীয় যাতায়াত ব্যবস্থা প্রস্তুত করা
- ❀ রোগীর যাতে কোন কষ্ট না হয় সেদিকে লক্ষ্য রাখা
- ❀ সাথে কে যাবে তা নির্ধারণ করা
- ❀ প্রয়োজনীয় টাকা পয়সা সঙ্গে নেয়া

প্রসবের সময় অত্যাवश्यक পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতায় ৫টি 'প' নিশ্চিত করতে হবে

- পরিষ্কার হাত
- পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত উপকরণ
- পরিষ্কার স্থান
- পরিষ্কারভাবে নাড়ি কাটা
- পরিষ্কার কাপড়

গর্ভবতী মায়ের যা করা উচিত নয় :

- গর্ভকালীন সময়ে ভারি কাজ করা যাবে না, যেমন- টিউবওয়েল চাপা, ধান ভানা, ভারি জিনিস তোলা, অতিরিক্ত/ভারি কাপড় ধোয়া ইত্যাদি
- গর্ভবতীর শরীরে কোঁকি লাগে এমন কাজ এবং দূরে যাতয়াত করা যাবে না
- দীর্ঘ সময় কাজে লিপ্ত থাকা
- কগড়াঝাটি এবং ধমক দেয়া
- তামাক, গুল ব্যবহার করা
- ধূমপান বা অন্য নেশা জাতীয় দ্রব্য গ্রহণ করা
- স্বাস্থ্য কর্মী বা ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া কোন ঔষধ গ্রহণ করা

গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়ের জন্য পুষ্টিকর এবং সুস্থ খাবার গ্রহণোজন। এ সময়ে যদি মা একটু বেশি পরিমাণে পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ করেন তাহলে-

- গর্ভকালের এবং প্রসব কালের অনেক জটিলতা হ্রাস পায়
- গর্ভের শিশু সঠিকভাবে বেড়ে উঠে এবং সুস্থ শিশু জন্ম হবার সম্ভাবনা বাড়ে
- সন্তান জন্ম হওয়ার পর মা তাড়াতাড়ি সুস্থ সবল হয়ে উঠেন
- গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়ের রক্ত স্বল্পতা দূর হয়
- শিশু পরিমাণমত বুকের দুধ খেতে পায়।

শক্তিদায়ক খাবার :

ভাত, রুটি/পরোটা, আলু, চিনি, গুড়, সুজি এবং সয়াবিন তেল, বাদাম, ঘি/মাখন, ডিমের কুসুম ইত্যাদি।

ক্ষয়পূরণকারী এবং শরীর বৃদ্ধিকারক খাবার :

মাছ, মাংস দুধ, ডিমের সাদা অংশ এবং বিভিন্ন ধরনের ডাল, মটরগুটি, সীমের বীচি, বাদাম, তিল সরিষা ইত্যাদি।

রোগ প্রতিরোধক খাবার :

সবুজ, হলুদ ও অন্যান্য রঙিন শাক-সজি এবং সব ধরনের মৌসুমি ফলমূল।

শিশু : মা তার গর্ভে যে জীবিত ভিখানুটি ধারণ করে সে হয়ে যায় শিশু। এই শিশুর শরীর ও মন মায়ের শরীরের অভ্যন্তরে বেড়ে উঠে। এই বেড়ে ওঠা যেন বাধাযুক্ত না হয় এবং সাক্ষন্দময় হয় সেই চিন্তা ও চেষ্টা থাকতে হবে বাবা-মাসহ পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের। তাই নবজাতককে সুস্থ সবল রাখতে ও তার মৃত্যুর ঝুঁকি কমাতে যা করা প্রয়োজন-

- ❖ জন্মের পর পরই নবজাতককে শুকনো নরম কাপড় দিয়ে মুছে মায়ের বুকে বা শরীরের সঙ্গে জড়িয়ে রাখুন
- ❖ অবশ্যই শিশুর জন্মের ১ ঘন্টার মধ্যে নবজাতককে শালদুধ খেতে দিন
- ❖ নবজাতককে সবসময় মাথাসহ ঢেকে রাখুন

যা করবেন না :

- ❖ জন্মের ৩ দিনের মধ্যে নবজাতককে গোসল করাবেন না
- ❖ নবজাতককে মধু, চিনি, মিছরির পানি, বোতলের দুধ, পানি ইত্যাদি দেবেন না
- ❖ নবজাতককে খালি গায়ে শুইয়ে রাখবেন না

পুষ্টি :

পুষ্টি হচ্ছে একটি গতিশীল প্রক্রিয়া, যার মাধ্যমে গ্রহণ করা খাদ্য পরিপাক ও শোষিত হয়। পুষ্টি শরীরে তাপ ও শক্তি যোগায়, শরীরের বৃদ্ধি সাধন করে, রোগ থেকে মুক্ত রাখে, ক্ষয় পূরণ করে এবং সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে সহায়তা করে। এক কথায়, পুষ্টি হচ্ছে দেহে খাদ্যের প্রতিফলন।

০ থেকে ৬ মাস বয়স পর্যন্ত : ❖ শিশুকে শুধু মায়ের দুধ খাওয়াতে হবে ❖ অন্য কোন ধরণের খাবার, এমনকি পানিরও প্রয়োজন নেই।

৬ থেকে ৮ মাস বয়স পর্যন্ত : ❖ মায়ের দুধের পাশাপাশি প্রতিদিন অন্তত ২ বার ঘরে তৈরী বাড়তি খাবার (ডাল, শাক/সজ্জী, সঙ্গে মাছ/মাংস/কলিজা/ভিম) কমপক্ষে ৪ ধরণের খাবার খাওয়াতে হবে (২৫০ মি.লি. বাটির আধা বাটি করে দিনে ২ বার)

- ❖ এক দুইবার পুষ্টিকর নাস্তা দিতে হবে
- ❖ খাবার তৈরির এবং খাওয়ানোর আগে মায়ের হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে

৯ থেকে ১১ মাস বয়স পর্যন্ত : ❖ বাড়তি খাবারের পাশাপাশি মায়ের দুধ দিতে হবে ❖ প্রতিদিন অন্তত ৩ বার ঘরে তৈরী বাড়তি খাবার (ডাল, ডাত, শাক/সজ্জী, সঙ্গে মাছ/মাংস/কলিজা/ভিম) কমপক্ষে ৪ ধরণের খাবার খাওয়াতে হবে (২৫০ মি.লি. বাটির আধা বাটি করে দিনে ৩ বার)

- ❖ এক দুইবার পুষ্টিকর নাস্তা দিতে হবে ❖ খাবার তৈরির এবং খাওয়ানোর আগে মা ও শিশুর হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে
- ❖ সব সময় শিশুকে নিজে নিজে খেতে উৎসাহ দিতে হবে

১২ থেকে ২৩ মাস বয়স পর্যন্ত : • বাড়তি খাবারের পাশাপাশি মায়ের দুধ দিতে হবে • প্রতিদিন অন্তত ৩ বার ঘরে তৈরী বাড়তি খাবার (ভাল, ভাত, শাক/সব্জী, সঙ্গে মাছ/মাংস/কলিজা/ভিম) কমপক্ষে ৪ ধরনের খাবার খাওয়াতে হবে (২৫০ মি.লি. বাটির এক বাটি করে দিনে ৩ বার)

• এক দুইবার পুষ্টিকর নাস্তা দিতে হবে • খাবার তৈরির এবং খাওয়ানোর আগে মা ও শিশুর হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে

• সব সময় শিশুকে নিজে নিজে খেতে উৎসাহ দিতে হবে

শিশু ও মহিলাদের টিকাদান

আমাদের দেশে প্রতি বছর অনেক শিশু নিম্নোক্ত ১০টি রোগে মারা যায় - যক্ষা, পোলিও, ডিফথেরিয়া, ছপিং কাশি, ধনুটংকার, হেপাটাইটিস-বি, হিমোফাইলাস ইনফ্লুয়েঞ্জা-বি জনিত রোগ, হাম, রুবেলা, নিউমোকোকাল জনিত নিউমোনিয়া।

সময়মত টিকা দিয়ে মারাত্মক ১০টি সংক্রামক রোগ থেকে শিশুর জীবন রক্ষা করুন-

- বিসিজি টিকার নির্দিষ্ট ডোজটি জন্মের পর পরই দিতে হবে।
- শিশুর বয়স ৬ সপ্তাহ/৪২ দিন হলেই পেন্টাভ্যালেন্ট (ডিপিটি, হেপাটাইটিস-বি, হিব), পিসিভি এবং পোলিও টিকার ১ম ডোজ দিতে হবে। তারপর কমপক্ষে ৪ সপ্তাহ/২৮ দিনের ব্যবধানে এ সকল টিকার ২য় এবং ৩য় ডোজ দিতে হবে।
- শিশুর বয়স ১৪ সপ্তাহ পূর্ণ হলে ৩য় ডোজ (পলিও টিকার সাথে ১ ডোজ আইপিভি টিকা দিতে হবে।
- ১০ মাসে পড়লেই/২৭০ দিন পূর্ণ হলেই শিশুকে ১ ডোজ এমআর (হাম ও রুবেলা) টিকা দিতে হবে।
- শিশুর বয়স ১৫ মাস পূর্ণ হলেই ২য় ডোজ হামের টিকা দিতে হবে।
- অসুস্থ শিশুকে সাময়িকভাবে টিকা দেয়া যাবে না। তবে শিশু সুস্থ হওয়ার সাথে সাথে টিকা নিতে হবে এবং সময়সূচী অনুযায়ী শেষ করতে হবে।
- টিকা দিলে সামান্য জ্বর, টিকার স্থানে ব্যথা এবং সাময়িকভাবে টিকা দেয়ার স্থান শক্ত হয়ে যেতে পারে, এতে ভয়ের কিছু নাই।

তাছাড়া গর্ভবতী ও ১৫-৪৫ বছর বয়সের সকল মহিলাদের টিটি-র টিকা নিম্নোক্তভাবে দিতে হবে-

টিটি-১: ১৫ বছর বয়স হলেই

টিটি-২: টিটি-১ পাওয়ার কমপক্ষে ২৮ দিন পর

টিটি-৩: টিটি-২ পাওয়ার কমপক্ষে ৬ মাস পর

টিটি-৪: টিটি-৩ পাওয়ার কমপক্ষে ১ বছর পর

টিটি-৫: টিটি-৪ পাওয়ার কমপক্ষে ১ বছর পর



সমাজ উন্নয়ন কেন্দ্র (সুক)

১৩৫/৩এ (৪র্থ তলা), বি-৩৩, বাবর রোড, মোহাম্মদপুর-১২০৭
মোবাইল : ০১৭৫৯২২২২৬৬, ইমেইল : sakshakti@yahoo.com