



# মা ও নবজাতক বাঁচানোর সাফ কথা



বাড়ী পরিদর্শন বা স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা সেবা প্রদানের সময়  
সেবাদানকারী কর্তৃক ব্যবহারের জন্য



স্বাস্থ্য শিক্ষা ও পরিবার কল্যাণ বিভাগ  
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

# গর্ভবতীর ৪ বার চেকআপ



১ম চেকআপ  
যত তাড়াতাড়ি সম্ভব

৪  
মাসের মধ্যে



২য় চেকআপ

৬-৭  
মাস



৩য় চেকআপ

৮  
মাস

প্রতিবার চেকআপের  
সময় রক্তচাপ,  
রক্ত-স্বল্পতা ও প্রস্রাব  
পরীক্ষা করা হয়

৯  
মাস



৪র্থ চেকআপ

মা ও নবজাতক বাঁচানোর সাফ কথা: ১

# 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

# নবজাতকের অত্যাৱশ্যকীয় পরিচর্যা



## মোছানো

জন্মের সাথে সাথে পরিষ্কার ও শুকনো নরম সূতি কাপড় দিয়ে মোছানো



## নাড়ির যত্ন

জীবাণুমুক্ত উপায়ে নাড়ি কেটে ও বেঁধে 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

# নবজাতকের সংক্রমণ প্রতিরোধ



নবজাতককে প্রতিবার সেবা প্রদান, বুকের দুধ খাওয়ানো ও স্পর্শের পূর্বে এবং মলমূত্র পরিষ্কারের পরে অবশ্যই সাবান-পানি দিয়ে হাত ধোয়া

প্রসবের ক্ষেত্রে নাড়ি কাটার জন্য জীবাণুমুক্ত ব্রেড এবং নাড়ি বাঁধার জন্য জীবাণুমুক্ত সূতা ব্যবহার করা

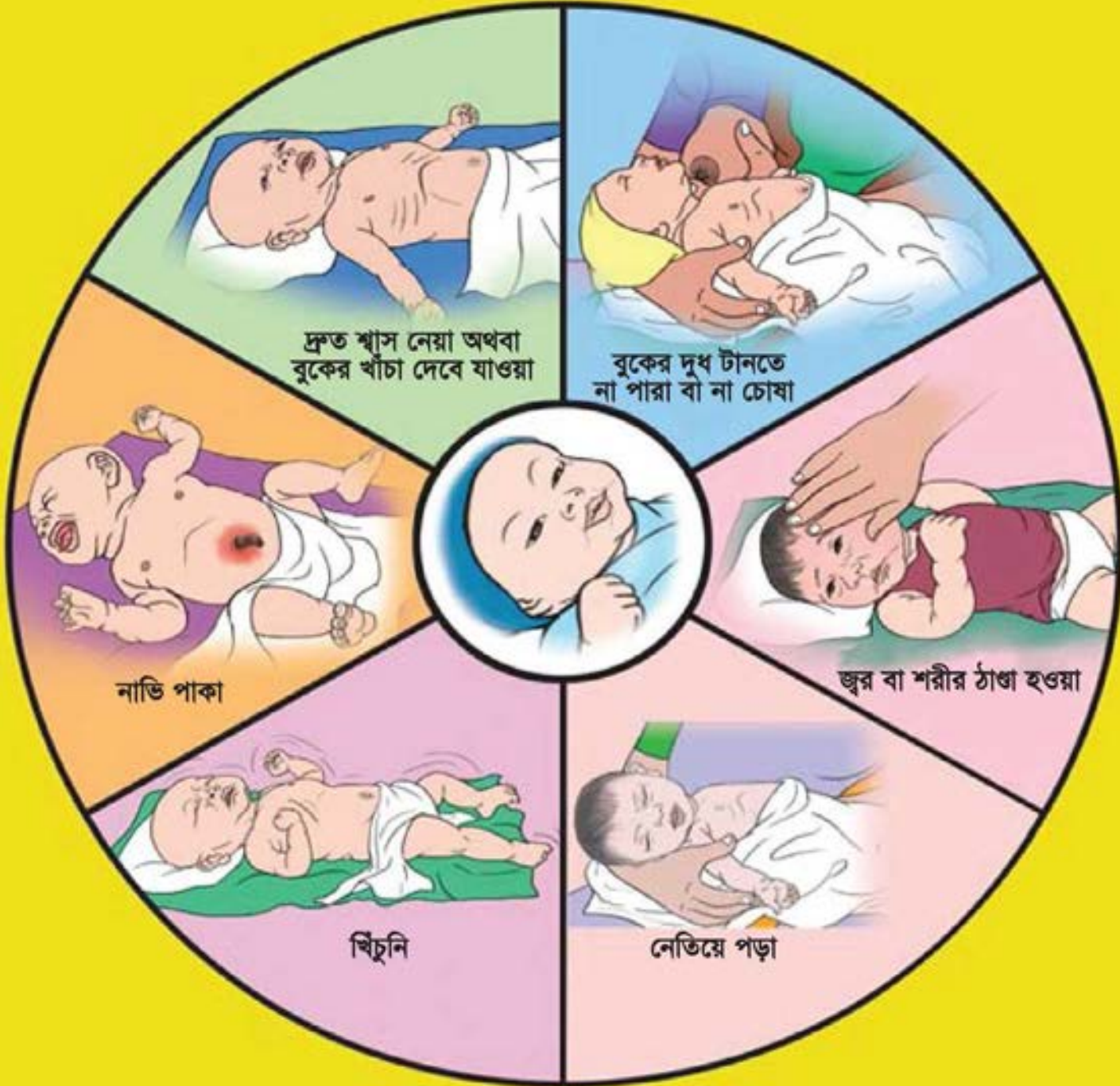


নাড়ি কাটা ও বাঁধার পর ৭.১% ক্লোরহেক্সিডিন নবজাতকের নাড়িতে এমনভাবে লাগান যেন সম্পূর্ণ নাড়িটি ভালভাবে ভিজে যায়

একবার ক্লোরহেক্সিডিন লাগানোর পর নাড়িতে অন্য কিছুই না লাগানো এবং নাড়ি শুষ্ক রাখা



# নবজাতকের যে কোন বিপদচিহ্ন দেখা দিলে দ্রুত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যান



২০০০ গ্রামের কম জন্ম-ওজনের নবজাতককে হাসপাতালে নিয়ে যান

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



**যতো দ্রুত সম্ভব...**

- বিপদচিহ্ন শনাক্ত করুন এবং সিদ্ধান্ত নিন
- যানবাহনের ব্যবস্থা করুন
- কাছের সেবাকেন্দ্রে নিয়ে যান

# প্রসবপূর্ব ও প্রসবপরবর্তী পরিচর্যা

## মা ও নবজাতকের সুরক্ষায়



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

