



# নিরাপদ মাতৃত্ব



আসুন নিরাপদ মাতৃত্ব নিশ্চিত করি



স্বাস্থ্য শিক্ষা ও পরিবার কল্যাণ বিভাগ  
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মহলাসহ



পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

আমার স্ত্রী গর্ভবতী, তাই আমরা  
নিরাপদ মাতৃত্বের জন্য তৈরী হচ্ছি...  
আমরা জানি...



নিরাপদ মাতৃত্বের প্রথম ধাপ  
গর্ভবতীর কমপক্ষে ৪ বার চেকআপ



গর্ভধারণের পরপর  
১ম চেকআপ  
যত তাড়াতাড়ি  
সম্ভব



গর্ভধারণের ছয় মাস  
২য় চেকআপ  
ও টিটি টিকা



গর্ভধারণের আট মাস  
৩য় চেকআপ

গর্ভধারণের নয় মাস  
৪র্থ চেকআপ



বেশি করে পুষ্টির খাবার খাওয়ান



দিনে ও রাতে পরিমিত বিশ্রাম দিন



ভারি কাজ করবেন না

আছে আরো ক'টি ধাপ  
কোন ভারি কাজ নয়  
খেতে হবে পুষ্টির খাবার  
নিতে হবে পরিমিত বিশ্রাম

গর্ভ ও প্রসবকালীন ৫ টি প্রধান

বিপদচিহ্ন জেনে নিন



ছবির যে কোন একটি লক্ষণ দেখা গেলে তাড়াতাড়ি কাছের স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা হাসপাতালে নিয়ে যেতে হবে



গর্ভবতী বা প্রসূতির ৫টি বিপদচিহ্নের যে কোনটি দেখা দিলে এক মুহূর্তও দেরি নয়!

যতো দ্রুত সম্ভব...

১ বিপদচিহ্ন শনাক্ত করুন এবং সিদ্ধান্ত নিন

২ যানবাহনের ব্যবস্থা করুন

৩ কাছের সেবাকেন্দ্রে নিয়ে যান

গর্ভবতী ও প্রসূতির জরুরী সেবার জন্য আসুন...

- মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্রে (মেটার্নিটি)
- উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে
- জেলা সদর হাসপাতালে
- মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে



## প্রসব পরিকল্পনা ও প্রস্তুতি



প্রসবের জন্য আগে থেকেই সঞ্চয় করুন



যানবাহনের ব্যবস্থা রাখুন



সঠিক ও নিরাপদ রক্তদাতার ব্যবস্থা রাখুন



কাছের সেবাদানকারীর সাথে যোগাযোগ এবং ফোন নম্বর সংগ্রহে রাখুন

## হাসপাতাল বা সেবাকেন্দ্রে প্রসব



প্রসব ব্যথা শুরু হলে সাথে সাথে কাছের স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যান



প্রসবের সময় প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত সেবাদানকারীর সাহায্য নিন



সপ্তাহের প্রতিদিন ২৪ ঘণ্টা স্বাভাবিক প্রসব সেবা দেয়া হয় এমন কেন্দ্রে (এফডব্লিউসি) নিয়ে যান



জন্মের সাথে সাথেই শিশুকে শাল দুধ দিন, ৬ মাস পর্যন্ত শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ান এবং শিশুকে টিকা দিন

## প্রসব পরবর্তী পরিচর্যা (পিএনসি)

## প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি (পিপিএফপি)



প্রসব পরবর্তী সেবা

প্রসবের ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ১ম চেকআপ

প্রসবের ২-৩ দিনের মধ্যে ২য় চেকআপ

প্রসবের ৭-১৪ দিনের মধ্যে ৩য় চেকআপ

প্রসবের ৪২ দিনের মধ্যে ৪র্থ চেকআপ

গর্ভকালীন চেকআপের সময়ের প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে জেনে নিন এবং সিদ্ধান্ত নিন

প্রসবের সাথে সাথে আইইউডি এবং টিউবেকটমি পদ্ধতি গ্রহণ করা যায়

প্রসবের ৪৮ ঘণ্টার মধ্যে আইইউডি এবং ৬ দিন পর্যন্ত টিউবেকটমি পদ্ধতি গ্রহণ করা যায়

প্রসবের ৪ সপ্তাহ পর থেকে আইইউডি এবং ৬ সপ্তাহ পর থেকে টিউবেকটমি, ইমপ্ল্যান্ট, ইনজেকশন এবং শুধুমাত্র প্রোজেস্টেরন সমৃদ্ধ খাবার বড়ি গ্রহণ করা যায়

## পরিবার পরিকল্পনা, মা-শিশু কৈশোরকালীন স্বাস্থ্য তথ্য ও সেবা প্রাপ্তির স্থানসমূহ:

- পরিবার কল্যাণ সহকারী (FWA)
- কমিউনিটি ক্লিনিক
- স্যাটেলাইট ক্লিনিক
- ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র (UH&FWC)
- উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স
- মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র (MCWC)
- কল সেন্টার: সুখী পরিবার ১৬৭৬৭
- জেলা সদর হাসপাতাল
- মোহাম্মদপুর ফার্মিটি সার্ভিসেস এন্ড ট্রেনিং সেন্টার, ঢাকা
- আজিমপুর মাতৃসদন ও শিশু স্বাস্থ্য প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠান, ঢাকা
- বেসরকারি/এনজিও ক্লিনিক
- অডিও ভিজুয়াল শো/চলচ্চিত্র প্রদর্শনী
- সরকারি-বেসরকারি টিভি/রেডিও চ্যানেলের বিভিন্ন অনুষ্ঠান ও বিজ্ঞাপন



স্বাস্থ্য শিক্ষা ও পরিবার কল্যাণ বিভাগ  
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর