

সোনালি আলো

গর্ভবতী মহিলা, নবজাতক ও শিশুর স্বাস্থ্য বিষয়ক ফ্লাশকার্ড

Australian Government
AusAID

আই এম সি আই কর্মসূচি
স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

unicef

ফ্লাশকার্ড ব্যবহারের নিয়মাবলি

সেবাদানকারী, আপনি প্রতিটি ফ্লাশকার্ড ব্যবহারের আগে আলোচ্য বিষয়ের উপর সুস্পষ্ট ও সার্বিক ধারণা পেতে ছবিগুলোর সঙ্গে মিলিয়ে সংশ্লিষ্ট বক্তব্য ভালোভাবে পড়ে নিন।

- সেবাগ্রহণকারীদের 'ইউ' আকারে বসতে অনুরোধ ও সহায়তা করুন।
- পারস্পরিক কুশল বিনিময় এবং পরিচয়ের মাধ্যমে সকলের প্রাথমিক জড়তা কাটিয়ে তোলার পর নির্ধারিত বিষয়ে আলোচনা শুরু করুন।
- ফ্লাশকার্ড এমন উচ্চতায় ধরুন যাতে সকলেই তা পরিষ্কারভাবে দেখতে পায়। অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা বেশি হলে আলোচ্য বিষয়ের কার্ডটি একে একে সবার হাতে দিন ও দেখতে বলুন।
- ছবি দেখিয়ে সবাইকে প্রশ্ন করুন। প্রাপ্ত উত্তরগুলোর সঙ্গে মিলিয়ে ফ্লাশকার্ডের অপর পাশে লিখিত তথ্যের আলোকে আপনার বক্তব্য উপস্থাপন করুন। আলোচনায় অবশ্যই স্থানীয় ভাষা ব্যবহার করতে হবে।
- উপস্থিত সবাই মনোযোগ দিয়ে দেখছে ও শুনছে কিনা সে বিষয়ে খেয়াল রাখুন।
- আলোচনার সময় সবাই যাতে নিজস্ব মতামত দিতে পারে সেদিকেও খেয়াল রাখুন।
- মাঝে মাঝে অংশগ্রহণকারীদেরকে প্রশ্ন করে শিক্ষণীয় বিষয়গুলো বুঝতে পেরেছে কিনা তা জেনে নিন।
- আলোচনার শেষে গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষণীয় বিষয়গুলো পুনরায় বলুন। পরিশেষে মূল্যায়ন করুন অর্থাৎ প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীরা কতটা শিখতে পেরেছে জেনে নিন।
- আলোচনা শেষে সবাইকে ধন্যবাদ ও পরবর্তী বৈঠকের সময় ও স্থান জানিয়ে বৈঠক শেষ করুন।

গল্প বলার মাধ্যমে অধিবেশন পরিচালনা করা একটি আকর্ষণীয় পদ্ধতি। গল্প আমাদেরই জীবনের ঘটনা, তাই এর মাধ্যমে সবার অংশগ্রহণ অনেক স্বতঃস্ফূর্ত হয়। সে কারণেই একটি ধারাবাহিক গল্প উপস্থাপনের মাধ্যমে শিক্ষণীয় বিষয়গুলো তুলে ধরা হয়েছে।

গল্পের সারসংক্ষেপ

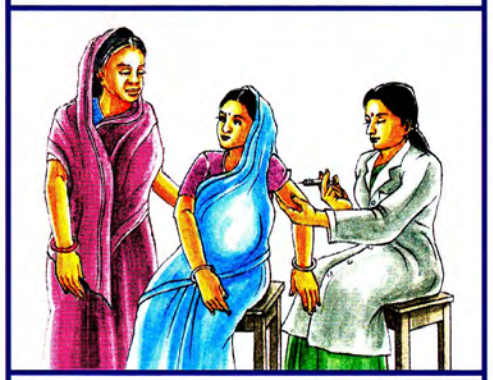
সলকদিয়া- একটা ছোট্ট গ্রাম, যেখানে সবাই মিলেমিশে থাকে। এই গ্রামেই থাকে সোনালি নামের একজন মহিলা এবং সে প্রথমবারের মতো গর্ভবতী। স্বামী সুজন তার প্রতি অনেক যত্নবান। যত্নবান পরিবারের অন্যরাও। প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মী নানা পরামর্শ দেয় সোনালি ও তার স্বামীকে। গর্ভকালে, সন্তান প্রসবের সময় এবং প্রসবের পরে কী কী করতে হবে সেসব নিয়ে। তাছাড়া গ্রামের অন্যরাও আছে সবসময় সোনালির পাশে। প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত প্রসব সহায়তাকারী হনুফা আপাও খোঁজ-খবর রাখে তার। যেকোনো প্রয়োজনে পরামর্শ দেয়।

এমনই এক গর্ভবতী মহিলা ও তাঁর সন্তানের গল্প- 'সোনালি আলো'

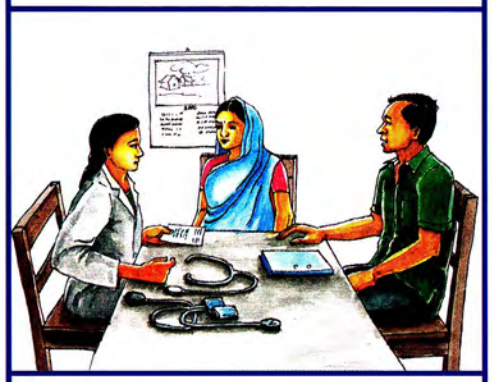
গর্ভকালীন চেকআপ ৪ বার



১ম চেকআপ
গর্ভবতী হওয়ার পরে
যত তাড়াতাড়ি সম্ভব



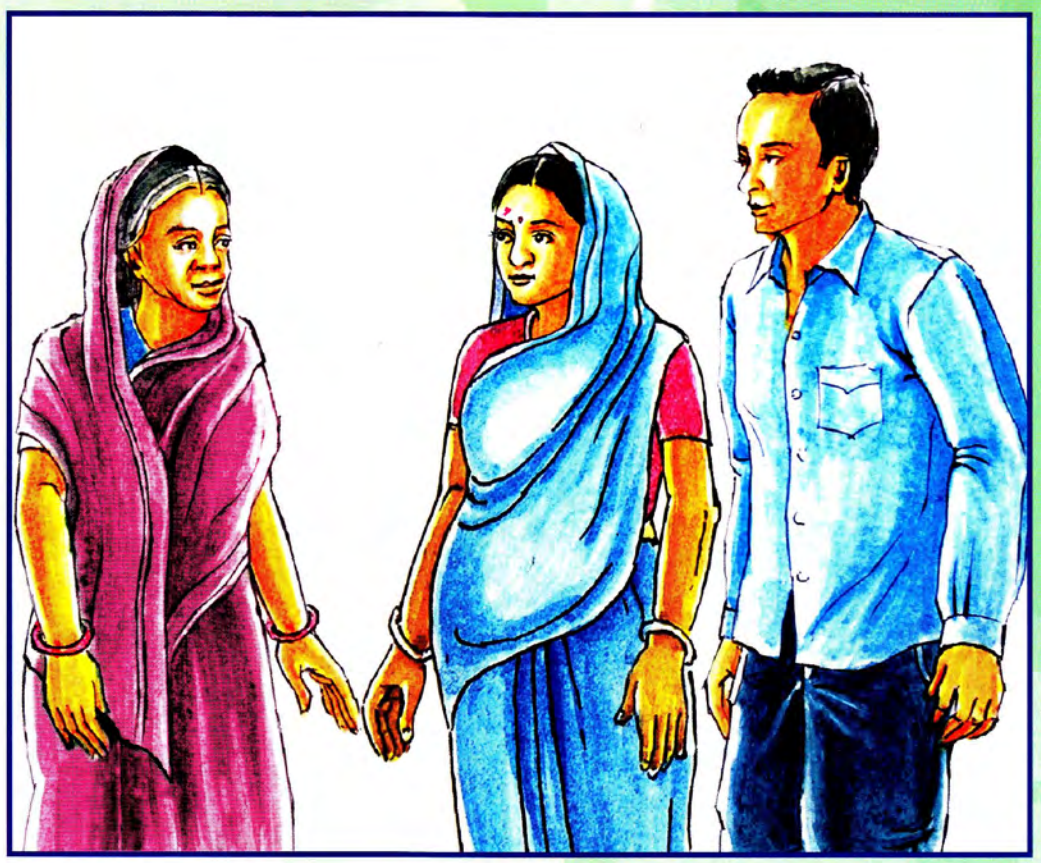
২য় চেকআপ
৪-৬ মাসের মধ্যে



৩য় চেকআপ
গর্ভের ৮ মাস হলে



৪র্থ চেকআপ
গর্ভের ৯ মাস হলে



গর্ভবতীর শারীরিক অবস্থা ও
গর্ভস্থ সন্তানের সুস্থতা বোঝার জন্য
গর্ভকালীন চেকআপ



গর্ভকালীন চেকআপ-এর জন্য **৪ বার**
নিয়মিত নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা
স্যাটেলাইট ক্লিনিকে যাবেন

গর্ভকালীন চেকআপ ৪ বার

সুজন বিয়ে করেছে ২ বছর হয়। তার স্ত্রী সোনালি বর্তমানে ৫ মাসের গর্ভবতী। সে স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ মতো গর্ভবতী হওয়ার পরপরই স্বাস্থ্যকেন্দ্রে ১ম চেকআপ করিয়েছিল। সুজন আজ সোনালিকে ২য় চেকআপ করানোর জন্য হাসপাতালে নিয়ে যাচ্ছে। কারণ তারা জানে গর্ভকালে ৪ বার চেকআপ করাতে হয়। স্বাস্থ্যকর্মী তাদেরকে আগেই জানিয়েছে কখন কখন গর্ভকালীন চেকআপ করাতে হয়। সুজন ও সোনালি এখন সে অনুসারেই ৪ বার চেকআপ নিশ্চিত করবে। হাতমুখ ধুয়ে, চুল আঁচড়ে নিয়ে সোনালি তাই স্বামীর সাথে হাসপাতালে যায়। কারণ, তারা দুজনই জানে গর্ভকালীন সময়ে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে গিয়ে ডাক্তার অথবা প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মী দ্বারা স্বাস্থ্যপরীক্ষা করা খুবই দরকারি।

গর্ভকালীন চেকআপ ৪ বার

১ম চেকআপ
গর্ভবতী হওয়ার পরে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব

২য় চেকআপ
গর্ভের ৪-৬ মাসের মধ্যে ২য় চেকআপ

৩য় চেকআপ
গর্ভের ৮ মাস হলে ৩য় চেকআপ

৪র্থ চেকআপ
গর্ভের ৯ মাস হলে ৪র্থ চেকআপ

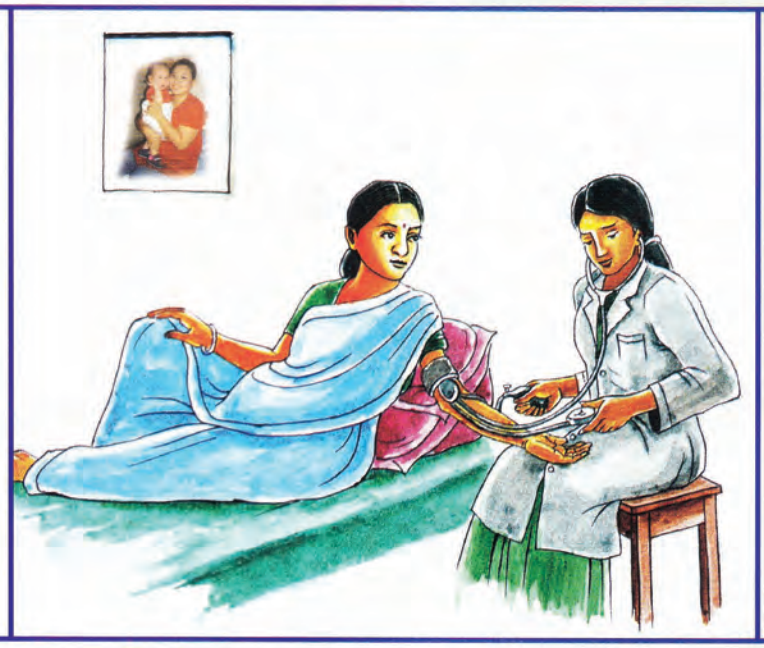


গর্ভবতী মহিলার স্বাস্থ্যকেন্দ্রে সেবাগ্রহণ

স্বাস্থ্যকেন্দ্রে সেবাগ্রহণকালে স্বাস্থ্যকর্মী যা যা পরীক্ষা করবেন সেগুলো হলো



ওজন দেখা



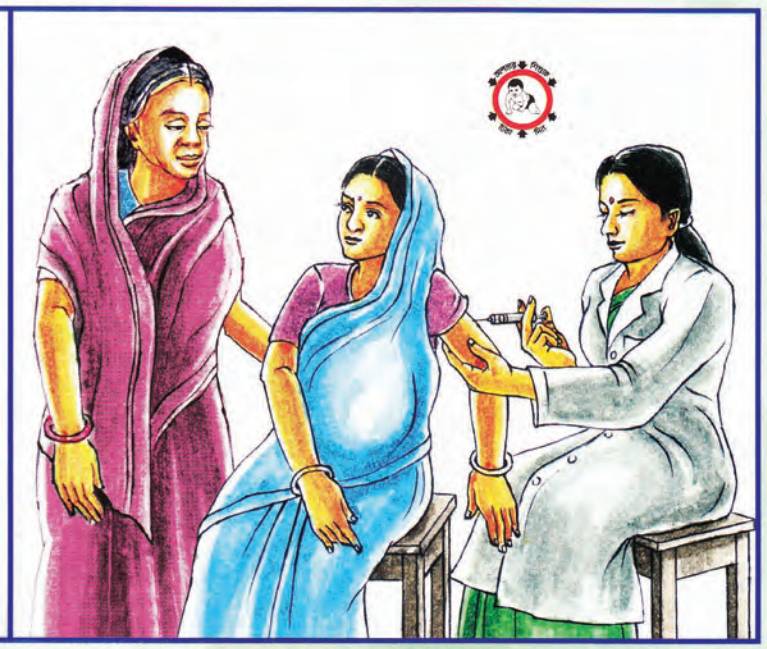
রক্তচাপ পরিমাপ



রক্তশূন্যতা পরীক্ষা



জরায়ুর উচ্চতা মাপা



টিটি টিকা দেয়া

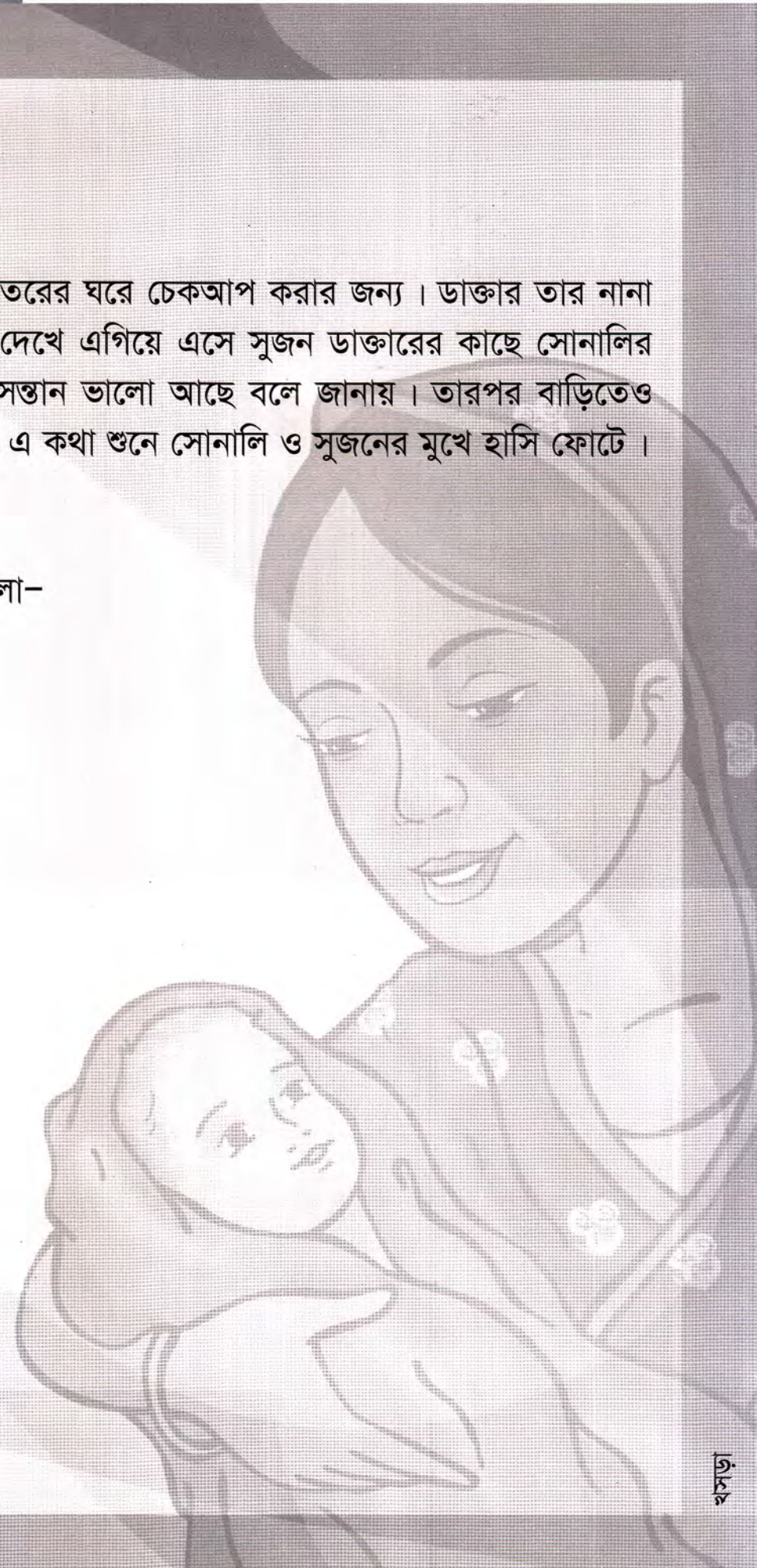
গর্ভবতী মহিলার স্বাস্থ্যকেন্দ্রে সেবাগ্রহণ

সুজন চেকআপ রুমের বাইরে বসে। এদিকে ডাক্তার আর স্বাস্থ্যকর্মী সোনালিকে নিয়ে যায় ভিতরের ঘরে চেকআপ করার জন্য। ডাক্তার তার নানা পরীক্ষা-নিরীক্ষা করেন। কিছুক্ষণ পর ডাক্তার ও সোনালিকে চেকআপ রুম থেকে বের হতে দেখে এগিয়ে এসে সুজন ডাক্তারের কাছে সোনালির চেকআপ-এর বিষয়ে জানতে চায়। ডাক্তার সুজনকে সোনালির স্বাস্থ্য সম্বন্ধে ও তার গর্ভের সন্তান ভালো আছে বলে জানায়। তারপর বাড়িতেও তাদেরকে গর্ভকালীন সময়ের সেবা-যত্ন যথাযথভাবে চালিয়ে যেতে বিভিন্ন রকম পরামর্শ দেন। এ কথা শুনে সোনালি ও সুজনের মুখে হাসি ফোটে।

স্বাস্থ্যকেন্দ্রে সেবাগ্রহণ

স্বাস্থ্যকেন্দ্রে গর্ভকালীন চেকআপ : সোনালিকে ডাক্তার যা যা পরীক্ষা করেছিলেন, সেগুলো হলো–

- ওজন দেখা
- রক্তচাপ পরিমাপ করা
- রক্তশূন্যতা পরীক্ষা করা
- জরায়ুর উচ্চতা মাপা
- ইপিআই শিডিউল অনুযায়ী টিটি টিকা দেয়া
- পরামর্শ দিয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণে সাহায্য করা
- সম্ভাব্য প্রসবের তারিখ নির্ধারণ করা
- গর্ভকালীন ও প্রসবজনিত জটিলতায় দ্রুত করণীয় সম্পর্কে অবহিত করা



বাড়িতে গর্ভবতী মহিলার যত্ন

গর্ভকালীন সময়ে যেসব যত্ন নেয়া উচিত ✓



দিনের বেলা অন্তত ২ ঘণ্টা বিশ্রাম নেয়া



বেশি পরিমাণে পুষ্টিকর খাবার খাওয়া



গর্ভবতীকে হাসিখুশি রাখা



ভরাপেটে আয়রন/ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাওয়া

গর্ভকালীন সময়ে যেসব ভারি কাজ করা উচিত নয় ✗



টিউবওয়েল চাপা



ধান ভানা



ভারি জিনিস তোলা



অতিরিক্ত/ভারি কাপড় ধোয়া

বাড়িতে গর্ভবতী মহিলার যত্ন

স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ অনুযায়ী সুজন থেকে শুরু করে শাশুড়ি-ননদ সবাই সোনালির অনেক যত্ন নেয়। সংসারের ভারি কাজ করতে দেয় না, যেমন- ভারি জিনিস তোলা, ধান ভানা, কাপড় ধোয়া ইত্যাদি। শুধুই কি তাই! তারা খেয়াল রাখে সোনালি যেন এ সময় শক্তিদায়ক, শরীর বৃদ্ধিকারক এবং রোগ প্রতিরোধক পুষ্টিকর খাবার খায়, তার মন ভালো থাকে, নিয়ম করে ওষুধ খায়- আরো কতকিছু!

বাড়িতে গর্ভবতী মহিলার যত্ন

- গর্ভকালীন সময়ে ভারি কাজ করা যাবে না, যেমন- টিউবওয়েল চাপা, ধান ভানা, ভারি জিনিস তোলা, অতিরিক্ত/ভারি কাপড় ধোয়া ইত্যাদি।
- গর্ভবতীর শরীরে ঝাঁকি লাগে এমন কাজ এবং দূরে যাতায়াত করা যাবে না।
- গর্ভবতীকে দিনের বেলা অন্তত ২ ঘণ্টা বিশ্রাম নিতে হবে।
- গর্ভস্থ শিশুর সঠিক পুষ্টি নিশ্চিত করতে এ সময় গর্ভবতীকে প্রতি বেলায় স্বাভাবিকের চেয়ে একটু বেশি পরিমাণে পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে। যেমন-

  শক্তিদায়ক খাবার : ভাত, রুটি/পরোটা, আলু, চিনি, গুড়, সুজি এবং সয়াবিন তেল, বাদাম, কলিজা, ঘি/মাখন, চবি, ডিমের কুসুম ইত্যাদি।

  ক্ষয়পূরণকারী এবং শরীর বৃদ্ধিকারক খাবার : মাছ, মাংস, দুধ, ডিমের সাদা অংশ এবং বিভিন্ন ধরনের ডাল, মটরশুঁটি, সীমের বীচি, বাদাম, তিল, সরিষা ইত্যাদি।

  রোগ প্রতিরোধক খাবার : সবুজ, হলুদ ও অন্যান্য রঙিন শাক-সবজি এবং সবধরনের মৌসুমী ফলমূল।

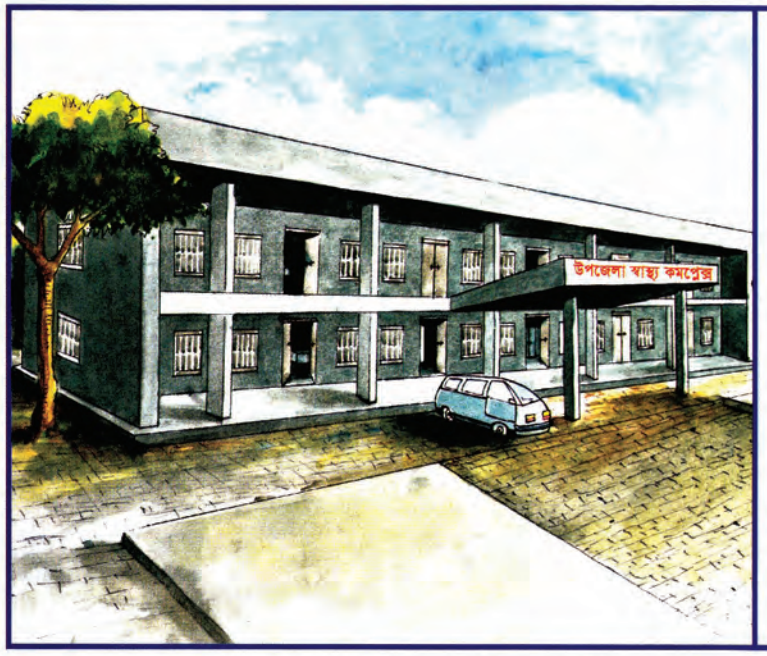
  গর্ভবতীকে এসব খাবারের তালিকা থেকে প্রতিদিন ৩ ধরনের খাবারই কিছু কিছু খেতে হবে।

এছাড়াও

- গর্ভবতী যেন সবসময় হাসিখুশি থাকে সেদিকে খেয়াল রাখা জরুরি।
- গর্ভবতীকে প্রতিদিন ভরাপেটে ১টি করে আয়রন/ফলিক এসিড ট্যাবলেট একটানা কমপক্ষে ১২০ দিন খেতে হবে। তবে স্বাস্থ্যকর্মী বা ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া কোনো ওষুধ খাওয়া যাবে না।
- গর্ভস্থ শিশুর বুদ্ধি বিকাশ ও গর্ভপাতের ঝুঁকি প্রতিরোধের জন্য প্রতিদিন তরকারিতে আয়োডিনযুক্ত প্যাকেট লবণ খেতে হবে। তবে অতিরিক্ত লবণ বা ভাতে কাঁচা লবণ খাওয়া যাবে না।
- গর্ভবতীকে বেশি করে পানি খেতে হবে (কমপক্ষে ৮-১০ গ্লাস)।

প্রসব পরিকল্পনা

কোথায় ডেলিভারি করানো হবে সে ব্যাপারে পরিবারে আগে থেকেই সিদ্ধান্ত নিতে হবে



হাসপাতালে প্রসব করানোর সিদ্ধান্ত নিন



হাসপাতালে সম্ভব না হলে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত প্রসব সহায়তাকারী ঠিক করে রাখুন এবং তার মোবাইল নম্বর সংগ্রহ করুন



গর্ভের শুরু থেকে টাকা জমিয়ে রাখুন



যানবাহন ঠিক করে রাখুন এবং তাদের মোবাইল নম্বর সাথে রাখুন



রক্তদাতা যোগাড় করে রাখুন

প্রসব পরিকল্পনা

সুজন এখন হিসাব করে টাকা খরচ করে। সে ও সোনালি দু'জন একসাথে গর্ভকালীন সময়ের শুরু থেকেই প্রতিদিন কিছু টাকা জমায়। জরুরি প্রয়োজনে যানবাহন ও রক্তদাতার ফোন নম্বর লিখে রাখে সুজন। যেকোনো ধরনের জটিলতা এড়ানোর জন্য সোনালি, তার শাশুড়ি ও সুজন আলোচনা করে হাসপাতালে ডেলিভারি করানোর সিদ্ধান্ত নেয়। তারপরও জরুরি প্রয়োজনের কথা ভেবে সোনালির শাশুড়ি স্বাস্থ্যকর্মী ও প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত প্রসব সহায়তাকারী হনুফা আপার সাথে কথা বলে রাখে। কারণ সোনালি ও সুজনের পরিবার জানে যে, **সিদ্ধান্ত গ্রহণের দেরি, স্বাস্থ্যকেন্দ্রে পৌঁছানোর দেরি ও স্বাস্থ্যকেন্দ্রে সেবা পেতে দেরি** হলে যেকোনো বিপদ হতে পারে।

হনুফা আপা জানায়- সে সবসময়ই তাদের পাশে আছে। জেনে নিশ্চিন্ত হয় সবাই।

জীবন বাঁচাতে সিদ্ধান্ত গ্রহণে ৩ দেরি : রোধ করি

এই ৩টি দেরির মধ্যে যেকোনো ১টি দেরি হলেই গর্ভবতী ও নবজাতকের মৃত্যু ঘটার সম্ভাবনা থাকে। তাই কেবল সঠিক প্রসব পরিকল্পনা করেই গর্ভবতী ও নবজাতকের সুস্থ জীবন নিশ্চিত করা যায়।

প্রসব পরিকল্পনা

- কোথায় ডেলিভারি করানো হবে সে ব্যাপারে পরিবারে আগে থেকেই সিদ্ধান্ত নিন
- প্রসব করানোর জন্য নিকটস্থ হাসপাতাল অথবা স্বাস্থ্যকেন্দ্রের সাথে যোগাযোগ করে রাখুন
- হাসপাতালে সম্ভব না হলে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত প্রসব সহায়তাকারী ঠিক করে রাখুন এবং যোগাযোগের জন্য তার মোবাইল নম্বর সংগ্রহ করুন
- গর্ভকালীন সময়ের প্রথম থেকেই অল্প অল্প করে টাকা জমিয়ে রাখতে শুরু করুন
- প্রয়োজনের সময় হাসপাতাল বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নেয়ার জন্য যানবাহন আগে থেকেই ঠিক করে রাখুন এবং তাদের মোবাইল নম্বরও সাথে রাখুন
- প্রসবকালীন প্রয়োজনের জন্য রক্তদাতা যোগাড় করে রাখুন এবং তাদের মোবাইল নম্বর সাথে রাখুন
- নিরাপদ ডেলিভারির জন্য ডেলিভারি কিট, প্রসবের জন্য এবং নবজাতকের জন্য প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র যোগাড় করে রাখুন

গর্ভ, প্রসব ও প্রসব পরবর্তী সময়ে মায়ের প্রধান ৫টি বিপদচিহ্ন

৫টি বিপদচিহ্ন চিনে রাখব; দ্রুত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে চিকিৎসা সুনিশ্চিত করব



অতিরিক্ত রক্তস্রাব ও গর্ভফুল না পড়া



শরীরে পানি আসা, মাথাব্যথা ও চোখে ঝাপসা দেখা



খিঁচুনি



বিলম্বিত প্রসব ও প্রসবের সময় বাচ্চার মাথা ছাড়া অন্যকোনো অঙ্গ প্রথমে বের হওয়া



তিন দিনের বেশি জ্বর বা দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব



গর্ভ, প্রসব ও প্রসব পরবর্তী সময়ে মায়ের প্রধান ৫টি বিপদচিহ্ন

হনুফা আপা নিরাপদ প্রসব সম্পর্কিত প্রয়োজনীয় তথ্য জানিয়ে দেয় গ্রামের সবার মধ্যে। সোনালি গর্ভবতী থাকা অবস্থায় হনুফা আপা আসতেন সোনালিদের বাড়িতে। এ সময় হনুফা আপা সোনালি, তার শাশুড়ি, স্বামী সুজন ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের গর্ভ, প্রসব ও প্রসব পরবর্তী সময়ে মায়ের প্রধান ৫টি বিপদচিহ্ন সম্বন্ধে এবং সেগুলোর যেকোনো ১টি দেখা দিলেই দ্রুত হাসপাতালে নিতে বলেছেন।

সুজন ও তার মা সবসময় হনুফা আপার কথামতো সোনালিকে যত্ন করতেন। তাছাড়া বিপদচিহ্নগুলোও মনে রাখতেন সবসময়।

গর্ভ, প্রসব ও প্রসব পরবর্তী সময়ে মায়ের প্রধান ৫টি বিপদচিহ্ন

রক্তস্রাব

গর্ভাবস্থায় রক্তস্রাব, প্রসবের সময় বা প্রসবের পরে খুব বেশি রক্তস্রাব, গর্ভফুল না পড়া

মাথাব্যথা ও ঝাপসা দেখা

গর্ভাবস্থায়, প্রসবকালে ও প্রসবের পরে শরীরে পানি আসা, খুব বেশি মাথাব্যথা ও চোখে ঝাপসা দেখা

ভীষণ জ্বর

গর্ভাবস্থায় বা প্রসব পরবর্তী সময়ে তিন দিনের বেশি জ্বর বা দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব

বিলম্বিত প্রসব

প্রসবব্যথা ১২ ঘণ্টার বেশি থাকা

প্রসবের সময় বাচ্চার মাথা ছাড়া অন্যকোনো অঙ্গ প্রথমে বের হওয়া

খিঁচুনি

গর্ভাবস্থায়, প্রসবের সময় বা প্রসবের পরে খিঁচুনি

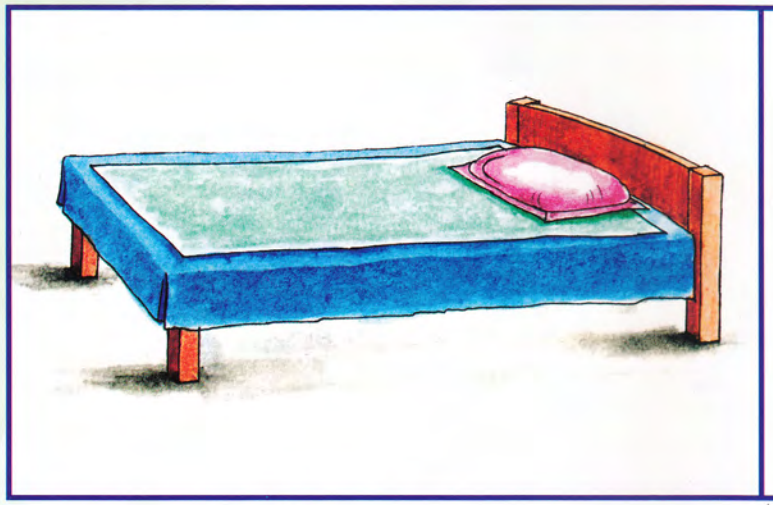
৫টি বিপদচিহ্ন চিনে রাখব : দ্রুত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে চিকিৎসা সুনিশ্চিত করব

১. বিপদচিহ্ন চিনে রাখব যাতে জটিল অবস্থা দ্রুত বোঝা যায়

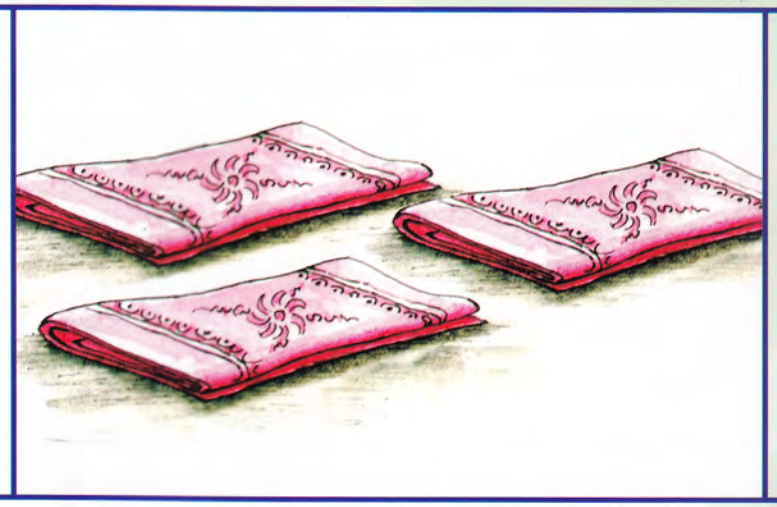
২. যেকোনো একটি বিপদচিহ্ন দেখা দিলে এক মুহূর্ত দেরি না করে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যাব

৩. যত দ্রুত সম্ভব স্বাস্থ্যকেন্দ্রে চিকিৎসা সুনিশ্চিত করব

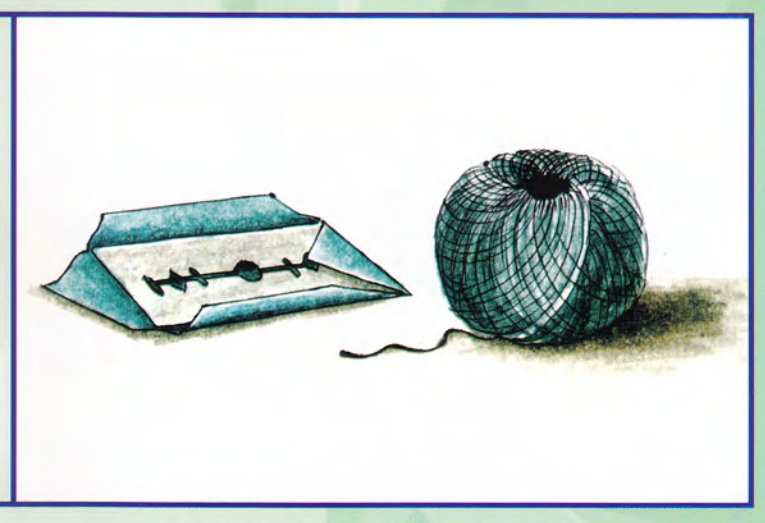
গর্ভবতীর পরিবারের প্রস্তুতি ও প্রয়োজনীয় উপকরণ



প্রসবের জন্য পরিষ্কার ও আলো-বাতাসপূর্ণ স্থান



নবজাতককে মোছানো ও
মোড়ানোর জন্য ৩ টুকরা কাপড়

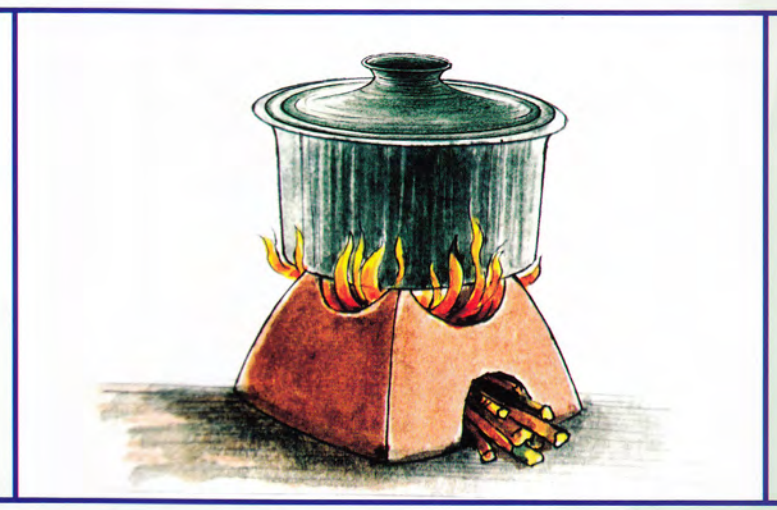


নতুন ব্লেড ও ৩ টুকরা সুতা

প্রসবকালীন প্রয়োজনীয় উপকরণ (সুতা, ব্লেড) জীবাণুমুক্ত করার পদ্ধতি



ব্লেড ও সুতা জীবাণুমুক্ত করার জন্য
পানিতে ফোটানোর ব্যবস্থা



চাল পুরো সিদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত ঢাকনা
দিয়ে ঢেকে পানি ফোটান



ব্লেড ও সুতা বাটিতে করে ঢাকনা
দিয়ে ঢেকে রাখুন

গর্ভবতীর পরিবারের প্রস্তুতি ও প্রয়োজনীয় উপকরণ

সোনালির পরিবার খুব খুশি। নতুন শিশু আগমনের মহা আয়োজনে যেন জমজমাট হয়ে উঠেছে পুরো বাড়ি। পরিবারের সিদ্ধান্ত অনুযায়ী হাসপাতালেই সোনালি সন্তান প্রসব করে। জন্ম হয় একটি মেয়ে সন্তানের। শখ করে তার নাম রাখা হয় **আলো**।

অন্যদিকে সোনালির বান্ধবী শেফালি বাড়িতে প্রসব করাবে। তাই বাড়িতেই প্রসবের সব প্রস্তুতি নিয়েছে তার পরিবার। শেফালির শাশুড়ি কাজের লোককে দিয়ে বিছানার চাদর পরিষ্কার করে ধুইয়ে নেয়, ঘর পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করায়, মেঝে লেপে নেওয়ায়। এছাড়াও সে ডেলিভারির স্থান পরিষ্কার করে রাখে, নবজাতককে মোছানো ও মোড়ানোর জন্য কাপড়ের টুকরা প্রস্তুত রাখে। শেফালির স্বামী ডেলিভারি কিটসহ প্রয়োজনীয় উপকরণ কিনে এনে তার মায়ের হাতে দেয়।

গর্ভবতীর পরিবারের প্রস্তুতি ও প্রয়োজনীয় উপকরণ

- প্রসবের জন্য পরিষ্কার ও আলো-বাতাসপূর্ণ স্থান
- নবজাতককে মোছানো ও মোড়ানোর জন্য ৩ টুকরা নরম, পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত শুকনো কাপড়
- নতুন ব্লেড ও ৩ টুকরা সুতা
- নতুন ব্লেড ও সুতা পানিতে ফুটিয়ে জীবাণুমুক্ত করার ব্যবস্থা
- হাত পরিষ্কার করে ধোয়ার জন্য সাবান ও পানি
- ডেলিভারি কিট ও নবজাতকের জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ প্রস্তুত রাখা

প্রসবের সময় অত্যাবশ্যক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ৫টি 'প' নিশ্চিত করতে হবে

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

বাড়িতে প্রসবকালে ডেলিভারি কিট বা প্রয়োজনীয় উপকরণ জীবাণুমুক্ত করার পদ্ধতি

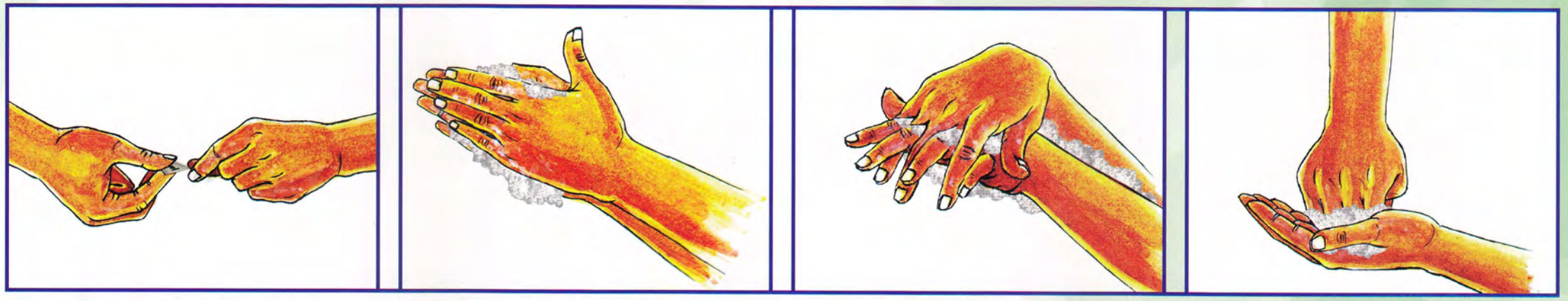
- একটি পরিষ্কার হাঁড়িতে ৩ টুকরা সুতা ও একটি নতুন ব্লেড নিন
- পাত্রে সুতা ও ব্লেডের ওপরে তিন আঙুল পর্যন্ত পানি ও সাথে ৩/৪টি চাল দিয়ে দিন
- পানি টগবগ করে ফোটা শুরু হবার পরও আধা ঘণ্টা পর্যন্ত বা চাল পুরো সিদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত ঢাকনা দিয়ে ঢেকে পানি ফোটান
- নাড়ি কাটা ও বাঁধার সময় পর্যন্ত ব্লেড ও সুতা বাটিতে করে ঢাকনা দিয়ে ঢেকে রাখুন

মনে রাখতে হবে হাসপাতালে বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রেই প্রসব করানো নিরাপদ

দক্ষ প্রসব সহায়তাকারীর ব্যক্তিগত প্রস্তুতি (যদি হাসপাতালে প্রসব না হয়)

প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত দক্ষ প্রসব সহায়তাকারী হাতের চুড়ি, ঘড়ি ও আংটি খুলে রাখবেন

হাত ধোয়ার ধাপসমূহ

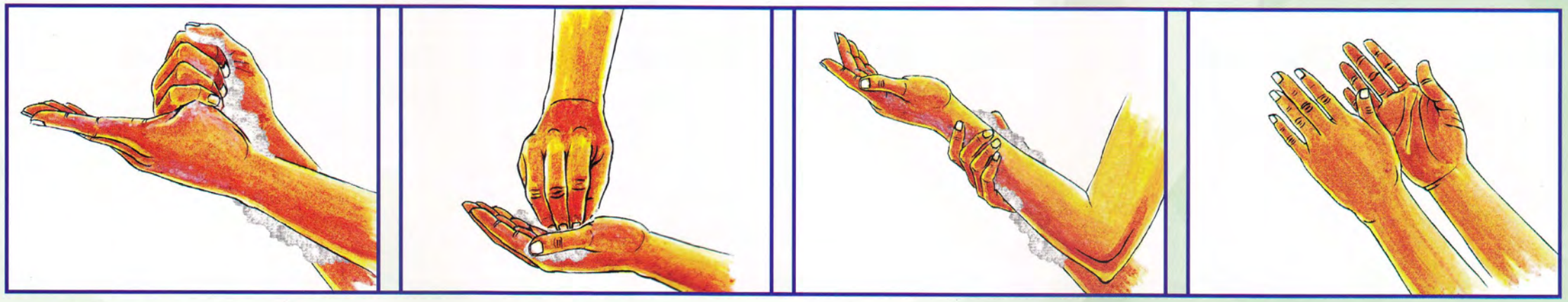


নখ কাটা

দুই হাতের তালু ও আঙুল এবং আঙ্গুলের ফাঁক

হাতের পিঠ

আঙুলের গিঁট



বৃদ্ধাঙ্গুলি-সহ সবকটি আঙুল এক এক করে

আঙুলের অগ্রভাগ

কব্জি ও কনুই পর্যন্ত সামনের বাহু

দুই হাত উঁচু করে বাতাসে শুকানো

দক্ষ প্রসব সহায়তাকারীর ব্যক্তিগত প্রস্তুতি (যদি হাসপাতালে প্রসব না হয়)

হনুফা আপা প্রসবের প্রশিক্ষণ নেয়ার কারণে সলকদিয়া গ্রামে সবার কাছে পরিচিত। সে সবসময় দক্ষতার সাথে প্রসব করাতে সবধরনের নতুন তথ্য জেনে রাখে। তার হাতে যেন শিশুরা নিরাপদে জন্মায়, সুস্থ থাকে প্রতিটি মা, সেই চেষ্টায় সচেষ্ট থাকে সে প্রতিক্ষণ। প্রশিক্ষণের সময় সে শিখেছে প্রসব করানোর আগে কীভাবে হাত ধুয়ে নিতে হবে। কখনই প্রসব করানোর আগে সেসব নিয়ম মেনে চলতে ভুলে যায় না সে।

সোনালির বান্ধবী শেফালির সন্তান প্রসবের সময় খুব ভালোভাবেই সবরকমের ব্যক্তিগত প্রস্তুতি নিয়েছিল হনুফা আপা। তাইতো নিশ্চিত করতে পেরেছিল নিরাপদ প্রসব।

যদি হাসপাতালে প্রসব না হয় তাহলে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত প্রসব সহায়তাকারীর প্রসব করানোর আগে প্রস্তুতি

প্রথমে হাতের চুড়ি, ঘড়ি ও আংটি খুলে রাখুন। তারপর হাত ধোয়ার নিচের ধাপগুলো পর্যায়ক্রমে অনুসরণ করুন-

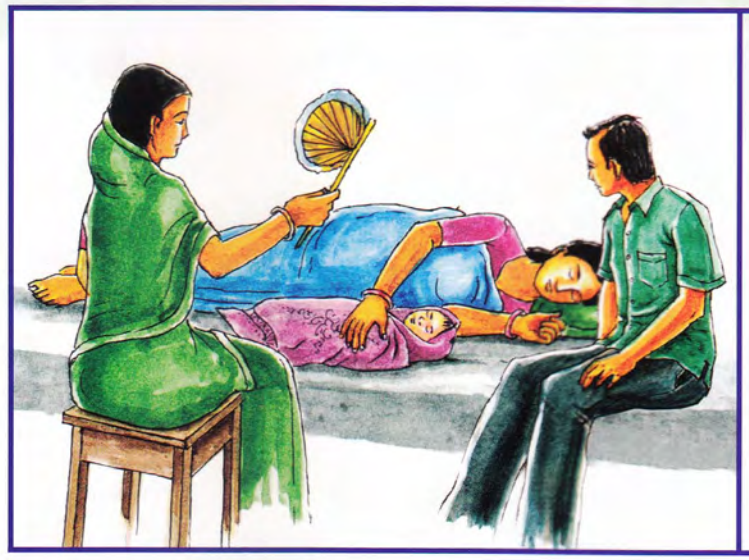
ধাপ-১ : নতুন ব্লেড ব্যবহার করে দুই হাতের নখ কেটে নিন
ধাপ-২ : সাবান দিয়ে দুই হাতের তালু ও আঙুল এবং আঙুলের ফাঁক ভালোভাবে পরিষ্কার করুন
ধাপ-৩ : হাতের উপরের অংশ (হাতের পিঠ) অন্য হাত দিয়ে ভালোভাবে ঘষে পরিষ্কার করুন
ধাপ-৪ : তারপর আঙুলের গিঁটগুলো (বাইরের দিকের অংশ) অন্য হাতের তালুতে ঘষে পরিষ্কার করুন
ধাপ-৫ : আলাদা করে বৃদ্ধাঙ্গুলি-সহ সবকটি আঙুল এক এক করে অন্য হাত দিয়ে পরিষ্কার করুন
ধাপ-৬ : এরপর আঙুলের অগ্রভাগ ভালো করে ঘষে পরিষ্কার করুন
ধাপ-৭ : কনুই পর্যন্ত সাবান দিয়ে পরিষ্কার করুন, তারপর পানি ঢালতে বলুন যাতে হাতের তালু থেকে কনুই-এর দিকে পানি গড়িয়ে পড়ে
ধাপ-৮ : দুই হাত উঁচু করে বাতাসে শুকিয়ে নিন

বিশেষভাবে যা মনে রাখতে হবে

হাত ধোয়ার পর ঐ হাত কোনো কাপড় দিয়ে মোছা যাবে না

বাড়িতে প্রসূতি মায়ের যত্ন

বাড়িতে প্রসূতি মায়ের জন্য প্রয়োজনীয় বিশ্রাম ও বাড়তি খাবারের ব্যবস্থা করতে হবে



প্রসূতি মায়ের বিশ্রাম



শিশুর জন্য বাবার বেশি সময় দেয়া

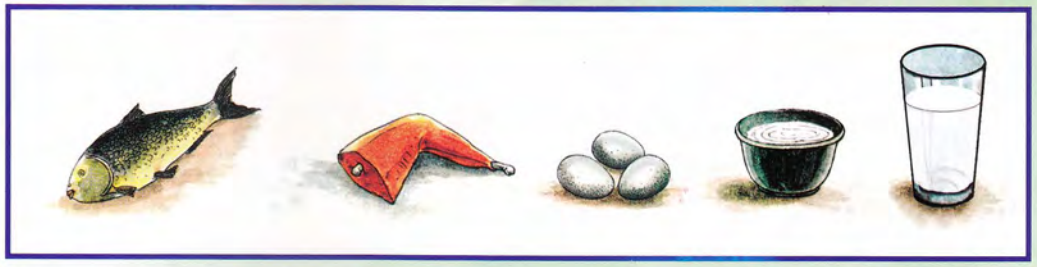


প্রসূতি মায়ের জন্য বাড়তি খাবার

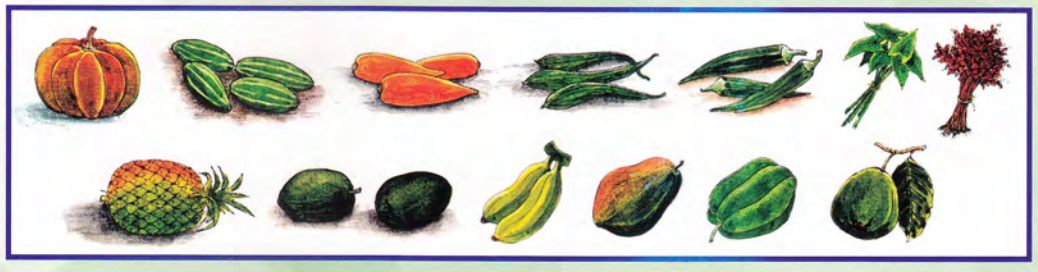
শক্তিদায়ক খাবার



শরীর বৃদ্ধিকারক খাবার



রোগ প্রতিরোধক খাবার



বাড়িতে প্রসূতি মায়ের যত্ন

সুজন বাজার থেকে ফিরে মায়ের হাতে ব্যাগ দেয়। মা জানতে চায় বৌমার জন্য তার কথা মতো বাজার থেকে ডিম, দুধ, মাছ বা মাংস, শাক-সবজি এসব এনেছে কিনা। সুজন মাথা নেড়ে জানায় যে সব এনেছে। ছেলের উত্তর পেয়ে খুশি হয় মা। কারণ তারা জেনেছে যে, সোনালির সুস্বাস্থ্য ও সন্তানের ভালোভাবে বেড়ে ওঠার জন্যই তার বেশি বেশি পুষ্টিকর খাবারের দরকার। এই বিষয়টির পাশাপাশি অন্য যত্নগুলো নিতেও বাড়ির কেউ ভুলে যায় না।

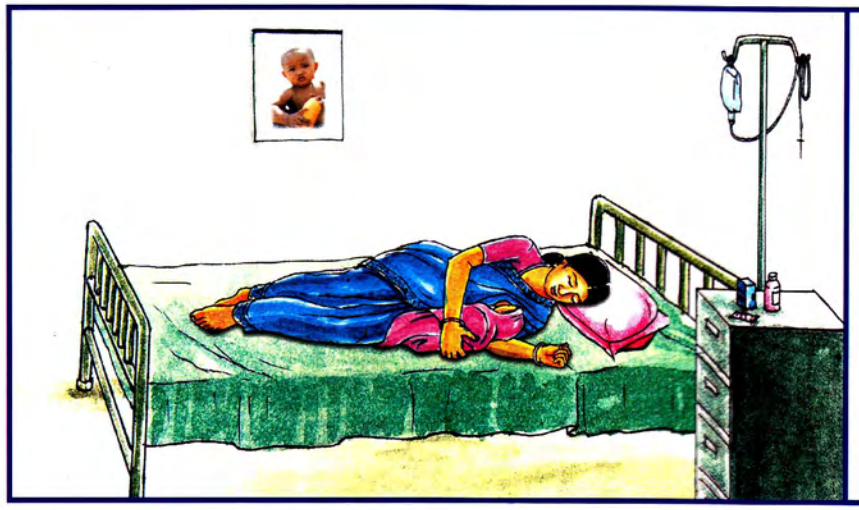
বাড়িতে প্রসূতি মায়ের যত্ন

- শিশু জন্মের পর থেকে ৬ মাস পর্যন্ত দুগ্ধদানকারী মাকে অন্য সময়ের তুলনায় বেশি বিশ্রাম নিতে হবে।
- জন্মের পর থেকে ৬ মাস পূর্ণ হওয়া পর্যন্ত শিশু বেড়ে ওঠার জন্য শুধু মায়ের দুধের ওপর নির্ভরশীল। তাই এ সময় মায়ের প্রয়োজনীয় পুষ্টি নিশ্চিত করতে ও শিশুর সঠিকভাবে বেড়ে ওঠার জন্য মায়ের খাদ্য চাহিদা অন্য যেকোনো সময়ের চেয়ে বেশি। এজন্য এই ৬ মাস প্রসূতি মাকে প্রতিদিন অন্তত ২ বার অতিরিক্ত খাবার খেতে হবে। এছাড়া স্বাভাবিকভাবে যতবার খাবার খায় সেসব সময়ও বাড়তি খাবার খেতে হবে।
- প্রসবের পর ৬ মাস পর্যন্ত প্রসূতি মাকে শরীরের ঘাটতি পূরণের জন্য প্রতিদিন শক্তিদায়ক খাবার, যেমন- ভাত, রুটি, রান্নার তেল, বাদাম, সম্ভব হলে সামান্য ঘি ইত্যাদি খেতে হবে। প্রতিদিন শরীর বৃদ্ধিকারক খাবার, যেমন- মাছ, মাংস, ডিম, ডাল, দুধ ইত্যাদি খেতে হবে। প্রতিদিন রোগ প্রতিরোধক খাবার বা ভিটামিন ও আয়রনসমৃদ্ধ খাবার, যেমন- সবুজ শাক-সবজি, ফলমূল ইত্যাদি খাওয়া অত্যন্ত জরুরি।
- প্রসূতি মাকে আয়োডিনযুক্ত প্যাকেট লবণ খেতে হবে। এতে শিশু মায়ের দুধের মাধ্যমে আয়োডিন পায় ও তার বুদ্ধির বিকাশ ঘটে।
- এছাড়াও প্রসূতি মাকে প্রচুর পরিমাণে পানি ও তরল খাবার গ্রহণ করতে হবে।
- শিশুর সুস্থতার জন্য মায়ের ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করতে হবে।
- প্রসবের ৪২ দিনের মধ্যেই দুগ্ধদানকারী মাকে একটি উচ্চ ক্ষমতাসম্পন্ন 'ভিটামিন এ' ক্যাপসুল খেতে হবে।
- প্রসবের পরে কমপক্ষে ৩ মাস পর্যন্ত ভরাপেটে প্রতিদিন একটি করে ফলিক এসিড আয়রন ট্যাবলেট খেতে হবে।
- প্রসূতি মা ও শিশুর সার্বিক সুস্থতার জন্য মায়ের মানসিক যত্ন নিতে হবে অর্থাৎ মা'কে হাসি-খুশি রাখতে হবে।
- শিশুর জন্য বাবা ও পরিবারের সদস্যদেরকে বেশি সময় দিতে হবে যেন মা সুবিধামতো বিশ্রাম, খাদ্যগ্রহণ ও শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় পায়।

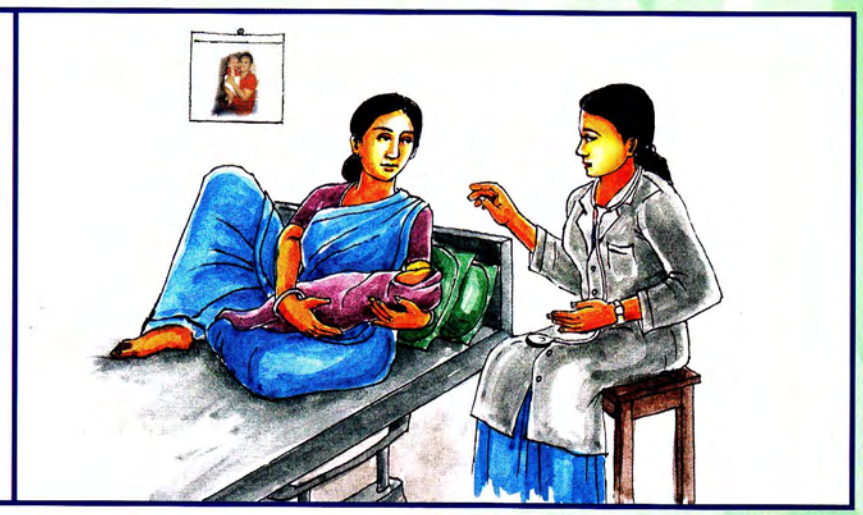
মা ও নবজাতকের বিপদচিহ্নগুলো জানতে হবে ও যেকোনো বিপদলক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে বা নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নেয়ার ব্যবস্থা করতে হবে

প্রসব পরবর্তী চেকআপ

প্রসব পরবর্তী সময়ে **৪ বার** চেকআপ নিশ্চিত করুন



১ম চেকআপ : প্রসবের ২৪ ঘণ্টার মধ্যে



২য় চেকআপ : প্রসবের ২-৩ দিনের মধ্যে





৩য় চেকআপ : প্রসবের ৪-৭ দিনের মধ্যে



৪র্থ চেকআপ : প্রসবের ৪২-৪৫ দিনের মধ্যে

প্রসব পরবর্তী চেকআপ

কয়েকদিন আগে এক স্বাস্থ্যকর্মী পরামর্শ সভা করছিল গ্রামের একটি বাড়িতে। এমন সময় সেদিক দিয়েই ফিরছিল সুজন ও সোনালি। সোনালির কোলে তার মেয়ে আলো। স্বাস্থ্যকর্মীর কথা শোনার জন্য দাঁড়ায় তারাও। কোথায় গিয়েছিল জিজ্ঞেস করলে স্বাস্থ্যকর্মীকে তারা হাসপাতাল থেকে চেকআপ করিয়ে ফেরার কথা বলে।

তাদের কথার সূত্র ধরেই স্বাস্থ্যকর্মী সবার উদ্দেশ্যে বলেন, গর্ভকালীন সময়ে যেমন প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে চেকআপ করানো জরুরি, তেমনি সন্তান প্রসবের পরও মাকে ও নবজাতককে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে গিয়ে চেকআপ করাতে হবে। অন্যান্যরা এ সম্বন্ধে জানে কিনা তাও জিজ্ঞেস করেন তিনি। দেখা যায় যে, কেউ জানে, আবার কেউ জানে না। তখন স্বাস্থ্যকর্মী সবাইকে এ ব্যাপারে জানিয়ে দেন।

প্রসব পরবর্তী চেকআপ

প্রসব পরবর্তী চেকআপ	সময়	স্থান
১ম চেকআপ	প্রসবের ২৪ ঘণ্টার মধ্যে	স্বাস্থ্যকেন্দ্র/বাড়ি
২য় চেকআপ	প্রসবের ২-৩ দিনের মধ্যে	স্বাস্থ্যকেন্দ্র/বাড়ি
৩য় চেকআপ	প্রসবের ৪-৭ দিনের মধ্যে	স্বাস্থ্যকেন্দ্র/বাড়ি
৪র্থ চেকআপ	প্রসবের ৪২-৪৫ দিনের মধ্যে অন্তত একবার	স্বাস্থ্যকেন্দ্র/টিকা কেন্দ্র/স্যাটেলাইট কেন্দ্র

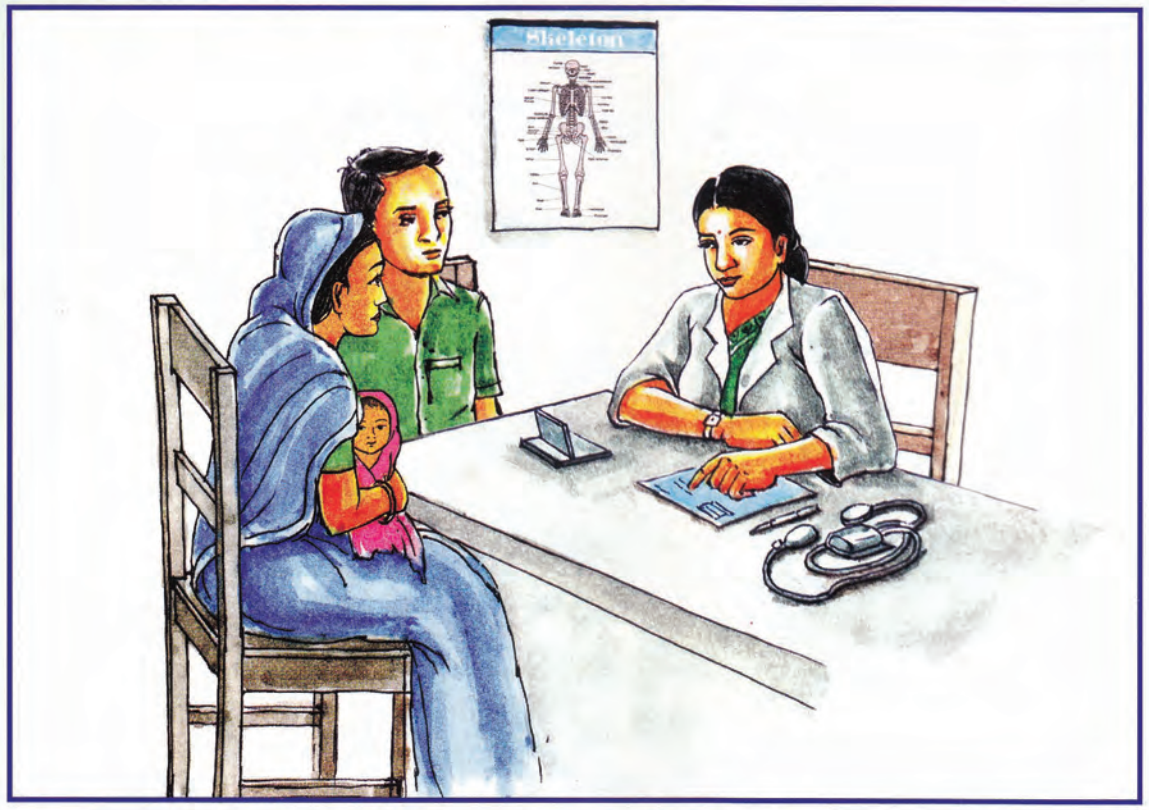
মায়ের যত্ন

প্রসব পরবর্তী সময়ে মা ও নবজাতকের শারীরিক পরীক্ষা, বিপদচিহ্ন নির্ধারণ, প্রয়োজনীয় সেবা ও পরামর্শের জন্য প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে ৪ বার চেকআপ করুন

- প্রসবের পরপরই মা ও নবজাতকের শারীরিক পরীক্ষা নিশ্চিত করুন
- প্রসব পরবর্তী সময়ে বাড়িতে মা ও নবজাতকের যেকোনো জটিলতা বা বিপদচিহ্ন দেখা দিলে দ্রুত প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে বা নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নেয়ার ব্যবস্থা করুন
- প্রসব পরবর্তী সময়ে বাড়িতে মা ও নবজাতকের পুষ্টি, বিশ্রাম এবং পরিচর্যা নিশ্চিত করুন
- মা ও নবজাতকের ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করুন
- প্রসবের ৪২ থেকে ৪৫ দিনের মধ্যেই নিয়মমতো শিশুকে টিকা দিন ও পরিবার পরিকল্পনা গ্রহণ করুন
- প্রসবের পর ৪২ দিনের মধ্যে মা'কে ১টি উচ্চ ক্ষমতাসম্পন্ন ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল খাওয়ান
- প্রসুতি মাকে কমপক্ষে ৩ মাস পর্যন্ত প্রতিদিন ভরাপেটে ১টি করে ফলিক এসিড/আয়রন ট্যাবলেট খাওয়ান
- শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানোর জন্য মা'কে পর্যাপ্ত সময়ের ব্যবস্থা করে দিন
- শিশুর সঠিক বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য মায়ের খাবারে প্রতিদিন আয়োডিনযুক্ত প্যাকেট লবণ ব্যবহার করুন ও মা'কে পুষ্টিকর খাবার খাওয়ান

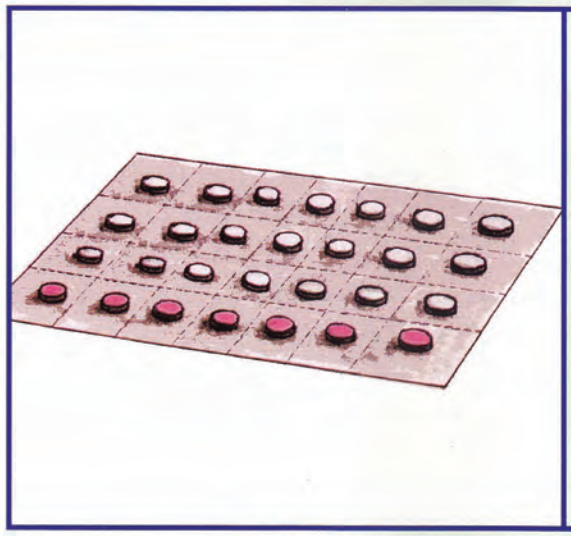
দু'টি সন্তানের বেশি নয়, একটি হলে ভালো হয়

প্রসবের পর পরিবার পরিকল্পনা

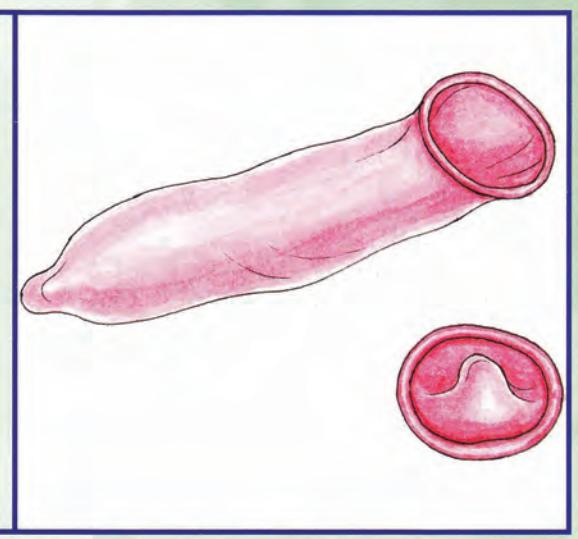


পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কে পরামর্শ গ্রহণ

অস্থায়ী পদ্ধতি



খাবার বড়ি

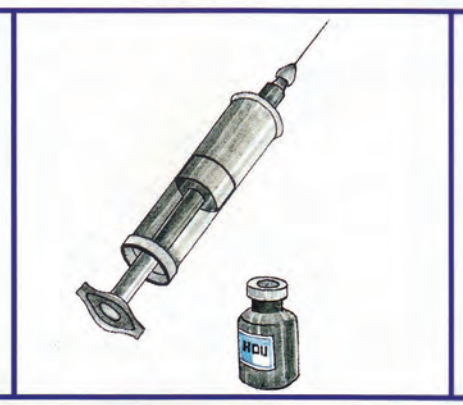


কনডম

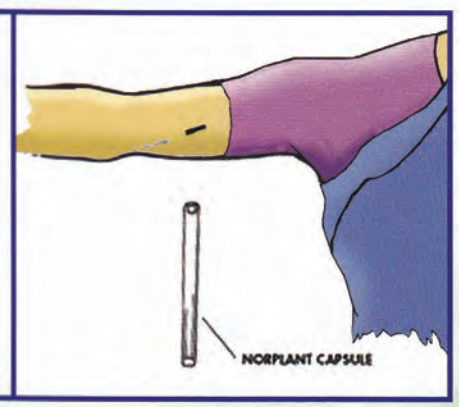
দীর্ঘমেয়াদী পদ্ধতি



আইইউডি

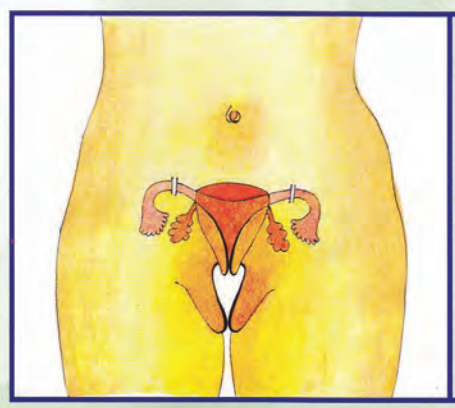


ইনজেকশন

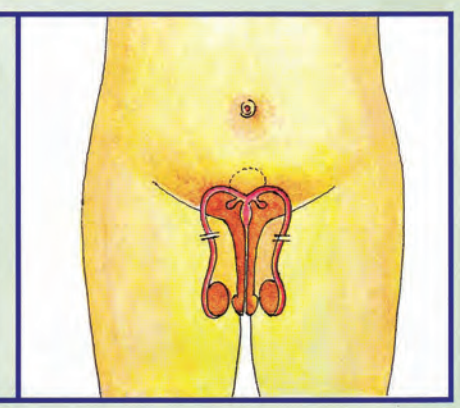


ইমপ্ল্যান্ট

স্থায়ী পদ্ধতি



টিউবেকটমি



এন এস ভি

দু'টি সন্তানের বেশি নয়, একটি হলে ভালো হয়

সুজন ও সোনালি দু'জন মিলে একটা সিদ্ধান্ত নিয়েছে, তারা ৩-৫ বছরের বিরতি না নিয়ে ২য় সন্তান নেবে না। আর ২য় সন্তান হবার পর আর কোনো সন্তান নেয়ার প্রশ্নই ওঠে না। তাই সুজন ও সোনালি জন্মবিরতির জন্য কী পদ্ধতি অবলম্বন করতে পারে সে সম্বন্ধে প্রসব পরবর্তী চেকআপের সময়ই জেনে নিয়েছিল।

এরপর সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে আসে হাসপাতালে। সেখানে জন্মবিরতির অস্থায়ী, দীর্ঘমেয়াদী ও স্থায়ী পদ্ধতি সম্বন্ধে আরো ভালোভাবে জেনে যায় তারা। এতে তাদের পরবর্তী সিদ্ধান্ত নেয়া সহজ হয়ে যায়।

প্রসবের পর পরিবার পরিকল্পনা

ঘনঘন সন্তান জন্ম দেয়া, বেশি বয়সে গর্ভধারণ এবং অধিক সন্তান জন্মের ফলে মায়ের স্বাস্থ্য ভেঙ্গে যায়, দুর্বল সন্তান জন্মায়, সংসারে অভাব-অনটন দেখা দেয়। অন্যদিকে উপযুক্ত জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি গ্রহণ করে পরিকল্পিত পরিবার এবং সুস্থ ও সুখী সংসার গড়ে তোলা যায়।

মা ও শিশুর সুস্বাস্থ্যের জন্য করণীয়-

১. মায়ের স্বাস্থ্য পুরোপুরি ঠিক রাখা ও সন্তানকে সুস্থ রাখার জন্য প্রথম সন্তান গ্রহণ থেকে পরবর্তী সন্তান গ্রহণের মাঝে ৩-৫ বছরের বিরতি দেয়া প্রয়োজন

২. সন্তান জন্মের পর মাসিক বন্ধ থাকতে থাকতেই আবারো গর্ভে সন্তান আসতে পারে। তাই সব অবস্থাতেই জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি গ্রহণ করতে হবে। তবে ছয় মাস পর্যন্ত শুধু বুকের দুধ খাওয়ালে গর্ভে সন্তান আসার সম্ভাবনা কম থাকে।

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি

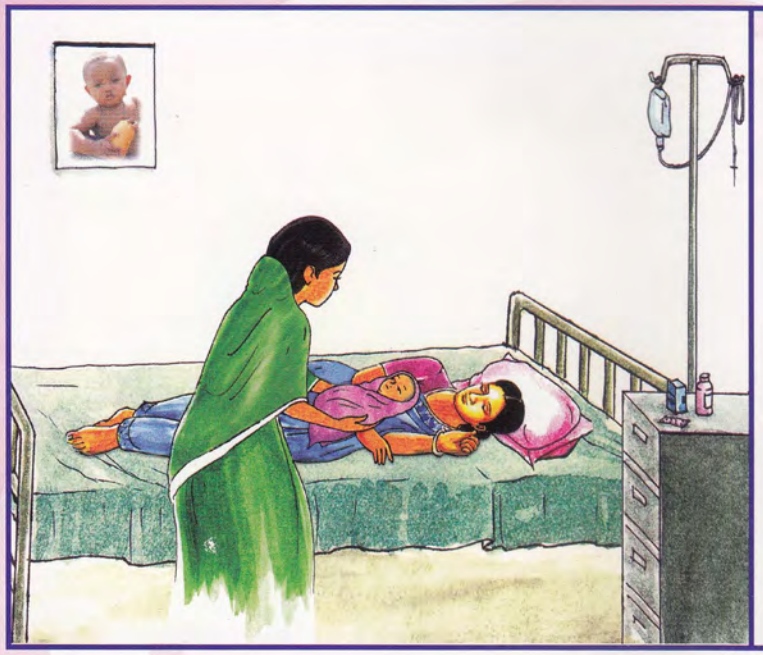
১. জন্ম বিরতির জন্য স্বামী-স্ত্রী তাদের দুজনার পছন্দমতো নিচের যেকোনো একটি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করতে পারে-
   ক. অস্থায়ী পদ্ধতি : জন্মবিরতিকরণ বড়ি খাওয়া অথবা মিলনের সময় কনডম ব্যবহার করা
   খ. দীর্ঘমেয়াদী পদ্ধতি : আইইউডি, ইমপ্ল্যান্ট অথবা ইনজেকশন গ্রহণ করা
   গ. স্থায়ী পদ্ধতি : টিউবেকটমি অথবা এনএসভি করা

২. মনে রাখবেন, পরিবার পরিকল্পনার সব পদ্ধতি নিরাপদ ও সহজলভ্য

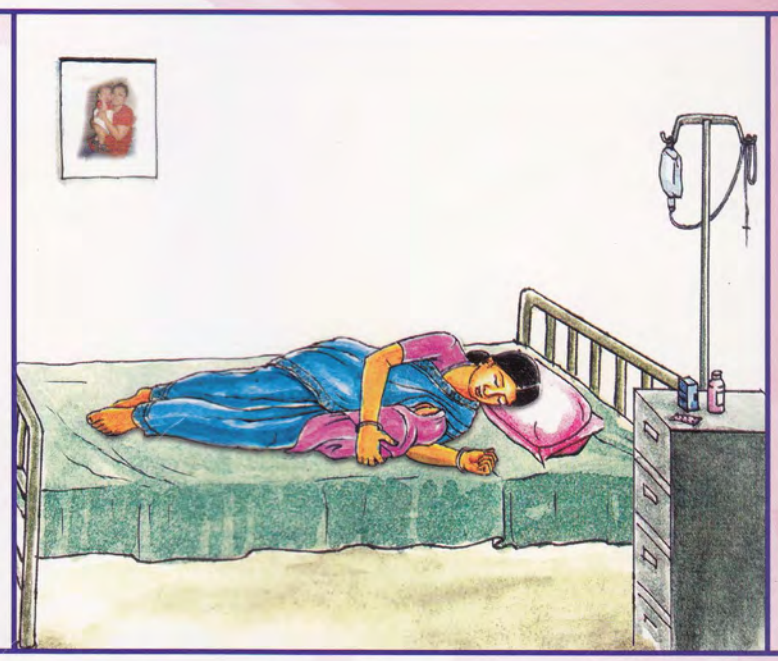
৩. এফডব্লিউএ, এফডব্লিউভি, স্যাটেলাইট ক্লিনিক, কমিউনিটি ক্লিনিক, এফডব্লিউসি, সদর হাসপাতাল, উপজেলা হেলথ কমপ্লেক্স, এনসিডব্লিউসি বা যেকোনো হাসপাতালে পরিবার পরিকল্পনার সব পদ্ধতি পাওয়া যায়।

"দু'টি সন্তানের বেশি নয়, একটি হলে ভালো হয়"

নবজাতকের অত্যাবশ্যকীয় সেবা নিশ্চিত করুন



নবজাতককে মুছিয়ে ও মুড়িয়ে মায়ের কোলে দিন



জন্মের সাথে সাথেই মায়ের দুধ খাওয়ানো শুরু করুন



নবজাতককে গরম রাখুন ও ৭২ ঘণ্টার আগে গোসল করাবেন না



স্বাভাবিকভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস নিচ্ছে কিনা খেয়াল করুন



নাভির সঠিক যত্ন নিন



কম ওজনের নবজাতকের বিশেষ যত্ন নিন

নবজাতকের অত্যাবশ্যকীয় সেবা নিশ্চিত করুন

সোনালির বড় আনন্দের সময় সেটা, বড্ড উচ্ছ্বাসের মুহূর্ত- যখন হাসপাতালের বেডে সোনালির কোল আলো করে এসেছিল আলো। সুজন, সোনালির শ্বাশুড়ি ও অন্যদের আনন্দের সীমা ছিল না। তবে তাই বলে, তারা কিন্তু নবজাতকের অত্যাবশ্যকীয় যত্নগুলোর কথা ভুলে যায়নি। হাসপাতালের নার্সও নবজাতকের যত্নগুলো সম্পর্কে তাদেরকে বেশ ভালোভাবেই বলে দিয়েছিল।

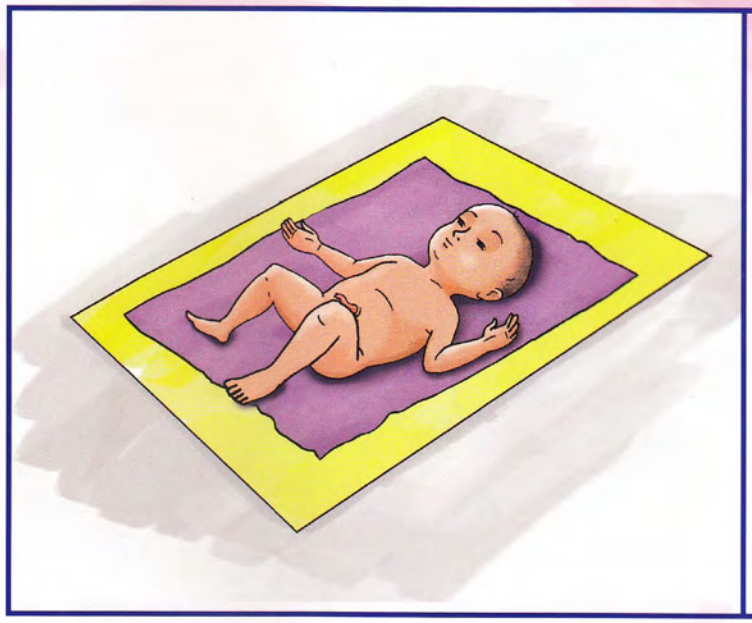
আলো ভালো থাক চেয়েছে সবাই। তাই তার যত্নে ঘাটতি হয়নি এতটুকু। নিষ্পাপ মুখের হাসিটুকু তারা আগলে রেখেছে সবাই মিলে।

নবজাতকের অত্যাবশ্যকীয় সেবা নিশ্চিত করুন

- প্রসবের সাথে সাথেই পরিষ্কার শুকনো নরম কাপড় দিয়ে নবজাতককে মুছিয়ে, আরেকটি শুকনো পরিষ্কার নরম কাপড়ে মুড়িয়ে মায়ের কোলে দিন।
- গর্ভফুল পড়ার অপেক্ষা না করে নবজাতককে জন্মের সাথে সাথেই (১ ঘণ্টার মধ্যে) শুধু মায়ের দুধ খাওয়ানো শুরু করুন। মায়ের দুধ ছাড়া নবজাতককে অন্য কোনো কিছুই (যেমন– মধু, পানি, চিনির পানি) খাওয়াবেন না কারণ এগুলো নবজাতকের জন্য ক্ষতিকর।
- নবজাতককে গরম রাখুন ও জন্মের পর ৭২ ঘণ্টার আগে গোসল করাবেন না, কারণ গোসল করালে নবজাতকের ঠাণ্ডা লেগে যেতে পারে।
- নবজাতক স্বাভাবিকভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস নিচ্ছে কিনা তা খেয়াল করুন।
- নবজাতকের নাভির যত্ন নিন। নাভির গোড়ায় কোনোকিছু লাগাবেন না।
- কম ওজন নিয়ে জন্মানো ও স্বাভাবিক সময়ের পূর্বে জন্মানো নবজাতকের বিশেষ যত্ন নিন, যেমন- দুধ টেনে খেতে না পারলে মায়ের দুধ চেপে বের করে খাওয়াতে হবে, মায়ের বুকে রেখে গরম রাখতে হবে।
- নবজাতকের ত্বক ও চোখের সঠিক যত্ন নিন।
- নবজাতকের যেকোনো বিপদচিহ্ন দেখামাত্রই দ্রুত প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিন।

নবজাতককে ধরার আগে প্রতিবারই হাত ধোয়ার সঠিক নিয়ম মেনে হাত ধুয়ে নিয়ে ধরতে হবে

প্রসবের পর নবজাতককে মোছানোর পদ্ধতি



পরিষ্কার এক টুকরা বড় কাপড়ের উপর নবজাতককে নিন



প্রথমে মাথা, গলা, ঘাড় ও কাঁধের দিকে হালকা চাপ দিয়ে দিয়ে মুছে ফেলুন



এরপর বুক, পেট, হাত, পিঠ-সহ কোমর থেকে পায়ের তালু পর্যন্ত ভালোভাবে মুছে ফেলুন



মোছানো ভালোভাবে শেষ হলে কাপড়টি ফেলে দিন

প্রসবের পর নবজাতককে মোছানোর পদ্ধতি

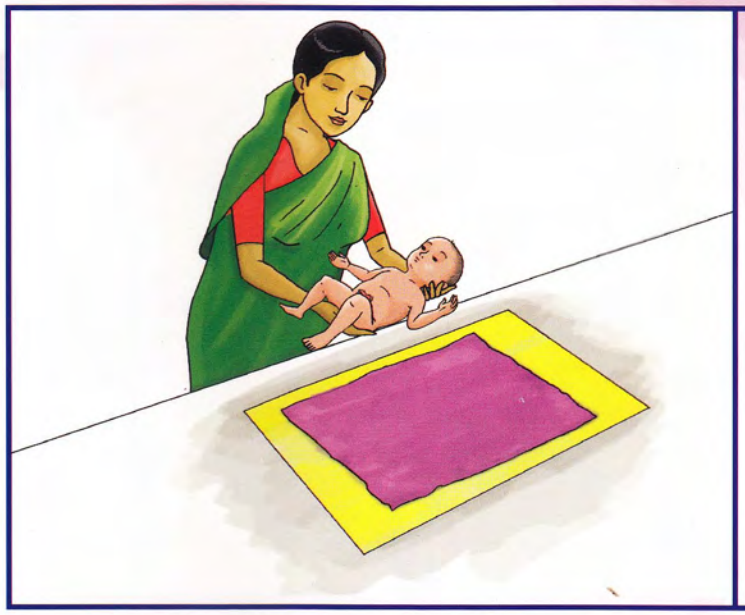
আনন্দঘন মুহূর্ত ছিল সেটা। হাসপাতালে প্রস্তুত ছিল নার্স, ডাক্তার, সুজন, নতুন শিশুর দাদীসহ সবাই। জন্মানোর পরপরই নবজাতকের মুখ দেখে সকলের কী যে আনন্দ! এক মুহূর্ত দেরি না করে লম্বা পরিষ্কার এক টুকরা নরম কাপড় দিয়ে নবজাতকের সারা শরীর জড়িয়ে একে একে মাথা, গলা, ঘাড়, কাঁধ, বুক, পেট, হাত ও পিঠের পর কোমর থেকে পায়ের তালু পর্যন্ত ভালোমতো মোছানো হয়েছে খুব যত্ন করে।

নবজাতককে মোছানোর পদ্ধতি

- পরিষ্কার জীবাণুমুক্ত এবং নরম এক টুকরা বড় সুতি কাপড়ের উপর নবজাতককে নিন
- প্রথমে কাপড়টি দিয়ে নবজাতকের সারা শরীর জড়িয়ে ফেলুন
- এরপর কাপড় দিয়ে প্রথমেই নবজাতকের মাথা হালকা চাপ দিয়ে দিয়ে মুছে ফেলুন
- নবজাতকের গলা, ঘাড় ও কাঁধ একইভাবে মুছে ফেলুন
- তারপর নবজাতকের বুক, পেট ও হাত ভালোভাবে মুছে ফেলুন
- এরপর আলতোভাবে মেরুদণ্ড ও পিঠে চাপ দিয়ে দিয়ে নবজাতকের পিঠ মুছে ফেলুন
- অতঃপর নবজাতকের কোমর থেকে পায়ের তালু পর্যন্ত ভালোভাবে মুছে ফেলুন
- একই নিয়মে মাথা থেকে পা পর্যন্ত আরো কয়েকবার মুছে ফেলুন
- মোছানো ভালোভাবে শেষ হলে কাপড়টি ফেলে দিন



প্রসবের পর নবজাতককে মোড়ানোর পদ্ধতি



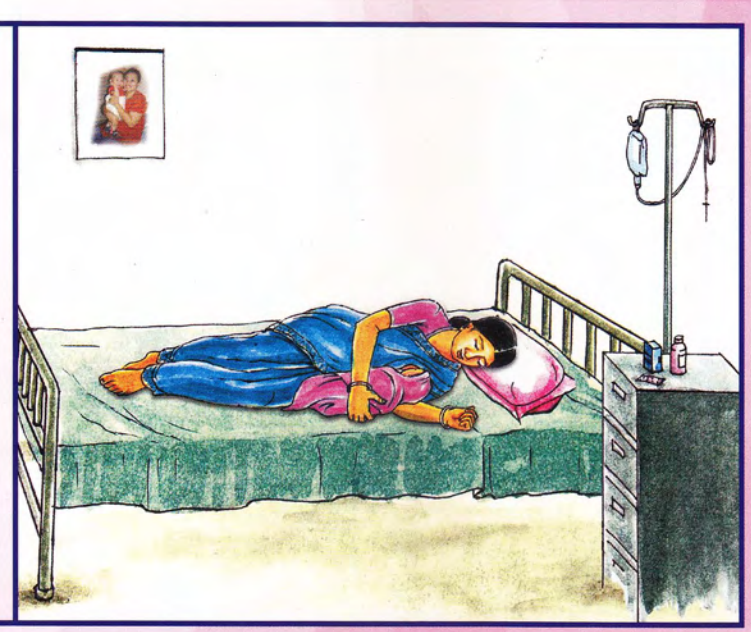
শুকনো, পরিষ্কার ও নরম সুতি কাপড়ের উপর নবজাতককে শুইয়ে দিন



নবজাতকের কপাল পর্যন্ত পুরো মাথা ও দুই কাঁধ এবং পা ঢেকে নিন



সম্পূর্ণ মোড়ানো নবজাতক



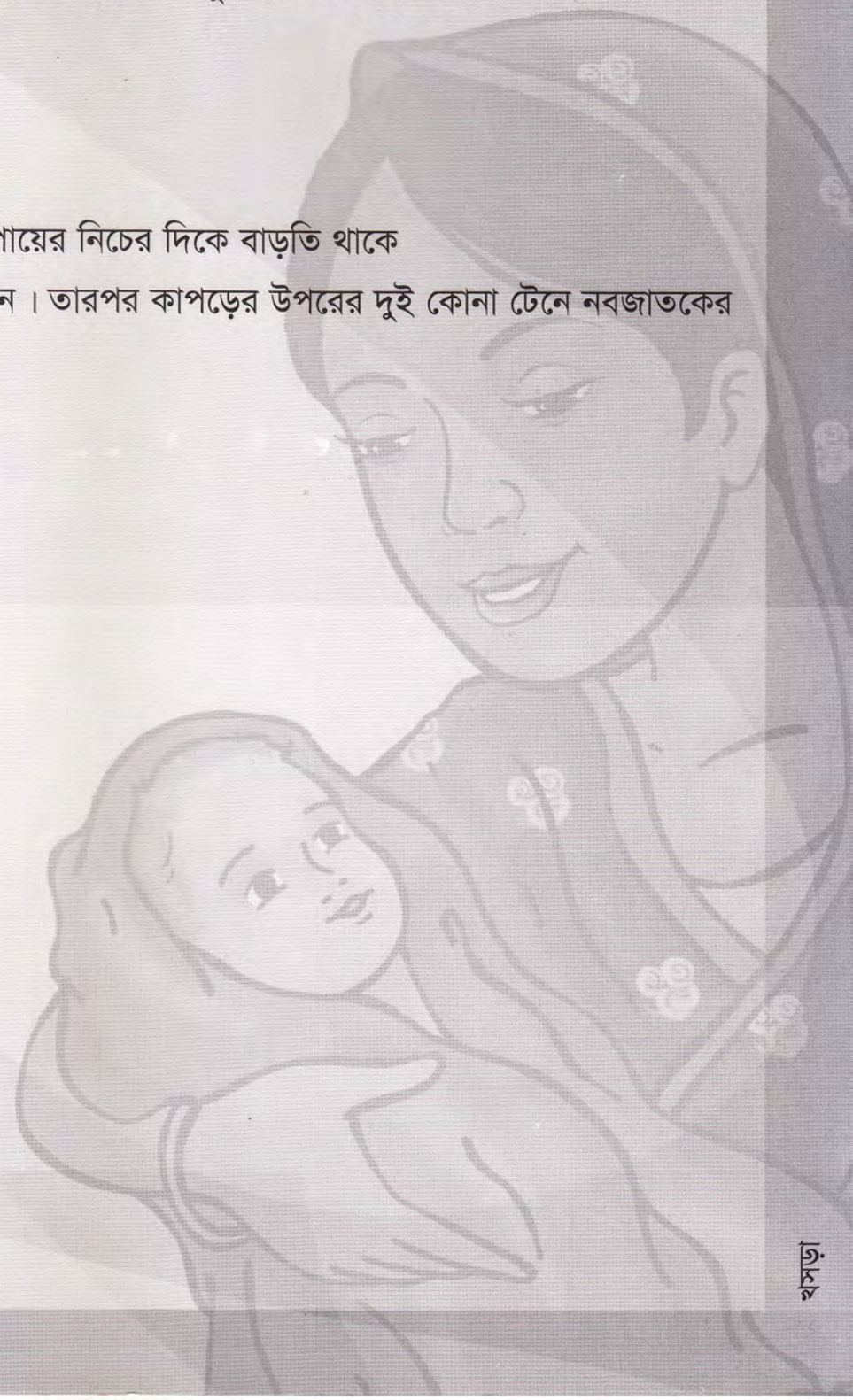
পুরোপুরি মোড়ানোর পর নবজাতককে গরম রাখার জন্য মায়ের বুকে দিন

প্রসবের পর নবজাতককে মোড়ানোর পদ্ধতি

নবজাতককে ভালোভাবে মোছানোর পর শুকনো পরিষ্কার এক টুকরো বড় নরম সুতি কাপড় দিয়ে পা থেকে মাথা পর্যন্ত সঠিকভাবে মুড়িয়ে গরম রাখার জন্য মায়ের বুকে দেয়া হয়েছে। নবজাতককে বুকে পেয়ে সোনালির যে আনন্দ, তা ভাষায় প্রকাশের নয়। বুকে পেয়েই আলোকে শালদুধ খাওয়াতে খাওয়াতে সোনালি মনে মনে বলে, বড় হও মা, অনেক বড় হও।

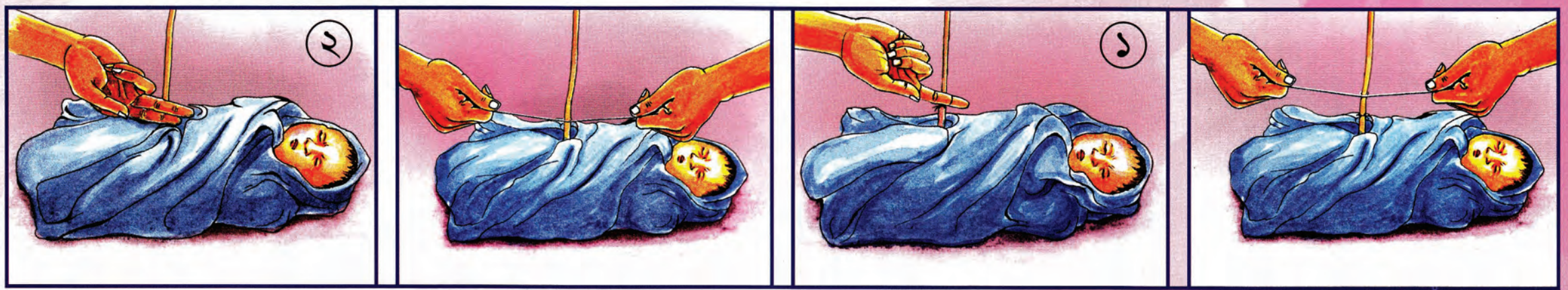
নবজাতককে মোড়ানোর পদ্ধতি

- এক টুকরা নরম, শুকনো ও পরিষ্কার সুতি কাপড়ের উপর নবজাতককে শুইয়ে দিন
- লক্ষ রাখুন যেন কাপড়ের কিছু অংশ নবজাতকের মাথার উপরের দিকে ও কিছু অংশ নবজাতকের পায়ের নিচের দিকে বাড়তি থাকে
- প্রথমে মাথার উপরের দিকের কাপড়ের বাড়তি অংশ দিয়ে নবজাতকের মাথা কপাল পর্যন্ত ঢেকে নিন। তারপর কাপড়ের উপরের দুই কোনা টেনে নবজাতকের দুই কাঁধ ঢেকে দিন
- এবার নবজাতকের পায়ের দিকের কাপড়ের বাড়তি অংশ দিয়ে পা গুলো চমৎকারভাবে ঢেকে নিন
- এরপর নবজাতকের শরীরের দুই পাশের বাড়তি কাপড় দিয়ে বুক ও পেট ভালোভাবে ঢেকে দিন
- পুরোপুরি মোড়ানোর পর নবজাতককে গরম রাখার জন্য মায়ের বুকে দিন
- মায়ের বুকে দেওয়ার পরপরই নবজাতককে শালদুধ খাওয়াতে সহায়তা করুন



নবজাতকের নাড়ি বাঁধা ও কাটার ধাপ

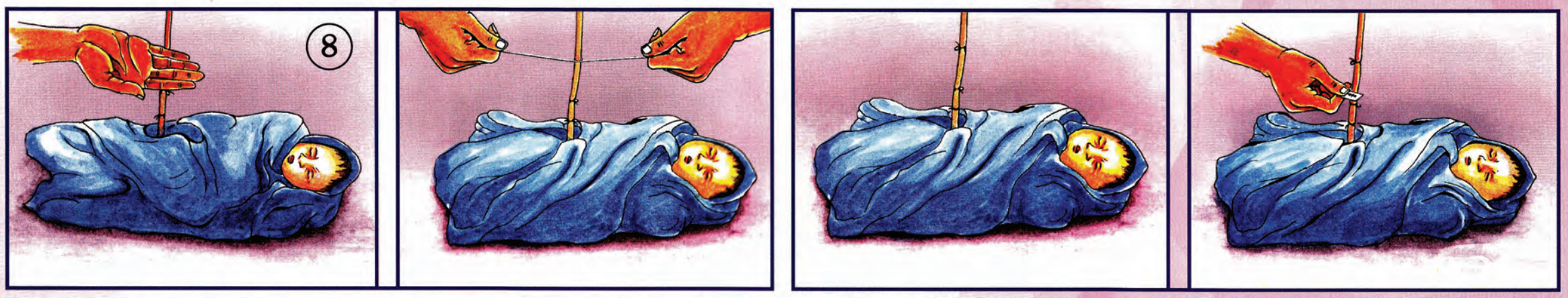
নবজাতকের নাড়ি বাঁধার ধাপ



১ম গিঁট বাঁধা : প্রথম গিঁট দিতে হবে পেট থেকে ২ আঙুল উপরে

২য় গিঁট বাঁধা : দ্বিতীয় গিঁট দিতে হবে প্রথমটির ১ আঙুল উপরে

নবজাতকের নাড়ি কাটা



৩য় গিঁট বাঁধা : দ্বিতীয় গিঁট থেকে ৪ আঙুল উপরে

জীবাণুমুক্ত নতুন ব্লেড দিয়ে দ্বিতীয় ও তৃতীয় গিঁটের মাঝখানে দ্বিতীয় গিঁট থেকে ১ আঙুল উপরে নাড়িটি কাটতে হবে

নবজাতকের নাড়ি বাঁধা ও কাটার ধাপ

আলো যখন জন্মেছিল, তখন প্রথমেই একটি জরুরি বিষয় ছিল তার নাড়ি বাঁধা এবং কাটা। এ ব্যাপারে নার্সরা বেশ ভালো ভূমিকা পালন করেছিল।

হনুফা আপা সোনালির শাশুড়িকে আগেই বলেছিল, সুতা এবং ব্লেড পানিতে আধা ঘণ্টা ফুটিয়ে জীবাণুমুক্ত করার পর নিয়মমতো তিনটি গিঁট দিয়ে নির্দিষ্ট জায়গা থেকে নাড়ি কেটে ফেলার কথা। তার সাথে একদম মিলে যায় নার্সদের সব কাজ।

দক্ষ প্রসব সহায়তাকারী কীভাবে নবজাতকের নাড়ি বাঁধবেন ও কাটবেন

সাবধানতা ও যত্নের সাথে পরিষ্কারভাবে নাড়ি বাঁধতে ও কাটতে হবে

নাড়ি বাঁধার ধাপ

পানিতে ফোটানো জীবাণুমুক্ত সুতা দিয়ে নবজাতকের নাড়ি বাঁধতে হবে। নাড়ি বাঁধার ধাপগুলো হলো-

১ম গিঁট বাঁধা : নবজাতকের পেট থেকে ২ আঙুল উপরে নাড়িতে প্রথম গিঁট দিতে হবে (২)

২য় গিঁট বাঁধা : প্রথম গিঁট থেকে ১ আঙুল উপরে দ্বিতীয় গিঁট দিতে হবে (১)

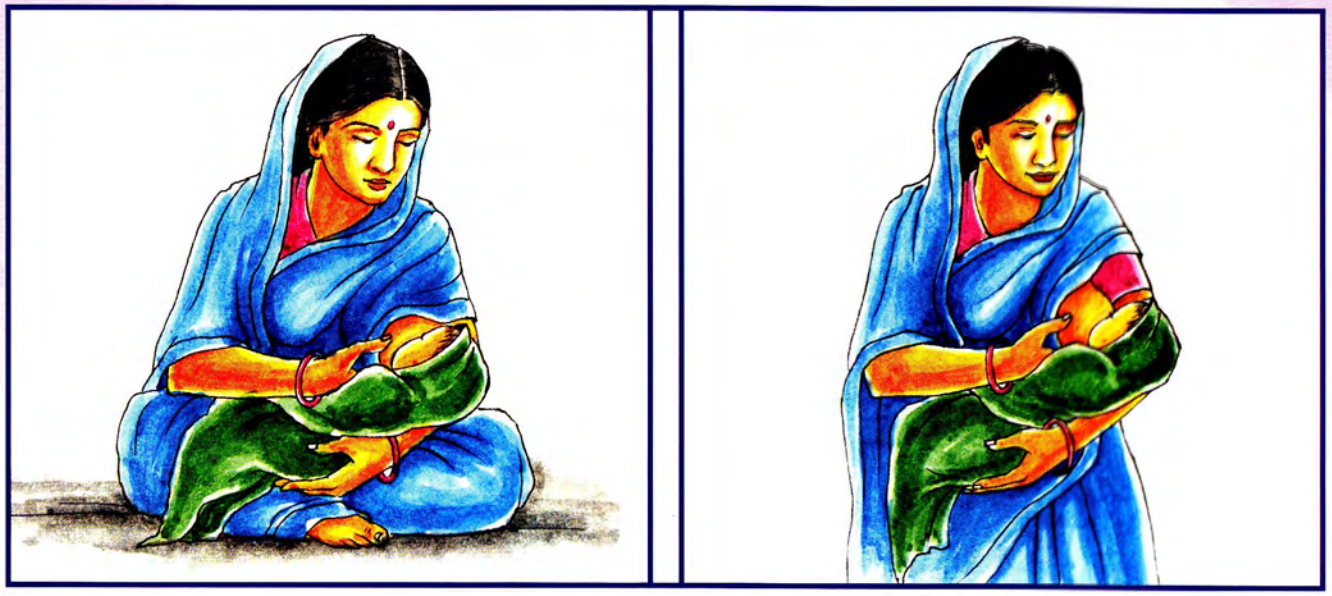
৩য় গিঁট বাঁধা : দ্বিতীয় গিঁট থেকে ৪ আঙুল উপরে তৃতীয় গিঁট দিতে হবে (৪)

নাড়ি কাটা

পানিতে আধা ঘণ্টা সময় নিয়ে ফোটানো জীবাণুমুক্ত নতুন ব্লেড দিয়ে দ্বিতীয় ও তৃতীয় গিঁটের মাঝে দ্বিতীয় গিঁট থেকে ১ আঙুল উপরে নাড়িটি কাটতে হবে

নবজাতককে সঠিক নিয়মে মায়ের দুধ খাওয়ানো

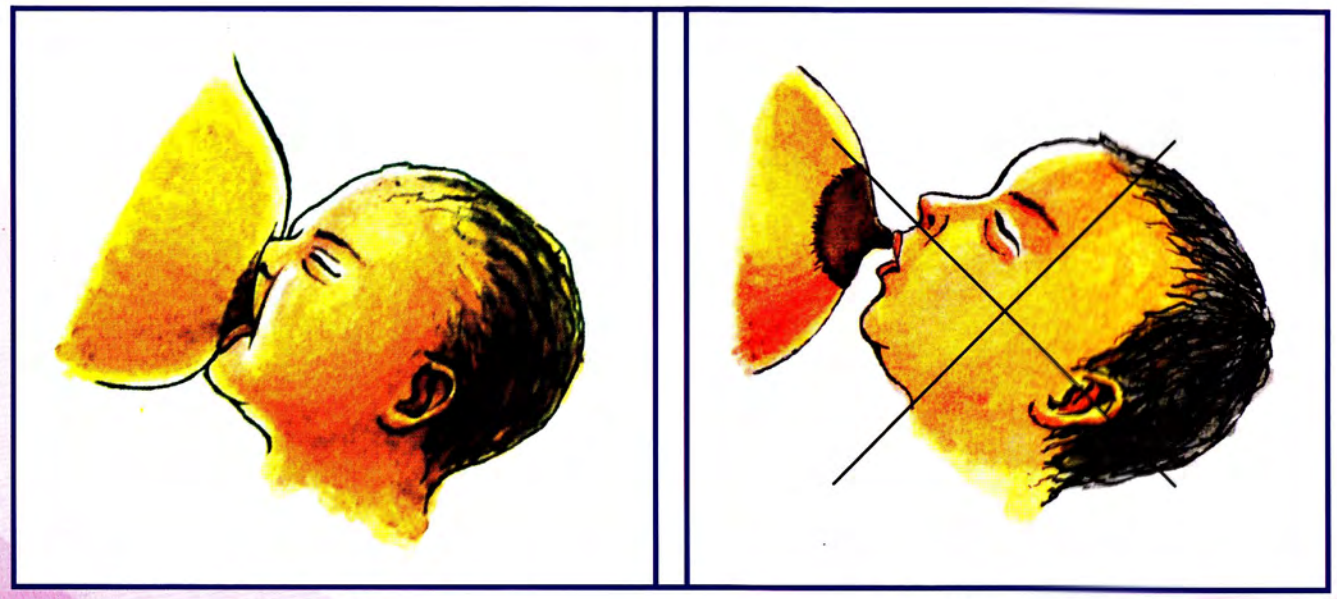
নবজাতকের একমাত্র খাবার মায়ের দুধ



মায়ের বুকে নবজাতকের সঠিক অবস্থান



কোনোটাই না



স্তনের বোঁটা সঠিক অবস্থানে রেখে চোষা হচ্ছে

স্তনের বোঁটার ভুল অবস্থান

নবজাতককে সঠিক নিয়মে মায়ের দুধ খাওয়ানো

জন্মের সাথে সাথেই মেয়ে আলোকে বুকের দুধ খাওয়ায় সোনালি। কিন্তু হাসপাতালে আসা সোনালির খালাতো বোন আলোর মুখে মধু তুলে দিতে গেলে সঙ্গে সঙ্গে সুজন বলে এ সময় বাচ্চাকে মায়ের দুধ ছাড়া অন্য কিছুই খাওয়ানো ঠিক না। এতে নবজাতকের ক্ষতি হতে পারে। সুজনের সাথে একমত হাসপাতালের নার্সও।

সোনালি এটাও জেনে নিয়েছে কীভাবে সঠিক নিয়মে নবজাতককে বুকের দুধ খাওয়াতে হয়।

মায়ের দুধ খাওয়ানোর মূলবার্তা

- জন্মের সাথে সাথেই (১ ঘণ্টার মধ্যেই) নবজাতককে শালদুধসহ মায়ের দুধ খাওয়ান।
- নবজাতককে মায়ের দুধ ছাড়া মধু, চিনি, চিনির পানি খাওয়াবেন না। কারণ এগুলো তার স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।
- জন্মের সময় থেকে ৬ মাস পূর্ণ হওয়া পর্যন্ত শিশুকে শুধুই মায়ের দুধ খাওয়ান।
- ৬ মাস পূর্ণ হওয়ার পর থেকে ২ বছর পর্যন্ত শিশুকে পরিপূরক খাবারের সাথে সাথে মায়ের দুধ খাওয়ান।

শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সঠিক পদ্ধতি

মায়ের আরামদায়ক অবস্থান

- মা আরাম করে, দেয়ালে বা বালিশে হেলান দিয়ে বসে অথবা শুয়ে বুকের দুধ খাওয়াবেন। বসা অবস্থায় পিঠ সোজা রাখবেন, কাঁধ উঁচু করে রাখবেন না

মা শিশুকে কোলে নেবার সময়

- শিশুর বুক ও পেট মায়ের বুক ও পেটের সাথে লাগানো থাকবে ২. শিশুর মাথা, কান, কাঁধ একই সরলরেখায় থাকবে ৩. শিশু মায়ের দিকে সম্পূর্ণ ফেরানো থাকবে ৪. শিশুর ঘাড় মায়ের কনুইয়ের সামনের অংশে থাকবে এবং মাথা মুক্ত অবস্থায় থাকবে

মা শিশুকে কোলে নিয়ে বুকে লাগানোর সময়

- স্তনের বোঁটা উপরের ঠোঁটে বারে বারে লাগাতে হবে ২. শিশু বড় করে হাঁ করলে তাকে স্তনের দিকে টেনে আনতে হবে

মায়ের কোলে শিশুর সঠিক অবস্থান

- বোঁটা ও বোঁটার পেছনের কালো চামড়ার বেশিরভাগ শিশুর মুখের ভিতরে থাকবে ২. শিশুর নিচের ঠোঁট উল্টানো থাকবে ৩. থুতনি ও নাক স্তনের সাথে লেগে থাকবে এবং গাল ফোলা ফোলা দেখাবে ৪. মাঝেমাঝে দুধ গেলার শব্দ শোনা যাবে ও খাওয়া শেষ হলে বা পেট ভরে গেলে শিশু নিজে থেকেই মায়ের স্তন ছেড়ে দেবে বা ঘুমিয়ে পড়বে

জন্মের পরপর নবজাতক শ্বাস না নিলে

যা করা উচিত ✓



নবজাতককে মোছানো ও মোড়ানো



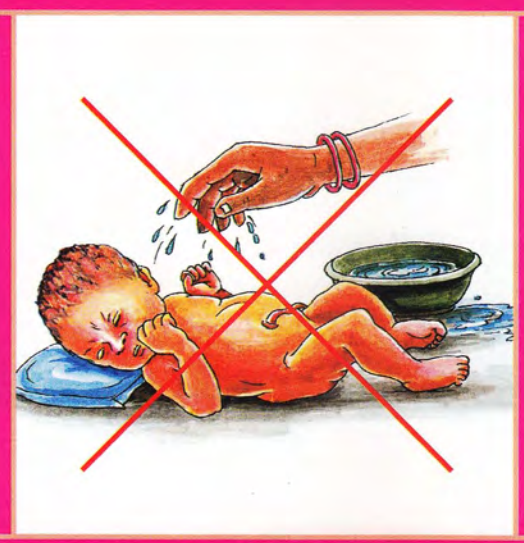
মোড়ানো অবস্থায় পিছনে ঘষা

এরপরও নবজাতক শ্বাস না নিলে দ্রুত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে

যা করা উচিত নয় ✗



পা উল্টা করে ঝোলানো



নাকে মুখে বা শরীরে পানি ছিটানো



কানে বা নাকে ফুঁ দেয়া



পানিতে চুবানো



গর্ভফুল গরম করা



গর্ভফুল পড়ার অপেক্ষায় ফেলে রাখা

জন্মের পরপর নবজাতক শ্বাস না নিলে

জন্মের পর আলোর কোনো সমস্যা হয়নি। তাই বলে হতে পারত না এমনটা বলা যায় না। সেজন্য আগে থেকেই পুরো পরিবারকে সতর্ক করেছিল হনুফা আপা। জন্মের পর নবজাতক শ্বাস না নিলে কী করা উচিত, কী করা উচিত নয়, সবই জানিয়েছিল তাদের। অবশ্য হাসপাতালে এসব বিষয়ে প্রস্তুতি থাকে আগে থেকেই, বাড়িতে তেমন একটা থাকে না।

এখন আমরা জানবো হনুফা আপা সুজন ও তার মাকে কী কী বিষয়ে সচেতন করেছিল সে সম্বন্ধে।

জন্মের পরপর নবজাতক শ্বাস না নিলে

যা করা উচিত	যা করা উচিত নয়
• পরিষ্কার ও নরম কাপড় দিয়ে নবজাতকের সম্পূর্ণ শরীর ভালো করে মুছতে হবে • নাকে ও মুখে ময়লা লেগে থাকলে তা আঙুলে পরিষ্কার ও নরম কাপড় পেঁচিয়ে পরিচ্ছন্ন করতে হবে • নবজাতককে কাত করে পিঠে শিরদাঁড়ার নিচ থেকে উপর দিক বরাবর হাতের তালুর নিচের অংশ দিয়ে ঘষতে হবে • নবজাতকের রঙ এবং শ্বাসের দিকে লক্ষ্য করতে হবে। যদি ঠোঁট, জিহ্বা ও মুখের রঙ গোলাপি হয় এবং অনিয়মিত শ্বাস নিতে থাকে তাহলে নবজাতককে মায়ের বুকে দিতে হবে • এরপরও নবজাতক শ্বাস না নিলে দ্রুত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে	• পা ধরে নবজাতককে উল্টো করে ঝোলানো উচিত নয় • নবজাতককে থাপ্পড় দেয়া উচিত নয় • নবজাতকের মুখে অথবা শরীরে ঠাণ্ডা পানি ছিটানো উচিত নয় • কানে অথবা নাকে ফুঁ/বাতাস দেয়া উচিত নয় • পানিতে চুবানো উচিত নয় • বুকের খাঁচায় চাপ দেয়া উচিত নয় • গর্ভফুল গরম করা উচিত নয় • গর্ভফুল পড়ার অপেক্ষায় নবজাতককে ফেলে রাখা উচিত নয়

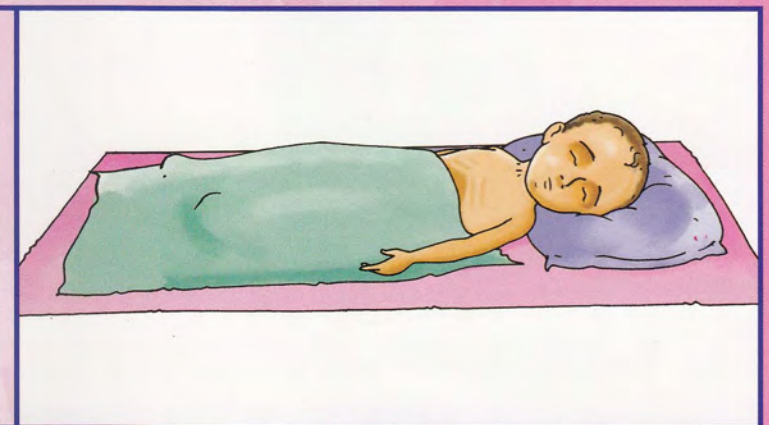
নবজাতকের বিপদচিহ্ন



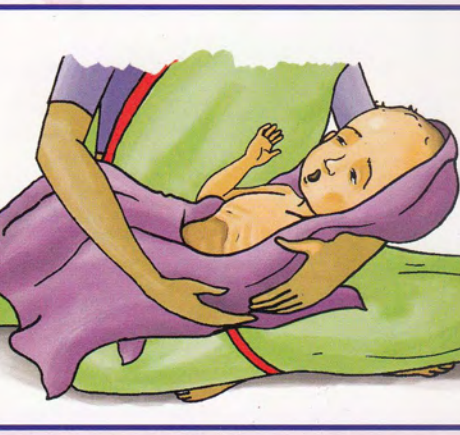
মায়ের দুধ খেতে না পারা



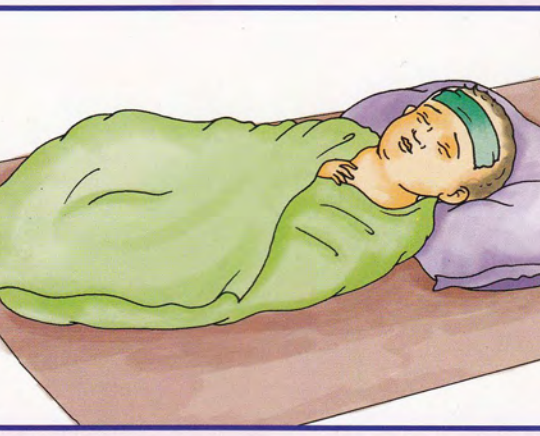
খিঁচুনি



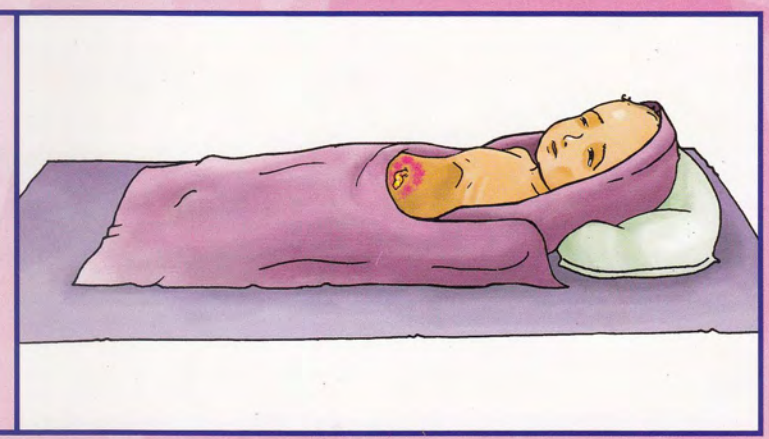
অজ্ঞান হয়ে পড়া বা স্বাভাবিকের চেয়ে কম নড়াচড়া করা



দ্রুত শ্বাস বা বুকের নিচের অংশ মারাত্মকভাবে দেবে যাওয়া



জ্বর বা শরীরের তাপমাত্রা কমে যাওয়া



নাভি পাকা

নবজাতকের বিপদচিহ্ন

আলোর জন্মের পর দেখতে আসে সোনালির বড়বোন রেহানা আপা। ফুটফুটে আলোর দিকে তাকিয়ে সে সোনালিকে বলেছিল তার ২য় সন্তানটি মারা যেত না, যদি ওর বিপদচিহ্ন দেখা দেওয়ার সাথে সাথে ব্যবস্থা নিত। বলতে বলতে রেহানার চোখ ভিজে ওঠে পানিতে। স্বাস্থ্যকর্মী অবশ্য এর আগেই সোনালিকে সতর্ক করে দিয়ে বলেছে এই ধরনের কোনো চিহ্ন দেখা দিলেই সোনালি যেন এক মুহূর্ত দেরি না করে আলোকে নিকটবর্তী স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে নিয়ে যায়।

নবজাতকের বিপদচিহ্ন

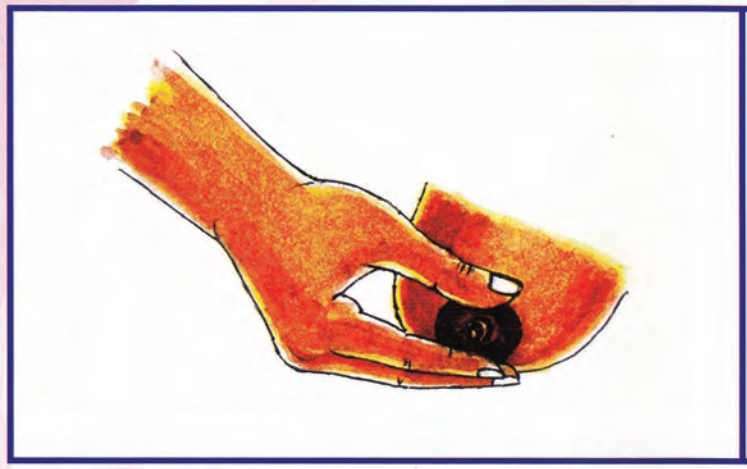
- মায়ের দুধ খেতে না পারা
- খিঁচুনি
- অজ্ঞান হয়ে পড়া, নেতিয়ে পড়া বা স্বাভাবিকের চেয়ে কম নড়াচড়া করা
- নবজাতকের শ্বাস নিতে কষ্ট হওয়া, দ্রুত শ্বাস বা বুকের নিচের অংশ মারাত্মকভাবে ভেতরে ঢুকে যাওয়া
- শরীরের তাপ বেড়ে যাওয়া বা জ্বর এবং শরীরের তাপমাত্রা কমে যাওয়া
- নাভি পেকে যাওয়া

বিপদচিহ্ন দেখা দিলে করণীয়

- নবজাতকের যেকোনো বিপদচিহ্ন বা জটিলতা দেখা দিলে দ্রুত স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে বা নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে। যেমন : কমিউনিটি ক্লিনিক, ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র, উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, জেলা হাসপাতাল, মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, এনজিও এবং বেসরকারি ক্লিনিক ইত্যাদি
- প্রয়োজনীয় যানবাহনের ব্যবস্থা করতে হবে
- রোগীর সাথে কে যাবে তা ঠিক করতে হবে
- প্রয়োজনীয় মোবাইল নম্বর যোগাড় করে রাখতে হবে
- প্রয়োজনীয় টাকা-পয়সা সঙ্গে নিতে হবে
- রোগীর যাতে কোনো কষ্ট না হয় সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে

কম ওজনের নবজাতকের যত্ন

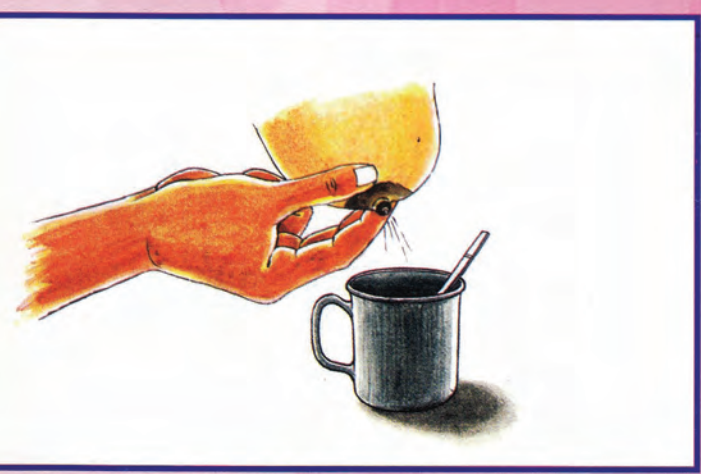
হাতের সাহায্যে বুকের দুধ গেলে বের করার পদ্ধতি



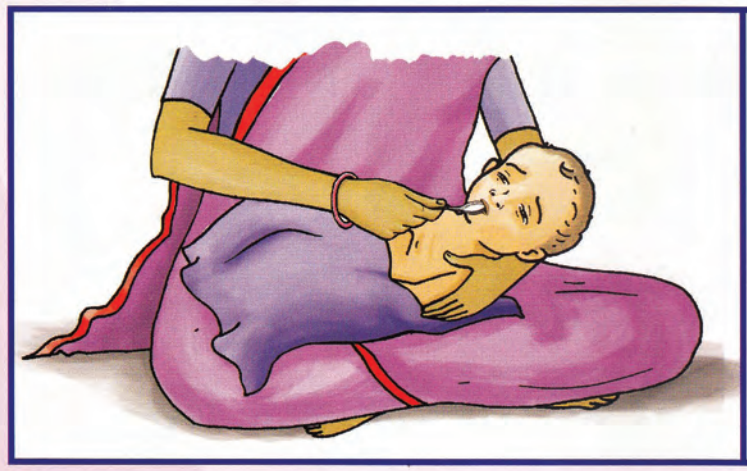
স্তনের উপরে বুড়ো আঙুল এবং স্তনের নিচের কালো অংশের বাইরে বাকি চারটি আঙুল রাখতে হবে



স্তনে চাপ দিয়ে বোঁটার দিকে আনতে হবে। কোনো অবস্থায় বোঁটায় চাপ দেয়া যাবে না।

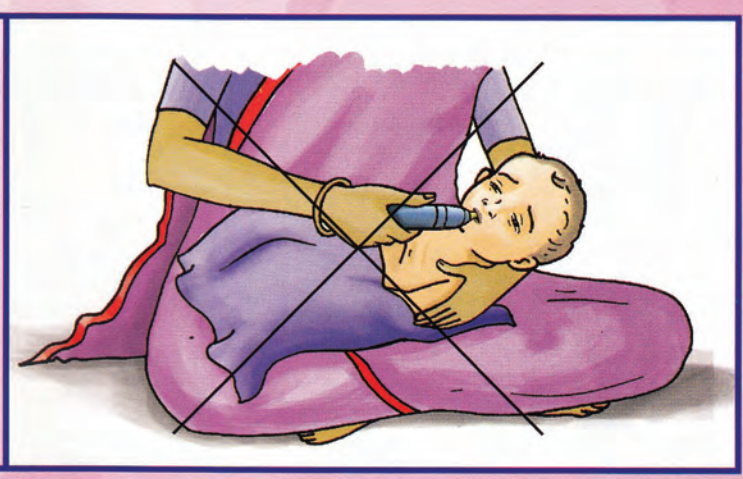


সব আঙুল ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে সমস্ত স্তনে চাপ দিয়ে দুধ গালতে হবে



বের করা দুধ কাপে বা চামচে করে খাওয়াতে হবে





বোতলে বা ফিডারে খাওয়ানো যাবে না

কম ওজনের নবজাতকের যত্ন

সোনালি যখন আলোকে জন্ম দেয়, ঠিক সেই সময়েই তার পাশের বেডে অন্য একজন গর্ভবতী মহিলা জন্ম দেয় একটি কম ওজনের শিশু।

শিশু কম ওজন নিয়ে জন্মালে কিছু বিশেষ যত্ন নিতে হয়। তবে এ সম্পর্কে আগে জানতো না সোনালি। তাই মনোযোগ দিয়ে লক্ষ্য করে দেখে সবকিছু। আর সে মনে মনে ভাবে, কতকিছুই সে জানত না আগে।

কম ওজনের শিশুকে বুকের দুধ চেপে বের করে খাওয়ানো

কম ওজনের শিশু যদি মায়ের দুধ টেনে খেতে না পারে তবে দুধ চেপে বের করে খাওয়াতে হবে।

হাতের সাহায্যে মায়ের দুধ গেলে/চেপে বের করার পদ্ধতি

- সাবান দিয়ে ভালো করে হাত ধুয়ে, পরিষ্কার বড় মুখের একটি পাত্র নিয়ে বসতে হবে।
- হাতের বুড়ো আঙুল স্তনের বোঁটার উপরে কালো ও সাদা চামড়ার সংযোগস্থলে এবং তর্জনি বোঁটার নিচে কালো ও সাদা চামড়ার সংযোগস্থলে রাখতে হবে, অন্যান্য আঙুল দিয়ে স্তনকে ধরে রাখতে হবে।
- বুড়ো আঙুল ও তর্জনি দিয়ে বোঁটার পিছনে কালো ও সাদা চামড়ার সংযোগস্থলে চাপ দিতে হবে। পর্যায়ক্রমে হালকাভাবে চাপতে ও ছাড়তে হবে। কোনোভাবেই জোরে চাপা যাবে না।
- কালো চামড়ার চারপাশে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে চাপতে হবে। আঙুল কিছুতেই চামড়াতে ঘষা যাবে না। এক স্তনে কমপক্ষে ৩-৫ মিনিট চাপতে হবে, অতঃপর অন্য স্তনে চাপতে হবে। এভাবে পুনরাবৃত্তি করতে হবে। বিশেষ করে প্রথমে কিছুদিন পর্যাপ্ত বুকের দুধ পেতে ২০-৩০ মিনিট ধরে চাপতে হবে।

চেপে বের করা দুধ শিশুকে খাওয়ানোর নিয়ম

- চেপে বের করা দুধ অবশ্যই কাপে/চামচে করে শিশুকে খাওয়াবেন। বোতলে বা ফিডারে খাওয়ানো যাবে না।
- সাধারণ তাপমাত্রায় এই দুধ ৬-৮ ঘণ্টা এবং ফ্রিজে ২৪ ঘণ্টা পর্যন্ত রাখা যায়।
- শিশুকে খাওয়ানোর পূর্বে দুধের পাত্র ঝাঁকিয়ে নেবেন। কেননা দুধ কিছুক্ষণ রেখে দিলে উপরে চর্বি ভাসতে থাকে।

শিশুর পরিপূরক খাবার



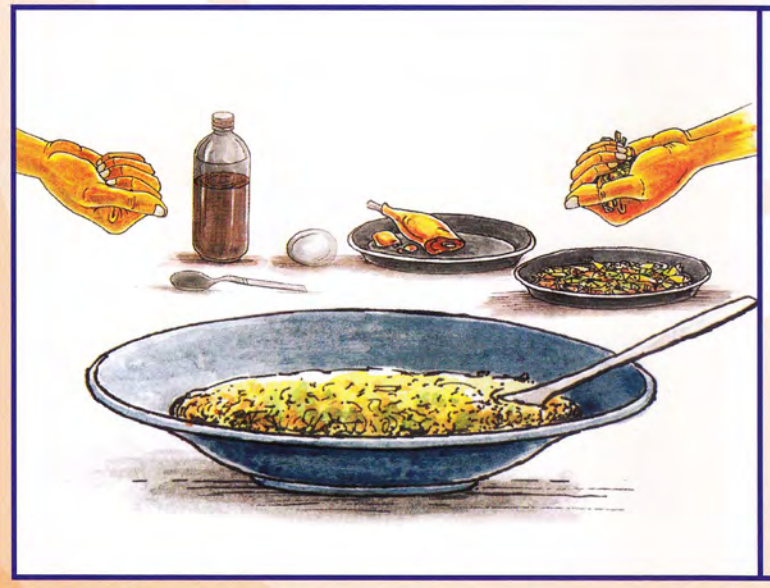
জন্মের পর ৬ মাস পূর্ণ হবার পর মায়ের দুধের পাশাপাশি বাড়তি খাবার খাওয়ান



শিশুকে প্রতিদিন পারিবারিক খাবার দিন



প্রতিদিন কমপক্ষে ৩ বার বাড়তি খাবার ও ১-২ বার পুষ্টিকর নাস্তা দিন এবং বয়স বাড়ার সাথে সাথে খাবারের পরিমাণ বাড়ান



প্রতিদিন মাছ বা মাংস বা ডিম+ঘন ডাল+শাক অথবা হলুদ সবজি/ফল+১ চা চামচ তেল এবং গরুর দুধ দিয়ে তৈরি খাবার খাওয়ান



যথেষ্ট সময় নিয়ে শিশুকে আদর-যত্ন সহকারে খাওয়ান



খাবার তৈরি করা ও খাওয়ানোর আগে ভালোভাবে হাত ধুয়ে নিন

শিশুর পরিপূরক খাবার

আলোর খাবারের ব্যাপারে সোনালি খুবই যত্নশীল। সময়ে সময়ে তার জন্য কীভাবে খাবারের ধরন ও পরিমাণ পরিবর্তন করতে হবে সবই সে জেনে নিয়েছিল ডাক্তারের কাছ থেকে। এখন সেসব মেনেই খাবার খাওয়ায় আলোকে।

স্ত্রীর সাথে যোগ হয়েছে সুজন নিজেও। সে ও সোনালি- দু'জন একসাথে খুব যত্ন নিয়ে খাবার খাওয়ায় আলোকে। আলো বড় হতে থাকে। বাবা-মায়ের খুশির শেষ থাকে না।

শিশুর পরিপূরক খাবার

- শিশুকে প্রতিদিন পারিবারিক খাবার দিন
- প্রতিদিন মাছ বা ডিম বা মুরগীর কলিজা+ঘন ডাল+শাকসবজি ও হলুদ ফল+১ চা চামচ তেল বা তেলে ভাজা খাবার এবং দুধ দিয়ে তৈরি খাবার দিন
- স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ অনুযায়ী নিয়মিত আয়রনযুক্ত খাবার, যেমন- কলিজা, সবুজ শাক ইত্যাদি খেতে দিন
- শিশুর মানসিক বৃদ্ধি বা বুদ্ধি বিকাশের জন্য আয়োডিনযুক্ত লবণ দিয়ে তৈরি খাবার খাওয়ান
- খাবার তৈরির আগে ও শিশুকে খাওয়ানোর আগে ভালোভাবে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিন
- পরিপূরক খাবারের পাশাপাশি শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ান

পরিপূরক খাবারের উপরোক্ত নিয়মগুলো পালনের পাশাপাশি নিম্নলিখিত বয়সের শিশুদের জন্য অতিরিক্ত যা করতে হবে

৬ মাস থেকে ৮ মাসের শিশু

- প্রত্যেক দিন ছোট ১ বাটি অথবা বড় ১/২ বাটি (২৫০ মি.লি.) পারিবারিক চটকানো খাবার দিনে ২ বার খেতে দিন

৯ থেকে ১১ মাস বয়সের শিশু

- প্রতিদিন শিশুকে ছোট ১ বাটি অথবা বড় ১/২ বাটি (২৫০ মি. লি.) খাবার দিনে ৩ বার এবং ১-২ বার পুষ্টিকর নাস্তা খেতে দিন
- সময় নিয়ে শিশুকে নিজে নিজে খেতে শেখান

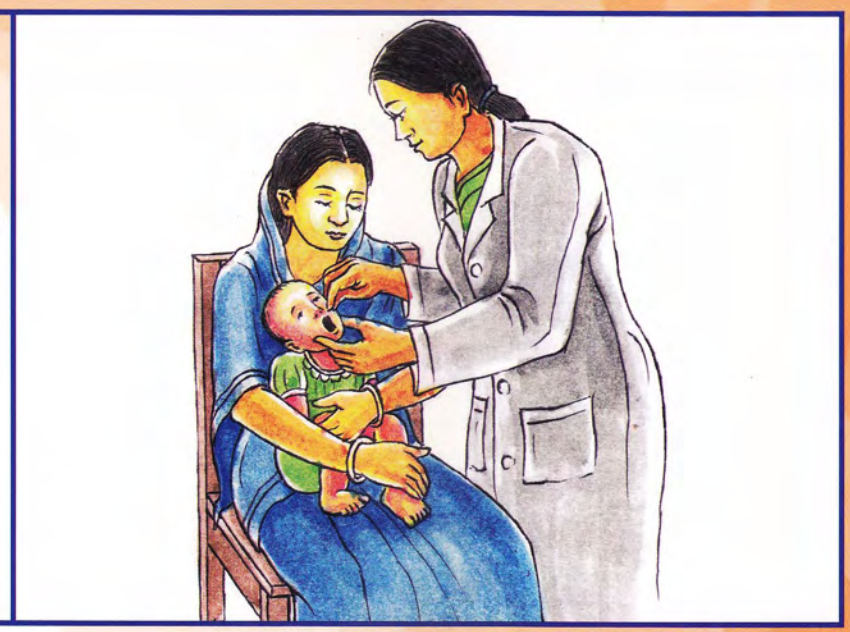
১২ থেকে ২৪ মাস বয়সী শিশু

- শিশুকে প্রতিদিন ছোট ১ বাটি অথবা বড় ১/২ বাটি (২৫০ মি. লি.) খাবার দিনে ৫ বার এবং ১-২ বার পুষ্টিকর নাস্তা খেতে দিন
- শিশুকে নিজে নিজে খেতে উৎসাহ দিন

১ বছরের কম বয়সী শিশু ও ১৫-৪৯ বছর বয়সী মহিলার টিকা



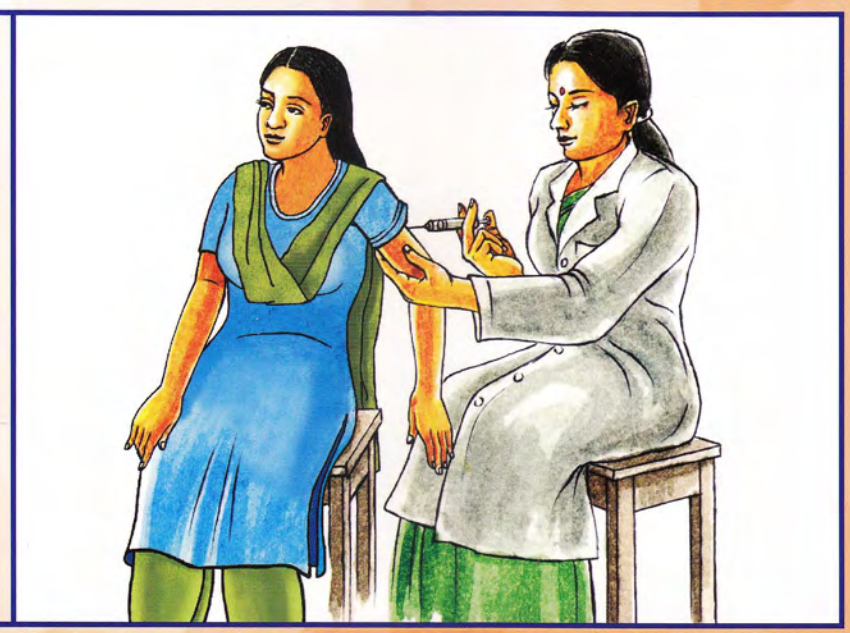
শিশুর বয়স ৬ সপ্তাহ বা ৪২ দিন পূর্ণ হলেই পেন্টাভ্যালেন্ট ও ওপিভি টিকা দিতে হবে



১-৫ বছর বয়সী শিশুকে ৬ মাস অন্তর ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল ও কৃমিনাশক ট্যাবলেট খাওয়াতে হবে



শিশুর বয়স ৯ মাস পূর্ণ হয়ে ১০ মাসে পড়লেই হামের টিকা ও ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল দিতে হবে



১৫ বছর বয়স হলেই মহিলাদেরকে টিটি টিকা দেয়া শুরু করতে হবে এবং সময়সূচি অনুযায়ী ৫ ডোজ টিটি টিকা দিতে হবে

১ বছরের কম বয়সী শিশু ও ১৫-৪৯ বছর বয়সী মহিলার টিকা

সোনালির তখন বিয়ে হয়নি, সে সময়ের কথা। ১৫ বছর বয়স পূর্ণ হবার পরই তাকে হাসপাতালে নিয়ে নিয়মিত ৫ ডোজ টিটি টিকা দেয়া হয়েছিল। এ টিকার কারণে ধনুষ্টংকারের সম্ভাবনা থেকে সে ছিল নিরাপদ। গর্ভকালে কোনো সমস্যা হয়নি তার। সোনালির কাছে থেকে বিষয়টি জেনে শুরু থেকেই নিশ্চিন্ত ছিল সুজন নিজেও। তবে আলো যখন পৃথিবীতে এলো তখন তাদের সন্তানের প্রয়োজনীয় টিকাগুলো সম্বন্ধে জানতেও উদগ্রীব হয়ে গেল সুজন ও সোনালি। পরামর্শ নিলো ডাক্তারের। আর আলোর বয়স ৬ সপ্তাহ পূর্ণ হবার পর থেকেই নিয়মিত টিকাগুলো নিশ্চিত করছিল তারা। কারণ তারা জানে, সন্তানের হাসিমুখ ও সুন্দর ভবিষ্যতের জন্যই এতসব। একটুও ত্রুটি রাখার জো নেই তাতে।

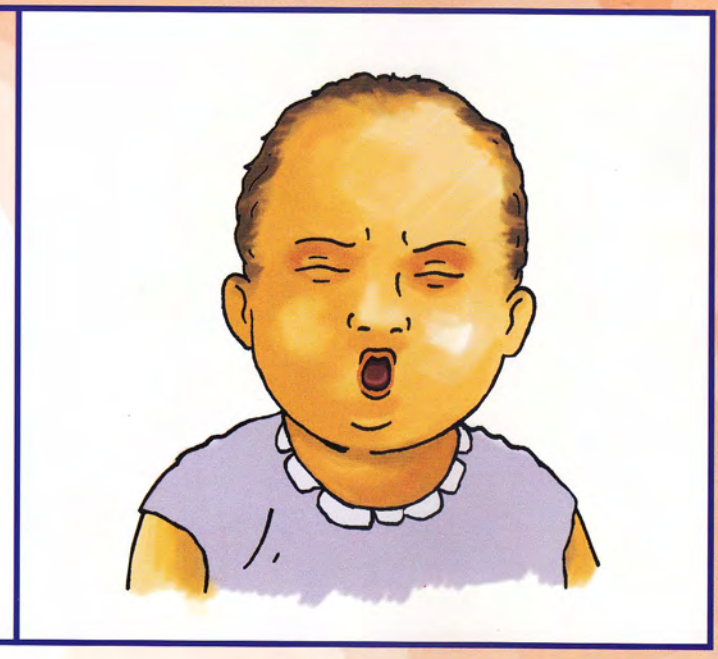
১ বছরের কম বয়সী শিশু ও ১৫ থেকে ৪৯ বছর বয়সী মহিলার টিকা

- শিশুর জন্মের প্রথম বছরেই কমপক্ষে ৪ বারে সবকটি টিকা দিন
- শিশুর বয়স ৬ সপ্তাহ বা ৪২ দিন পূর্ণ হলেই পেন্টাভ্যালেন্ট (ডিপিটি, হেপাটাইটিস-বি, হিব) ও ওপিভি টিকার প্রথম ডোজ দিতে হবে
- জন্মের প্রথম বছরেই সবগুলো টিকা দেয়ার জন্য কমপক্ষে ৪ বার টিকা কেন্দ্রে নিয়ে আসতে হবে
- শিশুর বয়স ৯ মাস পূর্ণ হয়ে ১০ মাসে পড়লেই হামের টিকা এবং ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল দিতে হবে
- সামান্য অসুস্থ অবস্থায় শিশুকে টিকা দেয়া সম্পূর্ণ নিরাপদ
- টিকা দিলে স্বাভাবিকভাবে সামান্য জ্বলে ও টিকার স্থানে ব্যথা হতে পারে, এতে ভয়ের কিছু নেই
- ১৫ বছর বয়স হলেই সকল মহিলাদের ধনুষ্টংকারের প্রতিষেধক টিটি টিকা দেয়া শুরু করতে হবে এবং সময়সূচি অনুযায়ী ৫ ডোজ টিটি টিকা নেয়া শেষ করতে হবে
- টিকা কার্ডটি ভবিষ্যৎ প্রয়োজনে যত্নসহকারে সংরক্ষণ করতে হবে (স্কুলে ভর্তির জন্য টিকা কার্ডটির প্রয়োজন হয়)।
- ১৫ বছরের কম বয়সী কোনো ছেলে অথবা মেয়ে যদি হঠাৎ হাত-পা নাড়াচাড়া করতে না পারে এবং আক্রান্ত অঙ্গটি থলথলে প্যারালাইজড হলে দেরি না করে সাথে সাথে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মী বা নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে খবর দিন
- কোনো শিশু হামে আক্রান্ত হলে সাথে সাথে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মী বা নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে খবর দিন
- ১-৫ বছর বয়সী শিশুকে ৬ মাস অন্তর ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল ও কৃমিনাশক ট্যাবলেট খাওয়াতে হবে

শিশুর সর্দি-কাশির লক্ষণ



নাক দিয়ে পানি ঝরবে



কাশি থাকবে



চোখ কিছুটা লাল হবে এবং পানি পড়তে পারে



অল্প অল্প জ্বরও থাকতে পারে

শিশুর সর্দি-কাশির লক্ষণ

সবই চলছিল ঠিকঠাক। কিন্তু তারপর একদিন হঠাৎ-ই আলোর ঠাণ্ডা লেগে যায়। শুরু হয় সর্দি-কাশি। সোনালি ও সুজনের মন খারাপ হয়ে যায়। তারা জানে, এটাকেও ছোট করে দেখার কিছু নেই। তাই তারা লক্ষণগুলো বুঝে দ্রুত ডাক্তারের সিদ্ধান্ত নিয়ে চিকিৎসা শুরু করে।

আলোর দাদী নাতনির রোগমুক্তির জন্য দোয়া করে। ওর সুস্থতার জন্য অপেক্ষা চলতে থাকে পুরো পরিবারে।

শিশুর সর্দি-কাশির লক্ষণ

১. নাক দিয়ে পানি ঝরবে
২. কাশি থাকবে
৩. চোখ কিছুটা লাল হবে এবং পানি পড়তে পারে
৪. অল্প অল্প জ্বরও থাকতে পারে

শিশুর সর্দি-কাশি হলে বাড়িতে কীভাবে যত্ন নেবেন

- শিশুকে আবহাওয়া অনুযায়ী উষ্ণ রাখুন
- নাক বন্ধ থাকলে পরিষ্কার পাতলা কাপড় দিয়ে নাক পরিষ্কার করুন
- ঘনঘন বুকের দুধ খাওয়ান
- ঘনঘন স্বাভাবিক খাবার সহ বেশি করে তরল খাবার দিন
- কাশি উপশমের জন্য কুসুম গরম পানি, লেবুর রস, তুলসি পাতার রস খেতে দিন
- জ্বর বেশি হলে শিশুকে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মী বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে/হাসপাতালে চিকিৎসার জন্য নিয়ে যান

মনে রাখবেন : যদি সঠিকভাবে শিশুর যত্ন না নেয়া হয়, তবে শিশু মারাত্মকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে, এমনকি নিউমোনিয়াও হতে পারে।

নিউমোনিয়া আক্রান্ত শিশুকে বাঁচাতে দ্রুত প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে বা হাসপাতালে/স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিতে হবে

নিউমোনিয়া কী?

নিউমোনিয়া হলো একটি ফুসফুসপ্রদাহ সৃষ্টিকারী রোগ



সুস্থ শিশু



সর্দি-কাশিতে আক্রান্ত শিশু



নিউমোনিয়ায় আক্রান্ত শিশু

শিশুর নিউমোনিয়ার লক্ষণ



স্বাভাবিকের চেয়ে দ্রুত শ্বাস নিলে এবং শ্বাস নিতে কষ্ট হলে



শ্বাস নেবার সময় বুকের নিচের অংশ দেবে গেলে



শরীর নেতিয়ে বা অজ্ঞান হয়ে পড়লে

নিউমোনিয়া কী?

আলোর ঠাণ্ডা লাগার পর তাকে নিয়ে হাসপাতালে গিয়েছিল সোনালি। সেখানে সোনালি এক মাকে ওয়ার্ডের বাইরে দাঁড়িয়ে কাঁদতে দেখে জিজ্ঞেস করে, কী হয়েছে তার। উত্তরে ঐ মা জানায় যে, তার মেয়ের বয়স ১১ মাস। সে নিউমোনিয়াতে আক্রান্ত হয়েছে। আসলে সন্তানের কথা ভেবেই কাঁদছিল সে।

তারপর সেই মা আক্ষেপ করে বলে, যদি সে নিউমোনিয়ার লক্ষণগুলো আগেই জানত, তাহলে দ্রুত হাসপাতালে নিতে পারত। এত বেশি জটিল হতো না পরিস্থিতি। কথাগুলো শুনে তাকে সান্ত্বনা দিয়েছিল সোনালি। মনে মনে প্রার্থনা করেছিল, হে সৃষ্টিকর্তা- তুমি এই মায়ের সন্তানকে সুস্থ করে দাও।

নিউমোনিয়া কী?

নিউমোনিয়া হলো একটি ফুসফুসপ্রদাহ সৃষ্টিকারী রোগ। প্রথম থেকেই যথাযথ ব্যবস্থা ও যত্ন না নিলে নিউমোনিয়া মারাত্মক রূপ নিতে পারে। যার ফলে শিশুর মৃত্যুও হতে পারে।

নিউমোনিয়ার লক্ষণ

- শ্বাসকষ্ট
- ঘনঘন শ্বাস বা দ্রুত শ্বাস- স্বাভাবিকের চেয়ে দ্রুত শ্বাস নেওয়া
  বয়স অনুপাতে দ্রুত শ্বাস (ঘনঘন শ্বাস) তখনই বলা হবে, যখন-
  - ১ দিন থেকে ২ মাস বয়সী শিশুর শ্বাস প্রতি মিনিটে ৬০ বা তার বেশি
  - ২ মাস থেকে ১২ মাস বয়সী শিশুর শ্বাস প্রতি মিনিটে ৫০ বা তার বেশি
  - ১২ মাস থেকে ৫ বছর বয়সী শিশুর শ্বাস প্রতি মিনিটে ৪০ বা তার বেশি বার হয়
- বুকের নিচের অংশ ভিতরের দিকে দেবে যাওয়া- সাধারণভাবে শ্বাস নেয়ার সময় বুকের খাঁচা ফুলে ওঠে

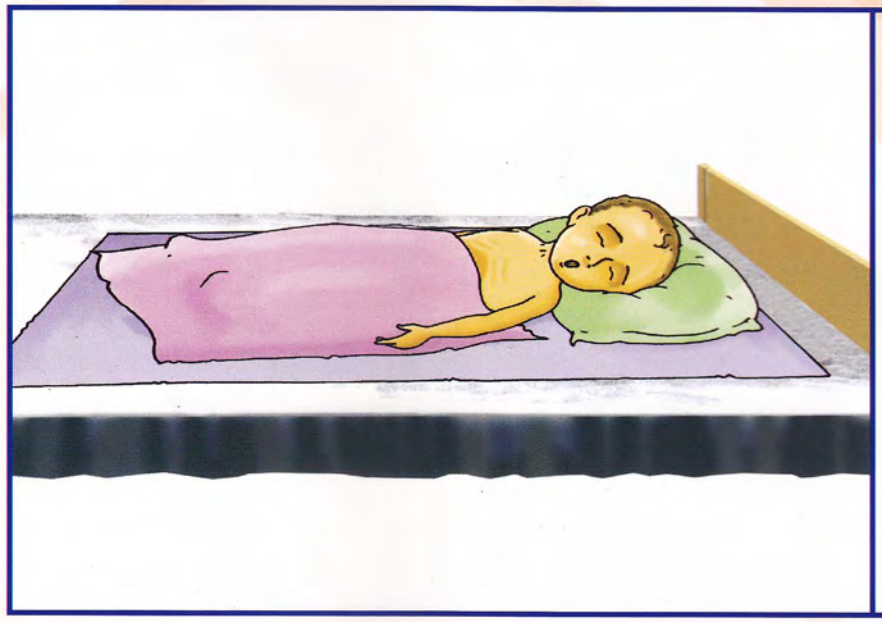
এসব লক্ষণ দেখা দিলে শিশুকে সাথে সাথেই প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে/হাসপাতালে চিকিৎসার জন্য নিয়ে যেতে হবে।

শ্বাসকষ্ট প্রতিরোধের উপায়

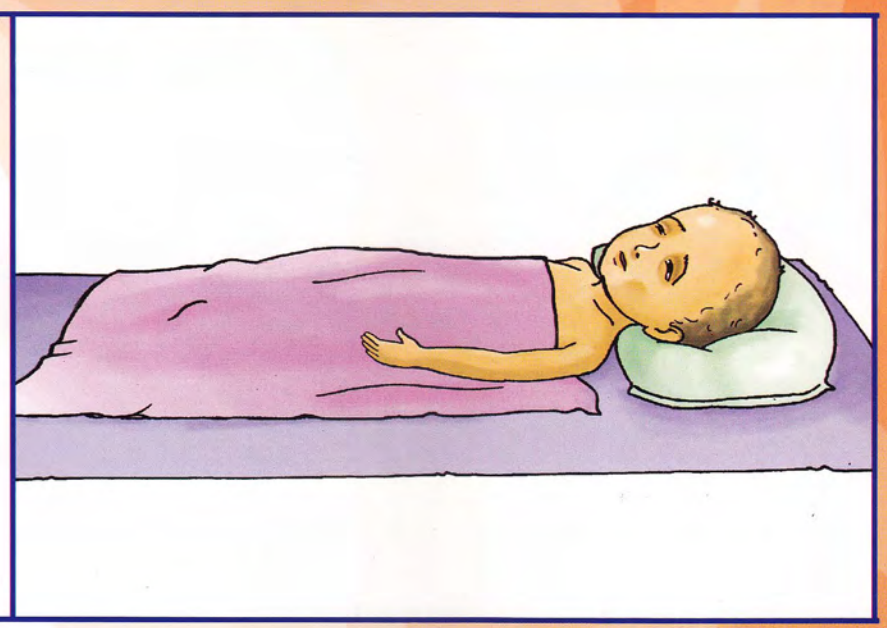
- বাড়ির ভিতরে শিশুকে ধুলাবালি, রান্না ঘরের ধোঁয়া ও ধূমপানের ধোঁয়া থেকে নিরাপদে রাখা
- শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো ও সময়মতো সম্পূরক খাবার দেয়া এবং শিশুকে টিনের দুধ খাওয়াতে নিরুৎসাহিত করা
- শিশুর সকল টিকা এবং সম্পূরক ভিটামিন 'এ' প্রদান নিশ্চিত করা
- দ্রুত রোগ চিহ্নিত করা ও বাড়িতে যত্ন নেয়া এবং শিশু আরো অসুস্থ হলে সঙ্গে সঙ্গে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে চিকিৎসার জন্য নিয়ে যাওয়া
- শিশুর যথাযথ যত্ন, পর্যাপ্ত খাবার ও পুষ্টি নিশ্চিত করা

শিশুর ডায়রিয়া

ডায়রিয়ার কারণে পানিস্বল্পতার লক্ষণ



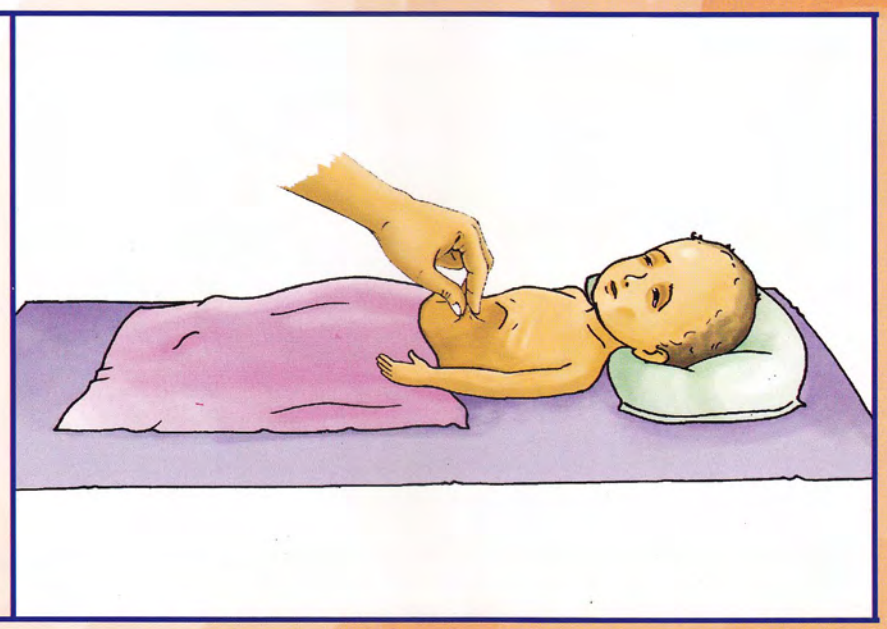
নেতিয়ে পড়ে বা অজ্ঞান হয়ে যায়



চোখ বসে যায়



তরল পান করতে পারে না বা কম পান করে অথবা খুব আগ্রহের সাথে পান করে



চামড়া টেনে ধরে ছেড়ে দিলে খুব ধীরে ধীরে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে যায়

শিশুর ডায়রিয়া

সুজন বাজার থেকে বাড়ি ফিরেই সোনালির কাছে বাড়িতে কোনো ওরস্যালাইন আছে কিনা জানতে চায়। সোনালি এর কারণ জানতে চাইলে সুজন জানায়, বাজার থেকে ফেরার পথে পাশের বাড়ির বেগম ভাবী তার বাড়িতে স্যালাইন আছে কিনা জানতে চেয়েছিল। তার বাচ্চার নাকি ডায়রিয়া। তখন সুজন বলতে পারেনি, বাড়িতে স্যালাইন আছে কিনা। এরপর সোনালি নিজেই বেগম ভাবীর বাচ্চার জন্য ওআরএস নিয়ে যায়। আর ভাবীকে সচেতন করতে এ সময় কী কী করতে হবে বুঝিয়ে বলে। নিয়মগুলো মেনে চলতে থাকে বেগম ভাবী, সুস্থ হয়ে উঠতে থাকে শিশু।

ডায়রিয়া কী

ডায়রিয়া হলো এমন একটি রোগ, যার কারণে প্রতিদিন ৩ বা তারচেয়ে বেশি বার পাতলা/তরল পায়খানা হয়। ফলে শরীরে পানিস্বল্পতা সৃষ্টি হয়।

ডায়রিয়া হলে শিশুর সাধারণ বিপদ লক্ষণসমূহ

• নেতিয়ে পড়ে বা অজ্ঞান হয়ে যায় • চোখ বসে যায় • তরল পান করতে পারে না বা কম পান করে অথবা খুব আগ্রহের সাথে পান করে • চামড়া টেনে ধরে ছেড়ে দিলে খুব ধীরে ধীরে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে যায়

ডায়রিয়া হলে শিশুর যত্ন

শিশুর ডায়রিয়া হলে নিচের ৪টি মূল নিয়ম মেনে চলুন :

- **বারবার তরল খাবার খেতে দিন**

  ঘন ঘন মায়ের দুধ দিন এবং প্রতিবারে বেশি সময় ধরে দিন ◗ যদি শিশু শুধুই বুকের দুধ খায়, তাহলে সেই সাথে ওআরএস বা নিরাপদ পানি দিন ◗ যদি শিশু শুধুই বুকের দুধ না খায়, তাহলে ওআরএস, সুপারিশকৃত তরল, যেমন- ভাতের মাড়, চিড়ার পানি অথবা নিরাপদ পানি খেতে দিন ◗ ২ বছর বয়স পর্যন্ত শিশুকে প্রতিবার পাতলা পায়খানার পর ৫০-১০০ মি.লি. এবং ২ বছর বা বেশি বয়সের শিশুকে প্রতিবার পাতলা পায়খানার পর ১০০-২০০ মি.লি. অতিরিক্ত তরল খাবার খেতে দিন

- **জিংক বড়ি খেতে দিন**

  ছোট শিশু যারা জিংক বড়ি চিবিয়ে খেতে পারে না, তাদেরকে বুকের দুধ, ওআরএস অথবা নিরাপদ পরিষ্কার পানির সাথে মিশিয়ে ছোট কাপ বা চামচ দিয়ে জিংক বড়ি খাওয়ান

- **স্বাভাবিক খাবার চালিয়ে যান**

- **শিশুকে কখন স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিতে হবে**

  ◗ শিশু যদি মায়ের দুধ বা পানি পান করতে না পারে ◗ শিশুর অবস্থা যদি আরো খারাপ হয় ◗ যদি পায়খানার সাথে রক্ত যায় ◗ যদি পানি কম খায়

শিশুর ডুবে যাওয়া প্রতিরোধ-১

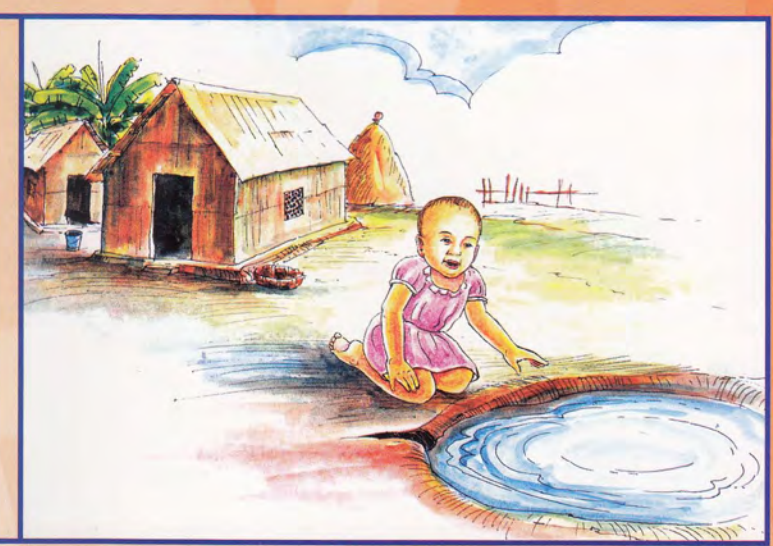
ঝুঁকিসমূহ



বাড়ির কাছে পুকুর বা ডোবায় ডুবে যেতে পারে



বড় পানির পাত্রে ডুবে যেতে পারে

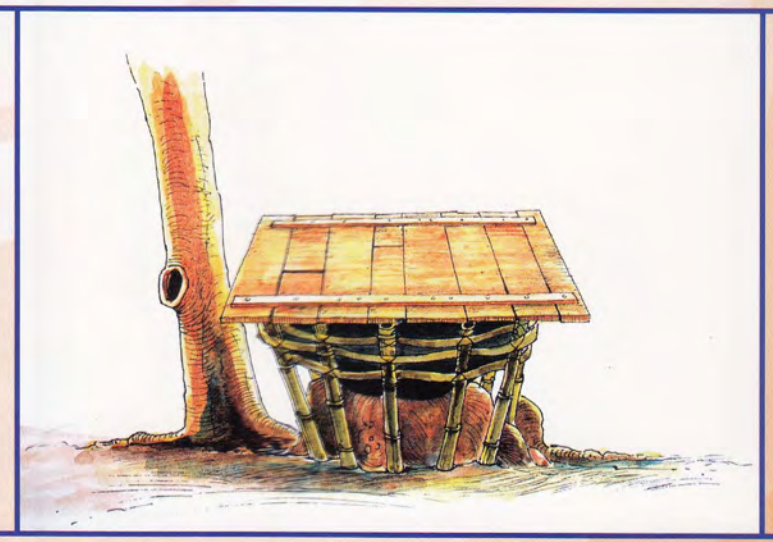


বাড়ির আশেপাশের গর্তে জমা পানিতে ডুবে যেতে পারে

প্রতিরোধে যা করণীয়



ঘরের দরজায়, বাড়ির চারদিকে বা পুকুরে যাবার পথে বেড়া দেয়া এবং ছোট শিশুকে প্লে-পেনে রাখা



বড় পাত্রের পানি ফেলে দেওয়া বা ঢেকে রাখা



বাড়ির আশেপাশে ছোট-বড় গর্ত ভরাট করা

শিশুর ডুবে যাওয়া প্রতিরোধ-১

হাঁটি হাঁটি পা পা করে বড় হয় আলো। বাবা-মায়ের বুক ভরে যায় অন্যরকম সুখে। আবার আজকাল ওকে নিয়ে চিন্তাও একটু বাড়ে। কারণ, কখন কোথায় যায় বলাতো যায় না!

এ সময় শিশুদের পানিতে নামার সম্ভাবনা অনেক। আর সেটা হতে পারে খুবই বিপদজনক। সে কারণেই সুজন কতকগুলো ব্যবস্থা নেয় বাড়িতে। নিরাপদে থাকে তাদের মেয়ে। এ-ঘর ও-ঘর ঘুরে বেড়ায় তাদের স্বপ্ন। দাদীসহ পরিবারের সবাই এখন দারুণ সময় কাটায় আলোর সাথে খেলা করে। সবাই চোখে চোখে রাখে তাকে আর সময় চলতে থাকে।

শিশুর ডুবে যাওয়া প্রতিরোধ

ঝুঁকিসমূহ

- পানিতে ডুবে যেসব শিশু মারা যায় তার বেশির ভাগ বাড়ি থেকে মাত্র ৪০ হাতের মধ্যে অবস্থিত পুকুর, ডোবা, ছোট-বড় জলাশয়ে ডুবে মারা যায়
- বাড়ির মধ্যে বড় পানির পাত্র, বালতি, গরুর চাড়ি ইত্যাদির মধ্যেও শিশু ডুবে মারা যেতে পারে। মনে রাখতে হবে, যেকোনো পানিতে মাত্র ৩ মিনিটের বেশি শিশুর মাথা ডুবে থাকলে শিশু মারা যায়
- বৃষ্টিতে গর্তগুলোতে পানি জমে, যেখানে ডুবে গিয়ে শিশুর মৃত্যু হতে পারে

প্রতিরোধে যা করণীয়

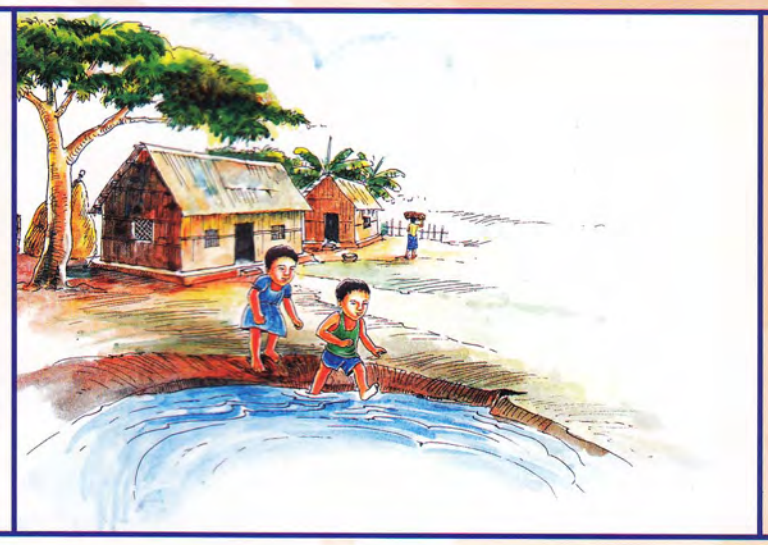
- বাড়ির কাছে পুকুর, ডোবা, জলাশয় থাকলে বাড়ির চারদিকে অথবা পুকুর, ডোবা, জলাশয়ের চারদিকে বা পুকুরে যাবার পথে বেড়া দিতে হবে এবং শিশুকে প্লে-পেনে রাখতে হবে এতে শিশু ঘর থেকে বের হতে পারবে না এবং পানিতে ডুবে যাবার সম্ভাবনা কমবে
- শিশুর মাথা প্রবেশ করতে পারে এমন আকারের পাত্রে পানি থাকলে কাজ শেষে ঐ পানি ফেলে দিতে হবে বা ঢেকে রাখতে হবে
- বাড়ির আশেপাশে ছোট-বড় গর্ত ভরাট করতে হবে

শিশুর ডুবে যাওয়া প্রতিরোধ-২

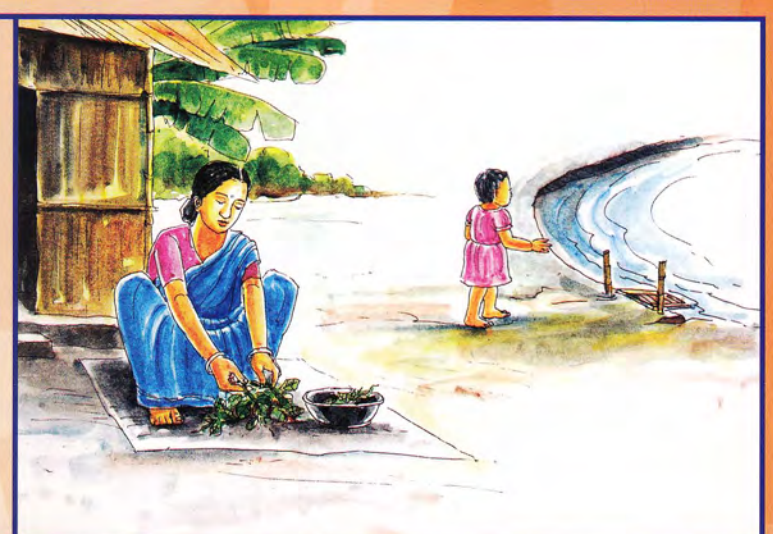
ঝুঁকিসমূহ



১ থেকে ৪ বছরের শিশুরা সবচেয়ে বেশি পানিতে ডুবে মারা যায়



সাঁতার না জানলে শিশু পুকুরের পানিতে ডুবে মারা যেতে পারে

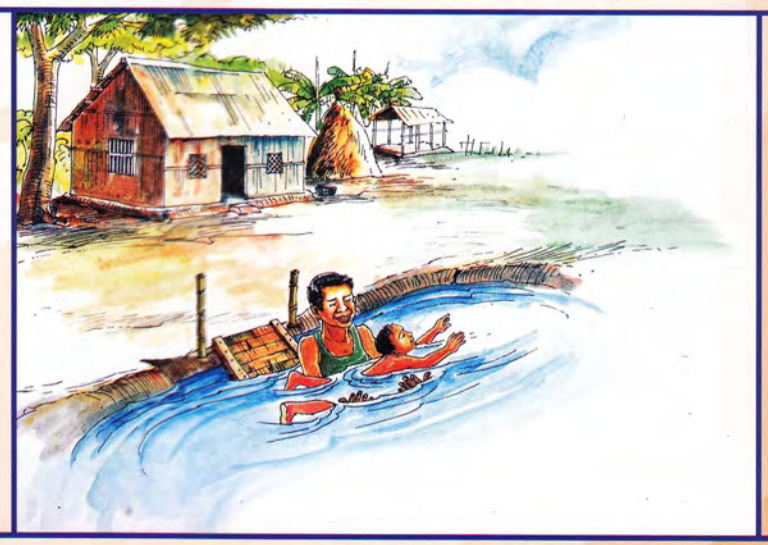


শিশু হাঁটা শিখলে কখন কোথায় যায় তা জানা বা বোঝা যায় না

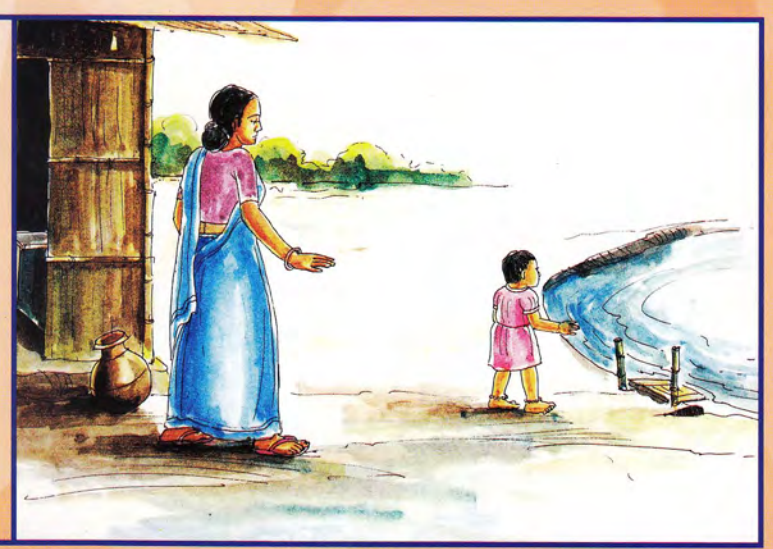
প্রতিরোধে যা করণীয়



বয়স্ক সদস্যদের কাছে শিশুকে সার্বক্ষণিক তত্ত্বাবধানে রাখা



বড় কারো তত্ত্বাবধানে শিশুদের সাঁতার শেখানো



শিশুর কোমরে বা পায়ে ঘুঙুর বেঁধে দেয়া

শিশুর ডুবে যাওয়া প্রতিরোধ-২

আধো আধো কথা বলতে শিখে গেছে আলো। এদিকে এরই মধ্যে সলকদিয়া গ্রামের আরেক বাড়ির একটি দেড়/দু'বছরের শিশু পানিতে ডুবে মারা যায়। খরবটা শুনে বেশ চিন্তায় পড়ে সোনালিদের সবাই। মন খারাপ হয়ে যায় সোনালির। আরো বেশি সচেতন হয়ে যায় তারা। সোনালি বা তার শাশুড়ি কেউ না কেউ সবসময়ই খেয়াল রাখে কী করছে আলো। চোখের আড়াল করে না এক মুহূর্তের জন্যও।

সুজন আলোকে পুকুরে নিয়ে গিয়ে সাঁতার শেখায়। আর আলো আধো আধোভাবে তার বাবাকে বড় হয়ে সাঁতার শেখানোর কথা বলে। মেয়ের কথা শুনে হাসে বাবা।

সুজন মনে মনে ভাবে, বেশ ভালো আছে সে। সোনালি আর আলো ভালো আছে বলেইতো তার এই ভালো থাকা। তার সবকিছু তো ওদের জন্যই।

শিশুর ডুবে যাওয়া প্রতিরোধ

ঝুঁকিসমূহ

- এই বয়সে শিশুরা ভালো-মন্দ বিচার করতে পারে না। তাই ১ থেকে ৪ বছরের শিশুরা সবচেয়ে বেশি পানিতে ডুবে মারা যায়
- সাঁতার না জানলে শিশু পুকুরের পানিতে ডুবে মারা যেতে পারে
- শিশু হাঁটা শিখলে কখন কোথায় যায় তা জানা বা বোঝা যায় না

প্রতিরোধে যা করণীয়

- শিশুর বয়স যদি ৪ বছরের কম হয় এবং মা যদি অন্য কাজে ব্যস্ত থাকেন তাহলে শিশুকে অবশ্যই বাড়ির বয়স্ক সদস্যদের কাছে সার্বক্ষণিক তত্ত্বাবধানে রাখতে হবে। কারণ শিশুকে সবসময় দেখেশুনে রাখলে যেকোনো সময় পানিতে ডোবার সম্ভাবনা কমবে
- ৪ বছর বয়স হলে বড় কারো তত্ত্বাবধানে শিশুকে সাঁতার শেখাতে হবে। একা একা পুকুর বা জলাশয়ে গোসল বা সাঁতার কাটতে দেয়া যাবে না, যেসব শিশু সাঁতার জানে না তাদেরকে বড় কারো তত্ত্বাবধানে পানিতে নামাতে হবে
- শিশুর কোমরে বা পায়ে ঘুঙুর বেঁধে দিতে হবে। তাহলে শিশু কখন কোথায় যায় তা খেয়াল রাখা যাবে



সোনালি আলো

গর্ভবতী মহিলা, নবজাতক ও শিশুর স্বাস্থ্য বিষয়ক ফ্লাশকার্ড

কৃতজ্ঞতা স্বীকার : আইইএম ইউনিট-ডিজিএফপি | স্বাস্থ্যশিক্ষা ব্যুরো, ডিজিএইচএস | প্রজনন স্বাস্থ্য কর্মসূচি - স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
জনস্বাস্থ্য পুষ্টি ইনস্টিটিউট (আইপিএইচএন) | জাতীয় পুষ্টি কার্যক্রম (এনএনপি) | সেভ দ্যা চিলড্রেন-ইউএসএ