মা ও নবজাতক বাঁচানোর সাফ কথা

মা ও নবজাতকের স্বাস্থ্যসেবা সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে
কমিউনিটি গ্রুপ ও কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপ সদস্যদের ব্যবহারের জন্য

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

কম্প্রিহেনসিভ নিউবর্ন কেয়ার প্যাকেজে'র আওতায় কমিউনিটি গ্রুপ ও কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপ সদস্যদের জন্য

সাফ কথা বুকলেট

প্রকাশকাল: জুন ২০১৫
কারিগরি সহযোগিতায়:
সেভিং নিউবর্ন লাইভস্ প্রোগ্রাম, সেভ দ্য চিলড্রেন

মা ও নবজাতক বাঁচানোর সাফ কথা

বাংলাদেশের মা ও নবজাতকের স্বাস্থ্যের বর্তমান অবস্থা

গর্ভাবস্থায়, প্রসবকালে ও প্রসব পরবর্তী সময়ে সেবাকেন্দ্রে অথবা দক্ষ সেবাদানকারীর নিকট সেবা গ্রহণ না করা, অদক্ষ হাতে বাড়ীতে প্রসব করানো এবং সচেতনতার অভাবে বাংলাদেশে মাতৃমৃত্যু ও নবজাতকের মৃত্যুর হার এখনও অনেক বেশী।

৫ বছরের কম বয়সী শিশুমৃত্যুর শতকরা ৬১ জনই মারা যায় জন্মের প্রথম মাসে এবং মোট নবজাতকের মৃত্যুর অর্ধেকই ঘটে জন্মের প্রথম দিনেই।

এক নজরে বাংলাদেশের গর্ভকালীন সেবার চিত্রঃ

- শতকরা ৩১ জন গর্ভবতী মা সেবাদানকারীর নিকট হতে ৪ বার গর্ভকালীন সেবা (এএনসি) গ্রহণ করে
- শতকরা ৬৩ জন মায়ের প্রসব বাড়িতে হয়
- প্রসবের ৪৮ ঘন্টার মধ্যে শতকরা ৩৪ জন মা এবং ৩২ জন নবজাতক দক্ষ সেবাদানকারীর নিকট হতে প্রসব পরবর্তী সেবা গ্রহণ করে
- শতকরা ৪২ জন গর্ভবতী মা দক্ষ প্রসবসেবা প্রদানকারীর সহায়তায় প্রসব করান

মাতৃমৃত্যু

গর্ভকালীন, প্রসবকালীন বা প্রসবের ৪২ দিনের মধ্যে গর্ভজনিত কারণে কোন নারীর মৃত্যু হলে তাকে মাতৃমৃত্যু বলা হয়।

মাতৃমৃত্যুর প্রধান কারন সমূহ

- গর্ভকালীন, প্রসবকালীন বা প্রসব পরবর্তী সময়ে রক্তক্ষরণ
- একলাম্পশিয়া বা প্রসবকালীন খিঁচুনী
- বিলম্বিত বা বাধাগ্রস্থ প্রসব
- অনিরাপদ গর্ভপাত
- প্রসব পরবর্তী সংক্রমণ

নবজাতকের মৃত্যু

জন্মের পর ২৮ দিন পর্যন্ত শিশুকে নবজাতক বলা হয়। এই সময়ের মধ্যে শিশুর মৃত্যু হলে তাকে নবজাতকের মৃত্যু বলা হয়।

নবজাতকের মৃত্যুর প্রধান কারন সমূহ

- অপরিণত জন্মজনিত জটিলতা ও কম জন্ম-ওজনের শিশু
- জন্মকালীন শ্বাসরুদ্ধতা
- মারাত্মক সংক্রমণ (সেপসিস) ইত্যাদি

প্রশ্নের মাধ্যমে জ্ঞান যাচাই করে নিন

- নবজাতকের মৃত্যুর প্রধান কারন কোনটি?
  - [ ] অপরিণত জন্মজনিত জটিলতা ও কম জন্ম-ওজনের শিশু
  - [ ] জন্মকালীন শ্বাসরুদ্ধতা ও মারাত্মক সংক্রমণ
  - [x] উপরের সবগুলো

নিম্নোক্ত বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধি করুনঃ

- মাতৃমৃত্যু
- মাতৃমৃত্যুর প্রধান কারন সমূহ
- নবজাতকের মৃত্যু
- নবজাতকের মৃত্যুর প্রধান কারন সমূহ

গর্ভবতীর ৪ বার চেকআপ

গর্ভকালীন সেবা কী

গর্ভকালীন সময়ে মায়ের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখা এবং নিরাপদ প্রসব ও নবজাতকের জন্য যে নিয়মিত সেবা প্রদান করা হয় তাকে গর্ভকালীন সেবা বলা হয়।

গর্ভবতী মায়ের কমপক্ষে ৪ বার গর্ভকালীন সেবা নেয়া প্রয়োজন।

গর্ভকালীন সেবার প্রয়োজনীয়তা

- নিয়মিত সেবা নিলে মা ও শিশু উভয়েই সুস্থ থাকে
- মায়ের স্বাস্থ্য ও পুষ্টি বিষয়ে পরামর্শ ও চিকিৎসা পাওয়া যায়
- সময়মত টিটি টিকা ও আয়রন, ফলিক এসিড বড়ি গ্রহণ করা যায়
- প্রসব পরিকল্পনা করা সহজ হয়
- জটিলতা ও ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভ চিহ্নিত করে প্রয়োজনে রেফার করা নিশ্চিত করা যায়

গর্ভকালীন চেকআপের সময়সূচি

- ❑ ১ম ঃ ৪ মাসের মধ্যে (১৬ সপ্তাহ)
- ❑ ২য় ঃ ৬-৭ মাসে (২৪-২৮ সপ্তাহ)
- ❑ ৩য় ঃ ৮ মাসে (৩২ সপ্তাহ)
- ❑ ৪র্থ ঃ ৯ মাসে (৩৬-৩৮ সপ্তাহ)

গর্ভকালীন সেবাদান কেন্দ্র সমূহ

- ■ স্যাটেলাইট ক্লিনিক
- ■ কমিউনিটি ক্লিনিক
- ■ ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র
- ■ এনজিও ক্লিনিক/হাসপাতাল
- ■ উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স
- ■ মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র
- ■ জেলা সদর/হাসপাতাল
- ■ মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল
- ■ অন্যান্য হাসপাতাল/ক্লিনিক

গর্ভকালীন চেকআপের উপাদান সমূহ

- গর্ভকালীন ইতিহাস গ্রহণ
- প্রসবপূর্ব শারীরিক পরীক্ষা
- ল্যাবরেটরী পরীক্ষাঃ- রক্ত ও প্রশ্রাব পরীক্ষা
- ঝুঁকি বা বিপদচিহ্ন সনাক্ত করা
- স্বাস্থ্য-শিক্ষা, পরামর্শ এবং কাউন্সেলিং
- তথ্য রেকর্ড করা

প্রশ্নের মাধ্যমে জ্ঞান যাচাই করে নিন

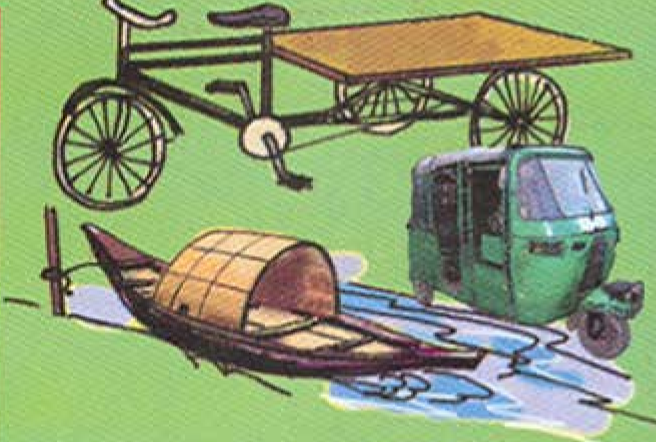
■ গর্ভবতী মায়ের কমপক্ষে কতবার গর্ভকালীন সেবা নেওয়া প্রয়োজন?

- [ ] একবার
- [ ] দুইবার
- [x] চারবার

নিম্নোক্ত বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধি করুনঃ

- গর্ভকালীন সেবা ও এর প্রয়োজনীয়তা
- গর্ভকালীন চেকআপের সময়সূচি
- গর্ভকালীন সেবাদান কেন্দ্রসমূহ
- গর্ভকালীন চেকআপের উপাদান সমূহ

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

প্রসব পরিকল্পনা এবং মা ও নবজাতকের তাৎক্ষণিক পরিচর্যা ও জরুরী ব্যবস্থাপনার প্রস্তুতি

মা এবং নবজাতকের সুস্থতা নিশ্চিত করতে প্রসব পরিকল্পনা এবং মা ও নবজাতকের তাৎক্ষণিক পরিচর্যা ও জরুরী ব্যবস্থাপনার প্রয়োজনীয় প্রস্তুতি গ্রহণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

কেন প্রয়োজন

- প্রসবকালীন সময়ে করণীয় সম্পর্কে পরিবারের সদস্যদের সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে
- প্রসূতী ও নবজাতকের তাৎক্ষণিক পরিচর্যা ও জরুরী অবস্থা মোকাবেলায় পরিবারের সদস্যদের প্রয়োজনীয় পূর্ব প্রস্তুতি নিতে
- প্রসবকালীন যে কোন জটিলতা থেকে মা এবং নবজাতককে রক্ষা করতে
- স্বামী ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সক্রিয় ভূমিকা রাখতে
- নিরাপদ মাতৃত্ব ও নবজাতকের সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে

প্রসব পরিকল্পনা এবং মা ও নবজাতকের তাৎক্ষণিক পরিচর্যা ও জরুরী ব্যবস্থাপনার প্রয়োজনীয় প্রস্তুতির উপাদানসমূহ

- প্রসবের স্থান (হাসপাতাল বা স্বাস্থ্যকেন্দ্র) বা বাড়ীতে প্রসবের ক্ষেত্রে দক্ষ প্রসবসেবা প্রদানকারী এবং সাহায্যকারী নির্বাচন
- প্রসবের প্রয়োজনীয় উপকরণের ব্যবস্থা
- গর্ভবতীর পরিবারের সদস্যদের মধ্য থেকে নবজাতকের তাৎক্ষনিক পরিচর্যাকারী নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় সেবা সম্পর্কে অবহিত হওয়া
- মা ও নবজাতকের বিপদচিহ্ন সম্পর্কে অবহিত হওয়া এবং জরুরী পরিস্থিতিতে সাহায্যের জন্য সেবাদান কেন্দ্র নির্বাচন
- ডেলিভারীর জন্য বা জরুরী প্রয়োজনে যানবাহনের ব্যবস্থা
- স্বাস্থ্যকেন্দ্রে/হাসপাতালে যাওয়ার সঙ্গী নির্বাচন
- রক্তের গ্রুপ জানা ও রক্তদাতা নির্বাচন
- প্রয়োজনীয় অর্থের সঞ্চয়

প্রশ্নের মাধ্যমে জ্ঞান যাচাই করে নিন

১. প্রসব পরিকল্পনার উপাদান কোনটি?

- ☐ প্রসবের স্থান নির্বাচন করে রাখা, নবজাতকের তাৎক্ষনিক পরিচর্যাকারী নির্বাচন করা
- ☐ রক্তদাতা নির্বাচন, যানবাহনের ব্যবস্থা করা, অর্থের জোগাড় করা
- ☑ উপরের সবগুলো

২. প্রসব পরিকল্পনা কেন গুরুত্বপূর্ণ?

- ☐ পরিবারের সদস্যরা প্রসবকালীন সময়ে করণীয় সম্পর্কে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পারেন
- ☐ প্রসূতী ও নবজাতকের তাৎক্ষণিক পরিচর্যা ও জরুরী অবস্থা মোকাবেলায় পরিবারের সদস্যরা প্রয়োজনীয় পূর্বপ্রস্তুতি নিতে পারেন
- ☑ উপরের সবগুলো

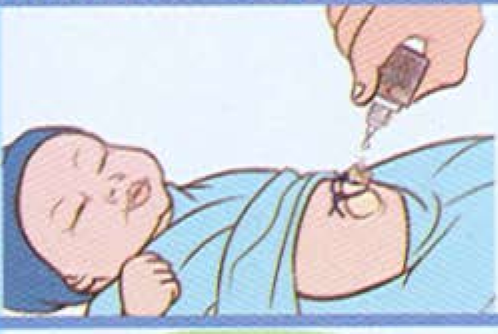
নিম্নোক্ত বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধি করুনঃ

- প্রসব পরিকল্পনার প্রয়োজনীয়তা
- মা ও নবজাতকের তাৎক্ষণিক পরিচর্যা ও জরুরী ব্যবস্থাপনার গুরুত্ব
- প্রসব প্রস্তুতির প্রয়োজনীয় প্রস্তুতির উপাদানসমূহ

নবজাতকের অত্যাবশ্যকীয় 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 ঘন্টার মধ্যে বুকের দুধ খাওয়ানো

গোসল না করানো

জন্মের তিন দিনের মধ্যে কোনভাবেই শিশুকে গোসল না করানো

নবজাতকের অত্যাবশ্যকীয় সেবা

নবজাতকের জীবন রক্ষা ও সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ সেবাগুলো নবজাতকের অত্যাবশ্যকীয় সেবা।

নবজাতকের অত্যাবশ্যকীয় সেবাসমূহ

১. নিরাপদ ও পরিস্কার প্রসব
   - নিরাপদ ও পরিষ্কারভাবে নাড়ী বাঁধা ও কাটা

২. নবজাতকের উষ্ণতা বজায় রাখা ও নিম্ন তাপমাত্রা প্রতিরোধ ঃ
   - জন্মের সাথে সাথে নবজাতককে মোছানো
   - ত্বকে-ত্বক স্পর্শে রাখা
   - জন্মের পর ৩ দিন পর্যন্ত গোসল না করানো

৩. নবজাতকের শ্বাস-প্রশ্বাস যাচাই করা ও প্রয়োজনে সহায়তা দেওয়া
   - স্পর্শের মাধ্যমে উদ্দীপ্ত করা
   - ব্যাগ ও মাস্কের সাহায্যে রিসাসিটেশন করা

৪. জন্মের সাথে সাথে (১ ঘন্টার মধ্যে) মায়ের দুধ খাওয়ানো শুরু করা ও ছয় মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধই খাওয়ানো

৫. কম জন্ম-ওজন এবং অপরিণত নবজাতকের বিশেষ যত্ন

৬. নবজাতকের বিপদচিহ্ন সনাক্ত করে সঠিক ব্যবস্থাপনা ও রেফার করা

নবজাতকের নাড়ীর সঠিক যত্ন নেওয়া

জীবাণুমুক্ত সুতা ও ব্লেড দিয়ে নাড়ী বাঁধা ও কাটার পরপরই নাভীর কাটা অংশে ৭.১% ক্লোরহেক্সিডিন দ্রবণ লাগাতে হবে। পরবর্তীতে নাভী উম্মুক্ত রেখে নাড়ীতে আর কোন কিছুই লাগানো যাবে না।

নবজাতককে উষ্ণ রাখা

শিশু জন্মের পরপর দ্রুত তাপ হারাতে থাকে। ফলে শিশুর তাপমাত্রা কমে যায়। তাই নবজাতককে জন্মের পর পরই উষ্ণ রাখা প্রয়োজন। এজন্য যা করনীয়ঃ

- জন্মের পরপরই একটি পরিষ্কার ও শুকনো নরম সুতি কাপড় দিয়ে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব নবজাতককে মুছে শুষ্ক করে, ভেজা কাপড় সরিয়ে আরেকটি পরিষ্কার শুকনা কাপড়/কম্বল দিয়ে মা ও শিশুকে ঢেকে দিতে হবে
- নবজাতকের মাথা টুপি/কাপড় দিয়ে ঢেকে তাকে মায়ের বুকে ত্বকে-ত্বক সংস্পর্শে রাখতে হবে
- নবজাতককে জন্মের অন্ততঃ ৩ দিনের মধ্যে গোসল করানো যাবে না

জন্মের সাথে সাথে দ্রুত নবজাতককে বুকের দুধ খাওয়ানো

জন্মের সাথে সাথে অবশ্যই ১ ঘন্টার মধ্যে নবজাতককে মায়ের বুকের শাল দুধ খাওয়াতে হবে। শাল দুধে অধিক পরিমাণে এন্টিবডি থাকে যা রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে। শিশুকে ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়াতে হবে। অন্য কোন খাবার দেয়া, এমনকি এক ফোঁটা পানি খাওয়ানোর ও প্রয়োজন নাই। জন্মের পর পর শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য মা'কে যথাযথ সহায়তা দেওয়া প্রয়োজন।

প্রশ্নের মাধ্যমে জ্ঞান যাচাই করে নিন

■ জন্মের পর কত সময়ের মধ্যে শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো শুরু করতে হবে?

- ☑ অবশ্যই এক ঘন্টার মধ্যে
- ☐ দুই ঘন্টার মধ্যে
- ☐ ছয় ঘন্টার মধ্যে

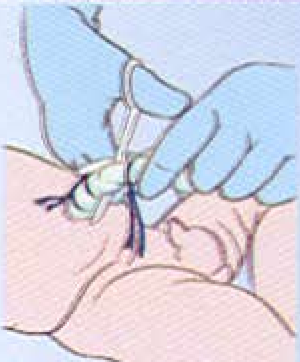
নিম্নোক্ত বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধি করুনঃ

- নবজাতকের অত্যাবশ্যকীয় সেবা
- নবজাতকের নাড়ীর যত্ন
- নবজাতককে উষ্ণ রাখা
- নবজাতককে বুকের দুধ খাওয়ানো

নবজাতকের সংক্রমণ প্রতিরোধ

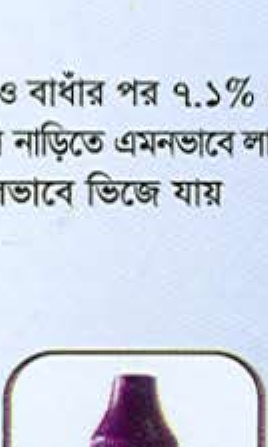
নবজাতককে প্রতিবার সেবা প্রদান, বুকের দুধ খাওয়ানো ও স্পর্শের পূর্বে এবং মলমূত্র পরিষ্কারের পরে অবশ্যই সাবান-পানি দিয়ে হাত ধোয়া

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



নাড়ি কাটা ও বাধাঁর 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 সংক্রমণ প্রতিরোধে সেবাপ্রদানকারীর হাত ধোয়া

নবজাতককে প্রতিবার সেবা প্রদানের পূর্বে, বুকের দুধ খাওয়ানো ও স্পর্শের পূর্বে এবং মলমূত্র পরিষ্কারের পরে অবশ্যই সাবান-পানি দিয়ে ভালোভাবে হাত ধুতে হবে। বাড়ীতে নবজাতকের সেবাপ্রদানকারী অবশ্যই গুরুত্বের সাথে নিয়ম মেনে হাত ধুবেন।

৭.১% ক্লোরহেক্সিডিন কি

৭.১% ক্লোরহেক্সিডিন হচ্ছে একটি অত্যন্ত নিরাপদ ও কার্যকর এন্টিসেপ্টিক যা নবজাতকের নাড়ীর যত্নে ব্যবহার করা হয়।

নাড়ীতে ৭.১% ক্লোরহেক্সিডিন ব্যবহার এর গুরুত্ব

- নাড়ীতে ৭.১% ক্লোরহেক্সিডিন ব্যবহার নবজাতকের সংক্রমণ ও মৃত্যু প্রতিরোধে অত্যন্ত কার্যকর
- ৭.১% ক্লোরহেক্সিডিন অন্যান্য সকল এন্টিসেপ্টিকের তুলনায় বেশী নিরাপদ ও দ্রুত কার্যকর

৭.১% ক্লোরহেক্সিডিন ব্যবহারের পদ্ধতি

- ৭.১% ক্লোরহেক্সিডিন দ্রবণ ব্যবহারের আগে ও পরে হাত ভালো করে সাবান ও পানি দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে
- ক্লোরহেক্সিডিন এর ড্রপার বোতল (১০ মি.লি.) চেপে সলিউশনটি নবজাতকের জন্মের পরপর কাটা নাড়ীর অগ্রভাগ, চারপাশ ও গোড়ায় এমনভাবে ব্যবহার করতে হবে যেন সম্পূর্ণ নাড়ীটি ভালভাবে ভিজে যায়
- নাড়ী কাটার পরপরই ক্লোরহেক্সিডিন ব্যবহার করতে হবে। যদি তা না হয়, তবে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব, অবশ্যই জন্মের ৪৮ ঘন্টার মধ্যে ব্যবহার করতে হবে
- একবার ক্লোরহেক্সিডিন লাগানোর পর নাড়ীতে আর কিছুই না লাগিয়ে নাড়ী শুষ্ক রাখতে হবে

ব্যবহারকারী

- স্বাস্থ্যকেন্দ্রে প্রসব হলে- স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী নাড়ী কাটার পর শুধুমাত্র একবার নাড়ীতে ৭.১% ক্লোরহেক্সিডিন প্রয়োগ করবেন
- বাড়ীতে প্রসব হলে- উপস্থিত স্বাস্থ্যকর্মী বা পরিবারের কোন সদস্য নবজাতকের নাড়ীতে ৭.১% ক্লোরহেক্সিডিন প্রয়োগ করবেন

ক্লোরহেক্সিডিন কোথায় পাওয়া যাবে

সকল সরকারী হাসপাতাল, মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র এবং কমিউনিটি ক্লিনিকে ব্যবহার ও বিতরণের জন্য ৭.১% ক্লোরহেক্সিডিন ড্রপার বোতল সরবরাহ করা হয়। ৭ মাস পূর্ণ হয়েছে এমন গর্ভবতী মায়েদের বাড়ী পরিদর্শনের সময় প্রসবপূর্ব সেবা দেয়ার সময় স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীগণ ৭.১% ক্লোরহেক্সিডিন ড্রপার বোতল মা'কে দিবেন এবং ক্লোরহেক্সিডিন ব্যবহারবিধি সম্পর্কে মা'কে অবহিত করবেন।

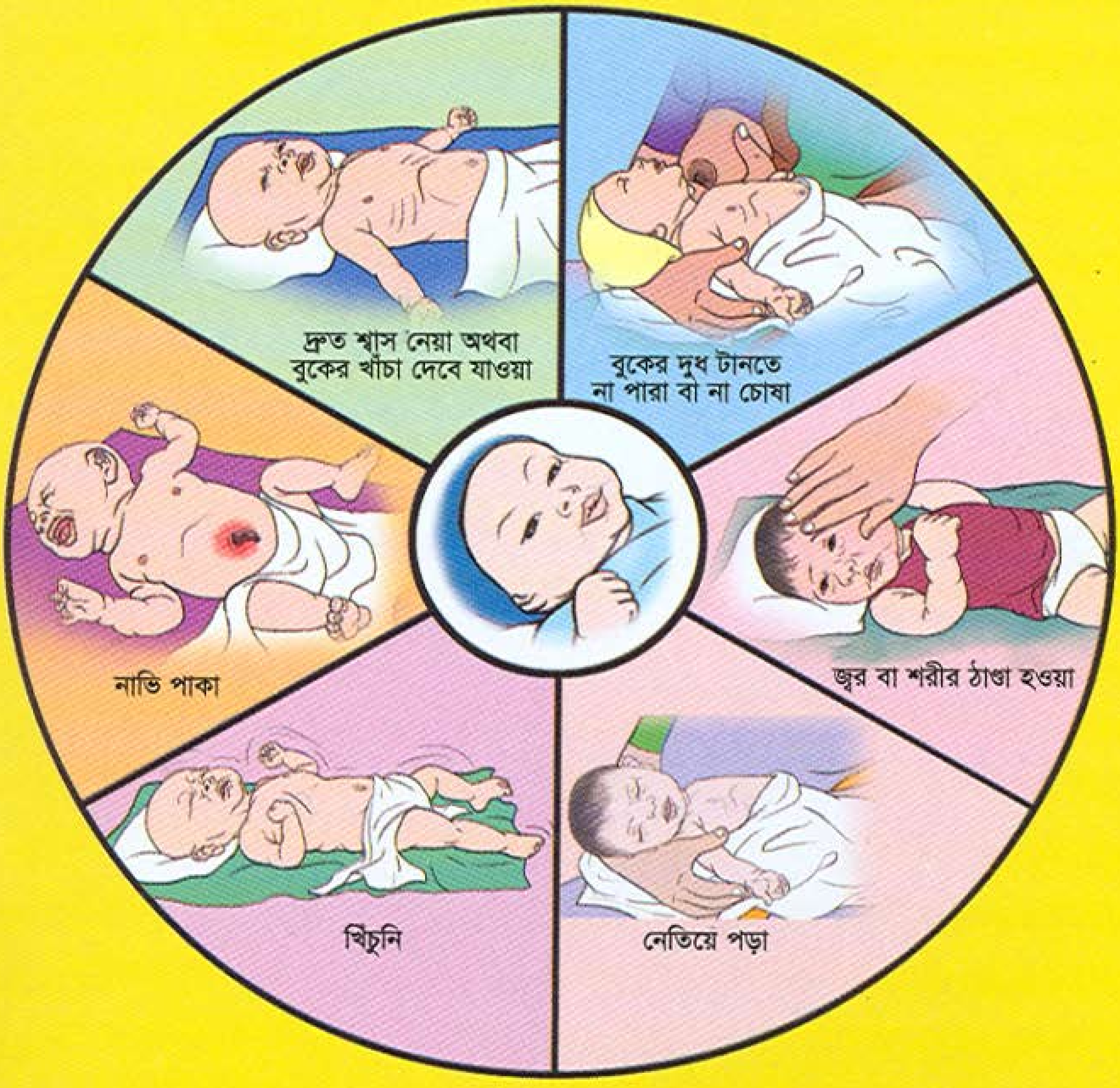
প্রশ্নের মাধ্যমে জ্ঞান যাচাই করে নিন

- **কখন ক্লোরহেক্সিডিন ব্যবহার করবেন?**
  - ☑ নাড়ী কাটার পরপরই
  - ☐ জন্মের ৭২ ঘন্টা পর
  - ☐ কখনই না

নিম্নোক্ত বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধি করুনঃ

- বাড়ীতে সেবাপ্রদানকারীর হাত ধোয়া
- ৭.১% ক্লোরহেক্সিডিন কি এবং এর ব্যবহার
- ক্লোরহেক্সিডিন ব্যবহারের গুরুত্ব
- ক্লোরহেক্সিডিন ব্যবহারের পদ্ধতি ও কে ব্যবহার করবেন
- কোথায় ক্লোরহেক্সিডিন পাওয়া যাবে

নবজাতকের যে কোন বিপদচিহ্ন দেখা দিলে দ্রুত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যান



২০০০ গ্রামের কম জন্ম-ওজনের নবজাতককে হাসপাতালে নিয়ে যান

নবজাতকের বিপদচিহ্ন

জন্মের প্রথম ২৮ দিন পর্যন্ত নবজাতকের যে কোন শারীরিক সমস্যা বা অসুস্থতায় আক্রান্ত হয়ে মৃত্যুর ঝুঁকি খুব বেশী থাকে। নবজাতকের মারাত্মক অসুস্থতার উপসর্গকেই বিপদচিহ্ন বলে।

নবজাতকের বিপদ চিহ্নসমূহ

- মায়ের দুধ খেতে না পারা বা না চোষা
- খিঁচুনি
- শান্ত অবস্থায় দ্রুত শ্বাস (মিনিটে ৬০ বার বা তার চেয়ে বেশি বার শ্বাস নেওয়া)
- বুকের খাঁচার নিচের অংশ মারাত্মকভাবে দেবে যাওয়া
- শরীরের তাপমাত্রা বেড়ে যাওয়া বা জ্বর (৩৭.৫° সে. বা ৯৯.৫° ফা. এর বেশী)
- শরীরের তাপমাত্রা কমে যাওয়া (৩৫.৫° সে. বা ৯৫.৯° ফা. এর কম)
- নেতিয়ে পড়া বা স্বাভাবিকের চেয়ে কম নড়াচড়া করা (উদ্দীপ্ত করা ব্যতীত শিশু নড়াচড়া করে না অথবা একেবারেই নড়াচড়া করে না)
- নাভী পাকা ও চারপাশ লালবর্ণ ধারণ

নবজাতকের বিপদচিহ্ন সম্পর্কে কাউন্সেলিং

নবজাতকের বিপদচিহ্ন সম্পর্কে গর্ভকালীন/প্রসব পরবর্তী সময়ে মা ও তার পরিবাররের সদস্যদের প্রয়োজনীয় কাউন্সেলিং করতে হবে

নবজাতকের বিপদ চিহ্নসমূহ দেখলে করনীয়

- নবজাতকের উল্লেখিত যেকোন একটি বিপদচিহ্ন থাকলে নবজাতকের দ্রুত চিকিৎসার জন্য নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে
- ২০০০ গ্রামের কম জন্ম-ওজনের নবজাতককে নিকটস্থ হাসপাতালে নিয়ে যেতে হবে

কোথায় রেফার করতে হবে

- ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র
- উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স
- মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র
- জেলা হাসপাতাল
- মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল

প্রশ্নের মাধ্যমে জ্ঞান যাচাই করে নিন

- নিচের কোনটি নবজাতকের বিপদচিহ্ন?
  - ☐ মায়ের দুধ খেতে না পারা বা না চোষা, খিঁচুনি, শান্ত অবস্থায় দ্রুত শ্বাস, বুকের খাঁচার নিচের অংশ মারাত্মকভাবে দেবে যাওয়া, নেতিয়ে পড়া
  - ☐ শরীরের তাপমাত্রা বেড়ে যাওয়া বা জ্বর, শরীরের তাপমাত্রা কমে যাওয়া
  - ☑ উপরের সবকটি

নিম্নোক্ত বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধি করুনঃ

- নবজাতকের বিপদ চিহ্নসমূহ কি কি
- নবজাতকের বিপদ চিহ্নসমূহ দেখলে কি করতে হবে
- কোথায় রেফার করতে হবে

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

যতো দ্রুত সম্ভব...

১ বিপদচিহ্ন শনাক্ত করুন এবং সিদ্ধান্ত নিন

২ যানবাহনের ব্যবস্থা করুন

৩ কাছের সেবাকেন্দ্রে নিয়ে যান

গর্ভবতী মায়ের বিপদচিহ্ন

গর্ভকালীন, প্রসবকালীন এবং প্রসব পরবর্তী ৬ সপ্তাহের মধ্যে প্রতিটি গর্ভবতী মা বিপদের ঝুঁকিতে থাকেন।

প্রসবপূর্ব, প্রসবকালীন ও প্রসব পরবর্তী মায়ের বিপদ চিহ্নসমূহ

- ব্যথাসহ বা ব্যথা ছাড়া যে কোন ধরনের প্রসবপূর্ব রক্তস্রাব অথবা প্রসবের সময় বা প্রসবের পর খুব বেশি রক্তস্রাব, গর্ভফুল না পড়া
- প্রসবপূর্ব, প্রসবকালে ও প্রসবের পরে শরীরে পানি আসা, খুব বেশি মাথা ব্যথা, চোখে ঝাপসা দেখা
- প্রসবপূর্ব বা প্রসব পরবর্তী সময়ে ৩ দিনের বেশি জ্বর বা দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব
- প্রসব ব্যথা ১২ ঘন্টার বেশি থাকা, প্রসবের সময় বাচ্চার মাথা ছাড়া অন্য কোন অঙ্গ প্রথমে বের হওয়া
- প্রসবপূর্ব, প্রসবের সময় বা প্রসবের পরে খিঁচুনী

প্রসবপূর্ব, প্রসবকালীন ও প্রসব পরবর্তী মায়ের বিপদ চিহ্নসমূহ দেখা দিলে কী করনীয়

মা'য়ের জীবন রক্ষার্থে স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কর্মী, গর্ভবতী মা, পরিবারের সদস্য ও প্রসব সহায়তা প্রদানকারীদের এ সকল বিপদচিহ্ন সম্পর্কে জ্ঞান থাকা প্রয়োজন।

যত দ্রুত সম্ভব-

- বিপদচিহ্ন সনাক্ত করে চিকিৎসার সিদ্ধান্ত নিতে হবে
- যানবাহনের ব্যবস্থা করতে হবে
- কাছের সেবাকেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে

কোথায় রেফার করবেন

- উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স
- মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র
- জেলা হাসপাতাল
- মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল

প্রশ্নের মাধ্যমে জ্ঞান যাচাই করে নিন

■ গর্ভকালীন, প্রসবকালীন এবং প্রসব পরবর্তী মায়ের বিপদচিহ্ন কোনটি?

- ☐ প্রসবপূর্ব, প্রসবকালে ও প্রসবের পরে চোখে ঝাপসা দেখা
- ☐ যে কোন ধরনের প্রসবপূর্ব রক্তস্রাব
- ☑ উপরের সবগুলো

নিম্নোক্ত বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধি করুনঃ

- প্রসবপূর্ব, প্রসবকালীন ও প্রসব পরবর্তী বিপদ চিহ্নসমূহ
- বিপদ চিহ্নসমূহ দেখলে কি করতে হবে
- কোথায় রেফার করতে হবে

প্রসবপূর্ব ও প্রসবপরবর্তী পরিচর্যা

মা ও নবজাতকের সুরক্ষায়

প্রসবপূর্ব সেবা

৪ মাসের মধ্যে
১ম চেকআপ

৬-৭ মাসে
২য় চেকআপ

৮ মাসে
৩য় চেকআপ

৯ মাসে
৪র্থ চেকআপ

হাসপাতালে কিংবা দক্ষ স্বাস্থ্য সেবাদানকারী দ্বারা প্রসবকালীন সেবা

প্রসব পরবর্তী সেবা

জন্মের ২৪ ঘণ্টার মধ্যে
১ম সাক্ষাত

জন্মের ২-৩ দিনে
২য় সাক্ষাত

জন্মের ৭-১৪ দিনে
৩য় সাক্ষাত

জন্মের ৬ সপ্তাহে
৪র্থ সাক্ষাত

- শিশুর জন্মের সাথে সাথে সিএইচসিপি, স্বাস্থ্য সহকারী বা পরিবার কল্যাণ সহকারীকে খবর দিন
- নবজাতকের অত্যাবশ্যকীয় পরিচর্যা সম্পর্কে গর্ভবতী মা ও তার পরিবারকে সচেতন করুন
- গর্ভবতী মা ও নবজাতকের জটিলতা সম্পর্কে মা ও পরিবারকে সচেতন করুন
- দ্রুত নিকটস্থ স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে যোগাযোগ করুন বা সেবা গ্রহনে সহায়তার ব্যবস্থা করুন

মা ও নবজাতক বাঁচানোর সাফ কথা: ৭

প্রসব পরবর্তী সেবা কি

প্রসবের পর থেকে ৬ সপ্তাহ বা ৪২ দিন পর্যন্ত মা ও শিশুর অবস্থা নিরূপন করে যথাযথ ব্যবস্থা গ্রহণ করাকে প্রসব পরবর্তী সেবা বলা হয়। জন্মের পর পর বিশেষ করে প্রথম তিন দিনের মধ্যে দুইবার প্রসব পরবর্তী সেবা গ্রহণ, মা ও নবজাতকের জীবন রক্ষার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

প্রসব পরবর্তী সেবার গুরুত্ব

প্রসব পরবর্তী মা ও নবজাতকের অকাল মৃত্যুর অধিকাংশই যথাযথ প্রসব পরবর্তী সেবা গ্রহণের মাধ্যমে প্রতিরোধ করা সম্ভব। কারন ঃ

- নবজাতকের মৃত্যুর ৫০ শতাংশই ঘটে জন্মের ২৪ ঘন্টার মধ্যে আর প্রায় ৭৫ শতাংশ ঘটে জন্মের সাত দিনের মধ্যে
- মাতৃমৃত্যুর বেশীর ভাগই ঘটে প্রসব পরবর্তী রক্তক্ষরণ, খিঁচুনী, সংক্রমণ ইত্যাদি কারনে। বেশির ভাগ মাতৃমৃত্যু প্রসব পরবর্তী ২৪ ঘন্টার মধ্যে ঘটে থাকে

তাই মা ও নবজাতকের জীবন রক্ষায় প্রসব পরবর্তী সেবা গ্রহণ করা জরুরী।

প্রসব পরবর্তী সেবার সময়সূচী

মা ও নবজাতককে ৪ বার প্রসব পরবর্তী সেবা দেয়া প্রয়োজন

প্রথম ঃ জন্মের প্রথম ২৪ ঘন্টার মধ্যে

দ্বিতীয় ঃ জন্মের ২-৩ দিনে

তৃতীয় ঃ জন্মের ৭ - ১৪ দিনে

চতূর্থ ঃ জন্মের ৬ সপ্তাহে

নবজাতকের বিপদ চিহ্নসমূহ দেখলে করনীয়

- জন্মের ৪৮ ঘন্টার মধ্যে পরিবার কল্যাণ সহকারী বাড়ী পরিদর্শনের মাধ্যমে প্রসব পরবর্তী সেবা নিশ্চিত করবে
- জন্মের ৭-১৪ দিনের মধ্যে প্রসব পরবর্তী সেবা গ্রহণের জন্য কমিউনিটি ক্লিনিক বা ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র অথবা উচ্চতর স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাবার জন্য কাউন্সেলিং করতে হবে
- জন্মের ৬ সপ্তাহে প্রসব পরবর্তী সেবা গ্রহণের জন্য কমিউনিটি ক্লিনিক বা ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র অথবা উচ্চতর স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাবার জন্য কাউন্সেলিং করতে হবে

প্রসব পরবর্তী সেবা যেখানে পাওয়া যায়

১. স্যাটেলাইট ক্লিনিক
২. কমিউনিটি ক্লিনিক
৩. ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র
৪. এনজিও ক্লিনিক/হাসপাতাল
৫. উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স
৬. মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র
৭. জেলা হাসপাতাল
৮. মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল

প্রশ্নের মাধ্যমে জ্ঞান যাচাই করে নিন

■ প্রসব পরবর্তী সেবা কাকে দিতে হয়?

- ☐ শুধুমাত্র মাকে দিতে হয়
- ☑ মা ও নবজাতক দুইজনকেই দিতে হয়
- ☐ শুধুমাত্র নবজাতককে দিতে হয়

নিম্নোক্ত বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধি করুনঃ

- প্রসব পরবর্তী সেবা কি ও কেন প্রয়োজন
- প্রসব পরবর্তী চেকআপ ও পরিচর্যার সময়সূচী
- প্রসব পরবর্তী সেবা কোথায় কোথায় পাওয়া যাবে

ব্যবহারকারীর নামঃ ... ...

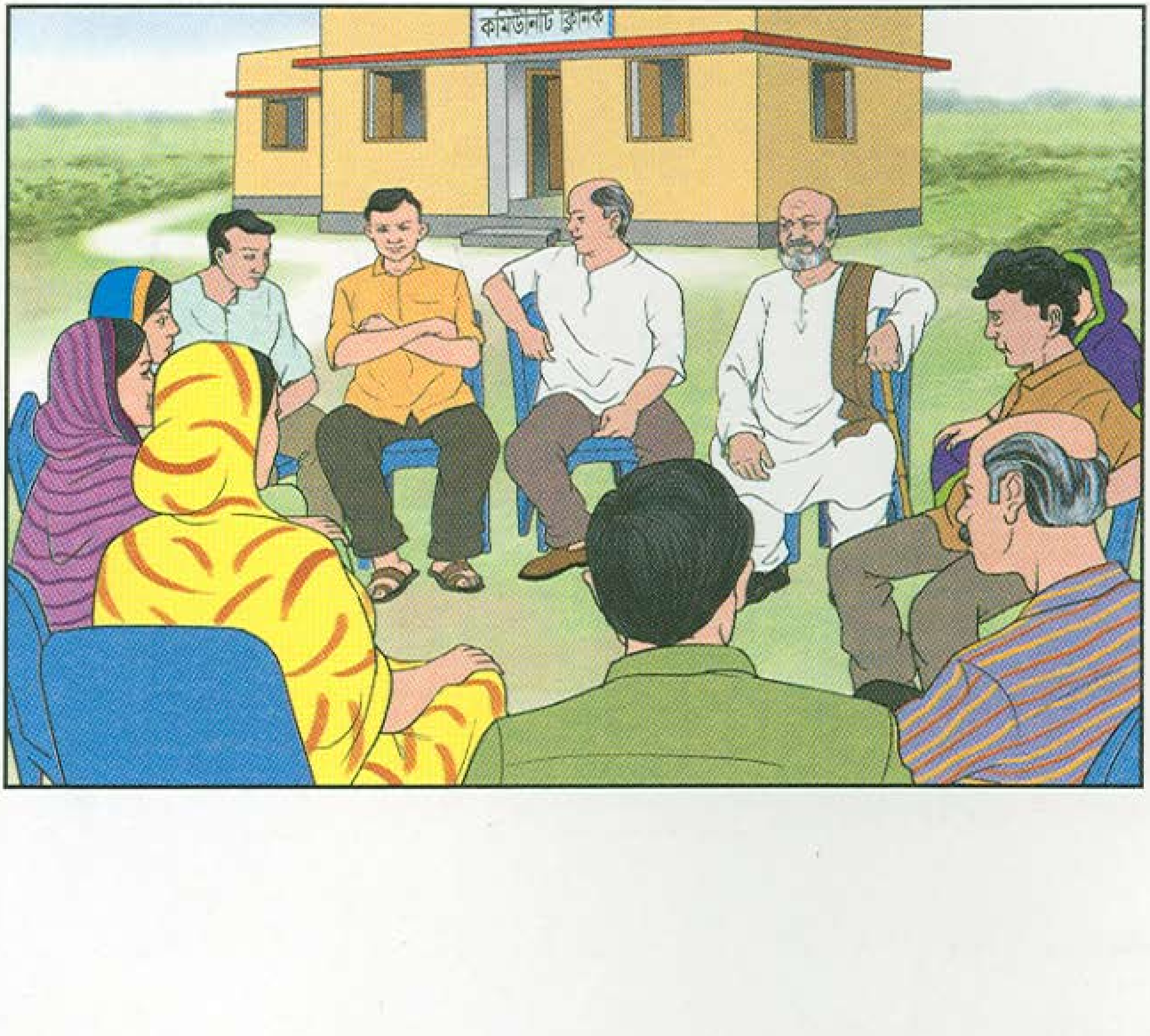
কমিউনিটি ক্লিনিকের নামঃ ... ...

সিএইচসিপি'র ফোন নম্বরঃ ... ...

স্বাস্থ্য সহকারীর ফোন নম্বরঃ ... ...

পরিবার কল্যাণ সহকারীর ফোন নম্বরঃ ... ...

মা ও নবজাতকের সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে কমিউনিটি'র সদস্যদের ভূমিকা গুরুত্বপূর্ণ



Save the Children