যত্নে রাখি আমার শিশু, আমার পরিবার

(মা ও নবজাতকের যত্ন সহায়িকা)

ব্যবহার নির্দেশিকা

উদ্দেশ্য:

গর্ভবতী মা ও গর্ভের সন্তানের সঠিক পরিচর্যা নিতে নবীন মাতা-পিতাকে সহায়তা করার জন্য সেভ দ্য চিলড্রেন, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর এবং সংযোগ টেকনিক্যাল এডভাইজারি গ্রুপ এর কারিগরি সহায়তায় মা ও নবজাতকের যত্ন সহায়িকা ‘যত্নে রাখি আমার শিশু, আমার পরিবার’ তৈরি করা হয়েছে।

সহায়িকাটির যৌক্তিকতা:

- নবীন মাতা-পিতার জন্য মা ও নবজাতকের যত্ন সহায়িকা ‘যত্নে রাখি আমার শিশু, আমার পরিবার’ গর্ভবতী মা ও গর্ভের সন্তানের সঠিক পরিচর্যা নিতে সহায়তা করবে।
- এই সহায়িকাটি নবীন মাতা-পিতাকে গর্ভকালীন সময়ে সেবাকেন্দ্র থেকে স্বাস্থ্য সেবা গ্রহণে, বাড়িতে গর্ভবতী মায়ের যত্ন, নিরাপদ প্রসব নিশ্চিত করতে, নবজাতকের যত্ন এবং প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণে নবীন মাতা-পিতাকে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায়তা করবে।
- সহায়িকাটি বাড়িতে গর্ভবতী মায়ের যত্ন নিতে স্বামী ও পরিবারের সদস্যদের করণীয় সম্পর্কে অবহিত করবে।
- নবীন মাতা-পিতাকে প্রয়োজনীয় সেবা গ্রহণের কথা মনে করিয়ে দিবে এবং সেবাকেন্দ্র পরিদর্শন করে সেবা গ্রহণে উৎসাহিত করবে।

সহায়িকাটিতে কী আছে?

এই সহায়িকাটিতে মা ও শিশু স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য ছাড়াও নবীন মাতা-পিতাদের পূরণ করার জন্য কিছু অংশ রয়েছে। নবীন মাতা-পিতা দু’জন মিলে সিদ্ধান্ত নিয়ে সেগুলো পূরণ করবেন। সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত নিয়ে নিরাপদ মাতৃত্ব ও প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা নিশ্চিত করতে সহায়িকাটিতে যে বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে সেগুলো হলো:

- মা ও শিশুর স্বাস্থ্য সুরক্ষায় গর্ভকালীন, প্রসবকালীন, প্রসব পরবর্তী এবং প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা সেবা নেয়ার ক্ষেত্রে গর্ভবতীর স্বামী ও পরিবারের সহায়তার তালিকা
- গর্ভকালীন সময়ের গর্ভবতী মায়ের কমপক্ষে ৪ বার চেকআপের তথ্য লিখে রাখার এবং চেকআপ করার সুবিধা সমূহ
- গর্ভকালীন ও প্রসব পরবর্তী সময়ের মায়ের পুষ্টিকর খাদ্য ও বিশ্রামের তথ্য
- গর্ভকালীন, প্রসবকালীন ও প্রসব পরবর্তী বিপদ চিহ্ন এবং প্রস্তুতি নেয়ার জন্য করণীয়
- নিরাপদ প্রসব পরিকল্পনা ও প্রস্তুতি এবং স্বাস্থ্যকেন্দ্রে প্রসব করালে মা ও নবজাতকের সুবিধা সমূহ
- নবজাতকের প্রথম ছবি এবং জন্মের পর নবজাতকের হাতের ও পায়ের ছাপ স্মৃতি হিসেবে রাখার সুযোগ
- প্রসব পরবর্তী সেবার তথ্য লিখে রাখা এবং প্রসবের পর স্বাস্থ্যকেন্দ্রে গিয়ে ৪ বার চেকআপ করানোর সুবিধা সমূহ
- নবজাতকের অত্যাবশ্যকীয় পরিচর্যা এবং করণীয়
- নবজাতকের বিপদ চিহ্ন এবং বিপদ চিহ্ন দেখা দিলে করণীয়
- শিশুদের নিয়মিত টিকাদান সময় সূচি সম্পর্কিত তথ্য
- প্রসব পরবর্তী আধুনিক পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সমূহ এবং পদ্ধতি নেয়ার সুবিধা
- প্রসব পরবর্তী আধুনিক পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নেয়ার প্রস্তুতি
- নবীনমাতা-পিতার জন্য আধুনিক পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কিত কিছু প্রশ্ন-উত্তর

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
Save the Children

সহায়িকাটি কাকে প্রদান করা হবে?

- সহায়িকাটি নবীন গর্ভবতী মাতা-পিতাকে অর্থাৎ প্রথমবার যিনি গর্ভধারণ করেছেন তারা যখন সেবাকেন্দ্রে সেবা নিতে আসবেন তখন প্রদান করা হবে।
- যদি সেবাকেন্দ্রে স্বামী না আসে, তবে গর্ভবতী মাকে বইটি প্রদান করতে হবে এবং তাকে তার স্বামীর সাথে এই বইটি পড়তে এবং পূরণ করতে বলতে হবে।

সহায়িকাটি কে প্রদান করবেন?

- পরিবার কল্যাণ পরিদর্শিকা/ নার্স/মিডওয়াইফ/প্যারামেডিকগণ এই সহায়িকাটি প্রদান করবেন।
- নবীন মাতা-পিতা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে সেবা নিতে আসার পর সেবাপ্রদানকারীগণ তাদেরকে এই সহায়িকা সম্পর্কে ভালোভাবে বুঝিয়ে বলার পর সহায়িকাটি প্রদান করবেন।

সহায়িকাটি প্রদানের সময় কি করতে হবে?

- সহায়িকার প্রথম পৃষ্ঠায় তথ্য পূরণ করার একটি বক্স আছে যেখানে সেবাপ্রদানকারী পাশের চিত্রের নির্দেশনা অনুযায়ী পূরণ করবেন।
- সেবাপ্রদানকারীর ফোন নম্বর লিখবেন যাতে যে কোন প্রয়োজনে তার পরামর্শ নিতে পারেন।
- নবীন মাতা-পিতাদের এই সহায়িকাটি ভালো করে পড়ার অনুরোধ জানাতে হবে এবং নবীন মাতা-পিতারা যে অংশগুলো পূরণ করবেন তা ভালো করে বুঝিয়ে বলবেন।
- এই সহায়িকার কোন বিষয় বুঝতে অসুবিধা হলে কোন সংকোচ না করে পরিবার কল্যাণ পরিদর্শিকা/পরিবার কল্যাণ সহকারী/নার্স/মিডওয়াইফ/প্যারামেডিক বা কাছের স্বাস্থ্যকেন্দ্রের যে কোন সেবাপ্রদানকারীকে জিজ্ঞেস করতে অনুরোধ করতে হবে।

নিচের তথ্যগুলো পূরণ করুন

'যত্নে রাখি আমার শিশু, আমার পরিবার' সহায়িকাটি গ্রহণের তারিখ দিন : ২০ মাস : ৩ বছর : ২০২১

মায়ের নাম : আমেনা বেগম বয়স : ২১ বছর ৩ মাস

স্বামীর নাম : জামিল আহমদ বয়স : ২৭ বছর ৭ মাস

স্বাস্থ্যকেন্দ্রের নাম : মুসাপুর ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র

রেজিষ্ট্রেশন নং : মুসা-৭০১ জাতীয় পরিচয়পত্র/জন্মনিবন্ধন নং : ২০০০২৫২০১১১৩১৪৮

আমরা গর্ভকালীন সেবা কার্ড পেয়েছি ☑ হ্যাঁ ☐ না

সেবা প্রদানকারীর নাম : ফেরদৌসি বেগম

সেবা প্রদানকারীর ফোন নম্বর : ০১৭১০০০০০০০৮

- সহায়িকাটিতে যে সব তথ্য দেয়া হয়েছে এবং নবীন মাতা-পিতাদের যে অংশ গুলো পূরণ করতে হবে তা বুঝিয়ে বলবেন এবং পরিবারের সকলকে জানাতে অনুরোধ করবেন। এর ফলে সেবাপ্রদানকারীগণ গর্ভবতী মায়ের এবং শিশুর যত্নে কী কী পরামর্শ দিয়েছেন তা পরিবারের সবাই বুঝতে পারবেন এবং পরিবারে সদস্যদের কী কী ভূমিকা পালন করতে হবে সে বিষয়ে জানতে পারবেন।
- নবীন মাতা-পিতা যখন স্বাস্থ্যকেন্দ্রে সেবা ও পরামর্শ নিতে আসবেন, তখন এই সহায়িকাটি সাথে করে নিয়ে আসতে এবং নিরাপদে সংরক্ষণ করতে অনুরোধ করবেন।

পরবর্তী সময়ে সহায়িকাটি নিয়ে আসলে কী করতে হবে?

- নবীন মাতা-পিতা সহায়িকাটি নিয়ে পরে যতবার সেবা নিতে আসবেন, সেবাপ্রদানকারীকে দেখতে হবে তাঁদের পরামর্শ গুলো নবীন মাতা-পিতা নির্দিষ্ট স্থানে লিপিবদ্ধ করেছেন কী না। যদি না করে থাকেন তাহলে সেবাপ্রদানকারীকে সেখানে তাদের পরামর্শ লিখে দিয়ে তাদের বুঝিয়ে বলে দিতে হবে।
- এই সহায়িকাটি কোনোভাবেই নবীন মায়েদের সেবা গ্রহণের অপরিহার্য কোনো উপকরণ হিসেবে বিবেচিত হবে না। কোনো মা যদি সহায়িকাটি নিয়ে না আসেন তা হলেও তিনি যথারীতি অন্য মায়েদের মত সেবা পাবেন।
- এই সহায়িকাটি কোনোভাবেই মূল্যায়ন ও প্রতিবেদনের উদ্দেশ্যে আদান-প্রদান করা যাবে না কেননা সকল মা এই সহায়িকা নিয়ে নাও আসতে পারেন এবং কেউ কেউ হারিয়ে ফেলতে পারেন।

আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার HPNSP
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

Save the Children