

প্রসূতি মা ও নবজাতকের
স্বাস্থ্য পরিচর্যা বিষয়ক সহায়িকা



অবস্টেট্রিক্যাল এন্ড গাইনোকোলজিক্যাল সোসাইটি অফ বাংলাদেশ (ওজিএসবি)

কমিউনিটি বেইজড পি.এন.সি স্টাডি ইন বাংলাদেশ



স্বাস্থ্য শিক্ষা বুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



Save the Children
USA

অবস্টেট্রিক্যাল এন্ড গাইনোকোলজিক্যাল সোসাইটি অফ বাংলাদেশ (ওজিএসবি)

বাড়ি নং- ১৪/১-ডি, রোড নং- ৪, ধানমন্ডি (আ/এ), ঢাকা- ১২০৫, বাংলাদেশ।

ফোন: ৮৬১৮৮৭৯

ফ্যাক্স: +৮৮ ০২ ৮৬১৮৮৭৯

“কমিউনিটি বেইজড পি.এন.সি স্টাডি ইন বাংলাদেশ” গবেষণা কার্যক্রম এর জন্য প্রস্তুতকৃত।

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

কৃতজ্ঞতা স্বীকার



ফ্লিপ বইটির ব্যবহার বিধি

সাধারণ উদ্দেশ্য :

জনশূন্যের মাঝে স্বাস্থ্য সচেতনতা বৃদ্ধির মাধ্যমে প্রচলিত ধারণা ও কুসংস্কারের পরিবর্তন এবং তাদেরকে স্বাস্থ্য সমর্থ জীবন যাপন অভ্যাস করে তুলতে সহায়তা করা।

বিশেষ উদ্দেশ্য :

- বিশেষ বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ রোগের প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে জানানো।
- জনশূন্যের সাথে স্বাস্থ্য কর্মীদের ব্যক্তিগত ও দলীয় আলোচনাকে ছবি ও বাস্তব মাধ্যমে আকর্ষণীয় করে তোলা।
- হৃদয়স্পর্শী এবং গ্রহণযোগ্যভাবে উপস্থাপন ও প্রকাশ করা।
- কারিগরী ও বিজ্ঞান সমর্থভাবে বেশী শেখার সুযোগ সৃষ্টি করা।
- স্বাস্থ্য কর্মীদের কাজের কৌশল ও গুণগত মান বৃদ্ধি করা।

মাঠকর্মীদের জন্য নির্দেশিকা

এই ফ্লিপ বইটিতে একদিকে সেবা গ্রহণকারীদের জন্য সহজ ও আকর্ষণীয় রকিন ছবি ব্যবহৃত হবে এবং উভয়দিকে কর্মীদের জন্য ছবিগুলোর বক্তব্য ও অন্যান্য তথ্য বিশেষভাবে দেয়া আছে যা তাদের লেসন বা বৈঠক পরিচালনায় সহায়ক হবে। কর্মীদের সুবিধার জন্য ছবিগুলোর নীচে ক্যাপশন দেয়া আছে

ফ্লিপ-বইটি কোথায়, কখন, কিভাবে ব্যবহার করবেন-

- বইটি ব্যবহারের আগে নিজে ভালভাবে পড়ে ছবিগুলোর সঙ্গে সর্বশ্রেষ্ঠ বক্তব্য ভালভাবে বুঝে নিন, তারপর নিজে চেষ্টা করুন
- সেবা গ্রহণকারীদের গোল হয়ে 'U' আকারে বসার ব্যবস্থা করতে হবে।
- কেমন করে একের পর এক ছবি দেখানোর সাথে বক্তব্য রাখা যায়।
- আন্তর্জাতিক যোগাযোগ উন্নয়ন এবং দলীয় আলোচনায় বইটি ব্যবহারের জন্য বিশেষ উপযোগী।
- বক্তব্য শুরু করার আগে দর্শকের সাথে শুভেচ্ছা এবং পরিচয় বিনিময়ের মাধ্যমে একটি হৃদয়তামূলক সম্পর্ক স্থাপন করুন।
- বিষয় বস্তু নির্বাচন করুন। সময় এবং প্রয়োজন অনুসারে বক্তব্য রাখুন। এক অধিবেশনে অধিক বিষয়ে বক্তব্য রাখবেন না।
- আলোচ্য বিষয় সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীগণকে অবহিত করুন।
- বক্তব্যের সময় বইটি আপনার বাঁ দিকে রাখুন এবং জান হাতের সাহায্যে পৃষ্ঠা উলান এবং একের পর এক ছবি বক্তব্যের সহায়ক হিসাবে ব্যবহার করুন। এমনভাবে বইটি ধরুন এবং বলুন যেন সকলেই ছবিগুলো দেখতে পান। মনে রাখবেন চক্ষু ও কর্ণের বিবাদভঞ্জন শিক্ষা দানের সর্বোত্তম পন্থা।

- উচ্চিট জনগোষ্ঠির সামগ্রিক অবস্থান, যেমন- শিক্ষা, বয়স, লিঙ্গ, বিশ্বাস ও মূল্যবোধ, সময় ও পরিবেশ ইত্যাদি বিবেচনা করে বক্তব্য ও চিত্র উপস্থাপন করতে হবে। এসব কিছুত প্রতি লক্ষ্য রেখেই কর্মীকে সব সময় প্রতিটি বিষয়ের শুরুতেই পরিকল্পনা করে নিতে হবে। কোন অংশে কতটা গুরুত্ব দিতে হবে, কতটুকু বা কত সময় ধরে চিত্রগুলো প্রদর্শন করতে হবে। কি কি বক্তব্য দেয়া যাবে ইত্যাদি।
- ছবির পেছনের লেখাগুলো আপনার বক্তব্যকে সহজতর করার জন্য সহায়ক। আপনি সেগুলো এমনভাবে দেখবেন যেন দর্শক শ্রোতাদের দিকে আপনার দৃষ্টি থাকে। আলোচনায় সহজ স্থানীয় ভাষা ব্যবহার করুন। যাতে দর্শক শ্রোতা সহজেই বুঝতে পারেন।
- গুরুত্বপূর্ণ কথাগুলো বার বার বলুন। তবে, আলোচনা অথবা দীর্ঘ করবেন না।
- আলোচনার ফাঁকে ফাঁকে প্রশ্ন করুন এবং শ্রোতাদের ভিতর হতে তার উত্তর নেয়ার চেষ্টা করুন।
- শ্রোতাদের কোনরকম সমস্যা হয় কিনা জিজ্ঞেস করুন, সমস্যাগুলো সমাধানের চেষ্টা করুন।
- অমনযোগী শ্রোতাদের সুকৌশলে উৎসাহ দিন এবং প্রশ্ন করে মনযোগী করার চেষ্টা করুন।
- যদি ভেট আপনার বক্তব্যের প্রতিবাদ করে তাহলে তার কাছ থেকে জানতে হবে কিভাবে তার এ ধারণা মনে জেগেছে। যদি আপনি মনে করেন তার ধারণা অমূলক তখন হুজির সাথে তুল ধারণা খণ্ডন করুন। কিন্তু সতর্কতার সাথে বিবাদ এড়িয়ে যাবেন। এজন্য প্রয়োজন হলে বলবেন ঐকান্তিক আছে পরে আমরা এনিয়ে বিশদ আলোচনা করব।
- মনে রাখবেন আপনার উদ্দেশ্য জ্ঞান বৃদ্ধি করা, আত্মহ বাড়াণো, বাস্তবায়নের জন্য পথ প্রদর্শন করা।
- আলোচনা শেষে মূল্যায়ন করুন অর্থাৎ আপনার সমগ্র আলোচনা থেকে গ্রহণকারীদের কতটা শিখলেন বা কতটা বুঝলেন তা প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে জেনে নিন।
- পরবর্তীতে এ গ্রহণকারী লক্ষ জ্ঞানকে দৈনন্দিন জীবনে, বাস্তবক্ষেত্রে কতটুকু কাজে লাগাচ্ছেন তা অনুসরণ করুন।
- সবশেষে পরস্পর শুভেচ্ছা বিনিময়ের মাধ্যমে সকলের নিকট থেকে হাসি মুখে বিদায় নিন।

একজন কর্মীর গুণাবলী

একথা তুলে গেলে চলবে না আপনার পেশা আপনাকে একজন গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করেছে। এজন্য আপনার মাঝে কিছু সুন্দর গুণাবলী অবশ্যই থাকতে হবে। যেমন-

- বিনীত ও মার্জিত ব্যবহার তথা অপরকে সমান করা।
- বিচক্ষণ বিবেকবান ও ধৈর্যশীল।
- যে কোন বিষয়ে পুনঃ পুনঃ সহজ ব্যাখ্যা দিতে সঙ্গ প্রস্তুত।
- অংশ গ্রহণকারীদের প্রতি সতর্ক ও মনোযোগী।
- বিষয়বস্তু সম্পর্কে যথেষ্ট জ্ঞান অর্জন।
- নির্দিষ্ট দায়িত্ব ছাড়া ও অন্যকে সাহায্য করার জন্য প্রস্তুত।
- পরিশ্রমী ও উৎসাহী।
- হাসিখুশী ও কৌতুক প্রিয়।
- সুন্দর বাচন ভংগি।
- বিষয়বস্তু রঙ করা এবং কর্মক্ষেত্রে প্রয়োগ করা।

গর্ভকালীন সেবা

প্রসবকালীন সেবা

প্রসব পরবর্তী সেবা

সূচীপত্র

■ ■ ■	বাংলাদেশে মা নবজাতকের বর্তমান পরিস্থিতি	০১
■	গর্ভকালীন সেবা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে	০২
■	গর্ভকালীন সেবা: বাড়িতে যত্ন	০৩
■ ■	গর্ভবতীর খাবার	০৪
■	গর্ভবতী মায়ের যা করা উচিত নয়	০৫
■	গর্ভবতীর বিপদ লক্ষণ	০৬
■	নিরাপদ প্রসবে প্রয়োজনীয় জিনিস	০৭
■ ■	প্রসবকালীন বিপদ লক্ষণ	০৮
■ ■ ■	প্রসব পরবর্তী সাক্ষাত	০৯
■ ■	প্রসব পরবর্তী মা ও নবজাতকের যত্ন	১০
■	নবজাতককে শুকানো	১১
■	নবজাতককে মোড়ানো ও উষ্ণ রাখা	১২
■	নবজাতকের নাড়ি বাঁধা ও কাটা	১৩
■ ■ ■	শিশুকে সঠিক নিয়মে বুকের দুধ খাওয়ানো	১৪
■	বুকের দুধ চেপে বের করে কাপে বা চামচে খাওয়ানো	১৫
■	জন্মের পর পর শ্বাস না নিলে করণীয়	১৬
■	জন্মের পর পর শ্বাস না নিলে যা করা উচিত নয়	১৭
■ ■	নবজাতকের বিপদ লক্ষণ	১৮
■ ■	প্রসব পরবর্তী মায়ের বিপদ লক্ষণ	১৯
■ ■ ■	রেফারের স্থান	২০
■ ■ ■	গর্ভ, প্রসব ও প্রসব পরবর্তী বিপদ লক্ষণ	২১

বাংলাদেশে মা ও নবজাতকের বর্তমান স্বাস্থ্য পরিস্থিতি



- প্রতি বছর প্রায় ১,২০,০০০ শিশু জন্মের ২৮ দিনের মধ্যে মারা যায়।
- এর শতকরা ৫০ ভাগ জন্মের ২৪ ঘণ্টার মধ্যে মারা যায়।
- প্রতি ৩.২ মিনিটে একটি শিশু মারা যায়।
- বাংলাদেশে নবজাতকের মৃত্যু হার ৩৭/১০০০ জীবিত জন্ম।
- বাংলাদেশে প্রতি একলক্ষ জীবিত জন্মের ক্ষেত্রে ২৯০ জন মায়ের মৃত্যু হয়।
- বাংলাদেশে প্রতি ঘণ্টায় ২ জন মা মারা যান যার ৮০% মৃত্যু ঘটে বাড়ীতে প্রসবকালে।
- মোট মাতৃ মৃত্যুর ৫০ ভাগের বেশী মৃত্যু ঘটে প্রসব পরবর্তী সময়ে।
- প্রতি ৬ টি প্রসবের মধ্যে ১টি মাত্র সম্পন্ন হয় দক্ষ প্রসব সহকারী দ্বারা

গর্ভকালীন সেবা: স্বাস্থ্যকেন্দ্রে



গর্ভবতীর টিটি টিকা



গর্ভবতীর শ্রেসার মাপা



গর্ভবতীর পেট পরীক্ষা



গর্ভবতীদের স্বাস্থ্য শিক্ষা



গর্ভবতীদের ওজন দেখা

গর্ভকালীন সেবা: স্বাস্থ্যকেন্দ্রে

গর্ভকালীন সেবার সময়

গর্ভকালীন পরিচর্যার জন্য

গর্ভবতী মায়ের কমপক্ষে ৪বার চেকআপ প্রয়োজন

- ১ম ভিজিট গর্ভধারণের পর থেকে ১৬ সপ্তাহের মধ্যে
- ২য় ভিজিট গর্ভের ৬ মাস বা ২৪-২৮ সপ্তাহের মধ্যে
- ৩য় ভিজিট গর্ভের ৮ মাস বা ৩২ সপ্তাহের মধ্যে
- ৪র্থ ভিজিট গর্ভের ৯ মাস বা ৩৬-৪০ সপ্তাহের মধ্যে

গর্ভকালীন সেবা গ্রহণের স্থান

স্বাস্থ্য কেন্দ্র / কমিউনিটি ক্লিনিক
স্যাটেলাইট ক্লিনিক / উপজেলা হাসপাতাল
জেলা হাসপাতাল / এনজিও ক্লিনিক
বেসরকারী ক্লিনিক / FWV / FWC

স্বাস্থ্য কেন্দ্রে গর্ভকালীন সেবার উপাদান

- ওজন নেয়া
- উচ্চতা মাপা
- রক্ত চাপ পরিমাপ করা
- রক্ত স্বল্পতা বা শরীর রক্তকম কিনা তা পরীক্ষা করা
- পা অথবা মুখে কোলা (পানি আছে কিনা) আছে কিনা দেখা
- শারীরিক অসুবিধা আছে কিনা তা পরীক্ষা করা
- টিটি টিকা দেয়া

স্বাস্থ্য শিক্ষা

- গর্ভবতীর সুস্থ খাদ্য
- পর্যাপ্ত বিশ্রাম
- হাসিখুশি রাখা
- ভারী কাজ করতে না দেয়া
- পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা
- মানসিকভাবে প্রস্তুত করা।

গর্ভকালীন সেবা: বাড়ীতে যত্ন

হাসিখুশি অবস্থায় গর্ভবতী



গর্ভবতীর খাবার



গর্ভবতীর বিশ্রাম



গর্ভবতীর বেশী করে পানি খাওয়া

গর্ভকালীন সেবা: বাড়িতে যত্ন

বাড়িতে কিভাবে গর্ভবতীর যত্ন নেয়া যায়

- গর্ভবতী মাকে হাসি খুশি রাখা
- গর্ভবতী মাকে একটু বেশী খেতে দেয়া
- খাবার যাতে সুমম হয় সে দিকে লক্ষ্য রাখা
- বেশী করে পানি খেতে বলা
- পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের মাধ্যমে সহায়তা দেয়া
- পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিতে বলা
- তাকে মানসিকভাবে প্রস্তুত রাখা
- গর্ভবতী মা অসুস্থ হলে তাড়াতাড়ি স্বাস্থ্য কর্মী বা ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া

গর্ভবতীর খাবার

শক্তিদায়ক খাবার



শরীর বৃদ্ধিকারক খাবার



রোগ প্রতিরোধক খাবার



গর্ভবতীর খাবার

গর্ভবতী মায়ের খাবারের তালিকা

শক্তিদায়ক খাবার : যেমন

ভাত, রুটি/পরাটা, আলু, চিনি, গুড়, সুজি এবং সয়াবিন তেল বাদাম কলিজা, ঘি/মাখন, ডিমের কুসুম ইত্যাদি

ক্ষয়পূরণ এবং শরীর বৃদ্ধিকারক খাবার : যেমন

মাছ, মাংস, দুধ, ডিমের সাদা অংশ এবং বিভিন্ন ধরনের ডাল, মটর গুঁটি, সীমের বীচি ইত্যাদি

রোগ প্রতিরোধক খাবার : যেমন

সবুজ, হলুদ ও অন্যান্য রঙ্গিন শাক-সবজি এবং সব ধরনের মৌসুমী ফল-মূল ইত্যাদি

গর্ভবতী মা কি খাবেন কী পরিমাণে খাবেন

- প্রতিদিন তিন ধরনের খাবারের তালিকা থেকেই কিছু কিছু খেতে হবে
- প্রতিবেলায় স্বাভাবিকের চেয়ে একটু বেশী খেতে হবে
- গর্ভবতী মাকে বেশী করে পানি খেতে হবে
- আয়োডিনযুক্ত লবণ তরকারীর সাথে খেতে হবে তবে অতিরিক্ত লবণ খাবেন না



ভারী কিছু তোলা



ধান ভানা



বড় হাড়ি উঠানো

গর্ভবতী মায়ের
যা করা উচিত নয়

গর্ভবতী মায়ের যা করা উচিত নয়

গর্ভাবস্থায় মা-র যে কাজগুলো করা নিষেধ তা হলো

- ❑ গৃহস্থালীর কঠিন কাজ যেমন-ধান মাড়াই, ধান ভানা, টেকিতে চাপা ইত্যাদি
- ❑ ভারী কোন কিছু তোলা বা বহন করা
- ❑ দূরে যাতায়াত করা
- ❑ শরীরে ঝাঁকি লাগে এমন কাজ করা
- ❑ দীর্ঘ সময় কাজে লিপ্ত থাকা
- ❑ ঝগড়াঝাটি করা এবং ধমক দেয়া
- ❑ জর্দা সাদা পাতা খাওয়া
- ❑ ধূমপান, তামাক, গুল বা অন্য কোন নেশা জাতীয় দ্রব্য গ্রহণ করা
- ❑ স্বাস্থ্য কর্মী বা ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া কোন ঔষধ গ্রহণ করা

গর্ভবতীর বিপদ লক্ষণ



রক্ত যাওয়া



মাথা ব্যথা/ চোখে ঝাপসা দেখা



ভীষণ জ্বর



ভীষণ পেটে ব্যথা



খিঁচুনি

গর্ভবতীর বিপদ লক্ষণ

গর্ভবতী মায়ের বিপদ বা খারাপ লক্ষণ

- ❑ চোখে ঝাপসা দেখা
- ❑ ভীষণ মাথা ব্যথা বা মাথা ঘুরানো
- ❑ খিঁচুনি
- ❑ ভীষণ জ্বর
- ❑ রক্ত যাওয়া
- ❑ বাচ্চা নড়াচড়া কম করা বা না করা
- ❑ মুখ ফোলা
- ❑ হাত ফোলা
- ❑ বেশী বমি
- ❑ তীব্র পেটে ব্যাথা
- ❑ শ্বাস কষ্ট

প্রসবকালীন বিপদ লক্ষণ



প্রসবের সময় মাথা ব্যতিত অন্যকোন অঙ্গ বেঁধে হয়ে আসা



জটিল অবস্থায় নিয়ে যাওয়া



বিলম্বিত প্রসব



অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ



খিচুনি



গর্ভফুল বেঁধে হতে বিলম্ব হওয়া

প্রসবকালীন বিপদ লক্ষণ

প্রসবকালীন বিপদ লক্ষণ সমূহ:

- প্রসবের সময় মাথা ব্যতিত অন্যকোন অঙ্গ বের হয়ে আসা
- অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ
- খিঁচুনী হওয়া
- বিলম্বিত প্রসব (১২ ঘন্টার বেশী ব্যথা হলে)
- গর্ভফুল বের হতে বিলম্ব

বিপদ লক্ষণ দেখা দিলে করণীয়:

- এলাকার যেখানে যেখানে পর্যাপ্ত সুযোগ সুবিধা রয়েছে সেখানে নিয়ে যাওয়ার জন্য বলতে হবে
- প্রয়োজনীয় যাতায়াত ব্যবস্থা প্রস্তুত করতে হবে
- রোগীর যাতে কোন কষ্ট না হয় সে দিকে লক্ষ্য রাখতে হবে
- সাথে কে যাবে তা নির্ধারণ করতে হবে
- প্রয়োজনীয় টাকা পয়সা সঙ্গে নিতে হবে

নিরাপদ প্রসবে প্রয়োজনীয় জিনিস



হাত ধোয়ার জন্য
সাবান ও পানি



প্রসবের জন্য
পরিষ্কার স্থান



নবজাতককে মোড়ানো
জন্য নরম, পরিষ্কার
ও শুকনো কাপড়



নতুন ব্লেড ও সুতা
পানিতে ফোটানোর
ব্যবস্থা



নতুন ব্লেড ও সুতা

নিরাপদ প্রসবে প্রয়োজনীয় জিনিস

নিরাপদ প্রসব মা ও বাচ্চার সংক্রমণ প্রতিরোধ করে। প্রসবের সম্ভাব্য তারিখের ২ মাস আগে থেকেই প্রয়োজনীয় সকল দ্রব্য সামগ্রী জোগাড় করে হাতের নাগালের মধ্যে রাখতে হবে যেন প্রয়োজনে সহজেই পাওয়া যায়।

প্রসবের সময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ('প') অত্যাবশ্যিক

৫ টি 'প'

- পরিষ্কার হাত
- পরিষ্কার স্থান
- পরিষ্কার কাপড়
- পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত যন্ত্রপাতি
- পরিষ্কার ভাবে নাড়ি কাটা

প্রসব কালীন প্রয়োজনীয় উপকরণ (সুতা ব্লেড) জীবাণুমুক্ত করা

- একটি পরিষ্কার হাঁড়িতে তিন টুকরা সুতা ও একটি নতুন ব্লেড নিন
- পাত্রে সুতা ও ব্লেডের উপর তিন আঙ্গুল পর্যন্ত পানি দিন সাথে ৩/৪টি চাল দিয়ে দিন
- পাত্রটি ঢাকনা দিয়ে ঢেকে সিদ্ধ করতে থাকুন
- পানি টগবগ করে ফোটার পরও আধা ঘন্টা ধরে অথবা চালগুলো ভাতে পরিণত হওয়া পর্যন্ত সিদ্ধ করুন
- নাড়ি কাটা ও বাঁধার সময় পর্যন্ত সুতা ও ব্লেড ঢাকনা দিয়ে ঢেকে রাখুন



প্রসবের ২৪ ঘণ্টার মধ্যে

১ম সাক্ষাত

শিশুকে উষ্ণ রাখা
বুকের দুধ খাওয়ানো,
মা ও শিশুর শারীরিক পরীক্ষা
এবং টিকা পরিকল্পনা



প্রসবের ২-৩ দিনের মধ্যে

২য় সাক্ষাত

সংক্রমণ প্রতিরোধ ও
মায়ের মানসিক সেবা



প্রসবের ৪-৭ দিনের মধ্যে

৩য় সাক্ষাত

মা ও নবজাতকের
পুষ্টি ও পরিচর্যা



প্রসবের ৪২-৪৫ দিনের মধ্যে

৪র্থ সাক্ষাত

শিশুর টিকা ও
পরিবার পরিকল্পনা

প্রসব পরবর্তী সাক্ষাত



প্রসবের ২৪ ঘণ্টার মধ্যে

১ম সাক্ষাত

শিশুকে উষ্ণ রাখা
বুকের দুধ খাওয়ানো,
মা ও শিশুর শারীরিক পরীক্ষা
এবং টিকা পরিকল্পনা



প্রসবের ২-৩ দিনের মধ্যে

২য় সাক্ষাত

সংক্রমণ প্রতিরোধ ও
মায়ের মানসিক সেবা



প্রসবের ৪-৭ দিনের মধ্যে

৩য় সাক্ষাত

মা ও নবজাতকের
পুষ্টি ও পরিচর্যা



প্রসবের ৪২-৪৫ দিনের মধ্যে

৪র্থ সাক্ষাত

শিশুর টিকা ও
পরিবার পরিকল্পনা

প্রসব পরবর্তী সাক্ষাত

প্রসব পরবর্তী মা ও নবজাতকের যত্ন



১



৪

নবজাতককে বুকের দুধ খাওয়ানো



৩

নবজাতককে মায়ের বুকে রাখা



২

নবজাতককে মুড়িয়ে রাখা

প্রসব পরবর্তী মা ও নবজাতকের যত্ন

মায়ের যত্ন

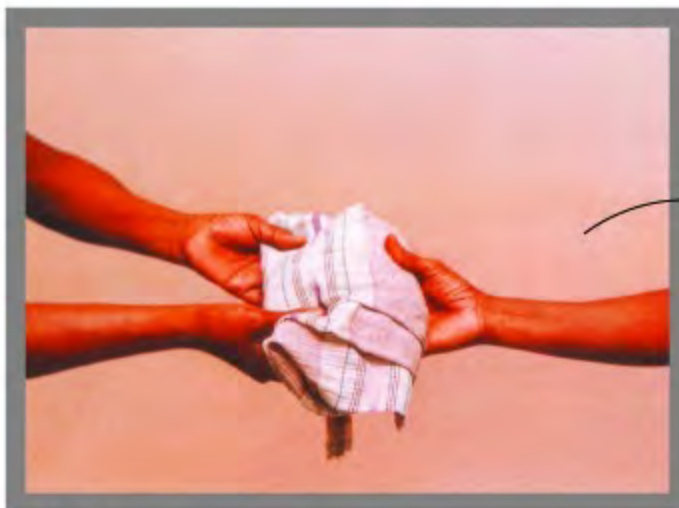
স্বাস্থ্যকর্মী পরিবারের সদস্যদের নিম্ন লিখিত যত্নের ব্যাপারে পরামর্শ দেবেন

- প্রসব পরবর্তী মায়ের পুষ্টি ও মায়ের বিশ্রাম
- ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা
- প্রসবের পরপরই (৪২ দিনের মধ্যে) ভিটামিন এ ক্যাপসুল খাওয়ানো
- কমপক্ষে ৩ মাস পর্যন্ত প্রতিদিন ১টি করে আয়রন ট্যাবলেট খাওয়ানো
- মায়ের মানসিক যত্ন নেয়া
- বিপদের লক্ষণগুলো জানা ও যে কোন বিপদ লক্ষণ দেখা দিলে তাৎক্ষণিক নিকটবর্তী স্বাস্থ্য কেন্দ্রে প্রেরণের উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ।

নবজাতকের যত্ন

- শিশুকে তাড়াতাড়ি মুছিয়ে শুকনো কাপড় দিয়ে জড়িয়ে উষ্ণ রাখা
- গর্ভফুল পড়ার অপেক্ষা না করে শিশুকে জন্মের পরপরই শাল দুধসহ বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করা
- জন্মের ৭২ ঘন্টার মধ্যে গোসল না করানো
- নাড়ীতে বা নাভীর গোড়ায় কোন কিছু না লাগানো
- ত্বক ও চোখের যত্ন নেয়া এবং দেরীতে চুল কাটা
- সময়মত সবকয়টি টিকা দেয়া
- নবজাতকের বিপদ চিহ্নগুলো জানা ও যে কোন বিপদ লক্ষণ দেখা দিলে তাৎক্ষণিক নিকটবর্তী স্বাস্থ্য কেন্দ্রে প্রেরণের উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ।

নবজাতককে শুকানো



কাপড় দিচ্ছে



মাথার দিকে শুকাচ্ছে



শুকানোর পর কাপড় ফেলে দেয়া হচ্ছে



পায়ের দিকে শুকাচ্ছে

নবজাতককে শুকানো

নবজাতককে শুকানোর পদ্ধতি

- পরিষ্কার এক টুকরা বড় কাপড়ের উপর শিশুকে নিতে হবে
- কাপড় দিয়ে নবজাতকের সারা শরীর জড়িয়ে ফেলতে হবে
- কাপড় দিয়ে নবজাতকের মাথা ভালোভাবে মুছতে হবে
- এরপর নবজাতকের গলা, ঘাড় ও কাঁধ ভালোভাবে মুছতে হবে
- এরপর নবজাতকের বুক, পেট ও হাত ভালোভাবে মুছতে হবে
- এরপর নবজাতকের পিঠ ভালোভাবে মুছতে হবে
- এরপর নবজাতকের কোমর থেকে পায়ের তালু পর্যন্ত ভালোভাবে মুছতে হবে
- একই নিয়মে মাথা থেকে পা পর্যন্ত আরো কয়েকবার মুছুন
- মোছানো ভালভাবে শেষ হলে কাপড়টি ফেলে দিন

নবজাতককে মোড়ানো ও উষ্ণ রাখা

কাপড় দেয়া হচ্ছে



শিশুকে মোড়ানো হচ্ছে



শিশু সম্পূর্ণ মোড়ানো অবস্থায় মায়ের দুধ খাচ্ছে

মোড়ানো অবস্থায় মায়ের কোলে দিচ্ছে

সম্পূর্ণ মোড়ানো শিশু

নবজাতককে মোড়ানো ও উষ্ণ রাখা

নবজাতককে মোড়ানোর পদ্ধতি

- মোড়ানোর জন্য শুকনো ও পরিষ্কার এক টুকরা বড় সুতী কাপড়ের উপর নবজাতককে নিন
- লক্ষ্য রাখুন যাতে 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 কাপড়ের উপরের দুই কোনা নবজাতকের দুই কাঁধ ঢেকে যাবে
- এবার নবজাতকের পায়ের দিকের কাপড়ের বাড়তি অংশ দিয়ে নবজাতকের পা ঢেকে নিন
- এবার নবজাতকের শরীরের দুই পাশের বাড়তি কাপড় দিয়ে বুক ও পেট ভালোভাবে ঢেকে দিন
- পরিপূর্ণ মোড়ানোর পর শিশুকে গরম রাখার জন্য মায়ের বুকে দিন
- শালদুধ খাওয়াতে সহায়তা করুন



নবজাতকের নাড়ি বাঁধা ও কাটা

প্রথম নাড়ি বন্ধন: প্রথম গিটটি হবে বাচ্চার পেট থেকে দুই আঙ্গুল দূরে



দ্বিতীয় নাড়ি বন্ধন: দ্বিতীয় গিটটি হবে প্রথমটির থেকে এক আঙ্গুল দূরে



তৃতীয় নাড়ি বন্ধন: দ্বিতীয় গিট থেকে ৪ আঙ্গুল দূরে তৃতীয় গিটটি দিন



দ্বিতীয় ও তৃতীয় গিটের মাঝখানে নতুন রেড অথবা জীবাণুমুক্ত কাঁচি দিয়ে নাড়ি কাটুন

নবজাতকের নাড়ি বাঁধা ও কাটা

পরিস্কার ভাবে নাড়ি বাঁধতে ও কাটতে হবে

নাড়ি বাঁধা

বাক্সার পেট থেকে ২ আঙ্গুল উপরে জীবাণুমুক্ত সূতো দিয়ে নাড়িটি বাঁধতে হবে
১ম বাঁধন থেকে ১ আঙ্গুল উপরে জীবাণুমুক্ত সূতো দিয়ে আরেকটি গিঁট দিতে হবে
২য় বাঁধন থেকে ৪ আঙ্গুল উপরে জীবাণুমুক্ত সূতো দিয়ে আরেকটি গিঁট দিতে হবে

নাড়ি কাটা

জীবাণুমুক্ত ধারালো ব্লেড দিয়ে ২য় ও ৩য় বাঁধনের মাঝামাঝি
জায়গায় ২য় বাঁধন থেকে এক আঙ্গুল দূরত্বে নাড়িটি কাটতে হবে

শিশুকে সঠিক নিয়মে বুকের দুধ খাওয়ানো

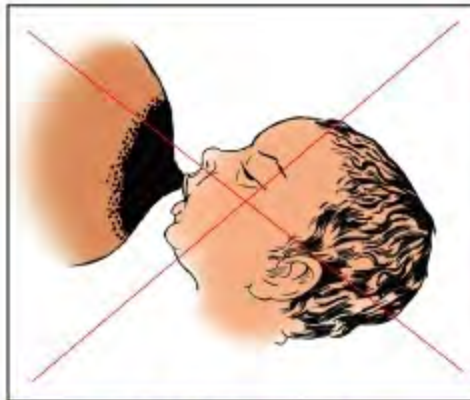


নবজাতকের
একমাত্র খাদ্য
মায়ের দুধ

মায়ের বুকে শিশুর সঠিক অবস্থান



স্তনের বোঁটা সঠিকভাবে চোষা হচ্ছে



স্তনের বোঁটার অবস্থান ভুল



কোনটাই **না**

শিশুকে সঠিক নিয়মে বুকের দুধ খাওয়ানো

মায়ের দুধ খাওয়ানোর মূল বার্তা

- শিশুর মায়ের দুধ পান নিশ্চিত করতে মায়ের জন্য সহায়ক পরিবেশ সৃষ্টি করতে হবে
- জন্মের পরপরই (± 1 ঘন্টার মধ্যে) শিশুর জন্য শালদুধসহ মায়ের দুধ নিশ্চিত করতে হবে
- ৬ মাস পর্যন্ত শিশুকে শুধুই বুকের দুধ খাওয়াতে হবে
- ৬ মাসের পর থেকে ২ বছর পর্যন্ত পরিপূরক খাবারের সাথে সাথে বুকের দুধ খাওয়ানো অব্যাহত রাখতে হবে

শুধুমাত্র বুকের দুধের উপকারিতা:

- শিশুর জন্য
- মায়ের জন্য
- মা ও শিশু উভয়ের জন্য
- পরিবারের জন্য

শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সঠিক পদ্ধতি:

মায়ের আরামদায়ক অবস্থান

- মা আরাম করে, দেয়ালে বা বালিশে হেলান দিয়ে বসবেন বা শুয়ে থাকবেন। কখনো সামনে ঝুঁকে বসবেন না
- 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
- শিশুর মাথা, কান, কাঁধ একই সরল রেখায় থাকবে
- শিশু মায়ের দিকে সম্পূর্ণ ফেরানো থাকবে।
- 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
- শিশু বড় করে হাঁ করলে তাকে স্তনের দিকে টেনে আনতে হবে

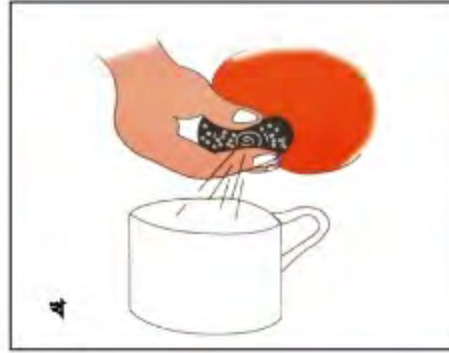
মায়ের কোলে শিশুর সঠিক অবস্থান

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

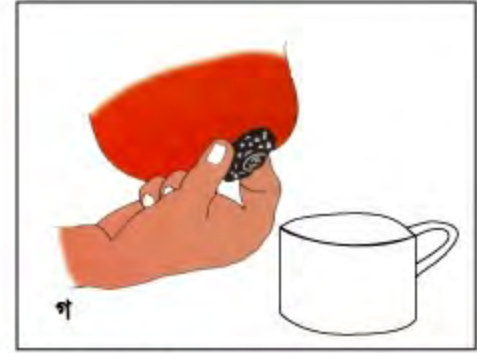
বুকের দুধ চেপে বের করে খাওয়ানো



চেপে দুধ বের করা



চেপে দুধ বের করা



চেপে দুধ বের করা



বের করা দুধ কাপে বা চামচে করে খাওয়াতে হবে



শিশুকে বোতলে বা ফিডারে খাওয়ানো যাবেনা

বুকের দুধ চেপে বের করে খাওয়ানো

হাতের সাহায্যে বুকের দুধ গেলে বের করার পদ্ধতি

- ❖ সাবান দিয়ে ভালো করে হাত ধুয়ে, পরিষ্কার বড় মুখের একটি পাত্র নিয়ে বসতে হবে
- ❖ হাতের বুড়ো আঙ্গুল স্তনের বোঁটার উপরে কালো চামড়ায় এবং তর্জনী বোঁটার নীচে কালো চামড়ায় রাখতে হবে, অন্যান্য আঙ্গুল দিয়ে স্তনকে সাপোর্ট দিতে হবে
- ❖ বোঁটার পিছনে কালো চামড়ায় চাপ দিতে হবে। পর্যায়ক্রমে হালকাভাবে চাপতে ও ছাড়তে হবে। কোন ভাবেই জোরে চাপা যাবে না
- ❖ কালো চামড়ায় ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে চারপাশে চাপতে হবে। আঙ্গুল কিছুতেই চামড়াতে ঘষা যাবে না। এক স্তনে কমপক্ষে ৩-৫ মিনিট চাপতে হবে 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

বের করা দুধ শিশুকে খাওয়ানোর নিয়ম

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

জন্মের পরপর শ্বাস না নিলে করণীয়



নেতিয়ে পড়ে আছে



মোড়ানো অবস্থায় পিছনে ঘষা



নবজাতককে মোছানো ও মোড়ানো



জন্মের পরপর শ্বাস না নিলে করণীয়

জন্মের পর পর শ্বাস না নিলে তাৎক্ষণিকভাবে কি করতে হবে

- পরিষ্কার নরম কাপড় বা তোয়ালে দিয়ে শিশুর সম্পূর্ণ শরীর আরো ভাল করে মুছতে হবে
- নাকে ও মুখে কালচে সবুজ পায়খানা লেগে থাকলে তা আঙ্গুলে কাপড় পেঁচিয়ে পরিষ্কার করতে হবে
- শিশুকে কাত করে পিঠে শিরদাঁড়া বরাবর নিচ থেকে উপর দিকে বরাবর নিচ থেকে উপর দিকে বারবার হাতের তালুর নিচের অংশ দিয়ে ঘষতে হবে
- শিশুর রং এবং শ্বাসের দিকে লক্ষ্য করুন। যদি ঠোঁট, জিহ্বা ও মুখের রং গোলাপী হয় এবং নিয়মিত শ্বাস নিতে থাকে তাহলে শিশুকে মায়ের বুকে দিন

জন্মের পরপর শ্বাস না নিলে যা করা উচিত নয়



নাকে মুখে পানি ছিটানো



কানে ফুঁ দেয়া



পানিতে চুবানো



পা উপরে দিয়ে ঝুলানো



গর্ভফুল গরম করা



গর্ভফুলের অপেক্ষায়
নবজাতককে ফেলে রাখা



মুখে ফুঁ দেয়া

জন্মের পরপর শ্বাস না নিলে যা করা উচিত নয়

- ❑— পা ওপরে ধরে উল্টা করে নবজাতককে ঝুলানো
- ❑— বাচ্চাকে থাপ্পড় দেয়া
- ❑— বাচ্চার মুখে অথবা শরীরে ঠান্ডা পানি ছিটানো
- ❑— কানে অথবা নাকে ফুঁ/বাতাস দেওয়া
- ❑— মুখে ফুঁ দেওয়া
- ❑— পানিতে চুবানো
- ❑— বুকের খাঁচায় চাপ দেওয়া
- ❑— বাচ্চাকে পর্যায়ক্রমে গরম ও ঠান্ডা পানিতে চুবানো
- ❑— গর্ভফুল গরম করা
- ❑— গর্ভফুলের অপেক্ষায় নবজাতককে ফেলে রাখা

এগুলো করলে শিশুর উপকারতো হবেই না বরং শিশুর ক্ষতি হবে

নবজাতকের বিপদ লক্ষণ



নবজাতকের এইসব বিপদে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

নবজাতকের বিপদ লক্ষণ

নবজাতকের মৃত্যুর প্রধান কারণ সমূহ

- নবজাতকের সংক্রমণ
- জন্মকালীন শ্বাসকষ্ট
- কম জন্ম ওজন ও অপরিণত শিশু
- অন্যান্য

নবজাতকের বিপদচিহ্ন

- বুকের দুধ টানতে না পারা
- জ্বর বা শরীর ঠান্ডা হওয়া
- খিঁচুনি
- নাভি পাকা
- শ্বাসকষ্ট ও বুক দেবে যাওয়া

বিপদ বা খারাপ লক্ষণ দেখা দিলে করণীয়

- এলাকার যেখানে পর্যাপ্ত সুযোগ সুবিধা রয়েছে সেখানে অতিসত্বর নিয়ে যেতে হবে।
- প্রয়োজনীয় যাতায়াত ব্যবস্থা প্রস্তুত করতে হবে।
- রোগীর যাতে কোন কষ্ট না হয় সে দিকে লক্ষ্য রাখতে হবে।
- সাথে কে যাবে তা নির্ধারণ করতে হবে।
- প্রয়োজনীয় টাকা পয়সা সঙ্গে নিতে হবে।

বিপদ লক্ষণ দেখা দিলে কোথায় নিয়ে যেতে হবে

- উপজেলা হাসপাতাল
- জেলা হাসপাতাল
- মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল,
- এনজিও ও বেসরকারী ক্লিনিক ইত্যাদি।

প্রসব পরবর্তী মায়ের বিপদ লক্ষণ



শ্রচন্ড জ্বর



বেশি রক্ত যাওয়া



খিচুনী



পেটে ব্যথা



গন্ধযুক্ত শ্রাব

প্রসব পরবর্তী মায়ের বিপদ লক্ষণ

প্রসব পরবর্তী বিপদ বা খারাপ লক্ষণ

- ভীষণ জ্বর
- ডেলিভারীর পরপর রক্ত পড়া যেটা কমার পরিবর্তে বাড়ছে অথবা বড় কোন রক্তের টুকরা গেলে
- যোনীপথে দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব বা তরল বের হওয়া
- খিঁচুনি বা অজ্ঞান হয়ে যাওয়া
- তলপেটে প্রচণ্ড ব্যথা

বিপদ লক্ষণ দেখা দিলে কোথায় রেফার করবে

- উপজেলা হাসপাতাল
- জেলা হাসপাতাল
- মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল
- এনজিও ও বেসরকারী ক্লিনিক ইত্যাদি

রেফারের স্থান



ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র



উপজেলা হাসপাতাল



জেলা হাসপাতাল



মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল

রেফারের স্থান

স্থান নির্বাচন

জটিলতা দেখা দিলে নিকটবর্তী স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে রেফার করুন

যেমন: ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র, উপজেলা হাসপাতাল,
জেলা হাসপাতাল, মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল,
এনজিও ও বেসরকারী ক্লিনিক ইত্যাদি

কিভাবে রেফার করবেন

- পরিবারের সদস্যদের রেফারের কারন ব্যাখ্যা করা
- পরিবহনের ব্যবস্থা করা
- রেফারেল কেন্দ্রে জানানো
- যাবার পথে মা ও নবজাতকের পরিচর্যা অব্যাহত রাখা
- যাবার পথে পরিবহনে শিশুর গা গরম রাখা
- শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য মাকে উৎসাহিত করা
- গর্ভ কালীন, প্রসব কালীন ও প্রসব পরবর্তী সকল রেকর্ড পাঠান
- মা ও নবজাতকের সাথে একজন সঙ্গীর উপস্থিতি নিশ্চিত করা
- নগদ অর্থ প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র প্রয়োজনে রক্তদাতা সঙ্গে নেয়া

গর্ভ, প্রসব ও প্রসব পরবর্তী মায়ের বিপদচিহ্ন

যে কোন প্রসূতিরই ঝুঁকিপূর্ণ বিপদচিহ্ন আমাদের বলে দেয় যে কোথাও কোন বড় ভুল বা সমস্যা রয়েছে। এই সমস্যা কোন মারাত্মক রোগ বা মৃত্যুর পূর্বাভাস দিয়ে থাকে, যে কারণে এগুলোকে বিপদ চিহ্ন বলা হয়। কোন জটিলতা দেখা দিলে বা ঝুঁকি চিহ্নিত হলে প্রাথমিক চিকিৎসা দেবার পর দ্রুত হাসপাতালে পাঠাতে হবে।

মাতৃ মৃত্যুর প্রধান কারণ সমূহ:

রক্তক্ষরণ | একলাম্পশিয়া | বাধাপ্রাপ্ত প্রসব | অনিরাপদ গর্ভপাত | সংক্রমণ

গর্ভ, প্রসব ও প্রসব পরবর্তী মায়ের বিপদচিহ্ন

রক্তস্রাব:

- প্রসবের সময় বা প্রসবের পর খুব বেশী রক্তস্রাব, গর্ভফুল না পড়া

মাথা ব্যাথা ও ঝাপসা দেখা:

- গর্ভাবস্থায়, প্রসবকালে ও প্রসবের পরে শরীরে পানি আসা, খুব বেশী মাথা ব্যাথা, চোখ ঝাপসা দেখা

ভীষণ জ্বর:

- গর্ভাবস্থায় বা প্রসবের পর তিন দিনের বেশি জ্বর বা দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব

বিলম্বিত প্রসব:

- প্রসব ব্যাথা ১২ ঘন্টার বেশি থাকা
- প্রসবের সময় বাচ্চা মাথা ছাড়া অন্য কোন অঙ্গ প্রথমে বের হওয়া

খিঁচুনি:

- গর্ভাবস্থায়, প্রসবের সময় বা প্রসবের পরে খিঁচুনি।

গর্ভ, প্রসব ও প্রসব পরবর্তী সময়ের জটিল অবস্থা

