আশার মডিউল - ৬

জীবন রক্ষার কৌশল

মাতৃ এবং নবজাতককে কেন্দ্র করে

NATIONAL HEALTH MISSION

আশার মডিউল - ৬

জীবন রক্ষার কৌশল

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

সূচীপত্র

খন্ড ক - আশা হিসেবে

১) আশার ভূমিকা ৭
২) আশার কার্য্য ৮
৩) আশার অনুষ্ঠানের পরিমানের মাপকাঠি ৯
৪) আশার একটি অত্যাবশকীয় কৌশল ১০
৫) সফল আশার গুনসমূহ ১২
৬) গৃহ পরিদর্শনের পরিচালনা ১৩
৭) গ্রাম্য স্বাস্থ্য ও পুষ্টি দিবস (VHND) ১৫
৮) আশাকে সমস্ত তথ্য লিপিবদ্ধ করে রাখতে হয় ১৭

খন্ড খ-মাতৃস্বাস্থ্য ১৯

১) গর্ভবতী মাতৃর রোগ নির্ণয় ২১
২) সুরক্ষিত প্রসবের জন্য প্রস্তুতি ২৬
৩) রক্তহীনতা রোধ করবার জন্য ব্যবস্থা ২৮
৪) গর্ভাবস্থা এবং প্রসবের সময় হতে পারা জটিল অবস্থার সনাক্তকরন ৩০
৫) প্রসবের সময় নেওয়া যত্ন ৩৪
৬) প্রসবের পরে নেওয়া যত্ন ৩৮

খন্ড গ - নবজাতকের স্বাস্থ্য ৪১

১) নবজাতকের যত্ন ৪৩
২) নবজাতককে দেখার জন্য গৃহ পরিদর্শনের নির্ধারিত দিনের তালিকা ৪৪
৩) জন্মের সময় নবজাতকের পরীক্ষা ৪৫
৪) স্তনপান ৫০
৫) নবজাতকের শরীর উষ্ণ রাখা ৫৭
৬) নবজাতকের জ্বর হওয়ার সময় নেওয়া ব্যবস্থা ৬০
সংযোগ ৬১

ভূমিকা

ষষ্ঠ এবং সপ্তম মডিউলে অন্তর্ভুক্ত অধ্যায়সমূহের বিষয়ে আশা জেনে গেছে। মাতৃ এবং শিশুর স্বাস্থ্য-যত্নের ক্রমোন্নতির বিশেষ যোগ্যতা এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে । সেইজন্য মাতৃ এবং শিশুর স্বাস্থ্য-যত্নের ক্রমোন্নতির এবং আগে প্রাপ্ত করা জ্ঞানের বৃদ্ধির জন্য মডিউল প্রস্তুত করা হয়েছে। নতুন করে হওয়া আশাকর্মীকে ৫,৬ এবং ৭ নম্বর মডিউল থেকে আরম্ভ করতে পারে। এই মডিউল আশার সহায়িকা হিসাবে প্রস্তুত করা হয়েছে এবং এই সহায়িকা প্রতিজন আশাকে দেওয়া হবে। গৃহপরিদর্শন পরিচালনার সময় সংযোগ স্থাপনের জন্য আশার সঙ্গী হিসাবে একটা ব্যাগ থাকবে এবং গ্রাম্য সভারও বৃদ্ধি করা হবে। তা ছাড়াও আশার প্রশিক্ষন কালে প্রশিক্ষার্থীর সহায়ক হিসাবে একটি কার্য্যপ্রনালীযুক্ত বইও আছে। মডিউলে অন্তর্ভুক্ত কৌশলসমূহ শেখবার জন্য বা বোঝবার জন্য প্রশিক্ষনের সময় ২০-২৪ দিন থাকার ব্যবস্থা প্রকল্পে আছে।

মাতৃ এবং শিশুর যত্ন অংশটা সার্চ পুস্তকে আছে। ঘরে নবজাতককে কিভাবে যত্ন নিতে হবে "আশাকে শেখানো" অধ্যায় থেকে সংগ্রহ করা হয়েছে এবং ঘরে নবজাতককে যত্নের ওপর নির্ভর করে আশার সহায়িকা সার্চে বর্ধিত করা হয়েছে। নিশ্চয় কিটের ব্যবহারের তথ্য দেওয়া এইচ.এল.এফ.পি.পি.টি এবং জাতীয় আশা সুবিজ্ঞ গোটের সদস্য, ইউনিসেফ, ভারতে স্তনপান উন্নতিকরন গোটি, জনস্বাস্থ্য সংস্থার সদস্যদের সঙ্গে ম্যালেরিয়া এবং মাতৃ তথা শিশু স্বাস্থ্য প্রশিক্ষন শাখাই বিস্তারিতভাবে মতামতভাবে জানানোর জন্য সকল সদস্যদের শুভেচ্ছা জানানো হল । নবজাতক এবং শিশুরোগের সংহত ব্যবস্থাপনার ব্যাগ এই মডিউলে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

খন্ড - ক

আশা
সংস্থার সদস্য হিসেবে

'আশা' সংস্থার সদস্য হিসেবে-

উপবেশনের উদ্দেশ্য -

উপবেশনের শেষে আশা শিখবে -

- আশার ভূমিকা এবং তার কাছ থেকে আশা করা কাজ।
- তার প্রদান করা কাজ থেকে স্বাস্থ্য সম্পর্কে কি উপকার হওয়া উচিত ।
- ফলদায়ক পরিমান এবং সফল হওয়ার কৌশলসমূহ
- তার কাছে থাকা খাতা (Register) এ লিখে রাখতে হয়।
- আশার পোষকতা এবং তদারকের ব্যবস্থা।

১) 'আশা 'র ভূমিকা

স্বাস্থ্য সম্পর্কীয় সেবা প্রদান করতে সহায়িকা এবং স্বাস্থ্যসেবা যোগানকারী হিসাবে আশার কাজের বোঝা সীমিত। জনসাধারণের স্বাস্থ্যের উন্নতি সাধন করার প্রস্তুতিকরণ, স্বাস্থ্যরক্ষার সুবিধাসমূহ লাভ করা এবং স্বাস্থ্য সম্পর্কীয় বিজ্ঞাপন বা প্রোগ্রামের দ্বারা জনসাধারণের সহায়-সহযোগিতা ইত্যাদিকে কেন্দ্র করে তার কাজ অটুট রাখতে হয়।

২) আশার কার্য্য

আশার কার্য্য প্রধানতঃ পাঁচটা কার্য্যে অন্তর্ভূক্ত করা হয়েছে -

১) **গৃহ পরিদর্শন** - আশার উচিত গ্রামে বসবাস করা প্রতিটি পরিবারে সপ্তাহে কম করেও ২-৩ ঘন্টা করে ৪-৫ দিন পরিদর্শন করা উচিত। বেশি না হলেও মাসে অন্তত একবার গৃহ পরিদর্শন করা উচিত। গৃহ পরিদর্শন মূলতঃ স্বাস্থ্যের উন্নতি এবং রোগ প্রতিরোধের বিষয়ে পরামর্শ দেওয়ার জন্য করা হয়। যদি কেউ সমস্যা নিয়ে আশার কাছে আসে তাহলে আশাকে তার ঘরে না গেলেও হবে। গ্রাম বা সমাজের যে কোনো জায়গায় তাদের সাথে দেখা করলেও যথেষ্ট। যাই হোক যে পরিবারে দু বছরের নীচের শিশু বা পুষ্টিহীনতায় ভোগা শিশু বা গর্ভবতী মহিলা থাকে তাদের পরামর্শ দেওয়ার জন্য পরিবারের সাথে দেখা করতে হবে এবং যদি ঘরে নবজাতক থাকে তা হলে চারদিন বা তার থেকে বেশিদিন গৃহ পরিদর্শনের প্রয়োজন হয়ে পড়ে।

২) **গ্রাম্য স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি দিবস (VHND)**

মাসে একবার গ্রাম্য স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি দিবস আয়োজন করে টীকাকরন এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য সম্পর্কীয় সেবা গ্রামে প্রদান করার জন্য আয়োজন করা এই দিবসে এ.এন.এম কে উপস্থিত থাকার জন্য বলবেন। আশার সাথে অংগনবাড়ী কর্ম্মী এবং এ.এন.এম কাজে এবং স্বাস্থ্যসেবার ক্ষেত্রে স হযোগ করতে হয়।

৩) **স্বাস্থ্যসেবার সুবিধা থাকা স্বাস্থ্যকেন্দ্র পরিদর্শন-**

গর্ভবতী মহিলা বা কাছের স্বাস্থ্যকেন্দ্রে স্বাস্থ্যপরীক্ষা করতে যাবার সময় আশাকে যদি কেউ সংগ দেবার জন্য বলে তাহলে যেন সংগ দেয়। যে কোনো প্রশিক্ষন বা স্বাস্থ্য কমিটির বৈঠকে উপস্থিত থাকতে হয়। কখনও স্বাস্থ্যকেন্দ্রে প্রয়োজন হলে বহুবার যেতে হতে পারে আবার মাসে একবার গেলেও হবে।

৪) **রেজিষ্টারে লিখে রাখতে হয় -**

স্বাস্থ্য প্রকল্প সমূ হের সুবিধা সমূহ যাতে জনসাধারন পেতে পারে এবং তা পরিচালনা করতে সুবিধার জন্য রেজিষ্টারে লিখে রাখতে হয় এবং পদ্ধতি কর্ম পবিকল্পনা করতে সাহায্য করে।

উল্লেখিতো প্রথম তিনটি স্বাস্থ্য যত্নের সুবিধা বা সাহায্য সম্পর্কীয় এবং শেষের দুটি আশা পোষকতা এবং কর্মবিভাজন সম্পর্কীয় ।

৩) আশার অনুষ্ঠানের পরিমানের মাপকাঠি

আশা নির্ধারিত পাঁচটা কাজ পরিচালনা করার সময় নীচে উল্লেখিত সুবিধাসমূহ সঠিকভাবে পেয়েছে কি না তা নিশ্চিত করুন -

মাতৃস্বাস্থ্য -

১) প্রতিজন গর্ভবতী মহিলা এবং তাদের পরিবার স্বাস্থ্য সম্পর্কীয় অভ্যাসসমূহের উন্নীতকরনের ক্ষেত্রে যথোচিত তথ্য লাভ করেছে না করেনি - যেমন - গর্ভাবস্থা, প্রসবোত্তর কাল এবং পরিবার পরিকল্পনাকে কেন্দ্র করে সেই সময়ে পুষ্টিকর খাদ্য, বিশ্রাম এবং বর্ধিত স্বাস্থ্যসেবা ইত্যাদির তথ্য।

২) প্রতিজন গর্ভবতী মহিলার উপস্বাস্থ্যকেন্দ্র, গ্রাম স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি দিবসে মাসিক স্বাস্থ্যপরীক্ষা

৩) প্রতিজন গর্ভবতী মহিলার পরিবার্ বর্গের সঙ্গে প্রসবের জন্য প্রকল্প প্রস্তুত করা।

৪) পরিবার পরিকল্পনার উপায়সমূহ গ্রহন করবার জন্য প্রত্যেক দম্পতীকে পরামর্শ দেওয়ার সাথে জানানো উচিত কোথায় কখন কি ধরনের সুবিধা পেতে পারে জনসাধারন ।

নবজাতক এবং শিশুর স্বাস্থ্য ঃ-

১) নবজাতক উপযুক্ত ঘরে যত্ন পাচ্ছে কিনা এবং সঠিক সময়ে অসুস্থ শিশুকে হাসপাতালে জরুরীভাবে পাঠানোর ব্যবস্থা করা এই উদ্দেশ্যে প্রতিটি নবজাতককে পরিদর্শনের নির্ধারিত তালিকা অনুযায়ী সাক্ষাৎ করতে হয় এবং যদি কোনো সমস্যা থাকে তাহলে বারবার যেতে হবে।

২) প্রতিটি পরিবার যাতে টীকাকরনের সুবিধা লাভ করতে পারে সেই বিষয়ে তথ্যের যোগান দেওয়া এবং তাদের এই বিষয়ে সাহায্য করবে ।

৩) যে সমস্ত পরিবারে দুইবছর বয়সের নীচে শিশু আছে তাদের পুষ্টিহীনতা, রক্তহীনতা প্রতিরোধ এবং এর জন্য নেওয়া ব্যবস্থাপনা এবং ম্যালেরিয়া ঘন ঘন হওয়া ডায়রীয়া এবং শ্বাসতন্ত্রে সংক্রমনের মত রোগ প্রতিরোধের ব্যবস্থা ইত্যাদির পরামর্শ দেওয়া হয়।

৪) হঠাৎ হওয়া শ্বাসতন্ত্রে সংক্রমন, ডায়রীয়া, জ্বর এবং ক্রীমির দ্বারা আক্রান্ত পাঁচবছর বয়সের নীচে শিশুর ক্ষেত্রে জরুরীকলীনভাবে চিকিৎসালয়ে পাঠানোর পরামর্শ দেবে কি দেবে না, ডাক্তারের কাছে নিয়ে যেতে হবে কি হবে না বা প্রথম অবস্থায় ঘরোয়া চিকিৎসা বা তার ব্যাগে থাকা ঔষুধ দিয়ে রোগ নিরাময়ের ব্যবস্থা করবে তার দিকে লক্ষ্য রাখা হয়।

রোগের নিয়ন্ত্রণ-

১) গৃহ পরিদর্শনের সময় কোনো ব্যক্তি অনেকদিন থেকে কাশি অন্ধ বা কুষ্ঠ রোগে আক্রান্ত রোগীর মত দাগ ইত্যাদি পরিলক্ষিত হলে তাকে অধিক পরীক্ষা-নিরীক্ষা জন্য উপযুক্ত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে প্রেরন করা ।

২) যক্ষা বা কুষ্ঠ বা চোখে ছানি পড়া ইত্যাদির ক্ষেত্রে দীর্ঘদিন ধরে চিকিৎসার অধীনে থাকা রোগী সম্পূর্ণ চিকিৎসা গ্রহন করেছে কিনা সেটা দেখার সাথে সাথে ঔষধ সেবনের জন্য বা অস্ত্রোপ্রচার ইত্যাদি করবার জন্য উৎসাহ দেবেন ।

৩) জ্বর হতে থাকা রোগীর রক্তের নমুনা সংগ্রহ করে ম্যালেরিয়া বা কালাজ্বরে আক্রান্ত হয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করা এবং উপযুক্ত চিকিৎসা প্রদান করার সাথে জরুরীকালীনভাবে চিকিৎসালয়ে প্রেরন করবেন ।

৪) গ্রামে কোনো ধরনের রোগ যাতে ছড়িয়ে না পড়ে সেই দিকে গ্রামের জনসাধারনকে বা স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষকে সজাগ করবার জন্য আশা পরিদর্শনের সময় খাতায় লিখে রাখতে হয়।

মন্তব্য - প্রতিটা কাজ আলাদা আলাদা হয় না। গৃহ পরিদর্শনের সময় অনুসরন করা নিয়মের ভেতরে এটা একটা অংশ।

৪) একজন আশার অতি আবশ্যকীয় কৌশল -

একজন আশার অতি আবশ্যকীয় কৌশল সমূহকে ছটা ভাগে ভাগ করা হয়েছে। এই সমস্ত কৌশল আহরন করতে কয়েক ঘন্টা লাগে কিন্তু কয়েক হাজার জীবন রক্ষা করতে পারে। ছটা ভাগ নিম্নলিখিতভাবে দেওয়া হল ঃ -

১) মাতৃ স্বাস্থ্যের যত্ন

ক) গর্ভবতী মহিলাকে পরামর্শ দেওয়া।

খ) গৃহ সাক্ষাৎকারের মাধ্যমে সম্পূর্ণ প্রসবপূর্বক যত্ন এবং গ্রাম্য স্বাস্থ্য দিবসে পাওয়া যত্নের বিষয়ে জেনেছে কিনা নিশ্চিত করুন।

গ) প্রসবের সময় পাওয়া প্রকল্প সমূহ প্রস্তুত করা এবং সুরক্ষিত প্রসবের জন্য সহায় সহযোগিতা প্রদান করা।

ঘ) প্রসবোত্তর কালে সাক্ষাৎকার নেওয়া এবং পরিবার পরিকল্পনার জন্য পরামর্শ প্রদান করা।

২) গৃহে নবজাতককে সাক্ষাৎ করতে যাবার সময় নেওয়া যত্ন

ক) স্তনপান করানোর সময় উদ্ভব হওয়া সমস্যা সমাধানের জন্য পরামর্শ প্রদান করা।

খ) নবজাতকের শরীর গরম করে রাখার পরামর্শ প্রদান করা

গ) জন্মের সময় যে শিশুর ওজন কম হয় বা অপুষ্টিতে ভোগা শিশুকে সনাক্ত করে তার ওপর গুরুত্ব দিতেহবে

৩) শিশুর যত্ন

ক) ডায়রীয়া, হঠাৎ হওয়া শ্বাসতন্ত্রে সংক্রমন, জ্বর ইত্যাদির সময় ঘরে ভালোভাবে যত্নের পরামর্শ দিতে হয় এবং যদি প্রয়োজন হয় তাহলে জরুরীভাবে পাঠানোর ব্যবস্থা করতে হয়।

খ) অসুস্থ শিশুকে খাবার খাওয়ার পরামর্শ দিতে হয়।

গ) জ্বরের ক্ষেত্রে সাধারন চিকিৎসারপরামর্শ দিতে হয়।

ঘ) ক্রীমির দ্বারা আক্রান্ত এবং রক্তহীনতায় ভোগা শিশুর চিকিৎসা করা এবং প্রয়োজন হলে হাসপাতালে পাঠানোর ব্যবস্থা করা।

ঙ) ঘন ঘন হওয়া অসুস্থতা, বিশেষ করে ডায়রীয়া হলে কি ধরনের প্রতিরোধের ব্যবস্থা নেওয়া দরকার তার ব্যবস্থা করা।

৪) শিশুর খাদ্য

ক) স্তনপান করার পরামর্শ দেওয়ার সাথে সেই বিষয়ে পরামর্শ প্রদান করুন।

খ) পরিপূরক আহারের প্রয়োজনীতার বিষয়ে পরামর্শ প্রদান করা।

গ) পুষ্টিহীনতায় ভোগা শিশুর প্রতিপালনের বিষয়ে পরামর্শ দেওয়া এবং জরুরীকালীন চিকৎসার জন্য পাঠানোর জন্য ব্যবস্থা করা।

৫) সংক্রমন

ক) গৃহ পরিদর্শনের সময় ম্যালেরিয়া, কুষ্ঠরোগ এবং যক্ষারোগের ব্যক্তি কে সনাক্ত করে জনসাধারনের প্রতি লক্ষ্য রাখা এবং জরুরীকালীন চিকৎসার জন্য পাঠানোর জন্য ব্যবস্থা করা।

খ) ঔষুধ খাওয়া রোগী যাতে সম্পূর্ণ ঔষুধ খায় তার দিকে লক্ষ্য রাখা এবং সম্পূর্ণ ঔষুধ খাওয়ার উৎসাহ দেওয়া।

গ) এমন ধরনের সংক্রমিত রোগ ছড়িয়ে না পড়ে তার জন্য ব্যক্তি বা জনসাধারনকে প্রতিরোধ-ব্যবস্থা গ্রহন করতে উৎসাহ দেওয়া।

৬) সামাজিক প্রস্তুকরন

ক) মহিলা সংস্থা এবং গ্রাম্য স্বাস্থ্য এবং অনাময় সমিতির সভা পরিচালনা করে।

খ) গ্রাম্য স্বাস্থ্য প্রকল্প প্রস্তুত করতে সাহায্য করবে।

গ) চতুর্দিকের এবং রোগের সম্ভাবনা বেশি থাকা জায়গার জনসাধারন যাতে স্বাস্থ্যসেবা স হজে পেতে পারে তার ব্যবস্থা করা।

ইতিমধ্যে সজাগতা, যোগাযোগ এবং সভা আহ্বান করা ইত্যাদির বিষয়ে ৫ নম্বর মডিউলে শেখানো হয়েছে।

৫) **একজন সফল আশার গুনসমূহ –**

উন্নত স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করে জনসাধারনের স্বাস্থ্য উন্নতির ক্ষেত্রে আশাকে সফল হতে হলে নিম্নলিখিত গুনসমূহ আশার মধ্যে থাকা উচিত ঃ-

ক) যদি মাতৃ এবং শিশুর কোনো অসুখ হয়, তার তাৎক্ষনিক উপশমের ব্যবস্থা নেওয়া এবং প্রতিরোধের ব্যবস্থার সঙ্গে স্বাস্থ্য উন্নত হওয়ার ক্ষেত্রে থাকা সাধারন জ্ঞান এবং সেবা প্রদানের কৌশল জানা দরকার।

খ) স্বাস্থ্য সম্পর্কীয় বিষয়সমূহ বিশেষ করে ঘন ঘন হতে থাকা সাধারন সংক্রমণ এবং তার প্রতিরোধের ব্যবস্থার তথ্যসমূহের যোগান ধরে স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে পরামর্শ দেওয়া।

গ) জনসাধারন সঙ্গে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তোলা, নম্র ব্যবহার এবং তাদের মধ্যে খ্যাত হওয়া ছাড়াও গৃহ পরিদর্শনের সময় পরিবারের সঙ্গে সুমধুর সম্পর্ক গড়ে তোলা।

ঘ) কাছের এলাকা , প্রয়োজন থাকা এবং কন ক্ষমতা সম্পন্ন লোকের সাথে বিশেষ বন্ধুত্ব সম্পর্ক গড়ে তোলা।

ঙ) মনোযোগ দিয়ে শোনা।

চ) পঞ্চায়েতীরাজ প্রতিষ্ঠা, অংগনবাড়ী কর্ম্মী এবং এ.এন.এমের সাথে যোগাযোগ রক্ষার কৌশল ।

ছ) জনসাধারনের সঙ্গে মিলে মিশে সভা-সমিতির পরিচালনা করা।

জ) যোগাত্মক চিন্তাধারা এবং নতুন নতুন কৌশল শেখার আগ্রহ থাকা।

৬) গৃহ পরিদর্শনের পরিচালনা ঃ -

গৃহ পরিদর্শনের মুখ্য উদ্দেশ্য হচ্ছে পরিবারের সদস্যের সঙ্গে আলাপ-আলোচনা করা বিশেষ করে কম বয়সের মহিলা থাকা ঘরে, তাদের সঙ্গে কথাবার্তার মাধ্যমে স্বাস্থ্য সম্পর্কীয় তথ্য সমূহের জোগাড় করা এবং স্বাস্থ্য সম্মত অভ্যাস গড়ে তুলতে সাহায্য করা ইত্যাদির ক্ষেত্রে যথেষ্ট পরামর্শ প্রদান করা হয়।

বিশেষ করে যে পরিবারে গর্ভবতী মহিলা, একমাসের ভেতরে গর্ভপাত করানো মহিলা বা প্রসূতি মাতৃ বা দু বছরের নীচে থাকা শিশু বা পুষ্টিহীনতাতে ভোগা শিশু থাকে সেখানে নিয়মিত গৃহ পরিদর্শন বাঞ্চনীয় ।

প্রথম ধাপ - হচ্ছে মহিলার অবস্থা বোঝার জন্য যাবতীয় তথ্য সংগ্রহ করা। এর জন্য আশা প্রথমে সঠিক প্রশ্ন জিজ্ঞেস করবে এবং মহিলার কথা মনোযোগ দিয়ে শোনা। সে যখন কথা বলবে তখন মধ্যে কথা বলতে নেই।

দ্বিতীয় ধাপ - মাতৃ যদি সঠিকভাবে কাজকরে এবং বলা মত সমস্ত ব্যবস্থা নিতে পারার জন্য প্রশংসা করতে হয়। তার পরে মাতৃর বা মহিলার করনীয় সংক্ষেপে বলবে এবং তথ্যসমূহ স্পষ্ট করে দেবে। মূল তথ্য কথা আর একবার বুজিয়ে দেবেন। পরামর্শ সমূহ প্রযোজ্য হবে কিনা বা গ্রহনযোগ্য হবে কিনা তা নিশ্চিত করতে হবে। মানতে পারবে কিনা জিজ্ঞেস করা উচিত। যদি প্রয়োজন হয় তাহলে আবার জিজ্ঞেস করবেন।

প্রত্যেকবার সাক্ষাৎকারে ঃ-

(বন্ধুসুলভ পরিবেশ গড়ে তুলতে মৌলিক যোগাযোগের কৌশল)

- সম্ভাষণ।
- কেন আজ এসেছেন তা ভালোভাবে বুজিয়ে দেবেন।
- পরিবারের একজন সদস্য বলে অনুভব ক রে ব্যবহার করবেন।
- নম্রভাবে কথা বলবেন।
- স্থানীয় সহজ-সরল ভাষা ব্যবহার করবেন।
- সম্মান প্রদর্শন করবেন।
- আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি এবং শুদ্ধভাবে কাজ করার জন্য মহিলাটির প্রশংসা করতে হয়।
- স্বাস্থ্য সম্মত অভ্যাস পালন না করলে কি পরিনাম হতে পারে তা বলবেন কিন্তু ভয় দেখাবেন না।
- বলার থেকে বেশি করে জিজ্ঞেস করবেন।
- আর কিছু প্রশ্ন আছে কিনা জিজ্ঞেস করবেন।
- বোঝার মত সহজ-সরল ভাষায় উত্তর দেবেন।
- আবার কবে আসবেন তা জানিয়ে ধন্যবাদ জানাবেন।

তৃতীয় ধাপ ঃ- আলোচনার দ্বারা ভুল ধারনা বা উড়ো সংবাদ দূর করার চেষ্টা করবেন। সাক্ষাতের ব্যবস্থা করার সঙ্গে সঙ্গে জরুরীভাবে পাঠানো ব্যক্তিকে পাঠানোর ব্যবস্থা করতে হতে পারে।
নির্দেশ দেবেন না স্বাস্থ্য সম্পর্কীয় বিষয়ের ওপরে পরামর্শের দরকার।
নিম্নে দেওয়া উদাহরন সমূহ দেখুন ঃ -

অমূলক অনুপোযোগী বার্তা	স্বাস্থ্যপযোগী বার্তা
ডায়রীয়া প্রতিরোধ করার জন্য পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার প্রতি লক্ষ্য দেওয়া।	ডায়রীয়া প্রতিরোধ করার জন্য আহার প্রস্তুত করা এবং খাবার খাওয়ার আগে এবং শৌচ করার পরে সাবান এবং জল দিয়ে হাত ধোওয়া উচিত।
শিশুর ভাল করে যত্ন নিতে হয়।	আপনি শিশুটি কে খাবার খাওয়ানোর জন্য বা খেলার জন্য যথেষ্ট সময় পান কি ? আপনি কাজে গেলে শিশুর দেখাশোনা কে করে ?
আপনার শিশুটির বয়স একবছর । পুষ্টিকর আহার দেওয়া দরকার।	আপনি আপনার শিশুকে একটা করে ডিম (বা দুধ সবুজ শাক-সব্জি ইত্যাদি) দিতে সক্ষম কি ? এইটা কেমন করে ব্যবস্থা করা হয় ? পরিবারের অন্যান্য শিশুর ক্ষেত্রে লক্ষ্য রাখা হয় নাকি ? তখন কি ধরনের সমস্যার উদ্ভব হয় ।

কঠিন পরিস্থিতি -

যদি মহিলা লাজুক স্বভাবের হয় -

- সাধারন কথাবার্তা বলে উৎসাহিত করবেন।
- কথা বলতে সাহস দেবেন।
- বিশ্বাস দেবার জন্য উৎসাহিত করবেন।
- প্রশ্নের পুনরাবৃত্তি করবেন।

যদি মহিলা বেশি রাগী হয় -

- যদি আপনার কথা আয়ত্ব করতে নাপারে তাহলে আবার আসবেন বলে চলে আসবেন।
- রাগ করার সময় আপনি তার সঙ্গে দয়ালু এবং বন্ধুর মত ব্যবহার করবেন
- তার কথা শুনতে বেশী। সময় দেবেন।
- তাকে সুরক্ষিত অনুভব করাতে হবে।

যদি মহিলা কৌতুহলী এবং বিভিন্ন প্রশ্ন উথাপন করে -

- সহজ - সরল ভাষায় উত্তর দেবেন ।
- তার সাথে কথা বলবার জন্য প্রতিমাসে আসবেন বলে বলবেন।

৭) গ্রাম্য স্বাস্থ্য ও পুষ্টি দিবস (VHND)

এ.এন.এম পুরুষ স্বাস্থ্যকর্ম্মী এবং অংগনবাড়ী কর্ম্মী স্বাস্থ্য সম্পর্কীয় সেবা প্রদান করে। গ্রাম্য স্বাস্থ্য ও পুষ্টি দিবস একটা সাধারন মঞ্চ। এই দিবস অংগনবাড়ী কেন্দ্রে প্রতিমাসে একবার করে অনুষ্ঠিত হয়। এই দিবসের দিন এ.এন.এম শিশুদের টীকাকরন করে, গর্ভবতী মহিলার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করে এবং দম্পতীকে পরিবার পরিকল্পনার বিষয়ে পরামর্শ প্রদান করে। তা ছাড়াও এ.এন.এম ঘন ঘন রোগে আক্রান্ত হতে থাকা রোগীকে চিকিৎসা সেবা প্রদান করে এবং জরুরীকালীনভাবে চিকিৎসালয়ে পাঠানো রোগীকে পাঠিয়ে দিতে পারে।

গ্রাম্য স্বাস্থ্য ও পুষ্টি দিবস কিছু বিশেষ স্বাস্থ্য সম্পর্কীয় বিষয়ের যোগসূত্র মাত্র। এই দিবসে পঞ্চায়তীরাজ অনুষ্ঠানের সদস্য, বিশেষ করে মহিলা গোট, গর্ভবতী মহিলা দুবছরের নীচের শিশুর মাতৃ কিশোর কিশোরী এবং সাধারন জনসাধারনের কিছু সদস্য উপস্থিত থাকবে। দেখা গেছে যে স্বাস্থ্য সম্পর্কীয় বার্তাসমূহ শক্তিশালী হওয়ায় গ্রাম্য স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি দিবসে প্রধান প্রস্তুতিকরনের ফল বা পরিনাম।

গ্রাম্য স্বাস্থ্য ও পুষ্টি দিবসে স্বাস্থ্য সম্পর্কীয় বিষয়সমূহের ওপরে আলোকপাত করা তথ্যসমূহ নিম্নে দেওয়া হল। এই সমস্ত সেবা একটার পর একটা প্রদান সারা বছর ধরে করতে পারি।

গ্রাম্য স্বাস্থ্য ও পুষ্টি দিবসে আলোচনা করা স্বাস্থ্য সম্পর্কীয় বিষয়সমূহ ঃ -

- প্রসবপূর্বক যত্নের সঙ্গে পুষ্টিকর আহার গ্রহনের পরামর্শ, প্রসবপূর্বক যত্নের ওপরে গুরুত্ব এবং বিপদচিহ্ন সনাক্তকরন ইত্যাদির বিষয়ে সবিশেষ জানানো।
- সুরক্ষিত প্রসব করানোর প্রকল্প এবং প্রসবোত্তর কালে নেওয়া যত্নের বিষয়ে জানাবেন।
- কেবল মাতৃদুগ্ধপান এবং সঠিক সময়ে পরিপূরক আহার খাওয়ানোর প্রতি গুরুত্ব বুঝিয়ে দেওয়া।
- টীকাকরন - তালিকা পত্রটি মায়ের সঙ্গে রাখার ওপরে গুরুত্ব প্রদান করা।
- পরিষ্কার বিশুদ্ধ পানীয় জল, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, অনাময়ের গুরুত্ব এবং এই ক্ষেত্রে উন্নতির জন্য স্থানীয়ভাবে করা ব্যবস্থার আলোচনা করা।
- দেরী করে বিয়ে দেওয়া, প্রথম গর্ভধারনে দেরী করা এবং শিশুদের মধ্যে ব্যবধানের আবশ্যকতার ওপরে গুরুত্ব দেওয়া।
- কিশোর-কিশোরীর স্বাস্থ্যের প্রতি সজাগতা, পুষ্টিকর আহার গ্রহন করা, উচ্চ এবং উচ্চতর মাধ্যমিক বিদ্যালয়ে পড়াশোনা করা, রক্তহীনতা দূরীকরন, মাসিকের সময় নেওয়া পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা এবং যৌন আচরনের দায়িত্ব ইত্যাদির বিষয়ে সবিশেষ জানানো।
- ম্যালেরিয়া, যক্ষা এবং অন্যান্য সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ- ব্যবস্থার পরামর্শ প্রদান করা।

গ্রাম্য স্বাস্থ্য ও পুষ্টি দিবস সফল হবার জন্য আশার ভূমিকা কেমন হওয়া উচিত ?-

নিম্নে দেওয়া তালিকার মত প্রস্তুত করে গ্রাম্য স্বাস্থ্য ও পুষ্টি দিবস (VHND) তাদের উপস্থিতি নিশ্চিত করুন।

- প্রসবপূর্বক এবং প্রসবোত্তরের সময় গর্ভবতী মহিলার জন্য নেওয়া যত্ন।
- প্রথমবার বা ঘন ঘন প্রসবকালীন পরীক্ষা করা মহিলা।

- দ্বিতীয় খোরাক টীকাকরন করা শিশু ।
- পুষ্টিহীনতায় ভোগা শিশু।
- যক্ষা রোগে ঔষধ ব্যবহার করতে থাকা রোগী।
- চিকিৎসকের কাছে যেতে পারছে না জ্বরে আক্রান্ত রোগী।
- পরিবার পরিকল্পনার ব্যবস্থা নেওয়া এবং পরামর্শ প্রদান করা দম্পতী।
- এ.এন.এম কে সাক্ষাৎ করতে চাওয়া কোনো ব্যক্তি।

- পরিবারের সনাক্তকরন বিশেষ করে অন্য জায়গা থেকে আগত নতুনবাসিন্দা বা দরিদ্রতার জন্য রোগের সম্ভাব্য থাকা পরিবার , যার প্রয়োজন, সনাক্ত করে তাদের উপস্থিতি নিশ্চিত করুন।
- যে সকল ব্যক্তিকে স্বাস্থ্য সম্পর্কীয় সেবার প্রয়োজন বিশেষ করে গ্রাম্য স্বাস্থ্য এবং অনাময় সমিতির সদস্য সকলকে গ্রাম্য স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি দিবসের ধার্য করা দিনটি আগের থেকে জানানোর জন্য এ.এন.এম এবং অংগনবাড়ীর সঙ্গে সংহতি রাখা।
- গ্রাম্য স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি দিবসে স্বাস্থ্য সম্পর্কীয় কাজের ক্ষেত্রে অগ্রণী ভূমিকা নেবে।

৮) "আশা" র খাতাতে (রেজিষ্টার) তে কি লিখে রাখবে -

ক) গ্রাম্য স্বাস্থ্য রেজিষ্টার -

গর্ভবতী মহিলার বিষয়ে সবিশেষ ০-৫ বছর বয়সের শিশুর তালিকা, সন্তান দম্পতির তালিকা এবং যে সমস্ত স্বাস্থ্য সম্পর্কীয় সেবার প্রয়োজন এই সকল তথ্য লিখে রাখতে হয়।

খ) আশার ডায়রি ঃ -

এই ডায়রিতে আপনারা কাজের কথা লিখে রাখবেন এবং এই পদ্ধতির ফলে আপনি সময়মত পারিতোষিক পেতে সাহায্য করা ছাড়াও সুচারুরূপে কাজ করতে সাহায্য করে।

গ) ঔষধের ব্যাগের হিসাব রাখার রেজিষ্টার ঃ-

ঘন ঘন হতে থাকা অসুখ/সমস্যা ইত্যাদির প্রতিকারের জন্য একটা আশাকে ঔষুধের ব্যাগ দেওয়া হয়। প্যারাযিটামল বড়ি, আয়রণ ফলিক এসিডের বড়ি, ক্লোরোকুইনের বড়ি, ওরেল রিহাইড্রেশন সল্ট (ও.আর.এস) র প্যাকেট এবং চোখের ওষুধ ইত্যাদি দেওয়া হয়। এর সঙ্গে নিরোধ, গর্ভ নিরোধক বড়ি, গর্ভ ধারণ নিশ্চিত করা পরীক্ষা এবং ম্যালেরীয়া রোগ পরীক্ষা করার সামগ্রীর ব্যাগও দেওয়া হয়। স্থানীয় চাহিদা অনুসারে রাজ্যসমূহে ব্যাগের ভেতরের সামগ্রী পরিবর্তন করতে পারা যায়।

নিকটবর্তী প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রের থেকে নিয়মিত ওষুধের ব্যাগ পূর্ণ করতে হয়। সঠিক সময়ে ওষুধের যোগান দেওয়ার জন্য ওষুধ আছে না নেই নিশ্চিত করার জন্য ব্যাগের ওষুধের হিসাব রাখা দরকার। যে ওষুধের যোগান দেয় সেই ব্যক্তি বা আশা হিসাব রাখবে।

(সংযোগ পৃষ্ঠা ১ঃ ব্যাগের ওষুধের হিসাব রাখা কার্ড)।

৯) আশার পোষকতা / সহায়ক এবং তদারক-

- আশাকর্মী তাদের কাজ-কর্মে সফল হওয়ার জন্য কর্মদক্ষতা বৃদ্ধি এবং নিত্য নতুন কৌশল আহরণ করার জন্য প্রশিক্ষণ করাটা অতি জরুরী।
- প্রতিজন আশার করা কাজে সাহায্য করবে সহায়ককারী।
- আশার সহায়ককারী মাসে তিনবার না হলে অন্ততঃ দুবার আশার সঙ্গে কথা বলাটা প্রয়োজনীয়।
- আশা যে গ্রামে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করে সেই জায়গার সমস্যা সমাধানের ক্ষেত্রে আশার সহায়ককারী পরামর্শ দিতে পারে। আশার সঙ্গে হওয়া বার্তালাপ দিশা পরামর্শ বিশেষ করে কাজের প্রশিক্ষনকে কেন্দ্র করে হবে।
- তার পরে একবার বা দুবার স্থানীয় পুনর্নিরীক্ষণ সভা (রিভিউ মিটিং) এ আলোচনা করবে। এই আলোচনা গ্রাম পঞ্চায়েত / খন্ড পর্যায় বা এমনকি ব্লক পর্যয়ে হতে পারে।

- আশার সহায়ককারী সংস্থার প্রতিজন আশাকে দেখা করে শলা পরামর্শ দেওয়া এবং পুনর্নিরীক্ষন সভাতে কাজের প্রতি চোখ দেওয়ার ক্ষেত্রে নির্দেশনাবলী অনুসারে নিয়ম-নীতি মেনে চলতে হয়। আশার সঙ্গে আলোচনার মুখ্য উদ্দেশ্য হচ্ছে -
  - ক) স্বাস্থ্য সম্পর্কীয় সেবা প্রদানকারী আশার নির্ধারিত কাজের অগ্রগতি কেমন হচ্ছে বা ভালো করে নিরীক্ষণ করছে কিনা সেই তথ্যসমূহের বিষয়ে আলোচনা করা।
  - খ) আশার নির্ধারিত কাজের ক্ষেত্রে সন্মুখীন হওয়া স্বাস্থ্য সম্মন্ধীয় সমস্যা সমাধান করা।
  - গ) তাদের কৌশল আহরণ এবং জ্ঞান বৃদ্ধির জন্য মাঝে মাঝে প্রশিক্ষণ দেওয়া।
  - ঘ) প্রকল্প সমূহ তৈরী করতে আশাকে সাহায্য করা।
  - ঙ) দৃঢ়তা এবং কর্মদক্ষতা বৃদ্ধির ক্ষেত্রে উন্নতি সাধন করা।
  - চ) যে সমস্ত বিষয়ে অসুবিধার সন্মুখীন হয় বিশেষ করে পারিতোষিক পাওয়া বা আপত্তি জানানোর জন্য আশাকে সাহায্য করা।
  - ছ) ওষুধের ব্যাগের পুনঃ সামগ্রী ভর্তি করতে সাহায্য করা।
- আশার নির্ধারিত কাজের অগ্রগতি কেমন হচ্ছে বা ভালো করে বুজে নেবার জন্য প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্র/সামূহিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রের চিকিৎসা বিষয়া অন্ততঃ মাসে একদিন করে আশা একটি সভার আয়োজন করা নিতান্ত দরকারী।

খন্ড - খ

মাতৃস্বাস্থ্য

মাতৃস্বাস্থ্য -

উপবেশনের উদ্দেশ্যে -

উপবেশনের শেষে আশাকে নিম্নে দেওয়া বিষয়ে শিখতে হয়

- নিশ্চয় কিট ব্যবহার করে গর্ভধারণ নিশ্চিত করার পরীক্ষা।
- মাসিকের অন্তিম অবং প্রসবের আশা করা দিন।
- প্রসবপূর্বক পরীক্ষার কারন।
- গর্ভাবস্থাতে হওয়া জটিলতার সনাক্তকরণ এবং সঠিক সময়ে জরুরীভাবে চিকিৎসালয়ে পাঠানোর ব্যবস্থা করা ।
- রক্তহীনতা নিরাময়ের উপযুক্ত ব্যবস্থা এবং যত্ন নেওয়া।
- সুরক্ষিত প্রসব করানোর প্রকল্প প্রস্তুত করা।
- সুরক্ষিত প্রসবের জ্ঞান।
- গর্ভবতী মহিলার সাক্ষাৎকারের দিন।
- জরুরী প্রসূতি বুঝে নেওয়া এবং চিকিৎসালয়ে পাঠানোর ব্যবস্থা করা ।
- মাতৃস্বাস্থ্য সর্ম্পকীয় কার্ড সম্পূর্ণ করে রাখতে এ.এন.এমের পোষকতা বা সহায় করা।

১) গর্ভধারণ নির্ণয়ের পরীক্ষা -

মহিলাকে নিজের গর্ভধারণ অনুমান করার সঙ্গে সঙ্গে নিশ্চিত হওয়ার জন্য পরীক্ষা করানো উচিত। অতি তাড়াতাড়ি গর্ভধারণ নিশ্চিত করবার জন্য আছে -

- যে তারিখে মাসিক হয় সেই তারিখে যদি না হয়।
- গর্ভধারণ পরীক্ষা করবার জন্য নিশ্চিত কিটের সাহায্যে ঘরেই পরীক্ষা করা যায়।
- গর্ভধারণ করা মহিলা নিজেই নিশ্চিত কিটের সাহায্যে ঘরেই পরীক্ষা করতে পারে।
- যে তারিখে মাসিক হয় যদি সেই তারিখে যদি মাসিক না হয় তাহলে সাথে সাথে পরীক্ষা করা উচিত।
- যোগাত্মক ফলে গর্ভধারণ নিশ্চিত করা।
- সঙ্গে সঙ্গে পরীক্ষা করলে মহিলাটির রেজিস্ট্রেশন করা যায় এবং গর্ভাবস্থার সম্পূর্ণ সুবিধা এবং প্রয়োজনীয় সুবিধা লাভ করতে পারে।
- বিয়োগাত্মক হলে গর্ভধারণ করেনি বলে নিশ্চিত হওয়া যায় এবং যদি গর্ভধারণ করতে না চায় তার জন্য পরিবার পরিকল্পনার বিষয়ে পরামর্শ দেওয়া উচিত।

নিশ্চয় কিট কিভাবে ব্যবহার করতে হবে তার নির্দ্দেশনাবলী ২পৃষ্ঠায় দেওয়া আছে।

এই অংশের সকল জ্ঞান ২ নং আশা মডিউলে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

মাসিকের অন্তিম অবং সম্ভাব্য প্রসবের দিন নির্ধারণ -

গর্ভধারণ নিশ্চিত হওয়ার পরে সম্ভাবনীয় প্রসবের দিন হিসাব করে বের করতে সাহায্য করবে আশা ।

সম্ভাব্য প্রসবের দিন বের করার ধাপ –

- মহিলাকে জিজ্ঞেস করে তার শেষ মাসিকের দিন বের করে নিতে হয়।
- সেই দিনটির সাথে নয় মাস যোগ দিতে হয়।
- তার সঙ্গে আরো সাত দিন যোগ দিতে হয়।

উদাহরণস্বরূপে -

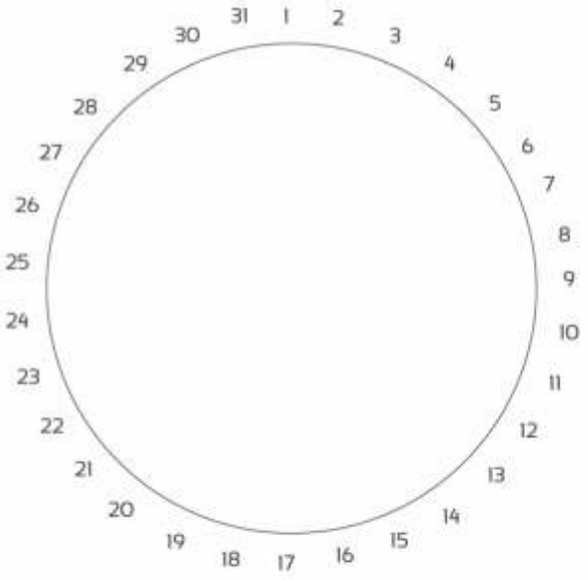
যদি মাসিকের শেষ দিন	-	১০ ডিসেম্বর ২০০৯
৯ মাস পরে হবে	-	১০ সেপ্টেম্বর ২০১০
৭ দিন যোগ করলে হবে	-	১৭ সেপ্টেম্বর ২০১০

তাহলে সম্ভাব্য প্রসবের দিন হবে

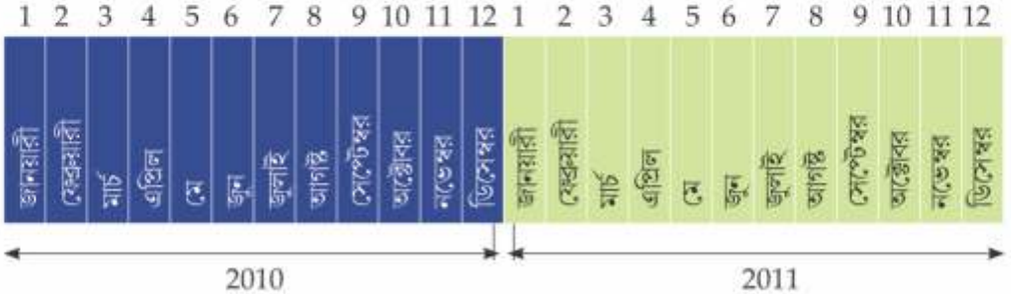
মনে রাখবেন এই পদ্ধতিতে নির্ধারণ করা দিনের তারতম্য হতে পারে এবং সম্ভাব্য প্রসবের ১৫ দিনের ভেতরে যে কোনো সময়ে প্রসব হতে পারে।

শেষ মাসিক এবং সম্ভাব্য প্রসবের দিন নির্ণয় বৃত্তের সাহায্যে দেখানো হয়েছে।

এই ছবি প্রসবের দিন বের করতে সাহায্য করে।



বছরের পরিবর্তন নির্ণয় করতে পারা স্কেল –



প্রসবপূর্বক পরীক্ষার কারণ ঃ-

গর্ভাবস্থাতে একজন মহিলাকে কয়েকবার প্রসবপূর্বক পরীক্ষা করতে হয় ?

প্রথমত তিনমাসের ভেতরে রেজিষ্ট্রেসন ছাড়াও চারবার সাক্ষাৎকার নিশ্চিত করতে হয়। নিম্নে দেওয়ার মত সাক্ষাৎকারের সময় নির্ধারণ করে প্রস্তুত করা হয়েছে।

প্রথম সাক্ষাৎকার - গর্ভধারণ নিশ্চিত হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে যত তাড়াতাড়ি পারা যায় **১২** সপ্তাহের ভেতরে নাম পঞ্জীয়ন এবং প্রথম পরীক্ষা নিশ্চিত করা।

দ্বিতীয় সাক্ষাৎকার - **১৬-২০** সপ্তাহের ভেতরে ।

তৃতীয় সাক্ষাৎকার - **২৮ - ৩২** সপ্তাহের ভেতরে ।

চতুর্থ সাক্ষাৎকার - **৩৬** সপ্তাহের ভেতরে।

প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রে পাওয়া সুবিধাসমূহ যাতে পেতে পারে এবং প্রয়োজনীয় অনুসন্ধানের জন্য তৃতীয় প্রসবপূর্বক সাক্ষাৎকারের জন্য প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রের চিকিৎসকের দেখা করার জন্য মহিলাকে পরামর্শ দিতে হয়।

গর্ভাবস্থাতে নেওয়া যত্নের প্রয়োজনীয় উপাদান সমূহ -

- যত তাড়াতাড়ি পারা যায় নাম পঞ্জীয়ন করা।
- নিয়মিত ওজন মাপা ।
- রক্তহীনতার জন্য রক্ত পরীক্ষা করা ।
- প্রোটিন এবং শর্করার জন্য প্রস্রাব পরীক্ষা করা।
- রক্তচাপ মাপা।
- রক্তহীনতার জন্য দিনে একটা করে আয়রণ বড়ি তিনমাস খেতে হয়।
- রক্তহীনতার চিকিৎসা করা।
- ধনুষ্টংকারের দুটো ইঞ্জেকশান নির্দিষ্ট সময়ে দিতে হয়।
- গর্ভাবস্থাতে পুষ্টিকর আহারের প্রভাবের জন্য পরামর্শ দিতে হয়।
- প্রসবের প্রস্তুতকরণ।

প্রসবপূর্বক যত্নের উপাদান ইতিমধ্যে **২** নং মডিউলে দেওয়া হয়েছে।

গর্ভবতী মহিলাকে স্বাস্থ্যসেবা কোথায় প্রদান করা হয় ?

মাসে একবার অনুষ্ঠিত হওয়া গ্রাম্য স্বাস্থ্যদিবসের কাছে থাকা অংগনবাড়ী কেন্দ্রে গর্ভবতী মহিলার প্রাপ্য সেবা সমূহ প্রদান করা হয়। গর্ভবতী মহিলার স্বাস্থ্যপরীক্ষার সুবিধা থাকা উপস্বাস্থ্যকেন্দ্রে যেখানে এ.এন.এম স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করা হয়। তাছাড়া প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্র, সামূহিক স্বাস্থ্যকেন্দ্র এবং জেলা পর্যায়ের চিকিৎসালয়ে এই সেবার সুবিধা পাওয়া যায়।

গর্ভাবস্থাতে হতে পারা সমস্যা এবং বিপদচিহ্ন সমূহের সিনাক্তকরণ-

নিম্নে উল্লেখিত করা জটিলতাসমূহ গর্ভাবস্থাতে হতে পারে যে সমস্তের জন্যে গর্ভবতী মহিলা কে কোনো স্বাস্থ্যকেন্দ্রে গিয়ে প্রয়োজনীয় চিকিৎসা গ্রহন করতে হতে পারে।

- জন্ডিস, উচ্চ রক্তচাপ, কেঁপে কেঁপে জ্বর হওয়া বা রক্তস্রাব।
- অতিশয় রক্তহীনতা।
- প্রস্রাবে প্রোটিন এবং চিনি থাকা।
- হাত - পা এবং মুখমন্ডল ফুলে ওঠা।

হস্পিটালে অস্ত্রোপ্রচার এবং রক্তদান করতে পারা গর্ভবতী মহিলার বিপদের লক্ষণসমূহ নিম্নে দেওয়া হল এবং এই সুবিধাসমূহ পাওয়ার মহিলাটিকে চিকিৎসালয়ে প্রসব করানো উচিত।

- প্রথম গর্ভাবস্থাতে কোনো জটিলতা থাকা মাতৃ(অস্ত্রোপ্রচার, বেশি সময়ে প্রসব বেদনাতে ভুক্তভোগী, মৃতসন্তান বা জন্মসময়ে মৃত্যু ইত্যাদি।)
- গর্ভাবস্থাতে অতিশয় রক্তহীনতা-
- গর্ভাবস্থার আরম্ভের থেকে প্রসবের সময় পর্যন্ত কোনো বিপদচিহ্ন থাকে।

কিছু মহিলার প্রসবের সময় দেখা দেওয়া জটিলতার লক্ষণের জন্য হস্পিটালে প্রসব করানো অতি প্রয়োজনীয়। সে গুলি হলো -

- কম বয়সে মাতৃ (১৯ বছরের নীচে)।
- ৪০ বছরের ওপরের মাতৃ।
- ইতিমধ্যে তিনটি সন্তানের মাতৃ।
- বেশি বা একেবারে কম ওজনের মাতৃ।

গর্ভাবস্থাতে মহিলার করা বিশেষ কাজ -

- গর্ভবতী মহিলার তালিকা প্রস্তুত করা- দুর্গম এলাকা, গাড়ী-মটরের সু-বন্দোবস্ত না থাকা জায়গা বা দরিদ্রতার সীমারেখার নীচে বাস করা পরিবার,অনুসূচীত জাতি-জনজাতি, আদিবাসী অথবা তেমন দুর্দশাগ্রস্ত গর্ভবতী মহিলাকে স্বাস্থ্যসেবা ভোগ করতে নিশ্চিত করা।
- সুষম আহারের গুরুত্ব এবং গর্ভাবস্থাতে প্রয়োজন সম্পর্কে গর্ভবতী মহিলাকে বোজানোর সাথে বিশ্রামের বিষয়ে এবং সম্পূর্ণ যত্নের বিষয়ে পরামর্শ দিতে হয়।
- সুষম আহারের ওপরে গুরুত্ব দেওয়া উচিত এবং পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহন করবার জন্য পরামর্শ দিতে হয়। গর্ভবতীর আহারে মিশ্রিত ডাল, গমজাতীয় শস্য থেকে তৈরী করা বিভিন্ন

খাদ্যসম্ভারের সঙ্গে শাক-সব্জি, মাছ, মাংস,ডিম, দুধ ইত্যাদি গ্রহণ করবার জন্য জোর দিতে হয়। যদি সম্ভব হয় তাহলে ফল-মূল, গুড় তেল ইত্যাদি খাওয়া উচিত। মাংস এবং বাদামজাতীয় খাদ্য রক্তহীনতাতে ভোগা মহিলার জন্য খুবই দরকারী। গর্ভাবস্থাতে খাদ্য গ্রহণে যে কোনো বাধা নেই সেইটি মহিলা এবং গর্ভবতী মাতৃর পরিবারের সদস্যকে বুজিয়ে বলতে হয়।

- গর্ভবতী মাতৃকে স্বাস্থ্যপরীক্ষা করবার দিনটি মনে করিয়ে দেবেন।
- গ্রাম্য স্বাস্থ্য দিবসে আসবার জন্য ইতস্ততঃ করে বা কোনো ধরণের অসুবিধার সন্মুখীন হয় তখন আশাকে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিতে হয়।
- গর্ভাবস্থাতে পাওয়া সকল সুবিধা সমূহ পেয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করা।
- মাতৃস্বাস্থ্য কার্ড সম্পূর্ণ হয়েছে কিনা নিশ্চিত করা।

সুরক্ষিত প্রসব করার প্রকল্প -

আপনার উচিত -

- গর্ভবতী মাতৃর সঙ্গে সম্পর্ক রেখে সম্ভাব্য প্রসবের দিনটি জেনে নেওয়া উচিত।
- উপযুক্ত সুবিধা থাকা স্বাস্থ্যকেন্দ্রের বিষয়ে জানার সাথে অনুষ্ঠানের স্বাস্থ্যসেবায় জড়িত ব্যক্তিসকলের জেনে রাখা উচিত।
- যে অনুষ্ঠানে প্রসব করার সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়েছে তার সঙ্গে জড়িত থাকা স্বাস্থ্যকর্মীসকলের সঙ্গে প্রসবের আগে অন্ততঃ একদিন আগে গিয়ে পরিচয় করা উচিত।
- প্রয়োজনের সময় কিভাবে যোগাযোগ করতে পারা যায় বা যাতায়াতের ব্যবস্থা এবং খরচ পত্রের বিষয়ে, বিশেষ করে জননী সুরক্ষা যোজনাতে লাভ করা সরকারী হ াসপাতাল না ব্যক্তিগত খন্ড তা আগে থেকে জানা উচিত।
- সকল গর্ভবতী মহিলা এবং তাদের পরিবার বর্গকে প্রসব করার প্রকল্প প্রস্তুত করতে সাহায্য করার সঙ্গে প্রয়োজনীয় খরচ পত্রের ব্যবস্থা আগে থেকে করতে হয়। কিছু আত্মসহায়ক সংস্থা আছে, মহিলাটি তাদের সদস্য না হলেও জরুরীকালীন সাহার্য্য প্রদান করা যায়। একেবারে ভেতরে গ্রাম্য মহিলা বা জনসাধারণ যার কোনোদিনই স্বাস্থ্যকেন্দ্রে বা হসপিটালে প্রসব করেনি বা বর্তমান বিপদচিহ্ন থাকা মাতৃ, তাদের জন্যেও যথেষ্ট গুরুত্বপূর্ণ বিষয়।
- স্বাস্থ্যকেন্দ্র পর্যন্ত নিয়ে যাবার জন্য দরিদ্রতার সীমারেখার নীচে থাকা ব্যক্তির কার্ডটির বিষয়ে জানা উচিত।
- গ্রাম্য স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি দিবসে বা প্রতিমাসের স ভাতে প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রের চিকিৎসক এবং এ.এন.এম র সাথে প্রসব প্রকল্প প্রস্তুত করতে আশাকে অংশ নেওয়া উচিত।
- এ.এন.এম র তদারকে গর্ভবতী মাতৃর ক্ষেত্রে উদ্ভব হতে পারে এমন চিহ্ন সনাক্ত করা উচিত। তাকে এবং তাদের পরিবারকে এই ক্ষেত্রে চিকিৎসকের কাছে গিয়ে চিকিৎসা গ্রহনের জন্য পরামর্শ দেওয়া ছাড়াও প্রয়োজন সাপেক্ষে সঙ্গে যাওয়া উচিত।

২) সুরক্ষিত / নিরাপদ প্রসব করানোর প্রকল্প প্রস্তুতকরণ -

নিরাপদ প্রসব করানোর প্রকল্প কি তা বুঝে নিন ?

প্রসবকালে যাতে কোনো সমস্যার উদ্ভব না হয়, ভালোভাবে প্রসবের সঙ্গে এবং প্রসবোত্তর কালে নেওয়া যত্ন এবং প্রাপ্য সুবিধা থেকে বঞ্চিত যাতে না হয় সেয়া নিশ্চিত করবার জন্য গর্ভবতী মহিলা এবং পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে একসঙ্গে আলোচনাতে বসে সকলের সমর্থন সাপেক্ষে প্রস্তুত করা প্রকল্পই হচ্ছে সুরক্ষিত প্রসবের প্রকল্প। এ.এন.এম র সঙ্গে আলোচনা করে প্রতিটি পরিবারে এই প্রকল্প প্রস্তুত করতে সাহায্য কর উচিত।

সন্তান সম্ভাব্য মাতৃর ইচ্ছানুসারে নিতে পারা সুবিধাসমূহ কিকি ?

১) যদি কোনো বিপদের চিহ্ন বা জটিলতা থাকে -

নিকটবর্তী সামূহিক স্বাস্থ্যকেন্দ্র / জেলা চিকিৎসালয়ে, যেখানে বিস্তারিতভাবে জরুরী প্রসূতিকে প্রয়োজনীয় চিকিৎসা প্রদান করা সকল ধরণের সুবিধা যেমন - যথেষ্টসংখ্যক স্বাস্থ্যকর্মী, নবজাতকের যত্ন নিতে পারা সুবিধা ইত্যাদি থাকা চিকিৎসাকেন্দ্র সনাক্ত করে মাতৃকে এবং পরিবারকে সেই কেন্দ্রে নিয়ে যাবার পরামর্শ প্রদান করা হয় ।

২) যদি কোনো জটিলতা না থাকে -

যেখানে ডাক্তার, নার্স বা এ.এন.এম প্রসব করা ২৪ ঘন্টা থাকা প্রাইমারী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে থাকে এবং প্রসবের পরে মাতৃ এবং নবজাতকের যত্ন নেওয়া যায়, সেই রকম স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যাবে। যদি প্রসবকালে কোনো জটিলতার উদ্ভব সমাধানের জন্য প্রয়োজনীয় চিকিৎসা যেমন- অক্সোপ্রচার বা রক্ত দেবার জন্য সুবিধা থাকা উন্নত চিকিৎসালয়ে পাঠাতে হবে। এমন ধরণের উন্নত মানের চিকিৎসাকেন্দ্রের বিষয়ে এ.এন.এমের থেকে জেনে নেওয়া উচিত। প্রসব করা স্থানটি সর্বদা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন, সুরক্ষিত হতে হবে এবং প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত নার্স বা চিকিৎসক সকল সময়ে থাকতে হবে। প্রসবের পরে ৪৮ ঘন্টা চিকিৎসাকেন্দ্রতে থাকা অতি দরকারী।

৩) যদি জটিলতা নেই এবং মাতৃ বা তার পরিবারে ২৪ ঘন্টা প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যেতে অনিচ্ছুক বা দুর্গম এলাকার জন্য স্বীকৃত প্রাপ্ত উপস্বাস্থ্যকেন্দ্রে করাবার জন্য, যেখানে প্রশিক্ষিত নার্স এবং প্রসবকালে প্রয়োজনীয় সুবিধাসমূহ আছে।

৪) যদি কোনো জটিলতা নেই বা বিপদ হওয়ার লক্ষণ নেই এবং মাতৃটি বা পরিবারের লোকেরা হস্পিটালে প্রসব করবার জন্য পরামর্শ দেওয়া সত্ত্বেও ঘরে প্রসব করবার জন্য জোর দেয় এমন ক্ষেত্রে ঃ-

প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত নার্সের দ্বারা প্রসব করবার ব্যবস্থা করতে হয় এবং এই ক্ষেত্রে এ.এন.এম কে সাহায্য করবে। এইটি করবার জন্য আপনি তখনই নিশ্চিত হবেন যখন প্রয়োজন হয় খরচ পত্রের সঙ্গে যাতায়াতের ব্যবস্থা মুহূর্তে যোগাড় করতে পারার ক্ষমতা পরিবারের আছে। ঘরে বা উপস্বাস্থ্যকেন্দ্রে প্রসব বেদনা আরম্ভ হওয়ার ৩০ মিনিটের ভেতরে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত নার্স উপস্থিত হবে এবং প্রসবের পরে কয়েক ঘন্টা তাদের সঙ্গে থাকবেন। দুই তিনজন অভিজ্ঞ মহিলা প্রসবের সময় থাকলে সাহায্য হয়।

প্রসব প্রস্তুতকরণ প্রকল্পে কি থাকবে ?

(সংযোগ ৩ নং -ব্যক্তিগত প্রকল্প ফর্ম)

প্রসব প্রস্তুতকরণ প্রকল্প কখন বানানো হয় ?

গর্ভধারণ নিশ্চিত হওয়ার পরে যত তাড়াতাড়ি পারা যায় করা ভাল। পরিবার (স্বামী), শাশুড়ি বা সিদ্ধান্ত নিতে পারা ব্যক্তির সঙ্গে আলোচনা করে বানাতে হয়। সাত মাসের পরে এ.এন.এম এবং পরিবারের সদস্যদের সাথে পুনর্নিরীক্ষণ করা দরকার। এই সময়ে পছন্দমত স্বাস্থ্যকেন্দ্র যাতায়াতের ব্যবস্থার বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়া দরকার।

সহজে নেওয়া সিদ্ধান্ত সমূহ -

মহিলার পছন্দ

আশা/এ.এন.এম/অংগনবাড়ীর সূক্ষ প্রকল্প/

৩) রক্তহীনতার ব্যবস্থা করা -

ভারতবর্ষে সচরাচর রক্তহীনতার প্রার্দুভাব খুবই ব্যাপক। গর্ভাবস্থাতে হওয়া রক্তহীনতা গর্ভবতী মাতৃর সমস্যা যেমন - সময়ের আগে প্রসবের ফলে মা এবং শিশু উভয়েরই মৃত্যু হতে পারে। শরীরে আয়রণের পরিমান সঠিক মাত্রাতে থাকাটা নিশ্চিত করবার জন্য প্রতিজন গর্ভবতী মহিলাকে আয়রণ বড়ি এমনকি রক্তহীনতা না থাকা মহিলাকেও দেওয়া উচিত। রক্তের নমুনা সংগ্রহ করে একটা সাধারণ পরীক্ষার দ্বারা রক্তে থাকা হিমোগ্লোবিনের পরিমান কম হওয়া মানে রক্তহীনতাকে বোঝায়। গর্ভবস্থার পরীক্ষা করার সময় রক্ত পরীক্ষা করা উচিত। এই পরীক্ষা গ্রাম্য স্বাস্থ্য ও পুষ্টি দিবসে এ.এন.এম করতে পারে।

হিমোগ্লোবিনের পরিমান	রক্তহীনতার মাত্রা
১১ গ্রাঃ/ডি.এলের থেকে বেশি	রক্তহীনতা নেই /স্বাভাবিক।
৭-১১ গ্রাঃ/ডি.	অল্পরক্তহীনতা।
৭ গ্রাঃ/ডি. এলের থেকে কম	অতিশয় রক্তহীনতা।

গর্ভাবস্থাতে মহিলাটির হিমোগ্লোবিনের পরিমান যদি ১১ গ্রাঃ/ডি.এল থাকে তাহলে রক্তহীনতাতে ভুগছে বলে ধরা হয়।

অতিশয় রক্তহীনতাতে ভোগা লক্ষণসমূহ -

- জিভে খুব বেশি সাদা হতে দেখা যায়।
- দুর্বল।
- সর্বশরীর ফুলে ওঠে।

রক্তহীনতাতে না ভোগা মহিলা (১১ গ্রাঃ/ডি.এলের থেকে বেশি থাকা হিমোগ্লোবিন)

গর্ভবতী মহিলার প্রথম ট্রাইমিষ্ট্রা রের পরে অন্ততঃ ১৪-১৬ সপ্তাহ পর থেকে দিনে একটা করে আয়রণ ফলিক এসিডের বড়ি রক্তহীনতা নিরাময়ের জন্য ১০০ দিন খেতে হয়। এই খোরাক পথ্য খেতে থাকার মত প্রসবের পরেও পুনঃ তিনমাস পর্যন্ত খেতে হয় ।

যদি গর্ভবতী মহিলা রক্তহীনতাতে ভোগে ঃ-

- দিনে দুটো করে আয়রণ ফলিক এসিডের বড়ি তিনমাসের জন্য সেবন করা উচিত, এর অর্থ রক্তহীনতা থাকার জন্য ২০০ বড়ি খেতে হয়। তা ছাড়াও যদি সম্ভব হয় আয়রণ ফলিক এসিডের সঙ্গে বেশি করে আয়রণ থাকা খাদ্য গ্রহন করবার জন্য উৎসাহ প্রদান করতে হয়।
- হিমোগ্লোবিনের পরিমান নির্ধারণের জন্য পুনঃ রক্তের পরীক্ষা করা উচিত। এই পরীক্ষা একমাস পরে করতে হয়।
- যদি হিমোগ্লোবিনের পরিমান বেড়েছে তাহলে স্বাভাবিক না হওয়া পর্যন্ত দিনে দুটো করে আয়রণ ফলিক এসিডের বড়ির সেবন করার জন্য মাতৃকে বলা উচিত। যদি এই সমস্ত বড়ি খেয়ে হিমোগ্লোবিনের পরিমান না বাড়ে তাহলে জটিলতর ব্যবস্থা গ্রহন করতে পারা সকল প্রয়োজনীয় সুবিধা থাকা নিকটবর্তী চিকিৎসালয়ে পাঠানোর ব্যবস্থা করতে হয়।
- অতিশয় রক্তহীনতাতে ভোগা গর্ভবতী মহিলাকে কাছের প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রে / সামূহিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রে / জেলা চিকিৎসালয়ে উপযুক্ত চিকিৎসার জন্য পাঠানো উচিত। তখন মহিলাকে রক্ত বা ইঞ্জেকশন দেবার মত পরিস্থিতির মত সৃষ্টি হতে পারে।
- পুন আগের মত দিনে দুবার আয়রণ ফলিক এসিডের বড়ি প্রসবের পরে তিন মাস খাওয়া উচিত।

রক্তহীনতাতে ভোগা গর্ভবতী মহিলাকে দেওয়া পরামর্শ

- আয়রণ বেশি থাকা খাদ্য যেমন - ভিন্ন প্রকারের সবুজ টাটকা শাক-সব্জি, ডাল গুড়, মাছ, মাংস এবং লিভার ইত্যাদি খাদ্য গ্রহন করবার জন্য উৎসাহ দিতে হয়। অর্থনৈতিক অবস্থার ওপরে ভিত্তি করেই পরিবারের সঙ্গে আলোচনা করে পরামর্শ দেওয়ার সিদ্ধান্ত নিতে হয়।
- যদি সম্ভবপর হয়, মহিলাটিকে যথেষ্ট পরিমানে সি ভিটামিন থাকা ফল-মূল, শাক সব্জি (যেমন আম, পেয়ারা, কমলা, লেবু এবং মিষ্টিফল) গ্রহণ করবার জন্য উৎসাহ দিতে হয়। যেহেতু এই সমস্ত শরীরে আয়রণ শোষণ করতে সাহায্য করে।
- গর্ভাবস্থাতে হওয়া আয়রণের অভাবের গুরুত্ব, আয়রণের অভাবের পরিমাণ এবং আয়রণের গ্রহণের জন্য হতে পারা পার্শ্বক্রিয়া ক্ষণস্থায়ী এবং সময়ের সাথে সাথে কমে যাবে সেই কথা গুরুত্ব সহকারে বলা উচিত।

- আয়রণ ফলিক এসিডের বড়ি সকালে খালি পেটে নিয়মিত খেতে হয়। যদি বমির ভাব হয়, পেটে ব্যথা ইত্যাদি হয় তাহলে আহার গ্রহন করার পরে বা রাতে খেতে পারে। এই অবস্থায় বমি ভাব দূর হয়।
- আয়রণ ফলিক এসিডের ক্ষেত্রে থাকা কুসংস্কার বা ভুল ধারণা দূর করে আয়রণের প্রভাবের ওপরে গুরুত্ব দিতে হয়। কাল্পনিক ধারণা অনুসারে আয়রণ ফলিক এসিডের বড়ি খেলে নবজাতকের গায়ের রঙ খারাপ হতে পারে।
- আয়রণ ফলিক এসিডের বড়ি সেবনের ফলে সচরাচর উদ্ভব হওয়া পার্শ্বক্রিয়া যেমন - কালো রঙের মল, কোষ্ঠকাঠিন্য এবং বমি বমি ভাব ইত্যাদির হওয়ার জন্য কিছু মহিলা নিয়মিত খায় না। শরীরে আয়রণ গ্রহন করার জন্য কালো রঙের মল হয়। এইটাই স্বাভাবিক। এর জন্য ভয় পাওয়ার কিছুনেই।
- কোষ্ঠ কাঠিন্য হলে যথেষ্ট পরিমানে জল খেতে হয় এবং আঁশজাতীয় খাদ্য (যথেষ্ট পরিমানে সবুজ শাক-সব্জি) গ্রহণ করবার জন্য পরামর্শ দিতে হয়।

- আয়রণ ফলিক এসিডের বড়ি চা,কফি, দুধ বা ক্যালসিয়াম বড়ির সঙ্গে খেতে হয় না। কারণ এই রকম করলে আয়রণ শোষণ কার্য ভালোভাবে হয় না।
- আয়রণ ফলিক এসিডের বড়ি সেবনের ফলে ক্লান্তিভাব কম হয়। শরীর খুব ভালো লাগতে থাকে আর সেইজন্য মাঝে বন্ধ না করে যতদিন খেতে দিয়েছে ততদিন খাওয়ার জন্য উৎসাহিত করতে হয়।
- আয়রণ ফলিক এসিডের বড়ি সেবনের ফলে যদি কোনো ধরণের সমস্যা দেখা দেয় তাহলে আপনার কাছে আসবার কথা বলবেন।

আয়রণ ফলিক এসিডের বড়ি

আয়রণ ফলিক এসিডের বড়ি আপনার ব্যাগে আছে। আপনার কাছে সর্বদা থাকাটা নিশ্চিত করুন। আপনার সহায়িকা গোটের সদস্য বা প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রের চিকিৎসক যাকে ওষুধের ব্যাগের দায়িত্বে নিয়োজিত করেছে তাকেই দায়িত্ব নিতে হয়। গ্রাম্য ও পুষ্টি দিবসের দিনে পাওয়া যায় বা যে কোনো স্বাস্থ্যকেন্দ্রে সহজলভ্য পাওয়া যায়।

৪) প্রসবপূর্বক এবং প্রসব কালে হতে পারা জটিলতার সনাক্তকরণ -

গর্ভাবস্থার সময় বা প্রসবকালে যে কোনো মুহূর্তে বিপদের লক্ষণ দেখা দিতে পারে। এর জন্য আপনাকে সজাগ থাকা উচিত। এই বিপদের চিহ্ন গুণোর যে কোনো একটা দেখা দিলে গর্ভবতী মহিলা বিপদের সন্মুখীন হতে পারে এবং আপনি তৎকালীনভাবে সুবিধা থাকা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যাওয়া উচিত। এমন ধরনের জটিলতা কিভাবে সনাক্ত করবে তা পরিবারের সদস্যকে জানাতে হয় এবং তাড়াতাড়ি হাসপাতালে পাঠানোর জন্য তৈরী থাকার পরামর্শ দিতে হয়।

সন্তানসম্ভাবা মহিলাকে জরুরীভাবে পাঠানোর সমস্যাসমূহ -

বিপদযুক্ত মহিলা	সনাক্তকরণ
জননাংগে রক্তক্ষরণ হলে	রক্তক্ষরণ - যে কোনো পরিমানের (উজ্জ্বল রঙ বা চাকা চাকা রক্ত)
গর্ভস্থ সন্তানটি যদি হঠাৎ নড়াচড়া বন্ধ করলে	নড়াচড়াহীন/বিরূপ ভাব বা পেট ব্যথা
মাথা ব্যথা/মাথা ঘোরা/চোখে ঘোলা-ঘোলা দেখা	প্রচন্ড মাথা ব্যথা এবং চোখে স্পষ্ট না দেখা বা চোখে দাগ

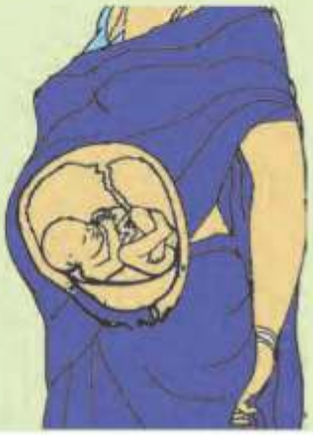
মুখ মন্ডল / হাত - পা ফোলা 	হাতের পাতা ফুলে ওঠা
অস্বাভাবিক কেঁপে ওঠা / মূর্চ্ছা যাওয়া 	চোখ স্থির, মুখ, হাত-পা খিচুঁনি ধরা শরীরে জোরে জোরে ঝাঁকুনি দেওয়া এবং হাতের মুঠো শক্ত করে ধরে রাখা।

সন্তান সম্ভাবা মহিলাকে জরুরীভাবে পাঠাতে যদি না লাগে		
সমস্যা	সনাক্তকরণ	করনীয়
অতিশয় রক্তহীনতা 	খুব বেশি ফ্যাকাসে জিভ দুর্বল সম্পূর্ণ শরীর ফুলে ওঠে	প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্র/ জেলা চিকিৎসালয় /তৃতীয় শ্রেনীর চিকিৎসালয়ে প্রেরণ করতে হয়।
রাত কানা 	সন্ধ্যার সময় স্পষ্ট করে দেখতে না পাওয়া	এ.এন.এমের কাছে বা প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রে প্রেরণ করতে হয়।

জ্বর 	জ্বলে গা গরম উত্তাপ ১০০ ডিগ্রী ফারেনহাইট (৩৭.৪ ডিগ্রী সেলসিয়াস) বেশি।	পেরাসিটামল বড়ি দিতে হয়। যদি ৪৮ ঘন্টাতে ভালো না হয়, প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রে পাঠাতে হয়।
প্রস্রাব করবার সময় ব্যথা-জ্বালা অনুভব করা	তৎক্ষনাত প্রস্রাব করা এবং ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া বা প্রস্রাব করবার সময় ব্যথা-জ্বালা অনুভব করা।	মাতৃটিকে যথেষ্ট পরিমানে জল খেতে হয় ২৪ ঘন্টার পরে যদি উপশম না হয়, প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রে পাঠাতে হয়।
রক্তস্রাব যদি হয় ইত্যাদি 	যোনিদ্বার দিয়ে যদি সাদা স্রাব বের হয় এবং ভেতর দিকে চুলকানি হয়।	মাতৃটিকে জেনসিয়েন ভায়োলেট ব্যবহারের পদ্ধতি শিখিয়ে দিতে হয় এবং যোনির ভেতরের ওপর পর্যন্ত লাগাতে বলতে হয়। ৫ দিনে আরাম না পেলে প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রে বা হাসপাতালে পাঠাতে হয়।

সন্তান সম্ভাবা মহিলাকে জরুরীভাবে পাঠাতে যদি না লাগে

সমস্যা	সনাক্তকরণ	করনীয়
চুলকানো বা চামড়ার রোগ, চামড়ায় গুটি গুটি বের হওয়া এবং সেই জায়গায় পুঁজ জমা হওয়া।	চামড়ায় চুলকানোর ফলে হওয়া ঘাঁ হতে দেখলে পরিবারের সদস্যের চামড়ার রোগ চামড়ায় গুটি গুটি বের হওয়া এবং সেই জায়গায় পুঁজ জমা হওয়া।	গুটি র জন্যে দিনে তিনবার করে জল দিয়ে সেক দেওয়ার পরামর্শ দেওয়া। দুদিন পরে যদি উন্নত না হয় তাহলে প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রে পাঠাতে হয়। চামড়ায় চুলকানোর জন্য এ.এন.এম র কাছে প্রাইমারী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে পাঠাতে হয়।
প্রসবের খারাপ ইতিহাস	গর্ভপাত, মৃত সন্তান জন্ম বা নবজাতকের মৃত্যু বা শেষ বার গর্ভধারণের সময় কোনো জটিলতা হয়েছিল নাকি ইত্যাদি জিজ্ঞেস করতে হয়, বিশেষ করে কোনো মহিলার যদি অস্ত্রোপ্রচার করতে হয়।	সামূহিক স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা জেলা চিকিৎসালয় ইত্যাদি প্রেরণ করতে হয়।

যমজ সন্তানের সম্ভাবনা থাকলে	সন্দেহ বা জ্ঞান থাকতে হয়। সাধারণত সন্দেহ হলে এ.এন.এম বা ডাক্তার বিজ্ঞান সম্মতভাবে তলপেট পরীক্ষা করা।	সামুহিক স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা জেলা চিকিৎসালয়ে পাঠাতে হয়। আলট্রাসাউন্ড পরীক্ষার দ্বারা নিশ্চিত করা।
সন্তানটি গর্ভে অস্বাভাবিক স্থিতি নিলে 	সন্দেহ হলে বা জানা দরকার এ.এন.এম বা ডাক্তার বিজ্ঞান সম্মতভাবে তলপেট পরীক্ষা করা।	সামুহিক স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা জেলা চিকিৎসালয়ে পাঠাতে হয়। আলট্রাসাউন্ড পরীক্ষার দ্বারা নিশ্চিত করা।

সন্তান জন্ম হওয়ার আগমুর্হূত থেকে সন্তান জন্ম হয়ো পর্যন্ত প্রসবের সময়ে বিভিন্ন সমস্যা দেখা দিতে পারে এবং এই সমস্যাসমূহ যে কোনে মুহূর্তে উদ্ভব হতে পারে -

- অতি মাত্রায় রক্তক্ষরণ হলে।
- হাত- মুখ ফুলে ওঠা।
- গর্ভস্থ সন্তানটি রোগা হয়ে থাকা।
- গর্ভস্থ সন্তানটির থাকা জলীয় বস্তুটি ফেটে গেলে কিন্তু প্রসব বেদনা ২৪ঘন্টার মধ্যে যদি না হয় বা কম করে হয়।
- জরায়ু থেকে নির্গত হওয়া জল সবুজ বা ফ্যাকাসে ধরণের হলে।
- প্রসব বেদনা ১২ঘন্টার বেশি সময় ধরে হতে থাকলে (আগে সন্তান জন্ম দেওয়ার সময় যদি ৮ ঘন্টা হয়) সন্তান জন্ম হয়নি ।
- জ্বর হলে।
- অচৈতন্য হয়ে গেলে।
- সন্তান জন্ম হওয়ার পরে "ফুল" বা - Placenta বের না হলে।

৫) প্রসবের সময় নেওয়া যত্ন —

উপবেশনের উদ্দেশ্য -

উপবেশনের পরে আশাকে নিম্নে উল্লেখিত বিষয়ে শিখতে হয় -

- প্রসবের সময়ে উপস্থিত থেকে প্রয়োজনীয় সাহায্য করবার জন্য রেজিষ্টার এ লিখে রাখা বিভিন্ন বিষয়সমূহ।
- সন্তান জন্মের সময় ঘড়ীর প্রয়োজন হয় - ঘন্টা, সময় এবং সেকেন্ড দেখার নিয়ম।
- গর্ভধারনের ফলে হওয়া গর্ভপাত, জীবিত সন্তান, মৃত সন্তানের জন্ম হওয়া বা নবজাতকের মৃত্যু হয়ো ইত্যাদির বিষয়ে লিখে রা খা টীকা।

আশার করণীয় -

- নবজাতকের যত্নের ক্ষেত্রে নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকার বিষয়ে জানতে হয়।
- প্রয়োজন অনুসারে কাজ করার সামর্থ্য থাকতে হবে।
- প্রসব তাড়াতাড়ি করবার জন্য প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত নার্স যাতে কোনো ধরণের ইঞ্জেকশান বা তলপেটে যাতে ধাক্কা না দেয় তার জন্য নিশ্চিত হতে হবে।
- যত তাড়াতাড়ি পারা যায় তত তাড়াতাড়ি নবজাতক কে মাতৃদুগ্ধ পান করতে দিতে হয় (লক্ষ্য রাখবেন মাতৃটি যেন আরাম পায়)।
- যদি সন্তান ঘরে জন্ম হয় এবং জটিলতা দেখা দেয় তাহলে নিকটবর্তী চিকিৎসালয়ে যেখানে স্বাস্থ্যসেবা আদায় করা সম্ভব সেখানে মাতৃ এবং নবজাতক উভয়কে পাঠানোর ব্যবস্থা করতে হয়।

গর্ভধারণ এবং প্রসবের কার্যপ্রণালী
গর্ভধারণের পূর্ণমাস

লক্ষ্য করবে যে জরায়ুর মুখ শ ক্ত করে বন্ধ হয়ে আছে। সন্তানের মা থা জরায়ুর মুখের দিকে নীচে করে আছে এবং সন্তানের নাড়িটি জরায়ুতে লেগে থাকা "ফুল"র সঙ্গে জড়িত হয়ে আছে।

ক খ

প্রসবের কার্যপ্রণালী নিরীক্ষণ করা অংশটি আগের "আশা" মডিউলে দেওয়া হয়নি। এই মডিউলে শুধুমাত্র স্বাভাবিক প্রসবের কার্যপ্রণালী, নবজাতকের নেওয়া যত্ন এবং গর্ভধারণের পরিণতি এবং লিখে রাখা ঘটনাসমূহে র বিষয়ে সম্যক জ্ঞান দেওয়া হয়েছে।

আপনাকে প্রসব করাতে হবে না যদিও চিকিৎসালয়ে যাওয়ার পথে যদি প্রসব-বেদনা আরম্ভ হয় তাহলে সাহায্য করতে হবে। এই মডিউলের সাথে আপনার জ্ঞানের পরিসর বৃদ্ধি করার সঙ্গে আত্মবিশ্বাসও বাড়বে।

প্রসবের আরম্ভ থেকে সন্তান জন্ম হওয়ার পরে এই সময় পর্যন্ত আপনি প্রসূতি মাতৃর সঙ্গে ঘরে হোক বা হস্পিটেলে হোক থেকে সর্বতো প্রকারে সাহায্য আপনি করবেন। এর কোনো ধরণের নিয়ম নেই যদিও প্রসবকালে সংগ দেওয়াটা বাঞ্ছনীয়।

প্রসবের আগে করা কাজসমূহ হল -

প্রসব করার জন্য তৈরী কক্ষটি যেন পরিষ্কার করে থাকা উচিত। ঘরে যদি প্রসব করাতে হয় তাহলে জায়গাটা পরিষ্কার করতে সাহায্য করবেন।

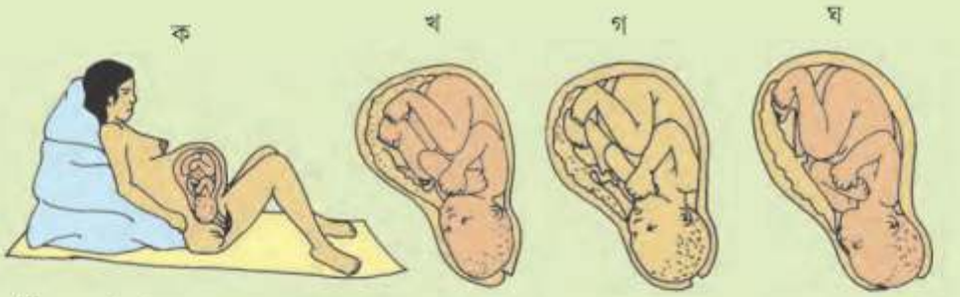
সন্তানটির জন্ম হওয়ার পরে সন্তানটিকে খালি দেহে রাখা উচিত নয় ঠান্ডা লাগতে পারে। সেইজন্য সন্তান প্রসব হওয়ার আগে নবজাতককে মুড়ে রাখবার জন্য কাপড় আগে থেকে রাখতে হয়।

নিরাপদ প্রসব

প্রসবের তিনটি পর্যায় -

প্রথম পর্যায় - ব্যথা আরম্ভ হওয়া থেকে জরায়ুর মুখ সম্পূর্ণ খোলা পর্যন্ত। এটি ভেতরের কার্যপ্রনালী এটি দেখা যায় না। এই অবস্থার শেষের দিকে গর্ভস্থ সন্তানটি যে জলীয় আবরনে থাকে সেটি ফেটে গিয়ে জরায়ু দিয়ে জল বেরিয়ে আসে। সচারাচর এই জল হলুদ বা সবুজ বা লাল রঙের হয়।

প্রথম গর্ভধারণের ক্ষেত্রে এই সময় যথেষ্ট দীর্ঘ মানে ৮-১২ ঘন্টা পর্যন্ত হয়। পরের গর্ভধারণের ক্ষেত্রে কম সময় লাগে।



ছবিতে দেখানো হচ্ছে -

ক) গর্ভবতী মাতৃকে একপাশে করে দেখানো হচ্ছে।

খ) জরায়ুর মুখ সম্পূর্ণ বন্ধ এবং শক্ত হয়।

গ) জরায়ুর মুখ পাতলা এবং অল্প খোলা খেয়েছে।

ঘ) জরায়ুর মুখ সম্পূর্ণ খোলা। এইটি প্রথম পর্যায়ের শেষের অবস্থা।

এই সময়ে জলের আবরণ ফেটে যায়। এই পর্যায় সচারাচর ৮-১২ ঘন্টা পর্যন্ত অতিবাহিত হয়। প্রথম গর্ভধারণের ক্ষেত্রে এই সময় যথেষ্ট দীর্ঘ হতে পারে।

দ্বিতীয় পর্যায় - জরায়ুর সংকোচন কার্যপ্রনালী গর্ভস্থ সন্তানটি বেরিয়ে আসবার জন্য শক্তি প্রয়োগ করে এবং সন্তানটির জন্ম হয়। এই পর্যায় সচরাচর এক ঘন্টার মতন হয়।

ক খ গ ঘ

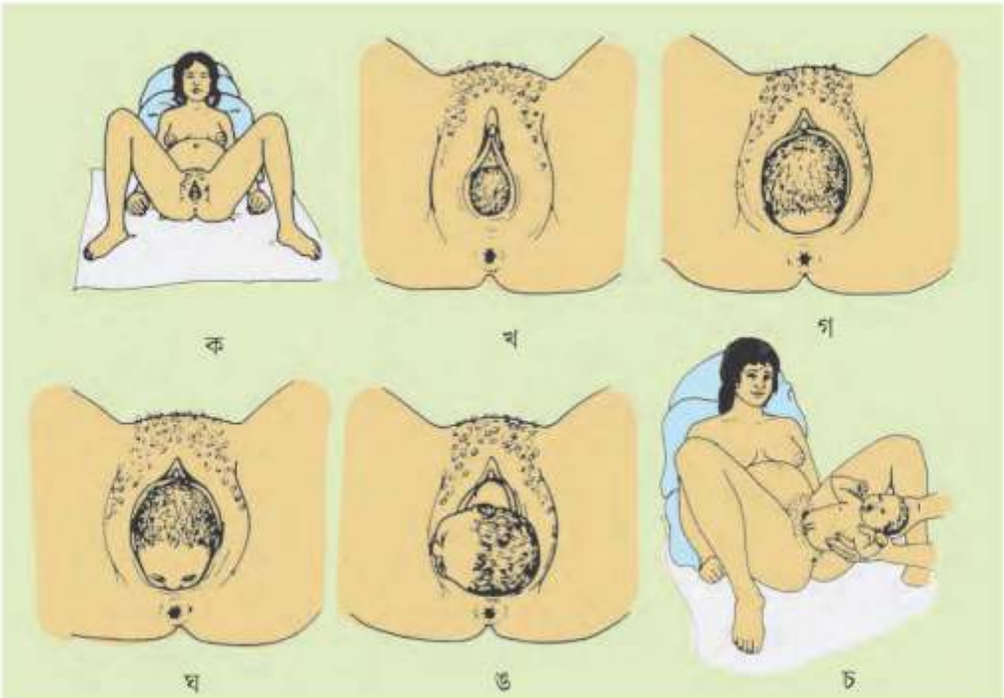
দ্বিতীয় পর্যায় সন্তানটি যোনিদ্বারে প্রবেশ না করা পর্যন্ত ঘুরে ঘুরে নিচে নেমে আসে। মাথা বেরিয়ে আসার পর বাহু দুটো বের হয়ে আসে এবং তার পরে সম্পূর্ণ শরীরটি বের হয়ে আসে।

প্রসবের তৃতীয় পর্যায় -

জরায়ুর সংকোচন-প্রসারণের ফলে "ফুল" (Placenta) জরায়ু থেকে বেরিয়ে যায় এবং বাইরে বের হয়ে আসে। এই কার্য সম্পাদন হতে প্রায় ২০-৩০ মিনিট লাগে।

প্রসবের কার্য্যপ্রণালী -

এই কার্য্যপ্রণালীর সময় সন্তানটির জন্ম হওয়ার জন্য যখন যোনিদ্বারে এসে যায় তখন আশা বাইরে থেকে দেখতে পারে। প্রতিটি জরায়ুর সংকোচনে জন্ম হওয়া সন্তানটির মাথা অল্প বের হতে দেখতে পাওয়া যায়। (ক,খ,গ)



ক খ গ

ঘ ঙ চ

সন্তানটির মাথার একেবারে ওপরের অংশটি প্রথমে বেরিয়ে আসে। তার পরে চোখ, নাক,মুখ (ঘ)। বেশিরভাগ গর্ভস্থ সন্তানের মাথার তালুটি প্রথমে দেখা যায়। তার পরে চোখ, নাক,মুখ ইত্যাদি দেখা যায়। মা থাটি বের হওয়ার সাথে সাথে সন্তানটি একপাশে হয়ে যায় এবং হাত দুটো বেরিয়ে আসে এবং সন্তানটির জন্ম হয়। (চ) সন্তানটি ভূমিষ্ঠ হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে কেঁদে ওঠে।

ফুল (Placenta) বের হয়ে আসে -

সন্তানটি মাতৃর গর্ভে থাকবার সময় নাড়িটি ফুলের সঙ্গে সংযুক্ত হয়ে থাকে।

সচরাচর সন্তানটি ভূমিষ্ঠ হওয়ার ১৫-২০ মিনিটের ভেতরে "ফুল" বের হয়ে আসে।

হাসপাতালে প্রসব করানোর সময় যদি আপনি থাকেন তখন আপনার মনে রাখবার মতন কিছু কথা হল -

- প্রসবের সময় গুপ্তাংগের চুল কাটতে হয় না।
- প্রতিজন মহিলার যোনিদ্বার কাটতে হয় না বা কাটার প্রয়োজন হয় না।
- সন্তান প্রসবের জন্য তলপেটে জোর দিতে হয় না।
- প্রসবের কার্যপ্রনালী ক্ষিপ্র হবার জন্য কোনো ধরনের ইঞ্জেকশান দিতে যাতে না হয় তার জন্য সজাগ হতে হবে। এই ধরনের ইঞ্জেকশানের ফলে মৃত সন্তান জন্ম হতে পারে। যাই হোক এই ইঞ্জেকশান সন্তান জন্ম হওয়ার পরে রক্তক্ষরণ বন্ধ হওয়ার জন্য মাতৃকে গেবার জন্য পরামর্শ দিতে পারে। কেবল চিকিৎসক বা এ.এন.এম এই ইঞ্জেকশান দিতে পারে।
- সন্তান জন্মের সময় প্রসূতি মাতৃটির সঙ্গে হাসপাতালে থাকলে নিশ্চিত হতে হবে যে ডাক্তার বা নার্স অতি কম করেও দিনে দুবার মাতৃ এবং সন্তান দুজনকে নিরীক্ষন বা দেখাশোনা করে এবং যখন প্রয়োজন হয় তাদের সঙ্গে দেখা করতে পারে।

৬) প্রসবোত্তর কালে নেওয়া যত্ন -

"ফুল" (Placenta) বের হওয়ার পর থেকে ছয় সপ্তাহকে প্রসবোত্তর কাল বলে ধরা হয়।

উপবেশনের উদ্দেশ্য -

উপবেশনের পরে আশাকে নিম্নে উল্লেখিত বিষয়ে লিখতে হয় ঃ-

- প্রসবের পরে গৃহ পরিদর্শনের তালিকা এবং প্রতিবারের সাক্ষাৎকারে পাওয়া সেবাসমূহ ।
- প্রসবের পরে সম্ভাবনীয় জটিলতা বুঝতে পারা।
- জটিলতা সমূহের সনাক্তকরণ এবং জরুরীভাবে প্রসূতি মাকে হাসপাতালে পাঠানোর ব্যবস্থা করা।

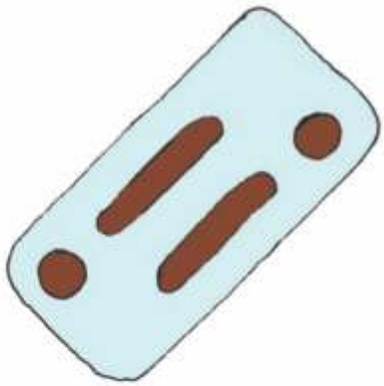
এই সময় আশার করণীয় -

- মাতৃ এবং শিশুর অবস্থা বুঝে নেওয়ার জন্য গৃহ পরিদর্শন করবেন। প্রসবোত্তর কালে মাতৃ এবং নবজাতকের স্বাস্থ্যে খুবই গুরুত্বপূর্ণ। স্বাস্থ্যের বিষয়ে বুঝে নেওয়ার জন্য গৃহ পরিদর্শনে দিন তালিকাতে ধার্য করা মতে ৩ দিনে, ৭ দিনে এবং শেষের দিনটি হবে ছয় সপ্তাহ একেবারে শেষের দিন তার মানে ৪২ দিনের দিন। নবজাতকের স্বাস্থ্য - যত্নের জন্য প্রসবের পরে গৃহ পরিদর্শনের দিন - ৩,৭,১৪,২১,২৮ তালিকাতে ধার্য করা হয়েছে। এর পরে পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ, টীকাকরণ, স্তনপান এবং পরিপূরক আহারের সঙ্গে রোগের প্রতিরোধ ব্যবস্থা এবং যোগাযোগ রাখবার জন্য দু সপ্তাহের পরে গৃহ পরিদর্শন করতে হয়।
- এই ভাবে ৩,৭,১৪,২১,২৮ দিন এবং পরে গৃহ পরিদর্শন দু সপ্তাহের পরে একবার ৪২ দিনে আরম্ভ করে শিশুটি দু বছর বয়স না হওয়া পর্যন্ত করতে হয়। যদি শিশুটি ঘরে জন্ম হয় তখন প্রসবের সময়ে সেখানে উপস্থিত থাকতে হয় বা অন্ততঃ এক ঘন্টার ভেতরে গৃহ পরিদর্শন করা উচিত।

গৃহ পরিদর্শনের সময়ে মাতৃটিকে সাক্ষাৎ করবার সময় দেওয়া উপদেশসমূহ হচ্ছে ঃ -

- প্রসূতি মাতৃটির শরীরে বিপদের লক্ষণ নির্ণয় করা (নিম্নে দেওয়া জটিলতার তালিকাটি দেখ) এবং সঠিক সময়ে চিকিৎসালয়ে পাঠানো নিশ্চিত করা।
- প্রসবের পরে অন্ততঃ ছয় স প্তাহ বিশ্রাম নিতে পরামর্শ দিতে হবে এবং এই সুবিধা দেবার জন্য পরিবারের সকলকে পরামর্শ দিতে হবে ।
- সচরাচর সাধারণ খাওয়ার থেকে অনেক বেশি পরিমানে আহার গ্রহন করার জন্য উৎসাহিত করতে হবে। যে কোনো ধরণের পুষ্টিকর খাদ্য বেশি পরিমানে প্রোটিনযুক্ত আহার যেমন - মিশ্রিত ডাল, বাদাম, মাছ, মাংস ইত্যাদি গ্রহন করবার জন্য উৎসাহিত করবেন। যথেষ্ট পরিমানে জল খাওয়া উচিত।

২নং "আশা" মডিউলে প্রসবোত্তর কালে নেওয়া যত্ন সম্পর্কে লেখা হয়েছে।

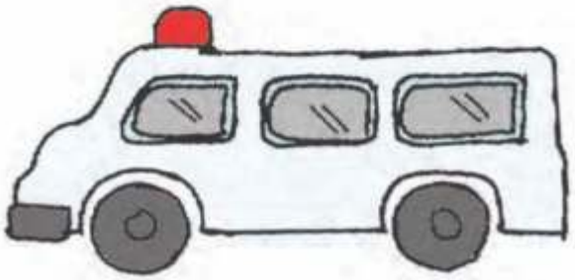


একমাত্র মাতৃদুগ্ধ পান করাতে উৎসাহিত দেওয়ার সঙ্গে খাওয়াতে সাহায্য করতে হয়।

(খন্ড -৩, অংশ-গ - স্তনপানের অংশটি দেখুন)

- পরিবার পরিকল্পনার উপায়সমূহের আবশ্যকতার বিষয়ে প্রসূতি মাতৃটির সাথে গুরুত্ব সহকারে আলোচনা করতে হয়।
- অসুরক্ষিত যৌন আচরণের ফলে হতে পারা বিপদের থেকে সাবধানতা এবং এই ক্ষেত্রে গর্ভধারণের সম্ভাবনা সবথেকে বেশি। দুটি সন্তানের মধ্যে ব্যবধান মাতৃটিকে স্বাস্থ্য এবং জন্ম দেওয়া শিশুটির স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে কিভাবে উপকৃত হতে পারে ভাল করে বুজিয়ে পরামর্শ দিতে হয়। মাতৃটি ব্যবধানের উপায় অবলম্বন করা বা পরিবার সীমিত করা এই দুটোর যে কোনো ইচ্ছা করে এই সুবিধা লাভ করতে সাহায্য করে এবং তাদের পছন্দ অনুসারে উপদেশ দিতে হয়।

প্রসবোত্তর কালে হওয়া জটিলতা-



কিছু মহিলার সন্তান প্রসবের পেছনে জটিলতার লক্ষণ দেখা দেয়। এই রকম জটিলতা সমূহ নিম্নে দেওয়া হল -

১) **জননাংগে অত্যাধিক রক্তক্ষরণ** - অত্যাধিক রক্তক্ষরণ হয়েছে কিনা জিজ্ঞেস করতে হয়। প্রায়ই এমন হওয়া দেখা দিলে কখনও ধরতে অসুবিধা হয়। যদি মহিলাটি দিনে পাঁচবারের বেশি প্যাড বা দিনে একটি মোটা কাপড় ব্যবহার করে বুজতে হবে তার অত্যাধিক রক্তক্ষরণ হয়েছে। এই ক্ষেত্রে একটুও দেরী না করে উন্নত চিকিৎসার জন্য সকল সুবিধা থাকা হাসপাতালে তৎক্ষনাৎ নিয়ে যাওয়া উচিত। মাতৃটি স্তনপান করাচ্ছে কিনা জিজ্ঞেস করতে হবে। কারণ তাড়াতাড়ি আরম্ভ করলে জরায়ুর দ্রুত সংকোচন ঘটিয়ে রক্তক্ষরণ কমাতে সাহায্য করে। কিছু সময়ের মধ্যে অবস্থা সংকটজনক হতে পারে। সেইজন্য প্রসূতি মাতৃকে ভালোভাবে হাসপাতালে নিয়ে যাবার অগ্রনী ভূমিকা নিতে হয়।

২) **প্রসবের সময়ে জননাংগের সংক্রমণ (Puerperal Sepsis)** - যোনি দ্বারের দ্বারা বের হওয়া স্রাব থেকে দুর্গন্ধ বের হয় কিনা জিজ্ঞেস করতে হয় এবং এইটি সংক্রমনের লক্ষণ। জ্বর,কাঁপুনি এবং তলপেটে হওয়া ব্যথার সাথে স্রাব থেকে দুর্গন্ধ বের হওয়া সংক্রমনের সম্ভাবনা সবথেকে বেশি। জ্বর নির্ণয়ের জন্য শরীরের তাপ মাপতে হয়। মাতৃকে যদি এন্টিবায়োটিক দিতে হয় তাহলে সেইদিনই চিকিৎসালয়ে নিয়ে যেতে হয়।

৩) মুখ-হাত ফোলা, প্রচন্ড মাথার ব্যথা এবং চোখে অস্পষ্ট দেখা ইত্যাদি থাকতে পারে আবার নাও থাকতে পারে।কিন্তু অস্বাভাবিক কাপুঁনি আছে - তেমন রোগীকে তৎক্ষনাৎ সুবিধা থাকা চিকিৎসালয়ে নিয়ে যেতে হয় এবং স্বাস্থ্যসেবা ভোগ করতে সাহায্য করতে হয়। ১৫ মিনিটের ভেতরে যদি এ.এন.এম উপস্থিত হয় তাহলে পাঠানোর আগে কিছু সময় পাঠাতে পারা যায়।

৪) **রক্তহীনতা** - মাতৃটি ফ্যাকাসে হয়েছে কিনা তা দেখতে হয়। যদি ফ্যাকাসে হয়ে পরেছে তখন হিমোগ্লোবিনের পরিমান নির্ণয় করবার জন্য পরীক্ষা ইত্যাদি করাতে হয়।

(প্রসবের পরে রক্তহীনতা ব্যবস্থা খন্ড ৩ দেখ)

৫) **স্তনে ঘাঁ বা সংক্রমণ হলে (নবজাতকের স্বাস্থ্য-গ অংশ)**

৬) **যোনিদ্বারের সম্মুখের ভাগ ফুলে ওঠা বা সংক্রমিত হওয়া** - যদি প্রসূতি মাতৃ টির যোনিদ্বারের কাছে সূক্ষ্মভাবে কাটা থাকে। (বা প্রসবের সময় সেলাই পরে) তাহলে সেই জায়গা পরিষ্কার করে রাখাটা অতি প্রয়োজনীয়। তদুপরি কাপোড় গরম জলে ডুবিয়ে দিনে দুবার জননাংগে সেক দিলে উপশম পাবে এবং স্থানটি শুকোতে সাহায্য করে। যদি জ্বর ওঠে মাতৃটিকে প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রে বা সামূহিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যেতে হয়। পেরাসিটামল বড়ি সেবন করলে ব্যথা এবং জ্বর দুটোই ভাল হয়।

৭) **প্রসবের পরে মানসিক অবস্থার পরিবর্তন** - কখনও সন্তান জন্ম দেওয়ার পরে প্রসূতি মাতৃর মনের / ভাবের পরিবর্তন হতে পারে। এই ক্ষেত্রে তাকে পরামর্শ বা পরিবারের তদারকের প্রয়োজন হয়। সচরাচর এই পরিবর্তন এক সপ্তাহ বা কিছুদিনের পরে আর হয় না। এই পরিবর্তন অধিক মাত্রাতে হলে উন্নত চিকিৎসার জন্য চিকিৎসালয়ে প্রেরণ করা দরকার।

খন্ড - গ

নবজাতকের স্বাস্থ্য

নবজাতকের স্বাস্থ্য

উপবেশনের উদ্দেশ্য -

উপবেশনের পরে আশাকে নিম্নে উল্লেখিত বিষয়ে শিখতে হয় -

- প্রসবের সময় আশা সঙ্গে থাকলে সন্তান ভূমিষ্ঠ হওয়ার ঠিক পরে নেওয়া অতি প্রয়োজনীয় যত্নসমূহ।
- সন্তান জন্মের পরে এক ঘন্টার ভেতরে প্রথম দুদিন এবং প্রথম মাসে নবজাতককে কি ধরণের পরিচর্যা করতে হবে এবং প্রসূতি মাতৃকে নবজাতককে সঠিক অবস্থানে, সঠিক ভংগিমাতে স্তনপান করতে সাহায্য করা এবং শিশুটিকে গরম করে রাখার ব্যবস্থা করা।
- গৃহ পরিদর্শনের সময় করা বিশেষ নিয়ম-নীতি এবং নবজাতকের ঘরে নেওয়া যত্নসমূহ।

১) প্রসবের সময় নবজাতকের স্বাস্থ্যের ওপরে নির্ভর করে বিশেষ যত্নের প্রয়োজন হয় -

অনেক নবজাতকের জন্মের সময় নিঃশ্বাস নিয়ে কষ্ট পেয়ে মৃত্যুমুখে পতিত হয়। ঘরে প্রসব হওয়া শিশুটি যাতে জন্ম হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে নিঃশ্বাস নিতে পারে তার জন্য নাক-মুখের তরল পদার্থ পরিষ্কার করে নিঃশ্বাস নেওয়ার প্রাথমিক সুবিধা করে দিতে হয়।

প্রসূতি মাতৃকে সন্তান জন্মের সঙ্গে সঙ্গে স্তনপান করবার জন্য উৎসাহ দিতে হয় এবং এই ব্যবস্থাতে তাড়াতাড়ি ফুল (Placenta) বের হয়ে আসে এবং রক্তক্ষরণ কম হতে সাহায্য করে। স্তনপান তাড়াতাড়ি আরম্ভ করলে শিশুটি সুস্থ-সবল হয়।

অপরিণত সন্তান এবং জন্মের সময় কম ওজনের হওয়া সন্তান সহজেই রোগে আক্রান্ত হয় এবং মৃত্যুর সম্ভাবনা বেশি হয়। (২৫০০ গ্রাম ওজনের শিশুর বিপদ বেশি এবং ১৮০০ গ্রামের কম ওজনের শিশুর বিপদ বহুগুনে বেশি বলে বিবেচিত করা হয়েছে।)

২) নবজাতককে ঘরে যত্ন নেবার জন্য গৃহ পরিদর্শনের দিনে নিম্নে দেওয়া লেখার মত তালিকা প্রস্তুত করা হয়েছে-

সন্তানটিকে যাতে গরম করে রাখে এবং একমাত্র মাতৃদুগ্ধ পান করানোটা নিশ্চিত করাই হচ্ছে এই গৃহ পরিদর্শনের উদ্দেশ্য। সন্তানটিকে স্তনপান করবার জন্য উৎসাহ দিতে হয় এবং অনিষ্টকারী অভ্যাস যেমন - বোতলে দুধ খাওয়ানো, সকালবেলা স্নান করা, মাতৃদুগ্ধ ছাড়াও কৃত্রিম খাদ্য দেওয়া অনুচিত । তদুপরি নবজাতকের ক্ষেত্রে সংক্রমিত বিপদচিহ্ন এবং অন্যান্য সম্ভাবনীয় রোগ সনাক্ত করতে হয়।

- যদি ঘরে প্রসব করাতে হয় তাহলে জন্ম হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে বা দুদিনের দিন নবজাতককে সাক্ষাৎ করা প্রয়োজন।
- সমস্ত সুবিধা থাকা চিকিৎসাকেন্দ্রে বা চিকিৎসালয়ে প্রসব করালে অন্ততঃ মাতৃকে ৪৮ ঘন্টা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে থাকবার জন্য জোর করতে হয় এবং প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা করতে হয়। প্রথম দুটি সাক্ষাৎকার হাসপাতালে যত্নের জন্য করবেন। তা ছাড়া যদি সন্তানসম্ভবা মাতৃর সঙ্গে প্রসবকালে সংগী হিসাবে থাকতে হতে পারে তাহলে নার্স / এ.এন.এম সকলের দিক থেকে সহযোগিতা প্রদান করতে হয়।
- যদি জন্ম সুবিধা থাকা স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা ঘরে হয় তাহলে ৩,৭,১৪,২১ এবং ২৮ দিন পর্যন্ত মাকে ও শিশু দুজনকে সাক্ষাতের জন্য যাওয়া উচিত।

যদি শিশুটির ওজন কম থাকে বা অপরিণত শিশুর জন্ম হয় এবং শিশুটি রুগ্ন হয় তাহলে উল্লেখিত দিন ছাড়াও অন্য দিনেও সাক্ষাতের জন্য যাওয়া উচিত।

(৩) জন্মের সময়ে নবজাতককে পরীক্ষা ঃ-

নবজাতককে কিছু বিশেষ কারণে জন্মের সময়ে পরীক্ষা করতে হয়।

যদি শিশুটি ঘরে জন্ম হয় বা আশা প্রসবের সময় উপস্থিত থাকে তাহলে জন্ম হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে নিম্নে উল্লেখিত কথার প্রতি মনোযোগ দেওয়া দরকার -

১) জলের আবরণ থাকা পদার্থ ফেটে বের হয়ে আসার পরে জলের রঙ কেমন জিজ্ঞেস করবেন এবং নিরীক্ষণ করতে হয়।

২) যদি জলীয় পদার্থের রঙ হলুদ / সবুজ হয় তাহলে সন্তানের মাথাটা দেখার সঙ্গে সঙ্গে মুখগহ্বর পরিষ্কার কাপোড় (Ganze) দিয়ে পরিষ্কার করে দিতে হয়। (সম্পূর্ণ শিশুটি বের হয়ে আসার আগে)

৩) সন্তানটি জন্ম হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে সময়টি লিখে রাখতে হয় এবং এর সঙ্গে শ্বাসের গতিও নির্ণয় করে লিখে রাখতে হয়।

৪) জন্ম হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে বা প্রথম ৩০ সেকেন্ডের ভেতরে নবজাতককে নিরীক্ষণ করতে হয় এবং পাঁচ মিনিট পরে হাত-পায়ের নড়াচড়া করা , নিশ্বাসের গতি এবং কান্না ইত্যাদি স্বাভাবিক আছে কি নেই তা নিরীক্ষণ করতে হয়। শিশুটি মৃত না জীবিত নিম্নে নির্ণয় অনুযায়ী বুজতে পারা যায়। নির্ণয়ের ছয়টা লক্ষণ যদি না থাকে তা হলে সন্তানটি মৃত। আর যদি ছয়টার মধ্যে একটাও থাকে তাহলে জীবিত বলে ধরা হয়।

৫) যদি শিশুটি না কাদেঁ বা কান্নাটা দূর্বল হয় নিশ্বাস নিতে একদম দূর্বল হয় তাহলে (As-phyxia) বলা হয়। যদি শিশুটি জন্মের সময় নিঃশ্বাস না নেয় (Asphyxiated) এবং কোনো চিকিৎসক বা নার্স না থাকে আশা এই ক্ষেত্রে সাহায্য করা উচিত এবং এই কৌশল ৭নং মডিউলে শেখাবার প্রয়াস করা হয়েছে । তথাপি এমন ধরণের নবজাতকের ক্ষেত্রে উপযুক্ত ব্যবস্থার চেষ্টা করলে ভাল ফল না দেখাতে পারে কিন্তু তাতে খারাপ পাওয়া উচিত না বা নিজেকে দোষী বলে ভাবা উচিত না।

(Asphyxia নিশ্বাস নিতে কষ্টের ব্যবস্থার বিষয়ে ৭নং মডিউলে শেখানো হবে।)

৩০ সেকেন্ডে মৃত সন্তান জন্মের সিদ্ধান্ত নেওয়া বৃক্ষপরীক্ষা

কান্না → নেই
হাত-পা নড়াচড়া → নেই
নিঃশ্বাস নেওয়া → নেই

৫ মিনিটে পরীক্ষা

কান্না → নেই
হাত-পা নড়াচড়া → নেই
নিঃশ্বাস নেওয়া → নেই

→ মৃত সন্তান

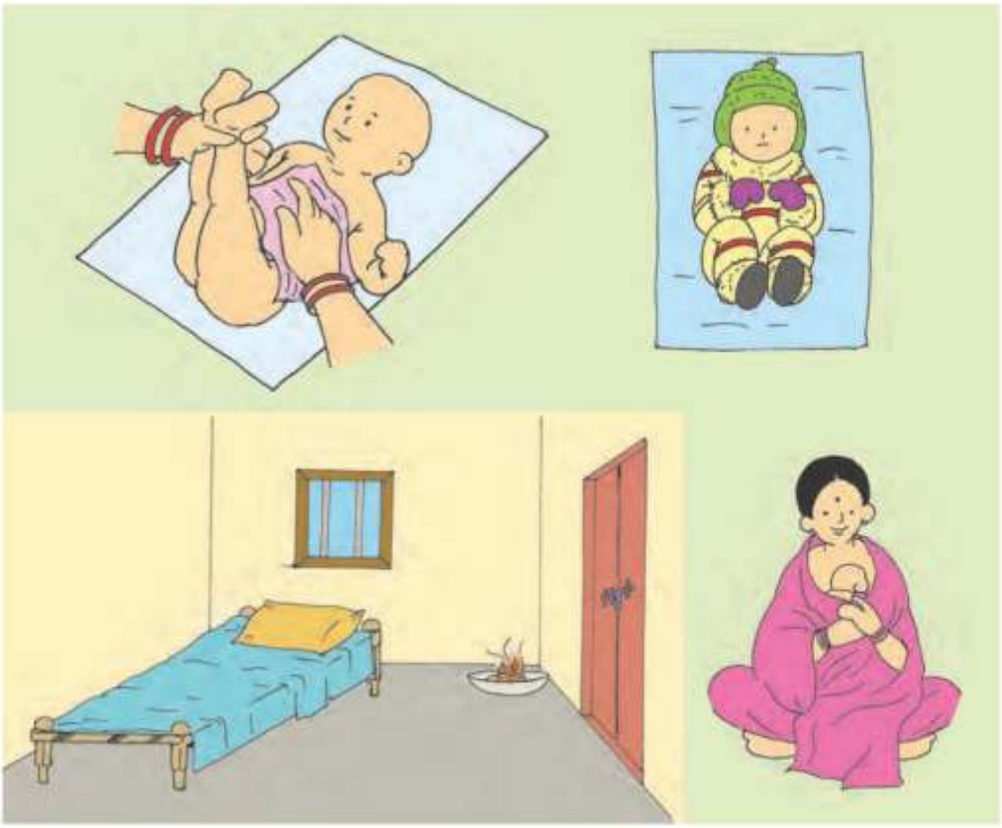
৩০ সেকেন্ডে করা পরীক্ষা

কান্না → আছে
হাত-পা নড়াচড়া → আছে
নিঃশ্বাস নেওয়া → আছে

৫ মিনিটে পরীক্ষা

কান্না → নেই
হাত-পা নড়াচড়া → নেই
নিঃশ্বাস নেওয়া → নেই

→ জীবিত সন্তান



৬) **সন্তান জন্মের সময়ে সচরাচর নেওয়া স্বাভাবিক যত্নসমূহ হচ্ছে -**

- সন্তানটিকে শুকনো করে রাখা - জন্মের ঠিক পরে প্রথমে একটি কোমল নরম কাপড় দিয়ে পরিষ্কার করে দেওয়ার পরে আবার একটি কোমল নরম কাপড়ে শরীর ও মাথা ঢেকে রাখতে হয়। শরীরে থাকা সাদা সাদা পদার্থ সমূহকে জোর করে মুছে দিতে হয় না কারণ এটি শরীরকে ঠান্ডা করতে বাধা দিয়েছে।
- মনে রাখতে হবে যে শিশুটিকে সর্বদা মায়ের গায়ের সঙ্গে লেগে থাকতে হবে।
- ঋতু অনুযায়ী শিশুটিকে (গরম দিন হলে) দুটি বা (ঠান্ডার দিনে) তিন চার বার কাপড় দিয়ে ঝড়িয়ে রাখতে হয়।
- প্রাপ্তবয়স্ক লোকে র অসুবিধা হলেও শিশু থাকা কক্ষটিতে যথেষ্ট গরম করে রাখতে হয়। জানালা দিয়ে যেন বেশি হাওয়া ঢুকতে না পারে তার দিকে লক্ষ্য রাখা দরকার।

৭) শিশুটির ওজন স্বাভাবিক না জন্মের সময় ওজন কম সেইটা নির্ধারণ করবার জন্য ওজন মেপে দেখা উচিত।

৮) শিশুটি পরিণত না অপরিণত তা নিশ্চিত করতে হয়।

৯) নবজাতকের শরীরের উত্তাপ মাপতে হয়।

নবজাতক কে করা প্রথম পরীক্ষা –

ক) **২৪ ঘন্টার ভেতরে আশা নবজাতক কে কি কি পরীক্ষা করে তা নিম্নে দেওয়া হল -**

- হাত-পা বেঁকা, জন্ডিস, ঠোঁট কাটা, মাথার ফোড়া ইত্যাদি অস্বাভাবিক অবস্থারপরীক্ষা করা।
- শিশুটি ভাল করে মায়ের স্তনবৃন্ত চুষতে পারছে কিনা তা লক্ষ্য করা।
- শিশুটির হাত-পা সম্পূর্ণ আছে কিনা তা লক্ষ্য করা।
- শিশুটির কান্না শুনতে হয়।

- নবজাতকের চোখ পরীক্ষা করতে হয়। যদি চোখ থেকে পুঁজ/ জলীয় পদার্থ বের হয় এবং চিকিৎসক বা নার্স না থাকে তখন টেট্রাসাইক্লিন ওষুধ চোখে দিতে হয়। এই ওষুধ পুঁজ থাকলেও দিতে পারি এমনকি স্বাভাবিক অবস্থার চোখেও প্রতিরোধ ক হিসাবে ব্যবহার করতে দিতে পারে।
- নাড়িটিকে দেখতে হয় যাতে নাড়িটি শুকনো এবং পরিষ্কার করে রাখে।

খ) নবজাতকের ক্ষেত্রে পরিবারের নেওয়া সাধারণ সাবধানতা –

নতুন করে জন্ম নেওয়া শিশুটির শরীর একেবারে নরম তাই পরিবারের সদস্য বা নবজাতকের মাতৃ যদি ভালভাবে মাকে যদি যত্ন না নেয় বা সাবধানে না চলে তাহলে সন্তানটি সহজেই রোগে আক্রান্ত হতে পারে। পরিবার তথা মায়ের মেনে চলা নির্দেশনাবলী / সাবধানতাসমূহকে বুঝিয়ে দেওয়া উচিত।

- শিশুর স্নানের সময় - এই ক্ষেত্রে নির্দেশনাতে যদিও জন্মের সাতদিন পর্যন্ত গা না ধোওয়ার কথা বলেছে , কিন্তু বেশির ভাগ পরিবার প্রথম বা দ্বিতীয় দিনেই স্নান করিয়ে দেয়। গা ধোওয়ার বা ভেজা শরীরে খালি জায়গায় রাখলে ঠান্ডা লেগে অসুখ হতে পারে বলে বুঝিয়ে দিতে হয়। সেইজন্য একটি নরম কাপড় গরম জলে ভিজিয়ে গা মুছিয়ে দিতে হয় এবং সঙ্গে সঙ্গে শুকনো কাপড় দিতে মুছে দিতে হয়। অন্ততঃ প্রথম ৫-৭ দিন পর্যন্ত গা ধোওয়াতে হয় না।
- রোগগ্রস্ত মানুষের কাছ থেকে শিশুটিকে দূরে রাখতে হয়।
- সর্দি,কাশি,জ্বর, চামড়ার রোগ এবং ডায়রীয়া ইত্যাদি রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি সন্তানটিকে নিতে দেওয়া অনুচিত বা তেমন ব্যক্তির কাছে রাখা উচিত নয়।
- যে স্থানে রুগ্ন শিশু থাকে তার কাছে শিশুটিকে নেওয়া অনুচিত।
- যেখানে মানুষের ভিড় বেশি সেখানে নবজাতককে নিয়ে যাওয়া উচিত না।

গ) কি করবে বলে আশা করে তুমি নবজাতককে সাক্ষাৎ করতে যাবে ?

- গৃহ পরিদর্শন করবার সময় সঙ্গে নিয়ে যাওয়া ফর্ম এ মায়ের বিষয়ে জানতে চাওয়া তথ্যের বিষয়ে ফর্ম টিতে স্থান পূর্ণ করা এবং স্বাস্থ্যের বিষয়ে সবিশেষ অনুসন্ধান করা। (এনেক্সার - ৬ সংযোগ)
- গৃহ পরিদর্শনের সময় নিয়ে যাওয়া ফর্মে শিশুটির স্বাস্থ্যের বিষয়ে যে সমস্ত তথ্যের প্রয়োজন হয় তা ফর্মে সম্পূর্ণ করে পূর্ণ করতে হয় অগ্রগতির অনুসন্ধান করা। এই ফর্মে কি ধরণের কার্য হাতে নেওয়া হয়েছে সেই বিষয়ে জানতে সাহায্য করে।
- প্রয়োজনীয় সামগ্রী সমূহ ব্যাগ থেকে বের করে একটি পরিষ্কার কাপড়ের ওপরে রাখতে হয়।
- শিশুটিকে ছুয়েঁ যাবার আগে হাত ভালো করে হাত ধুয়ে নিতে হয়।
- তার পরে শিশুটিকে একটার পরে একটা পরীক্ষা করতে হয়। যেমন - ক) শরীরের উত্তাপ মাপা, খ) ওজন মাপা এবং গ) গৃহ সাক্ষাৎকারের ফর্মে দেওয়া নির্দেশনাবলী অনুসারে পরে কার্যপ্রণালী সম্পাদন করতে হয়। (সংযোগ ৮ এবং ৯)
- চোখ, চামড়া এবং নাড়ির যত্ন নিতে হয়।
- গৃহ পরিদর্শনে ব্যবহার করা ফর্মটি সম্পূর্ণ হয়েছে কিনা তা আবার দেখে নিতে হয়।

ঘ) **হাত ধোওয়ার সঠিক প্রণালীর শেখা -**

নবজাতককে স্পর্শ করার আগে হাত ভালোভাবে নিয়ম অনুযায়ী ভালো করে সাবান এবং জল দিয়ে ধুয়ে পরিষ্কার করে নেওয়াটা নিশ্চিত করতে হয়। মা এবং পরিবারের সদস্য সকলকে হাত ধোওয়ার পদ্ধতি ভালভাবে শিখিয়ে দিতে হয় এবং শিশুটিকে হাত ধোওয়ার পরে স্পর্শ করার গুরুত্ব সহকারে বুঝিয়ে দিতে হয়।

(অনুগ্রহ করে হাত ধোওয়ার কৌশল বর্ণনা করা সংযোগ পৃষ্ঠা - ৭ দেখো)

ঙ) **শরীরের উত্তাপ মাপা শেখা-**

শিশুটির শরীরের উত্তাপ এক বিশেষ ধরণের যন্ত্রের দ্বারা মাপতে হয় এবং স্বাভাবিক না শরীরের উত্তাপ কমেছে (স্বাভাবিকের ঠান্ডা থেকে - Hypothermia) সেই টি নিশ্চিত করতে হয়।

(অনুগ্রহ করে শরীরের উত্তাপ মাপার কৌশল , সংযোগ পৃষ্ঠা - ৮ দেখো)

চ) **নবজাতকের ওজন মাপা শেখা-**

- শিশুটির জন্মের দুদিনের ভেতরে ওজন মেপে দেখা উচিত।
- ওজন শিশুটির স্বাস্থ্যের ওপর প্রভাব ফেলে। জন্মের ওজনের ওপরে নির্ভর করে শিশুটির বিশেষ যত্নের প্রয়োজন হয়।
- সবুজ, হলুদ বা লাল রঙের দাগ থাকা ওজন মাপা বিশেষ ধরণের মেসিন/ যন্ত্রের দ্বারা মাপা হয়।

(অনুগ্রহ করে সংযোগ পৃষ্ঠা - ৭,৮,৯ কৌশলের তালিকা দেখো)

- শিশুটির ওজনের নির্ণায়ক যদি সবুজ অংশ স্পর্শ করে, ওজন স্বাভাবিক বলে ধরে এবং ওপরের উল্লেখ করার মতন শিশুটিকে স্বাভাবিক যত্ন প্রদান করা হয়।
- ওজনের নির্ণায়ক যদি হলুদ অংশ স্পর্শ করে, কম ওজন বলে ধরা এবং নিম্নে উল্লেখ করা শিশুটিকে একটু আলাদা ধরণের পরিচর্যা করতে হয়।(২.৫ কে.জির নীচে কিন্তু ১.৮ কে.জির ওপরে)
- লাল অংশ স্পর্শ করলে শিশুটিকে যথেষ্ট ছোট হিসাবে ধরা হয় এবং জরুরীভাবে হাসপাতালে উন্নত যত্নের জন্য পাঠানো হয়। এই ধরণের শিশুকে নিম্নে উল্লেখ করা বিশেষ কিছু যত্নের প্রয়োজন হয়। ১.৮ কে.জির কম)

ছ) **২.৫ কে.জির কম ওজনের শিশুর প্রতি নেওয়া যত্ন -**

শিশুটির ওজন যদি হলুদ বা লাল রঙ স্পর্শ করে তাহলে যথেষ্ট ছোট এবং নিম্নে দেয়ো বিশেষ ধরণের পরিচর্যার প্রয়োজন হয় -

- শিশুটিকে কৃত্রিম উপায়ে গরম করে রাখতে হয়।
- পরিবারের সদস্য নিশ্চিত হওয়া উচিত -
- শিশুটিকে যাতে একটি কম্বলের মতন কাপড় দিয়ে মুড়ে রাখতে হয়।
- লক্ষ্য রাখবেন শিশুটি যাতে মায়ের গায়ে লেগে থাকে অর্থাৎ মায়ের বুকের এবং পেটের গরম তাপ পায়।
- মাথায় যেন ঠান্ডা না লাগে তার জন্য মাথা কাপড় দিয়ে মুড়ে রাখতে হয়।
- যদি মায়ের কাছে রাখা না যায় তাহলে বোতলে জল গরম ভার কাপড় বা কম্বল দিয়ে জড়িয়ে রাখতে হয়।
- লক্ষ্য রাখতে হয় যাতে শিশুটিকে ঘন ঘন স্তনপান করাতে পারে।

মনে রাখবেন -

সচরাচর আগে ব্যবহার করা শিশুটির ওজন মাপা স্কেল (Bathroom Scale) নির্ভরযোগ্য হয় না। এর সঙ্গে অল্প পার্থক্য দেখা যায়। সেই জন্য ব্যবহার করতে পরামর্শ দেওয়া হয় না।)

১.৮ কিলোগ্রামের সকল শিশুকে স্বাস্থ্য সম্পর্কীয় সুবিধা থাকা ২৪ ঘন্টা বা অন্য স্বাস্থ্যকেন্দ্রে পাঠাতে হয় যেখানে ডাক্তার বা নার্স পরীক্ষা করে এবং উপযুক্ত সেবা প্রদান করে। এখানে রুগ্ন শিশুকে জরুরীভাবে পাঠানো বলে বলা হয়।

জ) নাড়ির পরিচর্যা - গুরুত্ব সহকারে করতে হয়।

- সন্তান জন্মের অন্ততঃ ২৪ ঘন্টার পরে পর্যন্ত নাড়িটিকে শক্ত করে চিমটির মতন চেপে রাখতে হয়। নাড়ি শুকিয়ে গেলে এবং রক্ত শুকিয়ে গেলে সরিয়ে দিতে হয়।
- যদি রক্তক্ষরণ হয় বা পূঁজ জল ইত্যাদি না থাকে , নাড়ি কাটা ঘাঁ শুকানোর জন্য মলম বা ঔষধ ব্যবহার করা অনুচিত।
- নাভিটি সকল সময় শুকনো এবং পরিষ্কার করে রাখতে হয়।

ঝ) চোখের যত্ন -

(চোখে মলম লাগানোর কৌশলের তালিকা)

যদি নবজাতকের চোখ থেকে কোনো পদার্থ বের হয় তখন এন্টিবায়টিক বড়ি বা মলম যা দোকানে পাওয়া যায় ব্যবহার করতে পরামর্শ দেওয়া উচিত।

এন্টিবায়টিক মলম লাগানোর নিয়ম -

- শিশুটির চোখের পাতাকে ধীরে করে টেনে ধরতে হয়।
- চোখের ভেতর থেকে কোণ পর্যন্ত বাইরে পাতলা করে লাগাতে হয়।
- লক্ষ্য রাখতে হয় যাতে মলম থাকা টিউবের মুখটা যেন শিশুটির চোখ স্পর্শ না করে এবং যদি করে তাহলে পুনঃ ব্যবহার করা অনুচিত।
- যদি পূঁজ জমা হয়ে চোক ফুলে ওঠে তখন দিনে দুবার থেকে পাঁচদিনের জন্য মলম লাগানোর পরামর্শ দিতে হয়।

৪) স্তনপান -

উপবেশনের উদ্দেশ্য -

উপবেশনের পরে আশাকে নিম্নে উল্লেখিত বিষয়ে শিখতে হয় -

- স্তনপানের ক্ষেত্রে প্রদান করা পরামর্শসমূহ ।
- স্তনপান করবার জন্য প্রয়োজনীয় সহায়োগিতা প্রদান করা।
- তাড়াতাড়ি এবং একমাত্র মাতৃদুগ্ধ পান করার ফলে সন্তানের স্বাস্থ্যের ওপরে প্রভাব ফেলে।
- জন্মের পরে স্তনপান করতে না পারা শিশুকে মায়ের স্তন থেকে দুধ বের করে খাওয়ানোর নিয়ম-প্রণালী এবং সহায়োগিতা প্রদান করা।
- স্তনপান করবার ক্ষেত্রে সম্ভাবনীয় সমস্যা সমাধান যেমন - স্তনের শিরকোপ,স্তনবৃন্তের ওপরে ঘাঁ, মায়ের স্তনে যথেষ্ট পরিমানের দুধ না থাকা বলে ভাবা ইত্যাদি।

ক) নবজাতকের ক্ষেত্রে নেওয়া উপকার -

- শিশুটির শরীরের উত্তাপ স্বাভাবিক হওয়ার জন্য জন্মের সঙ্গে সঙ্গে অতি তাড়াতাড়ি মায়ের শরীরের সঙ্গে লাগিয়ে রাখতে হয় যাতে শিশুটির শরীর গরম হয়ে থাকে।
- এই ব্যবস্থার ফলে তাড়াতাড়ি স্তনের দুধ বের হতে যথেষ্ট সাহায্য করে।

খ) প্রসূতি মাতৃর ক্ষেত্রে নেওয়া উপকার -

- ফুল (Placenta) তাড়াতাড়ি জরায়ুর থেকে বের হতে সাহায্য করে। স্তনপান জরায়ুর সংকোচন ঘটায়।
- প্রসবের পরে প্রসূতি মাতৃকে অতিপাত রক্তক্ষরণের মত বিপদ থেকে রক্ষা করে বা রক্তক্ষরণ কমায়।

গ) স্তনপান করানোর ক্ষেত্রে গুরুত্ব দেওয়া কিছু প্রয়োজনীয় কথা-

- জন্মের পরে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব মানে একঘন্টার ভেতরে স্তনপান করাতে হয়। কোনো বাইরের বা কৃত্রিম দিতে হয় না এমন কি জল পর্যন্ত নয়।
- ফুল বের হওয়ার আগে জন্মের সঙ্গে সঙ্গে শিশুটিকে মায়ের স্তনে লাগিয়ে দিতে হয় এবং এই কার্যপ্রণালী মা এবং নবজাতককে সন্তানটিকে সুস্থ হতে সাহায্য করে।
- শিশুটি যখন চায় তখনই স্তনপান করাতে হয় এবং যত দেরী পর্যন্ত খেতে চায় তত দেরী পর্যন্ত খাওয়াতে হয়। দিন-রাত ২৪ ঘন্টাতে অন্ততঃ ৮-১০ বার স্তনপান করানো উচিত।
- যত স্তনপান করায় তত দুধ উৎপাদন হয়। সেইজন্য ঘন ঘন স্তনপান করাতে হয়।
- শিশুটিকে মাতৃদুগ্ধ ছাড়া কোনো ধরণের বাইরের খাদ্য যেমন - চিনিজল, মৌরীজল, ছাগল-দুধ এমনকি জল পর্যন্ত দেওয়া অনুচিত।

ঘ) স্তনপানের সময় প্রসূতি মাতৃর সঠিক অবস্থান (Attachment) এবং ভঙ্গিমা সঠিক হয়েছে কিনা তা নিরূপন করবার জন্য লক্ষ্য রাখা কিছু কথা হচ্ছে -

স্তনপান ভাল করে করার চিহ্ন	সম্ভাবনীয় সমস্যা
মাতৃটি আরাম করে বসে, সহজ হয়ে, শিশুটিকে গায়ের সাথে গা লাগিয়ে চোখের সাথে চোখ লাগিয়ে স্তনপান করাতে হয়।	মাতৃর উৎকণ্ঠা বাড়বে, শিশুটি যদি আরাম না পায়, এবং চোখের সাথে চোখ না রাখে তাহলে সমস্যা হয়।
শিশুটির মুখটি বড় করে খোলা রাখা, থুঁতনিটি স্তনের সঙ্গে লেগে থাকা, নীচের ঠোঁট বাইরে থাকা এবং স্তনবৃন্তের চারিদিকের কালো অংশ মুখের ভেতরে থাকে ।	মুখটি বড় করে খোলা না হলে এবং স্তনবৃন্তও কেবল মুখের ভেতরে থাকা। স্তনবৃন্ত চারিদিকের কালো অংশ ঠোঁট দিয়ে স্তনের বৃন্ত ধরে রাখে।
ধীরে ধীরে এবং বড় বড় করে একপাশের গাল দিয়ে এবং দুধ খেতে দেখা বা শোনা যায়।	চোষার ভান করবে এবং ঢোক গেলার শব্দ শুনবে।
শিশুটি স্তনের প্রতি আকর্ষিত হয়ে শান্ত ভাবে খেতে থাকবে, মায়ের গায়ের সঙ্গে লেগে থাকবেএবং মাতৃ টির জরায়ু সংকুচিত হওয়া অনুভব করবে এবং শিশু টির মুখের কোনা দিয়ে দুধ বয়ে যেতে দেখা যাবে।(দুধ বয়ে যাওয়া দেখানো হয়েছে)।	শিশুটি অস্থির হবে, কাঁদবে, স্তন থেকে পিছলে পড়ে যাবে এবং মাতৃ জরায়ুর সংকোচন অনুভব করে না এবং শিশুর মুখের কোন দিয়ে দুধ বয়ে যায় না ।(দুধ বয়ে যাচ্ছে নাযে দেখানোা হয়েছে।)
স্তনপান করার পরে স্তন কোমল এবং স্তনের বৃন্তটি	স্তনপান করার পরে স্তন ফুলে এবং উঠে থাকে। বড় হয়ে থাকে, স্তনের বৃন্তটি লাল, ফাটা চ্যাপটা বা ডুকে থাকতে দেখা যায়।

ঙ) স্তনপান করানোর সঠিক ভংগিমা (Position) -

স্তনপানের সুফল যথেষ্ট পরিমাণে পেতে হ'লে শিশুটিকে সঠিক ভংগিতে ধরতে হবে -

- সঠিক অবস্থানে রেখে স্তনপান করাতে হয়। সঠিক ভংগিমা বললে আমরা বুঝি - যখন শিশুটির মাথা এবং হাত দুটো ছাড়াও সমস্ত শরীরটা যেন সমান্তরালভাবে ভালোভাবে মা হাতে দিয়ে ধরতে পারে।
- মা যেন শিশুটিকে একেবারে গায়ের সাথে লেগে থাকতে পারে।
- শিশুটির মুখ স্তনের দিকে ঘোরানো থাকে এবং নাকটি স্তনবৃন্তের ঠিক আগে থাকে যাতে নিঃশ্বাস নিতে অসুবিধা না হয়।

স্তনপান করানোর সঠিক ভংগিমা (Position) -

ছড়িয়ে ধরে খাওয়ানোর ভংগিমা

কাত হয়ে শুয়ে খাওয়ানোর ভংগিমা

হাতের তালুতে নিয়ে খাওয়ানোর ভংগিমা

হাতে অন্য ধরণের নিয়ে খাওয়ানোর ভংগিমা

চ) পরামর্শের নিয়ম - নীতি -

- প্রসূতি মাতৃকে তাগিদা দিতে হয় না। পরামর্শ দিয়ে সাহায্য করতে হয়।
- মাতৃটির সঙ্গে সহজ হওয়ার জন্য কথা-বার্তা বলার কৌশল ব্যবহারের সঙ্গে অংগি-ভংগির ব্যবহারও করতে হয়।
- নিজের শিশুটিকে স্তনপান করানোর জন্যে মাতৃকে সর্বদা প্রশংসা করা প্রয়োজন। বেশিরভাগ মাতৃ অনভিজ্ঞ বলে ভাবে এবং নিজেদের মধ্যে আত্মবিশ্বাস থাকে না। উপযুক্ত পরামর্শ সাহায্য এবং উৎসাহ না পাওয়ার জন্য অনেক মহিলাই স্তনপান করাতে কৃতকার্য্য হতে পারে না।
- মাতৃটির সঙ্গে একমত না হলে তাকে ভুল হয়েছে বলে কোনো কারণে বলতে না হয়। প্রয়োজন হলে পুনঃ বুঝিয়ে বলতে হয়। (উদাহরণ - তিনি যদি নিজের স্তনে যথেষ্ট পরিমাণে দুধ নেই বলে ধারণা করে তাহলে তাঁর ভাবার কারণ ও জেনেনেবেন।)
- স্তনপানের শুদ্ধ অবস্থা/ভংগিমা নির্ণয়ের পরে শিশুটির ওজন মাপতে হবে।
- সহজ-সরল ভাষাতে পরামর্শ প্রদান করতে হয়।
- মাতৃটি সকল কথা আয়ত্ব করতে পেরেছে কিনা তা নিশ্চিত হওয়া দরকার।
- মাতৃটি কি করতে চাইছে তা পুনরায় বলতে বলবেন।

ছ) একমাত্র মাতৃদুগ্ধপান কেন করাতে হয়?

অন্যান্য আহার বা পানীয় শিশুটিকে খাওয়ালে নিম্নে দেওয়া সমস্যা সমূহ থেকে শিশুটির অনিষ্ট করতে পারে -

- শিশুটিকে প্রয়োজন অনুসারে দুধের উৎপাদনের পরিমাণ কমে যায়।
- দুধ খাওয়ানোর জন্যে যে কোনো পাত্রে, বোতল ব্যবহার বা জলে বীজানুর দ্বারা শিশুটি ডায়রীয়াতে আক্রান্ত হতে পারে।
- জল মেশানো দুধ শিশুকে খাওয়ালে শিশুটির প্রয়োজনীয় উপাদান শরীর নাপেয়ে পুষ্টিহীনতায় ভুগতে পারে।
- গরু বা ছাগলের দুধে শিশুটির প্রয়োজন অনুসারে আয়রণ না থাকে তাহলে শিশুটি রক্তহীনতাতে ভুগতে পারে।
- শিশুটি এর্লাজী বা অন্য সংক্রমণে ভুগতে পারে।
- শিশুটি জন্তুর দুধ সহজে হজম করতে পারেনা ফলে শশুটি ডায়রীয়াতে আক্রান্ত হতে পারে তা ছাড়া চামড়ায় দাগ হতে দেখা যায়।
- শিশুটির শরীর অনুযায়ী মাতৃদুগ্ধে জল থাকে সেই জন্যে গরমকালে অন্য জল দেওয়ার প্রয়োজন নেই।

স্তনপানের সময়ে হওয়া সমস্যার ব্যবস্থা করা

স্তনবৃন্তে হওয়া ঘাঁ

কারণ- সঠিক অবস্থায় বা ভংগিমাতেবা পদ্ধতিতে স্তনপান না করানো

প্রতিকারের ব্যবস্থা -

- স্তনপানের অবস্থান বা ভংগিমা উন্নত করা বা শুদ্ধ করা।
- ঘন ঘন স্তনপান করানো। (স্তনের শিরকোপ হলে)
- মাতৃর আত্মবিশ্বাস গড়ে ওঠে।
- দিনে দুবার করে স্তনযুগল পরিষ্কার করা উচিত কিন্তু সাবান ব্যবহার করা উচিত নয়।
- শিশুটির দুধ খাওয়া শেষ হলে একটু দুধ স্তনের বৃন্তের ওপরে লাগিয়ে হাওয়ায় শুকিয়ে নিতে হয়।
- মাতৃকে ঢিলে ঢালা কাপোড় পরিধান করতে হয়।
- স্তনবৃন্ত যদি লাল, উজ্জ্বল, চুলকানি হওয়া এবং ওপরে উল্লেখ করার মত ব্যবস্থা করলেও যদি উপশম না ঘটে এবং সংক্রমিত রোগে আক্রান্ত হতে পারে। প্রতিবার স্তনপান করার পরে জেনসিয়েন ভায়োলেট মলম পাঁচদিনের জন্য লাগাবে। যদি ভালো না হয় তাহলে চিকিৎসকের কাছে যাওয়া দরকার।

কুঁচকে বা ভেতরে ঢুকে থাকা স্তনবৃন্ত

কোনো কোনো মহিলার ক্ষেত্রে স্তনবৃন্তটি ভেতরে ঢুকিয়ে থাকে এবং এই পরীক্ষা সচরাচর গর্ভধারণের পরে পরীক্ষা করা হয়।

হাত দিয়ে ধীরে ধীরে স্তনবৃন্তটি ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে টানতে হয়। এইটা সব থেকে ভালো উপায় এবং দিনে কয়েকবার করবার জন্য মাতৃকে পরামর্শ দিতে হয়।

যথেষ্ট পরিমাণের দুধ না থাকলে-

কারণ - একটু দেরী করে স্তনপান আরম্ভ করা, ঘন ঘন মাতৃদুগ্ধ ছাড়াও অন্য খাদ্য খাওয়া, মাতৃর উৎকণ্ঠা, ক্লান্তি বোধ হওয়া, অসুরক্ষিত এবং ভালোভাবে পরিবারের সহযোগ না পাওয়া।

প্রতিকারের উপায় -

- যথেষ্ট পরিমানের দুধ আছে না নেই তা ঠিক হয়
  - শিশুটিকে দিনে পাঁচবার বা তার থেকে বেশি প্রস্রাব করেছে না কি ?
  - শিশুটির বয়স অনুপাতে ওজন বেড়েছে কিনা ? (সচরাচর জন্মের প্রতম সপ্তাহে ওজন কমে এবং পরে ১৫০-২০০ গ্রাম করে প্রতি সপ্তাহে বাড়া উচিত।)
  - খাওয়ার পরে শান্ত হয়েছে কি ?
- মাতৃকে নিশ্চিত করাতে হয়।
- যদি যথেষ্ট পরিমানে দুধ বের না হয় তাহলে ঘন ঘন খাওয়াতে হয়।
- স্তনপান করানোর সময় মাতৃটি সঠিক অবস্থায় বা ভংগিমাতে স্তনপান করিয়েছে কিনা তা ভালো করে নিরীক্ষণ করে শুদ্ধ পদ্ধতিতে শিখিয়ে দিতে হয়।
- বিশ্রাম নেওয়ার জন্যে উৎসাহ দিতে হয়। পানীয় এবং পুষ্টিকর খাদ্য বেশি করে খেতে জোর দিতে হয়।
- মাতৃকে ভালো কাজ করার জন্য প্রশংসা করতে হয় এবং পুনঃ সাক্ষাতে নির্দেশনার তালিকা মতে করতে হয়।

স্তনের শিরকোপ এবং ব্যথা অনুভব করা (স্তন নিস্তেজ অনুভব হওয়া)

কারণ - স্তনপান দেরী করে আরম্ভ করা, অবস্থান খারাপ হলে, স্তন সম্পূর্ণ করে না খেলে এবং সময়ের ব্যবধান বেশি হওয়ার সঙ্গে দেরী করে খেতে দেওয়া ইত্যাদি।

প্রতিকারের উপায় -

- নিম্নে দেওয়া উপায়ে উক্ত সমস্যাসমূহ সমাধান করতে পারি।
    - জন্মের সঙ্গে সঙ্গে স্তনপান করতে দেওয়া এবং ঘন ঘন খাওয়ানো।
    - সঠিক অবস্থান নিশ্চিত করা।
    - শিশুটির ইচ্ছামত স্তনপান করবার জন্য উৎসাহি ত করা।
- শিশুটি যদি ভালোভাবে চুষতে না পারে তাহলে শুদ্ধ পদ্ধতিতে খাওয়াতে সর্বত প্রকারে সাহায্য করতে হয়।
- শিশুটি কে যদি মায়ের কাছে নিতে না পারি তাহলে গরম জলে সেক দিয়ে স্তনের কালো অংশ নরম না হওয়া পর্যন্ত মালিশ করতে হয় এবং কিছু পরিমানে দুধ বের হওয়ার পরে শিশুটির মুখে সঠিকভাবে দিতে হয়।
- স্তনটি যদি লাল এবং শক্ত হয় দুধ ঘন ঘন খাওয়াতে হয় ।আগের মত গরম জলের সেক দিয়ে ধীরে ধীরে মালিশ করতে হয়। মাতৃর শরীরের উত্তাপ মাপতে হয়। যদি জ্বর হয়, চিকিৎসকের কাছে যাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়। মাতৃ যদি এন্টিবায়োটিক ঔষধের সেবন করে থাকলেও স্তনপান করতে থাকার পরামর্শ দিতে হয়।

হাত দিয়ে দুধ বের যদি করে -

১) সাবান এবং জল দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হয়।

২) যদি দিতে হয় তাহলে কিছুক্ষণের জন্য স্তনে গরম সেক দেবে।

৩) স্তনের সমস্ত অংশটি মালিশ করার থেকে স্তনবৃন্তকে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে চারিদকে মালিশ করতে হয়। (বাহুর কাছে এবং তার পরে স্তনের নীচের দিকে)

৪) স্তনের নীচের অংশ এক হাতে ধরে রাখতে হয়।

৫) স্তনের কালো অংশ হাতের বুড়ো আঙ্গুল এবং তর্জনী আঙ্গুল দুটো দিয়ে ধরতে হয়। মাতৃর হাত টি নিপিলের ওপরের অংশটি রেখে আঙ্গুল দুটি নিপিলের ওপরের কালো অংশ ধরে রাখতে হয়।

৬) বুকের দিকে ধাক্কা দিয়ে (প্রায় ১-২ সেঃমিঃ) কালো অংশ (Areola) নীচে দুধ জমা হয়ে থাকা অংশ চাপ দিয়ে দুধ বের করতে হয়। (স্তনবৃন্তে চাপ দিতে হয় না)

৭) বুড়ো আঙ্গুল এবং তর্জনী আঙ্গুল দুটো দিয়ে চাপ দিতে হয় এবং ভালো করে করতে হয় যতক্ষণ পর্যন্ত দুধ বের হয়। দুধ জমা করে রা খা বোতল বা কাপড় পরিষ্কার হওয়া উচিত প্রথমে এক দু ফোঁটা করে বের হয় তারপর ভালোভাবে বের হতে দেখা যায়।

৮) বুড়ো আঙ্গুল এবং তর্জনী আঙ্গুল দুটো চারিদিকে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে চাপ দিতে হয় যাতে জমা হয়ে থাকা দুধ সকল অংশ (Reservoir) থেকে বেরিয়ে আসে।

দুধ চেপে বের করার কার্যপ্রণালী

চামচের দ্বারা শিশুটিকে দুধ খেয়েছে।

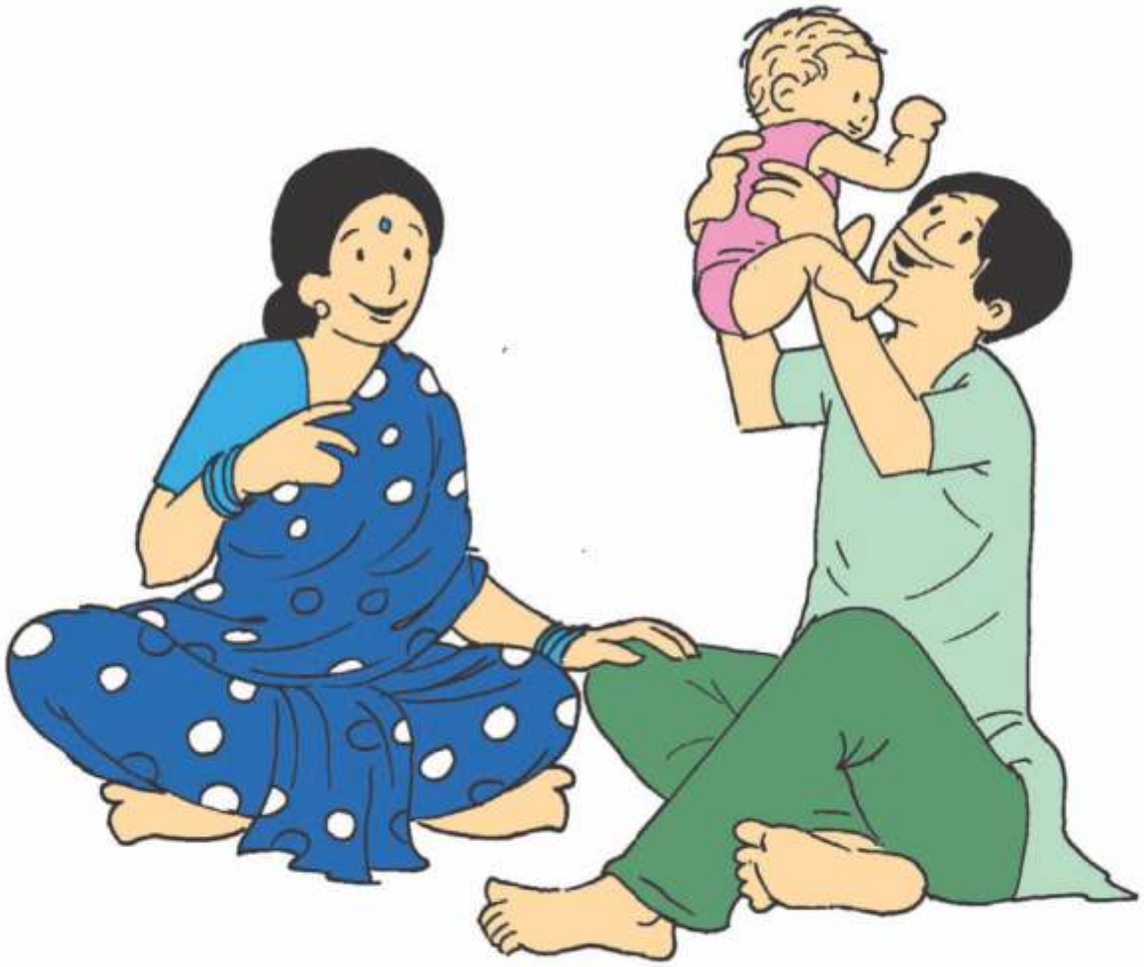
৯) একটা স্তন শেষ হওয়ার পরে একই প্রণালীর দ্বারা অন্য স্তনের দুধ চেপে বের করতে হয়।

শিশুটিকে যথেষ্ট পরিমাণে দুধ না পেলে নিম্নে দেওয়া লক্ষণসমূহের নিরূপণ করতে পারি -

- শিশুর ওজন যদি ভালো করে না বৃদ্ধি পায়।
- মাসে ৫০০ গ্রাম করে ওজন বাড়ে।
- দুই সপ্তাহের পরে জন্মের সময় থাকা ওজনের থেকে কম হয়।
- প্রস্রাব কম পরিমানে হয় এবং গাঢ় হয়।
- দিনে ছয়বার থেকে কম হয়।
- হলুদ রঙের হয় এবং উৎকট গন্ধ হয়।
- অন্যান্য লক্ষণসমূহ হ'ল -
- শিশুটি দুধ খেয়ে সন্তুষ্ট হয় না এবং সর্বদা কাঁদতে থাকে।
- ঘন ঘন খাওয়াতে হয়।
- অনেক দেরী পর্যন্ত খাইয়ে যেতে হয়।
- শিশুটি স্তনপান করতে অস্বীকার করে।
- শিশুটির প্রস্রাব করতে অসুবিধা হয়, শুকিয়ে যায় এবং সবুজ রঙের হয়।
- মাতৃটি সত চেষ্টা করেও দুধ বের করতে পারে না।
- স্তনের বৃদ্ধি হয় না।
- দুধ স্তনের ভেতরে যখন না ঢোকে।

মাতৃ এবং পরিবারের সদস্যরা নিম্নে দেওয়া অবস্থার জন্য দুধ যথেষ্ট পরিমাণে বের হয় না বলে ভাবে কিন্তু প্রকৃততে দুধ উৎপাদনে এই সমস্ত কোনো প্রভাব ফেলতে পারে না।

- মাতৃর বয়স।
- সংগম।
- মাসিক দেরী করে হলে।
- সম্পর্কীয় মানুষ বা প্রতিবেশীর মতামত না পাওয়ার জন্য।
- শিশুটির বয়স।
- সন্তানের জন্মের জন্য করা অস্ত্রোপ্রচার।
- বেশি সন্তান ।
- সাধারণ ধরণের খাদ্য।



৫) শিশুটি কে গরম করে রাখা-

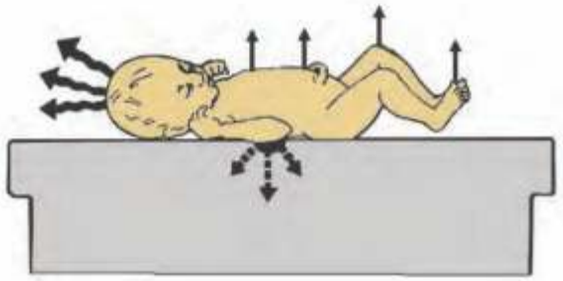
উপবেশনের উদ্দেশ্য -

উপবেশনের শেষে আশার শেখানো উচিত -

- শিশুটির শরীরের উত্তাপ বেশি বা স্বাভাবিকের থেকে কম সনাক্তকরণ।
- নবজাতককে কিভাবে গরম করে রাখতে হয় তার জন্য পরামর্শ প্রদান করা।
- স্বাভাবিকের থেকে শরীরের উত্তাপ কম থাকলে শিশুটিকে পুনঃ উত্তাপ বৃদ্ধির জন্য নেওয়া ব্যবস্থা ।
- গরমের দিনে শরীরের উত্তাপ কিভাবে নিয়মিত করে রাখতে পারে।
- শরীরের উত্তাপ মাপতে শিখতে হয়।

নবজাতকের গরম করে রাখার গুরুত্ব এবং শরীরের উত্তাপ কম (Hypothermia) র ফলে হওয়া সমস্যা -

প্রসবের পরে নবজাতককে কেন গরম করে রাখা দরকার ?



প্রসবের পরে সন্তানটিকে গরম করে রাখার ওপরে গুরুত্ব দেওয়া প্রয়োজন। শরীরের উত্তাপের ওপরে নির্ভর করে নবজাতককে পরিচর্যা করা হয় -

জন্মের সময় এবং জন্মের প্রথম দিন নবজাতকের শরীরের উত্তাপ সঠিক নির্ণয় করাটা কঠিন, কেননা শিশুটি ভেজা শরীরে বের হয় এবং তাড়াতাড়ি শরীরের উত্তাপ হারিয়ে ফেলে। ঠান্ডা পাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে শক্তি কমে এলে রোগগ্রস্ত হয়। জন্মের সময় ওজন কম এবং অপরিণত শিশু ঠান্ডাতে আক্রান্ত (Hypothermia) মৃত্যুমুখে পতিত হতে পারে।

কখন এবং কিভাবে নবজাতক ঠান্ডা হতে পারে ?

বেশিরভাগ নবজাতকেই জন্মের কিছুসময় পরে শরীরের উত্তাপ হারিয়ে যায়। তারা ভেজা শরীরে ভূমিষ্ঠ হয়। নবজাতককে ভেজা

এবং খালি গায়ে খোলা জায়গায় রাখলে শরীরের উত্তাপ হারিয়ে ঠান্ডা হয়ে পরে যায়। নতুন করে জন্ম হওয়া শিশুটির মাথাটা শরীরের

তুলনায় বড় হয় এবং চামড়াও অনেক পাতলা হয়। সেইজন্য মাথার দিক থেকে ধীরে ধীরে শিশুটি ঠান্ডা হয়ে যায়। এই ক্ষেত্রে শরীরের

উত্তাপ বৃদ্ধি হওয়ার জন্য শিশুটির নিজের শরীরের ক্ষমতা থাকে না । যদি শিশুটিকে বিজ্ঞানসম্মত ব্যবস্থার সাহায্যে শুকনো করে মুছে, মাথা থেকে সারা শরীরে কয়েকটা কাপোড় দিয়ে মুড়ে রাখতে হয় যদি রাখা না যায় তখন ১০-১২ মিনিটের ভেতরে ২-৪ ডিগ্রী সেলসিয়াস উত্তাপ হারায়।

উদাহরণ - জন্মের সময় শিশুটির শরীরের উত্তাপ যদি ৯৭.৭ ফারেণহাইট (৩৬.৫ সেলসিয়াস) উত্তাপ স্বাভাবিক এবং যদি শিশুটির গায়ে ভালো করে কাপড় দেওয়া হয় না এবং কাপড় দিয়ে মুড়ে রাখা না হয় তাহলে ২.৭ ফারেণহাইট উত্তাপ হারায়। ৯৫ ফারেণহাইট ৩৬.৫ সেলসিয়াস) যাকে স্বাভাবিকের থেকে কম বলে ধরা হয়।

সন্তানের স্বাভাবিকের থেকে কম শরীরের উত্তাপ হওয়া অবস্থাকে কি বলে জানা যায় ?

যখন সন্তানটির শরীরের উত্তাপ স্বাভাবিকের থেকে কম হয়, তখন সন্তানটির (Hypothermia) শরীর ঠান্ডায়

ভুগছে বলা হয়।

শরীর ঠান্ডা পরলে সন্তানটির কি কি সমস্যা হতে পারে?

- মায়ের স্তন চুষে খেতে অসমর্থ হয় এবং আহার খেতে পারে না বলে শিশুটি খুব বেশি দুর্বল হয়ে পড়ে।

- সংক্রমণের সম্ভাবনীয়তা বহুগুণে বেশি।
- বিশেষ করে জন্মের সময় ওজন কম এবং অপরিণত শিশু মৃত্যুর মুখে পরতে পারে।

শিশুটির ঠান্ডা লাগা (Hypothermia) বললে কি বেঝানো হয়?

- প্রথম চিহ্ন পা ঠান্ডা হবে।
- তার পরে শরীর ঠান্ডা হওয়া।
- শিশুটির শরীরের উত্তাপ মেপে দেখার সবথেকে উত্তম উপায়

(এই কৌশল ইতিমধ্যে শেখানো হয়েছে।)

নবজাতককে কিভাবে গরম করে রাখবে?

- প্রসব করার আগে কক্ষটি গরম করে রাখতে হয়।(প্রাপ্ত বয়স্কের জন্য যথেষ্ট গরম)
- জন্ম হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে শিশুটির সমস্ত শরীর কাপোড় দিয়ে ভালোভাবে মুছে দিতে হয়।
- যেহেতু মাথার দিক দিয়ে উত্তাপ কমে আসে তাই টুপি পড়িয়ে রাখতে হয়।
- মায়ের শরীরের সাথে (চামড়ার সঙ্গে চামড়া) লেগে শিশুটিকে রাখতে হয়।
- একটি পরিষ্কার কাপোড়ের মধ্যে পেছিয়ে শুধু কপাল ঢেকে মায়ের একই বিছানায় শুতে দিতে হয়।
- স্তনপান তাড়াতাড়ি আরম্ভ করে দিতে হয়।
- নবজাতককের স্নান -
    - অন্তত ঃ দুদিন দেখতে হয় এবং জন্মের সময় ওজন কম থাকা শিশুর ক্ষেত্রে একসপ্তাহ পর্যন্ত স্নান করানো উচিত নয়।
    - যদি প্রথম দিনই স্নান করবার জন্য জোর দেয় বা ইচ্ছা করে, তাহলে ছয়ঘন্টা পরে দেরি করে স্নান করাতে হয় যাতে নতুন পরিবেশে খাপ খেতে পারে।
    - ২০০০ গ্রাম ওজনের ছোট এবং অপরিণত শিশুর ক্ষেত্রে যতক্ষণ না পর্যন্ত শিশুটির ওজন নাবাড়ে । (কয়েক সপ্তাহ প্রায়োজন হতে পারে।) তখন স্নান করানো যায়।
    - শিশুটিকে পরিষ্কার করবার জন্য কম পরিমানে তেল মালিশকরতে পারা যায় কিন্তু দশ মিনিট শিশুটিকে খালি শরীরে রাখা উচিত না এবং কক্ষটি গরম করে রাখা উচিত।
    - কোনো বিন্দু জাতীয় শরীরের অংশে যেমন - নাক,কান, ইত্যাদিতে তেল দেওয়া উচিত নয়।
    - শিশুটিকে ঢিলে ঢালা কাপোড় পরিধান করানো উচিত কিন্তু ঠান্ডা না লাগার জন্য কাপোড় দিয়ে মুড়ে রাখতে হয়।
    - শিশুটি যেন বেশি গরম অনুভব না করে তার জন্য লক্ষ্য রাখতে হয়।

Warming

শরীরের উত্তাপ কমলে শিশুটিকে পুনঃ কিভাবে গরম করবেন ?

৯৭ ফারেণহাইটের থেকে কম (৩৬.১ সেলসিয়াস) বা একটু বেশি ঠান্ডা ফারেণহাইটের থেকে (৩৫.° ডিগ্রী) কম।

- শিশুটি কে রাখা কক্ষটিকে গরম করে রাখতে হয়।
- ভেজা কাপোড়, ঠান্ডা কম্বল এবং কাপড় শিশুটির গায়ে রাখা উচিত নয়।
- মায়ের শরীরের সঙ্গে শিশুর শরীর (চামড়ার সঙ্গে চামড়া) লাগিয়ে রাখতে হয়। একটি কাপড় গরম করে (বেশি গরম হওয়া উচিত নয়) শিশুটির বুকে এবং পিছনে দেওয়া উচিত। একটি কাপড় ঠান্ডা হয়ে গেলে আবার অন্য কাপড় গরম করে একই প্রণালীর মত শিশুটিকে গরম বা সেক দিতে হয়। এই কার্যপ্রণালী ততক্ষন পর্যন্ত করা উচিত যতক্ষন শিশুটির শরীর গরম না হয়।
- মাথার টুপি, শিশুটির শরীর ঢাকবার জন্য যে কাপড় ব্যবহার করা হয় সেই কাপড় গরম ব্যাগে ভরিয়ে মায়ের কাছে রাখা উচিত।
- শিশুটির শরীরের প্রয়োজনীয় উত্তাপ (ক্যালোরী) এবং জলের জন্য ঘন ঘন স্তনপান করবার জন্য উপদেশ দেবেন যাতে রক্তে চিনির পরিমানের প্রতিরোধ করে।
- শরীরের উত্তাপ বেশি কম (Hypothermia) শিশুর ক্ষেত্রে এটি একটি সাধারণ সমস্যা।

যদি শিশুটির শরীর বেশি ঠান্ডা ৯৫ ফারেণহাইটের থেকে (৩৫.০ ডিগ্রী সেলসিয়াস) হয়, নিম্নে উল্লেখ করা পরামর্শ সমূহ দিতে হয় এবং -

- শিশুটিকে মায়ের গায়ে গা লাগিয়ে রাখে এবং শিশুটির শরীর অল্প গরম হলে ভাল করে কাপোড় দিয়ে মুড়ে রাখতে হয় এবং শিশুটিকে বিছানায় শোওয়ানোর আগে গরম জলের ব্যাগ বিছানায় দিয়ে গরম করে তারপর শোওয়ানোর জন্য উপদেশ দিতে হয়। (শিশুটির বিছানাতে দেওয়ার আগে সমস্ত জিনিষ দূরে রাখা উচিত।
- স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা সেই রকম সুবিধা থকা অনুষ্ঠানে সন্তানটি জন্ম হওয়ার পরে প্রসবের কক্ষটি গরম করে রাখা যন্ত্রটিকে রাখতে হয় এবং অন্য কোনো ধরণের গরম করতে পারা ব্যবস্থাতেও গরম করে রাখা উচিত।

৬) নবজাতকের জ্বরের ব্যবস্থা করা -

৯৯° ফারেণহাইট (৩৭.২ সেলসিয়াস) র থেকে শিশুটির জ্বর হয়েছে বলে বলতে পারি। গরম দিনে শিশুর শরী রের তাপ বেশি হলে নিম্নে দেওয়া বিষয়ের ওপর লক্ষ্য রাকা উচিত যাতে প্রকৃততে জ্বর উঠেছে না বেশি কাপড় পড়ার জন্য শরীর গরম হয়েছে তা বুজতে পারা যাবে ঃ-

- শিশুটির গা থেকে কাপড় এবং মাথা থেকে টুপি খুলে দিতে হয়।
- শিশুটির্ শরীর ঠান্ডা হবার জন্য জানলা খুলে দেওয়া উচিত।
- মাকে স্তনপান করাবার জন্য পরামর্শ দিতে হয়।
- শিশুটির্ থাকা কক্ষকে গরম করার জন্য যদি আগুন বা বৈদ্যুতিক যন্ত্রের সাহায্য নেওয়া হয় তাহলে সেই সমস্ত উপাদন বের করে দেওয়া উচিত।
- ৩০ মিনিট অপেক্ষা করে পুনঃ জ্বর মাপা উচিত।
- শিশুটির্ শরীরের তাপ স্বাভাবিক হলে মাকে বুজিয়ে বলা উচিত যে গরম দিনে যেন অতিরিক্ত কাপড় শিশুটির শরীরে যেন না রাখে।

ওপরে উল্লেখিত করা ব্যবস্থার পরে যদি শিশুটির শরী রের উত্তাপ স্বাভাবিকের থেকে বেশি হয় তাহলে চিকিৎসার জন্য চিকিৎসকের কাছে পাঠাতে হয়।

সংযোগ পৃষ্ঠা

সংযোগ পৃষ্ঠা - ১ আশার ঔষধ মজুত রেখে হিসাব রাখার কার্ড

নাম ভর্ত্তি করা মাস এবং তারিখ			১		২		৩		এন	
ক্রমিক নং	ঔষধের নাম	চিহ্ন	বাকী	কত পূরণ হল	বাকী	কত পূরণ হল	বাকী	কত পূরণ হল	বাকী	কত পূরণ হল
১										
২										
৩										
৪										
৫										
এন										

বাকী ঃ বাকি মানে হল ঔষুধ পূর্ণ করার সময় আশাকর্মীর সঙ্গে মজুত থাকা পরিমান।

পুন ভর্ত্তি করা ঃ কত ঔষুধ পূর্ণ করা হল।

প্রতীক মানে হল কোনো ঔষুধের ওপরে থাকা চিহ্ন।

এই কার্ডটি ঔষুধ পূর্ণ করা ব্যক্তির দ্বারা পূর্ণ করতে হয়।

সংযোগ পৃষ্ঠা - ২ নিশ্চয় কিটের ব্যবহার করে গর্ভধারণের স্থিতি নির্ণয় করার জন্য নির্দ্দেশবলী

নিম্নে নিশ্চয় কিটের ব্যাপারে লেখা হল ঃ-

(১) একটি পরীক্ষা করা কার্ড ।

(২) একবার ব্যবহার করে ফেলে দেওয়া ড্রপার।

(৩) শোষণ করা প্যাকেট। (পরীক্ষার জন্য প্রযোজ্য হয় না)।

	• একটি পরিষ্কার এবং শুকনো গ্লাস বা প্লাষ্টিকের পাত্রে সকাল বেলার প্রথম প্রস্রাব সংগ্রহ করে। • প্রস্রাবের দুটি বিন্দু পরীক্ষা কার্ডের নির্দ্দিষ্ট স্থানে দিন। • পাঁচ মিনিট সময় অপেক্ষা করুন।
	• যদি পরীক্ষা (টি) বলে চিহ্নের জায়গায় দুটি বেগুনি রেখা দেখতে পাওয়া যায়, তাহলে মহিলাটি গর্ভবতী। • যদি গর্ভ রাখতে যায় তাহলে প্রসবপূর্বক পরীক্ষা গ্রহনের পরামর্শ দিন। • যদি গর্ভ রাখতে না যায় তাহলে নিরাপদ গর্ভপাত করার পরামর্শ দিন।
	• যদি পরীক্ষা (টি) বলে চিহ্নের জায়গায় একটি বেগুনি রেখা দেখা যায় তাহলে মহিলাটি গর্ভবতী নয়। • তখন পরিবার পরিকল্পনার ব্যবস্থার জন্য বলুন এবং যথোপযুক্ত ব্যবস্থা নির্বাচন করতে সাহায্য করুন।
	• যদি পরীক্ষা (টি) বলে চিহ্নের জায়গায় কোন চিহ্ন না থাকে তাহলে একটি নতুন গর্ভধার স্থিতি পরীক্ষা করা কার্ড নিয়ে পুনরায় পরীক্ষা ক রুন।

সংযোগ পৃষ্ঠা- ৩ ঃ একজন ব্যক্তির জন্য প্রকল্প প্রস্তুত করণের ফর্ম - (প্রসবের প্রস্তুতি)

নাম ঃ- বয়সঃ-

স্বামীর নাম ঃ-

পরিবারের আয় ঃ-

মাসিকের শেষ তারিখ ঃ-

সম্ভাবনীয় প্রসবের দিন ঃ-

গর্ভধারণের পুরোনো ইতিহাস (গর্ভপাত আগে করানো হয়েছে কিনা) ঃ-

গর্ভধারণের শৃঙ্খলা	প্রসবের তারিখ মাস, বছর	প্রসবের কক্ষ উপস্বাস্থ্য কেন্দ্র / প্রাঃস্বাঃ কেন্দ্র সঃস্বাঃকেঃ বা ব্যক্তিগত খন্ডের চিকিৎসালয়	প্রসবের প্রকৃতি স্বাভাবিক যন্ত্রপাতি অস্ত্রোপাতি	প্রসবের পরিণতি জীবিত / মৃত সন্তান	বর্তমান জন্ম হওয়া শিশুটির বয়স বা অবস্থা	কোনো জটিলতা জ্বর রক্তক্ষরণ
প্রথম						
দ্বিতীয়						
তৃতীয়						

- কোনো বিপদের লক্ষণ -
- নিকটবর্তী প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ব্যক্তি (SBA) ঃ ফোন নং ঃ
- নিকটবর্তী ২৪ ঘন্টা প্রাথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্র ঃ দূরত্বঃসময়. ঃ খরচ
- প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত নার্স / ডাক্তার থাকা উপস্বাস্থ্য কেন্দ্র ঃ
- জটিলতার মোকাবিলা করবার জন্য নিকটবর্তী সামূহিক স্বাস্থ্যকেন্দ্র ঃ দূরত্বঃসময়. ঃ খরচ
- জেলা পর্যায়ে হাসপাতালের দূরত্ব
- যান বাহনে কত খরচ
- ঠিক করে রাখা গাড়ী ঃ স্বত্বাধিকারী —
- চিকিৎসার খরচ আমরা করব কি ? কিভাবে এর জোগাড় হবে ?
- মাতৃ হাসপাতালে গেলে ঘরে থাকা শিশুদের কে দেখাশোনা করবে ?
- স্বাস্থ্যকেন্দ্র পর্যন্ত কে নিয়ে যাবে ?
- তারা কোথায় থাকবে ?
- তাদের খরচ কোথা থেকে পাবে ?
- নবজাতকের জন্য কাপড় পরিবারের সদস্য জোগাড় করে রেখেছে কি ?

সংযোগ পৃষ্ঠা- ৪ ঃ প্রসবের ফর্ম
(মৃত সন্তান জন্ম হলে এই ফর্মটি সম্পূর্ণ করতে হবে।)

১) আশা কোথায় পেয়েছে হাসপাতালে / মহিলাটির ঘর ঃতারিখঃ
সময় ঃ ঘন্টা .....মিনিট.....ভোরবেলা/ সকাল/ দুপুর/ বিকাল/ রাত্রি

২) মহিলাটির কখন সাধারণভাবে প্রসব-বেদনা আরম্ভ হয়েছে? তারিখঃ
সময় ঃ ঘন্টা .....মিনিট.....ভোরবেলা/ সকাল/ দুপুর/ বিকাল/ রাত্রি

নিম্নে দেওয়া বিপদের চিহ্ন সমূহ লক্ষ্য করা এবং যদি আছে তাহলে মাতৃকে হাসপাতালে পাঠানো

	বিপদ চিহ্ন	
১) সাধারণভাবে প্রসব-বেদনা আরম্ভ হওয়ার ২৪ ঘন্টার ভেতরে সন্তানের জন্ম হয়নি	হ্যাঁ/না	
২) জন্মের সময় শিশুটির মাথার বদলে অন্য অংশ যদি বের হয়েছে কি ।	হ্যাঁ/না	
৩) মাতৃর যদি অনেক বেশি রক্তক্ষরণ হয়েছে কি ।	হ্যাঁ/না	
৪) প্রসবের পরে ৩০ মিনিটের ভেতরে ফুল বের হয়নি	হ্যাঁ/না	
৫) মাতৃটি অচেতন বা ফিট হয়েছে	হ্যাঁ/না	

প্রশিক্ষিত ধাই/ আশপাশের বা পরিবারের সদস্য/প্রশিক্ষিত (SBA) নার্স/ডাক্তার

নাম ঃ

৪) প্রসব কোথায় করানো হয়েছে ?

গ্রামের নাম/নগরের নাম ঃ

ঘরে /উপস্বাস্থ্য কেন্দ্র /সামূহিক স্বাস্থ্যকেন্দ্র/জেলা হাসপাতাল /ব্যক্তিগত খন্ডের হাসপাতাল

৪) ক) প্রসবের প্রকৃতিঃ স্বাভাবিক / তলপেটে অস্ত্রোপ্রচার

৫) সন্তানের কোন অংশ প্রথমে বের হয়েছে? মাথা/নাড়ি/অন্য অংশ

৬) জরায়ুর থেকে বের হওয়া জল শক্ত এবং সবুজ /হলুদ - হ্যাঁ/না

যদি হয়, শিশুটির গহ্বর থেকে বের হওয়ার পরে মুখের গ্যাঁজলা পরিষ্কার করা হয়ে ছে কি? হ্যাঁ/না

৭) সম্পূর্ণরূপে শিশুটি কখন বের হয়েছিল

জন্মের সময় লিখে রাখুন ঃ ভোরবেলা/সকাল/দুপুর/বিকেল/রাত

সময়ঃ ঘন্টা ..... মিনিট ..... সেকেন্ড .....

আশার নাম ঃ ..... তারিখ .....

প্রশিক্ষক/সহায়িকার নাম ঃ .....সম্পূর্ণ হিসাপ(স্কোর)

..... ব্লকের নাম .....

৮) তাৎক্ষণিক কার্যব্যবস্থা ঃ কার্যব্যবস্থা নেওয়া হয়েছিল কি ঃ

তদারককারীর জন্য

শুদ্ধ/ ভুল

শুদ্ধ/ ভুল

ব্যবস্থা নেওয়া হল

হ্যাঁ/না

শুদ্ধ/ ভুল

শুদ্ধ/ ভুল

শুদ্ধ/ ভুল

শুদ্ধ/ ভুল

শুদ্ধ/ ভুল

হ্যাঁ/না / প্রাপ্ত

মায়ের "হয়' যদি আবশ্যক এবং সম্ভবপর কার্য্য-ব্যবস্থা কোনো ভুল না করে করা হল।

শিশুটিকে শুকনো করে রেখেছে	ঃ হ্যাঁ/না	তদারককারীর জন্য
শিশুটিকে ঢেকে রেখেছে	ঃ হ্যাঁ/না	হ্যাঁ/না

৯) (ক) জন্মের সময় শিশুটিকে নিরীক্ষণ ঃ — হ্যাঁ/না

	৩০ সেকেন্ড	৫ মিনিট
(ক) কান্না	নেই/দুর্বল/জোরে	নেই/দুর্বল/জোরে
(খ) নিঃশ্বাস নিতে	নেই/ ধীরে /জোরে	নেই/ ধীরে /জোরে
(গ) হাত পা নড়াচড়া	নেই/দুর্বল/জোরে	নেই/দুর্বল/জোরে

শিশুটি ভূমিষ্ঠ হওয়ার সময় আশা উপস্থিত ছিলেন কি?

(৯) (খ) রোগ নির্ণয় ঃ স্বাভাবিক /মৃত সন্তান — হ্যাঁ/না

(৯) (গ) যদি মৃত সন্তান - এইমাত্র /আগে থেকে নড়াচড়া নেই — শুদ্ধ/ অশুদ্ধ

১০) লিংগ - ছেলে / মেয়ে — শুদ্ধ/ অশুদ্ধ

১১) শিশুর সংখ্যা / শিশুদের সংখ্যা ঃ ১/২/৩ — শুদ্ধ/ অশুদ্ধ

১২) কার্য ব্যবস্থা ঃ — হ্যাঁ/না

প্রসবের পরে মাতৃকে ধরণের জল দিয়ে ছিলেন ঃ হ্যাঁ/না — হ্যাঁ/না

১৩) কত সময় পরে ফুল সম্পূর্ণ রূপে বের হল ঘন্টা ..... মিনিট ..... — হ্যাঁ/না

তাড়াতাড়ি স্তনপান করালে মায়ের রক্তক্ষরণ কম হয় এবং খুব তাড়াতাড়ি ফুল বের হয়।

অন্যান্য তথ্য

১৪) কার্য ব্যবস্থা ঃ

শিশুটির ঢেকে রাখা	হ্যাঁ/না
মায়ের গায়ে লেগে থাকা	হ্যাঁ/না
তাড়াতাড়ি এবং কেবল মাতৃদুগ্ধপান	হ্যাঁ/না

'হয়' যদি আবশ্যক এবং সম্ভব ভুল না হওয়া পর্যন্ত কার্যব্যবস্থা হাতে নিতে হয়।

১৫) বিশেষ ধরণের আকৃতি/ মন্তব্য/নিরীক্ষণ, যদি কিছু আছে

সংযোগ পৃষ্ঠা - ৫ ঃ নবজাতকের প্রথম পরীক্ষা (ফর্ম)

(জন্মের এক ঘন্টা পরে করা হয়, কিন্তু যে কোনো ধরণের সমস্যা শিশুটির জন্মের ছয় ঘন্টার ভেতরে হয়। যদি আশা প্রসবের দিন উপস্থিত না থাকে, তাহলে আশা যেদিন সাক্ষাৎকারের জন্য যাবে সেইদিন ফর্মটি নিয়ে পূরণ করা উচিত এবং পরিদর্শনের তারিখটি লিখে রাখবেন।)

	তদারককারীর জন্য
খন্ড - ১	
(১) জন্মের তারিখ ঃ	
(২) অপরিণত, কতদিন,তারিখ .....শিশুটি পরিণত কি ? হ্যাঁ/ না	শুদ্ধ/অশুদ্ধ
(৩) প্রথম পরীক্ষার তারিখ	
সময় ঃ ভোরবেলা/সকাল/দুপুর/বিকাল/রাত .....ঘন্টা	প্রথম পরীক্ষা করা হ'ল
(৪) নিম্নে দেওয়া সমস্যাসমূহ যদি কোনো মাতৃর হয় ?	দিন..... ঘন্টা.....
ক) অতিশয় রক্তক্ষরণ হ্যাঁ/ না	জন্মের পরে
খ) অচেতন / মূর্চ্ছা যাওয়া হ্যাঁ/ না	হ্যাঁ/ না/ একেবারেই না
কার্য্য ব্যবস্থা ঃ যদি হয়, তৎক্ষণাত হাসপাতালে পাঠাবেন। কার্যব্যবস্থা নিয়েছেন হ্যাঁ/ না	শুদ্ধ/অশুদ্ধ
(মৃত সন্তান জন্ম হওয়ার ক্ষেত্রে বেশি পরীক্ষা করতে হয় না, কিন্তু মাকে পরীক্ষাগৃহ পরিদর্শনের তালিকা মতে ২,৩,৭,১৫,২৮ তে সম্পূর্ণ করবেন।)	শুদ্ধ/অশুদ্ধ
(৫) জন্মের পরে শিশুটিকে প্রথম আহার কি দিয়েছেন ?	শুদ্ধ/অশুদ্ধ
(৬) প্রথম স্তনপান কোন সময়ে করিয়েছেন ? ঘন্টা ..... মিনিট.....	
শিশুটি কিভাবে খেয়েছিল ? ☑	
(১) জোর করে	শুদ্ধ/অশুদ্ধ
(২) দুর্বলভাবে	শুদ্ধ/অশুদ্ধ
(৩) স্তনপান করতে পারেনি কিন্তু চামচ দিয়ে খেয়েছিল	হ্যাঁ/ না/ একেবারেই না
(৪) স্তনপান করতে পারেনি কিন্তু চামচ দিয়েও খাইনি	হ্যাঁ/ না/ একেবারেই না
(৭) স্তনপান করার সময় মায়ের কোনো সমস্যা হয়েছে কিনা ? হ্যাঁ/ না	
সমস্যাসমূহ লেখ	
যদি স্তনপান করানোর সময় মায়ের সমস্যা হয় তাহলে সমস্যা সমাধানের ক্ষেত্রে সাহায্য করবেন।	শুদ্ধ/অশুদ্ধ
২য় অংশ	শুদ্ধ/অশুদ্ধ
শিশুটির প্রথম পরীক্ষা	শুদ্ধ/অশুদ্ধ
(১) শিশুটির শরীরের উত্তাপ মাপা (বগলের তলায় তাপ মাপার যন্ত্র লাগাতে হয়).....	হ্যাঁ/ না/ একেবারেই না
(২) চোক ঃ স্বাভাবিক	
ফোলা বা পুঁজ জমা	
(৩) শিশুটির নাড়ি থেকে রক্তক্ষরণ হয়েছে নাকি ? হ্যাঁ/ না	
কার্যব্যবস্থা ঃ যদি হয়, আশা এ.এন.এম বা প্রশিক্ষিত ধাই দিয়ে পুনর পরিষ্কার রশি দিয়ে বাঁধবে। কার্যব্যবস্থা নেওয়া হ'ল ঃ হ্যাঁ/ না	
আশার নাম .....তারিখ	'হয়' যদি আবশ্যক এবং সম্ভব ভুল না হওয়া পর্যন্ত কার্যব্যবস্থা হাতে নিতে হয়।
প্রশিক্ষকের নাম.....মোঠ	
ব্লক	

৪) ওজন ঃ কিলো .... গ্রাম.................. স্কেল রং ঃ লাল/হলুদ/ সবুজ ৫) লিখবে ☑ ☒	তদারককারীর জন্য রঙের সাথে ওজন মিলিয়ে দেখে হ্যাঁ/ না শুদ্ধ/ অশুদ্ধ

১)	হাত-পা	
২)	আহার খাওয়া কম/ বন্ধ	
৩)	দুর্বল কান্না / বন্ধ	

নবজাতকের নিয়মিত যত্ন

কাজটা ভালভাবে করেছে কি

১) নবজাতককে শুকনো করে রাখা	হ্যাঁ/ না	ব্যবস্থা নেওয়া হল হ্যাঁ/ না
২) গরম করে রাখা,		হ্যাঁ/ না
গা না ধোওয়ানো		হ্যাঁ/ না
কাপড় দিয়ে জড়িয়ে রাখা,		
মায়ের গায়ে লেগে থাকা	আছে / না	হ্যাঁ/ না
৩) নবজাতককে শুধু মাতৃদুগ্ধ পান	করিয়েছে/ না করাইনি	হ্যাঁ/ না

৬) শিশুটি কি অসাধরণ ? বেঁকা হাত-পা/ ঠোঁট ফাটা/অন্যান্য .... হ্যাঁ/ না

....

তদারককারীর জন্য

ফর্ম কে পরীক্ষা করেছে ঃ নাম ঃ .... তারিখ ....

বিশুদ্ধ করেছে ঃ ....

....

অসাধারণ বা অন্য ধরণের নিরীক্ষণ ঃ ....

ফর্মটি সম্পূর্ণভাবে পূর্ণ করা হয়েছে কি ? হ্যাঁ/ না

সই...

সংযোগ পৃষ্ঠা - ৬ঃ গৃহ পরিদর্শনের ফর্ম মাতৃ এবং শিশুর পরীক্ষার জন্য

জিজ্ঞেসয়পরীক্ষ করে দেখা আশা গৃহ পরিদর্শনের তরিখ	২ দিনে	৩ দিনে	৭ দিনে	১৫ দিনে	২৮ দিনে	৪২ দিনে	আশার দ্বারা কার্যব্যবস্থা	তদারককারীরপরীক্ষা	
ক) মাকে জিজ্ঞেস করা								কার্য্য ব্যবস্থা	নিয়েছে
২৪ ঘন্টাতে মাতৃ সম্পূর্ণ আহার কতবার গ্রহণ করে							যদি ৪ বারের থেকে কম বা সম্পূর্ণ হয় না মাকে তাহলে উপদেশ দেবে	হ্যাঁ /না	হ্যাঁ /না
রক্তক্ষরণ - দিনে কয়টা প্যাড ব্যবহার করেছে							যদি পাঁচটার থেকে বেশি প্যাড ব্যবহার করা হয়েছে তাহলে মাতৃকে হাসপাতালে পাঠানো		
শীতকালে শিশুটিকে গরম করে রাখে কি (মায়ের কাছে, কাপোড় দিয়ে ভাল করে ঢেকে রাখে)	হ্যাঁ /না প্রাপ্য	হ্যাঁ /না প্রাপ্য	হ্যাঁ /না প্রাপ্য	হ্যাঁ /না প্রাপ্য	হ্যাঁ /না প্রাপ্য	হ্যাঁ /না প্রাপ্য			
শিশুটিকে ভালোভাবে খাইয়েছে কি (অন্ততঃ ২৪ ঘন্টাতে ৭-৮ বার)	হ্যাঁ /না	হ্যাঁ /না	হ্যাঁ /না	হ্যাঁ /না	হ্যাঁ /না	হ্যাঁ /না	যদি করা হয় মাতৃকে করবার উপদেশ দেবেন		
শিশুটি একভাবে কান্না করেছে নাকি বা দিনে ৬ বার থেকে কম প্রস্রাব করে কিনা	হ্যাঁ /না	হ্যাঁ /না	হ্যাঁ /না	হ্যাঁ /না	হ্যাঁ /না	হ্যাঁ /না	দুঘন্টা পরে পরে মায়ের দুধ পান করাতে হয়		
খ) মাতৃটির পরীক্ষা									
শরীরের তাপ মাপা দেখা এবং লিখে রাখা							শরীরের উত্তাপ ১০২ ডিগ্রী ফারেণহাইট (৩৮.৯ সেলসিয়াস প্যারাসিটামল বড়ি চিকিৎসার জন্য দেওয়া হয় এবং যদি বেশি হয় হাসপাতালে পাঠানোর ব্যবস্থা		
উৎকট গন্ধযুক্ত স্রাব এবং ১০০ ডিগ্রী ফারেণহাইট ৩৭.৮ সেলসিয়াস থেকে বেশি জ্বর	হ্যাঁ /না	হ্যাঁ /না	হ্যাঁ /না	হ্যাঁ /না	হ্যাঁ /না	হ্যাঁ /না	হয় হাসপাতালে পাঠানোর ব্যবস্থা		
মাতৃটির কিছু অস্বাভাবিক কথা বলছে না মূর্চ্ছা যাচ্ছে নাকি ?	হ্যাঁ /না	হ্যাঁ /না	হ্যাঁ /না	হ্যাঁ /না	হ্যাঁ /না	হ্যাঁ /না	হয় হাসপাতালে পাঠানোর ব্যবস্থা		
প্রসব থেকে মায়ের যদি দুধ কম করে বের হয়	হ্যাঁ /না	হ্যাঁ /না	হ্যাঁ /না	হ্যাঁ /না	হ্যাঁ /না	হ্যাঁ /না			
ফাটা নিপিল /ব্য থা অনুভব হওয়া বা স্তনের শিরকোপ	হ্যাঁ /না	হ্যাঁ /না	হ্যাঁ /না	হ্যাঁ /না	হ্যাঁ /না	হ্যাঁ /না			

জিজ্ঞেসয়পরীক্ষ করে দেখা আশা গৃহ পরিদর্শনের তরিখ	২ দিনে	৩ দিনে	৭ দিনে	১৫ দিনে	২৮ দিনে	৪২ দিনে	আশার দ্বারা কার্যব্যবস্থা	তদারককারীরপরীক্ষা	
গ) শিশুর পরীক্ষা								কার্য ব্যবস্থা নেওয়া	
চোখ ফোলা বা পূজ জমা								হ্যাঁ/না	হ্যাঁ/না
ওজন (৭,১৫,২৮ এবং ২৪ দিন)									
শরীরের উত্তাপ ঃ মেপে দেখা এবং লেখ									
শরীরের চামড়া চামড়াতে গুটি গুটি এবং পুঁজ জমা									
চামড়ার ওপরে ফাটা বা লাল হওয়া									
চোখ এবং চামড়ায় হলুদ হওয়া ঃ জন্ডিস									

ঘ) প্রসবের সময় নিম্নে দেওয়া সংক্রমণের লক্ষণসমূহ এখন পরীক্ষা করে দেখা ঃ যদি আছে উল্লেখ কর - 'হয়' যদি না থাকে তাহলে উল্লেখ নবজাতকের প্রথম পরীক্ষার ফর্মের থেকে প্রথম দিনে নিরীক্ষণ করা সমস্ত লিখে রাখবেন।

জিজ্ঞেস/পরীক্ষা করে দেখা	১ দিনে	২ দিনে	৩ দিনে	৭ দিনে	১৫ দিনে	২৮ দিনে	৪২ দিনে	আশার দ্বারা কার্যব্যবস্থা	কার্য ব্যবস্থা নেওয়া	
									হ্যাঁ/না	হ্যাঁ/না
হাত পা নড়াচড়া										
কম করে আহার খাওয়া /বন্ধ										
দুর্বল কান্না/বন্ধ										
মা বলে শিশুটির পেট ফোলা বমি করে মা বলে " শিশুটির শরীর ঠান্ডা"										
উত্তাপ ৯৯° ফারেণহাইট (৩৭.২° ডিগ্রী সেলসিয়াস) থেকে বেশি।										
বুক ভেতরে ঢুকে যায়										
নাভিতে পূঁজ জমা হয়										

তদারককারীর টীকা - অসম্পূর্ণ কাজ/ভুল করে / অশুদ্ধ করে লেখা

আশার নাম ঃ .... তারিখ ....
প্রশিক্ষকের / সহায়কের নাম ঃ ....

সংযোগ পৃষ্ঠা - ৮ ঃ কৌশল পরীক্ষা করে দেখার তালিকা ঃ হাত ধোওয়া

	অভ্যাস করা সংখ্যা				
পরীক্ষা করে বাঁচাতে হবে	১	২	৩	৪	৫
১) হাতের ঘড়ী এবং হাতের চুড়ি খুলে রাখা					
২) হাত,হাতের আঙ্গুলের গলি এবং তালু ধোওয়া (ছবি-১)					
৩) সাবান ব্যবহার এবং হাতের আঙ্গুলের গলি হাত এবং তালু (বিশেষ করে নখ) ভাল করে পরিষ্কার করা (ছবি ২-৭ পর্যন্ত)					
৪) পরিষ্কার জল দিয়ে ধোওয়া					
৫) হাত দুটি ওপর দিকে করে বাতাসে শুকিয়ে নিতে হবে (ছবি-৮)					
৬) হাত ধোওয়ার পরে নোংরা জিনিষ স্পর্শ করা উচিত নয়।					

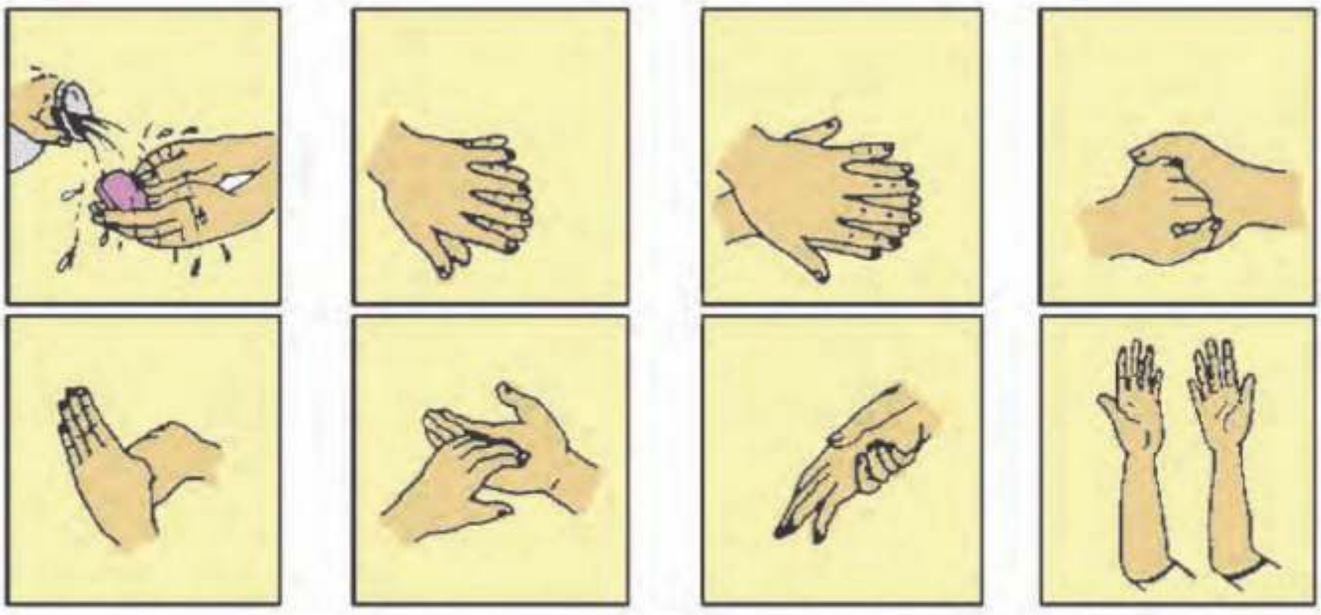
টীকা ঃ হাত ধোওয়ার কৌশল কার্যকরী অভ্যাস করার সময় কি কি পরীক্ষা করে দেখতে হয়।

তালিকাটি ব্যবহার করবেন।

যখন একটা অভ্যাস শুদ্ধ করা হয় তাহলে বাক্সতে (✓)

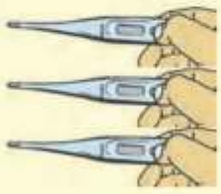
যখন শুদ্ধ করা হয় না তাহলে পূরণ চিহ্ন দেবে। (×)

যেখানে পূরণ চিহ্ন (×) বসানো হবে সেই অভ্যাস উন্নত করার জন্য চেষ্টা করা



হাত ধোওয়ার ছবি

সংযোগ পৃষ্ঠা - ৮ ঃ কৌশল পরীক্ষা করে দেখার তালিকা ঃ শরীরের উত্তাপ মাপা

ছবি/ ব্যাখ্যাকরণ	কৌশল পরীক্ষা করার তালিকা	কয়েকদিনের জন্য				
		১	২	৩	৪	৫
	১) থার্মোমিটারের বাক্স থেকে বের করে শক্ত/চওড়া অংশতে ধরব এবং তারপর ঝাঁকিয়ে স্পিরিটা নামিয়ে পরিষ্কার করে নেবেন।					
	২) থার্মোমিটার সক্রিয় হবার জন্য গোলাপী রঙের বোতামটি টান দিয়ে মাজের খোলা অংশ টান দিয়ে খোলা অংশে ১৪৪.৮ দেখতে পাওয়া যাবে তার প রে (-) তার পরে শরীরের উত্তাপ মাপবে এবং তারপরে (-) তিনটি লোপ চিহ্ন এবং ওপরের ডানদিকে 'F' উজ্জ্বল করে দেখতে পাবে।					
	৩) থার্মোমিটারের ওপর করে ধরে চকমক করে থাকা সামনের জায়গাটা মাজের অংশটি রাখবে।					
	৪) থার্মোমিটার যখন শরীরের উত্তাপ আহরণ করবে তখন আপনি প্রতিসেকেন্ডে মাথায় ধিপধিপ শুনতে পারা যায়। যখন তিনটি ছোট বিপ শুনতে পাবে, থার্মোমিটারের খোলা অংশে দেখবে। যখন 'F' দেখা যাবে না সংখ্যার কোনো পরিবর্তন হয় না। থার্মোমিটার দূর করে নিন।					
	৫) থার্মোমিটারের খালি জায়গাটা (অংশ) পড়ে দেখ।					
	৬) ফর্মে পড়ার মত শরীরের উত্তাপ লিখে রাখবেন।					
	৭) থার্মোমিটার গুরিয়ে গোলাপী বোতামটি টেনে বন্ধ করবে।					
	৮) এক টুকরো কাপড়ে স্পিরিট দিয়ে পরিষ্কার করতে হয়।					
	৯) পুনঃ থার্মোমিটার বাক্সতে ভরিয়ে রাখতে হবে।					

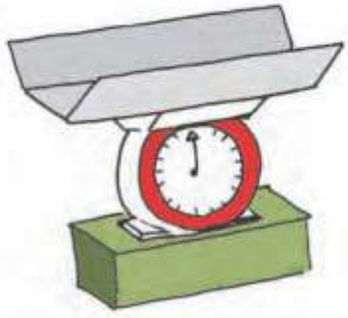
সংযোগ পৃষ্ঠা - ৯ ঃ কৌশল পরীক্ষা করে দেখার তালিকা ঃ শিশুর ওজন মাপা

স্কেলের প্রকার - ১

ছবি/ ব্যাখ্যাকরণ	কৌশল পরীক্ষা করার তালিকা	অভ্যাসের জন্য				
		১	২	৩	৪	৫
	১) স্কেলর কাঁটাটা বের করে দাও					
	২) ভেতর থাকা লাঠী টেনে বের করে ওজনের দাগ চোখের সামনে ধরুন।					
	৩) স্ক্রুটি এমন ভাবে ঘোরাবেন যাতে লাল অংশটি যাতে সম্পূর্ণ রূপে দেখা যায় এবং '০' টি দৃশ্যমান হয়।					
	৪) স্কেল থেকে কাঁটাটা বের করে দাও এবং মাঝে এক টুকরো পরিষ্কার কাপোড়ের ওপরে রাখ।					
	৫) শরীরে একেবারে কম কাপড় রেখে ওজন মাপার কাপড়ে ঢুকিয়ে কাঁটাটা বের করে দিতে পারে।					
	৬) ওপরের লাঠীটা সাবধানে ধরবেন যেহেতু আপনি দাঁড়িয়ে আছেন স্কেলের মাপকাঠি এমনভাবে রাখবেন যাতে শিশুটিকে স্কেলের ব্যাগে দিলে আপনার চোখের সামনে যেন ভালোভাবে ঝুলতে পারে।					
	৭) ওজনটি পড়ে দেখ ।					
	৮) ধীরে ধীরে শিশুটিকে নীচে নামিয়ে আনুন এবং স্কেলের ব্যাগ থেকে বের করে ছেড়ে দাও।					
	৯) পরিষ্কার কা পোড়ে মুড়ে মায়ের কোলে দিয়ে দিন।					
	১০) ওজন লিখে রাখবেন।					

স্কেলের প্রকার - ২

স্কেল



ওজন মাপার যন্ত্র (১০ কিঃগ্রাঃ পর্যন্ত)

পূর্ণ শব্দ

এ.এন.এম - অক্সিলারি নার্স মিড্ওয়াইফ।
আশা - এক্রিডিটেট সোসিয়েল হেলথ একসিভেট।
এ.ডবলু - অংগনবাড়ী সেন্টার।
এ.আর.আই - একিউট রেসপাইরোটি ইনফেকশন।
এ.এন.সি - এন্টিনেটল চেক আপ।
এডস - একুয়ার্ড ইমিউন ডেফিসিয়েনসি সিনড্রম।
এ.আর.টি - এন্টি রিহাইড্রেল থেরাপি।
বি.ইমক - বেসিক ইমারজেন্সি অফ ষ্ট্রেটিক কেয়ার।
বি.পি.এন.আই - ব্রেষ্ট ফিডিং প্রমোসন নেটওয়ার্ক অফ ইন্ডিয়া।
সি.ইমক - কমপ্রেহেনসিভ ইমারজেন্সি অফ ষ্ট্রেটিক কেয়ার।
সি.এইচ.সি - কমিউনিটি হেলথ সেন্টার।
ডি.পি.টি - ডিপথেরিয়া, পারটোসিস টিটেনাস।
ই.ডি.ডি - এক্সপেকটেড ডেট এফ ডেলিভারি।
এফ.আর.ইউ - ফাষ্ট রেফারেল ইউনিট।
জি.পি - গ্রাম পঞ্চায়ত।
ডি.ভি. পেইন্ট - সেনসিয়েল ভায়োলেন্ট পেইন্ট।
এইচ.বি.এ.সি - হোম বেসড নিউবর্ন কেয়ার।
আই.এফ.এ - আইরণ ফলিক এসিড।
আই.এম.এন.সি.আই - ইন্টিগ্রেটেড ম্যানেজমেন্ট অ ফ নিওনেটল চাইল্ডহুড ইলনেস।
এল.বি.ডাবলু - ল' বাথ ওয়েট।
এল.এম.পি - লাস্ট ম্যানসটুয়েল পিরিয়ড।
এম.এ - মেডিকেল অফিসার।
ও.আর.এস - ওরেল রিহাইড্রেসন সল্ট।
পি.এইচ.সি - প্রাইমারি হেলথ সেন্টার।
পি.আর.আই - পঞ্চায়তী রাজ ইন্সটিটিউসন।
এস.বি. এ - স্কিলড বার্থ এটেনডেন্ট ।
টি.বি - টিউবার কোলোসিস।
টি.টি - টিটেনাস টক্সাইড।
ইউ.এন.আই - ইউনাইটেড ন্যাশন ইন্টারনেশনেল।
ইউ.সি.এম.সি.এফ - ইউনাইটেড ন্যাশনেল চিলড্রেন ফান্ড।
ভি.এইচ.এন.ডি - ভিলেজ হেলথ এন্ড নিউট্রিসন ডে'।
ভি.এইচ.এস.সি - ভিলেজ হেলথ এন্ড সেনিটেসন কমিটি।

NATIONAL HEALTH MISSION
Ministry of Health & Family Welfare
Government of India
Nirman Bhawan, New Delhi