

আশা মডিউল - ৬

জীৱন ৰক্ষাৰ কৌশল



মাতৃ আৰু নৱজাতকক কেন্দ্ৰ কৰি



আশা মডিউল - ৬

জীৱন

ৰক্ষাৰ কৌশল





সূচীপত্ৰ

খণ্ড ক—আশা হিচাবে

১) আশাৰ ভূমিকা	৫
২) আশাৰ কৰ্মবাজি	৬
৩) আশা বিজ্ঞাপনৰ (Programme) পৰিণামৰ মাপকাঠি	৯
৪) আশা এগৰাকীৰ অতি আৱশ্যকীয় কৌশল	১০
৫) সফল আশা হোৱাৰ গুণসমূহ	১২
৬) গৃহপৰিদৰ্শন পৰিচালনা	১৩
৭) গ্ৰামা স্বাস্থ্য ও পুষ্টি দিবস (VHND)	১৫
৮) আশাই বহী (Register)ত লিখি ৰাখিবলগীয়া	১৭
৯) আশাৰ বহীত(Register) লিখি ৰাখিবলগীয়া	১৮

খণ্ড খ—মাতৃস্বাস্থ্য

১) গৰ্ভৱতী মাতৃৰ ৰোগ নিৰ্ণয়	১৯
২) সুবক্ষিত প্ৰসৱৰ বাবে যাৱতীয় প্ৰস্তুতি	২১
৩) বক্তহীনতাৰ ব্যৱস্থাপনা	২৬
৪) গৰ্ভৱস্থা আৰু প্ৰসৱকালত সম্ভাৱনীয় জটিল অৱস্থাৰ চিনাক্তকৰণ	২৮
৫) প্ৰসৱকালত ল'ব লগা যত্ন	৩০
৬) প্ৰসৱোত্তৰ কালত ল'ব লগা যত্ন	৩৪

খণ্ড গ—নৱজাতকৰ স্বাস্থ্য

১) প্ৰসৱকালত নৱজাতকক লগা যত্ন	৪১
২) নৱজাতকক ঘৰত সাক্ষাৎ কৰিবৰ বাবে গৃহপৰিদৰ্শনৰ নিৰ্ধাৰিত দিনৰ তালিকা	৪৩
৩) জন্মক্ষত নৱজাতকৰ পৰীক্ষা	৪৪
৪) স্তনপান	৪৪
৫) নৱজাতকক গৰম কৰি ৰখা	৫০
৬) নৱজাতকৰ জ্বৰৰ ব্যৱস্থাপনা	৫১

সংযোগ

৬১

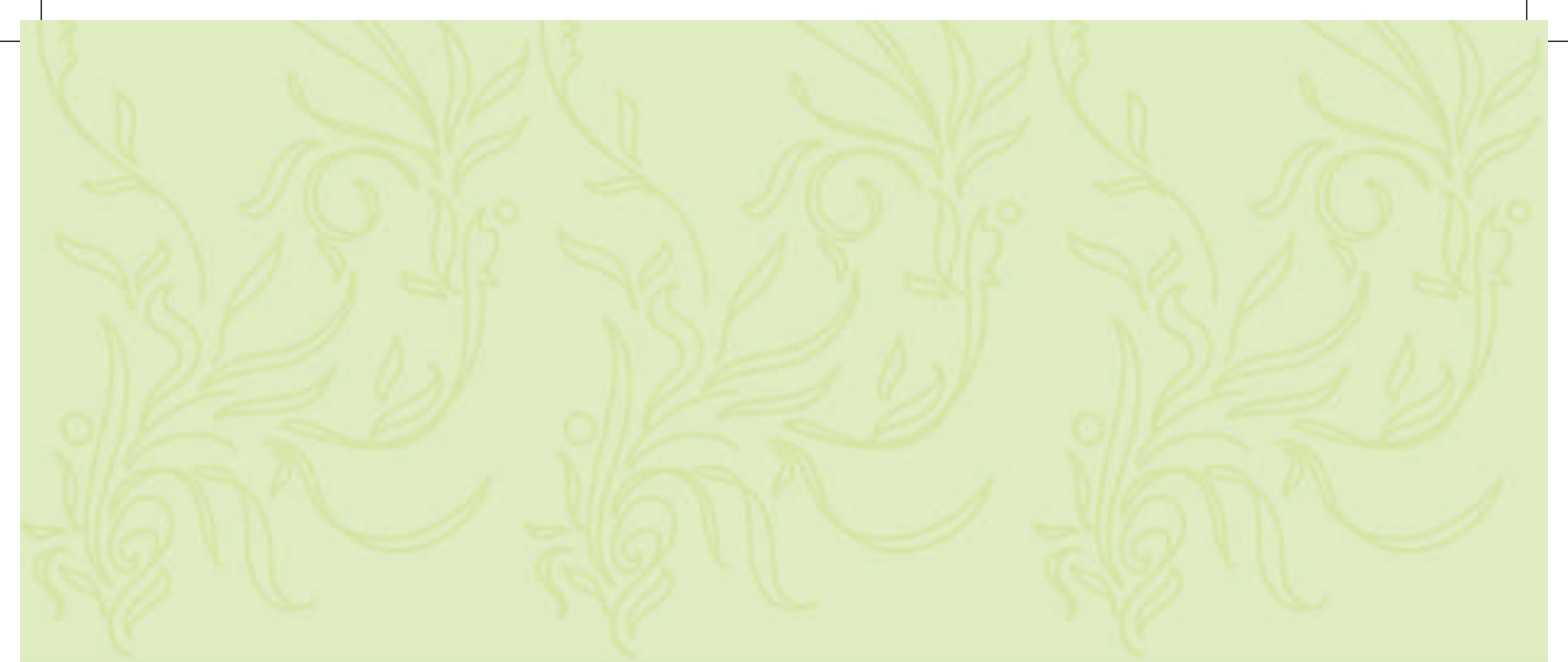
পাতনি

ষষ্ঠ আৰু সপ্তম মডিউলত অন্তৰ্ভুক্ত অধ্যয়নসমূহ ইতিমধ্যে আশাৰ জ্ঞাত। মাতৃ আৰু শিশুৰ স্বাস্থ্য-যত্নৰ ক্ৰমোন্নতিৰ বিশেষ যোগ্যতা ইয়াৰ লগত অন্তৰ্ভুক্ত কৰা হৈছে। সেয়ে মাতৃ আৰু শিশুৰ স্বাস্থ্য যতনৰ কৌশলৰ ক্ৰমোন্নতি আৰু আগেয়ে আহৰণ কৰা জ্ঞান বৃদ্ধিৰ প্ৰয়াসেৰে মডিউলখন প্ৰস্তুত কৰা হৈছে। নতুনকৈ ভৰ্তি কৰোৱা আশাক ৫, ৬ আৰু ৭ নম্বৰ মডিউল পোনকোৰেই আৰম্ভ কৰিব পাৰিব। এই মডিউলখন আশাৰ হাতপুথি হিচাপেও প্ৰস্তুত কৰা হৈছে আৰু সেয়েহে এই পুথিখন প্ৰতিগৰাকী আশাকে দিব পৰা যাব। গৃহপৰিদৰ্শন পৰিচালনাৰ কালত সংযোগ স্থাপনৰ বাবে আশাৰ সংগী হিচাপে এটা টোপোলা থাকিব আৰু গ্ৰামাসভাও বৃদ্ধি কৰা হ'ব। তাৰোপৰি আশাৰ প্ৰশিক্ষণকালত প্ৰশিক্ষাৰ্থীৰ সহায় হিচাবে এখন কাৰ্য্যপ্ৰণালী যুক্ত পুথিও আছে। মডিউলত অন্তৰ্ভুক্ত কৌশলসমূহ শিকাবৰ/বুজাবৰ বাবে প্ৰশিক্ষণৰ সময়ছোৱাত ২০-২৪ দিনে ধৰকাৰ ব্যৱস্থা প্ৰশিক্ষণৰ আঁচনিত আছে।

স্বীকৃতি—

মাতৃ আৰু শিশুৰ যত্ন অংশটো ছাৰ্চ (SEARCH Manual) পুস্তকৰ। 'ঘৰত নৱজাতকৰ যত্ন ল'বলৈ কেনেকৈ "আশা"ক শিকাব' অধ্যয়নপৰা সংগ্ৰহ কৰা হৈছে আৰু ঘৰত নৱজাতকৰ যত্নৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি আশাৰ হাতপুথি ছাৰ্চে বৰ্ধিত কৰিছে। নিশ্চয় কিট্ (Nischay kit) ব্যৱহাৰৰ তথা যোগান ধৰা (HLFPPT) এইচ. এল. এফ. পি. পি. টি. আৰু জাতীয় আশা সুবিজ্ঞ গোটেৰ সদস্য, ইউনিচফ, ভাৰতৰ স্তনপান উন্নতিকৰণ গোটে (BPNI), জনস্বাস্থ্য সংস্থাৰ (PHRN) সদস্য লগতে মেলেৰিয়া আৰু মাতৃ তথা শিশু স্বাস্থ্য প্ৰশিক্ষণ শাখাই বিস্তাৰিতভাৱে মতামত জনোৱাৰ বাবে সকলো সদস্যলৈ শুভেচ্ছা জনাইছে। নৱজাতক আৰু শিশুবোগৰ সৈতে ব্যৱস্থাপনাৰ টোপোলাও এই মডিউলত অন্তৰ্ভুক্ত কৰা হৈছে।





খণ্ড - ক

‘আশা’ গোটৰ সদস্য হৈ





'আশা' গোটৰ সদস্য হৈ—

উপবেশনৰ উদ্দেশ্য—

উপবেশনৰ অন্তত আশাই শিকিব—

- আশাৰ ভূমিকা আৰু তেওঁৰপৰা আশা কৰা কাম-কাজ
- তেওঁৰ আগবঢ়োৱা কামৰপৰা স্বাস্থ্য সম্পৰ্কত কি উপকাৰ হোৱা উচিত।
- ফলদায়ক পৰিমাণি / সফল হোৱাৰ কৌশলসমূহ
- তেওঁ বহীত (Register) ত লিখি ৰাখিবলগীয়া
- আশা পোষকতা আৰু তদাৰক ব্যবস্থা



১) 'আশা'ৰ ভূমিকা

স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় সেৱা আগবঢ়োৱাত সহায়িকা আৰু স্বাস্থ্যসেৱা যোগানকাৰী হিচাপে আশাৰ কামৰ বোজা সীমিত। জনসাধাৰণৰ স্বাস্থ্যৰ উন্নতি সাধিবলৈ প্ৰজ্ঞতিকৰণ, স্বাস্থ্যৰক্ষাৰ সুবিধাসমূহ লাভ কৰা আৰু স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় বিজ্ঞাপন/প্ৰচেষ্টাত বাইজৰ সহায়-সহযোগ ইত্যাদিক কেন্দ্ৰ কৰি তেওঁৰ কাম অটুট ৰাখিব লাগিব।



২) 'আশা'ৰ কৰ্মৰাজি

আশাৰ কৰ্মৰাজিত প্ৰধানতঃ পাঁচোটা কাম অন্তৰ্ভুক্ত —

১) গৃহ পৰিদৰ্শন— আশা বসবাস কৰা গাঁওখনৰ পৰিয়ালবোৰত সপ্তাহত কমেও প্ৰতিদিনে প্ৰায় ২-৩ ঘণ্টা কৰি ৪-৫ দিন পৰিদৰ্শন কৰা উচিত। বেছি নহ'লেও মাহত কমপক্ষেও এবাৰ গৃহ পৰিদৰ্শন কৰিব লাগে। গৃহ পৰিদৰ্শন মূলতঃ স্বাস্থ্যৰ উন্নতি আৰু ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰাৰ দিহা-পৰামৰ্শৰ নিমিত্তে কৰা হয়। কোনো অসুবিধাৰ সন্মুখীন হৈ কোনো পৰিয়ালৰ সদস্য তেওঁৰ ওচৰলৈ আহে তেনে পৰিয়াললৈ সঘনাই নগ'লেও হয়। গাঁও/সমাজৰ যি কোনো ঠাইতে তেওঁলোকক লগ ধৰিলেই যথেষ্ট। যি হওক, যি পৰিয়ালত দুবছৰৰ তলৰ শিশু বা পুষ্টিহীনতাৰ ভোগা শিশু বা গৰ্ভৱতী মহিলা থাকে তেওঁলোকক পৰামৰ্শ আগবঢ়োৱাৰ বাবে তেনে পৰিয়ালক সাক্ষাৎ কৰা উচিত। আৰু যদি ঘৰত নৱজাতক থাকে তেতিয়া ৪ দিন বা তাতোতকৈ বেছি গৃহসাক্ষাৎৰ অতি প্ৰয়োজন।



২) গ্ৰাম্য স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টি দিবস (VHND)

মাহত এবাৰকৈ গ্ৰাম্য স্বাস্থ্য ও পুষ্টি দিবস আয়োজন কৰি টিকাকৰণ আৰু অন্যান্য স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় সেৱা গাঁৱত আগবঢ়োৱাৰ বাবে এ.এন.এম. আয়োজন কৰা এই দিবসত উপস্থিত ধৰা। আশাই লগতে অংগনবাড়ী কৰ্মী আৰু এ.এন.এম.ক কাম কাজত আৰু স্বাস্থ্যসেৱা আগবঢ়োৱা ক্ষেত্ৰত সহযোগ কৰিব লাগে।

৩) স্বাস্থ্যসেৱা সুবিধা থকা স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰ পৰিদৰ্শন—

গৰ্ভৱতী মহিলা বা ওচৰ চুবুৰীয়াই স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰলৈ স্বাস্থ্যপৰীক্ষা কৰাবলৈ যাওঁতে লগত যাবলৈ অনুৰোধ কৰিলে তেওঁক সংগ দিব লাগে। কোনো ধৰণৰ প্ৰশিক্ষণ বা স্বাস্থ্যকৰ্মীৰ বৈঠকবিলাকতো উপস্থিত থাকিব লাগে। কাৰণবশতঃ কেতিয়াবা স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰলৈ কেইবাবাৰো যাব লগা হ'ব অন্যথা কোনো কোনো মাহত কেৱল এবাৰ গ'লেও হ'ব।

৪) বহীত (Register) লিখি ৰাখিব লাগে—

স্বাস্থ্য প্ৰযত্নৰ বেটিকা জনসাধাৰণে পাবলগীয়া সা-সুবিধাসমূহ আগবঢ়োৱা/পৰিচালনা কৰাত সহজ হয় তাক নিশ্চিত কৰিবলৈ বহীত লিখি ৰাখিব লাগে আৰু এই পদ্ধতিয়ে তেওঁৰ কৰ্ম-আঁচনিত সহায় কৰিব।

উল্লিখিত প্ৰথম তিনিটা স্বাস্থ্য-যত্নৰ সুবিধা বা সহায় সম্পৰ্কীয় আৰু শেষৰ দুটা আশা পোষকতা/তদাৰকতা আৰু কৰ্মবিভাজন সম্পৰ্কীয়।



৩) আশা প্ৰগেমৰ পৰিণামৰ মাপকাঠি/জোখ-মাখ

আশাই নিৰ্ধাৰিত পাঁচটা কাম পৰিচালনা কৰাৰ সময়ত তলত উল্লিখিত সুবিধাসমূহ সঠিকভাৱে পাইছে নে নাই নিশ্চিত কৰিব—

মাতৃস্বাস্থ্য—

১) প্ৰতিগৰাকী গৰ্ভৱতী মহিলা আৰু তেওঁৰ পৰিয়ালে স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় অভ্যাসবিলাক উন্নীতকৰণৰ ক্ষেত্ৰত যথোচিত তথ্য লাভ কৰিছে নে নাই— যেনে— গৰ্ভাৱস্থা, প্ৰসৱোত্তৰকাল আৰু পৰিয়াল পৰিকল্পনাক কেন্দ্ৰ কৰি সেই সময়ত পুষ্টিৰ খাদ্য, বিশ্রাম আৰু বৰ্ধিত স্বাস্থ্যসেৱা ইত্যাদিৰ তথ্য।

২) প্ৰতিগৰাকী গৰ্ভৱতী মহিলাৰ উপস্বাস্থ্যকেন্দ্ৰ/গ্ৰাম্য স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টিদিবসত মহিলা স্বাস্থ্যপৰীক্ষা।

৩) গৰ্ভৱতী মহিলাৰ পৰিয়ালবৰ্গৰ লগত আলোচনা কৰি প্ৰসৱৰ বাবে আঁচনি প্ৰস্তুত কৰা।

৪) পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ উপায়সমূহ গ্ৰহণ কৰিবলৈ প্ৰত্যেক দম্পতীক পৰামৰ্শ আগবঢ়োৱাৰ লগতে ক'ত, কেনেকৈ এই সুবিধা পাব পাৰি তাৰ বিষয়ে অবগত কৰা।

নৱজাতক আৰু শিশুৰ স্বাস্থ্য—

১) নৱজাতক উপযুক্ত ঘৰুৱা যত্ন পায় আৰু সঠিক সময়ত অসুখীয়া কেঁচুৱাক হস্পিটেললৈ জৰুৰীভাৱে পঠোৱাৰ ব্যৱস্থা কৰিব পাৰে সেই উদ্দেশ্যে প্ৰতিটো নৱজাতকক পৰিদৰ্শনৰ নিৰ্ধাৰিত তালিকা অনুযায়ী সাক্ষাৎ কৰিব লাগে আৰু যদি কিবা সমস্যা থাকে কেইবাবাৰো যাব লাগে।

২) প্ৰতিটো পৰিয়ালে যাতে টিকাকৰণৰ সুবিধা লাভ কৰে সেইবিষয়ে তথ্য যোগান ধৰা হয় আৰু তেওঁলোকক এই বিষয়ত সহায় কৰিব।

৩) দুইবছৰ বয়সৰ শিশু থকা সকলো পৰিয়ালক পুষ্টিহীনতা, বক্তহীনতাৰ প্ৰতিৰোধ আৰু ইয়াৰ ব্যৱস্থাপনা আৰু মেলেৰিয়া, ঘনাই হোৱা ডায়েৰিয়া আৰু শ্বাসতন্ত্ৰ সংক্ৰমণৰ দৰে ৰোগৰ প্ৰতিৰোধ-ব্যৱস্থা আদিৰ নিহা-পৰামৰ্শ দিয়া।

৪) হঠাতে হোৱা শ্বাসতন্ত্ৰৰ সংক্ৰমণ, ডায়েৰিয়া, জ্বৰ আৰু পেলুৰছাৰা আক্ৰান্ত পাঁচবছৰ বয়সৰ তলৰ শিশুৰ ক্ষেত্ৰত জৰুৰীকালীনভাৱে চিকিৎসালয়লৈ পঠাবলৈ পৰামৰ্শ দিব নে ডাক্তৰৰ ওচৰলৈ নিবলৈ ক'ব নে প্ৰথমবাৰস্থাত ঘৰুৱা চিকিৎসা বা তেওঁৰ টোপোলাত থকা ঔষধ দি ৰোগ নিৰাময়ৰ ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰিব।

ৰোগ নিয়ন্ত্ৰণ—

১) গৃহ পৰিদৰ্শনৰ সময়ত কোনো ব্যক্তিৰ বক্তহিন্বেপৰা হৈ থকা কাহ, অক্ষতা বা বেছিকৰণে আক্ৰান্ত হোৱা কুষ্ঠৰোগীৰ ছালৰ দৰে দাগ আদি পৰিলক্ষিত হয়। অধিক পৰীক্ষা-নিৰীক্ষাৰ বাবে উপযুক্ত স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰলৈ প্ৰেৰণ কৰিব।

২) যক্ষ্মা বা কুষ্ঠ বা চকুত (cataract) চামনি পৰা আদি ক্ষেত্ৰত দীৰ্ঘদিন ধৰি চিকিৎসা ল'বলগীয়া ৰোগীয়ে সম্পূৰ্ণ চিকিৎসা গ্ৰহণ কৰিছেনে তাক অনুসৰণ কৰাৰ লগতে দৰৱ সেৱন কৰা বা অন্ত্ৰোপচাৰ আদি কৰিবৰ বাবে উৎসাহ দিব।

৩) জ্বৰ হৈ থকা ৰোগীৰ তেজৰ নমুনা সংগ্ৰহ কৰি মেলেৰিয়া বা কালাজ্বৰত আক্ৰান্ত হৈছে নেকি তাক নিশ্চিত কৰা আৰু উপযুক্ত চিকিৎসা আগবঢ়োৱাৰ লগতে জৰুৰীকালীনভাৱে চিকিৎসালয়লৈ প্ৰেৰণ কৰিব।

৪) গাঁৱত কোনো ৰোগ বিয়পাৰ ক্ষেত্ৰত গাঁৱৰ বাইজ বা স্বাস্থ্য কৰ্তৃপক্ষ সজাগনে সেই বিষয়ে আশাই পৰিদৰ্শনৰ সময়ত টুকি ৰাখিব।

টোকা — প্ৰতিটো পৰিণাম বেলেগ কাম নহয়। গৃহ পৰিদৰ্শনৰ সময়ত অনুসৰণ কৰিব লগা নিয়মৰ ভিতৰে এটা অংশ।

৪) এগৰাকী আশাৰ অতি আবশ্যকীয় কৌশল—

এগৰাকী আশাৰ অতি আবশ্যকীয় কৌশলসমূহক চাৰিটা ভাগত ভাগ কৰা হৈছে। এইবিলাক কেইমন্টামানৰ ভিতৰতে আহবণ কৰা কৌশল কিন্তু ই হাজাৰজনৰ জীৱন বৰ্দ্ধা কৰিব পাৰে। ছটা ভাগ তলত দিয়া ৰখণ—

১) মাতৃ স্বাস্থ্যৰ যত্ন

- গৰ্ভৱতী মহিলাক পৰামৰ্শ
- গৃহ সাক্ষাৎকাৰৰ যোগেদি সম্পূৰ্ণ প্ৰসৱপূৰ্বক যত্ন আৰু গ্ৰাম্য স্বাস্থ্য দিবসত পাব লগা যত্ন নিশ্চিত কৰিব।
- প্ৰসৱ কৰোৱাৰ ক্ষেত্ৰত আঁচনি প্ৰস্তুত আৰু সুৰক্ষিত প্ৰসৱৰ বাবে সহায়-সহযোগিতা আগবঢ়োৱা।
- প্ৰসৱোত্তৰ কালত সাক্ষাৎকাৰ আৰু পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ বাবে দিহা-পৰামৰ্শ দিব।



২) ঘৰত নৱজাতকক সাক্ষাৎ কৰিবলৈ যাওঁতে ল'ব লগা যত্ন

- স্তনপান কৰোৱাত উত্তৰ হোৱা সমস্যা সমাধানৰ দিহা-পৰামৰ্শ দিয়া
- কেচুৱাক খলম কৰি ৰাখিবলৈ ক'ব।
- জন্মতে ওজন কম আৰু অপৈণত কেচুৱা চিনাক্তকৰণৰ লগতে ল'বলগীয়া তত্ত্বাবধানতাপ ওপৰত ওকত্ৰ আবেশ কৰিব।



৩) শিশুৰ যত্ন

- ডায়েৰিয়া, হঠাতে হোৱা শ্বাসতন্ত্ৰৰ সংক্ৰমণ, জ্বৰ আদিৰ ফলত ল'ব লগা যত্নৰ পৰামৰ্শ দিয়া আৰু যদি প্ৰয়োজন হয় জনস্বীকৃত পঠোৱাৰ ব্যৱস্থা কৰিব।
- অসুখতো শিশুক আহাৰে খুৱাই থাকিবলৈ পৰামৰ্শ আগবঢ়াব।
- জ্বৰৰ ক্ষেত্ৰত ল'ব লগা সাধাৰণ প্ৰতিকাৰৰ পৰামৰ্শ দিব।
- পেলুৱাবাৰা আক্ৰান্ত আৰু বক্তহীনতাত ভোগা শিশুৰ চিকিৎসা আৰু প্ৰয়োজন হ'লে হস্পিটেললৈ পঠোৱাৰ ব্যৱস্থা কৰিব।
- সফনাই হোৱা বেমাৰ, বিশেষকৈ ডায়েৰিয়া, হ'লে ল'বলগীয়া প্ৰতিৰোধক ব্যৱস্থাৰ পৰামৰ্শ আগবঢ়াব।



৪) শিশুৰ বাদ্য

- (ক) কেৱল স্তনপান কৰাবলৈ পৰামৰ্শ দিয়াৰ লগতে এই ক্ষেত্ৰত প্ৰয়োজনীয় সহায় সহযোগিতা আগবঢ়াব।
- (খ) পৰিপূৰক আহাৰৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ বিষয়ে মাকক পৰামৰ্শ আগবঢ়াব।
- (গ) পুষ্টিহীনতাত ভোগা শিশুৰ প্ৰতিপালনৰ পৰামৰ্শ দিয়া আৰু জৰুৰীভাৱে প্ৰতিওৱাৰ ব্যৱস্থা কৰিব।



৫) সংক্ৰমণ

- (ক) গৃহ পৰিদৰ্শনৰ সময়ত মেলেৰিয়া, কুষ্ঠৰোগ আৰু যক্ষ্মাৰোগৰ ব্যক্তিক চিনাক্ত কৰি জনসাধাৰণে ল'ব লগা তৎপৰতাৰ প্ৰতি উকল আৰোপ কৰিব আৰু জৰুৰীভাৱে প্ৰতিওৱাৰ ব্যৱস্থা কৰিব।
- (খ) উষ্ম খাই ধকা ৰোগীক মাজতে এৰি নিদি খাই থাকিবলৈ উৎসাহ দিব।
- (গ) এনে ধৰণৰ সংক্ৰমণ যাতে বিয়পিব নোৱাৰে তাৰ বাবে ব্যক্তি বা ৰাইজে লগ লাগি কৰা প্ৰতিৰোধ-ব্যৱস্থাত উৎসাহ দিব।

৬) সামাজিক প্ৰস্তুতিকৰণ (Social Mobilisation)

- (ক) মহিলা গোট আৰু গ্ৰামা স্বাস্থ্য আৰু অনাময় কমিটিৰ (VHSC) সভা পৰিচালনা কৰিব।
- (খ) গ্ৰামা স্বাস্থ্য-অঁচনি যুগুতোৱাত সহায় কৰিব।
- (গ) শুচনৰ পঁজৰ আৰু ৰোগৰ সম্ভাৱনা বেছি ধকা ঠাইৰ জনসাধাৰণে স্বাস্থ্যসেবা সহজে পোৱাত সহায় কৰিব।



ইতিমধ্যে স্বসজাগতা, যোগাযোগ আৰু সভা আহ্বান কৰা আদিৰ কৌশল পাঁচ নম্বৰ মডিউলত শিকোৱা হৈছে।

৫) সফল আশা হোৱাৰ গুণসমূহ—

উন্নত স্বাস্থ্যসেৱা আগবঢ়াই জনসাধাৰণক স্বাস্থ্য উন্নতিৰ ক্ষেত্ৰত আশা সফল হ'বলৈ হ'লে তলত দিয়া গুণসমূহ থকা উচিত—

- (ক) যদি মাতৃ আৰু শিশুৰ কিবা অসুখ হয়, সেই ৰোগৰ তাৎক্ষণিক উপশমৰ ব্যৱস্থা ল'ব পৰা আৰু প্ৰতিৰোধ-ব্যৱস্থাৰ লগতে স্বাস্থ্য উন্নত হোৱাৰ ক্ষেত্ৰত থাকিব লগা সাধাৰণ জ্ঞান আৰু সেৱা আগবঢ়োৱাৰ কৌশল।
- (খ) স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় বিবয়সমূহ, বিশেষকৈ সচৰাচৰ হৈ থকা সাধাৰণ সংক্ৰমণ আৰু তাৰ প্ৰতিৰোধ ব্যৱস্থাৰ তথ্যসমূহ যোগান ধৰি স্বাস্থ্যৰ যত্ন লোৱাত সিহঁত-পৰামৰ্শ দিবলৈ সমৰ্থ হোৱা।
- (গ) ৰাইজৰ লগত বন্ধুত্ব গঢ়ি তোলা, নষ্ট ব্যৱহাৰ আৰু তেওঁলোকৰ মাজত জনাজাত হোৱাৰ উপৰি গৃহ পৰিদৰ্শন কালত পৰিয়ালৰ সৈতে সুমধুৰ সম্পৰ্ক গঢ়ি তোলাৰ পাৰদৰ্শিতা।
- (ঘ) ওচৰ চুবুৰীয়া, প্ৰয়োজন থকা আৰু কম ক্ষমতাসম্পন্ন লোকৰ সৈতে বিশেষ বন্ধুত্ব গঢ়ি তোলা।
- (ঙ) মনোযোগেৰে শুনা।
- (চ) পঞ্চায়তীৰাজ প্ৰতিষ্ঠান, অংগনবাড়ী কৰ্মী আৰু এ.এন.এমৰ লগত যোগাযোগ ৰক্ষাৰ কৌশল।
- (ছ) জনসাধাৰণৰ লগ লাগি সভা-সমিতি পৰিচালনা কৰাত যোগ্যতা।
- (জ) যোগাযোগ চিন্তাধাৰা আৰু নতুন নতুন কৌশল শিকাৰ আগ্ৰহ থকা।



৬) গৃহ পৰিদৰ্শন পৰিচালনা—

গৃহ পৰিদৰ্শনৰ মুখ্য উদ্দেশ্য হৈছে পৰিয়ালৰ সদস্যৰ লগত আলাপ-আলোচনা কৰা বিশেষকৈ, কমবয়সীয়া মহিলা থকা খৰত, তেওঁলোকৰ লগত কথাবাৰ্তাৰ জৰিয়তে স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় তথ্যবোৰ যোগান কৰা আৰু স্বাস্থ্যসন্মত অভ্যাস গঢ়ি তোলাত সহায় কৰা ইত্যাদি ক্ষেত্ৰত যথোচিত দিহা-পৰামৰ্শ আগবঢ়োৱা।



বিশেষকৈ যি পৰিয়ালত গৰ্ভৱতী মহিলা, এমাহৰ ভিতৰত গৰ্ভপাত কৰোৱা মহিলা বা প্ৰসূতি মাতৃ বা দুবছৰ বয়সৰ তলৰ শিশু বা পুষ্টিহীনতাত ভোগা শিশু থাকে নিম্নীয়া গৃহ পৰিদৰ্শন বাঞ্ছনীয়।

প্ৰথম ধাপ — হৈছে মহিলাগৰাকীৰ অবস্থাটো বুজাব বাবে যাকতীয় তথ্য সংগ্ৰহ কৰা। ইয়াৰ কাৰণে আশাই প্ৰথমে সঠিক প্ৰশ্ন সুধিব আৰু মহিলাগৰাকীৰ কথা মনোযোগেৰে শুনিব। তেওঁৰ কথা কৈ থাকোঁতে মাজত বাধা দিব নালাগে।

দ্বিতীয় ধাপ — মাতৃগৰাকীয়ে সঠিকভাৱে কাম কৰা আৰু কেবামতে সকলো ব্যৱস্থা ল'ব পৰাৰ কাৰণে তেওঁক প্ৰশংসা কৰিব। তাৰ পিছত আগলৈ মাতৃগৰাকী/মহিলাগৰাকীৰ কৰণীয় সংক্ষেপে ক'ব আৰু তথ্যসমূহ স্পষ্ট কৰি দিব। মূল তথ্যকেইটা দোহাৰিব যাতে মাতৃগৰাকীয়ে ভালদৰে বুজি পায়। পৰামৰ্শবোৰ তেওঁৰ বাবে প্ৰয়োজ্য হ'ব নে নহয় বা গ্ৰহণযোগ্য হ'বনে নহয় নিশ্চিত কৰিব। মানিব পাৰিবনে নাই সোধা উচিত। যদি প্ৰয়োজন হয় কেনে ধৰণৰ দিহা-পৰামৰ্শ দিব পৰা যায় পুনৰ সুধিব। আলোচনা আগবঢ়াই যাব যাতে বুজি উঠি কিবা কৰিব পাৰে।

প্ৰত্যেকবাৰ সাক্ষাৎকাৰত

(বন্ধুসুলভ পৰিবেশ গঢ়ি তোলাত মৌলিক যোগাযোগৰ কৌশল)

- সজ্ঞায়ণ।
- তেওঁ আজি কিয় আহিছে বুজাই দিব।
- পৰিয়ালৰ সদস্য এগৰাকী বুলি অনুভৱ কৰিব পৰাকৈ ব্যৱহাৰ কৰিব।
- নম্ৰভাৱে কথা ক'ব।
- স্থানীয় সহজ-সৰল ভাষা ব্যৱহাৰ কৰিব।
- সন্মান প্ৰদৰ্শন কৰিব।
- আস্থাৰে বুদ্ধি আৰু শুদ্ধভাৱে কাম কৰাৰ বাবে মহিলাগৰাকীক প্ৰশংসা কৰিব।
- স্বাস্থ্যসন্মত অভ্যাস নকৰিলে পৰিশাম কি হয় মাত্ৰ সেইটোহে উনুকিয়াব বাকী অন্ধবিশ্বাস বা এইটো বেয়া সেইটো বেয়া ইত্যাদিবোৰ নোকোৱাই শ্ৰেয়।
- কোৱাতকৈ সুধিব।
- আৰু কিবা প্ৰশ্ন আছে নেকি মহিলাগৰাকীক সুধিব।
- বুজিব পৰাকৈ সহজ-সৰল ভাষাৰে উত্তৰ দিব।
- পুনৰ কেতিয়া আহিব জনাই ধন্যবাদ জনাব।

তৃতীয় ধাপ — আলোচনাৰদ্বাৰা ভুল ধাৰণা বা উৰাবাতৰি আদি আঁতৰাবলৈ চেষ্টা কৰিব।
 শেষত পিছৰ সাক্ষাতৰ ব্যৱস্থা কৰাৰ লগতে জৰুৰীভাৱে পঠিয়াবলগীয়া ব্যক্তিক পঠোৱাৰ ব্যৱস্থা
 কৰিব।
 'নিৰ্দেশ' নিদিব, স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় বিষয়ৰ ওপৰত 'পৰামৰ্শ' দিবকৰ।
 তলত দিয়া উদাহৰণ চাওক—

অমূলক অনুপযোগী বাৰ্তা	স্বাস্থ্যোপযোগী বাৰ্তা
ডায়েৰিয়া প্ৰতিৰোধ কৰাৰ বাবে চাক- চিকুণতাৰ প্ৰতি চকু দিয়ক।	ডায়েৰিয়া প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ আহ্যব তৈয়াৰ কৰা বা খুউৰাৰ আগতে আৰু শৌচ কৰাৰ পিছত চাবোন আৰু পানীৰে হাত ধোৱাটো নিশ্চিত কৰিব।
শিশুৰ হকে ভাল যত্ন ল'ব।	আপুনি শিশুটিক খুউৰাবৰ বাবে, খেলিবৰ বাবে যথেষ্ট সময় পায়নে? আপুনি কামলৈ গ'লে শিশুটিক কেনে চোৱা-চিন্তা কৰে?
আপোনাৰ শিশুটিৰ বাস এতিয়া এবছৰ। আপুনি পুষ্টিৰ আহাৰ দিয়া দৰকাৰ।	আপুনি আপোনাৰ শিশুটিক দিনে এটা কণী (বা গাৰীৰ, সেউজীয়া শাক-পাচলি আদি) দিবলৈ সক্ষমনে? এইটো কেনেকৈ ব্যৱস্থা কৰে? যোগ্যৰ দিব পাৰেনে? পৰিয়ালৰ অন্য শিশুৰেও এইক্ষেত্ৰত তাগিদা দিয়ে নেকি? তেতিয়া কেনেধৰণৰ সমস্যাৰ উদ্ভৱ হয়?



কঠিন পৰিস্থিতি—

যদি মহিলাগৰাকী লাজকুৰীয়া স্বভাৱৰ হয়—

- সাধাৰণভাৱে কথাবাৰ্তা পাতি 'তেওঁক উৎসাহিত কৰিব'
- কথা ক'বলৈ উদগনি দিব।
- বিশ্বাস জন্মাবৰ নিমিত্তে যিমান পাবে তেওঁক প্ৰশংসা কৰিব।
- প্ৰশ্নৰ পুনৰাবৃত্তি কৰিব।

যদি মহিলাগৰাকী সহযোগ নকৰা বা তৰ্ক কৰা বিধৰ হয়—

- তেওঁ যে সুৰক্ষিত সেই কথা অনুভৱ কৰিবৰ বাবে প্ৰশংসা কৰিব।
- খং কৰাৰ বিপৰীতে তেওঁৰ প্ৰতি দয়ালু হ'ব আৰু বন্ধুৰ দৰে ব্যৱহাৰ
কৰিব।
- তেওঁৰ কথাবিলাক ভালকৈ শুনাত বেছি সময় দিব।
- সোনকালে কথাবোৰ আৱৃত্ত কৰিব নোৱাৰিলে তেওঁক হেঁচা প্ৰয়োগ
নকৰিব, মাথোঁ পুনৰ আহিম বুলি ক'ব লাগিব।

যদি মহিলাগৰাকী কৌতূহলী আৰু বিভিন্ন প্ৰশ্ন উত্থাপন কৰে—

- সহজ-সবল ভাৱেৰে উত্তৰ দিব লাগে।
- তেওঁৰ সৈতে কথা-বতৰা পতাৰ বাবে প্ৰতিমাহতে আহিব বুলি বুজাই
ক'ব।



৭) গ্রাম্য স্বাস্থ্য ও পুষ্টি দিবস (VHND)

এ.এন.এম, পুৰুষ স্বাস্থ্যকৰ্মী আৰু অংগনবাড়ী কৰ্মীয়ে স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় সেৱা আগবঢ়োৱা গ্ৰাম্যস্বাস্থ্য আৰু পুষ্টি দিবস এটা সাধাৰণ মঞ্চ। এই দিবস অংগনবাড়ী কেন্দ্ৰত প্ৰতিমাহে এবাৰকৈ অনুষ্ঠিত হয়। এই দিবসৰ দিনা এ.এন.এমে শিশুবিলাকক টিকাকৰণ কৰে, গৰ্ভৱতী মহিলা স্বাস্থ্যপৰীক্ষা কৰে আৰু দম্পতীক পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ ব্যৱস্থাৰ বিষয়ে মিহা-পৰামৰ্শ দিয়ে। তদুপৰি এ.এন.এমসকলে সচৰাচৰ হৈ থকা বেমাৰ-আজাৰত আক্ৰান্ত ৰোগীলৈ আৰোগ্যৰ বাবে চিকিৎসা আগবঢ়ায় আৰু জৰুৰীভাৱে চিকিৎসালয়লৈ পঠিয়াবলগীয়া ৰোগীক পঠোৱাৰ ব্যৱস্থা কৰে।

গ্ৰাম্য স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টি দিবস কেইটামান বিশেষ স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় বিষয়ৰ কাৰণে যোগসূত্ৰ মাথোন। এই দিবসত পঞ্চায়তীৰাজ অনুষ্ঠানৰ সদস্য, বিশেষকৈ মহিলাগোট, গৰ্ভৱতী মহিলা, দুবছৰ বয়সৰ তলৰ শিশুৰ মাতৃ, কিশোৰী ছোৱালী আৰু সাধাৰণ ৰাইজৰ কেইজনমান সদস্য উপস্থিত থাকিব লাগে। দেখা গৈছে যে স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় বাৰ্তাসমূহ শক্তিশালী হোৱাও গ্ৰাম্য স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টি দিবসত প্ৰধান প্ৰস্তুতিকৰণৰ ফল/পৰিণাম।

গ্ৰাম্য স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টি দিবসত স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় বিষয়সমূহৰ ওপৰত যোগান ধৰিবলগীয়া তথ্যসমূহ তলত দিয়া হ'ল। এইবিলাক এটাৰ পিছত আনটোকৈ কৰিব পাৰি আৰু বছৰটোৰ ভিতৰত সম্পূৰ্ণ কৰিব লাগে।

গ্ৰাম্য স্বাস্থ্য ও পুষ্টি দিবসত আলোচনা কৰিব লগা স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় বিষয়সমূহ—

- প্ৰসৱপূৰ্বক যত্নৰ লগতে পুষ্টিৰ আহাৰ গ্ৰহণৰ পৰামৰ্শ, প্ৰসৱপূৰ্বক যত্নৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰু বিপদচিহ্ন চিনাক্তকৰণ আদিৰ বিষয়ে সবিশেষ জনাব।
- সুৰক্ষিত প্ৰসৱ কৰোৱাৰ আঁচনি আৰু প্ৰসৱোত্তৰ কালত ল'ব লগা যত্নৰ বিষয়ে জনাব।
- কেৱল মাতৃদুগ্ধপান আৰু সঠিক সময়ত পৰিপূৰক আহাৰ খুউৱাৰ গুৰুত্ব বুজাই দিব।
- টিকাকৰণ— তালিকাখন মাতৃগৰাকীয়ে লগত ৰখাৰ ওপৰত গুৰুত্ব প্ৰদান কৰিব।
- পৰিষ্কাৰ ৰোৱাপানী, পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা, বুনিয়াৰী অনাময়ৰ গুৰুত্ব আৰু এই ক্ষেত্ৰত উন্নতিৰ হকে স্থানীয়ভাৱে কৰিব লগা ব্যৱস্থাৰ আলোচনা কৰিব।
- দেৰিকৈ বিয়া হোৱা, প্ৰথম গৰ্ভধাৰণ পিছুৱাই দিয়া আৰু ব্যৱধানৰ আবশ্যকতাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিব।
- কিশোৰ-কিশোৰীৰ স্বাস্থ্য সজাগতা, পুষ্টিৰ খাদ্য গ্ৰহণ কৰা, উচ্চ আৰু উচ্চতৰ মাধ্যমিক বিদ্যালয়লৈকে পঢ়া, বক্তৃহীনতা দূৰীকৰণ, মাহেকীয়া হ'লে ল'ব লগা পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা আৰু যৌন আচৰণৰ দায়িত্ব আদিৰ বিষয়ে সবিশেষ জনাব।
- মেলেৰিয়া, ফাষ্টিয়া আৰু অন্যান্য সংক্ৰমক ৰোগ প্ৰতিৰোধ-ব্যৱস্থাৰ পৰামৰ্শ আগবঢ়াব।

গ্ৰাম্য স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টি দিবস সকল হ'বলৈ আশাৰ ভূমিকা কেনে হোৱা উচিত? —

তলত দিয়াৰ দৰে এখন তালিকা প্ৰস্তুত কৰি গ্ৰাম্য স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টি দিবসত (VHND) তেখেতসকলৰ উপস্থিতি নিশ্চিত কৰিব।

- প্ৰসৱপূৰ্বক আৰু প্ৰসৱোত্তৰ কালত ল'ব লগা যত্নৰ বাবে গৰ্ভৱতী মহিলা।
- প্ৰথমবাৰ বা সঘনাই প্ৰসৱকালীন পৰীক্ষা কৰিবলগীয়া মহিলা।



- দ্বিতীয় খোৰাক টিকাকৰণ কৰিব লগা শিশু।
- পুষ্টিহীনতাত ভোগা শিশু।
- যক্ষ্মাৰোগৰ দৰব ব্যৱহাৰ কৰি থকা বোৰা।
- চিকিৎসকৰ ওচৰলৈ যাব নোৱাৰা, স্বৰত আফ্ৰান্ত ব্যক্তি।
- পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ ব্যৱস্থা ল'ব লগা আৰু দিহা-পৰামৰ্শ দিব লগা দম্পতী।
- এ.এন.এমক লগ কৰিব বিচৰা যি কোনো ব্যক্তি।
- পৰিয়াল চিনাক্তকৰণ, বিশেষকৈ অনাঠাইৰপৰা অহা নতুন গাঁৱৰ বাসিন্দা বা দৰিদ্ৰতাৰ বাবে বোপৰ সম্ভাৱনীয় পৰিয়াল বা গাঁৱৰে পৰিয়াল, যাৰ প্ৰয়োজন, চিনাক্ত কৰিব আৰু তেওঁলোকৰ উপস্থিতি নিশ্চিত কৰিব।
- যিসকল ব্যক্তিক স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় সেৱাৰ প্ৰয়োজন বিশেষ গ্ৰাম্য স্বাস্থ্য আৰু অনাময় কমিটিৰ সদস্যসকলক গ্ৰাম্য স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টি দিবসৰ ধাৰ্য কৰা দিনটো আগতীয়াকৈ জনোৱাৰ বাবে এ.এন.এম আৰু অংগনবাড়ীৰ লগত সংহতি ৰাখিব।
- গ্ৰাম্য স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টি দিবসত স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় কাম-কাজ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত অগ্ৰণী ভূমিকা ল'ব।



৮ "আশা"ই বহীত (Register) ত কি লিখি ৰাখিব—



(ক) গ্ৰাম্য স্বাস্থ্য ৰেজিষ্টাৰবহীত—

গৰ্ভৱতী মহিলাৰ বিষয়ে সবিশেষ, ০-৫ বছৰ বয়সৰ শিশুৰ তালিকা, সন্তান দম্পতীৰ তালিকা আৰু যিবিলাক স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় সেৱাৰ প্ৰয়োজন এই সকলো তথ্য লিখি ৰাখিব লাগিব।

(খ) আশাৰ ডায়েৰি—

এই ডায়েৰিত তেওঁলোকৰ কামৰ খতিয়ান লিখিব আৰু এই পদ্ধতিয়ে তেওঁক সময়মতে পাৰিতোষিক পোৱাত সহায় কৰাৰ লগতে আউল নলগাকৈ সুচাৰুৰূপে কাম-কাজ চলাই যাব পাৰিব।

(গ) দৰবৰ টোপোলাৰ হিচাপ ৰখা ৰেজিষ্টাৰ—

সততে হৈ থকা সৰু সৰু অসুখ/সমস্যা আদিৰ প্ৰতিকাৰৰ বাবে এটা দৰবৰ টোপোলা আশাক দিয়া হৈছে। পেৰাচিটামল বড়ি, এলবেনডাজল বড়ি, আইবল ফলিক এচিদ বড়ি, ক্ৰোবোকুইন বড়ি, অৰেল ৰিহাইড্ৰেচন ছল্ট (ORS) ৰ পেকেট আৰু চকুৰ দৰব আদি দৰবৰ টোপোলাত দিয়া হৈছে। ইয়াৰ লগতে নিৰোধ, গৰ্ভনিৰোধক বড়ি, গৰ্ভধাৰণ নিশ্চিত কৰা পৰীক্ষা আৰু মেলেৰিয়া ৰোগ পৰীক্ষা কৰাৰ সামগ্ৰীৰ টোপোলাও দিয়া হৈছে। স্থানীয় চাহিদা অনুসৰি ৰাজ্যবোৰে টোপোলাৰ ভিতৰৰ সামগ্ৰী পৰিৱৰ্তন কৰিব পাৰিব।

নিকটৱৰ্তী প্ৰাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰৰপৰা নিয়মীয়াকৈ দৰবৰ টোপোলা পূৰাব পাৰে। সঠিক সময়ত দৰবৰ যোগান ধৰাৰ বাবে দৰব আছে নে নাই নিশ্চিত কৰিবলৈ দৰবৰ টোপোলাৰ হিচাপ ৰখা দৰকাৰ। যিজনো দৰবৰ যোগান ধৰে তেওঁ বা আশাই ৰাখিব।

(সংযোগ পৃষ্ঠা ১ : দৰবৰ টোপোলাৰ হিচাপ ৰখা কাৰ্ড)



৯) আশা পোষকতা / সহায়ক আৰু তদাৰক —

- আশাগৰাকী তেওঁৰ কাম-কাজত সফল হ'বলৈ হ'লে, কৰ্মদক্ষতা বৃদ্ধি আৰু নিতৌ নতুন কৌশল আহৰণৰ ক্ষেত্ৰত তেওঁক কামত সহায় কৰা বা প্ৰশিক্ষণ দিয়া অতি জৰুৰী।
- প্ৰতিগৰাকী আশাৰ কাম-কাজত সহায়িকাগৰাকীয়ে তদাৰক কৰিব।
- আশা সহায়িকাই মাহত তিনিবাৰ নোৱাৰিলেও অন্ততঃ দুবাৰ আশাৰ লগত কথা পতাৰ দৰকাৰ।
- আশাই যিখন গাঁৱত স্বাস্থ্যসেৱা আগবঢ়ায়, সেই ঠাইৰ সমস্যা সমাধানৰ ক্ষেত্ৰত আশাসহায়িকাগৰাকীয়ে দিহা-পৰামৰ্শ দিব। আশাৰ লগত বাৰ্তালাপ, দিহা-পৰামৰ্শ বিশেষকৈ কামৰ প্ৰশিক্ষণক কেন্দ্ৰ কৰি হ'ব।
- তাৰপিছত এবাৰ বা দুবাৰ স্থানীয় পুনৰ্নিৰীক্ষণ সভা (Review Meeting)ত আলোচনা কৰিব। এই আলোচনা

গাঁওপঞ্চায়ত/খণ্ড পৰ্যায় বা আনকি ব্লক পৰ্যায়ত হ'ব পাৰে।

- আশাসহায়িকা গোটৰ প্ৰতিগৰাকীয়ে আশাক সাক্ষাৎ কৰি দিহা-পৰামৰ্শ দিয়া আৰু পুনৰ্নিৰীক্ষণ সভাত কাম-কাজ চকু দিয়াৰ ক্ষেত্ৰত নিৰ্দেশনাকালী অনুসৰি নিয়ম নীতি মানি চলিব লাগিব। আশাৰ লগত আলোচনাৰ মুখ্য উদ্দেশ্য হৈছে—
 - স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় সেৱা আগবঢ়োৱাত আশাৰ নিৰ্ধাৰিত কাম-কাজৰ অগ্ৰগতি কেনে ধৰণৰ বা কেনেকৈ নিৰীক্ষণ কৰিছে সেই তথ্যসমূহ যুগুতাই লোৱা।
 - আশাই নিৰ্ধাৰিত সেৱা আগবঢ়োৱাৰ ক্ষেত্ৰত সন্মুখীন হোৱা স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় সমস্যাৰ সমাধান কৰা।
 - তেওঁৰ কৌশল আহৰণ আৰু জ্ঞান বৃদ্ধিৰ কাৰণে মাজে-সময়ে প্ৰশিক্ষণ দিয়া।
 - আশাক আঁচনি প্ৰস্তুত কৰাত সহায় কৰা।
 - দুৰ্ভাৰা আৰু পতিয়ন বৃদ্ধিৰ ক্ষেত্ৰত উন্নতি সাধন কৰা।
 - যিকিলাক বিষয়ত অসুবিধাৰ সন্মুখীন হয়, বিশেষকৈ পাৰিতোষিক পোৱা বা আপত্তি জনোৱাৰ ক্ষেত্ৰত আশাক সহায় কৰা।
 - দৰবৰ টোপোলাত পুনৰ সামগ্ৰী উৰ্ত্তিকৰাত সহায় কৰা।
- আশাৰ নিৰ্ধাৰিত কৰ্মৰাজিৰ অগ্ৰগতিৰ বৃদ্ধি ল'বৰ বাবে প্ৰাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰ/সমূহীয়া স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰৰ চিকিৎসা বিষয়ই অন্ততঃ মাহত এদিন এখন আশা গোটৰ সভা আহ্বান কৰা নিতান্তই প্ৰয়োজন।



ସଂଖ୍ୟା - ୧୫

ମାତୃସ୍ନାହ





মাতৃস্বাস্থ্য—

উপবেশনৰ উদ্দেশ্য—

উপবেশনৰ শেষত আশাগৰাকীয়ে তলত দিয়া বিষয়ে শিকিব

- নিশ্চয় কিট্ (Nischay kit) ব্যৱহাৰ কৰি গৰ্ভধাৰণ নিশ্চিত পৰীক্ষা।
- মাহেকীয়াৰ অন্তিম আৰু প্ৰসৱৰ আশা কৰা দিন।
- প্ৰসৱপূৰ্বক পৰীক্ষাৰ সবিশেষ।
- গৰ্ভাবস্থাত জটিলতাৰ চিনাক্তকৰণ আৰু সঠিক সময়ত জৰুৰীভাৱে চিকিৎসালয়লৈ পঠিওৱাৰ ব্যৱস্থা।
- বক্তৃহীনতা নিৰাময়ৰ উপযুক্ত ব্যৱস্থা আৰু যত্ন লোৱা।
- সুৰক্ষিত প্ৰসৱ কৰোৱাৰ আঁচনি প্ৰস্তুতকৰণ।
- গৰ্ভৱতী মহিলাক সাফাংকাৰৰ দিন।
- সুৰক্ষিত প্ৰসৱৰ জ্ঞান।
- জৰুৰী প্ৰসূতি বুলিলে বুজি পোৱা আৰু চিকিৎসালয়লৈ প্ৰেৰণ কৰা।
- মাতৃস্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় কাৰ্ড সম্পূৰ্ণ কৰি বখাত এ.এন.এমৰ পোষকতা/সহায়।



১) গৰ্ভধাৰণ নিৰ্ণয়ৰ পৰীক্ষা—

মহিলাগৰাকীয়ে নিজৰ গৰ্ভধাৰণ অনুমান কৰাৰ লগে লগে নিশ্চিত হ'বলৈ পৰীক্ষা কৰোৱা উচিত।

অতি সোনকালে গৰ্ভধাৰণ নিশ্চিত কৰিবলৈ দুটা উপায় আছে—

- হ'ব লগা তাৰিখত মাহেকীয়া নহ'লে।
- গৰ্ভধাৰণ পৰীক্ষা নিশ্চয় কিট্ (Nischay Kit) ব্যৱহাৰৰদ্বাৰা ঘৰতে কৰিব পৰা পৰীক্ষা।
- গৰ্ভধাৰণ কৰা মহিলাগৰাকীয়ে নিজে সহজে এই নিশ্চয় কাৰ্ড ব্যৱহাৰ কৰি পৰীক্ষা কৰিব পাৰে।
- মাহেকীয়া হ'ব লগা তাৰিখত যদি নহয় এই পৰীক্ষা লগে লগে কৰি নিশ্চিত হ'ব পাৰে।
- যোগাযোগ কৰিলে গৰ্ভধাৰণ নিশ্চিত কৰিব।
- লগে লগে পৰীক্ষা কৰিলে মহিলাগৰাকীক গৰ্ভাবস্থাৰ ৰেজিষ্ট্ৰেচন কৰিব পাৰি আৰু ইয়াৰ জৰিয়তে গৰ্ভাবস্থাৰ সম্পূৰ্ণ সময়ছোৱাত মহিলাগৰাকীয়ে পাবলগীয়া সুবিধা আৰু প্ৰয়োজনীয় যত্ন লাভ কৰে।
- পৰীক্ষাৰ ফল বিয়োগাৎক হ'লে বুজিব লাগিব তেওঁ গৰ্ভধাৰণ কৰা নাই আৰু যদি গৰ্ভধাৰণ সম্পূৰ্ণ কৰিব নিবিচাৰে তেন্তে তেওঁক পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ উপায়সমূহ গ্ৰহণৰ বিষয়ে পৰামৰ্শ দিয়া উচিত।

নিশ্চয় কিট্ কেনেকৈ ব্যৱহাৰ কৰে তাৰ নিৰ্দেশনাবলী ২নং পৃষ্ঠাত জড়িত

এই অংশৰ সকলো জ্ঞান ২ নং আশা মডিউল অন্তৰ্ভুক্ত কৰা হৈছে।

মাহেকীয়াৰ শেষ আৰু সম্ভাৱ্য প্ৰসৱৰ দিন নিৰ্ধাৰণ—

গৰ্ভধাৰণ নিশ্চিত হোৱাৰ পিছত সম্ভাৱনীয় প্ৰসৱৰ দিন হিচাপ নিকাচ কৰি উলিওৱাত আশাই সহায় কৰিব।

সম্ভাৱ্য প্ৰসৱৰ দিন উলিওৱাৰ ঢাপ—

- মহিলাপৰাকীক সুখি তেওঁৰ শেষ মাহেকীয়াৰ দিনটো উলিয়াই ল'ব লাগে।
- সেই দিনটোৰ লগত ৯মাহ যোগ দিব লাগে।
- তাৰ লগত আৰু ৭ দিন যোগ কৰিব।

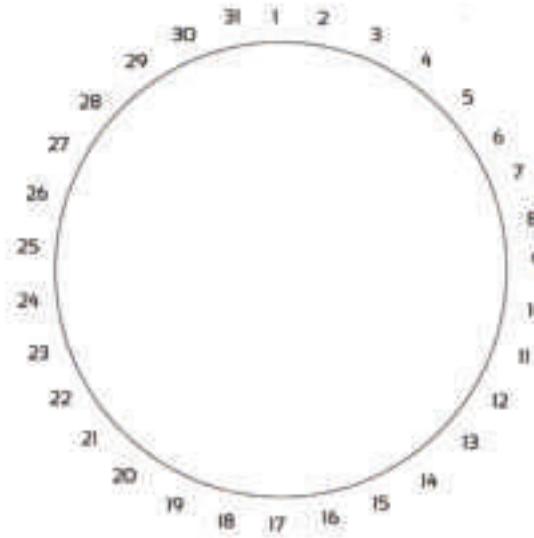
উদাহৰণস্বৰূপে—

যদি মাহেকীয়াৰ শেষ দিন	—	১০ ডিচেম্বৰ ২০০৯
৯ মাহৰ পিছত হ'ব	—	১০ ছেপ্টেম্বৰ ২০১০
৭ দিন যোগ দিলে হ'ব	—	১৭ ছেপ্টেম্বৰ ২০১০
গতিকে সম্ভাৱ্য প্ৰসৱৰ দিন হ'ব	—	

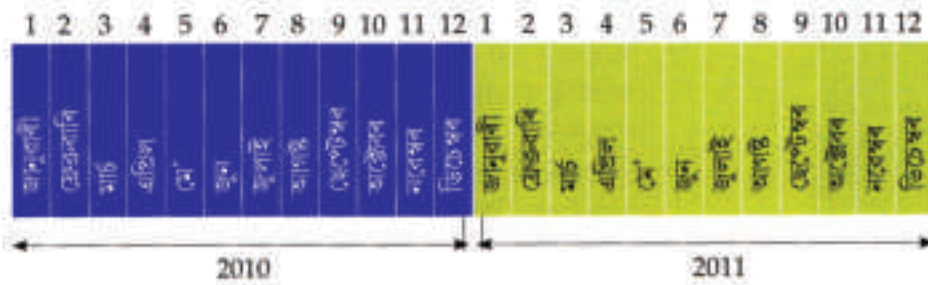
মনত ৰাখিব, এই পদ্ধতিৰে নিৰ্ধাৰণ কৰা দিনৰ তাৰতম্য হ'ব পাৰে আৰু সম্ভাৱ্য প্ৰসৱৰ ১৫ দিনৰ ভিতৰত যি কোনো সময়তে প্ৰসৱ হ'ব পাৰে।

শেষ মাহেকীয়া আৰু সম্ভাৱ্য প্ৰসৱৰ দিন নিৰ্ণয় কৰ্ত্তৰ সহায়ত দেখুওৱা হৈছে।

এই ছবিৰে প্ৰসৱৰ দিন উলিওৱাতো সহায় কৰিব।



বছৰ পৰিৱৰ্তন নিৰ্ণয় কৰিব পৰা ফ্ৰেম—



প্ৰসৱপূৰ্বক পৰীক্ষাৰ কাৰণ—

গৰ্ভাৱস্থাত এগৰাকী মহিলাক কেইবাৰ প্ৰসৱপূৰ্বক পৰীক্ষা কৰিব লাগে ?

প্ৰথম তিনিমাহৰ ভিতৰত বেজিষ্ট্ৰেচনকে বৰি চাৰিবাৰ সাক্ষাৎকাৰ নিশ্চিত কৰিব। তলত দিয়াৰ দৰে সাক্ষাৎকাৰৰ সময় নিৰ্ধাৰণ কৰি প্ৰস্তুত কৰা হৈছে।

প্ৰথম সাক্ষাৎকাৰ — গৰ্ভধাৰণ নিশ্চিত হোৱাৰ লগে লগে যিমান পাৰে সোমকালে ১২ সপ্তাহৰ ভিতৰত নাম পঞ্জীয়ন আৰু প্ৰথম পৰীক্ষা নিশ্চিত কৰিব।

দ্বিতীয় সাক্ষাৎকাৰ— ১৬-২০ সপ্তাহৰ ভিতৰত।



তৃতীয় সাক্ষাৎকাৰ — ২৮-৩২ সপ্তাহৰ ভিতৰত।

চতুৰ্থ সাক্ষাৎকাৰ — ৩৬ সপ্তাহৰ পাছত।

প্ৰাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰত পাবলগীয়া সুবিধাবোৰ যাতে পাব পাৰে আৰু প্ৰয়োজনীয় অনুসন্ধানৰ কাৰণে তৃতীয় প্ৰসৱপূৰ্বক সাক্ষাৎকাৰৰ বাবে প্ৰাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰৰ চিকিৎসকজনৰ হাতুৰাই কৰোৱাৰ বাবে মহিলাগৰাকীক পৰামৰ্শ দিব লাগে।

গৰ্ভাৱস্থাত ল'বলগা যত্নৰ অতিকৈ প্ৰয়োজনীয় উপাদান —

- যিমান সোনকালে পাৰে নাম পঞ্জীয়ন কৰা
- নিয়মীয়াকৈ গুৰু জোখা
- বক্তহীনতাৰ বাবে তেজ পৰীক্ষা কৰা
- প্ৰ'টিন আৰু চেমিৰ বাবে প্ৰত্যহ পৰীক্ষা কৰা
- বক্তচাপ জোখা
- বক্তহীনতা নিৰাময়ৰ বাবে দিনে এটাকৈ আইকল ফলিক এচিডৰ বড়ি তিনিমাহলৈ খোৱা
- বক্তহীনতাৰ চিকিৎসা কৰা
- কনুষ্ঠাকাৰৰ দুটা বেজি নিৰ্দিষ্ট সময়ত লোৱা
- গৰ্ভাৱস্থাত পুষ্টিৰ আহাৰৰ প্ৰভাৱ দিয়া-পৰামৰ্শ
- প্ৰসৱৰ প্ৰস্তুতিকৰণ



প্ৰসৱপূৰ্বক যত্নৰ উপাদানৰ উমান ইতিমধ্যে ২নং মডিউলত দিয়া হৈছে।

গৰ্ভৱতী মহিলাক স্বাস্থ্যসেৱা ক'ত আগবঢ়ায় ?

মাহত এবাৰ অনুষ্ঠিত হোৱা গ্ৰাম্য স্বাস্থ্য দিবসত ওচৰত থকা অংগনবাড়ী কেন্দ্ৰত গৰ্ভৱতী মহিলাই পাবলগীয়া সেৱা আগবঢ়োৱা হয়। গৰ্ভৱতী মহিলাৰ স্বাস্থ্যপৰীক্ষাৰ সুবিধা থকা উপস্বাস্থ্যকেন্দ্ৰ য'ত এ.এন.এমে স্বাস্থ্যসেৱা আগবঢ়ায়। তদুপৰি প্ৰাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰ, সমূহীয়া স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰ আৰু জিলা পৰ্যায়ৰ চিকিৎসালয়ত এই সেৱাৰ সুবিধা পোৱা যায়।

গৰ্ভাৱস্থাত হ'ব পৰা সমস্যা আৰু বিপদচিহ্ন চিনাক্তকৰণ—

তলত উল্লেখ কৰা জটিলতাসমূহ গৰ্ভাৱস্থাত হ'ব পাৰে যিবোৰৰ কাৰণে গৰ্ভৱতী মহিলাই কোনো স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰলৈ গৈ প্ৰয়োজনীয় চিকিৎসা গ্ৰহণ কৰিব লগা হয়।

- জ্বৰ, উচ্চ ৰক্তচাপ, কঁপি কঁপি জ্বৰ উঠা বা ৰক্তস্ৰাৱ
- অতিশয় ৰক্তহীনতা
- প্ৰসৱত প্ৰতিদিন আৰু চেনি থকা
- হাত-ভৰি আৰু মুখমণ্ডল ফুলি উঠা

হস্পিটেলত অস্ত্ৰোপচাৰ আৰু ৰক্তদান কৰিব লগা গৰ্ভৱতী মহিলাৰ বিপদৰ লক্ষণসমূহ তলত দিয়া হ'ল আৰু এই সুবিধাসমূহ পাবৰ বাবে মহিলাগৰাকীয়ে চিকিৎসালয়ত প্ৰসৱ কৰোৱাটো বিচাৰে।

- আগৰ গৰ্ভাৱস্থাত কোনো জটিলতা থকা মাতৃ (অস্ত্ৰোপচাৰ, বেছি সময়ত প্ৰসৱ-বেদনাত ভুক্তভোগী, মৃতসন্তান বা জন্মসময়ত মৃত্যু ইত্যাদি)
- গৰ্ভাৱস্থাত অতিশয় ৰক্তহীনতা
- গৰ্ভাৱস্থাত আৰম্ভণিৰপৰা প্ৰসৱৰ সময়লৈকে কোনো বিপদচিহ্ন থকা

কিছুমান মহিলাৰ প্ৰসৱৰ সময়ত জটিলতা হোৱা লক্ষণ আছে যিগৰাকীক হস্পিটেলত প্ৰসৱ কৰোৱা অতি প্ৰয়োজন। এইবোৰৰ ভিতৰত —

- কম বয়সীয়া মাতৃ (১৯ বছৰ বয়সৰ তলৰ)
- ৪০ বছৰ বয়সৰ ওপৰৰ মাতৃ
- ইতিমধ্যে তিনিটা সন্তানৰ মাতৃ
- বেছি বা একেবাৰে কম ওজনৰ মাতৃ

গৰ্ভাৱস্থাত মহিলাক কৰিব লগা বিশেষ কাম —

- গৰ্ভৱতী মহিলাৰ তালিকা প্ৰস্তুত — আওহতীয়া, গাড়ী-মটৰৰ সু-বন্দবস্ত নথকা ঠাইত বা দৰিদ্ৰতাৰ সীমাবেখাৰ তলৰ পৰিয়াল, অনুসূচিত জাতি-জনজাতি, আদিবাসী অথবা তেনে দুৰ্দৰ্শাগ্ৰস্ত গৰ্ভৱতী মহিলাক স্বাস্থ্যসেৱাৰ সুবিধা ভোগ কৰাত নিশ্চিত কৰা।
- সুখম আহাৰৰ ওকত্ৰ আৰু ইয়াক গৰ্ভাৱস্থাত প্ৰয়োজন সম্পৰ্কে গৰ্ভৱতী মহিলাক বুজোৱাৰ লগতে জিবলি আৰু সম্পূৰ্ণকৈ ল'ব লগা যত্নৰ বিষয়ে দিহা-পৰামৰ্শ দিব।
- সুখম আহাৰৰ ওপৰত ওকত্ৰ আৰোপ কৰিব আৰু পুষ্টিৰ খাদ্য গ্ৰহণ কৰাত জোৰদাৰ কৰিব। গৰ্ভৱতীৰ আহাৰত মিশ্ৰিত ডাইল, ঘেঁহুৰপৰা তৈয়াৰী বিভিন্ন



খাদ্যসম্ভাৰৰ লগতে সেউজীয়া শাক-পাচলি, মাছ, মাংস, কণী, গাখীৰ আদি গ্ৰহণ কৰিবলৈ জোৰ দিব লাগে। যদি যোগাৰ কৰিব পাৰে, ফল-মূল, গুৰু, তেল আদি খোৱা উচিত। মাংস আৰু বাদামজাতীয় খাদ্য বজৰীনতাত ভোগা মহিলাৰ কাৰণে খুবেই ভাল। গৰ্ভাৱস্থাত খাদ্য গ্ৰহণত যে কোনো বাধা নাই সেইটো মহিলাগৰাকী আৰু গৰ্ভৱতী মাতৃগৰাকীৰ পৰিয়ালৰ সদস্যক বুজাই ক'ব।

- গৰ্ভৱতী মাতৃক স্বাস্থ্যপৰীক্ষা কৰোৱাৰ দিনটো মনত পেলাই দিব।
- গ্ৰাম্য স্বাস্থ্য দিবসলৈ আহিবলৈ ইতস্ততঃ কৰে বা কোনো ধৰণৰ অসুবিধাৰ সন্মুখীন হয় আশাই সহায়ৰ হাত আগবঢ়াব।
- গৰ্ভাৱস্থাত পাব লগা সকলো সা-সুবিধা পাইছেনে নাই নিশ্চিত কৰিব।
- মাতৃস্বাস্থ্য কাৰ্ড অটু/সম্পূৰ্ণ হৈ আছেনে নিশ্চিত কৰিব।

Integrated Child Development Services
National Rural Health Mission

Mother and Child Protection Card

Photograph of Mother & Child

Mother's Name: _____ Age: _____
 Present Address: _____
 Mobile: _____

Health Status: Healthy Sick Deceased

Programme Record

Weight of the Mother at the last health check-up: _____ kg
 Height of the Mother at the last health check-up: _____ cm
 Hb of the Mother at the last health check-up: _____ g/dl

Weight of the Child at the last health check-up: _____ kg
 Height of the Child at the last health check-up: _____ cm
 Hb of the Child at the last health check-up: _____ g/dl

Health Status of the Child: Healthy Sick Deceased

Signature of Health Worker: _____

সুবন্ধিত প্ৰসৱ কৰোৱাৰ আঁচনি—

তোমাৰ উচিত —

- গৰ্ভৱতী মাতৃগৰাকীৰ লগত সম্পৰ্ক ৰাখি সম্ভাৱ্য প্ৰসৱৰ দিনটো জানি লোৱা উচিত।
- উপযুক্ত সা-সুবিধা থকা স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰৰ বিষয়ে জনাৰ লগতে অনুষ্ঠানটোৰ স্বাস্থ্যসেৱা আগবঢ়োৱা জড়িত ব্যক্তিসকলক জানি থোৱা উচিত।
- যিটো অনুষ্ঠানত প্ৰসৱ কৰোৱাৰ সিদ্ধান্ত লোৱা হৈছে তাৰ লগত জড়িত থকা স্বাস্থ্যকৰ্মীসকলৰ লগত প্ৰসৱৰ আগত অন্ততঃ এদিন লৈ গৈ পৰিচয় কৰোৱা উচিত।
- প্ৰয়োজনৰ সময়ত কেনেদৰে যোগাযোগ কৰিব পাৰি বা যাতায়াতৰ ব্যৱস্থা আৰু খৰচপাতি আদিৰ বিষয়ে, বিশেষকৈ চৰকাৰৰ জননী সুৰক্ষা যোজনাৰ লাভ চৰকাৰী হস্পিটেলৰপৰা নে ব্যক্তিগত খণ্ডৰপৰা পাব আগতীয়াকৈ জনা উচিত।
- সকলো গৰ্ভৱতী মহিলা আৰু তেওঁলোকৰ পৰিয়ালবৰ্গক প্ৰসৱ কৰোৱা আঁচনি প্ৰস্তুত কৰাত সহায় কৰাৰ লগতে প্ৰয়োজনীয় খৰচ পাতিৰ ব্যৱস্থাও আগতীয়াকৈ কৰিব লাগিব। কিছুমান আত্মসহায়ক গোট আছে, মহিলাগৰাকী তেওঁলোকৰ সদস্য নহ'লেও জননীকালীন সাহায্য আগবঢ়ায়। একেবাবে ভিতৰুৱা গাঁৱৰ মহিলা বা ৰাইজ যি কোনোদিনেই স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰত বা হস্পিটেলত প্ৰসৱ কৰোৱা নাই বা বৰ্তমান বিপদচিহ্ন থকা মাতৃ, তেওঁলোকৰ বাবে এইটো যথেষ্ট গুৰুত্বপূৰ্ণ বিষয়।
- স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰলৈ লগত লৈ যাব লগা দৰিদ্ৰতাৰ সীমাবেখাৰ তালৰ ব্যক্তিৰ কাৰ্ডখনৰ বিষয়ে জনা উচিত।
- গ্ৰাম্য স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টি দিবসত বা মাহেকীয়া সভাত প্ৰাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰৰ চিকিৎসক আৰু এ.এন.এমৰ সৈতে প্ৰসৱ কৰোৱাৰ আঁচনি প্ৰস্তুত কৰাত আশাই অংশ লোৱা উচিত।
- এ.এন.এমৰ তদাৰকত গৰ্ভৱতী মাতৃৰ ক্ষেত্ৰত থকা জটিলতা বা উদ্ভৱ হ'ব পৰা জটিলতা চিনাক্তকৰণ। তেওঁক আৰু তেওঁৰ পৰিয়ালক এই ক্ষেত্ৰত চিকিৎসকৰ ওচৰলৈ গৈ চিকিৎসা গ্ৰহণৰ বাবে যাবলৈ পৰামৰ্শ দিয়াৰ উপৰি প্ৰয়োজনসাপেক্ষে লগত যোৱা উচিত।



২) সুবক্ষিত/নিৰাপদ প্ৰসৱ কৰোৱাৰ আঁচনি প্ৰস্তুতকৰণ— নিৰাপদ প্ৰসৱৰ আঁচনিৱে কি বুজায়?

প্ৰসৱকালত যাতে কোনো সমস্যাৰ উদ্ভৱ নহয়, আৰামলয়ক প্ৰসৱৰ লগতে প্ৰসৱোত্তৰ কালত ল'ব লগা যত্ন ভালদৰে ল'ব পৰা যায় আৰু পাব লগা সা-সুবিধাবোৰৰপৰা বঞ্চিত নহয় তাক নিশ্চিত কৰিবৰ বাবে গৰ্ভৱতী মহিলা আৰু পৰিয়ালৰ সদস্যৰ লগত একেলগে আলোচনাত বহি সকলোৰে সমৰ্থনসাপেক্ষে প্ৰস্তুত কৰা আঁচনিৱেই হৈছে সুবক্ষিত প্ৰসৱৰ আঁচনি। এ.এন.এমৰ লগত আলোচনা কৰি প্ৰতিটো পৰিয়ালক এই আঁচনি প্ৰস্তুত কৰাত সহায় কৰা উচিত।

সন্তান সন্তৰা মাতৃগৰাকীৱে ইচ্ছানুসৰি ল'ব পৰা সুবিধাসমূহ কি কি?

(১) যদি কোনো বিপদ চিহ্ন বা জটিলতা থাকে —

নিকটৱৰ্তী সমূহীয়া স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰ/জিলা চিকিৎসালয়, য'ত বিস্তাৰিতভাৱে জননী প্ৰসূতিক প্ৰয়োজনীয় চিকিৎসা আগবঢ়াব পৰা সকলো ধৰণৰ সা-সুবিধা, যেনে — যথেষ্টসংখ্যক স্বাস্থ্যকৰ্মী, নবজাতকৰ যত্ন ল'ব পৰা সুবিধা আদি থকা

চিকিৎসাকেন্দ্ৰ চিনাক্ত কৰি মাতৃগৰাকী আৰু পৰিয়ালক সেই কেন্দ্ৰলৈ যাবলৈ পৰামৰ্শ আগবঢ়াব।

(২) যদি কোনো জটিলতা নাথাকে—

য'ত ডাক্তৰ, নাৰ্ছ বা এ.এন.এমে প্ৰসৱ কৰা ২৪ X ৭ থকা প্ৰাইমেৰী স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰ থাকে আৰু প্ৰসৱৰ পিছত মাতৃ আৰু নবজাতকক যত্ন ল'ব পৰা যায়, তেনেধৰণৰ স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰলৈ যাব। যদি প্ৰসৱকালত কোনো জটিলতা উদ্ভৱ হয় কিছু সমস্যা সমাধান কৰি প্ৰয়োজনীয় চিকিৎসা, যেনে— অস্ত্ৰোপচাৰ বা তেজ মিৰৰ বাবে সুবিধা থকা উন্নত চিকিৎসালয়লৈ পঠাব। এনেধৰণৰ উন্নত মানৰ চিকিৎসাকেন্দ্ৰৰ বিষয়ে এ.এন.এমৰপৰা জানি থোৱা উচিত। প্ৰসৱ কৰোৱাৰ ঠাইডোখৰ চাফ-চিকুণ, সুবক্ষিত হ'ব লাগে আৰু প্ৰশিক্ষণপ্ৰাপ্ত কৌশলী নাৰ্ছ বা চিকিৎসক সকলো সময়তে থাকিব লাগে। প্ৰসৱৰ পিছত ৪৮ ঘণ্টা চিকিৎসাকেন্দ্ৰত থকা অতি দৰকাৰ।

(৩) যদি জটিলতা নাই আৰু মাতৃগৰাকী বা তেওঁৰ পৰিয়ালে ২৪ X ৭ প্ৰাইমেৰী স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰলৈ যাবলৈ অনিচ্ছুক বা অপাৰগ বা দুৰণিবতীয়া হয় তেন্তে স্বীকৃত উপস্বাস্থ্যকেন্দ্ৰত কৰোৱাৰ, য'ত প্ৰশিক্ষিত কৌশলী নাৰ্ছ আৰু প্ৰসৱকালত প্ৰয়োজনীয় সা-সুবিধাসমূহ আছে।

(৪) যদি কোনো জটিলতা নাই বা বিপদ হোৱাৰ লক্ষণো নাই আৰু মাতৃগৰাকী বা পৰিয়ালৰ লোকক হস্পিটেলত কৰোৱাৰ বাবে পৰামৰ্শ দিয়া সত্ত্বেও ঘৰত প্ৰসৱ কৰোৱাৰ বাবে জোৰ দিয়ে তেন্তে—

প্ৰশিক্ষণপ্ৰাপ্ত কৌশলী নাৰ্ছৰদ্বাৰা প্ৰসৱ কৰোৱাৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে আৰু এই ক্ষেত্ৰত এ.এন.এমক আহি সহায় কৰিব। এইটো কৰিবলৈ মান্তি হ'বা যদিহে তুমি নিশ্চিত হ'ব পাৰিবা যে যেতিয়াই প্ৰয়োজন হয় খৰচ-পাতিৰ লগতে যাতায়াতৰ ব্যৱস্থা মুহূৰ্ততে যোগাব কৰিব পৰা ক্ষমতা পৰিয়ালটোৰ আছে। ঘৰত বা উপস্বাস্থ্যকেন্দ্ৰত প্ৰসৱ কেননা আৰম্ভ হোৱাৰ ৩০ মিনিটৰ ভিতৰত প্ৰশিক্ষণপ্ৰাপ্ত কৌশলী নাৰ্ছ উপস্থিত হ'ব আৰু প্ৰসৱৰ পিছত কেইঘণ্টামানলৈ তেওঁৰ লগত থাকিব। দুই তিনিগৰাকীমান অভিজ্ঞ মহিলা প্ৰসৱকালত থাকিলে সহায় হয়।

প্ৰসৱ প্ৰস্তুতকৰণ আঁচনিত কি থাকিব?

(চাবা— সংযোগ ৩ নং — ব্যক্তিগত আঁচনি ফৰ্মত)

প্ৰসৱ প্ৰস্তুতকৰণ আঁচনি কেতিয়া বনাবা?

গৰ্ভধাৰণ নিশ্চিত হোৱাৰ পিছত যিমান পাৰি সিমান সোনকালে কৰা ভাল। পৰিয়ালৰ (আমী), শাৰু বা সিদ্ধান্ত ল'বপৰা কোনো ব্যক্তিৰ লগত আলোচনা কৰি বনোৱা সমীচীন। সাত (৭) মাহৰ পিছত (3rd Trimester) এ.এন.এম আৰু পৰিয়ালৰ সদস্যৰ সৈতে পুনৰ্নিৰীক্ষণ কৰা দৰকাৰ। এইখিনি সময়তে পচদমতে স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰ, যাতায়াতৰ ব্যৱস্থা আদিৰ বিষয়েও চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত লোৱাত গুৰুত্ব দিব লাগে।



বহিজে লোবা সিদ্ধান্তসমূহ—

মহিলাৰ প্ৰচলন

সুৰক্ষিত প্ৰসৱৰ বাবে
ক'লৈ যোৱা উচিত?



যিখন প্ৰাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰ ২৪ ঘণ্টাই যোলা থাকে,
মই য'লৈ পাম আৰু দুদিন থাকিব ব্যৱস্থা আছে আৰু
প্ৰয়োজনসাপেক্ষে আত্মপ্ৰচাৰৰ বাবে ততাতৈয়াকৈ
উন্নত মানৰ হস্পিটেললৈ পঠাব পাৰে।



যদি প্ৰসৱৰ আগতে বিপদচিহ্ন বা জটিলতা দেখা
দিয়ে, মই পোনছাটেই ডাক্তৰ হস্পিটেললৈ যাম,
কিন্তু তেনে নহ'ব বুলি আশা কৰিছোঁ।



মোৰ লগত আশা থাকিব আৰু ঘৰত
ল'ৰাছোৱালী চোৱা-চিতা আৰু ঘৰুৱা কাম-কাজ
কৰিবৰ বাবে বৰীয়া নিশ্চিত কৰিব লাগিব।

আশা/এ.এন.এম/অগনবাড়ীৰ সৃষ্টি আঁচনি—

গৰ্ভৱতী মহিলাৰ সৈতে প্ৰসৱৰ
আঁচনি প্ৰস্তুত কৰাত প্ৰতিটো
পৰিয়ালক মই সহায় কৰিম।



যদি কোনো বিপদচিহ্ন বা জটিলতা থাকে, প্ৰসৱ কৰোৱাবৰ
বাৰে সমূহীয়া স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰ বা জিলা চিকিৎসালয়লৈ যাবলৈ
ক'ম আৰু হস্পিটেললৈ নিবৰ বাবে গাড়ীমটৰ বাবে
সময়মতে পাৰ্ট তাকো নিশ্চিত কৰিম।



কিন্তু যদি গৰ্ভৱতী মাতৃগৰাকী আৰু তেওঁৰ পৰিয়ালে দুবছৰ আৰু ভিবৰ বাবে
স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰলৈ নিবলৈ নিবিচাৰে তেন্তে দুগৰাকী প্ৰশিক্ষিত নাৰ্ছ থকা উপস্বাস্থ্যকেন্দ্ৰলৈ
যাবলৈ পৰামৰ্শ আগবঢ়াম, য'ত এগৰাকী নাৰ্ছ সদায়েই পোৱা যায়।

পৰিয়ালত থকা পৰিষ্কাৰী, বিশ্বাস আদিৰ কাৰণে কিছুমান
মহিলা উপস্বাস্থ্যকেন্দ্ৰলৈ যোৱাত অসুবিধাৰ সন্মুখীন হয়।
তেতিয়া মই এ.এন.এমৰ লগত তেওঁৰ ঘৰলৈ যেনেদৰে
ঘৰত প্ৰসৱ কৰোৱাৰ বাবে ব্যৱস্থা কৰিব লাগে এ.এন.এমক
এইক্ষেত্ৰত সহায় কৰিম। কিন্তু এইটো সদায় সম্ভৱ নহয়।



৩) বক্তহীনতাৰ ব্যবস্থাপনা—

ভাৰতবৰ্ষত সচৰাচৰ বক্তহীনতাৰ প্ৰাদুৰ্ভাৱ খুবুই ব্যাপক। গৰ্ভাবস্থাত হোৱা বক্তহীনতাই গৰ্ভৱতী মাতৃৰ সমস্যা যেনে; সময়ৰ আগতে প্ৰসৱ অনাকি মাক আৰু শিশু উভয়াৰে মৃত্যু পৰ্যন্ত হ'ব পাৰে। শৰীৰত আইৰণৰ পৰিমাণ সঠিক মাত্ৰাত থকাটো নিশ্চিত কৰিবৰ বাবে প্ৰতিগৰাকী গৰ্ভৱতী মহিলাক আইৰণৰ বড়ি আনকি বক্তহীনতা নথকা মহিলাকো দিয়া উচিত। তেজৰ নমুনা সংগ্ৰহ কৰি এটা সাধাৰণ পৰীক্ষাৰদ্বাৰা তেজত থকা হিমগ্লোবিনৰ পৰিমাণ চাই শৰীৰৰ বক্তহীনতা নিৰ্ধাৰণ কৰিব পাৰি। হিমগ্লোবিনৰ পৰিমাণ কম হোৱা মানে বক্তহীনতা বুজায় (তলৰ বাকচত চোৱা)। গৰ্ভাবস্থাত পৰীক্ষা কৰোতে তেজ পৰীক্ষা কৰা উচিত। এই পৰীক্ষা গ্ৰামা স্বাস্থ্য ও পুষ্টি দিবসত এ.এন.এমে কৰিব পাৰে।

হিমগ্লোবিনৰ পৰিমাণ	বক্তহীনতাৰ মাত্ৰা
১১ গ্ৰাম/ডি.এলতকৈ বেছি	বক্তহীনতা নাই/স্বাভাৱিক
৭-১১ গ্ৰাম/ডি.	অলপ বক্তহীনতা
৭ গ্ৰাম/ডি. এলতকৈ কম	অতিশয় বক্তহীনতা

গৰ্ভাবস্থাত মহিলাগৰাকীৰ হিমগ্লোবিনৰ পৰিমাণ যদি ১১গ্ৰাম/ডি.এল থাকে তেওঁ বক্তহীনতাত ভোগা বুলি ধৰা হয়।

অতিশয় বক্তহীনতাত ভোগা লক্ষণসমূহ—

- জিভা বৰ বেছি শেতা পৰা
- দুৰ্বল
- সৰ্বশৰীৰ ফুলি উঠা

বক্তহীনতাত নোভোগা মহিলা (১১গ্ৰাম/ ডি.এলতকৈ বেছি হিমগ্লোবিন) —

গৰ্ভৱতী মহিলাই প্ৰথম ট্ৰাইমেষ্টাৰ পিছত অন্ততঃ ১৪-১৬ সপ্তাহৰপৰা ৰোগ নিবাৰক হিচাপে দিনে এটাকৈ আইৰণ ফলিক এচিডৰ বড়ি বক্তহীনতা নিৰাময়ৰ বাবে ১০০ দিনৰ কাৰণে খাব লাগে। এই খোৰাক পথ্য খাই থকাৰ দৰে প্ৰসৱৰ পিছতো পুনৰ তিনিমাহলৈকে সেৱন কৰিব লাগে।

যদি গৰ্ভৱতী মহিলা বক্তহীনতাত ভোগে—

- দিনে দুটাকৈ আইৰণ ফলিক এচিডৰ বড়ি তিনিমাহৰ বাবে সেৱন কৰা উচিত; ইয়াৰ অৰ্থ বক্তহীনতা থকা হেতুকে তেওঁ ২০০ বড়ি খাব লাগিব। তদুপৰি যদি সম্ভৱপৰ আইৰণ ফলিক এচিডৰ লগতে বেছিকৈ আইৰণ থকা খাদ্য গ্ৰহণ কৰিবলৈ উৎসাহ দিব লাগে।
- হিমগ্লোবিনৰ পৰিমাণ নিৰ্ধাৰণ কৰিবলৈ পুনৰ তেজ পৰীক্ষা কৰা উচিত। এই পৰীক্ষা এমাহৰ পিছত কৰিব লাগে।
- যদি হিমগ্লোবিনৰ পৰিমাণ বাঢ়িছে তেন্তে স্বাভাৱিক নোহোৱালৈকে দিনে দুটাকৈ আইৰণ ফলিক এচিডৰ বড়ি সেৱন কৰি থাকিবলৈ মাতৃগৰাকীক কোৱা উচিত। উপদেশ দিয়াৰ মতে আইৰণ ফলিক এচিডৰ বড়ি ব্যৱহাৰ কৰিব যদি তেওঁৰ হিমগ্লোবিনৰ পৰিমাণ নাৰাঢ়ে তেন্তে ইয়াৰ ফলত সম্ভাৱনীয় জটিলতাৰ ব্যবস্থা গ্ৰহণ কৰিব পৰা সকলো প্ৰয়োজনীয় সা-সুবিধা থকা নিকটবৰ্তী চিকিৎসালয়লৈ পঠোৱাৰ ব্যবস্থা কৰিব লাগে।
- অতিশয় বক্তহীনতাত ভোগা গৰ্ভৱতী মহিলাক ততাতৈয়াকৈ ওচৰৰ প্ৰাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰ/সমূহীয়া স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰ/জিলা চিকিৎসালয়লৈ উপযুক্ত চিকিৎসাৰ বাবে পঠোৱা উচিত। তেনে মহিলাক বেজি বা তেজ দিব লগাৰ দৰে পৰিস্থিতিৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে।
- পুনৰ একেদৰেই দিনে দুবাৰকৈ আইৰণ ফলিক এচিডৰ বড়ি প্ৰসৱৰ পিছতো তিনিমাহলৈ খোৱা উচিত।



বক্তহীনতাত ভোগা গৰ্ভৱতী মহিলাক দিব লগা পৰামৰ্শ

- আইৰণ বেছি থকা খাদ্য যেনে— ভিন্ন প্ৰকাৰৰ সেউজীয়া সতেজ শাক-পাচলি, দাইল, গুব, মাছ, মাংস আৰু লিভাৰ আদি খাদ্য গ্ৰহণ কৰিবলৈ উৎসাহ দিব লাগে। অৰ্থনৈতিক অৱস্থাৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি পৰিয়ালৰ লগত আলোচনা কৰি পৰামৰ্শ দিয়াৰ সিদ্ধান্ত ল'ব লাগে।
- যদি সম্ভৱপৰ হয়, মহিলাগৰাকীক যথেষ্ট পৰিমাণৰ চি ভিটামিন থকা ফল-মূল, শাক-পাচলি (যেনে— আম, মধুৰিআম, কমলা টেঙা আৰু মিঠাফল) গ্ৰহণ কৰিবলৈ উৎসাহ দিব লাগে; যিহেতু এইবিলাকে শৰীৰে আইৰণ শোহন কৰাত সহায় কৰে।
- গৰ্ভৱস্থাত আইৰণৰ অভাৱৰ গুৰুত্ব, আইৰণৰ অভাৱৰ পৰিণাম আৰু আইৰণ গ্ৰহণৰ বাবে হ'ব পৰা পাৰ্শ্বক্ৰিয়াৰ বিষয়ে ভালদৰে বুজাই পৰামৰ্শ দিয়াৰ লগতে এই পাৰ্শ্বক্ৰিয়া ক্ষণস্থায়ী আৰু সমৰূপ লগে লগে কমি যাব সেই কথাও গুৰুত্ব সহকাৰে কোৱা উচিত।
- আইৰণ ফলিক এচিডৰ বড়ি পুৰা খালি পেটত নিয়মীয়াকৈ খাব লাগে। যদি বমিৰ ভাব, পেটৰ বিষ আদি হয় আহাৰ গ্ৰহণৰ পিছত বা ৰাতি খাব পাৰে। এই ব্যৱস্থাই বমি ভাব আঁতৰায়।
- আইৰণ ফলিক এচিডৰ ক্ষেত্ৰত থকা পৌৰাণিকতা বা ভুল ধাৰণা আঁতৰাই আইৰণৰ প্ৰভাৱৰ ওপৰত গুৰুত্ব দি ব্যৱহাৰৰ কাৰণে মহিলাগৰাকীক পতিয়ন নিয়াব লাগে। কাৰ্জনিক ধাৰণা অনুসৰি আইৰণ ফলিক এচিডৰ গ্ৰহণে নৱজাতকৰ গাৰ বৰণত বেয়া প্ৰভাৱ পেলায়।
- আইৰণ ফলিক এচিডৰ বড়ি সেৱনৰ ফলত সচৰাচৰ উদ্ভৱ হোৱা পাৰ্শ্বক্ৰিয়া যেনে— ক'লা শৌচ, কোষ্ঠকাঠিন্য আৰু বমি বমি ভাব আদিৰ কাৰণে কিছুমান মহিলাই নিয়মীয়াকৈ নাখায়। শৰীৰে আইৰণ গ্ৰহণ কৰাৰ কাৰণে শৌচ ক'লা হয়। এইটো স্বাভাৱিক। ইয়াত ভয় খাব লগা একো নাই।
- কোষ্ঠ কাঠিন্য হ'লে যথেষ্ট পৰিমাণৰ পানী সেৱন আৰু অহঁজাতীয় খাদ্য (যথেষ্ট পৰিমাণৰ সেউজীয়া শাক-পাচলি) গ্ৰহণ কৰিবলৈ পৰামৰ্শ দিব।
- আইৰণ ফলিক এচিডৰ বড়ি চাহ, কফি, গাৰ্খীৰ বা কেলচিয়াম বড়িৰ লগত খাব নালাগে। কাৰণ, তেনে কৰিলে আইৰণৰ শোহন কাৰ্য ভালদৰে নহয়।
- আইৰণ ফলিক এচিডৰ বড়ি সেৱন কৰিলে ভাগৰ লগাটো কমিব। গাটো ভাল লাগি থাকিব। সেয়েহে মাজতে বন্ধ নকৰি যিমান দিন বড়ি সেৱন কৰিবলৈ পৰামৰ্শ দিছে সিমান দিন চলাই থাকিবলৈ স্বাস্থ্যকৰ্মীয়ে উৎসাহিত কৰিব লাগে।
- আইৰণ ফলিক এচিডৰ বড়ি সেৱনৰ ফলত যদি কোনো ধৰণৰ সমস্যাই দেখা দিয়ে, তোমাৰ ওচৰলৈ আহিবলৈ ক'বা।




আইৰণ ফলিক এচিডৰ বড়ি কেনেকৈ পাবা ?


আইৰণ ফলিক এচিডৰ বড়ি তোমাৰ দৰবৰ টোপোলাটোতে আছে। তোমাৰ ওচৰত সদায়ে থকাটো নিশ্চিত কৰিবা। তোমাৰ সহায়িকা গোটৰ সদস্যা বা প্ৰাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰৰ চিকিৎসকে দৰবৰ টোপোলাত দৰব ৰাখিবৰ বাবে যিজন ব্যক্তিক নিয়োজিত কৰিছে তেৱেই দায়িত্ব ল'ব। গ্ৰামা স্বাস্থ্য ও পুষ্টি দিবসৰ দিনাও পাবা বা যি কোনো স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰতো সহজলভ্য।



৪) প্ৰসৱপূৰ্বক আৰু প্ৰসৱকালত হ'ব পৰা জটিলতা চিনাক্তকৰণ—



গৰ্ভাৱস্থাৰ গোটেই সময়ছোৱাত বা প্ৰসৱকালত যিকোনো মুহূৰ্ততে বিপদ লক্ষণে দেখা দিব পাৰে। ইয়াৰ কাৰণে তুমি সজাগ হোৱা উচিত। এই বিপদচিহ্নবোৰৰ যি কোনো এটাৰ অভিজ্ঞতা থকা গৰ্ভৱতী মহিলা অতিকৈ বিপদৰ সন্মুখীন হ'ব পাৰে আৰু তুমি তৎকাৰীভাৱে সা-সুবিধা থকা স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰলৈ লৈ যোৱা উচিত। এনেধৰণৰ জটিলতা কেনেকৈ চিনাক্ত কৰিব পাৰি পৰিয়ালৰ সদস্যকো জনাব লাগে আৰু সোনকালে হস্পিটেললৈ পঠাবৰ বাবে সাজু হৈ থাকিবলৈ পৰামৰ্শ দিব লাগে।

সন্তানসত্ত্বেৰা মহিলাক জৰুৰীভাৱে পঠাব লগা সমস্যাসমূহ—

বিপদচিহ্নযুক্ত মহিলা	চিনাক্তকৰণ
<p>জননাংগেৰে বক্তৃক্ষৰণ হোৱা</p> 	<p>বক্তৃক্ষৰণ— যি কোনো পৰিমাণৰ (উজ্বল বঙা বা চেকুৰা-চেকুৰ তেজ)</p>
<p>গৰ্ভস্থ সন্তানটিয়ে হঠাৎ লৰচৰ কৰা বন্ধ কৰিলে</p> 	<p>লৰচৰহীন/বিকপ ভাব বা প্ৰচণ্ড পেটৰ বিষ</p>
<p>মূৰ কামোৰণি/মূৰ ঘূৰণি/চকুৰে ধূঁৱলী-কুঁৱলী দেখা</p> 	<p>প্ৰচণ্ড মূৰ কামোৰণি আৰু চকুৰে স্পষ্টকৈ নোদেখা বা চকুত দাগ</p>

<p>মুখ মণ্ডল/হাত-ভবি ফুলা</p> 	<p>হাতের ওপরফালে ফুলি মিটফিটীয়া দিছা</p>
<p>অস্বাভাবিক জোকাবধি/মুচ্ছা যোরা</p> 	<p>চক্ষু ধব, মুখ, হাত-ভবি কোঁচাই শরীরটো উন্নকৈ আক জোকাবধি দিছা আক হাতব মুঠি উন্নকৈ ধবি বধা।</p>

সন্তানসম্ভবা মহিলাক জরুরীভাবে পর্যাব নলগা—		
সমস্যা	চিনাক্তকরণ	কৰ্মীয়
<p>অতিশয় বক্তহীনতা</p> 	<p>বব বেছি শেঁতা জিভা, দুৰ্বল, গোটেই শরীর ফুলি উঠা</p>	<p>প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্র/জিলা চিকিৎসালয়/তৃতীয় শ্রেণীর চিকিৎসালয়লৈ প্রেবণ কৰিব লাগে।</p>
<p>কুকুরীকথা</p> 	<p>গধূলি বেলিকা স্পষ্টকৈ নেদেখা</p>	<p>এ.এন.এমব ওচবলৈ বা প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রলৈ প্রেবণ কৰিব লাগে।</p>

<p>জ্বৰ</p> 	<p>চুই চালে গা গৰম, উষ্ণতা ১০০ ডিগ্ৰী ফাৰেনহাইটতকৈ (৩৭.৪ ডিগ্ৰী চেলচিয়াছ) বেছি</p>	<p>পেৰাচিটামেল বড়ি দিব লাগে। যদি ৪৮ ঘণ্টাত ভাল নাপায়, প্ৰাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰলৈ পঠাব লাগে।</p>
<p>প্ৰস্ৰাব কৰোতে বিষ, জ্বলা-পোৰা অনুভৱ কৰা</p>	<p>তৎক্ষণাত প্ৰস্ৰাব কৰিব লগা আৰু সখনহি প্ৰস্ৰাব হোৱা বা প্ৰস্ৰাব কৰোতে বিষ অনুভৱ আৰু জ্বলা- পোৰা কৰা।</p>	<p>মাতৃগৰাকীক যথেষ্ট পৰিমাণে পানী সেৱন কৰিবলৈ ক'ব লাগে। ২৪ ঘণ্টাৰ পাছত যদি উপশম নহয়, প্ৰাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰলৈ ড্ৰেকন কৰিব লাগে।</p>
<p>বগা ডাৰ যোৱা আদি</p> 	<p>যোনিদ্বাৰেদি বগা ডাৰ বাহিৰ হোৱা আৰু ভিতৰফালে খজুৱতি হোৱা</p>	<p>মাতৃগৰাকীক জেনটিলিন ডায়ালেট ব্যৱহাৰৰ পদ্ধতি শিকাব লাগে আৰু যোনিৰ ভিতৰত গুপৰলৈকে লগাবলৈ ক'ব লাগে। ৫ দিনত আৰম্ভ নাপালে প্ৰাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰ/হস্পিটেললৈ পঠাব লাগে।</p>

সন্তানসম্ভৱা মহিলাক জৰুৰীভাৱে পঠাব নালাগে—

সমস্যা	চিনাক্তকৰণ	কৰণীয়
<p>খজুৱতি/ছালৰ বেমাৰ (Scabies) ছালত ওটি ওটি ওলোৱা আৰু সেইবোৰত পূজ গোট খোৱা</p>	<p>ছালত খজুৱতি হৈ থা হোৱা দেখিলে, পৰিয়ালৰ সদস্যৰ ছালৰ বেমাৰ, ছালত ওটি ওটি হোৱা আৰু তাত পূজ জমা হোৱা দেখিলে</p>	<p>ওটি ওটিবোৰৰ বাবে দিনে তিনিবাৰকৈ গৰম পানীৰে সেক লিবলৈ পৰামৰ্শ দিব লাগে। দুদিনৰ পিছত উন্নতি হোৱা নেদেখিলে প্ৰাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰলৈ পঠাব লাগে। ছালৰ খজুৱতি (Scabies) ৰ বাবে এ.এল. এমৰ গুচলৈ/প্ৰাইমেৰী স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰলৈ পঠাব লাগে।</p>
<p>প্ৰসবৰ বেয়া বুৰঞ্জী</p>	<p>গৰ্ভপাত, মৃত সন্তান জন্ম বা নবজাতকৰ মৃত্যু বা শেফৰ বাৰ গৰ্ভধাৰণৰ সময়ত কোনো জটিলতা হৈছিলে নেকি ইত্যাদি সুধিব লাগে; বিশেষকৈ যেতিয়া কোনো মহিলাৰ অস্ত্ৰোপচাৰ কৰিব লগা হৈছে।</p>	<p>সমূহীয়া স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰ/জিলা চিকিৎসালয় আদিলৈ প্ৰেৰণ কৰিব লাগে।</p>



<p>যঁজা সন্তানৰ সন্তানবনা থাকিলে</p> 	<p>সন্দেহ/জান থাকিব লাগে। স্বাধাৰণতে সন্দেহ হ'লে এ.এন.এম বা ডাক্তৰে বিজ্ঞানসন্মতভাৱে তলপেটত পৰীক্ষা কৰে।</p>	<p>সমূহীয়া স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰ/জিলা চিকিৎসালয়লৈ পঠাব লাগে। আলট্ৰাচাউণ্ড পৰীক্ষাৰদ্বাৰা নিশ্চিত কৰিব।</p>
<p>সন্তানটিয়ে গৰ্ভত অস্বাভাৱিক স্থিতি ল'লে</p> 	<p>সন্দেহ হ'লে/জনা দৰকাৰ বিজ্ঞানসন্মতভাৱে ডাক্তৰে বা এ.এন.এমে তলপেট পৰীক্ষা কৰে।</p>	<p>সমূহীয়া স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰ/জিলা চিকিৎসালয়লৈ পঠাব লাগে। আলট্ৰাচাউণ্ড পৰীক্ষাৰদ্বাৰা নিশ্চিত কৰিব।</p>

সন্তান জন্ম হোৱাৰ আগমুহূৰ্ত্তৰপৰা সন্তান জন্ম হোৱালৈকে প্ৰসৱৰ গোটেই সময়ছোৱাত বিভিন্ন সমস্যাই দেখা দিব পাৰে আৰু এই সমস্যাকিলাক যি কোনো মুহূৰ্ত্ততে উদ্ভৱ হ'ব পাৰে—

- অতিমাত্ৰা ৰক্তক্ষৰণ হয়
- হাত-মুখ ফুলি উঠে
- গৰ্ভস্থ সন্তানটি কাটি হৈ থাকে
- গৰ্ভস্থ সন্তানটি আৱৰি ৰখা জলীয় টোপোলাটো ফাটি যায় কিন্তু প্ৰসৱ বেদনা ২৪ ঘণ্টা পৰ্যন্ত নহয় বা কমকৈ হয়
- জন্মযুগপৰা বাহিৰ হোৱা পানী সেউজীয়া বা মুগা বৰণীয়া হয়
- প্ৰসৱ বেদনা ১২ ঘণ্টাতকৈ বেছি সময় ধৰি থাকে, (আগতে সন্তান জন্ম দিয়া মাতৃৰ যদি ৮ ঘণ্টা হয়) সন্তান জন্ম হোৱা নাই
- জ্বৰ উঠিলে
- অচেতন হৈ গ'লে
- সন্তান জন্ম হোৱাৰ পিছত 'ফুল' আৱৰি থকা ছল— Placenta) বাহিৰ নহ'লে

৫) প্রসবকালত ল'ব লগা যত্ন—



উপবেশনৰ উদ্দেশ্য—

উপবেশনৰ পিছত আশাগৰাকীয়ে তলত উল্লেখ কৰা বিষয়ে শিকিব—

- প্রসবৰ সময়ছোৱাত উপস্থিত থাকি প্ৰয়োজনীয় সহায় আগবঢ়োৱাৰ লগতে বহী (Register)ত লিখিবলগীয়া বিভিন্ন বিষয়সমূহ
- ঘড়ী চাই সন্তান জন্মৰ সময়— ঘণ্টা, মিনিট আৰু চেকেণ্ড চোৱাৰ নিয়ম।
- গৰ্ভধাৰণৰ ফলত হোৱা গৰ্ভপাত, জীৱিত সন্তান, মৃত সন্তান জন্ম হোৱা বা নৱজাতকৰ মৃত্যু হোৱা ইত্যাদিৰ বিষয়ে লিখিব লগা টোকা।

'আশা'ৰ কৰণীয়—

- নৱজাতকৰ যত্নৰ ক্ষেত্ৰত ল'বলগীয়া গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকাৰ বিষয়ে জানিব লাগিব।
- প্ৰয়োজন অনুসৰি তেনে কাম-কাজ কৰিবলৈ সামৰ্থ্য থাকিব লাগিব।
- প্ৰসব সোনকালে হ'ব বাবে প্ৰশিক্ষণপ্ৰাপ্ত নাৰ্ছে যাতে কোনো ধৰণৰ বেজি বা তলপেটত হেঁচা নিদিয়ো সেইটো নিশ্চিত হ'ব লাগিব।
- যিমান পাৰি সিমান সোনকালে নৱজাতকক মাতৃদুগ্ধ পান কৰিবলৈ দিব (লক্ষ্য ৰাখিব মাতৃগৰাকীয়ে যাতে আৰাম পায়)
- যদি সন্তান জন্ম ধৰতে হয় আৰু জটিলতাই দেখা দিয়ে, ততালিকে নিকটৱৰ্তী চিকিৎসালয়লৈ, ব'ত স্বাস্থ্যসেৱা আদায় কৰা সম্ভৱ হয়, মাতৃ আৰু নৱজাতক উভয়কে পঠোৱাত আগভাগ ল'ব।

গৰ্ভধাৰণ আৰু প্ৰসবৰ কাৰ্যপ্ৰণালী

গৰ্ভধাৰণৰ পূৰ্ণমাহ



লক্ষ্য কৰিব যে জন্মায়ুৰ মুখ টানকৈ বন্ধ হৈ আছে। সন্তানৰ মূৰ জন্মায়ুৰ মুখৰ ফালে তল কৰি আছে আৰু সন্তানৰ নাড়িডাল জন্মায়ুত লাগি থকা 'ফুল'ৰ লগত জড়িত হৈ আছে।



প্ৰসবৰ কাৰ্যপ্ৰণালী নিৰীক্ষণ কৰা অংশটো আগৰ 'আশা' মডিউলত দিয়া হোৱা নাছিল। এই মডিউলত কেৱল স্বাভাৱিক প্ৰসবৰ কাৰ্যপ্ৰণালী, নৱজাতকৰ ল'ব লগা যত্ন আৰু গৰ্ভধাৰণৰ পৰিণতি আৰু লিখি ৰাখিবলগীয়া ঘটনাসমূহৰ সমাক জ্ঞানহে দিয়া হৈছে।

তুমি প্ৰসব কৰোৱাব নালাগে যদিও চিকিৎসালয়লৈ নিয়াৰ পথত যদি প্ৰসব-বেদনা আৰম্ভ হয় তেনে সহায় কৰিব পাৰিব। এই মডিউলৰ জ্ঞানে তোমাৰ জ্ঞানৰ পৰিসৰ বৃদ্ধি কৰাৰ লগতে আত্মবিশ্বাস বঢ়াব।

প্ৰসবৰ আৰম্ভণিৰপৰা সন্তান জন্ম হোৱাৰ পিছতো এই গোটেই সময়ছোৱাতে তুমি প্ৰসূতি মাতৃগৰাকীৰ লগত ঘৰতে হওক বা হস্পিটেলতে হওক, থাকি সৰ্বতোপ্ৰকাৰে সহায় কৰিব লাগিব। ইয়াৰ কোনো ধৰাবন্ধা নিয়ম নাই যদিও প্ৰসবকালত সংগে দিয়াটো বাঞ্ছনীয়।



প্ৰসৱৰ আগত কৰিব লগা কৰ্মৰাজি—

		প্ৰসৱ কৰোৱাৰ লগা কোঠাটো পৰিষ্কাৰ কৰি থাব লাগে। যথেষ্ট কৰোৱাৰ লগা হ'লে প্ৰসৱৰ ঠাইভেঙাৰ পৰিষ্কাৰ কৰাত সহায় কৰিব লাগে।
		সন্তানটি জন্ম হোৱাৰ ঠিক পিছতেই উদঙাই ৰাখিলে ঠাণ্ডা পাব পাৰে। সেয়েহে সন্তান প্ৰসৱ হোৱাৰ আগতেই নৱজাতকক মেৰিয়াবৰ বাবে কাপোৰ যোগাৰ কৰি থোৱা উচিত।

নিৰাপদ প্ৰসৱ

প্ৰসৱৰ তিনিটা পৰ্যায়—

প্ৰথম পৰ্যায় — বিঘ আৰম্ভ হোৱাৰপৰা জন্মৰ মুখ সম্পূৰ্ণ খোলালৈকে। এইটো ভিতৰৰ কাৰ্যপ্ৰণালী, গতিকে দেখা পোৱা নাযায়। এই অৱস্থাৰ শেষৰ ফালে গৰ্ভস্থ সন্তানটোক আৱনি বন্ধা জলীয় টোপোলাটো ফাটি গৈ জন্মৰ পানী বাহিৰ হৈ আহে। সচৰাচৰ এই পানী হালধীয়া বা সেউজীয়া বা ৰঙা বৰণৰ হয়।

প্ৰথম গৰ্ভধাৰণৰ ক্ষেত্ৰত এই সময় যথেষ্ট দীঘলীয়া ৮-১২ ঘণ্টা পৰ্যন্ত হয়। পিছৰ গৰ্ভধাৰণবোৰত কম সময় লাগে।



ছবিত দেখুওৱা হৈছে—

- (ক) গৰ্ভৱতী মাতৃক এফলীয়া কৰি দেখুওৱা হৈছে।
- (খ) জন্মৰ মুখ সম্পূৰ্ণ বন্ধ আৰু ডাঠ।
- (গ) জন্মৰ মুখ পাতল আৰু অলপ খোল খাইছে।
- (ঘ) জন্মৰ মুখ সম্পূৰ্ণ কৰি খোলা। এইটো প্ৰথম পৰ্যায়ৰ শেষৰ অৱস্থা। এই সময়ত পানীৰ টোপোলাটো ফাটি যায়। এই পৰ্যায় সচৰাচৰ ৮-১২ ঘণ্টালৈকে অতিবাহিত হয়। প্ৰথম গৰ্ভধাৰণৰ ক্ষেত্ৰত এই সময় দীঘলীয়া হয়।

দ্বিতীয় পৰ্যায় — জৰায়ুৰ সংকোচন কাৰ্যপ্ৰণালীয়ে গৰ্ভস্থ সন্তানটিক বাহিৰলৈ ওলোৱাত হেঁচা প্ৰয়োগ কৰে আৰু সন্তানটিৰ জন্ম হয়। এই পৰ্যায় সচৰাচৰ এঘণ্টা মানৰ হয়।



দ্বিতীয় পৰ্যায়ত সন্তানটি যোনিদ্বাৰত প্ৰবেশ নকৰালৈকে ঘূৰি ঘূৰি তললৈ নামি আহি থাকে। মূৰটো বাহিৰ হোৱাৰ পিছত বাহুটো বাহিৰ হয় আৰু তাৰ পিছত গোটেই শৰীৰটো বাহিৰলৈ ওলাই আহে।

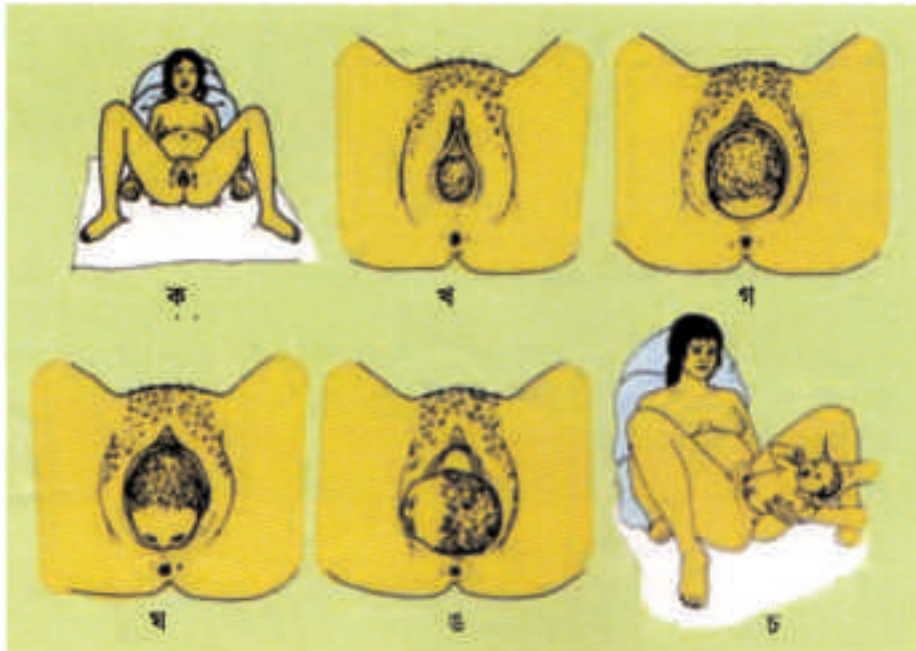
প্ৰসৱৰ তৃতীয় পৰ্যায়—

জৰায়ুৰ সংকোচন-প্ৰসাবৰ ফলত 'ফুল' (Placenta) জৰায়ুৰ বেৰৰপৰা এৰাই যায় আৰু বাহিৰ হৈ আহে। এই কাৰ্য সম্পাদনত প্ৰায় ২০-৩০ মিনিট লাগে।



প্ৰসৱৰ কাৰ্যপ্ৰণালী—

এই কাৰ্যপ্ৰণালীৰ সময়ত সন্তানটি জন্ম হ'বলৈ যেতিয়া যোনিদ্বাৰলৈ গতি কৰিব আশাই বাহিৰৰপৰা চাব পাৰিব। প্ৰতিটো জৰায়ুৰ সংকোচনত জন্ম হ'ব লগা সন্তানটিৰ মূৰটো অলপমান ওলোৱা দেখা পোৱা যায়। (ক, খ, গ)



একেবাবে মূৰৰ ওপৰ অংশ প্ৰথমে বাহিৰ হয়। তাৰ পিছত চকু, নাক, মুখ (ঘ)। বেছিভাগ গৰ্ভস্থ সন্তানৰ মূৰৰ তালুখন প্ৰথমে দেখা যায়। তাৰ পিছত চকু, মুখ, নাক আদি দৃশ্যমান হয়। মূৰটো বাহিৰ হোৱাৰ পিছত সন্তানটি এফালীয়া হৈ দিয়ে আৰু তেতিয়া বাৰুকৈইটা বাহিৰ হোৱাৰ লগে লগে গোটেই শৰীৰটো বাহিৰ ওলাই সন্তানটিৰ জন্ম হয়। (চ)। সন্তানটিয়ে ভূমিষ্ঠ হোৱাৰ লগে লগে কান্দিব।

ফুল (Placenta) বাহিৰ ওলোৱা—

সন্তানটি মাতৃৰ গৰ্ভত থাকোতে নাড়িভাল ফুলৰ লগত সংযুক্ত হৈ থাকে।



সচৰাচৰ সন্তানটি ভূমিষ্ঠ হোৱাৰ ১৫-২০ মিনিটৰ ভিতৰত 'ফুল' বাহিৰ হয়।

হস্পিটালত প্ৰসৱ কৰোৱাৰ সময়ত যদি তুমি থাকা তেতিয়া তোমাৰ মন কৰিবলগীয়া কথাবোৰ হ'ল—

- প্ৰসৱৰ সময়ত গুপ্তাংগৰ চুলি খুৰাব নালাগে বা এনিমা আদি দিব নালাগে।
- প্ৰতিগৰাকী মহিলাৰ যোনিদ্বাৰ কাটিব নালাগে। কটাৰে প্ৰয়োজন নহয়।
- সন্তান প্ৰসৱৰ কাৰণে তলপেটত হেঁচা প্ৰয়োগ কৰিব নালাগে।
- প্ৰসৱৰ কাৰ্যপ্ৰণালী ক্ষিপ্ৰ হ'বৰ বাবে কোনো ধৰণৰ বেজি আদি যাতে নিদিয়ে তাৰ বাবে সজাগ হ'ব লাগে। এনে ধৰণৰ বেজিৰ ফলত মৃত সন্তান জন্ম হ'ব পাৰে। যি হওক, এই বেজি সন্তান জন্মৰ পিছত বস্তুক্ষৰণ বন্ধ হ'বৰ বাবে মাতৃগৰাকীক দিবলৈ পৰামৰ্শ দিব পাৰে। কেৱল চিকিৎসক বা এ.এন.এমে এই বেজি দিয়া উচিত।
- সন্তান জন্মৰ সময়ত প্ৰসূতি মাতৃগৰাকীৰ লগত হস্পিটেলত থাকিলে এইটো নিশ্চিত হ'ব লাগিব যাতে ডাক্তৰ বা নাৰ্ছে অতি কমেও দিনটোত দুবাৰ মাতৃ আৰু সন্তান দুয়োকে নিৰীক্ষণ/চোৱা-চিতা কৰে আৰু যেতিয়া প্ৰয়োজন হয় তেওঁলোকক লগ হবিল পাৰে।

৬) প্রসবোত্তৰ কালত ল'ব লগা যত্ন—

'ফুল' (Placenta) বাহিৰ হোৱা পিছৰপৰা ছয় সপ্তাহক প্রসবোত্তৰ কাল বুলি কোৱা হয়।



উপবেশনৰ উদ্দেশ্য—

উপবেশনৰ শেষত 'আশা' ই তলৰ দিয়া বিষয়ে লিখিব—

- প্রসবৰ পিছত গৃহ পৰিদৰ্শনৰ তালিকা আৰু প্ৰতিবাৰ সাক্ষাৎকাৰত আগবঢ়াব লগা সেৱাসমূহ
- প্রসবৰ পিছত সম্ভাৱনীয় জটিলতা বুজি পোৱা
- জটিলতাসমূহৰ চিনাক্তকৰণ আৰু জৰুৰীভাৱে প্ৰসূতি মাকক হস্পিটেললৈ পঠোৱাৰ ব্যৱস্থাপনা

এই সময়ত আশাৰ কৰণীয়—



- মাতৃ আৰু শিশুৰ অৱস্থাৰ বুজ ল'বৰ বাবে গৃহ পৰিদৰ্শন কৰিব। প্ৰসবোত্তৰ কালছোৱা মাতৃ আৰু নৱজাতকৰ স্বাস্থ্যৰ বাবে কুবেই গুৰুত্বপূৰ্ণ। স্বাস্থ্যৰ বুজ লোৱাৰ বাবে গৃহ পৰিদৰ্শনৰ দিন তালিকাত ধাৰ্য কৰামতে ৩ দিনত, ৭ দিনত আৰু শেষৰ দিনটো হ'ব ছয় সপ্তাহৰ একেবাৰে শেষৰ দিন, তাৰ মানে ৪২ দিনৰ দিনা। নৱজাতকৰ স্বাস্থ্য-যত্নৰ বাবে প্ৰসবৰ পিছৰ গৃহ পৰিদৰ্শনৰ দিন — ৩, ৭, ১৪, ২১, ২৮ তালিকাত ধাৰ্য কৰা হৈছে। ইয়াৰ পিছত পুষ্টিৰ খাদ্য গ্ৰহণ, টিকাকৰণ, ভ্ৰূনপান আৰু পৰিপূৰক আহাৰৰ লগতে ৰোগৰ প্ৰতিৰোধ-ব্যৱস্থা আৰু যোগাযোগ ৰাখিবৰ বাবে দুসপ্তাহৰ মূৰত এবাৰ গৃহ পৰিদৰ্শন কৰিব লাগে।
- গতিকে এনেদৰে ৩, ৭, ১৪, ২১, ২৮ দিনত আৰু পিছৰ গৃহ পৰিদৰ্শন দুসপ্তাহৰ মূৰত এবাৰকৈ ৪২ দিনত আবশ্য কৰি শিশুটি দুবছৰ বয়স নোহোৱা পৰ্যন্ত কৰিব লাগে। যদি শিশুটি ঘৰতে জন্ম হয় তেতিয়া প্ৰসবৰ সময়ত তাত উপস্থিত থাকিব লাগিব বা অন্ততঃ এঘণ্টাৰ ভিতৰতে গৃহ পৰিদৰ্শন কৰা উচিত।



* গৃহপৰিদৰ্শন সময়ত মাতৃগৰাকীক সাক্ষাৎ কৰোতে দিব লগা উপদেশসমূহ হৈছে—

- প্ৰসূতি মাতৃগৰাকীৰ শৰীৰত বিপদৰ লক্ষণ নিৰ্ণয় কৰা (তলত দিয়া জটিলতাৰ তালিকাখন চোৱা) আৰু সঠিক সময়ত চিকিৎসালয়লৈ পঠোৱাত নিশ্চিত কৰা।
- প্ৰসবৰ পাছত অন্ততঃ ছয় সপ্তাহ জিৰণি ল'বলৈ উৎসাহিত কৰিব লাগে আৰু এই সুবিধা দিবলৈ পৰিয়ালবৰ্গকো পৰামৰ্শ দিব লাগে।
- সচৰাচৰ খোৱাতকৈ বেছি পৰিমাণৰ আহাৰ গ্ৰহণ কৰিবলৈ উৎসাহ দিব লাগে। যিকোনো ধৰণৰ পুষ্টিৰ খাদ্য, বেছি পৰিমাণৰ প্ৰ'টিনযুক্ত আহাৰ, যেনে— মিশ্ৰিত দাইল, বাদাম, মাছ, মাংস আদি গ্ৰহণ কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰিব। যথেষ্ট পৰিমাণে পানী খোৱা উচিত।

২ নং 'আশা' মডিউলত প্ৰসবোত্তৰ কালত ল'ব লগা যত্ন সম্পৰ্কে লিখা হৈছে।



একমাত্ৰ মাতৃদুগ্ধ পান কৰাত উৎসাহ দিয়াৰ লগতে খুউৰাত সহায় কৰিব লাগে।

(খণ্ড-৩, অংশ-গ- স্তনপানৰ অংশটো চোৱা)

- পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ উপায়সমূহৰ আৱশ্যকতাৰ বিষয়ে প্ৰসূতি মাতৃগৰাকীৰ সৈতে গুৰুত্ব সহকাৰে আলোচনা কৰিব লাগে।
- অসুৰক্ষিত যৌন আচৰণৰ ফলত হ'ব পৰা বিপদত ল'ৰলগীয়া সাৱধানতা আৰু এই ক্ষেত্ৰত গৰ্ভধাৰণ সম্ভাৱনীয়তা বহু বেছি। দুটা স্তনৰ মাজত ব্যৱধানত মাতৃগৰাকীৰ স্বাস্থ্য আৰু জন্ম দিয়া শিশুটিৰ স্বাস্থ্যৰ ক্ষেত্ৰত কেনেদৰে উপকৃত হ'ব পাৰে ভালদৰে বুজাই দিয়া পৰামৰ্শ দিব লাগে। মাতৃগৰাকীয়ে ব্যৱধানৰ উপায় অবলম্বন কৰা বা পৰিয়াল সীমিত কৰা এই দুটাৰ যিটোকে ইচ্ছা কৰে সেই সুবিধা লাভ কৰাত সহায় কৰা উচিত আৰু তেওঁৰ পচন্দ অনুসৰি উপদেশ দিব লাগে।



প্ৰসৱোত্তৰ কালত হোৱা জটিলতা—

কিছুমান মহিলাৰ স্তন প্ৰসৱৰ পিছত জটিলতাৰ লক্ষণে দেখা দিয়ে। এনে জটিলতাৰ লক্ষণবোৰ তলত দিয়া ধৰণৰ—

(১) জননাংগৰে অত্যধিক ৰক্তক্ষৰণ— অত্যধিক ৰক্তক্ষৰণ হৈছে নেকি সুধিব লাগে। প্ৰায়েই এনে হোৱা দেখা যায়; কিন্তু কেতিয়াবা ধৰিবলৈ অসুবিধা হয়। যদি মহিলাগৰাকীয়ে পাঁচোটাতকৈ বেছি পেড বা দিনে এখন ডাঠ কাপোৰ ব্যৱহাৰ কৰে, বুজিব লাগিব তেওঁৰ অত্যধিক ৰক্তক্ষৰণ হৈছে। এই ক্ষেত্ৰত অলপো পলম নকৰি উন্নত চিকিৎসাৰ বাবে সকলো সা-সুবিধা থকা হস্পিটেললৈ তৎক্ষণাত লৈ যোৱা উচিত। মাতৃগৰাকীয়ে স্তনপান কৰাইছে নে নাই সুধিব লাগে। কাৰণ, সোনকালে আৰম্ভ কৰিলে জৰায়ুৰ দ্ৰুত সংকোচন ঘটাই ৰক্তক্ষৰণ কমানত সহায় কৰে। কেই মিনিটমানৰ ভিতৰতে আনকি অৱস্থা সংকটজনক হ'ব পাৰে। সেয়েহে প্ৰসূতি মাতৃগৰাকীক লৰালৰিকৈ হস্পিটেললৈ লৈ যোৱাত আগভাগ ল'ব লাগে।



(২) প্ৰসৱৰ সময়ত জননাংগৰ সংক্ৰমণ (Puerperal Sepsis) — ষোনিয়াবেদি বাহিৰ হোৱা আৰু বেয়া গোন্ধাই নেকি সুধিব লাগে আৰু এইটো সংক্ৰমণৰ লক্ষণ। জ্বৰ উঠা, কঁপনি আৰু তলপেটত বিষ হোৱাৰ লগতে বেয়া গোন্ধযুক্ত আৰু বাহিৰ হ'লে সংক্ৰমণৰ সম্ভাৱনাই বেছি। জ্বৰ নিৰ্গৰণৰ বাবে শৰীৰৰ তাপ জুখিব লাগে। মাতৃগৰাকীক যদি এণ্টিবায়'টিক দিব লাগে তেন্তে সেইদিনাই চিকিৎসালয়লৈ লৈ যাব লাগে।

(৩) মুখ-হাত ফুলা, প্ৰচণ্ড মূৰৰ কামোৰণি আৰু চকুৰে স্পষ্ট কৰি নেদেখা আদি থাকিবও পাৰে নাথাকিবও পাৰে, কিন্তু অস্বাভাৱিক জোকাৰণি আছে— তেনে বোগীক তৎক্ষণাত সুবিধাজনক চিকিৎসালয়লৈ নি স্বাস্থ্যসেৱাৰ সুবিধা ভোগ কৰাত সহায় কৰিব লাগে। ১৫ মিনিটৰ ভিতৰত যদি এ.এন.এম উপস্থিত হয়হি তেন্তে পঠিওৱাৰ আগতে কিছু শাম কটাৰ পৰা যায়।

(৪) ৰক্তহীনতা — মাতৃগৰাকী শেঁতা পৰিছে নেকি চাবা। যদি শেঁতা পৰিছে তেতিয়া হিমোগ্লোবিনৰ পৰিমাণ নিৰ্ণয় কৰিবলৈ পৰীক্ষা আদি কৰোৱাত সুবিধা কৰি দিব লাগে।

(প্ৰসৱৰ পাছত ৰক্তহীনতাৰ ব্যৱস্থাপনা খণ্ড ৩ চাবা)

(৫) স্তনত শিৰকোপ বা ঘাঁ/সংক্ৰমণ হ'লে (নবজাতকৰ স্বাস্থ্য — গ অংশ)



খণ্ড - গ

নবজাতকৰ স্বাস্থ্য





নবজাতকৰ স্বাস্থ্য—

উপবেশনৰ উদ্দেশ্য—

উপবেশনৰ ক্ষেত্ৰত আশাই তলত উল্লেখ কৰা বিষয়ে শিকিব—

- প্ৰসৱৰ সময়ত আশা লগত থাকিলে সন্তান ভূমিষ্ঠ হোৱাৰ ঠিক পিছতে ল'ব লগা অতি প্ৰয়োজনীয় যতনসমূহ।
- সন্তান জন্মৰ এঘণ্টাৰ ভিতৰত প্ৰথম দুদিনত আৰু প্ৰথম মাহত নবজাতকলৈ কেনেধৰণৰ পৰিচৰ্যা আগবঢ়াব লাগিব আৰু প্ৰসূতি মাতৃয়ে নবজাতকক সঠিক অৱস্থানত, সঠিক ভংগিমাতে স্তনপান কৰোৱাত সহায় কৰা আৰু শিশুটিক গৰম কৰি ৰখাৰ ব্যৱস্থাপনা।
- গৃহ পৰিদৰ্শনকালত কৰিব লগা বিশেষ নিয়ম-নীতি আৰু নবজাতকৰ ঘৰত ল'ব লগা যতন।



(১) প্ৰসৱকালত নবজাতকৰ স্বাস্থ্যৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি বিশেষ যতনৰ প্ৰয়োজন হয়—



বহুসংখ্যক কেঁচুৱা জন্মৰ সময়ত উশাহ লোৱাত কষ্ট পাই জন্মৰ লগে লগে মৃত্যুমুখত পৰে। যকৰাভাৱে প্ৰসৱ কৰোৱাৰ ক্ষেত্ৰত সাধাৰণভাৱে বিঘ আৰম্ভ হ'লেই সন্তানটিয়ে যাতে উশাহ লোৱাত অসুবিধাৰ সন্মুখীন নহয় তাৰ কাৰণে নাক-মুখৰ বিজলুৱা পদাৰ্থ আঁতৰাই লগত থকা সামগ্ৰী ব্যৱহাৰ কৰি উশাহ লোৱাত প্ৰাথমিক সুবিধা কৰি দিব লাগে।



প্ৰসূতি মাতৃগৰাকীক সন্তান জন্মৰ লগে লগে স্তনপান কৰাবলৈ উৎসাহ দিব লাগে আৰু এই ব্যৱস্থাই সোনকালে ফুল (Placenta) বাহিৰ গুলোৱাত আৰু ৰক্তক্ষৰণ কম হোৱাত সহায় কৰে। স্তনপান সোনকালে আৰম্ভ কৰিলে শিশুটি সুস্থ-সবল হয়।



অপৈণত সন্তান আৰু জন্মতে কম ওজনৰ সন্তান সহজে বেমাৰত আক্ৰান্ত হয় আৰু মৃত্যুৰ সম্ভাৱনা বেছি। (২৫০০ গ্ৰাম ওজনৰ কেঁচুৱাৰ বিপদ বেছি আৰু ১৮০০ গ্ৰামৰ কম ওজনৰ সন্তানৰ বিপদ বহুগুণে বেছি বুলি বিবেচিত কৰা হৈছে।)

(২) নবজাতকক ঘৰত যতন লোৱাৰ বাবে গৃহ পৰিদৰ্শনৰ দিন তলত দিয়াৰ দৰে তালিকা প্ৰস্তুত কৰা হৈছে—

সন্তানটিক যাতে গৰম কৰি ৰাখে আৰু একমাত্ৰ মাতৃদুগ্ধ পান কৰোৱাই সেইটো নিশ্চিত কৰাই হৈছে এই গৃহ পৰিদৰ্শনৰ উদ্দেশ্য। সন্তানটিক স্তনপান কৰাবলৈ উৎসাহ দিব লাগে আৰু অনিষ্টকাৰী অভ্যাস যেনে— বটলোৰে গাখীৰ খুউৱা, সোনকালে গা খুউৱা, মাতৃদুগ্ধৰ উপৰি বাহিৰা কৃত্ৰিম খাদ্য আদি দিয়া অনুচিত। তদুপৰি নবজাতকক ক্ষেত্ৰত সংক্ৰমিত বিপদচিহ্ন আৰু অন্যান্য সম্ভাৱনীয় ৰোগ চিনাক্ত কৰিব লাগে।

- যদি ঘৰুৱাভাৱে প্ৰসৱ কৰোৱাব লগা হয় তেন্তে জন্ম হোৱাৰ লগে লগেই আৰু দুদিনৰ দিনা নবজাতকক সাক্ষাৎ কৰা প্ৰয়োজন।
- সা-সুবিধা থকা চিকিৎসাকেন্দ্ৰ বা চিকিৎসালয়ত প্ৰসৱ কৰোৱালে অন্ততঃ মাতৃগৰাকীক ৪৮ ঘণ্টা স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰত থাকিবলৈ জোৰ কৰিব লাগে আৰু লাগতিয়াল ব্যৱস্থা আদি কৰি দিব লাগে। প্ৰথম দুটা সাক্ষাৎকাৰ হিম্পিতেলত ল'ব লগা যন্ত্ৰৰ বাবে কৰিব। তদুপৰি যদি সন্তানসত্ত্বে মাতৃৰ লগত প্ৰসৱকালত সংগী হিচাপে থাকিব লাগে তেন্তে নাৰ্ছ/এ.এন.এমক সকলো ফালৰপৰা সহায়-সহযোগ আগবঢ়াব লাগে।
- যদি সন্তান জন্ম সা-সুবিধা থকা স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰ বা ঘৰত হয় তেন্তিয়া ৩,৭,১৪,২১ আৰু ২৮ দিনত মাক, সন্তান দুয়োকে সাক্ষাৎৰ কাৰণে যোৱা উচিত।

যদি শিশুটিৰ ওজন কম থাকে বা অপৈগত শিশুৰ জন্ম হয় আৰু শিশুটি ৰুগীয়া হয় ওপৰৰ সাক্ষাৎৰ প্ৰয়োজন হ'ব।

(৩) জন্মৰ সময়ত নবজাতকক পৰীক্ষা—

নবজাতকক কেইটামান বিশেষ কাৰণত জন্মৰ সময়ত পৰীক্ষা কৰিব লাগে।

যদি শিশুটি ঘৰত জন্ম হয়, বা যদি আশা প্ৰসৱৰ সময়ত উপস্থিত থাকে তেন্তে জন্মৰ লগে লগে তলত দিয়া ৰুথাকেইটাৰ প্ৰতি বিশেষ মনোযোগ দিয়া দৰকাৰ—

(১) জুন্দীয়া পদাৰ্থৰ টোপোলাটো ফাটি বাহিৰ হোৱা পানীৰ বৰণৰ বিষয়ে মাতৃগৰাকীক সুধিব আৰু সুধিব আৰু নিৰীক্ষণ কৰিব লাগে।

(২) যদি জুন্দীয়া পদাৰ্থৰ বৰণ হালধীয়া/সেউজীয়া হয়, তেন্তিয়া সন্তানৰ মূৰটো দেখাৰ লগে লগে মুখগহুৰ পৰিদাহৰ কাপোৰ (Gauze) এটুকুৰাৰে চাফা কৰি দিব লাগে। (আনকি সম্পূৰ্ণকৈ শিশুটি বাহিৰ হোৱাৰ আগতে)

(৩) সন্তানটি জন্মহোৱাৰ লগে লগে সময়টো লিখি ৰাখিব লাগে আৰু ইয়াৰ লগতে শ্বাসৰ গতিও নিৰ্ণয় কৰি লিখি থ'ব লাগে।

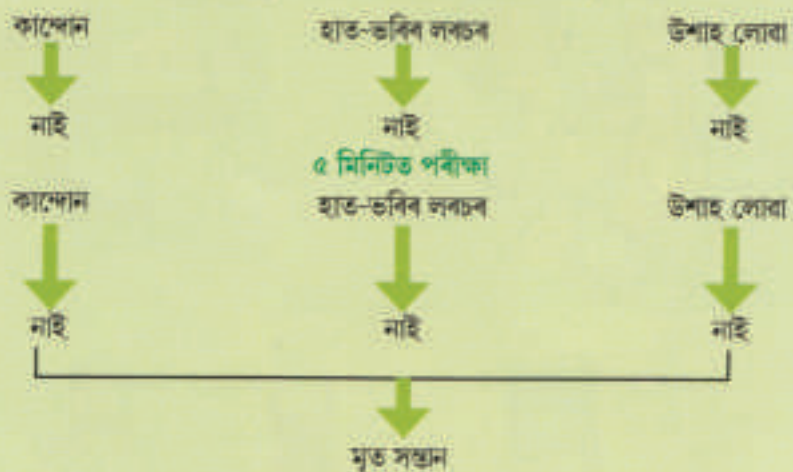
(৪) জন্মৰ লগে লগে বা প্ৰথম ৩০ চেকেণ্ডৰ ভিতৰত নবজাতকক নিৰীক্ষণ কৰিব লাগে আৰু পাঁচ মিনিটৰ পিছত হাত-ভৰি লৰচৰ কৰা, উশাহৰ গতি আৰু কাপোন আদি স্বাভাৱিক হয় নে নহয় নিৰীক্ষণ কৰিব লাগে। শিশুটি মৃত নে জীৱিত তলত দিয়া নিৰ্ণয় অনুযায়ী বুজিব পৰা যায়। নিৰ্ণয়ৰ ছয়টাই যদি নাথাকে, বুজিব লাগিব এইটো মৃত সন্তান। আনকি যদি তাৰ ভিতৰত এটাও থাকে তেন্তে সন্তানটি জীৱিত বুলি জনোৱা উচিত।

(৫) যদি শিশুটিয়ে নাকান্দে বা কাপোনটো দুৰ্বল, উশাহ লোৱাত একেবাৰে দুৰ্বল বা ছিপ টানি আছে এনে ধৰণৰ অৱস্থাক উশাহ লোৱাত কষ্ট (Asphyxia) বুলি কোৱা হয়। যদি শিশুটিয়ে জন্মৰ সময়ত উশাহ নলয় (Asphyxiated) আৰু কোনো চিকিৎসক বা নাৰ্ছ নাথাকে, আশাই এই ক্ষেত্ৰত সহায় কৰিবলৈ চেষ্টা কৰা উচিত আৰু এই কৌশল ৭নং মডিউলত শিকোৱাৰ প্ৰয়াস কৰা হৈছে। তথাপি এনেধৰণৰ নবজাতকক ক্ষেত্ৰত উপযুক্ত ব্যৱস্থাকে চেষ্টা কৰিলেও ভাল ফল নেদেখুৱাব পাৰে কিন্তু তেন্তিয়া বেয়া পাব নালাগিব বা নিজে দোষী বুলি ভাবিব নালাগিব।

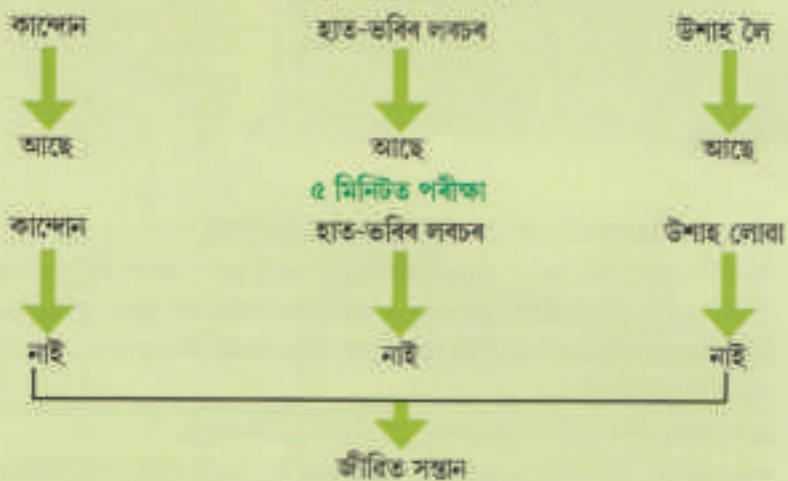
(Asphyxia উশাহ লোৱাত কষ্টৰ ব্যৱস্থাপনা ৭নং মডিউলত শিকোৱা হ'ব।)

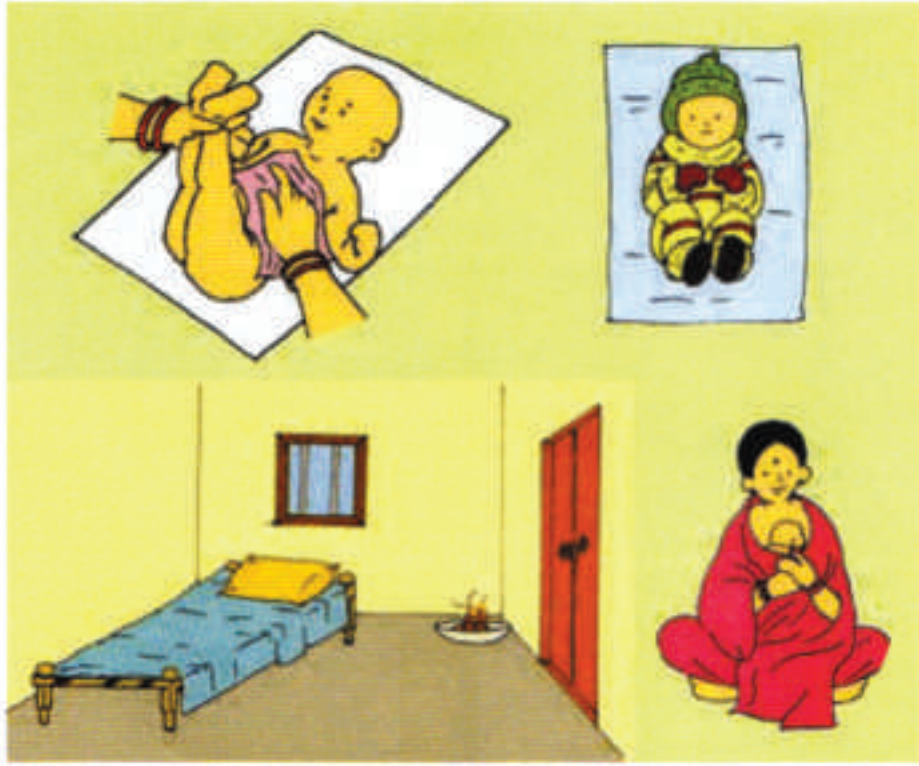


৩০ চেকেণ্ডত মৃত সন্তান জন্মৰ সিদ্ধান্ত ল'ব পৰা বৃক্ষপৰীক্ষা



৩০ চেকেণ্ডত কৰা পৰীক্ষা





(৬) সন্তান জন্মৰ সময়ত সচৰাচৰ ল'ৰ লগা স্বাভাৱিক ফল্গুবোৰ হৈছে —

- সন্তানটি শুকান কৰি বন্ধা — জন্মৰ ঠিক পিছতে প্ৰথমে এখন কোমল সেমেকা কাপোৰেৰে শিশুটিক চাফা কৰি নিয়াৰ পিছত এখন শুকান আৰু কোমল কাপোৰেৰে শৰীৰ আৰু মূৰটো টুকি দিব লাগে। শৰীৰত থকা বগা বগা পদাৰ্থবোৰ জোৰেৰে মচি দিব নালাগে কাৰণ ই শৰীৰটোক ঠেচা পৰি যোৱাত বাধা দিছে।
- মন কৰিব লাগিব যাতে শিশুটি মাকৰ গাততে লাগি থাকিব পাৰে।
- ঋতু অনুযায়ী কেঁচুৱাটিক (গৰমৰ দিন হ'লে) দুখন বা (ঠাণ্ডাৰ দিনত) তিনি-চাৰিখন কাপোৰেৰে মেৰিয়াই ৰাখিব লাগে।
- প্ৰাপ্তবয়স্ক লোকে অসুবিধা পালেও কেঁচুৱা থকা কোঠাটো যথেষ্ট গৰম কৰি ৰাখিব লাগে। যাতে যিকোনোদিক বেছি বতাহ সোমাব নোৱাৰে তাৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰখা দৰকাৰ।

(৭) শিশুটিৰ ওজন স্বাভাৱিক নে জন্মতে ওজন কম সেইটো নিৰ্ধাৰণ কৰিবলৈ ওজনটো জুৰি চোৱা উচিত।

(৮) শিশুটি অপৈণত নে পৈণত নিশ্চিত হ'ব লাগে।

(৯) নৱজাতকৰ শৰীৰৰ উত্তাপ জুৰিব লাগে।

নৱজাতকক কৰিব লগা প্ৰথম পৰীক্ষা—

(ক) ২৪ ঘণ্টাৰ ভিতৰত আশাই নৱজাতকক কৰিব লগা কেতবোৰ পৰীক্ষা তলত দিয়া হ'ল—

- হাত-ভৰি কেঁকা, জড়িত, মূৰত টেমুনা, ওঠ ফটা আদি অস্বাভাৱিক অৱস্থা পৰীক্ষা কৰিব লাগে।
- শিশুটিয়ে ভালদৰে মাকৰ স্তন চুপিব পাৰিছেনে লক্ষ্য কৰিব লাগে।
- শিশুটিৰ হাত-ভৰি সম্পূৰ্ণ আছেনে নাই মন কৰিব লাগে।
- শিশুটিৰ কান্দোন শুনিব লাগে।





- নবজাতকৰ চকু পৰীক্ষা কৰিব লাগে। যদি চকুৰপৰা পুঁজ/ডাঠ জুলীয়া পদাৰ্থ বাহিৰ হয় আৰু চিকিৎসক বা নাৰ্ছ নাথাকে, তেতিয়া টেট্ৰাচাইক্লিন দৰব চকুত দিব লাগে। এই দৰব পুঁজ থাকিলেও দিব পাৰে আনকি স্বাভাৱিক অৱস্থাৰ চকুতো প্ৰতিৰোধক হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ দিব পাৰে।
 - নাড়ি চাব লাগে যাতে নাড়িডাল শুকন আৰু পৰিষ্কাৰ কৰি ৰাখে।
- (খ) নবজাতকৰ ক্ষেত্ৰত পৰিয়ালে ল'ব লগা সাধাৰণ সাৱধানতা—
- নতুনকৈ জন্মা শিশুটিৰ শৰীৰ একেবাৰে কোমল আৰু সেয়ে পৰিয়ালৰ সন্দস্য বা কেঁচুৱাৰ মাকে যদি ভালদৰে যত্ন নলয় বা সাৱধানে নচলে সন্তানটি সহজে বেমাৰত আক্ৰান্ত হ'ব পাৰে। পৰিয়াল তথা মাকে মানি চলিব লগা নিৰ্দেশনাৱলী/সাৱধানতাবোৰ বুজাই দিয়া উচিত।
- কেঁচুৱাক গা ধুওৱা — এইক্ষেত্ৰত নিৰ্দেশনাত যদিও জন্মৰ সাতদিনলৈকে গা ধুৱাব নালাগে বুলি উল্লেখ কৰা হৈছে, বেছিভাগ পৰিয়ালে প্ৰথম বা দ্বিতীয় দিনাই গা ধুৱাই দিয়ে। গা ধুৱালে আৰু তিতা গাৰে বাহিৰত মুকলি কৰি ৰাখিলে শিশুটিৰ ঠাণ্ডা লাগি বেমাৰ হ'ব পাৰে সেই বিষয়ে বুজাই দিব লাগে। সেইকাৰণে এখন কাপোৰ গৰম পানীত তিয়াই গাটো মচি দি লগে লগে শুকন কাপোৰেৰে মচি দিব লাগে। অন্ততঃ প্ৰথম ৫-৭ দিনলৈ গা ধুৱাব নালাগে।
 - অসুখীয়া মানুহৰপৰা কেঁচুৱাটো আঁতৰাই ৰাখিব লাগে।
 - চৰি, কাহ, জ্বৰ, ছালৰ আৰু ডায়েৰিয়া আদি বেমাৰত আক্ৰান্ত ব্যক্তিক সন্তানটিক ল'বলৈ দিয়া অনুচিত বা তেনে ব্যক্তিৰ ওচৰত ৰাখিব নালাগে।
 - যি ঠাইত কৰ্মীয়া শিশু থাকে তাৰ কাষলৈ শিশুটিক নিয়া অনুচিত।
 - বেছি মানুহ গোট খোৱা অনুষ্ঠানবোৰলৈ নবজাতকক নিব নালাগে।
- (গ) কি কৰিম বুলি আশা কৰি তুমি নবজাতকক সাক্ষাৎ কৰিবলৈ যোৱা ?
- গৃহ পৰিদৰ্শন কৰিবলৈ লগত লৈ যোৱা ফৰ্মখনত থকা মাকৰ বিষয়ে জানিব লগা তথ্যবোৰ ফৰ্মখনত ভৰোৱা আৰু স্বাস্থ্যৰ বিষয়ে সবিশেষ অনুসন্ধান কৰা। (এনেছাৰ - ৬ সংযোগ)
 - গৃহ পৰিদৰ্শনকালত লগত নিয়া ফৰ্মখনত শিশুটিৰ স্বাস্থ্যৰ বিষয়ে জানিব লগা তথ্যবোৰ সম্পূৰ্ণ কৰি পুৰোৱা আৰু অগ্ৰগতিৰ অনুসন্ধান কৰা। এই ফৰ্মবোৰে কেনেধৰণৰ কাৰ্যব্যৱস্থা হাতত ল'ব লাগিব সেইবিষয়ে জনাত সহায় কৰিব।
 - প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰীবোৰ বেগৰপৰা উলিয়াই এখন পৰিষ্কাৰ কাপোৰৰ ওপৰত ৰাখিব লাগে।
 - শিকোৱাৰ দৰে হাত ধুই ল'ব লাগে।
 - তাৰপিছত শিশুটিক এটাৰ পিছত আনটো পৰীক্ষা কৰিব লাগে। যেনে— (ক) শৰীৰৰ উত্তাপ জোখা, (খ) ওজন জোখা আৰু (গ) গৃহসাক্ষাৎকাৰৰ ফৰ্মখনত দিয়া নিৰ্দেশনাৱলী অনুসৰি পিছৰ কাৰ্যপ্ৰণালী সম্পাদন কৰিব লাগে। (সংযোগ ৮ আৰু ৯)
 - চকু, ছাল আৰু নাড়িৰ যত্ন ল'ব লাগে।
 - গৃহ পৰিদৰ্শনত ব্যৱহাৰ কৰা ফৰ্মখন সম্পূৰ্ণ হৈছেনে নাই পুনৰাই চাব লাগে।

(ঘ) হাত ধোৱা সঠিক প্ৰণালী শিকা —

নৱজাতকক স্পৰ্শ কৰাৰ আগেয়ে হাতখন নিয়ম অনুযায়ী ভালদৰে চাবোন আৰু পানীৰে ধুই চাফা কৰি লোৱাটো নিশ্চিত কৰিব লাগে। মাক আৰু পৰিয়ালৰ সদস্যসকলকো হাত ধোৱা পদ্ধতি ভালদৰে শিকাই দিব লাগে আৰু শিশুটিক হাত ধোৱাৰ পিছত স্পৰ্শ কৰা গুৰুত্ব সহকাৰে বুজাই দিয়া উচিত।

(অনুগ্ৰহ কৰি হাত ধোৱা কৌশল বৰ্ণনা কৰা সংযোগ পৃষ্ঠা-৭ চাবা)

(ঙ) শৰীৰৰ উত্তাপ জুখিবলৈ শিকা—

শিশুটিৰ শৰীৰৰ উত্তাপ এডাল বিশেষ ধৰণৰ যন্ত্ৰৰদ্বাৰা জুখিব লাগে আৰু স্বাভাৱিক নে শৰীৰৰ উত্তাপ কমিছে (স্বাভাৱিকতকৈ চেঁচা— Hypothermia) সেইটো নিশ্চিত কৰিব লাগে।

(অনুগ্ৰহ কৰি শৰীৰৰ উত্তাপ জোখাৰ কৌশল, সংযোগ পৃষ্ঠা ৮ চাবা)



(চ) নৱজাতকৰ ওজন জুখিবলৈ শিকা—

- শিশুটিৰ জন্মৰ দুদিনৰ ভিতৰত ওজন জুখি চোৱা উচিত।
- ওজনে শিশুটিৰ স্বাস্থ্যৰ ওপৰত প্ৰভাৱ পেলায়। জন্মৰ ওজনৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি শিশুটিৰ বিশেষ যতনৰ প্ৰয়োজন হয়।
- সেউজীয়া, হালধীয়া বা ৰঙা ৰঙৰ দাগ থকা ওজন জোখা বিশেষ ধৰণৰ মেচিন/যন্ত্ৰৰ দ্বাৰা জোখা হয়।

(অনুগ্ৰহ কৰি সংযোগ পৃষ্ঠা ৭, ৮, ৯ কৌশলৰ তালিকাখন চাবা)

- শিশুটিৰ ওজনৰ নিৰ্ণায়ক যদি সেউজীয়া অংশ স্পৰ্শ কৰে, ওজন স্বাভাৱিক বুলি কোৱা হয় আৰু ওপৰত উল্লেখ কৰাৰ দৰে শিশুটিক স্বাভাৱিক যত্ন আগবঢ়ালেই হয়।
- ওজনৰ নিৰ্ণায়ক যদি হালধীয়া অংশ স্পৰ্শ কৰে অলপ কম ওজন বুলি ধৰা হয় আৰু তলত দিয়াৰ দৰে ঘৰতে শিশুটিক অলপ বেলেগ ধৰণৰ পৰিচৰ্যা কৰিব লাগে। (২.৫ কেজিৰ তল কিন্তু ১.৮ কেজিৰ ওপৰ)
- ৰঙা অংশ স্পৰ্শ কৰিলে শিশুটিক যথেষ্ট সৰু হিচাপে ধৰা হয় আৰু জৰুৰীভাৱে হস্পিটেললৈ উন্নত যত্ন পাবৰ বাবে পঠাব লাগে। এনে শিশুক তলত দিয়াৰ দৰে বিশেষ কেতবোৰ যত্নৰ প্ৰয়োজন হয়। ১.৮ কিলোগ্ৰামতকৈ কম)

(ছ) ২.৫ কিলোগ্ৰামতকৈ কম ওজনৰ শিশুক ল'ব লগা যত্ন—

কেঁচুৱাটিৰ ওজন যদি হালধীয়া বা ৰঙা অংশ স্পৰ্শ কৰে তেন্তে যথেষ্ট সৰু আৰু তলত দিয়াৰ দৰে কেতবোৰ বিশেষ ধৰণৰ পৰিচৰ্যাৰ প্ৰয়োজন হয়—

- শিশুটিক কৃত্ৰিম উপায়েৰে গৰম কৰি ৰাখিব লাগিব।
- পৰিয়ালৰ সদস্য নিশ্চিত হোৱা উচিত—
- শিশুটিক যাতে এখন গাত লোৱা কাপোৰেৰে বা উমাল কস্মলেৰে মেৰিয়াই ৰাখে।
- লক্ষ্য ৰাখিব লাগিব যাতে শিশুটি একেবাৰে মাকৰ গাতে লাগি থাকিব পাৰে অৰ্থাৎ মাকৰ বুকু আৰু পেটৰ উম পোৱাকৈ ৰাখে।
- মুৰত ঠাণ্ডা নালাগিবৰ বাবে কাপোৰেৰে ঢাকি ৰাখিব লাগে।
- যদি মাকৰ লগত ৰাখিব পৰা নাযায় তেনেহ'লে বটলত গৰম পানী ভৰাই, কাপোৰেৰে মেৰিয়াই, কস্মলেৰে মেৰিয়াই ৰখা শিশুটিৰ কাষতে থৈ দিব লাগে।
- লক্ষ্য ৰাখিব লাগে যাতে শিশুটিয়ে সঘনাই স্তনপান কৰে।





মনত ৰাখিবা—

সচৰাচৰ আগেয়ে ব্যৱহাৰ কৰা কেঁচুৱাৰ ওজন জোখা স্কেল (Bathroom Scale) নিৰ্ভৰযোগ্য নহয়। ইয়াত অলপ পাৰ্থক্য দেখা যায়। সেইকাৰণে এই যন্ত্ৰ ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ পৰামৰ্শ দিয়া নহয়।

১.৮ কিলোগ্ৰামৰ সকলো শিশুকে স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় সা-সুবিধা থকা ২৪ X ৭ বা অন্য স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰলৈ পঠাব লাগে য'ত ডাক্তৰ বা নাৰ্ছে পৰীক্ষা কৰে আৰু উপযুক্ত সেৱা আগবঢ়ায়। ইয়াকে কৰ্মীয়া শিশুক জৰুৰীভাৱে পঠোৱা বুলি কোৱা হয়।

(জ) নাড়ি পৰিচৰ্যা — ওজন সহকাৰে কৰিব লাগে।

- সন্তান জন্মৰ অন্ততঃ ২৪ ঘণ্টাৰ পিছলৈকে নাড়িডাল চেপেদে চেপি থ'ব লাগে। নাড়িডাল শুকালে আৰু তেজ গোট মাৰিলে চেপেদাডাল আঁতৰাই দিব লাগে।
- যদি ৰক্তক্ষৰণ বা পূৰ্জপানী আদি নাথাকে, নাড়ি কটা খী শুকাবলৈ কোনো ধৰণৰ মলম বা ঔষধ ব্যৱহাৰ কৰা অনুচিত।
- নাড়িটো সকলো সময়তে শুকান আৰু পৰিষ্কাৰ কৰি ৰাখিব লাগে।



(ঝ) চকুৰ যত্ন —

(চকুত মলম লগোৱা কৌশলৰ তালিকা)

যদি নৱজাতকৰ চকুৰপৰা কোনো পদাৰ্থ বাহিৰ হয় তেতিয়া এণ্টিবায়টিকৰ বড়ি বা মলম যিটোকে দোকানত পোৱা যায় ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ পৰামৰ্শ দিয়া উচিত।

এণ্টিবায়টিক মলম লগোৱাৰ নিয়ম—

- শিশুটিৰ চকুৰ তলৰ পতাটো লাহেকৈ টানি ধৰিব লাগে।
- চকুৰ ভিতৰৰ কোণৰপৰা বাহিৰলৈ পাতল কৰি লগাই দিব লাগে।
- লক্ষ্য ৰাখিব লাগিব যাতে মলম থকা নলীটোৰ আগটো কেঁচুৱাৰ চকুত স্পৰ্শ নকৰে; আৰু যদি কৰে, তেন্তে পুনৰ ব্যৱহাৰ কৰা অনুচিত।
- যদি পূৰ্জ জমা হৈ চকু ফুলি উঠে, তেতিয়া দিনে দুবাৰকৈ পাঁচদিনৰ কাৰণে মলম লগাবলৈ পৰামৰ্শ দিব লাগে।



৪) স্তনপান —



উপবেশনৰ উদ্দেশ্য—

উপবেশনৰ শেষত আশাই শিকিব—

- স্তনপানৰ ক্ষেত্ৰত আগবঢ়াব লগা মিহা-পৰামৰ্শ
- স্তনপান কৰোৱাত প্ৰয়োজনীয় সহায় সহযোগিতা আগবঢ়োৱা
- সোনকালে আৰু একমাত্ৰ মাতৃদুগ্ধ পান কৰোৱাৰ ফলত সন্তানৰ স্বাস্থ্যৰ ওপৰত পৰা প্ৰভাৱ।
- জন্মৰ পিছত স্তনপান কৰিব নোৱৰা শিশুক মাকৰ স্তনৰপৰা গাৰ্খীৰ উলিয়াই খুউহাৰ নিয়ম-প্ৰণালী আৰু সহায়-সহযোগিতাৰ বিষয়ে।
- স্তনপান কৰোৱাৰ ক্ষেত্ৰত সম্ভাৱনীয় সমস্যা সমাধান যেনে— স্তনৰ শিৰকোপ, নিপোলৰ মূৰত ঘাঁ, মাকে স্তনত যথেষ্ট পৰিমাণৰ গাৰ্খীৰ নথকা বুলি ভবা ইত্যাদি।

(ক) কেঁচুৰ ক্ষেত্ৰত উপকাৰ —

- শিশুটিৰ শৰীৰৰ উত্তাপ স্বাভাৱিক হ'বৰ বাবে জন্মৰ লগে লগে অতি সোনকালে মাকৰ বুৰুৰ মাজত ছালত ছাল লগাই ৰাখিলে শিশুটি গৰম হৈ থাকে।
- এই ব্যৱস্থাই সোনকালে স্তনৰ গাৰ্খীৰ ওলোৱাত যথেষ্ট সহায় কৰে।

(খ) প্ৰসূতি মাতৃৰ ক্ষেত্ৰত উপকাৰ—

- ফুল (Placenta) সোনকালে জৰায়ুৰপৰা বাহিৰ হোৱাত সহায় কৰে। স্তনপানে জৰায়ুৰ সংকোচন ঘটায়।
- প্ৰসবৰ পিছত প্ৰসূতি মাতৃগৰাকীক অতিপাত ৰক্তক্ষৰণৰ দৰে বিপদৰপৰা ৰক্ষা কৰে বা ৰক্তক্ষৰণ কমায়।

(গ) স্তনপান কৰোৱাৰ ক্ষেত্ৰত গুৰুত্ব দিব লগা কেতবোৰ প্ৰয়োজনীয় কথা—

- জন্মৰ পিছত যিমান পাৰি সিমান সোনকালে এঘণ্টাৰ ভিতৰত স্তনপান কৰাব লাগে। আন কোনো বাহিৰা/কৃত্ৰিম খাদ্য, আনকি পানীও দিব নালাগে।
- ফুল বাহিৰ হোৱাৰ আগেয়ে জন্মৰ লগে লগে কেচুবাটিক মাকৰ স্তনত লগাই দিব লাগে আৰু এই কাৰ্যপ্ৰণালীয়ে মাক আৰু জন্ম হোৱা সন্তানটিক সুস্থ হোৱাত সহায় কৰে।
- শিশুটিয়ে যেতিয়াই বিচাৰে তেতিয়াই স্তনপান কৰাব লাগে আৰু যিমান দেৰিলৈকে খায়, খুই খাব লাগে। দিনে-ৰাতিয়ে ২৪ ঘণ্টাত অন্ততঃ ৮-১০ বাৰ স্তনপান কৰোৱা উচিত।
- যিমানে স্তনপান কৰায়, সিমান গাৰ্খীৰ উৎপাদন হয়। সেয়েহে সঘনাই স্তনপান কৰাব লাগে।
- শিশুটিক মাতৃদুগ্ধৰ বাহিৰে কোনো ধৰণৰ বেলেগ খাদ্য, যেনে— চেনিপানী, মৌজোল, ছাগলী-গাৰ্খীৰ আনকি পানীও দিয়া অনুচিত।



(ঘ) স্তনপানৰ সময়ত প্ৰসূতি মাতৃগৰাকীয়ে সঠিক অবস্থান (Attachment) আৰু

ভংগিমাত কৰাইছেনে তাক নিৰূপণ কৰিবৰ বাবে লক্ষ্য কৰিব লগা কথাকেইটা হৈছে—

স্তনপান ভালদৰে কৰোৱাৰ চিহ্ন	সম্ভাৱনীয় সমস্যা
মাতৃগৰাকী আধামকৈ বহি, সহজ হৈ, কেঁচুৱাটিক গাৰ কাষলৈ চপাই আনি, চকুত চকু বাধি স্তনপান কৰোৱা।	মাতৃগৰাকীৰ উৎকণ্ঠা বাঢ়িব, শিশুটিক কাশসাৰ নকৰিব আৰু চকুত চকু নাৰোখিব লগতে ওচৰ চপাই লোকা দেখা নাযাব।
কেঁচুৱাৰ মুখখন বহল কৰি মেলখোৱা, খুঁতৰিটো স্তনত লাগি থকা, তলৰ ঠঠ বাহিৰলৈ যোৱাখাই থকা আৰু স্তনবৃন্তৰ চাৰিওফালৰ কাঁসা অংশ মুখৰ ভিতৰত থকা।	মুখখন বহলকৈ নেমেলে আৰু স্তনৰ কাঁসা অংশ ঢাক খাই নাথাকে। কেৱল ঠঠেৰে স্তনৰ মূৰটো ধৰি থাকিব।
লাহে লাহে দীঘলকৈ বৈ বৈ চোপা গালখন একতিয়া হৈ থকা আৰু গাৰ্খীৰ গিলি থকা দেখা বা শুনা।	বৰধৰকৈ চুপিব আৰু টপালি খোৱাৰ শব্দ শুনিব।
শিশুটি স্তনৰ প্ৰতি আকৰ্ষিত হৈ শান্তভাৱে খাই থাকিব, মাকৰ গাত লাগি থাকিব আৰু মাতৃগৰাকীয়ে জৰায়ু সংকুচিত হোৱা অনুভৱ কৰিব আৰু কেঁচুৱাৰ মুখৰ কোৰ্ণেদি গাৰ্খীৰ বৈ যোৱা দেখা পাব। (গাৰ্খীৰ বৈ যোৱা দেখুওৱা হৈছে।)	কেঁচুৱাটি অস্থিৰ হ'ব, কান্দিব, স্তনৰপৰা পিছলি পৰিব আৰু মাতৃগৰাকীয়ে জৰায়ু সংকোচন হোৱা অনুভৱ নকৰে আৰু কেঁচুৱাৰ মুখৰ কোৰ্ণেদি গাৰ্খীৰ বৈ নাযায়। (গাৰ্খীৰ বৈ নোযোৱা দেখুওৱা হৈছে।)
স্তনপান কৰাৰ পিছত স্তন কোমল আৰু স্তনৰ মূৰটো উখৰি থাকিব।	স্তনপান কৰোৱাৰ পাছত স্তন ফুলি আৰু ডাঙৰ হৈ থাকিব, স্তনৰ মূৰ বঙা, ফটা, চেপেটা বা সোমাই থকা দেখা যাব।

(ঙ) স্তনপান কৰোৱাৰ শুদ্ধ ভংগিমা (Position)–

স্তনপানৰ সুফল যথেষ্ট পৰিমাণে পাবলৈ হ'লে শিশুটিক সঠিক ভংগিমাৰে—

- সঠিক অবস্থানত ৰাখি স্তনপান কৰাৰ লগে। সঠিক ভংগিমা বুলি ক'ব পাৰি—যেতিয়া শিশুটিৰ মূৰ আৰু বাহুটোৰ বাহিৰেও গোটেই শৰীৰটো ভালদৰে হাতেৰে সমান্তৰালভাৱে ধৰিব।
- মাকে শিশুটিক একেবাৰে গাৰ কাষলৈ চপাই ল'ব।
- শিশুটিৰ মুখ স্তনৰ ফালে ঘূৰোৱা থাকিব আৰু নাকটো স্তনৰ আগটোৰ বিপৰীতে থাকিব যাতে উশাহ লোৱাত কেঁচুৱাটিয়ে কোনো ধৰণৰ অসুবিধা নাপায়।





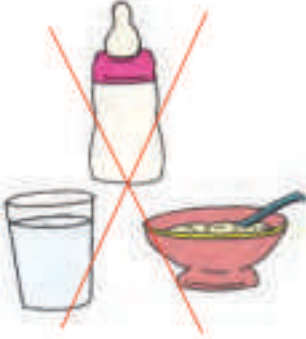
(চ) পৰামৰ্শৰ নিয়ম নীতি—

- প্ৰসূতি মাতৃক আগি দিব নালাগে। দিহা-পৰামৰ্শ দি সহায় কৰিব লাগে।
- মাতৃগৰাকীৰ লগত সহজ হ'ব বাবে কথা-বাৰ্তা পতাৰ কৌশল ব্যৱহাৰৰ লগতে অংগি-ভংগিৰে বুজোৱাৰ কৌশলো ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।
- নিজৰ শিশুটিক স্তনপান কৰোৱাৰ বাবে প্ৰতিগৰাকী মাতৃকে প্ৰশংসা কৰা প্ৰয়োজন। বেছিভাগ মাতৃয়েই নিজকে অনভিজ্ঞ বুলি ভবাৰ লগতে আত্মবিশ্বাস নাথাকে। উপযুক্ত দিহা-পৰামৰ্শ, সহায় আৰু উৎসাহ নোপোৱাৰ বাবে বহুতো মহিলাই স্তনপান কৰোৱাত কৃতকাৰ্য হ'ব নোৱাৰে।
- মাতৃগৰাকীৰ কথা-বাৰ্তাত একমত হ'ব নোৱাৰিলে তেওঁৰ ভুল হোৱা বুলি কোনো কাৰণতে ক'ব নালাগে। প্ৰয়োজন হ'লে পুনৰ বুজাই ক'ব লাগে। (উদাহৰণ—তেওঁ যদি তেওঁৰ স্তনত যথেষ্ট পৰিমাণৰ গাখীৰ নাই বুলি কয় তেন্তে সেই ধৰণে তেওঁৰ ভবাৰ কাৰণ সুধি কাৰণটো জানিব লাগে।)
- স্তনপানৰ শুদ্ধ অৱস্থা/ভংগিমা নিৰ্ণয়ৰ পিছত শিশুটিৰ ওজন জুখিব লাগে।
- সহজ-সৰল ভাষাৰে পৰামৰ্শ আগবঢ়াব লাগে।
- মাতৃগৰাকীয়ে সকলো কথা আয়ত্ব কৰিব পাবিছেনে নাই নিশ্চিত হোৱা দৰকাৰ।
- মাতৃগৰাকীয়ে কি ক'ব বিচাৰিছে পুনৰ ক'বলৈ ক'ব লাগে।

(ছ) একমাত্ৰ মাতৃদুগ্ধপান কিয় কৰাব লাগে ?

বেলেগ আহাৰ বা পানীয় শিশুটিক খুৱালে তলত দিয়াৰ দৰে শিশুটিক অনিষ্ট কৰিব পাৰে—

- শিশুটিক প্ৰয়োজন অনুসৰি গাখীৰ উৎপাদন পৰিমাণ কমে।
- গাখীৰ খুৱাবলৈ যি কোনো পাত্ৰ, বটল ব্যৱহাৰ বা পানীত থকা বেমাৰৰ বীজাণুবহাৰা শিশুটি ডায়েৰিয়াত আক্ৰান্ত হ'ব পাৰে।
- বেলেগ গাখীৰ পানী মিহলি কৰি খুউৱালে পানীয়া হয় আৰু প্ৰয়োজনীয় আহাৰৰ উপাদান শৰীৰে নোপোৱাত শিশুটি পুষ্টিহীনতাত ভোগে।
- গৰু বা ছাগলীৰ গাখীৰত শিশুটিৰ প্ৰয়োজন অনুসৰি আইৰণ নাথাকে কাৰণে ৰক্তহীনতাত ভোগে।
- শিশুটি (Allergies) অন্য সংক্ৰমণত ভুগিব পাৰে।
- শিশুটিয়ে জন্মৰ গাখীৰ সহজে হজম কৰিব নোৱাৰাৰ ফলত ডায়েৰিয়া হোৱাৰ উপৰিও ছলত দাগ বা অন্যান্য লক্ষণে দেখা দিব পাৰে। নেৰানেপেৰা ডায়েৰিয়া হ'ব পাৰে।
- শিশুটিৰ শৰীৰ অনুযায়ী মাতৃদুগ্ধত পানী থাকে। সেয়েহে গৰমৰ দিনতো অন্য পানী দিয়াৰ প্ৰয়োজন নাই।



স্তনপানৰ সময়ত সচৰাচৰ হোৱা সমস্যাৰ ব্যবস্থাপনা

স্তনৰ মুৰত ঘাঁ

কাৰণ— শুদ্ধ অবস্থানত, ভংগিমাত/পদ্ধতিত স্তনপান নকৰোৱা

প্ৰতিকাৰৰ ব্যবস্থা—

- স্তনপানৰ অবস্থান/ভংগিমা উন্নত কৰা বা শুদ্ধ কৰা।
- সঘনাই স্তনপান কৰোৱা (স্তনৰ শিৰকোপ হ'লে)
- মাতৃৰ আত্মবিশ্বাস গঢ় লৈ উঠে।
- দিনে এবাৰকৈ স্তনযুগল পৰিষ্কাৰ কৰিব লাগে। কিন্তু চাবোন ব্যবহাৰ কৰি নহয়।
- শিশুটিয়ে গাৰ্খীৰ খাই উঠাৰ পিছত অকণমান গাৰ্খীৰ (Hindmilk) স্তনৰ মুৰত লগাই দিব লাগে (নিপোলটো পিছল হ'বৰ বাবে) আৰু কতাহত শুকাবলৈ দিব লাগে।
- মাতৃগৰাকীয়ে ডিলা কাপোৰ পৰিধান কৰিব লাগে।
- নিপোলটো বগা, উজ্জ্বল, তৰপ তৰপ হয়, খজুৱতি হয় আৰু ওপৰত উল্লেখ কৰাৰ দৰে ব্যবস্থা কৰিলেও যদি উপশম নঘটে এইটো ভেঁকুৰৰদ্বাৰা সংক্ৰমণ হ'ব পাৰে। প্ৰতিবাৰ স্তনপান কৰাৰ পিছত জেনচিয়েন ডায়োলেট মলম পাঁচদিনৰ বাবে লগাব। যদি ভাল নহয় চিকিৎসকৰ কাষ চপা দৰকাৰ।



ভিতৰলৈ সোমাই থকা নিপোল—

কেতিয়াবা কোনো কোনো মহিলাৰ ক্ষেত্ৰত নিপোলটো ভিতৰলৈ সোমোৱা থাকে আৰু এই পৰীক্ষা সচৰাচৰ গৰ্ভধাৰণৰ পাছত পৰীক্ষা কৰা হয়।

হাতেৰে নিপোলটো ধৰি লাহে লাহে ঘূৰাই ঘূৰাই টানিব লাগে। এইটো আটাইতকৈ ভাল উপায় আৰু দিনত কেইবাবাৰো কৰিবলৈ মাতৃগৰাকীক পৰামৰ্শ দিব লাগে।

যথেষ্ট পৰিমাণৰ গাৰ্খীৰ নথকা—

কাৰণ — পলম কৰি স্তনপান আৰম্ভ কৰা, সঘনাই নুখুণ্ডা, মাতৃদুগ্ধৰ বাহিৰেও অন্য খাদ্য খুওৱা, মাতৃৰ উৎকণ্ঠা, ভাগবলগা, অসুৰক্ষিত আৰু ভালদৰে পৰিয়ালৰ সহযোগ নোপোৱা।



প্ৰতিকাৰৰ উপায়—

- যথেষ্ট পৰিমাণৰ গাৰ্খীৰ আছে নে নাই থিৰাং কৰা—
 - শিশুটিয়ে দিনে পাঁচবাৰ বা তাতোকৈ বেছি প্ৰণৱ কৰিছেনে?
 - শিশুটিৰ বয়স অনুপাতে ওজন বাঢ়িছেনে? (সচৰাচৰ জন্মৰ প্ৰথম সপ্তাহত ওজন কমে আৰু পিছত ১৫০-২০০ গ্ৰাম কৰি প্ৰতি সপ্তাহত বঢ়া উচিত।)
 - খুঁউৱাৰ পিছত শিশুটি শান্ত হৈ আছেনে?
- মাতৃগৰাকীক নিশ্চিত কৰাব লাগিব।
- যদি যথেষ্ট পৰিমাণে গাৰ্খীৰ নোলায়, ঘনাই ঘূৰাবলৈ দিব।
- স্তনপান কৰোৱাৰ সময়ত মাতৃগৰাকীয়ে শিশুটিক কেনে অবস্থাত/ভংগিমাত স্তনপান কৰাইছে ভালদৰে নিৰীক্ষণ কৰি শুদ্ধ পদ্ধতি শিকাই দিব লাগে।
- জিবণি ল'বলৈ উৎসাহ দিব লাগে। পানীয় আৰু পুষ্টিৰ খাদ্য বেছিকৈ খাবলৈ জোৰ দিব লাগে।
- মাতৃগৰাকীক ভাল কাম কৰাৰ বাবে প্ৰশংসা কৰিব লাগে আৰু পুনৰ সাক্ষাতৰ নিৰ্দেশনাৰ তালিকামতে কৰিব লাগে।

স্তনৰ শিবকোপ আৰু বিষ অনুভৱ কৰা (স্তন গধুৰ অনুভৱ হোৱা)

কাৰণ — স্তনপান দেবিকৈ আৰম্ভ কৰা, অবস্থান বেয়া, স্তন সম্পূৰ্ণ কৰি নুখুউৱা আৰু সময়ৰ বাৱধান বেছি হোৱাৰ লগতে দেবিলৈকে খাবলৈ নিদিয়া ইত্যাদি।

প্ৰতিকাৰৰ উপায়—

- তলত দিয়া উপায়েৰে উক্ত সমস্যাৰে সমাধান কৰিব পাৰি।
 - জন্মৰ লগে লগে স্তনপান কৰাবলৈ দিয়া আৰু সঘনাই খুউৱা
 - শুদ্ধ অবস্থান নিশ্চিত কৰা
 - শিশুটিয়ে বিচৰামতে স্তনপান কৰাবলৈ উৎসাহিত কৰা।
- শিশুটিয়ে যদি ভালদৰে চুপিব পাৰে ঘনাই খুৱাব লাগে আৰু শুদ্ধ পদ্ধতিত খুউৱাবলৈ সৰ্বতোপ্ৰকাৰে সহায় কৰিব লাগে।
- শিশুটিক যদি মাকৰ ওচৰত দিব নোৱাৰে তেন্তে স্তনত গৰম পানীৰে সেক দি কামৰপৰা নিপোলৰ ফাললৈ লাহে লাহে স্তনৰ ক'লা অংশ কোমল নোহোৱা পৰ্যন্ত মালিচ কৰিব লাগে আৰু কিছু পৰিমাণৰ গাখীৰ উলিওৱাৰ পিছত শিশুটিৰ মুখ মাকৰ স্তনত লগাই দি শুদ্ধ অবস্থানত গাখীৰ খুউৱা নিশ্চিত কৰিব।
- স্তনটো যদি বডা আৰু টান হয়, গাখীৰ ঘনাই খুৱাব লাগে। আগৰ দৰে গৰম পানীৰে সেক দি লাহে লাহে মালিচ কৰিব লাগে। মাতৃৰ শৰীৰক উত্তাপ জ্বখিব লাগে। যদি জ্বৰ উঠিছে, চিকিৎসকৰ ওচৰলৈ যাবলৈ পৰামৰ্শ দিব লাগে। মাতৃগৰাকীয়ে এণ্টিবায়োটিকৰ ঔষধ সেৱন কৰি থাকিলেও স্তন পান কৰাই থাকিবলৈ পৰামৰ্শ দিব।



হাতেৰে স্তনৰ গাখীৰ উলিওৱা —

- (১) চাবোন আৰু পানীৰে হাত ধুই ল'ব লাগে।
- (২) যদি দিব লগা হয়, কেইমিনিটমানৰ কাৰণে স্তনত গৰম সেক দিব লাগে।
- (৩) স্তনৰ গোটেই অংশ মালিচ হোৱাকৈ বুকুৰ মাজৰপৰা নিপোলৰ ফাললৈ ঘূৰাই ঘূৰাই লাহে লাহে চাৰিওফালে মালিচ কৰিব লাগে। (বাছৰ কাষত আৰু প্ৰতিপিত্ত স্তনৰ তলৰ ফালে)
- (৪) স্তনৰ তলৰ অংশ এখন হাতেৰে ধৰি ৰাখিব লাগে।
- (৫) স্তনৰ ক'লা অংশত আনখন হাতৰ বুঢ়া আৰু তৰ্জনী আঙুলি দুটাবে ধৰিব লাগে। মাতৃগৰাকীৰ হাতখন নিপোলৰ ওপৰৰ অংশটোত ৰাখি আঙুলি দুটাবে নিপোলৰ ওপৰৰ ক'লা অংশত ধৰিব লাগে।
- (৬) বুকুৰ ফালে হেঁচা দি (প্ৰায় ১-২ ছে.মিঃ) ক'লা অংশৰ (Areola) তলত গাখীৰ জমা হৈ থকা অংশত চেপি দি গাখীৰ উলিয়াব লাগে। (নিপোলটো চেপিব নালাগে)
- (৭) বুঢ়া আৰু তৰ্জনী আঙুলিৰে এনেদৰে এবাৰ চেপি এৰি দিয়া পদ্ধতিৰে গাখীৰ ভালদৰে নোলোৱা পৰ্যন্ত কৰি থাকিব লাগে। গাখীৰ জমা কৰি ৰখা বটল বা কাপোৰটো পৰিষ্কাৰ হ'ব লাগে। প্ৰথমে গাখীৰ এটোপ দুটোপ কৰি ওলাব। তাৰপিছত গাখীৰৰ সোঁত জোৰেৰে ওলাবলৈ ধৰিব।
- (৮) বুঢ়া আৰু তৰ্জনী আঙুলিৰে ক'লা অংশৰ চাৰিওফালে ঘূৰাই ঘূৰাই চেপিব যাতে ইয়াত জমা হৈ থকা গাখীৰ সকলো অংশৰ (Reservoir) পৰা ওলায়।



গাখীৰ চেপি উলিয়াব কাৰ্যপ্ৰণালী



চামোচেৰে কেঁচুবাটিক
গাখীৰ খুৱাইছে।

(৯) এটা স্তন শেষ হোৱাৰ পিছত একে প্ৰণালীৰে আনটো স্তনৰপৰা
গাখীৰ চেপি উলিয়াব লাগে।

শিশুটিয়ে যথেষ্ট পৰিমাণে গাখীৰ নোপোৱা তলত দিয়া লক্ষণবোৰৰদ্বাৰা নিৰূপণ
কৰিব পাৰি—

- শিশুৰ ওজন ভালদৰে নাবাঢ়ে।
 - মাহত ৫০০ গ্ৰামতকৈ ওজন কমকৈ বাঢ়ে।
 - দুই সপ্তাহৰ পিছত জন্মৰ সময়ত থকা ওজনতকৈও কম হয়।
- প্ৰস্ৰাব কম পৰিমাণৰ আৰু গাঢ় হয়।
 - দিনে ছয়বাৰতকৈ কম হয়।
 - হালধীয়া বৰণৰ আৰু উৎকট গন্ধ হয়।
- অন্যান্য লক্ষণসমূহ হ'ল—
 - শিশুটিয়ে গাখীৰ খাই সন্তুষ্ট নহয় আৰু অনবৰতে কান্দি থাকে।
 - সঘনাই খুৱাব লগা হয়।
 - বহুত বেৰি খুৱাই থাকিব লাগে।
 - শিশুটিয়ে স্তনপান কৰিবলৈ অস্বীকাৰ কৰে।
 - শিশুটিৰ শৌচ টান, শুকান আৰু সেউজীয়া বৰণৰ হয়।
 - মাতৃগৰাকীয়ে গাখীৰ উলিয়াবলৈ চেষ্টা কৰিলেও নোলায়।
 - স্তন ডাঙৰ নহয়।
 - গাখীৰ স্তনৰ ভিতৰত নোসোমায়।

মাতৃ আৰু পৰিয়ালৰ সদস্যই তলত দিয়া অৱস্থাৰ কাৰণে গাৰীৰ যথেষ্ট পৰিমাণে নোলায়
বুলি ভাবে কিন্তু প্ৰকৃততে গাৰীৰ যোগানত এইবোৰে কোনো প্ৰভাৱ নেপেলায়।

- মাতৃৰ বয়স
- সংগম
- মাহেকীয়া দেখিকে হোৱা
- সম্পৰ্কীয় মানুহ বা গুচৰ-চুবুৰীয়াৰ মতামত নোপোৱাৰ বাবে
- কেঁচুৱাৰ বয়স
- সন্তান জন্মৰ বাবে কৰা অক্লোপচাৰ
- বেছি সন্তান
- সাধাৰণ ধৰণৰ খাদ্য



(৫) কেঁচুৰাক গৰম কৰি ৰখা—

উপবেশনৰ উদ্দেশ্য—

উপবেশনৰ শেষত আশাই শিকিব—

- শিশুটিৰ শৰীৰৰ উত্তাপ বেছি বা স্বাভাৱিকতকৈ কম চিনাক্তকৰণ।
- নৱজাতকক কেনেকৈ গৰম কৰি ৰাখিব পাৰি তাৰ বাবে দিয়া নিহা-পৰামৰ্শ।
- স্বাভাৱিকতকৈ শৰীৰৰ উত্তাপ কম থকা কেঁচুৰাক পুনৰ উত্তাপ বৃদ্ধিৰ বাবে ল'ব লগা ব্যৱস্থা।
- গৰমৰ দিনত কেঁচুৰাক শৰীৰৰ উত্তাপ কেনেদৰে নিয়মীয়া কৰি ৰাখিব পাৰি।
- শৰীৰ উত্তাপ জুখিবলৈ শিকিব।

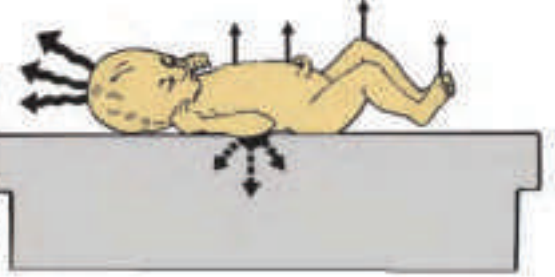


নৱজাতকক গৰম কৰি ৰখাৰ ঠিকৰ আৰু শৰীৰৰ উত্তাপ কমা (Hypothermia) ৰ ফলত হোৱা সমস্যা—

প্ৰসৱৰ পিছত নৱজাতকক কিয় গৰম কৰি ৰখাৰ দৰকাৰ ?

প্ৰসৱৰ পিছত সন্তানটিক গৰম কৰি ৰখাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া প্ৰয়োজন। শৰীৰৰ উত্তাপৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি নৱজাতকক পৰিচৰ্যা কৰা হয়—

জন্মতে আৰু জন্মৰ প্ৰথম দিনা নৱজাতকৰ শৰীৰৰ উত্তাপ সঠিক কৰি নিৰ্ণয় কৰা টান; কিয়নো সিহঁত তিতা শৰীৰে বাহিৰলৈ ওলায় আৰু সোনকালে শৰীৰৰ উত্তাপ হেৰুৱায়। ঠাণ্ডা পোৱাৰ লগে লগে শক্তি কমি গৈ কৰ্মীয়া হয়। জন্মতে ওজন কম আৰু অপৈণত শিশু চোঁচাপৰি (Hypothermia) মৃত্যুমুখতো পৰিব পাৰে।



কেতিয়া আৰু কেনেকৈ নৱজাতক চোঁচা হ'ব পাৰে ?

বেছিভাগ নৱজাতকেই জন্মৰ কেইমিনিটমানৰ পিছতে শৰীৰৰ উত্তাপ হেৰুৱায়। সিহঁতে তিতা শৰীৰে ভূমিষ্ঠ হয়। নৱজাতকক তিতা আৰু উদং গাৰে মুকলিকৈ ৰাখিলে শৰীৰৰ উত্তাপ হেৰুৱাই চোঁচা পৰি যায়। নতুনকৈ জন্ম হোৱা শিশুটিৰ মূৰটো শৰীৰৰ তুলনাত ডাঙৰ হয় আৰু ছালখন বহুগুণে পাতল হয়। সেয়েহে মূৰৰ ফালৰপৰা তললৈ লাহে লাহে শিশুটি ঠাণ্ডা হৈ আহে। এই ক্ষেত্ৰত শৰীৰৰ উত্তাপ বৃদ্ধি হোৱাত শিশুটিৰ নিজৰ শৰীৰৰ ক্ষমতা নাথাকে। যদি শিশুটিক বিজ্ঞানসন্মত ব্যৱস্থাবে গুৰু কৰি মচি, মূৰৰসৈতে গোটেই শৰীৰটো কেবাতৰপ কাপোৰেৰে মেৰিয়াই ৰখা নাযায়, তেন্তিয়া ১০-১২ মিনিটৰ ভিতৰত ২-৪ ডিগ্ৰী চেলচিয়াছ উত্তাপ হেৰুৱায়।

উদাহৰণ— জন্মৰ সময়ত শিশুটিৰ শৰীৰৰ উত্তাপ যদি ৯৭.৭° ফাৰেনহাইট (৩৬.৫° চেলচিয়াছ) উত্তাপ স্বাভাৱিক আৰু যদি শিশুটিৰ গাটো ভালদৰে কাপোৰেৰে (Ganze) ঢুকি নিদিয়ো আৰু কাপোৰেৰে মেৰিয়াই নাৰাখে ২.৭° ফাৰেনহাইট উত্তাপ হেৰুৱায়। ৯৫° ফাৰেনহাইট ৩৬.৫° চেলচিয়াছ) যিটোক স্বাভাৱিকতে কম বুলি কোৱা হয়।

সন্তানৰ স্বাভাৱিকতকৈ কম শৰীৰৰ উত্তাপ হোৱা অৱস্থাতোক কি বুলি জনা যায় ?

যেতিয়া সন্তানটিৰ শৰীৰৰ উত্তাপ স্বাভাৱিকতকৈ কম হয়, তেন্তিয়া সন্তানটি (Hypothermia) শৰীৰ চোঁচা পৰাত ভুগিছে বুলি কোৱা হয়।

শৰীৰ চোঁচা পৰিলে সন্তানটি কি কি সমস্যা হ'ব পাৰে ?

- মাকৰ স্তন চুহি খোৱাত অসমৰ্থ হয় আৰু আহাৰ খাব নোৱৰৰ কাৰণে শিশুটি বৰ বেছি দুৰ্বল হয়।



- সংক্ৰমণৰ সম্ভাৱনীয়তা বহুগুণে বেছি।
- বিশেষকৈ জন্মতে ওজন কম আৰু অপৈণত শিশু মৃত্যুৰ মুখতো পৰিব পাৰে।

কেচুৰাটো চেঁচা পৰা (Hypothermia) বুলি কেনেকৈ ক'ব ?

- প্ৰথম চিহ্ন ভৰি ঠাণ্ডা হোৱা
- তাৰ পিছত শৰীৰ চেঁচা পৰা
- শিশুটিৰ শৰীৰৰ উত্তাপ জুখি চোৱা আটাইতকৈ উত্তম উপায় (এই কৌশল ইতিমধ্যে শিকোৱা হৈছে।)

নৱজাতকক কেনেকৈ গৰম কৰি ৰাখিব ?

- প্ৰসৱ কৰোৱাৰ আগতে কোঠাটো গৰম কৰি ৰাখিব লাগে। (প্ৰাপ্তবয়স্কৰ কাৰণে যথেষ্ট গৰম)
- জন্মৰ লগে লগে শিশুটিৰ গোটেই শৰীৰ কাপোৰেৰে ঢুকি শুকান কৰিব লাগে।
- যিহেতু মূৰৰ ফালৰপৰা উত্তাপ কমি আহে সেয়েহে টুপি পিন্ধাই ৰাখিব লাগে।
- মাকৰ গাত (ছালত ছাল লগাকৈ) লাগি থকাকৈ শিশুটিক ৰাখিব লাগে।
- এখন পৰিষ্কাৰ কাপোৰেৰে কেবাতৰপ কৰি শিশুটিৰ গাটো মেৰিয়াই মূৰটো কঁপাললৈকে ঢাকি মাকৰ লগত একেখন বিছনাতে থাকিবলৈ দিব লাগে।
- স্তনপান সোনকালে আৰম্ভ কৰি দিব লাগে।
- নৱজাতকক গা ধুইবা —
 - অন্ততঃ দুদিনলৈ চাব লাগে আৰু জন্মতে ওজন কম শিশুৰ ক্ষেত্ৰত এসপ্তাহ পৰ্যন্ত ধুৱাব নালাগে।
 - যদি পৰিয়ালে প্ৰথম দিনাই গা ধুৱাবলৈ জোৰ দিয়ে বা ইচ্ছা কৰে, অন্ততঃ ছয়ঘণ্টাৰ পিছত দেৰিকৈ ধুৱাব লাগে যাতে শিশুটিয়ে বাহিৰৰ নতুন পৰিৱেশত খাপ খাব পাৰে।
 - ২০০০ গ্ৰাম ওজনৰ সৰু আৰু অপৈণত শিশুৰ ক্ষেত্ৰত যেতিয়ালৈকে শিশুটিৰ ওজন নাবাঢ়ে (কেইবাসপ্তাহৰ প্ৰয়োজন হ'ব পাৰে) তেতিয়ালৈকে গা ধুইবা অনুচিত।
- কণমানি শিশুটিক চাফা কৰি ৰাখিবলৈ কম পৰিমাণৰ তেল লৈ মালিচ কৰিব পাৰে কিন্তু শিশুটিৰ যাতে ঠাণ্ডা নালাগে আৰু ১০ মিনিটতকৈ বেছি সময় উদং হৈ নাথাকে আৰু কোঠাটো গৰম বখাটো নিশ্চিত কৰিব লাগে।
- কোনো বিদ্যায়ুক্ত শৰীৰৰ অংশত, যেনে— নাক, কাণ আদিত কোনো ধৰণৰ তেল দিব নালাগে।
- শিশুটিক ঢিলা কাপোৰ পৰিধান কৰাব আৰু ঠাণ্ডা নলগাকৈ ভালদৰে মেৰিয়াই থ'ব লাগে।
- শিশুটিয়ে যাতে বেছি গৰম নাপায় তালৈ লক্ষ্য ৰাখি বেছি কাপোৰ পিন্ধাব নালাগে।

Warming



শৰীৰৰ উত্তাপ কমিলে শিশুটিক পুনৰ কেনেকৈ গৰম কৰিব ?

৯৭ ফাৰেনহাইটতকৈ কম (৩৬.১°চেলচিয়াছ) বা বৰ বেছি চৈঁচা ৯৫ ফাৰেনহাইটতকৈ (৩৫.০ ডিগ্ৰী) কম।

- শিশুটিক বখা কোঠাটো গৰম কৰি ৰাখিব লাগে।
- তিতা কাপোৰ, ঠাণ্ডা কস্থল আৰু কাপোৰ শিশুটিক গাৰ ওচৰৰপৰা আঁতৰাই বখা উচিত।
- মাকৰ গাৰ ছালৰ লগত শিশুটিৰ গাৰ ছাল (ছালত ছাল লগাই) লগাই ওচৰ চপাই ল'বলৈ ক'ব লাগে আৰু এখন কাপোৰ গৰম কৰি শিশুটিৰ বুকু আৰু পিছফালে (বেছি গৰম হ'ব নালাগে) ৰাখিব লাগে। এখন কাপোৰ যেতিয়া ঠাণ্ডা হৈ যাব আন এখনেৰে সেই একে প্ৰণালীৰে কেঁচুৰাটিক গৰম বা সেক দিব লাগে। এই কাৰ্যপ্ৰণালী শিশুটিৰ শৰীৰৰ উত্তাপ স্বাভাৱিক নোহোৱালৈকে কৰিব।
- মুৰৰ টুপি, কেঁচুৱাৰ শৰীৰ ঢাকিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা কাপোৰ আদি গৰম বেগত ভৰাই মাকৰ কাষত ৰাখিব লাগে।
- শিশুটিৰ শৰীৰৰ প্ৰয়োজনীয় উত্তাপ (Calories) আৰু পানীয়ৰ বাবে ঘনাই স্তনপান কৰাবলৈ উপদেশ দিব ই তেজত চেনিৰ পৰিমাণ প্ৰতিৰোধ কৰে।
- শৰীৰৰ উত্তাপ বেছি কম (Hypothermia) শিশুৰ ক্ষেত্ৰত ই এটা সাধাৰণ সমস্যা।

যদি শিশুটিৰ শৰীৰ বেছি চৈঁচা ৯৫ ফাৰেনহাইটতকৈ (৩৫.০ ডিগ্ৰী চেলচিয়াছ) হয়, তলত উল্লেখ কৰা পৰামৰ্শবোৰ দিব লাগে আৰু —

- শিশুটিক মাকৰ গাত গা লগাই ৰাখিব লাগে আৰু কেঁচুৱাৰ শৰীৰ অলপ গৰম হ'লে ভালদৰে কাপোৰেৰে মেৰিয়াই আগতে গৰম শিল বা গৰম পানীৰ বেগেৰে গৰম কৰি বখা বিছনাত শুৱাবলৈ উপদেশ দিব লাগে। (শিশুটিক বিছনাত দিয়াৰ আগেয়ে বস্ত্ৰবিলাক আঁতৰাই ৰাখিব লাগে।)
- স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰ বা তেনেধৰণৰ সুবিধা থকা অনুষ্ঠানত সন্তানটি জন্ম হোৱাৰ পিছত প্ৰসৱৰ কোঠাটোৰ এচুকত ঠিক কৰি থোৱা শিশুক গৰম বখা যন্ত্ৰটোত (Radiant warmer) ৰাখিব লাগে বা আন কোনো ধৰণৰ গৰম কৰিব পৰা ব্যৱস্থাবে শিশুটিক গৰম কৰি বখা উচিত।



(৬) নবজাতকৰ জ্বৰ ব্যৱস্থাপনা —

৯৯° ফাৰেনহাইট (৩৭.২° সেলচিয়াছৰ) তকৈ বেছি হ'লে শিশুটিৰ জ্বৰ উঠিছে বুলি ক'ম। গৰম দিনত শিশুৰ শৰীৰৰ তাপ বেছি হ'লে তলত দিয়া কথাকেইটা চাব লাগিব যে প্রকৃততে শিশুটিৰ জ্বৰ উঠিছে নে বেছি কাপোৰ পৰিধান কৰোৱাৰ বাবে শৰীৰটো গৰম হৈছে—

- কেঁচুৱাটিৰ গাৰ কাপোৰবোৰ আৰু মূৰৰ টুপিটো আঁতৰাই দিব
- কেঁচুৱাটিৰ গাটো ঠাণ্ডা হ'বৰ বাবে খিকিৰীবোৰ খুলি দিব
- মাকক স্তনপান কৰাবলৈ ক'ব
- শিশুটিক বখা কোঠাটো যদি অন্য ধৰণেৰে গৰম কৰি বখাৰ ব্যৱস্থা, যেনে — জুই জ্বলাই ৰাখে, বাহিৰলৈ উলিয়াই দিব লাগে।
- ৩০ মিনিট অপেক্ষা কৰি পুনৰ জ্বৰ জুৰিব।
- শিশুটিৰ শৰীৰৰ তাপ স্বাভাৱিক হ'লে মাকক বুজাই ক'ব লাগে যে গৰমৰ দিনত অতিৰিক্ত কাপোৰেৰে শিশুটিৰ গাটো মেৰিয়াই ৰাখিব নালাগে।

উপৰত উল্লেখ কৰা ব্যৱস্থাৰ পিছতো যদি শিশুটিৰ শৰীৰৰ উত্তাপ স্বাভাৱিকতকৈ বেছি হয়, উপযুক্ত চিকিৎসাৰ বাবে চিকিৎসকৰ ওচৰলৈ পঠাব লাগে।





সংযোগ পৃষ্ঠা



সংযোগ পৃষ্ঠা— ১ : 'আশা' ৰ দৰবৰ টোপোলাৰ হিচাপৰ কাৰ্ড

পুনৰ ভৰ্তি কৰা মাহ আৰু দিন			(১)		(২)		(৩)		(৪)	
ক্রমিক নং	ঔষধৰ নাম	প্ৰতীক	বাকী থকা	পুনৰ ভৰোৱা	বাকী থকা	পুনৰ ভৰোৱা	বাকী থকা	পুনৰ ভৰোৱা	বাকী থকা	পুনৰ ভৰোৱা
১										
২										
৩										
৪										
৫										
'এম'										

(Balance) বাকী থকা—ইয়াৰ অৰ্থ জনসাধাৰণক ঔষধ যোগান ধৰাৰ পিছত টোপোলাত পুনৰ দৰব ভৰোৱাৰ সময়ত বাকী থকা ঔষধৰ হিচাপ।

(Refil) পুনৰ ভৰোৱা—দৰবৰ টোপোলাত কেনেধৰণৰ আৰু কিমান সংখ্যা ভৰোৱা হৈছে।

(Symbol) প্ৰতীক*—প্ৰতীক হৈছে ছবি থকা, যিটোৰ সহায়ত দৰব চিনাক্তকৰণত সুবিধা হয় আৰু দৰব ক'ৰপৰা অন্য হৈছে ইত্যাদি। দৰবৰ গাত লগোৱা নিৰ্দেশন ইংৰাজী শব্দতে লিখা থাকে।

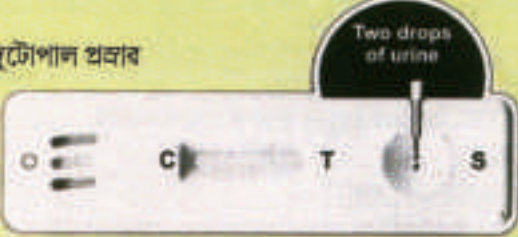
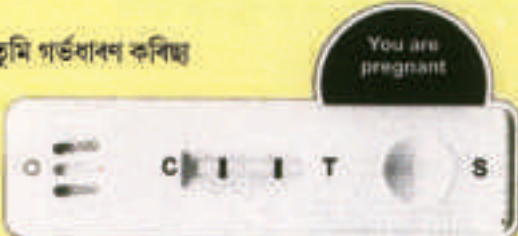
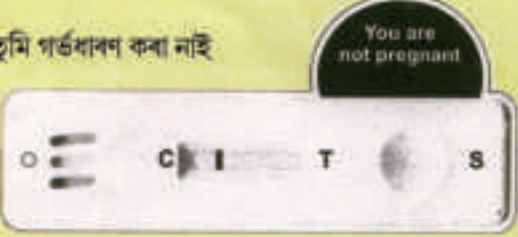

যিজনে টোপোলাটোত দৰব ভৰাই দিয়ে তেওঁই দৰবৰ কাৰ্ডখন দৰব পুনৰ ভৰোৱা দিনলৈকে সম্পূৰ্ণ কৰি ৰাখিব লাগে।



সংযোগ পৃষ্ঠা— ২ : গৰ্ভধাৰণৰ ক্ষেত্ৰত নিৰ্দেশনা নিশ্চয়কিট (Nischay kit) ব্যৱহাৰ কৰি কৰা পৰীক্ষা

তলত দিয়া সৰলস্বাক্ষৰকেইটা নিশ্চয়কিটত আছে—

- (১) এখন পৰীক্ষা কাৰ্ড
- (২) এটা পেলাই দিব পৰা ড্ৰপাৰ
- (৩) এটা জলীয় পদাৰ্থ শুহি লোৱা পেকেট (পৰীক্ষাৰ বাবে দৰকাৰ নহয়)

<p>দুটোপাল প্ৰসাব</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • এটা পৰীক্ষাৰ শুকান চিচা বটল বা প্লাষ্টিকৰ বটলত ৰাতিপুৱাৰ প্ৰসাব ল'ব লাগে। • দুটোপাল প্ৰসাবৰ নমুনা ল'ব লাগে। • পাঁচ মিনিট অপেক্ষা কৰিব লাগে।
<p>তুমি গৰ্ভধাৰণ কৰিছ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • কাৰ্ডৰ পৰীক্ষা কৰা অংশটোত (T) যদি দুটা বেঙুনীয়া বঙৰ বেখা দৃশ্যমান হয়, তেন্তে মহিলাগৰাকীয়ে গৰ্ভধাৰণ কৰিছে। • মহিলাগৰাকী যদি গৰ্ভধাৰণৰ বাবে প্ৰস্তুত, তেন্তে গৰ্ভাৱস্থাত প্ৰয়োজনীয় পৰীক্ষাসমূহ কৰিবলৈ দিহা-পৰামৰ্শ দিব লাগে। • যদি তেওঁ গৰ্ভধাৰণ কৰিবলৈ অনিচ্ছুক, তেন্তে সুৰক্ষিতভাৱে গৰ্ভপাত কৰোৱাৰ বাবে উপদেশ দিব লাগে।
<p>তুমি গৰ্ভধাৰণ কৰা নাই</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • যদি (T) অংশত বেঙুনীয়া বেখা এডাল দৃশ্যমান হয়, তেন্তে মহিলাগৰাকীয়ে গৰ্ভধাৰণ কৰা নাই। • ইচ্ছানুযায়ী পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ উপায় গ্ৰহণ কৰাত সহায় কৰিব লাগে।
<p>পুনৰ পৰীক্ষা কৰা</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • যদি (T) অংশত কোনো বেখা দৃশ্যমান নহয়, তেন্তে পিছদিনা পুৱা নতুন এখন কাৰ্ডত পৰীক্ষা কৰি চাব লাগে।

সংযোগ পৃষ্ঠা— ৩ : এজন ব্যক্তিৰ কাৰণে আঁচনি প্ৰস্তুতকৰণৰ ফৰ্ম — (প্ৰসৱৰ প্ৰস্তুতি)

নাম :—

বয়স :—

আমীৰ নাম :—

পৰিয়ালৰ আয় :—

শেষ মাহেকীয়া :—

সম্ভাৱনীয় প্ৰসৱৰ দিন :—

গৰ্ভধাৰণৰ অতীত বুৰঞ্জী (গৰ্ভপাত আদি কৰাইছে নেকি) :—

গৰ্ভধাৰণৰ শৃংখলা	প্ৰসৱৰ তাৰিখ (মাহ, বছৰ)	প্ৰসৱৰ ঠাই ঘৰত/ উপস্থিত কেন্দ্ৰ, প্ৰাথমিক কেন্দ্ৰ/ সংস্কাৰ কেন্দ্ৰ/বা ব্যক্তিগত বস্ত্ৰ চিকিৎসালয়	প্ৰসৱৰ প্ৰকৃতি স্বাভাৱিক/সূত্ৰ-পাতি ব্যৱহাৰ/তলপেটত অস্ত্ৰোপচয়	প্ৰসৱৰ পৰিণতি জীৱিত সন্তান/মৃত সন্তান	বৰ্তমানে জন্ম হোৱা শিশুটিৰ বয়স আৰু অৱস্থা	কোনো জটিলতা ছৰ, বক্তব্যকৰণ
প্ৰথম						
দ্বিতীয়						
তৃতীয়						

- কোনো বিপদৰ লক্ষণ—
- নিকটৱৰ্তী প্ৰশিক্ষণপ্ৰাপ্ত ব্যক্তি (SBA) : ফোন নং :-
- নিকটৱৰ্তী ২৪ x ৭ প্ৰাথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰ : দূৰত্ব : সময় : খৰচ :
- প্ৰশিক্ষিত পৰ্গত নাৰ্থ/ডাক্তৰ থকা উপস্থিত কেন্দ্ৰ :
- জটিলতাৰে মোকাবিলা কৰিব পৰা নিকটৱৰ্তী সমূহীয়া স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰ : দূৰত্ব : সময় : খৰচ :
- জিলা পৰ্যায়ৰ হস্পিটেললৈ দূৰত্ব
- যান বাহনত কিমান খৰচ
- ঠিক কৰি থোৱা গাড়ী নে : স্বত্বাধিকাৰী —
- চিকিৎসাৰ খৰচ আমি বহন কৰিমনে ? কেনেকৈ ইয়াৰ যোগাৰ কৰা হ'ব ?
- মাতৃগৰাকী হস্পিটেললৈ গ'লে ঘৰত ল'ৰা-ছোৱালী কোনে চোৱা-চিতা কৰিব ?
- স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰলৈ কোনে লৈ যাব ?
- তেওঁলোক ক'ত থাকিব ?
- তেওঁলোকে থকা-খোৱাৰ খৰচখিনি ক'ৰপৰা পাব ?
- নৱজাতকৰ কাৰণে কাপোৰ-কানি পৰিয়ালৰ সদস্যই যোগাৰ কৰি ৰাখিছেনে ?



সংযোগ পৃষ্ঠা— ৪ : প্রসবৰ ফৰ্ম

(মৃত সন্তান জন্ম হ'লেও এই ফৰ্মখন সম্পূৰ্ণ কৰি ভৰাব লাগে।

(১) আশাই কেতিয়া পাইছেহি হস্পিটেল/মহিলাগৰাকীৰ ঘৰ : _____ তাৰিখ : _____ সময় : ঘণ্টা _____ মিনিট _____ খুউব পুৱাই / বাতিপুৱা / দুপৰীয়া / আবেলি / বাতি		তদাৰককাৰীৰ বাবে # শুদ্ধ/ ভুল শুদ্ধ/ ভুল ব্যবস্থা লোৱা হ'ল
(২) মহিলাগৰাকীৰ কেতিয়া সাধাৰণভাৱে প্রসব-বেদনা আৰম্ভ হৈছে? তাৰিখ:- _____ সময় : ঘণ্টা _____ মিনিট _____ খুউব পুৱাই / বাতিপুৱা / দুপৰীয়া / আবেলি / বাতি তলৰ বিপদৰ চিহ্নলৈ লক্ষ্য কৰা আৰু যদি আছে, তৎক্ষণাত্ মাতৃগৰাকীক হস্পিটেললৈ পঠোৱা		
	বিপদ চিহ্ন	
১) সাধাৰণভাৱে প্রসব-বেদনা আৰম্ভ হোৱাৰ ২৪ ঘণ্টাৰ ভিতৰত সন্তান জন্ম হোৱা নাই	হয় /নহয়	হয় /নহয়
২) মুৰটোতকৈ আগতে শিশুটিৰ শৰীৰৰ অন্যান্য অংশ প্রথমে ওলাইছে নেকি	হয় /নহয়	শুদ্ধ/ ভুল
৩) মাতৃ-গৰাকীৰ অতিপাত বক্তৃক্ষৰ হৈছে নেকি	হয় /নহয়	শুদ্ধ/ ভুল
৪) প্রসবৰ পিছত ৩০ মিনিটৰ ভিতৰত তুল বাহিৰ হোৱা নাই	হয় /নহয়	শুদ্ধ/ ভুল
৫) মাতৃগৰাকী অচেতন বা ফিট হৈছে	হয় /নহয়	শুদ্ধ/ ভুল
প্রশিক্ষিত হাই/ওচৰ-চুবুৰীয়া বা পৰিয়ালৰ সদস্য/প্রশিক্ষিত (SBA) নাৰ্থ/ডাক্তৰ নাম : _____		
৬) প্রসব ক'ত কৰোৱা হৈছিল? _____ গাঁৱৰ নাম/নগৰৰ নাম : _____ ঘৰত/উপস্থান কেন্দ্ৰ/প্ৰাইমেৰী স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰ/সমূহীয়া স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰ/জিলা হস্পিটেল/বাঙালি স্বাস্থ্য হস্পিটেল		শুদ্ধ/ ভুল হয় /নহয় / প্ৰাপ্তবা
৬) (ক) প্রসবৰ প্ৰকৃতি : স্বাভাৱিক/তলপেটত অস্ত্ৰোপচাৰ		শুদ্ধ/ ভুল
৭) সন্তানৰ কোন অংশ প্রথমে বাহিৰ ওলাইছে? মূৰ/নাড়ি/আন অংশ		
৮) জ্বৰাধুৰপৰা বাহিৰ হোৱা পানীৰ ডাঠ আৰু সেউজীয়া/হালধীয়া— হয়/নহয় যদি হয়, কেঁচুৰাৰ মুখগছৰ মুৰটো ওলোৱাৰ লগে লগে এটুকুৰা গজেৰে চাফা কৰিছিলনে? হয়/নহয়		# মাৰ 'হয়' যদি আৱশ্যক আৰু সন্তৰপৰ কাৰ্য-ব্যৱস্থা কোনো ভুল নোহোৱাকৈ কৰা হ'ল।
৯) সম্পূৰ্ণৰূপে কেঁচুৱাটি কেতিয়া বাহিৰ ওলাইছে? তাৰিখ _____ জন্মৰ সময় লিখি থোৱা : খুউব পুৱাই/বাতিপুৱা/দুপৰীয়া/আবেলি/বাতি সময় : ঘণ্টা _____ মিনিট _____ চেকেণ্ড _____ আশাৰ নাম : _____ তাৰিখ _____		
প্রশিক্ষক/সহায়িকাৰ নাম : _____ সম্পূৰ্ণ হিচাপ (Score) _____ _____ ব্ৰকৰ নাম _____		
৮) তাৎক্ষণিক কাৰ্যব্যৱস্থা : _____ কাৰ্যব্যৱস্থা লোৱা হৈছিলনে : _____		

কেঁচুবাটিক শুকানে বাধিছে	ঃ হয়/নহয়	উদ্ভাৰককাৰীৰ বাবে # হয়/নহয় হয়/নহয়
কেঁচুবাটিক ঢাকি বাধিছে	ঃ হয়/নহয়	
৯) (ক) জন্মৰ সময়ত কেঁচুবাটিক নিৰীক্ষণ :-		
	৩০ ছেকেণ্ডত	৫ মিনিটত
(ক) কাম্পেন	নাই/দুৰ্বল/জোৰেৰে	নাই/দুৰ্বল/জোৰেৰে
(খ) উশাহ লোৱা	নাই/চিপটানি/জোৰেৰে	নাই/চিপটানি/জোৰেৰে
(গ) হাত-ভৰি লবচৰ	নাই/দুৰ্বল/জোৰেৰে	নাই/দুৰ্বল/জোৰেৰে
৯) (খ) ৰোগ নিৰ্ণয় : স্বাভাৱিক/মৃত সন্তান		শিশুটি ভূমিষ্ঠ হোৱাৰ সময়ত আশা উপস্থিত আছিলনে ?
৯) (গ) যদি মৃত সন্তান — এইমাত্ৰ/আপতেই সাবসূৰ নাই		হয়/নহয় শুদ্ধ/অশুদ্ধ
১০) লিংগ — ল'ৰা/ছোৱালী		শুদ্ধ/অশুদ্ধ
১১) শিশুৰ সংখ্যা /শিশুবোৰৰ সংখ্যা : ১/২/৩		
১২) কাৰ্য ব্যৱস্থা :		হয়/নহয় শুদ্ধ/অশুদ্ধ
প্ৰসৱৰ পিছত মাতৃগৰাকীক কোনোখৰণৰ পানীয় দিছিলনে : হয়/নহয়		
১৩) কিমান সময়ত ফুল সম্পূৰ্ণকৈ বাহিৰ হ'ল ঘণ্টামিনিট.....		হয়/নহয়
সোনকালে স্তনপান কৰালে মাকৰ বক্তৃক্ষণ কমে আৰু 'ফুল' বাহিৰ ওলোৱাত সোনকাল হয়।		হয়/নহয় হয়/নহয়
১৪) কাৰ্যব্যৱস্থা :		অন্যান্য তথ্য
কেঁচুবাটিক ঢাকি ৰখা	হয়/নহয়	# 'হয়' যদি আৱশ্যক আৰু সম্ভৱ তুল নোহোৱাকৈ কাৰ্যব্যৱস্থা হাতত ল'ব।
মাকৰ গাত লাগি থকা	হয়/নহয়	
সোনকালে আৰু কেৱল মাতৃসুচ্ছপান	হয়/নহয়	
১৫) বিশেষ ধৰণৰ আকৃতি/মন্তব্য/নিৰীক্ষণ, যদি কিয়া আছে		

সংযোগ পৃষ্ঠা— ৫ : নবজাতকক প্রথম পৰীক্ষা (ফর্ম)

(জন্মৰ এঘণ্টাৰ পিছত কৰা হয়, কিন্তু যিকোনো কেচ আশ্বৰ্ষপৰা ছয় ঘণ্টাৰ ভিতৰত কৰে। যদি আশা প্ৰসৱৰ দিনা উপস্থিত নাথাকে, তেতিয়া যিদিনা তেওঁ সাক্ষাৎকাৰৰ বাবে যাব সেইদিনাই ফৰ্মখন পূৰাব আৰু পৰিদৰ্শনৰ তাৰিখটো লিখি থ'ব।)

<p>খণ্ড - ১</p> <p>(১) জন্মৰ তাৰিখ : _____</p> <p>(২) অগ্ৰৈশত, কিমান দিন, তাৰিখ _____ কেঁচুবাটি পৈগত নে? হয়/নহয়</p> <p>(৩) প্ৰথম পৰীক্ষাৰ তাৰিখ _____</p> <p>সময় : একেবাৰেপূৰাই/ বাতিপূৰা/দুপৰীয়া/আবেলি/বাতি _____ ঘণ্টা _____</p> <p>(৪) তলত দিয়া সমস্যাবোৰৰ কোনো এটা মাতৃগৰাকীৰ আছে নেকি ?</p> <p>(ক) অতিশয় বক্তৃক্ষণ হয়/নহয়</p> <p>(খ) অচেতন/মুৰ্ছা বোৰা হয়/নহয়</p> <p>কাৰ্য্যব্যৱস্থা : যদি হয়, তৎক্ষণাত হস্পিতেললৈ পঠাব। কাৰ্য্যব্যৱস্থা লৈছে _____ হয়/নহয়</p> <p>(মৃত সন্তান জন্ম হোৱাৰ ক্ষেত্ৰত বেছি পৰীক্ষা কৰিব নালাগে, কিন্তু মাকক পৰীক্ষাগৃহ পৰিদৰ্শনৰ তালিকা মতে ২, ৩, ৭, ১৫, ২৮ ত সম্পূৰ্ণ কৰিব।)</p> <p>(৫) জন্মৰ পিছত শিশুটিক প্ৰথম আহাৰ কি দিছে? _____</p> <p>(৬) প্ৰথম স্তনপান কিমান সময়ত কৰাইছিল? ঘণ্টা _____ মিনিট _____</p> <p>কেঁচুবাটিয়ে কেনেদৰে ৰাইছিল? <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>(১) জোৰেৰে</p> <p>(২) দুৰ্বলভাৱে</p> <p>(৩) স্তনপান কৰিব পৰা নাছিল কিন্তু চামুচেৰে খুৱাইছিল</p> <p>(৪) স্তনপানো কৰিব পৰা নাই বা চামুচেৰেও খুৱাব পৰা নাই</p> <p>(৭) স্তনপান কৰোৱাত মাকগৰাকীৰ কিবা সমস্যা হৈছে নেকি? হয়/নহয়</p> <p>সমস্যাবোৰ লিখা _____</p> <p>যদি স্তনপান কৰোৱাত মাকৰ সমস্যা আছে, সমস্যা সমাধানৰ ক্ষেত্ৰত সহায় কৰিবা।</p> <p>২য় অংশ</p> <p>কেঁচুবাৰ প্ৰথম পৰীক্ষা</p> <p>(১) কেঁচুবাটিৰ শৰীৰৰ উষ্ণতা জোৰা (কমলত তলৰ তাপ জুখি লিখি থ'বা) _____</p> <p>(২) চকু : স্বাভাৱিক</p> <p>ফুলা বা পূজ জমা</p> <p>(৩) কেঁচুবাৰ নাড়িডালেৰে বক্তৃক্ষণ হৈছে নেকি? _____ হয়/নহয়</p> <p>কাৰ্য্যব্যৱস্থা : যদি হয়, আশা, এএনএম বা প্ৰশিক্ষিত ধায়ে পুনৰ পৰিষ্কাৰ ৰাইৰে ৰাখিব। কাৰ্য্যব্যৱস্থা লোৱা হ'ল _____</p> <p>হয়/নহয়</p>	<p>তমাৰককাৰীৰ বাবে #</p> <p>শুদ্ধ/অশুদ্ধ</p> <p>প্ৰথম পৰীক্ষা কৰা হ'ল</p> <p>দিন..... ঘণ্টা.....</p> <p>জন্মৰ পিছত</p> <p>হয়/নহয়/একোৱেই নাই</p> <p>শুদ্ধ/অশুদ্ধ</p> <p>শুদ্ধ/অশুদ্ধ</p> <p>শুদ্ধ/অশুদ্ধ</p> <p>শুদ্ধ/অশুদ্ধ</p> <p>হয়/নহয়/একোৱেই নাই</p> <p>হয়/নহয়/একোৱেই নাই</p> <p>শুদ্ধ/অশুদ্ধ</p> <p>শুদ্ধ/অশুদ্ধ</p> <p>শুদ্ধ/অশুদ্ধ</p> <p>হয়/নহয়/একোৱেই নাই</p>
<p>আশাৰ নাম _____ তাৰিখ _____</p> <p>প্ৰশিক্ষকৰ নাম _____ মুঠ _____</p>	<p># 'হয়' যদি আৱশ্যক আৰু সম্ভৱ হ'ল নোহোৱাকৈ কাৰ্য্যব্যৱস্থা হাতত ল'ব।</p>
<p>ব্লক : _____</p>	

(৪) ওজন : কিলো _____ গ্রাম _____ ঝেল বং : বড়া/হালধীয়া/সেউজীয়া		তদাৰককাৰীৰ বাবে # বঙৰ সৈতে ওজন মিলাই চায় হয়/নহয় শুদ্ধ/অশুদ্ধ বাবস্থা লোৱা হ'ল হয়/নহয় হয়/নহয় হয়/নহয় হয়/নহয় হয়/নহয় হয়/নহয় হয়/নহয়
(৫) লিখিব <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>		
(১) হাত-ডৰি লেওসেউ		
(২) আহাৰ খোৱা কম/বহু		
(৩) দুৰ্বল কাশ্মেন/বহু		
<p>নৱজাতকৰ নিয়মীয়া যত্ন কামটো ভালদৰে কৰিছেনে</p> <p>১) নৱজাতকক শুকান কৰি ৰখা হয়/নহয়</p> <p>২) গৰম কৰি ৰাখা, গা নুপুৰাবা কাপোৰেৰে মেৰিয়াই থোৱা, মাকৰ গাত লাগি থকা আছে/নাই</p> <p>৩) প্ৰথমে কেবল মাতৃদুগ পান কৰিছে/নাই কৰা</p>		
৬) কেঁচুৱাটোৰ কিবা অসাধাৰণ? বেকা হাত-ডৰি/ওঠ ফটা/অন্যান্য _____		

তদাৰককাৰীৰ বাবে	
ফৰ্ম কোনে পৰীক্ষা কৰিছে : নাম :	তাৰিখ _____
বিশুদ্ধ কৰিছে : _____	
অসাধাৰণ বা বেলেগ ধৰণৰ নিৰীক্ষণ : _____	
ফৰ্মখন সম্পূৰ্ণ ভাৱে হৈছেনে ?	হয়/নহয় _____ চহী- _____

সেবা / পৰীক্ষা কৰি হোৱা আশা গৃহ পৰিকল্পনাৰ তাৰিখ :	২ দিনত	৩ দিনত	৫ দিনত	১৫ দিনত	২৮ দিনত	৪২ দিনত	আশাৰদ্বাৰা কাৰ্য্যব্যৱস্থা	তদাৰকস্বৰূপে পৰীক্ষা
(গ) কেঁচুবাৰ পৰীক্ষা								কাৰ্য্য ব্যৱস্থা হৈছে
চকু ফুলা বা পুজু জমা								হয় /নহয় হয় /নহয়
ওজন (৭,১৫, ২৮, আৰু ২৪ দিন)								
শৰীৰৰ উদ্ভাৱন : ছুৰি হোৱা আৰু লিখা								
শৰীৰৰ ছাল								
ছালত এটি এটি আৰু পুঁজু জমা								
ছালৰ ওপৰেৰে ফটা বা ৰঙা পৰা (কেৱল, কাৰ্য্যকৰিত তৰাত, তৰিমা)								
চকু আৰু ছাল হালধীয়া হোৱা : জড়িত								

(খ) প্ৰসবেকালত হোৱা তলত দিয়া সংক্ৰমণৰ লক্ষণবোৰ এতিয়া পৰীক্ষা কৰি চোৱা : যদি আছে উল্লেখ কৰিবা — 'হয়', যদি নাথাকে, উল্লেখ কৰিবা 'নাই'
নাৱজাতকৰ প্ৰথম পৰীক্ষাৰ ফৰ্মৰ পৰা প্ৰথম দিনত নিৰীক্ষন কৰা সকলোবোৰ লিখি ৰাখিবা।

সেবা / পৰীক্ষা কৰা	১ দিনত	২ দিনত	৩ দিনত	৫ দিনত	১৫ দিনত	২৮ দিনত	৪২ দিনত	আশাৰ দ্বাৰা কাৰ্য্যব্যৱস্থা	কাৰ্য্যব্যৱস্থা হোৱা হৈছে
হাত ডাৰিনোৰ পেটভেঙে									
কম্বৈত আহাৰ খোৱা/বন্ধ									
দুৰ্বল কাশোন/বন্ধ									
পেটফুলা বা মাকে কাম 'কেঁচুবাটোৱে ছায়ে ৰখি কৰে' মাকে কাম 'কেঁচুবাটো টোঁচা									
উদ্ভাৱন ৯৯ 'কালেকছাইট (৩৭.২' ডিগ্রী চেলসিয়াছ) তকৈ বেছি।									
বহু ভিতৰলৈ সোমাই যোৱা									
নাভিটোত পুঁজু জমা হোৱা									








তদাৰকস্বৰূপেৰীক্ষা— অসম্পূৰ্ণ কাম/ভুলকৈ/অৱশ্যকৈ লিখা

আশাৰ নাম :

তৰিখ :





পৰিকল্পনা/সহায়কস্বৰূপেৰীক্ষাৰ নাম :

সংযোগ পৃষ্ঠা— ৮ : কৌশল পৰীক্ষা কৰি চোৰাৰ তালিকা :
শৰীৰৰ উত্তাপ জোখা

ছবি / ব্যাখ্যাকৰণ	কৌশল পৰীক্ষা কৰাৰ তালিকা	কেবলদিনৰ বাবে				
		১	২	৩	৪	৫
	১) থাৰ্মোমিটাৰটো বাকচত পৰা উলিয়াই ইয়াৰ শকত/বহল অংশত ধৰিবা আৰু চিকমিকনি থকা ভাগটো কপাহেৰে টুকুৰাৰ স্পিৰিটত তিয়াই চাফা কৰি ল'বা।					
	২) থাৰ্মোমিটাৰ সক্ৰিয় হ'বৰ বাবে গুলপীয়া বস্তৰ বুটামটো হেঁচি দিবা মাজৰ মুকলি অংশত খিকিকিৰে ১৪৪.৮ দেখিবলৈ পাবা, তাৰপিছত (-), তাৰপিছত শৰীৰৰ উত্তাপ জুখিবা আৰু তাৰপিছত (—) তিনিটা লোপ চিন আৰু ওপৰত সোফালে 'F' উজ্জ্বলকৈ দেখা পাবা।					
	৩) থাৰ্মোমিটাৰটো ওপৰমুৱাকৈ ধৰি চিকমিকাই থকা আগটো কাবলতিলতলৰ মাজৰ অংশত ৰাখিবা।					
	৪) থাৰ্মোমিটাৰে যেতিয়া শৰীৰৰ উত্তাপ আহৰণ কৰিব তেতিয়া তুমি প্ৰতি চেকেণ্ডৰ মূৰত এটা মিলিপিপনি শুনিবলৈ পাবা। যেতিয়া তিনিটা চুটি মিল শুনিবলৈ পাবা, থাৰ্মোমিটাৰৰ মুকলি অংশ চাবা। যেতিয়া 'F' নাইকিয়া হ'ব, সংখ্যাৰ কোনো পৰিৱৰ্তন নহয়। থাৰ্মোমিটাৰটো আঁতৰাই আনিবা।					
	৫) থাৰ্মোমিটাৰৰ গুলাই থকা খিকিকীত (অংশ) পঢ়ি চাবা।					
	৬) ফৰ্মত পঢ়াৰ দৰে শৰীৰৰ উত্তাপ লিখি ৰাখিবা।					
	৭) থাৰ্মোমিটাৰটো ঘূৰাই গুলপীয়া বুটামটো হেঁচি নিষ্ক্ৰিয় (off) কৰিবা।					
	৮) এটুকুৰা কপাহ স্পিৰিটত তিয়াই থাৰ্মোমিটাৰৰ আগটো চাফা কৰি দিবা।					
	৯) পুনৰ থাৰ্মোমিটাৰটো বাকচত (থাৰ্মোমিটাৰ ৰখা) ভৰাই থ'বা।					

সংযোগ পৃষ্ঠা— ৯ : কৌশল পৰীক্ষা কৰি চোৰাৰ তালিকা : কেঁচুৰাৰ ওজন জোখা

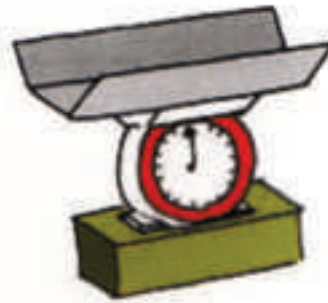
স্কেলৰ প্ৰকাৰ - ১

ছবি / ব্যাখ্যাকৰণ	কৌশল পৰীক্ষা কৰাৰ তালিকা	অভ্যাসৰ বাবে				
		১	২	৩	৪	৫
	<p>১) স্কেলত হাঁকোটোডাল ওলোমাই দিয়া</p> <p>২) ভিতৰত সোমাই থকা ডাঙাল (লাঠী) টানি উলিয়াই ওজনৰ থাৰা থকা ফালটো চকুৰ আগলৈ চাব পৰাকৈ ধৰি ৰাখা।</p> <p>৩) স্কুটো এনেদৰে ঘূৰাবা যাতে বজা অংশ সম্পূৰ্ণ ৰূপে দেখা পোৱা আৰু '0' টো দৃশ্যমান হয়।</p>					
	<p>৪) স্কেলৰপৰা হাঁকোটোডাল আঁতৰাই দিয়া আৰু মজিয়াত এটুকুৰা পৰিষ্কাৰ কাপোৰৰ ওপৰত ৰাখিব।</p> <p>৫) শৰীৰটোত একেদৰে কম কাপোৰ ৰাখি স্কেলত হাঁকোটোডাল ওলোমাই দিয়া</p>					
	<p>৬) ওপৰৰ দাঙাল (লাঠীডাল) সৰুখানে ধৰিবা যিহেতু তুমি থিয়া হৈ আছা, স্কেলডাল দাঙি ধৰা তলফাললৈ কেঁচুৱাটি এনেদৰে এৰি দিবা যাতে বাঁধিটো চকুৰে দেখাকৈ সমানে থাকে।</p>					
	<p>৭) ওজনটো পঢ়ি চোৱা</p> <p>৮) লাহেকৈ কেঁচুৱাটি তললৈ নমাই আনিবা আৰু হাঁকোটোডাল স্কেলডালৰপৰা এৰুৱাই দিবা</p> <p>৯) হাঁকোটাত থকা কাপোৰখনৰ কেঁচুৱাটো আনি মাকৰ কোলাত দিবা।</p> <p>১০) ওজনটো লিখি ৰাখিবা</p>					

স্কেলৰ প্ৰকাৰ - ২



চলটোৰ স্কেল



ওজন জোখা যন্ত্ৰ (১০ কিঃ গ্ৰামলৈকে)



পূৰ্ণ শব্দ

এ. এন. এম— অঞ্জিলাবি নাৰ্ছ মিড্‌ৱাইফ
আশা— এঞ্জিভিটেড চচিয়েল হেল্থ একভিচত্।
এ. ডব্লিউ. চি.— অংগনবাড়ী চেণ্টাৰ
এ. আৰ. আই— একিউট ৰেচপাইৰাতি ইনফেকচন
এ.এন. চি— এণ্টিনেটেল চেক আপ
এইডচ্ — একুয়াৰ্ড ইমিনিউ ডেফিচিয়েঞ্চি ছিনড্ৰম
এ. আৰ. টি— এণ্টি বিহাইড্ৰেল থিৰাপি
বি. ইমক — বেচিক ইমাৰজেন্সি অৱ ষ্ট্ৰেটিক কেয়াৰ
বি. পি. এন. আই— ৰেপ্ৰাফিডিং প্ৰমোচন নেটৱৰ্ক অৱ ইণ্ডিয়া
চি. ইমক— কমপ্ৰিহেনচিভ ইমাৰজেন্সি অৱ ষ্ট্ৰেটিক কেয়াৰ
চি. এই. চি — কমিউনিটি হেল্থ চেণ্টাৰ
ডি. পি. টি — ডিপথেৰিয়া, পাৰটোচিচ টিটেনাচ
ই. ডি. ডি.— এক্সপেকটেড ডেট অৱ ডেলিভাৰি
এফ. আৰ. ইউ— ফাণ্ট বেফাৰেল ইউনিট
জি. পি— গ্ৰাম পঞ্চায়ত
ডি. ডি. পেইণ্ট — জেনচিয়েল ভায়োলেট পেইণ্ট
এইচ. বি. এ. চি — হ'ম বেচড, নিউকৰ্ন কেয়াৰ
আই. এফ. এ— আইকন ফলিক এচিড
আই. এম. এন. চি. আই— ইণ্টিগ্ৰেটেড মেনেজমেণ্ট অৱ নিওনেটল চাইল্ডহুড ইলনেচ
এল. বি. ডব্লিউ — ল' বাৰ্থ ওৱেইট
এল. এম. পি — লাষ্ট মেনচুৰেল পিৰিয়ড
এম. অ' — মেডিকেল অফিচাৰ
অ'. আৰ. এছ — অৰেল বিহাইড্ৰেচন ছণ্ট
পি. এইচ. চি — প্ৰাইমেৰি হেল্থ চেণ্টাৰ
পি. আৰ. আই— পঞ্চায়তী ৰাজ ইলটিটিউচন
এছ. বি. এ. — স্কিলড, বাৰ্থ এটেনডেণ্ট
টি. বি. — টিউবাৰ কুলচিচ
টি. টি. — টিটেনাচ টক্সাইড
ইড. এন. আই — ইউনাইটেড নেচন, ইণ্টাৰনেচনেল
ইউ. চি এম. চি. এফ — ইউনাইটেড নেচনেল চিলড্ৰেন ফাণ্ড।
ডি. এইচ. এন. ডি — ডিলেইজ হেল্থ এণ্ড নিউট্ৰিচন ডে'
ডি. এইচ. এছ. চি — ডিলেজ হেল্থ এণ্ড চেনিটেশ্বন কমিটি।







ৰাষ্ট্ৰীয় স্বাস্থ্য অভিযান, অসম

ৰাষ্ট্ৰীয় স্বাস্থ্য অভিযান, অসম
শইকীয়া কমিউনিটি কনফেৰেন্স, শীতলগঞ্জ পথ,
হীৰাচলৰতি, ডি.এছ. বোড, গুৱাহাটী-৭৮১০০৫