



# ঘৰুৱাভিত্তিক নৱজাতক আৰু মাতৃৰ যতন (HBNC)

ৰাষ্ট্ৰীয় স্বাস্থ্য অভিযান, অসম

## এই ফ্লিপ তালিকাখন কেনেদৰে ব্যৱহাৰ কৰিব ?

- ☑ এই পুথিখন গৰ্ভৱতী মাতৃ বা সম্প্ৰতি প্ৰসৱ কৰা মাতৃৰ যতনৰ বিষয়ে কথা পাতিবলৈ বা আলোচনা কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰক।
- ☑ প্ৰতিখন ছবিৰ সৈতে প্ৰয়োজনীয় আলোচনা আৰু উপদেশ সন্নিৱিষ্ট কৰা হৈছে। বাৰ্তা সম্পৰ্কিত দৃষ্টিমূলক ছবিসমূহৰ বিপৰীতে পৃষ্ঠাত উল্লেখ কৰা হৈছে।
- ☑ মাতৃ আৰু পৰিয়ালৰ সৈতে সু-সম্পৰ্ক গঢ়ি তোলক।
- ☑ পিতৃ-মাতৃ আৰু পৰিয়ালৰ আন সদস্যসকলক জড়িত কৰক আৰু তেওঁলোকক পুথিখনৰ তালিকাখন স্পষ্টকৈ দেখা পোৱাকৈ একেলগে বহুৱাওক। পৰিয়ালৰ সকলো সদস্যই আপোনাক পৰিষ্কাৰকৈ দেখা পোৱাটো আৰু স্পষ্টকৈ শুনাটো উচিত।
- ☑ পৰিয়ালৰ সদস্যসকলৰ সৈতে মুখামুখিকৈ বহক আৰু তালিকাখন এনেভাৱে ৰাখক যাতে দৰ্শকসকলে ছবিখন আৰু আলোচনামূলক কথাবোৰ আৰু বাৰ্তাসমূহ দেখা পায়।
- ☑ স্পষ্টকৈ, ডাঙৰকৈ আৰু লাহে লাহে কওঁক। সহজ আৰু সবল স্থানীয় ভাষা ব্যৱহাৰ কৰক।
- ☑ ছবিখন দেখুৱাওক আৰু কি দেখিছে আৰু ছবিখনৰ পৰা কি বুজি পাইছে সেয়া সোধক। ছবিখন দেখুৱাবলৈ পেঞ্চিল ব্যৱহাৰ কৰক।
- ☑ তেওঁলোকক প্ৰতিখন ছবিৰে বৈশিষ্ট্য বৰ্ণনা কৰক আৰু মুখ্য বিষয়সমূহ আলোচনা কৰিবলৈ পৰ্যাপ্ত সময় দিয়ক।
- ☑ ভাল অভ্যাসসমূহৰ প্ৰশংসা কৰক আৰু ক্ষতিকৰ অভ্যাসসমূহৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰক।
- ☑ ভাল অভ্যাসসমূহ সংক্ষিপ্ত কৰি পুনৰ দোহাৰক আৰু সহযোগিতাৰ বাবে ধন্যবাদ জ্ঞাপন কৰক।

# সূচীপত্ৰ

- ☑ গৰ্ভাৱস্থাত ল'বলগীয়া যতন ১-২
- ☑ প্ৰসৱৰ সময়ত ল'বলগীয়া যতন
- ☑ প্ৰসৱৰ পাছত মাতৃগৰাকীৰ ল'বলগীয়া যতন
- ☑ নৱজাতকক ল'বলগীয়া যতন
- ☑ স্তনপান কৰোৱা সঠিক অৱস্থান
- ☑ ৬ মাহৰ পাছৰ পৰা শিশুৰ ল'বলগীয়া যতন

# গৰ্ভাৱস্থাৰ ল'বলগীয়া যতন



ৰাষ্ট্ৰীয় স্বাস্থ্য মিশ্যন

ৰাষ্ট্ৰীয় স্বাস্থ্য অভিযান, অসম

# গৰ্ভধাৰণৰ কালছোৱাত বিপদ-চিহ্নবোৰ মনত ৰাখক

সোধক, ছবিখনত তেওঁলোকে কি দেখিছে?

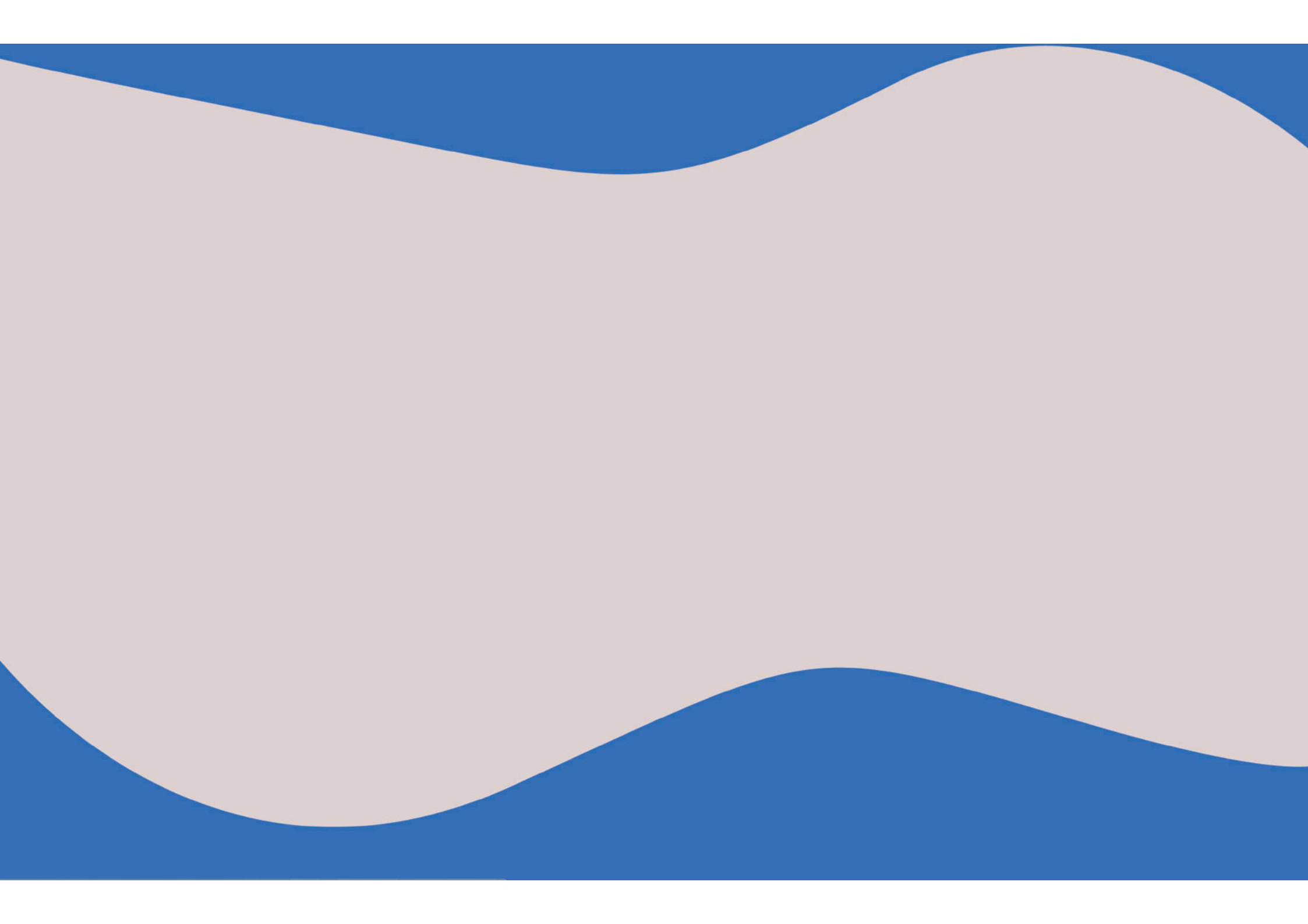
- ☑ বক্তৃক্ষৰণ হৈ থকা এগৰাকী মহিলা
- ☑ পেটৰ বিষত ভোগা এগৰাকী মহিলা
- ☑ জ্বৰ হৈ থকা এগৰাকী মহিলা
- ☑ বগাস্ৰ হৈ থকা এগৰাকী মহিলা
- ☑ ভৰি ফুলি থকা এগৰাকী মহিলা
- ☑ শেঁতা চকুৰ পতা আৰু জিভা শেঁতা পৰা এগৰাকী মহিলা

## বাৰ্তাসমূহ

- ☑ প্ৰায়বোৰ গৰ্ভধাৰণেই মসৃণ হয় আৰু ঘটনাবহুল নহয়। কিন্তু কিছুমান গৰ্ভৱতী মহিলাই তলত উল্লেখ কৰা সমস্যাৰ সন্মুখীন হ'ব পাৰে, যি মাতৃ আৰু শিশুৰ বাবে বিপদ সংকেত হ'ব পাৰে।
- ☑ গৰ্ভধাৰণৰ সময়ত হোৱা সচৰাচৰ সমস্যাবোৰ হৈছে :
  - ✦ প্ৰসৱ বেদনা আৰম্ভ হোৱাৰ আগতেই বক্তৃক্ষৰণ হোৱা
  - ✦ দেহৰ কঁপনি বা মূৰ্ছা যোৱা।
  - ✦ প্ৰবল জ্বৰ হোৱা।
  - ✦ হাত-ভৰি উখহা।
  - ✦ প্ৰসৱৰ প্ৰত্যাশিত তাৰিখৰ আগতে পেটৰ বিষ হোৱা।
  - ✦ অতিপাত শেঁতা পৰা বা ৰক্তহীন হোৱা
- ☑ এই সমস্যাসমূহৰ যিকোনো এটাৰ সন্মুখীন হোৱা মহিলাক চিকিৎসালয়লৈ লৈ যাব লাগিবই বা নাৰ্চৰ সৈতে যোগাযোগ কৰিব লাগিব।
- ☑ পৰ্যাপ্ত সুবিধা থকা চিকিৎসালয়লৈ তেওঁক (খণ্ড চিকিৎসালয় বা জিলা চিকিৎসালয়) প্ৰসৱৰ বাবে নিবই লাগিব।







# প্রসবৰ সময়ত ল'বলগীয়া যতন



ৰাষ্ট্ৰীয় স্বাস্থ্য মিশন

ৰাষ্ট্ৰীয় স্বাস্থ্য অভিযান, অসম





सत्यमेव जयते  
অসম চৰকাৰ



ৰাষ্ট্ৰীয় স্বাস্থ্য অভিযান, অসম



দক্ষতা সম্পন্ন কৰ্মীৰ দ্বাৰা প্ৰসৰ কৰাওক। মাক আৰু শিশুৰ সংক্ৰমণ  
আৰু ধনুষ্টংকাৰ প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ পৰিষ্কাৰ প্ৰসৰৰ প্ৰয়োজন।

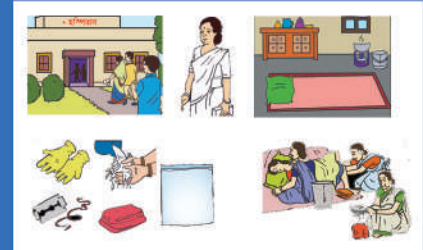
# সুৰক্ষিত আৰু নিকা প্ৰসৰ হ'বলৈ হ'লে

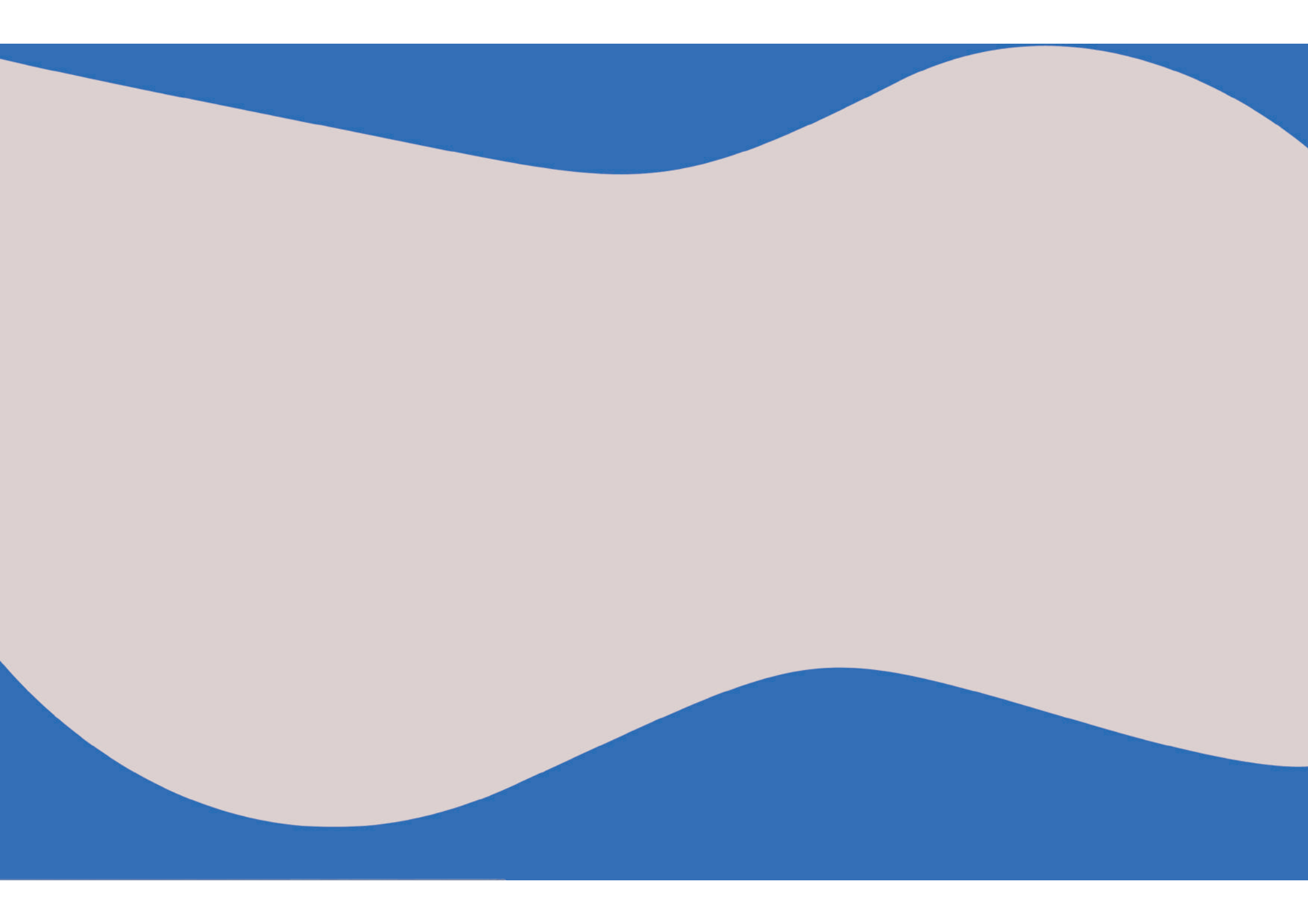
সোধক, ছবিখনত তেওঁলোকে কি দেখিছে?

- ☑ চিকিৎসালয়
- ☑ নাৰ্চ বাইদেউ
- ☑ পৰিষ্কাৰ কোঠা আৰু পৰিষ্কাৰ বিছনা
- ☑ চাবোন আৰু হাত ধোৱা কাৰ্য
- ☑ হাত মোজা আৰু পৰিষ্কাৰ কাপোৰ
- ☑ ব্লেন্ড আৰু সূতা
- ☑ বীজাণুমুক্ত প্ৰসৰৰ সৰঞ্জাম
- ☑ এগৰাকী ধাত্ৰীয়ে কেচুঁৱা প্ৰসৰ কৰি আছে

## বাৰ্তাসমূহ

- ☑ দক্ষ ব্যক্তিয়ে সুৰক্ষিতভাৱে প্ৰসৰ কৰাব পাৰে। চিকিৎসালয়ত দক্ষ ব্যক্তিৰ দ্বাৰা প্ৰসৰ কৰোৱা হয় আৰু ই সুৰক্ষিত আৰু নিকা হয়।
- ☑ ঘৰত কৰা প্ৰসৰ সুৰক্ষিত আৰু পৰিষ্কাৰ কৰিবলৈ অতিৰিক্ত যতন লোৱা উচিত। দক্ষতা সম্পন্ন কৰ্মীৰ দ্বাৰা প্ৰসৰ কৰাওক (নাৰ্চ বা প্ৰশিক্ষণপ্ৰাপ্ত জন্ম পৰিচালিকা)
- ☑ মাকৰ সংক্ৰমণৰ লগতে শিশুটিৰ সংক্ৰমণ আৰু ধনুষ্ঠংকাৰ প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ নিকা প্ৰসৰৰ প্ৰয়োজন।
- ☑ প্ৰসৰৰ সময়ত নিকা অভ্যাসসমূহ :
  - ✦ পৰিষ্কাৰ হাত (চাবোন আৰু পানীৰে ধোৱা হাত)
  - ✦ পৰিষ্কাৰ নতুন ব্লেন্ড
  - ✦ পৰিষ্কাৰ নাড়ী (নাড়ীডাল পৰিষ্কাৰকৈ ৰাখক)
  - ✦ পৰিষ্কাৰ পৃষ্ঠ (কোঠা, মজিয়া আৰু বিছনা) আৰু পৰিষ্কাৰ পৰিৱেশ
  - ✦ নাড়ী বান্ধিবলৈ পৰিষ্কাৰ সূতা
  - ✦ নৱজাতক আৰু মাকৰ পৰিষ্কাৰ কাপোৰ
- ☑ নাড়ীডাল পৰিষ্কাৰ আৰু শুকান কৰি ৰাখক। কোনো বস্তু নাড়ীডালত প্ৰয়োগ নকৰিব।





# প্ৰসৱৰ পাছত মাতৃগৰাকীৰ ল'বলগীয়া যতন



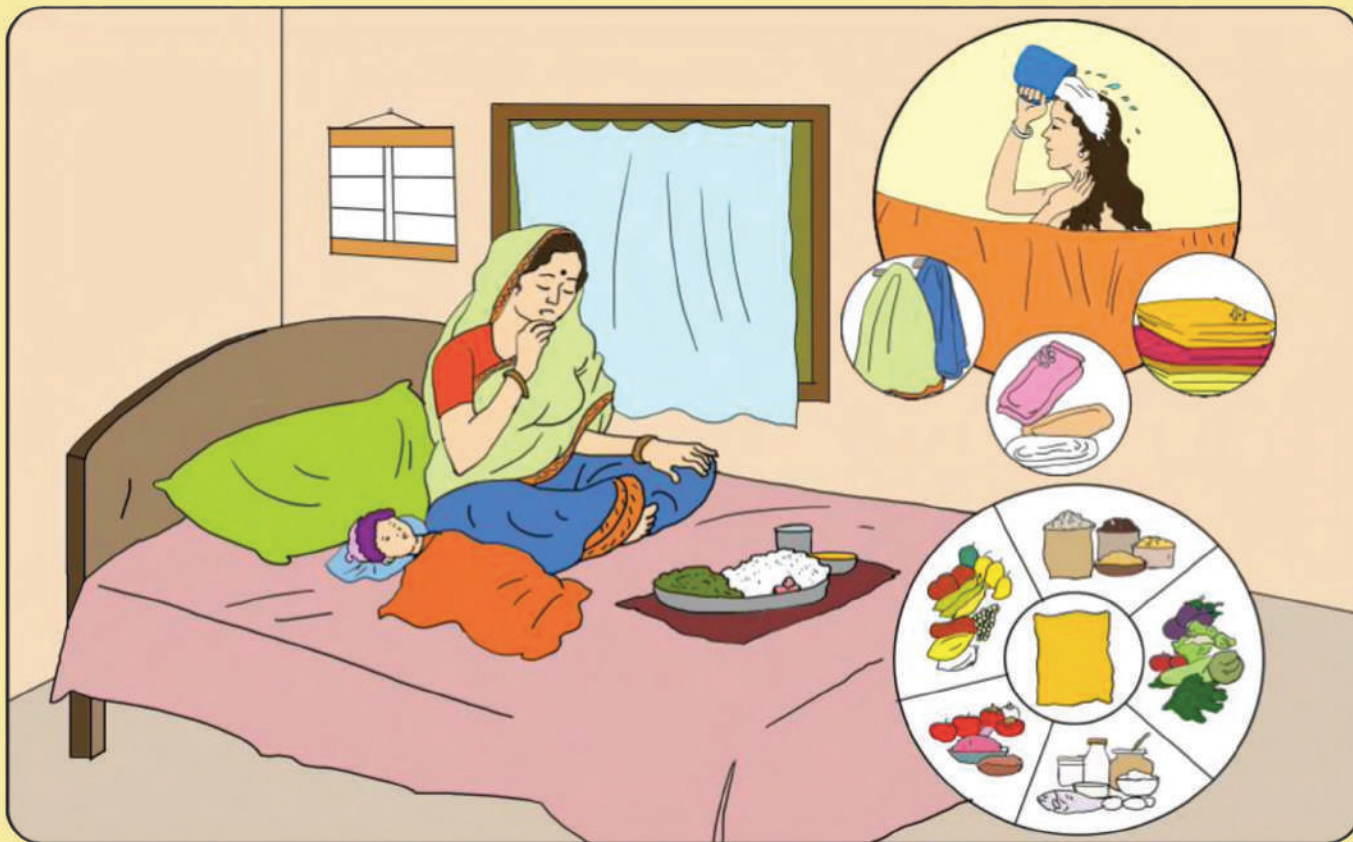
ৰাষ্ট্ৰীয় স্বাস্থ্য অভিযান, অসম



সত্যমেব জয়তে  
অসম চৰকাৰ



ৰাষ্ট্ৰীয় স্বাস্থ্য অভিযান, অসম



## মনত ৰাখিব

- সন্তান জন্মৰ পিছতেই মাতৃক দাইল-ভাত, সেউজীয়া পাচলি, ফল-মূল আদি পুষ্টিকৰ খাদ্য খুওৱা উচিত।
- মাকৰ আহাৰৰ ক্ষেত্ৰত কোনো ধৰণৰ বাধ্যবাধকতা থকা অনুচিত, যদিহে কিবা বিশেষ খাদ্য খালে মাতৃ বা নৱজাতকৰ বাবে অসুবিধা হয় তেন্তে তেনে খাদ্য খোৱা অনুচিত।
- মাতৃগৰাকীয়ে প্ৰসৱৰ দিনাই গা ধুব পাৰে, যিহেতু মাতৃগৰাকী চাফ-চিকুণকৈ থকা অতি আৱশ্যকীয়।
- বক্ত বা পানী ক্ষৰণ (শ্ৰাব)ৰ সময়ত ব্যৱহাৰ কৰিব পৰাকৈ আগতীয়াকৈ ভাল তথা পৰিষ্কাৰ কাপোৰ ৰ'দত শুকাই থ'ব লাগে। যদিওবা চেনিটাৰী পেড ব্যৱহাৰ কৰে ইয়াক নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ মূৰে মূৰে সলনি কৰিব লাগে।
- মাকক পৰিষ্কাৰ, নৰম বিছনাত শুবলৈ দিব লাগে। বিছনাখন গৰম হৈ থাকিলেহে নৱজাতকে আৱশ্যকীয় উষ্ণতা পাব পাৰিব।
- প্ৰসৱ পিছত মাকৰ জ্বৰ হোৱা বা অধিক বক্ত বা পানী ক্ষৰণ হোৱাটো বিপদৰ লক্ষণ। এনে অৱস্থাত তৎক্ষণাত চিকিৎসালয়লৈ প্ৰেৰণ কৰা উচিত।
- প্ৰসৱৰ পিছত মাতৃক ভালদৰে চোৱা-চিতা কৰাৰ লগতে পুষ্টিকৰ খাদ্য খাবলৈ দিলেহে মাকে কেঁচুৱাটিক ভালদৰে স্তনপান কৰাবলৈ সক্ষম হ'ব।

- স্বাস্থ্যৱতী মাতৃয়েহে শিশুক পৰ্যাপ্ত দুগ্ধপান কৰাব পাৰে। সেয়ে মাতৃগৰাকীয়ে অধিক আহাৰ গ্ৰহণ কৰা উচিত। মাতৃগৰাকীয়ে নিতৌ দুটা সন্তুলিত আহাৰ, দুটা মধ্যমীয়া আহাৰ, ৮-১০ গিলাচ পানী আৰু গাখীৰ খাব লাগে। মাতৃগৰাকীয়ে স্থানীয়ভাৱে সহজলভ্য আহাৰ গ্ৰহণ কৰা উচিত।
- কোনো খাদ্য মাতৃ আৰু কেঁচুৱাটিৰ বাবে ক্ষতিকাৰক নহয়। স্তনপানৰ সময়ত কোনো ঠাণ্ডা বা গৰম খাদ্য আৰু মাতৃগৰাকীৰ বাবে কোনো উপকাৰী বা অনিষ্টকাৰী বুলি নিৰ্দিষ্ট খাদ্য নাই।
- কেঁচুৱাটিক সঘনে, অৰ্থাৎ (প্ৰতি দুই-তিনি ঘণ্টাত আৰু প্ৰয়োজনীয় অনুযায়ী) দিনটোত ৮-১০ বাৰকৈ খুওৱা প্ৰয়োজন।
- সঠিক পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ উপায়সমূহৰ বিষয়ে দম্পতীক সঠিক পৰামৰ্শ আগবঢ়াওক।
- শিশুটিয়ে যাতে পাবলগীয়া পলিঅ' (OPV), বিচিজি (BCG) আৰু হেপাটাইটিছ 'বি'ৰ ছিটা পাইছেনে নাই তাক সুনিশ্চিত কৰক আৰু পৰৱৰ্তী ছিটাৰ সময়সূচীৰ বিষয়ে অৱগত কৰক।
- যদি শিশুটি ঘৰতে হয় বা চিকিৎসালয়লৈ গৈ থকা অৱস্থাত যতনৰ প্ৰয়োজন হয় তেন্তে যতনসমূহ সঠিকভাৱে প্ৰদান কৰক।
- গৃহ ভ্ৰমণকালত প্ৰয়োজনীয় ফৰ্মসমূহ সঠিক তথ্যৰে পূৰণ কৰক।



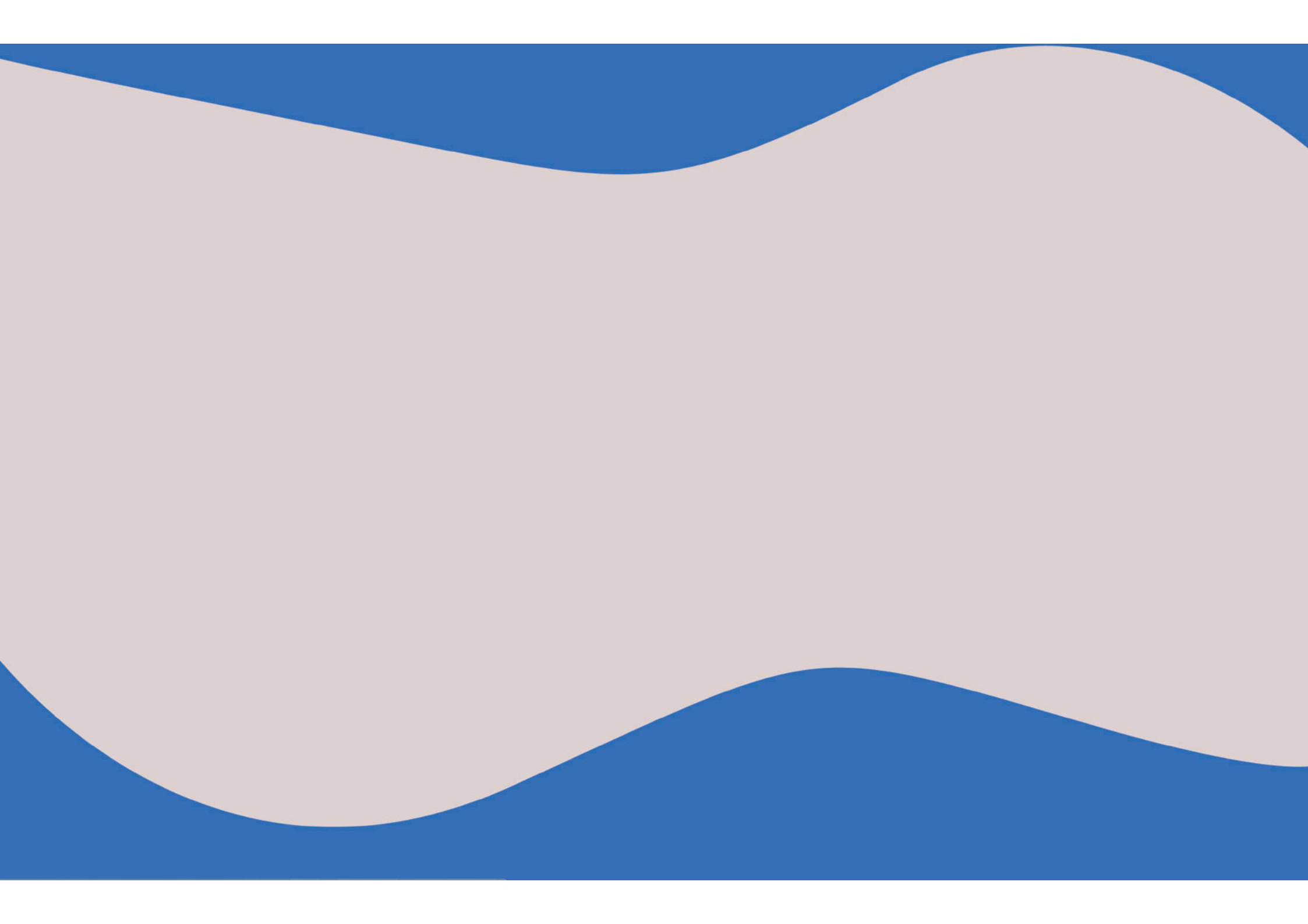
## আশাৰ বাবে নিৰ্দেশনা

- অনুগ্ৰহ কৰি মাতৃ আৰু শিশুটিক আগতে ঠিক কৰি থোৱা দিনটোতেই সাক্ষাৎ কৰে যেন।
- শিশু আৰু মাতৃক পৰীক্ষা কৰাৰ পিছত HBNC ফৰ্মখন পূৰাব লাগে।
- মাকক ভাউচাৰৰ কুপনত চহী কৰিবলৈ দিব লাগে আৰু প্ৰতিটো সাক্ষাততেই মাকে চহী কৰা কুপনৰ ASHA আৰু BPHC কপি দুটা সংগ্ৰহ কৰিব লাগে।
- প্ৰতিটো সাক্ষাতত সংগ্ৰহ কৰা কুপন HBNC ফৰ্মৰ লগত গাঁঠি দি ব্লকত জমা দিব লাগে।
- নিৰ্ধাৰিত ৬/৭ টা সাক্ষাৎ সম্পূৰ্ণ হোৱাৰ পিছত আৰু HBNC ফৰ্মখন জমা দিয়াৰ পিছতহে আশাগৰাকীক উদগনিমূলক মাননী দিয়া হ'ব।

## মাকৰ বাবে নিৰ্দেশনা

- আশাগৰাকীয়ে নিম্নলিখিত কামখিনি সম্পূৰ্ণ কৰাটো নৱজাতকৰ মাকগৰাকীয়ে নিশ্চিত কৰিব—
  - শিশুটিৰ ওজন লোৱা
  - শিশুটিৰ দৈৰ্ঘ্য জোখা
  - শিশুটিৰ কোনো ৰোগৰ লক্ষণ যেনে— খৰকৈ উশাহ লোৱা, উশাহ লওঁতে শব্দ হোৱা, ছালত বা নাভিত ফোঁহা বা ঘাঁ হোৱা আদি পৰ্যবেক্ষণ কৰা।
- আপোনাৰ শিশুটিৰ উপৰোক্ত ৰোগৰ লক্ষণসমূহ দেখা দিলে বা স্তনপান কৰাত অসুবিধা পালে, অতি শীঘ্ৰেই আশাক খবৰ দিয়ক।
- আশাগৰাকীয়ে উপৰোক্ত কামখিনি সম্পূৰ্ণ কৰি HBNC ফৰ্মখন পূৰণ কৰাৰ পিছত মাক গৰাকীয়ে বহীখনৰ কুপনবোৰৰ তিনিটা ভাগতেই চহী কৰিব আৰু মাকৰ প্ৰতিলিপিটো নিজৰ লগত ৰাখি বাকী কুপন (ASHA আৰু BPHC কপি) আশাক দি দিব।

গৃহ ভ্ৰমণৰ সূচী অনুসৰি ভ্ৰমণ সম্পূৰ্ণ কৰি সকলো তথ্য আশাৰ HBNC Booklet ত লিপিবদ্ধ কৰক।



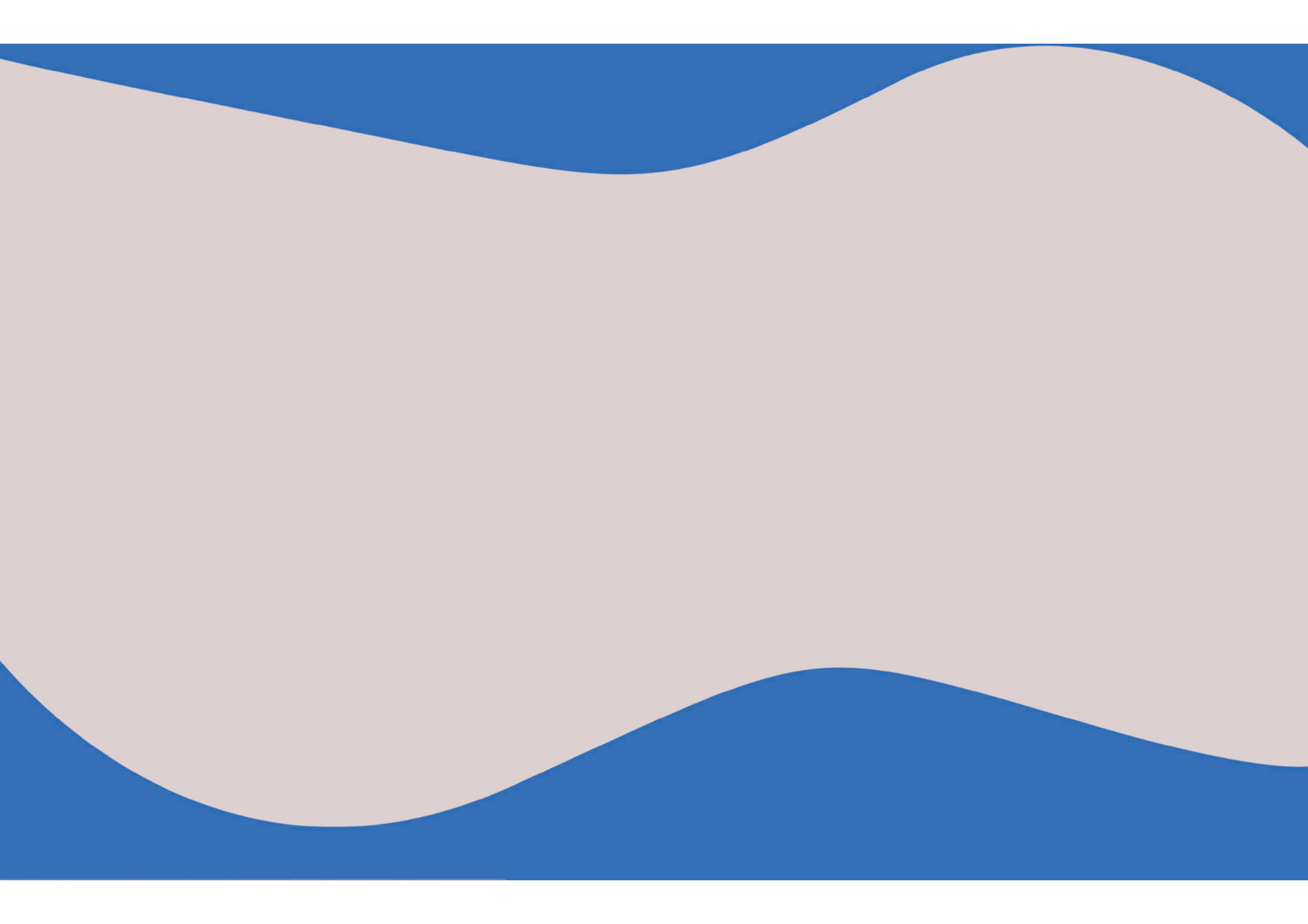
# নবজাতকক ল'বলগীয়া যতন



ৰাষ্ট্ৰীয় স্বাস্থ্য মিশন

ৰাষ্ট্ৰীয় স্বাস্থ্য অভিযান, অসম



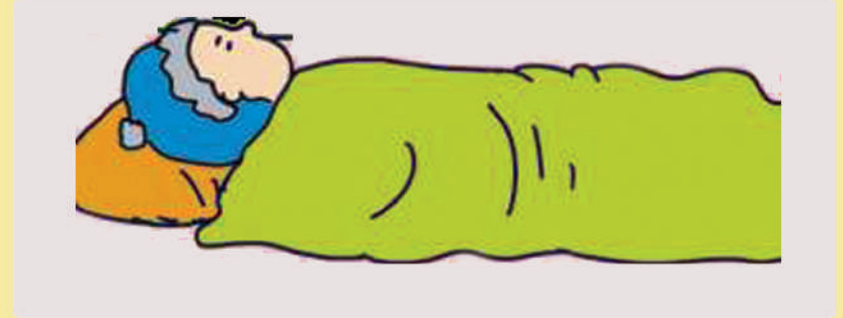




सत्यमेव जयते  
অসম চৰকাৰ



ৰাষ্ট্ৰীয় স্বাস্থ্য অভিযান, অসম



# নৱজাতকৰ বিপদৰ লক্ষণসমূহ

সোধক, ছবিখনত তেওঁলোকে কি দেখিছে?

- ☑ নৱজাতক মাতৃৰ কোলাত আছে, কিন্তু স্তনপান কৰা নাই
- ☑ নৱজাতকে উশাহত কষ্ট পাইছে।
- ☑ নৱজাতকৰ হিকটি অহা বা জিকাৰ খাই উঠা।
- ☑ শুই থকা অৱস্থাত এটি কেঁচুৱা।
- ☑ নৱজাতকক চিকিৎসাৰ বাবে চিকিৎসালয়লৈ নিছে।

## বাতীসমূহ

- ☑ নৱজাতকে ভোগা কিছুমান বিশেষ অসুবিধা হ'ল :
  - ✦ উশাহ লোৱাত কষ্ট পোৱা, উশাহ লওতে বুকুখন বেছিকৈ উঠা-নমা কৰা, ঘন ঘনকৈ উশাহ লোৱা।
  - ✦ নৱজাতকে ২৪ ঘণ্টাৰ ভিতৰত পায়খানা বা ৪৮ ঘণ্টাৰ ভিতৰত প্ৰস্ৰাৱ নকৰা।
  - ✦ নৱজাতকে স্তনপান নকৰা বা স্তনপান কৰিবলৈ শক্তি নথকা, গাখীৰ কমকৈ খোৱা বা বন্ধ কৰি দিয়া।
  - ✦ নৱজাতকৰ অতিপাত জ্বৰ হোৱা বা বেছিকৈ ঠাণ্ডা লগা।
  - ✦ নৱজাতকৰ মূৰ্ছা যোৱাৰ দৰে হোৱা বা জিকাৰ খাই উঠা।
  - ✦ নৱজাতকৰ গাত গুটি-গুটি ওলোৱা বা ফোঁহা ওলোৱা।
  - ✦ নৱজাতকে বহু সময় ধৰি লৰচৰ নকৰাকৈ শুই থকা।
  - ✦ নৱজাতকৰ ওজন ২ কিলোগ্ৰামৰো কম হোৱা আৰু স্তন চুপি খোৱাৰ শক্তি নথকা।



## নাভিৰ যতন



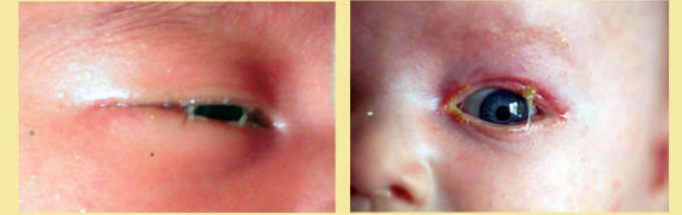
নাভিত একো নলগাব



## নৱজাতকক কেনেকৈ গা ধুৱাব



## চকুৰ যতন



চকু ফুলি উঠিছে তথা পূজ পানী ওলাইছে



## নাভিৰ যতন

- নাড়ীডালৰ আগটো ঢাকি ৰাখিব নালাগে তথা কোনো ধৰণৰ বস্তু বা ঔষধ লগাব নালাগে।
- নাড়ীডাল মুকলিকৈ ৰাখিলে সোনকালে শুকাই ৪-১০ দিনৰ ভিতৰত সৰি পৰে।

## চকুৰ যতন

- যদি চকুৰ কোনো সংক্ৰমণ নাথাকে তেতিয়াহ'লে যতনৰ প্ৰয়োজন নাই।
- চকুত কোনো কাজল ব্যৱহাৰ কৰিব নালাগে।
- চকুৰ সংক্ৰমণৰ লক্ষণ দেখিলে (চকু ৰঙা পৰিলে, পুঁজ পানী ওলালে) ওচৰৰ চিকিৎসা কেন্দ্ৰলৈ প্ৰেৰণ কৰক।

## নৱজাতকক কেতিয়া গা ধুৱাব

- ☞ জন্মৰ পিছত নৱজাতকক প্ৰায় ৬ ঘণ্টা সময় লাগে পৰিৱেশৰ লগত খাপ খাবলৈ।
- ☞ প্ৰথম ২৪ ঘণ্টাৰ পিছত তিঁতা কাপোৰেৰে মচি দিব লাগে।
- ☞ সময়ত জন্ম হোৱা নৱজাতকক ৭ দিনৰ পিছত গা ধুৱাব লাগে।
- ☞ যদি শিশুটিৰ জন্মৰ সময়ত ওজন কম থাকে বা সময়তকৈ আগত জন্ম হয় তেন্তে ওজন ২.৫ কেজি নোহোৱাকৈ বা নাড়ী নুশুকুৱালৈ গা ধুৱাব নালাগে।

## নৱজাতকক কেনেকৈ গা ধুৱাব

- ☞ গা ধুৱাৰ আগতে মাকে চাবোনেৰে হাত দুখন ভালদৰে ধুই ল'ব।
- ☞ বাহিৰত বাৰান্দাত গা ধুৱাব নালাগে। গৰম কোঠাৰ ভিতৰত ধুৱাব লাগে। যিটো কোঠাত গা ধুৱাব, সেই কোঠাৰ দুৱাৰ-খিৰিকী বন্ধ কৰি ল'ব লাগে, যাতে বাহিৰতকৈ ভিতৰত তাপমাত্ৰা বেছি থাকে।
- ☞ শিশুটিৰ কাপোন-কানি খোলাৰ আগতে দৰকাৰী বস্তু যেনে- পানী, চাবোন, গামোচা আদি গোটাই ল'ব লাগে।
- ☞ শিশুটিক কুহুমীয়া গৰম পানীৰে গা ধুৱাব লাগে। পানী অলপ লৈ নিজৰ হাতৰ সৰু গাঁঠিৰ ভিতৰফালে দি চাব। যদি গৰম পাইছে তেন্তে বুজিব যে এই পানী শিশুটিৰ বাবে অতি গৰম। যদি গৰম পোৱা নাই তেন্তে পানীখিনি উপযুক্ত।
- ☞ গৰম কালি শিশুটিক নিতৌ গা ধুৱাব পাৰি। ঠাণ্ডাকালি বতৰ চাই এদিন এৰি এদিন ধুৱাই বাকী কেইদিনত সহ্য কৰিব পৰা গৰম পানীৰে গাটো মচি দিব পাৰি।
- ☞ নৱজাতকক ৫ মিনিটতকৈ বেছি সময় পানীত জুবুৰীয়াই থ'ব নালাগে।
- ☞ সোনকালে গাটো ধুৱাই এখন গৰম কপাহী কাপোৰেৰে বা গামোচাৰে সোনকালে মূৰৰ পৰা ভৰিলৈকে মচি আন এখন গৰম কাপোৰেৰে মূৰৰ পৰা ভৰিলৈকে মেৰিয়াই মাকক ততালিকে গাখীৰ খুৱাব দিব লাগে।

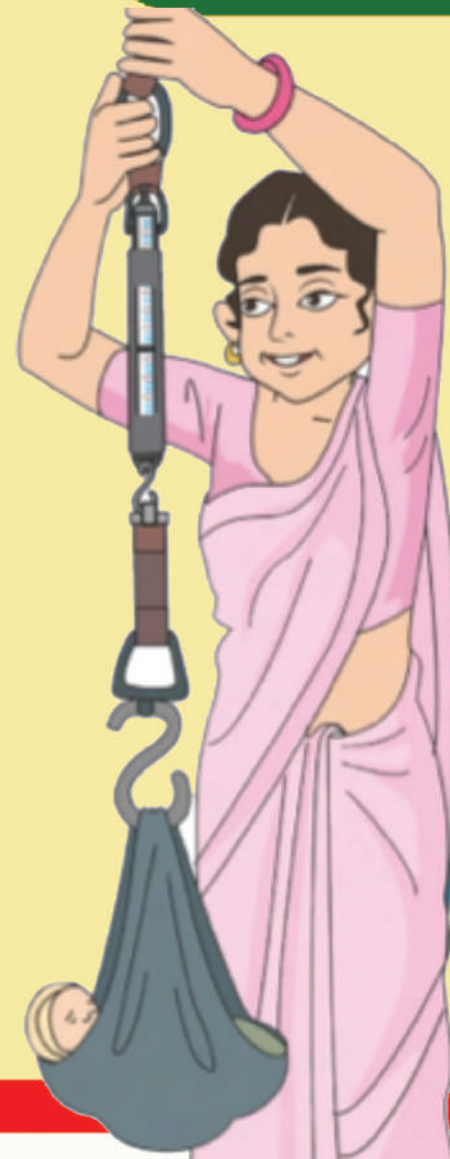
কেঁচুৱাটিক উমাল কৰি ৰাখক, নাড়ীডাল পৰিষ্কাৰ কৰি ৰাখক আৰু জন্মৰ পিছতেই স্তনপান কৰাওক।



सत्यमेव जयते  
অসম চৰকাৰ



ৰাষ্ট্ৰীয় স্বাস্থ্য অভিযান, অসম



## শিশুটিৰ ওজন জোখক

- যিবোৰ শিশুৰ ওজন কম (২.৫ কেজি) বা জন্মতে ২.৫ কেজিৰ ওপৰত আছিল কিন্তু পিছৰবোৰ গৃহ ভ্ৰমণৰ সময়ত যদি শিশুটিৰ ওজন সঠিকভাৱে বঢ়া দেখা নাযায় তেন্তে SNCU লৈ প্ৰেৰণ কৰক।
  - যিবোৰ শিশুৰ ওজন ১.৮ কেজিতকৈ কম তেন্তে বিশেষ যতন কক্ষ থকা চিকিৎসালয়লৈ প্ৰেৰণ কৰক।
- ২.৫ কেজিতকৈ কম ওজনৰ শিশুৰ ক্ষেত্ৰত অতিৰিক্ত যতন ল'বলৈ পৰামৰ্শ দিয়ক—
- শিশুটিক ভালদৰে কাপোৰেৰে মূৰটো ঢাকি মেৰিয়াই ৰাখক।
  - শিশুটিক মাকৰ বুকু তথা পেটৰ ছালৰ সংস্পৰ্শত ৰাখক।
  - শিশুটিক সঘনাই স্তনপান কৰক।
  - শিশুসকলক ৰোগীয়া শিশু তথা প্ৰাপ্তবয়স্ক মানুহৰ ভিৰৰ পৰা দূৰত ৰাখক।

## কেংগাৰু মাতৃৰ যতন

- শিশুটিক ঘৰত কেনেকৈ গৰম কৰি ৰাখিব—
  - যদি শিশুটিৰ জন্মৰ সময়ত ওজন কম হয়, তেন্তে যিমান সম্ভৱ সিমান, দিনে-ৰাতিয়ে মাতৃ দেহৰ সৈতে শিশুটিৰ দেহৰ সংস্পৰ্শ প্ৰদান কৰক (কেংগাৰু মাদাৰ কেয়াৰ)।
  - শিশুটিক ভালদৰে টুপি, মোজা পিন্ধাই গৰম কৰি ৰাখক।
  - শিশুটিক কাহি থকা বা চৰ্দি হোৱা ৰোগীয়া লোকৰ পৰা আঁতৰাই ৰাখক।
- শিশুটিক যিকোনো সংক্ৰমিত ৰোগৰ পৰা বচাই ৰাখিবলৈ—
  - শিশুটিক ছমাহলৈ কেৱল মাত্ৰ মাকৰ গাখীৰহে খুৱাওক।
  - শিশুটিক বটলেৰে গাখীৰ নিদিব।
  - ঘৰত খবৰ লোৱা লোকৰ সংখ্যা কমাওক। ঘৰৰ পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা বজাই ৰাখক।

## মনত ৰাখিব

- কম ওজনৰ শিশুসকল পানীলগা বা অন্য ৰোগত আক্ৰান্ত হোৱাৰ প্ৰৱণতা অধিক।
- সৰু শিশুসকলক মাতৃৰ শৰীৰৰ কাষত ৰাখি প্ৰয়োজনীয় অতিৰিক্ত উম দিব পাৰি। ই শিশু আৰু মাতৃ উভয়কেই সন্তুষ্ট কৰে আৰু শিশুটিৰ বিকাশত সহায় কৰে।
- গাত গা লগোৱা বিশেষ সংস্পৰ্শক কেংগাৰু মাতৃৰ যতন বুজি জনা যায়, কেংগাৰু নামৰ জন্তুৱে নিজৰ সন্তানক বুকুৰ মাজত কিদৰে ৰাখে তাৰ ছবি দেখুওৱা হৈছে। মাতৃৰ বুকুত, স্তনযুগলৰ মাজত ৰাখি আৰু ভালদৰে আৱৰি ৰাখি শিশুটিক উমাল কৰি ৰাখিব পাৰি।
- কেংগাৰু মাতৃৰ যতন পদ্ধতি সহজ, সস্তীয়া আৰু সহজে অনুশীলন কৰিব পৰা যায়।
- শিশুটি উমাল কৰি ৰখাৰ লগতে একে অৱস্থানতে যেতিয়াই প্ৰয়োজন শিশুটিক স্তনপান কৰাব পাৰি।
- পৰিয়ালৰ আন সদস্যসকলেও এই অভ্যাস কৰিব পাৰে আৰু যেতিয়াই প্ৰয়োজন মাতৃগৰাকীক সহায় কৰিব পাৰে।
- শিশুটিৰ ওজন যেতিয়ালৈকে ২৫০০ গ্ৰামতকৈ অধিক নহয় তেতিয়ালৈকে ইয়াৰ প্ৰয়োজন হয় আৰু যিমান দিন পাৰি বজাই ৰাখিব লাগে।



গাত গা লগাই ৰাখি আৰু সঘনাই স্তনপান কৰোৱাই জন্মতে ওজন কম শিশু এটিক ৰক্ষা কৰিব পাৰি।



सत्यमेव जयते  
অসম চৰকাৰ



ৰাষ্ট্ৰীয় স্বাস্থ্য অভিযান, অসম





## মাতৃ/পৰিয়ালক তলত দিয়া খাদ্যবস্তুসমূহ নৱজাতকক খুওৱাত বাধা প্ৰদান কৰক

- প্ৰথম ছমাহত শিশুক উপৰুৱা আহাৰ খুওৱাৰ পৰা (অন্য জন্তুৰ গাখীৰ, পাউডাৰ গাখীৰ আদি) বিৰত থাকক।
- অতিৰিক্ত আহাৰ বা পানীয়, বনৌষধি গুণযুক্ত পানী, মৌ-জোল, গ্লুকজৰ পানী, ঘূটি পানী, সাধাৰণ পানী, জন্তুৰ বা পাউডাৰ গাখীৰ আদি শিশুক প্ৰথম ছমাহৰ ভিতৰত খুওৱাতো, গাখীৰৰ বটল বা দুধদানি (প্লাষ্টিক বটলৰ মুখত লগোৱা প্লাষ্টিকৰ নিপ'ল) শিশুৰ বাবে অনিষ্টকৰ আৰু এনেবোৰ সামগ্ৰীয়ে বীজাণুৰ বাহক হিচাবে কাম কৰে।



## শিশুটিৰ সঠিক উষ্ণতা বজাই ৰাখক

- সঠিক উষ্ণতা এটি নৱজাতকৰ বাবে অতি প্ৰয়োজন।
- শিশুটি সুস্থ হৈ থাকিবলৈ তথা জীয়াই থাকিবলৈ উষ্ণতাৰ প্ৰয়োজনীয়তা অপৰিসীম।
- প্ৰাপ্তবয়স্কৰ দৰে নৱজাতকে নিজকে উষ্ণ কৰি ৰাখিব নোৱাৰে।
- জন্মৰ পিছত শিশুটিৰ তাপমাত্ৰা দ্ৰুতভাৱে হ্রাস পাব পাৰে।
- অত্যধিক তাপমাত্ৰা হ্রাস হৈ শিশুটিৰ মৃত্যুও হ'ব পাৰে।
- শিশুটিৰ মূৰটো আবৃত কৰি কাপোৰেৰে মেৰিয়াই ৰাখিব লাগে।
- গৰম কাপোৰেৰে শিশুটিৰ কেৱল মুখখন খোলা ৰাখি মূৰৰ পৰা ভৰিবলৈকে মেৰিয়াব লাগে।
- গৰম দিনত কোমল শুকান কপাহী পৰিষ্কাৰ কাপোৰেৰে ১-২ তৰপেৰে শিশুটিক মেৰিয়াব লাগে।
- শীতকালত ৩-৪ তৰপীয়া কাপোৰেৰে মেৰিয়াব লাগে আৰু শিশুটিক অনবৰত মূৰত টুপি আৰু হাত-ভৰিত মোজা পিন্ধাব লাগে।



ঘৰুৱাভিত্তিক গৃহ পৰিদৰ্শনৰ সময়ত থাৰ্ম'মিটাৰ ব্যৱহাৰ কৰি শিশুটিৰ শৰীৰৰ উত্তাপ জোখক। শিশুটিৰ মূৰ, হাত-ভৰি ভালদৰে ঢাকি ৰাখক।



## থার্ম'মিটাৰৰ সহায়ত শিশুটিৰ শৰীৰৰ উত্তাপ জোখক



- যদি শিশুটিৰ শৰীৰৰ উত্তাপ  $< 99^{\circ}\text{F}$  ( $36.1^{\circ}\text{C}$ ) হয়—
  - ☞ শিশুটিৰ গাত থকা তিতা কাপোৰ তথা তিতা বিছনা ছালৰ আঁতৰাই দিয়ক।
  - ☞ মাকৰ ছালৰ সৈতে শিশুটিৰ ছালৰ সংস্পৰ্শলৈ আনি আগতীয়াকৈ গৰম কৰি ৰখা কাপোৰেৰে শিশুটিক মূৰৰ পৰা ভৰিলৈকে ঢাকি দিয়ক।
  - ☞ শিশুটি ৰখা কমটো গৰম কৰি ৰাখক আৰু শিশুটিক স্তনপান কৰাওক।
- যদি শিশুটিৰ শৰীৰৰ উত্তাপ  $< 98.5^{\circ}\text{F}$  ( $36.9^{\circ}\text{C}$ ) তকৈ কম হয়—
  - ☞ ওপৰত উল্লেখ কৰা পদ্ধতিসমূহৰ দ্বাৰা শিশুটিৰ শৰীৰটো গৰম কৰি আগতে গৰম পানীৰ বেগেৰে গৰম কৰা বিছনাত মাকৰ কাষত শুৱাই দিয়ক। (মনত ৰাখিব যাতে শিশুটিক বিছনাত দিয়াৰ আগতে গৰম পানীৰ বেগটো আঁতৰাই লয়)
- যদি শিশুটিৰ শৰীৰৰ উত্তাপ  $< 98^{\circ}\text{F}$  ( $36.7^{\circ}\text{C}$ ) তকৈ বেছি হয়—
  - ☞ ই বীজাণুৰ দ্বাৰা সংক্ৰমিত হোৱাৰ লক্ষণ হ'ব পাৰে। ওচৰৰ SNCU/চিকিৎসালয়লৈ প্ৰেৰণ কৰক (NBSU হ'লে)।

## শিশুৰ শৰীৰৰ উত্তাপ জোখা স্তৰসমূহ

- ☞ থার্ম'মিটাৰটো বাকচৰ পৰা উলিয়াই ইয়াৰ শকত/বহল অংশত ধৰক তথা চিকমিকনি থকা ভাগটো কপাহ এটুকুৰা স্পিৰিটত তিয়াই চাফা কৰক।
- ☞ থার্ম'মিটাৰটো সক্ৰিয় কৰিবৰ কাৰণে থার্ম'মিটাৰত থকা বুটামটো হেঁচি দিব। থার্ম'মিটাৰটোৰ মুকলি অংশত থকা খিৰিকীৰে '১৮৮.৮' দেখা পাব, তাৰ পিছত চিহ্ন (- ১)/বিপ শব্দ শুনিব পাব, তাৰ পিছত একেবাৰে শেহতীয়াকৈ জোখা শৰীৰৰ উত্তাপ ওলাব তাৰ পিছত তিনিটা (- - -) চিহ্ন ওলাব আৰু ওপৰৰ সোঁফালে 'F' আখৰটো বাৰে বাৰে উজ্জ্বলকৈ দেখা পাব।
- ☞ প্ৰথমে শুকান কপাহ ব্যৱহাৰ কৰি শিশুটিৰ কাষলতিটো চাফা কৰক।
- ☞ থার্ম'মিটাৰটো ওপৰমূৰাকৈ ধৰি চিকমিকাই থকা আগটো কাষলতিৰ মাজ অংশত ৰাখক তথা বাহুৰে থার্ম'মিটাৰডাল হেঁচা মাৰি ধৰক। থার্ম'মিটাৰৰ স্থান সলনি নকৰিব।
- ☞ থার্ম'মিটাৰ শৰীৰৰ উত্তাপ আহৰণ কৰি থকা অৱস্থাত প্ৰতি ৪ চেকেণ্ডৰ ব্যৱধানত এটা 'বিপ' শব্দ শুনিব, যেতিয়া তিনিটা চুটি বিপ শব্দ শুনিব থার্ম'মিটাৰৰ মুকলি অংশলৈ মন কৰিব। যেতিয়া 'F' আখৰটো বাৰে বাৰে উজ্জ্বলকৈ দেখা বন্ধ হয় তথা তাপমাত্ৰাৰ সংখ্যাৰ কোনো পৰিৱৰ্তন নহয় তেতিয়া থার্ম'মিটাৰডাল আঁতৰাই আনক।
- ☞ থার্ম'মিটাৰত ওলাই থকা খিৰিকী অংশত সংখ্যাটো পঢ়ি চাওঁক। যি সংখ্যা পালে তাক ফৰ্মত লিখি ৰাখক।
- ☞ থার্ম'মিটাৰৰ বুটামটো এবাৰ হেঁচি থার্ম'মিটাৰডাল নিষ্ক্ৰিয় (OH) কৰক আৰু এটুকুৰা কপাহ স্পিৰিট তিয়াই থার্ম'মিটাৰৰ চিকমিকাই থকা অংশটো পৰিষ্কাৰ কৰি পুনৰ বাকচত ভৰাই থওঁক।





सत्यमेव जयते  
অসম চৰকাৰ



বাপ্তীয় স্বাস্থ্য অভিযান, অসম



## শিশুটিৰ মাতৃ বা যতন লওঁতাক সোধক

- শিশুটিৰ জ্বৰ, নাকৰ পৰা পানী ওলোৱা বা গাখীৰ খোৱাৰ সমস্যা আছে নেকি ?
- শিশুটিৰ হাত-ভৰিৰ অস্বাভাৱিক কঁপনি বা জোকাৰণি হয় বা অত্যাধিক কান্দে নেকি ?
- শিশুটিয়ে শৌচ-প্ৰস্ৰাৱ কৰিছে নে নাই? জন্মৰ ২৪ ঘণ্টাৰ ভিতৰত শৌচ তথা ৪৮ ঘণ্টাৰ ভিতৰত প্ৰস্ৰাৱ কৰি লাগে।
- শৌচত তেজ গৈছে নেকি বা শৰীৰৰ অন্য কোনো অংশৰ পৰা তেজ গৈছে নেকি ?
- শিশুটিৰ পেট ফুলিছে নেকি বা পেট ফুলাৰ লগতে বাৰে বাৰে বমি কৰিছে নেকি ?



জ্বৰ



বমি



কাহ

## মন কৰক

- শিশুটিয়ে ১ মিনিটত কিমানবাৰ উশাহ-নিশাহ লৈছে গণনা কৰক। যদি প্ৰতিমিনিটত ৬০ বা তাতকৈ বেছি হয়, তেন্তে পুনৰবাৰ গণনা কৰক আৰু দ্বিতীয়বাৰ গণনাক চূড়ান্ত হিচাপে গণ্য কৰক।
- উশাহ লওঁতে বুকুখন ভিতৰলৈ সোমাই গৈছে বা নাকৰ পাহি ফুলি উঠিছে নেকি চাওঁক।
- উশাহ লওঁতে গেৰ্খনি আছে নেকি বা মূৰটো দুৰি আছে নেকি চাওঁক।
- শিশুটি অলস বা অজ্ঞান হৈছে নেকি চাওঁক। উদ্দীপিত কৰিলেহে হাত-ভৰি লৰচৰ কৰে বা একেবাৰে লৰচৰ নকৰে।
- শিশুটিৰ চকু, শৰীৰৰ ছাল পৰীক্ষা কৰক, জঞ্জিট আছে নেকি, জন্মগত কিবা বিসংগতি আছে নেকি, ছালত ফোঁহা উঠিছে নেকি চাওঁক।



## শিশুৰ উশাহ-নিশাহৰ হাৰ গণনা কেনেদৰে কৰিব

- শিশুটিয়ে এক মিনিটত কিমানবাৰ উশাহ-নিশাহ লৈছে তাৰ সঠিক হিচাব ল'ব লাগিব। প্ৰথমে মাকক শিশুটি শান্ত আৰু স্থিৰ কৰিবলৈ কওঁক। যদি শিশুটিয়ে ভয় খায় বা খঙত থাকে তেন্তে আপুনি সঠিকভাৱে উশাহ-নিশাহৰ হাৰ গণনা কৰিব নোৱাৰিব। শিশুটি যদি শুই আছে তেন্তে জগাই নিদিব।
- এক মিনিটত কিমানবাৰ উশাহ-নিশাহ লয় তাৰ হিচাব ল'বলৈ প্ৰথমে এটা চেকেণ্ডৰ কাটা থকা বা ডিজিটেল ঘড়ী ব্যৱহাৰ কৰক। ঘড়ীটো এনে ঠাইত থ'ব, যাতে আপুনি চেকেণ্ডৰ কাটাডাল আৰু উশাহ-নিশাহৰ গতি আৰু শিশুটিৰ বুকু বা পেটৰ অংশৰ গতিবিধি মন কৰিব পাৰে।
- যদি আপুনি উশাহ-নিশাহৰ গতিবিধি সঠিকভাৱে দেখা নাপায় তেন্তে মাতৃগৰাকীক শিশুটিৰ কামিজটো অকণমান দাঙি ধৰিবলৈ কওঁক আৰু পুনৰায় উশাহৰ গতি নিৰ্ণয় কৰক।
- শিশুটিৰ শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ হাৰ অধিক হিচাবে গণ্য কৰা হয় যেতিয়া ১ মাহৰ তলৰ শিশুৰ প্ৰতি মিনিটত ৬০ বাৰ বা তাতকৈ অধিক, ২-১২ মাহৰ শিশুৰ প্ৰতি মিনিটত ৫০ বাৰ তাতকৈ অধিক আৰু ১২ মাহৰ পৰা ৫ বছৰৰ শিশুৰ প্ৰতি মিনিটত ৪০ বাৰ বা তাতকৈ অধিক হাৰত উশাহ-নিশাহ লয়।
- শিশুটিয়ে উশাহ লওঁতে চাওঁক বুকুখন বেছিকৈ ভিতৰলৈ সোমাই গৈছে নেকি? যদি উশাহ লওঁতে বুকুৰ তলৰ অংশ ভিতৰলৈ সোমাই যায়, তেন্তে বুজিব লাগিব শিশুটিয়ে বুকুখন ভিতৰলৈ সুমুৱাই উশাহ লৈছে।

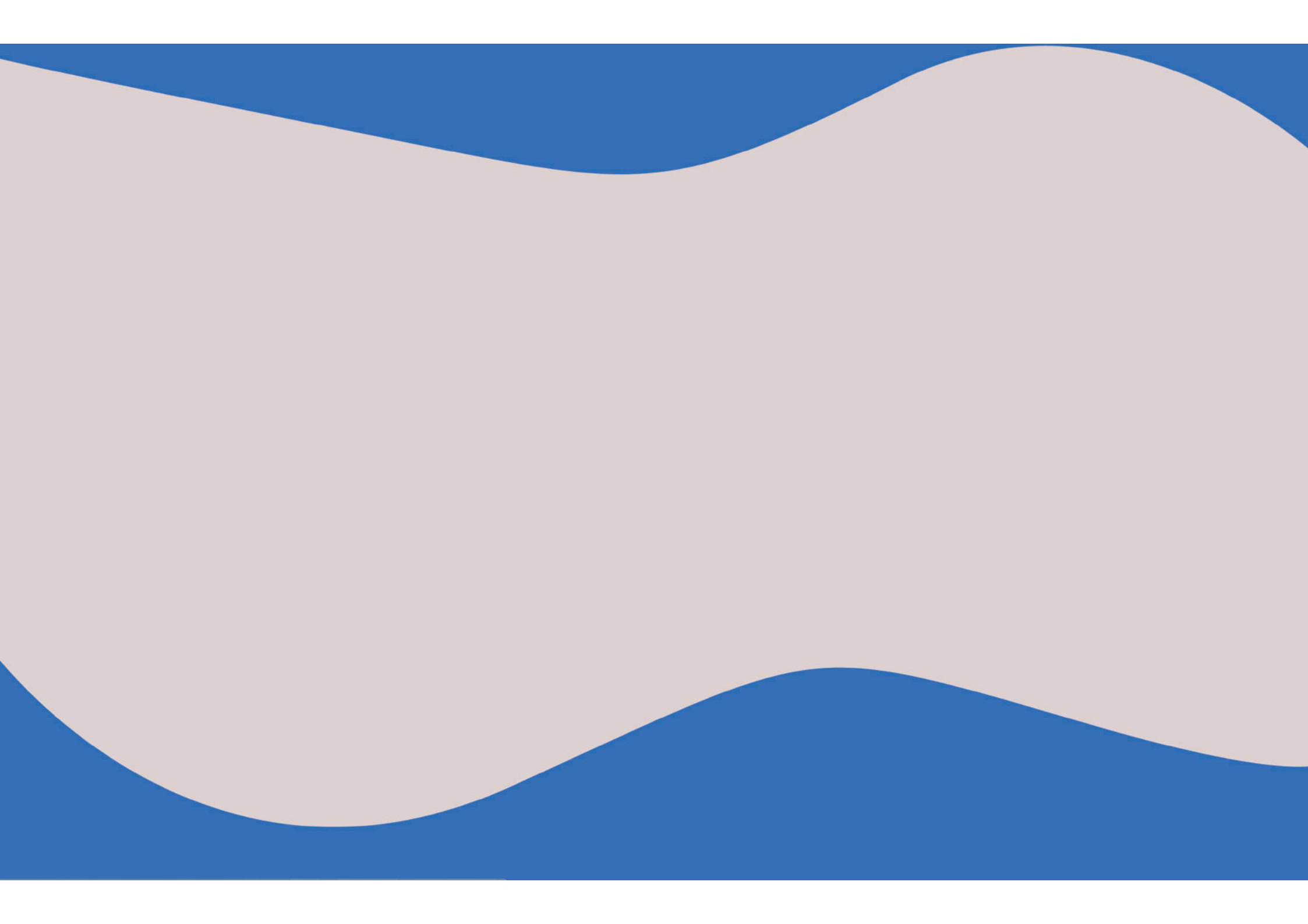
যদি শিশুটিয়ে স্তনপান কৰিবলৈ অসমৰ্থ বা ভালদৰে স্তনপান কৰিব নোৱাৰে, তেনে শিশুক জৰুৰীভাৱে হাস্পতাললৈ প্ৰেৰণ কৰক।

# স্তনপানৰ সঠিক অৱস্থান



ৰাষ্ট্ৰীয় স্বাস্থ্য মিশ্যন

ৰাষ্ট্ৰীয় স্বাস্থ্য অভিযান, অসম





सत्यमेव जयते  
অসম চৰকাৰ



ৰাষ্ট্ৰীয় স্বাস্থ্য অভিযান, অসম





# স্তনপান কৰোৱাৰ বাবে সঠিক অৱস্থানসমূহ

সোধক, ছবিখনত তেওঁলোকে কি দেখিছে?

- ☑ মাতৃৰ স্তনপান কৰোৱাৰ বাবে শিশুটিক বিভিন্ন অৱস্থানত লৈ আছে।
- ☑ দুটি যমজ শিশুক মাতৃয়ে স্তনপান কৰাই আছে।

## বাতাসমূহ

- ☑ প্রতিটো অৱস্থানেই উত্তম, যি মাক আৰু শিশুটিৰ বাবে সুবিধাজনক হয়।
- ☑ স্তনপান কৰোৱাটো উত্তম হয় যেতিয়া :
  - ✦ মাতৃগৰাকীয়ে সুবিধাজনক আৰু আৰামদায়কভাৱে বহি থাকে।
  - ✦ শিশুটিক মাতৃয়ে পোনভাৱে আকোঁৱালি ধৰি আছে আৰু গোটেই শৰীৰটো (মূৰ, পিঠি আৰু তপিনা) ভালদৰে ধৰি আছে।
  - ✦ শিশুটিৰ মুখখন স্তনবৃক্ষৰ স্তৰত আছে আৰু মাতৃগৰাকী বেছি হাঁউলি থকা নাই।
  - ✦ শিশুটিৰ মুখখন ঢাকি থকা নাই আৰু মাতৃগৰাকীয়ে শিশুটিক দেখিবলৈ পাইছে আৰু ভাব-বিনিময় কৰিব পাৰিছে।
- ☑ অস্ত্ৰোপচাৰ হোৱা মাতৃয়ে দীঘল দি অলপ হাঁউলি স্তনপান কৰাব পাৰে, যেতিয়ালৈকে সম্পূৰ্ণ সুস্থ হৈ নুঠে।
- ☑ যমজ সন্তানৰ ক্ষেত্ৰত দুয়োটি শিশুক একেলগে অথবা এটাৰ পিছত আনটোক স্তনপান কৰাব পাৰে।
- ☑ স্তনপান কৰোৱাৰ পাছত শিশুটিক কান্ধত পেলাই লৈ মৃদুভাৱে পিঠিত মোহাৰি বা থপৰিয়াই উগাৰ মৰাওক।





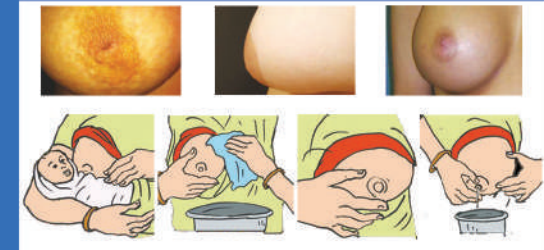
# স্তনপান সম্পর্কীয় কিছুমান সমস্যা

সোধক, ছবিখনত তেওঁলোকে কি দেখিছে?

- ☑ ভিতৰ সোমোৱা স্তনবৃত্ত বা চেপেটা স্তনবৃত্ত।
- ☑ স্তনৰ পৰিপূৰ্ণতা।
- ☑ শিশুটি খাবলৈ অসমর্থ আৰু সেয়েহে কান্দি আছে।
- ☑ মাতৃয়ে নিজৰ স্তন মালিচ কৰিছে আৰু গৰম সেক দিছে।
- ☑ গাখীৰ উলিয়াবৰ বাবে মাতৃগৰাকীয়ে নিজ স্তনত দুয়োখন হাতেৰে ধৰি আছে।
- ☑ মাতৃয়ে হাতেৰে স্তনৰ গাখীৰ উলিয়াইছে।

## বাস্তাসমূহ

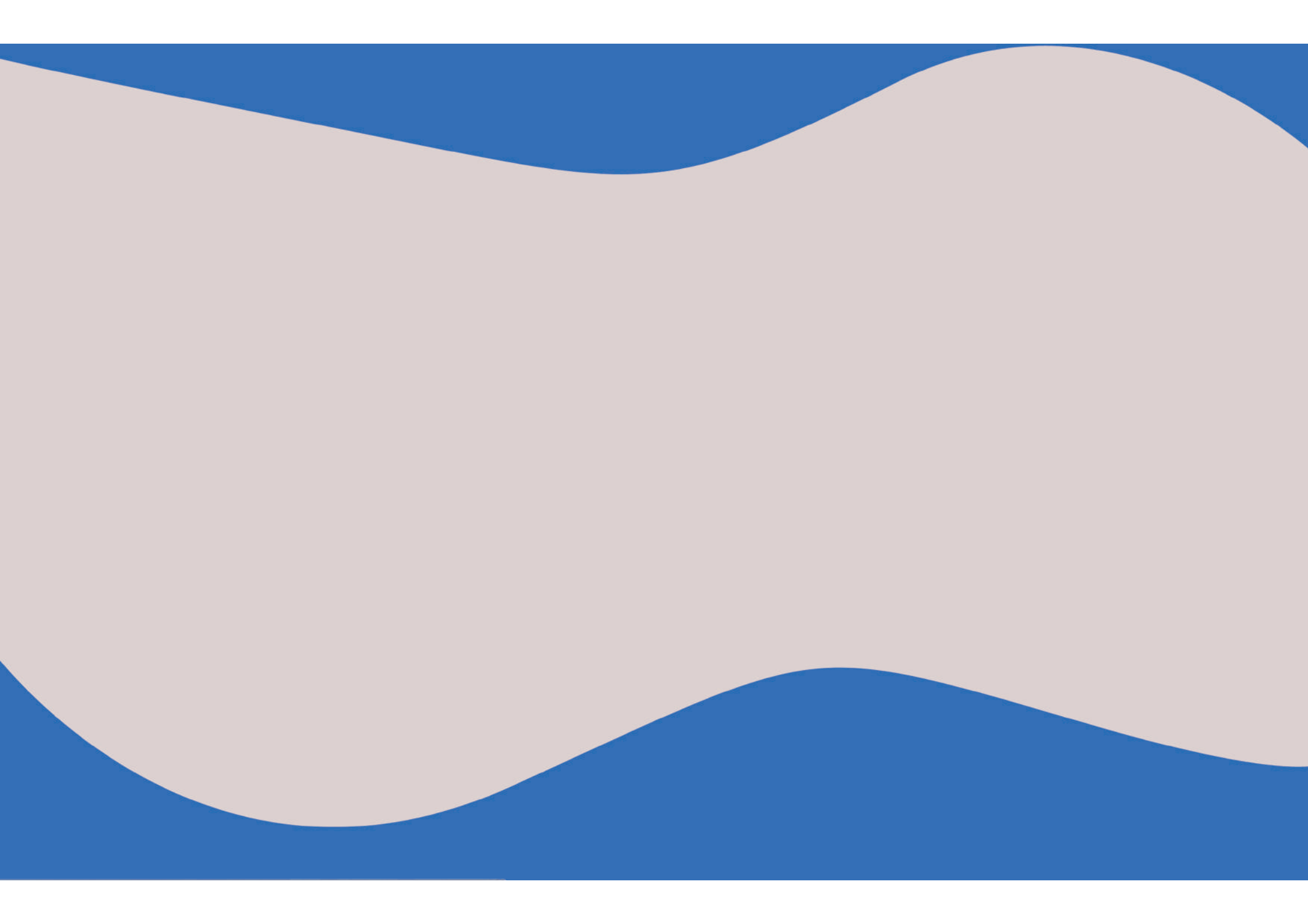
- ☑ স্তনপান কৰোৱাৰ সময়ত মাতৃগৰাকীয়ে সন্মুখীন হোৱা সচৰাচৰ সমস্যাসমূহৰ ভিতৰত আছে ভিতৰ সোমোৱা, চেপেটা স্তনবৃত্ত, ঘা লগা আৰু ফটা স্তনবৃত্ত আৰু অত্যাধিক গাখীৰ জমা হোৱা। স্তন সম্পর্কিত প্ৰায়বোৰ সমস্যাই সহজ যত্নেৰে চম্ভালিব পাৰি।
- ☑ ভিতৰ সোমোৱা বা চেপেটা স্তনবৃত্তৰ সমস্যাসমূহ শিশুটিৰ সঠিক সংলগ্নকৰণ আৰু স্তন চুপিব দিয়াৰ দ্বাৰা আঁতৰ কৰিব পাৰি।
- ☑ ফটা স্তনবৃত্তৰ বাবে শিশুটিক সঠিকভাৱে সংলগ্ন কৰি মাতৃগৰাকীয়ে হাতেৰে চেপি স্তনবৃত্তলৈ গাখীৰ উলিয়াই দিয়ক। স্তন বা স্তনবৃত্ত পৰিষ্কাৰ কৰিবলৈ চাবোন ব্যৱহাৰ নকৰিব, কাৰণ ই স্তনবৃত্তত ঘা লগাব পাৰে, কেৱল সাধাৰণ পানীৰে ধোৱক।
- ☑ সোনকালে স্তনপান আৰম্ভ নকৰিলে বা নিয়মীয়াকৈ স্তনপান নকৰালে বা শিশুটি চুপিবলৈ অসমর্থ হ'লে স্তন পূৰ্ণ হৈ থকাৰ সমস্যা হয়। ই স্তনৰ বিষৰ কাৰণ হয় আৰু শিশুটিয়ে স্তন চুপাত অসুবিধাৰ সৃষ্টি কৰে।
- ☑ স্তনৰ অসুবিধাৰ ক্ষেত্ৰত অথবা স্তনপান কৰোৱাটো সম্ভৱ নহ'লে হাতেৰে চেপি গাখীৰ উলিয়াব পাৰি আৰু শিশুটিক চামুচেৰে খুৱাব পাৰি।
- ☑ গাখীৰ উলিয়াবলৈ, উলিওৱাৰ আগতে গৰম সেক দিয়া অথবা মিহিকৈ স্তনত মালিচ কৰিব লাগে। স্তনৰ গাখীৰ পৰিষ্কাৰ পাত্ৰত সংগ্ৰহ কৰিব লাগে।
- ☑ এই ক্ষেত্ৰত আপোনাৰ গাঁৱৰ আশা অথবা অংগনৱাড়ী কৰ্মীয়ে সহায় কৰিব পাৰে। যদি সমস্যা অব্যাহত থাকে, নাৰ্চ বা চিকিৎসকৰ সৈতে যোগাযোগ কৰক।

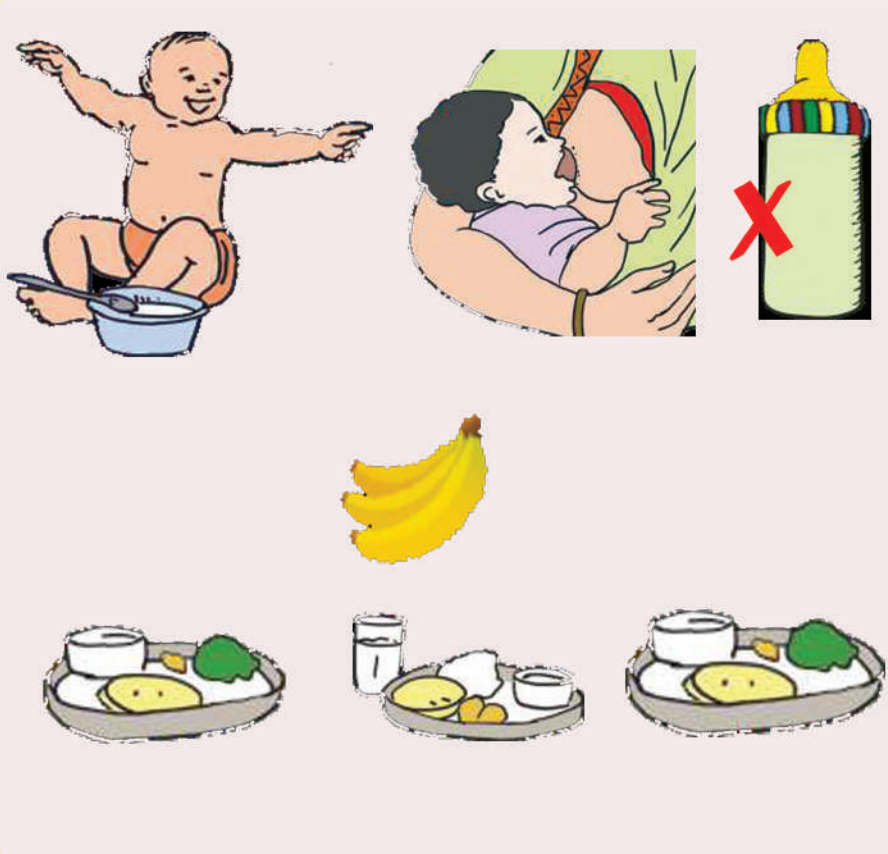


# ৬ মাহৰ পাছৰ পৰা শিশুৰ ল'বলগীয়া যতন



ৰাষ্ট্ৰীয় স্বাস্থ্য অভিযান, অসম





৬ মাহৰ ওপৰৰ শিশুৰ প্ৰয়োজনীয় বিকাশৰ বাবে পৰিপূৰক আহাৰৰ প্ৰয়োজন।

# স্তনপান সম্পৰ্কীয় কিছুমান সমস্যা

সোধক, ছবিখনত তেওঁলোকে কি দেখিছে?

- ☑ এটি নৱজাতক
- ☑ স্তনপান কৰি থকা শিশু
- ☑ তিনিটা বাতিত এখন চামুচেৰে সৈতে গুড়ি কৰা খাদ্য
- ☑ তিনিখন কাহী আহাৰ আৰু দুবিধ জলপান
- ☑ শিশুটিক খুওৱাৰ আহিলা— বাতি, চামুচ আৰু গিলাচ
- ☑ গুড় বা চেনী আৰু তেল থকা বাতি

## বাৰ্তাসমূহ

- ☑ ৬ মাহলৈ কেৱল স্তনপান কৰোৱাৰ পাছত পৰিপূৰক আহাৰ খুৱাবলৈ আৰম্ভ কৰা উচিত।
- ☑ ২ বছৰ বয়সলৈ মাতৃসকলে স্তনপান কৰোৱা উচিত।
- ☑ দুগ্ধদানীৰে খুওৱা উচিত নহয়।
- ☑ খিচিৰি/ডালিয়া/কল/আলু পিটিকা/চুজিৰ পায়স/ৰুটী দাইলৰ সৈতে দিনে ৩ বাৰকৈ ৬-৯ মাহীয়া শিশুক খুওৱা আৰু তাৰ মাজতে স্তনপান কৰোৱা উচিত।
- ☑ ৯ মাহ বয়সৰ পাছত শিশুক ৩ বাৰ আহাৰ, ২ বাৰ জলপান আৰু ইয়াৰ মাজত স্তনপান কৰোৱা উচিত।
- ☑ সেউজীয়া শাক-পাচলি, ফল-মূল, কণী, মাংস আদি খুওৱা উচিত।
- ☑ খাদ্যসমূহ ঘন হোৱা তেলৰ মিশ্ৰণেৰে খাদ্যবোৰ অধিক কেল'ৰীযুক্ত কৰক।
- ☑ নিয়মীয়া বিৰতিৰ মূৰে মূৰে নৱজাতক আৰু শিশুক আহাৰ খুওৱা উচিত।







## শিশুটিৰ ডায়েৰিয়াৰ লক্ষণ আছে নেকি চাওঁক

- নৱজাতক সদায় সকলো সময়তে টোপনি গৈ থাকে। ই কোনো ৰোগৰ লক্ষণ নহয়। অৱশ্যে মূল্যায়ণ কৰাৰ সময়ত শিশুটিক জগাই দিবলৈ মাতৃক কওঁক।
- শিশুটিৰ অলসতা, চকুহাল ভিতৰলৈ সোমাই গৈছে নেকি আৰু পেটৰ ছালখন টানি এৰি দিলে ছালখন আগৰ অৱস্থালৈ লাহে লাহে যায় নেকি মন কৰক।
- শিশুটিয়ে যদি সাৰে থকা অৱস্থাত হাত-ভৰি লৰচৰ নকৰে তেন্তে শিশুটিক উদ্দীপিত কৰক। যদি শিশুটিয়ে উদ্দীপিত কৰিলেহে লৰচৰ কৰে বা উদ্দীপিত কৰাৰ পিছতো যদি লৰচৰ নকৰে, তেন্তে এয়া এক গুৰুতৰ ৰোগৰ লক্ষণ।

## শিশুটিৰ জঞ্জিচৰ লক্ষণ আছে নেকি চাওঁক

- আশাগৰাকীয়ে ঘৰত জঞ্জিচ নিৰীক্ষণ বিশেষকৈ তৃতীয় তথা সপ্তম দিনৰ গৃহ ভ্ৰমণৰ সময়ত কৰিব লাগে।
- সদায় দিনৰ স্বাভাৱিক পোহৰত জঞ্জিচ নিৰীক্ষণ কৰিব। লাইটৰ পোহৰত তলত নহয়। পৰীক্ষা কৰাৰ সময়ত কাষত কোনো হালধীয়া বঙৰ কাপোৰ নাৰাখিব। জঞ্জিচ পৰাপক্ষত শিশুটিৰ ছালত পৰীক্ষা কৰিব লাগে।
- নৱজাতক সদায় দেখাত বঙা-বগা, জঞ্জিচ থাকিলেও ছালৰ হালধীয়া বঙটো পৰিস্ফুট নহয়। গতিকে হাতৰ তৰ্জনী আঙুলিৰে শিশুটিৰ শৰীৰৰ হাড় থকা অংশত হেঁচা মাৰি ছালৰ তলৰ বঙটো ধৰা পেলাব পাৰি।
- জন্মৰ পৰা ২৪ ঘণ্টাৰ ভিতৰত জঞ্জিচ দেখা দিয়ে আৰু জন্মৰ পৰা ১৪ দিনৰ অধিক দিন জঞ্জিচ থাকে।
- শিশুসকলৰ জঞ্জিচ সদায় মূৰৰ পৰা ভৰিলৈকে বাঢ়ি যায়। গতিকে প্ৰথমে নাকটো হেঁচক তাৰ পিছত খুতুৰি, বুকু, পেট, হাত-ভৰি তথা ভৰিৰ তলুৱাত হেঁচক।

## শিশুৰ ৰোগৰ লক্ষণসমূহলৈ মন কৰিব

- ❖ জন্মৰ ২৪ ঘণ্টাৰ ভিতৰত শৌচ আৰু ৪৮ ঘণ্টাৰ ভিতৰত প্ৰস্ৰাৱ নকৰা।
- ❖ যদি শিশুটিয়ে হঠাৎ মাকৰ গাখীৰ কমকৈ বা একেবাৰে খাব নিবিচৰা।
- ❖ সঘন উশাহ-নিশাহ ল'লে (মিনিটত ৬০ বাৰ বা তাতকৈ অধিক)
- ❖ উশাহ লওঁতে বুকুৰ তলৰ অংশ ভিতৰলৈ সোমাই যোৱা, নাকৰ পাহি ফুলি উঠা আৰু উশাহ লওঁতে শব্দ হয় (গেঁথায়)।
- ❖ শৰীৰত ১০ টা বা তাতকৈ বেছি ফোঁহা বা এটা ডাঙৰ ফোঁহা দেখা দিয়া।
- ❖ চকু বঙা পৰি পূজ ওলোৱা, নাভি পকি পূজ ওলোৱা বা নাভিৰ চাৰিওকাষ ফুলি বঙা পৰা।
- ❖ জন্মৰ ২৪ ঘণ্টাৰ ভিতৰত জঞ্জিচ দেখা দিয়া বা যিকোনো সময়ত হাত-ভৰিপৰ্যন্ত অধিক হালধীয়া পৰা বা জঞ্জিচ জন্মৰ পৰা ১৪ দিনতকৈ অধিক দিন থাকে।
- ❖ অলস বা অচেতন অৱস্থা, বেছিকৈ শুই থকা, হাত-ভৰি লৰচৰ স্বাভাৱিকতকৈ কমকৈ কৰা, শৰীৰৰ অস্বাভাৱিক কম্পন থাকিলে।
- ❖ কাষলতিৰ তাপমাত্ৰা ৯৯° ফাৰেনহাইট বা তাতকৈ বেছি (শৰীৰ স্পৰ্শ কৰিলে গৰম অনুভৱ হয়) বা শৰীৰৰ তাপমাত্ৰা ৯৫° ফাৰেনহাইট বা তাতকৈ কম (শৰীৰ স্পৰ্শ কৰিলে চেঁচা অনুভৱ হয়)।
- ❖ ওঁঠ আৰু জিভা নীলা পৰি যোৱা, শেঁতা পৰা, শৰীৰৰ যিকোনো ঠাইৰ পৰা বক্তৃষ্ণ হোৱা (ই নাভিৰ পৰাও হ'ব পাৰে বা অন্য ঠাইৰ পৰাও হ'ব পাৰে) বা শৌচত তেজ যোৱা)
- ❖ যদি শিশুটিৰ ওজন কমিছে, শিশুটিয়ে মাকৰ গাখীৰ খাইছে যদিও ওজন বঢ়া নাই।

## শিশুৰ বিপদজনক ৰোগৰ চিহ্নসমূহ

				
মাকৰ গাখীৰ খাব নোৱাৰা বা খাব নিবিচৰা	ঘনকৈ উশাহ- নিশাহ লোৱা বা উশাহ ল'বলৈ কষ্ট পোৱা	শিশুটিক চুলে অত্যাধিক গৰম বা অতি ঠাণ্ডা অনুভৱ	শৰীৰৰ অস্বাভাৱিক কম্পন (জোকাৰণি)	শিশুটি অতি অলপ বা অত্যাধিক কান্দেন

এনে লক্ষণসমূহ দেখিলে শিশুটিক ততালিকে ওচৰৰ চিকিৎসালয়লৈ প্ৰেৰণ কৰক। (জৰুৰী অৱস্থাত ১০৪ নম্বৰত যোগাযোগ কৰক)