

# প্রসার

## বাড়ি পর্যায়ে আচরণ চর্চা মূল্যায়ন

নাম: \_\_\_\_\_

আইডি নং \_\_\_\_\_

### গর্ভকালীন সেবা



গর্ভকালীন প্রতি মাসে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর কাছ থেকে সেবা নেওয়া প্রয়োজন যাতে মা একটি স্বাভাবিক শিশু জন্ম দেন এবং সন্তোষজনকভাবে তার ও শিশুর যত্ন নিতে পারেন

--	--	--	--	--	--



গর্ভবতী অবস্থায় সুখম খাবার বেশি বেশি করে বেতে হবে। কারণ, মায়ের গর্ভেই শিশু ধীরে ধীরে বেড়ে ওঠে ও মায়ের শরীর থেকেই তার প্রয়োজনীয় খাবার গ্রহণ করে

--	--	--	--	--	--



গর্ভকালীন নিয়মিত আয়রন ও ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাওয়া উচিত যাতে মায়ের রক্তস্বল্পতা ও শিশুর জন্মকালটি প্রতিরোধ করা যায়

--	--	--	--	--	--



গর্ভবতীর সুখাস্থ্য ও গর্ভস্থ শিশুর সঠিক বৃদ্ধির জন্য দিনে ও রাতে সঠিক নিয়মে বিশ্রাম নিল

--	--	--	--	--	--



সকল গর্ভবতীর পরিবারের প্রয়োজনীয় প্রসব প্রস্তুতি আগে থেকে নেয়া উচিত যাতে যেকোনো জরুরি প্রয়োজনে সঠিক সিদ্ধান্ত নিয়ে মা ও শিশুর জীবন রক্ষা করা যায়

--	--	--	--	--	--



গর্ভবতী বা প্রসূতি মায়ের যেকোনো বিপদচিহ্ন দেখা দিলে দ্রুত নিকটস্থ হাসপাতালে নিয়ে যান এবং মা ও শিশুর মৃত্যু ঝুঁকি কমান

--	--	--	--	--	--

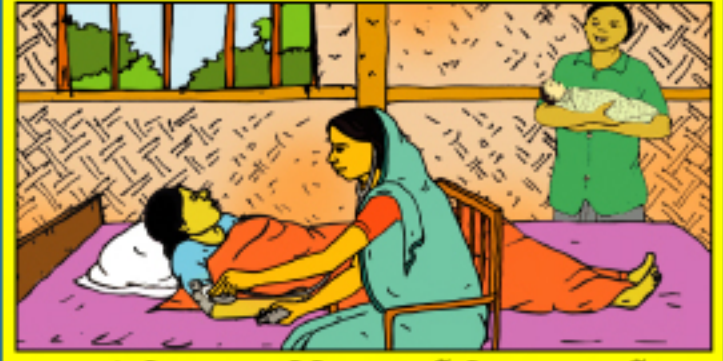
### সহায়ক পরিদর্শনের তথ্য


## প্রসার

### বাড়ি পর্যায়ে আচরণ চর্চা মূল্যায়ন প্রসব পরবর্তী সেবা



প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর সহায়তায় প্রসব করালে মা ও শিশুর জটিলতার ঝুঁকি কম থাকে এবং সময়মত সঠিক সিদ্ধান্ত নিয়ে মা ও শিশুর মৃত্যু ঝুঁকি কমানো যায়

প্রসবের দুই দিনের মধ্যে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মী দিয়ে প্রসব পরবর্তী সেবা নিলে মা ও শিশুর যেকোনো সমস্যা দ্রুত নির্ণয় করে মা ও শিশুর জটিলতা কমানো যায়




প্রসবের পর মায়ের সুস্থ খাবারের পাশাপাশি নিয়মিত তিন মাস আয়রন ও ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাওয়া উচিত যাতে মায়ের রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ করা যায় ও মা তার হারনো শক্তি দ্রুত ফিরে পায়




স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে পরামর্শ করে সঠিক পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করা উচিত যাতে এক সন্তান জন্মের পর পরবর্তী গর্ভধারণের মধ্যে ৩-৪ বছরের বিরতি থাকে। ঘন ঘন গর্ভধারণ মায়ের স্বাস্থ্য ঝুঁকির কারণ হতে পারে


### নবজাতকের যত্ন



জন্মের পরপরই নবজাতককে ভালোভাবে মুছে শুকনো কাপড় দিয়ে মুড়িয়ে উষ্ণ রাখুন ও এক ঘণ্টার মধ্যে শালদুধ খেতে দিয়ে জন্ডিস ও অন্যান্য রোগ প্রতিরোধ করুন

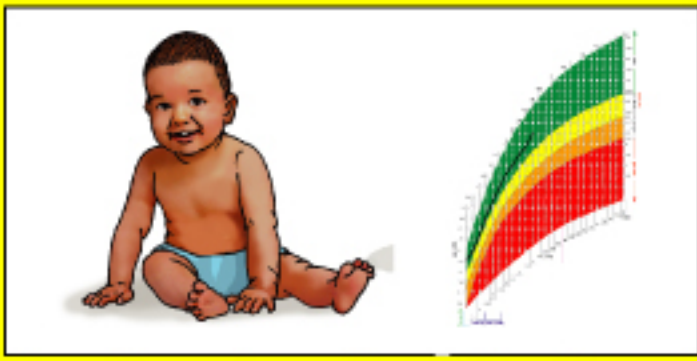



নবজাতকের যেকোনো বিপদচিহ্ন দেখা দিলে দ্রুত নিকটস্থ হাসপাতালে নিয়ে যান ও নবজাতকের মৃত্যু ঝুঁকি কমান

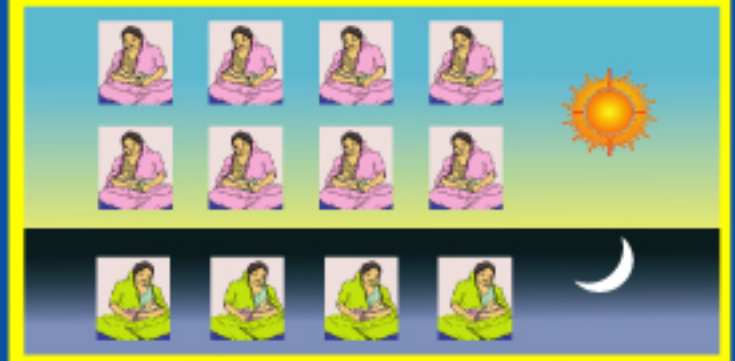

### সহায়ক পরিদর্শনের তথ্য


## প্রসার

### বাড়ি পর্যায়ে আচরণ চর্চা মূল্যায়ন শিশুর আদর্শ যত্ন ও খাবার



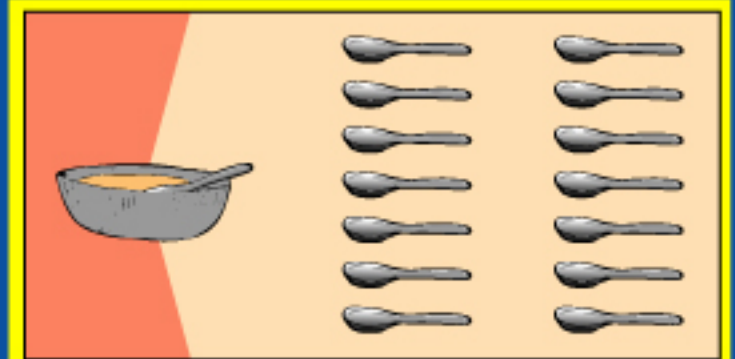
প্রতি মাসে শিশুর ওজন নিয়ে তার বৃদ্ধি জানলে সঠিক যত্ন নিতে সহায়ক হয়। নিয়ম মেনে শিশুকে টিকা দিয়ে রোগ ব্যাধি থেকে রক্ষা করুন

ছয় মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ান, অন্য কিছুইনা এমনকি পানিও না, কারণ এসময় মায়ের দুধই যথেষ্ট। শিশুর চাহিদা অনুযায়ী মায়ের দুধ দিন যাতে শিশু দিনে কমপক্ষে আটবার ও রাতে চারবার দুধ পায়




ছয় মাস বয়স হলে শিশুকে মায়ের দুধের পাশাপাশি পরিবারের খাবার থেকে তৈরি বাড়তি খাবার দিন। শিশুর চাহিদা পূরণের জন্য তিন ধরনের খাবার থেকে খাবার তৈরি করুন যাতে শিশুর বাড়তি চাহিদা পূরণ হয়

প্রতিবার ১০-১৪ চা চামচ করে খাবার দিন, বয়স বাড়ার সাথে সাথে পরিমাণ বাড়ান। লক্ষ রাখুন যাতে প্রতিদিনের চাহিদা পূরণ হয়




শিশুকে প্রতিদিন ৪-৫ বার বাড়তি খাবার দিন। বয়স বাড়ার সাথেসাথে শিশুকে বারবার খাবার খাওয়ান যাতে শিশু যথেষ্ট পুষ্টি পায় ও ঠিকমতো বেড়ে উঠে

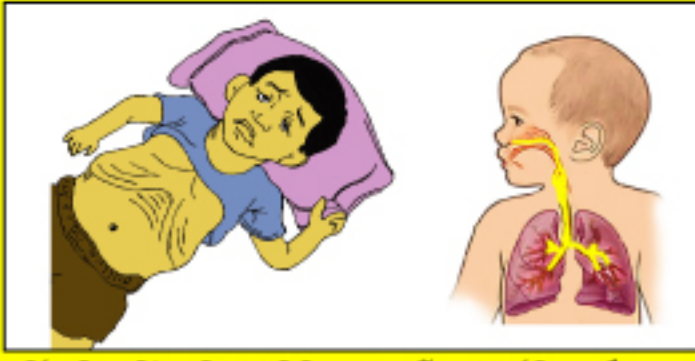



শিশুকে যথেষ্ট সময় ও যত্ন নিয়ে খাওয়ান। তার সাথে খেলা করুন। জোর করে খাওয়ানো শিশুর জন্য ক্ষতিকর


#### সহায়ক পরিদর্শনের তথ্য


## প্রসার

### বাড়ি পর্যায়ে আচরণ চর্চা মূল্যায়ন শিশুর অসুস্থতা



সর্দি-কাশি ও নিউমোনিয়ায় প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ নিন। সঠিক সময় সঠিক ব্যবস্থাপনা শিশুর মৃত্যু ঝুঁকি কমায়




শিশুর পাতলা পায়খানা হলে বারে বারে মায়ের দুধ ও খাবার স্যালাইনসহ তরল খাবার খাওয়ান যাতে পানিশূন্যতা না হয়। মারাত্মক পানি শূন্যতা থেকে শিশুর মৃত্যুও হতে পারে




শিশুর যেকোনো বিপদচিহ্ন দেখা দিলে দ্রুত নিকটস্থ হাসপাতালে নিয়ে যান ও মৃত্যু ঝুঁকি কমান




অসুস্থতা শিশুর বেড়ে উঠায় বাধা হয়ে দাঁড়ায়। অসুস্থ শিশুর বৃদ্ধি নিশ্চিত করতে তাকে বাড়তি খাবার দিন


### নিরাপদ পানি



সুস্থ থাকতে খাবার জন্য, রান্নার কাজে ও বাসন-পত্র পরিষ্কার করতে নিরাপদ পানি ব্যবহার করুন




স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার ও সাবান দিয়ে সঠিক নিয়মে হাত ধুয়ে রোগ থেকে দূরে থাকুন


### সহায়ক পরিদর্শনের তথ্য
