

গর্ভবতী মহিলাদের প্রাক প্রসবকালীন স্বাস্থ্য পরীক্ষা

১. গর্ভবতী মহিলাদের কমপক্ষে চারবার গর্ভকালীন স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানো উচিত এবং নিয়মিত ওজন বাড়ছে কিনা খেয়াল রাখা উচিত।
২. গর্ভকালীন স্বাস্থ্য পরিষেবা নেওয়ার সময় মা ও শিশু সুরক্ষা কার্ডটি (MCPCard) অবশ্যই সঙ্গে রাখতে হবে। এই কার্ডটিতে গর্ভকালীন প্রয়োজনীয় সকল স্বাস্থ্য পরিষেবার তথ্য নথিভুক্ত করার ব্যবস্থা আছে যা থেকে কি কি পরিষেবা নেওয়া হয়েছে ও কি বাকী আছে সহজেই বোঝা যায়। এছাড়া কার্ডটি আসন্ন শিশুর স্বাস্থ্য ও শিশুর বৃদ্ধি বিষয়ে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য রাখতে সাহায্য করে।
৩. গর্ভকালীন সময়ে যেকোন রকম বিপদ চিহ্নিত করা খুবই প্রয়োজনীয়। বিপদ লক্ষণগুলি হলো অতিরিক্ত রক্তপাত, তীব্র জ্বর, শ্বাসকষ্ট জনিত সমস্যা, রক্তাল্পতা, মাথা ব্যাথা, ঝাপসা দেখা, ১২ ঘণ্টার বেশী প্রসব বেদনা, প্রসববেদনা ছাড়াই গর্ভস্থলী ফেটে যাওয়া ইত্যাদি।
৪. গর্ভবতী মহিলাদের নির্দিষ্ট সময়ে টিটেনাস(TD) টীকাকরণ ও কুমিনাশক ওষুধ খাওয়া অবশ্যই দরকারী। এ বিষয়ে স্বাস্থ্যকর্মীর নির্দেশ পালন করে চলতে হবে।
৫. শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য গর্ভবতী মহিলাদের খাবারে আয়োডিনযুক্ত লবণ ব্যবহার করতে হবে।
৬. প্রতিদিনের খাবারে বিভিন্ন রকম ও বিভিন্ন খাদ্যগুণ যুক্ত খাবার যেমন চাল, গম, ডাল, বিভিন্ন শাক সবজি ছাড়াও বিভিন্ন মরশুমী ফল, দুধ, দই, ঘি বা মাখন ছানা, পনীর ইত্যাদি থাকা জরুরি। যারা আমিষ খাবার খান তারা অবশ্যই আমিষ জাতীয় খাবার যেমন মাছ, মাংস, ডিম ইত্যাদির থেকে কোন একটি খাবার নিয়মিত প্রতিদিন খাবেন। গর্ভকালীন খাবারের তালিকায় প্রতিদিন ও

প্রতিবার যেন সাদা, হলুদ, কমলা ও সবুজ রঙের খাবার থাকে তা অবশ্যই খেয়াল রাখতে হবে; প্রচুর পরিমাণে জল খাওয়া দরকারী।

৭. গর্ভাবস্থায় প্রতিদিন নিয়মিত আহার ছাড়া একটি অতিরিক্ত আহার প্রয়োজন

৮. দিনে কমপক্ষে ২ ঘণ্টা বিশ্রাম ও রাতে ৮ ঘণ্টা ঘুমাতে হবে। শোওয়ার সময় বাঁ দিকে পাশ ফিরে শোওয়া উচিত যা গর্ভস্থ শিশুর রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি করে।

৯. গর্ভবতী মহিলাদের প্রতিমাসে ওজন নেওয়া উচিত এবং গর্ভাবস্থায় ওজন প্রতিমাসে নির্দিষ্ট মাত্রায় বাড়ছে কিনা খেয়াল রাখতে হবে। গর্ভাবস্থার প্রথম তিনমাস প্রতিমাসে এক কেজি করে এবং চতুর্থ মাস থেকে প্রতিমাসে দেড় থেকে দুই কেজি করে ওজন বৃদ্ধি পাওয়া উচিত।

১০. গর্ভাবস্থায় ভারী জিনিস বা ওজন তোলা পরিশ্রম সাপেক্ষ কাজ বন্ধ রাখতে হবে।

১১. নিরাপদ প্রসবের জন্য:

- ✓ হাসপাতাল সনাক্ত করে রাখতে হবে
- ✓ যাতায়াত-এর জন্য যানবাহন সনাক্ত করে প্রয়োজনীয় সময়ে তার উপস্থিতি নিশ্চিত করে রাখা জরুরি
- ✓ আপৎকালীন সময়ের জন্য প্রয়োজনীয় অর্থের ব্যবস্থা যেন থাকে, সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে।

আই.এফ.এ.(IFA)/ আয়রন ফলিক অ্যাসিড ট্যাবলেট খাওয়া

১. গর্ভাবস্থার চতুর্থ মাস থেকে প্রসব পর্যন্ত প্রতিদিন রাতে খাবারের পরে একটি করে আয়রন ও ফলিক অ্যাসিড ট্যাবলেট জলের সাথে ১৮০ দিন ধরে খেতে হবে। ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়ার দু'ঘণ্টার মধ্যে আয়রন ট্যাবলেট খাওয়া যায় না, তাই ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট দিনে (সকালেও

দুপুরে) এবং আই.এফ.এ. ট্যাবলেট রাতে খেতে হবে। আই.এফ.এ. ট্যাবলেট রক্তাল্পতা কমায় ও সুস্থ শিশুর জন্ম সুনিশ্চিত করে।

আই.এফ.এ. ট্যাবলেট খেলে কিছু কিছু ক্ষেত্রে নিম্নলিখিত উপসর্গ দেখা যেতে পারে:-

- ✓ মল কালো হওয়া
 - ✓ কোষ্ঠকাঠিন্য
 - ✓ বদহজম/পেটের গোলমাল
 - ✓ বমি বমি ভাব
- এইসব উপসর্গ দেখা গেলে গর্ভবতী মহিলাদের ও তার বাড়ির লোকদের ভালোভাবে বোঝাতে হবে যে এগুলি সাময়িক উপসর্গ মাত্র, কিছুদিন পরেই চলে যাবে, এরজন্য যেন কোনোভাবেই আই.এফ.এ. ট্যাবলেট খাওয়া বন্ধ না করা হয়।
 - মল কালো হলে বা কোষ্ঠকাঠিন্য হলে তিন-চার গ্লাস জল বেশি করে খেতে হবে।
 - বমি বমি ভাব এড়ানোর জন্য টক জাতীয় খাবার যেমন লেবু, তেঁতুল খাওয়া যেতে পারে।
 - আই.এফ.এ. ট্যাবলেট খাওয়ার পর চা-কফি জাতীয় খাবার খাওয়া বারণ, চা বা কফি শরীরে আয়রন শোষণে বাধা দেয়।

ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া

গর্ভাবস্থায় শিশুর হাড় ও দাঁত তৈরি হতে থাকে, মজবুত দাঁত ও হাড়ের গঠনের জন্য ক্যালসিয়াম অত্যন্ত জরুরী যা গর্ভাবস্থায় শিশু মায়ের শরীর থেকে পায়। এই কারণে গর্ভবতী মহিলাদের গর্ভাবস্থার চতুর্থ মাস থেকে প্রসব পর্যন্ত প্রতিদিন একটি করে ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট সকালে এবং একটি ট্যাবলেট দুপুরে খাবারের পর ১০০ দিন ধরে খেতে হবে। এটি কখনো খালি পেটে বা আয়রন ট্যাবলেট-এর সাথে খাওয়া যাবে না।

জন্মের পরেই শিশুকে মাতৃদুগ্ধ পান করানো

১. জন্মের ঠিক পরেই যাতে শিশুকে মায়ের দুগ্ধ পান করানো হয়, সেজন্য মা ও পরিবারের সকলকে মানসিকভাবে তৈরী থাকতে হবে।
২. মায়ের প্রথম ঘন ও হলদেটে দুগ্ধকে কোলোস্ট্রাম বলে। এই কোলোস্ট্রাম শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তোলে। পেটের রোগ থেকে রক্ষা করে ও শিশুর মস্তিষ্ক, চোখ এবং হার্টের গঠনে সাহায্য করে। প্রোটিন, ফ্যাট, ভিটামিন ও প্রয়োজনীয় লবণে সমৃদ্ধ এই কোলোস্ট্রাম যেন না ফেলে শিশুকে অবশ্যই খাওয়ানো হয়। সেজন্য সচেতনতা গড়ে তুলতে হবে।
৩. শিশুকে সঠিক ভাবে ধরে কিভাবে বুকের দুগ্ধ খাওয়াতে হয় তা মাকে বুঝিয়ে, দরকারে হাতেনাতে করিয়ে অভ্যাস করাতে হবে।
৪. ছয় মাস বয়স পর্যন্ত মায়ের দুগ্ধই শিশুর একমাত্র পুষ্টিস্বরূপ খাবার। এই সময় শিশুর সঠিক শারীরিক ও বৌদ্ধিক বিকাশের জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্যের উপাদান কেবলমাত্র মায়ের দুগ্ধ থেকেই পাওয়া যায়। যা অন্য কোন খাবার থেকে পাওয়া যায় না। তাই শিশুর জন্মের পর প্রথম ১৮০ দিন মায়ের দুগ্ধ ছাড়া অন্য কোন কিছু যেমন মধু, বাজারের কৌটোজাত দুগ্ধ গরু/ছাগলের দুগ্ধ ইত্যাদি যেন না খাওয়ানো হয়, সে ব্যাপারে মা ও বাড়ির লোকদের সচেতন করতে হবে।
৫. একই সঙ্গে জন্মের ১৮১ দিন থেকে মায়ের দুগ্ধের সাথে সাথে পরিপূরক খাদ্য দেওয়া হয়, সেজন্য মা/পরিবারের সকলকে দায়িত্বশীল করে তুলতে হবে।

মায়ের ভালো স্বাস্থ্য মানেই শিশুর ভালো স্বাস্থ্য

বুঝিয়ে বলুন

- ১৮ বছর বয়সের নীচে মেয়েদের বিয়ে দেওয়া বন্ধ করতে হবে। কারণ অল্প বয়সে মেয়েদের শরীর ও মন অপরিণত থাকে।
- এই সময়ে গর্ভবতী হলে, মা এবং শিশু দুজনেই অপুষ্টিতে ভুগতে পারে। অল্প সময়ের মধ্যে দুটি সন্তানের জন্ম দিলে মা এবং শিশু দুজনেই অপুষ্টিতে ভোগে।
- দুই সন্তানের জন্মের মধ্যে কমপক্ষে ৬ বছরের ব্যবধান থাকতে হবে।

পরে প্রশ্ন করুন

- ১) কত বছর বয়সের নীচে মেয়েদের বিয়ে দেওয়া উচিত নয়?
- ২) দুটি সন্তানের জন্মের মধ্যে কমপক্ষে কত বছরের ব্যবধান রাখতে হবে?



গর্ভবতী মহিলার স্বাস্থ্যের যত্ন

বুঝিয়ে বলুন

- গর্ভবতী হলেই স্বাস্থ্যকেন্দ্রে ৪ সপ্তাহের মধ্যে নাম নথিভুক্ত করতে হবে। শিশুর জন্মের আগে অন্তত ৪ বার স্বাস্থ্য পরীক্ষা অত্যন্ত জরুরি।
- গর্ভবতী মহিলার নিয়মিত ওজন নিতে হবে। ৯-১১ কেজি ওজন বাড়লে তা স্বাভাবিক গর্ভাবস্থার লক্ষণ। শেষ ৬ মাসে অন্তত ১ কেজি করে প্রতি মাসে ওজন বাড়া উচিত।
- গর্ভবতী মহিলাকে উপযুক্ত বিশ্রাম নিতে হবে। রাতে ৮ ঘণ্টা ঘুম এবং দুপুরে ২ ঘণ্টা নিয়মিত বিশ্রাম নিতে হবে।
- গর্ভবতী মাকে সরকারি প্রকল্পের অধীন 'মাতৃত্বকালীন সুবিধা' নেওয়ার জন্য উৎসাহ দিতে হবে।
- গর্ভাবস্থায় তামাক বা তামাকজাত দ্রব্য যেমন বিড়ি, খৈনি, গুটুকা, হাঁকো- মা ও গর্ভস্থ শিশুর জন্য ক্ষতিকর।
- মাদকজাতীয় দ্রব্য খাওয়া মা ও গর্ভস্থ শিশুর জন্য ক্ষতিকর।

পরে প্রশ্ন করুন

- ১) শিশুর জন্মের আগে কতবার মায়ের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাতে হবে?
- ২) গর্ভবতী মহিলার যত্নের জন্য কী করতে হবে?
- ৩) গর্ভবতী মহিলার ওজন কত কেজি বাড়া উচিত?



গর্ভবতী মহিলার জন্য পুষ্টিকর খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা

বুঝিয়ে বলুন

- স্বাভাবিক ওজন বৃদ্ধির জন্য গর্ভবতী মহিলাকে পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে।
- সহজে হজম হয় এমন খাবার খেতে হবে।
- সবুজ শাকসব্জি, ডাল, দুধ ইত্যাদি খাওয়া দরকার।
- শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশের জন্য গর্ভবতী মায়ের আয়োডিনযুক্ত লবণ খাওয়া দরকার।
- গর্ভাবস্থায় নানান শারীরিক পরিবর্তন ঘটে বলে স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি পরিমাণ খেতে হবে। সারাদিনে অন্তত একবার বাড়তি খাবার খাওয়া প্রয়োজন।
- অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্র থেকে অতিরিক্ত পুষ্টিযুক্ত খাবার খেতে হবে।
- গর্ভবতী মহিলাদের ৪ থেকে ৯ মাস পর্যন্ত আই.এফ.এ. এবং ক্যালসিয়াম বড়ি খেতে হবে।
- গর্ভবতী মহিলাদের রক্তাল্পতার সম্ভাবনা থাকে বলে দিনে ১টা করে অন্তত ১৮০টা আই.এফ.এ. বড়ি খেতে হবে।
- প্রতিদিন ২টি করে ক্যালসিয়াম বড়ি খেতে হবে গর্ভাবস্থায় প্রথম ৩ মাসের পর থেকে ৬ মাস অবধি এবং প্রসব পরবর্তী ৬ মাস পর্যন্ত।
- আই.এফ.এ. এবং ক্যালসিয়াম বড়ি একসাথে খাওয়া যাবে না, মাঝে কমপক্ষে ২ ফুটার ব্যবধান থাকতে হবে।
- অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী, ASHA কর্মীদের এবং বাড়িতে স্বামী বা স্বশুর-শাসুড়িকে খেয়াল রাখতে হবে যাতে গর্ভবতী মহিলার ঠিকমতো আই.এফ.এ. এবং ক্যালসিয়াম বড়ি খান।
- ১২ সপ্তাহ পর ১টি অ্যালবুমিন ট্যাবলেট (৪০০ মিলিগ্রাম) খেতে হবে।

পরে প্রশ্ন করুন

- ১) গর্ভবতী মহিলার জন্য পুষ্টিকর খাদ্যের প্রয়োজন কেন?
- ২) গর্ভবতী মহিলাদের কতদিন পর্যন্ত আই.এফ.এ. বড়ি দেওয়া হয়?



প্রসূতি মায়ের স্বাস্থ্যের যত্ন

বুঝিয়ে বলুন

- শিশু জন্ম নেওয়ার পর মায়ের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করতে হবে। প্রসবের পর ৬ মাস পর্যন্ত নিয়মিত আই.এফ.এ. এবং ক্যালসিয়াম বড়ি খেতে হবে।
- প্রসবের পর পুষ্টিকর খাবার আর পানীয়র বিশেষ প্রয়োজন আছে।
- অতিরিক্ত খাবার মায়ের রোজকার পুষ্টির প্রয়োজন মেটাতে ও বুকের দুধ তৈরি করতে সাহায্য করে।
- প্রসবের পরে ৬ মাস অতিরিক্ত পুষ্টিকর খাবার অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্র থেকে অবশ্যই গ্রহণ করতে হবে।
- প্রসূতি মাকে যথেষ্ট পরিমাণ বিশ্রাম নিতে হবে।

পরে প্রশ্ন করুন

- ১) প্রসবের পর কতদিন পর্যন্ত নিয়মিত আই.এফ.এ. বড়ি খেতে হবে?
- ২) পুষ্টিকর খাবার খেলে প্রসূতি মায়ের কী উপকার হয়?



নবজাত শিশুর জন্য মায়ের বুকের দুধ এবং ৬ মাস বয়স পর্যন্ত কেবলমাত্র স্তন্যপানের প্রয়োজনীয়তা

বুঝিয়ে বলুন

- জন্মের আধ থেকে এক ঘণ্টার মধ্যে শিশুকে মায়ের প্রথম গাঢ় হলুদ দুধ বা শাল দুধ (কোলোস্ট্রাম) অবশ্যই খাওয়ানো শুরু করতে হবে। এটি নবজাত শিশুর জন্য প্রথম টিকাকরণ-এর কাজ করে।
- কোলোস্ট্রাম শিশুর রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা বাড়ায় ও অনেকরকম অসুখ থেকে রক্ষা করে।
- মায়ের বুকের দুধ শিশুর বুদ্ধির বিকাশে সাহায্য করে। প্রথম ৬ মাস শিশুর সম্পূর্ণ বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য মায়ের বুকের দুধই যথেষ্ট।
- শিশুর ৬ মাস বয়স পর্যন্ত তাকে শুধু মায়ের দুধই খাওয়াতে হবে। মায়ের বুকের দুধ ছাড়া অন্য কোনও খাবার যেমন - কৌটোর দুধ, গরুর দুধ, ছাগলের দুধ, মধু, গুড়, ঘুটি, মিছরির জল, পানীয় জল ইত্যাদি শিশুর স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।
- শিশু মায়ের বুকের দুধ থেকেই সমস্তরকম পুষ্টি ও খাদ্যগুণ পায়। এতে প্রয়োজনীয় শক্তি, পুষ্টি ও জল আছে, যা শিশুর বিশেষ ও জন্মের তেইটা মেটাতে সাহায্য করে।
- শিশুকে বোতলে দুধ খাওয়ানো না।

পরে প্রশ্ন করুন

- ১) জন্মের পর শিশুকে প্রথম কখন মায়ের দুধ খাওয়ানো শুরু করতে হবে?
- ২) কোলোস্ট্রাম বা শাল দুধ শিশুর জন্য কেন উপকারী?
- ৩) জন্মের পর থেকে কতদিন পর্যন্ত শিশু শুধু মায়ের দুধই খাবে?



বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় মা এবং শিশুর শরীরের অবস্থান ও সঠিক পদ্ধতি

বুঝিয়ে বলুন

- স্তন্যপানের সময় শিশুকে সঠিকভাবে ধরার চারটি লক্ষণ :
 - ১) শিশুর দেহ, মাথা, কোমর ও পা সোজা রাখতে হবে।
 - ২) শিশু মায়ের স্তনের দিকে ঘুরে থাকবে। দেখতে হবে, যেন শিশুর নাক মায়ের স্তনের বেটার ঠিক উলটো দিকে থাকে।
 - ৩) শিশুর শরীর মায়ের শরীরের সাথে লেগে থাকবে।
 - ৪) শিশুর পুরো শরীর মা ঠিকভাবে ধরে থাকবে।
- স্তন্যপানের সময় শিশুটি মায়ের স্তন ঠিকভাবে ধরেছে কি না এবং সঠিকভাবে দুধ টানছে কি না, মা সেটা লক্ষ্য রাখবেন।
- সঠিকভাবে স্তন ধরার ৪টি লক্ষণ :
 - ১) শিশুর মুখ বড় হাঁ করে খোলা থাকবে।
 - ২) শিশুর থুতনি মায়ের বুকে লেগে থাকবে।
 - ৩) মায়ের স্তনবৃত্তের কালো অংশ নীচের থেকে উপরের দিকে বেশি দেখা যাবে।
 - ৪) শিশুর নীচের ঠোঁট বাহিরের দিকে উলটানো থাকবে।
- শিশুকে মা কতবার বুকের দুধ খাওয়ানেন?
 - ১) শিশুকে মা ঘন ঘন বুকের দুধ খাওয়ানেন।
 - ২) ২৪ ঘণ্টায় অন্ততঃ ৮-১০ বার (এতে বুকের দুধের পরিমাণ বাড়বে), রাতেও বুকের দুধ খাওয়াতে হবে।
 - ৩) সারাদিনে যদি শিশু ৬-৮ বার প্রস্রাব করে এবং প্রত্যেক মাসে ৫০০ গ্রাম করে ওজন বাড়ে, তবে বুঝবেন মায়ের বুকের দুধ শিশুর পুষ্টি ও বিকাশের পক্ষে যথেষ্ট।

পরে প্রশ্ন করুন

- ১) দুধ খাওয়ানোর সময় শিশুকে কীভাবে ধরতে হবে?
- ২) শিশুর পেট ভরেছে কি না কীভাবে বুঝবেন?



বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় কিছু সাধারণ সমস্যা

বুঝিয়ে বলুন

- শিশু শুধু স্তনবৃত্ত থেকেই বার বার দুধ খেতে থাকলে মায়ের স্তনবৃত্ত ফেটে যায়, যা হয়ে গিয়ে রক্ত পড়ে, তাই শিশুর মুখে সঠিকভাবে স্তন ধরার বিষয়টি মাকে খেয়াল রাখতে হবে।
- মায়ের স্তনে ছালাপোড়া ভাব, স্বর, গা-হাত-পা ব্যথা, স্তন ফুলে যাওয়া, যা হওয়া ইত্যাদি স্তনপ্রদাহ বা মাস্টিটিস-এর লক্ষণ। এই অবস্থায় মাকে বিশ্রাম নিতে হবে, কিন্তু শিশুকে দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যেতে হবে। ফোলাভাব কমাতে স্বাভাবিক উষ্ণ জলের স্নেক দিতে হবে।
- অনেকসময় মায়ের দুধ অতিরিক্ত ক্ষরণ হলেও সমস্যা দেখা দেয়, তখন প্রথমে কিছুটা দুধ বের করে নিয়ে তারপর শিশুকে খাওয়াতে হবে।
- মাকে বাইরের কাজে বেরোতে হলে বুকের দুধ বের করে নিয়ে পরিষ্কার পাত্রে ঢাকা দিয়ে রাখতে হবে। যাতে মা বাইরে থাকার সময়ও শিশুর দুধের চাহিদা মেটানো যায়। শিশুকে খাওয়ানোর জন্য পরিষ্কার বাটি বা চামচ ব্যবহার করতে হবে। ঘরের সাধারণ তাপমাত্রায় এই দুধ ৮ ঘণ্টা পর্যন্ত খাওয়ার উপযুক্ত থাকে।
- শিশুকে বোতলের দুধ খাওয়ানো না। বোতলের দুধ খেলে সে মায়ের স্তন থেকে দুধ টেনে খেতে ভুলে যেতে পারে অথবা বোতল থেকে কোনও সংক্রমণ হতে পারে।

পরে প্রশ্ন করুন

- ১) অতিরিক্ত দুধ বের হলে তখন কী করা উচিত?
- ২) স্তনপ্রদাহ কী? স্তনপ্রদাহ থেকে মুক্তি পেতে হলে মাকে কী করতে হবে?
- ৩) যে মায়েরা কাজে বেরোবেন, তারা কী উপায়ে বাচ্চাকে দুধ খাওয়ানবেন?
- ৪) পাত্রে রেখে দেওয়া দুধ কতক্ষণ পর্যন্ত খাওয়ার উপযুক্ত থাকে?



মায়েদের মনে রাখার জন্য কিছু জরুরি বিষয়

বুঝিয়ে বলুন

মায়ের প্রথম শাল দুধ (কোলোস্ট্রাম) শিশুকে খাওয়ানো উচিত – এতে শিশুর রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা বাড়ে। মনে রাখতে হবে :

- ১) মায়ের এইচ আই ভি সংক্রমণ হলে বা অন্য কোনও দুরারোগ্য ব্যাধি হলে, স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যোগাযোগ করে বুকের দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারে মতামত নিতে হবে।
- ২) যদি শিশু অসুস্থ হয়, তবুও তাকে বুকের দুধ খাইয়ে যেতে হবে। কারণ মায়ের দুধে সর্বকম পুষ্টিগুণ আছে, যেগুলি রোগের সঙ্গে লড়াই করে এবং শিশুকে তাড়াতাড়ি সুস্থ হতে সাহায্য করে।

পরে প্রশ্ন করুন

- ১) কোলোস্ট্রাম শিশুর জন্য কেন দরকার?
- ২) সংক্রমণ হলে বা অন্য কোনও দুরারোগ্য ব্যাধি হলে মা কি দুধ খাওয়াতে পারেন?
- ৩) শিশু অসুস্থ থাকলেও কি বুকের দুধ খাওয়ানো যাবে?



আয়রনের গুরুত্ব

বুঝিয়ে বলুন

আয়রনের গুরুত্ব:

- রক্তের একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হল আয়রন, যা শরীরে অক্সিজেন চলাচল করতে সাহায্য করে।
- রক্তে আয়রনের পরিমাণ শরীরের প্রয়োজনের তুলনায় কম থাকলে রক্তাল্পতা বা অ্যানিমিয়া হয়।
- ৬ মাস বয়স পর্যন্ত মায়ের বুকের দুধই শিশুর আয়রনের অভাব মেটানোর জন্য যথেষ্ট। ৬ মাসের পর শিশুর জন্য অতিরিক্ত আয়রনের প্রয়োজন হয়, যা মায়ের বুকের দুধে এবং অনেক সময় পরিপূরক খাবারে প্রয়োজনমতো এবং যথেষ্ট পরিমাণে থাকে না।
- শরীরে ভিটামিন C ও ভিটামিন B12 এর অভাব থেকেও রক্তাল্পতা হতে পারে।
- শরীরে কৃমি (hookworm) থাকলে রক্তাল্পতা দেখা দেয়।

রক্তাল্পতার প্রভাব:

শিশুদের ক্ষেত্রে রক্তাল্পতা নিম্নলিখিত সমস্যাগুলি তৈরি করে-

- ক্রান্তবোধ করে, প্রায়শই ঘুম পাবে, হাঁফিয়ে যাবে, চোখের নীচের পাতার ভিতরের দিক, জিভ, চামড়া ও হাতের তালু সাদাটে বা ফ্যাকাসে হয়ে যাবে। খাবারে অনিচ্ছা, হাতে পায়ে ঝিঁচ ধরে।
- মনোযোগের অভাব ঘটায়, বুদ্ধি ও বিকাশকে ক্ষতিগ্রস্ত করে, নতুন কিছু শিখতে সমস্যা তৈরি করে, শিশুর বুদ্ধি এবং রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা কমিয়ে দেয়।

পরে প্রশ্ন করুন

- ১) রক্তাল্পতা কাকে বলে?
- ২) শিশুর ৬ মাস বয়সের পর কেন রক্তাল্পতা দেখা দিতে পারে?
- ৩) রক্তাল্পতা হলে শিশুর কী কী সমস্যা হয়?



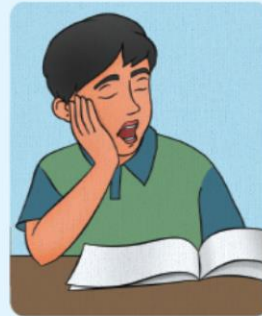
রক্তে আয়রনের অভাব হলে কী কী লক্ষণ দেখা যায়?

বুঝিয়ে বলুন

- অল্প মাত্রায় রক্তাল্পতা হলে সাধারণত কোনও লক্ষণ নজরে আসে না।
- শরীরে আয়রনের অভাব ঘটলে যে লক্ষণগুলি দেখা যায় সেগুলি হল -
খিটখিটে মেজাজ, শ্বাসকষ্ট, শিদের অভাব, সবসময়ে ক্রান্তি আর দুর্বলতা, জিভে ঘা, মাথাব্যথা আর মাথাঘোরা।
- রক্তে হিমোগ্লোবিনের মাত্রা ৭ মিলিগ্রাম/ডিএল হলে
- চোখের রঙ ফ্যাকাসে সাদা দেখায়, নখ সহজে ভেঙে যায়, চামড়ার রঙ ফ্যাকাসে হয়ে যায়।
- রক্তে হিমোগ্লোবিনের মাত্রার পরীক্ষা করলে শিশুর শরীরে রক্তাল্পতা আছে কি না বোঝা যায়।

পরে প্রশ্ন করুন

- ১) শিশুর দেহে আয়রনের অভাব হলে কী কী লক্ষণ দেখা যায়?
- ২) রক্তাল্পতা আছে কি না কীভাবে বোঝা যায়?



৬ মাস থেকে ৬০ মাস বয়স পর্যন্ত শিশুদের জন্য আই এফ এ সিরাপের গুরুত্ব

বুঝিয়ে বলুন

- প্রতিটি শিশুকে আই এফ এ সিরাপ খাওয়াতে হবে। এ ব্যাপারে ASHA কর্মীদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে হবে। তাঁরা মায়াদের হাতে আই এফ এ সিরাপের বোতল তুলে দেবেন, এবং কিভাবে তা বাড়িতে সংরক্ষণ করতে হবে জানাবেন। যদিও বাড়িতে গিয়ে নিজেদের তত্ত্বাবধানে শিশুকে আই এফ এ সিরাপ খাওয়ানোর দায়িত্ব ASHA কর্মীদের।
- আই এফ এ সিরাপ-এর ডোজ : ১ এম.এল. সপ্তাহে দু'বার, ৬ থেকে ৬০ মাস বয়সের শিশুদের জন্য।
- কৃমির উপদ্রব সারাতে ১২-২৩ মাস-এর শিশুর জন্য ছয় মাস অন্তর $\frac{1}{2}$ অ্যালবেভাজোল বড়ি এবং ২-৫ বছর-এর শিশুর জন্য ১টি অ্যালবেভাজোল বড়ি খাওয়াতে হবে।
- 'মা ও শিশু সুরক্ষা কার্ড'-এ আই এফ এ সিরাপ খাওয়ানো সম্পর্কে তথ্য নথিভুক্ত করতে হবে।
- রক্তাল্পতায় ভোগা শিশুকে চিকিৎসার জন্য স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে।

পরে প্রশ্ন করুন

- ১) কৃমির উপদ্রব সারাতে কী করতে হবে?
- ২) কেমন করে আই এফ এ সিরাপ খাওয়াতে হবে?
- ৩) 'মা ও শিশু সুরক্ষা কার্ড'-এ কী নথিভুক্ত করতে হবে?



রক্তাল্পতা প্রতিরোধ ও খাবারের ভূমিকা

বুঝিয়ে বলুন

- শিশুদের ০-৬ মাস বয়স পর্যন্ত কেবলমাত্র মায়ের বুকের দুধ খাওয়াতে হবে। শিশুদের ৭-২৪ মাস বয়স পর্যন্ত মায়ের বুকের দুধের সঙ্গে পরিপূরক খাবার খাওয়াতে হবে।
- আয়রনযুক্ত খাবার নিয়মিত খাওয়া প্রয়োজন। যেমন - নটে শাক, কলমি শাক, কুলেখাড়া শাক, ফুলকপির পাতা, সজনে শাক, ডাল, অঙ্কুরিত ছোলা, তিল, আখের গুড় ইত্যাদি।
- মাছ, মাংস, ডিম রক্তাল্পতা প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে।
- খাবারের তালিকায় লেবুজাতীয় ফল যেমন - পাতি লেবু, কমলা লেবু, মৌসম্বি লেবু, বাতাবি লেবু রাখা প্রয়োজন, কারণ এগুলি শরীরকে আয়রনের জোগান দিতে সাহায্য করে।

পরে প্রশ্ন করুন

- ১) আয়রন আছে এমন কয়েকটি খাবারের নাম বলুন?
- ২) লেবুজাতীয় ফল খাবারের তালিকায় রাখা উচিত কেন?

