মা ও নবজাতক বাঁচানোর সাফ কথা

বাড়ী পরিদর্শন বা স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা সেবা প্রদানের সময়
সেবাদানকারী কর্তৃক ব্যবহারের জন্য

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

Technical Assistance: Saving Newborn Lives Program of Save the Children
Printed by : MaMoni-HSS Project with Financial Support From USAID. December 2015

গর্ভবতীর ৪ বার চেকআপ

১ম চেকআপ
যত তাড়াতাড়ি সম্ভব

৪
মাসের মধ্যে

২য় চেকআপ

৬-৭
মাস

৩য় চেকআপ

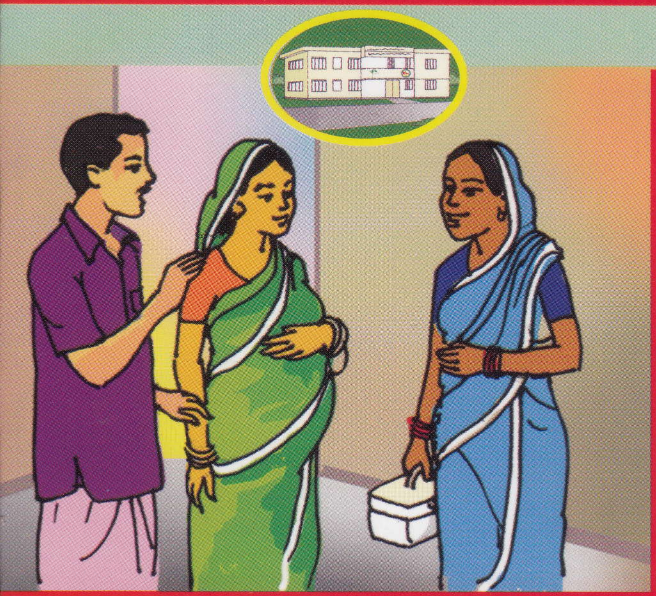
৮
মাস

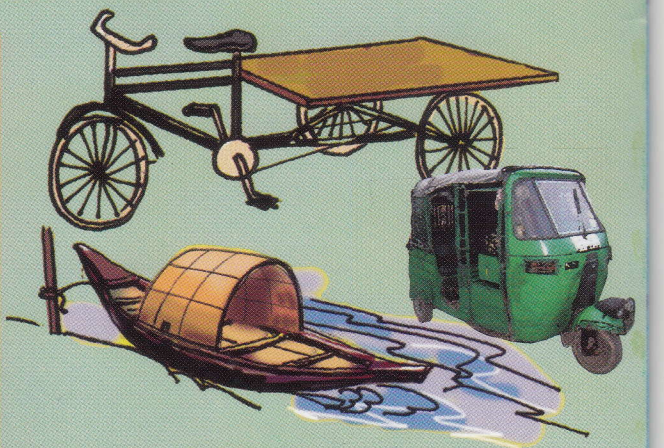
৪র্থ চেকআপ

৯
মাস

প্রতিবার চেকআপের
সময় রক্তচাপ,
রক্ত-স্বল্পতা ও প্রস্রাব
পরীক্ষা করা হয়

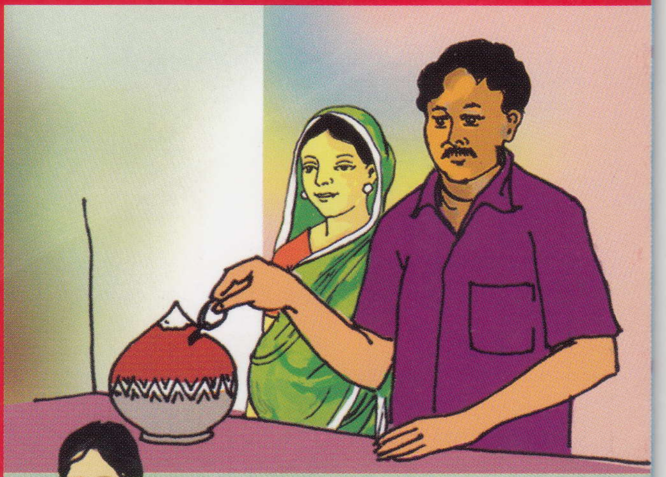
প্রসবের পরিকল্পনা ও প্রস্তুতি



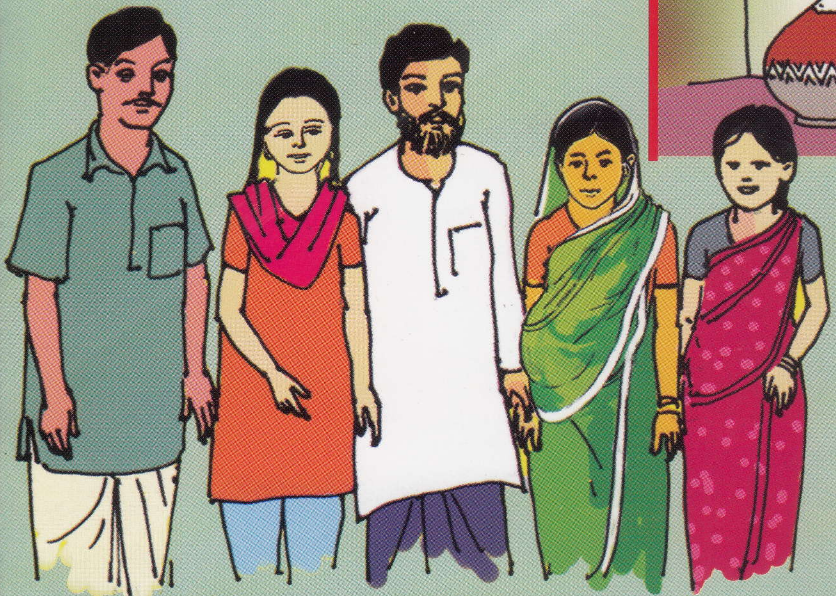


প্রয়োজনের সময়ে হাসপাতালে যেতে যানবাহন ও সাথী ঠিক করে রাখা

আগে থেকেই প্রসবের জন্য স্বাস্থ্যকেন্দ্র অথবা প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত দক্ষ প্রসব সেবা প্রদানকারী (এসবিএ) ও বিপদে কোন স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যেতে হবে তা ঠিক করে রাখা

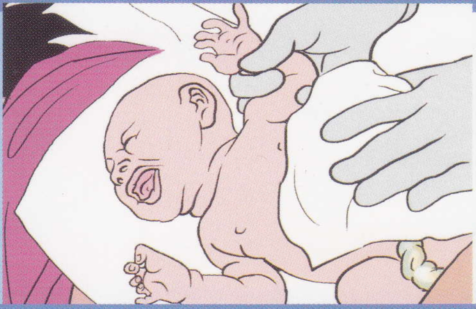


গর্ভাবস্থার শুরু থেকেই টাকা-পয়সা জমিয়ে রাখা



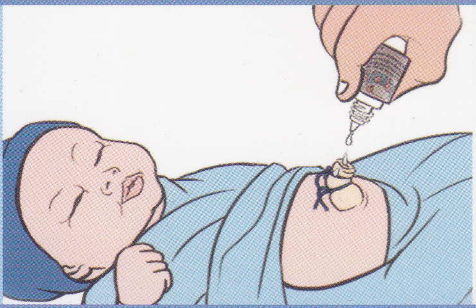
রক্তের গ্রুপ জেনে রাখা ও রক্তের প্রয়োজনে আত্মীয় স্বজনদের প্রস্তুত রাখা

নবজাতকের অত্যাবশ্যকীয় পরিচর্যা



মোছানো

জন্মের সাথে সাথে পরিষ্কার ও শুকনো নরম সূতি কাপড় দিয়ে মোছানো



নাড়ির যত্ন

জীবাণুমুক্ত উপায়ে নাড়ি কেটে ও বেঁধে একবার ক্লোরহেক্সিডিন লাগানো এবং এরপর নাড়িতে অন্য কোন কিছুই না লাগানো ও নাড়ি শুষ্ক রাখা

উষ্ণতা বজায় রাখা

মোছানোর সাথে সাথে মায়ের ত্বকে ত্বক স্পর্শে রাখা এবং পরবর্তীতে মাথা ও শরীর কাপড়ে জড়িয়ে উষ্ণ রাখা

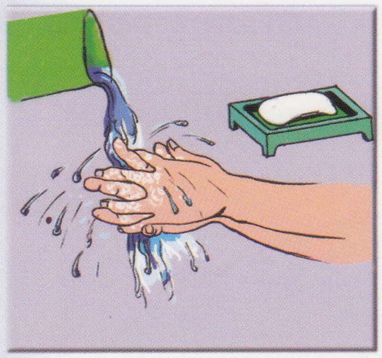
বুকের দুধ খাওয়ানো

জন্মের সাথে সাথে, অবশ্যই ১ ঘণ্টার মধ্যে বুকের দুধ খাওয়ানো

গোসল না করানো

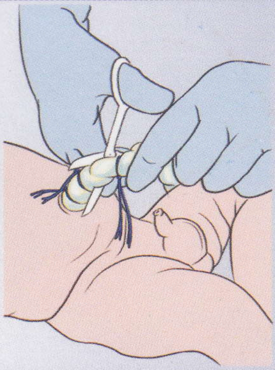
জন্মের তিন দিনের মধ্যে কোনভাবেই শিশুকে গোসল না করানো

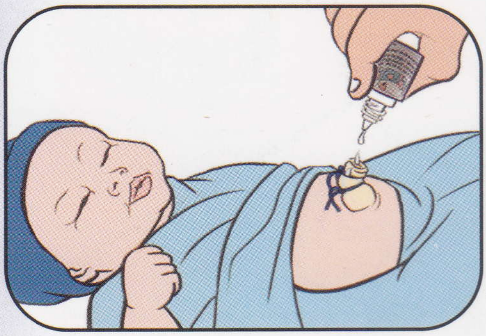
নবজাতকের সংক্রমণ প্রতিরোধ



নবজাতককে প্রতিবার সেবা প্রদান, বুকের দুধ খাওয়ানো ও স্পর্শের পূর্বে এবং মলমূত্র পরিষ্কারের পরে অবশ্যই সাবান-পানি দিয়ে হাত ধোয়া

প্রসবের ক্ষেত্রে নাড়ি কাটার জন্য জীবাণুমুক্ত ব্লেড এবং নাড়ি বাঁধার জন্য জীবাণুমুক্ত সূতা ব্যবহার করা





নাড়ি কাটা ও বাধাঁর পর ৭.১% ক্লোরহেক্সিডিন নবজাতকের নাড়িতে এমনভাবে লাগান যেন সম্পূর্ণ নাড়িটি ভালভাবে ভিজে যায়

একবার ক্লোরহেক্সিডিন লাগানোর পর নাড়িতে অন্য কিছুই না লাগানো এবং নাড়ি শুষ্ক রাখা

নবজাতকের যে কোন বিপদচিহ্ন দেখা দিলে দ্রুত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যান

২০০০ গ্রামের কম জন্ম-ওজনের নবজাতককে হাসপাতালে নিয়ে যান

প্রসবপূর্ব, প্রসবকালীন ও প্রসব পরবর্তী মায়ের যে কোন বিপদচিহ্ন দেখা দিলে দ্রুত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যান

যতো দ্রুত সম্ভব...

১ বিপদচিহ্ন শনাক্ত করুন এবং সিদ্ধান্ত নিন

২ যানবাহনের ব্যবস্থা করুন

৩ কাছের সেবাকেন্দ্রে নিয়ে যান

প্রসবপূর্ব ও প্রসবপরবর্তী পরিচর্যা

মা ও নবজাতকের সুরক্ষায়

৯ মাসে
৪র্থ চেকআপ

হাসপাতালে কিংবা দক্ষ স্বাস্থ্য সেবাদানকারী দ্বারা প্রসবকালীন সেবা

প্রসব পরবর্তী সেবা

৮ মাসে
৩য় চেকআপ

জন্মের ২৪ ঘণ্টার মধ্যে
১ম সাক্ষাত

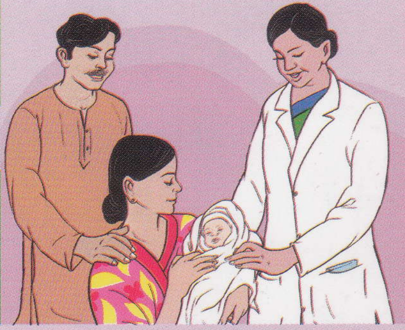
৬-৭ মাসে
২য় চেকআপ

জন্মের ২-৩ দিনে
২য় সাক্ষাত

৪ মাসের মধ্যে
১ম চেকআপ

জন্মের ৭-১৪ দিনে
৩য় সাক্ষাত

প্রসবপূর্ব সেবা



জন্মের ৬ সপ্তাহে
৪র্থ সাক্ষাত

- ✓ জন্মের সাথে স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কর্মীকে খবর দিন
- ✓ মা ও নবজাতকের যে কোন জটিলতায় স্বাস্থ্য বা পরিবার কল্যাণ সহকারী বা নিকটবর্তী স্বাস্থ্য সেবাকেন্দ্রে খুব তাড়াতাড়ি যোগাযোগ করুন