মা ও শিশু স্বাস্থ্য তথ্য বই

Maternal and Child Health (MCH) Handbook

"Empowerment of Women in Islamic Society : through Maternal and Child Health Handbook in Bangladesh"

মায়ের নাম :.....

শিশুর নাম :.....

Memorandum of Understanding (MOU)
Between
International Collaboration, Faculty of Human Sciences,
Osaka University, Japan
and
Maternal and Child Health Training Institute (MCHTI) & MCH-S Unit,
Directorate General of Family Planning (DG-FP) Dhaka, Bangladesh

1. In accordance with DG-FP Reference No. 145 Date 20/05/07, Maternal and Child Health (MCH) Handbook Post Doctoral research study will be conducted by Dr. Shafi Ullah Bhuiyan, Ph.D., Asst. Coordinator (Training and Research) MCHTI, Dhaka (presently under the deputation at Osaka University, Japan).
2. MCHTI Training Unit and Osaka University International Collaboration Division will extend technical support as a partner organization.
3. MCH-S Unit of DG-FP, MOH & FW Dhaka, Bangladesh will provide supervision and monitoring services together with International Collaboration Division, Osaka University, Japan.
4. Under the guidance of Prof. Yasuhide Nakamura, M.D., Ph.D., Osaka University, Japan Society of Promotion of Science (JSPS) will support this research project scheduled from October 1, 2007 to 31 August 31, 2009.
5. Director MCH and Superintendent of MCHTI, Dhaka, Bangladesh will support this research as a Research Cooperation and Counter Part respectively.
6. This field research will be carried out at a rural community level (Union level FWC) of one selected sub-district scheduled from October 1, 2007 to August 31, 2009 and revised edition of MCH Handbook 2007 edition (First version of MCH Handbook 2002 developed by Osaka University, Japan by Dr. Shafi Ullah Bhiyan and Prof. Yasuhide Nakamura) will be used for this intervention study.
7. There will be no financial involvement by GOB and this post doctoral research will be supported by JSPS and Osaka University, Japan.

Researcher 23/10/07
Dr. Shafi Ullah Bhuiyan Ph.D.
JSPS Post. Doctoral Fellow
Osaka University, Japan

Counterpart
ডাঃ মোঃ সিরাজুল ইসলাম
তত্ত্বাবধায়ক
মাতৃসদন ও শিশু স্বাস্থ্য প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠান
আজিমপুর, ঢাকা।

Research Cooperator 23/10/07
DR. A T.M. MUSTAFA KAMAL
Director (MCH-Services) &
Line Director (MC&RH)
Directorate General of Family Planning

Approved by

Host Professor
Prof. Yasuhide Nakamura
Division of International Collaboration
Osaka University, Japan

Director General (DG-FP) 23/10/07
Md. Abdul Mannan
Director General
Directorate General of Family Planning
Swasthya Bhaban, Azimpur
Dhaka-1205

সম্পাদকীয়

২০০২-২০০৩ সালে মা ও শিশু স্বাস্থ্য প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠান (এসসিএইচটিআই), আজিমপুর, ঢাকা, বাংলাদেশ-এ মা ও শিশুস্বাস্থ্য উন্নয়নের বাস্তবসম্মত ও সুলভ উপায় উদ্ভাবনের প্রেক্ষিতে এবং বিশ্বের অন্যান্য দেশের অভিজ্ঞতার আলোকে "A Pilot Study for the Development and Assessment of Maternal and Child Health (MCH) Handbook in Bangladesh" শীর্ষক একটি একাডেমিক রিসার্চ (Bhuiyan Shafi, Ph.D Thesis, Osaka University, 2004, Japan) এর প্রাপ্ত ফলাফলের ধারাবাহিকতায় আলোচ্য 'মা ও শিশু স্বাস্থ্য তথ্য বই'এর সংস্করণ করা হয়েছে।

"Empowerment of Women in Islamic Society : through Maternal and Child Health (MCH) Handbook in Bangladesh" শীর্ষক আলোচ্য "Post Doctoral Research (2007-2009) যথাক্রমে Japan Society for the Promotion of Science (JSPS) এবং International Collaboration Division, Department of Global Human Sciences, Osaka University, Japan-এর যৌথ সহায়তায় পরিচালিত।

এখানে উল্লেখ্য যে, বাংলাদেশের স্থানীয় মা ও শিশুস্বাস্থ্য কার্যক্রমের সাথে সংশ্লিষ্ট সরকারি-বেসরকারি ব্যক্তিবর্গ ও প্রতিষ্ঠানের কর্মকর্তা-কর্মচারীবৃন্দের অকৃত্রিম সহায়তায় এদেশের গ্রামীণ মা ও শিশুস্বাস্থ্যের বাস্তবসম্মত সেবার মানবৃদ্ধি ও সহজলভ্য করার লক্ষ্যে উপরোক্ত গবেষণার প্রয়াসে এই Field Research Tool-টির উদ্যোগ নেয়া হয়েছে।

আলোচ্য 'মা ও শিশুস্বাস্থ্য তথ্য বই'-এর প্রকাশনায় সংশ্লিষ্ট সকলের বিশেষ করে পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর, এসসিএইচটিআই-ঢাকা, গাজীপুর জেলা পরিবার পরিকল্পনা কার্যালয় তথা পূবাইল ইউনিয়ন পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র এবং অত্র এলাকাবাসীর স্বতঃস্ফূর্ত সহযোগিতার জন্য Osaka University, Japan-এর পক্ষ থেকে আন্তরিক ধন্যবাদ জ্ঞাপন করছি।

ড. সাফি উল্লাহ ভূইয়া
এমবিবিএস, এমপিএইচ, পিএইচ ডি
JSPS Post Doctoral Fellow
Osaka University, Japan

মা ও শিশু স্বাস্থ্য তথ্য বই

মা ও শিশু স্বাস্থ্য তথ্য

বই নং .....

সরবরাহের তারিখ : দিন ..... মাস ..... বছর .....

মা ও শিশুর সাধারণ তথ্য পরিচিতি

মায়ের নাম: ..... বয়স: .....

পিতা/স্বামী / অভিভাবকের নাম : .....

শিশুর নাম : ..... বয়স: .....

শিশুর জন্ম তারিখ : .....

শিশুর অভিভাবকের নাম : .....

ঠিকানা : .....

.....

গর্ভবতী মায়ের পেশা ও পারিপার্শ্বিক অবস্থা

পেশা :	চাকরি / গৃহিণী / অন্যান্য (বিস্তারিত উল্লেখ করুন)	
কাজের ধরন :		
প্রতিদিন কাজের সময় : ..... ঘণ্টা কাজের সময় বিরতি ..... ঘণ্টা / মিনিট		
বাসা থেকে কর্মস্থলের দূরত্ব ..... মাইল / কিলোমিটার কর্মস্থলে যেতে কতক্ষণ সময় লাগে ..... ঘণ্টা/মিনিট		
কর্মস্থলে যাওয়ার জন্য কি পরিবহন ব্যবহার করেন :		
প্রসূতিকালীন ছুটির বিবরণ	প্রসবের পূর্বে প্রসূতিকালীন ছুটি ভোগ করেছেন	..... দিন
	প্রসবের পরে প্রসূতিকালীন ছুটি ভোগ করেছেন	..... দিন
প্রসূতিকালীন সময়ে কাজের ধরন	পূর্বে চাকরি করেছেন	হ্যাঁ / না
	চাকরি পরিবর্তন করেছেন	হ্যাঁ / না
	চাকরি ছেড়ে দিয়েছেন	হ্যাঁ / না
বসবাসের অবস্থা	বাসস্থান :	কাঁচা বাড়ি/আধা পাকা বাড়ি/পাকা বাড়ি
	অবস্থান :	শহর /শহরতলি / গ্রাম
	বিদ্যুৎ :	আছে / নাই
	পানি :	সরবরাহ / টিউবঅয়েল / অন্যান্য
	পয়ঃনিস্কাশন :	কাঁচা / পাকা
কে কে আপনার সাথে বসবাস করে		

গর্ভবতী মায়ের স্বাস্থ্য তথ্য

কতদিন যাবত বিবাহিত?	: ..... বছর
বিবাহের সময় বয়স কত ছিল?	: ..... বছর
কত বছর বয়সে মাসিক হয়েছে?	: ..... বছর
মাসিক চক্র :	: নিয়মিত / অনিয়মিত
শেষ মাসিকের তারিখ	: .....
সম্ভাব্য প্রসবের তারিখ	: .....
প্যারা	:
গ্র্যাভিডা	:
ছোট সন্তানের বয়স	: .....
আপনি কি কখনও নিম্নবর্ণিত অসুখে ভুগেছেন? উচ্চ রক্তচাপ/ ডায়াবেটিস/ হেপাটাইটিস/ হৃদরোগ/ হাঁপানী/ থাইরয়েড সমস্যা/ কিডনী রোগ/ আরটিআই/এসটিডি/অন্যান্য	
আপনি কি কখনও নিম্নবর্ণিত সংক্রমক রোগে ভুগেছেন?	

প্রতিষেধক টিকা দেয়া আছে

রুবেলা	হ্যাঁ (..... বয়স)/ না	হ্যাঁ / না
হাম	হ্যাঁ (.....বয়স)/ না	হ্যাঁ / না
জলবসন্ত	হ্যাঁ (.....বয়স)/ না	হ্যাঁ / না
আপনার কি কখনও অস্ত্রোপচার/অপারেশন হয়েছে		হ্যাঁ / না
হ্যাঁ হয়ে থাকলে অপারেশনের নাম		
আপনি কি ধূমপায়ী?		হ্যাঁ / না
আপনি কি পান/ জর্দা/ সাদাপাতা খান?		হ্যাঁ / না

পূর্ববর্তী গর্ভ, প্রসব ও গর্ভপাত সংক্রান্ত ইতিহাস

ক্রমিক নং	প্রসবের তারিখ	প্রসবের ধরন	প্রসবের স্থান	ছেলে/মেয়ে	জীবিত জন্ম/ মৃত জন্ম	গর্ভকালীন/প্রসবকালীন এবং প্রসব পরবর্তী জটিলতা	কে প্রসব করিয়েছেন

গর্ভবতী মায়ের সাধারণ পরীক্ষা

ওজন	উচ্চতা	ফুসফুস	শিরা ফোলা	হৃদপিণ্ড	স্তন	পেটের দাগ	শরীর ফোলা

গর্ভবতী মায়ের ল্যাবরেটরি পরীক্ষা

পরীক্ষার নাম	রেজাল্ট ও তারিখ	পরীক্ষার নাম	রেজাল্ট ও তারিখ
রক্তের গ্রুপ		ভি ডি আর এল	
ব্লাড সুগার		এইচবিএস এজি	
হিমোগ্লোবিন		আল্ট্রাসনোগ্রাম	
প্রস্রাব পরীক্ষা সুগার/এলবুমিন			
অন্যান্য			

ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভবতী মা

ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভাবস্থার কারণ :

জটিলতা নির্ধারণ :

গর্ভকালীন রেকর্ড

তারিখ	গর্ভের সময়কাল	ওজন	রক্তচাপ	সিমফাইসিস পিউভিস হতে জরায়ুর উচ্চতা	শিশুর অবস্থান	শিশুর নড়াচড়া	শিশুর হৃদস্পন্দন	উপসর্গ অসুবিধা	চিকিৎসা	জটিলতা নিবারণ	স্বাক্ষর

মহিলাদের টিকা

টিটি টিকা নিয়ে নবজাতক শিশু ও নিজেকে ধনুষ্টংকারের হাত থেকে রক্ষা করুন

১৫-৪৯ বছর বয়সী সকল মহিলাদের সিডিউল অনুযায়ী ৫ (পাঁচ) ডোজ টিটি টিকা নিতে হবে।

টিটি টিকার ডোজ	টিটি টিকার সিডিউল	সিডিউল অনুযায়ী টিটি টিকা পাওয়ার তারিখ	টিটি টিকা নেওয়ার তারিখ ও কর্মীর স্বাক্ষর
টিটি - ১	১৫ বছর বয়সে		
টিটি - ২	টিটি-১ নেওয়ার ২৮ দিন পর		
টিটি - ৩	টিটি-২ নেওয়ার ৬ মাস পর		
টিটি - ৪	টিটি-৩ নেওয়ার ১ বছর পর		
টিটি - ৫	টিটি-৪ নেওয়ার ১ বছর পর		

মাঠকর্মী রেজিস্ট্রেশনের সময় ১ম বার টিটি টিকা পাওয়ার তারিখ লিখে দিবেন। পরবর্তী টিটি টিকা পাওয়ার তারিখগুলো কেন্দ্রে টিকা নেওয়ার পর লিখতে হবে।

স্বাস্থ্য শিক্ষা ক্লাসের তথ্য

তারিখ	বিষয়	মন্তব্য
	গর্ভাবস্থায় মায়ের খাবার	
	বিশ্রাম এবং অন্যান্য কাজ	
	টি. টি. দেয়ার নিয়ম	
	কখন এবং কেন ভিটামিন 'এ' খেতে হবে	
	পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা	
	প্রসব পরিকল্পনার গুরুত্ব	
	প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র যোগাড় রাখা	
	গর্ভাবস্থায় বিপজ্জনক লক্ষণ	
	প্রসবকালীন বিপদ চিহ্ন	
	নবজাতকের যত্ন	
	শালদুধ এবং শুধুমাত্র বুকের দুধের গুরুত্ব	
	বুকের দুধ খাওয়ানোর গুরুত্বপূর্ণ পাঁচটি তথ্য	
	শিশুকে টিকা দেয়ার গুরুত্ব ও তালিকা	
	শিশুর বাড়তি খাবার	
	পরিবার পরিকল্পনা	

আমরা সন্তান নেব, তাই আমরা
নিরাপদ মাতৃত্বের জন্য তৈরি হচ্ছি ...

আমি সব সময় খেয়াল রাখি আমার স্ত্রী যেন ...

বেশি করে পুষ্টিকর খাবার খায়

সময় মত বিশ্রাম

এবং ভারী কাজ না করে

আমি আমার স্ত্রীকে নিয়মিত চেক-আপ আয়রন ট্যাবলেট এবং ২টি টিটি টিকার জন্য স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে নিয়ে যাই

নিরাপদ প্রসবের জন্য একজন প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ করেছি এবং প্রয়োজনীয় জিনিস মজুদ রেখেছি

তবুও জটিলতা দেখা দিলে আমি আমার স্ত্রীকে হাসপাতাল স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্রে নিয়ে যাওয়ার জন্য প্রস্তুত

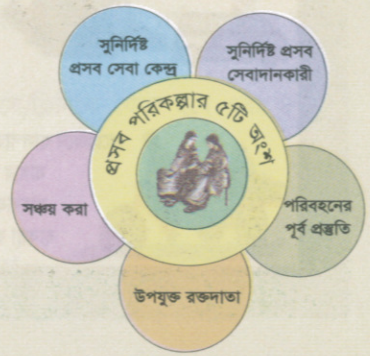
গর্ভ, প্রসব ও প্রসব পরবর্তী সময় যে জটিলতা হতে পারে সে সম্পর্কে আমি সচেতন

মারাত্মক লক্ষণ ...

- রক্তস্রাব
- তীব্র মাথা ব্যথা ও চোখে ঝাপসা দেখা
- হাত-পা- ফোলা
- খিঁচুনী
- বিলম্বে প্রসব
- তীব্র জ্বর
- প্রসবের সময়ে সন্তানের মাথা ছাড়া অন্য অংশ দেখা গেলে

সুস্থ মা ও সন্তান পরিবারে আনন্দের উৎস

আপনি কোথায় ডেলিভারি করাতে ইচ্ছুক?	: বাড়িতে/হাসপাতালে/ অন্য কোথাও/সিদ্ধান্ত নেয়া হয়নি।
হাসপাতাল হলে, হাসপাতালের নাম?	: .....
কে আপনার ডেলিভারি করবেন?	: ডাক্তার/ আত্মীয়/ নার্স/ এফডব্লিউভি/ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত এসবিএ/ অন্যান্য/ সিদ্ধান্ত নেয়া হয়নি।
সমস্যা হলে কোন হাসপাতালে যাবেন?	: .....
সেখানে যেতে কত সময় লাগে?	: .....
সেখানে যেতে কি যানবাহন ব্যবহার করবেন? (বিশেষ করে রাতে)	: .....
যাতায়াত ও চিকিৎসার জন্য কিছু সঞ্চয় করেছেন কি?	: .....
আপনার কোন সমস্যা হলে হাসপাতালে নিয়ে যাওয়ার প্রয়োজনীয় সিদ্ধান্তকে নিবেন?	: .....
আপনার সঙ্গে হাসপাতালে কে যাবে?	: .....
যদি রক্তের প্রয়োজন হয় তাহলে আপনার পরিবারের একজনকে টিক করে রাখবেন	: .....



মনে রাখার বিষয়

গর্ভবতী ও প্রসূতি সেবার তথ্য

- গর্ভাবস্থায় কমপক্ষে চারবার হাসপাতালে/ক্লিনিকে রক্তচাপসহ স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা হবে।
- গর্ভবতীকে বেশি করে সুষম খাবার খেতে হবে।
- গর্ভবতীকে দিনের বেলায় কমপক্ষে ১-২ ঘণ্টা বিশ্রাম নিতে হবে এবং রাত্রে ৬-৮ ঘণ্টা ঘুমাতে হবে।
- পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকবে এবং ঢিলা কাপড়চোপড় পড়বে।
- গর্ভের সময় ভারি কাজ করা থেকে বিরত থাকতে হবে।
- সময় মতো টিটি ইনজেকশন নিতে হবে।

প্রসব পরিকল্পনা-

- কোথায় এবং কাকে দিয়ে ডেলিভারি করাবেন তা গর্ভাবস্থায় ঠিক করে রাখতে হবে; তবে হাসপাতালে ডেলিভারি করানো ভালো।
- বাড়িতে বাচ্চা হবার সময় প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ও দক্ষ সেবাদানকারী (ডাক্তার, নার্স, পরিবার কল্যাণ পরিদর্শিকা, প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত দাই) ডাকতে হবে, জটিল অবস্থা দেখা দিলে তাড়াতাড়ি হাসপাতালে/ক্লিনিকে নিতে হবে।
- প্রসবকালীন খরচের জন্য গর্ভাবস্থায়ই কিছু টাকা জমিয়ে রাখতে হবে।
- গর্ভ ও প্রসবের জটিল অবস্থার মোকাবেলায় যানবাহনের আগাম ব্যবস্থা নিতে হবে।
- রক্তদানকারীর তালিকা তৈরি করতে হবে, যাতে প্রয়োজনে রক্ত পেতে দেরি না হয়। জটিল অবস্থায় হাসপাতালে যাবার সময় ২/৩ জন রক্তদানকারীকে সাথে নিতে হবে।

- গর্ভাবস্থায় প্রসবের সময় অথবা প্রসবের পর (৬ সপ্তাহ) জটিল অবস্থা দেখা দিলে তাড়াতাড়ি হাসপাতালে/ক্লিনিকে যেতে হবে।
- জন্মের পরপরই বাচ্চাকে শাল দুধ দিতে হবে; ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়াতে হবে।
- ৬ সপ্তাহ পর স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য হাসপাতালে/ক্লিনিকে যেতে হবে এবং উপযুক্ত পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বেছে নিতে হবে।
- শিশুকে সময় মতো টিকা দিতে হবে।

'নিরাপদ মাতৃত্ব'
আপনার আমার সকলের দায়িত্ব

প্রসবের বিবরণ

গর্ভের মেয়াদ	..... সপ্তাহ
প্রসবের তারিখ ও সময়	
প্রসবের ধরন	স্বাভাবিক/ অস্বাভাবিক ইপিসিওটমিসহ/ ফরসেপ/ ভেনটোজ/ ব্রিচ ডেলিভারি/ সিজারিয়ান
সিজারিয়ান ডেলিভারি হয়ে থাকলে অপারেশনের কারণ	
প্রসবের সময়কাল	রক্তস্রাবের পরিমাণ : অল্প/মাঝারী/প্রচুর (..... এমএল)

জন্মের সময় শিশুর অবস্থা	লিঙ্গ	ছেলে/মেয়ে	একটি/যমজ	জীবিত জন্ম/মৃত জন্ম
	শিশুর পরিমাপ	ওজন ..... কেজি		আপগার স্কোর .....
		লম্বা ..... সে: মি:		মাথার মাপ ..... সে:মি:
	বিশেষ অবস্থার চিকিৎসা	জন্মকালীন শ্বাসরুদ্ধতা		হ্যাঁ / না
		পুনরুজ্জীবিতকরণ		প্রয়োজন হয়েছে / প্রয়োজন হয় নাই
প্রসবের স্থান				

প্রসবকালীন সহযোগীর নাম	ডাক্তার	এসবিএ/ অন্যান্য
	ধাত্রী/ এফডব্লিউভি	
প্রসবকালীন সময় কোন সমস্যা	মায়ের	
	নবজাতকের	

প্রসব পরবর্তী পরীক্ষা

তারিখ (হাসপাতাল ত্যাগের সময়)	নাড়ির গতি রক্তচাপ তাপমাত্রা	জরায়ুর উচ্চতা	রক্তস্রাবের পরিমাণ	স্তনের অবস্থা	ইপিসিওটমি/ ছিঁড়ার অপারেশনের সেলাই	সমস্যা	চিকিৎসা	মন্তব্য

প্রসব পরবর্তী মায়ের করণীয়

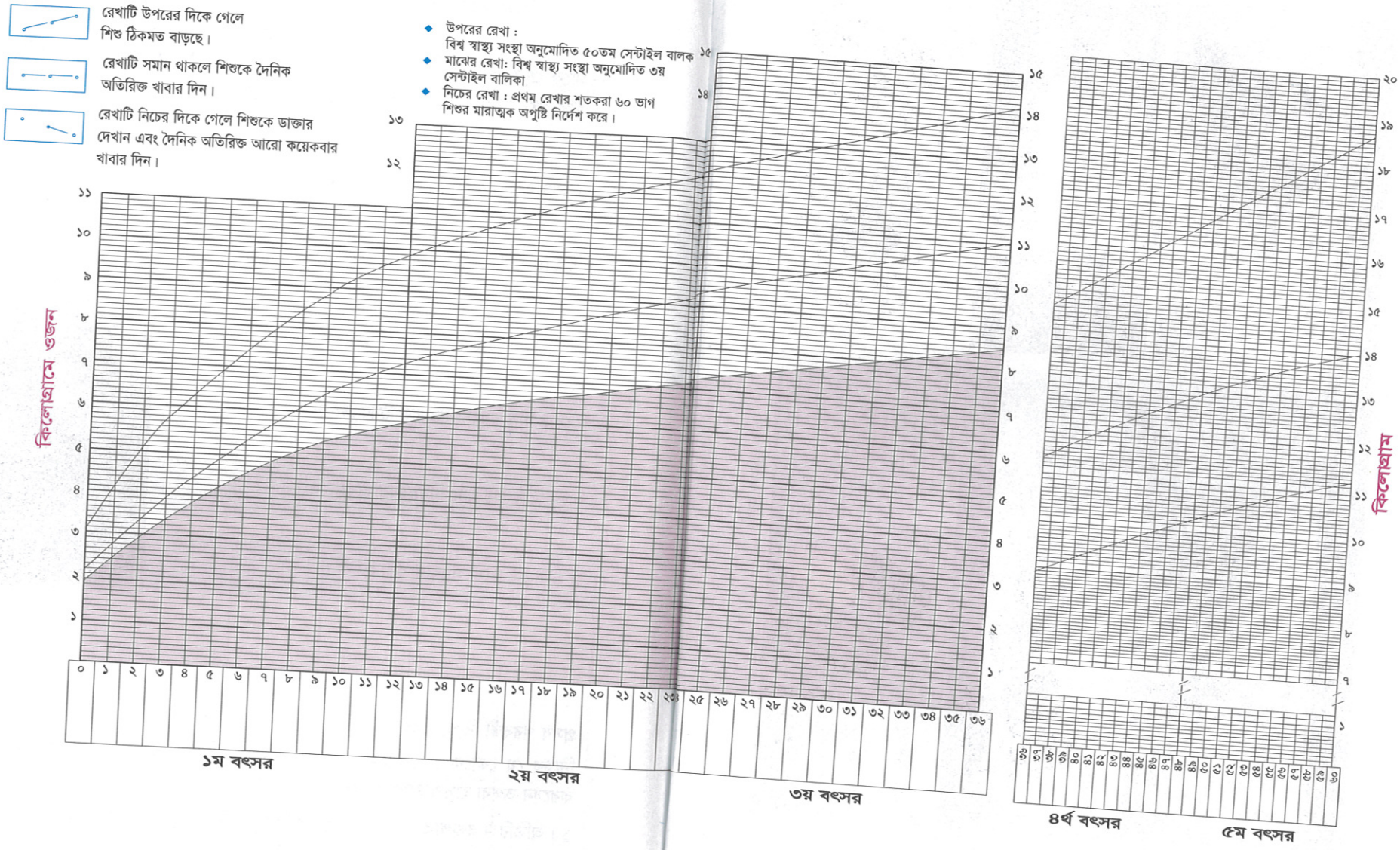
- বাচ্চাকে শালদুধসহ ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ান এবং ৬ মাস পর থেকে বুকের দুধসহ অন্যান্য বাড়তি খাবার খাওয়ান।
- মাকে প্রচুর পরিমাণ শাকসবজিসহ সব ধরনের খাবার পরিমাণে বেশি করে খেতে হবে এবং বেশি করে পানি বা তরল জাতীয় খাবার খেতে হবে।
- ৬ সপ্তাহ বিশ্রাম নিবেন।
- ৬ মাস ভারী কাজ করবেন না (সিজারের রোগী)।
- পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকবেন, নিয়মিত গোসল করবেন।
- দেড় মাস বয়সে বাচ্চাকে টিকা দিবেন।
- ৬ সপ্তাহ পর জন্ম নিয়ন্ত্রণের ব্যবস্থা নিবেন।
- ৬ সপ্তাহ স্বামী সহবাস করবেন না।

প্রসব পরবর্তী বিপদ চিহ্ন

নিম্নের যে কোনো বিপদ চিহ্ন দেখা দিলে সাথে সাথে ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করবেন অথবা হাসপাতালে যাবেন।

১। অতিরিক্ত রক্তপাত ২। দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব ৩। জ্বর

শিশুর গ্রোথ মনিটরিং চার্ট



সুষম খাবার খান

গর্ভবতী ও দুধদানকারী মায়ের পুষ্টিকর খাবার

- আপনার পুষ্টি ও শিশুর সুস্বাস্থ্যের জন্য অধিক পরিমাণে খাবার খান।
- খাওয়ার আগে ও পরে হাত পরিষ্কার করে ধুয়ে নিন।
- ভাত ও রুটির সাথে রান্না করা সবজি ও ডাল খাবেন।
- প্রতিদিন সবুজ ও রঙ্গিন সবজি খাবেন।
- প্রতিবেলা খাবারের সাথে অন্তত ১টি টাটকা ফল ও শাকসবজি খাবেন।
- দুধ ও দই জাতীয় খাবার খাবেন।

মায়ের পুষ্টিকর খাবার

পরিবার পরিকল্পনা

আপনি আগে কখনও পরিবার পরিকল্পনার কোন পদ্ধতি গ্রহণ করছেন কিনা? হ্যাঁ / না
কনডম /বড়ি/ কপারটি/ ইনজেকশন/ নরপ্ল্যান্ট
কতদিন ধরে ব্যবহার করেছেন?
পদ্ধতি গ্রহণ করার জন্য কোন সমস্যা হয়েছিল কি না? হ্যাঁ / না
হ্যাঁ, হলে কি ধরনের সমস্যা :.....
বর্তমানে কোন পদ্ধতি গ্রহণ করতে ইচ্ছুক? .....

জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতিসমূহ

জন্মের সনদপত্র

শিশুর নাম : .....

ছেলে / মেয়ে : .....

মাতার নাম : .....

পিতার নাম : .....

জন্ম স্থান :

গ্রাম : .....

ওয়ার্ড : .....

ইউনিয়ন : .....

উপজেলা : .....

জেলা/ শহর : .....

এ মর্মে প্রত্যায়ন করা যাচ্ছে যে, উপরোক্ত নামের শিশুটি ...../...../২০..... ইং তারিখে উপরেউল্লিখিত স্থানে/ হাসপাতালে/ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে জন্মগ্রহণ করেছে।

চিকিৎসকের স্বাক্ষর /
সীলমহর

মায়ের বুকের দুখ খাওয়ানো

বুকের দুধ শিশুর উপযুক্ত খাদ্য

জন্মের পর পরই শিশুকে মায়ের শাল দুধ খাওয়ান

শিশুর ছয় মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধই যথেষ্ট

প্রথম ৬ মাস পর্যন্ত পানি খাওয়ানোর কোনো প্রয়োজন নেই

বুকের দুধ মা ও শিশুর মধ্যে নিবিড় সম্পর্ক গড়ে তোলে

বুকের দুধ প্রথম ছয় মাস শিশুর চাহিদা পুরোপুরি মেটায়

ছয় মাস পর থেকে দুই বৎসর পর্যন্তও শিশুর চাহিদা অনেকাংশে মেটায়

এক স্তন থেকে দুধ খাওয়া শেষ না হলে শিশুকে অন্য স্তনে নেবেন না

বুকের দুধ খাওয়ালে শিশুর ওজন ও বুদ্ধি সঠিকভাবে বাড়ে এবং কঠিন রোগের হাত থেকে রক্ষা পায়, তাই অন্তত দুই বছর পর্যন্ত বুকের দুধ খাওয়ান।

শিশুকে সঠিক পদ্ধতিতে বুকের দুধ খাওয়ানো

বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য শিশুর সঠিক অবস্থান

শিশুর মাথা ও শরীর সোজা থাকবে

শিশুর মুখ স্তনের দিকে ঘোরানো থাকবে, শিশুর নাক স্তনের বোঁটার বিপরীতে থাকবে

মা শিশুর শরীরকে তার শরীরের সাথে মিশিয়ে রাখবেন

কেবল মাত্র ঘাড় এবং কাঁধ নয় মা শিশুর সম্পূর্ণ শরীর আগলে/ ধরে রাখবেন। (যদি শিশুটি নবজাতক হয়)

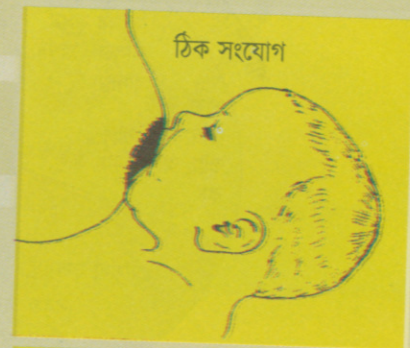
মায়ের বুকের দুধের সাথে শিশুর সংযোগ, ঠিক সংযোগের ৪টি লক্ষণ

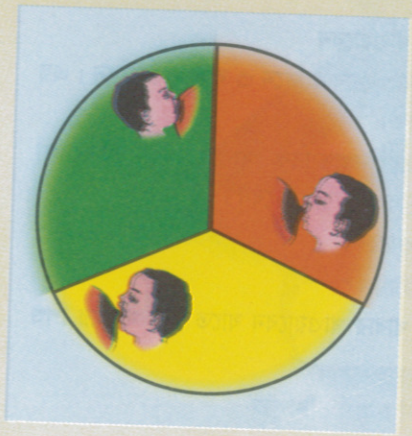
শিশুর মুখ বড় করে খোলা থাকবে

নিচের ঠোঁট বাইরের দিকে উল্টে থাকবে

শিশুর থুত্নী মায়ের স্তন স্পর্শ করবে

এরিওলা বেশির ভাগ অংশ শিশুর মুখের ভিতরে থাকবে



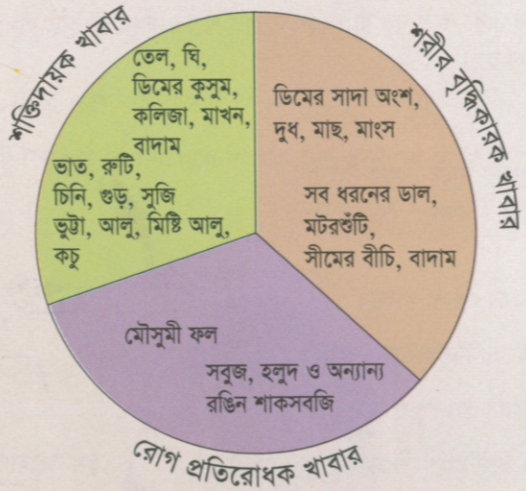


শিশুর বাড়তি খাবার

ছয় মাস পূর্ণ হলেই শিশুকে মায়ের বুকের দুধের পাশাপাশি ঘরে তৈরি বাড়তি খাবার দিতে শুরু করুন

- ছয়মাস বয়সের পর থেকেই শিশুকে মায়ের দুধের পাশাপাশি সুষম বাড়তি খাবার খেতে দিন।
- বাড়তি খাবার মানে বাড়ির তৈরি হাঁড়ির খাবার কারণ ঘরের খাবারই শিশুর জন্য উত্তম।

ছয় মাস বয়সের পর থেকেই শিশুকে মায়ের দুধের পাশাপাশি সুষম খাবার খেতে দিন



প্রতিদিন শিশুকে তিন ধরনের খাবার থেকেই অন্তত কিছু কিছু নিয়ে নরম করে খাওয়াতে হবে

শিশুকে বয়স অনুযায়ী বাড়তি খাবার কতবার খাওয়াবেন

- ৬-১২ মাস বয়সের শিশুকে পরিমাণমত নরম খাবার দিনে ৩ বার খাওয়াবেন। এর মাঝে দুইবার পুষ্টিকর হালকা খাবার দিবেন।
- ১২-২৪ মাস বয়সের শিশুকে পরিবারের স্বাভাবিক খাবার দিনে তিনবেলা খাওয়াবেন। এর মাঝে দুইবার পুষ্টিকর হালকা খাবার দিবেন।
- পরিষ্কার হাতে পরিষ্কার পাত্রে শিশুকে খাওয়াবেন
  শিশুকে টাটকা খাবার খাওয়াবেন
- একটু বেশি করে তৈল দিয়ে রান্না করা খাবার খাওয়াবেন যাতে অল্প খাবারে শিশু বেশি শক্তি পায়।
- জোর করে খাওয়াবেন না।

৬ মাস বয়স থেকে শিশুর বাড়তি খাবার

আপনার শিশুর যত্ন নিন এবং তাকে এসব খাবার নরম করে খেতে দিন

আপনার শিশুর নিয়মিত ওজন নিন

শিশুর টিকা

জন্মের ৪২ দিন পূর্ণ হলেই শিশুকে টিকা দেয়া শুরু করুন এবং নির্দিষ্ট বিরতিতে ১ বছরের মধ্যে সবগুলো টিকা দেয়া শেষ করুন।

এক বছরের কম বয়সী শিশুকে সবগুলো টিকা দেয়ার জন্য কমপক্ষে ৪ বার টিকাকেন্দ্রে আনতে হবে।

খালি ঘরে টিকা দেয়ার তারিখ লিখুন এবং স্বাক্ষর করুন

টিকার নাম	টিকা দেয়ার তারিখ ও কর্মীর স্বাক্ষর			
	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	৪র্থ বার
বিসিজি	.....			
ডিপিটি	.....	.....	.....	
হেপাটাইটিস-১	.....	.....	.....	
ওপিভি	.....	.....	.....	.....
হাম				.....
ভিটামিন-এ				.....

শিশুর বয়স ১০ মসে পড়লেই/২৭০ দিন পূর্ণ হলেই হামের টিকা দিতে হবে।

টিকার নাম	কখন দিতে হবে	
টিডি-১	প্রথম শ্রেণীতে	
টিডি-২	দ্বিতীয় শ্রেণীতে	

শিশুদের প্রতিষেধক ৭টি টিকা

১। সময়মত সবগুলো টিকা নিলে আপনার শিশু নিচের ৭টি মারাত্মক সংক্রামক রোগ হতে রক্ষা পাবে।

১। যক্ষা **২। পোলিও** **২। ডিপথেরিয়া**
৪। হুপিং কাশি **৫। ধনুষ্টংকার** **৬। হেপাটাইটিস-বি**
৭। হাম

২। বিসিজি টিকার নির্দিষ্ট ডোজটি জন্মের পর পরই দেয়া যায়। টিকা দেয়ার পর বিসিজি টিকার স্থানে (বাম বাহুতে) স্বাভাবিকভাবে ঘা হবে এবং এতে ভয়ের কিছু নাই।

৩। শিশুর বয়স ৬ সপ্তাহ/৪২ দিন হলেই ডিপিটি, পোলিও এবং হেপাটাইটিস-বি টিকার ১ম ডোজ দিতে হবে। তারপর কমপক্ষে ৪ সপ্তাহ/২৮ দিনের ব্যবধানে এ সকল টিকার ২য় এবং ৩য় ডোজ দিতে হবে।

৪। ১০ মাসে পড়লেই/২৭০ দিন পূর্ণ হলেই শিশুকে হামের টিকা দিতে হবে। হামের টিকা সাথে পোলিও টিকার ৪র্থ ডোজ এবং ভিটামিন-এ দিতে হবে।

৫। সামান্য অসুখেও শিশুকে টিকা দেয়া যাবে।

৬। টিকা দিলে স্বাভাবিকভাবে সামান্য জ্বর, টিকার স্থানে ব্যথা এবং সাময়িকভাবে টিকা দেয়ার স্থান শক্ত হয়ে যেতে পারে, এতে ভয়ের কিছু নাই।

প্রতিটি শিশুর রয়েছে সবগুলো টিকা পাওয়ার অধিকার

টিকা কেন্দ্রে আসার তারিখসমূহ: **তারিখ**

১। ১ম বার শিশুকে বিসিজি, পোলিও-১, ডিপিটি-১ এবং হেপাটাইটিস-বি-১ টিকা দেয়ার জন্য যে তারিখে কেন্দ্রে আনতে হবে।

২। ২য় বার শিশুকে পোলিও-২, ডিপিটি-২ এবং হেপাটাইটিস-বি-২ টিকা দেয়ার জন্য যে তারিখে টিকা কেন্দ্রে আনতে হবে।

৩। ৩য় বার শিশুকে পোলিও-৩, ডিপিটি-৩ এবং হেপাটাইটিস-বি-৩ টিকা দেওয়ার জন্য যে তারিখে টিকা

৪। ৪র্থ বার শিশুকে হাম, পোলিও-৪ এবং ভিটামিট-এ দেয়ার জন্য যে তারিখে টিকা কেন্দ্রে আনতে হবে। কেন্দ্রে আনতে হবে।

আপনার এলাকায় জন্মের ২৮ দিনের মধ্যে কোন শিশুর মৃত্যু হলে অথবা কোন শিশু হামে আক্রান্ত হলে অথবা ১৫ বছরের কম বয়সের কোন ছেলেমেয়ে এক বা একাধিক হাত অথবা পা হঠাৎ থলথলে প্যারালাইসিস হলে সাথে সাথে নিকটস্থ স্বাস্থ্য কেন্দ্রে অথবা মাঠকর্মীকে খবর দিন।

ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল ডোজ ও বিতরণ

এক বছর বয়সের নিচের শিশুকে দুই লক্ষ ইউনিটের একটি ক্যাপসুলের মুখ কেটে প্রথম, দ্বিতীয়, তৃতীয় ডোজ, ডিপিটি ও হামের টিকা দেয়ার সময় দুই ফোঁটা (৫০,০০০ আই, ইউ) করে ভিটামিন 'এ' খাইয়ে দিন।

এক বছর হতে ৬ বছর বয়স পর্যন্ত শিশুকে ৬ মাস পরপর একটি করে ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল (২০০,০০০ আই.ইউ) খাইয়ে দিন।

৬ বছর বয়স পর্যন্ত যে সব তারিখে ক্যাপসুল খাওয়ানো হয়েছে

নং	তারিখ	নং	তারিখ
১		৮	
২		৯	
৩		১০	
৪		১১	
৫		১২	

দেড় মাস বয়সে শিশুর অবস্থা

(শিশু পর্যবেক্ষণের তারিখ ...../..... ২০ ..... ইং)

নবজাতকের বয়স দেড় মাস/ ৬ সপ্তাহ পূর্তির তারিখ ..... ২০..... ..... ইং

আপনার শিশুর পোষাক পরানোর সময় বা পোষাক খোলার সময় সবলভাবে হাত/পা নাড়াচাড়া করে? হ্যাঁ/না

আপনার শিশু ভালোভাবে বুকের দুধ চুষে খায় কি না? হ্যাঁ/ না

আপনার শিশু হাত/পা নেড়ে উচ্চস্বরে কান্না করে কি? হ্যাঁ/না

আপনার শিশুর নাভি কি শুকনা? হ্যাঁ/না

আপনার শিশু দিনে কতবার প্রসাব করে?

আপনার শিশুর পায়খানার রং কেমন? .....

অন্য কোন সমস্যা আছে কি না? .....

শিশুর ক্রমবিকাশ সম্পর্কে জানার বিষয়

৩ হতে ৪ মাসের মধ্যে :

১. ঘাড় শক্ত হবে।

২. বাচ্চাকে ধরলে বা কিছু দেখালে হাসবে।

২. বসতে পারবে।

৩. কোন শব্দ হলে বাচ্চা সেদিকে তাকাবে।

৯ হতে ১০ মাসের মধ্যে :

১) হামাগুড়ি দিতে পারবে।

২) ধরে দাঁড়াতে পারবে।

৬ হতে ৭ মাসের মধ্যে :

১. উপুড় হতে পারবে।

২. বসতে পারবে।

৩. সামনে কোন জিনিস দেখলে তা ধরার চেষ্টা করবে।

৪. দাঁত উঠবে।

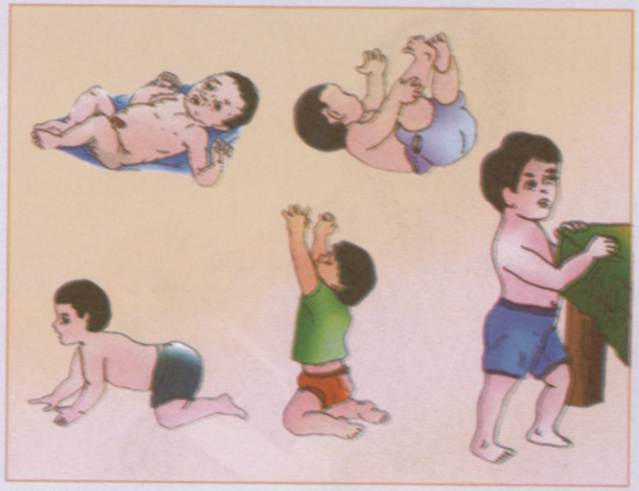
১ বছরে:

১. হাঁটতে পারবে।

২. অল্প অল্প কথা বলতে পারবে।

৩. ডাকলে কাছে আসবে।

শিশুর ক্রমবিকাশ



শিশুর সর্দি-কাশি এবং শ্বাসকষ্ট সম্পর্কিত তথ্য

১. কাশিতে আক্রান্ত শিশু স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি ঘনঘন শ্বাস নিলে বুঝতে হবে তার অবস্থা ঝুঁকিপূর্ণ। এ অবস্থায় তাকে দ্রুত স্বাস্থ্যকর্মীর নিকট অথবা হাসপাতালে নিতে হবে।

২. নিম্নের কিছু নিয়ম পালন করে মা-বাবা শিশুকে নিউমোনিয়ার হাত থেকে রক্ষা করতে পারেন।

- জন্মের পর প্রথম ৬ মাস শিশুকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাইয়ে।
- পুষ্টির জন্য শিশুকে যথেষ্ট পরিমাণে উপযুক্ত খাবার খেতে দিয়ে।
- সময়মত শিশুকে সবগুলি টিকা দিয়ে।
- শিশুকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন এবং স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশে রাখার ব্যবস্থা করে।

৩. সর্দি-কাশি অথবা শ্বাসকষ্ট হলে শিশুকে স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি খাবার ও পানীয় খাওয়াতে হবে।

৪. সর্দি-কাশি বা শ্বাসকষ্ট হলে শিশুকে কখনোই ঠাণ্ডায় রাখা যাবে না। তাকে হালকা গরম অবস্থায় রাখতে হবে। বেশি গরমে রাখলেও ক্ষতি হবে। এছাড়া, সে যেন নির্মল বাতাসে শ্বাস নিতে পারে তা নিশ্চিত করতে হবে।

শিশুর পাতলা পায়খানা নিরাময়ের সহজ তথ্য

- আধা লিটার পানিতে একমুঠো গুড় অথবা চিনি এবং তিন আঙুলের প্রথম ভাঁজের সমান এক চিমটি লবণ চামচ দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে স্যালাইন তৈরি করে নিন।

- শিশুর পাতলা পায়খানা হলে এই স্যালাইন অল্প অল্প পরিমাণে কিছুক্ষণ পর পর খাওয়ান। একই সাথে শিশুকে স্বাভাবিক খাবারও খাওয়াতে হবে। কোন ক্রমেই বুকের দুধ বন্ধ করবেন না।
- অবস্থার অবনতি হলে শিশুকে নিকটস্থ স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিয়ে যান।

শিশুর অসুখ ও চিকিৎসার বিবরণ

তারিখ	রোগের লক্ষণ	হাসপাতালে আসার পূর্বে চিকিৎসা	চিকিৎসা

সবার জেনে রাখা ভালো

মনে রাখবেন

- আপনার ডাক্তার টিকা দেয়ার নির্দেশিত সময়সূচিটি অবস্থাভেদে পরিবর্তন করতে পারেন।
- সর্দি কাশির মত ছোটখাট অসুস্থতা টিকা দেয়ার ক্ষেত্রে কোন বাধা নয়।
- টিকা প্রদান পরবর্তী প্রতিক্রিয়াসমূহ সাধারণত খুবই সামান্য হয়। আগের টিকা দেয়ার পর কোন বিশেষ প্রতিক্রিয়া হয়ে থাকলে তা আপনার ডাক্তারকে জানান। টিকা দেয়ার পর সামান্য জ্বর হতে পারে। দু একদিন পর তা সেরে যায়। জ্বর না কমলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।
- জন্মের পরপরই এক ডোজ বিসিজি টিকা দেয়া হয়। বিসিজি টিকা দেয়ার এক থেকে দেড়মাস পর টিকার স্থানে ঘা হয়, যা এমনিতেই সেরে যায়। টিকার স্থানে কোন ওষুধ লাগানোর প্রয়োজন নাই।
- শিশুর ছয় সপ্তাহ বয়স হলেই প্রথম ডোজ ডিপিটি ও পোলিও টিকা দিতে হবে। এই টিকা একমাস পর পর তিনবার দিতে হয়। ডিপিটি টিকা দেয়ার পর সামান্য জ্বর এবং টিকার স্থানে অল্প ব্যথা হতে পারে। জ্বর এবং ব্যথার জন্য চিকিৎসকের পরামর্শ মত প্যারাসিটামল খাওয়াতে পারেন।
- নয়মাস বয়স পূর্ণ হলে শিশুকে হাম/এম.এম.আর টিকা দিন। কিছু কিছু ক্ষেত্রে এ টিকা দেবার ১০/১২দিন পর সামান্য জ্বর ও গায়ে দানা দেখা দিতে পারে। যা এমনিতেই সেরে যায়।
- সময়মত শিশুকে সবগুলো টিকা দিন।
- জন্মের সাথে সাথে শিশুকে বুকের দুধ খেতে দিন। শিশুর ছয়মাস বয়স পর্যন্ত শুধু বুকের দুধ খাওয়াবেন।
- এক থেকে দেড় মাস পর পর বাচ্চার ওজন নেবেন।
- শিশুর ছয়মাস বয়স পূর্ণ হলে বুকের দুধের সাথে সাথে পরিবারের অন্যান্য খাবার খাওয়ানো শুরু করবেন।
- বাচ্চার পাতলা পায়খানা হলে খাবার স্যালাইন খাওয়াতে শুরু করবেন।

আপনি জানেন কি

- যে কোনো গর্ভবতী মা ঝুঁকিপূর্ণ।
- বাংলাদেশে সন্তান ধারণজনিত জটিলতায় প্রতিবছরে প্রায় ১৮ হাজার মা মারা যায়।

আপনি কি করতে পারেন–

- একজন সচেতন নাগরিক হিসেবে একজন মাকে বাঁচাতে পারেন।
- একজন শিক্ষিত মা একটি সুস্থ শিশু জাতিকে উপহার দিতে পারেন।
- ছেলে হোক মেয়ে হোক দুটি সন্তানই একটি পরিবারের জন্য যথেষ্ট।

MCH Handbook Edited by
Dr. Shafi Ullah Bhuiyan, M.B.B.S., M.P.H., Ph.D.
JSPS Post Doctoral Fellow, Osaka University, Japan

Supervised by
Prof. Yasuhide Nakamura, M.D., Ph.D
Professor, International Collaboration Division
Global Human Sciences, Osaka University, Japan

Published by
International Collaboration Division
Faculty of Human Sciences
Osaka University, Japan

Supported by
Japan Society for the Promotion of Science (JSPS)

Printed by
Bersha Pvt. Ltd., Dhaka, Bangladesh

এইডস

এইচআইভি ভাইরাস
এ রোগের কারণ

যার পরিণাম
অকাল মৃত্যু

হযরত আব্দুল্লাহ ইবনে ওমর (রাঃ) বলেন, একবার রাসুলে করিম (সঃ) এক ভাষণে এরশাদ করেছেন যে, পাঁচটি অভ্যাসের ব্যাপারে আমি আল্লাহ্ তায়ালার নিকট পানাহ্ চাই, সেগুলো যেন তোমাদের মধ্যে সৃষ্টি না হয়। তার একটি হলো অশ্লীলতা। কোন জাতি বা সম্প্রদায়ের মধ্যে যখন অশ্লীলতা বিস্তার লাভ করে তখন তাদের মধ্যে................ এমন নতুন নতুন ব্যাধি চাপিয়ে দেয়া হয় যা তাদের পূর্ব পুরুষগণ কখনও শোনেনি।

-আল হাদিস

এইডস প্রতিরোধে
এগিয়ে আসুন
নিজে বাঁচুন
অপরকে বাঁচান

এইডস কিভাবে ছড়ায়

- অশ্লীলতা বা অবৈধ যৌনাচারের ফলে
- এইচআইভি/এইডস আক্রান্তের রক্ত অন্যের শরীরে সঞ্চালন করা হলে
- এইডস রোগীর ব্যবহৃত যন্ত্রপাতি যেমন সূঁচ, সিরিঞ্জ, ছুরি, কাঁচি, রেজর, ব্লেড ও ক্ষুর ইত্যাদির মাধ্যমে
- এইডস আক্রান্ত মায়ের গর্ভে সন্তান জন্ম নিলে।

এইডস প্রতিরোধে করণীয়

- ধর্মীয় অনুশাসন মেনে চলুন
- রক্ত সঞ্চালনের পূর্বে পরীক্ষা করে জেনে নিন ঐ রক্ত এইডস ভাইরাস মুক্ত কিনা
- জীবানুমুক্ত যন্ত্রপাতি যেমন সূঁচ, সিরিঞ্জ, ছুরি, কাঁচি, রেজর, ব্লেড ও ক্ষুর ইত্যাদি ব্যবহার করুন
- এইডস আক্রান্ত মা গর্ভধারণ থেকে বিরত থাকুন
- ইনজেকশনের মাধ্যমে নেশার ঔষধ গ্রহণ থেকে বিরত থাকুন।

বিসিসি ইউনিট
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

HƏNDS