সত্যমেব জয়তে

স্বাস্থ্য আৰু পৰিয়াল কল্যাণ মন্ত্রালয়
মহিলা আৰু শিশু বিকাশ মন্ত্রালয়

মাতৃ আৰু শিশু সুৰক্ষা কার্ড

(Mother and Child Protection Card)

– MCP Card



জ্ঞানী হওক
আপোনাৰ শিশুটিক
সম্পূর্ণ টীকাকৰণ দিয়ক

POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण - देश रोशन

এই কার্ডখন সযতনে ৰাখিব আৰু গাঁও স্বাস্থ্য অনাময় আৰু পুষ্টি দিৱস, অংগনৱাদী কেন্দ্র, স্বাস্থ্য কেন্দ্র আৰু চিকিৎসালয়লৈ আহোতে প্রতিটো সাক্ষাততে এই কার্ডখন লগত লৈ আনিব

২০১৮ৰ নব্য সংস্কৰণ

জননী সুৰক্ষা যোজনা (Janani Suraksha Yojana-JSY)

এই আঁচনিৰ অধীনত এগৰাকী যোগ্য মাতৃয়ে চৰকাৰী চিকিৎসালয় আৰু চৰকাৰৰ দ্বাৰা প্ৰত্যায়িত ব্যক্তিগত চিকিৎসালয়ত প্ৰসৱ কৰাৰ বাবদ নগদ ধনৰ সাহায্য লাভ কৰে।

প্ৰধানমন্ত্ৰী মাতৃ বন্দনা যোজনা (পৰিয়ালৰ প্ৰথমটো শিশুৰ জন্মৰ বাবে)ৰ লাভালাভসমূহ

- অংগনৱাদী কেন্দ্ৰৰগৃহীত স্বাস্থ্যসেৱা কেন্দ্ৰত গৰ্ভাৱস্থাৰ আগতীয়া পঞ্জীয়নৰ ভিত্তিত হিতাধিকাৰীক প্ৰথমটো কিস্তিত সুবিধা প্ৰদান কৰা হয়
- হিতাধিকাৰীয়ে দ্বিতীয় কিস্তি লাভ কৰে অন্ততঃ এটা এ.এন. চি সেৱা গ্ৰহণ কৰাৰ পিছত (এই কিস্তি গৰ্ভাৱস্থাৰ ছয় মাহৰ পিছত দাবী কৰিব পাৰে)
- হিতাধিকাৰীক তৃতীয়টো কিস্তি দিয়া হয় তলত দিয়া অনুসাৰে—
  (১) কেচুৱাৰ জন্মৰ পঞ্জীয়নৰ পিছত
  (২) প্ৰথমটো স্তৰৰ টীকাকৰণ যেনে বি চি জি, অ পি ভি, ডি পি টি আৰু হেপাটাইটিছ বি বা সমপৰ্যায়ৰ টীকা কেচুৱাই পোৱাৰ পিছত

প্ৰধানমন্ত্ৰী সুৰক্ষিত মাতৃত্ব অভিযান

আপোনাৰ গৰ্ভাৱস্থাৰ দ্বিতীয়/তৃতীয় ত্ৰিমাসিকত (Trimester), মাহটোৰ ৯ তাৰিখে অন্ততঃ এটা জন্মপূৰ্বক পৰীক্ষা চিকিৎসকৰ দ্বাৰা কৰাওক (Antenatal Checkup by a doctor)। এই সুবিধা প্ৰধানমন্ত্ৰী সুৰক্ষিত মাতৃত্ব অভিযানৰ অধীনত উপলব্ধ।

জননী শিশু সুৰক্ষা কাৰ্যক্ৰমৰ অধীনত সুবিধাসমূহ

গৰ্ভৱতী মহিলাৰ বাবে

- বিনামূলীয়া আৰু নিঃশুল্ক প্ৰসৱৰ সুবিধা
- বিনামূলীয়া চিজাৰিয়ান অস্ত্ৰোপচাৰ
- বিনামূলীয়া ঔষধ আৰু চিকিৎসাত ব্যৱহৃত সাম্ৰী
- বিনামূলীয়া ৰোগ নিৰ্ণায়ক সেৱা (তেজ, প্ৰস্ৰাৱ পৰীক্ষা আৰু আল্ট্ৰাছন'গ্ৰাফী আদি)
- ভৰ্তি হৈ থকা সময়ত বিনামূলীয়া আহাৰৰ ব্যৱস্থা (স্বাভাৱিক প্ৰসৱৰ ক্ষেত্ৰত তিনিদিনলৈকে আৰু চিজাৰিয়ান প্ৰসৱৰ ক্ষেত্ৰত ৭ দিনলৈকে)
- বিনামূলীয়াকৈ ৰক্ত গ্ৰহণৰ সুবিধা
- ব্যৱহাৰকাৰীৰ মাচুল দিব নালাগে
- ঘৰৰ পৰা চিকিৎসালয়, যদিহে ৰেফাৰেল থাকে তেনে ক্ষেত্ৰত এখন চিকিৎসালয়ৰ পৰা আনখন চিকিৎসালয়লৈ পৰিবহন সেৱা তথা পুনৰ ঘৰত থৈ অহাৰ সুবিধা বিনামূলীয়াকৈ উপলব্ধ
- এ. এন. চি, পি. এন. চি আৰু ৰুগীয়া নৱজাতকৰ যিকোনো অসুবিধাৰ সময়ত হোৱা জটিলতা এই আঁচনিৰ ভিতৰত অন্তৰ্ভুক্ত

ৰুগীয়া নৱজাতকৰ জন্মৰ পৰা একবছৰ পৰ্যন্ত সেৱা

- বিনামূলীয়া চিকিৎসা
- বিনামূলীয়া ঔষধ আৰু চিকিৎসাত ব্যৱহৃত সাম্ৰী
- বিনামূলীয়া ৰোগ নিৰ্ণায়ক পৰীক্ষা
- ৰক্ত গ্ৰহণৰ বিনামূলীয়া সেৱা
- ব্যৱহাৰকাৰীৰ মাচুল দিব নালাগে
- ঘৰৰ পৰা চিকিৎসালয়, ৰেফাৰেলৰ ক্ষেত্ৰত চিকিৎসালয়ৰ পৰা চিকিৎসালয়, পুনৰ ঘৰত থৈ অহাৰ পৰিবহন সেৱা বিনামূলীয়া

গৰ্ভস্থ সন্তানৰ লিংগ নিৰ্ণয় কৰোৱাটো আইন বিৰুদ্ধ

স্বাস্থ্য আৰু পৰিয়াল কল্যাণ মন্ত্রালয়

মহিলা আৰু শিশু বিকাশ মন্ত্রালয়

মাতৃ আৰু শিশু সুৰক্ষা কার্ড



PASTE PHOTO OF CHILD HERE

গর্ভাৱস্থা বিপদজনক নেকি হয় নহয়

পৰিয়ালৰ চিনাক্তকৰণ ঃ

মাতৃৰ নাম _____ বয়স _____

পিতৃৰ নাম _____

ঠিকনা _____

মাতৃৰ ম'বাইল নম্বৰ _____ পিতৃৰ ম'বাইল নম্বৰ _____

MCTS/RCH ID (মাতৃ)_____

PMMVY ৰ বাবে যোগ্যনে হয় ☐ নহয় ☐

বেংক আৰু বেংকৰ শাখাৰ নাম _____

একাউণ্ট নম্বৰ _____ আই. এফ. এচ. চি _____

গর্ভাৱস্থাৰ তথ্য ঃ

গর্ভাৱস্থাৰ সংখ্যা/পূর্বৰ জীৱিত সন্তানৰ সংখ্যা ————————————————

শেহতীয়া প্রসৰ কেতিয়া কৰোৱা হৈছিল ————————————————

শেহতীয়া ঋতুস্রাৱৰ তাৰিখ ————————————————

প্রসৱৰ সম্ভাব্য দিন ————————————————

প্রসৱ কৰাবলগীয়া নির্ধাৰিত চিকিৎসালয়ৰ নাম ————————————————

গর্ভাৱস্থাৰ ফলাফল জীৱন্ত জন্ম ☐ মৃত সন্তান প্রসৱ ☐

জন্মৰ তথ্য ঃ

শিশুৰ নাম ————————————————

জন্মৰ তাৰিখ ———————— জন্মৰ সময়ত ওজন ————————

প্রসৱৰ স্থান ————————————————

শিশুৰ লিংগ পুং ☐ স্ত্রী ☐, জন্ম পঞ্জীয়ন নম্বৰ ————————

MCTS/RCH ID (শিশুৰ) ঃ

প্রতিষ্ঠানৰ তথ্য ঃ

অংগনৱাদী কর্মী ঃ———————— LGD কোড————

অংগনৱাদী কেন্দ্রৰ নম্বৰ ☐ ☐ ☐ ☐

গাঁও ———————— ৱার্ড ———————— খণ্ড ————

ডাকঘৰৰ একাউণ্ট নং ———————— ডাক কোড ————

আশা ———————— এ. এন. এম. ————

চিকিৎসালয়ৰ ফোন নম্বৰ ————————————————

SHC/ক্লিনিক ———————— PHC/নগৰ ————

হস্পিতাল/এফ আৰ ইউ ———————— জিলা ————

উপ স্বাস্থ্যকেন্দ্রৰ পঞ্জীয়ন নং ———————— তাৰিখ————

নির্ধাৰিত VHSND ৰ দিন ————————————————

কলৈ ৰেফাৰ কৰা হৈছে (চিকিৎসালয়ৰ নাম) ————————————————

শিশুৰ আধাৰ নম্বৰ ঃ ————————————————

মাকৰ আধাৰ নম্বৰ ঃ ————————————————

আশাৰ ম'বাইল নম্বৰ ঃ ————————————————

এ. এন. এমৰ ম'বাইল নম্বৰ ঃ ————————————————

এম্বুলেন্সৰ টল ফ্রী ফোন নম্বৰ ঃ ————————————————

গৰ্ভাৱস্থাৰ সময়ত নিয়মীয়া স্বাস্থ্য পৰীক্ষা অতি প্ৰয়োজনীয়

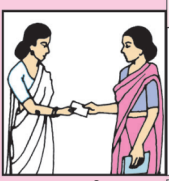
গৰ্ভাৱস্থাৰ প্ৰস্ৰাৱ পৰীক্ষা

হয় ☐ নহয় ☐

তাং __/__/____



পঞ্জীয়ন



প্ৰথমটো ত্ৰিমাসিকত স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰত নাম পঞ্জীয়ন

এ. এন. চি.



পঞ্জীয়নৰ পিছতে ৩ টা প্ৰসৱপূৰ্বক স্বাস্থ্য পৰীক্ষা নিশ্চিত কৰক

ৰক্তচাপ, ৰক্ত আৰু প্ৰস্ৰাৱ



প্ৰতিটো সাক্ষাতত ৰক্তচাপ (BP) পৰীক্ষা কৰাব লাগে। তেজ পৰীক্ষা আৰু প্ৰস্ৰাৱ পৰীক্ষাও কৰাব লাগে

ওজন



প্ৰতিটো সাক্ষাততে ওজন পৰীক্ষা কৰক। গৰ্ভাৱস্থাত ৯-১১ কিলো ওজন বৃদ্ধি পাব লাগে । গৰ্ভাৱস্থাৰ শেষৰ ৬ মাহত পৰা প্ৰতি মাহতে অন্ততঃ এক কিলোকৈ ওজন বৃদ্ধি পাব লাগে।

T.d বেজী



দুটা **T.d** বেজী লওক। প্ৰথমটো (**T.d** ১) গৰ্ভাৱস্থা নিশ্চিত কৰাৰ পিছতে আৰু দ্বিতীয়টো (**T.d** ২) এক মাহৰ পিছত (তাৰিখ পুৰ কৰিব) । যোৱা তিনিবছৰৰ ভিতৰত যদি **T.d** দিয়া হৈছে তেন্তে এটা **T.d** হে দিব

আইৰণ বড়ি



প্ৰথম ত্ৰিমাসিকৰ পিছত ছমাহ ধৰি প্ৰতিদিনে এটাকৈ আইৰণ ফলিক এছিদ টেবলেট সেৱন কৰক। সৰ্বমুঠ ১৮০ টা আইৰণ ফলিক এছিদৰ বড়ি সেৱন কৰিব (দিয়া তাৰিখ তথা পৰিমাণ লিখি ৰাখিব)

প্ৰথম ত্ৰিমাসিকৰ পিছত ছমাহ ধৰি প্ৰতিদিনে দুটাকৈ কেলিছিয়াম টেবলেট সেৱন কৰক

এলবেনণ্ডাজল টেবলেট (400 mg) প্ৰথম ত্ৰিমাসিকৰ পিছত এটা গ্ৰহণ কৰক ☐

গৰ্ভাৱস্থাৰ যতন





- বিভিন্ন ধৰণৰ আহাৰ যেনে পুষ্টিকৰ আহাৰ, ঘেহুজাত দ্ৰব্য, উপযুক্ত তৈল দ্ৰব্য
- সাধাৰণতে গ্ৰহণ কৰা আহাৰতকৈ অন্ততঃ ১/৪ (২৫%) অংশ অধিক আহাৰ গ্ৰহণ কৰিব
- অংগনবাদী কেন্দ্ৰৰ পৰা পৰিপুষ্টি দ্ৰব্য নিয়মীয়াকৈ গ্ৰহণ কৰক
- প্ৰতিবাৰ আহাৰ গ্ৰহণৰ পিছত মুখ কুলকুলি কৰক, অন্ততঃ দিনত দুবাৰকৈ দাত ঘহক

আয়োডীন নমক

- ৰাতি ৮ ঘণ্টা বিশ্ৰাম কৰাৰ উপৰিও দিনত অন্ততঃ ২ ঘণ্টা বিশ্ৰাম কৰিব
- কেৱল আয়ডিনযুক্ত /Double fortafied নিমখহে গ্ৰহণ কৰিব

প্ৰতিবাৰ এ. এন. চিৰ সময়ত পুষ্টিৰ পৰামৰ্শ নিশ্চিত কৰক

প্ৰসৱপূৰ্বক যতন

পূৰ্বৰ গৰ্ভাৱস্থাত কিবা জটিলতা আছে (Obstetric complication) নেকি
যদি আছে তলত সূচিত কৰক (✓) চিন দিয়ক

(ক) APH ☐	(খ) Eclampsia ☐	(গ) PIH ☐
(ঘ) ৰক্তহীনতা ☐	(ঙ) প্ৰসৱত বাধা (Obstructed labor) ☐	(চ) PPH ☐
(ছ) LSCS ☐	(জ) জন্মগত বিসংগতি ☐	(ঝ) গৰ্ভপাত ☐
(ঞ) অন্যান্য ☐		

পূৰ্বৰ তথ্য
(✓) চিন দিয়ক য'ত প্ৰযোজ্য

(ক) যক্ষ্মা ☐	(খ) উচ্চ ৰক্তচাপ ☐	(গ) হৃদৰোগ ☐
(ঘ) বহুমূত্ৰ ☐	(ঙ) এজ্‌মা ☐	(চ) অন্যান্য (উল্লেখ কৰক) ☐

পৰীক্ষা

উচ্চতা (ছেঃ মিঃত)	হৃদযন্ত্ৰ	হাওফাও	স্তন (ওলোটা নিপুল হৈ আছে যদি চাওক)

প্ৰসৱ পূৰ্বক গৰ্ভাৱস্থাৰ সাক্ষাৎ (Antenatal visit)

	১	২	৩	৪	৫ (PMSMAৰ অধীনত)
তাৰিখ					
POG ভ্ৰূণৰ অৱস্থা (সপ্তাহ হিচাপত)					
ওজন (কিলো)					
নাড়ী স্পন্দন					
ৰক্তচাপ					
শেতাপৰা (Pallor)					
ভৰি উখহা (Oedema)					
জণ্ডিছ					
অন্যান্য অসুবিধা					
পেটৰ পৰীক্ষা					
স্ফীত উদৰৰ উচ্চতা (ছেঃমিঃত					
ভ্ৰূণৰ অৱস্থিতি (Lie/ presentation)					
ভ্ৰূণৰ চলন (Movement)	স্বাভাৱিক কম নাই	স্বাভাৱিক কম নাই	স্বাভাৱিক কম নাই	স্বাভাৱিক কম নাই	স্বাভাৱিক কম নাই
ভ্ৰূণৰ হৃৎস্পন্দন প্ৰতি মিনিটত					
P/V যদি কৰা হৈছে					
আৱশ্যকীয় পৰীক্ষা					
হিম'বিন (গ্ৰাম হিচাপত)					
প্ৰস্ৰাৱত এলবুমিন					
প্ৰস্ৰাৱত শৰ্কৰা (Sugar)					
এইচ আই ভি পৰীক্ষা					
ছিফিলিছ					
আল্ট্ৰাছন'গ্ৰাফী (হৈছে/নাই হোৱা)					
গৰ্ভাৱস্থাজনিত মধুমেহ ৰোগ					

তেজৰ গ্ৰুপ আৰু Rhৰ ধৰণ ☐ তাৰিখ ☐/☐/☐

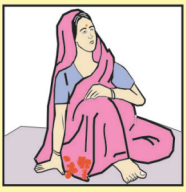


অন্যান্য পৰীক্ষা

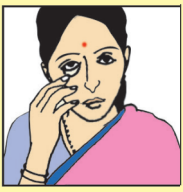
১) থাইৰয়দ উত্তেজক হৰমন (TSH) ☐	তাৰিখ	☐/☐/☐
২) Hbs Ag. ☐	তাৰিখ	☐/☐/☐
৩) ৰক্ত শৰ্কৰা ☐	তাৰিখ	☐/☐/☐
৪) অন্যান্য ☐	তাৰিখ	☐/☐/☐

নিৰ্ধাৰিত মাহেকীয়া গাঁও স্বাস্থ্য অনাময় আৰু পুষ্টি দিৱসত অংশগ্ৰহণ কৰক

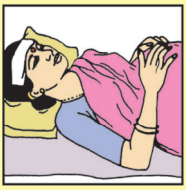
যদি আপুনি বা আপোনাৰ পৰিয়ালে তলত দিয়া বিপদ সংকেত দেখিছে তেন্তে গৰ্ভৱতী মহিলাগৰাকীক ততালিকে চিকিৎসালয়লৈ নিয়াৰ ব্যৱস্থা কৰক



- গৰ্ভাৱস্থাত ৰক্তস্ৰাৱ
- প্ৰসৱৰ সময়ত বা প্ৰসৱৰ পিছত অত্যাধিক ৰক্তস্ৰাৱ



অত্যাধিক ৰক্তহীনতা, লগত উশাহ লবলৈ অসুবিধা থাকিব পাৰে বা নাথাকিব পাৰে



গৰ্ভাৱস্থাত অত্যাধিক জ্বৰ বা প্ৰসৱৰ এক মাহৰ ভিতৰত জ্বৰ



মূৰৰ বিষ, মুৰঘূৰণি-চকুৰে জলক তবক দেখা, দেহ ফুলি উঠা, দেহৰ কম্পন (Fits)

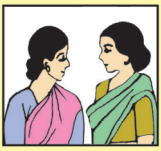


সময়তকৈ আগত প্ৰসৱ বেদনা/১২ ঘণ্টাতকৈ অধিক প্ৰসৱ বেদনা/ভ্ৰূণৰ লৰচৰ কমি অহা

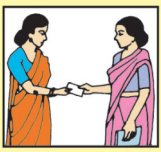


প্ৰসৱ বেদনাৰ অবিহনে পানী ভঙা/<37সপ্তাহত প্ৰসৱ বেদনা হোৱা

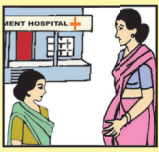
প্ৰসৱ চিকিৎসালয়তহে কৰাব



আশা/এ. এন. এমক যোগাযোগ কৰক



জননী শিশু সুৰক্ষা যোজনাৰ অধীনত পঞ্জীয়ন কৰাওক। যদি প্ৰযোজ্য PMMVY যোজনাৰ অধীনতো পঞ্জীয়ন কৰাওক



জননী শিশু সুৰক্ষাৰ যোজনাৰ সুবিধাসমূহ লাভ কৰক



চিকিৎসালয় আগতীয়াকৈ চিনাক্ত কৰি থওক



আগতীয়াকৈ বাহনৰ ব্যৱস্থা ৰাখক



প্ৰসৱৰ পিছত চিকিৎসালয়ত ৪৮ ঘণ্টাৰ পৰ্যন্ত নিৰীক্ষণত থাকক

ঘৰতে হোৱা প্ৰসৱৰ ক্ষেত্ৰত কৰিবলগীয়া প্ৰস্তুতি

প্ৰশিক্ষিত প্ৰসৱকাৰীৰ হতুৱাই গৰ্ভৱতী মহিলাৰ প্ৰসৱ চিকিৎসালয়ত কৰাবলৈ পৰামৰ্শ দিব।



- হাত ধুব
- চৌপাশ পৰিষ্কাৰকৈ ৰাখক
- পৰিষ্কাৰ ব্লেড ব্যৱহাৰ কৰক
- পৰিষ্কাৰ নাড়ী মেৰিওৱা সুতা ব্যৱহাৰ কৰক
- নৱজাতকৰ বাবে পৰিষ্কাৰ কাপোৰৰ ব্যৱস্থা ৰাখক
- এ. এন. এম হতুৱাই সুৰক্ষিত প্ৰসৱ কৰাওক
- পেৰিনিয়াম পৰিষ্কাৰ ৰাখক



পৰিয়ালৰ পৰা উপযুক্ত যতন আৰু সহাৰি নিশ্চিত কৰক

জৰুৰী অৱস্থাত



চিকিৎসালয়ৰ বাবে বাহনৰ ব্যৱস্থা ৰাখক

প্ৰসৱৰ পিছত



প্ৰসৱৰ ১ ঘণ্টাৰ ভিতৰতে স্তন পান আৰম্ভ কৰাওক



পৰিয়াল পৰিকল্পনা পৰামৰ্শদান কৰক

সোনকালে আৰম্ভ কৰা স্তনপানে স্তন দুগ্ধৰ দীৰ্ঘতা বৃদ্ধি কৰে যাতে মাকে ৬ মাহলৈকে কেৱল মাত্ৰ স্তনপান কৰাব পাৰে

প্ৰসৱোত্তৰ যতন

প্ৰসৱৰ তাৰিখ | | | | | | | | |

প্ৰসৱৰ স্থান

চিকিৎসালয়/প্ৰতিষ্ঠান ঃ স্বাভাৱিক প্ৰসৱ ☐ সহায়ক প্ৰসৱ ☐ চিজাৰিয়ান প্ৰসৱ ☐

ঘৰ ঃ SBA ☐ অন্যান্য ☐

জীৱন্ত জন্ম ☐ মৃত জন্ম ☐

প্ৰসৱ সময়ত/সময়তকৈ আগত/গৰ্ভপাত ————————————————————

যদি চিকিৎসালয়ত হৈছে, প্ৰসৱৰ পিছত চিকিৎসালয়ত থকা সময় ————————————

অসুবিধা (কিবা আছে নেকি ?) ————————————————————————

কেচুৱাৰ লিংগ পুং ☐ স্ত্ৰী ☐ : কেচুৱাৰ ওজন ☐ কিলো ☐☐☐ গ্ৰাম

জন্মৰ পিছতে কান্দিছেনে হয় ☐ নহয় ☐

জন্মৰ এঘণ্টাৰ ভিতৰতে কেৱলমাত্ৰ স্তনপান কৰাইছে নে ? হয় ☐ নহয় ☐

ভিটামিন K বেজী দিছেনে ? হয় ☐ নহয় ☐

প্ৰসৱৰ ৬ মাহ পিছলৈকে আইৰণ ফলিক এছিদ টেবলেট প্ৰতিদিনে এটাকৈ গ্ৰহণ কৰক
একেদৰে কেলছিয়াম টেবলেট দুটাকৈ প্ৰতিদিনে গ্ৰহণ কৰক ৬ মাহলৈকে

প্ৰসৱৰ পিছত প্ৰসূতিৰ যতন

	প্ৰথম দিন	তৃতীয় দিন	সপ্তম দিন	ষষ্ঠ সপ্তাহ
কিবা অসুবিধা				
শেতা পৰা				
নাড়ী স্পন্দন				
ৰক্ত চাপ				
উষ্ণতা				
স্তন (কোমল/স্তন ফুলি টানি ধৰা)				
নিপ'ল্ (ফটা/স্বাভাৱিক)				
জৰায়ুৰ বিষ (আছে/নাই)				
ৰক্তস্ৰাৱ (P/V) (অত্যাধিক/স্বাভাৱিক)				
যোনিপথেৰে নিঃসৰণ হোৱা তৰল পদাৰ্থ (স্বাস্থ্যৱান/দুৰ্গন্ধযুক্ত				
এপিচিয়টমি/ফাটমেলা (স্বাস্থ্যৱান/সংক্ৰমিত)				
পৰিয়াল পৰিকল্পনা পৰামৰ্শ দিয়া হৈছে/নাই হোৱা				
অন্যান্য কিবা অসুবিধা। বেফাৰেল লাগে/নালাগে				

যদি কেচুৱাটোৰ ওজন ২ কিলোতকৈ কম, তেন্তে সহায়ৰ বাবে এ. এন. এমক যোগাযোগ কৰক যাতে স্তনপান স্বাভাৱিক ৰাখিব পাৰে আৰু Kangaroo Mother Care লাভ কৰিব পাৰে।

কেচুৱাৰ যতন

	প্ৰথম দিন	তৃতীয় দিন	সপ্তম দিন	ষষ্ঠ সপ্তাহ
ওজন				
প্ৰস্ৰাৱ কৰিছেনে				
শৌচ কৰিছেনে				
ডায়েৰীয়া				
বমি				
কঁপনি (Convulsions)				
কাৰ্য্য (ভাল/আলস্য)				
স্তন শোহা/চুপা (ভাল/অনিয়মীয়া/কম)				
উশাহ নিশাহ (সঘন/কষ্টৰে)				
উশাহ লওতে বুকু ভিতৰলৈ সোমায় (আছে/নাই)				
উষ্ণতা				
জণ্ডিচ				
নাভিৰ অৱস্থা				

:(যদি জন্মৰ সময়ত ওজন <২.৫ কিলো তেন্তে তিনিটা অতিৰিক্ত সাক্ষাৎ কৰাব)

নৱজাতকৰ যতন

মনত ৰাখিব ঃ

- নৱজাতকক গৰম কৰি ৰাখিব
- জন্মৰ ১ ঘণ্টাৰ ভিতৰতে স্তনপান আৰম্ভ কৰাওক
- কেৱল মাত্ৰ মাতৃ দুগ্ধহে পান কৰাব
- জন্মৰ প্ৰথম ৪৮ ঘণ্টালৈকে কেচুৱাক গা নুধুৱাব
- নাড়ীডাল শুকানে ৰাখিব
- ৰুগীয়া লোকৰ পৰা নৱজাতকক আতৰাই ৰাখক
- জন্মৰ সময়ত কেচুৱাৰ ওজন <২.৫ কিলো হ'লে বিশেষ যতন লওক।



বিপদ সংকেত ঃ

আপোনাৰ স্বাস্থ্যকৰ্মীক ততালিকে যোগাযোগ কৰক যদিহে আপোনাৰ কেচুৱাটোৰে

- খাব পৰা নাই
- কপনি উঠিছে
- প্ৰতি মিনিটত ৬০ বাৰতকৈ অধিক ঘনকৈ উশাহ লৈছে
- অত্যাধিকভাৱে বুকুৰ তলৰ অংশ যদি উশাহ লোৱাৰ সময়ত ভিতৰলৈ সোমাই যায়
- কাষলতিৰ তলৰ উষ্ণতা ৩৭.৫ ছেণ্টিগ্ৰেডতকৈ বেছি (চুলে গৰম পোৱা)
- কাষলতিৰ তলৰ উষ্ণতা ৩৫.৫ ছেণ্টিগ্ৰেডতকৈ কম (চুলে ঠাণ্ডা পোৱা)
- চুলেহে লৰচৰ কৰে বা লৰচৰ একেবাৰে নকৰা

৬ সপ্তাহ ৰ পিছত ঘৰত শিশুৰ যতনৰ বাবে সাক্ষাৎ (✓) চিন দিব

সময় অনুসাৰে আশাৰ তথ্য		৩ মাহ	৬ মাহ	৯ মাহ	১২ মাহ	১৫ মাহ
শিশুটো ৰুগীয়া নেকি						
স্তনপান নিয়মীয়া হৈ আছে নেকি						
পৰিপূৰক আহাৰ দিয়া হৈছে	২-৩ চাহচামুচ আহাৰৰ এবাৰত ২-৩ ভাগ আহাৰ প্ৰতিদিনে ১-২ টা Snack আহাৰৰ মাজত	×				
	১/২ কাপ এবাৰত ২-৩ আহাৰ প্ৰতিদিনে লগত ১-২ Snack প্ৰতিবাৰ আহাৰৰ পিছত	×				
	৩/৪ৰ পৰা একাপ এবাৰত দিব, ৩-৪ বাৰ দিব, আহাৰৰ মাজত ১-২ টা লঘু আহাৰ (Snacks) দিব	×				
অংগনৱাদী কৰ্মীয়ে ওজন পৰীক্ষা						
বিকাশত বিলম্বৰ পৰীক্ষা						
টীকাকৰণ হৈছেনে চাওক						
মিজলছ টীকা লৈছেনে?		×	×			
ভিটামিন-এ দিছেনে?		×	×		×	
ঘৰত অ. আৰ. এছ দিব						
আই এফ এ চিৰাপ ঘৰত দিব						
আশাই সময়ানুসৰি ল'ব লগা ব্যৱস্থাৱলী		৩ মাহ	৬ মাহত	৯ মাহত	১২ মাহত	১৫ মাহত
কেৱলমাত্ৰ স্তনপানৰ পৰামৰ্শ দিয়ক				×	×	×
পৰিপূৰক আহাৰৰ পৰামৰ্শ দিয়ক		×				
হাতধোৱাৰ পৰামৰ্শ						
সন্তান প্ৰতিপালনৰ পৰামৰ্শ						
পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ পৰামৰ্শ						
অ. আৰ. এছ দিয়া হৈছে						
আই. এফ ছিৰাপ দিয়া হৈছে		×				

ডায়েৰীয়া প্ৰতিৰোধ



আহাৰ বনাওতে, শিশুক খুৱোৱাৰ আগত, মলত্যাগৰ পিছত আৰু শিশুৰ মল চাফা কৰাৰ পিচত চাবোনেৰে দুয়ো হাত ধুব



খোৱা পানী বিশুদ্ধ কৰাটো নিশ্চিত কৰিব আৰু পৰিস্কাৰ ঠাইত ঢাকনিৰে ঢাকি ৰাখিব



শিশুৰ চৌপাশ চাফা আৰু স্বাস্থ্যসম্মত কৰি ৰাখক, শিশুৰ হাত সঘনাই ধুব



সদায় শৌচাগাৰ ব্যৱহাৰ কৰিব, মুকলিত শৌচ নকৰিব, শিশুৰ মল বিজ্ঞানসম্মতভাৱে পেলোৱাৰ অভ্যাস কৰিব

ডায়েৰীয়াৰ চিকিৎসা



পৰিস্কাৰ বাচনত একলিটাৰ বিশুদ্ধ পানী লৈ এক পেকেট অ' আৰ এছ দি মিশ্রন বনাওক

ডায়েৰীয়া হ'লে ততালিকে অ' আৰ এছ মিশ্রন দিয়ক আৰু প্ৰতিবাৰ শৌচৰ পিছত দিব

এক চাহ চামুচ পানীত বা মাতৃ দুগ্ধত এটা জিংক টেবলেট দিয়ক আৰু এবাৰত এটাকৈ ১৪ দিনলৈকে শিশুক খুৱাওক

খোৱা, স্তনপান নিয়মীয়া ৰাখক, প্ৰতিবাৰ ডায়েৰীয়া হ'লে বা ডায়েৰীয়াৰ পিছতো

নিউমোনিয়া প্ৰতিৰোধ



ঠাণ্ডাত কেচুৱাক গৰম উলৰ কাপোৰেৰে মেৰিয়াই ৰাখক আৰু খালী ভৰিৰে খোজ কাঢ়িবলৈ নিদিব

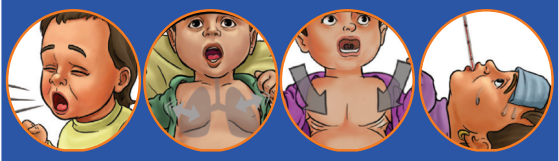


নৱজাতকক কাপোৰ নোহোৱাকৈ নাৰাখিব



ঘৰত ধোৱা নহ'বলৈ এল. পি. জি গেচ ষ্টভহে ব্যৱহাৰ কৰক

নিউমোনিয়াৰ চিনাক্তকৰণ



কাঁহ অধিক হয়

সঘনাই উশাহ লয়

বুকু সোমাই যায়

জ্বৰ হয়

উশাহৰ মাত্ৰা চাই নিউমোনিয়াৰ লক্ষণ চিনাক্ত কৰিব পাৰি

২ মাহতকৈ কম বয়সৰ শিশুৰ যদি উশাহ-নিশাহৰ মাত্ৰা এক মিনিটত ৬০ বাৰতকৈ বেছি হয়

২ মাহৰ পৰা ১ বছৰ বয়সৰ শিশুৰ উশাহ-নিশাহৰ মাত্ৰা যদি মিনিটত ৫০ বাৰতকৈ বেছি হয়

এক বছৰৰ পৰা ৫ বছৰৰ শিশুৰ উশাহ-নিশাহৰ মাত্ৰা যদি মিনিটত ৪০ বাৰতকৈ বেছি হয়

ডায়েৰীয়া বা নিউমোনিয়াৰ লক্ষণ দেখাৰ লগে লগে আশা বা এ. এন. এমৰ লগত যোগাযোগ কৰক

শিশুক খোৱা, শিশুৰ লগত খেলা আৰু ভাৱৰ আদান প্ৰদানে শিশুটিৰ শাৰীৰিক আৰু আধ্যাত্মিক বিকাশত সহায় কৰে



আপোনাৰ কেচু�ৰাৰ পাকস্থলী সৰু আৰু আলসুৱা, এই ক্ষেত্ৰত মাকৰ গাখীৰেই সৰ্বোত্তম। কেতিয়াবা কেচুৰাটোৰে কান্দে য'ত কেচুৰাই ওচৰত থকাটো বিচাৰে। মাতৃৰ ছালৰ উমাল সংস্পৰ্শত কেচুৰাক ৰাখিব। কেঁচুৰাক মাতৃদুগ্ধ পান কৰোৱা সময়ত হাঁহক, কথা পাতক আৰু চকুলৈ চাওক, কিন্তু তাক/তাইক জোকাৰি নাথাকিব



ঠিক জন্মৰ পিছতেই কেচুৰাক স্তনত মুখ গুজিবলৈ দিয়ক, এই কাম জন্মৰ এঘণ্টাৰ ভিতৰত নিশ্চিত কৰাবই। এই কাৰ্য্যৰ দ্বাৰা মাতৃ বান্ধোন আৰম্ভ হয় তথা সফল দুগ্ধপান প্ৰতিষ্ঠা হোৱাত সহায় কৰে



মাতৃৰ প্ৰথম নিঃসৰিত হালধীয়া গাখীৰে শিশুক প্ৰতিৰোধ শক্তি প্ৰদান কৰাৰ লগতে বেমাৰ আজাৰ-সংক্ৰমনৰ পৰা বাধা দিয়ে



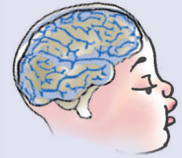
আপোনাৰ শিশুটিয়ে বিচৰা অনুসাৰে দিন-ৰাতি সমানে স্তনপান কৰাওক। সঘনাই খুৱালে মাতৃ স্তনৰ দুগ্ধ প্ৰৱাহ বৃদ্ধি পায়। কেচুৰাক ৰাতি স্তনপান কৰাবলৈ কোনো কাৰণতে নাপাহৰিব।



মাতৃ দুগ্ধত উপযুক্ত পানীৰ লগতে কেচুৰাৰ প্ৰয়োজনীয় সকলো উপাদান থাকে। প্ৰথম ছমাহত কেচুৰাক পানী, মৌ বা অন্য একো আহাৰ নিদিব, কেৱল মাত্ৰ স্তনপান কৰাওক



যদি কেচুৰাৰ বেমাৰো হৈ থাকে তথাপি ৬ মাহলৈকে স্তনপান নিয়মীয়াকৈ কৰাই ৰাখিব।
৬ মাহৰ পিছত, আপোনাৰ কেচুৰাক বেমাৰৰ সময়ত অন্যান্য আহাৰ, পানীয় স্তনপানৰ লগতে কৰোৱাৰ



স্তনপানে কেচুৰাৰ বুদ্ধিমত্তা বৃদ্ধি কৰে



কেচুৰাক স্তনপান কৰোৱাত অসুবিধা হ'লে এ. এন. এম, আশা আৰু অংগনৱাদী কৰ্মীৰ সৈতে যোগাযোগ কৰক তথা পৰামৰ্শ লওক

শিশুক খুওৱাৰ সময়ত কথা পাতক, হাঁহক আৰু ধৈর্যৰে শিশুক খাৱলৈ উৎসাহিত কৰক

৬ মাহ



- স্তনপান নিয়মীয়াকৈ ৰাখক
- ৬ মাহ সম্পূর্ণ হোৱাৰ পিছত ২-৩ টেবুল চামুচ কোমল আহাৰ দিনত ২-৩ বাৰকৈ খুওৱা আৰম্ভ কৰক
- এবাৰত এবিধ আহাৰৰ লগত পৰিচয় কৰাই দিয়ক যেনে- কম পৰিমাণৰ শাক পাচলি তাৰপিচত ফলমূল, দাইল, শষ্য জাতীয় খাদ্য আদি দিয়ক
- লাহে লাহে আহাৰৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি কৰক
- কেচুৰাৰ শাৰীৰিক আৰু মানসিক শক্তি বৃদ্ধি কৰিবলৈ দেহত আইৰণৰ পৰিমাণ সমতুল ৰাখিবলৈ আইৰণ ছিৰাপ টোপাল খুৱাই ৰাখক

৬-৯ মাহ



- স্তনপান নিয়মীয়াকৈ ৰাখক
- খাদ্যৰ ঘনত্ব পৰিবর্ত্তন কৰি লুথুৰিজাতীয় খাদ্য দিনত ৩-৪ বাৰ লঘু খাদ্য দিয়ক
- দিনে ২-৩ বাৰ খাদ্য দিয়ক আৰু ১-২ বাৰ লঘু আহাৰ দিয়ক
- খাদ্যৰ পৰিমান আৰু বিভিন্ন ধৰণৰ খাদ্য দিয়ক
- এবাৰত এবিধ খাদ্যৰ লগতহে পৰিচয় কৰায় দিয়ক যেনে খিচিৰি দালিয়া
- ৪ টা গোটৰ পৰা আহাৰ অন্ততঃ যোগ কৰক যেনে- (১) ঘেঁহুজাত দ্রব্য, (২) সেউজীয়া শাক পাচলি আৰু ফলমূল (৩) তেল, ঘিউ (৪) দাইল/মাছ/কণী সিজোৱা/পিটিকা
- কেচুৰাৰ শাৰীৰিক আৰু মানসিক শক্তি বৃদ্ধি কৰিবলৈ দেহত আইৰণৰ পৰিমাণৰ সমতুল থকাকৈ আইৰণ ছিৰাপ খুৱাই ৰাখক।

৯-১২ মাহ



- স্তনপান নিয়মীয়াকৈ ৰাখক
- ৯ মাহৰ পিছত, চোৱাৰ পৰা খাদ্য ৩-৪ বাৰকৈ দিব আধা বাতিকৈ এবাৰত
- ১২ মাহৰ পিছত, পৰিয়ালৰ অন্যান্যসকলে খোৱা সাধাৰণ আহাৰ খোৱাবলৈ আৰম্ভ কৰাওক ৩-৪ বাৰকৈ খোৱাওক এদিনত, লগতে ১-২ বাৰ লঘু আহাৰ দিব। এবাৰত ৩/৪ অংশ-১ বাতি
- বুঢ়া আঙুলি আৰু অন্য আঙুলিৰে তুলি ল'ব পৰা মিহিকৈ টুকুৰা কৰা খাদ্য দিয়ক। লেতেৰা কৰিলেও নিজে খাবলৈ দিয়ক
- দৃষ্টিশক্তি অটুট থাকিবলৈ ভিটামিন এ ছিৰাপ খুৱাওক
- কেঁচুৰাৰ শাৰীৰিক আৰু মানসিক শক্তি বৃদ্ধি কৰিবলৈ আইৰণৰ ছিৰাপ/ টোপাল খুওৱাক

সাধাৰণ টিপ্‌ছ



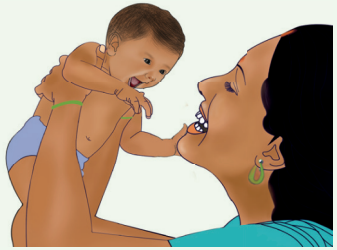
- আহাৰ প্রস্তুতৰ আগত আৰু কেঁচুৰাক খুওৱাৰ আগত চাবোনেৰে হাত ধুব
- যদি কণী খুৱাইছে, তেন্তে চাব যাতে কণীটো ভালদৰে সিজোৱা হয়
- ৰন্ধাৰ আগতে ফলমূল আৰু শাকপাচলি ভালদৰে ধুই ল'ব
- আহাৰ ভালদৰে ৰান্ধিব, চফা পানী ব্যৱহাৰ কৰি, শিশুৰ প্লেটত ৰৈ যোৱা খাদ্য পাছলৈ সাচি নথব। ৰৈ যোৱা খাদ্য পেলায় দিব
- ৰন্ধনৰ বাবে কেৰল আয়'ডিনযুক্ত নিমখহে ব্যৱহাৰ কৰিব, আয়ডিনে বুদ্ধিমত্তাৰ বিকাশ কৰে
- কেঁচুৰাৰ শাৰীৰিক আৰু মানসিক শক্তি বৃদ্ধি কৰিবলৈ আইৰণৰ ছিৰাপ/টোপাল খুৱাই ৰাখক

৬ মাহৰ পৰা ২ বছৰ ০০

২ বছৰলৈকে তথা তাৰ পিছতো। কেচুৰাই বিচৰা ধৰণে স্তনপান কৰাই ৰাখক লগতে কোমল আহাৰ আৰম্ভ কৰাওক

২-৩ মাহৰ ভিতৰত

গৰিষ্ঠসংখ্যক শিশুৰে সাধাৰণতে কি কৰে (অভিভাৱকে ✓ চিন দিব বয়স অনুসৰি)



- ☐ মাকৰ মুখ চিনি পোৱা হয়
- ☐ সামাজিক হাঁহিৰ বিকাশ কৰে (হাঁহিলে হাঁহিৰে সহাৰি দিয়ে)
- ☐ চকুৰে সংযোগ কৰিব



☐ মাজে সময়ে মূৰ দাঙি থিয় হ'ব, পেট পেলায় ৰাখিলে



- ☐ দুয়ো বাহু আৰু ভৰি লৰাই যেতিয়া উৎসাহী/উত্তেজিত হয়
- ☐ হাত খোলা ৰাখে আৰু শিথিল কৰি ৰাখে

☐ আশা/অংগনৱাদী কর্মীয়ে, পৰীক্ষা কৰি ☑ বা ☒ চিন কেঁচুৰাৰ বয়স অনুসাৰে কার্ডত তুলিব

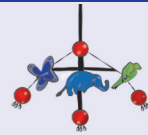
সন্তান প্রতিপালনৰ কৌশল



- কেঁচুৰাৰ বাহু আৰু ভৰি আদি কোমলকৈ মালিচ কৰি দিয়ক, লাহেকৈ টানি ব্যায়ম কৰায় দিয়ক
- কেঁচুৰাক প্রতিদিনে কিছু সময়ৰ বাবে পেট পেলায় থাকিব দিব



- কেঁচুৰাৰ লগত অভিভাৱকে সদায় খেলিব আৰু উমলিব তথা আলসুৰাকৈ সাৱতি ধৰিব, প্রতিবাৰ কন্দাৰ লগে লগে সহাৰি জনালে শিশুটিৰ অভ্যাস জনিত একো সমস্যা নহয়
- কেঁচুৰাৰ লগত মাতৃভাষাত সদায় কথা পাতিবলৈ অভ্যাস কৰক





- কেঁচুৰাই চাই ভাল পোৱা ৰঙীন লৰচৰ কৰি থকা বস্তু ওলোমাই ৰাখক। চকুৰ পৰা ৩০ ছেঃমিঃ (১ ফুট) ব্যৱধানত ৰাখক যাতে কেঁচুৰাই ভালদৰে দৃষ্টিবন্ধ কৰি বস্তুটো অনুসৰণ কৰিব পাৰে
- ২৪ মাহতকৈ কম বয়সৰ শিশুক বৈদ্যুতিক মাধ্যম দেখুৱাৰ পৰা বিৰত থাকক।

বিপদ শংকাৰ চিন সমূহ ঃ তলৰ যিকোনো শংকাৰ লক্ষণ সমুহৰ এটাও যদি দেখে তেন্তে এ. এন. এম/অংগনৱাদী কর্মী/স্বাস্থ্যকর্মীৰ লগত যোগাযোগ কৰক



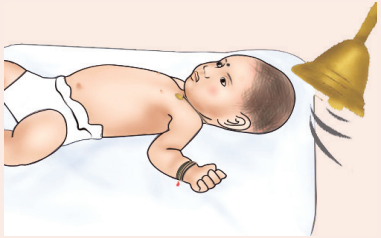
সামাজিক হাঁহি নাথাকিলে (শিশুৰ চকুলৈ চায় হাঁহিলে যদি শিশুৰে হাঁহিৰে সহাৰি নিদিয়ে)



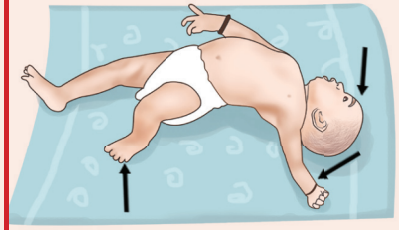
কেঁচুৰাক খুওৱাৰ সময়ত, উমলোৱা সময়ত বা কথা পাতিবলৈ ল'লে যদি কেঁচুৱাই চকুলে নাচায়



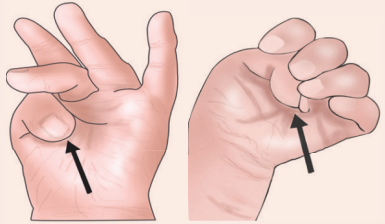
২ মাহৰ পিছত কেঁচুৱাৰ চকু একেৰাহে কেঁৱা হৈ থাকিলে



হঠাৎ হোৱা শব্দৰ সহাঁৰিত যদি উচপ খায় নুঠে/সাৰ নাপায়/ নাকান্দিলে



হাত আৰু ভৰি বেকা কৰি জঠৰ কৰি ৰাখে তথা মূৰ পিছলে ঠেলা মৰা ভংগিমা প্রদর্শন কৰিলে



হাতৰ বুঢ়া আঙুলি একেৰাহে হাতৰ তলুৱাত হেঁচা মাৰি ধৰি ৰাখে, লগতে হাতখন মেলি বা মুঠি মাৰি ৰাখিব পাৰে

গৰিষ্ঠসংখ্যক শিশুৰে সাধাৰণতে কি কৰে (অভিভাৱকে(✓) চিন দিব বয়স অনুসৰি)

কেঁচুৱাৰ ৪-৬ মাহ বয়সত



☐ কাৰোবাৰ সহায় লৈ বহিব খোজে, মূৰ থিয়কৈ ৰাখিব খোজে যদি থিয়কৈ ধৰা হয়

☐ শব্দ ৰ উৎস অনুসৰণ কৰি মুৰটো শব্দৰ ফালে ঘুৰায়



☐ কিবা বস্তু ঢুকি পাবলৈ বা ধৰিবলৈ চেষ্টা কৰে

☐ ডাঙৰকৈ হাঁহে বা কলকলাবলৈ/ কিৰিলিয়াবলৈ আৰম্ভ কৰে



☐ কন্দাৰ সময়ৰ বাহিৰেও আহ, এহ, ও আদি শব্দ ফুটাবলৈ চেষ্টা কৰে

☐ আইনাত নিজকে চায় ভাল পায়

☐ শিশুৰ বয়স অনুসাৰে আশা/অংগনবাদী কৰ্মীয়ে নিৰীক্ষণ কৰিব আৰু ☑ বা ☒ চিন কেঁচুৱাৰ বয়স অনুসৰি কার্ডত তুলিব

কেঁচুৱাৰ তত্বাৱধান লোৱাৰ কৌশল



শিশুৰ সৈতে সংযোগ স্থাপন কৰক, তেওঁলোকৰ শব্দ অনুকৰণ কৰক আৰু তেঁওলোকে আপোনাক অনুকৰণ কৰিলে প্রশংসা ভংগিমা প্রদর্শন কৰক



মজিয়াত আকর্ষণীয় বস্তু ৰাখি শিশুক চুবলৈ বা ধৰিবলৈ তথা অনুসন্ধান কৰিব দিয়ক



- শিশুক বাহিৰ জগতখন দেখুৱাবলৈ উলিয়াই নিয়ক
- শিশুৰে আঙুলি চুপে, যিয়ে তেওলোকক সুখ দিয়ে, সিহঁতে কৰা এনেবোৰ কামচিন্তনীয় নহয়, প্রাৰম্ভিক বয়সত শিশুৰ এনে আচৰণক বাধা নিদিব

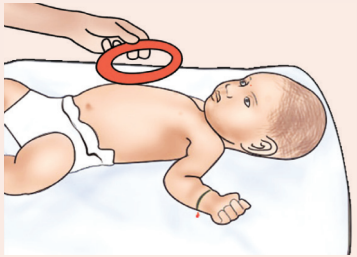




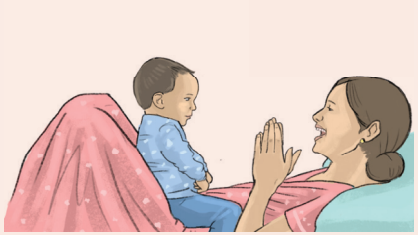
কেঁচুৱায় মুৰৰ অংশ নিয়ন্ত্রণ কৰিব নোৱাৰিলে



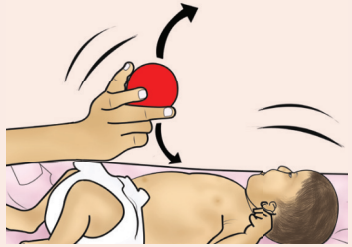
সহায় কৰি দিয়াৰ পিচতো বহিব নোৱাৰে



ধৰিব পৰা অৱস্থাত থকা বস্তু ধৰিবলৈ হেপাহ নকৰা



আহ. এহ. ও আদি ভিন্ন শব্দবোৰ নকয়

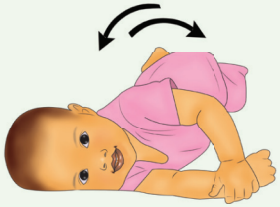


গতিশীল বস্তুলৈ অনুসৰণ কৰিবলৈ মুৰটো আৰু চকু লৰচৰ নকৰে



পেট পেলাই পৰি থকা অৱস্থাত মুৰটো দাঙিবলৈ নোৱাৰা অৱস্থা

গৰিষ্ঠসংখ্যক শিশুৰে সাধাৰণতে যি কৰে (অভিভাৱকে ✓ চিন দিব বয়স অনুসৰি)



☐ দুই ফালে লুটি বাগৰিবলৈ শিকে



☐ আতাইকেইতা আঙুলিৰে পুতলা আদি বস্তু ধৰে

☐ দেখি থকা মানুহৰ মুখৰ বা পুতলাৰ প্রতি মুৰ ঘুৰাই চাই, চকু দিয়ে



☐ চকুৰ আগত লুকুৱা পুতলা আদি বিচাৰে

☐ নাম ধৰি মাতিলে প্রতিক্রিয়া দেখুৱাই

☐ শিশুৰ বয়স অনুসাৰে আশা/অংগনৱাদী কর্মীয়ে নিৰীক্ষণ কৰিব আৰু ☑ বা ☒ চিন কেঁচুৱাৰ বয়স অনুসৰি কার্ডত তুলিব

কেঁচুৱাৰ তত্বাৱধান লোৱাৰ কৌশল



শিশুক বাৰে বাৰে শব্দ কৰি বস্তু পেলাবলৈ, দলিয়াবলৈ দিয়ক। শিশুৰে কৰা এনে শব্দৰ প্রতি মৃদুভাৱে তথা ধৈর্য্যৰে প্রতিক্রিয়া দেখাব

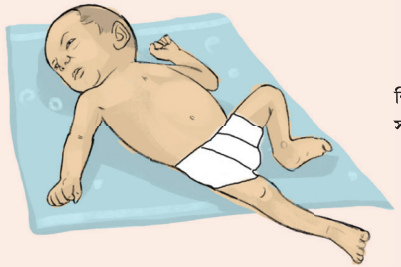


চাফা, সুৰক্ষিত ঘৰুৱা বাচনবর্তন আদি শিশুক দি চাব যাতে খেলিব পাৰে তথা অনুসন্ধিৎসাৰে চাব পাৰে



লুকাভাকু জাতীয় খেলা খেলিব, কাপোৰৰ বা বাকচৰ তলত শিশুৰে ভালপোৱা পুতলা লুকুৱাই অনুসন্ধান কৰিবলৈ দিয়ক। শিশুটোৰে বস্তুটো বিচাৰি পায় নে নাপায় চাওক

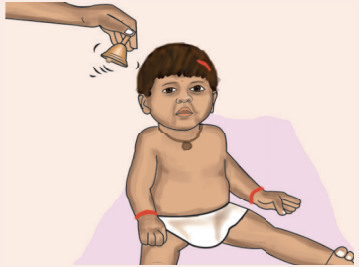
বিপদ শংকাৰ চিন সমূহ ঃ তলৰ লক্ষণসমূহৰ এটাও যদি দেখে তেন্তে ততালিকে আশা/এ. এন. এম আৰু স্বাস্থ্য কর্মীৰ সৈতে যোগাযোগ কৰক



শিশুটোৱে বাগৰ সলাৰ নোৱাৰিলে



বহিবলৈ সহায় ল'ব লগা হ'লে



চকুৰ আগত নেদেখা কোনো শব্দ উৎসৰ প্ৰতি ঘূৰি নাচালে



পাপা - মামা- বা - বা আদি ঘৰুৱা শব্দবোৰ নুফুটিলে বা মাতিবলৈ নিশিকিলে

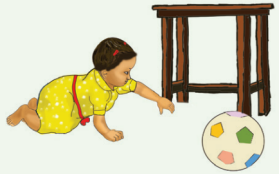


যিকোনো বস্তুলৈ চালে, প্ৰত্যেকবাৰে মুৰটো এফালে বেকা কৰি ৰাখে

গৰিষ্ঠসংখ্যক শিশুৰে সাধাৰণতে যি কৰে (অভিভাৱকে ✓ চিন দিব বয়স অনুসৰি)



- ☐ কোনো সহায় নোলোৱাকৈ বহিব পাৰে, পুতলা জাতীয় বস্তুবোৰ নিজে নপৰাকৈ ধৰিব
- ☐ কোঁচত লৰৰ কাৰণে হাত দাঙিব পৰা হয়



- ☐ কোনো বস্তুত নুখুন্দিওৱাকৈ নিজে বিচৰা পুতলাটো পাৰলৈ বগোৱা বা চুঁচুৰি যাব পৰা হয়



- ☐ মাতৃভাষাৰ যিকোনো এটা বা দুটা সাধাৰণ শব্দ ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ লোৱা
- ☐ ইয়াৰলৈ আহা/নকৰিবা আদি সাধাৰণ সঁহাৰিমূলক সম্বোধনৰ প্ৰতি সঁহাৰি জনায়

☐ শিশুৰ বয়স অনুসাৰে আশা/অংগনবাদী কৰ্মীয়ে নিৰীক্ষণ কৰিব আৰু ☑ বা ☒ চিন কেঁচুৰাৰ বয়স অনুসৰি কার্ডত তুলিব

শিশুৰ তত্বাৱধানৰ কৌশল



শিশুৰে সামান্যভাৱে ঢুকি নোপোৱা দূৰত্বও পুতলা এটা ৰাখি সেইটো ধৰিবলৈ উৎসাহ যোগাই অভিভাৱকে ঠিয় হ'বলৈ আৰু খোজকাঢ়িবলৈ সহায় কৰক



অনুসন্ধানী হৈ থকা অৱস্থাত দুর্ঘটনা ক্রমে শিশুৰে কেতিয়াবা আনক দুখ পোৱাব পাৰে, তেনেক্ষেত্রত মৰমেৰে কেনেকৈ স্পর্শ কৰিব লাগে, সেয়া শিশুটোক শিকাই দিব। খং কৰি তেওঁলোকক নিচিঞৰিব



আপোনাৰ শিশুটোক সাধু কওক আৰু ছবি থকা কিতাপ আদি দেখাওক আৰু ডাঙৰকৈ পঢ়ক । সিহঁতে দেখা চাৰিওফালৰ পৰিৱেশৰ বস্তুবোৰ দেখুৱাওক আৰু বস্তুবোৰৰ নাম কওক।

বিপদ শংকাৰ চিন সমূহ ঃ তলৰ লক্ষণসমূহৰ এটাও যদি দেখে তেন্তে ততালিকে ওচৰৰ এ. এন. এম/অংগনৱাদী/স্বাস্থ্যকর্মীৰ সৈতে যোগাযোগ কৰক





বুঢ়া আঙুলি আৰু অন্য আঙুলিৰে সৰু বস্তুবোৰ তুলি ধৰিব নোৱাৰিলে



কোঁচত তুলি লবলৈ নিজে হাত মেলি নিদিলে



শিশুক নাম ধৰি মাতিলেও যদি প্রতিক্রিয়া নেদেখুৱাই



আপুনি লুকায় থোৱাটো দেখিও যদি আধা লুকাই ৰখা পুতলা আদি বস্তু বিচাৰিবলৈ উৎসুকতা প্রদর্শন নকৰে



চকু মুদা খেল, লুকাভাকু খেল আদি সামাজিক ক্রীড়া-কলাপবোৰ খেলিবলৈ মন নকৰিলে

গৰিষ্ঠসংখ্যক শিশুৱে সাধাৰণতে যি কৰে (অভিভাৱকে ✓ চিন দিব বয়স অনুসৰি)





- ☐ থিয় হয় আৰু নিজাকৈ কেইবাটাও খোজ দিবলৈ লয়
- ☐ কিছুমান পৰিচিত ভংগীমা যেনে হাত চাপৰি বজোৱা, হাত জোকৰা আদি প্ৰদৰ্শন কৰে





- ☐ পাত্ৰত সৰু বস্তু/শিলগুটি আদি থবলৈ শিকে



- ☐ কিতাপৰ ছবি চায়, সাধাৰণ বস্তুৰ নাম তথা চিনাক্তকৰণ কৰিব পৰা হয়

- ☐ শিশুৰ বয়স অনুসাৰে আশা/অংগনৱাদী কৰ্মীয়ে পৰীক্ষা কৰি ☑ বা ☒ চিন কেঁচুৱাৰ বয়স অনুসৰি কার্ডত তুলিব

শিশুৰ তত্বাৱধানৰ কৌশল



খোজকঢ়া শিকিবলৈ ঠেলিব পৰা পুতলা সামগ্ৰী দিয়ক



ফলমূল, পুতলা আদি শিশুক দিব। এই বস্তুবোৰ চিনি পাইছেনে সুধিব, পাত্ৰৰ পৰা বস্তুবোৰ উলিয়াবলৈ দিব আৰু পুনৰ থবলৈ দিব বস্তুবোৰৰ নাম অনুসৰি



আপোনাৰ শিশুটিক সৰল প্ৰশ্নসমূহ সুধিব। কথা পাতিবলৈ উৎসাহিত কৰিব

বিপদ শংকাৰ চিনসমূহ ঃ এনে লক্ষণ সমূহৰ এটাও যদি দেখে তেন্তে ততালিকে এ. এন. এম/অংগনৱাদী কর্মী/স্বাস্থ্যকর্মীৰ সৈতে ততালিকে যোগাযোগ কৰক



সহায় নোলোৱাকৈ নিজে থিয় হ'ব নোৱাৰে



সৰু সৰু বস্তু তুলি আনি পাত্রত জমা কৰিব নোৱাৰে



কিবা বস্তুৰ নাম ক'লে আঙুলিৰে বস্তুটো দেখাব নোৱাৰে



মাকৰ ভংগিমাৰ প্রতি সহাৰি নজনোৱা, কেচুৱাই নিজৰ মতে নিজৰ মাজতে থাকিবলৈ লয়



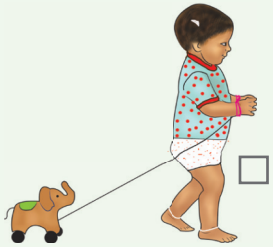
দৈনন্দিন বিভিন্ন কার্যত দুই হাত ব্যৱহাৰ কৰিব নোৱাৰা (এখন হাতেৰে কাম কৰাত বেছি প্রাধান্য দিয়ে)

মা, পাপা, দাদা

সাধাৰণ একক শব্দবোৰ যেনে মামা, দাদা আদি মাতিব নোৱাৰে

গৰিষ্ঠসংখ্যক শিশুৰে সাধাৰণতে যি কৰে (অভিভাৱকে ✓ চিন দিয়ক বয়স অনুসৰি)

শিশুৰ বয়স ২৪ মাহত



☐ পুতলা টানি থকা অৱস্থাতো খুব স্থিৰভাৱে খোজকাঢ়িব পাৰে



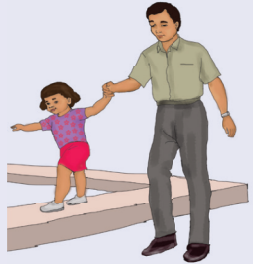
☐ ঘৰুৱা কাম-কাজ কৰিবলৈ অনুকৰণ কৰে



☐ কিতাপত থকা বা মানুহৰ দেহত এক বা ততোধিক অংগ প্ৰত্যংগৰ নাম শুদ্ধভাৱে ক'ব পৰা হয়

☐ শিশুৰ বয়স অনুসাৰে আশা/অংগনবাদী কর্মীয়ে নিৰীক্ষণ কৰিব আৰু ☑ বা ☒ চিন কেঁচুৱাৰ বয়স অনুসৰি কার্ডত তুলিব

অভিভাৱকৰ তত্বাৱধানৰ কৌশল



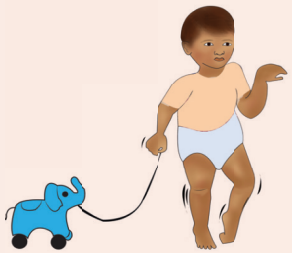
শিশুক খোজ কাঢ়িবলৈ দৌৰিবলৈ, বগাবলৈ এক সুৰক্ষিত পৰিবেশ দিয়ক



আপোনাক অনুকৰণ কৰিবলৈ শিশুটোক সুবিধা দিয়ক। যিয়ে শিশুটিক নিজৰ কর্মত পাকৈত হ'বলৈ সহায় কৰে। যদি সিহঁতে কিবা ভুল কৰে ধৈর্য্য ধৰক আৰু বুজাই দিবলৈ চেষ্টা কৰক



- শিশুৰে দৈনন্দিক কামসমূহ নির্দিষ্টসময়ত কৰাত যেনে নির্দিষ্ট সময়ত শুৱা তথা শুই উঠা অভ্যাসৰ বাবে অভিভাৱকে উৎসাহ দিয়ক
- বাৰে বাৰে একেবোৰ সাধু ডাঙৰকৈ পঢ়ি শুনোৱাক। কিতাপ-কাগজ, ৰং পেঞ্চিল আদি আঁকবাক কৰিবলৈ দিয়ক



সুস্থিৰতাৱে খোজ কাঢ়িব নোৱাৰে যেতিয়া যিকোনো বস্তু যেনে পুতলা আদি টানি খোজ কাঢ়িব বিচাৰে



আঁকবাক কৰিব নোৱাৰে

গাখীৰ দিয়া, মা আহা.....

দুটা শব্দ একেলগে ব্যৱহাৰ কৰা বাক্য ক'ব নোৱাৰে যেনে "গাখীৰ দিয়া"



অন্যলোকে দিয়া নমস্কাৰ, বাই বাই আদিৰ প্ৰতি উপযুক্ত ভংগিমাৱে সঁহাৰি দিব নোৱাৰে



শিশুটোৱে নিজৰ দেহৰ অংগ দেখুৱাব নোৱাৰে



সাধাৰণ নির্দেশনা কিছুমান বুজাত আৰু সঁহাৰি দিয়াত সক্ষম নহয়

গৰিষ্ঠসংখ্যক শিশুৰে সাধাৰণতে কৰা কাৰ্যসমূহ (অভিভাৱকে ✓ চিন দিয়ক)



☐ মুখেদি বৈ নহাকৈ/ নেপেলোৱাকৈ কাপৰ পৰা পি খাব পাৰে

মেকুৰী, কুকুৰ, চৰাই

☐ সচৰাচৰ দেখি থকা বস্তুবোৰৰ নাম বাৰে বাৰে কয়। ৰং-আকৃতি চিনাক্ত কৰিব পাৰে।

☐ ৩ টা বা ততোধিক শব্দ সংযোগ কৰি বাক্য ক'ব পৰা হয়



☐ খট খটি বগাব পাৰে তথা নামিব পাৰে

☐ শিশুৰ বয়স অনুসাৰে আশা/অংগনবাদী কৰ্মীয়ে নিৰীক্ষণ কৰিব আৰু ☑ বা ☒ চিন কেঁচুৱাৰ বয়স অনুসৰি কার্ডত তুলিব

শিশুৰ তত্বাৱধানৰ কৌশল



বাহিৰত খেলা খেলসমূহ আপোনাৰ শিশুটোৰ সৈতে খেলা আৰম্ভ কৰক য'ত শিশুটোৰ শাৰীৰিক চলাচল আৰু কার্য্য জড়িত হৈ থাকে



বিভিন্ন সাম্ৰী শিশুটিক দিয়ক যেনে কাঠৰ/পাষ্টিকৰ টুকুৰা, সাথঁৰ ভঙা খেল, ডাঙৰ তথা সৰু ৰিং



শিশুটিক বিভিন্ন ধৰণৰ হাত আৰু আঙুলিৰ সহায়ত কৰা কার্য্য কৰিবলৈ দিয়ক



খটখটি বগোৱাত তথা নমাত অসুবিধা পোৱা



সহায় অবিহনে খাব নোৱাৰে



অর্থপূর্ণভাবে আনৰ লগত সংযোগ কৰিব নোৱাৰা আৰু আনৰ কথা সঘনাই পুনৰাবৃত্তি কৰে



'অভিনয় বা ভাও ধৰা' খেলা নেখেলে



একেৰাহে মুখৰ পৰা লেলাৰতি ওলায় থাকে তথা অস্পষ্ট কথা

মা গাখীৰ দিয়া

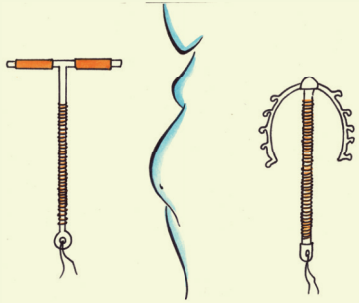
সহজভাবে এই কথাটো ক'ব নোৱাৰে তিনিটা শব্দৰ বাক্যটো কওতে খোকোজা লাগে

দুটা সন্তানৰ জন্মৰ ব্যৱধান কমেও ৩ বছৰ ৰাখক, যাৰ দ্বাৰা মাক আৰু শিশুৰ স্বাস্থ্যত সুপ্রভাৱ পৰে, আপোনালোকে তলত দিয়া পৰিয়াল পৰিকল্পনা পদ্ধতিসমূহৰ যিকোনো এটা পদ্ধতি গ্রহণ কৰি দুটা গর্ভধাৰণৰ মাজৰ ব্যৱধান বঢ়াব পাৰে

যদি আপোনাৰ পৰিয়াল সম্পূর্ণ তেন্তে আপোনি/ আপোনাৰ সংগীয়ে জন্ম নিৰোধকৰ স্থায়ী পদ্ধতি গ্রহণ কৰিব পাৰে



জন্মনিৰোধক বেজী
(অন্তৰা কার্যসূচী)



আই ইউ চি ডি ৩৮০ A (১০ বছৰৰ বাবে প্রভাৱপূর্ণ)

আই ইউ চি ডি ৩৭৫ (৫ বছৰৰ বাবে প্রভাৱপূর্ণ)

আই ইউ চি ডি তলত দিয়া ধৰনে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰিঃ

- ইন্টাৰভেল আই ইউ চি ডি (Interval IUCD) ঃ প্রসৰৰ ৬ সপ্তাহৰ পিচত
- পোষ্ট পার্টাম (Post-Partum IUCD) ঃ প্রসৰৰ ৪৮ ঘণ্টাৰ ভিতৰত



- মালা এন- সংযুক্ত হৰমণ মুখেৰে সেৱন কৰা জন্ম নিৰোধক বড়ি
- ছায়া - ছেণ্টক্রমান
- কেৱল প্রোজেষ্টেৰোন্ থকা বড়ি



নিৰোধ - কণ্ডম

মহিলা বন্ধ্যাকৰণ

পুৰুষ বন্ধ্যাকৰণ

৬ মাহৰ পৰা ৫ বছৰ বয়সৰ শিশুৰ বাবে সপ্তাহত দুৱাৰকৈ দিয়া আইৰণ ফলিক এছিডৰ পৰিপোষক আৰু বছৰত দুবাৰ পেলু নাশক ঔষধ ব্যৱহাৰৰ আজ্ঞাবাহক কার্ড (Compliance Card)

মাকক দিয়া আই এফ এ বটলৰ তাৰিখ উল্লেখ কৰক	বটল - ১	বটল - ২	বটল - ৩	বটল - ৪	বটল - ৫
	বটল - ৬	বটল - ৭	বটল - ৮	বটল - ৯	বটল - ১০

মাহ ভিত্তিক আই. এফ. চি ছিৰাপৰ নিদান তালিকা

বয়স	সপ্তাহ	জানুৱাৰী	ফেব্রুৱাৰী	মার্চ	এপ্রিল	মে'	জুন	জুলাই	আগষ্ট	ছেপ্টেম্বৰ	অক্টোবৰ	নৱেম্বৰ	ডিচেম্বৰ
৬-১২ মাহ	১ ২ ৩ ৪ ৫												
১-২ বছৰ	১ ২ ৩ ৪ ৫												
২-৩ বছৰ	১ ২ ৩ ৪ ৫												
৩-৪ বছৰ	১ ২ ৩ ৪ ৫												
৪-৫ বছৰ	১ ২ ৩ ৪ ৫												

এলবেনণ্ডাজল (তাৰিখ লিখক)

বয়স	১-২ বছৰ	২-৩ বছৰ	৩-৪ বছৰ	৪-৫ বছৰ
পালি-১				
পালি-২				

মনত ৰাখিবলগীয়া ঃ

১। প্রতি বুধবাৰ আৰু শনিবাৰে আইৰণ ফলিক এছিদ (IFA) ছিৰাপ প্রদান কৰক

২। নিজে নিজে পৰিৰেশন কৰা ডিছপেনছাৰ (Auto-dispenser) ব্যৱহাৰ কৰি ১ মিঃ লিঃ আইৰণ ফলিক এছিদ ছিৰাপ প্রদান কৰক

৩। শিশু এটি অসুস্থ থাকিলে বা অতি জটিল ভাৱে পুষ্টিহীনতাত ভুগিলে আই এফ এ ছিৰাপ নিদিব

৪। আহাৰ খোৱাৰ পিছতহে শিশুক আই এফ এ ছিৰাপ খুৱাব লাগে

৫। এটা ৫০ মিলিৰ আই এফ এ ছিৰাপৰ বটলে ছমাহ যায় আৰু এবাৰ এইটো শেষ হ'লে আশা/এ. এন. এমক যোগাযোগ কৰি নতুন বটল ল'ব

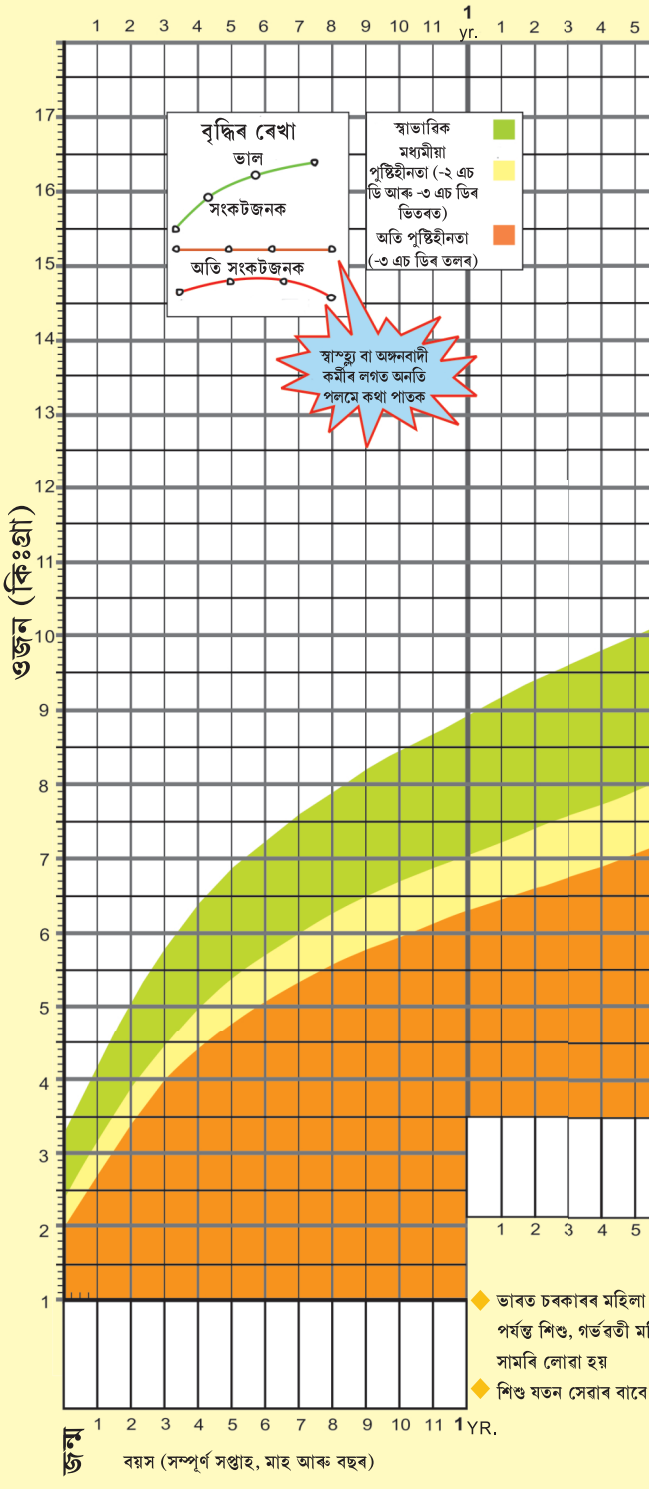
৬। আই এফ এ ছিৰাপৰ পালি এটা দিয়া পিছত ✓ চিন দিব কার্ডত

৭। আই এফ এ ছিৰাপ খোৱাৰ পিছত কিবা অসুবিধা হ'লে ওচৰৰ এ. এন. এমক ততালিকে যোগাযোগ কৰক



ছোৱালী ঃ বয়স অনুপাতে

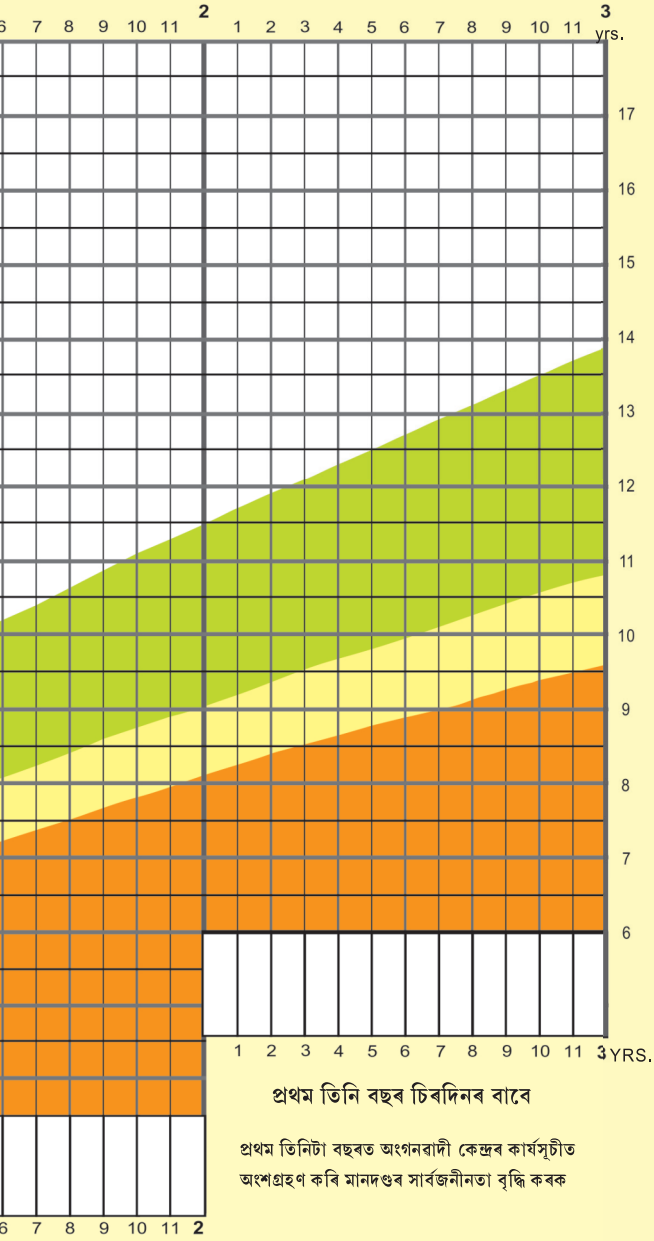
বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাৰ শি



- পৰিপূৰক পুষ্টি দ্রব্য প্রদান, বৃদ্ধিৰ পর্যবেক্ষণ আৰু প্রসাৰণ
- পুষ্টি আৰু স্বাস্থ্য শিক্ষা

ওজন - জন্মৰ পৰা ৩ বছৰ

ৰ বৃদ্ধিৰ মাপ অনুসৰি



প্ৰথম তিনি বছৰ চিৰদিনৰ বাবে

প্ৰথম তিনিটা বছৰত অংগনৱাদী কেন্দ্ৰৰ কাৰ্যসূচীত অংশগ্ৰহণ কৰি মানদণ্ডৰ সাৰ্বজনীনতা বৃদ্ধি কৰক

অংগনৱাদী কেন্দ্ৰ

াৰু শিশু বিকাশ মন্ত্ৰ্যালয়ৰ অধীনত অংগনৱাদী কেন্দ্ৰবোৰত ৬ বছৰ বয়স

লা, স্তনপান কৰোৱা মাতৃ আৰু ১৫-৪৫ বছৰ বয়সৰ মহিলাক এটা সংহত কাৰ্যসূচীৰ অধীনত

চৰৰ অংগনৱাদী কেন্দ্ৰত যোগাযোগ কৰক

অংগনৱাদী কেন্দ্ৰৰ সেৱাসমূহ

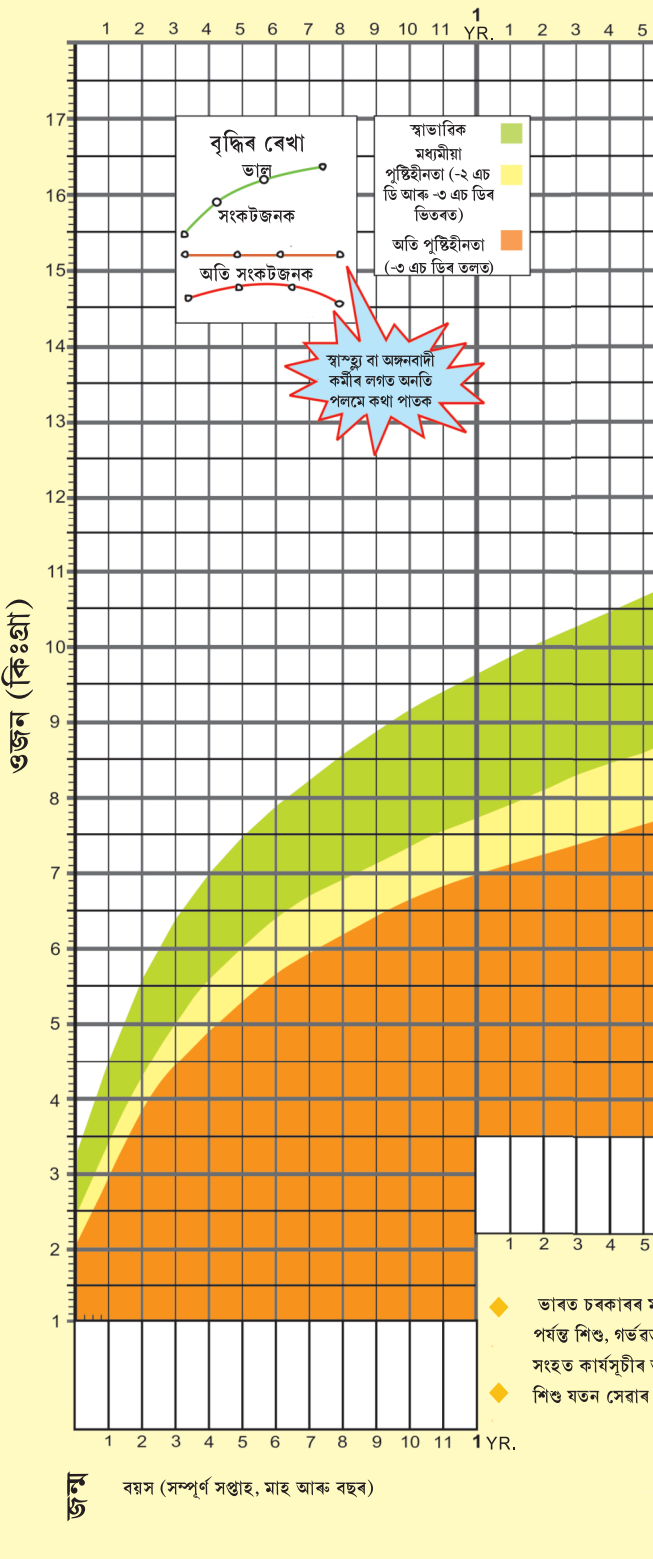
- টীকাকৰণ
- স্বাস্থ্য পৰীক্ষা
- ৰেফাৰেল সেৱা
- শৈশৱকালীন যতন আৰু প্ৰাক্ বিদ্যালয় শিক্ষা

ন যতন নিশ্চিত কৰক



ল'ৰা ঃ বয়স অনুপাতে ও

(বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাৰ শিশু



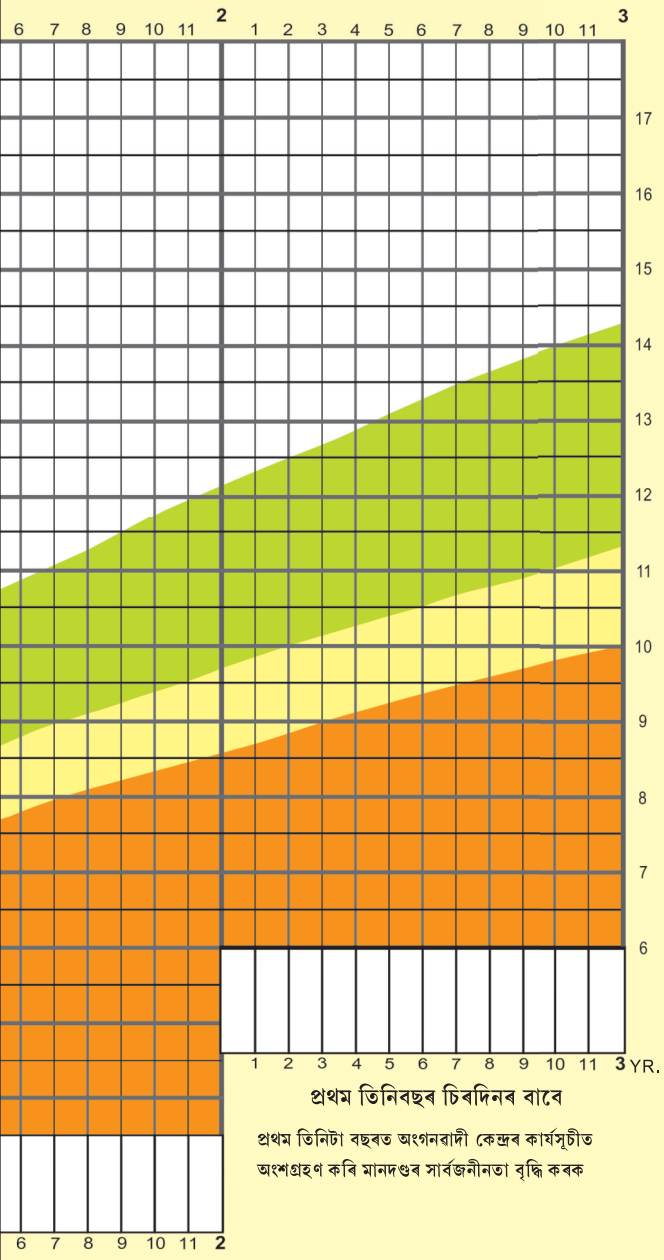
বয়স (সম্পূর্ণ সপ্তাহ, মাহ আৰু বছৰ)

- পৰিপূৰক পুষ্টি দ্রব্য প্রদান, বৃদ্ধিৰ পর্যবেক্ষণ আৰু প্রসাৰণ
- পুষ্টি আৰু স্বাস্থ্য শিক্ষা

আপোনাৰ শিশুটিৰ ওজন প্রতিমাহে

জন - জন্মৰ পৰা ৩ বছৰ

ৰ বৃদ্ধিৰ মাপ অনুসৰি)



প্ৰথম তিনিবছৰ চিৰদিনৰ বাবে

প্ৰথম তিনিটা বছৰত অংগনৱাদী কেন্দ্ৰৰ কাৰ্যসূচীত অংশগ্ৰহণ কৰি মানদণ্ডৰ সাৰ্বজনীনতা বৃদ্ধি কৰক

অংগনৱাদী কেন্দ্ৰ

হিলা আৰু শিশু বিকাশ মন্ত্ৰ্যালয়ৰ অধীনত অংগনৱাদী কেন্দ্ৰবোৰত ৬ বছৰ বয়স
ী মহিলা, স্তনপান কৰোৱা মাতৃ আৰু ১৫-৪৫ বছৰ বয়সৰ মহিলাক এটা
ধীনত সামৰি লোৱা হয়
বাবে ওচৰৰ অংগনৱাদী কেন্দ্ৰত যোগাযোগ কৰক

অংগনৱাদী কেন্দ্ৰৰ সেৱাসমূহ

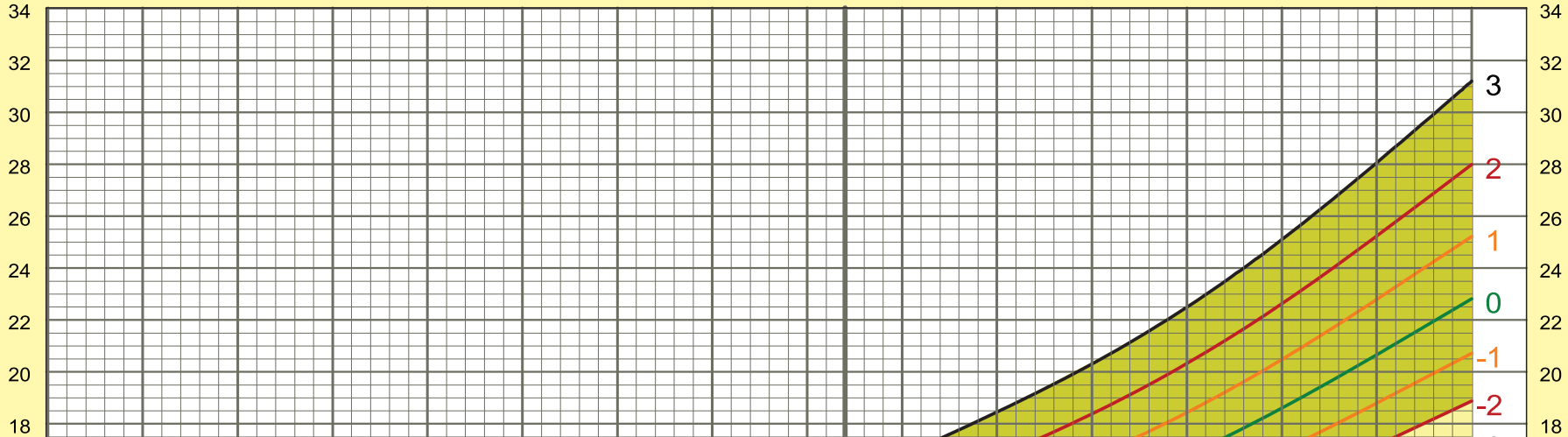
- টীকাকৰণ
- শৈশৱকালীন যতন আৰু প্ৰাক্ বিদ্যালয় শিক্ষা
- স্বাস্থ্য পৰীক্ষা
- ৰেফাৰেল সেৱা

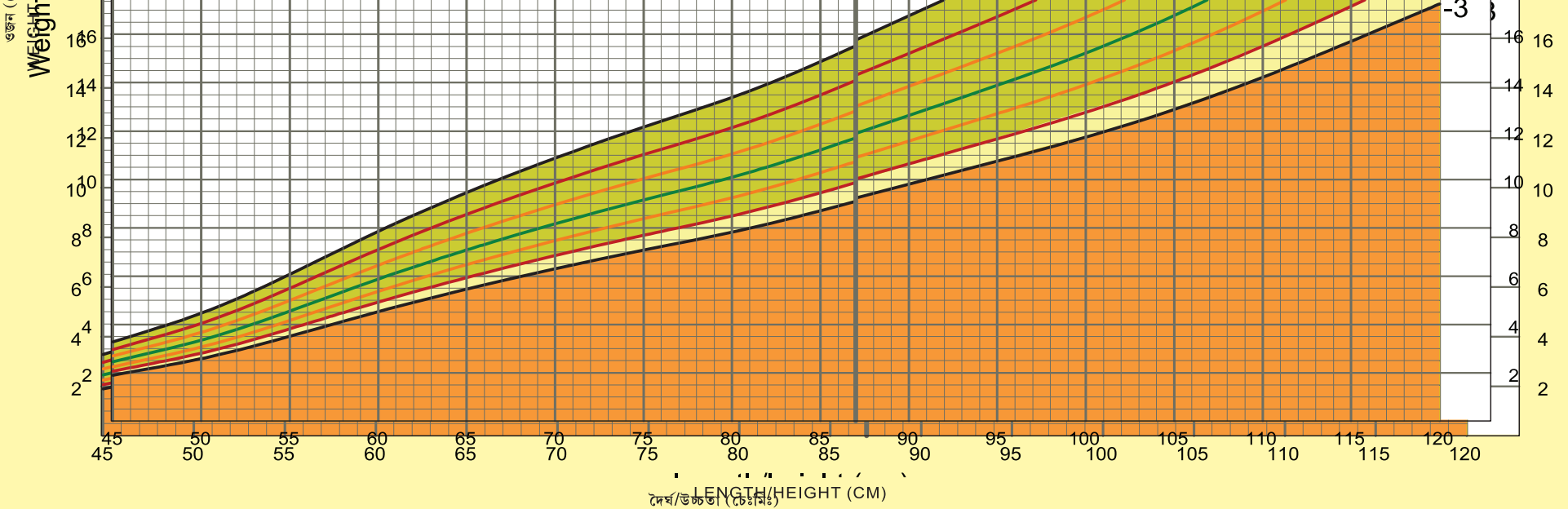
অংগনবাদী কেন্দ্ৰত লোৱা হৈছেনে



উচ্চতা/দৈর্ঘ্য সাপেক্ষে ছোৱালী ওজন

(বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাৰ শিশুৰ বৃদ্ধিৰ মাপ অনুসৰি)

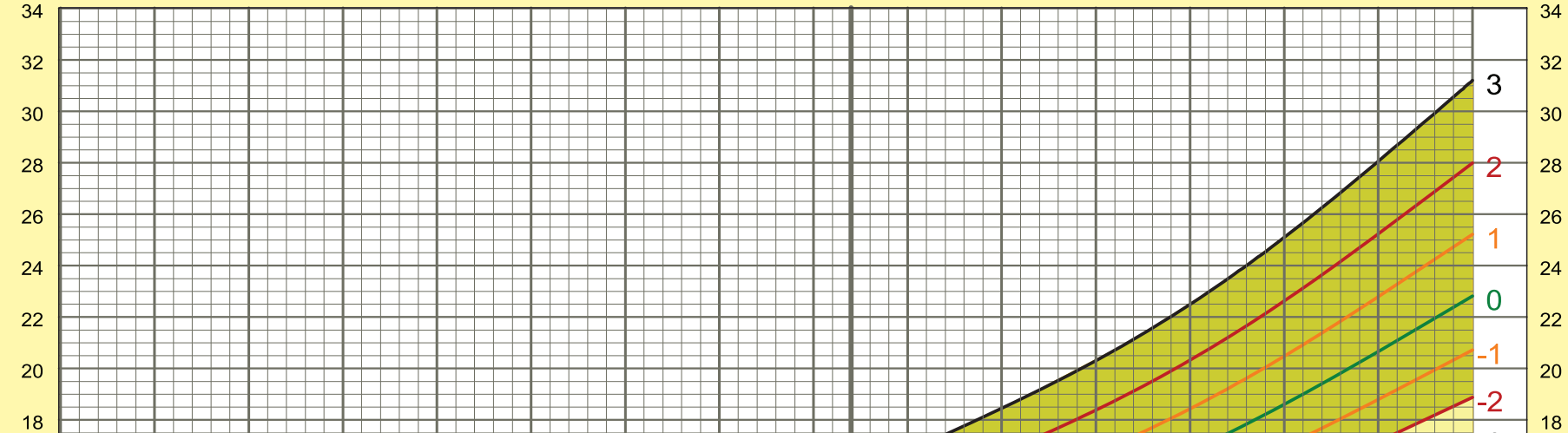


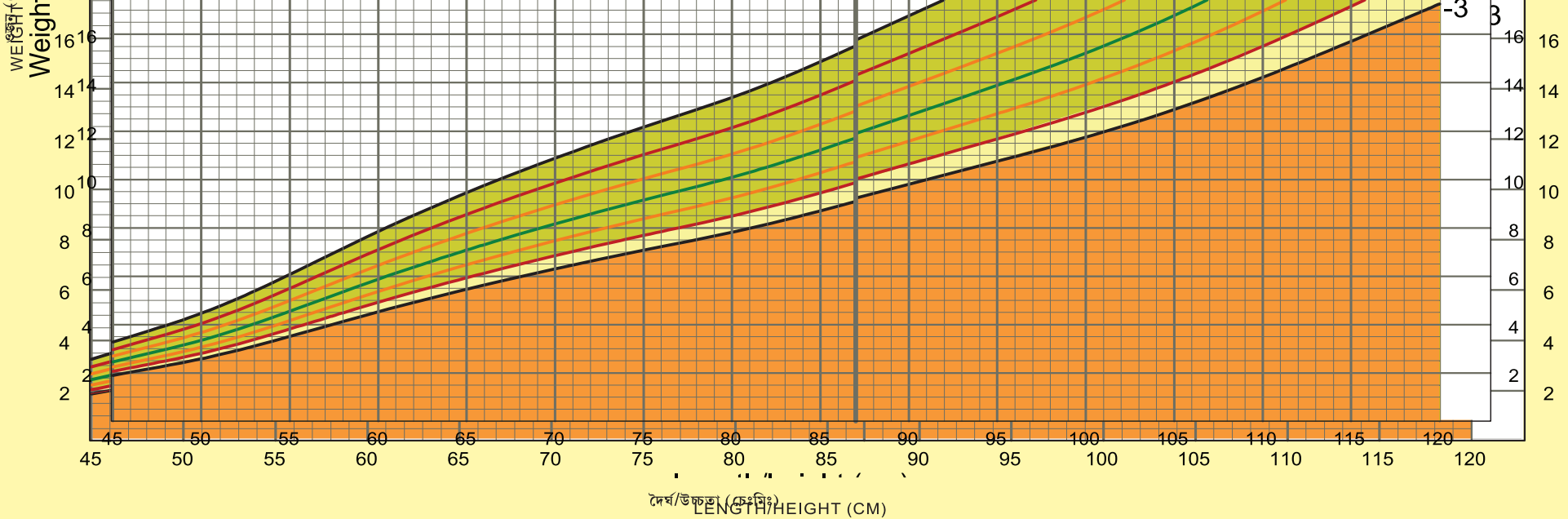

Weight
ওজন (
-3
2
4
6
8
10
12
14
16
45
50
55
60
65
70
75
80
85
90
95
100
105
110
115
120
LENGTH/HEIGHT (CM)
দৈর্ঘ/উচ্চতা (সেঃমিঃ)



উচ্চতা/দৈর্ঘ্য সাপেক্ষে লৰাৰ ওজন

(বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাৰ শিশুৰ বৃদ্ধিৰ মাপ অনুসৰি)




WEIGHT (KG)
ওজন (কেজি)
Weight
-3
LENGTH/HEIGHT (CM)
দৈর্ঘ্য/উচ্চতা (সেঃমিঃ)

জন্ম	1 $^{1}/_{2}$ মাহত	2 $^{1}/_{2}$ মাহত	3 $^{1}/_{2}$ মাহত	9 মাহত
তাৰিখ / /	পৰৱৰ্তী টীকাকৰণৰ তাৰিখ / /	পৰৱৰ্তী টীকাকৰণৰ তাৰিখ / /	পৰৱৰ্তী টীকাকৰণৰ তাৰিখ / /	পৰৱৰ্তী টীকাকৰণৰ তাৰিখ / /
OPV-0 টীকাকৰণৰ তাৰিখ (MM/DD/YYYY): / /	OPV-1 টীকাকৰণৰ তাৰিখ (MM/DD/YYYY): / /	OPV-2 টীকাকৰণৰ তাৰিখ (MM/DD/YYYY): / /	OPV-3 টীকাকৰণৰ তাৰিখ (MM/DD/YYYY): / /	MR-1 টীকাকৰণৰ তাৰিখ (MM/DD/YYYY): / /
Hep B *give within 24h of birth* / /	Penta-1 / /	Penta-2 / /	Penta-3 / /	JE-1 / /
BCG / /	Rota-1 / /	Rota-2 / /	Rota-3 / /	Vitamin A-1 / /
/ /	PCV-1 / /	/ /	PCV-2 / /	PCV booster / /
/ /	IPV-1 / /	/ /	IPV-2 / /	/ /
/ /	/ /	/ /	/ /	/ /

Be Wise! Get your child fully immunized

অভিনন্দন, আপোনাৰ শিশুটিৰ জীৱনৰ প্ৰথম বছৰটোৰ টীকাকৰণ কৰা হ'ল

টীকাকৰণৰ প্ৰধান চাৰি বাৰ্তা

০১ কি টীকা দিয়া হৈছে আৰু ই কি ৰোগক বাধা দিয়ে

০২ পিছৰ বাৰ কেতিয়া ক'ত আহিব লাগিব

০৩ টীকা লোৱাৰ পিছত কি ধৰণৰ সাধাৰণ অসুবিধা সাধাৰণতে হ'ব পাৰে আৰু কি দৰে মোকাবিলা কৰিব পাৰি

০৪ টীকাকৰণৰ এই কার্ডখন সুৰক্ষিত কৰি ৰাখিব আৰু পৰৱৰ্তী সাক্ষাতৰ বাবে লৈ আহিব

১৬-২৪ মাহ	৫-৬ বছৰ	১০ বছৰ	১৬ বছৰ
তাৰিখ / /	পৰৱৰ্তী টীকাকৰণৰ তাৰিখ / /	পৰৱৰ্তী টীকাকৰণৰ তাৰিখ / /	পৰৱৰ্তী টীকাকৰণৰ তাৰিখ
DPT Booster-1 — টীকাকৰণৰ তাৰিখ (MM/DD/YYYY): / /	DPT Booster-2 — টীকাকৰণৰ তাৰিখ (MM/DD/YYYY): / /	Td — টীকাকৰণৰ তাৰিখ (MM/DD/YYYY): / /	Td — টীকাকৰণৰ তাৰিখ (MM/DD/YYYY): / /
Vitamin A-2 / /	/ /	/ /	/ /
MR-2 / /	/ /	/ /	/ /
JE-2 / /	/ /	/ /	/ /
OPV Booster / /	/ /	/ /	/ /

SIA/Others

টীকাৰ নাম	টীকাকৰণৰ তাৰিখ (MM/DD/YYYY):

ভিটামিন এ

শিশুৰ বয়স, নিদানৰ তাৰিখ (MM/DD/YYYY):

ভিটা-এ-৩	২ বছৰ	/ /
ভিটা-এ-৪	২.৫ বছৰ	/ /
ভিটা-এ-৫	৩ বছৰ	/ /
ভিটা-এ-৬	২৩.৫ বছৰ	/ /
ভিটা-এ-৭	৪ বছৰ	/ /
ভিটা-এ-৮	৪.৫ বছৰ	/ /
ভিটা-এ-৯	৫ বছৰ	/ /

পালি থাকি গ'লে লিপিবদ্ধ কৰক

থাকি যোৱা টীকাৰ নাম আৰু পালি সংখ্যা	কোন তাৰিখে থাকি যোৱা টীকা দিব লগা আছিল	কি কাৰণে টীকা দিয়া ন'হল	থাকি যোৱা টীকা কোন তাৰিখে দিয়া হ'ব	এ.এন.এম চহী

অভিনন্দন আপোনাৰ শিশুটিৰ জীৱনৰ দ্বিতীয় বছৰৰ টীকাকৰণ সম্পূৰ্ণ হ'ল

টীকাকৰণৰ আৱশ্যকীয় কথা

টীকাৰ নাম	জন্ম	1½ মাহ	2½ মাহ	3½ মাহ	9 মাহ	1½ বছৰ
বি চি জি যক্ষ্মা প্ৰতিৰোধী	✓					
হেপাটাইটিছ বি যকৃতৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধী	✓					
অ পি ভি পলিঅ' প্ৰতিৰোধী	✓	✓	✓	✓		✓
আই পি ভি পলিঅ' প্ৰতিৰোধী		✓		✓		
পেণ্টা হুপিং কাহ, ডিফ্‌থেৰিয়া, টিটেনাছ হেপাটাইটিছ-বি আৰু হিম'ফিলাছ ইনফ্লুৰেঞ্জা সংক্ৰমন		✓	✓	✓		
পি চি ভি নিউমোনিয়া প্ৰতিৰোধী		✓		✓	✓	
ৰটা ডায়েৰীয়া প্ৰতিৰোধী		✓	✓	✓		
এম. আৰ মিজলছ আৰু ৰুবেলা প্ৰতিৰোধী					✓	✓
জে. ই মূৰৰ জ্বৰ প্ৰতিৰোধী					✓	✓
ডি পি টি হুপিং কাহ, ডিপথেৰিয়া আৰু টিটেনাছ প্ৰতিৰোধী						✓

NATIONAL HEALTH MISSION
ৰাষ্ট্ৰীয় স্বাস্থ্য মিশন

সত্যমেব জয়তে

আপোনালোকৰ সহায়ৰ বাবে আমি পলিঅ' নিৰ্মূল কৰিলো আৰু মাতৃ তথা নৱজাতকৰ টিটেনাছ দূৰ কৰিবলৈ সক্ষম হৈছো



জ্ঞানী হওক
আপোনাৰ শিশুটিক
সম্পূৰ্ণ টীকাকৰণ দিয়ক

শিশুৰ টীকাকৰণ নিয়মীয়াকৈ কৰাওক। ধন্যবাদ!

অতিৰিক্ত তথ্য

স্বাস্থ্য আৰু পৰিয়াল কল্যাণ মন্ত্ৰালয়
মহিলা আৰু শিশু বিকাশ মন্ত্ৰালয়

২০১৮ সংস্কৰণ

নিয়মীয়া টীকাকৰণৰ কার্য্যালয় টোকা ৰছিদৰ সংলফাল

পৰিয়ালৰ পৰিচয়

শিশুৰ নাম ————————————————————

শিশুৰ জন্ম তাৰিখ ————————————————————

পিতৃৰ নাম ————————————————————

মাতৃৰ নাম ————————————————————

পিতৃমাতৃৰ মোবাইল নম্বৰ ————————————————————

ঠিকনা ————————————————————

MCTS/RCH নং ————————————————————

এ. এন. এম.ৰ চহী ————————————————————

জন্ম		1 $^{1}/_{2}$ মাহত		2 $^{1}/_{2}$ মাহত		3 $^{1}/_{2}$ মাহত		9 মাহত	
প্ৰসৱৰ তাৰিখ	/ /	পৰৱৰ্তী টীকাৰ তাৰিখ	/ /	পৰৱৰ্তী টীকাৰ তাৰিখ	/ /	পৰৱৰ্তী টীকাৰ তাৰিখ	/ /	পৰৱৰ্তী টীকাৰ তাৰিখ	/ /
OPV-0	টীকাকৰণৰ তাৰিখ *(MM/DD/YYYY)*: / /	OPV-1	টীকাকৰণৰ তাৰিখ *(MM/DD/YYYY)*: / /	OPV-2	টীকাকৰণৰ তাৰিখ *(MM/DD/YYYY)*: / /	OPV-3	টীকাকৰণৰ তাৰিখ *(MM/DD/YYYY)*: / /	MR-1	টীকাকৰণৰ তাৰিখ *(MM/DD/YYYY)*: / /
HEP B *জন্মৰ ২৪ ঘণ্টাৰ ভিতৰত*	/ /	PENTA-1	/ /	PENTA-2	/ /	PENTA-3	/ /	JE-1	/ /
BCG	/ /	ROTA-1	/ /	ROTA-2	/ /	ROTA-3	/ /	Vitamin A-1	/ /
	/ /	PCV-1	/ /		/ /	PCV-2	/ /	PCV-Booster	/ /
	/ /	IPV-1	/ /		/ /	IPV-2	/ /		/ /
	/ /		/ /		/ /		/ /		/ /

৫

আশাৰ মাননী টোকা

সম্পূৰ্ণ টীকাকৰণ (FIC)

সম্পূৰ্ণকৰণৰ তাৰিখ ———/———/———

মাননী প্ৰাপ্তি ? ☐ পাইছে ☐ নাই পোৱা

যদি পাইছে, প্ৰাপ্তিৰ তাৰিখ ———/———/———

পূৰ্ণ টীকাকৰণ (CIC)

পূৰ্ণতাৰ তাৰিখ ———/———/———

মাননী প্ৰাপ্তি? ☐ পাইছে ☐ নাই পোৱা

যদি পাইছে তাৰিখ লিখক ———/———/———

টোকা

১৬-২৪ মাহ	৫-৬ বছৰত	১০ বছৰত	১৬ বছৰত
পৰৱৰ্তী টীকাৰ তাৰিখ / /	পৰৱৰ্তী টীকাৰ তাৰিখ / /	পৰৱৰ্তী টীকাৰ তাৰিখ / /	পৰৱৰ্তী টীকাৰ তাৰিখ
DPT Booster-1 — *টীকাকৰণৰ তাৰিখ (MM/DD/YYYY):* / /	DPT Booster-2 — *টীকাকৰণৰ তাৰিখ (MM/DD/YYYY):* / /	*টীকাকৰণৰ তাৰিখ (MM/DD/YYYY):* / /	TT — *টীকাকৰণৰ তাৰিখ (MM/DD/YYYY):* / /
Vitamin A-2 / /	/ /	/ /	/ /
MR-2 / /			
JE-2 / /			
OPV Booster / /			
/ /			

MISSED DOSE TRACKING (থাকি যোৱা পালি লিপিবদ্ধ কৰক)

নাম	টীকাকৰণৰ তাৰিখ	কাৰণ	পৰৱৰ্তী টীকাৰ তাৰিখ	এ.এন.এম প্ৰাৰম্ভিক চহী
	/ /		/ /	
	/ /		/ /	
	/ /		/ /	
	/ /		/ /	

ভিটামিন এ ৩-৯

নিদানৰ তাৰিখ *(MM/DD/YYYY):*

ভিটা-এ-৩	/ /
ভিটা-এ-৪	/ /
ভিটা-এ-৫	/ /
ভিটা-এ-৬	/ /
ভিটা-এ-৭	/ /
ভিটা-এ-৮	/ /
ভিটা-এ-৯	/ /



জ্ঞানী হওক
আপোনাৰ শিশুটিক
সম্পূৰ্ণ টীকাকৰণ দিয়ক

স্বাস্থ্য আৰু পৰিয়াল কল্যাণ মন্ত্রালয়

মহিলা আৰু শিশু বিকাশ মন্ত্রালয়

মাতৃ আৰু শিশু সুৰক্ষা কার্ড



PASTE PHOTO OF CHILD HERE

গর্ভাৱস্থা বিপদজনক নেকি হয় নহয়

পৰিয়ালৰ চিনাক্তকৰণ ঃ

মাতৃৰ নাম _____ বয়স _____

পিতৃৰ নাম _____

ঠিকনা _____

মাতৃৰ ম'বাইল নম্বৰ _____ পিতৃৰ ম'বাইল নম্বৰ _____

MCTS/RCH ID (মাতৃ)_____

PMMVY ৰ বাবে যোগ্যনে হয় ☐ নহয় ☐

বেংক আৰু বেংকৰ শাখাৰ নাম _____

একাউণ্ট নম্বৰ _____ আই. এফ. এচ. চি _____

গর্ভাৱস্থাৰ তথ্য ঃ

গর্ভাৱস্থাৰ সংখ্যা/পূর্বৰ জীৱিত সন্তানৰ সংখ্যা ————————————————

শেহতীয়া প্রসৰ কেতিয়া কৰোৱা হৈছিল ————————————————

শেহতীয়া ঋতুস্রাৱৰ তাৰিখ ————————————————

প্রসৱৰ সম্ভাব্য দিন ————————————————

প্রসৱ কৰাবলগীয়া নির্ধাৰিত চিকিৎসালয়ৰ নাম ————————————————

গর্ভাৱস্থাৰ ফলাফল জীৱন্ত জন্ম ☐ মৃত সন্তান প্রসৱ ☐

জন্মৰ তথ্য ঃ

শিশুৰ নাম ————————————————

জন্মৰ তাৰিখ ———————— জন্মৰ সময়ত ওজন ————————

প্রসৱৰ স্থান ————————————————

শিশুৰ লিংগ পুং ☐ স্ত্রী ☐, জন্ম পঞ্জীয়ন নম্বৰ ————————

MCTS/RCH ID (শিশুৰ) ঃ

প্রতিষ্ঠানৰ তথ্য ঃ

অংগনৱাদী কর্মী ঃ———————— LGD কোড————

অংগনৱাদী কেন্দ্রৰ নম্বৰ ☐ ☐ ☐ ☐

গাঁও ———————— ৱার্ড ———————— খণ্ড ————

ডাকঘৰৰ একাউণ্ট নং ———————— ডাক কোড ————

আশা ———————— এ. এন. এম. ————

চিকিৎসালয়ৰ ফোন নম্বৰ ————————————————

SHC/ক্লিনিক ———————— PHC/নগৰ ————

হস্পিতাল/এফ আৰ ইউ ———————— জিলা ————

উপ স্বাস্থ্যকেন্দ্রৰ পঞ্জীয়ন নং ———————— তাৰিখ————

নির্ধাৰিত VHSND ৰ দিন ————————————————

কলৈ ৰেফাৰ কৰা হৈছে (চিকিৎসালয়ৰ নাম) ————————————————

শিশুৰ আধাৰ নম্বৰ ঃ ————————————————

মাকৰ আধাৰ নম্বৰ ঃ ————————————————

আশাৰ ম'বাইল নম্বৰ ঃ ————————————————

এ. এন. এমৰ ম'বাইল নম্বৰ ঃ ————————————————

এম্বুলেন্সৰ টল ফ্রী ফোন নম্বৰ ঃ ————————————————

গৰ্ভাৱস্থাৰ সময়ত নিয়মীয়া স্বাস্থ্য পৰীক্ষা অতি প্ৰয়োজনীয়

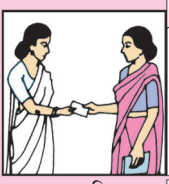
গৰ্ভাৱস্থাৰ প্ৰস্ৰাৱ পৰীক্ষা

হয় ☐ নহয় ☐

তাং __/__/____



পঞ্জীয়ন



প্ৰথমটো ত্ৰিমাসিকত স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰত নাম পঞ্জীয়ন

এ. এন. চি.



পঞ্জীয়নৰ পিছতে ৩ টা প্ৰসৱপূৰ্বক স্বাস্থ্য পৰীক্ষা নিশ্চিত কৰক

ৰক্তচাপ, ৰক্ত আৰু প্ৰস্ৰাৱ



প্ৰতিটো সাক্ষাতত ৰক্তচাপ (BP) পৰীক্ষা কৰাব লাগে। তেজ পৰীক্ষা আৰু প্ৰস্ৰাৱ পৰীক্ষাও কৰাব লাগে

ওজন



প্ৰতিটো সাক্ষাততে ওজন পৰীক্ষা কৰক। গৰ্ভাৱস্থাত ৯-১১ কিলো ওজন বৃদ্ধি পাব লাগে । গৰ্ভাৱস্থাৰ শেষৰ ৬ মাহত পৰা প্ৰতি মাহতে অন্ততঃ এক কিলোকৈ ওজন বৃদ্ধি পাব লাগে।

T.d বেজী



দুটা **T.d** বেজী লওক। প্ৰথমটো (**T.d** ১) গৰ্ভাৱস্থা নিশ্চিত কৰাৰ পিছতে আৰু দ্বিতীয়টো (**T.d** ২) এক মাহৰ পিছত (তাৰিখ পুৰ কৰিব) । যোৱা তিনিবছৰৰ ভিতৰত যদি **T.d** দিয়া হৈছে তেন্তে এটা **T.d** হে দিব

আইৰণ বড়ি



প্ৰথম ত্ৰিমাসিকৰ পিছত ছমাহ ধৰি প্ৰতিদিনে এটাকৈ আইৰণ ফলিক এছিদ টেবলেট সেৱন কৰক। সৰ্বমুঠ ১৮০ টা আইৰণ ফলিক এছিদৰ বড়ি সেৱন কৰিব (দিয়া তাৰিখ তথা পৰিমাণ লিখি ৰাখিব)

প্ৰথম ত্ৰিমাসিকৰ পিছত ছমাহ ধৰি প্ৰতিদিনে দুটাকৈ কেলিছিয়াম টেবলেট সেৱন কৰক

এলবেনণ্ডাজল টেবলেট (400 mg) প্ৰথম ত্ৰিমাসিকৰ পিছত এটা গ্ৰহণ কৰক ☐

গৰ্ভাৱস্থাৰ যতন





- বিভিন্ন ধৰণৰ আহাৰ যেনে পুষ্টিকৰ আহাৰ, ঘেহুজাত দ্ৰব্য, উপযুক্ত তৈল দ্ৰব্য
- সাধাৰণতে গ্ৰহণ কৰা আহাৰতকৈ অন্ততঃ ১/৪ (২৫%) অংশ অধিক আহাৰ গ্ৰহণ কৰিব
- অংগনবাদী কেন্দ্ৰৰ পৰা পৰিপুষ্টি দ্ৰব্য নিয়মীয়াকৈ গ্ৰহণ কৰক
- প্ৰতিবাৰ আহাৰ গ্ৰহণৰ পিছত মুখ কুলকুলি কৰক, অন্ততঃ দিনত দুবাৰকৈ দাত ঘহক

আয়োডীন নমক

- ৰাতি ৮ ঘণ্টা বিশ্ৰাম কৰাৰ উপৰিও দিনত অন্ততঃ ২ ঘণ্টা বিশ্ৰাম কৰিব
- কেৱল আয়ডিনযুক্ত /Double fortafied নিমখহে গ্ৰহণ কৰিব

প্ৰতিবাৰ এ. এন. চিৰ সময়ত পুষ্টিৰ পৰামৰ্শ নিশ্চিত কৰক

প্ৰসৱপূৰ্বক যতন

পূৰ্বৰ গৰ্ভাৱস্থাত কিবা জটিলতা আছে (Obstetric complication) নেকি
যদি আছে তলত সূচিত কৰক (✓) চিন দিয়ক

(ক) APH ☐	(খ) Eclampsia ☐	(গ) PIH ☐
(ঘ) ৰক্তহীনতা ☐	(ঙ) প্ৰসৱত বাধা (Obstructed labor) ☐	(চ) PPH ☐
(ছ) LSCS ☐	(জ) জন্মগত বিসংগতি ☐	(ঝ) গৰ্ভপাত ☐
(ঞ) অন্যান্য ☐		

পূৰ্বৰ তথ্য
(✓) চিন দিয়ক য'ত প্ৰযোজ্য

(ক) যক্ষ্মা ☐	(খ) উচ্চ ৰক্তচাপ ☐	(গ) হৃদৰোগ ☐
(ঘ) বহুমূত্ৰ ☐	(ঙ) এজ্‌মা ☐	(চ) অন্যান্য (উল্লেখ কৰক) ☐

পৰীক্ষা

উচ্চতা (ছেঃ মিঃত)	হৃদযন্ত্ৰ	হাওফাও	স্তন (ওলোটা নিপুল হৈ আছে যদি চাওক)

প্ৰসৱ পূৰ্বক গৰ্ভাৱস্থাৰ সাক্ষাৎ (Antenatal visit)

	১	২	৩	৪	৫ (PMSMAৰ অধীনত)
তাৰিখ					
POG ভ্ৰূণৰ অৱস্থা (সপ্তাহ হিচাপত)					
ওজন (কিলো)					
নাড়ী স্পন্দন					
ৰক্তচাপ					
শেতাপৰা (Pallor)					
ভৰি উখহা (Oedema)					
জণ্ডিছ					
অন্যান্য অসুবিধা					
পেটৰ পৰীক্ষা					
স্ফীত উদৰৰ উচ্চতা (ছেঃমিঃত					
ভ্ৰূণৰ অৱস্থিতি (Lie/ presentation)					
ভ্ৰূণৰ চলন (Movement)	স্বাভাৱিক কম নাই	স্বাভাৱিক কম নাই	স্বাভাৱিক কম নাই	স্বাভাৱিক কম নাই	স্বাভাৱিক কম নাই
ভ্ৰূণৰ হৃৎস্পন্দন প্ৰতি মিনিটত					
P/V যদি কৰা হৈছে					
আৱশ্যকীয় পৰীক্ষা					
হিম'বিন (গ্ৰাম হিচাপত)					
প্ৰস্ৰাৱত এলবুমিন					
প্ৰস্ৰাৱত শৰ্কৰা (Sugar)					
এইচ আই ভি পৰীক্ষা					
ছিফিলিছ					
আল্ট্ৰাছন'গ্ৰাফী (হৈছে/নাই হোৱা)					
গৰ্ভাৱস্থাজনিত মধুমেহ ৰোগ					

তেজৰ গ্ৰুপ আৰু Rhৰ ধৰণ ☐ তাৰিখ ☐/☐/☐



অন্যান্য পৰীক্ষা

১) থাইৰয়দ উত্তেজক হৰমন (TSH)	☐	তাৰিখ ☐/☐/☐
২) Hbs Ag.	☐	তাৰিখ ☐/☐/☐
৩) ৰক্ত শৰ্কৰা	☐	তাৰিখ ☐/☐/☐
৪) অন্যান্য	☐	তাৰিখ ☐/☐/☐

নিৰ্ধাৰিত মাহেকীয়া গাঁও স্বাস্থ্য অনাময় আৰু পুষ্টি দিৱসত অংশগ্ৰহণ কৰক

প্ৰসৱোত্তৰ যতন

প্ৰসৱৰ তাৰিখ | | | | | | | | |

প্ৰসৱৰ স্থান

চিকিৎসালয়/প্ৰতিষ্ঠান ঃ স্বাভাৱিক প্ৰসৱ ☐ সহায়ক প্ৰসৱ ☐ চিজাৰিয়ান প্ৰসৱ ☐

ঘৰ ঃ SBA ☐ অন্যান্য ☐

জীৱন্ত জন্ম ☐ মৃত জন্ম ☐

প্ৰসৱ সময়ত/সময়তকৈ আগত/গৰ্ভপাত ————————————————————

যদি চিকিৎসালয়ত হৈছে, প্ৰসৱৰ পিছত চিকিৎসালয়ত থকা সময় ————————————

অসুবিধা (কিবা আছে নেকি ?) ————————————————————————

কেচুৱাৰ লিংগ | পুং | স্ত্ৰী | : কেচুৱাৰ ওজন ☐ কিলো ☐☐☐ গ্ৰাম

জন্মৰ পিছতে কান্দিছেনে | হয় | নহয়

জন্মৰ এঘণ্টাৰ ভিতৰতে কেৱলমাত্ৰ স্তনপান কৰাইছে নে ? | হয় | নহয়

ভিটামিন K বেজী দিছেনে ? | হয় | নহয়

প্ৰসৱৰ ৬ মাহ পিছলৈকে আইৰণ ফলিক এছিদ টেবলেট প্ৰতিদিনে এটাকৈ গ্ৰহণ কৰক একেদেৰে কেলছিয়াম টেবলেট দুটাকৈ প্ৰতিদিনে গ্ৰহণ কৰক ৬ মাহলৈকে

প্ৰসৱৰ পিছত প্ৰসূতিৰ যতন

	প্ৰথম দিন	তৃতীয় দিন	সপ্তম দিন	ষষ্ঠ সপ্তাহ
কিবা অসুবিধা				
শেতা পৰা				
নাড়ী স্পন্দন				
ৰক্ত চাপ				
উষ্ণতা				
স্তন (কোমল/স্তন ফুলি টানি ধৰা)				
নিপ'ল্ (ফটা/স্বাভাৱিক)				
জৰায়ুৰ বিষ (আছে/নাই)				
ৰক্তস্ৰাৱ (P/V) (অত্যাধিক/স্বাভাৱিক)				
যোনিপথেৰে নিঃসৰণ হোৱা তৰল পদাৰ্থ (স্বাস্থ্যৱান/দুৰ্গন্ধযুক্ত				
এপিচিয়টমি/ফাটমেলা (স্বাস্থ্যৱান/সংক্ৰমিত)				
পৰিয়াল পৰিকল্পনা পৰামৰ্শ দিয়া হৈছে/নাই হোৱা				
অন্যান্য কিবা অসুবিধা। ৰেফাৰেল লাগে/নালাগে				

যদি কেচুৱাটোৰ ওজন ২ কিলোতকৈ কম, তেন্তে সহায়ৰ বাবে এ. এন. এমক যোগাযোগ কৰক যাতে স্তনপান স্বাভাৱিক ৰাখিব পাৰে আৰু Kangaroo Mother Care লাভ কৰিব পাৰে।

কেচুৱাৰ যতন

	প্ৰথম দিন	তৃতীয় দিন	সপ্তম দিন	ষষ্ঠ সপ্তাহ
ওজন				
প্ৰস্ৰাৱ কৰিছেনে				
শৌচ কৰিছেনে				
ডায়ে�ৰীয়া				
বমি				
কঁপনি (Convulsions)				
কাৰ্য্য (ভাল/আলস্য)				
স্তন শোহা/চুপা (ভাল/অনিয়মীয়া/কম)				
উশাহ নিশাহ (সঘন/কষ্টৰে)				
উশাহ লওতে বুকু ভিতৰলৈ সোমায় (আছে/নাই)				
উষ্ণতা				
জণ্ডিচ				
নাভিৰ অৱস্থা				

:(যদি জন্মৰ সময়ত ওজন <২.৫ কিলো তেন্তে তিনিটা অতিৰিক্ত সাক্ষাৎ কৰাব)