



RBSK
RASHTRIYA BAL SWASTHYA KARYAKRAM
ৰাষ্ট্ৰীয় বাল স্বাস্থ্য কাৰ্যক্ৰম
FROM SURVIVAL TO HEALTHY SURVIVAL



প্রথম ১০০০ দিনের যাত্রা



উজ্জ্বল ভবিষ্যতের এক দৃঢ় ভিত্তি

রাষ্ট্ৰীয় শিশু স্বাস্থ্য কাৰ্যক্ৰম

রাষ্ট্ৰীয় স্বাস্থ্য অভিযান, অসম

স্বাস্থ্য এবং পরিবার কল্যাণ মন্ত্রালয়।

ভারত চৰকাৰ। এপ্রিল - ২০১৮

MESSAGE



जगत प्रकाश नड्डा
Jagat Prakash Nadda



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री
भारत सरकार
Minister of Health & Family Welfare
Government of India

MESSAGE

India has taken rapid stride in reducing child mortality and improving child survival. Investing in early childhood development is the strongest public investment that a country could make to get as the best return and attain children with full potential and focus on realizing the Sustainable Development Goals (SDGs).

The first thousand days in a person's life is most crucial, as it establishes a solid platform for a child's physical, mental and social health, leading to the rest of their life. The power of the first thousand days encompasses the right nutrition, stimulation, love and support; beginning with the pre-conception period and continuing in the first two years of a child's life.

This book **"Journey of First 1000 Days"**, is a roadmap in that direction of creating a shared value of children's development, across various sectors. I congratulate the Ministry of Health and Family Welfare for this unique initiative to reach out to all parents and this would further complement the existing efforts being implemented by the ministry in this direction.

I urge parents and caregivers to utilize this book, which will benefit their children and society at large.



(Jagat Prakash Nadda)



प्रीति सूदन
सचिव
PREETI SUDAN
Secretary



भारत सरकार
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
Government of India
Department of Health and Family Welfare
Ministry of Health & Family Welfare

Dated: 7 April, 2018

MESSAGE

National Health Mission under Ministry of Health & Family Welfare, Government of India, has made significant progress in reducing both maternal and under five child mortality in the country.

Rastriya Bal Swasthya Karyakram (RBSK), has shifted the focus from "only survival to healthy survival" through timely screening and early management to improve the quality of life from birth till 18 years of age. This program is designed to focus on the children at-risk and intervene during the critical years of brain development through medical, surgical and therapeutic interventions, at zero cost to the families.

Neurological research on early childhood development shows that the early years beginning from the pre-conception period till two years of age, play a key role in children's brain development. Taking the quantum of care further, Ministry of Health and Family Welfare is committed to improve the experience of the earliest stages of development, including the prenatal period.

The first thousand days of child is a unique period of opportunity when the foundation of optimum health, growth and brain development across the lifespan are established, with right nutrition, healthy lifestyle, child-rearing practices, would have profound impact on a child's ability to grow and learn.

Through this document "**Journey of First 1000 Days**", parents and families would have a good knowledge of how best to utilize the potential of the first thousand days.

I hope this book will prove to be a milestone in child and mother care and would further complement the existing programme and that States and UTs would take the initiative of utilizing this book as a resource for the parents.


(Preeti Sudan)



Manoj Jhalani

Additional Secretary & Mission Director, NHM
 Telefax : 23063687, 23063693
 E-mail : manoj.jhalani@nic.in



भारत सरकार
 स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
 निर्माण भवन, नई दिल्ली - 110011
 GOVERNMENT OF INDIA
 MINISTRY OF HEALTH & FAMILY WELFARE
 NIRMAN BHAVAN, NEW DELHI - 110011

Dated the 10th April, 2018

PREAMBLE

The National Health Mission, an Indian government's efforts towards providing 'Health for All' has strengthened the public health system in rural and urban areas by improving access to and utilization of maternal and child health services among vulnerable and marginalized populations, increasing the percentage of fully immunized children, decreasing the incidence of tuberculosis, malaria and other infectious diseases and providing promotive and preventive services for non-communicable diseases at all levels of health care.

Development of a child begins as early as the start of a woman's pregnancy during which avoidance of stress, good nutrition, fetal interaction, regular antenatal visits, care around birth including privacy, dignity, birth companion, avoiding augmentation or Induction of Labour unless medically indicated followed by early initiation of breast feeding, skin to skin contact, early stimulation is essential to have a healthy child with optimal physical, mental and social development.

The first one thousand days in the life of a person hold the key to unlock and shape the life-long potential of a person. By the age of 2 years, 80% of a person's brain is developed; these are the formative years, where factors such as adequate healthcare, good nutrition, early learning and stimulation, quality childcare practices and a clean safe environment will have an influence in the future of a child.

The environment in which children grow up also plays a role in their cognitive and psychosocial development. Activities that involve playing, singing or reading and that stimulate the brain through all the senses can help improve their ability to think and communicate.

The present document, "*Journey of First 1000 Days*", is a conscious effort to educate the parents and caregivers about good child rearing practices. I hope that this book will stimulate further thoughts across disciplines in the goal of improving cognitive and emotional development in children.


 (Manoj Jhalani)

FOREWORD



वन्दना गुरनानी, भा.प्र.से.
संयुक्त सचिव
VANDANA GURNANI, I.A.S.
JOINT SECRETARY
Tel. : 011-23061706
Telefax : 011-23061398
E-mail : vandana.g@ias.nic.in



भारत सरकार
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
निर्माण भवन, नई दिल्ली - 110011
Government of India
Ministry of Health & Family Welfare
Nirman Bhavan, New Delhi - 110011

FOREWORD

India, with an annual birth cohort of 26 million, is committed to promote holistic early child development as the topmost priority.

National Health Mission initiative Rashtriya Bal Swasthya Karyakram (RBSK) has made considerable progress for the improvement of quality of life beyond survival. The program focusses on the need for a holistic approach towards the health of a child moving away from the compartmentalized approach to a more comprehensive approach of examining the child has a whole including their overall developmental aspects right from the birth. However the most rapid period of brain development actually coincides with the fetal life in the mother's womb and the first two years of child's life. Intervening during this sensitive period of brain development is most effective.

The first thousand days of life- the time spanning between conception and the second birthday provides a unique window of opportunity to act at a time when the foundations of optimal health, growth and neurodevelopment are being established across the life span; which may also have intergenerational effect. At least 200 million children living in developing countries fail to meet their developmental potential (Lancet; 2007). This loss of potential perhaps could be mitigated, had we timely intervened during the sensitive period of brain development i.e. the first 1000 days.

The objective of "**Journey of First 1000 Days**" is to provide parents and health care providers with the most recent and up-to-date knowledge regarding the most important factors that can impact a child's cognitive development during the first thousand days of a child's life. This book is meant as a synthesis of knowledge from various fields, such as maternal health, child health, cognitive neuroscience and more.

We hope that this book will stimulate further thought, comprehensive and effective policies and programs, and research across disciplines in the goal of improving cognitive and emotional development in children.

(Vandana Gurnani)

ACKNOWLEDGEMENTS



Dr. Ajay Khera
M.B.B.S., D.G.O., M.D. (Public Health)
Deputy Commissioner & Incharge
(Child & Adolescent Health)
Telefax : 23061281
E-mail : dc-mch-mohfw@nic.in
ajaykheramch@gmail.com



भारत सरकार
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
निर्माण भवन, नई दिल्ली-110011
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF HEALTH & FAMILY WELFARE
NIRMAN BHAVAN, NEW DELHI - 110011

ACKNOWLEDGEMENT

India has shown tremendous reduction in the key health indicators like Infant Mortality Rate and Under-five Mortality Rate (USMR) through the efforts of National Health Mission. The under-five mortality rate (USMR) in India declined from 126 per 1000 live births in 1990 to 39 per 1000 live births in 2016 and of these around 58% of them are during the neo-natal period.

Children are the basis for all dimensions of sustainable development. They have a right to thrive, develop to their full potential. Early childhood development is critical in the realm of Sustainable Development Goals and their specific targets. To promote this, we need to build a strong foundation based on several aspects, from the pre-conception period to pregnancy and the first two years.

Children acquire basic learning skills and personal capacities early in life. All subsequent abilities are built on these foundations. Children, who are unable to get the right care necessary to foster early cognitive development, grow poorly, learn less, and are more likely to encounter difficulties later in life.

I am grateful to the Smt. Preeti Sudan, Secretary for being a guiding factor in the development of this book; Shri Manoj Jhalani, Additional Secretary & Mission Director, for the guidance and the support of taking forward this endeavor; Smt. Vandana Gurnani, Joint Secretary (RCH) for the support extended throughout the process of development of this document. I would place my appreciation for Dr. Arun Singh who conceived the idea of best child-rearing practices in the country and constructed complete holistic booklet out of it and the National RBSK team and the various reviewers from various institutions. I would also place on record my appreciation for Dr. P K Prabhakar and the Child Health Team.

The document **“Journey of First 1000 Days”** aims to prepare parents and health care providers with the most recent and up-to-date knowledge regarding the most important factors that can impact a child's cognitive development during the first thousand days of a child's life. I am certain that the States & UTs would utilize this document which will have the profound impact of molding into children to help them reach their full potential.


(Ajay Khera)

অবদানকারী

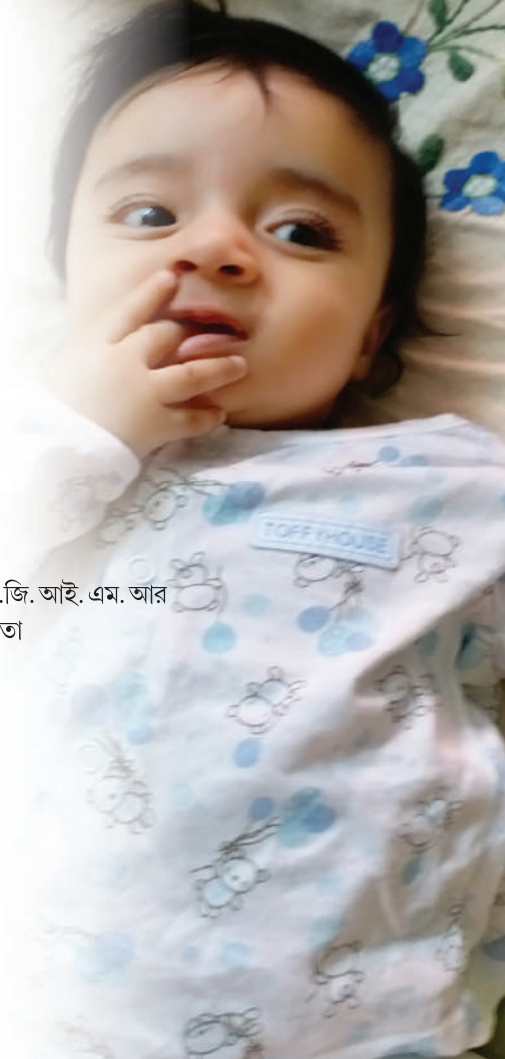
সংকলণ এক সম্পাদনা - ডাঃ অরুণ কুমার সিং (রাষ্ট্রীয় উপদেষ্টা, **RBSK**)

বিশেষজ্ঞ পূর্ণনিরীক্ষক

- ❖ মিচ্ বন্দনা গুরজানী, যুটীয়া সচিব, আর.চি,এইচ, স্বাস্থ্য এবং পরিয়াল কল্যান মন্ত্রালয়
- ❖ ডাঃ মনোহর আগনানী, যুটীয়া সচিব, নীতি-পরিকল্পনা (পলিচি), স্বাস্থ্য এবং পরিবার কল্যান মন্ত্রালয়
- ❖ ডাঃ অজয় খেরা, উপায়ুক্ত এবং ভারপ্রাপ্ত বিষয়া, শিশু স্বাস্থ্য, স্বাস্থ্য এবং পরিবার কল্যান মন্ত্রালয়
- ❖ ডাঃ পি.কে প্রভাকর, উপায়ুক্ত, শিশু স্বাস্থ্য, স্বাস্থ্য এবং পরিবার কল্যান মন্ত্রালয়
- ❖ ডাঃ দীনেশ বাচবাল, উপায়ুক্ত, মাতৃ স্বাস্থ্য, স্বাস্থ্য এবং পরিবার কল্যান মন্ত্রালয়
- ❖ ডাঃ রজনী আর. বেদ, কার্যবাহী সঞ্চালক, এল.এইচ. এচ. আর.চি, স্বাস্থ্য এবং পরিবার কল্যান মন্ত্রালয়
- ❖ ডাঃ আরতী মারীয়া, অধ্যাপিকা এবং শিশুরোগ বিভাগর প্রধান, ডাঃ আর. এল. এল, চিকিৎসালয় এবং পি.জি. আই. এম. আর
- ❖ অধ্যাপক অভিভাভা চেন, অধ্যাপক এবং শিশুরোগ বিভাগর প্রাক্তন মুরব্বী, আই.পি.জি.এম.আর, কলকাতা
- ❖ অধ্যাপক ডাঃ চুচেন্দ্র মুখার্জী, শিশুরোগ বিভাগর প্রধান, আই.পি.জি.এম.আর, কলিকতা

সম্পাদনা এবং অলংকরণ

- ❖ ডাঃ দীপ্তি খান্না, পরামর্শদাতা, আর.বি.এচ.কে
- ❖ ডাঃ শুভ শংকর দাস, পরামর্শদাতা, আর.বি.এচ.কে.
- ❖ মিচ. মমতা শর্মা, স্বতন্ত্র পরামর্শদাতা
- ❖ মি. কমল ভৌমিক, স্বতন্ত্র পরামর্শদাতা





সূচীপত্র তালিকা

সূচীপত্র

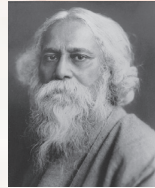
কেন ১০০০ দিন	১
গর্ভধারণের পরিকল্পনা	২
আপনার গর্ভধারণের যাত্রার প্রথম পদক্ষেপ	১৮
পুষ্টি	১৮
গর্ভধারণের পূর্বে, গর্ভধারণের সময় এবং গর্ভধারণের পরে	
গর্ভধারণ	৩৪
অভিভাবকর উপহার গ্রহণ করার জন্য তৈরি হওঁ	
গর্ভাবস্থা	
পরবর্তী ৯ মাস ও তার পরের জন্য স্বাগতম	৪২
প্রসব বেদনা	৫৮
সন্তানটি তার পথে	
আপনার শিশুটি	৭৪
আপনার সন্তানটির জন্মে আপনাকে ধন্যবাদ / অভিনন্দন	
প্রথম ঘন্টা, প্রথম দিন	৮২
সোণালী ঘন্টা	
নবজাতকের প্রাথমিক যতন	৯২
আপনার সন্তানটির যত্ন নেওয়া শিখুন	
মাইলফলক মূহূর্ত	১০৪
শিশুসকল যে অভিজ্ঞতা লাভ করে সেইটাই শিকে	
টীকাকরণ	১২০
আপনার সন্তানটিকে সুরক্ষা প্রদান করুন	
অন্নপ্রাসন বা দুধ খাওয়া বাদ দেওয়া	১৩০
পরিপূরক খাদ্য প্রদানের পিচনের বিজ্ঞান	

“

শুয়ে থাকা শিশুর ঠোঁটে যখন টিমিক-টামাক করে এইটি হাঁসিয়ে খেলা করে, কেহই কি জানে সেই অপূর্ব হাঁসি কোথায় হতে এসে খেলা করে?

হ্যাঁ এইটি কথা আছে যে এইটি সদ্য প্রস্ফুটিত কাঁচি চন্দ্রের অনুজ্জ্বল আলো বীরে বীরে দূরে ভেসে যাওয়া শরতের সাদা মেঘ যখন স্পর্শ করে, তখনিই কয়া-শায় ভিজা কোমল ভোররাতে এইটি মিস্তি হাঁসির প্রথম জন্ম হয়েছিল।

কবিগুরু রবীন্দ্র নাথ ঠাকুর



১০০০ দিন কেন?

যেটা আমাদেরকে মানুষ বানায় সেটা আমাদের মস্তিষ্ক

ইহা আমাদেরকে গ্রহে থাকা অন্য প্রজাতির থেকে আমাদেরকে পৃথক করে।

শারীরিক বিকাশের উপরিও, একটি শিশুর মস্তিষ্ক বিকাশে, শিশুটির ভবিষ্যতের বুদ্ধিমত্তা ও জীবনের গুণগত মানের পথ প্রস্তুত করে। মস্তিকের বিকাশ একটি শিশুর ভূমিস্থ হওয়ার আগে থেকে আরম্ভ হয়। প্রকৃততে, অভিভাবকে শিশুটির জন্মের পরিকল্পনা করার সময়তে ইহার ভিত্তি তৈরী হয়।

জীবনের “প্রথম ১০০০ দিন” হ’ল দ্রুত শারীরিক বিকাশ তথা মানসিক বিকাশের সময়, যাহা জন্মদ্বায়ে দ্রুত গতিতে জীবন ব্যাপী স্বাস্থ্য ও বুদ্ধিমত্তা সৃষ্টির এক অদ্বিতীয় সুযোগ প্রদান করে। মনে রাখা ভাল যে গর্ভস্থ সন্তানটি যোভাবে পুষ্টির জন্য মায়ের উপর নির্ভরশীল, ঠিক সেই ভাবে।

মানসিক, শারীরিক এবং আবেগিক বিকাশের জন্যও মায়ের উপরে নির্ভরশীল। সন্তানটির জীবনের প্রথম ১০০০ দিনে অভিভাবক রূপে আপনি যাহা করিবেন সেই কর্মই আপনার সন্তানটির জীবনের পরবর্তী সময়ে যথেষ্ট পরিবর্তন সাধন করে।

এই “প্রথম ১০০০ দিন” আরম্ভ হয় গর্ভধারণের পরিকল্পনা করার দিন থেকে এবং সন্তানের দ্বিতীয় জন্মদিন পালন করা পর্যন্ত ইহা চলতে থাকে। এই যাত্রার প্রত্যেকটি দিনই বিশেষ এবং সন্তানটির বিকাশ, বুদ্ধি এবং শিক্ষার উপরে ইহা প্রভাব বিস্তার করে। এই প্রভাব কেবল মাত্র ১০০০ দিনের জন্যই নয় বরং সমগ্র জীবনের উপর।

প্রত্যেকটি শিশু এবং প্রত্যেকগুলো অভিভাবকে তাহাদের সন্তানে উজ্জল ভবিষ্যতের জন্য এই প্রথম ১০০০ দিনগুলিকে একটি সর্বোৎকৃষ্ট পরিবেশ সৃষ্টির জন্য যাহা প্রয়োজন তাহা লাভ করার নিশ্চিত করার জন্য এই নির্দেশনাবলী প্রস্তুত করা হয়েছে।

আপনার সুখের মাতৃ লাভের জন্য শুভেচ্ছা জ্ঞাপন করা হইল।



বর্তমানেই সেই সময় যখন শিশুটির হাড়গুলি গঠন হচ্ছে, মন বিকশিত হচ্ছে, তাহার জন্য আমরা আগামীকাল বলতে পারিনা, তাহার নামই আজ



আপনার গর্ভধারণের পরিকল্পনা

আপনার গর্ভধারণের যাত্রার প্রথম পদক্ষেপ

পরিকল্পনা স্তর : গর্ভধারণের আগের সময়টুকু, গর্ভধারণের সময় এবং সন্তান জন্ম দেওয়া সময়ের মতেই গুরুত্বপূর্ণ।

বাস্তব ক্ষেত্রে গর্ভাবস্থায় আপনি যে খাদ্য গ্রহণ করেন বা নিশ্বাসে টেনে নেন, সেই সমস্তই আপনার গর্ভস্থ শিশুর কাছে চলে যায়। এই সমস্ত প্রক্রিয়া আপনি গর্ভধারণের করার সঙ্গে আরম্ভ হয়। সেই জন্য আপনি নিশ্চিত করুন যে আপনি স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্য গ্রহণ করিবেন এবং পুষ্টিপান, সুরাপান এবং যে কোন ধরনের তস্বাকু অথবা অন্য যে কোন নিশ্বাসযুক্ত দ্রব্য সেবন পরিত্যাগ করিবেন। এই সমস্ত কথা মাতৃ ও পিতৃ উভয়ের জন্যেই প্রযোজ্য।

ভূমিকা

আপনি যদি একটি সন্তান লাভ করিবার (ইচ্ছা) চিন্তা বা পরিকল্পনা করছেন, তাহলে সন্তান লাভের জন্য গর্ভধারণের প্রস্তুতি নেওয়া করা একটি খুবই ভাল ধারণা। গর্ভধারণের প্রাকক্ষণে যদি মায়ের স্বাস্থ্য, পুষ্টি, জীবনশৈলী এবং পরিবেশের উপড় গুরুত্ব প্রদান করা হয়, তাহলে স্বাস্থ্য কর শিশু একটি লাভ করার সঙ্গে শিশুটির উজ্জ্বল ভবিষ্যতের আরাঙ্ক হওয়ার সুযোগ বৃদ্ধি করে।

কিছু কিছু মহিলার ক্ষেত্রে গর্ভধারণের জন্যে শরীরকে প্রস্তুত করে তুলতে কয়েক মাস সময়ের প্রয়োজন। কিন্তু অন্য কিছু মহিলার ক্ষেত্রে অধিক সময়ের প্রয়োজন হতে পারে। এইটি আপনার প্রথম সন্তানেই অথবা পরের সন্তানের জন্য এক স্বাস্থ্যকর, বুদ্ধিমান তথা অনুভূতি সম্পন্ন শিশু একটি জন্ম গ্রহণের জন্যে প্রয়োজন তাহার কয়েকটি অতি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ এই হাতপুথিতে সন্নিবিষ্ট আছে।



আপনার সন্তানের জীবন কাহিনী, তাহার জন্মের অনেক আগের থেকেই আরাঙ্ক হয়।



এই পর্যায়ের লক্ষ্যসমূহ

১. আপনার গর্ভধারণের পরিকল্পনা করুন

আপনার গর্ভধারণের পরিকল্পনা করার উদ্দেশ্যে, আপনার জীবন সঙ্গীর সঙ্গে আলোচনা করুন এবং আপনি কয়েকটি সম্ভাব্য চান এবং কখন চান সেইসকল বিষয়ে লক্ষ্য নির্ধারণ করে নিন।

নিম্নে কয়েকটি অপরিহার্য বিষয় যে গুলি আপনাকে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে :

- ❖ সঙ্গী বা অভিভাবকের চাপে কোন ধরণের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করিবে না।
- ❖ ১৮ বৎসর আগে আপনি গর্ভধারণ করিবেন না।
- ❖ আপনার উভয় সন্তানের প্রতিপালনের জন্য গর্ভধারণের ব্যবধান কমপক্ষে দুই বৎসর রাখিবেন।
- ❖ আপনার ছোট শিশুটির আদর যত্ন করিবার জন্য আপনার সম্পদ আহরণ করিতে হইবে।
- ❖ আপনি নিজেকে এবং আপনার স্বামীকে শারীরিক ভাবে, মানসিক ভাবে, আবেগীক ভাবে এবং আর্থিক ভাবে প্রস্তুত করে তুলতে হইবে।
- ❖ একটি সামগ্রীক স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাইয়া নিবেন।
- ❖ স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্য, জীবনশৈলী এবং আচরণ গ্রহণ করুন।
- ❖ আপনার শরীরে রক্তের হিম'গ্লোবিনের পরিমাণ মাপুন। যদি ইহার পরিমাণ প্রতি ডেচি লিটারত ১২ গ্রামের কম তাহলে চিকিৎসকের পরামর্শ করুন।



আমার পরিকল্পনা : আমার পরিবার

১. আমি _____টা সন্তান

চাই।

২. আমি যখন _____বৎসর বয়সের হ'ব, তখন আমি গর্ভবতী হইতে চাই।



আপনার গর্ভধারণের পরিকল্পনা করুন। ইহা আপনার ইচ্ছামতে হওয়া উচিত



নিজেকে প্রশ্ন করুন-আপনি কি এখনই একটি সন্তান চান ?

- ❖ যদি আপনি ভাবেন যে এখনই সন্তান চান তাহলে ৬ মাস আগে থেকে গর্ভনিরোধক ব্যবস্থা গ্রহণ করা বন্ধ করুন।
- ❖ যদি আপনি বিলম্বে সন্তান চান তাহলে আপনার জন্য বা আপনার স্বামীর জন্য বা উপযোগী গর্ভনিরোধকের জন্য একজন চিকিৎসক/এ.এন.এম./আশাকর্মীর সঙ্গে পরামর্শ করুন, পরামর্শ অনুসারে সঠিকভাবে গর্ভনিরোধক ব্যবহার করুন এবং যতক্ষণ পর্যন্ত আপনি নিজেকে প্রস্তুত বলে নাভাবেন, ততক্ষণ পর্যন্ত আপনি এই ব্যবস্থা সবসময় ব্যবহার করুন।

২. স্বাস্থ্যকর খাদ্য খান

সঠিক খাদ্য আপনাকে গর্ভধারণের জন্য প্রস্তুত করে তুলবে। গর্ভস্থ সন্তানটি শারীরিক ভাবে, মানসিক ভাবে এবং আবেগিক ভাবে মায়ের উপর নির্ভরশীল। সেই জন্য মায়ের পরিপুষ্টির স্থিতি, এমনকি গর্ভাবস্থার আগের অবস্থাতেও, সন্তানটির প্রারম্ভিক বিকাশের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।

নিশ্চিত করুন যে মায়ের খাদ্যে নিচে উল্লেখিত খাদ্য গোষ্ঠী থেকে একটি করে খাদ্য অন্তর্ভুক্ত করা হইল।

শস্য জাতীয় খাদ্য :- ধান, য়েঁহ, রাগী, বাজরা, জোবার থেকে তৈরী রুটি, হালুয়া, ইডলী, ডোচা, উপমা, পোহা ইত্যাদি। পরিশোধিত আটা (ময়দার দ্বারা তৈরী করা বগা, রুটি, বিস্কুট আদি পরিহার করুন)।



- ❖ **ফল-মূল এবং শাক-সজ্জী :-** প্রতি ঋতুতে উপলব্ধ ফলমূল এবং শাক-সজ্জী মুক্তভাবে গ্রহণ করুন। আপনার খাদ্য তালিকায় ২ বাটি সবুজ শাক-সজ্জী, ১ বাটি শ্বেতসারযুক্ত সজ্জী যেমন আলু, বীট, গাজর এবং ১ বাটি অন্যান্য সজ্জী - ভেগুন, বেগুন, টমেটো, বীন ইত্যাদি অন্তর্ভুক্ত করুন। শাক-সজ্জী যতই রঙীন হয়, ততই তাহাতে পুষ্টির উপাদান বেশি হয়।
- ❖ **প্রোটিন :-** আপনি যদি আমিষভোজী হন তাহলে মাছ, সম্পূর্ণ ভাবে সিদ্ধ করা ডিম এবং ভালভাবে রান্না মাংস তালিকায় অন্তর্ভুক্ত করুন। এবং যদি আপনি নিরাмиষভোজী, তাহলে আপনি একদিনে অতিকমেও ২ বাটি যে কোনো প্রকারের ডাল যথা মুগুডাল, মসুরডাল, রাজমা আদি গ্রহণ করুন।
- ❖ **দুগ্ধ এবং দুগ্ধ হইতে উৎপাদিত সামগ্রী :-** আপনি দুই গ্লাস দুধ নতুবা ২ বাটি দৈ বা ৬০ গ্রাম পনীর নির্বাচন করিতে পারেন।
- ❖ **চর্বি জাতীয় খাদ্য :-** আপনি গ্রহণ করা চর্বি, সজ্জী জাতীয় খাদ্যের উৎস থেকে গ্রহণ করার চেষ্টা করুন যেমন সরিষার তেল সাদা তেল এবং চাউল হইতে বের হওয়া তেলের মিশ্রণ। আপনার খাদ্যে অ'মেগা ৩ এবং অ'মেগা ৬ ফ্যাটি এসিড থকা নিশ্চিত করতে আপনি চাউল হইতে তৈরী তেলের মিশ্রণ নতুবা সরিষার তেল এবং চীনা বাদামের তেলের মিশ্রণ ব্যবহার করিতে পারেন। খাদ্যে আরোও বেশী অ'মেগা ৩ পাইতে শন গাছের গুটি গ্রহণ করিতে পারেন।
- ❖ **জল :-** দিনে কমপক্ষে ১০ থেকে ১২ গ্লাস জল খাওয়া উচিত।



আপনার খাদ্য আপনার অঞ্চলের আশে-পাশে পাওয়া স্থানীয় ভাবে উৎপাদিত বিভিন্ন প্রকারের ঋতুকালীন খাদ্য যেনে ফল-মূল, শাক-সজ্জী ইত্যাদি ব্যবহার করুন।

৩. সক্রিয় হয়ে থাকুন

মহিলাসকলে নিজেদেরকে সক্রিয় করে রাখতে হয় এবং গর্ভধারণ করার আগে স্বাস্থ্যসন্মত শারীরিক ওজন বজায় রাখতে হয়। এইটি মা ও শিশু, উভয়ের জন্য প্রয়োজন। গর্ভধারণ করার আগে যদি আপনার শরীরে ওজন অতি কম বা অতি বেশী থাকে, তাহলে আপনার গর্ভধারণের সম্ভবনা হ্রাস পায়। মনে রাখতে হইবে, যে ঘরে কাজ করা অথবা চাকরি করাটাই ব্যায়াম বলে না। মহিলাগন এইসকলের উপরেও নিয়মিত শারীরিক কার্যকলাপের জন্য উদাহরণস্বরূপে হাটা নতুবা যোগের জন্য কিছু সময় আলাদা বাবে রাখতে হয়।

৪. প্রতিদিন ফলিক অ্যাসিডের ৪০০ মাইক্রোগ্রাম (একটি টেবলেট) গ্রহণ করক

ফলিক অ্যাসিড শিশু এবং মায়ের জন্য অতি আবশ্যিক। ইহা শিশুটির রাজহাড় এবং মস্তিষ্কের বিকাশে বিসংগতি গুলি প্রতিরোধ করে। আপনি গর্ভধারণের পরিকল্পনা করা দিনের থেকে আরম্ভ করিতে হয় এবং গর্ভধারণের তিন মাস পর্যন্ত ইহা গ্রহণ করিতে হয়। এই ফলিক অ্যাসিড আপনি আপনার নিকটস্থ এ.এন.এম/ আশাকর্মীর কাছে বা নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে বিনামূল্যে পাবেন। কিন্তু যদি ৪০০ মাইক্রোগ্রামের একটি ফলিক অ্যাসিডের টেবলেট উপলব্ধ নাথাকে, তাহলে আপনি ৫ মিলিগ্রামের একটি টেবলেট গ্রহণ করিতে পারেন এবং সঙ্গে ফলিক অ্যাসিড সমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণ করিতে হইবে। (২২ পৃষ্ঠা দেখেন)।



যদি আপনি গর্ভধারণের জন্য পরিকল্পনা করেছেন, তাহলে আপনার নিখুঁত শারীরিক ওজন ক'ত হইতে হবে, সেই বিষয়ে জানতে একজন চিকিৎসক থেকে পরামর্শ গ্রহণ করুন।

৫। অনিষ্টকর রাসায়নিক এবং জৈব কার্যের ফলে উৎপন্ন হওয়া বিষাক্ত পদার্থ বা টক্সিন পরিহার করুন।

বিষাক্ত, পদার্থ উৎপন্ন করিতে সক্ষম বস্তুসমূহ হৈছে রাসায়নিক সামগ্রী যে গুলি আপনার দেহের ক্ষতি সাধন করিতে পারে। আপনি প্রতিদিন বিষাক্ত পদার্থের কবলে পরিতে পারেন উদাহরণস্বরূপে ফল-মূল এবং শাক-সজী ব্যবহার করা কীটনাশক দ্রব্য, ঘর পরিস্কার করা সামগ্রী এবং সীসা পরিধানের সামগ্রী। এই টক্সিন গুলির সংস্পর্শে আসার জন্যে আপনার বিভিন্ন ধরণে ক্ষতি করিতে পারে যাহা পরে অতি পরিমানের টক্সিনজাতীয় সামগ্রী আপনার সন্তানের জীবনের প্রারম্ভিক অবস্থাত নতুবা পরবর্তী জীবনে বিভিন্ন রোগের সৃষ্টি করিতে পারে। টক্সিনের সংস্পর্শের রক্ষা পাওয়ার কয়েকটি দিক নিম্নে উল্লেখ করা হইল

- ❖ ধূম-পান ত্যাগ করুন এবং ধূমপান করা লোককে পরিহার করুন।
- ❖ কীটনাশকের হইতে দূরে থাকুন।
- ❖ ফল-মূল এবং শাক-সজীতে ব্যবহার করা কীটনাশকের হাত হইতে রক্ষা পাইতে ফল-মূল বা শাক-সজীসমূহ কাটা বা বাকলা উঠানোর আগে লবনযুক্ত জলে কিছু সময় ভালভাবে ভিজিয়ে রাখুন। তার পর এইগুলি ভালভাবে পরিস্কার করে জল গুলি ফেলে দিন।
- ❖ বাহিরের সীসাজাতীয় মাটি ঘরে প্রবেশ করা রোধ করার জন্য ঘরে প্রবেশ করার পূর্বে জোতা /চেঙেল খুলে ঘরে প্রবেশ করিবেন।
- ❖ ঘর পরিস্কার করার জন্য বাজারে পাওয়া দ্রব্য সমূহ পরিহার করে তাহার পরিবর্তে জল এবং সাবান দ্বারা আপনার ঘর পরিস্কার করুন।
- ❖ আপনার ঘরের মেঝে ঝাড়ুর পরিবর্তে মূছে পরিস্কার করুন। ঝাড়ুর দেওয়ার ফলে ধূলি কণীসমূহ উপরে বায়ুর সাথে মিশে যেতে পারে এইটি সীসা ছড়িয়ে পরার একটি প্রধান উৎস।

শিশুকালে সীসার সন্য হইতে পারা বিষক্রিয়া প্রতিরোধ করুন।



মস্তিষ্ক এবং স্নায়ুতন্ত্রকে ক্ষতি করে।



বৃদ্ধি এবং বিকাশের গতি হ্রাস করে।



শিক্ষা এবং আচরণগত সমস্যার সৃষ্টি করে।



শ্রবণ এবং কথা-বার্তার সমস্যার সৃষ্টি করে।



- ❖ খাদ্য সংরক্ষণ করিতে এবং প্লাস্টিকের পরিবর্তে কাচ অথবা স্টিলের পাত্র ব্যবহার করুন।
- ❖ আপনার কর্মস্থলিতে যদি আপনি ট'স্কিনের সংস্পর্শে আসেন, তাহলে আপনি আপনার দায়িত্বসমূহ পরিবর্তন করিতে অনুরোধ করুন।
- ❖ যদি আপনার পরিবারের কোন সদস্যই বিষাক্ত রাসায়নিক বস্তুর কাম করে, তাহলে সদস্যজনক কাজের পরে কাপড়-চোপড় বদল করে শরীর ধুতে বলুন।
- ❖ গর্ভাবস্থায় সীসার সংস্পর্শে আসিলে গর্ভস্থ শিশুটির মস্তিষ্কের বিকাশে ক্ষতি সাধন করিতে পারে। সীসা থাকা সামগ্রী যেমন - সীসায়ুক্ত রং নতুবা সীসায়ুক্ত প্রসাধন ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।
- ❖ বন্ধ ঘরে মশা তাড়ানো কয়েল বা ধূপ ব্যবহার না করে তাহার পরিবর্তে ঔষধ যুক্ত মশারি ব্যবহার করুন।

৬. সংক্রামণের থেকে নিজেকে সুরক্ষা প্রদান করুন

নীচে উল্লেখ করা পদক্ষেপগুলি মানিয়া আপনি নিজেকে সংক্রামণের থেকে সুরক্ষিত করে রাখুন

- ❖ আপনার হাত দুইটি বার বার বিশেষ করে রান্না-বান্না করার আগে এক খাদ্য খাওয়ার আগে, সাবান এবং পরিষ্কার জলে দ্বারা ধুয়ে নিন।
- ❖ শৌচালয় ব্যবহার করার পরে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখুন।
- ❖ রোগীর থেকে দূরে থাকুন।
- ❖ যেসকল লোক রোগী, তাহাদের সাথে খাদ্য, পনীয় বাসন-বোসন বিনিময় করিবেন না।

৭. প্রয়োজনীয় টীকা গ্রহণ করুন

টীকাকরণ হচ্ছে বিভিন্ন রোগের বিরুদ্ধে উত্তম প্রতিরোধ। এই রোগগুলি আপনার শিশুটির স্বাস্থ্যের প্রতি গভীর সমস্যার সৃষ্টি করিতে পারে। রুবেলা /জার্মান মিজলছ, বসন্তরোগ এবং হেপাটাইটিস বি রোগে জন্ম না হওয়া গর্ভস্থ সন্তানটির গুরুত্বুর সমস্যার সৃষ্টি করিতে পারে। এই রোগগুলি বিরুদ্ধে যদি পূর্বে আপনি কোন টীকা গ্রহণ করেন নাই তাহলে গর্ভধারণ করার আগে আপনি চিকিৎসকের কাছে গিয়ে টীকাকরণ করান এক টীকা গ্রহণ করার পরে এক মাস পর্যন্ত আপনি গর্ভধারণ করিবেন না।

৮. একজন এ.এন.এম. নতুবা চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করুন

আপনি এ.এন.এম. নতুবা চিকিৎসককে জানান যে আপনি গর্ভধারণ করিতে চান।

আপনি আপনার রক্তচাপ, রক্তে শর্করার পরিমাণ এবং অন্যান্য নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানো উচিত। যদি আপনি ছোটকালে হাত পায়ের গিঠুর বিষে (ক্ষণস্থায়ী রুমেটিক জ্বরে) ভুগেছেন, সেই বিষয়ে আপনি চিকিৎসককে জানানো উচিত।

যদি আপনি পূর্ব থেকেই কিছু স্বাস্থ্যজনীত সমস্যা যেমন-রক্তচাপ, ডায়েবেটিস, মৃগীরোগ বা এই ধরনের কোন অন্য সমস্যায় ভুগিতেছেন যার জন্য আপনি বিভিন্ন ধরনের ঔষধ গ্রহণ করেন সেই বিষয়ে চিকিৎসককে জানান এবং উক্ত ঔষধ সমূহ বর্তমানে গ্রহণ করিতে পারিবেন কি না তাহা চিকিৎসকে জিজ্ঞাসা করে নিশ্চিত হয়ে নিন। পূর্ব থেকে আপনার স্বাস্থ্যজনীত সমস্যা ভালভাবে নির্বাহ করিতে শিখুন। যৌন সম্বন্ধে দ্বারা সংক্রামিত রোগ যেমন- (এইড্চ এবং উপদংশ খেলেছিমিয়া তথা ছিকল সেল্ এনিমিয়া ইত্যাদি রোগ নির্ণয় করাটো আপনার জন্য এবং আপনার সঙ্গী জনের জন্য অতি আবশ্যিক।



৯. তস্বাকু, মদ এবং নিশায়ুক্ত দ্রব্য পরিত্যাগ করুন

তস্বাকু, মদ এবং অন্যান্য নিশায়ুক্ত দ্রব্যের ব্যবহারে মায়ের স্বাস্থ্যজনীত সমস্যার সৃষ্টি করিতে পারে, যেমন - গর্ভবতী হইতে সমস্যার সৃষ্টি করিতে পারে, অতি শীর্ষেই মায়ের জরায়ুর থেকে গর্ভফুলটি পৃথক করিতে পারে, যার ফলে জরায়ুর ভিতরে জমা হয়ে থাকা তরল পদার্থ আগেই বের হয়ে যেতে পারে। স্বাস্থ্যকর পরিবেশ নিশ্চিত করার জন্য স্বাস্থ্যকর জীবনশৈলী গ্রহন করা শিশুটির জন্য আবশ্যিক শিশুটির ক্ষেত্রে বিভিন্ন সমস্যা যেমন আকৃতি অত্যন্ত ছোট, অতি কম ওজনে ভূমিস্থ হইতে পারে, জন্মের আগে অথবা জন্মের অল্প পরেই মৃত্যু হইতে পারে, নবজাতকের হঠাৎ মৃত্যু হওয়ার রোগের লক্ষণ (হঠাৎ শিশু মৃত্যু হওয়া রোগ) এবং সম্ভব জন্মগত বিসংগতি আদ হইতে পারে।

১০. মুখের স্বাস্থ্য

আপনার দাঁত পরীক্ষা করান এবং আপনার দাঁতের স্বাস্থ্য উন্নত করতে অতি কমপক্ষেও দুইবার সকাবেলা এবং রাতে, প্রতিবারে কমেও দুই মিনিট দাঁত ব্রাশ করুন।

যদি আপনি দাঁতের রোগে ভুগিতেছেন তাহলে আপনার মুখের স্বাস্থ্য প্রতি অধিক মনোযোগ দিন এবং চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করুন।

দাঁতের ক্ষয় রোগে ভোগা গর্ভবতী মহিলাদের ক্ষেত্রে তাহলে আপনার মুখ স্বাস্থ্যের প্রতি অধিক মনোযোগ দিন এবং চিকিৎসকের সঙ্গে আলোচনা করুন।

১১. আবেগিক স্বাস্থ্য

মানসিক চাপের সঠিক ব্যবস্থাপনা এবং হ্রাস করা

যে কোন মানসিক চাপে আপনার জীবনের ক্ষেত্রে উৎকর্ষা, বিষন্নতা, নিসংগতা আদির সৃষ্টি করিতে পারে। এই গুলি আপনার সন্তানটির জন্মের সময়ে বা পরে জীবনের বিকাশের ক্ষেত্রে সমস্যার সৃষ্টি করিতে পারে এই ক্ষেত্রে ঘরের একটি ধনাত্মক এবং নিরাপদ পরিবেশ সৃষ্টি করিতে পিতৃ এবং পরিবারের অন্য সদস্যরা মাতৃগরাকীকে সহায় করিতে পারে।

ঘরুয়া হিংসা বন্ধ করুন

ঘরুয়া হিংসার ফলে আপনার শিশুটি খারাপ বাবে ভুগতে পাবে নতুবা মৃত্যু মুখে পরতে পারে যদি আপনি ঘরুয়া হিংসার ভুক্তভোগী তাহলে—

- ❖ এই রকম একজন ব্যক্তির সাথে কথা বলুন যাকে আপনি বিশ্বাস করিতে পারেন নতুবা আশাকর্মীগণের সঙ্গে আলোচনা করুন।
- ❖ আপনাকে সাহায্য করিতে সক্ষম কোন একজনকে বাছিয়া বের করুন এক এই পরিস্থিতি পরিত্যাগ করিতে চেষ্টা করুন।
- ❖ মহিলার জন্য উপলব্ধ স্থানীয় টেলিফোনের সহায়কের নম্বরের সহায় গ্রহন করুন।



স্বামী এবং শাশুড়ি মায়ের থেকে লাভ করা যত্ন একজন মহিলাকে সন্তান জন্ম দেওয়া প্রক্রিয়ার সাথে মোকাবিলা করতে মহিলাজনকে আবেগিক সহায় করে তথা আত্ম বিশ্বাসী করে তোলে। মানসিক উৎকর্ষা বা দুচিন্তা হ্রাস করার জন্য শাশুড়ি মাকে তাঁহাদের অভিজ্ঞতাসমূহ বিনিময় করিতে পারেন।



এক শিথিল এবং উদ্দিগ্নতাবিহীন পরিবেস গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনাকে দ্বিগুন করে তোলে।



গর্ভধারণ এবং গর্ভাবস্থার বিষয়ে চারি পাশে থাকা লোকবিশ্বাস

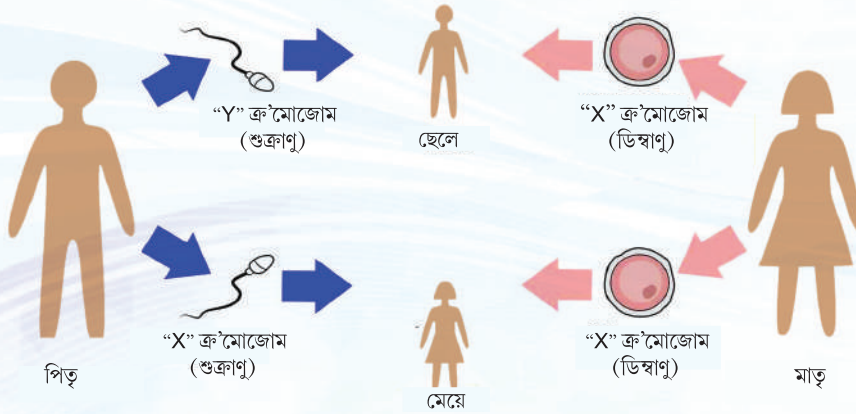
একজন মেয়ে এবং একজন ছেলে সন্তান জন্ম দেওয়ার জন্য মা কি দায়ী ?

সর্ব প্রথমে, আজকের পৃথিবীতে একটি ছেলে সন্তান (পুরুষ) নতুবা একটি কন্যা সন্তান (মহিলা) জন্ম দেওয়া কোন ধরনের উচিত আলোচ্য বিষয় নয়। মেয়েদের যে কোন ক্ষেত্রে উৎকর্ষ সাধন করিতে পারা সমপরিমানের সম্ভাবনীয়তা আছে। তাই তাহার ভাল চিকিৎসক, অভিজ্ঞতা, বিজ্ঞানী হয়, কবি, চিত্রকার নতুবা ক্রিয়াবিদ হইতে পারে। ইহা তখন ই সম্ভব যখন তাহাদেরকে ছেলেদের সমান উৎসাহিত করা সামাজ্যে কিছু ধরনের মানুষ মেয়ে। কিন্তু আমাদের একটির এক সামর্থক অবমূল্যায়ন বা নিরুৎসাহিত করে এবং মেয়ে সন্তান জন্ম দেওয়ার জন্য মাতৃকে দোষারূপ করে। এই ধরনের ব্যবস্থার জন্যেই আমাদের সমাজ আমাদের মেয়েদের থেকে পাইতে পারা সম্পূর্ণ সম্ভাবনীয়তা লাভ করে না।

পিতৃজনে তাহার সন্তানের লিংগ নির্ণয় করে, যদিও ইহা তাহার নিয়ন্ত্রণের বাহিরে। ইহা কেন ঘটে আসুন যেনে নেই :

একটি শিশুর তাহার মাতা এবং পিতা উভয়ের ক্র'মোজোম লাভ করে। এই ক্র'মোজোমগুলি ই শিশুটির লিংগ নির্ধারণ করে। মাতৃর দুটা ক্র'মোজোম থাকে, যাহাকে আমরা “XX” বলে বলি পিতৃর ও দুটি ক্র'মোজোম থাকে, কিন্তু সেই ক্র'মোজোম জোরা মাতৃর থেকে পৃথক। পিতৃর ক্র'মোজোম জোরাক “XY” বলে জানি। ইহার মধ্যে “Y” ক্র'মোজোমেই একটি শিশুর পুরুষ লিংগ বা পুলিংগ নির্ধারণ করে, যাহা শিশুটিয়ে তাহার পিতৃর থেকে লাভ করে।

কিন্তু কি ক্র'মোজোম গর্ভস্থ শিশুটিয়ে লাভ করিবে তাহা পিতৃয়ে নিশ্চিত করিতে পারে না। গর্ভস্থ ভ্রূণটি (সন্তানের) একবার “XX” বা “XY” নিরূপণ হওয়ার পরে তাহা কখনও পরিবর্তন করিতে পারা যায় না।



আপনি একটি শিশুর লিংগ নির্বাচন করিতে পারেন কি? মাতৃর গর্ভে লিংগ পরিবর্তন করিতে কোন ধরনের ঔষধ নতুবা চিকিৎসা আছে কি?

উত্তর হইল নাই, আপনি সন্তানের লিংগ আপনার পছন্দমত নির্বাচন করিতে পারেন না। যদিও পিতৃ ক্রমোজোমে সন্তানের লিংগ নির্ধারণ করে, তথাপি তাহার এক বিশেষ শৃঙ্খলগুণে কোনধরনের ক্রমোজোম নিয়েছে, সেই বিষয়ে তাহার কোন ধরনের নিয়ন্ত্রণ থাকে না।

আপনার শিশুর লিংগ পরিবর্তন করিতে পারা কোন ধরনের ঔষধ বা চিকিৎসা নাই। এই রকম দাবী করা ঔষধে আপনার মস্তিষ্ক এবং অন্য অংগ সমূহকে ক্ষতি করিতে পারে।



সন্তান লাভের সিদ্ধান্তটি স্বামী এবং
স্ত্রী, উভয়ে পরস্পরের সম্মতি এবং
বুঝাবুঝির মাধ্যমে হওয়া দরকার।



পরিপুষ্টি

গর্ভাবস্থার আগে, গর্ভাবস্থার সময় এবং গর্ভাবস্থার পরে

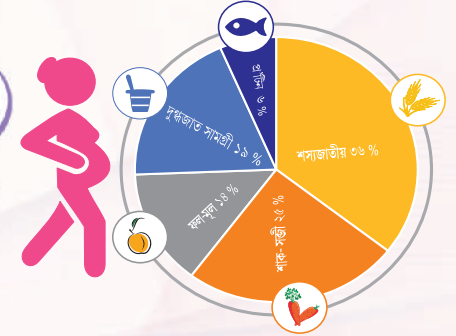
গর্ভাবস্থার সময় কেবলমাত্র ক্ষুধানিবারনের জন্য খাইতে নাই । আপনার সন্তানটির বিশেষ প্রয়োজনীয়তা পূরণ করার জন্যও খাইতে হয় । নিশ্চিত হয়ে নিন যাতে গর্ভাবস্থায় আপনার খাওয়ার থালায় আপনার সন্তানটির সর্বোৎকৃষ্ট বিকাশের জন্য প্রয়োজনীয় সকল রকম খাদ্য থাকে । আপনার সন্তানটি একটি স্বাস্থ্যকর জীবনের শুরু উপহার দিন ।

ভূমিকা

গর্ভধারণের পরিকল্পনা করা থেকে আরম্ভ করে গর্ভাবস্থায় এবং স্তনপান করে থাকা সময়ে মায়ের পুষ্টিতে শিশুটির শারীরিক এবং মানসিক বিকাশের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

মাতৃ এবং শিশুর স্বাস্থ্যের উপকারের জন্য কি এবং কিভাবে খাইতে হয় জানা অতি প্রয়োজন। পূর্বে যতই অভিজ্ঞতা থাকুন না কেন গর্ভধারণ এবং সন্তান জন্ম দেওয়ার অভিজ্ঞতাই মাতৃর শারীরিক প্রত্যাহান জানাইতে পারে। শারীরিক এবং মানসিক প্রস্তুতি, অভিভাবকের সঙ্গে শিশুটির সুস্থতার জন্য অতিশয় প্রয়োজন। এই অধ্যায়ে গর্ভধারণের সময় এবং স্তনপান করে থাকা সময়ে প্রয়োজনীয় অত্যাবশ্যকীয় পরিপুষ্টি পর্যাপ্ত খাদ্য নিরাপদ ব্যায়াম বা অনুশীলন এবং পর্যাপ্ত বিশ্রামের বিষয়ে আলোচনা করা হইবে।

গর্ভধারণের পূর্বে, গর্ভধারণের সময়ে এবং স্তন পান করানোর সময় পর্যাপ্ত পুষ্টিকারক আহার, ব্যায়াম এবং বিশ্রাম।



আপনি গ্রহণ করা সঠিক পরিপুষ্টি শিশুটির স্বাস্থ্যত জীবনের প্রথম ১০০০ দিন এবং তার পরের সময় গুলি দীর্ঘ-ম্যাদী প্রভাব বিস্তার করে।





একজন গর্ভবতী মহিলার জন্য প্রয়োজনীয় অত্যাবশ্যকীয় পরিপুষ্টি

আয়োডিন

যদি একজন গর্ভবতী মহিলা বা স্তনপান করানো মহিলা নিজের খাদ্যে যথেষ্ট পর্যাপ্ত পরিমাণে আয়োডিন পায় না তাহলে কি হইতে পারে?

গর্ভাবস্থা এবং স্তনপান করাই থাকা মহিলাদের ক্ষেত্রে মৃদু পরিমানের আয়োডিনের অভাবে হওয়া কু-প্রভাবের ক্ষেত্রে মূল চিন্তনীয় বিষয় হইল, গর্ভস্থ সন্তানটির মস্তিষ্কের প্রভাব পড়ে এবং নবজাতকটির বৃদ্ধিত, বিশেষকৈ বৃদ্ধিমত্তা বা IQ হ্রাস করে। একজন গর্ভবতী মহিলার দৈনিক প্রয়োজনীয় আয়োডিনের পরিমান হইল ২২০ মিলিগ্রাম।

আপনার খাদ্যে নীচে উল্লেখ করা খাদ্যসমূহ আছে কিনা নিরীক্ষণ করুন



পালেং শাক



বাকলের
সাথে আলু



আয়োডিন
যুক্ত লবন



দুধ



দৈ



মাছ



সিদ্ধ ডিম

আমি যদি আয়োডিন যুক্ত লবন গ্রহণ করে থাকি, তথাপিও কি আমার সস্তানটি আয়োডিনের অভাবে ভুগতে পারে কি ?

হাঁ, সস্তানটির ক্ষেত্রে আয়োডিনের অভাব ঘটতে পারে। আয়োডিনযুক্ত লবন সংরক্ষণ করতে এবং রান্নাতে আয়োডিন কিছু পরিমানে ক্ষতি হয়। আপনার দৈনিক আয়োডিনের প্রয়োজনীয়তা নিশ্চিত করতে, আপনি নীচে উল্লেখ করা পদ্ধতি গ্রহণ করিতে পারেন—

- ❖ প্রত্যেকদিন দুই চামচ করে আয়োডিনযুক্ত লবন।
- ❖ প্রত্যেকদিনা আপনি দুই গ্লাস দুধ/দুই বাটি দৈ/দুটা সিদ্ধ ডিম গ্রহণ করুন।
রান্না শেষ হওয়ার পরে খাদ্যের উপরে লবন ছিটিয়ে দিন। কোন খাদ্য রান্নার শেষে বা রান্না শেষ হওয়ার পর লবন ব্যবহার করুন।
- ❖ গরম পরিবেশ, যেমন রান্না-বান্না করা জায়গার নিকটে লবন সংরক্ষণ করার থেকে বিরত থাকুন।
- ❖ একবার খোলার পরে, লবন গুলি শুকনা বায়ু রুদ্ধ কাচের জারে/পাত্রে রাখুন।



আপনার গর্ভাবস্থায় আয়োডিন গ্রহণ করিলে আপনার শিশুটির মস্তিষ্কের বৃদ্ধি ত্বরান্বিত করে।



রান্না কাজে আয়োডিন ক্ষয় হওয়ার ব্যাপকতা প্রায় ৭% থেকে ৭০% পর্যন্ত থাকে এইসকল রান্নার পদ্ধতি এবং সময়ের উপরে নির্ভর করে। প্রেসার কুকার এবং সিদ্ধ করা অতি বেশি করে ভাজা কাজে কম পরিমানে আয়োডিনের পরিমাণ হ্রাস হয়।

ফলিক অ্যাসিড

যদি গর্ভবতী মহিলা একজনে তাহার খাদ্যে যথেষ্ট পরিমাণে ফলিক অ্যাসিড পায় না, তাহলে কি ঘটতে পারে ?

গর্ভবস্থায় ফলিক অ্যাসিডের অভাবে শিশুটির জন্মগত বিসংগতি সৃষ্টি করিতে পারে , যেমন মস্তিষ্ক এবং রাজহাড়ের সমস্যা। আপনি গর্ভাধারণে তিনমাস আগের থেকে গর্ভবতী হওয়ার প্রথম তিন মাসে ফলিক অ্যাসিড লাভ করা ভাল উৎস সমূহ গ্রহন করিলে আপনার শিশুটিকে সুরক্ষা প্রদান করে। প্রত্যেক দিনের প্রয়োজনীয় ফলিক অ্যাসিডের পরিমাণ ৪০০ মাইক্রোগ্রাম।

আপনার খাদ্যে নীচে উল্লেখ করা খাদ্যসমূহ আছে কিনা নিরীক্ষণ করুন



বন্ধাকবি



ভেণ্ডি



পালেং শাক



গাজর



বীন এবং
মটর



কমলা



মাছ

লৌহ পদার্থ বা আয়রণ

যদি গর্ভবতী মহিলা তাহার গর্ভাবস্থার তৃতীয়/শেষের তিন মাস যথেষ্ট পরিমাণে আয়রণ নাখায় তাহলে কি হইতে পারে ?

সময়মতে ধরা না পড়া, মৃদু পরিমাণের আয়রণের অভাবেও শিশুটির মানসিক বিকাশে ধনাত্মক প্রভাব ফেলতে পারে। অতিরিক্ত ভাবে গ্রহন করা আয়রণ শিশুটির মানসিক বিকাশ উন্নত করিতে পারা যায় যদিও মাতৃ আয়রণের অভাবে অসুস্থ থাকে।

আপনার খাদ্যে নীচে উল্লেখ করা উপাদান গুলি আছে না নাই নিরীক্ষণ করুন



মরিচা
শাক



পালেং
শাক



বন্ধাকবি



লালমুলা



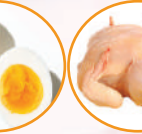
সরিষা শাক



গুর



সিদ্ধ ডিম



মুরগীর মাংস

ভিটামিন B12

যদি একজন গর্ভবতী বা স্তনপান করানো মহিলার খাদ্যে ভিটামিন B12 র অভাব হয় তাহলে কি ঘটতে পারে ?

যেসকল মহিলা নিত্যাস্তই নিরামিষভোজী, তাহাদের ক্ষেত্রে B12 র অভাব ঘটতে দেখা যায়। ইহার অভাবে মস্তিস্কের বিকাশ এবং রাজহাড়ের সমস্যা সহ বিভিন্ন জন্মগত বিসংগতি সৃষ্টি হইতে পারে। প্রত্যেকদিন B12 র প্রয়োজনে মাত্র হ'ল ১.২ মাইক্রোগ্রাম।

আপনার খাদ্যে নীচে উল্লেখ করা উপাদান সমূহ আছে কিনা নাই নিরীক্ষণ করুন।



সয়াবিন থেকে
প্রস্তুত করা দুধ



বাদাম



দুধ



দৈ



মাছ



সিদ্ধ ডিম



মুরগীর
মাংস

ভিটামিন ডি

যদি একজন গর্ভবতী মহিলা নতুবা সন্তানকে স্তনপান করানো মহিলা ভিটামিন ডির অভাবে ভোগে তাহলে কি কি সমস্যার সৃষ্টি হইতে পারে।

যেসকল মা সূর্যের আলো পর্যাপ্ত পরিমাণে গ্রহন না করে অথবা ভিটামিন 'ডি' যুক্ত আহাৰ গ্রহন না করে তাহলে মহিলার ক্ষেত্রে ভিটামিন 'ডি' র অভাব ঘটতে পারে। ভিটামিন 'ডি'র অভাবে গর্ভস্থ ভ্রূণটির হাড়ের গঠনের বিসংগতির সৃষ্টি করিতে পারে। প্রত্যেক দিন ভিটামিন ডির প্রয়োজনর মাত্রা হচ্ছে ৪০০ আই.ইউ।

আপনার খাদ্যেই তালিকায় নীচে উল্লেখ করা খাদ্য সমূহ আছে কিনা নিরীক্ষন করুন।



কাঠফুলা বা
মাশচরম



বাদাম



দুধ



দৈ



মাছ



সিদ্ধ ডিম



সূর্যের আলো (ইহা কোন
খাদ্য নয়, যদিও ইহা পর্যাপ্ত
ভিটামিন 'ডি'র জন্য
অত্যাবশ্যক)

ওমেগা ৩

একজন মাতৃর খাদ্যে যদি ওমেগা ৩ পাওয়ানা যায় তাহলে কি ঘটতে পারে?

যদি একজন মাতৃর খাদ্যে পর্যাপ্ত পরিমাণে ওমেগা ৩ না থাকে, তাহলে ইহা শিশুটির মস্তিষ্ক এবং দৃষ্টির বিকাশে প্রভাব ফেলতে পারে। এই ধরণের চর্বি এবং ফ্যাটের উৎকৃষ্ট উৎস হইল মাছ। নিরামিষভোজী সকলে রান্নার মাধ্যমে রুপে সরিষা এবং চাউলের ভুসির থেকে প্রস্তুত করা তেল নতুবা সরিষার তেল এবং বাদাম তেলের মিশ্রণ ব্যবহার করিতে পারেন। আপনি শন গাছের গুটিও খাইতে পারে।

আপনার খাদ্যে নীচে উল্লেখ করা খাদ্য সমূহ আছে কি না নিরীক্ষণ করুন।



সবুজ শাক



আখরোট



ছিম বা অন্য
শস্য



তিল



সরিষার তেল



চাউলের ভুজির
থেকে তৈয়ার
করা তেল



মাছ

গর্ভবতী মহিলার জন্য রান্নার টিপচ্

করিতে হইবে	করিবেন না
আপনি খাদ্যে রান্নার আগে তথা খাওয়ার আগে সাবান দ্বারা ভালভাবে হাত দুইটি ধুয়ে নিন।	কাচা বা রান্না করা খাবার ঘরের সাধারণ উষ্ণতায় দুই ঘন্টার বেশী সময় রাখতে নাই।
ব্যবহার করার পূর্বে সব বাসন-পত্র ধুয়ে নিন। আপনি বাসন গুলি ধোবার জন্য এক লিটার জলে এক চামছ ঘরে কাজ করা ব্লীচিং পাউডার ব্যবহার করিতে পারেন। বাসনগুলি ভাল করে ধুয়ে নিন।	দুই দিনের বেশী কোন খাদ্য বস্ত্র ফ্রিজে রাখতে নাই। ফ্রিজে রাখা খাদ্য খাওয়ার আগে পুনরায় গরম করে নিন।
সকল ধরনের শাক-সজ্জী এবং ফল-মূল গুলি কিছু সময় জলে ভিজিয়ে নিন। সজ্জীর বাকল ছাড়ানোর আগে এবং কাটার আগে পরিষ্কার করে ধুয়ে নিন। শাক-সজ্জী এবং ফল-মূল গুলি ভিজিয়ে রাখা লবন ফেলে দিন।	অতি উচ্চ হারে চর্বি, চিনি, লবন থাকা খাদ্য যেমন আলুর চিপচ্ আচার, মিষ্টি সিঙ্গারা, কুচুরী, বেশী করে ভাজা খাদ্য ইত্যাদির পরিমাণ হ্রাস করুন। একবার রান্না করা তেল পুনরায় ব্যবহার করিবেন না। ডালডা জাতীয় খাদ্যের পরিমাণ হ্রাস করুন।
প্রতিদিন কম লবন এবং চিনি থকা হালকা জল ২/৩ বার এবং আহার ৩ বার গ্রহন করুন।	ট্রেপ্স -ফ্যেট থকা খাদ্য যেমন-পেকেটে থাকা লবন খাদ্য বস্ত্র চিপচ্, কেক জাতীয় খাদ্য পরিহার করুন।
প্রত্যেক দিন চার গোষ্ঠী খাদ্য সমষ্টির থেকে বিভিন্ন ধরণের খাদ্য গ্রহণ করুন - শস্যজাতীয় খাদ্য (যেহ, ধান, রাগী, বর্জা, জোয়ার) দুধ এবং দুধের বিকল্প, ফল-মূল এবং শাক-সজ্জী, মাছ/মাংস নাইবা সয়াবীন/মাশ্চরনাম/ডাল জাতীয় খাদ্য শস্য।	আধা সিদ্ধ বা সিদ্ধ না করা ডিম খাবেন না।
আপনার খাদ্যে ওমেগা ৩ এবং ওমেগা ৬ ফ্যাটি ফলিক অ্যাসিড পর্যাপ্ত পরিমাণে থকাটো নিশ্চিত করতে সরিষার তেল এবং চাউলের চুসি থেকে তৈয়ার করা তেল অন্যথা সরিষার তেল, বাদামে তেল মিশ্রণ করে ব্যবহার করুন।	দিনে দুইবারের বেশী চা বা কফি খাবেন না।

গর্ভবতী মহিলার জন্য উপযুক্ত খাদ্যের সাধারণ পরিকল্পনা

সময়	খাদ্য-১	খাদ্য-২	খাদ্য-৩	খাদ্য-৪
সকাল (৬ টা থেকে ৭ টা পর্যন্ত)	<ul style="list-style-type: none"> কাটা বিস্কুট নতুবা দুইটি মেরী বিস্কুট ২৫০ মিলি, পরিমানের এক গ্লাস দুধের সাথে এটা আপেল এটা রাগীর লাড্ডু ১ বা ২ টা খেজুর 	<ul style="list-style-type: none"> কাটা বিস্কুট নতুবা দুইটি মেরী বিস্কুট ২৫০ মিলি, পরিমানের এক গ্লাস দুধের সাথে একটি পাতা কলা নতুবা আঙুর (নীল/সবুজ) এটা রাগীর লাড্ডু ১ বা ২ টি খেজুর 	<ul style="list-style-type: none"> কাটা বিস্কুট নতুবা দুইটি মেরী বিস্কুটের সঙ্গে ২৫০ মিলি, পরিমাণের এক গ্লাস দুধের সাথে একটি আম / পেয়ারা / জাম কয়েকটি এটা রাগীর লাড্ডু এক বা দুইটি খেজুর 	<ul style="list-style-type: none"> কাটা বিস্কুট নতুবা দুইটি মেরী বিস্কুটের সঙ্গে ২৫০ মিলি, পরিমাণের এক গ্লাস দুধের সাথে একটি আপেল নতুবা এটা কমলা এটা রাগীর লাড্ডু ১ বা ২ টা খেজুর
সকালের জলপান (৮ টা হইতে ৯ টার মধ্যে)	<ul style="list-style-type: none"> ৪টা ইডলি নতুবা ৩ টি ছোট আকারের ডোহা নতুবা এবাটি উপামা (সম্পূর্ণ গম থেকে তৈয়ারী সুজি। ঘন করে তৈয়ারী এক বাটি সস্বর নতুবা হালকা চটনী 	<ul style="list-style-type: none"> বাগুদী (এক বারে লওয়া) নতুবা (১০০ গ্রাম) ধোকলা অথবা এক বাটি দৈয়ের সাথে ২ টা খেপলা 	<ul style="list-style-type: none"> মুরি (এক কাপ) সঙ্গে সজ্জী (একবাটি) নতুবা শক্ত করে তৈরী করা একটি পরঠা 	<ul style="list-style-type: none"> শক্ত করে তৈরী করা একটি পরঠা/ডালিয়া আলুর তরকারী সঙ্গে দুইটি পুরি
দুপুরের আগে/মধ্যহ্ন (১১ টা)	<ul style="list-style-type: none"> ১ গিলাচ ডাবের জল বা লেবুর জলের সহিত ১ টা কমলা নতুবা ১ কাপ ডালিম নতুবা ১ কাপ কলা জাম 	<ul style="list-style-type: none"> ১ গিলাচ ডাবের জল বা লেবুর জলের সহিত ১ টা কমলা নতুবা ১ কাপ ডালিম নতুবা ১ কাপ কলা জাম 	<ul style="list-style-type: none"> ১ গিলাচ ডাবের জল বা লেবুর জলের সহিত ১ টা কমলা নতুবা ১ কাপ ডালিম নতুবা ১ কাপ কলা জাম 	<ul style="list-style-type: none"> ১ গিলাচ ডাবের জল বা লেবুর জলের সহিত ১ টা কমলা নতুবা ১ কাপ ডালিম নতুবা ১ কাপ কলা জাম
দুপুরের আহার (১ টা হইতে ২ টা পর্যন্ত)	<ul style="list-style-type: none"> বড় বাটির এক বাটি রান্না ভাত ভাতের সঙ্গে শাক-সজ্জী এক বাটি (গাজর নতুবা বীট) এক বাটি পালেং শাকের ঝোল নতুবা যে কোন সবুজ শাক (কমেও এক বাটি) এক বাটি ডাল (মুগ বা মসুরি ডাল) ছোট বাটির এক বাটি দৈ ছোট বাটির এক বাটির পায়স বা হালুবা সুজি /আটার 	<ul style="list-style-type: none"> বড় বাটির এক বাটি রান্না ভাত বড় বাটির এক বাটি খুচুরি ভাতের সাথে শাক-সজ্জী এক বাটি বাকলা সহযোগে আলু নতুবা মিঠা আলু নতুবা বীট) এক বাটি পালেং শাকের ঝোল নতুবা সবুজ শাক কমেও এক বাটি এক বাটি ডাইল (মুগ বা মসুর) একটি চিক্কি (বাদাম এবং গুনের) 	<ul style="list-style-type: none"> বড় বাটির এক বাটি রান্না ভাত বড় বাটির এক বাটি খুচুরি ভাতের সাথে শাক-সজ্জী এক বাটি বাকলা সহযোগে আলু নতুবা মিঠা আলু নতুবা বীট) এক বাটি পালেং শাকের ঝোল নতুবা সবুজ শাক কমেও এক বাটি এক বাটি ডাইল (মুগ বা মসুর) দৈ ছোট বাটির এক বাটি একটি চিক্কি (বাদাম এবং গুনের) 	<ul style="list-style-type: none"> বড় বাটির এক বাটি রান্না ভাত বড় বাটির এক বাটি খুচুরি ভাতের সাথে শাক-সজ্জী এক বাটি বাকলা সহযোগে আলু নতুবা মিঠা আলু নতুবা বীট) এক বাটি পালেং শাকের ঝোল নতুবা সবুজ শাক কমেও এক বাটি এক বাটি ডাইল (মুগ বা মসুর) দৈ ছোট বাটির এক বাটি একটি লাডু

সময়	খাদ্য-১	খাদ্য-২	খাদ্য-৩	খাদ্য-৪
সন্ধ্যার জনপান (৫ টা থেকে ৬ টা পর্যন্ত)	<ul style="list-style-type: none"> এক গ্লাস দুধ নতুবা এক কাপ গ্লাস চা দুইটি বিস্কুট নতুবা কাটা বিস্কুট একটি বড়া 	<ul style="list-style-type: none"> এক গ্লাস দুধ নতুবা এক কাপ গ্লাস চা দুইটি বিস্কুট বা কাটা বিস্কুট এক কাপ মুড় মুড়ে চিরা 	<ul style="list-style-type: none"> এক গ্লাস দুধ নতুবা এক গ্লাস চা একাপ মুরি, চানাচুর, টমেটোর মিশ্রণ বা ২ টি বিস্কুট বা কাটা বিস্কুট। 	<ul style="list-style-type: none"> এক গ্লাস দুধ নতুবা এক গ্লাস চা বানানো পকরি সজী বা দুইটি বিস্কুট বা কাটা বিস্কুট
সুপ (কোল) (৭ থেকে ৮ টা)	<ul style="list-style-type: none"> একটি টমেটো, রসুন, হিং, তেতিলি দ্বারা তৈরী করা সুপ। 	<ul style="list-style-type: none"> এবাটি প্যাচলির হইতে তৈরী করা চুরহা নাইবা এবাটি বিলাহীর একটি সজী হইতে তৈরী করা সুপ নয়ত একটি টমেটোর সুপ 	<ul style="list-style-type: none"> একটি সজী হইতে তৈরা করা সুপ নয়ত একটি টমেটোর সুপ 	<ul style="list-style-type: none"> একটি সজী হইতে তৈরা করা সুপ নয়ত একটি টমেটোর সুপ
রাত্রির খাবার (৯ টা থেকে ১০ টা পর্যন্ত)	<ul style="list-style-type: none"> একবাটি ভাত বা একটি বা দুইটি শুকনা রুটি এক বাটি ডাল তরকারী (সজী) মাবারি আকারের এক টুকুরা মাছ (৭৫ গ্রাম) নতুবা একটি সম্পূর্ণকৈ সিজোবা কণী। 	<ul style="list-style-type: none"> একবাটি ডাল (মুগ, মসুর, বুট) সাথে দুই তিনটি রুটি একবাটি তরকারী 	<ul style="list-style-type: none"> এক বাটি ডাল (মুগ, মসুর, বুট) এর সাথে দুই তিনটি রুটি বা এক বাটি রান্না ভাত এক বাটি তরকারী মাবারী আকারের এক টুকুরা মাছ নতুবা সম্পূর্ণ সিদ্ধ করা একটি ডিম 	<ul style="list-style-type: none"> এক বাটি ডাল (মুগ, মসুর, বুট) এর সাথে দুই তিনটি রুটি বা এক বাটি রান্না ভাত এক বাটি তরকারী

স্বাদের সেতু

Monell Chemican Senses Centre, ফিলেডেলফিয়াৰ এক দল বিজ্ঞানীয়ে খুজে পেয়েছে যে শিশুরা সেই সমস্ত খাদ্যকেই অগ্রাধিকার দেয় সে সমস্ত খাদ্য মাতৃয়ে গর্ভাবস্থায় নতুবা স্তনপান করার সময় পছন্দ করে। এরা সবাই এক ধরনের খাদ্য গ্রহণের জন্য অতি উৎসাহিত। আপনার খাদ্য হিসাবে বিভিন্ন পুষ্টিকর উপাদান থাকা বিভিন্ন প্রকারের খাদ্য গ্রহণ করলন যাতে অভ্যাস হয়। এই ধরনের বিভিন্ন পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের জন্য আপনার সন্তানটিত বিভিন্ন স্তরে স্বাস্থ্যবান করে রাখবে।

প্রত্যেকদিনা দুই বাটি করে (২৫০ মিলি) ভাল করে রান্না সবুজ পাত যুক্ত সব্জী এবং সঙ্গে অন্যান্য সব্জী যেমন - ভেঙি / বেগুন / বীন / টমেটো ইত্যাদি খাইতে হইবে।

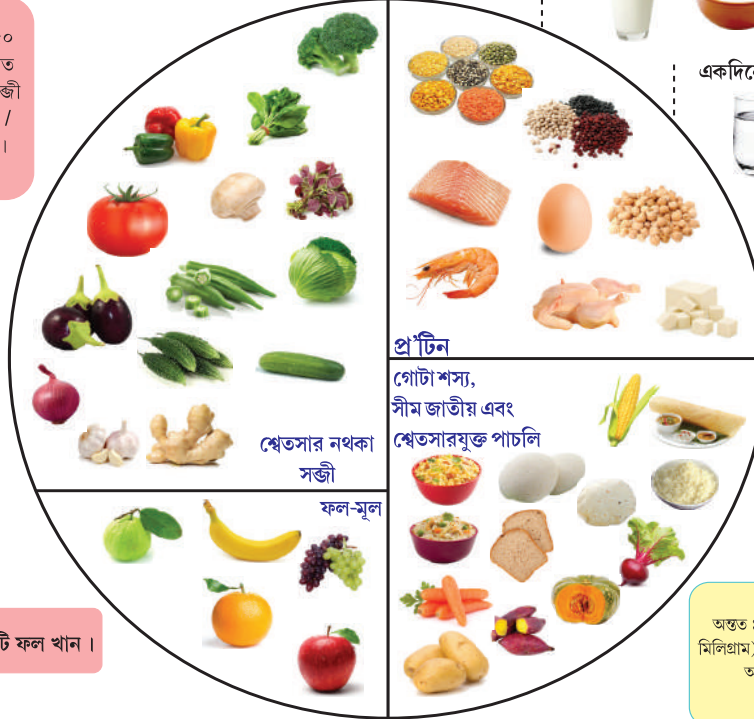


চর্বি বা তেলের একটার থেকে বেশী উৎস ব্যবহার করুন ঃ সরিষার তেল/ সয়াবিনের তেল

+

বাদাম তেল/চাউলার ভুসি থেকে বানানো তেল/নারিকালের তেল।

দিনে অতি কমেও দুইটি ফল খান।



২৫০ মিলি. পরিমানের দুধ নতুবা ২ বাটি দৈ



একদিনে ১০-১২ গ্লাস জল



প্রত্যেকদিনা আপনি ৭৫ গ্রাম পরিমানের মাছ দুইবার খাইতে হবে বা সিদ্ধ ডিম খাইতে হবে নতুবা দিনে দুইবার একটি কাপের চারিভাগের তিনভাগ রান্না সীম জাতীয় খাদ্য যেমন - কাবুলী বুট, রাজমাহ, মটর, মুগাদালি, মসুর ভাল খাইতে হইবে।

প্রোটিন

গোটো শস্য,
সীম জাতীয় এবং
শ্বেতসারযুক্ত পাচলি

শ্বেতসারযুক্ত পাচলি

শ্বেতসারযুক্ত পাচলি

শ্বেতসারযুক্ত পাচলি

শ্বেতসারযুক্ত পাচলি

শ্বেতসারযুক্ত পাচলি

শ্বেতসারযুক্ত পাচলি

শ্বেতসারযুক্ত পাচলি

শ্বেতসারযুক্ত পাচলি

শ্বেতসারযুক্ত পাচলি

শ্বেতসারযুক্ত পাচলি

শ্বেতসারযুক্ত পাচলি

শ্বেতসারযুক্ত পাচলি

শ্বেতসারযুক্ত পাচলি

কম পরিমানের শর্করাজাতীয় খাদ্য নির্বাচন করুন

জীৱনের প্রথম

পর্জনবস্থা
২৭০
দিন

১ম স্তর
৩৬৫
দিন

২য় স্তর
৩৬৫
দিন

৩য় স্তর
৩৬৫
দিন

৪য় স্তর
৩৬৫
দিন

৫য় স্তর
৩৬৫
দিন

৬য় স্তর
৩৬৫
দিন

৭য় স্তর
৩৬৫
দিন

৮য় স্তর
৩৬৫
দিন

৯য় স্তর
৩৬৫
দিন

১০য় স্তর
৩৬৫
দিন

১১য় স্তর
৩৬৫
দিন

১২য় স্তর
৩৬৫
দিন

১৩য় স্তর
৩৬৫
দিন

১৪য় স্তর
৩৬৫
দিন

১৫য় স্তর
৩৬৫
দিন

১৬য় স্তর
৩৬৫
দিন

১৭য় স্তর
৩৬৫
দিন

১৮য় স্তর
৩৬৫
দিন

১৯য় স্তর
৩৬৫
দিন

৩০

পরিপুষ্টি

শরীরে জলের পরিমাণ বজায় রাখুন

- ⦿ জল প্রস্রাবের দ্বার সম্বন্ধীয় সংক্রমণের হাত থেকে পরিব্রান করে।
- ⦿ জল শিশুর জন্য পুষ্টি যোগান দে।
- ⦿ শরীরে জলের পরিমাণ কমে যাওয়ার জন্য মাংসপেশীর সংকোচন হইতে পারে।
- ⦿ গর্ভাবস্থায় (এমকিওটিক) গহুরের ভিতরে থাকা জলের পরিমাণ বজায় রাখে।

ব্যায়ামের গুৰুত্ব

কেবল পর্যাপ্ত পরিমাণে পরিপুষ্টি লাভ করাটাই গর্ভাবস্থায় সুস্থ থাকা বুঝায় না। ইহার জন্য যথেষ্ট ব্যায়ামের প্রয়োজন, উদাহরন স্বরূপে গর্ভাবস্থায় হাটা অতি লাভদায়ক। হাটা অভ্যাসে গর্ভবতী মহিলার কোমরের নিম্নাংশের বিষ এবং পিঠের বিষ প্রতিরোধে সহায় করে। গর্ভাবস্থায় ডায়েবিটিছ রোগ হ্রাস করিতে সহায় করে, হৃদযন্ত্রের কার্যসমূহ উন্নত করে, কোষ্টকাঠিন্য হ্রাস করে, ফুলে উঠা এবং শ্বাস উঠা হ্রাস করে এবং সঠিক পরিমাণের শারীরিক ওজন নিশ্চিত করে ?



আপনি আপনার ব্যায়াম আপনার পছন্দ এবং চিকিৎসকের পরামর্শমতে করিতে হইবে। প্রতিদিন প্রায় ত্রিশ মিনিট সময় যোগ করা নতুবা সাঁতার বা হাটার মত ব্যায়াম গর্ভবতী মহিলার পক্ষে উত্তম। আপনি প্রথমে মাত্র পাঁচ মিনিট সময় উদ্যানে হেটে দেখতে পারেন এবং দেখুন কেমন অনুভব করেন। এই অভ্যাস ত্রিশ মিনিট সময় পর্যন্ত আন্তে আন্তে বাড়িয়ে নিবেন যতক্ষণ পর্যন্ত আপনি ক্লান্ত বোধ না করেন।

গর্ভবতী মহিলার জন্য স্বাস্থ্যসন্মত ব্যায়ামের জন্য কয়েকটি টিপচ্

- ❖ মৃদু ব্যায়ামের দ্বারা আরম্ভ করুন, যেমন উদ্যানে পাচ মিনিটের মত হাটুন। তার বা জোরের সহিত করিবেন না।
- ❖ ডিলা এবং আরামদায়ক কাপড় পরুন।
- ❖ গরম এবং সেতসেতে বায়ুতে ব্যায়াম করিবেন না।
- ❖ ছোট্ট খেয়ে পরে যাওয়ার বিপদ থাকা সবধরনের কার্যকলাপ পরিহার করুন।
- ❖ আপনার ব্যায়াম কার্যসূচীর আগে বা পরে বিশ্রাম নিন।
- ❖ দ্বিতীয় তিন মাস এবং তৃতীয় তিন মাসের সময়ে চিৎ হয়ে উপরদিকে গুয়ে ব্যায়াম করিবেন না। কারণ তাহলে গর্ভস্থ সন্তানটির রক্তের প্রবাহ হ্রাস হইতে পারে।
- ❖ শরীরে জল (Dehydration) কমে যাওয়া রোধ করিতে পর্যাপ্ত পরিমানে জল পান করুন। ঘন-ঘন বিশ্রাম নিন।
- ❖ যদি আপনি লক্ষ করেন যে যোনির থেকে রক্তক্ষরণ হচ্ছে, মাথায় ব্যাথা হচ্ছে, শ্বাসনিতে কষ্ট হচ্ছে। গর্ভের সংকোচন, মাথা ঘোরানো বা তন্দ্রচ্ছন্ন করা ক্লাস্তি বৃদ্ধি পাওয়া এবং যোনি পথের থেকে তরল পদার্থ বের হওয়া আদি লক্ষণ দেখতে পান, তাহলে তাৎক্ষণিক ভাবে আপনার ব্যায়াম বন্ধ করুন। চিকিৎসকের দ্বারা ভাল করে পরীক্ষা করে নিন।

ঘূমানোর আবশ্যিকতা বা গুরুত্ব

গর্ভাবস্থার প্রারম্ভিক অবস্থার থেকেই গর্ভবতী মহিলাজন কাত হয়ে শুরুতে হয়। কাত হয়ে শুলে হৃদয়ের থেকে রক্ত চলাচল সুচল হয়। হাটু দুইটি সামান্য কোচাই কাত হয়ে শোয়া তৃতীয় তিন মাসে প্রবেশ করা গর্ভবতী মহিলার জন্য একটি আরামদায়ক অবস্থান।



- ❖ রাত্রে অতি কমেও আঠ ঘন্টা এবং দিনে অতি কমেও দুই ঘন্টা শুইতে হয়।
- ❖ আপনার বামদিকে কাত হয়ে ঘুমাবেন, এইরকম অবস্থানে ঘুমাইলে শ্রুণটিতে রক্তের চলাচল বৃদ্ধি পায়।
- ❖ কঠিন কাম করার করল যেন ভারী বস্তু উঠানোর মত কাজ।
- ❖ নিজে নিজে জ্বরদস্তী কাম করিবেন না। কিছু কাজ অন্যকে করতে দিন।
- ❖ যখন ই সম্ভব, বিকাল বেলা অল্প সময়ের জন্য শুইতে চেষ্টা করল।

গর্ভধারণ করা

অভিভাবকত্বের অনুপম উপহার গ্রহণ করিতে প্রস্তুত হোন।

আপনি এবং আপনার স্বামীয়ে যখন পিতৃ-মাতৃ হইতে চান, তখন আপনারা উদ্ভোজিত হন ইহার পরে কি করিতে হইবে সেই বিষয়ে আপনারা অনিশ্চিত। একজন মহিলা হিসাবে গর্ভধারণের সম্ভাবনা বৃদ্ধি করিতে আপনার ঋতুস্রাবের চক্রটির বিষয়ে বুঝে নিতে হইবে। একজন পুরুষ হিসাবে আপনি আপনার স্ত্রীকে সহযোগ করিতে হইবে এবং তাকে শান্ত এবং উদ্বেগবিহীন থাকায় সহায় করিতে হইবে।

উর্করতা বা প্রজনন খিরিকী

উর্করতা জালানা বললে মহিলাটির ঋতুস্রাবের চক্রটিকে বুঝায়। যখন একজন মহিলার পক্ষে গর্ভধারণ সম্ভব হয়। আপনার উর্করতা বা প্রজনন ক্ষমতার সময়ের খিরিকী বুঝিতে আপনি আপনার ঋতুস্রাবের চক্রটির বিষয়ে ভাল ভাবে জানিয়া নিতে হইবে। একজন স্বামী হিসাবে, আপনি আপনার স্ত্রীকে ঋতুস্রাবের তথ্য বজায় রাখতে সহায় করে তাহার ঋতুস্রাবের চক্রটির রাখায় সহায় করিতে পারেন।

রক্তক্ষরণ হওয়া প্রথম দিনটিকে আপনার ঋতুস্রাবের প্রথম দিন হিসাবে টুকে রাখুন। যদিও রক্তক্ষরণ তিনের থেকে পাঁচ দিনের ভিতরে বন্ধ হয়ে যায়। কিন্তু একজন মহিলা পরের ঋতুস্রাবটি না হওয়া পর্যন্ত এই চক্রটি চলে থাকবে।



গর্ভধারণের জন্য চেষ্টা করার সবচেয়ে ভাল সময় হল ঋতুস্রাবের সময়ের উর্করতা খিরিকী সময়টি। ইহা ভিন্ন ভিন্ন মহিলার ক্ষেত্রে ভিন্ন হইতে পারে।



মার্চ ২০১৮

রবিবার	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার	শুক্রবার	শনিবার
				১	২	৩
৪	৫	৬	৭	৮	৯	১০
১১	১২	১৩	১৪	১৫	১৬	১৭
১৮	১৯	২০	২১	২২	২৩	২৪
২৫	২৬	২৭	২৮	২৯	৩০	৩১

- চক্র সময় : এক মার্চের থেকে ২৮ মার্চ পর্যন্ত ২৮ দিন
- এই চক্রটির প্রথম দিনটি হইল রক্তক্ষরণ হওয়া প্রথম দিনটো অর্থাৎ এক মার্চ ২০১৮।
- পরবর্তী চক্রটির প্রথম দিন হল রক্তক্ষরণ হওয়া প্রথম দিনটো অর্থাৎ ২৯ মার্চ ২০১৮।

ধরা হইল, আপনার প্রথম রক্তক্ষরণ হইছে, এক মার্চ, ২০১৮ (বৃহস্পতিবার) এবং এই রক্তক্ষরণ চার মার্চ তারিখ পর্যন্ত (রবিবার পর্যন্ত) থাকবে। তাই আপনার আপনার ঋতুচক্রটির প্রথম দিনটি হইছে মার্চ মাসের ১ তারিখ এবং এই চক্রটি এক মার্চ তারিখ থেকে ২৮ মার্চ তারিখ চলে থাকবে। তার পরবর্তী ঋতুস্রাবের প্রথম দিনটো হইল ২৯ মার্চ তারিখ।

ডিম্বস্ফোটন বা ডিম্বনির্গমন এবং ডিম্বনির্গমনের (ওভোলেসন) সময়ের সম্পর্কে জ্ঞাত থাকাটো অতিশয় গুরুত্বপূর্ণ

ওভোলেচন প্রক্রিয়ার মাধ্যমে একটি ডিম্বাণু ডিম্বাশয়ের থেকে বের জনন নলী বা ফেল্পিয়াম টিউবের মাধ্যমে যাত্রা করে। গড় হিসাবে ২৮ দিনের একটি চক্রের প্রায় ১৪ নং দিনে এই ঘটনা ঘটে।

- ৩ গর্ভবতী হইতে একজন মহিলার জন্য অতি উত্তম সময় হইল ওভোলেসনের দুই বা তিনদিন আগে এবং সবচেয়ে খারাপ সময় হইল ওভোলেসনের ৪৮ ঘণ্টা পরে।
- ৩ উর্ধ্বরতা সময় টুকু উত্তম সময় কারণ এই সময়ে মহিলাগণের গর্ভধারণ করার সবচেয়ে ভাল সময়। সাধারণতে এই সময় টুকু ওভোলেসনের তিনদিন পূর্বে এবং ওভোলেসনের দিনের পরে পিছত অর্থাৎ মোট পাচ দিন পর্যন্ত থাকে।
- ৩ অন্য দিকে উর্ধ্বরতা সময়ে গর্ভধারণের জন্য চেষ্টা করিলেও গর্ভধারণ সফল নাও হইতে পারে। কোন স্বাস্থ্যবান মহিলা এবং পুরুষের ক্ষেত্রে এমনকি পুরুষের কোন একটি চক্র গর্ভধারণের প্রচেষ্টার মাত্র ১৫% সফল হয়।
- ৩ আপনি এবং আপনার সঙ্গীয়ে যদি গর্ভ নিরোধকের কোন ধরণের পদ্ধতি ব্যবহার করিতেছেন তাহলে গর্ভধারণের পরিকল্পনা করার অন্তত ৩ ছয় মাস আগে ইহার ব্যবহার বন্ধ করিতে হইবে।



যদি আপনি স্বল্প গর্ভধারণ না করেন, তাহলে আই.ভি.এফ. বা ওভোলেসন স্টিমুলেশন বা ওভোলেসন উত্তেজিত করার জন্য কোন রকমের ঐষধ গ্রহণ করিবেন না। আই.ভি.এফ. বা ওভোলেসন স্টিমুলেশন বা ওভোলেসন উত্তেজিত করার জন্য গ্রহণ করা ঐষধ গুলির কিছুটা পার্শ্বক্রিয়া আছে (যমজ সন্তান বা অপৈণত সন্তান জন্মের সম্ভবনা ৫% থেকে ৮% বৃদ্ধি করে) সেই জন্য আই.ভি.এফ. নাইবা প্রজনন ক্ষমতা বৃদ্ধি করার পূর্বে দম্পতিসকলে নিচে উল্লেখ করা দিক গুলি করিতে হইবে--

- ❖ স্বাস্থ্যসম্মত শারীরিক ওজন বজায় রাখিব লাগে।
- ❖ সুখম আহার গ্রহণ করিতে হইবে।
- ❖ যে কোন প্রকারের নিসায়ুক্ত দ্রব্য, ধূমপান, মদ ইত্যাদি পরিত্যাগ করিতে হইবে।
- ❖ মানসিক দুর্চিন্তা পরিহার করুন।
- ❖ আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া কোন ধরণের ঔষধ নতুবা পরিপূরক খাদ্য গ্রহণ করিবেনা।
- ❖ গর্ভধারণ করার থেকে আরম্ভ করে আপনার শিশুর জন্ম হওয়া পর্যন্ত আপনি মেনেচলা সবধরনের সাংস্কৃতিক এবং ধর্মীয় রীতিনীতি পালন করিতে চান তাহা আপনার যত্ন করা সকলকে তথা চিকিৎসকে জানাবেন এবং আপনি নিশ্চিত হওন যে আপনি পালন করা রীতিনীতি গর্ভাবস্থা বা তার পরে নিরাপদ কিনা ?

ঋতুস্রাবের চক্রের উপরে নির্ভর করে ওভোলেসনের সময়

চক্রের দীর্ঘতা	ওভোলেসনের সময়
২২ দিন	৬ তম থেকে ১০ তম দিন
২৪ দিন	৮ তম থেকে ১২ তম দিন
২৬ দিন	১০ তম থেকে ১৪ তম দিন
২৮ দিন	১২ তম থেকে ১৬ তম দিন
৩০ দিন	১৪ তম থেকে ১৮ তম দিন
৩৬ দিন	২০ তম থেকে ২৪ তম দিন
৪২ দিন	২৬ তম থেকে ৩০ তম দিন

সাধারণত সম্পূর্ণ চক্রটির দৈর্ঘ্য থেকে ১৪/১৫ দিন বিয়োগ করিতে হয় এবং তার পরের দুইদিন যোগ বা বিয়োগ করিতে হয়।

আপনার ওভোলেসনের লক্ষণ সিনাক্ত করা শিখুন।

- কিছু মহিলার তলপেটে বিষ অনুভব হওয়াটাই তাহার ওভোলেসন আরম্ভ হওয়া বুঝায়।
- কিছু মহিলার ওভোলেসনের আরম্ভ হওয়ার একদিন বা দুইদিন পরে হালকা লাল রঙের একটি দাগ দেখা যায়।
- যখন একজন মহিলার ওভোলেসন আরম্ভ হওয়ার সময় হয় তখন তাহার জরায়ুর (গ্রীবার) থেকে নির্গত তরল পদার্থটি কাচা ডিমের সাদা অংশের মত স্পষ্ট, পিছল আঠাজাতীয় ধরনের। তাই আপনার গ্রীয়ার থেকে নির্গত তরল পদার্থটি নিরীক্ষণ করে আপনার ওভোলেসন নির্ণয় করিতে পারেন।
- আপনার শরীর মৌলিক উষ্ণতার মাপ নিয়ে ওভোলেসন নির্ণয় করিতে পারেন। সকালবেলা আপনার শরীরের সাধারণ উষ্ণতা থেকে যদি উষ্ণতা ০.৪ ডিগ্রী ফেরেনহাইট বেশী হয়, তখন আপনার বুঝতে হইবে যে আপনার ওভোলেসন ঘটেছে।



আমার যদি পলিচিস্টিক অ'ভারি চিড্রম থাকে তথাপিও গর্ভধারণ করিতে পারিব কিনা।

হ্যাঁ, পারিবেন। এই সময় -অন্ডাশয়ের অভ্যন্তরে কয়েকটি পলি বা মোনা সদৃশ অংশ থাকে যাহার অনিয়মিত, অনাঙ্কিত, অতিশয় রক্তক্ষরণ জনিত ঋতুস্রাব হইতে পারে। এইরোগে আক্রান্ত মহিলারা মেদবহুল হয় এবং মুখ মন্ডল আর শরীরের অন্য অংশে অত্যধিক লোম থাকিতে পারে এবং তাহাদের ক্ষেত্রে অন্ডাশয়ের থেকে ডিম্ব নিষ্করণে সমস্যা হইতে দেখা যায়। অন্ডাশয়ের অভ্যন্তরে কয়েকটি পলি বা মোনা সদৃশ অংশ থাকা রোগ হইল মহিলাদের মধ্যে বন্ধ্যাত্বের একটি প্রধান কিন্তু চিকিৎসার দ্বারা সুস্থ করা যায়। অন্ডাশয়ের অভ্যন্তরে বেশ কয়েকটি পলি বা মোনা সদৃশ অংশ থাকা রোগে আক্রান্ত হওয়া মানে আপনি গর্ভধারণ করিতে পারিবেন না বুঝায় না। আপনি গর্ভধারণের সম্ভাবনীয়তা কি ভাবে বৃদ্ধি করিবেন তাহা চিকিৎসকের সঙ্গে আলোচনা করুন।

গর্ভধারণ সম্পর্কে প্রচলিত কয়েকটি গুজব/পৌরাণিক কথা

- ⊙ শারিরিক ভাবে ঘনিষ্ঠ হওয়ার এই রকম কোন অবস্থান নাই। যাহা গর্ভধারণের সম্ভাবনা বৃদ্ধি করে।
- ⊙ একদিনে একবারের বেশী যৌন সম্বন্ধ করিলে গর্ভধারণের সম্ভাবনা বৃদ্ধি করে বলে ভাবা কথাটি একটি গুজব।
- ⊙ একজন মহিলার সমগ্র প্রজননক্ষম অবস্থায় নতুন নতুন ডিম্বের সৃষ্টি হয় বলে ভাবা একটি ভুল ধারণা। সাধারণতে, একজন মহিলা যখন মাতৃগর্ভত থাকে, তখনই সকল ডিম্ব ডিম্বাশয়ে জমা হয়ে থাকে। মহিলাটির যৌবনারম্ভের পরে প্রতি মাসে একটি একটি করে পূর্ণ ডিম্ব বাহির হয়।

একজন মহিলা কত তাড়াতাড়ী গর্ভবতী হইতে পারে

সমগ্র বিশ্বের মহিলাদের মধ্যে প্রায় ৮৫% মহিলার ক্ষেত্রে দেখা যায় যে অসুরক্ষিত ভাবে যৌন সম্বন্ধ করার এক বৎসরের ভিতরে গর্ভবতী হইতে পারে। বিবাহের প্রথম বৎসরের ভিতরে যদি কেউ গর্ভবতী না হয়, তাহলে কোন সমস্যা আছে বলে সকলে ভাবে এই ধারণা সত্য নয়।

প্রজননক্ষম দম্পতির ক্ষেত্রে গর্ভধারণের সম্ভাবনার দৈর্ঘ্যতা

মাস	১	৬	১২	১৮	২৪
দম্পতির গর্ভধারণের শতাংশ	২০%	৭০%	৮৫%	৯০%	৯৫%

বক্ষ্যাত্তর জন্য আই.ভি.এফ. নতুবা ওভোলেসন স্টিমুলেচনের জন্য তাড়াছয়া করিবেন না। এই সকল ঔষধ বা পদ্ধতির বহু পার্শ্বক্রিয়া দেখতে পাওয়া যায়। এই ব্যবস্থা গুলি যমজ সন্তান এবং অপৈনত সন্তান জন্মের সম্ভাবনা ৫% থেকে ৮% বৃদ্ধি করে। সেইজন্য আই.ভি.ইফ. বা ওভোলেসন স্টিমুলেসন গ্রহণ করার আগে দম্পত্তি একটি স্বাস্থ্যসন্মত জীবন ধারা গ্রহণ করা উচিত।



আপনার গর্ভস্থিতি নতুবা গর্ভধারণের সম্ভাবনা বৃদ্ধির জন্য নীচে উল্লেখ করা কথা গুলি মনে করুন —

- ❖ মানসিক দুঃচিন্তা এবং মানসিক চাপ পরিহার করুন।
- ❖ “ডায়েটিং” করা বন্ধ করুন।
- ❖ সম্পূর্ণ অন্ধকার কোঠায় ঘুমান।
- ❖ যদি আপনার মাসিক অনিয়মিত, তাহলে চিচিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করুন।
- ❖ নিয়মিত ভাবে আয়রণ টেবলেট এবং আয়রণ যুক্ত খাদ্য গ্রহণ করুন।
- ❖ ধূমপান এবং মদ ত্যাগ করুন।
- ❖ আপনি যদি সম্পূর্ণভাবে নিরামিষভোজী, তাহলে আপনার খাদ্যত আয়রণ , ফলিক এচিড, জিংক এবং ভিটামিন বি ১২ পর্যাপ্ত পরিমাণে থাকাটো নিশ্চিত করুন।
- ❖ সক্রিয় হয়ে থাকুন কিন্তু প্রয়োজনের বেশী পরিশ্রম করিবেন না।
- ❖ যৌন সম্বন্ধার দ্বারা সংক্রামিত রোগ বা এস. টি. আই. নিরূপণের জন্য পরীক্ষা করান।
- ❖ ক্ষতিকারক রাসায়নিক দ্রব্যের সংস্পর্শের থেকে দুরে থাকুন।



গর্ভধারণ বা গর্ভাবস্থা

আগামী ৯ মাস এবং পরের সময়কে স্বাগতম।

আপনি একজন মহিলার জীবন পরিবর্তনকারী গুরুত্বপূর্ণ ঘটনা গুলি অনুভব করিতে অগ্রসর হচ্ছেন। আপনার বয়স, আপনার আর্থিক অবস্থা নতুবা আপনার শিক্ষা হোক না হোক, এই সময়টিকে সর্বদা স্মরণ করিবেন। চিন্তা করিবেন না, আগামী বৎসর পার করিতে প্রয়োজনীয় সকল তথ্য এই গর্ভধারণের পরিকল্পনার মধ্যে পাবেন।

ভূমিকা

পরবর্তী ৯ মাস এবং তার পরের সময়কে স্বাগতম। এই অধ্যায়ে আপনি ৩ টি স্তর (তিন মাস সময় কাল), যাহা গর্ভাবস্থার ৯ মাসকে সাজায়, সেই বিষয়ে বিশদভাবে শিখতে পারিবেন। এই সময়-সীমা আপনি—

সন্মুখীন হইতে পারা কিছু পরিবর্তনের সাথে আপনার পরিচয় করে দেব। আমাদের লক্ষ্য হইল আপনার সন্তানটির উজ্জ্বল ভবিষ্যতের শুরুর জন্য একটি উত্তম স্বাস্থ্য সন্মত গর্ভাবস্থা লাভের জন্য আপনাকে সাহায্য করা।

মানসিক চাপ এবং জন্মের সময়ে দেখা পাওয়া ফলাফল

- গর্ভাবস্থার সময়ে উচ্চস্তরের মানসিক চাপের সন্মুখীন হওয়া মহিলা সকলের ক্ষেত্রে ২৫% থেকে ৬০% মহিলার সন্তান জন্মের জটিলতা দেখা যায়।
- গর্ভাবস্থার আগে এবং পরে মানসিক চাপের জন্য জন্মের সময়, সন্তানের ওজন কম হইতে পারে।
- মাতৃর মানসিক চাপের কারণে জন্ম হওয়া কম ওজনের শিশুদের বিকাশের বিলম্ব হওয়ার আশংকা থাকে।
- নিজের পচন্দের বাহিরের ঠিকানা যাওয়া, যে সকল মহিলার ক্ষেত্রে স্বামীর সাথে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশী কথা কাটা-কাটি হয়, পরিবারের কোন কোন একজন সদস্যকে গুরুতর রোগের জন্য চিকিৎসালয়ে ভর্তি করা হয়, স্বামীয়ে চাকরি বা জীবিকা হারায়, বিবাহ-বিচ্ছেদ ঘটে নতুবা আলাদা থাকা মাতৃ ইত্যাদির ফলে মহিলার চাপে পরতে পারে।



এটি শিশু জন্ম হোবার লগে লগে এগরাকী মাতৃও জন্ম হয়।





গর্ভধারণের বিষয়ে নিশ্চিত হোন

গর্ভধারণের একটি লক্ষণ হইল মাসিক না হওয়া নিশ্চিত হইতে ঘরে পরীক্ষা করা নিশ্চ কীট ব্যবহার করুন। আপনার গর্ভবস্থার বিষয়ে একবার নিশ্চিত হওয়ার পরে আপনি এ. এন.এস.এর কাছে আপনার নাম নথীভুক্ত করুন।

‘নিশ্চয়’ গর্ভধারণ নিশ্চিতকরণ যন্ত্র বা কীট

‘নিশ্চয়’ গর্ভধারণের পরীক্ষা করিতে পারা কার্ড সমগ্র দেশ জুড়ে ভারত সরকারে প্রবর্তন করেছে। যার দ্বারা মহিলাগন তাহাদের মাসিক বন্ধ হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে পরীক্ষা করিতে পারেন এবং তাহাদের গর্ভবস্থার বিষয়ে নিশ্চিত হইতে পারে। এই পরীক্ষা করার জন্য আপনার কোন ধরণের চিকিৎসকের প্রয়োজনা নাই এবং যদি আপনি প্রয়োজন বলে মনে করেন তাহলে আপনার নিকটস্থ স্থানীয় স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাহায্য লইতে পারেন। ইহার জন্য আপনি কোন ধরণের টাকা খরচ হইবে না। ইহা সম্পূর্ণরূপে বিনামূল্যের।

- ❖ এই পরীক্ষার জন্য সকালবেলার দুই ফোটা প্রস্রাবের প্রয়োজন এবং যন্ত্রটিতে যদি দুইটি রঙীন (বেগুন বর্ণের রঙ) চিহ্ন দেখা যায়, তাহলে আপনি গর্ভবতী।
- ❖ এবং যদি একটি দেখা যায়, তাহলে আপনি গর্ভবতী নন।
- ❖ যদি কোন ধরণের রঙের চিহ্ন দেখা পাওয়া না যায়, তাহলে পরীক্ষাটি আপনাকে পুনরায় করিতে হইবে।



ই.ডি.ডি বা প্রসবের সম্ভাব্য তারিখ/দিন গণনা বা নির্ধারণ।

গর্ভাবস্থা ২৮০ দিন ধরে চলে। আপনার সম্ভাব্য কখন জন্ম নিবে, তাহা হলে নীচে উল্লেখ করা সূচী ব্যবহার করুন—

উদাহরণ

- আপনার শেষের মাসিক আরম্ভ হওয়ার তারিখ (প্রথম দিন) অক্টোবর, ১০, ২০১৮
মাহ, দিন, বৎসর
- পরের সাত দিন গণনা করুন। অক্টোবর, ১৭, ২০১৮
মাহ, দিন, বৎসর
- তিনি মাস আগের তারিখ গণনা করুন। জুলাই, ১৭, ২০১৮
মাহ, দিন, বৎসর
- এখন এক বৎসর যোগ করুন। এখন হচ্ছে আপনি গণনা করে বের করা প্রসবের সম্ভাব্য তারিখ। জুলাই, ১৭, ২০১৯
মাহ, দিন, বৎসর

যদি আপনি শেষের মাসিক হওয়া তারিখটি মনে নাই, তাহলে চিন্তা করিবেন না। আপনার স্বাস্থ্যসেবা কর্মীয়ে সাহায্য করবে কি ভাবে আল্ট্রাচাউণ্ড এর দ্বারা করে আপনার সম্ভাব্য হওয়ার সম্ভাব্য তারিখটি নির্ধারণ করতে।



মনে রাখিতে হইবে যে সম্ভাব্য প্রসবের বের করা তারিখটি হল একটি সম্ভাব্য তারিখ মাত্র। সর্বদা দেখা যায় যে সম্ভাব্য তারিখ থেকে এক বা দুই সপ্তাহের ভিতরে সম্ভাব্য জন্ম হয়।



আপনি যি আপনার শেষ মাসিক হওয়ার সঠিক তারিখটি মনে রাখতে না পারেন তাহলে ইহার আগে বা পরে হওয়া কোন উল্লেখযোগ্য উৎসব পার্বনের বিষয়ে মনে করুন, ইহা নিশ্চিত ভাবে আপনার মাসিক হওয়া তারিখটি মনে করায় সহায় করিবে।

তিনটি তিন মাসের সময় বা ট্রাইমেস্টার

আপনাকে গর্ভধারণের জন্য অভিনন্দন জ্ঞাপন করছি। আপনি একজন অভিভাবক।

একটি গর্ভাবস্থাকে তিনটি ট্রাইমেস্টারে ভাগ করা যেতে পারে, যে সময় আপনার এবং গর্ভের সন্তানের নির্দিষ্ট কিছু বিকাশের উপরে নির্ভর করে ভাগ করা হয়েছে। এই সময়ে আপনি চিকিৎসক বা স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে পরামর্শ অতিশয় আবশ্যিক এবং আপনার সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করা উচিত।

একটি ট্রাইমেস্টার তিন মাসের এবং প্রতিটি মাস চার বা পাচ সপ্তাহ মিলে হয়। সেইজন্য মানুষের ক্ষেত্রে গর্ভাবস্থা ৪০ সপ্তাহ (৯ মাস পর্যন্ত) চলে। স্বাস্থ্যকর্মীগণ আপনার শেষের মাসিকের বা এল.এম.পির প্রথম দিন থেকে আপনার গর্ভাবস্থার হিসাব করে থাকেন।

এই হাতবইয়ে থাকা ৪৮ র থেকে ৫৬ পৃষ্ঠা পর্যন্ত থাকা কেলেণ্ডারে এল.এম.পি., ই.ডি.ডি চিকিৎসালয়ে করিতে হওয়া স্বাস্থ্য পরীক্ষার দিন, টীকাকরণ তথা গর্ভে সন্তানের নরা চরা করা তথ্য টুকি রাখতে চেষ্টা করুন।

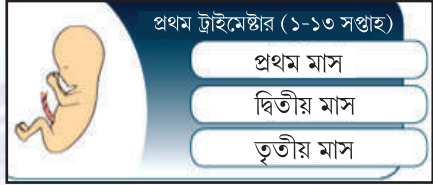


পরিবারের সহযোগিতা

- ❖ পরিবারের সদস্যগণের আচরণ এবং মনোভাব সন্তোষজনক এবং উৎসাহী হইতে হইবে।
- ❖ পরিবারটি স্বাস্থ্য সম্মত খাদ্য প্রদান এবং প্রাক্ প্রসব পূর্বক স্বাস্থ্য পরীক্ষা গুলি নিয়মিত ভাবে এবং সময়মতে স্বাস্থ্য কেন্দ্রগুলিতে যাওয়া নিশ্চিত করিতে হইবে।
- ❖ প্রসব বেদনা আরম্ভ হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে নতুবা কোন জটিলতার সৃষ্টি হওয়ার সাথে সাথে স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যেতে বিলম্ব করিবেন না।
- ❖ সময়ে আগে টাকা - পয়সা এবং যাতায়তের ব্যবস্থা করা উচিত।

প্রথম ট্রাইমেস্টার (এল.এম.পি হইতে ১৩ সপ্তাহ)

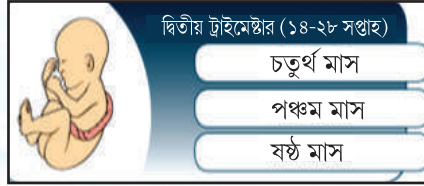
গর্ভবস্থা হইল একটি সাধারণ স্বাস্থ্য ধারা এবং আপনার শরীর ইহার জন্য তৈরী। আপনার শিশু আপনার উপর নির্ভরশীল। আপনার শরীরই সব কিছুর। প্রথম ট্রাইমেস্টার হইল আপনার শিশুর বৃদ্ধি উন্নত হওয়ার সময় এবং সবচেয়ে ভাল পথ হইল শিশুটির যত্ন নেওয়া যাহা পরোক্ষ আপনার যত্ন নেওয়া।



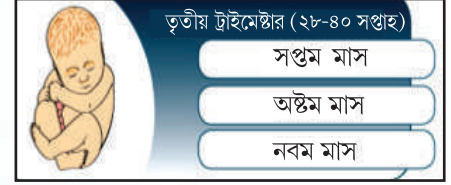
এই সময়ের মধ্যে আপনার শিশুর শরীরের গঠন এবং অঙ্গ গুলির পদ্ধতিগত ভাবে উন্নত হইতে আরম্ভ করে।

দ্বিতীয় ট্রাইমেস্টার (১৪ হইতে ২৮ সপ্তাহ) তৃতীয় ট্রাইমেস্টার (২৮ হইতে ৪০ সপ্তাহ)

দ্বিতীয় ট্রাইমেস্টারকে গর্ভাবস্থার “সোণালী সময়” বলে অভিহিত করা হয় এবং এই সময় হইতে আপনি শিশুটির শুরু অনুভব করিতে পারিবেন।



দ্বিতীয় ট্রাইমেস্টার এর সময় শিশুটির মস্তিষ্ক আরও উন্নত হয়। এই উন্নতি দুই বা তার বেশী বৎসর ধরে চলতে থাকে জন্মের পরে। ২০ সপ্তাহের পর আপনি শিশুটির নড়া-চরা অনুভব করিতে পারিবেন।



২৮ সপ্তাহের থেকে শুরু হয়ে ৪০ সপ্তাহ পর্যন্ত, এইটি হইল অন্তিম স্তর, যেখানে শিশুর ওজন উচ্চতা এবং মাথার গঠন তৈরী হয়। ৫০% মস্তিকের উন্নতি ৩৭ হইতে ৩৯ সপ্তাহ পর্যন্ত হয়। তৃতীয় ট্রাইমেস্টারেও আপনার শিশুটির ওজন বৃদ্ধি হইতে থাকে এবং শিশুটি ভূমিষ্ঠ হওয়ার জন্য প্রস্তুতি শুরু করে। ৪০ সপ্তাহের সম্পূর্ণ কার্যকাল হলে শিশুটি ভূমিষ্ঠ হয় এবং আপনার শরীরের বাহিরে আসে।

১ ম মাস/প্রথম মাহ

প্রথম মাসের শেষের দিকে আপনার শিশুটির মস্তিষ্ক, রাজহাড়, ফুসফুস এবং হৃৎপিণ্ড ইত্যাদিকে ধরে অন্যান্য অংগ-প্রত্যংগ গুলি গঠন হইতে আরম্ভ হয় এবং হৃৎপিণ্ডের ধপ-ধপানি আরম্ভ। হাড় গুলিও গঠন হইতে আরম্ভ হয়।

প্রতিটি ঘন্টা টুকে রাখতে এই কেলেভারটি প্রত্যেক রাত্রিতে ব্যবহার করুন। আপনার স্বাস্থ্য পরীক্ষার তারিখ এবং দিন টুকে রাখুন।

সমস্যা : বমিভাব এবং মাথা ঘুরানি, রক্তের দাগ।

মাস

সপ্তাহ	রবিবার	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার	শুক্রবার	শনিবার
১ম							
২য়							
৩য়							
৪র্থ							
৫ম							

- আপনার গর্ভধারণের নিশ্চিত হইতে তথ্যনির্ভুক্ত করিতে এ.এন.এম. নতুন অভ্যন্তরীণ কন্ট্রোল নিকাটে যান। কেলেগারে “R” বলে উল্লেখ করুন।
- আপনার গর্ভধারণ সপ্তাহ অনুযায়ী টুকে রাখুন এবং সঙ্গে স্বাস্থ্য কেন্দ্রে আপনার শরীরের ওজন, রক্তচাপ, নাড়ীর স্পন্দন, কোন ধরনের জটিলতার কোন ধরনের অস্বাভিকতা থাকিলে টুকে রাখুন।
- প্রত্যেক দিনা ফলিক এচিড টেবলেট সেবন করুন।
- টিটেনাচ টাক্সাইডের প্রথম খোরাক গ্রহণ করুন।
- প্রটিন, শর্করা বা চেনী এবং পুষ্টিগুণ কোষ নির্ণয়ের জন্য প্রসাব পরীক্ষা করুন।
- রক্তের হিমোগ্লবিনের পরিমাণ নির্ণয়ের গ্রুপ নির্ণয়ের জন্য, চিফিলিছ, এইচ, আই.ভি. হেপাটাইটিছ বি, থাইরয়েড, মেলেসীয়া, খেলেসেমীয়া এবং সিকেল সেল এনিমিয়া নির্ণয়ের রক্ত পরীক্ষা করুন।
- ডায়েবেটিস নির্ণয়ের জন্য নিশ্চিত হওয়ার জন্য পরীক্ষা করিতে হইবে। ৩০০ মিলি লিটার জলে ৭৫ গ্রাম গ্লুকোজ মিসিয়ে খান এবং জলগুলি গ্রহণ করার ২ ঘন্টা পরের রক্তের শর্করার মাপ নিন। যদি ইহার পরিমাণ ১৪০ মিলিগ্রাম বা তার থেকে বেশী হয়, তাহলে তাৎক্ষণিক ভাবে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।



আপনার যদি বমি ভাব হয় তাহলে ইহার কারণ হইল আপনার শরীরে হওয়া হ'রমনের পরিবর্তন যার জন্য আপনার পাকস্থলীতে অসুবিধা অনুভব হইতে পারে। কিছু কিছু গন্ধ আর নরা চরায় আপনার বমির ভাব বৃদ্ধি করিতে পারে। ভাল খবরটি হইল যে ট্রাইমেস্তারের পরে এই বমি ভাব সম্পূর্ণ কমে যায়।



বমি বমি ভাব এবং বমি হওয়া পরিস্থিতির সাথে মোকাবিলা করার জন্য আপনি নীচে উল্লেখ করা কথাগুলি মানিয়া চলিতে পারেন।

- ❖ খালি পেটে কখনও থাকিবেন না।
- ❖ আপনি যে খাদ্য ভাল পান, সেই খাদ্য আপনি অল্প অল্প করে খেয়ে থাকিবেন। যতক্ষণ পর্যন্ত আপনি সুস্থ বোধ করেন।
- ❖ আস্তে আস্তে বিছানা ত্যাগ করুন। সকাল বেলা এবং তার পরে খাদ্য গ্রহণ করুন।
- ❖ ঠান্ডা খাদ্য বাছুন (কম গন্ধ যুক্ত) নতুন আপনার জন্য খাদ্য রান্নার জন্য অন্যকে দায়িত্ব দিন।
- ❖ পর্যাপ্ত পরিমাণে সুস্থ এবং সতেজ বায়ু গ্রহণ করুন।
- ❖ সতেজ কাটা লেবুর গন্ধ নিন।
- ❖ ধূমপান, তীব্র গন্ধযুক্ত দ্রব্য, সুরাপান তথা চা যেখানে কোফেইন আদি থাকে পরিহার করুন।

২য় মাস

আপনার শিশুটির মস্তিষ্ক, যকৃত বা লিভার, রক্ত প্রবাহের ব্যবস্থা এবং পরিপূরক প্রক্রিয়া প্রভৃতি বিকাশ হইতে থাকে। হাত এবং পায়ের বিকাশ হইতে আরম্ভ হয়। আপনার শিশুটির মুখমন্ডল ও বিকাশ হইতে থাকে। ইন্ডিয়ানুভূতির মধ্যে স্পর্শ ইন্ডিয়টির বিকাশ প্রথম হয়।

মাস

সপ্তাহ	ববিবার	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার	শুক্রবার	শনিবার
১ম							
২য়							
৩য়							
৪র্থ							
৫ম							

- টিটোনাস টম্বাইডের দ্বিতীয় খোঁরাকটি গ্রহণ করুন।
- নিয়মিত ভাবে সাধারণ পরিমাণের হাল্কা ব্যায়াম করুন। যেমন-হাটা
- রান্না-বান্নার করার আগে এবং পরে স্নায়ুগার শৌচালয় ব্যবহার করার পর, বাগানে কাম করার পর এবং কোন জন্তুকে স্পর্শ করার পর সব সময় ভাল করে হাত ধুবেন।
- অত্যধিক গরমের হাতে থেকে বিরত থাকুন। আগুনের সামনে বেশী সময় বসে থাকিবেন না।
- সতেজ, পরিষ্কার এবং স্বাস্থ্য সম্মত ভাবে রান্না করা এবং সংরক্ষণ করা খাদ্য খান।
- কেলসিয়াম এবং ভিটামিন 'ডি' সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন দুধ, দৈ, পনীর ইত্যাদি খান।
- দস্ত চিকিৎসকের দ্বারা মুখের স্বাস্থ্য এবং পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার পরীক্ষা করান।
- মানসিক চাপ পরিহার করুন, মানসিক চাপে আপনার শিশুটির উপর প্রভাব পড়বে।
- এ.এন.এম./চিকিৎসক এবং পরিবারের সাথে মিলে প্রসবের পরিকল্পনা প্রস্তুত করুন।



আপনি কি রকম অনুভব করিতেছেন

অনেক মহিলাই ক্লাস্ত অনুভব করে। আপনার শরীর আপনার শিশুটির জন্য একটি ঘর প্রস্তুত করেছে। সময় (জনফুল/গর্ভফুল বা প্লেসেন্টা) বলা হয়ে থাকে। ইহা কঠিন কাজ এবং ইহার জন্য যথেষ্ট পরিমানের আপনার শক্তির ব্যবহার হয়। আপনি যদি ক্লাস্ত অনুভব করেন বা বমি বমি অনুভব করেন তাহলে—

- ❖ ভালভাবে খান এবং ঘুমান।
- ❖ আপনি যখন ক্লাস্ত অনুভব করেন তাহলে জিরিয়ে নিন।
- ❖ আপনার স্বামী অথবা পরিবারের অন্যান্য সদস্যগণকে আপনার ঘরোয়া কাজে সহায় করতে বলুন।
- ❖ আপনি যদি কর্মরত মহিলা এবং কামের পরিমান যদি অত্যধিক বৃদ্ধি পায়, তাহলে আপনার নিয়োগকর্তাকে আপনার কর্তব্যের পরিবর্তন করিতে বলুন।

৩য় মাস

এরমধ্যে শিশুটির মুখের সৃষ্টি হয় এবং নাক এবং কাণের বহিঃভাগ গঠন হয় শিশুটি লরা-চরা করিতে আরম্ভ করে, যদিও আপনি ইহা অনুভব করিতে পারেন না। অন্ত : ভাগের সকল অংগ-প্রত্যংগ গঠন হইতে থাকে। শিশুটি বুঢ়া আঙুলিটি চুষতে আরম্ভ করে।

মাস

সপ্তাহ :	রবিবার	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার	শুক্রবার	শনিবার
১ম							
২য়							
৩য়							
৪র্থ							
৫ম							

- আপনার নিয়োগকর্তাক জানান যে আপনি গর্ভবতী।
- কর্ম সম্বন্ধীয় বিপদ সম্পর্কে আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে আলোচনা করুন।
- প্রসবের জন্য মহিলার জন্য থাকা ছুটি এবং অন্যান্য কি কি অধিকার পাওয়ার জন্য যোগ্য। খুজিয়ে বের করুন।



আপনার গর্ভস্থ সন্তানটির মাসিক প্রতিবন্ধকতা এবং অন্যান্য বিসংগতি করিতে পারা তিন ধরনের রোগ প্রতিরোধ করিতে পারে।

- ❖ জার্মান বসন্তরোগ বা রুবেলা-এইরোগ গুলি শিশুটির মানসিক বিকাশে দেরী করিতে পারে। হৃদযন্ত্রের অস্বাভাবিকতা, জন্মগত চোখের রোগ এবং বধিরতার সৃষ্টি করিতে পারে।
- ❖ গর্ভাবস্থায় বসন্তের মতো চর্মরোগে আক্রান্ত লোকের সংগ পরিহার করুন। প্রসবের ঠিক আগে আগে বসন্ত (চিকেন পক) আক্রমণ করে তাহা খুবই বিপদজনক। আপনার যদি আগে চিকেন পক হয় নাই তাহা হইলে এই রোগ থাকা লোক নতুবা কয়েক দিন আগে হয়ে যাওয়া রোগীর সংস্পর্শ যাবেন না।
- ❖ টোক্সোপ্লাজমোসিস প্রাথমিক ভাবে বিড়াল পোষা লোকের জন্য বিপদজনক রোগ। গর্ভাবস্থায় কোন বিড়াল বা বিড়ালের শৌচ প্রস্রবের সংস্পর্শে যাবেন না। এবং আধা রান্না খাবার বা সংক্রামিত মাংস প্রভৃতি খাবেন না।

৪র্থ মাস

চার নম্বর মাসে আপনার শিশুটির দ্রুত বিকাশ ঘটে। এই মাসে আঙুলের নখ এবং মাথার চুল গজাইতে আরম্ভ করে। শিশুটিয়ে হাসতে পারে এবং ঘোপা দৃষ্টি নিষ্ক্ষেপ করিতে পারে।

চিন্তনীয় বিষয়— কোষ্ঠ্যকানিষ্ঠ্য

মাস

সপ্তাহ :	রবিবার	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার	শুক্রবার	শনিবার
১ম							
২য়							
৩য়							
৪র্থ							
৫ম							

- চুসে খাওয়া কেলসিয়াম টেবলেট প্রত্যেকদিন খাইতে আরম্ভ করুন। দুপরে এবং রাত্রের আহারের সময় একটা করে টেবলেট সেবন করুন।
- প্রত্যেকটি টেবলেট ৫০০ মিলিগ্রাম মৌলিক কেলসিয়াম এবং ২৫০ গ্রাম আই.ইউ. পরিমান ভিটামিন ডি'ও থাকা উচিত।
- যদি আগে টিটেনাস টক্সাইডের দ্বিতীয় খোরাক খাননাই, তাহলে এই সময়ে খান।
- কুমিনাশক-এলবেনডা জল ৪০০ মিলিগ্রাম আই.পি. খোরাক একটি গ্রহন করিবেন।
- যদি আপনার রক্তে হিমোগ্লবিনের পরিমান ১১ মিঃগ্রাঃ থেকে বেশী, তাহলে দুপুরের আহার গ্রহন করার ২ ঘন্টা পরে প্রত্যেক দিন ফলিক অ্যাসিড খান এবং যদি হিমোগ্লবিনের পরিমান ১১ মিঃগ্রাঃ থেকে কম, তাহলে ২টা করে আয়রণ ফলিক অ্যাসিডের টেবলেট গ্রহন করুন।
- আপনার দ্বিতীয় প্রসব পূর্বক স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য চিকিৎসকেরও কাছে /এ.এন.এম.এর কাছে যান।



আপনি জানেন কি ?

আপনার সন্তানটি ইতিমধ্যে বাহ্যিক শব্দ শুনতে এবং বুঝতে পারে। আপনার সন্তানটির সঙ্গে আপনি সব সময় কথা বলুন।



- ❖ দ্বিতীয় ট্রাইমেস্তারে আপনি নিশ্চিত ভাবে দাঁতের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করিতে হইবে।
- ❖ গর্ভাবস্থায় মহিলার ক্ষেত্রে কোষ্ঠ্যকানিষ্ঠ্য হইতে দেখা যায়। চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া শৌচ টিলা করিতে পারা কোন ধরনের ঔষধ ব্যবহার করিবেন না।

পঞ্চম মাস

আপনার শিশুটির ইতিমধ্যে হাতের আঙুলের চাপ এবং পায়ের চাপ সৃষ্টি হইয়াছে। আপনার সন্তানটি এখন লাথি মারতে পারে, ঘুরতে পারে এবং বেঁকা হইতে পারে। আপনি স্থির হয়ে বসে থাকার সময়ে বেশ সক্রিয় হয়ে থাকিতে পারে। ২০ সপ্তাহ পর্যন্ত শিশুটি শব্দ এবং আলোর প্রতি সঁহাঁরি জানাইতে পারে। তাহার মস্তিষ্ক এবং স্নায়ুতন্ত্রের বিকাশ ঘটে।

মাস

সপ্তাহ :	রবিবার	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার	শুক্রবার	শনিবার
১ম							
২য়							
৩য়							
৪র্থ							
৫ম							

- আয়রন শুধু মাত্র আপনার রক্তের জন্যই নয় আপনার শিশুটির বিকাশের জন্য ও প্রয়োজন।
- আয়রনের অভাবে প্রসবের নির্ধারিত সময়ের পূর্বে অপৈনত এবং কম ওজনের সন্তান জন্ম হওয়ার বিপদের সম্ভাবনীয় বৃদ্ধি করে।
- শিশুর ক্ষেত্রে ইহার অভাবে মস্তিষ্কের বিকাশ দেরী বা বাধার সৃষ্টি করিতে পারে এবং ব্যবহারিক আচরণে সমস্যার সৃষ্টি করিতে পারে।
- আপনার এখন অনেক শক্তির প্রয়োজন।
- আপনি যথেষ্ট ঘামতে পারেন এবং পায়ে সিরসিরানি ধরতে পারে।
- আপনার গর্ভধারনে কোন ধরনের জটিলতা আছে না নাই জানতে হইলে ১৮ থেকে ১৯ সপ্তাহের ভিতরে একবার আলট্রাসোনোগ্রাফী করিতে হইবে।



আপনি যদি গর্ভাবস্থায় একবার আলট্রাসোনোগ্রাফী করেন তাহলে দেখতে পারেন যে আপনার শিশুটি গর্ভে বুঢ়া আঙুল চুষতেছে।



এই স্তরে আপনি সম্মুখীন হইতে পারা কয়েকটি পরিবর্তন

- ❖ আপনার স্তন যুগল বড় বা স্ফীত হইবে। আপনি বেশী করে ঘামবেন।
- ❖ আপনার বুক জ্বালা-যন্ত্রণা হইতে পারে, বদহজমী হইতে পারে নতুবা কোষ্ঠ্যকানিষ্ঠ হইতে পারে।
- ❖ সব ধরনের অল্পনাশক বা এন্টাসিড ঔষধ গর্ভবতী মহিলার জন্যে নিরাপদ নয়।
- ❖ এই ধরনের ঔষধ গ্রহন করার পূর্বে আপনি আপনার চিকিৎসক / স্বাস্থ্য সেবা প্রদান কারীর থেকে পরামর্শ গ্রহন করুন।
- ❖ আপনি যোনি পথের থেকে তরল পদার্থ নির্গত হইতে পারে। কিন্তু যোনি পথে ঋতুবতী বা জ্বালা-পোড়া করা স্বাভাবিক নয়, গতিকে চিকিৎসকের দ্বারা পরীক্ষা করিয়ে নিন।

ছষ্ঠ মাস

এখন আপনার শিশুটি আপনার কথা এবং সঙ্গীত শুনতে পারে। চক্ষু খুলে আপনার শিশুটি এদিক-সেদিক করিতে পারে। আপনার শিশুটি যখন আপনার পেটের উপরের দিকে যায় অথবা শরীরের নিম্নাংশে আসে তখন আপনি অনুভব করিতে পারবেন। গর্ভস্থ সন্তানটিকে ঘুম পাড়াবেন এবং কয়েকটি বিশেষ কার্যের জন্য বিশেষ বিকাশ হয়।

মাস :

সপ্তাহ :	রবিবার	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার	শুক্রবার	শনিবার
১ম							
২য়							
৩য়							
৪র্থ							
৫ম							

- কয়েকবার খান এবং ভালভাবে খান।
- যদি আপনি আগে চিকিৎসক নতুবা এ.এন.এম.এর কাছে যান নাই, তাহলে দ্বিতীয় বারের জন্য চিকিৎসক নতুবা এ.এন.এম এর কাছে যান।
- আপনার রক্তের গ্রুপ কি জানতে পরীক্ষা করান। রক্তের গ্রুপ Rh+ve না Rh+ve জানুন। ইতিমধ্যে আপনি সন্তানটির গতিবিধি নিয়ে আপনি সচেতন হইতে শিখুন। সন্তানটির গতিবিধি বলিলে লাথি মারা, ঝাকুনি মারা নতুবা লুটে খাওয়া হইতে পারে।
- যদি আপনার গ্লুকোজ জহন পরীক্ষার ফলাফল শুরুতে খনাত্মক ছিল, তখন ২৪ বা ২৮ সপ্তাহের ভিতরে আবার একবার পরীক্ষা করান।



নীচে উল্লেখ করা বস্তু গুলি হাতের কাছে রাখুন।

- আপনার সন্তানের প্রসবে সহায় করিতে পারা চিকিৎসক বা এ.এন.এম. জন্মের নাম, ঠিকানা এবং ফোননম্বর।
- চিকিৎসালয়ে যাওয়ার সবচেয়ে সহজ এবং ছোট পথ বেছে রাখুন।
- যখন আপনার প্রসব বেদনা আরম্ভ হইবে তখন তাৎক্ষণিক ব্যবহার করা হল চিকিৎসালয়ের প্রবেশ পথ।
- এম্বুলেঞ্চের ফোননম্বর (১০৮)।



আপনার দ্বিতীয় তিন মাসের শেষের দিকে জরায়ুর মাংসপেশীর টান ধরা এবং তারপরে আস্তে আস্তে শিথিল হওয়া অনুভব হইতে পারে ইহাকে ব্রেবসটন হিকস সংকোচন বলা হয় এবং ইহা স্বাভাবিক ইহা প্রসবের সঙ্গে জড়িত সংকোচন নয়। এই সংকোচন সমূহ আপনার প্রসব তথা শিশু জন্ম হওয়ার প্রক্রিয়ার জন্য জরায়ুর তৈরী করে। এই সংকোচন সমূহ নিয়মিত নয় এবং আপনাকে কষ্ট দিবে না ইহা যে কোন সময়ে এবং যে কোন জায়গায় হইতে পারে যাহা কয়েক সেকেন্ডের থেকে ১ মিনিটের মত হয়ে থাকে। প্রসব আরম্ভ হওয়ার আগে গর্ভাবস্থার শেষের কয়েক সপ্তাহ এই সংকোচন ঘন ঘন হইতে পারে এবং প্রসব সময় পর্যন্ত চলে থাকে।

সপ্তম মাস

আপনার সন্তানটির চকু খুলিতে এবং বন্ধ করিতে আরম্ভ করে। আপনি গর্ভস্থ সন্তানটির সঙ্গে কথা বলে গান গেয়ে যোগাযোগ করে সন্তানটির মস্তিষ্কের বিকাশে সহায় করেন। আপনি অসুবিধা অনুভব করিতে পারেন, কিন্তু জনন ফুলের থেকে যোগান ধরা অক্সিজেনের জন্য আপনার সন্তানটি আপনার গর্ভে নিজেস্ব স্বরক্ষিত অনুভব করে।

মাস

সপ্তাহ :	রবিবার	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার	শুক্রবার	শনিবার
১ম							
২য়							
৩য়							
৪র্থ							
৫ম							

- তৃতীয় প্রসবের -পূর্বক স্বাস্থ্য পরীক্ষার বাবে এ, এন.এম./চিকিৎসকের নিকট যান।
- কেলসিয়াম এবং আয়রন ফলিক অ্যাসিড টেবলেট সেবন করে থাকুন।
- আপনার গর্ভস্থ সন্তানটির কার্যকলাপের জন্য পরিবর্তন হয়, যাহা আপনি উপলব্ধি করেন। সাধারণত বিকাল বেলা এবং সন্ধ্যাবেলা আপনার সন্তানটির কার্যকলাপের শীর্ষ সময়। আপনার সন্তানটির ঘুমানোর সময় ২০-৪০ মিনিটের হয় দিনে সে সময় শিশুটি নড়া-চড়া করে না। দিনে বা রাত্রে নড়া-চড়া এবং ঘুমানো দুইটা করে থাকে।



আপনার সন্তানটি আপনার গর্ভে থাকিলেও তাহার ভাবের বিনিময় করুন। আপনার সন্তানটির সাথে গান এবং পড়া-শুনা করেন, সেটা আপনার সন্তানটির বিকাশে কেবল সহায়তাই ইহা আপনার সন্তান এবং আপনার মাঝে সম্বন্ধকে অধিক দৃঢ় শক্তিশালী করে। পিতৃ ও সন্তানটির সঙ্গে ভাব বিনিময় করিতে হবে।



তৃতীয় ট্রাইমেস্টারে আপনি আপনার পা এবং পায়ের ছোট গাঁট সমূহ ফুলে উঠা লক্ষ করিতে পারেন। এই ধরনের ফুলা লক্ষণ রোধ করার জন্য আপনি পা দুটি কিছু উপরে তুলে ধরে রাখতে হইবে। পা দুটি একটার উপর আরেকটা তুলে রাখবেন না। ঢিলা কাপোর পরিতে হইবে এবং পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশ্রাম গ্রহন করিবেন।

অষ্টম মাস

আপনার গর্ভস্থ শিশুটির ছালের চামরা সমূহ চর্বি দ্বারা পূর্ণ হইতে আরম্ভ হয়। বেশীর ভাগ শিশু উপর ভাগ (মাথার দিক) তলের দিকে অবস্থান লয় এবং ভূমিষ্ঠ হওয়ার জন্য তৈরী হয়। আপনার শরীর ও সন্তান প্রসবের জন্য তৈরী হয়।

চিস্তনীয় বিষয় : বুক জ্বালা-পোরা করা বা টক-টক ভাব হওয়া।

মাস :

সপ্তাহ :	রবিবার	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার	শুক্রবার	শনিবার
১ম							
২য়							
৩য়							
৪র্থ							
৫ম							



আপনার যদি বুক জ্বালা-পোরা করে বা এচিডিটি বা অম্লপিত্ত হয়, তাহলে

- ❖ খাওয়ার পরেই ঘুমাবেন না।
- ❖ আপনি যখন ঘুমাবেন, আপনার মাথা এবং কাছটি উপরের দিকে তুলে ধরুন। প্রয়োজন হলে বালিস ব্যবহার করুন।
- ❖ খাদ্য গ্রহন করার মধ্যে জল জাতীয় খাদ্য সেবন করুন, কিন্তু খাদ্যের সঙ্গে খাবেন না।
- ❖ অল্প করে খাদ্য এবং জলপান গ্রহন করুন।

- ⊙ আপনার সন্তানটি গতিবিধি পর্যবেক্ষণ করুন। স্বাভাবিক বলে কোন নির্দিষ্ট সংখ্যক গতিবিধি নাই। কিন্তু আপনি অনুভব করেন যে আপনার গর্ভস্থ সন্তানটির গতিবিধি হ্রাস পেয়েছে। তাহলে এই ক্ষেত্রে আপনি আপনার বামদিকে কাতে হয়ে ঘুমান এবং বেশী এবং ২ ঘণ্টাধরে সন্তানটি গতিবিধি লক্ষ করুন। যদি এই দুঘণ্টার মধ্যে আপনি ১০ বা তার বেশী ভিন্ন ভিন্ন গতিবিধি অনুভব না করেন, তাহলে তৎক্ষণাৎ আপনি চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহন করুন।

নবম মাস

আপনার সন্তানটি অবিরত ভাবে বৃদ্ধি এবং বিকাশ হচ্ছে এবং সে ভূমিষ্ঠ হইতে প্রস্তুত হচ্ছে, সেইজন্য দেহের উদর গর্ভের তলর অংশে নামিয়া আসিতেছে। শিশুটি অতি শীঘ্রই আসিবে। আপনার স্তন যুগলের থেকে হলুদ তরল পদার্থ বা কলোস্ট্রাম নির্গত হইতে আরম্ভ করে, এই সকলই হইল আপনার শরীরটি আপনাকে মাতৃদেহের অনুভূতি লাভের জন্য প্রস্তুত করে তোলে এবং ইহা সম্পূর্ণভাবে স্বাভাবিক।

মাস :

সপ্তাহ :	রবিবার	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার	শুক্রবার	শনিবার
১ম							
২য়							
৩য়							
৪র্থ							
৫ম							

- চতুর্থ প্রসব পূর্বক স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য এ.এন.এম. নতুবা চিকিৎসকের কাছে যান।
- রক্ত এবং বিশেষভাবে প্রসাব পরীক্ষা করান প্রসাব পরীক্ষা বিশেষভাবে শর্করা, প্রোটিন এবং পুজযুক্ত কোষ নির্নয়ের জন্য করান।



আপনার শিশুটির প্রসবের জন্য প্রস্তুত করুন।

- ❖ আপনার চিকিৎসক / এ.এন.এম এর সাথে মিলে বিস্তৃত জন্ম প্রক্রিয়ার পরিকল্পনা প্রস্তুত করুন।
- ❖ প্রসব বেদনার সময় আপনার সাথে থাকার জন্য একজন সঙ্গী নির্বাচন করুন।
- ❖ আপনার নিজের কাপড় গুছিয়ে রাখুন। কাপোরগুলি নরম এবং টিলা হইতে হইবে। যাতে পরে সহজেই বদলি করিতে পারা যায় বা সহজেই খাপ খায়ানো যায়।
- ❖ শিশুটির জন্য ১০০% সুতির এবং নরম কাপড় রাখুন।
- ❖ দুধ খাওয়ানো হইতে মানসিক ভাবে প্রস্তুত হোন।
- ❖ যে কোন প্রকার মানসিক চাপ পরিহার করুন।



প্রসব যন্ত্রণা নিজে নিজে আরম্ভ হইতে দিন। তাড়াছড়ো করে বেদনা বিহীন ভাবে প্রসব করাইতে নতুবা সিজারিয়ান করিতে বলিবেন না। ৩৯ সপ্তাহ পর্যন্ত আপনার গর্ভাবস্থা চালিয়ে যান।



প্রসব প্রক্রিয়া

আপনার সন্তানটির আগমন

আপনার সন্তান জন্ম দেওয়া এক বিশেষ এবং অদ্বিতীয় অভিজ্ঞতা। প্রত্যেক সন্তানের প্রসবের ঘটনা তথা প্রক্রিয়া অবিকল নাও হইতে পারে আর আপনার নির্দিষ্ট প্রসব প্রক্রিয়া কি ধরনের হইবে ইহা অনুমান করার যন্ত্র নাই। কিন্তু আপনার চিন্তার কোন কারণ নাই। প্রকৃতি এরকম এক অপূর্ব এবং সুন্দর সৃষ্টি করেছে যেখানে হরমনে আপনার (মাতৃজনের) এবং আপনার সন্তানটির স্বাস্থ্য সম্মত প্রসবের প্রক্রিয়াটি মসৃন করে তোলে। এই হরমন গুলি আপনাকে এবং আপনার সন্তানটিকে, দুয়োজনের প্রসবের প্রক্রিয়ার থেকে আরম্ভ করে এবং অবশেষে সন্তান প্রসব হওয়া পর্যন্ত প্রতিটি ক্ষেত্রে প্রস্তুত করে তোলে।

এই অধ্যায়ে আপনি প্রসব প্রক্রিয়ার বিভিন্ন স্তর এবং সন্তান জন্মের সমগ্র প্রক্রিয়াটি সহজ করিতে বিভিন্ন বিষয়ে শিখতে পারবেন।

প্রসব প্রক্রিয়া কি ?

প্রসব প্রক্রিয়া হইল ক্রমাঘ্নয়ে সন্তান জন্মের একটি প্রক্রিয়া। যেই প্রক্রিয়া সাধারণত স্তরে স্তরে হয় এবং শেষে প্রসবের পথে জননফুল বাহির করতে প্রস্তুত হইতে সহায় করে। জননফুল বা প্লেচেন্টা হইল মাতৃ গর্ভের সঙ্গে সন্তানটিকে সংযোগ করা একটি অংগ। গর্ভাবস্থায় সন্তানটিকে অক্সিজেন প্রয়োজনী 'পরিপুষ্টি' যোগান ধরার দায়িত্ব এই অংগটির। এই প্লেচেন্টা সন্তানটির জন্মের পরে শরীরের বাহিরে বের-হয়ে আসে। জরায়ুর মুখটি শক্ত এবং বন্ধ থাকার জন্য মাতৃগর্ভে শিশুটি নিরাপদে ৯ মাস ধরে থাকে।

প্রসব প্রক্রিয়া সাধারণত ৯ মাসের পরে আরম্ভ এবং তখন সন্তানটি সাবধানে বাহিরে বের হয়ে আসতে সহায় করতে মাতৃর গর্ভটি সংকুচিত হয়। প্রথম সন্তানটির ক্ষেত্রে প্রসব প্রক্রিয়া ১২ থেকে ২০ ঘন্টা পর্যন্ত চলে। সেই জন্য ধৈর্য্য ধরা উচিত এবং প্রসবের প্রক্রিয়ার ক্ষেত্রে তাড়াছড়া করা উচিত নয়। কারন মায়ের দেহে প্রসবের জন্য থাকা নির্দিষ্ট হ'রম'ন গুলি মস্নন এবং নিরাপদ প্রসবের জন্য সহায় করে।



এবং সন্তান জন্মের প্রক্রিয়া প্রাকৃতিক অতি সুন্দরভাবে প্রস্তুত করেছে। প্রাকৃতিভাবে জন্মের প্রক্রিয়া শুধু নিরাপদ ই নয় সন্তানের জন্য ও ভাল। প্রাকৃতিক এবং ইহার পদ্ধতি গুলিকে সম্মান জানাই আসুন।



প্রসব প্রক্রিয়ার আগে, সময়ে এবং পরে কি করিবেন

প্রসব প্রক্রিয়ার আগেঃ

- ⦿ প্রসব প্রক্রিয়ার আগে এবং সময়ে মানসিক চাপ পরিহার করুন।
- ⦿ প্রসব বেদনা নিজ নিজে আরম্ভ হতে দিন। অতি প্রয়োজন নাহলে এবং চিকিৎসকে পরামর্শ না দিলে, প্রসব প্রক্রিয়া ত্বরান্বিত করার জন্য কোন ঔষধ গ্রহন করিবেন না।
- ⦿ আপনি আপনার চিকিৎসককে জানাবেন তথা আরামের জন্য প্রসব প্রক্রিয়া কৃত্রিমভাবে ত্বরান্বিত করা বিষয়টি বাছা প্রক্রিয়াটি পরিত্যাগ করুন। এরকম করিলে আপনার তথা আপনার সন্তানটি উপরে বিভিন্ন ধরনের পার্শ্বক্রিয়া হইতে পারে।



প্রসব প্রক্রিয়াঃ

- ❖ সন্তানটি যখন বড় হয়, তখন মাতৃর জরায়ুর (গর্ভস্থ) সন্তানকে ধরে রাখে।
- ❖ গর্ভের খোল থাকা স্থানটিতে লাগিয়া থাকা স্থানে শ্লেষ্মার জন্য বীজাণু গুলিকে দূর করে রাখে।
- ❖ জরায়ুর বা গর্ভের সেই জায়গা যাহাকে গ্রীবা বলা হয়।
- ❖ যোনি পথটি হল সন্তান জন্মের পথ জননফুল এবং নাড়ী বা অস্থিলিকেল কর্ডটি ই সন্তানটিকে পরিপুষ্টি যোগান দেয়।

প্রসব প্রক্রিয়ার সময়ে :

- ⦿ প্রসবের সময়ে নিরবিচ্ছিন্ন সহায়তার জন্য এক জন সঙ্গী নির্বাচন করুন।
- ⦿ প্রসব কক্ষে মাতৃর সাথে তাহার জানা-শুনা এবং বিশ্বাস করতে পারা কোন লোককে থাকিতে দিলে, তাহার প্রতি যত্নবান হইলে, তাহার সাথে ভদ্র নম্রভাবে আচরণ করিলে মাতৃজনে নিজেকে সুরক্ষিত এবং বেশী ভাল বলে অনুভব করে। জন্মোনে সময়ে থাকা এই সংগীসকলে প্রসববেদনাত ভুগে থাকা মাতৃকে অতি সাধরণ ভাবে কিন্তু অতি প্রয়োজনীয় সহায় করিতে পারেন :
তাহার গোপনীয়তাকে সুরক্ষিত করি, তাহার সুখদায়ক বা আরামদায়ক অনুভব করিতে, এক গ্লাস জল দিয়ে, তাহার হাতে ধরে এবং নরা-চরায় সহায় করে নিজেকে নিরাপদ এবং সুরক্ষিত অনুভব করা ইত্যাদি ক্ষেত্রে তাহার সহায় করিতে পারে। এইগুলি মাতৃকে উদ্বেগ হ্রাস করিতে সহায় করে এবং প্রাকৃতিক সন্তান জন্ম দিতে প্রয়োজনী হ'রম'ন শরীরে ছেড়ে দিতে সহায় করে যার ফলে শৈল চিকিৎসার দ্বারা জন্ম বা চিজারিয়ান পদ্ধতিয়ে সন্তান জন্ম দিয়া বা অন্য কোন ঔষধের সহায়তায় সন্তান জন্ম দেওয়া (ইনডিউজড লেবার) পদ্ধতির থেকে মহিলাজন রক্ষা পায়।।
- ⦿ আপনার প্রসব প্রক্রিয়া ছোট এবং সহজ করার অবস্থান সমূহ : প্রসব প্রক্রিয়ার সময়ে হাটার মত শারীরিক গতিবিধিয়ে আপনার জরায়কে শক্তিশালী এবং বেদনাদায়ক সংকুচনের সাথে মোকাবিলা করিতে সহায় করে এবং একই সময়ে সন্তানটি প্রসব পথে মসূন ভাবে বাহিরে হয়ে আসতে জন্য সহায় করে। অধ্যয়ন থেকে জানা গেছে যে, হাটা, লরচর করা এবং অবস্থানের পরিবর্তনে প্রসব প্রক্রিয়া ছোট করিতে পারে এবং ইহা প্রসব বেদনার থেকে মুক্তি দেওয়া এক একটা উপায় এবং নবজাতকটির নিরাপত্তা সুরক্ষিত করে। আপনি আপনার জন্য আরামদায়ক অবস্থান নির্বাচন করিতে পারে। ইহা লাগিলে বসা অবস্থানই হোক নতুবা কাত হয়ে ঘুমানোর অবস্থানই হোক।



- ❖ ৯০% মহিলাই অল্প সহায়ের দ্বারা স্বাভাবিক ভাবে প্রসব করিতে সক্ষম। প্রতিজন মাতৃয়ে জানা উচিত যে সন্তান জন্মের প্রক্রিয়াটি অতি সাধারন এবং সহজ হওয়াটা অডিপ্রেত।
- ❖ মানসিক চাপ সময়ের আগে প্রসবের জন্য জোর করা এবং অপ্রয়োজনীয় ঔষধের ব্যবহার সন্তান প্রসবের প্রাকৃতিক প্রক্রিয়াটির ক্ষেত্রে হস্তক্ষেপ হইতে পারে।
- ❖ একটি ৩৫ সপ্তাহের শিশুর মস্তিষ্কটি ৩৯-৪০ সপ্তাহের শিশুটির মস্তিকের মাত্র দুই-তৃতীয়াংশ।
- ❖ আপনার গর্ভবস্থাটি যদি সুস্থ, কোন অসুবিধা নাই, তাহলে আপনি অন্তত ৩ ৩৯ সপ্তাহ পর্যন্ত গর্ভবতী হয়ে থাকা উচিত।

- গর্ভ সংকোচনে সহায় করতে এবং জন্মান্বয়ে শিশুটিকে বাহিরের দিকে ঠেলে দিতে প্রাকৃতিক অক্সিটোচিন বা হ'রমন মাতৃর মস্তিষ্ক থেকে নিঃসৃত হয়। একেই সময়ে মাতৃ জনের শরীরের থেকে প্রাকৃতিক বেদনা নাশক নিঃসৃত হয় যাহা মাতৃ জনের প্রসবের প্রক্রিয়ার থেকে পরিমাণ পাইতে সহায় করে। ইহা মা এবং সন্তান উভয়ের মস্তিষ্কের জন্য লাভদায়ক। ইহা তাহাদের মস্তিষ্কের উদ্দীপক হিসাবে কাম করে যাহা তাহাদের সুখী হইতে অনুভব করায় এবং তাহাদের মধ্যে বন্ধন অতি দৃঢ় করে তোলে। বেশী প্রয়োজন না হলে প্রসব প্রক্রিয়া আরম্ভ করিতে বা ছোট করিবার জন্য কৃত্রিম অক্সিটোচিন বা প্রোস্টাগ্লেনডিন ব্যবহার থেকে বিরত রাখার জন্য চিকিৎসককে অনুরোধ করুন।

প্রসবের পরে :

- শিশুটিকে এবং মাকে একসঙ্গে রাখুন : ইহার ফলে স্তনপান আরম্ভ করতে এবং স্তনপান চালাইয়া নিতে সহায়ক হইবে এবং নবজাতকটির মানসিক চাপ হ্রাস করে বোধ বা জ্ঞান বিকাশে সহায় করিবে। শরীর বিদ্যার মতে মাতৃ এবং সন্তান এক সঙ্গে থাকার জন্য শ্রেষ্ঠ। আপনার সন্তানটি উম লাভ করে গরম হয়ে থাকবে, তাহার হৃদযন্ত্রের গতি সুস্থির হয়ে থাকবে এবং নিয়মিত ভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ে থাকে। সন্তানটির জন্মের পরে সন্তানটি মায়ের পেটের উপরে রেখে গতানুগতিক যত্ন লইতে পারিবে এবং নাড়ীটি কাটার আগে নাড়ীটির ধপধপানী বন্ধ হইতে দিতে হইবে। ইহাই শিশুটিকে শূন্য পৃথকীকরণের সুবিধা প্রদান করে।
- জন্মের ত্রিশ মিনিটের ভিতরে স্তনমপান করান। কোলস্ট্রাম শিশুটিয়ে পান করিলে শিশুটির আই কিউ (IQ) বা বুদ্ধিমত্তা বৃদ্ধি হয়।



- ❖ প্রসব সময়ে মানসিক চাপ হ্রাস হলে মসূন প্রসব নিশ্চিত করতে সন্তান প্রসবে সহায় করা প্রাকৃতিক হ'রমন নিঃসরণ হওয়ায় সহায় করে।
- ❖ সন্তান প্রসবের জন্য নিঃসৃত হ'রমন সমূহ মা এবং সন্তানের মাঝে বন্ধন দৃঢ় করে যার জন্য আচরণগত সমস্যা সমূহ প্রতিরোধ হয় এবং শিশুটিকে শিক্ষিত সহায় করে।

প্রসব প্রক্রিয়ার সংকেত এবং লক্ষণসমূহ কি আশা করিতে পারি এবং কি করিতে হইবে।

যেহেতু প্রসব একটি ক্রমাগত প্রক্রিয়া, ইহাকে বিভিন্ন স্তরে ভাগ করা হয়। মাতৃর জ্ঞানা উচিত যে কখন তাহার শরীর প্রসবের জন্য প্রস্তুত হবে এবং কখন প্রকৃত প্রসব প্রক্রিয়া আরম্ভ হবে।

প্রাক প্রসব প্রক্রিয়া নতুবা প্রকৃত প্রসব প্রক্রিয়ার জন্য প্রস্তুতি।

প্রত্যেক মহিলার জন্য প্রক্রিয়া সমূহ ভিন্ন ভিন্ন, কিন্তু তখন কি কি ঘটতে পারে, কখন ঘটতে পারে এবং কি করা উচিত, সেই বিষয়ে একটি ধারণা প্রদান করা হইল।

আপনার শরীর প্রসবের জন্য প্রস্তুত হওয়ার সংকেত।

- হাল্কা-হাল্কা লাগাঃ হঠাৎ আপনার গর্ভাবস্থার শেষের দিকে, আপনি অনুভব করিবেন যে আপনি আগের থেকে ভালভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে পারছেন। ইহার কারন হইল আপনার গর্ভস্থ সন্তানটি আপনার শরীরের নিম্নাংশে গতি করে। ইহা প্রসব প্রক্রিয়ার দুই-তিন সপ্তাহ আগে ঘটে।
- বিজল রস লেগে থাকা বা দেখা পাওয়াঃ প্রসব প্রক্রিয়ার ঠিক আগে আগে আপনার গর্ভের খোলা অংশটিকে সুরক্ষা প্রদান করে থাকা বিজল রসগুলি হলুদ, লাল নতুবা মুগা বর্ণের তরল পদার্থের রূপে বাহিরে বের হয়ে আসে।
- বারে বারে ছোট ছোট সংকোচন আসা-যাওয়া করিতে পারে। প্রকৃত প্রসব বেদনা আরম্ভ হওয়ার আগে আগে এই সংকোচন গুলি বার বার আসা-যাওয়া করতে দেখা যায়। কারন আপনার শরীরটি সন্তান প্রসবের জন্য নিজেকে প্রস্তুত করিয়াছে।
- আপনার পিঠের এবং কোমরের ব্যথা হইতে পারে।

- ⦿ আপনি বেশী আবেগিক হয়ে যেতে পারেন।
- ⦿ আপনি এইটি প্রসব প্রক্রিয়া বা না টিক করতে পারবেন না।

এই স্তরে মাতৃয়ে এবং তাহার সংগীয়ে কি করা উচিত

- ❖ লম্বা হাটার চেষ্টা করুন।
- ❖ মায়ের সাথে কিছু সময় অতিবাহিত করুন বা তাহার সাথে কিছু সময় পড়ে সময় কাটান।
- ❖ পরিবারের লোক এবং বন্ধুর সাথে উদ্বেগহীন ভাবে এক সন্ধ্যা কাটান।
- ❖ তাকে গা ধুইতে বলুন গা ধোওয়ার পর টিলা গরম কাপোর পরিয়ে দিন।
- ❖ কয়েক গ্লাস জল খেতে দিন এবং তাহার ভাল লগা জলপান করতে দিন।
- ❖ যদি এই ঘটনাগুলি রাএে হয়, তাহলে তাকে ভালভাবে ঘুমাইতে বলুন। কারন তাহার প্রকৃত প্রসব প্রক্রিয়া আরম্ভ হওয়া পর্যন্ত ভালভাবে বিশ্রাম লওয়া প্রয়োজন।

প্রসব প্রক্রিয়ার শুরু (১২-২০ ঘন্টা)

প্রকৃত প্রসব প্রক্রিয়া আরম্ভ হওয়ার সংকেত সমূহ

- ❖ অবধারিত নিয়মিত প্রসব বেদনা বারে বারে আসে এবং ওপরে জল ভাঙে।
- ❖ প্রকৃত প্রসব বেদনাসমূহ সাধারণত দীর্ঘসময় সংকোচন হয় এবং ঘুমানোর পরে নতুবা ঘুমানোর অবস্থান বদলানোর পরেও সংকোচ থাকে।
- ❖ সংকোচন গুলি ক্রমাগত ভাবে বেশী শক্তিশালী হয়ে এবং আপনি পিঠের পিছদিকে ব্যথা অনুভব করেন এবং এই ব্যথা আস্তে আস্তে সামনের দিকে প্রকট হয়ে পরে।

প্রসব প্রক্রিয়া এবং সন্তান জন্মে হওয়া প্রক্রিয়া চারিটি স্তরে ঘটে — প্রসারিত স্তরে, ঠেলা বা তীর প্রচেষ্টা, জনন ফুল বা প্লেচেন্টা স্তর এবং পুনরুদ্ধার বা আরোগ্য স্তর।



- ❖ এই সময়েই মাতৃজনকে নিকটবর্তী চিকিৎসালয়ে নিতে হয় বা আগে পরিকল্পনা করে রাখা ব্যবস্থা অনুযায়ী নির্ধারিত চিকিৎসালয়ে নিতে হইবে।
- ❖ আপনি চিকিৎসালয়ে যাবার জন্য ১০৮/১০৪/১০২ ফোন নম্বরে ফোন করিতে পারেন। ইহা সম্পূর্ণ রূপে বিনামূল্যে।



সংকোচন হল গর্ভের মাংসপেশী বিস্ময়কর সহ-কার্যপদ্ধতি : জরায়ুর উপকারিতা যখন এবং কঠিন হয়ে পরে, তখন নিম্নাংশ শিথিল এবং সম্প্রসারণ হয়ে শিশুটিকে প্রসব পথে বাহিরে আসার সহায়তা করে। সংকোচনে কি করে জানাটি ইহার সাথে মোকাবিলা করিতে সহায় করে। মনে রাখবেন যে প্রতিটি সংকোচনে আপনার শিশুটিকে পায় হয়ে যাওয়ার জন্য জরায়ুর মুখটিকে নরম এবং খোলায় সহায় করে। প্রতিটি সংকোচনে আপনার শিশুটিকে আপনার হাতের কাছে নিয়ে আসার সহায় করে।

প্রসারিত হওয়া স্তর বা প্রথম স্তর

এই স্তরটি প্রকৃত প্রসব বেদনা আরম্ভ হওয়ার থেকে জন্ম পথটি ১০ সে.মি.পর্যন্ত সম্পূর্ণ সম্প্রসারিত হওয়া পর্যন্ত ধরা হয় যাহা আপনার শিশুটির জন্ম হওয়ার সহায় করে।

প্রথম সন্তান জন্মের ক্ষেত্রে এই স্তরটি ১২ -১৪ ঘন্টার হইতে পারে।

মা এবং তাহার সংগে থাকা সংগী জনে এই স্তরে কি করা উচিত।

ক) তাহার মনটি হালকা করতে সহায় করুন।

মূল দিকে মনোযোগ দিন :

ব্যথা থেকে তাহার মন অন্যদিকে আকর্ষণ করতে সহায় করুন। তাহার মন স্পষ্ট করিতে কোন বস্তু বা কোন ব্যক্তির দিকে তাকাইতে পারেন বা কথা বলতে পারেন।

মান চক্ষুর দর্শন

কিছু কিছু বস্তু বা কোন মানুষের বিষয়ে তাহার সাথে কথা বলুন, যাহা তাহার মনটিকে হালকা এবং নিরাপদ অনুভব করিতে সহায় করিবে।

খ) প্রসবের জন্য শ্বাস-প্রশ্বাস লওয়া

প্রসব প্রক্রিয়ার সময় আন্তে আন্তে এবং হালকা শ্বাস লওয়া সহায়ক। ইহা আপনাকে সাহায্য করে—

- ❖ মনটি শিথিল হওয়ার ক্ষেত্রে।
- ❖ সংকোচনের সময় আপনার মনোযোগ কেন্দ্রিয় ভূত করিতে।
- ❖ আপনার সন্তানটিকে ভালভাবে অক্সিজেন যোগান ধরতে।
- ❖ ব্যথার থেকে মুক্তি পাইতে।

(গ) প্রসব প্রক্রিয়ার সময় আরামদায়ক অবস্থান সমূহ

- ❖ হাটা, দাড়িয়ে থাকা এবং সোজা হয়ে বসা সহায় করিতে পারে।
- ❖ আপনার গর্ভস্থ সন্তানটিকে নিম্নাংশতক গতি করতে সহায় করিতে যতটুকু সম্ভব লরাচরা করুন।
- ❖ এই অবস্থান সমূহে আপনার ব্যথা কম করতে এবং ঔষধ সমূহ পরিহার করিতে সহায় করিবে।



প্রসব প্রক্রিয়ার প্রথম স্তরে শ্বাস-প্রশ্বাস লওয়ার পদ্ধতি
প্রসব প্রক্রিয়ার সময় হালকাভাবে স্বাভাবিক শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়া

- ❖ আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসের গতিবেগ এবং গভীরতাকে আপনার সংকোচনকে পরিচালনা করিতে দিন।
- ❖ খোলা মুখে শ্বাস টেনে নিন এবং নিশ্বাস ছাড়ুন।
- ❖ শ্বাস-প্রশ্বাস আপনার স্বাভাবিক বেগের থেকে দ্বিগুণ হইবে।
- ❖ যখন সংকোচনটি হ্রাস পাইতে আরম্ভ করিবে তখন আপনি শ্বাস-প্রশ্বাস আন্তে আন্তে নিবেন।
- ❖ স্বাভাবিক গতিবেগ থেকে আধা করুন এবং সম্পূর্ণ বাহিরে বের হয়ে যান, তার জন্য মুখ দ্বারা নিশ্বাস ত্যাগ করুন, যেন একটি স্বস্তির নিশ্বাস।
- ❖ যখন সংকোচনটি সম্পূর্ণভাবে শেষ হয়, তখন এক দীর্ঘ উশাহ নিন এবং নিশ্বাসের মত শেষ করুন।
- ❖ সম্পূর্ণ ভাবে মনটি হালকা করুন, আপনার অবস্থান বদল করুন নতুবা ইচ্ছা অনুসারে কিছু জলপান করুন।

(ঘ) মালিস

পেট মালিস করিবেন না। কিন্তু মুখমন্ডলে, গলায় এবং কাঁধে, পিঠে, হাটুতে পায়ের পাতায় আস্তে আস্তে মালিস করিলে সহায়ক হইতে পারে। হাত দিয়া পিঠের নীচের দিকে চাপ প্রয়োগ করিলে পিঠের ব্যথা কম হইতে সহায়ক হবে।

(ঙ) মাতৃকে প্রশ্ন করণ

- ❖ প্রতি ঘন্টাতে প্রশ্নাব করিতে বলুন যাতে তাহার মুত্রস্থলী খালী হয়ে থাকে।
- ❖ সোজা হয়ে থাকুন যাতে প্রসব প্রক্রিয়ার অগ্রগতি ঘটে।
- ❖ অবস্থান বদল করণ এবং লরাচরা করে থাকুন।

(চ) তাহাকে প্রদান করণ :

- ❖ মৌখিক নিশ্চয়তা এবং উৎসাহ।
- ❖ এক বোতল গরম জল পিঠে দিন বা আস্তে আস্তে মালিস করণ।
- ❖ একটু একটু করে জল বা তাহার প্রিয় জল পান খেতে দিন।
- ❖ সংকোচন হিসাব রাখুন।
- ❖ তাহাকে আরাম অনুভব করতে সহায় করণ (বালিস, ঠেকা দিয়ে, জলের যোগান দিয়ে, স্পর্শ করে)।

- ❖ তাহাকে বার বার অবস্থান বদলানোর কথা মনে করিয়ে দিন (তাহার সাথে হাটতে যান নতুবা গা-ধোয়ার প্রস্তাব দিন)
- ❖ প্রসব বেদনার থেকে মনোযোগ সরানোর জন্য গান শুনান, বই পড়তে দিন নতুবা একটি সাধারণ খেলা খেলুন।
- ❖ যদি সে আপনাকে কোন সাড়া না দেয় তাহলে তাহাতে কোন (ভুল ধারণা নিবেন না)

২) ঠেলা দেওয়ার স্তর বা দ্বিতীয় স্তর

জন্ম পথটি সম্পূর্ণ সম্প্রসারণ (১০ সে.মি.পর্যন্ত) র থেকে শিশুটির জন্ম পর্যন্ত এই পর্যায়টি। প্রথম সন্তানের ক্ষেত্রে ইহা এক থেকে দুঘন্টা পর্যন্ত থাকে। প্রত্যেক সংকোচনের চূড়ান্ত পর্যায়ে আপনার ঠেলা দেওয়ার তীব্র ইচ্ছা হইবে। প্রতিটি সংকোচনের সময়ে আপনার জোরে চিৎকার করিতে, আর্তনাদ করিতে, বেশী করে চিৎকার করিতে ইচ্ছা করিবে।

এই স্তরে মাতৃয়ে এবং প্রসবের সংগীজনে কি করা উচিত

মাকে উৎসাহ দিন

- ⊙ আপনার সুবিধা অনুযায়ী ঠেলা দেওয়ার জন্য গম্ভীরতা অনুযায়ী সুবিধাজনক অবস্থান একটি গ্রহন করিতে বলুন।
- ⊙ যখন চাপ দেওয়ার ইচ্ছা প্রকট হইবে, তখন পেটের অভ্যন্তরের বায়ু বাহির করার জন্য ব্যবহার করা মাংসপেশীর দ্বারাই বল প্রয়োগ করুন।
- ⊙ সংকোচনের মধ্যের সময় টুকুতে বিশ্রাম নিতে এবং শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে বলুন।
- ⊙ সংকোচন গুলির মধ্যে তাহার মুখ মণ্ডল মুছে দিন এবং জল খাইতে দিন।
- ⊙ যখন শিশুটির মাথা প্রত্যেক্ষ করার পর পুনরায় যোনির ভিতরে ঢুকে যাওয়ার নিরুৎসাহ হবেন না।
- ⊙ যদি সে রাগ দেখায় নতুবা আবেগিক হয়ে পরে তাহলে তাহার উপরে অসম্ভুষ্টি প্রকাশ করিবেন না।



প্রসব প্রক্রিয়া দ্বিতীয় স্তরে শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়ার পদ্ধতি :

- ❖ কম সময়ের জন্য শ্বাস-প্রশ্বাস ধরে রাখুন।
- ❖ এই স্তরে আপনি প্রতিটি সংকোচনের সময়ে নীচের দিকে চাপ দেওয়ার প্রবল ইচ্ছা জাগবে।
- ❖ যখন নীচের দিকে চাপ প্রয়োগ করিবে, সেই সময়ে অল্প সময়ের জন্য ৫-১০ সেকেন্ডের জন্য, শ্বাস বন্ধ করে রাখবে।
- ❖ শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধ করে রাখার সময়ে চাপ প্রয়োগ করিবে।

হাঁপানো :

- ❖ হাঁপানো হইল বারে বারে একটি মমবাতি নিবানোর মত কার্য অর্থাৎ হাঁপাইয়া উপরে উপরে ফু দেওয়া। এই পদ্ধতি চাপ দেওয়ার ইচ্ছার সময়ে নিয়ন্ত্রন করিতে ব্যবহার করুন, উদাহরন স্বরূপে যখন শিশুটির মাথাটি বাহিরে বের হতে আরম্ভ করে।



(৩) প্লেচেন্টেল স্টেজ বা তৃতীয় স্তর

জননফুল বা প্লেচেন্টার প্রসব হয় এই স্তরে। প্লেচেন্টা হইল একটি ফুলের মত অংগ যে অংগটি মাতৃগর্ভে থাকার সময় বিকাশ হয়ে থাকা শিশুটিকে প্রয়োজনীয় আহার প্রদান করে এবং শিশুটির প্রসবের পরে ইহার প্রসব হয়। ইহার জন্য ৫ থেকে ৬০ মিনিট সময় লাগবে।

প্রসবের সময় থাকা সংগীজনে এই স্তরে কি করিব ?

মাতৃজনীকে পিঠ চাপরিয়ে উৎসাহ, অভিনন্দন জ্ঞাপন করুন। তিনি এখন একজন মাতৃ

- ❖ মায়ের ছালের সাথে নবজাতকটির ছাল স্পর্শ করা অবস্থায় শিশুটিকে ধরিতে মাকে সহায় করুন এবং নবজাতকটিকে মায়ের পেটের উপরে ধরে রেখে নবজাতকটিকে ভাল ভাবে মুছে দিন।
- ❖ মাকে তাহার সন্তানকে সম্ভাষণ জানাইতে বলুন।
- ❖ অল্প সময় পরে নাড়ী কাটতে এ.এন.এম. জনকে সহায় করুন।
- ❖ সন্তানটিকে তৎক্ষণিক ভাবে স্তন পান করতে সহায় করুন।
- ❖ বহুত বেশী রক্তক্ষরণ হৈছে কিনা নিরীক্ষণ করুন।
- ❖ তাহার কোন ধরনের সিলাইর প্রয়োজন আছে নাকি নিরীক্ষণ করুন, যদিও ইহা কদাচিত প্রয়োজন হয়।
- ❖ শিশুটিকে কাপড় দ্বারা ঢেকে দেওয়ায় বা পরিয়ে দেওয়ায় সহায় করুন।



মাতৃজনীর শরীরের ছালের সংগে সদ্যজাত নবজাতকটির শরীরের ছালের স্পর্শ করিতে দেওয়া তাহাদের বন্ধনের সহায় করে, সেইজন্য নাড়ী কাটার আগে শিশুটিকে আপনার শরীরের উপরে রাখাটী একটি ভাল ধারণা যাহাতে আপনি শিশুটিকে অনুভব করিতে পারেন। তথা প্রত্যক্ষভাবে দুইজন পরস্পরের নিকট চাপতে পারে। নাড়ীটি তখন পর্যন্ত কাটা হবে না যতক্ষণ পর্যন্ত না ধপধপানি বন্ধ হয়। ইহার অর্থ এই যে জনন ফুলের থেকে এখন ও আপনার শিশুটিলে রক্ত প্রবাহিত হইতেছে। সাধারণতে ইহার জন্য ২ থেকে ৪ মিনিট সময়ের প্রয়োজন। নাড়ীটিকে চেপে না লাগিয়ে কাটা হয় এবং শিশুটির যাতে ঠাণ্ডা না লাগে তার জন্য তাহার শরীরটি ভাবভাবে শুকাতে দিতে হয় এবং এখন আপনি আপনার সন্তানটিকে ভাল ভাবে ধরতে পারিবেন এবং সাবটাইয়া ধরিতে পারিবেন। যত শীঘ্র পারেন সন্তানটিকে স্তনপান করান।



(৪) পুনরুদ্ধার বা আরোগ্য স্তর বা চতুর্থ স্তর

চতুর্থ স্তরটি হইল সন্তানটির প্রসবের দুই বা তিন ঘণ্টার সময়টুকু। এই সময়ে আপনি কাপনি এবং ঠাণ্ডা অনুভব করিতে পারেন। ব্যথার পরে হওয়া অসুবিধা গুলি অনুভব করিতে পারেন। ছেদন বা কাটার বিষ অনুভব করিতে পারে এবং আপনার শৌচ দ্বারে মাংসপেশী ফুলে উঠা (অর্শরোগ) অনুভব করিতে পারেন। যদি আপনি দাড়ান তাহলে আপনি আচন্দ্রায় করা বা চেতনহীন অবস্থার অনুভব করিতে পারেন।

এই স্তরে আপনার সংগীজনে কি করা উচিত

- ❖ মাতৃ গরাকীক সহায় করুন।
- ❖ যে কোন প্রকারের রক্তক্ষরণ লক্ষ্য করুন।
- ❖ নাড়ীর গতিবেদ রক্তচাপ পরীক্ষা করুন।



আমি আমার নবজাতকের নাড়ীর রক্ত সংরক্ষণ করে রাখাটা উচিত কি ?

ভারতীয় চিকিৎসা গবেষণা পরিষদে নবজাতকের নাড়ীর “জৈবিক বীমা”র রূপে বেসরকারীভাবে/ব্যক্তিগতভাবে সংরক্ষণ করিতে কোন ধরনের অনুমোদন করে না এবং নবজাতকের নাড়ীর থেকে সংরক্ষিত রক্তের থেকে প্রস্তুত করা স্টেমলের ব্যবহার কো ধরনের বৈজ্ঞানিক ভিত্তি খুজে পাওয়া যায় নাই।

আপনার সন্তানটি

আপনার সন্তান জন্মের জন্য আপনাকে অভিনন্দন

৯ মাসের এক দীর্ঘ অপেক্ষার পর, আপনার সন্তানটি হয়েছে আপনি এখন পর্যন্ত লাভ করা উপহার এই গুলির ভিতরে সর্বশ্রেষ্ঠ উপহার। আপনি যে মুহূর্তের থেকে আপনার জীবনের এই বিস্ময়কর উপহারটিকে আপনার দুই হাতে সাবটে নিবেন, তখন থেকেই আপনার জীবন হইবেন, কিছুবিস্ময়কর এবং আনন্দময় এবং অন্য কিছু বিরত হওয়ার এবং অভিভূত হওয়ার। এই অধ্যায়টিতে আপনাকে আপনার সন্তানটির বিষয়ে জানতে সহায় করিবে, তাহার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে শিখাবে এবং আপনার সন্তানটির যত্নের বিষয়ে শিখার নির্দেশনা দিবে। তাহার বিকাশে কি ভাবে সহায় করিতে পারে জন্মগত ভাবে বা জীবনের প্রভাবে পাওয়া সুপ্ত সন্তানটিকে কি ভাবে সম্পূর্ণ বিকাশ করিতে পারি সেই বিষয়ে আপনাকে নির্দেশনা দিবে।

শুর

মায়েরা মা ই। যেকোন একজন মা, সে মানুষের ই হউক নতুবা জন্তুরেই হোক, সর্বদাই সন্তানকে প্রতিপালনে কৃপনতা করে না, সুরক্ষা প্রদান করে এবং তাহার বাচ্চাটিকে কি ভাবে এই পৃথিবীতে কার্যক্ষম হইতে হইবে তথা বেচে থাকতে হবে সেই বিষয়ে শিক্ষা প্রদান করে। প্রথম পদক্ষেপ থেকে আরম্ভ করে জীবন ধারণের কৌশল গুলি একজন মানুষের মাতৃর মত একটি জন্তুর মাতৃয়েও একই ধরনের পাঠ শিখায়। তাহলে একটি মানব শিশু এবং তাহার মাতৃর ক্ষেত্রে কি একেই অদ্বিতীয় বিশেষত্ব আছে।

প্রারম্ভিক মস্তিকের বিকাশ :

একটি শিশুর জীবনের প্রথম তিন বৎসরে পূর্ণভাবে মস্তিকের বিকাশ এবং বৃদ্ধি ঘটে এবং চিন্তা করা এবং সাড়া দেওয়ার যন্ত্র গঠিত হয়। এই সময়েই একটি শিশুর মস্তিক একজন প্রাপ্ত বয়স্কলোকের মস্তিকের তুলনায় দ্বিগুণ সক্রিয় হয়। একজন অভিভাবক রূপে আপনার সন্তানটিকে সামাজিক ভাবে শারীরিকভাবে এবং

বুদ্ধিমত্তার ক্ষেত্রে বিকাশ হওয়ার সহায় করিতে আপনি এক বিশেষ সুযোগ লাভ করে। প্রথম কয়েকটা বৎসর জীবনভর স্মরণীয় হয়ে থাকে।

- একটি শিশুর অনুভব করিতে লাগে যে সে বিশেষ, স্নেহের এবং মূল্যবান।
- শিশুটি নিরাপদ অনুভব করিতে হইবে।
- সে পরিবেশের থেকে কি আশা করে, সেই পরিবেশের বিষয়ে তাহার আত্ম বিশ্বাসের প্রয়োজন।
- তাহার পথ প্রদর্শনের প্রয়োজন। তাহার স্বাধীনতা এবং সীমাবদ্ধতার এক সমতাপূর্ণ অভিজ্ঞতার প্রয়োজন।
- তাহার প্রয়োজন এক বহু প্রকারের বৈচিত্রপূর্ণ পরিবেশের সংগে পরিচয় করানো যেখানে ভিন্ন ভাষা, খেলা-ধূলা, অন্বেষণ করার সুবিধা, পুস্তক, সংগীত তথা উপযুক্ত খেলার সামগ্রী, যেখানে খেলা-ধূলা তথা গল্পের মাধ্যমে ভিন্ন অভিজ্ঞতা আহরন করিতে পারে।

জন্মের সময়ে পুরা বিকাশ না হওয়া একমাত্র অংগটি হচ্ছে মস্তিক। মস্তিকের ৯০% জটিল বিকাশ শিশুটির জীবনের প্রথম ১০০০ দিনের ভিতরে ঘটে।



কেন একটি মানব সন্তান অতুলনীয় ?

একটি মানব বা হোমো চপিয়েনছ (উচ্চ শ্রেণীর মেরুদণ্ডী বিশেষ প্রাণী) অর্থাৎ “জ্ঞানী মানুষ” বিশ্বের সমগ্র মানবকুলের মাঝে আমাদের পরিচয় হইল উচ্চ হারে বিকশিত আমাদের মস্তিষ্ক ই হইল আমাদের পরিচয়।

কেবল এই রকম জীবন-যাপনের নয় সম্পূর্ণ সম্ভাবনীয়তার বাচিয়া থাকতে, একজন অভিভাবক হিসাবে আমরা কি ভাবে আমাদের সন্তানকে প্রতি পালন করিতে পারি সুরক্ষা তথা সহায় করিতে পারি, এই সববিষয়েই আমাদের ভাবা উচিত এবং কার্যে ব্যবহার করা উচিত। একদিকে আমরা যে ভাবে সন্তানের লালন-পালনের পরম্পরাগত জ্ঞানের দ্বারা উপকৃত হই ঠিক ভাবে আধুনিক বিশ্বের বিজ্ঞান এবং দর্শনের পরিপুষ্টি, সু-অভ্যাস গুলি শিখা উচিত। আমরা অভিভাবক স্বরূপে নিশ্চিত হওয়া উচিত যে আমরা আমাদের সন্তানটির মস্তিষ্ক এবং শরীরের সম্পূর্ণ সম্ভাবনীয়তার পর্যায় পর্যন্ত বিকাশ এবং প্রস্ফুটিত হয়। ইহাই শিশুটির জীবনের প্রথম দুই বৎসরে আমরা একটি বিশেষ ভূমিকা পালন করিতে হইবে।

নতুন করে হওয়া অভিভাবকসকলে গতানুগতিকভাবে তাহাদের সন্তান সামগ্রীর সুস্থতা বা কল্যাণের জন্য অতি বেশী চিন্তিত, কিন্তু ইহার সাথে তাহার সন্তানের লিংগ, বরন, জন্মের ওজন এবং জন্মের সময়নিয়োগ বেশী চিন্তিত। কিন্তু আমাদের সবচেয়ে বেশী মনোযোগ দেওয়ার দিকটি হইল শিশুটির মাথার পরিধির মাপ নেওয়া এবং একটি সাধারণ মাপ নেওয়া ফিতা ব্যবহার করে এই মাপ নিতে পারি। মাথার পরিধির মাপ নেওয়াটা চিকিৎসক এবং অভিভাবক সকলকে মস্তিষ্কের বৃদ্ধির হার সম্পর্কে নির্ণয় করিতে সহায় করে।

কিসের দ্বারা আমরা মানুষরূপে পরিচয় লাভ করি ?



হাতী

মাতৃয়ে শারীরিক ওজনের জন্য অতিশয় চিন্তিত। একটি হাতীর ওজন প্রায় ৬০০০ কেজি থাকে এবং অন্যদিকে মানুষের ওজন প্রায় ৬০ কেজি।



জিরাফ

মাতৃর প্রধান চিন্তিত হওয়ার কারণ হইল ইহার উচ্চতা, একটি জিরাফের কেবল গলাটির দৈর্ঘ্য প্রায় ৬ ফুট এবং সম্পূর্ণ জিরাফটির মুঠ দৈর্ঘ্য প্রায় ১৮ ফুট।



ময়ূর চড়াই

মাতৃর চিন্তিত হওয়ার কারণ হইল ইহার সৌন্দর্য্যতা। ময়ূর পাখি গুলি বিভিন্ন রঙের সমষ্টি এবং এখানের পাখির উজ্জ্বল নীলা এবং সবুজেরে অর্ধচন্দ্রাকৃতির বর্ণ দেখা যায়। কিন্তু ময়ূর পাখির একটি ক্ষুদ্র মস্তিক ই থাকে।



মানব শিশু

মাতৃর মূলত ঃ চিন্তা করার কারণটি হইল ইহার মস্তিক। মস্তিকের কাহিনীটো মাতৃর গর্ভতে আরম্ভ হয়। মাতৃ গর্ভে মস্তিকের কেবল আকৃতি ই গঠন হয় কিন্তু মস্তিকের কোষগুলির মাঝে হওয়া স্নায়ু সংযোজন মাতৃগর্ভে সম্পূর্ণ হয় না। এবং জীবনের প্রথম দুইটি বৎসর অতি গুরুত্বপূর্ণ। মস্তিকের কোষগুলির মধ্যে স্নায়ু সংযোজনে যাহা আমাদের পরে প্রাপ্ত স্বরূপে গড়ে দেয়।

মগজ বা মস্তিষ্ক

একটি শিশুর মস্তিষ্কটি জন্মের সময়ে অর্ধ বিকাশীত অবস্থায় থাকে এবং ইহার বেশীর ভাগ বিকাশ পরবর্তী ২৪ মাসে ঘটে। এই সুযোগটি হারাইয়া যাইতে দিবেন না, আসুন। একটি মস্তিষ্ক নির্মানের জন্য জিন গুলি (জনঃ বংশগতির সাথে জড়িত লক্ষণ সমূহের বাহক) ইটা এবং সিমেন্ট। অভিভাবক হিসাবে আমরা যে পারিপার্শ্বিক অবস্থার যোগান দেই যে হইল স্থপতিবিদ। আমরা বিকশিত মস্তিকের জন্য এক সঠিক পারিপার্শ্বিক অবস্থা দেয়ার চেষ্টা করিতে হইবে।

জন্মের সময়ে সম্পূর্ণ মস্তিকের মাত্র ২৫% গঠন হয়। জীবনের প্রথম তিন বৎসরে মস্তিকের ৭৫% বিকশিত হয়। এই বিকাশে অনুঘটক হিসাবে কাজ করে। সঠিক উদ্দীপনায় ভরা এক সঠিক পরিবেশের উপরে, যার যত্ন লওয়ার লোকে সকলের হাতে থাকে।



অগতানুগতিক পরিস্থিতির বাহিরে, মাথার পরিধিয়ে জীবনের প্রথম বৎসর কয়টিতে মস্তিকের আকার এবং বৃদ্ধির হিসাবটি নির্ভুল ভাবে প্রতিফলিত করে। প্রথম বৎসর কয়টি হইল মস্তিকের সবচেয়ে বেশী বিকাশ হওয়ার সময়।

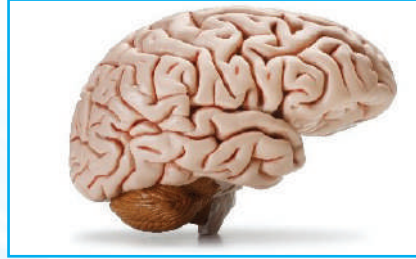
- ❖ গড় হিসাবে একটি নবজাতকের মাথার পরিধি হইল ৩৩ থেকে ৩৪ সে.মি.
- ❖ জন্মের থেকে তিন মাস পর্যন্তঃ প্রতিমাসে ১.৫ থেকে ২ সে.মি. বৃদ্ধি।
- ❖ তিনের থেকে ছয় মাস পর্যন্তঃ প্রতিমাসে ১ সে.মি. করে বৃদ্ধি হয়।
- ❖ ছয় থেকে ১২ মাস পর্যন্তঃ প্রতিমাসে ০.৫ সে.মি. পর্যন্ত বৃদ্ধি পায়।
- ❖ প্রথম ১২ মাসেঃ সর্বমুঠ ১০ থেকে ১১ সে.মি. বৃদ্ধি হয়।
- ❖ পরবর্তী ১২ মাসেঃ প্রতি বৎসরে ২.৩ সে.মি. বৃদ্ধি হয়।

একটি মস্তিকের নির্মাণ একটি ঘরের নির্মাণের মত একেই



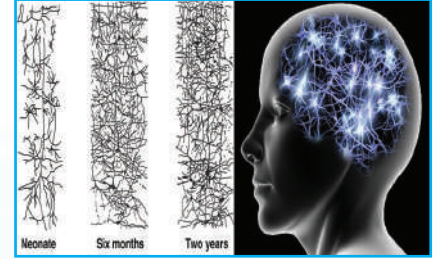
ঘর

একটি ঘর নির্মাণ করিতে প্রথমে ইহার ভিত্তি নির্মাণ করা হয়, তার পরে ঘরটি চারিদিকের বেড়া এবং মেজে সাজানো হয়। অবশেষে বৈদ্যুতিক সংযোগের জন্য তার গুলি স্থাপন করা হয় বৈদ্যুতিক তারগুলি ঘরটির রুমগুলি সংযোগ করে এবং সম্পূর্ণ ঘরটি আলোতে উজ্জ্বল হয়ে উঠে।



মানুষের মস্তিকের

মস্তিকের ক্ষেত্রে মৌলিক গঠন নতুবা ভিত্তিটি মাতৃর গর্ভের ভিতরে গঠন হয়। যখন মস্তিকের কোষগুলি ইহার সঙ্গে উহার সংযোগ ঘটিতে আরম্ভ করে, তখন মস্তিকের তাঁর গুলির বিন্যাস আরম্ভ হয় এবং ইহা মস্তিকের বিভিন্ন অংগের সঙ্গে যোগাযোগ করিতে মস্তিকের সহায় করে। প্রথম দুই তিন বৎসরে মস্তিকের অতি বেশী সক্রিয় এবং গ্রহনক্ষম অতি বা সংবেদনশীল হয়ে থাকে। এই সময়টিতেই মস্তিকের স্নায়ু বিন্যাস সবচেয়ে বেশী সম্পূর্ণ হয়।



মস্তিকের স্নায়ু বিন্যাস

প্রথম দুই বৎসরে শিশুটি প্রতি সেকেন্ডে ৭০০ নতুন স্নায়ু সংযোগ স্থাপন করে।



সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দিকগুলি :-

- ❖ আপনার শিশুটি ছেলে না মেয়ে ইহা কোন বিষয় নয়।
- ❖ আপনার শিশুটির চামরার রঙ সাদা না কালো ইহা কোন বিষয় নয়।
- ❖ আপনার শিশুটি লম্বা না বেটে ইহা কোন বিষয় নয়।
- ❖ আপনার শিশুটি হাল্কা না পাতলা না মোটা এবং শক্ত ইহা কোন বিষয় নয়।
- ❖ আপনার সন্তানটি কি ধরনের সমাজ বা সমুদ্রায়ের মধ্যে বাস করে নতুবা পৃথিবীর কোন অংশে জন্ম হইয়াছে। ইহা কোন বিচার্য বিষয় নয়, কারণ পৃথিবীর যে কোন স্থানে জন্ম গ্রহন করা দুইটি মানব শিশুর ৯৯.৯% জিনগত গুণ সমূহ একই (হিউমেন জেনোমি প্রজেক্টের ফলাফল)।।

তাই যতক্ষন আপনার সন্তানটি স্বাস্থ্যবান এবং রোগ মুক্ত হয়ে থাকে, ততক্ষন পর্যন্ত আপনি সুখী হওয়া উচিত।

শিশুর মস্তিষ্কের বিকাশের ক্ষমতা শিশুটি মোটা না পাতল, ছেলে না মেয়ে নতুবা সাদা না কালো চামরার হওয়ার সাথে কোন সম্বন্ধ থাকে না। মস্তিষ্কের নিজস্ব এক উচ্চতা, ওজন এবং সৌন্দর্য্য আছে। ইহা সম্পূর্ণ বিকশিত মস্তিষ্কেই হইল যেন একটি পরিবার, একটি সমাজ, একটি দেশ এবং সমগ্র বিশ্বায় বদল করিতে পারে।



নবজাতকের ক্ষেত্রে বিপদের সংকেত সমূহ :-

নীচে উল্লেখ করা পরিস্থিতি গুলির ক্ষেত্রে চিকিৎসা বিষয়া নতুবা এ.এন.এর সাথে যোগাযোগ করিতে হইবে—

- ❖ শ্বাস-প্রশ্বাস লইতে অসুবিধা।
- ❖ স্তন চুষতে অসমর্থ।
- ❖ প্রস্রাব করিতে এবং শৌচ করিতে অসমর্থ।
- ❖ নাড়ির চারিদিকে ফুলে উঠে লাল হওয়া এবং পুঁজ বের হয়।
- ❖ সমগ্র দেহে (শরীরে) দশটার থেকে বেশী ছোট।
- ❖ ছোট ফোড়া বা একটি বড় ফোড়া।
- ❖ জনডিস।
- ❖ জ্বর।
- ❖ জায়েরিয়া।
- ❖ নির্বোধ এবং অলস বেশী করে ঘুমায়, দুর্বল হয়।
- ❖ ফিট হওয়া বা শরীরে অস্বাভাবিক কম্পন হইলে।
- ❖ লাল চক্ষু এবং সংক্রামিত চক্ষু।
- ❖ অন্য কোন বিসংগতি দেখিলে।

প্রথম ঘন্টা, প্রথম দিন

আপনার সন্তানটির জীবনের প্রথম ঘন্টাটিকে সোণালী ঘন্টা বলে বিবেচনা হয়।

যদি আপনার স্বাভাবিকভাবে প্রসব সম্পন্ন হয়, জন্মের প্রথম ঘন্টা এবং তার পরের সময়টুকু সন্তানটির সঙ্গে ভাব বিনিময় করে কাটাইতে জোর দিন। শিশুটিকে সাবটি ধরা, আস্তে আস্তে আদরের সহিত হাত বুলিয়ে দেওয়া এবং শিশুটিকে দেখা, এই সকল কার্য শিশুটির জীবনের প্রথম এক ঘন্টায় অতি প্রয়োজন কারণ বেশীর ভাগ শিশু সাধারণত এই সময়খিনিতে বর সজাগ এবং বেশী করে সঁহারি জানায়।

মাতৃ এবং শিশুর মধ্যে বন্ধন

একজন মা এবং সন্তানের মধ্যে প্রথম বারের জন্য বিনিময় হওয়া চোখের চাউনি, শব্দ এবং স্পর্শই, মাতৃ এবং সন্তানের মধ্যে সম্পর্ককে বেশী গভীর করে তোলে। এই বন্ধন শিশুটির মস্তিষ্কের।

আপনাকে কি করিতে হইবে ?

⊙ জন্মের প্রথম ঘন্টা এবং ইহার পরেও শিশুটি সবাটে ধরে, আদরে আঁসে আঁসে হাত বুলান। শিশুটির দিকে তাকিয়ে সময় কাটান। কারন এই সময়ে শিশুরা সজাগ হয় এবং খুব সমবেদনা জানায়। বিশেষজ্ঞ সকলে এই সময়টিকে সংবেদনশীল সময় বলে চিহ্নিত করেছে।

স্নায়ু বিন্যাস সমূহ উজ্জীবিত করে তোলে ইহার ফলে ইহা সন্তান এবং অভিভাবকের মধ্যে সম্বন্ধের ভিত্তি স্থাপন করে।

⊙ আপনার শিশুটি যখন কাঁদে কোন ধরনের দেরী না করে। তাৎক্ষনিক বাবে এবং মৃদুভাবে সমবেদনা জানান। অত্যাধিক স্নেহে আপনার শিশুটিকে নষ্ট করিতে পারিবেনা।



যেই মুহূর্তে একটি শিশুর জন্ম হয়, সেই মুহূর্তে এক জন মায়ের ও জন্ম হয়।



সোণালী ঘন্টাটির জন্য পরিকল্পনা করুন

- সন্তানটির জন্মের ঠিক পরে শিশুটিকে একটি পরিষ্কার টায়েলেরে শুকান ভাবে মুছে দিতে হইবে এবং ইতিমধ্যে আপনি প্রস্তুত করে রাখা নরম সুতির কাপোর পরিয়ে দিন।
- আপনার সন্তানটি গা ধুয়ে দিবেন না কারন আপনার সন্তানটি ইতিমধ্যে আপনার গর্ভে সাতার কেটে ঘা ধুয়ে এসেছে। সে পরিষ্কার, তাহাকে মাত্র শুকনা করে মুছে দেওয়ার প্রয়োজন।
- কখনো সদ্যজাত শিশুটির ছালটি (চামরাটি) ভার্নিক্স নামের পাতল,সাদা, মাখনের মত একটি প্রলেপের মত ঢাকা থাকে, ইহাকে সরিয়ে ফেলবেন না। কারন ইহা আপনার শিশুটির ছালকে সংক্রামনের থেকে রক্ষা করে, ইহা হইল ছালের শুষ্কতা ধুর করনের জন্য ব্যবহৃত মলস বা প্রলেপ আর ইহা আপনার শিশুটির প্রথম ব্লেকেট বা কন্ডল।
- শিশুটির জন্য পরিষ্কার কাপড় যোগার করে রাখুনঃ এক জোরা গ্লভচ, ছোট মৌজা, বুকু ঢেকে রাখা লম্বা পোষাক, পরিষ্কার চায়েল এবং সুতির ডায়েপার। শিশুর পোষাক যোরা ১০০% সূতার কাপড়ের নরম হইতে হইবে। এই পোষাকটিই আপনার শিশুটি সম্পূর্ণ ভাবে ঢেকে রাখে। পোষাক জোরা লম্বা হাত ডাকার মত হইতে হইবে এবং কোন ধরনের বোতাম থাকবে না।
- জন্মের প্রথম ঘন্টার ভিতরে স্তনপান করানো উচিত। একটি নবজাতকের পাকস্থলীর আকার হইল প্রায় ১.৫ সে.মি.। তিন দিনে ইহার ব্যাস প্রায় ২.৫ সে.মি. পর্যন্ত এক ১০ দিনে ৩.৭ সে.মি. পর্যন্ত বৃদ্ধি পায়। মায়ের স্তনের দুধ ব্যাসের উৎপাদন শিশুটির পাকস্থলীর বৃদ্ধির সাথে ইহার সমন্বয় আছে। যদি আমরা পাকস্থলীর আয়তন থেকে বেশী দুধ প্রদান করি, তাহলে শিশুটির বমি করা বা সন্ডাবনা থাকে এবং দুধগুলি শ্বাস-প্রশ্বাসের নলে প্রবেশ করে যার ফলে শিশুটির মৃত্যু ও হইতে পারে।

⦿ ইহা সম্পূর্ণ স্বাভাবিক যে আপনি তাৎক্ষণিকভাবে আপনার শিশুর জন্য উৎস অনুভব করতে নাও পারেন। প্রসব প্রক্রিয়া হইল একটি কষ্ট সাধ্য অভিজ্ঞতা এবং আপনার প্রথম অভিব্যক্তি হইতে পারে যে যন্ত্রনার থেকে মুক্তি পাওয়ার বা রেহাই পাওয়া যেন কষ্টের থেকে আপনি মুক্তি পেলেন বা এই প্রক্রিয়াটি সম্পূর্ণ হইল। আপনি নিজেকে বেদনার শেষে আধা ঘণ্টা সময় দিন যাহাতে প্রসবের জন্য পাওয়া কষ্টসমূহ দূর হয়ে যায়। অল্প জল খান এবং আপনার সন্তানটি আপনার কাছে শোয়াইয়া রাখতে অনুরোধ করা হইল। সন্তানটির দিকে তাকান এবং তাহাকে সাবটাইয়া ধরুন। আপনার মস্তিষ্কের তথা শিশুটির মস্তিষ্কের সংযোজন সমূহ নিজে নিজে সৃষ্টি হইতে আরম্ভ হয়।

⦿ **প্রসবের আধা ঘণ্টা পরে শিশুটির পরিচর্যা করাটি অত্যন্ত উপকারী :**

- স্তনপানে আপনার জরায়ুটির সংকোচনে সহায় করে এবং জরায়ুর থেকে হওয়া রক্তক্ষরণ হ্রাস করে।
- জন্মের প্রথম ঘণ্টার মধ্যে স্তনপান করানো উত্তম সময়, কারণ এই সময়েই শিশুটি জেগে উঠে এবং সজাগ হয়ে পরে। অতি শীঘ্র শিশুটি গভীর ঘুমে আচ্ছন্ন হইতে পারে। এবং তখন স্তন পান করাইতে জাগানো কঠিন হবে।
- প্রসবের দুই বা পাচদিন পর্যন্ত আপনার শরীরে ক'লোস্ট্রাম উৎপাদন করে, ক'লোস্ট্রাম হইল এক ধরনের পাতল হলদু বর্ণের তরল পদার্থ যাহা আপনার শিশুটিকে প্রাণি এবং অন্য সংক্রমনের থেকে রক্ষা করিতে জীবাণু নাশক প্রতিরক্ষী গুণ প্রদান করে। (এন্টিবডি থাকে) ইহা আপনার শিশুটির প্রথম প্রতিষেধক টীকা, ইহাকে কখনই বাদ পরিতে দিবেন না।



ক'লোস্ট্রাম হইল আপনার সন্তানটির প্রথম টীকা বা রোগ প্রতিষেধক ছিট।

আপনার প্রথম হলদু বর্ণের দুধ গুলি আপনার সন্তানটির পরিপুষ্টি এবং প্রতিরক্ষার জন্য সঞ্জীবনী। প্রথম কয়েক দিন আপনার দুধ এবং ক'লোস্ট্রামের পরিমাণ খুব কম হইতে পারে। কিন্তু আপনার চিন্তা করার কোন প্রয়োজন নাই।

এই পরিমাণেই আপনার শিশুটির জন্য পর্যাপ্ত। আপনার শিশুটি বৃদ্ধি পাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে ইহার পরিমাণ বৃদ্ধি হয়ে আসে।

আপনার সন্তানটির আগমনের উপর প্রতিফলন

- ⊙ আপনার সন্তানটির জীবনের প্রথম ঘণ্টার পরে, আপনার সন্তানটি সম্ভবত ৪ গভীর নিদ্রা যাবে এবং আপনার বিশ্রামের সময় দেওয়ার সাথে প্রসব বেদনার আরম্ভ হওয়ার থেকে কি কি উত্তেজনা পূর্ণ ঘটনা তাহা ভাবতে আপনাকে সুযোগ প্রদান করিবে।
- ⊙ নিশ্চিত করুন যাতে শিশুটি আপনার সঙ্গে ঘুমায়। তাকে স্পর্শ করুন, আপনার স্তনের কাছে তাহাকে টেনে আনুন, কিন্তু আপনার নিজেকে শক্তি যোগানের জন্যও আপনার নিজেরেও বিশ্রাম নিতে হবে এবং ভাল করে ঘুমাতে হইবে।
- ⊙ আপনার শিশুটির সঙ্গে শোয়া অতি সুন্দর এবং আনন্দদায়ক এবং শিশুটি আপনার দৈনন্দিন কাজ সমূহের সময় অনুসরণ থেকে আপনিই অনুসরণ করা উচিত।
- ⊙ আপনার সম্মুখে বহুত বড় দায়িত্ব আছে, কারণ আপনি এখন একজন অভিভাবক।



জন্মের ঠিক পরে :

- ❖ আপনি যে চিকিৎসালয়ে প্রসব করাবেন, সেই চিকিৎসালয়ে প্রসবের পরে ৪৮ ঘণ্টা থাকা উচিত, কারণ এই সময়ে মাতৃ এবং সন্তানটির বেশী সংখ্যক জটিলতা সৃষ্টি হয়।
- ❖ আপনাকে এবং আপনার সন্তানটিকে একজন স্বাস্থ্যকর্মীয়ে প্রসবের দিন এবং প্রসবের দিন থেকে তিন দিন, সাত দিনে চৌদ দিন, একইশ দিন, আঠাইশ দিন এবং বেয়াল্লিশ দিনে পরে স্বাস্থ্যের নিরীক্ষন করাইবেন।
- ❖ শিশুটিকে প্রথমদিনই পলিঅর ০ খোরাক, হেপাটাইটিস- বির খোরাক (যদি নিয়মিত প্রতিষেধকের অধীনে অনুমোদন করা হয়) এবং বি, চি, জির খোরাক প্রদান করা উচিত।
- ❖ চিকিৎসালয়ে থাকার সময় যটিতে আপনি নাড়ীর যত্ন সম্পর্কে, শিশুটিকে গরম রাখার সম্পর্কে, শ্বাস-প্রশ্বাসের সংক্রমণের বিষয়ে, জলের মত শৌচের বিষয়ে, পরিপুষ্টি এবং পরিবার পরিকল্পনার বিষয়ে পরামর্শ লাভ করিবেন।
- ❖ স্তনপানের চাহিদা টুকু পূরন করিবার জন্য অতিরিক্ত শক্তিবদ্ধক খাদ্য এবং তরল পদার্থ গ্রহন করুন।
- ❖ পর্যাপ্ত পরিমানে বিশ্রাম নিন।
- ❖ আপনার নিজে ক্ষেত্রে বা আপনার সন্তানটির ক্ষেত্রে কোন জটিলতা বা অসুবিধা দেখা দিলে তাৎক্ষনিক ভাবে চিকিৎসকের সাহায্য নিন।

সন্তানটির অভিব্যক্তির জন্য তাহার মুখমণ্ডলের দিকে তাকান। একজন অভিভাবক স্বরূপে তাহাদের বুঝতে তাহারা আমাদের বিভিন্ন ধরনের ইংগিত দে।



নিদ্রালু

ঘুমর পাগলা অল্প লরাচরা করা। তাহাকে ঘুমাইতে যেতে দিন। অত্যাধিক আলো এবং বিসাল শব্দের থেকে তাহাকে রক্ষা করুন।



সক্রিয় ঘুম

ঘুমে স্বপ্ন দেখা নতুবা পাতলা ঘুম হয় এই স্তরে সতর্ক না হইলে নবজাতক সহজে জেগে উঠে। শিশুটি তাহার হাত, পা গুলি হঠাৎ নেরে উঠায় এবং কপিয়ে উঠাতে পারে, চক্ষুর মনি যুগল চক্ষুর পাতার ভিতরে ঘুরাইতে পারে। শ্বাস-প্রশ্বাস সব সময় অনিয়মিত, ১০ সেকেন্ডের মত শ্বাস বন্ধ করে রাখতে পারে। ইহার পরে ১০ সেকেন্ডের জন্য ঘন ঘন শ্বাস নিতে পারে।



গভীর ঘুম

স্বপ্ন না দেখে নতুবা গভীর ঘুমে যাওয়া শিশুসকলে গভীর ভাবে এবং নিয়মিত ভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস লয়। মধ্যে বড় করে হাইস দেয়। শরীর কোন রকম লরাচরা না করে, চক্ষু লরচর না করে সাবলীল গতিকে তথা ছন্দ - স্পন্দময় ভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ে শিশুটি নিদ্রিত থাকে। সহজে জাগেনা।



মনে মনে সজাগ

বন্ধনের জন্য শ্রেষ্ঠ উপায় হইল এই স্থিতি শিশুটির সংগে ভাব বিনিময় করুন শিশুটি থর লেগে বা একেরাহে চেয়ে থাকে, সীমিত ভাবে লরাচরা করে।



সক্রিয় সজাগ

যথেষ্ট কার্যক্রম বা আনন্দময় দেখায় মৃদুভাবে কখনো কখনো অসহ্য প্রদর্শন করে।



কান্দোন

কান্দোন হইল শিশুটি একটি ভাষা। শিশুটি কে তুলে ধরুন এবং সান্তনা দিন। আপনি যদি ভাবেন তাহার ক্ষুধা পেয়েছে তাহলে তাহাকে মাতৃদুধ খাওয়ান।

শিশুটির আবশ্যকীয় বস্তু সমূহ

শিশুর পোষাক

- ❖ শিশুর পোষাকগুলি ১০০ % তুলার দ্বারা তৈয়ারী হওয়া উচিত
- ❖ বুক পর্যন্ত ঢাকা লম্বা হাতের হইবে এবং কোন ধরনের বোতাম থাকবে না
- ❖ শিশুটিকে যথেষ্ট গরম বা যথেষ্ট ঠাণ্ডা করিতে নাই।



শিশুটির বালিস

শিশুটির জন্য শুকনা হলদে সরিষা বা রাই (রঙচঙে সরিষার) গুটি দ্বারা পরম্পরাগত ভাবে বালিস প্রস্তুত করুন। সরিষার বানানো বালিসটি নবজাতকের প্রাকৃতিক মাথার মত আকৃতি গ্রহন করে এবং শিশুটির মাথাটি পিছন দিকের থেকে চেপটা হওয়ার থেকে রক্ষা করে। শিশুটির সামান্য পিছনটা চেপটা হওয়ার জন্য প্রায়ই মাথার খুলিটির আকৃতির বিকৃতি ঘটে যাকে ডিফোরমেচনেল প্লেজিও কেফলি নতুবা স্লেফট হেডসিড্রুম বলা হয়। এই অবস্থাটির বিশেষত্ব হইল যে মাথার গঠনের আকারের বিকৃতির ফলে প্রতিসাম্য বজায় থাকে না (এক দিকে চেপটা হয়)।



শিশু ডায়েপার

কেবলমাত্র মসলিন মসুন সুতির কাপড়ের শিশু টায়েল বা ডায়েপার বানাতে হইবে।

মসলিন ব্যবহার করে ৬ ডায়েপার কি বাবে ভাজ করিতে হইবে

					
(১) আগে ধুয়ে রাখা সুতির মিহি কাপোর গুলি সমতল স্থানে পেতে রাখুন।	(২) কাপড়টির উপরের বামদিকের এবং স্থানীয় দিকের ডানদিকের কোনটি কাপড়টির মাঝ পর্যন্ত টেনে এনে একটি ঘুরি সদৃশ আকৃতি করে নিন।	(৩) কাপড়টি উপরিভাগ নীচে ভাজ করে নামাইয়া নিন।	(৪) তলের অংশটি উপরের দিকে ভাজ করে নিন।	(৫) দুটিকে ঠেক আকৃতি করে মাঝের দিকে চেপে নিন।	(৬) এখন সমতল কাপড়টি ভাজ করা হইল।
					
(৭) আপনার শিশুটিকে ভাজ করা ডায়েপারটির উপরে রাখুন।	(৮) মাঝের অংশটি পা দুটির মাঝখানের মতো ভাজ করুন।	(৯) কছের অংশটি উপরে আনুন।	(১০) এবং ধরে রাখুন।	(১১) ছবি কাশগুলি পায়ের মধ্য দিয়ে ভিতরে ভরিয়ে দিন।	(১২) জল প্রতিরোধী পুনরায় ব্যবহার করিতে পারা আবারন একটি ব্যবহার করিতে পারেন।

কখন চিন্তা করার প্রয়োজন নাই ?

					
(১) চোখে হওয়া সাধারণ রক্তক্ষরণ যাজকত্বকের ছাব কনজা কটিভেল নীচে	(২) চক্ষুর পাতা ফুলে উঠা	(৩) শিশুটির কাণের কাছে অতিরিক্ত মাংসপেশী থাকা	(৪) একটি বা দুটি স্তন ফুলে উঠা ইহার উপরে চাপ দিবেন না। ইহা স্বাভাবিক।	(৫) নবজাতকটি যদি মেয়ে হয় এবং তাহাকে পরিষে দেওয়া টায়োল বা ডায়োপারে যদি যোনির থেকে বের হওয়া তরল পদার্থ সঙ্গে সামান্য রক্তের দেখতে পাওয়া যায়। চিন্তা করিবেন না ইহা স্বাভাবিক। ইহা নিজে নিজে বন্ধ হয়। ইহা জন্ম হওয়ার ৪-৫ দিনের ভিতরে দেখা যায়।	(৬) মুখগহ্বরের উপরের ভাগে পাতল তালুটিতে মুকতার মত সাদা সাদা দাগ দেখলে।
					(১২) আপনার সন্তানটির ছাল এবং শরীরের অনেক পরিবর্তন হইতে পারে, যে গুলি আপনাকে চিন্তিত করে তুলতে পারে। কিন্তু কিছু পরিবর্তন দেখতে অতি অস্বাভাবিক, কিন্তু এ গুলি আসলে সম্পূর্ণ ভাবে জীবন স্বস্থায়ী পরিবর্তন।
(৭) শিশুটির জীবনের দুই দিন বা তিন দিনে ছালের মধ্যে বিন্দু বিন্দু রঙচুয়া দাগ পরিতে পারে। ডায়োপার পরা অংশে ছোট ছোট সাদা থেকে হলদু রঙ্গের হইয়ে ফুলে উঠতে পারে। যে গুলির চারিদিকে রঙচুয়া পরতে পারে	(৮) সদ্যজাত শিশুর শাল মাইন বা ব্রন।	(৯) পিঠ, তপিনা হাতের ছোট গাঁঠি এবং পায়ের ছোট গাঁঠির চারি দিকে কালো থেকে মুগা বরন হওয়া।	(১০) গলার পিছ দিকে লাল দাগ পরা।	(১১) কপাল এবং চক্ষু দুটির মাঝে লাল দাগ পরা।	



সদ্যজাত নবজাতকের প্রাথমিক যত্ন

আপনার শিশুটির যত্ন করতে শিখুন

আপনার সন্তানটির আগমনের সঙ্গে সঙ্গে, তাহার যত্ন লইতে আপনি কিছু পরিশাস্ত অনুভব করিবেন। এমনকি নিত্যনৈমিত্তিক কিছু কাজ করার ক্ষেত্রে যেমন, শিশুটির পোষাক পরানো ডায়েপার বদলি করা প্রভৃতি কাজ গুলি করতে বিরক্ত অনুভব করিবেন। চিন্তা করিবেন না। অতি শীঘ্রই আপনি একজন অভিজ্ঞতা সম্পন্ন অভিভাবকের মত হয়ে উঠবেন। আপনার শিশুটি আপনি কি ভাবে যত্ন করিলে ভাল পাবে, কি ভাবে কথা বললে ভাল পাবে নতুবা কি ভাবে সাবটে ধরলে ভাল পাবে।

সেই বিষয়ে আবশ্যকীয় তথ্য প্রদান করিব।

এই অধ্যায়টিতে শিশুটিকে কি ভাবে যত্ন করিতে হবে এবং তাহাদের প্রয়োজনের বিষয়ে সাহায্য করিবেন সেই বিষয়ে বুঝাইতে সহায় করিবে।

শিশুটিকে স্তনপান করান

আপনার সন্তানটির জন্মের এক ঘণ্টা পরের থেকে ছয়মাস বয়স পর্যন্ত অবিরত ভাবে স্তন পান করাইতে থাকুন। সন্তানটিকে আপনার বুকে জরিয়ে নিন যাহা শিশুটিকে স্তন পান করিতে সহায় হইবে।

স্তনপান :

শুরু : স্তনপানের জন্য সন্তানটিকে প্রস্তুত করা

১) সন্তানটির জন্মের ঠিক পরেই মাতৃর ছালের সঙ্গে সন্তানটির ছালের স্পর্শ করানো এবং মাতৃর থেকে সন্তানটিকে শূন্য পৃথকীকরণে স্তনপান আরম্ভ করানোতে এবং স্তনপান করাইতে থাকায় সহায় করে। নবজাতকটির একটি শক্তিশালী ইন্ড্রিয়ানুভূতি আছে, তাহা হইল ঘ্রান এবং প্রায় নবজাতকে তাহার মাতৃর তাহার দুধের গন্ধের দ্বারা সিনাক্ত করিতে পারে।

২) সন্তান জন্মের ঠিক পরের থেকে মাতৃদুগ্ধ মানে কলোস্ট্রামটুকু সন্তানটিকে খাওয়ানো নিশ্চিত করুন।

ইহা অতি ঘনীভূত খাদ্য যাহার জন্য শিশুটির প্রতিবার খাদ্য খাওয়ানোর সময়ে কলোস্ট্রা মাত্র এক চা চামোচেরে মত প্রয়োজন। ইহা হইল আপনার সন্তানটি লাভ করা প্রথম সুবক্ষা

৩) শিশুটিকে বুকে শুদ্ধ স্থিতি এবং অবস্থানে

ধরুন : আপনার সন্তান জন্মের সঙ্গে সঙ্গে আপনার স্তন যুগল দুগ্ধ উৎপাদন করিতে তৈরী হয়। এই প্রক্রিয়াটি আরম্ভ হয় যখন আপনার সন্তানটি কেবল স্তন বৃত্তকে নয় সমগ্র স্তন বৃত্ত তাহার ঠোটে দুটির দ্বারা ভালভাবে ধরে নেয় এবং স্তনটি চুষতে আরম্ভ করে।

৪) মাতৃজনীর বিশ্রাম : মাতৃজনী যত বেশী বিশ্রাম নিবে এবং যত বেশী আত্মবিশ্বাসী হইবে, তত তাড়াতাড়ি স্তন দুগ্ধ উৎপন্ন হইবে।

৫) প্রাবল্যতা : একজন মা যত বেশী পরিমাণে এবং সঘনে সন্তানটি স্তন চুষা কার্যটি উদ্দীপিত হইবে এবং তত বেশী পরিমাণে আপনার দুগ্ধ উৎপাদন হইবে।



The child will guide you automatically to many of the right responses as soon as she is born.





আমার সন্তানকে কত ঘন ঘন খাদ্য খাওয়ানো উচিত ?

সন্তানকে কত ঘন ঘন খাদ্য খাওয়াবেন, তাহা বিভিন্ন ক্ষেত্রে আলাদা আলাদা হইতে পারে। অতি প্রাথমিক নির্দেশনা অনুসারে প্রথম কয়েক সপ্তাহ আপনার শিশুটিককে প্রতি ২৪ ঘন্টাত আঠবার বা তার চেয়ে বেশীবার স্তনপান করাইতে হইবে। যখনই আপনার সন্তানটির ক্ষুধা লাগবে তখনই আপনার স্তন যুগল দুগ্ধে পূর্ণ হয় নতুবা যখন আপনি শিশুটিকে স্নেহের সহিত আলিঙ্গন করিতে চান ততখন আপনি সন্তানটিকে স্তন পান করানো উচিত। স্তনপান করে থাকা একটি শিশুকে প্রয়োজন থেকে বেশী খাওয়ানো সম্ভব নয়।

সাধারনতঃ বটল দ্বারা দুধ খাওয়ানো শিশুর থেকে স্তন পান করানো শিশুকে বেশী ঘন ঘন খাদ্য খাওয়ানো হয়। একবার দুগ্ধ আসার পরে, একটি নবজাতককে একদিনে গতানুগতিক ভাবে ৮ থেকে ১২ বার দুগ্ধপান করানো হয়। ইহার অর্থ এইয়া না যে প্রতিবারে শিশুটি যথেষ্ট দুগ্ধ পায় নাই। স্তনপান করানোর সবচেয়ে ভাল পদ্ধতি শিশুটিয়ে নিজে প্রস্তুত করে নেওয়া পদ্ধতি

যখন আপনার শিশুটির ক্ষুধা লাগবে, তখন,

- ❖ অস্থির হয়ে পরবে।
- ❖ হাতের তালু বা আঙুল চুষতে আরম্ভ করিবে।
- ❖ কল কল শব্দ করিতে আরম্ভ করিবে।
- ❖ মাথাটি এদিক ওদিক ঘুরাবে এবং হা করে মুখ খুলিবে।
- ❖ এই রকম ইংগিত দেখিলে শিশুটিকে তাড়াতাড়ি স্তন পানের চেষ্টা করা উচিত কারণ কান্না করা শিশু একটিকে খাদ্য খাওয়াইতে চেষ্টা করা কঠিন।

প্রথম সপ্তাহে স্তন যুগল দ্বারা দুগ্ধ উৎপাদনের হার যথেষ্ট বৃদ্ধি পায়। কয়েক দিন মাতৃয়ে স্তনপান করানোর পরে এক চা চামুচ বা ৫ মিলি.র সমান দুগ্ধ উৎপাদন হয়, কিন্তু ৪-৫ দিন পরিমাণ ২০ থেকে ৩০ মিলি পর্যন্ত বৃদ্ধি পায়।

আপনার স্তন্যনটি যে যথেষ্ট পরিমাণে মাতৃদুগ্ধ পাইছে, আপনি কি বাবে জানবেন।

আপনার স্তন্যনটি যথেষ্ট পরিমাণে মাতৃদুগ্ধ পেয়েছেন পায় নাই, সেই বিষয়ে শিশুটিকে পরানো ডাইপারটিয়ে ইংগিত দেয়। প্রথম দিন আপনার শিশুটি মাত্র একটি ডাইপার ভিজাবে, কিন্তু সাতদিন পরে আপনার দিনটির ভিতরে ছয়টা বা তার বেশী ডাইপার ভিজাবে এবং অতিকমেও তিনবার হলুদ বর্ণের শৌচ ত্যাগ করিবে।

দুগ্ধ খাওয়ানোর পদ্ধতি

প্রত্যেকটি শিশু দুধ পান করার কিছু বিশেষ পদ্ধতি আছে। কিছুমান স্তনটি মুখে দেওয়ার লগে লগে তাৎক্ষণিক ভাবে চুষতে আরম্ভ করে। কিছুমানে অল্প সময় নেয়। এই রকম ক্ষেত্রে মাতৃকে ধৈর্য ধরা উচিত এবং এই আচরণ গুলি বুঝা উচিত।



প্রত্যেক বার স্তন পানের পরে শিশুটিকে উগার ফেলতে দেওয়া উচিত।



মাতৃ দুগ্ধের বাহিরে স্তন্যনটিকে এক বারের জন্য ও কোন ধরনের “জনম ঘুটি” বা মধু জাতীয় অন্য পদার্থ খাইতে দিবেন না।

টিকাকৰন বা ৰোগ প্ৰতিষেধক প্ৰদান

প্ৰথম দিনা শিশুটিকে ভিটামিন— কে ১, বি.চি.জি. হেপাটাইটিছ —বিৰ টিকা দেওয়া এবং এক ডোজ পলিঅ'ৰ ঔষধ খাওয়ানো হয়। নবজাকদের ক্ষেত্রে গুৰুত্ব সমস্যা, সৃষ্টি কৰিতে পাৰা অগাণুগতিক ৰক্তক্ষৰণে বিসংগতি হইতে ৰক্ষা পাওয়ার জন্য শিশুটির জন্মের এক ঘণ্টার মধ্যে ভিটামিন —কে ১ টিকা প্ৰদান কৰা হয়।

নবজাতকের কান্নাৰ প্ৰতি সাড়া দেওয়া

কান্না আপনাৰ সম্ভাৱনটিৰ ক্ষেত্ৰে বিভিন্ন উদ্দেশ্য সাধন কৰে

- ❖ শিশুটির প্ৰয়োজনের সময়ে সহায় কৰাৰ দিয়া সংকেত :-
- ❖ তাহাৰ জন্য অত্যাধিক প্ৰাৰণ্য থাকা আলো, শব্দ বা অন্য সংকেতশীল বস্তু বন্ধ কৰাৰ ক্ষেত্ৰে দৃষ্টি আকৰ্ষণ কৰিতে সহায় কৰে।
- ❖ উত্তেজনা কমাতে পাইতে সহায় কৰে। আপনাৰ শিশুটির বিভিন্ন ধৰনের কান্নাৰ প্ৰতি মনোযোগ দিন। আপনি অতি শীঘ্ৰেই অন্তৰালৈ কাৰন গুলি খুজে পাবেন।
- ❖ শিশুটির কান্নাৰ প্ৰতি সাড়া জানানোর লগে, সবচেয়ে বেশী প্ৰয়োজনী দিকটি সমাধান কৰিতে প্ৰথমে চেষ্টা কৰল।
- ❖ তাহাৰ হাত গুলি ঠাণ্ডা হইছে নতুবা ডাইপৰটি নোংরা হইছে কিনা নিৰীক্ষণ কৰল।



ক্ষুধাত অবস্থায় কান্নাটি ছোট এবং অনুস্বৰ এবং ইহা একবার কান্না বা বন্ধ হওয়ার মত। রাগের কান্না পচন্ত জোরে পৰিবেশ আলোড়িত কৰে তুলতে পাৰা কান্না। ব্যথাৰ জন্য কান্না, কান্নাটি অতি উচ্চ স্বৰে জোৱেৰ সহিত হঠাৎ আসে এবং অল্প সময় বিৰতি নিয়া বাৰে বাৰে একটি আৰ্তনাদেৰ মত ভেসে আসবে।

আপনার সন্তানটি ঘুমাইতে সাহায্য করুন :-

জন্মের প্রথম সপ্তাহ থেকে ২-৪ সপ্তাহ হওয়া পর্যন্ত শিশুটির ঘুমানো এক অদ্বিতীয় চক্র মেনে চলে। সে দিনে ঘুমাইতে চাইবে এবং রাত্রিতে জেগে থাকতে চাইবে। আপনার শিশুটি যখন ঘুমিয়ে থাকে, তখন আপনি বিশ্রাম নিন। যখন শিশুটি ঘুমিয়ে থাকে তখন শুয়ে থাকা কোঠাটি উজ্জ্বল আলোর ব্যবস্থা পরিহার করে জাগা থাকা অবস্থায় আলোর ব্যবস্থা করে উপযুক্ত আরাম দায়ক পরিবেশের ব্যবস্থা করা উচিত।

শিশুরা সাধারণত ১৬-১৮ ঘন্টা পর্যন্ত ঘুমায় এবং ক্রমান্বয়ে এই সময় কমে কমে আসে। নীচে উল্লেখ করা উপায় গুলির দ্বারা আপনি আপনার শিশুটিকে ঘুমাইতে সহায় তরিতে পারেন।

- ❖ শিশুটির ঘুমানোর অবস্থান সঠিক আছে কিনা এবং ভালভাবে শিশুটিকে ঢেকে দেওয়া হয়েছেনা হয়নি তাহা নিশ্চিত করা।
- ❖ আপনার সন্তানটিকে শুইয়ে রাখার আগে তাহাকে ভালভাবে খাওয়ানো হয়েছে না হয় নাই এবং সে গরমে আছে কিনা নাই তাহা নিশ্চিত করা।
- ❖ আপনার শিশুটির শোয়ার চক্রটি ভালভাবে বুঝে উঠে এবং পর্যাপ্ত পরিমাণে শোয়ার নিশ্চয়তা প্রদান করা।
- ❖ শিশুটিকে নিজের মত করে শোয়ার চক্রটি বজায় রাখতে সহায় করুন।





প্রশাব করা এবং পাকস্থলীর গতিবিধি

যদি একটি শিশুকে পর্যাপ্ত পরিমাণে খাওয়ানো হয়, তাহলে একদিনে একটি শিশুয়ে সাধারণত ছয়বারের থেকে আঠবার প্রশাব করে। যদি শিশুটি কম প্রশাব ত্যাগ করে, তাহলে মাতৃয়ে দুগ্ধ কম পরিমাণে উৎপাদন হওয়ার বিষয়ে সজাগ হওয়া উচিত। শিশুটি যখন মাতৃদুগ্ধ পান করে থাকে, তখন সাধারণত অর্ধগোটা ভাবে শৌচ করে এবং কখনো একে বারেই করে না। যদি শিশুটি স্তন পান না করে নতুবা অসুস্থ বা অসুখের কোন ধরনের ইংগিত না দেওয়া পর্যন্ত চিন্তা করার কারণ নাই।

ডায়পার পরানোর অংগটির যত্ন

আপনি যখন আপনার শিশুটিয়ে পরা ডাইপার বদল করিবেন প্রতিবারে আপনার হাত সাবান এবং পরিষ্কার জলে ধুয়ে নিবেন শিশুটির জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে পরিষ্কার কাপড় এবং ডাইপার থকা নিশ্চিত করুন। ডাইপার সমূহ অস্থায়ী ভাবে সংরক্ষণ করে রাখতে ঢাকনী থাকা একটি পাত্র ব্যবহার করুন। এবং ব্যবহৃত ডাইপার সমূহ পুনরায় ব্যবহার করার আগে ভাল ভাবে বীজাণু মুক্ত করতে ধুয়ে নিন এবং একবার ব্যবহার করে ফেলে দেওয়া ডাইপার সমূহ ভাল ভাবে নষ্ট করে ফেলুন।

ডাইপার পরে থাকা অংশটি সাধারণত অত্যাধিক ভাবে জলে ভিজে থাকে, আঠার মত ধরে থাকে এবং ধষী কেয়ে থাকে। নবজাতকটির লেংটি মারা অংশটি মুছিবার জন্য সবচেয়ে ভাল হইল ভিজা কাপড় জল। মাতৃ কাপড়ের দ্বারা প্রস্তুত করা নেপকিন ব্যবহার করিতে দেওয়া উচিত। যাহতে বার বার বদল করে থাকতে পারে। নেপকিন পরা জায়গাটি শুকনা থাকা আবশ্যিক। শৌচ করার পরে অংশটি পরিষ্কার করিতে ভিজা কাপড় নতুবা জলে সেত সেতে ভিজিয়ে রাখা সুতীর কাপড় ব্যবহার করিতে পারেন। যদি ডাইপার ব্যবহার করা হয়, তাহলে জিংক অক্সাইড এবং পেট্রেলিয়াম জাতীয় সামগ্রীর থেকে প্রস্তুত করা মলম ব্যবহার করা হয়।

কাপড়ে থেকে তৈয়ারী করা ডাইপার সমূহ মৃধু ধরনের ডিটারজেন্ট পাউডার ব্যবহার করে জলে ভাল করে ধুয়ে শুকাতে হইবে। নিয়মিত ভাবে এন্টিসেপ্টিক মলম ব্যবহার পরিহার করিতে হইবে।

আম্বলিকেল কর্ড বা নাড়ীটির যত্ন

নাড়ীটি শুকান এবং পরিষ্কার করে রাখতে হইবে। নাড়ীটি জন্য পরিষ্কার জল ব্যবহার করিতে হইবে এবং এইটি বাতাস পাওয়ার মত জায়গায় রাখতে হইবে।

চুলের সঙ্গে মাথার চামরা (ছালের) যত্ন

নবজাকের ক্ষেত্রে চুলের সাথে মাথার ছালের অংশটি কঠিন এবং চকলা চকলে ছাড়া অতি সাধারণ ঘটনা। এই কঠিন চকলা চকলে ছাড়া অংশটি ধুর করার জন্য গন্ধ নাথাকা শিশুর ব্যবহারোপযোগী সেম্পু ব্যবহার করিতে পারা যায়। নাড়ী পরে যাওয়ার পরে শিশুটির চুলের সংগে মাথার ছালের অংশ ধুয়ে দিন। ইহার আপনি আপনার সন্তানটির মাথা এবং সপ্তাহে দুইবার ধুইতে পারিবেন।

অপৈণত বা সময়ের আগে জন্ম হওয়া শিশুর ছালের যত্ন

অপৈণত বা সময়ের আগে জন্ম হওয়া শিশুদের ক্ষেত্রে ধীর-স্থির ভাবে নতুবা মৃদু ভাবে এবং নুন্যতম সেবা অভ্যাস করুন। অভিভাবক এবং স্বাস্থ্য সেবা প্রধানকারী সকলে কঠোর এবং স্বাস্থ্য সম্মত অনুশীলন সমূহ অনুসরণ করা উচিত। শিশুটি ২.৫ কেজি না হওয়া পর্যন্ত স্পঞ্জ দিয়া শরীর দুবেন। ইহার পরে মৃদু পরিষ্কার করা উপাদানের সাহায্য গা ধুয়ে নিবেন।





- ❖ সব সময় একটি গরম কোঠায় গা ধোওয়াইতে হইবে।
- ❖ গা-ধোওয়ানো জল সর্বদাই উলমি গরম হইতে হইবে (জলের উষ্ণতা ৩৭ ডিগ্রী সেলসিয়াস থেকে বেশী হইতে পারিবেনা)।
- ❖ সন্তানটিকে গা-ধোওয়ানোর আগে জলের উষ্ণতা পরীক্ষা করে নিন।
- ❖ গা-ধোয়ানোর সময় অল্প পরিমানের জল শিশুটির মাথায় গলার ভাঁজ গুলোর মধ্যে তলপেট এবং উরুর মাঝে অংশে দিন। একবারে শেষে ডাইপার পরানো জায়গায় ধুইতে হইবে কারন এই জায়গাটি বেশী দুখিত।
- ❖ গা-ধোওয়ানের সময় পাঁচ মিনিটের বেশী হইতে হইবে না। বেশী সময় গা-ধুওয়াইলে শিশুটির ভিজা ছাল আরো বেশী জলময় হয়ে পরে এইভাবে আঘাত পাওয়ার সুত্রপাত ঘটে।

আপনার গা-ধোওয়ানো

নিশ্চিত হন যে শিশুটিকে স্পর্শ করার আগে আপনার নখ গুলি ছোট করে কাটা হয়েছে। আপনার সন্তানটি সুস্থির হওয়ার পরে গা ধোওয়াইতে পারিবেন (সাধারণত স্বাভাবিক ভাবে প্রসব হওয়া সন্তানটিকে ৪৮ ঘন্টার পরে গা-ধোওয়াতে পারিবেন)।

সদ্যজাত সন্তান এবং নবজতাককে নিয়মিত ভাবে গা ধোওয়াইলে কোন ধরনের ক্ষতি হয় না। দৈনিক গা-ধোওয়ানো টা শ্রেয়। শীতকালে এবং পাহাড়ীয়া এলেকা সমূহে শিশুদেরকে সপ্তাহে দুইবার বা তিনবার গা ধোওয়াইতে হয়।

শিশুর মালিস করা :

মালিস নতুবা স্পর্শ করা থেরাপী বা স্পর্শ করা

একটি নবজাকের ক্ষেত্রে বিকাশ এবং বৃদ্ধির জন্য স্পর্শের অত্যাাবশ্যকীয় বিবেচনা করা হয়। পদ্ধতিগতভাবে স্পর্শকরাকে পদ্ধতিকে মালিস বলা হয়। মালিসে দেহের বিভিন্ন অঙ্গের মাঝে প্রবাহ সুস্থীর করে এবং মাংসপেশী গুলিকে সংযত এবং শক্তিশালী করায় সহায় করে। মালিসে মাতৃ এবং সন্তানের বন্ধনকে সু-দৃঢ় করে তোলে।

তেল মালিসের উপকারীতা

তেল মালিসে ছালের প্রতিবন্ধকসমূহের কার্য্য বৃদ্ধি করে, পুষ্টি এবং উষ্ণতার উৎসরূপে কাজ করে এবং ওজন বৃদ্ধি করিতে সহায় করে। মালিস করার পরে শিশুটির ও মানসিক চাপ কম হওয়ার মত দেখায়। আপনি আপনার শিশুটির মালিসের জন্য নারিকেল বা সূর্যমুখীর তেল ব্যবহার করিতে লাগে। নবজাতকের মালিসের জন্য সরিষার তেল, জলপাই তেল, খারুয়া তেল বা অন্য কোন কৃত্রিম তেল ব্যবহার করা পরিহার করুন। নবজাতককে গ্রীষ্মের দিনে গা-ধোওয়ার আগে শীতকাল বা ঠাণ্ডার দিনে গা-ধোওয়ার পরে তেল মালিস করিতে হয়।

শিশুটিকে সক্রিয় এবং সজাগ থাকার সময় তেল মালিস, সাধারণতে খাদ্য খাওয়ানোর এক বা দুই ঘন্টা পরে মালিস করিতে হয়। গরম হয়ে থাকা কোঠায় মালিস করিতে হয়। মালিস করার আগে মাতৃজনী এবং যত্ন কারীসকলে তাহাদের হাতের নখগুলি কাটতে হয়, ঘড়ী এবং আংটি গুলি খুলে রাখুন। আস্তে আস্তে হাত বুলিয়ে মালিস করিতে, ঝেকে বা ঠেলামেরে মালিস করিতে নাই। মালিস করিতে মাথার থেকে পা পর্যন্ত আস্তে আস্তে বুলাইতে হয়। যেহেতু শিশুটি নীরব হয়ে একভাবে শুয়ে থাকতে না পারে, গতিকে শিশুটির লরাচরা করাদিকের লগে মিলাইয়া করিতে হয়। শিশুটির সম্পূর্ণ দেহে মালিস করিতে অন্ততঃ ১৫ মিনিট সময় লাগতে পারে।





আপনার শিশুটির উদ্দীপনা : শিশুর মস্তিষ্কের বিকাশের জন্য প্রয়োজনীয় কিছু কথা :

সঠিক সময়ে সঠিক উদ্দীপনা প্রদান করিতে পারা মস্তিষ্কের বিকাশের ক্ষেত্রে মূল চাবিকাঠি। শিশু সকলের মধ্যে লুকিয়ে থাকা উত্তম দিকটি বহিঃ প্রকাশ ঘটাইতে স্বাভাবিকভাবে জন্ম গ্রহন করা শিশুগুলির সাথে উচ্চ বিপদ গ্রন্থ শিশুসকলের অভিবাবক সকলেও উদ্দীপক কার্যসূচীটি ব্যবহার করা উচিত। এই ক্ষেত্রে মায়ের এক ভূমিকা আছে। বয়স অনুযায়ী উপযুক্ত খেলার এবং একটি উদ্দীপক পরিবেশ একটি শিশুর বিকাশের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

ইতিবাচক উদ্দীপক এবং বন্ধনের জন্য প্রয়োজ্য কয়েকটি পথ নীচে উল্লেখ করা হইল :

- ❖ আপনার শিশুটির কান্না এবং সংকটের প্রতি নম্র এবং ইতিবাচক সাড়া প্রদান করে।
- ❖ আপনার সন্তানটি যখন নিরুৎসাহিত হয় বা মানসিক অশান্তিতে ভুগে, তখন মাতৃজনী সঠিক অবস্থানে শিশুটিকে কাছে নেওয়া এবং আদরের সহিত সাবটে ধরাটি নিশ্চিত করুন।
- ❖ মালিসে বন্ধন নিশ্চিত করে।
- ❖ আপনার শিশুটির সঙ্গে সময় কাটান, শিশুটির চক্ষুর দিকে স্নেহের সাথে কথা বলুন। যদি আপনার শিশুটির আরামের প্রয়োজন অনুভব হয় শিশুটিকে আরাম করিতে দিন।
- ❖ শিশুরা অভিভাবকের থেকে পাওয়া স্নেহ এবং মনোযোগের উপরে নির্ভর করে বেড়ে উঠে এবং এই প্রারম্ভিক দিন গুলিতে ইতিবাচক স্পর্শ গুলি যথেষ্ট উপভোগ করে। আপনি যখন আপনার শিশুর প্রয়োজন গুলির ক্ষেত্রে সাড়া প্রদান করে, বহুতে হয়ত আপনাকে “সন্তানটির চরিত্র নষ্ট করিতেছেন বলে” বলিতে পারে, কিন্তু ইহা কখনো সম্ভব নয়।

- ❖ প্রায়ই সন্তানটির সঙ্গে কথা বলুন এবং আপনার সন্তানটি কি ভাবে তাহা শব্দ দ্বারা প্রকাশ করিতে চেষ্টা করুন। উদাহরনস্বরূপে “তুমি এই খেলাটি খেলটি খেলে বড় সুখি নি”।
- ❖ আপনি যখন কোন একটি কাম করে থাকে, সেই গুলির কার্যের নামগুলির বর্ণনা দিন, উদাহরনস্বরূপে আপনি যখন আপনার শিশুটির পোষাক পরিয়ে দিবেন তখন বলতে থাকুন” একটি হাতে ঢুকলাম অন্য হাতটি তোমার মাথার উপরে” ইহার পরে কি ঘটবে তাহা অনুমান করতে সহায় করিবে।
- ❖ যখন শিশু গুলি কোন কাজ নিজে করে, সে গুলি উপভোগ করুন। ইহা একটি সংবেদনশীল বন্ধ সৃষ্টিতে সহায় করে। উদাহরনস্বরূপে, যদি আপনার সন্তানটি ফেন বা বৈদ্যুতিক পাখা দিকে চেয়ে থাকে, তাহলে তাহাদের কাছে বসুন এবং সেই বিষয়ে বর্ণনা করুন।



বিকাশের মাইল ফলক মূহূর্ত

শিশুগুলিয়ে যে অভিজ্ঞতা লাভ করে সেই বিষয়ে শিখে।

আপনার সন্তানটি কেমন করে খেলে, কেমন করে শিখে, কেমন করে কথা বলে এবং কেমন আচরন করে ইত্যাদি আপনাকে আপনার সন্তানটির বিকাশের বিষয়ে ইঙ্গিত দেয়। প্রত্যেক বয়সে আপনার সন্তানটিয়ে স্থাপন করা মাইলের খুঁটি বা উল্লেখনীয় ঘটনা সমূহ নিরীক্ষন করলে এবং সঙ্গে এই সফলতা সমূহ অর্জন করিতে কি করিতে হইবে সেই বিষয়ে শিখুন।

শুরু

অধ্যয়নে একটি বিষয় দিশ স্পষ্ট করেছে যে জীবনের প্রথম দুইটি বৎসরে অভিজ্ঞতা তাহা শিশুর ভবিষ্যতের উপরে একটি গুরুত্ব পূর্ণ প্রভাব ফেলে। শিশুটির সাথে খেলা, কথা বলা, স্পর্শ করা নতুবা শিশুটিকে আদরের সহিত উত্তর দেওয়া কার্যটি শিশুটির বিকাশের ক্ষেত্রে তাৎপর্যপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

প্রতিটি শিশুয়ে বিকাশের প্রতিটি স্তরে কি ধরনের কার্যকলাপ করে এবং বিকাশের প্রতিটি স্তরে আমাদের কি করা প্রয়োজন, এই সমস্ত দিক এই অধ্যায়ে বর্ণনা করা হয়েছে।



যদি আপনার সন্তানটি বুদ্ধিমান হউক তাহা চান তাহলে তাহাদের সামনে পরীর গল্প করুন। আপনি যদি তাহাদের আরো বেশী বুদ্ধিমান হওয়া চান তাহলে তাহাদের আগে আরো বেশী পরীর গল্প বলুন।

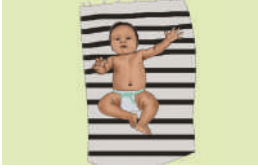
এলবার্ট আইনস্টাইন।”



জন্মের থেকে ২-৩ মাস পর্যন্ত

চিকিৎসকের কাছে প্রতিবারে যাওয়ার সময় আপনার শিশুটিকে কি কি উল্লেখযোগ্য ঘটনা আয়ত্ত করিল এবং পরবর্তী সময়ে কি কি আশা করিতে পারেন সেই বিষয়ে আলোচনা করুন।

এই বয়সে অধিকাংশ শিশুয়ে কি কি করে



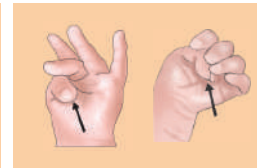
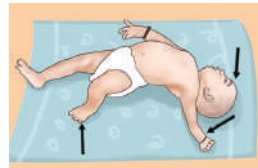
- ০ ৮-১২ ইঞ্চি দূরের থেকে মানুষের মুখগুলি চিনতে পারে।
- ০ মানুষের মুখমণ্ডল এবং কালা বা সাদা রঙের প্রভেদকে বেশী গুরুত্ব প্রদান করে।
- ০ লরাচরা করে থাকা বস্তুকে অনুসরণ করে মাতৃর শব্দের প্রতি মনোযোগ দেয় এবং মাতৃর শব্দ ভেসে আসা দিকে মাথা ঘুরায়।
- ০ মানুষের দিকে চেয়ে হাসতে আরম্ভ করে।
- ০ উচ্চস্বরের শব্দ শুনলে কেদে উঠে বা হঠাৎ ভয়ে চমকে উঠে।
- ০ দুধ খাওয়ার পরে নতুবা যখন সুখি হয় তখন মুখের দ্বারা শব্দ করে আনন্দ প্রকাশ করে।
- ০ পেট ফেলে স্তয়ে দিলে মাথাটি উপরের দিকে উঠাইতে সক্ষম হওয়া।
- ০ হাত পা ভালভাবে লরাচরা করে।
- ০ হাত বস্তুর দিকে হাত বাড়ায়।
- ০ কল কল করিতে আরম্ভ করে।

আপনার কি করা উচিত?



- ❖ শিশুটিকে খাদ্য খাওয়ানোর সময়, কাপড় পরানোর সময়, গা-ধোয়াইয়া দেওয়ার সময় শিশুটিকে সাবটে ধরুন, কথা বলুন এবং খেলুন।
- ❖ শিশুটি কাঁদলে ই তাহার সামনে গিয়ে সহাঁরি জানান এবং তাহাকে কাছে টেনে নিন যাতে সে নিরাপত্তা বোধ করে।
- ❖ শিশুটিকে নিজে নিজে শান্ত হইতে সহায় করুন। যদি শিশুটি তাহার নিজের আঙুল মুখ দ্বারা চুষতে চায় তাহা হইলে ইহা করিতে দিন।
- ❖ শিশুটি যখন মুখে শব্দ করে তখন আপনিও উৎসাহিত হয়ে হেসে দেখান।
- ❖ শিশুটিয়ে যখন বিভিন্ন প্রকারে কান্দে, সেই গুলির প্রতি মনোযোগ দিন যাতে সে কেন কাঁদছে বা সে কি চায় তাহা আপনি জানতে পারবেন।
- ❖ আপনার শিশুটির সাথে কথা বলুন, গল্প বলুন এবং গান শুনাওক।
- ❖ আপনার শিশুটি যখন জেগে থাকে তখন তাহাকে পেট ফেলে শুয়াইয়া দিন এবং কিছু সংখ্যক পুতুল তাহার কিটে রেখে দিন।

যদি আপনি নিচে উল্লেখ করা ধরনের বিপদের সংকেতসমূহ আপনি দেখতে পাই তাহলে তাৎক্ষণিক ভাবে এ.এন. এম./অংগনবাদী /স্বাস্থ্যসেবা কর্মীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।



সমাজের অন্যলোকের সঙ্গে হােসে না।

যখন খাদ্য খাওয়ানো হয় সাবটে ধরা হয় নতুবা কথা বলা হয়তখন চোখ দিয়ে দেখে না।

দুই মাস বয়স পার হয়ে যাওয়ার পরেও বেকা করে চাওয়া।

হঠাৎ জোরে শব্দ হইলেও চমকে উঠে না/জাগে না / কাঁদে না।

কঠিন হয়ে পরা হাত এবং পা দিয়া পিছনের দিকে ঠেলে।

হাতটি মুঠ করে রাখে হাতের মুঠিতে বুড়া আঙুলিটি মুঠি মেরে ধরে থাকে।

জীবনের প্রথম

পর্জনাবস্থা ২৭০ দিন + প্রথম দশ মাস ৩৬৫ দিন + দশ মাস হইতে ৩৬৫ দিন = প্রথম ১০০০ দিন

১০৬

শিশুর সোণালী মূহূর্ত

জন্মের থেকে ২-৩ মাস পর্যন্ত

বয়সোপযোগী খেলা-খুলা এবং সামগ্রী দিয়ে খেলা



মাতৃয়ে পরিধান করা সুতির চাদর দ্বারা প্রস্তুত করা ঝোলা বা থলি ইংরাজী ইউ এর আকারের সেখানে শুয়াইয়া রাকলে শিশুটি মাতৃগর্ভে থাকা অবস্থান টি অনুভব করে এবং মাতৃর চাদরের থেকে মাতৃর দেহের গন্ধ লাভ করে।



শিশুরা বিভিন্ন বস্তুর রঙগুলি দেখে ভাল পায় এবং তাহা উপভোগ করে তাহারা ত্রিশ সে.মি. দূরত্ব পর্যন্ত দেখতে পারে তাই এইধরনের বস্তু গুলি তাহাদের মুখের উপর ঝুলিয়ে রাখুন এইসুত্রে শিশুরা তাহার মায়ের মুখমণ্ডল সিনাক্ত করিতে সক্ষম হয়।



অভিভাবকে বা তাহাদের সাথে কথা বলতে হইবে এবং তাহাদের জন্য গান গাইতে হইবে। মাজনীয়ে শরীরে লাগানো কোন ধরনের স্প্রে ব্যবহার করিতে পারিবে না কারন তাহারা মায়ের শরীরের গন্ধতে চিনতে পারে। মাকে তাহার চুলের ধরন বদল করিতে নাই কারন শিশুরা তাহাদের সীমিত দৃষ্টিদ্বারা মায়ের প্রকৃত রূপটি সিনাক্ত করিতে হয়।



খটখটি শব্দ করা ঘন্টা জাতীয় নতুবা জোরে শব্দ করা কোনো পুতুল বা খেলনা বাজতে হইবে, যাতে শব্দের উৎস গুলির সঙ্গে পরিচয় ঘটে এবং এই গুলি উপভোগ করিতে পারে।



রঙীন চুড়ি গুলি নতুবা কথা বলা পুতুলা গুলি একটি সুতায় বেধে দিতে পারেন এবং শিশুটির সম্মুখে ঝুলিয়ে দিতে পারেন যাতে তাহাদের দৃষ্টি স্থির হইতে সহায় করে এবং এইগুলি চিনতে এবং খুজেপেতে সহায় করে।

৪-৬ মাসে আপনার শিশুটি : “দর্শকজন”

এই বয়সে অধিকাংশ শিশুয়ে কি কি করে ?



- কিছু গতিবিধি এবং মুখের অভিব্যক্তি অনুকরণ করে যেন হাসা বা রাগ করা।
- আয়নাতে নিজেকে দেখে ভাল পায় এবং একটি হাত দিয়া পুতুলা স্পর্শ করিতে চায়।
- দুইটি হাত এবং চোখের চাউনিয় খেলা সামগ্রীটি আনতে চায় এবং খামচি মেরে ধরতে চায়।
- গতি করে থাকা বস্তুর দিগে চোখ এবং মাথাটি এক সঙ্গে ঘুরানো।
- সোজা করে বসিয়ে রাখলে, কোন সাহায্য না নিয়েমা মাথাটি স্থির রাখতে পারে।
- পুতলাটি হাত দিয়ে ধরিতে পারে এবং ঝাকনি দিতে পারে তথা হাতের থেকে মাথায় নিতে পারে।
- পেট ফেলে শুইয়ে দিলে কুলাকুটিতে ভর দিয়ে উপরে উঠতে পারে।
- স্বতঃস্ফূর্তভাবে হাঁসে, বিশেষ করে চিনা মানুষ দেখলে।
- চিনা মানুষের সাথে খেলিতে চায় এবং খেলা বন্ধ করিলে কান্না করিতে পারে।
- অ.অ.ই.ই.ও.ও. এর মত শব্দ উচ্চারণ করিতে আরম্ভ করে জোরে হাসে এবং জোরে চিৎকার করে।
- আদর করলে সহ্যরি জানায় সে যথ সুখী এবং দুখী হয় আপনাকে জানাতে চায়।

চিকিৎসকের কাছে প্রতিবারে যাওয়ার সময় আপনার শিশুটিয়ে কি কি উল্লেখযোগ্য ঘটনা আয়ত্ব কবিতেছে এবং পরবর্তী সময়ে কি কি আশা করিতে পারেন সেই বিষয়ে আলোচনা করুন।

আপনার কি করা উচিত ?



- ❖ আপনার শিশুটিকে তুলে ধরুন এবং তাহার সাথে কথা বলুন যখন আপনি আপনার সন্তানকে কোলে নিবেন, হাসি মুখে নিন এবং আনন্দ প্রকাশ করুন।
- ❖ তাহাকে একটি আয়না দেখায় প্রশ্ন করুন “আমার আয়নাটি কোথায়?”
- ❖ খাদ্য খাওয়া এবং শোয়াইয়া রাখার একটি নির্দিষ্ট সূচী প্রস্তুত করুন।
- ❖ কিছু খেলা খেলুন।
- ❖ কিছু চিত্র দেখান এবং বস্তুগুলির নাম বলুন, কিন্তু বর্ণ শিখাবেন না। তাহাকে কিছু গল্প করুন। শিশুরা ঘরে থাকা বস্তু গুলি অন্বেষণ করে শিখিবে।
- ❖ আপনার ঘরের মেঝেতে আপনার শিশুটির জন্য কিছু আমোদ জনক এবং নিরাপদ বস্তু রাখুন যাতে আপনার শিশুটি সেই বস্তু গুলি খুজে পায় এবং অন্বেষণ করে।
- ❖ শিশুদে রকে বাহিরে নিয়ে যান এবং বহির পৃথিবীর সাথে তাহাদের পরিচয় করিয়ে দিন।
- ❖ শিশুরা তাহাদের আরামের জন্য বুঢ়া আঙুল এবং অন্য আঙুল গুলি চুষে। ইহা কোন চিন্তনীয় বিষয় নয়। প্রারম্ভিক বয়সে ইহা বন্ধ করিবেন না।
- ❖ আপনার শিশুটির সহিত ভাবের আদান-প্রদান এবং যোগাযোগ অক্ষুন্ন রাখুন। চোট বালক-বালিকার শব্দ গুলি নকল করুন এবং আপনার সন্তানটি যখন আপনাকে অনুসরণ করিবে তখন প্রশংসা করুন।

যদি আপনি নীচে উল্লেখ করা ধরনের বিপদের সংকেতসমূহ আপনি দেখতে পাই তাহলে তাৎক্ষণিক ভাবে এ.এন. এম./অংগনবাদী /স্বাস্থ্যসেবা কর্মীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।



মুরটির উপরে নিয়ন্ত্রনের অভাব

সহায় করার পরেও বসতে না পারা

হাতের নাগালে থাকিলেও কোন বস্তু খামচি মেরে না ধরা

অ অ, ও ও, ই ই প্রভৃতির মত শব্দ উচ্চারণ না করা

কোন বস্তু লরাচরা করিলে মাথা এবং চক্ষুর লরাচরা না করা

তল পেট করে শোয়াইয়া রাখিলেও মুখটি উঠাইতে না পারা

জীবনের প্রথম



১০৮

শিশুর সোণালী মূহূর্ত

খেলা-ধূলা এবং বয়সের উপযোগী খেলনার দ্বারা শিখা



আপনার শিশুটিকে ৬ মাস বয়সে বিছানাতে সংযোগ করিতে পারা বা হাতে ধরতে পারা ভেঙে না যাওয়া প্লাস্টিকের আয়না একটি দিন।



মুদু এবং আমোদজনক শব্দ করিবেন। নরম বল খেলা করিতে দিন।



বিভিন্ন ধরনের সা-সামগ্রীয়ে ঘরে বানানো পুতলা দিন যাতে শিশুটির স্পর্শ উদ্দীপনার বিকাশ ঘটে।



একটি শিশুয়ে ৪ মাস বয়স থেকে খটুখট শব্দ করা খেলনা হাতে ধরে তাহাদের থেকে শব্দ উপভোগ করিতে পারে।



শিশুগুলিকে ছোট, ঘুরতে পারা পুতুল যেমন চাফা থাকা গাড়ী নতুবা প্রাণীর মত পুতুলের সঙ্গে খেলিতে দিন (ছয় মাসথেকে আরম্ভ করে)

৭-৯ মাসে আপনার সন্তানটি- “এজন যোদ্ধা”

চিকিৎসকের কাছে প্রতিবারে যাওয়ার সময় আপনার শিশুটিয়ে কি কি উল্লেখযোগ্য ঘটনা আয়ত্ত কবিতেছে এবং পরবর্তী সময়ে কি কি আশা করিতে পারেন সেই বিষয়ে আলোচনা করুন।

এই বয়সে অধিকাংশ শিশুয়ে কি কি করে ?



- প্রত্যেকটি দিকে এদিক-ওদিক লুটে খায়।
- সব কয়টি আঙুল ব্যবহার করে বস্তু গুলি খামুচে ধরে।
- শব্দের উৎসটি খুজে বের করতে পারে।
- চোখে দেখা পরিচিত মুখ বা বস্তু গুলির দিকে মাথা ঘুরায়।
- কিছু ব্যঞ্জনবর্ণ উচ্চারণ করতে পারে যেমন ব, প, ম, কিছু ছোট ছোট শব্দ যেমন মাম্মা, পাপ্পা আদি কলকলাইতে পারে।
- তাহাদের সম্মুখে লুকানো পুতুল গুলি খুজতে থাকে।
- নাম ধরে ডাকলে সাড়া দেয়।
- অন্যের কাছে খাবার জন্য হাত দুখনি এগিয়ে দেয়।
- অচেনা লোককে ভয় করতে শিখে।
- বস্তু গুলি মুখে দেয়।
- এইহাত থেকে ওহাতে সহজেই নিতে পারে।

আপনার কি করা উচিত ?



- ❖ শিশুদেরকে বস্তু গুলি বারে বারে ফেলতে দিন, জোরে শব্দ করুন, ফেলতে দিন।
- ❖ ছোট বালক-বালিকারা করা হলোস্থলো গুলির প্রতি নস্র এবং ধৈর্য্য সহকারে সহাঁরি জানান।
- ❖ আপনার শিশুটিকে খেলতে পরিষ্কার এবং সুরক্ষিত বাসন-বর্তন দিন। কানামাছির মত খেলা করুন।
- ❖ শিশুটিয়ে ভাল পাওয়া একটি পুতুল কাপড়ের তলে লুকাইয়া রাখুন শিশুটি খুজে পায় না নাপায় লক্ষ করুন।
- ❖ “আমার পাল, তোমার পাল” এর মতে খেলুন।
- ❖ শিশুটিকে গল্প পড়ে শুনান এবং কথা বলুন।

যদি আপনি নাচে উল্লেখ করা ধরনের বিপদের সংকেতসমূহ আপনি দেখতে পাই তাহলে তাৎক্ষণিক ভাবে এ.এন. এম./অংগনবাদী /স্বাস্থ্যসেবা কর্মীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।



আবর্তন করানো
যায় না



বসতে সহায়ের
প্রয়োজন



শব্দের দিকে দৃষ্টি ঘুরান
না (দৃষ্টির বাহিরে)



পা-পা, মা-মা, বা-বা ইত্যাদি
শব্দ উচ্চারণ করে না



মাথার উপরে নিমন্ত্রনের
আভাব।

জীবনের প্রথম

পর্জীবন
২৭০
দিন

১ম সপ্তক
৩৬৫
দিন

২য় সপ্তক
৩৬৫
দিন

৩য় সপ্তক
৩৬৫
দিন

৪য় সপ্তক
৩৬৫
দিন

৫য় সপ্তক
৩৬৫
দিন

৬য় সপ্তক
৩৬৫
দিন

৭য় সপ্তক
৩৬৫
দিন

৮য় সপ্তক
৩৬৫
দিন

৯য় সপ্তক
৩৬৫
দিন

১০য় সপ্তক
৩৬৫
দিন

১১য় সপ্তক
৩৬৫
দিন

১২য় সপ্তক
৩৬৫
দিন

১৩য় সপ্তক
৩৬৫
দিন

১৪য় সপ্তক
৩৬৫
দিন

১৫য় সপ্তক
৩৬৫
দিন

১৬য় সপ্তক
৩৬৫
দিন

১৭য় সপ্তক
৩৬৫
দিন

১৮য় সপ্তক
৩৬৫
দিন

১৯য় সপ্তক
৩৬৫
দিন

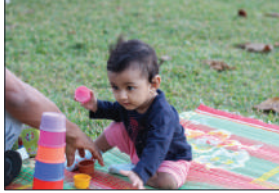
১১০

শিশুর সোণালী মূহূর্ত

খেলা-খুলা এবং বয়সের উপযোগী পুতলার দ্বারা শিখা



লুকো চুরি খেলা আংশিক ভাবে লুকিয়ে রাখা বস্তুর বিষয়ে শিক্ষাত সহায় করে। শিশুগুলি আংশিকভাবে লুকাই রাখা বস্তুগুলির নিকটে যাইতে চায় কারণ তাহার বুঝতে পারে যে লুকিয়ে রাখা বস্তুটি সেখানে আছে। যদি কোন একটি বস্তু সম্পূর্ণ ভাবে লুকাইয়া রাখা হয়, তখন ও শিশুটি প্রথমে প্রারম্ভিক অবস্থায় শিশুটি বস্তুটি খুজতে চেষ্টা করে।



শিশুটিকে বিভিন্ন প্রকারের এবং বিভিন্ন আকৃতির বিভিন্ন রঙের এবং একটার উপরে আর একটা খেলনার সাথে খেলতে দিন।



চাপা দিতে পারা এবং শব্দ করা পুতুলের সাথে খেলা করতে দিন।



পরস্পরে লেগে থাকা বিভিন্ন প্রকারের নিরাপদ প্লাস্টিকের বস্তু দিন যাহা শিশুটিকে কামড়াতে ও পারে



এটার সাথে ওটার খাপ খাওয়া বিভিন্ন প্রকারের বস্তু (রক) এর সাথে খেলিতে উৎসাহ দিন।

১০-১২ মাসে আপনার সন্তানটি - “একজন অনুসন্ধানকারী”

চিকিৎসকের কাছে প্রতিবারে যাওয়ার সময় আপনার শিশুটিয়ে কি কি উল্লেখযোগ্য ঘটনা আয়ত্ব কবিতেছে এবং পরবর্তী সময়ে কি কি আশা কবিতে পারেন সেই বিষয়ে আলোচনা করুন।

এই বয়সে অধিকাংশ শিশুয়ে কি কি করে ?



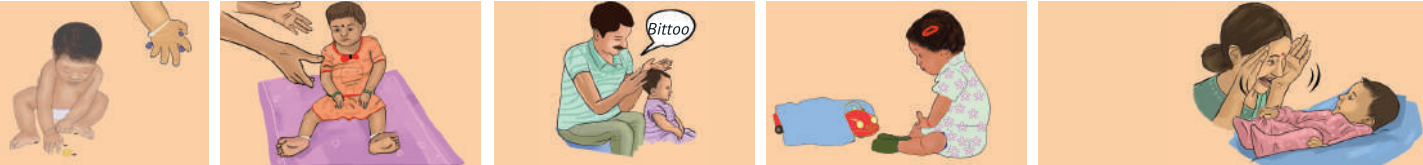
- অনোর সাহায্য ছাড়া বসতে পারে এবং না পরে পুতুলের নিকট যাইতে পারে। বস্তু তুলতে হাত উঠাতে পারে।
- বস্তুটি ধাক্কা না দিয়ে মনে করা মতে বস্তুটির দিকে হামা গুরি দিয়ে যায়।
- বস্তুগুলি একটি হাতের থেকে অন্য হাতে বদলা বদলি কবিতে পারে এবং বস্তু গুলি এটার সাথে ওটার ধাক্কা মারতে পারে।
- একটি বা দুইটি সাধারণ শব্দ মাতৃভাষার উচ্চারণ কবিতে পারে।
- “মামা” বা “দাদা” প্রভৃতির ভাব বুঝানো শব্দ যেমন ‘উহ, আহ’ প্রভৃতি শব্দ উচ্চারণ কবিতে পারে।
- কিছু সাধারণ-অনুরোধ বা আদেশ জাতীয় যেমন “খরবেনা”, ‘যাবেনা’, ‘এদিকে এসো’ প্রভৃতি শব্দের প্রতি সাঁারি দেওয়া।
- মা-বাবাকে ছেড়ে গেলে কান্দে।
- যখন সে একটি গল্প বা কাহিনী শুনতে চায়, তখন সে একটি কাহিনী বা গল্প শুনতে চায় তখন আপনাকে একটি পুস্তক দেখাইয়া দেয়।
- কিছু সাধারণ ভংগীমা, যেমন ‘মাথা নাড়া’ বা ‘বাই বাই’ বুঝাইতে মাথা লারা প্রভৃতি ব্যবহার করে।
- লুকিয়ে রাখা বস্তুসমূহ সহজে খুজে পায়।
- ভংগীমা নকল কবিতে পারে।

আপনার কি করা উচিত ?



- ❖ তখন সহায় করা হয়, তখন দাড়ানো বা হাটার জন্য উৎসাহ যোগাযোগের জন্য, একটি পুতলা না পাওয়া কবিতে অল্প দুরে রাখতে হইবে।
- ❖ যখন শিশুটি অন্বেষণ করে, তখন শিশুটি অকস্মাত কাহকেও আঘাত কবিতে পারে। তাহাদের কিভাবে নম এবং নরম ভাবে স্পর্শ করে, তাহা দেখান। তাহাদের অন্বেষণ মূলক কার্যে সহায় করুন এবং তাহাদের নিরাপত্তা নিশ্চিত করুন।
- ❖ একটি শিশু তাহার মা বাবা কি করে সে গুলি লক্ষ করে শিখে এবং পরে এই গুলি অনুসরণ কবিতে চেষ্টা করে। এইভাবে তাহারা শিখে।
- ❖ শিশুয়ে কোন বস্তু হইহার পরে কি হইবে তাহা জানিতে জোরে শব্দ হওয়া করে ধাক্কা দিয়ে বা ফিকে ফেলে দিয়ে।
- ❖ অভিভাবক সকল এই ক্ষেত্রে ধৈর্যশীল হইতে হইবে এবং এইগুলিকে অন্বেষণ মূলক খেলায় রূপান্তর কবিতে হইবে।
- ❖ শিশুদেরকে তাহাদের পরিবেশে থাকা বিভিন্ন বস্তুগুলি দেখান।

যদি আপনি নাঁচে উল্লেখ করা ধরনের বিপদের সংকেতসমূহ আপনি দেখতে পাই তাহলে তাৎক্ষণিক ভাবে এ.এন. এম./অংগনবাদী /স্বাস্থ্যসেবা কর্মীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।



ছোট বস্তু গুলি আঙুল ব্যবহার করে তুলে ধরতে পারে না

তুলে ধরতে বললে ও উৎসাহ জানায় না।

নিজের নামধরে ডাকলেও উত্তর দেয় না

আধা দেখিয়ে লুকিয়ে রাখা আপনি লুকাইলে খুজতে চায়নী

সামাজিক খেলা গুলি যেমন— কানামাছি, উকি মারা প্রভৃতি খেলাগুলি খেলে না।

জীবনের প্রথম

পর্বেপূর্ণ ২৭০ দিন + দশ মাস ৩৬৫ দিন + দশ মাস ৩৬৫ দিন = প্রথম ১০০০ দিন

মিত্র

১১২ শিশুর সোণালী মূহূর্ত

খেলা-ধুলা এবং বয়সের উপযোগী পুতলার দ্বারা শিখা



শিশুগুলি ঘরে পাওয়া বিভিন্ন সামগ্রী অন্বেষণ করে এবং তাহার সাথে অন্যটিকে ধাক্কা মেরে খেলে এবং শিখে কোন তীক্ষ্ণ বা ধারালো সামগ্রী ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন।



হাত, পা, আঙুল, থাকা পুতুল গুলি যেমন কাপড়ের থেকে প্রস্তুত করা মানব সদৃশ পুতুল।



১১-১২ মাসের শিশুর পুতুল টানতে এবং ধাক্কা দিতে পারে।



ছোট ছেলে বা মেয়ের জন্য বই বা উজ্জ্বল চিত্র থাকা আলোচনী (তাহাদের বর্ণমালা শিখাবে না কিন্তু তাহাদেরকে ছবি গুলি দেখাবেন এবং গল্প করুন)



শিশুরা শিখতে এবং অধ্যয়ন করিতে বিভিন্ন প্রকার, আকার আকৃতির পুতুল গুলির সঙ্গে খেলে। তাহার বারে বারে দুইটি পুতুল এক সঙ্গে ধরতে চায় এবং আলাদা করিতে চায়। যেন ইহা খেলার একটি অংশ তাহার একটি বড় পেয়ালার উপর আর একটি রাখিতে এবং আকৃতির বিষয়ে শিখে। বিভিন্ন বিন্যাসের সঙ্গে পরিচিত করানোর জন্য ঘরেই বিভিন্ন বিন্যাসের বস্তু বানাতে পারেন।

১৩-১৮ মাসে আপনার সন্তানটি – “হাটে কি?”

এই বয়সে অধিকাংশ শিশুয়ে কি কি করে ?



- নিজস্ব ভাবে হাটতে পারে। একা হাটতে পারে।
- হাত বাড়িয়ে দেওয়া, তালি মারা প্রভৃতির মত বহু সাধারণ ভংগীমা ব্যবহার করতে পারে।
- কোন একটি টেমা জাতীয় স্থানে শিলগুটিনতুবা সেই ধরনের কোন বস্তু ভরাইতে পারে।
- সাধারণ কিছু বস্তুর নাম এবং বস্তুটি চিনতে পারে এবং কোন একটি বইয়ে তাহা সিনাক্ত করতে পারে।
- একটি পুতুলকে ভাল পায় এবং জন্তুর কিছু খাদ্য খাওয়ানোর অভিনয় করে।
- হঠাৎ মেজাজের তারতম্য ঘটতে পারে।
- তাহারা যা চায় তাহা কাহাকেও দেখিয়ে দেয়।
- যদিও স্পষ্ট নয় তবু অনেক শব্দ অতি কমেও ৫ টি শব্দ স্থির ভাবে বলতে পারে।
- না' বলে বলতে পারে এবং মাথাটিও নাড়তে পারে।
- কিছু সাধারণ বস্তুর কিসের জন্য তাহা জানে উদাহরন স্বরূপে, সাবান, গিলাস, ব্রাস, চামচ ইত্যাদি।
- স্বতঃস্ফূর্তভাবে নিজের থেকে লিখতে পারে।
- আপনি প্রদান করা আদেশ কোন ভংগীমা ছাড়া পালন করিতে পারে যেমন আপনি 'বস' বলে বলে 'বসে'।
- ছোট গিলাস বা কাপের থেকে খাইতে পারে।
- এখন চামচ বা হাত দিয়া খাইতে পারে যদিও তাহা চল কাইয়া ফেলতে পারে।

চিকিৎসকের কাছে প্রতিবারে যাওয়ার সময় আপনার শিশুটিয়ে কি কি উল্লেখযোগ্য ঘটনা আয়ত্ব কবিতেছে এবং পরবর্তী সময়ে কি কি আশা করিতে পারেন সেই বিষয়ে আলোচনা করুন।

আপনার কি করা উচিত ?



- ❖ ঠেলে নিতে পারা পুতুল দিন যাতে শিশুটি হাটতে পারে।
- ❖ শিশুটিকে কিছু ফল-মূল, পুতুল ইত্যাদি দিন। তাহাদের সে গুলি সিনাক্ত করতে বলুন, পাঠে ভরতে এবং বের করতে বলুন।
- ❖ শিশুটিকে কিছু প্রশ্ন করুন। তাহাদের কথা বলতে উৎসাহ দিন।
- ❖ এক নিরাপদ এবং স্নেহ পূর্ণ পরিবেস প্রদান করুন। সুস্থির হওয়া এবং আগে অনুমান করতে পারা ধরনের হইতে হইবে।
- ❖ কোন আচরনে শাস্তি দেওয়ার থেকে ভাল আচরনের জন্য প্রশংসা করুন।
- ❖ সহানুভূতি বা সহ মর্মিতার দিকটিতে উৎসাহিত করে তুলুন। উদাহরন স্বরূপে যখন কোন কেটি শিশুকে দুঃখিত দেখলে তখন অন্য একটি শিশুকে সাবটে ধরে নতুবা স্নেহের সহিত ধরে উৎসাহিত করুন।
- ❖ বই পড়ার সময় চিত্রগুলি বুঝানোর কিছু সাধারণ শব্দ ব্যবহার করুন।
- ❖ পুতুল হাতে দিন এবং কিছু অভিনয় করা ধরনের খেলা খেলুন যেমনঃ পুতুলের সঙ্গে টেলিফোনে কথা বলা।
- ❖ একটি কাপ থেকে জল পিয়া খাইতে উৎসাহ দিন নতুবা একটি চামচ ব্যবহার করতে দিন। খুব বেশী নোংরা করিলে তাহা কোন চিন্তনীয় নয়।
- ❖ ফেল দিয়া বৃদ বৃদ তুলুনা এবং আপনার শিশুটিকে খেলাটি খেলিতে উৎসাহ দিন।

যদি আপনি নিচে উল্লেখ করা ধরনের বিপদের সংকেতসমূহ আপনি দেখতে পান তাহলে সঙ্গে সঙ্গে এ.এন. এম./অংগনবাদী /স্বাস্থ্যসেবা কর্মীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।



সাহায্য ছাড়া নিজে নিজে দাড়াইতে না পারা



পাত্রের মধ্যে ছোট ছোট বস্তু গুলির ভিতরে ডুকাতে না পারা।



যখন কোন একটি বস্তুর নাম বলা হয় তখন বস্তুটির দিকে আঙুল দিয়া দেখাইয়া দিতে না পারা।



মায়ের অংগী-ভংগীমাক নিয়ে কোন উৎসাহ না দেখানো যেন নিজের বিশ্বে ঘুরে থাকে।



প্রত্যেক দিন করা কার্য গুলির জন্য সে দুয়ে হাত এক সাথে ব্যবহার না করা (একটি হাতকে বেশী গুরুত্ব ও প্রাধান্য দেয়।

মা, পা, পা,
দা, দা

একটি শব্দ যেমন 'আম্মা', 'পাপ্পা', 'দাদা' ইত্যাদি উচ্চারণ করিতে না পারা।

জীবনের প্রথম

পূর্ণবয়স্ক ২৭০ দিন + ১৫০ দিন ৩৬৫ দিন = ৪২০ দিন

১১৪ শিশুর সোণালী মূহূর্ত

খেলা-ধুলা শিখা বয়োসপযোগী



অনুসরণ করে টলিতে টলিতে হাঁটা। তাহাদের অনুশীলন করার জন্য প্রচুর সুযোগ দেওয়া উচিত।



ছবির পুস্তক দেখান কিন্তু অক্ষর শিখাবেন না।



টলতে টলতে চলতে খুব সক্রিয় হয়। তাহাদের নিরাপদে রাখুন যখন তাহার হাতে, দৌড়ায় এবং উপরে উঠিতে চেষ্টা করে। এই বয়সের শিশুরা খুবই কৌতুহলী হয়।



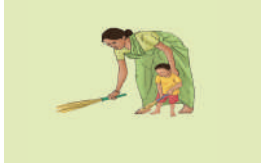
এই বয়সের শিশুদের নরম ও নিরাপদ খেলনা দিতে হয় যাতে তারা টলতে টলতে হাতে বাধা না পায়। উদাহরন স্বরূপে যেমন - কাপড় বা প্লাস্টিকের বড় ছবি সহ বই বাচ্চার গাড়ী ইত্যাদি।



ধাক্কা দেওয়া ও টানা খেলনা (দীর্ঘরসি ছাড়া)

১৮-২৪ মাসে আপনার সন্তানটি - “কর্তাজন”

অধিকাংশ শিশুরা এই বয়সে কি কি করে



- স্বতন্ত্রভাবে কয়েক পা হাঁটতে পারে। একলা হাটতে পারে।
- পুতুল একটা টেনে নিয়েও স্থির ভাবে হাঁটতে পারে।
- ঘরের কাম-কাজ কিছু অনুকরণ করিতে পারে।
- মানুষের দেহে বা পুস্তকে একটি বা তার বেশী দেহের অঙ্গের নাম দেখাইয়া দিতে পারে।
- দৌড়িতে আরম্ভ করে এবং বল একটি ছুড়ে মারতে আরম্ভ করে।
- আলাদা আলাদা ছোট ছেলে-মেয়ের সাথে খেলতে চায়। কিন্তু প্রত্যেকের যে খেলের তার ও প্রয়োজন নাই।
- সাহসী উদ্ধার ব্যবহার প্রদর্শন করে (তাহাকে বাধা দেওয়াটা সহায় করে)।
- অন্য ছোট ছেলে-মেয়ের সাথে খেলতে ভাল পায়। কিন্তু প্রত্যেকের সাথে খেলেনা।
- যখন কোন একটি বস্তু বা চিত্রের নাম বলা হয়, যেমন- কুকুর, বিড়াল, চড়ই ইত্যাদির নাম সেই গুলিকে দেখিয়ে দেয়।
- দুইটি শব্দ জোরা করে একটি বাক্য বলে, যেমন মামা-মামী।
- কিছু কার্য প্রণালী বা শব্দ অনুকরণ করে।

চিকিৎসকের কাছে প্রতিবারে যাওয়ার সময় আপনার শিশুটিকে কি কি উল্লেখযোগ্য ঘটনা আয়ত্ত্ব কবিতেছে এবং পরবর্তী সময়ে কি কি আশা করিতে পারেন সেই বিষয়ে আলোচনা করুন।

আপনার কি করা উচিত?



- ❖ শিশুদেরকে নিরাপদে হাঁটতে, দৌড়াইতে নতুবা উচ্চস্থানে থেকে নামার সুবিধা দিতে হইবে।
- ❖ শিশুদেরকে আপনাকে অনুসরণ করিতে অনুমতি দিতে হইবে এবং তাহাদের দক্ষতা সমূহ অনুশীল করিতে সুবিধা প্রদান করে। তাহাদের সহায় করিতে হইবে।
- ❖ শিশুরা কোন উলটা-পালটা বা বিশৃংখলা করিলেও আপনার ধৈর্য ধরিতে হইবে।
- ❖ শিশুদের প্রত্যেকদিনের প্রতি কার্যের জন্য যেমন-শোয়া, হাটা প্রভৃতির জন্য এক নিদ্বারিত কার্যসূচী মেনে চলতে উৎসাহ প্রদান করুন।
- ❖ আপনার সন্তানটির জন্য ব্যারে ব্যারে পুনরাবৃত্তি করে বড় বড় গল্প বলুন।
- ❖ আপনার শিশুটিকে একটি পুস্তক এবং খাতা দিন।
- ❖ আপনার শিশুটিকে আপনার ঘরের কাজে যেমন- মেছা, রাত্রের আহার বানাইতে সাহায্য করতে উৎসাহ প্রদান করুন এবং তাহার এই সহায় করার জন্য তাহাকে প্রশংসা করুন।
- ❖ এই বয়সে শিশুটি অন্যের কাছে (একসাথে নয়) খেলে কিন্তু ভালভাবে আদান-প্রদান করেন। আপনার শিশুটিকে খোলা যথেষ্ট পুতুল দিন। শিশুটিকে ভালভাবে লক্ষ করে থাকুন এবং যদি কোন বগড়া মারপিট লাগে তাহলে তাহাদের কাছে গিয়া সমাধান করুন।
- ❖ আপনার শিশুটির উপর মনোযোগ দিন এবং আপনার নির্দেশ পালন করার জন্য তাহাকে প্রশংসা করুন। উদ্ভত স্বভাবকে সহজভাবে গ্রহণ করুন। বেশী মনোযোগ দিবেন না। অল্প সময় খরচ করুন, খারাপ আচরণের জন্য শাস্তি দেওয়ার চাইতে ভাল আচরণগুলির প্রশংসা করুন।
- ❖ কোঠাটির কোন একটি কোনায় পুতলাটি লুকাইয়া রাখুন এবং শিশুটিকে খুঁতে দিন।

যদি আপনি নিচে উল্লেখ করা ধরনের বিপদের সংকেতসমূহ আপনি দেখতে পান তাহলে সঙ্গে সঙ্গে এ.এন. এম./অংগনবাদী /স্বাস্থ্যসেবা কর্মীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।



কোন একটি পুতলা জাতীয় বস্তুকে নিতে না পারা পর্যন্ত স্থির ভাবে হাঁটতে পারেনা।



কাগজে হিজি-বিজি করে লেখতে পারে না।

দুধ দেও, আম্মা আস

দুই শব্দ জোরা করে বলতে পারে না। যেমন- “দুধ দেও”।



কিছু বিশেষ ভংগীমার প্রতি সহঁরি দেয় না যেমন-টা-টা বা বাই-বাই নতুবা নমস্কার বলে বললে যথোপযুক্ত সহঁরি জানায় না।



শরীরের অঙ্গের নাম বললে সেই গুলি আঙুল দিয়া দেখাইতে পারে না।



সাধারণ নির্দেশনা গুলি বুঝতে পারে না বা অনুসরণ করিতে পারে না।

জীবনের প্রথম



১১৬ শিশুর সোণালী মূহূর্ত

খেলা-খুলা এবং বয়সের উপযোগী পুতলার দ্বারা শিখা



ছোট বালক-বালিকা বা একেইধরনের আকার এবং আকৃতির বিভিন্ন বস্তু গুলি মিলাইতে চেষ্টা করে।



বলে লাখি দিতে আরম্ভ করে। যখন দৌড়ায় তখন সমতা রক্ষা করিতে এবং পূর্বে ব্যবস্থা নিতে শিখে।



ঘনক দ্বারা সমাপ্তি বাস্তব তৈয়ার করিতে আরম্ভ করে।



সমাজের বিভিন্ন দিশার সাথে জড়িত বিভিন্ন পুতুল সাজাইয়া রাখাতে শিখে।



ভাগ-বাটোয়ারা করতে এবং সামাজিকতা প্রদর্শন করিতে শিখে শিশুরা অন্য শিশুদের উপস্থিতিতে একই সাদৃশ্য থাকা কার্যগুলি আরম্ভ করে, কিন্তু একজন অন্যজনের দৃষ্টি আকর্ষণ করে না।

খেলা-খুলাৰ যদিও অতি প্ৰয়োজনীয় অপরিহাৰ্য, তথাপি বন্ধ কখন কৰিতে হইবে এবং বিশ্রাম দিতে হইবে

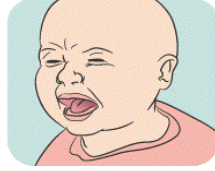
তাহা জানাটো প্ৰত্যেকের জন্য প্ৰয়োজন

শিশুটির ইংগিত : “আমার অল্প বিশ্রামের প্ৰয়োজন নতুবা কাজ বদল করার প্ৰয়োজন”

যদি আপনার শিশুটি দুৱেৰ দিকে মাথাটি ঘূৰে তাকায় নতুবা পিছদিকে ধনুৰমত ভাজ লয়, নতুবা কান্দে, তাহলে সে বলবে চেষ্টা কৰে তাহাৰ এখন বিৰতিৰ প্ৰয়োজন নতুবা কাৰ্যকলাপটি বদলাইতে হইবে। আপনার শিশুটিকে মেজতে খেলতে ছেৰে দিন বা যদি এখন ঘুমানোর সময়, তবে শোয়াইয়া দিন।

শিশুটির প্ৰিশ্ৰান্ত্তের ইংগিত : “আমার বিশ্রামের প্ৰয়োজন”

যদি আপনার শিশুটি হাসি দিয়ে চক্ষু দুইটি ঘষতে আৰম্ভ কৰে, নতুবা হাত-পা নাড়াতে আৰম্ভ কৰে তাহ তাহাৰ ক্লান্তিৰ লক্ষণ। থপ-থপ কৰে হাটা শিশুৱা নতুবা অল্প বড় শিশুৱা পেন-পেনায় কান্দে নতুবা মনোযোগ আকৰ্ষন কৰিতে চায়। এই অবস্থায় আপনি আপনার শিশুটিকে কিছু বেশী সময় দিন এবং বিছানায় শোওয়াইয়া ঘুমাতে সাহাৰ্য কৰুন।



কিছু সাধারণ অভ্যাস যে গুলি আপনার শিশুটির ক্ষতি করিতে পারে

- ❖ এক বৎসরের আগে আপনার শিশুটিকে “মধু” বা “জনম” ঘুটি খাইতে দেওয়া।
- ❖ জন্মের কিছু দিন পর পর্যন্ত স্তনপান করিতে না দেওয়া।
- ❖ গরুর দুধ খাইতে দেওয়া - কারন ইহাকে পাতলা এবং পবিত্র বলে গন্য করা হয়।
- ❖ ছোট বালক-বালিকার ক্ষেত্রে ব্যবহার করা পাউডার বেশী করে ব্যবহার করা।
- ❖ খুব জোরের সহিত মালিস করা এবং বার বার মালিস করা।
- ❖ বেসন এবং আটা ব্যবহার করে শরীরের লোম গুলি দূর করার চেষ্টা করা।
- ❖ নবজাতকের চোখে “সুরমা” বা “কাজল” ব্যবহার করা।
- ❖ আপনার শিশুটির গলা নতুবা মনি বন্ধে কালা সূতা পেছিয়ে বান্ধিতে নাই। কারন ইহার ফলে শ্বাসরুদ্ধ হইতে পারে, শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধ হয়ে মৃত্যু হইতে পারে নতুবা ছালে সংক্রমন হইতে পারে। যদি অতি প্রয়োজন হয় তাহলে শিশুটির কপালে বা পায়ের তালুতে কালা ফোটা দিতে পারেন।
- ❖ কানে বা নাভিতে কয়েক ফোটা তেল দেওয়া।
- ❖ অল্প সময়েরে জন্য শিশুটিকে একা রেখে যাওয়া।



টিকাকরণ

আপনার শিশুটিকে সুরক্ষা প্রদান করুন

টিকা গুলি আপনার শিশুটির রোগ প্রতিরোধী ক্ষমতা বা ব্যবস্থাক অধিক শক্তিশালী করে তোলে। এই অধ্যায়ে আপনার শিশুটির জন্য অত্যাবশ্যকীয় বয়সোপযোগী টিকা গুলির বিষয়ে আলোচনা করা হইবে।

ভূমিকা

জন্মের সময়ে আপনার শিশুটি তাহার মাতৃগর্ভের সুরক্ষিত এবং বীজানুযুক্ত পরিবেশ ত্যাগ করে আসে। এখন আপনার শিশুটির শরীরটি বাহিরের পৃথিবীর বিভিন্ন কারণে পরিবেষ্টিত পরিবেশের মাঝে আসে, কিন্তু তাহার শরীরটি তাহাকে সুরক্ষা দিতে অসমর্থ। নবজাতকটির রোগ প্রতিরোধী ব্যবস্থাটি বিকশিত করে তুলতে আমাদের তিনটি জীবন দায়িনী পদক্ষেপ গ্রহন করা প্রয়োজন।

পদক্ষেপ ১ :

জন্মের পরে তাৎক্ষণিক বাবে মাতৃর স্তনপান করান। প্রথম দিনের মাতৃদুগ্ধ (কলস্ট্রাম) হইল শিশুটির জন্য প্রথম টিকা। ইহাতে যথেষ্ট পরিমাণে প্র'টিন এবং ইমিউজারিন নামের যৌগ থাকে যা শিশুটিকে সব ধরনের সংক্রামন থেকে প্রতিরোধ করে।

যদিও শিশুটি একবারে ৩ থেকে ৫ মিলিগ্রাম পরিমানের কলস্ট্রাম লাভ করে যদিও এই টুকু কলস্ট্রামেই শিশুটির সবটুকু পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা পূরণ করার সাথে ভবিষ্যতে শিশুটির সংস্পর্শে আসিতে পারা অনেক গুলি রোগ থেকে নিরাপত্তা দেয়। কলস্ট্রামে আপনার শিশুটিকে শক্তিশালী করে তোলে, ইহা বাদ পরিতে দিবেন না।

পদক্ষেপ ২ :

অত্যাবশ্যকীয় টিকা গুলি আপনার শিশুটিকে বহু গুরুত্বর রোগের থেকে নিরাপত্তা দেয় এবং রোগের বিরুদ্ধে রোগ প্রতিরোধী ক্ষমতা বিকাশে সহায় করে, এমন কি সেই গুলি সংস্পর্শে আসার আগে। এই টিকাগুলি সরকারী চিকিৎসালয় এ.এন.এম এবং আশাক কর্মীর নিকট বিনামূল্যে পাবেন। পরবর্তী পৃষ্ঠায় উল্লেখ করা ধরনে সব গুলি টিকা সময়মতে দেওয়ার জন্য মনে রাখিবেন।



আপনার শিশুটিকে একটি রোগ মুক্ত
ভবিষ্যত প্রদান করুন।





পদক্ষেপ ৩ :

শিশুটির ছয়মাস বয়স পর্যন্ত কেবল মাতৃদুগ্ধ (এমনকি জলও) খাওয়াবেন না। ছয়মাস বয়সের পরে আপনি কেবল পরিষ্কার জল খাওয়াবেন, কারণ “জলই জীবন এবং পরিষ্কার জল পান করাই স্বাস্থ্য”। মাতৃ স্তনের দুগ্ধে অনুজীবী বিরোধী অনেক উপাদান থাকে যাহা শিশুটির ক্ষেত্রে হইতে পারে কিছু সংখ্যক মারাত্মক সংক্রামন প্রতিরোধ করিতে পারে।

নিম্নে উল্লেখিত তালিকাটি আপনাকে পরিচয় করে দিবে।

- ১। আপনার শিশুটির জন্য অত্যাবশ্যকীয় টিকা।
- ২। মৌলিক বিকাশের মাইলের খুটি।
- ৩। আপনার শিশুটির বিকাশের প্রয়োজনীয়তার ক্ষেত্রে এগিয়ে নিয়ে যাবে যাওয়া তে সাহায্য করা পুতুল গুলি।

অত্যাৱশ্যকীয় টিকাৰণ

টিকাৰ নাম	বয়স	জন্মৰ সময়ত	১ ½ মাসে	২ ½ মাসে	৩ ½ মাসে	৬ মাসে	৯ মাসে	১৮ মাসে	২৪ মাসে
অ' পি.ভি. পলিঅ' প্ৰতিৰোধ কৰে		✓	✓	✓	✓			✓	
হেপ-বি লিভাৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰে		✓							
ৰোটা ভেকসিন ডায়েৰীয়া প্ৰতিৰোধ কৰে			✓	✓	✓				
বিচিজি যক্ষ্মাৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰে		✓							
পি.চি.ডি নিউমোনিয়া আৰু মেনেংজাইটিস ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰে			✓		✓		✓		
পেপ্টাভেলেন্ট ডিপিটি + এইচ.আই.বি + হেপ-বি ৰ্থপিং কাহ, ডায়েৰীয়া, টিটেনাইছ মেনেংজাইটিছ এৰং অনেক			✓	✓	✓				
আই.পি.ভি. অসক্ৰিয় পলিঅ' টিকা			✓		✓				
ভিটামিন এ অইল ৱাৰেৰ অন্ধত্ব ৱাৰী অন্ধতা প্ৰতিৰোধৰ জন্য়							✓	✓	✓
এম.আৰ. (বসন্তৰোগ এৰং ৱৰবেলা) বসন্তৰোগ এৰং ৱৰবেলা প্ৰতিৰোধ কৰে							✓	✓	
জাপানীজ এনকাফেলাইটিস ((জে.ই) মগজৰ জ্বৰ প্ৰতিৰোধ কৰে							✓	✓	
ডিপিটি ঃ বুষ্টাৰ								✓	

বয়স	জন্মের সময়ত	১ ^১ /মাস ৬ সপ্তাহ	২ ^১ /মাস ৬ সপ্তাহত	৩ ^১ /মাস ১৪ সপ্তাহ	৬ মাস	৯ মাস
সংকেত দেওয়া মাইলের খুটি						
বয়সোপযোগী খেলনা	 <p>শিশুরা রঙ বেরঙের পুতুল ভাল পায়, শব্দ এর স্পর্শের প্রতি সহায়ী জানায়। পুতুলগুলি প্রাকৃতিক রঙীনহার</p>			 <p>খামচে এবং সাবটে ধরা</p>		 <p>দক্ষতা, সুন্দর সুকুমার নিপুনতা</p>
খাদ্য খাওয়ানো	স্তনপান করান	স্তনপান করান	স্তনপান করান	স্তনপান করান	স্তনপান করান + পরিপূরক আহর দেওয়া	স্তনপান করান + পরিপূরক আহর দেওয়া
ভেকসিন						
অ'. পি.ভি. অ'বেল বিভালেন্ট পলিঅ' ভেকচিন	অ'. পি.ভি.	অ'. পি.ভি.-১	অ'. পি.ভি.-২	অ'. পি.ভি.-৩		
হেপ-বি যকৃত বা লিভার রোগ প্রতিরোধ করে	হেপ-বি ২৪ ঘন্টার ভিতরে দিন					
রোট্টা ভেকসিন ডায়েরীয়া প্রতিরোধ করে		রোট্ট -১	রোট্ট -২	রোট্ট -৩		
বিচিজি যক্ষ্মারোগ প্রতিরোধ করে	বিচিজি মাত্র একটি খোরাক					
পি.চি.ভি নিউমোনিয়া এবং মেনেংজাইটিস রোগ প্রতিরোধ করে		পিভিচি -১		পিচিভি -২		পিচিভি -৩
পেন্টাভালেন্ট = ডিপিটি + এইচআইবি + হেপ-বি ঋপিং কাহ, ডায়েরীয়া, টিটেনাস মেনেংজাইটিস এবং অনেকে		পেন্টা -১	পেন্টা -২	পেন্টা -৩		
আই.পি.ভি. অসক্রিয় পলিঅ' টিকা		আই.পি.ভি. -১		আই.পি.ভি. -২		
ভিটামিন এ রাএর অক্ষত প্রতিরোধ করে।						ভিটামিন এ-১
এম.আর. (বসন্তরোগ এবং রুবেলা) বসন্তরোগ এবং রুবেলা প্রতিরোধ করে	এম.আর. বসন্তরোগ এবং রুবেলা প্রতিরোধ করে					এম.আর.-১
জাপানীজ এনকাফেলাইটিস (জে.ই) মস্তিষ্কের জ্বরের প্রতিরোধ করে	জাপানীজ এনকাফেলাইটিস (জে.ই) মস্তিষ্কের জ্বরের প্রতিরোধ করে					জে.ই -১

বয়স	১২ মাস	১৫ মাস	১৮ মাস	২৪ মাস
সংকেত দেওয়া মাইলের খুঁটি	  <p>১২ মাস</p>	 <p>১৫ মাস</p>	 <p>১৮ মাসে - অংগুলি সংকেত</p>	 
বয়সপযোগী খেলনা	 <p>* খরচের থেকে ১৫ মাসের একটি শিশু ঘরের চারিদিকে ঘুরে ফিরে বিভিন্ন কথা অন্বেষণ করে, শিখে এবং সম্ভবত সবগুলি পরীক্ষা করে।</p>			
টিকাগুলি				
ডিপিটি বুস্টার			ডিপিটি বুস্টার ১	
ভিটামিন এ রাএর অক্ষত্ব প্রতিরোধ করে			ভিটামিন এ ২	ভিটামিন এ ত
এম.আর. (বসন্তরোগ এবং রুবেলা) বসন্তরোগ এবং রুবেলা প্রতিরোধ করে			এম. আর. ২	
জাপানীজ এনকাফেলাইটিস (জে.ই.) মস্তিষ্কের জ্বরের প্রতিরোধ করে			জে.ই. ২	
ও. পি. ভি. ৩ বুস্টার			ও. পি. ভি. ৩ বুস্টার ১	

- ❖ **পাচটি টিকার একটি টিকা বা পেন্টাভেলেন্ট টিকা আমাদের সুরক্ষা প্রদান করে :** ডিপথেরিয়া, পারটুসিস, টিটেনাস (টিপিটি) ধনুষ্টংকার রোগ হেপাটাইটিস-বি এবং হিমোফেলিয়া, ইনফ্লুয়েঞ্জা ধরনের বি নতুবা টিকা ৬, ১০ এবং ১৪ সপ্তাহে তিনটি টিকা প্রদান নিশ্চিত করুন।
- ❖ রোটা ভাইরাসের টিকাকরণে রোটা ভাইরাসের জন্য হওয়া ডায়েরিয়া রোগের থেকে নিরাপত্তা প্রদান করে ৬, ১০ এবং ১৪ সপ্তাহে তিনটি টিকা প্রদান করা হয়। মুখে খাওয়ানো হয়।
- ❖ রক্তবলার সাথে বসন্ত রোগের টিকা বসন্তের দ্বারা হইতে পারা নিউমোনিয়া এবং রক্তবলার সংক্রামণের প্রতিরোধ করে। ৯ মাস থেকে ১২ মাসের বয়সের ভিতরে প্রথম খোরাক এবং ১৬ মাস থেকে ২৪ মাসের মধ্যে দ্বিতীয় খোরাকটি প্রদান করা নিশ্চিত করুন।
- ❖ জাপানীজ এনকেফেলাইটিসে এনকেফেলাইটিস রোগের থেকে সুরক্ষা প্রদান করে। ৯ মাসের থেকে ১২ মাস বয়সের ভিতরে প্রথম খোরাক এবং ১৬ মাসের থেকে ২৪ মাসের ভিতরে দ্বিতীয় খোরাকটি প্রদান করা নিশ্চিত করুন।
- ❖ হেপাটাইটি বি টিকা হেপাটাইটি বির দ্বারা হইতে পারা জন্ডিসের থেকে প্রতিরোধ প্রদান করে।

- ❖ চিকিৎসালয়ে হওয়া প্রসবের ক্ষেত্রে জন্মের ২৪ ঘন্টার প্রথম খোরাকটি প্রদান করা হয়। ৬, ১০ এবং ১৪ সপ্তাহে প্রদান করা প্রাথমিক খোরাক কয়টি পেন্টাভেলেন্ট টিকাকরণের অংশ।
- ❖ **অ.পি.ভি. (অ'রেল পলিঅ' ডেকচিন) :** চিকিৎসালয়ে হওয়া প্রসবের জন্য জিরো প্রদান করা হয়। ৬, ১০ এবং ১৪ সপ্তাহে প্রাথমিক খোরাক প্রদান করা হয় এবং ১৬ র থেকে মাসের ভিতরে একটি বুস্টার খোরাক প্রদান করা হয়।
- ❖ **আই.পি.ভি. (অসক্রিয় পলিঅ' টিকা) :** ৬ এবং ১৪ সপ্তাহে মুখে খাওয়া প্রথম এবং তৃতীয় খোরাকের সহিত প্রদান করা হয়। শিশুটির আই.পি.ভি. পলিঅ' ইনজেকশন প্রদান করা নিশ্চিত করুন।
- ❖ **ভিটামিন এ প্রতিরোধ করে রাতকানা রোগ :** রাতকানা খোরাক প্রথম, ৯ মাসে, দ্বিতীয় খোরাক ১৮ মাসে এবং তিন নম্বরের থেকে ৯ নম্বর খোরাকটি ৬ মাস পর পর ছয় বৎসরের মধ্যে প্রদান করিতে হয়।

বিপদজনক সংকেত : টিকাকরণের প্রতি অস্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া

টিকাকরণের পরে যদি আপনার শিশুটি নিচে উল্লেখ করা লক্ষণ গুলি দেখা যায় তাহলে আশা কর্তার সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

- ❖ অনবরত না থামানো কান্না।
- ❖ অস্বাভাবিক কষ্ট পাওয়ার লক্ষণ : ছাল ঠাণ্ডা হয়ে যায়।
- ❖ উদ্দিপকের প্রতি নিরুদ্বেগ বা সহঁরি না জানানো যেন জড় এবং অচেতন থাকা।
- ❖ হাইপটোনীয়া বা কথা কম বলা।
- ❖ শোয়ার সময় লক্ষ করার মত বৃদ্ধি পাওয়া।
- ❖ নিরবিচ্ছিন্নভাবে অতিশয় জ্বর হয়ে থাকা (১০৪ ফারেনহাইট বা তার থেকে বেশী পরিমানের)
- ❖ প্রচণ্ড কাঁপনি উঠা।
- ❖ আস্তে আস্তে স্তন চুষা নতুবা স্তনপান করিতে অস্বীকার করা।
- ❖ কানতে না পার নতুবা শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে অসুবিধা পাওয়া।
- ❖ হাতের এবং পায়ের তালু হলদু বর্ণের হওয়া।
- ❖ শৌচের সাথে রক্তক্ষরণ হওয়া।

টিকাকৰণৰ স্বাভাৱিক প্ৰতিক্ৰিয়া : আতংকিত হবেন না

- ❖ কান্ধা
- ❖ মধ্যম জ্বৰ
- ❖ বিৰক্তি প্ৰদৰ্শন
- ❖ স্থানীয়ভাবে দেখা দেওয়া নমনীয়তা এবং ইনজেকশন দেওয়া স্থানটি ফুলে উঠা। টিকাকৰণৰ ঠিক পৰে আপনাৰ শিশুটি কিছু কানতে পাৰে কিন্তু এই কান্ধা অল্প আহাৰ খাওয়ালে এবং সাবটে ধৰলে আদৰেৰ সহিত কান্ধা বন্ধ হয়। ইনজেকশন দেওয়া স্থানটি যদি আপনি ফুলে উঠা দেখেন এবং লাল হয়ে যাওয়া দেখেন নতুবা ছোট একটি টেমা দেখান পান, তাহা দুই তিন দিনে অদৃশ্য হয়ে যায়।

যদি আপনাৰ শিশুটিৰ জ্বৰ হয়, তাহলে

- ❖ তাহাকে যাতে বেশী কাপড় পৰানো না হয়, তাহা নিশ্চিত কৰল ভাৱী কম্বল দিয়ে তাকে ঢেকে ৰাখবেন না।
- ❖ তাহাকে যথেষ্ট পৰিমাণে পানীয় খাওয়ান।
- ❖ তাহাকে একবাৰ গা ধুইয়ে দিন নতুবা ভিজা কাপড় দ্বাৰা গা-টি মুছিয়ে দিন এবং ফেনটি চলিয়ে ৰাখুন।
- ❖ আপনাৰ সন্তানটিকে পেৰাটামল খাওয়াতে পাৰবেন কিনা চিকিৎসকে জিজ্ঞাসা কৰল। কত পৰিমাণেৰ ঔষধ খওয়াবেন তাহা ও জিজ্ঞাসা কৰল।



অন্নপ্রাসন বা পরিপূরক খাদ্য প্রদান

পরিপূরক আহাৰ খাওয়ানোর পিছনের বিজ্ঞান

একটি নবজাতকের ছয়মাস বয়স থেকে ২৪ মাস বয়স পর্যন্ত হইল সুযোগের এক অদ্বিতীয় জানালা, যা ছোট বালক-বালিকার ক্ষেত্রে স্থায়ী বিকাশের পরিপন্থী সমূহ প্রতিরোধ করে। স্তনপান করানোর সাথে সঠিক পরিপূরক আহাৰ প্রদান নিশ্চিত করে আপনার শিশুটির জীবনকে স্বাস্থ্যকর আরম্ভ দিন।

আরম্ভ

এই অধ্যায়টিতে পরিপূরক আহার, খাদ্য প্রস্তুতি বিভিন্ন স্তর এবং আপনার শিশুটির জন্য কোনটি খাদ্য উপযুক্ত কোনটি খাদ্য উপযুক্ত নয়, সেই বিষয়ে আলোকপাত করে। একটি শিশুর জীবনে পরিপূরক আহার খাওয়ানো ঘটনা একটি অন্যতম মাইল খুটি, যাহার সঙ্গে অনেক প্রশ্ন জড়িত হয়ে আছে। আহার খাওয়ানোর তিনটি স্তরের এই নির্দেশনাটি আপনাকে আপনার শিশুটির জন্য স্বাস্থ্য সন্মত এবং পুষ্টিকর খাদ্য নির্বাচন করার ক্ষেত্রে সহায় করবে।

এই নির্দেশনাটি একটি অভ্যাস মাত্র, তাই ইহা মনে রাখা উচিত যে প্রতিটি শিশু হইল অদ্বিতীয় এবং প্রতিজন শিশুয়ে অন্য শিশুর মত অতি সহজে পরিপূরক আহার গ্রহন করিতে নাও পারে। তাহার সাথে নম্র ব্যবহার করুন এবং ধৈর্য্য ধরুন এবং শিশুটিকে তাহার খাদ্য সমূহকে উপভোগ করিতে দিন। “প্রতিজন অভিভাবকে তাহাদের সন্তানের জন্য অতি উত্তম নির্বাচনটিই করিতে চায় এবং তাহারা সন্তানটির সম্পূর্ণ সম্ভাবনীয়তা বুঝে পাওয়ার জন্য সহায় করিতে ইচ্ছুক।”



All parents want the best for their children and are eager to help them reach their full potential.

পরিপূরক আহাৰ-অভিভাবক সকলৰ জন্ম নিৰ্দেশনা

অন্নপ্ৰশাসন বা পরিপূৰ আহাৰেৰ আৰম্ভ হইল শিশুটিকে মাতৃৰ স্তনপানেৰ সঙ্গৈ সম্পূৰ্ণ খাদ্য খাওয়ানো আৰম্ভ কৰা ৬ মাস বয়সে প্ৰায় প্ৰতিটি স্বাস্থ্যবান শিশুয়ে দক্ষতা অৰ্জন কৰে যে গুলি তাহাদেৰ পরিপূৰক আহাৰ গ্ৰহণেৰ জন্ম প্ৰস্তুত কৰে তোলে। কিন্তু কিছু শিশুয়ে পরিপূৰক আহাৰ গ্ৰহণেৰ জন্ম প্ৰয়োজনীয় দক্ষতটি কিছু দেৱী কৰে আয়ত্ব কৰে। তাইশিশুটি তৈৰী হইলে পরিপূৰক আহাৰ প্ৰদান কৰা প্ৰয়োজন। শিশুটিকে সম্পূৰ্ণভাবে স্তনদুগ্ধ খাওয়ার থেকে বিৰত কৰিবেন না, মাতৃয়ে শিশুটিকে অন্তত ১২ মাস বয়স পৰ্যন্ত স্তন পান কৰানোৰ সঙ্গৈ গোটা আহাৰ দিতে হইবে।



অন্ন প্ৰশাসন (সংকেত অন্নপ্ৰসন্ন বেংগলীত অনুপ্ৰাসন)কে অন্নপ্ৰসন্ন নতুবা অন্নপ্ৰসন্নম বলেও জানা যায়। ইহা হইল শিশুটিৰ ছয়মাস বয়সে পালন কৰা একটি মাংগলিক অনুষ্ঠান, যে দিন প্ৰথম বাৰেৰে জন্ম শিশুটিকে মাতৃদুগ্ধ পৰিবৰ্তে অন্য আহাৰ প্ৰদান কৰা হয়। অন্নপ্ৰশাসন শব্দটিৰ আক্ষৰিক অৰ্থ হইল স্তনপান বন্ধ না কৰে “আহাৰ খাওয়ানো”।

একটি শিশুর ক্ষেত্রে অধিকাংশ বিকাশ এবং বৃদ্ধি জীবনের প্রথম বৎসরে ঘটে। শিশুটির এই বিকাশে সহায় করিতে, একটি শিশুকে অনেক গুলি উচ্চ পরিমানের পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহন করা প্রয়োজন।



শিশুটির ওজন জন্মের সময়ের ওজনের থেকে তিনগুন হয়।

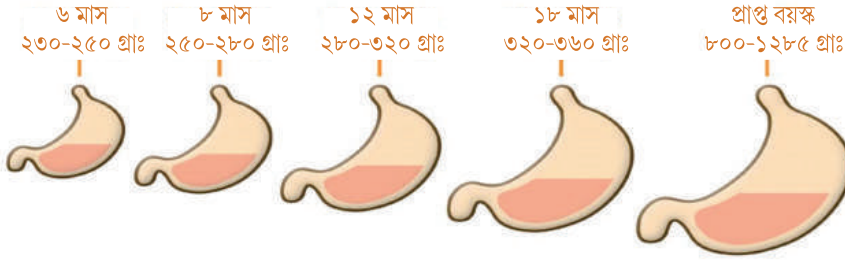


শিশুটির উচ্চতা ৫০% বৃদ্ধি পায়



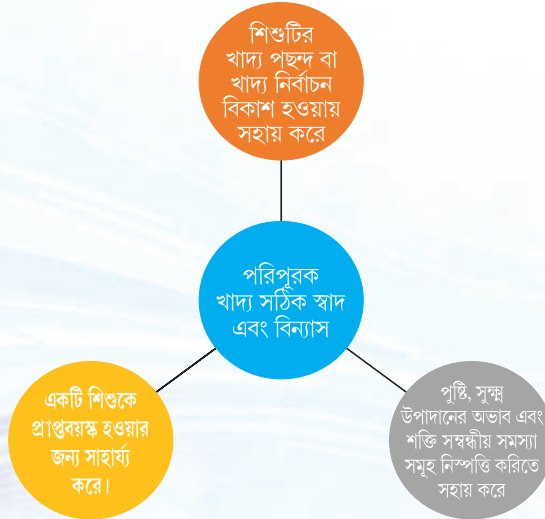
মস্তিক ক্ষিপ্ততার সহিত বিকাশ ঘটে এবং ইহার ওজন তিনগুন বৃদ্ধি পায়।

একটি শিশুর পাকস্থলীর ক্ষমতা, প্রাপ্ত বয়স্ক একজনর পাকস্থলীর ক্ষমতার মাত্র এক পঞ্চমাংশ, কিন্তু শিশুদেরকে প্রয়োজনীয় পুষ্টি প্রাপ্ত বয়স্ক থেকে বহু বেশী। তাই অল্প অল্প করে ঘন ঘন প্রাদন করুন।



শিশুটির জীবনের প্রথম ১০০০ দিন বা ৬ থেকে ২৪ মাস সময়ে শিশুটির বিকাশ এবং বৃদ্ধির গুরুত্ব পূর্ণ খুলে যায়। একটি ছয়মাস বয়সের পরে স্তনপান পূর্ণ করিতে না পারা পুষ্টির অভাব গুলি পরিপূরক আহারে পূর্ণ করে। একটি শিশুর ৬ থেকে ২৪ মাস সময়ে উপযুক্ত পরিমাণে পরিপূরক আহার খাইতে না পারলে বা পরিপূরক আহারের সাথে ভালভাবে পরিচয় করে দিতে না পারলে বা পরিপূরক আহারের সাথে ভাল ভাবে পরিচয় করে দিতে না পারার জন্য শারীরিক এবং মানসিক বিকাশ এবং বৃদ্ধির ক্ষেত্রে খামতি থাকে, সুক্ষ্ম পরিপুষ্টি উপাদানের অভাবে অভাবজনীত সমস্যার সৃষ্টি হয়, অপরিপুষ্ট জনীত সমস্যা এবং সংক্রামক রোগ আদির মতো গুরুত্বপূর্ণ সমস্যার সৃষ্টি হয়।

বৃদ্ধিতে বাধা গ্রহণতা অর্থ হইল নবজাতকটির উচ্চতা, ওজন এবং মস্তিষ্কের পরিধির বয়স অনুপাতে বৃদ্ধি হয় না। একটি নবজাতকের প্রথম বৎসরে লাভ করিতে হওয়া স্বাভাবিক উচ্চতা হইল ২৫ সে.মিটার দ্বিতীয় বৎসরে ১২ সে.মি. এবং ৪ থেকে ৫ সে.মি. প্রতি বৎসরে। লাভ করিতে হওয়া স্বাভাবিক ওজন হইল ৬ কেজি, দ্বিতীয় বৎসরে ৩ কেজি এবং ক্রমাগত ১ থেকে ২ কেজি প্রতি বৎসরে। একটি নবজাতকের প্রথম বৎসরে লাভ করিতে পারা স্বাভাবিক মস্তিষ্কের পরিধি হইল ১২ সে.মি. দ্বিতীয় বৎসরে ৩ সে. মি. এবং সমগ্র জীবন ব্যাপি প্রতি বৎসরে ৩ সে.মি. করে।



সর্বোৎকৃষ্ট পরিপুষ্টি নিশ্চিত করার জন্য পরিপূরক আহারের চারিটি স্তম্ভ









৬ মাসে শিশুটিকে পরিপূরক আহার প্রদান করিলেও ২ বৎসর পর্যন্ত স্তনপান করিয়ে থাকুন। প্রথম অবস্থায় শিশুটি খাদ্য গুলি ভাল নাও পাইতে পারে। কোন একটি খাদ্য ভাল পায়না বলে সিদ্ধান্ত গ্রহন করার আগে অতি কমেও ৮ বার উক্ত খাদ্য শিশুটিকে যাচাতে হইবে। একই প্রকারের বারে বারে যাচালে তরকারি গুলির প্রতি শিশুটির গ্রহন করার ইচ্ছা বৃদ্ধি পাইতে পারে। কখন আপনার শিশুটির খাদ্য অধিক হয়েছে। সেই সিদ্ধান্ত শিশুটিকে নিতে দিন। ৯ মাস পর আপনার শিশুটিকে আপনার ঘরের অন্য সদস্যই গ্রহন করা খাদ্য প্রদান করিতে আরম্ভ করুন।

পরিপূৰক খাদ্য কখন আৰম্ভ কৰিতে হইবে

৬ মাসবয়সেৰে থেকেই একটি শিশুয়ে পরিপূৰক খাদ্য গ্ৰহন কৰাৰ প্ৰস্তুতি সম্পূৰ্ণ কৰে। ৬ মাস বয়স হইতে একটি শিশুৰ প্ৰয়োজন পরিপূষ্টি যিনি শুধু মাত্ৰ মাতৃদুগ্ধ ই পূৰন কৰিতে পারে না।

আপনাৰ শিশুটি পরিপূৰক আহাৰ গ্ৰহন কৰাৰ জন্য প্ৰস্তুত কি? যখন আপনাৰ শিশুটি পরিপূৰক খাদ্য কৰাৰ জন্য প্ৰস্তুত, তখন নীচে উল্লেখ কৰা মাইলৰ খুটি বা উল্লেখযোগ্য ঘটনাসমূহ মনে কৰক। (বিকাশেৰ সঙ্গ জড়িত উল্লেখনীয় ঘটনা গুলিৰ উপৰে নিৰ্ভৰ কৰে ও সিদ্ধান্ত গ্ৰহন কৰিতে পারে)

					
একা বা অন্যেৰ সহায় নিয়ে বসিতে পারে।	মাতাটি স্থিৰ কৰে সোজাভাবে ধৰে রাখতে পারে।	খাদ্য দেখলে মুখটি মেলে।	চামচটি গ্ৰহন কৰতে জিভাটি তল পৰ্যন্ত সমতল কৰে রাখে।	চামচেৰ উপৰে চৌটি গুলি চাপিয়া ধৰে এবং চামচটি সরিয়ে আনলে কান্না শুরু কৰে।	খাদ্যগুলি মুখে ভৰিয়ে নেয় এবং মুখেৰ বাহিৰেৰে পরিবৰ্ত্তে গিলে খায়।

পরিপূরক খাদ্য অনুশীলনের ক্ষেত্রে মূল বার্তা সমূহ

- ❖ একটি ৬ থেকে ৮ মাসের শিশুকে গোটা এবং অর্ধ-গোটা আহার দিনে অতিকমেও ২ বার খাওয়াতে হয় এবং ৯ থেকে ২৪ মাসের শিশুকে প্রতিদিন ৩ বার খাদ্য খাওয়াতে হয়।
- ❖ ২ বৎসর বয়সী অথবা তার থেকে বেশী বৎসর বয়স পর্যন্ত সঘনে এবং চাওয়ার সাথে সাথে স্তন পান করান।
- ❖ খাদ্য বয়স অনুযায়ী ঘন হইতে হইবে। ৬ মাস বয়সে পুরী জাতীয় খাদ্য নতুবা ভালভাবে রান্না কোন তরকারী নতুবা ফলের মাখনের মত তরল পদার্থ খাওয়াতে হইবে। ৭ মাস থেকে ৯ মাস পর্যন্ত খাদ্য গুলির লাড়ুর মত হইতে হইবে এবং ৯ মাসের পর খাদ্যগুলি হাতে তুলে খাইতে পারা ধরনের হইতে হইবে।
- ❖ খাদ্য গুলি বিভিন্ন গন্ধযুক্ত, বিভিন্ন সোয়াদ যুক্ত, বিভিন্ন রঙের এবং বিভিন্ন বিন্যাসের হইতে হইবে। (খাদ্যগুলি পরিষ্কার উপাদান ব্যবহার করে রান্না করিতে হয় এবং সংরক্ষণ এবং পুনরায় গরম করার ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য সন্মত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার নীতি মানিয়া চলিতে হয়)
- ❖ শিশুটির ৬ মাস বয়সে কম পরিমানের খাদ্য দিয়ে আরম্ভ করুন এবং শিশুটির বয়স বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে খাদ্যের পরিমান বৃদ্ধি করুন, সঙ্গে স্তনপান করাইতে থাকুন।
- ❖ কম পরিমানের লবন, কম পরিমানের চিনি এবং কম পরিমানের মশলা প্রয়োগ করা খাদ্যই খাইতে দিনেব।



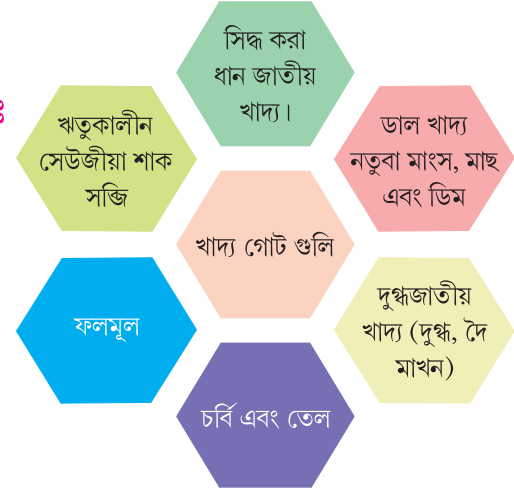
আহার কেবল পরিপুষ্টির জন্য নয়

- ❖ নতুন বিন্যাস, গন্ধ এবং স্বাদের অন্বেষণ এবং আবিষ্কার।
- ❖ যোগাযো এবং স্বতন্ত্রতা গুণ বিকাশ করে।
- ❖ স্বাস্থ্য সন্মত এবং সুখম আহারের ভিত্তি স্থাপন করে।
- ❖ চাবানো এবং গিলার দ্বারা কথা বার্তার দক্ষতা বিকাশ করা।
- ❖ অবিরত বৃদ্ধি এবং বিকাশে সহায় করা।

- ❖ ঘৰে সতেজভাবে রান্না করা খাদ্যকে প্রধান্য দিন।
- ❖ রোগ আক্রান্ত সময়ে সঘনে স্তনপান করান, জল খাওয়ার পরিমাণ বৃদ্ধি করুন এবং শিশুটিকে তাহার ভাল লাগা কোমল এবং প্রিয় খাদ্য খাইতে উৎসাহ প্রদান করুন। অসুখের পরে শিশুটিকে স্বাভাবিক অবস্থায় আসা পর্যন্ত সঘনে খাদ্য প্রদান করুন এবং শিশুটিকে বেশী করে খাইতে উৎসাহিত করুন।

পরিপূরক আহাৰ খাওয়ানোৰ সময়ে আপনি নীচে উল্লেখ করা দিগ গুলি নিশ্চিত হউক :

- ❖ আপনি এরকম একটি সময় নির্বাচন করে নিন যখন আপনার শিশুটি ক্লান্ত হয়ে থাকে আপনি কোন তাড়া ছড়ো করিবেন না। চামচ দিয়া খাদ্য খাইতে কিছু সময়ের প্রয়োজন, তাই আপনার ধৈর্য্যর প্রয়োজন। যদিও তাহার নোংরা করে, তথাপি তাহাকে আঙুল ব্যবহার করে খাইতে দিন।
- ❖ শিশুরা এই সময়ে সজাগ এবং শীঘ্ৰেই ক্ষুধা লাগার ইঙ্গিত করে। এই সময়েই নতুন খাদ্যের সঙ্গে পরিচয় করিয়ে দেওয়ার উত্তম সময়।
- ❖ শিশুটিকে সামনে বসিয়ে নিতে হয় এবং মনোযোগ দূর করার কোন কাম যেমন টি.ভি. দেখানো, মোবাইল হাতে দেওয়া ইহা কখনও করিতে দিতে নাই।
- ❖ বেশী ঠাণ্ডা বা বেশী গরম খাদ্য দিতে নাই মনে রাখিবেন, শিশুটিকে দেওয়ার আগে নিজে একবার পরীক্ষা করে নিন।



প্রত্যেক খাদ্যগোটের থেকে একটি করে খাদ্য নির্বাচন করুন।

- ❖ প্রারম্ভিক অবস্থায় একবারে একটি খাদ্য খাওয়াইতে চেষ্টা করুন।
- ❖ আপনার শিশুটি যখন খাদ্য খাইতে থাকে, তখন নিরাপত্তা দিকের থেকে তাহাদের লক্ষ করুন, যদি তাহারা খাদ্য খাওয়ার সময়ে কোন কারনে সংগ্রাম করিতেছে তাহলে তাহাদের সহায় করুন।
- ❖ আপনার শিশুটিকে খাদ্যগুলি ধরতে এবং স্পর্শ করিতে উৎসাহ দিন।
- ❖ যদি আপনি খাদ্য খাওয়াইতে চামচ ব্যবহার করে থাকেন, তাহলে খাদ্য দেওয়ার আগে শিশুটির মুখটি খোলা পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। আপনার শিশুটি চামচটি ধরতে ও চাইতে পারে।
- ❖ আপনার শিশুটিকে খাদ্য খাওয়ার জন্য নতুবা খাদ্যখিনি কাই শেষ করার জন্য জোর করিবেন না।
- ❖ শিশুটিকে নিজের ইচ্ছামতে খাদ্য খাইতে দেওয়া তাহাকে খাদ্য খাইতে দিন।
- ❖ শিশুটির জন্য প্রস্তুত করা খাদ্য পরিবারের অন্য সদস্যের জন্য প্রস্তুত করা খাদ্যের মত একই হইতে হইবে। যাহাতে সকলের জীবন সহজ হয়ে পারে।
- ❖ আপনার শিশুটি বড় হওয়া পর্যন্ত কি খাদ্য পরিহার করার প্রয়োজন তাহা নিশ্চিত ভাবে জানুন।



১) খাদ্য দেখার সাথে সাথে সে মুখটি নিজে নিজে খোলে।



২) খাদ্যগুলিকে শিশুটিকে নোংরা করিতে দিন।

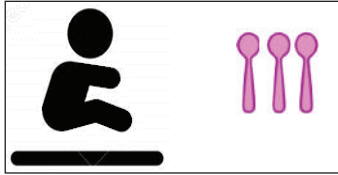


৩) খাদ্য খাওয়ানোর সময় কোন ধরনের টি.ভি. বা কার্টুন চাইতে দিবেন না।

শিশুটির জন্য পরিহার করিতে লাগা খাদ্য

- ❖ গোটা বাদামে স্বাভাবিক পরিষ্কার সৃষ্টি করিতে পারে, গতিকে পাঁচ পৎসরের কম বয়সের শিশুকে গোটা বাদাম খাওয়াতে নাই, ছোট ছোট টুকরা করা বাদাম ভাল।
- ❖ মধুতে বীজাণু থাকতে পারে যাহা নবজাতকের বিযক্রিয়া ঘটতে পারে (খাদ্যের বিযক্রিয়া)।
- ❖ ডিমগুলি খুব বেশী করে সিদ্ধ করিতে হইবে যাহাতে সেখানে থাকা বীজাণু ধ্বংস হয়।
- ❖ বেশী গরম না করা দুধে খাদ্যে বিযক্রিয়া সৃষ্টি করিতে পারে। শুধুমাত্র বেশী গরম করা দুধ দিতে হইবে।

পরিপূরক খাদ্য সমূহ



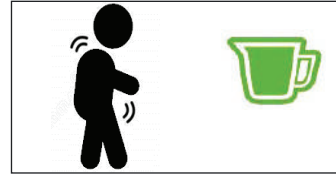
৬-৮ মাস

২-৩ চামচ বা টেবুল স্পুন সম্পূর্ণ পাতল জাতীয় খাদ্য এবং সম্পূর্ণ রূপে পুরি বানানো খাদ্যে একদিনে ২-৩ বার খাওয়ানো আরম্ভ করুন। সঘনাই স্তনপান করিয়ে থাকুন। (১ টেবুলস্পুন = ৩ চাহ চামুচ নতুবা ১৫ মিঃলিঃ)



৯-১১ মাস

আধা বাটি বা আধা কাপের মত সম্পূর্ণ মিহি করে পুরির সঙ্গে শিশুগুলি আঙুল দিয়ে তুলতে পারা খাদ্য দিয়া আরম্ভ করুন। স্তনপান করানোর দিনে তিন চার বার খাদ্য দিন। ক্ষুধার উপর নির্ভর করে একটি-দুইটি পিঠা জাতীয় খাদ্য ও (এক কাপ বা একবাটি = ২৫০ মিঃলিঃ)।



১২-২৩ মাস

স্তনপান করানোর সাথে প্রতিদিন তিন থেকে চার বার তিন চতুর্থাংশ এক বাটি বা এক কাপ পরিবারের জন্য বানানো খাদ্যের থেকে মিহি পুরি বানানো বা ছোট ছোট টুকরা করা খাদ্য খাইতে দিন।

Standard Measuring Spoons / Cup



সঠিক বৈশিষ্ট

স্তর ১ : ছয় মাসে

পুরি সদৃশ খাদ্য দ্বারা আরম্ভ অর্থাৎ খাদ্য রান্নার পরে খাদ্য গুলি ভাল করে মেখে লউক যাতে খাদ্য গুলি আঠাজাতীয় নতুবা জলের হয়। আপনি পালংয়ে পুরি, শালগমের পুরী নতুবা মিঠা কুমরার পুরী প্রস্তুত করে খাওয়াতে পারেন। পুরি মনে হইল বিভিন্ন সজী বা ফল ব্যবহার করে ত্রিম জাতীয় খাদ্য।

স্তর ২ : ৭-৯ মাসে

লাডুর মত ঘনত্ব থাকা কাদ্যের সাথে আলু এবং সবুজ সজী পুরির মত খিচুরি প্রস্তুত করিতে পারেন। চর্বি এবং তেল জাতীয় খাদ্য, ফল-মূল এবং সবুজ সকল সামগ্রী যেমন দৈয়ের ঘোল এবং ঘী, মাখন জন্তুর থেকে পাওয়া প্রটিন রূপে মাছ, মাংস, ডিম ইত্যাদি মিলিয়ে সব খাদ্য গোটেব থেকে খাদ্যে অন্তর্ভুক্ত করুন।

স্তর ২ : ৯ মাসের থেকে

অবশেষে ছোট ছোট টুকরা খাদ্য খাইতে দিন যে গুলি শিশুটি হাতের আঙুল ব্যবহার করে তুলে নিতে পারে।

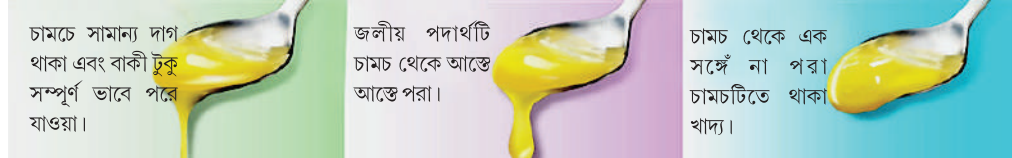


সঠিক স্বাদ

একটি শিশু মাতৃগর্ভে থাকা কালীন খাদ্যের স্বাদের সংস্পর্শে আসে অত্যাধিক মিঠা, নিমকীয়া খাদ্য চিপচু, বিস্কুট প্রভৃতির মতে পেকেট খাদ্য বেশী করে খাইতে উৎসাহিত করিবেন না। ভিন্ন ভিন্ন স্বাদ যুক্ত বিভিন্ন প্রকারের খাদ্যের সঙ্গে পরিচয় করিয়ে দিন।

সঠিক ঘনত্ব

সঠিক পরিপুষ্টির জন্য, পরিপূরক খাদ্য খাওয়ানো আরম্ভ করার সময়ে, খাদ্যের ঘনত্ব ব্যবহার করুন। খাদ্যগুলি খুব বেশী জলীয় নতুবা খুব বেশী শক্ত হইতে হইবেনা।



খুব পাতলা

পাতলা

সঠিক ঘনত্বের খাদ্য



ছোট আকারের খাদ্য পদার্থ, যেমন-কিসমিস, বাদাম এবং মটর ইত্যাদি খাওয়ার সময় সাবধান হইতে লাগে। এনে ধরণের খাদ্য ডিঙিত লাগি ধরার সম্ভাবনা বেছি। সেই জন্য শিশুটোক নিজর চকুর ওচরতে রাখি খাওয়াতে লাগে।

কতটুকু শক্ত খাদ্য দিতে হইবে?

- ❖ আপনি ক্রমাগত পদ্ধতিতে গোটা আহারে সঙ্গে পরিচয় করে দিন। একবারে সবসময় একটি আহারের সঙ্গে পরিচয় করিয়ে দিবেন এবং কোন এলার্জিকজনীত প্রতিক্রিয়া হয়েছে কিনা লক্ষ করিতে উক্ত আহারটি এক সঙ্গে দুই তিন দিন চালিয়ে যান। যদি আপনি শিশুটিকে বমি করতে দেখেন লাল রঙ হয়ে যাওয়া লক্ষ করেন, পাতলা শৌচ হয়, তাহলে তাৎক্ষণিক ভাবে উক্ত খাদ্য খাওয়ানো বন্ধ করুন এবং এক মাস পরেও তাহা আরম্ভ করিবেন না।
- ❖ প্রারম্ভিক অবস্থাত এক চামচের বেশী খাদ্য যাচবেন না, ক্রমাগত এই পরিমাণ এক চামচ টেবিল স্পুন চামচ পর্যন্ত বৃদ্ধি করুন এবং তার পরে ২-৩ টেবুল স্পুন পর্যন্ত বৃদ্ধি করুন।
- ❖ সর্বদাই শিশুটিরে ইচ্ছা বা পছন্দকে অনুমতি প্রদান করুন। শিশুটিকে খাওয়ানোর জন্য আপনি যা বানিয়েছেন তাহা খেয়ে শেষ করিতে বল প্রয়োগ করিবেন না। যদি আপনি জোর করে বল প্রয়োগ করে খাদ্য খাওয়াইতে চেষ্টা করেন তাহলে শিশুটি বমি করে সবটুকুই বাহির করে দিতে পারে। তাই জোর করে খাওয়ানোর চেষ্টা বন্ধ করুন এবং ইহা করিলে ভাল ফল আশা করার সম্ভাবনা থাকে।
- ❖ খাদ্য খাওয়ানোর সময়খিনি শিশুর জন্য ধামালির সময় করে তুলুন। হাহকারময় অবস্থার সৃষ্টি করিবেন না। তাহার প্রয়োজনীয় সবধরনের পুষ্টি মাতৃদুগ্ধের থেকেই পেয়ে থাকে, গতিকে মাত্র এক চামচ খাদ্য খাইলে বা খাদ্যের জন্য অনিহা প্রকাশ করিলেও চিন্তিত হইবেন না।



পরিপূরক খাদ্য সম্পর্কে মনে রাখার মত কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ কথা :

- ❖ মেয়ে এবং ছেলে উভয়ের সমান পরিমানের খাদ্যের প্রয়োজন। পরিষ্কার জল এবং সাবান দ্বারা হাত ভাল করে ধুইতে হইবে, প্রতিবার খাওয়ানোর আগে এবং পরে।
- ❖ খাওয়ানোর সময় শিশুটির সঙ্গে বসুন।
- ❖ পরিপূরক খাদ্য, স্থানীয় ভাবে পাওয়া, সাংস্কৃতিক ভাবে গ্রহণীয় এবং সঠিক বৈশিষ্ট্য, সঠিক স্বাদ এবং সঠিক ঘনত্বের নীতি মানিয়া ঘরে সহজে প্রস্তুত করা খাদ্যগুলির মাঝের থেকে নির্বাচন করুন।

খাদ্য খাওয়ার জটিল আচরনের সঙ্গে মোকাবিলা করা

শিশুটির ১ বৎসর বয়সের পরে শিশুরা নতুন খাদ্যের প্রতি সন্দেহের ভাব জন্মিতে পোরা একটি সময়ের মধ্যে গতি করে এবং এমনকি আগে, খাওয়া খাদ্যও খাইতে অস্বীকার করে। তিন বৎসর বয়স পর্যন্ত এই রকম ঘটতে পারে। এই ক্ষেত্রে অভিভাবক সকলে বুঝা আবশ্যিক যে ইহাশিশুটির বিকাশের একটি অংশ এবং জোর করে খাওয়াইতে চেষ্টা করিলে পরের বাকীগুলি জীবনে খাদ্য খাইতে প্রত্যাখান করা স্বভাব গড়ে উঠতে পারে।

- ❖ কোন ধরনের মন্তব্য না করে নিষেধ করা খাদ্যগুলি সরিয়ে ফেলুন।
- ❖ যত সত্ত্বর পারেন শিশুটিকে নিজে খাদ্য খাওয়ার অভ্যাসকে উৎসাহিত করিতে হয়।
- ❖ খাদ্য খাওয়ার সময়ে শিশুটিকে নোংরা করিতে অনুমতি দিতে হইবে। খাদ্য খাওয়ার সময় টুকু শিশুটির জন্য আনন্দময় সময় হইতে লাগে।
- ❖ আহা হার খাওয়া সময়ে ইতিবাচক মনোযোগ দিন।
- ❖ নির্বাচন মতে খাদ্য যাচক এবং তাহাদের নির্বাচনকে সন্মান জানান।
- ❖ আপনি আপনার শিশুকে খাওয়াইতে চাওয়া খাদ্য, শিশুটির সন্মুখে কিছু পরিমানে খান।
- ❖ শিশুটি যাতে পর্যাপ্ত পরিমানে খাদ্য লাভ করে, তাহা নিশ্চিত করিতে তাহাকে একটি পৃথক কাটিতে খাদ্যখিনি দিন।



খাদ্য এলার্জি

এলার্জি সৃষ্টি করিতে পোরা খাদ্য গুলি একবারের জন্য প্রদান করিতে হইবে। যাতে এই খাবার থেকে কোন এলার্জি প্রতিক্রিয়া হইল না হইল দেখতে পারি। আপনার শিশুটি যখন ধান জাতীয় খাদ্য বা ফল-মূল এবং সজ্জী জাতীয় খাদ্য খাইতে আরম্ভ করে তখন এই খাদ্য একবার খাওয়াইয়া পরীক্ষা করিতে পারেন। এই সকল খাদ্য হইল : গরুর দুধ থেকে প্রস্তুত করা বা কৃত্রিম দুধের থেকে প্রস্তুত করা খাদ্য, গমের থেকে প্রস্তুত করা খাদ্য রুটি, পাস্তা, সকালবেলার খাওয়া কিছু জলপান, ডিম, মাছ, মাংস, বাদাম, সয়াবিন, তিল থেকে প্রস্তুত করা খাদ্য, সালফেট বহন করা যে কোন খাদ্য যেমন পেকেট থাকা খাদ্য। কিন্তু গরুর দুধ প্রথম জন্ম দিন থেকে এক বৎসর হওয়ার আগে খাওয়াবেন না।

শিশুর খাদ্যের স্তরসমূহ :

৬ মাস



পুরীজাতীয় খাদ্য : খাদ্য খাওয়ার রান্নার পরে খাদ্য গুলি ভাল করে পিষে আঠা জাতীয় করে তোলে।

৭-৯ মাস



লাডুর মত খাদ্য : লাডুর মত খাদ্য আরম্ভ করিতে হয়। খাদ্য গুলি রান্নার পরে হাতে পিষে লাডুর মত প্রস্তুত করল। কিন্তু আঠা জাতীয় করে তুলবেন না

৯-১২ মাস



অর্ধগোটার থেকে গোটা খাদ্য খাওয়া : বৈশিষ্ট যুক্ত খাদ্য সাবানে প্রয়োজন এবং সাবানোর দক্ষতা। বিকাশ করে (খাদ্য গুলি গিলার আগে কিছু সময় সাবানের প্রয়োজন)। হাতে ডলা খাদ্যও অর্ন্তভুক্ত করল।



স্তর -১

একটি সজী দিয়া আরম্ভ করুন।

৬ মাস বয়সে : এই বয়সে আপনার শিশুটিকে সজীর স্বাদ দেওয়া উচিত-ইহা এক প্রত্যাহান স্বরূপে হইতে পারে এবং প্রথম কামরে সম্ভবত ভাল নাও পাইতে পারে, কিন্তু অগ্রসর হয়ে যান এবং পরে সমগ্র জীবন ব্যাপি তাহারা সজী ভাল পাইতে আরম্ভ করিতে পারে। একটি সুগন্ধ যুক্ত স্বাদে আরম্ভ করুন এবং ব্রকোলী, পালং এবং ফুলকবির মত মিঠা স্বাদ যুক্ত সজীকে যাচি থাকেবন না।

সারা জীবন সবুজ সজী ভাল লাগা

অধ্যয়নের থেকে জানিতে পারা গেছে যে আপনার শিশুটিকে মিঠা স্বাদ সাথে এক সজীর স্বাদযুক্ত খাদ্য বেশী পরিমাণে প্রদান করিলে তাহাদের খাদ্য প্রাধান্যকে আকৃতি প্রদান করে এবং সমগ্র জীবন যুরে সজী ভাল পাইতে শিখায়। যদিও স্বাভাবিকতে শিশুরা মিঠা স্বাদ ভাল পায়, তথাপি সাধারণ ভাবে কেবল সজীর স্বাদ যুক্ত খাদ্য খাওয়ালে তাহাদের স্বাদের গ্রন্থীগুলিকে সজীযুক্ত ভাল পাইতে প্রশিক্ষণ প্রদান করে মনে রাখবেন, প্রথম স্তরে শিশুটিকে একরকম সজীরে খাদ্য খাওয়ানো আরম্ভ করুন এবং পরে বিভিন্ন সজী একটি করে একবার খাইতে দিন।

		
পালং শাকর পুরী	ফুলকবি পুরী	মিঠা কোমরের পুরী



পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা হইল মূল চাবিকাঠী একটি পরিষ্কার রান্না ঘরে নিশ্চিত করে যে শিশুটির জন্য প্রস্তুত করা আহার বীজানুমুক্ত হইবে। আপনার রান্না ঘরটি পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করে রাখিতে নীচের কয়েকটি ইঙ্গিত উল্লেখ করা হইল :-






- ❖ আপনার শিশুটির জন্য খাদ্য প্রস্তুত করার আগে আপনার হাত দুইটি সাবান এবং পরিষ্কার জলে ধুয়ে নিন।
- ❖ আপনার রান্না করিতে চাওয়া সবগুলি খাদ্য বস্ত্ত ভাল করে ধোওয়াটি নিশ্চিত করুন (ইহা জৈবিক ই হউক নতুবা এগুলি বাকলা ফেলে দিতেই হোক।
- ❖ কাচা মাংস, মাছ প্রভৃতি থুইতে পৃথক স্থান বা বাসনের ব্যবহার করুন।



স্তর ২

নতুন নতুন সজ্জী, ফলমূলর প্রয়োগ করলন।

ফলের লেই : একটি সজ্জীর লেই প্রদান করার ২-৩ সপ্তাহের পরে আরম্ভ করিতে লাগে।
(পরিপূরক আহার আরম্ভ করার তৃতীয় সপ্তাহ পরে আরম্ভ করলন)


				
আপেলের লেই	পাকা কলার লেই	গাজরের লেই	ডালের লেই	চাউলের লেই

৬-৭ মাসে : এই বয়েসে লাড্ডু জাতীয় খাদ্য খাওয়ানে আরম্ভ করিতে পারেন, যেমন - অল্প খাড় লেই, নরম ভরতা জাতীয় খাদ্য বা আঙুল দিয়ে খাওয়াতে পারা খাদ্য। ইহা আপনার শিশুর খাদ্যের সাথে শিশুটিকে অধিক অভিযাত্রী সুলভ করে তোলে এবং বাক্য শক্তির জন্য প্রয়োজনী মাংসপেশীর বিকাশে সাহায্য করে। একবারের আহারে ২-৩ প্রকারের সজ্জী খাওয়ান। বিশেষ লক্ষ্য রাখতে হবে যে সজ্জী গুলি যাতে লেইর সাথে মিসে না যায় এবং শিশুটি প্রত্যেকটি সজ্জীর স্বাদ উপভোগ করিতে পারে।

সহজতে এলার্জি সৃষ্টি করিতে পারা খাদ্য যেমন - গরুর দুধ, ডিম, বাদাম, গম এবং মাছ ৯ মাস বয়সের আগে প্রদান করিবেন না। শিশুটির প্রথম জন্মদিনর আগে অর্থাৎ একবছর বয়স হওয়ার আগে গরুর দুধ খাওয়াতে নাই।

আস্তে আস্তে শিশুটিক লেই জাতীয় খাদ্যের থেকে আৰম্ভ কৰে, ভৱতা জাতীয় খাদ্য এবং তাৰ পৰে শক্ত খাদ্য খাওয়ার অভ্যাস কৰুন।

এমন অভ্যাস শিশুটির ২ বৎসৰ পৰ্য্যন্ত শিশুটির চাবিয়ে খাওয়ার ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে।

			
গাজৰ, ব্ৰকোলী, ফুলকবি, মাখন লাড্ডু	খিচুৰী-চাউল + ডাল +আলু	আপেল +নাচপতি + জল = ১০-১৫ মিনিট সময়ের জন্য ৰাম্মাৰ কৰুন (কম তাপে)	গাজৰে টুকুৰা ৪ আঠ মাস বয়সে আঙুলেচেপে খাওয়া আৰম্ভ কৰাৰ সময়ে



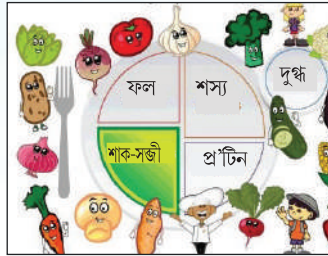
স্তর ৩

সজ্জীর খাদ্য পুনরায় দিন ইহার সাথে মাছ, মাংস অন্যান্য প্রোটিন এবং কার্বোহাইড্রেট যোগ করুন

৮-৯ মাসে : খাদ্যের তালিকাটিতে নিশ্চিত ভাবে থাকতে হইবে : ১) ফলমূল, ২) সবুজ শাক ও নানা ধরনের সজ্জী, ৩) গুটি শস্যজাতীয় খাদ্য যেমন ধান, গম রাগী ইত্যাদি, ৪) প্র'টিন, যেমন মাছ, সম্পূর্ণ সিদ্ধা করা ডিম, ডাল ৫) চর্বি এবং তেল, ৬) দুগ্ধজাতীয় খাদ্য, যেনে মাখন,দৈ, পনীর প্রভৃতি।

খাদ্য গুলি ভাল করে রান্না করিতে হইতে হইবে এবং অর্ধগোটা করে এব আঙুলের চাপে খাইতে পারা করে খাদ্যগুলি দিতে হয়। শিশুটির খাদ্যের থালে রঙ এবং বৈশিষ্ট্যের খাদ্য থাকতে হইবে।

এই বয়সে চামচ দ্বারা সজ্জীর দ্বারা প্রস্তুত করা পুরি খাওয়ানোর পরিবর্তে আপনি আঙুল চেপে ধরে খাওয়া যাইতে পারা সজ্জী বা ফল যেমন কলা বা মিঠা আলু খাইতে দিতে হইবে। এরকম করিলে তাহাদের বিভিন্ন রঙের, বিভিন্ন স্বাদের এবং বিভিন্ন বৈশিষ্ট্যযুক্ত খাদ্য অন্বেষণ করিতে সহায় করিবে।



৯ মাসের একটি শিশুর খাদ্যের থালাটিতে প্রতিটি খাদ্য গোটের থেকে একটি ভাগ নিশ্চিত ভাবে থাকিতে হইবে। ইহা রঙ-বেরঙের হওয়া উচিত এবং গন্ধ, স্বাদ এবং রঙের বিচিত্রতা থাকিতে হইবে। খাদ্য দিবার সময়ে সুন্দর করে সাজাইয়া দিতে হইবে এবং আঙুল দ্বারা চেপে খাওয়া খাদ্য থাকা উচিত। শিশুটির ৯ মাস পরে।



আঙুলের দ্বারা চেপে খাইতে পারা খাদ্য চেপে : খাওয়া খাদ্য আঙুল গুলির সমন্বয় সঠিক করে।
বিশেষ করে শিশুটির ৯ মাস পরে।



শিশুটির ৯ মাস থেকে ১২ মাস পর্যন্ত এবং তার পরের বয়সে দিতে লাগা খাদ্য

আপনি শিশুটি খাদ্য যাচার সময়ে প্রত্যেক বারে ভিন্ন ভিন্ন প্রকারের খাদ্য যাচতে এবং যখন আপনার শিশুটিয়ে তিনবার খাদ্য খাইতে আরম্ভ করিবে তখন আপনি নিশ্চিত হউন যে প্রত্যেকদিন আপনি শিশুটি সব ধরনের খাদ্য গোটেই থেকে খাদ্য যোগান ধরে।



ধানজাতীয় শস্য শিশুয়ে খাওয়া চাউল, গম, রাগী সুজী, খিচুরি, শুকানো রুট চাউলের প্রস্তুত করা বিভিন্ন খাদ্য (ইডলি, উপমা পিঠা), মাকৈ বা গোমধান, কনীধান প্রভৃতি।



প্রটিন ডাল, মুসুর সিম, বীন প্রভৃতির গুটি, বাদাম, সয়াবিন, কাবলিচানা, সবুজ মটর, মাছ (সবগুলি চোকলা ছাড়ানো) ডিম ভাল করে সিদ্ধ করা।



ফল-মূল, কলা, পেপে, আপেল, আম এবং অন্য ঋতুকালীন ফল-মূল।



তরকারী বা সজী পালং শাক, সবুজ বীন, লাউ, গাজর মিঠা কোমল, চমেটো, সরিষার শাক, সেলাড্, মেথি শাক, ধনীয়া।



দুগ্ধজাতীয় খাদ্য দৈ, পনীর, মাখন।



চর্বি এবং তেল সরিষার তেল এবং চাইলের তুষের থেকে প্রস্তুত করা তেলের মিশ্রন এবং চীনা বাদামের তেল।



আপনার শিশুটির ক্ষেত্রে হইতে পারা আয়রনের অভাব প্রতিরোধ করা

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা বা ডব্লিউ.এইচ.অ'র মতে আয়রনের অভাব হইল ভারতবর্ষে দেখতে পাওয়া পুষ্টি জনীত জটিলতার একমাত্র কারণ, পংগুতার জীবনের বহু বৎসর হারাইতে হয় ৩% শতাংশের বেশী উৎসাহ যোগানের কারক।

আয়রনের অভাবের জন্য নবজাত করা (০ থেকে ১২ মাস বয়স) এবং প্রাক-বিদ্যালয়ে যাওয়া বৎসরের ছেলে-মেয়েরা (১ থেকে ৫ বৎসর বয়স) র ক্ষেত্রে নীচে উল্লেখ করা ধরনে আচরণগত গোসলমাল এবং বিকাশজনীত বিলম্ব হইতে পারে —

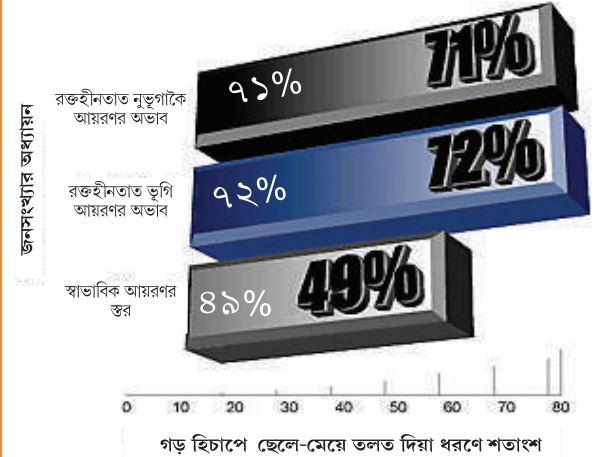
- ❖ গতিবিধি এবং কার্যকাল হ্রাস পায়।
- ❖ সামাজিক ভাব বিনিময় হ্রাস পায়
- ❖ দুর্বল মস্তিকের বিকাশ
- ❖ কামের প্রতি মনোযোগ হ্রাস পাওয়া

বিকাশের এই বিলম্ব সমূহ বিদ্যালয়ে যাওয়ার পরের বয়স অর্থাৎ ৫ বৎসর বয়স পর্যন্ত আটুট থাকিতে পারে। শিশুর শরীর মস্তিকের দ্রুত বিকাশের সময়ে অর্থাৎ ৬ য় থেকে ২৪ মাসে কাকতালীয় ভাবে অত্যধিক আয়রনের অভাব ঘটে। শুধু খাদ্যই এই অভাব পূর্ণ করার জন্য যথেষ্ট নয় এবং ইহার জন্য অতিক্রম ভাবে আয়রনের প্রয়োজন যদি শিশুটির জন্মের সময়ের ওজন ২৫০০ গ্রাম থেকে ও কম, তাহলে অতি শীঘ্রই, ২-৩ মাসের শুরু থেকেই আয়রনের যোগান আবশ্যিক।

আপনার শিশুর আয়রনের অভাব প্রতিরোধের জন্য সুপারিস

১. স্তন পান করা জন্য উৎসাহিত দিন (অতিরিক্ত তরল পদার্থ, ফল-মূল এবং খাদ্য) ছয় মাস জন্মের পর এবং পরে।
আয়রন যুক্ত খাদ্য ছয়মাস বয়স থেকে খাওয়ানো শুরু করুন।
২. বয়সের থেকে অতিরিক্ত ড্রপস, পরিপূরক হিসাবে (আনুমানিক ১
৩. মিলিগ্রাম/কি.গ্রা) প্রতিদিন ৬ মাস বয়স পর্যন্ত আয়রন যুক্ত খাবার যেহেতু যাহা গ্রহন করে তাহা সম্পূর্ণ নয়।
৪. যদি আপনার শিশুটি অপরিণত অথবা কম ওজনের হয়, তাহলে ছয় মাসের আগে আয়রন ফোটা খাওয়ানো একান্ত প্রয়োজন।
৫. ৬ মাসে ভিটামিন -চি জাতীয় খাদ্য (উদাহরণস্বরূপে ফল-মূল, শাক-সব্জী রস) প্রতিদিন পরিপূরক খাদ্য খাওয়ানো আরম্ভ করিতে হইবে আহাের সঙ্গে তাহার স্বাস্থ্যের বিকাশের জন্য।
৬. ১২ মাসে আগে শিশুদের গরুর দুধ খাওয়ানো আরম্ভ করিবেন না।
৭. ১২ মাসে পর শিশুদের ৫০০ মি.লি.রের বেশী (দুধ, ছাগলের দুধ, সয়াদুধ) কারন ইহাও আয়রনের অভাবের কারন হইতে পারে।
৮. আয়রনের অভাব একটি শিশুর এনিমিয়া (IDA) অথবা এনিমিয়া ছাড়াও আরো যদি আপনার শিশুর হিমোগ্লবিন স্বাভাবিক, আপনাকে আয়রন ফোটা দিতে হইবে কারন শিশুটি আয়রনের স্বস্পৃতায়ে ভুগিতে পারে যাহ আপনার শিশুর বুদ্ধিমত্তার উপর প্রভাব ফেলতে পারে।

আয়রনের অভাব ছাত্র-ছাত্রীদের উপর প্রভাব ফেলে



যখন একটি অঙ্কের পরীক্ষা লওয়া হয় বিদ্যালয় পড়ুয়া শিশুদের, যেখানে তাহাদের মস্তিক ব্যবহার করিতে হয়, ইহাতে দেখা যায় ৭৮% শিশু, যাহারা সাধারণ গড়েরও কম, আয়রনের অভাবে (এনিমিয়া সহ ও এনিমিয়া বিহীন) যেহেতু ৪৯% শিশুর কার্যকারিতা গড়ের চাইতে কম সাধারণ আয়রন সূসমজ্জসহ।

*IDA - Iron Deficiency Anaemia *IDN - Iron Deficient Non-Anaemia



প্রাকগর্ভকালীন সময়ে গর্ভস্থ সন্তানটির জীবন

- মাতৃহের মানসিক চাপ পরিহার করল।
- গর্ভাবস্থার প্রথম তিন মাস আঙনের সামনে কাম করা থেকে বিরত থাকুন।
- বিশেষ করে প্রথম তিন মাসে নিয়মিত ভাবে রক্তচাপ এবং রক্তের চিনির পরিমাণ পরীক্ষা করান এবং দ্বিতীয় তিন মাসে তাহা পুনরায় পরীক্ষা করান।
- স্বাদের সেতুর ধারনাটি ব্যবহার করল বিভিন্ন স্বাদের সবুজ শাক-সজীর সাথে বিভিন্ন প্রকারের খাদ্য খান যাহাতে আপনার গর্ভস্থ সন্তানটি সেই সকল খাদ্যের সঙ্গে একটি সম্বন্ধ স্থাপন করিতে পারে।
- তৃতীয় তিন মাস হইতে আপনার গর্ভস্থ সন্তানটির সাথে মত বিনিময় এবং কতা বলুন।
- হাত ধয়ে সংক্রামন প্রতিরোধ করল ও গরম জলে খাদ্য গুলি ভিজিয়ে রাখুন এবং কীটনাশকের প্রভাব মুক্ত করল। সকল খাদ্য গুলি ভাল ভাবে রান্না করল।
- প্রসব কালীন অবস্থায় ভালভাবে দাঁত ব্রাস করে মুখের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখুন।
- সন্তান প্রসব করার সময় লগে থাকার জন্য একজন সঙ্গী নির্বাচন করল।
- আপনার গর্ভাবস্থার সময় অতি কমেও ৩৯ সপ্তাহ পুরা হইতে দিন, কারণ গর্ভস্থ শিশুটির মস্তিষ্কের বিকাশ ৩৯ সপ্তাহের পরেই সম্পূর্ণ হয়।
- আপনার মোকাইল ফোনটি আপনার শরীরের সঙ্গে লাগিয়ে থাকা করে নিয়ে সুরবেন না অথবা ঘুমানোর সময় আপনার তলে পেটেরে কাছে রাখিবেন না। স্পিকারটি অন করে মোকাইলে কথা বলুন।

জন্মের দিনে

- নিশ্চিত হন আপনি নির্বাচন করা সঙ্গীজন আপনার সঙ্গে থাকে।
- প্রসব এরকম স্থানে করাতে হয়, যেখানে মাতৃর গোপনীয়তা নিরাপদ থাকে।
- শীঘ্রই বা বিষ হীন ভাবে হওয়া প্রসবের পদ্ধতি নিতে দিবেন না কারণ ইহা ফলে প্রসব বেদনা অধিক বৃদ্ধি পাইতে পারে।
- নবজাতকের থেকে মাতৃর শূন্য পৃথকীকরণ হইতে হবে।
- প্রসবের ঠিক পরে তৎক্ষনাতে শিশুটিকে মাতৃর স্তনে নিকট নিতে হইবে এবং ছাল থেকে সংস্পর্শ নিশ্চিত করুন।
- শিশুটির জন্মের প্রথম ঘণ্টা শিশুটিকে সাবটে ধরে ছোট ছোট করে হাত বুলায়ে শিশুটির দিকে চেয়ে থাকুন, করন এই সময়ে শিশুটি অতি বেশী সক্রিয় এবং সংবেদনশীল অবস্থায় থাকে এবং অল্প সময় পরে শিশুটি গভীর ঘুম থাকে।
- দেরী করে নাড়ী কাটার জন্য সুপারিশ করা হয় (জন্মের এক মিনিট থেকে আগে কাটিতে নাই) কারণ ইহা মাতৃর সাথে নবজাতকের স্বাস্থ্যের উন্নতি সাধনে সহায় করে।
- শিশুটিকে জন্মের এক ঘণ্টার ভিতরে মাতৃর স্তনের কলপ্তম নামের পাতল হলুদ বর্ণের দুধ টুকু

খাওয়ানো নিশ্চিত করিতে হইবে প্রারম্ভিক অবস্থায় আপনার শিশুটির ক্ষুধা নিবারনের জন্য মাত্র এক চামচের সমান মাতৃদুগ্ধ খাওয়া প্রয়োজন। কারণ এই সময়ে আপনার শিশুটির পাকস্থলীর আকার মাত্র একটি আঙুলের সমান। প্রথম দিন আপনার শিশুটিয়ে একটি ডাইপারহে নষ্ট করিবে অর্থাৎ একবার দুইবার প্রস্রাব করিবে এবং এক বা দুইবার কালা বা সবুজ বর্ণের শৌচ করিবে। প্রথম ২৪ ঘন্টায় ৮ থেকে ১২ বার খাদ্য খাওয়াতে চেষ্টা করিতে হইবে।

- প্রথম সপ্তাহে আপনার শিশুটির পাকস্থলীর আকার একটি আখরোটের সমান বৃদ্ধি পায়। প্রতিবার খাদ্য খাওয়া সাথে আপনার স্তনের দুধ সমানুপাতিক ভাবে ৪ থেকে ৫ চামচ পর্যন্ত (২০ মি.লি.) বৃদ্ধি পায়। ১০ দিন পর্যন্ত এই পরিমাণ সম্পূর্ণ ৯ চামচের (৪৫ মি.লি.) বৃদ্ধি পায়। ১০ দিন পর্যন্ত আপনার শিশুটি এক দিনে ৬ বারের মত প্রস্রাব করে।
- মাজে মাঝে খাদ্য খাওয়ানো জন্য সময়কে তিন বা চার ঘণ্টার ব্যবধানে বিভক্ত করে শিশুটি যাতে ১৬ ঘন্টা ঘুমায় তাহা নিশ্চিত করুন।
- জন্মের সময়ে আপনার শিশুর গায়ে থাকা কোন দাগ সময়ের সঙ্গে সঙ্গে কোন চিকিৎসা না করিলেও হয়ে যায় বা অদৃশ্য হয়ে যায়।



শিশুটির প্রথম বৎসর

- বেশীর ভাগ শিশুয়ে জন্মের প্রথম পাচ দিনে জন্মের সময়ে থাকা এজনের এক দশমাংশ হারিয়ে এবং পরের পাচ দিনে সেই গুলি ঘুরিয়ে পায়। অর্থাৎ শিশুটিয়ে সময়ে থাকা ওজনের সমান ওজন লাভ করে।
- নির্দিষ্ট সময়ের মাঝে মাঝে, ওজনের মাপের ব্যবহার করা সাধারণ ফিটা বা স্টেপ ব্যবহার করে আপনার শিশুটির মগজের পরিধির মাপ নিতে হইবে।
- আপনি আপনার শিশুটির সাথে ভাব বিনিময় করিতে হইবে, তাহার জন্য গান গাইবে। সাবটে ধরে আদর করিতে হইবে এবং নিকটে এনে নিরাপদ অনুভব করিতে দিতে হইবে। হাসির বিনিময় দ্বারা শিশুটি সামাজিকতা শিখে।
- মাতৃয়ে গায়ে লাগানো সুগন্ধিযুক্ত স্প্রে ব্যবহার করিতে নাই। কারণ শিশুটিয়ে নিজের মাঝে তাহার গায়ের গন্ধের দ্বারা সিনাক্ত করে শিশুটিকে মাতৃয়ে ব্যবহার করা নরম স্মৃতির কাপড় জড়িয়ে রাখতে হয়। কারণ মায়ের কাপড়ের থেকে শিশুটি মায়ের শরীরের গন্ধ খুজে পায়।
- জন্মের পরে কাপড়ে টান করে মুখে রাখার থেকে বিরত থাকুন, কারণ ইহা শিশুটির নিত্যস্থির জন্মগত স্থান প্রতিরোধ করে।
- শিশুটির ব্যবহারের জন্য সরিবার বীজ দ্বারা পরস্পরাগত ভাবে প্রস্তুত করা কোমল বালিস একটি প্রস্তুত করুন। কারণ এরকম বালিসে শোয়াইয়া রাখিলে শিশুটির মাথাটি প্রাকৃতিক আকৃতি লাভ করে এবং আকৃতির বিসংগতি প্রতিরোধ করে।
- শিশুটির ছয় মাস বয়স পর্যন্ত কেবল মাত্র স্তন পান করান। শিশুটিকে অতিকমেও দুই বৎসর বয়স পর্যন্ত স্তনপান করান। আলাদা খাদ্য ছয় মাস বয়স থেকে খাওয়াতে আরম্ভ করুন। খাদ্য গুলি স্বাদ, বর্ন এবং গন্ধে পরিপুষ্ট হইতে হইবে। ৯ মাস থেকে আঙুলে চেপে খাইতে পারা খাদ্য খাওয়াতে আরম্ভ করিতে হইবে।
- ঘরের সামগ্রী দিয়ে প্রস্তুত করা পুতুল দিয়ে খেলতে দিন। যাহা শিশুটি জোরে ফিকতে পারে ভাঙিতে ভাল পায়, পুতুল গুলি সামাজিক ধারণা, বোধ শক্তি বৃদ্ধি করিতে পারা, সংবেদন যুক্ত এবং শারীরিক পুতলা হওয়া উচিত।
- যতটুকু সম্ভব ততটুকু আপনার শিশুর সঙ্গে মত বিনিময় করুন। আপনার শিশুটিকে যথেষ্ট পরিমানে স্নেহ এবং আদর এবং মনোযোগ দিন। একটি উষ্ণ এবং স্নেহময় পরিবেশে শিশুটিকে নিরাপত্তা, সমর্থন অনুভব করিতে সহায় করে।
- শিশুর জন্য অধিক রঙ-বিরঙের এবং বিভিন্ন আকৃতির মুদ্র সংগীত বাজা পুতুল গুলি উত্তম।
- শিশুটির মুখের দিকে সোজা-সুজি চেয়ে কথা-বার্তা বিকাশের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ।
- শিশুক কখনও উপরে ছুরে দিতে নাই বা উপরে তলে নাড়াইতে নাই, কারণ ইহার ফলে শিশুটি শিউরে উঠা গুরুত্বর লক্ষন সৃষ্টি করিতে পারে। তার ফলে শারীরিক এবং মানসিক ক্ষতি করিতে পারে, এমনকি মৃত্যু পর্যন্ত ঘটতে পারে।
- শিশুদের বিশেষ করে তিন বৎসর বয়সের আগে, টি.ভি. দেখা, ভিডিঅ গেম খেলা স্মার্টফোনের সঙ্গে খেলা বা কম্পিউটার প্রভৃতিত ব্যস্ত করিতে লাগে না। এমন কি খাওয়াতে সহায়ক হইবে বলেও এই গুলি ব্যবহার করিতে হয় না।
- ওয়ারকার পরিহার করুন এবং পরস্পরাগতভাবে সাজাইয়া তোলা ঠেলতে ব্যবহার পুতুল ব্যবহার করিতে দিন।
- হিংসা প্রদর্শন করা পুতুল পরিহার করুন।

শিশুটির দ্বিতীয় বৎসর

- শিশুটিকে একটি উদ্দীপক পরিবেশ প্রদান করিতে হইবে, যাহা শিশুটিকে অন্বেষন করিতে শিখায় সমস্যা সমাধান করিতে শিখায় এবং শিখতে উৎসাহ প্রদান করে।
- অভিভাবককে শিশুটিকে নিরাপত্তা নিশ্চিত করিতে হইবে।
- একটি শিশুকে স্নেহপূর্ণ, সহযোগিতামূলক এবং সম্মান পূর্ণ পরিবেশে প্রতিপালন শিশুটির আত্ম-গৌরব এবং আত্মবিকাশে সহায় করে।
- “তোমার চৌপাশে একটি গ্রাম” বিকাশ করুন। যেহেতু আপনি একলা থাকা একটি শিশুকে প্রতিপালন বা বড় করা সম্ভব নয়, তাই আপনার পরিবার বর্গ, বন্ধু-বান্ধব এবং সমাজের সহায় চান। অন্য অভিভাবকের সান্তে কথা বলুন।
- একজন অভিভাবক রূপে একটি কথা মনে রাখবেন যে আপনার কার্যই আপনার শিশুটির উপরে প্রভাব ফেলবে। আপনার সন্তানটির বিশ্বের মধ্যে আপনি হলেন অভিকেন্দ্র। স্থিত প্রজ্ঞ নীতি-নিয়ম মানিয়া চলুন। নিশ্চিত হউন যে আপনি এবং সেবা প্রধান বা যত্ন লওয়া সকলে এক নীতি মানিয়া চলুন। আপনার শিশুটির সামগ্রীক বিকাশের ক্ষেত্রে আপনার নীতি নিয়ম এবং নির্দেশনা গুলি স্থিত প্রজ্ঞ বা স্থির হওয়াটি নিশ্চিত করুন। স্থিত প্রজ্ঞতাই তাহাদের পরিবেশের থেকে যা আশা করা যায় সেই বিষয়ে আত্ম বিশ্বাসী করে তোলে।
- একটি শিশুর বিকাশের ক্ষেত্রে নিজের ক্রিয়া উপরেই শুধু নির্ভর করিবেন না। আপনি তৈরী করা পরিবেসেও একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

মস্তিকের প্রারম্ভিক বিকাশ—একটি শিশুর জীবনের প্রথম তিন বৎসর, মস্তিকের তাৎপর্যপূর্ণ ভাবে বিকাশ এবং বৃদ্ধি ঘটে এবং চিন্তা শক্তি এবং সহায় জানানো দক্ষতা গড়া সৃষ্টি হয়। একজন অভিভাবক হিসাবে আপনার শিশুটি সাজিক শারীরিক, বৌদ্ধিক ভাবে বিকাশ হওয়ার ক্ষেত্রে আপনার হাতে এক বিশেষ সুযোগ আছে। প্রথম বৎসর গুলিই চির জীবন পর্যন্ত থেকে যায়।

- ❖ একটি শিশুয়ে নিজেকে ভাল পাওয়া বিশেষ এবং মূল্যবান বুলি অনুভব করা প্রয়োজন।
- ❖ নিজেকে নিরাপদ বলে অনুভব করা উচিত।
- ❖ তাহাদের পরিবেশের থেকে যাহা আশা করা হয়, সেইক্ষেত্রে তাহার নিজেকে আত্মবিশ্বাসী বলে অনুভব করা উচিত। তাহার পথ প্রদর্শনের প্রয়োজন।
- ❖ সীমাবদ্ধতা এবং স্বাধীনতার সমতাপূর্ণ অভিজ্ঞতার প্রয়োজন।
- ❖ শিশুটি খেলা-ধূলা এবং গল্পের মধ্য দিয়ে ভাষা, খেলা, অন্বেষণ, পুস্তক, সংগীত এবং উপযুক্ত পুতুলা প্রভৃতির পরিপূর্ণ এক বৈচিত্র্যপূর্ণ পরিবেশের সংস্পর্শের আসিতে হইবে। এই সময়ে একটি শিশুর মস্তিক একজন প্রাপ্ত মস্তিক লোকের মস্তিক থেকে দ্বিগুন বেশী সক্রিয়।





- ⊙ অভিভাবকেরা শিশুটির সম্মুখে ইজন সেইজনকে দুর্বল প্রতিপন্ন করিতে নাই : অভিভাবকদের জন্য সন্তানের সম্মুখে করা বাগড়া বা যুদ্ধ শিশুটির জন্য খুবই খারাপ কারণ ইহা শিশুটির অভিভাবকের উপরে তাকা আত্ম বিশ্বাস কাপিয়ে তোলে, অভিভাবকত্ব পূর্ণ কতৃত্বকে অবনমিত করে এবং একজনের কাছে যাইতে নির্বাচন করিতে বাধ্য করে।
- ⊙ অন্যলোকের সম্মুখে আপনার সন্তানটিকে লজ্জা দিবেন না : অন্যের আপনার শিশুটিকে লজ্জা দেওয়া কার্য (যদিও জানিয়া বুঝিয়া করা কার্য) আবেগীকভাবে যথেষ্ট ভুল এবং দীর্ঘম্যাদী ধ্বংসকারী প্রভাব যুক্ত শিশু কালে হতাশার সৃষ্টি করিতে পারে।
- ⊙ আপনার শিশুটিকে অন্য সহোদর বা অন্য বালক-বালিকার সঙ্গে তুলনা করিবেন না : প্রত্যেকটি শিশু ই অদ্বিতীয়। বহু অভিভাবকে এই কথাটি অনুমান করিতে অসমর্থ। তাহারা বিশ্বাস করে যে তাহার বিপথে যাওয়া শিশুটি অন্যের সঙ্গে তুলনা করিলে সুফল পাওয়া যাবে। কিন্তু বহু ক্ষেত্রে এই কার্যই বিপরীত ফল দেখুয়ায় এবং বহু বালক-বালিকা এইরকম কার্যের জন্য নিজেকে মূল্যহীন বলে ভাবে।
- ⊙ অনেক অভিভাবকে তাহাদের সন্তানটি শারীরিক এবং মানসিক ভাবে ত্রুটিহীন হওয়াটা চায়। তাহারা বিশ্বাস করে যে স্বকীয়তা হইল শুদ্ধ করা প্রয়োজন। ইহার ফলে বালক-বালিকারা নিজের প্রতিচ্ছবিটিকে দুর্বল করে তোলে।
- ⊙ ভুল গুলির জন্য অনবরত : তিরস্কার করিবেন নাঃ ভুল করাটা হইল শিশুটির শিক্ষন এবং বিকাশের একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ। ইহাদের মনে রাখা উচিত যে শৈশব কাল হইল যুক্তভাবে অশ্বেষন করা সময় এবং প্রক্রিয়ায় ভুল হইবে।
- ⊙ শিশুর ক্ষেত্রে হতাশাসৃষ্টির একটি অন্যতম কারণ হইল অভিভাবক, বিশেষ। করে মায়ের দ্বারা করা সমালোচনা : অনবরত করে থাকা সমালোচনাই শিশুটির মনে ক্ষোভ এবং অবমাননার বীজ রোপন করে এবং শিশুটির উদ্যম আত্মবিশ্বাস এবং লক্ষ্মর প্রতি সংবেদনশীলতা, তাহা অবমাননা করে। আমাদের শিশুদের মস্তিষ্কের এই অস্বাস্থ্যকর মনোভাব গঠন হওয়ার প্রতিরোধ করা প্রয়োজন।

শিশুরা তাহাদেরই সন্মান করে যাহারা তাহাদেরকে সন্মান করে।



“

যদি শিশুয়ে সমালোচনার মাজত জীয়াই থাকে,
তেওঁলোকে নিন্দা করিতে শিকে।
যদি শিশুয়ে শত্রুতारे জীয়াই থাকে,
তেওঁলোকে কাজিয়া করিতে শিকে।
যদি শিশুয়ে ইতিকিংর মাজত জীয়াই থাকে,
তেওঁলোকে লাজকুরীয়া হ'বলৈ শিকে।
যদি শিশুয়ে অপমানর মাজত জীয়াই থাকে,
তেওঁলোকে দোষি বুলি ভাবিবলৈ শিকে।
যদি শিশুয়ে অনুপ্রেরণার মাজত জীয়াই থাকে,
তেওঁলোকে আত্মবিশ্বাসী শিকে।
যদি শিশুয়ে সহ্য গুণর মাজত জীয়াই থাকে,
তেওঁলোকে ধৈর্যশীল হ'বলৈ শিকে।
যদি শিশুয়ে শলাগর মাজত জীয়াই থাকে,
তেওঁলোকে প্রশংসা করিতে শিকে।
যদি শিশুয়ে গ্রহণযোগ্যতার মাজত জীয়াই থাকে,
তেওঁলোকে ভালপোয়া দিবলৈ শিকে।
যদি শিশুয়ে অনুমতির মাজত জীয়াই থাকে,
তেওঁলোকে নিজকে ভালপাবলৈ শিকে।
যদি শিশুয়ে সততার মাজত জীয়াই থাকে,
তেওঁলোকে নিজকে ন্যায়পরায়ণতা শিকে।
যদি শিশুয়ে নিরাপত্তা মাজত জীয়াই থাকে,
তেওঁলোকে নিজর এবং আনর ওপরত বিশ্বাস করিতে শিকে।
যদি শিশুয়ে বন্ধুত্বর মাজত জীয়াই থাকে,
তেওঁলোকে শিকে যে পৃথিবীখন জীয়াই থকার বাবে এটুকুরা সুন্দর ঠাই।

”

- ডরোথী নল্টে



স্বাস্থ্য আৰু পৰিয়াল কল্যাণ মন্ত্ৰালয়
ভাৰত চৰকাৰ