



# ঘৰুৱা ভিত্তিক নৱজাতকৰ যতন (HBNC)

ঘৰুৱা ভিত্তিক নৱজাতকৰ যতন হৈছে এক সামূহিক পৰ্য্যায়ত প্ৰৱৰ্তন কৰা এক কাৰ্য্যসূচী য'ত আশাকৰ্মী গৰাকীয়ে এক নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ ব্যৱধানত মাতৃ আৰু সদ্যজাত শিশুৰ ঘৰলৈ গৃহ পৰিদৰ্শনৰ মাধ্যমেৰে মাতৃ তথা সদ্যজাত শিশুটিক প্ৰয়োজনীয় যতনৰ বিষয়ে দিহা পৰামৰ্শ আগবঢ়ায়, যিখিনি প্ৰসৱোত্তৰ কালত মাতৃ তথা নৱজাতক শিশুটিৰ বাবে অতি প্ৰয়োজনীয়। ইয়াৰ উপৰি এই গৃহ পৰিদৰ্শনৰ সময়ছোৱাত নৱজাতক শিশুৰ মাজত বিপদজনক লক্ষণসমূহৰ উপস্থিতি আশাকৰ্মী গৰাকীয়ে নিৰূপন কৰে তথা মাক বা যতন লওঁতাক নিকটতম স্বাস্থ্য সেৱা কেন্দ্ৰ / চিকিৎসালয়লৈ জৰুৰীভাৱে যোৱাৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ বিষয়ে দিহা পৰামৰ্শ আগবঢ়াই তথা বিনামূলীয়াকৈ চিকিৎসালয়লৈ লৈ যোৱাৰ ব্যৱস্থা কৰে। এই ব্যৱস্থাপনায়ৈ নৱজাতকক মৃত্যুৰ পৰা ৰক্ষা কৰাত সহায় কৰে।



## কোনে ঘৰুৱা ভিত্তিক নৱজাতকৰ যতন প্ৰদান কৰিব

অঞ্চলটোত থকা আশাকৰ্মী গৰাকী হৈছে এই ঘৰুৱা ভিত্তিক নৱজাতকৰ যতনৰ মুখ্য কৰ্তা আৰু তেওঁৰ এই কামত অঞ্চলটোৰ এ.এন.এম গৰাকীয়ে তথা আশা ছুপাৰভাইজাৰ গৰাকীয়ে প্ৰয়োজনীয় সহায় সহযোগ প্ৰদান কৰিব।

## গৃহ পৰিদৰ্শনৰ সূচী

চিকিৎসা কেন্দ্ৰত বা চিকিৎসালয়ত প্ৰসৱ হ'লে ৬ টা গৃহ পৰিদৰ্শন কৰিব (জন্মৰ পিছত তৃতীয়, সপ্তম, ১৪, ২১, ২৮ আৰু ৪২ দিনত)

যদি ঘৰতে জন্ম হয় তেন্তে ৭টা গৃহ পৰিদৰ্শন কৰিব (জন্মৰ প্ৰথম দিনত, তৃতীয়, সপ্তম, ১৪, ২১, ২৮ আৰু ৪২ দিনত)

## ঘৰুৱা ভিত্তিক নৱজাতকৰ যতন কাৰ্য্যসূচীৰ প্ৰয়োজনীয়তা

ৰাজ্যত নৱজাতক শিশুৰ মৃত্যুৰ হাৰ হ্রাস কৰিবৰ কাৰণে এই কাৰ্য্যসূচী অতি প্ৰয়োজনীয় য'ত প্ৰয়োজনীয় দিহা পৰামৰ্শৰ লগতে যিসকল ৰুগীয়া শিশু ঘৰত থাকে তেওঁলোকক আগতীয়া চিনাক্তকৰণ কৰি প্ৰয়োজনীয় চিকিৎসাৰ ব্যৱস্থা কৰা হয়।

- > ৭৫% নজাতকৰ মৃত্যু হয় জন্মৰ প্ৰথম সপ্তাহত আৰু বাকী ২৫%ৰ মৃত্যু হয় জন্মৰ দুইৰ পৰা চাৰি সপ্তাহৰ মাজত।
- > এইটো দেখা যায় যে প্ৰায় ৪০% নৱজাতকৰ মৃত্যু হয় জন্মৰ ২৪ ঘণ্টাৰ ভিতৰত আৰু জন্মৰ তৃতীয় দিনা ১০% নৱজাতকৰ মৃত্যু হয়।
- > ঘৰুৱা ভিত্তিক এই নিৰ্দিষ্ট ভ্ৰমণে এনে ৰুগীয়া শিশুক আগতীয়াকৈ চিনাক্ত কৰাটো সুনিশ্চিত কৰে।

## গৃহ ভ্ৰমণৰ সময়ত কৰিবলগীয়া মুখ্য কামসমূহ :

- জন্মৰ পৰা প্ৰথম ৬ সপ্তাহত এক নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ ব্যৱধানত কৰা গৃহ ভ্ৰমণৰ জৰিয়তে প্ৰত্যেক নৱজাতকৰ সঠিক যতন সুনিশ্চিত কৰক।
- মাতৃ তথা পৰিয়ালৰ অন্য সদস্যসকলক কিদৰে সঠিক যতন নৱজাতকটিক দিব লাগে তাৰ বিষয়ে সঠিক দিহা পৰামৰ্শ প্ৰদান কৰক।
- পৰীক্ষা কৰক কোনো শিশু অপৈনত জন্ম হৈছে নেকি আৰু জন্মতে কম ওজনৰ নেকি। যদি হয় তেন্তে অতিৰিক্ত গৃহ পৰিদৰ্শনৰ ব্যৱস্থা কৰক আৰু প্ৰয়োজন হ'লে উপযুক্ত চিকিৎসালয়লৈ প্ৰেৰণ কৰক।
- পৰীক্ষা তথা প্ৰশ্ন সুধি নিৰূপণ কৰক নৱজাতকটিৰ বিপদজনক লক্ষণসমূহৰ কোনো এটা আছে নেকি, যদি আছে তেন্তে উপযুক্ত চিকিৎসাৰ বাবে ততালিকে চিকিৎসালয়লৈ প্ৰেৰণ কৰক।
- ৰুগীয়া নৱজাতকক উপযুক্ত চিকিৎসাৰ পিছত চিকিৎসালয়ৰ পৰা ছুটি দিয়াৰ পিছত গৃহ ভ্ৰমণৰ জৰিয়তে পুনৰীক্ষণৰ ব্যৱস্থা কৰক।
- মাতৃগৰাকীক প্ৰসৱোত্তৰ কালত ল'বলগীয়া যতনৰ বিষয়ে অৱগত কৰক আৰু প্ৰসৱোত্তৰ কালত হোৱা জটিলতা সমূহ নিৰূপণ কৰক তথা ততালিকে চিকিৎসালয়লৈ যোৱাত আগভাগ লওক।
- সঠিক পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ উপায়সমূহ গ্ৰহণ কৰিবলৈ দম্পতীক পৰামৰ্শ প্ৰদান কৰক।

## গৃহ ভ্ৰমণৰ সময়ত কিদৰে আগবাঢ়িব :

- যথাযথ সম্ভাষণেৰে মাতৃ গৰাকী তথা নৱজাতক শিশুটিৰ খবৰ ল'ওক। তেওঁলোকৰ সহায়ৰ বাবেহে যে আপুনি আহিছে তাক বুজাই দিব।
  - মাতৃ / যত্ন ল'ওতা আৰু পৰিয়ালৰ সদস্য সকলক কথা ক'বলৈ আগ্ৰহী কৰক তথা আপুনি মনোযোগেৰে শুনক।
  - পৰিয়ালৰ কিবা সমস্যা থাকিলে তাৰ প্ৰতি সহানুভূতি প্ৰদৰ্শন কৰক।
  - মাতৃ / যত্ন ল'ওতাক / পৰিয়ালৰ সদস্যই শুদ্ধভাৱে কৰি থকা কামবোৰৰ প্ৰশংসা কৰক আৰু তেওঁলোকৰ আত্মবিশ্বাস গঢ়ি তোলাক।
  - প্ৰথমে শিশুটিয়ে যে একমাত্ৰ স্তনপান কৰিছে তাক সুনিশ্চিত কৰক তথা প্ৰয়োজনীয় সহায় সহযোগিতা প্ৰদান কৰক। মাতৃগৰাকীয়ে সঠিক অৱস্থান আৰু ভংগিমাতে স্তনপান কৰাইছেনে নাই তাক নিৰূপণ কৰক তথা প্ৰয়োজনীয় দিহা প্ৰদান কৰক।
  - স্তনপানৰ সময়ত হোৱা সচৰাচৰ সমস্যাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰক। যদি আছে তেন্তে কাৰণটো নিৰূপণ কৰক তথা সঠিক ব্যৱস্থাপনা কৰক।
  - ছাল, নাভি তথা চকুৰ যতন কি দৰে কৰিব তাৰ পৰামৰ্শ দিয়ক।
  - শিশুটিক স্পৰ্শ কৰাৰ আগত চাবোন আৰু পানীৰে ভালদৰে হাত ধোৱাৰ প্ৰয়োজনীয়তা গুৰুত্ব সহকাৰে বুজাই দিব।
  - মাতৃ তথা পৰিয়ালৰ অন্য সদস্যক অনিষ্টকাৰী অভ্যাসসমূহ যেনে — বটলেৰে গাখীৰ খুওৱা, সোনকালে গা ধুওৱা, মাতৃদুগ্ধৰ বাহিৰে অন্য কৃত্ৰিম গাখীৰ আদি দিয়াটো যে অনুচিত তাক অৱগত কৰক।
  - স্তনপানক যাতে সকলো সময়তে গৰম কৰি ৰাখে তথা একমাত্ৰ মাতৃ দুগ্ধ পান কৰোৱাই সেইটো সুনিশ্চিত কৰক। প্ৰয়োজনীয় দিহা পৰামৰ্শ আগবঢ়াওক।
- প্ৰয়োজনীয় দিহা পৰামৰ্শ দিয়াৰ পিছত আশাকৰ্মী গৰাকীয়ে প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰীসমূহ বেগৰ পৰা উলিয়াই এখন পৰিষ্কাৰ কাপোৰৰ ওপৰত ৰাখিব।
- ইয়াৰ পাছত চাবোন আৰু পানীৰে হাত দুখন ভালদৰে ধুই চাফা কৰিব।
- এই সময়চোৱাত মাতৃ তথা পৰিয়ালৰ সদস্যসকলক হাত ধোৱা পদ্ধতি ভালদৰে শিকাৰ। হাত ধোৱাৰ পিছত তলত দিয়া কামসমূহ কৰক :

### ১) নৱজাতক শিশুটিৰ ওজন জুখিব

- যদি ওজন ২.৫ কেজিতকৈ কম হয় তেন্তে মাতৃ / যত্ন ল'ওতাই যাতে শিশুটিক অতিৰিক্তভাৱে উত্তাপ প্ৰদান কৰি সকলো সময়তে গৰম কৰি ৰাখে তথা শিশুটিক সঘনাই স্তনপান কৰাই থাকে তাৰ বিষয়ে দিহা পৰামৰ্শ দিয়ক।
- যদি ওজন ১.৮ কেজিতকৈ কম হয় তেন্তে ওচৰৰ নৱজাতকৰ বিশেষ যতন কক্ষ (SNCU) থকা চিকিৎসালয়লৈ প্ৰেৰণ কৰিব লাগে য'ত এনে শিশুৰ বিশেষ যতনৰ ব্যৱস্থা থাকে।
- যিবোৰ শিশুৰ জন্মৰ ওজন কম (LBW) বা জন্মতে স্বাভাৱিক ওজনৰ আছিল কিন্তু পিছৰবোৰ গৃহ ভ্ৰমণৰ সময়ত দেখা যায় যে শিশুটিৰ বয়স অনুসৰি সঠিকভাৱে ওজন বঢ়া নাই তেনে শিশুকো ওচৰৰ নৱজাতকৰ বিশেষ যতন কক্ষ (SNCU)লৈ প্ৰেৰণ কৰক।

### ২) থাৰ্মোমিটাৰ ব্যৱহাৰ কৰি শৰীৰৰ উত্তাপ জোখক

- যদি শিশুটিৰ শৰীৰৰ তাপ ৯৭ ডিগ্ৰী ফাৰেণহাইটতকৈ (৩৬.১ ডিগ্ৰী চেলচিয়াছ) কম হয় তেন্তে শিশুটিক ৰখা কোঠাটোৰ তাপমাত্ৰা বঢ়ায়, তিতা কাপোৰ, ঠাণ্ডা কস্মল আৰু কাপোৰ শিশুটিৰ গাৰ ওচৰৰ পৰা আঁতৰায়, মাকৰ গাৰ ছালৰ সৈতে শিশুটিৰ গাৰ ছাল লগাই ওচৰ চপাই তথা সঘনাই স্তনপান কৰাই শিশুটিৰ শৰীৰৰ সঠিক তাপ বজাই ৰখাৰ পৰামৰ্শ দিয়ক।
- যদি তাপমাত্ৰা ৯৫°ফাৰেণহাইটতকৈ (৩৫.৫ ডিগ্ৰী চেলচিয়াছ) কম হয় তেন্তে ওপৰত উল্লেখ কৰা ব্যৱস্থা সমূহৰ জৰিয়তে শৰীৰ অলপ গৰম হ'লে ভালদৰে কাপোৰেৰে মেৰিয়াই আগতে গৰম পানীৰ বেগেৰে গৰম কৰি ৰখা বিছনাত মাকৰ কাষত শুৱাবলৈ উপদেশ দিব। (শিশুটিক বিছনাত দিয়াৰ আগতে গৰম পানীৰ বেগটো আঁতৰাই ৰাখিব)
- যদি শৰীৰৰ তাপ ৯৯ ডিগ্ৰী ফাৰেণহাইটতকৈ (৩৭.২ ডিগ্ৰী চেলচিয়াছ) বেছি হয় তেন্তে শিশুটিৰ শৰীৰত বীজাণুৰ সংক্ৰমণ হ'ব পাৰে। ওচৰৰ SNCUলৈ প্ৰেৰণ কৰক।

- ৩) নৱজাতকৰ চকু তথা শৰীৰৰ ছাল পৰীক্ষা কৰক শিশুটিৰ জন্মিচ আছে নেকি। আশাকৰ্মী গৰাকীয়ে ঘৰত জন্মিচ নিৰীক্ষণ কৰিবলৈ তলৰ স্তৰসমূহ প্ৰয়োগ কৰিব।
- > সদায় দিনৰ স্বাভাৱিক পোহৰত নিৰীক্ষণ কৰিব। লাইটৰ পোহৰত তলত নহয়। কাষত কোনো হালধীয়া ৰঙৰ কাপোৰ নাৰাখিব।
  - > পোহৰ দেখিলে নৱজাতককে চকু মুদি দিয়ে গতিকে জন্মিচ পৰাপক্ষত নৱজাতকৰ ছালত চাব লাগে।
  - > নৱজাতক শিশুবোৰ দেখাত ৰঙা বগা থাকে, ছালৰ হালধীয়া ৰংটো পৰিস্ফুট নহয় জন্মিচ থাকিলেও। গতিকে হাতৰ আঙুলি এটাৰে শিশুটিৰ শৰীৰৰ হাট থকা অংশত হেঁচা মাৰি ছালৰ তলৰ ৰংটো ধৰা পেলাব পাৰি। জন্মিচ থাকিলে ছালৰ হেঁচা মাৰি দিয়া অংশটো হালধীয়া হ'ব আৰু জন্মিচ নাথাকিলে হালধীয়া নহয়। (কাষৰ ছবি '১' চাওঁক)
  - > জন্মিচ সদায় মূৰৰ পৰা ভৰিলৈকে বাঢ়ি যায় জন্মিচৰ মাত্ৰা বাঢ়ি যোৱাৰ লগে লগে। গতিকে প্ৰমে নাকটো হেঁচক, তাৰ পিছত থুতৰি, বুকু, পেট, ভৰি, হাত, হাত তথা ভৰিৰ তলুৱাত হেঁচক।
  - > SNCU লৈ ততালিকে প্ৰেৰণ কৰক যদি জন্ম হোৱাৰ ২৪ ঘণ্টাৰ ভিতৰত জন্মিচ দেখা দিয়ে, উৰুলৈকে হেঁচোতে ছালৰ তলৰ ৰংটো হালধীয়া হয় তথা যদি জন্মিচ জন্মৰ পৰা ১৪ দিনৰ অধিক দিন থাকে।



ছবি '১'

- ৪) চাওক চকুহাল ফুলিছে তথা চকুৰ পৰা পুঁজ পানী ওলাইছে নেকি। যদি পুঁজ পানী ওলাইছে তেন্তে এণ্টিবায়টিক মলম দিয়াৰ ব্যৱস্থা কৰক।



ছবি '২'

- ৫) নাভিটো পৰীক্ষা কৰক। যদি নাভিটোৰ পৰা তেজ ওলায়, নুশুকোৱা নাভিৰ পৰা পুঁজ ওলায় বা নাভিৰ চাৰিকায় ৰঙা পৰি ফুলি উঠে তেন্তে ওচৰৰ চিকিৎসালয়লৈ প্ৰেৰণ কৰক। (কাষৰ ছবি '২' চাওঁক)

- ৬) নৱজাতকৰ কোনো বিপদজনক লক্ষণ আছে নেকি নিৰূপন কৰক। এই লক্ষণ সমূহৰ উপস্থিতিয়ে এইটো সূচায় যে শিশুটি গুৰুতৰভাৱে সংক্ৰমণত আক্ৰান্ত। এনে শিশুক ততালিকে চিকিৎসালয়লৈ প্ৰেৰণ কৰিব লাগে যাতে সঠিক সময়ত সঠিক চিকিৎসা প্ৰদান কৰিব পাৰি।

- ৭) জন্মগত কিবা বিসংগতি আছে নেকি চাওক। যদি আছে তেন্তে ৰাষ্ট্ৰীয় বাল স্বাস্থ্য কাৰ্যসূচী (RBSK)ৰ অধিনত কাৰ্যকৰী কৰা আশা মডিউল অনুসৰি ওচৰৰ চিকিৎসালয়লৈ প্ৰেৰণ কৰক। (তলৰ ছবি '৩' চাওঁক)

- ৮) প্ৰসৱৰ পিছত হ'ব পৰা সম্ভাৱনীয় জটিলতা সমূহৰ বৃদ্ধি লওক যেনে জৰায়ুৰে অত্যাধিক ৰক্তক্ষৰণ, মানসিক অৱস্থাৰ পৰিৱৰ্তন, জ্বৰ হোৱা (>১০২ ডিগ্ৰী ফাৰেনহাইটত), বেয়া গোক্ৰমযুক্ত শ্বাৰ বাহিৰ হোৱা আৰু জ্বৰ উঠা (>১০০ ডিগ্ৰী ফাৰেনহাইটত), হাত ভৰি ফুলা, প্ৰচণ্ড মূৰ কামোৰণি তথা চকুৰে স্পষ্টকৈ নেদেখা, ৰক্তহীনতা। এনে জটিলতা দেখা দিলে ততালিকে চিকিৎসালয়লৈ প্ৰেৰণ কৰক।

- > সঠিক পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ উপায় সমূহৰ বিষয়ে দম্পতীক পৰামৰ্শ সঠিক পৰামৰ্শ আগবঢ়াওক।
- > শিশুটিয়ে যাতে পাবলগীয়া পলিঅ' (OPV), বি চি জি (BCG) আৰু হেপাটাইটিছ 'বি'ৰ ছিটা পাইছে তাক সুনিশ্চিত কৰক তথা মাকক পৰৱৰ্তী ছিটা দিয়াৰ সময়সূচীৰ বিষয়ে অৱগত কৰক।
- > যদি শিশুটি ঘৰতে জন্ম হয় বা চিকিৎসালয়লৈ গৈ থকা অৱস্থাত যতনৰ প্ৰয়োজন হয় তেন্তে যতন সমূহ সঠিকভাৱে প্ৰদান কৰক।
- > গৃহ ভ্ৰমণকালত প্ৰয়োজনীয় ফৰ্ম সমূহ সঠিক তথ্যৰে পূৰণ কৰক তথা প্ৰয়োজনীয় দিহা পৰামৰ্শ তথা পৰীক্ষা নিৰীক্ষা কৰক।

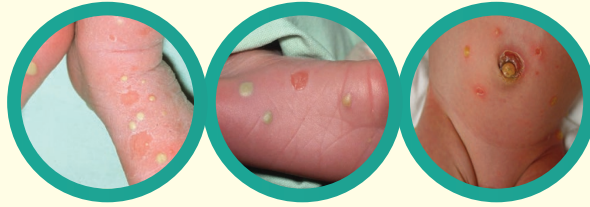
ছবি '৩'



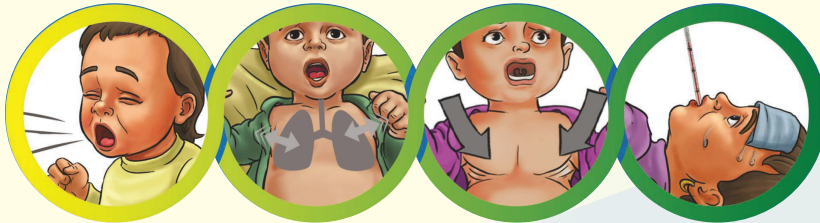
## বিপদৰ লক্ষণসমূহ আছে নেকি চাওক তথা সুখক। তলত দিয়া লক্ষণসমূহৰ এটাও যদি শিশুটিৰ থাকে তেন্তে ওচৰৰ চিকিৎসাকেন্দ্ৰলৈ প্ৰেৰণ কৰক :

- > জন্মৰ ২৪ ঘণ্টাৰ ভিতৰত শৌচ আৰু ৪৮ ঘণ্টাৰ ভিতৰত পেচাব নকৰে।
- > জন্মৰ ২৪ ঘণ্টাৰ ভিতৰত যদি ছাল, চকু হালধীয়া হয় বা যিকোনো সময়ত হাত ভৰিলৈকে বেছি মাত্ৰাত হালধীয়া হয় বা জন্মচ জন্মৰ পৰা ১৪ দিনতকৈ অধিক দিন থাকে।
- > শৰীৰৰ যিকোনো ঠাইৰ পৰা বক্তক্ষৰণ হয়, ই নাভিৰ পৰাও হ'ব পাৰে বা অন্য ঠাইৰ পৰাও হ'ব পাৰে।
- > ভালকৈ মাকৰ গাখীৰ খাই থকা শিশুৱে হঠাৎ কমকৈ গাখীৰ খাব লয়। গাখীৰ খাব পৰা নাই / স্তনৰ লগত সংযুক্ত হ'ব নোৱাৰে / একেবাৰে গাখীৰ চুপিব পৰা নাই।
- > হাত ভৰিৰ লৰচৰ স্বাভাৱিকতকৈ কমকৈ কৰে।
- > অলস বা অচেতন অৱস্থা। বেছিকৈ শুই থাকে।
- > শৰীৰৰ অস্বাভাৱিক কম্পন।
- > সঘন শ্বাস-প্ৰশ্বাস ল'লে (মিনিটত ৬০ বা তাতোকৈ বেছি)
- > উশাহ লওঁতে বুকুৰ তলৰ অংশ ভিতৰলৈ সোমায় যায়।
- > উশাহ লওঁতে নাকৰ পাহি ফুলি উঠে।
- > উশাহ লওঁতে শব্দ হয় (গেথায়)
- > শৰীৰত ১০ বা বেছি ফোঁহা বা এটা ডাঙৰ ফোঁহা দেখা দিয়া। (কাষৰ ছবি '৪' চাওঁক)
- > কাষলতিৰ তাপমাত্ৰা ৩৭.৫ ডিগ্ৰী চেলচিয়াছ বা বেছি (শৰীৰ স্পৰ্শ কৰিলে গৰম অনুভৱ হয়) বা তাপমাত্ৰা ৩৫.৫ ডিগ্ৰী চেলচিয়াছ বা কম (শৰীৰ স্পৰ্শ কৰিলে চোঁচ অনুভৱ হয়)
- > নীলা পৰি যোৱা (ওঁঠ আৰু জিভা)
- > পেট ফুলি যোৱা লগতে বাৰে বাৰে বমি কৰা।
- > নাভি পকি পূজ ওলায় বা নাভিৰ চাৰিওকাষ ফুলি ৰঙা পৰা। (কাষৰ ছবি '২' চাওঁক)
- > শৌচত তেজ যোৱা।
- > যদি শেঁতা পৰে।
- > চকু ৰঙা পৰি পূজ ওলায়।
- > যদি অতিমাত্ৰাত ওজন কমিছে, শিশুটিয়ে মাকৰ গাখীৰ খাইছে কিন্তু ওজন বঢ়া নাই।

ছবি '৪'



### নিউমোনিয়াৰ চিনাক্তকৰণ



কাহ অধিক হয়

সঘনাই উশাহ লয়

বুকু সোমাই যায়

জ্বৰ হয়

### উশাহৰ মাত্ৰা চাই নিউমোনিয়াৰ লক্ষণ চিনাক্ত কৰিব পাৰি

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

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

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

এনে লক্ষণসমূহ দেখিলে ততালিকে ওচৰৰ চিকিৎসাকেন্দ্ৰৰ চিকিৎসালয়লৈ প্ৰেৰণ কৰক।  
আপোনাৰ এই পদক্ষেপে শিশুটিক মৃত্যুৰ পৰা ৰক্ষা কৰিব পাৰে।

(জৰুৰী সময়ত ১০৪ নম্বৰত যোগাযোগ কৰক)

## গৃহ ভিত্তিক নৱজাতকৰ বিশেষ যতন কক্ষত (SNCU) ভৰ্তি হোৱা শিশু তথা জন্মতে কম ওজন থকা (LBW) শিশুৰ পুনৰীক্ষণৰ ব্যৱস্থাপনা

### কিয় প্ৰয়োজন :

- > যি সকল নৱজাতক ৰোগৰ চিকিৎসাৰ পিছত নৱজাতকৰ বিশেষ যতন কক্ষ (SNCU)ৰ পৰা ছুটি হয় তথা যিসকল শিশুৰ জন্মকালত কম ওজনৰ (LBW) হয় তেনে শিশুসকলৰ মাজত মৃত্যুৰ হাৰ বেছি হয়।
- > যি সকল শিশুৰ জন্মৰ ওজন কম হয় তেনে শিশুৰ মাজত পুষ্টিহীনতাৰ হাৰ বেছি হয় তথা এনে শিশুৰ মাজত জন্মতে সঠিক ওজন থকা শিশুৰ তুলনাত মৃত্যুৰ হাৰ অধিক হয়। এনে শিশুৰ মাজত বৃদ্ধি তথা সঠিক বিকাশত বাধা আহে যদিহে জন্মৰ পৰা প্ৰথম বছৰত সঠিকভাৱে সময়মতে পৰ্যবেক্ষণ কৰা নহয়।
- > যি সকল শিশু নৱজাতকৰ বিশেষ যতন কক্ষ (SNCU)ত ভৰ্তি হয় তেনে শিশুৰ ছুটি পিছতো মৃত্যু হোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে। প্ৰায় ৬৫% এনে মৃত্যু হয় ছুটিৰ ১ মাহৰ ভিতৰত, সৰ্বোচ্চ সম্ভাৱনা থাকে ছুটিৰ ১ সপ্তাহৰ ভিতৰত। এনে ভৰ্তি হোৱা শিশুৰ বিকাশত বিলম্বতা তথা অক্ষমতা হোৱাৰ অতিৰিক্ত সম্ভাৱনা থাকে।
- > গতিকে এই দুই শ্ৰেণীৰ শিশুক সঠিকভাৱে এক নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ ব্যৱধানত আশাকৰ্মীৰ জৰিয়তে পুনৰীক্ষণ কৰাটো অতি প্ৰয়োজন। এনে গৃহ ভিত্তিক পুনৰীক্ষণ ব্যৱস্থাপনায়ো এনে যি সকল শিশুৰ বিকাশ তথা বৃদ্ধিত বিলম্বতা থাকে, যদি কোনো ৰোগ দেখা দিয়ে তেন্তে আগতীয়া নিৰূপন কৰি সময়মতে চিকিৎসা ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰি এনে শিশুক মৃত্যুৰ পৰা ৰক্ষা কৰিব পাৰি তথা তেওঁলোকৰ ভৱিষ্যত জীৱন সুৰক্ষিত কৰিব পাৰি।

### গৃহ পৰিদৰ্শনৰ সূচী :

- > যি সকল শিশু নৱজাতকৰ বিশেষ যতন কক্ষৰ পৰা ছুটি হয় তেনে শিশুৰ ক্ষেত্ৰত ছুটি দিয়া দিনটো প্ৰথম দিন হিচাপে গণ্য কৰা হয়। আশা কৰ্মী গৰাকীয়ে ছুটি দিয়াৰ ২৪ ঘণ্টাৰ ভিতৰত প্ৰথম নিৰীক্ষণ গৃহ পৰিদৰ্শনৰ জৰিয়তে কৰিব আৰু ইয়াৰ পিছৰ গৃহ পৰিদৰ্শনসমূহ ঘৰুৱা ভিত্তিক নৱজাতকৰ যতনৰ (HBNC) যি সূচী আছে সেই সূচী অনুসৰি সম্পূৰ্ণ কৰিব, মানে ৩, ৭, ১৪, ২১, ২৮ আৰু ৪২ দিনত। এই দিন কেইটাৰ গণনা ছুটি দিয়া প্ৰথম দিনৰ পৰা কৰিব।
- > এই ৭টা গৃহ ভ্ৰমণ সম্পূৰ্ণ হোৱাৰ পিছত প্ৰতি তিনিমাহৰ ব্যৱধানত ৪টা অতিৰিক্ত গৃহ পৰিদৰ্শন প্ৰথম বছৰটোত কৰিব (৩ মাহ, ৬ মাহ, ৯ মাহ আৰু ১২ মাহ বয়সত)
- > যি সকল শিশুৰ জন্মৰ ওজন কম থাকে (LBW) বা নিৰ্ধাৰিত সময়তকৈ আগত জন্ম হয় (Preterm) যাৰ নৱজাতকৰ বিশেষ যতন কক্ষত ভৰ্তি হোৱাৰ প্ৰয়োজনীয়তা নাথাকে তেনে শিশুৰ ক্ষেত্ৰত ঘৰুৱা ভিত্তিক নৱজাতকৰ যতন (HBNC) সূচী অনুসৰি গৃহ পৰিদৰ্শন সমূহ (জন্মৰ পৰা ৪২ দিন পৰ্যন্ত) সম্পূৰ্ণ কৰি ৩ মাহ, ৬ মাহ, ৯ মাহ তথা ১২ মাহ বয়ত গৃহ পৰিদৰ্শন কৰিব।

### এই গৃহ পৰিদৰ্শনৰ উদ্দেশ্য সমূহ কি :

- ১) চিকিৎসালয়ৰ পৰা ছুটি দিয়া সময়ত চিকিৎসকে দিয়া বিধান অনুসৰি ঔষধ পাতি শিশুটিক দিয়াটো সুনিশ্চিত কৰা।
- ২) ছুটি কাগজত উল্লেখ কৰা ধৰণে নৱজাতকৰ বিশেষ যতন কক্ষত পুনৰীক্ষণৰ কাৰণে যোৱাটো সুনিশ্চিত কৰা (সাধাৰণতে ছুটি দিয়াৰ পৰা ৮ নং দিনত, ১ মাহৰ পিছত, ৩ মাহ, ৬ মাহ আৰু ১ বছৰৰ পিছত পুনৰীক্ষণৰ কাৰণে চিকিৎসালয়লৈ নিব লাগে)।
- ৩) বিপদৰ লক্ষণ থাকিলে ততালিকে চিকিৎসালয়লৈ প্ৰেৰণ কৰাটো নিশ্চিত কৰক।
- ৪) শিশুটিৰ বৃদ্ধি পৰ্যবেক্ষণ কৰাৰ কাৰণে তথা পৰিপূৰক আহাৰৰ যোগান ধৰাৰ উদ্দেশ্যে ওচৰৰ অংগনবাদী কেন্দ্ৰৰ লগত সংযোগ স্থাপনত সহায় কৰক।
- ৫) বিপদৰ লক্ষণসমূহৰ বিষয়ে মাতৃ গৰাকীক জনাওক আৰু শিশুটিৰ এনে লক্ষণ দেখা দিলে ততালিকে আপোনাৰ লগত যোগাযোগ কৰিবলৈ জনাওক।
- ৬) মাতৃ তথা শিশু সুৰক্ষা কাৰ্ডত (MCP Card) শিশুটিৰ বৃদ্ধি (দৈৰ্ঘ্যত তথা ওজন) সঠিকভাৱে শিশুৰ বৃদ্ধি পৰ্যবেক্ষণ তালিকাত (Growth chart) বয়স অনুপাতে লিপিবদ্ধ কৰিছে নে নাই চাওক আৰু নিৰূপন কৰক যে শিশুটিৰ বৃদ্ধি সঠিকভাৱে হৈছে।
- ৭) মাতৃ তথা শিশু সুৰক্ষা কাৰ্ড ব্যৱহাৰ কৰি (পৃষ্ঠা ১২ পৰা ২৫) শিশুটিৰ প্ৰাৰম্ভিক বিকাশত কিদৰে সহায় কৰিব পাৰি তাৰ বিষয়ে মাতৃ গৰাকীক দিহা পৰামৰ্শ দিয়ক। যদি কোনো বিকাশত বিলম্বতা দেখে বা মাতৃগৰাকীয়ে জনায় তেনে শিশুক ওচৰৰ এ এন এম / প্ৰাথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰৰ চিকিৎসকৰ ওচৰলৈ নিয়াৰ ব্যৱস্থা কৰক যাতে যথোচিত আগতীয়া চিকিৎসাৰ ব্যৱস্থা কৰিব পাৰি।
- ৮) এনে শিশুৰ অতিৰিক্ত যতনৰ বাবে প্ৰয়োজন হোৱা চাবোন পানীৰে সঠিকভাৱে হাত ধোৱা যাতে সংক্ৰমণ নহয়, শৰীৰৰ সঠিক উত্তাপ বজায় ৰখা আৰু সঠিক পৰিপুষ্টি প্ৰদানৰ বিষয়ে দিহা পৰামৰ্শ প্ৰদান কৰক।

৯) জন্মৰ পিছৰ ৬ মাহ কেৱল স্তনপান কৰাৰ বিষয়ে পৰামৰ্শ দিয়ক। ৬ মাহ শিশুৰ বয়স সম্পূৰ্ণ হোৱাৰ পিছত বয়স অনুসৰি সঠিক পৰিপূৰক আহাৰ প্ৰদান কৰাৰ দিহা দিয়ক।

১০) বয়স অনুসৰি টীকাকৰণ যাতে পায় তাক সুনিশ্চিত কৰক।

১১) যিসকল জন্মতে কম ওজনৰ হয় বা নিৰ্ধাৰিত সময়তকৈ আগত জন্ম হয় তেনে শিশুৰ যদি স্তনপান কৰাত অসুবিধা হয় তেন্তে মাকৰ গাখীৰ কেনেদৰে পৰিষ্কাৰ কৰি হাতেৰে চেপি উলিয়াই বাতি চামুচেৰে খুৱাব পাৰি তাক প্ৰদৰ্শন কৰক।

১২) ডায়েৰীয়া হ'লে ORS আৰু জিংক টেবলেট দিয়াৰ ব্যৱস্থা কৰক।

১৩) IFA ছিৰাপ, ভিটামিন 'এ' প্ৰয়োজন অনুসৰি দিয়াৰ সুব্যৱস্থা কৰক।

সূচী অনুসৰি গৃহ ভ্ৰমণ সম্পূৰ্ণ কৰি সকলো তথ্য আশাৰ  
HBNC Bookletত লিপিবদ্ধ কৰক।

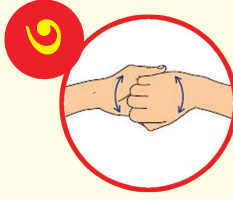
## চাবোন আৰু পানীৰে হাত ধোৱাৰ পদ্ধতি



হাতখন তিয়াই চাবোন সানি লওক



দুয়োখন হাতৰ তলোৱা ব্যৱহাৰ  
কৰি হাতত চাবোন মোহাৰি লওক



এখন হাতৰ পিঠি আৰু আঙুলিৰে  
আনখন হাতৰ তলোৱা ভালদৰে  
মোহাৰি ছাফা কৰি লওক



এখন হাতৰ তলোৱাৰে আনখন হাতৰ  
আঙুলি আৰু নখবোৰ ছাফা কৰক



এখন হাতৰ বুঢ়া আঙুলিৰে  
আনখন হাত মোহাৰক আৰু এই  
প্ৰক্ৰিয়া দুয়োখন হাতৰ কাৰণে  
অভ্যাস কৰক



হাতৰ গাঠিলৈকে মোহাৰি  
দুয়োখন হাত পৰিষ্কাৰ কৰক



পানীৰে হাত দুখন ধুই লওক