

আজ্ঞাপ

এসএমসি স্বাস্থ্যবার্তা

সংখ্যা ২৭, মার্চ ২০২৩

গর্ভকালীন পুষ্টি



গর্ভবতীর যত্ন নিলে
মা ও শিশুর পুষ্টি মেলে



USAID

আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে



SMC
Live better

সম্পাদকীয়

উপদেষ্টামন্ডলী

তছলিম উদ্দিন খান

ম্যানেজিং ডিরেক্টর অ্যাভ সিইও, এসএমসি

মোঃ মশিউর রহমান

এডিশনাল জেনারেল ম্যানেজার,
প্রোগ্রাম অপারেশনস, এসএমসি

সম্পাদক

মোহাম্মদ মহিউদ্দিন আহমেদ

হেড অফ বিসিসি, এসএমসি

সহ-সম্পাদক

রাশেদ রেজা চৌধুরী

ব্লু-স্টার ম্যানেজার, এসএমসি

মোঃ রাসেল উদ্দিন

সিলিয়ার প্রোগ্রাম এক্সিকিউটিভ
জেনেরিক ক্যাম্পেইন
এসএমসি

প্রচ্ছদ ও অঙ্গসভা

মোঃ মঞ্জুর কাদের আমিন

ম্যানেজার, ক্রিয়েটিভ ডিজাইন
কর্পোরেট অ্যাফেয়ার্স ডিপার্টমেন্ট
এসএমসি

চোঅ্যাল প্লার্টফর্ম লিমিটেড

৩০ বনানী বা/এ, ঢাকা-১২১৩ থেকে

প্রকাশিত স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের
জন্য স্বাস্থ্যবার্তা

এই প্রকাশনাটি ইউএসএআইডি, বাংলাদেশ-এর আর্থিক সহায়তায়
প্রকাশিত। এখানে প্রকাশিত মতের সাথে ইউএসএআইডি'র মতের
মিল নাও থাকতে পারে।

গ গর্ভকাল একজন নারীর জীবনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ সময়। গর্ভধারণ থেকে শুরু করে সন্তান প্রসবের পর কমপক্ষে ৬ সপ্তাহ পর্যন্ত গর্ভবতী মায়ের বিশেষ যত্ন নিশ্চিত করার পাশাপাশি তাকে প্রয়োজনীয় পুষ্টিকর খাবার প্রদান করতে হয়। এই যত্ন এবং পুষ্টি মা ও শিশু উভয়ের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।

সকল গর্ভধারণই কমরেশি ঝুঁকিপূর্ণ। এই ঝুঁকি কমিয়ে আনা যায় গর্ভবতী মায়ের সঠিক যত্নের মাধ্যমে। নিরাপদ মাতৃত্ব নিশ্চিতের জন্য গর্ভবতী মায়ের সঠিক যত্ন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সঠিক যত্নের মধ্যে নিয়মিত পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ, প্রসব পূর্ব ও পরবর্তী চেকআপ, স্বাস্থ্যকেন্দ্রে প্রসব, পরিচর্যা ইত্যাদি অন্তর্ভুক্ত। এগুলো নিশ্চিত করতে পারলে গর্ভকালীন, প্রসবকালীন ও প্রসব পরবর্তী জটিলতা কমে আসে। মায়ের পুষ্টি ঠিক থাকলে শিশুর পুষ্টিও ঠিক থাকে, সুস্থ শিশু জন্ম নেয়।

আমাদের দেশে গর্ভবতী মায়েদের খাবার নিয়ে বেশ কিছু ভুল ধারণা আছে। যেমন, গর্ভবতী মা বেশি খাবার খেলে গর্ভের সন্তান বড় হয়ে যাবে এবং প্রসবের সময় মায়ের অনেক বেশি কষ্ট হবে। এসকল ভুল ধারণার ফলে গর্ভবতীর সঠিক পুষ্টি ব্যাহত হয়। ফলে মায়ের রক্তস্তন্ত্র, প্রি-একলাম্পশিয়া, রক্তক্ষরণ ইত্যাদি কারণে মায়ের মৃত্যুও হতে পারে। এছাড়া, শিশু কম ওজনসম্পন্ন হয়, শিশুর বুদ্ধির বিকাশ ব্যাহত হয়, নানারকম জন্মগত ত্রুটি দেখা দেয়, এমনকি মৃত শিশুও জন্ম নিতে পারে। গবেষণায় দেখা গেছে, পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে ১৫ থেকে ১৯ বছর বয়সী কিশোরীদের মধ্যে প্রসবকালীন জটিলতায় মৃত্যুর হার প্রায় দ্বিগুণ। জাতিসংঘ এবং বিশ্বব্যাংক এর সাম্প্রতিক রিপোর্ট (২০২০) অনুযায়ী, বাংলাদেশে বছরে প্রায় ৩৭০০ নারী প্রসবকালীন বিভিন্ন জটিলতায় মারা যায়।

গর্ভবস্থায় একজন মায়ের পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ খুবই জরুরি। গর্ভবস্থায় সঠিক পুষ্টি পেলে মা ও শিশু উভয়েই সুস্থ থাকে। গর্ভবস্থায় শিশু যেহেতু মায়ের থেকে পুষ্টি পেয়ে থাকে, তাই এসময় মায়ের পুষ্টি চাহিদা স্বাভাবিক সময়ের চেয়ে অনেক বেশি বৃদ্ধি পায়। গর্ভবস্থায় মায়ের অতিরিক্ত পুষ্টি চাহিদা পূরণ এবং গর্ভস্থ শিশুর সঠিক বৃদ্ধির জন্য বাড়তি পুষ্টির প্রয়োজন হয় এবং তা পূরণ করার জন্য মা'কে স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি পরিমাণে পুষ্টিকর খাবার, যেমন- মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, কলিজা, ঘন ডাল, গাঢ়-রঙিন ও সবজ শাকসবাজি এবং মৌসুমী দেশীয় ফল খেতে হয়। কিন্তু অনেক সময় গর্ভবতী মায়েদের পক্ষে পর্যাপ্ত পরিমাণে এসব খাবার গ্রহণ করা সম্ভব হয় না। ফলে গর্ভবতী মায়ের শরীরে বিভিন্ন প্রকার ভিটামিন ও মিনারেল-এর ঘাটতি দেখা দেয়। যার কারণে মায়ের স্বাস্থ্য, গর্ভস্থ শিশু এবং পরবর্তীতে নবজাতকের স্বাস্থ্যের ওপর মারাত্মক ক্ষতিকর প্রভাব পড়ে। গর্ভবস্থায় চিকিৎসকের পরামর্শমতো নিয়ম মেনে এসএমসি'র 'ফুলকেয়ার' গ্রহণ করলে গর্ভবতী মায়ের প্রয়োজনীয় ভিটামিন ও মিনারেলের ঘাটতি পূরণ করা যায়।

গর্ভকালীন যত্ন ও পুষ্টি সম্পর্কে সবার মাঝে সচেতনতা তৈরি করা অত্যন্ত প্রয়োজন। মেয়ে শিশু জন্মের পর থেকে তার যত্ন ও পুষ্টির দিকে বিশেষ নজর দিতে হবে। অন্যথায়, একটি মেয়ে পুষ্টির ঘাটতি নিয়ে বড় হবে। এ অবস্থায় সে গর্ভবতী হলে, সে নিজে যেমন ঝুঁকির মধ্যে থাকে তেমনি তার অনাগত সন্তানও ঝুঁকির মধ্যে পড়ে। আর এভাবেই অপুষ্টির জীবনচক্র চলতে থাকে। এই জীবনচক্র ভঙ্গতে পরিবারের সদস্যদের গর্ভবতীর সঠিক পুষ্টি ও যত্ন নিশ্চিত করতে আরো সক্রিয় হতে হবে। এ লক্ষ্যে সামাজিক দায়িত্ববোধ থেকে প্রত্যেককে এগিয়ে আসতে হবে।

তৃতীয়

সংখ্যা ২৭, মার্চ ২০২৩

গর্ভকালীন মায়ের স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি

বাংলাদেশে অপর্যাঙ্গ খাদ্য ও অপুষ্টি মাতৃস্বাস্থ্যের জন্য একটি বড় ধরণের সমস্যা, সেইসাথে রয়েছে পারিবারিক এবং সামাজিক অসচেতনতা। এই সমস্যা গর্ভবত্তায়, প্রসবের সময় এবং প্রসব পরবর্তী সময় বয়ে নিয়ে আসে বিভিন্ন জটিলতা, যেমন- রক্তস্থলতা, কম ওজনসম্পন্ন শিশু প্রসব এবং প্রসব পরবর্তী রক্তক্ষরণ যা থেকে মৃত্যুও ঘটতে পারে। অপুষ্টিতে আক্রান্ত মায়েরা যেসব সন্তানের জন্ম দেন, তাদের ওজন কম হয়ে থাকে, বৃদ্ধির বিকাশ ব্যাহত হয়, দুর্বল স্বাস্থ্য এবং রোগাক্রান্ত হয়। গর্ভবত্তায় মায়ের দেহে পুষ্টির চাহিদা বাড়ে যা পূরণ করা না হলে মায়ের স্বাস্থ্যহানি ঘটে। এজন্য গর্ভবত্তায় মাত্রকে স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি পরিমাণ খাবার খেতে হবে। গর্ভকালীন গর্ভস্থ সন্তানের পরিপূর্ণ বিকাশ নিশ্চিত করতে চাই সঠিক পুষ্টি ও বাড়তি যত্ন। আমাদের দেশে বেশিরভাগ মেয়েরা কম বয়সে গর্ভধারণ করেন যাদের অধিকাংশই অপুষ্টিতে আক্রান্ত থাকেন। এর ফলে অপুষ্ট সন্তান জন্মগ্রহণ করে বা কখনও কখনও মায়েরা মৃত সন্তানও প্রসব করেন।

বাংলাদেশের মাতৃস্বাস্থ্য সম্পর্কিত কিছু তথ্য:

- বাংলাদেশে প্রতি বছর ২,৭০০,০০০ জন নারী গর্ভবতী হন। এদেশে এখনও শতকরা প্রায় ৫০ ভাগ প্রসব বাড়িতেই সম্পন্ন হয়ে থাকে। এসব প্রসবের অধিকাংশই অদক্ষ দাই বা আত্মীয়-স্বজন দ্বারা সম্পন্ন করানো হয়, যারা গর্ভকালীন বা প্রসবকালীন জটিল ও ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থা নিরূপণ করতে পারেন না।
- মাত্র ৪৭% গর্ভবতী মা কমপক্ষে ৪ বার বা তার অধিক ডাক্তার বা প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর নিকট গর্ভকালীন সেবা গ্রহণ করেন, শহরাঞ্চলের তুলনায় গ্রামীণ মহিলাদের গর্ভকালীন সেবা গ্রহণের হার কম।
- মাতৃমৃত্যু (১.৬৩ প্রতি হাজার জীবিত জননে) এখনও বাংলাদেশে বেশি যা শহরাঞ্চলের তুলনায় গ্রামীণ অঞ্চলে বেশি।
- প্রজননক্ষম বয়সের প্রায় অর্ধেক নারী রক্তস্থলতায় ভোগে এবং বাংলাদেশে কম ওজনসম্পন্ন শিশু জন্মের হার ২৮%।

(তথ্যসূত্র: BDHS: 2017-18, Bangladesh Sample Vital Statistics-2020 (BBS), UNICEF/WHO- 2019, MNS- 2019/20)

গর্ভকালীন মায়ের অপুষ্টির কারণ:

মায়ের খাদ্যে সম্পূরক পুষ্টির সরবরাহ না থাকলে গর্ভবত্তায় অণুপুষ্টির ঘটাতি হতে পারে। এর নানাবিধি কারণ রয়েছে। যেমন -

- গর্ভকালীন সেবা এবং পুষ্টি সম্পর্কে যথাযথ ধারণা না থাকা।
- বাংলাদেশে অনেক মায়েরা অপুষ্টি নিয়ে গর্ভধারণ করেন এবং গর্ভবত্তায় শেষ পর্যন্ত অপুষ্টি নিয়েই থাকেন।
- লিঙ্গ বৈষম্য এবং আর্থিক সঙ্গতি না থাকা।
- পরিবারে মেয়েরা সবার শেষে এবং সবচেয়ে কম খাদ্য গ্রহণ করে।

গর্ভকালীন মায়ের অপুষ্টির প্রভাব:

মায়ের ওপর অপুষ্টির প্রভাব	গর্ভস্থ শিশুর ওপর অপুষ্টির প্রভাব
<ul style="list-style-type: none">গর্ভবতী মায়ের রক্তস্থলতা, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়অপুষ্টির ফলে শারীরিক গঠন ছোট হওয়ায় সন্তান প্রসবে জটিলতা দেখা দেয়; গর্ভপাত হতে পারে; অপরিণত প্রসব হতে পারেপ্রি-একলাম্পশিয়া এবং একলাম্পশিয়া-এর ঝুঁকি বেড়ে যায়প্রসবকালীন ও প্রসব-পরবর্তী সময়ে জটিলতা এবং রক্তক্ষরণের ফলে মৃত্যু ঝুঁকি বাড়েগর্ভবতী মা অপুষ্টিতে ভুগলে কম ওজনসম্পন্ন শিশু জন্মের এবং নবজাতকের মৃত্যুর ঝুঁকি বেড়ে যায়।	<ul style="list-style-type: none">শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি ব্যাহত হয়বিকলাঙ্গ বা প্রতিবন্ধী শিশু জন্মের আশংকা থাকেকম ওজনসম্পন্ন (LBW) শিশুর জন্ম হয়মৃত সন্তান প্রসবনবজাতকের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকেঘন ঘন জীবাণু সংক্রমণ ঘটেজন্মের পর শিশুর অপুষ্টিজনিত বিভিন্ন স্বাস্থ্যগত সমস্যা দেখা দেয়।

কম ওজনসম্পন্ন শিশুর জন্ম (Low Birth Weight Baby):

যে সকল শিশু ২৫০০ গ্রামের কম ওজন নিয়ে জন্মগ্রহণ করে তারাই কম ওজনসম্পন্ন শিশু (গর্ভকালীন বয়স যাই হোক না কেন)। কম ওজনসম্পন্ন শিশু জন্মের অন্যতম প্রধান কারণ হচ্ছে অনুপুষ্টির ঘটাতি। উন্নয়নশীল দেশগুলোতে কম ওজনসম্পন্ন (LBW) শিশু প্রসবকে একটি বড় জনস্বাস্থ্য সমস্যা হিসেবে বিবেচনা করা হয়। পরিসংখ্যানে দেখা গেছে, বিশ্বের মোট জন্মগ্রহণকারী শিশুদের শতকরা ১৫ ভাগ শিশু কম ওজন নিয়ে জন্মায়। এদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকায় বারবার রোগাক্রান্ত হওয়ার ফলে তাদের দৈহিক ও মানসিক বৃদ্ধি ব্যাহত হয় এবং কর্মক্ষমতা কমে যায়। এদের ফুসফুস সঠিকভাবে কাজ না করার ফলে শ্বাসরোগ ও শ্বাসকষ্ট হয়ে থাকে এবং শরীরের তাপমাত্রা কমে মৃত্যু ঝুঁকি বেড়ে যায়।

(তথ্যসূত্র: World Health Assembly-WHA, Global Nutrition Target-2025: Low Birth Weight Policy Brief – WHO)

কম ওজনসম্পন্ন শিশু জন্মের কারণ:

- সাধারণত ৩৭ সপ্তাহের পূর্বে শিশু কম ওজন নিয়ে জন্মগ্রহণ করে থাকে
- গর্ভবতী মায়ের অপুষ্টি এবং রক্তস্ফুলাতা থাকলে
- নিয়মিত গর্ভকালীন সেবা না নেয়া
- প্রি-একলাম্পশিয়া এবং একলাম্পশিয়া
- দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্য সমস্যা, যেমন: ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, কিডনি রোগ, উচ্চ রক্তচাপ
- সর্বোপরি সচেতনতার অভাব।

নিরাপদ মাতৃত্ব নিশ্চিত ও কম ওজনসম্পন্ন শিশু জন্ম প্রতিরোধের উপায়:

- গর্ভবত্তা নিশ্চিত হবার পর যত দ্রুত সঙ্গে গর্ভকালীন সেবা শুরু করা, অন্তত ৮ বার বা কমপক্ষে ৪ বার সেবাকেন্দ্রে গিয়ে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মী বা চিকিৎসক কর্তৃক গর্ভকালীন সেবা নিতে হবে।
- গর্ভকালীন, প্রসবকালীন ও প্রসবের পরবর্তী যে কোন বিপদচিহ্ন দেখা মাত্র চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।
- হাসপাতাল বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে প্রসবের পরিকল্পনা করতে হবে।
- জীবনধারা পরিবর্তন করা, যেমন- পরিয়ন্ত্রিত বিশ্রাম গ্রহণ ও ঘুমানো, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা এবং ভারী কাজকর্ম থেকে বিরত থাকা।
- পূর্ববর্তী কোনো শারীরিক সমস্যা, যেমন- ডায়াবেটিস, এনিমিয়া এবং উচ্চ রক্তচাপ ইত্যাদি থাকলে তা নিয়ন্ত্রণে আনতে হবে।
- নিয়মিত ওজন বৃদ্ধি এবং যথাযথ পুষ্টি নিশ্চিত করা।
- মাল্টিপল মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট সাপ্লিমেন্টস (MMS) বা ‘ফুলকেয়ার’ গ্রহণ করা।

মাল্টিপল মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট সাপ্লিমেন্টস (MMS):

মাল্টিপল মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট সাপ্লিমেন্টস (MMS) হলো বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ও ইউনিসেফ এর নির্দেশনা অনুযায়ী এবং ইউনাইটেড নেশনস ইন্টারন্যাশনাল মাল্টিপল মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট অ্যান্টিন্যাটাল প্রিপারেশন (UNIMMAP) ফর্মুলায় তৈরি সম্পূর্ণ অণুপুষ্টি যা গর্ভবত্তায় সেবনের জন্য নির্দেশিত। দেশে ও বিদেশে পরিচালিত বিভিন্ন গবেষণায় দেখা যায় মাল্টিপল মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট সাপ্লিমেন্টস গর্ভবতী মায়ের ও শিশুর পুষ্টি অবস্থা উন্নয়নে কার্যকর ভূমিকা রাখে।

সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানী (এসএমসি) গত জুলাই ২০২১ থেকে MMS কে ‘ফুলকেয়ার’ নামে বাজারজাত করে আসছে যা গর্ভবতী মা ও শিশুর প্রতিদিনের প্রয়োজনীয় পুষ্টি চাহিদা প্রৱণ করে।

ফুলকেয়ার কী?

ফুলকেয়ার হলো আয়রন ও ফলিক এসিডসহ মোট ১৫টি ভিটামিন ও মিনারেল সমৃদ্ধ ট্যাবলেট যা সুস্থ শিশুর জন্ম ও মায়ের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় অত্যন্ত কার্যকর। ফুলকেয়ার বাংলাদেশ সরকারের ঔষধ প্রশাসন অধিদপ্তর কর্তৃক অনুমোদিত। ফুলকেয়ার-এর প্রতিটি ট্যাবলেটে রয়েছে ভিটামিন-এ, ভিটামিন-সি, ভিটামিন-ডি, ভিটামিন-ই, ভিটামিন-বি১ থিয়ামিন, ভিটামিন-বি২ (রিবোফ্লেভিন), ভিটামিন-বি৩ (নিয়াসিন), ভিটামিন-বি৬ (পাইরিডোক্সিন), ভিটামিন-বি১২ কোবালামিন, ফলিক এসিড, আয়রন, জিঙ্ক, সেলেনিয়াম, কপার এবং আয়োডিন।

ফুলকেয়ার খাওয়ার নিয়ম এবং উপকারিতা:

চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী গর্ভবত্তা নিশ্চিত হবার পর থেকে প্রসবের আগ পর্যন্ত প্রতিদিন ১টি করে ৬ মাসে মোট ১৮০টি ট্যাবলেট সেবন করতে হবে। যে সকল গর্ভবতী মা ফুলকেয়ার সেবন করবেন তাদের আলাদাভাবে আয়রন ও ফলিক এসিড জাতীয় ঔষধ সেবন করার প্রয়োজন নাই। ফুলকেয়ারে ক্যালসিয়াম নেই, তাই প্রয়োজনে আলাদাভাবে ক্যালসিয়াম খেতে হবে। ফুলকেয়ার গর্ভবতী মায়ের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় কার্যকর ভূমিকা রাখে। এটি কম ওজন, অপরিগত শিশু এবং অকাল প্রসবের ঝুঁকি কমায়। এছাড়াও গর্ভবতী মা ও শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং নবজাতকের মৃত্যুরুঁকি কমায়।

ব্লু-স্টার সেবাপ্রদানকারীদের মাধ্যমে গর্ভবতী মায়ের প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রম এবং এসএমসি'র কর্মকৌশল:

গর্ভকালীন গর্ভবতী মায়েদের প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা ও পরিচর্যা নিশ্চিত করতে এসএমসি ব্লু-স্টার সেবাপ্রদানকারীদের মাধ্যমে গর্ভকালীন সেবা (pregnancy care) কর্মসূচি বাস্তবায়নের উদ্যোগ নিয়েছে। প্রতিমাসে উল্লেখযোগ্য সংখ্যক গর্ভবতী মা ভিটামিন বা সাধারণ সমস্যার পরামর্শ নিতে ব্লু-স্টার সেবাকেন্দ্রে আসেন। ব্লু-স্টার সেবাকেন্দ্র থেকে এই সকল গর্ভবতী নারীদের গর্ভকালীন প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা ও পুষ্টি বিষয়ে পরামর্শ দেয়ার সুযোগ রয়েছে। এই বিষয়টিকে গুরুত্ব দিয়ে এসএমসি ব্লু-স্টার সেবাপ্রদানকারীদের মাধ্যমে গর্ভবতী মায়েদের জন্য স্বাস্থ্যসেবা বিষয়টি মৌলিক প্রশিক্ষণে অন্তর্ভুক্ত করেছে।

গর্ভকালীন সেবা নিশ্চিতকল্পে স্বাস্থ্যসেবাদানকারীদের করণীয়:

- গর্ভকালীন কমপক্ষে ৪ বার সেবাকেন্দ্রে গিয়ে ডাঙ্গার বা স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে চেক-আপ করাতে উৎসাহিত করবেন।
- গর্ভবতী মায়ের স্বাস্থ্য ও পুষ্টিসেবা বিষয়ে স্বামী ও অভিভাবকদের পরামর্শ দিবেন (শ্বশুর-শাশুড়ি ও পরিবারের অন্যান্য সদস্য)।
- আগত গ্রাহকদের কাছে পরিবারে গর্ভবতী মায়ের খোঁজ নিবেন।
- গর্ভকালীন, প্রসবকালীন ও প্রসব পরবর্তী বিপজ্জনক লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাওয়ার পরামর্শ দিবেন।
- হাসপাতালে ডেলিভারীর ব্যবস্থা নিশ্চিত করতে উৎসাহিত করবেন।
- গর্ভাবস্থায় প্রতিদিন ১টি করে ফুলকেয়ার ট্যাবলেট ৬ মাসে মোট ১৮০টি ট্যাবলেট খাওয়ার পরামর্শ দিবেন।

ব্লু-স্টার সেবাদানকারীগণ নিজস্ব কর্মক্ষেত্রে গর্ভবতী মায়েদের প্রয়োজনীয় পরামর্শ ও ফুলকেয়ার সরবরাহের মাধ্যমে মাত্মত্য, শিশু মৃত্যু ও কম ওজনের শিশু জন্মের ক্ষেত্রে কার্যকর ভূমিকা রাখবেন বলে আমাদের বিশ্বাস।

ডাঃ হামিদুল হক সিরাজী

সিনিয়র ম্যানেজার, ট্রেনিং এন্ড কোয়ালিটি এ্যামুরেস, এসএমসি

ভারমিসিড

[আলবেনডাজল ইটেগ্রেটেড ৪০০ মি.গ্রা.]



৫ মাস পর পর কৃমিনাশক ট্যাবলেট
পরিবারের সবাই সেবন করুন
এবং কৃমিমুক্ত থাকুন

আপনার পরিবার
রাখুন কৃমিমুক্ত



বিজ্ঞারিত তথ্যের জন্য

এসএম সি'সি'র টেলি ডিজাসা

১৬৩৮৭

ফোন দিন পরামর্শ মিন

কলচার্জ প্রযোজ্য নয়

ভিজিট করুন- www.smc-bd.org

ভারমিসিড ব্লু-স্টার ফার্মেসিসহ
অন্যান্য ফার্মেসিতেও পাওয়া যায়

আল্যাপ

সংখ্যা ২৭, মার্চ ২০২৩

নিরাপদ মাতৃত্ব ও গর্ভকালীন পুষ্টি

গর্ভাবস্থা মেয়েদের জীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ অধ্যায়। গর্ভধারণের সময় হতে শুরু করে সন্তান ভূমিষ্ঠ হওয়া পর্যন্ত মা ও গর্ভস্থ শিশুর যত্নকে গর্ভকালীন যত্ন বলে। গর্ভকালীন যত্ন মা ও শিশু উভয়ের জন্য খুবই প্রয়োজনীয়। একজন মাঁকে গর্ভকালীন যে স্বাস্থ্যসেবা দেয়া হয় তা-ই গর্ভকালীন সেবা। এই গর্ভকালীন যত্নের লক্ষ্য হলো মা ও শিশুর সুস্থান্ত্রিত করা এবং গর্ভজনিত কোনো জটিলতা দেখা দিলে তার প্রতিরোধ বা চিকিৎসা করা। একজন গর্ভবতী মায়ের গর্ভকালীন নিয়মিত স্বাস্থ্যসেবা, নিরাপদ প্রসব এবং প্রসব পরবর্তী স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করা অতি জরুরি। এছাড়াও, গর্ভবতী মা ও গর্ভস্থ শিশুর সুস্থান্ত্রণের জন্য গর্ভাবস্থায় যত্নের পাশাপাশি পুষ্টিকর খাবার নিশ্চিত করাও খুবই গুরুত্বপূর্ণ। ভালো বীজ থেকে যেমন ভালো গাছ ও ভালো ফল আশা করা যায়, তেমনি একজন সুস্থ গর্ভবতী মা একটি সুস্থ শিশুর জন্ম দিয়ে থাকেন। গর্ভস্থ সন্তানের স্বাস্থ্য ও পুষ্টির জন্য মায়ের পুষ্টি চাহিদা স্বাভাবিক অবস্থা হতে অনেকাংশে বৃদ্ধি পায়। গর্ভকালীন প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদানের অভাব ঘটলে কম ওজনসম্পন্ন শিশু জন্মগ্রহণ করে। এছাড়াও, শিশুর বুদ্ধিবৃত্তির বিকাশ ব্যাহত হয় এবং নানারকম জন্মগত ত্রুটি দেখা দিতে পারে। তাই গর্ভাবস্থায় মায়ের যথাযথ যত্ন ও পুষ্টি নিশ্চিত করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

গর্ভবতী মায়ের পুষ্টি

স্বাভাবিক অবস্থায় একটি শিশু ২৮০ দিন বা ৯ মাস ১০ দিন মাত্রগতে বেড়ে ওঠার পর পৃথিবীর আলো দেখতে পায়। এই সময়ে তার বেড়ে ওঠা ও সঠিক রক্ষণাবেক্ষণ নির্ভর করে মায়ের কাছ থেকে পাওয়া পুষ্টির ওপর। গর্ভাবস্থায় অপর্যাপ্ত খাদ্য গ্রহণ এবং অপুষ্টির কারণে একদিকে যেমন কম ওজনের ও অপুষ্টি শিশু জন্মগ্রহণ করে, তেমনি মায়েরও রক্তশূণ্যতা, আমিমের অভাব, দুর্বলতা ইত্যাদি দেখা দিতে পারে। গর্ভস্থ সন্তানের স্বাস্থ্য ও পুষ্টির জন্য মায়ের পুষ্টির চাহিদা স্বাভাবিকের থেকে অনেকক্ষণ বেড়ে যায়। তাই এই সময় মায়ের সঠিক পুষ্টি সরবরাহ নিশ্চিত করা প্রয়োজন। এসময় হয়ে মায়ের খাদ্যাভ্যাসের দিকে বিশেষ নজর দেওয়া জরুরি। তাই প্রতিদিনের সুষম খাদ্য পরিকল্পনা করার সময় মায়েদের কিছু বিশেষ খাদ্য উপাদানের দিকে লক্ষ রাখা উচিত।

আমিষ: এসময় স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি আমিষ দরকার হয়। জ্বরের সঠিক বৃদ্ধি, স্তনগ্রস্তীর বৃদ্ধি ইত্যাদি নিশ্চিত করতে আমিষ প্রয়োজন। দৈনিক ৯০ থেকে ১০০ গ্রাম আমিষ দরকার হবে এসময়। এই আমিমের মূল উৎস হবে মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, বাদাম, ডাল ও সিমের বিচি।

লৌহ: স্বাভাবিক অবস্থায় একজন পূর্ণবয়স্ক নারীর দৈনিক ৩০ গ্রাম লৌহ বা আয়রন দরকার হয়, কিন্তু গর্ভাবস্থায় দরকার হয় দৈনিক ৩৮ গ্রাম। লৌহ অনেক পরিমাণে পাওয়া যাবে কলিজা, শুকনো ফল, সবজ সবজি, কালো কচু শাক, পালং শাক, লাল শাক, টেংরা মাছ, বিট, গুড়, খেজুর, সফেদা, টক ফলমূল ইত্যাদিতে।

ফলিক এসিড: ফলিক এসিডের অভাবে মায়েদের রক্তস্মন্ত্ব হতে পারে। এছাড়া ফলিক এসিড সন্তানের জন্মগত বিকলঙ্ঘতা প্রতিরোধ করে। গর্ভাবস্থায় স্বাভাবিক সময়ের চেয়ে ৪ গুণ বেশি ফলিক এসিড খাওয়া উচিত। পালং শাক, লেটুস, কলিজা, শুকনো সিমের বিচি, ডিম, ডাল, দুধ ইত্যাদি ফলিক এসিডের উৎস।

ক্যালসিয়াম: নবজাতকের হাড় ও দাঁত গঠনের জন্য শেষ তিন মাসে প্রচুর ক্যালসিয়াম দরকার হয়। একজন গর্ভবতী নারীর দৈনিক অন্তত এক হাজার মিলিগ্রাম ক্যালসিয়াম খেতে হবে। দুধ ও দই ক্যালসিয়ামের একটি আদর্শ উৎস। এছাড়া ডাল, সরিষা শাক, বাঁধাকপি, শালগম, বিট, বাদাম, মাছ এবং ফলের মধ্যে কমলা ও আঙুরে ক্যালসিয়ামের পরিমাণ অনেক বেশি।

প্রতিটি মা-ই চায় তার সন্তান যেন সুস্থ, স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে পারে। আর এই সুস্থ, স্বাভাবিক জীবনের শুরুটা কিন্তু হয় গর্ভে থাকা ভ্রূণ অবস্থাতেই। তাই এসময় থেকেই অন্তত সন্তানের জন্য হলেও মায়েদের নিজের প্রতি যত্নশীল হওয়া উচিত। কঠিন বাস্তবতা, দরিদ্রতা বেশিরভাগ ক্ষেত্রে আমাদের দেশে গর্ভাবস্থায় সঠিক খাদ্য গ্রহণে বাধা হয়ে দাঁড়ায়। তবে সকল প্রতিকূলতা ছাড়াও অজ্ঞাত কারণেই অনেক মা-ই সঠিক খাদ্য গ্রহণ করেন না। ফলে অপুষ্টির শিকার হয় গর্ভে থাকা সন্তান। অপুষ্টির শিকার হয়ে সন্তান যেন ক্ষতিগ্রস্ত না হয় সেদিকে দৃষ্টি দিয়ে সকল মায়েদের উচিত গর্ভাবস্থায় চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করে পরিমিত পরিমাণে সকল প্রকার পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করা ও নিয়মমাফিক চলা।

গর্ভকালীন ভিজিট

গর্ভধারণের পর ২৮ সপ্তাহ পর্যন্ত নিয়মিত গর্ভকালীন সেবার জন্য প্রতিমাসে একবার গর্ভবতী মাঁকে চিকিৎসকের কাছে যাওয়া উচিত। এরপর ৩৬ সপ্তাহ পর্যন্ত মাসে ২বার এবং তারপর থেকে সন্তান প্রসবের আগ পর্যন্ত সপ্তাহে একবার চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া নিরাপদ। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, একজন গর্ভবতী গর্ভকালীন কমপক্ষে ৪বার স্বাস্থ্যকেন্দ্রে চেকআপের জন্য ভিজিট করবে। তবে, মনে রাখা দরকার, গর্ভবতী মায়ের অবস্থা ও প্রয়োজন অনুযায়ী ৪বারের বেশি চেকআপে যাওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

গর্ভকালীন স্বাস্থ্যসেবা/চেকআপের সময়সূচি

- ১ম চেকআপ- ৪ মাসের মধ্যে বা যত তাড়াতাড়ি সম্ভব (১৬ সপ্তাহ)
- ২য় চেকআপ- ৬ মাসে (২৪ সপ্তাহ)
- ৩য় চেকআপ- ৮ মাসে (৩২ সপ্তাহ)
- ৪র্থ চেকআপ- ৯ মাসে (৩৬ সপ্তাহ)

গর্ভকালীন যত্ন

গর্ভাবস্থায় যা করা যাবে না

- | | | |
|--------------------|----------------------------|--------------------|
| • টিউবওয়েল চাপা | • ধান ভানা | • ভারী জিনিস উঠানো |
| • কাপড় ধোয়া | • উত্তেজিত হওয়া | • বুঁকিপূর্ণ ভ্রমণ |
| • ঝুঁকিপূর্ণ ভ্রমণ | • কলসি বা বালতিতে পানি আনা | |

গর্ভাবস্থায় যা করতে হবে

- ✓ গর্ভবতী মাঁকে প্রচুর পরিমাণে প্রোটিনসমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণ করতে হবে।
- ✓ প্রতিদিন ৩ লিটার (৪ থেকে ১২ গ্লাস) পানি পান করতে হবে।
এছাড়াও, কোষ্ঠকাঠিন্য এড়াতে আঁশযুক্ত খাদ্য প্রচুর পরিমাণে গ্রহণ করতে হবে।
- ✓ প্রতিদিন রাতে ৮ ঘন্টা ঘুমাতে হবে এবং দিনে কমপক্ষে ২ ঘন্টা বিশ্রাম নিতে হবে।
- ✓ গর্ভবতী মাঁকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে।

- ✓ গর্ভবতী মাঁয়ের প্রতিমাসে একবার ওজন মাপতে হবে। শারীরিক পরীক্ষার জন্য গর্ভবতী মাঁকে কমপক্ষে ৪বার স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যেতে হবে।
- ✓ এই সময় দুশিতা করা যাবে না। যতটা সম্ভব প্রযুক্তি থাকতে হবে। হিল জুতা পরিহার করতে হবে।
- ✓ পরিবারের সবাইকে গর্ভকালীন ও প্রসবকালীন বিপদচিহ্ন জানতে হবে। বিপদচিহ্ন দেখা দিলেই নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যেতে হবে অথবা স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ নিতে হবে।
- ✓ প্রতিদিন হাঙ্গা গরম পানি দিয়ে গোসল করা আবশ্যিক। প্রতিদিন মলত্যাগের অভ্যাস করা আবশ্যিক। ফল, শাক-সবজি, ইসবগুলের ভূসি, বেলের শরবত কোষ্ঠ পরিষ্কারে সহায়ক। প্রতিদিনের স্বাভাবিক কাজকর্ম ও সকাল-সন্ধ্যা হাঁটার অভ্যাস করতে হবে।
- ✓ গর্ভাবস্থায় প্রতিদিন একটি করে আয়রন/ফলিক এসিড সম্বলিত মাল্টিভিটামিন ও মিনারেল ট্যাবলেট খেতে হবে।

নিরাপদ প্রসব

মা ও শিশুর জীবনের ঝুঁকি এড়াতে নিরাপদ প্রসব ব্যবস্থা নিশ্চিত করা খুবই প্রয়োজন। তবে বাংলাদেশে এখনও শতকরা ৫০ ভাগ প্রসব বাড়িতেই সম্পন্ন হয়ে থাকে। সাধারণত অদক্ষ দাই বা আত্মায়-স্বজন দ্বারা সন্তান প্রসব করানো হয়ে থাকে। ফলে, তারা গর্ভকালীন বা প্রসবকালীন জটিল ও ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থা নিরূপণ করতে পারেন না। এই কারণে মা ও শিশু মৃত্যুর ঝুঁকি অনেকাংশে বেড়ে যায়। সেজন্য যেকোন নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে বা ক্লিনিকে সন্তান প্রসব করানো খুবই নিরাপদ। যদি তা সম্ভব না হয়, তবে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ধাত্রী দ্বারা সন্তান প্রসব করাতে হবে। তবে গর্ভকালীন কোনো ধরণের জটিলতা দেখা দিলে যত দ্রুত সম্ভব স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে এবং চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে।

গর্ভ ও প্রসবকালীন বিপদচিহ্ন

১. গর্ভাবস্থায় রক্তস্নাব, প্রসবের সময় বা প্রসবের পরে খুব বেশি রক্তস্নাব, গর্ভফুল না পড়া।
২. গর্ভাবস্থায়, প্রসবের সময় বা প্রসবের পরে তীব্র মাথা ব্যথা, হাতে পায়ে পানি আসা, চোখে ঝাপসা দেখা।
৩. গর্ভাবস্থায় বা প্রসবের পরে তিন দিনের বেশি জ্বর বা দুর্ঘন্যুক্ত স্নাব।
৪. ১২ ঘন্টার বেশি প্রসব ব্যথা থাকা, প্রসবের সময় বাচ্চার মাথা ছাড়া অন্য কোন অঙ্গ আগে বের হওয়া।
৫. গর্ভাবস্থায়, প্রসবের সময় বা প্রসবের পরে খিঁচুনি।

গর্ভ এবং প্রসবকালে এর যে কোনো একটি জটিলতা দেখা দিলে দেরি না করে গর্ভবতী মাঁকে জরুরি ভিত্তিতে নিকটস্থ হাসপাতাল বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে। জেলা হাসপাতাল, মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে।

নিরাপদ মাতৃত্ব

গর্ভধারণ একটি প্রাকৃতিক নিয়ম। কিন্তু সকল গর্ভাবস্থাই কমবেশি ঝুঁকিপূর্ণ। নিরাপদ মাতৃত্ব বলতে বোঝায়, যেখানে একজন নারী নিজের সিদ্ধান্তে গর্ভবতী হওয়ার পর গর্ভকালীন, প্রসবকালীন ও প্রসব পরবর্তী

প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবা, যত্ন ও পুষ্টিকর খাবার পেয়ে থাকেন। যেমন— কমপক্ষে ৪বার প্রসবপূর্ব চেকআপ, সন্তান প্রসবের সময়ে হাসপাতাল বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে অথবা প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত দাই দ্বারা সন্তান প্রসব এবং প্রসব-পরবর্তী সময়ে সঠিক পরিচর্যা। এরপরও যদি গর্ভকালে ও প্রসবকালে কোনো জটিলতা দেখা দেয়, প্রসব বাধাগ্রস্ত হয়, তবে তাকে জরুরি সেবার জন্য কোনো স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিয়ে যাওয়া। অর্থাৎ, নিরাপদ মাতৃত্বের জন্য মায়ের স্বাস্থ্যের উন্নতি, মায়ের সুস্থিতা ও মায়ের মৃত্যুর হার কমিয়ে আনা দরকার। নিরাপদ মাতৃত্ব নিশ্চিত করতে পারলে প্রসবকালীন জটিলতা সৃষ্টি হয় না। তাই নিরাপদ মাতৃত্বের জন্য নিম্নলিখিত বিষয়সমূহের উপর গুরুত্ব দিতে হবে:

- ১। লিঙ্গ বৈষম্য রোধে পরিবার ও সমাজকে সচেতন করা। মেয়ে শিশুর স্বাস্থ্য, শিক্ষা, চিকিৎসার সু-বিনোদন করা।
- ২। বাল্যবিবাহ রোধ করে পরিকল্পিত পরিবার গঠনের প্রতি উৎসাহিত করা।
- ৩। গর্ভপাত এবং অধিক সন্তান গ্রহণের জটিলতা, যেমন— রক্তক্ষরণ, জরায়ু ফেটে যাওয়া ইত্যাদি থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য জন্মনিয়ন্ত্রণ সামগ্রী সহজে ও বিনা বা স্বল্প মূল্যে সরবরাহ করা।
- ৪। গর্ভ ও প্রসবকালীন এবং প্রসব পরবর্তী সেবাসমূহের সহজলভ্যতা ও মান উন্নতিকরণ।
- ৫। স্বাস্থ্যকেন্দ্রে জরুরি প্রসবকালীন ব্যবস্থা সুনিশ্চিত করা।
- ৬। গর্ভপাত আইন সহজ করা। যাতে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মী ও চিকিৎসক দিয়ে গর্ভপাতের জটিলতা রোধ করে মায়ের মৃত্যুর হার কমানো যায়।
- ৭। প্রজনন স্বাস্থ্য ও যৌনরোগ সম্পর্কে মাঁকে প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যজ্ঞান প্রদান করা।
- ৮। নারীদের সচেতন করা এবং নিরাপদ মাতৃত্বের জন্য প্রাতিষ্ঠানিক প্রসবকে উৎসাহিত করা।
- ৯। মাতৃস্বাস্থ্যের জন্য নিরাপদ এম.আর (মাসিক নিয়মিতকরণ) গ্রহণ করা।
- ১০। বাল্যবিবাহ রোধে সামাজিক আন্দোলন ও রাষ্ট্রীয়ভাবে কঠোর আইন প্রয়োগ করা দরকার।

নিরাপদ মাতৃত্ব নিশ্চিত করতে পারলে মা ও শিশুর জীবন রক্ষা করা যায়। তাই গর্ভকালীন, প্রসবকালীন এবং প্রসব পরবর্তী সেবাসমূহের মান উন্নয়ন ও সহজলভ্য করা দরকার। গর্ভকালীন ৫টি বিপদচিহ্ন দেখা দিলে দ্রুত ডাক্তারের শরণাপন্ন হওয়া উচিত। অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের ফলে মা ও শিশুর জীবন ঝুঁকিপূর্ণ হয়ে ওঠে। অপরিণত বয়সে গর্ভধারণ অর্থাৎ বাল্যবিবাহ রোধ করার জন্য সামাজিক আন্দোলন ও রাষ্ট্রীয়ভাবে কঠোর আইন প্রয়োগ করা দরকার।

গর্ভবতীর স্বাস্থ্য, গর্ভকালে নিয়মিত স্বাস্থ্যসেবা, নিরাপদ প্রসব ও প্রসব পরবর্তী স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করা গর্ভবতীর স্বামীসহ পরিবারের অন্য সবার সমান দায়িত্ব। গর্ভবতী মায়ের জন্য উপযুক্ত যথেষ্ট খাবার নিশ্চিত করা যেমন জরুরি তেমনি বিশ্রাম নিশ্চিত করার দায়িত্বও পরিবারের সবার। প্রাথমিক পর্যায়ের জটিলতাসমূহ চিহ্নিত করা, জটিল রোগীকে তাৎক্ষণিকভাবে রেফার করা এবং দেরি না করে শীত্রাই চিকিৎসা শুরু করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যা মাতৃস্বাস্থ্য নিশ্চিত ও মাতৃমৃত্যুর হার কমাতে অত্যন্ত কার্যকরী ভূমিকা রাখতে পারে।

রাশেদ রেজা চৌধুরী
ম্যানেজার, ব্লু-স্টার প্রোগ্রাম

অ্যালাপ
সংখ্যা ২৭, মার্চ ২০২৩

নিরাপদ ও ঝুঁকিমুক্ত হোক প্রতিটি প্রসব

মায়মুনা আজ সকাল থেকে খুবই দুর্বল বোধ করছে। দিন দিন শরীরের যে অবস্থা হচ্ছে তাতে আরও দুই মাস সে কেমন করে পার করবে তা ভাবতেই তার গা হিম হয়ে আসে। আজ সকালেই ঘুম থেকে উঠার সময় তার মনে হয়েছিল এইবার বোধহয় সব শেষ হয়ে গেল। খাট থেকে নামতে যেতেই মাথা ঘুরে, চোখে অন্ধকার দেখে, মায়মুনার মনে হচ্ছিল শরীর ছেড়ে দিয়েছে, কোন বল নেই। ভাগ্য ভালো থাকায় পড়তে পড়তে কোনোমতে খাটটা ধরে বসে পড়েছিলো। আরও দুইমাস পরে তার ডেলিভারির তারিখ। তার ভয় হয় এইভাবে শেষ পর্যন্ত এই শরীর নিয়ে সে যেতে পারবে তো? মায়মুনার মনে পড়ে তার মতো এই অবস্থা হয়েছিল তার বাস্তুর সোহানীর গভর্বস্থায়। সোহানীর গভর্কালীন পুরো সময়টাতে এমনই তার শরীর খারাপ থাকতো। হঠাত এক রাতে সাড়ে সাত মাসের গর্ভবতী সোহানীর ব্যথা ওঠে, ফজরের আজান শেষ হতে না হতেই সব শেষ। ১৮ তে পা দেওয়া উচ্ছল সোহানী এখন শুধুই স্মৃতি। সেই স্মৃতি মনে হলেই মায়মুনার ভয় লাগে এবং শরীর ঠাণ্ডা হয়ে আসে। স্বামী এবং শাশুড়িকে কয়েকবার এই ভয়ের বিষয়টা জানিয়েছে, কিন্তু তারা পাত্তা দেয়নি, বলেছে ওরকম একটু-আধু হয়। ঘাবড়াবার কিছু নেই। আর তোমারে তো একবার কমিউনিটি ডাক্তার দেখানো হয়েছে। উপজেলা সদরের ডাক্তারের কাছে একবার নিয়ে যেতে স্বামীকে অনুরোধ করেছিল, উভয়ে স্বামী জানিয়েছে পরে দেখা যাবে।

বাংলাদেশের মায়মুনা আর সোহানীদের চিত্র প্রায় একই। গভর্কালীন চেকআপ, পরিচর্যা ও যত্ন, পুষ্টি আর মানসিক সাপোর্ট এখনও আশানুরূপ পর্যায়ে পৌছেন। ফলে গর্ভবতী এবং প্রসৃতি উভয়ই এই সময় নানারকম জটিলতার মধ্য দিয়ে দিন পার করার পাশাপাশি বিভিন্ন প্রকার ঝুঁকির মধ্যে পড়েন ও প্রসব পরবর্তীতে শারীরিক ও মানসিক নানা সমস্যার শিকার হন।

ইউনিসেফ বাংলাদেশের তথ্য মতে, গত দশকে নারীর স্বল্প ওজন সূচকের হার ৩৪ শতাংশ থেকে ১৯ শতাংশে নেমে এসেছে। কিন্তু একই সময়ে অতিরিক্ত ওজনের নারীর হার আশঙ্কাজনকভাবে বেড়ে ৯ থেকে ২৪ শতাংশ হয়েছে। অপরদিকে, গর্ভধারণে সক্ষম নারীদের মধ্যে পুষ্টিহীনতায় ভোগা নারীর সংখ্যা কমলেও অতিরিক্ত ওজন ও স্তুলতা বৃদ্ধির কারণে নারীদের অপুষ্টির সার্বিক পরিস্থিতি একই রয়ে গেছে। ফলে নারীর অপুষ্টি এখন আমাদের দেশের জন্য বোবার ওপর শাকের আঁটির মত ‘দিশুণ বোবা বা ডাবল বার্ডেন’ হয়ে দাঁড়িয়েছে, যা আমাদের বর্তমান এবং আগামীর বাংলাদেশের ওপর মারাত্মক প্রভাব ফেলবে।

আমাদের দেশের মা ও শিশুর অপুষ্টির বিষয়টি এখনও সার্বিক স্বাস্থ্য সমস্যার কেন্দ্রে রয়েছে। বাল্যবিয়ে এখানে অতি সাধারণ ঘটনা, যা

কিশোরী মেয়েদের পরিপুষ্ট হওয়াকে ব্যাহত করে। বাল্যবিয়ে এবং গর্ভধারণ মা ও নবজাতক উভয়ের অসুস্থতা ও মৃত্যু ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। এরকম গর্ভধারণের কারণে অনেক ক্ষেত্রেই কম ওজনের শিশুর জন্য হয়, যেখান থেকে ওই শিশুর জীবনে পুষ্টিহীনতার চক্র শুরু হয়। পাশাপাশি অপরিণত বয়সে গর্ভধারণ আবারও সেই ভিসাস সার্কেল বা ঘূর্ণায়মান চক্রের সৃষ্টি করছে যা পুষ্টি অবস্থার উন্নয়নের অন্তরায়।

প্রসৃতি ও স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ ডাঃ কাশেফা নাজনীন বলেন, “মাত্তগর্ভে ভূমের বৃদ্ধিতে মায়ের শারীরিক ও মানসিক অবস্থার ইতিবাচক ও নেতৃত্বাচক প্রভাব পড়ে। তাই গর্ভধারণের পর থেকেই গর্ভবতী মায়ের শারীরিক অবস্থার সাথে সাথে তার মানসিক সুস্থতা ও উৎফুল্ল থাকার বিষয়ে বিশেষ যত্নের প্রয়োজন।”

তিনি আরও উল্লেখ করেন, এই সময় গর্ভবতী ও তার অনাগত শিশুর জন্য মায়ের অতিরিক্ত পুষ্টি প্রয়োজন হয়। মায়ের শারীরিক চাহিদা পূরণের পাশাপাশি গর্ভস্থ শিশুর সঠিক বৃদ্ধির জন্য মাকে স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি পরিমাণে পুষ্টিকর খাবার, যেমন- মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, কলিজা, ঘন ডাল, গাঢ় রঙিন ও সরুজ শাক-সবজি এবং মৌসুমী ফলমূল গ্রহণ করতে হয়। এতে মা ও শিশু সঠিক পুষ্টিতে ও শক্তিতে বেড়ে ওঠে।

আমাদের দেশের আর্থ-সামাজিক অবস্থা বিবেচনা করলে দেখা যায় এই সময় অনেক গর্ভবতী মায়েদের পক্ষে পর্যাপ্ত পরিমাণে পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ করা সম্ভব হ্য না। ফলে গর্ভবতী মায়ের শরীরে বিভিন্ন প্রকার ভিটামিন ও মিনারেল-এর ঘাটতি দেখা দেয়। অপরদিকে, নিয়মিত চেকআপ না করা, পারিবারিক ও মানসিক চাপ, ভয়, শক্তা, আতঙ্ক এবং মানসিক সাপোর্টের অভাবসহ নানা প্রকার প্রতিকূল অবস্থার প্রেক্ষিতে মায়ের স্বাস্থ্য, গর্ভস্থ শিশু এবং পরবর্তীতে নবজাতকের স্বাস্থ্যের ওপর মারাত্মক নেতৃত্বাচক প্রভাব পড়তে পারে।

মাত্ ও শিশু মৃত্যুর ক্ষেত্রে অল্পবয়সে গর্ভধারণ, অপুষ্টি এবং সেবাকেন্দ্র থেকে সেবা গ্রহণ না করার কারণে দিন দিন মাত্ ও শিশু স্বাস্থ্য ঝুঁকিপূর্ণ হয়ে পড়ছে। গভর্কালীন স্বাস্থ্য ও পুষ্টি উন্নয়ন এবং ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থা উভয়ে ভবিষ্যতে বাবা ও পরিবারের সদস্যদেরকেই প্রধান ভূমিকা পালন করতে হবে। অপরদিকে, নিয়মিত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে চেকআপ, হাসপাতালে ডেলিভারি, গর্ভবতী ও প্রসৃতিকে মানসিক সাপোর্ট দেওয়ার বিষয়ে পরিবার ও সমাজের সকল স্তরে সচেতনতা বৃদ্ধি করতে হবে। আর এই কাজটি পরিবার থেকে শুরু করতে পারলেই আগামী প্রজন্ম যেমন হবে নিরাপদ তেমনি স্বাস্থ্য ব্যয়ওহাস পাবে এবং পরিবার ও রাষ্ট্র হবে অর্থনৈতিকভাবে লাভবান।

ফজলে খোদা
ডেপুটি প্রোগ্রাম ম্যানেজার, কমিউনিটি মোবিলাইজেশন, এসএমসি।

গর্ভকালীন সঠিক খাদ্য অভ্যাসই নিশ্চিত করে সুস্থ শিশু

একজন সুস্থ মা, একটি সুস্থ শিশুর জন্য দিতে পারেন। স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস মায়েদেরকে সুস্থ গর্ভধারণ ও সুস্থ শিশুর জন্মাননের সম্ভাবনা অনেকাংশে বাড়িয়ে দেয়। তাই গর্ভাবস্থায় পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। গর্ভের সন্তান পরিপূর্ণ পুষ্টি পায় তার মায়ের কাছ থেকে যার বেশিরভাগ গর্ভকালীন খাবার গ্রহণের ওপর নির্ভর করে। অনেক মা দ্বিধায় ভোগেন কী খাবেন আর খাবেন না, আজকাল আবার অনেকেই বাড়তি ওজন নিয়ে চিন্তায় থাকেন।

আমাদের সমাজে গর্ভবতী মায়েদের খাবার নিয়ে ভুল ধারণা প্রচলিত রয়েছে। অনেকেই বলেন মা বেশি খেলে পেটের সন্তান বড় হয়ে যাবে, তাহলে সিজার করতে হবে। আবার, অনেক রকম খাবার থেকে নিষেধ করেন, যেমন- গর্ভাবস্থায় ডাব থেকে আগত সন্তানের চোখ ঘোলা হবে, তেঁতুল খাওয়া যাবে না, আরো কতো কি! অথচ এসময় সঠিক খাদ্যাভ্যাস না হলে মায়েদের পরিমিত পুষ্টির ঘাটতি হয়। গর্ভাবস্থায় অপর্যাপ্ত খাদ্য গ্রহণ এবং অপুষ্টির কারণে একদিকে যেমন কম ওজনসম্পন্ন ও অপুষ্ট শিশু জন্মাই হতে পারে। তাই, এসময় মায়ের খাদ্যাভ্যাসের দিকে বিশেষ নজর দেয়া জরুরি।

বারডেমের প্রধান পুষ্টিবিদ আখতারুন নাহার গর্ভকালীন সময়ে মায়েদের কী কী খাবার খাওয়া প্রয়োজন বিশদভাবে বলেছেন (দৈনিক প্রথম আলো, নভেম্বর ০৪, ২০১৩ এবং Foresight Prenatal Clinic, আগস্ট ১২, ২০১৮)। পুষ্টিবিদদের পরামর্শ অনুযায়ী যেসব খাবার নিয়মিত খেলে গর্ভকালীন মা ও শিশুর সুস্থান্ত্য নিশ্চিত করা যায় তার বিবরণ নিচে দেয়া হলো-

প্রোটিন বা আমিষ জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করতে হবে স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি। মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, ডাল, বাদাম, শিমের বিচি থেকে প্রোটিন বা আমিষ গ্রহণ করতে হবে। প্রোটিন গর্ভস্থ শিশুর কোষ ও মস্তিষ্কের সঠিক গঠনে সহায়তা করে। ফ্যাট বা চর্বি জাতীয় খাবার শক্তির ভালো উৎস। চর্বিতে দ্রবণীয় ভিটামিনকে কাজে লাগায় আর এসব ভিটামিন স্নায়ুতন্ত্রের সঠিক গঠন নিশ্চিত করে। ঘি, মাখন, তেল, মাংসের চর্বি থেকে ফ্যাট বা চর্বি জাতীয় শক্তি পাওয়া যায়। কার্বোহাইড্রেট বা শর্করা খাবার শরীরে শক্তির একটি মাধ্যম। ভাত, রুটি, চিড়া, মুড়ি, খই, আলু, চিনি, মিষ্টি, গুড় থেকে কার্বোহাইড্রেট পাওয়া যায়। বিশেষভাবে মনে রাখতে হবে অতিরিক্ত কার্বোহাইড্রেট গ্রহণ করা যাবে না। শিশুর হাড় গঠনের জন্য গর্ভাবস্থায় শেষ তিন মাসে ক্যালসিয়াম যুক্ত খাবার মায়েদেরকে বেশি দিতে হবে। দুধ ও দুঃঝজাত খাবার ক্যালসিয়ামের ভালো উৎস। অনেকের দুধ থেকে সমস্যা হয়, এ রকম হলে নিয়মিত ডাল, ছোট মাছ খেয়ে ক্যালসিয়ামের চাহিদা পূরণ করতে হবে।

গর্ভের শিশুর দেহ গঠনের জন্য ভিটামিন এ, ভিটামিন বি কমপ্লেক্স খুবই গুরুত্বপূর্ণ। শিশুর হাড় গঠনের জন্য ক্যালসিয়ামের পাশাপাশি ভিটামিন ডি প্রয়োজন। খাদ্যের ক্যালসিয়াম শোষণ করতে ভিটামিন ডি'র

প্রয়োজন। মা ও নবজাতক শিশুর ত্বক, চুলের জন্য ভিটামিন সি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। দুধ, মাখন, ডিম, ছানা, কড়লিভার অয়েল, ইলিশ মাছ, টমেটো, গাজর, পালংশাক, বিট, লালশাক, মাংস, বিভিন্ন ধরণের ডাল, আলু ইত্যাদি খাবার থেকে এই ভিটামিনগুলো যাওয়া যাবে। এছাড়া, সকল ভিটামিনের ঘাটতি পূরণের জন্য নানাধরণের ফল ও সবজি, যেমন- কমলালেবু, টমেটো, কাঁচা মরিচ, পেঁয়াজ, আমলকী, পেয়ারা, বরই ইত্যাদিও নিয়মিত খেতে হবে। গর্ভধারণের আগেই ফলিক এসিড ও আয়রন সমৃদ্ধ খাবার বেশি খাওয়া উচিত। গর্ভকালীন এই দু'টির ঘাটতি বেশি দেখা যায়। আয়রন ও ফলিক এসিড আছে দুধ, ডিম, মাছ, মাংস, চালতা, গুড়, কলিজা, পাকা কলা, খেজুর, আম, টমেটো, তরমুজ, সবুজ শাকসবজি, কালো কচুর শাক ইত্যাদিতে। গর্ভবতী মায়েদের জন্য স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি ক্যালরি প্রয়োজন, প্রোটিন বা আমিষ জাতীয় খাবার থেকে ক্যালরি পাওয়া যায় বেশি। গর্ভাবস্থায় হিমোগ্লোবিনের ঘাটতির জন্য বেশিরভাগ মায়েদের রক্তস্পন্দনা দেখা যায়। কারণ, এ সময় গর্ভস্থ শিশুর দেহে আয়রনের চাহিদা মেটানোর পর মায়ের রক্তে হিমোগ্লোবিন কমে যেতে পারে। বাংলাদেশে বেশিরভাগ গর্ভবতী মা-ই কোনো না কোনো মাত্রায় রক্তস্পন্দনা দেখা থাকেন। এর ফলে দুর্বলতা, মানসিক অবসাদ বা ক্লুস্টি, বুক ধড়ফড় করা, মাথায়ের ইত্যাদি দেখা যায়। কলিজা, ডিমের কুসুম, মাংস, কালো ও সবুজ কচুর শাক, বিট, লেটুসপাতা, হলুদ ইত্যাদি খাওয়া উচিত। প্রতিদিনই একটি দু'টি করে টক জাতীয় ফল খাওয়া প্রয়োজন।

অনেক সময় গর্ভবতী মায়েদের পক্ষে পর্যাপ্ত পরিমাণে এসব খাবার গ্রহণ করা সম্ভব হয় না। ফলে গর্ভবতী মায়ের শরীরে বিভিন্ন প্রকার ভিটামিন ও মিনারেল-এর ঘাটতি দেখা দেয়। গর্ভবতী মায়েদের প্রয়োজনীয় ভিটামিন ও মিনারেলের চাহিদা পূরণের জন্য এসএমসি ফুলকেয়ার বাজারজাত করেছে। ফুলকেয়ার হলো বিভিন্ন প্রকার ভিটামিন ও মিনারেল সমৃদ্ধ ট্যাবলেট বা মাল্টিপল মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট সাপ্লাইমেন্ট, যা গর্ভাবস্থায় সেবনের জন্য বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার নির্দেশনা অনুযায়ী এবং ইউনাইটেড নেশনস ইন্টারন্যাশনাল মাল্টিপল মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট অ্যান্টিপল প্রিপারেশন ফ্র্যুলায় তৈরি। প্রতিটি ফুলকেয়ার ট্যাবলেটে আয়রন এবং ফলিক এসিডসহ মোট ১৫টি মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট রয়েছে যা গর্ভবতী মা ও গর্ভস্থ শিশুর প্রতিদিনের প্রয়োজনীয় পুষ্টি চাহিদা পূরণ করতে সক্ষম। তাই প্রতিদিন ১টি করে ফুলকেয়ার ট্যাবলেট গর্ভবতী মায়েদের প্রয়োজনীয় ভিটামিন ও মিনারেল এর চাহিদা পূরণ করে। একজন গর্ভবতী মা'কে প্রতিদিন ১টি করে ৬ মাসে মোট ১৮০টি ফুলকেয়ার ট্যাবলেট সেবন করতে হবে।

সঠিক খাদ্যাভ্যাসের পাশাপাশি গর্ভকালীন মায়ের ওজনের দিকেও লক্ষ্য রাখতে হবে। মায়ের অতিরিক্ত ওজন বাড়লে সুস্থ সন্তান জন্মাননে যেমন সমস্যা দেখা দিতে পারে তেমনি শিশু জন্মাননের পরবর্তী সময়ে মায়ের স্বাভাবিক ওজনে ফিরিয়ে আনাও কঠিন হয়ে যায়। তাই এ ব্যাপারে অবশ্যই সতর্ক থাকতে হবে। সঠিক খাদ্যাভ্যাসের পাশাপাশি মায়েদের পরিমিত বিশ্রাম নিশ্চিত করতে হবে।

তাজমুন নাহার
প্রোগ্রাম অফিসার, গ্রীন স্টার প্রোগ্রাম, এসএমসি

সফলদের এগিয়ে চলার গল্প

ব্লু-স্টার গল্পকথন ১

মোঃ শাহনুর আলম, বগুড়া জেলার শিবগঞ্জ উপজেলার মহবুত নদিপুর গ্রামের একজন বাসিন্দা। জনসেবার জন্য চিকিৎসাকে পেশা হিসেবে গ্রহণ করার জন্য তিনি ১৯৯৩ সালে মেডিকেল ফ্যাকাল্টি কোর্স সম্পন্ন করেন এবং ১৯৯৪ সালে শিবগঞ্জ উপজেলার দাঢ়িদহ বাজারে একটি ছোট চেষ্টারে তার কার্যক্রম শুরু করেন। সেসময়ে আশেপাশের প্রায় ১০ গ্রামের সাধারণ মানুষের চিকিৎসার জন্য একমাত্র আশ্রয়স্থল ছিলেন তিনি।


মোঃ শাহনুর আলম
ব্লু-স্টার সেবাদানকারী, বগুড়া
ধরনের স্বাস্থ্য বিষয়ক কোর্স সম্পন্ন করেন।

তার এই চিকিৎসা পেশাকে আরও সমৃদ্ধ ও সেবার পরিধি বৃদ্ধির লক্ষ্যে ২০১৮ সালে তিনি সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানী (এসএমসি)-এর ব্লু-স্টার কার্যক্রমের মৌলিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করেন। এর ফলে তার মানব সেবার আরও একটি দ্বার উন্মুক্ত হয়। প্রশিক্ষণে তিনি একটি সুপরিচিত চিকিৎসক হয়ে ওঠেন।

তিনি দক্ষতার সাথে পরিবার পরিকল্পনাসহ মাত্স্যাস্থ্য, শিশুগুষ্ঠি ও রেফারেল সেবা প্রদানে সকলের আস্থাভাজন হয়ে ওঠেন। ফলে চারদিকে ছড়িয়ে পড়ে তার প্রচার ও সুনাম। এসএমসি ব্লু-স্টার কার্যক্রমের অন্তর্ভুক্ত সকল ধরণের স্বাস্থ্যসেবা মানুষের নিকট গ্রহণযোগ্য ও জনপ্রিয় করে তোলার জন্য তিনি সর্বদাই সচেষ্ট থাকেন।

বর্তমানে তিনি প্রতিমাসে গড়ে ৪০ জন নারীকে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সেবা হিসেবে সোমা-জেন্ট ও সায়ানা প্রেস ইনজেকশন প্রদান করছেন। এছাড়াও, তিনি শিশুস্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবায় অভূতপূর্ব সাফল্য অর্জন করেছেন। তিনি প্রতিমাসে গড়ে প্রায় ৫০ জন শিশুকে পুষ্টিসেবা হিসেবে মনিমিক্স প্রদান করছেন। দক্ষ কাউন্সেলিং, সঠিক রোগ নির্ণয় ও সহমর্মিতা মনোভাবের মাধ্যমে সার্বিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদান কার্যক্রমে তিনি একজন সফল চিকিৎসক হিসেবে জনগণের কাছে অত্যন্ত সুপরিচিত।

মোঃ শাহনুর আলম বলেন- “দেশের একজন নাগরিক হিসেবে পরিবার পরিকল্পনা এবং শিশুস্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবায় এসএমসি’র একজন নিবেদিত কর্মী হিসেবে আমি আজীবন মানুষের কল্যাণে কাজ করে যাব।”

গল্পকথন ২

ছেলেবেলা থেকেই স্বপ্ন ছিল জনসেবামূলক কোনো পেশায় নিজেকে নিয়োজিত করা। সেই স্বপ্ন পূরণের আশায় জেড এইচ রিপন মৃধা ১৯৮৬ সালে পল্লী চিকিৎসক কোর্স সম্পন্ন করে এলাকার গরীব জনসাধারণকে সাধারণ স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের কাজ শুরু করেন। পরবর্তীতে সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানী (এসএমসি)-এর প্রতিনিধির কাছ থেকে ব্লু-স্টার কার্যক্রম সম্পর্কে ধারণা লাভ করে তিনি এই নেটওয়ার্কের একজন সেবাদানকারী হিসেবে নিজেকে নিয়োজিত করার প্রত্যাশা ব্যক্ত করেন।

নিজেকে আরও দক্ষ ও নিবেদিত সেবাদানকারী হিসেবে সুপ্রতিক্রিয়ার লক্ষ্যে ২০০৯ সালে তিনি এসএমসি’র মৌলিক প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেন। এরপর থেকে তিনি পরিবার পরিকল্পনা, জন্মনিয়ন্ত্রণ ও শিশুস্বাস্থ্য বিষয়ে এলাকার গরীব ও সাধারণ মানুষকে সেবা দিয়ে আসছেন। এসএমসি’র ব্লু-স্টার প্রোভাইডার হিসেবে প্রশিক্ষণ নেওয়ার পর এলাকায় তার পরিচিতি ও সেবার পরিধি বৃদ্ধিসহ সকলের সাথে সুসম্পর্ক গড়ে উঠেছে। সম্প্রতি তিনি শিশুস্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবার মান ও পরিধি বৃদ্ধির লক্ষ্যে এসএমসি কর্তৃক গ্রোথ মনিটরিং ও প্রোমোশন (জিএমপি)-এর ওপর বিশেষ প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেন।

জনাব মৃধা ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের নিয়মিত ওজন ও উচ্চতা পরিমাপ করার পাশাপাশি প্রতিদিন গড়ে ৫ জন মা’কে মনিমিক্স-এর উপকারিতা ও প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে পরামর্শ প্রদান করেন এবং প্রতিমাসে গড়ে প্রায় ৩০ বক্স মনিমিক্স বিতরণ করে থাকেন। তিনি প্রতিমাসে ৪৫ জন নারীকে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সেবা ও পরামর্শ প্রদানের পাশাপাশি সোমা-জেন্ট ইনজেকশন প্রদান করেন। সেই সাথে শিশুর ডায়ারিয়া ব্যবস্থাপনায় এসএমসি’র জিংক এবং গর্ভবতী মায়েদের প্রতিদিনের পুষ্টি চাহিদা পূরণে মাল্টিপল মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট সাপ্লাইমেন্ট ফুলকেয়ার ট্যাবলেট বিতরণ করে থাকেন।

এছাড়াও, তিনি বিভিন্ন কিভারগার্টেন স্কুল ও কর্মার্শিয়াল প্রতিষ্ঠানে কর্মরত মায়েদের সাথে এবং কমিউনিটি পর্যায়ে উঠান বৈঠকের মাধ্যমে মা ও শিশু পুষ্টি, পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসহ বিভিন্ন স্বাস্থ্য বিষয়ক পরামর্শ প্রদানের মাধ্যমে এসএমসি’র মনিমিক্স ও ফুলকেয়ারসহ অন্যান্য পণ্য ক্রয়ে উদ্বৃদ্ধ করেন।



জেড এইচ রিপন মৃধা
ব্লু-স্টার সেবাদানকারী, ময়মনসিংহ

জনাব মৃধা মোবাইল ফোনের মাধ্যমে নিয়মিত ব্লু-স্টার ইলেক্ট্রনিক রিপোর্টিং সিস্টেম (বিএসইআরএস)-এ মাসিক প্রতিবেদন প্রদান করে

থাকেন। একজন ব্লু-স্টার সেবাদানকারী হিসেবে নিরলস প্রচেষ্টা, আন্তরিকতা ও মানসমত স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের মাধ্যমে বর্তমানে তিনি একজন সফল এবং প্রতিষ্ঠিত স্বাস্থ্য সেবাদানকারী।

রিপন মৃধা বলেন, “কার্যকর প্রশিক্ষণ, সেবাপ্রদানে সহায়ক বিভিন্ন সরঞ্জামাদির সরবরাহ এবং সর্বোপরি এসএমসি’র আন্তরিক সহযোগিতায় আজ আমি সমাজে একজন সফল স্বাস্থ্য সেবাদানকারী হিসেবে প্রতিষ্ঠিত। এসএমসি পরিবারের সাথে আছি ও ভবিষ্যতেও থাকব ইনশাআল্লাহ এবং সকলের উত্তরোত্তর সাফল্য ও সমৃদ্ধি কামনা করছি।”

গল্পকথন ৩



জামাল হোসেন
ব্লু-স্টার সেবাদানকারী, সুনামগঞ্জ

দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য পরবর্তীতে তিনি স্বাস্থ্য বিষয়ক বিভিন্ন কোর্স সম্পন্ন করেন। কিন্তু পরিবার পরিকল্পনা, শিশুপুষ্টি এবং জনস্বাস্থ্য বিষয়ে যথাযথ প্রশিক্ষণ না থাকায় তিনি দক্ষতার সাথে চিকিৎসাসেবা প্রদান করতে পারছিলেন না। এরপর ২০০৩ সালে তিনি এসএমসি’র ব্লু-স্টার কার্যক্রমের সাথে পরিচিত হন এবং সেবার পরিধি বৃদ্ধির লক্ষ্যে মৌলিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করেন। প্রশিক্ষণলক্ষ্যে তান ও দক্ষতা কাজে লাগিয়ে তিনি অতি অল্প সময়ে পরিবার পরিকল্পনা সেবাকে আরো সম্প্রসারিত করেন। পরিবার পরিকল্পনা বিভাগ এবং এসএমসি’র যৌথ স্বাক্ষরিত সার্টিফিকেট তার আত্মবিশ্বাসকে আরও দৃঢ় করে তোলে। একজন পল্লী চিকিৎসক হিসেবে পরামর্শ প্রদানে দক্ষতা, সঠিক রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা প্রদানের মাধ্যমে এলাকায় তার পরিচিতি ও সুনাম উভয়ই বৃদ্ধি পেয়েছে, ফলে একজন আস্থাভাজন ব্লু-স্টার সেবাদানকারী হিসেবে তিনি পরিচিতি লাভ করেছেন।

পরবর্তীতে এসএমসি কর্তৃক রিফ্রেশার ট্রেনিং এবং অন্যান্য বিষয়ে প্রশিক্ষণ নেয়ার ফলে শিশুপুষ্টি এবং জনস্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিষয়ে আরো দক্ষতা অর্জন করেন। তিনি নিয়মিতভাবে ইনজেক্টেবল গ্রাহীতাদের নির্ধারিত তারিখের পূর্বে টেলিফোনের মাধ্যমে যোগাযোগ করেন এবং পরবর্তীতে ফলোআপ করেন, যা তার সফলতার পিছনে বিশেষ ভূমিকা রেখেছে।

জিএমপি (গোথ মনিটরিং ও প্রোমোশন) এর উপর প্রশিক্ষণ পাওয়ার

পর তিনি শিশুপুষ্টি সেবায় অভূতপূর্ব সাফল্য অর্জন করেছেন। তিনি প্রতিমাসে গড়ে ১০ জন শিশুকে পুষ্টিসেবা হিসেবে মনিমিত্র প্রদান করে আসছেন। এছাড়াও, তিনি প্রতিমাসে গড়ে ১০ জন পরিবারকে কৃমির সংক্রমণের ক্ষেত্রে কৃমিনাশক ট্যাবলেট ভারমিসিড প্রদান করেছেন। মানসমত সেবাপ্রদানের ফলে তার গ্রাহক ও রোগীর সংখ্যা দিন দিন বেড়েই চলেছে। পেশাগত উন্নতি সাধনের পাশাপাশি তিনি আর্থিকভাবে অনেক লাভবান হয়েছেন, যার ফলশ্রুতিতে তিনি এখন আর্থিকভাবে স্বচ্ছল জীবনযাপন করছেন। সম্প্রতি তিনি ‘মা সমাবেশ’ আয়োজনের মাধ্যমে গর্ভবতী মা ও অনাগত শিশুর সঠিক যত্ন ও পুষ্টি উন্নয়নে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছেন। তিনি গর্ভবতী মায়েদের প্রয়োজনীয় ভিটামিন ও মিনারেল-এর চাহিদা পূরণে মাল্টিপ্ল মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট সাপ্লামেন্ট সমৃদ্ধ ফুলকেয়ার ট্যাবলেট প্রদান করছেন।

এলাকার গণ্যমান্য ব্যক্তিবর্গ জনস্বাস্থ্য বিষয়ক কর্মকাণ্ডে তাকে নানাভাবে সহযোগিতা ও উৎসাহ প্রদান করে থাকেন। পরিবার পরিকল্পনা এবং জনস্বাস্থ্য সেবাপ্রদান কার্যক্রমে বর্তমানে তিনি একজন সফল ব্লু-স্টার সেবাদানকারী হিসেবে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করতে পেরেছেন। এজন্য তিনি সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানী (এসএমসি)-এর প্রতি অত্যন্ত কৃতজ্ঞ। এসএমসি’র ব্লু-স্টার কার্যক্রমের অন্তর্ভুক্ত সকল ধরণের সেবা মানুষের নিকট গ্রহণযোগ্য ও জনপ্রিয় করে তোলার জন্য তিনি সদা সচেষ্ট থাকেন।

জামাল হোসেন বলেন, “এসএমসি গর্ব করার মতো একটি পরিবার এবং এই পরিবারের একজন সদস্য হতে পেরে আমি নিজেকে ধন্য মনে করি। পরিবার পরিকল্পনা, গর্ভবতী মা ও শিশুপুষ্টি সেবায় নিজেকে নিয়োজিত রেখে এবং এসএমসি’র সাথে থেকে মানুষের কল্যাণে সর্বদা কাজ করে যাবো ইনশাআল্লাহ।”

গ্রীন স্টার গল্পকথন ১

কুলসুমের ছেট ছেলেটির বয়স ৩ মাস। অবাক চোখে সে সবকিছু দেখে, মাকে দেখলেই মিষ্টি একটা হাসি দেয়। ছেলের হাসিতে মায়ের মন ভরে যায়। কুলসুমের একটি মেয়েও আছে, মেয়েটির বয়স ৫ বছর। কুলসুম ও তার স্বামী টঙ্গীর একটি গার্মেন্টস ফ্যাট্টেরিতে কাজ করেন। কুলসুম তার গর্ভাবলীন পুরোটা সময় একজন গ্রীন স্টার সেবাদানকারীর তত্ত্বাবধানে ছিলেন। এসএমসি’র ফুলকেয়ার দেয়ার পাশাপাশি প্রয়োজনীয় পুষ্টি বিষয়ক পরামর্শ দিয়ে শুরু থেকেই এই দম্পত্তির পাশে ছিলেন সুলতান মাহমুদ। শুধু তারাই নয় এরকম আরো অনেক দম্পত্তিই তার কাছে আসেন স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণ করতে। এর কারণ তার



সুলতান মাহমুদ
গ্রীন স্টার সেবাদানকারী, টঙ্গী

কাউন্সেলিং দক্ষতা, গর্ভবতী মায়েদের স্বাস্থ্যসেবা, শিশুদের পুষ্টিসেবা, কোন দম্পত্তির জন্য পরিবার পরিকল্পনার কোন পদ্ধতি প্রয়োজন সে বিষয়ক সঠিক পরামর্শ প্রদান করার পাশাপাশি প্রয়োজনে তিনি তাদেরকে গাইনি বিশেষজ্ঞের কাছে রেফার করে থাকেন। সুস্থ মা সুস্থ শিশু এই অঙ্গীকারে স্বাস্থ্যসেবা দিয়ে যাচ্ছেন টঙ্গীর গাজীপুরার সফল গ্রীন স্টার স্বাস্থ্যসেবাদানকারী সুলতান মাহমুদ।

পুষ্টি বিষয়ে ইউনিভার্সিটি অব সাউথ এশিয়া থেকে স্নাতকোত্তর সম্পন্ন করে ইন্টারন্যাশনাল মেডিকেল কলেজে সাইন্টিফিক অফিসার হিসেবে সুলতান মাহমুদ চাকরি শুরু করেন। অফিশিয়াল কর্মস্থল শেষ হয়ে যাওয়ার পরে অবসর সময়ে কি করা যায় তাই নিয়ে ভাবতেন তিনি। অবসর সময়কে কাজে লাগানো এবং সাধারণ মানুষকে সুলভমূল্যে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের লক্ষ্যে তিনি এবং তার বন্ধু ২০১৪ সালে ঢাকা জেলার টঙ্গী উপজেলার গাজীপুরায় আরএস ফার্মেসি নামে ছোট একটা ঔষধের দোকান চালু করেন। বছরখনেক পরে তার বন্ধুটি দেশের বাইরে চলে যাবার পর থেকে তিনি একাই ফার্মেসি সামাল দিচ্ছেন এবং স্বাস্থ্যসেবা প্রদান নিশ্চিত করে আসছেন। ঢাকরি করার পরেও কেন এই পেশায় আসলেন জানতে চাইলে জনাব মাহমুদ বলেন, “একমাত্র এই পেশার মাধ্যমে মানুষের সেবার পাশাপাশি আর্থ-সামাজিক মর্যাদা বৃদ্ধি পায়।”

ফার্মেসি দেয়ার বেশ কয়েক বছর চলে যাওয়ার পরেও কাঞ্চিত সফলতা না আসায় তার কার্যক্রমকে আরো প্রসারিত করার লক্ষ্যে এসএমসি’র প্রোগ্রাম অফিসারের সহায়তায় ২০২১ সালে দুই দিনের মৌলিক প্রশিক্ষণের মাধ্যমে গ্রীন স্টার নেটওয়ার্কে যুক্ত হন। এই প্রশিক্ষণের মাধ্যমে তিনি জন্মাবিরতিকরণ ইনজেকশন সঠিক পদ্ধতিতে দেয়া, শিশুদের সঠিক পুষ্টি নিশ্চিত করা, সেবা গ্রহীতার সঙ্গে কাউন্সেলিং পদ্ধতি, গর্ভবতী মায়েদের যত্ন, নথিপত্র সংরক্ষণ ইত্যাদি বিষয়ে দক্ষতা অর্জন করেন। প্রতিমাসে প্রায় ৪০ জন নারী তার নিকট জন্মাবিরতিকরণ ইনজেকশন সেবা গ্রহণ করে থাকেন। ভালো কাউন্সেলিংয়ের জন্য সেবা গ্রহীতারা বারবার তার কাছে আসেন। প্রশিক্ষণ পরবর্তী থেকে এখন পর্যন্ত তিনি প্রায় ১০ জনের মতো রোগীকে টিবি সন্দেহে রেফার করেছেন যার মধ্যে ২ জন টিবি পজেটিভ ছিলেন।

সুলতান মাহমুদ বলেন, “এসএমসি’র সুনামের জন্য আজকে আমি এই অবস্থানে আসতে পেরেছি, সেরা গ্রীন স্টার হিসেবে স্বীকৃতি পেয়েছি। এই অনুপ্রেরণা আমাকে আরো সামনে এগিয়ে নিবে।”

গল্পকথন ২

একজন নারী হিসেবে এলাকার মানুষের স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করার মতো চ্যালেঞ্জিং পেশা বেছে নিয়েছেন বগুড়া সদরের টুরিয়া বাজারে বিডি ফার্মেসির প্রতিষ্ঠাতা দিপালী সরকার। স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের মাধ্যমে নিজ এলাকার মানুষের জীবনযাত্রার মান উন্নত করার প্রচেষ্টায় তিনি নিজেকে নিয়োজিত রেখেছেন।

দিপালী সরকার মেডিকেল অ্যাসিস্টেন্ট ট্রেনিং স্কুল (ম্যাটস)-এর

অধীনে ৪ বছর মেয়াদি ডিপ্লোমা সম্পন্ন করে ঢাকার একটি স্বাস্থ্যসেবা প্রতিষ্ঠানে চাকরি করতেন। করোনাকালে অনিদিষ্ট সময়ের জন্য তার অফিস বন্ধ করে দেয়া হয়। কয়েক মাস নিয়মিত বেতন পেলেও পরবর্তীতে সেটাও অনিয়মিত হয়ে পড়ে। এমত-বস্তায় দিপালী তার শুশুরবাড়ি বগুড়াতে ফিরে যায়। স্বামী ও শুশুরবাড়ির সহযোগিতায় বগুড়া



দিপালী সরকার
গ্রীন স্টার সেবাদানকারী, বগুড়া

সদরে ২০২০ সালের সেপ্টেম্বরে বিডি ফার্মেসির মাধ্যমে এলাকায় স্বাস্থ্যসেবার কাজ শুরু করেন। শুরু থেকেই দিপালীর সেবার সুনাম হতে থাকে। ২০২১ সালে এসএমসি’র গ্রীন স্টার নেটওয়ার্কের মৌলিক প্রশিক্ষণের জন্য দিপালীকে নির্বাচিত করা হলে তিনি পরিবার পরিকল্পনার কাউন্সেলিং, পরিবার পরিকল্পনার বিভিন্ন পদ্ধতি বিশেষ করে ইনজেকশন, শিশুস্বাস্থ্য ও পুষ্টি, যন্মা রেফারেল, গর্ভবতী মায়ের সেবা, কৃমি সংক্রমণ ইত্যাদি বিষয়ে ২ দিনব্যাপী মৌলিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করেন। এসএমসি’র সঙ্গে সম্পৃক্ত হওয়ার পরে আগের তুলনায় তার সেবাগ্রহীতার সংখ্যা বাড়তে থাকে।

দিপালী সরকার নারী গ্রহীতার কাছে আলাদা জায়গা করে নিয়েছেন। প্রতিমাসে ৩৫-৪০ জন গ্রহীতাকে তিনি জন্মাবিরতিকরণ ইনজেকশন দিয়ে থাকেন। দিপালীর ফার্মেসিতে সবসময় একটু ভাড় লেগেই থাকে। তার ভালো ব্যবহার এবং সুন্দর করে বোঝানোর দক্ষতার জন্য গ্রহীতারা নিজেরা সেবা নেবার পাশাপাশি অন্যদেরকেও তার নিকট সেবা নিতে উদ্বৃদ্ধ করেন। নববিবাহিত দম্পত্তিদের তিনি পরিবার পরিকল্পনার জন্য সঠিক পরামর্শ দিয়ে থাকেন। যারা দীর্ঘদিন ধরে পরিবার পরিকল্পনার অস্থায়ী পদ্ধতি গ্রহণ করে আসছে তাদেরকে দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতি গ্রহণের জন্য পরামর্শসহ এসএমসি’র প্রশিক্ষিত গাইনী ডাক্তারদের কাছে রেফার করেন। শিশুদের পুষ্টি বিষয়ে মায়েদেরকে সচেতন করেন যার পরিপ্রেক্ষিতে মায়েরা শিশুদের মনিমিক্র খাওয়াতে আগ্রহ প্রকাশ করে।

দিপালী সরকার বলেন, “করোনা মহামারির সময় স্বাস্থ্যসেবার মতো একটি জনকল্যাণমূলক কাজে নিজেকে নিয়োজিত করার সুযোগ পাওয়ায় আমি গর্বিত। এরকম একটি সময়ে মানুষের পাশে দাঁড়াতে পেরেছি এবং এসএমসি আমাকে এই প্ল্যাটফর্ম তৈরি করতে সাহায্য করেছে বলে এসএমসি’র কাছে আমি কৃতজ্ঞ।”

গল্পকথন ৩

মোঃ আবু হানিফ কুমিল্লা জেলার হোমনা উপজেলায় বাগমারা বাজারের সফল পল্লী চিকিৎসক। স্বাস্থ্য সেবাদানকারী হিসেবে এলাকায় তার বেশ সুনাম রয়েছে। একটু ভিন্ন ধরনের কাজে নিজেকে যুক্ত করতে সবসময়

পছন্দ করেন তিনি। সেজন্য তিনি ‘তানভীর মেডিকেল হল’ নামে ফার্মেসি দেন এবং চিকিৎসা সেবায় নিজেকে যুক্ত করেন। আরো ভালোভাবে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করার লক্ষ্যে তিনি আরএমপি কোর্স এবং পাশাপাশি ৪ বছর মেয়াদি হোমিওপ্যাথী ডিপ্লোমা সম্পন্ন করেন। বিগত কয়েক বছর তিনি সাধারণ স্বাস্থ্যসেবার পাশাপাশি মাত্র ও শিশু স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রম পরিচালনা করে আসছেন।

আবু হানিফ তারই মতো একজন স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর কাছে এসএমসি'র প্রশিক্ষণের বিষয়ে জানতে পারেন। ২০১৬ সালে এসএমসি'র প্রশিক্ষণ টিম তাকে দুইদিনব্যাপী গ্রীন স্টার মৌলিক প্রশিক্ষণ প্রদানের জন্য নির্বাচন করে। এসএমসি কর্তৃক প্রদানকৃত দুইদিনব্যাপী প্রশিক্ষণ থেকে তিনি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি, শিশুর পুষ্টি, ডায়ারিয়া এবং কৃমি সংক্রমণ ও প্রতিকারসহ আরো অন্যান্য বিষয়ের উপর প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেন এবং এসএমসি'র গ্রীন স্টার নেটওয়ার্কে যুক্ত হন। এই প্রশিক্ষণের মাধ্যমে তার দক্ষতা ও জ্ঞান বৃদ্ধির পাশাপাশি নথিপত্র সংরক্ষণ, সঠিকভাবে ঔষধের ব্যবহার, শার্প বক্স ব্যবহার ইত্যাদি বিষয় সম্পর্কে জানতে পেরেছেন।

গ্রীন স্টার প্রশিক্ষণের পর মা ও শিশু স্বাস্থ্য বিষয়ে তিনি আরো বেশি তথ্য জানতে পেরেছেন যা তার সেবা কার্যক্রমে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখছে। ‘প্রতিদিন একটি মনিমিক্স’ এই প্ল্যাগানকে সামনে রেখে তিনি ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়সী শিশুদের মনিমিক্স প্রদান করে আসছেন। পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমকে সহায়তা করতে নিয়মিত জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন প্রদান করে আসছেন। এছাড়াও, গর্ভবতী মা এবং গর্ভস্থ

শিশুর প্রতিদিনের প্রয়োজনীয় পুষ্টি চাহিদা পূরণে ফুলকেয়ার দিয়ে থাকেন।

এসএমসি'র পরামর্শ অনুযায়ী তিনি যথাযথভাবে স্বাস্থ্যবিধি মেনে সেবাগ্রহীতাদের স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করছেন। নিয়মিত রিফ্রেশার প্রশিক্ষণের মাধ্যমে নিজের জ্ঞান ও দক্ষতা আরো শাগিত করে তুলছেন। তিনি মনে করেন, এসএমসি'র কার্যক্রমে নিজেকে যুক্ত করার ফলেই এই ধরণের সেবামূলক কাজ করা সম্ভব হয়েছে। তার এলাকায় এরকম স্বাস্থ্যসেবামূলক কাজের সুযোগ করে দেয়ায় তিনি এসএমসি'কে ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জানিয়েছেন।

মোঃ আবু হানিফ বলেন, “এলাকার মানুষ যেন সুস্থ থাকে এই চিন্তা-চেতনায় ১৯৯৫ সাল থেকে স্বাস্থ্যসেবাদানকারী হিসেবে আমি কাজ শুরু করেছি। শুরু থেকেই ভাবতাম সবার মতো নয় আলাদা করে কিছু করতে হবে, যা সমাজ পরিবর্তনে ভূমিকা রাখতে সক্ষম হবে। আমার এই প্রচেষ্টায় সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে সামনের দিকে আরো একধাপ এগিয়ে দিয়েছে ‘এসএমসি’র গ্রীন স্টার প্রশিক্ষণ কার্যক্রম’। বর্তমানে আমি সফল গ্রীন স্টার স্বাস্থ্যসেবাদানকারী হিসেবে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করতে পেরেছি।”

তথ্য সংগ্রহ: ঝু-স্টার ও গ্রীন স্টার টিম, এসএমসি



মোঃ আবু হানিফ
গ্রীন স্টার সেবাদানকারী, কুমিল্লা

কুইজ



ঘরের কাছেই মনের মত সেবা



প্রযোজন আমন্ত্রণ পাশে

কুইজ ১

নিম্নে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর সঠিক উত্তরটি কুইজের উত্তরপত্রে লিখুন

১. জন্মের পর কোন শিশুকে কম ওজনসম্পন্ন শিশু বলা হয়?

- ক) ৩০০০ গ্রামের বেশি খ) ৩০০০ গ্রামের কম গ) ২৫০০ গ্রামের বেশি ঘ) ২৫০০ গ্রামের কম

২. ফুলকেয়ার খাওয়ার উপকারিতা কী?

- ক) কম ওজনের শিশু প্রসবের ঝুঁকি কমায় খ) অপরিণত শিশু প্রসবের ঝুঁকি কমায় গ) অকাল প্রসবের ঝুঁকি কমায় ঘ) সবগুলো

৩. ফুলকেয়ার ট্যাবলেটে কয়টি মিনারেল ও ভিটামিন আছে?

- ক) ১০টি খ) ১৪টি গ) ১৫টি ঘ) ২০টি

৪. গর্ভকালীন গর্ভবতীকে কমপক্ষে কয়টি চেকআপ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে করাতে হবে?

- ক) ৪টি খ) ৬টি গ) ৮টি ঘ) ২টি

৫. একজন গর্ভবতী মাকে প্রতিদিন ১টি করে ৬ মাসে মোট ১৮০টি ফুলকেয়ার ট্যাবলেট সেবন করতে হবে।

- ক. সত্য খ. মিথ্যা

কুইজ ২

বাম দিকের বাক্যের সাথে ডান দিকের বাক্য সাজিয়ে লিখুন

ক) কম ওজনসম্পন্ন শিশু জন্মের অন্যতম প্রধান কারণ হচ্ছে

ক) কম ওজনসম্পন্ন শিশু জন্মের এবং নবজাতকের মৃত্যুর ঝুঁকি বেড়ে যায়।

খ) গর্ভকালীন বিপদচিহ্ন দেখা দিলে

খ) মা ও শিশুর জীবন ঝুঁকিপূর্ণ হয়ে ওঠে।

গ) গর্ভস্থ শিশুর পরিপূর্ণ বিকাশে দরকার

গ) অনুগুষ্ঠির ঘাটতি।

ঘ) গর্ভবতী মা অপুষ্টিতে ভুগলে

ঘ) দ্রুত ডাক্তারের কাছে নিতে হবে।

ঙ) অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের ফলে

ঙ) গর্ভবতীর সঠিক পুষ্টি ও বাড়তি যত্ন।

মোঃ রাসেল উদ্দিন

সিলিয়ার প্রোগ্রাম এক্সিকিউটিভ, জেনেরিক ক্যাম্পেইন, এসএমসি



মনিমিক্স®
MoniMix

আপনার সন্তান বৃদ্ধিতে বাড়ুক
শক্তিতে বাড়ুক

MoniMix™
Plus

আপনার সন্তান বেড়ে উঠুক সুসাথে ও শুভভ্রতে



রক্তস্বল্পতা ও অপুষ্টি প্রতিরোধে ৬-৫৯ মাস বয়সীদের মনিমিক্স
এবং ৫-১২ বছর বয়সীদের মনিমিক্স প্লাস খাওয়ান

আলাপ
সংখ্যা ২৭, মার্চ ২০২৩



এসিএমসিTM

পিওর পেট্রোলিয়াম জেলি



দ্বিগুণ কোমলতা
দ্বিগুণ সুরক্ষা