

অ্যাপ

এসএমসি স্বাস্থ্যবার্তা

সংখ্যা ২৮, আগস্ট ২০২৩

গর্ভকালীন যত্ন



আসুন, গর্ভকৃতী মাঝের
৪টি চেক-আপ নিশ্চিত করি



USAID

আমেরিকার ভান্ডগোর পক্ষ থেকে



সম্পাদকীয়

উপদেষ্টা

তছলিম উদ্দিন খান
ব্যবস্থাপনা পরিচালক ও সিইও
এসএমসি

সম্পাদক

মোহাম্মদ মহিউদ্দিন আহমেদ
হেড, পিএম এন্ড বিসিসি
এসএমসি

সহ-সম্পাদক

রাশেদ রেজা চৌধুরী
ব্লু-স্টার ম্যানেজার
এসএমসি

মোহাম্মদ খাইরুল আবেদীন
এসিস্টেন্ট ম্যানেজার
প্রোডাক্ট এন্ড নেটওয়ার্ক মার্কেটিং
এসএমসি

প্রচ্ছদ ও অঙ্গসভা

মোঃ মণ্ডুর কাদের আমিন
ম্যানেজার, ক্রিয়েটিভ ডিজাইন
কর্পোরেট অ্যাফেয়ার্স ডিপার্টমেন্ট
এসএমসি

চার্চাল ম্যার্কেটিং কোর্পোরেশন
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।

সত্তান জন্মান একজন নারীর জীবনে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ও আনন্দময় মুহূর্ত। একটি সুস্থ সন্তান নারী প্রত্যাশা করেন একটি স্বাভাবিক ও সুস্থ সন্তান প্রসবের। এজন্য গর্ভবতী মা ও তার অনাগত সন্তানের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় গর্ভকালীন যত্ন অপরিহার্য। গর্ভকালীন পরিচর্যার মুখ্য উদ্দেশ্য হচ্ছে- গর্ভবতী মায়ের সুস্থাস্থ্য এবং গর্ভস্থ ভ্রজের স্বাভাবিক ও পূর্ণ বিকাশ নিশ্চিত করা, গর্ভকালীন ঝুঁকিসমূহ চিহ্নিত করা এবং তার প্রতিকারে যথাযথ ব্যবস্থা গ্রহণ করা, সর্বোপরি মাতৃমৃত্যু শিশুমৃত্যু রোধ করা।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (WHO) মতে, প্রতিটি গর্ভবতী মায়ের গর্ভকালীন কমপক্ষে ৪টি চেক-আপ নিশ্চিত করতে হবে, এটি তার অধিকার। সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা গেছে, শতকরা মাত্র ৪১ জন মা ৪ বার গর্ভকালীন চেক-আপ সেবা গ্রহণ করেছেন (বিডিএইচএস ২০২২) অর্থাৎ অর্ধেকের বেশি গর্ভবতী মা প্রয়োজনীয় প্রসবপূর্ব সেবা গ্রহণ করছেন না বা প্রসবপূর্ব সেবা প্রাপ্তি থেকে বাধিত হচ্ছেন। ফলে, গর্ভকালীন জটিলতা ও স্বাস্থ্য ঝুঁকি সনাত্তহীন থেকে যাচ্ছে এবং মাতৃমৃত্যুর ঝুঁকি বাঢ়ছে। জাতিসংঘ এবং বিশ্ব ব্যাংকের এক সাম্প্রতিক জরিপে (২০২৩) দেখা গেছে, সন্তান জন্ম দিতে গিয়ে বাংলাদেশে প্রতি বছর প্রায় ৩,৭০০ মা মৃত্যুবরণ করেন, অর্থ এ মৃত্যু প্রতিরোধযোগ্য। জনস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের মতে, গর্ভকালীন চেক-আপের হার বাড়ানোর মাধ্যমে মাতৃমৃত্যু অনেকাংশে হ্রাস করা সম্ভব। এজন্য গর্ভবস্থা নিশ্চিত হওয়ার পর থেকে প্রসব পর্যন্ত একজন গর্ভবতী মায়ের কমপক্ষে ৪বার চেক-আপ এবং প্রসবপরবর্তী সময়ে দক্ষ স্বাস্থ্যকর্মী কর্তৃক স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করা খুবই জরুরি।

গর্ভবস্থায় দক্ষ স্বাস্থ্যকর্মীর কাছ থেকে স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণ করলে একজন গর্ভবতী মা ও তার পরিবারের সদস্যগণ গর্ভকালীন পরিচর্যার বিষয়গুলো যেমন জানতে পারবেন, তেমনি গর্ভ ও প্রসবকালীন বিপদচিহ্নগুলো সম্পর্কেও সম্যক ধরণা পাবেন এবং গর্ভবতীর মানসিক ও মনস্তাত্ত্বিক সমর্থন প্রদানে পরিবার দায়িত্বশীল ভূমিকা পালনে আগ্রহী হবেন। গবেষণায় দেখা গেছে, প্রসবকালীন খিঁচুনি (২৪%) এবং প্রসবপরবর্তী রক্তক্ষরণ (৩১%) মাতৃমৃত্যুর অন্যতম কারণ। গর্ভকালীন চেক-আপের মাধ্যমে একজন গর্ভবতী মায়ের সমষ্টিত পুষ্টি নিশ্চিত করা এবং একলাম্পশিয়া ও রক্তক্ষরণ প্রতিরোধ করা সম্ভব।

প্রসবপূর্ব সেবা (ANC) প্রদানের উদ্দেশ্য হলো- ওজন ও রক্তচাপ নির্ণয়, রক্ত ও প্রস্তাব পরীক্ষার মাধ্যমে সুগার ও এলবুমিন নির্ণয়, গর্ভকালীন স্বাস্থ্য ঝুঁকি সম্পর্কে কাউন্সেলিং সহ এসএমসি'র ফুলকেয়ার ও ফরবোন গ্রহণে উদ্বৃদ্ধ করা। দক্ষ স্বাস্থ্যকর্মীর কাছ থেকে স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণের মাধ্যমেই কেবলমাত্র এই বিষয়গুলো নিশ্চিত করা যায় এবং প্রসবকালীন প্রস্তুতি ও নিরাপদ প্রসবের ব্যাপারেও যথাযথ পরামর্শ প্রদান সম্ভব হয়। গর্ভবস্থায় একজন মাকে অবশ্যই পর্যাপ্ত পরিমাণে পান পান ও স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে হবে, পর্যাপ্ত দ্যুম ও পরিমিত বিশ্রাম নিতে হবে, ভারী জিনিসপত্র উঠানো বা ভারী কাজ করা থেকে বিরত থাকতে হবে, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে হবে।

গর্ভকালীন যত্ন, পুষ্টি ও স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণের মাধ্যমেই নিরাপদ মাতৃত্ব এবং সুস্থ-সবল সন্তানের জন্ম লাভ সম্ভব। আমাদের প্রত্যাশা, প্রতিটি গর্ভধারণই হোক পরিকল্পিত, নিরাপদ ও আনন্দের। আসুন, গর্ভবতী মায়ের ৪টি চেক-আপ নিশ্চিতকল্পে আমরা আরো দায়িত্বশীল ভূমিকা পালন করি।



প্রসবপূর্ব সেবা প্রদানের
উদ্দেশ্য হলো- ওজন ও
রক্তচাপ নির্ণয়, রক্ত ও প্রস্তাব
পরীক্ষার মাধ্যমে সুগার ও
এলবুমিন নির্ণয়, গর্ভকালীন
স্বাস্থ্য ঝুঁকি সম্পর্কে কাউন্সেলিং
সহ এসএমসি'র ফুলকেয়ার ও
ফরবোন গ্রহণে উদ্বৃদ্ধ করা।

গর্ভবতী মায়ের স্বাস্থ্য ঝুঁকি কমাতে প্রস্তাবে এ্যালবুমিন পরীক্ষার গুরুত্ব

বাংলাদেশে প্রাতিষ্ঠানিক প্রসবের হার ৬৫% অর্থাৎ এখনো ৩৫% প্রসব বাড়ীতেই সম্পন্ন হয়। এগুলোর অধিকাংশই অদক্ষ দাই বা আতীয়-স্বজন দ্বারা সম্পন্ন করানো হয় যারা প্রসবকালীন ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থা নিরূপণ করতে পারেন না। দক্ষ দাই হলেও জটিলতা দেখা দিলে তা বাড়ীতে সমাধান করা সম্ভব নয়। চার বা চারের অধিক গর্ভকালীন সেবা গ্রহণের হার মাত্র ৪১% যার মধ্যে শহরের চেয়ে গ্রামীণ মহিলারা পিছিয়ে রয়েছেন (BDHS-2022)। প্রতি লক্ষ জীবিত শিশু জন্ম দিতে গিয়ে ১৫৬ জন মা মারা যান (BSVS, BBS-2022), মাত্মত্যুর হারও শহরের তুলনায় গ্রামীণ এলাকায় বেশী (১৪০ ও ১৭৬/প্রতি লক্ষ)।

এই সকল বিষয় বিবেচনা করে এসএমসি ব্লু-স্টার সেবাদানকারীর মাধ্যমে গর্ভবতী মায়ের প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রম শুরু করে ২০২১ সালের শেষের দিকে। এই কার্যক্রমের মূল উদ্দেশ্যই ছিল সেবাকেন্দ্রে গিয়ে গর্ভকালীন সেবা নিতে মা'কে উদ্বৃদ্ধ করা, ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভ সন্তান করে রেফার করা, হাসপাতালে ডেলিভারির জন্য উৎসাহিত করা এবং মাল্টিভিটামিন এবং মিনারেল সরবরাহ দেয়া। প্রথম পর্যায়ে সেটেম্বর ২০২১ থেকে এপ্রিল ২০২২ পর্যন্ত ওজিএসবি'র মাধ্যমে ৮০০০-এর অধিক ব্লু-স্টারদের প্রশিক্ষণ করানো হয়। এরপর থেকে ব্লু-স্টার বেসিক এবং রিফ্রেশার ট্রেনিং-এর কারিকুলামে কার্যক্রমটি অন্তর্ভুক্ত করা হয়।

গর্ভকালীন সেবা এমন একধরনের সেবা প্যাকেজ যে সেবার আওতায় এসে গর্ভবতী মহিলারা গর্ভ ও প্রসবজনিত সমস্যা অনেকাংশেই এড়াতে পারে। আপনারা নিশ্চয়ই জানেন, মাত্মত্যুর অন্যতম প্রধান কারণ হচ্ছে রক্তক্ষরণ (৩১%) এবং এর পরেই রয়েছে একলাম্পশিয়া (২৪%) (BMMS-2016)। একলাম্পশিয়া বা প্রসবকালীন খিঁচুনী খুব জটিল একটি পরিস্থিতি যেখানে মাশিশ উভয়েই মারা যাওয়ার আশংকা থাকে। গর্ভবতী মায়ের প্রসবকালীন সময়ে খিঁচুনি বা একলাম্পশিয়া হওয়ার ঝুঁকি বা আশঙ্কা অতি সহজেই মনিটর করে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নেয়ার মাধ্যমে বহুলাংশে করিয়ে আনা সম্ভব।

একলাম্পশিয়া হওয়ার আশংকা রয়েছে এমন অবস্থাকে প্রি-একলাম্পশিক টেক্সেমিয়া বলা হয় যা বোার তিনটি সহজ উপায় রয়েছে। যেমন-

১। রক্তচাপ বেশী হওয়া, ২। হাত, পা, মুখে পানি আসা এবং ৩। প্রস্তাবে এ্যালবুমিনের উপস্থিতি। সেই কারণে এসএমসি ব্লু-স্টার সেবাদানকারীর মাধ্যমে গর্ভকালীন প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রমে প্রস্তাবে এ্যালবুমিন পরীক্ষাটি সংযুক্ত করেছে। ব্লু-স্টার মৌলিক এবং রিফ্রেশার প্রশিক্ষণেও প্রস্তাবে এ্যালবুমিন পরীক্ষার পদ্ধতি অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। আপনারা যারা ব্লু-স্টার নেটওয়ার্কে কাজ করছেন তাদেরকেও রিফ্রেশার প্রশিক্ষণের মাধ্যমে অথবা আপনার ফার্মেসীতে গিয়ে প্রোগ্রাম অফিসারগণ প্রশিক্ষণ প্রদান করবেন। তদুপরি এখানে একটি গাইডলাইন দেয়া হলো যাতে প্রয়োজনে আপনারা এটির সাহায্য নিতে পারেন।



১. গর্ভবতী মায়ের প্রস্তাবের এ্যালবুমিনের মাত্রা নির্ণয়ের গুরুত্ব

- প্রস্তাবে অতিরিক্ত এ্যালবুমিন থাকা গর্ভের জটিলতা ও রক্তচাপ বৃদ্ধির পূর্বশর্ত যা নানান বিপদের কারণ হতে পারে
- দ্রুত এ্যালবুমিনের উপস্থিতি নির্ণয় অনেক ঝুঁকি করিয়ে আনবে
- গর্ভবতীয় ২য় ট্রাইমেস্টারের মাঝামাঝি সময়ের পর থেকে বিশেষ করে ৩য় ট্রাইমেস্টারে প্রস্তাবে এ্যালবুমিনের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে থাকা খুবই জরুরি
- এই পরীক্ষা গর্ভবতী মা'কে পরবর্তী প্রয়োজনীয় চিকিৎসা নিতে দিক নির্দেশনা দিবে
- একলাম্পশিয়াসহ গর্ভকালীন জটিলতা এবং মাত্মত্যু করিয়ে আনা যাবে।

২. প্রত্যাপিত ফলাফল

- নিরাপদ প্রসব ও মাত্স্বাস্থ্যের উন্নয়ন
- গর্ভকালীন সেবা নেয়ার জন্য উৎসাহিত হবে
- গর্ভকালীন সেবার মানেন্নয়ন হবে
- প্রি-একলাম্পশিয়া/একলাম্পশিয়াজনিত মাত্মত্যু করবে।

৩. প্রস্তাবে এ্যালবুমিন ও সুগার পরীক্ষা পদ্ধতি

- স্ট্রিপ-এর মাধ্যমে কালার ম্যাচিং পদ্ধতিতে গর্ভবতী মায়ের প্রস্তাবের এ্যালবুমিন ও সুগারের মাত্রা নির্ণয় করা হয়।
- গর্ভবতী মায়ের গর্ভের বয়স ২০ সপ্তাহ বা ৫ মাস পূর্ণ হলে পরীক্ষাটি করুন।
- গর্ভবতী মায়ের তথ্য গর্ভবতী মায়ের স্বাস্থ্যসেবা কার্ডে লিপিবদ্ধ করুন।
- মা'কে একটি ছোট পাত্র (urine collection pot) দিয়ে সেখানে মায়ের সিরিয়াল অনুযায়ী নম্বর বসিয়ে প্রস্তাব সংগ্রহ করে আনতে বলুন (একাধিক মা এক সঙ্গে আসলে pot এর গায়ে সিরিয়াল নম্বর দেয়া জরুরি)।
- কন্টেইনার থেকে একটি স্ট্রিপ বের করে সাথে সাথে কন্টেইনারের মুখটি বন্ধ করুন।
- এরপর স্ট্রিপটি প্রস্তাব পাত্রে ২/৩ সেকেন্ড ডুবিয়ে উঠিয়ে নিন এবং ফলাফলের জন্য ১ মিনিট অপেক্ষা করুন।
- স্ট্রিপের কন্টেইনারের গায়ে দেয়া color code-এর সাথে মিলিয়ে দেখুন এবং ফলাফল গর্ভবতী চেকআপ কার্ডে লিপিবদ্ধ করুন।

৪. ফলাফল

- যদি এ্যালবুমিন এবং গ্লুকোজের মাত্রা নেগেটিভ আসে তাহলে গর্ভবতী চেকআপ কার্ডে ও রেজিস্টারে "N" আর যদি ট্রেস (Trace) আসে তাহলে "T" লিখুন।
২. যদি এ্যালবুমিন এবং গ্লুকোজের মাত্রা +/++/+++/++++ আসে তাহলে যে কয়টি + চিহ্ন এসেছে সেটা গর্ভবতী চেকআপ কার্ডে ও রেজিস্টারে লিখুন।
৩. গর্ভবতী মা'কে ভালভাবে তার অবস্থা ঝুঁকিয়ে বলুন।

৫. ফলাফল অনুযায়ী ব্লু-স্টার সেবাদানকারীর করণীয়

- যদি এ্যালবুমিন পজিটিভ (+/++/+++/++++) আসে- মা'কে বুঝিয়ে বলতে হবে যে, গর্ভবতী অবস্থায় প্রশ্নাবে এ্যালবুমিন থাকা বিপদের লক্ষণ হতে পারে, কিন্তু ও লিভারের সমস্যার কারণেও এরকম হতে পারে। তাই চিকিৎসকের কাছ থেকে পরবর্তী চিকিৎসা গ্রহণের পরামর্শ দিবেন।
- এর সাথে যদি মায়ের রক্তচাপও বেশী থাকে তাহলে মায়ের খিঁচুনি হবার সম্ভাবনাও আছে। সুতরাং, মা যেন অবশ্যই নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে গিয়ে চিকিৎসকের কাছ থেকে পরবর্তী চিকিৎসা গ্রহণ করে।
- প্রশ্নাবে যদি এ্যালবুমিন Trace আসে, তবে পরবর্তী মাসেও আবার পরীক্ষা করার পরামর্শ দিবেন।
- যদি সুগার পজিটিভ (+/++/+++/++++) আসে- মা'কে বুঝিয়ে বলুন যে, গর্ভবতী অবস্থায় প্রশ্নাবে সুগার থাকা বিপদের কারণ হতে পারে।

৫. মায়ের ডায়াবেটিস হবার সম্ভাবনা রয়েছে। ডায়াবেটিস হলে বাচ্চা বড় না হওয়াসহ অন্যান্য আরও জটিলতা হতে পারে। সুতরাং, মা যেন অবশ্যই নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে গিয়ে চিকিৎসকের কাছ থেকে পরবর্তী চিকিৎসা গ্রহণ করে।

৬. গর্ভবতীর প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রমে গ্লুকোমিটারের মাধ্যমে রক্তের সুগার মাপার নির্দেশনা রয়েছে। যদি কোনো কারণে এটি না করে থাকেন তবে প্রশ্নাবে এ্যালবুমিন পাওয়া গেলে তা অবশ্যই করতে হবে, প্রয়োজনে অন্য কেন্দ্র থেকে হলেও।

সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানী আশা করছে, আপনারা দক্ষতার সাথে গর্ভবতী মায়ের প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রমটি বাস্তবায়ন করবেন এবং মাতৃস্বাস্থ্য উন্নয়নে প্রত্যাশিত ফলাফল অর্জনে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখবেন।

ডাঃ হামিদুল হক সিরাজী

সিনিয়র ম্যানেজার, ট্রেনিং এন্ড কোয়ালিটি এ্যাসুরেন্স, এসএমসি

ডারমিসিড

[আলবেনডাজল ইউএসপি ৪০০ মি.গ্রা.]



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



ভিজিট করুন- www.smc-bd.org

আপনার পরিবার রাখুন কৃমিমুক্ত



গর্ভাবস্থায় মায়ের যথাযথ যত্ন ও পুষ্টি

গর্ভধারণের সময় হতে শুরু করে সন্তান ভূমিষ্ঠ হওয়া পর্যন্ত মা ও শিশুর যত্নকে গর্ভকালীন যত্ন মা ও শিশুর উভয়ের জন্য খুবই জরুরি। একজন গর্ভবতী মায়ের গর্ভকালীন নিয়মিত স্বাস্থ্যসেবা, পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ, গর্ভকালীন চেকআপ, নিরাপদ প্রসব এবং প্রসব পরবর্তী স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করা অতি প্রয়োজনীয়। মায়ের স্বাস্থ্য ও পুষ্টির ওপর গর্ভস্থ সন্তানের স্বাস্থ্য নির্ভর করে। গর্ভস্থ সন্তানের স্বাস্থ্য ও পুষ্টির জন্য মায়ের পুষ্টি চাহিদা স্বাভাবিক অবস্থা হতে অনেকাংশে বৃদ্ধি পায়। অতিরিক্ত পুষ্টি চাহিদা পূরণ করার জন্য মা'কে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি পরিমাণে পুষ্টিকর খাবারের পাশাপাশি ভিটামিন ও মিনারেল খাওয়ানোর প্রয়োজন হয়। কিন্তু অনেকসময় গর্ভবতী মায়েদের পক্ষে এসব খাবার পর্যাপ্ত পরিমাণে গ্রহণ করা সম্ভব হয় না। ফলে গর্ভবতী মায়েদের শরীরে বিভিন্ন প্রকার ভিটামিন ও মিনারেলের ঘাটতি দেখা দেয়, যার কারণে মায়ের স্বাস্থ্য, গর্ভের শিশু এবং পরবর্তীতে নবজাতকের স্বাস্থ্যের ওপর মারাত্মক ক্ষতিকর প্রভাব পড়তে পারে।

গর্ভকালীন প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদানের অভাব হটলে গর্ভস্থ শিশুটি কম ওজন নিয়ে জন্ম গ্রহণ করে, বৃদ্ধিবৃত্তির বিকাশ ব্যাহত হয়, নানারকম জন্মগত ত্রুটি দেখা দিতে পারে। তাই গর্ভাবস্থায় মায়ের যথাযথ যত্ন ও পুষ্টি নিশ্চিত হওয়া মা ও শিশু উভয়ের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। গর্ভাবস্থায় একজন মায়ের ক্যালসিয়াম, ফলিক এসিড, আয়রণ এবং প্রোটিন খুব বেশি প্রয়োজন।

প্রোটিন কেন প্রয়োজন?

শিশুর দেহে টিস্যু এবং অঙ্গগুলির যথাযথ বৃদ্ধি নিশ্চিত করার জন্য প্রোটিন জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করা অত্যন্ত জরুরি। প্রোটিন দেহে রক্ত সরবরাহ বাড়ায়, জ্বরকে নিয়মিত রক্ত সরবরাহ করতে সাহায্য করে।

প্রোটিনসমৃদ্ধ খাবারের উৎস

কিছু স্বাস্থ্যকর প্রোটিন খাবারের মধ্যে রয়েছে- মুরগীর মাংস, ডিম, টক দই, দুধ, ওটেস, বিভিন্ন ফল যেমন- পেয়ারা, নারিকেল, কলা, স্যামন ফিস, তেলাপিয়া মাছ, বাদাম, মাখন, পনির, ব্রকলি, টোফু, মটরশুটি ইত্যাদি।

ক্যালসিয়াম কেন প্রয়োজন?

ক্যালসিয়াম একজন গর্ভবতী নারীর প্রি-এক্লাস্পসিয়া, গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপজনিত মারাত্মক জটিলতায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমাতে পারে। সেইসাথে গর্ভের শিশুর হাড় গঠনের জন্য ক্যালসিয়াম একটি অত্যাবশ্যকীয় উপাদান। গর্ভকালীন ক্যালসিয়ামের বাড়তি চাহিদা তৈরি হয়, তাই গর্ভাবস্থায় এই বাড়তি চাহিদা মেটাতে ক্যালসিয়াম জাতীয় খাবার খাওয়া মা ও শিশু উভয়ের জন্যই অপরিহার্য।

ক্যালসিয়ামসমৃদ্ধ খাবারগুলো কী কী?

- দুধ ও দুধের তৈরি খাবার, যেমন- টক দই ও পনির।
- বিভিন্ন মাছ, যেমন- টাকি, রুই, কাতলা, শোল, শিৎ, টাটকিনি,

পারশে, পুঁটি, চান্দা, কই, কাচকি, মলা, চেলা, মৃগেল, মেনি, চাপিলা, খলিশা, বাচা, ফলি, বাটা, ট্যাংরা, ভেটকি, রূপচাঁদা ও চিংড়ি। উল্লেখযোগ্য কাঁটাসহ ছেট মাছ খেলে তুলনামূলক বেশি পরিমাণে ক্যালসিয়াম পাওয়া যায়।

- বিভিন্ন ডাল, যেমন- ছোলা ও মাসকলাই।
- সয়াবিন ও টোফু।
- ডিম, কাজুবাদাম, বাদাম, ব্রকলি।
- বিভিন্ন ফল, যেমন- কাঁচা ডুমুর, শুকনো ডুমুর, ব্ল্যাক বেরি, কমলা।
- বিভিন্ন শাক, যেমন- লাল শাক, পুঁই শাক, নটে শাক, বকফুল শাক, মালওঁ শাক, সবুজ ডাটা শাক, লাউ শাক, কচু শাক, সজনে পাতা ও মেঠি শাক।
- বিভিন্ন বীজ, যেমন- তিল, তিসি ও সরিষা।

তবে শুধুমাত্র এসব খাবার দিয়েই গর্ভকালীন ক্যালসিয়ামের বাড়তি চাহিদা পুরোপুরি মেটানো সম্ভব নয়। তাই ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী গর্ভাবস্থায় আলাদা করে ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট সেবন করতে হবে।

আয়রন কেন প্রয়োজন?

মানবদেহে আয়রন, ভিটামিন বি১২ এবং ফলিক এসিডের অভাব বা অতিরিক্ত রক্তপাত ও পাকস্থলিতে ইনফেকশনের কারণে রক্তশূন্যতা দেখা দিতে পারে। শরীরে আয়রনের পরিমাণ বা ভারসাম্য ঠিক রাখা প্রয়োজন। এজন্য দরকার পর্যাপ্ত পরিমাণে আয়রনসমৃদ্ধ খাবার। আয়রন রক্তপ্রবাহ বৃদ্ধিতে সহায়তা করে এবং মা ও শিশু উভয়কেই পর্যাপ্ত অক্সিজেন সরবরাহ করতে সহায়তা করে।

আয়রনসমৃদ্ধ খাবারগুলো কী কী?

সবুজ পাতাযুক্ত শাক-সবজি, টক জাতীয় ফল, হাঁস-মুরগির ডিম, বাদাম, শুকনো ফল, ব্রকলি, কলিজা, ডুমুর, চিংড়ি মাছ, বাধাকপি, টমেটো, মিষ্টি কুমড়ার বীচি, বিভিন্ন মাংস, যেমন- গরু, খাসী, মুরগী, ভেড়া ইত্যাদি। এজাতীয় খাবারে প্রচুর পরিমাণে আয়রন পাওয়া যায়। গর্ভকালীন অবস্থায় এজাতীয় খাদ্য শরীরের জন্য অত্যন্ত কার্যকরী।

গর্ভাবস্থায় ফলিক এসিড কেন প্রয়োজন?

ফলিক এসিড, যা মা ও শিশু উভয়ের সুস্থান্ত্রের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। ফলিক এসিডের অভাব হলে শিশুর ব্রেইন ও স্নায়ুতন্ত্রের অন্যান্য অংশের গঠনে বিভিন্ন ধরণের সমস্যা দেখা দিতে পারে। এমন ক্ষেত্রে শিশু নানা জন্মগত ত্রুটি নিয়ে জন্মায়। গর্ভস্থ শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধির জন্য রোজকার খাবারে এই ভিটামিনটি অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।

যেসব খাবারে ফলিক এসিড রয়েছে

ফলিক এসিডের অন্য নাম ভিটামিন বি১৯ যা বিভিন্ন খাবারে প্রাক্তিকভাবে পাওয়া যায়। এসব খাবারের মধ্যে রয়েছে সবুজ শাক, বিভিন্ন সবজি, ডাল, বিভিন্ন টক জাতীয় ফল, বিভিন্ন ফল, যেমন- পেঁপে,



কলা, অ্যাভোকাডো, ডিম, বাদাম, ব্রকলি, মাখন। তাই গর্ভাবস্থায় এজাতীয় খাবারগুলো গ্রহণ করা অত্যন্ত জরুরি।

ফলিক এসিডের উপকারিতা

আমাদের শরীরের বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য ভিটামিন বিট বা ফলিক এসিড অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি উপাদান। ফলিক এসিড দেহের নানা গুরুত্বপূর্ণ কাজে ভূমিকা রাখে। যেমন-

- রক্তকণিকা ও প্রোটিন তৈরিতে অংশ নেয়
- রক্তশূন্যতা প্রতিরোধ করে
- গর্ভের শিশুর ক্রেইন, মাথার খুলি ও স্নায়ুতন্ত্রের অন্যান্য অংশ সঠিকভাবে গড়ে উঠতে সাহায্য করে
- গর্ভের শিশুর নানা জন্মাগত ক্রটি প্রতিরোধ করে
- গর্ভের শিশুর নিউরাল টিউব গঠনে বিশেষ ভূমিকা রাখে।

উল্লেখ্য, খাবার রান্না করলে সেখানে থাকা ফোলেট সহজেই নষ্ট হয়ে যায়। আবার, আমরা যে ফোলেট গ্রহণ করি তা শরীর থেকে প্রস্তাবের সাথে বেরিয়ে যায়। সব মিলিয়ে শরীর এটিকে বেশি দিন জমা রাখতে পারে না। তাই গর্ভাবস্থায় ফোলেটের অভাব প্রতিরোধে নিয়মিত ফলিক এসিড সেবন করা গুরুত্বপূর্ণ। সেই সাথে প্রতিদিনের খাবার তালিকায় যথেষ্ট পরিমাণে ফলিক এসিডযুক্ত খাবারও রাখতে হবে।

ভিটামিন-ডি

ভিটামিন-ডি আমাদের শরীরে ক্যালসিয়াম ও ফসফেটের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে, আমাদের ত্তক সূর্যের আলোতে থাকা অতি বেগুণী রশ্মি ব্যবহার করে ভিটামিন-ডি তৈরি করে। বিভিন্ন কারণে অনেক সময় শরীরে পর্যাপ্ত পরিমাণে ভিটামিন-ডি তৈরি হয় না। দেহে ভিটামিন-ডি এর অভাব থাকলে গর্ভের শিশুর ওপর এর প্রভাব পড়তে পারে। এতে জন্মের পরে শিশুর দেহে ভিটামিন-ডি এর অভাবজনিত নানান জটিলতা দেখা দিতে পারে। এমন ক্ষেত্রে খাবার ও প্রয়োজনে আলাদাভাবে ভিটামিন-ডি ট্যাবলেট সেবন করে শরীরে পর্যাপ্ত ভিটামিন-ডি এর যোগান দিতে হয়।

ভিটামিন-ডি এর উৎস

সূর্যের আলো (প্রাকৃতিকভাবে) ভিটামিন-ডি পাওয়ার প্রধান উৎস। কিছু খাবারে ভিটামিন-ডি পাওয়া যায়। ভিটামিন-ডি সমৃদ্ধ খাবার হলো- ডিম,

বিভিন্ন ধরণের মাংস, বিভিন্ন মাছ, যেমন- তেলাপিয়া মাছ, মাছের ডিম, চিংড়ি মাছ, কমলার জুস, গরুর কলিজা, ডিমের কুসুম, মাশরূম, দুধ ইত্যাদি।

ব্লু-স্টার সেবাদানকারীগণ গর্ভবতী মা'কে নিম্নোক্ত বিষয়ে পরামর্শ ও পরবর্তী করণীয় সম্পর্কে বুঝিয়ে বলুন:

- গর্ভবতী মা'কে ক্রমপঞ্চে ৪টি গর্ভকালীন সেবা নিতে উদ্বৃদ্ধ করবেন।
- **বুকিপূর্ণ গর্ভ শনাক্ত** করে প্রয়োজনীয় করণীয় সম্পর্কে পরামর্শ প্রদান করবেন।
- **স্বাস্থ্যকেন্দ্র ডেলিভারি** নিশ্চিতকরণে মা ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের উদ্বৃদ্ধ করবেন।
- গর্ভকালীন সম্প্রৱক অণুপুষ্টি ট্যাবলেট ‘ফুলকেয়ার’ ৬ মাস পর্যন্ত খাওয়ার জন্য গর্ভবতী মা ও পরিবারের সদস্যদের পরামর্শ দিবেন। গর্ভবতী মায়েদের প্রয়োজনীয় ভিটামিন এবং মিনারেলের চাহিদা পূরণ করে ‘ফুলকেয়ার’। গর্ভ নিশ্চিত হওয়ার পর থেকে প্রসবের আগ পর্যন্ত প্রতিদিন একটি করে ৬ মাসে মোট ১৮০টি ‘ফুলকেয়ার’ ট্যাবলেট খেতে হবে।
- গর্ভবতী মায়ের গর্ভের বয়স ২০ সপ্তাহ (৫মাস) পূর্ণ হলে স্ট্রিপ-এর সাহায্যে প্রস্তাবে সুগার এবং এ্যালবুমিন পরীক্ষা করুন এবং পরবর্তী করণীয় সম্পর্কে পরামর্শ প্রদান করবেন- যদি সুগার পজিটিভ (+/++/+++/++++/+++++) আসে তবে মা'কে বুঝিয়ে বলুন যে, গর্ভবতী অবস্থায় প্রস্তাবে সুগার যাওয়া বিপদের লক্ষণ হতে পারে। মায়ের ডায়াবেটিস হবার সম্ভাবনা থাকে। সুতরাং, মা যেন অবশ্যই নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্র গিয়ে চিকিৎসকের কাছ থেকে পরবর্তী চিকিৎসা গ্রহণ করে সে ব্যাপারে পরামর্শ দিন।
- যদি এ্যালবুমিন পজিটিভ (+/++/++) আসে তবে মা'কে বুঝিয়ে বলতে হবে যে, গর্ভবতী অবস্থায় প্রস্তাবে এ্যালবুমিন (প্রোটিন) যাওয়া বিপদের লক্ষণ হতে পারে এবং এর সাথে যদি মায়ের রক্তচাপ বেশি থাকে তাহলে মায়ের খিঁচুনী হবার সম্ভাবনাও থাকে। সুতরাং, মা যেন অবশ্যই নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্র গিয়ে চিকিৎসকের কাছ থেকে পরবর্তী চিকিৎসা গ্রহণ করে সে ব্যাপারে পরামর্শ দিন।



স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করছেন ব্লু-স্টার এবং গ্রীন স্টার প্রোভাইডারগণ



রাশেদ রেজা চৌধুরী
ম্যানেজার, ব্লু-স্টার প্রোগ্রাম

নিরাপদ মাতৃত্ব: প্রয়োজন সঠিক যত্ন ও পুষ্টি প্রতিদিন

“আমিও তো চার চারটা পোলাপান জন্য দিছি। কেই, আমগো সময় তো এত কিছু করতে হয় নাই। শাশুড়ি কম খাইতে কইছে, কাজ কইৱা শৱীৰ শক্ত করতে কইছে- ওনাগো কথা শুনছি। তোমারে ডাক্তার কইছে আৱ সমানে খাইতে হবেনি! আমেনা, বৌ, একটু রয়ে সয়ে খাঁৰে, আৱ একটু কামে হাত লাগা, নাইলে পেটেৱডা বড় হইবো। ডেলিভারিতে কষ্ট পাৰি।” কথাগুলো বলছিলেন ৫ মাসেৱ গৰ্ভবতী ২১ বছৰেৱ আমেনাকে উদ্দেশ্য কৰে তাৱ শাশুড়ি।

আমেনাৰ আগেৱ বাচ্চাটা গৰ্ভেৰ ৬ মাসে হঠাৎ অসময়ে ব্যথা উঠে এৰোৰশন হয়ে যায়। সে যাত্রায় আমেনা বেঁচে গেলেও গৰ্ভেৱ শিশুটিকে আৱ রক্ষা কৰতে পাৰেনি। তাই এবাৱ একটু বেশি সাবধান। যে যাই বলুক ডাক্তারেৱ কথা তাৱ কাছে শেষ কথা-চেকআপে যেতে হবে নিয়মিত, পুষ্টিকৰ খাবাৰ খেতে হবে, সময়মতো বিশ্রাম নিতে হবে। কিন্তু শাশুড়িৰ সবসময় ঐ এক কথা- অত কিছুৰ দৱকাৱ নেই।

একবিংশ শতাব্দিতে দাঁড়িয়ে যখন আমোৱা ডিজিটাল দেশ
গড়াৰ স্বপ্ন নিৱে এগিয়ে চলেছি, ঠিক সেই সময়
আমাদেৱ দেশে আমেনাৰ শাশুড়িৰ মতো মানুষদেৱ
সঠিক পুষ্টি ও স্বাস্থ্যসেবাৰ সম্পর্কে অসচেতনতা ও
বিমুখতাৰ ফলে অকালে ঝারে যাচ্ছে অনেক আমেনা ও
তাৱ নবজাতক। একই কাৱণে জন্য নিছে অপৰিণত ও
অপুষ্ট শিশু, যা পৱিবাৱ ও দেশেৱ জন্য বুঁকি এবং বোৰা হয়ে
দেখা দিতে পাৰে।

অনেক অসচেতন পৱিবাৱে গৰ্ভবতী নারীৱা যথাযথ প্ৰজনন স্বাস্থ্যসেবাৰ জন্য চিকিৎসকেৱ কাছে যাওয়াৰ সুযোগ পান না। আভাৱে, পৱিবাৱিক অসচেতনতা, প্ৰজনন স্বাস্থ্যসেবাৰ মানেৱ ঘাটতি, ভুল চিকিৎসা, দারিদ্ৰ্য, অশিক্ষা, পুষ্টিৰ ঘাটতি, ধৰ্মীয় গোঁড়ামি সৰ্বোপৰি নারীৱ প্ৰতি পৱিবাৱেৱ অবহেলাৰ কাৱণে নারীৱা যথাযথ স্বাস্থ্যসেবা থেকে বাধিত হচ্ছেন।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাৰ মতে, গৰ্ভকালীন কমপক্ষে ৪বাৱ চেক-আপ কৰা জৱাবে। পৱিসংখ্যান বলছে, একবাৱ প্ৰসবপূৰ্ব সেবা নিছেন দেশেৱ ৮০ শতাংশেৱ বেশি গৰ্ভবতী। ফলে, মায়েদেৱ মধ্যে এখনও গৰ্ভকালীন নিয়মিত চেকআপ, হাসপাতালে ডেলিভারি এবং সঠিক সময়ে পুষ্টিকৰ খাবাৰ ও প্ৰয়োজনীয় সেবা গ্ৰহণেৱ প্ৰতি বিমুখতা অনেক বেশি। কিশোৱ-কিশোৱীদেৱ স্বাস্থ্য সচেতনতাৰ অভাৱ, অল্পবয়সে বিয়ে, সময়েৱ আগে গৰ্ভধাৱণ, নারীৱ প্ৰতি সহিস্তা সহ নানাপ্ৰকাৱ অনিয়মে মা ও শিশুমৃতৰ হার যেমন বাড়ে ঠিক তেমনি পুষ্টিৰ ঘাটতিতেও এ সকল বিষয়েৱ প্ৰত্যক্ষ সম্পর্ক রয়েছে। সমাজে গৰ্ভবতী মায়েৱ অপৱিমিত খাবাৰ একটা সাধাৱণ ব্যাপার। খাদ্যেৱ বেলায় আৰ্থিক সংগতি যতটা দায়ী, তাৱ থেকে বেশি দায়ী কুসংস্কাৱ আৰ্থাৎ শিক্ষা ও সচেতনতাৰ অভাৱ।

গৰ্ভাবস্থায় মায়েৱ পুষ্টি চাহিদা পূৰণ এবং গৰ্ভস্থ শিশুৰ সঠিক বৃদ্ধিৰ জন্য দৱকাৱ বাড়তি পুষ্টিৰ। সেজন্য এ সময়ে গৰ্ভবতীকে স্বাভাৱিকেৱ তুলনায় একটু বেশি পৱিমাণে পুষ্টিকৰ খাবাৰ খেতে হয়। যাৱ মধ্যে মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, কলিজা, ঘন ডাল, গাঢ় রঙিন ও সবুজ শাকসবজি এবং মৌসুমী দেশীয় ফল ইত্যাদি উল্লেখযোগ্য। নানা কাৱণেৱ পাশাপাশি কুসংস্কাৱ, পৱিবাৱিক অবহেলাৰ এ সময় গৰ্ভবতী মায়েদেৱ পক্ষে পৰ্যাপ্ত পৱিমাণে পুষ্টিকৰ খাবাৰ গ্ৰহণ কৰা সন্তুষ্ট হয় না। এতে কৰে গৰ্ভবতীৰ শৱীৱ বিভিন্ন প্ৰকাৱ ভিটামিন ও মিনারেলেৱ ঘাটতি দেখা দেয়। যাৱ কাৱণে মায়েৱ স্বাস্থ্য, গৰ্ভস্থ শিশু এবং পৱিবতীতে নবজাতকেৱ স্বাস্থ্যেৱ ওপৰ ক্ষতিকৰ প্ৰভাৱ পড়তে পাৰে। তাই গৰ্ভাবস্থা নিশ্চিত হবাৰ পৰ থেকে প্ৰসবেৱ আগ পৰ্যন্ত প্ৰতিদিন বিভিন্ন প্ৰকাৱ ভিটামিন ও মিনারেল সমৃদ্ধ খাবাৱেৱ পাশাপাশি বাড়তি চাহিদা পূৰণে চিকিৎসকেৱ পৱামৰ্শ অনুযায়ী মাল্টিপল মাইক্ৰোনিউট্ৰিয়েন্ট সাপ্লাইমেন্ট বা ফুলকেয়াৰ সেবন কৰতে হবে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাৰ
মতে, গৰ্ভকালীন কমপক্ষে
৪বাৱ চেক-আপ কৰা
জৱাবে।

নারী তাৱ গৰ্ভকালে প্ৰজনন স্বাস্থ্যসেবা, সঠিক পুষ্টি,

নিরাপদ ডেলিভারি ও প্ৰসৃতিসেবাৰ অধিকাৱ রাখেন।

নারীৰ গৰ্ভধাৱণ ও শিশু জন্মাদানেৱ সময় স্ত্ৰীৰ

শৱীৱিক ও মানসিক সুস্থতাৰ জন্য সবাৱ আগে তাৱ

স্বামী ও পৱিবাৱেৱ সহযোগিতা প্ৰয়োজন। একজন মা

যদি গৰ্ভধাৱণে পূৰ্ব পৱিকলনা গ্ৰহণ কৰেন, গৰ্ভধাৱণেৱ আগে

নিজেকে প্ৰস্তুত কৰেন, প্ৰজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন থাকেন, গৰ্ভকা-

লীন সঠিক খাদ্য, পুষ্টি ও বিশ্রাম গ্ৰহণ কৰেন, মানসিকভাৱে উৎফুল্ল

থাকেন তাৱলে মা ও শিশুৰ সুস্থতা নিশ্চিত কৰা অনেক সহজ হবে।

সন্তান গৰ্ভে আসাৱ মুহূৰ্ত থেকেই চিকিৎসকেৱ তত্ত্বাবধানে থাকলে,

নিয়মিত সেবা নিলে, পুষ্টিকৰ খাবাৰ খেলে এবং সাথে সাথে অনুপুষ্টি ও

ক্যালিসিয়ামেৱ ঘাটতি কমাতে এসএমসি’ৰ ফুলকেয়াৰ ও ফৱৰোন

ট্যাবলেট সেবন কৰলে গৰ্ভকালীন পুষ্টিৰ অভাৱ কমাব পাৰে। পৱিবাৱ ও সমাজেৱ দুচিষ্ঠা

ও অৰ্থনৈতিক ক্ষতি কমবে। ফলে, দেশেৱ সামাজিক অৰ্থনৈতিক উন্নতি

তৰাপৰিত হবে।



ফজলে খোদা

ডেপুটি প্ৰোগ্ৰাম ম্যানেজাৱ, কমিউনিটি মোবিলাইজেশন, এসএমসি।

গর্ভকালীন সময়ে চাই সঠিক পারিবারিক যত্ন

মৌ আজকে অনেক খুশি। বিয়ের ১৫ বছর পর মৌ প্রথম মা হতে চলেছে। পরিবারে বইছে আনন্দের ধারা। অনেক চেষ্টা ও অপেক্ষার পর এই প্রথম মৌ আর রাজুর সংসারে নতুন কারো আগমন। মৌ মা হচ্ছে এই খবরটা যতোটা আনন্দের তার চেয়েও অনেক বেশি আবার চিন্তারও। কারণ, মৌয়ের বেশ কিছু শারীরিক জটিলতা আছে তাই খুব সাবধানে থাকতে হবে। মৌয়ের শঙ্গুরবাড়ির সকল সদস্য ডাঙ্গার যেতাবে বলেছে সেভাবে নিয়ম করে সবকিছু করছে। মৌকে ডাঙ্গার বলেছে ৬ মাস পুরোপুরি বিশ্রাম নিতে হবে, কোনো রকমের সাংসারিক কাজ করা যাবে না, এমনকি প্রতিমাসে তাকে হরমোন ইনজেকশন নিতে হবে। মৌয়ের শঙ্গুরবাড়ির সদস্যরা এতো ভালো যে পালাক্রমে একেকজন এসে তার কাছে থাকে যাতে মা ও শিশুর যেন কোনো রকমের সমস্যা না হয়। এটি নিছক কোনো গল্প নয়, একদম সত্য ঘটলা। সব পরিবারে তো এমন অবস্থা দেখা যায় না, বেশিরভাগ পরিবারেই দেখা যায় গর্ভকালীন সময়ে মায়ের যে আলাদা করে একটু বাড়তি যত্নের প্রয়োজন সেটাই তারা জানে না।

একটি পরিবারে খুশির বার্তা বয়ে আনে সন্তানের আগমন। কিন্তু এই সন্তান ধারণ ও জন্মাদানের পুরো সময়টায় যে ত্যাগ ও কষ্টের ভেতর দিয়ে যান একজন মা, তার খবর কয়েন জানেন? কজন ভাবেন মায়ের সুবিধা-অসুবিধার কথা? এসব অসুবিধার কিছু শারীরিক, কিছু মানসিক। যেসব শারীরিক অসুবিধা আমাদের নজরে আসে, সেগুলো সাবধানে হয়তো আমরা সচেষ্টও হই, কিন্তু বেশিরভাগ ক্ষেত্রে মানসিক দিকটা আমরা খেয়ালই করি না।

“গর্ভধারণের পরিকল্পনার সময় থেকেই প্রতিটি হবু মা এবং পরিবারকে গর্ভধারণ সম্পর্কে জানতে হবে, মানসিকভাবে প্রস্তুত হতে হবে। মা’কে সময় দেয়া, তাঁর যত্ন নেয়া, তাঁকে সব বিষয়ে আশ্বস্ত করা এবং তাঁকে আত্মবিশ্বাসী হতে সাহায্য করা পরিবারেরই দায়িত্ব। এসময় হবু মা এবং প্রসূতি মায়ের প্রতি পরিবারের সমর্থন ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ। কাজের চাপে মা যাতে পিষ্ট না হন, নিজের যত্ন নেয়ার ফুরসত যাতে তিনি পান সেদিকে খেয়াল রাখা আবশ্যক। তাঁর প্রিয় মানুষটি যদি দূরে থাকেন, তিনি যেখানে থাকবেন, সেখান থেকেই সমর্থন দেবেন, বাকিদেরও তাঁর শৃণ্যতা পূরণের চেষ্টা করতে হবে। মায়ের পুষ্টি ও বিশ্রাম নিশ্চিত করতে হবে। মানসিক চাপমুক্ত নিরুৎসেগ, প্রশান্ত, নিরাপদ পরিবেশ নিশ্চিত করতে হবে। মায়ের মন ভালো রাখতে হবে। অনেক মানসিক সমস্যা এভাবে প্রতিরোধ করা সম্ভব।” জানালেন শহীদ সোহরাওয়ার্দী মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতালের মানসিক রোগ (সাইকিয়াট্রি) বিভাগের সহকারী অধ্যাপক ডাঃ মোহাম্মদ জোবায়ের মিয়া। (প্রথম আলো, ১৬ মার্চ ২০২২)

আমাদের দেশে গর্ভকালীন সময়ে নারীর পারিবারিক যত্ন সম্পর্কে খুব একটা সচেতনতা নেই। শহরে কিছু কিছু পরিবার এই বিষয়ে সচেতন থাকলেও গ্রামাঞ্চলে খুবই কম। গর্ভকালীন একজন মায়ের শারীরিক পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে মানসিক পরিবর্তন হতে থাকে। বেশিরভাগ

পরিবারেই দেখা যায় গর্ভকালীন একজন মায়ের যতোটুকু বিশ্রাম প্রয়োজন ততোটুকুও নিতে পারেন না। এসময় মায়েদের খাবার গ্রহণেও পরিবর্তন আসে, সব ধরণের খাবার খেতে ভালো লাগে না। একজন মায়ের পরিপূর্ণ পুষ্টি, বিশ্রাম, নিয়মিত চেকআপ করা ইত্যাদি সঠিকভাবে নিশ্চিত হওয়া নির্ভর করে পরিবারের সদস্যদের ইতিবাচক মনোভাবের ওপর।

আন্তর্জাতিক উদরাময় গবেষণা কেন্দ্র, বাংলাদেশ (আইসিডিডিআর,বি), নরওয়ের বার্গেন বিশ্ববিদ্যালয় ও নরওয়েজিয়ান ইনসিটিউট অব পাবলিক হেলথ এবং যুক্তরাষ্ট্রের টেকোমুপিয়ার্স কাউন্টি স্বাস্থ্য বিভাগের আটজন গবেষক বাংলাদেশে প্রসবপূর্ব সেবা ও প্রসবকালীন সেবা নিয়ে ৩ হাজার ২৯৩ জন গর্ভবতী মায়ের ওপর একটি গবেষণা করেছেন। ২০১৮ সালের অক্টোবর থেকে ২০২০ সালের জুন পর্যন্ত এসব মা’কে গবেষণায় অন্তর্ভুক্ত করা হয়। গবেষণায় দেখা যায়, ৯৮ শতাংশ গর্ভবতী মা কমপক্ষে একবার প্রসবপূর্ব সেবা নিচ্ছেন। দুইবার সেবা নেয়ার হার ৯১ শতাংশ। দেখা যাচ্ছে, প্রয়োজনীয় সেবার পরিধি যত বাড়ছে, সেবা নেয়া মায়ের হার তত কমছে। গবেষকরা দেখেছেন, তিনবার প্রসবপূর্ব সেবা নিচ্ছেন ৭৪ শতাংশ মা এবং চার বা তার বেশি সেবা নিয়েছেন ৫২ শতাংশ মা। অর্ধাংশ প্রয়োজনীয় প্রসবপূর্ব সেবার বাইরে থেকে যাচ্ছেন থায় অর্ধেক মা। (প্রথম আলো, ০৭ এপ্রিল ২০২৩)

গবেষণার এই তথ্য থেকে আমরা দেখতে পাই মাত্র ৫২ শতাংশ মা প্রসবপূর্ব সেবা নিচ্ছেন, যার একটা বড় কারণ পারিবারিক অসচেতনতা। মায়ের কতোটুকু পুষ্টিকর খাদ্য খেতে হবে, কী ধরণের কাজ করবে, কতোটুকু সময় বিশ্রাম করতে হবে, কয়বার চেকআপ করতে হবে- এসকল বিষয়ে পরিবার সচেতন না হলে মায়ের সঠিক যত্ন নেয়া সম্ভব হয় না। একটি সুস্থ মা মানে একটি সুস্থ শিশুর পৃথিবীতে নিশ্চিত আগমন। গর্ভকালীন একজন মায়ের যে সকল যত্ন পরিবারের সদস্যদের করা সম্ভব তা হলো:

- **কমপক্ষে ৪ বার চেকআপ করানোর জন্য স্বাস্থ্যকর্মী বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নেয়া**
- **গর্ভবতী মা’কে হাসিখুশি রাখা**
- **গর্ভবতী মা’কে স্বাভাবিকের চেয়ে একটু বেশি খাবার দেয়া**
- **খাবার যাতে সুষম হয় সেদিকে লক্ষ্য রাখা**
- **বেশি করে পানি খেতে বলা**
- **পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের মাধ্যমে মায়ের কাজে সহায়তা দেয়া**
- **গর্ভবতীকে পর্যাপ্ত বিশ্রামের সুযোগ করে দেয়া**
- **মা’কে মানসিকভাবে প্রস্তুত রাখা**
- **গর্ভবতী মা ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের গর্ভকালীন ৫টি বিপদ্ধিক সম্পর্কে অবহিত করা**
- **গর্ভবতী মা অসুস্থ হলে তাড়াতাড়ি স্বাস্থ্যকর্মী বা ডাঙ্গারের পরামর্শ নেয়া অথবা কাছাকাছি সেবাকেন্দ্র বা হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া।**

আরো একটি বিষয়ে জোরালোভাবে নজরদারি করা প্রয়োজন সেটা হলো বাল্যবিবাহ। বিডিএইচএস ২০২২ এর তথ্য অনুযায়ী, বাল্যবিবাহ (৫০%) এবং কিশোরী বয়সে গর্ভধারণের হার (২৪%) হ্রাস পেলেও এটি এখনো উদ্বেগজনক। বৈশ্বিক পরিসংখ্যান অনুযায়ী, ১৫ থেকে ১৯ বছরের বয়সী কিশোরীদের গর্ভাবস্থা বা সত্তান প্রসবের সময় মৃত্যুর্বুঁকি ২০ বছরের বেশি বয়সী নারীদের চেয়ে দ্বিগুণ। আর ১৫ বছরের কম বয়সী মেয়েদের গর্ভাবস্থা বা শিশু জন্মান্তরে সময় মৃত্যুর্বুঁকি পাঁচগুণ বেশি। বাংলাদেশে কিশোরী মেয়েদের শরীরে বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানেরও ঘাটতি থাকে, গড়ে অর্ধেক নারী রক্তস্মন্তায় ভোগে। তাই গর্ভকালীন স্বাস্থ্যসেবা ও পুষ্টি নিশ্চিত করতে যে বিষয়গুলোর প্রতি নজর দিতে হবে তা হলো-

প্রতিটি গর্ভবতী মায়ের নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা, উপদেশ ও প্রয়োজনীয় সেবা গ্রহণের মাধ্যমে গর্ভকালীন যত্ন নিশ্চিত করার জন্য কমপক্ষে ৪বার স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে বা নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যেতে হবে।

নিয়মিত পুষ্টিকর খাবারের পাশাপাশি বাড়তি খাবার খেতে হবে।

রাতে কমপক্ষে ৮ ঘন্টা শুম, দিনে কমপক্ষে ২ ঘন্টা পূর্ণ বিশ্রাম নিতে হবে। এসময় ভারী কাজ করা যাবে না।

গর্ভকালীন ৫টি বিপদচিহ্ন এবং প্রসবকালীন ও প্রসব পরবর্তী জটিলতাগুলো সম্পর্কে ধারণা থাকতে হবে। যে কোনো সময় একটি লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত হাসপাতালে নিতে হবে।

মা ও শিশুর মৃত্যুর্বুঁকি কমাতে প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সেবা নিশ্চিত করতে অবশ্যই স্বাস্থ্যকেন্দ্রে ডেলিভারি করাতে হবে।

প্রতিটি গর্ভধারণই বুঁকিপূর্ণ। এই বুঁকি কমাতে প্রয়োজন গর্ভবতীর সঠিক যত্নের। আর এজন্য পরিবারের সদস্যদের সচেতনতা বৃদ্ধি করতে হবে। একটি পরিবার সচেতন হলে একটি মা ও শিশুর পৃথিবীতে আগমনও নিরাপদ হবে।

তাজমুন নাহার

প্রোগ্রাম অফিসার, হীন স্টার প্রোগ্রাম, এসএমসি

SMC



শিশু মনোভাব
উন্নত জীবন

মনিমিক্স
MoniMix®

আপনার সত্তান বুঁকিতে বাড়ুক
শক্তিতে বাড়ুক



রক্তস্মন্তা ও অপুষ্টি প্রতিরোধে ৬-৫৯ মাস বয়সীদের মনিমিক্স

এবং ৫-১২ বছর বয়সীদের মনিমিক্স প্লাস খাওয়ান

অল্যাপ

সংখ্যা ২৮, আগস্ট ২০২৩

সফলদের এগিয়ে চলার গল্প

ব্লু-স্টার গল্পকথন ১

পল্লী চিকিৎসক হিসেবে পেশা গড়ার লক্ষ্যে মোঃ আকবর হোসেন ১৯৮৬ সালে আরএমপি কোর্স সম্পন্ন করেন। সেই থেকেই স্বাস্থ্যসেবাদানকারী হিসেবে এলাকার আপামর জনসাধারণকে নিরলসভাবে সেবা প্রদান করে আসছেন। শুরুর দিকে পথ চলাটা তেমন মস্ত ছিল না। অনেক কাঠ-খড় পোড়াতে হয়েছে একটু পরিচিতি লাভের জন্য।

সেই সময় বাংলাদেশ সরকার পরিবার পরিকল্পনার উপর বেশ জোর দেন। সরকারি স্বাস্থ্যকেন্দ্রেও জোরেশোরে শুরু হয় পরিবার

পরিকল্পনার কাজ। তার মাথায়ও ঘুরতে থাকে কিভাবে নিজেকে এই কাজে জড়ানো যায়। ঠিক সেই সময় পরিচয় হয় তৎকালীন স্থানীয় এসএমসি প্রতিনিধির সাথে। তার কাছ থেকে এসএমসি ও ব্লু-স্টার প্রোগ্রাম সম্পর্কে জানতে পারেন এবং ব্লু-স্টার সেবাদানকারী হওয়ার আগ্রহ প্রকাশ করেন। যেই কথা সেই কাজ, ২০০১ সালে তিনি এসএমসি কর্তৃক আয়োজিত ব্লু-স্টার মৌলিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করেন। শুরু করেন জীবনের আরেক নতুন অধ্যায়। এলাকার মায়েদেরকে তিনি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বিষয়ে কাউন্সেলিং এবং এসএমসি'র সোমা-জেষ্ট ও সায়ানাপ্রেস ইনজেকশন সম্পর্কে বোঝানো শুরু করেন। প্রথম দিকে তেমন সাড়া না পেলেও ধীরে ধীরে তিনি সফলতার দিকে এগিয়ে যান।

নিজেকে আরও সমৃদ্ধ করার প্রচেষ্টা ছিল সবসময়ই। তিনি জাতীয় অধ্যাপক ডাঃ এম.আর খান সাহেবের ইনসিটিউট অফ চাইল্ড হেলথ, ঢাকা হতে শিশু রোগের উপর বিশেষ প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেন। তাছাড়াও, তিনি পরবর্তীতে মা, শিশুস্বাস্থ্য, গর্ভকালীন ও গর্ভপরবর্তী সেবা, স্বীরোগ, পরিবার পরিকল্পনা, এ.আর.আই, পোলিও মাইলাইটিস, ডায়ারিয়া, বাতজ্বর, প্রাথমিক হৃদরোগ, ঘক্ষা, মানসিক স্বাস্থ্য ও সংক্রামক ব্যাধি ইত্যাদি বিষয়ে বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান থেকে বিভিন্ন সময়ে প্রশিক্ষণ গ্রহণ করে নিজেকে আরও সমৃদ্ধ করেছেন।

তিনি বর্তমানে প্রতিদিন গড়ে ১০০-১৫০ জন রোগীকে স্বাস্থ্যসেবা দিয়ে আসছেন। শুধু তার এলাকারই না, পার্শ্ববর্তী এলাকা থেকেও অনেক রোগী আসেন তার কাছে। সেবার মান, আদর্শ, সততা, বিশ্বস্ততা, রোগীর প্রতি সহযোগিতামূলক মনোভাব, মানবীয় গুণাবলী, গরীব-দুঃখী রোগীদের বিনামূল্যে চিকিৎসা সেবা প্রদান ও পরামর্শ প্রদানই এর মূল কারণ।

প্রতিমাসে তিনি গড়ে সোমা-জেষ্ট ৭০ ভায়াল, মনিমিক্স ৬০ বক্স, সায়ানাপ্রেস ২০ ভায়াল, মনিমিক্স প্লাস ৪০ বক্স সহ ভার্মিসিড,

এসএমসি জিংক, ফুলকেয়ার, সেফ ডেলিভারি কীট ইত্যাদি সহ এসএমসি'র অন্যান্য পণ্য আন্তরিকতার সহিত বিতরণ করে থাকেন। নিজস্ব প্রজেক্টের মাধ্যমে তার কাছে আগত বিভিন্ন রোগীদেরকে নিয়মিত মা ও শিশু স্বাস্থ্য সচেতনতা বিষয়ক বিভিন্ন ভিডিও প্রদর্শন করে উদ্বৃদ্ধ করে থাকেন।

এলাকায় তিনি বিভিন্ন সামাজিক সংগঠনের সাথে জড়িত থাকার সুবাদে বিভিন্ন আলোচনা সভায় এসএমসি'র পণ্য ও সেবা নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করে থাকেন। নিজস্ব এলাকাসহ পার্শ্ববর্তী এলাকার অনেক গ্রাম্য ভাস্তার তার কাছে মা ও শিশুস্বাস্থ্য বিষয়ক অনেক রোগী রেফার করেন। সেবাগ্রহীতার সাথে কুশলাদি বিনিয়োসহ নিয়মিত কাউন্সেলিং ও আন্তরিক সেবা প্রদানের মাধ্যমে সাধারণ জনগণের আত্মবিশ্বাস গড়ে তোলেন তিনি। প্রত্যন্ত গ্রামে সেবার আওতা বৃদ্ধি ও মানসম্পন্ন সেবা প্রদানের জন্য তিনি টেলিফোনের মাধ্যমে তৎক্ষণিক বিভিন্ন সেবা নিশ্চিত করে থাকেন।

এসএমসি'র সেরা ব্লু-স্টার প্রোভাইডারের স্বীকৃতিস্বরূপ ২০১৩, ২০১৯ ও ২০২১ সালে Best Performance Award অর্জন করেন। এছাড়াও, সফলতার সাথে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করে তিনি আরও অনেক প্রতিষ্ঠান থেকেও বিভিন্ন সময়ে পুরস্কৃত হয়েছেন।

একজন দক্ষ পল্লী চিকিৎসক হিসেবে সেবা দিয়ে ৩৫ বছরের অধিক সময়কাল ধরে শ্যামনগর উপজেলাসহ সাতক্ষীরা জেলাতে সু-পরিচিতি লাভ করেন। বর্তমানে, এলাকায় তিনি একজন নির্ভরযোগ্য চিকিৎসক হিসেবে প্রতিষ্ঠিত।

তার ভাষায়, “এসএমসি’র ব্লু-স্টার সেবাদানকারী হওয়ার সুবাদে আমার জীবনে আমূল পরিবর্তন ঘটেছে। আজ আমি, আমার পরিবার ও সন্তানরা সমাজে প্রতিষ্ঠিত। এসএমসি’র কাছে আমি ও আমার পরিবার চিরকৃতজ্ঞ। এসএমসি বেঁচে থাকুক সকল মানুষের হাদয়ে, ধন্যবাদ”।

গল্পকথন ২

কেন্দুয়া বটতলা ও তার আশেপাশের এলাকায় চিকিৎসা সেবার আস্থার নাম ব্লু-স্টার সেবাদানকারী মোঃ সেলিম মিয়া। প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা শেষ করে মানব সেবার ব্রত নিয়ে ২০১০ সালে টাঙ্গাইল জেলার সদর উপজেলার কেন্দুয়া বটতলা গ্রামে ‘সুলতানা মেডিকেল হল’ প্রতিষ্ঠার মাধ্যমে তিনি চিকিৎসা সেবা কার্যক্রম শুরু করেন। শুরুর দিনগুলো তেমন মস্ত ছিল না। পরিবার পরিকল্পনা এবং মা ও শিশু স্বাস্থ্যসেবা সম্পর্কে তার যথেষ্ট জ্ঞানও ছিল না। ২০১৬ সালে ৩ দিনের মৌলিক প্রশিক্ষণ



মোঃ সেলিম মিয়া
সুলতানা মেডিকেল হল,
কেন্দুয়া বটতলা, টাঙ্গাইল।

এহণ করে তিনি এসএমসি'র ব্লু-স্টার নেটওয়ার্কের সাথে যুক্ত হন এবং ব্লু-স্টার সেবাদানকারী হিসেবে সেবা কার্যক্রম শুরু করেন। পরবর্তীতে এসএমসি কর্তৃক আয়োজিত বিভিন্ন ট্রেনিং প্রোগ্রামে অংশগ্রহণ করে প্রতিনিয়ত নিজেকে আরও সমৃদ্ধ করে সেবার মান বাড়াতে থাকেন। এসএমসি'র ব্লু-স্টার প্রোগ্রামে সম্পৃক্ত হওয়ার পরে তাকে আর পেছনে ফিরে তাকাতে হয়নি, এসএমসি থেকে সহযোগিতা পেয়ে, নানান চড়াই-উত্তরাই পাড়ি দিয়ে আজ তিনি সমগ্র কেন্দুয়া বটতলা এলাকাসহ আশেপাশের এলাকায় জনপ্রিয় হয়ে উঠেন। বর্তমানে তিনি প্রতিদিন গড়ে ৬০/৭০ জন বিভিন্ন বয়সী নারী-পুরুষ ও শিশুকে স্বাস্থ্যসেবা দিয়ে আসছেন।

২০১৭ সালে এসএমসি কর্তৃক আয়োজিত গ্রোথ মনিটরিং ও প্রোমোশন (জিএমপি) প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করেন। একটি সুস্থ সুন্দর মেধাবী প্রজন্য তৈরিতে সহায়তাকারী মনিমিক্সের উপকারিতা এলাকার ঘরে ঘরে পৌঁছে দেয়ার লক্ষ্যে তিনি ‘বাদ যাবে না কোন শিশু’ এ প্রত্যয় নিয়ে এই প্রশিক্ষণের জ্ঞান, শিক্ষা কাজে লাগিয়ে শিশুদের ওজন ও উচ্চতা পরিমাপ করে ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের পুষ্টিমান নিরূপণ করে সেবা ও পরামর্শ দিয়ে থাকেন। এসএমসি'র পুষ্টি পাউডার মনিমিক্সের উপকারিতা ও গুরুত্ব সম্পর্কে মায়েদেরকে বুঝিয়ে তিনি মনিমিক্স বিতরণ শুরু করেন। সেই সাথে শিশুদেরকে কিভাবে মনিমিক্স খাওয়াতে হবে তাও তিনি ভালভাবে বুঝিয়ে বলেন। গড়ে প্রতি মাসে ৫০-৬০ জন শিশুকে মনিমিক্স সেবার আওতায় এনেছেন। ‘ব্লু-স্টার প্রোগ্রামে’ অন্তর্ভুক্ত হওয়ার পর থেকে পরিবার পরিকল্পনা সেবা (সোমা-জেন্টে), শিশু স্বাস্থ্য ও পুষ্টি (মনিমিক্স, মনিমিক্স প্লাস), মায়ের গর্ভকালীন পরিচর্যা (ফুলকেয়ার), সুস্থ সুন্দর বাংলাদেশ গড়তে কৃমিনাশক বড়ি (ভারমিসিড) ইত্যাদি বিষয়ে সঠিক পরামর্শ এবং সেবা নিশ্চিত করে আসছেন। বর্তমানে তিনি গড়ে প্রতিমাসে ২০-৩০ ভায়াল সোমা-জেন্টে ইনজেকশন বিতরণ করে থাকেন।

এসএমসি'র প্রতি কৃতজ্ঞতা জানিয়ে তিনি বলেন, “বিভিন্ন নিত্যনতুন বিষয়ে প্রশিক্ষণের মাধ্যমে আমাকে সঠিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানে উদ্ব�ৃত্ত করার জন্য আমি এসএমসি'র কাছে কৃতজ্ঞ।”

গল্প কথন ৩

ছাত্রজীবন থেকেই জামানুর রহমান মানবসেবায় নিজেকে নিয়ে জোড়া করেছেন। স্বপ্ন ছিল কিভাবে সাধারণ জনগণের আরও সেবা করা যায়। এস.এস.সি. পাশ করার পর তিনি DMF কোর্স সম্পন্ন করে তুষখালি বাজারে ‘আকন মেডিকেল হল’-এ স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রম শুরু করেন। শুরুর দিকে ২-৩ দিনেও একজন রোগীর দেখা পেতেন না। তাই বলে হাল ছেড়ে দেননি কখনও। আস্তরিকতা ও সেবার মান দিয়ে আস্তে আস্তে এলাকার জনগণকে কাছে টানতে শুরু করেন। দীর্ঘ ৫ বছর সেবা দেয়ার পর SMC



জামানুর রহমান
আকন মেডিকেল হল
মঠবাড়িয়া, পিরোজপুর।

ব্লু-স্টার কার্যক্রম সম্পর্কে জানতে পারেন। মানুষকে সেবাদানের নিমিত্তে ব্লু-স্টার বেসিক ট্রেনিংয়ে অংশগ্রহণ করেন।

ট্রেনিং নেয়ার পর শুরু হয় তার নতুন জীবন। ট্রেনিংয়ের শিক্ষা কাজে লাগিয়ে তিনি নতুন উদ্যমে পরিবার পরিকল্পনার বিভিন্ন পদ্ধতি, শিশুর পুষ্টির জন্য জিএমপি সেবা, যষ্টা ও নিউমোনিয়া, গর্ভবতী মায়ের সেবা দিতে থাকেন। প্রশিক্ষণের মাধ্যমে শিশুদের অপুষ্টি রোধ করার ক্ষেত্রে মনিমিক্স-এর কার্যকারিতা সম্পর্কে জানতে পারেন এবং শুরু করেন মনিমিক্সের সেবা ছড়িয়ে দেয়ার কাজ। তিনি মাসে গড়ে ৩০০-৩৫০ জন মা ও শিশুকে সেবা দিয়ে থাকেন। ৬ মাস থেকে ৫ বছরের নিচের বাচ্চাদের বয়সভিত্তিক উচ্চতা ও ওজন পরিমাপের মাধ্যমে পুষ্টিমান নিরূপণ করে মায়েদেরকে শিশুর পুষ্টি অবস্থা বুঝিয়ে বলেন। মনিমিক্সের উপকারিতা বিষয়ে মায়েদের সাথে কাউন্সেলিং করেন, মনিমিক্স খাওয়ানোর নিয়মকানুন সময় নিয়ে ভালভাবে বুঝিয়ে বলেন। বর্তমানে তিনি মাসে গড়ে ১০০-১২০ বজ্র মনিমিক্স তুলে দিতে পারেন মায়েদের হাতে।

এসএমসি'র মাধ্যমে প্রশিক্ষণ এবং অন্যান্য উপকরণ, যেমন- ব্লু-স্টার সাইনবোর্ড, বিভিন্ন প্রকার সেবা সংক্রান্ত নীতিমালা ও যোগাযোগ উপকরণ পাওয়ার ফলে চিকিৎসা সেবায় তার দক্ষতা বহুগুণে বৃদ্ধি পায় এবং আপামর রোগীর সংখ্যা, বিশেষ করে মহিলা ও শিশু রোগীর সংখ্যাও বাড়ে। এই নেটওয়ার্কে যোগদানের মাধ্যমে সমাজে তার পরিচিতি বেড়েছে এবং আর্থিকভাবে আগের তুলনায় তিনি এখন অনেক বেশি স্বাবলম্বী, প্রসারিত হয়েছে তার ব্যবসা, তুষখালি বাজারে তিনি বর্তমানে ১৫ শতাংশ জমি ত্রয় করেছেন এবং একটি নতুন ঘর করেছেন। এই জায়গায় একটি অত্যাধুনিক ক্লিনিক করার মাধ্যমে ব্লু-স্টার হিসেবে SMC-র সেবাকে সাধারণ মানুষের আরও কাছে পৌঁছে দেয়াই তার স্বপ্ন।

সাধারণ চিকিৎসা সেবার পাশাপাশি তিনি পরিবার পরিকল্পনা সেবা, মা ও শিশু স্বাস্থ্যসেবা এবং পুষ্টি বিষয়ক পরামর্শ, দীর্ঘমেয়াদি পরিবার পরিকল্পনা সেবার পরামর্শ ও রেফার, সন্দেহভাজন যষ্টা রোগীর পরামর্শ ও রেফার, কিশোর-কিশোরীদেরকে প্রয়োজনীয় পরামর্শ ও সেবা সহ বিভিন্ন প্রকার আন্তরিক সেবা প্রদানের মাধ্যমে জামানুর রহমান এলাকায় একজন জনপ্রিয় ও সুপ্রতিষ্ঠিত চিকিৎসক হিসেবে জনগণের মনে জায়গা করে নিয়েছেন।

জনাব জামানুর রহমান বলেন, “এসএমসি'র ট্রেনিং পাওয়ার পর আমার জীবনে আমূল পরিবর্তন এসেছে, রোগীর সংখ্যা বৃদ্ধি পেয়েছে, ব্যবসা অনেক প্রসারিত হয়েছে, সেই সাথে সর্বশক্তিমান আমাকে অনেক সম্মান দিয়েছেন। দিনের শেষে কোন মায়ের হাতে মনিমিক্স তুলে দিতে পারলে নিজেকে সার্থক মনে হয়।”

গ্রীন স্টার গল্প কথন ১

এলাকার মানুষের সেবার জন্য স্বাস্থ্যসেবার কাজে নিজেকে নিয়ে জোড়া করেছেন শামছুজামান চৌধুরী। বছর পাঁচেক আগে নোয়াখালী শহর থেকে বেশি কিছু দূরে আবুল্লাহপুর মিরার হাটে ‘জামান মেডিকেল হল’ প্রতিষ্ঠা করেন তিনি। জনসেবামূলক কাজে নিজেকে সম্পৃক্ত করবেন



শামছুজ্জামান চৌধুরী
আমান মেডিকেল হল
আবুল্ফাহপুর মিরার হাট, নোয়াখালী।

বলে ব্র্যাকে ৫ বছর চাকরি করার ফাঁকে ২০১০ সালে প্যারামেডিকস কোর্স শেষ করেন। চাকরি ছেড়ে নিজে ফার্মেসি দিয়ে এলাকার মানুষের স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের কাজ শুরু করেন। তিনি বাংলাদেশ রেডক্রিসেন্ট সোসাইটির ভলান্টিয়ার হিসেবে নিজেকে সবসময় যুক্ত রেখেছেন এই লক্ষ্যে যে, যখনি প্রয়োজন তখনই যেন স্বাস্থ্যসেবা দিতে পারেন।

নিজেকে আরো দক্ষ ও নিবেদিত সেবাদানকারী হিসেবে সুপ্রতিষ্ঠিত করতে ২০২২ সালে এসএমসি'র গ্রীন স্টার নেটওয়ার্কের মৌলিক প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেন। এরপর থেকে তিনি পরিবার পরিকল্পনা, জন্মনিয়ন্ত্রণ ও শিশুস্বাস্থ্য বিষয়ে এলাকার গরীব ও সাধারণ মানুষদের সেবা দিয়ে আসছেন। এসএমসি'র গ্রীন স্টার প্রোভাইডার হিসেবে প্রশিক্ষণ নেয়ার পর তার এলাকায় তার পরিচিতি ও সেবার পরিধি বাড়ার পাশাপাশি সকলের সাথে সুসম্পর্ক গড়ে উঠেছে।

শামছুজ্জামান তার কাউন্সেলিং দক্ষতায় শিশুদের পুষ্টিসেবা নিয়ে মায়েদেরকে পরামর্শ প্রদানের সঙ্গে মনিমিক্সের উপকারিতা ও প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে আলোচনা করেন। প্রতিমাসে তিনি ২০-২৫ বর্ষ মনিমিক্স বিতরণ করে থাকেন। এছাড়াও, কোন্ দম্পত্তির জন্য পরিবার পরিকল্পনার কোন্ পদ্ধতি প্রয়োজন সে বিষয়ে সঠিক পরামর্শ প্রদান, প্রয়োজনে গাইনি বিশেষজ্ঞের কাছে রেফার করে থাকেন। গর্ভবতী মায়েদের পুষ্টি চাহিদা পূরণে মাল্টিপল মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট সাপ্লিমেন্ট ফুলকেয়ার ট্যাবলেট বিতরণ করে থাকেন।

শুধুমাত্র আর্থিক লাভবান হওয়ার জন্যই নয়, এলাকার মানুষকে মানসমত্বাবে সেবা প্রদানের জন্য তিনি এই ফার্মেসি প্রতিষ্ঠা করেছেন। সেজন্য তিনি ঔষধ বিপণন করার পাশাপাশি গ্রহীতার সঙ্গে সুসম্পর্ক গড়ে পারিবারিক অন্যান্য বিষয়ে পরামর্শ প্রদান করে থাকেন। এসএমসি'র গ্রীন স্টার নেটওয়ার্কে যুক্ত হয়ে রিফ্রেশার প্রশিক্ষণের মাধ্যমে নিয়মিত পরিবার পরিকল্পনা, শিশু স্বাস্থ্য, গর্ভবতী মায়েদের পুষ্টি সেবা সম্পর্কে বিভিন্ন তথ্য ও সেবার পরিধি সমৃদ্ধ করার সুযোগ পাচ্ছেন। মোবাইল ফোনের মাধ্যমে নিয়মিত গ্রীন স্টার ইলেক্ট্রনিক রিপোর্টিং সিস্টেম (জিএসআরএস) এ মাসিক প্রতিবেদন প্রদান করে থাকেন। একজন গ্রীন স্টার সেবাদানকারী হিসাবে নিরলস চেষ্টা ও আন্তরিকতার মাধ্যমে সেবা প্রদানের জন্য তিনি একজন সফল স্বাস্থ্য সেবাদানকারী। ব্যক্তি জীবনে চাওয়া তার দুই ছেলে ডাঙ্ডার হয়ে মানুষের সেবায় নিজেদেরকে নিয়োজিত করবে।

জনাব শামছুজ্জামান বলেন, “এসএমসি'র কার্যকর প্রশিক্ষণ, সেবা প্রদানে সহায়ক বিভিন্ন উপকরণ সরবরাহ এবং সময় উপযোগী তথ্য দিয়ে নিয়মিত আপডেট রাখায় আজ আমি সফল গ্রীন স্টার সেবাদানকারী হিসেবে প্রতিষ্ঠিত হতে পেরেছি।”

গল্পকথন ২

আমেনা খাতুন দীর্ঘ পনেরো বছর তার এলাকার প্রসিদ্ধ কুইন্স হাসপাতালে নার্স হিসাবে নিয়োজিত ছিলেন। এই পেশায় থাকাকালীন তিনি ভাবতেন নিজে স্বাধীনভাবে প্র্যাকটিস করবেন, নিজস্ব একটা ফার্মেসি থাকবে যেখানে নারীরা স্বতঃস্ফূর্তভাবে সেবা নিতে আসবেন। এই লক্ষ্য নিয়ে ২০২২ সালে যশোর জেলার মনিরামপুর উপজেলার রেহিতা বাজারে ‘মা ফার্মেসি’র মাধ্যমে সেবাপ্রদান শুরু করেন। শুরু থেকেই প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের মাধ্যমে এলাকার মানুষের জীবনযাত্রার মান উন্নত করার প্রচেষ্টায় নিজেকে নিয়োজিত রেখেছেন।

আমেনা খাতুন ৩ বছর মেয়াদী নার্সিং করার পরে এলাকার একটি স্বাস্থ্যসেবা প্রতিষ্ঠানে চাকরি নেন। চাকরি করার ফাঁকে তিনি বছর মেয়াদী ডিএমএফ কোর্স সম্পন্ন করেন। ২০২৩ সালের ফেব্রুয়ারি মাসে এসএমসি'র গ্রীন স্টার নেটওয়ার্কের জন্য আমেনা খাতুনকে নির্বাচিত করা হয়। এসএমসি'র সঙ্গে সম্পৃক্ত হওয়ার পরে সেবা প্রদানের সময় গ্রহীতার কাউন্সেলিংয়ে গুরুত্ব দেয়ায় তার সেবাগ্রহীতার সংখ্যা বাড়তে থাকে। পরিবার পরিকল্পনার কাউন্সেলিং, পরিবার পরিকল্পনার বিভিন্ন পদ্ধতি, বিশেষ করে ইনজেকশন, শিশুস্বাস্থ্য ও পুষ্টি এবং যক্ষা রেফারেল, গর্ভবতী মায়ের সেবা, কৃমি সংক্রমণ ইত্যাদি বিষয়ে ২ দিনব্যাপী মৌলিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করেন। আমেনা খাতুন নারী গ্রহীতার কাছে আলাদা জায়গা করে নিয়েছেন।

ভালো ব্যবহার ও কাউন্সেলিং দক্ষতার জন্য গ্রহীতারা নিজেরা সেবা নেবার পাশাপাশি অন্যদেরকেও আমন্ত্রণ জানান। গ্রহীতার মনে জায়গা করে নিতে আমেনা খাতুন কাউন্সেলিং এর উপর বেশি গুরুত্বাবলোপ করেছেন। নববিবাহিত দম্পত্তিদের তিনি পরিবার পরিকল্পনার জন্য সঠিক পরামর্শ দিয়ে থাকেন। যারা দীর্ঘদিন ধরে পরিবার পরিকল্পনার অঙ্গায়ী পদ্ধতি গ্রহণ করে আসছে তাদেরকে দীর্ঘমেয়াদী পদ্ধতি গ্রহণের জন্য পরামর্শ সহকারে এসএমসি'র প্রশিক্ষিত গাইনী ডাঙ্ডারদের কাছে রেফার করেন। শিশুদের পুষ্টি বিষয়ে মায়েদেরকে সচেতন করেন যার পরিপ্রেক্ষিতে মায়েরা শিশুদের মনিমিক্স খাওয়াতে আগ্রহ প্রকাশ করে।

গর্ভবতী মায়েরা তার কাছে স্বাস্থ্যসেবার জন্য নিয়মিত আসেন। তাদের এসএমসি'র ফুলকেয়ার (মাল্টিপল মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট সাপ্লিমেন্ট গর্ভবতী মায়েদের সেবায়) সেবন করার জন্য পরামর্শ দিয়ে থাকেন। সঠিক পরামর্শ প্রদান ও সেবা দিয়ে মানুষের পাশে দাঁড়াতে নিজস্ব চেষ্টার পাশাপাশি এসএমসি একটি প্লাটফরম তৈরি করতে সাহায্য করেছে বলে এসএমসি'র কাছে আমেনা খাতুন কৃতজ্ঞ।

এলাকায় তিনি নারী স্বাস্থ্য সেবাপ্রদানকারী হিসেবে সুনাম ও আস্তার সঙ্গে সেবা প্রদান করে যাচ্ছেন। গ্রীন স্টার সম্পর্কে আমেনা খাতুন



আমেনা খাতুন
মা ফার্মেসি
মনিরামপুর, যশোর।

বলেন, “এসএমসি’র গ্রীন স্টার আমার স্বপ্নের জায়গা আর এটা আমার আইডেন্টিটি। এভাবেই আমি এসএমসি’র সঙ্গে এগিয়ে যেতে চাই আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে।”

গল্পকথন ৩

নাটোর জেলার লালপুর উপজেলায় সেকচিলান বাজারের সফল স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী হাসান ইমাম। ২০১০ সালে আরএমপি কোর্স শেষ করে ‘লেমন ফার্মেসি’র মাধ্যমে এলাকার সাধারণ মানুষের স্বাস্থ্যসেবার কাজ শুরু করেন। সেকচিলান উচ্চ বিদ্যালয় সংলগ্ন বাজারে তার ফার্মেসি হওয়ায় এলাকায় পরিচিতি পেতে তার খুব বেশিদিন লাগেন। পেশাগত দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য তিনি বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্যবিষয়ক প্রশিক্ষণ নিয়েছেন। কয়েক বছর তিনি সাধারণ স্বাস্থ্যসেবার পাশাপাশি শিশু ও মাতৃস্বাস্থ্য সেবা কার্যক্রম পরিচালনা করে আসছেন।



হাসান ইমাম
লেমন ফার্মেসি
লালপুর, নাটোর।

তার এই চিকিৎসা পেশাকে আরো সমৃদ্ধ ও সেবার পরিধি বৃদ্ধির লক্ষ্যে ২০১৭ সালে তিনি সোস্যাল মার্কেটিং কোম্পানী (এসএমসি)-এর গ্রীন স্টার কার্যক্রমের মৌলিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করেন। এরফলে তার সেবা কার্যক্রম আরো বেশি বিস্তৃত হতে থাকে। প্রশিক্ষণে প্রাপ্ত জ্ঞান কাজে লাগিয়ে আরো ভালোভাবে প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের মধ্য দিয়ে অল্পসময়ে তিনি অত্র এলাকার একজন সুপরিচিত চিকিৎসক হয়ে

ওঠেন। তিনি দক্ষতার সাথে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি, শিশুর পুষ্টি, ডায়ারিয়া এবং কৃমির সংক্রমণ প্রতিকার সহ আরো অন্যান্য বিষয়ে সুনামের সাথে সেবা প্রদান করে আসছেন। মোবাইল ফোনের মাধ্যমে নিয়মিত গ্রীন স্টার ইলেকট্রনিক রিপোর্টিং সিস্টেম (জিএসআরএস)-এ মাসিক প্রতিবেদন প্রদান করে থাকেন। একজন গ্রীন স্টার সেবাদানকারী হিসেবে নিরলস চেষ্টা ও আন্তরিকতার মাধ্যমে সেবা প্রদানের জন্য তিনি একজন সফল স্বাস্থ্য সেবাদানকারী।

প্রতিদিন একটি মনিমিক্স এই শ্লেংগানকে সামনে রেখে তিনি ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়স পর্যন্ত শিশুদের মনিমিক্স প্রদান করে আসছেন। পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমকে সহায়তা করতে জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন নিয়মিত প্রদান করে আসছেন। এর পাশাপাশি গর্ভবতী মায়েদের জন্য ফুলকেয়ার দিয়ে থাকেন।

তিনি এসএমসি’র পরামর্শ অনুযায়ী যথাযথভাবে স্বাস্থ্যবিধি মেনে সেবাগ্রহীতাদেরকে স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করছেন। নিয়মিত রিফ্রেশার প্রশিক্ষণের মাধ্যমে নিজের জ্ঞান ও দক্ষতা আরো শান্তিত করে তুলছেন। এসএমসি’র কার্যক্রমে নিজেকে যুক্ত করার ফলে এধরনের কাজ করা সম্ভব হয়েছে। তাঁর এলাকায় এরকম স্বাস্থ্যসেবামূলক কাজের সুযোগ করে দেয়ায় তিনি এসএমসিকে ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জানিয়েছেন।

হাসান ইমাম বলেন, “এলাকার মানুষ যেন সুস্থ থাকে এই চিন্তা-চেতনায় ২০১০ সাল থেকে স্বাস্থ্যসেবাদানকারী হিসেবে আমি কাজ শুরু করেছি। দেশের একজন নাগরিক হিসাবে পরিবার পরিকল্পনা এবং শিশুস্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবায় এসএমসি’র একজন নির্বেদিত কর্মী হিসাবে আমি সারাজীবন মানুষের কল্যাণে কাজ করে যেতে চাই।”

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

সোমা-জেক্স®

- সোমা-জেক্স® অত্যন্ত নিরাপদ ও কার্যকর
- বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মায়েদের জন্যও উপযোগী
- সোমা-জেক্স® ব্যবহার বন্ধ করার পর পুনরায় গর্ভধারণ করা যায়



বিজ্ঞারিত তথ্যের জন্য:

এসএমসি’র টেলিজিআসা
৩৬৩৮৯
কোর মিন পৰামৰ্শ নিন
কল্পাঞ্জি এয়াজেন্স বয়

ভিজিট: www.smc-bd.org

নিকটস্থ ব্লু-স্টার, গ্রীন স্টার এবং প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর নিকট হতে
সোমা-জেক্স® ইনজেকশন সেবা গ্রহণ করুন

জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন

একটি সোমা-জেক্স পুরো

“**৩** মাসের
নিচয়তা”





ঘরের কাছেই মনের মত সেবা



প্রযোজনে আমন্ত্রণ পান্তে

কুইজ ১

নিম্নে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর সঠিক উত্তরটি কুইজের উত্তরপত্রে লিখুন

গর্ভকালীন প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদানের অভাব ঘটলে শিশু জন্মাহণ করে

- ক) কম ওজন নিয়ে খ) নানারকম জন্মগত ত্রুটি নিয়ে গ) ক ও খ উভয়েই ঘ) একটিও না

২. প্রস্তাবে অতিরিক্ত এ্যালুমিন থাকা গর্ভের জটিলতা ও রক্তচাপ বৃদ্ধির লক্ষণ

- ক) সঠিক খ) সঠিক নয়

৩. গর্ভের বয়স কত মাস হলে প্রস্তাবে এ্যালুমিন ও সুগার পরীক্ষা করতে হবে

- ক) ২ মাস খ) ৪ মাস গ) ৫ মাস ঘ) ৬ মাস

৪. গর্ভাবস্থায় একজন মায়ের বেশি বেশি প্রয়োজন

- ক) ক্যালসিয়াম খ) ফলিক এসিড গ) আয়রন এবং প্রোটিন ঘ) সবগুলো

৫. এসএমসি ব্লু-স্টার সেবাদানকারীর মাধ্যমে গর্ভবতী মায়ের প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রম শুরু করে

- ক) ২০১৯ সালে খ) ২০১৭ সালে গ) ২০২১ সালে ঘ) ২০২২ সালে

কুইজ ২

বাম দিকের বাকেয়ের সাথে ডান দিকের বাক্য সাজিয়ে লিখুন

ক) মা ও শিশুর মৃত্যুরুকি কমাতে

ক) গর্ভস্থ স্তনানের স্বাস্থ্য নির্ভর করে।

খ) গর্ভবতী মাঁকে

খ) মায়ের পুষ্টি চাহিদা স্বাভাবিক অবস্থা হতে অনেকাংশে বৃদ্ধি পায়।

গ) মায়ের স্বাস্থ্য ও পুষ্টির উপর

গ) স্বাস্থ্যকেন্দ্রে ডেলিভারি করাতে হবে।

ঘ) গর্ভস্থ স্তনানের স্বাস্থ্য ও পুষ্টির জন্য

ঘ) রক্তক্ষরণ ও একলাম্পশিয়া।

ঙ) মাতৃমৃত্যুর অন্যতম প্রধান কারণসমূহ

ঙ) স্বাভাবিকের চেয়ে একটু বেশি খেতে দিতে হবে।

গত সংখ্যার কুইজের উত্তর

কুইজ-১

১) ২৫০০ গ্রামের কম, ২) সবগুলো, ৩) ১৫টি, ৪) ৪টি ৫) সত্য

কুইজ-২

ক) অনুপুষ্টির ঘাটতি। খ) দ্রুত ডাঙ্কারের কাছে নিতে হবে। গ) গর্ভবতীর সঠিক পুষ্টি ও বাড়তি যত্ন। ঘ) কম ওজনসম্পন্ন শিশু জন্মের এবং নবজাতকের মৃত্যুর ঝুঁকি বেড়ে যায়। ঙ) মা ও শিশুর জীবন ঝুঁকিপূর্ণ হয়ে ওঠে।

মোহাম্মদ খাইরুল আবেদীন

এসিস্টেন্ট ম্যানেজার, প্রোডাক্ট এন্ড নেটওয়ার্ক মার্কেটিং, এসএমসি

ফরবোন

(ক্যালসিয়াম বিপি ৫০০ এমজি)

২টি ফরবোন ট্যাবলেট প্রতিদিন



গর্ভকালীন খিঁচুনী প্রতিরোধ এবং
গর্ভস্থ শিশুর হাড় ও মাংসপেশী গঠন
ফরবোন অধিক কার্যকরী

SMC
একাদশ
উন্নত জীবন

অলাপ

সংখ্যা ২৮, আগস্ট ২০২৩



ফুলকেয়ার®

১টি ট্যাবলেট প্রতিদিন

গর্ভবতী মায়েদের জন্য
প্রয়োজনীয় ভিটামিন ও মিনারেল

ফুলকেয়ার গ্রহণের উপকারিতা:

- গর্ভবতী মায়ের জন্য প্রয়োজনীয় আয়রন এবং ফলিক অ্যাসিডসহ মোট ১৫টি পুষ্টি উপাদান রয়েছে যা সুস্থ শিশুর জন্ম ও মায়ের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় অত্যন্ত কার্যকর
- কম ওজন, অপরিণত শিশু এবং অকাল প্রসবের ঝুঁকি কমায়
- নবজাতকের মৃত্যুঝুঁকি কমায়

ফুলকেয়ার ট্যাবলেট গ্রহণের নিয়ম:

চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী গর্ভবস্থা নিশ্চিত হবার পর থেকে প্রসবের আগ পর্যন্ত প্রতিদিন ১টি করে ৬মাসে মোট ১৮০টি ট্যাবলেট সেবন করতে হবে।

বিস্তারিত তথ্যের জন্য:



এস.এম.সি.'র টেলি জিআরসি

১৬৩৮৭

ফোন দিন পরামর্শ নিন

কলচার্জ প্রযোজ্য বয়

ভিজিট: www.smc-bd.org