

# গর্ভবতীর ৪ বার চেকআপ



৪  
মাসের মধ্যে

১ম চেকআপ  
যত তাড়াতাড়ি সম্ভব



৬-৭  
মাস

২য় চেকআপ



৮  
মাস

৩য় চেকআপ



৪র্থ চেকআপ

৯  
মাস

প্রতিবার চেকআপের  
সময় রক্তচাপ,  
রক্ত-স্বল্পতা ও প্রস্রাব  
পরীক্ষা করা হয়

মা ও নবজাতক বাঁচানোর সাফ কথা: ১

# প্রসবের পরিকল্পনা ও প্রস্তুতি

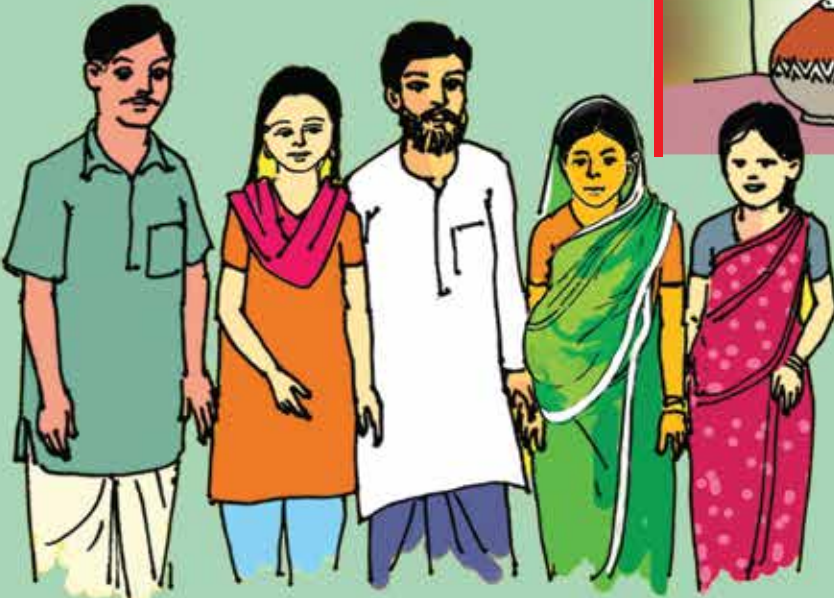


প্রয়োজনের সময়ে হাসপাতালে যেতে যানবাহন ও সাথী ঠিক করে রাখা

আগে থেকেই প্রসবের জন্য স্বাস্থ্যকেন্দ্র অথবা প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত দক্ষ প্রসব সেবা প্রদানকারী (এসবিএ) ও বিপদে কোন স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যেতে হবে তা ঠিক করে রাখা



গর্ভাবস্থার শুরু থেকেই টাকা-পয়সা জমিয়ে রাখা



রক্তের গ্রুপ জেনে রাখা ও রক্তের প্রয়োজনে আত্মীয় স্বজনদের প্রস্তুত রাখা

মা ও নবজাতক বাঁচানোর সাফ কথা: ২

# নবজাতকের অত্যাৱশ্যকীয় পরিচর্যা



## মোছানো

জন্মের সাথে সাথে পরিষ্কার ও শুকনো নরম সূতি কাপড় দিয়ে মোছানো



## নাড়ির যত্ন

জীবাণুমুক্ত উপায়ে নাড়ি কেটে ও বেঁধে একবার ক্লোরহেক্সিডিন লাগানো এবং এরপর নাড়িতে অন্য কোন কিছুই না লাগানো ও নাড়ি শুষ্ক রাখা



## উষ্ণতা বজায় রাখা

মোছানোর সাথে সাথে মায়ের ত্বকে ত্বক স্পর্শে রাখা এবং পরবর্তীতে মাথা ও শরীর কাপড়ে জড়িয়ে উষ্ণ রাখা



## বুকের দুধ খাওয়ানো

জন্মের সাথে সাথে, অবশ্যই ১ ঘণ্টার মধ্যে বুকের দুধ খাওয়ানো



## গোসল না করানো

জন্মের তিন দিনের মধ্যে কোনভাবেই শিশুকে গোসল না করানো

মা ও নবজাতক বাঁচানোর সাফ কথা: ৩

# নবজাতকের সংক্রমণ প্রতিরোধ



নবজাতককে প্রতিবার সেবা প্রদান, বুকের দুধ খাওয়ানো ও স্পর্শের পূর্বে এবং মলমূত্র পরিষ্কারের পরে অবশ্যই সাবান-পানি দিয়ে হাত ধোয়া

প্রসবের ক্ষেত্রে নাড়ি কাটার জন্য জীবাণুমুক্ত ব্লেন্ড এবং নাড়ি বাঁধার জন্য জীবাণুমুক্ত সূতা ব্যবহার করা



নাড়ি বাঁধা ও কাটার পর ৭.১% ক্লোরহেক্সিডিন নবজাতকের নাড়িতে এমনভাবে লাগান যেন সম্পূর্ণ নাড়িটি ভালভাবে ভিজে যায়

একবার ক্লোরহেক্সিডিন লাগানোর পর নাড়িতে অন্য কিছুই না লাগানো এবং নাড়ি শুষ্ক রাখা



# নবজাতকের যে কোন বিপদচিহ্ন দেখা দিলে দ্রুত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যান



২০০০ গ্রামের কম জন্ম-ওজনের নবজাতককে হাসপাতালে নিয়ে যান

মা ও নবজাতক বাঁচানোর সাফ কথা: ৫



# প্রসবপূর্ব ও প্রসবপরবর্তী পরিচর্যা

## মা ও নবজাতকের সুরক্ষায়

৯ মাসে  
৪র্থ চেকআপ

হাসপাতালে কিংবা দক্ষ  
স্বাস্থ্য সেবাদানকারী দ্বারা  
প্রসবকালীন সেবা

প্রসব পরবর্তী সেবা

৮ মাসে  
৩য় চেকআপ

জন্মের ২৪ ঘণ্টার মধ্যে  
১ম সাক্ষাত

৬-৭ মাসে  
২য় চেকআপ

জন্মের ২-৩ দিনে  
২য় সাক্ষাত

৪ মাসের মধ্যে  
১ম চেকআপ

জন্মের ৭-১৪ দিনে  
৩য় সাক্ষাত

প্রসবপূর্ব সেবা



জন্মের ৬ সপ্তাহে  
৪র্থ সাক্ষাত

- ✓ জন্মের সাথে স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কর্মীকে খবর দিন
- ✓ মা ও নবজাতকের যে কোন জটিলতায় স্বাস্থ্য বা পরিবার কল্যাণ সহকারী বা নিকটবর্তী স্বাস্থ্য সেবাকেন্দ্রে খুব তাড়াতাড়ি যোগাযোগ করুন



মা ও নবজাতক বাঁচানোর সাফ কথা: ৭



# মা ও নবজাতক বাঁচানোর সাফ কথা



বাড়ী পরিদর্শন বা স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা সেবা প্রদানের সময়  
সেবাদানকারী কর্তৃক ব্যবহারের জন্য



**USAID**  
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে



Directorate General of Family Planning



স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



**Save the Children**