

# পুষ্টিহীনতা ৰোধ - অঙ্গনবাড়ী কৰ্মীৰদ্বাৰা গুৰুত্বপূৰ্ণ কাৰ্য্যব্যৱস্থা

- ❖ এটা শিশুয়ে যদি প্ৰয়োজন অনুপাতে পুষ্টি নাপায় তেতিয়া শিশুটিৰ স্বাস্থ্য ভাল নহয়। এইটোৱে শিশুসকলক বৃদ্ধি, শৈক্ষিক কাৰ্য্য আৰু অন্যান্য দিশত প্ৰভাৱ পেলায়। এগৰাকী অঙ্গনবাড়ী কৰ্মীয়ে এটা শিশুৰ শৰীৰত দেখা দিয়া পুষ্টিহীনতা নিৰাময় কৰিব পাৰে, যদি তলত দিয়া পদক্ষেপসমূহ সঠিকৰূপে গ্ৰহণ কৰে:

যোগাযোগৰ সময়	মাক আৰু পৰিয়ালৰ সৈতে আলোচনাৰ বিচাৰ্য্য বিষয়/বাৰ্তা
গৰ্ভাৱস্থাৰ 4-6 মাহলৈ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>আয়ৰণ ফলিক এছিড পৰিপূৰকৰ বাবে পৰামৰ্শ - এনিমিয়াৰ স্থিতিৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি (100 বা 200 টেবলেট সৰ্বমুঠ) পালি দিব লাগে।</li> <li>টিটেনাছ টক্সইড নিশ্চিতকৰণ - দুই পালি, এম.চি.পি. কাৰ্ডৰ প্ৰতি মনোযোগ ৰখা।</li> <li>বেছিকৈ খাদ্যগ্ৰহণ - খাদ্যৰ পৰিমাণ আৰু ব্যৱধান বৃদ্ধি কৰা, আয়ডিনযুক্ত নিমখৰ ব্যৱহাৰ।</li> <li>বেছিকৈ আৰাম কৰা - 8 ঘণ্টা ৰাতি, 2 ঘণ্টা দিনৰ সময়ত।</li> <li>প্ৰসৱৰ বাবে সঞ্চয়।</li> <li>অঙ্গনবাড়ী কেন্দ্ৰৰপৰা পৰিপূৰক খাদ্য লাভ আৰু নিয়মিত প্ৰসৱ পূৰ্ব পৰীক্ষা।</li> </ul>
গৰ্ভাৱস্থাৰ 7-9 মাহলৈ:	<p>উপৰোক্ত বিষয় কেইটাৰ ওপৰিও, তলৰখিনি কথাত নিশ্চিত হোৱা উচিত:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>আয়ৰণ ফলিক এছিড পৰিপূৰক, টিটেনাছ টক্সইড সম্পূৰ্ণ কৰা, যদি সম্পূৰ্ণ কৰিবলৈ বাকী আছে।</li> <li>অতিকমেও 3 বাৰ এন্টিনাটাল পৰীক্ষা কৰা (এন.এইচ.ডি. সময়ত) ব্লাড প্ৰেছাৰ সহিতে।</li> <li>নিশ্চিত কৰোৱাওক যাতে হস্পিতালত প্ৰসৱ কৰোৱাৰ বাবে পৰিয়ালটোৰ সুস্থিৰ মত (হস্পিতাল নিৰ্বাচন, টকা-পইচা সঞ্চয়, যাতায়তৰ ব্যৱস্থা, সহায়ৰ বাবে মানুহ নিৰ্বাচন)।</li> <li>ঘটনাক্ৰমে ঘৰত প্ৰসৱ কৰিবলগীয়া হ'লে ব্যৱস্থা গ্ৰহণ (এচ.বি.এ. নিৰ্বাচন, ডি.ডি.কে./ব্লেড আৰু সূতা, পৰিষ্কাৰ কাপোৰ মজুত ৰখা)।</li> <li>জৰুৰীকালীন পৰিস্থিতিৰ বাবে সম্পূৰ্ণ সাজু থকা (নিৰ্দিষ্ট হস্পিতালত, ৰক্তদাতা আৰু ফোন নম্বৰৰ বাচনি)।</li> <li>তাৎক্ষণিকভাৱে, নতুনকৈ জন্মলাভ কৰা শিশুৰ পৰিচৰ্যাৰ বাবে সাজু হৈ থকা (সোনকালে মাতৃদুগ্ধ পান কৰোৱা, সোনকালে যত্ন লোৱা, দেৰিকৈ গা-ধোৱা, কটা ছিঙা হ'ব পৰা সা-সজুলি ব্যৱহাৰ নকৰা)।</li> <li>পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ বাবে সাজু: ব্যৱধান (আই.ইউ.ডি.) বা সীমা (টি.এল.) প্ৰসৱৰ পিছত বা স্বামীৰদ্বাৰা (এন.এচ.ভি.)।</li> </ul> <p>যদি এগৰাকী বোৱাৰী মাতৃ হ'বলৈ ওলাইছে আৰু তেওঁক তাৰ বাবে লৈ যোৱা হৈছে তেন্তে (সধাৰণতে 7 ৰপৰা 9 মাহলৈ) তেওঁক সকলো দিহা পৰামৰ্শ দিয়া হৈছে নে নাই তথা তেওঁৰ সকলো প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী তথা প্ৰতিষেধক কাৰ্ড আদি ভালদৰে লগত নিছে নে নাই সেয়া গাঁও এৰাৰ আগতে নিশ্চিত কৰক। ইয়াৰ অন্তৰ্গত হ'ব লাগে হস্পিতালত প্ৰসৱ কৰোৱাৰ যো-জা, প্ৰসৱৰ পূৰ্বে ঘৰ পৰিষ্কাৰ কৰা, সকলো যত্ন (নিয়নেটাল যত্ন) আৰু সম্ভাৱ্য জৰুৰীকালীন সেৱা।</p>
প্ৰসৱৰ দিনা:	<ul style="list-style-type: none"> <li>ততালিকে আৰু বেছিকৈ মাতৃদুগ্ধপান কৰোৱা (প্ৰি-লেঙ্কেল এৰাই চলিব)।</li> <li>ৰোগ সঞ্চাৰ ৰোধ কৰিবলৈ ব্যক্তিগত বিশুদ্ধতা আৰু চাফ চিকুনতা (হাতেৰে কমকৈ চুৱা, হাত পৰিষ্কাৰকৈ ধোৱা, যত্ন অৱ্যাহত ৰখা)।</li> <li>বি.চি.জি. আৰু অ'পি.ভি.-0।</li> <li>মাতৃগৰাকীৰ মানসিক সমস্যা- ৰক্তক্ষৰণ আৰু জ্বৰ হোৱাটো চিনাক্ত কৰিবৰ বাবে পৰামৰ্শ।</li> <li>নৱজাত শিশুটি দুৰ্বল নেকি পৰীক্ষা কৰা: <ul style="list-style-type: none"> <li>সঠিক নিৰূপিত তাৰিখৰ 1 মাহৰ পূৰ্বে জন্ম হোৱা, বা।</li> <li>জন্মৰ সময়ৰ ওজন 2 কি.গ্ৰা.ৰ কম, বা।</li> <li>ঠিক জন্মৰ সময়ৰপৰা গাখীৰ কমকৈ খুৱা।</li> </ul> </li> </ul>



## যোগাযোগৰ সময়

## মাক আৰু পৰিয়ালৰ সৈতে আলোচনাৰ বিচাৰ্য্য বিষয়/বাৰ্তা

### প্ৰসৱৰ দিনা:

- যদি কেঁচুৰাটো দুৰ্বল হয়, তেন্তে পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতা, ওম দিয়া আৰু স্তন্যপানৰ ওপৰত বিশেষ যত্ন লোৱাৰ পৰামৰ্শ দিব লাগে।
- সদ্যজাত কেঁচুৰাৰ প্ৰাৰম্ভিক অসুস্থতাৰ নিৰূপণৰ ওপৰত পৰামৰ্শ (খোৱা-বোৱা আৰু কাৰ্যকলাপৰ স্থিতি বেয়া হোৱা) আৰু তাৎক্ষণিকভাৱে চিকিৎসালয়লৈ প্ৰেৰণ কৰাৰ ব্যৱস্থা।

### জন্মৰ পাছত প্ৰথম সপ্তাহ : হোৱা দিনাৰ পাছত অতিকমেও দুটা অতিৰিক্ত ভিজিট, দুৰ্বল নৱজাতকৰ ক্ষেত্ৰত বহুবাৰ ভিজিট)

- অবিৰাম খাদ্য খুওৱা, ওম/গৰম, পৰিচ্ছন্নতাৰ ওপৰত পৰামৰ্শ।
- অসুখীয়া সদ্যজাতৰ আগতীয়া নিৰূপণ (খোৱা-বোৱা আৰু কাৰ্যকলাপৰ স্থিতি বেয়া হোৱা) আৰু তাৎক্ষণিকভাৱে চিকিৎসালয়লৈ প্ৰেৰণৰ ব্যৱস্থা।
- মাতৃৰ জটিলতাসমূহ চিনাক্ত কৰাৰ ক্ষেত্ৰত পৰামৰ্শ দিয়া - জ্বৰ, এনিমিয়া নিঃসৰণ, নতুনকৈ বক্তৃক্ষয় হোৱা।
- দুৰ্বল কেঁচুৱাক চোৱাচিতাত সহায়।
  - ঘনাই দেখা কৰা - খোৱা ভাল নোহোৱালৈকে দিনে কমেও দুবাৰকৈ দুগ্ধপান কৰোৱা।
  - খুওৱা, পৰিচ্ছন্নতা, গৰম/ওম অত্যাধিক যত্নকে ধৰি বিভিন্ন ক্ষেত্ৰত অতি বেছি প্ৰচেষ্টা লোৱা।
  - প্ৰয়োজন অনুসৰি স্তন্যপান।

### জন্মৰ 8 ৰপৰা 30 দিনৰ পাছত:

- অবিৰাম খুওৱা, গৰম/ওম দিয়া, পৰিচ্ছন্নতাৰ বাবে পৰামৰ্শ।
- ৰোগীয়া সদ্যজাত শিশুৰ আগতীয়া চিনাক্তকৰণৰ বাবে দিহা-পৰামৰ্শ (পূৰ্বৰ দৰে)।
- স্তন্যপানৰ সমস্যাবোৰ চিনাক্ত কৰা আৰু সেইবোৰৰ সমাধান কৰা।
- প্ৰতিষেধক প্ৰদান।
- দুৰ্বল কেঁচুৱাক চোৱাচিতাত সহায় কৰা (পূৰ্বৰ দৰে)।
- জন্মৰ ব্যৱধানৰ বাবে পৰামৰ্শ (পচন্দৰ তালিকাখন আগবঢ়োৱা আৰু সহায়ক নাৰ্চৰ ওচৰলৈ প্ৰেৰণ কৰা)।

### 1 ৰপৰা 5 মাহৰ ভিতৰত:

- অন্তত: 6 মাহলৈকে মাতৃদুগ্ধপান কৰোৱাৰ বাবে দিহা পৰামৰ্শ প্ৰদান কৰা আৰু সমৰ্থন দিয়া।
- অঙ্গনবাড়ী কেন্দ্ৰত নিয়মীয়া ওজনৰ জোখ আৰু টীকাকৰণ।
- জন্মৰ ব্যৱধানৰ বাবে পৰামৰ্শ (পচন্দৰ তালিকাখন আগবঢ়োৱা আৰু সহায়ক নাৰ্চৰ ওচৰলৈ প্ৰেৰণ কৰা)।
- যদি কোনো মহিলাই ব্যৱধানৰ পদ্ধতি অৱলম্বন কৰিছে তেন্তে যাৱতীয় সামগ্ৰীবোৰৰ যোগান ধৰা।
- 6 মাহ সম্পূৰ্ণ হোৱাৰ পাছত পৰিপূৰক খাদ্য প্ৰদান।

### 6 ৰপৰা 8 মাহৰ মাজত:

- সঠিক পৰিপূৰক খাদ্য প্ৰদান:
  - ভাত, খিচিৰী বা ৰুটিৰ দৰে অৰ্ধগোটা খাদ্য নিয়মীয়াকৈ প্ৰদান কৰা।
  - এক পৃথক বাটিৰ পৰা খুওৱা, অতি কমেও প্ৰতি দিনে 2-3 বাৰ খুওৱা, মুঠতে প্ৰতি দিনে অতি কমেও সৰু বাটিৰে 2 বাটি (200 গ্ৰাম) অৰ্ধগোটা আহাৰ প্ৰদান কৰা উচিত।
  - খাদ্যত ঘীউ বা তেল যোগ দিয়ক।
  - নিয়মীয়াকৈ স্তন্যপান কৰাওক, বিশেষকৈ নিশাৰ সময়ত।
  - ভালদৰে খোৱা: সংকেটবোৰ বুজি পোৱা, খুওৱাওঁতে কেঁচুৱাৰ সৈতে বহি থকা, ৰোগ হ'লে ৰোগৰপৰা আৰোগ্য হোৱাৰ পাছত অধিক আহাৰ প্ৰদান কৰা।
- 9 মাহত ভিটামিন এ., বসন্তৰ টীকাকৰণৰ বিষয়ে মনত পেলোৱা।
- প্ৰতি মাহে অঙ্গনবাড়ী কেন্দ্ৰৰপৰা পৰিপূৰক খাদ্য লোৱা আৰু নিয়মীয়াকৈ ওজন কৰা।
- বিশেষ সমৰ্থন দিয়াৰ প্ৰয়োজন থকা পৰিয়ালবোৰ চিনাক্ত কৰিব লাগে (অপৰ্যাপ্ত খাদ্য, বৰ্ণ-বৈষম্য, যত্ন লোৱাসকলৰ পুৰোজনক কৌশল)।
- জন্মৰ ব্যৱধানৰ বাবে পৰামৰ্শ (পচন্দৰ তালিকা প্ৰদান কৰা আৰু সহায়ক নাৰ্চৰ ওচৰলৈ যাবলৈ প্ৰেৰণা দিয়া)।

### 9 ৰপৰা 24 মাহলৈ:

- 12 মাহৰ পাছত আয়ৰণ ফলিক এছিড পৰিপূৰক শিশু বিশেষজ্ঞৰ পৰামৰ্শ।
- এই কেইটা দিশত নিয়মীয়াকৈ মনোযোগ দিব:
  - সঠিক পৰিপূৰক খাদ্য দিয়া (পূৰ্বৰদৰে কিন্তু এদিনত 3 ৰপৰা 4 বাৰলৈ বৃদ্ধি বা প্ৰতিদিনে 300 গ্ৰাম, সৰু বাটিৰে 3 বাটি প্ৰদান, 18 মাহত প্ৰায় 500 গ্ৰামলৈ বৃদ্ধি কৰা)।
  - অসুস্থতাৰ পাছত বৰ্দ্ধিতভাৱে আহাৰ দিয়া।
  - ভিটামিন-এ দিয়া আৰু বসন্ত ৰোগৰ প্ৰতিষেধকৰ লগতে নিয়মীয়াকৈ এইবোৰ দিয়া।
- মাহেকীয়াকৈ ওজন কৰা।
- বিশেষ সমৰ্থন দিয়াৰ প্ৰয়োজন থকা পৰিয়ালবোৰ চিনাক্ত কৰিব লাগে (অপৰ্যাপ্ত খাদ্য, বৰ্ণ-বৈষম্য, যত্ন লোৱাসকলৰ পুৰোজনক কৌশল)।