

জন্মের প্রস্তুতি

ভূমিকা:

- ❖ জন্মের প্রস্তুতি হচ্ছে নিরাপদ ও সুখকর প্রসবের জন্য গর্ভবতী মা ও তাঁর পরিবারের আগাম পরিকল্পনার পদ্ধতি।
- ❖ জন্মের প্রস্তুতির পরিকল্পনা অবশ্যই প্রসবের আগে ডাক্তার দেখানোর সময় থেকে করতে হবে।
- ❖ পরিকল্পনার মধ্যে রয়েছে যোগাযোগের তথ্য ও নম্বর, বিপজ্জনক অবস্থার ধারণা, পরিবহনের ব্যবস্থা, জননী ও শিশু স্বাস্থ্য পত্র, অর্থের ব্যবস্থা, রেফারেল হাসপাতালে নেওয়ার সম্ভাবনা দেখা দিলে তার ব্যবস্থা করা ইত্যাদি।

প্রাতিষ্ঠানিক প্রসবের নিশ্চয়তা



স্বীকৃত সামাজিক স্বাস্থ্যকর্মী/সহায়ক সেবিকা/ অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী-এর সঙ্গে যোগাযোগ



জননী সুরক্ষা योजना এবং অন্যান্য প্রকল্প যা ওই এলাকায় প্রযোজ্য তার অধীনে নিবন্ধীকরণ



জননী সুরক্ষা योजना-এর সুবিধা গ্রহণ



আগে থেকেই হাসপাতালের খোঁজ রাখা



আগে থেকেই গাড়ির ব্যবস্থা করে রাখা



প্রসবের পর 48 ঘন্টা থাকার ব্যবস্থা সুনিশ্চিত করা

পরিবার সুনিশ্চিত করবে



- ❖ গর্ভাবস্থা সুনিশ্চিত হলে স্বীকৃত সামাজিক স্বাস্থ্যকর্মী/সহায়ক সেবিকা/অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী-এর সঙ্গে যোগাযোগ করা।
- ❖ সহায়ক সেবিকা/স্বীকৃত সামাজিক স্বাস্থ্যকর্মী/অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী-এর ফোন নম্বর ও যোগাযোগের সম্পূর্ণ বিবরণ হাতের কাছে রাখা।
- ❖ আপৎকালীন পরিস্থিতি মোকাবিলার জন্য আগে থেকে যথেষ্ট অর্থ জমিয়ে রাখা।
- ❖ কাছাকাছি ফিল্ড রেফারেল ইউনিট/হাসপাতাল আগে থেকে জেনে রাখা।
- ❖ তাড়াতাড়ি হাসপাতালে নিয়ে যাওয়ার জন্য আগে থেকেই গাড়ির বন্দোবস্ত করে রাখা।
- ❖ নবজাতককে অবশ্যই পরিষ্কার (সাবান ও জল দিয়ে ধুয়ে ভালো করে রোদে শুকানো) নরম বেশ কিছু সুতির কাপড় দিয়ে জড়িয়ে রাখতে হবে।
- ❖ বাড়িতে প্রসবের ক্ষেত্রে কোথায় প্রসব হবে সেই জায়গা ও তার আশপাশের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা সুনিশ্চিত করা।
- ❖ প্রসবের কাজ করবে কোনো প্রশিক্ষিত দক্ষ ধাত্রী অথবা সহায়ক সেবিকা।



বাড়িতে প্রসবের জন্য প্রস্তুতি



অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীর ভূমিকা

- ❖ গর্ভাবস্থার বারো সপ্তাহ হওয়ার আগে নাম লেখানো এবং পরবর্তীতে প্রসব-পূর্ব তিন বার ডাক্তারি পরীক্ষা করাতে গর্ভবতী মহিলাকে আপনার সহায়্য করা উচিত।
- ❖ প্রসব-পূর্ব পরীক্ষা ও একসঙ্গে বসে আলোচনার সময় গর্ভবতী মহিলা ও তাঁদের পরিজনদের বিপদের লক্ষণ সম্পর্কে বুঝিয়ে বলা উচিত।
- ❖ সব গর্ভবতী মহিলাকে প্রয়োজনীয় পরীক্ষা-নিরীক্ষা করানো সুনিশ্চিত করুন।
- ❖ আপনার গ্রামের কাছাকাছি হাসপাতাল, স্বাস্থ্যকেন্দ্র ও প্রতিষ্ঠান শনাক্ত করুন যেখানে চব্বিশ ঘন্টা প্রসবকালীন পরিষেবা দেওয়া হয়।
- ❖ জননী সুরক্ষা যোজনায় সুবিধা পাওয়ার যোগ্য গর্ভবতী মহিলাকে সুবিধা পেতে সহায়তা করুন।
- ❖ প্রাতিষ্ঠানিক প্রসবের জন্য প্রসূতিকে ও তাঁর পরিবারকে বোঝান ও পরামর্শ দিন।
- ❖ প্রাতিষ্ঠানিক প্রসবের জন্য প্রসূতিকে সঙ্গে করে নিয়ে যান।
- ❖ বাড়িতে প্রসবের ক্ষেত্রে প্রসবের সময় পাঁচটি পরিচ্ছন্নতার বিষয় সুনিশ্চিত করুন।