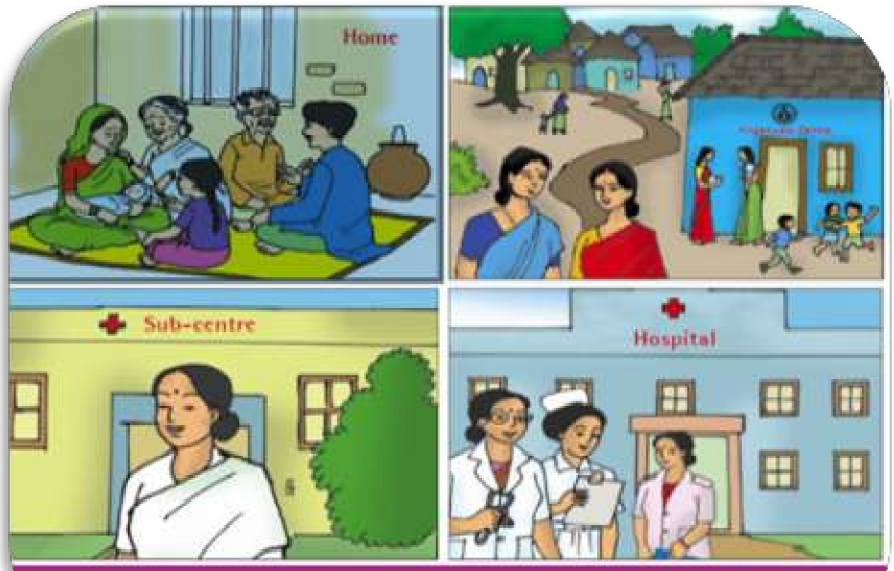
নবজাতকের ক্ষেত্রে বিপদের পূর্ব লক্ষ্মণ

বিপদের চিহ্ন

- সদ্যোজাতদের ক্ষেত্রে কখনও কখনও জীবনহানিকর সমস্যাও দেখা দেয়।
- পরিবারের উচিত এইসব সমস্যাগুলিকে গোড়াতেই ধরতে পারা এবং বাচ্চাকে কাছের হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া। এই লক্ষ্মণগুলি হলো:
  - বাচ্চা স্তন্যপান করতে পারছে না অথবা খুব দুর্বলভাবে স্তন্যপান করছে।
  - বাচ্চা কাঁদছে না এবং/বা শ্বাসের কষ্ট আছে।
  - বাচ্চাকে ছুঁয়ে দেখলে তার দেহ ঠান্ডা অথবা গরম লাগছে।
  - শিশুর হাত ও পায়ের তালুতে হলদে ছোপ দেখা যাচ্ছে।
  - বাচ্চার নাড়াচড়া অস্বাভাবিক।
  - বাচ্চা বেশি সময় ঘুমোচ্ছে, দীর্ঘক্ষণ না খেয়ে ঘুমিয়ে থাকছে অথবা ক্রমাগত কেঁদেই চলেছে।
  - বাচ্চার দেহে ফোসকা আছে অথবা নাড়ী থেকে পুঁজ বা রক্ত বেরিয়ে আসছে।



আপনার গ্রামে এবং আশেপাশে স্বাস্থ্য পরিষেবা রয়েছে নিয়মিত স্বাস্থ্য উরীক্ষা এবং আপৎকালীন ক্ষেত্রে প্রয়োজনের জন্য।

আপনার শিশুর জন্য প্রয়োজনে কার সঙ্গে যোগাযোগ করবেন

- আপনার বাড়ির কাছের স্বাস্থ্যকেন্দ্রটি আগে থেকেই দেখে রাখুন।
- আপনার বাচ্চা অসুস্থ হয়ে পড়লে আপনাকে হাসপাতালে নিয়ে যেতে হবে এবং স্বাস্থ্যকর্মীর সঙ্গে যোগাযোগ করতে হবে।
- গ্রামে আপনাকে বিপদের সময় সাহায্যের জন্য স্বীকৃত সামাজিক স্বাস্থ্যকর্মী/অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের পাওয়া যাবে।
- আপনাকে স্তন্যপান করানো, শিশুর যত্ন এবং আপনার বা বাচ্চার অসুস্থতার সময়ে সহায়তার জন্য স্বীকৃত সামাজিক স্বাস্থ্যকর্মী/অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীরা রয়েছেন।
- গ্রামের ক্ষেত্রে টিকাকরণ, বাচ্চার বাড়ের দিকে নজর রাখা এবং পুষ্টিগত সহায়তা পরিষেবা ইত্যাদি বিনামূল্যে যোগানোর জন্য বাচ্চার প্রয়োজনীয় বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্য পরিষেবা দেওয়া হয়ে থাকে।

সংক্রমণ ঠেকাতে সাধারণ স্বাস্থ্যবিধি:

- নানা ধরনের সংক্রমণ বা রোগ কিছু সাধারণ পরিচ্ছন্নতার অভ্যাস বজায় রাখলেই ঠেকানো যেতে পারে। পরিষ্কার হাত, পরিষ্কার বিছানা, পরিষ্কার বাতাস, বিশুদ্ধ জল, পরিষ্কার শৌচালয় এবং পরিচ্ছন্ন পরিবেশ মা ও শিশুর ক্ষেত্রে নানা ধরনের সংক্রমণ ঠেকিয়ে দিতে পারে।
- ডায়েরিয়ার মতো সংক্রমণ ঠেকাতে সাবান দিয়ে হাত ধোয়াটা সবথেকে কার্যকর উপায়গুলির একটা।

- স্তন্যপান করানো, রান্না করা, খাওয়া, বাচ্চার মল-মূত্র পরিষ্কার করা বা কাঁথা ও কাপড় পাল্টানো এবং শৌচালয় ব্যবহারের পর আপনার হাত ধুয়ে নিন। আর এছাড়া যখনই প্রয়োজন মনে করবেন তখনই হাত ভালো করে ধুয়ে নিন।
- বাচ্চার ঘর পরিষ্কার রাখবেন। বাচ্চার জন্য এবং আপনার নিজের জন্য পরিষ্কার কাপড়, কম্বল/চাদর ইত্যাদি ব্যবহার করুন।
- আপনার নখ পরিষ্কার রাখবেন ও নিয়মিত কাটবেন।
- পরিবারের সকলকেই পরিচ্ছন্নতা বিধি মেনে চলতে হবে।

কম ওজন নিয়ে জন্মানো বাচ্চাদের ক্ষেত্রে অসুস্থ হয়ে পড়ার আশংকাটা থাকে বেশি আর যদি ভালোভাবে যত্ন নেওয়া না হয় তাহলে পরেও ওরা দুর্বল থেকে যায়। ওদের স্তন্যপানের ক্ষেত্রেও সমস্যা থাকতে পারে। সেই ক্ষেত্রে বার করে নেওয়া স্তন্যদুগ্ধ চামচে করে খাওয়ানো যেতে পারে।

অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের নিশ্চিত করতে হবে যাতে

- যদি কোনও বিপদের লক্ষ্মণ দেখা যায়, বাচ্চাকে যেন অবিলম্বে হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া হয়।
- হাসপাতালে নিয়ে যাওয়ার পথে বাচ্চাকে ভালোভাবে কাপড় দিয়ে জড়িয়ে গরম রাখতে হবে এবং পথে নিয়ে যাওয়ার সময় তাকে সারাক্ষণ স্তন্যপান করাতে হবে।
- বাচ্চাকে অসুস্থ লোকজনের এবং ছোঁয়াচে রোগে-ভোগা লোকদের থেকে দূরে রাখতে হবে।
- ঐ বাচ্চার পরিবার যেন নিকটবর্তী উপস্বাস্থ্যকেন্দ্র ও হাসপাতাল সম্পর্কে ওয়াকিবহাল থাকে।
- সদ্যোজাত শিশু ও মায়ের জন্য সরকারি যেসব পরিষেবা পাওয়া যায় সেসম্পর্কে পরিবার যেন ওয়াকিবহাল থাকে।