

অপুষ্টি ঠেকানো - অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীর যেসব গুরুত্বপূর্ণ ব্যবস্থাগুলি নেওয়া দরকার

- ❖ একটি বাচ্চা যথেষ্ট পরিমাণে পুষ্টি না পেলে দুর্বল স্বাস্থ্য হয়ে পড়ে। এতে তার বিকাশ, শিক্ষাগত ভূমিকা এবং অন্যান্য ক্রিয়াকলাপ ক্ষতিগ্রস্ত হয়। একজন অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী কোনও বাচ্চার ক্ষেত্রে অপুষ্টি হওয়া ঠেকিয়ে দিতে পারেন, যদি নীচের পদক্ষেপগুলি উপযুক্তভাবে নেওয়া হয়।

যোগাযোগের সময়	মা/পরিবারের সঙ্গে যেসব বার্তা/বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে হবে
গর্ভাবস্থার চতুর্থ থেকে ষষ্ঠ মাস:	<ul style="list-style-type: none"> • রক্তচাপের পরিমিতের ওপর নির্ভর করে আয়রন ও ফোলিক অ্যাসিডের বড়ির মাত্রা নির্ধারণ। (মোট 100 অথবা 200 বড়ি)। • টিটেনাস টক্সয়েডের দুটি ইঞ্জেকশান নেওয়া সুনিশ্চিত করা, মা ও শিশু সুরক্ষা কার্ডের দিকে লক্ষ্য রাখা। • আরও বেশি আহাশ - আহাশের পরিমাণ ও সংখ্যা বাড়ানো, আয়োডিন যুক্ত লবণ ব্যবহার করা। • আরও বেশি বিশ্রাম। রাতে 8 ঘন্টা, দিনে 2 ঘন্টা। • প্রসবের জন্য অর্থ সঞ্চয় করা। • অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্র থেকে পরিপূরক খাদ্য পাওয়া এবং প্রসব পূর্ব পরীক্ষা নিয়মিত করানো।
গর্ভাবস্থার সপ্তম থেকে নবম মাস:	<p>ওপরে উল্লিখিত বিষয়গুলি ছাড়াও নীচের বিষয়গুলিও সুনিশ্চিত করতে হবে।</p> <ul style="list-style-type: none"> • আয়রন ও ফোলিক অ্যাসিড ও টিটেনাস টক্সয়েডের ডোজ বা মাত্রা যদি পূর্ণ না হয়ে থাকে তাহলে সেগুলি সম্পূর্ণ করা। • অন্তত 3টি প্রসব পূর্ব পরীক্ষা করানো রক্তচাপ পরীক্ষা-সহ। • পরিবারটি যাতে প্রাতিষ্ঠানিক প্রসব সম্পর্কে সুস্পষ্ট পরিকল্পনা নেয়, তা সুনিশ্চিত করা (প্রতিষ্ঠানটি চিহ্নিত করা, টাকা জমানো, পরিবহনের ব্যবস্থা করা এবং সংগী হিসেবে কে বা কারা যাবে তা ঠিক করে রাখা)। • ঘটনাচক্রে যদি বাড়িতে প্রসব করাতে হয়, তাহলে সেজন্য প্রস্তুত থাকা (ধাত্রী ঠিক করে রাখা, ব্লেন্ড/ডি.ডি.কে. /সূতো এবং পরিষ্কার কাপড় ইত্যাদি তৈরি রাখা)। • সম্ভাব্য আপৎকালীন অবস্থার জন্য প্রস্তুতি সম্পূর্ণ করা। (উপযুক্ত প্রতিষ্ঠান বেছে রাখা, রক্তদাতা ঠিক করা এবং সংশ্লিষ্ট ফোন নম্বরগুলি জোগাড় করে রাখা)। • সদ্যোজাত শিশুর যত্নের জন্য ব্যবস্থা গ্রহণের জন্য প্রস্তুত থাকা। (গোড়াতেই যত তাড়াতাড়ি সম্ভব এবং কেবলমাত্র স্তন্যপানের ব্যবস্থা করা, জন্মের সঙ্গে সঙ্গেই মায়ের সঙ্গে দৈহিক সংস্পর্শের মাধ্যমে শিশুর যত্নের ব্যবস্থা করা, স্নান দেয়িতের করানো, নাভিতে অন্য কিছু না দেওয়া)। • পরিবার পরিকল্পনার প্রস্তুতি : জন্মের মধ্যে ব্যবধান (জরায়ু মধ্যস্থ সরঞ্জামের মাধ্যমে অথবা/পুরোপুরি জন্ম নিয়ন্ত্রণ প্রসবের পরই অথবা স্বামীর দ্বারা জন্ম নিয়ন্ত্রণ (ভেসেকটামি) পদ্ধতি গ্রহণ)। <p>যদি কোনও পুত্রবধূ সাধারণত সপ্তম থেকে নবম মাসের মধ্যে তার বাপের বাড়িতে যান প্রসব করাতে তাহলে তিনি যাতে সব রকম সুবিধা ও পরামর্শ পান তা সুনিশ্চিত করুন। এবং সেই সঙ্গে যাতে টিকাকরণের সাম্প্রতিকতম তথ্য-সহ কার্ড সবকিছুই গ্রাম ছাড়ার আগে পায় তা সুনিশ্চিত করুন। এই সুযোগ-সুবিধাগুলোর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হচ্ছে প্রতিষ্ঠানগত প্রসব, পরিচ্ছন্নভাবে বাড়িতে প্রসব, প্রসব পরবর্তী চিকিৎসা (সদ্যোজাত শিশুর চিকিৎসা-সহ) এবং সম্ভাব্য আপৎকালীন অবস্থার ক্ষেত্রে।</p>
প্রসবের দিন:	<ul style="list-style-type: none"> • প্রসবের পরই / শুধুমাত্র স্তন্যপানের ব্যবস্থা করা (বুকের দুধ খাওয়ানোর আগে যাতে অন্য কিছু না হয় সেদিকে লক্ষ্য রাখুন)। • সংক্রমণ ঠেকাতে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি / পরিচ্ছন্নতা বিধি মেনে চলা। (সব সময়েই হাত ধুয়ে নেওয়া, নাভিমূলের যত্ন, ইত্যাদি)। • বি.সি.জি. ওরাল পোলিও ভ্যাকসিন প্রথমদিনের টিকাদান। • মায়ের যেসমস্ত সমস্যা দেখা দিতে পারে সেগুলি সম্পর্কে বোঝানো - রক্তক্ষরণ ও জ্বর ইত্যাদি। • সদ্যোজাত শিশুটি দুর্বল কিনা তা সুনিশ্চিত হওয়া: <ul style="list-style-type: none"> ○ প্রত্যাশিত তারিখের এক মাস বা তার আগে জন্মানো কিনা অথবা ○ জন্মের সময় ওজন দু'কেজির কম কিনা অথবা ○ জন্মের সময় থেকেই খাওয়া দাওয়ার ক্ষেত্রে দুর্বল কিনা।



যোগাযোগের সময়

মা/পরিবারের সঙ্গে যেসব বার্তা/বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে হবে

প্রসবের দিন:

- যদি বাচ্চাটি দুর্বল হয়, তাহলে পরিচ্ছন্নতা, দেহের উত্তাপ এবং স্তন্যপান প্রভৃতির ক্ষেত্রে প্রয়াস নেওয়ার জন্য বোঝানো। আর সেই সংগে মা ও শিশুর মধ্যে দৈহিক সংস্পর্শ যাতে বজায় থাকে সেদিকে লক্ষ্য রাখা।
- সদ্যোজাত শিশুর ক্ষেত্রে রুগ্নতা আছে কিনা তা গোড়াতেই ধরে ফেলার জন্য মাকে বোঝানো। (খাওয়া দাওয়া এবং অন্যান্য ক্রিয়াকলাপে স্বতঃস্ফূর্ততা ও ছটফটেভাব কমে আসা) আর সেই সব ক্ষেত্রে অবিলম্বে হাসপাতালে পাঠানো।

জন্মের পর প্রথম সপ্তাহ :
(জন্মের প্রথম দিনের পর অন্তত আর দু'বার হাসপাতালে যাওয়া আর যদি সদ্যোজাতটি রুগ্ন হয় তাহলে আরও বহু বার যাওয়া প্রয়োজন হতে পারে।)

- প্রতিনিয়ত আহ্বার করানো, দেহের পরিচ্ছন্নতা মেনে চলা নিয়ে, বোঝানো চালিয়ে যেতে হবে।
- সদ্যোজাত শিশুর ক্ষেত্রে রুগ্নতা আছে কিনা তা গোড়াতেই ধরে ফেলার জন্য মাকে বোঝানো। (খাওয়া দাওয়া এবং অন্যান্য ক্রিয়াকলাপে স্বতঃস্ফূর্ততা ও ছটফটেভাব কমে আসা) আর সেই সব ক্ষেত্রে অবিলম্বে হাসপাতালে পাঠানো।
- মায়ের ক্ষেত্রে কোনও রকম সমস্যা আছে কিনা যেমন জ্বর, দুর্গন্ধ যুক্ত শ্রাব, নতুন করে রক্তক্ষরণ, প্রভৃতি ক্ষেত্রে অবিলম্বে হাসপাতালে যাওয়ার পরামর্শ।
- রুগ্ন শিশুদের পরিচর্যায় সাহায্য করা:
 - বার বার বাড়িতে যাওয়া, আহ্বারের প্রক্রিয়াটি ভালোভাবে রপ্ত না হওয়া পর্যন্ত।
 - পরিচ্ছন্নতা, খাওয়ানো, দেহের উষ্ণতা বজায় রাখার জন্য মায়ের দেহের সংস্পর্শে রাখা।
 - প্রয়োজন হলে বের করে রাখা স্তন দুধ খাওয়ানো।

জন্মের 8 থেকে 30 তিরিশ দিন পর:

- শিশুর আহ্বার, উষ্ণতা ও পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার জন্য।
- সদ্যোজাত শিশুর ক্ষেত্রে রুগ্নতা আছে কিনা তা গোড়াতেই ধরে ফেলার জন্য মাকে বোঝানো এবং রুগ্ন শিশুদের পরিচর্যায় সাহায্য করা। (আগের মত)
- স্তন্যপানের ক্ষেত্রে কোনও সমস্যা আছে কিনা, তা চিহ্নিত করা ও সামলানোর ব্যবস্থা করা।
- টিকাকরণ।
- রুগ্ন শিশুদের পরিচর্যায় সাহায্য করা। (আগের মত)
- দুই শিশুর জন্মের মধ্যে ব্যবধান রাখার জন্য বোঝানো (উপায়গুলির তালিকা দেওয়া এবং অঙ্গনওয়াড়ি ধাত্রীর কাছে পাঠানো)।

বাচ্চার বয়স 1-5 মাসের মধ্যে

- 6 মাস বয়স পর্যন্ত বাচ্চাকে কেবলমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানোর পরামর্শ দেওয়া এবং সে ব্যাপারে সহায়তা যোগানো।
- অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রে নিয়ে গিয়ে বাচ্চার টিকাকরণ এবং প্রতিমাসে ওজন নেওয়া।
- দুই শিশুর জন্মের মধ্যে ব্যবধান রাখার জন্য বোঝানো (উপায়গুলির তালিকা দেওয়া এবং অঙ্গনওয়াড়ি ধাত্রীর কাছে পাঠানো)।
- মহিলা যদি ব্যবধানের কোনও বিশেষ পদ্ধতি ব্যবহার করেন, তাহলে তাহলে তার যোগান দেওয়া।
- বাচ্চার বয়স 6 মাস পেরিয়ে গেলে তাকে পরিপূরক আহ্বার দেওয়ার ব্যবস্থা করা।

বাচ্চার বয়স যখন 6-8 মাসের মধ্যে:

- উপযুক্ত পরিপূরক আহ্বার:
 - ধীরে ধীরে ভাত, খিচুড়ি বা রুটির মতো খাবার খাওয়াতে শুরু করা।
 - আলাদা বাটি থেকে খাওয়ানো, অন্তত দিনে দুই-তিন বার আহ্বারের ব্যবস্থা করা, দিনে অন্তত ছোট দুই বাটি (200 গ্রাম) আধা-শক্ত খাবার খাওয়ানো।
 - আহ্বারে তেল বা ঘি দেওয়া।
 - স্তন্যপান করিয়ে যাওয়া, বিশেষভাবে রাত্রের দিকে।
 - প্রয়োজন বুঝে খাওয়ানো, বাচ্চার সংকেত বুঝে নেওয়া, তাকে খাওয়ানোর জন্য তার সংগে বসা, অসুস্থতার পর বেশি করে খাওয়ানো।
- 9 মাস বয়স হামের টিকা, ভিটামিন-এ-এর টিকা মনে করিয়ে দেওয়া।
- অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রে গিয়ে প্রতি মাসে ওজন নেওয়া এবং পরিপূরক আহ্বার দেওয়া।
- যেসব পরিবারের বিশেষ সহায়তা প্রয়োজন তাদের খুঁজে বের করা, (অপর্যাপ্ত খাবার, লিঙ্গ বৈষম্য, পরিচর্যাকারীদের দক্ষতার অভাব প্রভৃতি কারণে)।
- দুই শিশুর জন্মের মধ্যে ব্যবধান রাখার জন্য বোঝানো (উপায়গুলির তালিকা দেওয়া এবং অঙ্গনওয়াড়ি ধাত্রীর কাছে পাঠানো)।

বাচ্চার বয়স যখন 9-24 মাসের মধ্যে:

- বাচ্চার বয়স 12 মাস পেরিয়ে গেলে তাদের জন্য আয়রন ও ফোলিক অ্যাসিডের বড়ির ব্যবস্থা করা।
- মায়ের নজর যাতে সদা সর্বদা এই সব বিষয়গুলির দিকে থাকে তা সুনিশ্চিত করা:
 - উপযুক্ত পরিপূরক আহ্বার দেওয়া (আগের মত, কিন্তু বাড়িয়ে নিয়ে যান দিনে 3-4 বারে, যাতে অন্তত ছোট তিন বাটি বা 300 গ্রাম দিনে, আর যেটা 18 মাস বয়সে বাড়িয়ে দিনে 500 গ্রামে নিয়ে যাওয়া যায়)।
 - অসুস্থতার পর বেশি করে খাওয়ানো।
 - টিকাকরণ সঠিক সময়ে সম্পন্ন করা, ভিটামিন এ ও হামের টিকা ইত্যাদি।
- মাসে মাসে বাচ্চার ওজন নেওয়া।
- যেসব পরিবারের বিশেষ সহায়তা প্রয়োজন তাদের খুঁজে বের করা, (অপর্যাপ্ত খাবার, লিঙ্গ বৈষম্য, পরিচর্যাকারীদের দক্ষতার অভাব প্রভৃতি কারণে)।