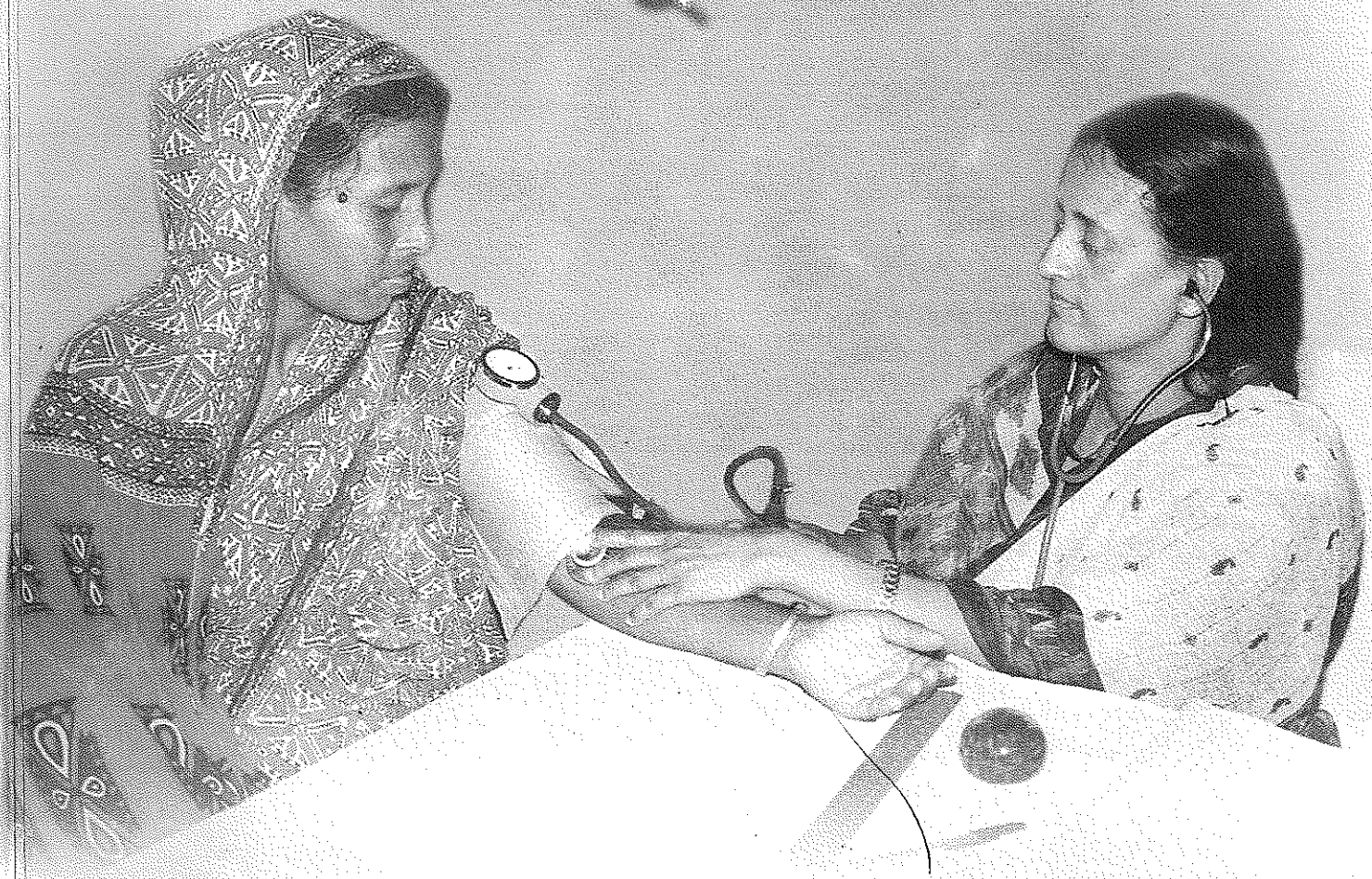
অত্যাবশ্যকীয় সেবা প্যাকেজ

প্রশিক্ষণ মডিউল ১

প্রসবপূর্ব সেবা



অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট
হেল্‌থ এণ্ড পপুলেশন এক্সটেনশন ডিভিশন
ইন্টারন্যাশনাল সেন্টার ফর ডায়রিয়াল ডিজিজ রিসার্চ, বাংলাদেশ

WQ 100.JB2
B418e
1998
cop.1

ICDDR,B LIBRARY
DHAKA 1212
M/6326
DMONO

অত্যাবশ্যকীয় সেবা প্যাকেজ

Essential Services Package (ESP)

প্রশিক্ষণ মডিউল - ১

TSU Inventory 2008

প্রসবপূর্ব সেবা

(Antenatal Care)

অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট
হেল্‌থ এণ্ড পপুলেশন এক্সটেনশন ডিভিশন
ইন্টারন্যাশনাল সেন্টার ফর ডায়রিয়াল ডিজিজ রিসার্চ, বাংলাদেশ

১৯৯৮

ICDDR,B Special Publication No. 75

15 SEP 1998

প্রণয়নে	ঃ	ডাঃ সুরাইয়া বেগম
সহযোগিতায়	ঃ	ডাঃ সুমনা সাফিনাজ
পরিকল্পনায়	ঃ	ডঃ আবদুল্লাহ-হেল বাকী প্রফেসর বরকত-ই-খুদা ডঃ ক্রীস টুনন
কম্পিউটার কম্পোজ	ঃ	সুভাষ চন্দ্র সাহা মোঃ ইউসুফ
প্রচ্ছদ পরিকল্পনা	ঃ	আসেম আনসারী
কালার স্ক্যানিং	ঃ	গ্রাফিক স্ক্যান লিঃ
প্রচ্ছদ ছবি	ঃ	আহম্মদ শফি রানা

ICDDR,B Special Publication No. 75
ISBN: 984-551-153-8

© 1998, International Centre for Diarrhoeal Disease Research, Bangladesh

ICDDR,B LIBRARY
ACCESSION NO. 031599
CLASS NO. WQ 100.JB2
SOURCE | COST

প্রকাশনায়ঃ
অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট
হেলথ্ এণ্ড পপুলেশন এক্সটেনশন ডিভিশন
ইন্টারন্যাশনাল সেন্টার ফর ডায়রিয়াল ডিজিজ রিসার্চ, বাংলাদেশ (আইসিডিডিআর,বি)
জি.পি.ও. বক্স নং ১২৮, ঢাকা-১০০০, বাংলাদেশ
ফোনঃ ৮৮০-২-৮৭১৭৫২ - ৮৭১৭৬০; ফ্যাক্সঃ ৮৮০-২-৮৭১৫৬৮ ।

মুদ্রনেঃ *সেবা প্রিন্টিং প্রেস, ঢাকা*

WQ 100 JB2
B418e
1998
cop.1

ICDDR,B LIBRARY
DHAKA 1212

সচিব
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

শুভেচ্ছা

গত দেড়যুগেরও বেশী সময় ধরে গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার এবং আই সি ডি ডি আর বি-র অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট (যা ইতিপূর্বে এম.সি.এইচ. এফ.পি. আরবান ও রুরাল এক্সটেনশন প্রজেক্ট নামে দু'টি পৃথক প্রজেক্ট হিসেবে কার্যরত ছিল) যৌথভাবে কাজ করে আসছে। অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট মাঠ পর্যায়ে বিভিন্ন বিষয়ে প্রায়োগিক গবেষণার মাধ্যমে জাতীয় স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচীর ব্যবস্থাপনা উন্নয়ন, সেবার মান বৃদ্ধি ও স্থায়িত্বশীলতা অর্জনের পথ ও পদ্ধতি নিরূপণে কাজ করে চলেছে। উল্লেখ্য যে, এই প্রজেক্টের গবেষণালব্ধ সুফল জাতীয় স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচীতে অর্ন্তভূক্ত হয়ে আসছে।

বর্তমানে জাতীয় স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কর্মসূচীর আওতায় অত্যাবশ্যকীয় সেবা প্যাকেজ প্রদানের প্রয়োজনীয়তা সংশ্লিষ্ট সকল মহল কর্তৃক স্বীকৃত হয়েছে। স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা সেবার গ্রহণযোগ্যতা বৃদ্ধির অন্যতম প্রধান শর্ত হচ্ছে উন্নত মানের সেবা প্রদান এবং আমরা জানি, উন্নতমানের সেবাপ্রদানের নিশ্চয়তা বিধানের জন্য কার্যকরী প্রশিক্ষণের ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সেবা প্রদানের সঠিক নির্দেশনা ইতিপূর্বে বাংলা ও ইংরেজী ভাষায় অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসেবা প্যাকেজ প্রটোকল প্রকাশিত হয়েছে।

স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা যেন সঠিক উপায়ে এবং যথাযথভাবে এই প্রটোকলটি ব্যবহার করে সেবা দিতে পারেন, সে উদ্দেশ্যে এই প্রশিক্ষণ প্যাকেজটি প্রণয়ন করা হয়েছে। এতে প্রশিক্ষণ অধিবেশন পরিচালনার পদ্ধতি ও প্রক্রিয়া এবং প্রশিক্ষণের বিষয়বস্তু বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করা হয়েছে। আশাকরি এই প্যাকেজ অনুসরণ করে প্রশিক্ষকগণ খুব সহজেই অংশগ্রহণমূলক পদ্ধতিতে ফলপ্রসূভাবে প্রশিক্ষণ কার্যক্রম পরিচালনা করতে পারবেন।

অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসেবা বাস্তবায়নে প্রায়োগিক গবেষণার উদ্দেশ্য ছয়টি প্রাথমিক সেবা কেন্দ্রে অর্থাৎ তিনটি সরকারী ডিসপেন্সারী ও তিনটি এনজিও ক্লিনিকে সেবাপ্রদানকারীদের প্রশিক্ষনের উদ্দেশ্যে এ প্যাকেজটি প্রণয়ন করা হয়েছিল। এ প্রকাশনায় NIPHP (জাতীয় সম্বন্বিত জনসংখ্যা ও স্বাস্থ্য কর্মসূচী) পার্টনারদের যৌথ প্রচেষ্টায় প্রণীত বিভিন্ন বিষয় অভিযোজন করা হয়েছে।

বর্তমান প্রয়োজনকে সামনে রেখে অত্যাবশ্যকীয় সেবা প্রশিক্ষন প্যাকেজ প্রকাশের সময়োচিত পদক্ষেপ গ্রহণের জন্য আমি আন্তরিকভাবে আই সি ডি ডি আর,বি-র অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্টকে ধন্যবাদ জানাই। আমার দৃঢ় বিশ্বাস, সরকারী ও বেসরকারী সেবাকেন্দ্রের প্রশিক্ষককগণ এই প্রশিক্ষণ প্যাকেজ ব্যবহার করে উন্নতমানের প্রশিক্ষণ প্রদানে সক্ষম হবেন।

মোহাম্মদ আলী

A-031599
15 SEP 1998

স্বীকৃতি পত্র

আইসিডিডিআর,বি এবং গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রনালয়ের যৌথ উদ্যোগে এই অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্টটি বাস্তবায়িত হয়েছে। এই প্রকল্পের প্রাথমিক উদ্দেশ্য হচ্ছে প্রায়োগিক গবেষণা করা, গবেষণালব্ধ ফলাফল প্রচার করা এবং কারিগরি সাহায্য প্রদানের মাধ্যমে জাতীয় স্বাস্থ্য এবং জনসংখ্যা কর্মসূচীর (সরকারী, বেসরকারী ও বানিজ্যিক খাতে) উন্নয়ন করা।

আইসিডিডিআর,বি-এর সাথে যৌথ চুক্তিনামা নং ৩৮৮-০০৭১-এ-০০-৩০১৬-০০ এর অধীনে ইউ এস এ আই ডি (USAID) এই প্রকাশনায় আর্থিক সাহায্য দিয়েছে। আইসিডিডিআর,বি কে আর্থিক সহায়তা প্রদানকারী দাতা সরকারসমূহ হচ্ছে, অষ্ট্রেলিয়া, বাংলাদেশ, বেলজিয়াম, কানাডা, জাপান, নেদারল্যান্ড, নরওয়ে, সৌদি আরব, শ্রীলংকা, সুইডেন, সুইজারল্যান্ড, গ্রেটবৃটেন এবং আমেরিকা। সহায়তা প্রদানকারী আর্ন্তজাতিক সংস্থাসমূহের মধ্যে রয়েছে আরব গাল্‌ফ ফান্ড, ইউরোপিয়ান ইউনিয়ন, ইউনিসেফ, ইউএনডিপি এবং ওর্য়াল্ড হেল্‌থ অরগানাইজেশন। ফাউন্ডেশনগুলোর মধ্যে রয়েছে আগা খান ফাউন্ডেশন, চাইল্ড হেলথ ফাউন্ডেশন, ফোর্ড ফাউন্ডেশন, পপুলেশন কাউন্সিল, রক্‌ফেলার ফাউন্ডেশন, থ্র্যাশার রির্সাচ ফাউন্ডেশন এবং জর্জ ম্যাশন ফাউন্ডেশন। বেসরকারী সংস্থাসমূহের মধ্যে রয়েছে ইস্ট ওয়েষ্ট সেন্টার, হেলেন কেলার ইন্টারন্যাশনাল, ইন্টারন্যাশনাল এটমিক এর্নাজি এজেন্সী, ইন্টারন্যাশনাল সেন্টার ফর রির্সাচ অন উইমেন, ইন্টারন্যাশনাল ডেভেলাপমেন্ট রির্সাচ সেন্টার, ইন্টারন্যাশনাল লাইফ সাইন্সেস ইনস্টিটিউট, ক্যারোলিন্‌স্‌কা ইনস্টিটিউট, লন্ডন স্কুল অব হাইজিন এন্ড ট্রপিক্যাল মেডিসিন, লেডেরলি প্রাক্সিস, ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব হেল্‌থ, নিউ ইংল্যান্ড মেডিসিন সেন্টার, প্রক্টর এন্ড গ্যাম্বল, র‍্যান্ড কর্পোরেশন, স্যোশাল ডেভেলাপমেন্ট সেন্টার অব ফিলিপাইন, সুইস রেড ক্রস, জন হপকিন্‌স ইউনির্ভাসিটি, ইউনির্ভাসিটি অব অ্যালাবামা এ্যাট বার্মিংহাম, ইউনির্ভাসিটি অব লোয়া, ইউনির্ভাসিটি অব গোটের্বগ, ইউ সি বি অসমোটিক্স লিমিটেড, ওয়াল্ডার এ,জি এবং আরোও অন্যান্য সংস্থা।

ICDDR,B LIBRARY
DHAKA 1212

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

এই প্রশিক্ষণ কারিকুলাম পর্যালোচনা করে যাঁরা মূল্যবান পরামর্শ ও মতামত প্রদান করে বিশেষ অবদান রেখেছেন, তাঁরা হচ্ছেনঃ

ডাঃ এ, এম, জাকির হোসেন	পরিচালক, পি এইচ সি, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
ডাঃ সামসুল হক	প্রকল্প পরিচালক, ইপিআই
ডাঃ জাফর আহ্‌মেদ হাকীম	প্রকল্প পরিচালক, এফপিসিএসপি, পরিকল্পনা অধিদপ্তর
ডাঃ এস এম আসিব নাসিম	প্রাক্তন প্রকল্প পরিচালক, সি ডি ডি প্রকল্প
ডাঃ এনামুল করিম	আই ই ডি সি, আর
ডাঃ আন্‌ওয়ারুল হক মিয়া	যৌন রোগ নিয়ন্ত্রণ প্রকল্প
ডাঃ খায়রুল ইসলাম	প্ল্যান ইন্টারন্যাশনাল
মিসেস লায়লা বাকী	ইউরোপিয়ান কমিশন
ডাঃ শবনম শাহনাজ	পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল
মিঃ মোহাম্মদ আলী ভুইয়া	আই সি ডি ডি আর,বি
ডঃ সুব্রত রাউথ	আই সি ডি ডি আর,বি
ডাঃ শেখ আমিনুল ইসলাম	আই সি ডি ডি আর,বি
ডাঃ সেলিনা আমিন	আই সি ডি ডি আর,বি

এ ছাড়া এই কারিকুলাম প্রণয়নে যাঁদের সুচিন্তিত পরামর্শ ও নেতৃত্ব বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য, তাঁরা হলেনঃ

প্রফেসর বরকত-ই-খুদা	অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট, আই সি ডি ডি আর,বি
ডঃ ক্রীস টুনন	অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট, আই সি ডি ডি আর,বি

প্রসবপূর্ব সেবা (Antenatal Care)

সূচীপত্র

প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য ও কর্মসূচী ১

প্রসবপূর্ব সেবার ধারণা, উদ্দেশ্য ও মূল পদক্ষেপ ৩

গর্ভকালীন ইতিহাস গ্রহণ ও শারীরিক পরীক্ষা ৯

ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভ নির্ণয়, গর্ভকালীন সাধারণ সমস্যা ও পরামর্শ ১৯

গর্ভকালীন জটিলতা ২৬

গর্ভকালীন পরামর্শ ও স্বাস্থ্য শিক্ষা ৩১

গর্ভাবস্থায় ওষুধ ব্যবহার ৩৮

ধারণা যাচাই পত্র ৪১

বি দ্রঃ জাতীয় নীতিমালা অনুযায়ী শিশুকে প্রথম ৬ মাস পর্যন্ত (৫ মাসের পরিবর্তে) শুধুমাত্র বুকের দুধ দিতে বলুন। ৬ মাস পূর্ণ হলে বুকের দুধের পাশাপাশি বাড়তি খাবার দিতে হবে।

ICDDR,B LIBRARY
DHAKA 1212

প্রসবপূর্ব সেবাঃ
প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য ও কর্মসূচী

স্থিতি ঃ ১৫ মিনিট

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ
- প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য ট্রান্সপারেন্সী অথবা পোষ্টার পেপারে লিখে নিন।
- প্রশিক্ষণ কর্মসূচী প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর জন্য কপি করে রাখুন।

প্রক্রিয়া ঃ
- সবাইকে স্বাগত জানিয়ে 'প্রসবপূর্ব সেবা' কোর্সটির সূচনা করুন। ট্রান্সপারেন্সী বা পোষ্টার পেপার দেখিয়ে প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করুন।
- এবার কর্মসূচীর কপি প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর হাতে দিন এবং কর্মসূচী আলোচনা করুন। কোর্সে ব্যবহৃত পদ্ধতি ও উপকরণ সম্বন্ধে অংশগ্রহণকারীদের প্রাথমিক ধারণা দিন ও সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য উৎসাহিত করুন। আলোচনার সময় চা বিরতি ও মধ্যাহ্ন বিরতির সময় জানিয়ে দিন।

প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য

প্রশিক্ষণ শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

১. প্রসবপূর্ব ভিজিটে গ্রহীতার ইতিহাস গ্রহণ ও শারীরিক পরীক্ষা করতে পারবেন;

২. ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভ, গর্ভকালীন সাধারণ সমস্যা ও জটিলতা চিহ্নিত করে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাপনা দিতে পারবেন;

৩. প্রসবপূর্ব বিভিন্ন ভিজিটে গ্রহীতাকে পুষ্টি, নিরাপদ প্রসব, বুকের দুধ, টিকা, প্রসব পরবর্তী ভিজিটের প্রয়োজনীয়তা, পরিবার পরিকল্পনা ও অন্যান্য প্রয়োজনীয় পরামর্শ দিতে পারবেন; এবং

৪. গর্ভাবস্থায় ওষুধ ব্যবহার সম্পর্কে সতর্কতা অবলম্বন করে ব্যবস্থাপনা দিতে পারবেন।

প্রসবপূর্ব সেবা (Antenatal Care)

স্থিতিঃ ১ দিন
প্রশিক্ষণ কর্মসূচী*

সময়	পাঠ	অধিবেশন
৯ঃ০০ - ৯ঃ১৫		প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য ও কর্মসূচী
৯ঃ১৫ - ৯ঃ৩০		প্রশিক্ষণপূর্ব ধারণা যাচাই
৯ঃ৩০ - ১০ঃ৩০	১	প্রসবপূর্ব সেবার উদ্দেশ্য ও পদক্ষেপ
১০ঃ৩০ - ১০ঃ৪৫		*চা বিরতি*
১০ঃ৪৫ - ১১ঃ৪৫	২	গর্ভকালীন ইতিহাস গ্রহণ ও শারীরিক পরীক্ষা
১১ঃ৪৫ - ১ঃ০০	৩	ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভ নির্ণয়, গর্ভকালীন সাধারণ সমস্যা ও পরামর্শ
১ঃ০০ - ১ঃ৪৫		*মধ্যাহ্ন বিরতি*
১ঃ৪৫ - ২ঃ৪৫	৪	গর্ভকালীন জটিলতা
২ঃ৪৫ - ৩ঃ০০		*চা বিরতি*
৩ঃ০০ - ৪ঃ১৫	৫	গর্ভকালীন পরামর্শ ও স্বাস্থ্য শিক্ষা
৪ঃ১৫ - ৪ঃ২০		উদ্দীপক খেলা
৪ঃ২০ - ৫ঃ০০	৬	গর্ভাবস্থায় ওষুধ ব্যবহার

** অংশগ্রহণকারীর বা কর্মসূচীর প্রয়োজন অনুযায়ী পরিবর্তন করা যেতে পারে।*

প্রসবপূর্ব সেবার ধারণা, উদ্দেশ্য ও মূল পদক্ষেপ

পাঠ ঃ ১
স্থিতি ঃ ১ ঘন্টা
উদ্দেশ্য ঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. গর্ভের লক্ষণ ও চিহ্ন উল্লেখ করতে পারবেন;
খ. প্রসবপূর্ব সেবার সংজ্ঞা, লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
গ. প্রসবপূর্ব ভিজিটের শিডিউল উল্লেখ করতে পারবেন; এবং
ঘ. প্রসবপূর্ব ভিজিটের মূল পদক্ষেপগুলো বলতে পারবেন।

পাঠ পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য	বিষয়	স্থিতি	পদ্ধতি	উপকরণ
	সূচনা	৫ মি.	বড় দলে আলোচনা	ট্রান্সপারেন্সী/পোষ্টার পেপার
ক	গর্ভের লক্ষণ ও চিহ্ন	১০ মি.	বড় দলে আলোচনা	বোর্ড, মার্কার
খ	প্রসবপূর্ব সেবার সংজ্ঞা, লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য	১০ মি.	ধারণা প্রকাশ	ট্রান্সপারেন্সী
গ	প্রসবপূর্ব ভিজিটের শিডিউল	১০ মি.	বড় দলে আলোচনা	-
ঘ	প্রসবপূর্ব ভিজিটের মূল পদক্ষেপসমূহ	১৫ মি.	দৃশ্যমান উপস্থাপনা	ট্রান্সপারেন্সী
	শিক্ষণ মূল্যায়ন	১০ মি.	প্রশ্নোত্তর	প্রশ্ন লেখা কার্ড

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ - নিম্নলিখিত বিষয়ের উপর ট্রান্সপারেন্সী বা পোষ্টার পেপার তৈরী করুনঃ
- সেশনের উদ্দেশ্য
- প্রসবপূর্ব সেবার সংজ্ঞা, লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য
- প্রসবপূর্ব সেবার মূল পদক্ষেপসমূহ

- শিক্ষণ মূল্যায়নের নমুনা প্রশ্নগুলো আয়তাকার কার্ডে লিখে সেশন শুরু হওয়ার আগেই বোর্ডে উল্টো করে লাগিয়ে রাখুন।

সূচনা

স্থিতি ঃ ৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - প্রশ্ন দিয়ে এভাবে সেশনটি শুরু করা যেতে পারে, " বর্তমানে বাংলাদেশে প্রতি হাজারে মা ও শিশু মৃত্যুর হার কত?"

- অংশগ্রহণকারীদের উত্তরগুলো বোর্ডে লিখুন। সঠিক উত্তর এলে নীচে দাগ দিন অথবা প্রয়োজনে আপনি উল্লেখ করে বলুন যে বাংলাদেশে মাতৃমৃত্যুর হার (Maternal Mortality Rate) ৪.৫/প্রতি হাজারে ও শিশু মৃত্যুর হার (Infant Mortality Rate) ৭৮/প্রতি হাজারে এবং আমাদের মত অনেক উন্নয়নশীল দেশের তুলনায় এই মৃত্যুহার অনেক বেশী। এই মৃত্যুহার কমিয়ে আনতে ও সুস্থ শিশুর জন্ম নিশ্চিত করতে মায়ের প্রসবপূর্ব, প্রসবকালীন ও প্রসবোত্তর পরিচর্যা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।'

- ট্রান্সপারেন্সী দেখিয়ে সেশনের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করুন।

উদ্দেশ্য-ক ঃ **গর্ভের লক্ষণ ও চিহ্ন**

স্থিতি ঃ ১০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - উল্লেখ করুন, 'প্রসবপূর্ব সেবা (এ.এন.সি.) আলোচনা করার আগে আসুন আমরা দেখি গর্ভের লক্ষণ ও চিহ্ন কি কি ?' একজন অংশগ্রহণকারীকে বোর্ডে এসে লিখতে বলুন।

- লেখা শেষ হলে অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের পয়েন্ট যোগ করার সুযোগ দিন। সবশেষে কোন পয়েন্ট বাকী থাকলে আপনি নিজেই যোগ করে দিন।

গর্ভের লক্ষণ ও চিহ্ন
১। মাসিক বন্ধ হওয়া,
২। প্রাতঃকালীন অসুস্থতা অর্থাৎ সকালে বমি বমি ভাব বা বমি হওয়া ও মাথা ঘোরা
৩। ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া
৪। স্তনের পরিবর্তন যেমন, স্তনের বৃন্তের চারদিকে কালচে ভাব, সামান্য ভার/ব্যথা অনুভূত হওয়া
৫। জরায়ুর আকার বৃদ্ধিঃ ১২ সপ্তাহের পর পেটে হাত দিয়ে জরায়ুর উচ্চতা অনুভব করা যায়। P/V পরীক্ষায়ও জরায়ু আকারে বড় পাওয়া যায় এবং সারভিক্স নরম অনুভূত হয়। তবে গর্ভাবস্থায় অপ্রয়োজনে P/V পরীক্ষা করা উচিত নয়
৬। নাভি থেকে সিমফাইসিস পিউবিস পর্যন্ত সোজা কালো দাগ পড়ে (linea nigra)
৭। গর্ভাবস্থার শেষের দিকে পেটের চামড়ায় টান পড়ার দরুন চামড়া জায়গায় জায়গায় ফেটে যায় (stria albicans)
৮। গর্ভাবস্থায় শরীরের ওজন বাড়ে।

উদ্দেশ্য-খ ঃ **প্রসবপূর্ব সেবার সংজ্ঞা, লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য**

স্থিতি ঃ ১০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ
- সবাইকে নিজ খাতায় লিখতে বলুন, 'প্রসবপূর্ব সেবা অথবা antenatal care (এ.এন.সি.) বলতে আমরা কি বুঝি। ২ মিনিট সময় দিন।
- লেখা শেষ হলে ২/৩ জনকে পড়তে বলুন। যদি এই ২/৩ জনের চাইতে ভিন্ন কেউ লিখে থাকেন তাকেও পড়তে বলুন।
- পড়া শেষে ট্রান্সপারেন্সীতে লেখা সংজ্ঞাটি দেখান ও তাদের ধারণার সাথে মিলিয়ে নিন।
- 'প্রসবপূর্ব সেবার লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য' ট্রান্সপারেন্সীটি দেখান ও একজন একজন করে অংশগ্রহণকারীকে ১টি পয়েন্ট পড়ে ব্যাখ্যা করতে বলুন। সবগুলো পয়েন্ট পড়া হলে কারও কোন প্রশ্ন আছে কিনা জেনে নিন। প্রয়োজনে অপেক্ষাকৃত নীরব একজন অংশগ্রহণকারীকে বলুন এ.এন.সি.'র লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য পুনরালোচনা করতে।

প্রসবপূর্ব সেবা (এ এন সি)

সংজ্ঞা

গর্ভাবস্থায় নির্দিষ্ট সময় পরপর নিয়মিতভাবে শারীরিক চেকআপ, সেবা ও পরামর্শ দান করাকে প্রসবপূর্ব সেবা বা antenatal care বলা হয়।

লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য

যে সব কারণে গর্ভধারণ সংক্রান্ত কেস নিয়মিত ফলো আপ করা প্রয়োজন সেগুলো হচ্ছেঃ

- গর্ভাবস্থায় শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য গড়ে তোলা ও বজায় রাখা।
- যে সব মেডিক্যাল ও প্রসূতিজনিত সমস্যা জীবন সংকটাপন্ন করে তুলতে পারে অথবা মা ও শিশুর স্বাস্থ্যের ক্ষতি করতে পারে সেগুলো দ্রুত নির্ণয় করে উপযুক্ত চিকিৎসা করা।
- যে সব বিপদে অবিলম্বে নিকটস্থ হাসপাতালে পাঠাতে হবে, সেগুলোর লক্ষণ সম্পর্কে মহিলাদেরকে অবহিত করা।
- প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত প্রসব সহায়তাকারিণীর যেমন ডাক্তার, প্যারামেডিক বা TBA'র সাহায্যে একটি নিরাপদ স্থানে প্রসব করতে গর্ভবতী মহিলাদেরকে উৎসাহিত করা।

উদ্দেশ্য-গ ঃ এ.এন.সি. সিডিউল
স্থিতি ঃ ১০ মিনিট
প্রক্রিয়া ঃ - 'গর্ভবতী মহিলাকে গর্ভের কোন কোন সময়ে ও কতবার চেকআপ করা প্রয়োজন' প্রশ্ন করে বড় দলে আলোচনা করুন।

- একজন গর্ভবর্তী মহিলার ভিজিটের শিডিউল আলোচনা করুন এবং উল্লেখ করুন যে, বর্তমান অবস্থা পর্যালোচনা করে জাতীয় পর্যায়ে সিদ্ধান্ত নেয়া হয়েছে যে প্রতিটি গর্ভবতী মহিলাকে কমপক্ষে তিনবার এন্টিন্যাটাল ভিজিটে আসতে হবে। তবে কোন সমস্যা থাকলে এর বেশী ভিজিটেরও প্রয়োজন হতে পারে।

- কমপক্ষে ৩ বার antenatal ভিজিটের শিডিউল আলোচনা করুন।

Antenatal Care (এ এন সি) শিডিউল

একজন গর্ভবতী মহিলার নিম্নলিখিত সূচী অনুযায়ী নিয়মিত পরীক্ষা করানো দরকারঃ

- গর্ভধারণের ২৮ সপ্তাহ বা ৭ মাস পর্যন্ত প্রতি মাসে এক বার।
- গর্ভধারণের ৩৬ সপ্তাহ বা ৭ থেকে ৯ মাস পর্যন্ত প্রতি দুই সপ্তাহে এক বার।
- তারপর, প্রসব না হওয়া পর্যন্ত প্রতি সপ্তাহে এক বার।

অবশ্য এই লক্ষ্য অর্জন একটি কঠিন ব্যাপার। সবচেয়ে কম সংখ্যক পরীক্ষার সূচী হচ্ছে তিন বারঃ

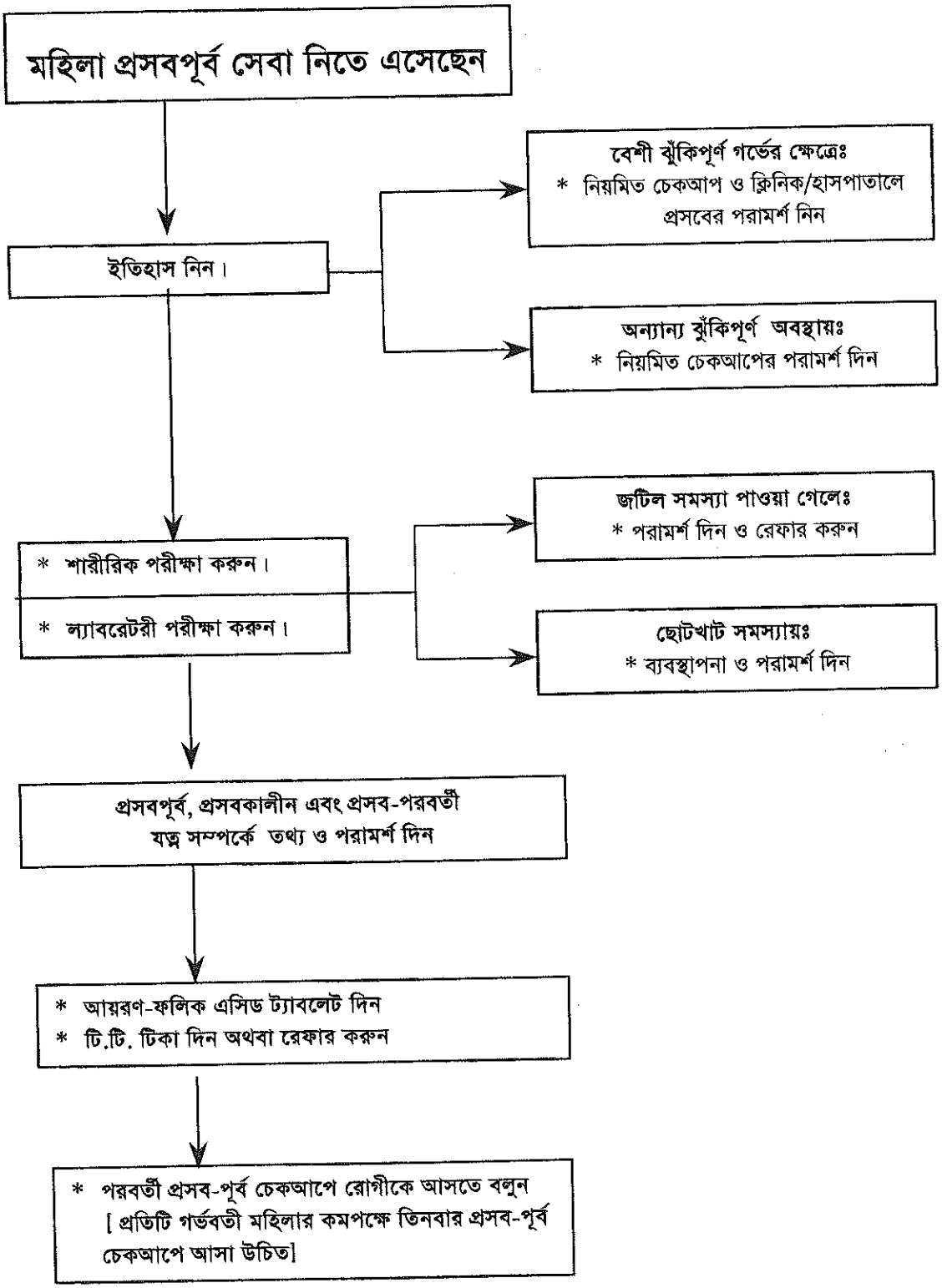
- প্রথম ভিজিট গর্ভধারণের তিন মাসের মধ্যে এক বার।
- দ্বিতীয় ভিজিট ২২-২৮ সপ্তাহের মধ্যে একবার। এ সময় টিটেনাস টকসয়েড (টি টি) টিকার প্রথম ডোজ দিতে হবে।
- তৃতীয় ভিজিট ৩২-৩৬ সপ্তাহের মধ্যে একবার। এ সময় টিটি টিকার দ্বিতীয় ডোজ দিতে হবে।

* পূর্বে টিটি টিকা দেয়া থাকলে টিটির শিডিউল অনুযায়ী টিটি টিকা দিতে হবে। ৫টি টিটি টিকার শিডিউল সম্পূর্ন না হলে বর্তমান গর্ভে একডোজ টিটি টিকা প্রসবের কমপক্ষে ১ মাস আগে নিতে হবে।

উদ্দেশ্য ঘ ঃ এ.এন.সি. ভিজিট এর মূল পদক্ষেপসমূহ
স্থিতি ঃ ১৫ মিনিট
প্রক্রিয়া ঃ - প্রসবপূর্ব সেবার flow chart- টি প্রদর্শন করে ধাপে ধাপে ব্যাখ্যা করুন।

- আলোচনার মাঝে মাঝে ফিডব্যাক বা প্রতিবার্তা নিন। আলোচনা শেষ হলে একজনকে পুনরালোচনা করতে বলুন। প্রয়োজনে সহায়তা করুন।

প্রসবপূর্ব ভিজিটের মূল পদক্ষেপসমূহ



শিক্ষণ মূল্যায়ন

স্থিতি ঃ ১০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ বোর্ডের দিকে তাকিয়ে বলুন, 'আমরা দেখতে পাচ্ছি এখানে কিছু কার্ড উল্টো করে লাগানো আছে। একজন করে সামনে এসে একটি কার্ড সোজা করে প্রশ্নটি জোরে পড়বেন ও উত্তর দেবেন'। ভুল বা অসম্পূর্ণ উত্তর হলে অন্যদের সহায়তা করতে বলুন। এভাবে একজন একজন করে সবাই সামনে এসে কার্ডের প্রশ্ন অনুযায়ী উত্তর দেবার সুযোগ পাবেন। সবগুলো কার্ডের উত্তর সন্তোষজনক হলে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

কার্ডে লেখা নমুনা প্রশ্ন ঃ -

* গর্ভের লক্ষণ/চিহ্ন কি কি ?
* প্রসবপূর্ব সেবা বলতে কি বুঝি ?
* প্রসবপূর্ব সেবার লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য কি ?
* এ.এন.সি.র শিডিউল বলুন ?
* গর্ভবতী মহিলা সেবার জন্য এলে প্রথমে কি করবেন ?
* বেশী ঝুঁকিপূর্ণ চিহ্নিত করার পর কি করবেন ?
* ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভ চিহ্নিত করলে আপনি কি করবেন?
* গর্ভের সাধারণ সমস্যাসমূহে কি পদক্ষেপ নেবেন ?
* বিপদজনক লক্ষণ থাকলে কি পদক্ষেপ নেবেন ?
* কোন্ কোন্ বিষয়ে গর্ভবতী মহিলাকে পরামর্শ দেবেন ?
* গর্ভবতী মহিলাকে স্বাভাবিক কি ওষুধ দেবেন ?

গর্ভকালীন ইতিহাস গ্রহণ ও শারীরিক পরীক্ষা

পাঠ ঃ ২
স্থিতি ঃ ১ ঘন্টা
উদ্দেশ্য ঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. গর্ভবতী মহিলার ইতিহাস নিতে পারবেন;
খ. গর্ভবতী মহিলার কি কি শারীরিক পরীক্ষা করা প্রয়োজন তা ব্যাখ্যা করতে পারবেন ; এবং
গ. ল্যাবরেটরী পরীক্ষাসমূহের পদ্ধতি বর্ণনা করতে পারবেন।

পাঠ পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য	বিষয়	স্থিতি	পদ্ধতি	উপকরণ
	সূচনা	৫ মি.	উপস্থাপনা	ট্রান্সপারেন্সী
ক	ইতিহাস গ্রহণ	৪০ মি.	ছোট দলে আলোচনা	পোষ্টার পেপার, মার্কার, ট্রান্সপারেন্সী
খ	শারীরিক পরীক্ষা			
গ	ল্যাবরেটরী পরীক্ষা			
	শিক্ষণ মূল্যায়ন	১৫ মি	প্রশ্নোত্তর	বোর্ড, মার্কার

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ - নিম্নলিখিত বিষয়ের উপর ট্রান্সপারেন্সী তৈরী করুন ঃ-
- সেশনের উদ্দেশ্য
- ইতিহাস গ্রহণ
- শারীরিক পরীক্ষা (২টি চিত্র)
- বিভিন্ন ভিজিটে শারীরিক পরীক্ষা ও অন্যান্য করণীয় (ছক)
- ল্যাবরেটরী পরীক্ষা

- ছোট দলে কাজের জন্য ৩টি কার্ড নিন। প্রতিটি কার্ডে একটি করে বিষয় লিখুন (ক) গর্ভবতী মায়ের ইতিহাস গ্রহণ (খ) গর্ভবতী মায়ের শারীরিক পরীক্ষা (গ) ল্যাবরেটরী পরীক্ষা

সূচনা

স্থিতি ঃ ৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - সবাইকে শুভেচ্ছা জানিয়ে এভাবে শুরু করুন, 'আমরা আগের সেশনে গর্ভকালীন সেবা প্রদানের ধাপে দেখেছি গর্ভবতী মা এলে প্রথমেই ইতিহাস নিতে হয় এবং পরে শারীরিক ও ল্যাবরেটরী পরীক্ষা করতে হয় । এই বিষয়গুলো সম্পর্কে আমাদের কিছু প্রাথমিক ধারণা আছে, তাই আসুন আমরা ছোট দলে এ বিষয়গুলো আলোচনা করে লিখি।

- ট্রান্সপারেন্সী দেখিয়ে সেশনের উদ্দেশ্য বর্ণনা করুন ।

উদ্দেশ্য-ক,খ,গ ঃ গর্ভবতী মায়ের ইতিহাস গ্রহণ, শারীরিক পরীক্ষা ও ল্যাবরেটরী পরীক্ষা

স্থিতি ঃ ৪০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - ছোট একটি খেলার সাহায্যে অংশগ্রহণকারীদের ৩টি দলে ভাগ করুন। প্রতি দল থেকে একজনকে ১টি কার্ড টেনে নিতে বলুন। কার্ড অনুযায়ী ৩টি দল নিম্নলিখিত বিষয়ের উপর কাজ করবেন। 'গর্ভবতী মায়ের কি কি ইতিহাস নিতে হয়', 'বিভিন্ন ভিজিটে গর্ভবতী মায়ের শারীরিক পরীক্ষা' এবং 'গর্ভবতী মায়ের কি কি ল্যাবরেটরী পরীক্ষা করা হয় ও কিভাবে'?

- দলে কাজ করার জন্য ১৫ মিনিট সময় দিন। প্রতি দলকে পোষ্টার পেপার/নিউজপ্রিন্ট ও মার্কার সরবরাহ করুন।

- ১৫ মিনিট পর বড় দলে ফিরে এসে দলীয় সদস্যদের পাশাপাশি বসতে বলুন। শারীরিক পরীক্ষা উপস্থাপনার সময় দলকে এনিমিয়া, জন্ডিস ও ইডিমা পরীক্ষার পদ্ধতি হাতে কলমে দেখাতে বলুন। প্রতি দলের উপস্থাপনা শেষে অন্য দলের মতামত নিন।

- প্রয়োজনে ট্রান্সপারেন্সী দেখিয়ে দলীয় কাজের সাথে মিলিয়ে দেখতে বলুন ও দলীয় কাজে কোন তথ্য বাদ পড়ে গেলে তা উল্লেখ করুন এবং প্রতিটি পয়েন্ট-এর গুরুত্ব আলোচনা করুন।

- সবশেষে দলের উপস্থাপনার পর বিভিন্ন ভিজিটে 'ইতিহাস গ্রহণ' 'শারীরিক পরীক্ষা' ও 'অন্যান্য করণীয়' ট্রান্সপারেন্সী দেখিয়ে আলোচনার সারসংক্ষেপ করুন।

ইতিহাস গ্রহণ ঃ

শুধুমাত্র ১ম ভিজিটে -->

- **ব্যক্তিগত ইতিহাস -**
  - নাম
  - বয়স
  - পেশা
  - স্বামীর নাম
  - ঠিকানা

- **মাসিকের ইতিহাস -**
  - মাসিক নিয়মিত হতো কিনা
  - শেষ মাসিকের তারিখ (LMP) *(সম্ভাব্য প্রসবের তারিখ বা EDD বের করুন)*

- **পূর্ববর্তী গর্ভের ইতিহাস -**
  - কতবার গর্ভবতী হয়েছেন
    (জীবিত সন্তান, মৃত সন্তান ও গর্ভপাতসহ)
  - আগের প্রসবের পর বিরতি (Pregnancy Interval)
  - গর্ভাবস্থায় কোন সমস্যা ছিল কিনা?
    (কোন সমস্যা থাকলে সে বিষয়ে বিস্তারিত তথ্য নিন। নির্দিষ্ট প্রশ্ন করে জেনে নিন মা ঝুঁকিপূর্ণ কিনা)
  - পূর্বের গর্ভে বা জীবনে কখনও টিটি বা ডিপিটি নিয়েছেন কিনা?

- **পূর্বের প্রসবের ইতিহাস -**
  - আগের প্রসব কোথায় হয়েছে?
  - প্রসব স্বাভাবিক/সিজারিয়ান?
  - কে প্রসব করিয়েছেন?
  - প্রসব ব্যথা কতক্ষণ ছিল?
  - প্রসবের সময় মায়ের কোন সমস্যা হয়েছিল কিনা?
  - জন্মের পর শিশুর কোন সমস্যা ছিল কিনা?
    (কোন সমস্যা থাকলে সে বিষয়ে বিস্তারিত তথ্য নিন। নির্দিষ্ট প্রশ্ন করে জেনে নিন মা ঝুঁকিপূর্ণ কিনা)

- **অসুস্থতার ইতিহাস -**
  - উচ্চ রক্তচাপ
  - ডায়াবেটিস
  - হৃদরোগ
  - ব্লিডিং ডিজঅর্ডার (Bleeding disorder)
  - অসুস্থতা/অন্য কোন কারণে কোন ওষুধ খাচ্ছেন কিনা?
  - ডায়াবেটিস, উচ্চরক্তচাপ বা একাধিক সন্তান প্রসবের পারিবারিক ইতিহাস

প্রতি ভিজিটে -->

- **নতুন কোন সমস্যা আছে কিনা**
- **টি.টি. টিকা নেয়া হয়েছে কিনা**

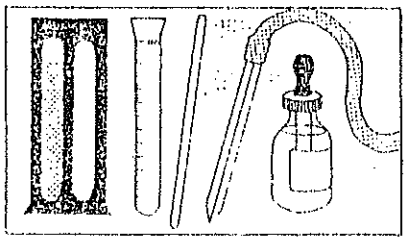
ল্যাবরেটরী পরীক্ষা ঃ

- রক্তে হিমোগ্লোবিনের মাত্রা
- প্রস্রাবে এলবুমিনের উপস্থিতি
- প্রস্রাবে শর্করার উপস্থিতি

হিমোগ্লোবিন এর মাত্রা নির্ণয় (Sahli Method)

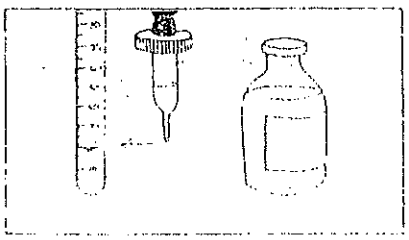
উপকরণঃ

- সাহলির হিমোগ্লোবিনোমিটার
- সাহলির পিপেট (২০ মি.মি. পর্যন্ত দাগকাটা)
- ছোট কাঁচের রড
- ড্রপিং পিপেট
- চোষার কাগজ
- হাইড্রোক্লোরিক এসিড

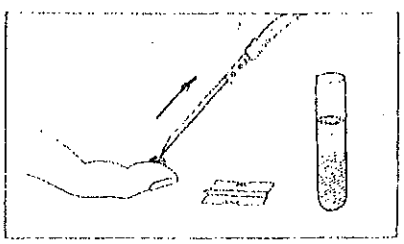


পদ্ধতি ঃ

১. দাগকাটা পিপেটটি ২০ দাগ পর্যন্ত HCl দিয়ে পূরণ করুন।

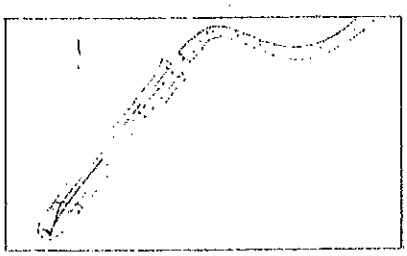


২. সাহলির পিপেটের .০২ মি.লি. দাগ পর্যন্ত রক্ত টেনে নিন। প্রথম রক্তের ফোঁটাটি নেবেন না। পিপেটে যেন বাতাস না ঢোকে সেদিকে লক্ষ্য রাখুন।



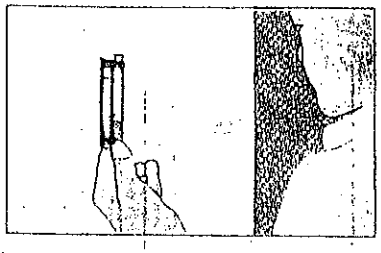
৩. পিপেটের বাইরের দিক চোষার কাগজ দিয়ে মুছে রক্ত নির্দিষ্ট মাত্রা পর্যন্ত নেয়া হয়েছে কিনা নিশ্চিত হয়ে নিন।

৪. পিপেট থেকে রক্ত দাগকাটা টিউবের হাইড্রোক্লোরিক এসিডের মধ্যে নিন। রক্ত ও এসিড ভালোভাবে মিশান যতক্ষণ পর্যন্ত না বাদামী রং হয়।

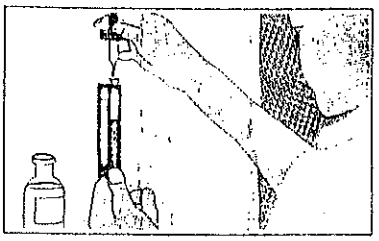


৫ মিনিট টিউবটিকে ষ্ট্যান্ডে দাঁড় করিয়ে রাখুন।

৫. দাগকাটা টিউবটিকে হিমোগ্লোবিনোমিটারের নির্দিষ্ট স্থানে ঢুকিয়ে জানালার আলোতে রেফারেন্স টিউবের সাথে তুলনা করুন। যদি দু'টি টিউবের রং একই হয় তবে হিমোগ্লোবিনের মাত্রা ৪০ গ্রাম/লিটার বা তারও কম।

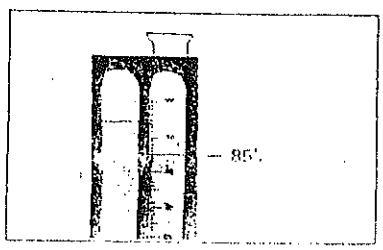


৬. যদি রেফারেন্স টিউবের চেয়ে রং গাঢ় হয় তবে ফোঁটা ফোঁটা HCl দিন এবং কাঁচের রড় দিয়ে নাড়তে থাকুন।



প্রতিটি ফোঁটা দেবার পর দুটি টিউবের রং মিলিয়ে দেখুন। রং মিলে গেলে আর HCl দেবেন না।

টিউবের কোন দাগ পর্যন্ত তরল আছে লক্ষ্য করুন। হিমোগ্লোবিনোমিটারের ধরণ অনুযায়ী % অথবা গ্রাম/লিটারে আমরা হিমোগ্লোবিনের মাত্রা বুঝতে পারি।



প্রস্রাবে এলবুমিন পরীক্ষাঃ

পরিষ্কার একটি টেষ্ট টিউবের তিনচতুর্থাংশ প্রস্রাব নিন। টেষ্ট টিউব হোল্ডার দিয়ে টেষ্টটিউবের নীচের অংশ ধরুন এবং উপরের অংশে ১ মিনিট তাপ দিন।

যদি তাপ দেয়ার ফলে উপরের অংশ ঘোলা হয়ে যায়, বুঝতে হবে প্রস্রাবে এলবুমিন অথবা ফসফেট আছে। ২% গ্ল্যাসিয়াল এসিটিক এসিড ১-৫ ফোঁটা দিন।

যদি ঘোলা অংশ আরও ঘন হয়ে যায়	→	প্রস্রাবে এলবুমিন আছে
যদি ঘোলা অংশ স্বচ্ছ হয়ে যায়	→	প্রস্রাবে ফসফেট আছে
যদি ঘনত্ব কমে যায় কিন্তু পুরোপুরি স্বচ্ছ না হয়	→	এলবুমিন ও ফসফেট উভয়ই আছে

প্রস্রাবে শর্করা বা সুগার পরীক্ষা **(Benedict's Test)**

৫ মি.লি. Benedict's qualitative reagent একটি টেষ্ট টিউবে নিন ও তাপ দিন। ফুটে উঠলে ৮ ফোঁটা প্রস্রাব দিয়ে আরও ১-২ মিনিট তাপ দিন। রংয়ের পরিবর্তন দেখে প্রস্রাবে শর্করার উপস্থিতির মাত্রা নির্ধারণ করুন।

রংয়ের পরিবর্তন নেই অর্থাৎ	নীল রং	ঃ	শর্করা বা সুগার নেই
	সবুজাভ/সবুজ	ঃ	শর্করা +
	হলুদ	ঃ	শর্করা ++
	কমলা	ঃ	শর্করা +++
	ইট লাল	ঃ	শর্করা ++++

* আজকাল এলবুমিন ও শর্করা পরীক্ষার জন্য বাজারে বিভিন্ন রকমের Strip Paper পাওয়া যায়।

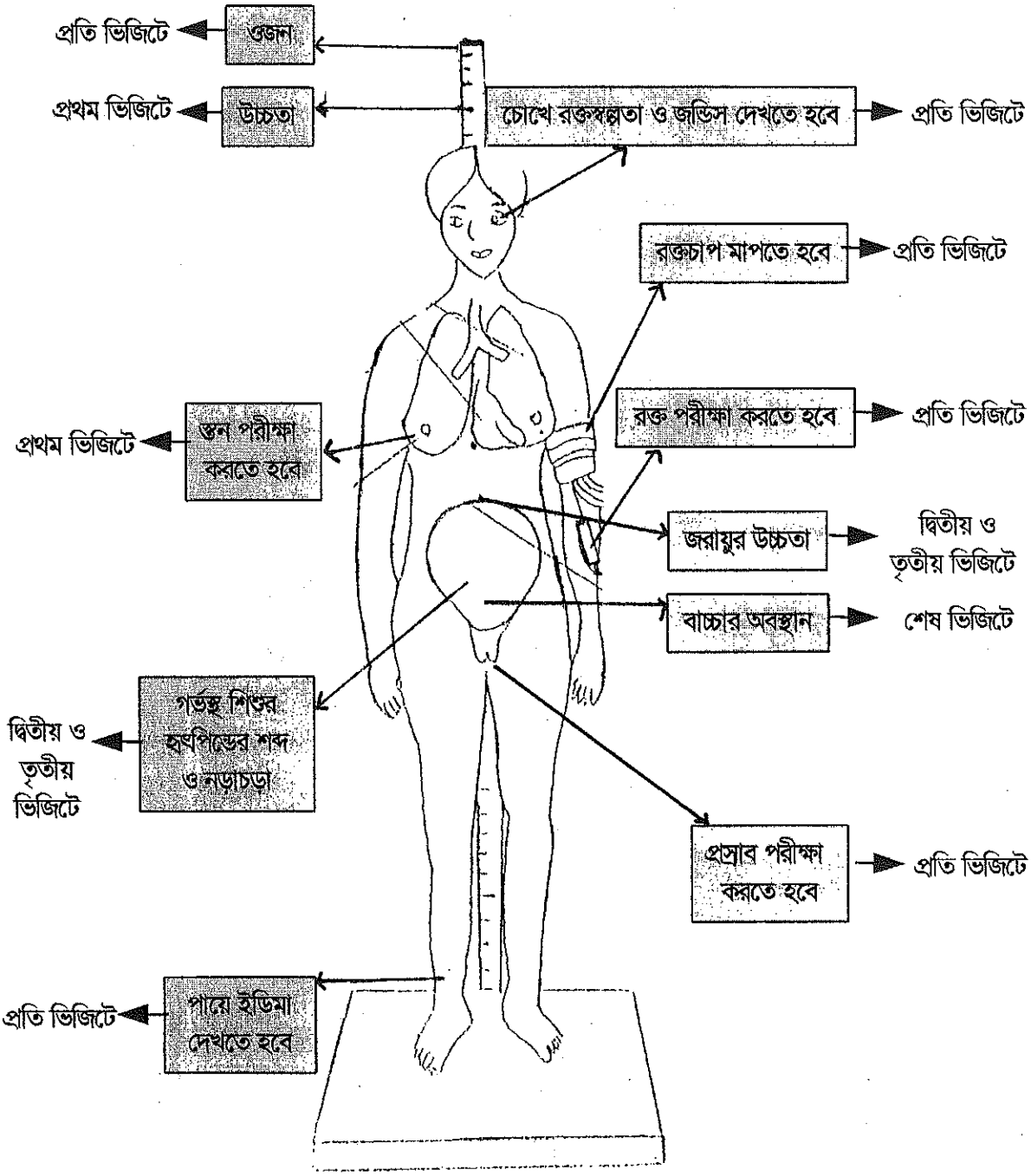
বিভিন্ন ভিজিটে গর্ভবতী মায়ের শারীরিক পরীক্ষা ও অন্যান্য করণীয়

ভিজিট	সময়	ইতিহাস গ্রহণ ও শারীরিক পরীক্ষা	ল্যাব পরীক্ষা	ব্যবস্থাপনা
প্রথম ভিজিট	১২ সপ্তাহের মধ্যে	১। **ইতিহাস গ্রহণ (আগে উল্লেখ করা হয়েছে)** ২। **শারীরিক পরীক্ষা** *সাধারণ পরীক্ষাঃ* - উচ্চতা - ওজন - রক্তস্বল্পতা - ইডিমা - জন্ডিস - রক্তচাপ - হার্ট বা হৃৎপিন্ড - ফুসফুস - স্তন - স্তনবৃন্ত	*রক্তঃ* হিমোগ্লোবিন পরীক্ষা *প্রস্রাবঃ* এলবুমিন শর্করা/সুগার	• প্রসবপূর্ব পরামর্শ দিন (পরবর্তীতে পরামর্শ আলোচনা করা হয়েছে)

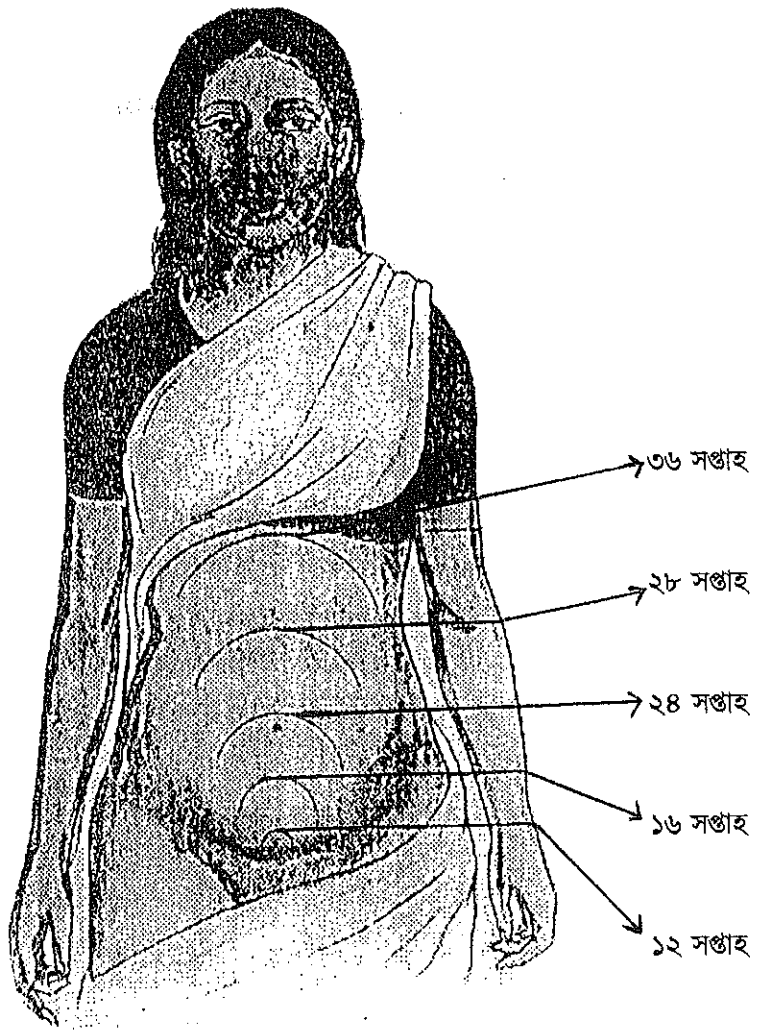
বিভিন্ন ভিজিটে গর্ভবতী মায়ের শারীরিক পরীক্ষা ও অন্যান্য করণীয়

ভিজিট	সময়	ইতিহাস গ্রহণ ও শারীরিক পরীক্ষা	ল্যাব পরীক্ষা	ব্যবস্থাপনা
দ্বিতীয় ভিজিট	২২-২৮ সপ্তাহ	১। **ইতিহাস গ্রহণ** - (এটাই যদি প্রথম ভিজিট হয় *তবে বিস্তারিত ইতিহাস নিন)* - নতুন কোন সমস্যা আছে কিনা জেনে নিন - গর্ভে বাচ্চা প্রথমবার নড়াচড়ার সময় জেনে নিন ২। **শারীরিক পরীক্ষা** ক) *সাধারণ পরীক্ষাঃ* - ওজন - রক্তচাপ - রক্তস্বল্পতা - ইডিমা - জন্ডিস খ) *পেট পরীক্ষাঃ* - জরায়ুর উচ্চতা - ভ্রূণের নড়াচড়া - ভ্রূণের হৃদস্পন্দন **P/V করার দরকার নেই**	*রক্তঃ* হিমোগ্লোবিন *প্রস্রাবঃ* এলবুমিন শর্করা	• Tab Iron Folic Acid ১+০+১ খাবার পর (সম্ভাব্য সমস্যা যেমন পায়খানার রং কালচে ও কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে তা জানিয়ে দিন) • টিটি টিকা দিন • প্রসবপূর্ব পরামর্শ দিন
তৃতীয় ভিজিটে	৩২-৩৬ সপ্তাহ	১। **ইতিহাস গ্রহণ** - (এটা যদি প্রথম ভিজিট হয় তবে বিস্তারিত ইতিহাস নিন) - নতুন কোন সমস্যা আছে কিনা ২। **শারীরিক পরীক্ষা** *ক) সাধারণ পরীক্ষাঃ* - ওজন - রক্তচাপ - রক্তস্বল্পতা - ইডিমা - জন্ডিস *খ) পেট পরীক্ষাঃ* - জরায়ুর উচ্চতা - ভ্রূণের নড়াচড়া - ভ্রূণের হৃদস্পন্দন - ভ্রূণের অবস্থান - P/V করার দরকার নাই	*রক্তঃ* হিমোগ্লোবিন *প্রস্রাবঃ* এলবুমিন শর্করা	• Tab Iron Folic Acid ১+০+১ খাবার পর • টিটি টিকা দিন • প্রসবপূর্ব পরামর্শ দিন

গর্ভবতী মায়ের শারীরিক পরীক্ষা



প্রথম ভিজিট = গর্ভধারণের প্রথম ১২ সপ্তাহে
দ্বিতীয় ভিজিট = ২২ - ২৮ সপ্তাহে
তৃতীয় ভিজিট = ৩২ - ৩৬ সপ্তাহে



গর্ভকালীন বিভিন্ন সময়ে জরায়ু বৃদ্ধি ও উচ্চতা

শিক্ষণ মূল্যায়ন

স্থিতি ঃ ১৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ

- দলগতভাবে সেশনটির শিক্ষণ মূল্যায়ন করুন। প্রতি দলকে তাদের দলীয় কাজের বিষয়ের উপর অন্য দুই দলকে ৩টি করে প্রশ্ন করতে বলুন। প্রতিটি সঠিক উত্তরের জন্য ২ নম্বর নির্ধারণ করুন । একদল ভুল বা অসম্পূর্ন উত্তর দিলে অপর দল উত্তর দেবার সুযোগ পাবেন। দুই দলের কোন দলই উত্তর দিতে না পারলে প্রশ্নকারী দল উত্তর দেবেন। এক্ষেত্রে তারা কোন নম্বর পাবেন না।

- সবশেষে বিজয়ী এবং অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য হাততালি দিয়ে অভিনন্দন জানান।

ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভ নির্ণয়, গর্ভকালীন সাধারণ সমস্যা ও পরামর্শ

পাঠ ঃ ৩
স্থিতি ঃ ১ ঘন্টা ১৫ মিনিট
উদ্দেশ্য ঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভ বলতে কি বোঝায় তা উল্লেখ করতে পারবেন;
খ. ঝুঁকিপূর্ণ মাকে চিহ্নিত করে প্রয়োজনীয় পরামর্শ দিতে পারবেন; এবং
গ. গর্ভের সাধারণ সমস্যা নির্ণয় করে পরামর্শ দিতে পারবেন।

পাঠ পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য	বিষয়	স্থিতি	পদ্ধতি	উপকরণ
	সূচনা	৫ মি.	উপস্থাপনা	ট্রান্সপারেন্সী
ক	ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভ	৫ মি.	ধারণা প্রকাশ	বোর্ড, মার্কার
খ	ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভ নির্ণয় ও করণীয়	১৫ মি.	বাজ দল	VIPP কার্ড, মার্কার
গ	গর্ভের সাধারণ সমস্যা ও পরামর্শ	৩০ মি.	বড় দলে আলোচনা	বোর্ড, মার্কার
	শিক্ষণ মূল্যায়ন	২০ মি.	ঘটনা বিশ্লেষণ	ঘটনা লেখা কাগজ

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ
- সেশনের উদ্দেশ্য ট্রান্সপারেন্সীতে লিখে নিন।
- VIPP বোর্ড ও যথেষ্ট সংখ্যক VIPP কার্ড ও মার্কার যোগাড় করে রাখুন।
- একটি ঝুড়ি জোগাড় করে রাখুন।
- ঘটনাগুলো প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর জন্য কপি করে রাখুন।

সূচনা
স্থিতি ঃ ৫ মিনিট
প্রক্রিয়া ঃ - এভাবে শুরু করতে পারেন, "আগের সেশনে আমরা গর্ভবতী মায়ের কি কি ইতিহাস নেব ও কি কি পরীক্ষা করবো তা আলোচনা করেছি। ইতিহাস গ্রহণ ও শারীরিক পরীক্ষার মূল উদ্দেশ্য হলো গর্ভ স্বাভাবিক না ঝুঁকিপূর্ণ তা নির্ণয় করা এবং গর্ভকালীন কোন সমস্যা বা বিপজ্জনক লক্ষণ থাকলে চিহ্নিত করে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাপনা করা।"

- ট্রান্সপারেন্সীর সাহায্যে সেশনের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করুন।

উদ্দেশ্য ক ঃ **ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভ**
স্থিতি ঃ ৫ মিনিট
প্রক্রিয়া ঃ - 'ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভ' বলতে কি বোঝায়?' এ সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের ধারণা জেনে নিন। প্রতিটি ধারণা বোর্ডে লিখে রাখুন ও সব ধারণা থেকে সঠিক সিদ্ধান্তে আসতে সাহায্য করুন।

- উল্লেখ করুন যে, 'ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভ' হলেই যে সমস্যা বা জটিলতা দেখা দেবে তা নয়, তবে এক্ষেত্রে ঝুঁকি বা আশংকা তুলনামূলকভাবে বেশী তাই মাকে এ সময় নিয়মিত চেকআপ করতে হবে ও প্রয়োজনীয় পরামর্শ দিতে হবে।

ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভ (High Risk Pregnancy) ঃ যে সব গর্ভবতী মহিলার প্রসবপূর্ব, প্রসবকালীন বা প্রসবপরবর্তী সময়ে বিপদের আশংকা আছে।

উদ্দেশ্য খ ঃ **ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভ নির্ণয় ও করণীয়**
স্থিতি ঃ ১৫ মিনিট
প্রক্রিয়া ঃ - বলুন যে, 'ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভের' শর্তগুলো মনে রেখে ইতিহাস নিলে আমরা সহজেই ঝুঁকিপূর্ণ মাকে চিহ্নিত করতে পারবো।

- পাশাপাশি দু'জনকে নিয়ে বাজ দল তৈরী করুন। প্রতি দলকে ২টি করে কার্ড ও মার্কার দিন। পাশাপাশি দুজনকে আলোচনা করে কোন কোন ক্ষেত্রে গর্ভ ঝুঁকিপূর্ণ অর্থাৎ ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভের দু'টি শর্ত কার্ডে লিখতে বলুন। ৩ মিনিট সময় দিন। লেখা হয়ে গেলে উঠে এসে কার্ড ও মার্কার টেবিলে রেখে যেতে বলুন। সব কার্ড চলে এলে কার্ডগুলো shuffle করে ১টি করে কার্ড দেখিয়ে জোরে পড়ুন এবং সবার মতামতের ভিত্তিতে ক্লাস্টার করে বোর্ডে লাগানোর সময় 'বেশী ঝুঁকিপূর্ণ' ও 'অন্যান্য ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থা' আলাদা করে লাগান। কোন পয়েন্ট বাদ পড়ে গেলে অংশগ্রহণকারীরা যোগ করতে পারেন অথবা আপনি যোগ করে দিন। কোন ভুল তথ্য এলে ব্যাখ্যা করে বুঝিয়ে দিন।

- স্মরণ করিয়ে দিন যে "পাঠ নম্বর ১ এ প্রসবপূর্ব ভিজিটের মূল পদক্ষেপে আমরা দেখেছি 'বেশী ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভাবস্থা' চিহ্নিত করতে পারলে আমরা মাকে তার অবস্থা বুঝিয়ে প্রতি মাসে এন্টিন্যাটাল ভিজিটে আসতে এবং বাড়ীতে প্রসবের ঝুঁকি না নেবার জন্য পরামর্শ দেব। এসময় মানসিকভাবে মাকে প্রস্তুত করাও আমাদের দায়িত্ব। মায়ের অন্যান্য ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থায় প্রতিমাসে এন্টিন্যাটাল ভিজিটে আসতে পরামর্শ দেব। মায়ের যদি অন্যান্য সমস্যা না থাকে তাহলে প্রশিক্ষিত নার্স/দাই বাড়ীতে প্রসব করাতে পারেন।"

'ঝুঁকিপূর্ণ' গর্ভ ঃ

- ♦ বয়স ঃ ১৮ বছরের কম অথবা ৩৫ বছরের বেশী।
- ♦ কতবার গর্ভধারণ করেছেন (parity) ঃ প্রথম গর্ভ অথবা ৪ বারের বেশী গর্ভধারণ।
- ♦ আগের প্রসবের পর বিরতি ঃ ২ বছরের কম অথবা ৮ বছরের বেশী
- ♦ উচ্চতা ঃ ১৪৫ সেন্টিমিটার (৪ ফুট ১০ ইঞ্চি)-র কম।

'বেশী ঝুঁকিপূর্ণ' গর্ভঃ

- ♦ প্রসব সম্পর্কিত অতীত ইতিহাস ঃ

  - প্রসবপূর্ব অথবা প্রসব পরবর্তী রক্তস্রাব।
  - প্রলম্বিত প্রসব বেদনা (২৪ ঘন্টার বেশী)।
  - প্রসবে বাধা (যার জন্য বিশেষ সহায়তার প্রয়োজন পড়েছে)।
  - পূর্বে সিজারিয়ান হয়েছে।
  - ফোরসেপ ডেলিভারি।
  - গর্ভের ফুল না পড়া।
  - গর্ভে ভ্রূণের মৃত্যু।
  - জন্মের ৪৮ ঘন্টার মধ্যে শিশুর মৃত্যু।
  - প্রি-একলামশিয়া অথবা একলামশিয়ার ইতিহাস।
  - আগের গর্ভধারণের পর ভগন্দর (fistula)(ভাল হোক বা না হোক)।
  - গর্ভপাত।
  - যমজ বাচ্চা / জরায়ুর বাইরে গর্ভধারণ।
  - মৃত বাচ্চা।
  - অকাল প্রসব
  - পেরিনিয়াল টিয়ার

উদ্দেশ্য গ ঃ **গর্ভের সাধারণ সমস্যা ও পরামর্শ**

স্থিতি ঃ ৩০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - এভাবে বলতে পারেন, গর্ভাবস্থায় প্রায় সব মা সাধারণ কিছু সমস্যায় ভোগেন। মাঝে মাঝে এইসব সমস্যার কারণে মায়েরা বিশেষতঃ নতুন যারা মা হতে যাচ্ছেন তারা খুব দুশ্চিন্তায় ভোগেন। গর্ভকালীন প্রতি ভিজিটে এই ধরণের সমস্যার কথা মন দিয়ে শুনে মাকে আন্তরিকভাবে পরামর্শ দিতে হবে। কারণ এসব সমস্যার জন্য রেফার করার প্রয়োজন হয়না, শুধুমাত্র পরামর্শ দিয়েই এ সমস্যাগুলো সমাধান করা যায়। আসুন আমরা ভেবে দেখি, গর্ভবতী মায়েদের কি কি সমস্যা হতে পারে অথবা আমরা কার্যক্ষেত্রে কি কি সমস্যা দেখতে পাই।

- সবাইকে তাদের খাতা থেকে ১টি কাগজ ছিঁড়ে এ ধরণের একটি সমস্যার কথা লিখতে বলুন। ঘরের মাঝখানে ১টি ঝুড়ি রাখুন। লেখা শেষ হলে কাগজটিকে বল এর মত গোল করে জায়গায় বসেই বলটিকে ঝুড়িতে ফেলতে বলুন। উল্লেখ করুন, যে বলগুলো ঝুড়ির ভেতরে অথবা ঝুড়ির সবচেয়ে কাছাকাছি পড়বে সেগুলো সবার আগে খোলা হবে। এবার একটি করে বল খুলে জোরে পড়ুন ও পয়েন্টটি বোর্ডে লিখে রাখুন।

ICDDR,B LIBRARY DHAKA 1212

- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, এ ধরণের সমস্যায় তারা কি পরামর্শ দিয়ে থাকেন। সবাইকে আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে সহায়তা করুন। এভাবে একটি করে সমস্যা নিয়ে প্রয়োজনীয় পরামর্শ আলোচনা করুন। আলোচনার সময় লক্ষ্য রাখুন, পরামর্শের বিষয়টি সম্পূর্ণ আলোচিত হচ্ছে কিনা। কোন তথ্য বাদ পড়ে গেলে গুরুত্বের সাথে উল্লেখ করুন। সব বল খোলা হয়ে গেলে এবং কোন সমস্যা অবশিষ্ট থাকলে বোর্ডে লিখে তার সমাধান আলোচনা করতে সবাইকে সহায়তা করুন।

গর্ভকালীন সাধারণ সমস্যা ও পরামর্শ

- প্রাতঃকালীন অসুস্থতা - বমি বমি ভাব বা বমি হওয়ার আশঙ্কা বোধ করা
- ক্লান্তি অনুভব করা
- বুক জ্বালাপোড়া
- কোষ্ঠকাঠিন্য
- পিঠ/কোমর ব্যাথা
- ভেরিকোজ ভেইন বা পায়ের শিরায় ব্যাথা
- ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া
- মূত্রনালীর প্রদাহ
- অর্শ (Haemorrhoid)
- যৌনাঙ্গ দিয়ে স্রাব
- পা ফোলা
- রক্তস্বল্পতা

• **প্রাতঃকালীন অসুস্থতা ঃ**

শতকরা ৫০ জন গর্ভবতী মহিলার গর্ভধারণের ৪র্থ থেকে ১৪ সপ্তাহের মাঝের সময়টাতে সকালে বমি বমি ভাব ও বমি হতে পারে। এটা প্রাথমিক গর্ভাবস্থায় স্বাভাবিক উপসর্গ। সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর পরই এই উপসর্গ শুরু হয়, সারাদিন এই অবস্থা থাকে এবং অনেক ক্ষেত্রে খাবারে রুচি থাকে না। এ ক্ষেত্রে নীচের পরামর্শগুলো উপকারীঃ

- সকালে ঘুম থেকে ওঠার পরপরই শুকনো টোষ্ট বিস্কুট, মুড়ি ইত্যাদি শুকনো খাবার খাওয়া যেতে পারে।
- তিন বেলা খাওয়ার চাইতে অল্প করে বারে বারে খাওয়া ভাল।
- ভাজা, চর্বি জাতীয়, গুরুপাক খাবার পরিত্যাগ করা উচিত।
- দুই বেলার খাওয়ার মধ্যবর্তী সময়ে পানি জাতীয় খাবার খেতে হবে। হালকা খাবার বা নাস্তা করা ভালো।
- কিছু পরিমাণ চিনি, আখ কিংবা সামান্য পরিমাণ গুড় বা সরবৎ খাওয়া যেতে পারে। খাওয়ার পর কিছুক্ষণ বিশ্রাম নিতে বলুন।
- ঘুমানোর আগে, হালকা কোন খাবার যেমন - অল্প দুধ বা তরল জাতীয় খাবার খাওয়া যেতে পারে।
- বমির ক্ষেত্রে প্রয়োজনবোধে বমি বন্ধ হওয়ার ওষুধ (antimetic, যেমনঃ stemetil, avomine, etc.) দেয়া যেতে পারে।
- উপরোক্ত ব্যবস্থাপনা গ্রহণ সত্ত্বেও যদি সমস্যা মারাত্মক হয় (hyperemesis gravidarum) তা হলে হাসপাতালে রেফার করুন।

- **ক্লান্তি অনুভব করা ঃ**

গর্ভাবস্থার প্রাথমিক পর্যায়ে এটি স্বাভাবিক। কিছুক্ষণ বিশ্রাম নিলে ভাল হয়ে যায়

- অতিরিক্ত খাটুনির কাজ করতে নিষেধ করুন যেমনঃ ভারী কাপড় আছড়ে কাঁচা, ভারী বালতি বা ডেকচি তোলা, কলস দিয়ে পানি আনা ইত্যাদি।
- খাবার ও পুষ্টি সম্বন্ধে পরামর্শ দিন। স্থানীয়ভাবে পাওয়া যায় এমন খাবারের কথা বলুন।
- দুপুরের খাবারের পর কিছুক্ষন ঘুমিয়ে বা বিশ্রাম নিতে বলুন।

- **বুক জ্বালাপোড়া ঃ**

গর্ভকালীন সময়ে এটা সাধারণ সমস্যা। গর্ভাবস্থার শেষের দিকে যখন জরায়ু বড় হয়ে পাকস্থলির উপর চাপ দেয় তখন মহিলার বদহজম হয় বলে মনে হতে পারে। শোবার সময় এটা প্রকট আকার ধারন করতে পারে। ঠাণ্ডা দুধ ও পানি পান করতে বলুন, মাথা ও পিঠের নীচে বালিশ দিয়ে ঘুমোতে বলুন। মাকে বার বার অল্প করে খাবার খেতে বলুন এবং অতিরিক্ত মশলা, তামাক, জর্দা বা ধূমপানের অভ্যাস থাকলে বন্ধ করার পরামর্শ দিন। প্রয়োজনে antacid দেয়া যেতে পারে।

- **কোষ্ঠকাঠিন্য ঃ**

পায়খানা শক্ত, কয়েক দিন যাবৎ না হওয়া।

- প্রচুর পরিমাণে পানীয় বিশেষতঃ সকালে পান করার পরামর্শ দিন।
- প্রচুর পরিমাণে শাক-সব্জী খাবার পরামর্শ দিন। হালকা ব্যায়াম করতে বলুন।
- রাতে শোবার আগে শাগু দিয়ে দুধপান করার পরামর্শ দিতে পারেন।
- রাতে ঘুমানোর আগে ঈশপগুলের ভুষি দিয়ে শরবৎ বানিয়ে তৎক্ষনাৎ খেতে বলুন।
- বেশী চাপ দিয়ে পায়খানা করতে নিষেধ করুন। এতে অর্শ হতে পারে।

- **পিঠ/কোমরে ব্যথা ঃ**

গর্ভস্থ শিশুর ভারে সাধারণতঃ পিঠে/কোমরে ব্যথা হয়।

- মহিলাকে সোজা হয়ে দাঁড়ানোর পরামর্শ দিন।
- ভারী কিছু তুলতে নিষেধ করুন।
- পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিতে বলুন।

- **ভেরীকোজ ভেইন (স্ফীত শিরা) ঃ**

হাটুর পেছনে বা পায়ে ছোট ব্যথাবিহীন শিরা মোটা ও স্পষ্ট হয়ে উঠতে পারে। গর্ভাবস্থার শেষ দিকে এরকম হওয়া স্বাভাবিক। হরমোন পরিবর্তনের ফলে এবং গর্ভস্থ শিশুর চাপে রক্ত চলাচল ব্যহত হয় বলে এই উপসর্গ দেখা দেয় - একনাগাড়ে অনেকক্ষণ দাঁড়িয়ে না থেকে পা সোজা করে কিছুক্ষণ শুয়ে থাকতে বলুন।

- শোবার সময় পায়ের নীচে বালিশ দিয়ে ঘুমাতে বলুন।
- বিশ্রাম নিতে বলুন।

- **ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া ঃ**

গর্ভাবস্থায় প্রথম ও শেষ দিকে ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া স্বাভাবিক। গর্ভস্থ শিশুর চাপে তা হয়।

- মহিলাকে বলুন এটি স্বাভাবিক এবং সকালের দিকে বেশী পানি পান করতে পরামর্শ দিন।

- **মূত্রনালীর প্রদাহ (ইউ টি আই)**

মহিলারা যখন বার বার যন্ত্রণাপূর্ণ (জ্বালাভাব) প্রস্রাব হওয়ার অভিযোগ করেন, তখন মনে করতে হবে সম্ভবত তাদের মূত্রনালীর প্রদাহ রয়েছে।

- প্রচুর পরিমাণে পানি পান করতে পরামর্শ দিন।
- চিকিৎসা ঃ এমপিসিলিন ৬ ঘন্টা পর পর ৭ দিন খেতে বলুন অথবা এমোক্সিসিলিন ৮ ঘন্টা পর পর ৭ দিন খেতে বলুন।

মূত্রনালীর প্রদাহের যথাযথ চিকিৎসা করা না হলে তা খুবই মারাত্মক আকার ধারণ করতে পারে এবং পরিণামে মূত্রথলির প্রদাহ দেখা দিতে পারে।

- **অর্শ**

গর্ভে শিশুর ওজন থেকে এই সমস্যা দেখা দেয়। কখনও কখনও এটা ফেটে যেতে পারে। ফেটে গেলে রক্ত বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত মলদ্বারে একটুকরা পরিস্কার কাপড় অথবা তুলা চেপে ধরে রাখুন। এভাবে এক ঘন্টা বা তারও বেশী সময় চেপে রাখতে হতে পারে। কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধের মাধ্যমে(পূর্বে আলোচনা হয়েছে) অর্শ থেকে রক্তপাত এড়ানো যায়। প্রয়োজনে রেফার করা যেতে পারে। প্রসবের পর এই সমস্যা কমে যায়।

- **যৌনাঙ্গ দিয়ে স্রাব ঃ**

- গর্ভকালীন সময়ে রংবিহীন সাদাটে স্রাব হওয়া স্বাভাবিক তা উল্লেখ করুন।
- যৌনাঙ্গ পরিস্কার পরিচ্ছন্ন রাখার পরামর্শ দিন।
- যদি স্রাব ঘন দৈ এর মত, হলুদ বা সবজে হয়, যদি দুর্গন্ধ থাকে অথবা স্রাব এর সাথে চুলকানি থাকে বা রক্ত যায় তবে ব্যবস্থাপনা দিন (প্রজননতন্ত্র/যৌনবাহিত সংক্রমণের ব্যবস্থাপনা অংশে বর্ণিত হয়েছে)।
- পায়খানা করার পর সামনে থেকে পিছনের দিকে অংগ পরিষ্কার করার পরামর্শ দিন।

- **পায়ে পানি (ইডিমা)ঃ**

গর্ভের শেষ দিকে পা ফুলতে পারে। যদি পা ফোলার সাথে উচ্চ রক্তচাপ বা প্রস্রাবে এলবুমিন না থাকে তবে নিম্নলিখিত পরামর্শ উল্লেখ করুন -

- কোন ওষুধের প্রয়োজন নাই।
- পা ঝুলিয়ে বসা উচিত নয়, শোবার সময় পায়ের নীচে বালিশ দিতে বলুন।
- খাবারের সময় বাড়তি লবন খেতে নিষেধ করুন।
- নিয়মিত চেকআপ করাতে বলুন।
- নিয়মিত রক্তচাপ ও প্রস্রাব পরীক্ষা করাতে বলুন।
- যদি কখনও প্রচন্ড মাথা ব্যথা হয় কিংবা চোখে ঝাপসা দেখেন, সাথে সাথে ডাক্তারের পরামর্শ নেবার প্রয়োজনীয়তা বুঝিয়ে বলুন।

- **রক্তস্বল্পতা(Hb. <78% gm.\dl.): ঃ**

  - নিয়মিত চেক আপ করাবেন।

  - সীম, সবুজ সব্জী, কাঁচকলা, কচু, লালশাক, কচুশাক, মাংস, কলিজা, ডিম, ফল ইত্যাদি আয়রণ সমৃদ্ধ খাবার সম্পর্কে পরামর্শ দিন।

  - Tab Iron Folic Acid সরবরাহ করুন এবং খাবার নিয়ম ও সম্ভাব্য সমস্যা যেমন কালচে পায়খানা, কোষ্ঠকাঠিন্য উল্লেখ করুন।

  - অতিরিক্ত রক্তস্বল্পতায় (হিমোগ্লোবিন ৮ গ্রামের কম) হাসপাতালে রেফার করুন।

শিক্ষণ মূল্যায়ন

স্থিতি ঃ ২০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - সবাইকে ঘটনা বিশ্লেষণের কপি দিয়ে ঘটনাগুলো ভালো করে পড়তে বলুন। অংশগ্রহণকারীরা ঘটনার নীচের প্রশ্নগুলির উত্তর লিখবেন। ১০ মিনিট সময় নির্ধারণ করুন।

- ১০-১২ মিনিট পর এক বা একাধিক অংশগ্রহণকারীকে প্রশ্নগুলির উত্তর বলার জন্য আহ্বান জানান। অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের নিজ উত্তরের সাথে মিলিয়ে দেখতে বলুন। প্রয়োজনে আপনি সহযোগিতা ও ব্যাখ্যা দিন।

- সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

ঘটনা-১ঃ

সালমার বয়স ১৭ বছর। তিনি ৮ মাসের গর্ভবতী এবং এটাই প্রথম গর্ভ। প্রসবপূর্ব সেবা নিতে ক্লিনিকে এসেছেন। শারীরিক পরীক্ষায় সবকিছু স্বাভাবিক পেলেন। সালমা জানালেন কিছুদিন ধরে তিনি খুব ক্লান্তি অনুভব করেন এবং অল্পতেই হাঁপিয়ে যান। কি পরামর্শ দেবেন?

ঘটনা-২ঃ

৫ মাসের গর্ভবতী রেহানার বয়স ৩৮ বছর। তিনি তিন সন্তানের জননী এবং আগে দু'বার গর্ভপাত হয়েছে। প্রতিবারই তাঁর স্বাভাবিক প্রসব হয়েছে এবং প্রসবের সময় কোন অসুবিধা হয়নি। শারীরিক পরীক্ষায় আপনি সব স্বাভাবিক পেলেন। কি পরামর্শ দেবেন?

ঘটনা-৩ঃ

সুলেখার বয়স ২৫ বছর। আগে একটি বাচ্চা আছে। ৩ মাসের গর্ভবতী সুলেখার কিছুদিন থেকে বুকজ্বালা ও কোষ্ঠকাঠিন্য হচ্ছে। এছাড়া প্রায়ই বমি হচ্ছে, কিছু খেতে পারছেন না এবং দুর্বল বোধ করছেন। পরীক্ষা করে কোন সমস্যা পেলেন না। কি পরামর্শ দেবেন?

গর্ভকালীন জটিলতা

পাঠ ঃ ৪
স্থিতি ঃ ১ ঘন্টা
উদ্দেশ্য ঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. গর্ভকালীন সম্ভাব্য জটিলতাসমূহ উল্লেখ করতে পারবেন; এবং
খ. জটিলতা চিহ্নিত করে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাপনা দিতে পারবেন।

পাঠ পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য	বিষয়	স্থিতি	পদ্ধতি	উপকরণ
	সূচনা	৫ মি.	উপস্থাপনা	ট্রান্সপারেন্সী
ক ও খ	গর্ভকালীন জটিলতা নির্ণয় ও ব্যবস্থাপনা	৩৫ মি.	দৃশ্যমান উপস্থাপনা	ট্রান্সপারেন্সী
	শিক্ষণ মূল্যায়ন	২০ মি.	প্রশ্নোত্তর	প্রশ্ন লেখা কাগজ

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ - 'সেশনের উদ্দেশ্য' ও 'গর্ভকালীন জটিলতার' ছক ট্রান্সপারেন্সীতে লিখে রাখুন।

- অংশগ্রহণকারীদের সংখ্যা অনুযায়ী সাদা কাগজ নিন। শিক্ষণ মূল্যায়নের জন্য কয়েকটি প্রশ্ন কাগজে লিখে ভাঁজ করে রাখুন। বাকী কাগজগুলো ভাঁজ করে রাখুন।

সূচনা
স্থিতি ঃ ৫ মিনিট
প্রক্রিয়া ঃ - গত সেশনের রেফারেন্স টেনে বলুন, 'গর্ভকালীন সাধারণ সমস্যায় প্রাথমিক পরিচর্যা কেন্দ্র থেকে আমরা কিভাবে সমাধান দিতে পারি, তা আলোচনা করেছি। কিন্তু কিছু জটিল সমস্যা হতে পারে যার সমাধান আমাদের হাতে নেই- প্রাথমিক কিছু ব্যবস্থাপনা দিয়ে রোগীকে হাসপাতালে রেফার করে দিতে হয়। এই সমস্যাগুলো চিহ্নিত করা অত্যন্ত জরুরী, এর যে কোন একটির কারণে মায়ের/শিশুর মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।'

- ট্রান্সপারেন্সীর সাহায্যে সেশনের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করুন।

উদ্দেশ্য ক ও খ ঃ গর্ভকালীন জটিলতা নির্ণয় ও ব্যবস্থাপনা

স্থিতি ঃ ৩৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ

- সবাইকে ২ মিনিট চোখ বন্ধ করে ভেবে দেখতে বলুন এধরণের জটিলতার কোন অভিজ্ঞতা আছে কিনা অথবা কেউ ব্যবস্থাপনা দিয়েছেন কিনা। যদি থাকে, ঘটনাটি মন দিয়ে শুনুন এবং বর্ণনা শেষ হলে প্রয়োজনে দু'একটি তথ্য জেনে নিন। যেমন- মহিলা কত মাসের গর্ভবতী ছিলেন? কি কি লক্ষণ ছিল? ইত্যাদি।

- উল্লেখ করুন 'দ্বিতীয় সেশনে আমরা ইতিহাস গ্রহণ ও শারীরিক পরীক্ষা নিয়ে আলোচনা করেছি। এই সময় আমরা গর্ভকালীন কিছু সমস্যা বা জটিলতা নির্ণয় করতে পারি যা তাৎক্ষনিকভাবে রেফার করা জরুরী। আসুন আলোচনা করি, ইতিহাস নেয়া ও শারীরিক পরীক্ষা করার সময় আমরা কি কি সমস্যা বা জটিলতা নির্ণয় করতে পারি এবং আমাদের করণীয় কি?'

- প্রশ্ন করে অংশগ্রহণকারীদের ধারণা যাচাই করুন। ট্রান্সপারেন্সী দেখিয়ে পুরো ছকটি আলোচনা করুন। আলোচনার সময় যে বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের ধারণায় ঘাটতি আছে বলে চিহ্নিত করেছিলেন সে অংশে বিশেষ জোর দিন।

গর্ভাবস্থায় জটিলতা নির্ণয় ও ব্যবস্থাপনা		
পরীক্ষা	**সমস্যা/আস্বাভাবিক অবস্থা**	**ব্যবস্থাপনা ও পরামর্শ**
১) উচ্চতা (প্রথম ভিজিটে)	৪ ফুট ১০ ইঞ্চি বা ১৪৫ সেন্টিমিটারের কম	• ১ম গর্ভ হলে প্রসবের জন্য হাসপাতালে রেফার করুন এবং নিয়মিত এন্টিন্যাটাল চেকআপে আসার পরামর্শ দিন।
২) ওজন (প্রতি ভিজিটে)	প্রতিমাসে ২ কেজির কম অথবা ২.৫ কেজির বেশী	• হাসপাতালে রেফার করুন এবং নিয়মিত এন্টিন্যাটাল চেকআপের গুরুত্ব বুঝিয়ে বলুন।
৩) রক্তচাপ (প্রতি ভিজিটে)	ডায়াস্টলিক রক্তচাপ বেশীঃ ৯০ থেকে ১০০ মি.মি. মার্কারীর মধ্যে	• সম্পূর্ন বিশ্রাম নিতে বলুন • স্বাভাবিক খাবার খেতে বলুন • খাবারে/পাতে অতিরিক্ত লবন খেতে নিষেধ করুন। • রোগীর অবস্থা আত্মীয়-স্বজনদের বুঝিয়ে বলুন • হাসপাতালে প্রসবের পরামর্শ দিন • ১ সপ্তাহ পর আবার আসতে বলুন • ১ সপ্তাহ পর কোন উন্নতি না হলেঃ Tab. Diazepam 5 mg. খাইয়ে রেফার করুন।
	ডায়াস্টলিক ১০০ মি.মি. মার্কারীর বেশী	Tab. Diazepam 5 mg. খাইয়ে রেফার করুন।
৪) এলবুমিন (প্রতি ভিজিটে)	প্রি-একলাম্পশিয়াঃ নীচের যে কোন দু'টি লক্ষণ পরীক্ষা করুনঃ *রক্তচাপ* - ১৪০/৯০ এর বেশী অথবা ডায়াস্টলিক ৯০ এর বেশী - ইডিমা (পায়ে পানি) - প্রস্রাবে এলবুমিন	• রক্তচাপ বেশী থাকলে ব্যবস্থাপনা দিন। • নিয়মিত চেকআপের গুরুত্ব বুঝিয়ে বলুন। • প্রি-একলাম্পশিয়ার লক্ষণ থাকলে হাসপাতালে রেফার করুন।
৫) ইডিমা বা পায়ে পানি (প্রতি ভিজিটে)	প্রি-একলাম্পশিয়ার অন্যান্য লক্ষণ পরীক্ষা করুন।	প্রিএকলাম্পশিয়ার লক্ষণ থাকলে রোগীকে/আত্মীয়-স্বজনকে চিকিৎসা ও এন্টিন্যাটাল চেক আপের গুরুত্ব বুঝিয়ে বলুন এবং হাসপাতালে রেফার করুন

গর্ভাবস্থায় জটিলতা নির্ণয় ও ব্যবস্থাপনা		
পরীক্ষা	**সমস্যা/আস্বাভাবিক অবস্থা**	**ব্যবস্থাপনা ও পরামর্শ**
৬) হিমেগ্লোবিন (প্রতি ভিজিটে)	মৃদু রক্তস্বল্পতা (Hb <11 gm/dl or $<78\%$)	• প্রতিরোধঃ Tab. Iron Folic Acid ১ টি বড়ি দিনে ২ বার খাবার পর (২য় ও ৩য় Trimster- এ দিবেন); এবং • আয়রন সমৃদ্ধ খাবার যেমনঃ সীম, বাদাম, গাঢ় সবুজ শাক-সব্জী, লেবু, সম্ভব হলে ডিম ও মাংশ খেতে বলুন। • জানিয়ে দিন, আয়রন খেলে কোষ্টকাঠিন্য ও পায়খানার রং কালচে হতে পারে। কোষ্ঠকাঠিন্য এড়াতে প্রচুর পানি ও সব্জী খাবার পরামর্শ দিন। • নিয়মিত এন্টিন্যাটাল চেকআপে আসতে বলুন।
	মারাত্মক রক্তস্বল্পতা (Hb <8 gm/dl or $<57\%$)	রোগীকে/আত্মীয়স্বজনকে সম্ভাব্য বিপদজনক অবস্থা বুঝিয়ে বলুন ও হাসপাতালে রেফার করুন।
৭) প্রস্রাবে শর্করা (প্রতি ভিজিটে)	ডায়াবেটিস	হাসপাতালে রেফার করুন এবং নিয়মিত এন্টিন্যাটাল চেকআপে আসতে বলুন।
৮) জণ্ডিস (প্রতি ভিজিটে)	চামড়া ও মিউকাস মেমব্রেন হলুন বর্ণ ধারণ করে। গর্ভবতী মহিলার গর্ভপাত, অকাল প্রসব, চুলকানি, এছাড়া প্রসবোত্তর রক্তস্রাব, Coma হয়ে মৃত্যু হতে পারে।	• সম্পূর্ন বিশ্রাম নিতে বলুন। • প্রচুর পরিমানে গ্লুকোজ , আখের রস, গুড় বা চিনির সরবত খেতে বলুন এবং • নিয়মিত এন্টিন্যাটাল চেকআপের গুরুত্ব বুঝিয়ে বলুন। • হাসপাতালে রেফার করুন।
৯) জরায়ুর উচ্চতা (২য় ও ৩য় ভিজিটে)	প্রত্যাশিত উচ্চতার চেয়ে কম বা বেশী। বেশীঃ যমজ শিশু; মায়ের ডায়াবেটিস কমঃ বৃদ্ধি যথেষ্ট নয়; ভ্রূণের মৃত্যু	• বিশ্রাম নিতে বলুন • নিয়মিত এন্টিন্যাটাল চেকআপে আসতে বলুন এবং • হাসপাতালে প্রসবের পরামর্শ দিন।
১০) ভ্রূণের নড়াচড়া (২য় ও ৩য় ভিজিটে)	পর পর ২/৩ দিন ২৪ ঘন্টায় ১০ বারের কম নড়াচড়া	হাসপাতালে রেফার করুন এবং নিয়মিত এন্টিন্যাটাল চেকআপের গুরুত্ব বুঝিয়ে বলুন।
১১) ভ্রূণের অস্বাভাবিক অবস্থান(৩য় ভিজিটে)	- আড়াআড়ি (Transverse) - উল্টো (Breech)	১ম গর্ভের ক্ষেত্রে ৩৬ সপ্তাহ পর রেফার করুন এবং নিয়মিত এন্টিন্যাটাল চেকআপে আসতে বলুন।
১২) ভ্রূণের হৃদস্পন্দন (২য় ও ৩য় ভিজিটে)	প্রতিমিনিটে ১৬০ এর বেশী অথবা ১২০ এর কম হলে	হাসপাতালে রেফার করুন এবং নিয়মিত এন্টিন্যাটাল চেকআপের গুরুত্ব বুঝিয়ে বলুন।
১৩) খিঁচুনী	একলাম্পশিয়া	Inj. Diazepam 10-15 ধীরে ধীরে I.V. দিন, মুখে mouth gag দিন এবং খিঁচুনী বন্ধ হবার পর রেফার করুন।

পরীক্ষা	সমস্যা/আস্বাভাবিক অবস্থা	ব্যবস্থাপনা ও পরামর্শ
১৪) রক্তস্রাব (২৮ সপ্তাহের কম হলে)	গর্ভপাত	রক্তস্রাব কম থাকলেঃ • P/V করবেন না • ৭ দিন সম্পূর্ন বিশ্রাম নিতে বলুন • Tab. Diazepam 2 mg দিনে ২ বার, ৭ দিন • জ্বর থাকলে সংগে Cap.Ampicillin 250mg.৪ বার ৫ দিন • রক্তস্রাব বন্ধ না হলে অথবা অসম্পূর্ণ গর্ভপাত হলে 5% Dextrose Saline দিয়ে জরুরী ভিত্তিতে রেফার করুন। অতিরিক্ত রক্তস্রাব থাকলে ঃ • 5% Dextrose Saline দিয়ে জরুরী ভিত্তিতে রেফার করুন।
	জরায়ুর বাহিরে গর্ভধারণ (সংগে তলপেটে ব্যথা থাকবে)	• রেফার করুন।
	হাইড্যাটিডিফরম মোল (- বাদামী রংঙের স্রাব এবং ভেসিকেল বেরিয়ে যেতে পারে - প্রচণ্ড বমি বমি ভাব থাকবে)	• রেফার করুন।
২৮ সপ্তাহের বেশী হলে	অপরিণত প্রসব(premature labour) (সংগে ব্যথা ও পানি ভাঙ্গতে পারে)	• রেফার করুন।
	প্লাসেন্টা প্রিভিয়া (ব্যথাহীন রক্তস্রাব)	• রেফার করুন।
	দুর্ঘটনাজনিত রক্তক্ষরণ (accidental haemorrhage) (শক এর লক্ষণ - প্রচণ্ড একটানা পেট ব্যথা, প্রচুর পরিমাণে রক্তস্রাব)	• ৫% Dextrose Saline দিয়ে জরুরী ভিত্তিতে রেফার করুন
১৫) বস্তিকোটর (Pelvis)	বস্তিকোটর অথবা পায়ের ত্রুটির কারণে পূর্বের প্রসব স্বাভাবিক না হলে	• হাসপাতালে প্রেরণ করুন।
১৬) স্তনবৃন্ত (১ম ভিজিটে)	চাকা, ফোড়া (lump, abscess)	• হাসপাতালে রেফার করুন এবং পরামর্শ দিন।
	স্তনের বোঁটা ভেতরের দিকে (Depressed nipple)	• Manual lifting শিখিয়ে দিন।
	ফাঁটা (crack)	• ক্রীম বা ভ্যাসলিন লাগাতে বলুন।
১৭) অতিরিক্ত বমি (গর্ভের প্রথম ৩ মাসে, তবে যে কোন সময় হতে পারে)	Hyperemesis gravidarum	• পরামর্শ দিন ও রেফার করুন।

শিক্ষণ মূল্যায়ন

স্থিতি ঃ ২০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - প্রশ্ন লেখা ও সাদা কাগজগুলো একটি প্যাকেটে/ঝুড়িতে রেখে ভালো করে মিশিয়ে নিন। প্রত্যেককে ১টি করে কাগজ তুলে নিতে বলুন। যার কাছে প্রশ্ন পড়বে তিনি তার উত্তর দেবেন। ভুল উত্তর বা অসম্পূর্ণ উত্তর হলে অন্যদের সহায়তা করতে বলুন। প্রয়োজনে নিজেও সহায়তা করুন।

- সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

<u>নমুনা প্রশ্ন ঃ</u>

- শারীরিক পরীক্ষার সময় আমরা কি কি জটিলতা নির্ণয় করতে পারি?
- রক্তচাপ বেশী থাকলে কি ব্যবস্থাপনা দেবেন?
- রক্তস্রাব নিয়ে এলে আপনার করণীয় কি?
- মাসিকের সময় ৭ দিন পার হয়ে গেছে। একজন মহিলা খুব পেটব্যথা ও রক্তস্রাব নিয়ে আপনার কেন্দ্রে এসেছেন। কি হতে পারে? আপনার করণীয় কি?
- প্রি-একলামশিয়ার লক্ষণ কি কি?
- গর্ভবতী মহিলার জন্ডিস হলে কি কি অসুবিধা হতে পারে? আপনার করণীয় কি?
- জরায়ুর উচ্চতা গর্ভকালের তুলনায় স্বাভাবিকের চেয়ে বেশী পেলে কি হতে পারে? এক্ষেত্রে কি পরামর্শ দেবেন?
- গর্ভস্থ শিশুর হৃদস্পন্দন স্বাভাবিক কত? স্বাভাবিক না পেলে করনীয় কি?
- মা কখন পেটের বাচ্চার নড়াচড়া প্রথম টের পান? নড়াচড়া কম হলে কি পরামর্শ দেবেন?
- জরায়ুর উচ্চতা কি কি কারণে কম হতে পারে? গর্ভকাল অনুযায়ী উচ্চতা কম পেলে কি করবেন?
- কখন বা হিমোগ্লোবিন কত হলে মারাত্মক রক্তস্বল্পতা বলে চিহ্নিত করবেন? আপনি কি পরামর্শ দেবেন?
- মৃদু রক্তস্বল্পতা কিভাবে চিহ্নিত করবেন? আপনার করণীয় কি?

গর্ভকালীন পরামর্শ ও স্বাস্থ্য শিক্ষা

পাঠ ঃ ৫
স্থিতি ঃ ১ ঘন্টা ১৫ মিনিট
উদ্দেশ্য ঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. গর্ভের বিভিন্ন পর্যায়ে মাকে কি কি পরামর্শ দিতে হবে - তা উল্লেখ করতে পারবেন; এবং
খ. এন্টিন্যাটাল চেকআপের সময় মাকে বুকের দুধ, ইপিআই ও পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক পরামর্শ দানের ফ্লো-চার্টটি অনুসরণ করে পরামর্শ দিতে পারবেন।

পাঠ পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য	বিষয়	স্থিতি	পদ্ধতি	উপকরণ
	সূচনা	৫ মি.	উপস্থাপনা	ট্রান্সপারেন্সী
ক	গর্ভের বিভিন্ন পর্যায়ের পরামর্শ	৪৫ মি.	ভূমিকাভিনয়	পরামর্শের ফটোকপি
খ	ফ্লো-চার্ট ব্যবহার করে এন্টিন্যাটাল চেকআপের সময় বুকের দুধ, ইপিআই ও পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক পরামর্শ দান	২৫ মি.	বড় দলে আলোচনা ও ভূমিকাভিনয়	ট্রান্সপারেন্সী

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ
- সেশনের উদ্দেশ্য ট্রান্সপারেন্সীতে লিখে নিন।
- 'গর্ভকালীন পরামর্শ' ৩টি কপি করে নিন।
- ফ্লো-চার্টটি ট্রান্সপারেন্সীতে লিখে নিন।

সূচনা

স্থিতি ঃ ৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - শুরুতে বলতে পারেন, 'আমরা দেখেছি গর্ভকালীন পরিচর্যা বা সেবার ৪টি ধাপ আছে। প্রথম ৩টি ধাপ অর্থাৎ ইতিহাস কিভাবে নিতে হয়, কি কি শারীরিক পরীক্ষা করতে হয় ও ল্যাবরেটরীতে করণীয় টেষ্টসমূহ সম্পর্কে আমরা জেনেছি। শেষ ধাপে রয়েছে পরামর্শ। জটিলতা প্রতিরোধ বা চিকিৎসার ক্ষেত্রে পরামর্শের গুরুত্ব অপরিসীম। তবে গর্ভকালীন পরামর্শ শুধু গর্ভবতী মায়েদের দিলেই আমাদের দায়িত্ব শেষ হয়ে যায়না। কোন একটি চেক আপে স্বামী অথবা শাশুড়ীকে আনার জন্য মায়েদের বলতে হবে, যেন পরামর্শ মেনে চলার জন্য প্রয়োজনীয় সহায়তা ও পরিবেশ পেতে পারেন। এই সেশনে আমরা গুরুত্বপূর্ণ এ বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করবো।

- ট্রান্সপারেন্সী দেখিয়ে সেশনের উদ্দেশ্য আলোচনা করুন।

উদ্দেশ্য-ক ঃ **গর্ভের বিভিন্ন পর্যায়ের পরামর্শ**

স্থিতি ঃ ৪৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - লটারী বা খেলার সাহায্যে অংশগ্রহণকারীদের তিনটি দলে ভাগ করুন। প্রত্যেক দলকে পরামর্শ লেখা কাগজটির ১টি কপি দিন। দলের কাজ ভাগ করে দিন ও দলীয় কাজের নিয়ম ব্যাখ্যা করুন। মনে করি দল তিনটির নাম শাপলা, বেলী ও টগর। শাপলা দলকে বলুন গর্ভের প্রথম পর্যায়ে (1st trimester) মাকে যে সব পরামর্শ দিতে হয় তা সবাই মিলে আলোচনা করে ৫/৭ মিনিটের একটি ছোট ভুমিকাভিনয়ের script তৈরী করতে। script তৈরীর পর দু'একবার রিহার্সাল দেবার কথা স্মরণ করিয়ে দিন। এভাবে বেলী দল গর্ভের দ্বিতীয় পর্যায়ের (2nd trimester) পরামর্শ ও টগর দল শেষ পর্যায়ের (3rd trimester) পরামর্শগুলোর উপর ভুমিকাভিনয়ের script তৈরী করবেন। উল্লেখ করুন, Script তৈরীর সময় পরিবারের অন্যান্য সদস্যও যেন মায়ের প্রয়োজনীয় পরামর্শ সম্বন্ধে জানতে পারেন তা মনে রাখবেন। এছাড়া অনেক পরিবারে দেখা যায় কন্যা সন্তান বা মেয়ে শিশু জন্ম নিলে এবং মেয়ে শিশুটি প্রত্যাশিত না হলে তার গঞ্জনা ও অবহেলা মায়েদের সইতে হয়। অথচ সন্তান - ছেলে বা মেয়ে - তা যে সম্পূর্ন শিশুর পিতার কারণে হয়, প্রয়োজনীয় এ তথ্যটি স্বামী ও শ্বাশুড়ীর জানা থাকলে অনেক কষ্ট ও সমস্যা থেকে মায়েরা মুক্তি পেতে পারেন।

- দল তিনটিকে আলাদা জায়গায় বসে কাজ করতে বলুন। প্রস্তুতির জন্য ১৫ মিনিট সময় নির্ধারণ করুন।

- সময় শেষ হলে সবাইকে জায়গায় ফিরে আসতে বলুন। এবার প্রত্যেক দল পর্যায়ক্রমে ভুমিকাভিনয় মাধ্যমে পরামর্শসমূহ অনুশীলন করার সুযোগ পাবেন। অন্যান্য দল পর্যবেক্ষণ করবেন ও মতামত দেবেন।

- প্রতি দলের অভিনয় শেষে হাততালি দিয়ে অভিনন্দন জানান এবং সবার মতামত নিন। প্রয়োজনে আপনিও মতামত দিন।

গর্ভকালীন পরামর্শ

১ম ভিজিট (১২ সপ্তাহের মধ্যে) ঃ

১। কখনও অসুস্থ বোধ করলে চেকআপের জন্য আসবেন।
২। কোন অসুবিধা না থাকলে গর্ভের ৫ থেকে ৭ মাসের মধ্যে ২য় ভিজিটে আসবেন।
৩। রক্তস্রাব হলে সাথে সাথে হাসপাতালে যাবেন।
৪। দূরের এবং কষ্টকর যাত্রা থেকে বিরত থাকুন।
৫। পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিন: রাতে কমপক্ষে ৮ ঘন্টা ঘুমাবেন ও দুপুরে কিছুক্ষণ (সম্ভব হলে ২ ঘন্টা) বিশ্রাম নেবেন।
৬। ভারী কাজ করবেন না, তবে স্বাভাবিক কাজকর্ম করা ভালো।
৭। বাড়তি ও পুষ্টিকর খাবার যেমন ডাল, শাকসব্জী, ছোটমাছ এবং সম্ভব হলে দুধ ডিম খাবেন।
৮। প্রচুর পানি খাবেন (দিনে ৮/১০ গ্লাস)।
৯। প্রতিদিন গোসল করবেন ও ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা (যেমনঃ চুল আঁচড়ানো, দাঁতমাজা, কাপড় বদলানো ইত্যাদি) মেনে চলবেন।

* *(অন্যান্য পরামর্শের পাশাপাশি টি.টি. টিকার প্রয়োজনীয়তা ও সময় উল্লেখ করুন)*

২য় ভিজিট (২২-২৮ সপ্তাহ) ঃ

পূর্ববর্তী ভিজিটে যে পরামর্শ দিয়েছিলেন গর্ভবতী মা মেনে চলছেন কিনা প্রশ্ন করে জেনে নিন। ১ম ভিজিটের ১,৩,৫,৬,৭, ৮ ও ৯ নং পরামর্শ আবারও বলুন এবং নীচের পরামর্শগুলো উল্লেখ করুন।

১। নিম্নে বর্ণিত যে কোন সমস্যা হলে জরুরী ভিত্তিতে হাসপাতালে যোগাযোগ করুনঃ-
(সমস্যাগুলো মায়ের ভাষায় বুঝিয়ে দিন এবং ফিডব্যাক নিন)

গর্ভাবস্থায়	প্রসবকালে	প্রসবের পর
ব্যথাসহ বা ব্যথাছাড়া রক্তস্রাব	অতিরিক্ত রক্তস্রাব	অতিরিক্ত রক্তস্রাব
খিঁচুনী	খিঁচুনী	খিঁচুনী
পানি ভেঙ্গে যাওয়া	জ্বর, শীতে কাঁপুনি এবং স্রাব	জ্বর, শীতে কাঁপুনি এবং স্রাব
• হাত, পা ও মুখ ফুলে যাওয়া • মাথা ব্যথা, ঝাপসা দেখা • অনিদ্রা	• বাধাগ্রস্থ প্রসব • অগ্রগতিহীন প্রসব • শিশুর আগে নাড়ী বের হয়ে আসা (Cord prolapse) • পেরিনিয়াম ছিঁড়ে যাওয়া	• গর্ভফুল বের না হওয়া

২। ৮ মাসের পর ৩য় ভিজিটের জন্য আসবেন।
৩। স্তনের যত্ন নিন এবং শিশুকে প্রথম ৫ মাস শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়াবেন।
৪। নিরাপদ প্রসবের গুরুত্ব ও করণীয় মাকে বুঝিয়ে বলুন।

(মায়ের অবস্থা স্বাভবিক হলে এবং বাড়ীতে প্রসব করাতে আগ্রহী হলে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত দাই এর সাথে যোগাযোগ করতে বলুন। বেশী ঝুঁকিপূর্ণ মা এর বেলায় হাসপাতালে প্রসবের প্রয়োজনীয়তা বুঝিয়ে বলুন ও যোগাযোগের পরামর্শ দিন)

৩য় ভিজিট (৩২-৩৬ সপ্তাহ) ঃ

১। বুকের দুধ সম্পর্কিত পরামর্শ ➡

ক) বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য মানসিক প্রস্তুতি ও স্তনের যত্ন নিন।

খ) জন্মের পর পর বাচ্চাকে শাল দুধ খাওয়াবেন। শাল দুধ আপনার বাচ্চার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

গ) - জন্মের প্রথম ৫ মাস শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়াবেন।
- এ' সময় বুকের দুধ ছাড়া অন্য কিছুই দেবেন না; এমনকি পানি পর্যন্ত নয়।
- বুকের দুধ খেলে আপনার বাচ্চার স্বাভাবিক শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধি হবে, বাচ্চা বিভিন্ন রোগের হাত থেকে রক্ষা পাবে এবং বাচ্চা ও আপনার মধ্যে সুসম্পর্ক গড়ে উঠবে।
- বাচ্চা যতবার খেতে চায় ততবার খাওয়াবেন।
- বাচ্চার মুখে কখনও চুষনি বা এ জাতীয় অন্য কিছু দেবেন না।
- আপনি যদি কর্মজীবি হন - একটি পরিষ্কার পাত্রে বুকের দুধ রেখে যান। পাম্পের সাহায্যে অথবা হাতে স্তন চিপে এই দুধ বের করা যায়। আপনার অনুপস্থিতিতে এই দুধ পরিষ্কার চামচের সাহায্যে বাচ্চাকে খাওয়াতে হবে। <u>কখনই বোতল ব্যবহার করবেন না।</u>
- বাচ্চাকে চিনির পানি বা অন্যান্য কৌটার দুধ খাওয়াবেন না, এতে আপনার বাচ্চার ডায়রিয়া হতে পারে।

২। পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কিত পরামর্শ ➡

মায়ের সাথে কথা বলে জেনে নিন তিনি
- আরও বাচ্চা চান কিনা,
- পদ্ধতি ব্যবহার করেছেন কিনা,
- পদ্ধতি ব্যবহার করলে, কি পদ্ধতি ব্যবহার করেছেন

তারপর প্রয়োজন বুঝে নীচের পরামর্শগুলো উল্লেখ করুন -
- ৩ বছরের আগে বাচ্চা নেবেন না
- বাচ্চাকে শুধুমাত্র বুকের দুধ দিলে তা প্রথম পাঁচ মাস গর্ভনিরোধে সাহায্য করে
- বুকের দুধ যতদিন খাওয়াবেন ততদিন জন্মনিয়ন্ত্রনের বড়ি খাওয়া উচিত নয়
- প্রসবের ৬ সপ্তাহ পর জন্মনিয়ন্ত্রন পদ্ধতির ব্যবহার শুরু করুন।
- স্বামীকে কনডম ব্যবহারে উৎসাহিত করুন অথবা ইঞ্জেকশন, IUD অথবা নরপ্লান্ট নিতে পারেন

৩। প্রসব পরবর্তী ভিজিটের পরামর্শ ➡
- প্রসবের পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চেকআপের জন্য আসুন। ২ সপ্তাহের মধ্যে এই ভিজিটে আসবেন।
- প্রসবের ২ সপ্তাহের মধ্যে একটি উচ্চ ক্ষমতাসম্পন্ন 'ভিটামিন এ' ক্যাপসুল খেতে হয়। ২ সপ্তাহের মধ্যে এলে এ ক্যাপসুলটি আপনি পেতে পারেন। এটি আপনার শিশুর জন্য খুব উপকারী।
- জ্বর, দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব অথবা অন্য কোন সমস্যা দেখা দিলে সাথে সাথে আসবেন।
- শিশুর বয়স ৬ সপ্তাহ হলে ছয়টি রোগ থেকে শিশুকে রক্ষার জন্য ৬ সপ্তাহ বয়সে প্রথম টিকা দিতে নিয়ে আসবেন।

৪। ২ নং ছাড়া দ্বিতীয় ভিজিটের সব পরামর্শ বিশেষতঃ গর্ভকালীন, প্রসব-পূর্ব, প্রসব পরবর্তী বিভিন্ন সমস্যা ও নিরাপদ প্রসবের গুরুত্ব সম্পর্কে মায়ের ধারণা নিন ও প্রয়োজনীয় ক্ষেত্রে তথ্য উল্লেখ করুন। নিরাপদ প্রসব সম্পর্কে মাকে পরিকল্পনা গ্রহণে সাহায্য করুন।

উদ্দেশ্য-খ ঃ এন্টিন্যাটাল চেকআপের ফ্লো চার্ট

স্থিতি ঃ ২৫ মিনিট

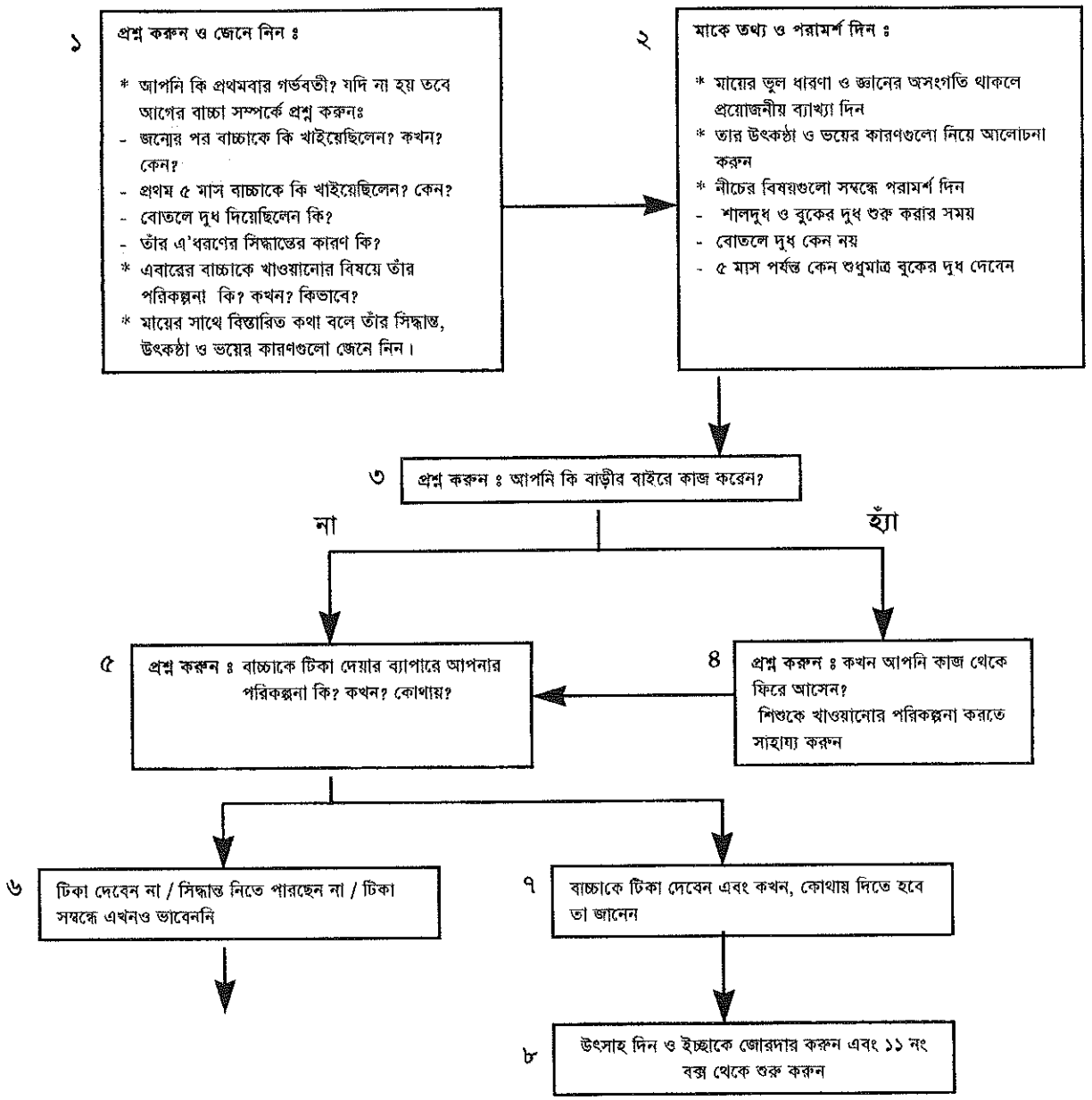
প্রক্রিয়া ঃ

- উল্লেখ করুন যে, গর্ভের শেষ পর্যায়ের ভূমিকাভিনয়ে আমরা দেখলাম যে গর্ভ ও প্রসব সংক্রান্ত পরামর্শ ছাড়াও মাকে 'বুকের দুধ' 'টিকা' ও 'পরিবার পরিকল্পনা' বিষয়ে বিস্তারিত পরামর্শ দিতে হয়। কিন্তু পরামর্শ দেবার কতগুলো ধাপ রয়েছে। যে কোন পরামর্শ দেবার আগে মায়ের ধারণা, বিশ্বাস, সমস্যা ও প্রয়োজন চিহ্নিত করে পরামর্শ দিলে তা বেশী কার্যকরী ও ফলপ্রসূ হয়। আসুন, এ পর্যায়ে মাকে কি কি প্রশ্ন করে প্রয়োজন চিহ্নিত করতে হয় ও কি কি পরামর্শ দিতে হয় তা আলোচনা ও অনুশীলন করবো।

- এবার ফ্লো-চার্টের ট্রান্সপারেন্সীটি দেখান এবং ধাপে ধাপে আলোচনা করুন। দু'জন অংশগ্রহণকারীকে ফ্লো চার্টটির ব্যবহার ভূমিকাভিনয়ের মাধ্যমে দেখাতে আমন্ত্রণ জানান। উল্লেখ করুন যে, ফ্লো-চার্টের মাধ্যমে আমরা মায়েদের প্রশ্ন করে প্রয়োজনভিত্তিক পরামর্শ দেবার অনুশীলন করবো। মা যে তথ্য জানেন বা পালন করেন তা পুনরায় উল্লেখ করার প্রয়োজন নেই। মাকে তার কাজের জন্য প্রশংসা করুন। এ'তে মা খুশী হবেন এবং নতুন তথ্য জানতে আগ্রহী হবেন।

- সুন্দর অভিনয় ও সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

প্রসবপূর্ব ভিজিটে বুকের দুধ, টিকাদান ও পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কিত পরামর্শের ধাপ



পরের পাতায় ⟶

পূর্ববর্তী পাতা থেকে

৯ প্রশ্ন করুন ও জেনে নিন ঃ

* এটা যদি তার প্রথম বাচ্চা না হয় তবে শেষ বাচ্চাকে তিনি টিকা দিয়েছিলেন কিনা? সব ডোজ দেয়া হয়েছিল কি? যদি না হয় কেন হয়নি?
* বিস্তারিত কথা বলে তাঁর ভয় ও উৎকণ্ঠার কারণ জেনে নিন।

১০ মাকে তথ্য ও পরামর্শ দিন ঃ

* মায়ের ভুল ধারণা ও জ্ঞানের অসংগতি থাকলে প্রয়োজনীয় ব্যাখ্যা দিন
* তাঁর উৎকণ্ঠা ও ভয়ের কারণগুলো নিয়ে আলোচনা করুন
* টিকা কখন, কোথায় দিতে হবে এবং টিকা দেয়ার প্রয়োজনীয়তা গুরুত্ব সহকারে উল্লেখ করুন
* বলুন যে টিকাদান সম্বন্ধে আরও কিছু জানতে চাইলে তিনি যে কোন সময় আপনার কাছে আসতে পারেন

১১ প্রশ্ন করুন ঃ সন্তানসংখ্যা ও ছোট বাচ্চার বয়স কত?
প্রশ্ন করুন ঃ তিনি বা তাঁর স্বামী আরও বাচ্চা চান কিনা? চাইলে কখন চান?

১২ আর বাচ্চা চান না / ১ বছর বা আরও পরে বাচ্চা নিতে চান

১৩ এক বছরের মধ্যেই আরেকটি বাচ্চা নিতে চান

১৪ প্রশ্ন করুন ঃ প্রসবের পর তিনি কোন পদ্ধতি নেবার কথা ভাবছেন কিনা?

১৫ প্রশ্ন করুন ঃ তিনি কেন এখনই বাচ্চা নিতে চান?
দুই বাচ্চার মধ্যে যথেষ্ট বিরতির প্রয়োজনীয়তা বুঝিয়ে বলুন
বিভিন্ন পদ্ধতি সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা দিন
পদ্ধতি ব্যবহার কখন শুরু করতে হবে ও কোথায় পাওয়া যাবে উল্লেখ করুন

হ্যাঁ

১৬
* বিভিন্ন পদ্ধতি সম্পর্কে ক্লায়েন্টের ধারণা জেনে নিন
* প্রশ্ন করুন তিনি কোন বিশেষ পদ্ধতি পছন্দ করেন কিনা
* বিভিন্ন পদ্ধতি সম্পর্কে তাকে বিস্তারিত তথ্য দিন
* পদ্ধতি ব্যবহার কখন শুরু করতে হবে এবং কোথায় পাওয়া যাবে সে সম্পর্কে ধারণা দিন
* তাঁর সিদ্ধান্তকে উৎসাহ দিন

না

১৭ প্রশ্ন করুন ঃ কেন তিনি কোন পদ্ধতি ব্যবহার করতে চান না?
প্রশ্ন করুন ঃ বিভিন্ন পদ্ধতি সম্পর্কে তিনি কি জানেন?

১৮ তথ্য এবং পরামর্শ দিন ঃ

* ক্লায়েন্টের ভয়, উৎকণ্ঠা এবং পদ্ধতি ব্যবহারে অনিচ্ছার কারণ নিয়ে আলোচনা করুন
* পদ্ধতি সম্পর্কে ক্লায়েন্টের ভুল ধারণা ও জ্ঞানের অসংগতি থাকলে প্রয়োজনীয় ব্যাখ্যা দিন
* তিনি কোন বিশেষ পদ্ধতি পছন্দ করেন কিনা তা জেনে নিন
* কখন এবং কোথায় পদ্ধতি নেয়া যাবে তা উল্লেখ করুন

গর্ভাবস্থায় ওষুধ ব্যবহার

পাঠ ঃ ৬
স্থিতি ঃ ৪০ মিনিট
উদ্দেশ্য ঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রণকারীরা -

ক. গর্ভাবস্থায় সাধারণতঃ যেসব ওষুধ ব্যবহার করা হয় তার নাম উল্লেখ করতে পারবেন; এবং
খ. গর্ভাবস্থায় ও স্তন্যদানকালে বর্জনীয় ওষুধসমূহের তালিকা প্রস্তুত করতে পারবেন।

পাঠ পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য	বিষয়	স্থিতি	পদ্ধতি	উপকরণ
	সূচনা	৫ মি.	উপস্থাপনা	ট্রান্সপারেন্সী
ক	গর্ভাবস্থায় ব্যবহৃত ওষুধ	১০ মি.	ধারণা প্রকাশ	বোর্ড, মার্কার
খ	গর্ভাবস্থায় ও স্তন্যদানকালে বর্জনীয় ওষুধ	১৫ মি.	বড় দলে আলোচনা	ট্রান্সপারেন্সী
	শিক্ষণ মূল্যায়ন	১০ মি.	প্রশ্নোত্তর	

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ সেশনের উদ্দেশ্য এবং গর্ভাবস্থায় ও স্তন্যদানকালে বর্জনীয় ওষুধের তালিকা ট্রান্সপারেন্সীতে লিখে নিন।

সূচনা
স্থিতি ঃ ৫ মিনিট
প্রক্রিয়া ঃ - এভাবে সেশনটি শুরু করুন, 'সাধারণতঃ গর্ভবতী মা-এর তেমন কোন ওষুধের প্রয়োজন হয় না। বরং কোন কোন ওষুধ ব্যবহারের ফলে মায়ের সাময়িক নিরাময় হলেও গর্ভস্থ শিশুর মারাত্মক ক্ষতি হতে পারে। এই সব ওষুধ প্রয়োগের ব্যাপারে অত্যন্ত সতর্ক হতে হবে এবং গর্ভবতী মাকেও সতর্ক করতে হবে যেন তিনি ডাক্তারের পরামর্শ ব্যতীত কোন ওষুধ না খান। গর্ভাবস্থা ব্যতীত অন্য যে কোন কারণে কোন ডাক্তারের কাছে গেলে তিনি যেন অবশ্যই তার গর্ভাবস্থার কথা জানান'।

- এই সেশনের উদ্দেশ্য ট্রান্সপারেন্সী দেখিয়ে আলোচনা করুন।

উদ্দেশ্য-ক ঃ **গর্ভাবস্থায় ব্যবহৃত ওষুধ**

স্থিতি ঃ ১০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - প্রশ্ন করুন, 'বলুনতো গর্ভাবস্থায় কি কি ওষুধ আমরা নিয়মিতভাবে দিয়ে থাকি'?

- সব উত্তর বোর্ডে লিখুন। সঠিক উত্তরের জন্য অভিনন্দন জানান। কোন অপ্রয়োজনীয় ওষুধের নাম এলে ব্যাখ্যা করে বুঝিয়ে দিন কেন সেই ওষুধটি ব্যবহার করবার প্রয়োজন নেই। গুরুত্ব সহকারে উল্লেখ করুন যে গর্ভাবস্থায় রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধের জন্য ৩ মাসের পর থেকে প্রতিদিন ২টি করে আয়রন ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাবার পরামর্শ ও পর্যাপ্ত ট্যাবলেট মায়েদের হাতে দিয়ে দিতে হবে। গর্ভবতী মহিলাকে বলে দিতে হবে যে আয়রন ট্যাবলেটের কারণে তাদের মলের রং কালচে বা কাল হতে পারে এবং কোষ্ঠকাঠিন্য ও হাল্কা পেট ব্যথা হতে পারে। কোষ্ঠকাঠিন্য এড়ানোর জন্য প্রচুর পানি ও শাকসব্জী খাবার পরামর্শ দিন।

- এছাড়া গর্ভবতী মহিলাকে গর্ভের ৪-৮ মাসের মধ্যে টি.টি. টিকা দিতে হয়। আগে টি.টি. দেয়া না থাকলে ১ মাস পর পর ২ ডোজ এবং আগে ২ ডোজ টি.টি. দেয়া থাকলে বর্তমান গর্ভে ১ ডোজ টি.টি. দিতে হবে। দ্বিতীয় টিটি গর্ভের আট মাসের মধ্যে দিতে হবে। যে সব মহিলার ৫ ডোজ টি.টি. নেয়া আছে, তাদের আর টি.টি. নেবার প্রয়োজন নেই।

উদ্দেশ্য-খ ঃ **গর্ভাবস্থায় ও স্তন্যদানকালে বর্জনীয় ওষুধ**

স্থিতি ঃ ১৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - গর্ভাবস্থায় ও স্তন্যদানকালে বর্জনীয় ওষুধের তালিকাটি ট্রান্সপারেন্সীতে ২-৩ মিনিট দেখান এবং গর্ভবতী অবস্থায় বর্জনীয় ওষুধের তালিকাটি একজন অংশগ্রহণকারীকে পড়তে বলুন। ওভারহেড প্রজেক্টর বন্ধ করে দিন। এবার একধার থেকে প্রথম অংশগ্রহণকারীকে বলুন তালিকা থেকে যে কোন একটি নাম বলতে। পরের জনকে বলুন ঐ নামটির সাথে আরও একটি নাম যোগ করে ২টি নাম বলতে। এভাবে তৃতীয় জনকে বলুন আগের নাম দু'টির সাথে আরেকটি নাম যোগ করে ৩টি নাম বলতে। এভাবে আস্তে আস্তে তালিকাটি সম্পূর্ণ করতে চেষ্টা করুন। আগে বলা নামগুলো মনে করে বলতে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা দিন। বেশী সংখ্যক নাম বলা হয়ে গেলে ট্রান্সপারেন্সীটি আবার দেখান এবং কোন নাম বাদ পড়ে গেছে কিনা মিলিয়ে দেখতে বলুন।

- স্তন্যদানকারী মায়ের বর্জনীয় ওষুধসমূহের তালিকাটিও একই পদ্ধতিতে আলোচনা করতে পারেন।

ওষুধ ব্যবহারের বিধিনিষেধ গর্ভাবস্থায় ও স্তন্যদানকালে যেসব ওষুধ খাওয়া যাবেনা	
গর্ভবতী মহিলা	**স্তন্যদানকারী মহিলা**
- এ্যাসপিরিন - কোট্রিমোক্সাজল - ডায়াজিপাম (প্রথম ৩ মাস) - আরগোমেট্রিন - ফ্রুসেমাইড - হায়োসিন এন বিউটাইলব্রোমাইড - ইনডোমেথাসিন (প্রথম ৩ মাস) - মেট্রোনিডাজল (প্রথম ৩ মাস) - প্রোপ্রানলল - টেট্রাসাইক্লিন - ভিটামিন এ - মেবেনডাজল - লিভামিজল - সিপ্রোফ্লক্সাসিন - ডক্সিসাইক্লিন - প্রেডনিসোলোন	- এ্যাসপিরিন - হায়োসিন এন বিউটাইলব্রামাইড - মেট্রোনিডাজল - টেট্রাসাইক্লিন - ইনডোমেথাসিন

শিক্ষণ মূল্যায়ন

স্থিতি ঃ ১০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - নীচের প্রশ্নগুলো ৪/৫ জন অংশগ্রহণকারীকে জিজ্ঞেস করে নিশ্চিত হোন যে অংশগ্রহণকারীরা এই ওষুধগুলোর নাম জেনেছেন এবং ভবিষ্যতে এসব ওষুধ ব্যবহারে সতর্ক থাকবেন

- গর্ভাবস্থায় কি কি ওষুধ সাধারণতঃ দেয়া হয়?
- গর্ভাবস্থায় কি কি ওষুধ ব্যবহার করা যায় না?
- স্তন্যদানকালে কোন কোন ওষুধ দেয়া উচিত নয়?
- ৫টি ওষুধের নাম বলুন যা গর্ভবতী বা স্তন্যদানকারী মহিলাদের দেয়া যায় না?
- 'ভিটামিন এ' কখন দেয়া যাবে না?

- সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

প্রসব-পূর্ব সেবা
ধারণা যাচাই পত্র

সময়ঃ ১৫ মিনিট
মোট নম্বরঃ ২৫

৮ X ২ = ১৬ নম্বর

১। অন্ততপক্ষে কতবার এবং কখন কখন একজন গর্ভবতী মায়ের সেবার জন্য সেবাকেন্দ্রে আসা উচিৎ?

২। সাধারণ ভাবে গর্ভকালীন চেকআপে আসলে কি কি করণীয়? সঠিক উত্তরের পাশে টিক চিহ্ন ✔ দিন।

- ☐ ইতিহাস নেয়া
- ☐ ঝুঁকি নির্ণয় করা
- ☐ খুঁজলির চিকিৎসা করা
- ☐ Cervicitis এর ঝুঁকি নির্ণয় করা
- ☐ প্রি-একলাম্পসিয়ার চিকিৎসা করা
- ☐ কৃমি মুক্ত করা
- ☐ টি.টি টিকা দেয়া
- ☐ Safe delivery kit এর ব্যবস্থা করা
- ☐ এনিমিয়ার চিকিৎসা দেয়া
- ☐ বুক জ্বালার চিকিৎসা দেয়া
- ☐ মাকে প্রসবের জটিলতা সম্পর্কে ধারণা দেয়া

৩। এন্টিন্যাটাল ভিজিটে আপনি কি কি শারীরিক পরীক্ষা করবেন?

৪। গর্ভবতী মাকে, নীচের কোন্ কোন্‌টিতে আপনি নিজে চিকিৎসা বা পরামর্শ দিবেন/কোন্ কোনটি রেফার করবেন? আপনি চিকিৎসা দিলে (T) এবং রেফার করলে (R) লিখুন।

- ☐ মায়ের অপুষ্টি আছে
- ☐ মায়ের প্রি-একলাম্পসিয়া পাওয়া গেছে
- ☐ মায়ের শুধু সামান্য ইডিমা আছে
- ☐ মায়ের হার্টের অসুখ আছে
- ☐ প্রস্রাব পরীক্ষায় albumin বেশী পাওয়া গেছে এবং রক্তচাপ বেশী আছে
- ☐ মায়ের জন্ডিস আছে
- ☐ মায়ের retracted nipple আছে

৫। নীচের কোন্ ওষুধগুলো গর্ভের ১ম তিনমাস পার হওয়ার পর দেওয়া যেতে পারে? সঠিক উত্তরের পাশে টিক চিহ্ন ✔ দিন।

মেট্রোনিডাজল	☐
ডায়াজিপাম	☐
টেট্রাসাইক্লিন	☐
মেবেন্ডাজল	☐
সিপ্রোফ্লক্সাসিন	☐

৬। গর্ভবতী মাকে শেষ তিন মাসের ভিজিটে কি কি পরামর্শ দিবেন? (শুধুমাত্র মূল পয়েন্ট লিখুন)

৭। একজন মহিলার ৫টা টি,টি ইন্‌জেকশন নেয়া আছে। বর্তমান গর্ভাবস্থায় তাকে আরও কয়টি টি,টি নিতে হবে?

৮। ৩২ বৎসর বয়স্ক একজন মহিলার আগের চারটি সন্তান আছে। তিনি ৪ মাসের গর্ভবতী এবং Hb% 7gm/dl। আপনার কি করণীয়?

ICDDR,B LIBRARY
DHAKA 1212

৯। সত্য হলে "স", মিথ্যা হলে "মি" লিখুন- ৯ x ১ = ৯ নম্বর

ক) ইডিমার সাথে সাথে রক্তচাপ বেশী থাকলে ভয়ের কোন কারণ নেই। এগুলো সাধারণ সমস্যা _____

খ) আয়রণ বড়ি প্রথম ৩ মাসে না দিলেও চলবে। _____

গ) ৬/৭ মাস গর্ভের সময় রক্ত যেতে শুরু করলে সাথে সাথে চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া দরকার। _____

ঘ) গর্ভাবস্থায় প্রত্যেকদিন গোসল করা উচিৎ নয়। এতে মায়ের ঠাণ্ডা লাগতে পারে। _____

ঙ) গর্ভবতী মায়ের হাঁসের ডিম না খেয়ে মুরগীর ডিম খাওয়া উচিৎ। _____

চ) গর্ভকালে বাই-ম্যানুয়াল পরীক্ষা করা অনুচিত। _____

ছ) গর্ভকালীন সেবা প্রদানের সময় প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে পরামর্শ দেয়া উচিত নয়। _____

জ) গর্ভকালীন সেবা প্রদানের সময় নব-জাতকের টিকা-দান সম্পর্কে মা'কে পরামর্শ দেয়া উচিৎ। _____

ঝ) স্তন্যদানকারী মহিলাকে হায়োসিন এন বিউটাইল ব্রোমাইড দেয়া যাবে না। _____

নামঃ _____

পদবীঃ _____

কর্মস্থলঃ _____

তারিখঃ _____

15 SEP 1998

A-031599

অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট

অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট (ORP) স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রনালয়, জাতীয় সমন্বিত স্বাস্থ্য ও জনসংখ্যা কর্মসূচীর (NIPHP) সকল সহযোগী প্রতিষ্ঠান এবং আইসিডিডিআর,বি'র একটি যৌথ উদ্যোগ। এর সামগ্রিক উদ্দেশ্য হচ্ছে প্রায়োগিক গবেষনা (অপারেশন রিসার্চ) এবং কারিগরী সহায়তা প্রদানের মাধ্যমে অত্যাবশ্যকীয় সেবা (ESP) প্রদানকারী সংস্থাসমূহকে অধিকতর ফলপ্রসূ ও কার্যকরভাবে সেবা প্রদানের ক্ষেত্রে সহযোগিতা দেয়া। অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্টের কার্যক্রম পরিচালিত হয় গ্রাম এবং শহর উভয় এলাকায়, যেমনঃ যশোহর জেলার অভয়নগর, চট্রগ্রাম জেলার পটিয়া ও মীরশ্বরাই থানা এবং ঢাকা সিটি করপোরেশনের অন্তর্গত দশটি জোন। এ ছাড়া চট্রগ্রাম জেলার আরও ১৩ টি থানায়ও এই প্রজেক্টের সীমিত কার্যক্রম রয়েছে।

নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ প্রকল্পের গবেষণার বিষয়ভূক্তঃ

(১) স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনায় স্বল্প সাফল্যপূর্ণ এলাকা (যেমন চট্রগ্রাম, সিলেট ইত্যাদি) এবং স্বল্প সেবাপ্রাপ্ত জনগোষ্ঠীর (যেমন নবপরিণীতা, কিশোরী, পুরুষ, বস্তিবাসী ইত্যাদি) জন্য সেবাসমূহের যোগান বৃদ্ধি; (২) প্রদত্ত সেবার উৎকর্ষতা সাধনের মাধ্যমে গ্রাহক (client) সন্তুষ্টির পূর্ণতা বিধান; (৩) অত্যাবশ্যকীয় সেবা প্যাকেজ প্রদানের নিমিত্তে সেবাদানকারী সংগঠনসমূহের জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাপনা পদ্ধতিসমূহ শক্তিশালীকরণ; (৪) পারিবারিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদান প্রক্রিয়ার আর্থিক সয়ম্ভরতা দৃঢ়তর করা এবং এই প্রক্রিয়ায় বানিজ্যিক খাতের অধিকতর ও যথাযথ সম্পৃক্তি নিশ্চিতকরণ। উল্লেখিত কার্যাবলীর মনিটরিং ও মূল্যায়নে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা প্রদান করার লক্ষ্যে জরিপ পরিচালনা এবং অন্যান্য সহায়তা প্রদানের জন্য প্রকল্পের অধীনে রয়েছে একটি মাঠ কার্যক্রম তত্ত্বাবধায়ক দল।

অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট তার কার্যক্রম পরিকল্পনা, বাস্তবায়ন এবং গবেষনালব্ধ অভিজ্ঞতা প্রচারের উদ্দেশ্যে সংশ্লিষ্ট সরকারী, বেসরকারী ও দাতাসংস্থাসমূহের প্রতিনিধিদের নিয়ে নিয়মিতভাবে মিটিং, কর্মশালা, সেমিনারের আয়োজন করে। এ ছাড়া রয়েছে মাঠ পরিদর্শন এবং গবেষনা কার্যক্রম(intervention) সম্পর্কে অবহিতকরনের ব্যবস্থা। প্রজেক্টের গবেষনালব্ধ ফলাফল জার্নাল এবং জাতীয় ও আন্তর্জাতিক সম্মেলন সমূহে উপস্থাপনের মাধ্যমে প্রচার করা হয়ে থাকে। অধিকন্তু আইসিডিডিআর,বি পরিদর্শনে আগত অতিথিবৃন্দ এবং সেন্টার আয়োজিত আন্তর্জাতিক প্রশিক্ষণ কর্মসূচীসমূহের অংশগ্রহণকারীদের সাথেও প্রকল্প তার অভিজ্ঞতা পর্যালোচনা করে থাকে।

প্রকল্প ষ্টাফদের একটি প্রধান দায়িত্ব হলো শিশু ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক সরকারী ও বেসরকারী সংস্থাসমুহকে অধিকতর দক্ষ ও ফলপ্রসূ করে গড়ে তোলার লক্ষ্যে কারিগরী সহায়তা প্রদান। বিভিন্ন পর্যালোচনা মিটিং, পরিদর্শন মিশন, সমন্বয় কমিটি এবং টাস্ক ফোর্সে অংশগ্রহনের মাধ্যমে প্রকল্প এইরূপ সহায়তা প্রদান করে থাকে।

CENTRE
FOR HEALTH AND
POPULATION RESEARCH

অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট

হেলথ্ এণ্ড পপুলেশন এক্সটেনশন ডিভিশন
ইন্টারন্যাশনাল সেন্টার ফর ডায়রিয়াল ডিজিজ রিসার্চ, বাংলাদেশ (আইসিডিডিআর,বি)
জি.পি.ও. বক্স নং ১২৮, ঢাকা-১০০০, বাংলাদেশ
ফোনঃ ৮৮০-২-৮৭১৭৫২ - ৮৭১৭৬০; ফ্যাক্সঃ ৮৮০-২-৮৭১৫৬৮ ।