সহায়ক তথ্য

- গর্ভবতী মহিলার রক্তাল্পতা হলে তাকে নিয়মিত আয়রণ ফোলেট জাতীয় ট্যাবলেট নিয়মিত খাওয়ানো।
- গর্ভবতী মহিলার ভিটামিন-এ এর অভাব থাকলে মা ও সদ্যোজাত শিশুকে সংক্রমণের হাত থেকে রক্ষার জন্য মহিলাকে পর্যাপ্ত পরিমাণে ভিটামিন-এ খাওয়ানো।
- পরীক্ষা করে গর্ভাবস্থায় কোনরকম সংক্রমণ, বিশেষতঃ প্রস্রাবের দ্বারে সংক্রমণ অথবা যৌনাচার জনিত কারণে সংক্রমণ ধরা পড়লে সঙ্গে সঙ্গে অ্যান্টিবায়োটিক প্রয়োগ করে গর্ভবতী মহিলার চিকিৎসা শুরু করা।
- ধনুষ্টঙ্কার থেকে মা ও সন্তানকে রক্ষার জন্য মহিলাকে গর্ভাবস্থায় অন্ততঃ ২বার ইনজেকশন দেওয়া।
- গর্ভাবস্থায় মা ও শিশুর গলগন্ড জাতীয় রোগ প্রতিরোধে এবং শিশুকে যাতে ভবিষ্যতে মানসিক অথবা শারীরিক প্রতিবন্ধী না হতে হয় তার জন্য খাবারের সাথে আয়োডিন যুক্ত নুন ব্যবহারে উৎসাহ দিতে হবে।
- গর্ভস্থ ভ্রূণের বৃদ্ধির উপর নিয়মিত লক্ষ্য রাখা।
- প্রয়োজন হলে ম্যালেরিয়া নিরোধক ট্যাবলেট খাওয়ানো।
- গর্ভবতী মহিলাকে পরামর্শ দিয়ে প্রসবের জন্য প্রস্তুত করানো, সন্তানকে বুকের দুধ কিভাবে খাওয়াতে হবে, কিভাবে নিজের ও সদ্যোজাত শিশুর যত্ন নিতে হবে সে সম্পর্কে নিয়মিত পরামর্শ দেওয়া।
- কোথায় সন্তান প্রসব করানো উচিত এবং সমস্যা দেখা দিলে কিভাবে সমাধান করতে হবে, সে সম্পর্কে সন্তানের মা ও পরিবারের সদস্যদের পরামর্শ দেওয়া, শিশুর জন্মের পর মাকে সন্তান পালন সংক্রান্ত পরামর্শ দেওয়া।
- যৌনাচার জনিত সংক্রমণ কিভাবে এড়িয়ে চলতে হবে তার পরামর্শ দেওয়া।
- বিনাপারিশ্রমিকে ও গোপনীয়তা বজায় রেখে গর্ভবতী মাকে এইচ আই ভি পরীক্ষা করতে সাহায্য করা ও পরামর্শদান। সমস্ত মহিলারই এইচ আই ভি পরীক্ষা গোপনে ও বিনাপারিশ্রমিকে করানোর অধিকার রয়েছে। গর্ভবতী মহিলা অথবা সদ্য মা হয়েছেন এমন মহিলারা যদি সত্যিই এইচ আই ভি আক্রান্ত হন, অথবা সন্দিহান হন যে তিনি আক্রান্ত হতে পারেন, তার উচিত সঙ্গে সঙ্গে কোন স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে পরামর্শ করে নিজেকে ও সন্তানকে এই মারণ রোগ থেকে বাঁচানোর উপায় বের করা।

মুখ্য বার্তা সমূহ ঃ

শিশুর বিকাশ ও প্রাথমিক শিক্ষার অধিকার সম্পর্কে প্রতিটি পরিবার ও সমাজের জ্ঞাতব্য তথ্য

শিশুর বিকাশ ও প্রাথমিক শিক্ষা

১ একটি শিশু তার জীবনের প্রথম আট বছর যে যত্ন ও মনোযোগ, বিশেষতঃ প্রথম তিন বছর পেয়ে থাকে, তা তার জীবনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং ছেলে মেয়ে উভয়ের জীবনের উপর তা প্রভাব বিস্তার করে।

২ শিশুরা জন্মের পর থেকেই শিখতে শুরু করে। ভাল পুষ্টিকর খাদ্য, সঠিক স্বাস্থ্য পরিষেবা ছাড়াও যখন তারা পরিবারের সদস্যদের কাছ থেকে মনোযোগ, যত্ন, স্নেহ ভালোবাসা পেতে থাকে তখনই তারা দ্রুত বিকাশ ও শিক্ষা লাভ করে।

সহায়ক তথ্য

৩ যে সমস্ত মহিলারা শিক্ষার সুযোগ পেয়েছেন, তাদের ও কৈশোরে সুস্থ পুষ্টিকর খাদ্য পেয়েছেন, তাদের গর্ভাবস্থায় ও সন্তানের জন্মদানের সময় সমস্যা

কৈশর ও কৈশোরে পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করে থাকলে তাদের গর্ভাবস্থায় অথবা সন্তান প্রসবকালে সমস্যা কম হয়। পুষ্টিকর খাদ্যের তালিকায় রয়েছে নানারকম ডাল, দানাশস্য, সবুজ পাতায়ুক্ত শাকসবজী, লাল, হলুদ বা কমলা রঙের ফল ও ডিম, মাছ, মুরগীর মাংস ও পাঁঠার মাংস।

মহিলাদের মেনিটেক্স করে থাকলে তার থেকে মেনিসংক্রান্ত নানান রোগের সংক্রমণ হবার সম্ভাবনা থাকে। এর থেকে বন্ধ্যাত্ব বা মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। মেনিটেক্স করে থাকলে প্রসবের সময় নানান জটিলতা এবং মেয়েদের মানসিক সমস্যাও দেখা দিতে পারে।

৬ যে সমস্ত মহিলারা শিক্ষার সুযোগ পেয়েছেন, তাদের ও সন্তানের গর্ভাবস্থায় ও সন্তানের জন্মদানের সময় সমস্যা কম হয়।

মহিলারা লিখতে পড়তে পারলে তারা নিজের ও পরিবারের স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটাতে সক্ষম হন। যে সমস্ত মেয়েরা অন্ততঃ সাতবছর স্কুলে পড়াশোনা করেছেন তাদের ক্ষেত্রে খুব কম বয়সে গর্ভবতী হবার সম্ভাবনা অনেক কম। যারা কম পড়াশোনা করেছেন বা পড়াশোনা শেষেনি তাদের তুলনায় এরা অনেক দেরীতে বিয়ে করে।

৪ গর্ভবতী মহিলা ও ছোট্টবাচ্চাদের পক্ষে খুসপাল, মসপাল, বিষাক্ত অথবা দূষণযুক্ত খাবার মারাত্মক বিপদের কারণ হতে পারে।

একজন গর্ভবতী মহিলা নিজে যদি খুসপাল করেন অথবা এমন পরিবেশে থাকেন যেখানে অন্যকে খুসপাল করেন, মসপাল করেন অথবা নিষিদ্ধ জুগ ব্যবহার করেন তাহলে মশের ও নিজের স্বাস্থ্যের বিপদ নিশ্চিত ডেকে আনবেন। একজন প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মী বা ডাক্তার ওষুধ খাবার পরামর্শ না দেওয়া পর্যন্ত একজন গর্ভবতী মহিলার গর্ভাবস্থায় কোনও ওষুধ ব্যবহার না করাই শ্রেয়।

একজন গর্ভবতী মহিলা ধূমপানে আসক্ত হলে তাঁর সন্তানের কম ওজন নিয়ে জন্মাবার সম্ভাবনা থাকে এবং তবিষ্যতে এই শিশুর সর্দিকাশি, হুপিংকাশি, নিউমোনিয়া এবং অন্যান্য শ্বাসকষ্ট জনিত সমস্যা হতে পারে।

নিম্নের শারীরিক বৃদ্ধি ও মনের বিকাশ সুনিশ্চিত করতে হলে গর্ভবতী মহিলা ও সন্তানকে ধূমপানের এলাকাগুলি এড়িয়ে চলতে হবে, রান্নার স্থান থেকে দূরে থাকতে হবে। এছাড়াও তাদেরকে ক্ষতিকারক কীটনাশক, বিষাক্ত পদার্থ, গাড়ি থেকে নির্গত ধোঁয়া এবং কিছু কিছু রঙ থেকে নিরাপদ দূরত্বে রাখা প্রয়োজন।

৫ গর্ভবতী মহিলার ও সন্তান গর্ভাবস্থায় ও সন্তান প্রসবের সময় যত্ন পাওয়ার অধিকার আছে। গর্ভবতী মহিলার স্বাস্থ্যপরীক্ষার দায়িত্বে যে সব কর্মী রয়েছেন তাদের এ সম্পর্কে যথেষ্ট কারিগরী জ্ঞান থাকা এবং চিকিৎসাধীন মহিলাদের প্রতি সম্মান জানানো প্রয়োজন।

গর্ভাবস্থায় কোন মহিলা শারীরিকভাবে নির্যাতিতা হলে তার ও গর্ভস্থ ভ্রূণের সমূহ বিপদের সম্ভাবনা থাকে। গর্ভাবস্থায় কোন মহিলা শারীরিকভাবে নির্যাতিতা হলে তখন ভ্রূণ নষ্ট হতেই পারে, এমনকি ভবিষ্যতে ঐ মহিলা আর গর্ভধারণে সক্ষম নাও হতে পারেন। পরিবারের সদস্যদের এ ব্যাপারে সজাগ থাকা প্রয়োজন এবং গর্ভবতী মহিলাকে মিথ্যে নির্যাতন করছেন তার হাত থেকে রক্ষা করা উচিত।

প্রসবের সময় দক্ষ প্রসবকর্মী জানবেন ঃ

- কখন প্রসূতির প্রসবব্যথা প্রলম্বিত বলা হবে (১২ ঘন্টার উপর), এবং কখন প্রসূতিকে হাসপাতালে নিয়ে যেতে হবে।
- প্রসূতির জন্য কখন ডাক্তারি সাহায্যের প্রয়োজন এবং কীভাবে তা পাওয়া যাবে।
- প্রসবের স্থানে সংক্রমণের ঝুঁকি কিভাবে কমানো যায় (পরিষ্কার হাত, পরিচ্ছন্ন যন্ত্রপাতি এবং একটি পরিচ্ছন্ন প্রসবের জায়গা)।
- পেটের ভিতর বাচ্চার যদি সঠিক অবস্থান না থাকে তখন কী করতে হবে।
- মায়ের যদি অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ হয় তখন কী করতে হবে।
- কখন মা ও শিশুর সংলগ্ন নাড়ী কাটতে হবে এবং তার যত্ন কীভাবে নিতে হবে।
- যদি জন্মের পর শিশুটির শ্বাসপ্রশ্বাস ক্রিয়া সঠিক না হয় তাহলে কী করতে হবে।
- জন্ম নেবার পর শিশুকে কীভাবে মুছে তাকে উষ্ণ রাখতে হবে।
- জন্মাবার ঠিক পরেই শিশুকে মায়ের দুধ কিভাবে খাওয়াতে হবে সে ব্যাপারে নির্দেশ দিতে হবে।
- কিভাবে নিরাপদে সন্তান প্রসব এবং প্রসবের পর মায়ের যত্ন নিতে হবে।
- সদ্যোজাত শিশুর অন্ধত্ব প্রতিরোধে কীভাবে নির্দেশমত চোখে দেবার ড্রপ (ওষুধ) দিতে হবে।

সন্তান প্রসবের পর একজন দক্ষ প্রসবকর্মীর উচিত ঃ

- শিশু জন্মাবার ১২ ঘন্টা ও ছয় সপ্তাহ পর মায়ের শারীরিক অবস্থার পর্যালোচনা করে ব্যবস্থা নেওয়া।
- একটি সন্তানের জন্ম দেবার পর পরবর্তী সন্তান যাতে অনেক পরে হয় অথবা আদপেই না হয় সে ব্যাপারে তাকে পরামর্শ দেওয়া।
- যৌনমিলনের ফলে এইচ আই ভি এর মত সংক্রমণ কীভাবে এড়ানো যেতে পারে, সদ্যজাত শিশুকেই বা কীভাবে সেই সংক্রমণ থেকে রক্ষা করা যাবে তার পরামর্শ দেওয়া।

সহায়ক তথ্য

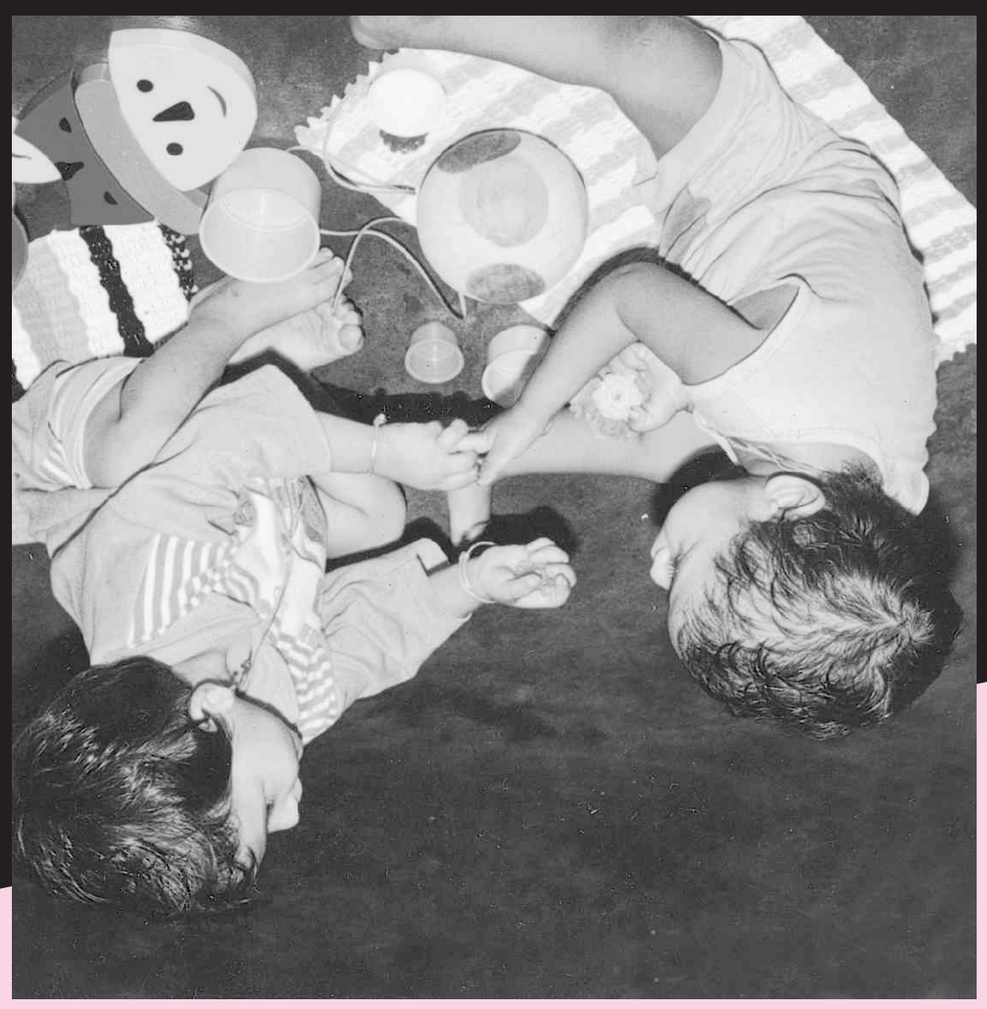
গর্ভধারণ কালে প্রত্যেক গর্ভবতী মায়ের প্রয়োজন পুষ্টিকর সুষম খাদ্য ও পর্যাপ্ত বিশ্রাম।

পরিবারের সচ্ছলতা অথবা বেশী পুষ্টিকর খাদ্য যেমন দুধ, ফল, শাকসবজী, মাংস, মাছ, ডিম, দানাশস্য, কলাই, মুগ, মটর ইত্যাদি ভাল খাওয়া একজন গর্ভবতী মহিলার প্রয়োজন। গর্ভাবস্থায় এসব খাদ্যগ্রহণ নিরাপদ।

গর্ভাবস্থায় মহিলারা আয়রন, ভিটামিন-এ ও ফোলিক অ্যাসিড সমৃদ্ধ খাবার বেশে আরও শক্তিশালী ও স্বাস্থ্যবতী হতে পারে। এই খাদ্যতালিকায় রয়েছে মাছ, মাংস, ডিম, সবুজ পাতা, শাকসব্জী, কমলালেবু বা হলুদ রঙের ফল ও তরিতরকারী। মহিলাদের শরীরে আয়রনের পরিমাণ কম থাকলে অর্থাৎ রক্তাল্পতায় ভুগলে আয়রন সমৃদ্ধ ট্যাবলেট, আর ভিটামিন-এ-র অভাব থাকলে স্বাস্থ্যকর্মীরা পরিপূরক খোরাক দেবেন যাতে প্রসূতির সংক্রমণ না হয়। গর্ভবতী মহিলাদের প্রতিদিন ১০ হাজার আন্তর্জাতিক ইউনিট (আই ইউ) এর বেশী এবং সপ্তাহে ২৫ হাজার আই ইউ এর বেশী ভিটামিন-এ খাওয়া নিরাপদ নয়।

গর্ভবতী মহিলারা যে নুন ব্যবহার করবেন তা আয়োডিনযুক্ত হওয়া প্রয়োজন। যে সমস্ত গর্ভবতী মহিলাদের খাদ্য তালিকায় পর্যাপ্ত আয়োডিনের অভাব রয়েছে তাদের গর্ভপাতের সম্ভাবনা অনেক বেশী এবং তার সন্তানের অবিবাহে শারীরিক বা মানসিক ভাবে দুর্বল হওয়ার সম্ভাবনা বেশী। মহিলার যদি লোহার সামান্য হাঁপ ধেরে হয় (লালচে) তাহলে ধরে নিতে হবে তিনি খাদ্যের মাধ্যমে পর্যাপ্ত আয়োডিন পাচ্ছেন না।

গর্ভবতী মহিলা রক্তাল্পতা, ম্যালেরিয়া অথবা কৃমিতে আক্রান্ত হয়েছেন সেক্ষেত্রে হলে সঙ্গে সঙ্গে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া প্রয়োজন।



শিশুর বিকাশ ও প্রাথমিক শিক্ষার গুরুত্ব সম্পর্কিত তথ্য

শিশুর বিকাশ ও প্রাথমিক শিক্ষা

শিশুর জন্মের পর থেকে প্রথম আট বছর বিশেষতঃ প্রথম তিন বছর খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এই সময় ভবিষ্যতের স্বাস্থ্য, বিকাশ ও উন্নতির ভিত্তি স্থাপন হয়। এই সময়ে জীবনের অন্য সময়ের তুলনায় শিশুরা অনেক দ্রুত সবকিছু শেখে। শিশু ও কিশোর/কিশোরীরা ঠিকমতো স্নেহ, যত্ন, উৎসাহ, মানসিক উদ্দীপনা, সুষম পুষ্টিকর খাদ্য ও উন্নত স্বাস্থ্য পরিষেবা পেলে দ্রুত বিকাশ ও শিক্ষা লাভ করে।

প্রতিটি শিশুর জন্মের নথিভুক্তি, উপযুক্ত স্বাস্থ্য পরিষেবা, উন্নত পুষ্টিকর খাবার, শিক্ষা এবং ক্ষতি, অত্যাচার ও বৈষম্যের বিরুদ্ধে সুরক্ষার অধিকার আছে। শিশুদের এইসব অধিকার যাতে সম্মানিত, সুরক্ষিত এবং পর্যাপ্ত হয় তা দেখা প্রতিটি দেশের সরকার ও বাবা-মা এর কর্তব্য।