RAINS
Diversified Resilient Agriculture for Improved Food and Nutrition Security

IFAD
Investing in rural people

GAFSP
global agriculture & food security program

গর্ভবতী মা ও শিশুর ১,০০০ দিনের কার্য-পঞ্জিকা

গ্লোবাল অ্যালায়েন্স ফর ইম্প্রুভড নিউট্রিশন (গেইন)

DAM

Food and Agriculture Organization of the United Nations

gain
Global Alliance for Improved Nutrition

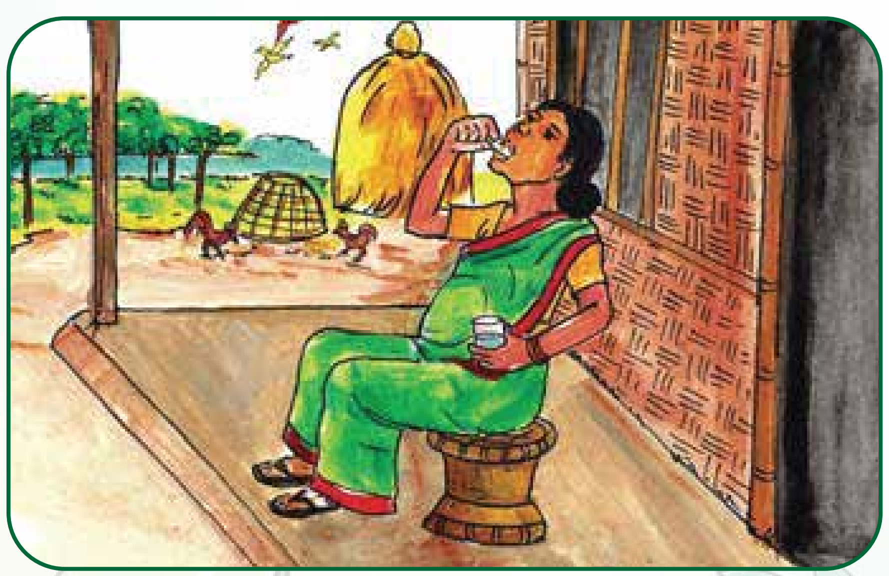
RAINS
Diversified Resilient Agriculture for Improved Food and Nutrition Security

IFAD
Investing in rural people

GAFSP
global agriculture & food security program

গর্ভকালীন ১ থেকে ৩ মাস পর্যন্ত করণীয়

কী কী করতে হবে



- শীঘ্রই **স্বাস্থ্য কেন্দ্রে ১ম চেকআপ** করাতে হবে।
- ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ অনুযায়ী **টিটি টিকা** নিতে হবে।
- ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ মত প্রতিদিন একটি করে **আয়রন ফলিক এসিড ট্যাবলেট** খেতে হবে।
- প্রতিদিন **আয়রন, ভিটামিন-এ, ভিটামিন-সি ও আয়োডিন সমৃদ্ধ খাবার** খেতে হবে।
- প্রতিদিন **৩ বার পুষ্টিকর** খাবার এবং প্রতিবারে ১ মুঠ পরিমানে বেশী খেতে হবে। এছাড়া ২ বার **পুষ্টিকর নাস্তা** খেতে হবে।
- শরীরে আয়রন সঠিকভাবে কাজে লাগানোর জন্য প্রতিবার খাবারের সাথে **কাঁচামরিচ** বা **লেবু খেতে হবে** অথবা **খাবারের পরে কোন টক জাতীয় ফল যেমন: তেঁতুল, জাম্বুরা, আমড়া, আমলকি** ইত্যাদি খেতে হবে।

গ্লোবাল অ্যালায়েন্স ফর ইম্প্রুভড নিউট্রিশন (গেইন)

Food and Agriculture Organization of the United Nations

gain
Global Alliance for Improved Nutrition

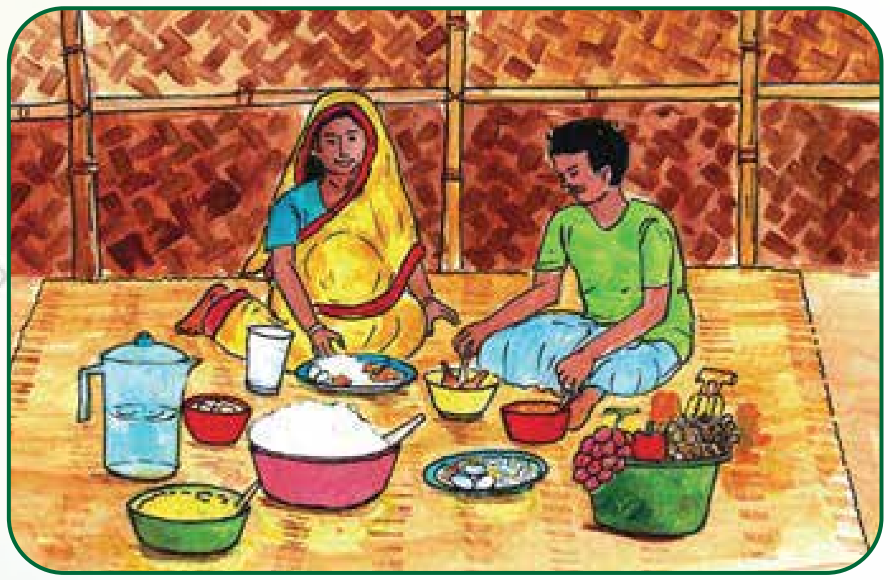
RAINS
Diversified Resilient Agriculture for Improved Food and Nutrition Security

IFAD
Investing in rural people

GAFSP
global agriculture & food security program

গর্ভকালীন ১ থেকে ৩ মাস পর্যন্ত করণীয়

কী কী করতে হবে



- ✓ **শারীরিক ও মানসিক ভাবে স্বস্তিতে থাকুন** - এতে গর্ভের **শিশুর বৃদ্ধি** ভালো হবে।
- ✓ প্রসবকালীন কোন জটিলতা মোকাবেলার জন্য **টাকা জমিয়ে রাখা** শুরু করতে হবে।
- ✓ **প্রসব সেবা কার্ডে ওজন** লিখে রাখতে হবে। **পরবর্তী ভিজিটে মায়ের ওজন বাড়ল কিনা** বুঝার জন্য।

কী কী করা যাবে না

- X চিকিৎসক বা **স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ ছাড়া ঔষধ** খাওয়া যাবে না।
- X **কুসংস্কার থেকে বিরত থাকতে হবে।** যেমন - আয়রন ট্যাবলেট খেলে বাচ্চা ডেলিভারি সমস্যা হবে - এটি ভুল ধারনা।
- X **প্রশিক্ষণবিহীন কোন ধাত্রী বা ওঝার পরামর্শ** গ্রহণ করা যাবে না।
- X **মদ, বিড়ি/সিগারেট** সেবন করা যাবে না।

গ্লোবাল অ্যালায়েন্স ফর ইম্প্রুভড নিউট্রিশন (গেইন)

DAM

Food and Agriculture Organization of the United Nations

gain
Global Alliance for Improved Nutrition

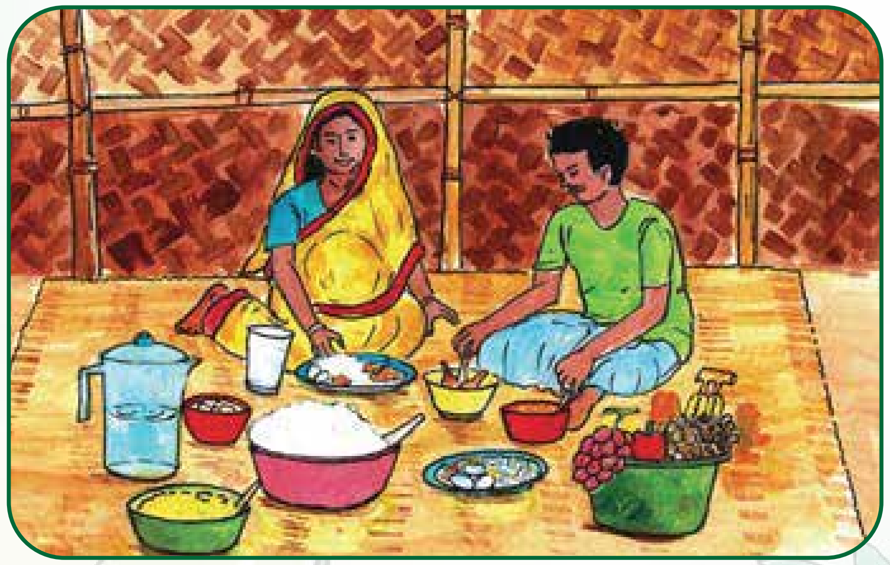
RAINS Diversified Resilient Agriculture for Improved Food and Nutrition Security

IFAD Investing in rural people

GAFSP global agriculture & food security program

গর্ভকালীন ৪ থেকে ৬ মাস পর্যন্ত করনীয়

কী কী করতে হবে



- শীঘ্রই **স্বাস্থ্য কেন্দ্রে ২য় বার এবং ৩য় বার চেকআপ** করাতে হবে।
- ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ মত প্রতিদিন একটি করে **আয়রন ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও দুইটি ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট** আলাদা আলাদা সময়ে খেতে হবে।
- প্রতিদিন **৩ বার পুষ্টিকর** খাবার এবং প্রতিবারে ১ মুঠ পরিমানে বেশী খেতে হবে। এছাড়া ২ বার **পুষ্টিকর নাস্তা খেতে হবে**।
- দিনের বেলায় কমপক্ষে **২ ঘন্টা বিশ্রাম** এবং **রাতে কমপক্ষে ৮ ঘন্টা ঘুমাতে** হবে।
- খাবার অবশ্যই **তেল দিয়ে রান্না** করতে হবে, এতে **ভিটামিন-এ** পাওয়া যাবে।
- রান্নায় **আয়োডিন যুক্ত লবন** ব্যবহার করতে হবে।

গ্লোবাল অ্যালায়েন্স ফর ইম্প্রুভড নিউট্রিশন (গেইন)

Food and Agriculture Organization of the United Nations

gain Global Alliance for Improved Nutrition

RAINS
Diversified Resilient Agriculture for Improved Food and Nutrition Security

IFAD
Investing in rural people

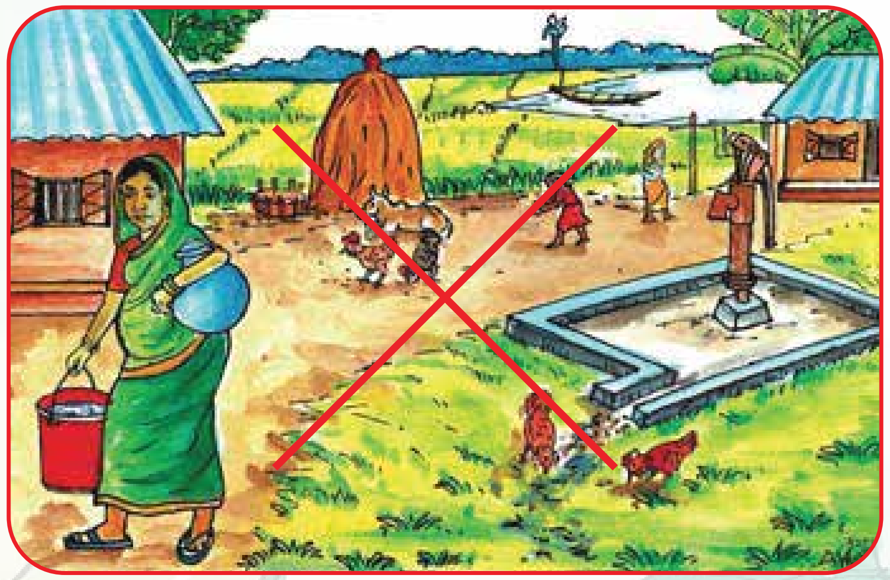
GAFSP
global agriculture & food security program

গর্ভকালীন ৪ থেকে ৬ মাস পর্যন্ত করণীয়

কী কী করতে হবে

- ✓ পরিবারে সকল সদস্য গর্ভবতী মায়ের প্রতি **ভাল আচরন** করতে হবে ও **হাসি-খুশি থাকতে হবে।**
- ✓ আগের ভিজিটের চেয়ে বর্তমান **ওজন বেড়েছে কিনা** তা দেখতে হবে। **যদি ওজন না বাড়ে তাহলে ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ নিতে হবে।**

কী কী করা যাবে না



- X **ভারী কাজ যেমন ধান ভানা, টিউবওয়েল চাপা, পানি তোলা** ইত্যাদি করা যাবে না।
- X **প্রশিক্ষণবিহীন কোন ধাত্রী বা ওঝার পরামর্শ** গ্রহণ করা যাবে না।
- X পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ বিষয়ক **কুসংস্কার থেকে বিরত থাকতে হবে।** যেমন - রুই, কাতলা, মৃগেল, বোয়াল মাছ, মাংস প্রভৃতি খাওয়া যাবে না - এগুলো ভুল ধারনা।

গ্লোবাল অ্যালায়েন্স ফর ইম্প্রুভড নিউট্রিশন (গেইন)

Food and Agriculture Organization of the United Nations

gain
Global Alliance for Improved Nutrition

RAINS
Diversified Resilient Agriculture for Improved Food and Nutrition Security

IFAD
Investing in rural people

GAFSP
global agriculture & food security program

গর্ভকালীন ৭ মাস থেকে শিশু জন্ম সময় পর্যন্ত করণীয়

কী কী করতে হবে

- এ সময়ে **২ বার চেকআপ** করাতে হবে। ৭/৮ মাসে একবার এবং ৯ মাসে আর একবার।
- প্রতিদিন **৩ বার পুষ্টিকর** খাবার এবং প্রতিবারে ১ মুঠ পরিমানে বেশী খেতে হবে। এছাড়া ২ বার **পুষ্টিকর নাস্তা** খেতে হবে।
- মা ও শিশুর জীবন রক্ষা ও সুস্থতার জন্য **স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিরাপদ ডেলিভারি করাতে হবে।**
- যদি বাড়িতে ডেলিভারি করাতে হয় তাহলে **প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত ধাত্রী বা ওঝা, স্বাস্থ্যকর্মী** এবং **ক্লিন ডেলিভারি কিট** প্রস্তুত রাখতে হবে।
- পরিবারের সকল সদস্যকে **গর্ভকালীন ৫টি বিপদচিহ্ন** সম্পর্কে জানতে হবে।

গ্লোবাল অ্যালায়েন্স ফর ইম্প্রুভড নিউট্রিশন (গেইন)

DAM

Food and Agriculture Organization of the United Nations

gain
Global Alliance for Improved Nutrition

গর্ভকালীন ৭ মাস থেকে শিশু জন্ম সময় পর্যন্ত করণীয়

কী কী করতে হবে

- ✓ **প্রসব পরিকল্পনা** হাতে নিন যেমন - টাকা, যানবাহন, ডেলিভারির স্থান, রক্তদাতা, নবজাতক ও প্রসূতি মায়ের যত্নকারী প্রস্তুত রাখতে হবে।
- ✓ প্রসবের পূর্ববর্তী দিন পর্যন্ত ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ মত প্রতিদিন একটি করে **আয়রন ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও দুইটি ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট** আলাদা আলাদা সময়ে খেতে হবে।

কী কী করা যাবে না

- X **চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া ঔষধ** খাওয়া যাবে না।
- X বাড়ীতে **প্রশিক্ষণবিহীন ধাত্রী বা ওঝা দ্বারা ডেলিভারী** করা যাবে না।
- X **দুরে ভ্রমন** করা যাবে না।

গ্লোবাল অ্যালায়েন্স ফর ইম্প্রুভড নিউট্রিশন (গেইন)

RAINS
Diversified Resilient Agriculture for Improved Food and Nutrition Security

IFAD
Investing in rural people

GAFSP
global agriculture & food security program

শিশু জন্মের প্রথম ৬ মাস পর্যন্ত করনীয়

কী কী করতে হবে

- শিশু **জন্মের ১ ঘন্টার মধ্যে অবশ্যই শালদুধ** খাওয়াতে হবে।
- শিশুর বয়স **৬ মাস পর্যন্ত মায়ের দুধ ছাড়া অন্য কোন কিছু খাওয়ানো যাবে না**। এমনকি এক ফোঁটা পানিও খাওয়ানো যাবে না।
- শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানোর জন্য পরিবার থেকে **সংসারের বিভিন্ন কাজে মাকে সাহায্য করতে হবে**।
- দিনে ও রাতে কমপক্ষে **২-৩ ঘন্টা পরপর শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে হবে**।
- শিশুকে যত দ্রুত সম্ভব **বিসিজি টিকা** ও পর্যায়ক্রমে রুটিন অনুযায়ী **সবগুলো টিকা** দিতে হবে।

গ্লোবাল অ্যালায়েন্স ফর ইম্প্রুভড নিউট্রিশন (গেইন)

Food and Agriculture Organization of the United Nations

gain
Global Alliance for Improved Nutrition

RAINS
Diversified Resilient Agriculture for Improved Food and Nutrition Security

IFAD
Investing in rural people

GAFSP
global agriculture & food security program

শিশু জন্মের প্রথম ৬ মাস পর্যন্ত করনীয়

কী কী করতে হবে

- ✓ মাকে প্রতিদিন **৩ বার পুষ্টিকর** খাবার এবং প্রতিবারে ২ মুঠ পরিমানে বেশী খেতে হবে। এছাড়া ২ বার **পুষ্টিকর নাস্তা** খেতে হবে।
- ✓ বাচ্চা ডেলিভারির ৪২ দিনের মধ্যে মাকে **ভিটামিন-এ ক্যাপসুল** খাওয়াতে হবে।

কী কী করা যাবে না

- X শিশুকে ডাক্তার বা **স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ ব্যতীত কোন ঔষধ** খাওয়ানো যাবে না।
- X শিশুকে **মায়ের দুধ ছাড়া অন্য কোন দুধ, মধু, চিনির পানি, জুস** ইত্যাদি খাওয়ানো যাবে না।
- X কোন **অন্ধকার বা আবদ্ধ ঘরে শিশুকে** রাখা যাবে না।
- X শিশুকে **জন্মের তিন দিন পর্যন্ত গোসল** করানো যাবে না।

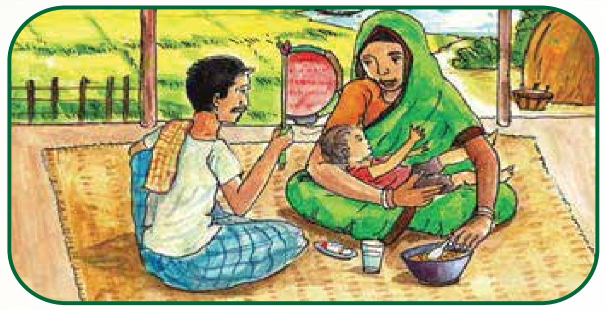
গ্লোবাল অ্যালায়েন্স ফর ইম্প্রুভড নিউট্রিশন (গেইন)

Food and Agriculture Organization of the United Nations

gain
Global Alliance for Improved Nutrition

শিশুর বয়স ৬ মাস থেকে ২ বছর পর্যন্ত করনীয়

কী কী করতে হবে



- ✓ শিশুর বয়স ৬ মাস পূর্ণ হলে **মায়ের বুকের দুধের পাশাপাশি ঘরে তৈরী পুষ্টিকর বাড়তি খাবার** দিতে হবে।
- ✓ প্রতিদিন শিশুর খাবারে **রঙ্গিন শাক-সবজি, মাছ-মাংস, ডিম, ডাল জাতীয়** খাবার রাখতে হবে।
- ✓ শিশুকে বিভিন্ন **মৌসুমী ফল** খাওয়ানোর অভ্যাস করতে হবে।
- ✓ শিশুর খাবার তৈরী ও খাওয়ানোর আগে **মা ও শিশুর হাত সাবান দিয়ে ভালভাবে ধুয়ে নিতে হবে।**
- ✓ শিশুর সঙ্গে গান করে, হাতে তালি দিয়ে এমনকি বিভিন্ন অঙ্গভঙ্গি করে শিশুকে মানসিক ভাবে উজ্জীবিত রাখতে হবে।
- ✓ শিশুকে খাওয়ানোর সময় শিশুর সাথে কথা বলতে হবে।
- ✓ **রুটিন অনুযায়ী সবগুলো টিকা সম্পন্ন করতে হবে।**
- ✓ **নিয়মিত শিশুর দৈহিক ও উচ্চতা মাপতে হবে, যদি বয়স অনুযায়ী শিশুর ওজন ও উচ্চতা সঠিক না হয় তাহলে ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ নিতে হবে।**

কী কী করা যাবে না

- X **শিশুকে জোর করে খাওয়ানো** যাবে না বরং তার মন মেজাজ বুঝে খাওয়াতে হবে।
- X **শিশুর সামনে চেঁচামেচি** করা যাবে না।
- X **শিশুর কোন কাজকে নিরোৎসাহিত** করা যাবে না।
- X **অশোভন কণ্ঠ** ব্যবহার করা যাবে না।
- X **শিশুর কোন অনুভূতির প্রতি অশ্রদ্ধাশীল** হওয়া যাবে না।
- X কখনোই **শিশুর হাতে মোবাইল ফোন** দেয়া যাবে না।

গ্লোবাল অ্যালায়েন্স ফর ইম্প্রুভড নিউট্রিশন (গেইন)

Food and Agriculture Organization of the United Nations

gain Global Alliance for Improved Nutrition