

**গর্ভবতী মায়ের খাদ্য তালিকা, দ্বিতীয় ও মাসে দৈনিক ১৯০০ ক্যালরি :**

**সকালের নাস্তা :**

- ❖ রুটি/পাউরুটি- ৩ পিস= ৯০ গ্রাম
- ❖ ডিম ১টা/ মাংশ ২ পিস
- ❖ সবজি ইচ্ছামত

**সকাল ১০-১১ মিঃ:**

- ❖ দুধ ১ কাপ= ৬০ গ্রাম+ফল
- ❖ মুড়ি/ বিস্কুট/কেক ইত্যাদি= ৩০ গ্রাম+ ফল

**দুপুরের খাবার:**

- ❖ ভাত = ৩০০ গ্রাম
- ❖ মাছ/মাংশ = ৮০ গ্রাম
- ❖ ডাল ১ কাপ (মাঝারি ঘন)
- ❖ সবজি ইচ্ছামত

**বিকালের নাস্তা:**

- ❖ নুডলস/ ছোলামুড়ি/ সেমাই ইত্যাদি-৪০ গ্রাম

**রাতের খাবার**

- ❖ দুপুরের মত

**শোয়ার আগে**

- ❖ দুধ ১ কাপ

**গর্ভবতী মায়ের খাদ্য তালিকা, শেষ ৩ মাসে দৈনিক ১৯০০ ক্যালরি :**

**সকালের নাস্তা :**

- ❖ রুটি/পাউরুটি- ৪ পিস= ১২০ গ্রাম
- ❖ ডিম ১টা
- ❖ সবজি ইচ্ছামত

**সকাল ১০-১১ মিঃ:**

- ❖ দুধ ১ কাপ= ৬০ গ্রাম+ফল
- ❖ যে কোন নাস্তা= ৩০ গ্রাম+ ফল

**দুপুরের খাবার:**

- ❖ ভাত = ৩৬০ গ্রাম
- ❖ মাছ/মাংশ = ১০০ গ্রাম
- ❖ ডাল ১ কাপ (ঘন)
- ❖ সবজি ইচ্ছামত

**বিকালের নাস্তা:**

- ❖ দুধ/ দুধের তৈরী নাশতা= ৬০ গ্রাম অথবা ডালের তৈরী নাস্তা

**রাতের খাবার**

- ❖ দুপুরের মত

**শোয়ার আগে**

- ❖ দুধ ১ কাপ

**গর্ভকালীন সময়ে মায়ের যত্ন :**

- ❖ প্রথম ৩ মাস ও শেষ ৩ মাস ভ্রমণে না যাওয়া।
- ❖ শারীরিক ও মানসিক প্রশান্তির মধ্যে থাকা (শিশুর স্বাভাবিকভাবে বৃদ্ধি হবে)।
- ❖ পর্যাপ্ত পুষ্টিগত খাবার ও প্রচুর পানি পান করা।
- ❖ হঠাৎ রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি থেকে দূরে থাকা।
- ❖ হাতকা কাজকর্ম ও হাঁটাচলা করা।
- ❖ কষ্টকর ও ভারী কাজ থেকে বিরত থাকা।
- ❖ ২ থেকে ৮ মাসের মধ্যে ২ টি টিটি টিকা নিতে হবে।
- ❖ সবসময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা।
- ❖ বিশ্রাম নিতে হবে দিনে ২ ঘণ্টা ও রাতে ৮ ঘণ্টা ঘুমাতে হবে।
- ❖ দাঁত পরিষ্কার রাখা এবং দাঁত ও মাড়ির বিশেষ যত্ন নেওয়া।
- ❖ নিরাপদ গ্রসবের জন্য গ্রসবের সময় স্বাস্থ্য কেন্দ্র, ক্লিনিক/হাসপতালে যাওয়া। সম্ভব না হলে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ধাত্রীকে দিয়ে গ্রসব করানো।
- ❖ উল্লেখ্য যে, গর্ভবতী মহিলার সাথে পরিবারের সবাইকে ভাল ব্যবহার করতে হবে এবং তার প্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখতে হবে, যাতে মানসিক বা শারীরিকভাবে কোন ধরনের কষ্ট ও দুশ্চিন্তা না করে।

**শিশুর খাদ্য :**

শিশু জন্মগ্রহণের পর প্রথমে মায়ের বুকের শাল দুধ খাওয়াতে হবে এবং ০-৬ মাস বয়স পর্যন্ত মায়ের দুধ শিশুর জন্য সর্বোত্তম খাবার।

**৬ মাস বয়সী শিশুকে কি খাওয়ানো হবে?**

৬ মাসে পা দেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে তার খাবারের তালিকা ঠিক করতে হবে। এসময় শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ও মেধা বিকাশের জন্য পুষ্টি চাহিদা বেড়ে যায় যা শুধুমাত্র বুকের দুধ দ্বারা পূরণ করা সম্ভব নয়। এসময় শিশুকে বুকের দুধের পাশাপাশি বাড়তি খাবার দিতে হবে।

**সবজি খেঁচুড়ি :**

৬ মাস বয়স থেকে শিশুকে একটু শাক, গাজর, ডাল, টমেটো, সামান্য তেল দিয়ে খিচুড়ি রান্না করে খাওয়ানো যেতে পারে। তবে খিচুড়িতে মরিচ দেবেন না। এছাড়া মাছ বা মুরগির খিচুড়ি, সুজি, পায়ের, ডিমের পাতলা নরম হালুয়া, ফলের রস, সবজি সিদ্ধ করে ব্লেন্ড করে সামান্য লবন দিয়ে সুস্বাদু খাবার বানিয়ে খাওয়াতে হবে।

**মাছ-মাংশ, ডিম :**

এ সময় শিশুকে মাছ-মাংশ, ডিম বা ডিমের তৈরী খাবার, দুধের তৈরী খাবার খাওয়াতে পারেন। ডিম ও দুধ শিশুর শ্রোণির চাহিদা পূরণ করে। এছাড়া মাছ ও মাংশ খাওয়ানো যেতে পারে।

**কলা, বেদানা, আঙ্গুর ও আপেল :**

কলা দিয়ে প্রথম শুরু করতে পারেন। পরে বেদানা, আঙ্গুর ও আপেল জাতীয় ফল রস করে খাওয়ানো যেতে পারে।

**পেঁপে:**

শিশুকে পাকা পেপে রস করে ও কাঁচা পেঁপে সিদ্ধ করে খাওয়ানো যাবে।

**চালের সুজি :**

শিশুদের সামান্য দুধ দিয়ে চালের সুজি রান্না করে খাওয়ানো ভাল। এটা অনেকটা ভাতের কাজ করে এবং শিশুর শরীরের শক্তি যোগায়।

**আলু, দুধ ও বাদাম :**

শিশুকে আলু সিদ্ধ করে তার সাথে দুধ ও বাদাম মিশিয়ে খাওয়ানো যেতে পারে যা শরীরের জন্য ভাল কাজ করে।

শিশুর শক্তি জোগাতে, সূচামো দেহ গঠনে, দেহের ক্ষয়পূরণে, মেধা বিকাশে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিতে সহায়তা করে এসব খাবার। তাই ৬ মাস বয়স থেকে শিশুকে বাড়তি খাবারের প্রয়োজন।

**সেবা গ্রহণ**

১ম	তারিখ	
২য়	তারিখ	
৩য়	তারিখ	
৪র্থ	তারিখ	
৫ম	তারিখ	
৬ষ্ঠ	তারিখ	
৭ম	তারিখ	
৮ম	তারিখ	
৯ম	তারিখ	
১০ম	তারিখ	
১১ তম	তারিখ	
১২ তম	তারিখ	
১৩ তম	তারিখ	
১৪ তম	তারিখ	
১৫ তম	তারিখ	
১৬ তম	তারিখ	
১৭ তম	তারিখ	

**রোগী দেখার সময় :**

প্রতিদিন বিকাল ৩টা থেকে রাত ৮টা পর্যন্ত, শুক্রবার সকাল ১০টা থেকে বিকাল ৪টা পর্যন্ত।

যোগাযোগ : ০১৭৫৬-৭৬১৮২৪, ০১৭২০-৬৬৩১৮০





# ডেভেলপমেন্ট ফর এডুকেশন এন্ড সোস্যাল এ্যাসোসিয়েশন-ডিসা DEVELOPMENT FOR EDUCATION & SOCIAL ASSOCIATION-DESA



চুয়াডাঙ্গা বাস স্ট্যাড, কুষ্টিয়া রোড, ঝিনাইদহ-৭৩০০, বাংলাদেশ।

ডিসা, আল-মামুন জেনারেল হাসপাতাল (DESA, Al-Mamun General Hospital), ডিসা, স্বাস্থ্য প্রকল্পের একটি প্রতিষ্ঠান।

## স্বাস্থ্য সেবা কার্ড (Health Assistance Card)

০০০০৩১

কার্ড প্রদানের তারিখ :

কার্ডধারীর নাম : ..... এন.আই.ডি নং : ..... বয়স : .....

পিতা/ স্বামীর নাম : ..... বাড়ী নম্বর : ..... গ্রাম/মহোদা : .....

পাড়া/রাস্তা : ..... ডাকঘর : .....

উপজেলা : ..... জেলা : .....

**সেবার ধরণ :** চিকিৎসা সেবা, মা (গর্ভকালীন সময়, প্রসব ও প্রসব পরবর্তী) শিশু (ভূমিষ্ঠ ও পরবর্তী সময়), কার্ডের মেয়াদ ২ (দুই) বছর। ডঃ ফি ২০০/- (দুইশত) টাকা প্রতি ভিজিট, নিজস্ব হাসপাতালে সকল পরীক্ষা যেমন : রক্ত (Blood), মল (Stool), প্রসাব (Urine), ই সি জি (E.C.G), (Ultrasonography) প্রভৃতি, ও আবাসনের ক্ষেত্রে ৩০% হ্রাস। দরিদ্র ও দরিদ্র সীমার নীচে বসবাসকারী মা ও শিশু। এছাড়া দরিদ্র যে কোন নারী ও বয়স্ক (৬০ উর্ধ্ব) পুরুষ এই কার্ড সংগ্রহের মাধ্যমে উল্লেখিত শর্তে সেবা গ্রহণ করতে পারবেন। সাক্ষাতের সময় NID সংঙ্গে আনতে হবে।

**কার্ডের মেয়াদ শেষ হলে এই সেবা প্রাপ্তির জন্য পুনরায় নতুন কার্ড সংগ্রহ করতে হবে**

### পরামর্শ

মায়ের ক্ষেত্রে করণীয়:-

গর্ভকালীন সময়ে রুটিন মাসিক চিকিৎসকের কাছে যাওয়া ও চিকিৎসকের

পরামর্শ অনুসারে পরীক্ষা নিরীক্ষা আবশ্যিক :

১। ১ম পর্যায়ের ভিজিট : মাসিক বন্ধ হওয়ার ২ মাসের মধ্যে।

২। ২য় পর্যায়ের ভিজিট : প্রতি মাসে ১ বার, ৭ম মাস পর্যন্ত।

৩। ৩য় পর্যায়ের ভিজিট : প্রতি মাসে ২ বার, ৭ম থেকে ৯ম মাস পর্যন্ত।

৪। ৪র্থ পর্যায়ের ভিজিট : প্রতি সপ্তাহে ১ বার, ৯ম মাস থেকে ভূমিষ্ঠ হওয়া পর্যন্ত।

উল্লেখ্য যে, গর্ভবতীর যদি কোনো সমস্যা থাকে, তবে প্রয়োজনানুসারে বা চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসককে দেখানো আবশ্যিক।

### চেক-আপ

১ম ১৬ সপ্তাহে মধ্যে ১ বার, ২য় ২৪ সপ্তাহে মধ্যে ১ বার,

৩য় ৩২-৩৪ সপ্তাহে মধ্যে ১ বার, ৪র্থ ৩৬-৩৮ সপ্তাহে মধ্যে ১ বার।

### টিকা :

যাদের বয়স ১৫-৪৯ বছর তাদের জন্য ধনুষ্ঠকার ও রুবেলার বিরুদ্ধে টিটি ও এম আর টিকা দিতে হয়। তবে টিটেনাসের মত ৫টি টিকার ডোজ সম্পূর্ণ থাকলে গর্ভাবস্থায় এই টিকা নেয়ার প্রয়োজন নেই। যদি কেউ কোন টিকা না নিয়ে থাকেন, সেক্ষেত্রে গর্ভধারণের ৫ মাস পর ১ মাসের ব্যবধানে ২টি টিকা নিতে হবে। যদি পূর্বে ২ ডোজ টিকা নেয়া থাকে তবে প্রতি গর্ভাবস্থায় মাত্র ১টি বুস্টার ডোজ (Booster dose) নিতে হবে।

### খাবার :

গর্ভবতী মায়ের খাদ্য তালিকা, প্রথম ৩ মাসে দৈনিক ১৬০০ ক্যালরি :

সকালের নাস্তা :

বিকালের নাস্তা

❖ রুটি/ পাউরুটি- ২ পিস= ৬০ গ্রাম ❖ নুডুলস/ছোলামুড়ি/সেমা ই

❖ ভিন্ন ১টা/ ডাল ১০ গ্রাম

ইত্যাদি

❖ সবজি ইচ্ছামত

রাতের খাবার

সকাল ১০-১১ মিনিট

❖ দুপুরের মত

❖ ভাত ২ কাপ= ৬০ গ্রাম+ফল

শোয়ার আগে

মুড়ি/বিহুট/কেক ইত্যাদি= ৬০ গ্রাম

❖ দুধ ১ কাপ

দুপুরের খাবার

❖ ভাত = ২৫০ গ্রাম

❖ মাছ/মাংশ = ৬০ গ্রাম

❖ ডাল আখা কাপ (মাঝারি ঘন)

সবজি ইচ্ছামত

নব জাতক/ শিশুর ক্ষেত্রে করণীয় :

### টিকা :

- ১। বিসিজি (Bacillus Calmette-Guerin Vaccine (BCG) (শিশু জন্মের পর থেকে ১৫ দিনের মধ্যে)।
- ২। হেপাটাইটিস বি (Hepatitis B vaccine) শিশু জন্মের ১/২ দিনের মধ্যে ১ম ডোজ, ১ মাস বয়স হলে ২য় ডোজ ও ৬ মাস বয়স হলে ৩য় ডোজ মোট ৩টি।
- ৩। ডিটিএপি/ডিপিটি (DTaP/DPT) শিশুর বয়স ১.৫ মাস ২.৫ মাস ও ৩.৫ মাস বয়সে এই টিকা দেওয়া হয়। এরপর ১.৫ বছর বয়সে ২য় এবং ৫ বছর বয়সে Double DT এর আর একটি ডোজ দেওয়া হয়।
- ৪। পোলিও টিকা (Oral Polio Vaccine (OPV) ১ম ডোজ শিশু জন্মের পর ২ মাসের মধ্যে, ২য় ডোজ ২ মাসের মধ্যে ৩য় ডোজ ৬-৮ মাসের মধ্যে এবং শেষ বুস্টার ডোজ ৪-৬ বছর বয়সের মধ্যে দেওয়া হয়।
- ৫। রোটাভাইরাস টিকা (Rotavirus Vaccine) শিশু জন্মের ২ মাস বয়সের মধ্যে ১ম, ৪ মাস বয়সে ২য় ডোজ ও ৬ মাস বয়সে ৩য় ডোজ খাওয়ানো হয়।
- ৬। এইচ আই বি টিকা (Haemophilus influenzae B (HiB) Vaccine) শিশুর ২ মাস বয়সে ১ম, ৪ মাস বয়সে ২য় ও সর্বোচ্চ ১৫ মাস বয়সে ৩য় ডোজসহ মোট ৩টি টিকা দেওয়া হয়।
- ৭। এম এম আর (Measles Mumps Rubella (MMR) Vaccine) ১ম ডোজ ৯ মাস বয়সে দেয়া হয়। মোট তিনটি ডোজ দেওয়া হয়ে থাকে।
- ৮। পি.সি.ভি (Pneumococcal Conjugate Vaccine (PCV) এই টিকা মোট ৩টি ডোজ দেওয়া হয়। শিশুর ২ মাস বয়সে ২য়, ৪ মাস বয়সে ২য় ও ৬-১৮ মাস বয়সে ৩য় এবং ৪- বছরের মধ্যে বুস্টার ডোজ দেওয়া হয়।
- ৯। ভারিসেলা টিকা (Varicella Vaccine) ১ম ডোজ শিশুর বয়স ১২-১৮ মাসের মধ্যে এবং ২য় ডোজ দেওয়া হয় ১ম ডোজের ৩ মাস পর।
- ১০। হেপাটাইটিস এ টিকা (Hepatitis A Vaccine) ১ম ডোজ ১২-২৩ মাস বয়সে ও ২য় ডোজ ১ম ডোজের ৬-১০ মাস পরে।
- ১১। হেপাটাইটিস বি টিকা (Typhoid Conjugate Vaccine (TCV) ১ম ডোজ ৯-১২ মাসের মধ্যে ২য় ডোজ ৬-১০ মাস পর।