

# আলোপ

এসএমসি স্বাস্থ্যবার্তা

সংখ্যা ২৫, ডিসেম্বর ২০২১



মায়ের স্বাস্থ্য ও পুষ্টি নিশ্চিত হলে  
মা ও সন্তানের সুস্থতা মেলে



**USAID**  
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে



**SMC**  
Live better

## সম্পাদকীয়

### উপদেষ্টামন্ডলী

#### মোঃ আলী রেজা খান

ম্যানেজিং ডিরেক্টর অ্যান্ড সিইও, এসএমসি

#### তছলিম উদ্দিন খান

ডেপুটি ম্যানেজিং ডিরেক্টর, এসএমসি

#### মোঃ মশিউর রহমান

এডিশনাল জেনারেল ম্যানেজার

প্রোগ্রাম অপারেশনস, এসএমসি

### সম্পাদক

#### মোহাম্মদ মহিউদ্দিন আহমেদ

হেড অফ বিসিসি, এসএমসি

### সহ-সম্পাদক

#### রাসেদ রেজা চৌধুরী

ব্ল-স্টার ম্যানেজার, এসএমসি

#### জেসমিন আক্তার

প্রোগ্রাম এন্সক্রিপ্টিভিটি

প্রোডাক্ট অ্যান্ড নেটওয়ার্ক মার্কেটিং

এসএমসি

### প্রচ্ছদ ও অঙ্গসজ্জা

#### মোঃ মঞ্জুর কাদের আমিন

ম্যানেজার, ক্রিয়েটিভ ডিজাইন

কর্পোরেট অ্যাফেয়ার্স ডিপার্টমেন্ট

এসএমসি

### স্রোম্যান্ডল মার্কেটিং কোম্পানী

৩৩ বনানী বা/এ, ঢাকা-১২১৩ থেকে

প্রকাশিত স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের

জন্য স্বাস্থ্যবার্তা

এই প্রকাশনাটি ইউএসএআইডি, বাংলাদেশ-এর আর্থিক সহায়তায় প্রকাশিত। এখানে প্রকাশিত মতের সাথে ইউএসএআইডি'র মতের মিল নাও থাকতে পারে।

বিগত কয়েক বছরে স্বাস্থ্য, জনসংখ্যা ও পুষ্টি সূচকে বিশেষ করে মা ও শিশু মৃত্যুহার হ্রাস এবং শিশুপুষ্টি উন্নয়নে অন্যান্য উন্নয়নশীল দেশগুলোর তুলনায় বাংলাদেশের অবস্থান ভালো। এতোসব সাফল্যের পরেও মা ও শিশু স্বাস্থ্য এবং পুষ্টিখাতে আশানুরূপ উন্নয়ন করতে হলে বাংলাদেশকে আরো অনেক পথ পাড়ি দিতে হবে। প্রাতিষ্ঠানিক প্রসব সেবার অগ্রগতি হলেও ন্যূনতম প্রসবকালীন সেবা ও প্রসব পরবর্তী সেবা গ্রহণের হার কম হওয়ার দরুন মা ও নবজাতকের মৃত্যু ধীর গতিতে হ্রাস পাচ্ছে। অন্যদিকে পুষ্টিহীন মা ও শিশুর সংখ্যাও প্রত্যাশা অনুযায়ী কমেনি, বরং বেড়েছে।

বর্তমানে অপুষ্টিতে বিশ্ব শান্তি ও বেঁচে থাকার জন্য এক ধরনের হুমকি হিসেবে মনে করা হয়। আমাদের দেশে ১৫-৪৯ বছর বয়সী বেশিরভাগ নারী মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট এর অভাবজনিত রক্তস্রব্বতা সহ নানারকম অপুষ্টিতে ভোগে। এদের মধ্যে অনেকেই আবার অপুষ্টি নিয়ে গর্ভধারণ করে, ফলে অকাল প্রসবের ঝুঁকি বাড়ে এবং অপুষ্টির শিকার মা কম ওজনের শিশু জন্ম দেয়। পরবর্তীতে শিশুটি খর্বকায় হয়, মানসিক বিকাশ ঠিকমতো হয় না এবং কিশোর বয়সেও তার অপুষ্টি বিদ্যমান থাকে। শিশুটি যদি কন্যাসন্তান হয় এবং কিশোরী বয়সে মা হয়, তাহলে সে আরেকটি অপুষ্টি শিশুর জন্ম দেয়, ফলে গর্ভবতী মা, গর্ভস্থ শিশু ও নবজাতকের স্বাস্থ্য এবং মৃত্যু ঝুঁকি বাড়ে যা প্রজন্ম থেকে প্রজন্মে অপুষ্টির একটি দুষ্টি চক্র তৈরি করে এবং এই চক্র আর শেষ হয় না। বিভিন্ন বয়স অনুযায়ী অপূর্ণ খাদ্য, পরিমাণমতো ও সঠিক পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ খাবার না খাওয়া, বাল্যবিয়ে, কিশোরী বয়সে গর্ভধারণ, গর্ভকালীন, প্রসবকালীন ও প্রসব পরবর্তী স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণ না করা, বিশুদ্ধ খাবার পানির অভাব, অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ এবং কিছু সংক্রামক রোগ এই অপুষ্টির জন্য দায়ী।

গর্ভাবস্থায় মায়ের পুষ্টি চাহিদা পূরণ ও গর্ভস্থ শিশুর সঠিক বৃদ্ধির জন্য বিভিন্ন প্রকার মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টের ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু সহজলভ্য ও পুষ্টিগুণ খাদ্য সম্পর্কে জ্ঞানের অভাব, খাদ্য নিরাপত্তাহীনতা বা খাদ্যের দাম বৃদ্ধি, দারিদ্র্য, পারিবারিক খাদ্য বন্টনে জেডার বৈষম্য ইত্যাদি কারণে গর্ভাবস্থায় পর্যাপ্ত পরিমাণে পুষ্টিগুণ খাবার গ্রহণ করা সম্ভব হয় না। তাই গর্ভবতী মায়ের পুষ্টিমানের উন্নয়নে গর্ভাবস্থায় বিভিন্ন ধরনের খাবার গ্রহণ এবং দৈনন্দিন খাদ্য তালিকায় বৈচিত্র্য আনার বিষয়ে জোর দেয়ার পাশাপাশি মাল্টিপল মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট সাপ্লিমেন্ট গ্রহণের প্রতিও গুরুত্ব দেয়া প্রয়োজন। গর্ভাবস্থার বিভিন্ন ঝুঁকি কমাতে এটি একটি সহজ ও সাশ্রয়ী সমাধান।

একজন গর্ভবতী মায়ের গর্ভকালীন, প্রসবকালীন ও প্রসব পরবর্তী প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবা, যত্ন ও পুষ্টিগুণ খাবার নিশ্চিত করাই হচ্ছে নিরাপদ মাতৃত্বের মূল নিয়ামক। কমপক্ষে চারবার গর্ভকালীন চেকআপ, হাসপাতালে সন্তান প্রসব, বাড়িতে হলে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ও দক্ষ ধাত্রী দ্বারা সন্তান প্রসব, গর্ভাবস্থায় ও প্রসবকালে কোনো জটিলতা দেখা দিলে জরুরি সেবার জন্য স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যাওয়া এবং প্রসব পরবর্তী সময়ে সঠিক পরিচর্যা ইত্যাদি সেবাগুলোর প্রতি সংশ্লিষ্ট সবাইকে আরো বেশি নজর দিতে হবে। কিন্তু বেশিরভাগ মায়ের ক্ষেত্রেই গর্ভকালীন, প্রসবকালীন এবং প্রসব পরবর্তী সেবা ও সঠিক পরিচর্যা সম্পর্কে সচেতনতা না থাকা, বাড়িতে অদক্ষ ধাত্রীর মাধ্যমে সন্তান প্রসব, অল্প বয়সে বিয়ে ও গর্ভধারণ, পুষ্টির অভাব, পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার না করা, গর্ভাবস্থায় মানসিক ও শারীরিক নির্যাতনের শিকার হওয়া এবং সেবাকেন্দ্রগুলোতে পর্যাপ্ত সেবা সুবিধা না থাকার কারণে নিরাপদ মাতৃত্ব নিশ্চিত হয় না, ফলে মা ও শিশুর বিভিন্ন অসুস্থতা ও মৃত্যুর মতো করুণ পরিণতি ঘটে। অথচ একটুখানি সচেতনতা ও পারিবারিক সহযোগিতা এই ধরনের অসুস্থতা ও মৃত্যুঝুঁকি সহজেই প্রতিরোধ করতে পারে।

গর্ভকালীন, প্রসবকালীন এবং প্রসব পরবর্তী সেবা, প্রতিটি গর্ভবতী মায়ের অধিকার। মনে রাখতে হবে, সকল গর্ভধারণই ঝুঁকিপূর্ণ। সবার সম্মিলিত প্রচেষ্টাতেই মায়ের স্বাস্থ্য ও পুষ্টি নিশ্চিত করার মাধ্যমে মা ও সন্তানের সুস্থতা নিশ্চিত করা সম্ভব। আমাদের প্রত্যাশা, প্রতিটি গর্ভধারণই হোক নিরাপদ ও আনন্দের।

## মাতৃস্বাস্থ্য এবং সামাজিক প্রেক্ষাপট

খুব বেশি দিন হয়নি দেশে এমন একটি সামাজিক অবস্থা বিরাজমান ছিল যে, একজন নারীকে বিয়ের প্রথম বছরেই বা যতদ্রুত সম্ভব সন্তান ধারণ করে প্রমাণ করতে হতো যে সে বন্ধ্যা নয়। এক্ষেত্রে নারীর অভিভাবকদের দুশ্চিন্তা যেন আরো বেশি। বর্তমানে এ অবস্থার উন্নতি হলেও মাতৃস্বাস্থ্য এবং পরিচর্যার কাজক্ষিত লক্ষ্যে আমরা এখনও পৌঁছাতে পারিনি। শতকরা ৫০ ভাগ গর্ভবতী মাকে এখনও আদর্শ মানের গর্ভকালীন সেবার (ন্যূনতম ৪ বার) আওতায় আনা সম্ভব হয়নি (বিডিএইচএস, ২০১৭-১৮)। ফলে নিরাপদ মাতৃত্ব ও প্রসবের ঝুঁকি থেকেই যাচ্ছে। ‘বাংলাদেশ মাতৃমৃত্যু ও স্বাস্থ্যসেবা’ জরিপ ২০১৬ এর ফলাফল পর্যালোচনায় দেখা যায় ২০১০ থেকে ২০১৬ সালের মধ্যে বাংলাদেশে মাতৃস্বাস্থ্য সেবায় উল্লেখযোগ্য অগ্রগতি হলেও মাতৃমৃত্যুর হার প্রায় অপরিবর্তিত অবস্থায় রয়েছে। একজন নারী কয়টি সন্তান নেবেন, কত বিরতিতে সন্তান নেবেন, কোন পরিবার পরিকল্পনা



পদ্ধতি ব্যবহার করবেন, ডেলিভারি হাসপাতালে করাবেন কিনা তা নির্ধারণ করেন স্বামী, শাশুড়ি অথবা পরিবারের পুরুষ সদস্যরা। এই ধরনের সামাজিক প্রেক্ষাপটকে নিরাপদ মাতৃস্বাস্থ্যের অন্যতম প্রতিবন্ধকতা হিসেবে দেখছেন বিশেষজ্ঞরা।

বিডিএইচএস (২০১৭-১৮) এর তথ্য অনুযায়ী, বাংলাদেশে শতকরা ৫০ ভাগ প্রসব বাড়িতেই সম্পন্ন হয়ে থাকে। এর মধ্যে অধিকাংশ প্রসবই অদক্ষ ধাত্রী বা আত্মীয়স্বজন দ্বারা সম্পন্ন করানো হয়, যাদের কেউই গর্ভকালীন বা প্রসবকালীন সময়ে জটিল ও ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থা নিরূপণ বা মারাত্মক অবস্থা থেকে প্রসূতিকে বাঁচানোর কোনো বিজ্ঞানসম্মত উপায় সম্পর্কে ধারণা রাখেন না এবং তাৎক্ষণিক পদক্ষেপও গ্রহণ করতে পারেন না। ফলে এসব পরিস্থিতি মেনে নেয়া ছাড়া গর্ভবতী মায়ের আর কিছুই করণীয় থাকে না।

### বাংলাদেশে মাতৃস্বাস্থ্যের পরিস্থিতি :

- প্রতি বছর প্রায় ৩০ লক্ষ নারী গর্ভধারণ করে, যার মধ্যে মাত্র শতকরা ৫৩ ভাগ নারীর দক্ষ ধাত্রী বা চিকিৎসক দ্বারা সন্তান প্রসব হয়ে থাকে
- প্রতি ১০০,০০০ জীবিত জন্মে মাতৃমৃত্যুর হার ১৬৩ জন। শহরাঞ্চলের তুলনায় গ্রামীণ অঞ্চলে এই হার অনেক বেশি (যথাক্রমে ১৩৮ এবং ১৭৮)
- প্রজননক্ষম (১৫-৪৯ বছর বয়সী) ১৯% নারীর ওজন কম এবং ৪২% নারী রক্তস্বল্পতায় ভোগেন
- ২৮% মা কম ওজনের শিশু জন্ম দেয়
- মাত্র ৪৭% গর্ভবতী মা ন্যূনতম ৪টি গর্ভকালীন সেবা (ANC) নিয়ে থাকেন
- ৫৯% কিশোরীর ১৮ বছর এবং ৩১% কিশোরীর ১৫ বছর বয়স হবার আগেই বিয়ে হয়ে যায়

(Source: NNS-OP (2017); BDHS (2017), SVRS (2020), UNICEF-WHO: Low birth weight estimates: levels and trends 2000-2015)

### বাংলাদেশে মাতৃস্বাস্থ্যের এই পরিস্থিতির কারণসমূহ :

- কৈশোরকালীন অপুষ্টি, বাল্যবিবাহ, কৈশোরে গর্ভধারণ বা অপুষ্টি নিয়ে গর্ভধারণ এবং গর্ভস্থার শেষ পর্যন্ত অপুষ্টিতে ভোগা
- গর্ভকালীন পর্যাপ্ত পুষ্টি ও বিশ্রামের সুযোগ ও পারিবারিক সমর্থন না থাকা
- আর্থিক, পারিবারিক বা সামাজিক কারণে নিয়মিত গর্ভকালীন সেবা নিতে না পারা
- জেন্ডার বৈষম্য এবং নারীর স্বাস্থ্য পরিচর্যায় পরিবারের সমর্থন না থাকা

- পরিবারে খাবার প্রদানের ক্ষেত্রে ছেলে ও মেয়ের মধ্যে বৈষম্য থাকার ফলে নারীদের সবার শেষে এবং সবচেয়ে কম খাদ্য গ্রহণ করা
- নারীর প্রজনন ও যৌনস্বাস্থ্যের বিষয়ে বিদ্যমান ‘নীরবতার সংস্কৃতি’
- নারীর উপর স্বামী কর্তৃক উপেক্ষা, অবহেলা, দাম্পত্য কলহের নেতিবাচক প্রভাব
- গর্ভাবস্থায় ও ডেলিভারির সময় প্রচলিত কুপ্রথা ও কুসংস্কার

### মাতৃস্বাস্থ্য উন্নয়নে ব্লু-স্টার ও গ্রীন স্টার সেবাদানকারীদের করণীয় :

- প্রজনন স্বাস্থ্য পরিচর্যার বিষয়ে (মাসিক ব্যবস্থাপনা, বিয়ে, সন্তান ধারণ, পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার) স্বামী ও অভিভাবকদের উদ্বুদ্ধ করতে হবে
- ছেলে ও মেয়ে উভয়কেই যেন স্বাস্থ্যসেবা, খাদ্য এবং শিক্ষায় সমান সুযোগ দেয়া হয় সে ব্যাপারে পিতা-মাতাকে ও কমিউনিটিকে উদ্বুদ্ধ করতে হবে
- গর্ভকালীন ও প্রসব পরবর্তী সময়ে কমপক্ষে ৪ বার স্বাস্থ্যকেন্দ্রে সেবা নেয়া এবং হাসপাতালে ডেলিভারি করানোর বিষয়ে উদ্বুদ্ধ করতে হবে
- গর্ভবতী মা, তার স্বামী এবং পরিবারের সদস্যদের গর্ভকালীন, প্রসবকালীন ও প্রসব পরবর্তী বিপদজনক লক্ষণ ও স্বাস্থ্যঝুঁকি সম্পর্কে অবহিত করতে হবে
- গর্ভকালীন, প্রসবকালীন ও প্রসব পরবর্তী বিপদজনক লক্ষণসমূহ দেখা দিলে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নেয়ার জন্য উদ্বুদ্ধ করতে হবে
- পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের ‘সুখী জীবন’ কল সেন্টারে

(১৬৭৬৭) ফোন করে পরিবার পরিকল্পনা, মা ও শিশু স্বাস্থ্য, প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে প্রতিদিন ২৪ ঘন্টা সরাসরি তথ্য ও পরামর্শ নেয়া যায়। এছাড়া এসএমসি'র টেলিজিজেসায় (১৬৩৮৭) ফোন করেও (ফ্রি অথবা কোনো খরচ ছাড়াই) তথ্য ও পরামর্শ নেয়া যায়। এ সম্পর্কে গর্ভবতী মা এবং পরিবারের সদস্যদের অবহিত করতে হবে

- কোভিডকালীন অপরিবর্তিত গর্ভধারণ রোধে নিরবিচ্ছিন্ন পরিবার

পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করা বিশেষ প্রয়োজন, তাই উপযুক্ত গ্রহীতার ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতি ব্যবহারের পরামর্শ দিতে হবে

একটি সুস্থ শিশু জন্ম দেয়া মা এবং পরিবারের জন্য পৃথিবীর সবচেয়ে আনন্দময় একটি মুহূর্ত। কিন্তু দুর্ভাগ্যজনকভাবে বাংলাদেশের বেশিরভাগ নারী এই সুন্দরতম অনুভূতি থেকে বঞ্চিত। আসুন এ সকল নারীর ভোগান্তি লাঘবে সেবার হাত বাড়িয়ে দিই।

ডাঃ হামিদুল হক সিরাজী

ম্যানেজার, ট্রেনিং এন্ড কোয়ালিটি এ্যাসুরেন্স, এসএমসি

**মনিমিক্স প্লাস**  
আপনার সন্তান বেড়ে উঠুক সুস্বাস্থ্যে ও পুষ্টিতে

**ভিটামিন এবং মিনারেল সমৃদ্ধ**

৫ থেকে ১২ বছর বয়সী শিশুদের  
রক্তস্বল্পতা ও অপুষ্টি রোধ করে

বিস্তারিত তথ্যের জন্য  
এসএমসি'র টেলি জিজ্ঞাসা  
**১৬৩৮৭**  
ফোন দিন পরামর্শ নিন  
কলচার্জ প্রযোজ্য নয়

ভিজিট করুন- [www.smc-bd.org](http://www.smc-bd.org)

**USAID**  
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

**SMC**  
Live better

## ফুলকেয়ার

### গর্ভবতী মায়েদের জন্য প্রয়োজনীয় ভিটামিন ও মিনারেল

মায়েদের সুস্বাস্থ্যের জন্য সঠিক ও পরিমিত পুষ্টি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। প্রকৃতপক্ষে, গর্ভস্থ ভ্রূণ ও শিশুর বেড়ে উঠা পুষ্টির ওপর নির্ভর করে। গর্ভধারণের আগে এবং গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে অপরিপূর্ণ পুষ্টি গ্রহণের ফলে গর্ভাবস্থায় ও প্রসবের সময় বিভিন্ন ধরনের জটিলতা বাড়ে, শিশুর জন্মের সময় সমস্যা সৃষ্টি হয় ফলে মা, নবজাতক ও শিশুর অসুস্থতা বৃদ্ধি পায় এমনকি মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। তাই নারীদের পুষ্টি চাহিদা পূরণের জন্য গর্ভধারণের আগে, গর্ভাবস্থায় এবং প্রসব পরবর্তীকালে সুস্বাস্থ্য খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলা ও পর্যাপ্ত পুষ্টি নিশ্চিত করা জরুরি।

বাংলাদেশে প্রতি বছর প্রায় ৩০ লক্ষ মহিলা গর্ভধারণ করে। প্রজননক্ষম বয়সের প্রায় অর্ধেক মহিলা রক্তস্বল্পতায় ভোগে। কম জন্ম ওজনের শিশু জন্মের হার ২৮%। গবেষণায় দেখা গেছে, ২৫০০ গ্রাম এর নিচে জন্ম নেয়া শিশুদের মৃত্যুহার স্বাভাবিক ওজনের শিশুদের থেকে শতকরা ২০ ভাগ বেশি। মাতৃপুষ্টির ঘাটতির ফলাফল ও এর সাথে সম্পর্কিত স্বাস্থ্য ও অর্থনৈতিক ব্যয়ের ব্যাপকতা ও তীব্রতার বিষয়টি চিন্তা করে মাতৃপুষ্টি উন্নয়নের জন্য যথাযথ প্রচেষ্টা গ্রহণ করা অত্যন্ত জরুরি। গর্ভাবস্থার আগে, গর্ভকালীন এবং গর্ভাবস্থার পরে গুণগত এবং সময়োপযোগী পুষ্টিসেবা নিশ্চিত করার লক্ষ্যে এসএমসি ৫ জুলাই ২০২১ থেকে দেশব্যাপী গর্ভবতী মায়েদের জন্য মাল্টিপল মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট সাপ্লিমেন্টস হিসেবে 'ফুলকেয়ার' ট্যাবলেট এর বাজারজাত ও বিপণন কার্যক্রম শুরু করেছে।

#### ফুলকেয়ার (মাল্টিপল মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট সাপ্লিমেন্টস) কী?

ফুলকেয়ার হলো বিভিন্ন প্রকার ভিটামিন ও মিনারেল সমৃদ্ধ একটি ট্যাবলেট বা মাল্টিপল মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট সাপ্লিমেন্টস (এমএমএস), যা বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার নির্দেশনা অনুযায়ী এবং ইউনাইটেড নেশনস ইন্টারন্যাশনাল মাল্টিপল মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট অ্যান্টিন্যাটাল প্রিপারেশন-ইউনিম্যাপ ফর্মুলায় তৈরি। এর প্রতি ডোজে গর্ভাবস্থায় নির্দেশিত দৈনিক পুষ্টি চাহিদা পূরণের জন্য আয়রন ফলিক অ্যাসিডসহ (আইএফএ) মোট ১৫টি মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট রয়েছে যা গর্ভবতী মা ও গর্ভস্থ শিশুর প্রতিদিনের প্রয়োজনীয় পুষ্টি চাহিদা পূরণ করতে সক্ষম।

#### ফুলকেয়ার এর উপাদানসমূহ কী কী?

ফুলকেয়ার এর প্রতিটি ফিল্ম কোটেড বা পাতলা আবরণযুক্ত ট্যাবলেটে আছে ভিটামিন এ, ভিটামিন সি, ভিটামিন ডি, ভিটামিন ই, ভিটামিন বি১ (থায়ামিন), ভিটামিন বি২ (রিবোফ্লেভিন), ভিটামিন বি৩ (নিয়াসিনামাইড), ভিটামিন বি৬ (পাইরিডক্সিন), ফলিক অ্যাসিড, ভিটামিন বি১২ (সায়ানোকোবালামিন), আয়রন, আয়োডিন, জিংক, সেলেনিয়াম এবং কপার।

#### ফুলকেয়ার কেন প্রয়োজন?

গর্ভধারণ হতে শুরু করে প্রথম ১০০০ দিন বয়স পর্যন্ত সময়কালটি শিশুর পরিপূর্ণ বৃদ্ধির জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এই সময়ে গর্ভবতী

মায়েদের অতিরিক্ত পুষ্টি চাহিদা পূরণ এবং গর্ভস্থ শিশুর সঠিক বৃদ্ধির জন্য পুষ্টির ভূমিকা অপরিহার্য। তাই মা ও শিশু উভয়ের পুষ্টি চাহিদা পূরণ করার জন্য মাকে স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি পরিমাণে পুষ্টির খাবার যেমন- মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, কলিজা, ঘন ডাল, গাছ, রঙিন ও সবুজ শাকসবজি এবং মৌসুমী দেশীয় ফল খেতে হয়। কিন্তু অনেক সময় গর্ভবতী মায়েদের পক্ষে পর্যাপ্ত পরিমাণে এসব খাবার গ্রহণ করা সম্ভব

হয় না। ফলে গর্ভবতী মায়েদের শরীরে বিভিন্ন প্রকার ভিটামিন ও মিনারেল (অনুপুষ্টি) এর ঘাটতি দেখা দেয়। মানবদেহে ভিটামিন ও মিনারেল (মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট) খুবই অল্প পরিমাণে প্রয়োজন হলেও স্বাভাবিক শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য এগুলো বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ। এই মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টগুলির ঘাটতির ফলে মায়েদের স্বাস্থ্য ও গর্ভাবস্থা এবং

নবজাতকের স্বাস্থ্যের উপর বিরূপ প্রভাব পড়তে পারে। সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা যায় যে, গর্ভাবস্থার প্রথমেই সাপ্লিমেন্ট হিসেবে শুধুমাত্র আইএফএ গ্রহণের পরিবর্তে এমএমএস গ্রহণ করলে তা মা ও গর্ভস্থ শিশু এবং নবজাতকের জন্য বেশি উপকারী। এমএমএস কম জন্ম ওজনের শিশু, গর্ভকালীন বয়সের তুলনায় ছোট শিশু প্রসব ও অকাল প্রসবের ঝুঁকি হ্রাস করে সুস্থ শিশু প্রসবের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

#### ফুলকেয়ার কাদের জন্য?

শুধুমাত্র গর্ভবতী মায়েরা তাদের পুষ্টি চাহিদা পূরণের জন্য সুস্বাস্থ্য খাবারের পাশাপাশি ফুলকেয়ার খাবেন।

#### ফুলকেয়ার গ্রহণের নিয়ম কী?

গর্ভাবস্থা নিশ্চিত হবার পর থেকে প্রসবের আগ পর্যন্ত প্রতিদিন ১টি করে ৬ মাস মোট ১৮০টি ট্যাবলেট খেতে হবে অথবা চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী খাবে।

#### ফুলকেয়ার এর গুরুত্ব

ফুলকেয়ার গর্ভবতী মায়েদের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় ও সুস্থ শিশুর জন্ম দিতে কার্যকর ভূমিকা রাখে। ফুলকেয়ার -

- কম জন্ম ওজন সম্পন্ন শিশু প্রসবের ঝুঁকি কমায়
- অপরিণত শিশু এবং অকাল প্রসবের ঝুঁকি কমায়
- গর্ভকালীন বয়সের তুলনায় ছোট শিশু প্রসবের ঝুঁকি কমায়
- নবজাতকের মৃত্যুঝুঁকি কমায়
- লোহিত রক্ত কনিকা তৈরি করতে সহায়তা করে এবং রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ করে
- গর্ভবতী মায়েদের কর্মক্ষমতা এবং রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়

#### ফুলকেয়ার কারা খাবেন না?

যাদের ফুলকেয়ার এর ১৫টি উপাদানের যেকোনো একটি উপাদানের প্রতি অতিসংবেদনশীলতা রয়েছে তাদের এটি খাওয়ানো যাবে না।



## ফুলকেয়ার এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

প্রতিদিনের নির্দেশিত মাত্রায় সেবন করলে তেমন কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই।

## ফুলকেয়ার এর সুবিধা

প্রচলিত আয়রন ও ফলিক এসিড (আইএফএ)-এর তুলনায় ফুলকেয়ারে আয়রনের পরিমাণ অর্ধেক। আয়রনের পরিমাণ কম থাকার কারণে এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া বিশেষ করে কোষ্ঠকাঠিন্য কম হয়। ফুলকেয়ারে রয়েছে ভিটামিন সি, ভিটামিন এ এবং রিবোফ্লভিন যা শরীরে আয়রন শোষণে সহায়তা করে। এসএমসি'র ফুলকেয়ার ইউনিম্যাপ ফর্মুলায় তৈরি বাংলাদেশের প্রথম এমএমএস যা বাজারের প্রচলিত সবধরনের মাল্টিভিটামিন এর তুলনায় সাশ্রয়ী। গর্ভাবস্থা নিশ্চিত হবার পর থেকে প্রসবের আগ পর্যন্ত একজন গর্ভবতী মায়ের মোট ৬ বক্স অর্থাৎ ১৮০টি ফুলকেয়ার ট্যাবলেট প্রয়োজন যার মূল্য মাত্র ৭২০ টাকা।

## বু-স্টার সেবাদানকারীদের মাধ্যমে গর্ভবতী মায়েদের সেবা কার্যক্রম

- একজন সেবাদানকারী হিসেবে আপনি গর্ভবতী মায়েদের স্বাস্থ্য সুরক্ষা ও পুষ্টি চাহিদা পূরণের জন্য গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে

পারেন। বিশেষত সেই সকল গর্ভবতী মায়েদের (প্রাথমিকভাবে) সহায়তা করবেন যাদের সেবাকেন্দ্রে বা হাসপাতালে গিয়ে আদর্শ মানের গর্ভকালীন সেবা নেয়ার সুযোগ কম (আর্থিক, পারিবারিক বা সামাজিক কারণে)

- গর্ভবতী মায়েদের পুষ্টি, গর্ভকালীন বিপদ চিহ্ন, প্রসব পরিকল্পনা এবং শিশুর যত্ন সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করার পাশাপাশি গর্ভবতী মা এবং তার পরিবারের সদস্যদের নিরাপদ প্রসবের পরিকল্পনা করতে সহায়তা করবেন
- কম ওজনের শিশু জন্মের আশংকা কমাতে গর্ভকালীন প্রয়োজনীয় ভিটামিন এবং মিনারেল সমৃদ্ধ ফুলকেয়ার গ্রহণ নিশ্চিত করবেন
- এসএমসি'র অন্যান্য ব্র্যান্ডের মতো ফুলকেয়ারকেও জনপ্রিয় করে গর্ভবতী মায়েদের মৃত্যুহার কমাতে সহায়তা করবেন

গর্ভবতী মা প্রতিদিন ১টি করে  
৬ মাসে মোট ১৮০টি  
ট্যাবলেট খাবেন

একটি সুস্থ, সবল জাতি গঠনের লক্ষ্যে, মা ও শিশুর কল্যাণে মাতৃপুষ্টি নিশ্চিতকরণের কোনো বিকল্প নেই। এসএমসি'র ফুলকেয়ার জনপ্রিয় করাই হতে পারে এর সহজ পথ।

ডাঃ শামিয়া খানম চৌধুরী

ম্যানেজার, এমএমএস প্রজেক্ট, এসএমসি

**ভারমিসিড**  
[আলবেরডাজল ৪৫০এমপি ৪০০ মি. গ্র.]

**৬ মাস পর পর**  
কৃমিনাশক ট্যাবলেট  
পরিবারের সবাই সেবন করুন  
এবং কৃমিমুক্ত থাকুন

বিস্তারিত তথ্যের জন্য  
এসএমসি'র টেলি জিজ্ঞাসা  
**১৬৩৮৭**  
ফোন দিন পরামর্শ নিন  
কলচার্জ প্রযোজ্য নয়

**আপনার পরিবার**  
**রাখুন কৃমিমুক্ত**

**Vermicid**  
400 mg  
100% কার্যকারী  
৬ মাস পর পর

ভারমিসিড বু-স্টার ফার্মেসিসহ  
অন্যান্য ফার্মেসিতেও পাওয়া যায়।

**USAID**  
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

**SMC**  
Live better

## যত্নে থাকুক মা ও শিশু

শীতের বিকেল, ঘড়িতে বেলা প্রায় ৩টা। এমন সময় সোমার শাশুড়ি রাজিয়া খাতুন সোমাকে তাড়া দিয়ে বললেন বৌমা, পাশের বাড়ির তুলির মা চলে এসেছে তুমি এতো দেরি করছো কেন, অনুষ্ঠান তো শুরু হয়ে যাবে মা। আমি তো রেডি মা, এই বলে সোমা ঘর থেকে বের হয়ে এসে তুলির মাকে বললো, ভাবি চলুন যাই। যাবার সময় সোমার শাশুড়ি বললেন ডাক্তার সাহেব যেসব পরামর্শ দিবেন তা ভালোভাবে মন দিয়ে শুনবে, এই সময়ে ডাক্তারের পরামর্শই তোমার সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন। শাশুড়ির কথায় সোমার চোখ আনন্দে ভিজে উঠলো। তুলির মা বলেই ফেললেন তুমি অনেক ভাগ্যবতী এমন একজন শাশুড়ি পেয়েছো। তুলির মাকে থামিয়ে দিয়ে রাজিয়া খাতুন বললেন এটাইতো হওয়া উচিত, গর্ভাবস্থায় একজন গর্ভবতীর বেশি বেশি আদর-যত্নের দরকার হয়, আর বৌমার যত্ন নেয়াতো আমার দায়িত্ব। সোমা তার শাশুড়ির কাছ থেকে বিদায় নিয়ে অনুষ্ঠানের উদ্দেশ্যে রওয়ানা হলো।

মধুপুর গ্রামের বটতলা সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়ের মাঠটি অন্যরকম এক সাজে সেজেছে আজ। গর্ভকালীন, প্রসবকালীন ও প্রসব পরবর্তী

গর্ভবতী মায়ের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় ও সুস্থ শিশু জন্মদানে যে বিষয়গুলোর প্রতি বিশেষ নজর দিতে হবে তা হলো -

### গর্ভকালীন স্বাস্থ্যসেবা ও পুষ্টি

- প্রতিটি গর্ভবতী মাকে নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা, স্বাস্থ্য উপদেশ ও প্রয়োজনীয় সেবা গ্রহণের মাধ্যমে গর্ভকালীন যত্ন নিশ্চিত করার জন্য কমপক্ষে ৪ বার নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যেতে হবে।
- প্রতিদিন তিন বার মূল খাবার এবং দুই বার নাস্তায় স্বাভাবিকের চেয়ে একটু বেশি পুষ্টির খাবার খেতে হবে।
- রান্নায় পরিমাণমতো ভিটামিন-এ যুক্ত তেল ব্যবহার করতে হবে এবং আয়োডিনযুক্ত লবন খেতে হবে। তবে ধূমপান, সাদা পাতা, জর্দা, গুল খাওয়া যাবে না।
- এ সময়ে পর্যাপ্ত পুষ্টির খাবারের অভাবে শরীরে বিভিন্ন প্রকার ভিটামিন ও মিনারেল এর ঘাটতি দেখা দেয় এবং গর্ভবতী মা ও শিশু উভয়ই অপুষ্টির শিকার হয়।
- তাই একজন গর্ভবতী মা যদি প্রতিদিন ১টি করে ৬ মাসে মোট ১৮০টি অথবা চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ফুলকেয়ার ট্যাবলেট সেবন করে তাহলে তার অপুষ্টিজনিত সমস্যা দূর হওয়ার পাশাপাশি সুস্থ শিশু জন্মদানের সম্ভাবনাও বাড়ে।
- রাতে আট ঘন্টা ঘুম, দিনে কমপক্ষে দুই ঘন্টা বিশ্রাম নিতে হবে এবং ভারী কাজ যেমন: টিউবওয়েল চাপা, ধান ভানা, মসলা বাটা, ভারী জিনিস তোলা, অতিরিক্ত বা ভারী কাপড় ধোয়া ইত্যাদি থেকে বিরত থাকতে হবে।



গর্ভকালীন সময়ে  
কমপক্ষে ৪ বার  
চেকআপ জরুরি

১ম চেকআপ - ৪ মাসের মধ্যে  
বা যত তাড়াতাড়ি সম্ভব

২য় চেকআপ - ৬ মাসে

৩য় চেকআপ - ৮ মাসে

৪র্থ চেকআপ - ৯ মাসে

স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করার লক্ষ্যে গর্ভবতী মায়ের এই বিষয়গুলোতে সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য আজ এখানে মা সমাবেশের আয়োজন করা হয়েছে। এই গ্রামের ব্লু-স্টার সেবাদানকারী আকরাম হোসেন আজকের এই মা সমাবেশের আয়োজক। এই উপলক্ষ্যে এলাকার গর্ভবতী মায়েরা একে একে আসছেন সমাবেশে যোগ দেয়ার জন্য। সমাবেশে উপস্থিত মায়ের স্বতঃস্ফূর্ততা দেখে আকরাম সাহেবের খুব আনন্দ হচ্ছে। আনন্দ তো হবারই কথা তিনি যে আজকে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয় সম্পর্কে আলোচনা করবেন। সবাইকে স্বাগত জানিয়ে তিনি তার আলোচনা শুরু করলেন।

শুরুতেই তিনি বললেন, প্রতিটি মেয়ের কাছেই সন্তান ধারণ ও জন্মদান ভীষণ আনন্দের একটি বিষয়। গর্ভাবস্থা নিশ্চিত

হবার পরপরই গর্ভকালীন স্বাস্থ্যসেবা ও পরামর্শের জন্য নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্র, ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে যাওয়া উচিত। এতে গর্ভাবস্থায় সৃষ্ট বিভিন্ন ধরনের জটিলতা প্রতিরোধ করা যায় এবং কোনো জটিলতা দেখা দিলে যথাযথ ব্যবস্থা নেয়া যায়। ফলে গর্ভপাত, অপরিণত ও মৃত শিশু প্রসব এবং প্রসবকালীন মাতৃমৃত্যুর ঝুঁকি কমে।

- এছাড়া সব সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে এবং সংক্রামক রোগ থেকে দূরে থাকতে হবে।
- গর্ভধারণের আগে যদি টিটি টিকা না নিয়ে থাকে তাহলে গর্ভাবস্থায় সিডিউল অনুযায়ী দুইটি টিটি টিকা নিতে হবে।
- এছাড়া গর্ভস্থ শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি এবং নিরাপদ প্রসবের জন্য গর্ভবতী মায়ের শারীরিক সুস্থতার পাশাপাশি মানসিক সুস্থতাও জরুরি।

### প্রসবকালীন স্বাস্থ্যসেবা

- একজন গর্ভবতী মায়ের যেকোনো সময় যেকোনো জটিলতা দেখা দিতে পারে। তাই গর্ভবতী মা এবং পরিবারের সবার গর্ভকালীন ৫টি বিপদচিহ্ন, প্রসবকালীন ও প্রসব পরবর্তী জটিলতাগুলো সম্পর্কে ধারণা থাকতে হবে।
- যেকোনো সময় যেকোনো একটি লক্ষণ দেখা দিলেই মাকে দ্রুত স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা হাসপাতালে নিয়ে যেতে হবে।
- নিরাপদ প্রসবের জন্য প্রয়োজন সুন্দর একটি প্রসব পরিকল্পনা। তাই নিরাপদ প্রসব নিশ্চিত করা এবং মা ও শিশুর মৃত্যুঝুঁকি হ্রাস করার পাশাপাশি প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ নিশ্চিত করতে অবশ্যই হাসপাতাল বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে ডেলিভারি করাতে হবে।
- যদি সম্ভব না হয়, তাহলে বাড়িতে প্রসবের ক্ষেত্রে শুধুমাত্র প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ও দক্ষ ধাত্রী দ্বারাই ডেলিভারি করাতে হবে।

- আগে থেকেই হাসপাতাল বা স্বাস্থ্যকেন্দ্র নির্ধারণ, যাতায়াতের জন্য পরিবহণের ব্যবস্থা, টাকা-পয়সা জমানো, রক্তের গ্রুপ জানা ও রক্তদাতা সনাক্ত করে রাখতে হবে।

### প্রসব পরবর্তী স্বাস্থ্যসেবা

- গর্ভকালীন সেবার মতো প্রসব পরবর্তী সেবাও সমান গুরুত্বপূর্ণ। আমাদের মধ্যে অনেকেই প্রসব পরবর্তী সেবা বলতে শুধুমাত্র নবজাতকের সেবাকেই বোঝেন। কিন্তু প্রসব পরবর্তী সেবা শুধুমাত্র নবজাতকের সেবা নয় এর মধ্যে প্রসূতি মায়ের সেবাও অন্তর্ভুক্ত।
- তাই সন্তান জন্মদানের পর অন্তত ৪ বার ডাক্তার বা প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মী দ্বারা প্রসূতি মা ও নবজাতকের প্রসব পরবর্তী স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাতে হবে।
- এ সময়েও মায়ের শরীরের ক্ষয় পূরণ ও বেশি পরিমাণে বুকের দুধ উৎপাদনের জন্য অতিরিক্ত পুষ্টির দরকার হয়।
- তাই প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় বিভিন্ন ধরনের পুষ্টি সমৃদ্ধ খাবার রাখতে হবে এবং প্রতিদিন মূল খাবার এবং নাস্তায় স্বাভাবিকের চেয়ে একটু বেশি পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে।
- আরেকটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা সেবা। এটি অপরিকল্পিত গর্ভধারণের ঝুঁকি রোধে, মা ও নবজাতকের সুস্বাস্থ্য রক্ষায় এবং যথাযথ বিরতি দিয়ে পরবর্তী গর্ভধারণের জন্য সঠিক পরিকল্পনা করতে সহায়তা করে।



মনে রাখবেন, গর্ভবতী মায়ের গর্ভকালীন, প্রসবকালীন ও প্রসব পরবর্তী স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করতে হলে গর্ভবতীর স্বামীসহ পরিবারের সকলকে সমান দায়িত্ব পালন করতে হবে। সকলের সম্মিলিত প্রচেষ্টাতেই সুনিশ্চিত হবে নিরাপদ মাতৃত্ব। এই বলে আকরাম হোসেন তার আজকের মা সমাবেশ সমাপ্ত করলেন।

সোমা এতক্ষণ মন দিয়ে আকরাম সাহেবের কথাগুলো শুনছিলেন। শেষের কথাগুলোর সাথে নিজের পরিবারের মানুষগুলোর মিল খুঁজে পেয়ে সোমা এক ধরনের প্রশান্তি অনুভব করলো। নিজের মনেই বলে উঠলো আমার পাশে আমার পরিবার রয়েছে এবং তাদের আদর-যত্নে আমি ও আমার অনাগত সন্তান নিরাপদ।

সোমার মতো আমরাও আশা করি প্রতিটি গর্ভধারণ হোক নিরাপদ, যত্নের ও আদরের।

### জেসমিন আক্তার

প্রোগ্রাম এক্সিকিউটিভ, প্রোডাক্ট অ্যান্ড নেটওয়ার্ক মার্কেটিং, এসএমসি

## এসএমসি'র জীবন রক্ষাকারী ঔষধ





## করোনাকালীন মাতৃস্বাস্থ্য

একটি শিশুর সুন্দরভাবে পৃথিবীতে আগমনের জন্য প্রয়োজন একজন সুস্থ মা। মায়ের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উপর নির্ভর করে শিশুর সুস্থতা এবং পরিপূর্ণতা। তাই শুধুমাত্র গর্ভাবস্থায় নয়, একটি মেয়ের বেড়ে ওঠার পুরো সময় জুড়ে তার যত্ন ও পরিচর্যা করা প্রয়োজন। যেহেতু অল্প বয়সে আমাদের দেশে মেয়েদের বিয়ে দেওয়ার প্রবণতা রয়েছে তাই বয়ঃসন্ধিকাল থেকেই মেয়েদের যত্ন নিতে হবে।

এবং মাতৃমৃত্যু হার বেড়েছে প্রায় ২৫ থেকে ৩০ শতাংশ। এছাড়া ২০১৯ সালের এপ্রিলে গর্ভকালীন সেবা নেয়া গর্ভবতী নারীর সংখ্যা ছিলো ৪২ হাজার ৫৭১ জন, এই সংখ্যা ২০২০ সালে কমে হয়েছে ১৮ হাজার ৬২ জন। ফলে করোনা সংক্রমণের ভয় এবং যাতায়াতসহ নানা সমস্যার কারণে গর্ভবতী মায়েরা সব ধরনের সেবা (গর্ভকালীন, প্রসবকালীন ও প্রসব পরবর্তী) থেকে বঞ্চিত হচ্ছেন।

গর্ভাবস্থায় বিভিন্ন রকমের হরমোন নিঃসরণ হওয়ার ফলে গর্ভবতী মায়ের শারীরিক অবস্থার পরিবর্তন হয় এবং রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যাওয়ায় সহজেই রোগাক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়ে। ফলে গর্ভাবস্থায় এবং প্রসব পরবর্তীকালে মা ও শিশুর নানারকম জটিলতা দেখা দেয়। এসব স্বাস্থ্য ঝুঁকি ও জটিলতা কমানোর জন্য গর্ভকালীন ও প্রসব পরবর্তী সেবা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। করোনা মহামারির কারণে অনেক মায়েরাই সেবাকেন্দ্রে গিয়ে নিয়মিত সেবা নিতে না পারায় এবং প্রাতিষ্ঠানিক প্রসব কমে যাওয়ায় মা ও নবজাতকের স্বাস্থ্য মারাত্মক ঝুঁকির মধ্যে রয়েছে যা সহজেই অনুমেয়।

বাংলাদেশ পরিসংখ্যান ব্যুরো ২০২০ এর তথ্য অনুযায়ী, বাংলাদেশে প্রতি লাখে প্রায় ১৬৩ জন মা গর্ভকালীন জটিলতায় মারা যায়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কর্তৃক পরিচালিত সম্প্রসারিত টিকাদান কর্মসূচি (ইপিআই) এর জরিপ অনুযায়ী, করোনা মহামারির আগে বাড়িতে প্রসবের হার ছিলো ৫০ শতাংশ যা করোনার সময়ে বেড়ে গিয়ে ৭০ শতাংশ হয়েছে

মাতৃমৃত্যু কমাতে হলে ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভধারণ রোধ, নিরাপদ প্রসব ও জরুরি সেবা এই তিনটি বিষয়ের উপর সবচেয়ে বেশি গুরুত্ব দেয়া প্রয়োজন

মাতৃমৃত্যু কমাতে হলে ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভধারণ রোধ, নিরাপদ প্রসব ও জরুরি সেবা এই তিনটি বিষয়ের উপর সবচেয়ে বেশি গুরুত্ব দেয়া প্রয়োজন। কোভিড-১৯ মহামারির ফলে শুধুমাত্র গর্ভকালীন, প্রসবকালীন বা

প্রসব পরবর্তী সেবা নয়, পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার এবং অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণে এর নেতিবাচক প্রভাব পড়েছে।

মহামারির কারণে নারীর প্রজনন স্বাস্থ্য যাতে প্রভাবিত না হয় এবং গর্ভবতী মায়েরা যাতে নিরাপদে সন্তান প্রসব করতে পারেন এবং নিয়মিত গর্ভকালীন এবং প্রসব পরবর্তী স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণ করতে পারেন সেজন্য পরিবারসহ সকলকে আরো অধিক ভূমিকা রাখতে হবে। নিরাপদ মাতৃত্ব সম্পর্কে জনসচেতনতা গড়ে তুলতে ও প্রসূতি মায়ের স্বাস্থ্যসেবা জোরদার করার লক্ষ্যে সরকারের পাশাপাশি বেসরকারি সংস্থা, জনপ্রতিনিধি ও গণমাধ্যমসহ সমাজের সকলকে এক সাথে কাজ করতে হবে। সকলের সমন্বিত উদ্যোগের মাধ্যমেই মহামারিকালীন ও মহামারি পরবর্তী নিরাপদ মাতৃত্ব নিশ্চিত করা সম্ভব হবে।

তাজমুন নাহার

প্রোগ্রাম অফিসার, গ্রীন স্টার প্রোগ্রাম, এসএমসি

এস এম সি  
জিংক®  
জিংক ২০ মি. গ্রা. ডিসপারসিবল ট্যাবলেট

ডায়রিয়ার জয়, কখনো নয়



ভ্যানিলা ও স্ট্রবেরি স্বাদমুক্ত

খাবার স্যালাইনের পাশাপাশি এসএমসি'র জিংক শিশুর ডায়রিয়া দ্রুত নিরাময় ও প্রতিরোধে অত্যন্ত কার্যকর

নিয়ম মেনে শিশুকে এসএমসি'র জিংক ট্যাবলেট খাওয়ালে:

- ডায়রিয়ার স্থায়িত্ব ও তীব্রতা কমে যায়
- ভবিষ্যতে বার বার ডায়রিয়া হওয়ার ঝুঁকি কমে যায়
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

ডায়রিয়ার শুরুতেই আপনার শিশুকে খাবার স্যালাইনের পাশাপাশি প্রতিদিন ১টি করে ১০ দিন এসএমসি জিংক ট্যাবলেট আধা চা-চামচ পানিতে গুলিয়ে খাওয়ান। এমনকি ডায়রিয়া বন্ধ হয়ে গেলেও ডোজ সম্পূর্ণ করুন।



বিস্তারিত তথ্যের জন্য

এসএমসি'র টেলি জিন্ডগো

১৬৩৮৭

ফোন দিলে পরামর্শ মিলে

কলচার্জ প্রযোজ্য নয়

ভিজিট করুন- [www.smc-bd.org](http://www.smc-bd.org)

আলাপ

সংখ্যা ২৫, ডিসেম্বর ২০২১

০৭

## অনুপ্রেরণার গল্প

### গল্পকথন

১

বীর মুক্তিযোদ্ধা দিলীপ কুমার দাস। বান্দরবান জেলার লামা উপজেলার দুর্গম পাহাড়ি এলাকায় তার জন্ম, পাহাড়েই বেড়ে উঠা ও বসবাস। ১৯৭১ সালে দেশমাতৃকার টানে সবেমাত্র এসএসসি পাশ কিশোর দিলীপ সরাসরি সশস্ত্র মুক্তিযুদ্ধে অংশগ্রহণ করেন।

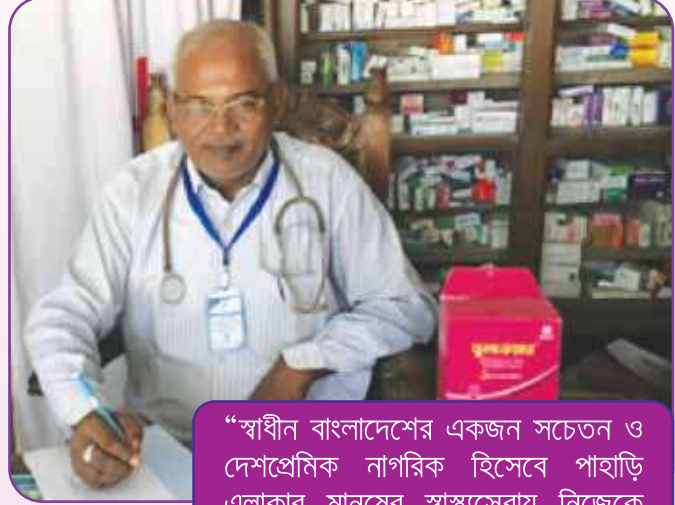
দেশ ও মানুষের প্রতি অপারিসীম ভালোবাসা ও পাহাড়ি জনগণের স্বাস্থ্যসেবার কথা চিন্তা করে ১৯৭৮ সালে পাহাড়ের কোলে লামা বাজারে ছোট পরিসরে একজন পল্লী চিকিৎসক হিসেবে স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রম শুরু করেন। পরবর্তীতে ১৯৭৯ সালে এমএফপিপি কোর্স সম্পন্ন করেন। ধীরে ধীরে তিনি পাহাড়ি-বঙ্গালী সকলের কাছে ‘ডাক্তার দাদা’ হিসেবে পরিচিতি লাভ করেন এবং সকলের প্রিয় ও আস্থাভাজন হয়ে উঠেন।

একজন সচেতন নাগরিক হিসেবে যখন ভাবছিলেন দেশের জনসংখ্যা নিয়ন্ত্রণে কিভাবে কাজ করা যায়, ঠিক সে সময়ে এসএমসি’র তৎকালীন প্রতিনিধির সাথে তার পরিচয় হয় এবং এসএমসি’র ব্লু-স্টার প্রোগ্রাম সম্পর্কে জানতে পারেন। বিস্তারিত জানার পর ২০০০ সালে ব্লু-স্টার প্রোগ্রামের এর মৌলিক প্রশিক্ষণ গ্রহণ করে পরিবার পরিকল্পনা, মা, শিশুস্বাস্থ্য ও পুষ্টিসেবা কার্যক্রম আরো জোরেশোরে শুরু করেন।

দুর্গম পাহাড়ি এলাকায় পাহাড়ি-বঙ্গালী সবার কাছে পরিবার পরিকল্পনা, মা, শিশুস্বাস্থ্য, ও পুষ্টিসেবা পৌঁছে দেয়ার জন্য তিনি নিরলসভাবে কাজ করে চলেছেন। বর্তমানে প্রতিমাসে তিনি গড়ে ১৫০ জন এর বেশি মহিলাকে সোমা-জেক্ট ও সায়ানা প্রেস ইনজেক্টেবল সেবা প্রদান করছেন। পাশাপাশি প্রতিমাসে গড়ে ১০-১৫ জন শিশুর সুস্বাস্থ্য ও মেধা বিকাশে প্রয়োজনীয় পুষ্টি পরামর্শসহ মনিমিক্স এবং মনিমিক্স প্লাস প্রদান করছেন। এছাড়া শিশুদের ডায়রিয়া ব্যবস্থাপনায় খাবার স্যালাইনের পাশাপাশি এসএমসি’র জিংক ট্যাবলেট ও কৃমির সংক্রমণ রোধে ভারমিসিড ট্যাবলেট, গর্ভবতী মায়েদেরকে মাল্টিপল মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট সাপ্লিমেন্টস ফুলকেয়ার প্রদান করে থাকেন। এ সকল সেবা প্রদানের মাধ্যমে এলাকায় মা, শিশুস্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবায় তিনি ব্যাপক সফলতা অর্জন করেছেন। লামা উপজেলার পাহাড়ি এলাকায় এসএমসি ব্লু-স্টার কার্যক্রমের আওতায় সকল ধরনের সেবা, যেমন: গর্ভবতী মায়ের পরিচর্যা, পরিবার পরিকল্পনা, শিশুস্বাস্থ্য ও পুষ্টিসেবা সাধারণ মানুষের দোরগোড়ায় পৌঁছানো এবং এ সকল কার্যক্রমকে গ্রহণযোগ্য ও জনপ্রিয় করে তোলার জন্য তিনি সদা সচেষ্ট।

মুক্তিযোদ্ধা দিলীপ কুমার দাস তার এলাকায় একজন আদর্শ এবং সফল ব্লু-স্টার সেবাদানকারী হিসাবে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করেছেন। ব্লু-স্টার কার্যক্রমের মাধ্যমে পাহাড়ি জনগণের স্বাস্থ্য, পুষ্টি এবং পরিবার পরিকল্পনা সেবা প্রদানের সুযোগ পেয়ে তিনি সোশ্যাল মার্কেটিং

কোম্পানীর নিকট কৃতজ্ঞ। তিনি বলেন, “স্বাধীন বাংলাদেশের একজন সচেতন ও দেশপ্রেমিক নাগরিক হিসেবে পাহাড়ি এলাকার মানুষের স্বাস্থ্যসেবায় নিজেকে নিয়োজিত করতে পেরে আমি আনন্দিত ও গর্বিত।”



“স্বাধীন বাংলাদেশের একজন সচেতন ও দেশপ্রেমিক নাগরিক হিসেবে পাহাড়ি এলাকার মানুষের স্বাস্থ্যসেবায় নিজেকে নিয়োজিত করতে পেরে আমি আনন্দিত ও গর্বিত।”

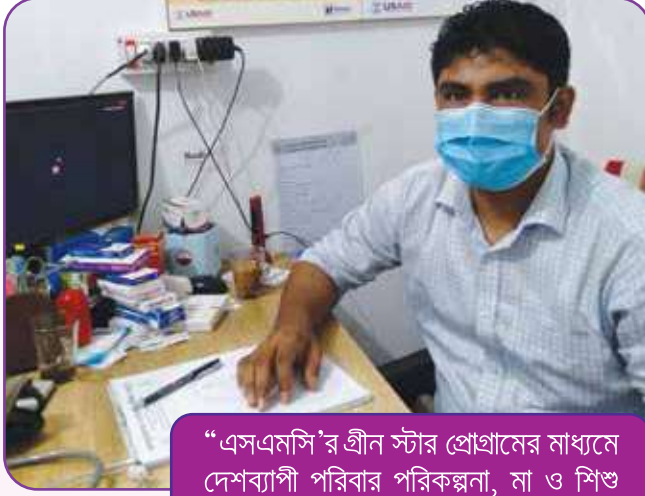
দিলীপ কুমার দাস

ব্লু-স্টার সেবাদানকারী, বান্দরবান

### গল্পকথন

২

ঢাকার পাশের অন্যতম ব্যস্ত জেলা গাজীপুর। বিভিন্ন ধরনের ব্যবসা-প্রতিষ্ঠান ও কলকারখানা গড়ে উঠার ফলে এই জেলায় নানারকম মানুষের বসবাস। তালুকদার ড্রাগ হাউস ফার্মেসির কর্ণধার মোঃ হারুন অর রশিদ এই জেলারই একজন বাসিন্দা। ২০০৪ সালে আরএমপি কোর্স সম্পন্ন করার পর এলাকার মানুষের সেবা করার অভিপ্রায়ে গাজীপুর জেলার শ্রীপুরে ফার্মেসি ব্যবসার মাধ্যমে স্বাস্থ্যসেবার যাত্রা শুরু করেন। এক সময় তিনি একটু ভিন্ন কিছু করার কথা ভাবতে লাগলেন যাতে অর্থনৈতিক স্বচ্ছলতার পাশাপাশি মানুষের সেবা করা যায়। সেই ভাবনা থেকেই ২০১৬ সালে এসএমসি’র পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি, শিশুপুষ্টি, ডায়রিয়া এবং কৃমির সংক্রমণ ও প্রতিকারসহ অন্যান্য বিষয়ের উপর দুই দিনব্যাপী প্রশিক্ষণ গ্রহণের মাধ্যমে এসএমসি গ্রীন স্টার নেটওয়ার্কে যুক্ত হন। ইতিপূর্বে বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান থেকে স্বাস্থ্য বিষয়ে যেসব প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেছেন তার চেয়ে ভিন্নধর্মী এই প্রশিক্ষণ তার প্রাত্যহিক সেবাদান কার্যক্রমকে আরো এক ধাপ এগিয়ে নিতে সাহায্যতা করেছে।



“এসএমসি’র গ্রীন স্টার প্রোগ্রামের মাধ্যমে দেশব্যাপী পরিবার পরিকল্পনা, মা ও শিশু স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রমের একজন সক্রিয় সহযোগী হতে পেরে আমি গর্বিত।”

**মোঃ হারুন অর রশিদ**  
গ্রীন স্টার সেবাদানকারী, গাজীপুর

সাধারণ স্বাস্থ্যসেবার পাশাপাশি স্বল্প পরিসরে মাতৃ ও শিশু স্বাস্থ্যসেবা, বয়ঃসন্ধিকালীন পরামর্শসহ কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিভিন্ন সেবা ও তথ্য প্রদান করে আসছেন। এছাড়াও বিভিন্ন নথিপত্র সংরক্ষণ, সঠিকভাবে ওষুধের ব্যবহার, শার্প বক্স এর ব্যবহার ইত্যাদি কাজ সুচারুভাবে সম্পন্ন করছেন। তিনি ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশে পুষ্টির গুরুত্ব সম্পর্কে মায়েদেরকে কাউন্সেলিং করেন। শুধু তাই নয় গ্রহীতা যেন সঠিকভাবে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বাছাই করতে পারে সে বিষয়েও কাউন্সেলিং করেন। বর্তমানে তিনি প্রতিমাসে ৮-১০ বক্স মনিমিক্স এবং ১৫ ভায়াল সোমা-জেক্ট ইনজেকশন নিয়মিতভাবে প্রদান করেন।

স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের দীর্ঘ অভিজ্ঞতাকে পুঁজি করে সেবা কার্যক্রমকে এগিয়ে নিয়ে যেতে গ্রীন স্টার সেবাদানকারী মোঃ হারুন অর রশিদ অগ্রগামী ভূমিকা পালন করছেন। অন্যান্য ফার্মেসির তুলনায় একটু ভিন্নভাবে কাজ করার জন্য এলাকার জনগণের মাঝে তার খ্যাতি দিন দিন বেড়েই চলেছে। মোঃ হারুন বলেন, “এসএমসি’র গ্রীন স্টার প্রোগ্রামের মাধ্যমে দেশব্যাপী পরিবার পরিকল্পনা, মা ও শিশু স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রমের একজন সক্রিয় সহযোগী হতে পেরে আমি গর্বিত।”

## গল্পকথন

৩

একজন সত্যিকার সফল সেবাদানকারী তার স্বাস্থ্যসেবার উন্নয়নের পাশাপাশি নিজেকেও সব সময়ে জ্ঞান ও দক্ষতার দিক থেকে উন্নত করার চেষ্টা করেন। সফল হবার উপায় হিসেবে এর বিকল্প নেই। ঠিক এমনই একজন সেবাদানকারী মোঃ মাহমুদুল হাসান শুভ। বগুড়া জেলার সোনাতলা উপজেলার কর্পুর গ্রামে তার বসবাস। অনেক আগে

থেকেই স্বপ্ন দেখছিলেন একজন সফল ও প্রতিষ্ঠিত সেবাদানকারী হবার। সেই লক্ষ্যেই ২০১৫ সালে চার বছর মেয়াদি ডিএমএফ কোর্স সম্পন্ন করেন এবং কর্পুর বাজারে একটি ছোট্ট চেম্বারে তার কার্যক্রম শুরু করেন। পেশাগত দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য পরবর্তীতে বিভিন্ন ধরনের চিকিৎসা কোর্স সম্পন্ন করেন। কিন্তু পরিবার পরিকল্পনার সেবা ও শিশুপুষ্টি সম্পর্কিত প্রশিক্ষণ না থাকায় এ সংক্রান্ত কোনো সেবা দিতে পারছিলেন না।

নতুন বিষয় শেখার আগ্রহ ও সেবার ক্ষেত্র বাড়ানোর লক্ষ্যে ২০১৭ সালে এসএমসি’র ব্লু-স্টার কার্যক্রমের মৌলিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করেন। কঠোর পরিশ্রম ও জ্ঞানকে কাজে লাগিয়ে খুব অল্প সময়ে তিনি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিকে তার এলাকায় পরিচিত ও জনপ্রিয় করে তোলেন। সঠিকভাবে কাউন্সেলিং এর মাধ্যমে রোগ নির্ণয়, দক্ষতা এবং আন্তরিকতার সমন্বয়ে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের কারণে তিনি এখন এলাকার একজন অত্যন্ত সুপরিচিত এবং আস্থাভাজন সেবাদানকারী। তার সুনাম এলাকার মানুষের মুখে মুখে।

তিনি এক হাজারের বেশি মহিলাকে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি হিসেবে সোমা-জেক্ট ও সায়ানাপ্রেস ইনজেক্টেবল সেবা প্রদান করেছেন। এছাড়া শিশুপুষ্টি সেবায়ও তিনি সফলতার স্বাক্ষর রেখেছেন। বর্তমানে তিনি প্রতিমাসে গড়ে ৩০ জন শিশুকে পুষ্টিসেবা হিসেবে মনিমিক্স প্রদান করছেন। মানসম্মত সেবা প্রদানের জন্য সেবাপ্রার্থীতা ও রোগীর সংখ্যা বেড়েছে, যার ফলে তিনি এখন আর্থিকভাবে অনেক স্বচ্ছল।

মাহমুদুল হাসান বলেন, “দেশের একজন নাগরিক হিসেবে মানুষের কল্যাণে পরিবার পরিকল্পনা এবং শিশুপুষ্টি সেবাদানে এসএমসি’র হয়ে আমি আজীবন কাজ করে যাব।”



“দেশের একজন নাগরিক হিসেবে মানুষের কল্যাণে পরিবার পরিকল্পনা এবং শিশুপুষ্টি সেবাদানে এসএমসি’র হয়ে আমি আজীবন কাজ করে যাব।”

**মোঃ মাহমুদুল হাসান শুভ**  
ব্লু-স্টার সেবাদানকারী, বগুড়া

## গল্পকথন ৪

সিরাজগঞ্জ জেলার রায়গঞ্জ উপজেলার ছোট্ট গ্রাম নিমগাছির ছেলে নিরঞ্জন কুমার শর্মা। একজন গ্রীন স্টার সেবাদানকারী। খাদ্য ও পুষ্টি বিজ্ঞানে স্নাতক নিরঞ্জন কুমার গ্রামের সাধারণ মানুষের মাঝে খাদ্য ও পুষ্টি সম্পর্কে সচেতনতা তৈরি করা এবং তাদের স্বাস্থ্যসেবায় নিজেকে নিয়োজিত করার প্রয়াসে নিমগাছি বাজারে ‘প্রান্ত মেডিকেল হল’ নামক ফার্মেসির মাধ্যমে ২০০৭ সাল থেকে এলাকার জনগণের মাঝে ওষুধ বিক্রয় ও স্বাস্থ্যসেবা প্রদান শুরু করেন। এছাড়াও তিনি মেডিকেল প্যারামেডিকস এ ডিপ্লোমাসহ বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান থেকে ওষুধের ওপর প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেছেন।

গুণগত স্বাস্থ্যসেবা পৌঁছে দেয়ার পাশাপাশি সর্বসাধারণের কাছে নিজেকে আরো বেশি গ্রহণযোগ্য করে তোলার লক্ষ্যে ২০১৯ সালে তিনি এসএমসি গ্রীন স্টার প্রোগ্রাম কর্তৃক আয়োজিত দুই দিনের মৌলিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণের মাধ্যমে গ্রীন স্টার নেটওয়ার্কের সাথে যুক্ত হন।

সেবা প্রদানে একাত্মতা ও আন্তরিক প্রচেষ্টা এলাকায় তাকে মা ও শিশুর সেবাদানকারী হিসেবে ব্যাপক পরিচিতি দিয়েছে। বর্তমানে তিনি পরিবার পরিকল্পনা সেবা নিতে ইচ্ছুক গ্রহীতাদেরকে প্রতিমাসে কমপক্ষে ২০ ভায়াল সোমা-জেস্ট ইনজেকশন প্রদান করছেন। শিশুদের (৬ মাস পূর্ণ হওয়ার পর থেকে ৫ বছর) বৃদ্ধি ও শক্তি বৃদ্ধিতে সহায়তা করার জন্য মনিমিস্ত্র এবং কিশোর-কিশোরীদের (৫ বছর থেকে ১২ বছর বয়স পর্যন্ত) রক্তস্বল্পতার হাত থেকে রক্ষা করা জন্য মনিমিস্ত্র প্লাস সেবা দিচ্ছেন। শিশু-কিশোরদের অপুষ্টি প্রতিরোধে মাসে অন্তত ২৫-৩০ জন মাকে মনিমিস্ত্র এবং মনিমিস্ত্র প্লাস এর উপকারিতা সম্পর্কে কাউন্সেলিং করেন। এছাড়াও প্রতিমাসে ১০-১২ বক্স মনিমিস্ত্র এবং ৪-৫ বক্স মনিমিস্ত্র প্লাস প্রদান করেন।

তিনি তার কেন্দ্রের বাহ্যিক এবং ভেতরের সরঞ্জামাদি যথেষ্ট পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখেন। তার কেন্দ্রে সংক্রমণ প্রতিরোধ ব্যবস্থা অত্যন্ত চমৎকার। তিনি আচরণ পরিবর্তন যোগাযোগ উপকরণসমূহেরও যথার্থ ব্যবহার করেন। প্রতিমাসে সোমা-জেস্ট এর ডিউ ডোজের একটি তালিকা তৈরি করেন এবং সুবিধা অনুযায়ী ক্লায়েন্টদের ফলোআপ করেন। জিএসইআরএস প্রক্রিয়ায় মোবাইলের মাধ্যমে নিয়মিত মাসিক প্রতিবেদনও প্রদান করছেন।

প্রয়োজনে মানুষের পাশে থাকার ব্রত নিয়ে করোনা মহামারির মতো নানারকম বাধা বিপত্তি উপেক্ষা করে নিজেকে একজন সফল গ্রীন স্টার সেবাদানকারী হিসেবে প্রতীয়মান করেছেন নিরঞ্জন কুমার। তিনি বলেন, “আমার আজকের এই সফলতার পেছনে এসএমসি’র গ্রীন স্টার নেটওয়ার্কের অবদান অপরিসীম।”



“আমার আজকের এই সফলতার পেছনে এসএমসি’র গ্রীন স্টার নেটওয়ার্কের অবদান অপরিসীম।”

নিরঞ্জন কুমার শর্মা  
গ্রীন স্টার সেবাদানকারী, সিরাজগঞ্জ

## গল্পকথন ৫

মালুমঘাট, কক্সবাজার জেলার চকরিয়া উপজেলার একটি প্রত্যন্ত গ্রাম। এখন থেকে প্রায় বিশ বছর আগে এই গ্রামের সাধারণ মানুষের জন্য তেমন কোনো স্বাস্থ্যকেন্দ্র ছিলোনা বললেই চলে। এলাকার সাধারণ মানুষের স্বাস্থ্য সুরক্ষার কথা ভেবে, এই এলাকার ছেলে শিবুধন রায় ১৯৯০ সালে ‘এস মেডিকেল হল’ প্রতিষ্ঠার মাধ্যমে তার স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রম শুরু করেন। সেই সময় থেকেই তিনি গ্রামের একমাত্র স্বাস্থ্য সেবাদানকারী হিসেবে গ্রামের মানুষকে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের জন্য নিরলসভাবে কাজ করে চলেছেন। তখনকার দিনে এই এলাকার মায়েদের মা ও শিশুস্বাস্থ্য, পুষ্টি, পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক জ্ঞানের অভাব থাকায় মায়েরা নিজেদের ও তাদের শিশুদের সঠিকভাবে যত্ন নিতে পারতেন না।

শিবুধন মায়েদেরকে এসব বিষয়ে সচেতন করা এবং শিশুদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য উন্নয়নে কাজ করার কথা বরাবরই ভাবতেন। সেই লক্ষ্যে ১৯৯৮ সালে তিনি এসএমসি কর্তৃক আয়োজিত ৩ দিনের মৌলিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণের মাধ্যমে ব্লু-স্টার সেবাদানকারী হিসেবে এসএমসি’র ব্লু-স্টার কার্যক্রমের সাথে সম্পৃক্ত হন। এই প্রশিক্ষণের মাধ্যমে তিনি মা, শিশুস্বাস্থ্য ও পুষ্টি এবং পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে নিজেকে সমৃদ্ধ করেন এবং মায়েদেরকে পরিবার পরিকল্পনা, গর্ভকালীন যত্ন, শিশুস্বাস্থ্য ও পুষ্টিসেবা সম্পর্কে পরামর্শ দেয়া শুরু করেন। গর্ভবতী মায়েদেরকে স্বাস্থ্য ও পুষ্টি বিষয়ক পরামর্শ প্রদান করার পাশাপাশি নিকটস্থ সেবাকেন্দ্রে গিয়ে গর্ভকালীন সেবা গ্রহণের জন্য উদ্বুদ্ধ করে থাকেন। বর্তমানে তিনি গর্ভবতী মায়েদেরকে উপযুক্ত কাউন্সেলিং



“সারাদেশে ছড়িয়ে ছিটিয়ে থাকা স্বনামধন্য ৯,০০০ ব্লু-স্টার সেবাদানকারীদের একজন হতে পেরে আমি সত্যিই গর্বিত এবং এসএমসি’র প্রতি চিরকৃতজ্ঞ”

**শিবুধন রায়**

ব্লু-স্টার সেবাদানকারী, কল্পবাজার

এর মাধ্যমে এসএমসি’র মাল্টিপল মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট সাপ্লিমেন্টস ‘ফুলকেয়ার’ গ্রহণে উৎসাহিত করছেন। এছাড়াও তিনি সন্তান ধারণে সক্ষম মহিলাদেরকে এসএমসি’র তিন মাস মেয়াদি জন্মবিরতিকরণ ইঞ্জেকশন ‘সোমা-জেস্ট’ ও ‘সায়ানা প্রেস’ প্রদান করেন এবং শিশুর অপুষ্টি প্রতিরোধে মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট পাউডার ‘মনিমিক্স’ ও ‘মনিমিক্স প্লাস’ এর কার্যকারিতা সম্পর্কে অবহিতকরণের মাধ্যমে এসব পণ্য প্রদান করে থাকেন। এসএমসি’র দেয়া ওজন ও উচ্চতা পরিমাপক স্কেল ব্যবহার করে তিনি ৫ বছরের নীচের শিশুদের ওজন ও উচ্চতা পরিমাপ করে পুষ্টিসেবা প্রদান করছেন। আন্তরিকতার সাথে ও সঠিকভাবে কাউন্সেলিং করার ফলে তার এলাকায় ‘মনিমিক্স’ ও ‘মনিমিক্স প্লাস’ এর ব্যবহার আগের তুলনায় অনেক বৃদ্ধি পেয়েছে। শিবুধন প্রতিমাসে গড়ে ১২০ ভায়াল সোমা-জেস্ট, ২০ ভায়াল সায়ানা প্রেস, ৩০ বক্স মনিমিক্স এবং মনিমিক্স প্লাস বিক্রি করেন। এছাড়া কৃষিমুক্ত বাংলাদেশ গড়ার লক্ষ্যে এসএমসি’র ‘ভারমিসিড’ ট্যাবলেট এবং ডায়রিয়া প্রতিরোধে ওরস্যালাইনের পাশাপাশি ‘এসএমসি জিংক’ ট্যাবলেটও বিক্রি করেন।

শিবুধন বলেন, “সারাদেশে ছড়িয়ে ছিটিয়ে থাকা স্বনামধন্য ৯,০০০ ব্লু-স্টার সেবাদানকারীদের একজন হতে পেরে আমি সত্যিই গর্বিত এবং এসএমসি’র প্রতি চিরকৃতজ্ঞ”।

## গল্পকথন

৬

নদীর কোল ঘেষে পাহাড়ঘেরা প্রাকৃতিক সৌন্দর্যের লীলাভূমি সুনামগঞ্জ জেলা। প্রকৃতির সাথে সাথে এখানকার মানুষগুলোও বেড়ে ওঠে আপন আনন্দে। এসএমসি’র গ্রীন স্টার সেবাদানকারী সাইফুর রহমান

তাদেরই একজন। এলাকার শিশুরা যেন আনন্দের সাথে সুস্থভাবে বেড়ে উঠতে পারে সে লক্ষ্যে কাজ করে চলেছেন। বাবাকে দেখে অনুপ্রাণিত এই সেবাদানকারী শৈশব থেকেই স্বপ্ন দেখে আসছিলেন বড় হয়ে মানুষের সেবায় নিয়োজিত হবেন। শৈশবের এই স্বপ্নকে বাস্তবে পরিণত করার জন্য ২০০৪ সালে সুনামগঞ্জের একটি বেসরকারি প্রতিষ্ঠান থেকে ৬ মাসের এলএমএএফ কোর্স সম্পন্ন করেন। জনগণের সেবা করার ব্রতকে আরো একধাপ এগিয়ে নিতে ২০১৬ সালে এসএমসি’র গ্রীন স্টার প্রোগ্রামের সাথে যুক্ত হন।

সুনামগঞ্জের বিশ্বম্ভরপুর উপজেলার বাগদার বাজারে সজীব ফার্মেসি’র মাধ্যমে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করছেন সাইফুর রহমান। সেবাদানকারী হিসেবে এলাকায় তার বেশ সুনামও রয়েছে। শুধুমাত্র ব্যবসায়িকভাবে লাভবান হওয়া নয়, এলাকার মানুষের প্রয়োজনের সময়ে তাদের পাশে দাঁড়ানোও তার অন্যতম লক্ষ্য। একটু ভিন্ন ধরনের কাজে নিজেকে যুক্ত করতে সবসময় পছন্দ করেন তিনি। সেজন্য মা ও শিশু স্বাস্থ্যসেবাকে আলাদা গুরুত্ব দিয়ে স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রম পরিচালনা করছেন। প্রতিটি সুস্থ শিশু দেশের ভবিষ্যত এই শ্লোগানকে সামনে রেখে তিনি ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়স পর্যন্ত শিশুদের মনিমিক্স প্রদান করছেন। মনিমিক্স গ্রহণের ফলে শিশুদের মাঝে পরিবর্তন দেখে মায়ের পাশাপাশি তিনিও খুব খুশি হন। এছাড়া তিনি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি, শিশুর পুষ্টি, ডায়রিয়া এবং কৃমির সংক্রমণ প্রতিরোধ ও প্রতিকারসহ অন্যান্য সেবাও প্রদান করে যাচ্ছেন।

সাইফুর রহমান বলেন, “আজীবন আমি এভাবেই এসএমসি’র সাথে থেকে মা ও শিশুদের স্বাস্থ্যসেবায় কাজ করে যেতে চাই।”



“আজীবন আমি এভাবেই এসএমসি’র সাথে থেকে মা ও শিশুদের স্বাস্থ্যসেবায় কাজ করে যেতে চাই।”

**সাইফুর রহমান**

গ্রীন স্টার সেবাদানকারী, সুনামগঞ্জ

তথ্য সংগ্রহ: ব্লু-স্টার, ও গ্রীন স্টার টিম, এসএমসি

# কুইজ



ঘরের কাছেই মনের মত সেবা



—প্রয়োজনে আপনার পাশে—

## কুইজ ১

নিম্নে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর সঠিক উত্তরটি কুইজের উত্তরপত্রে লিখুন

১. ফুলকেয়ার এর ১ ডোজে কত ধরনের ভিটামিন ও মিনারেল রয়েছে?

ক) ৫ ধরনের      খ) ১০ ধরনের      গ) ১২ ধরনের      ঘ) ১৫ ধরনের

২. গর্ভাবস্থায় ভিটামিন ও মিনারেল এর ঘাটতি থাকলে কী কী অসুবিধা হয়?

ক) কম জন্ম ওজন সম্পন্ন শিশু প্রসবের ঝুঁকি বাড়ে      খ) মায়ের রক্তস্রাবতা দেখা দেয়  
গ) নবজাতকের মৃত্যুঝুঁকি বাড়ে      ঘ) সবগুলো

৩. ফুলকেয়ার কাদের জন্য?

ক) গর্ভবতী মা      খ) ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়সী শিশু      গ) প্রসূতি মা      ঘ) ৫-১২ বছর বয়সী শিশু

৪. অপরিপুষ্ট পুষ্টি গ্রহণের ফলে গর্ভাবস্থায় ও প্রসবের সময় বিভিন্ন ধরনের জটিলতা বাড়ে।

ক) সত্য      খ) মিথ্যা

৫. ফুলকেয়ার গর্ভবতী মা ও গর্ভস্থ শিশুর প্রতিদিনের প্রয়োজনীয় পুষ্টি চাহিদা পূরণ করতে সক্ষম।

ক) সত্য      খ) মিথ্যা

## কুইজ ২

বাম দিকের বাক্যের সাথে ডান দিকের বাক্য সাজিয়ে লিখুন

ক) গর্ভবতী মাকে প্রতিদিন তিন বার মূল খাবার এবং দুই বার নাস্তায়

ক) দ্রুত স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা হাসপাতালে নিতে হবে

খ) প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা সেবা

খ) নিরাপদ প্রসব নিশ্চিত হয়

গ) ন্যূনতম ৪টি গর্ভকালীন সেবা নেয়ার হার

গ) অপরিপুষ্ট গর্ভধারণের ঝুঁকি কমায়

ঘ) গর্ভবতী মায়ের যেকোনো একটি বিপদ লক্ষণ দেখা দিলে

ঘ) স্বাভাবিকের চেয়ে একটু বেশি পুষ্টিখর খাবার খেতে হবে

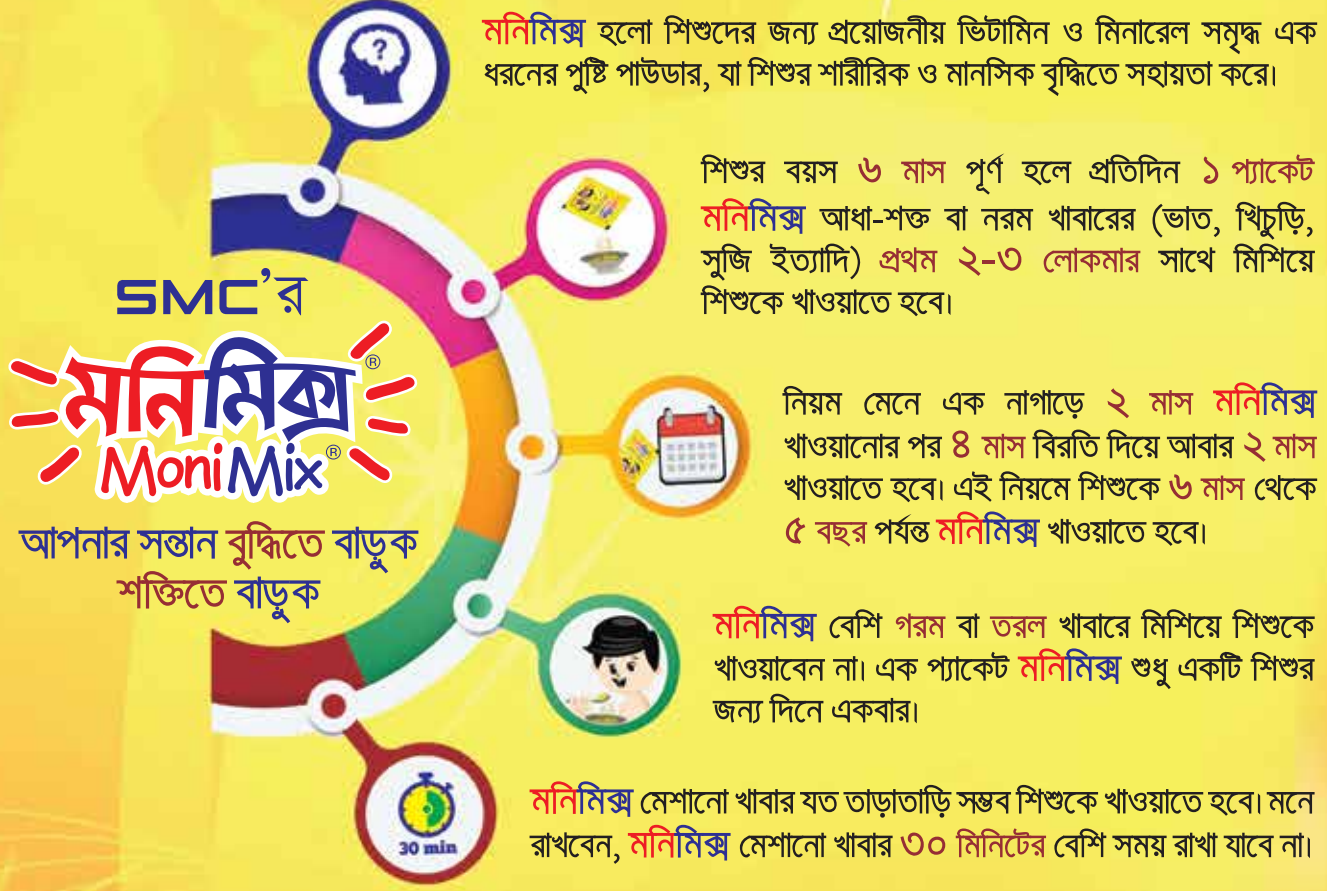
ঙ) হাসপাতাল বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে ডেলিভারি করালে

ঙ) শতকরা ৪৭ ভাগ

জেসমিন আক্তার

প্রোগ্রাম এক্সিকিউটিভ, প্রোডাক্ট অ্যান্ড নেটওয়ার্ক মার্কেটিং, এসএমসি

# বাড়তে শিশু প্রতিদিন তার খাবারে মনিমিক্স দিন



মনিমিক্স-এর উপকারিতা: ১ আয়রনের অভাবজনিত রক্তস্বল্পতা রোধ করে ২ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় ৩ ক্ষুধা বৃদ্ধি করে ও খাবারে রুচি বাড়ায় ৪ শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশ ঘটায়।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া: মনিমিক্স-এর তেমন কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই, তবে এতে আয়রন থাকার কারণে খাওয়ানোর শুরুর দিকে শিশুর পায়খানার রং হালকা কালো, একটু শক্ত বা নরম হতে পারে।



বিস্তারিত তথ্যের জন্য

এস.এম.সি'র টেলি জিজ্ঞাসা

১৬৩৮৭

ফোন দিন পরামর্শ নিন

কলেজ প্রযোজ্য নয়

f /MoniMixSMC

ডিজিট করুন- [www.smc-bd.org](http://www.smc-bd.org)

শিশুর বয়স ৬ মাস পূর্ণ হওয়া পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধই খাওয়াতে হবে।



অল্যাপ

সংখ্যা ২৫, ডিসেম্বর ২০২১



# ফুলকেয়ার®

১টি ট্যাবলেট প্রতিদিন

গর্ভবতী মায়ের জন্য  
প্রয়োজনীয় ভিটামিন ও মিনারেল

## ফুলকেয়ার গ্রহণের উপকারিতা:

- গর্ভবতী মায়ের জন্য প্রয়োজনীয় আয়রন এবং ফলিক অ্যাসিডসহ মোট ১৫টি পুষ্টি উপাদান রয়েছে যা সুস্থ শিশুর জন্ম ও মায়ের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় অত্যন্ত কার্যকর
- কম ওজন, অপরিশ্রিত শিশু এবং অকাল প্রসবের ঝুঁকি কমায়
- নবজাতকের মৃত্যুঝুঁকি কমায়

## ফুলকেয়ার ট্যাবলেট গ্রহণের নিয়ম:

চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী গর্ভাবস্থা নিশ্চিত হবার পর থেকে প্রসবের আগ পর্যন্ত প্রতিদিন ১টি করে ৬মাসে মোট ১৮০টি ট্যাবলেট সেবন করতে হবে।

বিস্তারিত তথ্যের জন্য:



ভিজিট: [www.smc-bd.org](http://www.smc-bd.org)