



**USAID**  
আমেরিকার জ্ঞানদানের পথ থেকে

**প্রসার**

**ACDI VOCA**  
Expanding Opportunities Worldwide

## মাদার লিডার ফ্লিপচার্ট মডিউল-১



- ব্যবহারের আগে ও পরে ফ্লিপচার্টটি প্লাস্টিক মোড়কে সংরক্ষণ করুন;
- ফ্লিপচার্ট উপস্থাপনের আগে বিষয়বস্তু সম্পর্কে পর্যাপ্ত তথ্য জেনে উপস্থাপনের জন্য প্রস্তুতি নিন;
- অধিবেশনে অনুশীলনের কোনো বিষয় থাকলে তা আলোচনা শুরুর আগেই প্রস্তুতি নিয়ে রাখুন;
- আলোচনা শুরুর আগে ফ্লিপচার্টে উল্লেখিত গাইড বা নির্দেশনামূলক ছবিগুলো বুঝে নিন এবং নির্দেশনা ছবি অনুসারে আলোচনা পরিচালনা করুন;
- উপস্থাপনের আগে দেখে নিন সকল অংশগ্রহণকারীর বসার ব্যবস্থা ঠিক আছে কিনা;
- বসার স্থানে পর্যাপ্ত আলো ও বাতাস আছে কিনা সে বিষয়ে সতর্ক থাকুন;
- ফ্লিপচার্ট দেখতে ও আপনার কথা শুনতে পারে এমন দূরত্বের মধ্যে অংশগ্রহণকারী মায়েদের বসার ব্যবস্থা করুন;
- আপনি কথা এমনভাবে বলবেন যেন আপনার ভাষা ও স্বর সবাই শুনতে ও বুঝতে পারে;
- উপস্থাপনের সময় ফ্লিপচার্টটি এমনভাবে ধরুন যেন সকল অংশগ্রহণকারী ফ্লিপচার্ট দেখতে পারে;
- ফ্লিপচার্টের ছবি এমনভাবে নির্দেশ করে উপস্থাপন করুন যাতে করে আপনার হাত বা পরিধেয় কাপড় দিয়ে ফ্লিপচার্ট ঢেকে না যায়;
- উপস্থিত সকল মা আলোচনায় অংশগ্রহণ করছে কিনা সে বিষয়ে লক্ষ ও সতর্ক থাকতে হবে।



শুভেচ্ছা জানান



নিবন্ধন করুন



ছবি দেখান



হাতেকলমে কাজ



তথ্য অনুসন্ধান



তথ্য প্রদান



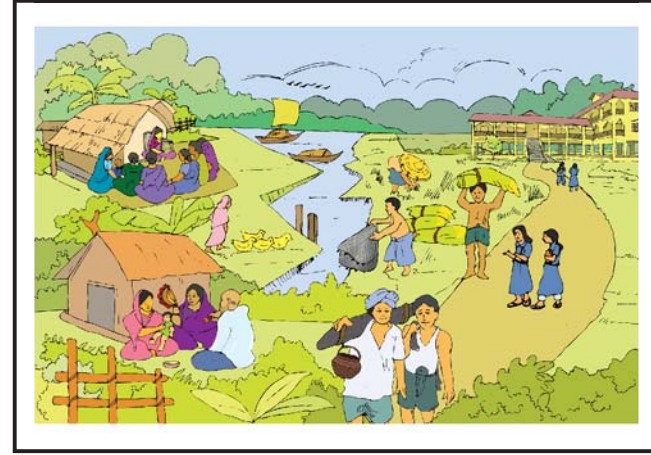
প্রতিশ্রুতি



তৎক্ষণাৎ যাচাই



ধন্যবাদ



- প্রসার আমাদেরই কর্মসূচি। এই কর্মসূচি আমাদের সকলের অভিজ্ঞতা ও সময়কে কাজে লাগিয়ে এই এলাকায় মে, ২০১৫ পর্যন্ত বাস্তবায়িত হবে
- আমরা সকলে মিলে এই এলাকার খাদ্য নিরাপত্তাহীনতা কমানোর জন্য কাজ করবো
- দরিদ্র ও হতদরিদ্র মানুষের জীবিকার উন্নয়ন, গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মা এবং ৫ বছরের নিচের শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টির উন্নয়ন এবং পরিবারকে দুর্যোগ মোকাবিলায় প্রস্তুত করা বিষয়ে আমরা কাজ করবো







- এই প্রতীকটি বাংলাদেশ সরকারের, বাংলাদেশ সরকার এই কর্মসূচির অন্যতম অংশীদার
- এই প্রতীকটি USAID এর। নিচে লেখা আছে ‘আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে’। আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে পাওয়া সহায়তায় এই কর্মসূচি বাস্তবায়িত হচ্ছে
- ACDI/VOCA ও PCI এর প্রতীক, এই দুটি আন্তর্জাতিক সংস্থা একত্রে প্রসার কর্মসূচিতে এই এলাকায় জীবন জীবিকা, স্বাস্থ্য উন্নয়ন ও দুর্যোগ ব্যবস্থাপনার কাজ করে
- অন্য তিনটি প্রতীক হলো কোডেক, মুসলিম এইড ও সুশীলন-এর। এই সংস্থাগুলো প্রসার কর্মসূচির সাথে একত্রে কাজ করে





## মা ও শিশু স্বাস্থ্য ও পুষ্টি কার্ড



### প্রত্যেক মাসে শিশুর ওজন নিন

HH CODE:	
Child Name:	
Mother Name:	
মায়ের নাম :	
Husband/Father Name:	
Nominee Name:	
Child DOB: --/--/----  G  B	
ID. No:	
Reg. Date	Exit Date
--/--/----	--/--/----
Village :	Union :
Upazila:	District:
Issuer's Signature:	





**USAID**  
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে





- প্রসার কর্মসূচি স্বাস্থ্য ও পুষ্টি, গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মা এবং তাদের ২ বছরের নিচের শিশুদের স্বাস্থ্য ও পুষ্টির উন্নয়নের লক্ষ্যে কাজ করবে
- এই কর্মসূচি এলাকার সকল ৫ বছরের নিচের শিশুর অসুস্থতা ও মারাত্মক অপুষ্টি নিয়েও কাজ করবে
- একজন সুস্থ মায়ের সন্তানরাও সুস্থ হবে এটাই স্বাভাবিক
- ৫ বছরের নিচের শিশুরা অসুস্থতা, অপুষ্টি ও মৃত্যু ঝুঁকির মধ্যে থাকে। যে সকল শিশু জীবনের প্রথম ২ বছর সঠিক পুষ্টি ও স্বাস্থ্য নিয়ে বেড়ে উঠে তারা পরবর্তীতে সার্থক জীবন যাপন করে



আপনার দেখা গর্ভবতী ও ৫ বছরের নিচের শিশুরা কী কী স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সমস্যায় ভোগে?



সকলে মিলে আলোচনা করে গর্ভবতী ও পাঁচ বছরের নিচের শিশুরা যে স্বাস্থ্য সমস্যায় ভোগে, তা দূর করতে কী কী করণীয় তা বের করি।



আমরা কি সকলে এই কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করে নিজের ও আমাদের এলাকার পরিবর্তনে কাজ করার প্রতিশ্রুতি দিচ্ছি?

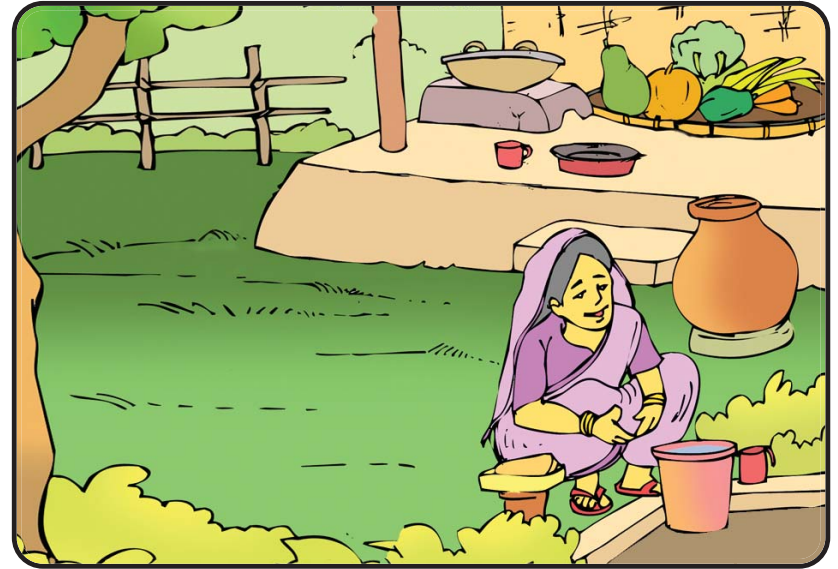
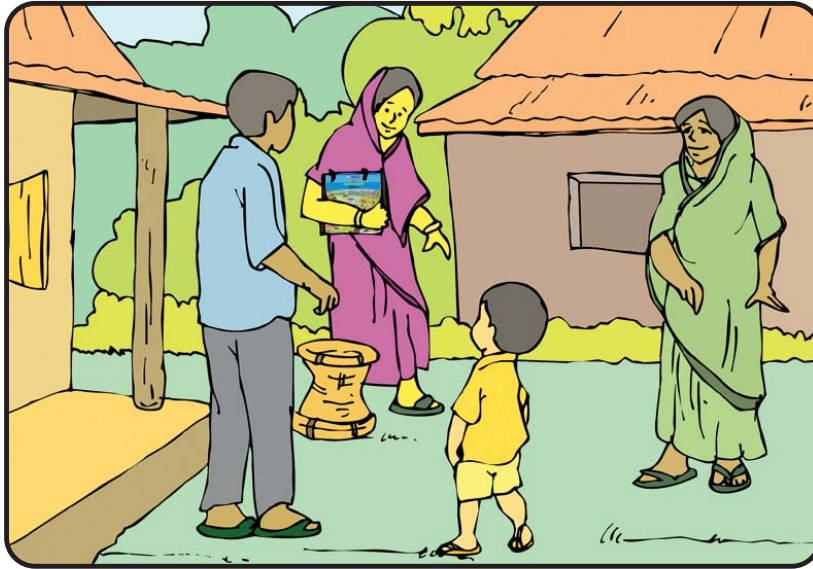
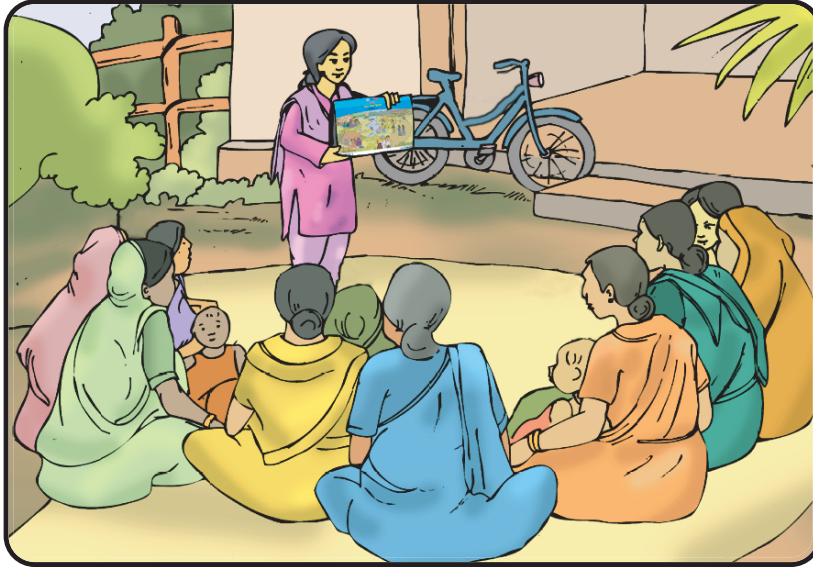








- আপনাদের মনোনীত মাদার লিডার হিসাবে আমি প্রতি দুই সপ্তাহ অন্তর আপনাদের সাথে বসে গর্ভকালীন এবং পাঁচ বছরের নিচের শিশুর যত্ন নেওয়ার বিষয়ে সাহায্য করবো ও আপনাদের সমস্যা সমাধানের চেষ্টা করবো
- আমি আপনাদের এই এলাকার গুরুত্বপূর্ণ স্বাস্থ্যতথ্য যেমন- মাতৃমৃত্যু, শিশুমৃত্যু, অসুস্থতা, রোগের প্রাদুর্ভাব ইত্যাদি তথ্য জোগাড় করবো এবং এই তথ্য স্থানীয় হেলথ প্রমোটারকে জানাবো

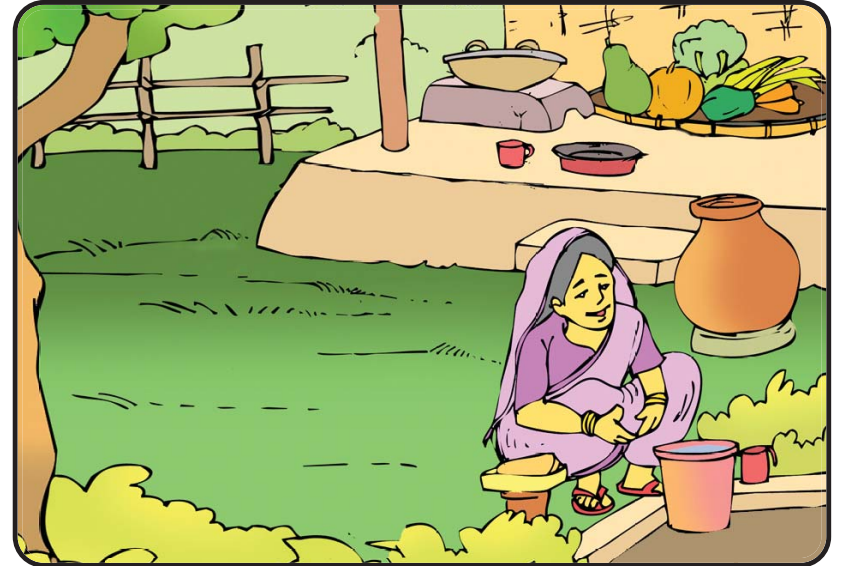
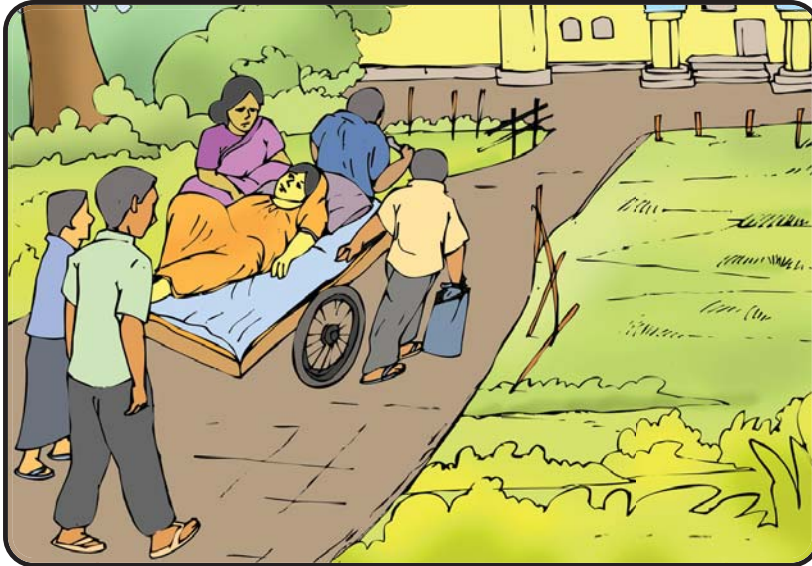






- আমরা কোনো সমস্যায় পড়লে তা সমাধানের জন্য যদি একসাথে কাজ করি তবে এই গ্রামকে একটি আদর্শ গ্রাম হিসাবে গড়ে তুলতে পারবো
- প্রতি মাসে দুইবার মাদার লিডারের সাথে শিক্ষামূলক সেশনে বসতে রাজি হয়েছি এবং প্রসার কর্মসূচিতে অংশগ্রহণের জন্য এই সেশন আবশ্যিক
- আমরা সবাই এই গ্রামের অংশ। আমরা আমাদের নিজের ও পারিবারিক জীবন পরিবর্তনের চেষ্টা করবো







- এটি একটি কার্ড। এই কার্ডটি আমরা সবাই একটি করে পাব
- এই কার্ডে সকল মায়াদের নাম, ঠিকানা, তাদের দুই বছরের নিচের শিশুদের তথ্য ও কেয়ার গ্রুপে অংশগ্রহণের তথ্য থাকবে
- মা ও শিশু স্বাস্থ্য ও পুষ্টি কার্ড-এ গর্ভবতী মায়ের সেবা ও দুই বছরের নিচের শিশুর প্রতি মাসে নেয়া ওজনের তথ্য ও কেয়ার গ্রুপের তথ্য থাকবে, যা রেশন গ্রহণের জন্য প্রয়োজন



কেয়ার গ্রুপ কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করতে  
আমাদের কী কী সমস্যা হতে পারে?



সকলে মিলে আলোচনা করে  
সমাধান বের করার চেষ্টা করি



আমরা সকলে মিলে আমাদের গ্রুপের কার্যক্রম  
সফলভাবে পরিচালনা করবো এই প্রতিশ্রুতি দিচ্ছি?



আমরা গত সেশনে কী কী বিষয় আলোচনা করেছি  
তা মনে করার চেষ্টা করি। এই বিষয়ে পরিবারের  
অন্যান্য সদস্যের কী মতামত?



অধ্যক্ষ: স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়  
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

কেয়ার গ্রুপ উপস্থিতি

গুরুত্বপূর্ণ তারিখ	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯	১০	১১	১২
১১	১২	১৩	১৪	১৫	১৬	১৭	১৮	১৯	২০	২১	২২	২৩
২৪	২৫	২৬	২৭	২৮	২৯	৩০	৩১	৩২	৩৩	৩৪	৩৫	৩৬
৩৭	৩৮	৩৯	৪০	৪১	৪২	৪৩	৪৪	৪৫	৪৬	৪৭	৪৮	৪৯
৫০	৫১	৫২	৫৩	৫৪	৫৫	৫৬	৫৭	৫৮	৫৯	৬০	৬১	৬২

[illegible]

কেয়ার গ্রুপ উপস্থিতি						
শুরুর তারিখ	--/--/----					
➔	১ ১	২ ২	৩ ৩	৪ ৪	৫ ৫	
	৬ ৬	৭ ৭	৮ ৮	৯ ৯	১০ ১০	
	১১ ১১	১২ ১২	১৩ ১৩	১৪ ১৪	১৫ ১৫	
	১৬ ১৬	১৭ ১৭	১৮ ১৮	১৯ ১৯	২০ ২০	
	২১ ২১	২২ ২২	২৩ ২৩	২৪ ২৪	২৫ ২৫	
	২৬ ২৬	২৭ ২৭	২৮ ২৮	২৯ ২৯	৩০ ৩০	





- প্রসার কর্মসূচির স্বাস্থ্য ও পুষ্টি কার্যক্রমের অংশ হিসাবে রেশন দেয়া হয়। এই সময়ে বাড়তি পুষ্টির চাহিদা পূরণে এই রেশন সহায়তা করে
- কর্মসূচিতে অংশগ্রহণকারীরা নির্দিষ্ট পরিমাণে গম, ডাল ও তেল রেশন হিসাবে পান
- এই রেশন আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে এসেছে
- গম থেকে তৈরি খাবার দেহে শক্তি যোগায়। ডাল আমাদের দেহের বৃদ্ধিতে সহায়তা করে। তেল থেকে আমরা শক্তি পাই, এই তেল ভিটামিন -এ যুক্ত যা আমাদের দেহের ভিটামিন-এ'র চাহিদা পূরণ করে। ভিটামিন -এ গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মা এবং ৫ বছরের নিচের শিশুদের রাতকানা রোগসহ অন্যান্য রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে।



আপনারা এখন কী কী রেশন এই কর্মসূচি থেকে পাচ্ছেন?

এই রেশন কাদের পক্ষ থেকে এসেছে? আপনি এই রেশন নিয়ে কী করেন?







- প্রসার কর্মসূচিতে রেশনের পরিমাণ এই এলাকার গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মা এবং ২ বছরের কম বয়সী শিশুদের পুষ্টি ঘাটতি পূরণের জন্য নির্ধারণ করা হয়েছে
- প্রসার এই পরিবারের সাথে আয় বৃদ্ধির জন্যও কাজ করবে, এর ফলে কর্মসূচি শেষে পরিবারগুলো তাদের পুষ্টির চাহিদা পূরণ করতে পারবে
- মা ও শিশুদের জন্য দেয়া রেশন অবশ্যই তাদের খেতে হবে, অন্য দিকে বাড়ি পর্যায়ে রেশন পরিবারের অন্য সদস্যদের জন্য



আমরা কীভাবে পুষ্টির ঘাটতি পূরণে  
এই রেশন ব্যবহার করতে পারি?  
এই রেশন ব্যবহারে কোনো অসুবিধা হয় কি?



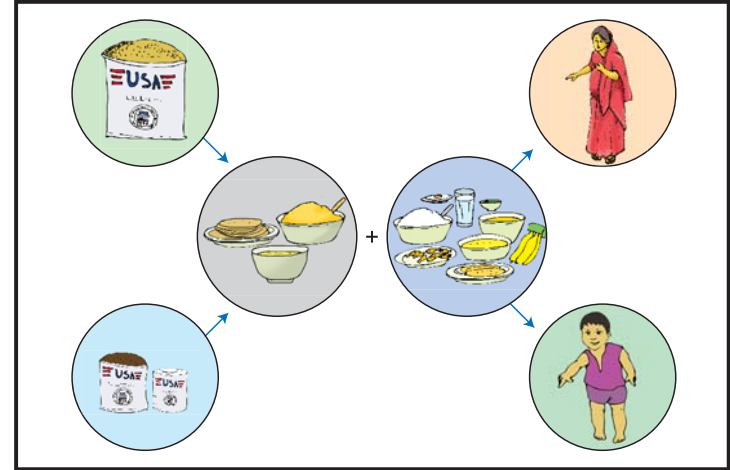
সকলে মিলে আলোচনা করে  
রেশনের সঠিক ব্যবহারের  
উপায় বের করার চেষ্টা করি

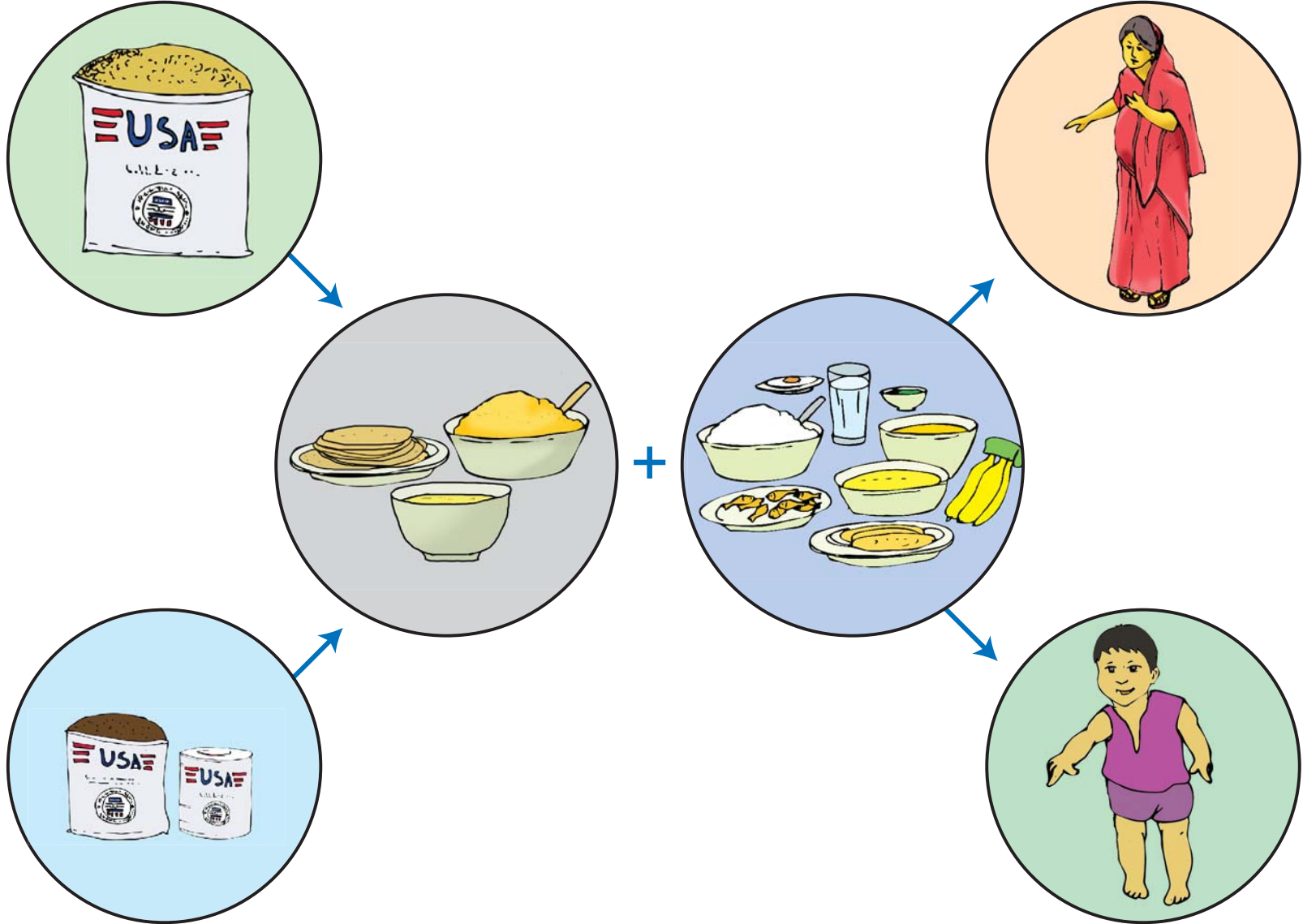


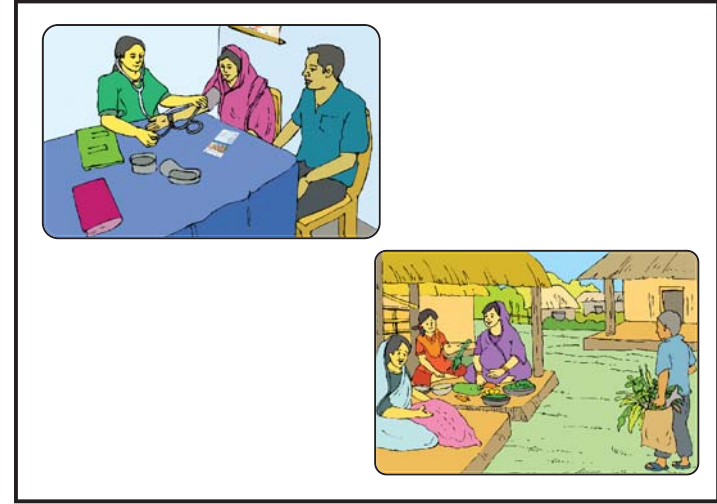
আমরা কি সকলে নিজের ও আমাদের  
৬ থেকে ২৪ মাসের শিশুর পুষ্টির ঘাটতি  
পূরণে এই রেশন ব্যবহারের প্রতিশ্রুতি দিচ্ছি?



গত সপ্তাহের বিষয় কি আপনারা চর্চা করেছিলেন?  
কোনো বাধার সম্মুখীন হয়েছিলেন?







- গর্ভকালীন একজন মায়ের বাড়তি খাবার ও বিশ্রামসহ বিশেষ যত্নের প্রয়োজন হয়
- এই অবস্থায় প্রতি মাসে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর কাছ থেকে গর্ভকালীন সেবা নেওয়া প্রয়োজন যাতে তিনি একটি সুস্থ শিশু জন্ম দেন
- এই সময় পরিবারের সকল সদস্যকে গর্ভবতী মায়ের প্রতি যত্নবান হতে হবে, যেন মা পর্যাপ্ত যত্ন, খাদ্য ও বিশ্রাম নিতে পারেন







- গর্ভকালীন জটিলতাগুলো হলো-রক্তস্রাব, বেশি মাথা ব্যথা বা ঝাপসা দেখা, ভীষণ জ্বর, বিলম্বিত প্রসব ও খিঁচুনি
- এর যেকোনো একটি জটিলতা দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে নিকটস্থ হাসপাতালে যেতে হবে যা মা ও শিশুর মৃত্যু ঝুঁকি কমাবে

গর্ভ, প্রসব ও প্রসব পরবর্তী



টি বিপদচিহ্ন

মাথা ব্যথা,  
ঝাপসা দেখা  
ও হাতে পায়ে  
পানি আসা



গর্ভাবস্থায়, প্রসবকালে বা  
প্রসবের পরে শরীরে পানি আসা,  
খুব বেশি মাথা ব্যথা  
চোখে ঝাপসা দেখা

প্রসবের পর রক্তস্রাব  
বা দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব



রক্তস্রাব

গর্ভাবস্থায়  
রক্তস্রাব



খিঁচুনি

গর্ভাবস্থায়, প্রসবের সময়  
বা প্রসবের পরে খিঁচুনি



বিলম্বিত  
প্রসব

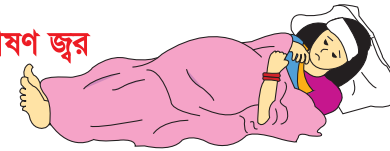


১২ ঘণ্টার বেশি  
প্রসব ব্যথা



ভীষণ জ্বর

গর্ভাবস্থায় বা  
প্রসবের পর বেশি জ্বর



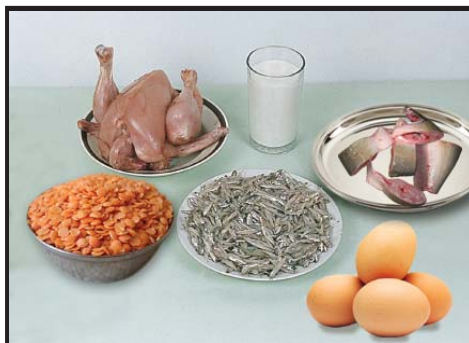


আপনারা কি জানেন গর্ভাবস্থায় মায়ের  
কোন কোন ধরনের খাবার কী কী  
পরিমাণে খেতে হয়?



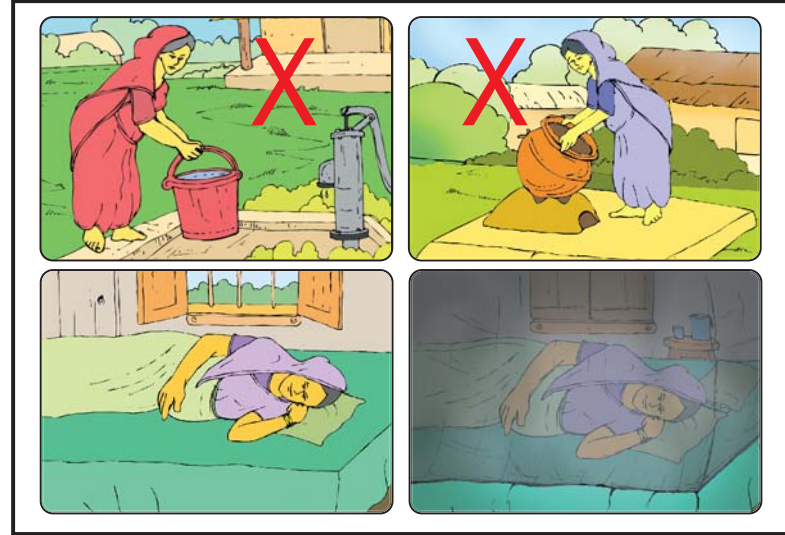
- ❑ মায়ের গর্ভেই শিশু ধীরে ধীরে বেড়ে ওঠে এ কারণেই সুস্বাদু খাবার বেশি বেশি খেতে হবে। গর্ভাবস্থায় শিশু মায়ের শরীর থেকেই তার প্রয়োজনীয় খাবার গ্রহণ করে
- ❑ প্রতিদিন প্রতি বেলায় সব ধরনের খাবার কিছু কিছু খেতে হবে
- ❑ স্বাভাবিক খাবারের পাশাপাশি গর্ভবতী মায়ের রক্তস্বচ্ছতা ও শিশুর জন্মগত ত্রুটি প্রতিরোধের জন্য গর্ভাবস্থায় কমপক্ষে ৬ মাস নিয়মিত আয়রন ও ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাওয়া প্রয়োজন। আয়রনের অভাবে মা দুর্বল বোধ করে
- ❑ গর্ভবতী মা যাতে বাড়তি খাবার গ্রহণ করতে পারে সে বিষয়ে পরিবারের সকলের লক্ষ রাখা প্রয়োজন







আমরা কি গর্ভাবস্থায় সঠিকভাবে বিশ্রাম নিয়েছি?  
দিনে ও রাতে ঠিকভাবে বিশ্রাম নিলে কী লাভ হয়?



- ☐ সংসারের কম পরিশ্রমের স্বাভাবিক কাজ গর্ভবতী মা করবেন। গর্ভাবস্থায় ভারি ও ঝুঁকিপূর্ণ কাজ, যেমন: টিউবওয়েল চাপা, ধান ভানা, ভারি পানির কলস তোলা বা বহন করতে দেয়া যাবে না
- ☐ গর্ভধারণের প্রথম ও শেষ তিন মাস দূরে যাতায়াত পরিহার করুন
- ☐ দিনে কমপক্ষে ২ ঘণ্টা শুয়ে বিশ্রাম নিন ও রাতে ৮ ঘণ্টা অবশ্যই ঘুমান
- ☐ গর্ভবতী যাতে প্রয়োজন মতো বিশ্রাম নিতে পারে, সেদিকে পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের লক্ষ রাখা প্রয়োজন





- প্রত্যেক গর্ভবতী মায়ের পরিবারের প্রসবের সময় করণীয় আগে থেকে ঠিক করে রাখতে হবে যেমন-কোথায় প্রসব করাতে হবে (বাড়িতে না হাসপাতালে), কিসে করে কোন হাসপাতালে যাবে এবং জরুরি প্রয়োজনে টাকার ব্যবস্থা কোথা থেকে হবে
- প্রসবের সময় যে যে জিনিস প্রয়োজন সে বিষয়ে প্রশিক্ষিত ধাত্রীর সাথে পরামর্শ করুন



সকলে আলোচনা করি গর্ভাবস্থায় সঠিক যত্ন, খাবার, বিশ্রাম ও প্রসব পরিকল্পনা নিয়ে কাজ করতে আমাদের কী কী বাধা পার হতে হবে?



সকলে মিলে আলোচনা করে সমাধান বের করার চেষ্টা করি



আমরা কী সকলে নিজের ও আমাদের এলাকার অন্যান্য গর্ভবতীদের সঠিক যত্ন, খাবার, বিশ্রাম ও প্রসব পরিকল্পনা নিশ্চিত করতে কাজ করার প্রতিশ্রুতি দিচ্ছি ?



আমরা গত সেশনে কী কী বিষয় আলোচনা করেছি তা মনে করার চেষ্টা করি। এই বিষয়ে পরিবারের অন্যান্য সদস্যের কী মতামত ?





গর্ভকালীন নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করুন



স্বাস্থ্যকেন্দ্রে আগে থেকে নির্ধারণ করে রাখুন



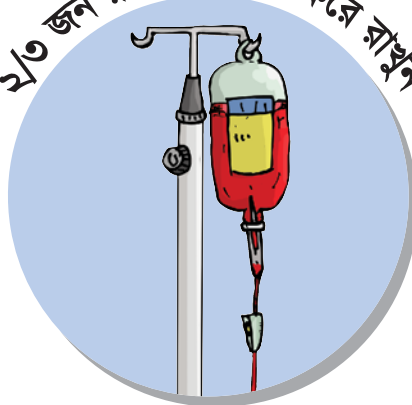
প্রসব স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাওয়ার জন্য যানবাহনের ব্যবস্থা করে রাখুন



গর্ভধারণের সময় থেকেই টাকা জমাতে শুরু করুন



২৩ জন রক্তদাতা ঠিক করে রাখুন



প্রসবের জন্য একজন প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে যোগাযোগ করুন



<b>Publisher</b>	: PROSHAR, Bangladesh
<b>Published Date</b>	: November 2011
<b>Advisors</b>	: Marie Cadrin, CoP, PROSHAR Carolyn Wetzel, Consultant, PROSHAR
<b>Technical Resource Persons</b>	: Dr. Setara Rahman Dr. Md. Shohel Rana Dr. Ayan Shanker Seal Kristi Ladd Ryan Larrance Carolyn Kruger Gwenelyn O'Donnell Cindy Pfitzenmaier
<b>Editing</b>	: SAM Husain
<b>Design &amp; Printing</b>	: Visual Communication Ltd., Dhaka, Bangladesh ( <a href="http://www.viscombd.com">www.viscombd.com</a> )
<b>Information Sources</b>	: Ministry of Health & Family Welfare, Bangladesh Food for the Hungary (FH) International
<b>Acknowledgement</b>	: SO1, SO3 and M&E Team, PROSHAR
<b>Contact Address</b>	: PROSHAR House # 411, Road # 4, Sonadanga R/A (2nd Phase), Khulna-9100 Bangladesh