প্রসবপূর্ব সেবাঃ

সংজ্ঞাঃ নিরাপদ প্রসব নিশ্চিতকরনের মাধ্যমে সুস্থ শিশুর জন্মদান এবং মাতৃমৃত্যু ও নবজাতক মৃত্যুর হার কমানোর লক্ষ্যে সকল গর্ভবতী মাকে উন্নত ও প্রতিরোধমূলক স্বাস্থ্য সেবা প্রদান করাই প্রসব পূর্ব সেবা। গর্ভকালীন সময়ে নিয়মিত স্বাস্থ্য পরিচর্যার মাধ্যমে মায়ের স্বাস্থ্য এবং সুস্থ শিশুর নিরাপদ প্রসব সম্ভব। গর্ভাবস্থায় পর্যবেক্ষণ, গর্ভবতী মাকে স্বাস্থ্য শিক্ষা দেওয়া, প্রাথমিক অবস্থায় গর্ভকালীন ঝুঁকি সমূহ চিহ্নিত করা ও ব্যবস্থা গ্রহণ ইত্যাদি প্রসবপূর্ব সেবার অর্ন্তভূক্ত।

লক্ষ্যঃ মা ও গর্ভস্থ শিশুর অসুস্থতা ও মৃত্যুহার কমানো।

প্রসব পূর্ব সেবার প্রয়োজনীয়তাঃ

- গর্ভবতী মায়ের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করা তা বজায় রাখা।
- গর্ভবতী মা ও স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর মধ্যে একটি নিবিড় ও আস্থামূলক সম্পর্ক তৈরী করার জন্য নিয়মিত ও নির্দিষ্ট সময় পর পর গর্ভকালীন সেবা দেওয়া।
- স্বাস্থ্য শিক্ষার মাধ্যমে গর্ভবতী মাকে তার স্বাস্থ্যের যত্ন ও পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা বুঝতে এবং গর্ভাবস্থায় শারীরিক ঝুঁকি ও জটিলতা চিহ্নিত করতে সাহায্য করা ;
- গর্ভকালীন যতে আর মাধ্যমে প্রত্যেক গর্ভবতী মাকে সুপারিশকৃত অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্য সেবা দেওয়া যার মধ্যে রয়েছে টি.টি টিকা ও রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধে মাকে পরামর্শ দানের পাশাপাশি আয়রন ও ফলিক এসিড ট্যাবলেট সরবরাহ করা ;
- গর্ভকালীন যত্নের মাধ্যমে 'ঝুঁকিপূর্ণ' গর্ভ চিহ্নিত করা এবং সঠিক সময়ে যথাযথ স্থানে রেফার করা;
- গর্ভবতী মাকে নিরাপদ স্থানে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থকর্মীর উপস্থিতিতে সন্তান প্রসবে উদ্ধুদ্ধ করা;
- গর্ভবতী মাকে তার বর্তমান শারীরিক অবস্থা সম্পর্কে জানার ও ছোটখাট সমস্যা ব্যবস্থাপনা গ্রহণের সুযোগ সৃষ্টি করা ;
- প্রসব, শিশুর যত্ন এবং বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য মানসিকভাবে তৈরী হতে সাহায্য করা;
- গর্ভবতী মা এবং তার পরিবারের সিদ্ধান্ত গ্রহণে ভূমিকা আছে এমন সদস্যদের গর্ভকালীন বিপদজনক চিহ্ন সম্পর্কে জ্ঞান দান করা যাতে তারা নিরাপদ প্রসব ও জরুরী অবস্থা মোকাবিলায় প্রয়োজনীয় প্রস্তুতি গ্রহণ করতে পারেন;
- শিশু জন্মদানের পর জন্ম নিরোধক বা পরিবার পরিকল্পনা ব্যবস্থা ব্যাপারে মাকে উৎসাহিত করা।

গর্ভধারণের সম্ভাব্য চিহ্ন ও লক্ষণ সমুহঃ

- মাসিক স্রাব বন্ধ হয়ে যাওয়া
- দিনের প্রথমভাগে বমি বমি বা বমি হওয়া
- ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া
- স্তন ভারী বোধ হওয়া
- ক্লান্ত ও অবসাদ বোধ হওয়া
- তলপেট স্ফীত হওয়া (প্রথম তিন মাসের পরে)
- তলপেটে গর্ভস্থ শিশুর নড়াচড়া টের পাওয়া।

বি:দ্র: রেজিষ্ট্রেশনের পরে চেকলিষ্ট ব্যবহার করে ইতিহাস গ্রহণ ও শারীরিক পরীক্ষা করতে হবে।

গর্ভবতী মহিলা সনাক্তকরণ এবং প্রসবপূর্ব সেবা গ্রহণে উদ্বুদ্ধকরণঃ

যতদ্রুত সম্ভব গর্ভবতী মহিলা সনাক্ত করে (সম্ভব হলে প্রথম তিন মাসের মধ্যে) রেজিষ্ট্রেশন করতে হবে এবং গর্ভকালীন সেবা গ্রহণে উদ্বুদ্ধ করতে হবে। কারণ এই রেজিষ্ট্রেশনের মাধ্যমে-

- গর্ভবতী মা গর্ভকালীন সেবা পাওয়ার জন্য তালিকাভূক্ত হতে পারেন।
- গর্ভকালীন ছোট বা বড় সমস্যার সমাধান ও চিকিৎসা পাওয়ার সুযোগ পান।
- গর্ভবতী মায়েদের বিপদজনক লক্ষণ থাকলে তা নির্ণয় করা সুবিধা হয়।

গর্ভকালীন সেবার পর্যায়কালঃ

মা ও গর্ভস্থ শিশুর অবস্থা পর্যবেক্ষণ করার জন্য গর্ভকালীন অবস্থায় বেশ কয়েকবার ভিজিটে আসতে হয়। এছাড়া গর্ভবতী মায়ের শারীরিক অবস্থা সম্পর্কে মা ও তার পরিবারকে কাউন্সেলিং করা হয় বা পরামর্শ দেয়া হয়।

আদর্শ নিয়মেঃ

- ২৮ সপ্তাহ পর্যন্ত প্রতিমাসে একবার চেকআপ/ভিজিটে যেতে হবে।
- ২৮ সপ্তাহ থেকে ৩৬ সপ্তাহ পর্যন্ত প্রতিমাসে দুই বার চেকআপ/ভিজিটে যেতে হবে।
- প্রসব না হওয়া পর্যন্ত (৩৬-৪০ সপ্তাহ) সপ্তাহে ১ বার ভিজিটে যেতে হবে।

সেবা প্রদানকারীদের উপর চাপের কথা বিবেচনা করে ও গর্ভবতী মায়ের পক্ষে এতবার আসা-যাওয়া সুবিধাজনক নয় বিধায় বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা গর্ভবতী মাকে কমপক্ষে ৪ বার গর্ভকালীন সময়ে ভিজিটে আসতে সুপারিশ করেছে। তবে গর্ভবতী মায়ের অবস্থা ও প্রয়োজন অনুযায়ী বেশী ভিজিটে আসার প্রয়োজন হতে পারে।

১ম ভিজিট (১৬ সপ্তাহের মধ্যে)

- রক্তস্বল্পতা নিরূপণ করা ও চিকিৎসা করা।
- সিফিলিস ও অন্যান্য যৌনবাহিত রোগ আছে কিনা পরীক্ষা করা ও চিকিৎসা করা।
- গর্ভকালীন বিপজ্জনক লক্ষণ সমূহ ও জরুরী প্রসূতি সেবা ব্যাখ্যা করা।
- প্রসব পরিকল্পনা করা।
- গর্ভকালীন বিভিন্ন পরামর্শ দেওয়া।

২য় ভিজিট ৬ষ্ঠ বা ৭ম মাসে (২৪-২৮ সপ্তাহে)

- ১ম ডোজ টি.টি টিকা নেওয়া।
- প্রসব পরিকল্পনা ও বিপজ্জনক লক্ষণ সমূহ পুনরায় ব্যাখ্যা করা।
- গর্ভস্থ শিশু সঠিকমত বাড়ছে কিনা তা নিরূপণ করা।

৩য় ভিজিট ৮ম মাসে (৩২ সপ্তাহে)

- প্রি-একলাম্পশিয়া, একাধিক গর্ভস্থ সন্তান, রক্ত স্বল্পতা আছে কিনা পরীক্ষা করা ও সেই অনুযায়ী প্রসব পরিকল্পনা করা।
- ২য় ডোজ টি.টি টিকা নেওয়া
- প্রসব পরিকল্পনা ও বিপজ্জনক লক্ষণ সমূহ পুনরায় ব্যাখ্যা করা।
- গর্ভস্থ শিশু সঠিকমত বাড়ছে কিনা তা নিরূপণ করা ।

৪র্থ ভিজিট ৯ম মাসে (৩৬ সপ্তাহে)

- ❖ গর্ভস্থ শিশুর অবস্থান নির্ণয়।
- ❖ মায়ের শারীরিক পরীক্ষা অনুযায়ী প্রসব পরিকল্পনা করা।

** [সম্ভব হলে কমপক্ষে একটি ভিজিট (২য় বা ৩য়) নিকটস্থ থানা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে ডাক্তার দিয়ে করানো উচিত]

গর্ভকালীন ইতিহাস গ্রহণঃ

ইতিহাস গ্রহণের প্রয়োজনীয়তা-

গর্ভবতী মায়ের স্বাস্থ্যের বর্তমান অবস্থা, গর্ভের অগ্রগতি এবং গর্ভস্থ শিশুর ঝুঁকি নিরূপণের জন্য ইতিহাস দেওয়া প্রয়োজন। এই সময় সেবা প্রদানকারী গর্ভবতী মা ও তার পরিবারের সদস্যদের সাথে সুস্থ্য স্বাভাবিক গর্ভাবস্থা, নিরাপদ এবং প্রসব পরবর্তী সময়ের সুস্থতা নিশ্চিত করতে প্রয়োজনীয় পরিকল্পনা এবং পরামর্শ দিতে পারেন।

ইতিহাস গ্রহণঃ

ইতিহাস গ্রহণের সময় নিম্নোক্ত তথ্যগুলি আমরা জানতে পারিঃ

ব্যক্তিগত ইতিহাস

নামঃ _____

স্বামীর নামঃ _____

পেশাঃ স্বামীর _____ স্ত্রীর _____

ঠিকানাঃ _____

মাসিকের ইতিহাসঃ

১) মাসিক নিয়মিত হতো কিনা।

২) মাসিক চক্রের সময়কাল।

৩) শেষ মাসিকের তারিখ (খগচ) নির্দিষ্ট টেবিল থেকে আমরা তার সম্ভাব্য প্রসবের তারিখ বা ই.ডি.ডি বের করা।

৪) পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারের ইতিহাস।

৫) প্রসবের সম্ভাব্য তারিখ নিরূপণ (ই ডি ডি)।

পূর্ববর্তী গর্ভের ইতিহাসঃ

১) মোট গর্ভধারণ সংখ্যা,

২) মোট জীবিত সন্তানের জন্ম সংখ্যা,

৩) গর্ভপাত, অপরিণিত প্রসব, মৃত সন্তান প্রসব,

৪) আগের প্রসবের পর বিরতি,

৫) পূর্ব প্রসবের স্থান,

৬) প্রসবের ধরণ- স্বাভাবিক/যন্ত্রদ্বারা/সিজারিয়ান,

৭) সর্বকনিষ্ট শিশুর বয়স,

৮) পূর্বে গর্ভকালীন জটিলতা (গর্ভপাত, যোনি ছিড়ে যাওয়া, মাথা ধরা, ঝাপসা দেখা, জ্ঞান হারানো, উচ্চরক্তচাপ, মৃতশিশু/জন্মের পরেই শিশুর মৃত্যু, অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ, অপরিণত প্রসব, ফুল বের না হওয়া, প্রসবোত্তর রক্তক্ষরণ ইত্যাদি),

৯) প্রাক গর্ভকালীন সেবা,

১০) ঔষধ প্রয়োগের বিবরণ।

পারিবারিক ইতিহাসঃ

- পরিবারের কারো ডায়াবেটিস, রক্তচাপ, যক্ষা, হৃদরোগ আছে কিনা।
- পরিবারের যমজ বা একাধিক শিশু জন্মদানের ঘটনা আছে কিনা।

অন্যান্য রোগের ইতিহাসঃ

- অস্ত্রপচারের ইতিহাস,
- জন্ডিস,
- গেটেবাত,
- এ্যাজমা।

 যদি গর্ভবতী মায়ের ইতিহাস গ্রহণের সময় কোন সমস্যা ধরা পড়ে তবে তাকে কোন ডাক্তারের কাছে সেবা নিতে এবং হাসপাতালে ডেলিভারীর জন্য পরামর্শ দিবেন।

 প্রতি ভিজিট তার গর্ভের সপ্তাহ, আগের সপ্তাহের সঙ্গে তুলনা করতে হবে যেন সে বুঝতে পারে ভ্রুনটি ঠিকমত বৃদ্ধি পাচ্ছে।

প্রতি ভিজিটেঃ

- নতুন কোন সমস্যা আছে কিনা।
- বাচ্চার নড়াচড়া ঠিক আছে কিনা (গর্ভাবস্থার ৬ মাসের পর)
- টি.টি নেওয়া হয়েছে কিনা।
- আয়রন ট্যাবলেট খাচ্ছে কিনা।

** একজন গর্ভবতী মাকে সেবা দেওয়ার পূর্বে আমাদের জানতে হবে কখন কতবার তাকে সেবা নিতে আসতে হবে।