

GUIDE LINE FOR MIDWIFERY Assessment & Management Form

Antenatal Check up

DANGER
PREGNANT WOMAN ALERT!!!

Señas de peligro en el embarazo
REFERIR URGENTE

Warning!
You are now entering a **HIGH RISK** pregnancy

As soon as you see any of these danger signs rush to the hospital

Bleeding during pregnancy or delivery

10 Serious SIGNS & SYMPTOMS OF DEHYDRATION During Pregnancy

Swollen hands or face

High blood pressure

Blood in urine

NO SMOKING

Danger signs of pregnancy

- Vaginal bleeding including spotting.
- Persistent abdominal pain.
- Severe & persistent vomiting.
- Sudden gush of fluid from vagina.
- Absence or decrease fetal movement.
- Severe headache.
- Edema of hands, face, legs & feet.
- Fever above 100 F(greater than 37.7°C).
- Dizziness, blurred vision, double vision.
- Painful urination.

Sudden Abdominal Pain and Cramping
When a mother experiences sudden and severe especially continuous cramping on the lower abdomen, she should have it checked because this could be one of the danger signs of pregnancy. There are also reported cases when the mother experiences lower back pain in line with abdominal cramps.

WRITTEN BY

MOST. MOMTAJ BEGU , Nursing instructor, [SENIOR SAFF NURSE(MIDWIFE)]B. sc IN NURSING.MASTER OF PUBLIC HE



FOREWORD

প্রদত্ত **Midwifery Assessment & Management Form**টি খুবই উৎসাহ ব্যঞ্জক এবং কার্যকরী Antenatal Check up Form যার গাইড লাইন লিখেছে অত্র স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স এর সিনিয়র ষ্টাফ নার্স, তার এ উদ্যোগ খুবই উৎসাহ ব্যঞ্জক কেননা গাইড লাইন টি খুব সাধারণ ভাষায় তৈরী যা পল্লী চিকিৎসক সহ প্রাথমিক স্বাস্থ্য সেবার সাথে জরিতরা ছারাও গর্ভবতি মায়ের পরিবারের সদস্যরা ও অনুসরণ করে উপকৃত হবে বলে আমার মনে হয়।

Millenium Development Goal (M D G4 reduce child mortality rate)(M D G5 improv- ed maternal health) অর্জনে ইহা ফলপ্রসু ভূমিকা রাখবে বলে বিশ্বাস করি, কেননা Antenatal Check up এর মাধ্যমে প্রসুতির সঠিক সমস্যা সনাক্ত করে সঠিক সময়ে তা প্রতিরোধ করতে পারলে শিশু মৃত্যু হার ও মায়ের স্বাস্থ্য উন্নয়ন সহজ তর হবে। এ ছারা গাইড লাইন টি তে, প্রসুতি মায়ের প্রতিদিনের vitamin & mineral এর চাহিদা সহ পুষ্টি সমৃদ্ধ খাবারের সুচি উল্লেখ সহ সহজ লভ্য খাদ্য থেকে সাধারণ মানুষ কি ভাবে অতি সহজে তা পূরণ করতে পারে তা সহজ ভাষায় বর্ণনা করেছে। তার এই গঠন মূলক কার্যকে সঠিক ভাবে চালিয়ে নেওয়ার জন্য তাকে সঠিক সহযোগিতা করব। এবং প্রত্যাশা রাখি তার এই গাইড অনুসরণে সেবার মান বৃদ্ধি পাবে। তার এমন ফলপ্রসু আর ও লেখনী সহ তার জীবনের সার্বিক মঙ্গল কামনা করি।

(ডাঃগোপেন্দ্রনাথ আচার্য্য)

উপজেলা স্বাস্থ্য ও পঃ পঃ কর্মকর্তা
পুঠিয়া, রাজশাহী



FOREWORD

প্রদত্ত Midwifery Assessment&Management Form টি Antenatal Checkup Form যার গাইড লাইন লিখেছে অত্র স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স এর সিনিয়র ষ্টাফ নার্স তার এ উদ্যোগ গ্রাম্য অতি সাধারণ নারী ও শিশুদের কথা মাথায়

রেখে নেয়া। যদি ও মেডিকেল টার্ম বাংলায় নিখুত ভাবে নিয়ে আসা কঠিন এবং সকল ভাব বোধ গম্য হয়না। তবুও বাংলা দেশের অধিকাংশ গর্ভবতি মায়ের সেবার সাথে জরিত যে সমস্ত নার্স, ডিওয়াইফ, পল্লী চিকিৎসক সহ প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদান কারীদের সহায়ক হিসাবে কাজ করবে। গর্ভবতী মায়ের পরিবারের সদস্য রাও অনুসরণ করে উপকৃত হবে বলে আমার মনে হয়। আমি মনে করি শুধু Millenium Devel -opment Goal (M D G4 reduce child mortality rate)(M D G5 improv- ed maternal health)অর্জনে ভূমিকাই রাখবে না ইহা অন্ধকারে ডুবে থাকা সেবা বঞ্চিত নিরিহ মা গুলোর সেবায় ভূমিকা রাখবে।

কারণ লেখিকা, এখানে গর্ভ কালিন সময়ে কি ভাবে মায়ের বিপদ চিহ্ন সনাক্ত করা যায়, গর্ভাবস্থায় কি কি করণীয় তা ধারাবাহিক ভাবে সাজিয়েছে এবং ইহা

অনুসরণের ব্যয় খুব কম হবে যা অতি দরিদ্র মানুষের পক্ষেও বহন করা সম্ভব।

তাই প্রত্যাশা রাখি তার এই গাইড অনুসরণে সেবার মান বৃদ্ধি পাবে এবং সকল শ্রেণী পেশার মানুষ উপকৃত হবে।

তার এমন আর ও লেখনী সহ তার জীবনের সার্বিক মঙ্গল কামনা করি।

(ডাঃ মোহিত কুমার প্রামানিক)

আবসিক মেডিকেল অফিসার

উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, পুঠিয়া রাজশাহী



FOREWORD

প্রদত্ত Midwifery Assessment & Management Formটি (Antenatal Check up Form) যার গাইড লাইন লিখেছে একজন Midwife। তার এ গাইড লাইনটি পড়ে খুব গর্ব বোধ করছি কারণ সে আমাদের ছাত্রী যে আমাদের শিক্ষায় অনুপ্রাণিত হয়ে গাইড টি লিখেছে। একজন মিডওয়াইফের Millenium Development Goal (MDG4 reduce child mortality rate)(MDG5 improved maternal health) অর্জনের জন্য যে ভূমিকা রাখা দরকার তা Antenatal Check up গাইড লাইন টিতে লেখিকা অত্যন্ত সহজ ভাষায় বর্ণনা করেছে, যা গ্রাম্য অতি সাধারণ নারী ও শিশু অর্থাৎ অন্ধকারে ডুবে থাকা সেবা বঞ্চিত নিরিহ মা গুলোর সেবার মাধ্যমে Midwives রা কর্ম ক্ষেত্রে উজ্জল দক্ষতার সাক্ষর রাখবে বলে বিশ্বাস করি। এখানে এক জন প্রসূতির গর্ভ সংক্রান্ত ইতিহাস যা গর্ভ সংক্রান্ত জটিলতা প্রতিরোধে সহায়ক, অন্য দিকে Physical assessment (Head to toe) করে Vital sig check up করা সহ, P/V Exam করে সহজ ভাবে Midwifery Diagnosis করে কিভাবে জটিলতা প্রতিরোধ করা সম্ভব, আবার গর্ভ বহুয় ব্যক্তিগত পরিচালনা রক্ষা সহ, Relaxed থাকা, Exercise করা, Rest নেওয়া জটিলতা প্রতিরোধে সহায়ক ভূমিকা রাখবে। Supplementation of vitamin & mineral, Medication According to doctors order, Macro Nutrient with Vitamin & mineral contain food Fresh water কেন খাওয়া উচিত, উপকারীতা কি? কত টুকু প্রয়োজন? যা প্রত্যেকটি মিডওয়াইফ জানা সত্ত্বেও এর সাহায্যে নির্ভুল সেবা দিতে সক্ষম হবে বলে বিশ্বাস করি।

সর্বশেষে কামনা করছি ভবিষতে Post natal Check up এবং Intra natal care এর উপর সহজ বাংলায় গাইড লাইন লিখুক। এবং Millenium Development Goal (MDG4 reduce child mortality rate)(MDG5 improved maternal health) অর্জনে সক্রিয় ভূমিকা রেখে সমগ্র মিডওয়াইফারী ও নার্সিং পেশাকে সমাজের বুকে উজ্জল করে তুলুক।

(রৌশন আকতার)

ট্রেনার

সিক্রমাহু, পোস্ট ব্যেসিক এডভান্স মিডওয়াইফারী প্রোগ্রাম

ডি সি ই সি রাজশাহী

ইনিস্ট্রাকটর

সার্সিং কলেজ, রাজশাহী

FOREWORD

প্রদত্ত Midwifery Assessment & Management Form টি Antenatal Check up Form যার গাইড লাইন লিখেছে অত্র স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স এর সিনিয়র ষ্টাফ নার্স তার এ উদ্যোগ গঠন মূলক ইহা শুধু গ্রাম্য অতি সাধারণ নারী ও শিশুদের স্বাস্থ্য উন্নয়নেই ভূমিকা রাখবেনা। নার্সিং সেবার মান উন্নয়নে রাখবে যুগান্ত কারী ভূমিকা। কারণ গাইড লাইন টি বাংলায় এবং সাজানো যা পড়ে একজন নার্স তার লব্ধ জ্ঞানের সাথে সমন্বয় করে খুব কার্যকরী সেবা প্রদান করবে বলে বিশ্বাস করি।

তার এই গঠন মূলক কার্যকে সঠিক ভাবে চালিয়ে নেওয়ার জন্য তাকে সঠিক সহযোগিতা করব। এবং প্রত্যাশা রাখি তার এই গাইড অনুসরণে সেবার মান বৃদ্ধির সাথে নার্সিং এর ভাব ধারা চিকিৎসা জগতে উদভাষিত হউক। তার এমন ফলপ্রসূ আর ও লেখনী সহ তার জীবনের সার্বিক মঙ্গল কামনা করি।

Heren
10/8/15

(মোছাঃ নাসরিন পারভীন)

নার্সিং সুপার ভাইজার

বি, এস, সি ইন নার্সিং

মাষ্টার অফ পাবলিক হেল্থ

উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, পুঠিয়া রাজশাহী

মন্তব্য

প্রদত্ত Midwifery Assessment & Management Form (Antenatal Check up Form)

যার গাইড লাইন লিখেছে ন একজন Midwife-তঁরএ গাইড লাইনটি অনুসরণে সহজেই Antenatal Check up দেওয়া সম্ভব। কেননা এখানে এক জন প্রসূতিরগর্ভ সংক্রান্ত ইতিহাস যা গর্ভ সংক্রান্ত জটিলতা প্রতিরোধে সহায়ক, অন্য দিকে Physical assessment (Head to toe) নেওয়া থেকে Vital sign নিয়ে, P/V Exam করে সহজ ভাবে Midwifery Diagnosis করে কিভাবে তা প্রতিরোধ করা সম্ভব লেখিকা তা অত্যন্ত সহজ ভাষায় বর্ণনা করেছেন, অন্য দিকে গর্ভ বস্থায় পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, Relaxed থাকা, Exercise করা, Rest নেওয়া এবং Supplementation of vitamin & mineral, Medication According to doctors order, Macro – Nutrient with Vitamin & mineral contain food Fresh water কেন খাওয়া উচিত, উপকারীতা কি? কত টুকু প্রয়োজন?

যা প্রত্যেকটি মিডওয়াইফ জানা সত্ত্বেও এর সাহায্যে নির্ভুল সেবা দিতে সক্ষম হবে বলে বিশ্বাস করি।
সর্বশেষে আমি কামনা করছি ভবিষতে উনি যেন আর ও সুন্দর সুন্দর লেখা উপহার দিতে পারেন।
শুধু Millennium Development Goal (M D G4 reduce child mortality rate) (M D G5 improved maternal health) অর্জনে ইহা ফলপ্রসূ ভূমিকা রাখে না। ইহা দক্ষ মিডওয়াইফ দের কর্ম ক্ষেত্র বিস্তারে সোনালী গাইড লাইন হিসাবে ভূমিকা রাখুক।

ধন্যবাদান্তে

Smr

(মোছ: সাহানা আক্তারী)

সিনিয়র ষ্টাফ নার্স (মিডওয়াইফ)

উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, পুঠিয়া রাজশাহী



মন্তব্য

প্রদত্ত Midwifery Assessment & Management Form টি (Antenatal Check up Form) যার গাইড লাইন লিখেছে একজন Midwife-তঁর দক্ষতার প্রেক্ষিতে সুন্দর সাবলিল ও সহজ ভাষায় সুন্দর করে ফুটিয়ে তুলেছেন যা পড়ে সকল মানুষ সহ স্বাস্থ্য কর্মী গণ সহজেই প্রসূতি মায়ের সেবা, পুষ্টি ও ভিটামিন সমৃদ্ধ খাবার সুন্দর ভাবে পরিচালনা করতে পারবেন বলে আমি মনে করি। আমি বিশ্বাস করি সকল মায়েরা এ গাইড লাইন পড়ে নিজেরা উৎসাহিত ও উপকৃত হবেন এবং এই Midwife কে উৎসাহিত করবেন।

সর্বশেষে আমি কামনা করছি ভবিষ্যতে উনি যেন আরও সুন্দর সুন্দর লেখা উপহার দিতে পারেন। শুধু Millennium Development Goal (M D G4 reduce child mortality rate)(M D G5 improved maternal health) অর্জনে ইহা ফলপ্রসূ ভূমি কাই রাখবে না, অপুষ্টি প্রতিরোধ করে সুন্দর সুস্থ শিশুর মাঝ দিয়ে তৈরী হবে আগামী দিনের মেধাবী ও দক্ষ প্রজন্ম।

ধন্যবাদান্তে

(মোছ: মোমেনা খাতুন)

সিনিয়র স্টাফ নার্স (মিডওয়াইফ)

উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, পুঠিয়া রাজশাহী

FOREWORD

প্রদত্ত Midwifery Assessment & Management Formটি(Antenatal Check up Form) যার গাইড লাইন লিখেছে একজন Midwife । তার এ গাইড লাইনটি পড়ে খুব গর্ব বোধ করছি কারণ সে আমাদের ছাত্রী । যে আমাদের শিক্ষায় অনুপ্রাণিত হয়ে গাইড টি লিখেছে এবং আমাদের দেওয়া সকল পরামর্শ অনুসরণের পাশাপাশি ছবি সংযোজনের পরামর্শকে সন্মান জানিয়ে ছবি সংযোজন করায় গাইটি সাধারণ মানুষের জন্য সহজ বদ্ধ হয়েছে । একজন মিডওয়াইফের Millenium Development Goal (MDG4-reduce child mortality rate)(MDG5 improved maternal health) অর্জনের জন্য যে ভূমিকা রাখা দরকার তা Antenatal Check up গাইড লাইন টিতে লেখিকা অত্যন্ত সহজ ভাষায় বর্ণনা করেছে, । যা গ্রাম্য অতি সাধারণ নারী ও শিশু অর্থাৎ অন্ধকারে ডুবে থাকা সেবা বঞ্চিত নিরিহ মা গুলোর সেবার মাধ্যমে Midwives রা কর্ম ক্ষেত্রে উজ্জল দক্ষতার সাক্ষর রাখবে বলে বিশ্বাস করি । Supplementation of vitamin & mineral, Macro Nutrient with Vitamin & mineral contain food Fresh water কেন খাওয়া উচিত , উপকারীতা কি? কত টুকু প্রয়োজন? কত সহজ লব্ধ উপাদান থেকে এই প্রয়োজন গুলো মিটানো যায় লেখিকা তা সহজ ভাষায় এবং ছবির মাধ্যমে আরো সহজে বুঝিয়ে দিয়েছে, একজন মা এ বই অনুসরণের মাধ্যমে নিজের সামর্থের ভীতর থেকেই নিজের অপুষ্টি দূর করা সহ অগত নবজাতকের অপুষ্টি দূর করতে সক্ষম হবে আশা করি । সর্বশেষে কামনা করছি ভবিষতে Post natal Check up এবং Intra natal care এর উপর সহজ বাংলায় গাইড লাইন লিখুক । এবং Millenium Development Goal (M D G4 reduce child mortality rate and M D G5 improved maternal health) অর্জনে সক্রিয় ভূমিকা রেখে সমগ্র মিডওয়াইফারী ও নার্সিং পেশাকে সমাজের বুকে উজ্জল করে তুলুক ।

বাণী খানম

বি, এস ,সি ইন নার্সিং(পি এইচ এন)ডি ইউ
মাষ্টার অফ পাবলিক হেল্থ(এন ইউ বি ঢাকা)

নার্সিং ইনিস্ট্রাকটর

নার্সিং কলেজ রাজশাহী

ট্রেনার

সিক্স মাস্ট্র পোস্ট ব্যসিক এডভান্স মিডওয়াইফারী প্রগ্রাম রাজশাহী



নিবেদন-

Midwifery Assessment& Management Formটি Antenatal Check up Form যার **GUIDE LINE FOR MIDWIFERY Assessment& Management Form** তৈরী করার ধৃষ্টতা দেখানোর জন্য আমি উদ্ধ তন কৃতি পক্ষ সহ সকলের কাছে ক্ষমা প্রার্থী ! আসলে গভীর কষ্ট এবং অনুসূচনা বোধ থেকে ক্ষুদ্র জ্ঞান সত্ত্বেও এমন কাজে হাত দিয়েছি, হাসপাতালে ডেলিভারীতে সহযোগিতা করতে গিয়ে দেখি অনেক প্রসূতি মায়েদের এবং নব জাতকের অনেক জটিলতম অবস্থা যা শুধু মাত্র Antenatal Check up এর মাধ্যমে অতিসহজেই, স্বল্প মূল্যে, স্বল্প পরিশ্রমে, স্বল্প সময়ব্যয়ে প্রতিরোধ করা সম্ভব বলে আমার বিশ্বাস। সেই ছোট খাট ভুলের কারণে অনেক মা ও শিশু মৃত্যু অথবা পঙ্গুত্বের মত অবস্থার শিকার হয়। সে তিক্ত অভিজ্ঞতার মুখো মুখি হতে হতে এবং Midwifery ট্রেনিং এর মুক্তি ম্যমের সেই উক্তি;” ট্রেনিং শেষ করে উপজেলায় গিয়ে সাধারণ নারীদের জন্য কাজ করো” মনে করে মনে হয়েছে কিছু করা দরকার, জানিনা কতটুকু সফল হবে আমার এ ক্ষুদ্র প্রচেষ্টা।

হাঁ আমার এ সামান্য জ্ঞানে তৈরী **Midwifery Assessment& Management Form** about Antenatal Check up and **GUIDE LINE FOR MIDWIFERY Assessment& Management Form** এ যে কোন ভুল ত্রুটি সহ যে কোন সংযোজন আপনার মূল্যবান নির্দেশনা বলে কৃতার্থ হব এটা অনুসরণ করে যারা সেবা দেবেন ..এবং যারা সেবা নিবে তাদের জন্য রইলো অজস্র শুভ কামনা।

মোছাঃ মমতাজ বেগম

সিনিয়র ষ্টাফ নার্স (মিডওয়াইফ)

বি, এস, সি ইন নাসিং

মাষ্টার অফ পাবলিক হেল্থ

উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, পুঠিয়া রাজশাহী

Midwifery Assessment & Management Form

Antenatal Check up

Name.....Age.....Husband.....Adress.....

History Family.....
 Medical.....Obstetrical.....Gynecological...Past.....
 present.....Duration of
 cycle.....Other.....LMP.....EDD.....
Parity.....Gravida.....Investigation.....Chief complain No
 w.....

Physical assessment:

Head to toe

Time of check up	Before 4 months before 16 weeks	Before 6 months 24-28 weeks	Before 8 months 30-32 weeks	Before 9 month 36-38 weeks
General Assessment				
head				
Mouth				
Eye (Anemia)				
Neck				
Heart				
Lung				
Breast				
Trunk				
Leg (oedma)				
Hight				
Wight				
Other				
Vital sign				
BP				
Pulse				
Respiration				
Temp				

Abdomen				
Inspection				
Palpation				
Auscultation				
Fundal hight				
P/VExam				
Midwifery Diagnosis				
Advice				
Supplementation of vitamin& mineral				
Medication According to doctors order				
Macro – Nutrient with Vitamin & mineral contain food				
Drinking Fresh water				
Personal hygiene				
Exercise				
Rest				
Relexed				
Immunization				

গর্ভবতি মায়ের রক্ত স্বল্পতা নেই এমন দের গর্ভের প্রথম ৪/৫মাস :- ১৮ থেকে ৪৫এমএম অফ/আওয়ার, পরবর্তী সময়ে ৩০ থেকে ৭০ এম এম অফ/আওয়ার । রক্তস্ব থেকে ৭০ এমএম অফ/আওয়ার , ২য় তিন মাস:- ৪০ থেকে ৯৫এম এম অফ /আওয়ার পরবর্তী সময়ে:- ১৩ থেকে ৭০ এম এম অফ/আওয়ার। রোগে গর অস্তিত্বও তার স্বক্রিয়তা জানা যায়, গর্ভবস্থায় যক্ষা , লেপ্রসি, কালা জ্বর (প্রথম ৩মাস :- ২১ থেকে ৭০ এমএম অফ/আওয়ার , ২য় তিন মাস:- ৪০ থেকে ৯৫এম এম অফ /আওয়ার পরবর্তী সময়ে:- ১৩ থেকে ৭০ এম এম অফ/আওয়ার)

Random blood suger(RBS) :- নরমাল রেনজঃ- ৭০ থেকে ১২৫এম জি/লিটার (৩.৬ থেকে ৫.৮ মিলি মল/ডেসি লিটার) আমেরিকান এছোছিয়েশন গাইডলাইন মতাবেক :- ২০০এম জি/লিটার হলে ডায়াবেটিস , ৯০এম জি/লিটার (৩.৯ মিলি মল/ডেসি লিটার) এর কম হলে হাইপোগ্লাসিমিয়া , ১৪৫ থেকে ১৯৯ এমজি/লিটার হলে ডায়াবেটিসের পূর্বলক্ষণ ,

Haemoglobin((Hb%)(হেমগ্লোবিন) পুরুষ:- ১৩.০ থেকে ১৮গ্রাম/ডেসি লিটার, মহিলা:- ১১.৫ থেকে ১৬.৫গ্রাম/ডেসি লিটার, গর্ভবতি মহিলা:- ১১ গ্রাম/ডেসি লিটার, প্রথম তিন মাস ১১.৬ থেকে ১৩.৯ গ্রাম/ডেসি লিটার (১১.৬ থেকে ১৩.৯গ্রাম/লিটার) ২য় তিন মাস:- ৯.৭ থেকে ১৪.৮ গ্রাম/ডেসি লিটার (৯.৭ থেকে ১৪.৮গ্রাম/লিটার,) ৩য় তিন মাস:- ৯.৫ থেকে ১৫.০ গ্রাম/ডেসি লিটার (৯.৫ থেকে ১৫.০গ্রাম/লিটার) রক্ত স্বল্প তা নির্ণয়ের জন্য ।

Bleeding Time, Clotting Time(BT, CT):- নরমাল ব্লিডিং রেনজ/সময় ৪-১ থেকে ৩ মিনিট Clotting Time(BT, CT):- নরমাল ক্লোটিং রেনজ/সময় ৪- ৩ থেকে ৮ মিনিট ।

Serum Billirubin :- নরমাল রেনজ :- ০.৮ থেকে ১ এম জি বৃদ্ধি পেলে জন্ডিস, (লিভার ডিজিজ) ধারণা করতে হবে,

Blood creatinine:- নরমাল রেনজ :- ০.৫---২.৭ এম জি % বৃদ্ধি পেলে কিডনির কার্যক্রম ব্যহত হচ্ছে ধারণা করতে হবে,

VDRL (Venereal disease Research Laboratories test:- সিফিলিস (যৌনরোগ) নির্ণয় করা, ফলাফল:- উইকলি রিএকটিভ, / ট্রি থলি রিএকটিভ হলে রেজিষ্টার ডাঃ এর পরামর্শ নিতে হবে, তবে নেগেটিভ হলে ভাল,

Ultrasound :- গর্ভধারণ নিশ্চিত হওয়া, বাচ্চার সুস্থতা, বৃদ্ধি, অবস্থান, পজিশন , ইত্যাদী পেটে এয়মনটিক ফুইডের পরিমাণ এবং রং নির্ণয় করা সহ ডেলিভারীর সম্ভাব্য তারিখ জানা ।

Urine for routine examination.:- ফিজিক্যাল ভ্যালু:- কাশার (রং):- প্যাল/হলুদ , এ্যাপিরিএস(চেহারা):- ক্লিয়ার তবে যদি ঘোলাটে বা সাদা হয় তবে পুঁজ বা এয়লবুমিন প্রভিতি আছে যা বিভিন্ন রোগের লক্ষণ ।
সেডিমেন্ট (তলানী):- নিল(শূন্য) যদি থাকে তবে পুজ, রক্ত, ইপিথিলিয়াল সেল আছে।
পেসিফিক গ্রাভিডি (আপিফিক গুরুত্ব):- 1010-1020, ভলিওম(পরিমাণ) :- প্রতি ২৪ ঘন্টায় ৮০০ থেকে ২০০০ এম এল,

ক্যামিক্যাল ভ্যালু :-রিএকশান:-এ্যাসিডিক, **ফসফেট:-**নিল(শূন্য) ফসফেটবেশী হলে শ্লায়বিক দুর্বলতা বুঝায়।
অ্যালবুমিন :-নিল(শূন্য), অ্যালবুমিন থাকলে গর্ভবতিদের জন্য প্রি এ্যকলামশিয়ার লক্ষন, মুত্র বাহী থলী ,নালী ও প্রসটেটে প্রদাহ বুঝায়। **সুগার:-** নিল(শূন্য) সুগার থাকলে ডায়াবেটিস ,হাইপার থাই রিড জম,হাইপারপিটুইটারী,সিরোসিস লিভার,ইত্যাদী বুঝায়।**মাইকোসকপিক ভ্যালু :-**ইপিথিলিয়াল সেল :-(০-২/এইচ, পি, এফ,) বেশী হলে ইনফেকশান বুঝায়। **রেড ব্লাড সেল :-**(০-২/এইচ, পি, এফ,)রক্ত কনিকা প্রসাবে থাকেনা থাকলে মুত্র বাহী থলী ,নালী ও প্রসটেটে প্রদাহ বুঝায়। **পাস সেল:-**(০-১ /এইচ, পি, এফ,)প্রসাবে থাকলে মুত্র বাহী থলী ,নালী ও প্রসটেটে প্রদাহ বুঝায় তাছারা নেফ্রাইটিস,গনেরিয়া,সিফিলিস রোগ বুঝায়।

বিশেষকিছুপরীক্ষকরাযায়,যথHaemoglobinopathyscrining(ThelessaemiaAntibody scring,hepatitisB status protein uria, rubella status,HIV,ইত্যাদী,

PHYSICALASSESSMENTANDMANAGEMENT

TIME OF CHECK UP

1st ভিজিট ১৬সপ্তাহের পূর্বে History নিয়ে General assment এবং Vital sign পর্যবেক্ষন ক

র প্রয়োজনীয় INVESTIGATIONকরতে দিতে হবে।বাচ্চা ধারন নিশ্চিত হতে হবে,বাচ্চাধারন করে

কেমন অনুভব করছে? অর্থাৎ মা কি ভাব ছে?

2nd ভিজিট ২৪-২৮ সপ্তাহের মধ্যে :- General assment এবংVital signপর্যবেক্ষ করে

Abdomen Inspection, Palpation ,Auscultation ,Fundal hight P/VExamসঠিক ভাবে

করতে হবে।পুনরায় প্রটিন ইউরিয়া INVESTIGATION করতে হবে।

3rdভিজিট ৩০-৩২ সপ্তাহের মধ্যে-General assment এবংগুরুত্ব সহকারেVital signপর্যবেক্ষন ক রতে

হবে। **Abdomen** Inspection, Palpation ,Auscultation ,Fundal hight P/VExamসঠিক

ভাবে করতে হবে Midwifery Diagnosis করেমা এবং তার পরিবারকে(Advice) উপদেশ দিতে হবে যে

দিনরাত ২৪ ঘন্টায় বাচ্চা ১০থেকে ১২বারনরছে কি?এর কম বা বেশী হলে জোনি পথে প্রচুরপানি /রক্ত যাচ্ছে কি?

ব্যথা বা শারীরিক যে কোন সমস্যা হলে অবশ্যই ডাঃএর পরামর্শ নিন।

4thভিজিট ৩০-৩২ সপ্তাহের মধ্যে-General assment এবংগুরুত্ব সহকারেVital signসহ

Abdomen Inspection, Palpation ,Auscultation ,Fundal hight পর্যবেক্ষন ক রতে হবে সঠিক

ভাবে ,তৎ সঙ্গে P/VExam বাচ্চার ইনগেজমেন্ট,জরায়ুর অবস্থা জানার জন্য ২ আঙ্গুল দ্বারাপরীক্ষা করা যেতে

পারে। Midwifery Diagnosis করেমা এবং তার পরিবারকে(Advice) উপদেশ দিতে হবে যে দিন রাত ২৪ ঘন্টায় বাচ্চা ১০থেকে ১২বার নরছে কি? এর কম বা বেশী হলে ,জোনি পথে প্রচুরপানি /রক্ত যাচ্ছে কি? ব্যথা বা শারীরিক যে কোন সমস্যা হলে অবশ্যই ডাঃএর পরামর্শ নিন। Relaxed, Drinking Fresh water, Personal hygiene, Exercise, Rest গুলো অনুসরণ করুন। এবং ভাবুন আপনার শ্রুতির ইচ্ছায় আপনি সকল জটিলতা মুক্ত, আপনি স্বাভাবিক ভাবে সন্তান প্রসব করবেন।

General assessment

Head :- মাথায় কোন ফোলা বা অন্য কোন সমস্যা আছে কি? মাথা ব্যথা বা যন্ত্রনা, ঘোড়া ইত্যাদী

Mouth :- মুখে ক্ষত বা ঘা দেখে পুষ্টি হীনতা,হালকা জ্বর জ্বর সনক্ত করা যাবে। পানি গুন্যতা দেখে dhydrationনির্নয় করা যাবে।

Neck/Trunk:- ঘার/গলায় কোন গ্রোথ অর্থাৎ থায়রয়েড আছে কিনা।এছাড়া ঘাড় শক্ত বোধ ,ব্যথা বোধ ইত্যাদী আছে কি না?

Heart:-টেতিসকোপ দিয়ে হার্ট এর শব্দ দেখে নিতে হবে নরমাল হার্ট ছাউন্ড..লাব ডাব, অন্য কোন শব্দ হলে এ্যবনর মালিটি সন্দেহ করতে হবে এবং বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে,

Lung:-টেতিসকোপ দিয়ে chest ,(বুক)এর পিছনে অর্থাৎ axilla(বগল)বরাবর এবংchest,(বুক)এর সামনে একই রকম স্বাভাবিক (বাতাস)শ্বাসপ্রশ্বাস আসা যাওয়া শব্দ শোনা যাবে,যদি শব্দ খুব দ্রুত,বাঁশির মত,বা অন্য কোন শব্দ হলে এ্যবনরমালিটি সন্দেহ করতে হবে এবং বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে,

Breast :-ব্রেস্ট পরীক্ষার মাধ্যমে ব্রেস্টে কোন সমস্যা আছে কি? যথাঃ ব্রেস্ট এর নি পিল এর বোঁটা যদি(creack)ফাটা , সমান(flatnipple)অথবা ভিতরেডুকে যাওয়া (Ingorsednipple)হয় তবেঃ ফাটা নিপিলে তেল বা ointment মাখতে হবে,সমান(flatnipple)অথবা ভিতরেডুকে যাওয়া (Ingorsednipple)মাকে শিখাতেহবে তৈলাক্ত জাতীয়কিছুদিয়ে আলতো নিপিলকে উপরের দিকে তুলে ম্যছেজ দিলে অথবা সিরিন্জের নিডিলের ছাইড কেটেপিষ্ট নের সাইড নিপিলের উপর প্লেস করে পিষ্টন দিয়ে হালকা ভাবে টানলে পর্যায়ক্রমে স্বাভাবিক হবে।

Eye :-চোখের নিচের পাতা উলটেsclearaরক্তাভ থাকলে তবে স্বাভাবিক,যদি সাদাটে হয় তবে(anemia) চোখের উপরের পাতাউলটেsclearaহলদে হলে (jaundice)লক্ষণ।

Leg:-পায়ের গোড়ালীর উপরের জোরা হাড়িতে চাপ দিলে বসে গেলে বুঝতে হবে ফোলা(odema) যা এ্যকলাম সিয়ার /রক্ত স্থপ্ততার লক্ষণ।

Hight:- ৪ফিট ৮ইঞ্চি নিচে গর্ভবতি মায়ের উচ্চতা বুকি পূর্ণ মা হিসাবে সনাক্ত করতে হবে।

Wight:- উচ্চতা অনুসারে ওজন নির্ণয় করতে হবে(B M I)উচ্চতা এবং দেহের গঠন অনুসারেওজন হবে।

উচ্চতা ফিট/ মিটার	ওজন	৫ফিট (১.৫২মি)	৪৬,৮কেজি হতে৫৫.০ কেজি
৪ ফিট ৮ইঞ্চি(১.৪২মি)	৪২.৩কেজি হতে৪৯.৫ কেজি	৫ফিট ইঞ্চি(১.৫৬মি)	১ ৪৮.৬কেজি হতে৫৬.৪ কেজি
৪ফিট (১.৪৪)	৪৩.৩কেজি হতে৫০.৯ কেজি	৫ফিট ইঞ্চি(১.৫৮মি)	২ ৫০ কেজি হতে ৫৭.৭কেজি
৪ ফিট ১০ইঞ্চি(১.৪৭মি)	৪৪.৫কেজি হতে৫২.২ কেজি	৫ফিট ইঞ্চি(১.৬১মি)	৩ ৫০.৯ কেজি হতে ৫৯.৫কেজি
৪ফিট ১১ইঞ্চি(১.৫২মি)	৪৫.৯কেজি হতে৫৩.৬ কেজি	৫ফিট ই(১.৬৩মি)	৪ ৫২.২ কেজি হতে ৬১.৩কেজি

$$BMI = \frac{\text{Wight in Kg}}{\text{Hight in squire meter}}$$

(১ইঞ্চি=২.৫৪সেঃমিঃ, এবং ১মিটার=১০০সেঃ মিঃ,১ফিট =৩০.৪৮সেঃমিঃ=০.৩০মিটার)

নরমাল বি এম আই :-১৭থেকে ২৫ কেজি/মিটার^২, কম(ওজন) বিএম আইঃ-১৮.৫ কেজি/মিটার^২.

মাত্রা তি রিজুওজনঃ-২৫থেকে ২৯.৯ কেজি/মিটার^২। স্থূলতা ৩০ কেজি/মিটার^২ এর উপরে

প্রসুতি মায়ের নরমাল ওজন থেকে ১কেজি বৃদ্ধি পায় প্রথম তিন মাসে, ২য় তিন মাসে ৫ কেজি এবং ৩য় ৩মাসে ৫কেজি মোট ১১ থেকে ১২ কেজি বৃদ্ধি পায়।

Vital sign

ব্লাডপ্রেশার,পালস,শ্বাস প্রশ্বাস,তাপমাত্রা,মানুষের শরীরের সুস্থতা বা অসুস্থতার প্রধান লক্ষণ,

Blood pressure:- নরমাল ব্লাড প্রেসারঃ সিস্টলিক,, 120থেকে ৯০ এম এম অফ এইচ জি ডায়স্টলিক ৮০ থেকে ৬০ এম এম অফ এইচ জি। **লো ব্লাড প্রেসার** : সিস্টলিক ৮০এর উপর থেকে ৮৯এম এম অফ এইচ জি, ডায়স্টলিক ৫৯ থেকে ৪০ এম এম অফ এইচ জি। **প্রি, হ** ইব্লাড প্রেসার : ১৪০/৯০এম এম অফ এইচ জি।

হাইড্রাপ্রেসার ১৪০/৯০ এর উপরে। তবে গর্ভ পুং প্রেসারের তুলনায় গর্ভ ধারনের প্রথম ৬ - ৭ মাস প্রেসার কম থাকে এবং শেষের ৩/৪মাসে পূর্ববর্তায় ফিরে যায়।

Pulse:- নরমাল হার্ট বিট : প্রতি মিনিটে ৬০ থেকে ৮০ বিট। প্রতি মিনিটে ৬০ এর নিচে হার্ট বিট হলে ব্রেডিকার্ডিয়া, প্রতি মিনিটে ১০০ এর উপর হার্ট বিট হলে টেকি কার্ডিয়া। অনিয়মিত হার্ট বিট হলে এ্যথ্রমিয়া। এ তিনটি লক্ষণই কোন না কোন অসুস্থতার লক্ষণ। অবশ্যই রেজিষ্টার ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

Temp:- তাপমাত্রা নরমাল টেমপারেচারঃ- ৯৭.২° হতে ৯৯.৫° ফারেনহাইট (৯৮.৬° ফারেনহাইট)। লো বডি টেমপারেচারঃ - ৯৫.৮° ফাহতে ৯৬.২° ফা। জ্বরঃ ১০০° ফা এর উপরে। টেমপারেচারঃ ৯৫.৮° ফা এর নিচে হলে এবং জ্বর হলে অবশ্যই কারণ সনাক্ত করে যথাযথ ব্যবস্থা নিতে হবে।

Respiration স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাসঃ প্রতিমিনিটে ১২ থেকে ১৫, প্রতিমিনিটে ২৪ এর এর উপরে শ্বাস প্রশ্বাস হলে খুবই গুরুত্বের সাথে রেজিষ্টার ডাক্তার কে জানাতে হবে। ডিহাইড্রেশান জ্বর, এ্যজমা, সি ও পিডি, ইত্যাদী রোগের লক্ষণ এবং ১২ থেকে ৮ এর নিচে হলে ও খুবই গুরুত্বের সাথে রেজিষ্টার ডাক্তার কে জানাতে হবে।



Abdomen

Inspection :- পর্যবেক্ষনঃ- পেটের ছাইজ, আকার/ধরন দেখা। কোন দাগ বা অপারেশনের বা যে কোন অঘাচিত চিহ্ন আছে কিনা, যা গর্ভ কালিন / প্রসব কালি সময়ে মায়ের শরীরে কোন প্রভাব পরবে কি? গর্ভে তারিখ, বাচ্চার, উপস্থিতি নরাচরা, এবং অবস্থান অনুসারে ইউটেরাসের প্রস্থতা নির্নয় করা,

Palpation :- এর মাধ্যমে বাচ্চার সুস্থতা পজিশন এবং অবস্থান, নরা চরা, নির্নয় করা যায় *(১) ফান্ডাল প্যেলপেশানঃ- ইউটেরাসের উপরের অংশ এবং বাচ্চার, অবস্থান, ছাইজ প্রেজেনটিং পার্ট, এ্যমেনেটিক ফ্লুইড (পানি) ইত্যাদী প্রথমিক ভাবে নির্নয় করা হয়

Fundal hight:-ফাডাল হাইটঃ গর্ভ ধারনেরপর প্রতি সপ্তাহে(১)এক সে : মিঃ করে বৃদ্ধি পায়) সেমফাইসিস পিউবিস বরাবর ফাডালহাইট হবে (১২) বার সেঃ মি,এ ভাবে ৩৬ সে মি পর্যন্ত (জি ফয়েড স্টেরনাম পর্যন্ত)উঠে এবং ৪০ সপ্তাহ হ জিফয়েড স্টেরনাম থেকে নিচে নেমে যাবে ।

Auscultation:-বাচ্চার হাট বিট অর্থাৎ বেবির সুস্থতা নির্ণয় ১৩০ থেকে ১৪০ নরমাল হাট বিট,এর কম বা বেশী হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে (নাভী থেকে ইলিয়াক ফুসা অর্থাৎ স্পাইন বরাবর সাধারণত বাচ্চার হাট সাউন্ড সঠিক ভাবে পাওয়াযায়) ।

P/VExam-: (পারভ্যেজাই-নাল একজামিনেশান) গর্ভবতি মায়ের অনুমতি সাপেক্ষে তার জোনি পথে কোন রক্ত দুর্গন্ধ যুক্ত কোন শ্রাব,স্বচ্ছ অধিক শ্রাব, চুলকানী বা কোন ফোলা বা ক্ষত দেখা যায় কি? বিশেষ ক্ষেত্রে বাচ্চার ইনগেজমেন্ট,জরায়ুর অবস্থা জানার জন্য ২ আঙ্গুল দ্বারাপরীক্ষা করা যেতে পারে ।

Midwifery Diagnosis

উপরক্ত বিষয় সঠিক ভাবে বিবেচনাকরে কি নির্ণয় হল তা লিখতে হবে যথাঃ-

pregnancy with anemia –সাধারণত রক্ত স্বল্পতা হয় ,ফলিক এ্যাসিড বা ফলাসিন,আয়রন,বি১২,প্রটিন এর অভাবে ।

প্রতিরোধ/ ম্যনেজমেন্ট :-Supplementation of vitamin& mineral (অতিরিক্ত ভিটামিন এবং মিনারাল)এবং Nutritional with Vitamin & mineral contain food (পুষ্টি সমৃদ্ধ খাবারের সাথে ভিটামিন এবং মিনারাল সমৃদ্ধ খাদ্য) নিয়মিত নিয়ম করে খাওয়ালে এ্যনিমিয়া প্রতিরোধ সম্ভব, তবে APH. Incomplet /complet Abortion জনিত রক্ত ক্ষরণে, থ্যালাছিমিয়া বা অন্য কোন জটিলতা থাকলে ,বিষেক্ত ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে ।

pre eclamtic toxemia-ঃ–গর্ভধারনের ২০ সপ্তাহ পর পূর্বে হাই প্রেসারের কোন ইতিহাস নেই এমন ক্ষেত্রে প্রেসার ১৪০/৯০ বা এর উপর তৎ সঙ্গে পায়ের গোরালী ফোলা,প্রশ্রাবে এ্যলবুমিন যাওয়া এবং এর সাথে মাথা ব্যথা, চোখে ঝাপসা দেখা, পেটের উপ রি ভাগে ব্যথা (epigastric pain)স্বল্প প্রশ্রাব , এ গুলো প্রি এ্যকলামসিয়ার

লক্ষণ,

প্রতিরোধঃ–গর্ভবস্থায় এ্যকলামসিয়া প্রতিরোধ ব্যবস্থা সর্বাধিক গুরুত্ব পূর্ণ নিয়মিত প্রেসার মাপা,Supplementation of vitamin& mineral (অতিরিক্ত ভিটামিন এবং মিনারাল)এবংNutritional with Vitamin & mineral contain food (পুষ্টি সমৃদ্ধ খাবারের সাথে ভিটামিন এবং মিনারাল সমৃদ্ধ খাদ্য) দিতে হবে এবং এর মধ্যে ক্যালসিয়াম ,এ্যন্টি অক্সসিডেন্ট, প্রটিন, জিং ম্যাগনেষিয়াম এর গুরুত্ব বেশী দিতে হবে,

প্রথমিক পরিচর্চাঃ-(১) বিশ্রাম,(২) খাদ্যঃ-প্রচুর প্রটিন সমৃদ্ধ খাবার,(৩)মুত্র বৃদ্ধি কারক ঔষধঃ-ফুসিমাইডঃ(- অত্যাধিক ফোলা হলে।) এন্টি হাইপার টেনসিভ ড্রাগ, বিশেষত ডাজারের পরামর্শ নিতে হবে।

Ectopic Pregnancy

(Fertilized ovum is implanted and develops outside the normal uterine cavity.)নরমাল জরায়ু ছাড়া অন্য কোথাও ড্রন প্রতি স্থাপিত এবং বড় হওয়া

Symptoms and Signs -শেষ মাসিকের ৭ সপ্তাহ পর এর লক্ষন প্রকাশ পায়,

Early sign (Unruptured uterus):প্রাথমিক লক্ষনঃ - * মাসিক শ্রাব বন্ধ * তলপেটে ব্যথা, হালকা ভ্যাজাইনাল ব্লিডিং,

Signs of late ectopic pregnancy: (Ruptured uterus)

ব্লাড প্রেসার কমে যাওয়া,

নিচের পেট,পিঠ,এবং মাজা ব্যথা

Tender adnexal mass

দুর্বলএবং অবসাদ

General Management

1. দ্রুত vital signs দেখতে হবে,
2. Resuscitation if shock is suspected/diagnosed IV fluid: normal saline/Ringers solution শুরু করতে হবে,ব্যথার ঔষধদিতে হবে,
Refer,Eclamsia একলামশিয়া

প্রি একলামশিয়া যখন জটিল হয়ে ক্ষনিক সংকোচন এবং বলবৎ সংকোচনের সম্মনয়ে খিচুনী শুরু হয় অথবা অজ্ঞান হয়ে যায় তখন তাকে একলামশিয়া বলে,

Control of eclamtic fit/ convulsion:

General management:

1. Maintain airway- Oxygen inhalation.
2. Maintain lateral position
3. IV fluid
4. Antibiotics IV
5. Catheterization.

Control of convulsion

Inj. Mg.sulph 6gm=12ml; 3 gm deep IM in each buttock or

Inj.Nalepsin,100mlIVখুব দ্রুত দিতে হবে,২য় ব্যাগ প্রতিমিনিটে ১ ৫ফোটা হিসাবে দিতে হবে

৩য় ব্যাগ প্রতি মিনিটে ৭ফোটা হিসাবে দিতে হবে,

Control of Hypertension১৬০/১১০এর উপরে হলে এ্যান্টি হাইপার টেন সিভ ড্রাগ ব্যবহার করতে

হবে,এবং দ্রুত হাসপাতালে প্রেরন করতে হবে,

Gestational hyper tension

পূর্বে উচ্চ রক্ত চাপের ইতিহাস নেই এমন মায়ে দের গর্ভের ২০ সপ্তাহ পরে প্রেসার ১৪০/৯০ অথবা এর বেশী হয় বা ডেলিভারীর প্রথম ২৪ ঘন্টার মধ্যে হয় তবে তাকে জেসটিসনাল হাইপার টেনসন বলে,তবে থ্রি এ্যকলাম শিয়ার লক্ষন নিশ্চিত হতে হবে যথা পা ফুলা,প্রস্রাবে প্রটিন যায় কিনা?

ম্যনেজমেন্টঃ- ১৬০/১০০ এর নিচে হলে ,পর্যাপ্ত বিশ্রাম, খাদ্য,বিষেজ্ঞ ডাঃ এর পরামর্শ নিতে হবে খুব তারা তারী।

১৬০/১০০এর উপরে হলে এ্যান্টি হাইপার টেনসিভ ঔষধ দিয়ে ডাঃএর কাছে পাঠাতে হবে অবশ্য অবশ্যই।

Antepartum Haemorrhage (APH):

গর্ভধারণের ২৮ সপ্তাহের পর ব্যথা হীন জনি পথে রক্ত ক্ষরণ কে এপি এইচ বলে।

Causes/কারণ

1. Placenta previa ঃ- জরায়ুরনরমাল জায়গা ছারা অন্যত্র গর্ভফুল স্থাপিত হওয়ার কারণে জনি পথে রক্তক্ষরণ।
2. Abruptio placentae ঃ-ক্ষত হওয়া বা ছিঁরে যাওয়া গর্ভফুলের কারণে জনি পথে রক্তক্ষরণ।
3. Accidental:-দুর্ঘটনা জনিত কারণে।

General management

1. History: Gestational age, H/O Trauma, Amount of blood loss
2. IV access, blood for Hb gr. & Rh and cross match. Start Hartman solution or normal saline, replace blood
3. Shock: Resuscitate as necessary - IV fluids, oxygen
4. USG of uterus for pregnancy profile and localization of placenta
5. বিষেজ্ঞ ডঃএর কাছে পাঠাতে হবে খুব দ্রুত।

Gestational Diabetes Mellitus

শুধু মাত্র গর্ভ কালীন সময়ে প্রথম এ রোগের লক্ষণ দেখা যায়। শরীরের মধ্যে গৃহীত খাদ্য সামগ্রীর সমীকরণ ক্রিয়ার একটি বিকৃত অবস্থা যাতে কার্বহাইড্রেড জারিত করার অক্ষমতা দাঁড়ায়, কারণ স্বভাবিক প্রক্রিয়ার মধ্যে বাধা প্রদান করে থাকে। সাধারণত 2nd এবং 3rd টাইমিসটারে দেখা যায়। লক্ষণঃ -তৃষা,খুশা, শীর্ণতা, দুর্বলতা, ঘন ঘন প্রস্রাব, ইত্যাদী। General management-ঃ-বিষেজ্ঞ ডাঃএর পরামর্শ নিতে হবে এবং INVESTIGATIONএর মাধ্যমে নিশ্চিতহতে হবে। *প্রতি দিন ১/২ঘন্টা হাটতে হবে, পরিমিত আহার ঃ-পরিমিত কার্বহাইড্রেড সমৃদ্ধ খাদ্য সহ পর্যাপ্ত সব্জি শাক, পরিমিত প্রটিন সমৃদ্ধ খাদ্য মিষ্টি/গ্লুকোজ মুক্ত খাদ্য তালিকা সাজাতে হবে।

Intrauterine Growth restriction

জরায়ুর মধ্যে বাচ্চার বৃদ্ধি ব্যহত হওয়া, গর্ভ ধারণের সপ্তাহ অনুসারে জরায়ুর উচ্চতা বৃদ্ধি না হলে বুঝতে হবে বাচ্চার বৃদ্ধি ব্যহত হচ্ছে। কারণঃ-ইউ ট্রো প্লাসেন্টাল আমবিলিক্যাল/ প্লাসেন্টাল ফ্লো। নিউট্রিশনাল ডিফিসিয়েন্সি, জরায়ুতে ইফেকশন, ঔষধ সেবন, management-ঃ ভাল ভাবে এন্টিনেটাল কেয়ার নেওয়া, Supplementation of vitamin & mineral (অতিরিক্ত ভিটামিন এবং মিনারাল) এবং Nutritional with Vitamin & mineral contain food (পুষ্টি সমৃদ্ধ খাবারের সাথে ভিটামিন এবং মিনারাল সমৃদ্ধ খাদ্য) নিয়মিত নিয়ম করে রাখা যাতে হবে। বিষেজ্ঞ ডাঃএর পরামর্শ নিতে হবে এবং INVESTIGATIONএর মাধ্যমে কারণ নিশ্চিতহতে হবে।

ABORTION

Incomplete abortionঃ ২৮ সপ্তাহের পূর্বে জরায়ু পথে রক্ত ক্ষরণ সহ প্রচণ্ড ব্যথায় ভ্রূনের কিছু অংশ বের হয়ে যায় এবং কিছু অংশ জরায়ুর ভিতরে থেকে যায়। প্রথম অবস্থায় জরায়ুর মুখ খোলা থাকে।

Complete Abortionঃ ২৮ সপ্তাহের পূর্বে জরায়ু পথে রক্ত ক্ষরণ সহ প্রচণ্ড ব্যথায় ভ্রূন সহ সব কিছু বের হয়ে যায়।

Habitual Abortion ঃ ২৮ সপ্তাহের পূর্বে জরায়ু পথে রক্ত ক্ষরণ সহ প্রচণ্ড ব্যথায় ভ্রূন আংশিক / পুরটাই বের হয়ে যায় এবং এমন ইতিহাসই পূর্বে ৩/৩বারের ছিল। management-ঃ গাইনী বিষেজ্ঞের পরিপূর্ণ নির্দেশনা ক্রমে চলতে হবে এবং প্রকৃত কারণ সনাক্ত করতে হবে।

Missed Abortionঃ ভ্রূন ২৮ সপ্তাহের পূর্বেই মরে যায়, কারণ ভ্রূণ জরায়ুর পার্শ্ব অবস্থান করে কিছু জরায়ু তা বের করে দিতে পারেনা। লক্ষণঃ-ইউটেরাস বড় হয় কিন্তু এমনিরিয়ার সময়ের সঙ্গে সামান্যস্য পূর্ণ হয়না। মায়ের গর্ভ কালীন কাঙ্ক্ষিত ওজন বৃদ্ধি পাবেনা। পারভ্যাডাইনাল পরীক্ষায় সারভিক্স হালকা খোলা থাকবে, বাদামী রং এর স্রাব যাবে।

Management: বিশেষজ্ঞ ডাঃএর পরামর্শ নিতে হবে এবং INVESTIGATIONএর মাধ্যমে নিশ্চিতহতে হবে।

Threatened Abortion :- যে কোন আঘাত জনিত কারণে ২৮ সপ্তাহের পূর্বে জরায়ু পথে রক্ত ক্ষরন সহ প্রচণ্ড ব্যথায় ভ্রূনের আংশিক /পুরটাই বের হয়ে যায়।

Septic Abortion :- ২৮ সপ্তাহেরপূর্বে কোন আঘাত জনিত/ইনফেকশন/সারভিক্সএ কিছু প্রবেশ করিয়ে বা অকারনে জরায়ু পথে রক্ত ক্ষরন সহ প্রচণ্ড ব্যথায় ভ্রূনের কিছু অংশ বেরহয়ে যায় এবং ইনফেকসন হয়। লক্ষনঃ-১০৪°

ফাঃ তাপ মাত্রা। নিচের পেট শক্ত বোধ, দুর্গন্ধ যুক্ত শ্রাব,

General management of all abortion

শতর্কতার সাথে এন্টিনেটাল কেয়ার নেওয়াএবং এ্যবরশান হতে পারে এ মন কারন সনাক্ত করা এবং পূর্বথেকেই প্রতিরোধ ব্যবস্থা নেওয়া। এ্যবরশান হয়ে গেলেঃ-

1. IV access, blood for Hb gr. & Rh and cross match. Start Hartman solution or normal saline, For electrolyte and acid base balance, Antibiotic, sedative, Antispasmodic state
2. Shock: Resuscitate as necessary - IV fluids, oxygen
3. USG of uterus for pregnancy profile and localization বিশেষজ্ঞ ডাঃএর কাছে পাঠাতে হবে খুব দ্রুত।

Ureinary Tract Infection

১২ সপ্তাহের পর ঘনঘন প্রস্রাব সাথে প্রস্রাবের সময় মূত্র নালীতে জ্বালা অনুভব করা, হালকা অথবা বেশী জ্বর অনুভব করা

(তবে ১০থেকে ১২সপ্তাহের মধ্যে মূত্র নালীতে জ্বালা বিহীন ঘনঘন প্রস্রাব হলে সম্ভবত তা ফিজিওলজিক্যাল কারণ।) **management:-** প্রচুর পানি খাবেন, এন্টি বায়টিক দিতে হবে। বিশেষজ্ঞ ডাঃএর পরামর্শ নিতে হবে এবং INVESTIGATIONএর মাধ্যমে কারন নিশ্চিতহতে হবে।

Acidity With Vomiting

বুক জ্বালা, বমি বমি, ভাব, পেট জ্বালা, কোষ্ঠ্য কাঠিন্য, **management:** যদি গর্ভের প্রথম তিন মাসের মধ্যে হয়

তবে সম্ভবত ফিজিওলজি ক্যাল মরনিং সিকনেস । অল্প এবং ঘন ঘন খেতে হবে, চর্বি যুক্ত ,ভাজা পরা খাবার এরিয়ে চলতে হবে।প্রচুর পরিমান শাক্ সজি খেতে হবে,সকালে মুরি ,বিষ্কিট জাতীয় খাবার খেতে হবে। প্রচুর তরল প্রান করতে হয় ।

ঝাল যুক্ত খাবার এরিয়ে চলতে হবে। ঠান্ডা খাবার সহ ইসব গুলের ভুঁসি খেতে হবে।যদি বমির কারনে ডিহাই ড্রেসন মনে হয়,এবং অতিরিক্ত বুক জ্বালা পেট জ্বালা, কোষ্ঠ্য কাঠিন্য হলে, বিশেষজ্ঞ ডাঃএর পরামর্শ নিতে হবে।

Oligo hydramanios

অলিগো হাইড্রাম্যানোসিসঃ লাইকর কমে যায়;ইউটেরাস প্রত্যাশিত উচ্চতার চাইতে ছোট হয়,ফ্রন/বাচ্চার শরীরের অংশ গুলো সহজেই প্যলপেট করা যায়। কারনঃ- রেনাল এবংজেনেটিক কারনে হতে পারেও, বাধ্ধস্থ্য বৃদ্ধির বাচ্চা ধারনের থলেতে কোন কারনে ছিদ্র হলে, বাচ্চা প্রসবের নির্ধারিত তারিখ পার হলে।মায়ের কোন শারীরিক সমস্য হলেও হতে পারে।**Management** বিশেষজ্ঞ ডাঃএর পরামর্শ নিতে হবে এবং **Investigation**এর মাধ্যমে কারন নিশ্চিতহতে হবে।

Polyhydramnios

পেট/জরায়ু স্বাভাবিকের চাইতে বড় মনে হয়,লাইকর বেরে যায়, পেটের চামরা প্রসারিত হয় এবং চকচক করে, ফ্রন/বাচ্চার শরীরের অংশ গুলো সহজেই প্যলপেট করা যায়না।কারনঃ- অনেক গুলো বাচ্চা থাকতে পারে,ইনক্যফালাইটিস.অসো ফ্যাগাল ডিউ ডিনাল আটারিয়া ,কর্ড প্রলাপছ,ইত্যাদী। **Management** বিশেষজ্ঞ ডাঃএর পরামর্শ নিতে হবে এবং **Investigation**এর মাধ্যমে কারন নিশ্চিতহতে হবে।

ADVICE (উপদেশ)

Supplementation of vitamin&mineral অতিরিক্ত ভিটামিন এবং মিনারাল(ভিটামিনঃ-



<p>Scurvy <i>Lethal if untreated</i></p> <p>Cause: Vitamin C deficiency Accepted by medical science? Cure: Massive Vitamin C</p>	<p>Rickets <i>Lethal if untreated</i></p> <p>Cause: Vitamin D deficiency Accepted by medical science? Cure: Vitamin D & Calcium</p>	<p>Angina <i>Lethal if untreated</i></p> <p>Cause: Fats (saturated fat) deficiency Rejected by medical science? Cure: Fats (saturated fat)</p>
---	--	---



ভিটামিনএ



Sources of vitamin A and beta-carotene:

Vitamin A comes from animal sources such as eggs, meat and dairy products

Beta-carotene, a precursor of vitamin A, comes from green, leafy vegetables and intensely colored fruits and vegetables

#ADAM

কাজঃ- (function) (১)প্রজননতন্ত্রের কার্যক্রমের উপর প্রভাব,(২)স্বাভাবিকপ্রজনন ক্ষমতায় সাহায্যকরে।(৩)শিশুর হার এবং দাঁত তৈরি তে সহযোগিতা করে(৪)রোগ প্রতিরোধএবং পুষ্টির বিন্যাস ওটিসুর কার্য্য- ক্রম পরিচারণাকরে,(৫)ইহাএন্টিঅকসিডেন্ট (৬)গ্লোকোজ সেন থাইসিসে সহযোগিতা করে।

ডেলিরিকুয়ার মেন্টঃ-প্রতি দিনের চাহিদশিঃ-৫০০ মাইক্রো গ্রাম, এডাল্টঃ-৭৫০ মাইক্রো গ্রামগর্ভবতি মা এবং দুধ দান কারী মা ঃ- ১২০০মাইক্রো গ্রাম।

অভাব জনিত রোগঃ- রাতকানা ,মায়ের পেটে অথবা জন্মের পর স্বাভাবিক বৃদ্ধিতে বাধা ,রক্ত স্বল্পতা ,ডিপ্রেসন অফ ইমিউনো রিয়েকশান ,ইনফেকশান অফ ভ্যেজাইনা ,ইত্যাদী

ক্যারোটিনঃ-ভিটামিন এ ক্যারটিন/বিটা ক্যারটিন রুপে সবুজ শাক ও বিভিন্ন ফলে পাওয়া যায়,

৬

ভিটামিন ডি



কাজঃ-(১)ক্যালসিয়ামএবং ফসফরাস শোষণ প্রক্রিয়াকে নিয়ন্ত্রন করে।(২) ক্যালসিয়াম ম্যাটাবলিজমে ভূমিকা রাখে,এবং দাঁত ও হার তৈরীতে সাহায্য করে,কিডনি intestineএবং হারের মধ্যেএ্যালকালাইন পসফেটকে সক্রিয় কওে (৩)ক্যালসিয়ামের লস হওয়া কমিয়ে আনে এবংকিডনির মাধ্যমে ফসফরাস নিঃস্বকাসন বারিয়ে দেয়, ইনসুলিন সিক্রেশনে pancreas এ প্রভাব ফেলে।

ডেলি রিকুয়ারমেন্ট(প্রতি দিনের চাহিদা)ঃশিশুঃ১০মাইক্রোগ্রাম, এডাল্টঃ ২.৫মাইক্রোগ্রাম, গর্ভবতি এবং দুধদান কারী মা ঃ-১০মাইক্রোগ্রাম।

অভাবজনিত রোগঃ-শিশুদের রিকেটছ বা অপূর্ণহার গঠন,হার ক্ষয়েযাওয়া রোগ হয়।

ভিটামিন ই



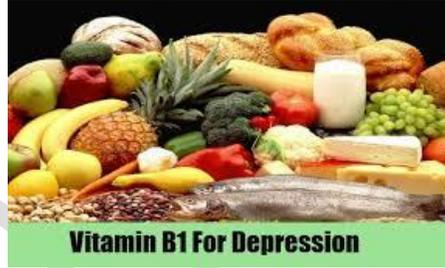
কাজঃ-(১)মায়ের পেটে দ্রুণ বড় হওয়ায় ভিটামিন ইএর জরুরী প্রয়োজন (২)মাংস পেশির স্বাভাবিক কার্য ক্রমে জরিত,

(৩)ভাসকুলার এবং নারভাস সিস্টেমের ফিজলোজিক্যাল সামন্জস্য রক্ষা করে,এন্টিঅকসিডেন্ট হিসাবে শরিরে কাজ করে,ডেলি রিকুয়ারমেন্ট(প্রতি দিনের চাহিদা) ২০মিলিগ্রাম(এভারেজ)

ভিটামিন কে ৪-কাজঃ-(১)রক্তকে স্বাভাবিক জমাট বাধায় সাহায্য করে,(২)ভিটামিন ডিএর সঙ্গে মিলে হারের ভিতর প্রটিন যৌগিক তৈরী করে যা রক্তের মধ্যে ক্যালসিয়াম লেভেল কে বিন্যাস করে, ডেলি রিকুয়ারমেন্ট(প্রতি দিনের চাহিদা)৭০-১৪০মাইক্রোগ্রাম,

ওয়াটার ছলেবল

ভিটামিনবি_১(থায়ামিন)



কাজ :- ইহা শরীরের কোষ পরিবর্তনে সাহায্য করে কার্বহাইড্রেড কে শক্তিতে রূপান্তর করে প্রধানত ব্রেন এবংনারভাস সিস্টেম কে শক্তি যোগায়, শরীরের স্বাভাবিক বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। ইহaintestinal absorptionএবংস্বাভাবিক রুচি মেন্টেন করে , ইহা ফ্যাট,প্রটিন,এবং কার্বহাইড্রেড metabolismএসাহায্য করে ম্যাটাব লি জমের জন্য শক্তি তৈরীতে সাহায্য করে।

অভাব জনিতরোগঃ মা নুশিক ক্ষয়,হাত পা ফোলা ফোলা ভাব,পেরিফেরাল নিউরোপ্যাথি,কার্ভি ,শুথিয়ে যাওয়া,অরুচি ভাব,

ডেলি রিকুয়ারমেন্ট(প্রতি দিনের চাহিদা)ঃগর্ভবতি এবং দুধদানকারী মা :- 1.4 mg/day

ভিটামিন B2



কাজঃ- (১,)ইহা অন্যান্য ভিটামিনের সাথে শরীরে কাজ করে(২) শরীরবৃদ্ধিএবংরক্ত কনিকা তৈরীতে ইহার ভূমিকা খুব গুরুত্বপূর্ণ,(৩) কার্বহাইড্রেড থেকে শরীরে শক্তি নিষ্কাশন করতে সাহায্য করে (৪) চুল,চোখ এবং চর্মের সুস্বাস্থ্য রক্ষা করে,(৫)ইহাস্বাভাবিক বৃদ্ধি এবং সুস্থ জীবনের জন্য,কার্বহাইড্রেড থেকে গ্লুকোজেএবং গ্লুকোজ থেকে শক্তিতে রূপান্তর করতে সাহায্য করে।(৬) ফ্রি রেডিক্যাল প্রশমিত করে।

ভিটামিনবি৩



অ্যাসিড বা নায়াসিন)

কাজঃ- ১)ইহা কো এ্যানজাইম এরএকটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ, যা পরক্ষ ভাবে কার্ব হাইড্রেড ম্যাটাবলিজম থেকে শক্তি উৎপাদনে প্রয়োজন হয় এবং কার্ব হাইড্রেড থেকে চর্বি তৈরীতে অংশ নেয়, শরীরকে স্বাস্থ্যময় বৃদ্ধি এবং পূর্ণতার দিকে নিতে সাহায্য করে, চামরাএবং নারভাস সিস্টেমকে সুস্থ রাখে।

২)Intestinal tract,চর্ম,এবং নারভাস সিস্টেম পরিচালানা করে,

৩)Glucose সহনীয় উপাদানে অংশ নেয়।

অভাব জনিতরোগঃ-পেলেগ্রা দুর্বলতা ওজনকম, শরীরের খোলা অংশে চর্ম রোগ,

ডেলি রিকুয়ারমেন্ট(প্রতি দিনের চাহিদা)ঃশিশুঃ৫ -৮মিলি গ্রাম,এ্যাডল্ট মহিলাঃ১৬-১৯মিলিগ্রাম, গর্ভবতি এ্যাং দুগ্ধ দান কারী মা ঃ-১৫-২০মিলিগ্রাম।

ভিটামিনবি৫(প্যানথনিকঅ্যাসিড)



কাজ :- প্রটিন ফ্যট কারবো হাইড্রেড ভাংতে সাহায্য করে । ক্ষতি কর কলেস্টেরল এবং ট্রাইগ্লিসারাইড লেভেল কমিয়ে আনে ।

অভাব জনিতরোগ:- হাইপোগ্লাসিমিয়া , ফ্যাটিগো , ইরিটেবিলিটি , ডেলি রিকুয়ারমেন্ট(প্রতি দিনের চাহিদা):- গর্ভবতি মা ৬ মিলি গ্রাম ।

ভিটামিনবি৬(পইরোডকসিন)



কাজ :- স্বাস্থ্য রক্ষা করে,রক্ত কনিকা, নারভাস সিস্টেম এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা পরিচালনা কওে মস্তকে গাবাহরমন তৈরীতে সাহায্য করে । সুগার লেভেল স্বভাবীক রাখতে সাহায্য করে ।এ্যামাইনো এ্যাসিড গ্লোকোজ লিপিড ম্যাটাবলিজমে সাহায্য করে । হিমোগ্লোবিন সেনথাইসিসে অক্সিজেনের সাথে কাজ করে ।

অভাব জনিতরোগ:- নিউরোপ্যাথি, মুখের কলসাতে ঘা, চোখ উঠা(কনজাংটি ভাইটিস,) রক্ত স্বল্পতা, ক্ষত চর্ম রোগ ।
ডেলি রিকুয়ারমেন্ট(প্রতি দিনের চাহিদা):- এ্যডল্ট মহিলাঃ ১.২ -১.৩ মিলি গ্রাম ।

বি১২(সাইনোক্লোবামিন)



কাজ :-সকল বি ভিটামিনএর সঙ্গে কাজ করে,ফলিক এ্যাসিডের সাথে কাজ করে লহিত রক্ত কনিকা তৈরী তে সহযোগিতা করে,খাবারকেএ্যনারজী বা শক্তিতে রূপান্তরিত করে।

অভাবজনিত রোগ:-রক্ত স্ব ল্পতা ,দুর্বলতা,মেগালোস্টিক এনিয়ামিয়া, নিউরোলজিক্যাল সমস্যা,
ডেলি রিকুয়ার মেন্ট(প্রতি দিনের চাহিদা):-গর্ভবতি মহিলা:১.৫ দুগ্ধদানকারী মা : ১.৫মাইক্রো গ্রাম,

ভিটামিন বি৭(বায়োটিন)

কাজঃ-ইহা ম্যাটাবরিক ফাংশনে খুব গুরুত্ব পূর্ণ।(২) কোএনজাইমকে সঠিক ভাবে কাজ করতে সাহায্য করে।(৩) মারাত্মক চর্ম রোগ সহ চর্মের শুষ্কতা প্রতিরোধ করে।চুল উঠা প্রতিরোধ করে।জন্ম গত ত্রুটি প্রতিরোধ করে।মাংস পেশীল ব্যথা প্রতিরোধ করে।

অভাবজনিত রোগঃ-নিউরো মাসকুলার ডিস ফাংশন,চর্মে সাদা দাগ, চোখ উঠা(কনজাংটি ভাইটিস,) চর্ম রোগ চুল পরা।

ডেলি রিকুয়ারমেন্ট(প্রতি দিনের চাহিদা)ঃ-গর্ভবতি মহিলা:৩০ মাইক্রো গ্রাম, দুগ্ধদানকারী মা ৪ ৩৫ মাইক্রো গ্রাম।

ভিটামিন বি৯(ফলিক এসিড বা ফলাসিন)



কাজঃ(১)স্মৃতি শক্তি ক্ষয় রোধ করে(২)ডি এন এ পরিচালনা করে (৩) লহিত রক্ত কনিকা পরিচালনায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে(,৪)জন্ম গত ত্রুটি প্রতিরোধ করে,ব্রেন এবং স্পাইন সুস্থ রাখে, (৫)গর্ভবস্থায় খুব প্রয়োজন কারণ ইহা বাচ্চার বৃদ্ধি করে,নিউরলজিক্যাল ত্রুটি প্রতিরোধ করে।

ডেলি রিকুয়ারমেন্ট(প্রতি দিনের চাহিদা)ঃকিশোরী :-৪০০ মাইক্রো গ্রাম,এডল্ট ৪-৫০০মাইক্রো গ্রাম । পুরুষঃ-১৩-১৪মিলিগ্রাম । গর্ভবতি এবং দুগ্ধ দান কারী মা ৪-৬০০ মাইক্রো গ্রাম।

ভিটামিন সি



ইহাএকটি খুব গুরুত্ব পূর্ণ এন্টি অক্সসিডেন্ট,ইহা টিসুতে ও অক্সিজেনের মিলিত হওয়ার প্রক্রিয়ায় গুরুত্ব পূর্ণ ভূমিকা রাখে। জীবানু সংক্রমনের বিরুদ্ধে কাজ করে। ইহা বুলন্ত অঙ্গ সমহকে স্বাভাবিক ভাবে থাকতে সাহায্য করে,শ্বাক সজি থেকে আরন শোষণে সুবিধা দেয়,

ভাবজনিত রোগঃ- গাম ফুলা, গাম থেকে রক্ত ক্ষরন.চামরার নিচে থেকে রক্তক্ষরন ,দেৱীতে ক্ষত শুখানো ,রক্ত স্বল্পতা,

ডেলি রিকুয়ারমেন্ট(প্রতি দিনের চাহিদা)ঃ- গর্ভবতি এ্যবংদুগ্ধদানকারী মা ১ঃ-৪০মিলি গ্রাম

মিনারেলঃ ক্যালসিয়াম



কাজ(১)শক্তিশালী হাড়এবং দাঁত গঠনে লাগে। (২)সুস্থ হাট এবংস্বাভাবিক রিদমে দরকার। (৩)রক্ত জমাট বাঁধায় সহযোগিতা করে,(৪)সাধারণ বৃদ্ধিতে দরকার.(১৫)হাড়ের ভঙ্গুরতাএবং যন্ত্রনা প্রতিরোধ করে,রিকেটস প্রতিরোধ করে,(৬)ফসফরাসের এর সাথে মিশে শরীর গঠনে সাহায্য করে(৭)শরীরের প্রতিটি কোষ গঠনে এর প্রয়োজন আছে।

অভাবজনিত রোগঃ-শিশুদের রিকেটছ বা অপূর্ণহাড় গঠন,হাড় ক্ষয়েযাওয়া রোগ হয়,বাধা প্রাপ্ত বৃদ্ধি ,দেৱীতে দাঁত উঠা,গর্ভবতি মায়ের হটাৎ হাড় ভেঙ্গে যাওয়া।

ডেলি রিকুয়ারমেন্ট(প্রতি দিনের চাহিদা)ঃ-গর্ভবতি মহিলা:প্রথম তিন মাস ২ থেকে ৩মিলিগ্রাম/ডে(দিন) ২য় তিন মাস:- ৫০ মিলিগ্রাম/ডে(দিন) ৩য় তিন মাস:-২৫০ মিলি গ্রাম/ডে(দিন) শিশুঃ৫০০-৬০০মিলি গ্রাম, এ্যডল্ট মহিলাঃ ৪৫০মিলি গ্রাম, গর্ভবতি এ্যবং দুগ্ধ দান কারী মা ১ঃ-১১০০মিলিগ্রাম।

জিং



-কাজ (১) সেল তৈরী এবং টিসু বৃদ্ধিতে এবং সেল এর পূর্ণ গঠনে ইহার খুব দরকার । (২)রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরী করে (৩) ক্যালসিয়াম এর কাজে সাহায্য করে । (৪) দাঁত তৈরীতে সহ যোগিতা করে (৫) হরমন তৈরীতে ব্যবহার হয় ।(৬)জেনিটাল অরগান তৈরীতে সাহায্য করে । ঘা শুকাতে সাহায্য করে । রক্ত স্ফলতা প্রতিরোধ করে । ক্রিয়া বর্ধক কাজে সহযোগিতা করে ।

অভাবজনিত রোগঃ- ধীর বৃদ্ধি,নোখে সাদা দাগ, বাধা প্রাপ্ত বৃদ্ধি, অসামন্য যৌনতা, রক্তস্ফলতা, ইত্যাদী, ডেলি রিকুয়ার মেন্ট(প্রতি দিনের চাহিদা)ঃ-গর্ভবতি মহিলা:প্রতিদিন ১২এম জির বেশী প্রয়োজন,

আয়রন



রোগ প্রতি রোধ ক্ষমতা পরিচালনা করে ।রক্তে হিমোগ্লোবিন তৈরীতে কাজে লাগে । ইহা রক্তের মাধ্যমে অক্সিজেন সমস্ত শরীরের কোষে কোষে নিয়ে যায়' । জারন প্রক্রি যায় এবং পুনঃস্থাপন প্রক্রিয়ায় অনেক ক্রিয়া বর্ধক পদার্থের অংশ হিসাবে কাজ করে ।শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রন করে ।ব্রেন ডেভ ল পে কাজ করে ।

অভাবজনিত রোগঃ- রক্ত স্ব স্ফলতা ,দুর্বলতা,রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যাওয়া,জীবনি শক্তি ব্যহত হয়, সক্ষমতা হ্রাস পায়,হতাশা ।

ডেলি রিকুয়ার মেন্ট(প্রতি দিনের চাহিদা)ঃ-গর্ভবতি মহিলা:৩.৫এম জি ।

আইয়োডিন

সালফার



কাজঃ-ইহা দুটি এ্যামাইনো এ্যাসিডের খুব গুরুত্ব পূর্ণ অংশ। মিথাইওনিন ও cystin ইহা বিভিন্ন ক্রিয়া বর্ধকে খুব গুরুত্ব পূর্ণ এবং এইসমস্ত ক্রিয়া বর্ধক পদার্থের সাথে এর রূপান্তর পর্যন্ত কাজ করে থাকে,

অভাবজনিত রোগঃ-প্রটিন শরীরে সঠিক ভাবে কাজ করেনা ফলে প্রটিনের অভাবজনিত রোগ হয়।

ডেলি রিকুয়ার মেন্ট(প্রতি দিনের চাহিদাঃ-

কপার



আয়রন ম্যাটা বলিজমে,রক্ত বৃদ্ধিতে এর প্রয়োজন।এতে বিভিন্ন প্রকার ক্রিয়া বর্ধক উপাদান আছে যাহা শক্তি তৈরীতে ও হিমোগ্লোবিন তৈরীতে সাহায্য করে।

ডেলি রিকুয়ার মেন্ট(প্রতি দিনের চাহিদাঃ-)

সোডিয়ামঃ-শরীরে স্বভাবিক রক্ত চাপ সহমাংস ও নার্ভএর স্বাভাবিক কার্য পরিচালনা করে, শরীরে তরল পদার্থ পরিচালনা করে।

অভাবজনিত রোগঃ- মাংস পেশী কুঁচকে যাওয়া।

ডেলি রিকুয়ার মেন্ট(প্রতি দিনের চাহিদাঃ- আবহওয়ার ওশারীরিক পরিশ্রমের উপর নির্ভল শীল।

রেজিস্টার ডাঃএর অনুমতি ছাড়া ব্যবহার না করাই ভাল।

Tiemonium

পেটে ব্যথা, ডায়রিয়ায় ব্যথা, গ্যাসের ব্যথা, ইউরিনারী ইনফেকশন, সিসটাইটিস জনিত ব্যথা, ইউটেরাসে যে কোন কারণে ব্যথা হলে। গর্ভবতিমায়েদের জন্য ৩৭ সপ্তাহ পর্যন্ত ব্যবহার করা যায়। ডোজঃ-২টিথেকে ৬টি ট্যবলেটপ্রতি দিন বিভিন্ন ডোজে দেওয়া যায়। মুখ শুকনা, শুকনা চোখ, ইউরিনারী ডিজ অডার।, রেজিস্টার ডাঃএর অনুমতি ছাড়া ব্যবহার না করাই ভাল।

ESMOPRAZOL খাদ্য নালীর প্রদাহ কঠিন নালীর প্রদাহ, খাদ্যনালীর সংকোচন, জনিত কারণে গ্যাস অনুভব করা, গর্ভবস্থায় খুব দরকার না হলে ব্যবহার না করাই ভাল। ২০এম জি দিনে দুইবার খাওয়ার আধা ঘন্টা আগে।
রেজিস্টার ডাঃএর অনুমতি ছাড়া ব্যবহার না করাই ভাল। Pantoprazol :- খাদ্য নালীর প্রদাহ, খাদ্যনালীর সংকোচন, পেপটিক আলসার, ডিউডিনাল আলসার, জনিত কারণে গ্যাস অনুভব করা, গর্ভবস্থায় ক্যাটাকরী বি, এতে কোন ক্ষতি কর প্রভাব নেই। ডোজঃ-৪০ মিগ্রলি সাধারণত খাওয়ার আগে অথবা ২০এম জি দিনে দুইবার খাওয়ার আগে।

মাথা ঘোড়া বমি বমি, ডায়রিয়া এ সব পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হতে পারে। রেজিস্টার ডাঃ এর অনুমতি ছাড়া ব্যবহার না করাই ভাল।

CEPHRADINE(সেফ্রাডিন)

উদ্ধ এবং নিম্ন শ্বাসতন্ত্র সংক্রমন প্রতিরোধ এ কাজ করে, ফ্যরেনজাইটিস, সাইনো সাইটিস অটো টাইস মিডিয়া, মুত্র থলিতে প্রদাহ, চর্ম ও নরম টিসু প্রদাহ, ফোঁড়া, প্রসব পরবর্তী প্রদাহ, ইত্যাদী ক্ষেত্রে কাজ করে। গর্ভবতি মায়েদের জন্য নিরাপদ, ২৫০এম জি, থেকে ৫০০এমজি প্রতি ৬ঘন্টা পরপর, /৮ঘন্টা পর

CEFIXIME

উদ্ধ এবং নিম্ন শ্বাসতন্ত্র সংক্রমন প্রতিরোধ এ কাজ করে, ফ্যরেনজাইটিস, সাইনো সাইটিস অটো টাইস মিডিয়া, মুত্র থলিতে প্রদাহ, চর্ম, টাইফয়েড, গনোরিয়া ইত্যাদী ক্ষেত্রে কাজ করে। গর্ভবতি মায়েদের জন্য নিরাপদ তবে ঔষধের সাথে প্রদত্ত চাটে এর ক্রিয়া প্রতিক্রিয়ার কোন উল্লেখ নেই, ডোজঃ-২০০ এম জি করে দিনে ২বার, ৭থেকে ১৮দিন, রেজিস্টার ডাঃএর অনুমতি ছাড়া ব্যবহার না করাই ভাল।

সাইড ইফেক্টঃ- ডায়রিয়া, পায়খানার রং পরিবর্তন, অর্জনতা, মাথাব্যথা, বমি বমি, পেট ব্যথা।

AZITHRO MYCIN(এজিথ্রমাইসিন)

উদ্ধ এবং নিম্ন শ্বাসতন্ত্র সংক্রমন প্রতিরোধ এ কাজ করে, ফ্যরেনজাইটিস, সাইনো সাইটিস, অটো টাইস মিডিয়া, মুত্র থলিতে প্রদাহ, চর্ম ও নরম টিসু প্রদাহ, ফোঁড়া, জরায়ুতে প্রদাহ, টাইফয়েড, গনোরিয়া, ডায়রিয়া, কলেরা, ইত্যাদী ক্ষেত্রে কাজ করে। গর্ভবতি মায়েদের জন্য নিরাপদ, ৫০০এমজি প্রতি, রেজিস্টার ডাঃএর অনুমতি ছাড়া ব্যবহার না করাই ভাল।

সাইড ইফেক্টঃ- ,ডায়রিয়া, মাথাব্যথা, বমি বমি,পেট ব্যথা ,রোগ।

PARACETAMOL(প্যারা সিটামল)

অল্প এবং বেশী ব্যথায়।প্রচণ্ড জ্বরে, গর্ভকালিন সময়ে যে কোন অবস্থায় নিরাপদ,রেজিষ্টার ডাঃএর অনুমতি ছাড়া ব্যবহার না করাই ভাল।

Macro – Nutrient with Vitamin & mineral contain food



সবুজ শাকসব্জী, শস্য ও দেশী ফল ,সহজ লভ্য মাছ মাংস ও ডিম থেকে শরীরের সকল প্রকার চাহিদা মেটানো সম্ভব নিম্নে কিছ মাছ মাংস ,শস্য ও সব্জির বর্ণনা ও ছবি দেওয়ার চেষ্টা করেছি,যা গর্ভ কালিন সময়ে মা ও শিশুকে অপুষ্টি ,রক্ত স্বল্পতা থেকে রক্ষায় সহায়ক ভূমিকা রাখবে।

মাছ



রুই (ছোট):-১০০গ্রাম এ আছে প্রটিন:-১৬.৫ গ্রাম । ফ্যাট-০.২ গ্রাম , এনার্জী/শক্তি ১৪১কিলো ক্যালরী ,
ধাতব লবন:-১.৪৫৬মাইক্রো গ্রাম ।

রুই (বড়):-১০০গ্রাম এ আছে প্রটিন:-১৯ গ্রাম , ফ্যাট-৭.৬০ গ্রাম , এনার্জী/শক্তি ১৪১কিলো ক্যালরী , ধাতব
লবন:-১.৪৫মাইক্রো গ্রাম

কাতলা:-(বড়) :-১০০গ্রাম এ আছে প্রটিন:-১৮.৪ গ্রাম , ফ্যাট-৭.৩৫ গ্রাম , এনার্জী/শক্তি ১০৫কিলো ক্যালরী ,
ধাতব লবন:-১.৩৫ মাইক্রো গ্রাম ।

শোলমাছ:-



১০০গ্রাম এ আছে প্রটিন:-১৭.২ গ্রাম ফ্যাট-০.২ গ্রাম এনার্জী/শক্তি
১০১কিলো ক্যালরী , ধাতব লবন:-০.৭মাইক্রো গ্রাম ।বিঃদ্রঃ-এতে প্রচুর পরিমান আয়রন আছে যা রক্ত স্বল্পতা কমিয়ে
আনতে সরাসরিএবং দ্রুত কাজ করে ,

ফলই মাছ:-১০০গ্রাম এ আছে প্রটিন:-১৩.৩ গ্রাম , ফ্যাট-১.২ গ্রাম এনার্জী/শক্তি ১১৩কিলো ক্যালরী , ধাতব
লবন:-১.৩ মাইক্রো গ্রাম ।

শিঙ মাছ



১০০গ্রাম এ আছে প্রটিন:-২১ গ্রাম ফ্যাট-০.২ গ্রাম এনার্জী/শক্তি ১০৭কিলো ক্যালরী , ধাতব লবন:-০.৬

মাইক্রো গ্রাম । বিঃদ্রঃ-এতে প্রচুর পরিমান আয়রন আছে যা রক্ত স্বল্পতা কমিয়ে আনতে সরাসরি এবং দ্রুত কাজ করে ।



মাগুর মাছ



১০০গ্রাম এ আছে প্রটিনঃ-২২গ্রাম , ফ্যাট-০.৩গ্রাম , এনার্জী/শক্তি ১০৮কিলো ক্যালরী, ধাতব লবন:-০.৫ মাইক্রো গ্রাম । বিঃদ্রঃ-এতেপ্রচুর পরিমান আয়রন আছে যা রক্ত স্বল্পতা কমিয়ে আনতে সরাসরিএবং দ্রুত কাজকরে ,

কই মাছ



১০০গ্রাম এ আছে প্রটিনঃ-১৯.৩ গ্রাম ফ্যাট-১.৬০ গ্রাম এনার্জী/শক্তি ১১০কিলো ক্যালরী, ধাতব লবন:-০.৯ মাইক্রো গ্রাম । বিঃদ্রঃ-এতেপ্রচুর পরিমান আয়রন আছে যা রক্ত স্বল্পতা কমিয়ে আনতে সরাসরিএবং দ্রুত কাজ করে ।

পুটিমাছ

১০০গ্রাম এ আছে প্রটিনঃ-১ ৭গ্রাম ফ্যাট-০.৯ গ্রাম এনার্জী/শক্তি ৯৫কিলো ক্যালরী, ধাতব লবন:-১.৫মাইক্রো গ্রাম ।



সরপুটি১০০গ্রাম এ আছে প্রটিনঃ-১ ৮ গ্রাম ফ্যাট-২.৫ গ্রাম এনার্জী/শক্তি ১০২কিলো ক্যালরী, ধাতব লবন:- ১.৭মাইক্রো গ্রাম ।

মৌরলা



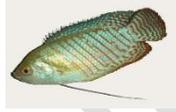
১০০গ্রাম এ আছে প্রটিনঃ-১৮.৫ গ্রাম ফ্যাট-৩.৮৫ গ্রাম এনার্জী/শক্তি ১৫কিলো ক্যালরী, ধাতব লবন:-
২.৫মাইক্রো গ্রাম।

টেংরা মাছ



১০০গ্রাম এ আছে প্রটিনঃ-১ ৭.৩ গ্রাম ফ্যাট-০.৪৫ গ্রাম এনার্জী/শক্তি ৮০কিলো ক্যালরী, ধাতব লবন:-
১.৭মাইক্রো গ্রাম। বিপ্লবঃ-এতেপ্রচুর পরিমান আয়রন আছে যা রক্ত স্বল্পতা কমিয়ে আনতে সরাসরিএবং দ্রুত কাজ করে।

খলসে মাছ



১০০গ্রাম এ আছে প্রটিনঃ-১ ৫.৩ গ্রাম ফ্যাট-০.৫ গ্রাম এনার্জী/শক্তি ১২কিলো ক্যালরী, ধাতব লবন:-
১.৩মাইক্রো গ্রাম।

বান মাছ



১০০গ্রাম এ আছে প্রটিনঃ-১ ৬.৩ গ্রাম ফ্যাট-০.৬৫ গ্রাম এনার্জী/শক্তি ১০২কিলো ক্যালরী, ধাতব লবন:-
১.১৫মাইক্রো গ্রাম। বিপ্লবঃ-এতে প্রচুর পরিমান আয়রন আছে যা রক্ত স্বল্পতা কমিয়ে আনতে সরাসরিএবং দ্রুত কাজ করে।

ডিম



হাসের মাংসঃ



১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-২১.৬ গ্রাম ফ্যাট- ৪.৮ গ্রাম এনার্জী/শক্তি ৫৪৪ কিলো ক্যালরী, খাতব লবনঃ-১.২ মাইক্রো গ্রাম পানিঃ-৭২.৩ গ্রাম,

ছাগলের মাংস



১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-২১.১ গ্রাম ফ্যাট- ৩.৬ গ্রাম এনার্জী/শক্তি ৮৯৩ কিলো ক্যালরী, খাতব লবনঃ-১.০ মাইক্রো গ্রাম পানি ৪-৭৪.২ গ্রাম

গরুর মাংস

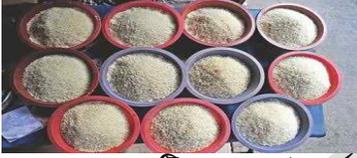


১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-২০.০ গ্রাম ফ্যাট- ৫.০ গ্রাম এনার্জী/শক্তি ৫১৭ কিলো ক্যালরী, খাতব লবনঃ-১.০ মাইক্রো গ্রাম পানি ৪-৭৪.১ গ্রাম।

শস্য সমূহ



চাল



১০০গ্রাম চাল এ আছে প্রোটিনঃ-৫.৯% কার্বহাইড্রেড ৭৬.৫% ফ্যাট-.৭% খাতব লবনঃ-৮.৭% এনার্জী/শক্তি ৩৫২ কিলো ক্যালরী এছারা ভিটামিন বি ১ আছে ।

আটা

১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-১২.২% ফ্যাট কার্বহাইড্রেড ৭২-.১.২% এনার্জী/শক্তি ৩৫২ কিলো ক্যালরী, এছারা ভিটামিন বি ১বি২ এবংফাইবার/আঁষ আছে,



মসুর ডাল



১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-২৫.১ গ্রাম/% কার্বহাইড্রেড ৬০গ্রাম/% ফ্যাট-০.৬ গ্রাম/% এনার্জী/শক্তি ৩৪৭ কিলো ক্যালরী, ধাতব লবনঃ-০.৩মাইক্রো গ্রাম।

খেসারী ডাল



১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-২৮.১গ্রাম/% কার্বহাইড্রেড ৫৮.৩গ্রাম/% ফ্যাট-০.৭ গ্রাম/% এনার্জী/শক্তি ৩৫৭ কিলো ক্যালরী, ধাতব লবনঃ-৩ মাইক্রো গ্রাম।

মুগ ডাল



১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-২৪গ্রাম/% কার্বহাইড্রেড ৫৭গ্রাম/% ফ্যাট-০.৭ গ্রাম/% এনার্জী/শক্তি ৩৩৫ কিলো ক্যালরী, ধাতব লবনঃ-৩ .৭মাইক্রো গ্রাম।

মাস কালাই



১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-২৪গ্রাম/% কার্বহাইড্রেড ৪-৬০গ্রাম/% ফ্যাট-১.৩গ্রাম/% এনার্জী/শক্তি ৩৫ ১ কিলো ক্যালরী, ধাতব লবনঃ-৩ .৫মাইক্রো গ্রাম

মটর ডাল



১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-২৩ গ্রাম/% কার্বহাইড্রেড ৬৩.৪ গ্রাম/% ফ্যাট-৫.১ গ্রাম/% এনার্জী/শক্তি ৩৫৮ কিলো ক্যালরী, খাতব লবনঃ-২.৩মাইক্রো গ্রাম।

ছোলা(বুট)



১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-২২২.৬ গ্রাম/% কার্বহাইড্রেড ৪৯ গ্রাম/% ফ্যাট-৫.১ গ্রাম/% এনার্জী/শক্তি ৩৭৩কিলো ক্যালরী, খাতব লবনঃ-২.৭মাইক্রো গ্রাম।

বাদাম



১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-২০.২ গ্রাম, কার্বহাইড্রেড ১১ গ্রাম, ফ্যাট-৫৮.৭ গ্রাম এনার্জী/শক্তি ৬৫৬ কিলো ক্যালরী, খাতব লবনঃ-৩ মাইক্রো গ্রাম।

ফল





আম



১০০গ্রাম এ আছে ভিটামিন এ ৪- ২৫%, প্রচুর পরিমাণ পটাশিয়াম ,এ্যান্টি অকসিডেন্ট হিসাবে কাজ করে,আলফা ক্যরটিন, বিটাক্যরটিন, বিটাক্রিপটোজিন , ভিটামিন বি ৬ আছে ।

লিচু



ভিটামিন বি কমপ্লেক্স যথা বি১ বি২ বি৩ প্রচুর পরিমাণে আছে,ক্যালরী কমএবং কলেষ্টরল নেই ফলে কার্বহাইড্রেড এবং বিপাকে সাহায্য করে,পর্যাপ্ত পটাশিয়ামএবং কপার আছে,কমলায় ৪০%এর ভিটামিন সি আছে ।



জাম আয়রন সমৃদ্ধ ফল

কলা



১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-১.২ গ্রাম ফ্যাট-০.৩ গ্রাম , এনার্জী/শক্তি ৭০কিলো ক্যালরী, সোডিয়াম ০.৮মাইক্রো গ্রাম।প্রচুর পরিমান পটাশিয়াম আছে, ক্যালসিয়ামঃ-৮৫ মিলি গ্রাম ,ফসফরাসঃ-৫০মিলি গ্রাম ,আয়রনঃ-০.৬মিলি গ্রাম, ভিটামিন বি কমপ্লেক্স ৮লি গ্রাম ,যথা বি ১২ বি৬ এবং ভিটামিন সি আছে।পানিঃ-৭০.১০মিলি গ্রাম, আঁশঃ- ০.৪ মিলি গ্রাম, কলা প্রচুর শক্তি যোগায়,হার সুস্থ্য রাখে,ক্ষতিকর ব্যকটেরিয়া রোধে সহায়তা করে, হজমে সাহায্য করে , ডায়রিয়াতে পানি গুন্যতা এবং পটাশিয়াম পুরন করে,পুষ্টি গ্রহনে সাহায্য করে।ধুম পান প্রতিরোধে সাহায্য করে শরীরে নিকটিনের প্রভাব দূর করে।কলার থোর/মোচা এবং ভাদাল/কানজালে প্রচুর পরিমান আয়রন আছে,

পেঁপে



১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-০.৬ ,গ্রাম ফ্যাট-০.১ গ্রাম , এনার্জী/শক্তি ৩২কিলো ক্যালরী, মিনারেলঃ-০.৫গ্রাম, কার্বহাইড্রেড ৭.২ গ্রাম, সোডিয়াম ৬ মিলি গ্রাম ,পটাশিয়াম ৬৯মিলি গ্রাম, ক্যালসিয়ামঃ-৮৫মিলি গ্রাম ,ফসফরাসঃ- ৫০মিলি গ্রাম ,আয়রনঃ-০.৫ মিলি গ্রাম, ভিটামিন সি ৫৭মিলিগ্রাম,আঁশঃ-০.৮ মিলি গ্রাম এছারা প্রচুর পরিমান ভিটামিন এ ,ক্যালিয়াম,ক্যরটিন,এবং এ্যান্টি অক্সসিডেন্ট ও ক্যরটিন আছে।পেটের সমস্যায় পেঁপে খুব উপকারী ,মেদ কমায়,চোখের সমস্যা দূর কওে,রক্তচাপ নিয়ন্ত্রন করে হাঁট এ্যাটাক নিয়ন্ত্রন সহ ঘন ঘন ইন ফেকশন,স্ট্রোকের ঝুঁকি কমায়, ত্বক উজ্জ্বল রাখে,রক্ত চলাচল স্বাভাবিক রাখে,

কাঁঠাল



পাকা-১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-১.৮ গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড ৯,৯ গ্রাম ফ্যাট-০.১ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-১,১গ্রাম, ভিটামিন বি ১ঃ-০.১১মিঃ গ্রাম বি২ ০.১৫মিঃ গ্রাম, ভিটামিন সি ২১ মিলিগ্রাম , ,ক্যালসিয়াম ঃ-২৬ মিলিগ্রাম গ্রাম,ক্যরটিন ঃ- ৪৭০০ মা ইক্রোগ্রাম খাদ্যশক্তি ৪৮ কিলো ক্যালরী, কাঁচা-১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-২.৬ গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড ৯,৯৪গ্রাম ফ্যাট-০.৩ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-গ.৯ ভিটামিন বি ১ঃ-০.০৫মিঃ গ্রাম বি২ ০.০৪ মিঃ গ্রাম, ভিটামিন সি ১৪ মিলি গ্রাম , ,ক্যালসিয়াম ঃ-৩০ মিলিগ্রাম গ্রাম, খাদ্যশক্তি ৫১ কিলো ক্যালরী,



১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-৬.৬ গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড ২৫গ্রাম ফ্যাট-০.৪ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-১.২ ভিটামিন বি ১ঃ- ০.২৫মিঃ গ্রাম বি২ ০.১১ মিঃ গ্রাম, ভিটামিন সি ১১ মিলি গ্রাম , ,ক্যালসিয়াম ঃ-৫০ মিলিগ্রাম গ্রাম, খাদ্যশক্তি ১৩৩ কিলো ক্যালরী,

বাতাবীলেবু



১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-সামান্য পরিমান, কার্বহাইড্রেড ৪-৯.২, গ্রাম, ফ্যাট- সামান্য পরিমান, খনিজ বি ১ঃ- ০.২৫মিঃ গ্রাম বি২ ০.১১ মিঃ গ্রাম, ভিটামিন সি আছে, খাদ্যশক্তি ৩৭ কিলো ক্যালরী, সকল প্রকার ভিটামিন আছে, এবং আঁষ আছে।



কাগজি লেবু এতে প্রচুর পরিমান ভিটামিন সি, ইহা খাদ্যপরিপাকে সাহায্য করে

বেল



১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-২, গ্রাম কার্বহাইড্রেড ৩১ গ্রাম প্রচুর পরিমান ক্যালসিয়াম, আয়রন আছে, ভিটামিন এ ১৪০ মাইক্রো গ্রাম। আঁশঃ-০.৮ মিলি গ্রাম। এছারা প্রচুর পরিমান ভিটামিন বি১ বি২, সি, বিটা ক্যরটিন, এবং এ্যান্টি অক্সসিডেন্ট অক্সজালিক এ্যসিড ট্যানিকএ্যসিড, ল্যাকজেটিভ, এবং ডাইরেটিক আছে যা কোষ্ঠ কাঠিন্য এবং প্রশ্নাবে বাধা দুর করে।

আমরা/বাংগীঃ - ভিটামিন সি ও ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ ফল।

শাক/সবজি

আলু



১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-৩ গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড ৯.১ গ্রাম , ফ্যাট-০.১ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-০.৯ গ্রাম , ভিটামিন বি ১ঃ-০.০৩ মিঃগ্রাম , বি২ ০.০৩ মিঃগ্রাম , ভিটামিন সি ১০ মিলিগ্রাম , ,ক্যালসিয়াম ঃ-১১ মিঃগ্রাম আয়রন ঃ-০.৭ গ্রাম , খাদ্যশক্তি ৮৯ কিলো ক্যালরী ।

মিষ্টিআলুঃ-১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-০.৭ গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড ২১.৫৯ ,গ্রাম ফ্যাট-০.৪ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-১ গ্রাম , ভিটামিন বি ১ঃ-০.০৬ মিঃগ্রাম বি২ ০.০২মিঃগ্রাম , ভিটামিন সি ২ মিলিগ্রাম , ,ক্যালসিয়াম ঃ-১৭ মিঃগ্রাম আয়রন ঃ-০.৮ গ্রাম , খাদ্যশক্তি ৯৩ কিলো ক্যালরী ।

মিষ্টিআলু শাকঃ- ১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-৪.২ গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড ৯.৭ গ্রাম ফ্যাট-০.৮ গ্রাম , খনিজ লবনঃ- ২.২ গ্রাম , ভিটামিন বি১ঃ-০.০৭ মিঃগ্রাম বি২ ০.০২৪ মিঃগ্রাম , ভিটামিন সি ২৭ মিলিগ্রাম , ,ক্যালসিয়াম ঃ- ৩৬০ মিঃগ্রাম আয়রন ঃ-১০ গ্রাম , , ক্যালসিয়ামঃ-৭৮০০মা ইক্লেগ্রাম , খাদ্যশক্তি ৬৩ কিলো ক্যালরী ।

ধনিয়া পাতা



১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-৩.৩ গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড- ৪.১ , গ্রাম ফ্যাট-০.৭ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-০.১ গ্রাম , ভিটামিন বি ১ঃ-০.০৫ মিঃগ্রাম বি২ ০.১৮মিঃগ্রাম , ভিটামিন সি ৪ মিলিগ্রাম ,ক্যালসিয়াম ঃ-২৯০ মিঃগ্রাম আয়রন ঃ-২০.১ গ্রাম , ক্যালসিয়ামঃ-৬০৭২ মা ইক্লেগ্রাম , খাদ্যশক্তি ৮৯ কিলো ক্যালরী ।

ধনিয়াঃ---১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-১৪.১গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড- ২১.৬ গ্রাম , ফ্যাট-১৬.১ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-৪.৪ গ্রাম , ভিটামিন বি ১ঃ-০.২২ মিঃগ্রাম বি২ ০.৩৮মিঃগ্রাম , ভিটামিন সি নাই ,ক্যালসিয়াম ঃ-৬৩০ মিঃগ্রাম আয়রন ঃ- ১৭.৯ গ্রাম , ক্যালসিয়ামঃ-৯৪২ মা ইক্লেগ্রাম , খাদ্যশক্তি ২৮৮ কিলো ক্যালরী ।

কলমি শাক



১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-১.৮গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড ৯.৪ গ্রাম ফ্যাট-০.১ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-১.১ গ্রাম , ভিটামিন বি ১ঃ-০.১৪ মিঃ গ্রাম বি২ ০.৪মিঃ গ্রাম , ভিটামিন সি ৪২মিঃগ্রাম ,ক্যালসিয়াম ৪-১০৭ মিঃলি আয়রন ৪-৩.৯ গ্রাম , ক্যরটিনঃ-১০৭৪০ মা ইক্রেঃগ্রাম ,খাদ্যশক্তি ৪৬ কিলো ক্যালরী ।

ডাঁটা ও ডাঁটাশাক

১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-১৪.১গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড - ৩.৫ গ্রাম ফ্যাট-০.১ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-১.১ গ্রাম , ভিটামিন বি ১ঃ-০.০১ মিঃ গ্রাম বি২ ০.১৮মিঃ গ্রাম , ভিটামিন সি ১০মিঃগ্রাম ,ক্যালসিয়াম ৪-২৬০ মিঃলি আয়রন ৪-১.৮ গ্রাম , ক্যরটিনঃ- ২৫৫ মা ইক্রেঃ গ্রাম ,খাদ্যশক্তি ২২কিলো ক্যালরী ।



১০০গ্রাম ডাঁটাশাক এ আছে প্রোটিনঃ-৩.৩ গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড - ৩.৩ গ্রাম ফ্যাট-০.২ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-০.৫ গ্রাম , ভিটামিন বি ১ঃ-০.২৬ মিঃ গ্রাম বি২ ০.১৬মিঃ গ্রাম , ভিটামিন সি ৮০মিঃগ্রাম ,ক্যালসিয়াম ৪-৮০ মিঃলি আয়রন ৪- ২৫ গ্রাম , ক্যরটিনঃ-১০১০০ মা ইক্রেঃ গ্রাম ,খাদ্যশক্তি - ৪৬ কিলো ক্যালরী ।



পাটশাক



১০০গ্রামএ আছে প্রটিনঃ-২.৬গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড - ১২.৬ গ্রাম, ফ্যাট-০.১ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-১.৩ গ্রাম, ভিটামিন বি ১ঃ-০.১০ মিঃগ্রাম , বি২ ০.০৯মিঃগ্রাম, ভিটামিন সি অল্প মিঃগ্রাম ,ক্যালসিয়াম ঃ-১৩৩ মিঃগ্রাম আয়রন ঃ-নাই ক্যরটিনঃ-১১৭০০ মা ইক্রোগ্রাম ,খাদ্যশক্তি৬২ কিলো ক্যালরী।

লাল শাক :-১০০গ্রাম এ আছে প্রটিনঃ-৫.৩ গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড - ৫ গ্রাম, ফ্যাট-০.১ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-১.৬ গ্রাম, ভিটামিন বি ১ঃ -০.১০ মিঃগ্রাম , বি২- ০.০৯ মিঃগ্রাম, ভিটামিন সি- ৪৩ মিঃগ্রাম , ক্যালসিয়াম ঃ-৩৭৪ মিঃগ্রাম , আয়রন ঃ-নাই ক্যরটিনঃ-১১৯৪০ মা ইক্রোগ্রাম ,খাদ্যশক্তি৪৩ কিলো ক্যালরী।

শরিষার শাক



১০০গ্রাম এ আছে প্রটিনঃ- ৫.৩ গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড - ৫ গ্রাম, ফ্যাট-০.১ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-১.৬ গ্রাম, ভিটামিন বি ১ঃ-০.১০ মিঃগ্রাম বি২ ০.০৯ মিঃগ্রাম, ভিটামিন সি ৪৩ মিঃগ্রাম ,ক্যালসিয়াম ঃ-৩৭৪ মিঃগ্রাম আয়রন ঃ-নাই ক্যরটিনঃ-১১৯৪০ মা ইক্রোগ্রাম ,খাদ্যশক্তি৪৩ কিলো ক্যালরী।

পালংশাক



১০০গ্রাম এ আছে প্রটিনঃ-৩.৩ গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড ৪ গ্রাম ফ্যাট-০.১ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-১.৮ গ্রাম, ভিটামিন বি ১ঃ- ০.০৩ মিঃগ্রাম , বি২ ০.০৯ মিঃগ্রাম, ভিটামিন সি ৯৭ মিঃগ্রাম , ক্যালসিয়াম ঃ-৯৮মিঃগ্রাম আয়রন ১০.৯৯৭ মিঃগ্রাম , ক্যরটিনঃ-৮৪৭০ মা ইক্রোগ্রাম ,খাদ্যশক্তি৩০ কিলো ক্যালরী।

বাঁধা কপি



১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-১.৩ গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড ৪.৭ গ্রাম ফ্যাট-০.২ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-০.৫ গ্রাম, ভিটামিন বি ১ঃ-০.০৬ মিঃগ্রাম বি২ ০.০৫ মিঃগ্রাম, ভিটামিন সি ৬০ মিঃগ্রাম , ক্যালসিয়াম ৪-৩১মিঃগ্রাম আয়রন ০.৮ মিঃগ্রাম , ক্যরটিনঃ-৬০০ মা ইক্ৰোগ্রাম ,খাদ্যশক্তি২৬কিলো ক্যালরী ।

ওল কপিঃ-- ১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-১.০ গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড- ৯.১ গ্রাম, ফ্যাট-০.১ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-০.৮ গ্রাম, ভিটামিন বি ১ঃ-০.০২ মিঃগ্রাম বি২ ০.০৩ মিঃগ্রাম, ভিটামিন সি ৫৩মিঃগ্রাম , ক্যালসিয়াম ৪-২৫মিঃগ্রাম, আয়রন ০.৪ মিঃগ্রাম ,খাদ্যশক্তি৪১ কিলো ক্যালরী ।

ফুল কপি



১০০গ্রাম এ আছেপ্রোটিনঃ-২.৬ গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড- ৭.৫ গ্রাম, ফ্যাট-০.১ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-০.৮ গ্রাম, ভিটামিন বি ১ঃ-০.০২ মিঃগ্রাম বি২ ০.০৩ মিঃগ্রাম, ভিটামিন সি ৯১মিঃগ্রাম , ক্যালসিয়াম ৪-৪১মিঃগ্রাম আয়রন ১.৫ মিঃগ্রাম ,খাদ্যশক্তি ৪১ কিলো ক্যালরী ।

মুলা ও মুলাশাক

১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-১.৭গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড- ২.৫ গ্রাম, ফ্যাট-০.৯ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-০.৫৭ গ্রাম, ভিটামিন বি ১ঃ-০.০৪ মিঃগ্রাম বি২ ০.০৯ মিঃগ্রাম, ভিটামিন সি ১৪৮মিঃগ্রাম , ক্যালসিয়াম ৪-২৮মিঃগ্রাম, আয়রন ৩.৬মিঃগ্রাম ক্যরটিনঃ-৯৭০০ মা ইক্ৰোগ্রাম , খাদ্যশক্তি ২৪ কিলো ক্যালরী ।



১০০গ্রাম মুলাশাক এ আছে প্রোটিনঃ-১.৩গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড - ৫.৪ গ্রাম, ফ্যাট-০.১ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-০.৫গ্রাম, ভিটামিন বি ১ঃ-০.৪৩ মিঃগ্রাম, বি২ অল্প মিঃগ্রাম, ভিটামিন সি ৩৪ মিলিগ্রাম , ক্যালসিয়াম ৪-২৫মিঃগ্রাম আয়রন ৪-১০ গ্রাম , খাদ্যশক্তি ২৮ কিলো ক্যালরী।

গাজর



১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-১.১ গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড ১ ২.৭ গ্রাম, ফ্যাট-০.২ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-০.৯ গ্রাম, ভিটামিন বি ১ঃ-০.০৪ মিঃগ্রাম বি২ ০.০৫ মিঃগ্রাম, ভিটামিন সি ১৫ মিঃগ্রাম , ক্যালসিয়াম ৪-২৭মিঃগ্রাম আয়রন ২.২ মিঃগ্রাম ,ক্যালসিয়াম-১০৫২০০ মা ইক্রেসগ্রাম , খাদ্যশক্তি ৫৭কিলো ক্যালরী।

টমেটো(কাঁচা)



১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-১.১ গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড - ৩.৬ গ্রাম ফ্যাট-০.১ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-০.৬ গ্রাম, ভিটামিন বি১-০.০৭ মিঃগ্রাম বি২- ০.০১ মিঃগ্রাম, ভিটামিন সি ৩১ মিঃগ্রাম , ক্যালসিয়াম ৪-২০মিঃগ্রাম আয়রন ১.৮ মিঃগ্রাম , ক্যালসিয়াম-১৯২ মা ইক্রেসগ্রাম , খাদ্যশক্তি ২৩কিলো ক্যালরী।

টমেটো(পাকা)



১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-০.৯ গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড- ৩.৬ গ্রাম ফ্যাট-০.২ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-০.৫গ্রাম ,
ভিটামিন বি ১ঃ-০.০১২ মিঃগ্রাম বি২ ০.০৬ মিঃগ্রাম , ভিটামিন সি ২৭ মিঃগ্রাম , ক্যালসিয়াম ঃ-৪৮ মিঃগ্রাম ,
আয়রন ০.৪ মিঃগ্রাম , ক্যরটিনঃ-৩৫১ মা ইক্রেগ্রাম , খাদ্যশক্তি ২০কিলো ক্যালরী ।

সজিনা



১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-০.৩.২ গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড- ১১.৪ গ্রাম ফ্যাট-০.১ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-১.৯ গ্রাম ,
ভিটামিন বি১ঃ-০.০৪ মিঃগ্রাম , বি২ ০.০২ মিঃগ্রাম , ভিটামিন সি ৪৫ মিঃগ্রাম , ক্যালসিয়াম ঃ-২১মিঃগ্রাম আয়রন
৫.৩ মিঃগ্রাম , ক্যরটিনঃ-৭৫০ মা ইক্রেগ্রাম , খাদ্যশক্তি- ৬০ কিলো ক্যালরী ।

সজিনাশাক



১০০গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-৬.৭ গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড- ১২.৫গ্রাম , ফ্যাট-১.৭ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-২.৩ গ্রাম ,
ভিটামিন বি১ঃ-০.৬৬ মিঃগ্রাম , বি২ ০.০৫ মিঃগ্রাম , ভিটামিন সি ২১০ মিঃগ্রাম , ক্যালসিয়াম ঃ-৪৪০মিঃগ্রাম
আয়রন ৭.০ মিঃগ্রাম , ক্যরটিনঃ-৬৭৮০ মা ইক্রেগ্রাম , খাদ্যশক্তি ৯২কিলো ক্যালরী ।

শিম



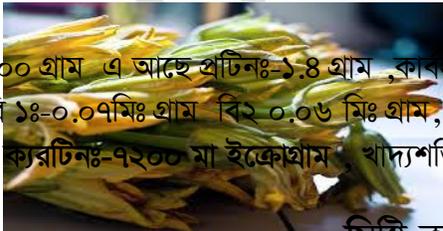
১০০ গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-৩.৯ গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড- ৬.৭ গ্রাম ফ্যাট-০.৭ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-০.৯ গ্রাম , ভিটামিন বি১ঃ-০.০১মিঃ গ্রাম , বি২ ০.০৫ মিঃ গ্রাম , ভিটামিন সি ৯মিঃগ্রাম , ক্যালসিয়াম ৪-২১০মিঃলি আয়রন ১.৭ মিঃ গ্রাম , , ক্যরটিনঃ-১৮৭মা ইক্রোগ্রাম , খাদ্যশক্তি ৪৮কিলো ক্যালরী।

বেগুন



১০০ গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-১.৮ গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড- ২.২ গ্রাম , ফ্যাট- ২.৯ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-০.৮ গ্রাম , ভিটামিন বি ১ঃ-০.১২মিঃ গ্রাম বি২ ০.০৮ মিঃ গ্রাম , ভিটামিন সি - ৫ মিঃগ্রাম ক্যালসিয়াম ৪-২৮মিঃলি আয়রন ০.৯ মিঃগ্রাম ক্যরটিনঃ- ৮৫০মা ইক্রোগ্রাম , খাদ্যশক্তি ৪২কিলো ক্যালরী।

মিষ্টি কুমরা



১০০ গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-১.৪ গ্রাম ,কার্বহাইড্রেডঃ-৪.৫ গ্রাম ফ্যাট-০.৫ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-০.৭ গ্রাম , ভিটামিন বি ১ঃ-০.০৭মিঃ গ্রাম বি২ ০.০৬ মিঃ গ্রাম , ভিটামিন সি ২৬মিঃগ্রাম ক্যালসিয়াম ৪-৪৮ মিঃলি আয়রন ০.৭ মিঃগ্রাম , , ক্যরটিনঃ-৭২০০ মা ইক্রোগ্রাম , খাদ্যশক্তি ৪১ কিলো ক্যালরী।

মিষ্টি কুমরাশাক



১০০ গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ - ২.১গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড- ৭ গ্রাম ফ্যাট-০.২ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-১.৪ গ্রাম , ভিটামিন বি ১ঃ-০.১২মিঃগ্রাম বি২- ০.২৪ মিঃগ্রাম , ভিটামিন সি- ৩৬ মিঃগ্রাম ক্যালসিয়াম ৪-৪০ মিঃগ্রাম আয়রন- ০.৭ মিঃগ্রাম , , ক্যরটিনঃ-১২০০ মা ইক্রোথ্রাম , খাদ্যশক্তি- ৩৮ কিলো ক্যালরী ।

লাউ ও লাউ শাক



১০০ গ্রাম লাউ এ আছে প্রোটিনঃ-১.১ গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড ১৫.১ গ্রাম ফ্যাট-০.১ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-০.৬ গ্রাম , ভিটামিন বি ১ঃ-০.০১ মিঃগ্রাম বি২ ০.০২ মিঃগ্রাম , ভিটামিন সি ৪ মিঃগ্রাম ক্যালসিয়াম ৪-২৬ মিঃগ্রাম আয়রন ০.৭ মিঃগ্রাম , খাদ্যশক্তি ৬৬ কিলো ক্যালরী ।

১০০ গ্রাম লাউ শাক এ আছে প্রোটিনঃ-২.৩ গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড ৬.১ গ্রাম ফ্যাট-০.৭গ্রাম , খনিজ লবনঃ-১.৭ গ্রাম , ভিটামিন , ভিটামিন সি ৯০ মিঃগ্রাম ক্যালসিয়াম ৪-৮০ মিঃগ্রাম খাদ্যশক্তি ৩৯ কিলো ক্যালরী ।

শষা



১০০ গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ-১.৬ গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড- ৩.৫ গ্রাম , ফ্যাট-০.৪ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-০.১৬ গ্রাম , ভিটামিন সি- ৫ মিঃগ্রাম , ক্যালসিয়াম ৪-১৪ মিঃগ্রাম খাদ্যশক্তি- ২২ কিলো ক্যালরী ।

করলা



১০০ গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ ১.৯ গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড- ৮.১ গ্রাম, ফ্যাট-০.১ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-০.৮ গ্রাম, ভিটামিন বি১ঃ-০.০১মিঃগ্রাম , বি২ ০.১৬ মিঃগ্রাম, ক্যালসিয়াম ৪-৩১ মিঃগ্রাম , , ক্যরটিনঃ-১৩৭০০ মা ইক্ৰোগ্রাম , খাদ্যশক্তি - ৪১ কিলো ক্যালরী।

টেরস



১০০ গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ ১.৮ গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড ৮.৭ গ্রাম ফ্যাট-০.১ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-১.১ গ্রাম, ভিটামিন বি ১ঃ-০.০৪মিঃগ্রাম বি২ ০.১৬ মিঃগ্রাম, ভিটামিন সি ১০ মিঃগ্রাম ক্যালসিয়াম ৪-১১৬ মিঃগ্রাম আয়রন ০.৭ মিঃগ্রাম , , ক্যরটিনঃ-১৬৭০ মা ইক্ৰোগ্রাম , খাদ্যশক্তি ৪৩ কিলো ক্যালরী।

পটল



১০০ গ্রাম এ আছে প্রোটিনঃ - ২.৪ গ্রাম ,কার্বহাইড্রেড ৪.১ গ্রাম ফ্যাট-০.৬ গ্রাম , খনিজ লবনঃ-০.৫ গ্রাম, ভিটামিন বি ১ঃ-০.০৩ মিঃগ্রাম বি২ ০.০৩ মিঃগ্রাম, ভিটামিন সি ২ মিঃগ্রাম ক্যালসিয়াম ৪-২০ মিঃগ্রাম আয়রন ১.৭ মিঃগ্রাম , , ক্যরটিনঃ-৭৯০ মা ইক্ৰোগ্রাম , খাদ্যশক্তি ৩১ কিলো ক্যালরী

পটল শাক



2. Books

1. Text Book of Obstetrics

D C Dutta MBBS ,DGO, MO(CAL) Professor and Head

Department of Obstetrics and Gynecology, Nilratansircar Medical College ,India.

2. Obstetrics and Gynecology

DR, Jahangir Khalid, Post doctoral Research scientist And DR. Sayeed khalid

3. Applied science -1 (B S C in nursing, Bangladesh open university)

4. Applied science -2 (B S C in nursing, Bangladesh open university)

5. Maternal and Child Health nursing

(B S C in nursing, Bangladesh open university)

6. Nutrition and Dietetics (B S C in nursing, Bangladesh open university)

7. Diploma in nursing science and Midwifery curriculum

, pshe-, 1,3, (2006) Bangladesh nursing council,

8. Medical Dictionary (SK Ahmed)

9. A Guideline to Medical Emergency Management

Training Manual On Medical Emergency Service For Health Service Provider

At Upazila Health Complex.

Directorate General of Health Services (DGHS)

Mohakhali, Dhaka.

১০. স্বাস্থ্য ওসৌন্দর্য রক্ষায় সচিত্র যোগ ব্যায়াম, ডাঃ চৈতি অহমেদ (অর্থোপেডিক সার্জারী ইউনিট, ইন্টারন্যাশনাল হেলথ ইনস্টিটিউট, কিউ গার্ডেন, নিউউয়র্ক, ইউএস এ,)

১১. স্বাস্থ্য রক্ষায় শাকসব্জির গুরুত্ব ও পুষ্টি মান, ড. এস. এম ফকরুল ইসলাম (বি এস

সি কৃষি অর্থনীতি, এম এস সি কৃষি অর্থনীতি, পি এইচ ডি কৃষি অর্থনীতি পোস্ট ডক্টরাল স্টাডিজ)

১২, কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওসৌন্দর্য চর্চা নাহার আল বোখারী

১৩, প্র্যাক্টিক্যাল প্যাথলজি ডাক্তার এস কে বিশ্বাস, MBBS, MCGP(cal) MCCP(New Delhi) Dip .

Card, Dip. paed(New Delhi)



লেখিকা পরিচিতি



family photo

অত্র গইড এর লেখিকা মোছাঃ মমতাজ বেগম,পিতা মৃত আবুল হাসিম তালুকদার যিনি বর্তমান স্বাস্থ্য মন্ত্রি মাননীয় নাসিম স্যারের বাবা মহান ব্যক্তিত্ব প্রয়াত শ্রদ্ধেয় এম মনসুর আলী স্যারের ঘনিষ্ঠ বন্ধু এবং রাজনৈতিক সহযোগী ছিলেন।

মাতা মোছাঃ হালিমা খাতুন, এগার ভাই বোনের সে দশম তম।তার বড় ভাই একজন মুক্তি যোদ্ধা। তাদের বাড়ী সিরাজ গঞ্জ জেলার খোলাবাড়ী গ্রামের প্রক্ষাত তালুকদার বাড়ী। আমি তার জীবন সঙ্গী, ফুয়াদ এবং সিজু দুটি ছেলে আমাদের গ্রাম রাজশাহী জেলার পুঠিয়া উপজেলার বারই পাড়া। তার জন্ম ১৯৭২ সালের পহেলা জানুয়ারী, রাজশাহী জেলার পুঠিয়া উপজেলার মঙ্গলপাড়া গ্রামের নানার বাড়ীতে,এবং সেই গ্রামের প্রাথমিক বিদ্যালয় থেকে প্রথকি শিক্ষা শেষ করে। সাধনপুর উচ্চ বিদ্যালয়ে দশম শ্রেণী পর্যন্ত পড়ে এবং ১৯৯১ সালে রাজশাহী কলেজিয়েট স্কুল থেকে এস এস সি পাশ করে। ১৯৯৪(ডিসেম্বর) সালে রাজশাহী নাসিং ইন্সটিউট থেকে ডিপ্লোমা ইন নাসিং এবং ডিপ্লোমা ইন মিডওয়াই ফারী ১৯৯৬ এপ্রিলে পাস করে।২০০০সালে সিনিয়র স্টাফ নার্স হিসাবে সরকারী চাকুরীতে যোগদান করে। উন্মুক্ত বিশ্ব বিদ্যালয় বাংলাদেশ থেকে বি এস সি ইন নাসিং পাশ করে ২০০৯সালে। ২০১১ সালে সিক্স মাস পোস্ট ব্যসিক মিডওয়াইফারী এ্যডুকেশন কোর্স সমাপ্ত করেছে।বাংলাদেশ নরদান বিশ্ববিদ্যালয় থেকে মাস্টার অফ পাবলিক হেল্থ শেষ করে ২০১৪ সালে।তার এ জন কল্যান মূলক লিখা আমাকে অভিভূত করেছে,কেননা একই সাথে সংসার,বাচ্চা স্বামী চাকরী সামলে নিজের পড়ালিখা শেষ করার পাশাপাশি অপুষ্টি নারী ও শিশুর কল্যানেএমন লিখনী সত্যিই আশার অলো দেখায়।আমি বিশ্বাস করি সে এ বিষয়ে অনেক ভাল করে।

মোঃ ফারুক হেসেন