CULLE COLORATE

Uno spazio aperto alle mamme di tutte le nazionalità

রাঙ্গা দোলনা

সকল জাতীয়তার মায়েদের জন্য উন্মুক্ত

Finanziato da

REGIONE LAZIO

Realizzato da

IL MELOGRANO®
Centro Informazione
Maternità e Nascita

In collaborazione con

Distretto I ASL RMA

Municipio Roma I Centro

গর্ভকালীন/প্রসূতিকালীন/প্রসবকালীন সময়

গর্ভবতী হওয়ার সময়টাতে নানা রকমের সিগন্যাল দেখা দিতে পারে; যেমন-নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে ঋতুস্রাব নাও হতে পারে; বা আগের চেয়ে একেবারেই ভিন্ন অনুভূতি হতে পারে; সকালে বমি-বমি ভাব হওয়া; বমি হওয়া; প্রস্রাবের জ্বালাপোড়া বা ঘনঘন প্রস্রাব হতে পারে।

গর্ভবতী কি না তা নিশ্চিত হওয়ার জন্য পরীক্ষা করানো দরকার। আর এ পরীক্ষার যাবতীয় সরঞ্জাম ফার্মেসীতে কিনতে পাওয়া যায়।

যদি কেউ নিশ্চিত হয় যে সে গর্ভবতী তাহলে কনসোলতরিয় ফামিলিয়ারিতে গিয়ে সেখানকার নির্দিষ্ট কর্মকর্তাদের সাহায্যে নির্দিষ্ট সময়ের নির্দিষ্ট রক্তপরীক্ষাসহ যাবতীয় পরীক্ষা-নিরীক্ষা এবং প্রতিমাসে(পুরো গর্ভকালীন সময়ে) গাইনি ডাক্তারের ভিজিট করানো সম্ভব।

বিদেশী মহিলারা যাদের সজ্জর্ন নাই তাদেরকেও কনসোলতরিয় বিনামূল্যে গর্ভকালীন যাবতীয় চিকিৎসাসেবা দিয়ে থাকে।

আইনে আছে যে, অবৈধ অভিবাসনকারীদের নিন্দা করা চিকিৎসা কর্মীদের জন্য নিষিদ্ধ।

কনসোলতরিয়তে যাবতীয় ব্যক্তিগত ও পেশাগত বিষয়াদির গোপনীয়তা রক্ষা করা হয়।

যদি কোন গর্ভবতী মহিলা গর্ভাবস্থা অটুট রাখতে অনিচ্ছুক হয়(বাচ্চা রাখতে না যায়), তাহলেও কনসোলতরিয়তে এই বিষয়ক বিশেষজ্ঞের সাথে আলোচনা সাপেক্ষে গর্ভবতী মহিলা তার স্বীয় ইচ্ছানুযায়ী সিদ্ধান্ত নিতে পারে। ইতালিতে আইননুযায়ী গর্ভাবস্থার ৯০দিনের মধ্যে তা নষ্ট করা যায়। এই গর্ভপাত গোপনীয়ভাবেই করা হয় এবং পিতার পূর্ণ মতামতের ভিত্তিতে করা হয়। বিদেশী মহিলারাও(যাদের সজ্জর্ন নাই তারাও অন্তর্ভুক্ত) এই গর্ভপাতসেবা বিনামূল্যে পেয়ে থাকে।

গর্ভাবস্থা সাধারণত ৯মাসের হয় যা শেষ ঋতুস্রাবের সময় হতে প্রায় ৪০সপ্তাহের হয়ে থাকে। এসময়ে নিম্নোক্ত চিকিৎসসমূহ হওয়া আবশ্যক:

১। প্রথম ত্রিমাসিক সেবা

- ধাত্রী ভিজিট
- রক্ত ও প্রস্রাব পরীক্ষা
- ইকোগ্রাফি(আল্ট্রাসাউন্ড) per datare la tua gravidanza.

২। দ্বিতীয় ত্রিমাসিক সেবা

- ধাত্রী ভিজিট
- রক্ত ও প্রস্রাব পরীক্ষা
- মরফোলজিক ইকোগ্রাফি : বাচ্চার শারীরিক গঠন ঠিক আছে কিনা তা নিয়ন্ত্রন করে।

৩। তৃতীয় ত্রিমাসিক সেবা

- ধাত্রী ভিজিট
- রক্ত ও প্রস্রাব পরীক্ষা
- বাচ্চার বৃদ্ধি পর্যাপ্ত ও সঠিক কিনা তা নিয়ন্ত্রনের জন্য ইকোগ্রাফি।
- কোন কোন হাসপাতাল প্রসবের সম্ভাব্য তারিখের পূর্বে রোগীকে এক বা একের অধিক শিশুর হৃদপিন্ডের মনিটরিং এর পরামর্শ দেয়।

গর্ভাবস্থার সময়ের যদি ব্যথা অনুভূত হয় বা পানি ভাঙ্গে বা রক্ত দেখা যায় তাহলে অবশ্যই হাসপাতালে যেতে হবে।

কনসোলতরিয়তে **প্রসবের প্রস্তুতি ও শিশুর জন্ম সংক্রান্ত কোর্সে** অংশগ্রহণের মাধ্যমে গর্ভকালীন সময়ের খাদ্যাভাস, প্রসবের তথ্যাবলীসমূহ জানা যায়।

অনেক কনসোলতরিয়তে **"মায়েদের সাথে মিলিত হওয়ার"** ব্যবস্থা আছে ও একই সাথে শিশুকে **কিভাবে বুকের দুধ খাওয়াতে হয়** তা প্রদর্শণসহ যাবতীয় পরামর্শ দেয়া হয় যা প্রসব পরবর্তীকালীন সময়ে একজন "মা" কে একাকীত্ববোধ ও সমস্যা হতে মুক্ত করতে পারে।

***http://*consultaconsultoriroma.blogspot.it** এই ওয়েবসাইটের মাধ্যমে যে কেউ তার নির্দিষ্ট সীমার মধ্যে কনসোলতরিয় খুঁজে পেতে পারে।

(অভিবাসী মায়েদের জন্য তৈরী চিত্তাদিনান্দ্বা আত্তিভা ২০১৩ অনুযায়ী সংশোধিত)

প্রসব

ইতালির সীমারেখার মধ্যে অবস্থিত যেকোন গর্ভবতী মহিলা তার পছন্দ অনুযায়ী সরকারী হাসপাতালে বিনামূল্যে প্রসবের জন্য যেতে পারে।

গর্ভবতীর স্বামী, তার সঙ্গী বা তার পছন্দানুযায়ী যেকোন একজন ব্যক্তি তার প্রসবকালীন ব্যথাবস্থায় ও প্রসবের সময় তার সাথে অবস্থান করতে পারে।

কিছু কিছু সরকারী হাসপাতালে নবজাত শিশুকে মায়ের কাছেই রাখা হয়, আবার

কিছু কিছু হাসপাতালে নবজাত শিশুকে আলাদা একটা বিশেষ বিভাগের অধীনে রাখা হয়, যাকে "নিদো (পাখির বাসা)" বলা হয়।

কখন হাসপাতালে যেতে হবে?

১। ব্যথা যদি নিয়মিত হয়: কোন মহিলার প্রথম গর্ভাবস্থা হলে, প্রতি ১০মিনিটের ব্যবধানে অন্তত ৪০সেকেণ্ড স্থায়ী একের অধিক ব্যথা অনুভূত হতে পারে। পর্যায়ক্রমে পেট শক্ত মনে হবে আবার সাময়িকভাবে পেটে আরাম/বিশ্রাম বোধ হতে পারে। ধীরে ধীরে ব্যথার তীব্রতা, স্থায়ীত্ব বাড়বে ও ঘন ঘন ব্যথা হবে। যার আগে বাচ্চা হয়েছে তার ক্ষেত্রে উপরে বর্ণিত ঘটনাসমূহ ঘনঘন হতে পারে ও সম্পূর্ণ পরিচিত নাও হতে পারে : এমনকি কষ্ট/শ্রম কম হতে পারে।

২। যদি পানি ভাঙ্গে,

৩। রক্ত দেখা দিলে,

৪। বাচ্চার নড়াচড়া অনুভূত না হলে

প্রতিটি হাসপাতালেরই লেবার রুমের ও ডেলিভারির ভিন্ন রীতিনীতি আছে। প্রথমেই বাচ্চার অবস্থা (পজিশন), বাচ্চার হৃদস্পন্দন ও রোগী কতটুকু শ্রম দিতে সক্ষম তা দেখবে।

কিছু কিছু ক্ষেত্রে মায়ের অবস্থা ও কিছু ডাক্তারি সমস্যার (যেমন-হাইপ্রেশার) উপস্থিতির কারণে স্বাভাবিক প্রসব বাঁধাপ্রাপ্ত হতে পারে। তখন সিজারের প্রয়োজন হয় – যা অস্ত্রোপাচারের (অপারেশন) মাধ্যমে হয়। সিজারের সময় সাধারণত রোগীকে লোকাল এনেসথেসিয়া (সম্পূর্ণ অজ্ঞান করা হয়না) প্রদান করা হয়, আবার প্রয়োজনসাপেক্ষে সাধারণ বা ফুল (Full/সম্পূর্ণ অজ্ঞান করা হয়) এনেসথেসিয়াও দিতে পারে।

হাসপাতালে কী কী নিতে হবে?

- পরিচয়পত্র
- ডাক্তারের কার্ড
- কোদিসে ফিসকালে
- মা ও শিশুর জন্য কিছু কাপড়, চাইলে যে হাসপাতালে বাচ্চা ভূমিষ্ঠ হবে সেখানকার নির্দিষ্ট তালিকা (কী কী নিতে হবে সে তালিকা) নিয়ে আসতে পারে।

মায়ের জন্য পরামর্শ :

- সামনে বোতামসহ ম্যাক্সী, সোয়েটার, ড্রেসিং গাউন ও চপ্পল
- শিশুকে দুধ খাওয়ানোর উপযোগী ব্রা
- প্রসবের পর ব্যবহারের জন্য বড় প্যাড
- তোয়ালে/গামছা, বাথরুমে ব্যবহারের জন্য ভিজা টিস্যু
- দৈনন্দিন ব্যবহারের স্বাস্থ্যসম্মত জিনিস, কোকো মাখণ (এটি রোগী পানিশূণ্যতা রোধে সহায়ক)
- জালিওয়ালা জাঙ্গিয়া যা ব্যবহারের পর ফেলে দিতে হবে (অন্তত ৬টা)
- পানীয় জল।

নবজাতকের জন্য :

- তুতিনে (পাসহ জামা), তুলা বা উলের তৈরী পিছনে খোলা জামা, ছোট প্যান্ট (অন্তত ৪/৫টা)
- বডি - জামার নীচে পড়ানোর জন্য (বা ছোট গেঞ্জি ও জাঙ্গিয়া), সুতির মোজা (অন্তত ৪/৫টা)
- শীতকালে শিশু ভূমিষ্ঠ হলে সোয়েটার/জ্যাকেট/ভারী তুতিনে নিতে হবে, যেন হাসপাতাল থেকে বাড়ি ফেরার সময় পড়তে পারে।
- শীতের জন্য টুপি
- শীতকালে শিশু ভূমিষ্ঠ হলে হাসপাতাল থেকে বাড়ি ফেরার জন্য সুতি বা উলের চাদর/কম্বল
- নবজাতকের জন্য ডায়াপার (প্যাম্পার্স)।

শিশুকে মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো

মায়ের বুকের দুধ তার সন্তানের জন্য সবচেয়ে উপকারী খাবার : এটি পূর্ণ পুষ্টি দেয় এবং এই দুধ অ্যান্টিবডি সম্পন্ন তাই এটি শিশুকে অনেক রকমের অসুখবিসুখ ও ইনফেকশন হতে রক্ষা করে। **"ব্যবহারিক, সহজলভ্য ও স্বল্পমূল্য"- এই একটি বাক্যই মাতৃদুগ্ধের সম্পূর্ণ অর্থ প্রকাশ করতে যথেষ্ট।** অন্যদিকে এটি মায়ের জন্যও বিশেষভাবে উপকারী। গর্ভাবস্থায় একজন মায়ের অতিরিক্ত যে ওজন বৃদ্ধি হয় তা দূরীকরণে এবং একইসাথে বক্ষের ও ডিম্বাশয়ের যেকোন প্রকৃতির টিউমার তৈরী হওয়া থেকেও তা রক্ষা করে।

শিশুকে বুকের দুধ প্রদানের মাধ্যমে মা ও পুষ্টি লাভ করে, যেমন–সে পিপাসার্ত হয়, বুকে দুধের পরিমাণ কমিয়ে বুক হালকা করে, মা ও শিশু একসাথে বিশ্রাম নিতে পারে, মা ও শিশুর মাঝে যোগাযোগ সৃষ্টি হয়, শিশুকে শান্ত রাখা ও আদর/সান্ত্বনা দেয়া যায়।

শিশু মায়ের বুকের দুধ পান করে পুষ্টিপ্রাপ্ত হয়, এতে তার পানীয়'র/পানের অভাব দূর হয়, মায়ের বুকের দুধ চুষতে পেরে সে সন্তুষ্ট হয়, আনন্দিত থাকে, নিশ্চিন্তবোধ করে, মায়ের সাথে যোগসাজশ তৈরী হয়, বিশ্রাম নিতে পারে ও একইসাথে পর্যাপ্ত ঘুমাতেও পারে।

শিশু স্বাভাবিক বা সিজার বা যমজ যেভাবেই ভূমিষ্ট হোকনা কেন সব মা ই যদি চায় শিশুকে বুকের দুধ দিতে পারে।

<u>সন্তুষ্টির সাথে বুকের দুধ দিলে কী হয়?</u> :

- **জন্মের সঙ্গেসঙ্গে শিশুকে বুকের দুধ দিলে মা ও শিশুর পারস্পরিক কল্যাণ সাধিত হয়**: শালদুধ শিশুর প্রথম খাবার যা মা ও শিশুর পারস্পরিক কল্যাণ, পারস্পরিক বন্ধন ও প্রথম স্তন্যপানকে সহজতর করে। অপরদিকে এটি স্তন্যপানের দক্ষতাকে সবল করে, বাচ্চার পেটের ময়লা(যা জন্মের সময় শিশুর পেটে থাকে/প্রথম মল) বের করতে এবং কোলোস্ট্রো গ্রহণে সাহায্য করে। শালদুধ শিশুর জীবনের প্রথমদিন হতেই সর্বোত্তম পুষ্টিসমৃদ্ধ।
- **স্তন্যপান মায়ের কাছে শিশুর আবেদন।** শিশু তার চাহিদানুযায়ী দুধ মায়ের কাছ থেকে পেতে পারে। বুকের দুধ যতই শেষ হোকনা কেন তা সঙ্গেসঙ্গেই পূরণ হয়ে যায়।
- **মায়ের বুকের দুধ বিশেষভাবে তৈরী** যাতে অতিরিক্ত কোন দুধ বা ভেষজ চা যোগ করতে হয়না।
- শিশুর বৃদ্ধির প্রয়োজন অনুযায়ী **সে তৃপ্ত না হওয়া** পর্যন্ত তাকে খেতে দেওয়া উচিৎ।
- **হাসপাতালে থেকে বের হওয়ার সময়ই জেনে নিতে হবে যে,** প্রসবের পরবর্তী মাসগুলোতে কোত্থেকে তথ্যাদি জানা যাবে এবং কি করতে হবে।
- **মায়েদের দলে অন্তর্ভুক্ত হওয়া।**
- বুকের দুধের উৎপাদন বাড়াতে বা মাত্রাতিরিক্ত দুধের কারণে স্তনের প্রদাহ কমানোর জন্য **হাতের সাহায্যে দুধ বের করার পদ্ধতি জানা।**
- **মায়ের বিশ্রাম, অবসর, গল্প করা ও খাবার রুচিও বৃদ্ধি করে।**

<u>সাহায্য করেনা :</u>

- প্রসবের পরে ও পরবর্তী দিনে শিশুকে মায়ের কাছ থেকে **আলাদা করা ঠিক না।**
- **নির্দিষ্ট সময়সূচী মোতাবেক** শিশুকে বুকের দুধ দেয়া বাধ্যতামূলক নয়(প্রতিটি শিশুর খাবার চাহিদা ভিন্ন,কেউ কম খেতে পারে আবার কেউ বেশী। সেক্ষেত্রে দুধ উৎপাদনেও ভিন্নতা দেখা দিবে)।
- খাবারের আগে ও পরে **ওজন মাপা** আবশ্যক নয়। জন্মের প্রাথমিক মাসগুলোতে নিয়ন্ত্রণের জন্য সপ্তাহে একবার ওজন মাপাই যথেষ্ট। জন্মের তৃতীয় দিনের পর হতে গোসল করানো, ২৪ঘন্টার মধ্যে ৫/৭টা ডায়াপার বদল ও তরল/পাতলা পায়খানা এবং একাধিকবার হলদে বা শুধু একবার প্রচুর পরিমাণে মল ত্যাগ স্বাভাবিক। সাধারণত ১সপ্তাহে একটি নবজাত শিশু ১৫০গ্রাম বৃদ্ধি পায়(মাসে ৬০০গ্রাম), কিন্তু এটি একটি পরিসংখ্যানমাত্র। প্রতিটি শিশুর বৃদ্ধি ভিন্ন এবং তার নিজস্ব শারীরিক গঠণ ও মাত্রার উপর নির্ভরশীল।
- প্রাথমিক সপ্তাহেই শিশুকে **চুসনি বা ফিডার** দেয়াটা আবশ্যক না, বরঞ্চ এতে শিশু দ্বিধান্বিত হতে পারে।
- **কৃত্রিম দুধ না দেয়াই উপযুক্ত।**

<u>খাবারের সময়</u>

শিশুকে পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে নিজেই কিছু প্রয়োজনীয় তথ্য প্রদানকারী বিশেষ বিষয় আবিষ্কার করা যায়। যেমন -শিশু যখন ক্ষুধার্ত হয় :

- মুখ হা করে থাকে
- মাথা ঝাঁকাতে/নাড়াতে/ঘুরাতে থাকে
- দীর্ঘশ্বাস নিতে পারে বা ঘ্যানঘ্যান করতে পারে
- জিহ্বা ভিতর-বাহির করা বা চুষতে পারে
- হাত মুখে দিয়ে স্তন্যপানের মত শব্দ করতে পারে
- অথবা এ সবকিছুই একসাথে ঘটতে পারে।

"কান্না" সবসময়ই ক্ষুধা প্রকাশের প্রতীক। যদি সে তার যাবতীয় অঙ্গভঙ্গি দ্বারা বোঝাতে ব্যর্থ হয় যে সে ক্ষুধার্ত, তাহলে সে কান্না করে তার প্রয়োজন ও বিপদ প্রকাশ করে।

শিশুকে আরামদায়ক অবস্থানে রাখা উচিৎ ও কিছু কৌশল : শিশুর পেট মায়ের শরীরের মুখোমুখী থাকবে, শরীরের সাথে ভালভাবে লাগানো থাকবে ও নাক থাকবে স্তনবৃন্তের সামনে। বাচ্চার ওজনকে সাপোর্ট করার জন্য একটি কুশন বা বালিশের সাহায্য নেয়া বাঞ্চনীয়। হাত দিয়ে স্তনকে C(অর্ধচন্দ্রের মত) এর আকারে ধরলে উপকৃত হবে। নিশ্চিত হতে হবে যে অ্যারিওলা(স্তনবৃন্তের চারপাশের কালো অংশ) হতে আঙ্গুল পর্যাপ্ত দূরত্বে অবস্থান করছে। শিশুর মুখ ভালভাবে খোলা পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে। প্রয়োজনসাপেক্ষে শিশুর ঠোঁটে স্তনবৃন্ত স্পর্শের মাধ্যমে কোলোস্ট্রো বা দুধের ঘ্রাণ ও স্বাদ প্রদানপূর্বক তাকে স্তন্যপানে প্রলুব্ধ করা যেতে পারে। শিশু শুধু স্তনবৃন্তই না বরঞ্চ অ্যারিওলার(স্তনবৃন্তের চারপাশের কালো অংশ) বেশীরভাগ অংশ মুখে নিয়েছে কিনা তা খেয়াল করা জরুরী। কখনো কখনো শিশুকে স্তনপান করানোর জন্য অনেক কৌশল অবলম্বনের প্রয়োজন হয়, কিন্তু সেটা কখনোই জোরপূর্বক হবেনা।

যদি মা স্তনে ব্যথা অনুভব করে, বা স্তনবৃন্তে অস্বস্তিবোধ করে বা স্তন শক্ত অনুভূত হয় বা লাল দেখায় তাহলে কনসোলতরীয়তে যেতে হবে, বা গর্ভাবস্থায় সে যে ধাত্রীর পরামর্শ গ্রহণ করেছে তার কাছে অথবা শিশু বিশেষজ্ঞ কিংবা তার নিজস্ব(ব্যক্তিগত) ডাক্তারের শরণাপন্ন হতে হবে। মাতৃদুগ্ধ দান করলেই কেউ নতুন করে গর্ভবতী হওয়াকে এড়াতে পারেনা। যদি কেউ গর্ভবতী হতে না চায় তাহলে কনসোলতরীয়তে গিয়ে তার পদ্ধতি ও সে পদ্ধতি(যা সে প্রয়োগ করতে আগ্রহী) ব্যবহারের তথ্য জানতে পারে।

<u>কতদিন বুকের দুধ দেয়া যায়?</u>

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতানুযায়ী নবজাত শিশুর জন্মের প্রথম ৬মাস পর্যন্ত মায়ের বুকের দুধ বিশেষভাবে প্রয়োজন, তবে পাশাপাশি অন্যান্য খাবারের সাথে মা ও শিশুর সম্মতি অনুযায়ী শিশুর ২বছর বা তারও পর পর্যন্ত তা দেয়া যেতে পারে। শিশুর মায়ের বুকের দুধ খাওয়ার শেষদিন পর্যন্ত তার পুষ্টিগুণ একই থাকে।

<u>যদি “মা” কে কাজে যোগদান করতে হয়?</u>

কাজের বা অন্য কোন অবস্থার কারণে সরাসরি বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানো অনেক মায়ের জন্য অসম্ভবও হতে পারে। এমতাবস্থায় হাতের সাহায্যে দুধ বের করে তা সংরক্ষণ করা যেতে পারে। একাজটি করার প্রক্রিয়া এই বিষয়ক কোন কর্মকর্তা বা অন্যান্য মায়েদের কাছ থেকে জানা যায়। তবে বিষয়টি একেবারেই সহজ :

- একটি আরামদায়ক/স্বস্তিদায়ক স্থানে পর্যাপ্ত সময় নিয়ে বসতে হবে(প্রায় ২০/৩০মিনিট লাগতে পারে)।
- স্তন ২/৩মিনিট ম্যাসেজ করতে হবে। অক্সিজেন প্রদানের জন্য খুব হাল্কাভাবে স্তনবৃন্ত স্পর্শ করতে হব, যা দুধ বের হয়ে আসতে সাহায্য করবে।
- বৃদ্ধাঙ্গুল স্তনবৃন্ত ও অ্যারিওলা'র(স্তনবৃন্তের চারপাশের কালো অংশ) উপরে এবং তর্জনী স্তনবৃন্ত ও অ্যারিওলা'র(স্তনবৃন্তের চারপাশের কালো অংশ)নিচে বৃদ্ধাঙ্গুলের সামনাসামনি রাখতে হবে, অন্যান্য আঙ্গুলের সাহায্যে স্তন ধরে রাখতে হবে (চিত্র a)।
- বৃদ্ধাঙ্গুল ও তর্জনী হালকা ভাবে বুকের দিকে চাপ দিতে হবে।
- বৃদ্ধাঙ্গুল ও তর্জনীর মধ্যে অ্যারিওলা নিয়ে স্তনকে স্তনবৃন্তের পিছনে চাপ দিতে হবে(চিত্র b)। চাপ দেয়া ও ছেড়ে দেয়া, চাপ দেয়া ও ছেড়ে দেয়া ধারাবাহিকভাবে চলতে থাকবে।
- আঙ্গুলগুলো সরিয়ে অবস্থান পরিবর্তনপূর্বক চাপ দিয়ে স্তনের অন্যান্য দিক থেকে দুধ বের করতে হবে(চিত্র C)।

- প্রথমদিকে দুধ বের হতে চায় না, ফোঁটা ফোঁটা আসে। তবে দিনের মধ্যে কয়েকবার অন্তত ১০মিনিটের ব্যবধানে বের করার চেষ্টা গুরুত্বপূর্ণ।

মায়ের বুকের দুধ স্বাভাবিক তাপমাত্রায়(প্রায় ২৫° সেন্টিগ্রেড) ৬/৮ঘন্টা পর্যন্ত রাখা যায়, ফ্রিজে ৭২ঘন্টা ও ডীপ ফ্রিজে ৩মাস পর্যন্ত সংরক্ষণ করা যায়। ডীপ ফ্রিজে সংরক্ষিত দুধের বরফ অবস্থা স্বাভাবিক তাপমাত্রায় গলাতে হবে। বেশী প্রয়োজন হলে বেইন মারি পদ্ধতি(একটা পাত্রে গরম পানি নিয়ে তার উত্তাপে কোন কিছুর বরফ গলানোর পদ্ধতি) ব্যবহার করা যাবে। শিশু চা-চামচ বা গ্লাস দিয়েও দুধ খেতে পারে। গ্লাস দিয়ে খাওয়ানোর সময় গ্লাসটি শিশুর নিচের ঠোঁটে ভালভাবে প্রবেশ করাতে হবে এবং গ্লাসটি খুব ধীরেধীরে কাত করতে হবে।

ইতালিতে গর্ভাবস্থা ও শিশুজন্ম সুরক্ষিত : যে কোন কর্মজীবী মায়েরই তার এ সম্বন্ধীয় অধিকার সম্পর্কে অবগত হওয়া দরকার। স্তনপান করানোর পুরো সময়টাতে, একজন কর্মজীবী মা তার কর্মজীবনের প্রথম বছরের প্রতিদিন ১ঘন্টা করে দিনে ২বার বিশ্রামের অধিকার রাখে। কিন্তু যদি কর্মজীবী মা দৈনিক ৬ঘন্টার কম কাজ করে তাহলে এই বিশ্রামের সুযোগ ১বার পাওয়া যাবে। তবে একাধিক শিশুজন্মের ক্ষেত্রে এই বিশ্রামের অধিকার দ্বিগুণ হয়ে থাকে।

স্বাস্থ্য মন্ত্রনালয়ের স্বাস্থ্য ইন্সটিটিউট কর্তৃক কথিত আছে যে, শিশু মায়ের স্তন্যপানের মাধ্যমে এক ফোঁটা জ্ঞান অর্জনের একটি বড় সুযোগ

প্রসূতিকালীন সেবা

ইতালির **স্বাস্থ্যসেবা** ইতালিতে বসবাসরত ইতালিয়ান নাগরিকসহ ইউরোপিয়ান ইউনিয়ন ভুক্ত ও ইউরোপিয়ান ইউনিয়ন ভুক্ত নয় বৈধ ও অবৈধ সবধরনের ব্যক্তির জন্য নিশ্চিত।

ইতালিতে বৈধভাবে থাকার অনুমতিপ্রাপ্ত (পেরমেস্সো দি সজ্জর্ন প্রাপ্ত) সকল ব্যক্তি এবং তাদের পরিবারের সকল সদস্যদের জন্য স্বাস্থ্যসেবা নিবন্ধন(ডাক্তারের কার্ড করা) বিনামূল্যেই হয়ে থাকে।

এই নিবন্ধনের মেয়াদ সাধারণত সজ্জর্নের মেয়াদের সমান হয়, এমন কি সজ্জর্ন নবায়নের সময়ও তা পুরোপুরি বাতিল হয়ে যায়না। বরং সজ্জর্ন নবায়নের প্রমাণ(পোষ্টঅফিসে কিট জমা দেয়ার পর যে "রিচেভুতা" দেয়া হয়)উজলায়(ASL) জমা দিলেই তা নবায়ন(রিনিউ) হয়ে যায়।

কিন্তু যদি সজ্জর্ন নবায়ন করা না হয় বা বাতিল করা হয়; অথবা সজ্জর্ন প্রত্যাহার করা হয় (ফলিও দা ভিয়া বা দেশ ত্যাগ করার নির্দেশ থাকলে), তবে "সমস্যা দূরীকরণের প্রমাণ" উপস্থাপনের মাধ্যমে এই নিবন্ধন বাতিল বা অটুট রাখা সম্ভব ।

যদি সজ্জর্ন না থাকে

- সজ্জর্ন ছাড়া যে কোন ব্যক্তি **এস.টি.পি. কোডের** সাহায্যে স্বাস্থ্যসেবা, বহির্বিভাগের (আউটডোর) সেবা ও হাসপাতালের জরুরী বিভাগের সেবা এবং সারা জীবনের রোগের চিকিৎসা (যেমন ডায়াবেটিস), আঘাতপ্রাপ্ত, প্রতিষেধকমূলক ওষুধ পেতে পারে। স্বাস্থ্যসেবা অধিকার পাওয়ার জন্য অন্য কোন কর্তৃপক্ষকে কিছু জানাতে হয়না।
- কোন গর্ভবতী মহিলাকে বা নবজাত শিশুর বয়স ৬মাস পূর্ণ না হওয়া পর্যন্ত "নতুন মা" কে দেশ থেকে নির্বাসিত বা বের করে দেওয়া যায়না।এমতাবস্থায় মা ও শিশু **চিকিৎসাসেবার** জন্য ৬মাসের **সজ্জর্নের আবেদন করতে পারে** (যদি নবজাত শিশুটির মাতাপিতা বিবাহিত বা একসাথে বসবাসকারী হয় তাহলে একইসাথে পিতাও এই অধিকার ভোগ করতে পারে)। শিশুর ৬মাস বয়স অব্দি তা নবায়নযোগ্য ও গর্ভকালীন প্রমান উপস্থানস্বরূপ তা জাতীয় স্বাস্থ্য কর্মসূচীতে অবশ্যই নিবন্ধিত হতে হবে। চিকিৎসাসেবা বা প্রসূতিকালীন চিকিৎসার সজ্জর্নের জন্য কর্মজীবী হওয়া বাধ্যতামূলক নয়।
- বহির্বিভাগের, হাসপাতালের জরুরী বিভাগের বা গর্ভকালীন পুরো সময়টাতে যে চিকিৎসা প্রয়োজন তা বা প্রসবকালীন যাবতীয় চিকিৎসা সেবাপ্রাপ্তির অধিকার সকলের রয়েছে। জাতীয় স্বাস্থ্য কর্মসূচীর অধীনে সরকারী হাসপাতালে বা জাতীয় স্বাস্থ্যসেবার সাথে সম্পর্কযুক্ত যেকোন স্থানে এই চিকিৎসা পেতে পারে। সজ্জর্ন না থাকা সত্বেও একজন ব্যক্তি একজন ইতালিয়ান নাগরিকের মতই চিকৎসাসেবা প্রাপ্তির অধিকার রাখে।
- কোনরকম জিডি বা অন্যকোন প্রতিবন্ধকতা ছাড়া নতুন মা হাসপাতাল বা কমুনিতে শিশুর জন্মনিবন্ধন করতে পারে। যদি পিতা ইতালিতে অবৈধভাবে বসবসকারী হয় বা মাতাপিতা বিবাহিত নাও হয় তবুও একই বিষয় পিতার ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য।

নাবালক বাচ্চা আছে এবং সজ্জর্ন নেই

- যদি কোন সন্তান তার পিতার সজ্জর্নের সাথে অন্তর্ভুক্ত হয় এবং সন্তানের পিতামাতা যদি বিবাহিত না হয় তবুও পারিবারিক কারণ দর্শানোপূর্বক একজন মা সজ্জর্ন পেতে পারেন। কিন্তু যদি সজ্জর্ন ১বছরের বেশী মেয়াদোত্তীর্ণ না হয়(চিকিৎসাসেবা/গর্ভাবস্থার চিকিৎসার জন্য প্রযোজ্য), সেক্ষেত্রে সন্তানের পিতা যদি বাসস্থান ও বাৎসরিক আয়ের বিবরনি প্রদর্শন করে তাহলে পরিবারের সদস্য হিসেবে পুনরায় অন্তর্ভুক্ত হওয়া সম্ভব।
- সজ্জনহীন লোকের সন্তানেরাও স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার অধিকার থেকে বঞ্চিত হবেনা।

ইতালির উজলা এর সেবাসমূহের তালিকা- প্রথম কেন্দ্রীয় রোম মিউনিসিপ্যাল

- **কনসুলতোরিয়** : গাইনিরোগের ভিজিট(স্ত্রীরোগবিদ্যাসংক্রান্ত), অস্তেত্রিকে ভিজিট(ধাত্রীবিদ্যাসংক্রান্ত), নবজাত ভিজিট, শিশুকে মায়ের বুকের দুধ পানে সাহায্য, টীকা, গর্ভপাত(IVG), মানসিক সমর্থন, সানজোভান্নি হাসপাতালের, সালা পুচ্চিনত্ত ভিয়া দি সানজোভান্নি ১৫৫।
- **এস.টি.পি(S.T.P.) বহির্বিভাগ** (স্ত্রানিয়েরি টেম্পোরানেয়ামেন্তে প্রেসেন্তি): সজ্জর্ন ছাড়া ব্যক্তিদের ভিয়া লুছছাত্তি ৮ এ ডাক্তারের কার্ড দেয়া হয়।
- **চেন্ত্র সা.মি.ফো.(সালুতে মিগ্রান্তি ফোরছাতি/স্বাস্থ্যজোর অভিবাসী)** : স্বাগত, স্বাস্থ্য অভিযোজন(Health orientation), ভাষাগত ও সাংস্কৃতিক মধ্যস্থতা, সাধারণ ঔষধ, মনোবিজ্ঞান, ট্রান্সকালচারাল মনোরোগ, স্ত্রীরোগবিদ্যা, সংক্রামকরোগ, এইচ আই ভি(এইডস) পরামর্শ, ভাইরাল হেপাটাইটিস স্ক্রীনিং; ভিয়া লুছছাত্তি ৮।
- **বিনামূল্যে পছন্দের শিশুরোগ চিকিৎসা** : নিবন্ধনের জন্য হাসপাতাল কর্তৃক জারি জন্মঘোষনা প্রয়োজন, পরিচয়পত্র ও কোদিসে ফিসকালে; ভিয়া লুছছাত্তি ৮।
- **কেন্দ্রীয় রেজিস্ট্রি অফিস**(উফ্ফিচো আনাগ্রাফে চেন্ত্রালে) : ভিয়া এল. পেত্রোসেল্লি ৫০, প্রথম তলা।
- **সামাজিক সচিবালয়** : প্রাথমিক সামাজিক সেবা, : ভিয়া এল. পেত্রোসেল্লি ৫০, প্রথম তলা।