

# নবজাতক ও প্রসূতি মায়ের যত্ন

ইউনিট  
৪

## ভূমিকা

বিশ্বের সবেচেয় মূল্যবান সম্পদ শিশু। শিশু ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর থেকে দুই সপ্তাহ পর্যন্ত সময়কে নবজাতকাল বলা হয়। জীবনের পরিধিতে, বিকাশের অন্যান্য সময়ের তুলনায় এটি অনেক সংক্ষিপ্ত একটি সময়। এ সময়ে নবজাতককে নতুন পরিবেশের সাথে সংগতি বিধান করতে হয়। পরিবারে নবজাতকের আগমনে অনেক পরিবর্তন দেখা যায়। এ পরিবর্তনের সঙ্গে পরিবারের দৈনন্দিন কাজেরও বেশ পরিবর্তন হয়। মা-বাবা সকল সদস্যদের নিয়ে মোটামুটিভাবে একটি প্রস্তুতি গ্রহণ করে সেখানে শিশুর জন্য সকল সদস্যদের প্রস্তুতি থাকা একান্তই অপরিহার্য। তাই এ প্রস্তুতির মহড়া যদি প্রাথমিক পর্যায়ে শুরু হয়, তাহলে নতুন শিশুকে বরণ করে নিতে কারও অসুবিধা হওয়ার কথা নয়। শিশুকে সুস্থ রাখতে হলে শাল দুধের পাশাপাশি জন্ম পরবর্তী সুস্থতার জন্য প্রাথমিক প্রতিষেধক প্রয়োজন। এছাড়া এ সময় নবজাতকের যত্নের পাশাপাশি প্রসূতি মায়েরও যথাযথ যত্ন ও পুষ্টি প্রয়োজন।



ইউনিট সমাপ্তির সময়

ইউনিট সমাপ্তির সর্বোচ্চ সময় ২ সপ্তাহ

## এ ইউনিটের পাঠসমূহ

- পাঠ-৪.১ : নতুন শিশুর জন্য প্রস্তুতি
- পাঠ-৪.২ : নবজাতকের যত্ন ও পরিচর্যা
- পাঠ-৪.৩ : প্রসূতি মায়ের যত্ন ও খাদ্য
- পাঠ-৪.৪ : নবজাতকের আদর্শ খাদ্য

## পাঠ-৪.১ নতুন শিশুর জন্য প্রস্তুতি



### উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

- নতুন শিশুর আগমনে মা-বাবা ও পরিবারের সদস্যদের প্রস্তুতিমূলক কাজ বর্ণনা করতে পারবেন;
- সদ্যোজাত শিশুর জন্য প্রয়োজনীয় দ্রব্যাদির তালিকা তৈরি করতে পারবেন।



নবজাতকের আগমনে মায়ের প্রস্তুতিই সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ। এ প্রস্তুতি প্রথম সন্তানের জন্য আরও বেশি গুরুত্বপূর্ণ। যদিও একজন নতুন মা তার আগের স্বাধীন ও মুক্ত জীবনের বিনিময়ে নতুন ভূমিকাকে স্বাগত জানান তথাপি মাঝে মাঝে তিনিও আবেগিকভাবে অসামঞ্জস্যপূর্ণ হয়ে যান। মাতৃত্ব এমন এক অনাস্বাদিত অনুভূতি যা শুধু তৃপ্তিই দেয় না, অনেক ত্যাগ স্বীকার করতেও শিক্ষা দেয়। কারণ এ দায়িত্বের গুরুভার অসীম। একজন বাবাকেও মায়ের পাশাপাশি সন্তান পালনের দায়িত্ব গ্রহণ করতে হয়। গর্ভাবস্থায় গ্রন্থি পরিবর্তনের কারণে মায়ের মেজাজ খুব খিটখিটে থাকতে পারে। স্বামীকে তখন সন্তানের বাবা হিসেবে শোনাতে হবে কিছু সান্ত্বনার বাণী, তাকে হতে হবে সহনশীল এবং সহমর্মী। পারিবারিক প্রস্তুতি বিভিন্ন ধরনের হয়ে থাকে। এগুলো হলো-


**মা-বাবার সঙ্গে সমঝোতাপূর্ণ সম্পর্ক:** প্রত্যেক শিশুই স্বতন্ত্র বৈশিষ্ট্যের অধিকারী। জন্মকালীন সময় থেকেই তাদের নিজ নিজ ব্যক্তিস্বতন্ত্রতার বিকাশ লাভ করতে থাকে। শিশুর আবেগিক বিকাশ কেমন হবে তা নির্ভর করে মা ও বাবার সম্পর্কের ওপর। তাই মায়ের গর্ভাবস্থা স্বামী এবং স্ত্রী দুজনের জন্যই সুখময় হওয়া উচিত। যদি ঐ সময়ে পরিবারে মানসিক চাপ, অশান্তি এবং মতানৈক্য দেখা দেয়, তবে শিশুর মধ্যে অনাস্থার সৃষ্টি হয়। তার ব্যক্তিত্ব বিকাশে বাধা সৃষ্টি হয়।

**চিকিৎসকের সঙ্গে প্রস্তুতি:** গর্ভাবস্থায় নিশ্চিত হওয়ার সঙ্গে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হওয়া বাঞ্ছনীয়। চিকিৎসক গর্ভবতী মায়ের ওজন, Pelvic পরিমাপ ও মায়ের প্রস্রাব পরীক্ষা করেন। এছাড়া রক্ত পরীক্ষা, যেমন- রোগীর রক্তশূন্যতা আছে কি না, রক্তে রোগজীবাণু আছে কি না ও তার রক্ত কোন বিভাগের ইত্যাদি এবং কোনো সমস্যা থাকলে বিশেষ খাবারের নির্দেশ দিতে পারেন। গর্ভাবস্থা নিশ্চিত হওয়ার পর থেকে স্বাভাবিক অবস্থায় মাকে মাসে একবার চিকিৎসকের নিকট যেতে হয়। ৭ মাসের পর থেকে মাসে দু'বার যেতে হয়। নিয়মমাফিক পরীক্ষাগুলো সব মায়ের জন্যই দরকার। চিকিৎসক নিয়মিত ওজন নেবেন, রক্তচাপ পরীক্ষা করবেন এবং প্রস্রাব পরীক্ষা করবেন। কোনো রকম দুর্ঘটনা এড়ানোর জন্য প্রত্যেক মায়েরই চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া প্রাথমিক দায়িত্ব।

**পরিবারের অন্যান্য শিশুদের প্রস্তুতি:** দ্বিতীয় সন্তানের আগমন সম্পর্কে প্রথম সন্তানকে শুরু থেকেই ধারণা দিতে হবে। নতুন শিশুটির প্রতি অতিরিক্ত মনোযোগ যেন অন্য শিশুটির কষ্টের কারণ না হয়, সে কথাটা মনে রেখেই তাকে আদর করতে হবে। ছোট শিশুটি তারই ভাই বা বোন, তার অনেক আদরের-এসব কথা বুঝিয়ে বললে শিশুর সাথে তার সম্পর্কের উন্নতি ধীরে ধীরে বৃদ্ধি পাবে। বড় শিশুকে ত্যাগ স্বীকার করা এবং নিজের জিনিস অপর শিশুর সঙ্গে ভাগাভাগি করে নেবার আনন্দ শেখাতে হবে।

**মায়ের অনুপস্থিতিতে পরিবারের সদস্যদের প্রস্তুতি:** শিশুর জন্মকালীন সময়ে সংসারের যাবতীয় কাজ কীভাবে পরিচালিত হবে সে সম্বন্ধে গর্ভবতী মায়ের আগে থেকেই ব্যবস্থা গ্রহণ করলে পরিবারের শৃঙ্খলা বজায় থাকে। সন্তান প্রসবের পরেও মা বেশ দুর্বলবোধ করেন এবং কাজকর্ম তেমন করতে পারেন না। তাই বাড়ির শিশুর দেখাশোনা এবং অন্যান্য পারিবারিক কাজের দায়িত্ব আত্মীয়স্বজন অথবা কাজের লোকের ওপর ন্যস্ত করতে হবে। অন্যথায়, তিনি নিজের দিকেও নজর দিতে পারবেন না, শিশুর প্রতি হবে চরম অবহেলা।


**মায়ের মনস্তাত্ত্বিক প্রস্তুতি:** মহিলাদের জন্য গর্ভাবস্থা একটি নতুন অবস্থা। এ সময় যদি দুশ্চিন্তা মাকে খুব বেশি আচ্ছন্ন করে রাখে তাহলে তার নিজের শরীর তো ক্ষতিগ্রস্ত হবেই, উপরন্তু গর্ভের সন্তানেরও তিনি ক্ষতি করবেন। কখনও কখনও শারীরিক অসুস্থতার কারণে মা সামাজিকভাবে যোগাযোগ বিচ্ছিন্ন হতে পারেন। কিন্তু তিনি যদি এটাকে সাময়িক ব্যাপার বলে ধরে নেন, তাহলে তার মানসিক দুশ্চিন্তা তো দূর হবেই, উপরন্তু নতুনভাবে সামাজিক কাজে অংশ নেবার আনন্দে তিনি আনন্দিত বোধ করবেন।


	<b>শিক্ষার্থীর কাজ</b>	নবজাতকের আগমনে পরিবারে কী কী প্রস্তুতি প্রয়োজন তার তালিকা তৈরি করুন।
---	------------------------	---

**সদ্যোজাত শিশুর জন্য প্রয়োজনীয় দ্রব্যাদি**

সব প্রস্তুতির শেষ পর্যায়ে নতুন শিশুর আগমনের জন্য তার ব্যবহার্য সামগ্রীর প্রতি দৃষ্টি দিতে হবে। নিচে শিশুর প্রয়োজনীয় বস্তুর একটি তালিকা দেওয়া হলো-

- ১। জামাকাপড়: হালকা রঙের সুতি জামা, ছোট তোয়ালে, ডায়াপার, শীতের সময় শিশুর জন্য সোয়েটার, মোজা, টুপি ইত্যাদি।
- ২। বিছানা: ছোট তোষক, কাঁথা, জড়ানোর জন্য বড় তোয়ালে, ছোট বালিশ ও কোলবালিশ, রাবার ক্লথ ও মশারি, ছোট কমল, কাপড় রাখার ঝুঁড়ি।
- ৩। গোসলের সামগ্রী: প্লাস্টিকের বড় গামলা, গোসলের জন্য নরম সাবান, তেল, শ্যাম্পু, কাপড় জীবাণুমুক্ত করার জন্য ডেটল বা স্যাভলন।

	<b>শিক্ষার্থীর কাজ</b>	নতুন শিশুর অপেক্ষায় মা ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের মানসিক প্রস্তুতির দিকগুলো আলোচনা করুন।
---	------------------------	---

	<b>সারাংশ</b>
নতুন শিশুর আগমনে পরিবারের প্রস্তুতি নেয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এক্ষেত্রে মায়ের প্রস্তুতি সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ হলেও বাবাকেও সম্ভান পালনের দায়িত্ব পালন করতে হয়। এছাড়া চিকিৎসক, পরিবারের অন্যান্য সদস্য ও আত্মীয়স্বজনেরও গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব পালন করতে হয়।	

	<b>পাঠোত্তর মূল্যায়ন-৪.১</b>
---	-------------------------------

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

- ১। কখন মেয়েদের মাতৃত্বের স্পৃহা জাগ্রত হয়?
 

ক) বিবাহের পর থেকে	খ) বিবাহের আগে থেকে
গ) বিবাহের ১০ বছর পর থেকে	ঘ) বৃদ্ধ বয়সে
- ২। নতুন সন্তানের আগমনে পরিবারে কী হয়?
 

ক) ব্যয় বৃদ্ধি পায়	খ) আয় বৃদ্ধি পায়
গ) শিক্ষা বৃদ্ধি পায়	ঘ) অর্থনৈতিক সফলতা আসে
- ৩। বাবা শব্দটির মধ্যে রয়েছে-
  - i. গাভীর্য
  - ii. গুরুদায়িত্ব
  - iii. অভিভাবকত্বের আধার
 নিচের কোনটি সঠিক?
 

ক) i ও ii	খ) i ও iii
গ) ii ও iii	ঘ) i, ii ও iii
- ৪। গর্ভবতী মাকে তার দায়িত্ব গ্রহণে মানসিকভাবে প্রস্তুত করে-
  - i. বাবার সহানুভূতি
  - ii. বাবার সহযোগিতা
  - iii. বাবার নিরাপত্তার আশ্বাস
 নিচের কোনটি সঠিক?
 

ক) i ও ii	খ) i ও iii
গ) ii ও iii	ঘ) i, ii ও iii

## পাঠ-৪.২ নবজাতকের যত্ন ও পরিচর্যা

### উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

- সদ্য ভূমিষ্ঠ শিশুর খাপ খাওয়ানোর ক্ষেত্রগুলো বর্ণনা করতে পারবেন;
- সুস্থতা পরিমাপ করার পদ্ধতি বলতে পারবেন;
- নবজাতকের যত্ন ও পরিচর্যার গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- নবজাতকের কয়েকটি স্বাস্থ্যগত সমস্যা শনাক্ত করতে পারবেন।



ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর থেকে দুই সপ্তাহ পর্যন্ত সময়কে নবজাতকাল বলা হয়। এসময় শিশুর ওজন কমতে থাকে এবং দুই সপ্তাহের পর জন্মকালীন ওজন ফিরে পায়। কারণ শিশুর শরীরের বাইরের তরল পদার্থ শুকিয়ে যায় এবং নতুন পরিবেশে এসে শিশু নিজেকে খাপ খাওয়াতে সময় নেয়। ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর পরই শিশুকে কতগুলো ক্ষেত্রে খাপ খাওয়াতে হয়। যেমন, শ্বাস-প্রশ্বাস ক্রিয়া, পরিবর্তিত তাপমাত্রা, চোষা ও গেলা এবং মলমূত্র নিঃসরণ। নবজাত শিশু বড়ই দুর্বল ও অসহায় এবং অন্যের উপর নির্ভরশীল। শিশু তার প্রয়োজনের কথা বলতে পারে না এবং অসুস্থ হলে বুঝতে পারে না। শিশুদের মৌলিক চাহিদা পূরণ না হলে এবং বিশেষ যত্ন না পেলে শিশু সুস্থ ও সবল দেহ নিয়ে বেড়ে উঠতে পারে না। জন্মের পর পরই শিশুর শরীরের রং, শ্বাসের গতি, দেহের তাপমাত্রা ও নাভির দিকে খেয়াল রাখতে হবে।

দীর্ঘ নয় মাস মায়ের গর্ভে থাকাকালীন সময়ে স্বাভাবিকভাবেই মায়ের গর্ভনালীর মাধ্যমে শিশু অক্সিজেন গ্রহণ করে। ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর পরই শিশুর নতুন জীবন শুরু হয়। দুই থেকে তিন মিনিটের মধ্যে শিশু কেঁদে উঠে। এই কান্নার সাথে সাথে তার মাতৃগর্ভে তৈরি হয়ে থাকা নিষ্ক্রিয় ফুসফুসটি বাতাসের সংস্পর্শে এসে সক্রিয় হয়ে উঠে। শিশু না কাঁদলে ফুসফুসে বাতাস প্রবেশ করে না। ফলে শরীরে অক্সিজেনের অভাব হয় এবং গায়ের রং নীলবর্ণ হয়ে যায়। যথাযথ ব্যবস্থা না নিলে মারাত্মক পরিণতি হতে পারে।

### পরিবর্তিত তাপমাত্রা

মায়ের গর্ভে থাকাকালীন তাপমাত্রা ছিল ১০০° ফারেনহাইট। ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর কক্ষের তাপমাত্রা উঠানামা করতে পারে। এই পরিবর্তনশীল তাপমাত্রায় শিশুকে খাপ খাওয়াতে হয়। শিশুকে অধিক ঠান্ডা বা গরমের মধ্যে রাখা উচিত নয়। কোনো কোনো শিশু তাপমাত্রা সহ্য করতে না পেরে সর্দি, কাশি ও নিউমোনিয়ায় ভোগে। সাধারণত নবজাতকের তাপমাত্রা ৯৭° ফারেনহাইট থেকে ৯৯.৫° ফা: পর্যন্ত হয়ে থাকে, তবে গরম আবহাওয়াতে ১০০.৩° ফা: উঠতে পারে। তাপমাত্রার তারতম্যের কারণে শরীরে লালচে গোটা ওঠে। এটাকে বলে মাসীপিসী। এরজন্য ঔষধের প্রয়োজন হয় না, এমনিতেই সেরে যায়।

### চোষা ও গেলা

মায়ের গর্ভে শিশু গর্ভনালীর মাধ্যমে পুষ্টি পেতো। এখন তাকে চুষে ও গিলে দৈহিক পুষ্টি লাভ করতে হয়। এতে প্রয়োজন অনুযায়ী শিশু পুষ্টি পায় না। শিশুকে পরিষ্কার করে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব মায়ের কোলে এনে মায়ের বুকের দুধ চুষতে দিতে হয়। এতে মায়ের দুধের সরবরাহ দ্রুত হবে। ১৮-২০ ঘন্টা পর্যন্ত মায়ের দুধ পাওয়া না গেলে পরিবর্তিত খাবার দিতে হয়। নবজাত প্রথম দিন থেকেই খাবার হজম করার জন্য তৈরি থাকে। শিশুর চোষা এবং গেলা একই সাথে চলতে থাকে বলে অনেক সময় খাবার গলায় আটকে যায় এবং বমি করে ফেলে দেয়।

### মলমূত্র নিঃসরণ

ভূমিষ্ঠ হওয়ার কিছুক্ষণ পরেই নবজাতকের মলমূত্র নিষ্কাশনকারী অঙ্গগুলো কর্মক্ষম হয়। গর্ভে থাকাকালীন এসব দূষিত পদার্থ গর্ভনালীর মাধ্যমে নিষ্কাশিত হতো। শিশু দিনে প্রায় ৪-৫ বার মলত্যাগ এবং ১৮-১৯ বার প্রস্রাব করে।

**নবজাত শিশুর পরিচর্যা**

নবজাত শিশুর পরিচর্যা বলতে হলে শিশুর কতগুলো মৌলিক চাহিদা সম্পর্কে জানতে হবে। যেমন- উপযুক্ত খাদ্য, পোশাক, ঘুম, মলমূত্র ত্যাগ, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ইত্যাদি।

যদি মা সুস্থ থাকেন তবে শিশুর পরিচর্যা তাঁর নিজের হাতেই করা উচিত। এতে শিশুর সাথে মায়ের শারীরিক ও মানসিক একাত্মতা গড়ে ওঠে।

নবজাত শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকে তাই খুব সাবধানতার সাথে শিশুর পরিচর্যা করতে হবে। ভূমিষ্ঠ হওয়ার পরপরই নবজাতকের শরীর, মাথা, চুল ভালভাবে পরিষ্কার করে মায়ের কাছে নিয়ে আসতে হবে। এসময় কুসুম গরম পানিতে গোসল অত্যন্ত জরুরি।

**নাভীর পরিচর্যা**

ভূমিষ্ঠ হওয়ার ১০-১৫ মিনিটের মধ্যে নাভীর সাথে সংযুক্ত গর্ভনালী কেটে দেওয়া হয়। নাভী শুকাতে ৭-১০ দিন সময় লাগে।

**নবজাতকের খাদ্য**

অতীতে শিশুকে জন্মের পর গ্লুকোজের পানি, মধু কিংবা পরিষ্কার পানি মুখে দেয়া হতো। বর্তমানে চিকিৎসকদের বিশ্বাস হলো যত তাড়াতাড়ি সম্ভব এমনকি প্রসব কক্ষেরই শিশুকে মায়ের দুধ দিতে হবে। জন্মের তিন/চার ঘন্টার মধ্যে শিশুকে অবশ্যই মায়ের প্রথম শাল দুধ দিতে হবে। শাল দুধের রং হলুদ ও আঠালো হয়। শাল দুধে রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা থাকে। এই দুধে শিশুর পুষ্টিরক্ষার জন্য প্রয়োজনীয় সব খাদ্য উপাদানই উপযুক্ত পরিমাণে রয়েছে। সেজন্য অন্য কোনো খাবারের প্রয়োজন নেই, এমন কি পানিও পান করাতে হয় না। শিশুকে কোলে নিয়ে দুধ খাওয়াতে হবে। মা কখনও শুয়ে শিশুকে দুধ পান করাবেন না কারণ দুধের চাপে শিশুর নাক বন্ধ ও নাকে মুখে দুধ প্রবেশ করতে পারে। শিশুরা পাঁচ থেকে দশ মিনিট দুধ খাওয়ার পর তৃপ্ত হয়ে আপনা থেকেই ছেড়ে দেয় এবং ঘুমিয়ে পড়ে। তা হলে ধরে নিতে হবে যে ৮০ থেকে ৯০ ভাগ দুধ ইতিমধ্যেই শিশু পান করেছে।



চিত্র- ৪.২.১: মায়ের দুধই নবজাতকের খাদ্য

**ত্বকের যত্ন**

যতদিন পর্যন্ত নাভী না শুকায় ততদিন পর্যন্ত অলিভ অয়েল বা বেবি অয়েল দিয়ে ত্বক পরিষ্কার করতে হবে। ভূমিষ্ঠ হওয়ার ২৪ ঘন্টার ভিতর শিশু প্রশ্রাব করে। মল অনেকটা সুবজ ও কালচে রং এর হয়। মল হয় তরল, আঠালো এবং ঘন। দুই তিন দিন পর আস্তে আস্তে রং এর পরিবর্তন হয়। শিশুর ত্বক নরম। সে জন্য যতবার প্রশ্রাব, পায়খানা করে ততবারই কাপড় বদলাতে হবে। ডলাডলি না করে তুলাতে তেল মেখে মুছে দিতে হবে। শীতকালে তেল এবং গরমের দিনে পাউডার ব্যবহার করা উচিত। অনেক সময় শিশুর শরীরে লালচে ঘামাচির মত হয় তখন তেল ব্যবহার করা সম্পূর্ণ নিষেধ।

**চোখের যত্ন**

ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর কয়েকদিন কুসুম গরম পানিতে তুলা ভিজিয়ে অথবা সুতি কাপড় ভিজিয়ে চিপে মুছতে হবে। চোখে পিঁচুটি দেখা গেলে এক চোখে মোছা তুলা দিয়ে অন্য চোখ মোছা উচিত নয়।

**কানের পরিচর্যা**

গোসল করানোর সময় কানে যাতে পানি না যায় সে জন্য কানে তুলা গুজে নিতে হবে। পরিষ্কার পাতলা কাপড় দিয়ে খুব সাবধানে কানের বাইরে পরিষ্কার করা উচিত। কানে কোনোভাবেই তেল বা ক্রিম দেয়া ঠিক নয়।

**শিশুর ঘুম**

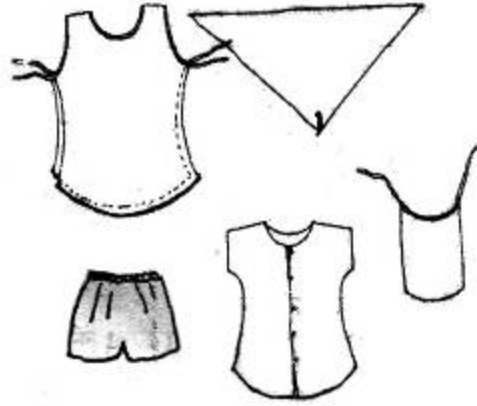
ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর দিনে রাতে শিশু ১৮-২০ ঘন্টা ঘুমায়। দুধ খেতে খেতে শিশু ঘুমিয়ে যায়। ঘুমিয়ে গেলে জাগিয়ে খাওয়ানোর প্রয়োজন নেই। শিশুর বিছানা হবে নরম ও আরামদায়ক। শিশুর মাথার ও ঘাড়ের হাড় নরম থাকে সেজন্য শিশুকে বালিশের পরিবর্তে শাড়ি পেঁচিয়ে টুপির মত করে মাথার নিচে দেয়া যায়। শিশুর বুক হাত চেপে ঘুম পাড়াতে হয়। এতে শিশু নিরাপদ অনুভব করে।

**শিশুর গোসল**

প্রত্যেক দিন নির্দিষ্ট সময়ে শিশুকে গোসল দিলে শিশু শারীরিকভাবে সুস্থ থাকে, ভালোভাবে ঘুমাতে পারে এবং খাবারে রুচি আসে। তবে দুপুর ১২টার পর গোসল করানো উচিত নয়।



চিত্র- ৪.২.১: শিশুর গোসল



চিত্র- ৪.২.২: শিশুর পোশাক

**শিশুর পোশাক**

নবজাত শিশুকে পুরানো সুতি কাপড় দিয়ে পেঁচিয়ে রাখাই সুবিধাজনক। সেলাই করা জামা পরাতে ও খুলতে অসুবিধা হয়। সেজন্য নরম কাপড়ের টুকরো দিয়ে গলা ও বগলের জন্য সামান্য কেটে বুক খোলা অবস্থায় ফিতা আটা জামা পরাতে হবে। বোতামের পরিবর্তে কাঁধে ফিতা লাগানো ভাল হয়।

**শিশুর ঘরের পরিবেশ**

শিশুর কক্ষ আলো বাতাসপূর্ণ হবে। আমাদের দেশে আঁতুর ঘর ছিদ্রমুক্ত রাখা হয়। ঘরের দরজা জানালা বন্ধ রাখলে শিশুর দেহের তাপ বাড়ে। তবে খোলা জানালা বা দরজা থেকে শিশুকে দূরে রাখতে হবে। সরাসরি ফ্যানের বাতাস যেন শিশুর গায়ে না লাগে, প্রয়োজনে মশারির উপর কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখা যায় যাতে সরাসরি বাতাস গায়ে না লাগে।

**শিক্ষার্থীর কাজ**

নবজাতকের নাভী, ত্বক, চোখ ও কানের পরিচর্যার বিশেষত্বগুলো উল্লেখ করুন।

**সারাংশ**

ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর শিশুকে কতগুলো ক্ষেত্রে খাপ খাওয়াতে হয়। শিশুর পরিচর্যা করতে মৌলিক চাহিদার প্রতি গুরুত্ব আরোপ করতে হবে। শিশুর পরিচর্যা বলতে বোঝায় নাভির পরিচর্যা, শিশুর খাদ্য, ত্বকের যত্ন, চোখের যত্ন, শিশুর ঘুম, কানের পরিচর্যা, শিশুর গোসল, শিশুর পোশাক, শিশুর ঘরের পরিবেশ ইত্যাদি। সঠিক পরিচর্যা করলে শিশু সুস্থ ও সবল দেহ নিয়ে বেড়ে উঠবে।

## পাঠোত্তর মূল্যায়ন-৪.২

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

- ১। জন্মগ্রহণের পর থেকে নবজাতকাল আরম্ভ হয়। এ সময়কাল কতদিন?
 

ক) ৭ দিন	খ) ১০ দিন
গ) ১৪ দিন	ঘ) ২০ দিন
- ২। জন্মগ্রহণের পর নবজাতক কত ঘণ্টা ঘুমায়?
 

ক) ১০-১২ ঘণ্টা	খ) ১২-১৪ ঘণ্টা
গ) ১৫-১৭ ঘণ্টা	ঘ) ১৮-২০ ঘণ্টা
- ৩। জন্মগ্রহণের পর নবজাতক-
  - i. ১৮ থেকে ২০ ঘণ্টা ঘুমায়
  - ii. তীব্র আলোতে চোখ বন্ধ করে
  - iii. ভেজা অবস্থায় কেঁদে উঠে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 

ক) i ও ii	খ) i ও iii
গ) ii ও iii	ঘ) i, ii ও iii

## পাঠ-৪.৩ প্রসূতি মায়ের যত্ন ও খাদ্য

### উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

- প্রসূতি মায়ের যত্নের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- প্রসব-পরবর্তী মায়ের যত্ন কীভাবে নিতে হয় তা বর্ণনা করতে পারবেন;
- প্রসূতি মায়ের সুস্থ খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে পারবেন।



প্রসব-পরবর্তীকালে মায়ের নানা ধরনের শারীরিক ও মানসিক সমস্যা দেখা দিতে পারে। এ সময় পরিবারের সকলের সহযোগিতা একান্ত প্রয়োজন। প্রসব-পরবর্তী মায়ের যত্ন নেওয়ার জন্য তার স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্য পরীক্ষা, খাদ্য, বিশ্রাম ও ব্যায়াম, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ইত্যাদি বিষয়ে খেয়াল রাখতে হবে। নবজাতকের সুস্থতা নিশ্চিত করতেই প্রসব-পরবর্তী পর্যায়ে মায়ের যত্ন নেওয়া আবশ্যিক। এ ব্যাপারে পরিবারের ভূমিকা ইতিবাচক এবং সহযোগিতামূলক হতে হবে। এ সময়ে মায়ের বিশেষ যত্ন নিতে হয়। মায়ের যত্নের উদ্দেশ্য হলো মায়ের স্বাভাবিক স্বাস্থ্য ও জীবনযাত্রা পুনঃপ্রতিষ্ঠা করা। এ উদ্দেশ্যে প্রসূতি মায়ের বিভিন্ন বিষয়ে যত্ন নেওয়া প্রয়োজন হয়। তবে এ সময়ে পরিবারের সদস্যদের সমর্থন থাকা জরুরি। এই লক্ষ্যে যে ব্যবস্থা গ্রহণ করা হয় তা হলো-

- ১। মায়ের স্বাস্থ্য পরীক্ষা: প্রসবের পরপরই মায়ের স্বাস্থ্যগত যে পরীক্ষা করা হয় সেগুলো হলো- মায়ের ওজন, ব্লাডপ্রেশার, তাপমাত্রা, নাড়ির গতি, জরায়ুর সংকোচন ইত্যাদি।
- ২। মায়ের মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষা: প্রসবের পর ১০% থেকে ২০% মায়ের মানসিক অসংগতি দেখা দেয়। যেমন- বিষণ্ণতা, নিদ্রাহীনতা, নবজাতকের প্রতি অনুভূতিহীনতা, খাওয়ায় অরুচি, একাকিত্ব ইত্যাদি। মাকে মানসিকভাবে সুস্থ রাখার জন্য নবজাতকের বাবা ও পরিবারের অন্য সদস্যদের সহযোগিতা আবশ্যিক। মায়ের বিশ্রামের ব্যবস্থা করতে হবে। প্রয়োজনে চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হবে।
- ৩। মায়ের খাদ্য: প্রসব-পরবর্তী নবজাতকের দুধের চাহিদা পূরণ ও মায়ের স্বাস্থ্য পুনঃপ্রতিষ্ঠার জন্য এই সময় মায়ের বেশি পুষ্টিকর খাদ্যের প্রয়োজন।
  - ক্যালরি- প্রসূতি মাকে দৈনিক গড়ে ৬৫০ থেকে ৮৫০ মিলিলিটার দুধ উৎপাদন করতে হয়। এই দুধ উৎপাদনের জন্য মাকে অতিরিক্ত ৫০০ ক্যালরি গ্রহণ করতে হয়। দৈনিক মায়ের মোট ক্যালরি গ্রহণের পরিমাণ হচ্ছে  $(২১০০+৫০০)=২৬০০$  ক্যালরি।
  - প্রোটিন- দুধের প্রোটিন তৈরির জন্য মাকে দৈনিক ৭০-৭৫ গ্রাম প্রোটিন জাতীয় খাদ্য, যেমন- মাছ, মাংস, ডিম, ডাল গ্রহণ করতে হবে।
  - খনিজ লবণ- মাকে ক্যালসিয়াম ও লৌহসমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে। দুধ, কাঁটাসহ ছোট মাছ, ডিম, সবুজ শাক-সবজি, যকৃত ইত্যাদিতে ক্যালসিয়াম ও লৌহ পাওয়া যায়।
  - ভিটামিন- মাকে শারীরিক সুস্থতার জন্য বেশি পরিমাণে শাক-সবজি ও ফল খেতে হবে। প্রসবের পর এক মাস ফলিক এসিড খেতে হবে।
  - পানি- বিশুদ্ধ পানি, দুধ ও পানি জাতীয় খাদ্য বেশি পরিমাণে খেতে হবে।

মায়ের দুধ শিশুর আদর্শ খাদ্য। এই দুধে শিশুর জন্য প্রয়োজনীয় সব কয়টি পুষ্টি উপাদান থাকে। তাই দুগ্ধ উৎপাদন ও মায়ের দুর্বলতা রোধের জন্য মাকে নিয়মিত সুস্থ খাদ্য গ্রহণ করতে হবে।

- ৪। বিশ্রাম ও ব্যায়াম: প্রসূতি মাকে পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিতে হবে। দৈনিক হালকা হাঁটা-চলা ও ঘরের হালকা কাজ করতে পারবে।
- ৫। ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা: প্রসূতি মাকে নিয়মিত গোসল করতে হবে, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন পোশাক পরতে হবে এবং নিয়মিত মলমূত্র ত্যাগ করতে হবে।





## শিক্ষার্থীর কাজ

প্রসূতি মায়ের যত্ন নেওয়ার প্রয়োজনীয়তা চার্টে লিখে শ্রেণিকক্ষে উপস্থাপন করুন।



## সারাংশ

শিশুর সুস্থতা নির্ভর করে প্রসূতি মায়ের সুস্থতার উপর। প্রসূতি মায়ের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, ঘুম ও বিশ্রাম, পানি পান, পর্যাপ্ত পরিমাণে খাবার গ্রহণ প্রভৃতি বিষয়ে বিশেষ যত্নের প্রয়োজন রয়েছে। প্রসব পরবর্তী সময়ে মায়ের প্রতি বিশেষ যত্ন নিতে হয়। এ সময় মায়ের যত্নের উদ্দেশ্য হলো মায়ের স্বাভাবিক স্বাস্থ্য ও জীবনযাত্রা পুনঃপ্রতিষ্ঠা করা। প্রসব পরবর্তী নবজাতকের দুধের চাহিদা পূরণ ও মায়ের স্বাস্থ্য পুনঃপ্রতিষ্ঠার জন্য এই সময় মায়ের বেশি পুষ্টিকর খাদ্যের প্রয়োজন। প্রসূতি মাকে দৈনিক গড়ে ৬৫০ থেকে ৮৫০ মিলিলিটার দুধ উৎপাদন করতে হয়। এই দুধ উৎপাদনের জন্য মাকে অতিরিক্ত ৫০০ ক্যালরি গ্রহণ করতে হয়। মায়ের দুধ শিশুর আদর্শ খাদ্য। এই দুধে শিশুর জন্য প্রয়োজনীয় সবকিছু পুষ্টি উপাদান থাকে। তাই দুধ উৎপাদন ও মায়ের দুর্বলতা রোধের জন্য মাকে নিয়মিত সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করতে হবে।



## পাঠোত্তর মূল্যায়ন-৪.৩

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

- ১। প্রসবের পর কত শতাংশ মায়ের মানসিক অসংগতি দেখা দেয়?
 

ক) ১০% থেকে ২০%	খ) ৫% থেকে ১০%
গ) ১৫% থেকে ৩০%	ঘ) ৩% থেকে ৫%
- ২। প্রসূতি মাকে দৈনিক গড়ে কত মিলিমিটার দুধ উৎপাদন করতে হয়?
 

ক) ১০০ থেকে ২০০ মিলিমিটার	খ) ৩০০ থেকে ৪০০ মিলিমিটার
গ) ৫০০ থেকে ৬০০ মিলিমিটার	ঘ) ৬৫০ থেকে ৮৫০ মিলিমিটার
- ৩। দুধ উৎপাদনে প্রসূতি মাকে কত ক্যালরি অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণ করতে হয়?
 

ক) ৩০০ ক্যালরি	খ) ৪০০ ক্যালরি
গ) ৫০০ ক্যালরি	ঘ) ৬০০ ক্যালরি
- ৪। দুধের প্রোটিন তৈরির জন্য প্রসূতি মাকে দৈনিক কত গ্রাম প্রোটিন জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করতে হয়?
 

ক) ৩০-৪০ গ্রাম	খ) ৪০-৫০ গ্রাম
গ) ৭০-৭৫ গ্রাম	ঘ) ৮০-৮৫ গ্রাম

## পাঠ-৪.৪ নবজাতকের আদর্শ খাদ্য

### উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি—

- নবজাতকের আদর্শ খাদ্য সম্পর্কে ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- মায়ের দুধের গুণাগুণ সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারবেন;
- মায়ের দুধ পান করানোর নিয়ম বর্ণনা করতে পারবেন;
- শিশুর টিকার বিষয়টি ব্যাখ্যা করতে পারবেন এবং প্রয়োগ করতে পারবেন।



জন্মের পর মায়ের দুধ শিশুর একমাত্র আদর্শ খাদ্য। জন্মগ্রহণের পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব শিশুকে মায়ের দুধ দিতে হবে। মায়ের প্রথম দুধকে শালদুধ বা Colostrum বলে। এই দুধ হলুদ বর্ণের গাঢ় আঠালো হয়। প্রতিদিন গড়ে ৮০-১০০ মি.লি. পরিমাণ শালদুধ উৎপাদিত হয়। প্রসবের পর ২/৩ দিন পর্যন্ত শালদুধ নির্গত হয়। শালদুধ শিশুর রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা বাড়ায়। ডায়রিয়া, জন্ডিস ও শ্বাসনালীর ইনফেকশন হতে শিশুদের রক্ষা করে। নবজাতককে বাইরের কোনো দুধ, চিনি, মধু, পানি দেওয়া থেকে সম্পূর্ণ বিরত থাকতে হবে। জন্মের এক ঘণ্টার মধ্যে শালদুধ দিতে হবে। শিশুকে ৬ মাস পর্যন্ত কেবল বুকের দুধ দিতে হবে।

### মায়ের দুধের গুণাগুণ

- ১। মায়ের প্রথম দুধ হলুদ বর্ণ, ঘন ও তরল থাকে, একে কলোস্ট্রাম বলে। একে শালদুধও বলা হয়। এই দুধ প্রোটিন, ভিটামিন ও অ্যান্টিবডি সমৃদ্ধ। এই দুধ শিশুর জীবনের প্রথম টিকা হিসেবে কাজ করে। ফলে শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। শিশু সুস্থ থাকে।
- ২। মায়ের দুধে প্রয়োজনীয় সকল পুষ্টি উপাদান, যেমন— গ্লুকোজ, প্রোটিন, স্নেহ, ভিটামিন, খনিজ লবণ সঠিক মাত্রায় থাকে। তাই মায়ের দুধ সুস্বাদু হয়।
- ৩। দুধের ল্যাকটোজ, ল্যাকটোএ্যালবুমিন ও ক্যাজিন শিশু সহজে হজম করতে পারে, ফলে শিশুর পেটের পীড়া হয় না। ডায়রিয়া প্রতিরোধে একমাত্র মায়ের দুধ অধিক কার্যকর।
- ৪। মায়ের বুকের দুধ জীবাণুমুক্ত। শিশু তাৎক্ষণিক প্রয়োজনমতো গ্রহণ করতে পারে। মায়ের দুধ সহজপাচ্য ও স্বাস্থ্যসম্মতভাবে এবং সঠিক মাপমাত্রায় শিশুকে খাওয়ানো যায়।
- ৫। শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশে পরিপূর্ণ পুষ্টি যোগায়। বুকের দুধ খাওয়া শিশুরা অধিক বুদ্ধিমান হয়।
- ৬। অতিরিক্ত অর্থ ব্যয়ের প্রয়োজন হয় না।
- ৭। মা ও শিশুর বন্ধন সৃষ্টি হয়, যা শিশুর ব্যক্তিত্ব গঠনে সহায়তা করে।

### বুকের দুধ পান করানোর নিয়ম—

শিশুকে মায়ের বুকের দুধ পান করানোর সময় কতগুলো বিষয়ের প্রতি লক্ষ্য রাখতে হবে। যেমন—


- ১। শিশুকে বুকের দুধ পান করানোর জন্য মানসিক প্রস্তুতি গর্ভাবস্থাতেই গ্রহণ করতে হবে।
- ২। সঠিক অবস্থান ও ভঙ্গি শিশুকে দুধ চুষতে সহায়তা করে। যেমন—
  - শিশুর শরীর ও মায়ের শরীর যথাসম্ভব কাছাকাছি থাকবে।
  - শিশুর মুখ মায়ের বুকের দিকে ঘোরানো থাকবে ও মুখ বড় করে হা করে মুখে স্তনের বাঁটা সম্পূর্ণ ঢোকানো থাকবে। শিশু দুধ চোষা ও গিলা বাইরে থেকে বোঝা যাবে।
  - দুধ খেয়ে পরিতৃপ্ত হলে শিশু অনেক সময় ঘুমিয়ে পড়ে।
  - দুধ খাওয়ানো শেষে শিশুকে খাড়া করে কাঁধের ওপর শিশুর পেট রেখে হাতের তালু দিয়ে পিঠের ওপর হালকাভাবে ২/৩ বার চাপ দিতে হবে। শিশু টেকুর তুলবে, এতে পেটের বাতাস বের হয়ে আসবে। শিশু আরাম অনুভব করবে।


**বুকের দুধ খাওয়ানোর ক্ষেত্রে লক্ষণীয় বিষয়-**

- জন্মের পরপরই বুকের দুধ দিতে হবে। নবজাতককে ২৪ ঘণ্টায় ১০-১২ বার বুকের দুধ দিতে হবে। পর্যাপ্ত দুধ পাওয়ার পূর্বশর্ত বারবার দুধ চুষতে দেওয়া।
- শিশুর যেকোনো অসুখে মায়ের দুধ দিতে হবে।
- প্রয়োজনে বুকের দুধ জীবাণুমুক্ত পাত্রে এবং স্বাভাবিক তাপমাত্রায় ৮ ঘণ্টা পর্যন্ত রাখা যায়। শিশুকে খাওয়ানোর আগে গরম পানির পাত্রে দুধের পাত্রটি রেখে হালকা গরম করে নিতে হবে।
- মাকে পর্যাপ্ত পানি ও সুষম পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করতে হবে।
- মাকে প্রয়োজনীয় বিশ্রাম নিতে হবে এবং শান্ত মনে ও ধীরস্থিরভাবে শিশুকে দুধ খাওয়াতে হবে।

**শিশুর টিকা (Childs Vaccination)**

টিকা এক প্রকার ঔষধ, যা পরীক্ষাগারে বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিতে রোগের জীবাণু অথবা জীবাণু থেকে উৎপন্ন রস (টক্সিন) থেকে তৈরি। টিকার মাধ্যমে রোগকে প্রতিরোধ করা যায়। এই টিকা শরীরে প্রবেশ করার পর শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে ওঠে। তবে উল্লেখ্য যে, গুণগতমানসম্পন্ন টিকাই কার্যকর এবং রোগ প্রতিরোধে সক্ষম।

	<b>শিক্ষার্থীর কাজ</b>	সমাজ সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য মায়ের দুধের গুরুত্ব সংক্রান্ত স্লোগান তৈরি করুন।
---	------------------------	---

	<b>সারাংশ</b>
জন্মের পর মায়ের দুধ শিশুর একমাত্র খাদ্য। জন্মগ্রহণের পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব শিশুকে মায়ের দুধ দিতে হবে। মায়ের প্রথম দুধকে শালদুধ বা Colostrum বলে। শালদুধ শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। একমাত্র মায়ের দুধকেই শিশুর গুরুত্বপূর্ণ আদর্শ খাদ্য বলা হয়। শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর জন্য প্রতিষেধক টিকা দেওয়া হয়।	

	<b>পাঠোত্তর মূল্যায়ন-৪.৪</b>
---	-------------------------------

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

- ১। মায়ের বুকের শাল দুধ কোন বর্ণের?
 

ক) হলুদ বর্ণের	খ) বাদামি বর্ণের
গ) সাদা বর্ণের	ঘ) লালবর্ণের
- ২। শিশুর পোশাক সবসময় কেমন হওয়া উচিত?
 

ক) আঁটসাঁট	খ) ঢিলেঢালা
গ) গাঢ় রঙের	ঘ) নকশাদার
- ৩। শিশু ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর যা করণীয়-
  - i. শিশুর নাভিরজ্বু কাটা
  - ii. তাপমাত্রা বজায় রাখা
  - iii. রোগ সংক্রমণ হতে রক্ষা করা
 নিচের কোনটি সঠিক?
 

ক) i ও ii	খ) i ও iii
গ) ii ও iii	ঘ) i, ii ও iii



## চূড়ান্ত মূল্যায়ন

### সৃজনশীল প্রশ্ন

- ১। সীমার ছেলে সন্তান হয়েছে আজ দুদিন হলো। চিকিৎসক সবসময় নবজাতককে মোটা কাপড় পৈঁচিয়ে রাখার পরামর্শ দিলেন এবং মায়ের বুকের দুধ খাওয়াতে বললেন। সীমা চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী কাজ করায় সীমার সদ্য ভূমিষ্ঠ সন্তান বেশ ভাল আছে।
  - ক) নবজাতককালের সময়কাল কত দিন?
  - খ) নবজাতকের শ্বসনক্রিয়া সম্পর্কে ধারণা দিন?
  - গ) সীমার সদ্য ভূমিষ্ঠ সন্তানকে চিকিৎসক মোটা কাপড় পৈঁচিয়ে রাখতে বলার কারণ ব্যাখ্যা করুন।
  - ঘ) সীমার নবজাতকের ভালো থাকা তার অভিযোজনের সফলতারই প্রমাণ বহন করে-বিশ্লেষণ করুন।
- ২। রেশমার সদ্য ভূমিষ্ঠ কন্যা সন্তান বেশ সুস্থ সবল আছে। রেশমার মা জন্মের পর শিশুটির মুখে মধু দিতে চাইলেন। কিন্তু রেশমা বাধা দিল এবং বলল, এ সময় শিশুটির কেবল মায়ের বুকের দুধ খাওয়া প্রয়োজন। চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে রেশমা তার মেয়েকে বুকের দুধ ব্যতীত অন্যসব ধরনের খাবার দেওয়া থেকে বিরত থাকল প্রায় ৬ মাস।
  - ক) মায়ের প্রথম দুধকে কী বলে?
  - খ) নবজাতকের খাদ্য কীরূপ হওয়া উচিত?
  - গ) উদ্দীপকে রেশমার সদ্য ভূমিষ্ঠ সন্তানকে সব ধরনের খাবার দেওয়া থেকে বিরত থাকার কারণ ব্যাখ্যা করুন।
  - ঘ) উদ্দীপকে রেশমার সদ্য ভূমিষ্ঠ সন্তানের জন্য নেওয়া সিদ্ধান্তকে কি আপনি সমর্থন করেন? উত্তরের স্বপক্ষে যুক্তি দেন।



### উত্তরমালা

- পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৪.১ : ১। ক ২। ক ৩। ঘ ৪। ঘ  
 পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৪.২ : ১। গ ২। ঘ ৩। ঘ  
 পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৪.৩ : ১। ক ২। ঘ ৩। গ ৪। গ  
 পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৪.৪ : ১। ক ২। খ ৩। ঘ