



AIN 学びあいプロジェクト完了報告会 2022年8月26日

バングラデシュ国ジョソール県オバイナゴール郡 妊産婦の栄養と健康改善事業

(特活)アジア砒素ネットワーク

石山民子、Karim Razu、Saad Ahmad、Hasina Katun、西村佳代、横田漠



(特活)アジア砒素ネットワーク(AAN)

- 宮崎県高千穂町旧土呂久鉱山周辺で健康被害を受けた住民の裁判支援をしたメンバーらが設立。
 - 水系感染症対策として掘られた井戸が、自然由来のヒ素に汚染される問題がアジア各地で発生。水質検査もしないまま地下水利用を拡散した「社会開発」の弊害。
- この根の深い構造的な問題を解決するために1994年から活動
- 解決のためには、人の健康と暮らしを包括的に守れる社会に作りかえるしかない。
 - 主な活動領域: (ヒ素問題解決に特に深い結びつき)安全な水へのアクセス改善
・健康を支える地域づくり(保健)・**持続可能な社会の実現**産。



目標6 安全でおいしい水をつくる

6 安全な水とトイレを世界中に



アジアの国々では、飲料水が砒素に汚染されています。砒素汚染がある地域で、みんなが、安全で、おいしい水を、持続的に利用できることを支援しています

目標3 健康を支える地域づくり

3 すべての人に健康と福祉を



社会的に弱い人ほど、環境汚染や生活習慣によって病気になりやすく、医療にかかれなことで重症化させ、貧困に陥ってしまいがちです。そうした悪循環を断ち切る支援をしています。

目標2 栄養改善と持続可能な農業の実践

2 飢餓をゼロに

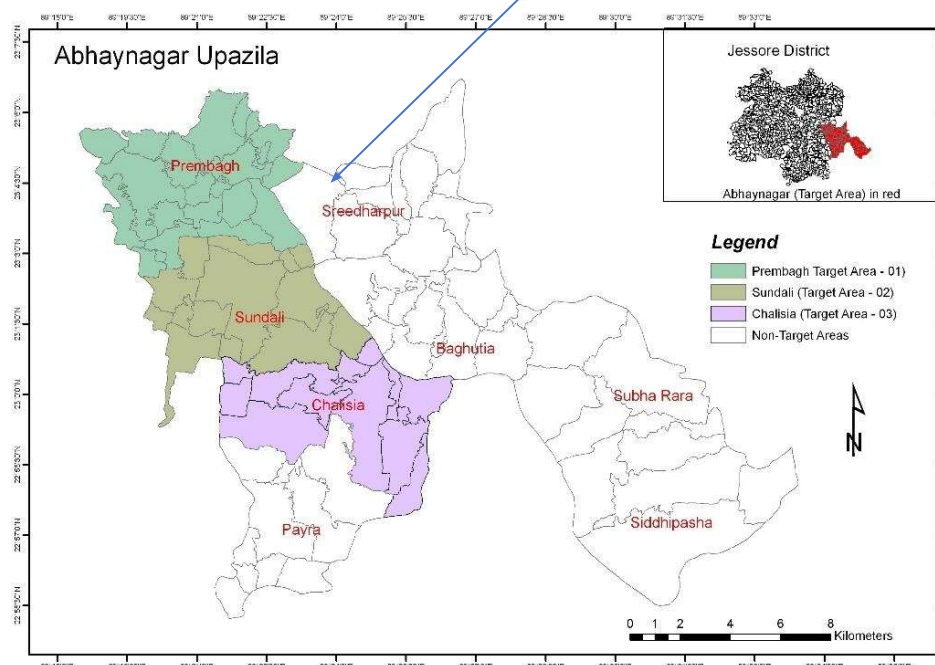


特に思春期の女子、母親、病気のリスクを抱えている人が、食と栄養について知り、栄養改善をする支援をしています。

各地域の環境を壊さず、生物多様性や資源を守りながら、十分な食糧が生産できる方法を農民や消費者と考えることを支援します。

バングラデシュ国ジョソール県オバイナゴール郡 ヒ素汚染地域

2019年4月~現在



直接対象者		
プレムバグユニオン		
妊産婦		600
妊娠の可能性のある女性		300
リスクを抱えた妊産婦		150
産婆		20
コミュニティ関係者（教師ボランティア等）		25
オバイナゴール郡全体		
保健ワーカー（保健局・家族計画局）		45
コミュニティクリニックスタッフ		12
政府病院 看護師		27
民間病院 看護師		20
合計		1199
間接対象者		
プレムバグユニオン内の妊産婦の子ども		600
オバイナゴール郡内の妊産婦		2400
オバイナゴール郡内の妊産婦の家族		4200
合計		7200

事業概要と活動

<https://www.youtube.com/watch?v=nGi59oRtSMw>

背景&課題

Background事業が必要な背景

若い母親に糖尿病、高血圧症、喘息などの非感染性疾患が多い。

要因

- 妊産婦の食と栄養に関する正しい知識の不足
- 妊産婦の栄養状態が悪い
- 健康に有害な生活習慣・環境・慣習
- 授乳育児がうまくいかない

Issue解決したい課題

妊産婦の栄養状況を改善するとともにNCDsリスクを低減する

期待される成果

- 妊産婦の栄養に関する正しい知識を伝える人材の育成
- 妊産婦の栄養状態の改善
- 健康に有害な生活習慣・環境・慣習の改善
- 母乳育児の支援

インパクト: 妊娠出産に起因して非感染性疾患に罹患する女性の数が減少する。

目標 (Outcome): 妊産婦の栄養状況を改善するとともにNCDsリスクを低減する。

Output1
妊産婦用の**教育教材開発**◎

Output2
妊産婦の栄養改善と健康推進を担う**人材**が増える◎

Output3
妊産婦が栄養バランスのとれた食事と母乳育児の重要性と方法、健康状態について**理解**できるようになる。

Output4
健康上の**リスク**をかかえた妊産婦が政府の保健ワーカーによって**モニタリング**を受けられるようになる。

- 指標
1. 栄養調査教材◎
 2. リーフレット◎
 3. ポスター等教材◎

- 指標
1. 患者に指導を行う医師の数13人◎
 2. 期待された役割を実践する保健ワーカーの数54人◎
 3. 期待された役割を実践する看護師の数12人◎
 4. 期待された役割を実践する産婆の数56人◎

- 指標
1. 健康と食事についての情報を得た裨益者の数1,316人◎
 2. バランス食のチャートを活用し、実践する妊娠前の女性、妊産婦の数95%◎
 3. 保健医療従事者から母乳育児法について指導を受けた妊産婦の数100%◎
 4. 離乳食について理解し、実践する母親の数100%◎

- 指標
1. NCDリスクを抱える妊産婦のリスト◎
 2. リストの女性のうち90%がフォローアップを受ける◎
 3. リストの女性のうち80%が食生活を改善する 96%◎
 4. リストの女性のうち70%が健康状態を改善する 82%◎

0. プロジェクトが状況把握のために**調査を実施するボランティア**

5. 本事業の成果が普及する。セミナー**参加者数**(300人)→278人、SNSの更新数170回(606人フォロー)、最終セミナーの報告◎

目標 (Outcome)

妊産婦の栄養状況を改善するとともにNCDsリスクを低減する。

指標:

1. 妊産婦用栄養スコアで高得点を獲得する調査対象者の数が増加する。
2. NCDリスク(血圧、腹囲、BMI、運動習慣における)を抱える調査対象者の数が減少する。

結果

※5回すべての調査に参加した 343人分を分析

1. 栄養スコアで高得点獲得者が1.5倍増→○
2. NCDリスクは減少傾向にある→○

妊産婦調査実施

事業実施直後2019年5月当時対象地域の妊産婦402人にベースライン調査を実施。同じ対象者に対して3回フォローアップ調査、最終調査を実施。5回調査できたのは402人中343人。

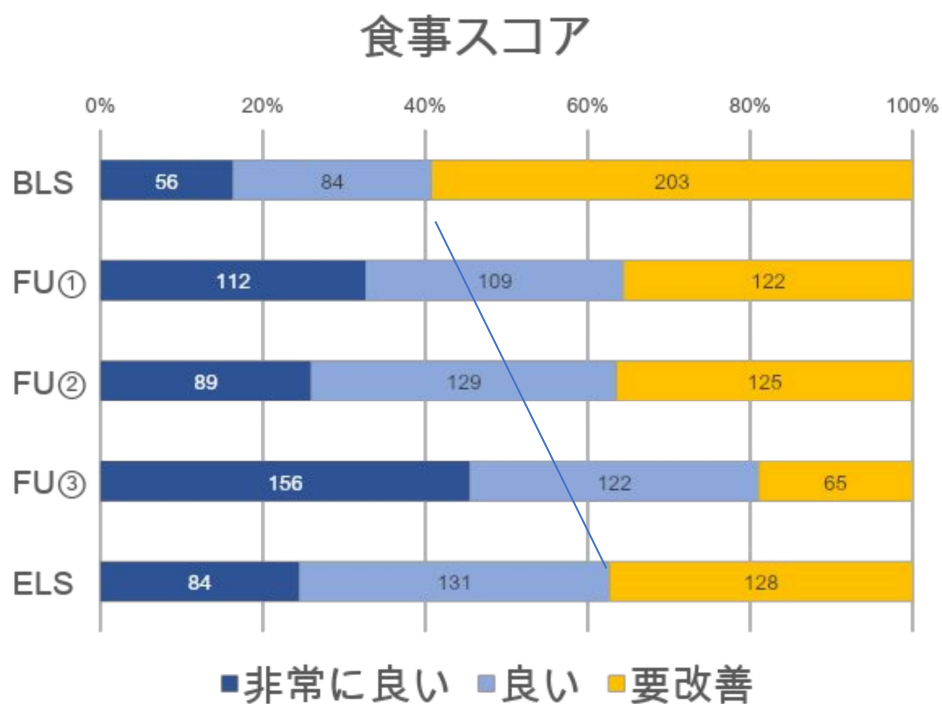
※調査は体重・身長・血圧以外は自己申告。



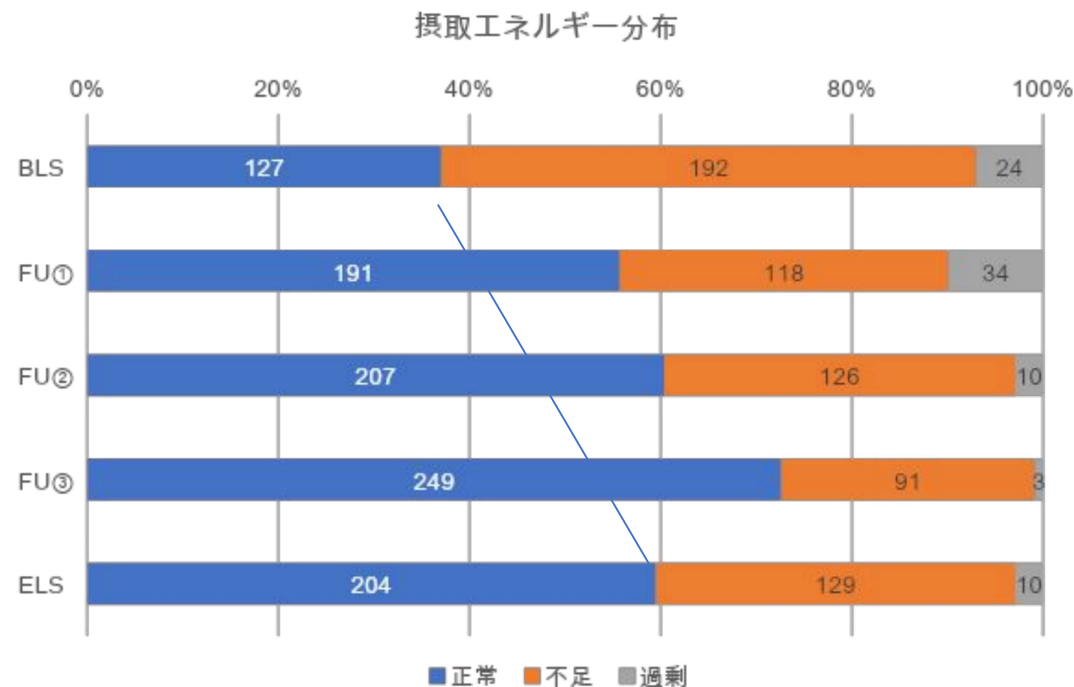
調査名	略称	サンプル数	開始時期	季節	備考
ベースライン	BL	402	May-19	雨季	対象者の3分の1が妊婦
フォローアップ1	FU①	367	Feb-20	乾季	コロナ直前
フォローアップ2	FU②	375	Dec-20	乾季	コロナ第一波後
フォローアップ3	FU③	369	May-21	雨季	コロナ第二波中(デルタ)
エンドライン	EL	372	Jan-22	乾季	コロナ第二波中(オミクロン)

Outcomeの指標1： 妊産婦用栄養スコアで高得点を獲得する対象者の数が増加する

グラフタイトル：食事スコアおよび摂取エネルギーの分布推移



非常に良い17-19、良い14-16、改善が必要13以下



正常1800-2300kcal 不足<1800kcal 過剰>2300kcal

栄養スコア 簡単にバランスの良い食事を測る方法

バランスの良い食事とは？

主食、主菜、副菜を毎食そろえ、1日1回果物と乳製品を摂ること

ととらえ、

24時間以内に食べたものをスコア化。主食(炭水化物と脂質)に偏りやすい食文化を配慮し、主食は各1点とし、他を2点ずつ配点し計19点とした。

主食 ご飯・パン・芋(炭水化物)+脂質
ভাত, রুটি, আলু, তেল

主菜 豆・卵・魚・肉(たんぱく質)
ডাল, ডিম, মাছ, মাংস

副菜 野菜(ビタミン・食物繊維・無機質)

果物 (ビタミン)
Images of various fruits like papaya, mango, guava.

乳製品 (無機質・脂質・たんぱく質)
দুধ, দই

表を参照に、24時間で食べたもののスコアを計算しましょう！

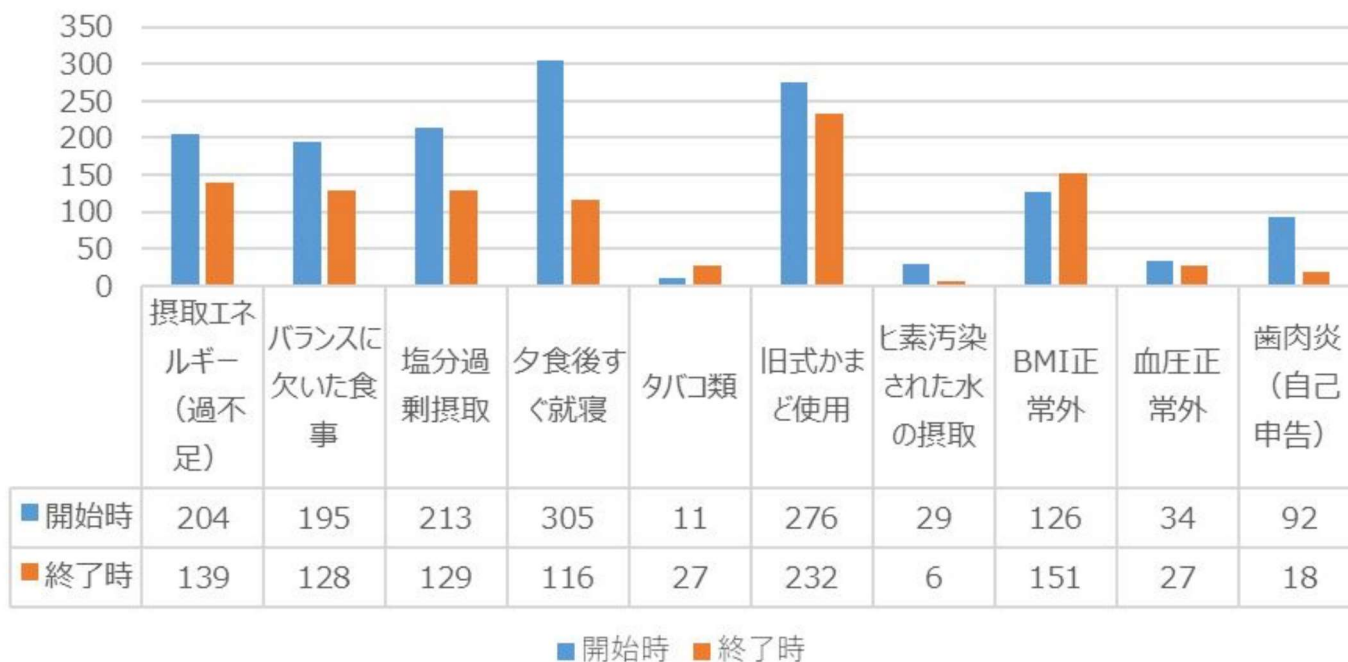
	主食	主菜	副菜	果物	乳製品	あなたのスコア
朝	1	2	2			/ 19
昼	1	2	2	2	2	
夜	1	2	2			

Outcomeの指標-2: NCDリスクを抱える対象者の数が減る。

NCDリスク10項目

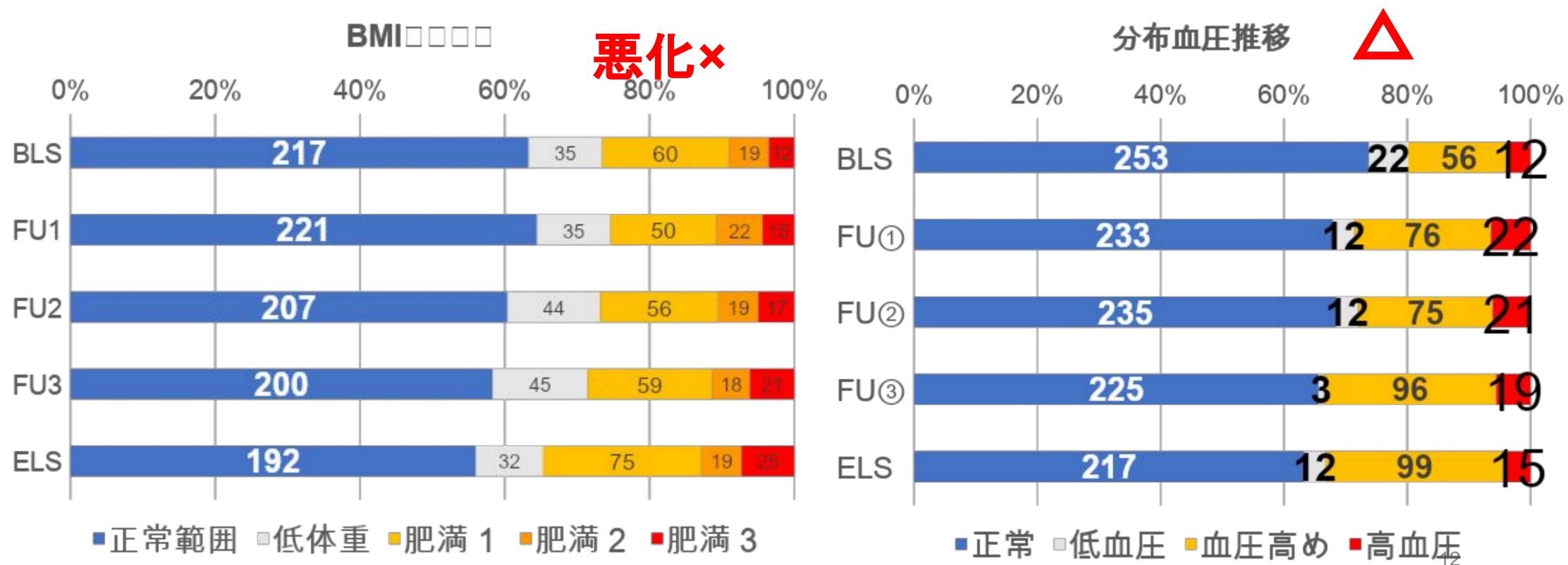
- ①BMI (<18.5, ≥25)、②血圧、③歯周病(自己申告)、④不適切な摂取エネルギー、⑤バランスに欠いた食事、⑥慢性呼吸器疾患の原因となる旧式かまどの使用、⑦発がん物質であるヒ素が含まれている水あるいは安全確認していない水の利用、⑧たばこ類使用、⑨夕食直後の入眠、⑩塩の過剰摂取

10リスクを抱える妊産婦の数の変化



栄養・健康・環境改善のための介入前後の妊産婦健康状態

妊産婦(343人)のBMIおよび血圧の分布推移(2019—2021)



現地側の理解では、低血圧症と高血圧症の合計人数は減少しており、「血圧には改善が見られた」としている。しかし、実際は、低血圧が減り、正常高血圧が増え、高血圧は微増で、全体として血圧は上昇傾向が見られ、それはBMIの上昇傾向と比例傾向にある。

活動の結果

活動1

妊産婦用の教育教材を開発する。

- 指標**
1. 栄養調査教材
 2. リーフレット
 3. ポスター等印刷した教材

結果 カウンセリングと啓発用に活用する栄養調査教材、リーフレット3種類(1780部)、栄養食デザインした皿ポスター(64枚)、栄養チャート(2250枚)を作成→◎

Activities

1-1.プロジェクトが、産科医、保健局長、栄養学専門家との協議を経て、栄養調査チャートと、バランス食チャートを作成する。

1-2.プロジェクトが、産科医、保健局長、栄養学専門家と協議し、健康と食の知識を増やすための、栄養調査チャートと、バランス食チャートの啓発教材を作成する。

1-3.プロジェクトがバランス食と微量栄養素、妊娠前の健康と妊婦の栄養、妊産婦ケアと母乳育児に関する実践と健康改善を目指したポスターを作成する。

妊産婦栄養リーフレット 2019年 全般、母乳育児

মায়ের সুস্বাস্থ্যে ৪ পদক্ষেপ

পরিমিত সুষম খাদ্য গ্রহণ

গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মায়ের সুস্বাস্থ্য

সঠিক জীবনযাত্রা অনুসরণ

সঠিক স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণ

প্রয়োজনীয় সানিটেশন গ্রহণ

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কর্মীদের মাধ্যমে মায়ের সুস্বাস্থ্য, খাদ্য ও পুষ্টি বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধি করা।

গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মায়ের স্বাস্থ্য ও পুষ্টি উন্নয়ন প্রকল্প

অভয়নগর, যশোর।

গর্ভাবস্থায় ও দুগ্ধদানকালে নিয়মিত স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবা গ্রহণ করুন, পরিমিত সুষম খাদ্য গ্রহণের মাধ্যমে মা ও শিশু উভয়ে সুস্থ থাকুন।

গর্ভকালীন পুষ্টি ও স্বাস্থ্য সচেতনতা :

- ১। প্রতিবেশী অবশ্যই পরিমিত সুষম খাবার গ্রহণ করুন এবং খাবারের সাথে অন্তত এক টুকরো শেঁকু খান যা শরীরে বাদ্যের আয়রণের কার্যকারিতা প্রায় ৩ গুণ বাড়িয়ে দেয় এবং ভিটামিন-সি এর চাহিদা পূরণ করে;
- ২। প্রতিদিন কমপক্ষে ৪০০ গ্রাম রসুন শাক-সবজি ও ফলমূল গ্রহণ করুন যা শরীরের জন্য গুরুত্বপূর্ণ ভিটামিন ও বর্নিক লবণের চাহিদা পূরণ করে;
- ৩। দুধ বা দুধের তৈরি খাবার পরিমিত পরিমাণে দিনে অন্তত ১ বার খাবেন যা শরীরে ক্যালসিয়ামের চাহিদা পূরণ করে;
- ৪। খাবার গাঢ়ে বাড়তি লবণ খাওয়া বর্জন করুন। কারণ অতিরিক্ত লবণ গ্রহণ উচ্চরক্তচাপের অন্যতম প্রধান কারণ। আর উচ্চরক্তচাপ মায়ের ঝুঁকি রোগের অন্যতম প্রধান কারণ (WHO মতে-প্রায়েরক ১ জনের সারাদিনে ৫ গ্রাম লবণ গ্রহণই যথেষ্ট)।
- ৫। গর্ভাবস্থার প্রথম ৩ মাসে অতিরিক্ত কলিজা, কাঁচা পেশঁপে এবং কামরাস্তা না খাওয়াই ভাল। কারণ এই সময়ে এসব খাবার গর্ভের বাচ্চার এরবর্ন (গর্ভপাত) হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়;
- ৬। এ সময় মায়ের কিছু বাড়তি খাবার গ্রহণের মাধ্যমে স্বাভাবিক ওজন (BMI:১৮.৫-২৪.৯) থেকে হীরে হীরে ৮-১২ কেজি ওজন বাড়তে হবে আর এ জন্য দৈনিক পর্যায়ক্রমে ৩০০-৫০০ কিলোক্যালরি সমমানের পুষ্টির খাদ্য বাড়তি খাবেন;
- ৭। গর্ভাবস্থায় অন্তত ৪-৮ বার আপনার নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে গিয়ে নিজের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাবেন এবং স্বাস্থ্যসেবা নিবেন;
- ৮। ডাক্তার/স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ অনুসারে প্রয়োজনে বাড়তি আয়রণ, ফলিক এসিড, ক্যালসিয়াম ও জিকে ট্যাবলেট খেতে হবে;
- ৯। সর্বদা হ্যান্ডুশি মেঝেতে থাকার চেষ্টা করবেন এবং ৮-১০ ঘটা দুফিঙ্গা মুক্তভাবে ধুয়ে;
- ১০। প্রতিদিন সকালে খালি পেটে অন্তত ১ গ্রাম (আধা লিটার) পানি পান করুন। আর গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত ভারি কাজ করা থেকে বিরত থাকুন।

দুগ্ধদানকালে মায়ের পুষ্টির গুরুত্ব ও স্বাস্থ্য সচেতনতা :

সন্তান প্রসবের পর থেকে শিশুর অন্তত ২ বছর বয়স পর্যন্ত শিশুর সঠিক পুষ্টি ও পরিচর্যা যেমন গুরুত্বপূর্ণ ঠিক তেমনি ঐ সময়টাকে মায়ের স্বাস্থ্য ও পুষ্টির গুরুত্বও অপরিহার্য। শারীরিক ও মানসিক এবং পুষ্টিগতভাবে সুস্থ দুগ্ধদানকারী মায়েরাই পারে তাদের সন্তানদের পর্যাপ্ত দুগ্ধদান করতে, বাড়তি সুষম খাদ্য (পরিপূরক খাবার) খাওয়াতে এবং সঠিক পরিচর্যা মাধ্যমে সুস্থ শিশু লালন-পালন করতে। তাই দুগ্ধদানকালে মায়ের পরিমিত সুষম খাদ্য সরবরাহ এবং যেকোন শারীরিক সমস্যায় সঠিক স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণের ব্যবস্থা করার মাধ্যমে তাদেরকে সুস্থ রাখা পরিবারের সকলের একান্ত দায়িত্ব। পরবর্তীতে মায়ের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে এবং অসক্রমিক রোগের ঝুঁকি কমাতে এসময় থেকেই ধীরে ধীরে মায়ের ওজন, রক্তচাপ এবং ব্লাড-সুগার নিয়ন্ত্রণে আনতে হবে। সঠিক উপায়ে শিশুকে মায়ের বুকের দুধ পান করানোর পদ্ধতি সম্পর্কে জানতে এবং শিশুর এক্সক্লুসিভ ব্রেস্টিফিডিং নিশ্চিত করতে প্রস্তুতি মায়েরা অবশ্যই নিকটস্থ দক্ষ ডাক্তার বা পুষ্টিবিদ বা স্বাস্থ্য কর্মীর পরামর্শ গ্রহণ করবেন।

শিশুকে বুকের দুধ দানের কয়েকটি সঠিক উপায় বা পদ্ধতি :

- ১) শিশুকে বুকের দুধ দানের জন্য মায়ের নিরিবিধি ও নিরাপদ জায়গা বেছে নেওয়া;
- ২) দুগ্ধদানের সময় মায়ের সঠিক ও আরামদায়ক অবস্থান গ্রহণ করা;
- ৩) দুগ্ধদানের ১০-১৫ মিনিট পূর্বে মায়ের অন্তত ১গ্রাম পানি পান করা;
- ৪) দুগ্ধদানের সময় শিশুর প্রতি মায়ের পূর্ণ মনোযোগ রাখা;
- ৫) শিশুকে মায়ের যেকোন এক পাশের বুকের দুধ ১৫-২০ মিনিট ধরে পান করাতে হবে;
- ৬) শিশুকে দিনে ৮-১০ বার মায়ের বুকের দুধ পান করাতে হবে;
- ৭) শিশুর ৬ মাস বয়সের পরে তাকে মায়ের বুকের দুধ দেওয়ার সময় প্রথমে পারিবারিক খাবার নরম করে খাওয়ানোর অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে।

দুগ্ধদানের কিছু সচিত্র পদ্ধতি বা আসন

একপাশে কাত হয়ে ধরা (Side Lying Hold)

একই বাহুতে সোলনার মত ধরা (Cradle Hold)

বিপরীত বাহুতে সোলনার মত ধরা (Cradle Hold)

রাগবী বলের মত ধরা (Rugby Ball Hold)

কোয়ালা ধরা (Koala Hold)

পিছনে হেল্পে ধরা (Laid Back Hold)

ফম্বল বাগা ধরা (Twins Hold)

শিঁকড়ায় হলে উল্টো দিক থেকে ধরা (Laid Back Hold for Caesarean)

চিত্র/লেখ্য সূত্র : রিটা অর্গানাইজেশন (RITA Organization)

শিশুর ৬ মাস বয়সের পর থেকে তাকে হীরে হীরে পুষ্টির পারিবারিক খাবার নরম করে খাওয়ানো শুরু করাতে হবে। এসময় শিশুকে বুকের দুধের পাশাপাশি ১ বছর বয়স পর্যন্ত দিনে ৩-৪ বার এবং পরবর্তীতে ২ বছর পর্যন্ত ৪-৫ বার অল্প করে বাড়তি পুষ্টির নরম খাবার খেতে দিন। পরিপূর্ণভাবে শিশুর বৃদ্ধির (মস্তিষ্কের) বিকাশের জন্য তার গর্ভকালীন সময় থেকে অন্তত ২ বছর বয়স পর্যন্ত (১০০০ দিন) সময়মত পুষ্টির চাহিদাপূরণ, সঠিক পরিচর্যা এবং শিশুবাচক পরিবেশ নিশ্চিত করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

বাস্তবায়নে : এশিয়া আর্সেনিক নেটওয়ার্ক

অর্থায়নে : আজিনোমোতা ফাউন্ডেশন ain

২) করোনা ভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকিতে থাকা একজন গর্ভবতী এবং দুগ্ধদানকারী মা তার শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানো ও সার্বিকভাবে সুস্থ থাকার জন্য কি ধরনের খাবার খাবেন ও স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলবেন ?



সেবা নিতে কোথায় যাবেন :
গর্ভবতী মা অবশ্যই প্রসব পূর্ববর্তী শারীরিক পরীক্ষা (অ্যান্টিবোটাল কন্ট্রোল), ওজন বৃদ্ধি পর্যবেক্ষণ, পুষ্টি বিষয়ক পরামর্শ এবং আয়রণ-ফলিক এনিড সাপ্লিমেন্ট নেওয়ার জন্য তার নিকটবর্তী স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্রে। (পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র ও কমিউনিটি ক্লিনিক) যাবেন।

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানো :
করোনা ভাইরাস সংক্রমণ থেকে প্রতিরোধ বা প্রতিরোধের জন্য গর্ভবতী এবং দুগ্ধদানকারী মা নিয়মিত ভিটামিন 'সি' সমৃদ্ধ খাবার, যেমন পেয়ারা, আমলকি, লেবু ইত্যাদি খাবেন ও সেই সাথে টক দুই এবং স্বাভাবিক সময়ের তুলনায় পরিমানে একটু বেশি সুস্থ খাবার খাবেন।



সহজলভ্য পুষ্টির খাবার :
সহজলভ্য বিভিন্ন ধরনের পুষ্টির খাবার, যেমন ভাত বা রুটি, মাছ বা মাংস বা ডিম, দুধ বা দুগ্ধজাতীয় খাবার, পাত্ত রক্তিন শাকসবজি ও ফলমূল ইত্যাদি দিয়ে পর্কিত পরিমানে প্রতিদিন সুস্থ খাবার খাবেন।

৩) বাচ্চার বয়স ৬ মাস বা তার কম হয় তাহলে একজন দুগ্ধদানকারী মা কিভাবে করোনাভাইরাস সংক্রমণ থেকে নিজের বাচ্চাকে সুরক্ষিত রাখবেন ?



বাচ্চাকে দুগ্ধপান :
বাচ্চাকে অবশ্যই মায়ের বুকের দুধ পান করাতে হবে। মা প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যবিধি মেনে বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানেন এবং বাচ্চা ও তার নিজের পরিধানকৃত কাপড় সবসময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখবেন।

হাঁচি-কাশিতে সতর্কতা :

মা দুধ খাওয়ানোর সময় হাঁচি-কাশি গেলে কনুই বা কনাল ব্যবহার করবেন এবং বাহিরে থেকে এসে যারা বাচ্চাকে স্পর্শ করবেন তারা পরিষ্কার কাপড় বদল করে সাবান পানিতে হাত ধুয়ে নিবেন। মা ও বাচ্চা যেখানে থাকবে, সেসব জায়গা অবশ্যই পরিষ্কার রাখবেন। নিরাপদে থাকতে প্রয়োজনে মা ও বাচ্চা উভয়কে ঘরেই রাখবেন।



মা করোনা আক্রান্ত হলে বাচ্চাকে দুগ্ধ পান :
যদি কোন মা করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত হয়, তবুও তিনি তার ছোট বাচ্চাকে প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্য বিধি মেনে অবশ্যই দুধ খাওয়াতে পারবেন। কারণ বুকের দুধের মধ্য দিয়ে করোনা ভাইরাস সংক্রমিত হয় না।

উপরোক্ত মায়ের দুধে থাকা এন্টিবডি এবং জৈব উপাদান সমৃদ্ধ শিশুকে বিভিন্ন সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে এবং করোনা ভাইরাসের বিরুদ্ধে শিশুর শরীরে প্রতিরোধক তৈরী করে।
সূত্র : WHO & UNICEF

৪) যদি বাচ্চার বয়স ৬-২৪ মাস হয় তাহলে একজন দুগ্ধদানকারী মা কিভাবে করোনাভাইরাস সংক্রমণ থেকে নিজের বাচ্চাকে সুরক্ষিত রাখবেন ?

ক) বাচ্চার বয়স ৬ মাস বা তার বেশি হলে প্রথমত মায়ের বুকের দুধের পাশাপাশি পুষ্টির খাবার খাওয়াতে হবে, যেমন আলু, মাছ, মাংস, ভাত, শাক-সবজি ও ফলমূল ইত্যাদির ভর্তা।
খ) মা নিজে স্বাস্থ্যবিধি মেনে প্রতিদিনই বাচ্চার প্রতি মদ্রবান হোন এবং বাচ্চার চলাফেরা করার জায়গাগুলো প্রতিদিন জীবাণুমুক্ত করণ।
গ) বাচ্চার ব্যবহৃত জিনিসপত্র, যেমন ফিডার, বাটি, চামচ, খেলনা সামগ্রী ইত্যাদির সাথে বাচ্চার পরিষ্কার কাপড় জীবাণুমুক্ত রাখুন।
ঘ) বাহির হতে কেউ বাচ্চার ঘরে প্রবেশের পূর্বে অবশ্যই সাবান পানিতে ভালভাবে ২০সেকেন্ড হাত ধুয়ে বা জীবাণুনাশক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করে বাচ্চার ঘরে প্রবেশ করণ।
ঙ) বাহির হতে কিনে আনা বাচ্চার খাবার বা যে কোন জিনিস ঘরে প্রবেশ করানোর আগে অবশ্যই জীবাণুমুক্ত করে নিন।

চ) বাহিরে ব্যবহৃত জুতা ঘরের বাহিরে রাখুন এবং পরিষ্কার বস্ত্র ভিটারজেট পাউডার দ্বারা জীবাণুমুক্ত করণ।



AMU
বাস্তবায়নে :
এশিয়া আর্সেনিক নেটওয়ার্ক
Health & Nutrition Promotion For Pregnant & Lactating Women in Abhaynagar, Jashore.

aIn
অর্থায়নে :
আজিনোমতো ফাউন্ডেশন
প্রচারে : এশিয়া আর্সেনিক নেটওয়ার্ক
ঠিকানা : কৃষ্ণবাটি, শশোর-বেনাপোল রোড, (পুলের হাট), যশোর।
Facebook page : <https://www.facebook.com/Health-and-Nutrition-Promotion-For-Pregnant-Lactating-Women>
Web : www.aan-bangladesh.org
জরুরী প্রয়োজনে : ০১৯৮২ ৬৭৭৭৪১, ০১৭২২ ৮৬৮৪৪৬, ০১৯৮৭ ৪৪৭০০৮

করোনা ভাইরাসের ঝুঁকিতে গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মায়েরে করণীয়

১) একজন গর্ভবতী বা দুগ্ধদানকারী মা কিভাবে করোনাভাইরাস সংক্রমণ থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখবেন ?



হাত ধোয়া :
ঘন ঘন দুই হাত ভালো করে সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে ধুয়ে নিন অথবা অ্যালকোহল মুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে জীবাণুমুক্ত করুন (বিশেষ করে, টাকা পয়সা, বাজারের জিনিসপত্র স্পর্শ করার পর সাবান পানিতে হাত ধুয়ে নিন)।

সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা :
বাহিরে চলাফেরা বা মেলামেশার ক্ষেত্রে কমপক্ষে ৩ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন। যেখানে সেখানে থুতু বা কফ ফেলা থেকে বিরত থাকুন। পরিবারের নিত্য প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র যেমন-খাশা, গ্রাস, বাটি ইত্যাদি প্রত্যেককে প্রয়োজনে আলাদা ব্যবহার করণ।



ব্যবহৃত জিনিসপত্র জীবাণুমুক্ত রাখা :
ঘোরের হাতল, দরজার হাতল এসব জায়গা ও ব্যবহৃত আসবাবপত্রের উপরিভাগ যা কিনা করোনাভাইরাসে আক্রান্ত বা বাহিরের কারও সংস্পর্শে এসেছে তা নিয়মিতভাবে জীবাণুমুক্ত রাখুন।

মাস্কের ব্যবহার :
বাজার বাহিরে গেলে অবশ্যই মাস্ক পরে যাবেন এবং ফোন অ্যান্টিবোটাল / মাস্কুকালীন সেবা নিতে / ডাকখানের জন্য স্বাস্থ্যকেন্দ্রে / হাসপাতালে / ক্লিনিকে যাবেন, তখন অবশ্যই মাস্ক পরে যুখ ঢেকে রাখুন।



妊産婦栄養リーフレット 2021年 体重コントロール

অসংক্রামক রোগ

অসংক্রামক রোগ বলতে সেই রোগগুলোকেই বোঝানো হয়, যা সাধারণত একজনের কাছ থেকে অন্যজনের দেরে সংক্রমিত হয় না বা ছড়ায় না, এটা সাধারণত পারিবারিক বা জিনগত (জেনেটিক) ইতিহাস, পরিবেশগত উপাদান (Environmental factors) যেমন- পরিবেশ দূষণ, অস্বাস্থ্যকর ও বাজে খাদ্যাভ্যাস, কারিক পরিশ্রমের অভাব, ধূমপান, মানসিক চাপ ইত্যাদি থেকে হয়ে থাকে। ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, মাইগ্রেন ইত্যাদি এখন অসংক্রামক ব্যাধি এখন মরণ যাতক।

অসংক্রামক রোগের ঝুঁকি এড়াতে ১০ টি নির্দেশনা-

১. উচ্চতার তুলনায় ওজন ঠিক রাখুন, অল্প বা অধিক ওজন দুই-ই স্বাস্থ্য ঝুঁকি
২. রক্তচাপ নিয়ন্ত্রনে (১২০/৮০ এর কাছাকাছি) রাখার চেষ্টা করুন
৩. ধোঁয়ায় চুষায় রান্না করা থেকে বিরত থাকুন, চুলার ধোঁয়া ফসফোনীয় রোগ অ্যাজমা বা শ্বাসকষ্টের ঝুঁকি বাড়ায়
৪. খাওয়া বা রান্নার কাজে নিরাপদ পানি ব্যবহার করুন
৫. তামাকজাত দ্রব্য (বিড়ি-সিগারেরেটের ধোঁয়া, তামাক, জর্দা, গুল ইত্যাদি) পরিহার করুন
৬. খাবার প্রুটে অতিরিক্ত লবণ না খাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলুন
৭. রাতে খাবার খাওয়ার ২ ঘণ্টা পরে ঘুমোতে যাওয়ার অভ্যাস করুন
৮. শারীরিক গঠন ও পরিশ্রম অনুযায়ী পরিমাণ মত খাবার খান (১৮০০-২৩০০ কিলো ক্যালরি)
৯. প্রতিদিন ফলমূল, শাক-সবজি, ডাল ও হাঁহ/মাছ/মাংস এবং দুধ বা দুগ্ধজাত খাবার খাওয়ার অভ্যাস করুন
১০. প্রতিদিন ভালভাবে মুখ ও দাঁত পরিষ্কার করুন



রক্তচাপের পরিমাপ



খাবার প্রুটে লবন নেওয়া



ধোঁয়ায় চুষা



বান্ধবায়নেঃ

এশিয়া আর্সেনিক নেটওয়ার্ক

Health & Nutrition Promotion For Pregnant & Lactating Women in Abhaynagar, Jashore.

Facebook page :

<https://www.facebook.com/health-and-Nutrition-Promotion-For-Pregnant-Lactating-Women>.

Web : www.aanbangladesh.org

E-mail : ann.jessore@gmail.com

শিশুর দৈনন্দিন জীবনের খাদ্য ও পুষ্টি যোগান হওয়া উচিত



৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়সী শিশুর খাবার ও পুষ্টি

শিশু বয়স ৬ মাস হলে বুকের দুধের পাশাপাশি বাড়তি খাবার দিতে হয় যা শিশুর প্রয়োজনীয় শক্তি, ভিটামিন ও খনিজ লবণের চাহিদা পূরণ করে বেড়ে উঠতে সাহায্য করে। শিশুর খাবারে পুষ্টির মান ঠিক রাখতে কিছু বিষয় মনে রাখতে হবে যা নিম্নরূপ দেয়া হল-

- ০১) প্রথমে নরম খাবার থেকে শুরু করুন এবং ধীরে ধীরে স্বাভাবিক খাবারে অভ্যস্ত করুন
- ০২) শিশুকে দিনে কমপক্ষে একধরণের মৌসুমী ফলমূল ও দুই ধরণের রন্ধন শাকসবজি খেতে দিন
- ০৩) শিশুর দৈনিক খাবারে অন্তত ১ ধরনের প্রাণিক আমিষ যেমন-ডিম, মাছ, মাংস রাখুন এবং ভালোভাবে সিদ্ধ করে রান্না করুন, শিশুর জন্য রান্না করা খাবারে সামান্য আয়োড়িমুক্ত লবণ, হলুদ, আদা, রসুন ও জিরা ব্যবহার করুন
- ০৪) ভাজা শাকসবজি ও ফলমূল সহজলভ্য না হলে বিকল্প পুষ্টির খাবার হিসাবে লাল আটার রুটি বা লাল চালের ভাত, ভিন্ন ভিন্ন চালের মিশ্রণ, বাদাম ইত্যাদি ব্যবহার করুন
- ০৫) অতিরিক্ত লবণ, চিনি, স্ট্রিং সল্ট, চর্বিযুক্ত খাবার এবং ফাস্ট ফুড যেমন-চিপস, বিস্কুট, চকলেট, চানাচুর, ইত্যাদি দেওয়া থেকে বিরত থাকুন
- ০৬) সস্তব হলে শিশুর খাবারে সাদা চিনির পরিবর্তে গুড়, মধু বা লাল চিনি ব্যবহার করুন
- ০৭) রান্নার আগে এবং শিশুকে খাওয়ানোর পূর্বে নিজেও ও শিশুর হাত ভালোভাবে সাবান-পানি দিয়ে ধুয়ে নিন
- ০৮) শিশুকে প্রতিদিন ১ ঘণ্টা বেশিখাওয়া দরকার দিন এবং সস্তব হলে ১৫-২০ মিনিট রোদে থাকতে দিন
- ০৯) শিশু অসুস্থ হলে মায়ের দুধের পাশাপাশি স্বাভাবিক পরিমাণে পুষ্টির খাবার ও পানীয় ব্যবহার খেতে দিন এবং সুস্থ হবার পরে খাবারের পরিমাণ বাড়িয়ে দিন

শিশুর পুষ্টির খাবারের তিনটি রেসিপি

সবজি বিড়ি

উপাদানঃ চাল, ডাল, ভাজা বাদামগুড়া, গাজর, মটরশুটি, পালাং শাক, তেল, পেঁয়াজ, আদা, রসুন, হলুদ, লবণ ও পানি পরিমাণ মতো।

প্রস্তুতিঃ রান্নার পাত্র পরম হলে তাতে তেল দিয়ে পেঁয়াজ, হলুদ, আদা, রসুন ও লবণ দিয়ে কিছফন নাড়ুন। এরপর পরিষ্কারভাবে ধোঁয়া চাল, ডাল ও ভাজা বাদামের গুড়া বা বাটা দিন। ২/১মিনিট ভালো করে নাড়ুন। এরপর পানি মিশিয়ে পাত্র ঢেকে দিন। যখন চাল ও ডাল আধা সিদ্ধ হয়ে যাবে তখন ভালো করে ধোঁয়া ও কাটা সবজি মেশান। সমস্ত সবজি ও উপাদান ভালো করে সিদ্ধ হয়ে গেলে নামিয়ে নিন।



ডিম সূজি

উপাদানঃ ডিম, সূজি, গাজর, গুড়, তেল, পানি।

প্রস্তুতিঃ পাত্র পরম করে সূজি ভালো করে কয়েক মিনিট ভেজে নিন। এরপর এতে পানি মেশান ও ভালো করে নাড়ুন। ভালো করে ধোঁয়া ও কাটা গাজর মেশান। চুলার জ্বাল কমিয়ে রান্না করতে থাকুন। ফুটে উঠলে ডিম ভালো ভাবে মেশান। এরপর তেল ও গুড় যোগ করুন। রান্না হয়ে আসলে নামিয়ে নিন।



সূজির হালুয়া

উপাদানঃ দুধ, সূজি, গাজর, চিনি, নারিকেল।

প্রস্তুতিঃ পাত্র পরম করে অল্প আঁচে সূজি ভালো করে কয়েক মিনিট ভেজে নিন। সূজি সোনালি রং ধারণ করলে এতে দুধ ও গাজর মেশান। ভালো করে ফেটান ও চিনি মেশান। খেয়াল রাখুন সূজি যেন দশা পাকিয়ে পাত্রে লেগে না যায়। এরপর নারিকেল মেশান। হালুয়া পাত্র থেকে হেড়ে আসার সময়ে নামিয়ে নিন ও পরিবেশন করুন।



অতিরিক্ত ওজনের কারন ও করণীয়



অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণ মোটা হওয়া বা ওজন বাড়ার অন্যতম কারণ।

উত্তরঃ প্রভুটা যৌক্তিক। মনে রাখতে হবে, ওজন বাড়টা শুধু খাওয়ার ওপর নির্ভর করে না। এটা জন্ম-খরচের মতো। সারা দিন কাজ কর্ম বা পরিশ্রম করে কতটুকু শক্তি ক্ষয় হলো, সেটার ওপরও নির্ভর করে। খাবারের মাধ্যমে যে শক্তি সঞ্চয় হয়, কার্যিক পরিশ্রম বা ব্যায়ামের মাধ্যমে তা ক্ষয় না হলে, ওজন বাড়তেই থাকবে।

এছাড়াও ফাস্ট ফুড, কোমল পানীয়, এনার্জি ও হেলথ ড্রিংকস, মোটা হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।

অতিরিক্ত ওজনের ঝুঁকিঃ

১. অতিরিক্ত ওজন উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, গর্ভেবাতের অন্যতম কারণ
২. হাড়ের সন্ধিস্থল ক্ষয় ও শ্বাসকষ্ট হওয়ার প্রবণতাও দেখা দিতে পারে
৩. মেদবহুল ব্যক্তির জরায়ু, প্রোস্টেট ও ব্রোম ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়
৪. বন্ধ্যাত্ব হওয়ার আশঙ্কা থাকে



শারীরিক আকৃতি লেনে BMI নির্ণয়

ওজন কমানোর কিছু সর্বজনীন পদ্ধতি জেনে নিন-

১. খাদ্যাভ্যাসে প্রচুর পরিমাণ আঁশজাতীয় খাদ্য অর্থাৎ শাকসবজি, সালাদ ও টক জাতীয় ফল রাখুন
২. বাড়িতে অল্প তেলে রান্না করার অভ্যাস গড়ে তুলুন
৩. একবারে বেশি না খেয়ে অল্প পরিমাণে বেশিবার খান
৪. ফাস্টফুড এবং অতিরিক্ত তেলে ভাজা খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন
৫. ক্যালরি মেপে খাবার খান এবং পরিমাণমত (৬-১০ গ্রাম) পানি পান করুন
৬. ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে প্রতিদিন নিয়ম করে হাঁটুন বা ব্যায়াম করুন



চানাচুর চিপস



নিরাপদ পানি পান



আঁশ জাতীয় খাদ্য



দৌড়ানো

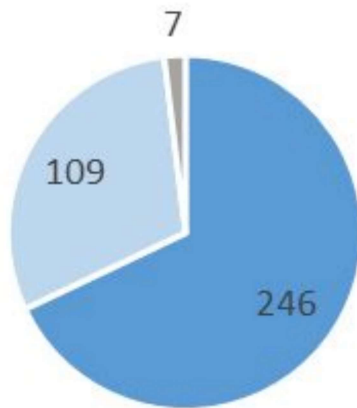
এ ছাড়া অতিরিক্ত ঘুম, মানসিক চাপ ছাড়াও স্টেরয়েড এবং অন্য নানা ধরনের ওষুধ গ্রহণের ফলে ওজন বাড়তে পারে। তাই প্রয়োজনে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করুন।

এশিয়া আর্সেনিক নেটওয়ার্ক

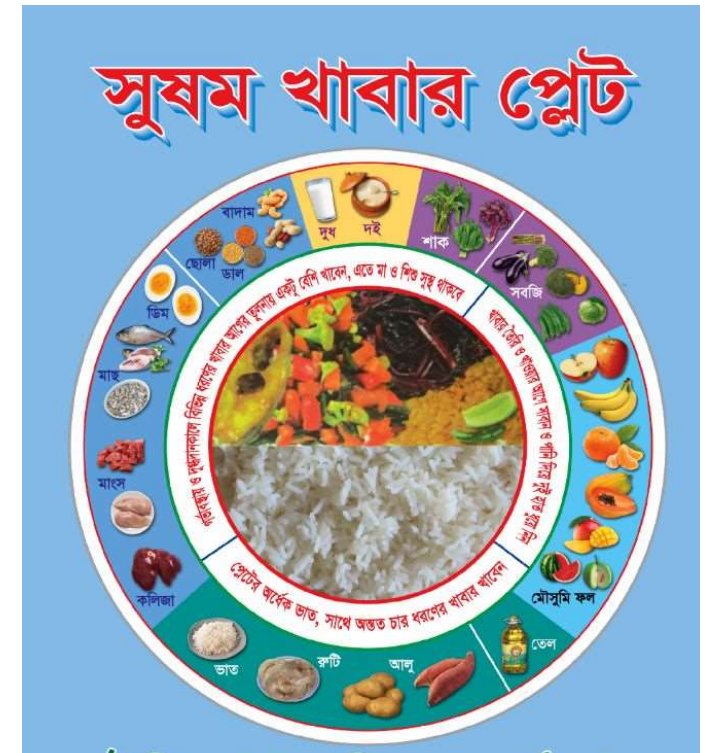
কুম্ভবাটি, যশোর-বেনারপাল রোড, (পুলের হাট), যশোর।

栄養バランスチャート ト 使用率95%

栄養バランスチャートの使用率95%



- いつもバランスチャートを活用し、実践している
- 時々している
- していない



আপনি আপনার পছন্দমতো যে কোন একটি প্লেট আপনার খাবারের তালিকায় রাখুন।

বিভিন্ন খাদ্য উপাদানের প্রধান কাজ সমূহঃ

- ★ শর্করা ও স্নেহ জাতীয় খাদ্য-পদার্থে শক্তি উপস্থাপনে প্রধানত কাজ করে।
- ★ আমিষ জাতীয় খাদ্য-পদার্থের ক্ষয় পূরণ ও তৃষ্ণা নিবারণ করে।
- ★ ভিটামিন ও মিনারেল জাতীয় খাদ্য-পদার্থের রোগ প্রতিরোধে প্রধানত কাজ করে।
- ★ ফলমূল এবং দুধ/দুগ্ধজাত খাবার-মাংসের বাত্বিকি ভিটামিন ও খনিজ লবণের চাহিদা পূরণ করে।
- ★ প্রতিদিন একজন মানুষের কক্ষপক্ষে ৪০০ গ্রাম শাক-সবজী ও ফলমূল গ্রহণ করা প্রয়োজন। যা ভিটামিন ও মিনারেলের চাহিদা পূরণ করে।
- ★ প্রতিদিন একজন মাতার ২০০ মি.লি. দুধ বা দুগ্ধের তৈরি খাবার পরিমাণে পর্যাপ্ত গ্রহণ করা। যা সন্তান ক্যালসিয়ামের চাহিদা পূরণ করে।
- ★ প্রতিদিন ৮ থেকে ১২ গ্লাস বিশুদ্ধ পানি পান করলে যা আপনার খাদ্য পরিপাকস্থল শারীরিক ভালোভাবে বজায় রাখে।

Health and Nutrition Promotion for Pregnant & Lactating Women Project, Abhaynagar, Jashore.

活動2

妊産婦の栄養改善と健康推進を担う人材が増える。



指標

1. 患者に指導を行う医師の数
2. 期待された役割を実践する保健ワーカーの数
3. 期待された役割を実践する看護師の数
4. 期待された役割を実践する産婆の数
5. 活動に参加するボランティアの数

結果

1. 患者に指導を行う医師13名→○
2. 保健ワーカー54人→○
3. 看護師の数12人+助産師8人+民間8人→○
4. 産婆の数56人→○
5. ボランティアの数100人→◎
教師、議員、村医者、ソーシャルワーカー、生徒ら

Activities

- 2-1. プロジェクトが医師とクリニック経営者と、妊産婦のケアに関して協議する。
- 2-2. オバイナゴール郡病院の保健ワーカーに対して、妊産婦のための健康指導と啓発に関する能力強化を図る研修を実施する。
- 2-3. オバイナゴール郡家族計画局の保健ワーカーに対して、妊産婦の健康管理に関する能力強化を図る研修を実施する。
- 2-4. オバイナゴール郡の看護師に対して、出産と授乳技術に関する技能開発研修を実施する。
- 2-5. オバイナゴール郡の産婆に対して、出産と授乳技術に関する技能開発研修を実施する。
- 2-6. 地域のリソースパーソン(教師、ソーシャルワーカー、NGO職員、ユニオン議員ら)育成のためのフィールド会議・オリエンテーション・ワークショップなどを実施する。

地元の人材育成

保健ワーカー、看護師、産婆、ボランティア 地元で妊娠出産に関わる全ての人を対象



看護師研修



産婆研修

活動3

妊産婦が栄養バランスのとれた食事と母乳育児の重要性と方法、健康状態について理解できるようになる

指標

1. 健康と食事についての情報を得た裨益者の数
2. バランス食のチャートを活用し、実践する妊娠前の女性、妊産婦の数
3. 保健医療従事者から母乳育児法について指導を受けた妊産婦の数
4. 離乳食について理解し、実践する母親の数

結果

1. 情報を得た裨益者の数1316人→◎
2. 実践する妊娠前の女性、妊産婦の数→372人中、95% (266人)が実施、残りは時々→○
3. 母乳育児法について指導を受けた妊産婦の数全員→◎95%が完全母乳育児を実践
4. 離乳食について実践する母親の数→◎100%

Activities

- 3-1. 妊産婦にバランス食と適切な運動など健康的な生活習慣に関して伝える。
- 3-2. バランス食チャートを妊産婦に配布する。
- 3-3. 看護師、産婆、保健ワーカーとフィールドワーカーが母乳育児の技術を授乳中(授乳を希望する)の母親に伝える。
- 3-4. 保健ワーカーとフィールドワーカーが生後6か月以降の離乳食とその健康効果の知識を母親に伝える。

啓発・健康教育

栄養・生活習慣・母乳育児・離乳食・水と衛生・改良かまど





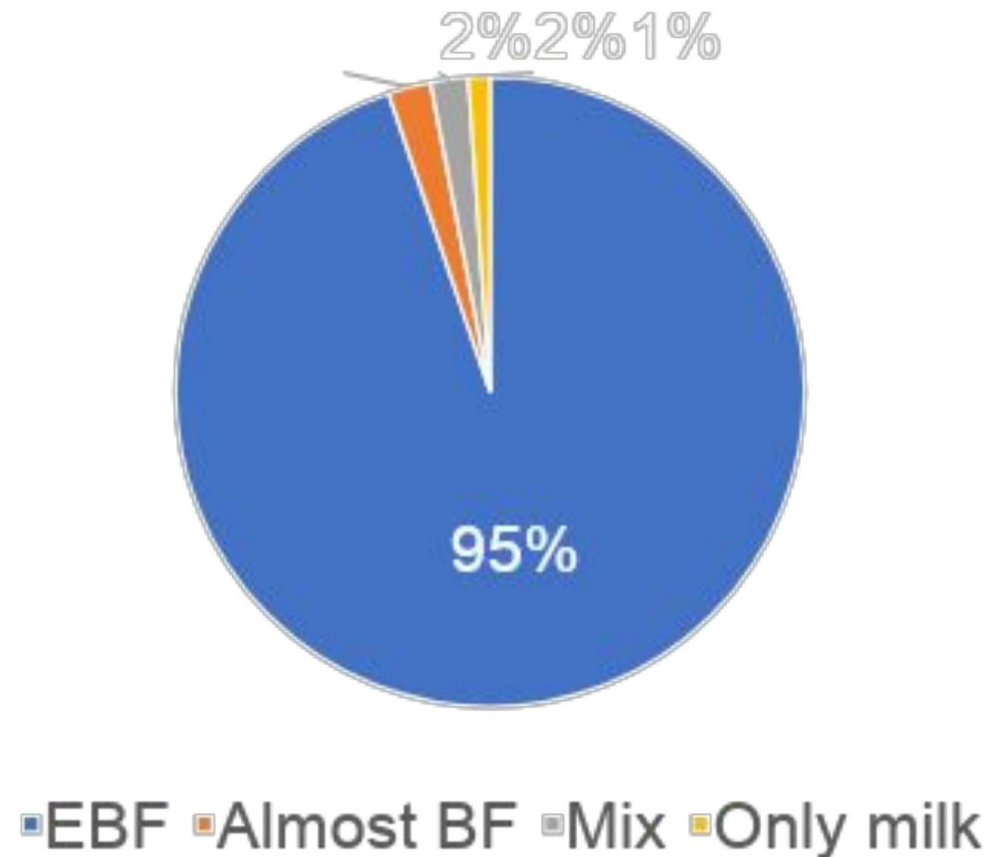
健康指導と測定

- 病院、家庭、村の中のセンターなどで健康測定をし、個別の指導を行う
- 栄養不良への対応（小さいお母さんが小さい赤ちゃんを産む）
- 産後の体重増加への対応

母乳育児実施状況

完全母乳育児の浸透は95%とバングラデシュ全体の55%と比べて極めて良い。授乳期間も長い。看護師、助産師、産婆、保健ワーカーらによって母乳育児の重要性を出産前から伝え、産後すぐ病院での母乳育児指導を行ったこと。

さらに、コロナ禍も母乳育児を継続したのは、「母親がコロナに感染しても母乳を続けられる」というWHOのメッセージをリーフレットを通じて発信できたことが影響している可能性がある。



活動4

健康上のリスクをかかえた妊産婦が政府の保健ワーカーによってモニタリングを受けられるようになる。

指標

1. NCDリスクを抱える妊産婦のリスト
2. リストの女性のうち90%がフォローアップを受ける
3. リストの女性のうち80%が食生活を改善する
4. リストの女性のうち70%が健康状態を改善する

結果

1. 妊産婦のリスト102人選定→◎
2. 93%にフォローアップ実施→◎
3. 96%が改善→◎
4. 現在79人82%の母親の体調が改善→◎

Activities

- 4-1. プロジェクトと郡保健局がNCDのリスクを抱える妊産婦のリストを作成する。
- 4-2. 保健ワーカーとフィールドワーカーが栄養状態や生活習慣に問題のある母親と子どものモニタリングをする。
- 4-3. 保健ワーカーとフィールドワーカーがNCDのリスクを抱えている妊産婦への食と栄養の指導する。
- 4-4. コミュニティリソースパーソンがNCDのリスクを抱えた妊産婦を支援する。

ハイリスク者への支援

栄養状態の悪い女性への聞き取り



政府の保健ワーカーにフォローアップが必要なハイリスク者25人の名簿を手渡す



産後女性に対する運動指導開始



課題：運動指導者、社会的受容、医療支援体制
(特に妊婦の場合)、本人のやる気

まとめ

- エンドライン調査の結果から、母親の健康に対する知識は改善し、行動変容にもつながっていることが確認された。
- 食事に関するところでは、栄養バランス、摂取エネルギー、塩分の過剰摂取、夕食後~就寝までの時間ともにベースラインより改善しており、飲料水中のヒ素汚染の問題も改善が見られた。
- 完全母乳率は95%を超え、バングラデシュ国の割合よりかなり高い結果となった。

考察

- BMIはベースライン調査時より悪化傾向が見られた。考えられる要因としては、運動不足があげられる。運動へのアプローチも行ったが、タイミングが遅かったことが考えられる。
- 体重増加を含む健康上のリスクを低減するためには、今回妊産婦にアプローチした【食と栄養、環境改善、母乳育児】だけでは効果が限定的で、他のリスク要因も見ていく必要がある。

非感染性疾患の決定要因

潜在的な要因

- ・ 貧困
- ・ 健康に有害な社会規範
- ・ **コロナによる行動制限、栄養状態悪化**
- ・ 社会的排除
- ・ 安全性欠如
- ・ 教育の不足

行動リスク要因

- ・ 不健康な食
- ・ 運動不足
- ・ たばこと酒使用

中間リスク

- ・ 肥満
- ・ 高血圧
- ・ 血中脂質異常

主なNCDs

- ・ 心血管疾患
- ・ 糖尿病
- ・ 脳卒中
- ・ 癌
- ・ 慢性呼吸器疾患



農村貧困の母親特有リスク: 貧困・安全性欠如・社会的慣習などから女兒は早い時期から行動制限、結婚・妊娠・出産・避妊薬使用を強いられる。さらに水や住居、特にかまどの煙による曝露なども加わる。

行動リスク要因には対策はとりやすいが、潜在的な要因を確認し、対策をし、効果を出すには長い時間を要する。

肥満や高血圧を引き起こす中間リスクを高め、非感染症の増加につながる

今後の展開 -皆さんと共有したいこと-

- 女性のNCDリスクの高さについてエビデンスを元にコミュニティ、政府（中央レベルを含む）に周知し、女性に特化したリスクへの対応を提言する。
- リプロダクティブ・ヘルスサービスとNCD対策の統合化
 - 妊産婦指導の中でのNCDリスクへの配慮をした指導に切り替える（個別対応）
 - NCDリスクが見られる母親について、産科終了時点でNCD診療科への引継ぎ
 - 思春期からのアプローチ（運動要素インプット、自分の妊娠・出産について健康を優先で選択できるようになること）

※縦割りの壁は高いが、現場でできることを一歩ずつ
リプロダクティブ・ヘルス...性や子どもを産むことに関わる全てにおいて、身体的にも精神的にも社会的にも本人の意思が尊重され、自分らしく生きられること。

妊娠出産で命を落とさないだけでなく、
女性の生涯を通じた健康が尊重される社会を目指して



ご清聴ありがとうございました。