সন্তান ধারণ

Having a baby - Bengali

NSW KIDS + FAMILIES

NSW GOVERNMENT | Health

NSW KIDS AND FAMILIES
৭৩, মিলার স্ট্রীট
নর্থ সিড্‌নী এন এস ডব্লিউ ২০৬০
টেলিফোন. (০২) ৯৩৯১ ৯০০০
ফ্যাক্স. (০২) ৯৩৯১ ৯১০১
টি টি ওয়াই. (০২) ৯৩৯১ ৯৯০০
www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au

এই কাজটি গ্রন্থস্বত্ব দ্বারা সংরক্ষিত। এর সম্পূর্ণ বা অংশবিশেষ শিক্ষামূলক প্রশিক্ষণ উদ্দেশ্যে, উৎসের স্বীকৃতি উল্লেখপূর্বক শর্তসাপে ক্ষে পুনরায় তৈরী করা যাবে। তবে এটা ব্যবসায়িক উদ্দেশ্যে বা বিক্রি করার জন্য পুনরায় তৈরী করা যাবে না। উপরোক্ত উদ্দেশ্য ব্যতিরেকে এটি পুনরায় তৈরী করার জন্য এন এস ডব্লিউ স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়ের লিখিত অনুমতি লাগবে।

এন এস ডব্লিউ স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় ২০১২
এস এইচ পি এন (এন কে এফ) 150118
আই এস বি এন 978-1-76000-158-2
Having a baby (Bengali) 2nd Edition

এই নথির আরো কপি এন এস ডব্লিউ স্বাস্থ্য-এর ওয়েবসাইট থেকে ডাউনলোড করা যাবে। www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au

দাবীত্যাগ: এই প্রকাশনার বিষয়গুলো প্রকাশনা করার সময় সঠিক ছিল।

মে ২০১৫
এই নথির পুনর্বিবেচনা ২০১৭ সালে করা হবে।

সন্তান ধারণ

Having a baby

মুখবন্ধ

সন্তান ধারণ বইয়ের দ্বিতীয় সংস্করণ উপস্থাপনা করতে পেরে আমরা আনন্দিত। এই বইটি সকল মহিলাদের জন্য যারা গর্ভবতী বা গর্ভধারণ-এর পরিকল্পনা করেছেন। এছাড়াও এই বইটি মহিলাদের সঙ্গী এবং পরিবারকে আরো গুরুত্বপূর্ণ তথ্য প্রদান করে সাহায্য করে যাতে করে তারা তাদের জীবনের এই গুরুত্বপূর্ণ ধাপ সম্পর্কে বুঝতে এবং অংশগ্রহণ করতে পারে। *সন্তান ধারণ* বইটি স্বাস্থ্যকর গর্ভধারণ এবং স্বাভাবিক প্রজননের উপর দৃঢ়ভাবে গুরুত্ব আরোপ করে। তাছাড়া যখন পরিকল্পনা মোতাবেক কিছু হয় না, ঐ সমস্ত ক্ষেত্রে এটি তথ্য এবং উপদেশ প্রদানও করে থাকে। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ন বিষয় হলো এটি এন এস ডব্লিউ-তে গর্ভধারণ এবং প্রজনন সেবা সম্পর্কে ব্যাখ্যা দান করে এবং গর্ভবতী মহিলাদের পছন্দ প্রচার করে থাকে।

আমরা ধন্যবাদ দিতে চাই ঐ সকল মহিলাদের, স্বাস্থ্য পেশাদারদের এবং প্রতিষ্ঠানদের যারা এই বইয়ের সংস্করণে অবদান রেখেছে। তাদের অঙ্গীকার, সময় এবং জ্ঞান নিশ্চিত করেছে যে, গর্ভধারণ, বাচ্চা প্রসব এবং প্রসব পরবর্তী সময় সম্পর্কে এই প্রকাশনা বর্তমান, প্রমাণ ভিত্তিক, ভালো কার্যকর তথ্য প্রদান করে ।

এন এস ডব্লিউ মাতৃক এবং জন্মপূর্ব ও পরবর্তী স্বাস্থ্য অগ্রাধিকার কার্যক্রম-এর সদস্যবৃন্দ আশা করে যে, *সন্তান ধারণ* গর্ভবতী মহিলা এবং তাদের পরিবারের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ রেফারেন্স বই হিসাবে কাজ করবে।

সম্মান ও উপাধিসহ অবসরপ্রাপ্ত প্রফেসর উইলিয়াম
এ ডব্লিউ ওয়াল্টার্স এ এম
সহ-সভাপতি, এন এস ডব্লিউ মাতৃক এবং জন্মপূর্ব ও পরবর্তী
স্বাস্থ্য অগ্রাধিকার কার্যক্রম

নাতাশা ডনোলি
সহ-সভাপতি, এন এস ডব্লিউ মাতৃক এবং জন্মপূর্ব ও পরবর্তী স্বাস্থ্য অগ্রাধিকার
কার্যক্রম

“আপনি গর্ভবতী এটা জানার মতো এমন অনুভূতি আর হতে পারে না। আপনার ভিতরে চমৎকার এক রহস্য নিয়ে আপনি রাস্তায় হেটে বেড়াচ্ছেন এমন অনুভূতি হবে”
কিট

সূচনা

আপনার গর্ভাবস্থাকে অভিনন্দন ! আপনি হয়তোবা অনেকদিন ধরে আপনার গর্ভাবস্থার পরিকল্পনা করছেন অথবা হতে পারে অনাকাঙ্খিতভাবে আপনি নিজেকে গর্ভাবস্থায় পেয়েছেন। যেটাই হোক না কেন, আপনার হয়তো অনেক প্রশ্ন থাকতে পারে।

এই বইটি আপনাকে গর্ভাবস্থায় নিজের এবং বাচ্চার এবং জন্ম হওয়ার পরবর্তী ব্যস্ত সপ্তাহে কিভাবে দেখাশুনা করতে হবে এসব তথ্য দিবে। এটি প্রসব এবং প্রজননের সময় কি আশা করা যায় এবং আপনার যত্নের জন্য কিভাবে তথ্যভিত্তিক সিদ্ধান্ত নেয়া যায়, সেই সম্পর্কে এই বইটি আলোচনা করেছে।

এই বইটি আরো আপনার মনস্তাত্ত্বিক কল্যাণ সম্পর্কিত - এটি স্বাস্থ্যকর গর্ভাবস্থারও একটি অংশ। আপনার জীবনের যে কোন বড় পরিবর্তনের মতো বাচ্চা হওয়ার বিষয়টি কিছু উদ্বেগ এবং অনিশ্চয়তা নিয়ে আসতে পারে। এই কারণে যদি আপনার প্রয়োজন পরে, সন্তান ধারণ বইটি আপনার গর্ভাবস্থার এবং আগত পিতৃত্ব-মাতৃত্বকালীন কিছু উদ্বেগে কিভাবে সাহায্য পাওয়া যাবে সেই বিষয়ে আলোচনা করে।

সু-স্বাস্থ্যের যত্ন, কাছের মানুষের সহযোগীতার পাশাপাশি আপনি গর্ভধারণ, প্রজনন এবং জীবনের দ্বারা আপনার নতুন বাচ্চা নিয়ে আপনি আপনাকে সাহায্য করতে পারেন। কিভাবে এই বইটি আপনাকে প্রভাবিত করে এবং সাহায্যের জন্য তারা কি কি করতে পারে, তা জানতে এই বইটি আপনি আপনার সঙ্গী, পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে ভাগাভাগি করুন যাতে করে তারা গর্ভধারণ সম্পর্কে আরো জানতে পারে।

যখন আপনি এই বইটি পড়বেন, আপনি জানতে পারবেন যে আপনি এবং আপনার বাচ্চার সাথে গর্ভধারণের প্রতিটি ধাপে কি ঘটছে এবং তার পাশাপাশি পুষ্টি, ব্যায়াম, গর্ভাবস্থায় নিজের যত্ন নেয়া, প্রসব পূর্ববর্তী ভালো সেবা পাওয়া এবং প্রসব ও প্রজননের জন্য প্রস্তুত হওয়া সম্পর্কে ভালো তথ্য পাবেন। আপনি প্রসব এবং প্রজননের ধাপসমূহ এবং আপনার বাচ্চা জন্মের ১ম দিন থেকে সপ্তাহ পর্যন্ত কি ঘটে সে সম্পর্কেও শিখতে পারবেন। এটাও গুরুত্বপূর্ণ যে, গর্ভধারণ, প্রসব এবং প্রজননের সময় মাদের এবং তাদের বাচ্চাদের কিছু জটিলতা হতে পারে এবং এসব অবস্থা মোকাবেলা করার জন্য শাখা আছে যা আপনার জানা প্রয়োজন। গর্ভধারণ এবং বাচ্চা আগমনের সাথে কিভাবে সম্পর্ক বদলায় সে সম্পর্কে, আপনার এবং আপনার সঙ্গীর জন্য আমরা আরো কিছু গুরুত্বপূর্ণ তথ্য সংযুক্ত করেছি এবং আপনার অনুভূতি বুঝানো যে, আপনি আপনার জীবনের সকল ধরনের পরিবর্তনের সাথে মানিয়ে নিবেন।

যে সমস্ত তথ্য আপনি বিবেচনায় আনতে পারেন

গর্ভধারণ সম্পর্কে চারিদিকে অনেক তথ্য রয়েছে- যার মধ্যে কিছু ভালো এবং কিছু ভালো নয়।

সন্তান ধারণ বইটিতে অনেক নির্ভরযোগ্য তথ্য (প্রকাশনার সময়) রয়েছে যা হয় গবেষণার উপর ভিত্তি করে তৈরী করা হয়েছে অথবা অনেক নারী বইটিকে সহায়ক মনে করেছে। আরো অধিক তথ্যের জন্য, অথবা আপনার উদ্বেগ সম্পর্কে আলোচনা করার জন্য, আপনার স্বাস্থ্য পেশাজীবির সাথে আলোচনা করা গুরুত্বপূর্ণ।

❖

এন এস ডব্লিউ-তে যদি কেউ স্বাস্থ্য সেবা নিতে চায় তার জন্য বিনা খরচে সর্বদা টেলিফোন দোভাষী সেবাব্যবস্থা রয়েছে। যদি এই নথিতে বিদ্যমান কোন সেবার ব্যাপারে যোগাযোগ করতে আপনার কোন দোভাষীর প্রয়োজন হয়, আপনি অনুবাদ এবং দোভাষী সেবার (TIS) ১৩১ ৪৫০ নাম্বারে ফোন করতে পারেন।

আপনি যখন TIS-এ ফোন করবেন, প্রথমে অপারেটর আপনাকে জিজ্ঞাসা করবে কোন ভাষা আপনার প্রয়োজন (উদাহরণস্বরূপ, আরবী, কোরিয়ান ইত্যাদি)। ভাষার উপর ভিত্তি করে আপনাকে একজন দোভাষীর সাথে সংযুক্ত করতে কয়েক মিনিট সময় নিবে। একবার আপনার ভাষার দোভাষীর সাথে সংযুক্ত হলে, আপনি যে সেবার জন্য যোগাযোগ করতে চান তা আপনাকে জিজ্ঞাসা করা হবে। সেবার জন্য যোগাযোগের বিস্তারিত প্রস্তুত রাখুন। আপনি তখন টেলিফোন দোভাষীর মাধ্যমে সেবার সাথে যোগযোগ করতে একই সময় তিন জনের সাথে আলোচনা করতে পারেন।

যদি আপনি এখনও গর্ভবতী না হোন, কিন্তু পরিকল্পনা আছে তখন কি করবেন?

এই বইটি আপনারও জন্য । স্বাস্থ্যকর গর্ভধারণ ত্বরান্বিত করার লক্ষ্যে আপনি গর্ভবতী হওয়ার আগে যা করতে পারবেন, সেই সম্পর্কিত এখানে তথ্য রয়েছে ।

সাধারণ ডাক্তার (জি পি), মহিলা স্বাস্থ্য সেবিকা অথবা ধাত্রীর কাছ থেকে আপনি **গর্ভধারণ পূর্ববর্তী উপদেশ** সহজেই পাবেন।

যদি আপনার কোন স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে, তাহলে আপনি সম্পূর্ণ স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য আপনার জি পি-কে দেখান। কিছু স্বাস্থ্য সমস্যা গর্ভধারণের কারনে প্রভাবিত হতে পারে, যেমন বহুমূত্ররোগ, বিষন্নতা, উচ্চ রক্তচাপ এবং খিঁচুনী। যে ঔষধপত্র আপনি গ্রহণ করছেন তা বাচ্চার বিকাশে প্রভাবিত করে কিনা সেটাও জিজ্ঞাসা করে নিন। আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা না করে কোন ঔষধ (যেমন, প্রেসক্রিপশন ঔষধ, ওভার-দি-কাউন্টার এবং পরিপূরক ঔষধ) বন্ধ করা উচিত নয়।

দন্ত পরীক্ষা করুন। যখন দাঁতের উপর প্লাক /ফলক তৈরী হয় এবং আপনার মাড়িতে জ্বালা করে, তখন মাড়ি থেকে রক্তপাত হয়। গর্ভধারণের সময় হরমোনজনিত পরিবর্তন আপনার মাড়িকে সহজেই জ্বালাতন এবং প্রদাহ করতে পারে। আপনার দাঁত সর্বদা পরিস্কার রাখুন, বিশেষ করে মাড়ির কাছে। নাটকীয়ভাবে এটি গর্ভধারণের সময় মাড়ির রোগ প্রতিরোধ করবে অথবা কমিয়ে দিবে।

যদি আপনার টিকা দেয়ার প্রয়োজন পরে অথবা মিসল্‌স্‌, মাম্পস্‌, রুবেলা, ভেরিসেলা (জলবসন্ত)-এর বিরুদ্ধে সুরক্ষার প্রয়োজন পরে, তখন আপনার জিপিকে দেখান। এসব রোগের বিরুদ্ধে আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা পরীক্ষা করার জন্য আপনার কিছু পরীক্ষা করার পরিকল্পনা আগে থেকেই ভেবে রাখুন। মিসল্‌স্‌, মাম্পস্‌, রুবেলা টিকা এবং ভেরিসেলা টিকা নেয়ার ২৮ দিন পর্যন্ত আপনার গর্ভধারণ এড়িয়ে যাওয়া উচিত। বিশেষজ্ঞদের অভিমত এই যে, যে সকল মহিলা গর্ভধারণের পরিকল্পনা করছেন এবং গর্ভবতী মহিলাদেরকে ইনফ্লুয়েঞ্জার বিরুদ্ধে টিকা নিতে হবে। এই টিকা গর্ভধারণের যে কোন সময়ই নিরাপদে দেয়া যাবে।

আপনার গর্ভাবস্থায় তৃতীয় তিনমাসকালীন সময়ে আপনার পারটোসিস টিকা নেয়া উচিত। আপনার সঙ্গী, বাচ্চার দাদা-দাদী/নানা-নানী এবং বাচ্চার অন্যান্য নিয়মিত সেবাদানকারীকে বাচ্চা জন্ম হওয়ার পূর্বেই পারটোসিস (হুপিং কাশি)-এর বিরুদ্ধে টিকা নেয়া উচিত। আপনার অন্যান্য বাচ্চাদেরও হুপিং কাশির বিরুদ্ধে টিকা নেয়া গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার পরিবারের স্বাস্থ্য ইতিহাস নিয়ে আপনার জি পি-র সাথে কথা বলুন। যদি আপনি অথবা আপনার সঙ্গীর জিনগত রোগ যেমন সিষ্টিক ফাইব্রোসিস অথবা থ্যালাসেমিয়া-র পারিবারিক ইতিহাস থাকে, তাহলে জিনগত রোগমমূহের ব্যাখ্যা আপনার কাছে উপকারী মনে হতে পারে। আরো তথ্যের জন্য প্রসব পূর্ববর্তী পরীক্ষা এবং জিনগত রোগসমূহের *ব্যাখ্যাদান* পৃষ্ঠা নং ১১৪ দেখুন ।

ফলিক এসিড সম্পূরক গ্রহণ শুরু করুন। আপনার গর্ভধারণের অন্তত একমাস পূর্ব থেকে শুরু করুন। সাধারণ ডোজ হচ্ছে ০.৫ মিগ্রা দৈনিক, তাছাড়া কিছু মহিলাকে তাদের চিকিৎসক আরো বেশী ডোজ নেয়ার উপদেশ দিয়ে থাকেন। আরো তথ্যের জন্য দেখুন সতর্কতার সাথে পরিচালনা: *গর্ভাবস্থায় নিজের তত্ত্বাবধান*, পৃষ্ঠা নং ১১।

আপনার অভ্যাস পরিবর্তন করুন। সিগারেট, মদ জাতীয় পানীয়, নিষিদ্ধ এবং অন্যান্য মাদক জন্ম না নেয়া বাচ্চার ক্ষতি করতে পারে। যদি আপনার ধুমপান বন্ধ করতে সাহায্য লাগে অথবা কিভাবে মদ জাতীয় পানীয় এবং মাদক আপনার গর্ভাবস্থাকে প্রভাবিত করতে পারে সেই তথ্য জানতে দেখুন সতর্কতার সাথে পরিচালনা: *গর্ভাবস্থায় নিজের তত্ত্বাবধান*, পৃষ্ঠা নং ১১।

যদি আপনার অতিরিক্ত ওজন থাকে অথবা মোটা হন, তাহলে ওজন কমান। যদি আপনি গর্ভধারণের আগে স্বাস্থ্যকর ওজনের অধিকারী হন তবে এটি আপনার এবং আপনার বাচ্চার জন্য ভালো। মহিলা যার গর্ভধারণের আগে স্বাস্থ্যকর ওজন থাকে, সে সহজেই গর্ভধারণ করতে পারে এবং মারাত্মক জটিলতা যেমন উচ্চ রক্তচাপ, বহুমূত্ররোগ গর্ভধারণের সময় হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে। যদি আপনি আপনার আদর্শ ওজন সম্পর্কে অনিশ্চিত থাকেন তাহলে আপনার ডাক্তার বা ধাত্রী দিয়ে পরীক্ষা করান।

আরো অধিক তথ্যের জন্য স্বাস্থ্যবান হোন, ওয়েবসাইটটি পরিদর্শন করুন www.gethealthynsw.com.au

আপনার কর্মক্ষেত্র নিরাপদ কিনা নিশ্চিত হোন। বেশীর ভাগ কর্মক্ষেত্র গর্ভাবস্থায় নিরাপদ, কিন্তু কিছু মানুষ বিশেষ কিছু বস্তু বা যন্ত্রপাতি দিয়ে কাজ করে যা জন্ম না নেয়া বাচ্চা/ভ্রুণ-এর ক্ষতি করতে পারে অথবা পুরুষের শুক্রানু নষ্ট করতে পারে। যদি আপনি নিশ্চিত করতে চান যে, আপনার কাজে ব্যবহৃত যন্ত্রপাতি ও বস্তু নিরাপদ তাহলে আপনার ডাক্তার, পেশাগত স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তা কর্মকর্তা, ইউনিয়ন প্রতিনিধি, অথবা চাকুরীজীবিকে জিজ্ঞাসা করুন। আরো তথ্যের জন্য দেখুন সতর্কতার সাথে পরিচালনা: *গর্ভাবস্থায় নিজের তত্ত্বাবধান* পৃষ্ঠা নং ১১।

বিষয়বস্তু

শব্দসমূহ জানতে হবে	viii
প্রসবপূর্ব যতড়ব	1
গর্ভাবস্থায় এবং প্রজননের সময় যতেড়বর পছন্দসমূহ	6
সতর্কতার সাথে পরিচালনা: গর্ভাবস্থায় নিজের তত্ত্বাবধান	11
আমাকে শক্তি দাও: প্রসব পূর্ববর্তী এবং পরবর্তী ব্যায়াম	37
গর্ভাবস্থায় সাধারণ উদ্বেগ	43
গর্ভাবস্থার ধাপসমূহ	49
প্রসব এবং প্রজননের জন্য প্রস্তুতি নেয়া	67
প্রসববেদনা এবং প্রজনন	70
আপনার বাচ্চা জন্ম হওয়ার পরবর্তী অবস্থা	86
আপনার বাচ্চাকে খাওয়ানো	93
পিতৃত্ব-মাতৃত্ব-এর প্রথম সপ্তাহগুলো	104
প্রসব পূর্ববর্তী পরীক্ষা এবং জিনগত রোগসমূহের ব্যাখ্যাদান	114
৩৫ বছরের পর বাচ্চা নেয়া	120
বহু গর্ভধারণ: যখন যমজ বা তারও বেশী	122
গর্ভাবস্থার সময় জটিলতা	124
প্রসব এবং প্রজননের জটিলতা	128
অগ্রিম আগমন: যখন একটি শিশু তাড়াতাড়ি জন্ম নেয়	131
বিশেষ চাহিদা সম্পনড়ব শিশু	134
গর্ভাবস্থায় এবং পিতৃত্ব-মাতৃত্বকালীন সময়ের শুরুতে আপনার অনুভূতি: যা সকল পিতামাতার জন্য জানা জরুরী	136
গর্ভাবস্থা এবং প্রারম্ভিক পিতৃত্ব-মাতৃত্বকালীন সম্পর্ক	144
যখন একটি শিশু মারা যায়	148
গর্ভাবস্থা, প্রজনন, শিশু এবং পিতৃত্ব-মাতৃত্ব সম্পর্কে অধিকতর শিক্ষা	151
আপনার মন্তব্য মূল্যায়ন করা হয়	155
সূচী	156

শব্দসমূহ জানতে হবে

পেট-উদর পাকস্থলী, জঠর বা পাকাশয়

জন্ম পরবর্তী গর্ভফুল। এটি বাচ্চাকে খাদ্য এবং অক্সিজেন প্রদান করে। এটি আপনার বাচ্চার সাথে সংযুক্ত থাকে নাভীরজ্জুর মাধ্যমে।

গর্ভথলির রস জরায়ুর ভিতরের তরল পদার্থ যেখানে বাচ্চা ভেসে থাকে। মাঝেমধ্যে একে 'পানি' বলে।

গর্ভথলি জরায়ুর ভিতরে বাচ্চাকে এবং গর্ভথলির রসকে ধরে রাখার থলে।

গর্ভথলী ছেদন একজন ধাত্রী বা চিকিৎসক গর্ভথলী কাটেন যা শিশু এবং তরল ধারণ করে।

অবেদনবীদ একজন চিকিৎসক যিনি ব্যাথা প্রশমনে পারদর্শী।

রক্তশূণ্যতা লোহিত রক্ত কনিকার গুণগত এবং পরিমাণগত ঘাটতি।

প্রসবপূর্ব (প্রিনাটাল) গর্ভধারনের পর থেকে প্রসব এবং সন্তান জন্মদানের পূর্ব পর্যন্ত সময়।

মলদ্বার পেছনের পথ।

এরিওলা স্তনবৃন্তের চারপাশে বৃত্তাকার কালো অংশ।

শ্বাস বন্ধ হয়ে যাওয়া শিশুর শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধ হয়ে যায় এবং আবার চালু করতে সাহায্যের প্রয়োজন হয়।

ত্বরান্বিতকরণ মেডিকেল চিকিৎসা যা প্রসব অগ্রগতিতে সাহায্য করে।

প্রজনন পথ যোনী পথ।

জন্ম পরিকল্পনা একটি লিখিত পরিকল্পনা যেখানে আপনি প্রসব এবং জন্মের সময় কি চান তা বলবে।

জন্মের সময় ওজন প্রথম জন্মের সময় বাচ্চার ওজন। 'জন্মগত কম ওজন' মানে হলো ওজন ২৫০০ গ্রামের কম হওয়া।

বেক্সটন হিকস্ সংকোচন সংকোচন যা গর্ভাবস্থার শেষ দিকে কিছু মহিলা অনুভব করে। এটা প্রসব সংকোচন নয়। কিন্তু এমন যে দেহ প্রসব অনুশীলন করে।

পশ্চাৎ অবস্থায় প্রজনন যখন বাচ্চার পা অথবা নীচের অংশের আগে জন্ম হয়।

সিজারিয়ান অপারেশন (পেট কেটে বাচ্চা বের করা) বাচ্চা বের করার অস্ত্রোপচার, ডাক্তার পেট এবং যোনি কাটে বাচ্চা বের করার জন্য।

যোনিমুখ জরায়ুর ঘাড়

সংকোচন যখন জরায়ুর মাংস পেশী আঁটসাঁট হয়ে যায়।

মধ্যচ্ছদা আপনার বুক এবং পেটের মাঝের মাংস পেশী।

গভীর শিরায় রক্ত জমাট (ডি ভি টি) দেহের কোন গভীর শিরায় রক্ত জমাট বাধার কারণে সৃষ্ট জটিলতা।

জরায়ুর বাহিরে গর্ভাবস্থা যখন নিষিক্ত ডিম্বানু জরায়ুর বাইরে যে কোন স্থানে অবস্থান করে। যা সাধারণত ফেলোপিয়ান/জরায়ু নালীতে হয়।

ই ডি বি হলো সাম্ভাব্য জন্ম তারিখের সংক্ষিপ্ত রূপ যা আপনার বাচ্চা জন্ম হওয়ার সাম্ভাব্য তারিখ।

ভ্রূণ বাচ্চাটিকে গর্ভাবস্থার ১২তম সপ্তাহ পর্যন্ত ভ্রূণ বলা হয়।

এপিডুরাল এক ধরনের অসারকরণ যা আপনার কোমরের নীচ থেকে অসার করবে।

যোনীমুখ কর্তন মায়ের যোনী এবং মলদ্বারের মাঝের স্থানে অস্ত্রোপচার যা প্রসবের সময় করা যেতে পারে।

ফেলোপিয়ান/জরায়ু নালী নালী যা গর্ভাশয় থেকে জরায়ু পর্যন্ত বিস্তৃত।

ফিটাস/ভ্রূণ বাচ্চাটিকে গর্ভাবস্থার ১২তম সপ্তাহের পর থেকে ফিটাস/ভ্রূণ বলা হয়।

ফলেট/ফলিক এসিড একটি গুরুত্বপূর্ণ ভিটামিন বি যা সবুজ পাতাযুক্ত শাকসব্জি, খাদ্যশস্য, ফল এবং শস্যদানায় পাওয়া যায়। ইহা সম্পুরক রূপেও পাওয়া যায়।

ফোরসেপস্ শল্যচিকিৎসার সরমঞ্জামাদি যা বাচ্চার মাথায় স্থাপন করা হয়। এগুলো যোনী থেকে বাচ্চা বের করতে ব্যবহার করা হয়।

জিনগত রোগসমূহের উপদেষ্টা যে স্বাস্থ্যকর্মী কারও বাচ্চার জিনগত ঝুঁকি থাকলে সে সম্পর্কে তথ্য প্রদান ও পরামর্শ দান করে।

সাধারণ চিকিৎসক (জি পি) স্থানীয় স্বাস্থ্য চিকিৎসক যে জরুরী এবং দীর্ঘ মেয়াদী রোগের চিকিৎসা করে এবং প্রতিরোধক পরিচর্যা ও স্বাস্থ্য শিক্ষা প্রদান করে।

গর্ভাবস্থা গর্ভের স্থায়িত্ব যা সপ্তাহে মাপা হয়।

হাইপারটেনশন উচ্চ রক্তচাপ।

আবেশন প্রাকৃতিকভাবে অপেক্ষা না করে যে পদ্ধতিতে প্রসববেদনা শুরু করা হয়।

অন্ত:পরীক্ষা ডাক্তার বা ধাত্রী গ্লাভস পরিহিত দুই আঙ্গুল যোনীপথে প্রবেশ করিয়ে প্রসবের পর্যায় পরীক্ষা করে।

পদ্ধতি প্রসব বা জন্মের জন্য চিকিৎসা পদ্ধতি বা যন্ত্রপাতি ব্যবহার (যেমন: চিমটি বা আবেশন)

জন্ডিস ত্বকের হলুদ ভাব, মাঝে মাঝে নবজাতকদের দেখা যায়।

দুধ নি:সরণ পরামর্শক অতিরিক্ত প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত একজন স্বাস্থ্যকর্মী যিনি স্তন্যদান করাতে কষ্টের সন্মুখীন এমন মহিলাদের উৎসাহ প্রদান করেন।

লকিয়া বাচ্চা জন্মের পরবর্তী কয়েক সপ্তাহে যোনীপথ থেকে রক্তক্ষরণ।

স্তন প্রদাহ স্তনে প্রদাহ বা সংক্রমন।

ধাত্রী যে স্বাস্থ্যকর্মী গর্ভাবস্থা, প্রসববেদনা, প্রসব পরবর্তী মহিলা ও বাচ্চার যত্ন নেয়।

গর্ভপাত ২০তম সপ্তাহের পূর্বে বাচ্চা নষ্ট হওয়া।

নবজাতক জন্মের পর প্রথম ২৮ দিন 'নবজাতকের যত্ন' মানে নবজাতকের পরিচর্যা।

নবজাতকবিদ নবজাতক বিশেষজ্ঞ ডাক্তার যিনি নবজাতক শিশুদের পরিচর্যা করেন বিশেষ করে যে সকল শিশুরা অসুস্থ।

নকাল ট্রান্সলুসেন্সি পরীক্ষা জন্মগত ত্রুটি পরীক্ষার জন্য আল্ট্রাসাউন্ড পরীক্ষা।

ধাত্রীবিদ্যা বিশারদ গর্ভাবস্থায়, প্রসব বেদনায় এবং জন্মের সময় মহিলা পরিচর্যায় পারদর্শী।

ডিম্বাশয় ডিম্বাশয় ডিম্বক উৎপন্ন (অভা) করে। মহিলাদের দুইটি ডিম্বাশয় থাকে।

ডিম্বক ডিম্বাশয়ে উৎপন্ন ডিম।

শিশু বিশেষজ্ঞ বাচ্চা ও শিশু যত্নে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক।

পেপ স্মিয়ার পরীক্ষা যোনীমুখে ক্যান্সারের পরীক্ষা।

শ্রোণীতল জরায়ু, মূত্রথলি ও বৃহদান্ত্রের ভার বহনকারী মাংসগুচ্ছ।

নিম্নাঙ্গ যোনীপথ ও মলদ্বারের মধ্যবর্তী জায়গা।

গর্ভফুল এটা জরায়ুতে ভ্রুণে খাদ্য ও অক্সিজেন সরবরাহ করে। এটা একদিকে জরায়ুর সাথে অপরদিকে নাভীরজ্জুর মাধ্যমে ভ্রুণের সাথে সংযুক্ত থাকে। এটাকে জন্মপরবর্তীও বলে।

প্লাসেন্টা প্রিভিয়া যখন গর্ভফুল যোনীমুখের কাছাকাছি বা যোনীমুখকে আবৃত করে রাখে।

প্রসব পরবর্তী (পোস্টপারটাম পিরিয়ড) বাচ্চা জন্মের প্রথম ছয় সপ্তাহ।

প্রসব পরবর্তী রক্তপাত জন্ম পরবর্তী সময় স্বাভাবিকের চেয়ে অধিক রক্তপাত।

প্রসবকালীন খিঁচুনীর পূর্বাবস্থা উচ্চ রক্তচাপ, মাথা ব্যাথা এবং দৃষ্টি জটিলতা উপসর্গ-এর জটিল অবস্থা।

অপ্রাপ্তকাল যখন একটি বাচ্চা/শিশু গর্ভাবস্থার ৩৭ সপ্তাহ এর পূর্বে জন্ম হয়।

প্রানবন্ত হওয়া গর্ভাবস্থায় যখন মা বাচ্চার নড়াচড়া প্রথম অনুভব করে।

পানিভাঙ্গা শেম্মা গমন হয়ে যোনীমুখ বন্ধ করে দেয়া।

মৃতশিশু জন্ম যখন একটি বাচ্চা/শিশু জরায়ুতে মারা যায় এবং গর্ভাবস্থার ২০ সপ্তাহ পরে জন্ম হয়।

তিনমাসকাল গর্ভাবস্থাকে তিন তিনমাসকালে ভাগ করা হয়। প্রথম তিনমাসকাল হলো ১ম সপ্তাহ হতে দ্বাদশ সপ্তাহ পর্যন্ত এবং দ্বিতীয় তিনমাসকাল হলো ত্রয়োদশ সপ্তাহ হতে ছাব্বিশতম সপ্তাহ এবং তৃতীয় তিনমাসকাল হলো সাতাশতম সপ্তাহ হতে বাচ্চা জন্ম হওয়া পর্যন্ত।

আল্ট্রাসাউন্ড শব্দতরঙ্গ ব্যবহার করে বাহির হতে শরীরের ভিতরে দেখার পদ্ধতি। এই পরীক্ষাটি গর্ভাবস্থায় বাচ্চা/শিশুর আকার, বৃদ্ধি এবং কল্যাণ পরীক্ষা করার জন্য ব্যবহৃত হয়।

নাভীরজ্জু যে রজ্জু গর্ভফুলকে ভ্রুণের সাথে যুক্ত রাখে।

জরায়ু শরীরের যে অংশে ভ্রুণ বড় হয়।

চোষন যন্ত্রের মাধ্যমে প্রসব একটি পদ্ধতি যার মাধ্যমে মাকে বাচ্চা জন্মগ্রহনে সাহায্য করে। বাচ্চার মাথায় কাপের মত যন্ত্র লাগানো হয় সাকশনের মাধ্যমে। তারপর ডাক্তার আলতোভাবে টান দেয় যখন মা বাচ্চা বের হওয়ার জন্য চাপ দেয়।

যোনীপথ বাচ্চা জন্মের নালী।

ভি বি এ সি সিজারিয়ান অপারেশনের পর যোনীপথে বাচ্চা জন্ম।

“আপনি বুঝতে পারছেন যে, আপনার জীবনের সবকিছু পরিবর্তন হতে যাচ্ছে - কিন্তু বাচ্চা এখনো জন্ম না নেওয়ার কারণে আপনি বুঝতে পারছেন না যে কিভাবে পরিবর্তন ঘটবে। এটি একটি অদ্ভুত উপলব্ধি, বিশেষ করে যখন সবকিছু আপনার নিয়ন্ত্রণের মধ্যে হবে। আপনি এমন অনুভব করবেন যে আপনি কোন অপরিচিত স্থানের দিকে অগ্রসর হচ্ছেন।” ক্যারোলিন

প্রসবপূর্ব যত্ন

Antenatal Care

যদিও আপনি হয়তো ভালো অনুভব করবেন, কিন্তু গর্ভাবস্থায় নিয়মিত পরীক্ষা-নিরীক্ষা গুরুত্বপূর্ণ। ডাক্তার অথবা ধাত্রীর কাছে এই উদ্দেশ্যে নিয়মিত যাওয়া হলে কোন সমস্যার শুরুতেই চিকিৎসা করা সহজ করে, তাই আপনার গর্ভাবস্থা ও জন্মের সময় জটিলতার সম্মুখীন হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকবে। তাদেরও ভালো সুযোগ থাকবে:

- আপনার সাথে কথা বলার জন্য যে আপনি কিভাবে এবং কোথায় বাচ্চার জন্ম দিবেন
- প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার
- আপনার কোন উদ্বেগ নিয়ে কথা বলতে।

প্রসবপূর্ব যত্নের জন্য আমি কোথায় যাবো?

এটি নির্ভর করে:

- আপনি কোথায় বাচ্চা জন্ম দেয়ার পরিকল্পনা করছেন - হাসপাতালে, প্রজনন কেন্দ্রে অথবা বাড়ীতে। আরো তথ্যের জন্য দেখুন, *গর্ভাবস্থা এবং জন্মের পছন্দমত সেবা* পৃষ্ঠা নং ৬
- আপনার এলাকায় বিদ্যমান সেবাসমূহ (প্রসবপূর্ব স্বাস্থ্যকেন্দ্র, স্থানীয় হাসপাতালের মাতৃত্ব বিভাগ, আপনার স্থানীয় জেলা স্বাস্থ্য অথবা আপনার জি পি, বেসরকারী প্রসূতিবিদ্যাবিদ অথবা বেসরকারী ধাত্রীকে জিজ্ঞাসা করুন)।

এন এস ডব্লিউ-এ, মাতৃত্ব সেবাসমূহকে সেবার প্রয়োজনীয়তার মাত্রার উপর এবং সেবাব্যবস্থার সহজলভ্যতার উপর ভিত্তি করে ভাগ করা হয়। কিছু বিশেষজ্ঞ সেবাব্যবস্থা শুধুমাত্র বড় হাসপাতালগুলোতে সহজলভ্য হয়ে থাকে। আপনার ধাত্রী অথবা জি পি-কে স্থানীয় মাতৃত্ব সেবাসমূহ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন, যাতে করে কি ধরনের সেবাব্যবস্থা রয়েছে তা সম্পর্কে আপনি অবগত থাকতে পারেন, অনেক ক্ষেত্রে তা কাজে লাগে যেমন আপনার অথবা আপনার বাচ্চার যত্ন অনেক জটিল হয়ে গেলে তার প্রয়োজন পরে।

গর্ভাবস্থা অথবা গর্ভাবস্থা মনে হওয়ার সাথে সাথে আপনার জি পি অথবা ধাত্রীকে দেখান। যদি আপনি প্রসবপূর্ব পরীক্ষা-নিরীক্ষা যেমন ডাউন সিনড্রম-এর জন্য পরীক্ষা করতে মনস্থির করেন তাহলে ১০ সপ্তাহ গর্ভকালীন সময়ের মধ্যে আপনার জি পি অথবা প্রসূতিবিদ্যাবিদকে দেখান, যাতে এই পরীক্ষাগুলোকে সামঞ্জস্য করা যায়। আরো তথ্যের জন্য দেখুন, *প্রসবপূর্ব পরীক্ষা এবং জীনগত রোগসমূহের ব্যখ্যাদান* পৃষ্ঠা নং ১১৪।

আমরা সুপারিশ করি, আপনার জি পি অথবা ধাত্রী আপনার গর্ভাবস্থা নিশ্চিত করার সাথে সাথে আপনি হাসপাতালে বুকিং দিন। অধিকাংশ মহিলা যারা তাদের বাচ্চা সরকারী হাসপাতালে অথবা জন্ম কেন্দ্রে জন্ম দিতে চান, তারা প্রসবপূর্ব ক্লিনিকে গর্ভপূর্ববর্তী প্রথম পরিদর্শন ১০ এবং ১৬ সপ্তাহের মধ্যে দিয়ে থাকেন, কিন্তু হাসপাতালে অথবা জন্ম কেন্দ্রে বুকিং দিতে ততোদিন পর্যন্ত অপেক্ষা করবেন না।

প্রথম পরীক্ষা-নিরীক্ষার পর, ধাত্রী এবং ডাক্তারের নিকট যাওয়ার সংখ্যা পরিবর্তন হতে পারে - গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে সম্ভবত: প্রতি চার থেকে ছয় সপ্তাহ পর পর এবং গর্ভাবস্থার শেষ দিকে ঘন ঘন। এই যাওয়া আসার মধ্যে ডাক্তার এবং ধাত্রী:

- আপনার সাথে আপনার গর্ভাবস্থা এবং স্বাস্থ্য বিষয়ে কথা বলবেন
- আপনার রক্ত চাপ যাচাই করবেন
- বাচ্চার বৃদ্ধি ও সুস্বাস্থ্য যাচাই করবেন
- গর্ভাবস্থা, জন্ম, স্তন্যপান এবং মাতৃত্ব-পিতৃত্ব সম্পর্কে আপনাকে তথ্য দিবেন
- আপনার প্রশ্নের উত্তর দিবেন।

যদি আপনি কোন কিছু নিয়ে চিন্তিত হোন অথবা কোন প্রশ্ন থাকে, তাহলে পরিদর্শনগুলোর মাঝের সময়ে আপনি আপনার ধাত্রী, প্রসবপূর্ববর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্র, প্রসূতি বিভাগ, জন্ম শাখায় অথবা ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

প্রথম প্রসবপূর্ব সাক্ষাতে কি হয়?

আপনার ধাত্রী অথবা ডাক্তার আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করবেন, যেমন কোন অসুস্থতা, ঔষধপত্র, অস্ত্রোপচার এবং অন্যান্য সময়ের গর্ভাবস্থায় কি হয়েছিল। তারা আপনার পরিবারের মেডিকেল ইতিহাস সম্পর্কেও জিজ্ঞাসা করবেন।

আপনি ধুমপান অথবা অন্যান্য মাদক ব্যবহার করেন কিনা তাও জিজ্ঞাসা করা হতে পারে। তা আপনাকে যাচাই করার জন্য নয়, বরং আপনি ডাক্তার অথবা ধাত্রীকে যতো বেশী তথ্য দিবেন ততোই তারা আপনাকে সহায়তা করতে পারবেন এবং আপনার ও আপনার বাচ্চার স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে পারবেন।

আপনাকে করা এ প্রশ্নগুলোর উত্তর দিবেন কিনা এটা আপনার উপর নির্ভর করে - যা কিছু আপনি বলবেন তা গোপন রাখা হবে। আপনার অনুমতি সাপেক্ষে এই তথ্যগুলো শুধুমাত্র ঐ স্বাস্থ্যকর্মীকে দেয়া হবে যিনি আপনার সাথে কাজ করবে এবং এজন্য তার জানা প্রয়োজন।

আপনাকে কিছু পরীক্ষা করতে দেয়া হবে (এমন কিছুর পরীক্ষা করতে যা আপনার গর্ভাবস্থা অথবা জন্মের পর সমস্যার কারণ হতে পারে)। এই পরীক্ষাগুলো সম্পর্কে আপনার সাথে আলোচনা করা হবে এবং আপনি ইচ্ছা করলে এগুলো করতে পারেন অথবা নাও করতে পারেন।

যদি আপনার সাধারণ স্বাস্থ্য পরীক্ষাগুলো করা না থাকে, আপনার ধাত্রী অথবা জি পি সুপারিশ করতে পারেন:

- আপনার হৃৎপিন্ড, ফুসফুস, রক্তচাপ ঠিক আছে কিনা তা নিশ্চিত করার জন্য পরীক্ষা
- একটি মূত্রপরীক্ষা, আপনার বৃক্ক/কিডনীগুলোর সুস্থ্যতা নিশ্চিত করতে এবং কোন সংক্রমণ আছে কিনা যাচাই করতে
- একটি পেপ স্মিয়ার পরীক্ষা
- একটি স্তন পরীক্ষা।

রক্ত পরীক্ষাসমূহ

কয়েকটি ক্ষেত্রে আপনার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করার জন্য রক্ত পরীক্ষা করা হয় :

রক্তশূণ্যতা কিছু মহিলার গর্ভাবস্থায় রক্তশূণ্যতা দেখা দেয়। রক্তশূণ্যতা আপনাকে ক্লান্ত করে ফেলবে এবং প্রসব এবং জন্মের সময় রক্তক্ষরণের ক্ষতি কাটিয়ে উঠার ক্ষমতা হ্রাস পাবে। এটি বেশীরভাগ ক্ষেত্রে রক্তে লৌহের পরিমান কমে গেলে হয় কারণ গর্ভাবস্থায় আপনার শরীর বেশী লৌহ ব্যবহার করে। আপনার ধাত্রী অথবা ডাক্তার বলতে পারবেন রক্তশূণ্যতার প্রতিরোধ বা চিকিৎসা করতে লৌহ ট্যাবলেট আপনার প্রয়োজন আছে কিনা। সারা গর্ভাবস্থা জুড়ে আপনার লৌহের মাত্রা পরীক্ষা করা হবে।

রক্তের গ্রুপ এবং রিউসাস (আর এইচ) ফ্যাক্টর আপনার রক্তের গ্রুপ এবং আপনার রক্ত আর এইচ পজিটিভ অথবা আর এইচ নেগেটিভ যাচাই করার জন্য রক্ত পরীক্ষা করা হবে।

সংক্রমণ কয়েক ধরনের সংক্রমণ আছে যা আপনার গর্ভাবস্থা এবং জন্ম না নেয়া বাচ্চাকে ক্ষতি করতে পারে। পরীক্ষাগুলোর মধ্যে হতে পারে:

- সাধারণ শিশুকালীন অসুস্থতা, যেমন- রুবেলা (জার্মান মিসেলস্ও বলা হয়ে থাকে)
- যৌনবাহিত সংক্রমণ (এস টি আই'স) সিফিলিস এবং হেপাটাইটিস বি
- ব্যাকটেরিয়া যা সাধারণত দেহে বাস করতে পারে কিন্তু নতুন বাচ্চাকে ক্ষতি করতে পারে, যেমন গ্রুপ বি স্ট্রেপটোকক্কাস
- সংক্রমণ যা একজনের রক্ত থেকে অন্যজনের রক্তে বাহিত হতে পারে, যেমন মাদক নেয়ার জন্য একই সুই এবং অন্যান্য বস্তু ব্যবহার করা, যেমন- হেপাটাইটিস সি এবং এইচ আই ভি (ভাইরাস যা এইডস্ তৈরী করে)।

রিউসাস (আর এইচ) পজিটিভ অথবা রিউসাস (আর এইচ) নেগেটিভ – বলতে কি বুঝায়?

অধিকাংশ মানুষের রক্তে আর এইচ ফ্যাক্টর নামে একটি বস্তু থাকে। তাদের রক্তকে আর এইচ পজিটিভ বলা হয়। গড়ে ১০০ জনের মধ্যে ১৭ জন লোকের আর এইচ ফ্যাক্টর থাকে না - তাই তাদের রক্তকে আর এইচ নেগেটিভ বলা হয়। যদি আপনার রক্ত আর এইচ নেগেটিভ হয়, এটি সাধারণত কোন সমস্যা নয়, যতক্ষণ না আপনার বাচ্চা আর এইচ পজিটিভ হয়। যদি তাই হয়, তাহলে আপনার বাচ্চার রক্তের বিপরীতে আপনার দেহে এন্টিবডি তৈরী হওয়ার ঝুঁকি থাকে।

আর এইচ নেগেটিভ মহিলাদের গর্ভাবস্থায় সতর্কতা হিসাবে দুইবার এন্টি-ডি ইনজেকশান দেয়ার জন্য বলা হবে (২৮ এবং ৩৪ সপ্তাহের কাছাকাছি)।

আপনার শরীরে এইসব এন্টিবডি তৈরী হয়েছে কিনা তা দেখার জন্য গর্ভাবস্থায় আপনার একটি রক্ত পরীক্ষা করা হবে। জন্মের পর, নাভীর নালী থেকে রক্ত নেয়া হবে এবং আপনার বাচ্চা যদি আর এইচ পজিটিভ হয় তাহলে ভবিষ্যতে গর্ভাবস্থায় জটিলতা দূর করার জন্য আপনাকে একটি এন্টি-ডি ইনজেকশান দেয়া হবে।

যে সমস্ত মহিলারা আর এইচ নেগেটিভ এবং যাদের গর্ভপাত অথবা অকাল গর্ভপাত করানো হয়ে থাকে তাদেরকে এন্টি-ডি ইনজেকশান দেয়া হবে।

কিছু যৌনবাহিত রোগ যা গর্ভাবস্থাকে ক্ষতি করে, তাদের কোন লক্ষণ/উপসর্গ থাকে না। আপনার অগোচরেও একটি সংক্রমণ হবার সম্ভাবনা থাকতে পারে। আপনি একটি যৌনবাহিত রোগের বড় ঝুঁকিতে থাকতে পারেন যদি আপনি ও আপনার সঙ্গীর:

- একজনের বেশী যৌন সঙ্গী থাকে এবং যদি কনডম ব্যবহার না করে থাকেন
- যদি গত ৬ মাসের মধ্যে যৌন সঙ্গী পরিবর্তন করে থাকেন।

যদি আপনি মনে করেন যে আপনার যৌনবাহিত রোগ থাকতে পারে তাহলে আপনার ধাত্রী অথবা ডাক্তারকে একটি পরীক্ষা করা সম্পর্কে কথা বলুন।

এই পরীক্ষাগুলো সম্পর্কে যদি কোন প্রশ্ন থাকে তাহলে ধাত্রী অথ বা ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন। যদি পজিটিভ ফলাফল হয় তাহলে কি সমস্যা হতে পারে তা বুঝার জন্য আপনার আগে থেকেই পর্যাপ্ত জ্ঞান থাকা গুরুত্বপূর্ণ। কিছু সংক্রমণের ক্ষেত্রে, ধাত্রী অথবা ডাক্তারকে পজিটিভ ফলাফলের বিষয়টি মেডিকেল কর্তৃপক্ষকে জানানোর প্রয়োজন হয়। যদি এরকম হয়, আপনার নাম এবং সনাক্তকরণের বিস্তারিত কাউকে দেয়া হবে না। কর্তৃপক্ষকে শুধু বলা হবে যে কারো এই সংক্রমণের পজিটিভ ফলাফল হয়েছে। এই পরীক্ষার ফলাফলগুলো গোপনীয়।

আরো তথ্যের জন্য দেখুন, *সতর্কতার সাথে পরিচালনা: গর্ভাবস্থায় নিজের তত্ত্বাবধান*, পৃষ্ঠা নং ১১।

সুস্থ্য থাকা

একটি সুস্থ্য গর্ভাবস্থা একটি সুস্থ্য দেহের চেয়েও বেশী বুঝায়। আবেগগত দিক দিয়ে ভালো থাকা এবং পরিবার ও বন্ধু-বান্ধবের ভালো সমর্থন পাওয়া খুব গুরুত্বপূর্ণ। গর্ভাবস্থার শুরুর দিকে, সব মহিলাকেই কিছু প্রশ্ন করা হয় যা কোন উদ্বেগ সনাক্তকরণ ও তাদের সুস্বাস্থ্যের জন্য সাহায্য করবে। যদি সমস্যা থাকে, যতো তাড়াতাড়ি আপনি সমস্যাগুলো মোকাবেলা করবেন ততো ভালো ফলাফল আপনি আপনার, আপনার পরিবার এবং আপনার বাচ্চার জন্য পাবেন।

যদিও প্রথম সাক্ষাতে সব কিছু ভালো মনে হয়, তারপরেও গর্ভাবস্থার যে কোন সময়ে যদি অবস্থা পরিবর্তিত হয়, আপনার উদ্বেগ সম্পর্কে সর্বদা আপনার ধাত্রী এবং ডাক্তারের সাথে আলোচনা করতে পারেন। সবকিছু স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসার জন্য বিভিন্ন ধরনের সেবাব্যবস্থা রয়েছে।

বাচ্চার জন্য বিশেষ পরীক্ষা কি?

বাচ্চাদের প্রভাবিত করতে পারে এমন কিছু সমস্যা বের করার জন্য সকল গর্ভবতী মহিলাদের জন্য পরীক্ষার ব্যবস্থা আছে। আপনাকে এই পরীক্ষা অবশ্যই করাতে হবে না - এটি আপনার ইচ্ছার উপর নির্ভর করে। আপনার ডাক্তার বা ধাত্রী এই পরীক্ষার ব্যাপারে এবং এগুলো করতে কতো খরচ পরবে তা আপনাকে বলবে। আপনাকে প্রসবপূর্ব পরীক্ষা অথবা রোগ সনাক্তকরণ পরীক্ষার প্রস্তাব দেয়া হবে যদি আপনার:

- বয়স ৩৫ বছরের বেশী হয়
- আপনার ইতিমধ্যেই একটি শিশু আছে যার জীনগত সমস্যা বা বংশগত স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে
- জীনগত সমস্যার পারিবারিক ইতিহাস থাকে।

এসব পরীক্ষা সম্পর্কে আরো বেশী জানতে এবং এগুলো করানোর সিদ্ধান্ত নেয়ার আগে আপনার কি চিন্তা করা উচিত, তা জানতে দেখুন প্রসবপূর্ব পরীক্ষা এবং জীনগত রোগসমূহের ব্যাখ্যাদান পৃষ্ঠা নং ১১৪।

আমার গর্ভাবস্থা নিয়ে মিশ্র অনুভূতি আছে ...

হয়তোবা এই মুহূর্তে গর্ভধারণ করার পরিকল্পনা আপনার ছিল না অথবা আপনি কখনোই গর্ভধারণ করার পরিকল্পনা করেননি। যদি আপনি উদ্বিগ্ন থাকেন যে কিভাবে পরিস্থিতি সামলাবেন, বিনা দ্বিধায় আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারকে বলতে পারেন। তারা আপনাকে এরকম সেবার কাছে প্রেরণ করবে যারা আপনাকে বাস্তবসম্মত এবং মন:স্তাত্ত্বিক সহযোগীতা করবে। যদি আপনি কিশোরী হোন, আপনার জন্য আপনার এলাকায় বিশেষ সেবাব্যবস্থা থাকতে পারে।

যদিও বাচ্চা পরিকল্পনা অনুযায়ী হয়, তারপরও অনেক সময় উদ্বিগ্ন এবং অনিশ্চিত অনুভব হওয়া স্বাভাবিক। আপনি প্রসবের ব্যাপারে অথবা কিভাবে বাচ্চা জন্মানোর পর সামলাবেন এই ব্যাপারে আপনার দুশ্চিন্তা হতে পারে। এসব কিছুর উপরে, আপনার শরীরের পরিবর্তন আপনাকে ক্লান্তি অনুভব করাতে পারে। আপনার সঙ্গীর সাথে, বন্ধু বা পরিবারের সাথে আপনার অনুভূতি নিয়ে কথা বলুন। আরো তথ্যের জন্য দেখুন গর্ভাবস্থায় এবং আগত পিতৃত্ব-মাতৃত্বকালীন আপনার অনুভূতি: যা সব পিতামাতার জানা প্রয়োজন পৃষ্ঠা নং ১৩৬ ও গর্ভাবস্থা এবং আগত পিতৃত্ব-মাতৃত্বকালীন সম্পর্ক পৃষ্ঠা নং ১৪৪।

গর্ভাবস্থা এবং চাপ

গর্ভাবস্থা এবং আগত পিতৃত্ব-মাতৃত্বকালীন সময় চমকপ্রদ। সবকিছু ভালো চললেও, এটি অনেক কঠিন কাজ হতে পারে। পিতৃত্ব-মাতৃত্ব একটি চ্যালেঞ্জ এবং বিশেষ করে যখন আপনার জীবনে অন্যান্য চাপ থাকে যেমন:

- পারিবারিক সহিংসতা অথবা মানসিক অপব্যবহার
- বিষন্নতা, উদ্বিগ্ন অথবা অন্যান্য মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা
- আর্থিক দুশ্চিন্তা
- সাহায্য করার মতো কোন পরিবার বা বন্ধু কাছাকাছি না থাকা
- যৌন অপব্যবহার (এর মধ্যে আপনার অতীতের যৌন অপব্যবহার অন্তর্ভূক্ত)।

এটি মনে রাখা জরুরী যে আপনি একা নন এবং আপনাকে সাহায্য এবং সহযোগীতা করার জন্য অনেক সেবাব্যবস্থা রয়েছে। আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সাথে এ ব্যাপারে অথবা যে কোন ধরনের সমস্যা বা উদ্বেগ নিয়ে কথা বলতে ভীত হবেন না।

কিছু মহিলার পূর্ব অভিজ্ঞতা আছে - যেমন যৌন অপব্যহার/হয়রানির - যার জন্য তাদের গর্ভধারণ ও প্রজনন কঠিন হতে পারে। একজন হাসপাতাল সমাজকর্মী অথবা পরামর্শদাতা আপনাকে এটি মোকাবেলা করার পরিকল্পনা দিয়ে সাহায্য করতে পারবে। তারা আপনার উদ্বেগ শুনবে এবং কিছু বিষয় নিয়ে কথা বলবে যা অন্যান্য মহিলার প্রজনন পরিকল্পনায় সাহায্য করেছে।

কেন তারা আমাকে সব প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করছে?

আপনি যখন প্রথম প্রসবপূর্ব পরিদর্শনে আসবেন, কিছু প্রশ্ন শুনে আশ্চর্য হতে পারেন, যেমন আপনার কি কখনো কোন পারিবারিক সহিংসতার সমস্যা ছিল? গর্ভাবস্থায় এবং পরবর্তীতে আপনাকে সহযোগীতা করার জন্য কি পরিবার বা বন্ধু আছে? কখনো কি আপনাকে যৌন হয়রানির মোকাবেলা করতে হয়েছে? আপনার কি কখনো অকাল গর্ভপাত করানো হয়েছে বা গর্ভপাত হয়েছে?

এন এস ডব্লিউ-এর (শুধু আপনি নন) সকল মহিলাদের এসব জিজ্ঞাসা করা হয়। এই প্রশ্নগুলো ধাত্রী এবং ডাক্তারদের নিশ্চিত করবে যে আপনার কোন সাহায্য বা সহযোগীতার প্রয়োজন পরবে কিনা। কোন উদ্বেগের জন্য শুরুতে সাহায্য পেলে আপনি আপনার এবং আপনার শিশুর স্বাস্থ্য ও কল্যাণের উন্নতি করতে পারবেন এবং বাচ্চা জন্মের পর আপনার পিতৃত্ব-মাতৃত্ব সহজ করতে পারবেন। আপনি চাইলে কোন প্রশ্নের উত্তর নাও দিতে পারেন কিন্তু মনে রাখবেন যে আপনি আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারকে যা বলবেন তা গোপনীয় থাকবে।

প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা যেতে পারে

প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা ভালো। প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা আপনাকে আপনার যত্ন সম্পর্কে বুঝতে সাহায্য করবে। মনে রাখবেন এটা আপনার অধিকার যে:

- আপনাকে করতে দেয়া সকল পরীক্ষা অথবা চিকিৎসার সম্পর্কে সম্পূর্ণ জানা
- আপনাকে প্রস্তাব করা কোন পরীক্ষা বা চিকিৎসা প্রত্যাখ্যান করা।

আপনি আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন যে:

- গর্ভাবস্থায় কি এসব পরীক্ষা/চিকিৎসা নিয়মিত করা হয়
- এটি কিভাবে কাজ করে
- আমার এটি কেন প্রয়োজন
- আমার বা আমার বাচ্চার কি উপকার হবে
- আমার বা আমার বাচ্চার কোন ঝুঁকি আছে কি
- আমার কি এটি করতেই হবে
- যদি পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হয়, পরবর্তীতে কি হবে? যদি নেগেটিভ হয় তাহলে কি হবে
- পরীক্ষার ফলাফল ভুল হওয়ার সম্ভাবনা কতটুকু (একটি ভুল নেগেটিভ অথবা একটি ভুল পজিটিভ)?

আপনার প্রশ্ন লিখে রাখুন এবং পরবর্তী সাক্ষাতের সময় নিয়ে যাবেন।

অগ্রীম চিন্তা... কিভাবে আমি আমার বাচ্চাকে খাওয়াবো?

অধিকাংশ মহিলা চিন্তা করে যে গর্ভাবস্থার শুরুতে কিভাবে তারা তাদের বাচ্চাকে খাওয়াবে। কোন সিদ্ধান্ত নেয়ার আগে সকল তথ্য না পাওয়া পর্যন্ত কোন সিদ্ধান্ত নেয়া উচিত না।

স্তন্যপান করানো গুরুত্বপূর্ণ। এটি আপনার এবং আপনার বাচ্চার স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। স্তন্যপান আপনার বাচ্চার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে, তাই তার অসুস্থ হওয়ার সুযোগ কম। স্তন্যপান একমাত্র খাবার যা অধিকাংশ বাচ্চার ছয় মাস বয়স পর্যন্ত প্রয়োজন। স্তন্যপান মাকে বাচ্চা জন্মের পর আবার আগের আকৃতিতে ফিরিয়ে আনতে সাহায্য করে। এটি কিছু ক্যান্সারের আশংকাও কমিয়ে আনে। অধিকাংশ ক্ষেত্রে এবং পরিবারের সদস্য এবং স্বাস্থ্য পেশাজীবিদের সহযোগীতায় অধিকাংশ মহিলা তাদের বাচ্চাকে স্তন্যপান করাতে পারবে।

আপনি কিভাবে আপনার বাচ্চাকে খাওয়াবেন তা গুরুত্বপূর্ণ এবং ব্যক্তিগত সিদ্ধান্ত নিতে সকল স্বাস্থ্য পেশাজীবিরা সহযোগীতা করবে। আরো তথ্যের জন্য দেখুন *আপনার বাচ্চাকে খাওয়ান* পৃষ্ঠা নং ৯৩।

গর্ভাবস্থায় এবং প্রজননের সময় যত্নের পছন্দসমূহ

Choices for care during pregnancy and birth

সরকারী স্বাস্থ্য যত্নের পছন্দসমূহ

এই অনুচ্ছেদ এবং *প্রসব ও প্রজনন* অংশের তথ্য যা ৭০ নং পৃষ্ঠায় শুরু হয়েছে, তা আপনাকে নিম্নোক্ত বিষয়সমূহে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে যেমন, কোথায় আপনি আপনার শিশুর জন্ম দিবেন এবং আপনার গর্ভাবস্থায় প্রসব এবং বাচ্চা জন্মের পর কি ধরনের যত্ন আপনি বাছাই করবেন।

গর্ভাবস্থা এবং শিশু জন্ম একটি প্রাকৃতিক জীবনের ঘটনা। খুব সম্ভবত আপনার সাধারণ গর্ভধারণের প্রজনন হবে। কিন্তু যখন সকল মহিলা সাধারণ গর্ভধারণ এবং প্রজননের আশা করে, মাঝে মাঝে গর্ভধারণের জটিলতা হওয়ার সম্ভাবনা থাকে - আপনার, আপনার বাচ্চা অথবা উভয়ের জন্য। কিছু জটিলতা আগে পাওয়া যায় আর কিছু সমস্যা গর্ভাবস্থার শেষের দিকে অথবা প্রজননের সময় তৈরী হয়। আপনার প্রসব পূর্ববর্তী যত্নের উদ্দেশ্য হচ্ছে, আপনার অথবা আপনার বাচ্চার কোন ঝুঁকি সনাক্ত করা এবং সম্ভাব্য সর্বোত্তম পন্থায় তাদের ব্যবস্থাপনা করা।

এই অনুচ্ছেদে আপনার গর্ভধারণ এবং প্রজনন যত্নের প্রধান পছন্দ বর্ণনা করে, যাতে আপনি সরকারী স্বাস্থ্য ব্যবস্থা বা প্রাইভেট স্বাস্থ্য ব্যবস্থার যত্ন থেকে পছন্দ করতে পারেন। আরো তথ্যের জন্য আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

গর্ভাবস্থায় যত্নের পছন্দসমূহ

যদি আপনি আপনার প্রসবপূর্ব যত্ন এবং প্রজনন সরকারী স্বাস্থ্য ব্যবস্থায় করানোর জন্য পছন্দ করেন, তাহলে আপনি এবং আপনার বাচ্চা প্রসবপূর্ব স্বাস্থ্যকেন্দ্র, ধাত্রী স্বাস্থ্যকেন্দ্র অথবা আপনার জি পি-র (প্রসবপূর্ব স্বাস্থ্যকেন্দ্রের সাথে অংশীদারিত্বের মাধ্যমে) মাধ্যমে যত্ন গ্রহণ করবেন। এই সেবা হাসপাতাল থেকে হাসপাতালে এবং এলাকা থেকে এলাকায় ভিন্ন হয়, তাই আপনার জন্য অনেকগুলো বিকল্প পছন্দ খোলা রয়েছে। এগুলো হলো:

সরকারী হাসপাতালে একটি প্রসবপূর্ব স্বাস্থ্যকেন্দ্র আপনার স্থানীয় হাসপাতালের মাতৃত্ব বিভাগে সাধারণত প্রসবপূর্ব স্বাস্থ্যকেন্দ্র থাকে। আপনার গর্ভবস্থা নিশ্চিত হওয়ার সাথে সাথে হাসপাতালে ফোন করে বুক করুন। একই সময়, আপনি ক্লিনিকে প্রথম প্রসবপূর্ব পরিদর্শনের তারিখও সম্ভবত নির্দিষ্ট করে রাখতে পারবেন (অনেক সময় ১০ থেকে ১৬ সপ্তাহের মাঝামাঝি)। ক্লিনিকে আপনার প্রথম পরিদর্শনে, একজন ধাত্রী আপনার বুকিং প্রক্রিয়া সম্পন্ন করতে সাহায্য করবে। প্রশ্নোত্তর এবং নথি পূরণ করা এর অন্তর্ভূক্ত। যদি আপনি বা আপনার ধাত্রী কোন সম্ভাব্য জটিলতা চিহ্নিত করে, আপনাকে সম্পূর্ণ চিকিৎসা পরীক্ষার জন্য একজন ডাক্তারও দেখতে পারেন। যদি আপনার গর্ভাবস্থায় বিশেষ যত্নের প্রয়োজন হয়, তখন আপনাকে এক বা একাধিক ডাক্তার (হাসপাতালের ডাক্তার ক্লিনিকের মাধ্যমে) দেখাতে হতে পারে। প্রয়োজন হলে আপনাকে অন্যান্য স্বাস্থ্যকর্মীর কাছেও প্রেরণ করা হতে পারে (যেমন সমাজকর্মী, ফিজিওথেরাপিষ্ট, পথ্যব্যবস্থাবিদ) যারা আপনাকে আপনার গর্ভাবস্থায় সাহায্য করতে পারে।

ধাত্রীর ক্লিনিক বেশীরভাগ সরকারী হাসপাতালে ধাত্রী ক্লিনিকও থাকে। এই ক্লিনিকগুলো হাসপাতালে বা প্রজনন কেন্দ্রে অথবা কমিউনিটিতে (উদাহরণস্বরূপ আপনার স্থানীয় কমিউনিটি স্বাস্থ্য কেন্দ্রে) অবস্থিত। ধাত্রী সাধারণ গর্ভাবস্থার মহিলাদেরকে তাদের প্রসব এবং প্রজননের সময় প্রজনন কেন্দ্রে বা বাড়ীতে (যদি আপনি বাড়ীতে প্রজনন পছন্দ করে থাকেন) যত্নাদি করে। গর্ভাবস্থায় কোন স্বাস্থ্য জটিলতা তৈরী হলে আপনার ধাত্রী আপনাকে ডাক্তারের কাছে প্রেরণ করবে। সর্বোত্তম সম্ভাব্য যত্ন পরিকল্পনা করার জন্য আপনার সাথে ডাক্তার এবং ধাত্রী একত্রে কাজ করবে। সরকারী মাতৃত্ব সেবার মাধ্যমে চালিত প্রজনন কেন্দ্র এবং সরকারী বাড়ী প্রজনন সেবাব্যবস্থা অনেক জনপ্রিয়, তাই আপনি যদি এগুলোর মধ্যে কোন একটি সুযোগ পছন্দ করার চিন্তা করেন তাহলে গর্ভাবস্থার শুরুতেই হাসপাতালে ফোন করুন।

জি পি অংশীদারমূলক চিকিৎসা ব্যবস্থা যদি আপনার জি পি অংশীদারমূলক চিকিৎসা ব্যবস্থার প্রস্তাব করে,আপনি আপনার প্রসবপূর্ব যত্নের জন্য আপনার জি পি-কে দেখানো বহাল রাখতে পারেন। আপনি আপনার জি পি-র সাথে কিছু সাক্ষাৎ করবেন এবং অন্যান্য পরীক্ষার জন্য ক্লিনিকে উপস্থিত হবেন। সাধারণ গর্ভবতী মহিলাদের জন্য এটি আরেকটি বিকল্প ব্যবস্থা। সব জি পি-রা অংশীদারমূলক চিকিৎসা ব্যবস্থা দেয় না। যদি আপনার ডাক্তার অংশীদারমূলক চিকিৎসা ব্যবস্থার প্রস্তাব না দেয়, তাহলে হাসপাতালে প্রসবপূর্ব অংশীদারমূলক চিকিৎসা ব্যবস্থা আছে কিনা তা জিজ্ঞাসা করুন এবং তারা আপনাকে আপনার এলাকার জি পি-র একটি তালিকা দিবে যারা অংশীদারমূলক চিকিৎসা ব্যবস্থা দিয়ে থাকে। জি পি-র অংশীদারমূলক চিকিৎসা ব্যবস্থার একটি উপকারীতা হলো আপনি একজন ডাক্তারের সাথে দীর্ঘমেয়াদী সম্পর্ক তৈরী করতে পারবেন, যিনি বাচ্চা হওয়ার পরে আপনার এবং আপনার বাচ্চার সর্বদা দেখাশোনা করতে পারবেন।

ধাত্রী কর্তৃক যত্নের ধারাবাহিকতা কি?

অনেক সরকারী হাসপাতাল এখন ধাত্রী কর্তৃক যত্নের ধারাবাহিকতা প্রস্তাব করে থাকে। আপনি ঐ সকল ধাত্রী বা ধাত্রীদেরকে চিনতে পারবেন যারা আপনাকে গর্ভাবস্থায়, প্রসব, প্রজনন এবং প্রসব পরবর্তী সময় দেখাশোনা করবে। আপনার ধাত্রী বা ধাত্রীদের কাছ থেকে সামঞ্জস্যপূর্ণ তথ্য, সহযোগীতা এবং উপদেশ গ্রহণ করতে পারবেন। এই ধরনের যত্ন এই সময়ে আপনার আত্মবিশ্বাস তৈরীতে সাহায্য করবে। আপনার হাসপাতাল প্রস্তাব দিতে পারে:

- **ধাত্রী বিষয়ক ক্ষেত্র বা ধাত্রী দলগত অনুশীলন** যদি আপনি এই ধরনের সেবার জন্য লিপিবদ্ধ হোন, আপনি একজন ধাত্রী পাবেন যার কাছ থেকে আপনি আপনার গর্ভাবস্থায়, প্রসব, প্রজনন এবং প্রসব পরবর্তী যত্ন সম্পর্কে সব জানতে পারবেন। আপনার ধাত্রী আপনাকে ধাত্রীর যত্ন প্রদান করবে এবং তারা সহজলভ্য না হলে অন্য একজন বা দুইজন ধাত্রী সহযোগীতার জন্য পাবেন। যদি প্রয়োজন হয়, আপনার ধাত্রী মাতৃত্ব সেবার ডাক্তারের সহযোগীতায় আপনার যত্ন এবং কাজ সমশ্রেণীভুক্ত করবে।
- **ধাত্রী দল** ধাত্রী দলগত অনুশীলনের অংশ হিসাবে একটি ছোট ধাত্রীর দল আপনাকে হাসপাতালের প্রসবপূর্ব ক্লিনিকে আপনার গর্ভাবস্থায়, প্রসব এবং প্রজননের পর যত্ন করবে। ধাত্রীরা মাতৃত্ব বিভাগে ডাক্তারদের সাথে কাজ করে। আপনি সাধারণত দলের সকল ধাত্রীদের জানতে পারবেন এবং তাদের মধ্যে একজন আপনার প্রসব এবং প্রজনন যত্নের জন্য সবসময় সহজলভ্য থাকবে।

বিশেষ সেবাসমূহ

কিছু হাসপাতালের প্রসবপূর্ব ক্লিনিক প্রয়োজনীয়তা মিটানোর জন্য অতিরিক্ত সেবা প্রদান করে:

- ইংরেজী ছাড়া অন্য ভাষায় কথা বলা মহিলা
- নির্দিষ্ট সাংস্কৃতিক প্রয়োজনীয়তা সম্পন্ন মহিলা
- কিশোরী মহিলা।

ক্লিনিকে সহজলভ্য বিশেষ সেবাসমূহের জন্য আপনার ধাত্রীকে জিজ্ঞাসা করুন।

আদিবাসী এবং মাতৃক শিশু স্বাস্থ্য সেবা (এ এম আই এইচ এস), আদিবাসী মা, শিশু এবং পরিবারের জন্য সাংস্কৃতিকভাবে উপযুক্ত একটি মাতৃক সেবা। আপনার নিকটবর্তী স্থানীয় সেবা আছে কিনা তা আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।

প্রজননের স্থান পছন্দ করা

সরকারী ব্যবস্থায়, আপনি আপনার বাচ্চার জন্ম হাসপাতালে, প্রজনন কেন্দ্রে (যা একটি হাসপাতালে অবস্থিত হতে পারে) অথবা বাড়ীতে পছন্দ করতে পারেন।

হাসপাতালে যত্ন হাসপাতালের যত্ন পছন্দ করার মানে হচ্ছে সরকারী হাসপাতালের প্রসব/প্রজনন বিভাগে আপনার বাচ্চার জন্ম হবে। ধাত্রী এবং/অথবা ডাক্তার জন্মের পুরোসময় যত্ন এবং সহযোগীতা প্রদান করবেন। জন্মের পর আপনি ধাত্রী, ডাক্তার এবং অন্যান্য স্বাস্থ্যকর্মী দ্বারা প্রসব পরবর্তী বিভাগে যত্ন পাবেন।

প্রজনন কেন্দ্র প্রজনন কেন্দ্র দেখতে এবং অনুভব করতে অনেকটা হাসপাতালের চেয়ে বাড়ীর মতোই মনে হবে। প্রসব এবং প্রজননের সময় ধাত্রী কর্তৃক আপনাকে দেখাশোনা করা হবে। প্রজনন কেন্দ্রে বাচ্চা জন্ম দেয়ার পর আপনি ২৪ ঘন্টার মধ্যে বাড়ী যেতে পারবেন এবং পরবর্তী যত্ন ধাত্রী দ্বারা বাড়ীতেই পাবেন। প্রজনন কেন্দ্র স্বাভাবিক গর্ভবতী মহিলাদের জন্য ভালো সুযোগ, কিন্তু উচ্চ ঝুঁকিযুক্ত জটিলতা সম্পন্ন মহিলাদের জন্য উপযোগী নয়। এর মধ্যে আছে সেসকল মহিলা যাদের হার্ট বা কিডনী রোগ, বহুমূত্র রোগ, উচ্চ রক্তচাপ আছে অথবা আগের প্রসবের সময় জটিলতা হয়েছিল। এই মূলনীতি কেন্দ্র থেকে কেন্দ্রে ভিন্ন হতে পারে, তাই নিজের প্রজনন কেন্দ্রে খোঁজ করুন।

প্রজনন কেন্দ্রে এপিডুরাল সাধারণত সহজলভ্য নয়। আপনার প্রসবের সময় যদি কোন সমস্যা হয় যা চিকিৎসা ব্যবস্থার প্রয়োজন পরে, তখন আপনাকে হাসপাতালের প্রসব/প্রজনন বিভাগে নিয়ে যাওয়া হতে পারে।

বাড়ী কিছু সরকারী হাসপাতাল বাড়ী প্রজনন সেবা প্রদান করে, যা আপনার গর্ভধারণ যদি স্বাভাবিক প্রক্রিয়ায় চলে সেক্ষেত্রে আপনি তা নিতে পারবেন। আপনার ধাত্রী, ডাক্তার বা আপনার স্থানীয় হাসপাতালের প্রজনন কেন্দ্রে জিজ্ঞাসা করে আপনি এই ব্যাপারে আরো তথ্য বের করতে পারবেন। আপনি একজন ব্যক্তিগত ধাত্রীও বাড়ীতে প্রজননের জন্য পছন্দ করতে পারেন।

যদি আপনি বাড়ীতে প্রজননের সিদ্ধান্ত নেন, এটি গুরুত্বপূর্ণ যে:

- প্রসব এবং প্রজননের জন্য একজন নিবন্ধিত ধাত্রী, জি পি বা ধাত্রীবিদ্যা বিশারদ থাকতে হবে
- গর্ভাবস্থায় একজন ধাত্রী বা ডাক্তার দ্বারা নিয়মিত প্রসবপূর্ব যত্ন নিতে হবে
- একজন ধাত্রী বা ডাক্তার দ্বারা প্রসব পরবর্তী যত্ন নিতে হবে
- জন্মের প্রথম সপ্তাহে একজন ধাত্রী বা ডাক্তার দ্বারা আপনার নতুন জন্ম নেয়া বাচ্চার পরীক্ষা করাতে হবে
- নিশ্চিত হোন যে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তার জন্মের পরে বাচ্চার পরীক্ষা করানোর প্রস্তাব দেয় অথবা যে সকল সেবাব্যবস্থা এই ধরনের পরীক্ষা করে তাদের নিকট প্রেরণ করে
- নিশ্চিত হোন যে জন্মের পর আপনার বাচ্চাকে ভিটামিন কে এবং অন্যান্য প্রয়োজনমতো চিকিৎসা দেয়া হয়েছে
- যদি আপনার প্রজনন পরিকল্পনামতো না হয়, আপনার স্থানীয় হাসপাতালে সহযোগীতার জন্য বুক করুন।

বাড়ী প্রজনন সম্পর্কে আরো জানতে Australian College of Midwives (NSW)-এর (০২) ৯২৮১ ৯৫২২ নাম্বারে বা Homebirth Access Sydney-এর (০২) ৯৫০১ ০৮৬৩ নাম্বারে ফোন করুন অথবা ওয়েবসাইটটি দেখুন www.homebirthsydney.org.au

যদি আমি একজন মহিলা ডাক্তার বা ধাত্রী পছন্দ করি তাহলে কি হবে?

কিছু মহিলা একজন মহিলা ডাক্তার বা ধাত্রীকে পছন্দ করে। হাসপাতাল কর্মীরা তা বুঝে এবং যদি সম্ভব হয় তাহলে মহিলা কর্মী প্রদান করার চেষ্টা করে থাকে। অধিকাংশ হাসপাতালে ধাত্রী এবং ডাক্তার হচ্ছেন মহিলা এবং কর্মীরা একজন মহিলা ডাক্তার/ অনুশীলনকারীকে প্রদান করার চেষ্টা করে।

তাছাড়া এটাও সত্য যে, অধিকাংশ হাসপাতালে পুরুষ এবং মহিলা ডাক্তার এবং ধাত্রী রয়েছে এবং মাঝে মাঝে মহিলা অনুশীলনকর্মী/ ডাক্তার বা ধাত্রী দেয়া সম্ভব হয় না। জরুরী অবস্থায়, সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দিক হচ্ছে আপনি এবং আপনার বাচ্চা দক্ষ সহজলভ্য যত্ন গ্রহণ করছে - তার মানে হচ্ছে একজন পুরুষ ডাক্তার, পুরুষ ধাত্রী অথবা পুরুষ সেবক এতে অংশ নিচ্ছেন।

সকল কর্মী মহিলাদের পছন্দকে সম্মান করবে। যদি আপনি একজন পুরুষ স্বাস্থ্য পেশাজীবি দ্বারা চিকিৎসা নেন, সহজলভ্য হলে সেখানে আপনি একজন মহিলা কর্মীকে থাকতে বলতে পারেন।

ব্যক্তিগত একজন মহিলা ধাত্রীবিদ্যা বিশারদকে যদি নির্বাচন করে থাকেন, তিনি সাধারণত হাসপাতালে আপনার বাচ্চা জন্মের সময় উপস্থিত থাকবেন। কিন্তু জরুরী অবস্থায় তা সম্ভব নাও হতে পারে।

সরকারী হাসপাতালে, আপনি ধাত্রীবিদ এবং মেডিকেল ছাত্র-ছাত্রী এবং ধাত্রীবিদ্যা বিশারদ এবং শিশু বিশেষজ্ঞদের কাছ থেকে যত্ন গ্রহণ করতে পারেন, যারা অনুশীলনকারী ধাত্রী, ধাত্রীবিদ্যা বিশারদ এবং শিশু বিশেষজ্ঞ-এর নজরদারিতে আছে।

যদি আপনার যত্নের ব্যাপারে উদ্বেগ বা দুশ্চিন্তা থাকে, তাহলে আপনি আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সাথে কথা বলতে পারেন। যদি আপনি এটি করতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ না করেন, আপনি হাসপাতালের ব্যবস্থাপক, রোগী মৈত্রী কর্মকর্তা বা আপনার জি পি-র সাথে কথা বলতে পারেন।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য যত্ন পছন্দসমূহ

কিছু মহিলা তাদের গর্ভাবস্থায় এবং প্রজননের সময় নিজস্ব সেবাপ্রদানকারীকে তাদের দেখাশোনার জন্য পছন্দ করে থাকে। তার মানে আপনাকে একজন প্রাইভেট ধাত্রীবিদ্যা বিশারদ, একজন জি পি দেখাশোনার জন্য বুক করতে হবে যে আপনাকে প্রসবপূর্ব সেবা দিয়ে থাকে। আপনি একজন প্রাইভেট অনুশীলনকারীকে পছন্দ করতে পারেন, যে একটি প্রাইভেট হাসপাতালে অনুশীলন করে, একটি সরকারী হাসপাতাল অথবা বাড়ী প্রজনন পরিচালনা করে। আপনাকে এই সেবার জন্য খরচ বহন করতে হবে (যা বিভিন্ন রকম হয় কিন্তু খরচ বেশী হতে পারে)। অধিকাংশ মহিলা যারা এটি পছন্দ করে তাদের এই খরচ বহন করার জন্য ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য বীমা আছে ।

আপনার গর্ভাবস্থায়, প্রজনন এবং প্রসব পরবর্তী সময় আপনি কি রকম যত্ন এবং স্বাস্থ্যসেবা আশা করতে পারেন তা খুঁজে পেতে আপনার স্বাস্থ্যখাত পরীক্ষা করুন ।

প্রাইভেট ধাত্রীবিদ্যা বিশারদ এবং জি পি ধাত্রীবিদ্যা বিশারদ

এই পছন্দে আপনি একজন প্রাইভেট ধাত্রীবিদ্যা বিশারদ (Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologists-এর সহকর্মী) এবং/অথবা একজন জি পি (Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologists থেকে ডিপ্লোমা অথবা সমকক্ষ স্নাতোকত্তর ধাত্রীবিদ্যা বিশারদ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত) দেখানোর সুযোগ রয়েছে। আপনি তাদেরকে তাদের অফিসে দেখাতে পারেন। কিছু ধাত্রীবিদ্যা বিশারদ একজন ধাত্রী নিয়োগ করে যে আপনার প্রসূতিপূর্ব সেবায়ও অংশগ্রহণ করে।

সাধারণত, প্রাইভেট ধাত্রীবিদ্যা বিশারদ, অথবা জি পি ধাত্রীবিদ্যা বিশারদ অল্প কয়েকটা হাসপাতালে বাচ্চা প্রসব করায়, তাই আপনাকে কয়েকটি হাসপাতাল থেকে পছন্দ করতে হবে। আপনি হাসপাতাল থেকে নিযুক্ত ধাত্রী কর্তৃক প্রসব যত্ন পাবেন, কিন্তু আপনার ডাক্তার নিবিড়ভাবে জড়িত থাকবে এবং বাচ্চা জন্মের সময় উপস্থিত থাকবে। কিছু ধাত্রীবিদ্যা বিশারদ এবং জি পি ধাত্রীবিদ্যা বিশারদ গর্ভাবস্থার যত্ন আপনার বাড়ীতে করার এবং বাড়ীতে প্রজনন করার সহায়তাও প্রদান করতে পারে।

যখন আপনি হাসপাতালে থাকবেন, হাসপাতালের ধাত্রী এবং আপনার ডাক্তার আপনাকে প্রসব পরবর্তী সেবা প্রদান করবে। আপনার প্রাইভেট ধাত্রীবিদ্যা বিশারদ অথবা জি পি ধাত্রীবিদ্যা বিশারদ প্রসব পরবর্তী ছয় সপ্তাহ পর্যন্ত চলমান সেবা প্রদান করবে।

প্রাইভেট অনুশীলনকারী ধাত্রী কিছু মহিলা প্রাইভেট অনুশীলনকারী ধাত্রী দ্বারা বাড়ীতে প্রজনন পছন্দ করে (Nursing and Midwifery Board of Australia-এর নিবন্ধনযুক্ত)। ধাত্রী আপনার গর্ভাবস্থায়, প্রজনন এবং বাচ্চা জন্মের পর সেবা প্রদান করবে।

কিছু প্রাইভেট ধাত্রীর ("যোগ্য" ধাত্রীর) ডাক্তারদের মতো মেডিকেয়ার প্রদানের নাম্বার আছে। তার মানে এই যে, তারা যে সেবা প্রদান করবে তা মেডিকেয়ারের আওতাভূক্ত যদিও ডাক্তারদের সাথে একটি "গ্যাপ" থাকতে পারে। ধাত্রীকে পারিশ্রমিকের বর্ণনা এবং সম্ভাব্য তার সেবাব্যবস্থা রেয়াত করার ব্যাপারে জিজ্ঞাসা করুন।

ভবিষ্যতে, আপনি আপনার প্রাইভেট ধাত্রী দ্বারা আপনার হাসপাতালে বুকিং করাতে পারবেন। আপনার ধাত্রী আপনার গর্ভাবস্থায়; প্রসব এবং হাসপাতালে প্রজনন সেবা; এবং বাড়ীতে প্রসব পরবর্তী সেবায় ধাত্রীগত সেবা প্রদান করবে, এবং আপনার গর্ভাবস্থায় প্রসব অথবা প্রজননের সময় যদি প্রয়োজন পরে তারা আপনাকে একজন ধাত্রীবিদ্যা বিশারদ অথবা জি পি ধাত্রীবিদ্যা বিশারদ-এর কাছে প্রেরণ করবে।

সতর্কতার সাথে পরিচালনা: গর্ভাবস্থায় নিজের তত্ত্বাবধান

Handle with care:
looking after yourself in pregnancy

ব্যায়াম

গর্ভাবস্থায় কর্মক্ষম এবং ফিট থাকা ভালো, কিন্তু প্রথমে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তার দিয়ে পরীক্ষা করে নিন যে আপনার কোন স্বাস্থ্য সমস্যা নাই যা আপনাকে ব্যায়াম করা থেকে বিরত রাখবে। যদি কোন সমস্যা না থাকে, তাহলে সপ্তাহের অধিকাংশ দিনে হাঁটা বা সাঁতার কাটার মতো ব্যায়াম ৩০ মিনিট করার চেষ্টা করুন।

নিয়মিত ব্যায়াম:

- স্বাস্থ্যকর ওজন ধরে রাখতে সাহায্য করে
- শিথিল/আরামে থাকতে সাহায্য করে
- আপনাকে শক্তিশালী ও মজবুত করতে সাহায্য করে যা আপনার গর্ভাবস্থা, প্রসব এবং পিতৃত্ব-মাতৃত্বকালীন সময়ের জন্য ভালো
- পিঠ-ব্যাথা এবং ভেরিকস ভেইন/স্ফীত শিরারোগ-এর অস্বস্তি কমাবে যা কিছু গর্ভবতী মহিলার উপর প্রভাব ফেলে

যদি আপনি গর্ভধারণের পূর্বে শারীরিকভাবে কর্মক্ষম না থাকেন, সাধারণ ব্যায়াম করার মধ্য দিয়ে শুরু করা ভালো। হাঁটাহাঁটি, সাঁতার কাটা এবং একুয়া ক্লাস (পানিতে ব্যায়াম) ভালো। প্রথমে আপনার ডাক্তার বা ধাত্রীর সাথে কথা বলুন।

যদি গর্ভধারণের পূর্বে আপনি কর্মক্ষম থাকেন বা আপনি যদি খেলাধুলা করেন তাহলে আপনার ব্যায়ামের রুটিন নিয়ে ডাক্তার বা ধাত্রীর সাথে কথা বলুন। আপনাকে অবশ্যই নিশ্চিত হতে হবে যে আপনাকে কাজ থেকে বিরত রাখার মতো কোন স্বাস্থ্য সমস্যা নাই এবং আপনার ব্যায়ামের রুটিন আপনার গর্ভধারণে কোন সমস্যা করবে না।

গর্ভধারণ আপনার আঘাত পাওয়ার আশংকা বাড়িয়ে দিতে পারে, এ ব্যাপারে সতর্ক থাকুন। এর কারণ হলো আপনার বন্ধনী এবং সন্ধিগুলো ঢিলা হয়ে শরীরকে বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে যার ফলে বাচ্চার জন্ম হওয়া সহজ হয়। কোন উচ্চ-মাত্রায় ব্যায়াম (উপরে নীচে লাফালাফি করা এবং বারবার লাফালাফির মাধ্যমে চলাফেরা করা) এবং অন্য কোন ধরনের চলাফেরা যা আপনার উরু, হাঁটু, গোড়ালী বা কনুইকে অতিরিক্তভাবে প্রসারিত করে তা পরিহার করে গর্ভাবস্থায় আঘাত পাওয়া থেকে বাঁচিয়ে চলুন।

মাঝারী ধরনের ব্যায়ামের দ্বারা ফিট থাকার পাশাপাশি আপনার উদর, পিঠ এবং শ্রেণীতল-এর মাংসপেশীর বিশেষ যত্ন নেয়া দরকার, কারণ গর্ভাবস্থায় এগুলো সাধারণের চেয়ে বেশী চাপে থাকে। গর্ভাবস্থায় আপনি যে বিশেষ ব্যায়াম করতে পারবেন তার সম্পর্কে আরো তথ্য জানতে দেখুন *আমাকে শক্তি দাও: প্রসবপূর্ব এবং পরবর্তী ব্যায়াম* পৃষ্ঠা নং ৩৭।

গর্ভাবস্থায় ঔষধ

প্রেসক্রিপশন, ওভার-দি-কাউন্টার (প্রেসক্রিপশন ছাড়া) এবং ভেষজ ঔষধের ব্যাপারে সতর্কতা

কিছু ঔষধ (প্রেসক্রিপশন ঔষধ বা প্রেসক্রিপশন ছাড়া ঔষধ যা কেমিষ্ট-এর কাছ থেকে কেনা হয়) গর্ভাবস্থায় ক্ষতিকারক হতে পারে। প্রেসক্রিপশন ছাড়া ঔষধের মধ্যে সচরাচর যা কেনা হয় তা হলো প্রদাহরোধী, যেমন নিউরোফেন (Nurofen™), ঠান্ডা ও ফ্লু-এর ঔষধ এবং বমিবমি ভাব, বমি এবং বদহজমের ঔষধ।

যদি আপনি গর্ভাবস্থায় কোন ঔষধ নেয়ার কথা ভাবেন:

- প্যারাসিটামল ব্যাথা এবং জ্বরের জন্য সবচেয়ে নিরাপদ বিকল্প
- আপনার ফার্মাসিস্ট, ধাত্রী অথবা ডাক্তার দ্বারা প্রথমে পরীক্ষা করে নিন
- সর্বনিম্ন মাত্রার ডোজ ব্যবহার করুন
- নানা ধরনের ঔষধ গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকুন
- নিরাপদ মাতৃত্ব/মাদার সেইফ (০২) ৯৩৮২ ৬৫৩৯ (সিড্‌নী মেট্রোপলিটন এলাকার) অথবা ১৮০০ ৬৪৭ ৮৪৮ (আঞ্চলিক এন এস ডব্লিউ)-এ কল করুন।

প্রেসক্রিপশন ঔষধ

আপনি যদি নিয়মিত ঔষধ গ্রহণ করেন, আপনি গর্ভবতী হওয়ার সাথে সাথে আপনার ডাক্তার দিয়ে এটি পরীক্ষা করা গুরুত্বপূর্ণ। কিছু ঔষধ গর্ভাবস্থায় ক্ষতিকারক হতে পারে এবং মারাত্মক জন্মগত ত্রুটি ঘটাতে পারে।

আমার ডাক্তার যদি আমাকে ঔষধ নির্ধারণ করে দেয়, তাহলে কি হবে?

যদি আপনি গর্ভবতী হয়ে থাকেন বা গর্ভবতী হওয়ার চেষ্টা করছেন তা অবশ্যই আপনার ডাক্তারকে বলুন।

যদি আমার নিয়মিত ঔষধ গ্রহণ করার প্রয়োজন হয়, তাহলে কি হবে?

আপনার ডাক্তারকে দেখান এবং ঔষধ পরিবর্তন করা লাগবে কিনা জিজ্ঞাসা করুন। যদি আপনার দীর্ঘমেয়াদী রোগ থাকে যেমন হাঁপানী, আর্থাইটিস, বিষন্নতা, প্রদাহযুক্ত পেটের অসুখ বা খিঁচুনী, তাহলে আপনার ঔষধ গ্রহণ করতে হবে। গর্ভাবস্থায় বা স্তন্যপান করানোর সময় সবচেয়ে নিরাপদ বিকল্প সম্পর্কে আপনার ধাত্রী অথবা ডাক্তার বা মাদার সেইফ-এর সাথে কথা বলুন।

যে ঔষধ আমি আমার মানসিক স্বাস্থ্য অবস্থার জন্য গ্রহণ করি তা কি নিরাপদ?

মানসিক অসুখ আছে এমন মহিলাদের চিকিৎসা বন্ধ না করে গর্ভাবস্থার পুরো সময় ধরে ঔষধ চালিয়ে যাওয়া ভালো। আপনি যে ঔষধ ব্যবহার করছেন তা আপনার ডাক্তার দ্বারা পরীক্ষা করে নিন।

ভেষজ ঔষধ এবং অ্যারোমাথেরাপী

গর্ভধারণের উপর ভেষজ দ্রব্যাদি এমনকি হোমিওপ্যাথী এবং অ্যারোমাথেরাপীর প্রভাব নিয়ে খুব কম গবেষণা হয়েছে। অনেকে চিন্তা করে যে ভেষজ দ্রব্যাদি নিরাপদ কারণ এগুলো প্রাকৃতিক। কিন্তু ভেষজ অনেক শক্ত প্রভাব ফেলতে পারে, তাই অন্যান্য ঔষধের মতো এগুলোর ব্যাপারে সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত।

ভেষজ প্রাকৃতিকভাবে তৈরী হয়, ল্যাব-এ তৈরীকৃত ঔষধের মতো নয়, তাদের শক্তি অনেক রকম হয়, তাই আপনি যে ডোজ নিচ্ছেন তা নিরাপদ কিনা তা নির্দিষ্টভাবে জানা কঠিন হতে পারে। তাই সবচেয়ে নিরাপদ বিষয় হলো ভেষজ উপাদান বা কেমিষ্ট-এর কাছ থেকে ঔষধ নেয়ার আগে আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।

ভেষজ ঔষধ যা আপনি গর্ভাবস্থায় অবশ্যই এড়িয়ে চলবেন তা হলো: এলোভেরা (ঘৃতকুমারী), এনজেলিকা (সুগন্ধীলতা), আরবর ভিটি (লতাকুঞ্জ), কালো কহস, নীল কহস, কাসকরা সাগ্রডা, কমফ্রি, ডং ক্যুয়ে, ফিভারফিউ, গোল্ডেন সীল্, জুনিপার, প্যাশ্ন্ ফ্লাওয়ার (লতানো গাছবিশেষ), পেনীরয়্যাল, পোক্উইড্ এবং স্লিপারি এল্ম্ (পিচ্ছিল দেবদারু জাতীয় বৃক্ষ বিশেষ)।

স্বাস্থ্য সতর্কতা!

আপনার ডাক্তার বা ফার্মাসিস্ট দ্বারা পরীক্ষা না করে কখনোই নিয়মিত ঔষধ গ্রহণ বন্ধ করবেন না।

❖

যদি আপনার জ্বর হয়, যতো শীঘ্রই সম্ভব আপনার ডাক্তারকে বলুন। দীর্ঘ সময় ধরে বেশী জ্বর নিয়ে না থেকে জ্বর কমানোর জন্য প্যারাসিটামল গ্রহণ নিরাপদ, বিশেষ করে গর্ভাবস্থার ১ম কয়েক সপ্তাহে।

❖

আপনি যদি গর্ভাবস্থায় বা তার পূর্বে কোন ঔষধ ব্যবহার করে থাকেন, তা আপনার ধাত্রী এবং ডাক্তারের জানা সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ কারণ আপনার বাচ্চার জন্মের সময় বিশেষ যত্নের প্রয়োজন হতে পারে।

সেন্ট জনস্ ওয়ার্ট কি?

যদি আপনি বিষন্নতার জন্য এই ভেষজ গ্রহণ করেন, তা আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারকে বলুন। যদি আপনার বিষন্নতা থাকে, তার জন্য সেবা এবং অন্যান্য থেরাপী আছে যা আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

গর্ভাবস্থায় আমি কি ভেষজ চা পান করতে পারি?

সাধারণত আপনি যদি সাধারণ পরিমাণ পান করেন, অধিকাংশ ভেষজ চা ক্ষতিকারক নয়।

গর্ভাবস্থায় রাজ্বরি পাতার চা কি নিরাপদ?

অনেক ঐতিহ্যগত ঔষধের ন্যায় পরিষ্কার উত্তর দেয়ার মতো পর্যাপ্ত গবেষণা হয়নি। এটি বলা হয়ে থাকে যে, রাজ্বরি পাতার চা গর্ভকালীন সকালের দুর্বলতা ভালো করতে পারে। কিন্তু এটাও বলা হয়ে থাকে যে, এটি বমিবমি ভাব তৈরী করে এবং জরায়ুর সংকোচনের মাধ্যমে অকাল গর্ভপাত বা অপরিপক্ক প্রসবে সহযোগীতা করে। এটি প্রসবকে কিছুটা সহজ করে কিনা তাও পরিষ্কার নয়। অষ্ট্রেলিয়ান গবেষণায় পাওয়া যায় যে, রাজ্বরি পাতার চা প্রসবের প্রথম ধাপকে সংক্ষিপ্ত করে না, কিন্তু এটি দ্বিতীয় ধাপকে কিছুটা সংক্ষিপ্ত করে। এটি ফোরসেপ বা সিজারিয়ান অপারেশন-এর হারও সামান্য কমিয়েছে।

পরিশেষে কি দাঁড়াল? আমাদের আরো গবেষণা দরকার। সেই পর্যন্ত আপনার ধাত্রী বা ডাক্তার দ্বারা পরিচালিত হোন - নিরাপদে থাকুন - প্রাত:কালীন অসুস্থতার জন্য অন্যান্য ঔষধ ব্যবহার করুন। আরো তথ্যের জন্য দেখুন *গর্ভাবস্থার সাধারণ উদ্বেগ* পৃষ্ঠা নং ৪৩।

বিকল্প ঔষধ এবং পদ্ধতি

ভেষজ ঔষধের মতো বিকল্প ঔষধ এবং চিকিৎসা পদ্ধতির নিরাপত্তা এবং কার্যকারিতা সম্পর্কে অধিক গবেষণা হয়নি। কিছু চিকিৎসা পদ্ধতি যেমন আকুপাংচার, মালিশ, কায়রোপ্রাকটিক (রোগ চিকিৎসা বিশেষ) এবং অস্টিওপ্যাথির (অস্থি ও মাংসপেশীর নড়াচড়া) মাধ্যমে চিকিৎসা গর্ভাবস্থায় নিরাপদ, যদি অনুশীলনকারী সম্পূর্ণ যোগ্যতাসম্পন্ন এবং গর্ভবতী মহিলাদের চিকিৎসার ব্যাপারে অভিজ্ঞতা সম্পন্ন হয়। তথাপি কিছু চিকিৎসা পদ্ধতি যথাযথভাবে নির্ণয় করা হয়নি, তাই এগুলো আপনার বা আপনার বাচ্চার জন্য নিরাপদজনক কিনা আমরা নিশ্চিত করে তা বলতে পারি না।

গর্ভাবস্থায় কোন নতুন দ্রব্য বা চিকিৎসা শুরু করার আগে আপনাকে সবসময় আপনার ডাক্তার বা ধাত্রীর সাথে কথা বলা উচিত।

এখনো ধুমপান করছেন? এখন ত্যাগ করার সময়

ধুমপান ত্যাগ করা একটি ভালো জিনিস যা আপনি নিজের জন্য এবং আপনার বাচ্চার জন্য করতে পারেন। গর্ভাবস্থার শুরুতে ত্যাগ করলে সর্বোত্তম সুবিধা পাওয়া যায়, তবে গর্ভাবস্থার যেকোন সময় ত্যাগ করলে বাচ্চার জন্য ঝুঁকি কমে যায়। সিগারেটের অভ্যাস ত্যাগ করা কঠিন, কিন্তু সাহায্য ও সেবাব্যবস্থা আছে যদি আপনি তা ত্যাগ করতে চান। যদি আপনার সঙ্গী এবং পরিবারের অন্যন্য সদস্যরাও ত্যাগ করে তা ভালো। আপনাদের সকলের সিগারেটের ধোঁয়া থেকে বাচ্চাকে রক্ষা করা প্রয়োজন।

গর্ভাবস্থায় ধুমপান ক্ষতিকর কারণ ধুমপায়ীদের বাচ্চা:

- মৃত হওয়ার ঝুঁকি থাকতে পারে
- অপ্রাপ্তকালে জন্ম নিতে পারে (৩৭ সপ্তাহ পূর্ণ হওয়ার আগে জন্ম)
- ওজন কম হতে পারে। যখন আপনি সিগারেটের ক্ষতিকারক রাসায়নিক বস্তুসমূহ ধুমপান করেন তখন তা বাচ্চার রক্ত প্রবাহে ঢুকে যায়। বাচ্চা তখন কম অক্সিজেন পায় এবং ঠিকমতো বৃদ্ধি হয় না। কম ওজনের শিশু জন্মের পরে স্বাস্থ্য সমস্যা হওয়ার ঝুঁকি বেশী
- জন্মের পর তাদের ফুসফুসের সমস্যা যেমন হাঁপানী হতে পারে
- এস আই ডি এস-এর ঝুঁকি থাকে।

স্বাস্থ্য সতর্কতা! অন্যান্য ধুমপায়ী লোকদের কাছ থেকে দুরে থাকুন

প্যাসিভ (সরাসরি না) ধুমপান হলো অন্য লোকের ধোঁয়া শ্বাসের মাধ্যমে নেয়া। প্রত্যেক সময় কেউ যখন আপনার বা আপনার বাচ্চার চারপাশে ধুমপান করে, তাহলে আপনারাও ধুমপান করছেন। গর্ভাবস্থায় অন্যান্য লোকদের সিগারেটের ধোঁয়া এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন। বাচ্চা জন্ম হওয়ার পর আপনার বাচ্চার আশেপাশে কাউকে ধুমপান করতে দিবেন না। যেখানে মানুষ ধুমপান করে (যেমন বিয়ার গার্ডেন অথবা পার্টি) সেসব জায়গা থেকে বাচ্চাকে দুরে থাকুন।

যদি আপনার ত্যাগ করতে সাহায্যের প্রয়োজন হয়

Quitline (কুইট লাইন)-এ ফোন করুন (১৩ ৭৮ ৪৮)। এই Quitline হচ্ছে গোপনীয় টেলিফোন ভিত্তিক সেবা যা মানুষকে ধুমপান পরিত্যাগ করতে সাহায্য করার জন্য সাজানো হয়েছে। এই Quitline দিনে ২৪ ঘন্টা, সপ্তাহে ৭ দিন, বছরে প্রতিদিনের জন্য সহজলভ্য। আপনাকে পরিত্যাগে সাহায্য করার জন্য অনেক কর্মসূচী আছে। এবং তা করার জন্য এর চেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সময় আর নাই। আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সাথে পরিত্যাগের ব্যাপারে কথা বলুন।

গর্ভাবস্থায় আমি কি নিকোটিন গাম বা প্যাচ ব্যবহার করতে পারি?

নিকোটিন প্রতিস্থাপন চিকিৎসা (NRT) আপনাকে ধুমপান ত্যাগ করতে সাহায্য করতে পারে। এই দ্রব্যের মধ্যে আছে নিকোটিন প্যাচ, গাম, লজেন্স, ট্যাবলেট যা আপনার জিহ্বার নীচে গলে যাবে এবং শ্বাস নিতে পারবেন। এগুলো আপনাকে সামান্য নিকোটিন দিবে যা আপনার সিগারেটের ক্ষুধা কমাবে। যদিও কোন নিকোটিনই আপনার শরীরের জন্য ভালো নয়, তবুও NRT ব্যবহার আপনাকে সিগারেট ধুমপান ত্যাগ করতে সাহায্য করবে এবং তার কারণ:

- নিকোটিন ডোজ অল্প
- সিগারেটের ধোঁয়ায় উপস্থিত অন্যান্য ক্ষতিকারক রাসায়নিক আপনার নিতে হচ্ছে না
- আপনার সিগারেট থেকে আশেপাশের অন্যান্য মানুষের ধোঁয়া শ্বাস নিতে হচ্ছে না।

যদি আপনি NRT চেষ্টা করেন, তাহলে গাম, গলিত ট্যাবলেট বা ইনহেলার ব্যবহার করা উত্তম। এটি আপনাকে নিকোটিনের অল্প ডোজ দিবে এবং আপনি যতটুকু সম্ভব নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন। প্যাচ নিকোটিনের ক্রমাগত ডোজ দেয় এবং তা বাচ্চার জন্য আদর্শ নয়। কিন্তু সঠিক পন্থায় এগুলো ব্যবহার করা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার ডাক্তার বা ফার্মাসিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন কোনটা আপনার জন্য উত্তম।

যদি আপনি স্তন্যপান করান, নিকোটিন গাম, লজেন্স, ট্যাবলেট যা জিহ্বার নীচে গলে যায় অথবা একটি ইনহেলার আপনার এবং আপনার বাচ্চার জন্য ধুমপানের চেয়ে ভালো। আপনি এসব দ্রব্য ব্যবহারের আগে আপনার বাচ্চাকে খাওয়ানো উচিত। যদি আপনি ধুমপান নিয়মিত করেন, তাহলে আপনার সিগারেট নেয়ার আগেই আপনার বাচ্চাকে খাওয়াবেন।

আমার ধুমপানের কারণে যদি আমার বাচ্চা ছোট হয়, সেটা কি আমার বাচ্চা প্রজননের জন্য সহজ হবে না?

না! ছোট বাচ্চা হওয়া প্রসবের জন্য সহজ এটা মনে করা হয় না - কিন্তু বাচ্চার যদি গর্ভাবস্থায় ঠিকমতো বৃদ্ধি না হয় এবং কম ওজনের হয়, তাহলে স্বল্প ও দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যা হতে পারে।

যদি আমি কমিয়ে দেই এবং কম সিগারেট খাই তাহলে কি হবে? এটা কি বাচ্চার জন্য ভালো নয়?

অনেক মানুষ যারা অল্প ধুমপান করে (অথবা কম টার সিগারেট ধুমপান করে) তারা অনেক ধোঁয়া শ্বাস নেয় যা তাদের আরো অধিক স্বাস্থ্য সমস্যা তৈরী করে। ধুমপান একেবারে না করা আপনার এবং আপনার বাচ্চার জন্য সবচেয়ে উত্তম।

মদজাতীয় পানীয়/অ্যালকোহল - গর্ভাবস্থায় পান করার কি নিরাপদ পরিমাণ আছে?

যখন আপনি মদজাতীয় পানীয় পান করেন, তা আপনার রক্তপ্রবাহ হয়ে বাচ্চার রক্তপ্রবাহে যায় এবং আপনার ও আপনার বাচ্চার জটিলতা বাড়ার ঝুঁকি থাকে। গর্ভবতী মহিলা বা গভধারণে ইচ্ছুক মহিলাদের জন্য নিরাপদ বিকল্প হলো কোন মদজাতীয় পানীয় পান না করা।

গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত মদজাতীয় পানীয় পান করা, গর্ভপাত, মৃত শিশু জন্ম এবং অপরিপক্ক প্রজননের উচ্চ ঝুঁকির সাথে সম্পর্কিত।

নিয়মিত মদজাতীয় পানীয় (দৈনিক আটটি স্বাভাবিক পানীয়-এর বেশী) বাচ্চার অ্যালকোহল সিনড্রোম-এর ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। ফিটাল অ্যালকোহল সিনড্রোমসহ জন্মানো বাচ্চার বুদ্ধিগত সমস্যা; সামঞ্জস্য এবং চলাফেরায় সমস্যা; মুখ, হৃৎপিন্ড এবং হাঁড়ের ত্রুটি এবং শারীরিক বৃদ্ধি মন্থর হতে পারে।

আমি গর্ভবতী তা জানতে পারার আগে অল্প পান করতাম...

আতঙ্কিত হবেন না - বর্তমান প্রমাণ পরামর্শ দেয় যে, যদি প্রত্যাশিত মা সে গর্ভবতী জানার আগে অল্প পরিমাণ অ্যালকোহল পান করে তাতে বাচ্চার ক্ষতি হওয়ার ঝুঁকি কম।

যদি আপনি চিন্তিত হোন, আপনার ধাত্রী বা ডাক্তার বা মাতৃত্ব নিরাপত্তা (০২) ৯৩৮২ ৬৫৩৯ (সিড্‌নী মেট্রোপলিটন এলাকা) বা ১৮০০ ৬৪৭ ৮৪৮ (ফ্রি কল)-এ যোগাযোগ করুন।

অবৈধ ঔষধ

গর্ভাবস্থায় অধিকাংশ ঔষধ গর্ভফুল-এর মাধ্যমে বাচ্চার শরীরে পৌঁছায়। এটি জানা কষ্টকর যে অবৈধ ঔষধে কি আছে যেমন, গাজা, স্পীড, বরফ, কোকেইন, হিরোইন, একস্‌টেসি বা এল এস ডি। এগুলোতে একের অধিক ঔষধ এবং/ অথবা অন্যান্য উপাদানের সাথে মিশ্রিত থাকতে পারে। এগুলো গর্ভাবস্থায় বা বৃদ্ধিপ্রাপ্ত বাচ্চার জন্য কি ক্ষতিকারক প্রভাব ফেলে তা জানা কষ্টকর কিন্তু আমরা জানি যে এগুলো আপনার এবং আপনার বাচ্চার জটিলতার ঝুঁকি বৃদ্ধি করে।

অ্যালকোহলসহ একাধিক ঔষধ ব্যবহার করা আরেকটি উদ্বেগ কারণ গর্ভাবস্থায় বা বাচ্চার উপর এর প্রভাব এখনো অজানা। নিয়মিত ব্যবহার করা কিছু ঔষধ যেমন কোকেইন, স্পীড এবং হিরোইন বাচ্চার জন্মের পর ঔষধ পরিত্যাগের উপসর্গ দেখা দিতে পারে।

গর্ভাবস্থায় ঔষধের তালিকা - মা এবং বৃদ্ধিপ্রাপ্ত বাচ্চার উপর ঔষধের প্রভাব-এর কিছু তালিকা সম্পর্কে *আমরা কি জানি* (নিম্নলিখিত পৃষ্ঠায়)

গর্ভবতী মহিলাদের জন্য নিরাপদ বিকল্প হলো অবৈধ ঔষধ ব্যবহার না করা। যারা অবৈধ ঔষধ বা স্টেরয়েড ইনজেকশান নেয়, তারা হেপাটাইটিস্ সি এবং হেপাটাইটিস্ বি ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত হতে পারে। যদি আপনি কোন ঔষধ ব্যবহার করেন তাহলে আপনার গর্ভাবস্থার যত্নের পছন্দের ব্যাপারে আলোচনার জন্য আপনার ডাক্তার বা ধাত্রীর সাথে যথাশীঘ্রই কথা বলুন।

আমি গর্ভবতী তা আমার জানার আগে যদি আমি কোন ঔষধ নিয়ে থাকি তাহলে কি হবে?

আপনি যে গর্ভবতী তা জানার আগে আপনি যদি কোন ঔষধ নিয়ে থাকেন তাহলে আপনার উদ্বিগ্ন হওয়ার প্রয়োজন নাই। আপনার ধাত্রী, ডাক্তার অথবা মাতৃত্ব নিরাপত্তা (০২) ৯৩৮২ ৬৫৩৯ (সিড্‌নী) অথবা ১৮০০ ৬৪৭ ৮৪৮ (ফ্রি কল)-এ যোগাযোগ করুন।

গর্ভাবস্থায় মিথাডোন এবং বুপ্রেনরফিন জাতীয় ঔষধ

যদি আপনি হিরোইন অথবা অন্যান্য অপিওয়েড জাতীয় ঔষধ ব্যবহার করেন, মিথাডোন কার্যক্রম দ্বারা এটি প্রতিস্থাপন করতে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। হিরোইন বাদ দিয়ে মিথাডোন বা বুপ্রেনরফিন ব্যবহার করলে:

- আপনার এবং আপনার বাচ্চার স্বাস্থ্যের উন্নতি হয়
- আপনার বাচ্চার ঝুঁকি কমায়
- গর্ভাবস্থার জটিলতার ঝুঁকি কমায়
- ঔষধ ব্যবহার এবং জীবনযাত্রা স্থির করতে সাহায্য করে।

গর্ভাবস্থায় ঔষধ - আমরা কি জানি

ঔষধ	গর্ভাবস্থায় এর প্রভাব
বেনজোডিয়াজোপিনস্ ঔষধ (ব্যালিয়াম, নরমিসন, সেরেপাক্স, হিপনোডার্ম, জেনাক্স, টেমেজ)	• এই ঔষধগুলো গর্ভফুলের বাধা অতিক্রম করে এবং ভ্রুণের বৃদ্ধি ও বিকাশে প্রভাব বিস্তার করতে পারে। • এগুলো নবজাতকের মধ্যে ঔষধ পরিত্যাগের উপসর্গ তৈরী করতে পারে। • যদি আপনাকে বেনজোডিয়াজোপিনস্ ঔষধ পরামর্শ করা হয়ে থাকে, আর আপনি যদি গর্ভবতী হোন বা গর্ভধারণ করার পরিকল্পনা করে থাকেন তাহলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ। • এই ঔষধগুলো বুকের দুধের মাধ্যমে মা থেকে বাচ্চার শরীরে যেতে পারে। এই ঔষধগুলোকে বাচ্চার শরীর তাড়াতাড়ি পরিপাক করতে পারে না এবং এই কারণে এই ঔষধগুলোর মাত্রা বেড়ে যেতে পারে।
গাজা (পট, ডোপ, গাঞ্জা, গ্রাস, উইড)	• তামাকের সাথে গাজা সেবন মানে নি:শ্বাসের সাথে কার্বন মনোক্সাইড এবং অন্যান্য ক্ষতিকারক পদার্থ গ্রহণ করা যা বাচ্চার জন্য সমস্যা তৈরী করতে পারে। • এটি বাচ্চার অপরিপক্ক ও স্বল্প ওজনে জন্ম গ্রহণের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে।
মাদকদ্রব্য/কোকেইন	• কোকেইনের ব্যবহার গর্ভপাত ও মৃত শিশু জন্মের ঝুঁকি বাড়ায়। • এটি মায়ের জরায়ুর ও বাচ্চার রক্তনালীকে সরু করে যার ফলে বাচ্চার শরীরে রক্ত প্রবাহ কমে যায়, ভ্রুণের বৃদ্ধিতে সমস্যা করে এবং গর্ভফুলকে জরায়ু থেকে আলাদা করতে পারে।
ম্যাথএম্ফেটামিনস (স্পীড, বরফ, ক্রিস্টাল মেথ)	• ম্যাথএম্ফেটামিনস মায়ের ও বিকাশমান ভ্রুণের হৃৎপিন্ডের গতি বৃদ্ধি করে। • কোকেইনের মতো, এই মাদকগুলোও বাচ্চার রক্তনালীকে সরু করে যা বিকাশে সমস্যা করে এবং গর্ভফুলকে জরায়ু থেকে আলাদা করে। • ধুমপান ভ্রুণের রক্তনালীর গতির উপর প্রভাব ফেলে। • এই ঔষধগুলোর গর্ভের সময় ব্যবহারের ফলে রক্তপাত, তাড়াতাড়ি প্রসব, গর্ভপাত এবং ভ্রুণের অস্বাভাবিকতার ঝুঁকির সাথে জড়িত।
একস্টেসি/এক প্রকার নেশাকর বস্তু (ই, এক্স টি সি, এক্স)	• একস্টেসি রক্তচাপ ও শরীরের তাপমাত্রা বাড়ায় যা গর্ভাবস্থাকে জটিল করে এবং বাচ্চার জন্য সমস্যা তৈরী করে। • গর্ভাবস্থায় এই ঔষধগুলোর ব্যবহারের সাথে বিলম্বে বিকাশ ও সূক্ষ্ম ত্রুটি জড়িত।
অপিওয়েডস্ (হিরোইন, মরফিন, পেথিডিন, কোডেইন, অক্সিকোডন, মিথাডোন, ট্রামাডল)	• গর্ভাবস্থায় অপিওয়েড-এর ব্যবহার গর্ভপাত, অপরিপক্ক জন্ম, মৃত শিশু জন্ম, স্বল্প ওজন ও হঠাৎ শিশু মৃত্যু সিনড্রোম (এস আই ডি এস)-এর ঝুঁকি বাড়ায়।

ক্যাফেইন ব্যবহারে সতর্ক হোন

ক্যাফেইন একটি উদ্দীপক ঔষধ যা কফি, চা, চকলেট এবং অন্যান্য পানীয়তে (যেমন, কোলা এবং এনার্জি ড্রিংকস্) বিদ্যমান। বেশী পরিমাণ ক্যাফেইন গ্রহণে গর্ভপাত এবং বাচ্চার অস্থিরতার ঝুঁকি বাড়ায়। যদিও কিছু গবেষণা বলে যে অল্প থেকে মধ্যম পরিমাণের ক্যাফেইন গ্রহণে ঝুঁকি বাড়ায় না, কিন্তু অন্যান্যরা বলেন যে ৩০০ মিগ্রা-এর বেশী ক্যাফেইন গর্ভপাতের ঝুঁকি বাড়ায় বিশেষত সেইসব মহিলাদের জন্য যারা ধুমপান এবং মদ পান করে। নিরাপদ অবস্থানে থাকার জন্য গর্ভাবস্থায় দিনে ২০০ মিগ্রা-এর বেশী ক্যাফেইন গ্রহণ করবেন না।

২০০ মিগ্রা এর সমান হলো:

- ২ কাপ গুড়া কফি (২৫০ মি.লি. কাপে ১০০ মিগ্রা) অথবা
- আড়াই কাপ তাৎক্ষণিক কফি (২৫০ মি.লি. কাপে ৭৫ মিগ্রা) অথবা
- ৪ কাপ মধ্যম-শক্তি মাত্রার চা (২৫০ মি.লি. কাপে ৫০ মিগ্রা) অথবা
- ৪ কাপ কোকোয়া অথবা গরম চকলেট (২৫০ মি.লি. কাপে ৫০ মিগ্রা) অথবা
- ৬ কাপ কোলা (২৫০ মি.লি. কাপে ৩৫ মিগ্রা)।

কিছু কিছু কোমল পানীয়তে ক্যাফেইনের পরিমাণে তারতম্য হয়, তাই লেবেল দেখে নিন। কিছু কিছু কোমল পানীয়তেও গুয়ারানা থাকে, যা একটি উদ্ভিদ নির্যাস যাতে ক্যাফেইন থাকে। গর্ভাবস্থায় গুয়ারানার কি প্রভাব তা জানা যায়নি।

সংক্রমণ যা আপনাকে অথবা আপনার বাচ্চাকে আক্রান্ত করতে পারে

যদিও অনেক সংক্রমণ যেমন সাধারণ সর্দিজ্বর গর্ভাবস্থায় কোন সমস্যা করে না, কিন্তু কিছু কিছু সংক্রমণ বাচ্চার শরীরে যেতে পারে এবং সেগুলো ক্ষতিকারক। পরের পৃষ্ঠায় লিপিবদ্ধ রোগের একটির সম্ভাবনা থাকলে আপনার ধাত্রী অথবা ডাক্তারকে তা বলুন।

কিছু এস টি আই'স আপনার গর্ভাবস্থা অথবা আপনার বাচ্চার উপর প্রভাব ফেলতে পারে। অজ্ঞাতসারে এস টি আই থাকতে পারে, কিছু সংক্রমণের কোন উপসর্গ নাই। যদি আপনার এস টি আই'স সম্পর্কিত আরো তথ্য অথবা সাহায্যের প্রয়োজন হয় তবে সিড্নী সেক্সুয়াল হেলথ সেন্টারে ১৮০০ ৪৫১ ৬২৪ (ফ্রি কল)-এ যোগাযোগ করুন যা আপনাকে বিনামূল্যে এবং বিশ্বস্ত সেবা প্রদান করে অথবা www.sshc.org.au দেখুন

গর্ভাবস্থা এবং ঔষধ সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্য ও সাহায্য কোথায় পাওয়া যাবে:

মাতৃত্ব নিরাপত্তা (০২) ৯৩৮২ ৬৫৩৯ (সিড্নী মেট্রোপলিটন এলাকা) অথবা ১৮০০ ৬৪৭ ৮৪৮ (আঞ্চলিক এন এস ডব্লিউ)। মাতৃত্ব নিরাপত্তা সকাল ৯ টা থেকে বিকাল ৫ টা পর্যন্ত, সোমবার থেকে শুক্রবার (সরকারী ছুটি ব্যতীত) খোলা থাকে। আপনি মাতৃত্ব নিরাপত্তা-এর অনলাইনেও দেখতে পারেন www.mothersafe.org.au

এ ডি আই এস (মদ এবং ঔষধ সম্পর্কিত তথ্য সেবা): ২৪ ঘন্টা টেলিফোন সেবা যার মাধ্যমে যে কেউ ঔষধ অথবা মাদক সম্পর্কিত সমস্যা অথবা ঔষধ বা মদ বিষয়ক তথ্য জানতে পারে। টেলিফোন: (০২) ৯৩৬১ ৮০০০ অথবা ১৮০০ ৪২২ ৫৯৯ (আঞ্চলিক এন এস ডব্লিউ)।

গর্ভাবস্থায় সংক্রমণ

সংক্রমণ	এটি কিভাবে ছড়ায়	উপসর্গ
পারটোসিস (হুপিং কফ)	সংক্রমিত লোকের সাথে সংস্পর্শ - কাশি বা হাঁচির মাধ্যমে বিন্দু কণা (ড্রপলেট) ছড়িয়ে পড়ে। এই বিন্দু কণাগুলো (ড্রপলেট) বাতাস, ব্যবহৃত রুমালে অথবা রোগীর সংস্পর্শকৃত জায়গায় থাকতে পারে।	আরো থাকতে পারে মধ্যম মানের জ্বর, নাক বন্ধ অথবা নাক দিয়ে পানি পরা, বিষন্নতা এবং কাশি। প্রধান বৈশিষ্ট্যটি হচ্ছে কাশির সাথে দীর্ঘশ্বাস যা "হুপিং" শব্দ তৈরী করে।
ইনফ্লুয়েঞ্জা (ফ্লু)	উপরের মতো।	গতানুগতিক লক্ষণগুলো হচ্ছে জ্বর, কাপুনি, কাশি, গলা ব্যাথা, নাক দিয়ে পানি পরা, প্রচন্ড ক্লান্ত অনুভব করা, মাংস পেশীতে ব্যাথা, অস্থিজনিত ব্যাথা এবং মাথা ব্যাথা। যদি উপসর্গগুলো খারাপের দিকে গড়ায় অথবা আপনি শ্বাসকষ্ট অনুভব করেন, বুক ব্যাথা, দ্বিধাগ্রস্থ, হঠাৎ মাথা ঘুরানো অথবা অনবরত বমি হয় তাহলে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিন ।
রুবেলা (জার্মান হাম)	উপরের মতো।	এর অন্তর্ভূক্ত হতে পারে ফ্যাকাশে দাগ, সামান্য জ্বর, নাক দিয়ে পানি পরা, গলা ব্যাথা, ব্যথাসহ গ্রন্থি ফুলে যাওয়া এবং বেদনাদায়ক অস্থি সন্ধিতে ব্যাথা।
জলবসন্ত (ব্যারিসেলা)	উপরের মতো।	হঠাৎ করে সামান্য জ্বর হওয়া, নাক দিয়ে পানি পরা, শরীর দূর্বল লাগা এবং ত্বকে দাগ যা সামান্য ফোলা থেকে শুরু হয়ে ফোস্কা এবং সর্বশেষ খোস পাচঁড়া হতে পারে।
হেপাটাইটিস্ বি	ভাইরাস দ্বারা হয় যা রক্তে এবং শরীরের পানিতে থাকে। যৌন সঙ্গম, সূচ ভাগ করে ব্যবহার, অপরিচ্ছন্ন শরীরের অঙ্কনের (ট্যাটু) মাধ্যমে আপনার শরীরে ছড়িয়ে পরতে পারে অথবা জন্মের সময় বাচ্চার শরীরে এই ভাইরাস ছড়িয়ে পরে।	অনেক মানুষ যারা হেপাটাইটিস্ বি বহন করে যাদের কোন উপসর্গ থাকে না, কিন্তু তারপরেও তারা অন্য মানুষের মাঝে রোগ ছড়াতে পারে। উপসর্গের মধ্যে রয়েছে ত্বকে ও চোখে হলুদাভ ভাব (জন্ডিস), গাঢ় রঙের প্রস্রাব এবং ফ্যাকাশে পায়খানা, জ্বর, ক্ষুধামন্দা, ক্লান্তিভাব, অস্থি সন্ধিতে ব্যাথা।

	বাচ্চার উপর প্রভাব	আপনাকে কি জানা উচিত
	এটি বাচ্চার জন্য জীবন-হুমকি কারক সংক্রমণ হতে পারে। কিছু নবজাতকের কাশি নাও হতে পারে, কিন্তু শ্বাসপ্রশ্বাস বন্ধ হতে পারে এবং নীলাভ হয়ে যেতে পারে। কিছু কিছু বাচ্চার খাওয়ার সমস্যা থাকতে পারে এবং শ্বাস অথবা কণ্ঠ আটকে যেতে পারে।	বাচ্চাদের ৬ সপ্তাহে , ৪ এবং ৬ মাসে টিকা দিতে হয়। মা'দের প্রতিটি গর্ভাবস্থার তৃতীয় তিনমাসকালীন সময়ে (২৮ সপ্তাহের কাছাকাছি) পারটোসিস-এর বিরুদ্ধে টিকা নেয়া উচিত কারণ এন্ডিবডিগুলো যা সে এই সময়ে তৈরী করে, তা গর্ভফুলের মাধ্যমে তার বাচ্চার শরীরে যাবে। এটি বাচ্চার টিকা নেয়ার মতো বয়স না হওয়া পর্যন্ত বাচ্চাকে সুরক্ষা দিবে। আপনার অন্যান্য সন্তানদেরও পারটোসিস-এর বিরুদ্ধে টিকা নেয়া গুরুত্বপূর্ণ।
	গর্ভপাত করতে পারে অথবা গর্ভাবস্থায় অন্যান্য সমস্যা যেমন অপরিপক্ক প্রসব করতে পারে। সংক্রমণ নবজাতকের মধ্যে গুরুতর অসুস্থতা সৃষ্টি করতে পারে।	ফ্লু হচ্ছে উচ্চ মাত্রায় ছোঁয়াচে শ্বাসপ্রশ্বাসের রোগ। প্রত্যেক বছর ফ্লুর সময় শুরু হওয়ার পূর্বে টিকা নেয়া গুরুত্বপূর্ণ যেহেতু প্রত্যেক বছর ফ্লুর শক্তিমত্তার সাথে মিলিয়ে আগত ফ্লুর সময়ের জন্য নতুন টিকা তৈরী করা হয়। এই টিকা সকল গর্ভবতী মহিলাদের জন্য বিনামূল্যে দেয়া হয় এবং গর্ভাবস্থায় যেকোন সময়ে এবং দুধ পান করানোর সময়ে এটি নিরাপদ হিসাবে বিবেচনা করা হয়। তথাপি, যেসব মহিলার ডিমে চুলকানী অথবা অত্যন্ত সংবেদনশীল হয় তাদের বিশেষজ্ঞের উপদেশ নেয়া উচিত। রোগ প্রতিরোধের টিকা দেয়া হয়েছে এমন মহিলাদের এন্ডিবডি গর্ভফুলে এবং উচ্চ মাত্রায় বাচ্চার শরীরে যেতে পারে যা তাদেরকে জন্মের প্রথম অবস্থায় সুরক্ষা দেয়।
	গর্ভপাত করতে পারে এবং মারাত্মক জন্মগত ত্রুটি যেমন বুদ্ধিগত প্রতিবন্ধীত্ব এবং দেখা, শোনা ও হৃৎপিন্ডে সমস্যা করতে পারে।	গর্ভধারণের পূর্বে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা পরীক্ষা করা সবচেয়ে ভালো (যদিও আপনার রোগ প্রতিরোধের টিকা দেয়া হয়ে থাকে)। গর্ভাবস্থার পূর্বেই আপনি রুবেলা প্রতিরোধে সক্ষম হতে পারেন (তবে যদি আপনি গর্ভধারণ করেন তবে সম্ভব নয়)। যদি আপনি কোন রুবেলা সংক্রমিত ব্যক্তির সংস্পর্শে এসে থাকেন তবে তা আপনার ডাক্তার বা ধাত্রীকে জানান।
	জন্মগত ত্রুটির পাশাপাশি নবজাতকদের জলবসন্ত সংক্রমণের কারণ হতে পারে।	অস্ট্রেলিয়ার বেশীরভাগ মহিলা জলবসন্ত প্রতিরোধে সক্ষম। গর্ভধারণের পূর্বেই আপনি জলবসন্ত প্রতিরোধের টিকা নিতে পারেন (তবে গর্ভধারণ করলে তা সম্ভব নয়)। যদি আপনি কোন জলবসন্তে সংক্রমিত ব্যক্তির সংস্পর্শে এসে থাকেন তবে তা আপনার ডাক্তার বা ধাত্রীকে জানান।
	জন্মের সময় সংক্রমণ বাচ্চার শরীরে যেতে পারে। যদি চিকিৎসা করা না হয়, এটি মারাত্মক স্বাস্থ্য সমস্যার দিকে যেতে পারে যেমন যকৃতের ক্ষতি অথবা যকৃতের ক্যান্সার।	গর্ভাবস্থায় মহিলাদের হেপাটাইটিস্ বি পরীক্ষা করতে দেয়া হয়। এন এস ডব্লিউ-তে জন্মের পর সকল বাচ্চাকে হাসপাতালে বিনামূল্যে হেপাটাইটিস্ বি প্রতিরোধক টিকা দেয়া হয়। সাধারণত এটি বাচ্চাকে হেপাটাইটিস্ বি থেকে সুরক্ষা করে। মায়ের হেপাটাইটিস্ বি থাকলেও এটি বাচ্চাকে সংক্রমণ থেকে সুরক্ষা করে। যদি মায়ের হেপাটাইটিস্ বি থাকে, তবে বাচ্চাকে সুরক্ষা করার জন্য অতিরিক্ত একটি ইনজেকশান দেয়া হবে।

গর্ভাবস্থায় সংক্রমণ চলবে

সংক্রমণ	এটি কিভাবে ছড়ায়	উপসর্গ
হেপাটাইটিস্ সি	একটি দীর্ঘস্থায়ী যকৃতের রোগ যা রক্তের একটি ভাইরাস দ্বারা হয়। যারা ইনজেকশানের মাধ্যমে ঔষধ নেয় তাদেরকে প্রধানত আক্রান্ত করে। যখন আক্রান্ত ব্যক্তির রক্তের মাধ্যমে অন্যান্য ব্যক্তির রক্তে যায়, তখন এটি ধরা পরে। এটি সূচের ভাগ করে ব্যবহার এবং ঔষধ ইনজেকশানের জন্য অন্যান্য উপাদানের মাধ্যমে অথবা অপরিচ্ছন্ন শারীরিক চিত্রের (ট্যাটু) মাধ্যমে হতে পারে। ১৯৯০ সালের পূর্বে রক্ত পরিসঞ্চালন অথবা রক্তের উপাদানের মাধ্যমে অনেক লোকের মধ্যে এটা ধরা পরেছে।	হেপাটাইটিস্ বি এর মতো।
এইচ আই ভি	প্রাথমিক পর্যায়ে অনেকেরই কোন উপসর্গ থাকে না। আপনার এইচ আই ভি-এর ঝুঁকি থাকতে পারে যদি: • আপনার অনিরাপদ যৌন সঙ্গম হয়ে থাকে • আপনি অথবা আপনার সঙ্গী সেসব দেশ থেকে আসেন যেসব দেশে এইচ আই ভি প্রচলিত, যেমন কিছু আফ্রিকান এবং এশিয়ার দেশসমূহ • ঔষধ ইনজেকশানের মাধ্যমে নেয়ার যন্ত্রাদি ভাগ করে থাকেন • অস্ট্রেলিয়াতে আপনি ১৯৮০ এবং ১৯৮৫ সালের মধ্যে রক্ত পরিসঞ্চালন করে থাকেন	ফ্লু-এর তো সর্বদা বিদ্যমান উপসর্গ যেমন জ্বর, গলা ব্যাথা, গ্রন্থি ফোলা, দাগ থাকতে পারে। এছাড়াও অবর্ণনীয় ডায়েরিয়া, ওজন কমা, বারংবার দাগ অথবা এইডস-এর সাথে সমম্পর্কযুক্ত অসুস্থতা যেমন নিউমোনিয়া, ত্বকের ক্যান্সার, মস্তিষ্কের সংক্রমণ এবং ছত্রাকের মারাত্মক সংক্রমণ থাকতে পারে।
পারভোভাইরাস যা চ্যাপ্টা গাল রোগ অথবা পঞ্চম রোগ নামেও পরিচিত।	সংক্রমিত ব্যক্তির সাথে অন্তরঙ্গ সংস্পর্শ। এটি হাঁচি এবং কাশির থেকে বিন্দু কণার (ড্রপলেট) মাধ্যমে ছড়ায়। প্রধানত স্কুল পূর্ববর্তী শিশুদের এবং স্কুলগামী শিশুদের আক্রমণ করে।	সাধারণত সামান্য অসুস্থতা হয় যেমন গায়ে জ্বর, লেইস এর মতো দাগ (গালে প্রথম দেখা যায়), মাঝে মাঝে অস্থি সন্ধিতে ব্যাথা।
সাইটোমেগোলোভাইরাস (সি এম ভি)	মানুষে-মানুষে কাছাকাছি সংস্পর্শে লালা, মূত্র এবং শরীরের তরলের মাধ্যমে সংক্রমণ ছড়ায়। বাচ্চার ন্যাপী এবং ড্রপলেট সংক্রমণের মাধ্যমে ছড়ায়।	সাধারণত স্বাস্থ্যবান প্রাপ্ত:বয়স্কদের কোন উপসর্গ থাকে না। গ্লান্ডুলার জ্বরের মতো উপসর্গ তৈরী করতে পারে।
স্ট্রেপ বি (গ্রুপ বি স্ট্রেপটোকক্কাল সংক্রমণ)	ব্যাকটেরিয়া দ্বারা সংক্রমিত হয় (গ্রুপ বি স্ট্রেপটোকক্কাস)। প্রতি ১০০ জনে প্রায় ১২-১৫ জন মহিলার যোনীপথে এই ব্যাকটেরিয়া থাকে।	মহিলাদের কোন উপসর্গ নাই।
টক্সোপ্লাসমোসিস	সংক্রমণ প্যারাসাইট দ্বারা হয়, যা সাধারণত বিড়ালের পায়খানায় পাওয়া যায়। কাঁচা মাংস অথবা অপরিপক্ক রান্না করা মাংস খেলেও হতে পারে।	লিম্ফ গ্রন্থি ফোলা, মাংস পেশীতে ব্যাথা, মাথা ব্যাথা, জ্বর, সাধারণত অসুস্থবোধ।

	বাচ্চার উপর প্রভাব	আপনাকে কি জানা উচিত
	গর্ভাবস্থায় অথবা জন্মের সময় সংক্রমণ মা থেকে বাচ্চার শরীরে যাওয়ার সামান্য ঝুঁকি রয়েছে (প্রতি ১০০ জনে ৫ জন মায়ের বাচ্চা হেপাটাইটিস্ সি নিয়ে জন্মগ্রহণ করে)। স্তন্যপান করানোর সময় বাচ্চার শরীরে যাওয়ার সম্ভাবনা খুবই কম যদি না রক্তের মাধ্যমে সংস্পর্শ না ঘটে (যেমন আপনার বোটা ফাটা থাকে এবং বাচ্চার মুখের চারপাশে কাটা থাকে)।	যদি আপনার হেপাটাইটিস্ সি এর ঝুঁকি থাকে তবে পরীক্ষা করে নেয়া দরকার। গর্ভাবস্থায় হেপাটাইটিস্ সি সম্পর্কে আরো তথ্য জানার জন্য হেপাটাইটিস্ হেল্প লাইন (০২) ৯৩৩২ ১৫৯৯-এ অথবা ১৮০০ ৮০৩ ৯৯০-এ যোগাযোগ করুন। এটি বিনামূল্যে, বিশ্বস্ত সেবা।
	গর্ভাবস্থায় (যদিও ভাবা হয়ে থাকে যে এইভাবে সংক্রমণ কম হয়), জন্মের সময়, স্তন্যপান করানোর সময় এইচ আই ভি বাচ্চার শরীরে যেতে পারে। মা-থেকে-বাচ্চায় সংক্রমণ এতোই কম ঝুঁকিপূর্ণ যে, যদি মাকে চিকিৎসা করা হয় তবে তা ১০০ জন বাচ্চায় ২ জনের সংক্রমণ হতে পারে, কিন্তু যদি চিকিৎসা না করা হয় তবে ঝুঁকি বাড়ে। বাচ্চাদের জন্মের পরে চিকিৎসা করা হয়। স্তন্যপান করানো বন্ধ করা হয়।	মহিলাদের গর্ভাবস্থায় এইচ আই ভি পরীক্ষা করতে দেয়া হয়। যদি গর্ভাবস্থায় আপনার এইডস্ বা এইচ আই ভি থাকে তবে আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতি এবং বাচ্চার ঝুঁকি কমাতে চিকিৎসার জন্য বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেয়া প্রয়োজন। আরো তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন, এ সি ও এন (এইডস্ কাউন্সিল অফ এন এস ডব্লিউ) টেলিফোন: (০২) ৯২০৬ ২০০০।
	গর্ভপাত হতে পারে।	বেশীরভাগ বয়স্করা রোগ প্রতিরোধে সক্ষম, কিন্তু স্বাস্থ্যকর্মী, শিশু যত্নকারী কর্মী এবং শিক্ষকেরা ঝুঁকিতে রয়েছে। স্কুল অথবা প্রি-স্কুলে ছড়িয়ে পড়ার ব্যাপারে সচেতন থাকুন যদি আপনি তাদের সংস্পর্শে আসেন। যদি রোগাক্রান্ত বাচ্চার সংস্পর্শে এসে থাকেন তবে আপনার ডাক্তার বা ধাত্রীকে বলুন।
	গর্ভাবস্থায় সি এম ভি ভাইরাসে আক্রান্ত শিশুদের যকৃত অথবা প্লীহার রোগ, শ্রবণশক্তি হ্রাস, মানসিক বিকারগ্রস্ততা এবং দৃষ্টি শক্তির সমস্যা হতে পারে।	যত্নসহকারে হাত ধোয়া (যেমন বাচ্চা ধরার পর অথবা ন্যাপী ধরার পর) ঝুঁকি কমাতে পারে। যদি আপনি মনে করেন আপনি সি এম ভি আক্রান্ত, তবে আপনি আপনার ডাক্তার বা ধাত্রীকে বলুন।
	জন্মের সময় বাচ্চার শরীরে যেতে পারে এবং মারাত্মক সংক্রমণ করতে পারে। যদি বাচ্চাকে সংক্রমিত করে তবে অ্যান্টিবায়োটিক এবং নিবিড় পরিচর্যা প্রয়োজন।	এন এস ডব্লিউ হাসপাতালে স্ট্রেপ বি প্রতিরোধে দুটি ভিন্ন পন্থা রয়েছে। বেশীরভাগ হাসপাতালে আপনাকে স্ট্রেপ বি-এর পরীক্ষা করা হবে। যদি আপনি স্ট্রেপ বি বহন করেন তবে প্রসবের সময় আপনাকে এন্ডিবডি দেয়া হবে। অন্যান্য হাসপাতালে, ঝুঁকিপূর্ণ মহিলাদের প্রসবের সময় অ্যান্টিবায়োটিক দেয়া হবে। ঝুঁকিপূর্ণ দিকগুলোর মধ্যে রয়েছে ৩৭ সপ্তাহের পূর্বে প্রসব অথবা উচ্চ তাপমাত্রা।
	সংক্রমণ জরায়ুতে যেতে পারে এবং সুপ্তভাবে মারাত্মক সমস্যা যেমন মানসিক বিকারগ্রস্ততা এবং বাচ্চার অন্ধত্ব সৃষ্টি করতে পারে।	গর্ভাবস্থায় কোন মহিলা প্রথম বারের মত সংক্রমিত হলেই কেবল সমস্যা হতে পারে। সাবধানতামূলক ব্যবস্থা যেমন কাঁচা মাংস ধরার পর হাত ধোয়া, মাংস পরিপূর্ণভাবে রান্না করা এবং বিড়ালের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলা - আবর্জনার ঝুরি ধরবেন না।

গর্ভাবস্থায় সংক্রমণ চলবে

সংক্রমণ	উপসর্গ	বাচ্চার উপর প্রভাব
সিফিলিস	সিফিলিসে সংক্রমিত বেশীরভাগ মহিলার কোন উপসর্গ থাকে না। উপসর্গের মধ্যে রয়েছে যোনীপথে এবং যোনীপথের চারপাশে ব্যাথামুক্ত প্রদাহ এবং হাতে, পায়ে ও শরীরের অন্যান্য স্থানে দাগ।	এটি শেষ পর্যায়ে গর্ভপাত করতে পারে। যদি গর্ভাবস্থায় কোন মহিলার সিফিলিস হয়, তা বাচ্চার শরীরে যেতে পারে। এটি বাচ্চার অন্ধত্ব সৃষ্টি করতে পারে।
ক্ল্যামাইডিয়া	অজ্ঞাতসারে মহিলাদের এই রোগ হতে পারে, কিন্তু কিছু উপসর্গ থাকতে পারে যেমন নি:সরণ হওয়া অথবা প্রস্রাবের সময় জ্বালাপোড়া করা অথবা যোনীপথে সঙ্গমের সময় পেটের গভীরে ব্যাথা। উপসর্গ ছাড়াও অন্যান্য যেসব কারণে পরীক্ষা করা ভালো তা লো: • ৩০ বছরের নীচে হওয়া • গর্ভাবস্থার ৬ মাস পূর্বে আপনার অথবা আপনার সঙ্গীর নতুন যৌনসঙ্গমকারী থাকে • যদি আপনার আরেকটি এস টি আই ধরা পরে যদি চিকিৎসা না করা হয়, ক্ল্যামাইডিয়া জরায়ুর নালী অথবা জরায়ুতে মারাত্মক সংক্রমণ (পেলভিক ইনফ্লামেটরী রোগ) করতে পারে। এটি জন্মদান সক্ষমতায় প্রভাব তৈরী করতে পারে।	জন্মের সময় বাচ্চার শরীরে যেতে পারে যা চোখে সংক্রমণ (কনজাংটিভাইটিস) অথবা নিউমোনিয়া ঘটাতে করতে পারে।
গনোরিয়া	প্রস্রাবের সময় যোনীপথের চারপাশে অতিরিক্ত নি:সরণ এবং চুলকাতে পারে; যোনীপথে সঙ্গমের সময় পেটের গভীরে ব্যাথা হতে পারে।	যদি আপনি সংক্রমিত হোন এবং চিকিৎসা না করেন তবে তা আপনার বাচ্চার শরীরে যেতে পারে এবং চোখে সংক্রমণ (কনজাংটিভাইটিস) অথবা উর্ধ্ব শ্বাসনালীতে সমস্যা তৈরী করতে পারে।
যৌনাঙ্গের হার্পিস	যৌনাঙ্গের জায়গায় ব্যাথাযুক্ত, টনটনে অথবা চুলকানো ফোস্কা। কারো কারো ফ্লুর-মতো উপসর্গ দেখা দিতে পারে। মাঝে মাঝে কোন উপসর্গ থাকে না।	যদি আপনার অথবা আপনার কোন সঙ্গীর যৌনাঙ্গের হার্পিস থাকে তবে আপনার ডাক্তার বা ধাত্রীকে তা জানান। যখন আপনার প্রথমবারের মতো ফোস্কার প্রাদুর্ভাব হয় অথবা তা থেকে সেরে উঠেন তখন বাচ্চার শরীরে সংক্রমিত হওয়ার ঝুঁকি সবচেয়ে বেশী থাকে। গর্ভাবস্থায় আবার প্রাদুর্ভাব আপনার আগত সন্তানের উপর কদাচিৎ প্রভাব ফেলে। কিন্তু প্রসব শুরু হওয়ার সময় যদি আপনার মনে হয় প্রাদুর্ভাব আছে তবে যতো তাড়াতাড়ি সম্ভব হাসপাতালে যান। বাচ্চার অসুস্থ হওয়া প্রতিরোধ করার জন্য আপনার সিজারিয়ান অপারেশন দরকার হতে পারে। যদি পূর্বে বারংবার প্রাদুর্ভাব ঘটে তবে বাচ্চা যৌনাঙ্গের হার্পিসের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাসম্পন্ন হতে পারে।
যৌনাঙ্গের আঁচিল	যৌনাঙ্গের আঁচিল মাঝে মাঝে ব্যাথামুক্ত হয়। যৌনাঙ্গে এগুলো সামান্য ব্যাথামুক্ত ছোট ফোলা থেকে শুরু হয়ে ছোট ফুলকপির মতো চাকা হতে পারে, বিশেষত গর্ভাবস্থায়। কিন্তু মাঝে মাঝে যৌনাঙ্গের আঁচিল মসৃণ হয় এবং এগুলোকে দেখা কষ্টকর।	যদিও গর্ভবতী মহিলাদের ক্ষেত্রে সচরাচর দেখা যায়, তবে যৌনাঙ্গের আঁচিল কদাচিৎই সমস্যা করে।

	চিকিৎসা
	অ্যান্টিবায়োটিক। সবাইকে গর্ভাবস্থার শুরুতে রক্ত পরীক্ষা করা দরকার।
	অ্যান্টিবায়োটিক। যদি আপনি মনে করেন আপনার ক্ল্যামাইডিয়া সংক্রমণ আছে তাহলে আপনার ডাক্তার বা ধাত্রীর সাথে কথা বলুন।
	অ্যান্টিবায়োটিকের মাধ্যমে দ্রুত চিকিৎসা বাচ্চাকে ক্ষতির হাত থেকে রক্ষা করে।
	ঔষধ হার্পিসের প্রাদুর্ভাব কমাতে পারে এবং উপসর্গ দূর করতে পারে। কিন্তু ভাইরাস যেহেতু শরীরে থেকে যায়, উপসর্গ আবার দেখা দিতে পারে।
	আঁচিল দূর করা যায়, কিন্তু ভাইরাস যার মাধ্যমে আঁচিল হয় তা শরীরে থাকে। আঁচিল পুনরায় হতে পারে।

কাজ এবং গর্ভাবস্থা

যদি আপনার কাজের মধ্যে ভারী শারীরিক কাজ অথবা পেশাগত ঝুঁকি না থাকে যা আপনার বাচ্চাকে প্রভাবিত করতে পারে, তবে গর্ভাবস্থায় আপনার কাজ না করার কোন কারণ নেই। কিছু কিছু কাজ আপনাকে এমন জিনিসের সংস্পর্শে আনে যা আপনার আগত বাচ্চার জন্য ক্ষতির কারণ হয়। এখানে কিছু উদাহরণ আছে, কিন্তু এটি ঝুঁকির পূর্ণাঙ্গ তালিকা নয়।

সংক্রমণ উদাহরণস্বরূপ যারা স্বাস্থ্য সেবায়, শিশুর পরিচর্যায় অথবা যারা পশু নিয়ে থাকে তাদের সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়ায় যা বাচ্চাকে প্রভাবিত করতে পারে।

কেমিক্যাল স্বাস্থ্য পরিচর্যা, দাঁতের যত্ন, পশু পরিচর্যা, উৎপাদন এবং কীটনাশক নিয়ন্ত্রণ - এগুলো ঝুঁকি বাড়ায়।

বিকীরণ রঞ্জন রশ্মি অথবা বিকরণযোগ্য পদার্থের চারপাশে কাজ করা ক্ষতিকর নয় যদি তা সাধারণ পেশাগত, স্বাস্থ্য এবং নিরাপদ ব্যবস্থা নেয়া হয়ে থাকে। বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি থেকে বিকীরণ ক্ষতিকর নয়।

অন্যান্য ঝুঁকিসমূহ যে সকল কাজে ভারী জিনিসপত্র উঠানো অথবা লম্বা সময় দাঁড়িয়ে থাকতে হয় তা ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে।

যদি আপনার কাজে লম্বা সময় দাঁড়িয়ে থাকতে হয় তবে বিরতির সময় বসার সুযোগ নেয়া দরকার (যদি সম্ভব হয় অন্য চেয়ারে পা রাখুন)। দীর্ঘ সময় দাঁড়িয়ে থাকা গর্ভাবস্থায় স্ফীত শিরা (ভেরিকোস ভেইন) সৃষ্টি করতে পারে। আরো তথ্যের জন্য ৪৩ নং পৃষ্ঠায় *গর্ভাবস্থায় সাধারণ উদ্বেগ* দেখুন।

যদি আপনি কম্পিউটার বা টেবিলে দীর্ঘ সময় বসে থাকেন তবে প্রতি ঘন্টায় কয়েক মিনিটের জন্য উঠে চারপাশে হাঁটাহাঁটি করুন। আপনার পিঠের যত্নের জন্য:

- আপনার অবস্থান সম্পর্কে সচেতন হোন - বসা এবং দাঁড়ানো
- চেয়ার ব্যবহার করুন যা আপনার পিঠের পিছনে ভালো সহায়তা দিবে।

ভারী জিনিস উঠানো অথবা মই উঠা থেকে বিরত থাকা এবং শরীর বাঁকা করা নিয়ে যত্নশীল হোন - বিশেষত গর্ভের শেষ অবস্থায় যখন শরীরের পরিবর্তনে এগুলো করা কষ্টকর।

গর্ভাবস্থায় আপনার কাজ নিরাপদ কিনা তা নিশ্চিত হতে আপনার ধাত্রী, ডাক্তার, পেশাগত স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তা কর্মচারী, ইউনিয়ন প্রতিনিধি অথবা নিয়োগকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। আপনি এন এস ডব্লিউ-এর ওয়ার্ক কভার কর্তৃপক্ষের সাথেও যোগযোগ করতে পারেন, সহযোগীতার জন্য ১৩ ১০ ৫০ নাম্বারে ফোন করুন অথবা www.workcover.nsw.gov.au -এ বিনামূল্যে *গর্ভাবস্থা এবং কাজ* পুস্তিকা খোঁজ করুন। ওয়ার্ক কভার-এ কর্মচারী হিসেবে আপনার অধিকার, আপনার নিয়োগকারীর জন্য নিরাপদে অন্য কাজের অধিকার অথবা অবৈতনিক মাতৃত্বকালীন ছুটির সম্পর্কেও তথ্য রয়েছে।

বাড়ীর চারপাশে কিছু ঝুঁকি

অসুস্থ শিশু অন্যান্য শিশুদের কাছ থেকে আপনার বাচ্চা জলবসন্ত বা পারভোভাইরাস (ংষধঢ়ঢ়বফ পযববশ ংুহফৎড়সব)-এর মতো সংক্রমণ দ্বারা আক্রান্ত হতে পারে, এবং সতর্ক থাকুন যে আপনার বাচ্চার কাছ থেকে আপনি আক্রান্ত হতে পারেন। আপনি যদি দুশ্চিন্তাগ্রস্থ হোন, তাহলে সবসময় আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারকে বলুন।

পোষাপ্রাণী থেকে সাবধান বিড়ালের ময়লা থালা বা কোন বিড়ালের বিষ্ঠা পরিষ্কারের জন্য অন্য কাউকে রাখুন - কিন্তু যদি আপনাকে তা করতে হয়, তাহলে গ্লাভস্ পরিধান করুন এবং আপনার হাত সাবান ও গরম পানি দিয়ে সতর্কতার সাথে ধুয়ে ফেলুন। এটি টক্সোপ্লামোসিস নামক রোগের ঝুঁকি এড়াতে করতে হয়। এই সংক্রমণ আপনাকে অসুস্থ করবে না, কিন্তু আপনার জন্ম না নেয়া বাচ্চার অন্ধত্ব এবং মস্তিষ্ক ক্ষয় করতে পারে। বিড়ালকে সরিয়ে ফেলার কোন প্রয়োজন নাই - শুধু স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে সচেতন থাকতে হবে।

আপনি মাটি এবং কাঁচা মাংস থেকে টক্সোপ্লামোসিস-এ আক্রান্ত হতে পারেন। যদি আপনি গর্ভবতী হোন, মনে রাখবেন:

- খাবার আগে ফলমূল এবং শাকসব্জি ধুয়ে নিন
- কাঁচা এবং কম রান্না করা মাংস এড়িয়ে চলুন
- আপনার হাত ধৌত করুন
  - > পোষা প্রাণী ধরার পর
  - > শারীরিক পানির সংস্পর্শে আসার পর
  - > খাওয়ার আগে এবং খাবার তৈরীর আগে ও পরে
- বিড়ালের বিষ্ঠার সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন
- বাগানে কাজ করার জন্য গ্লাভস্ পরুন।

আরেক সংক্রমণ সাইটোমেগোলোভাইরাস (সি এম ভি) আপনার জন্ম না নেয়া বাচ্চার বৃদ্ধিতে ক্ষতি করতে পারে এবং কিছু কিছু ক্ষেত্রে গর্ভপাতও করতে পারে। আপনি শারীরিক পানি যেমন প্রস্রাব বা মুখের লালার সংস্পর্শে সি এম ভি-তে আক্রান্ত হতে পারেন। সংক্রমণ থেকে রক্ষা পেতে, আপনার হাত সাবান এবং পানি দিয়ে ধৌত করুন অথবা অ্যালকোহল দ্বারা পরিষ্কার করুন, বিশেষ করে শিশুদের ন্যাপী পরিবর্তন করার পর।

গর্ভাবস্থায় সীসা পরিহার করুন আমরা সীসা পুরোপুরি পরিহার করতে পারি না কারণ এটি বাতাস এবং মাটিতে থাকে। আমরা সবাই এর কিছু পরিমাণ শোষণ করি। কিন্তু শিশু এবং গর্ভবতী মহিলাদের অতিরিক্ত সীসায় সমস্যা হওয়ার অনেক ঝুঁকি রয়েছে।

শিশুরা বড়দের চেয়ে বেশী সীসা শোষণ করে। গর্ভাবস্থায়, অল্প পরিমাণে সীসা গর্ভফুলের মাধ্যমে অতিক্রম করে এবং বাচ্চার মানসিক বৃদ্ধিতে ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে। এটি বৃদ্ধি, শ্রবণ এবং ব্যবহারেও সমস্যা তৈরী করতে পারে।

আমরা জানি না এই প্রভাবগুলো পরিবর্তনযোগ্য কি না।

বাড়ীর পুন:সংস্কারের ফলে আপনি বেশি পরিমাণের সীসার সংস্পর্শে আসতে পারেন। আপনার বাড়ী যদি ১৯৭১ সালের আগে তৈরী হয়ে থাকে (যখন সীসা-ভিত্তিক রং সহজলভ্য ছিল), এই রংকে নষ্ট করে এরকম কোন কিছু করার আগে উপদেশ গ্রহণ করুন। সীসা-ভিত্তিক রং নষ্ট করার সময় সীসার ধুলা বাতাসে এবং ঘরের চারপাশে বিস্তৃত হতে পারে। ***এটি গুরুত্বপূর্ণ যে, মহিলা এবং শিশু সীসা-ভিত্তিক রং নষ্ট করা হয় এমন পুন:সংস্কার করা কাজের সময় যেন আশেপাশে না থাকে।***

লেড/সীসা-এর অন্যান্য উৎস হচ্ছে সীসা কারখানা (যেমন গাড়ীর ব্যাটারী পুন:রায় ব্যবহারের উপযোগী করা); কাপড় এবং সীসা কর্মীদের কাপড়ের ময়লা; শখ যেখানে সীসা ব্যবহার করা হয় (সীসা বাতি জ্বালানো, মাছ ধরা এবং মৃৎশিল্প), কিছু সনাতন ঔষধ যেমন পে-লু-আহ (pay-loo-ah), বলি গোলি (bali goli), রুডা (rueda) এবং এজারকন (azarcon); সীসা স্ফটিকযুক্ত কাঁচপাত্র এবং উন্নতশীল দেশের বাসনপত্র (চকচক অবস্থা থেকে সীসা চুঁয়ে আসে)।

অন্যান্য অধিকাংশ শহর এলাকার চেয়ে সীসা গলানোর জায়গা বা খনির আশেপাশের পরিবেশে এবং বাড়ীতে সীসা দূষণ বেশী থাকবে।

গর্ভবতী মহিলা যাদের বেশী পরিমাণের সীসার ঝুঁকি থাকে তাদের ডাক্তারের সাথে আলোচনা করা উচিত।

পরিষ্কার করার দ্রব্যাদি, রং এবং অন্যান্য গৃহস্থ রাসায়নিক দ্রব্য গর্ভবতী মহিলাদের জন্য কোন ধরনের নিরাপত্তা বিষয়ক সতর্কতার কথা উল্লেখ আছে কিনা তা নিশ্চিত হতে এসব দ্রব্যাদির মোড়ক পরীক্ষা করুন। দ্রব্যাদির মোড়ক দেখে যদি খুব বিষাক্ত মনে হয় তাহলে এই সময় এগুলোর ব্যবহার পরিহার করাই ভালো। আপনি যদি কোন পরিষ্কার করার দ্রব্যাদি, গ্লু, রং বা অন্য কোন গৃহস্থ রাসায়নিক দ্রব্য ব্যবহার করেন তাহলে তার মোড়কের নিরাপত্তা নির্দেশনা অনুসরণ করুন। প্রচুর পরিমাণে স্বাস্থ্যকর বাতাসের ব্যাপারে নিশ্চিত হোন।

মথ বলে ন্যাপথ্যালিন এবং টয়লেটে সুগন্ধি (ডিওডোরেন্ট কেক নামে পরিচিত) কিছু মথ বল এবং টয়লেটের ডিওডোরেন্ট কেক-এ ন্যাপথ্যালিন নামক উপাদান থাকে। অধিক পরিমাণ ন্যাপথ্যালিন-এর সংস্পর্শে আসলে রক্ত কণিকা নষ্ট হতে পারে, যা হিমোলাইটিক এনিমিয়া (হিমোলাইটিক রক্তশূণ্যতা) নামক অবস্থা তৈরী করতে পারে। অধিক পরিমাণ ন্যাপথ্যালিন-এর সংস্পর্শে আসলে কিছু উপসর্গ হতে পারে যেমন, ক্লান্তি, ক্ষুধামন্দা, বমিবমি ভাব, বমি এবং ডায়রিয়া। নতুন জন্ম নেয়া বাচ্চারা যদি ন্যাপথ্যালিন-এর সংস্পর্শে আসে তাহলে তাদের রক্ত কণিকা নষ্ট হওয়ার ঝুঁকি বেশী।

ন্যাপথ্যালিন-এর স্বাস্থ্য ঝুঁকি সম্পর্কে আরো উপদেশ জানা যাবে দৈনিক ২৪ ঘন্টা, সপ্তাহে ৭ দিন সমগ্র অস্ট্রেলিয়া জুড়ে এন এস ডব্লিউ বিষ তথ্য কেন্দ্র (১৩ ১১ ২৬) অথবা স্থানীয় সরকারী স্বাস্থ্য ইউনিট থেকে।

কিভাবে আমি জানব যে কি নিরাপদ এবং কি নয়?

মাদার সেইফ (মাতৃত্ব নিরাপত্তা) হলো এন এস ডব্লিউ-এর মহিলাদের জন্য বিনামূল্যে একটি টেলিফোন সেবাব্যবস্থা। এটি মহিলা এবং তাদের স্বাস্থ্য সেবাদানকারী যারা ঔষধ সম্পর্কে জানতে চান তাদেরকে বিস্তারিত পরামর্শ সেবা প্রদান করে। এছাড়া যারা গর্ভাবস্থায় এবং স্তন্যপান করানোর সময় বিভিন্ন জিনিসের সম্মুখে উন্মোচিত হওয়ার ব্যাপারে উদ্বিগ্ন থাকে তাদেরকেও মাদার সেইফ পরামর্শ সেবা প্রদান করে। মাদার সেইফ নিম্নোক্ত জিনিসগুলোর ব্যাপারে আপনাকে নিরাপত্তা এবং এদের সম্ভাব্য প্রভাব সম্পর্কে তথ্য দিবে:

- প্রেসক্রিপশন ঔষধপত্র
- ওভার-দি-কাউন্টার (প্রেসক্রিপশন ছাড়া) ঔষধ
- রাস্তায় পাওয়া যায় বা ব্যবহার হয় এমন মাদক
- সংক্রমণ
- বিকিরণ
- পেশাগত উন্মোচন।

যে সকল মহিলদের গর্ভাবস্থায় ঔষধের ব্যাপারে ডাক্তারের সাথে সামনাসামনি পরামর্শের প্রয়োজন পরে তাদের জন্য মাদার সেইফ বর্হিবিভাগ ক্লিনিক চালায়। যারা গর্ভধারণের চিন্তা করছেন সে সকল মহিলাদের জন্য মাদার সেইফ মাতৃত্ব নিরাপত্তা পরিকল্পনা (MotherSafe PLaN) ক্লিনিকও চালায়। একজন অভিজ্ঞ ধাত্রীর সাথে মহিলারা গর্ভধারণ, জীবনযাত্রা এবং পুষ্টির ব্যাপারে আলোচনা করতে পারে।

মাদার সেইফ (মাতৃত্ব নিরাপত্তা) (০২) ৯৩৮২ ৬৫৩৯ (সিড্‌নী মেট্রোপলিটন এলাকা) অথবা ১৮০০ ৬৪৭ ৮৪৮ (আঞ্চলিক এন এস ডাব্লিউ) নাম্বারে ফোন করুন। মাতৃত্ব নিরাপত্তা সোমবার থেকে শুক্রবার (সরকারী ছুটির দিন ব্যতীত) সকাল ৯টা থেকে বিকাল ৫টা পর্যন্ত সেবা দেয়।

আপনি মাতৃত্ব নিরাপত্তা অনলাইনেও দেখতে পারেন www.mothersafe.org.au

গর্ভাবস্থায় স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া

গর্ভাবস্থায় স্বাস্থ্যকর খাবার কেন গুরুত্বপূর্ণ?

- এটি বাচ্চার বৃদ্ধি এবং উন্নতিতে সাহায্য করে
- গর্ভাবস্থায় আপনাকে স্বাস্থ্যবান রাখতে সাহায্য করে
- এটি স্বাস্থ্যকর ওজন অর্জনে সাহায্য করে।

আপনাকে যা করতে হবে, নিম্নলিখিত প্রত্যেক খাদ্য শ্রেণী থেকে প্রত্যেকদিন খাবার খাবেন এবং প্রচুর পরিমাণ পানি পান করবেন।

প্রত্যেকদিন প্রত্যেক খাদ্য শ্রেণী থেকে খাবার খান:

- পাউরুটি, ভাত, পাস্তা, নুডুলস্ এবং অন্যান্য খাদ্য শস্য
- শাকসজি এবং কলাই (কলাই হচ্ছে শুকনা শীমের বীচি এবং ডাল, মসুর এবং সয়া জাতীয় খাবার যেমন টফু)
- ফল
- দুধ, দই, অর্ধশক্ত বা শক্ত পনির (কম চর্বিযুক্ত)
- সতেজ রান্না করা মাংস, মাছ, মুরগী এবং ডিম
- বাদাম।

পানি পান পিপাসা অনুযায়ী পানি পান করুন - সাধারণত গরম আবহাওয়া বা ব্যায়ামের সময় বেশী। সকল পানীয় (মদ ছাড়া) আপনার তরল গ্রহণ হিসাবে গণ্য হবে, কিন্তু পিপাসার পানীয় হিসাবে পানি সর্বোত্তম। যদি দাম এবং সুবিধার প্রশ্ন আসে, ট্যাপের পানির চেয়ে ভালো কিছু নাই, বিশেষ করে যদি তা ফ্লোরাইডযুক্ত হয় (ফ্লোরাইড এক ধরনের রাসায়নিক পদার্থ যা দাঁত শক্ত করতে সাহায্য করে)। আপনি যদি আপনার সরবরাহকৃত পানির মান নিয়ে উদ্বিগ্ন থাকেন তাহলে পান করার আগে তা ফুটিয়ে নিন। গর্ভবতী মহিলাদের কোলা এবং কফির মতো পানীয় কম পান করা উচিত কারণ এগুলোর মধ্যে ক্যাফেইন এবং চিনি থাকে। যদি আপনি এগুলো পান করা ছাড়া থাকতে না পারেন তাহলে ক্যাফেইন-এর বিকল্প কিছু চেষ্টা করুন।

খাদ্য শ্রেণী এবং গর্ভাবস্থায় পরামর্শকৃত পরিবেশন (সার্ভ)

খাদ্য শ্রেণী	প্রত্যেকদিন কতো সার্ভ (খাবারের পরিমাণ নির্ধারণের পরিমাপক) খাবার খাবেন?
পাউরুটি, খাদ্যশস্য, ভাত, পাস্তা, নুডুলস্।	৪-৬ সার্ভ, যেখানে এক সার্ভে থাকবে: • ২ী ৬০ গ্রাম পাউরুটির টুকরো • ১টি মধ্যম আকারের পাউরুটির রোল • ১ কাপ রান্না করা পাস্তা, ভাত বা নুডুলস্ • ১/২ কাপ ভাজা না এমন মুজলি (untoasted muesli) • ১ কাপ রান্না করা পরিজ • ১ ১/৩ কাপ নাস্তার সিরিয়াল
শাকসজি, কলাই।	৫ সার্ভ, যেখানে এক সার্ভে থাকবে: • ১/২ কাপ রান্না করা শাকসজি বা রান্না করা শুকনা শীমের বীচি • ১ কাপ কাঁচা সজির সালাদ • ১টি ছোট আলু
ফল	৪ সার্ভ, যেখানে এক সার্ভে থাকবে: • ১টি মধ্যম আকারের ফল (যেমন ১টি মধ্যম আকারের আপেল বা কলা) • ২টি ছোট ফল (যেমন প্লাম বা কিউই ফল) • ১ কাপ টিনজাত ফল • ১ ১/২ টেবিল চামচ কিসমিস • ৪টি শুকনো ফল
দুধ, দই, পনির এবং দুগ্ধ জাতীয় বিকল্প।	কমপক্ষে ২ সার্ভ, যেখানে এক সার্ভে থাকবে: • ১ কাপ দুধ (পূর্ণ চর্বিযুক্ত, কমানো বা ননী তোলা) • ২ টুকরো অর্ধশক্ত বা শক্ত পনির (কম চর্বিযুক্ত)। • ২০০ গ্রাম দই (সাধারণ বা সুগন্ধযুক্ত) • ১/২ কাপ বাষ্পায়িত দুধ • ১ কাপ সয়া দুধ (সাথে ক্যালসিয়াম যুক্ত) • ১ কাপ কাস্টার্ড • ১/২ কাপ কাঁটাযুক্ত স্যামন বা সার্ডিন মাছ
চর্বিহীন মাংস, মাছ, মুরগী, ডিম, কলাই।	১ ১/২ সার্ভ, যেখানে এক সার্ভে থাকবে: • ১/২ কাপ চর্বিহীন মাংসের কিমা • চর্বিহীন মাংস বা মুরগী, আপনার হাতের তালুর সমান টুকরো • ২টি ছোট চপ • ১টি মাছের ছোট ফিলেট • ১/২ কাপ স্যামন • ২টি ছোট ডিম • ১/৩ কাপ বাদাম • ১/৪ কাপ বীজ • ১/২ কাপ রান্না করা ডাল, শীমের বীচি বা ছোলা

যদি আপনি বেশি চর্বি, চিনি এবং লবণ যুক্ত খাবার খান... তাহলে অল্প পরিমাণ খান অথবা মাঝেমাঝে খান, প্রত্যেকদিন নয়। এসব খাবার (যেমন চিপস্, কেক, ললি, পাই, কোমল পানীয়) বেশী খাওয়া মানে আপনার এবং আপনার বাচ্চার জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার মতো জায়গা থাকবে না। এগুলো ওজনের সমস্যাও করতে পারে।

বাইরের খাবার কি ভালো?

বাইরের অনেক খাবারে অধিক পরিমাণে খারাপ চর্বি (স্যাচুরেটেড ফ্যাট), চিনি, লবণ ও কিলোজুল এবং অল্প পরিমাণে প্রয়োজনীয় পুষ্টি থাকে।

বাইরের স্বাস্থ্যকর খাবারের মধ্যে আছে সতেজ তৈরী করা হোলমিল স্যান্ডউইচ, রোল, র‍্যাপ্স (wraps) বা বেগলস্ (bagels), ফোকাসিয়া (focaccia) বা তার্কিস পাউরুটির সাথে স্বাস্থ্যকর ফিলিং, বারবিকিউ মুরগী (চামড়া ছাড়ানো) এবং এশিয়ান ষ্টার ফ্রাই বা বাষ্পায়িত খাবার।

খাদ্যে জন্মানো ব্যাকটেরিয়ার ঝুঁকির জন্য বাইরের খাবারের ব্যাপারে আপনার সতর্ক হওয়া প্রয়োজন। সাধারণত, আগে তৈরী করা খাবার পরিহার করা উত্তম এবং সতেজভাবে তৈরী করা খাবার খাবেন।

আমি কি পরিমাণ খাব?

আপনার যদি ইতিমধ্যে স্বাস্থ্যকর খাবারের অভ্যাস থাকে, তাহলে যখন গর্ভবতী হবেন তখন আপনার খাবারে অনেক পরিবর্তন আনার প্রয়োজন পরবে না - প্রত্যেকদিন শুধু অতিরিক্ত এক সার্ভ সব্জি, দুই সার্ভ ফল এবং অর্ধেক সার্ভ মাংস যোগ করুন। এই তালিকা প্রতিটি খাদ্য শ্রেণী থেকে প্রত্যেকদিন কি পরিমাণ খাবেন তা দেখায়।

স্বাস্থ্য সতর্কতা!
গর্ভাবস্থায় আপনাকে দুইজনের খাবার খাওয়ার প্রয়োজন নাই।

গর্ভাবস্থায় স্বাস্থ্যকর খাবারের জন্য খাদ্য তালিকার ধারণা

	খাদ্য তালিকা
সকালের নাস্তা	হোলগ্রেইন সকালের সিরিয়াল বা কম চর্বিযুক্ত দুধের সাথে পরিজ এবং সতেজ বা শুকনো ফল অথবা ডিম, কম চর্বিযুক্ত পনির বা বেক করা শীমের বীচির সাথে হোলগ্রেইন (শস্যদানার) টোস্ট অথবা দই, ফল বা শস্যদানার টোস্টের সাথে ভেজিমাইট
মধ্য সকালের খাবার	কম চর্বিযুক্ত দুধ বা দই দিয়ে তৈরী কলার স্মুদি অথবা ফল এবং দই অথবা একটি ফল
দুপুরের খাবার	চর্বিহীন মাংস, মাছ, ডিম, কম চর্বিযুক্ত পনির বা হামাস এবং সালাদ দিয়ে স্যান্ডউইচ, র‍্যাপ বা রোল, অথবা ষ্টার ফ্রাই সব্জির সাথে নুডুলস্, গরুর মাংস, মাছ, টফু অথবা বাদাম, সাথে এক টুকরো ফল অথবা শীমের বীচি এবং সব্জির স্যুপের সাথে হোলগ্রেইন পাউরুটি এবং কম চর্বিযুক্ত পনির
বিকালের খাবার	হোলগ্রেইন বিস্কুট এবং ভেজিমাইট অথবা শুকনো ফল এবং বাদাম অথবা পিটা পাউরুটির সাথে হামাস
রাতের খাবার	সব্জির তরকারী এবং তার সাথে ছোলা অথবা ডাল এবং ভাত, সাথে ফলের সালাদ অথবা বাড়ীতে তৈরী পিজ্জা ও তার সাথে কম চর্বিযুক্ত পনির এবং সাথে পরিবেশিত সালাদ অথবা পাস্তা এবং তার সাথে চর্বিহীন মাংস ও সব্জি বা ডালের সস এবং সাথে পরিবেশিত সালাদ, পরবর্তীতে কলার কাস্টার্ড

গর্ভবতীকালীন সময়ে মাছ খাওয়া ।

মাছ আমিষ এবং খনিজ পদার্থে সমৃদ্ধ, খারাপ চর্বি কম এবং ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড থাকে। ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড বাচ্চার জন্মের আগে এবং পরে স্নায়ুতন্ত্রের গঠনের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। তবে কিছু মাছে পারদের পরিমাণ বেশী থাকে যা জন্ম না নেয়া শিশু অথবা ছোট শিশুর স্নায়ুতন্ত্র গঠনে ক্ষতিকারক।

গর্ভবতী মহিলাদের মাছ খাওয়ার ব্যাপারে সুপারিশকৃত নিরাপদ পরিমাণ এবং প্রকারভেদ।

গর্ভবতী এবং স্তন্যদানকারী মহিলা এবং গর্ভধারণ পরিকল্পনাকারী মহিলা	১ সার্ভ ১৫০ গ্রামের সমান
২-৩ সার্ভ ছোট মাছ প্রত্যেক সপ্তাহে খাবেন। ডিনার প্লেটে জায়গা হয় মাছ এরকম ছোট সাইজের হতে হবে। উদাহরণস্বরূপ: ম্যাকারেল, রুপালী ওয়েরহু (ধিৎবযড়ঁ), ব্রীম, স্ন্যাপার, ট্রিভেলী, হোয়াইটিং, ফ্লাটহেড, কিংফিস, টিনজাত টুনা এবং স্যামন, হেরিং, সার্ডিন, শেলফিস, গলদাচিংড়ি, অক্টোপাস অথবা	
প্রতি দুই সপ্তাহে ১ সার্ভ হাঙ্গর (আইশ উঠানো), অথবা বিলফিস (ব্রডবিল, করাত মাছ এবং মারলিন) খাবেন এবং ঐ সময়ে অন্য কোন মাছ খাবেন না, অথবা	
প্রত্যেক সপ্তাহে ১ সার্ভ মাগুর মাছ অথবা অরেঞ্জ রাউয়ি (গভীর সমুদ্রের পার্চ) এবং ঐ সপ্তাহে অন্য কোন মাছ খাবেন না।	

গর্ভাবস্থায় খাবার নিয়ে সাধারণ কিছু উদ্বেগ

গর্ভাবস্থায় কিছু নির্দিষ্ট পুষ্টি আছে যা আপনার জন্য খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

লৌহ

আপনার খাবারে খুব কম লৌহ থাকা মানে আপনার অক্সিজেন বহনকারী লোহিত রক্ত কণিকা বেশী নাই এবং আপনি ক্লান্তি, দুর্বল, শ্বাসকষ্ট অথবা মানসিক অবসন্ন অনুভব করতে পারেন। গবেষণায় দেখা গেছে যে যদি মাদের পর্যাপ্ত পরিমান লৌহ না থাকে, গর্ভাবস্থায় তাদের বেশী জটিলতা দেখা দিতে পারে অথবা তাদের বাচ্চা তাড়াতাড়ি প্রসব হতে পারে।

লৌহ-এর সর্বোত্তম উৎস হচ্ছে চর্বিহীন লাল মাংস, বাদাম এবং কলাই যেমন সয়াবিন বা ছোলা।

যদি আপনি খাবারের সাথে ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবার খান বা পানীয় পান করেন তাহলে আপনার শরীর অনেক লৌহ শোষণ করবে। এটি করা অনেক সহজ যেমন, নাস্তার সাথে এক গ্লাস কমলার জুস পান করা; অথবা দুপুরের বা রাতের খাবারের সাথে টমেটো, লাল ক্যাপসিকাম, ব্রোকলী বা ডাল খাওয়া। খাবারের সাথে না খেয়ে দুই খাবারের মাঝখানের সময়ে কফি বা চা পান করা উত্তম কারণ তা আপনার শরীরে লৌহ শোষণকে কমিয়ে দিতে পারে।

ক্যালসিয়াম

গর্ভাবস্থায় ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ খাবার বেশী খেলে তা আপনার বাচ্চার হাড় এবং দাঁত শক্ত করবে। যদি আপনার খাবারে প্রয়োজনীয় ক্যালসিয়াম না থাকে, তাহলে বৃদ্ধিপ্রাপ্ত শিশু আপনার হাড় থেকে ক্যালসিয়াম বের করে তার চাহিদা পূরণ করবে। এতে করে আপনার হাড় দুর্বল হয়ে যাওয়ার ঝুঁকি বাড়বে যা পরবর্তী জীবনে সহজে ভেঙ্গে যাবে।

মনে রাখবেন যে কম চর্বিযুক্ত বা স্বল্প চর্বিযুক্ত দুগ্ধ জাতীয় খাবারে সাধারণত সম্পুর্ণ ননীযুক্ত দুগ্ধ জাতীয় খাবারের সমপরিমাণ (বেশী না হলেও) ক্যালসিয়াম থাকে (কিন্তু কটেজ পনির-এ ক্যালসিয়াম বেশী থাকে না)। আপনি যদি *খাদ্য শ্রেণী এবং গর্ভাবস্থায় সুপারিশকৃত সার্ভ* পৃষ্ঠা নং ২৮ অনুযায়ী দুগ্ধ জাতীয় খাবার বা বিকল্প খাবার না খান তাহলে আপনার ক্যালসিয়াম সাপ্লিমেন্টের প্রয়োজন হতে পারে। আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের কাছ থেকে জেনে নিন।

ভিটামিন ডি

গর্ভাবস্থায় আপনার ভিটামিন ডি-এর পরিমাণ পরীক্ষা করা হয়ে থাকতে পারে। আপনার যদি এর পরিমাণ কম থাকে, তাহলে সীমাবদ্ধ সময়ে প্রাকৃতিক সূর্যের আলোতে থেকে অথবা সঠিক পরিমাণে ভিটামিন ডি যুক্ত ট্যাবলেট গ্রহণ করার মাধ্যমে এর পরিমাণ ঠিক করা গুরুত্বপূর্ণ।

গর্ভাবস্থায় আমার কি অতিরিক্ত ভিটামিন বা খনিজের প্রয়োজন?

বাচ্চা ধারণে সক্ষম সকল মহিলাদের একটি সুষম খাদ্য এবং গর্ভধারণ করার চেষ্টার পূর্বে এবং গর্ভাবস্থা চলাকালীন সময়ে একটি মাল্টিভিটামিন খাওয়া প্রয়োজন যাতে পরামর্শকৃত পরিমাণে ফলিক এসিড থাকে। গর্ভপূর্ববর্তী, গর্ভাবস্থায় এবং স্তন্যপানের জন্য তৈরীকৃত মাল্টিভিটামিন মহিলাদের গ্রহণ করা গুরুত্বপূর্ণ কারণ গর্ভাবস্থায় এই প্রস্তুতিগুলোতে সঠিক পরিমাণে (প্রস্তাবিত দৈনিক খাবার বা আর ডি আই) বিভিন্ন ধরনের ভিটামিন এবং খনিজ থাকে। এর মধ্যে রয়েছে আয়োডিন, যা স্বাস্থ্যকর মস্তিষ্কের বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ। যে সকল মহিলারা গর্ভবতী, স্তন্যপান করান অথবা গর্ভবতী হওয়ার কথা চিন্তা করছেন তাদের জন্য বিশেষজ্ঞরা প্রতিদিন ১৫০ মাইক্রোগ্রাম সম্পূরক আয়োডিন-এর প্রস্তাব দিয়ে থাকে। আপনার যদি পূর্বে বিদ্যমান থাইরয়েড অবস্থা থেকে থাকে, তাহলে আয়োডিন সম্পূরক নেয়ার পূর্বে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। আরো তথ্যের জন্য www.nhmrc.gov.au পরিদর্শন করুন।

চর্বি এবং তেল কিভাবে ব্যবহার করবো?

আপনার শুধুমাত্র অল্প পরিমাণ প্রয়োজন - রুটির উপর অল্প একটু মাখন অথবা মার্জারিন পাতলা করে ছড়িয়ে দিন, এবং রান্না ও সালাদ পরিবেশনে অল্প পরিমাণে তেল ব্যবহার করুন। ক্যানোলা, জলপাই, সূর্যমুখী, কুসুম ফুল, ভুট্টা এবং সয়াবিন তেল স্বাস্থ্যসম্মত পছন্দ হতে পারে। সিরিয়াল খাদ্য এবং মাংস, ডিম, পনির, চিনাবাদামের মাখন (পিনাট বাটার) এবং মার্জারিন-এর ব্যবহারের পরিমাণ থেকে আপনি প্রচুর পরিমাণে চর্বি এবং তেল পেতে পারেন।

গর্ভাবস্থায় ভিটামিন এবং খনিজের উপর মাদারসেইফ-এ একটি তথ্যপাতা রয়েছে। মাদারসেইফ ওয়েবসাইট পরিদর্শন করুন ৗৗি. সড়ঃযবৎংধভব.ড়ৎম.ধঁ এবং 'তথ্যপাতায়' ক্লিক করুন।

❖

শ্রুতি রয়েছে যে গর্ভাবস্থায় মায়ের দাঁত থেকে ক্যালসিয়াম হারিয়ে থাকে। আপনি যদি আপনার খাদ্য থেকে যথেষ্ট পরিমাণে ক্যালসিয়াম না পান, তাহলে, আপনার হাড়ে জমাকৃত এই খনিজ আপনার বাচ্চাকে আপনার শরীর দিবে।

❖

স্বাস্থ্য সর্তকতা!

গর্ভবতী মহিলাদের কাঁচা মাছ, সামুদ্রিক খাদ্য যেমন ঝিনুক, সাশিমি, স্মোকড স্যামন অথবা স্মোকড ঝিনুক সম্পূর্ণরূপে পরিহার করা উচিত। কারণ দেখতে, ৩৫ নং পৃষ্ঠায় খাবার নিরাপদ রাখা দেখুন।

ফলেট আপনার এবং আপনার বাচ্চার জন্য গুরুত্বপূর্ণ

ফলেট (অথবা ফলিক এসিড) এক ধরনের বি ভিটামিন। আপনি গর্ভবতী হওয়ার পূর্বেই (অন্তত ১ মাস পূর্ব থেকে) এবং গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে (প্রথম ৩ মাস) প্রচুর পরিমাণে ফলেট সমৃদ্ধ খাদ্য খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। এটি আপনার বাচ্চার স্বাস্থ্যগত সমস্যা প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে। যদি আপনি গর্ভবতী হওয়ার আগে অতিরিক্ত ফলেট গ্রহণ না করেন, উদ্বিগ্ন হবেন না। শুধু নিশ্চিত হোন যে আপনি গর্ভবতী এই খবর জানার পর থেকে পর্যাপ্ত গ্রহণ করছেন।

আপনি পর্যাপ্ত পরিমাণ ফলেট পেতে পারেন:

- ফলেট সমৃদ্ধ খাবার খেয়ে - উদাহরণস্বরূপ হোলগ্রেইন পাউরুটি, হোলগ্রেইন সকালের নাস্তার সিরিয়াল যার মধ্যে অতিরিক্ত ফলেট আছে, গাঢ় সবুজ পাতার শাকসব্জি, শুকনো শীমের বীচি, ছোলা এবং মসুর, কমলা, কমলার জুস, কলা, স্ট্রবেরি, এভোকাডো এবং ঈস্ট স্প্রেড যেমন মারমাইট অথবা ভেজিমাইট। লক্ষ্য হবে, উপরের তালিকা থেকে প্রত্যেকদিন দুই সার্ভ (খাবারের পরিমাণ নির্ধারণের পরিমাপক) ফল, পাঁচ সার্ভ শাকসব্জি এবং চার থেকে ছয় সার্ভ পাউরুটি বা সিরিয়াল খাওয়া।
- প্রত্যেকদিন একটি করে কম ডোজের ফলিক এসিড ট্যাবলেট (০.৫ মিগ্রা) অথবা গর্ভাবস্থার জন্য বিশেষ মাল্টিভিটামিন যেখানে ০.৫ মিগ্রা ফলিক এসিড আছে তা খাবেন, এর সাথে আরো খাবেন ফলেট সমৃদ্ধ খাদ্য। আপনি যদি মাল্টিভিটামিন খেতে না চান, তাহলে আপনি সুপারমার্কেট, কেমিষ্ট বা স্বাস্থ্যকর খাবারের দোকান থেকে ফলিক এসিড ট্যাবলেট কিনতে পারেন।

গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে পর্যাপ্ত ফলিক এসিড না খেলে যে স্বাস্থ্য সমস্যা হয় তাকে নিউর‍্যাল টিউব ডিফেক্টস্ বলে (স্পাইনা বিফিডা (spina bifida) এবং এনিনসিফালী (anencephaly))। এটি বাচ্চার সুষুম্নানালী (স্পাইনাল কর্ডে) বা মস্তিষ্কে ক্ষতিকর প্রভাব ফেলতে পারে এবং মারাত্মক সমস্যা তৈরী করতে পারে। আরো তথ্যের জন্য প্রসব পূর্ববর্তী পরীক্ষা এবং জিনগত রোগসমূহের ব্যাখ্যাদান পৃষ্ঠা নং ১১৪ দেখুন।

যদি আপনার বা আপনার কোন আত্মীয়ের বাচ্চার ইতিমধ্যে নিউর‍্যাল টিউব ডিফেক্টস্ থাকে, আপনার বাচ্চারও এরকম সমস্যা হওয়ার অনেক ঝুঁকি রয়েছে। আপনার ডাক্তার বা ধাত্রীর সাথে কথা বলুন। তিনি হয়তো:

- বেশী ডোজ-এর ফলিক এসিড ট্যাবলেট দিতে পারেন
- গর্ভাবস্থায় জিনগত রোগসমূহের ব্যাখ্যা এবং নিউর‍্যাল টিউব ডিফেক্টস্ আছে কিনা তা পরীক্ষা করার পরামর্শ দিতে পারেন।

সহজ এবং সুস্বাদু পন্থায় অধিক ফলিক এসিড পাওয়ার উপায়:

- ফলিক এসিড যুক্ত সকালের হোলগ্রেইন সিরিয়াল, টুকরো করা কলা এবং এক গ্লাস কমলার জুস খাওয়া
- বেশী সার্ভের বাষ্পায়িত বা ষ্টার ফ্রাই শাকসব্জি খাওয়া
- কলা, কাঁচা লবণবিহীন বাদাম অথবা হোলগ্রেইন টোষ্টের সাথে ঈস্ট স্প্রেড (যেমন মারমাইট অথবা ভেজিমাইট) জলখাবার হিসাবে খাওয়া
- মার্জারিন বা মাখনের পরিবর্তে পাউরুটির সাথে এভোকাডোর ভর্তা ব্যবহার করা।

কি পরিমাণ ফলিক এসিড আপনার খাওয়া দরকার তা জানতে আপনার ডাক্তার এবং ধাত্রীর সাথে কথা বলুন, যদি আপনার:

- খিঁচুনী থাকে
- খিঁচুনী রোধক ঔষধ খান
- ভিটামিন বি ১২-এর অভাব থাকে
- বহুমূত্র রোগ থাকে
- অতিরিক্ত ওজন হলে।

আমি নিরামিষভোজী। আমাকে কি আমার খাবার পরিবর্তন করতে হবে?

সুষম নিরামিষ খাবার অনেক স্বাস্থ্যকর। পৃষ্ঠা নং ২৮-এ দেয়া *খাদ্য শ্রেণী এবং গর্ভাবস্থায় সুপারিশকৃত সার্ভের পরিমাণ*-এর তালিকা ব্যবহার করুন যাতে আপনি প্রত্যেক খাদ্য শ্রেণী থেকে পর্যাপ্ত সার্ভ খেতে পারেন।

মাঝেমধ্যে, নিরামিষ খাবারে গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি কম থাকে:

- **লৌহ এবং জিংক** প্রচুর পরিমাণে উদ্ভিজ্জ খাবার খান, যাতে লৌহ এবং জিংক আছে (কলাই এবং বাদাম)। একই সাথে ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবার খান।
- **ভিটামিন বি ১২** অতিরিক্তভাবে যুক্ত সকালের হোলগ্রেইন সিরিয়াল নিরামিষীদের জন্য ভিটামিন বি ১২-এর একটি চমৎকার উৎস। যদি আপনি দুগ্ধজাত খাবার বা ডিম না খান তাহলে আপনার সাপ্লিমেন্ট বা সম্পূরক প্রয়োজন হতে পারে।
- **ক্যালসিয়াম** পৃষ্ঠা নং ২৮-এ দেয়া **খাদ্য শ্রেণী এবং গর্ভাবস্থায় সুপারিশকৃত সার্ভের পরিমাণ**-এর তালিকায় দুগ্ধজাত নয় এমন ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ খাদ্য দেখুন। আপনি যদি প্রচুর পরিমাণে এগুলো না খান, আপনার ক্যালসিয়াম সম্পূরক প্রয়োজন হতে পারে।
- **আমিষ** নিশ্চিত হোন যে আপনি কলাই, বাদাম এবং বীজ থেকে প্রচুর উদ্ভিজ্জ আমিষ পাচ্ছেন।

আপনি যদি আপনার খাবারের পরিকল্পনা করতে চান, আপনার ধাত্রী, ডাক্তার বা পুষ্টিবিদ-এর সাথে কথা বলুন।

আমি একজন কিশোরী। আমার কি অতিরিক্ত কিছু লাগবে?

যদি আপনি ১৭ বছরের নীচে হোন, আপনি এখনও বড় হচ্ছেন। তার মানে আপনার শরীরে অতিরিক্ত পুষ্টি প্রয়োজন - দৈনিক তিন বেলা স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া নিশ্চিত করুন। আপনার অতিরিক্ত ক্যালসিয়ামও দরকার - তিন সার্ভ দুগ্ধজাতীয় খাবার খান (অথবা চার সার্ভ যদি আপনি বেশী সিরিয়াল না খান)। যদি আপনার খাদ্য পরিকল্পনায় সাহায্যের প্রয়োজন পরে, আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

গর্ভাবস্থায় অথবা স্তন্যপানের সময় আমার খাবারে কোন পরিবর্তন আনা হলে তা আমার বাচ্চাকে এলার্জি হওয়া থেকে প্রতিরোধ করতে পারবে?

আপনার খাবারে পরিবর্তন আনার ব্যাপারে সুপারিশ দেয়া হয় না। গবেষণায় দেখা গেছে, ডিম, চিনাবাদাম, সয়া, মাছ বা গরুর দুধ (যে সকল খাদ্যে কিছু মানুষের এলার্জি হয়)-এর মতো খাবার পরিহার করার ফলে বাচ্চার এলার্জির ঝুঁকির উপর কোন প্রভাব পরে না।

❖

বুদ্ধিমত্তার সাথে জলখাবার খাওয়া

যদি আপনি ১৭ বছরের নীচে হোন, আপনি এখনও বড় হচ্ছেন। তার মানে আপনার শরীরে অতিরিক্ত পুষ্টি প্রয়োজন - দৈনিক তিন বেলা স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া নিশ্চিত করুন। আপনার অতিরিক্ত ক্যালসিয়ামও দরকার - তিন সার্ভ দুগ্ধজাতীয় খাবার খান (অথবা চার সার্ভ যদি আপনি বেশী সিরিয়াল না খান)। যদি আপনার খাদ্য পরিকল্পনায় সাহায্যের প্রয়োজন পরে, আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

গর্ভাবস্থায় আমার কি পরিমাণ ওজন অর্জন করা উচিত?

এটি সকল মহিলাদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ যে অতিরিক্ত ওজন বেড়ে যাওয়ার ঝুঁকি কমানোর জন্য গর্ভাবস্থায় স্বাস্থ্যকর খাবার খাবেন এবং সচল থাকবেন। যদিও আপনি ক্ষুধা অনুভব করতে পারেন, তথাপি আপনাকে "দুইজনের পরিমাণ" খাওয়ার প্রয়োজন নাই।

প্রায় অর্ধেক অষ্ট্রেলিয়ান, তাদের সুপারিশকৃত ওজন সীমার বেশী ওজন বহন করে। যেসকল মহিলাদের ওজন বেশী, তাদের গর্ভাবস্থায় বিশেষ যত্নের প্রয়োজন হতে পারে, কারণ তাদের অতিরিক্ত ঝুঁকি থাকে:

- গর্ভাবস্থায় অনেক ওজন বৃদ্ধি পাওয়া এবং বাচ্চা জন্মের পর ওজন কমানো কঠিন হওয়া
- অস্বাস্থ্যবান বড় বা ছোট বাচ্চা হওয়া
- উচ্চ রক্তচাপ
- গর্ভকালীন বহুমূত্র রোগ
- সিজারিয়ান সেকশন অপারেশন
- পায়ের বা শ্রোণীর শিরায় রক্ত জমাট বাধা
- মৃত শিশু জন্ম।

যেসকল মহিলাদের ওজন অতিরিক্ত বেশী আছে তাদের হাসপাতালে বাচ্চা জন্ম দেয়া প্রয়োজন যেখানে উচ্চমানের যত্ন প্রদান করা হয়।

যদিও আপনি ইতিমধ্যে গর্ভবতী হয়ে গেছেন তথাপি গর্ভাবস্থায় জটিলতার ঝুঁকি কমাতে আপনার ওজন বৃদ্ধি পাওয়া নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। একটি নির্দেশিকা স্বরূপ, গর্ভাবস্থার শুরুতে আপনি যতো ভারী থাকবেন, গর্ভাবস্থাকালীন আপনার তত কম ওজন অর্জন করা উচিত।

ইড়ফু সধংং রহফবী (BMI) বা বি এম আই আপনার শরীরের সম্পূর্ণ চর্বি মাপতে ব্যবহৃত হয় এবং এর মাধ্যমে নির্ধারণ করা হয় যে আপনার ওজন সাধারণ সীমার মধ্যে বা কম ওজন, বেশী ওজন বা স্থুলকায়-এর মধ্যে কিনা। BMI গণনা করা হয় আপনার ওজনকে (কিলোগ্রাম হিসাবে) আপনার উচ্চতার (মিটার হিসাবে) বর্গ দিয়ে ভাগ করে। এই লিংকে BMI ক্যালকুলেটর আছে যা দিয়ে আপনি আপনার BMI বের করতে পারবেন: http://www.gethealthynsw.com.au/bmi-calculator নসর.

যঃসষ যেসকল মহিলাদের BMI ১৮.৫-এর কম বা ৩৫-এর বেশী তাদের স্বাস্থ্যসম্মত ওজন অর্জনের জন্য যোগ্য পেশাজীবির কাছ থেকে খাবারের উপদেশ নিতে হবে। কিছু জাতিগত দলের BMI মানদন্ডে ভিন্ন ভিন্ন মাপকাঠি আছে। আরো তথ্যের জন্য আপনার ডাক্তার বা ধাত্রীর সাথে কথা বলুন।

কিভাবে আপনার উচ্চতা এবং গর্ভপূর্বকালীন ওজন দিয়ে আপনার BMI বের করা যায় এবং গর্ভাবস্থায় সুপারিশকৃত ওজন অর্জন করা যায় তা এই নীচের ছকে আছে। আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সুপারিশ ব্যতীত গর্ভাবস্থায় আপনার কোন প্রকারের ভোজনপ্রণালী অনুসরন করা উচিত হবে না।

গর্ভাবস্থায় সুপারিশকৃত ওজন অর্জন

গর্ভপূর্বকালীন BMI (kg/m²)	২য় এবং ৩য় ট্রাইমেষ্টারে (তিনমাসকাল) ওজন অর্জনের হার (kg/week)*	সুপারিশকৃত মোট ওজন অর্জনের হার (kg)
১৮.৫ এর কম	০.৪৫	১২.৫ থেকে ১৮
১৮.৫ থেকে ২৪.৯	০.৪৫	১১.৫ থেকে ১৬
২৫.০ থেকে ২৯.৯	০.২৮	৭ থেকে ১১.৫
৩০.০ এর সমান বা বেশী	০.২২	৫ থেকে ৯

*গণনায় প্রথম তিনমাসে ০.৫-২ কেজি ওজন অর্জন অনুমান করা হয়। উৎস:
Queensland Health (2010) Statewide Maternity and Neonatal Clinical Guideline: Obesity

খাবার নিরাপদ রাখা

যখন আপনি গর্ভবতী হোন, আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায় এবং খাদ্য বিষক্রিয়াসহ আপনার অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়। কিছু কিছু জীবাণু যা হয়তো গর্ভ পূর্ববর্তী অবস্থায় পারত না, কিন্তু গর্ভাবস্থায় এখন তার চেয়ে মারাত্মক অসুস্থতা তৈরী করতে পারে এবং আপনার জন্ম না নেয়া বাচ্চারও ক্ষতি করতে পারে। বিষক্রিয়া পরিহার করার কিছু ইঙ্গিত এখানে দেয়া হলো যা আপনাকে সাহায্য করবে।

ঠান্ডা রাখুন

- ফ্রিজ ৫ ডিগ্রী সেলসিয়াস বা তার নীচে রাখুন।
- যে খাবার ঠান্ডায় রাখা প্রয়োজন তা ফ্রিজে তৎক্ষনাত রেখে দিন।
- যে খাবার ফ্রিজে ছিল যদি তা দুই ঘন্টা বা তার বেশী বাইরে রাখা হয় তাহলে ঐ খাবার খাবেন না।
- হিমানীমুক্ত এবং মাখিয়ে রাখা (মেরিনেট) খাবার, বিশেষ করে মাংস, ফ্রিজে রাখুন।
- শীতল থলে নিয়ে বাজার করুন এবং এস্‌কি (esky) সাথে নিয়ে বনভোজন করুন।

পরিষ্কার রাখুন

- খাবার প্রস্তুত শুরু করা বা খাওয়ার আগে, এমনকি হাল্‌কা খাবার হলেও ভালো করে হাত ধুয়ে এবং শুকিয়ে নিন।
- বেঞ্চ, রান্নাঘরের যন্ত্রপাতি এবং খাবার থালাবাসন পরিষ্কার রাখুন।
- কাঁচা এবং রান্না করা খাবার আলাদা রাখুন এবং প্রত্যেকটির জন্য ভিন্ন কাটিং বোর্ড এবং ছুরি ব্যবহার করুন।
- কাঁচা মাংস থেকে বের হওয়া পানি অন্য খাবারের উপর পরতে দেয়া যাবে না।
- ডায়রিয়ার মতো কোন রোগ দ্বারা অসুস্থ হয়ে থাকলে অন্যের জন্য খাবার তৈরী করা থেকে বিরত থাকুন।

গরম রাখুন

- গরম বাষ্পায়িত না হওয়া পর্যন্ত খাবার রান্না করুন।
- গরম বাষ্পায়িত না হওয়া পর্যন্ত খাবার পুনরায় গরম করুন।
- নিশ্চিত হোন যে রান্না করা মাংসে কোন গোলাপী ভাব যেন না থাকে যেমন কিমা বা সসেজ।
- মুরগী বা শুকরের মাংস পরিবেশন করার আগে পরিষ্কার জুস দেখে নিন।
- পরিবেশনের আগে সকল ধরনের মেরিনেড করা কাঁচা মাংসের পানি/জুস ফুটন্ত হওয়া পর্যন্ত গরম করুন।

লেভেল পরীক্ষা করুন

- মেয়াদোত্তীর্ণ খাবার খাবেন না।
- খাবার 'ভালো থাকার' তারিখ নোট করুন এবং তা অনুসরণ করুন।
- সংরক্ষণ এবং রান্না করার নিয়মাবলী অনুসরণ করুন।
- মোড়কবিহীন খাবারের ব্যাপারে তথ্য জিজ্ঞাসা করুন।

স্বাস্থ্য সতর্কতা!
সংক্রমণ রহিতকরণ - আপনার হাত ধৌত করুন

কিছু সংক্রমণ আপনার বাচ্চার বৃদ্ধিতে ক্ষতি করতে পারে এবং কিছু ক্ষেত্রে অকালে গর্ভপাত করতে পারে। সংক্রমণ রহিত করতে সাবান এবং পানি দিয়ে হাত ধৌত করুন অথবা অ্যালকোহল মালিশ ব্যবহার করুন।

- শরীরের বিভিন্ন তরল যেমন লালা, নাকের পানি, রক্ত বা বমি সংস্পর্শের পর
- বাচ্চার ন্যাপী পরিবর্তন বা পায়খানায় যাবার পর
- খাবার তৈরীর আগে ও পরে এবং খাবার খাওয়ার আগে
- বাগান করা বা পশুপাখি এবং পশুপাখির বিষ্ঠা (বিড়ালছানার আবর্জনা) স্পর্শ করার পর
- যেকোন সময় আপনার হাত ময়লা দেখালে।

লিষ্টেরিয়া

লিষ্টেরিয়া একটি খাদ্যে-জন্মানো ব্যাকটেরিয়া (জীবাণু) যা এক ধরনের লিষ্টেরিয়োসিস নামক খাদ্য বিষক্রিয়া রোগ করতে পারে। এটি সাধারণত স্বাস্থ্যবান মানুষের কোন সমস্যা করে না, কিন্তু গর্ভবতী মহিলাদের মতো কম রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাসম্পন্ন লোকদেরকে এই ব্যাকটেরিয়া সহজেই আক্রমণ করে। খুব কম পরিস্থিতিতে, গর্ভবতী মহিলা এই সংক্রমণ তার পেটের বাচ্চাকে স্থানান্তর করতে পারে যার ফলে গর্ভপাত, মরা বাচ্চা জন্ম বা অকালে প্রজনন হতে পারে এবং নতুন জন্ম নেয়া শিশুকে অসুস্থ করতে পারে। যদি মায়ের লিষ্টেরিয়োসিস হয়, অ্যান্টিবায়োটিক অনেক সময় জন্ম না নেয়া বা নতুন জন্ম নেয়া শিশুকে সংক্রমণ থেকে রক্ষা করতে পারে।

প্রাপ্ত:বয়স্কদের ক্ষেত্রে লিষ্টেরিয়োসিস হলে কোন উপসর্গ নাও থাকতে পারে বা আপনার জ্বর হতে পারে এবং ক্লান্তি অনুভব করবেন (কিন্তু এসব উপসর্গগুলো অন্য কারণেও হতে পারে)। যদি গর্ভাবস্থায় আপনার জ্বর হয়, সর্বদা আপনার ডাক্তার বা ধাত্রীকে তা বলুন।

লিষ্টেরিয়া সাধারণত আশেপাশের পরিবেশে পাওয়া যায় যেমন উদ্ভিদ এবং পশুপাখির বিষ্ঠা, মাটি এবং পানিতে । এমনকি ফ্রিজে রাখা খাবারের উপর লিষ্টেরিয়া জন্মাতে পারে, কিন্তু বাষ্প উঠে ঐ রকম গরমে খাবার রান্না করলে বা পুনরায় খাবার গরম করলে লিষ্টেরিয়া মারা যায়।

কিছু খাবার আছে যেগুলোতে এই ব্যাকটেরিয়া বহন করার ঝুঁকি বেশী সেগুলো এড়িয়ে চললে লিষ্টেরিয়োসিস হওয়ার ঝুঁকি কমাতে পারবেন:

- পাস্তুরণ ছাড়া দুগ্ধজাতীয় দ্রব্য যেমন, নরম বা অর্ধ-নরম পনির (এগুলো যদি রান্না করা খাবারে থাকে তাহলে ঠিক আছে)
- রান্না করা ঠান্ডা মুরগীর মাংস
- প্রক্রিয়াজাত ঠান্ডা মাংস
- আগে তৈরী করা সালাদ
- কাঁচা সামুদ্রিক খাবার
- নরম আইসক্রিম
- বড়া।

কিছু উচ্চ ঝুঁকিসম্পন্ন খাবার খাদ্য বিষক্রিয়া তৈরী করতে পারে। সর্বদা ডিম সম্পূর্ণভাবে রান্না করুন এবং কাঁচা মাংস এবং মুরগী, গুদামজাত সুশি, ভাজা আইসক্রিম, কাঁচা বা হাল্‌কা রান্না করা স্প্রাউট/প্রবাল এবং কাঁচা ডিম সমৃদ্ধ খাবার যেমন বাড়ীতে তৈরী মেয়নেজ, মুস্ অথবা এ্যয়লি পরিহার করুন।

আমাকে শক্তি দাও: প্রসব পূর্ববর্তী এবং পরবর্তী ব্যায়াম

Give me strength: pre- and post-natal exercises

গর্ভাবস্থার জন্য এবং গর্ভপরবর্তী সময়ের জন্য ব্যায়াম

হাঁটাচলা, সাঁতার কাটা ও অন্যান্য কার্যক্রম দ্বারা ফিট থাকার সাথে সাথে আপনার পেট, পিঠ ও শ্রোণীতলের (পেলভিক ফ্লোর) মাংসপেশীর বিশেষ যত্ন নিতে হবে। গর্ভাবস্থায় এসব মাংসপেশী সাধারণ সময়ের চেয়ে অনেক বেশী চাপের মধ্যে থাকে এবং সহজে দুর্বল হয়ে যায়। ব্যায়াম যেভাবে সাহায্য করবে তা হলো:

- মাংসপেশী শক্তিশালী রাখে
- পিঠ ব্যাথা উপশম করে এবং প্রতিরোধ করে (গর্ভাবস্থায় একটি সাধারণ সমস্যা)
- আপনার মূত্রথলি নিয়ন্ত্রণ করে
- বাচ্চা জন্মগ্রহণের পরে আপনার আকার আগের অবস্থায় নিয়ে আসে।

গর্ভাবস্থায় থাকাকালীন সময়ে আপনি যতক্ষন স্বাচ্ছ্যন্দবোধ করেন, ততক্ষন ব্যায়াম করবেন। যোনীপথে জন্ম দেয়ার দুই দিন পর থেকেই আপনি পুনরায় ব্যায়াম শুরু করতে পারেন। যদি আপনার সিজারিয়ান অপারেশন হয়, সেক্ষেত্রে পাঁচ দিন পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। পেট এবং পিঠের ব্যায়াম বাচ্চা জন্মানোর পর কমপক্ষে ছয় সপ্তাহ পর্যন্ত করবেন - এবং শ্রোণীতলের ব্যায়াম সারা জীবন চালিয়ে যাবেন। মনে রাখুন:

- ব্যায়ামের সময় সাধারণভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস নিন (শ্বাস আটকে রাখবেন না)
- যদি আপনার কোন ব্যাথা বা অস্বস্তি লাগে, বিশেষ করে পিঠ, পেট বা শ্রোণী (পেলভিক) এলাকায়, তবে ব্যায়াম বন্ধ রাখুন। উপদেশের জন্য একজন ফিজিওথেরাপিষ্টকে জিজ্ঞাসা করুন।

আপনার পিঠ সম্পর্কে সচেতন হোন

শক্তিশালী পেটের মাংসপেশী পেটকে চ্যাপ্টা করার চেয়েও অনেক বেশী কাজ করে থাকে - তারা আপনার পিঠকে রক্ষা করতেও সাহায্য করে। বাচ্চা জন্মানোর ছয় সপ্তাহ পর্যন্ত শক্তিশালী পেটের ব্যায়াম পরিহার করুন - তবে সাধারণ ব্যায়াম করা যাবে।

সাধারণ পেটের ব্যায়াম আপনার মেরুদন্ডকে নমনীয় রাখতে সাহায্য করবে।

শ্রোণী (পেলভিক) ঘূর্ণয়ন

- আপনার পায়ের উপর স্বাচ্ছন্দ্যভাবে দাঁড়ান।
- আপনার হাঁটু সামান্য ভাজ করুন।
- নিতম্বের পাশে আপনার হাত রাখুন।
- আপনার শ্রোণী ঘড়ির কাঁটা বরাবর ঘোরান (মনে হয় যেন আপনি বেলি নৃত্য করছেন)।
- এখন আপনার শ্রোণী ঘড়ির কাঁটার উল্টা দিকে ঘোরান।
- ৫-১০ বার পুনরাবৃত্তি করুন।

শ্রোণী কাত হওয়া (পিঠের ব্যাথা উপশমেও সাহায্য করে)

- আপনার পায়ের উপর স্বাচ্ছন্দ্যভাবে দাঁড়ান।
- আপনার হাঁটু সামান্য ভাজ করুন।
- আপনার এক হাত পেটের উপর রাখুন এবং অন্যহাত পুনরায় পিঠের নীচের দিকে রাখুন।
- চিন্তা করুন আপনার শ্রোণী একটি বেসিন বা বোল এবং ধীরে ধীরে একে সামনে এবং পিছনে টানুন।
- ৫-১০ বার পুনরাবৃত্তি করুন।
- যদি এটি স্বাচ্ছন্দ্যবোধক হয়, তাহলে আপনার হাত এবং হাঁটু দ্বারা এই ব্যায়াম পুনরায় করুন।

আপনার হাত এবং হাঁটু দ্বারা শ্রোণী কাত করা

- আপনার হাত মেঝেতে রাখুন এবং আপনার শ্রোণী পিছনে এবং সামনে টানুন।
- এই অবস্থান সাধারণত ভালো যদি আপনার মাজাব্যাথা থাকে।
- ৫-১০ বার পুনরাবৃত্তি করুন।

যদি আপনি এই ব্যায়ামকে আর একটু কঠিন করতে চান তাহলে:

- যতক্ষণ পারেন আপনার শরীরকে স্থীরভাবে ধরে রাখুন।
- এক বাহু আপনার কাঁধ থেকে উপরে রাখুন।
- একই সময় আপনার বিপরীত পা উপরে তুলুন।
- কিছু সময়ের জন্য ধরে রাখুন, তারপর আপনার বাহু এবং পা নীচে নামান।
- পেটের মাংসপেশীগুলো শিথিল করুন।
- অন্য বাহু এবং পা দিয়ে পুনরায় করুন।
- প্রত্যেক পাশে ৫-১০ বার পুনরাবৃত্তি করুন।

বাচ্চা জন্মের পর আপনার পেটের মাংসপেশীগুলো পরীক্ষা করুন

গর্ভাবস্থায় পেটের মাংসপেশীগুলো আলাদা হওয়া স্বাভাবিক। এটি পরীক্ষা করা সহজ:

- চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ুন, আপনার হাঁটু ভাজ করুন এবং আপনার পায়ের তালু মেঝেতে সমতল করে রাখুন
- আপনার নাভীর চারপাশে এক হাতের আঙ্গুল দিয়ে আলতো করে চাপ দিন
- শ্বাস ত্যাগ করুন এবং আপনার মাথা এবং কাঁধ সামান্য উপরে তুলুন
- যদি বিচ্ছিন্নবস্থা থাকে তাহলে আপনি একটি 'ফাঁক' এবং মাংসপেশীর দুটি আলাদা প্রান্ত অনুভব করবেন।

এই ব্যায়াম (দাঁড়ানো অবস্থায় অথবা উপরে উল্লেখিত চার ধরনের ব্যায়াম) ধরে রাখতে পারলে আপনার বাচ্চা জন্মের পর এই ফাঁক বন্ধ হয়ে যাবে (যদিও অনেক সময় এই ফাঁক সম্পূর্ণ বন্ধ হয় না)।

যদি এই ফাঁক দুই আঙ্গুলের চেয়ে বেশী হয়, আপনার পিঠের নীচের দিকে ব্যাথা হতে পারে। ব্যায়াম করার সাথে সাথে আরো উপকারের জন্য পেটের সাপোর্ট পড়াতে পারেন। উপদেশের জন্য আপনার ধাত্রী বা ফিজিওথেরাপিষ্টকে জিজ্ঞাসা করুন।

পিঠ বেদনা এবং ব্যাথা কমাতে প্রসারণ পিঠের নীচের দিকের ব্যাথার জন্য/

মাজাব্যাথার জন্য:

- আপনার হাঁটুকে পৃথক রেখে গোড়ালীর উপর ভর করে বসুন।
- মেঝের দিকে সামনে ঝুঁকে পরুন, কনুই আপনার সামনে মাটিতে রাখুন।
- আপনার বাহু সামনের দিকে ধীরে ধীরে প্রসারণ করুন।
- কয়েক সেকেন্ড ধরে রাখুন।

পিঠের মাঝখানের জন্য:

- আপনার হাত এবং হাঁটুর উপর বসে পড়ুন।
- নীচের পেট টেনে নিয়ে আসুন।
- আপনার পুচ্ছ নীচে ভাজ করুন।
- কয়েক সেকেন্ড ধরে রাখুন।
- আলতো করে পিঠকে নীচের দিকে নামান যতক্ষন পর্যন্ত স্বাচ্ছন্দ্য অনুভব করেন।

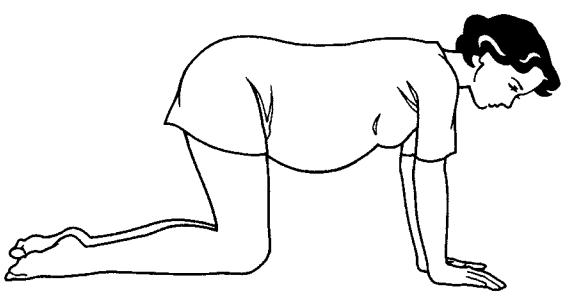
কাঁধের ফলক (সোল্ডার ব্লেড) এবং পিঠের উপরের অংশের ব্যাথার জন্য:

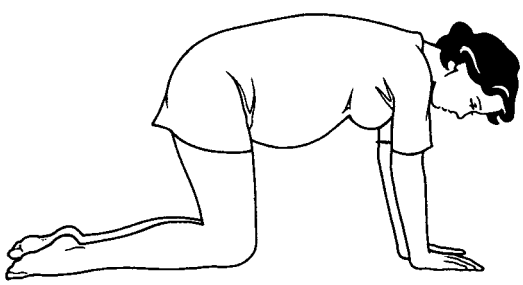
- একটি শক্ত চেয়ারে বসুন।
- আপনার পেটের মাংসপেশীগুলোকে মজবুত করুন।
- আপনার দুই হাতের আঙ্গুলগুলোকে একে অপরের সাথে আলিঙ্গনাবদ্ধ করুন এবং আপনার বাহুদ্বয় মাথার উপরে তুলুন।
- আপনার কনুই সোজা করুন এবং আপনার হাতের তালু উপরের দিকে উঠান।
- কয়েক সেকেন্ড ধরে রাখুন।

গর্ভাবস্থায় এবং বাচ্চা জন্মানোর পরে আপনার পিঠের যত্নের অন্যান্য পন্থা:

- এক পায়ের উপর দাঁড়ানো বা ভারী বস্তু তোলা পরিহার করুন।
- আপনার কোমর সমান উঁচু বেঞ্চ বা টেবিলে কাজ করুন।
- কোমর সমান উচ্চতায় ন্যাপীর বালতি এবং কাপড় ধোয়ার ঝুড়ি রাখুন।
- ক্যাপসুলে না রেখে, একটি নিরাপদ শিশু বাহকে অথবা একটি প্র্যাম-এ রেখে বাচ্চাকে বহন করুন। বিভিন্ন ধরনের পরিধারযোগ্য শিশু বাহক রয়েছে। উদাহরণস্বরূপ কিছু বাহক হলো কাপড়ের মোড়ানো, থলি বা ব্যাগ স্লিং এবং বাধানো বাহক। বাচ্চা বহন করার জন্য স্লিং এবং থলি ব্যবহারের সময় পিতামাতা এবং সেবাদানকারীদের যত্ন নেয়া উচিত। স্লিং-এর মধ্যে ভুলভাবে রাখা হলে বাচ্চাদের দম বন্ধ হওয়ার ঝুঁকি থাকে। নিরাপদে শিশুর বাহক ব্যবহারে গুরুত্বপূর্ণ তথ্যের জন্য দেখুন https://www.productsafety.gov.au/content/index.phtml/itemld/971550
- গোসলখানা পরিষ্কার বা বিছানা গোছানোর সময় বাঁকা না হয়ে হাঁটু গেড়ে বসুন।
- সাঁতার কাটতে যান (শিশু জন্মের পর, সাঁতার কাটা শুরু করার আগে আপনার রক্তপাত বন্ধ হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন)।
- যদি হাঁটাচলা এক নিতম্বে ব্যাথা সৃষ্টি করে, তাহলে আপনার জঙ্গার/পিউবিক, কুচকি বা মাজার নীচের দিকে ব্যাথা আছে; অথবা যদি আপনি হাঁটা-চলার পরের দিন ব্যাথা লক্ষ্য করেন, তাহলে আপনার হাঁটা-চলা কমিয়ে দিন, সিঁড়িতে উঠানামা পরিহার করুন এবং ঐ ধরনের কাজ পরিহার করুন যেখানে আপনাকে এক পায়ের উপর অধিক ভর দেয়ার প্রয়োজন পরে (যেমন ভ্যাকুয়াম করা)।
- যদি পিঠের ব্যাথা মারাত্মক বা দীর্ঘস্থায়ী হয়, তাহলে আপনি একজন ডাক্তারকে দেখান যিনি আপনাকে একজন ফিজিওথেরাপিষ্টের কাছে প্রেরণ করবেন।

শ্রোণী (পেলভিক) কাত করা





আপনার শ্রোণীতলের (পেলভিক ফ্লোর) যত্ন

গর্ভাবতী হওয়া এবং বাচ্চা জন্ম দেয়া মানে হচ্ছে অন্যান্য মহিলা যাদের বাচ্চা নেই তাদের থেকে আপনার তিনগুণ বেশী সম্ভাবনা থাকে প্রস্রাব চুয়ানোর এবং নিজেকে ভিজিয়ে ফেলা। বাচ্চা আছে এমন প্রতি তিন জন মহিলার মধ্যে একজন নিজেকে ভিজিয়ে ফেলে...কিন্তু আপনাকে তাদের মধ্যে একজন হতে হবে না।

এটির কারণ কি?

গর্ভাবতী হওয়া এবং বাচ্চা জন্মানোর কারণে আপনার শ্রোণীতলের মাংসপেশী অনেক প্রসারিত হয় - এই মাংসপেশীগুলো যা আপনার মূত্রথলিকে বন্ধ রাখে। দুর্বল মাংসপেশী মূত্রথলি থেকে প্রস্রাব চুয়ানো হওয়া বন্ধ করতে পারে না। এই চুয়ানো বেশীর ভাগ সময়ে ঘটে যখন আপনি কাশি বা হাঁচি দেন, কিছু উত্তোলন করেন বা ব্যায়াম করেন। আপনি আরো লক্ষ্য করতে পারেন যে যখন আপনার প্রস্রাবের চাপ পায় তখন আপনি অপেক্ষা করতে পারেন না।

এটি কি নিজে নিজে চলে যাবে?

না। আপনার শ্রোণীতলের মাংসপেশীগুলোকে পুনরায় শক্তিশালী করার প্রয়োজন পরবে। যদি প্রত্যেক বাচ্চা জন্মগ্রহণের পর আপনার মাংসপেশী শক্তিশালী না করেন, তাহলে যখন আপনি মধ্যবয়স্ক হবেন তখন আপনি প্রায়ই নিজেকে ভিজিয়ে ফেলবেন। শ্রোণীতলের মাংসপেশী বয়সের সাথে সাথে দুর্বল হতে থাকে। রজোবন্ধ এই অসংযমকে আরো খারাপ করতে পারে।

এই ঘটনা হওয়া থেকে কিভাবে আমি আমাকে প্রতিরোধ করবো?

- হাঁচি, কাশি বা কোন কিছু তোলার আগে সর্বদা আপনার শ্রোণীতলের মাংসপেশীগুলো সংকোচিত করে রাখুন।
- পায়খানায় যাবেন না "মনে হলেই" - এটি আপনার মূত্রথলিকে বারবার খালি করতে প্রশিক্ষণ দিবে।
- যখন আপনি পায়খানায় যাবেন, আপনার মূত্রথলি সম্পূর্ণভাবে খালি করুন।
- প্রচুর পরিমাণে তরল বিশেষ করে পানি পান করে এবং আঁশযুক্ত খাবার খেয়ে কোষ্ঠকাঠিন্য পরিহার করুন।
- যখন পায়খানায় বসবেন, সামনের দিকে ঝুঁকে বসুন। আপনার হাঁটু আপনার নিতম্ব থেকে কিছুটা উপরে থাকা উচিত (আপনার পা রাখার জন্য আপনি একটি ছোট টুল ব্যবহার করতে পারেন)। আপনার কনুই আপনার হাঁটু বা উরুতে রাখুন যাতে আপনার পিঠ সোজা থাকে। আলতোভাবে আপনার পেট স্ফীত করুন। আপনার শ্রোণীতল শিথিল করুন এবং চাপ দেয়া পরিহার করুন।

শ্রোণীতল সংকোচন প্রত্যেকদিন করুন। কিভাবে করবেন:

- পায়ুপথ, যোনী এবং মূত্রনালীর চারপাশে পিউবিক হাঁড়কে শক্ত করে আপনার শ্রোণীতলকে উপরের এবং সামনের দিকে সংকোচন, উপরে তোলে ধরে রাখুন।
- ৩ সেকেন্ড বা তার বেশী সময় ধরে রেখে শুরু করুন (১০ সেকেন্ড পর্যন্ত বাড়ান) এবং ধরে রাখার সময়ের সমান সময় বিশ্রাম নিন।
- ৮-১২ বার (এক সেটে) পুনরায় সংকোচন করুন।
- সংকোচনের সময় শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে থাকুন।
- অভিনন্দন - আপনি ১ সেট সম্পন্ন করেছেন। প্রত্যেকদিন তিন সেট করার চেষ্টা করুন, সংকোচন ধরে রাখার সময় আস্তে আস্তে বৃদ্ধি করুন। যেহেতু পুনরায় শ্রোণী মাংসপেশীগুলো শক্তিশালী হবে, আপনি অনেক সময় ধরে রাখতে পারবেন।

আপনি চিৎ হয়ে বা পাশে শোয়ে শ্রোণীতল ব্যায়াম শুরু করতে পারেন এবং আপনি বসা অবস্থায় তা অনুশীলন করতে পারেন এবং পরবর্তীতে দাঁড়ানো অবস্থায় যখন আপনার জন্য এটা সহজ হয়ে যাবে।

পরবর্তীতে আপনি সারাজীবন ধরে দৈনিক ৩ বার করে এই সংকোচন ব্যায়াম করুন।

কভাবে আপনার শ্রোণীতল (পেলভিক ফ্লোর) শক্তিশালী করবেন এবং আপনার পেট এবং পিঠ ভালো আকৃতিতে রাখবেন সেই সম্পর্কে আরো বেশী জানতে চান?

গর্ভাবস্থায় ব্যায়ামের উপর আরো তথ্যের জন্য অস্ট্রেলিয়ার খেলাধুলার ঔষধ সাইটে একটি ক্ষুদ্র পুস্তিকা রয়েছে http://sma.org.au/wp-content/uploads/2014/10/SMA_AWiS_Pregnancy_-_Exercise.pdf । নিউ সাউথ ওয়েলস্ খেলাধুলার অফিস থেকেও তথ্য পেতে পারেন, পরিদর্শন করুন যঃঃঢ়://ররি.ফংৎ.হং.মিড়া.ধঁ/ধপঃরাব/ঃরঢ়ংথঢ়ৎবমহধহপু.ধংঢ়

The National Continence Management Strategy-এর আত্মসংযমের উপর এক সারি পুস্তিকা আছে, বিশেষ করে ঐ মহিলাদের জন্য যারা গর্ভবতী এবং যাদের বাচ্চা আছে। তারা আরো ব্যায়ামের জন্য তথ্য শীট তৈরী করেছে যা আপনার শ্রোণীতল শক্তিশালী করতে সাহায্য করে। এই প্রকাশনার লিংক পেতে এবং বিভিন্ন কমিউনিটির ভাষায় পুস্তিকা পেতে পরিদর্শন করুন www.bladderbowel.gov.au।

গর্ভাবস্থায় এবং পিতৃত্ব-মাতৃত্বকালীন ব্যায়ামের আরো অনেক উপদেশের জন্য আপনার হাসপাতালের ফিজিওথেরাপিষ্টের সাথে দেখা করুন। আপনার এলাকার একজন মহিলা ফিজিওথেরাপিষ্ট-এর সাথে যোগযোগ করতে Australian Physiotherapy Association-এর এন এস ডব্লিউ শাখায় (০২) ৮৭৪৮ ১৫৫৫ নাম্বারে ফোন করুন।

❖

কোথায় আমি সাহায্য পাবো?

The Continence Foundation of Australia একটি বিনামূল্যে জাতীয় আত্মসংযম সহায়িকা প্রদান করে, ১৮০০ ৩৩ ০০ ৬৬ নাম্বারে অথবা মূত্রথলি এবং অন্ত্রের স্বাস্থ্য সম্পর্কে আরো জানতে পরিদর্শন করুন http://www.continence.org.au/।

আমার শ্রোণীতল সংকোচন করা আমি কিভাবে মনে রাখবো?

এটি মনে রাখা সহজ যদি আপনি অন্যান্য কিছু করার সাথে এটি একই সময় করেন। এই তালিকা থেকে কয়েকটি পছন্দ করুন। যখনই আপনি এটি করবেন, সাথে এক সেট সংকোচনও করবেন।

- পায়খানায় যাওয়ার পর।
- হাত ধোয়ার সময়।
- পানীয় পান করার সময়।
- বাচ্চাকে খাওয়ানোর সময়।
- সুপার মার্কেটের চেক আউটের লাইনে দাঁড়ানোর সময়।

দুর্বল শ্রোণীতলের মাংসপেশীর কারণে আপনার বেশী বায়ু বের হবে

শ্রোণীতলের মাংসপেশী শক্তিশালী করার ব্যাপারে গুরুতর হওয়ার জন্য যদি আরেকটি কারণ দরকার পরে তা হলো এই মাংসপেশী আপনার পায়ুপথকে বন্ধ রাখতেও সাহায্য করে। অনেক মহিলার বাচ্চা জন্ম দেয়ার পর তাদের নিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা কমে যায় এবং বায়ু ধরে রাখা অথবা যখন তাদের পায়খানা করার প্রয়োজন পরে তখন ধরে রাখা কষ্টকর হয়। যদি আপনার এই সমস্যার অভিজ্ঞতা হয়, আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সাথে কথা বলুন কারণ শীঘ্র চিকিৎসা মাংশপেশীর উন্নয়ন ঘটাতে সাধারণভাবে কার্যকরী।

গর্ভাবস্থায় সাধারণ উদ্বেগ

Common concerns in pregnancy

আপনার বাচ্চার বৃদ্ধিতে সহায়তা করার জন্য আপনার শরীরের সকল পরিবর্তন আপনার নিজের জন্য কিছু অস্বস্তি তৈরী করতে পারে। গর্ভাবস্থায় মহিলাদের কিছু সাধারণ উপসর্গ ও উদ্বেগ নিয়ে এই অংশে আলোচনা করা হয়েছে। আপনি যদি আপনার অনুভূতি নিয়ে কোন সময় চিন্তিত হোন, তাহলে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

পেট ব্যাথা

দ্বিতীয় ও তৃতীয় তিনমাসকাল সময়ে পেট ব্যাথা হওয়া স্বাভাবিক। এটাকে রাউন্ড লিগামেন্ট (round ligament) ব্যাথা বলা হয়। জরায়ুর প্রতি পাশের অবলম্বন হলো রাউন্ড লিগামেন্ট। বৃদ্ধিপ্রাপ্ত জরায়ু লিগামেন্টে টান দেয়ার কারণেই ব্যাথা অনুভূত হয়। এটি ক্ষতিকারক নয়, কিন্তু আঘাত করতে পারে। অবস্থানের পরিবর্তন লিগামেন্টের উপর চাপ কমাতে সাহায্য করতে পারে। যদি ব্যাথা খুব বেশী বা অনবরত হয় তাহলে ধাত্রী বা ডাক্তারকে বলুন।

পিঠের ব্যাথা

গর্ভাবস্থার শেষ দিকে পিঠের ব্যাথা হওয়া স্বাভাবিক। আপনার পিঠের নীচ ও কোমরের লিগামেন্টগুলো নরম হবার সাথে সাথে বৃদ্ধিপ্রাপ্ত জরায়ুর বাড়তি ওজনের জন্য এটি হয়। কর্মস্থল ও ঘুমসহ দৈনন্দিন কাজ ব্যাহত করার জন্য এই ব্যাথা যথেষ্ট হতে পারে।

কিছু বিষয় যেগুলো সাহায্য করতে পারে তা হল:

- অ্যাকুয়ারোবিকস্ (aquarobics) (পানিতে হাল্কা ব্যায়াম)
- গরম প্যাক (hot packs)
- হাঁটাসহ নিয়মিত ব্যায়াম
- পর্যায়ক্রমিক দাঁড়ানো ও বসা, কিন্তু বসতে পারলে দাঁড়াবেন না
- প্রত্যেক দিন বিশ্রাম নিন (যদি পারেন বিনব্যাগের উপর প্রথমে পাকস্থলী দিয়ে শুয়ে পড়ুন বা বিশ্রামের চেষ্টা করুন)
- উঁচু হিলের পরিবর্তে ফ্লাট জুতা পরুন
- পিঠের উপরের ব্যাথা নিরাময়ের জন্য আপনার কনুই ঘোরাবেন। কাঁধের উপর আপনার আঙ্গুল রাখুন এবং আপনার কনুইসহ পিছনের দিকে ঘোরান
- আকুপাংচার।

যদি পিঠের ব্যাথা বেশী বা অনবরত হয় তাহলে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারকে বলুন।

আরো তথ্যের জন্য, ৩৭ নং পৃষ্ঠায় আমাকে শক্তি দাও: *প্রসবপূর্ব এবং পরবর্তী ব্যায়াম দেখুন।*

মাড়ি থেকে রক্ত পড়া ও দাঁতের সমস্যা

গর্ভাবস্থায় হরমোনের পরিবর্তন আপনার মাড়িতে সহজেই জ্বালাতন এবং প্রদাহ করে। যদি আপনার মাড়ি লাল, স্ফীত বা নরম হয় যাতে করে দাঁত মাজার সময় রক্ত পরে, তাহলে আপনি দাঁতে স্তর পরার কারণে বাড়তি প্রতিক্রিয়া অনুভব করছেন। যত্নশীল ও হাল্কা করে দাঁতমাজা ও ফ্লস এটি প্রতিহত করবে। আপনার দাঁত ও মাড়ি ভালো গঠনে আছে কিনা তা নিশ্চিত হতে গর্ভাবস্থায় অথবা গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে দাঁত পরীক্ষা করান। যদি মাড়ি থেকে রক্ত পড়া ক্রমাগত হতে থাকে তাহলে দন্ত চিকিৎসককে দেখান। গর্ভকালীন দাঁতের চিকিৎসা করা নিরাপদ।

মাড়ির রোগের চিকিৎসা না হলে, আপনার নিজের ও বাচ্চা উভয়ের সমস্যা করতে পারে। প্রসবের পর মায়ের মুখের অবস্থা অস্বাস্থ্যকর হলে তা নবজাতকের বাড়ন্ত দাঁতের সমস্যার ঝুঁকি বাড়ায়, কারণ মা থেকে শিশুতে সরাসরি ব্যাকটেরিয়া জীবাণু সংক্রমণ হয়। এমনকি গর্ভাবস্থা ও স্তন্যদানের সময় এই অবস্থা আপনাকে স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ কঠিন করে তুলবে।

গর্ভকালীন সময়ে যদি মিষ্টি জাতীয় খাবারের প্রতি আসক্ত থাকেন, অথবা মর্নিং সিকনেস্ (সকাল বেলা বমি বমি ভাব)-এর জন্য অল্প করে ঘনঘন খাবার খান, তাহলে দাঁতের ভালো যত্ন নেয়া আরো বেশী গুরুত্বপূর্ণ। যেভাবে আপনার দাঁত ও মাড়িকে সুস্থ্য রাখতে পারেন তা হল:

- সকালের নাস্তার আগে এবং সবশেষে রাতে বিছানায় যাবার আগে ফ্লুরাইডযুক্ত টুথপেস্ট দিয়ে আপনার দাঁত মেজে
- ছোট মাথা ও নরম আঁশযুক্ত টুথব্রাশ ব্যবহার করে
- ডেন্টাল ফ্লস দিয়ে নিয়মিত দাঁত পরিষ্কার করে
- ধুমপান করবেন না -এটি মাড়ির রোগ ও দাঁত ক্ষয়ের ঝুঁকি বাড়ায়
- বিগত ১২ মাসে আপনার দাঁত পরীক্ষা না করা হলে আপনার দন্ত চিকিৎসকের সাথে দেখা করে
- আপনার দাঁতে ক্ষয় এবং/বা মাড়ির রোগের কোন লক্ষণ থাকলে দন্ত চিকিৎসকের সাথে দেখা করে।

শ্বাসকষ্ট

গর্ভাবস্থার প্রাথমিক ও শেষ পর্যায়ে অধিকাংশ গর্ভবতী মহিলা শ্বাসকষ্ট অনুভব করে। এটি সাধারণত ক্ষতিকারক নয় এবং বাচ্চাকে প্রভাবিত করে না। যদি শ্বাসকষ্ট বেশী বা হঠাৎ করে শুরু হয় বা শুয়ে থাকলে ঘটে থাকে তাহলে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

যদি আপনার বাজে কাশি বা ঠান্ডা সর্দির সাথে হঠাৎ শ্বাসকষ্টের আক্রমণ হয় বা শ্বাসজনিত সমস্যা থাকে তাহলে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

প্রস্রাব করার সময় জ্বালাপোড়া বা যন্ত্রণা করা

প্রস্রাব করার সময় জ্বালাপোড়া বা যন্ত্রণা করা মূত্রনালীর সংক্রমণের (মূত্রাশয় প্রদাহ) একটি লক্ষণ হতে পারে। গর্ভাবস্থায় এই সংক্রমণ খুবই স্বাভাবিক। যদি আপনার এই সব উপসর্গ থাকে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারকে বলুন: শুরুতেই চিকিৎসা করা গুরুত্বপূর্ণ।

কোষ্ঠকাঠিন্য

হরমোনের পরিবর্তন আপনার হজম প্রক্রিয়াকে ধীরগতির করে দেয়। হজম প্রক্রিয়া স্বাভাবিক রাখার জন্য নিয়মিত ব্যায়াম করুন, প্রচুর তরল পান করুন এবং আঁশ জাতীয় খাবার খান (যেমন, হোলগ্রেইন পাউরুটি ও সিরিয়াল, অপ্রক্রিয়াজাত ভুসি, শাকসব্জি, তাজা ও শুকনো ফল, বাদাম, শুকনো মটরশুটি ও শুকনো ডাল)। ভোজনপ্রণালী ও ব্যায়ামের প্রভাব না পরা পর্যন্ত হালকা মাত্রার হজমকারকঔষধ (laxative) বা আঁশ (ফাইবার) সম্পূরক ব্যবহার করা নিরাপদ, কিন্তু উচ্চ মাত্রার হজমকারক ঔষধ পরিহার করুন। আয়রণ ট্যাবলেট কখনো কখনো কোষ্ঠকাঠিন্য তৈরী করে - যদি আপনি এগুলো খান, তাহলে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারকে এই ঔষধগুলো পরিবর্তন করতে বলুন।

পেশীর খিঁচুনী

পায়ের পাতা, পা অথবা উরুর মাংসপেশীতে পেশীর খিঁচুনীহওয়া স্বাভাবিক, বিশেষ করে গর্ভাবস্থার শেষ দিকে এবং রাতের বেলায়।এক্ষেত্রে কিছু টিপস্:

- মাংসপেশীকে দৃঢ়ভাবে ডলার চেষ্টা করুন বা অল্পক্ষণ হাঁটাহাঁটি করে এটিকে প্রসারিত করুন
- আপনার পা উপরের দিকে হাতের মাধ্যমে বাঁকা করে পায়ের খিঁচুনী নিরাময় করুন
- আপনার পায়ের আঙ্গুল সোজা রেখে প্রসারিত করার চেষ্টা করবেন না।

ম্যাগনেসিয়াম সাপ্লিমেন্ট সাহায্য করতে পারে - আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। প্রায়ই ক্যালসিয়াম প্রতিকারক হিসেবে প্রস্তাব করা হয়, কিন্তু এটি যে আসলেই কাজ করে তার কোন প্রমাণ নাই।

অচেতনতা অনুভব হওয়া

গর্ভাবস্থা রক্ত সঞ্চালন পদ্ধতিকে প্রভাবিত করে। অনেকক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকলে বিশেষ করে গরমে আপনি যদি শোয়া থেকে তাড়াতাড়ি উঠেন তাহলে আপনার অচেতনতা বোধ হতে পারে অথবা আপনার মাথা ঝিমঝিম বোধ হতে পারেন। যদি অচেতন হওয়ার প্রাথমিক লক্ষণ দেখা যায়, তাহলে শুয়ে পড়ুন বা বসে পড়ুন এবং দুই পায়ের মাঝে মাথা রাখুন যতক্ষণ না আপনি ভালো অনুভব করেন। এসময় প্রচুর তরল পান করলে উপকার পাওয়া যায়।গর্ভাবস্থায় আপনার রক্তে শর্করার পরিমাণ উল্লেখযোগ্যভাবে উঠানামা করে এবং রক্তে কম শর্করা আপনাকে অচেতন করতে পারে, তাই রক্তে শর্করার পরিমাণ সঠিক রাখতে নিয়মিত খাবার খান।

গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে ঘনঘন মাথা ঝিমঝিম করা বা অচেতন হওয়া (বিশেষ করে যদি যোনীর রক্তপাত বা পেট ব্যাথা থাকে) মানে জরায়ুর বাইরে গর্ভাবস্থা (একটোপিক গর্ভাবস্থা)। এসব উপসর্গ দেখা দিলে সরাসরি আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করুন।

খাবারের প্রতি আসক্ত

মিষ্টি জাতীয় খাবার, ফল বা সিরিয়ালের জন্য হঠাৎ তাড়না এবং অস্বাভাবিক খাবার বা যে ধরনের খাবার আপনি সাধারণত খান না সেগুলোর প্রতি আসক্ত সম্ভবত হরমোনের পরিবর্তনের জন্য হয়। কদাচিৎ এধরনের আসক্ত পূরণ করা যায়, যতক্ষণ পর্যন্ত আপনার ভোজনপ্রণালী স্বাস্থ্যসম্মত ও সুষম হয়।

ঘনঘন প্রস্রাব করা

গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে ঘনঘন প্রস্রাব করার প্রয়োজনীয়তা সম্ভবত: হরমোনের পরিবর্তনের কারণে হয়। অপরদিকে, গর্ভাবস্থার শেষ দিকে এটি হয় কারন জরায়ুর ভার মূত্রথলির উপর চাপ প্রয়োগ করে। যদি আপনি যমজ বাচ্চা ধারণ করে থাকেন তাহলে এটি আরো বেশী সমস্যা করতে পারে। গর্ভাবস্থার শেষ পর্যায়ে আপনার মূত্রথলি খালি করাকে কঠিন মনে হতে পারে এবং হাঁচি, কাশি বা কিছু তোলার সময় সামান্য প্রস্রাবও 'নি:সরণ' হতে পারে। শ্রোণীতল (পেলভিক ফ্লোর) ব্যায়াম করে এটাকে প্রতিরোধ করতে পারেন। আরো তথ্যের জন্য, ৩৭ নং পৃষ্ঠায় *আমাকে শক্তি দাও: প্রসবপূর্ব এবং পরবর্তী ব্যায়াম* দেখুন। যদি প্রস্রাব করার সময় যন্ত্রণা বা জ্বালাপোড়া হয়, তাহলে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারকে জানান কারণ এটি একটি সংক্রমণের ইঙ্গিত বহন করে।

মাথাব্যাথা

সম্ভবত: প্রথম মাসগুলোতে মাথাব্যাথা হয়ে থাকে। বিশ্রাম ও উদ্বেগমুক্ত থাকা হলো শ্রেষ্ঠ চিকিৎসা। যেহেতু পানি শূণ্যতার কারণে মাথাব্যাথা হতে পারে তাই পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি পান নিশ্চিত করুন, বিশেষ করে গরম আবহাওয়ায়। মাথাব্যাথা চোখে চাপ পড়ার লক্ষণ হতে পারে যা চোখের মাংসপেশী শিথিলকরণের জন্য ঘটতে পারে (মনে রাখবেন, গর্ভাবস্থায় সকল লিগামেন্ট ও মাংসপেশীতে পরিবর্তন ঘটে থাকে),সুতরাং আপনার জন্য ভালো হবে যদি আপনি চোখের পরীক্ষা করান। যদি মাথাব্যাথা ঘনঘন এবং তীব্র হয়, তাহলে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারকে বলুন। গর্ভাবস্থার শেষ দিকে, মাথাব্যাথা উচ্চ রক্তচাপের লক্ষণ হতে পারে।

অম্বল/বুকজ্বালা

অম্বল আপনার বুকে জ্বালাপোড়া অনুভূতি তৈরী করে, এর সাথে কখনো কখনো মুখে তিতা স্বাদও থাকে। এটি সম্ভবত: হরমোনের পরিবর্তন এবং পাকস্থলীর উপর বাড়ন্ত জরায়ুর চাপ প্রয়োগের কারণে হয়। গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় অর্ধাংশে এটি হওয়া স্বাভাবিক এবং কিছুক্ষণ বসে থাকা ও সামান্য দুধ পান করা হচ্ছে শ্রেষ্ঠ নিরাময় - যা পাকস্থলীর অম্লকে নিষ্ক্রিয় করে, অম্ল উপচিয়ে খাদ্যনালীতে (ওসোফেগাস) পরে এবং বুকজ্বালা সৃষ্টি করে।

বুকজ্বালা প্রতিরোধ করার উপায়গুলো হলো:

- ধীরে ধীরে খাওয়া এবং একবার বেশী খাবারের পরিবর্তে অল্প খাবার ঘন ঘন খাওয়া
- শোবার সময়ের অল্পক্ষন আগে বেশী পরিমাণের খাবার পরিহার করা
- ভিন্ন ভিন্ন সময়ে খাওয়া ও পান করা
- বালিশের সহায়তায় কিছুটা উঠানো অবস্থায় ঘুমানো।

যদি এই উপায়গুলো সাহায্য না করে, তাহলে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তার আপনাকে অম্লনাশক (এন্টাসিড) সুপারিশ করতে পারেন।

চুলকানি

বাচ্চা বড় হবার সাথে সাথে আপনার পেটের চামড়া আঁটসাট হয় এবং আপনি চুলকানি অনুভব করতে পারেন। একটি আদ্রতাকারী (moisturising) ক্রিম সাহায্য করতে পারে। এই চুলকানি কোলেস্টাসিস নামক বিরল অবস্থার লক্ষণও হতে পারে, যা একটি যকৃতের ব্যাধি। কোলেস্টাসিস জটিলতা তৈরী করতে পারে এবং এটি অকাল জন্মের সাথে যুক্ত, তাই আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারকে চুলকানি সম্পর্কে অবহিত করা গুরুত্বপূর্ণ। যৌনাঙ্গে চুলকানি ক্ষতে সংক্রমণ বুঝায়। আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারকে দেখান।

প্রাথমিক গর্ভকালীন সকালে অসুস্থতা (মর্নিং সিকনেস)

গর্ভাবস্থার প্রথম মাসগুলোতে অনেক বিষয় আপনাকে ভালো বোধ করতে সাহায্য করতে পারে। এখানে কতিপয় ধারণা দেয়া হয়েছে যা থেকে বেশ কিছু মহিলা উপকার পেয়েছে। সকল বিষয় প্রত্যেকের জন্য কাজ করে না, তাই যা আপনাকে সাহায্য করে তা খুঁজে বের করতে পরীক্ষা করতে থাকুন।

- উত্তেজককারী বিষয় পরিহারের চেষ্টা করুন (যেমন, নির্দিষ্ট গন্ধ বা নির্দিষ্ট জিনিষের দিকে তাকানো) যা আপনাকে অসুস্থ বোধ করায়।
- প্রচুর পরিমাণ তরল পান করুন। একবারে বেশী পরিমাণের পরিবর্তে অল্প পরিমাণ প্রায়ই পান করা ভালো। খাবারের সাথে না খেয়ে বরং দুই খাবারের মাঝে পান করা আপনি ভালো মনে করতে পারেন, তবে ক্যাফেইনযুক্ত পানীয় যেমন কফি, কোলা ইত্যাদি পরিহার করুন।
- পাকস্থলী খালি রাখা পরিহার করুন। ঘনঘন সামান্য শুকনো খাবার যেমন মাখনহীন টোস্ট, বিস্কুট জাতীয় খাবার অথবা ফল খান।
- চর্বি জাতীয় খাবার পরিহার করুন।
- বেশি পরিমান খাবার একবারে খাওয়ার চেয়ে বরং অল্প করে প্রায়ই খাবার খান।
- যখন কম বমি ভাব থাকে তখন খাওয়ার চেষ্টা করুন। যদি রান্নার গন্ধ আপনাকে অসুস্থ করে তাহলে সালাদের মতো তাজা ঠান্ডা খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন।
- সকালে বিছানা থেকে উঠার আগে কিছু খান (বিছানার পাশে সামান্য পানি ও বিস্কুট জাতীয় খাবার রাখুন)। বিছানা থেকে ধীরে ধীরে উঠুন এবং সকালে তাড়াহুড়ার পরিবর্তে সময় নিয়ে উঠুন।
- যখনই পারেন বিশ্রাম নিন - ক্লান্তি বমি ভাবকে আরো খারাপ করতে পারে।
- ভিটামিন বি৬ গ্রহণ করার চেষ্টা করুন।
- ভ্রমণজনিত অসুস্থতার জন্য আকুপ্রেসার রিষ্ট ব্যান্ড (Acupressure wristbands) (ঔষধের দোকানে সহজলভ্য) সাহায্য করতে পারে।

- আদার ট্যাবলেট, শুকনো আদার পানীয়, পেপারমিন্ট চা অথবা আদার চা চেষ্টা করুন (তিন অথবা চার ফালি তাজা আদা গরম পানিতে পাঁচ মিনিটের জন্য রাখুন)।
- সরাসরি বমির পর দাঁত মাজবেন না - পানি দিয়ে আপনার মুখ ধুয়ে পরিষ্কার করুন এবং দাঁতের উপর ফ্লুরাইড টুথপেস্ট লেপন করুন।

এগুলো মাত্র কিছু ধারণা। অন্যান্য সংস্কৃতিতে অন্যান্য প্রতিকার ব্যবস্থা আছে যা জনপ্রিয়। যদি কিছুই সাহায্য না করে তাহলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। যদি উপসর্গ গুরুতর হয় তাহলে প্রেসক্রিপশন ঔষধ আছে। যদি আপনার সকালের অসুস্থতা বিশেষ গুরুতর হয়, তাহলে আপনাকে হাসপাতালে ভর্তি হওয়া লাগতে পারে।

মাদার সেইফ-এর গর্ভাবস্থায় বমি ভাব ও বমি এবং আপনার নিজের ও বাচ্চার জন্য নিরাপদ প্রতিকার সম্পর্কিত তথ্য পাতা আছে । www.mothersafe.org.au ওয়েবসাইটটি পরিদর্শন করুন ও 'তথ্যপাতায়' ক্লিক করুন।

নাক দিকে র ক্ত পড়া

গর্ভাবস্থায় আপনার নাকের ভিতরের চামড়ায় অতিরিক্ত রক্ত প্রবাহের কারণে নাক দিয়ে রক্ত পরতে পারে। মৃদুভাবে নাক ঝারা এটি নিবারণ করতে সাহায্য করে। যদি আপনার নাক দিয়ে রক্ত পরে তাহলে নাকের হাড়ের উপর চাপ প্রয়োগের চেষ্টা করুন। যদি এতে রক্তপড়া বন্ধ না হয়, যতো শীঘ্র সম্ভব ডাক্তারকে দেখান।

অর্শ্ব (হিমোরয়েডস্)

অর্শ্ব হলো মলদ্বারে স্থায়ীভাবে স্ফীত শিরা (রক্তনালী) যা ব্যাথা, চুলকানি ও অল্প রক্তপাত ঘটায়। এটি কোষ্ঠকাঠিন্য এবং/বা বাচ্চার মাথার চাপ প্রয়োগের কারণে হতে পারে। শ্রেষ্ঠ প্রতিকার হলো চাপ দেওয়া পরিহার করা (পায়খানায় বসার চেয়ে বরং উবু হওয়া সাহায্য করতে পারে)। কোষ্ঠকাঠিন্য অংশে সাহায্যকারী ইঙ্গিতের জন্য দেখুন। আপনার ডাক্তার বা ধাত্রীকে শীতলকারী ক্রিমের জন্য বলুন।

লালা

আপনি অতিরিক্ত লালা উৎপাদন করতে পারেন (এমনকি ঘুমের সময় মুখ দিয়ে লালা ঝরতে পারে!)।এটি গর্ভাবস্থায় স্বাভাবিক।

চামড়া

গর্ভাবস্থায় কিছু মহিলার প্রথমবারের মত ব্রণ হতে পারে। অথবা, যদি আপনার ইতিমধ্যে ব্রণ থাকে তাহলে এটাকে স্বাভাবিকের চেয়ে আরো খারাপ হতে পারে। আপনার মুখের চামড়ায় গাঢ় দাগ হতে পারে। এগুলোকে ক্লোয়াসমা বলে এবং বাচ্চার জন্মের পরই এটি মুছে যায়।

ঘুমের সমস্যা

গর্ভাবস্থার শেষ দিকে অনিদ্রা একটি সমস্যা হতে পারে। পায়খানায় যাওয়া, অম্বল, ব্যস্ত শিশু অথবা আরাম পেতে অসুবিধা আপনার ঘুমকে সহজেই বাধাগ্রস্ত করতে পারে। হয়তো আপনি জন্মদান বা পিতৃত্ব-মাতৃত্ব নিয়ে চিন্তিত -যেটাও স্বাভাবিক। কিছু কিছু মহিলা এই সময়ে প্রগাঢ় বিরক্তিকর স্বপ্ন দেখেন - যা সম্ভবত: দুশ্চিন্তার ফলে হয়।

যে বিষয়গুলো সাহায্য করতে পারে:

- ক্যাফেইন পরিহার করা (বিশেষ করে দিনের শেষ ভাগে)
- বিছানায় যাওয়ার আগে উষ্ণ গোসল বা গোসল করা
- বিনোদন সঙ্গীত বা চিত্তবিনোদন কৌশল ঘুমাতে সাহায্য করে (৬৭নং পৃষ্ঠায় *প্রসববেদনা ও প্রজননের জন্য প্রস্তুত হওয়া* দেখুন)
- আপনার পেটের নীচে একটি ও পায়ের নীচে আরেকটি বালিশ রেখে ঘুমানো
- উষ্ণদুধ পান করার সাথে কিছুক্ষণ বই পড়া।

যদি কোন কিছু কাজ না করে এবং আপনি ক্লান্ত বোধ করেন তাহলে ডাক্তার বা ধাত্রীর সাথে দেখা করুন।

প্রসবকালীন তলপেটের সাদা দাগ

প্রত্যেকের এই ধরনের দাগ হয় না - সরু, লাল দাগ যেগুলো সাধারণত পেট, স্তন ও উরুতে দেখা যায় - কিন্তু এগুলো খুব সম্ভবত: আপনার দ্রুত ওজন বৃদ্ধির ফলে হয়। এটি গর্ভাবস্থার পর সম্পূর্ণরূপে চলে যায় না, কিন্তু ক্ষীণ রূপালী-সাদায় বিলীন হয়। যদিও গবেষণায় দেখা যায় তেল বা মলম দিয়ে মালিশ করে প্রসারণ দাগ প্রতিরোধ করে না, তবে এগুলো আপনার চামড়াকে মসৃণ করতে সাহায্য করে।

ফোলা গোড়ালি

গর্ভাবস্থায় আপনার গোড়ালি এবং পায়ের পাতা ফোলা স্বাভাবিক হতে পারে। আপনার শরীরের অতিরিক্ত পানির কারণে এটি হয়, যার কিছু অংশ পায়ে জমা হয়। যদি আপনি দীর্ঘ সময়ের জন্য দাঁড়িয়ে থাকেন, বিশেষ করে গরম আবহাওয়ায় তাহলে এই পানি আপনার গোড়ালি ও পায়ের পাতাকে ফোলাতে পারে। দিনের শেষ দিকে এই ফোলা খারাপ হতে থাকে এবং রাতে ঘুমানোর সময় সাধারণত কমে যায়। গর্ভাবস্থার শেষের দিকে এটি আরো স্বাভাবিক ব্যাপার।

যে বিষয়গুলো সাহায্য করতে পারে তা হল:

- আরামদায়ক জুতা পরা।
- পা ও গোড়ালির সহজ ব্যায়াম
- যখনই সম্ভব তখনই পায়ের পাতা উপরে রাখা
- অল্প লবণ ব্যবহার করা এবং লবণযুক্ত খাবার কম খাওয়া।

যদি দিনে শুরুর দিকে ফোলা থাকে এবং রাতে কমে না যায় অথবা শরীরে অন্য অংশে (যেমন হাত, আঙ্গুল এবং মুখ) ফোলা দেখেন তাহলে যতো তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সাথেও কথা বলা উচিত।

যোনীস্রাব

গর্ভাবস্থায় সাধারণত স্বাভাবিক সাদা যোনীস্রাব বৃদ্ধি পায়। যদি কোন স্রাবের গন্ধ অপ্রীতিকর, ব্যাথার কারণ হয়, চুলকানি বা জ্বালাতন করে অথবা সবুজাভ বা বাদামী রংয়ের হয় তাহলে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারকে বলুন।

স্ফীত শিরা (রক্তের নালী)

যখন গর্ভাবস্থায় জরায়ু বৃদ্ধি পায় এটি কোমরের (পেলভিস) শিরার নালীর উপর চাপ প্রয়োগ করে। এটি পা থেকে শরীরের উপরাংশে রক্তের ফিরে আসাকে বিলম্ব করে। হরমোনের পরিবর্তন শিরার নালীর কপাটিকাকে প্রভাবিত করে, যা পা থেকে রক্তের প্রবাহকে সাহায্য করে এবং সেটি স্ফীত শিরা তৈরীতেও অবদান রাখে। স্ফীত শিরার পারিবারিক ইতিহাস থাকলে, গর্ভাবস্থায় আপনার এটি হওয়ার সম্ভাবনা আছে। যা এগুলো প্রতিরোধে সাহায্য করে তা হল:

- আঁটসাঁট অন্তর্বাস অথবা কোন কিছু যা পায়ের উপরাংশে আঁটসাঁটভাবে লেগে থাকে তা পরিহার করা- এগুলো রক্ত সঞ্চালনে বাঁধা সৃষ্টি করতে পারে
- যখন দীর্ঘক্ষণের জন্য দাঁড়িয়ে থাকেন, তখন এক পা থেকে অন্য পায়ে ঘন ঘন ভর পরিবর্তন করা
- অন্য পায়ের সাহায্য নিয়ে যখন পারেন পায়ের পাতা উপরের দিকে রাখুন
- পায়ের পাতার ব্যায়ামের দ্বারা রক্ত সঞ্চালন ত্বরান্বিত করুন - কিছুক্ষণ পায়ের পাতা গোড়ালির উপর ও নীচে এবং চারদিকে নাড়ান
- সকালে উঠার আগে প্যান্টিহোস (pantyhose) ব্যবহার করুন এবং সারাদিন এগুলো পরে থাকুন
- বেদনাদায়ক ফোলা শিরার জন্য বরফ বা ঠান্ডা প্যাক নিরাময় প্রদান করতে পারে।

স্ফীত শিরা যোনীমুখেও হতে পারে (বহি:ভাগের যৌনাঙ্গ), এটিকে বেদনাদায়ক ও ফুলিয়ে তোলে। আপনার ডাক্তার বা ধাত্রীকে বলুন - তারা আপনাকে ফোলা অংশের অবলম্বন হিসাবে স্যানিটারী প্যাড দৃঢ়ভাবে পরার সুপারিশ করতে পারেন। আপনি নিরাময় পাওয়ার জন্য উপরোল্লিখিত সুপারিশ সমূহ চেষ্টা করতে পারেন।

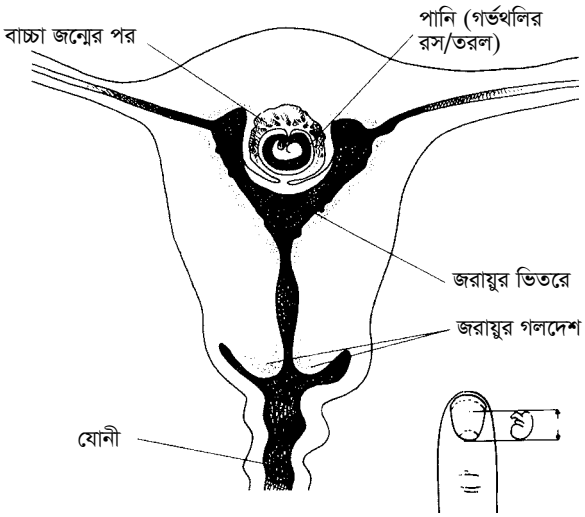
গর্ভাবস্থার ধাপসমূহ

Stages of pregnancy

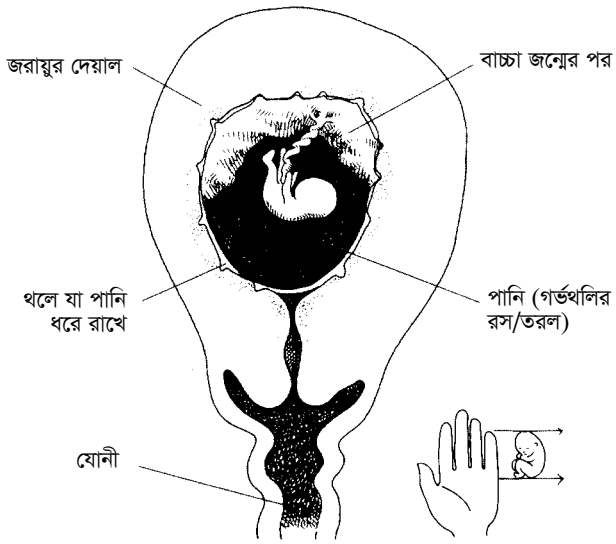
প্রথম তিনমাসকাল: গর্ভধারণের সময় থেকে ১২ সপ্তাহ পর্যন্ত

বাচ্চার বৃদ্ধি ও বিকাশ সাধনে আপনার নিজের শরীরে এবং বাচ্চার শরীরে যে সকল পরিবর্তন হয় এই অনুচ্ছেদ সেগুলো আপনাকে বুঝাতে সাহায্য করবে।

৬ সপ্তাহ বয়সের ফিটাস/ভ্রুণ



১২ সপ্তাহ বয়সের ফিটাস/ভ্রুণ



আপনার বাচ্চা কিভাবে বৃদ্ধি পায়

আপনার গর্ভাবস্থা শুরু হয় যখন আপনার ডিম্বানু(ডিম্বক) পুরুষের শুক্রাণুর সাথে নিষিক্ত হয়। এই ডিম্বানু দুইটি কোষে বিভক্ত হয়।একটি ক্ষুদ্র কোষপিন্ডে পরিণত হওয়া পর্যন্ত এই বিভক্তি চলতে থাকে। তারপর এই কোষপিন্ড জরায়ুর নালী দিয়ে জরায়ুতে (জরায়ু) গিয়ে অবস্থান করে।তারপর এটি বৃদ্ধি পায় এবং পরিণত হয়:

- **শিশু**- এই ধাপে একে ভ্রুণ বলে
- **গর্ভফুল/প্লাসেন্টা**- এটি বৃদ্ধিপ্রাপ্ত শিশুকে আপনার রক্ত থেকে পুষ্টি ও অক্সিজেন দ্বারা খাবার দেয়
- **নালী**- এটি বাচ্চাকে প্লাসেন্টার সাথে সংযুক্ত করে (এটি একটি মহাসড়কের মতো যা বাচ্চার জন্য খাদ্য এবং অক্সিজেন নিয়ে যায় এবং বর্জ্য পদার্থ বের করে দেয়)
- **গর্ভথলি**- 'নরম পানির থলে' যা বাচ্চাকে জরায়ুতে রক্ষা করে।

আপনার শেষ মাসিকের পর থেকে ৮ সপ্তাহের মধ্যে ভ্রুণ ১৩-১৬ মি.মি. লম্বা হয়। এটির হৃৎপিন্ড নড়তে শুরু করে। এটির মস্তিষ্ক, পাকস্থলী এবং অন্ত্র গঠিত হতে থাকে। এখানে ছোট দানা বা কুড়ির মত থাকে যেখান থেকে বাহু এবং পা গঠন হওয়া শুরু হয়।

আমার কি হচ্ছে?

আপনাকে বাইরে থেকে দেখলে গর্ভবতী মনে হয় না, কিন্তু ভিতরে আপনার বাচ্চা দ্রুত বেড়ে উঠছে। এখন আপনি নিজের পাশাপাশি বাচ্চাকে দেখাশোনা করছেন। আপনার নিজের ও বাচ্চার সুস্বাস্থ্যের জন্য সঠিক খাবার খান এবং যে সকল জিনিষ বাচ্চার স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকারক সেগুলো সম্পর্কে জানুন।

গর্ভকালীন সেবা শুরু করার জন্য এখনই আপনার ধাত্রী অথবা ডাক্তারের সাথে দেখা করার সময় । শুরুতেই নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করে দেখলে:

- গর্ভকালীন সমস্যা খুঁজতে ও প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে
- গর্ভকালীন স্বাস্থ্য সেবাপ্রদানকারী সম্পর্কে জানতে সাহায্য করে
- গর্ভাবস্থায় ও প্রজননের/প্রসবের সময় কি প্রত্যাশা করেন তা খুঁজে দেখতে সাহায্য করে।

কিছু প্রত্যাশিত জিনিষ

অধিকাংশ মহিলা গর্ভাবস্থা স্বাভাবিকভাবেই কাটায় তবে আপনার শরীরে বড় ধরনের পরিবর্তন ঘটছে। বিশেষ করে প্রথম তিন মাসে, এই পরিবর্তনগুলো আপনাকে অস্বস্তিদায়ক অনুভব করাতে পারে। কিছু প্রস্তুতিমূলক বিষয় আছে যা হল:

বমিবমি ভাব অনুভব করা গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে বমিবমি ভাব স্বাভাবিক, কিন্তু এটি প্রত্যেকের ক্ষেত্রে ঘটে না। যদিও এটি 'সকালের অসুস্থতা'(মর্নিং সিকনেস) নামে অভিহিত, তথাপি গর্ভকালীন সময়ে দিনে বা রাতে যে কোন সময়ইএটি হতে পারে। এটি সাধারণত ছয় সপ্তাহ থেকে ১৪ সপ্তাহ পর্যন্ত দীর্ঘস্থায়ী হয়। বিশ্বাস করা হয় যে, প্রাথমিক সপ্তাহে গর্ভাবস্থা বজায় রাখার জন্য শরীর কর্তৃক প্রস্তুতকৃত বাড়তি হরমোনের কারণে বমি ভাব হয়। ১২ থেকে ১৪ সপ্তাহে বাচ্চাকে ধারণ করার জন্য আপনার গর্ভের ফুল যথেষ্ট বৃদ্ধি পায়। হরমোনের পরিমাণ কমার কারণে আপনি ভালো অনুভব করেন।

গন্ধের পরিবর্তিত অনুভূতি কিছু গন্ধ আপনার বমিবমি ভাব সৃষ্টি করতে পারে যদিও পূর্বে এগুলো কোন প্রকার অস্বস্তি করতো না।

ক্লান্ত ও কম কর্মোদ্দম অনুভূত হওয়া ক্লান্তি প্রথম ১২ সপ্তাহে স্বাভাবিক, কিন্তু এটি সাধারণত দীর্ঘ হয় না। আপনি সম্ভবত: ১৪ সপ্তাহের দিকে ভালো অনুভব করবেন (যদিও আপনি গর্ভকালীন সময়ের শেষের দিকে আবার ক্লান্তি অনুভব করতে পারেন)।এই ক্লান্তির সময়টুকুতে যতটা সম্ভব বিশ্রাম নিন - বিশেষ করে কাজের সময় এবং/বা আপনার আরো বাচ্চা থাকলে। এটা আপনাকে দুপুরের সময় বিশ্রাম নেয়ার সুযোগ করে দেয়।এসময় আপনাকে হয়তো অন্য সময়ের চেয়ে আগেই রাতে বিছানায় যেতে হতে পারে। অধিক বিশ্রাম নেয়া অথবা রান্না ও অন্যান্য টুকিটাকি কাজে অন্যের সহায়তা নেয়া মানে আপনি যে পেরে উঠছেন না ঠিক তা না। এটিই আপনার শরীরের দরকার।

হতাশা অনুভব করা কখনো কখনো খিটখিটে অনুভব হলে আশ্চর্য হবেন না। আপনার শরীর ও জীবনে অনেক কিছু ঘটছে যা আপনার মেজাজকে প্রভাবিত করতে পারে। প্রাথমিক মাসগুলোতে হরমোনের পরিবর্তন আপনাকে হতাশ করে তুলতে পারে। ক্লান্তি ও বমি ভাব আপনাকে খিটখিটে করতে পারে। আপনার জীবন পরিবর্তিত হতে যাচ্ছে এটি বুঝতে পারা আপনার উপর প্রভাব বিস্তার করে - বিশেষ করে আপনার সঙ্গীর সাথে যদি সমস্যা থাকে অথবা টাকার জন্য দুশ্চিন্তা থাকে। এসব অনুভূতি স্বাভাবিক। এগুলো নিজের মাঝে আবদ্ধ রাখবেন না - সঙ্গী বা বন্ধুর সাথে কথা বলুন। যদি অধিকাংশ সময় অর্ধনমন চিন্তা করেন বা দুশ্চিন্তা হয় তাহলে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারকে বলুন।

শুধুমাত্র ৯ মাসের জন্য গর্ভবতী ? যা কিনা আপনি মনে করেন!

গর্ভাবস্থার গড় সময় হচ্ছে শেষ মাসিক থেকে ২৮০ দিন পযন্ত -এবং যদি আপনি সঠিক হিসাব করেন,এটি ৯ মাস নয় বরং ১০ মাসের কাছাকাছি। বাচ্চা কবে জন্ম নিবে তা খুঁজে বের করার সহজ উপায় এখানে আছে কিন্তু মনে রাখবেন এটি একটি নির্দেশনা, নিশ্চয়তা নয়। অধিকাংশ বাচ্চা হিসাবকৃত সময়ে জন্মায় না। শেষ মাসিক থেকে শুরু করে ৩৭ থেকে ৪২ সপ্তাহের মাঝে বেশীরভাগ বাচ্চা জন্ম গ্রহণ করে।

- শেষ মাসিকের ১ম দিনের তারিখ লিখুন (উদাহরণস্বরূপ ৭ই ফেব্রুয়ারী)।
- ঐ তারিখের সাথে ৭ দিন যোগ করুন (৭ দিন যোগ করায় এখন তারিখ হয় ১৪ই ফেব্রুয়ারী)।
- পূর্বের তিন মাস গণনা করুন (১৪ই জানুয়ারী, ১৪ই ডিসেম্বর, ১৪ই নভেম্বর)।
- আপনার বাচ্চার হিসাবকৃত জন্মের তারিখ হল ১৪ই নভেম্বর।

বাচ্চা জন্মের পূর্বে দুর্দশা বা দুশ্চিন্তা অনুভব করা যখন আপনি নতুন বাচ্চা প্রত্যাশা করেন তখন দুর্দশা, উদ্বেলিত বা ভিন্ন ও ভীতিকর চিন্তা মনে আসে এবং এটা স্বাভাবিক। যদি দুই সপ্তাহের বেশি বিষন্নতা বা দুশ্চিন্তা অথবা নিজের বা বাচ্চার বিষয়ে চিন্তা , যতো শীঘ্র সম্ভব ধাত্রী বা ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। আপনার গর্ভকালীন বিষন্নতা বা এ সম্পর্কিত মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা থাকতে পারে। যদি আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার অভিজ্ঞতা থাকে তবে তা পুনরাবর্তিত হওয়া স্বাভাবিক অথবা বাচ্চা জন্মের সময় ভিন্ন ধরনের সমস্যা হতে পারে, তাই এমন কাউকে খুঁজুন ও কথা বলুন যে আপনাকে যতো শীঘ্র সম্ভব সাহায্য করতে পারবে।

পায়খানায় যাওয়া ...আবার! গর্ভাবস্থার প্রথম তিন মাসে আপনাকে ঘন ঘন প্রস্রাব করতে হতে পারে। হরমোনের পরিবর্তন এবং মূত্রথলির উপর জরায়ুর চাপের কারণে তা ঘটে। প্রস্রাব করার সময় জ্বালাতন করলে বা ঘন ঘন প্রস্রাব হলে আপনার ডাক্তার বা ধাত্রীকে দেখান যেহেতু এগুলো একটি সংক্রমণের লক্ষণ।

আপনার স্তন বড় হতে থাকে এবং ব্যাথা ও নরম অনুভব করতে পারেন পর্যাপ্ত ভারবহন করতে পারে এমন ব্রা (বক্ষবন্ধনী) পরিধান করুন। গর্ভাবস্থার তিন মাস পরে আপনার মেটার্নিটি ব্রার (প্রসূতি ব্রা) প্রয়োজন হতে পারে। কিন্তু আপনার কেনার সামর্থ্য না থাকলে দুশ্চিন্তার কিছু নাই। অন্তর্বাস ব্রা পরিধান না করাই শ্রেয়, যেহেতু এটি স্তন নালীর ক্ষতি করতে পারে। গর্ভাবস্থায় ব্রা-এর ক্ষেত্রে প্রধান বিষয় হলো এটি আরামদায়ক হবে, উপযুক্ত ভারবহন করে এবং স্তনের কোন অংশের উপর চাপ প্রয়োগ করে না। নতুন ব্রা কেনার সময়ভালভাবে আটকানোর ব্যবস্থা আছে কিনা দেখে নিন। এটি আপনাকে বৃদ্ধি পাওয়ার জায়গা প্রদান করে। সামনে বন্ধনযোগ্য ব্রা পরবর্তীতে স্তন্যপান করাকে সহজ করে তোলে। যদি আপনার স্তনে রাতে অস্বস্তিকর অনুভূতি হয় তাহলে স্পোর্টস্‌ব্রা বা ফিতাবিহীন ব্রা (ক্রপ টপ) পরার চেষ্টা করুন।

গর্ভাবস্থায় সহবাস করা কি নিরাপদ?

হ্যাঁ, যদি না আপনার ধাত্রী বা ডাক্তার এর বিপক্ষে উপদেশ দেয়। লিঙ্গ বাচ্চার ক্ষতি করতে পারে না। কিন্তু আপনি বা আপনার সঙ্গী গর্ভাবস্থার কোন পর্যায়ে যৌন সহবাসের অনুভূতি না হলে দুশ্চিন্তা করবেন না। এটি স্বাভাবিক। আপনি হয়ত পছন্দ করতে পারেন যে আপনার সঙ্গী আপনাকে ধরে রাখুক, স্পর্শ করুক অথবা ম্যাসেজ করে দিক। আপনি অন্যান্য সময় স্বাভাবিক যৌন সহবাস উপভোগ করতে পারেন - অথবা আরো বেশী। প্রত্যেকেই ভিন্ন ভিন্ন।

"আমি আশ্চর্য হয়েছিলাম প্রথম তিন মাস কতো কঠিন ছিল। আমি আশা করিনি গর্ভাবস্থার ঐ পর্যায়ে এতো ক্লান্ত হবো। আমার সঙ্গী ও পরিবারের সাহায্যে গৃহস্থালী কাজের মাধ্যমে সামলিয়ে উঠেছিলাম।" ক্যারোলিন

আল্ট্রাসাউন্ড পরীক্ষা

অধিকাংশ মহিলাকে গর্ভাবস্থার ২০ সপ্তাহ আগে অন্তত: একবার আল্ট্রাসাউন্ড পরীক্ষার প্রস্তাব করা হবে। আল্ট্রাসাউন্ড করার প্রস্তাবের সময়সমূহ হলো:

প্রথম তিনমাসকাল:

- আপনি যদি নিশ্চিত না হোন কখন গর্ভবতী হয়েছেন, আপনার জিপি বা ধাত্রী বাচ্চা জন্মের সম্ভাব্য তারিখ জানার জন্য আল্ট্রাসাউন্ড পরীক্ষা করার মতামত দিতে পারেন।
- নকাল ট্রান্সলুসেন্সিআল্ট্রাসাউন্ড (ঃৎধহংষঁপবহপুঁ ষঃৎধংড়ঁহফ) করা হয় ১২ সপ্তাহের দিকে। এই পরীক্ষার দ্বারা আপনার বাচ্চার শারীরিক ও মানসিক অবস্থার কিছু ঝুঁকিপূর্ণ দিক সম্পর্কে জানা যাবে। আরো তথ্যের জন্য ১১৪ নং পৃষ্ঠায়প্রসব পরবর্তী পরীক্ষা এবং জিনগত রোগসমূহের ব্যাখ্যাদান দেখুন।

দ্বিতীয় তিনমাসকাল:

আপনার ধাত্রী বা ডাক্তার ১৮-২০ সপ্তাহে আল্ট্রাসাউন্ড করাতে বলবে,এটি আপনার ইচ্ছার উপর নির্ভর করে। গর্ভাবস্থায় কোন পরীক্ষা করার সময় জানা ভালো যে, কি কারণে পরীক্ষাটি করা হবে এবং এতে কোন ঝুঁকি আছে কিনা।

এই আল্ট্রাসাউন্ড আপনার বাচ্চার বৃদ্ধির গুরুত্বপূর্ণ দিকগুলো খুঁজে বের করে। এটি :

- কিছু শারিরীক গঠনমূলক সমস্যা খুঁজে বের করে(কিন্তু আল্ট্রাসাউন্ড সকল সমস্যা ধরতে পারে না)
- একাধিক বাচ্চা আছে কিনা দেখায়
- গর্ভফুল কোথায় বৃদ্ধি পায় তা দেখায়
- বাচ্চার চারপাশের তরলের পরিমাণ পরিমাপ করে।

“প্রথম তিন মাস অতিবাহিত হওয়াটা ছিল দারুণ এবং আমি বলতে পেরেছিলাম যে আমি গর্ভবতী। প্রথমে আমি কাউকে বলিনি যদি আমার গর্ভপাত হয়ে যায়। কাজেরজায়গা অনেক কঠিন ছিল যখন আমি ক্লান্ত অনুভব করতাম এবং সব সময় পায়খানায় যেতে হতো কিন্তু সবকিছু স্বাভাবিক আছে দেখানোর চেষ্টা করতাম।” এলেন

দ্বিতীয় তিনমাসকাল: ১৩ থেকে ২৬তম সপ্তাহ পর্যন্ত সময়কাল

কিভাবে আপনার বাচ্চা বেড়ে উঠে

১৪তম সপ্তাহের মধ্যে আপনার বাচ্চা ১১ সে.মি. লম্বা এবং ওজন প্রায় ৪৫ গ্রাম হয়। ডিম্বাশয় বা শুক্রাশয়সহ এর অঙ্গ গঠিত হয়। যদিও আপনি তা অনুভব করতে পারছেন না, তথাপি আপনার বাচ্চা চারপাশে ঘুরে।

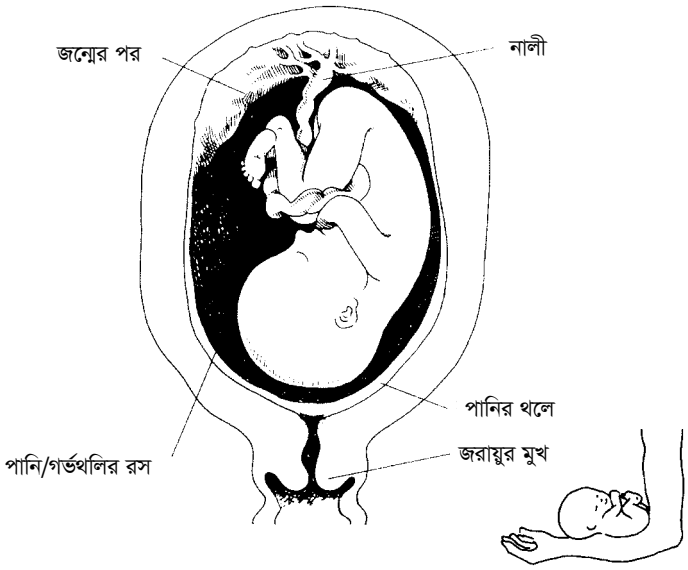
১৮তম সপ্তাহের মধ্যে আপনার বাচ্চা ১৮ সে.মি. লম্বা এবং ওজন প্রায় ২০০ গ্রাম হয়। পরবর্তী চার সপ্তাহে আপনি বাচ্চার নড়াচড়া বুঝতে পারবেন (পাখির ঝাপটানোর মত অনুভূতি)। এটিকে কখনও "প্রানবন্ত" হওয়া বলে। আপনি যদি আপনার বাচ্চা এখন দেখতে পারতেন তাহলে আপনি তার লিঙ্গ বলতে পারতেন। আপনার বাচ্চা দ্রুত ওজন লাভ করছে এবং তার ভ্রু, চুল, এবং নখ আছে।

২৪তম সপ্তাহের মধ্যে আপনার বাচ্চা এখন ৩০ সে.মি. লম্বা এবং ওজন প্রায় ৬৫০ গ্রাম। এর চামড়া মিহি চুল দ্বারা আবৃত থাকে এবং মোম জাতীয় আবরণ দ্বারা সুরক্ষিত থাকে। আপনার জরায়ুর উপরিভাগ আপনার নাভির একটু উপরে থাকে। ২৪ সপ্তাহে যদি একটি বাচ্চা জন্ম নেয় তাহলে প্রতি দুইটি বাচ্চার মধ্যে একটির বাচার সম্ভাবনা থাকে, কিন্তু এটি নির্ভর করে বিশেষ যত্ন সহজলভ্য কিনা এবং আপনার গর্ভাবস্থা কতটুকু ভালোভাবে অগ্রগতি হয়েছে তার উপর। যে বাচ্চা এই অবস্থায় বেচে থাকে, তার অন্ধত্ব বা সেরিব্রাল পালসির মতো মারাত্মক অক্ষমতা হওয়ার ঝুঁকি থাকে।

আমার ক্ষেত্রে কি ঘটছে?

আপনি আপনার গর্ভাবস্থার মাঝামাঝি সময়ে আছেন। এটি 'দ্বিতীয় তিনমাসকাল' যা ১৩তম সপ্তাহ থেকে ২৬তম সপ্তাহ পর্যন্ত থাকে। ১৬তম সপ্তাহের মধ্যে আপনি ওজন লাভ করতে পারেন এবং আপনাকে দেখে গর্ভবতী মনে হবে। যদিও বাচ্চার ওজন মাত্র কয়েকশ গ্রাম হয়, কিন্তু অন্যান্য জিনিসও আপনার ওজনে যুক্ত হচ্ছে। এগুলো হল অতিরিক্ত রক্ত এবং তরল পদার্থ, আরও আছে বর্ধিত স্তন, জরায়ু এবং গর্ভফুল। রক্ত সরবরাহ বেড়ে যাওয়া এবং গর্ভকালীন হরমোনের কারণে আপনার শিরাগুলোকে বেশী স্পষ্ট দেখা যায়।

২৪ সপ্তাহের বাচ্চা



স্বাস্থ্য সতর্কতা!
আপনি কি আপনার প্রথম প্রসবপূর্ব সাক্ষাতকারে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারকে দেখিয়েছেন?

না? এখনই একটি সাক্ষাতকারের সময় নিন। প্রসবপূর্ব যথাযথ যত্ন আপনি এবং আপনার বাচ্চার ভালো স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

আপনি কি যমজ নাকি আরো বেশী বাচ্চা ধারণ করছেন? যদি তাই হয়, আপনি আল্ট্রাসাউন্ড পরীক্ষার মাধ্যমে তা বের করতে পারেন। দুই বা ততোধিক বাচ্চা (বহু প্রজনন) থাকা মানে:

- আপনার অনেক সমস্যা হতে পারে কারণ একের অধিক বাচ্চা থাকলে জটিলতা হওয়ার ঝুঁকি বেশী
- আপনাকে গর্ভাবস্থায় অনেক পরীক্ষা করতে হবে (অনেক আল্ট্রাসাউন্ডসহ)
- ত গর্ভাবস্থায় এবং প্রজননের সময় বিশেষ উপদেশ বা চিকিৎসার জন্য ডাক্তারের কাছ থেকে আপনার অতিরিক্ত যত্নের প্রয়োজন পরবে
- আপনার প্রসব এবং প্রজনন হাসপাতালে হওয়ার সুপারিশ করা হবে, যেখানে প্রয়োজন মাফিক বিশেষ যত্ন সহজলভ্য থাকবে
- প্রসব পরবর্তী সময়ে স্তন্যপান শুরু করতে ধাত্রীর অনেক সহযোগীতা হয়ত লাগবে এবং পিতৃত্ব-মাতৃত্ব রুটিন শুরু করতে আপনার বন্ধু, পরিবার এবং আরলি চাইল্ডহুড হেল্থ সার্ভিস (Early Childhood Health Services) -এর অতিরিক্ত সহযোগীতা প্রয়োজন পরবে।

এই অতিরিক্ত সতর্কতা মানে এই নয় যে, আপনি এবং আপনার বাচ্চা সুস্থ নন। কিন্তু একাধিক বাচ্চার কারণে জটিলতা হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায় বলে আপনার অতিরিক্ত যত্ন নেয়ার প্রয়োজন পররে। আরো তথ্যের জন্য, *বহু গর্ভধারণ: যখন তা দুই বা ততোধিক* পৃষ্ঠা নং ১২২ দেখুন।

আশান্বিত কিছু জিনিস

আপনি সম্ভবত ভালো অনুভব করছেন। আপনি গর্ভাবস্থার এই সময়ে কম ক্লান্ত এবং বমিবমি ভাব অনুভব করবেন। আপনার জরায়ু উপরের দিকে সরবে এবং তা আপনার মূত্রথলিকে খুব বেশী চাপ দিবে না। অন্তত: এই সময়ের জন্য পায়খানায় কম যাওয়া লাগবে।

শীঘ্রই আপনার জিন্স ব্যবহার করতে কষ্ট হবে। এর মানে এই না যে, মাতৃত্বের (মের্টানিটি) কাপড় কেনার পিছনে বেশী খরচ করতে হবে। আপনার পোশাকের আলমারিতে থাকা কাপড় আপনি এখনো পরতে পারবেন - এবং আপনার সঙ্গীরও কিছু কাপড় আপনি পড়তে পারবেন। বন্ধুরা আপনাকে কাপড় ধার দিয়ে খুশী হতে পারে এবং আপনার এখানে সব সময়ই স্থানীয় পুরানো কাপড়ের দোকান আছে। কিছু মহিলা 'প্রসারকরণ (এক্সপান্ডার) 'ব্যবহার করে - একটি বড় প্রসার প্রবন ফিতা যা সাধারণ প্যান্ট এবং স্কার্ট-এর খোলা অংশের সাথে যুক্ত থাকে, যাতে গর্ভাবস্থায় তারা এটি সবসময় পরিধান করতে পারে।

আপনি কি উষ্ণ অনুভব করছেন? অনেক মহিলা তা করে। শরীরে অতিরিক্ত রক্তের কারণে এটি হয়। এই অতিরিক্ত উষ্ণতা শীতের মাঝামাঝিতে একটি বোনাস হতে পারে, কিন্তু গ্রীষ্মে নয়। ঢিলা,সুতী কাপড় সিনথেটিক কাপড়ের চেয়ে ঠান্ডা।

আপনার শরীর যখন বৃদ্ধি পেতে থাকবে তখন ঘুমানোর জন্য আরামদায়ক অবস্থান পাওয়া কষ্টকর হয়। কিছু মহিলা এক পাশে শুয়ে,দুই পায়ের মাঝে এবং মাথার নীচে বালিশ দিয়ে এই আরামদায়ক অবস্থা পেতে পারে।

যতোই আপনার বাচ্চা বড় হবে, আপনার সামঞ্জস্য/ব্যালান্স প্রভাবিত হবে। ভার উত্তোলন বা মই বেয়ে উঠা অন্য কাউকে দিয়ে করান। ঝুঁকার সময় সাবধান থাকবেন-মনে রাখবেন আপনার হাড়ের জয়েন্টগুলো গর্ভাবস্থায় নরম থাকে এবং আপনি নিজেকে সহজেই আঘাত দিতে পারেন।

কখনো কখনো ২০ সপ্তাহের কাছাকাছি সময়ে আপনার বাচ্চা পর্যাপ্ত লাথি মারতে পারে যা আপনার সঙ্গী বাচ্চার নড়াচড়া অনুভব করবে। এটা অনুভব করা সঙ্গীর জন্য সবসময় সহজ নয় যেহেতু তারা গর্ভাবস্থার অংশ -কিন্তু বাচ্চাকে জানা এবং অভিজ্ঞতা ভাগ করার ব্যাপারে এটা তাদের জন্য একটি সর্বোত্তম পন্থা।

প্রসবপূর্ব শিক্ষা

অনেক মহিলা এবং তাদের পরিবার মনে করেন যে শিক্ষা সেশনগুলো তাদেরকে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য প্রদান করে এবং প্রসব, প্রজনন ও পিতৃত্ব-মাতৃত্বকালীন প্রস্তুতিতে তাদের সাহায্য করে। এই সেশনগুলো আপনাকে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে এবং গর্ভাবস্থা ও পিতৃত্ব-মাতৃত্বকালীন সম্পর্কে আপনার অনুভূতি আলোচনা করতেও সুযোগ দিবে। আপনার সঙ্গী এবং অন্যান্য সহায়তাকারী লোকজনও আপনার সাথে উপস্থিত থাকতে পারে। প্রসবপূর্ব শিক্ষা, পিতা-মাতা হতে যাচ্ছে এমন অন্যান্য লোকদের সাথে সাক্ষাত করারও একটি ভালো পন্থা।

কার্যধারায় সাধারণত যেসব তথ্য থাকবে:

- প্রসব এবং প্রজননে কি আশা করেন (কিছু কার্যক্রম প্রসব/প্রজনন বিভাগে ভ্রমণ করার জন্য নিয়ে যায়)
- শিথিলকরণ কৌশল এবং অন্যান্য যোগ্যতা অর্জন যা আপনার গর্ভাবস্থা এবং প্রজননে সাহায্য করবে
- প্রসবের সময় ব্যাথা নিরাময়
- গর্ভাবস্থা, প্রজননের জন্য ব্যায়াম এবং পিঠের যত্ন
- স্তন্যপান
- বাড়ীতে আপনার নতুন বাচ্চার যত্ন।

আপনাকে খরচ পরিশোধ করা লাগতে পারে।

আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারকে আপনার এলাকায় প্রসবপূর্ব শিক্ষার ব্যাপারে জিজ্ঞাসা করুন।এগুলো সহজলভ্য:

- আপনার ধাত্রীর কাছ থেকে
- কিছু হাসপাতাল বা কমিউনিটি স্বাস্থ্যকেন্দ্রে (কিছু এলাকায় কিশোরী মা এবং সাম্প্রদায়িক ও ভাষাগত দিক দিয়ে ভিন্ন মা'দের জন্য কিছু কর্মসূচী রয়েছে)
- প্রাইভেট সংগঠনগুলো/সেবাদানকারীদের মাধ্যমে প্রসবপূর্ব শিক্ষা দেয়া হয়। ইয়োলো পেজে *(Yellow Pages)* বা অনলাইনে শিশু জন্মের শিক্ষাদানকারী খুঁজে পাওয়া যায়।

স্বাস্থ্য সতর্কতা! আপনার পিঠের/মাজার ব্যাপারে সতর্ক থাকুন

আপনি কি জানেন গর্ভাবস্থায় এবং প্রজননের পর পিঠ ব্যাথা স্বাভাবিক? এটি এখনই প্রতিরোধ করুন:

- ভালো দেহভঙ্গি ('লম্বা' হয়ে দাঁড়ানোর চেষ্টা করুন, অতিমন্দা না হয়ে; আপনার পেটের মাংসপেশীগুলো আপনার মেরুদন্ডের দিকে টানুন এবং এই 'গোটানো' অনুভূতি ধরে রাখুন)
- সঠিকভাবে ঝুঁকা এবং ভার উত্তোলন করুন
- আপনার পিঠ শক্ত রাখার জন্য সাধারণ ব্যায়াম করুন।

আরো তথ্যের জন্য, আমাকে শক্তি দাও: প্রসব পূর্ববর্তী এবং পরবর্তী ব্যায়াম, পৃষ্ঠা নং ৩৭ দেখুন।

"এই ক্লাসগুলো ভালো ছিল এবং অনেক মহিলা তাদের সঙ্গীসহ উপস্থিত ছিল। আমি বসে থাকা এবং বই পড়ার মতো লোক নই, তাই আমি এই ক্লাসগুলো সত্যিই উপকারী হিসেবে পেয়েছি। আমি মনে করি প্রজনন কেমন হওয়া উচিত তা আমি ভালোভাবেই বুঝেছি।" মার্ক

আপনার জন্য বিস্ময়কর জিনিস

আমি কি এখনও উঁচু হিলের জুতা পরতে পারবো?

যদি আপনি উঁচু হিলের জুতা পরিধান করেন, এখনই এগুলোছেড়ে দেয়ার সময়- কিন্তু মাত্র কয়েক মাসের জন্য। ৫ সে.মি. এর কম উচ্চতার হিলে আপনি অনেক স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করবেন, পিঠের ব্যাথা কম হবে এবং কম ক্লান্তি অনুভব করবেন।

আমি আমার সিটবেল্ট কিভাবে বাধবো?

যথাযথভাবে লাগান সিটবেল্ট,কোন দূর্ঘটনার সময় আপনাকে এবং আপনার বাচ্চাকে রক্ষা করতে পারে। সিটবেল্ট-এর ভাজ করা অংশ আপনার পেটের স্ফীত/ফোলা অংশের এর নীচে পড়ুন। এটি যতো আঁটসাঁট সম্ভব ততটুকু শক্ত করে বাধুঁন, কিন্ত তখনও আপনার স্বাচ্ছন্দ্যবোধ অনুভব করা উচিত। আরো তথ্যের জন্য, http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/ পরিদর্শন করুন।

বিমানে চড়া কি নিরাপদ?

স্বাস্থ্যকর গর্ভাবস্থায় সাধারণত কোন স্বাস্থ্য-সম্পৃক্ত কারণ নাই যে, কেন আপনি বিমানে চড়তে পারবেন না, কিন্তু সাধারণত ৩২ সপ্তাহের পর ভ্রমণ না করার পরামর্শ দেয়া হয়। গর্ভাবস্থায় ভ্রমণের ব্যাপারে কিছু এয়ারলাইনস্রের নিজস্ব নীতিমালা আছে, যার মানে আপনি ভ্রমণ বীমা পাবেন না, তাই আপনার এয়ারলাইনস্ থেকে এ ব্যাপারে জেনে নিন।

ডিপ ভেইন থ্রম্বসিস (একটি অবস্থা যা জীবন নাশক হতে পারে) -এর ঝুঁকি কমাতে একটি করিডোর আসনের জন্য বলুন যেখানে আপনি সহজেই আশেপাশে চলাফেরা করতে পারবেন। প্রত্যেক ৩০ মিনিট পরপর নিয়মিত প্লেনের একদিক থেকে অপর দিকে হাঁটুন, প্রচুর পরিমাণে পানীয় পান করুন এবং কফি পরিহার করুন, তাহলে আপনার শরীরে পানির ভারসাম্য বজায় থাকবে। মধ্যম থেকে দুরের ফ্লাইট যা চার ঘন্টার বেশী স্থায়ী হয়, তার জন্য ভালো করে উপযুক্ত সংকুচিত মোজা পরুন (fitted graduated compression stockings)। যদি আপনার রক্ত জমাট বাধার অতিরিক্ত ঝুঁকি থাকে, তাহলে আপনার পরিকল্পনা নিয়ে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন।

গর্ভাবস্থায় অ্যারোমাথেরাপী তেল ব্যবহার করা কি ঠিক?

কিছু মহিলা গর্ভাবস্থায় বা প্রসবের সময় ম্যাসাজ-এর জন্য এসেনসিয়াল অয়েল অথবা একটি অয়েল বার্নার ব্যবহার করা পছন্দ করে। কিছু তেল যেমন ক্যামোমাইল এবং ল্যাভেন্ডারকে প্রশান্তি মনে করা হয়। আপনার হাসপাতালে খুঁজে দেখুন যে, প্রসব/প্রজনন বিভাগে কোন বৈদ্যুতিক অয়েল বার্নার সহজলভ্য আছে কিনা, কারণ হাসপাতাল তাদের জরুরী অক্সিজেন নির্গমনদারের কাছে কোন খোলা জ্বলন্ত বার্নার অনুমোদন করে না।

কিছু তেল গর্ভাবস্থায় নিরাপদ নয় যখন শরীরের বেশীর ভাগ এলাকায় ম্যাসাজ করা হয় বা গলাধ:করণ করা হয়। আপনার ধাত্রী, ডাক্তার বা একজন যোগ্য অ্যারোমাথেরাপী অনুশীলনকারী-এর কাছ থেকে পরীক্ষা করে নিন। কিছু তেল যেমন তুলসী, দারুবৃক্ষ বিশেষ, চিরহরিৎ বৃক্ষ, মৌরি, জেসমিন, জুনিপার, মিষ্টি মারজোরাম, গন্ধরস, মেনথল, রৌজমারি, ভূই-তুলসী এবং সুগন্ধ গুল্মবিশেষ (থাইম) পরিহার করুন।

এখন আমি গর্ভবতী, এখনো কি আমি নাভির আংটি পরতে পারবো?

সাধারণত নাভির আংটি শুধুমাত্র তখনই একটি সমস্যা হতে পারে যখন পেট বড় হতে থাকে এবং এই আংটি যখন আপনার কাপড়ে আটকে যায় - অন্যথায়, আপনি যদি চান, এটি রাখতে পারেন। আপনার স্তনবৃন্তের আংটি বা যৌনাঙ্গের আংটি কোন এক সময় খুলে ফেলতে হবে - উপদেশের জন্য আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।

পিতৃত্ব-মাতৃত্বের সময় ঘনিয়ে আসা

পিতৃত্ব-মাতৃত্বের জন্য কি প্রস্তুত? বাচ্চার জন্মের পর আগত ঝামেলার সপ্তাহগুলোর জন্য পরিকল্পনা শুরু করুন।

- আপনার সঙ্গী কি প্রথম সপ্তাহগুলোতে সাহায্য করার জন্য কিছু সময় বের করতে পারবে? এটি আপনাদের সকলের জন্য ভালো। তার মানে আপনার সঙ্গীর কাছ থেকে আপনি সহায়তা পাবেন এবং আপনার সঙ্গী বাচ্চাকে জানার জন্য আরো সময় পাবে।
- যদি আপনার সঙ্গী আশেপাশে না থাকে, অন্য কেউ সাহায্য করতে পারবে কি?
- আপনি যদি হাসপাতালে থাকেন বা আপনার নতুন বাচ্চার যত্নে ব্যস্ত থাকেন তাহলে কে আপনার অন্যান্য বাচ্চাগুলোর দেখাশুনা করবে?
- বাচ্চা জন্মের পর কিভাবে কাজের ভার ভাগ করবেন তা নিয়ে আপনার সঙ্গীর সাথে কথা বলুন।
- আপনার পরিবার এবং বন্ধুদের কাছ থেকে বাস্তবসম্মত কি ধরনের সমর্থন পাবেন তা খুঁজে বের করুন।
- আপনাকে বিশ্রাম দেয়ার জন্য, বেবী সিটিং অথবা অন্যান্য শিশুদের দেখাশোনা করার জন্য সাহায্য করতে কেউ আছে কি? মানুষ প্রায়ই সাহায্য করতে চায় এবং জিজ্ঞাসিত হতে পছন্দ করে।
- আপনি যদি একা হোন এবং আপনাকে সাহায্য করার জন্য যদি তেমন কেউ না থাকে তাহলে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের কাছে আপনার এলাকায় কোন সেবাব্যবস্থা আছে কিনা, যা আপনাকে সাহায্য করতে পারে সে ব্যাপারে জিজ্ঞাসা করুন।
- আপনার এলাকার অন্যান্য মহিলাদের জানুন। যদি আপনি সপ্তাহের অধিকাংশ সময় কাজে ব্যয় করেন তাহলে আপনার নিকটবর্তী বন্ধু নাও থাকতে পারে। একটি নতুন বাচ্চাসহ বাড়ীতে থাকা আপনার কাছে বিচ্ছিন্নতার অনুভূতি হতে পারে। ঐ এলাকায় বন্ধু থাকলে সাহায্য করতে পারে।
- অভিভাবক হওয়া একটি চাকুরী যা শিখার প্রয়োজন হয়। অন্যান্য অভিভাবক যাদের অল্পবয়স্ক শিশু পালনের অভিজ্ঞতা আছে তাদের সম্পর্কে জানা আপনাকে শিখতে সাহায্য করবে।
- যদি সম্ভব হয়, বাচ্চা জন্মের পর প্রথম কয়েক মাস কোন বড় ধরনের জীবন পরিবর্তনকারী পরিকল্পনা নেয়া উচিত নয় (যেমন বাড়ী পরিবর্তন, বড় ধরনের সংস্কার বা চাকুরী পরিবর্তন)।

হাসপাতালে নেয়ার ব্যাপারে চিন্তাভাবনা

যখন প্রসব বেদনা শুরু হবে তখন কিভাবে হাসপাতালের সাথে যোগাযোগ করা যাবে এবং যখন যাওয়ার সময় হবে তখন কিভাবে হাসপাতালে নেয়া হবে, তার ব্যাপারে আপনার সঙ্গীর সাথে কথা বলুন। যদি আপনি আপনার সঙ্গীর সাথে যোগাযোগ করতে না পারেন বা যদি প্রসবের ঘটন খুব তাড়াতাড়ি ঘটে যায় তখন আপনি কি করবেন - তার একটি পরিকল্পনা থাকা ভালো। নিজে গাড়ী চালিয়ে হাসপাতালে যাওয়ার পরিকল্পনা করবেন না। আপনার সঙ্গীর সাথে যদি যোগাযোগ করা না যায় বা বাড়ীতে পৌছতে তার দেরী হয়, তাহলে কি করবেন তার একটি বিকল্প পরিকল্পনা রাখুন।

একটি জন্ম পরিকল্পনা নিয়ে চিন্তা ভাবনা

একটি জন্ম পরিকল্পনা হচ্ছে এমন একটি তালিকা যেখানে আপনার যখন প্রসববেদনা হবে এবং প্রজনন হবে তখন আপনি কি করতে পছন্দ করবেন তা থাকবে। এটি একটি ভালো পন্থা যা:

- আপনার প্রসব, প্রজনন এবং তারপরে আপনি কি ধরনের যত্ন পছন্দ করেন তা আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারকে জানায়
- আপনার যত্নের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে অংশগ্রহন করতে
- প্রসব এবং প্রজননের জন্য তৈরী হতে আপনাকে সাহায্য করতে।

একটি জন্ম পরিকল্পনায় যা থাকে তা হল, আপনার প্রসবের সময়কে আপনার সাথে থাকবে এবং কোন অবস্থানে আপনি বাচ্চা প্রজনন পছন্দ করেন। কিন্তু একটি পরিকল্পনা তৈরী করার আগে আপনার আরো অধিক জানা প্রয়োজন যে, প্রজনন কি রকম হয় এবং আপনার কি কি পছন্দ আছে। আপনি আরো বের করতে পারবেন:

- প্রসবপূর্ব শিক্ষার মাধ্যমে
- প্রসব, প্রজনন এবং আগত পিতৃত্ব-মাতৃত্বের সম্পর্কে আপনার কোন বিষয় বা উদ্বেগ আছে কিনা তা আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারকে বলে
- কে আপনার যত্নে থাকবে, কতজন লোক জড়িত হবে এবং কে আপনার মেডিকেল রেকর্ড দেখতে পারবে তার ব্যাপারে জিজ্ঞাসা করে
- প্রজনন সম্পর্কে পড়ে- পুনরায় পড়ুন *গর্ভাবস্থায় এবং প্রজননের সময় মনোনীত যত্নসমূহ* পৃষ্ঠা নং ৬ এবং *প্রসববেদনা এবং প্রজনন* পৃষ্ঠা নং ৭০ পড়ুন
- স্তন্যপানের ব্যাপারে পড়ে- *আপনার বাচ্চাকে প্রতিপালন/ খাওয়ানো* পৃষ্ঠা নং ৯৩ দেখুন
- অন্য মায়েদের সাথে কথা বলে
- প্রজননের সময় আপনাকে সহায়তা দেয়ার জন্য সেখানে কে থাকবে, সে ব্যাপারে আপনার সঙ্গী বা অন্যান্য আত্মীয়-স্বজন অথবা বন্ধুদের সাথে কথা বলে।

এই প্রশ্নগুলো আপনাকে আপনার প্রজনন পরিকল্পনায় কি কি বিষয় রাখবেন সে ব্যাপারে চিন্তা করতে সাহায্য করবে:

- আমার বাচ্চার জন্ম আমি কোথায় করাতে চাই?
- প্রসবের সময় কাকে আমার সাথে চাই যেমন, আমার সঙ্গী, আমার সন্তান, অন্যান্য পরিবারের সদস্য অথবা একজন বন্ধু? প্রসবের সময় সহযোগীতা গুরুত্বপূর্ণ।
- আমার প্রসবের সময় আমার সাথে কি নিয়ে যেতে চাই, যেমন মিউজিক?
- প্রসবের সময় আমার কি প্রজনন সহায়তা লাগবে যেমন বিন ব্যাগ, উবু হয়ে বসার সহায়ক দন্ড অথবা প্রসব সহায়ক টুল?
- আমার কি ব্যাথা নিরাময় লাগবে? যদি লাগে, কি ধরনের?
- কিভাবে আমি ব্যাথা নিরাময়ের প্রকার পছন্দ করব যা প্রসব বা বাচ্চার উপর প্রভাব ফেলবে?
- কোন অবস্থানে আমি চেষ্টা করব এবং প্রজনন করব?
- যদি আমার সিজারিয়ান অপারেশন লাগে, কি হবে? আমি কি এপিডুরাল এনেসথেসিয়া দিয়ে সিজারিয়ান অপারেশন পছন্দ করতে পারবো যাতে আমি সজাগ থাকতে পারি? আমি কি আমার সঙ্গীকে আমার সাথে রাখতে চাই এবং আমার সঙ্গী কি এসব মোকাবেলা করতে পারবে?
- প্রসব ইনডাকশন করার সাধারণ অনুশীলন কি?
- কোন প্রক্রিয়া অনুমোদিত এবং কেন?
- আমার গর্ভকালীন যত্নে এবং আমার বাচ্চার জন্মের জন্য কি যন্ত্র ব্যবহার করা হতে পারে এবং কেন?
- আমার বাচ্চা জন্ম দেয়ার সময় কি কোন সাম্প্রদায়িক বা ধর্মীয় প্রয়োজনীয়তা আছে?
- আমার বাচ্চা জন্মের পর আমি কি আমার বাচ্চাকে আমার গায়ের সাথে (চামড়ার সাথে চামড়ায়) ধরে রাখতে পারবো?

নমনীয় থাকা গুরুত্বপূর্ণ। মনে রাখুন যে, সবকিছু আপনার পরিকল্পনা অনুযায়ী হবে না। যে কোন জটিলতা হতে পারে বা কিছু কিছু ব্যাপারে আপনি আপনার মন পরিবর্তন করতে পারবেন।

কে আপনাকে সহায়তা করবে?

গবেষণায় দেখা গেছে, যেসকল মহিলাদের প্রসবের সময়ে কেউ তার সাথে থাকে, তাদের প্রসব সম্পর্কে ইতিবাচক অভিজ্ঞতা আছে এবং তাদের প্রসবের ব্যাথা কমানোর জন্য কম ঔষধের প্রয়োজন হয় এবং প্রসবের সময়কাল কম হয়।

প্রসবের সময় মানসিক এবং শারীরিক সহায়তা প্রদানের জন্য আপনার চারপাশে মানুষ থাকা ভালো। হতে পারে আপনার সঙ্গী, মা, ভাইবোন বা একজন কাছের বন্ধু। আপনার সাথে একাধিক মানুষ থাকতে পারে। কিছু মহিলা তাদের প্রসবের সময় সহায়তা করার জন্য একজন দাই (doula) বা জন্ম তত্ত্বাবধায়ক ভাড়া করা পছন্দ করে। একজন দাই আপনার মাতৃত্ব দলের সদস্য নয়, কিন্তু প্রসবের সময় মহিলাদেরকে এবং তার সঙ্গীদেরকে সহায়তা করার অভিজ্ঞতা আছে। কিছু হাসপাতালে সহায়তাকর্মীর ব্যাপারে নীতিমালা আছে যা আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের কাছ থেকে জেনে নিন।

যখন আপনি কোন ধরনের চিকিৎসা নেয়ার ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেন তখন ভালো তথ্যের ভিত্তিতে সিদ্ধান্ত নেয়া গুরুত্বপূর্ণ। আপনার প্রয়োজন হওয়ার আগেই বিভিন্ন হস্তক্ষেপের ভালো এবং মন্দ দিক জানতে, আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। যখন আপনি এই সিদ্ধান্ত নিবেন, আপনার নিজের এবং আপনার বাচ্চার নিরাপত্তা ও ভালো থাকার কথা চিন্তা করুন।

“আমি মনে করেছিলাম, গর্ভধারণ মানে আপনার এই স্ফীত/ফোলা আছে যা আপনার শরীর থেকে বাইরে বৃদ্ধি হচ্ছে। আমি মনে করেছি এটি শুধুমাত্র তাই- অন্যান্য পরিবর্তন যেমন শ্বাসকষ্টের অনুভবের মতো বা সবাই যখন ঠান্ডায় জমে যাবে তখন উষ্ণ অনুভব হওয়া এরকম কোন ধারণা ছিল না।” এমা

তৃতীয় তিনমাসকাল: ২৭তম সপ্তাহ থেকে ৪০তম সপ্তাহ

কিভাবে আপনার বাচ্চা বড় হয়

২৮তম সপ্তাহে, আপনার বাচ্চা এখন ৩৬ সে.মি. লম্বা এবং ওজন প্রায় ১১০০ গ্রাম। এর চোখের পাতা খোলা থাকে এবং এর ফুসফুস পর্যাপ্ত বৃদ্ধি পায় যাতে আপনার বাচ্চা জরায়ুর বাইরে শ্বাস নিতে পারে - যদিও এই সময় জন্ম নেয়া বাচ্চার শ্বাস নেয়ার জন্য সম্ভবত সাহায্য লাগতে পারে। ২৮তম সপ্তাহে জন্ম নেয়া একটি বাচ্চার বেচে থাকার একটি ভালো সম্ভাবনা থাকে, কিন্তু তারপরও প্রতিবন্ধী হওয়ার একটি ঝুঁকি থেকে যায়।

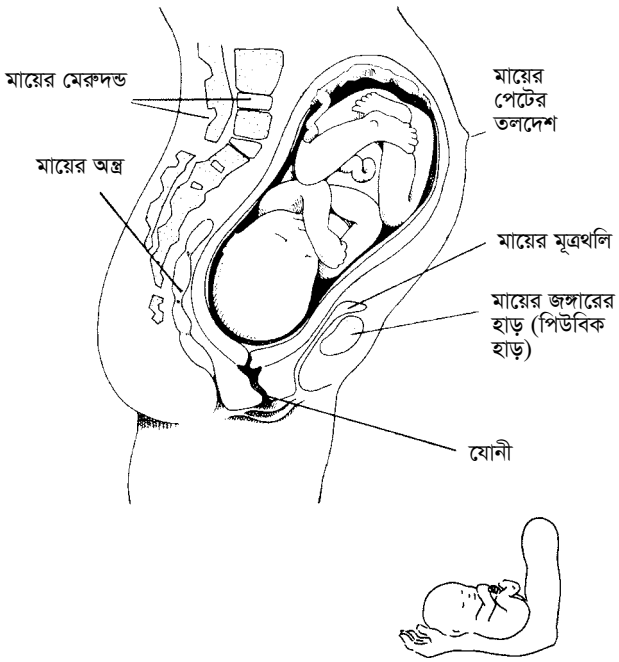
৩২তম সপ্তাহে, আপনার বাচ্চা ৪১ সে.মি. লম্বা এবং ওজন প্রায় ১৮০০ গ্রাম। এই সময়ে জন্ম নেয়া বাচ্চার চোষণ করা শিখতে হবে । আরো তথ্যের জন্য, *অগ্রিম আগমন: যখন এক শিশু তাড়াতাড়ি জন্ম নেয়* পৃষ্ঠা নং ১৩১ দেখুন।

৩৬তম সপ্তাহে, আপনার বাচ্চা ৪৭.৫ সে.মি. হয় এবং ওজন প্রায় ২৬০০ গ্রাম হয়। ৪০তম সপ্তাহে, এটি ৫০ সে.মি. পর্যন্ত বৃদ্ধি হয় এবং ওজন প্রায় ৩৪০০ গ্রাম হয়। মস্তিষ্ক এখন বাচ্চার তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করতে পারে এবং বৃদ্ধিপ্রাপ্ত শরীর এখন মাথার আকৃতির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ হয়। আপনার বাচ্চা এখন জন্মানোর জন্য প্রস্তুত।

আমার সাথে কি ঘটছে?

- **আপনি বাড়িতে অবস্থান করছেন!** এটি আপনার গর্ভাবস্থার শেষ অংশের প্রথম সপ্তাহে আছেন।
- **কিছু কিছু ক্ষেত্রে,এই চূড়ান্ত তিন মাস প্রথম তিন মাসের মতো।** আপনি অনেকটা ক্লান্ত এবং অনেক আবেগপ্রবণ হতে পারেন। আপনার পেটে এবং পিঠের/কোমরের বেদনা এবং ব্যাথা হওয়া স্বাভাবিক। যতটুকু পারেন বিশ্রাম নেয়ার চেষ্টা করুন।
- **আপনার বুক জ্বালাপোড়া হতে পারে।** কিছু সাহায্যকারী টিপস্‌ের জন্য *গর্ভাবস্থার সাধারণ উদ্বেগসমূহ* পৃষ্ঠা নং ৪৩ দেখুন।
- **আপনি শারিরীকভাবে অস্বস্তি অনুভব করতে পারেন।** আপনার পায়ের উপরের অংশে বা আপনার শ্রোণী এবং কোমরের নীচের দিকে ব্যাথা হতে পারে। আপনার শ্রোণীর সন্ধিবন্ধনীগুলো প্রসারিত হওয়ার কারণে এমন হয়। যদি ব্যাথা অনেক মারাত্মক হয় তাহলে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। বিশ্রাম এবং সাধারণ ব্যায়াম গুরুত্বপূর্ণ। যদি আপনি বিশ্রাম নেন এবং সক্ষম থাকেন, প্রসবের সময় আপনি অনেক ভালো মানিয়ে নিতে পারবেন। এখন থেকে ঘুমের সমস্যা হওয়া স্বাভাবিক। আপনি কিছু টিপস্ চেষ্টা করতে পারেন যা *গর্ভাবস্থার সাধারণ উদ্বেগসমূহ* পৃষ্ঠা নং ৪৩-এ আছে।

৩২ সপ্তাহের ভ্রূণ



৪০ সপ্তাহের ভ্রূণ

- **শেষ মাসেঃ**
  - **আপনি শ্বাসকষ্ট অনুভব করতে পারেন।** আপনার বাচ্চার ভালো বৃদ্ধি হওয়ার কারণে এমন হয়। এটি আপনার মধ্যচ্ছদা, আপনার বুক এবং পেটের মাঝখানের মাংসপেশীকে চাপ দেয়।
  - **এই সময় আপনার সারাজীবনের জন্য গর্ভবতী মনে হবে।** অনেক মহিলা এই সময় কাজ ছেড়ে দেয়। এই সময়ে ধীরগতি হওয়া স্বাভাবিক, কিন্তু আপনি শক্তির এক ঝলক বোনাসও পেতে পারেন। এগুলোর সবই 'nesting' -এর অংশ - কিছু মহিলা বাচ্চা জন্মানোর আগেই সকল প্রস্তুতি নেয়ার যে ইচ্ছা পোষণ করে।
  - **আপনার বাচ্চা আপনার শ্রোণীতে পতিত হতে পারে।** এটি আপনাকে শ্বাস নেয়া সহজ করবে, কিন্তু আপনার মূত্রথলিতে অতিরিক্ত চাপ দিবে যার ফলে আপনাকে বারবার টয়লেটে যেতে হবে। যদি আপনি প্রসবের উপসর্গগুলো কি এবং কখন হাসপাতালে যেতে হবে, এ ব্যাপারে নিশ্চিত না হোন তাহলে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।
- **আপনার বাচ্চা ৩৭ থেকে ৪২ সপ্তাহের যেকোন সময় জন্মাতে পারে** (১০০ জন বাচ্চার মধ্যে মাত্র ৫ জন জন্মের সম্ভাব্য তারিখে জন্ম নেয়)।

এই তিনমাসকালে আপনাকে পরীক্ষা করার প্রস্তাব দেয়া হবে

আপনি যদি ইতিমধ্যে না করে থাকেন, আপনাকে এই তিনমাসকালে কিছু অতিরিক্ত রক্তের পরীক্ষা করতে হবে। এর মধ্যে একটি গর্ভকালীন বহুমূত্র (জেষ্টেশনাল ডায়াবেটিস) রোগের জন্য - এক ধরনের বহুমূত্র রোগ যা কিছু মহিলা গর্ভাবস্থায় আক্রান্ত হয় (গর্ভাবস্থার জটিলতা পৃষ্ঠা নং ১২৪ দেখুন)। গর্ভাবস্থার শেষ তিন মাসে, আপনার ধাত্রী বা ডাক্তার ব্যাকটেরিয়া স্ট্রেপটোকক্কাস বি (স্ট্রেপ বি) নামে আপনার যোনীর একটি ব্যাকটেরিয়া পরীক্ষা করার উপদেশ দিতে পারে। যোনীপথের নিম্নাংশ থেকে রস মুছে নিয়ে এই পরীক্ষা করা হয়। যদিও স্ট্রেপ বি আপনার কোন সমস্যা করবে না,কিন্তু এটি আপনার বাচ্চাকে প্রজননের সময় সংক্রমণ করতে পারে এবং মারাত্মক সমস্যা করতে পারে। আপনার যদি স্ট্রেপ বি সংক্রমণ থাকে, তাহলে প্রসবের সময় বাচ্চাকে সুরক্ষিত করার জন্য আপনার ধাত্রী বা ডাক্তার অ্যান্টিবায়োটিক নেয়ার পরামর্শ দিবে।

আপনি যে বিষয় সম্পর্কে নিশ্চিত না কিন্তু জানতে চান

আমার স্তন এবং উদরে প্রসবকালীন সাদা দাগ হচ্ছে - কোন কিছু কি এগুলো নিবারণ করতে পারবে?

প্রসবকালীন সাদা দাগ আপনার চামড়ার উপর ডোরাকাটা দাগের মতো দেখতে (আপনার চামড়ার ধরন অনুযায়ী লাল, বেগুনী, গোলাপী অথবা বাদামী হতে পারে)। আপনার শরীর তাড়াতাড়ি বৃদ্ধি পায় বলে এগুলো হয় (বডিবিল্ডারদেরও এরকম হয়!)। গর্ভাবস্থায় এসব স্তন, পেট এবং উরুতে হওয়া স্বাভাবিক এবং কখনো কখনো বাহুদ্বয়ের উপরের অংশে হয়। কিছু পণ্য এগুলো প্রতিরোধ করার দাবী করে এবং অনেকে বলে যে, ভিটামিন ই বা চামড়ায় অন্যান্য তেলের মালিশও সাহায্য করে। এগুলো চেষ্টা করার কোন সমস্যা নাই, কিন্তু কোন কিছু সাহায্য করতে পারে এরকম কোন প্রমাণ নাই, সময়ের সাথে সাথে এগুলো ঠিক হয়ে যায়। এগুলো রুপালী সাদা দাগে বিবর্ণ হয়ে যায় এবং কম লক্ষণীয় হয়ে যায়।

কেন আমার স্তন লিক করে?

গর্ভাবস্থার ১৬ সপ্তাহ থেকেই শরীরে স্তন্যদুধ উৎপাদন শুরু হয়। কিছু মহিলা শেষের কিছু সপ্তাহে তাদের স্তন থেকে অল্প দুধ লিক হতে দেখে। সুপারমার্কেটে এবং ফার্মাসীতে স্তনের প্যাড পাওয়া যায়, যা আপনাকে আরামদায়ক অনুভূতি পেতে সাহায্য করবে।

যৌনাঙ্গের চারপাশে মালিশ কি ছিড়ে যাওয়া প্রতিরোধ করে?

আপনার ধাত্রী বা ডাক্তার আপনাকে গর্ভাবস্থার শেষের দিকে (এবং প্রসবের সময়) যোনীমুখ কর্তনের প্রয়োজনীয়তা কমানোর জন্য যৌনাঙ্গের চারপাশে মালিশ করার চেষ্টা করতে উপদেশ দিতে পারেন। এটি গর্ভাবস্থায় কিভাবে করতে হবে, তা তারা আপনাকে ব্যাখ্যা করতে এবং দেখিয়ে দিতে পারে। এটি যে কাজ করে তার কিছু প্রমাণ আছে। আপনি এটি চেষ্টা করতে পারেন কারণ কিছু মহিলা এর উপকারীতা পেয়েছে।

চল্লিশ সপ্তাহ চলে আসলো এবং চলে গেল! এখন কি হবে?

যতক্ষণ পর্যন্ত আপনার গর্ভাবস্থা কোন জটিলতা ছাড়া স্বাভাবিক থাকে, ততক্ষণ পর্যন্ত বাচ্চাকে তার নিজস্ব সময়ে আসার জন্য অপেক্ষা করা যাবে। আপনার ধাত্রী বা ডাক্তার, আপনি এবং আপনার বাচ্চা ভালো আছেন তা নিশ্চিত হয়ে আপনার সাথে অপেক্ষা করার ব্যাপারে কথা বলবে। আপনার কিছু অতিরিক্ত পরীক্ষা যেমন ভ্রুণ পর্যবেক্ষণ বা আল্ট্রাসাউন্ড করতে হতে পারে। প্রসব ইনডাকশনের ব্যাপারে তথ্য জানতে *যখন সাহায্য প্রয়োজন: মেডিকেল হস্তক্ষেপ* পৃষ্ঠা নং ৭৮ দেখুন।

জন্মের পর বাচ্চার জন্য পরীক্ষা এবং ইনজেকশান সম্পর্কে খোঁজ করুন

হাসপাতাল ত্যাগ করার পূর্বে, সকল মহিলাদেরকে তাদের বাচ্চার জন্য নীচের পরীক্ষাগুলো করার প্রস্তাব দেয়া হয়:

- অনেকগুলো বিরল স্বাস্থ্য সমস্যা বের করার জন্য নতুন জন্মানো বাচ্চাদের স্ক্রিনিং পরীক্ষা (heel prick blood test) করা হয়,যা তাড়াতাড়ি সনাক্ত করতে পারলে সহজে চিকিৎসা করানো যায়
- ইনজেকশান - একটি ভিটামিন কে ইনজেকশান এবং হেপাটাইটিস্ বি-এর বিরুদ্ধে বাচ্চাকে সুরক্ষিত করতে একটি টিকা দেয়া হয়
- শ্রবণশক্তি পরীক্ষা।

আপনাকে গর্ভাবস্থায় এসব পরীক্ষা এবং ইনজেকশান সম্পর্কে তথ্য দেয়া হবে। আপনার যেকোন একটি প্রসবপূর্ব পরিদর্শনে, আপনার বাচ্চার এসব করানোর অনুমতি দেয়ার জন্য আপনাকে জিজ্ঞাসা করা হবে। আরো তথ্যের জন্য,*আপনার বাচ্চা জন্ম হওয়ার পরবর্তী অবস্থা* পৃষ্ঠা নং ৮৬ দেখুন।

❖

স্বাস্থ্য সতর্কতা! গর্ভাবস্থার শেষের দিকে মাথাব্যাথা এবং অন্যান্য পরিবর্তন

যদি আপনার কোন সমস্যা থাকে যেমন মাথাব্যাথা, চোখে ঝাপ্সা দেখা, হঠাৎ পা, হাত এবং মুখমন্ডল ফুলে যাওয়া অথবা যোনীস্রাবের কোন ধরনের পরিবর্তন হয় তাহলে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারকে বলুন।

আমার বাচ্চা কতটুকু নড়াচড়া করবে?

আপনার বাচ্চার নড়াচড়ার ধরনের সাথে পরিচিত হতে সময় নিন। সকল বাচ্চার গর্ভের ভিতর ঘুমন্ত/জাগ্রত চক্র চলতে থাকে,কিন্তু কিছু বাচ্চা অন্যদের চেয়ে বেশী নড়াচড়া করে। সে কি রাতের বেলা ব্যস্ত এবং দিনের বেলায় শান্ত থাকে? কোন নির্দিষ্ট সময়ে কি কার্যক্রম হঠাৎ বেড়ে যায়? যদি আপনার উদরে অতিরিক্ত চর্বি থাকে বা আপনার গর্ভফুল যদি জরায়ুর সামনের দেয়ালে থাকে তাহলে আপনার বাচ্চার নড়াচড়া অনুভব করা আপনার জন্য কঠিন মনে হবে। আপনি যদি মনে করেন, আপনার বাচ্চা কম নড়াচড়া করছে বা আপনার বাচ্চার নড়াচড়া কিছু সময়ের জন্য অনুভব করতে পারছেন না তাহলে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সাথে অতিসত্ত্বর যোগাযোগ করুন। আপনার বাচ্চার ব্যাপারে চিন্তিত না হয়ে পরীক্ষা করানো অনেক ভাল।

আমার বাচ্চা ব্রীচ অবস্থানে আছে। এখন কি হবে?

ব্রীচ অবস্থান মানে প্রথমে বাচ্চার মাথা থাকার পরিবর্তে তলদেশ বা পা প্রদর্শিত থাকে। অষ্ট্রেলিয়াতে দেখা যায় যে প্রসব শুরু হওয়ার সময় প্রতি ১০০ জন বাচ্চার মধ্যে ৩-৪ জনের ব্রীচ অবস্থান থাকে। যদি ৩৭ বা ৩৮ সপ্তাহে আপনার বাচ্চা ব্রীচ অবস্থানে থাকে, আপনাকে একটি পদ্ধতির প্রস্তাব দেয়া হবে যাকে এক্সটারনাল সেফালিক ভার্শান (external cephalic version) বলে। একজন ডাক্তার তার হাতকে আপনার পেটের উপর রেখে এবং আলতোভাবে বাচ্চাকে চারপাশে নেড়ে বাচ্চাকে ঘুরানোর চেষ্টা করে যাতে বাচ্চার মাথা প্রথমে বেরিয়ে আসে। আল্ট্রাসাউন্ড ডাক্তারকে বাচ্চা, নালী এবং গর্ভফুল দেখতে সাহায্য করে। বাচ্চা এবং মাকে এই পদ্ধতির সময় পর্যবেক্ষণ করা হয় যেন সবকিছু ঠিক থাকে।

অনেক ব্রীচ অবস্থানের গর্ভাবস্থা সিজারিয়ান অপারেশনের মাধ্যমে প্রসব করানো হয়। যদি আপনি যোনীপথে প্রজননের জন্য আগ্রহী হোন, তাহলে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন। যদি আপনার স্থানীয় হাসপাতালে যোনীপথে ব্রীচ অবস্থানের গর্ভপাত করানোর ব্যবস্থধা না থাকে তাহলে আপনি অন্য মাতৃত্ব সেবা ব্যবস্থায় জায়গায় যেখানে এ সেবা দেয়া, সেখানে পাঠানোর জন্য বলুন।

প্রসবের সময় আমার অন্যান্য বাচ্চারা কি আমার সাথে থাকতে পারবে?

প্রসবের সময় আপনার বাচ্চারা আপনার সাথে থাকার ভালো এবং মন্দ দিক নিয়ে আপনার সঙ্গী এবং আপনার ধাত্রীর সাথে কথা বলুন। আপনি এবং আপনার সঙ্গী আপনাদের বাচ্চাদের ভালো করে জানেন এবং তারা কিভাবে মানিয়ে নিবে সেই ধারনাও আপনি পাবেন। যদি বাচ্চাদের আপনার সাথে রাখতে চান, তাহলে প্রজনন কক্ষে কে তাদের দেখাশুনা করবে তা চিন্তা করুন। আপনার সঙ্গী এবং ধাত্রী আপনার দেখাশোনায় ব্যস্ত থাকবে। যদি কোন জটিলতা হয় বা যদি বাচ্চারা বাইরে যেতে চায়, তাহলে ঐ লোক তাদের বাইরে নিতে পারবে বা বাড়ীতে নিয়ে যেতে পারবে।

হাসপাতালে বা প্রজননকেন্দ্রে কি কি নিয়ে যাওয়া প্রয়োজন তা পরিকল্পনা করুন

আপনার প্রয়োজন:

- রাতের পোশাক বা লম্বা টি-শার্ট এবং একটি পড়ার জন্য গাউন
- কিছু ঢিলা, আরামদায়ক দিনের পোশাক
- আরামদায়ক জুতা
- কয়েক জোড়া আরামদায়ক অন্তর্বাস (কিছু মহিলা ডিসপোজেবল্ জাঙ্গিয়া ব্যবহার করে)
- মাতৃত্বকালীন ব্রা এবং/বা মাতৃত্বকালীন সিংলেট
- স্তনের প্যাড
- প্রসাধনী
- সেনিটারী প্যাড- 'বিশাল' আকার বা মাতৃত্বের আকার (আপনি সুপারমার্কেট থেকে মাতৃত্ব প্যাড কিনতে পারেন)
- যদি আপনি কাপড় পরে থাকা পছন্দ করেন তাহলে প্রসবের সময় পরে থাকার মতোকিছু জামাকাপড় - একটি লম্বা টি-শার্ট বা রাতের পুরান পোশাক, উষ্ণ মোজা
- যখন বাড়ী যাবেন তখন পরার জন্য কাপড় (আপনি আপনার স্বাভাবিক আকারে যেতে পারবেন না এবং মাতৃত্বের কাপড়েই এখনো থাকতে হবে)
- প্রসবের সময় ব্যাথা নিরাময়ের জন্য একটি গমের প্যাক বা গরম প্যাক (আপনি প্রসবের সময় এগুলো ব্যবহার করতে পারবেন কিনা তা হাসপাতালে জিজ্ঞাসা করুন - আপনার ত্বক পুড়ে যেতে পারে এই ভয়ে কিছু হাসপাতাল এগুলো ব্যবহারের অনুমতি দেয় না)
- প্রসবের সময় আপনার সাথে যা কিছু রাখতে চান (যেমন মিউজিক, মালিশের তেল, জলখাবার)।

আপনার বাচ্চার জন্য:

- ডিসপোজেবল ন্যাপী (যদি আপনি তা ব্যবহারের পরিকল্পনা করে থাকেন) কারণ কিছু কিছু হাসপাতাল এগুলো সরবরাহ করে না
- বাড়ীতে পড়ার জন্য বাচ্চার ন্যাপী এবং কাপড়
- বাচ্চা পরিষ্কার করার জন্য দ্রব্যাদি, বাচ্চার ন্যাপী পরিবর্তন করার জন্য ন্যাপী ওয়াইপস্ বা কটন ওল এবং বাচ্চার গোসলের জন্য সাবান বা সাবানবিহীন তরল
- যদি আপনার অনেক দুর ভ্রমণ করতে হয় তাহলে আপনার বাচ্চার জন্য বাড়তি জামাকাপড় নেয়া উচিত
- বাচ্চার কম্বল
- আপনার গাড়ীতে বাচ্চার ক্যাপসুল।

আপনার সঙ্গী বা জন্ম সহযোগী লোকেরও একটি ব্যাগ প্রস্তুত রাখা প্রয়োজন। চিন্তা করুন:

- প্রসবের সময় তাদের সাথে সাথে আপনার জন্যও খাবার এবং পানীয় প্রস্তুত রাখুন। এগুলোর মধ্যে থাকতে পারে জুস বা অন্যান্য পানীয়,স্যূপ এবং ঐ ধরনের খাবার যা সহজেই গরম করা যায় বা খাওয়ার জন্য প্রস্তুত থাকে যাতে করে তাদের আপনাকে ছেড়ে বেশীক্ষণ থাকতে হবে না
- সাতারু এবং তোয়ালে (আপনি যদি এমন হাসপাতালে যান যেখানে একটি বড় স্নানাগার আছে এবং প্রসবকালীন সময়ে আপনি পানিতে সহযোগীতা চান)
- ক্যামেরা।

অন্যান্য প্রয়োজনীয় জিনিসপত্রের জন্য আপনার ধাত্রী, ডাক্তার বা হাসপাতালের সাথে কথা বলুন।

বাচ্চা আগমনের পূর্বে ...

যদি এটি আপনার প্রথম বাচ্চা হয়, আপনি বিস্মিত হবেন যে, কিভাবে একটি ছোট্ট মানুষ আপনার জীবন পাল্টে দিতে পারে। নতুন বাচ্চাকে অনেক সময় দিতে হয় এবং আপনি যদি কিছু ফুসরৎ সময় পান, আপনি বেশী কিছু করতে ক্লান্তি অনুভব করবেন। যমজ বাচ্চা থাকা মানে সময় আরো কমে যাওয়া। বাচ্চা জন্মের পর আপনার জীবনকে সহজ করতে এখন থেকে আপনি যা পারেন তাই করেন। আপনি পারেন:

- খাবার তৈরী এবং সংরক্ষণ করতে
- মুদি দ্রব্য এবং অন্যান্য সরবরাহ মজুদ করে রাখতে (সেনিটারী প্যাড ভুলবেন না)
- একটি বাচ্চার ক্যাপসুল বন্দোবস্ত করে রাখতে।

সকল বাচ্চাদেরকে গাড়ীর মধ্যে অবশ্যই বাচ্চার ক্যাপসুল বা রেসট্রেইন্ট(restraint)-এ ভ্রমণ করতে হবে। আপনি একটি ক্যাপসুল বা রেসট্রেইন্ট ভাড়া করতে পারেন বা কিনতে পারেন। মাতৃত্ব বিভাগ আপনাকে প্রতিষ্ঠানের বিবরণী দিতে পারবে যারা ক্যাপসুল ভাড়া দেয় এবং লাগায়। বাচ্চাদের জন্য ক্যাপসুল এবং গাড়ী রেসট্রেইন্ট (restraint) সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য নিউ সাউথ ওয়েলস্-এর পরিবহন-এ ১৩ ২২ ১৩ নাম্বারে যোগাযোগ করুন অথবা http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/ দেখুন।

❖

আপনার ব্যাগ কি হাসপাতালে যাওয়ার জন্য প্রস্তুত করা হয়েছে - যদি প্রয়োজন পরে। যদিও আপনার বাড়ীতে প্রজনন হয়, তারপরও আপনি একটি ব্যাগ প্রস্তুত রাখুন - কারণ তখনো আপনার হাসপাতালে যাওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

যদি আপনার বাড়ীতে প্রজনন হয়

আপনার ধাত্রী যেকোন জরুরী যন্ত্রপাতিসহ প্রয়োজনীয় সকল যন্ত্রপাতি নিয়ে আসবে। এই তালিকা আপনাকে কিছু অতিরিক্ত জিনিস প্রস্তুত রাখতে পথ দেখাবে। আপনার ফোন নাম্বারের তালিকা হাতের নাগালের মধ্যে রাখুন।

- পুরাতন,নতুন করে ধোয়া লিনেন যেমন কয়েকটা তোয়ালে, চাদর এবং বাচ্চার কম্বল।
- প্রজননের জায়গা ঢাকার জন্য একটি বড় প্লাষ্টিকের চাদর (রং করার জন্য ব্যবহৃত ডিসপোজেবল প্লাষ্টিক চাদর ব্যবহার করা যেতে পারে)।
- প্রসবের সময় হাল্কা জলখাবারসহ, আপনাকে সহায়তাকারী লোকদের জন্য কিছু খাবার সরবরাহ করা।
- শরীরে পুনরায় পর্যাপ্ত পানি সরবরাহের জন্য কয়েক বোতল পানীয় যেমন ফলের জুস, কর্ডিয়াল বা ক্রীড়া পানীয় রাখা।
- বালিশ এবং কুশন।
- কক্ষ উষ্ণ রাখার জন্য বহনযোগ্য হিটার।

প্রসব এবং প্রজননের জন্য প্রস্তুতি নেয়া

Getting ready for labour and birth

শিথিলকরণ এবং শ্বাসপ্রশ্বাস-এ সচেতনতা

প্রসবের সময় যতটা সম্ভব শিথিল বা শান্ত থাকলে তা আপনার দুশ্চিন্তা দূর করে ব্যাথা কমাতে সাহায্য করবে; আপনার জরায়ুকে আরো ভালো কাজ করতে সাহায্য করবে এবং আপনাকে শক্তি সংরক্ষণ করতে সাহায্য করবে (মানসিক চাপ অনুভব করলে এতে শক্তি খরচ হয়!)। প্রসবের সময় কিভাবে শিথিল বা শান্ত থাকা যায় তা শিখতে দুটি সাধারণ পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারেন।

প্রাথমিক শিথিলকরণ পদ্ধতি

এটি থেকে সুবিধা পেতে আপনাকে গর্ভবতী হতে হবে না। এটি আপনাকে আপনার জীবনের যেকোন সময় দুশ্চিন্তা মোকাবেলায় সাহায্য করতে পারে (এবং আপনাকে ঘুমাতে সাহায্য করবে)। আপনি যদি পারেন বাড়ীতে দৈনিক এক বা দুইবার কমপক্ষে ১০ মিনিট করে এই পদ্ধতি অনুশীলন করুন। আরো ভাল হয় যদি আপনার সঙ্গী বা অন্যান্য সহযোগী লোকজন ভালো করে এই পদ্ধতি বুঝতে পারে।

একটি আরামদায়ক অবস্থান বের করুন - বসুন বা আপনার এক পাশে শুয়ে পড়ুন। আপনার শরীরের সকল ভাজকে সহযোগীতা করতে বালিশ ব্যবহার করুন। যদি আপনি পছন্দ করেন, কিছু শিথিলকরণ গান শুনুন।

আপনার ডান হাত দৃঢ়ভাবে চেপে ধরুন। আপনার বাহুর মাংসপেশী টানটানভাবে আপনার কাঁধ পর্যন্ত প্রসারিত করুন। এখন টান ছেড়ে দিন। আপনি এবার একটি লম্বা, দীর্ঘ, বর্হিমুখী শ্বাস নিন এবং শিথিল হোন। আপনার বাহু ঢিলা হওয়া অনুভব করুন। সতর্ক থাকুন যে কিভাবে শ্বাস ছেড়ে দেওয়া আপনাকে শিথিল হতে সাহায্য করে। প্রত্যেক বর্হিমুখী শ্বাসের সাথে বেশী করে শিথিল হোন।

এটি পুনরায় করুন আপনার:

- বাম হাত এবং বাহু দ্বারা
- ডান পায়ের পাতা এবং পা দ্বারা
- বাম পায়ের পাতা এবং পা দ্বারা।

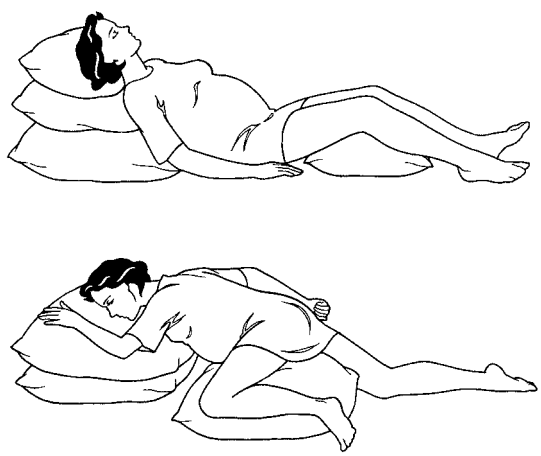
আপনার কাঁধ উপরের দিকে আপনার কান বরাবর তুলুন। এটি আপনাকে কিভাবে প্রসারণ করে তা অনুভব করুন - এখন শ্বাস ছাড়ার সাথে সাথে আপনার কাঁধকে শিথিল করুন।

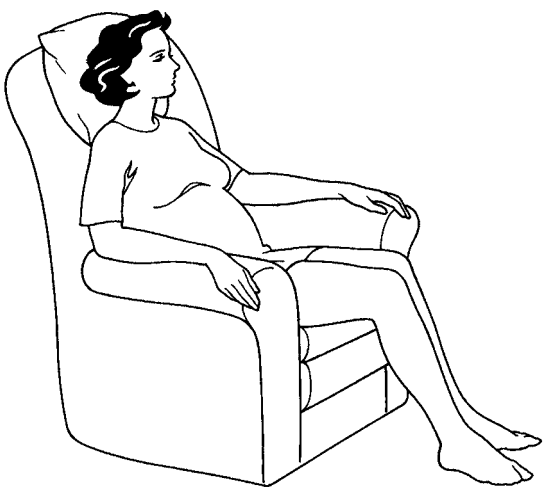
আপনার যৌনাঙ্গের এবং পায়ুপথের চারপাশের মাংসপেশী শক্ত করুন (এই মাংসপেশীগুলো আপনার শ্রোণীতলের অংশ)। আপনার নিতম্বের মাংশপেশীগুলোকে একসাথে চাপ দিন। তারপর শ্বাস ছাড়ার সাথে সাথে ছেড়ে দিন।

আপনার চোয়াল এবং ভ্রুকুটি দৃঢ়ভাবে চেপে ধরুন, আপনার মুখমন্ডলের এবং মাথার খুলির মাংসপেশী শক্ত করুন। এখন শ্বাস ছাড়ুন এবং শিথিল হোন।

একবার আপনি যদি শক্ত মাংসপেশী এবং শিথিল মাংসপেশীর পার্থক্য শিখতে পারেন, আপনি এই ধাপগুলো আপনার মাংসপেশীগুলোকে প্রথমে শক্ত না করে অনুসরণ করতে পারেন। আপনার শরীরের সকল মাংসপেশীগুলোর টান ছেড়ে দিন - আপনার মুখ (আপনার চোয়ালসহ),বাহু এবং পা, নিতম্ব, শ্রোণীসহ। তাদেরকে ছেড়ে দিন এবং সম্পূর্ণ বিশ্রামের সুযোগ দিন।

একটি আরামদায়ক অবস্থান বের করুন





শ্বাস-প্রশ্বাস সচেতনতা পদ্ধতি

মানুষ যখন দুশ্চিন্তাগ্রস্থ অথবা মানসিক চাপে থাকে তখন প্রায়ই দ্রুত অগভীর শ্বাস নেয়। এর বিপরীতটি করুন, অর্থাৎ লম্বা,ধীরে ধীরে গভীর শ্বাস নিন -আপনাকে শান্ত এবং অনেক শিথিল অনুভব করতে সাহায্য করবে।

প্রসবের সময় আপনার শ্বাস নেয়ার ব্যাপারে সতর্ক হলে এবং এটি ধীরে ধীরে করলে:

- দুশ্চিন্তা দূর করতে এবং আপনার শরীর শিথিল করতে সাহায্য করবে
- সংকোচনের সাথে এর বিরুদ্ধে টানটান না হয়ে আপনাকে 'শিথিল' হতে সাহায্য করবে
- জরায়ুর মুখ সম্পূর্ণভাবে খোলার আগে যে ধাক্কা অনুভূত হয় তার সাথে লড়াই করতে সাহায্য করবে,আপনার প্রসবের প্রথম ধাপের শেষের দিকে অনুভূত হবে (আপনার ধাত্রী বা ডাক্তার আপনাকে পথ দেখাবে যাতে আপনি সঠিক সময়ে ধাক্কা দেন)
- প্রসবের সময় বাচ্চার জন্য অক্সিজেন সরবরাহ বৃদ্ধি করে
- দ্রুত,অগভীরশ্বাস (hyperventilation) যা আপনাকে এক ধরনের 'খোঁচানো' অনুভূতি দিবে তা থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করবে।

স্বাস্থ্য সতর্কতা!
আপনার বাচ্চার জন্য প্রসববেদনা গুরুত্বপূর্ণ

বাচ্চাদের ফুসফুসকে শ্বাস-প্রশ্বাসের জন্য তৈরী করতে প্রসব এবং যোনীপথে প্রজনন অনেক উপকারী। আপনার জরায়ুর সংকোচন বাচ্চার প্রথম শ্বাস নেয়ার প্রস্তুতিতে সাহায্য করে।

শ্বাস-প্রশ্বাস সচেতনতার অনুশীলন

ধীরে এবং গভীরভাবে শ্বাস নেয়ার চেষ্টা করুন যা আপনার কাছে আরামদায়ক মনে হবে।

যখন আপনি শ্বাস ছাড়বেন,আপনার ফুসফুস থেকে বাতাস বের করার সাথে সাথে, আপনার শরীর থেকে দুশ্চিন্তা বের করে দিন। এটি আপনাকে দৃঢ় শব্দ, দীর্ঘশ্বাস অথবা গোঙ্গানো শব্দ ('আহ' বা 'হুম') শব্দ তৈরী করতে সাহায্য করতে পারে।

প্রসবের জন্য অবস্থানের অনুশীলন

প্রসবের সময় শারীরিক অবস্থানের পরিবর্তন আপনাকে সংকোচন এবং ব্যাথা সামলাতে সাহায্য করবে। কিন্তু যদি আপনি এসব শারীরিক অবস্থানের ব্যবহার না করে থাকেন (যেমন উঁচু হয়ে বসা বা আপনার হাত এবং হাঁটুর উপর দোলা), গর্ভাবস্থায় এগুলোর অনুশীলন করা ভালো।

প্রসারিত করা

প্রসবের সময় খুব বেশী অস্বস্তিকর না করে প্রসারণ ব্যায়ামের অভ্যাস আপনার ক্লান্ত মাংসপেশীকে শিথিল করে এবং আপনাকে নমনীয় করে বিভিন্ন ভঙ্গিতে ধরে রাখতে সাহায্য করতে পারে।

গর্ভাবস্থার যেকোন সময় আপনি প্রসারণ অনুশীলন করতে পারেন। প্রত্যেক প্রসারণ যতক্ষণ সম্ভব ধরে রাখুন (কয়েক সেকেন্ড হলেও চলবে)। আস্তে আস্তে সময় বৃদ্ধি করুন এক মিনিট হওয়া পর্যন্ত।

কাফ (Calf) বা পায়ের পেশীর প্রসারণ

দেয়ালের দিকে তাকিয়ে, দেয়াল থেকে প্রায় ৩০ সে.মি. দূরে আপনার পায়ের উপর ভর দিয়ে দাঁড়ান। আপনার হাতে ভর দিয়ে, আপনার শরীরের উপরের অংশকে ঝুঁকিয়ে, দেয়াল স্পর্শ করার জন্য আপনার বাহুকে প্রসারিত করুন। সামনের হাঁটু ভাজ করে এবং আপনার পিছনের গোড়ালি মাটির দিকে ধাক্কা দিয়ে, আপনার এক পা দিয়ে পিছনের দিকে এক মিটারের মতো যান। আপনার ভর আপনার হাত এবং সামনের পায়ে রাখুন। আপনার পিছনের পায়ের পেশীতে প্রসারণ অনুভব করা উচিত। এই অবস্থান ধরে রাখুন এবং প্রসারণের মাঝে শ্বাস নিন। অন্য পা দিয়ে পুনরায় এই চর্চা করুন।

কাঁধ ঘুরানো

আপনি এই ব্যায়াম দাঁড়িয়ে বা চেয়ারে আরাম করে বসে করতে পারেন। আপনার প্রত্যেক কাঁধে আপনার আঙ্গুলগুলো রাখুন এবং পিছনের দিকে আপনার কনুই বৃত্তাকারে ঘোরান। আপনার বাহুকে মাথার উপর দিয়ে প্রসারিত করে কাঁধ এবং কোমরের উপরের অংশের শক্ত ভাব দূর করুন। এটি আপনার পাজরের খাঁচার চাপও সহজ করবে।

প্রসববেদনা এবং প্রজনন

Labour and birth

প্রথম পর্যায়

প্রতিটি প্রসববেদনা এবং জন্ম একটি অপরটি থেকে আলাদা এবং কখন শুরু হয় এবং কতক্ষণ সময় লাগে তার উপর ভিত্তি করে এর তারতম্য ঘটে। আপনার ধাত্রী অথবা ডাক্তার আপনার প্রসববেদনা ও জন্ম এবং আপনি ও আপনার সঙ্গীর প্রস্তুতির জন্য কি করতে পারেন, সে সম্পর্কে যে কোন প্রশ্নের উত্তর দিতে পারেন। প্রসবের তিনটি প্রধান পর্যায় আছে। প্রতিটি পর্যায়ের জন্য কতো সময় লাগবে তা প্রতিটি মহিলার জন্য ভিন্ন হয়। প্রত্যেকেই আলাদা।

কি করে জানবেন যে আপনি প্রসবে যাচ্ছেন? অধিকাংশ মহিলা প্রসবের শুরুতে এসব উপসর্গগুলোরমধ্যে এক বা একাধিক অনুভব করেন:

- সংকোচন
- একটি 'প্রদর্শন/পানিভাঙ্গা'
- পানি ভাঙ্গা।

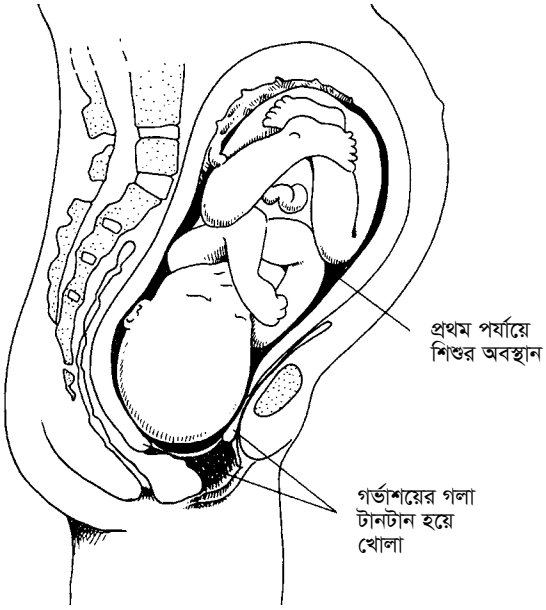
প্রসবের প্রথম পর্যায়ের শুরুর দিকে আপনার জরায়ু, যোনীমুখকে পাতলা এবং সংকোচিত করার জন্য কাজ করে। প্রথম প্রসবের ক্ষেত্রে যোনীমুখের এই সংকোচন এবং পাতলা করার কাজটি কঠিন হতে পারে এবং আপনাকে পরিশ্রান্ত করতে পারে, কাজেই যখন পারবেন তখনই বিশ্রাম নেয়াটা গুরুত্বপূর্ণ। এই প্রক্রিয়া কয়েকদিন সময় নিতে পারে।

প্রথম পর্যায় যখন অগ্রসর হতে থাকে তখন আপনার জরায়ু, যোনীমুখ (গর্ভাশয়ের গলা) খোলার জন্য সংকোচন করতে থাকে। এই সংকোচনগুলো গড়ে উঠতে থাকে যতক্ষণ না যোনীমুখ ১০ সে.মি. পর্যন্ত খোলে, যা বাচ্চা বের হওয়ার জন্য যথেষ্ট।

এটা কতক্ষণ ধরে চলে?

গড়ে, প্রথম বাচ্চার ক্ষেত্রে এই প্রথম পর্যায় ১০-১৪ ঘন্টা স্থায়ী হয় এবং দ্বিতীয় বাচ্চার ক্ষেত্রে ৮ ঘন্টার মতো স্থায়ী হয়।

এটা কতক্ষণ ধরে চলে?



আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসের সচেতনতামূলক কলাকৌশলগুলো মনে রাখবেন!

প্রসবের শুরুর দিকে যখন আপনার সংকোচন হচ্ছে তখন স্বাভাবিক শ্বাস-প্রশ্বাস চালিয়ে যাবার মাধ্যমে আপনি আরামে থাকার চেষ্টা করুন। শুরুর দিকে সংকোচনগুলো উপেক্ষা করে স্বাভাবিক নৈমিত্তিক কাজ চালিয়ে যাওয়াই সবচেয়ে ভালো, যতোটা চালিয়ে যাওয়া সম্ভব হয়।

প্রথম পর্যায়ে যখন আরামে থাকা কঠিন হয়ে পরে তখন গভীরভাবে এবং ধীরে শ্বাস-প্রশ্বাস চালিয়ে যান, যতো লম্বা সময় ধরে পারা যায়। সংকোচনগুলো জোরালো হওয়ার ফলে আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসের গতি কিছুটা বাড়তে থাকবে, কিন্তু আপনি শ্বাস-প্রশ্বাসের গতি স্বাভাবিক পর্যায়ে বা একটু নামিয়ে আনার চেষ্টা করুন।

প্রতিটি সংকোচন শুরু এবং শেষের দিকে গভীরভাবে একটি শ্বাস নিন এবং ছাড়ুন (একটি বড় দীর্ঘশ্বাসের মতো) এবং নি:শ্বাস ছাড়ার সময় আপনার কাঁধ শিথিল রাখার চেষ্টা করুন। এটা আপনার শরীরকে আরামে ও শিথিল রাখতেসাহায্য করবে।

প্রতিটি সংকোচন শেষে স্বাভাবিক শ্বাস-প্রশ্বাসে ফিরে যাবার কথা মনে রাখবেন।

সংকোচন

মহিলারা বিভিন্নভাবে সংকোচনকে অনুভব এবং বর্ণনা করে থাকেন। এগুলো অনুভূত হতে পারে:

- তলপেটে খিঁচুনী যা মাসিকের মতো হয়
- নিম্ন পৃষ্ঠদেশে সারাক্ষণ ব্যাথা
- উরুর ভিতরের দিকে ব্যাথা যা পায়ের দিকে নামতে পারে।

শুরুর দিকে এই সংকোচনগুলো সংক্ষিপ্ত এবং অনেক পর পর হয় - কখনো কখনো তা ৩০ মিনিট অন্তর হতে পারে। কিন্তু তা ক্রমশই জোরালো, দীর্ঘ এবং কাছাকাছি সময়ে হতে থাকে।

ধীরে ধীরে সংকোচনগুলো পরস্পর কাছাকাছি হবে, আরো বেশী বেদনাদায়ক এবং দীর্ঘ সময় জুড়ে হবে, যতক্ষণ না এগুলো প্রায় এক মিনিট জুড়ে হবে এবং দ্রুত হবে - প্রতি দুই অথবা তিন মিনিট অন্তর অন্তর হবে।

যখন সংকোচনগুলো শক্তিশালী এবং কাছাকাছি সময়ে হতে থাকবে, আপনি উদ্বিগ্ন অথবা এমনকি নিয়ন্ত্রণহীন হয়ে যেতে পারেন। এই ক্ষেত্রে সংকোচনের শুরুতে গভীর শ্বাস নেয়া, তারপর ছন্দের সাথে শ্বাস নেয়া এবং শ্বাস ত্যাগের দিকে মনোযোগ দেয়াটা সাহায্য করে। দীর্ঘশ্বাস বা গোঙ্গানী বা ছন্দের সাথে শব্দ করাও সাহায্য করতে পারে। এক সময়ে প্রতিটি সংকোচনের উপর মনোযোগ দেয়ার চেষ্টা করুন। যখন সংকোচনটি শেষ হবে তখন গভীর শ্বাস টানুন এবং জোরে বের করে দিন। এটি দুই সংকোচনের মাঝখানে আপনাকে শান্ত হতে সাহায্য করে। অনেক মহিলা বলেন যে, হাঁটাহাঁটি করা বা কোন সুবিধাজনক অবস্থান বেছে নেয়া সংকোচনের সময় সাহায্য করে থাকে - সংকোচনের সময় যেটা হতে পারে কোন কিছুতে হেলান দেয়া বা কোমর দোলানো অথবা চার হাত-পা উবু হয়ে দোলানো। একটু সময় নিয়ে গোসল প্রসববেদনা কমাতে এবং নিজেকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে আসলেই সাহায্য করতে পারে। আপনি যতোই প্রসবের দিকে অগ্রসর হতে থাকবেন আপনার ধাত্রী আপনাকে সাহায্য করার জন্য অনেক উপায় বলবেন কিন্তু এটা মনে রাখতে হবে যে, কিভাবে নড়াচড়া করবেন এবং শ্বাস নিবেন তা আপনার শরীরই বলে দিবে।

একটি 'প্রদর্শন/পানিভাঙ্গা'

আপনি রক্ত মিশ্রিত বা গোলাপী রঙ্গের শ্লেষ্মাও বের করতে পারেন। এটি হচ্ছে একটি ছিপি বা পর্দা (plug) যা আপনার জরায়ু মুখকে বন্ধ রেখেছিল। এর মানে আপনার জরায়ু মুখের প্রসারণ শুরু হয়েছে। সংকোচনের কয়েক ঘন্টা বা এমনকি কয়েকদিন পূর্বে একটি প্রদর্শন দেখা যেতে পারে।

পানি ভাঙ্গা

'পানি ভাঙ্গা' মানে হচ্ছে, যে ব্যাগ বা গর্ভথলিতে আপনার শিশু থাকে তা ফেটে যাওয়া এবং গর্ভথলির রস বের হয়ে আসা। যে তরলটি বের হয়ে আসে তা হচ্ছে গর্ভথলির রস যা আপনার শিশুকে আপনার ভিতরে বেড়ে উঠার সময় ঘিরে রাখে এবং সুরক্ষা প্রদান করে। তরলটি সাধারণত স্বচ্ছ হয়, কিন্তু তা হলুদ বা খড় রঙ্গিন হতে পারে। এটি যদি সবুজ বা লাল রংয়ের হয় তাহলে কোন জটিলতা থাকতে পারে। রং যাই হোক না কেন আপনি একটি প্যাড লাগান এবং আপনার ধাত্রী বা মাতৃত্ব ইউনিট বা ডাক্তারকে ফোন করুন, কারণ সম্ভবত আপনাকে জন্মদান কেন্দ্র বা হাসপাতালে যেতে হতে পারে যেখানে তারা আপনাকে, আপনার বাচ্চা এবং আপনার বাচ্চার অবস্থানের পরীক্ষা করতে পারে।

যদি আপনার পানি ভেঙ্গে যায় এবং ২৪ ঘন্টা পরও আপনার সংকোচনগুলো নিয়মিত না হয় তাহলে আপনার প্রসব আবেশন (প্রসব ব্যাথা উঠানো) করার প্রয়োজন হতে পারে, কারণ তখন সংক্রমণের ঝুঁকি থাকে। আপনার ধাত্রী বা ডাক্তার এই ব্যাপারে আপনার সাথে আলাপ করবে।

কিভাবে আপনার সঙ্গী বা সাহায্যকারী ব্যক্তিরা সহযোগীতা করতে পারে

আপনার সঙ্গী বা সহযোগী ব্যক্তি আপনার প্রসব আরামদায়ক করার জন্য অনেক কিছুই করতে পারে। কিন্তু তাদেরও প্রস্তুতির দরকার আছে, সেটা ভুলা যাবে না। জন্মদানের সাথে কি কি জড়িত থাকবে তা যেন তারা বুঝে সেটা নিশ্চিত করবেন। তাদের সাথে আপনার জন্ম পরিকল্পনা এবং তারা কিভাবে সাহায্য করতে পারে সে ব্যাপারে আলোচনা করুন।

তারা পারে:

- আপনার সাথে থাকতে এবং আপনাকে সঙ্গ দিতে। (একের অধিক সহযোগী ব্যক্তি থাকা ভালো হতে পারে। একজন আপনার সাথে থাকতে পারবে যখন আরেকজন বিশ্রাম নিবে)
- আপনার হাত ধরতে, আপনার সাথে কথা বলতে, আপনাকে উৎসাহ দিতে এবং আপনাকে মনে করিয়ে দিতে পারে যে ব্যাথা এক সময় প্রশমিত হবে
- আপনার জন্য পান করার পানি এবং বরফ আনতে
- আপনাকে শিথিলকরণের পদ্ধতিগুলো মনে করাতে
- আপনাকে মালিশ করতে
- আপনার অবস্থানের পরিবর্তনে সাহায্য করতে
- হাসপাতাল কর্মীদের মনোযোগ আকর্ষণ করতে পারে যখন আপনার দরকার হবে
- কোন চিকিৎসার ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

যদিও কোন কোন মহিলা প্রসবের সময় তাকে স্পর্শ করা বা তার সাথে কথা বলা পছন্দ করে না। এটা ঠিক আছে। এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে, আপনি ভাববেন যে প্রসবের সময় আপনি সাহায্য পাবেন এবং ভয় পাবেন না। এটা আপনার শরীরকে স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া প্রদর্শনে সাহায্য করে যা সংকোচনের সময় ব্যাথা প্রশমনে সাহায্য করে। যখন আপনি প্রতিটি সংকোচনের উপর মনোযোগ দিবেন, আপনার মন দেহ থেকে আলাদা মনে হতে পারে, কিন্তু সাহায্যকারী ব্যক্তিদের কাছ থেকে উৎসাহদানকারী শব্দ প্রসব চলাকালীন সময় গুরুত্বপূর্ণ।

আমি কি সোজা হাসপাতালে চলে যাব?

ভয় পাবেন না। আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারকে ফোন করা এবং তাদের সাথে আপনার সংকোচন এবং আপনি কেমন বোধ করছেন সে ব্যাপারে কথা বলা একটা ভালো উপায়। আপনার পানি ভেঙ্গেছে কিনা সেটা তাদের বলা নিশ্চিত করুন। এটাই উত্তম যে আপনি বাসায় অবস্থান করে বিশ্রামের চেষ্টা করবেন যখন আপনি:

- প্রসবের প্রাথমিক পর্যায়ে আছেন
- আরামদায়ক বোধ করছেন
- একটি স্বাস্থ্যকর এবং স্বাভাবিক গর্ভাবস্থা পার করেছেন।

এই সময়, এটা সাহায্যকারী যে:

- সংকোচনগুলোর মাঝের সময় হাঁটা এবং নড়াচড়া করা
- বাড়ীতে প্রাত্যহিক কাজ চালিয়ে যাওয়া (সহজ জিনিস -কোন ভারী কাজ নয়)
- ঝর্ণাস্নান বা গোসল করা।

স্বাভাবিকভাবে খেতে বা পান করতে পারেন। পানির ভারসাম্য ভালোভাবে বজায় রাখা জরুরী সুতরাং নিয়মিত পানি পান করুন।

গর্ভাবস্থায় আপনার ধাত্রী বা ডাক্তার কখন আপনাকে হাসপাতালে যেতে হবে, সে ব্যাপারে আলোচনা করবেন এবং কার সাথে যোগযোগ করতে হবে তা বলবেন।

সাধারণত আপনাকে আপনার ধাত্রী, ডাক্তার বা মাতৃত্ব ইউনিটে ফোন করতে হবে এবং হাসপাতালে যেতে হবে যদি:

- যোনীপথ দিয়ে উজ্জ্বল রক্ত মিশ্রিত তরল বেরিয়ে আসে
- ধারার মতো বা ফোটা ফোটা পানির মতো তরল বেরিয়ে আসে (এটা গর্ভথলির রস হতে পারে)
- ব্যাথা আরো নিয়মিত হয়
- আপনি বা আপনার সঙ্গী চিন্তিত বোধ করেন।

আপনি হাসপাতালের উদ্দেশ্যে বের হওয়ার পূর্বে আপনি যে রাস্তায় আছেন তা ধাত্রী, ডাক্তার বা মাতৃত্ব ইউনিটকে অবহিত করুন। আপনার যদি সহযোগী কোন ব্যক্তি থাকে তবে তাকে ডাকতে ভুলবেন না যদি না সে ইতিমধ্যে আপনার সাথে থাকে।

আমি হাসপাতালে যাওয়ার পর কি হবে?

এটা হাসপাতালের উপর নির্ভর করে, কিন্তু সাধারণত একজন ধাত্রী:

- আপনার কব্জিতে একটি শনাক্তকারী ব্রেসলেট লাগিয়ে দিবে
- আপনার কি হচ্ছে সে ব্যাপারে আলাপ করবে
- আপনার তাপমাত্রা, নারীর গতি এবং রক্তচাপ পরীক্ষা করবে
- আপনার পেটে স্পর্শের মাধ্যমে শিশুর অবস্থান নির্ধারণ করবে
- শিশুর হৃদস্পন্দনের গতি নির্ধারণ করবে
- আপনার সংকোচনের সময় নির্ধারণ করবে
- আপনার মূত্র পরীক্ষা করবে
- সম্ভবত একটি আভ্যন্তরীন পরীক্ষা করবে (যদি ধাত্রী মনে করেন আপনি প্রসবে আছেন) আপনার জরায়ু মুখ কতটুকু খুলেছে এবং শিশুর অবস্থান নির্ধারণের জন্য।

ধাত্রী প্রথম পর্যায়ে সময় সময় নিয়মিতভাবে আপনার অগ্রগতি এবং আপনার শিশুর অবস্থা পরীক্ষা করবে। আপনার ইচ্ছা হতে পারে বারবার অবস্থান পরিবর্তন করার, গরম প্যাক পিঠে বা পেটে রাখার, পিঠ মালিশ করার, উষ্ণ ঝর্ণাস্নান বা গোসলে নামা/স্পা/প্রসবের জন্য নির্ধারিত পুলে নামার।

একটি আরামদায়ক অবস্থান খোঁজার জন্য এবং পরীক্ষা করার ক্ষেত্রে সাহায্যের জন্য আপনার ধাত্রী এবং সহযোগী ব্যক্তিকে বলুন, যেমন: দাঁড়ানো, হাঁটু গেড়ে বসা বা হাত এবং পায়ে ভর দিয়ে বসা।

প্রসবকালীন সময়ে আপনাকে সাহায্য করা

আপনার প্রসব প্রক্রিয়া কতো দ্রুত অগ্রসর হবে তা কয়েকটি জিনিসের উপর নির্ভর করে, যার মধ্যে আছে শিশুর নীচে নামা বা শ্রোণী দিয়ে নীচের দিকে নামা, এবং প্রতিনিয়ত শক্ত খিঁচুনীসহ জরায়ুর মুখ বা গর্ভাশয়ের গলা খুলে যাওয়া (প্রসারিত হওয়া)। বিভিন্ন উপায়ে আপনি আপনার প্রসবকে সাহায্য করতে পারেন।

যতোটা সম্ভব শিথিল অনুভব করা

যে সকল জিনিস সাহায্য করতে পারে সেগুলো হচ্ছে:

- মিউজিক/সঙ্গীত
- অ্যারোমাথেরাপি/সুগন্ধি তৈলমর্দন চিকিৎসা
- শিথিলকরণ এবং শ্বাস-প্রশ্বাস পদ্ধতি।

তলপেটে বা পিঠে গরম প্যাক রাখা আরামদায়ক হতে পারে। কোন কোন হাসপাতাল পুড়ে যেতে পারে বলে এটি অনুমোদন করে না,তাই প্রথমে আপনার ধাত্রীর কাছ থেকে জেনে নিন। গরম ঝর্ণাস্নান এবং গোসলও সাহায্য করতে পারে।

সক্রিয় থাকা

যখন পারবেন ঘরের ভেতরে চারপাশে অথবা করিডোরের এক প্রান্ত থেকে অন্য প্রান্ত পর্যন্ত হাঁটবেন। সক্রিয় থাকাটা আপনার মনকে ব্যাথা ভুলে থাকতে সাহায্য করতে পারে। আপনার সঙ্গীর উপর বা সাহায্যকারী ব্যক্তির উপর হেলান দিতে পারেন যদি তা সাহায্য করে।

অবস্থানের পরিবর্তন করা

চেষ্টা করুন:

- দাঁড়িয়ে থাকতে
- হাঁটু গেড়ে বসতে
- হাত ও হাঁটুতে ভর দিয়ে দোল খেতে
- আপনার সাহায্যকারী ব্যক্তির পিঠে পিঠ লাগিয়ে বসে থাকতে।

মালিশ (মর্দন/ম্যাসাজ)

ম্যাসাজ করা প্রসবের সময় পেশীর টান কমাতে এবং আপনাকে শিথিল থাকতে সাহায্য করতে পারে। আপনার সঙ্গী বা অন্যান্য সাহায্যকারী ব্যক্তি লম্বা, চলমান বা বড় বৃত্তাকার ভঙ্গীতে চাপ দিয়ে ম্যাসাজ করতে পারেন। নিম্ন পৃষ্ঠদেশের ব্যাথার জন্য, তারা অল্প নাড়াচাড়ার সাথে শক্তভাবে চাপ দিয়ে চেষ্টা করতে পারেন। হাত সব সময় শরীরের সংস্পর্শে রাখুন।

আর্তনাদ করা বা ঘোঁতঘোঁত করে কাঁদা

প্রসবের সময় নীরব থাকার জন্য কোন পুরষ্কার নাই (ক্রীড়াবিদ বা ভার উত্তোলনকারীরা যদি নিজেদের ছাড়িয়ে যাবার সময় আর্তনাদ করতে পারে তবে আপনিও পারবেন)। নীরব থাকার চেষ্টা আপনাকে শুধুমাত্র দুশ্চিন্তাগ্রস্থ করতে পারে।

"সংকোচন হওয়ার সময় হাঁটাহাঁটি করা, শুয়ে থাকার চেয়ে আমাকে ব্যাথা নিয়ন্ত্রণে অনেক বেশী সাহায্য করেছিল।" লিনেট (Lynette)

কেন পানিতে থাকা?

প্রসবের সময় পানিতে থাকা আরামের জন্য এবং ব্যাথা প্রশমনের জন্য কার্যকরী হতে পারে। পানি ভাসিয়ে রাখে যা শিথিল হতে সাহায্য করে।

প্রসবের সময় উষ্ণ পানিতে শুয়ে থাকা আপনার শরীর থেকে প্রাকৃতিক ব্যাথা প্রশমনকারী হরমোন (এনডরফিন/endorphins) নি:সরণ বাড়ায়, আর এতে করে স্ট্রেস হরমোনগুলো কমে এবং ব্যাথা কমে। এটি পেশীর টান কমাতে এবং দুটি সংকোচনের মাঝখানে আপনাকে শিথিল হতে সাহায্য করতে পারে। পানিতে প্রসব করা:

- উল্লেখযোগ্য ব্যাথা প্রশমন করতে পারে
- ঔষধের এবং হস্তক্ষেপের প্রয়োজনীয়তা কমাতে পারে, বিশেষ করে এপিডুরাল
- প্রসবের সময় আপনাকে আরো নিয়ন্ত্রণে থাকতে এবং আপনার পেরে উঠার ক্ষমতা দেখে খুশী থাকতে সাহায্য করে
- ওজনহীন ভাব প্রদান করে - শ্রান্ত পেশীকে শিথিল করে এবং উত্তেজনা প্রশমন করে
- প্রসবের গতি বাড়ায়
- আরাম বাড়ায় এবং শক্তি সংরক্ষণ করে।

প্রসবের সময় ব্যাথা নিরাময়

ব্যাথা অনুভবের এবং তা মানিয়ে নেয়ার ক্ষেত্রে সবাই ভিন্ন ভিন্ন হয়। প্রসবের সময় ব্যাথার সাথে মানিয়ে নিতে অনেক কিছু আছে যা আপনাকে সাহায্য করতে পারে। কিন্তু যতক্ষণ না আপনি বাচ্চা জন্ম দেয়ার ব্যাথার সাথে মোকাবেলা না করছেন, ততক্ষণ আপনি জানবেন না কিভাবে তা মোকাবেলা করবেন বা কোনটি সবচেয়ে ভালো কাজ করে - সুতরাং ভিন্ন ভিন্ন পন্থায় চেষ্টা করার জন্য প্রস্তুত থাকুন।

আপনি কিভাবে ব্যাথার সাথে মোকাবেলা করবেন তা অন্যান্য জিনিস দ্বারা প্রভাবিত হয় যেমন:

- প্রসববেদনা কতক্ষণ স্থায়ী হয় এবং প্রসব দিনে বা রাতে হয় কিনা। যদি দীর্ঘ রাতের প্রসব বেদনায় ক্লান্ত হয়ে যান, তাহলে ব্যাথার সাথে মোকাবেলা করা কঠিন হয়ে পড়ে।
- উদ্বিগ্ন অনুভব করা। উদ্বেগ আপনাকে চিন্তায় ফেলে দিবে -এবং তা যেকোন ধরনের ব্যাথা বা অস্বস্তিকে আরো খারাপ করে ফেলে। প্রসবের সময় কি আশা করা হয় তা জানা, উৎসাহ এবং আপনাকে আশ্বস্ত করার জন্য আপনার সাথে লোক থাকা এবং আপনাকে স্বস্তিকর করার জন্য পরিবেশ তৈরী করা যা আপনাকে শিথিল এবং অনেক আত্মবিশ্বাসী করতে সাহায্য করবে।

উপরের অনেক উপদেশ, যেমন সচল থাকা এবং অবস্থান পরিবর্তন, আপনাকে ব্যাথার সাথে মোকাবেলা করতে সাহায্য করবে। কিন্ত কিছু ক্ষেত্রে আপনার ঔষধ লাগতে পারে। এখানে সাধারণ প্রকারের সহজলভ্য ঔষধের তালিকা রয়েছে। ভিন্ন বিকল্প এবং পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে আরো তথ্য জানতে, আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

"আমি উষ্ণ গোসলে বিশ্রাম নিতে পেরেছিলাম, প্রত্যেক সংকোচন আঘাতের সাথে নিজেকে উপরে তুলে বসাতে পেরেছিলাম।ব্যাথার ফাঁকে আমি উষ্ণ জলে শুয়েছিলাম। আমি মনে করি আমার গর্ভাবস্থায় যোগ ব্যায়ামের ক্লাস প্রত্যেক সংকোচনে ব্যাথা লাঘবে সাহায্য করেছে।"
কারেন (কধৎবহ)

প্রসবের সময় ব্যাথা নিরাময়

ঔষধ	বর্ণনা	প্রধান উপকারীতাসমূহ	প্রধান অপকারীতাসমূহ	বাচ্চার উপর প্রভাব
প্যারাসিটামল	ট্যাবলেট বা ক্যাপসুল।	• আপনি এগুলো বাড়ীতে খেতে পারেন। • গর্ভাবস্থায় ব্যবহার নিরাপদ।	• শুধুমাত্র অল্প বেদনানাশক প্রভাব।	কোন জানা প্রভাব নাই।
নাইট্রাস অক্সাইড (গ্যাস)	নাইট্রাস এবং অক্সিজেন গ্যাসের মিশ্রন, যা আপনি মুখপাত্র বা মাস্ক দিয়ে শ্বাস দিয়ে নিন।	• কি পরিমাণ আপনি ব্যবহার করবেন তা নিয়ন্ত্রণ করুন। • স্বল্পমেয়াদী প্রভাব। • যখন শ্বাসের মাধ্যমে গ্যাস নেয়া হয় শুধু তখনই কাজ করে।	• ব্যাথাকে একেবারে শেষ না করে তাকে কমিয়ে দেয়। • আপনাকে বমি বমি ভাব, নিদ্রালু/তন্দ্রাচ্ছন্ন বা বিষন্ন বানাতে পারে।	কোন জানা প্রভাব নাই।
মরফিন	একটি ইনজেকশানে দেয়ার narcotic drug/চেতনানাশক ঔষধ।	• প্রসবের শুরুতে ভালো ব্যাথা নিরাময় করে থাকে। • প্রায় ২০ মিনিট পরে কাজ শুরু করে এবং এর প্রভাব ২-৪ ঘন্টা থাকে।	• আপনার বমি বমি ভাব বা নিদ্রালু/তন্দ্রাচ্ছন্নভাব অনুভব হতে পারে।	মাঝেমধ্যে, জন্ম হওয়ার সময় প্রথমে বাচ্চা কিছুটা ঘুমন্ত এবং ধীরে শ্বাস নিতে পারে যা তার স্তন্যপান শুরু করার ক্ষমতাকে প্রভাবিত করতে পারে।
এপিডুরাল - এক প্রকার অসারকরণ	আবেদনকারী, যা আপনার কোমর হতে নীচের অংশকে অসার করে দেয়। একটি ছোট নল আপনার পিঠের নীচের দিকে প্রবেশ করানো হয় এবং যখন প্রয়োজন হয় তখন এপিডুরাল বাড়িয়ে দেয়া হয়।	• দীর্ঘস্থায়ী ব্যাথা নিরাময় করে থাকে। • ব্যাথা নিরাময়ের সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য এবং কার্যকর রূপ বিশেষ করে প্রসবের দ্বিতীয় ধাপে।	• আপনি প্রসবের সময় নড়াচড়া করতে পারবেন না। • প্রসবের সময় আপনার বাচ্চাকে ধাক্কা দেয়া কষ্টকর করে। • অন্যান্য হস্তক্ষেপের প্রয়োজনীয়তা বেড়ে যায় যেমন প্রসবের অগ্রগতির জন্য অক্সিটোসিন; ফোরসেপ ডেলিভারী বা ভ্যাকুয়াম নিষ্কাশন। • জন্মানোর পরে আপনার পা কিছু সময়ের জন্য অসার করে রাখতে পারে।	বাচ্চা জন্মানোর সাথে সম্পর্কিত অন্যান্য হস্তক্ষেপের উপর প্রভাব নির্ভর করে । এপিডুরালে কিছু ঔষধ ব্যবহার করা হয় যা গর্ভফুল অতিক্রম করতে পারে এবং প্রথম কিছুদিন বাচ্চার স্তন্যপানে প্রভাব ফেলতে পারে।

যখন সাহায্য দরকার: মেডিকেল হস্তক্ষেপ

একটি 'হস্তক্ষেপ' হলো এক ধরনের কাজ যা একজন ধাত্রী বা ডাক্তার প্রজনন প্রক্রিয়ায় হস্তক্ষেপ করে থাকে। অস্ট্রেলিয়ায় শিশু জন্মকালে প্রায়ই হস্তক্ষেপ/মধ্যবর্তিতা ব্যবহার করার ব্যাপারে কিছু উদ্বেগ রয়েছে। আবার, ভিন্ন বিকল্পও রয়েছে। অনেকে বলে যে হস্তক্ষেপ ব্যবহার করা শিশুর জন্ম নিরাপদ করে। অন্যরা বলে যে একটি মধ্যবর্তিতা থাকা মানে আপনার অতিরিক্ত হস্তক্ষেপের প্রয়োজন হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, প্রসব আবেশন (ইনডাকশন) সংকোচনের সাথে মানিয়ে নিতে কঠিন হয় কারণ সংকোচন শক্তিশালী এবং তাড়াতাড়ি শুরু হয়। তার মানে ইনডাকশন পদ্ধতিতে প্রাকৃতিক প্রসব প্রক্রিয়ার চেয়ে শক্তিশালী ব্যাথা নিরাময় প্রয়োজন হবে।

যদি আপনি স্বাস্থ্যবান হোন এবং আপনার গর্ভাবস্থা এবং প্রসব স্বাভাবিক হয় তাহলে আপনার কোন হস্তক্ষেপের প্রয়োজন পরবে না।

এই অনুচ্ছেদে প্রসব এবং প্রজননের সময় অনেক সাধারণ হস্তক্ষেপ/মধ্যবর্তিতা-এর ব্যবহার করা নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। গর্ভকালীন সময়ে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সাথে এ ব্যাপারে কথা বলুন। আপনি নীচের কিছু প্রশ্ন তাদেরকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন:

- কেন আমার এই হস্তক্ষেপ প্রয়োজন পরবে
- আমার এবং আমার বাচ্চার জন্য কি ঝুঁকি এবং সুবিধা রয়েছে
- কোন বিকল্প আছে কি
- এটা কি আমার আরো হস্তক্ষেপ/মধ্যবর্তিতার প্রয়োজন বাড়িয়ে দিবে
- যখন আমি গর্ভবতী, তখন হস্তক্ষেপের প্রয়োজনীয়তা কমানোর জন্য আমি কি কিছু করতে পারি
- এই হস্তক্ষেপে হাসপাতালের নীতি কি এবং একে সমর্থন করার প্রমাণ কি
- এটি কি আঘাত দিবে
- এটি কি আমার আরোগ্য লাভে প্রভাব ফেলবে
- এটি কি আমার স্তন্যপানের সক্ষমতায় প্রভাব ফেলবে
- এটি কি আমার ভবিষ্যৎ গর্ভধারণে প্রভাব ফেলবে?

কোন হস্তক্ষেপের ব্যাপারে সমর্থন দেয়ার আগে এর ভালো এবং খারাপ দিক নিয়ে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন।

প্রসব আবেশন (ইনডাকশন)

কখনো কখনো, আপনার ডাক্তার প্রসব আবেশনের সুপারিশ করতে পারে- প্রাকৃতিকভাবে প্রসব প্রক্রিয়া শুরু হওয়ার অপেক্ষায় না থেকে কৃত্রিমভাবে শুরু করা হয়। একটি বাচ্চাকে ইনডাকশন করার কারণগুলো হলো বহুগর্ভ, বহুমূত্র রোগ, কিডনী সমস্যা, উচ্চ রক্তচাপ বা যখন গর্ভাবস্থা ৪১ সপ্তাহ অতিক্রম করে।

যদি আপনার প্রসব ইনডাকশন করা হয় তাহলে এটা আপনার ডাক্তার বা ধাত্রীর সাথে আলোচনা করা গুরুত্বপূর্ণ। ইনডাকশন করার সুবিধা অবশ্যই ঝুঁকির চেয়ে বেশী হতে হবে। প্রসব ইনডাকশনের কিছু ঝুঁকি থাকে, উদাহরণস্বরূপ - ফোরসেপ বা ভ্যাকুয়াম প্রসবে এবং সিজারিয়ান অপারেশনে উচ্চ ঝুঁকি থাকে।

প্রসব ইনডাকশন পন্থা এবং সংকোচন শুরু করা:

- **পর্দা ছিঁড়ে দেয়া একটি সাধারণ পদ্ধতি।** যোনীপথে পরীক্ষা করার সময়, ধাত্রী বা ডাক্তার পর্দাকে প্রসব প্রক্রিয়ার জন্য তৈরী করার জন্য আঙ্গুল দিয়ে বৃত্তাকারভাবে নড়াচড়া করায়। প্রমাণ পাওয়া গেছে যে পর্দার এই নড়াচড়া প্রসব শুরু হওয়াকে উন্নীত করে এবং অন্যান্য ইনডাকশন পদ্ধতির প্রয়োজনীয়তা কমায়।
- **প্রোষ্টাগ্লানডিন একটি হরমোন যা আপনার শরীর তৈরী করে।** এটি আপনার জরায়ুর মুখ নরম হতে সাহায্য করে। Prostin® এবং Cirvidil® হলো দুটি সিনথেটিক প্রোষ্টাগ্লানডিন। জরায়ুর মুখকে নরম করতে জরায়ুর মুখের কাছে যোনীপথে এগুলোকে প্রবেশ করানো হয়। এটি সংকোচন শুরু করতে পারে। প্রভাব শুরু করতে তারা ৬-১৮ ঘন্টা সময় নেয়। একটি ঝুঁকি হলো এই ইনডাকশন পদ্ধতি আপনার জরায়ুকে অধিক উদ্দীপনা দেয় এবং বাচ্চার জন্য সমস্যা তৈরী করে।
- **যান্ত্রিকভাবে জরায়ুর মুখ প্রস্তুত করানো** প্রক্রিয়ায় একটি ছোট প্লাষ্টিক ক্যাথেটার ব্যবহার করা হয়, জরায়ুর মুখকে নরম এবং খোলার জন্য।
- **পানি ভাঙ্গানো** (গর্ভবরণ কর্তন/ছেদন (অ্যামনিওটমি) বলে)- তে একজন ডাক্তার বা ধাত্রী যোনীপথে একটি যন্ত্র প্রবেশ করায় এবং জরায়ুর মুখের খোলা জায়গা দিয়ে গর্ভফুলের রস ধরে রাখা পর্দাতে মৃদুভাবে খোঁচা দেয়। এটি বাচ্চার মাথাকে জরায়ুর মুখের দিকে বেশী নামতে সাহায্য করে, হরমোন এবং সংকোচন বাড়ায়।

- **অক্সিটোসিন একটি হরমোন যা আপনার শরীর প্রসবের সময় প্রাকৃতিকভাবে উৎপাদন করে।** এটি জরায়ু সংকোচন করে। সিনথেটিক অক্সিটোসিন শিরাপথে (IV) ফোটায় ফোটায় দিলে তা সংকোচন শুরু করতে সাহায্য করে। অক্সিটোসিন-এর খারাপ দিক হলো এটি শক্তভাবে সংকোচন করে যা মানিয়ে নেয়া কষ্টকর। তার মানে আপনার ব্যাথা নিরামক লাগতে পারে। একটি মোবাইল স্ট্যান্ড/নড়াচড়া করা যায় এমন স্ট্যান্ড-এ ড্রিপ সংযুক্ত করতে বলুন যাতে যদি আপনি চান তাহলে চারপাশে নড়াচড়া করতে পারেন। অক্সিটোসিনের ঝুঁকি প্রোস্টাগ্লান্ডিনের মতোই, শুধু এর প্রভাব সুস্পষ্ট এবং তাড়াতাড়ি হয়, কিন্তু প্রোষ্টাগ্লান্ডিনের চেয়ে আরো বেশী পরিবর্তন যোগ্য। আপনি এবং আপনার বাচ্চার প্রসবের সময় পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া দেখার জন্য অবিরত পর্যবেক্ষণে রাখতে হবে।

এই মেডিকেল হস্তক্ষেপগুলোর সমন্বয় প্রসব শুরু করার জন্য প্রয়োজন হতে পারে।

প্রসব উদ্দীপন/ত্বরান্বিতকরণ

এর মানে আপনার প্রসবকে তাড়াতাড়ি চালন/করণ। এটি করা হয় যখন প্রসব প্রাকৃতিকভাবে শুরু হয়, কিন্তু ধীরে অগ্রগতি হয়। এটি সাধারণত আপনার ধাত্রী বা ডাক্তার করে, আপনার পানি ভেঙ্গে বা শিরাপথে অক্সিটোসিনসহ IV ড্রিপ (সংকোচন বৃদ্ধি করা ঔষধ)। প্রসব ইনডাকশনের জন্য অক্সিটোসিন ব্যবহারের মতোই এখানে একই রকম ঝুঁকি থাকে।

প্রসবের সময় বাচ্চার পর্যবেক্ষণ

বাচ্চা মানিয়ে নিচ্ছে তা নিশ্চিত হওয়ার জন্য প্রসবের সময় বাচ্চার হৃদস্পন্দন পরীক্ষা করা গুরুত্বপূর্ণ। বাচ্চার হৃদস্পন্দনের পরিবর্তন, বাচ্চা পর্যাপ্ত অক্সিজেন না পাওয়ার একটি উপসর্গ। একে 'ফিটাল ডিসট্রেস' বলে ।

হৃদস্পন্দন পর্যবেক্ষণ করা যায়:

- **শোনার মাধ্যমে** ধাত্রী নিয়মিত (প্রতি ১৫-৩০ মিনিটে) একটি কর্ণতুরী (Pinard's) বা ডপলার দিয়ে আপনার পেটে চেপে ধরে বাচ্চার হৃদস্পন্দন শুনবে। এই পর্যবেক্ষণ সুপারিশকৃত, যদি আপনার গর্ভাবস্থা স্বাস্থ্যকর এবং সাধারণ হয় এবং আপনি ভালো থাকেন।
- **বাহ্যিকভাবে অবিরত ভ্রণ পর্যবেক্ষণ** একটি ইলেকট্রনিক মনিটর একটি বেল্টে সংযুক্ত করে আপনার পেটের চারপাশে বসিয়ে দেয়া হয়। এটি অবিরত বাচ্চার হৃদস্পন্দন এবং সংকোচন একটি কাগজে রেকর্ড করে/লিপিবদ্ধ করে। বাহ্যিক পর্যবেক্ষণ ব্যবহৃত হয় যদি কোন জটিলতা থাকে বা জটিলতা হওয়ার ঝুঁকি থাকে। কিছু মনিটর আপনার নড়াচড়ায় বাধা দিবে। যদি আপনাকে অবিরত পর্যবেক্ষণের উপদেশ দেয়া হয়, তাহলে যদি সহজলভ্য থাকে যা আপনাকে চারপাশে নড়াচড়া করতে দিবে এমন একটির কথা জিজ্ঞাসা করুন।
- **আভ্যন্তরীণ ভ্রুণ পর্যবেক্ষণ** একটি ইলেকট্রনিক মনিটর একটি প্রোবের সাথে সংযুক্ত করে যোনীপথে বাচ্চার মাথা পর্যন্ত প্রবেশ করানো হয়। যদি বাহ্যিক পর্যবেক্ষণ প্রক্রিয়া সমস্যাযুক্ত হয়, রেকর্ডিং এর মান খারাপ হয় বা যমজ গর্ভধারণ হয় তখনই কেবল এটি ব্যবহার করা উচিত। যদি আপনি এইচ আই ভি পজিটিভ বা হেপাটাইটিস্ সি পজিটিভ হোন তাহলে এটি ব্যবহার করা উচিত নয়।
- **ভ্রুণের মাথার চামড়ার রক্তের নমুনা** আপনার বাচ্চার মাথার চামড়া থেকে কয়েক ফোটা রক্ত নেয়া হয় (পিন দিয়ে খোঁচা দেয়ার মতো)। এই রকম পর্যবেক্ষণ প্রসবের সময় বাচ্চার অবস্থা সম্পর্কে সাথে সাথে প্রতিবেদন দেয়। এই পরীক্ষা করা হয় যখন অবিরত পর্যবেক্ষণ থেকে পাওয়া তথ্যের চেয়ে ডাক্তারের আরো বেশী তথ্যের প্রয়োজন হয়। কখনো কখনো এই পরীক্ষা পুনরায় করতে হয়। এই ফলাফল নির্দেশ করে যে আপনার বাচ্চার তাৎক্ষনিক জন্ম হওয়ার প্রয়োজন পরবে কিনা।

বাচ্চা জন্ম দেয়ার উত্তম অবস্থান কোনটি?

উত্তম অবস্থান হলো একটি যাতে আপনি সবচেয়ে বেশী স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন। অবস্থান যেটা মধ্যাকর্ষণ ব্যবহার করে যেমন বসা, উবু হওয়া, দুই পা ফাঁক করে চেয়ারে বসা, বা দাঁড়ানো যেগুলো আপনার পিঠ নীচের দিকে দিয়ে শুয়ে থাকার চেয়ে ভালো। মধ্যাকর্ষণ আপনাকে ধাক্কা দিতে সাহায্য করবে এবং বাচ্চার মাথা প্রজনন নালী দিয়ে আসতে সাহায্য করে। আপনি আপনার হাত এবং হাঁটুর উপর বসতে পছন্দ করতে পারেন। এই অবস্থান আপনার ব্যাথা নিরাময়ে সাহায্য করবে, কারণ এটি আপনার পিঠের উপর চাপ কমাবে। শুয়ে বাচ্চা জন্ম দেয়ার সাথে এর পার্থক্য হলো এই অবস্থান প্রসবকে সংক্ষিপ্ত এবং কম ব্যাথাযুক্ত করে। যদি সংকোচনের সাথে সাথে আপনার পিঠের নীচের দিকে ব্যাথা থাকে তাহলে আপনার চিৎ হয়ে শোয়া, বিশেষ অরামদায়ক হবে না।

পরিবর্তন প্রাপ্তির সময়

এটা প্রথম ধাপের শেষের দিকে পরিবর্তনের সময়। আপনার জরায়ুর মুখ এখন সম্পূর্ণ খোলা, শীঘ্রই বাচ্চা যোনীপথের দিকে নামতে শুরু করবে।

কিছু মহিলা বলে যে এটি প্রসবের কঠিনতম অংশ। শক্তিশালী সংকোচন ৬০-৯০ সেকেন্ড পর্যন্ত স্থায়ী হয় এবং ১-২ মিনিট পর পর আসে। আপনি অনুভব করবেন:

- নড়বড়ে
- গরম এবং ঠান্ডা
- বমি বমি ভাব (আপনি বমি করতেও পারেন)
- অস্বস্তিকর বা উদ্বিগ্ন
- মনে হবে যে আপনি মানিয়ে নিতে পারছেন না
- নিয়ন্ত্রণের বাইরে।

এগুলো সব স্বাভাবিক অনুভূতি, কিন্তু আপনার এসব উপসর্গের কোনটিরই অভিজ্ঞতা নাও হতে পারে।

এটি কতো সময় স্থায়ী হয়?

পরিবর্তন ৫ মিনিট থেকে ১ ঘন্টার উপর সময় নেয়।

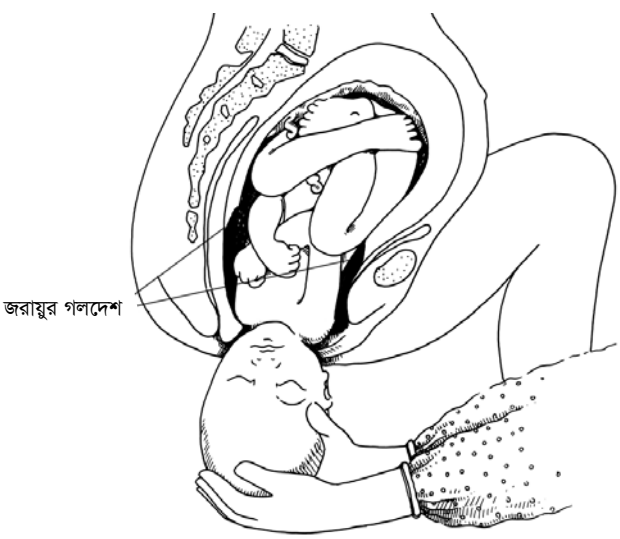
পরিবর্তনের সময় বাচ্চার অবস্থান

দ্বিতীয় পর্যায়

দ্বিতীয় পর্যায়ে, বাচ্চা বের করার জন্য আপনাকে ধাক্কা দিয়ে সাহায্য করতে হবে। বাথরুমে যাওয়ার প্রয়োজনের মতো আপনার প্রবলভাবে ইচ্ছা হবে ধাক্কা দেয়ার। বাচ্চার মাথা যোনীপথে আসার পর একটি প্রসারিত, জ্বালাপোড়া ভাব অনুভূত হয়।

কতক্ষণ এটা স্থায়ী হয়?

সাধারণত দ্বিতীয় পর্যায়, প্রথম প্রসবের সময় ২ ঘন্টা ব্যাপী এবং দ্বিতীয় প্রসবের সময় ১ ঘন্টা ব্যাপী থাকে, কিন্তু এপিডুরাল এই পর্যায়কে দীর্ঘ করতে পারে।



এপিশিয়োটমি (যৌনমুখ কর্তন) - ভালো এবং খারাপ দিক

এপিশিয়োটমি হচ্ছে মহিলাদের নিম্নাঙ্গ (যোনীপথও মলদ্বারের মধ্যবর্তী জায়গা) অস্ত্রোপচারের দ্বারা কাঁটা। জন্মের সময়, বাচ্চার মাথা নিম্নাঙ্গ দিয়ে যাওয়ার সময় নিম্নদেশ ছিঁড়ে যেতে পারে। যখন চিমটা বা ফোরসেপ ব্যবহার করা হয় তখন এটা হওয়ার সম্ভাবনা বেশী। গবেষণায় দেখা গেছে,উপযুক্ত এপিশিয়োটমির ব্যবহার যোনীপথ অথবা নিম্নাঙ্গ ছেঁড়া হ্রাস করে। ফোরসেপ দিয়ে জন্মগ্রহণ করানোতে নিম্নাঙ্গ বেশী ছিঁড়ে যায়। যেসব মহিলাদের এপিশিয়োটমি অথবা মাংসপেশী ছিঁড়ে যায় তাদের সেলাই প্রয়োজন। প্রসবের পূর্বে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

"আমি প্রসব পছন্দ করেছিলাম। ব্যাথাটা খুবই খারাপ ছিল, কিন্তু এটার ভিতর দিয়ে যেতে পেরে খুবই ভালো অনুভব করেছিলাম।" ক্যাটরিনা (Katrina)

ফোরসেপ ডেলিভারী বা ভ্যাকুয়াম নিষ্কাশনেরমাধ্যমে প্রসব (যন্ত্রের মাধ্যমে প্রসব)

মাঝে মাঝে ফোরসেপ অথবা ভ্যাকুয়াম নিষ্কাশনের মাধ্যমে বাচ্চাকে প্রসব করানো লাগে। এর কারণ:

- মা'র যদি বাচ্চা বের করতে কষ্ট হয়
- বাচ্চা যদি অসুবিধাজনক অবস্থানে থাকে
- যদি বাচ্চা পর্যাপ্ত অক্সিজেন না পায় এবং দ্রুত প্রসব করানোর প্রয়োজন হয়।

যন্ত্রের সাহায্যে প্রসবের দুইটি পদ্ধতি আছে:

- **ফোরসেপ বা চিমটা** আংটার মতো যা বাচ্চার মাথার চারপাশে আটকে থাকে। তারা যোনীপথ থেকে বাচ্চা বের করতে সাহায্য করে। যদি আপনার চিমটার সাহায্যে প্রসব করানোর প্রয়োজন হয়, তবে সাধারণত এপিশিয়োটমির প্রয়োজন হবে।
- **চোষণ/ভ্যাকুয়ামযন্ত্রের মাধ্যমে প্রসব (ভেন্টোজ)** পাম্পের সাথে যুক্ত কাপের মতো একটি যন্ত্র। কাপটি যোনীপথে বাচ্চার মাথায় স্থাপন করা হয়। পাম্প শূণ্যস্থান তৈরী করে। এটি বাচ্চার মাথাকে কাপে ধরে রাখে যা ডাক্তারকে বাচ্চা আলতোভাবে বের করতে সাহায্য করে,সাধারণত যখন আপনার সংকোচন হয় এবং আপনি ধাক্কা দেন।

জন্মের সময় কি হচ্ছে, তার উপর নির্ভর করে আপনার ডাক্তার পদ্ধতি নির্ণয় করবেন - মাঝে মাঝে চিমটা ভালো এবং অন্য সময় ভ্যাকুয়াম নিষ্কাশন পদ্ধতি ভালো। এই ক্ষেত্রে কোন কিছু পরিকল্পনা করে করার চেয়ে সময়ানুযায়ী সিদ্ধান্ত নিতে হয়। এসকল পদ্ধতি ব্যবহারের পূর্বে কি হবে এবং এর কোন সম্ভাব্য পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া নিয়ে আপনার ডাক্তার বা ধাত্রী আপনাকে ব্যাখ্যা করবেন।

সিজারিয়ান অপারেশন

যখন সিজারিয়ান অপারেশন করা হয় তখন বাচ্চাকে পেট থেকে জরায়ু পর্যন্ত কাঁটার মাধ্যমে বের করা হয়। সিজারিয়ান অপারেশন করা হয় দুই বা তিন আঙ্গুল প্রশস্ত সমান্তরালভাবে পিউবিক হাড়ের উপরে নিম্ন সমান্তরাল কাঁটার মাধ্যমে যাতে দাগ নিম্নাঙ্গের চুলে ঢেকে যায়। কিছু কিছু সিজারিয়ান অপারেশন 'নৈর্বাচনিক' (তার মানে তাদের পরিকল্পনা করা হয়েছে), আর কিছু করা হয় জরুরী ভিত্তিতে।

নৈর্বাচনিক সিজারিয়ান অপারেশন করা হয় প্রসব শুরুর পূর্বে। ৩৯ সপ্তাহের পূর্বে পরিকল্পনা করা উচিত নয় যদি না কোন মেডিকেল সমস্যা থাকে কারণ এটি বাচ্চার সমস্যা করতে পারে।

সিজারিয়ান অপারেশন প্রয়োজন হতে পারে কারণ:

- বাচ্চা যদি অসুবিধাজনক অবস্থানে থাকে - তলানিতে অথবা পা প্রথমে, অথবা পাশে শায়িত থাকে
- একাধিক জন্মগ্রহণ (কিছু কিছু ক্ষেত্রে)
- প্রসবের সময় বাচ্চার অস্বস্তি
- আপনার অথবা আপনার বাচ্চার কিছু কারণে ঝুঁকি থাকে, এবং তাড়াতাড়ি জন্মগ্রহণ করানো প্রয়োজন হয়
- গর্ভফুল/প্লাসেন্টা যদি বাচ্চা বের হওয়ার পথে থাকে
- প্রসব যদি অগ্রসর না হয়।

সিজারিয়ান অপারেশন সাধারণত এপিডুরাল বা স্পাইনাল অবশকরণ অথবা মাঝে মাঝে সাধারণ অবশকরণের মাধ্যমে করা হয়। যদি আপনার সিজারিয়ান অপারেশন প্রয়োজন হয় তাহলে সিজারিয়ান অপারেশনের পদ্ধতি, অবশকরণের বিভিন্ন উপায় সম্পর্কে জ্ঞান আপনার জন্য উপকারী হবে।

সিজারিয়ান অপারেশন এপিডুরাল অবশকরণের মাধ্যমে করা হয়, তার মানে হচ্ছে বাচ্চা জন্মগ্রহণ করার সময় আপনি সজাগ থাকবেন। আপনার সঙ্গী বা সাহায্যকারী লোক অপারেশন থিয়েটারে থাকতে পারবেন যাতে করে আপনারা দুইজনই বাচ্চার জন্মগ্রহণ দেখতে পারেন। এপিডুরালও আপনাকে অপারেশনের পর ভালো ব্যাথামুক্ত করে।

জন্মের পরপরই অপারেশন থিয়েটারে অথবা সেরে উঠা কক্ষে বাচ্চাকে আপনার বুকে দেয়ার জন্য বলতে পারেন। এটি মা-বাচ্চার সেতুবন্ধন, বাচ্চার শরীর উষ্ণ রাখতে অথবা তাকে দুধ পান করাতে সাহায্য করে। প্রথমে যদি আপনার শরীরের সাথে বাচ্চাকে লাগাতে না পারেন তবে আপনার সঙ্গীকে তা করতে বলুন, এবং তারপর যতো দ্রুত সম্ভব বাচ্চাকে আপনার বুকের উপর রাখুন।

তৃতীয় পর্যায়

সিজারিয়ান অপারেশনের পর, আপনার বাচ্চার অতিরিক্ত যত্নের প্রয়োজন হতে পারে এবং হাসপাতালে আপনার দীর্ঘ সময় থাকার প্রয়োজন হতে পারে। এক বা দুই দিনের জন্য আপনার একটি আই ভি ড্রিপ এবং একটি মূত্র নিষ্কাশন যন্ত্র বা ক্যাথেটার (মূত্র নির্গমনের জন্য একটি নল) লাগানো থাকবে। বাসায় আসার পর আপনার সুস্থ হতে অতিরিক্ত সময় প্রয়োজন হবে কারণ সিজারিয়ান অপারেশন একটি গুরুত্বপূর্ণ অস্ত্রোপচার। সুস্থ হতে ছয় সপ্তাহের মতো লেগে যেতে পারে এবং আপনার বাচ্চার যত্ন নেয়া কঠিন হতে পারে। আপনার পেশী আবার কাজ করাতে সিজারিয়ান অপারেশনের পর ব্যায়াম খুব গুরুত্বপূর্ণ। কখন শুরু করতে হবে সে সম্পর্কে আপনার ধাত্রী, ডাক্তার অথবা ফিজিওথেরাপিস্ট আপনাকে উপদেশ দিবে।

জন্মের পর কিছুদিন স্তন্যপান করানো মা এবং বাচ্চার জন্য খুব গুরুত্বপূর্ণ। আপনার যদি সিজারিয়ান অপারেশন হয়ে থাকে, অথবা প্রজননের পর খুব ক্লান্ত বা নিদ্রালু হোন, তাহলে আপনার বাচ্চাকে নিরাপদে স্তন্যপান করানোর জন্য আপনার অতিরিক্ত যত্নের প্রয়োজন।

প্রসবের তৃতীয় এবং শেষ পর্যায় শুরু হয় বাচ্চার জন্মের পর থেকে এবং স্থায়ী হয় জরায়ু গর্ভফুল বের করা পর্যন্ত । এই পর্যায় সাধারণত ছোট হয় এবং অন্য দুইটি থেকে কম ব্যাথাযুক্ত। তদুপরি, এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ একটি পর্যায় এবং সবার বিশ্রামের পূর্বে তা সম্পন্ন করতে হবে।

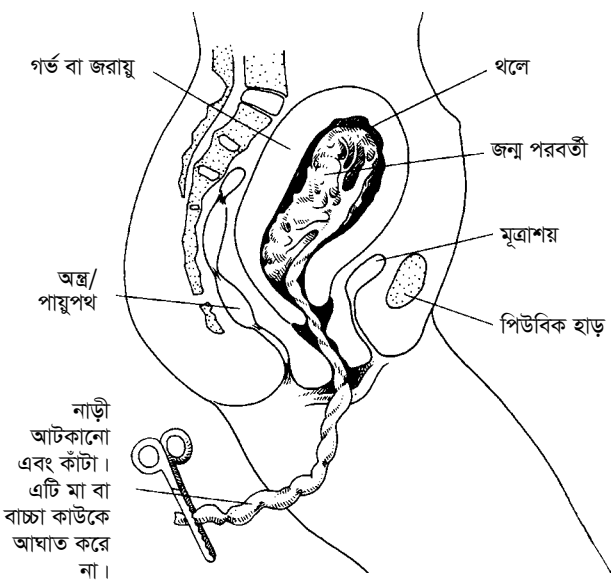
এটি কতক্ষণ স্থায়ী হয়?

বেশীর ভাগ মহিলাদের গর্ভফুল/প্লাসেন্টা দ্রুত বের করার জন্য সিনথেটিক অক্সিটোসিন (Syntocinon®) দেয়া হয়। এটিকে বলা হয় সক্রিয় ব্যবস্থাপনা এবং গর্ভপরবর্তী রক্তপাত বন্ধের উত্তম উপায়। ইনজেকশান দেয়ার পর ৫-১০ মিনিট সময় লাগে।

কিছু মহিলা অপেক্ষা করতে পছন্দ করে এবং গর্ভফুলকে ইনজেকশান ছাড়া প্রাকৃতিকভাবে বের করা পছন্দ করে (একে প্রাকৃতিক তৃতীয় পর্যায় বলে)। প্রাকৃতিক তৃতীয় পর্যায় এক ঘন্টা বা তার বেশী সময় নেয়। কোনটি আপনার জন্য সর্বোত্তম উপায় তা নিয়ে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সাথে কথা বলুন । এটি আপনাকে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে।

স্বাস্থ্য সতর্কতা!

৩৯ সপ্তাহের পূর্বে সিজারিয়ান অপারেশন করলে এবং কোন প্রসববেদনা না থাকলে, বাচ্চার শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যা বাড়ে। তাই, ৩৯ সপ্তাহের পূর্বে পরিকল্পিত সিজারিয়ান অপারেশন রুটিন মাফিক করা উচিত নয়।



আমার বাচ্চার জন্মের পর কি হয়?

সবকিছু ভালো থাকলে, আপনার বাচ্চাকে আপনার কাছে দেয়া হবে এবং তাকে আপনার গায়ের সংস্পর্শে নিতে পারেন, বাচ্চার ত্বকে স্পর্শ এবং আলতোভাবে টোকা দিতে পারেন এবং বাচ্চার সাথে নিজেকে লাগিয়ে রাখুন। ত্বকের সাথে সংস্পর্শ মানে খালি গায়ের বাচ্চাকে আপনার খালি বুকের উপর রাখা। এটি আপনার এবং আপনার বাচ্চার জন্য ভালো, কারণ এটি:

- বন্ধন বাড়ায়
- বাচ্চাকে উষ্ণ রাখে
- বাচ্চাকে আপনার হৃদস্পন্দন বুঝতে এবং ত্বকের গন্ধ নিতে দেয়। এটি বাচ্চাকে বুঝতে দেয় আপনি তার সাথে আছেন এবং আপনার শরীরের বাইরের জীবনের সাথে তাকে মানিয়ে নিতে সাহায্য করে
- বাচ্চাকে দুধ পান করাতে উৎসাহ দেয় (কিন্তু যদি আপনি দুধ পান না করান তাহলেও ত্বকের সাথে সংস্পর্শ গুরুত্বপূর্ণ)
- আপনার শরীরে রক্তপাত কমাতে অক্সিটোসিন উৎপাদনে সাহায্য করে যা জরায়ুকে সংকোচিত রাখে।

প্রায় একই সময়, নাড়ী আটকানো হয় এবং কাঁটা হয় (এটি আপনাকে বা বাচ্চাকে আহত করে না)। সাধারণত, আপনার সঙ্গীকে নাড়ী কাঁটার সময় জিজ্ঞাসা করা হবে যে সে কাঁটতে চায় কিনা। যদি আপনি প্রাকৃতিক তৃতীয় পর্যায়ের পরিকল্পনা করেন তাহলে গর্ভাবস্থায় বা প্রসবের প্রথম দিকে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন, কারণ নাড়ীর স্পন্দন বন্ধ এবং গর্ভফুল বের না হওয়া পর্যন্ত নাড়ী কাঁটা হয় না।

কখন আমি বাচ্চাকে খাওয়াবো?

যদি আপনি এবং আপনার বাচ্চা ভালো থাকেন, তাহলে জন্মের পর পর বাচ্চাকে বুকের দুধ পেতে সাহায্য করুন। এটি সাহায্য করে:

- ভালোভাবে বুকের দুধ পান করা শুরু করতে
- আপনার জরায়ু সংকোচিত করতে এবং গর্ভফুলকে বের করতে
- রক্তপাত কমাতে
- বাচ্চার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা স্বাভাবিক রাখতে।

কিন্তু চিন্তা করবেন না যদি বাচ্চা দুধ খেতে চায় অথবা মেডিকেল কারণে সরাসরি বাচ্চাকে খাওয়াতে না পারেন - প্রথম দিকের এই খাওয়ানো ব্যতীতও পরবর্তীতে আপনি ভালোভাবে বাচ্চাকে বুকের দুধ পান করাতে পারবেন।

আপনার বাচ্চা জন্মের পর পরীক্ষা করা

জন্মের পর যখন আপনার বাচ্চাকে আদর করছেন, তখন আপনার ধাত্রী বা ডাক্তার নবজাতকের সুস্থতার মাপকাঠি (এপগার স্কোর) নামে একটি পরীক্ষা করবে। এটি দুইবার করা হবে (জন্মের এক মিনিট এবং পাঁচ মিনিট পর)। এটি ধাত্রী বা ডাক্তারকে বলবে যে আপনার বাচ্চার জীবনের সাথে মানাতে আর কোন সাহায্য লাগবে কিনা। নবজাতকের সুস্থতার মাপকাঠি নির্ভর করে বাচ্চার:

- শ্বাস-প্রশ্বাসের হার
- হৃদস্পন্দনের হার
- ত্বকের রং
- মাংসের টান
- প্রতিফলন।

আপনি সম্ভবত টেরই পাবেন না আপনার বাচ্চাকে বিরক্ত না করেই আপনার ধাত্রী বা ডাক্তার এই পরীক্ষা করে। আপনি এবং আপনার সঙ্গীকে বাচ্চার সাথে থাকার জন্য অনেক সময় দেয়া হবে যাতে একে অপরকে বুঝতে পারেন। যদি দুইজনই সুস্থ থাকেন, তাহলে আপনি এবং আপনার বাচ্চার একসাথে থাকা গুরুত্বপূর্ণ।

কিছুক্ষণ পর আপনার বাচ্চাকে পরীক্ষা করা , ওজন নেওয়া এবং সনাক্তকরন ব্রেসলেট দেয়া হয়। আপনি যদি সম্মতি দেন, তবে তাকে ভিটামিন কে এবং হেপাটাইটিস্ বি টিকা দেয়া হয়। বাচ্চাকে কাপড় চোপড় পরানো হয় এবং কম্বল দিয়ে জড়ানো হয়। যদি আপনার ত্বকের সাথে দীর্ঘ সময় ধরে সংস্পর্শের পরও বাচ্চাকে উষ্ণ রাখা নিয়ে চিন্তা হয় তবে তাকে উষ্ণকারী যন্ত্রের ভিতর রাখা হতে পারে (ছোট খাটের সাথে উষ্ণ বাতি)।

আপনার বাচ্চাকে গোসল করানো

নবজাতকদের জন্মের পরপরই রুটিন মাফিক গোসল করানোর সুপারিশ করা হয় না।

যাই হোক, বাচ্চার মা'র যদি সক্রিয় হেপাটাইটিস্ বি/সি বা এইচ আই ভি থাকে তবে জন্মের পরই বাচ্চাকে গোসল করানোর সুপারিশ করা হয় ।

আপনার বাচ্চার সুরক্ষায় ইনজেকশান

বিশেষজ্ঞের মতে জন্মের পরপরই নবজাতকদের দুইটি ইনজেকশান দিতে হয়। এগুলো হলো ভিটামিন কে এবং হেপাটাইটিস্ বি-এর বিরুদ্ধে টিকা। বাচ্চাকে এই ইনজেকশানগুলো দিবেন কিনা তা আপনার উপর নির্ভর করে - কিন্তু বাচ্চার সুরক্ষায় এগুলো দেয়ার জন্য সুপারিশ করা হয়। এগুলো আপনার বাচ্চার জন্য বিনামূল্যে দেওয়া হবে। সাধারণত আপনাকে গর্ভাবস্থায় - ভিটামিন কে এবং হেপাটাইটিস্ বি-এর বিরুদ্ধে টিকার ব্যাপারে তথ্য দেওয়া হবে।

ভিটামিন কে কেন গুরুত্বপূর্ণ?

ভিটামিন কে নবজাতকদের রক্তপাত রোগ (এইচ ডি এন) নামক দুর্লভ কিন্তু মারাত্মক রোগ থেকে সুরক্ষা দেয় যা থেকে মারাত্মক রক্তপাত হতে পারে এবং মস্তিষ্কে প্রভাব ফেলতে পারে। এইচ ডি এন প্রতিরোধে বাচ্চাদের শরীরে পর্যাপ্ত ভিটামিন কে নাও থাকতে পারে। ছয় মাস বয়সে সাধারণত তাদের শরীরে প্রয়োজনীয় ভিটামিন কে তৈরী হয়। বাচ্চাদের ভিটামিন কে ইনজেকশান দেয়া প্রয়োজন যদি :

- তারা অপরিপক্ক বা অসুস্থ হয়
- যদি তার জন্মের সময় অথবা সিজারিয়ান অপারেশনের মাধ্যমে ক্ষত হয়
- গর্ভাবস্থায় খিঁচুনী, রক্ত জমাট বা যক্ষ্মার জন্য তাদের মা ঔষধ খেয়ে থাকেন। এই ঔষধগুলোর কোন একটা খেয়ে থাকলে আপনার ডাক্তার বা ধাত্রীকে বলুন।

ভিটামিন কে মুখে বা ইনজেকশানের মাধ্যমে দেয়া যেতে পারে। ইনজেকশান উত্তম পদ্বতি কারণ এটা কয়েক মাস থাকে এবং একবার দেয়া হয়। মুখে দেয়া ভিটামিন কে বেশী সময় প্রতিরোধ করে না। যদি বাচ্চাকে মুখে ভিটামিন কে দিতে চান, তবে আপনার বাচ্চার জন্য তিনটা পৃথক ডোজের প্রয়োজন হবে - জন্মের সময়, ৩ দিনের সময় অথবা ৫ দিনের সময় এবং ৪ সপ্তাহ বয়সে। তৃতীয় ডোজ মনে রাখা মা-বাবার জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ! এটি ছাড়া বাচ্চা পুরোপুরি সুরক্ষিত নাও হতে পারে।

ভিটামিন কে-এর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া আছে কি?

অষ্ট্রেলিয়ায় ১৯৮০ সাল থেকে বাচ্চাদের ভিটামিন কে দেয়া হয় এবং অষ্ট্রেলিয়ান স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ বিশ্বাস করে যে ভিটামিন কে নিরাপদ। মা-বাবারা যারা ভিটামিন কে-এর বিরুদ্ধে অভিমত পোষন করেন, তাদের উচিত এইচ ডি এন-এর কোন উপসর্গ আছে কিনা দেখা। এগুলো হলো:

- অবর্ণনীয় রক্তপাত অথবা থেতলানো/ক্ষত
- ত্বকের হলুদাভ অথবা তিন সপ্তাহের পর ফ্যাকাশে চোখ।

বাচ্চাদের এই উপসর্গগুলো থাকলে ডাক্তার দেখানো দরকার, এমনকি ভিটামিন কে দেয়া থাকলেও ।

আমার বাচ্চার কেন হেপাটাইটিস্ বি-এর বিরুদ্ধে টিকা নেয়া প্রয়োজন?

হেপাটাইটিস্ বি হচ্ছে লিভার/যকৃতে সংক্রমণ যা ভাইরাস দ্বারা হয়। এই ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত কিছু লোকের কোন উপসর্গ থাকে না অথবা সামান্য উপসর্গ থাকে। কিন্তু প্রতি ১০০ জনে ২৫ জন যারা আক্রান্ত হয়, পরবর্তীতে যকৃতের মারাত্মক সমস্যা হয়, বিশেষত শিশু বয়সে হেপাটাইটিস্ বি ধরা পড়লে। টিকা এটি রক্ষা করে।

যতটা সম্ভব তা কার্যকর করার জন্য জন্মের পরপরই হেপাটাইটিস্ বি টিকা দেয়া গুরুত্বপূর্ণ। দুই মাস, চার মাস এবং ছয় মাস বয়সে বাচ্চার আরো তিনটি হেপাটাইটিস্ বি টিকা দেয়া প্রয়োজন।

যদি আপনি হেপাটাইটিস্ বি বহনকারী হোন, তবে আপনার বাচ্চা হেপাটাইটিস্ বি আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেশী। আপনার থেকে আপনার বাচ্চার সঞ্চালন প্রতিরোধে আপনার বাচ্চাকে গতানুগতিক হেপাটাইটিস্ বি টিকা এবং এক ডোজ হেপাটাইটিস্ বি ইমুনুগ্লোবিন (এইচ বি আই জি), বিশেষ করে জন্মের ১২ ঘন্টার মধ্যে এবং অবশ্যই ৭ দিনের মধ্যে দিতে হবে। এরপর, দুই, চার এবং ছয় মাস বয়সে আপনার বাচ্চাকে আরো তিনটি হেপাটাইটিস্ বি-এর টিকা দিতে হবে।

হেপাটাইটিস্ বি টিকার কোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া আছে কি?

মারাত্মক পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া খুবই দুর্লভ। সবচেয়ে প্রধান সমস্যা ইনজেকশানের জায়গায় ব্যাথা, সামান্য জ্বর এবং অস্থি সন্ধিতে ব্যাথা। কোন উদ্বেগ থাকলে আপনার ডাক্তারকে দেখান।

আপনার বাচ্চা জন্ম হওয়ার পরবর্তী অবস্থা

After your baby is born

নিজের প্রতি যত্ন নেয়া

আপনার জরায়ু কয়েক সপ্তাহ নিবে পূর্বের সাধারণ অবস্থায় ফিরে আসতে। যখন আপনি স্তন্যপান করাবেন, তখন এটা দ্রুত হবে। আপনার জরায়ু তার সাধারণ আকারে সংকোচিত হওয়ার জন্য আপনি পেটে খিঁচুনী অনুভব করতে পারেন। যখন বাচ্চা দুধ খাবে তখন এটি বেশী লক্ষ্য করা যাবে। বাচ্চা জন্ম দিয়েছে এমন মহিলাদের অনেকেই লক্ষ্য করেছে যে পরবর্তী প্রসবের সময় 'জন্ম পরবর্তী ব্যাথা' অনেক বেশী থাকে। কিছুদিনের জন্য সমতল পেট আশা করবেন না ।

যোনী থেকে **রক্তপাত** তিন থেকে চার সপ্তাহ পর্যন্ত স্বাভাবিক। এই রক্তপাতকে বলে lochia (লকিয়া) (এটি আপনার মাসিক নয়)। বাচ্চা জন্মের প্রথম ১২ থেকে ২৪ ঘন্টা পর্যন্ত এই রক্তপাত স্বাভাবিক মাসিকের চেয়ে বেশী হয়। ক্রমান্বয়ে এটি কমে বাদামী রংয়ের নির্গত হয়। স্তন্যপানের সময় রক্তপাত বেশী হতে পারে। তুলার পট্টি ব্যবহার না করে প্যাড ব্যবহার করুন।

আপনার যোনী এবং যৌনাঙ্গের আশপাশ যদি আপনার যোনীপথে প্রসব হয়, বসে থাকা অস্বস্তিকর লাগতে পারে, বিশেষ করে যদি আপনার সেলাই করা হয়। সেলাই যেগুলো বিলীন হয়ে যায় সেটা ব্যবহার করা হয়, তাই আপনার এগুলো অপসারণ করার দরকার নাই। ধাত্রী এই জায়গা পরীক্ষা করে দেখবে যে এটি স্বাভাবিকভাবেই ভালো হচ্ছে। এই এলাকা পরিষ্কার রাখুন এবং দিনে দুই অথবা তিনবার এবং পায়খানার পর ধৌত করে শুকাতে হবে। আপনার প্যাড বারবার পরিবর্তন করুন। ব্যাথা নাশের সর্বোত্তম ঔষধ হলো শুয়ে থাকা এবং যৌনাঙ্গের আশেপাশের চাপ কমানোর জন্য বিশ্রাম নেয়া। যদি আপনার প্রয়োজন হয়, প্রেসক্রিপশন ছাড়া ব্যাথা নাশক যেমন প্যারাসিটামল খান।

আপনার স্তন সব মহিলারা স্তন্যদুধ তৈরী করে। গর্ভাবস্থায় ১৬তম সপ্তাহে উৎপাদন শুরু হয় এবং অনেক মহিলার শেষের কিছু সপ্তাহে কিছু দুধ বের হতে দেখা যায়। বাচ্চার জন্মের প্রথম কয়েকদিন পর স্তন নরম হয় কারণ আপনার বাচ্চার খুব অল্প পরিমাণ স্তন্যদুধ লাগে। যখন বাচ্চা ক্ষুধার্ত হতে শুরু করে এবং বার বার খায় তখন স্তন অনেক দুধ উৎপাদন করে সাড়া দেয়। আপনার স্তন পরিপূর্ণ এবং ভারী মনে হবে যখন দুধ উৎপাদন বাড়বে। বাচ্চার প্রয়োজন অনুযায়ী স্তন্যপান এবং একটি স্তন থেকে ফোটায় ফোটায় ঝরতে দিন যখন অন্য পাশের স্তন থেকে পান করাবেন। এর ফলে আপনার স্তন সম্পূর্ণভাবে ভরাট হতে পারবে না। প্যারাসিটামল খাওয়া (প্যাকেটের নির্দেশনা অনুযায়ী গ্রহণ করতে হবে), ঠান্ডা কিছু (আপনার বুকের উপর রাখা) এবং ঠান্ডা গোসল করা যে কোন ধরনের ফোলা বা ব্যাথা দূর করবে।

যদি আপনি স্তন্যপান না করানোর সিদ্ধান্ত নেন, বাচ্চা জন্মের পর প্রথম কিছুদিন স্তনে অস্বস্তি অনুভব করবেন কারণ আপনার স্তন্য তখনও দুধ উৎপাদন করবে। তা কিছুদিনের মধ্যে ঠিক হয়ে যাবে। সহায়ক ও আরামদায়ক ব্রার সাথে স্তন্যপ্যাড পরলে, স্তন/স্তন বোঁটা কম স্পর্শ করলে, ঠান্ডা সংকোচনকারী ব্যবহার এবং প্যারাসিটামল গ্রহণ (প্যাকেটের নির্দেশনা অনুযায়ী) করলে আপনি কিছুটা আরাম পাবেন।

আপনার সিজারিয়ান সেকশন অপারেশন - এর কাঁটা দাগ হলো আপনার উদরের নীচের দিকে, আপনার বিকিনি রেখার নীচে একটি সমান্তরাল কাঁটা দাগ। এখনকার দিনে সাধারণত বিলীন/দ্রবীভূত সুতা ব্যবহৃত হয়, তার মানে এই সুতা খুলে ফেলার দরকার পরে না। এই কাঁটা দাগ কয়েক সপ্তাহের জন্য বেদনাদায়ক এবং অস্বস্তিকর হয়। ব্যাথা কমানোর জন্য আপনাকে প্রথম কিছু দিনের জন্য ব্যাথা নাশক দিতে পারে যাতে আপনি ধীরে এবং স্বাভাবিকভাবে চলাফেরা করবেন এবং বাচ্চার যত্ন নিবেন। ধাত্রী বা ফিজিওথেরাপিষ্ট আপনাকে কিছু ব্যায়াম দেখাবে যা আপনি কাঁটা দাগের উপর কোন চাপ/টান না দিয়েই করতে পারবেন। ধাত্রী আপনাকে আপনার বাচ্চার যত্নে সাহায্য করবে।

আপনার বাচ্চা হাসপাতাল কক্ষে আপনার সাথে থাকলে, আপনি এবং বাচ্চা পরস্পরকে জানতে পারবেন!

আপনার অনুভূতি যদিও আপনি ক্লান্তি অনুভব করবেন, তারপরও আপনি প্রথম দিন বা বাচ্চা জন্মের পর থেকে ভালো অনুভব করবেন। কখনও এই অবস্থাকে প্রসব পরবর্তী পিংক (pinks) বলে এবং তা অতিসত্ত্বর blues দ্বারা প্রতিস্থাপিত হয়ে যায়। আপনি সংবেদনশীল, ক্রন্দনশীল এবং খিটখিটে মেজাজ অনুভব করতে পারেন। বেশীর ভাগ মহিলা প্রজননের পর কিছুদিন বা দুই সপ্তাহ পর্যন্ত এরকম অনুভব করে। যদি এই অনুভূতি এর চেয়ে বেশী দিন স্থায়ী হয়, তাহলে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সাথে কথা বলুন । আরো তথ্যের জন্য, *মাতৃত্ব-পিতৃত্ব এর প্রথম সপ্তাহ পৃষ্ঠা নং ১৪০ এবং গর্ভাবস্থায় এবং আসন্ন পিতৃত্ব-মাতৃত্বকালীন আপনার অনুভূতি: যা সকল পিতামাতার জানা জরুরী* পৃষ্ঠা নং ১৩৬ দেখুন।

যে বিষয়গুলো আপনি নিশ্চিত না কিন্তু জানতে চান

আমার কি রুবেলা বা পারটোসিস (হুপিং কাশি)-এর বিরুদ্ধে টিকা নেয়া প্রয়োজন?

যদি গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে রক্ত পরীক্ষায় রুবেলার বিরুদ্ধে প্রতিরোধের মাত্রা অল্প বা না থাকে তাহলে হাসপাতাল ত্যাগ করার পূর্বে টিকা নিয়ে নেওয়া ভালো। এটি তিনটি টিকার একটি সমন্বয় (এম এম আর) যা মিসল্‌স্ এবং মামপ্‌স-এর বিরুদ্ধেও প্রতিষেধক দেয়। টিকা দেয়ার পর এক মাস পর্যন্ত গর্ভধারণ না করা গুরুত্বপূর্ণ ।

যদি আপনি হুপিং কাশির বিরুদ্ধে টিকা না নিয়ে থাকেন, আপনাকে হাসপাতাল ত্যাগের পূর্বেই পারটোসিস-এর টিকা নিতে হবে। আপনার সঙ্গী, বাচ্চার দাদা-দাদী, নানা-নানী এবং অন্যান্য নিয়মিত পরিদর্শক অথবা যত্নকারীগণদের বাচ্চা জন্মের পূর্বেই পারটোসিস-এর টিকা নেয়া উচিত। আপনার অন্যান্য বাচ্চা হুপিং কাশির বিরুদ্ধে টিকা নিয়েছে কিনা নিশ্চিত হোন।

আমি কখন বাড়ী যেতে পারবো?

বাচ্চা জন্মের চার থেকে ছয় ঘন্টা পর আপনি বাড়ী যেতে পারবেন। মোটামুটি সব হাসপাতাল এখন মা এবং তার বাচ্চাকে, যারা ভালো আছে, জন্মের কিছুক্ষণ পরেই বাড়ীতে যাওয়ার সুযোগ দিয়ে থাকে। আপনার বাচ্চা জন্মের পর তাড়াতাড়ি বাড়ী যাওয়া মানে আপনি স্বাচ্ছন্দ্য এবং নিজ বাড়ীতে ব্যক্তিগতভাবে আপনার নতুন বাচ্চাকে বন্ধু এবং পরিবারের সাথে শেয়ার করার সুযোগ পাবেন। জন্মের পর তাড়াতাড়ি বাড়ী যাওয়া মানে আপনার পারিবারিক জীবন কম ব্যাহত হবে এবং তাড়াতাড়ি আপনি আপনার অন্যান্য বাচ্চাদের কাছে আসতে পারবেন। ধাত্রী আপনার বাড়ী পরিদর্শনে এসে আপনার এবং বাচ্চার জন্য স্তন্যপান উপদেশসহ প্রসব পরবর্তী যত্ন প্রদান করবে। ধাত্রী আপনার বাচ্চার বয়স ১৪ দিন হওয়া পর্যন্ত প্রসব পরবর্তী সহযোগীতা দিয়ে থাকে।

হাসপাতালে প্রসব পরবর্তী বেশী দিন থাকতে হতে পারে যদি আপনার ফোরসেপ বা ভ্যাকুয়াম প্রসব হয়, সিজারিয়ান অপারেশন হয় অথবা আপনি বা আপনার বাচ্চা ভালো না থাকেন। গড়ে, যে মহিলার যোনীপথে প্রসব হয় তাদের হাসপাতালে অবস্থান ২৪-৪৮ ঘন্টা এবং যার সিজারিয়ান অপারেশন হয় তার তিন থেকে চার দিন অবস্থান করতে হয়। আপনি যখন অনেকদিন হাসপাতালে থাকার পর বাড়ীতে যান, তখন বাড়ীতে আপনাকে ধাত্রী প্রসব পরবর্তী যত্ন এবং সহযোগীতা দিয়ে থাকে। ধাত্রী আপনার বাচ্চার বয়স ১৪ দিন হওয়া পর্যন্ত প্রসব পরবর্তী সহযোগীতা প্রদান করবে; যদিও, এই সহজলভ্যতা এক হাসপাতাল থেকে অন্য হাসপাতালে ভিন্ন হয়, তাই আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের কাছ থেকে জেনে নিন।

আপনার বাড়ীতে ফিরে আসার পর একজন শিশু এবং পরিবার স্বাস্থ্য সেবিকা অন্যান্য সেবার সাথে সাথে ১-৪ সপ্তাহ অন্তর অন্তর বাচ্চার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করবে। আরো তথ্যের জন্য পৃষ্ঠা নং ৯২ দেখুন।

নতুন জন্ম নেয়া বাচ্চার নিয়মিত পরীক্ষা করে দেখা

আপনার বাচ্চার জন্মের পর, তাকে একজন বিশেষ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ডাক্তার বা ধাত্রী **নতুন জন্ম নেয়া বাচ্চার** পরীক্ষা করবেন। আপনার ডাক্তার বা ধাত্রী যেকোন সমস্যা পরীক্ষা করার জন্য আপনার বাচ্চার আপাদমস্তক দেখবে।

এন এস ডব্লিউ-এর সকল পিতামাতাকে তাদের বাচ্চাদের কিছু বিরল রোগের জন্য পরীক্ষা করার সুযোগ দেয়। এই পরীক্ষাকে বলে **নতুন জন্মানো বাচ্চার পরীক্ষা**। আপনি হয়তো শুনে থাকবেন একে "হিল প্রিক (heel prick)" পরীক্ষাও বলে। এই পরীক্ষায় আপনার বাচ্চার পায়ের গোড়ালী থেকে কয়েক ফোটা রক্ত নেয়া হবে। এই ফোটা বিশেষ কাগজে রাখা হয় এবং ল্যাব-এ পরীক্ষার জন্য পাঠানো হয়।

যেসব অবস্থার জন্য নতুন জন্মানো বাচ্চার পরীক্ষা করা হয় সেগুলো প্রচলিত নয়, কিন্তু এগুলো মারাত্মক এবং যদি আপনার বাচ্চার এগুলো থেকে থাকে তাহলে তাড়াতাড়ি জানা উত্তম। এই পন্থায়, চিকিৎসা যতো তাড়াতাড়ি সম্ভব শুরু করা যায়। এসব পরীক্ষা করে দেখা হয়:

- **জন্মগত হাইপোথাইরয়ডিজম** যা থাইরয়েড গ্রন্থির সমস্যা থেকে হয়। তাড়াতাড়ি চিকিৎসা মানে শিশু সাধারণভাবে বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়।
- **ফিনাইলকিটোনরিয়া** মানে বাচ্চা খাবার এবং দুধের একটি উপাদান (ফিনাইলএলানিন) যথাযথভাবে ব্যবহার করতে পারে না, এই উপাদান শরীরে আমিষ তৈরী করতে সাহায্য করে। যদি এই সমস্যার চিকিৎসা না করা হয়, রক্তে ফিনাইলএলানিন বেড়ে যাবে এবং মস্তিষ্কের ক্ষতি করে। চিকিৎসা বাচ্চাকে স্বাভাবিকভাবে উন্নীত হতে সাহায্য করবে।
- **গ্যালাকটোসেমিয়া** হয় যখন এক ধরনের চিনি (গ্যালাকটোজ) যা স্তন্য এবং গাভীর দুধে পাওয়া যায়, তা রক্তে বেড়ে যায়। যথাযথ চিকিৎসাসহ গ্যালাকটোজ-মুক্ত দুধ, মারাত্মক অসুস্থতা প্রতিরোধ করে। চিকিৎসা ছাড়া, একটি বাচ্চা খুব অসুস্থ এবং মারা যেতে পারে।
- **সিস্টিক ফাইব্রোসিস** শরীরের অন্ত্র এবং ফুসফুসে গাঢ় শেষ্মা তৈরী করে। এটি বুকের সংক্রমণ এবং ডায়রিয়া করতে পারে এবং বাচ্চার ওজন অর্জনে বাধা দেয়। উন্নত চিকিৎসার দ্বারা সিস্টিক ফাইব্রোসিস-এর রোগী এখন দীর্ঘতম জীবন ধারণ লাভ করে।

তাড়াতাড়ি রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসা এই সব ব্যাধির জন্য গুরুত্বপূর্ণ। চল্লিশটির মতো অনেক বিরল ব্যাধী একই রক্তের নমুনা ব্যবহার করে চিহ্নিত করা সম্ভব।

যদি এসব পরীক্ষার ফলাফল স্বাভাবিক থাকে - এবং অধিকাংশ পরীক্ষার ফলাফল স্বাভাবিক হয় - তাহলে এর ফলাফল আপনি পাবেন না। প্রতি ১০০ জনের মধ্যে একজন বাচ্চার দ্বিতীয়বার রক্ত পরীক্ষা করার দরকার পরে, যদি প্রথম পরীক্ষা একটি পরিষ্কার ফলাফল না দেয়। যদি দ্বিতীয় পরীক্ষা করার দরকার পরে তাহলে আপনার সাথে যোগাযোগ করা হবে। দ্বিতীয় পরীক্ষা বেশীরভাগ সময় একটি স্বাভাবিক ফলাফল দেয়। আপনার ডাক্তার এই ফলাফল পাঠাবে।

অনেক কম সংখ্যক বাচ্চার জন্য এই পরীক্ষার ফলাফল অস্বাভাবিক হয়। বাচ্চার আরো পরীক্ষা লাগবে এবং চিকিৎসাও লাগতে পারে। আপনার ডাক্তার আপনাকে তা জানাবে।

এন এস ডব্লিউ-এর সকল বাচ্চাদের জন্য যে তৃতীয় পরীক্ষার প্রস্তাব দেয়া হয় তা হলো **শ্রবণশক্তি পরীক্ষা**। প্রতি হাজারে একটি বা দুইটি বাচ্চার শ্রবণ সমস্যা থাকতে পারে। The NSW Statewide Infant Screening – Hearing (SWIS-H) প্রোগ্রামের লক্ষ্য হলো এসব বাচ্চাদের চিহ্নিত করা। এই শ্রবণ পরীক্ষা বাচ্চা জন্মানোর সাথে সাথে করা হয়। যদি কোন কারণে হাসপাতালে এই পরীক্ষা করা না যায়, তাহলে হাসপাতাল ত্যাগ করার পর শীঘ্রই হাসপাতালের বর্হিবিভাগে বা স্থানীয় কমিউনিটি স্বাস্থ্যকেন্দ্রে করাতে হবে ।

শ্রবণশক্তি পরীক্ষা করতে ১০-২০ মিনিট সময় লাগে এবং যখন আপনার বাচ্চা ঘুমিয়ে বা শান্তভাবে বিশ্রাম নেয় তখন করা হয়। যখন এই পরীক্ষা করা হয় তখন আপনি বাচ্চার সাথে থাকতে পারেন। পরীক্ষা শেষ হওয়ার সাথে সাথেই ফলাফল পেয়ে যাবেন। এই ফলাফল আপনার বাচ্চার ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য নথি বা "নীল বই"-এ লেখা থাকবে।

যদি পরীক্ষার ফলাফল দেখায় যে আপনার বাচ্চার পুনরায় এই পরীক্ষা করতে হবে, তাহলে এটি মনে করার প্রয়োজন নাই যে, আপনার বাচ্চার শ্রবণ সমস্যা আছে। এই ফলাফলের অন্য কারণ থাকতে পারে (যেমন আপনার বাচ্চা পরীক্ষার সময় অস্থির ছিল বা কানে পানি বা অস্থায়ী প্রতিবন্ধকতা ছিল)।

ইনজেকশান এবং রক্ত পরীক্ষা কি আমার বাচ্চাকে আঘাত করবে?

যখনই আপনার বাচ্চার কোন প্রক্রিয়া করানো হবে যেমন ইনজেকশান বা রক্ত পরীক্ষা, আপনার বাচ্চার জন্য আরামদায়ক এবং ব্যাথা কমানোর অনেক সাধারণ পন্থা আছে। এসব প্রক্রিয়ার সময় আপনি আপনার বাচ্চাকে স্তন্যপান করাতে পারেন বা তাদেরকে একটি পরিষ্কার আঙ্গুল চুষতে দিতে পারেন। বাচ্চার সাথে নরমভাবে কথা বলতে পারেন, কোন সময় টোকা দিতে পারেন এবং বেশী পরিমাণ চোখে চোখে যোগাযোগ করতে পারেন। মাঝে মাঝে, আপনার বাচ্চাকে কয়েক ফোটা সুক্রোজ (চিনি)-এর দ্রবণ দিতে পারেন যা তাদেরকে যে কোন অস্বস্তি থেকে বিভ্রান্ত করতে পারে।

❖

নতুন জন্মানো বাচ্চার পরীক্ষা

শুকনো রক্ত পরীক্ষা করার পর, ১৮ বছর পর্যন্ত এটি পরীক্ষাগারে সংরক্ষণ করা হয় এবং পরে নষ্ট করা হয়। কেন এই পরীক্ষাগুলো এত লম্বা সময় সংরক্ষণ করা হয়, তা পড়তে পারবেন http://www.chw.edu.au/prof/services/newborn/tests030194.pdf

❖

বাচ্চার গাড়ীর আসন/ক্যাপসুল

যদি আপনি বাচ্চাকে গাড়ীতে করে বাড়ী নিয়ে যেতে চান, আপনার গাড়ীতে একটি বাচ্চার আসন বা ক্যাপসুল থাকা আইনত জরুরী। আপনি বাচ্চার একটি আসন ভাড়া, কিনা অথবা ধার নিতে পারেন।

বাচ্চার ক্যাপসুল এবং চাইল্ড রেসট্রেইন্টস-এর ব্যাপারে আর টি এ (RMS)-এর ওয়েবসাইটে তথ্য পাবেন। পরিদর্শন করুন http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/

আপনার বাচ্চার ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য নথি (নীল বই)

জন্মের পর প্রথম কিছুদিনের মধ্যে আপনার বাচ্চাকে একটি নীল বই দেয়া হবে। এই নীল বই পিতামাতা, ডাক্তার, শিশু এবং পরিবার স্বাস্থ্য সেবিকা এবং অন্যান্য স্বাস্থকর্মীর জন্য, যারা আপনার বাচ্চার স্বাস্থ্য তথ্য জন্ম থেকে শুরু করে কিশোর হওয়া এবং কিশোর বয়সের পর পর্যন্তও সংরক্ষণ করবে। সকল গুরুত্বপূর্ণ স্বাস্থ্য তথ্য এক জায়গায় রাখার এটি একটি ভালো পন্থা।

প্রত্যেকবার আপনার শিশুকে ডাক্তার, প্রাথমিক শিশু স্বাস্থ্য সেবাব্যবস্থায় অথবা হাসপাতালে নেয়ার সময় এই নীল বই নিয়ে যাবেন। এই নীল বই গুরুত্বপূর্ণ স্বাস্থ্য পরীক্ষা এবং আপনার বাচ্চার জন্য টিকা, প্রয়োজনীয় টেলিফোন নাম্বার মনে করিয়ে দিবে এবং গুরুত্বপূর্ণ ফোন নাম্বার লেখার জন্য একটি পৃষ্ঠা থাকবে।

❖

যদি আপনার বাচ্চা অসুস্থ থাকে অথবা আপনি কোন স্বাস্থ্য সমস্যা নিয়ে উদ্বিগ্ন, সেক্ষেত্রে যথাশীঘ্রই বাচ্চাকে জিপি বা নিকটস্থ হাসপাতালের জরুরী বিভাগে নিয়ে যান। নতুন বাচ্চার এই অবস্থা খুব তাড়াতাড়ি পরিবর্তন হয়।

নতুন জন্মানো বাচ্চা: সাধারণ বৈশিষ্ট্য এবং সমস্যাসমূহ

চামড়া

- **টেলানজিট্যাটিক নেভি** (Telangietatic nevi বা সারস পাখির কামড়ের মতো) হলো ফ্যাকাশে গোলাপী বা লাল দাগ যা চোখের পাতা, নাক বা ঘাড়ে পাওয়া যায়। যখন বাচ্চা কান্না করে তখন আপনি তা পরিষ্কারভাবে দেখতে পাবেন। এগুলো কোন সমস্যা করে না এবং সময়ের সাথে সাথে বিবর্ণ হয়ে যাবে।
- **'মঙ্গোলিয়ান দাগ'** হলো নীলাভ কালো চামড়ার রং যা নিতম্বের চারপাশে পাওয়া যায়। এগুলো কালো চামড়ার শিশুদের জন্য স্বাভাবিক। এগুলো কোন সমস্যা করে না এবং প্রথম বা দ্বিতীয় জন্মদিনে এগুলো বিবর্ণ হয়ে যাবে।
- **নিভাস ফ্লামেয়াস** (মদ-এর দাগ) হলো তীব্রভাবে প্রতীয়মান লাল থেকে বেগুনী বর্ণের এলাকা যা মুখমন্ডলে সাধারণত দেখা যায়। এগুলো বাড়ে না এবং সময়ের সাথে বিবর্ণও হয় না।
- **নিভাস ভাসকোলোসাস** (স্ট্রবেরি দাগ) হলো পরিষ্কারভাবে প্রতীয়মান, উল্লেখযোগ্য, গাঢ় লাল এলাকা যা মাথায় সাধারণত দেখা যায়। এগুলো শুরুতে আকারে বড় হবে এবং সময়ের সাথে আস্তে আস্তে সংকোচিত হবে।
- **মিলিয়া** হলো উল্লেখযোগ্য, সাদা দাগ যা বাচ্চার নাক এবং কখনো মুখমন্ডলে পাওয়া যায়। এগুলো হলো উন্মুক্ত মেদবহুল গ্রন্থি এবং স্বাভাবিক ধরা হয় এবং সময়ের সাথে বিবর্ণ হয়ে যাবে।
- **ইরাইথেমা টক্সিকাম** (নতুন জন্মানো ফুসকুড়ি) হলো ছোট সাদা বা হলুদ ফুসকুড়ি যা হঠাৎ করে সাধারণত বাচ্চার বুক, উদর এবং ন্যাপী এলাকায় জন্মের প্রথম সপ্তাহের মধ্যে দেখা যায়। এগুলোর কারণ জানা যায়নি এবং কোন চিকিৎসা দরকার নাই। এগুলো অদৃশ্য হয়ে যাবে কিন্তু কিছু সময় নিবে।
- **জন্ডিস** অনেক নতুন বাচ্চাকে প্রভাবিত করে। জন্মের পর প্রথম কিছুদিন বাচ্চার চামড়া কিছুটা হলুদাভ দেখা যায়। এটি সাধারণত মারাত্মক নয়। কিন্তু কিছু ক্ষেত্রে বাচ্চার রক্তে বিলিরুবিন বলে একটি উপাদান থাকে, এর পরিমাণ মাপার জন্য পরীক্ষা করার প্রয়োজন পরে। যদি বিলিরুবিন সাধারণ মাত্রার চেয়ে বেশী থাকে তাহলে বাচ্চাকে অধিক পরিমাণ পানের জন্য উৎসাহিত করা হয় এবং বিশেষ আলোর নীচে রাখা হয় বা জন্ডিস কমা পর্যন্ত পুরো সময় একটি বিলিবেড-এ রাখা হয়। যদি আপনি জন্ডিস সম্পর্কে আরো জানতে চান, আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

চোখ

কিছু নতুন জন্মানো বাচ্চার জন্মের পর আগত দিন বা সপ্তাহে আঠালো চোখ থাকে। এটি মারাত্মক নয় এবং সাধারণত তা চলে যায়। বাচ্চার চোখ পরিষ্কার করতে ঠান্ডা ফুটানো পানি ব্যবহার করতে পারেন। যদি এই সমস্যা স্থায়ী হয়, আপনার ডাক্তার বা ধাত্রীর সাথে কথা বলুন।

যৌনাঙ্গ

কখনো, নতুন জন্মানো মেয়ে বাচ্চাদের অল্প পরিমাণ যোনীপথে স্রাব নির্গত হয় - একটি গাঢ়, সাদা শেষ্মা যার সাথে কখনো রক্ত মিশ্রিত থাকে। একে মিথ্যা মাসিক বলে এবং এটি ঘটে কারণ আপনার বাচ্চা আর গর্ভফুল/প্লাসেন্টা থেকে আপনার হরমোন পাচ্ছে না। এই অবস্থা সম্পূর্ণ ঠিক আছে। একটি সাদা পনির-জাতীয় উপাদান যাকে শেষ্মা বলে, প্রায়ই যোনী ঠোঁটের নীচে পাওয়া যায়। আবারও, এটি একটি স্বাভাবিক অবস্থা।

আপনার ছেলে বাচ্চার লিঙ্গের আগার চামড়া কাঁটার কোন প্রয়োজন নাই: এটি নিজে নিজেই ৩-৪ বছর বয়সে পিছনে গুটিয়ে যাবে। খৎনা-এর ঝুঁকি এবং সম্ভাব্য উপকারিতা নিয়ে অনেক ধরনের মতবাদ রয়েছে। রয়েল অষ্ট্রেলিয়ান কলেজ অব ফিজিশিয়ান (আর এ সি পি) বলে যে, নিয়মমাফিক ছেলে বাচ্চার খৎনা করার কোন মেডিকেল কারণ নাই। আরো তথ্য সহজলভ্য রয়েছে www.racp.edu.au -এর 'policy and advocacy'-তে চাপদিন, তারপর Division, Faculty and Chapter Policy & Advocacy' এবং তারপর 'Paediatrics & Child Health'।

নাভীর নালীর যত্ন

প্রথমে আপনার বাচ্চার নাভীর নালী সাদা, মোটা এবং জেলীর মতো থাকে। জন্মের এক বা দুই ঘন্টার মধ্যে এটি শুকাতে শুরু করে এবং ৭ থেকে ১০ দিনের মধ্যে এটি পরে যায়। নাভীর নালীর কর্তিত অংশ সামান্য স্রাব ছাড়ে এবং যেদিন এটি পরে যায় সেদিন বা তারপরে এই স্রাব দেখা যায়। আপনি এই এলাকা (নাভীর গোড়া) ঠান্ডা ফুটানো পানিতে ভিজানো কটন বাড দিয়ে পরিষ্কার করতে পারেন এবং অন্য একটি কটন বাড দিয়ে শুকিয়ে নিন। যদি রক্তপাত চলতে থাকে, অথবা যদি নাভীর গোড়া লাল, ভেজা থাকে বা ফোলা হয় তাহলে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

যেসব জিনিস করতে হবে... কাগজ-কলমের কাজ!

মাতৃত্বের জন্য সরকারী অনুদান এবং পারিবারিক কর সুবিধা

বাচ্চা জন্মানোর পর অষ্ট্রেলিয়ান সরকারের পারিবারিক সহযোগীতার অফিস থেকে আপনাকে একটি ফর্ম দেয়া হবে যাতে আপনি আপনার এবং আপনার নতুন বাচ্চার জন্য আর্থিক অধিকার দাবী করতে পারেন। চার ধরনের আর্থিক অনুদান দেয়ার ব্যবস্থা আছে:

১. **কর্মজীবী মা-বাবার জন্য পিতৃত্ব-মাতৃত্বের আর্থিক অনুদানসহ ছুটির প্রকল্প:** আর্থিক অনুদানসহ পিতৃত্ব-মাতৃত্বের ছুটির প্রকল্প হলো একটি নতুন অধিকার ঐ সকল কর্মজীবি পিতা-মাতাদের জন্য যাদের বাচ্চা ১লা জানুয়ারী ২০১১-এর পর জন্মগ্রহণ করেছে বা দত্তক নেয়া হয়েছে। যোগ্য কর্মজীবী মা-বাবারা জাতীয় সর্বনিম্ন বেতন অনুযায়ী ১৮ সপ্তাহ পর্যন্ত সরকারী পৃষ্ঠপোষকতায় পিতৃত্ব-মাতৃত্বকালীন ছুটির বেতন পেতে পারে।

২. **বাচ্চার জন্য আর্থিক সাহায্য (বেবী বোনাস):** বেবী বোনাস হলো জন্মানো বা দত্তক নেয়া বাচ্চার উপযুক্ত পরিবারের জন্য আয়ভিত্তিক আর্থিক সাহায্য। এটি নতুন বাচ্চা বা শিশুর ব্যয় বহনে সাহায্য করে এবং এই অর্থ ১৩টি পাক্ষিক কিস্তিতে প্রদান করা হয়। একের অধিক জন্মানো বাচ্চাদের সকলকেই এই আর্থিক অনুদান প্রদান করা হয়। আপনি একসাথে পিতৃত্ব-মাতৃত্বকালীন ছুটির বেতন এবং বেবী বোনাস গ্রহণ করতে পারবেন না, যদি আপনি উভয় পেমেন্টের জন্যই যোগ্যতা অর্জন করেন, তাহলে কোনটি আপনার এবং আপনার পরিবারের জন্য ভালো উপযোগী হবে, তা সময় নিয়ে বের করুন।

৩. **মাতৃত্বকালীন টিকা ভাতা:** এই ভাতা মা-বাবাকে তাদের সন্তানদের টিকা দিতে উৎসাহিত করে। যখন বাচ্চাদের টিকা দেয়া সম্পূর্ণভাবে শেষ হয় তখন এই ভাতা দুটি পৃথক পরিমাণে দেয়া হয় - প্রথম পেমেন্ট দেয়া হয় ১৮ থেকে ২৪ মাসের মধ্যে এবং দ্বিতীয় পেমেন্ট দেয়া হয় ৪ থেকে ৫ বছর বয়সের মধ্যে।

৪. **পারিবারিক কর সুবিধা (ফ্যামিলি ট্যাক্স বেনিফিট):** বাচ্চা লালন-পালনের খরচ প্রদান করতে পরিবারগুলোকে সাহায্য করার জন্য এটি এক ধরনের আর্থিক অনুদান। অর্থের পরিমাণ নির্ভর করে আপনার পরিবারের মোট বার্ষিক আয়, আপনার উপর নির্ভরশীল বাচ্চার সংখ্যা এবং তাদের বয়সের উপর।

আরো তথ্যের জন্য, পরিদর্শন করুন www.humanservices.gov.au এবং চাপুন 'Families', ফোন করুন পারিবারিক সহযোগীতার ১৩৬ ১৫০ নাম্বারে অথবা আপনার স্থানীয় পারিবারিক সহযোগীতার অফিসে পরিদর্শন করুন। সেন্টারলিংকের পেমেন্ট এবং সেবার জন্য ইংরেজী ব্যতীত অন্য ভাষায় সহযোগীতা এবং তথ্যের জন্য ১৩১ ২০২ নাম্বারে ফোন করুন। ইংরেজী ব্যতীত অন্য ভাষায় আরো তথ্যের জন্য পরিদর্শন করুন www.humanservices.gov.au এবং চাপুন 'Information in other languages'।

প্রাথমিক শিশু স্বাস্থ্য সেবাব্যবস্থা (শিশু এবং পরিবার স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা শিশু স্বাস্থ্যকেন্দ্র নামেও পরিচিত হতে পারে) পাঁচ বছরের কম বয়সের শিশু আছে এমন পরিবারকে বিনামূল্যে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করে থাকে, এই সেবার মধ্যে আরো থাকে আপনার বাচ্চার গুরুত্বপূর্ণ স্বাস্থ্য পরীক্ষা। হাসপাতাল আপনার সাথে যোগাযোগের বিস্তারিত তথ্য শিশু এবং পরিবার স্বাস্থ্য সেবিকার মাধ্যমে আপনার স্থানীয় এলাকায় প্রেরণ করবে। আপনি নতুন বাচ্চাকে নিয়ে বাড়ীতে আসার পর তারা আপনার সাথে যোগাযোগ করে আপনার শিশুকে দেখতে বাড়ীতে আসবে।

আপনাকে উদ্বিগ্ন করে এমন যে কোন বিষয়ে প্রাথমিক শিশু স্বাস্থ্য সেবাব্যবস্থা আপনাকে সহযোগীতা এবং উপদেশ প্রদান করে যেমন:

- বাচ্চাকে খাওয়ানো
- বাচ্চার কান্না এবং শান্ত করা
- SIDS প্রতিরোধ করার জন্য নিরাপদ ঘুমের কৌশল
- পিতৃত্ব-মাতৃত্বের দক্ষতা
- আপনার বাচ্চার সাথে খেলাধুলা
- টিকা দেয়ার সময়সূচী
- আপনার ভালোমন্দ
- আপনার বাচ্চার বা স্কুল পূর্ববর্তী শিশুদের স্বাস্থ্য ও উন্নতি
- আপনার এলাকার অন্যান্য সেবাসসূহ।

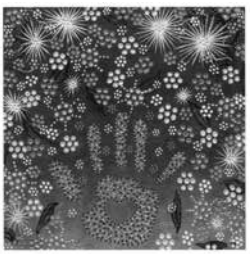
আপনার হাসপাতাল বা ধাত্রী আপনাকে আপনার স্থানীয় প্রাথমিক শিশু স্বাস্থ্য সেবাব্যবস্থার সাথে সংযোগ ঘটিয়ে দিবে।

আপনার বাচ্চা নিবন্ধীকরণ

আপনার যখন বাচ্চা হবে, তখন হাসপাতাল বা ধাত্রী আপনাকে তথ্য প্যাকের ভিতর একটি **জন্ম নিবন্ধীকরণ বিবরণ** ফর্ম দিবে। দয়া করে ফর্মে উল্লেখিত নির্দেশনা অনুসারে ফর্মটি পূরণ করুন এবং নিউ সাউথ ওয়েলস্ জন্ম , মৃত্যু এবং বিবাহ রেজিস্ট্রি অফিসে পাঠিয়ে দিন।

- জন্ম নিবন্ধন বাধ্যতামূলক এবং বিনামূল্যে করা হয়
- হাসপাতাল বা ধাত্রী আপনার শিশুর জন্ম নিবন্ধন করে না
- আপনাকে অবশ্যই শিশুর জন্ম নিবন্ধন **৬০ দিনের মধ্যে** করতে হবে
- জন্ম সনদ পেতে হলে আপনাকে অবশ্যই আপনার শিশুকে নিবন্ধন করাতে হবে (ফি প্রযোজ্য)।

একটি জন্ম সনদ আপনার সন্তানের বয়স, জন্মস্থান এবং পিতামাতার বর্ণনার আইনী প্রমাণ প্রদান করে এবং কিছু সরকারী সুবিধা, স্কুলে ভর্তি এবং খেলাধূলা, ব্যাংক একাউন্ট খুলতে এবং পাসপোর্টের জন্য আবেদন করতে প্রয়োজন।



বিলম্বিত জন্ম নিবন্ধন (আপনার সন্তানের জন্মের ৬০ দিন পরে) রেজিস্ট্রি দ্বারা গৃহীত হয়।

জন্ম নিবন্ধন প্রক্রিয়ার কোন অংশে আপনার যদি সাহায্যের দরকার হয়, দয়া করে রেজিস্ট্রিতে ১৩ ৭৭ ৮৮ নাম্বারে ফোন করুন। রেজিস্ট্রি অফিসের ঠিকানাসহ আরো তথ্য রেজিস্ট্রি অফিসের ওয়েবসাইট থেকে পাওয়া যাবে www.bdm.nsw.gov.au

মেডিকেয়ার এবং অষ্ট্রেলিয়ার শিশুকালের টিকা দেয়ার নিবন্ধন

আপনার বাচ্চার জন্মের পর মেডিকেয়ারের সাথে যতো তাড়াতাড়ি সম্ভব নিবন্ধন করানো গুরুত্বপূর্ণ। আপনার বাচ্চাকে মেডিকেয়ারে নিবন্ধন করালে স্বয়ংক্রিয়ভাবে অষ্ট্রেলিয়ার শিশুকালের টিকা দেয়ার নিবন্ধনে লিপিবদ্ধ হয়ে যাবে। যখন টিকা দেয়া বাকী বা বিলম্বিত হয় তখন আপনাকে তারা স্মরণ বিজ্ঞপ্তি দিবে। একবার নিবন্ধনকৃত হলে, অনলাইনে আপনার শিশুর টিকার অবস্থার হালনাগাদ বিবরণ দেখতে পারবেন।

মেডিকেয়ারে আপনার শিশুকে তালিকাভুক্ত করাতে, myGov ওয়েবসাইটের মাধ্যমে একটি মেডিকেয়ার অনলাইন একাউন্ট তৈরী করুন www.my.gov.au

আপনার বাচ্চাকে খাওয়ানো

Feeding your baby

বুকের দুধ খাওয়ানো - বাচ্চা এবং মায়ের জন্য উত্তম

আপনার বাচ্চার প্রথম ছয় মাসে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়া দরকার।

যদি আপনি এবং আপনার বাচ্চা ভালো থাকেন তাহলে জন্মের পরবর্তী প্রথম ঘন্টা থেকেই বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করা যায়। আপনার বাচ্চা চোষণ করার সহজাত প্রবৃত্তি নিয়েই জন্মায়, এবং যদি তাকে পেট অথবা বুকের চামড়ার সাথে লাগান, সে স্তন খুঁজে বের করে ফেলবে।

বাচ্চা জন্ম দেয়ার পর প্রথম কিছুদিনের জন্য আপনার দেহ কোলস্ট্রাম নামক পুষ্টিকর দুধ উৎপাদন করে যা আপনার বুকের দুধ তৈরী হওয়া পর্যন্ত বাচ্চাকে পুষ্টি যোগাবে। তিন বা চারদিন পর, আপনার দুধ "বের হয়ে" আসে এবং আপনার স্তন বড় এবং দৃঢ় হবে।

৬ মাস থেকে, বাচ্চার পারিবারিক খাদ্যের সাথে পরিচিত হওয়া প্রয়োজন। আপনার বাচ্চার এক বছর পর্যন্ত খাদ্য তালিকায় বুকের দুধ খুবই গুরুত্বপূর্ণ অংশ হয়ে থাকবে। এক থেকে দুই বছরের মধ্যে আপনার বাচ্চার সুস্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ অবদানের জন্য বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যেতে পারেন।

৬-৮ মাস হতে পানি খেতে দেয়া যেতে পারে এবং ১২তম মাস থেকে গরুর দুধ দেয়া যেতে পারে। বাচ্চা প্রশিক্ষণ কাপ এবং বোতল থেকে ভালো খায়, যদিও ১২ মাস বয়সের বেশী হয়ে গেলে বোতল খাবার না দেয়ার জন্য বলা হয়।

বাচ্চার জন্য বুকের দুধ খাওয়ানো গুরুত্বপূর্ণ কারণ তা:

- শৈশব এবং প্রাপ্ত বয়সে ভালো রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরী করে
- স্বাভাবিক বৃদ্ধি এবং পক্কতা ত্বরান্বিত করে
- মস্তিষ্কের পক্কতা ত্বরান্বিত করে
- সংক্রমণ এবং শিশুকালের অসুস্থতার ঝুঁকি কমায়
- এস আই ডি এস-এর ঝুঁকি কমায়
- শৈশব এবং পরবর্তী জীবনে টাইপ-১ ডায়াবেটিস, অতিরিক্ত ওজন, এবং স্থূলতার ঝুঁকি কমায়
- শ্বাসনালীর রোগ, নাড়ীর প্রদাহ, মধ্যকর্ণের সংক্রমণ, এলার্জি এবং চর্মরোগের ঝুঁকি কমায়।

বুকের দুধ খাওয়ানো মায়ের জন্য গুরুত্বপূর্ণ কারণ তা:

- আপনার বাচ্চার সাথে বন্ধন তৈরীতে সাহায্য করে
- আপনার হাড়ের ঘনত্ব বৃদ্ধি করে
- আপনার বাচ্চা জন্ম দেয়ার ক্ষত শুকাতে সাহায্য করে
- গর্ভাশয় ক্যান্সার, ডায়াবেটিস এবং বন্ধ্যা হওয়ার (pre-menopausal) পূর্ববর্তী স্তন ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি কমায়
- আপনার গর্ভ-পূর্ববর্তী ওজনে ফিরে যেতে সাহায্য করে
- আপনার বাচ্চার যা প্রয়োজন তা পাচ্ছে কিনা - এই চিন্তা দূর করে। বুকের দুধ খুব শক্তিশালীও না দুর্বলও না - এটি সবসময় সঠিকমাত্রায় থাকে।

শুরু করা

জন্মের ঠিক পরেই - সাধারণত প্রথম এক ঘন্টার মধ্যেই - বাচ্চা প্রথমবারের মতো বুকের দুধ খেতে চাওয়ার উপসর্গগুলো প্রকাশ করে, বিশেষত যখন তাদের চামড়া-চামড়ায় স্পর্শ হয়। খাওয়ার সময় আপনার এবং বাচ্চার আরাম-আয়েশের ব্যাপারটিতে আপনার ধাত্রী সাহায্য করবেন। প্রথম খাওয়ার পর, বাচ্চারা প্রায়ই লম্বা ঘুমে চলে যায়।

যদি আপনি এবং আপনার বাচ্চা সহজাতভাবে বুকের দুধ খাওয়ানো বা খেতে না পারে, তা নিয়ে কোন চিন্তা করবেন না - বুকের দুধ খাওয়ানো আপনাদের দু'জনেরই শিক্ষনীয় এবং কখনো কখনো বুকের দুধ খাওয়ানোতে কিছু প্রচেষ্টার প্রয়োজন হয়। অনেক মহিলা যাদের প্রথমে কঠিন মনে হয়, পরে তারা সফলভাবে এবং সহজেই বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যায়।

ধাত্রী এবং পরিবার ও শিশু স্বাস্থ্য সেবিকারা স্তন্যপান ব্যবস্থাপনার উপর প্রশিক্ষিত এবং তারা বিশেষজ্ঞ পরামর্শ দিতে পারেন। যদি প্রয়োজন হয়, আপনি স্তন্যপানের পরামর্শদাতার (প্রায়ই তারা ধাত্রী হয়ে থাকে) কাছ থেকেও বিশেষজ্ঞ সহায়তা পেতে পারেন, তাদের স্তন্যদানকারী মা এবং বাচ্চার সহায়তার উপর উন্নত প্রশিক্ষণ আছে।

আপনার বাচ্চাকে স্তনের কাছাকাছি অবস্থান করানো

বাচ্চাকে খাওয়ানোর আগে আরামদায়ক অবস্থান খুঁজে পাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। যদি আপনি খাওয়ানোর জন্য বসেন তবে আপনার নিশ্চিত করতে হবে যে:

- আপনার পশ্চাৎদেশ সহায়তা পাচ্ছে
- আপনার কোল প্রায় সমতল
- আপনার পা সমতল অবস্থানে আছে (পা রাখার টুল এবং একটি মোটা বই ব্যবহার করতে পারেন)
- যদি প্রয়োজন হয় আপনার পশ্চাৎদেশ এবং বাহুকে সহায়তা দেওয়ার জন্য অতিরিক্ত বালিশ থাকে।

স্তন্যপান করানোর জন্য বাচ্চাকে কয়েক উপায়ে ধরতে পারেন। আরামদায়ক অবস্থান খুঁজে পেতে আপনার ধাত্রী আপনাকে সহায়তা করবে। যে উপায়ই আপনি বাছাই করেন না কেন:

- বাচ্চাকে আপনার কাছাকাছি নিবিড়ভাবে ধরুন
- বাচ্চাকে আপনার স্তনের মুখোমুখি রাখতে হবে এবং তার মাথা, কাঁধ এবং দেহ সোজাভাবে থাকবে (বুকের সাথে বুক মিলবে)
- তার নাক অথবা ঠোঁটের উর্ধ্বাংশ স্তনের বোঁটার বিপরীত হওয়া উচিত
- বাচ্চা আপনার স্তনকে কোন বাঁকানো বা টানটান অবস্থা ছাড়া সহজে স্পর্শ করতে পারে
- বাচ্চার থুতনি আপনার স্তনের সাথে লাগতে হবে

ভালোভাবে লাগানো

সঠিকভাবে লাগানো না

যদি আপনার বাচ্চা ভালোভাবে বোঁটার সাথে লেপ্টে যায় এবং যদি আপনি আস্থাভাজন হোন যে শুয়ে শুয়ে স্তন্যপান করানো খুব আরামদায়ক হতে পারে, কারণ - এটি আপনাকে বিশ্রাম নিতে সহায়তা করবে। তবে আপনাকে নিশ্চিত করতে হবে যে শ্বাস-প্রশ্বাস নেয়ার জন্য বাচ্চার মুখের আশপাশ যেন অবরুদ্ধ না থাকে। এটি মনে রাখাও গুরুত্বপূর্ণ যে, চার মাসের নীচের বাচ্চারা হঠাৎ অপ্রত্যাশিত মৃত্যুর ঝুঁকি বহন করে, যখন তারা আপনার অথবা আপনার সঙ্গীর সাথে একই বিছানায় ঘুমায়। নিরাপদ ঘুম সম্পর্কে তথ্যের জন্য দেখুন *মাতৃত্ব-পিতৃত্ব এর প্রথম সপ্তাহ* পৃষ্ঠা নং ১০৪।

❖

যদি গর্ভাবস্থায় আপনার স্তন্যপান করানো সম্পর্কে প্রশ্ন থাকে, আপনার ধাত্রী অথবা ডাক্তার সহায়তা এবং তথ্য দিতে পারে।

স্তনের সাথে আপনার বাচ্চাকে সংযোগ করানো

এটা নিশ্চিত করানো গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার বাচ্চা স্তনের উপর পুরোপুরিভাবে মিশে থাকে, অন্যথায় সে খাওয়ার সময় পর্যাপ্ত পরিমাণ দুধ নাও পেতে পারে এবং আপনার স্তনের বোঁটা ব্যাথা করতে পারে। বাচ্চাকে আপনার স্তনের/বোঁটার সাথে সংযোগ করানোর জন্য:

- বাচ্চাকে তার নাক অথবা ঠোঁটের উপরের অংশ আপনার স্তনের বোঁটার বিপরীতে স্থাপন করুন
- বাচ্চা তার মুখ পুরোপুরি খোলা পর্যন্ত অপেক্ষা করুন (তাকে উৎসাহিত করার জন্য আপনি কোমলভাবে আপনার স্তনের বোঁটা দিয়ে তার ঠোঁট ঘর্ষণ করে দিতে পারেন)
- দ্রুত আপনার বাচ্চাকে আপনার স্তনের দিকে নিয়ে আসুন, যাতে নীচের ঠোঁট স্তনের বোঁটার ভিত্তি থেকে যতদূর থেকে সম্ভব স্পর্শ করে। এভাবে স্তনের বোঁটা বাচ্চার মুখ গহ্বরের তালুর দিকে ফেরানো থাকবে
- সব সময় মনে রাখবেন আপনার স্তন বাচ্চার দিকে নয় বরং বাচ্চাকে স্তনের দিকে সরিয়ে আনবেন।

যখন বাচ্চা ভালোভাবে আপনার দিকে লেগে থাকবে তখন আপনি লক্ষ্য করবেন:

- স্তনের বৃন্তের কালো অংশ আপনার বাচ্চার নীচের ঠোঁটের নীচে নয় বরং উপরের ঠোঁটের উপরে বেশী দেখা যাবে
- চোষণ পদ্ধতি সংক্ষিপ্ত, দ্রুত থেকে লম্বা গভীর চোষণে পরিবর্তিত হবে, বিরতি সহকারে
- একটি টানটান অনুভূতি আপনার স্তনে যা আরামদায়ক
- খাওয়ার শুরুতে বাচ্চা চোখ বড় করে খুলে প্রশান্ত দৃষ্টিতে তাকিয়ে থাকবে। খাওয়ানোর শেষের দিকে চোখ বন্ধ হয়ে যাবে
- যখন বাচ্চা স্তন ছেড়ে দেবে, আপনার স্তনের বোঁটা নরম ও লম্বা দেখাবে এবং শেষের দিকে গোল দেখাবে, pinched বা সমতল নয়
- যখন আপনার দুধের সরবরাহ বাড়বে আপনি বাচ্চার ঢোক গেলার শব্দ শুনবেন।

প্রথম সপ্তাহে বা এর কাছাকাছি সময়ে, আপনার বাচ্চা যখন প্রথম আপনার সংস্পর্শে আসে তখন আপনি কিছুটা ব্যাথা বা অস্বস্তি অনুভব করতে পারেন। এটা দ্রুত চলে যাওয়া উচিত, যদি খাওয়ানোর সময় ব্যাথা চলতে থাকে, আপনার বাচ্চা হয়তো ভালোভাবে স্তনের সাথে সংযুক্ত হয়নি, এবং সেক্ষেত্রে বাচ্চাকে আলতো করে সরিয়ে নেয়ার দরকার হবে অথবা তাকে পুনরায় স্তনের সাথে সংযুক্ত করতে হবে।

বাচ্চার জন্মের পর এটা সাধারণ ব্যাপার যে প্রথম ৭-১০ দিন আপনার স্তনের বোঁটাতে স্পর্শকাতর ভাব থাকবে। আপনি এটা বুঝতে পারবেন যখন আপনি গোসল করবেন অথবা যখন স্তনের সাথে কাপড়ের ঘর্ষণ হবে ।

খাওয়ানোর সময় ব্যাথা এবং খাওয়ানোর পর স্তনের বোঁটা সমতল দেখা গেলে বুঝতে হবে যে আপনার বাচ্চাকে স্তনের সাথে ঠিকভাবে সংযুক্ত করা হয় নাই। আপনার ধাত্রী, শিশু ও পরিবার স্বাস্থ্য সেবিকা, অথবা স্তন্যপানের পরামর্শদাতাকে সাহায্যের জন্য বলুন এবং আপনি কিভাবে দুধ খাওয়ান তা দেখতে বলুন। এছাড়াও আপনি অস্ট্রেলিয়ান বুকের দুধ খাওয়ানো সংস্থার, বুকের দুধ খাওয়ানোর হেল্প লাইনের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন ১৮০০ ৬৮৬ ২৬৮ (১৮০০ এম ইউ এম ২ এম ইউ এম)।

আমার বাচ্চা পর্যাপ্ত বুকের দুধ পাচ্ছে কিনা আমি কিভাবে বুঝতে পারি?

বুকের দুধ খাওয়ানো সরবরাহ এবং চাহিদা - এই নীতির উপর কাজ করে। বাচ্চা যত দুধ খাবে, আপনার স্তন ততই দুধ উৎপাদন করবে। আপনাকে পুন:আশ্বাস দেয়ার জন্য যে আপনি বাচ্চার জন্য পর্যাপ্ত দুধ উৎপন্ন করছেন:

- বাচ্চা যখন ক্ষুধার লক্ষণ প্রকাশ করে তখন খাওয়ান। তাকে অপেক্ষা করাবেন না! কান্না হলো ক্ষুধার শেষের দিকের উপসর্গ
- প্রথম সপ্তাহগুলোতে, দিনে ৬-৮ বার খাওয়ানো প্রত্যাশা করা হয় (এবং প্রতিদিন ১০-১২ বারও হতে পারে)। এগুলোর মধ্যে রাতের বেলায় কয়েকবার।
- দৈনিক বাচ্চার কমপক্ষে ৪টি ন্যাপী (একবার ব্যবহার যোগ্য) অথবা ৬টি (কাপড়ের তৈরী ন্যাপী) ভিজবে
- সে প্রতিদিন একবার, দিনে কয়েকবার অথবা প্রতি কয়েকদিনে একবার পায়খানা করতে পারে - মল হবে নরম বা পানিযুক্ত এবং হলুদ রংয়ের
- খাওয়ানোর সময় আপনি খুব চোষণ কার্যক্রম অনুভব করবেন
- আপনি দুধ গেলার শব্দ শুনতে পাবেন
- কয়েকবার খাওয়ার পর বাচ্চা এক সময় শান্ত হয়ে যাবে এবং আরেক সময় অশান্ত হয়ে যাবে - প্রথম দিকে এটার কোন ধারা থাকবে না কিন্তু কয়েক সপ্তাহ পর একটি দেখা যেতে পারে।

কিছু গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন ...

আমার যদি হেপাটাইটিস্ বি থাকে তাহলে কি আমি বুকের দুধ খাওয়াতে পারি?

হ্যাঁ, এটি নিরাপদ - যখন আপনার বাচ্চা জন্মের পর ইমিউনোগ্লোবিউলিন ইনজেকশান নিয়েছে এবং হেপাটাইটিস্ বি টিকা নেয়া শুরু করেছে।

আমার যদি এইচ আই ভি থাকে তাহলে কি আমি বুকের দুধ খাওয়াতে পারি?

অস্ট্রেলিয়ায়, এইচ আই ভি পজিটিভ মহিলাদের বুকের দুধ না খাওয়াতে উপদেশ দেয়া হয়। বর্তমান গবেষণায় দেখা গেছে, বুকের দুধ খাওয়ানোর মাধ্যমে এইচ আই ভি বাচ্চার শরীরে প্রবেশের ঝুঁকি থাকে।

আমার যদি হেপাটাইটিস্ সি থাকে তাহলে কি আমি বুকের দুধ খাওয়াতে পারি?

হ্যাঁ, বুকের দুধের মাধ্যমে হেপাটাইটিস্ সি বাচ্চার শরীরে ছড়িয়ে পড়ার নিম্ন ঝুঁকিকে উপেক্ষা করে দুধ খাওয়ানোর ফলে স্বাস্থ্যগত উপকারীতার দিকে বেশী প্রাধান্য দেয়া হয়। যদি আপনার ফাটা অথবা রক্তযুক্ত বোঁটা দেখা যায়, আপনার ঐ স্তনের দুধ নষ্ট করে ফেলা উচিত যতক্ষণ না ফাটলগুলো শুকিয়ে যায় কারণ বুকের দুধে রক্ত থাকতে পারে। আরো তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন হেপাটাইটিস্ এন এস ডব্লিউ। টেলিফোন: (০২) ৯৩৩২ ১৮৫৩।

প্রথম কয়েক সপ্তাহ

মা এবং বাচ্চা বুকের দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারে আরামদায়ক এবং আত্মবিশ্বাসী হতে সাধারণত কয়েক সপ্তাহ সময় নেয়। আপনার বুকের দুধের উৎপাদন এবং পরিমাণ "প্রতিষ্ঠিত" হতে প্রায় চার সপ্তাহ লাগে। প্রথম দিকে, আপনার স্তন অনেকটা ভরাট থাকবে এবং আরামদায়ক হবে না, কিন্তু শীঘ্রই এটা ঠিক হয়ে যাবে।

অধিকাংশ বাচ্চা প্রথম সপ্তাহে অথবা দ্বিতীয় সপ্তাহ পর্যন্ত রাতের বেলা জাগে এবং দিনের বেলায় ঘুমায় কারণ যখন তারা মায়ের গর্ভে ছিল তারা তখন এই অভ্যাসে অভ্যস্ত ছিল। সাধারণভাবে বৃদ্ধি এবং উন্নতির জন্য অনেক বাচ্চার রাতের বেলায় অনেক মাস ধরে একবার বা দুইবার খাওয়ার প্রয়োজন হতে পারে ।

আপনার বাচ্চার জাগন্ত সময় ধীরে ধীরে শেষ বিকাল অথবা সন্ধ্যার প্রথম দিকে পরিবর্তিত হবে। এই সময়ে, বাচ্চা আলিঙ্গন করতে এবং অনেকবার বুকের দুধ খেতে চাইবে। এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ পদ্ধতি: তারা নিশ্চিত করবে পরের দিন অনেক দুধ সহজলভ্য থাকবে কারণ স্তন পুনরায় পরিপূর্ণ হবে যদি এটি সম্পূর্ণ খালি হয়। এটি সম্পূর্ণ স্বাভাবিক যে দিনের শেষে "খালি" অনুভব হবে।

মনে রাখবেন, বুকের দুধ খাওয়ানো একটি নতুন দক্ষতা যা আপনি এবং আপনার বাচ্চা শিখছেন। এমনকি যদিও আপনি পূর্বে বুকের দুধ খাইয়ে থাকেন, কিন্তু আপনার বাচ্চা খায়নি এবং প্রথম দিকের দিনগুলোতে ও সপ্তাহগুলোতে আপনার কিছু সাহায্য প্রয়োজন হতে পারে। অনেক জায়গা আছে যেখানে আপনি সাহায্য এবং সমর্থন পেতে পারেন:

- আপনার ধাত্রী
- অষ্ট্রেলিয়ান বুকের দুধ খাওয়ানো সংস্থা ১৮০০ ৬৮৬ ২৬৮ (১৮০০ এম ইউ এম ২ এম ইউ এম)
- আপনার স্থানীয় শিশু এবং পরিবার স্বাস্থ্য সেবিকা - দেখুন কমিউনিটি স্বাস্থ্য কেন্দ্র অথবা প্রাথমিক শিশু স্বাস্থ্য সেবাব্যবস্থা হোয়াইট পেজ
- কেরিটেন (Karitane) ৯৭৯৪ ২৩০০ অথবা ১৮০০ ৬৭৭ ৯৬১ নাম্বারে
- ট্রেসিলিয়ান পরিবার যত্ন সেন্টার (০২) ৯৭৮৭ ০৮৫৫ (সিড্‌নী মেট্রোপলিটন) অথবা
- ১৮০০ ৬৩৭ ৩৫৭ (আঞ্চলিক এন এস ডব্লিউ)
- আপনার জিপি অথবা শিশু বিশেষজ্ঞ
- একটি সার্টিফিকেটধারী স্তন্যপানের পরামর্শদাতা। বাড়ী যাবার পূর্বে একটি চার্টের জন্য জিজ্ঞাসা করুন।

❖

কখন আমি শক্ত খাবার খাওয়ানো শুরু করবো?

আপনি ছয় মাসের দিকে শক্ত খাবার খাওয়ানো শুরু করতে পারেন। উপদেশের জন্য বাচ্চা এবং পরিবার স্বাস্থ্য সেবিকার সাথে যোগাযোগ করুন।

বাচ্চারা দ্রুত বড় হয়, তাই তাদের জন্য এটি অবাক করা বিষয় নয় যে সপ্তাহে অন্তত একদিন "ক্ষুধার্ত দিন" থাকবে যখন তারা খুব ঘনঘন খাবে। প্রতি কয়েক সপ্তাহে, তাদের রুচি বেশী থাকতে পারে যখন তারা কয়েক দিনের জন্য ঘনঘন খায়, তারপর আবার স্থির হয়ে যায়। আপনার সরবরাহে কোন ত্রুটি নাই; তারা শুধু এটি "বাড়িয়ে" নিচ্ছে।

পিছনের কাভার পৃষ্ঠার ভিতরের পাশে চার্টটি জন্মের পর প্রথম কিছু দিনের বুকের দুধ খাওয়ানো বর্ণনা করেছে।

আপনার দুধ সরবরাহ ধরে রাখতে এবং কোন ফোলার/লাম্প, বদ্ধনালী এবং স্তনের প্রদাহের ঝুঁকি কমাতে এটা গুরুত্বপূর্ণ যে, প্রতিবার খাওয়ানোতে একটি স্তন পুরো খালি করতে হবে। আপনার স্তনের আরাম অনুভব না হওয়া পর্যন্ত প্রথম স্তন থেকেই বাচ্চাকে খাওয়াতে থাকুন, তারপর দ্বিতীয় স্তন দিন। আপনার বাচ্চার বয়সের উপর, কতটা ক্ষুধার্ত তার উপর, কতক্ষণ আগে শেষবারের মতো খাওয়ানো হয়েছে, প্রথম স্তনে থাকা দুধের পরিমাণ এবং দিনের কোন সময়, এগুলোর উপর ভিত্তি করে আপনার বাচ্চা এক বা উভয় স্তন চাইতে পারে। প্রথম স্তন পরিবর্তন করুন প্রতিবার খাওয়ানোর সময় (একবার খাওয়ানোর সময় ডান স্তন এবং পরের বার খাওয়ানোর সময় বাম স্তনকে প্রথম স্তন হিসাবে শুরু করুন)।

বুকের দুধ এবং খাদ্য

যখন আপনি বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করবেন, এটা স্বাভাবিক যে আপনি সাধারণ অবস্থার চেয়ে বেশী ক্ষুধার্ত এবং পিপাসার্ত অনুভব করবেন। আপনার প্রয়োজনমতো বেশী বেশী স্বাস্থ্যকর খাবার উপভোগ করতে পারেন। *স্বাস্থ্যকর খাবার গর্ভাবস্থার জন্য* (পৃষ্ঠা নং ২৮) বিভাগে চার্টের উপর ভিত্তি করে আপনার খাবারের পরিকল্পনা করুন এবং এই খাদ্য শ্রেণীগুলো থেকে একটি বা দুইটি অতিরিক্ত খাদ্য যোগ করুন:

- পাউরুটি, শস্যদানা, ভাত, পাস্তা, নুডুল্‌স
- শাকসব্জি, কলাই
- ফল।

আমি কি ডামি বা পেসিফায়ার ব্যবহার করতে পারি?

যখন অনেক মহিলা তাদের বাচ্চাকে ডামি ব্যবহার করতে দেয়, কিছু জিনিস সম্পর্কে ভাবতে হয় যখন আপনি সিদ্ধান্ত নিবেন যে একটা শুরু করবেন, না করবেন না। গবেষণায় দেখা গেছে যে বুকের দুধ খাওয়ানোর আগে ডামি ব্যবহার করলে দুধ খাওয়ার সময় কম লাগে। এটা মনে করা হয় যে ডামি এবং স্তনের ক্ষেত্রে বিভিন্ন চোষণ পদ্ধতি যা বাচ্চা ব্যবহার করে, এতে করে বুকের দুধ সরবরাহে নেতিবাচক প্রভাব তৈরী করতে পারে। বয়স্ক বাচ্চারা ডামি এবং স্তনের পার্থক্য সনাক্ত করতে পারে।

যদি আপনি ডামি ব্যবহারে মনস্থির করেন তাহলে আমরা সুপারিশ করবো বুকের দুধ খাওয়ানো পরিপূর্ণভাবে প্রতিষ্ঠা হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। বাচ্চার ডামি প্রতিদিন পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন। ডামি যখন ব্যবহার করবেন না তখন এটি কনটেইনারে রেখে দিন। আপনার মুখে কখনো ডামি দিবেন না ("পরিষ্কার" করার জন্য) এবং ডামির উপর কোন খাবার অথবা অন্য বস্তু (যেমন মধু) রাখবেন না।

আপনার বাচ্চাকে কিভাবে শান্ত করবেন তার বিভিন্ন পদ্ধতি সম্পর্কে আপনার ধাত্রী অথবা শিশু এবং পরিবার স্বাস্থ্য সেবিকার সাথে কথা বলুন।

মদ, অন্যান্য মাদক দ্রব্য এবং বুকের দুধ খাওয়ানো

অ্যালকোহল এবং অন্যান্য মাদক দ্রব্য বুকের দুধের মাধ্যমে আপনার বাচ্চার দেহে প্রবেশ করতে পারে। আপনার এবং আপনার বাচ্চার জন্য নিরাপদ পছন্দ হলো বুকের দুধ খাওয়ানোর সময়টাতে অ্যালকোহল অথবা কোন নিষিদ্ধ মাদকদ্রব্য সেবন না করা। বিশেষজ্ঞরা সুপারিশ করেন যে মহিলারা বাচ্চা জন্ম দেয়ার পর অন্তত এক মাস বুকের দুধ খাওয়ানো প্রতিষ্ঠিত হওয়া পর্যন্ত মদ পান করবেন না। তারপর, যদি আপনি মদ পান করেন, তারা সুপারিশ করেন যে, আপনি প্রতিদিন দুই স্ট্যান্ডার্ড পর্যন্ত মদ গ্রহণ করা সীমিত করবেন।

মদ পানের ৩০-৬০ মিনিট পর এটি আপনার রক্তপ্রবাহে এবং বুকের দুধে প্রবেশ করে। বুকের দুধ খাওয়ানোর ঠিক পূর্ব মুহূর্তে অ্যালকোহল সেবন বন্ধ করুন এবং আপনি যদি অ্যালকোহল পান করতে চান অগ্রিম দুধ বের করে রাখুন। আপনি মাতৃত্ব নিরাপত্তা ওয়েবসাইটে আরো তথ্য পেতে পারেন www.mothersafe.org.au

অস্ট্রেলিয়ান বুকের দুধ খাওয়ানো সংস্থা, অ্যালকোহল এবং বুকের দুধ খাওয়ানোর উপর একটি ছোট বইও বের করেছে। আপনি অনলাইনে এটি দেখতে পারেন https://www.breastfeeding.asn.au/bf-info/safe-when-breastfeeding/alcohol-and-breastfeeding

স্বাস্থ্য সতর্কতা! ঔষধ সেবন এবং বুকের দুধ খাওয়ানো

যদি আপনি প্রেশক্রিপশন ঔষধ বা কাউন্টার থেকে কেনা ঔষধ খান তাহলে আপনার ডাক্তার এবং ফার্মাসিস্টকে বলুন যে আপনি বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন। তারা আপনাকে নিরাপদ ঔষধ বাছাই করতে সাহায্য করবে। আপনি মাতৃত্ব নিরাপত্তায় (০২) ৯৩৮২ ৬৫৩৯ (সিড্‌নী মেট্রোপলিটন এলাকায়) অথবা ১৮০০ ৬৪৭ ৮৪৮ (আঞ্চলিক এন এস ডব্লিউ) নাম্বারেও ফোন করতে পারেন।

❖

মেথাডোন, বুপ্রেনরফিন চিকিৎসা এবং বুকের দুধ খাওয়ানো

যদি আপনি মেথাডোন অথবা বুপ্রেনরফিন চিকিৎসা নেন, তারপরও আপনি বুকের দুধ খাওয়াতে পারবেন যতক্ষণ পর্যন্ত আপনি অন্য মাদক দ্রব্য ব্যবহার না করেন। খুব অল্প পরিমাণ মেথাডোন অথবা বুপ্রেনরফিন বুকের দুধে প্রবেশ করে।

আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন আপনার পছন্দসমূহ এবং কোন ঝুঁকি সম্পর্কে আলোচনা করতে। অতিরিক্ত সমর্থন এবং তথ্য মাতৃত্ব নিরাপত্তায় সহজলভ্য (০২) ৯৩৮২ ৬৫৩৯ (সিড্‌নী) অথবা ১৮০০ ৬৪৭ ৮৪৮ (আঞ্চলিক এনএস ডব্লিউ) নাম্বারে অথবা এ ডি আই এস থেকে (০২) ৯৩৬১ ৮০০০(সিড্‌নী) অথবা ১৮০০ ৪২২ ৫৯৯ (আঞ্চলিক এন এস ডব্লিউ) নাম্বারে।

“শুরুতে একটা সময় স্তন্যপান ছিল কিছুটা কঠিন ও অস্বস্তিকর। আমার ধাত্রী এবং শিশু ও পারিবারিক স্বাস্থ্য সেবিকা থেকে সাহায্য নিয়ে এবং আমার নিজস্ব লক্ষ্য ঠিক করে যেমন ছয় সপ্তাহ, তিন মাস প্রভৃতি স্থির করে সম্পাদন করেছিলাম। প্রথম লক্ষ্যে পৌঁছার পর সবকিছু বেশী আরামদায়ক ও সহজ হয়ে গিয়েছিল এবং পরবর্তী লক্ষ্যের দিকে অগ্রসর হয়েছিলাম। প্রথম দিকের ঐ কঠিন সপ্তাহগুলোতে আমি বিশ্বাস করতে পারিনি যে আমি তা করতে পারবো।” ক্লোয়ি (Chloe)

স্তন্যপান আপনার সঙ্গীকেও অন্তর্ভূক্ত করে

স্তন্যপানে সমর্থন দানে এবং আপনাকে ও বাচ্চাকে স্তন্যপান প্রতিষ্ঠিত করায় সাহায্য করতে আপনার সঙ্গীর গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। গবেষণায় দেখা গেছে যে সকল মায়েরা তাদের সঙ্গী ও পরিবার থেকে সাহস ও সমর্থন পায়, তারা মাতৃত্বকে অনেক উপভোগ্য মনে করে।

আপনার সঙ্গী পারে:

- নিশ্চিত করে আপনি আরামে আছেন এবং স্তন্যপান করাবার সময় আপনি পর্যাপ্ত পরিমাণে খাচ্ছেন এবং পানি পান করছেন
- বাচ্চাকে স্তন্যপান করার পর শান্ত করতে সাহায্য করার এবং এতে করে আপনাকে বিশ্রামের জন্য 'কিছু সময় দেয়া'
- বাচ্চাকে গোসল করানো এবং স্তন্যপানের আগে বা পরে কাপড় পরিবর্তনের সময় ভালোভাবে সাহায্য প্রদান করা
- প্রথম দিনগুলো ও সপ্তাহগুলোতে অতিথিদের তদারক করা ও সামলানো যাতে আপনি বিহ্বল না হোন।

স্তন্যদুধ চাপ দিয়ে বের করা

বহু মহিলা বিভিন্ন কারণে স্তন্যদুধ চাপ দিয়ে বের করে দেয়। আপনি চাপ দিযে বের করার ইচ্ছা প্রকাশ করতে পারেন:

- আপনার স্তনসমূহ দুধে ভরে যাওয়াতে বাচ্চাকে স্তনের সাথে সঠিকভাবে লাগাতে অসুবিধা হয়, তাই খাওয়ানোর পূর্বে আপনার স্তন থেকে কিছু দুধ অপসারণ করার দরকার হতে পারে
- স্তন থেকে সরাসরি পান করার জন্য আপনার বাচ্চা খুব অসুস্থ বা ছোট হতে পারে
- আপনাকে বাচ্চার কাছ থেকে কয়েক ঘন্টার জন্য দূরে থাকতে হতে পারে এবং বাচ্চা হয়তো তখন খাবে
- আপনি কাজে ফেরত যাচ্ছেন এবং বাচ্চাকে খাওয়ানোর জন্য সেবাদানকারীর কাছে দুধ রেখে যেতে হতে পারে।

আপনি হাত দ্বারা চাপ দিয়ে দুধ বের করতে পারেন অথবা হাত পাম্প বা বৈদ্যুতিক পাম্প ব্যবহার করতে পারেন। আপনি কিভাবে করবেন এটি নির্ভর করে কি কারণে চাপ দিয়ে বের করতে চান, কতোবার এবং কি পরিমাণ চাপ দিয়ে বের করতে চান। আপনার ধাত্রী বা হাসপাতালের স্তন্যপানের পরামর্শদাতাকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন কিভাবে হাত দিয়ে চাপ দিয়ে বের করতে হয় এবং কিভাবে পাম্প ব্যবহার করতে হয় তা দেখিয়ে দিতে। বিভিন্ন প্রকারের পাম্প রয়েছে, তাই আপনার জন্য মানানসই একটি পাম্প ক্রয় বা ভাড়া করার আগে স্তন্যপানের পরামর্শদাতার সাথে কথা বলা বা অস্ট্রেলিয়ান বুকের দুধ খাওয়ানো সংস্থার সাথে পরামর্শ করাই শ্রেয়।

একটি পরিষ্কার পাত্রে আপনার স্তন্যদুধ বের করে রাখুন। চাপ দিয়ে বের করা স্তন্যদুধ অবিলম্বে ব্যবহার করতে হবে, অথবা মুখ বন্ধ পাত্রে করে ফ্রিজের শীতলতম অংশে (পিছনের দিকে) রাখতে হবে যতক্ষণ না আপনি ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত। স্তন্যদুধ হিমায়িত করা যাবে।

স্তন্যদুধ চাপ দিয়ে বের করা ও সংরক্ষণ সম্পর্কে জানার জন্য এন এস ডব্লিউ-এর স্বাস্থ্য পুস্তিকার আপনার বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানো একটি অনুলিপির জন্য আপনার ধাত্রী বা শিশু ও পারিবারিক সেবিকাকে বলুন। এটি অনলাইনেও পাওয়া যায় http://www0.health.nsw.gov.au/pubs/2011/pdf/breastfeeding_your_baby_w.pdf

স্তন্যপান সম্পর্কিত সম্ভাব্য বিষয়সমূহ

স্তনের বোঁটা শক্ত হয়ে যাওয়া

স্তনের বোঁটা বেদনাদায়ক ও ক্ষতিগ্রস্ত হলে সাধারণত বুঝায় যে শিশু ঠিকভাবে স্তনের সাথে যুক্ত হতে পারছে না। স্তন্যপানের পর আপনার ব্রা বা টপ খুলে রাখুন যাতে স্তনের বোঁটা স্বাভাবিকভাবে শুকায়। স্তন্যপানের প্রথম সপ্তাহের পর যদি নিম্নে বর্ণিত সমস্যাগুলো অব্যাহত থাকে তাহলে আপনার শিশু ও পারিবারিক স্বাস্থ্য সেবিকা বা অস্ট্রেলিয়ান বুকের দুধ খাওয়ানো সংস্থার সাথে যোগাযোগ করুন:

- অনবরত স্তনের বোঁটা শক্ত হয়ে থাকা
- আপনার স্তনের বোঁটার চামড়ায় ক্ষত হওয়া
- বিকৃত বা মোচড়ানো স্তনের বোঁটা।

স্তন প্রদাহ

স্তন প্রদাহ হলো স্তনের প্রদাহ বা সংক্রমণ। এটি সাধারণত বেশী দেখা যায় প্রথম দিকের সপ্তাহগুলোতে যখন দুধ সরবরাহ প্রতিষ্ঠাধীন অবস্থায় থাকে। দ্রুত চিকিৎসা স্তন প্রদাহের সমস্যার সমাধান করবে।

খোঁজ করুন:

- স্তনের কোন জায়গা শক্ত বা ব্যাথাযুক্ত লাল আছে
- স্তনে ফোলা এবং শক্ত জায়গা
- হালকা জ্বরের সাথে ফ্লু-এর মতো উপসর্গ অথবা খুব জ্বর ও মাথাব্যাথার সাথে হঠাৎ করে খুব অসুস্থ হওয়া।

স্তন প্রদাহ হতে পারে:

- প্রথম স্তনের দুধ ঠিকভাবে নি:শেষ না করে দ্বিতীয় স্তন বাচ্চাকে দেয়ার ফলে
- স্তন বোঁটার ক্ষয়ের জন্য (ত্রুটিপূর্ণ সংযোজনের জন্য আচড় বা ফাটল)
- বন্ধ দুধ নালীর জন্য
- খাওয়ানোর নিয়মে হঠাৎ পরিবর্তনের জন্য
- অধিক ক্লান্ত হওয়া ও খাওয়ানো বাদ দেয়ার জন্য।

যদি আপনার স্তন প্রদাহের উপসর্গ দেখা যায় তাহলে আক্রান্ত স্তনের চিকিৎসা করুন:

- ঘনঘন খাওয়ানো, যাতে স্তন ঠিকভাবে নি:শেষ হয়
- যদি বাচ্চাকে স্তনে না রাখা যায় তাহলে চাপ দিয়ে দুধ বের করে
- যে পাশে শুরু করা হয়, সেই পাশে পরপর দুই বার খাওয়ানো (তারপর অপর পাশে শুরু করার জন্য ফিরে যাওয়া)
- যদি স্তন্যপানের প্রথম দশ দিনে উপসর্গ থাকে, খাওয়ানোর আগে ও পরে চাপ দিবার জন্য ঠান্ডা পুটলি ব্যবহার করে
- যদি স্তন্যপানের শেষের দিকে উপসর্গ দেখা দেয়, খাওয়ানোর আগে আর্দ্র তাপ (যেমন ঝরণা গোসল, গোসল বা উষ্ণ প্যাক) লাগানো এবং পরে ঠান্ডা পুটলি দ্বারা চাপ দিয়ে
- খাওয়ানোর সময় স্তনের বোঁটার দিকের জায়গায় আলতো করে মালিশ করে
- বিশ্রাম নিয়ে,বেশী পরিমাণ তরল পানীয় পান করে এবং কোন প্রকার সাহায্য গ্রহণ করে।

যদি ১২ ঘন্টার মধ্যে ফোলা নরম না হয়/লালভাব না কমে অথবা অসুস্থ বোধ করতে শুরু করেন, আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করা গুরুত্বপূর্ণ কারণ আপনার অ্যান্টিবায়োটিক দরকার হতে পারে। আপনার নিজের ও বাচ্চার জন্য নিরাপদ অ্যান্টিবায়োটিক ঔষধ আছে, যাতে আপনি স্তন্যপান করানো চালিয়ে যেতে পারেন। স্তন খালি রাখার জন্য স্তন্যপান করানো গুরুত্বপূর্ণ।

যদি বাচ্চাকে ফর্মুলা খাওয়ানোর সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকেন তাহলে এটিকে বাচ্চার জন্য নিরাপদ হিসাবে তৈরী করুন:

- শুধুমাত্র অনুমোদিত নবজাতকের ফর্মুলা ব্যবহার করুন - বেশীরভাগ তৈরী হয় গরুর দুধের উপর ভিত্তি করে
- অষ্ট্রেলিয়ায় প্রাপ্ত সকল ফর্মুলা দুধ প্রয়োজনীয় খাবার ও নিরাপত্তার মানদন্ড পূরণ করে
- প্রস্তুতকরণ, জীবাণুমুক্তকরণ ও সংরক্ষণের ব্যাপারে সতর্ক থাকুন:
  - > ফর্মুলার প্রস্তুতকরণ ও সংরক্ষণের জন্য লেবেলের নির্দেশসমূহ অনুসরণ করুন
  - > ব্যবহৃত সকল সরঞ্জামসমূহ জীবাণুমুক্ত করুন।

সর্বদা খাদ্য নিরাপত্তার মূলনীতিসমূহ অনুসরণ করুন:

- ফর্মুলার নিরাপদ সংরক্ষণের জন্য উৎপাদনকারীর নির্দেশনাসমূহ অনুসরণ করুন
- প্রয়োজন হলে ফর্মুলা আবার তৈরী করুন কারণ অব্যবহৃত ফর্মুলায় জীবাণু জন্মাতে পারে
- বাচ্চা খাবার শেষ না করলে বোতলের ফর্মুলা ফেলে দিন - পরবর্তীতে ব্যবহার করার জন্য এটি রেখে দিবেন না।

যদি ফর্মুলা খাওয়ানো হয় তাহলে হাসপাতালে কি নিয়ে আসতে হবে:

আপনার বাচ্চা হওয়ার পর আপনি যদি ফর্মুলা খাওয়ানোর সিদ্ধান্ত নেন তাহলে আপনার সাথে হাসপাতালে ফর্মুলা এবং এর আনুষঙ্গিক সরঞ্জাম নিয়ে আসার প্রয়োজন হবে। আপনার সাথে নিয়ে আসুন:

- আপনার বাছাইকৃত ফর্মুলার একটি কৌটা
- নিপল (টিট) এবং নিপলের ঢাকনাসহ দুই থেকে ছয়টি বড় বোতল। বিভিন্ন ধরনের সাজ-সরঞ্জামসহ বোতলও অদ্ভুত আকৃতির বোতল পরিষ্কার করা কঠিন এবং এমন কোন প্রমাণ নাই যে নির্দিষ্ট আকৃতির বোতল বা নিপল বায়ু বা পেট ব্যাথা প্রতিরোধ করে ।

বাড়ী যাবার আগে হাসপাতালের কর্মীরা নিশ্চিত করবে যে বোতল তৈরী করা ও খাওয়ানো নিয়ে আপনার আত্মবিশ্বাস আছে। ধাত্রীরা ফর্মুলার সঠিক প্রস্তুত প্রণালী ও সংরক্ষণের ব্যাপারে লিখিত তথ্যও সরবরাহ করবে। দয়া করে নবজাতক শিশুর ফর্মুলা ব্যবহারের সময় তথ্য, সাহায্য ও সমর্থনের জন্য আপনার ধাত্রী বা শিশু ও পারিবারিক স্বাস্থ্য সেবিকার সাথে যোগাযোগ করুন।

আমি কি স্তন্যপানের সাথে সাথে ফর্মুলা খাওয়াতে পারি?

নিয়মিতভাবে স্তন্যপানের পরিবর্তে ফর্মুলা খাওয়ালে আপনার দুধ সরবরাহ কমবে। আপনি যদি বাচ্চাকে সরাসরি স্তন্যপান করাতে অক্ষম হোন তাহলে স্তন্যদুধ চাপ দিয়ে বের করতে পারেন যা বাচ্চা বোতল থেকে গ্রহণ করতে পারে। এটি আগেভাগে করে রাখুন যাতে শেষ মূহুর্তে তাড়াহুড়ো করতে না হয়। যদি চাপ দিয়ে স্তন্যদুধ বের করা না যায় তখন নবজাতকের ফর্মুলা ব্যবহার করা যেতে পারে, কিন্তু যত শীঘ্র সম্ভব স্তন্যপান বা আবার চাপ দিয়ে বের করা গুরুত্বপূর্ণ। অনেক মা যখন কাজে বা লেখাপড়ায় ফিরে যায় তারা স্তন্যপানের সাথে চাপ দিয়ে বের করাকে একত্রিত করে স্তন্যপানকে সফলভাবে বজায় রাখতে সক্ষম হয়। আরো তথ্যের জন্য প্রাথমিক শিশু স্বাস্থ্য সেবাব্যবস্থা বা অস্ট্রেলিয়ান বুকের দুধ খাওয়ানো সংস্থার সাথে যোগাযোগ করুন।

স্বাস্থ্য সতর্কতা!

ফর্মুলার ত্রুটিপূর্ণ প্রস্তুতির কারণে বাচ্চারা অসুস্থ হতে পারে। লেবেলের নির্দেশসমূহ অনুসরণ করুন।

স্তন্যপান করানো, ফর্মুলা খাওয়ানো এবং এলার্জি

স্তন্যপান শিশুকে এলার্জি বা একজিমা প্রতিরোধে সাহায্য করে। আপনার এলার্জি বা একজিমার পারিবারিক ইতিহাস থাকলে এবং আপনার বাচ্চার ফর্মুলার প্রয়োজনীয়তা নিয়ে আপনি চিন্তিত থাকলে আপনার গর্ভাবস্থায় আপনার ধাত্রী, ডাক্তার বা একজন শিশুরোগ বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলুন।

যদি গর্ভাবস্থায় স্তন্যপান সম্পর্কে কোন প্রশ্ন থাকে, আপনার ধাত্রী বা ডাক্তার সহায়তা এবং তথ্য প্রদান করতে পারেন।

পিতৃত্ব-মাতৃত্ব-এর প্রথম সপ্তাহগুলো

The first weeks of parenthood

আমার মধ্যে কি হচ্ছে?

বাসায় নবজাতক শিশুর সাথে থাকা সময়টা চমৎকার, কিন্তু একই সাথে শোরগলপূর্ণ এবং ক্লান্তিকর।

নতুন বাচ্চার সাথে জীবনটা চাহিদাপূর্ণ ও অনিশ্চিত। নিজের প্রয়োজনীয় চাহিদাগুলো এমনকি গোসল ও খাবার তৈরী করার সময়টুকু নিজের জন্য বের করে নেয়াও এই সময়ে কঠিন হয়ে যায়। আপনি ক্লান্ত ও মাঝে মাঝে আবিষ্ট হয়ে যাবেন। এটা মনে হতে পারে যে, আপনার নিজের উপরই নিজের নিয়ন্ত্রণ নাই।

এটি স্বাভাবিক। এটা সবসময় থাকবে না। ছয় থেকে আট সপ্তাহের মধ্যেই আপনি অনেক বেশী গোছানো হয়ে যাবেন। তিন থেকে চার মাসে সবকিছু আরো বেশী সহজ হয়ে যাবে।

কিভাবে প্রথম দিকের সপ্তাহগুলোতে টিকে থাকা যাবে

- দিনের বেলায় যখন বাচ্চা বিশ্রামে বা ঘুমিয়ে থাকবে তখন বিশ্রাম বা ঘুমানোর চেষ্টা করুন।
- যতো কম কাজ করা যায় ততটুকুই করুন। বাড়ীর কাজ কমিয়ে দিন (আপনি এবং আপনার বাচ্চা অনেক মূল্যবান)।
- আপনার সঙ্গীকে বাচ্চার গোসল ও পোশাক পরিবর্তনের দায়িত্ব দিন - এতে আপনার বিশ্রাম মিলবে এবং বাচ্চারও পিতামাতা উভয়কে চেনার সুযোগ হবে।
- আপনার বিশ্রামের পদ্ধতিগুলো মনে করুন (দেখুন *প্রসব এবং প্রজননের জন্য প্রস্তুতি নেয়া* পৃষ্ঠা নং ৬৭)। পদ্ধতিগুলো ব্যবহার করুন যদি আপনি খিটখিটে অনুভব করেন বা বিশ্রাম নিতে চান।
- কোন কাজ বসে করার মাধ্যমে আপনার শক্তি সঞ্চয় করুন। মেঝে বা সোফায় বসে বাচ্চার ন্যাপী বদলান এবং বসে কাপড় ভাজ করুন।
- খাবার সাধারণ রাখুন, কারণ আপনার অধিক রান্না করার সময় বা শক্তি কোনটিই থাকবে না। সহজ খাবার প্রায়ই স্বাস্থ্যকর হয়, যেমন সালাদের সাথে চর্বিহীন গ্রিল করা মাংস বা মাছ, হোলগ্রেইন পাউরুটির সাথে টিনজাত মাছ অথবা রান্না করা ঠান্ডা মুরগী। হাল্‌কা নাস্ত হিসাবে তাজা ফল বা দই খেতে পারেন।
- যদি বন্ধুরা আসে তবে তাদেরকে বলুন বাজার করা বা জামা-কাপড় শুকাতে দেয়ার মতো কাজে আপনাকে সাহায্য করতে। অধিকাংশ মানুষই নিজেকে প্রয়োজনীয় ভাবতে পছন্দ করে।
- বিশুদ্ধ বাতাস এবং হালকা ব্যায়াম যেমন বাচ্চাকে নিয়ে বাইরে থেকে হেটে আসা আপনাকে ঘরের 'বন্দিত্ব' থেকে মুক্ত করবে।
- মনে রাখবেন আপনি যদি আপনার নিজের যত্ন করতে না পারেন তবে অন্য কাউকেই ঠিকমতো যত্ন করতে পারবেন না।

সকল নতুন পিতামাতারই সাহায্যের প্রয়োজন হয়, বিশেষভাবে যদি আপনার পরিবার আপনার কাছকাছি না থাকে অথবা আপনি যদি একক পিতা বা মাতা হোন। অন্যের সাহায্য চাইতে ভয় পাবেন না, সাহায্য গ্রহণ করুন।

কিছু পিতামাতা তাদের বন্ধু-বান্ধব, পরিবার ও স্বাস্থ্য পেশাজীবিদের কাছ থেকে নেয়া বিভিন্ন উপদেশ পালন করাকে খুব কঠিন মনে করে। কিছু উপদেশ ভালো হতে পারে, আর কিছু উপদেশ ভালো নাও হতে পারে। তাই কিছু মানুষকে ঠিক করে নেয়া উচিত যাদের উপদেশ আপনি বিশ্বাস করবেন। তারপর যেটা আপনার ও আপনার বাচ্চার জন্য ভালো মনে করবেন তাই করুন - নিজের অনুভূতির উপর বিশ্বাস রাখুন। যদি আপনি দ্বিধান্বিত থাকেন বা কি করতে হবে তা না জানেন, তাহলে প্রাথমিক শিশু স্বাস্থ্য সেবাব্যবস্থায় ফোন করুন অথবা:

- কেরিটেন কেয়ার লাইন (Karitane Careline) - ১৩০০ ২২৭ ৪৬৪ (১৩০০ সি এ আর আই এন জি)
- ট্রেসিলিয়ান পেরেন্টস্ হেল্প লাইন (০২) ৯৭৮৭ ০৮৫৫ (সিড্‌নী মেট্রোপলিটন) ১৮০০ ৬৩৭ ৩৫৭ (আঞ্চলিক এন এস ডব্লিউ)
- অষ্ট্রেলিয়ান বুকের দুধ খাওয়ানো সংস্থা ১৮০০ ৬৮৬ ২৬৮ (১৮০০ এম ইউ এম ২ এম ইউ এম)
- এলাকায় অবস্থিত মহিলা স্বাস্থ্য ও কমিউনিটি কেন্দ্রগুলো আপনাকে ব্যক্তিগত এবং দলগত পরামর্শ দিয়ে থাকে। আপনি এন এস ডব্লিউ-এর মহিলা স্বাস্থ্য ওয়েবসাইটে এই কেন্দ্রগুলোর খোঁজ নিতে পারেন http://www.whnsw.asn.au/centres.htm অথবা এন এস ডব্লিউ-এর স্বাস্থ্য ওয়েবসাইট (www.health.nsw.gov.au) থেকে আরো তথ্য পড়ুন।

আপনার বাচ্চার দেখাশুনা করা

অনেক নতুন পিতামাতা পারিবারিক জীবনের প্রথম কিছু সপ্তাহ দিশেহারা বোধ করে, এমনকি অনেক বাচ্চারাও। আপনার বাচ্চা আপনার ভিতরের অন্ধকার জায়গা ছেড়ে একটি অদ্ভুত, মাঝে মাঝে ভয়ের, অপরিচিত জায়গা ও শব্দের মধ্যে প্রবেশ করেছে। নতুন বাচ্চার বিষয়ে কিছু প্রয়োজনীয় জিনিষ মনে রাখা দরকার:

- নতুন জন্মানো বাচ্চাকে আপনি খারাপ করতে পারেন না। কান্নাই আপনার বাচ্চার একমাত্র রাস্তা যা দ্বারা সে আপনাকে বুঝাতে পারে যে, তার আপনাকে দরকার। বাচ্চারা এখনও দুষ্টামি করার জন্য বা নিজেদের পথ বের করার জন্য এত বড় হয় নি।
- সকল বাচ্চাই কান্না করে। কিছু বাচ্চা অন্যদের থেকে বেশী কাঁদে। কিছু বাচ্চা আপনার চিন্তার চেয়েও বেশী কাঁদে। বিকাল এবং সন্ধ্যা প্রায়ই সবচেয়ে কষ্টকর হয়। যখনই আপনার বাচ্চা কাঁদবে তার কাছে যান যাতে সে নিরাপদ বোধ করে।
- বাচ্চা যখন হতাশ থাকে বা যখন তাড়াতাড়ি কিছু দরকার যেমন - খাওয়ানো, শুকনো ন্যাপী, আলিঙ্গন তখনই যদি তারা তা পায় - তাহলে তারা কম কান্না করে।
- মনে রাখবেন যদিও সে আপনার সন্তান, তারপরও তার সাথে আপনার সম্পর্ক একেবারেই নতুন। যখন আমরা নতুন কারো সাথে সাক্ষাত করি, তখন তারা কেমন ব্যবহার করে, কোনটা তাদেরকে হতাশ করে, এবং কিভাবে তাদেরকে আরাম দেয়া যায়, তা জানতে সময় প্রয়োজন। এটা বাচ্চার জন্যও প্রযোজ্য... এমনকি আপনার পূর্বে আরেকটি বাচ্চা থাকলেও।
- প্রথম কিছু সপ্তাহের শোরগোল বেশী দিন থাকে না। আপনার বাচ্চা ধীরে ধীরে একটি নিয়মে ঘুমানো বা খাওয়া শুরু করবে।
- এটা খুবই প্রয়োজনীয় যে, আপনার বাচ্চা যাতে একটি সম্পূর্ণ ধোঁয়ামুক্ত পরিবেশে বড় হয়। বাচ্চা যদি সিগারেটের ধোঁয়া গ্রহণ করে তবে তার ফুসফুসের এবং এস আই ডি এস (SIDS)-এর সমস্যা হবার ঝুঁকি বেড়ে যায়।

বাচ্চা কান্না বন্ধ না করলে কি করবেন?

যখন আপনি আপনার বাচ্চার জন্য কোন কিছুই আরামদায়ক না করতে পারেন তখন এটি খুবই চিন্তাদায়ক।

- প্রথমে দেখে নিন, আপনার বাচ্চা ক্ষুধার্ত কিনা, অতিরিক্ত গরম বা অতিরিক্ত ঠান্ডা কিনা এবং শুকনো ও পরিষ্কার ন্যাপী পরে আছে কিনা।
- মনে রাখবেন বাচ্চারাও অন্যদের মতো - যখন আপনি হতাশ থাকেন তখন তা চলে যেতে যেমন সময় লাগে বাচ্চাদের ক্ষেত্রেও তাই।
- যদি আপনার বাচ্চা দিনের বেলায় শান্ত না হয় তবে তাকে প্র্যাম (pram)-এ রাখুন এবং আপনারা উভয়ই শান্ত হওয়ার জন্য বাইরের সতেজ বাতাসে কিছুক্ষণ হেঁটে আসুন। যদি তা সম্ভব না হয়, তবে জড়িয়ে ধরলে প্রায়ই শান্ত হয়। যদি এটাও কাজ না করে তবে বাচ্চাকে একটি নিরাপদ স্থানে রাখুন (যেমন তাদের বেসিনেট অথবা খাট) এবং আপনাকে সাহায্য করার জন্য কাউকে ফোন করুন। প্রায়ই, বিশেষ করে বাচ্চারা যখন অশান্ত থাকে তখন মায়ের চেয়ে অন্য কেউ চেষ্টা করলে সাড়া দেয়।
- যদি বাসায় কেউ না থাকে তাহলে আপনাকে আপনার বন্ধু বা পরিবারের সদস্যদের ফোন করার দরকার হতে পারে এবং তাদেরকে আসার জন্য বলতে পারেন। যদি কেউ কাছাকাছি না থাকে তাহলে বাচ্চাকে গাড়ীতে নিয়ে কারো বাসা থেকে ঘুরে আসুন, এটি অনেক সময় সাহায্য করবে।

যদি আপনার যেকোন সময় সাহায্যের দরকার হয়, তবে ফোনও করুন:

- ট্রেসিলিয়ান পেরেন্টস্ হেল্প লাইন (০২) ৯৭৮৭ ০৮৫৫ (সিড্নী মেট্রোপলিটন এলাকা) অথবা ১৮০০ ৬৩৭ ৩৫৭ (আঞ্চলিক এন এস ডব্লিউ)
- কেরিটেন কেয়ার লাইন (Karitane Careline)- ১৩০০ ২২৭ ৪৬৪ (১৩০০ সি এ আর আই এন জি)
- শিশু অপব্যবহার প্রতিরোধ হেল্প লাইন ১৮০০ ৬৮৮ ০০৯
- মেনস্ লাইন ১৩০০ ৭৮৯ ৯৭৮
- স্বাস্থ্য সরাসরি অষ্ট্রেলিয়া (healthdirect Australia) ১৮০০ ০২২ ২২২

আপনার নিজের যত্ন নেয়া

"বাচ্চার কান্না সহ্য করার জন্য আমরা পুরোপুরিভাবে প্রস্তুত ছিলাম। গর্ভধারণের ক্লাসে অনেকগুলোর মধ্যে একটা ভালো দিক এই যে, তারা আমাদের বলে দেয় বাচ্চাদের জন্মের প্রথম কয়েক সপ্তাহে একটা বাচ্চা কিভাবে ব্যবহার করে, যেমন তারা কতবার এবং কতক্ষণ পরপর কান্না করে। এই ক্লাসগুলো আরো বুঝাতে সক্ষম হয় যে, বাচ্চাকে আরামদায়ক করার মাধ্যমেই দ্রুত শান্ত করা সম্ভব এবং বাচ্চা এভাবে তাড়াতাড়ি শান্ত হয় তা বুঝায়। কারণ আমরা জানতাম আমরা কি চাই এবং এটি সত্যিই আমাদের মানিয়ে নিতে সাহায্য করেছিল।" টিম

আপনার শরীর

যোনীপথে রক্তপাত (লকিয়া) বাচ্চার জন্মের প্রায় দুই থেকে চার সপ্তাহ পর্যন্ত চলবে। প্রথম কয়েক সপ্তাহ পরে তা লাল রংয়ের পরিবর্তে গোলাপী-বাদামী হওয়া উচিত। যদি রক্তপাত উজ্জ্বল, ভারী, জমাট বাধা রক্ত বা দুর্গন্ধযুক্ত হয় তাহলে আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করুন।

কোষ্টকাঠিন্য এক ধরনের সমস্যা কিন্তু এর সহজ সমাধান রয়েছে। কিছু খাবার যেগুলো তাড়াতাড়ি হজম হয় যেমন কাঁচা শাকসব্জি, তাজা ফল, শুকনা ফল, হোলগ্রেইন রুটি, রান্না করা সিম ইত্যাদি দিয়ে সালাদ বানানো - এগুলোতে রয়েছে অনেক আঁশ যা আমাদেরকে কোষ্ঠকাঠিন্য থেকে মুক্তি পেতে সাহায্য করে। পর্যাপ্ত পরিমানে পানি খেলে (চা/কফি কম খেলে) বা হাঁটাহাঁটি করলেও সাহায্য হয়।

মাসিকের রাস্তায় বা নিম্ননাঙ্গের চারপাশের সেলাই যদি আপনার সেলাই থাকে, তাহলে এখনও আপনার ব্যাথা থাকতে পারে। যদি জায়গাটাতে ব্যাথা বা ফুলা থাকে তবে আপনার ডাক্তারকে দেখান। আপনি পরবর্তী কিছু সপ্তাহে সেখানে সেলাই-এর কিছু টুকরা দেখতে পারবেন। এতে ক্ষতের জায়গায় খুলে যাবে না- এতে বুঝা যায় জায়গাটা শুকিয়ে যাওয়াতে সুতা মিশে যাচ্ছে। লবণ পানিতে গোসল করবেন না, কারণ লবণ ক্ষত জায়গাটা দূর্বল করতে পারে।

অর্শ্ব (হিমোরয়েডস্) বাচ্চা জন্মানোর পর আপনি পায়খানার রাস্তায় ব্যাথা অনুভব করতে পারেন । যখন আপনি পায়খানা করতে যান তখন বেশি চাপাচাপি না করাটা জরুরী। জায়গাটাকে প্রশমিত করার জন্য আপনি গরম পানিতে গোসল করতে পারেন এবং ঐ জায়গার জন্য ওভার দি কাউন্টার ক্রিম/মলম অথবা/বা ঔষধ যেমন প্যারাসিটামল খেতে পারেন।

যৌনসঙ্গম যখন রক্তপাত বন্ধ হবে তখন যৌনসঙ্গম করা যেতে পারে- সাধারণত ৪-৬ সপ্তাহে। কিছু মহিলা এই সময়ে যৌনসঙ্গম করতে চায় কিন্তু যখন আপনি বিছানায় থাকেন তখন যে জিনিসটা সবচেয়ে বেশি চান তা হল ঘুম! দূর্বলতা ছাড়া, যে কারণগুলো যৌনসঙ্গম বিঘ্নিত করে তা হল:

সেলাই যদি আপনার সেলাই থাকে, তবে যৌনসঙ্গম আরামদায়ক হতে ৬-৮ সপ্তাহ সময় লাগতে পারে। যদি তিন মাস পরও সঙ্গম ব্যাথাদায়ক হয়, তবে আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।

অল্প পিচ্ছিলতা হরমোন পরিবর্তনের মানে হলো আপনার মাসিকের রাস্তা স্বাভাবিকের থেকে কম পিচ্ছিল হবে। এটা ১০ সপ্তাহ পরে ঠিক হয়ে যাবে। সেই পর্যন্ত, পিচ্ছিলকারক ব্যবহার করুন অথবা সঙ্গমের পূর্বে একটু বেশি সময় মেলামেশা করুন।

স্বাস্থ্য সাবধানতা!
কখনও বাচ্চাকে বেশি ঝাঁকাবেন না

বাচ্চাকে বেশি ঝাকালে বাচ্চার মাথা সামনে পিছনে নাড়াচাড়া করে যাতে তার মাথায় রক্তপাত হতে পারে। এতে মস্তিস্কে ক্ষত হতে পারে এবং বাচ্চার মৃত্যুও হতে পারে। যদি নিজেকে হতাশ, আশাহত বা রাগান্বিত মনে হয় তবে বাচ্চাকে নিরাপদ স্থানে রাখুন (যেমন বাচ্চার বেসিনেট বা কট), একটু হেঁটে আসুন এবং আপনাকে পরিচর্যা করার মত যথেষ্ট সময় নিন। কাউকে সাহায্যের জন্য ডাকুন। যদি অন্য কেউ বাসায় থাকে তবে তাকে সাহায্য করতে বলুন এবং বাচ্চাকে শান্ত করতে বলুন। যদি বাসায় একা থাকেন, তবে ফোন করে বন্ধু বা পরিবার এর অন্য সদস্যদের সাহায্যের জন্য আসতে বলুন। মনে রাখবেন, আপনি যতই হতাশ থাকেন না কেন -বাচ্চাকে কখনও ঝাঁকাবেন না।

বাচ্চার প্রতি আপনার অনুভূতি কিছু মহিলা এই সময়ে তার শারিরীক পরিবর্তন মেনে নেন- কিন্তু অনেকেই তা মানতে পারেন না। আপনি নিজেকে আকৃতিহীন মনে করতে পারেন। আপনি মনে করতে পারেন এই শরীর আপনার না। এটা আপনার গর্ভাবস্থার শরীরের মতো নয়- কিন্তু আবার আপনার পূর্বের শরীরের মতোও নয়।

বুকের দুধ কিছু মহিলার যৌনসঙ্গমের সময় বুকের দুধ চুয়ে চুয়ে পড়বে। যদি আপনি বা আপনার সঙ্গী এর সাথে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ না করেন তবে বাচ্চাকে আগে দুধ পান করান বা দুধের পরিমান কমানোর জন্য দুধ বের করে নিন বা প্যাডযুক্ত ব্রা পরিধান করুন।

ভালো খবর এই যে, কয়েক মাসের মধ্যেই আপনার শরীরের আকৃতি এবং যৌন জীবনের উন্নতি হবে। এই সময়ে:

- আপনার অনুভূতি সম্পর্কে একজন আরেকজনের সাথে কথা বলুন
- কিছু 'ব্যক্তিগত মুহুর্ত' একসাথে কাটান
- প্রথম যৌনসঙ্গমের সময় বেশি কিছু আশা করবেন না
- যদি অস্বস্তিকর মনে হয়, তবে আরও কিছু সপ্তাহ অপেক্ষা করুন
- মনে রাখবেন একজন আরেকজনের কাছাকাছি আসার এবং আনন্দ করার আরও অনেক পদ্ধতি আছে ।

জন্মোত্তর ৬ সপ্তাহ পর দেখানো বাচ্চা জন্মের ৬ সপ্তাহ পর আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারকে দেখান। এটা আপনার ও আপনার বাচ্চার জন্য খুবই জরুরী। এটা পেপ স্মেয়ার পরীক্ষা করার একটা ভালো সময় যদি আপনি পূর্ববতী ২-৩ বছর এই পরীক্ষা না করে থাকেন।

"আপনি চিন্তা করতে পারবেন না যে, প্রথম সপ্তাহটা বাসায় কাটানো কি পরিমানে কঠিন। সবচেয়ে উপকারী জিনিষ এটা যে, আমার সঙ্গী বাচ্চা জন্মের পর ছুটি নিয়েছিল। আরও একটা ব্যাপার যেটা বিশাল পার্থক্য তৈরী করেছিল তা হলো দুই সপ্তাহের খাবার আগে তৈরি করে ফ্রিজে রেখে দেয়া- এটা আরও ভালো যদি আপনি আপনার শ্বাশুড়ীকে নিয়ে আসতে পারেন এবং তিনি খাবার প্রস্তুতে সাহায্য করতে পারে।" কেট

জন্ম নিয়ন্ত্রন

এটা জরুরী যে, বাচ্চার জন্মানোর পরপরই যদি জন্ম নিয়ন্ত্রন নিয়ে চিন্তা করেন। জন্মোত্তর ৬ সপ্তাহ চেকআপ-এর জন্য অপেক্ষা করবেন না- কারণ আপনি এর আগেও গর্ভবতী হতে পারেন (যদি আপনি বুকের দুধ খাওয়ান তারপরও) কারণ আপনি আপনার মাসিকের পূর্বেই ডিম্বানু উৎপাদন করবেন। বুকের দুধ খাওয়ালে ডিম্বস্ফোটন দেরী হয় কিন্তু যদি আপনি আপনার পরবর্তী গর্ভধারণের সময় ঠিক করে রাখেন তবে জন্মনিবন্ধন ব্যবহার করা ভালো।

যদি আপনি বুকের দুধ খাওয়ান, তবে আপনি মিশ্রিত বড়ি খেতে পারবেন না কারণ এটা আপনার দুধের যোগান ব্যাঘাত ঘটাতে পারে কিন্তু অন্য আরও উপায় আছে যেটা আপনার বুকের দুধে কোন ব্যাঘাত ঘটাবে না। আপনি আপনার ডাক্তার বা NSW পরিবার পরিকল্পনা স্বাস্থ্য ক্লিনিকে কথা বলতে পারেন আপনার জন্য উপযুক্ত পদ্ধতি সম্পর্কে জানতে। আপনি আরও তথ্য জানতে পরিবার পরিকল্পনা NSW ওয়েবসাইটে দেখতে পারেন www.fpnsw.org.au অথবা পরিবার পরিকল্পনা NSW Healthline ফোন করুন Healthline ড়হ ১৩০০ ৬৫৮ ৮৮৬

হরমোনাল জন্ম নিয়ন্ত্রন

- **জন্ম নিয়ন্ত্রন ইনজেকশন (ডিপো প্রাভেরা)** এটা একটা হরমোনাল ইনজেকশন যেটা তিন মাস গর্ভধারণ প্রতিরোধ করে রাখে। যদি আপনি বাচ্চা জন্মানোর পর এটা ব্যবহার করতে চান তবে আদর্শ সময় হল বাচ্চা জন্মানোর পর ৫-৬ সপ্তাহ পর এটা নেয়া। অল্প পরিমান হরমোন বুকের দুধের মধ্যে যাবে। ডিপো প্রোভেরা সরাসরিভাবে উপযুক্ত। এটা দেখা নেয়া জরুরী যে এই ইনজেকশন দেয়ার পূর্বে আপনি আবার গর্ভবতী হয়েছে কি না।
- **প্রোজেসধেরণ অনলি পিল (বা মিনি পিল)** এটা উপকারী জন্ম নিয়ন্ত্রক, যদি এটা আপনি প্রতিদিন একই সময়ে খেতে পারেন। এটা বাচ্চা জন্মানোর অল্প সময় পর থেকেই শুরু করতে পারেন (আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন)। পিল গ্রহনের ৪৮ ঘন্টা পর্যন্ত কনডম ব্যবহার করা প্রয়োজন যতক্ষন পর্যন্ত না পিলটা কার্যকর হয়।

  সকাল পরবর্তী বড়ি (জরুরী জন্ম নিয়ন্ত্রক), এতে মিনি বড়ির মত একই হরমোন থাকে, কিন্তু একটু বেশি পরিমাণে। এটা একটা বড়ি বা দুইটা বড়ির প্যাকেটে থাকে। এটা খেলেও আপনি বুকের দুধ খাওয়াতে পারবেন।
- **জন্ম নিয়ন্ত্রক ইমপ্লান্ট (ইমপ্লানন এন এক্স টি)** এটা একটা ছোট দন্ড যা ভিতরের হাড়ের চামড়ার নিচে প্রবেশ করানো হয়। এটা সবসময় অল্প পরিমান হরমোন নির্গত করে যা গর্ভধারণ প্রতিরোধ করে এবং একশজনের মধ্যে একজনের কম সংখ্যক ব্যর্থ হয়। এটা তিন বছর একই জায়গায় থাকে। ইমপ্লানন অবশ্যই একজন স্বাস্থ্য কর্মী দ্বারা প্রবেশ করাতে হবে যারা এটা সম্পর্কে অভিজ্ঞ। ইনপ্লানন কাজ করতে এক সপ্তাহ লেগে যেতে পারে। আপনার এই সময়ে কনডম ব্যবহার করা প্রয়োজন। এই পদ্ধতির পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ায় কিছু মহিলার অনিয়মিত রক্তপাত হয়।

এই জন্ম নিয়ন্ত্রক আপনার বুকের দুধের উপর কোন প্রভাব হয় না। খুব কম পরিমান হরমোন বুকের দুধ দিয়ে যায়, কিন্তু বাচ্চার উপর কোন প্রভাব ফেলে না।

জরায়ুর মধ্যে যন্ত্র (আই ইউ ডি)

একটা ছোট যন্ত্র জরায়ুর মধ্যে রেখে দেয়া হয়। আপনি আই ইউ ডি বাচ্চা জন্মানোর ৬ সপ্তাহ পর লাগাতে পারেন, কিন্তু সাধারণত ৮ সপ্তাহ পরই করা হয়।

মিরেনা নামের একটা জরায়ুর মধ্যের আই ইউ ডি আছে যাতে কিছু হরমোন-এর উপাদান রয়েছে। এই হরমোন বাচ্চার উপর কোন খারাপ প্রভাব ফেলবে না বা মায়ের বুকের দুধের উপরও ফেলবে না। এর মানে হল এই যে, বুকের দুধ খাওয়ানো মহিলারাও এই পদ্ধতি নিরাপদে ব্যবহার করতে পারে।

পুরুষের কনডম

কনডম একটা কার্যকর জন্ম নিয়ন্ত্রক যখন তারা এটা ক্রমাগত ব্যবহার করবে। এতে কোন হরমোন থাকে না। যখন আপনি বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়াবেন, তখন আপনার দরকার হলে কনডম। এর সাথে আলাদা পিচ্ছিলকারক ব্যবহার করতে পারেন। যাদের ল্যাটেক্স এলার্জি আছে তাদের জন্য পলিউরেথেইন কনডম আছে। কনডম সেক্সবাহিত রোগ এর বিরুদ্ধে প্রতিরোধ দেয়।

মহিলাদের কনডম

যদি মহিলাদের ল্যাটেক্স এলার্জি থাকে তবে তারা এটা ব্যবহার করতে পারেন। এটা ভ্যাজাইনার রাস্তার দেয়ালে লেগে থাকে এবং শুক্রানুর জন্য বাধা সৃষ্টি করবে এবং যৌনবাহিত রোগ প্রতিরোধ করে। মহিলাদের কনডম পরিবার পরিকল্পনা NSW এবং যৌনবাহিত স্বাস্থ্য ক্লিনিক এর মাধ্যমে পাওয়া যায়।

মধ্যচ্ছেদা বা ডায়াফ্রাম

যদি আপনি স্বাভাবিকভাবেই মধ্যচ্ছেদা বা টুপি ব্যবহার করেন, তবে আপনি পূর্বে যেটা ব্যবহার করেছেন তা থেকে ভিন্ন আকারের প্রয়োজন হতে পারে। আপনার ডাক্তার ৬ সপ্তাহের সময় তা পর্যবেক্ষণ করতে পারেন।

যদি আপনি বাচ্চাকে বুকের দুধ না খাওয়ান, আপনি মিশ্রিত বড়ি বা এগুলোর মধ্যে অন্য কোন পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারেন।

বুকের দুধ খাওয়া কি গর্ভধারণ প্রতিরোধ করবে?

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (ডব্লিউ এইচ ও) এর মতে বাচ্চা জন্মের পর প্রথম ৬ মাসে ১০০ জনের মধ্যে ৯৮ জন মহিলা যারা বুকের দুধ খাওয়ায় তাদের গর্ভধারণ প্রতিরোধ হয় যতোদিন পর্যন্ত:

- আপনি সকালে ও রাতে আপনার বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ান
- আপনি কখনও চার ঘন্টার বেশি বাচ্চাকে দুধ না খাওয়ায়ে রাখবেন না (যদি এর থেকে বেশি সময়ের মধ্যে আপনি দুধ না খাওয়াতে পারেন, তবে প্রতি চার ঘন্টা পরপর কিছু দুধ বের করা প্রয়োজন)
- বাচ্চাকে অন্য কোন খাবার বা তরল দিবেন না (প্রথম ছয় মাসে বাচ্চার শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ প্রয়োজন)
- আপনার কোন মাসিক হবে না

আপনি চাইলে বুকের দুধের সাথে অন্য একটা জন্ম নিয়ন্ত্রক ব্যবহার করতে পারেন।

আমার মাসিক আবার কখন হবে?

অনেক মহিলাই যারা বাচ্চাকে দুধ খাওয়ান তারা পুরোপুরি বুকের দুধ বন্ধ না করা পর্যন্ত তাদের মাসিক হয় না। তবুও, কিছু মহিলার এই সময়ের পূর্বেই মাসিক হতে পারে। যদি আপনি বাচ্চাকে বোতলের দুধ খাওয়ান, তবে চার সপ্তাহ পরেই মাসিক হতে পারে। মনে রাখবে যে আপনার মাসিক না হলেও আপনার ডিমস্ফুটন হবে এবং আপনি যদি জন্ম নিয়ন্ত্রক ব্যবহার না করেন তবে আপনি আবার গর্ভবতী হতে পারেন।

পূর্বের আকৃতিতে ফেরত যাওয়া

আপনার পূর্বের জামা কাপড়ে এখনই ফেরত যেতে পারবেন তা আশা করবেন না। আপনার পেট কিছুটা ফোলা দেখা যাবে এবং চামড়া কিছুটা ঢিলা হবে তা আপনাকে মেনে নিতে হবে -কিন্তু এটা চিরস্থায়ী নয়।

স্বাস্থ্যকর খাবার, নিয়মিত ব্যায়াম এবং সময়ের সাথে সাথে আপনি আবার পুর্বের আকৃতিতে ফেরত যাবেন। প্রসব পরবর্তী ব্যায়ামের জন্য *আমাকে শক্তি দাও: প্রসব পূর্ববর্তী এবং পরবর্তী ব্যায়াম* পৃষ্ঠা নং ৩৭ এই অধ্যায়টা দেখুন। নতুন বাচ্চা নিয়ে কর্মঠ থাকা আরও অনেক সহজ । আপনি যা করতে পারেন:

- প্রসব পরবর্তী ব্যায়াম আপনার বাচ্চাকে দেখতে দিন। এতে সে আনন্দ পেতে পারে।
- আপনার বাচ্চাকে স্লিং বা প্র্যামে নিয়ে আপনি নিয়মিত হাটতে পারেন। হাটাহাটি করা আপনাকে সঠিক আকৃতি দান, শক্তি সামর্থ এবং শক্তি প্রদান করবে। বাচ্চারা বাইরে যাওয়া এবং নতুন জিনিস দেখতে পছন্দ করে। এটা তাদেরকে তাদের পৃথিবী সম্পর্কে জানতে সাহায্য করে।
- প্র্যামে হাটাহাটির গ্রুপ-এ যোগদান করুন। এই গ্রুপগুলো হলো নতুন মায়েদের যারা একসাথে হাটে, কথা বলে এবং আনন্দ ফুর্তি করে। এটা একটা খুবই ভালো উপায় যেটার সাহায্যে আপনি বাইরে যেতে পারেন এবং মানুষের সাথে দেখা করতে পারেন, আপনার মন ভালো হয় এবং একই সাথে আপনি পুর্বের আকৃতিতে ফেরত যাবেন । আপনার আশেপাশে এই প্র্যাম গ্রুপ খুঁজে বের করতে যোগাযোগ করুন প্রাথমিক শৈশব স্বাস্থ্য সেবা বা NSW এর খেলাধুলা এবং বিনোদন শাখায় ১৩ ১৩ ০২ নাম্বারে। প্র্যাম গ্রুপ গঠনে আপনি এই সম্পর্কে আরও জানতে দেখুন http://www.dsr.nsw. gov.au এবং ক্লিক করুন 'Get Active'।
- আপনার আশেপাশের এলাকায় কি ধরনের কাজকর্ম চলছে তা খুঁজে বের করুন - কিছু সামাজিক ব্যায়াম প্রকল্প এবং ব্যায়ামাগার শিশু যত্ন প্রদান করে। আপনার সমাজের স্বাস্থ্য সংস্থাগুলোতে যোগাযোগ করুন।

আপনার বাচ্চার নিয়মিত পরীক্ষাগুলো

এটা খুবই ভালো যদি আপনি আপনার বাচ্চাকে নিয়মিত আপনার এলাকার প্রাথমিক শৈশব স্বাস্থ্য কেন্দ্রের শিশু এবং পরিবার স্বাস্থ্য সেবিকার কাছে নিয়ে যান। সেবিকা যা করবে:

- আপনার বাচ্চার বৃদ্ধি, উন্নতি এবং সাধারণ স্বাস্থ্য পরীক্ষা করবে
- আপনার বাচ্চার পরিচর্যা বিষয়ে কোন প্রশ্ন থাকলে তারা তার উত্তর দিবে
- আপনার এবং আপনার পরিবারের ব্যাপারে যেকোনো সমস্যা বা উদ্বেগ সম্পর্কে আপনাকে সাহায্য করবে
- অন্য কোন সেবা যা আপনার সাহায্যে আসবে তার জন্য আপনাকে রেফার করবে।

শিশু এবং পরিবার স্বাস্থ্য সেবিকা আপনাকে আপনার এলাকার অন্য নতুন পিতা-মাতা গোষ্ঠীর সাথে পরিচয় করিয়ে দিতে পারেন যা অন্যান্য নতুন পিতা-মাতার সাথে সাক্ষাত করার এবং অভিভাবকত্ব সম্পর্কে শিখার ভালো উপায় ।

মুখের জীবাণু ভাগাভাগি করবেন না

আপনার বাচ্চার কোন জিনিস কখনও কখনও আপনি আপনার মুখে দেয়ার ব্যাপারে হয়তো দুবার চিন্তা করবেন না- যেমন বাচ্চার ডামি আপনি আপনার মুখে নিয়ে 'ধৌত' করা বা চামচ ভাগাভাগি করা। কিন্তু এতে করে আপনার মুখের জীবাণু বাচ্চার মুখে গিয়ে তার দাতের ক্ষয় করতে পারে। এটাতে ভবিষ্যতে বাচ্চার দাঁতের ক্ষতি করতে পারে।

আপনার বাচ্চাকে বোতলসহ বিছানায় রাখলেও দাঁতের ক্ষতি হতে পারে। যখনই আপনার বাচ্চার দাঁত উঠবে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব শুধুমাত্র পানি দ্বারা বাচ্চার দাঁত পরিস্কার করুন। একটি নরম, ছোট টুথব্রাশ ব্যবহার করুন।

প্রতিবার শিশুর স্বাস্থ্য পরিদর্শনের সময় একজন স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ দ্বারা আপনার বাচ্চার দাঁত পরীক্ষ করিয়ে নিন।

NSW-এ সকল পরিবার যাদের বাড়িতে নবজাতক শিশু আছে তাদের শিশু ও পরিবার স্বাস্থ্য সেবিকা দ্বারা একটি সার্বজনীন স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ সেবা প্রদান করে এবং নবজাতক বাসায় পৌঁছানোর সাথে সাথে আপনার সাথে যোগাযোগ করে তারা স্বাস্থ্য পরীক্ষা করবে। যে হাসপাতালে আপনার বাচ্চা জন্মগ্রহন করেছে সেই হাসপাতাল আপনাকে নিকটস্থ্য প্রাথমিক শিশু স্বাস্থ্য সেবাব্যবস্থার সাথে যোগাযোগ করে দিতে পারবে। আপনি নিজেও আপনার এলাকার স্বাস্থ্য কেন্দ্রের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। আপনার এলাকার কেন্দ্রের সাথে যোগাযোগ করতে *হোয়াইট পেজ* বা www.whitepages.com.au তে দেখতে পারেন।

সার্বজনীন গৃহ স্বাস্থ্য পরিদর্শনের (Universal Health Home Visit) সময় শিশু ও পরিবার স্বাস্থ্য সেবিকা আপনার নবজাতক সম্পর্কে শুনবে এবং আপনাকে কিছু বিষয়ে উপদেশ দিবে, যেমন আপনার বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানো, তার কান্নার প্রকৃতি এবং কিভাবে শান্ত হয়, কিভাবে আপনি এস আই ডি এস প্রতিরোধ করতে পারবেন, প্রাথমিক শিশু স্বাস্থ্য সেবাব্যবস্থা ইত্যাদি। শিশু ও পরিবার স্বাস্থ্য সেবিকা আপনাকে আরও কিছু বিষয়ে প্রশ্ন করতে পারে যেমন আপনার স্বাস্থ্য, হতাশা, উদ্বেগ, পারিবারিক সহিংসতা, সহায়ক যোগাযোগ এবং সাম্প্রতিক কোন মানসিক চাপ।

NSW-এর সকল মহিলাকেই এই প্রশ্ন করা হবে এটা নিশ্চিত করতে যেন আপনার বাচ্চাকে যত্ন নেয়ার সহায়তায় আপনাকে সম্ভাব্যে সর্বোচ্চ সেবা দেয়া হয়।

বাল্যকালে হঠাৎ করে অপ্রত্যাশিত মৃত্যু ঝুঁকি কমানো

বাল্যকালে হঠাৎ অপ্রত্যাশিত মৃত্যু হলো একজন শিশু এক বছরের কম বয়সে হঠাৎ করে অপ্রত্যাশিতভাবে মৃত্যু বরণ করে। মাঝে মাঝে এর কিছু কারণ পাওয়া যায় কিন্তু অনেক সময়ই এই মৃত্যুগুলোকে নামকরণ করা হয় হঠাৎ বাল্যকালে মৃত্যু উপসর্গ (এস আই ডি এস)। যদিও এস আই ডি এস-এ মৃত্যুর কারণ এখনও জানা যায়নি, তবুও গত ২০ বছরে এস আই ডি এস-এ মৃত্যু ৮০% কমে গেছে। এই হার কমা কিছুটা সম্ভব হয়েছে বাবা মায়ের ঘুমানোর অভ্যাসকে নিরাপদ করার মাধ্যমে এবং বাচ্চারা যখন ঘুমায় তখন চিৎ করে রাখার মাধ্যমে। তা সত্ত্বেও, অনেক নবজাতকের মৃত্যু এখনও হয়ে যাচ্ছে। এস আই ডি এস-এ মৃত্যুর ঝুঁকি সবচেয়ে বেশী প্রথম ৬ মাসের মধ্যে।

নিরাপদ ঘুমানোর অভ্যাস সম্পর্কে নীচে বর্ণিত চর্চার মাধ্যমে এবং বুকের দুধ খাওয়ানোর মাধ্যমে যদি আপনি পারেন , তবে আপনি নবজাতকের হঠাৎ অপ্রত্যাশিত মৃত্যুর ঝুঁকি কমাতে পারেন।

নিরাপদ ঘুমানো এবং আপনার বাচ্চা

এটা জানা খুবই জরুরী যে, কিভাবে আপনার বাচ্চাকে নিরাপদভাবে ঘুম পাড়াতে হবে যেন এস আই ডি এস-এ বাচ্চার মৃত্যুর ঝুঁকি কমতে পারে:

- আপনার বাচ্চাকে সবসময় জন্মের পর থেকে পিঠ নিচে দিয়ে ঘুমাতে অভ্যাস করুন, কখনও পেট বা পাশে দিয়ে নয়
- ঘুমানোর সময় আপনার বাচ্চার মাথা ও মুখ অনাবৃত করে রাখুন
- জন্মের আগে ও পরে বাচ্চাকে ধোঁয়ামুক্ত জায়গায় রাখুন
- আপনার বাচ্চার জন্য নিরাপদ ঘুমানোর পরিবেশ দিন, দিনে এবং রাতে:
  - > নিরাপদ বিছানাপত্র (কোন অগোছালো বিছানাপত্র, বালিশ, ডোনা, ভেরার উল, বাম্পার বা নরম খেলনা রাখবেন না)
  - > নিরাপদ খাট (অবশ্যই বর্তমান অষ্ট্রেলিয়ান মানসম্মত হওয়া উচিত AS2172)
  - > নিরাপদ, পরিস্কার গদি (অবশ্যই দৃঢ়, সোজা এবং খাটের সঠিক আকার হতে হবে)

জন্মের পর থেকে আপনার বাচ্চাকে চিৎ করে ঘুমানোর অভ্যাস করুন

বাচ্চাকে চিৎ করে ঘুম পারালে এস আই ডি এস-এর ঝুঁকি কমে যায়। এস আই ডি এস -এ বাচ্চার মৃত্যুর হার বেড়ে যায় যদি বাচ্চা উপুড় হয়ে বা কাত করে ঘুমায়। শিশু বিশেষজ্ঞের লিখিত পরামর্শ ছাড়া, বাচ্চাকে কখনও উপুড় বা কাত হয়ে ঘুমাতে দিবেন না।

স্বাস্থ্যবান বাচ্চাকে যদি উপুড় করে না রেখে চিৎ করে শুয়ানো হয় তবে বমি করলে তা গলা আটকিয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে।

বাচ্চাদের কাত করে শুয়ানোর সুপারিশ করা হয় না কারণ তারা ঘুমানোর সময় গড়াগড়ি করে উপুড় হয়ে যেতে পারে।

যখন বাচ্চা জেগে থাকে, তখন এটা খুবই জরুরী যে, বাচ্চার অবস্থান যেন চিৎ করা থেকে বদলে দেয়া হয়। উপুড় হয়ে খেলাধুলা করা নিরাপদ যখন তারা জেগে থাকে এবং সামনে কোন বয়স্ক মানুষ থাকে। বাচ্চা কোলে রাখার সময় আপনার হাত বদল করুন যাতে সে বামে ও ডানে তাকানোর চর্চা করতে পারে।

চার মাসের বড় শিশুরা সাধারনত তাদের খাটে উল্টাতে পারে। বাচ্চাকে নিরাপদ বাচ্চাদের ঘুমানোর ব্যাগে রাখতে পারেন (গলা ও হাত খোলা এবং মাথা খালি)। তাদেরকে চিৎ করে ঘুমাতে দিন কিন্তু তাদের নিজস্ব ঘুমানোর অবস্থান খুঁজে নিতে দিন। ৬ মাসের বেশি বয়সে হঠাৎ শিশু মৃত্যুর হার একেবারেই কম।

স্বাস্থ্য সচেতনতা!

প্রথম ৬-১২ মাসে বাচ্চাদের সবচেয়ে নিরাপদ ঘুমানোর জায়গা হল তাদের নিরাপদ খাট যা আপনার বিছানার পাশেই অবস্থিত।

এটা নিশ্চিত করা জরুরী যে বাচ্চা ঘুমানোর সময় যেন তার মাথা অনাবৃত থাকে

ঢিলা বিছানাপত্র আপনার বাচ্চার মাথা আবৃত করে ফেলতে পারে। বিছানা এমনভাবে তৈরি করুন যেন বাচ্চার পা বিছানার নিচের দিকে থাকে। আপনার বাচ্চাকে এমনভাবে নিরাপত্তা দিন যেন সে পিছলিয়ে বিছানার কাপড়ের ভিতর না ঢুকে যায়। লেপ, তোশক, ডোবে, বালিশ, নরম খেলনা বা কট বাম্পার আপনার বাচ্চা ঘুমানোর সময় তার বিছানায় রাখবেন না, বিশেষ করে প্রথম বছরে।

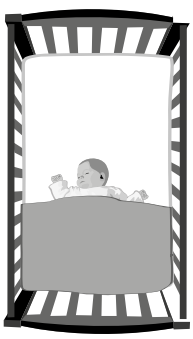
আপনার বাচ্চাকে আপনার সঙ্গে ঘুমাতে নিয়ে যাওয়া নিরাপদ হবে না যদি সে:

- বড়দের বিছানা বা বালিশের নিচে চলে যায়
- যদি বিছানা ও দেয়ালের মধ্যে আটকে যায়
- বিছানা থেকে পড়ে যায়
- যদি তার উপর আর একজন গড়িয়ে পরে যে গভীর ঘুমে আছে বা মাদক বা মদের নেশায় আসক্ত
- যদি সিগারেট খায় এমন কারও সাথে ঘুমায়
- যদি এমন কারও সাথে ঘুমায় যে খুবই ক্লান্ত।

নরম ঘুমানো জায়গা যেখানে বাচ্চার মুখ আবৃত হয়ে যেতে পারে:

- যদি আপনি বাচ্চাকে নিয়ে নরম গদি বা সোফায় ঘুমান তবে ঘুমের মধ্যে দুর্ঘটনা ঘটার ঝুঁকি থাকে
- কখনও বাচ্চাকে জল বিছানা বা বিন ব্যাগ-এ রাখবেন না।

বাচ্চাকে নিরাপদে শোয়ানোর ছয়টি পদ্ধতি এবং নবজাতকের হঠাৎ অপ্রত্যাশিত মৃত্যুর ঝুঁকি কমানোর উপায়:



- বাচ্চাকে চিৎ করে শোয়াবেন
- বাচ্চার মাথা ও মুখ অনাবৃত রাখবেন
- বাচ্চাকে জন্মের আগে ও পরে ধুমপানমুক্ত এলাকায় রাখবেন
- দিনে ও রাতে নিরাপদে শোয়ার পরিবেশ দিবেন
- বাচ্চাকে নিরাপদ খাটে মা-বাবার/পিতামাতার রুমে রাখবেন/ঘুম পারাবেন
- যদি পারেন তাহলে বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়াবেন

SIDS এবং Kids ACT এবং ACT স্বাস্থ্য ও প্রতিবন্ধী বিভাগ এবং মৌলিক উন্নয়নের জন্য বাড়ী ও কমিউনিটি সেবাব্যবস্থাকে বিশেষ ধন্যবাদ।

আপনার বাচ্চাকে জন্মের আগে ও পরে ধুমপানমুক্ত জায়গায় রাখুন

সিগারেটের ধোঁয়া বাচ্চার ক্ষতি করে। যে সকল পিতামাতা গর্ভবাবস্থায় বা জন্মের পর ধুমপান করে তাদের সন্তানের হঠাৎ নবজাতক মৃত্যুর ঝুঁকি বেড়ে যায়।

যে সকল মা ধুমপান করে না তাদের থেকে যে সকল মা ধুমপান করে তাদের বাচ্চার মৃত্যুর ঝুঁকি চার গুণ বেশী।

যদি বাবাও ধুমপান করে, তাহলে এস আই ডি এস-এর ঝুঁকি প্রায় দ্বিগুণ।

নিশ্চিত করুন যে বন্ধু-বান্ধব এবং আত্মীয়স্বজন আপনার বাচ্চার সামনে যাতে ধুমপান না করে।

যদি আপনার বাচ্চা গাড়ীতে থাকে তাহলে গাড়ীটি ধুমপানমুক্ত রাখুন।

এস আই ডি এস এবং এর থেকে বাচ্চাদের ঝুঁকি কমানো সম্পর্কে আরো তথ্য আপনি SIDS এবং Kids ওয়েবসাইটে পেতে পারেন www.sidsandkids.org

স্বাস্থ্য সচেতনতা!

একই বিছানায় ঘুমানো অথবা অন্যান্য ঘুমানোর স্থানে আপনার বাচ্চার সাথে ঘুমালে হঠাৎ বাল্যকালে মৃত্যু উপসর্গ (এস আই ডি এস) অথবা একটি মারাত্মক ঘুম দুর্ঘটনার ঝুঁকি বেড়ে যায়।

প্রসব পূর্ববর্তী পরীক্ষা এবং জিনগত রোগসমূহের ব্যাখ্যাদান

Prenatal testing and genetic counselling

সকল মা-বাবাই একটি সুস্থ বাচ্চা চায়। যদিও কিছু অভিভাকক রয়েছে যাদের বাচ্চার মারাত্মক শারীরিক এবং/অথবা মানসিক সমস্যা রয়েছে (অথবা হবে)। কিছু আলাদা পরীক্ষা-নিরীক্ষা রয়েছে যা দ্বারা তাদের জন্মের পূর্বেই স্বাস্থ্য ও বৃদ্ধি সম্পর্কে ধারণা করা যায়। প্রতিটি পরীক্ষার কিছু সুবিধা,অসুবিধা ও সীমাবদ্ধতা রয়েছে। গর্ভাবস্থায় পরীক্ষা করানোর সিদ্ধান্ত একান্ত ব্যক্তিগত। এছাড়াও এটি ভালো যদি সকল সহজলভ্য তথ্য একত্র করে সিদ্ধান্ত নেয়া হয়।

প্রসব পূর্ববর্তী (জন্মপূর্ব) পরীক্ষাগুলো কি কি?

জন্মপূর্ব পরীক্ষা হলো সেইগুলো যেগুলো গর্ভবতী অবস্থায় করা হয়, বাচ্চার স্বাস্থ্য ও বৃদ্ধি পর্যবেক্ষণ করার জন্য। প্রধান দুই ধরনের জন্মপূর্ব পরীক্ষা আছে:

স্ক্রিনিং (অন্তরালে থাকা) পরীক্ষাসমূহ

স্ক্রিনিং পরীক্ষাগুলো বলে দিবে যে আপনার পরবর্তীতে আরো পরীক্ষা করা দরকার কিনা (এটিকে বলে রোগ নির্ণয় সংক্রান্ত পরীক্ষা), কিন্তু এটা আপনাকে নিশ্চিত করে বলতে পারবে না যে আপনারা শিশুর কোন নির্দিষ্ট সমস্যা রয়েছে। আপনি বাছাই করতে পারেন যে আপনি জন্মপূর্ব স্ক্রিনিং পরীক্ষা করবেন কিনা।

স্ক্রিনিং পরীক্ষাগুলো আপনি গর্ভধারণের ১১ সপ্তাহ থেকে করতে পারবেন এবং এর মধ্যে রয়েছে:

- আল্ট্রাসাউন্ড পরীক্ষা যা দ্বারা বাচ্চার বৃদ্ধি বুঝা যাবে ও আপনার রক্ত পরীক্ষা
- নকাল (উচ্চারণ নিউ-ক্যাল) ট্রান্সলুসেন্সি আল্ট্রাসাউন্ড যার সাথে মাঝে মাঝে মায়ের একটি রক্ত পরীক্ষা করা হয়। এই পরীক্ষাটি প্রথম তিনমাসকালে করা হয়
- একটি মায়ের রক্ত রস পরীক্ষা যা দ্বিতীয় তিনমাসকালে করা হয়

জন্মপূর্ব রোগনির্ণয় সংক্রান্ত পরীক্ষাসমূহ

রোগনির্ণয় সংক্রান্ত পরীক্ষাসমূহ তখনই করা হয় যখন আপনার বাচ্চা কোন ঝুঁকির মধ্যে রয়েছে। এটা সাধারণত তখনই করা হয় যখন স্ক্রিনিং পরীক্ষাসমূহ বের করে যে আপনার বাচ্চা একটি নির্দিষ্ট অবস্থার জন্য মারাত্মক ঝুঁকিতে রয়েছে (যদিও ৩৫ বছরের উর্ধ্ব মহিলারা প্রথমেই রোগ নির্ণয় সংক্রান্ত পরীক্ষাসমূহের বাছাই করতে পারে)। এই ধরনের পরীক্ষা আপনার বাচ্চার ক্রোমোজমের অবস্থা বা একটি জিন-এর মধ্যে বৈচিত্র্য থাকার জন্য যে অবস্থা সৃষ্টি হয়েছে (একে জিনগত অবস্থা বলে) তা পরিমাপ করা হয়। একটি রোগ নির্ণয় সংক্রান্ত পরীক্ষা দ্বারা বাচ্চার সম্ভাব্য প্রতিটি শারীরিক ও মানসিক সমস্যা নিণয় করা সম্ভব নয়।

রোগ নির্ণয় সংক্রান্ত পরীক্ষাগুলোর মধ্যে রয়েছে গর্ভফুলের পর্দার নমুনা (CVS) এবং গর্ভথলির রস বিশ্লেষণ (উচ্চারিত হয় অ্যাম-নি-ও-সেন্-টে-সিস) ।

জন্মপূর্ব প্রতিটি পরীক্ষা গর্ভাবস্থার একটি নির্দিষ্ট সময়ে করা হয়। এই পরীক্ষা এবং তাদের সময়গুলো টেবিলে দেখানো হয়েছে *জন্মপূর্ব স্ক্রিনিং এবং রোগ নির্ণয় সংক্রান্ত* পরীক্ষা পৃষ্ঠা নং ১১৮-১১৯।

জন্মপূর্ব পরীক্ষাসমূহ কি ধরনের তথ্য সরবরাহ করে?

জন্মপূর্ব পরীক্ষা করা যেতে পারে এটা দেখার জন্য যে আপনার বাচ্চা স্বাভাবিক নিয়মে বেড়ে উঠছে কিনা। এছাড়াও আপনার বাচ্চা কোন নির্দিষ্ট শারীরিক বা মানসিক অবস্থার জন্য ঝুঁকিপূর্ণ কিনা (অথবা প্রভাবিত কিনা) তার জন্য করা যেতে পারে।

কিছু অবস্থা যা জন্মপূর্ব পরীক্ষার মাধ্যমে নির্ধারণ করা যায় যেমন **জিনগত অবস্থাসমূহ**।

জিনগত অবস্থাগুলোর মধ্যে রয়েছে অনেক শারীরিক বা মানসিক অবস্থা যা জন্মের সময়, শৈশবে, কৈশোরে বা বয়স্ক সময়ে পাওয়া যায়। জিনগত অবস্থা কয়েকটি কারণে হতে পারে। জন্মপূর্ব পরীক্ষা সেগুলোকে চিহ্নিত করে যেগুলোতে ক্রোমোজমের ভারসাম্যহীনতা (ক্রোমোজমের অবস্থা) বা একটি জিন-এর মধ্যে পরিবর্তনের কারণে হয়েছে।

একটি **ক্রোমোজমের অবস্থা** তখনই হয় যখন একটি বাচ্চার ক্রোমোজমের সংখ্যা, আয়তন এবং গঠনের পরিবর্তন হয়। এই পরিবর্তন জিনে তথ্যের পরিমাণ বা একটি কোষে তাদের সাজানোর মাধ্যমে পরিবর্তনের ফলে তাদের বৃদ্ধি, অগ্রগতি এবং/অথবা দেহের বিভিন্ন পদ্ধতির কার্যকারীতার সমস্যা দেখা যায়।

ক্রোমোজমের পরিবর্তন পিতামাতা থেকে উত্তরাধিকার সূত্রে আসতে পারে। সাধারণত, এই পরিবর্তন হয় যখন শুক্রানু বা ডিম্বানু তৈরী হয় অথবা তাদের মিলন হয় বা তার কিছু পরেই। এই পরিবর্তনের কারণ এখনও জানা যায়নি। সবচেয়ে প্রচলিত ক্রোমোজমের অবস্থা হলো ডাউন সিনড্রোম।

অন্যান্য জিনগত অবস্থা, যেগুলো একটি মাত্র জিন-এ পরিবর্তনের জন্য হয়, তা কিছু পরিবারের শিশুদের উপর প্রভাব ফেলে। একটি দম্পতির হয়তো ইতিমধ্যে একটি সন্তানের এই অবস্থাগুলোর একটি রয়েছে অথবা মা-বাবার কেউ একজনের মধ্যে এই সমস্যা রয়েছে। এই অবস্থায়, জন্মপূর্ব পরীক্ষা দ্বারা এটা নিশ্চিত করা যায় যে বাচ্চার মধ্যে কি ঐ খারাপ জিনটা রয়েছে কিনা যা জিনগত অবস্থা সৃষ্টি করতে পারে।

প্রসব পূর্ববর্তী পরীক্ষা: গর্ভবতী অবস্থায় বাচ্চার জন্য বিশেষ পরীক্ষা এই নামে একটি বিস্তারিত পুস্তিকা জিনগত শিক্ষা কেন্দ্র (Centre for Genetics Education) তৈরী করেছে। এই বইয়ের একটি কপি পেতে, ফোন করুন: (০২) ৯৪৬২ ৯৫৯৯ অথবা পরিদর্শন করুন http://www.genetics.edu.au। এই পরীক্ষাসমূহের তথ্যাদি অন্য ভাষায়ও সহজলভ্য, দেখুন http://www.genetics.edu.au/Information/multilingual-resources

❖

একটি পরীক্ষা করার পূর্বে তা সম্পর্কে পরামর্শ দান করলে, যদি আপনার কোন পরীক্ষার দরকার হয়, তবে আপনি আপনার ও আপনার বাচ্চার জন্য কোনটা উপযুক্ত পরীক্ষা সেটা বেছে নিতে সাহায্য করবে।

আপনার পছন্দ: গর্ভাবস্থায় স্ক্রিনিং এবং রোগ নির্ণয় সংক্রান্ত পরীক্ষাসমূহ - এই শীরোনামের পুস্তিকাটি ইন্টারনেটে পাওয়া যায়। এতে বর্ণনা করা আছে কি কি পরীক্ষা গর্ভাবস্থায় করা যায়, কি কি অবস্থা নির্ণয় করা যায় এবং গর্ভাবস্থায় পরীক্ষাগুলো করার ব্যাপারে কি কি বিষয়ে আপনি চিন্তা করবেন। আপনি এগুলো খুঁজে পাবেন http://www.mcri.edu.au/Downloads/PrenatalTestingDecisionAid.pdf

জন্মপূর্ব পরীক্ষা করার ব্যাপারে আমি কেন চিন্তা করবো?

জন্মপূর্ব পরীক্ষা করার সিদ্ধান্ত নেয়ার পূর্বে, আপনি যতদূর সম্ভব জেনে নেয়ার চেষ্টা করুন যাতে আপনি আপনার পছন্দ ঠিক করার ব্যাপারে নিশ্চিত থাকেন। জন্মপূর্ব পরীক্ষাগুলো সম্পর্কে আপনার চিন্তা ও উদ্বেগ নিয়ে, একটি নিরাপদ ও বোঝার পরিবেশে আপনি একজন বিশেষজ্ঞের সাথে আলোচনা করতে পারেন । এই সময়ে সাহায্য ও উপদেশ আপনাকে পরবর্তী গর্ভধারণ সম্পর্কে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে।

এটা আলোচনা করা জরুরী:

- কিভাবে এবং কখন এই পরীক্ষাগুলো করবেন
- প্রতিটি পরীক্ষার সুবিধা ও অসুবিধা
- প্রতিটি পরীক্ষায় আপনার এবং আপনার বাচ্চার কোন ঝুঁকির সম্ভাবনা আছে কিনা
- পরবর্তীতে কোন পরীক্ষা করা হবে কি না এবং এতে কি রয়েছে।

যদি পরীক্ষাগুলোতে ধরা পরে যে আমার বাচ্চার সমস্যা রয়েছে তবে কি করা উচিত?

যদি এই জন্মপূর্ব পরীক্ষাগুলোতে এটা ধরা পড়ে যে আপনার বাচ্চার বৃদ্ধি স্বাভাবিক হচ্ছে না বা তার জন্মের পরে তার কোন সমস্যা হতে পারে, আপনাকে এবং আপনার সঙ্গীকে এই অবস্থা সম্পর্কে যতদূর সম্ভব তথ্যাদি দেয়া হবে। জিনগত পরামর্শ আপনাকে সেই সুযোগ করে দিবে যাতে আপনি আলোচনা করতে পারেন:

- এই পরীক্ষার ফলাফল আপনার ও আপনার পরিবারের জন্য কি পরিনাম বয়ে আনবে
- পরবর্তীতে কি কি পরীক্ষার উপায় আছে এবং এতে কি আছে
- মানসিক এবং/অথবা শারীরিক প্রতিবন্ধীদের ব্যাপারে আপনার অনুভূতি
- গর্ভপাত করার ব্যাপারে আপনার অনুভূতি।

আপনি যদি জন্মপূর্ব পরীক্ষা ও জিনগত পরামর্শ সম্পর্কে আরো জানতে চান, তাহলে জিনগত শিক্ষা কেন্দ্রে (০২) ৯৪৬২ ৯৫৯৯ নাম্বারে যোগাযোগ করুন অথবা পরিদর্শন করুন www.genetics.edu.au

জিনগত পরামর্শ কী?

বেশীর ভাগ বড় হাসপাতালে এবং নিকটবর্তী কমিউনিটি স্বাস্থ্য ক্লিনিকে জিনগত পরামর্শ দেয়ার ব্যবস্থা রয়েছে। এখানে কিছু স্বাস্থ্যকর্মী নিয়ে গঠিত একটি দল একসাথে কাজ করে যারা আপনাকে বাচ্চাদের বৃদ্ধি, অগ্রগতি ও স্বাস্থ্যে জিনগত সমস্যা সম্পর্কে বর্তমান তথ্যাদি ও পরামর্শ দিতে পারবে। এটা আপনাকে বুঝতে সাহায্য করবে এবং জন্মপূর্ব পরীক্ষার ব্যাপারে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে বা আপনার বাচ্চার জিনগত সমস্যার সাথে মানিয়ে নিতে সাহায্য করবে।

গর্ভধারণের প্রথম দিকে জিনগত পরামর্শ বিষয়ে কাদের চিন্তা করা প্রয়োজন?

যখন আপনি গর্ভধারণ করবেন তখন এটা আপনার সঙ্গীর সাথে আলোচনা করা জরুরী যে আপনার কোন স্বাস্থ্য বিষয়ক উদ্বেগ আছে কিনা অথবা আপনার বা আপনার পরিবারের কোন সদস্যের কোন স্বাস্থ্যগত সমস্যা আছে কিনা যা আপনার পরিবারের মধ্য দিয়ে অতিবাহিত হতে পারে।

কিছু সংখ্যক অবস্থা রয়েছে যেখানে জিনগত পরামর্শ সাহায্যকারী হতে পারে। সেগুলো হলো:

- আপনি অথবা আপনার সঙ্গীর একজন নিকট আত্মীয় বা একটি বাচ্চা আছে যার শারীরিক এবং/অথবা মানসিক অবস্থা আছে
- আপনার অথবা আপনার সঙ্গীর এমন কোন মারাত্মক অবস্থা আছে যা পরবর্তীতে বাচ্চার কাছে স্থানান্তরিত হতে পারে
- আপনি ও আপনার সঙ্গী একই ত্রুটিপূর্ণ জিন বহনকারী
- আপনি যদি ৩৫ বছরের বেশী হোন (প্রথম গর্ভাবস্থা নাও হয়) এক্ষেত্রে বাচ্চার ক্রোমোজমের ত্রুটিপূর্ণ অবস্থা হবার ঝুঁকি বেড়ে যায়
- গর্ভাবস্থাকালীন আপনি যদি রাসায়নিক বা অন্য পরিবেশগত বস্তুর সান্নিধ্যে উদ্ভাসিত হয়ে থাকেন
- আল্ট্রাসাউন্ড-এর মতো স্ক্রীনিং পরীক্ষার ফলাফল অথবা প্রথম এবং দ্বিতীয় তিনমাসকালের স্ক্রীনিং পরীক্ষায় যদি পাওয়া যায় যে আপনার বাচ্চার বিশেষ জিনগত অবস্থায় ঝুঁকি রয়েছে
- আপনি এবং আপনার সঙ্গী যদি আত্মীয় হন, যেমন প্রথম চাচাত, মামাত, ফুফাত বা খালাত ভাই-বোন হন
- আপনি এবং আপনার সঙ্গী উভয়ই এমন কোন জাতিগত ও সংস্কৃতিগত প্রেক্ষাপট থেকে আগত যাদের মধ্যে বিশেষ জিন রয়েছে।

আপনার পারিবারিক স্বাস্থ্য ইতিহাস সম্পর্কে জানা অতীব গুরুত্বপূর্ণ

আপনার এবং আপনার সঙ্গীর পিতামাতা, ভাই এবং বোনদের স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য জানা খুবই জরুরী যা কিনা কিছু স্বাস্থ্যগত অবস্থা সনাক্ত করতে পারে যার মাধ্যমে আপনি বুঝতে পারবেন আপনি ঝুঁকির মধ্যে আছেন কিনা বা আপনার বাচ্চার মধ্যে এটা প্রবাহিত হতে পারে কিনা। কিছু কিছু ক্ষেত্রে, আপনি পরবর্তী প্রজন্মে বাহিত হওয়া জরুরী অবস্থাগুলোর বিরুদ্ধে প্রতিষেধকমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারবেন।

স্বাস্থ্যগত অনেক অবস্থা রয়েছে যা পারিবারিক লোকজনের মাধ্যমে বাহিত হতে পারে। যদিও এটা মনে রাখা খুব জরুরী যে, জীবনধারণ পদ্ধতিও (যেমন ধুমপান অথবা অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস) এক্ষেত্রে বিভিন্ন অবস্থা সৃষ্টির জন্য ভূমিকা রাখে।

আপনার পরিবারের স্বাস্থ্য ইতিহাস যখন আপনার আত্মীয়ের সাথে আলোচনা করবেন তখন আপনার নিম্নের অবস্থা সম্পর্কে ভালোভাবে চিন্তা করা উচিত যেমন:

- শ্রবণের সমস্যা
- শিক্ষা অথবা ক্রমবিকাশে সমস্যা
- সিসটিক ফাইব্রোসিস- একটি জিনগত ত্রুটি যা কিনা ফুসফুস এবং খাদ্য অন্ত্রকে আক্রান্ত করে
- থ্যালাসেমিয়া - একটি জিনগত ত্রুটি যা কিনা স্বাভাবিক রক্ত প্রক্রিয়াকে বাধাগ্রস্ত/প্রভাবিত করে
- সিকল সেল অসুখ (লোহিত কণিকার কাস্তে অসুখ) - একটি জিনগত ত্রুটি যা গুরুতর রক্তশূণ্যতার দিকে ঠেলে দেয়
- হিমোফিলিয়া - একটি জিনগত ত্রুটি যা পুরুষদের আক্রমণ করে যা কিনা অধিক রক্তপাত ঘটায়
- হৃদরোগ
- বহুমূত্র
- চর্বিজনিত সমস্যা
- স্তন, ডিম্বাশয় অথবা অন্ত্রের ক্যান্সার।

আপনার সঙ্গীর ও আপনার ভৌগলিক পটভূমি সম্পর্কে চিন্তা করাও খুব জরুরী। উদাহরণসরূপ, উত্তর ইউরোপ এবং যুক্তরাজ্যবাসীরা ত্রুটিপূর্ণ জিন বহন করে যা সিসটিক ফাইব্রোসিস এর কারণ, থ্যালাসোমিয়া যা মধ্যপ্রাচ্য এবং প্যাসিফিক থেকে আগত মানুষদের অধিক আক্রান্ত করে।

পারিবারিক স্বাস্থ্যের ইতিহাস এবং উপরের কিছু অবস্থা যা বলা হয়েছে তা সম্পর্কে আরো তথ্য আপনি পেতে পারেন জিনগত শিক্ষা সংস্থার (০২) ৯৪৬২ ৯৫৯৯ নাম্বারে যোগাযোগ করে অথবা www.genetics.edu.au তে পরিদর্শন করেন।

জন্ম পূর্ববতী স্ক্রিনিং এবং রোগ নির্ণয় সম্পর্কিত পরীক্ষা

গর্ভাবস্থার ধাপসমূহ	পরীক্ষার নামসমূহ	পরীক্ষার ধরণসমূহ	পরীক্ষা কিভাবে করা হয়?
৮-১২ সপ্তাহ	প্রথম তিনমাসকালের আল্ট্রাসাউন্ড - তারিখ নির্ণয় করা।	স্ক্রিনিং এবং রোগ নির্ণয় সম্পর্কিত।	ছোট একটি ডাক্তারী যন্ত্র যা মায়ের পেটের উপর চাপ দিয়ে অথবা যোনীপথ দিয়ে প্রবেশ করিয়ে অনুসন্ধান করা হয়। এটা বর্ধনরত বাচ্চার ছবি দেখায়।
১১-১৩ সপ্তাহ	কোরিয়োনিক ভিলাস হতে নমুনা গ্রহন(সি ভি এস) বা গর্ভফুলের পর্দার নমুনা।	রোগ নির্ণয় সম্পর্কিত।	আল্ট্রাসাউন্ড এর সহায়তায়, গর্ভফুল হতে নমুনা চিকন সুই ব্যবহার করে মায়ের পেটের ভিতর হতে নেয়া হয় অথবা জরায়ুর মূল হতে নমনীয় নল দিয়ে নেয়া হয়।
১১.৫-১৩.৫ সপ্তাহ	নকাল ট্রান্সলুসেন্সি পরীক্ষা (আল্ট্রাসাউন্ড) মায়ের রক্ত নিয়ে অথবা না নিয়ে পরীক্ষা।	স্ক্রিনিং পরীক্ষা	আল্ট্রাসাউন্ড ব্যবহার করে, বাচ্চার বিশেষ পরিমাপ (নাকাল ট্রান্সলুসেন্সি) নেয়া হয়। মায়ের রক্তের নমুনাও এই পরীক্ষার জন্য নেয়া হতে পারে।
১৫-১৮ সপ্তাহ	২য় তিনমাসকালের আল্ট্রাসাউন্ড বাচ্চার ত্রুটির বা অস্বাভাবিকতা পরীক্ষন	স্ক্রিনিং	মায়ের রক্ত হতে নমুনা সংগ্রহ করে পরীক্ষা
১৫-১৯ সপ্তাহ	অ্যামনিওসেনটিসিস (গর্ভথলির রস বিশ্লেষণ)	রোগ নির্ণয় সংক্রান্ত পরীক্ষা।	আল্ট্রাসাউন্ড এর সহায়তায় অ্যামনিয়টিক তরলের (গর্ভথলির রস) অল্প নমুনা মায়ের পেট থেকে নরম সুচ ব্যবহার করে নেয়া হয় ।
১৮-২০ সপ্তাহ	২য় তিনমাসকালের আল্ট্রাসাউন্ড- বাচ্চার ত্রুটির বা অস্বাভাবিকতা পরীক্ষা	স্ক্রিনিং এবং রোগ নির্ণয় সম্পর্কিত।	মাইক্রোফোনের মত একটি যন্ত্র দিয়ে মায়ের পেটের উপর চাপ দেয়া হয়। এটা বর্ধিত বাচ্চার ছবি দেখায়।

	এই পরীক্ষাগুলো কিসের জন্য করা হয়?	এই পরীক্ষাগুলো কি মা ও বাচ্চার জন্য ঝুঁকিপূর্ণ?
	এই পরীক্ষার মাধ্যমে বাচ্চার আয়তন, একের অধিক বাচ্চা আছে কিনা তার পরীক্ষা এবং কিছু শারীরিক বৈশিষ্ট্য যেমন হৃদস্পন্দন দেখা যায়।	এই পরীক্ষা মা ও শিশুর কোন ক্ষতি করে না।
	বাচ্চার শারীরিক এবং/বা মানসিক অবস্থার পরিসর এই পরীক্ষার মাধ্যমে নিরুপন করা হয়। এদের জিনবাহিত রোগ বলা হয়। কখনো আরো বেশি পরীক্ষার প্রয়োজন হতে পারে।	এই পরীক্ষা গর্ভপাত ঘটাতে পারে এমন সম্ভাবনা খুবই কম (১০০ এর মধ্যে ১ এরও কম)। পরীক্ষার সময় মায়ের কিছু অস্বস্তিকর অনুভুতি হতে পারে।
	বাচ্চার কোন ঝুঁকিপূর্ণ শারীরিক ও মানসিক অবস্থা হবার সম্ভাবনা আছে কিনা তা এই পরীক্ষার মাধ্যমে তা বলা যায়। প্রায় ১০০ জনের মধ্যে ৫ জন বাচ্চার ঝুঁকিপূর্ণ পরীক্ষার ফলাফল হতে পারে। এদের মধ্যে বেশির ভাগ বাচ্চারই কোন সমস্যা থাকে **না**। যদি নকাল ট্রান্সলুস্সেসি আল্ট্রাসাউন্ড পরীক্ষা রক্ত পরীক্ষার সাথে একসাথে করা হয়: • ১০০ জনের মধ্যে প্রায় ৭৫ জন বাচ্চার জিনগত সমস্যা যা ডাউন সিনড্রোম নামে পরিচিত তার ঝুঁকিপূর্ণ ফলাফল পাওয়া যাবে। ডাউন সিনড্রোম আছে এমন ১০০ জন বাচ্চার মধ্যে ২৫ জন এই পরীক্ষার মাধ্যমে বাদ পরে যায়। যদি নাকাল ট্রান্সলুস্সেসি আল্ট্রাসাউন্ড পরীক্ষা রক্ত পরীক্ষার সাথে একসাথে করা হয়: • ডাউন সিনড্রোম আছে এমন ১০০ জন বাচ্চার মধ্যে প্রায় ৮০-৯০ জন বাচ্চা এই পরীক্ষার মাধ্যমে ঝুঁকিপূর্ণ ফলাফল নিয়ে ফিরে আসে। অপরদিকে ডাউন সিনড্রোম আছে এমন ১০০ জনের মধ্যে ১০-২০ জন বাচ্চা এই পরীক্ষার মাধ্যমে বাদ পরে যায়।	এই পরীক্ষা মা ও শিশুর জন্য ক্ষতিকর নয়।
	এই পরীক্ষার মাধ্যমে বাচ্চার নির্দিষ্ট শারীরিক এবং/বা মানসিক অবস্থায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি সম্পর্কে বলা যায়। প্রায় ১০০ জনের মধ্যে ৫ জন বাচ্চার ঝুঁকিপূর্ণ পরীক্ষার ফলাফল পাওয়া যায়। এদের মধ্যে বেশির ভাগ বাচ্চারই কোন সমস্যা থাকে **না**। ডাউন সিনড্রোম আছে এমন ১০০ জন বাচ্চার মধ্যে প্রায় ৬০ জন বাচ্চা এই পরীক্ষার মাধ্যমে ঝুঁকিপূর্ণ ফলাফল নিয়ে ফিরে আসে। ডাউন সিনড্রোম আছে এমন ১০০ জনের মধ্যে ৪০ জন বাচ্চা এই পরীক্ষার মাধ্যমে বাদ পরে যাবে। এই পরীক্ষা যদি একই সময়ে বিস্তারিত আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যানের সাথে করা হয় তাহলে মেরুদন্ডের সমস্যা অথবা নিউরাল নালীর সমস্যা আছে এমন ১০০ জন বাচ্চার মধ্যে প্রায় ৯৫ জন বাচ্চাকে চিহ্নিত করা যাবে।	এই পরীক্ষা মা ও বাচ্চার জন্য ক্ষতিকর নয়।
	বিভিন্ন পরিসরের শারীরিক এবং/অথবা মানসিক অবস্থা (যার মধ্যে ক্রোমোজোমের সমস্যাও আছে) এই পরীক্ষার মাধ্যমে নিরুপন করা যায় যা বাচ্চার থাকতে পারে।	এই পরীক্ষা গর্ভপাত ঘটাতে পারে এমন সম্ভাবনা খুব কম (১০০ এর মধ্যে ১-এরও কম) থাকে। পরীক্ষার সময় মায়ের কিছু অস্বস্তিকর অনুভুতি হতে পারে।
	এই পরীক্ষার মাধ্যমে বাচ্চার দৈর্ঘ্য এবং অনেক শারীরিক বৈশিষ্ট্য যেমন হৃদপিন্ড, মস্তিষ্ক, মেরুদন্ড এবং বৃক্কের বর্ধন নিরীক্ষা করা যায়।	এই পরীক্ষা মা ও বাচ্চার জন্য ক্ষতিকর না।

৩৫ বছরের পর বাচ্চা নেয়া

Having a baby at 35+

বেশীরভাগ মহিলারা এখন ৩০ বছরের পরে প্রথম বাচ্চা নেয়। এটি সত্য যে, বয়স বাড়ার সাথে সাথে ঝুঁকি বাড়ে, বিশেষত ৩৫ বছরের পরে এবং এ সম্পর্কে আপনার জানা প্রয়োজন। কিন্তু এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে, বেশীরভাগ ৩৫ উর্ধ্ব মহিলাদের সুস্থ বাচ্চা হয়।

অনেকগুলো ঝুঁকি এবং সমস্যা আপনার বয়সের সাথে কম সম্পর্কিত কিন্তু অন্যান্য সমস্যা যেমন উচ্চ রক্তচাপ বা ডায়াবেটিসের (স্বাস্থ্য সমস্যা যা বৃদ্ধ বয়সে সাধারণত হয়) সাথে বেশী সম্পর্কিত। সুস্বাস্থ্য, গর্ভের সময় যত্ন, পুষ্টিকর খাবার এবং নিয়মিত ব্যায়াম জটিলতার ঝুঁকি কমায়।

অন্যান্য অতিরিক্ত ঝুঁকি কি ?

- **গর্ভপাত** গর্ভপাতের ঝুঁকি সাধারণত প্রতি ৫ জনে ১ জনের থাকে। ৪০ বছর বয়সে প্রতি চারজনে ১ জন (শতকরা ২৫ ভাগ) করে বাড়ে। কিন্তু তার অর্থ হলো, এই ঝুঁকি থাকা সত্বেও বেশীরভাগ গর্ভ চলতে থাকবে।
- **ক্রোমোজম সমস্যা আছে এমন বাচ্চার জন্ম** যেমন, ডাউন সিনড্রোম। বয়সের সাথে ঝুঁকি বাড়ে। ক্রোমোজমের সমস্যা একটি অতিরিক্ত ঝুঁকি হিসাবে কাজ করে যা বয়স্ক মহিলাদের গর্ভপাতের ঝুঁকির প্রধান কারণ। ৩৭ বছর বয়সে, ক্রোমোজমের সমস্যা নিয়ে জন্মানো বাচ্চার সংখ্যা প্রতি ২০০ জনে ১ জন। ৪০ বছর বয়সে, দ্বিগুনের চেয়ে বেশী - প্রতি ৮৪ জনে ১ জন। ৪৫ বছর বয়সে, প্রতি ৩২ জনে ১ জন।

৩৫ বছরের উর্ধ্ব মহিলাদের উচ্চ ঝুঁকির মধ্যে আরও রয়েছে:

- অপরিপক্ক প্রজনন/অপ্রাপ্তকালে জন্ম
- অল্প ওজনে জন্ম (ধুমপান থেকে বিরত থাকা ঝুঁকি কমায়)।
- প্লাসেন্টা প্রিভিয়া (গর্ভফুলের নিম্নে অবস্থান)
- উচ্চ রক্তচাপ
- গর্ভাবস্থায় রক্তপাত
- প্রসবকালীন খিঁচুনীর পূর্বাবস্থা (প্রি-একলামসিয়া)
- গর্ভকালীন বহুমূত্র (গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিস)
- মৃত শিশু জন্ম।

এই ঝুঁকিগুলো সম্পর্কে আরো জানতে দেখুন *গর্ভাবস্থার জটিলতা* পৃষ্ঠা নং ১২৪।

পুনরায়, এটি জানা হতাশাজনক নয় যে, বেশীর ভাগ ৩৫ বছরের উর্ধ্ব মহিলাদের এই সমস্যাগুলো থাকে না (বিশেষকরে যদি তারা ভালো স্বাস্থ্য নিয়ে শুরু করে)। এবং গর্ভাবস্থায় ভালো যত্ন এবং স্বাস্থ্যকর স্বভাব এই ঝুঁকিগুলো কমাতে পারে।

বহু গর্ভধারণ: যখন যমজ বা তারও বেশী

Multiple pregnancy: when it's twins or more

প্রতি ১০০ জন প্রজননের মধ্যে একজনের যমজ বাচ্চা হয়। আপনার এটি হতে পারে যদি:

- আপনার বা আপনার সঙ্গীর পরিবারে সাদৃশ্যপূর্ণ যমজ বাচ্চা থাকে
- আপনার বয়স ৩৫ বছরের চেয়ে বেশী
- আপনি উর্বরতার চিকিৎসা নিচ্ছেন

সাদৃশ্যপূর্ণ যমজ হয় যখন একটি নিষিক্ত ডিম্বানু দুইটি ভিন্ন কোষে ভাগ হয়। প্রত্যেক কোষ একটি করে বাচ্চায়/ভ্রুণে উন্নীত হয়। তারা একই ডিম্বানু থেকে আসার কারণে, ভ্রুণের একই রকম জিন থাকে। তারা একই লিঙ্গের হয় এবং তারা দেখতেও প্রায় একই রকম হয়। সাদৃশ্যপূর্ণ যমজ একই গর্ভফুল ভাগ করে, কিন্তু ভিন্ন নালী থাকে।

অসাদৃশ্যপূর্ণ (ভ্রাতৃবৎ) যমজ হয় যখন দুইটি ভিন্ন ডিম্বানু দুইটি শুক্রানু দ্বারা নিষিক্ত হয়। তারা দেখতে একই রকম হয় যেমন ভাই এবং বোন হয়ে থাকে। প্রত্যেক যমজ বাচ্চার নিজস্ব গর্ভফুল থাকে। অসাদৃশ্যপূর্ণ যমজ ভিন্ন লিঙ্গের হতে পারে।

ত্রয়ী (তিনটি) বাচ্চা বিরল এবং চতুষ্টয় (চার বাচ্চা) এখনও আরো বিরল, যদিও উর্বরতার ঔষধ ব্যবহার করা মানে বহু প্রজনন খুবই স্বাভাবিক তাদের পূর্বে চেয়ে।

যদি আমি একটির বেশী বাচ্চা বহন করে থাকি তার উপসর্গগুলো কি কি?

দ্রুত ওজন বৃদ্ধি বা আপনার জরায়ু স্বাভাবিক গর্ভাবস্থার ধাপের চেয়ে বেশী বড় হয়ে থাকে তাহলে তা একাধিক গর্ভাবস্থা নির্দেশ করে। একটি অতিরিক্ত বাচ্চা মানে গর্ভাবস্থায় স্বাভাবিক অস্বাচ্ছন্দ্যবোধ, যেমন বমি বমি ভাব বা বারবার পায়খানায় যাওয়া আরো বেশী মারাত্মক হয়। একটি আল্ট্রাসাউন্ড ১০ বা ১৮তম সপ্তাহে একাধিক গর্ভাবস্থা নিশ্চিত করতে পারে।

গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে একটি যমজ গর্ভপাত হওয়ার অল্প ঝুঁকি থাকে।

একটি একাধিক গর্ভাবস্থার কি ভিন্নতা রয়েছে?

যমজ সন্তানের প্রত্যাশা উত্তেজনাপূর্ণ, কিন্তু একাধিক গর্ভাবস্থা জটিলতার ঝুঁকিও বৃদ্ধি করে। এগুলো হলো:

- রক্তশূণ্যতা
- অপরিপক্ক প্রজনন
- এক বা উভয় বাচ্চার ভালো বৃদ্ধি না হওয়া।

এর মানে এই যে, নিয়মিত প্রসবপূর্ব পরিদর্শন সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ - ভালো যত্ন সমস্যা হওয়ার ঝুঁকি কমিয়ে দিতে সাহায্য করে। যেসকল যমজ সন্তান একটি গর্ভফুল ভাগ করে তাদেরকে চিহ্নিত করা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ। এই ধরনের একাধিক গর্ভাবস্থা/বহুবিধ গর্ভধারণ বাচ্চার জন্য সর্বোচ্চ ঝুঁকি বহন করে এবং এজন্য সতর্কতার সাথে দেখাশুনার প্রয়োজন পরে।

হাসপাতালে যেখানে আপনার প্রয়োজন মতো সুবিধা রয়েছে সেখানে থাকা উত্তম কারণ একাধিক গর্ভধারণ করেছে এমন মহিলাদের অর্ধেকের বেশী প্রসব আগে হয়ে যায়। আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সাথে কথা বলে নিশ্চিত হোন যে হাসপাতালে একাধিক বাচ্চা জন্মদানের প্রয়োজনীয় সেবা ব্যবস্থা রয়েছে।

একাধিক গর্ভধারণকৃত অধিকাংশ মহিলা স্বাভাবিকভাবেই প্রসব করতে পারে, কিন্তু যদি জটিলতা দেখা দেয় তাহলে সিজারিয়ান সেকশন অপারেশন বা প্রসব আবেশনের (ইনডাকশন) দরকার পরবে। এটি সুপারিশ করা হয় যে, এই বাচ্চাগুলোকে গর্ভাবস্থায় এবং প্রসবের সময় সতর্কতার সাথে তদারকি করতে হয়। এর মধ্যে রয়েছে ইলেকট্রনিক ফেটাল পর্যবেক্ষণ।

বাচ্চা জন্মদানের পর আপনাকে একটু বেশী সময় ধরে হাসপাতালে থাকতে হতে পারে - বাচ্চা অপরিপক্ক হতে পারে অথবা আপনার খাওয়ানোর জন্য এবং যত্নের জন্য এক বাচ্চার তুলনায় অধিক সময় দিতে হতে পারে।

আপনার একের অধিক বাচ্চা আছে এটা জানার কারনে আপনি হয়ত আরো বেশী উদ্বিগ্ন হয়ে যাবেন। আপনি হয়ত জটিলতা নিয়ে এবং কিভাবে দুই বা ততোধিক বাচ্চা মানিয়ে নিবেন তা নিয়ে দুশ্চিন্তায় থাকবেন। একাধিক বাচ্চা বহন করার কারণে অতিরিক্ত অবসাদ এবং অস্বস্তি আরো কঠিন হবে যদি আপনি উদ্বিগ্ন বা দুর্দশাগ্রস্থ অনুভব করেন।

এই অনুভূতি নিজের কাছে ধরে রাখবেন না। ডাক্তার, ধাত্রী, হাসপাতাল সমাজকর্মী বা একজন পরামর্শদাতার সাথে কথা বলুন।

আরো তথ্যের জন্য অস্ট্রেলিয়ান বহু প্রজনন এসোসিয়েশন www.amba.org.au পরিদর্শন করুন

গর্ভাবস্থার সময় জটিলতা

Complications in pregnancy

বেশীরভাগ গর্ভাবস্থা সহজেই পার হয়ে যায়। কিন্তু জটিলতার বিপদজ্জনক উপসর্গগুলো জানা থাকলে প্রয়োজনের সময় আপনি দ্রুত উদ্যোগ নিতে পারবেন। আপনার ডাক্তার,ধাত্রী বা হাসপাতালের সাথে কথা বলুন যদি আপনার নীচের যে কোন একটি সমস্যা হয়:

- যোনীপথে উল্লেখযোগ্য পরিমান রক্তপাত (ফোটা পরিমানের চেয়ে বেশী)
- অল্প সময়ে বার বার অতি মারাত্মক বমি বমি ভাব বা বমি করা
- অতিরিক্ত পেটে ব্যাথা
- নিয়মিত পরিষ্কার 'পানির মতো' যোনীপথে স্রাব নি:সরণ
- মারাত্মক মাথা ব্যাথা যা যাচ্ছে না (বিশেষ করে গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় অর্ধাংশে)
- হঠাৎ পায়ের গোড়ালী, আঙ্গুল এবং মুখমন্ডল ফুলে যাওয়া
- হঠাৎ চোখে ঝাপসা দেখা
- তাপমাত্রা ৩৭.৮ক্কসে. এর বেশী হওয়াা
- বাচ্চা যেকোন ২৪ ঘন্টায় নড়াচড়া না করলে বা অত্যধিক কম করলে গর্ভাবস্থার ৩০ সপ্তাহ পর থেকে
- ৩৭তম সপ্তাহের আগে নিয়মিত ব্যাথাযুক্ত সংকোচন হলে।

রক্তপাত এবং গর্ভপাত

গর্ভাবস্থার শুরুর দিকে (২০ সপ্তাহের পূর্বে) রক্তপাতকে ভয়প্রদর্শিত গর্ভপাত বলে। সাধারণত, রক্তপাত বন্ধ হয়ে যায় এবং গর্ভাবস্থা চলতে থাকে। কিন্তু যদি রক্তপাত এবং পিঠের নিচের দিকে বা পেটে ব্যাথা বা অস্বস্তি থাকে (মাসিকের ব্যথার মতো) তাহলে গর্ভপাত হওয়ার সম্ভাবনা বেশী থাকে।

গর্ভপাত হয়ে যাওয়া সাধারণ ঘটনা। সাধারণত প্রথম ১৪ সপ্তাহেরমধ্যে নিশ্চিত পাঁচটি গর্ভাবস্থার একটি গর্ভপাতের মধ্য দিয়ে শেষ হয়। গর্ভপাতের পর, কিছু মহিলার একটি পদ্ধতির প্রয়োজন লাগতে পারে যাকে dilation and curettage (D&C/ ডি এন্ড সি) বলাহয়। এটি সাধারণ চেতনানাশক দ্বারা করা হয় এবং জরায়ুর ভিতর থেকে সমস্ত গর্ভধারণের কলা/টিসু যেগুলো ছিল তা আস্তে আস্তে বের করা হয়। এটি ভারী রক্তপাত এবং সংক্রমণ প্রতিরোধ করে। কিন্তু যদি আল্ট্রাসাউন্ড দেখে যে, জরায়ু খালি তাহলে D&C-এর দরকার নাই।

অনেক পিতামাতা গর্ভধারণ নষ্ট হওয়ার কারণে শোকার্ত হয়। অনেক কঠিন বিষয়ের মধ্যে একটি হচ্ছে অন্যান্যরা সর্বদা এটা বুঝতে পারে না যে, গর্ভপাতের মাধ্যমে আপনার একটি বাচ্চা নষ্ট হওয়ায় আপনার যে কি পরিমাণ শোক অনুভূত হয়। যদিও আপনি পরিবার এবং বন্ধুদের থেকে অনেক সহযোগীতা পান যখন একটি মৃত শিশু জন্ম নেয় বা জন্মের পরপরই মারা যায়,কিন্তু অনেকে অনুধাবন করতে পারে না যে গর্ভপাতের মাধ্যমে বাচ্চা নষ্ট হওয়ায় আপনি ভয়ানক দু:খের মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন।

গর্ভপাতের শোক মানিয়ে নেয়ার আরো তথ্যের জন্য দেখুন *যখন শিশু মারা যায়* পৃষ্ঠা নং ১৪৮।

এন এস ডব্লিউ-এর হাসপাতালগুলোতে রক্তপাত বা গর্ভাবস্থার শুরুতে তলপেটে ব্যাথা অভিজ্ঞতা সম্পন্ন মহিলাদের জন্য দুই রকম সেবা সহজলভ্য আছে।

আরলি প্রেগনেন্সি ইউনিট (EPU) কিছু নির্বাচিত ও ব্যস্ততম হাসপাতালের জরুরী বিভাগে প্রতিষ্ঠা করা হয়েছে, যেখানে প্রশিক্ষিত এবং যোগ্য সেবিকারা দ্রুত মূল্যায়ন এবং যে মায়ের গর্ভপাত হয়েছে বা গর্ভপাত হওয়ার ঝুঁকি আছে তাদের উপদেশ প্রদান করে।

আরেকটি সেবা হলো আরলি প্রেগনেন্সি এসেসমেন্ট সার্ভিস (EPAS) যা জরুরী বিভাগের বিকল্প সেবা দিয়ে থাকে ঐ সকল মহিলাদের যারা তলপেটে অল্প ব্যাথা অনুভব করে অথবা যাদের প্রথম ২০ সপ্তাহের মধ্যে অল্প রক্তপাত হয়। আরলি প্রেগনেন্সি এসেসমেন্ট সার্ভিস এন এস ডব্লিউ-এর অধিকাংশ প্রধান মেট্রোপলিটন এবং প্রধান গ্রাম হাসপাতালে প্রতিষ্ঠিত আছে।

জরায়ুর বাইরে গর্ভাবস্থা (একটোপিক প্রেগনেন্সি)

জরায়ুর বাইরে গর্ভাবস্থা হলো যখন ভ্রুণ ডিম্বনালীর (ফেলোপিয়ান টিউব) ভিতর অথবা জরায়ুর বাইরে অন্য জায়গায় গেথে যায়। জরায়ুর বাইরে গর্ভাবস্থার যেসব উপসর্গ আপনি অনুভব করবেন তন্মধ্যে আছে মারাত্মক তলপেটে ব্যাথা, যোনীপথে রক্তপাত, নিস্তেজ অনুভব, বমি বা এক কাঁধের চূড়ায় ব্যাথা। যদি আপনি এসব উপসর্গ অনুভব করেন, জরুরী ভিত্তিতে চিকিৎসা নেয়া গুরুত্বপূর্ণ।

জরায়ুর বাইরে গর্ভাবস্থার সাধারণ ফলাফলহল গর্ভপাত এবং সাধারণত তা প্রতিরোধযোগ্য নয়।

২০ সপ্তাহের পর রক্তপাত

২০ সপ্তাহের পর রক্তপাতকে প্রসব পূর্ববর্তী রক্তপাত বলে। এটি সাধারণ নয়, কিন্তু অবিলম্বে চিকিৎসার প্রয়োজন হয়। গর্ভাবস্থার যেকোন ধাপে রক্তপাতের প্রথম উপসর্গ দেখা দিলে সর্বদা আপনার ডাক্তার, ধাত্রী বা হাসপাতালের সাথে যোগাযোগ করুন।

এর কারণ হতে পারে গর্ভফুলেরএকটি সমস্যা যাকে 'প্লাসেন্টা প্রিভিয়া' বা গর্ভফুলের নিম্নাবস্থান বলে।এর মানে হলো জরায়ুর উপরের অংশে সংযুক্ত না হয়ে, কিছু অংশ বা পুরো গর্ভফুল জরায়ুর নীচের অংশে সংযুক্ত হয়। গর্ভাবস্থার শেষের দিকে জরায়ু যখন প্রসারিত হতে থাকে, তখন এটি গর্ভফুলের কিছু অংশ স্থানচ্যুত করে এবং এতে করে রক্তপাত ঘটায়।

কখনো গর্ভফুল (বা প্লাসেন্টা) জরায়ু থেকে সামান্য পৃথক হয়, যদিও এটি সঠিক অবস্থানেই থাকে। এটি অল্প বা ভারী রক্তপাত ঘটাতে পারে এবং কখনো কখনো পেট ব্যাথা হয়। যদি গর্ভফুলের অনেক অংশ বের হয়ে আসে,তাহলে তা আপনার এবং আপনার বাচ্চার জন্য প্রধান ঝুঁকিপূর্ণ হবে। শীঘ্র চিকিৎসা বাচ্চাকে নিরাপদ করতে পারে, যদিও সে সিজারিয়ান সেকশন অপারেশন এবং/অথ বা সময়ের আগে জন্ম নিতে পারে।

কখনো কখনো রক্তপাতের কারণ খুঁজে পাওয়া যায় না।

বহুমূত্র রোগ (ডায়াবেটিস)

যখন কারো বহুমুত্র রোগ থাকে, তাদের শরীর তাদের রক্তে গ্লুকোজ (চিনি)-এর সীমা নিয়ন্ত্রণ করতে পারে না। নিয়ন্ত্রণহীন রক্তের গ্লুকোজ সীমা মারাত্মক স্বাস্থ্য সমস্যা করতে পারে। দুই ধরনের বহুমুত্র রোগ আছে:

টাইপ-১ (ইনসুলিন নির্ভর) বহুমূত্র রোগে মানুষের শরীর রক্তের গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণের জন্য পর্যাপ্ত ইনসুলিন তৈরী করতে পারে না। তাদের রক্তে চিনির পরিমান নিয়ন্ত্রণ রাখতে ইনসুলিন ইনজেকশানের প্রয়োজন হয়।

টাইপ-২ বহুমূত্র রোগে মানুষের সমস্যা একটু ভিন্ন। তাদের পর্যাপ্ত ইনসুলিন থাকে, কিন্তু তাদের শরীর একে যথাযথভাবে ব্যবহার করে না, তাই রক্তে চিনির পরিমাণ অনেক বেড়ে যায়। টাইপ-২ বহুমূত্র রোগ সাধারণত খাবার নিয়ন্ত্রণ এবং ব্যায়াম, এবং কখনো ঔষধ দ্বারা নিয়ন্ত্রণ করা যায়।

গর্ভাবস্থার শুরুতে এমনকি গর্ভধারণের পূর্বে ডাক্তার বা বহুমুত্র রোগ বিশেষজ্ঞ দেখানো গুরুত্বপূর্ণ, তাহলে আপনি ভালো যত্ন পাবেন এবং রক্তে চিনির পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন। ভালোযত্ন এবং চিকিৎসার মাধ্যমে অনেক ডায়াবেটিক মহিলারা সফল গর্ভধারণ করতে পারে। খাদ্যের ব্যাপারে তাদেরকে অতিরিক্ত যত্ন নিতে হবে এবং নিজে নিজে প্রায়ই রক্তে চিনির পরীক্ষা করতে হবে। ডায়াবেটিস গর্ভবতী মহিলাদের যত্ন এবং তাদের ঔষধ ঠিক করে দেয়ার জন্য বারবার ডাক্তার/বিশেষজ্ঞ দেখানো প্রয়োজন।

গর্ভাকালীন বহুমূত্র রোগ

গর্ভাকালীন বহুমূত্র রোগ গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় অর্ধাংশে হতে পারে। গর্ভাকালীন বহুমূত্র রোগ মহিলাদের রক্তে চিনির পরিমাণ অস্বাভাবিক অধিক মাত্রায় থাকে।এই ধরনের মহিলাদের কঠোর খাদ্য সংযম অভ্যাস এবং ব্যায়াম কর্মসূচী মেনে চলা প্রয়োজন। কিছু ক্ষেত্রে, মহিলাদের ইনসুলিন ইনজেকশনসহ অন্যান্য ঔষধের প্রয়োজন পরে।

প্রতি ১০০ জন গর্ভাকালীন বহুমূত্র রোগ মহিলার মধ্যে ৩০ জনের বাচ্চা গড়ে বড় আকৃতির হয়। তাদের প্রসবের সময় কিছু রকমের হস্তক্ষেপ যেমন সিজারিয়ান সেকশন অপারেশন দরকার পরে।

গবেষণায় দেখা গেছে যে যেসব মহিলাদের গর্ভাকালীন বহুমূত্র রোগ হয় তাদের পরবর্তী জীবনে টাইপ-২ ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি বেশী থাকে ।

এটা সাধারন যে গর্ভাবস্থায় সকল গর্ভবতী মহিলাদের অন্তত: একবার গ্লুকোজ পরীক্ষা করা হয়।

বহুমূত্র রোগের ব্যাপারে আরো তথ্যের জন্য, অষ্ট্রেলিয়ান ডায়াবেটিস কাউন্সিল-এর ১৩০০ ৩৪২ ২৩৮ নাম্বারে যোগাযোগ করুন অথবা পরিদর্শন করুন www.australiandiabetescouncil.com

উচ্চ রক্তচাপ

যে কারনে ডাক্তার এবং ধাত্রী গর্ভাবস্থায় সতর্কতার সাথে রক্তচাপ পরীক্ষা করে তা হচ্ছে চিকিৎসাবিহীন উচ্চ রক্তচাপ (হাইপারটেনশন বলে)-এর কারণে:

- বাচ্চার রক্ত সরবরাহ কমে যায় ফলে বৃদ্ধিতে সমস্যা হয়
- মায়ের কিডনী, যকৃত এবং মস্তিষ্কে মারাত্মক প্রভাব ফেলে।

নিয়মিত পরীক্ষার মাধ্যমে উচ্চ রক্তচাপ শুরুতেই চিহ্নিত করা যায় এবং চিকিৎসা করা যায় - আপনি গর্ভবতী চিন্তা করার সাথে সাথে একজন ডাক্তার বা ধাত্রী দেখানো এবং নিয়মিত প্রসবপূর্ব যত্ন পাওয়ার জন্য এটি একটি ভালো কারণ।

গর্ভাবস্থার শেষের দিকে উচ্চ রক্তচাপ প্রসবকালীন খিঁচুনীর পূর্বাবস্থা বা প্রি-একলাম্পসিয়া নামক একটি অবস্থার আগাম উপসর্গ। প্রসবকালীন খিঁচুনীর পূর্বাবস্থা(প্রি-একলাম্পসিয়া)-র অন্যান্য উপসর্গ হলো প্রস্রাবে আমিষ এবং লিভারে সমস্যা বা রক্ত জমাটের সমস্যা। প্রি-একলাম্পসিয়ার দ্রুত চিকিৎসা প্রয়োজন কারণ এটি আরো মারাত্মক (কিন্তু বিরল) অবস্থা যাকে একলাম্পসিয়া বলে তাতে উন্নীত হতে পারে যা অজ্ঞান হয়ে যাওয়ার কারণ।

উচ্চ রক্তচাপ আছে এমন মহিলাদের খুব অল্প সংখ্যক যাদের উপর উচ্চ রক্তচাপ ঔষধ (anti-hypertensive) কোন রকম কাজ করে না, গর্ভাবস্থায় তাদের কিছু সময় হাসপাতালে ব্যয় করতে হয়, যাতে করে তাদের রক্তচাপ পর্যবেক্ষণ করা এবং স্থির করা যায়। সমস্যা কতটা মারাত্মক তার উপর নির্ভর করে হাসপাতালে থাকা কয়েক দিন, কয়েক সপ্তাহ বা মাস হতে পারে। কিছু বড় হাসপাতালে স্পেশাল ডে এসেসমেন্ট ইউনিট রয়েছে যেখানে আপনি দিনের বেলা থাকতে পারবেন এবং রাতে বাড়ী যেতে পারবেন।

হাঁপানি

গর্ভাবস্থাতেও আপনার হাঁপানির ঔষধ নেয়া প্রয়োজন। গর্ভাবস্থায় আপনার ডাক্তারকে নিয়মিত দেখান, কারণ পূর্ণ নিয়ন্ত্রিত হাঁপানি গর্ভাবস্থায় কম সমস্যা তৈরী করে। অনিয়ন্ত্রিত হাঁপানি অপরিপক্ক জন্ম এবং বাচ্চার ওজন কমের সাথে সম্পৃক্ত। গর্ভাবস্থায় হাঁপানি ভালো বা খারাপ হতে পারে। যদি আপনি ধুমপান না করেন, তবে আপনি হাঁপানি ভালো করতে পারেন। এছাড়াও এটা গুরুত্বপূর্ণ যে হাঁপানী রোগী মহিলার ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা নিতে হয়। যদি আপনার শ্বাসকষ্ট হয় তাহলে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করা গুরুত্বপূর্ণ।

মৃগীরোগ

যদি আপনার মৃগীরোগ থাকে তাহলে গর্ভধারণের পূর্বে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ কারণ ডোজ এবং ঔষধ যা আপনি মৃগীরোগের জন্য নেন তা পরিবর্তন হতে পারে। ডাক্তারের সাথে আলোচনা না করে ঔষধের ডোজ পরিবর্তন করবেন না।

বিষন্নতা

যদি আপনি গর্ভধারণের পরিকল্পনা করেন এবং বিষন্নতার জন্য ঔষধ খান তাহলে গর্ভাবস্থায় এসব ঔষধ নিরাপদ কিনা তা নিশ্চিত করতে আপনার ডাক্তার দ্বারা পরীক্ষা করে নিন। গর্ভধারণ আপনার বিষন্নতাকে আরো খারাপ করতে পারে, তাই আপনার ধাত্রী, ডাক্তার অথবা পরামর্শদাতাকে বলা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি কেমন অনুভব করছেন যাতে তারা অতিরিক্ত সহযোগীতার আয়োজন করতে পারে। যদি আপনি স্বাভাবিকভাবে বিষন্নতা অনুভব না করেন এবং গর্ভাবস্থায় বিষন্নতা এবং/অথবা উদ্বিগ্নতা তৈরী হয় তাহলে দয়াকরে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারকে জানান যাতে তারা আপনার জন্য যথাযথ সহযোগীতা প্রদান বা আয়োজন করতে পারে।

প্রসব এবং প্রজননের জটিলতা

Complications in labour and birthing

যদিও আপনি স্বাস্থ্যবতী এবং আপনার প্রসব এবং প্রজননের জন্য ভালো প্রস্তুতি আছে, তারপরও অপ্রত্যাশিত জটিলতার সুযোগ থাকে।

প্রসবের ধীরগতি

আপনার প্রসব কিভাবে অগ্রগতি হচ্ছে তা আপনার পেটে আপনার বাচ্চাকে অনুভব করে, আপনার জরায়ুর মুখ কতটুকু খুলেছে তা পরীক্ষা করে এবং বাচ্চা কতটুকু নীচে নেমেছে তা আপনার ধাত্রী বা ডাক্তার মূল্যায়ন করতে পারে। যদি আপনার জরায়ুর মুখ ধীরে খোলে বা সংকোচন কমে যায় বা বন্ধ হয়ে যায়, আপনার ধাত্রী বা ডাক্তার বলবে যে আপনার প্রসবের অগ্রগতি যেমন হওয়া দরকার ছিল তেমন হচ্ছে না।

যদি আপনি শিথিল এবং শান্ত থাকেন, তা ভালো - উদ্বেগ আরো বেশি ধীরগতি করে দেয়। আপনি এবং আপনার সঙ্গী অথবা সহযোগী মানুষ কি করতে পারবে এ প্রক্রিয়া চলার জন্য, জিজ্ঞাসা করুন। ধাত্রী বা ডাক্তার পরামর্শ দিতে পারে:

- অবস্থান পরিবর্তন করার
- চারপাশে হাঁটার - নড়াচড়া সংকোচনকে উৎসাহিত করতে পারে এবং বাচ্চাকে তাড়াতাড়ি নীচে নামতে সাহায্য করে
- উষ্ণ ঝরণা গোসল বা স্বাভাবিক গোসলের
- পিঠে মালিশ করার
- আপনার শক্তি পুনরুদ্ধার করতে নিদ্রার
- কিছু খাওয়া বা পান করার।

যদি অগ্রগতি অবিরত কমতে থাকে, আপনার ধাত্রী বা ডাক্তার আপনার পানি ভেঙ্গে দিতে বা সংকোচনকে আরো কার্যকর বানাতে সিনথেটিক অক্সিটোসিন শিরাপথে ফোটায় ফোটায় শুরু করতে পরামর্শ দিতে পারে। যদি আপনি ক্লান্ত হোন বা নিয়ন্ত্রণের অসাধ্য ব্যাথা থাকে, আপনি ব্যাথা নিরাময়ের বিকল্প সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করতে পারেন।

"আপনার একটি পরিকল্পনা থাকতে পারে। কিন্তু কি ঘটবে তা নিয়ন্ত্রণ করার বেশী আশা করতে পারবেন না। প্রধান কথা হলো যতটুকু সম্ভব ততটুকু তথ্য জানানো হবে।"
ক্যাটরিনা

যখন বাচ্চা অস্বাভাবিক অবস্থানে থাকে

অধিকাংশ বাচ্চার প্রথমে মাথা বের হয়, কিন্তু কিছু বাচ্চার অবস্থান এমন হয় যা প্রসব এবং প্রজননের জন্য ঝুঁকি হতে পারে।

পশ্চাতে অবস্থান

এর মানে হলো বাচ্চার মাথা শ্রোণী অঞ্চলে প্রবেশ করে এবং মুখ আপনার পিছনের দিকে ফিরিয়ে না রেখে পাকস্থলীর দিকে রাখে। এটি আপনার পিঠ ব্যাথাসহ প্রসবকে দীর্ঘ করতে পারে। অধিকাংশ বাচ্চা প্রসবের সময় ঘুরে যায়, কিন্তু অনেক বাচ্চা তা পারে না। যদি একটি বাচ্চা না ঘুরে আপনি একে ধাক্কা দিয়ে বের করতে পারবেন বা ডাক্তারকে বাচ্চার মাথাকে ঘুরিয়ে দেয়ার প্রয়োজন হতে পারে এবং/অথবা একে বের করতে ফোরসেপ বা ভ্যাকুয়াম পাম্পের সাহায্য নিতে হতে পারে। আপনি হাত এবং হাঁটুর উপর ভর দিয়ে নীচের দিকে নামতে পারেন অথবা আপনার শ্রোণী ঘোরাতে বা দোলাতে পারেন -এটি আপনার পিঠ ব্যাথাও কমাবে।

আপনার বাচ্চার অবস্থার ব্যাপারে উদ্বিগ্ন

কখনো এরকম উদ্বেগ থাকতে পারে যে, প্রসবের সময় বাচ্চা দুর্দশাগ্রস্থ আছে। উপসর্গগুলো হলো:

- বাচ্চার হৃদস্পন্দন তাড়াতাড়ি, ধীরগতি বা অস্বাভাবিক
- বাচ্চার অন্ত্রের নড়াচড়া (বাচ্চার চারপাশে মেকোনিয়াম নামক সবুজাভ-কালো পানি দেখা যায়)।

যদি আপনার বাচ্চা ভালোভাবে মোকাবেলা করতে পারছে না বলে মনে হয়, প্রথম ধাপ হলো তাদের হৃদস্পন্দন নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ। আপনার বাচ্চার তাড়াতাড়ি জন্মের প্রয়োজন হতে পারে, এবং সেক্ষেত্রে ভ্যাকুয়াম বা ফোরসেপ প্রসব বা সিজারিয়ান সেকশন অপারেশন করা হয় ।

প্রসব পরবর্তী রক্তপাত (স্বাভাবিকের চেয়ে অধিক রক্তপাত)

প্রজননের পর অল্প রক্তপাত হওয়া স্বাভাবিক। সাধারণত রক্তপাত কমানো এবং বন্ধের জন্য জরায়ুর মাংসপেশী অবিরত সংকোচন করতে থাকে। যদিও কিছু মহিলার স্বাভাবিকের চেয়ে বেশী রক্তপাতের অভিজ্ঞতা হয়,এই অবস্থাকে প্রসব পরবর্তী রক্তপাত বলা হয়।

একটি প্রসব (গর্ভ) পরবর্তী রক্তপাত হয় যখন একজন মা ৫০০ মিলিলিটার বা তার বেশী রক্ত হারায়। গর্ভ পরবর্তী রক্তপাতের সবচেয়ে সাধারণ কারণ হচ্ছে জরায়ু সংকোচন না হয়ে শিথিল থাকা। বাচ্চা জন্মানোর পর একটি ইনজেকশান (সিনথেটিক অক্সিটোসিন) দিলে জরায়ু থেকে গর্ভফুল বের করতে সাহায্য করে এবং ভারী রক্তপাতের ঝুঁকি কমিয়ে দেয়। আপনার ধাত্রী নিয়মিত আপনার জরায়ু পরীক্ষা করবে, যে এটি শক্ত এবং সংকোচিত হচ্ছে কিনা তা নিশ্চিত হতে।

গর্ভ পরবর্তী রক্তপাত অনেক জটিলতা করতে পারে এবং হাসপাতালে বেশী দিন থাকতে হতে পারে। কিছু জটিলতা মারাত্মক কিন্তু তাদের ফলাফলে মৃত্যু খুব কম হয়।

আটকে যাওয়া গর্ভফুল

মাঝে মাঝে বাচ্চা জন্মের পর গর্ভফুল বের হয়ে আসে না, তাই এটা ডাক্তারের তাড়াতাড়ি বের করার প্রয়োজন হয়। এটি সাধারণত অপারেশন থিয়েটারে করা হয়। আপনাকে একটি এপিডুরাল অথবা সাধারণ অনুভুতিনাশক দিতে হবে।

অগ্রিম আগমন: যখন একটি শিশু তাড়াতাড়ি জন্ম নেয়

Early arrival:
when a baby comes too soon

যদিও অধিকাংশ গর্ভাবস্থা ৩৭ থেকে ৪২ সপ্তাহ পর্যন্ত চলে, কোন কোন শিশুর তাড়াতাড়ি জন্ম নেয়া অস্বাভাবিক কিছু না। ৩৭ সপ্তাহের পূর্বে শিশু জন্মগ্রহণ করলে তাকে অকাল বা অপরিপক্ক বাচ্চা বলে পরিগণিত হয়। অস্ট্রেলিয়াতে প্রতি ১০০ শিশুর মধ্যে আটজন অপরিপক্ক হয়।

অকালে শিশুর আগমন ঘটতে পারে কারণ:

- গর্ভফুল বা যোনীমুখে সমস্যার কারণে
- এটা একটি বহুগর্ভ
- পানি ভেঙ্গে গেলে
- মায়ের উচ্চ রক্তচাপ বা ডায়াবেটিসের কারণে
- মায়ের কোন একটি সংক্রমন থাকলে, বিশেষ করে মুত্রথলিতে।

যে সকল মহিলারা প্রসবপূর্ব সেবা নেননি তাদের অপরিপক্ক প্রসবের ঝুঁকি বেশী থাকে, কিন্তু অধিকাংশ ক্ষেত্রে কারণ অজানা থাকে। ৩৭ সপ্তাহের পূর্বে আপনার যদি প্রসবের কোন উপসর্গ দেখা দেয় তবে তৎক্ষনাত আপনার ধাত্রী, ডাক্তার বা হাসপাতালে যোগাযোগ করুন।

অপরিপক্ক শিশুদের একটি বড়, আধুনিক সরঞ্জামাদিসহ ছোট শিশুর সেবাদানে পারদর্শী লোকবল সম্পন্ন হাসপাতালে জন্ম নেয়া নিরাপদজনক (বিশেষ করে যাদের জন্ম ৩৩ সপ্তাহের পূর্বে হয়)। আপনি যদি গ্রামের দিকে থাকেন তবে যত দ্রুত সম্ভব হাসপাতালে যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। তাহলে তারা আপনাকে অপরিপক্ক বাচ্চার সেবার জন্য ভাল সরঞ্জামাদি সম্পন্ন হাসপাতালে স্থানান্তরিত করতে পারবে।

বেঁচে থাকার সম্ভাবনা নির্ভর করে বাচ্চা কত দ্রুত হাসপাতালে পৌছালো এবং বিশেষায়িত সেবা পেলো তার উপর। ২৬ সপ্তাহের পূর্বে প্রতি ১০০ জনের মধ্যে ৬০ জন বাচ্চা বেঁচে যাবে। ২৮-৩০ সপ্তাহের মধ্যে জন্মানো প্রতি ১০০ জনের মধ্যে ৯৮ জন বাচ্চা বেঁচে যাবে ।

বিকলাঙ্গতার ঝুঁকি নির্ভর করে শিশুটি কতটা অপরিপক্ক তার উপর । ২৪ সপ্তাহে জন্মানো শিশুর মধ্যে ৪০ শতাংশ শিশুর মাঝারী থেকে মারাত্মক বিকলাঙ্গতার ঝুঁকি থাকে যেমন সেরেব্রাল পালসী, অন্ধত্ব, বধিরতা বা বুদ্ধিগত বিকলাঙ্গতা। গর্ভ শেষ হওয়ার কাছাকাছি সময়ে জন্মানো শিশুদের সাধারণত সুদুরপ্রসারী অসুবিধা থাকে না।

যেহেতু অপরিপক্ক বাচ্চাদের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ পুরোপুরি বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয় না তাই তারা নিম্নের অসুবিধাগুলো অনুভব করতে পারে:

- **ফুসফুসের সমস্যা** অপরিপক্ক শিশুদের প্রায়ই শ্বাস-প্রশ্বাসের জন্য সাহায্যের দরকার হয় কারণ তাদের ফুসফুস সম্পূর্ণ বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়না। অকালে জন্মের ক্ষেত্রে ফুসফুসের এবং অন্যান্য সমস্যার ঝুঁকি কমানোর জন্য প্রসবের পূর্বে মহিলাদের স্টেরয়েড ইনজেকশান দেয়া হয়।
- **শ্বাস বন্ধ হওয়া** এর মানে শিশু শ্বাস:প্রশ্বাস বন্ধ করে দেয়। মস্তিষ্কের যে অংশ শ্বাস:প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রন করে সে অংশ সম্পূর্ণ বৃদ্ধিপ্রাপ্ত না হওয়ার কারণে এটা হয়ে থাকে। অপরিপক্ক বাচ্চাদের নিবিড় পর্যবেক্ষনে রাখতে হবে যেন তার শ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে তা পুনরায় চালু করার জন্য সাহায্য করা যায়।
- **খাওয়াতে অসুবিধা** শিশু যদি চুষতে না পারে তবে তাকে নলের সাহায্যে খাওয়ানোর প্রয়োজন হতে পারে যতক্ষণ না সে চোষা এবং গেলার জন্য প্রস্তুত হতে পারে।
- **উষ্ণ থাকায় সংকট** অপরিপক্ক বাচ্চার প্রাকৃতিক তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রন যথাযথ বেড়ে উঠে নাই তাই তারা নিজ শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রন করতে পারেনা। তাদের বিশেষ হিউমিডিক্রিব বা মাথার উপর বিশেষ হিটারের নিচে যত্নের প্রয়োজন হতে পারে যতক্ষণ না তারা নিজের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রনের মতো পরিপক্ক হয়।
- **জন্ডিস** শিশুর চামড়া হলুদ হতে পারে কারণ যকৃত তখনো যথাযথ কাজ শুরু করেনি। আরো তথ্যের জন্য, *আপনার শিশুর জন্মের পর* পৃষ্ঠা নং ৮৬ দেখুন।

আমার শিশু কি বাঁচবে?

সাধারণত, গর্ভাশয়ে বেড়ে উঠার জন্য অতিবাহিত প্রতিটি অতিরিক্ত সপ্তাহ বেঁচে থাকার সম্ভাবনাকে নাটকীয়ভাবে বাড়িয়ে দেয়। শিশু যত দ্রুত জন্মাবে বেঁচে থাকার প্রতি ততটা ঝুঁকিপূর্ণ হবে। ৩২ সপ্তাহের পূর্বে জন্মানো বাচ্চাদের বেঁচে থাকার সম্ভাবনা বেশি যদি তারা নবজাতকের নিবিড় পর্যবেক্ষণ কেন্দ্রে বিশেষায়িত চিকিৎসা এবং সেবা পায়।

আপনার বাচ্চা যদি আগে জন্মায়, তবে তাকে আপনার এবং আপনার সঙ্গীর অতি নিকটে, চামড়ার সাথে চামড়া লেগে থাকে এমনভাবে কোলে নিয়ে যত দীর্ঘ সময় জুরে পারা যায় তত ভালো। এটাকে বলে "ক্যাঙ্গারু কেয়ার"। আপনার স্থিতিশীল শরীরের তাপমাত্রা একটি ইনকিউবেটরের চেয়ে মসৃণভাবে বাচ্চার তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রনে সাহায্য করে কারণ আপনার বাচ্চাকে উষ্ণ রাখার জন্য বেশি শক্তি ব্যয়ের প্রয়োজন হয় না, তারা দ্রুত বেড়ে উঠে এবং বিকশিত হয়। ক্যাঙ্গারু কেয়ার আপনার সাথে আপনার বাচ্চার সম্পর্ক তৈরীতে সাহায্য করে এবং আপনাকে তাদের কাছে থাকার অনুভূতি জানাতে সাহায্য করে। এটা আপনার বুকের দুধ উৎপাদন ও বজায় রাখতেও সাহায্য করতে পারে। অপরিপক্ক বাচ্চারা বুকের দুধে ভাল বেড়ে উঠে।

২৪ সপ্তাহের পূর্বে বেঁচে থাকার সম্ভাবনা ক্ষীণ এবং নিবিড় পর্যবেক্ষণ সেবা তখন নিয়মিতভাবে দেয়া হয়না। যদি এমন মনে হয় যে আপনার বাচ্চা ২৪ সপ্তাহের পূর্বে জন্মাবে, আপনার ডাক্তার তখন এই বিষয়ে আলাপ করবেন। আপনার বাচ্চাকে বাচাঁনোর জন্য চেষ্টা করবেন কি করবেন না সেই সিদ্ধান্তে আপনার জড়িত থাকাটা জরুরী। আপনার এবং আপনার পরিবারের জন্য কোনটা সবচেয়ে ভালো তা সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করতে আপনার ডাক্তার যতটা সম্ভব তথ্য দিবেন।

২৪ সপ্তাহে, যদিও বেঁচে থাকার হার এখনও কম, কিন্তু সেই সময়ের পর থেকে বেঁচে থাকার হার নাটকীয়ভাবে বেড়ে যায়। ২৮ সপ্তাহের মধ্যে, প্রতি ১০০ জন শিশুর মধ্যে ৯০ জনের বেশি শিশু বেঁচে থাকবে যদি কোন বিশেষায়িত হাসপাতালে নবজাতকের নিবিড় পর্যবেক্ষণ সেবায় থাকে।

আপনি যদি অপরিপক্ক জন্ম এবং এটা আপনার এবং আপনার বাচ্চার জন্য কি বুঝায়, সে সম্পর্কে আরো জানতে চান তবে আপনি অপরিপক্ক *বাচ্চার ফলাফল: পিতামাতার জন্য একটি তথ্যবহুল বই* পড়ুন। এটা আপনার ডাক্তারের কাছে পাওয়া যাবে,অথবা www.psn.org.au দেখুন।

যদি আপনার বাচ্চা অপরিপক্ক হয় বা এই অবস্থায় জন্মানোর সম্ভাবনা দেখা দেয়, তবে আপনি নিচের জিনিসগুলো জিজ্ঞেস করতে পারেন:

- আমার অপরিপক্ক বাচ্চার জন্মের জন্য কোন স্থান সবচেয়ে ভালো হবে
- আমার বাচ্চা বাঁচানোর সুযোগ বাড়ানোর জন্য জন্মের আগে কি করা যেতে পারে
- আমার বাচ্চা জন্মের পর কি হবে
- আমার বাচ্চা যদি এমন হাসপাতালে জন্মায় যেখানে নবজাতক নিবিড় পর্যবেক্ষণ কেন্দ্র (এন আই সি ইউ) নাই তখন কি হবে
- আমি কি আমার বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়াতে পারবো
- আমার বাচ্চা কতদিন হাসপাতালে থাকবে
- আমার অপরিপক্ক বাচ্চা দীর্ঘ সময় ধরে কিভাবে বেড়ে উঠবে
- অকালজন্ম সম্পর্কে আমরা আরো তথ্য কোথায় পেতে পারি?

"আমার যমজ বাচ্চা ছিল এবং আমি ২৮ সপ্তাহে প্রসবে চলে যাই। পেছনে তাকালে, আমি এখনো মনে করতে পারি অ্যাম্বুলেন্সে শুয়ে নিকটস্থ হাসপাতালে যাচ্ছি যেখানে বিশেষায়িত সেবার ব্যবস্থা ছিল, এবং আমি শান্ত ছিলাম। আমি আতঙ্কগ্রস্থ হইনি। যেকোনভাবে আমার মনে হচ্ছিল প্রকৃতি এমন কঠিন পরিস্থিতিতে শান্ত থাকার জন্য প্রস্তুত করে দেয়। আপনি শুধু তাই করেন যা করা দরকার। অবশ্যই এইসব হয়ে যাওয়ার পর আমি একটি পুরোদিন কেঁদেছিলাম। জমজ বাচ্চা দুটি শুরুতে অনেক অসুস্থ ছিল এবং তাদেরকে প্রথম ৩ বছর সতর্কতার সাথে পর্যবেক্ষণে রাখা হয়েছিল। কিন্তু তারা এখন ভাল আছে।" ক্যারল ।

বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিশু

Babies with special needs

কিছু বাচ্চা বিশেষ অবস্থা নিয়ে জন্মায় যা তাদের জীবনকে অন্তত: একটি সময়ের জন্য ভিন্ন করে তুলবে। তারা অপরিপক্কভাবে জন্মায় অথবা তাদের অসুখ বা এমন অবস্থা থাকতে পারে, যা তাদের শরীর বা মস্তিষ্কের কার্যক্রমকে প্রভাবিত করে। এই সকল বাচ্চাদের হাসপাতালে বিশেষ সেবার প্রয়োজন হয়। একজন শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ তাদের সেবা তত্ত্বাবধান করবেন। যদি হাসপাতালে আপনার বাচ্চার যত্নের জন্য বিশেষ সুবিধা না থাকে, তাকে অন্য হাসপাতালে নিয়ে যান। এন এস ডব্লিউ স্বাস্থ্য বিভাগে একটি নতুন জন্মানো এবং শিশু জরুরী পরিবহন সেবাব্যবস্থা (এন ই টি এস) আছে যা স্থলপথে বা আকাশপথে শিশুর পরিবহনের ব্যবস্থা করে দেয়। এটা অনেক সময় সম্ভব হয় যে আপনি অথবা আপনার সঙ্গী আপনার বাচ্চার সাথে নতুন হাসপাতালে প্রায়ই ভ্রমণ করতে পারবেন।

কিছু মা-বাবা আগেই জেনে যায় যে তাদের বাচ্চার সমস্যা হবে, কিন্তু এই খবরটি জন্মের আগে বা পরে আসলো কিনা, এতে আপনার যে অনুভূতি হবে তা মোকাবিলা করা কঠিন। অবসাদ, রাগ এবং অবিশ্বাস এই সময়ে স্বাভাবিক। অনেক মা-বাবা, বিশেষ করে মা, উদ্বিগ্ন থাকে যে, এই সমস্যার জন্য তারা কোন না কোনভাবে দায়ী - কিন্তু তা খুব অস্বাভাবিক।

স্বাস্থ্য সমস্যা আছে এমন বাচ্চাদের ক্ষেত্রে, তাদের মা বাড়ীতে যাবার পর বাচ্চাকে বিশেষ যত্নাদি দেয়ার জন্য হাসপাতালে থাকা সাধারণত প্রয়োজন, কিন্তু এটি আপনার এবং আপনার বাচ্চার পরস্পরকে জানার জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। বাচ্চা জন্মের পর যদিও বাচ্চা শিশু শয্যায় থাকে তারপরও যতো তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনাকে এটি করার জন্য উৎসাহিত করা হবে।

আপনি প্রথমে আপনার বাচ্চাকে স্পর্শ এবং পরিচালনা করতে দ্বিধাবোধ করতে পারেন। হাসপাতাল কর্মীরা আপনার অনুভূতি বুঝে এবং আপনাকে এর সাথে মোকাবেলার চেষ্টা করতে সাহায্য করবে।

যতটা সম্ভব বেশী করে সহযোগীতা এবং তথ্য সংগ্রহ করুন। আপনার ধাত্রী, ডাক্তার, হাসপাতাল কর্মী, সমাজ কর্মী বা পরামর্শদাতার সাথে সাহায্যের জন্য কথা বলতে পারেন। একই অবস্থার অন্যান্য বাচ্চাদের মা-বাবার সাথেও কথা বলতে পারেন। উপযুক্ত সামাজিক সংস্থা বা সহযোগীতা গ্রুপের সাথে যোগাযোগ করানোর জন্য আপনার ধাত্রী, ডাক্তার, হাসপাতাল বা কমিউনিটি স্বাস্থ্যকেন্দ্রকে জিজ্ঞাসা করুন। এই সংস্থাগুলো আপনাকে এবং আপনার পরিবারের জন্য তথ্য এবং সহযোগীতা প্রদান করতে পারে।

যখন আপনার বাচ্চা বাড়ী যাবার জন্য পর্যাপ্ত ভালো হয়, তখন আপনার নিকটবর্তী প্রাথমিক শিশু স্বাস্থ্য সেবাব্যবস্থার সাথে যোগাযোগ করুন অথবা আপনার জন্য আপনার হাসপাতালকে এই যোগাযোগ করতে বলুন। প্রাথমিক শিশু স্বাস্থ্য সেবাব্যবস্থা আপনাকে, আপনার পরিবারকে এবং আপনার বাচ্চাকে সহযোগীতা করতে পারে। তারা আপনাকে নবজাতকের যত্ন, স্বাস্থ্য এবং ক্রমবিকাশের ব্যাপারে উপদেশ দিবে। তারা আপনাকে নিয়িমিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা প্রদান করে যাতে যে কোন উদ্বেগ তাড়াতাড়ি ধরা পড়ে। আপনার জিপি-র সাথে একটি সাক্ষাত করা ভালো, যাতে তারা আপনার বাচ্চার স্বাস্থ্য সম্পর্কে এবং চলমান মেডিকেল প্রয়োজন সম্পর্কে জানে।

যদি আপনার বাচ্চার একটি সমস্যা থাকে, আপনার অনেক প্রশ্ন থাকবে। তাদেরকে জিজ্ঞাসা করতে দ্বিধাবোধ করবেন না। আপনার প্রশ্ন লিখে রাখা একটি ভালো উপায়, এতে আপনি সব উত্তর পাবার ব্যাপারে নিশ্চিত হবেন।

গর্ভাবস্থায় এবং পিতৃত্ব-মাতৃত্বকালীন সময়ের শুরুতে আপনার অনুভূতি: যা সকল পিতামাতার জন্য জানা জরুরী

Your feelings in pregnancy and early parenthood: what all parents need to know

একটি ম্যাগাজিনের পাতা উল্টান বা টিভি ছাড়ুন এবং আপনি বিমোহিত হবেন এই চিন্তা করে যে:

- সকল গর্ভবতী মহিলা আনন্দে উদ্ভাসিত হয়
- একজন নতুন জন্মানো বাচ্চার মা কখনও জরাজীর্ণ বা আবিষ্ট হয় না
- প্রতিটি নতুন জন্মানো বাচ্চার দুজন অনুগত মা-বাবা থাকেন যারা কাজের চাপ ভাগ করে নেয় এবং কোন বিষয়ে কখনও ঝগড়া করে না
- পিতৃত্ব-মাতৃত্ব আসে স্বাভাবিক ভাবেই।

যখন আপনি গর্ভবতী থাকেন বা পিতৃত্ব-মাতৃত্ব কালের শুরুর দিক মানাতে ব্যস্ত, জীবনকে ম্যাগাজিন এবং টিভির আশাব্যাঞ্জক ভাবমূর্তির চেয়ে ভিন্ন মনে হবে। তার মানে এই না আপনার সাথে কিছু ভুল হচ্ছে - শুধুমাত্র গর্ভাবস্থার এবং শৈশবকালের জনপ্রিয় ভাবমূতি আপনাকে বাস্তব জিনিসের জন্য প্রস্তুত করে না।

বাস্তব এই যে, গর্ভাবস্থা এবং পিতৃত্ব-মাতৃত্বকালের শুরুর দিকে অনেক উত্থান এবং পতন আছে।

আপনার জীবনের কোন বড় ঘটনা (এমনকি ভাল ঘটানাও) অনেক মানসিক চাপ তৈরি করতে পারে। যেমন বিবাহ, নতুন চাকুরী, বাড়ি পরিবর্তন, লটারি জেতা বা বাচ্চা হওয়ার মত ঘটনা হতে পারে। মানসিক চাপের কারনে আপনি খারাপ অনুভব করতে পারেন। ক্লান্তি অনুভব - মহিলাদের জন্য গর্ভাবস্থায় এবং পিতৃত্ব-মাতৃত্বকালীন সময়ের শুরুর দিকে বাবা-মা উভয়ের জন্য হওয়াটা স্বাভাবিক। বাস্তবিকভাবে, ক্লান্তি বোঝা আরও বাড়িয়ে দেয়। অনেক মা বাবার জন্য, প্রথম কয়েক সপ্তাহের অবসাদ অনেকটা দিশেহারার মত হয়ে পড়ে।

তার উপরে আরও আছে যেমন বাচ্চা জন্মানোর পর মহিলারা তাদের শরীরের পরিবর্তন এবং হরমোন মাত্রার পরিবর্তনের সাথে মানাতে চেষ্টা করে। এছাড়াও তারা স্তন্যদান শিখে এবং স্তন্যপান শিখতে সময় লাগে যদিও এটি মা এবং বাচ্চার জন্য ভাল। অন্যদিকে বাচ্চাদের জন্য নতুন পৃথিবীর সাথে মানিয়ে নেয়া সহজ নয়। এবং যদি আপনার বাচ্চাকে খাওয়াতে এবং সামলাতে সমস্যা হয় তা আপনার উপরও প্রভাবে ফেলবে।

গর্ভাবস্থায় এবং বাচ্চা জন্মানোর পরে আপনি খারাপ বোধ করলে অবাক হবেন না। এক্ষেত্রে যা আপনাকে সাহায্য করতে পারে তা হল:

- কারও সাথে কথা বলা - আপনার সঙ্গী, একজন বন্ধু, আপনার ধাত্রী
- নিজের জন্য বেশি সময় বের করা- আপনি আনন্দ পান এমন কিছু করুন
- যখন আপনি গর্ভবতী, অতিরিক্ত ক্লান্ত না হওয়ার চেষ্টা করুন
- হাঁটতে যাওয়া
- বিশ্বাসযোগ্য এমন কাউকে ব্যবস্থা করা যে আপনার বাচ্চাকে কয়েক ঘন্টা দেখভাল করবে যাতে করে আপনি নিরবিচ্ছিন্ন ঘুমের সুযোগ পান।

আপনার বাচ্চার সাথে বন্ধন

"মা ও সন্তানের মাঝে ভালবাসার বন্ধন" এই ধরনের গল্প অনেক মহিলার জন্য খুঁজে পেতে কষ্ট হয়। তাদের সাথে তাদের বাচ্চা এখানে আছে- এতেই তারা খুশি, কিন্তু অন্যান্য মহিলা, তাদের পরিবার-পরিজন, বন্ধু-বান্ধব এবং মিডিয়া যেভাবে মা-সন্তানের বন্ধনের ব্যাপারে কথা বলে তারা ঠিক সেইভাবে বাচ্চার সাথে বন্ধন অনুভব করতে পারে না।

তাদের জন্য, বাচ্চার সাথে দৃঢ় বন্ধনের অনুভূতি না থাকার চাপ এবং অন্যান্যদের আশানুরূপ না চলার কারনে, প্রথম কয়েক সপ্তাহ এবং মাস মাতৃত্বের অভিজ্ঞতা এমনকি আরও কঠিন করতে পারে।

এই অনুভূতি স্বাভাবিক, কিন্তু যদি তা তীব্র বা অপ্রতিরোধ্য হয়, তাহলে আপনার অনুভূতি কি তা বুঝার জন্য সাহায্যের প্রয়োজন পড়বে। আপনি একজন ভাল মা হতে পারেন এবং আপনার বাচ্চার সাথে সঠিক বন্ধন হয়ত অনুভব করবেন না। যদি আপনার এই অনুভূতির সাথে লড়াই করেন, যেমন বাচ্চার সাথে বন্ধন তৈরী করছেন না অথবা যতটুকু উচিত ততোটুকু বাচ্চাকে ভালবাসেন না, তাহলে আপনার ধাত্রী, ডাক্তার অথবা শিশু ও পরিবার স্বাস্থ্য সেবিকার সাথে এই বিষয়ে কথা বলুন।

গর্ভাবস্থায় বিষন্নতা

যেখানে প্রায় সকল মহিলাই গর্ভাবস্থার কিছু সময় খারাপ বোধ করে, কিন্তু অনেক মহিলা আছেন যারা অনেক দীর্ঘ সময় ধরে খারাপ অনুভব করতে থাকে। যদি আপনি বিষন্ন হন, আপনার অনুভূতি কতটা মারাত্মক তা বলা কষ্টকর হবে। তাড়াতাড়ি সাহায্য নেওয়া ভালো। ধাত্রী বা ডাক্তারের সাথে আপনার অনুভূতি নিয়ে কথা বলুন-তারা উদ্ধার করতে পারবে যে আপনি কি শুধুই খারাপ বোধ করছেন না কি তার থেকেও মারাত্মক কিছু আপনার হয়েছে।

সর্বদা আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারকে বলুন যদি আপনি:

- অধিকাংশ সময় হীন অনুভূব করেন
- অপরাধী অনুভূব করেন
- আপনি সাধারণত যা উপভোগ করেন তা উপভোগ করতে পারছেন না
- অনেক বেশি কাঁদেন
- আপনার জীবনে যেসব ভুল হচ্ছে তার জন্য নিজেকে দোষ দিচ্ছেন
- অধিকাংশ সময় খিটখিটে থাকেন
- মনোযোগ দেয়া এবং সিদ্ধান্ত নেয়া কষ্টকর হচ্ছে
- নিরাশ বা অসহায় অনুভূত করেন
- অন্যান্য মানুষ থেকে নিজেকে আলাদা করে ফেলেন
- নিজেকে ক্ষতি করার চেষ্টা করেন।

যদি এই অনুভূতিগুলোর অনেকগুলোই আপনার থাকে, তাহলে সাহায্য নিন। বিষন্নতা সফলতার সাথে চিকিৎসা করা যায়। প্রসবপরবর্তী বিষন্নতার ঝুঁকি হওয়ার চেয়ে এখন কিছু করা উত্তম- যদি আপনার গর্ভাবস্থায় বিষন্নতার অভিজ্ঞতা হয় তাহলে প্রসব পরবর্তী বিষন্নতা হওয়ার ঝুঁকি বেশি। কিছু মহিলার বিষন্নতা রোধকারী ঔষধের প্রয়োজন পড়ে (গর্ভাবস্থায় অনেকগুলো বিষন্নতা রোধকারী ঔষধ নিরাপদে ব্যবহার করা যায়)।

আপনার কি বর্তমানে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা আছে?

মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার অনেকগুলো উপসর্গ পিতৃত্ব-মাতৃত্বকে কঠিন করে তোলে। যদি আপনি মানসিক অসুস্থতা যেমন বাইপোলার মুড ডিসঅর্ডার (bipolar mood disorder) বা বিষন্নতায় ভোগেন, আপনি খিটখিটে, অতিরিক্ত বিমর্ষ বা কাঁদেন বা উদাসীন অনুভব করেন তাহলে কিভাবে আপনি আপনার বাচ্চা এবং শিশুদের দেখাশুনা করবেন। তবে মানসিক অসুস্থ মা-বাবা মহৎ মা বাবা হতে পারে।

যদিও অনেক মা অতীত এবং চলমান মানসিক স্বাস্থ্যের সমস্যা নিয়ে বাচ্চা ভালভাবে লালন-পালন করে, তবে গর্ভাবস্থা এবং নতুন বাচ্চার জন্ম আপনার জীবনে মানসিক চাপ উল্লেখযোগ্যভাবে বাড়াতে পারে। এবং উচ্চ মানসিক চাপ মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা বা অসুস্থতা আরও খারাপ করতে অনেকাংশে দায়ী।

যদি আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে, তাহলে আপনার যেকোন উদ্বেগ অন্য কাউকে জানতে দেয়া খুব গুরুত্বপূর্ণ। আপনার ধাত্রী, শিশু এবং পরিবার স্বাস্থ্য সেবিকা, ডাক্তার এবং/বা মানসিক স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে কথা বলুন। চিকিৎসা এবং চলমান সহযোগিতা মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার উপসর্গ কমাতে এবং দুর করতে সাহায্য করবে।

এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে গর্ভাবস্থায় আপনি যথাযথ সহযোগিতা পাচ্ছেন এবং নিশ্চিত করুন যে তা বাচ্চা জন্মানোর পরও চলমান থাকবে। আপনার প্রয়োজনীয় সহযোগিতা এবং সহায়তা থাকলে তা আপনার এবং আপনার বাচ্চার মধ্যে ইতিবাচক এবং স্বাস্থ্যকর সম্পর্ক তৈরি করতে সাহায্য করবে যা পরবর্তীতে আপনার আস্থা বাড়িয়ে দিবে এবং আপনার অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা কমিয়ে দিবে। সঠিক সময়ে সঠিক সহযোগিতা পাওয়া আপনাকে এবং আপনার বাচ্চাকে নিরাপদ এবং সুস্থ রাখতে সাহায্য করবে।

বাচ্চা জন্মের পর দুর্দশাগ্রস্থ বা দুশ্চিন্তায় থাকা

যখন আপনি নতুন বাচ্চার সাথে বাড়িতে থাকবেন তখন খারাপ অনুভব করা, দিশেহারা বোধ করা অথবা নতুন এবং ভয়ার্ত চিন্তা-ভাবনা করা অস্বাভাবিক কিছু নয়। আপনি সম্ভবত জরাজীর্ণ অবস্থায় আছেন, আপনার শরীর প্রসবের পর পুনরুদ্ধার হচ্ছে এবং শিশু লালন-পালনের মত আপনি নতুন এবং চ্যালেঞ্জিং কাজ শিখছেন। কিন্তু যদি আপনি এখনও বিষন্ন, দুশ্চিন্তাগ্রস্থ হন, আপনার বা আপনার বাচ্চার সম্পর্কে উদ্বিগ্ন থাকেন অথবা বাচ্চা জন্মের পর ২ সপ্তাহ পর্যন্ত যদি অপর্যাপ্ত মনে করেন, তাহলে যথাসম্ভব তাড়াতাড়ি আপনার জিপি বা আপনার শিশু এবং পরিবার স্বাস্থ্য সেবিকার সাথে কথা বলুন। আপনার প্রসব পরবর্তী বিষন্নতা বা এর সাথে সম্পর্কিত মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা থাকতে পারে। মনে রাখবেন, যদি আপনার অতীতে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার অভিজ্ঞতা থাকে তাহলে গর্ভাবস্থায় বা পিতৃত্ব-মাতৃত্বকালের শুরুর দিকে এই সমস্যার পুনরাবৃত্তি হওয়া বা একটি ভিন্ন রকম সমস্যা হওয়া স্বাভাবিক, তাই যথা সম্ভব তাড়াতাড়ি কারও সাথে কথা বলুন যে আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

বিওন্ড ব্লু (beyondblue)-এর মতে, প্রতি বছর মা হওয়া ১০০ জন মহিলার মধ্যে ১৬ জন প্রসব পরবর্তী বিষন্নতায় ভোগেন। বিওন্ড ব্লু-র কিছু গুরুত্বপূর্ণ তথ্য এখানে সংযুক্ত করা হয়েছে যা আপনার এবং আপনার বাচ্চার জন্য প্রসব পরবর্তী বিষন্নতার চিহ্ন এবং উপসর্গ বুঝতে সুবিধা হয়। আপনি প্রসব পরবর্তী বিষন্নতা সম্পর্কে আরও জানতে পরিদর্শন করুন http://www.beyondblue.org.au/the-facts/pregnancy-and-early-parenthood

"গর্ভাবস্থায়, আমি অনেক উদ্বিগ্নতা অনুভব করেছি। যা ঘটছিল তা বাস্তব মনে হচ্ছিল না এবং আমি এই অজানাকে ভয় পেয়েছিলাম- আমি কখনও বাচ্চাদের সাথে এরকম কিছু করিনি, তাই কিভাবে এই বাচ্চাকে দেখাশুনা করবো?" জে

প্রসব পরবর্তী বিষন্নতা কি?

প্রসব পরবর্তী বিষন্নতা হল এক রকম মেজাজের ব্যাধী যা বাচ্চা জন্মের পর মাকে প্রভাবিত করে। বাচ্চা জন্মের পর প্রথম বছরের যেকোন সময় এটি হতে পারে এবং হঠাৎ করে শুরু হতে পারে বা ধীরে ধীরে উন্নীত হতে পারে এবং অনেক মাস থাকতে পারে। যদি চিকিৎসাবিহীন রেখে দেয়া হয়, তাহলে তা দীর্ঘমেয়াদী বিষন্নতায় উন্নীত হতে পারে বা পরবর্তী গর্ভধারণের সময় পুনরায় হতে পারে।

প্রসব পরবর্তী বিষন্নতার কারণ কি?

প্রকৃত কারণ কি তা নির্দিষ্ট নয়। মনে করা হয় যে এটি শারীরিক এবং মানসিক বিষয়ের একটি মিশ্রন, এছাড়াও আছে আপনার জীবনের অন্যান্য সব সমস্যা। আপনি প্রসব পরবর্তী বিষন্নতার জন্য ঝুঁকিপূর্ণ যদি:

- আগে আপনার বিষন্নতা থেকে থাকে
- আপনার সঙ্গীর সাথে আপনার সমস্যা আছে
- আপনার পর্যাপ্ত সহযোগীতা নেই (ব্যবহারিক সাহায্য এবং মানসিক সহযোগীতা)
- অনেকগুলো মানসিক চাপযুক্ত জীবনের ঘটনা আছে যা জমা হয়েছে
- আপনার পরিবারের অন্যদের বিষন্নতা বা অন্য মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা আছে
- আপনি একক মা/বাবা
- আপনি নেতিবাচক চিন্তার দিকে ঝুঁকছেন - 'সবকিছুর মধ্যে খারাপ দিক দেখা'
- আপনার প্রসব এবং প্রজননের জটিলতা হয়েছে
- আপনার বাচ্চার স্বাস্থ্য সমস্যা হয়েছে (অপরিপক্ক বাচ্চাসহ)
- আপনার একটি 'বেয়াড়া' বাচ্চা আছে (যে বাচ্চা সহজে বিপর্যস্থ হয়ে যায়, অথবা সামলানো কঠিন বা খাওয়ানো এবং ঘুমানোর সমস্যা রয়েছে)

বাচ্চা যত্নের প্রথম কয়েক মাসে মানসিক চাপ অনুভব করা, ঘুমে বিরক্ত হওয়া এবং আপনার প্রতিদিনের রুটিনে পরিবর্তন হওয়া স্বাভাবিক। পিতৃত্ব-মাতৃত্বের শুরুর দিকে সাধারণ ধকলের অংশ কি এবং বিষন্নতার উপসর্গগুলো কি তা জানা আপনার জন্য কঠিন হতে পারে। আপনি কেমন অনুভব করছেন তা অন্যান্যদের জানতে দিন এবং তাদের সাহায্য করতে দিন। আপনি কেমন অনুভব করছেন সে ব্যাপারে আপনার ডাক্তার বা শিশু এবং পরিবার স্বাস্থ্য সেবিকার সাথে কথা বলুন। তারা এই অবস্থাকে পর্যবেক্ষণ করে সাহায্য করতে পারে।

“অনেক মা-বাবা একটি নতুন বাচ্চা আসার কারণে দায়িত্বের বোঝা অনুভব করে। আমার সঙ্গী আমাকে একটি জিনিসের তালিকার জন্য জিজ্ঞাসা করলো যাতে সে বাজার করতে পারে। সে সত্যিই সাহায্য করার চেষ্টা করছে। কিন্তু আমি সব সময় বিছানায় শুয়ে থাকি এবং কাঁদি কারণ আমার কি প্রয়োজন তা চিন্তা করতে করতে আমি খুবই ক্লান্ত। কিন্তু তা বেশীক্ষণ থাকে না। একবার যদি আপনি বেশী সময় নিয়ে ঘুমাতে শুরু করতে পারেন, সবকিছু অনেক সহজ হয়ে যাবে।” মিনা

প্রসব পরবর্তী বিষন্নতা এবং বেবি ব্লুস (baby blues) কি একই জিনিস?

না। প্রসব পরবর্তী বিষন্নতা baby blues থেকে ভিন্ন। baby blues হলো তুলনামুলকভাবে অল্প সময়ের বিষন্নতা যা জন্মের ৩-৫ দিনের মধ্যে বেড়ে যায় এবং ১০০ জন মহিলার মধ্যে ৮০ জনকে প্রভাবিত করে। baby blues আছে এমন মহিলারা সহজেই কাঁদে, সাধারণের চেয়ে বেশী অস্বস্তিকর এবং সহজেই উদ্বিগ্ন হয়ে যায়। পরিবার, বন্ধু এবং হাসপাতাল কর্মীদের কাছ থেকে সহানুভূতি এবং মানসিক সহযোগীতা পাওয়া ছাড়া সাধারণত কোন নির্দিষ্ট চিকিৎসা নাই।

যদি আমি বিষন্ন হই তাহলে কি আমি খারাপ মা?

না! মাতৃত্বের চ্যালেঞ্জ বিরাট কিছু এবং শিখার অনেক কিছু আছে। অনেক মহিলাই ভাল মা হতে চায় এবং কোন কিছু পরিপূর্ণতার চেয়ে কম হলে অনেক হতাশাগ্রস্থ হয়। কিছু মহিলার গর্ভাবস্থায় এবং মাতৃত্বের সময় অবাস্তব আশা থাকে এবং বাস্তবতা ভিন্ন হতে পারে যা তারা আশা করেছে। এই প্রত্যাশাগুলোর কারনে মহিলারা বিষন্নতার জন্য নিজেকে দোষী করে এবং সাহায্য চাওয়ার ব্যাপারে উদাসীন থাকে। মা'রা দুশ্চিন্তায় থাকে এজন্য যে তারা অপ্রতুল বা দূর্ভাগা মা হিসাবে চিহ্নিত হবে, বরং তাদের স্বীকার করা উচিৎ যে মাতৃত্বের সাথে সমন্বয় হতে সময় লাগে।

যদি আপনি খুব হীনভাব অনুভব করেন এবং যেসব জিনিষে স্বাভাবিকভাবে আগ্রহ বা আনন্দ উপভোগ করতেন কিন্তু এখন করছেন না এবং নীচের উপসর্গেগুলোর মধ্যে যেকোন চারটি দুই সপ্তাহ বা তার বেশী সময় নিয়ে থাকলে আপনার প্রসব পরবর্তী বিষন্নতা হতে পারে:

- দুর্দশাগ্রস্থ অনুভব করা
- অপ্রতুল অনুভব করা
- আপনি ভাল মা না - এটি অনুভূত হওয়া
- ভবিষ্যৎ সম্পর্কে হতাশ অনুভূত হওয়া
- অসহায় অনুভূত হওয়া
- অপরাধী বা লজ্জিত অনুভূত হওয়া
- উদ্বিগ্ন বা আতঙ্কিত অনুভূত হওয়া
- বাচ্চার জন্য ভয়
- একাকীত্বেও ভয় বা বাইরে যাওয়ার ভয়
- জরাজীর্ণ, অশ্রুসিক্ত, বিমর্ষ এবং 'খালি' অনুভূত হওয়া
- তাড়াতাড়ি ঘুম থেকে উঠা এবং ঘুমাতে যেতে সমস্যা বা ঘুমাতে না পারা
- খুব কম খাওয়া বা বেশী খাওয়া
- মনযোগের, সিদ্ধান্ত নেয়া বা কোনকিছু মনে রাখার সমস্যা
- নিজেকে ক্ষতি করার চিন্তা বা মরতে চাওয়া
- সবকিছু থেকে দূরে সরে যাওয়ার অবিরত চিন্তা
- আপনার সঙ্গীর ছেড়ে যাওয়ার ব্যাপারে দুশ্চিন্তা
- আপনার বাচ্চা বা সঙ্গীর সাথে খারাপ কিছু হওয়ার দুশ্চিন্তা।

এসব অনুভূতির জন্য লজ্জা পাবেন না - অনেক মহিলা এই রকম অনুভব করে। ডাক্তার দেখান বা আপনার শিশু এবং পরিবার স্বাস্থ্য সেবিকার সাথে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব কথা বলুন।

কিছু অবস্থা আছে যা আপনাকে সহজেই দুর্দশাগ্রস্থ বা দিশেহারা বানাতে পারে যেমন গর্ভাবস্থায় বা যখন বাচ্চার সাথে বাড়িতে প্রথম কয়েক সপ্তাহ কাটান:

- আপনি গর্ভবতী হওয়ার পরিকল্পনা করেননি
- আপনার আগে আঘাতের বা বাচ্চা হারানোর অভিজ্ঞতা আছে
- একাকী এবং অসহযোগীতা অনুভব করেন
- আর্থিক সমস্যা
- আত্মীয়তার সমস্যা
- অতীতে বিষন্নতা বা অন্যান্য মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে
- এলকোহল বা অন্যান্য মাদক ব্যবহার করে, বা আসক্তির সাথে মানিয়ে নেয়া
- নিজের অনেক বড় প্রত্যাশা থাকা এবং আপনি তা পূরণ করতে পারছেন না এরকম অনুভূতি হওয়া - আপনার মনে হতে পারে আপনি মানাতে পারছেন না, সারাদিন পর্যাপ্ত কাজ করতে পারছেন না বা আপনি অনুভব করছেন যে অন্যরা আপনাকে বিচার করছে
- অন্যান্য মানুষ থেকে নিজেকে দূরে সরিয়ে নেয়া।

আপনি কি জানেন সঙ্গীরাও প্রসব পরবর্তী বিষন্নতার ঝুঁকিতে আছে?

আপনার সঙ্গী হয়ত মানিয়ে নিতে সংগ্রাম করে যাচ্ছে এবং এটা তাদের আবেগের উপর প্রভাব ফেলছে। বাচ্চা এবং মায়ের দিকে সকল মনযোগ দেয়ার কারণে আপনার সঙ্গীর মানসিক চাপ অস্বীকৃতই থেকে যায় এবং তারা প্রয়োজনীয় সহযোগীতা পায় না।

সকল নতুন মা-বাবা - শুধু মা নয় - তাদের শারীরিক এবং মানসিক সুস্থতা দেখাশুনা করা প্রয়োজন। তাই:

- কাজ এবং পরিবারকে সময় দেয়ার পর আপনার নিজের জন্য কিছু সময় রয়েছে, তা নিশ্চিত হোন।
- গুরুত্বপূর্ণ শখ এবং পছন্দগুলো যতটুকু সম্ভব বজায় রাখার চেষ্টা করুন।
- নিকট পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে আপনার অনুভূতি এবং উদ্বেগ নিয়ে কথা বলুন।
- আপনার শিশু এবং পরিবার স্বাস্থ্য সেবিকা বা জিপি-র সাথে কথা বলুন যদি আপনি চিন্তিত হোন যে কিভাবে মানিয়ে নিবেন।

❖

গর্ভাবস্থায় বা যখন আপনি বাচ্চার সাথে বাড়ীতে থাকেন তখন আপনার দুর্দশা বা বিষন্নতা সম্বন্ধে কারো সাথে কথা বলতে চাইলে ফোন করুন:

- ট্রেসিলিয়ান পরিবার যত্ন সেন্টার (০২) ৯৭৮৭ ৫২৫৫ (সিড্‌নী মেট্রোপলিটন এলাকা) অথবা ১৮০০ ৬৩৭ ৩৫৭ (আঞ্চলিক এন এস ডব্লিউ) - ২৪ ঘন্টা, সপ্তাহে ৭ দিন।
- কেরিটেন কেয়ারলাইন (Karitane Careline)-এ ১৩০০ ২২৭ ৪৬৪ (1300 CARING) - ২৪ ঘন্টা, সপ্তাহে ৭ দিন।

প্রসব পরবর্তী বিষন্নতা কিভাবে চিকিৎসা করা হয়?

প্রত্যেকের ভিন্ন রকম প্রয়োজনীয়তা থাকে। চিকিৎসার মধ্যে রয়েছে অনেক রকম পদ্ধতি যেমন পরামর্শ দেয়া, ঔষধ, নিজেকে সাহায্য এবং অন্যান্য সহযোগীতা।

গর্ভপরবর্তী মনোব্যাধি/সাইকোসিস

গর্ভপরবর্তী মনোব্যাধি সার্বজনীন নয়। কিন্তু এটি অনেক মারাত্মক এবং অতিসত্ত্বর চিকিৎসা প্রয়োজন। এটি যেকোন সময় হতে পারে কিন্তু জন্মের পর চার থেকে ছয় সপ্তাহের মধ্যে শুরু হয়। উপসর্গগুলো:

- মারাত্মক মেজাজ দোদুল্যমান হওয়া
- খুব অস্বাভাবিক বিশ্বাস, চিন্তাধারা এবং ধারণা (ডিল্যুশান)
- হ্যালুসিনেশান - দেখা, শোনা বা কোন কিছুর গন্ধ পাওয়া যা ঐ জায়গায় নাই
- আচরণ যা খুবই খারাপ এবং চরিত্রের সাথে অমিল
- অতিরিক্ত হতাশা
- মানুষ থেকে নিজেকে সরিয়ে নেয়া
- অসুস্থ জিনিস নিয়ে চিন্তা করা বা কথা বলা অথবা 'তুমি আমাকে ছাড়া ভাল থাকবে' এ ধরনের কথা বলা।

গর্ভপরবর্তী মনোব্যাধি প্রতি হাজারে এক বা দুই জন মহিলাকে প্রভাবিত করে। এটি খুব সম্ভবত ঐসব মহিলাদেরকেই প্রভাবিত করে যাদের পূর্বে মানসিক অসুস্থতা নির্ণয় করা হয়েছে বা যাদের পরিবারের সদস্যদের এই অসুস্থতা রয়েছে।

চিকিৎসার মধ্যে রয়েছে হাসপাতালে ভর্তি, ঔষধ এবং বাচ্চাকে দেখাশোনায় সাহায্য করা।

কিভাবে অবহেলা এবং অপব্যবহার, গর্ভাবস্থাকে প্রভাবিত করে এবং আসন্ন পিতৃত্ব-মাতৃত্ব

শিশুকালীন অপব্যবহার বা অবহেলা

কিছু মহিলা যাদের এসব জিনিসের অভিজ্ঞতা আছে তারা গর্ভাবস্থায় এবং মাতৃত্ব-পিতৃত্বকালীন সময়ে ভাল বোধ করে। কিন্তু অন্যদের জন্য, গর্ভবতী হওয়া বা নিজেরা মা-বাবা হওয়া তাদের পূর্ববর্তী সমস্যা সামনে নিয়ে আসতে পারে। অতীতে তাদের সাথে ঘটে যাওয়া ঘটনার স্মৃতিচারণ বেদনাদায়ক অথবা তারা কি রকম মা-বাবা হবে, এই সম্পর্কে মানুষকে অধিক দুশ্চিন্তাগ্রস্থ করাতে পারে।

কিছু মানুষ চিন্তিত থাকে যে তারাও মা-বাবা হবে যারা তাদের বাচ্চাদেরকেও অবহেলা বা অপব্যবহার করে। কিছু জিনিস আপনি করতে পাবেন:

- মনে রাখবেন যে আপনি নিজেকে নির্যাতিত করার কারণে এটা মনে করা যায় না যে আপনারা খারাপ মা-বাবা হবেন
- আপনি কেমন অনুভব করছেন, সে সম্বন্ধে কারো সাথে কথা বলুন। অনেক গর্ভবতী মহিলা দেখেছে যে কথা বলা সত্যিই সাহায্য করতে পারে এবং সাহায্য করার জন্য সেবাব্যবস্থা রয়েছে। আপনার ধাত্রী আপনাকে হাসপাতাল সমাজকর্মী, পরামর্শক বা অন্যান্য সেবাব্যবস্থার সাথে সম্পৃক্ত রাখতে পারে।
- যদি আপনি আপনার মাতৃত্বের দক্ষতা উন্নত করতে চান, সাহায্য করার মানুষ আছে। আপনার ধাত্রী আপনাকে সেবাব্যবস্থার জন্য প্রেরণ করতে পারেন। অথবা সহযোগীতার জন্য একজন বন্ধু বা আত্মীয়কে জিজ্ঞাসা করুন যার মাতৃত্বের দক্ষতাকে আপনি সম্মান করেন (বেশীর ভাগ লোক জিজ্ঞাসা করলে খুশী - এবং স্তুতি - হবে)।

যৌন অপব্যবহার/হয়রানি

প্রতি তিন থেকে চারজন মহিলার মধ্যে একজন তাদের জীবনের কোন এক সময় যৌন হয়রানির শিকার হয়েছেন। তাদের অনেকেরই গর্ভাবস্থা বা মাতৃত্ব-পিতৃত্বকালীন সময়ে কোন সমস্যা হয় না। কিন্তু কিছু ক্ষেত্রে এই অভিজ্ঞতা গর্ভাবস্থায়, বাচ্চা প্রজনন এবং মাতৃত্বের শুরুর দিকে কিছু সময়ে সমস্যা তৈরী করতে পারে। অতীতের অনুভূতি ফিরে আসতে পারে। আপনার অনুভূতি হতে পারে যে আপনি মানিয়ে নিতে পারছেন না। এই সময় যদি আপনি উদ্বিগ্নতা অনুভব করেন এটি বিস্ময়কর নয়। এটি কঠিন সময়ের স্মৃতিচারনের একটি সাধারণ প্রতিক্রিয়া।

কিছু মহিলার জন্য, যৌন হয়রানি অভিজ্ঞতা তাদেরকে অন্য মানুষকে - এমনকি স্বাস্থ্য পেশাজীবীদেরকেও -তাদের শরীর স্পর্শ করতে বাধা দেয়। কিছু মেডিকেল পদ্ধতির সাথে এমনকি বাচ্চার প্রজনন পদ্ধতির সাথে মানিয়ে নিতে তাদের কষ্ট হয়। যদি এটি আপনার জন্য সমস্যা হয়, আপনি হাসপাতাল সমাজকর্মী বা পরামর্শদাতার কাছ থেকে সাহায্য পেতে পারেন। তারা আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সাথে কাজ করতে পারে আপনাকে যতটা সম্ভব স্বাচ্ছন্দ্যে রাখতে।

যৌন হয়রানির বিষয়ে সব কিছু জানার দরকার নেই। একজন সমাজকর্মী বা পরামর্শদাতা আপনার প্রজননের পরিকল্পনা, মাতৃত্বের জন্য প্রস্তুতি নিতে সাহায্য করতে পারে এবং সবকিছু না জেনেই তারা আপনার সঙ্গী বা আপনার নিজের পরিবারের সাথে সম্পর্কের ব্যাপারে যে কোন দুশ্চিন্তায় আপনাকে সাহায্য করবে।

অন্যান্য জিনিস যা সাহায্য করতে পারে তা হলো:

- একজন বন্ধু বা অন্য সহযোগী কাউকে পরীক্ষা করার সময় এবং অন্যান্য মেডিকেল সাক্ষাৎকারের সময় আপনার সাথে নিয়ে যান
- বন্ধুর সাথে কথা বলে
- মেডিকেল পরীক্ষা এবং চিকিৎসার ব্যাপারে আপনাকে আগে ব্যাখ্যা দিতে বলুন। যদি আপনি মনে করেন যে আপনার কিছু সমস্যা আছে, তাহলে অন্য কোন বিকল্প আছে কিনা জিজ্ঞাসা করুন
- মনে রাখবেন যে স্মৃতিচারণ এবং আতঙ্কগ্রস্থ বা অনিরাপদ মনে করা ঐ সকল মহিলাদের জন্য সাধারণ ঘটনা যাদের যৌন হয়রানির অভিজ্ঞতা রয়েছে। যদি তা আপনার সাথে ঘটে, তাহলে আপনার কারো সাথে কথা বলা উচিত এবং নিজেকে স্মরণ করানো যে আপনি এখন নিরাপদ।

সহযোগীতা এবং তথ্যের জন্য আপনার স্থানীয় হাসপাতাল বা কমিউনিটি স্বাস্থ্যকেন্দ্রের যৌন আঘাত সেবাব্যবস্থার সাথে বা NSW Rape Crisis Centre-এর ১৮০০ ৪২৪ ০১৭ নাম্বারে যোগাযোগ করুন।

গর্ভাবস্থা এবং প্রারম্ভিক পিতৃত্ব-মাতৃত্বকালীন সম্পর্ক

Relationships in pregnancy and early parenthood

পিতামাতা হওয়া - কিছু পরিবর্তনের জন্য প্রস্তুত হোন...

মা-বাবা হওয়ার ফলে বাচ্চার সাথে সম্পর্কে যে পরিবর্তন আসে, অনেকে তার জন্য প্রস্তুত থাকে না। এই পরিবর্তন একটি বড় ব্যাপার যেমন একসময় আপনি এবং আপনার সঙ্গী দুজনে নিজেদের মত করে সময় কাটিয়েছেন, কিন্তু এখন আপনাদের সাথে একটি ছোট শিশু আছে।

গর্ভবতীর সঙ্গীরা মনোযোগ দিন!

মহিলারা যেহেতু বাচ্চা বহন করে, তাই একজন গর্ভবতী মহিলা তার বাচ্চার সাথে সহজেই বন্ধন তৈরী করতে পারে এবং মা হওয়ার ধারণা সম্পর্কে পরিচিত হতে পারে। কিন্তু আপনার জন্য এটি হয়ত এতো সহজ নয়। বাচ্চা আগমনের পূর্বেই তার সম্পর্কে জানার কিছু সাধারণ পন্থা রয়েছে, এবং এই ধারনা পোষন করা যে আপনারা এখন মা-বাবা।

- আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যান-এর জন্য সেখানে যান। আপনার বাচ্চাকে প্রথম বার দেখার জন্য এটি একটি দৃঢ় অভিজ্ঞতা।
- অন্যান্য বন্ধু যারা মা-বাবা হয়েছেন তাদের সাথে কথা বলুন। আপনার নিজের মা-বাবার সাথে কথা বলুন। তাদের অনুভূতি এবং অভিজ্ঞতার ব্যাপারে জিজ্ঞাসা করুন।
- আপনি যদি প্রসব এবং প্রজননের সময় আপনার সঙ্গীর সাথে থাকতে শঙ্কিত বোধ করেন তাহলে এ ব্যাপারে তার সাথে কথা বলুন। অন্যান্য মা-বাবাকে তাদের প্রসবের অভিজ্ঞতা সম্বন্ধে জিজ্ঞাসা করুন এবং আপনার ধাত্রীর সাথে কথা বলুন - এতে করে আপনি কি আশা করবেন সেই ব্যাপারে একটি ধারনা পাওয়া যায়।
- আপনার সঙ্গীর সাথে শিশু প্রজনন শিক্ষা অধিবেশনে যান (তারা পিতামাতা উভয়ের জন্য, শুধু মা'দের জন্য নয়)। হাসপাতালের প্রসব/প্রজনন বিভাগ কি রকম তা দেখতে যেতে পারবেন কিনা তা জিজ্ঞাসা করুন।
- যখনই আপনি পারবেন, বাচ্চার লাথি অনুভব করুন।
- জন্মের পর যতশীঘ্রই সম্ভব বাচ্চার যত্নে নিযুক্ত হোন। এটি শুধু আপনার সঙ্গীকে বিরতিই দিবে না: এটি আপনাকে পিতৃত্বের সম্পর্কে আরো আত্মবিশ্বাসী করবে এবং বাচ্চার কাছেও আসতে দিবে।

সবশেষে পিতা-মাতা

অনেকে চিন্তা করে যে বাচ্চা নেয়া তাদের স্বামী-স্ত্রীর সম্পকর্কে খুব বেশী পরিবর্তন করবে না এবং বাচ্চা তাদের জীবনযাত্রার সাথে মানানসই হয়ে যাবে। কিন্তু আপনার জীবনযাত্রা পরিবর্তন হবে। এই ব্যাপারে চিন্তা করা এবং বাচ্চা আগমনের আগে এই ধারণার সাথে পরিচিত হওয়া আপনাকে এই পরিবর্তনের জন্য মানসিকভাবে প্রস্তুত করবে। কিছু জিনিস সম্পর্কে চিন্তা করুন:

সকল বাচ্চাই ভিন্ন। আপনার বাচ্চা একক ব্যক্তিত্ব এবং মেজাজ নিয়ে আসবে। আপনার জীবনে অন্যান্য মানুষের মতো আপনার বাচ্চার কিছু বিষয় থাকবে যা আপনি পরিবর্তন করতে পারবেন না। আপনাকে জানার জন্য, বুঝার জন্য এবং এই ছোট মানুষটি যেভাবে চায় সেভাবে তাদের সাথে থাকার জন্য - আপনার সময় ব্যয় করা প্রয়োজন হবে।

এই পরিবর্তন শুধু প্রথম বাচ্চার ক্ষেত্রে ঘটে না। অন্যান্য শিশুর আগমনও মা-বাবার মধ্যে সম্পর্কে এবং মা-বাবার সাথে তাদের শিশুদের সম্পর্ক প্রভাবিত করতে পারে।

বাচ্চারা অন্যান্য সম্পর্কের মধ্যেও পরিবর্তন ঘটায়, বিশেষ করে দম্পতির নিজেদের পিতামাতার সাথে সম্পর্ক। উদাহরনস্বরুপ, অনেক মহিলা দেখে যে মাতৃত্ব তাদেরকে তাদের নিজেদের মায়ের সাথে সম্পর্ককেও আরো গভীর করে। অনেক সঙ্গীরা এই পরিবর্তনকে কিছুটা হুমকি মনে করে (যে, পুনরায় সে তার মায়ের হয়ে যায়...)। কিন্তু তার মানে এই নয় যে, সে তার সঙ্গীকে বর্জন করেছে। এটা খুবই স্বাভাবিক যে এই সময়ে অনেক মহিলা তাদের মায়ের (অথবা মায়ের সমতুল্য কারও সাথে) নিকট সান্নিধ্য অনুভব করে।

> "যদি আপনি একজন মহিলার সঙ্গী হয়ে থাকেন, বাচ্চা নিয়ে কথা বলা আপনাকে বাচ্চার সংযুক্ত এবং জড়িত থাকতে সাহায্য করবে। কিন্তু আল্ট্রাসাউন্ডও সত্যিই সাহায্য করে - যখন বাচ্চাকে সত্যিকারভাবে দেখা যায় তখন।" মার্ক

প্রথমে সঙ্গী, সেখান থেকে সঙ্গী এবং মাতাপিতা - এই যে পরিবর্তন এটা প্রত্যেকের জন্য ভিন্ন রকমের অভিজ্ঞতা হয়। বাচ্চা জন্মের শুরুর দিকে যদি একমাত্র আপনি তার দেখাশুনা করেন তাহলে আপনার অভিজ্ঞতা আপনার সঙ্গীর অভিজ্ঞতা থেকে ভিন্ন হবে। তবে ঠিক একই সময়, অনেক উদ্বেগ এবং অভিজ্ঞতা একরকম হবে। নীচের উদাহরণটি দেখুন। অনেক মা-বাবার হারানোর অনুভুতির তালিকা দেখে আগ্রহ হারাবেন না- অধিকাংশ মানুষ মাতৃত্ব-পিতৃত্ব অর্জন করাকে তৈরি করার চেয়ে বেশি দেখে।

মহিলারা হয়ত ভাবতে পারে:

- আমার আগে যে পরিচয় ছিল তা আমি হারিয়ে ফেলেছি।
- আমি মা হিসেবে নতুন পরিচয় অর্জন করেছি।
- আমি আমার সঙ্গীর সাথে ভিন্ন সম্পর্ক অর্জন করেছি কারণ আমরা একত্রে মা-বাবা হওয়ার শিক্ষা নিয়েছি।
- আমি আমার বাচ্চার সাথে নতুন সম্পর্ক অর্জন করেছি।
- আমার নিজের জন্য সময় খুব কম।
- আমার সঙ্গীর সাথে ব্যয় করার সময় কম এবং একত্র হওয়া এবং কথা বলার জন্যও সময় কম।
- আমাদের যৌন জীবনে কি ঘটবে?
- আমি আমার কর্মপরিচয় হারিয়েছি।
- আমি আমার শরীরের আকার হারিয়েছি।
- আমি শরীরের নিয়ন্ত্রন হারিয়েছি।
- আমি আমার সময়সূচীর উপর নিয়ন্ত্রন হারিয়েছি।

সঙ্গী হয়ত ভাবতে পারে

- আমার আগে যে পরিচয় ছিল তা আমি হারিয়ে ফেলেছি।
- আমি বাবা হিসেবে নতুন পরিচয় পেয়েছি।
- আমি আমার সঙ্গীর সাথে নতুন সম্পর্ক অর্জন করেছি কারণ আমরা একত্রে মা-বাবা হওয়া শিখেছি।
- আমি আমার বাচ্চার সাথে নতুন সম্পর্ক অর্জন করেছি।
- আমার নিজের জন্য সময় কম।
- আমি আমার সঙ্গীর সাথে ব্যয় করার মতো সময় কম এবং একত্র হওয়া এবং কথা বলার সময় কম।
- আমাদের যৌন জীবনে কি ঘটবে?
- আমি জানি না যে কি পরিমান আমার জীবন পরিবর্তন হবে?
- আমার বন্ধুদের সাথে সময় ব্যয়ের ক্ষেত্রে কি ঘটবে?
- আমার কি উপভোগ করার মত কর্মকান্ডের জন্য সময় হবে?

আবেগের উত্থান পতন - মানিয়ে নেয়ার কিছু পদ্ধতি

- নিজেকে মনে করিয়ে দিন যে আবেগের কিছু উত্থান পতন এবং বাক-বিতন্ডা আপনাদের উভয়ের জন্য স্বাভাবিক। এগুলো যেকোন সময়ই স্বাভাবিক- কিন্তু বিশেষ করে গর্ভাবস্থায় এবং পিতৃত্ব-মাতৃত্বকালীন সময়ের শুরুর দিকে যখন আপনারা উভয়ই বড় পরিবর্তনের সাথে মানিয়ে নিতে চেষ্টা করছেন তখন বেশী হয়।
- একে অপরকে নিজের অনুভুতি জানান। এটি একে অপরকে বুঝতে এবং সহযোগিতা করতে সাহায্য করবে। যদিও সাধারণত গর্ভবতী মহিলারাই মনযোগ এবং উদ্বেগের কেন্দ্রবিন্দু, তবে একমাত্র তাদেরই যে সহযোগীতা প্রয়োজন তা কিন্তু নয়। আপনার সঙ্গী প্রায়ই একই ধরনের দুশ্চিন্তা নিয়ে থাকে।
- মনে রাখবেন যে আপনার সঙ্গী আপনার মনের কথা বুঝতে পারে না। যদি কেউ একজন অনুভব করেন যে আপনি আপনার প্রয়োজনমত সহযোগিতা বোঝাতে পারছেন না, এই সম্পর্কে কথা বলুন।
- একজন মা-বাবার জীবনে সম্ভাব্য যে পরিবর্তন আসবে সে সম্পর্কে কথা বলুন। এগুলো হল আর্থিক পরিবর্তন, গৃহস্থলি কাজ ভাগ করা, আপনার বাচ্চার যত্ন ভাগ করা, আপনার সামাজিক জীবনে পরিবর্তন, দম্পতি হিসেবে বাইরে যাওয়ার কম সময় বা আপনার কর্মজীবনে পরিবর্তন। কিভাবে আপনি এসব পরিবর্তনের সাথে মানিয়ে নিবেন তা চিন্তা করুন।
- মনে রাখবেন যে বাচ্চা জন্মানোর পর মা-বাবার এখনও 'দম্পতি সময়' প্রয়োজন। এটা বন্ধনেরই একটি অংশ যা সম্পর্ককে শক্তিশালী করে যখন আপনারা মা-বাবা হোন। বন্ধু এবং আত্মীয় খুঁজে বের করার চেষ্টা করুন যারা আপনার বাচ্চার দেখাশুনা করবে যখন আপনারা দম্পতি হিসেবে একত্রে কাটাবেন বা কিছু ক্ষেত্রে আপনারা একজন বা উভয়েরই ঘুমানোর জন্য কয়েক ঘন্টা পাবেন।

"যখন আমি আমার নতুন সন্তান পেয়ে অত্যধিক আনন্দিত (euphoric/ ইউফোরিক) ছিলাম, তখন আমি আমার স্ত্রীর সাথে কম ঘনিষ্ঠতার জন্য প্রস্তুত ছিলাম না। এটি অনেক মাস সময় নিয়েছিল আমাদের ভালবাসা, যৌন সম্পর্ক যা আমরা আগে উপভোগ করতাম তা পুনরায় গঠন করতে।"
লেক্স

পারিবারিক কলহ/সহিংসতা

পারিবারিক সহিংসতা পরিবারের বিশেষ করে মহিলাদের এবং তাদের বাচ্চাদের স্বাস্থ্যের উপর বড় প্রভাব ফেলে। পারিবারিক সহিংসতা এক ধরনের অপরাধ - যা সকল প্রকার মহিলাকে সকল প্রকার পারিপার্শ্বিক অবস্থায় প্রভাবিত করে।

পারিবারিক কলহ শুধু ঘুষি মারা বা আঘাত করা নয়। এর মানে অন্য কিছু হতে পারে যা অন্যকে নিয়ন্ত্রন করতে এবং তার উপর আধিপত্ত বিস্তার করতে প্রয়োগ করা হয়, যেমন:

- ভয়ভীতি/হুমকি দেখানো
- আপনার অনিচ্ছা থাকা সত্বেও আপনার সাথে যৌন কার্য করতে বল প্রয়োগ করা
- আপনার অর্থ নিয়ন্ত্রন করা
- পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে দেখা করা থেকে আপনাকে বাধা দেয়া।

গবেষণায় দেখা গেছে যে:

- অনেক মহিলা প্রথমবার গর্ভধারনের সময় পারিবারিক সহিংসতার শিকার হয়
- যে মহিলা ইতোমধ্যে পারিবারিক সহিংসতার মধ্যে বাস করছে, গর্ভাবস্থায় এই সহিংসতা আরও খারাপ হয়ে যায়।

পারিবারিক সহিংসতা একটি বাচ্চাকে তার জন্মের আগেই প্রভাবিত করতে পারে। কখনও তাদের মায়ের শারিরীক আঘাতের কারণে। কিন্তু নতুন গবেষনায় দেখা যায় যে, সহিংসতার সাথে বাস করার মানসিক চাপ (শারিরীক সহিংসতা বা অন্য ধরনের সহিংসতা) গর্ভবতী মহিলার উপর গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব ফেলে। কিভাবে তাদের বাচ্চার বিকাশ হবে তাকে প্রভাবিত করে। গর্ভাবস্থায় পারিবারিক সহিংসতার শিকার মহিলার বাচ্চা কম ওজন নিয়ে জন্মাতে পারে, এছাড়া সামাজিক এবং মানসিক সমস্যা নিয়ে বড় হতে পারে। (যদিও তাদের জন্মের পর কোন সহিংসতা সহ্য করতে হয় নি)।

এই কারণে সকল মহিলাকে তাদের ধাত্রী বা শিশু এবং পরিবার স্বাস্থ্য সেবিকা দ্বারা পারিবারিক সহিংসতা সম্পর্কে সম্ভবত জিজ্ঞাসা করা হবে।

আপনাকে একাধিক বার জিজ্ঞাসা করা হতে পারে- এটি NSW-এর নিয়মিত স্বাস্থ্য সেবার অংশ। যদি আপনি না চান, সহিংসতা সম্পর্কে প্রশ্নের উত্তর আপনাকে দিতে হবে না, কিন্তু এটি জানা গুরুত্বপূর্ণ যে সহিংসতা একটি স্বাস্থ্য সমস্যা। যদি আপনি একজন স্বাস্থ্যকর্মীকে বলেন যে, আপনি পারিবারিক সহিংসতার শিকার এবং এজন্য আপনি ভীত, তারা আপনাকে সেবাব্যবস্থার সাথে যোগাযোগ করিয়ে দিবে যা আপনাকে সাহায্য করবে।

যদি আপনি আপনার নিরাপত্তা বা আপনার শিশুর নিরাপত্তা নিয়ে ভীত বা উদ্বিগ্ন থাকেন, তাহলে আপনি যা করতে পারেন তা হল:

- পুলিশ বা স্থানীয় শরনার্থী কেন্দ্রে ফোন করুন
- বিশ্বস্ত এমন কাউকে বলুন (একজন বন্ধু, আপনার ধাত্রী, আপনার ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকর্মী)
- নিরাপদ জায়গায় চলে যান
- আপনার এবং আপনার শিশুকে রক্ষা করার আইনের আশ্রয় নিন- সাহায্যের জন্য পুলিশ বা স্থানীয় আদালতে কথা বলুন
- একটি নিরাপত্তা পরিকল্পনা তৈরি করুন যাতে প্রয়োজনে আপনি এবং আপনার বাচ্চারা তাড়াতাড়ি চলে যেতে পারেন।

যারা আঘাত বা অপব্যবহারের শিকার হয়েছেন তাদের জন্য বিনামূল্যে পরামর্শ, তথ্য এবং মেডিকেল সাহায্য ব্যবস্থা রয়েছে। এই সেবা অনেক হাসপাতালে রয়েছে।

আপনি পারিবারিক সহিংসতার হেল্পলাইনেও ফোন করতে পারেন ১৮০০ ৬৫৬ ৪৬৩ বা টি টি ওয়াই ১৮০০ ৬৭১ ৪৪২ (টোলমুক্ত, দিনে ২৪ ঘন্টা, সপ্তাহে ৭ দিন করতে পারেন)। এই সেবা আপনাকে নিকটস্থ অভিগমন কেন্দ্র, আদালত সহায়তা/পরিকল্পনা এবং অন্যান্য সেবার ব্যাপারে বিবরণী দিবে।

যদি আপনি বিপদে পড়েন, পুলিশকে ০০০ নাম্বারে ফোন করুন।

যখন একটি শিশু মারা যায়

When a baby dies

অনেক সময় গর্ভাবস্থা দু:খের মাঝে শেষ হয় যখন একটি বাচ্চার গর্ভপাতের মাধ্যমে মৃত্যু হয়, মৃত সন্তান জন্ম অথবা জন্মের পরপরই বাচ্চার মৃত্যু হয়।

গর্ভপাত

গর্ভপাত সাধারণ ঘটনা, পাঁচটি নিশ্চিত গর্ভাবস্থার মধ্যে একটির গর্ভপাত হয়ে যায়। বেশির ভাগ ঘটে প্রথম ১৪ সপ্তাহের মধ্যে, কিন্তু ২০ সপ্তাহের আগে যেকোন নষ্ট হওয়াকে গর্ভপাত বলে।

শুরুতে গর্ভপাত হয়ে গেলে অনেক মহিলারই বয়ে বেড়ানোর মত কোন বেদনা থাকে না, কিন্তু অনেকে বিধ্বস্ত হয়ে পড়ে। সবচেয়ে বড় খারাপ সমস্যা যা হতে পারে তা হল অন্যরা সবসময় বুঝতে পারে না যে এই ভাবে বাচ্চা হারানো কি পরিমান কষ্ট তৈরী করে। যদিও মৃত বাচ্চার জন্য অথবা যদি জন্মের পর পরই বাচ্চা মারা যায় তবে আপনি সহানুভূতি আশা করতে পারেন, তবুও অনেকেই বোঝে না যে গর্ভের মধ্যে বাচ্চা পুরোপুরি তৈরী না হওয়ার জন্য আপনার এখনও সত্যিকারের বিষাদ অনুভব হয়।

গর্ভপাতের পর শোকের অংশ হিসাবে নিজেকে অপরাধী মনে করা হয় এবং সেগুলো বিরল নয়: আপনি হয়ত ভাবতে পারেন যে আপনি কিছু করেছেন (অথবা কিছু করেন নাই) যার জন্য গর্ভপাত হয়েছে। আপনি কিসের মধ্যে দিয়ে যাচ্ছেন এটা যে ব্যক্তি বুঝতে পারে তার সাথে আলোচনা করলে আপনার উপকার হবে। তিনি হতে পারেন এমন একজন মহিলা যার গর্ভপাত হয়েছে, হাসপাতালের স্বাস্থ্যকর্মী, পরামর্শক, ডাক্তার অথবা ধাত্রী।

গর্ভবস্থার ১৬ সপ্তাহ থেকে মহিলাদের দুধ তৈরি শুরু হয়। গর্ভাবস্থার এই সময় বাচ্চা নষ্ট হওয়ার সাথে সাথে আপনার শরীরে হরমোনগত পরিবর্তন হয় এবং দুধ উৎপাদন বৃদ্ধি পায় যা প্রথম কিছুদিন পর্যন্ত স্থায়ী হয়। আপনার স্তন্যের পরিপূর্ণতা, টানটান এবং দুধ বের হওয়া অনুভূত হবে। স্তনে শিহরণ দেওয়া থেকে বিরত থাকুন এবং যদি দরকার হয় অস্বস্তি দুর করার জন্য হালকা চাপ দিন। শীতল চাপ স্বস্তি দিতে পারে। ওভার দ্যা কাউন্টার ব্যাথা নিরাময়কারী প্যারাসিটামল উপকারী হতে পারে। শীঘ্রই আপনার স্তন্য ঠিক হয়ে হবে।

গর্ভপাতের বিস্তারিত তথ্যের জন্য ১২৪ নং পৃষ্ঠায় *গর্ভাবস্থায় জটিলতা* দেখুন।

মৃত শিশু জন্ম এবং নবজাতকের মৃত্যু

যখন জরায়ুতে বাচ্চা মারা যায় এবং গর্ভাবস্থার ২০ সপ্তাহের পর জন্মগ্রহন করে তখন তাকে মৃত বাচ্চা জন্ম বোঝায়, এটা গর্ভপাত নয়।

অস্ট্রেলিয়ায় জন্মগ্রহণকারী সকল বাচ্চাদের মধ্যে, প্রতি ১০০ জনে ১ জন মৃত বাচ্চা জন্মায় অথবা জন্মের পরপরই মারা যান। এটি সাধারণত স্বল্প ওজনের বাচ্চা অথবা বিকাশে সমস্যাগ্রস্থ বাচ্চাদের ক্ষেত্রে হয়।

বাচ্চা মৃত্যুর কারণ যাই হোক না কেন, আপনার এবং আপনার সঙ্গীর দু:খ খুবই বিপর্যস্ত হতে পারে। শোকসন্তপ্ত কাতর মা-বাবাদের সাহায্য করার জন্য বেশির ভাগ হাসপাতালে প্রশিক্ষণ কর্মী আছে। যদি আপনি চান পরামর্শের পাশাপাশি বাচ্চার সাথে সময় কাটানোর জন্য এবং বাচ্চাকে জড়িয়ে ধরার জন্য সুযোগ পাবেন। আপনি বাড়িও যেতে পারেন এবং তারপর ফিরে আসতে পারেন এবং বাচ্চার সাথে আরো সময় কাটাতে পারেন। কিছু লোক এটিকে বাচ্চা মৃত্যুর বাস্তবতা বুঝতে সাহায্যকারী হিসাবে দেখে এবং তাদেরকে দু:খ প্রকাশ করার সুযোগ দেয়।

আপনি বাচ্চার স্মরনিকা রাখতে চাইতে পারেন- উদাহরণস্বরূপ ছবি, একটি ছেড়া চুল অথবা হাতের ছাপ। আপনার বাচ্চাকে গোসল করানো সম্ভব হতে পারে এবং একসাথে সময় কাটানোর ভিডিও করা যেতে পারে। আবার, কিছু লোকের জন্য এই কাজগুলো তাদেরকে দু:খের সাথে ভালভাবে মানাতে সাহায্য করে।

বাচ্চা হারানোর শোক খুবই ব্যক্তিগত ব্যাপার। এটি ব্যক্তি থেকে ব্যক্তি এবং এক সংস্কৃতি থেকে অন্য সংস্কৃতিতে ভিন্ন হয়। গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার হচ্ছে আপনার প্রয়োজন এবং পছন্দগুলো সম্মানের সাথে দেখা হয়। যদি কোন সাংস্কৃতিক বা ধর্মীয় আচার পালন করতে চান তবে হাসপাতালের কর্মচারীদেরকে জানান।

"রেবেকাকে হারানো আমার জীবনে সবথেকে দু:খজনক ঘটনা। তাকে ধরে এবং অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া আমার চোখে মুখে অন্ধকারের মত।"ডেভিড

সিডস্ এবং কিডস্ এন এস ডব্লিউ মা-বাবা এবং সেসব পরিবার যারা গর্ভাবস্থায়, জন্মের সময়, শিশুকালে এবং ৬ বছর বয়স পর্যন্ত শৈশবে বাচ্চা হারায় তাদের সাহায্য করে। যদি আপনার গর্ভপাত হয়, জরায়ুর বাইরে গর্ভাবস্থা, গর্ভপাত, মৃত বাচ্চা, নবজাতকের মৃত্যু অথবা অন্য কোন কারণে বাচ্চা বা শিশুর মৃত্যু হয় তবে আপনি ২৪ ঘন্টা প্রিয়জন বিয়োগ শোকের জন্য ১৮০০ ৬৫১ ১৮৬ নাম্বারে তথ্য, সাহায্য এবং পরামর্শের জন্য যোগাযোগ করতে পারেন।

❖

গর্ভাবস্থা এবং শিশু হারানো মনে করার দিন

প্রত্যেক বছরের ১৫ই অক্টোবর, অস্ট্রেলিয়ায় যেসব মা- বাবা এবং পরিবার গর্ভপাতের মাধ্যমে, মৃত সন্তান প্রসব, অথবা প্রসব পরবর্তী কারণে সন্তান হারিয়েছে সেসব সন্তানকে সম্মানিত করে। বিস্তারিত তথ্যের জন্য http://15october.com.au দেখুন।

"আমার সবচেয়ে বড় দু:খ হচ্ছে আমি কখনো রেবেকার চোখ খোলা দেখিনি, এবং তার হাত এবং পায়ের ছাপ দ্বারা তৈরি ছাঁচ পৃথিবীর টাকা পয়সার চেয়েও মূল্যবান। আমি যখন আবার গর্ভধারণ করেছিলাম, আমি একের পর এক ডাক্তার পরিবর্তন করে গেছি যতক্ষণ না আমি এমন কাউকে পেয়েছি যে সত্যিকারভাবে বুঝেছিল এই নতুন সন্তানের জন্য আমার প্রকৃত আতঙ্ক যে আমি হয়তো এই বাচ্চাকেও হারাতে পারি।" লিন্ডি

যখন আপনাকে অথবা অন্যান্য লোককে আপনার সন্তান হারানোর জন্য দায়ী করা হয়, তখন আপনার এবং আপনার সঙ্গীর রাগান্তিত ও আশ্চার্যান্তিত হওয়া স্বাভাবিক। আপনার চিন্তা আসতে পারে যে আপনার অন্যান্য গর্ভধারনগুলোও একইভাবে শেষ হবে। এটি আপনাকে একজন ডাক্তার, ধাত্রী, দু:খ পরামর্শক অথবা হাসপাতালের সামাজ কর্মীর সাথে এসব বিষয়ে কথা বলতে সাহায্য করবে।

মৃত সন্তান প্রসব অথবা নবজাতকের মৃত্যুর পরে হাসপাতাল ছাড়ার পর কয়েক সপ্তাহ অথবা মাসে আপনার কিছু প্রশ্ন থাকতে পারে। সময় যতই পার হোক না কেন হাসপাতালের সমাজকর্মীরা রয়েছে যারা যেকোন বিষয় বা উদ্বেগ নিয়ে আপনার সাথে কথা বলবে।

যখন কোন বাচ্চা মারা যায়, মৃত্যুর কারণের ব্যাপারে হাসপাতাল আপনাকে যথা সম্ভব তথ্য প্রদান করবে। এই ব্যাপারে আরো তথ্যের জন্য, পোষ্ট-মর্টেমের জন্য আপনার অনুমতি নেয়া হবে এবং সম্ভবত আপনার এবং আপনার সন্তানের উপর পরীক্ষা করা হবে। এটি খুব বিরক্তিকর হতে পারে। পোষ্ট-মর্টেম অথবা পরীক্ষার জন্য আপনি অনুমতি নাও দিতে পারেন, কিন্তু মনে রাখবেন মৃত্যুর কারণ সম্পর্কে আরো তথ্য ভবিষ্যৎ গর্ভাবস্থায় এই সমস্যাগুলো প্রতিরোধে সাহায্য করবে। আবারো, আপনার ধাত্রী, ডাক্তার, হাসপাতালের সামাজ কর্মী এবং আপনার সঙ্গীর সাথে আলাপ করলে এই ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে সহজ হবে।

যখন গর্ভপাতের মাধ্যমে অথবা মৃত সন্তান প্রসবের মাধ্যমে আপনি সন্তান হারা হন, তখন অন্যান্য মা- বাবা যাদের একই অভিজ্ঞতা হয়েছে তাদের সাথে সময় কাটানো আপনার জন্য সাহায্যকারী হতে পারে। আপনার পাশে সাহায্যকারী গ্রুপ খুঁজতে, সিডস্ এবং কিডস্ এন এস ডব্লিউ ১৮০০ ৬৫১ ১৮৬ (২৪ ঘন্টা সেবা) যোগাযোগ করুন অথবা www.sidsandkidsnsw.org তে দেখুন।

বাচ্চা মারা যাওয়ার পর জিনগত পরামর্শ

গর্ভপাত বা বাচ্চা মৃত্যুর পর আগত দিনগুলোতে, সপ্তাহে এবং মাসে পরামর্শক, ডাক্তার, ধাত্রী এবং সামাজিক কর্মীরা আপনাকে অনেক সহায়তা করবে। এই সহায়তা যা ঘটে গেছে তার সাথে আপনাকে মানাতে এবং আপনার অনুভূতি বুঝতে সাহায্য করতে পারে।

যাই হোক , সময় পার হওয়ার সাথে সাথে, আপনি হয়ত জিনগত পরামর্শ চাইতে পারেন কারন আপনি দুইটি বা তার বেশি গর্ভপাত, মৃত সন্তান প্রসব অথবা জন্মের পর পরই হারিয়েছেন। আরো পরামর্শের জন্য, আপনার ডাক্তার বা ধাত্রীর সাথে কথা বলুন অথবা জেনেটিক কেন্দ্রে (০২) ৯৪৬২ ৯৫৯৯ নাম্বারে যোগাযোগ করুন।

গর্ভাবস্থা, প্রজনন, শিশু এবং পিতৃত্ব-মাতৃত্ব সম্পর্কে অধিকতর শিক্ষা

Learning more about pregnancy, birth, babies and parenthood

এই কয়েক পৃষ্ঠায় কিছু ওয়েবসাইট এবং প্রতিষ্ঠানের যোগাযোগের বিস্তারিত তালিকা দেয়া আছে যা তথ্য, উপদেশ এবং মা-বাবার জন্য সহযোগিতা প্রদান করে।

আপনি এতক্ষণ যা পড়েছেন, আপনি এই জিনিস সম্পর্কে আরও অনেক জায়গায় অনেক তথ্য খুঁজে পাবেন কিন্তু আপনি কিভাবে জানবেন যে আপনি এই তথ্যগুলো বিশ্বাস করতে পারেন? এখানে একটি তালিকা দেয়া হয়েছে যাতে আপনি যা পড়েছেন তার কতটুকু তথ্য আপনি বিশ্বাস করবেন সেই সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে। এই বইসহ যেকোন বই পড়ার সময় এই প্রশ্নগুলো নিয়ে চিন্তা করুন।

১. **এই তথ্যের উদ্দেশ্যে কি পরিস্কার?** কেন আপনাকে এই তথ্য দেয়া হয়েছে? এটা কি আপনাকে একটি বিষয় সম্পর্কে তথ্য দেয় বা এটা কি আপনাকে কোন কিছু পছন্দ করতে বা কিনতে প্ররোচিত করার চেষ্টা করে?

২. **কোথা হতে এই তথ্য উদ্ভূত হয়েছে?** আপনি কি বলতে পারেন কে এটি লিখেছে? তাদের কি যোগ্যতা বা অভিজ্ঞতা রয়েছে? এটি কি বৈজ্ঞানিকভাবে পরীক্ষিত? এটি কি কোন অভিজ্ঞ ব্যক্তিবর্গ থেকে এসেছে নাকি শুধুমাত্র একজন ব্যক্তি হতে এসেছে?

৩. **এই তথ্য কি সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং নিরপেক্ষ?** এটা কি আপনাকে সকল বিকল্প দেখিয়ে দেয় বা একটি দৃষ্টিকোণের দিকে ঠেলে দেয়? এটা কি অনেকগুলো উৎস হতে উদ্ভূত হয়েছে?

৪. **এটা কি প্রাসঙ্গিক?** এই তথ্য কি আপনার পরিস্থিতে প্রয়োগ করা যায়?

৫. **এটি কি বর্তমান সময় উপযোগী?** আপনি কি বলতে পারেন কখন এটি প্রথম প্রকাশিত হয়েছিলো? এটা কি তখন থেকে হালনাগাদ হচ্ছে? অন্য তথ্যের উৎস যা বলে তার সাথে কি এটি সমর্থন করে?

৬. **এটি কি আপনাকে জানতে দিয়েছে যে কোন একটি বিষয়ের উপর সকল প্রশ্নের উত্তর বিশেষজ্ঞদের জানা নেই ?** এটা কি স্বীকার করেছে যে সব প্রশ্নের উত্তর জানা যায়নি অথবা এই বিষয়ে বিতর্ক রয়েছে?

৭. **এটি কি আপনাকে অন্য জায়গা হতে আরও তথ্য খুঁজে বের করার উৎসাহ দেয়?** এটি কি আপনাকে কোন একটি বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য অন্য বই, ওয়েবসাইট বা প্রতিষ্ঠানে প্রেরণ করে?

৮. **এটা কি আপনাকে আপনার নিজের পছন্দ তৈরি করতে উৎসাহ দেয়?** এটা কি আপনাকে কিছু করতে জোড়াজুড়ি করে বা এটা কি আপনাকে কোন একটি বিষয়ে আপনার নিজস্ব সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করে, পছন্দ যা ই হোক না কেন?

গর্ভাবস্থা, প্রজনন এবং বাচ্চা সম্পর্কে তথ্য

Australian Government
www.australia.gov.au

The Cochrane Collaboration Consumer Network
www.cochrane.org

healthdirect Australia
www.healthdirect.org.au

NSW Health
www.health.nsw.gov.au/pubs
(02) 9391 9000

Victorian Government
www.betterhealth.vic.gov.au

Women's Health Victoria
http://whv.org.au

স্বাস্থ্যকর গর্ভাবস্থার জন্য রিসোর্স এবং সেবাসমূহ

এলকোহল, তামাক এবং ঔষধ

Alcohol and Drug Information Service
http://yourroom.com.au
(02) 9361 8000 or 1800 422 599

Australian Drug Foundation
www.stvincents.com.au
www.adf.org.au
(03) 9611 6100

MotherSafe
www.mothersafe.org.au
(02) 9382 6539 or
1800 647 848

The Quitline
www.icanquit.com.au
13 78 48(13 QUIT)

খাদ্য এবং গর্ভাবস্থা

Food Standards Australia New Zealand
www.foodstandards.gov.au
(02) 6271 2222

Nutrition Australia
www.nutritionaustralia.org
(02) 4257 9011

NSW Food Authority
www.foodauthority.nsw.gov.au
1300 552 406

পারিবারিক কলহ এবং আঘাত

Domestic Violence Line
www.domesticviolence.nsw.gov.au 1800 656 463
TTY 1800 671 442

NSW Rape Crisis Centre
www.nswrapecrisis.com.au
1800 424 017

বিষাদ এবং হারানো

SIDS and Kids NSW
www.sidsandkidsnsw.org
(02) 8585 8700 or
1800 651 186

স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তা

The Children's Hospital at Westmead
www.chw.edu.au/parents/factsheets

Roads and Maritime Services
http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/index.html
13 22 13

Women's Health Centres
www.whnsw.asn.au
(02) 9560 0866

সংক্রমন, জিনগত অবস্থা এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য ব্যবস্থা

ACON(AIDS Council of NSW)
www.acon.org.au
(02) 9206 2000

Australian Action on Pre-eclampsia
www.aapec.org.au
(03) 9330 0441

Centre for Genetics Education
www.genetics.edu.au
(02) 9462 9599

Cystic Fibrosis(NSW)
www.cysticfibrosis.org.au/nsw
(02) 9878 2075 or
1800 650614

Australian Diabetes Council
www.australiandiabetescouncil.com
1300 342 238(1300 DIABETES)

Down Syndrome NSW
www.downsyndromensw.org.au
(02) 9841 4444

Hepatitis NSW
www.hep.org.au
(02) 9332 1599 or
1800 803 990

Pre-eclampsia Foundation
www.preeclampsia.org

Thalassaemia Society of NSW
www.thalnsw.org.au
(02) 9550 4844

প্রসব এবং প্রজনন

Homebirth Access Sydney
www.homebirthsydney.org.au
(02) 9501 0863

Homebirth Australia
www.homebirthaustralia.org
0423 349 464

Australian Society of Independent Midwives
www.australiansocietyof independentmidwives.com

অর্থের ব্যাপার

Centrelink Families and Parents Line
www.humanservices.gov.au
136 150

Centrelink Multilingual Service
131 202

বহু গর্ভধারণ

Multiple Birth Association of Australia
www.amba.org.au
1300 886 499

পিতৃত্ব-মাতৃত্ব এবং আপনার বাচ্চার যত্ন

Families NSW
www.families.nsw.gov.au
1800 789 123

Australian Breastfeeding Association
www.breastfeeding.asn.au
1800 686 268 (1800 mum2mum)

Family Planning NSW Healthline
www.fpnsw.org.au
1300 658 886

Infant Massage Information Service
www.babymassage.net.au
1300 558 608

Immunise Australia Program
www.immunise.health.gov.au
1800 671 811

Karitane Careline
www.karitane.com.au
1300 227 464 (1300 CARING)

NSW Health Immunisation website
http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/pages/default.aspx

Australian Scholarships Group Resources for Parents
www.asg.com.au/resources

Lactation Consultants of Australia and New Zealand
www.lcanz.org
(02) 9431 8621

Parent line
1300 1300 52

Raising Children Network
http://raisingchildren.net.au

Relationships Australia
www.relationships.org.au
1300 364 277

Tresillian Parent's Helpline
www.tresillian.net
(02) 9787 0855 or 1800 637 357

প্রসব পরবর্তী বিষন্নতা

Beyond Blue
www.beyondblue.org.au
1300 224 636

Depression After Delivery
www.depressionafterdelivery.com

অস্ট্রেলিয়ার নিরাপদ দ্রব্য

Australian Competition and Consumer Commission
Keeping baby safe – a guide to infant and nursery products
www.productsafety.gov.au

খেলাধুলা এবং ব্যায়াম

Australian Sports Commission
www.ausport.gov.au
(02) 6214 1111

Australian Physiotherapy Association (NSW Branch)
www.physiotherapy.asn.au
1300 306 622

NSW Department of Sport and Recreation
www.dsr.nsw.gov.au
13 13 02

Sports Medicine Australia
http://sma.org.au
(02) 8116 9815

কর্ম এবং গর্ভাবস্থা

WorkCover Authority of NSW
www.workcover.nsw.gov.au
13 10 50

আপনার মন্তব্য মূল্যায়ন করা হয়

যদি আপনি আপনার মাতৃত্বকালীন যত্নের ব্যাপারে কোন মন্তব্য করতে চান, তাহলে সেবা প্রদানকারী প্রতিষ্ঠানের সাথে কথা বলুন বা লিখে জানান। যদি আপনার উদ্বেগ বা অভিযোগ থাকে, তাহলে কথা বলা বা লিখা বিশেষ করে গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এতে করে চিহ্নিত করা যায় যে কোন কোন এলাকাগুলোতে উন্নতি প্রয়োজন।

আপনি যদি চিকিৎসা বা স্বাস্থ্যযত্নের ব্যাপারে উদ্বিগ্ন হোন যা আপনাকে প্রদান করা হয়েছে, আপনি **স্বাস্থ্য যত্ন অভিযোগ কমিশন**-এর সাথেও যোগাযোগ করতে পারেন।

টেলিফোন	১৮০০ ০৪৩ ১৫৯ (টোলমুক্ত) বা (০২) ৯২১৯ ৭৪৪৪
টি টি ওয়াই:	(০২) ৯২১৯ ৭৫৫৫
ফ্যাক্স:	(০২) ৯২৮১ ৪৫৮৫
ই-মেইল:	hccc@hccc.nsw.gov.au
ওয়েবসাইট:	www.hccc.nsw.gov.au

সূচী

এ

পেট ব্যাথা, 24, 45, 125, 126
গোল পেশীবন্ধনীর ব্যাথা, 44
অবমাননা, 5, 143, 147
বিমান ভ্রমণ, 58
মদ, vi, 17, 99, 113
অ্যামনিওসেন্টেসিস/গর্ভথলির রস বিশ্লেষণ, 115, 118
গর্ভথলির রস/তরল, viii, 73, 74, 78, 118
গর্ভথলি, viii, 50, 73
গর্ভবরণ কর্তন/ছেদন, viii, 78
মিথঅ্যাম্ফিটামিন/নেশা কারক রসায়নিক পদার্থ, 18
রক্তস্বল্পতা/রক্তশূণ্যতা viii, 3, 27, 117, 123
প্রসবপূর্ব
- যত্ন, 1-10, 50, 55, 127, 132
- শিক্ষা, 57
অ্যান্টি ডি অ্যান্টিবডি, 3
বিষন্নতা- প্রতিরোধক, 138
নবজাতকের সুস্থতার মাপকাঠি বা আপগার স্কোর, 84
অ্যারোমাথেরাপি/সুগন্ধি তৈলমর্দন চিকিৎসা, 13, 58, 74
এ্যাজমা/হাঁপানি, 12, 15, 127
প্রসব উদ্দীপন/ত্বরান্বিতকরণ, viii, 79

বি

ভ্রুণের লাথি, 56, 145
ভ্রুণের নাড়াচড়া, 55, 56, 63-64
মাজার যত্ন, 12, 25, 38-40, 42, 57, 69, 95
মাজাব্যথা, 39-40, 72, 44, 40, 58, 62, 72, 75, 130
বেনজোডায়াজিপাইনস্/ সুপ্তিকারক সম্মোহনী ঔষধ, 18
প্রজনন
- কেন্দ্রসমূহ, 7, 8, 65
- পরিকল্পনা, viii, 59-60, 73
- অবস্থানসমূহ, 69, 80
রক্তপাত
- শিশুর, 85, 91, 108
- যোনীপথের, 18, 45, 83, 84, 87, 107, 109, 121, 125, 126, 130
রক্ত পরীক্ষা, 3, 63, 88, 89, 115
নীলবই, 89, 90
শরীরের ওজন সূচক, 34
শিশুর সাথে মাতৃত্বের বন্ধন, 83, 84, 94, 137, 145
বোতল খাওয়ানো, 102, 103
কাঁচুলী/বক্ষবন্ধনী, 52, 87, 108
স্তন্যপান (করানো), 77, 83, 84, 87, 93-103, 110, 137, 154
স্তনদুগ্ধ বাহিরকরণ, 99, 101, 102
স্তনের/স্তন
- প্রদাহ/ ব্যথা, 52, 87, 101, 149
- বৃদ্ধি, 87
- নি:সরণ, 63, 149
গর্ভাশিশুর পশ্চাদাবস্থান/ব্রীচ অবস্থান, viii, 64

সি

সিজারিয়ান অপারেশন, viii, 60, 82- 83, 87, 123, 126
ক্যাফেইন/চায়ের পাতা/কফির মধ্যে বিদ্যমান জৈব পদার্থ, 19, 47
ক্যালসিয়াম, 30, 31, 33, 45
গাঁজা, 17, 18
ক্যাপসুল, 65, 66, 89
ধাত্রীর অধিক কাজ, 8
পরীক্ষা
- শিশুর জন্য, 88-92, 108, 111
জলবসন্ত, ার, 20, 21, 26
যৌনবাহিত সংক্রামক রোগ/ক্ল্যামাইডিয়া, 24-25
গর্ভফুলের পর্দার নমুনা, 115, 118
ক্রোমোজম বা জীনবাহিত রোগগুলো, 115-119, 121
খাৎনা, 91
মাদকদ্রব্য/কোকেইন, 17, 18
জন্মগত থাইরয়েড গ্রন্থির দূর্বলতা, 88
কোষ্ঠকাঠিন্য, 41, 45, 47, 107
সতীত্ব/আত্মসংযম, 42
গর্ভনিরোধ, 109, 110
সংকোচন, viii, 69, 71-75, 78-80, 125, 129
পেশীর খিচুনী, 45, 72, 87
প্রসবকালীন বিজাতীয় ক্ষুৎপিপাসা, 45
সিসটিক ফাইব্রোসিস, vi, 117, 153
মুত্রাশয় প্রদাহ, 45
সাইটোমেগোলোভাইরাস (সি এম ভি), 22-23, 26

ডি

বিষন্নতা, vi, 5, 12, 14, 52, 111, 127, 138-142, 154
বহুমূত্র, viii, 63, 78, 94, 117, 121, 126-7, 132, 153
ভোজন প্রণালী
- মাছ, 30
- পুষ্টি, 28-36, 153
- জলখাবার, 33
- নিরামিষাশী, 33
প্রতিবন্ধকতা, 21, 62, 132
পারিবারিক কলহ, 5, 147, 153
ঔষধ
- গর্ভাবস্থায়, ার, 12-13, 17-19, 27
- প্রসবকালীন, 77
- স্তন্যদানের সময়, 27, 99
- এক বিছানায় থাকা কালিন, 113

ই

শিশু স্বাস্থ্য সেবা, 90, 92, 111, 135
স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভাস, 28-36
একস্টেসি/এক প্রকার নেশাকর বস্তু, 17, 18
জরায়ুর বাইরে গর্ভাবস্থা, viii, 45, 126
ভ্রুণ, viii, 50
এপিডুরাল - এক প্রকার অসারকরণ, viii, 60, 77, 81, 82, 130
মৃগীরোগ, 32, 127
এপিশিয়োটমি - যৌনমুখ কর্তন, viii, 63, 81, 82
ব্যায়াম, 12, 28, 37-42, 44, 45, 48
57, 62, 83, 87, 105, 110, 121, 126, 154
আনুমানিক জন্মের তারিখ (ই ডি বি), viii, 51, 53, 63

এফ

গর্ভাবস্থায় অনুভূতি, 4, 51, 87, 136-143
ভ্রুণের পর্যবেক্ষন, 63, 79, 123
ফলেট (ফলিক এসিড), viii, 31, 32
যে সকল খাদ্য এড়িয়ে যাবেন, ২৯, 31, 35, 36
খাদ্য নিরাপত্তা, 35, 102
সাঁড়াশী বা চিমটে দিয়ে প্রসবকরন, viii, 77, 82, 130
প্রস্তুতকৃত খাবার খাওয়ানো, 102-103

জি

গ্যালেকটোসেমিয়া, 88
উদররস্থ বায়ু বা পাঁদ বা ঢেঁকুর, 77
যৌনাঙ্গের হার্পিস, 24-25
যৌনাঙ্গে আঁচিল, 24-25
জিনগত রোগসমূহের ব্যাখ্যাদান, vi, 114-119, 150
জিনগত রোগসমূহের উপদেষ্টা, viii
জার্মান হাম, 3, 20-21
গর্ভাকালীন বহুমূত্র, 63, 121, 126-127
গনোরিয়া বা প্রমেহ বা ধাতুর রোগ, 24-25
শিশুর বৃদ্ধি, 50, 55, 62
মাঁড়ির রক্তপাত, ার, 44

এইচ

রক্তপাত বা রক্তস্রাব, রী, 126, 130
অর্শ্ব, 47, 107
বাড়িতে ঝুঁকিসমূহ, 26-27
মাথাব্যাথা, 20, 22, 46, 64
শ্রবণশক্তি পরীক্ষা, 89
অম্বল, 46, 47, 62
হেপাটাইটিস্ বি, 3, 17, 20-21, 84, 97
- শিশুর জন্য ইনজেকশান, 64, 84-85
হেপাটাইটিস্ সি, 3, 17, 22, 23, 79, 97, 153
ভেষজ চা, 14
ভেষজ প্রতিষেধক, 12, 13-14
উচ্চ রক্তচাপ, vi, viii, 34, 46, 78, 121, 127, 132

এইচ আই ভি, 3, 22, 23, 79, 84, 97
বাড়ীতে জন্ম, 7, 9, 10, 66, 154
বাসায় জন্মপরবর্তী সেবা, 10, 88
হাসপাতালে জন্ম, 8
হাসপাতালে
- কি নিতে হবে, 65
- কোন সময় যেতে হবে, 74

আই
প্রসবাবেশ (প্রসব আবেশন), 78-79
সংক্রমন, 3-4, 19-25, 26, 36, 153
শিশুর জন্য ইনজেকশান, 64, 84, 85, 89
আয়রণ/লৌহ, 3, 30, 33
চুলকানি, 46

জে
জন্ডিস বা কামলা বা পান্ডুরোগ, রী, 20, 90, 132

এল
প্রসববেদনা
- জটিলতা, 128-130,131-133
- প্রথম ধাপ, 71-79
- ক্রান্তিকাল/মধ্যবর্তী সময়, 80
- দ্বিতীয় ধাপ, 81-83
- তৃতীয় ধাপ, 83
- প্রসবের সময় সহায়তা, 74-75
-ব্যথানাশ, 76-77
-গর্ভে শিশুর পর্যায়ক্রমিক অবস্থান, 69, 72, 74-75, 80
- সহায়তা, 60, 73
লিষ্টেরিয়া, 36

এম
স্তন প্রদাহ, রী, 98, 101-102
চিকিৎসা পদ্ধতির সহায়তা, 60, 78-79
মেথাডোন, 17, 18, 99
ধাত্রী, রী, 7-10, 158
গর্ভপাত/গর্ভস্রাব, রী, 125, 148-50
প্রসবকালীন গর্ভের শিশুর পর্যবেক্ষন, 79
মেজাজ মর্জি, 51
প্রাথমিক গর্ভকালীন সকালে অসুস্থতা, 46-47, 51
ভ্রুণের নড়াচড়া, 56, 64
একাধিক গর্ভাবস্থা, 56, 122-3, 154

এন
ন্যাপথ্যালিন, 27
নবজাতকের মৃত্যু, 148-150
নবজাতক, 90-91, 106
নবজাতকের রোগনামচা পরীক্ষা, 64, 88-89
নাইট্রাস অক্রাইড, 77
নাক থেকে রক্ত পড়া, 47

ও
ধাত্রীবিদ্যা বিশারদ, রী, 2, 9, 1০
অতিরিক্ত ওজন বা ভীষণ মোটা, ার, 32, 34, 94
অক্সিটোসিন, 79, 83, 129, 130

পি
ব্যথা
- পেটসংক্রান্ত, 44, 45, 125, 126
- প্রসবকালীন, 72-77
লিখিত/লিপিবদ্ধ করা, 91-92
মাতৃত্ব-পিতৃত্ব
- প্রথম সপ্তাহ, 59, 104-113, 143, 144-147
পারভোভাইরাস, 22-23
শ্রোনীতল, রী, 41-42, 45
নিমাঙ্গের চারপাশ মালিশ, 63
পেথেডিন, 18
গৃহপালিত পশু, 23, 26
ফিনাইলকিটোনইউরিয়া - কিডনির বিশেষ অবস্থারত, 88
গর্ভফুল (জন্মপরবর্তী), viii, ix, 50, 83, 126, 130
প্রসবকালীন বিভিন্ন অবস্থান, 69, 74-76, 80
প্রসবপরবর্তী
- দু:খ দু:খ ভাব, 87, 137, 141, 146
- বিষন্নতা, 139-142, 154
প্রসবপরবর্তী ব্যায়াম, 37-42
প্রসবকালীন খিঁচুনীর পূর্বাবস্থা, রী, 127, 153
গর্ভাবস্থা
- জটিলতা, 124-127
- গর্ভ দৈর্ঘ্য, 51
- অনুভূতিসমূহ, 4, 51, 136-138, 157
- বয়স্ক মহিলাদের, 120-12১
- পরিকল্পনা, vi
জন্মপূর্ব পরীক্ষা, 114-119
অপ্রাপ্তকালে জন্ম নেয়া শিশু, রী, 131-133
প্রোষ্টাগ্ল্যানডিন, 78

আর
রাজুরি (রাস্পবেরি) পাতার চা, 14
শিথিলকরণ, 46, 47, 57, 67-69
জন্ম নিবন্ধন, 92
গর্ভকালীন স্বামী সহবাস, 144-147
রেসাস (আর এইচ) ফ্যাক্টর, 3
রুবেলা, 3, 20-21, 88

এস
সর্তকভাবে ঘুমানো, 112-113
লালা, 47
সিট বেল্ট, 58
লিঙ্গ, 52, 107, 108, 146
যৌন হয়রানী, 5, 143
যৌনসংঙ্গমের দ্বারা বাহিত রোগসকল (এস টি আই'স), 3-4, 19-25
অংশীদারমূলক চিকিৎসা ব্যবস্থা, 8
পানিভাঙ্গা, রী, 71, 73
সিকল সেল অসুখ (লোহিত কণিকার কাস্তে অসুখ), 117
ধূমপান, 15-16, 113
বিশেষ যত্নের দরকার যেসব শিশুদের, 134-135
মৃত শিশু জন্ম, রী, 148-150
সেলাই, 81, 87, 107
ব্যাকটেরিয়া স্ট্রেপটোকক্কাস বি, 22-23, 63
প্রসবকালীন তলপেটের সাদা দাগ, 47, 63
হঠাৎ শিশু মৃত্যু সিন্ড্রোম
(এস আই ডি এস), 112-113, 150, 153
উপদংশ/সিফিলিস, 24-25

টি
ধাত্রীর পেশা ও কাজের দল, 8
দাঁত, ার, 31, 44
থ্যালাসেমিয়া, ার, 117, 153
ক্লান্তি, 51, 52, 62, 102, 105, 137
টক্সোপ্লাসোসিস, 22-23, 26
যমজ শিশু, 45, 56, 122-123

ইউ
আল্ট্রাসাউন্ড পরীক্ষা, রী, 53, 115, 118-119
নাড়ী, রী, 3, 50, 84
- নাভিরজ্জুর/নাড়ীর যত্ন, 91
বাড়িতে সার্বজনীন স্বাস্থ্য সেবা পরিদর্শন, 111
প্রস্রাব পুনরাবৃত্তির হার, 45
মূত্রনালীর সংক্রামণ, 45

ভি
চোষন যন্ত্রের মাধ্যমে প্রসব (ভেন্টোজ), রী, 82
যোনীস্রাব, 24, 48, 64, 125
- নবজাতক মেয়েদের, 91
স্ফীত শিরা, 25, 47, 48 12
ভিটামিন কে, 9, 64, 84, 85
ভিটামিন এবং খনিজ উপাদান, 31

ডব্লিউ
ওজন বৃদ্ধি পাওয়া, 34, 123
কাজ
- এবং গর্ভাবস্থায়, 25, 154
- নিরাপত্তা, ার, 25

স্তন্যপান - প্রাথমিক দিনগুলো

বাচ্চা		স্তন্য	স্তন্যপান	দুধ	প্রস্রাব	মল
জন্মের পর প্রথম ২৪-৪৮ ঘন্টা	প্রথম খাওয়ানো হয় জন্মের পরপরই যখন বাচ্চা সজাগ থাকে। প্রথম স্তন্যপানের পর বাচ্চা দীর্ঘ সময় ধরে ঘুমিয়ে থাকে অথবা সজাগ থাকে এবং বারবার খায়।	নরম	কমপক্ষে ২ বার - আরো বেশী হতে পারে। উভয় স্তন্য থেকে দেওয়া।	কোলস্ট্রাম - অল্প পরিমাণ,উচ্চ পুষ্টিকর। ভারী পরিষ্কার হলুদ/ কমলা রংয়ের।	কমপক্ষে ১-২টি ভেজা ন্যাপী	মেকোনিয়াম - ভারী, আঠালো কালো/সবুজ মল।
৪৮-৭২ ঘন্টা বয়স		শক্ত এবং ফোলতে শুরু করে।	কমপক্ষে ৬-৮ বার, আরো বেশী হতে পারে। চোষা/ঢোক গেলার শব্দ শুনা যেতে পারে। প্রত্যেকবার খাওয়ানোর সময় উভয় স্তন্য দেয়া। প্রতিবার খাওয়ানোর সময় ভিন্ন স্তন থেকে শুরু করা।		কমপক্ষে ২-৩টি ভেজা ন্যাপী। আপনি ইউরেটস্ দেখতে পাবেন - ন্যাপীতে গোলাপী/ কমলা রংয়ের দাগ।	নরম, সবুজ/বাদামী রংয়ের।
৭২ ঘন্টার বেশী বয়স	কিছু সময় সজাগ থাকে এবং বারবার খায়। কিছু বাচ্চা খাওয়ানোর মাঝখানে লম্বা সময়ের জন্য ঘুমানো শুরু করে।	সাধারণত ভরাট এবং মোটামোটি শক্ত থাকে। খাওয়ানোর মাঝখানে আপনার স্তন থেকে ফোটায় ফোটায় দুধ পরতে পারে।		সাদা রংয়ের, পরিমাণ বৃদ্ধি দুধ "ভিতরে আসা শুরু হয়েছে"।	কমপক্ষে ৩-৪টি ফ্যাকাশে বা রংবিহীন ভেজা ন্যাপী ।	নরম বা তরল, বাদামী/হলুদ রংয়ের।
৫-৬ দিন বয়স	রাতের বেলা ঘনঘন খাওয়া চালিয়ে যেতে পারে এবং দিনের বেলায় বেশী ঘুমায়।	ভরাট, খাওয়ানোর পরে নরম। লিকিং/ফোটায় ফোটায় পড়া স্বাভাবিক।	কমপক্ষে ৬-৮ বার। এক পাশের স্তন থেকে খাওয়াতে হবে যতক্ষন পর্যন্ত আরামদায়ক বোধ করেন, তারপর দ্বিতীয় পাশের স্তন থেকে দিতে হবে।	পাতলা এবং সাদা রংয়ের। দুধ "ভিতরে আসা হয়েছে"।	কমপক্ষে ৪-৬টি ফ্যাকাশে বা রংবিহীন ভেজা ন্যাপী।	সরিষার মতো/হলুদ রংয়ের তরল। তরল এবং এর সাথে অল্প দলা (দই)।
৭ দিন বয়স এবং তারও বেশী বয়স	দুধের পরিমাণ এবং খাওয়ানোর সংখ্যার নিয়ন্ত্রণ শুরু করা প্রয়োজন।	আরামদায়ক - খাওয়ানোর মাঝখানে দীর্ঘ সময় থাকলে ভরাট।	ভিন্ন হতে পারে, ৬-১০ বার ১-২ স্তন্য হতে খাওয়া প্রয়োজানুযায়ী।	পাতলা এবং সাদা রংয়ের। খাওয়ানোর সময় মুক্তভাবে প্রবাহিত হয়।	৬টি ফ্যাকাশে বা রংবিহীন ভেজা ন্যাপী।	

NSW GOVERNMENT | Health

SHPN (NKF) 150118
ISBN 978-1-76000-158-2