ID: 1

Context: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত বমি বা হাইপারএমেসিস গ্রাভিডেরাম

Question: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত বমি বা হাইপারএমেসিস গ্রাভিডেরাম কি?

Answer:

প্রতি ১০ জন গর্ভবতী নারীর মধ্যে ৮ জনেরই গর্ভাবস্থায় বমি বমি ভাব বা বমি হয় অথবা একসাথে দুটিই হয়। এটাকে অনেক সময় ‘মর্নিং সিকনেস’ বলা হয়ে থাকে। যদিও এটি যে কেবল সকালেই হবে, এমন কোন ব্যাপার নেই।বেশির ভাগ ক্ষেত্রে ১৬ থেকে ২০ সপ্তাহের মধ্যে এই সমস্যাগুলো কমে যায় বা একেবারে চলে যায়, তবে কেউ কেউ আরও বেশিদিন ধরে এই সমস্যায় ভুগতে পারেন।

অনেকের এত বেশি বমি হয় যে, তারা যেসব খাবার খান, এমনকি যা পান করেন তাই বমি করে বের ফেলেন, ফলে তাদের স্বাভাবিক জীবনযাপন মারাত্মক ভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয় । এই অতিরিক্ত বমি ভাব ও বমি হওয়াকে বলা হয় হাইপারএমেসিস গ্র্যাভিডেরাম (Hyperemesis Gravidarum) এবং এমন হলে অনেকেরই হাসপাতালে চিকিৎসা নেওয়ার প্রয়োজন পড়ে।ঘনঘন বমি হওয়ার কারণে পেটে একেবারেই খাবার রাখতে না পারলে , ডাক্তারের সাথে বা নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্রের স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে দ্রুত যোগাযোগ করুন অথবা যত তাড়াতাড়ি সম্ভব হাসপাতালে যান। অতিরিক্ত বমি হলে পানিশূন্যতা হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়, তাই দ্রুত সঠিক চিকিৎসা নেওয়া প্রয়োজন।

ID: 2

Context: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত বমি বা হাইপারএমেসিস গ্রাভিডেরাম

Question: গর্ভাবস্থায় হাইপারএমেসিস গ্র্যাভিডেরাম এর লক্ষণ কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় হাইপারএমেসিস গ্র্যাভিডেরাম এর লক্ষণ সমুহ ঃগর্ভাবস্থার সাধারণ বমি ভাব বা বমির তুলনায় হাইপারএমেসিস গ্র্যাভিডেরাম অনেক বেশি ক্ষতিকর। এর উপসর্গগুলো হল –

\* দীর্ঘ সময় ধরে তীব্র বমি ভাব ও বমি হওয়া,পানিশূন্য হয়ে পড়া।

\* পানিশূন্যতার উপসর্গগুলো হল: অতিরিক্ত পানি পিপাসা অনুভব করা ও ক্লান্ত বোধ করা, মাথা ঘোরানো বা মাথা হালকা লাগা, ঠিকমত প্রস্রাব না হওয়া, গাঢ় হলুদ রঙের ও কড়া গন্ধযুক্ত প্রস্রাব হওয়া, ওজন কমে যাওয়া।

\* দাঁড়িয়ে থাকা অবস্থায় রক্তচাপ কমে যাওয়া।

\* গর্ভাবস্থার সাধারণ বমি অর্থাৎ মর্নিং সিকনেসের মত এটি ১৬ থেকে ২০ সপ্তাহের মধ্যে ভালো নাও হতে পারে। ২০ সপ্তাহে কিছু উপসর্গ কমলেও, আপনার সন্তানের জন্ম হওয়া পর্যন্ত এই সমস্যা থেকে যেতে পারে।

\* অতিরিক্ত বমি ভাব ও বমি হলে ডাক্তারের সাথে বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রের স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে যোগাযোগ করুন। দ্রুত সঠিক চিকিৎসা নিলে তা আপনার পানিশূন্যতা ও ওজন কমে যাওয়া প্রতিরোধ করতে সাহায্য করবে।

\* আরও কিছু সমস্যার কারণে অতিরিক্ত বমি ভাব ও বমি হতে পারে, ডাক্তার আপনাকে পরীক্ষা করে আপনার বমির সঠিক কারণ নির্ণয় করার চেষ্টা করবেন।

ID: 3

Context: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত বমি বা হাইপারএমেসিস গ্রাভিডেরাম

Question: গর্ভাবস্থায় হাইপারএমেসিস গ্র্যাভিডেরাম এর কারণ কি?

Answer:

হাইপারএমেসিস গ্র্যাভিডেরাম এর সঠিক কারণ কি অথবা কেন এটি কেবল কয়েকজনকে প্রভাবিত করে, বাকিদের করে না, তা জানা যায় নি। কিছু বিশেষজ্ঞের মতে, গর্ভাবস্থায় দেহে হরমোনের যে পরিবর্তন হয়, তার সাথে এর সম্পর্ক রয়েছে।কিছু গবেষণায় দেখা গেছে, একই পরিবারের সদস্যদের মধ্যে এ রোগ হওয়ার প্রবণতা বেশি থাকে। অর্থাৎ, আপনার মা বা বোনের যদি গর্ভাবস্থায় হাইপারএমেসিস গ্র্যাভিডেরাম হয়ে থাকে, তাহলে আপনারও এই সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।আগের কোন গর্ভাবস্থায় হাইপারএমেসিস গ্র্যাভিডেরাম হয়ে থাকলে, পরবর্তীতেও এটি হওয়ার সম্ভাবনা থাকে, তাই আগে থেকেই এর জন্য প্রস্তুত থাকতে হবে।

ID: 4

Context: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত বমি বা হাইপারএমেসিস গ্রাভিডেরাম

Question: গর্ভাবস্থায় হাইপারএমেসিস গ্র্যাভিডেরাম এর চিকিৎসা কি?

Answer:

\* হাইপারএমেসিস গ্র্যাভিডেরাম এর উপসর্গগুলো কমানোর জন্য কিছু ওষুধ আছে যা গর্ভাবস্থায়, এমনকি প্রথম ১২ সপ্তাহেও ব্যবহার করা যায়। এর মধ্যে রয়েছে বমির ওষুধ, ভিটামিন ও স্টেরয়েড। তবে ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া ফার্মেসি থেকে নিজে নিজে কোন ওষুধ খাবেন না।

\* বমি ভাব ও বমি নিয়ন্ত্রণে না আসলে আপনাকে হাসপাতালে ভর্তি করতে হতে পারে, যেন ডাক্তার আপনাকে পরীক্ষা করে আপনার ও আপনার সন্তানের সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করার জন্য সঠিক চিকিৎসা দিতে পারেন।

\* আপনার শিরায় সরাসরি স্যালাইন দেয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

\* আপনার বমি যদি তীব্র হয় তাহলে বমির ওষুধও শিরা বা পেশিতে দিতে হতে পারে।

ID: 5

Context: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত বমি বা হাইপারএমেসিস গ্রাভিডেরাম

Question: গর্ভাবস্থায় হাইপারএমেসিস গ্র্যাভিডেরাম কি আপনার সন্তানের ক্ষতি করতে পারে?

Answer:

হাইপারএমেসিস এর কারণে আপনি অনেক অসুস্থ বোধ করতে পারেন, কিন্তু সঠিক চিকিৎসা করা হলে এটি আপনার সন্তানের তেমন কোন ক্ষতি করে না। তবে এর কারণে গর্ভাবস্থায় আপনার ওজন কমে গেলে, জন্মের সময় আপনার সন্তানের ওজন স্বাভাবিকের চেয়ে কম হতে পারে।

ID: 6

Context: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত বমি বা হাইপারএমেসিস গ্রাভিডেরাম

Question: গর্ভাবস্থায় হাইপারএমেসিস গ্র্যাভিডেরামের অন্য আরও কী কী উপসর্গ থাকতে পারে?

Answer:

বমি অথবা বমি ভাব ছাড়া হাইপারএমেসিস গ্রাভিডেরামের আরও কিছু উপসর্গ দেখা যেতে পারে, যেমন:

\* গন্ধ বা ঘ্রাণের অনুভূতি অনেক বেড়ে যাওয়া।

\* অতিরিক্ত লালা তৈরী হওয়া।

\* পানিশূন্যতার কারণে মাথাব্যথা ও কোষ্ঠকাঠিন্য হওয়া।

\* অতিরিক্ত বমি ভাব ও বমি আপনার জীবনকে এমন এক সময় প্রভাবিত করে যখন আপনি আপনার অনাগত সন্তানের অপেক্ষায় আছেন।তাই এই সমস্যা আপনাকে শারীরিক ও মানসিকভাবে প্রভাবিত করতে পারে। এসব উপসর্গের সাথে পেরে ওঠা অনেক সময় কষ্টকর মনে হতে হয়। চিকিৎসা না করলে হাইপারএমেসিস থেকে মানসিক অবসাদ, খাদ্যনালী ছিঁড়ে যাওয়ার মত অনেক রকম জটিলতা দেখা দিতে পারে।

\* তীব্র বমির কারণে আপনার দৈনন্দিন কাজ, যেমন অফিসে যাওয়া, এমনকি বিছানা থেকে ওঠাও কঠিন হয়ে পড়তে পারে।অত্যন্ত অসুস্থতা ও ক্লান্তি ছাড়া আপনার আরও কিছু সমস্যা হতে পারে, যেমন: রাস্তায় বমি করতে হবে এ কথা চিন্তা করেই বাইরে বা বাসা থেকে বেশি দূরে যেতে চিন্তিত বোধ করতে পারেন।

\* আপনি ঠিক কেমন অনুভব করছেন, তা কেউ বুঝতে পারবে না মনে করে নিজেকে একা বোধ করতে পারেন।

\* কেন আপনার সাথেই এমন হচ্ছে তা ভেবে বিভ্রান্ত বা বিষণ্ণ বোধ করতে পারেন।

\* এভাবে চলতে থাকলে গর্ভাবস্থার বাকি সময়টুকু কিভাবে কাটবে তা নিয়ে অনিশ্চিত বোধ করতে পারেন।আপনি যেমনই অনুভব করুন, কখনোই এ অনুভূতিগুলো চেপে রাখবেন না । আপনার ডাক্তারের সাথে এ ব্যাপারে কথা বলুন, আপনার কেমন লাগছে ও এ রোগ আপনার জীবনকে কীভাবে প্রভাবিত করছে তা বলুন।

\* আপনি চাইলে আপনার স্বামী, পরিবার ও বন্ধুদের সাথেও এ ব্যাপারে কথা বলতে পারেন। এছাড়া হাইপারএমেসিস গ্র্যাভিডেরাম হয়েছে এমন কারো সাথে কথা বলার সুযোগ হলে তার সাথেও কথা বলতে পারেন।মনে রাখবেন, গর্ভাবস্থার সাধারণ বমির চেয়ে হাইপারএমেসিস গ্র্যাভিডেরাম অনেক বিপজ্জনক। আপনার কোন কাজের কারণে এমন হচ্ছে অথবা কিছু না করার কারণে এমন হচ্ছে, এমন কোন ব্যাপার নয়, আর এর জন্য আপনার অবশ্যই চিকিৎসা প্রয়োজন।

ID: 7

Context: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত বমি বা হাইপারএমেসিস গ্রাভিডেরাম

Question: গর্ভাবস্থায় হাইপারএমেসিস গ্র্যাভিডেরাম ও রক্ত জমাট বাঁধার সমস্যা কেন হয়?

Answer:

হাইপারএমেসিস এর কারণে পানিশূন্যতা হয়, তাই রক্ত জমাট বেঁধে যাওয়ার প্রবণতা (ডিপ ভেইন থ্রম্বোসিস) বেড়ে যায়, যদিও এই ঘটনা খুবই বিরল।

ID: 8

Context: গর্ভাবস্থায় অনিদ্রা

Question: গর্ভাবস্থায় অনিদ্রা ও ঘুমের সমস্যা কেন হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় বেশিরভাগ নারীরই ঘুমের সমস্যা দেখা যায়। এর মধ্যে রয়েছে রাতে ঘুম না আসা, বারবার ঘুম ভেঙে যাওয়া অথবা সঠিক সময়ে ঘুম আসলেও অনেক তাড়াতাড়ি ঘুম থেকে জেগে ওঠা। গবেষণায় দেখা গিয়েছে, গর্ভকালীন সময়ে ভালো ঘুম না হওয়ার সাথে মা ও শিশুর নানান স্বাস্থ্য জটিলতার সম্পর্ক থাকতে পারে।গর্ভাবস্থায় বেশিরভাগ নারীরই ঘুমের সমস্যা দেখা যায়। এর মধ্যে রয়েছে রাতে ঘুম না আসা, বারবার ঘুম ভেঙে যাওয়া অথবা সঠিক সময়ে ঘুম আসলেও অনেক তাড়াতাড়ি ঘুম থেকে জেগে ওঠা। গবেষণায় দেখা গিয়েছে, গর্ভকালীন সময়ে ভালো ঘুম না হওয়ার সাথে মা ও শিশুর নানান স্বাস্থ্য জটিলতার সম্পর্ক থাকতে পারে।এ ছাড়াও ঘুমের সমস্যা থেকে দিনের বেলায় বেশি ক্লান্ত লাগতে পারে এবং কাজে মনোযোগ ধরে রাখতে অসুবিধা হতে পারে। কিছু সহজ কৌশল অনুসরণ করলে আপনি গর্ভকালীন সময়ে ঘুমের সমস্যা অনেকটাই নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারবেন।

ID: 9

Context: গর্ভাবস্থায় অনিদ্রা

Question: গর্ভাবস্থায় অনিদ্রার কারণ সমূহ কি কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় অনিদ্রার কারণ সমূহ ঃগর্ভাবস্থায় আপনার শরীরে বিভিন্ন হরমোনের মাত্রা ওঠানামা করে। এসবের পাশাপাশি শারীরিক, মানসিক ও আচরণগত নানান পরিবর্তন আসে। এই পরিবর্তনগুলোর সাথে তাল মেলাতে গিয়ে অনেকসময় ঘুমের সমস্যা হতে পারে।গর্ভকাল বাড়ার সাথে সাথে আপনার পেটের আকারও বাড়তে থাকে। পেট বড় হয়ে যাওয়ার কারণে আরামদায়ক অবস্থানে ঘুমাতে অসুবিধা হতে পারে। এটিও কখনো কখনো অনিদ্রার কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে। গর্ভকাল যত বাড়ে, ঘুমের সমস্যাও তত বাড়তে পারে। বিশেষ করে গর্ভাবস্থার একেবারে শেষের সপ্তাহগুলোতে পেটের আকারের জন্য আরাম করে ঘুমানো বেশ কঠিন হয়ে উঠতে পারে। তবে এই বিষয়ে বেশি দুশ্চিন্তা না করে যতটুকু সম্ভব বিশ্রাম নিয়ে নেওয়ার চেষ্টা করতে হবে।

ওপরের কারণগুলোর পাশাপাশি সাধারণ সময়ের কিছু কমন উপসর্গের কারণেও গর্ভাবস্থায় ঘুমের ব্যাঘাত হতে পারে। যেমন-

\* ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া।

\* বুক জ্বালাপোড়া।

\* বমি বমি ভাব।

\* পিঠ ব্যথা।

\* গর্ভের শিশুর নড়াচড়া।

\* পা কামড়ানো।

\* অতিরিক্ত চিন্তা ও স্ট্রেস।

\* দুঃস্বপ্ন।

\* শ্বাসকষ্ট।

\* রেস্টলেস লেগ সিন্ড্রোম’ অথবা অস্থিরতা থেকে ঘন ঘন পা নাড়ানো।

ID: 10

Context: গর্ভাবস্থায় অনিদ্রা

Question: গর্ভাবস্থায় অনিদ্রা কি ঝুঁকিপূর্ণ?

Answer:

সাধারণত ৭–৯ ঘণ্টার ঘুমকেই আদর্শ বলে ধরা হয়। এর চেয়ে কম ঘুম হলে সেটি আপনার ও গর্ভের শিশুর জন্য ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে।পর্যাপ্ত ঘুম না হলে দিনে ক্লান্তি ও বেখেয়ালি বোধ হতে পারে। ফলে দৈনন্দিন কাজ করতে সমস্যা তৈরি হতে পারে।ঘুমের সমস্যা হলে প্রসবের সময়ে সিজারিয়ান অপারেশনের প্রয়োজন বেড়ে যেতে পারে। এ ছাড়া অনিদ্রার সাথে সঠিক সময়ের আগে প্রসব হয়ে যাওয়ার মতো প্রসব সংক্রান্ত জটিলতা, প্রিএক্লাম্পসিয়া ও গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বেড়ে যাওয়ার সম্পর্ক রয়েছে। এসবের পাশাপাশি জন্মের পর ১ মাস বয়সে শিশুর ঘুম ও বেশি কান্নাকাটি করার সাথেও মায়ের অনিদ্রার সম্পর্ক পাওয়া গিয়েছে। তাই অন্যান্য সময়ের মতো গর্ভাবস্থায়ও মায়ের পর্যাপ্ত ঘুম নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ।

ID: 11

Context: গর্ভাবস্থায় অনিদ্রা

Question: গর্ভাবস্থায় অনিদ্রার ঘরোয়া চিকিৎসা কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় অনিদ্রার ঘরোয়া চিকিৎসা ঃ ঘুম ঠিকমতো না হওয়া নিয়ে বেশি দুশ্চিন্তা করলে সেটি ঘুমাতে আরও বেশি সমস্যা তৈরি করতে পারে। এজন্য এটি নিয়ে দুশ্চিন্তা না করে নিচের সহজ ও কার্যকর পরামর্শগুলো মেনে চলতে পারেন। এগুলো আপনার ঘুমের সমস্যা সমাধানে সাহায্য করতে পারে।

\* ঘুমানোর পরিবেশঘুমানোর জন্য শান্তিপূর্ণ পরিবেশ বেছে নিন: যেই রুমে ঘুমাবেন সেটি অন্ধকার ও আরামদায়ক রাখার চেষ্টা করুন। অতিরিক্ত গরম, ঠান্ডা অথবা উজ্জ্বল আলোতে ভালোমতো ঘুমাতে অসুবিধা হতে পারে।ঘুমানোর সময়ে ঘরে যাতে কোনো ধরনের আলো না আসে, এজন্য জানালায় ভারী পর্দা ব্যবহার করতে পারেন। এ ছাড়াও প্রয়োজন হলে ঘুমানোর সময় চোখে ‘আই মাস্ক’ ও কানে ‘ইয়ার প্লাগ’ ব্যবহার করতে পারেন। আই মাস্কের পরিবর্তে চোখের ওপর ছোটো কোনো কাপড় রেখেও ঘুমাতে পারেন।

\* ঘুমানো অথবা বিশ্রাম নেওয়া ছাড়া বিছানায় অন্য কিছু করা পরিহার করুন: বিছানা শুধুমাত্র ঘুমানোর জন্যই ব্যবহার করুন। বিছানায় টিভি দেখা, ফোন চালানো অথবা পড়ার অভ্যাস থাকলে সেটি বাদ দেওয়ার চেষ্টা করুন। এসব কাজ টেবিল-চেয়ার অথবা সোফায় বসে করুন। রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে পর্যন্ত বিছানার কাছে না যাওয়ার চেষ্টা করুন।

\* ঘুমানোর আগে টিভি-মোবাইল দেখা পরিহার করুন: ঘুমাতে যাওয়ার আগে স্মার্টফোন, ট্যাবলেট, টিভি অথবা কম্পিউটার—এ ধরনের ইলেক্ট্রনিক যন্ত্রপাতির ব্যবহার বন্ধ রাখুন। এগুলোর উজ্জ্বল আলো ঘুম আসতে বাধা দিতে পারে। চেষ্টা করুন আপনার ঘুমানোর রুমে টিভি অথবা কম্পিউটার না রাখতে। ঘুমাতে যাওয়ার আগে ফোন বিছানা থেকে দূরে রেখে এরপর ঘুমাতে যেতে পারেন।

\* ঘুমানোর নিয়ম: আরামদায়ক অবস্থানে ঘুমান। গর্ভাবস্থায় ঘুমের অবস্থান নিয়ে কখনো কখনো আপনার সমস্যা হতে পারে। এসময়ে পেট বড় হয়ে যাওয়ার কারণে উপুড় হয়ে ঘুমানো যায় না, আবার চিৎ হয়ে ঘুমালে নানান ক্ষতি হতে পারে।বিশেষ করে গর্ভধারণের প্রথম তিন মাসের পর থেকে চিৎ হয়ে শোয়ার ফলে জরায়ুতে রক্ত প্রবাহে বাধা সৃষ্টি হতে পারে, ফলে আপনার মাথা ঘুরাতে পারে—এমনকি শিশুর শরীরে রক্ত প্রবাহ কমে গিয়ে মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। এজন্য এসময়ে একপাশ হয়ে, অর্থাৎ ডান অথবা বাম দিকে কাত হয়ে ঘুমালে সেটি সবচেয়ে ভালো। ঘুমের সময় একটি অথবা দুটো হাঁটুই ভাঁজ করে রাখতে পারেন। পেটকে সাপোর্ট দিতে কাত হয়ে শোয়ার পরে পেটের নিচে একটা বালিশ আর দুই হাঁটুর মাঝে আরেকটা বালিশ ব্যবহার করতে পারেন। সুবিধা মনে হলে লম্বা কোলবালিশও ব্যবহার করতে পারেন। এ ছাড়াও ঘুমানোর জন্য আপনার জন্য আরামদায়ক বালিশ, তোষক ও কাঁথা-কম্বল ব্যবহার করবেন। অস্বস্তিকর বালিশ ব্যবহার করলে ঘুম আসতে সমস্যা হতে পারে।তবে ঘুমের অবস্থান নিয়ে বেশি দুশ্চিন্তা করবেন না। আপনার শরীর হয়তো ঘুমের মধ্যে আপনাআপনি সবচেয়ে ভালো অবস্থানটি বেছে নিতে পারবে।

\* নিয়ম করে ঘুমানোর অভ্যাস করুন: প্রতিদিন ঘুমানোর জন্য একটি রুটিন বানাতে পারেন। এই রুটিন অনুযায়ী একই সময়ে ঘুমাতে যাওয়ার এবং ঘুম থেকে ওঠার চেষ্টা করুন। এই অভ্যাস ঘুমকে নিয়মিত করতে সাহায্য করবে।তবে কোনো কারণে এক রাতে রুটিন অনু্যায়ী ঘুম না হলে অথবা কম ঘুম হলে পরদিন দুপুরে কিংবা অন্য সময়ে বেশি করে ঘুমিয়ে সেটা পূরণের চেষ্টা করবেন না। এতে করে আপনার নিয়মিত ঘুমের রুটিনটি নষ্ট হয়ে যেতে পারে। বরং একদিন একটু কম ঘুম হলেও পরের দিন আবার রুটিনমতো একই সময়ে ঘুমাতে যাওয়ার চেষ্টা করুন।

\* দিনে ঘুমানো কমিয়ে দিন: দিনে ঘুমানোর অভ্যাস থাকলে সেটি বাদ দেওয়ার চেষ্টা করুন। কেননা এতে রাতে ঠিকমতো ঘুম আসতে সমস্যা হতে পারে। তবে এমন যদি হয় যে, রাতে ঘুমে অনেক সমস্যা হচ্ছে এবং দিনে না ঘুমালে প্রচুর ক্লান্ত লাগছে, তাহলে ক্লান্তি কাটানোর জন্য দুপুরের আগে অল্প কিছুক্ষণের জন্য ঘুমিয়ে নিতে পারেন।

\* ঘুম না আসলে অথবা মাঝরাতে ভেঙে গেলে উঠে হালকা কাজ করুন: ২০–৩০ মিনিট শুয়ে থাকার পরেও ঘুম না আসলে বিছানা থেকে উঠে যান। কিছুক্ষণের জন্য কোনো ছোটোখাটো কাজ করতে পারেন। যেমন: ঘর গোছানো অথবা শেলফ এর বই গোছানো। এতে একসময় ক্লান্তি আসলে তা ঘুমাতে সাহায্য করতে পারে। তবে ফোন অথবা কম্পিউটার চালাবেন না, এতে ঘুমের সমস্যা আরও বাড়তে পারে।

\* সময় হিসাব করে ঘুমাবেন না: সারাদিনের মোট কতক্ষণ ঘুমাচ্ছেন, ঘুম ঠিক পরিমাণে হচ্ছে কি না—এসব নিয়ে বেশি চিন্তা করবেন না। এগুলো নিয়ে মাথায় দুশ্চিন্তা থাকলে ঘুম আসতে আরও সমস্যা হতে পারে।

\* ঘুমানোর আগে উষ্ণ পানিতে গোসল করুন: রাতে ঘুমানোর ঘন্টাখানেক আগে উষ্ণ বা কুসুম গরম পানিতে গোসল করে নিতে পারেন। এটি আপনাকে রিল্যাক্স করিয়ে ঘুম আসতে সাহায্য করতে পারে। তবে খুব গরম, অর্থাৎ ৪০ ডিগ্রি সেলসিয়াসের বেশি তাপমাত্রার পানিতে গোসল না করাই শ্রেয়।

\* ব্যায়াম: গর্ভাবস্থায় আপনার পছন্দের ব্যায়াম করা চালিয়ে যান। যেমন: হাঁটা, দৌড়ানো, সাইকেল চালানো ও সাঁতার কাটা। আগে থেকে ব্যায়াম করার অভ্যাস না থাকলে হালকা ব্যায়াম দিয়ে শুরু করতে পারেন। নিয়মিত ব্যায়াম করলে (বিশেষ করে হাঁটলে অথবা সাঁতার কাটলে) তা গর্ভাবস্থার রাতে ভালো ঘুমে সাহায্য করে। তবে ঘুমানোর ঠিক আগের চার থেকে ছয় ঘন্টার মধ্যে ব্যায়াম না করাই ভালো। এর আগে প্রতিদিন ৩০ মিনিট ব্যায়াম করে নিতে পারেন।

\* মানসিক চাপ কমানো: মেডিটেশন করার চেষ্টা করুন: মানসিক প্রশান্তির জন্য যোগব্যায়াম বা মেডিটেশন করতে পারেন। এ ধরনের ব্যায়াম স্ট্রেস কমানোর পাশাপাশি ঘুমে সাহায্য করতে পারে। দুশ্চিন্তা কমানোর জন্য আপনি একটি সহজ ব্যায়াম করতে পারেন।

\* দুশ্চিন্তা কমানোর ব্যায়ামমনের কথা কাছের মানুষকে জানান: যদি কোনো চিন্তার কারণে ঘুমে সমস্যা হচ্ছে বলে মনে হয়, তাহলে সেই চিন্তা দূর করার ব্যবস্থা করুন। কাছের মানুষদের আপনার সমস্যার কথা জানাতে পারেন। সঙ্গী, বন্ধু অথবা পরিবারের অন্য কাউকে আপনার সমস্যা জানালে মন হালকা হতে পারে। এটি ঘুমের সমস্যা কমাতেও সাহায্য করতে পারে।যদি এমন হয় যে তাৎক্ষণিকভাবে কিছু জানাতে ইচ্ছা করছে কিন্তু কথা বলার জন্য কাউকে পাচ্ছেন না, তাহলে ডায়েরি লেখার চেষ্টা করতে পারেন। এ ছাড়া মনের কথা ও মাথায় থাকা চিন্তাগুলো ফোনে ভয়েস রেকর্ড করে অথবা নোট করে রাখতে পারেন। অনেক সময় চিন্তা দূর করতে পারলে ঠিকমতো ঘুমানো বেশ সহজ হয়ে আসে।

\* ঘুমানোর আগে বই পড়তে পারেন: ঘুমানোর আগে হালকা কোনো বই পড়তে পারেন। এ ছাড়া ছোটোখাটো হাতের সেলাইয়ের কাজ কিংবা পছন্দের ছোটোখাটো যেকোনো কাজ বেছে নিতে পারেন। তবে গর্ভাবস্থা সংক্রান্ত বই, রহস্য অথবা থ্রিলারের বই এসময়ে এড়িয়ে গেলেই ভালো। কারও কারও এসব পড়ে চিন্তা ও উদ্বেগ বেড়ে গিয়ে ঘুমের সমস্যা হতে পারে।

\* খাবার ও পানীয়: ক্যাফেইন জাতীয় পানীয় পরিহার করুন। ঘুমানোর কমপক্ষে ছয় ঘন্টা আগে ক্যাফেইন জাতীয় পানীয় পান করা থেকে বিরত থাকুন। যেমন: চা, কফি, কোমল পানীয় ও এনার্জি ড্রিংকস। এগুলো পান করলে ঘুম আসতে দেরি হয়। এমনকি ঘুম আসলেও সেটি তেমন গভীর হয় না।গর্ভকালীন সময়ে দৈনিক ২০০ মিলিগ্রামের বেশি ক্যাফেইন জাতীয় পানীয় ও খাবার খাওয়া উচিত নয়। অতিরিক্ত ক্যাফেইন খেলে সেটি গর্ভের শিশুর ওজন কম হওয়া এবং সময়ের আগে জন্মানোসহ নানান ধরনের জটিলতা সৃষ্টি করতে পারে।ক্যাফেইন জাতীয় পানীয়ের পরিবর্তে গরম দুধ পান করতে পারেন। এতে ট্রিপ্টোফ্যান থাকে।

ঘুমের কাছাকাছি সময়ে গরম দুধ পান করলে এটি ভালো ও লম্বা সময় ধরে ঘুম হতে সাহায্য করতে পারে। তবে আপনার বুক জ্বালাপোড়ার সমস্যা থাকলে ঘুমানোর ঠিক আগেই কিছু খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।এক বসায় বেশি খাওয়া এড়িয়ে চলুন। সারাদিনের খাবার অল্প অল্প করে ভাগ ভাগ করে খাওয়ার চেষ্টা করুন। এটি বুক জ্বালাপোড়ার সমস্যা কমাতে সাহায্য করবে। এর সাথে সাথে বুক জ্বালাপোড়ার কারণে ঘুমের সমস্যা হলে সেটিও কমাবে। ঘুমের আগে আগে খাওয়ার অভ্যাস থাকলে সেটা বাদ দেওয়া উচিত। চেষ্টা করুন ঘুমানোর অন্তত তিন ঘন্টা আগে রাতের খাবার খেয়ে ফেলতে। বেশি রাত করে ভারী খাবার খাওয়ার অভ্যাস থাকলে সেটিও বাদ দিয়ে দিন।

ID: 12

Context: গর্ভাবস্থায় অনিদ্রা

Question: গর্ভাবস্থায় অনিদ্রার ঔষধ কি?

Answer:

গর্ভকালীন সময়ে ঘুমের সমস্যা হলে প্রথমে ঘরোয়া চিকিৎসা বেছে নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়। এতে কাজ না হলে ‘কগনিটিভ বিহেভিওরাল থেরাপি’ নামের একটি পদ্ধতির মাধ্যমে কাউন্সেলিং করে অনিদ্রার চিকিৎসা করা হতে পারে। এর মাধ্যমে সাধারণত ঘুম না আসার কারণগুলো চিহ্নিত করে সেগুলো প্রতিরোধ করার উপায় নিয়ে কাউন্সেলিং করানো হয়। মানসিক রোগ, গাইনি অথবা মেডিসিন বিশেষজ্ঞ আপনাকে প্রশিক্ষিত কাউন্সেলরের কাছে রেফার করতে পারেন।এসবে কাজ না হলে ডাক্তার আপনাকে নির্দিষ্ট ঘুমের ওষুধ সেবনের পরামর্শ দিতে পারেন।

উল্লেখ্য, গর্ভাবস্থায় ঘুমের ওষুধ খাওয়াকে সাধারণত নিরুৎসাহিত করা হয়। গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, গর্ভাবস্থায় প্রচলিত ঘুমের ওষুধ সেবনের ফলে সময়ের আগে সন্তান প্রসব হওয়া, জন্মের সময়ে শিশুর ওজন কম হওয়া ও আকারে ছোটো হওয়ার মতো জটিলতার ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে। এ ছাড়া গর্ভধারণের শেষের দিকে ও প্রসবকালীন সময়ে উচ্চ ডোজে ঘুমের ওষুধ খেলে নবজাতকের শ্বাসকষ্টসহ নানান মারাত্মক স্বাস্থ্য জটিলতা হতে পারে। তাই কখনোই ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া নিজে নিজে কোনো ঘুমের ওষুধ খাওয়ার চেষ্টা করবেন না। বরং অনিদ্রার সমাধানে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। ঘুম না হওয়ার পেছনে শারীরিক অথবা মানসিক কোনো কারণ থাকলে ডাক্তার উপযুক্ত পরামর্শ দিতে পারবেন। তিনি প্রয়োজনে আপনার অবস্থা বিবেচনা করে সবচেয়ে নিরাপদ ঔষধটি বেছে নিতে সাহায্য করতে পারবেন।

গুরুত্বপূর্ণ অনেকসময় ডিপ্রেশন বা তীব্র হতাশার কারণেও ঘুমের সমস্যা হতে পারে। পাশাপাশি ‘স্লিপ অ্যাপনিয়া’ নামক রোগে ঘুমের সময়ে শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধ হয়ে আসার কারণেও ঘুমে ব্যাঘাত ঘটতে পারে। এসব কারণে রাতে ঠিকমতো ঘুম না হলে মানসিক বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের কাছে যেতে হবে। নতুবা সময়ের সাথে সমস্যাগুলো মারাত্মক আকার ধারণ করতে পারে।

ID: 13

Context: গর্ভকালীন অবসাদ

Question: গর্ভাবস্থায় ক্লান্তি কি বুঝায়?

Answer:

গর্ভকালীন সময়ে হবু মায়েরা প্রায়ই ক্লান্তিবোধ করে থাকেন। বিশেষ করে গর্ভধারণের প্রথম তিন মাস ও শেষের তিন মাসে এই ধরনের সমস্যা বেশি দেখা যায়।গর্ভাবস্থায় অবসাদ বা ক্লান্তি একটি কমন উপসর্গ হলেও কারও কারও ক্ষেত্রে লক্ষণটি প্রবলভাবে দেখা দিতে পারে। ফলে এটি দৈনন্দিন জীবনে ভোগান্তি সৃষ্টি করতে পারে।গর্ভকালীন সময়ে হবু মায়েরা প্রায়ই ক্লান্তিবোধ করে থাকেন। বিশেষ করে গর্ভধারণের প্রথম তিন মাস ও শেষের তিন মাসে এই ধরনের সমস্যা বেশি দেখা যায়। গর্ভাবস্থায় অবসাদ বা ক্লান্তি একটি কমন উপসর্গ হলেও কারও কারও ক্ষেত্রে লক্ষণটি প্রবলভাবে দেখা দিতে পারে। ফলে এটি দৈনন্দিন জীবনে ভোগান্তি সৃষ্টি করতে পারে।

ID: 14

Context: গর্ভকালীন অবসাদ

Question: গর্ভাবস্থায় অবসাদের কারণ কী?

Answer:

গর্ভাবস্থায় অবসাদের কারণ ঃ গর্ভকালীন সময়ে বিভিন্ন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন হয়৷ এসব পরিবর্তন আপনার কাজ করার শক্তি কমিয়ে ফেলে অবসাদ বা ক্লান্তি সৃষ্টি করতে পারে।এসময়ে মূলত আপনার শরীরে বিভিন্ন হরমোন (যেমন: ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টেরন) এর পরিবর্তনের কারণে আপনি ক্লান্তি অথবা দুর্বলতা অনুভব করতে পারেন। পাশাপাশি গর্ভধারণের শেষ তিন মাসে শরীরের ওজন অনেকখানি বেড়ে যাওয়ার জন্যও আপনার ক্লান্ত লাগতে পারে।

এসব ছাড়াও আপনার গর্ভকালীন ক্লান্তির পেছনে অন্যান্য কিছু কারণ থাকতে পারে। যেমন—

\* আয়রনের অভাবজনিত রক্তশূন্যতা।

\* নিদ্রাহীনতা অথবা অপর্যাপ্ত ঘুম।

\* রক্তচাপ কমে যাওয়া।

\* রক্তে সুগার কমে যাওয়া।

\* পিঠ ব্যথা, কোমর ব্যথা ও নিতম্বের ব্যথা।

\* বদহজম জনিত সমস্যা।

\* মর্নিং সিকনেস (বমি বমি ভাব ও বমি হওয়া)।

\* দুশ্চিন্তা অথবা মানসিক চাপ।

ID: 15

Context: গর্ভকালীন অবসাদ

Question: গর্ভাবস্থায় অবসাদে কি গর্ভের শিশুর কোনো ক্ষতি হতে পারে?

Answer:

সাধারণত গর্ভকালীন ক্লান্তির জন্য আপনার খারাপ লাগতে পারে কিংবা অসুস্থতা বোধ হতে পারে। এতে আপনার গর্ভের সন্তানের কোনো ক্ষতি হবে না।অনেকে গর্ভাবস্থায় প্রচণ্ড ক্লান্তি বোধ করে থাকেন। এমন প্রচণ্ড ক্লান্তি বোধ করাও অস্বাভাবিক নয়, তবে কিছু কিছু ক্ষেত্রে এটা গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যার লক্ষণ হতে পারে। যেমন: আয়রনের অভাবজনিত রক্তশূন্যতা ও ডিপ্রেশন। এমনটা হলে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করে নিশ্চিন্ত হয়ে নেওয়া ভালো।এ ছাড়াও আপনি যদি সম্পূর্ণ গর্ভকাল জুড়ে অবসাদ বোধ করেন অথবা আপনার ক্লান্তিবোধ ক্রমাগত বেড়ে যেতে থাকে, তাহলে একজন চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন।

ID: 16

Context: গর্ভকালীন অবসাদ

Question: গর্ভকালীন অবসাদ থেকে প্রতিকারের উপায় কি?

Answer:

গর্ভকালীন অবসাদ থেকে প্রতিকারের উপায় ঃ \* প্রয়োজনীয় বিশ্রাম নিন , গর্ভকালীন সময়ে ক্লান্তি মূলত আপনার শরীরের যে এখন বিশ্রাম প্রয়োজন তাকেই নির্দেশ করে। কাজেই এই সময়টায় যতটা সম্ভব আপনার পরিবারের অন্য সদস্যদের সাহায্য নিন। দৈনন্দিন যে কাজগুলো করতে আপনার বেশি কষ্ট হচ্ছে সেগুলোতে তাদের সহায়তা চান।রাতে তাড়াতাড়ি ঘুমাতে যাওয়া কিংবা কাজের মাঝে মাঝে ১০–১৫ মিনিটের জন্য পা তুলে বিশ্রাম নেওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে পারেন। আপনি কর্মজীবী নারী হয়ে থাকলে কাজের ফাঁকে ফাঁকে অন্য একটি চেয়ার অথবা টুলের ওপর দুই পা তুলে বসে বিশ্রাম নিতে পারেন। এটি পরবর্তীতে আপনার গর্ভকালীন পায়ে পানি আসা রোধেও সাহায্য করবে। কোনোভাবেই আপনার সহ্যক্ষমতা বা ধারণক্ষমতার বেশি পরিশ্রম করতে যাবেন না।

\* ঘুমের জন্য একটি নিয়মিত রুটিন অনুসরণ করুন , নিয়মিত ও পর্যাপ্ত ঘুমানোর অভ্যাস সারাদিন আপনাকে সতেজ রাখতে পারে।নিয়মিত ঘুমের জন্য প্রতিদিন একই সময়ে ঘুমাতে যান এবং ঘুম থেকে উঠুন। তাড়াতাড়ি বিছানায় যাওয়ার চেষ্টা করুন। দিনে কম ঘুমানোর চেষ্টা করুন। এতে রাতে ভালো ঘুম হবে। ঘুমানোর পরিবেশ যতটা সম্ভব আরামদায়ক করে তুলুন। সাধারণত ৭-৯ ঘণ্টার ঘুমকেই আদর্শ বলে ধরা হয়।

\* পুষ্টিকর খাবার খান: পুষ্টিকর খাবার যা আপনাকে সারাদিন শক্তি সরবরাহ করবে এবং আপনার দুর্বলতা কমাতে সাহায্য করবে। সাধারণত প্রোটিন ও শর্করার সমন্বয়ে তৈরি খাবার আপনাকে দীর্ঘসময় ধরে শক্তি দিবে। আপনি প্রয়োজনীয় পরিমাণ ক্যালরিযুক্ত খাবার খাচ্ছেন কি না এটা অবশ্যই খেয়াল রাখবেন। এই ব্যাপারে আপনি একটি গর্ভকালীন সুষম খাদ্যতালিকা অনুসরণ করতে পারেন।বমি বমি ভাবের জন্য খাবার খেতে সমস্যা হলে একবারে অনেকখানি না খেয়ে দিনে ছয় বারে অল্প অল্প করে খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন। এতে আপনার রক্তে সুগার লেভেল ঠিক থাকবে যা আপনার ক্লান্তি দূর করতে সাহায্য করবে।

\* ক্যাফেইন ও চিনি খাওয়া কমিয়ে দিন। চা-কফিতে থাকা ক্যাফেইন ও মিষ্টি জাতীয় খাবারে ব্যবহৃত চিনি আমাদের তাৎক্ষণিক শক্তি দেয়। যার জন্য দুর্বল অনুভব করলেই অনেক গর্ভবতী নারী ক্যাফেইন ও চিনিযুক্ত খাবারের দিকে ঝুঁকে পড়েন। এই অভ্যাস এড়িয়ে চলতে হবে। কেননা তাৎক্ষণিকভাবে শক্তি যোগালেও এগুলো পরবর্তীতে আপনার ঘুমে ব্যাঘাত ঘটাতে পারে। যার কারণে আপনার ক্লান্তি আরও বেড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে। বিকল্প হিসেবে আস্ত ফল খেতে পারেন।

\* পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান করুনপর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান করা আপনার ও আপনার গর্ভের সন্তানের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এটি আপনার ক্লান্তি বা অবসাদ দূর করতে সাহায্য করে। গর্ভাবস্থায় দৈনিক গড়ে ২–৩ লিটার বা ৮–১২ গ্লাস পানি পান করার চেষ্টা করুন। তবে ঘন ঘন প্রস্রাবের জন্য যদি আপনার ঘুমের ব্যাঘাত ঘটে, তাহলে ঘুমানোর ঠিক আগে পানি পান না করাই ভালো।

\* ব্যায়াম করার অভ্যাস গড়ে তুলুন । যদিও এই সময়টায় আপনার স্বাভাবিক দৈনন্দিন কাজ করতেই আলসেমি লাগতে পারে, তবুও নিয়মিত ব্যায়ামের অভ্যাস গড়ে তোলার চেষ্টা করুন।একজন গর্ভবতী নারীর সপ্তাহে পাঁচ দিন দৈনিক অন্তত ৩০ মিনিট মাঝারি ধাঁচের ব্যায়াম করা দরকার। মাঝারি ধাঁচের ব্যায়াম হিসেবে দ্রুত হাঁটা, জগিং অথবা মাতৃত্বকালীন ইয়োগা বা যোগব্যায়াম করতে পারেন।নিয়মিত ব্যায়াম আপনার ও আপনার গর্ভের সন্তানের জন্য খুবই উপকারী। এটি আপনার অবসাদ দূর করতে, মন মেজাজ ভালো রাখতে, রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি করতে এবং রাতে ভালো ঘুম হতে সহায়তা করবে।রাতে ঘুমাতে যাওয়ার ঠিক আগে ব্যায়াম না করাই ভালো। এটি বরং আপনার ঘুমের ব্যাঘাত ঘটাবে। যারা আগে থেকেই দৌড়ানোর মতো ভারী ব্যায়াম করে অভ্যস্ত তারা চাইলে সেটি চালিয়ে যেতে পারেন। তবে আপনার জন্য কষ্টদায়ক এমন কোনো ভারী ব্যায়াম অথবা দীর্ঘসময় ধরে কোনো ব্যায়াম করবেন না।

\* দুশ্চিন্তা কমান ও মন প্রফুল্ল রাখুনঅতিরিক্ত দুশ্চিন্তা থেকে ক্লান্তি বা অবসাদের সৃষ্টি হয়। দুশ্চিন্তা কমানোর জন্য আপনি মনকে রিলাক্স করে বা আরাম দেয় এমন কিছু কাজ করতে পারেন। যেমন: অবসর সময়ে গান শোনা, গল্প অথবা কবিতার বই পড়া কিংবা শখের কাজ করা। এ ছাড়াও বন্ধু-বান্ধব অথবা পরিবারের মানুষদের সাথে গল্পগুজব করেও সময় কাটাতে পারেন। এতে আপনার দুশ্চিন্তা কমে মন হালকা হতে পারে।

গর্ভাবস্থায় ক্লান্তি বোধ করা বেশ স্বাভাবিক একটি লক্ষণ। তবে এর পাশাপাশি নিচের লক্ষণগুলো থাকলে দ্রুত গাইনী ডাক্তারের শরণাপন্ন হবেন—

- আগে থেকেই থাইরয়েডের সমস্যা থাকা

- মাথা ঘুরানো অথবা অজ্ঞান হয়ে যাওয়া

- বুক ধড়ফড় করা

- চেহারা ফ্যাকাশে দেখানো

- পেটের উপরিভাগে ব্যথা

- অস্বাভাবিক পিপাসা অনুভব করা এবং ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া

- প্রস্রাবের পরিমাণ কমে যাওয়া

- প্রচণ্ড মাথাব্যথা

- শ্বাসকষ্ট হওয়া

- পায়ের পাতা অথবা হাত ফুলে যাওয়া

- চোখে দেখতে সমস্যা হওয়া। যেমন: চোখে ঝাপসা দেখা, আলোর ঝলকানি দেখা, একই জিনিস দুইটি করে দেখা অথবা কিছুক্ষণের জন্য কিছুই দেখতে না পারা[১০]

- ডিপ্রেশনের লক্ষণসমূহ প্রকাশ পাওয়া ।

ID: 17

Context: গর্ভকালীন অবসাদ

Question: মাস অনুযায়ী গর্ভকালীন অবসাদ কেমন হয়?

Answer:

প্রথম ত্রৈমাসিকগর্ভধারণের প্রথম তিন মাস, অর্থাৎ প্রথম সপ্তাহ থেকে ১৩ সপ্তাহ পর্যন্ত আপনার শরীরে বেশ কিছু পরিবর্তন ঘটে। এই সমস্ত পরিবর্তন থেকে ক্লান্তি লাগতে পারে। এসবের মধ্যে রয়েছে

\* হরমোনাল পরিবর্তন: প্রোজেস্টেরোন নামক এক প্রকার হরমোন এই সময়টায় হুট করে অনেক বেড়ে যায়। আকস্মিক এই হরমোনাল পরিবর্তনে শারীরিক ও মানসিক অবসাদ তৈরি হতে পারে।

\* রক্ত সরবরাহ বৃদ্ধি: গর্ভের শিশুর জন্য পর্যাপ্ত পুষ্টি ও অক্সিজেনের সরবরাহ করতে গিয়ে আপনার শরীর রক্ত সরবরাহের পরিমাণ বাড়িয়ে দেয়—যা আপনাকে ক্লান্ত করে ফেলতে পারে।

\* অন্যান্য শারীরিক পরিবর্তন: বিপাকক্রিয়া বেড়ে যাওয়া, হার্টরেট বা হৃৎস্পন্দন বৃদ্ধি, রক্তে সুগার কমে যাওয়া অথবা নিম্ন রক্তচাপ থেকে আপনার ক্লান্ত লাগতে পারে। প্রথম ত্রৈমাসিকের শেষে আপনার শরীর ধীরে ধীরে পরিবর্তনগুলোর সাথে খাপ খাইয়ে নেবে। মর্নিং সিকনেসও সাধারণত এই সময়ে কমে আসে। সব মিলিয়ে গর্ভধারণের মাঝের তিন মাস আপনি কিছুটা হলেও নিজেকে সক্রিয় অনুভব করবেন, অর্থাৎ প্রথম তিন মাসের তুলনায় কম ক্লান্তিতে ভুগবেন।কাজেই প্রয়োজনীয় কাজগুলো এর মধ্যেই সেরে ফেলুন। কারণ সামনের তিন মাস সম্ভবত আপনি আবারও ক্লান্তি বোধ করতে যাচ্ছেন।শেষ ত্রৈমাসিকএবার আপনার ক্লান্তি আরও প্রবলভাবে ফিরে আসতে পারে। এর কারণগুলো হতে পারে—গর্ভের শিশু এই সময়ে দ্রুতগতিতে বড় হয়। যার জন্য আপনার ওজন ও পেটের আকার লক্ষণীয়ভাবে বেড়ে যায়। শরীরের অতিরিক্ত এই ওজন বহন করা আপনার জন্য হতে পারে কষ্টকর ও ক্লান্তিদায়ক।

\* গর্ভবতী মায়ের বড় হয়ে যাওয়া পেটকে অনেকসময় ‘বেবি বাম্প’ বলা হয়। এই বাড়ন্ত ‘বেবি বাম্প’-সহ অন্যান্য লক্ষণ (যেমন: বদহজম, বুক জ্বালাপোড়া করা কিংবা ‘রেস্টলেস লেগ সিনড্রোম’) এর কারণে গর্ভকালীন নিদ্রাহীনতা দেখা দিতে পারে। যা পরবর্তীতে ক্লান্তি সৃষ্টি করতে পারে।

\* সন্তান জন্মদান ও এর পরবর্তী প্রক্রিয়া নিয়ে অনেক হবু মা এই সময়টায় মানসিক চাপ বোধ করেন অথবা অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা করেন—যা ঘুমের ব্যাঘাত ঘটায়। একারণেও ক্লান্ত লাগতে পারে।

ID: 47

Context: গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপ

Question: গর্ভাবস্থায় উচ্চ রক্তচাপ কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় হাই ব্লাড প্রেসার বা উচ্চ রক্তচাপ হলে সাধারণত বিশেষ কোনো লক্ষণ দেখা যায় না। তাই কেউ উচ্চ রক্তচাপে ভুগছে কি না সেটি জানার কার্যকর উপায় হলো নিয়মিত রক্তচাপ মেপে দেখা। হাই ব্লাড প্রেসার বা উচ্চ রক্তচাপ হলে সাধারণত বিশেষ কোনো লক্ষণ দেখা যায় না।

তাই কেউ উচ্চ রক্তচাপে ভুগছে কি না সেটি জানার কার্যকর উপায় হলো নিয়মিত রক্তচাপ মেপে দেখা। বাড়িতে প্রেসার মাপার মেশিন থাকলে ঘরে বসেই রক্তচাপ মেপে দেখা যায়। তাছাড়া বেশিরভাগ ফার্মেসিতে রক্তচাপ মাপার ব্যবস্থা থাকে। হাসপাতাল ও ডাক্তারের চেম্বারেও রক্তচাপ মাপা হয়। গর্ভবতী নারীদের ক্ষেত্রে প্রতিটি গর্ভকালীন চেকআপের সময়ে রক্তচাপ মেপে দেখা হয়। রক্তচাপকে মিলিমিটার (পারদ) বা mmHg এককে মাপা হয়। সাধারণত রক্তচাপ ১৪০/৯০ অথবা তার বেশি হলে হাই ব্লাড প্রেসার বা উচ্চ রক্তচাপ আছে বলা হয়। উচ্চ রক্তচাপকে তিনটি শ্রেণিতে ভাগ করা হয়—

\* ১৪০/৯০ থেকে ১৪৯/৯৯ মৃদু উচ্চ রক্তচাপ

\* ১৫০/১০০ থেকে ১৫৯/১০৯ মাঝারি উচ্চ রক্তচাপ

\* ১৬০/১১০ ও তদূর্ধ্ব তীব্র উচ্চ রক্তচাপ ।

তীব্র উচ্চ রক্তচাপ থাকলে সাধারণত হাসপাতালে ভর্তি করে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে আনা হয়। বাকি দুই ক্ষেত্রে বাসায় ঔষধ দিয়ে চিকিৎসা করা হয়। সবগুলো ক্ষেত্রেই ঔষধ দিয়ে রক্তচাপ ১৩৫/৮৫ বা তার নিচে আনার চেষ্টা করা হয়।

ID: 48

Context: গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপ

Question: গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপের ধরন কেমন হয়?

Answer:

গর্ভধারণের আগে থেকেই যারা উচ্চ রক্তচাপে ভুগছেন, বিশেষ করে যারা রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে নিয়মিত ঔষধ সেবন করছেন, তারা গর্ভধারণের চেষ্টা করার আগেই ডাক্তারের পরামর্শ নিবেন। কারণ উচ্চ রক্তচাপ চিকিৎসায় ব্যবহৃত কিছু ঔষধ গর্ভাবস্থায় সেবন করলে গর্ভের শিশুর ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। ডাক্তারকে জানালে তিনি এসব ঔষধ পরিবর্তন করে দিতে পারবেন। ইতোমধ্যে গর্ভধারণ করে ফেললে যত দ্রুত সম্ভব ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।এসব ক্ষেত্রে হাই ব্লাড প্রেসার চিকিৎসায় অভিজ্ঞ একজন গাইনি ডাক্তারের পরামর্শ নিতে পারলে ভালো। ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতালসহ দেশের বিভিন্ন বড় বড় হাসপাতালে গাইনি ও প্রসূতিবিদ্যা বিভাগ সংশ্লিষ্ট ‘ফিটোম্যাটারনাল মেডিসিন’ ইউনিটে এমন বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ পাওয়া যায়।

ID: 49

Context: গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপ

Question: গর্ভাবস্থায় ব্লাড প্রেসারের ব্যাপারে কিভাবে সতর্ক থাকা যায়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় কোনো গর্ভকালীন চেকআপ যেন বাদ না যায় সেটি নিশ্চিত করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। প্রতি চেকআপে ডাক্তার অথবা প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মী নিবিড়ভাবে আপনার রক্তচাপ পর্যবেক্ষণ করবেন। এর উদ্দেশ্য দুটি—

\* উচ্চ রক্তচাপের জন্য গর্ভের সন্তানের বৃদ্ধি যেন বাধাগ্রস্ত না হয়।

\* গর্ভবতী নারীর যেন প্রি-এক্লাম্পসিয়া না হয়ে যায়। চেকআপের সময়ে ব্লাড প্রেসার মাপা হয়, পাশাপাশি প্রস্রাব পরীক্ষা করে প্রোটিন বেরিয়ে যাচ্ছে কি না সেটি দেখা হয়। এ ছাড়া প্রি-এক্লাম্পসিয়ার সম্ভাবনা আছে কি না তা দেখতে কোনো কোনো রোগীকে ‘প্লাসেন্টাল গ্রোথ ফ্যাক্টর’ নামক বিশেষ পরীক্ষা করানোর পরামর্শ দেওয়া হতে পারে।গর্ভাবস্থার সময়কালের প্রথম দিকে গর্ভবতী নারীর ব্লাড প্রেসার কমে যাওয়ার প্রবণতা থাকে। এই সময়ে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে কিছুদিনের জন্য ঔষধ সেবন বন্ধ রাখা যেতে পারে।

ID: 50

Context: গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপ

Question: গর্ভাবস্থায় ব্লাড প্রেসার বেড়ে গেলে করণীয় কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় ব্লাড প্রেসার বেড়ে গেলে করণীয় ঃ প্রতিদিন কিছু সময় ধরে শরীরচর্চা করে শরীরকে সচল রাখলে সেটি রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করতে পারে। এজন্য জিমে গিয়ে ভারী ব্যায়াম করার প্রয়োজন নেই। দিনে আধা ঘণ্টা করে হাঁটা, ইয়োগা বা যোগব্যায়াম করা কিংবা সুযোগ থাকলে সাঁতার কাটার মতো কিছু বেছে নিতে পারেন।সুষম খাবার খাওয়া ও খাবারে লবণের পরিমাণ কমিয়ে দেওয়ার মাধ্যমে উচ্চ রক্তচাপ কমিয়ে আনা সম্ভব।

গর্ভবতী মায়ের খাবার তালিকা অনেকে ধারণা করেন যে ম্যাগনেসিয়াম, ফলিক এসিড অথবা মাছের তেলের মতো খাবার উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধে কার্যকর। তবে এরকম তথ্যের পক্ষে যথেষ্ট প্রমাণ পাওয়া যায়নি। গর্ভাবস্থায় উচ্চ রক্তচাপ থাকলে সপ্তাহে ১-২ বার রক্তচাপ মাপার চেষ্টা করুন। তারিখ আর সময় উল্লেখ করে একটা কাগজে ব্লাড প্রেসারগুলো লিখে রাখতে পারেন যাতে পরবর্তী চেকআপের সময় তা দেখাতে পারেন। তাহলে ব্লাড প্রেসারের ঔষধে কোনো পরিবর্তন আনতে হবে কি না তা বুঝতে সহজ হবে।

ID: 51

Context: গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপ

Question: গর্ভাবস্থায় উচ্চ রক্তচাপ জনিত জটিলতা কি কি হতে পারে?

Answer:

গর্ভাবস্থায় উচ্চ রক্তচাপের কারণে গর্ভবতী মা ও শিশুর স্বাস্থ্য নানান রকম ঝুঁকির সম্মুখীন হতে পারে। তাই নিয়মিত গর্ভকালীন চেকআপে যাওয়া এবং রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে করনীয় বিষয়গুলো মেনে চলা খুব গুরুত্বপূর্ণঃ

\* মায়ের বিপদজনক স্বাস্থ্যঝুঁকি প্রি-এক্লাম্পসিয়া।

\* এক্লাম্পসিয়া বা খিঁচুনি।

\* ব্রেইন স্ট্রোক।

\* জরায়ু থেকে গর্ভফুল আলাদা হয়ে যাওয়া।

\* ঔষধের সাহায্যে কৃত্রিমভাবে প্রসব বেদনা শুরু করার প্রয়োজন হওয়া।

\* গর্ভের ভেতরে বেড়ে ওঠার জন্য যথেষ্ট অক্সিজেন ও পুষ্টি উপাদানের অভাব হওয়া।

\* গর্ভকাল (৩৭তম সপ্তাহ) পূর্ণ হওয়ার আগেই শিশুর জন্ম হওয়া।

\* জন্মের সময়ে ওজন স্বাভাবিক (২.৫ কেজি) এর চেয়ে কম হওয়া।

প্রি-এক্লাম্পসিয়া হলো গর্ভাবস্থায় উচ্চ রক্তচাপ জনিত একটি জটিলতা। সাধারণত গর্ভধারণের ২০তম সপ্তাহের পর থেকে কিছু গর্ভবতী নারীকে এই জটিলতায় আক্রান্ত হতে দেখা যায়। কারো কারো ক্ষেত্রে বাচ্চা প্রসবের পর পর এই জটিলতা দেখা দিতে পারে। প্রি-এক্লাম্পসিয়াতে গর্ভফুলে সমস্যার কারণে সাধারণত রক্তচাপ বেড়ে যায়। সময়মতো চিকিৎসা শুরু না করলে এটি মা ও সন্তানের জন্য বড় ধরনের ক্ষতির কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে।নিচের পাঁচটি লক্ষণের যেকোনোটি দেখা দিলে গর্ভবতী মাকে দেরি না করে ডাক্তার দেখাতে হবে—

\*হঠাৎ করেই হাত, মুখ অথবা পা ফুলে যাওয়া।

\* তীব্র মাথাব্যথা হওয়া।

\* দৃষ্টিশক্তির সমস্যা হওয়া। যেমন: দৃষ্টিশক্তি ঘোলাটে হয়ে যাওয়া অথবা চোখে আলোর ঝলকানির মতো কিছু দেখা।

\* বুকের পাঁজরের ঠিক নিচে তীব্র ব্যথা হওয়া।

\* ওপরের যেকোনো লক্ষণের পাশাপাশি বমি হওয়া।

এগুলো প্রি-এক্লাম্পসিয়া এর লক্ষণ হতে পারে। সেক্ষেত্রে রোগীকে দ্রুত ডাক্তারের কাছে নিয়ে চিকিৎসা শুরু করতে হবে। সময়মতো ব্যবস্থা না নিলে মারাত্মক জটিলতা সৃষ্টি হতে পারে। নিচের তিনটি ক্ষেত্রে গর্ভবতী নারীর প্রি-এক্লাম্পসিয়ায় আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়—

\* গর্ভধারণের আগে থেকেই উচ্চ রক্তচাপ থাকলে।

\* ইতঃপূর্বে কোনো সন্তান গর্ভে থাকার সময়ে প্রি-এক্লাম্পসিয়া হয়ে থাকলে।

\* মা অথবা বোনের কখনো প্রি-এক্লাম্পসিয়া হয়ে থাকলে ।উচ্চ রক্তচাপ হলেও গর্ভবতী নারী সুস্থ বোধ করতে পারেন, কারণ রক্তচাপ বেড়ে গেলেও সাধারণত বিশেষ কোনো লক্ষণ দেখা যায় না। তাই নিয়মিত চেকআপে গিয়ে রক্তচাপ ও প্রস্রাব পরীক্ষা করানো খুব গুরুত্বপূর্ণ।

ID: 54

Context: এক্টোপিক প্রেগন্যান্সি

Question: এক্টোপিক প্রেগন্যান্সির লক্ষণ কি?

Answer:

এক্টোপিক প্রেগন্যান্সির লক্ষণগুলো সাধারণত গর্ভাবস্থার ৪র্থ থেকে ১২ তম সপ্তাহের মধ্যে দেখা যায়। কারো ক্ষেত্রে শুরুতে কোন লক্ষণ নাও থাকতে পারে। তারা হয়ত আলট্রাসনোগ্রাম করানোর আগে বা মারাত্মক কোন লক্ষণ দেখা দেয়ার আগে বুঝতেই পারেন না যে তাদের এক্টোপিক প্রেগন্যান্সি হয়েছে।

যদি আপনার মাসিক বন্ধ হয়ে যায়, প্রেগন্যান্সি টেস্ট পজিটিভ আসে অথবা গর্ভধারণের অন্য লক্ষণগুলো থাকে এবং সেই সাথে নিচের যে কোন লক্ষণ থাকে তাহলে আপনার এক্টোপিক প্রেগন্যান্সি হয়ে থাকতে পারে। উল্লেখ্য, প্রেগন্যান্সি টেস্ট পজিটিভ না আসলেও যদি আপনার মনে হয় আপনি গর্ভবতী, আর সাথে যদি আপনার নিচের কোন লক্ষণ থাকে, তাহলে হাসপাতালে বা আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।

\* মাসিকের রাস্তা দিয়ে রক্তপাতএই রক্তপাত আপনার স্বাভাবিক মাসিকের রক্তপাত থেকে আলাদা হয়ে থাকে। এক্টোপিক প্রেগন্যান্সির রক্তপাত পানির মত তরল ও গাঢ় বাদামী রঙের হতে পারে। এটি হঠাৎ শুরু হয়ে আবার বন্ধ হয়ে যেতে পারে। অনেকে এই রক্তপাতকে স্বাভাবিক মাসিকের রক্ত মনে করেন, তারা বুঝতেও পারেন না যে তারা গর্ভবতী। গর্ভাবস্থায় মাসিকের রাস্তা দিয়ে রক্ত যাওয়া তুলনামূলকভাবে কমন এবং এটি সবসময় মারাত্মক কোন সমস্যার লক্ষণ নাও হতে পারে। তারপরও এ সমস্যা দেখা দিলে অবশ্যই ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করা উচিত।

\* পেট ব্যথাপেটের নিচের দিকে যেকোনো এক পাশে ব্যথা হতে পারে। এটি শুরুর পরে আস্তে আস্তে বাড়তে পারে, আবার হঠাৎ করে তীব্রভাবে শুরু হতে পারে। এটি সারাক্ষণ থাকতে পারে, আবার আসা যাওয়াও করতে পারে। হজমের বিভিন্ন সমস্যা, কোন ব্যাক্টেরিয়ার সংক্রমণ বা গ্যাসের সমস্যার কারণেও পেট ব্যথা হতে পারে। তাই পেট ব্যথা মানেই এক্টোপিক প্রেগন্যান্সি হয়েছে এমন নয়। কিন্তু আপনার যদি মনে হয় আপনি গর্ভবতী আর সাথে যদি এরকম ব্যথা থাকে তাহলে অবশ্যই ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।

\* কাঁধের শেষ প্রান্তে ব্যথা। আপনার কাঁধ যেখানে শেষ হয় ও বাহু যেখানে শুরু হয়, সেই জায়গায় এক ধরনের অস্বাভাবিক ব্যথা অনুভূত হতে পারে।এর পেছনের সঠিক কারণ জানা নেই, তবে এটি এক্টোপিক প্রেগন্যান্সির কারণে দেহের ভেতর রক্তক্ষরণের লক্ষণ হতে পারে। তাই এ সমস্যা অনুভব করলে দেরি না করে সাথে সাথে ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।

\* টয়লেটে যাওয়ার সময় অস্বস্তিপ্রস্রাব বা পায়খানা করতে যাওয়ার সময় আপনার ব্যথা হতে পারে, সাথে থাকতে পারে ডায়রিয়া। গর্ভাবস্থায় প্রস্রাব-পায়খানার অভ্যাসে কিছুটা পরিবর্তন আসা স্বাভাবিক। প্রস্রাবের রাস্তায় ইনফেকশন ও পেটের বিভিন্ন সমস্যা, যেমন ডায়রিয়া, বমির কারণে এমন হতে পারে। তাই গর্ভাবস্থায় এ ধরনের সমস্যা দেখা দিলে, ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া প্রয়োজন।

\* ডিম্বনালী ফেটে যাওয়া ও তার লক্ষণ, ডিম্বনালী দুইটি ডিম্বাশয় (যেখান থেকে সাধারণত প্রতি মাসে ডিম্বাণু বের হয়) আর জরায়ুর (গর্ভের বাচ্চা যেখানে বড় হয়) মধ্যে সেতু হিসেবে কাজ করে। কিছু ক্ষেত্রে গর্ভের শিশু এতটা বড় হয়ে যায় যে ডিম্বনালী ফেটে যাওয়ার সম্ভাবনা তৈরি হয়। একে বলা হয় রাপচার, যার অর্থ ফেটে যাওয়া।রাপচার খুব মারাত্মক। এই ঘটনা ঘটলে মায়ে জীবন বাঁচাতে ও ছিঁড়ে যাওয়া ডিম্বনালী ঠিক করতে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব অপারেশন করা প্রয়োজন।রাপচার এর লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে:

\* পেটে হঠাৎ করেই তীক্ষ্ণ ও তীব্র ব্যথা অনুভূত হওয়া।

\* মাথা ঘুরানো বা অজ্ঞান হয়ে যাওয়া।

\* বমি বমি ভাব।

\* হঠাৎ করে অনেক ফ্যাকাশে হয়ে যাওয়া।

এসব লক্ষণ দেখা দিলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার নিকটস্থ হাসপাতালের জরুরী বিভাগে যান।

ID: 56

Context: এক্টোপিক প্রেগন্যান্সি

Question: এক্টোপিক প্রেগন্যান্সি হলে কখন জরুরী ভিত্তিতে ডাক্তারের কাছে যেতে হবে?

Answer:

এক্টোপিক প্রেগন্যান্সি হলে যখন ডাক্তারের কাছে হবে ঃ

আপনার ডিম্বনালী ছিঁড়ে যাওয়ার কোন লক্ষণ দেখা গেলে আর দেরি করা যাবে না। দ্রুত ডাক্তারের কাছে যেতে হবে। ডিম্বনালী ছিঁড়ে গেলে এর থেকে মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। কিন্তু আশার কথা হল, দ্রুত পদক্ষেপ নিলে এর জটিলতা সম্পূর্ণ এড়ানো সম্ভব। উন্নত রাষ্ট্রগুলোতে এখন এধরনের ঘটনায় মায়ের মৃত্যুহার অনেক কমে এসেছে।

ID: 57

Context: এক্টোপিক প্রেগন্যান্সি

Question: এক্টোপিক প্রেগন্যান্সির চিকিৎসা কি?

Answer:

এক্টোপিক প্রেগন্যান্সির মূলত ৩ ধরনের চিকিৎসা রয়েছে–

\* নিবিড় পর্যবেক্ষণে রাখা। আপনাকে সতর্কতার সাথে পর্যবেক্ষণ করা হবে এবং নিষিক্ত ডিম্বাণুটি নিজে থেকেই ভেঙে না গেলে নিচের যেকোন একটি চিকিৎসা দেয়া হবে।

\* গর্ভের ভ্রূণ যেন আর না বেড়ে উঠতে না পারে, সেজন্য মেথোট্রেক্সেট (Methotexate) নামক একটি শক্তিশালী ইনজেকশন দেয়া হয়।

\* অপারেশন বা সার্জারি। ল্যাপারোস্কোপি সার্জারির মাধ্যমে নিষিক্ত ডিম্বাণুটি ফেলে দেওয়া হয়, সাধারণত এর সাথে আক্রান্ত গর্ভনালীও কেটে ফেলা হয়। রোগীকে পুরোপুরি অজ্ঞান করে এই অপারেশন করা হয়। চিকিৎসক আপনাকে সবগুলো চিকিৎসা পদ্ধতির সুবিধা ও অসুবিধার ব্যাপারে বিস্তারিত জানাবেন।

তবে আপনার উপসর্গ ও পরীক্ষার রিপোর্টের উপর নির্ভর করে কেবলমাত্র কোন একটি নির্দিষ্ট চিকিৎসা পদ্ধতি আপনার জন্য প্রযোজ্য হতে পারে। কিছু চিকিৎসা পদ্ধতি ভবিষ্যতে আপনার স্বাভাবিকভাবে গর্ভধারণের সম্ভাবনা কমিয়ে দিতে পারে, যদিও বেশিরভাগ নারীই পরবর্তীতে আবার গর্ভধারণ করতে পারেন। আপনার ডাক্তারের সাথে এ ব্যাপারে বিস্তারিত আলোচনা করে নিন।

ID: 58

Context: এক্টোপিক প্রেগন্যান্সি

Question: এক্টোপিক প্রেগন্যান্সির পরে মানসিক চাপ হলে করণীয় কি?

Answer:

এক্টোপিক প্রেগন্যান্সির পরে মানসিক চাপ হলে করণীয় ঃ

গর্ভধারণের পর সন্তানকে হারালে, তা মনের উপর অনেক চাপ সৃষ্টি করে। অনেক মা পরিবারের কোন সদস্য বা নিজের জীবনসঙ্গীকে হারানোর মত কষ্ট অনুভব করেন। সময়ের সাথে সাথে এই কষ্ট কমে আসলেও, এই অনুভূতি কখনো কখনো মাসের পর মাস থেকে যায়। নিজেকে ও নিজের সঙ্গীকে এ মানসিক অবস্থা থেকে বেরিয়ে আসার জন্য যথেষ্ট সময় দিন। আপনি বা আপনার সঙ্গী যদি এ মানসিক অবস্থা থেকে ধীরে ধীরে বেরিয়ে আসতে না পারেন, তাহলে ডাক্তারের সাহায্য নিন।

ID: 59

Context: এক্টোপিক প্রেগন্যান্সি

Question: এক্টোপিক প্রেগন্যান্সি হবার কতদিন পর সন্তান নেবার চেষ্টা করবেন?

Answer:

মা বাবা দুইজনেই শারীরিক ও মানসিকভাবে নিজেদের প্রস্তুত মনে করলে আবার গর্ভধারণের চেষ্টা করতে পারেন। এক্টোপিক প্রেগনেন্সির জন্য চিকিৎসা নেওয়ার পর আবার গর্ভধারণের চেষ্টা করার আগে অন্তত দুইবার ঋতুস্রাব হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করার পরামর্শ দেওয়া হয়, যেন আপনার শরীর প্রথমে সুস্থ হয়ে উঠতে পারে। মেথোট্রেক্সেট দিয়ে চিকিৎসা নেওয়ার পরে আবার গর্ভধারণের আগে অন্তত ৩ মাস অপেক্ষা করার জন্য বলা হয়ে থাকে, কারণ এর মধ্যে গর্ভধারণ করলে তা আপনার বাচ্চার জন্য ক্ষতিকর হতে পারে।

বেশিরভাগ নারী যাদের এক্টোপিক প্রেগন্যান্সি হয়েছে তাঁদের একটি ডিম্বনালী কেটে ফেলা হলেও, অন্য ডিম্বনালীটি সুস্থ থাকলে, তাঁরা আবার গর্ভধারণ করতে পারেন। সর্বোপরি, ৬৫% নারী এক্টোপিক প্রেগন্যান্সি হওয়ার ১৮ মাসের মধ্যে আবার সফলভাবে গর্ভধারণ করতে পারেন। তবে কারো কারো ক্ষেত্রে বন্ধ্যাত্বের চিকিৎসা, যেমন আইভিএফ এর প্রয়োজন হতে পারে। একবার এক্টোপিক প্রেগন্যান্সি হলে আবার এটি হওয়ার ঝুঁকি থাকে, যদিও তা খুব সামান্য (প্রায় ১০%)।আপনি যদি আবার গর্ভধারণ করে ফেলেন, তাহলে যত দ্রুত সম্ভব ডাক্তারকে জানিয়ে রাখুন, যেন আগে থেকেই পরীক্ষা করে দেখে নেয়া যায় সব ঠিক আছে কিনা।

ID: 60

Context: এক্টোপিক প্রেগন্যান্সি

Question: এক্টোপিক প্রেগন্যান্সি কেন হয়?

Answer:

অনেক সময় এক্টোপিক প্রেগন্যান্সির কারণ পরিষ্কারভাবে বোঝা যায় না। মাঝে মাঝে ডিম্বনালীতে কোন সমস্যা থাকলে, যেমন যদি এর পথ সরু হয় বা বন্ধ হয়ে যায় তাহলে এটি হতে পারে।নিচের কারণগুলো এক্টোপিক প্রেগন্যান্সি হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়:

\* পেল্ভিক ইনফ্ল্যামেটরি ডিজিজ বা পিআইডি। সাধারণত কোন যৌন সংক্রমনের কারণে মহিলাদের প্রজনন্তন্ত্রের কোথাও, যেমন জরায়ু, ডিম্বনালী, ইত্যাদি যেকোন স্থানে ইনফেকশন হলে।

\* আগে কখনো এক্টোপিক প্রেগন্যান্সি হলে আবার এক্টোপিক প্রেগন্যান্সি হওয়ার ঝুঁকি প্রায় ১০%।

\* আগে গর্ভনালীর কোন অপারেশন হলে, যেমন সফল না হওয়া বন্ধ্যাত্বকরণ প্রক্রিয়া বা লাইগেশন।

\* বন্ধ্যাত্বের চিকিৎসা যেমন আইভিএফ, বন্ধ্যাত্বের চিকিৎসায় অনেক সময় রজঃচক্রের প্রায় মাঝামাঝি সময়ে যে ডিম্বাশয় থেকে ডিম্বাণু নিঃসরণ অর্থাৎ অভ্যুলেশন হয়, তা বাড়িয়ে দেওয়ার জন্য কোন ওষুধ নিয়ে থাকলে তা এক্টোপিক প্রেগন্যান্সির ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।

\* জন্মনিয়ন্ত্রনের জন্য আইইউডি বা আইইউএস ব্যবহারকালীন অবস্থায় গর্ভধারণ করা, এগুলো ব্যবহার করার সময় গর্ভধারণ করার ঘটনা বিরল, কিন্তু যদি করে থাকেন তাহলে এক্টোপিক প্রেগন্যান্সি হওয়ার সম্ভাবনাই বেশি।

\* ধূমপান।

\* বয়স – ৩৫ থেকে ৪০ বছর বয়সী নারীদের এক্টোপিক প্রেগন্যান্সির ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি।

ID: 101

Context: গর্ভাবস্থায় কোমর ব্যথা

Question: গর্ভাবস্থায় কোমর ব্যথা কখন হয় ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় কোমর ব্যথা হওয়ার ঘটনা খুব সাধারণ। বিশেষ করে গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে এই ধরনের ব্যথা বেশী হয়ে থাকে। লিগামেন্ট হলো সুতার মতো কিছু টিস্যু। শরীরের বিভিন্ন হাড় ও জয়েন্ট (গিরা) লিগামেন্ট এর মাধ্যমে একে অপরের সাথে সংযুক্ত থাকে। গর্ভাবস্থায় শরীরকে প্রসবের জন্য প্রস্তুত করতে প্রাকৃতিকভাবেই এসব লিগামেন্ট নরম ও ঢিলেঢালা হয়ে যায়। ফলে কোমর ও কোমরের নীচের অংশের হাড়গুলোর ওপরে অতিরিক্ত চাপ পড়ে। একারণে গর্ভাবস্থায় কোমর ব্যথা হতে পারে।

ID: 102

Context: গর্ভাবস্থায় কোমর ব্যথা

Question: গর্ভাবস্থায় কোমর ব্যথা সারানোর উপায় সমূহ কি কি?

Answer:

এখানে কোমর ব্যথা কমানোর ৯টি টিপস তুলে ধরা হয়েছে—

\* মেঝে থেকে কিছু তুলতে হলে আগে হাঁটু ভাঁজ করে নিন। পিঠ সোজা রেখে এরপর জিনিসটি তুলুন। সামনে ঝুঁকে মেঝে থেকে কোনো কিছু তোলা থেকে বিরত থাকতে হবে।

\* ভারী জিনিস ওঠানামা করা থেকে বিরত থাকুন।

\* কোনোদিকে ঘুরতে হলে খেয়াল রাখুন যেন মেরুদণ্ড বা শিরদাঁড়ার হাড় সোজা থাকে ও মোচড় না খায়। শরীরের কেবল ওপরের অংশটি না বাঁকিয়ে পুরো শরীর ঘুরিয়ে ফেলুন।

\* শরীরের ওজন দুই পায়ে সমানভাবে বণ্টন করার জন্য হিল জুতা না পরে ফ্ল্যাট বা সমতল জুতা পরুন।

\* কেনাকাটা করার সময়ে হাতে ব্যাগ বহন করতে হলে এমনভাবে বহন করুন যেন দুই হাতের ব্যাগের ওজনের মধ্যে ভারসাম্য থাকে।

\* ঘরে অথবা অফিসে বসে কাজ করার সময়ে পিঠ সোজা রাখুন। গর্ভাবস্থায় ব্যবহারের জন্য বিশেষ বালিশ (ম্যাটারনিটি সাপোর্ট পিলো) ব্যবহার করতে পারেন।৭. পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশ্রাম নিন। বিশেষ করে গর্ভাবস্থার শেষের কয়েক মাস যথেষ্ট বিশ্রামের বিষয়টি নিশ্চিত করুন।

\* কুসুম গরম পানি দিয়ে গোসল করুন। এ ছাড়া শরীর ম্যাসাজ বা হালকাভাবে মালিশ করতে পারেন।

\* এমন জাজিম, তোষক ও ম্যাট্রেস ব্যবহার করুন যা সঠিকভাবে শরীরের ভার বহন করতে পাররে। প্রয়োজনে নরম জাজিমের নিচে একটি হার্ডবোর্ড রেখে সেটি কিছুটা শক্ত করার ব্যবস্থা করতে পারেন।ডাক্তারের নিষেধাজ্ঞা না থাকলে এই কোমর ব্যথা কমানোর জন্য প্যারাসিটামল সেবন করতে পারেন। সবসময় ঔষধের সাথে থাকা কাগজে যে নির্দেশনা লেখা আছে সেটি পড়ে নিতে হবে।

ID: 103

Context: গর্ভাবস্থায় কোমর ব্যথা

Question: গর্ভাবস্থায় কোমর ব্যথা কমানোর ব্যায়ামগুলো কি কি?

Answer:

এখানে চারটি ধাপে একটি হালকা ব্যায়ামের পদ্ধতি তুলে ধরা হয়েছে। এই ব্যায়ামটি পেটের পেশিগুলোকে শক্তিশালী করে তোলে। এভাবে এই ব্যায়াম গর্ভাবস্থায় কোমর ব্যথা কমাতে সাহায্য করতে পারে।

ধাপ ১ঃ চার হাত-পায়ে ভর দিয়ে এমন একটি অবস্থান গ্রহণ করুন যেন— \* হাঁটু কোমর বরাবর থাকে

\* হাতের তালু কাঁধ বরাবর থাকে

\* আঙুলগুলো সামনের দিকে থাকে

\* পেটের পেশি টানটান অবস্থায় থাকে

\* পিঠ সোজা ও মেঝের সমান্তরালে থাকে ।

ধাপ ২ঃ

\* পেটের পেশি ভেতরের দিকে টেনে নিন এবং পিঠ ওপরের দিকে উঁচু করুন

\* মাথা ও কোমর ধীরে ধীরে নিচের দিকে নামান

\* কনুই নমনীয় রাখুন। কনুই একেবারে সোজা ও শক্ত করে ফেলা যাবে না

\* পিঠ কোনো কষ্ট ছাড়া স্বাভাবিকভাবে যতটুকু উঁচু করা যায় ঠিক ততটুকুই উঁচু করবেন।

ধাপ ৩ঃ

\* কয়েক সেকেন্ড এ অবস্থানেই থাকুন। এরপর ছবি ৩ এর মতো করে—ধীরে ধীরে আগের মতো, অর্থাৎ ছবি ১ এর মতো অবস্থানে ফিরে আসুন

\* পিঠকে আগের মতো সোজা ও মেঝের সমান্তরালে নিয়ে আসুন

\* পিঠ যেন বাঁকা না হয়ে যায় অর্থাৎ নিচের দিকে ঝুঁকে না যায় সেদিকে খেয়াল রাখুন।

ধাপ ৪ঃ

ধীরে ধীরে ও নিয়মিতভাবে মোট ১০ বার ধাপ ১ থেকে ধাপ ৩ পর্যন্ত পুরো প্রক্রিয়াটি অনুসরণ করুন। পিঠ ওঠানামা করার সময়ে বিশেষভাবে সতর্ক থাকুন।

ID: 104

Context: গর্ভাবস্থায় কোমর ব্যথা

Question: কখন ডাক্তারের কাছে যাওয়া জরুরি ?

Answer:

কোমর ব্যথা অনেক বেড়ে গেলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে। ডাক্তার আপনাকে ফিজিওথেরাপিস্টের কাছে পাঠাতে পারেন। ফিজিওথেরাপিস্ট ব্যথা কমানোর বিভিন্ন ধরনের ব্যায়াম দেখিয়ে দিতে পারবেন।কোমর ব্যথার সাথে নিচের কোনো লক্ষণ থাকলে দেরি না করে ডাক্তার দেখাতে হবে—যেকোনো এক পা কিংবা উভয় পায়ে, পায়খানার রাস্তার চারিদিকে অথবা যোনিপথে অবশ লাগা, অর্থাৎ বোধ হারিয়ে ফেলা, জ্বর আসা, মাসিকের রাস্তা দিয়ে রক্ত যাওয়া ও প্রস্রাব করার সময়ে ব্যথা হওয়া, বুকের পাঁজরের যেকোনো একপাশে কিংবা উভয় পাশেই ব্যথা হওয়া।

ID: 111

Context: গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠকাঠিন্য

Question: গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে কি ?

Answer:

গর্ভধারণের আগে আপনি এই সমস্যায় না ভুগে থাকলেও গর্ভধারণের পর আপনার কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা শুরু হতে পারে। আর আপনার আগে থেকেই কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা থাকলে গর্ভাবস্থায় তা বেড়েও যেতে পারে।গর্ভাবস্থায় কষা পায়খানা বা কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা খুবই কমন। গর্ভধারণের আগে আপনি এই সমস্যায় না ভুগে থাকলেও গর্ভধারণের পর আপনার কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা শুরু হতে পারে। আর আপনার আগে থেকেই কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা থাকলে গর্ভাবস্থায় তা বেড়েও যেতে পারে।তবে গর্ভকালীন সময়ে সবাই কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যায় ভোগেন না। গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠকাঠিন্য হলেও জীবনধারায় সহজ কিছু পরিবর্তন আনার মাধ্যমে আপনি অনেকাংশেই কোষ্ঠকাঠিন্য সমাধান করতে পারেন। এতে আপনার গর্ভকালীন সময় কিছুটা হলেও সহজ হয়ে আসবে।

ID: 112

Context: গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠকাঠিন্য

Question: গর্ভাবস্থায় কখন কোষ্ঠকাঠিন্য হয়?

Answer:

গর্ভধারণের একেবারে প্রথম দিকের সময় থেকেই কোষ্ঠকাঠিন্য শুরু হতে পারে। অনেকেরই পুরো গর্ভকালীন সময় জুড়েই কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা থাকতে পারে। এমনকি সন্তান জন্ম দেওয়ার তিন মাস পর পর্যন্তও আপনি কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যায় ভুগতে পারেন।

ID: 113

Context: গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠকাঠিন্য

Question: গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠকাঠিন্য হয়েছে কি না তা কীভাবে বুঝবেন?

Answer:

একবার কষা পায়খানা হলেই আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য হয়ে গিয়েছে এমনটা ভেবে দুশ্চিন্তা করবেন না।

\* সাধারণত কোষ্ঠকাঠিন্য হলে এক সপ্তাহে তিনবারের কম পায়খানা হয়

\* পায়খানা শুকনো ও শক্ত হয়

\* পায়খানার দলার আকৃতি স্বাভাবিকের চেয়ে বড় হয়

\* পায়খানা করতে কষ্ট অথবা ব্যথা হয়

\* পেট পরিষ্কার হচ্ছে না এমন মনে হয়

\* পেট ব্যথা, পেট ফাঁপা লাগা অথবা বমি বমি ভাব হয়পড়ুন: গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথাএসব লক্ষণ থাকলে দ্রুত কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা সমাধানের ব্যবস্থা নিতে হবে। কেননা দীর্ঘদিন ধরে কোষ্ঠকাঠিন্যে ভুগলে পাইলস অথবা গেজ রোগ হতে পারে।

ID: 114

Context: গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠকাঠিন্য

Question: গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠকাঠিন্য কেন হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় শরীরে কিছু হরমোনের মাত্রা ওঠানামা করে। গবেষণায় দেখা গেছে যে, গর্ভকালীন সময়ে হরমোনের পরিবর্তনের কারণে পরিপাক নালীতে খাবার তুলনামূলকভাবে বেশি সময় ধরে অবস্থান করে। অর্থাৎ খাবার হজম হয়ে মল তৈরি হতে বেশি সময় লাগে। যার কারণে কোষ্ঠকাঠিন্য হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

\* এ ছাড়াও গর্ভাবস্থার শেষের দিকে গর্ভের শিশু অনেকটা বড় হয়ে যাওয়ায়, গর্ভবতী নারীদের জরায়ুও আকারে বেড়ে যায় এবং এটি পরিপাক নালীতে বাইরে থেকে চাপ দেয়। ফলে গর্ভধারণের শেষের দিকে কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা হতে পারে।

\* তবে হরমোনজনিত কারণ ছাড়াও আরও যেসব কারণে কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে অথবা কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা বাড়তে পারে সেগুলো হলো—পর্যাপ্ত পরিমাণে আঁশসমৃদ্ধ খাবার (যেমন: ফল ও শাকসবজি) না খেলে

\* পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান না করলে

\* সারাদিন শুয়ে-বসে থাকলে অথবা হাঁটাহাঁটি না করলে

\* পায়খানার চাপ আসার পরেও সেটি আটকে রাখলে

\* মানসিক চাপ, আতঙ্ক ও ডিপ্রেশনে থাকলে

\* কোনো ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলে

\* গর্ভাবস্থায় আয়রন ট্যাবলেট সেবন করা গুরুত্বপূর্ণ। তবে কখনো কখনো আয়রন ট্যাবলেট খেলে কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে। সেক্ষেত্রে যেই ঔষধটি খেলে কষা পায়খানা হয় সেটির পরিবর্তে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে অন্য ধরনের আয়রন ট্যাবলেট খেতে হবে। তবে ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া কোনোভাবেই আয়রন ট্যাবলেট সেবন করা বন্ধ করবেন না।

ID: 115

Context: গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠকাঠিন্য

Question: গর্ভাবস্থায় পায়খানা কষা হলে করণীয় কী?

Answer:

জীবনধারায় কিছু নিয়ম মেনে চললে সহজেই গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ করা সম্ভব। এ ছাড়া আপনি ইতোমধ্যে কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যায় ভুগতে থাকলে অথবা পায়খানা শক্ত হলে এসব পরামর্শ মেনে চলার চেষ্টা করবেন। এতে করে ঘরে বসেই আপনি এই সমস্যা থেকে অনেকটাই মুক্তি পেতে পারেন।

\* গর্ভাবস্থায় কষা পায়খানার ঘরোয়া চিকিৎসাকষা পায়খানা নিরাময়ের প্রথম ধাপ হলো আপনার খাওয়াদাওয়া ও শরীরচর্চার অভ্যাসে সহজ কিছু পরিবর্তন আনা। এজন্য— প্রতিদিনের খাবার তালিকায় ফাইবার বা আঁশসমৃদ্ধ খাবার রাখতে হবে। যেমন: ফলমূল, শাকসবজি, ডাল, লাল চাল ও লাল আটার মতো গোটা শস্যদানা। এগুলো পায়খানা নরম করতে এবং নিয়মিত পায়খানা করতে সাহায্য করে।

প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান করবেন। পায়খানা নরম করার জন্য পর্যাপ্ত পরিমানে পানি পান করা খুব গুরুত্বপূর্ণ। সাধারণত একজন সুস্থ প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিকে সারাদিনে কমপক্ষে দুই লিটার পানি পান করার পরামর্শ দেওয়া হয়।

\* গর্ভাবস্থায় শরীর সচল রাখা চালিয়ে যেতে হবে। দৈনিক কমপক্ষে ৩০ মিনিট করে হাঁটাচলা দিয়েই শুরু করতে পারেন। হাঁটাচলা খাবার থেকে মল তৈরি হয়ে শরীর থেকে বেরিয়ে যাওয়ার প্রক্রিয়াকে সাহায্য করে। এভাবে কোষ্ঠকাঠিন্য সমাধান করা যায়।

কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে প্রতিদিনের খাবার তালিকায় কীভাবে ফাইবার যোগ করবেন?

\* ভাত ও রুটি খাওয়ার ক্ষেত্রে সাদা চাল ও আটার পরিবর্তে লাল চাল ও লাল আটা ব্যবহার করতে পারেন। এগুলোতে ফাইবারের পরিমাণ বেশি থাকে।

\* প্রতিবেলার খাবারে ডাল রাখতে পারেন। ডালে যথেষ্ট পরিমাণে ফাইবার থাকে।

\* প্রতিবেলার খাবারে কয়েক ধরনের সবজি রাখার চেষ্টা করুন।

\* যেসব ফল অথবা সবজি খোসাসহ খাওয়া যায় সেগুলো খোসা না ফেলে খাওয়ার চেষ্টা করুন। কারণ খোসায় উচ্চ পরিমাণে ফাইবার থাকে। টমেটো, আপেল ও আলুর মতো খাবারগুলো খোসাসহ খেতে পারেন। তবে খাওয়ার আগে অবশ্যই ভালোমতো পরিষ্কার করে ধুয়ে নিতে হবে।

\* যেকোনো ফল বা সবজি গোটা বা আস্ত খেলে ভালো ফাইবার পাওয়া যায়। জুস বা ভর্তা বানিয়ে খেলে আঁশের পরিমাণ কমে যায়।

\* খাবার তালিকায় ফাইবারের পরিমাণ হুট করে না বাড়িয়ে ধীরে ধীরে বাড়াতে হবে। সেই সাথে দৈনিক কমপক্ষে দুই লিটার করে পানি পান করতে হবে।এসব ছাড়াও আরও কিছু পরামর্শ মেনে চলতে হবে—একসাথে অনেক বেশি খাবার না খেয়ে ছোটো ছোটো ভাগ করে বার বার খাবার খাবেন।

\* খাবার তালিকায় প্রক্রিয়াজাত খাবার (যেমন: নুডুলস ও পাস্তা), সাদা চালের ভাত ও রুটি না রাখার চেষ্টা করবেন

\* পায়খানার চাপ আসলে তা আটকে রাখবেন না

\* প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে একটু সময় নিয়ে পায়খানা করার চেষ্টা করবেন

\* পায়খানার সময় লো কমোড বা প্যান ব্যবহার করার চেষ্টা করবেন। হাই কমোড ব্যবহার করলে পায়ের নিচে ছোটো টুল বা পিঁড়ি দিয়ে পা একটু উঁচুতে রাখবেন। সম্ভব হলে হাঁটু ভাঁজ করে কোমরের চেয়ে ওপরে রাখার চেষ্টা করবেন , হাই কমোড ব্যবহারের ক্ষেত্রে পায়ের নিচে ছোট টুল দিয়ে পা উঁচু করে বসতে পারেন ।

মানসিক দুশ্চিন্তা ও ডিপ্রেশন থেকে নিজেকে যথাসম্ভব দূরে রাখার চেষ্টা করবেন উপরের পরামর্শগুলোতে কাজ না হলে সঠিক নিয়ম মেনে ইসবগুলের ভুসি খেতে পারেন।গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করার ঔষধঘরোয়া চিকিৎসায় কোষ্ঠকাঠিন্য দূর না হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে কোষ্ঠকাঠিন্যের ঔষধ খেতে পারেন। যেমন: ল্যাকটুলোজ সিরাপ। এই ঔষধটি গর্ভের শিশুর জন্য নিরাপদ বলে ধরা হয়। এসব ঔষধে কাজ না হলে ডাক্তার ঘরোয়া চিকিৎসার পাশাপাশি আরও শক্তিশালী ঔষধ সেবনের পরামর্শ দিতে পারেন।গর্ভকালীন সময়ে বিভিন্ন ঔষধ আপনার শিশুর জন্য ক্ষতিকর হতে পারে। তাই এই সময়ে কোষ্ঠকাঠিন্যের চিকিৎসায় ব্যবহৃত অন্যান্য ঔষধ খাওয়ার আগে ডাক্তারের পরামর্শ নেবেন।

এ ছাড়াও কোষ্ঠকাঠিন্যের চিকিৎসার জন্য ক্যাস্টর অয়েল ও মিনারেল অয়েল খাওয়া থেকে বিরত থাকবেন। গর্ভবতী মায়ের খাবার তালিকা ঃ

\* ফাইবার বা আঁশযুক্ত খাবার

\* লাল চালের উপকারিতাগর্ভধারণের আগে থেকেই আপনি কোষ্ঠকাঠিন্যে ভুগলে গর্ভাবস্থার শুরু থেকেই আরও সতর্ক থাকা দরকার। এসব পদ্ধতি অবলম্বন করেও কোষ্ঠকাঠিন্য না কমলে অবশ্যই ডাক্তারের কাছে যাবেন। তবে ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া কোনো ধরনের ঔষধ খাবেন না।কখন ডাক্তারের কাছে যেতে হবে?

\* কিছু ক্ষেত্রে আপনার কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা অনেক বেড়ে যেতে পারে। তখন দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া জরুরি। নাহলে কিছু মারাত্মক জটিলতা সৃষ্টি হতে পারে।

যখন ডাক্তারের কাছে যাওয়া জরুরি—

\* ঘরোয়া সমাধানে অবস্থার উন্নতি না হলে

\* অনেক সময় ধরে পেট ফাঁপা হয়ে থাকলে

\* পায়খানার সাথে রক্তপাত হলে অথবা কালো পায়খানা হলে

\* পায়খানা করার সময়ে অনেক ব্যথা হলে

\* পায়ুপথের মুখে কোনো ফোলা বা গোটার মতো কিছু সৃষ্টি হলে

\* সারাক্ষণ ক্লান্তিতে ভুগলে

\* কোষ্ঠকাঠিন্যের সাথে পেট ব্যথা ও জ্বর আসলে

\* কোনো ঔষধ সেবনের কারণে কোষ্ঠিকাঠিন্যের সমস্যা হলে

\* রক্তশূন্যতায় ভুগলে

\* হঠাৎ করে কোনো কারণ ছাড়াই ওজন অনেকটা কমে গেলে

\* এ ছাড়া গর্ভাবস্থায় সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে নিয়মিত গর্ভকালীন চেকআপে যাবেন। যেকোনো স্বাস্থ্য সমস্যা নিয়ে চিন্তিত হলে বিষয়টি আপনার ডাক্তার অথবা মিডয়াইফকে জানাবেন।

ID: 123

Context: গর্ভাবস্থায় ক্ষুধা

Question: গর্ভাবস্থায় খাবার খাওয়ার তীব্র ইচ্ছা হলে কি করতে হবে ?

Answer:

\*আজকাল আপনার প্রায়ই নির্দিষ্ট কোনো খাবার খাওয়ার তীব্র ইচ্ছা জেগে উঠতে পারে।

\* গর্ভাবস্থায় এই সমস্যা খুবই কমন।তবে সবারই এমন সমস্যা হয় না। এ ধরনের সমস্যায় ভুগলে দুশ্চিন্তার প্রয়োজন নেই।\* এক্ষেত্রে আপনার খাওয়া-দাওয়ার অভ্যাসের ছোটোখাটো কিছু পরিবর্তন আনতে পারেন। এভাবে আপনি অতিরিক্ত খাওয়ার প্রবণতা প্রতিরোধ করতে পারবেন।

ID: 124

Context: গর্ভাবস্থায় ক্ষুধা

Question: গর্ভাবস্থায় খাবার খাওয়ার তীব্র ইচ্ছা কখন হয়?

Answer:

\* গর্ভাবস্থায় সাধারণত নির্দিষ্ট কোনো সময় থেকে কোনো খাবারের প্রতি তীব্র আকাঙ্ক্ষা/আসক্তি শুরু হয় না।

\* একেকজনের ক্ষেত্রে একেক সময় ও একেক খাবারের প্রতি এই লক্ষণ দেখা দেয়। আবার কারও কারও এধরনের কোনো লক্ষণই দেখা দেয় না।

\* বেশিরভাগ ক্ষেত্রে গর্ভধারণের প্রথম ত্রৈমাসিকের মধ্যেই নির্দিষ্ট কোনো খাবার খাওয়ার তীব্র ইচ্ছা শুরু হতে দেখা যায়।

\*এমনকি কারও কারও ক্ষেত্রে গর্ভধারণের প্রথম পাঁচ সপ্তাহের মধ্যেই এই লক্ষণ দেখা দিতে পারে।পরবর্তী তিন মাস, অর্থাৎ গর্ভধারণের চতুর্থ, পঞ্চম ও ষষ্ঠ মাসে ধীরে ধীরে এই লক্ষণের তীব্রতা বাড়তে থাকে।

\* তবে গর্ভধারণের শেষের ত্রৈমাসিকের মধ্যে, অর্থাৎ সপ্তম, অষ্টম ও নবম মাসের মধ্যে নির্দিষ্ট কিছু খাওয়ার এমন তীব্র ইচ্ছা তেমন একটা থাকে না বললেই চলে।

ID: 125

Context: গর্ভাবস্থায় ক্ষুধা

Question: গর্ভাবস্থায় কোন ধরনের খাবার খাওয়ার তীব্র ইচ্ছা হয়?

Answer:

\* গর্ভাবস্থায় যেসব খাবার খাওয়ার প্রতি তীব্র ইচ্ছা তৈরি হয় তার নির্দিষ্ট কোনো তালিকা নেই।

\* ভিন্ন ভিন্ন নারীর ক্ষেত্রে ভিন্ন ভিন্ন খাবারে এমন লক্ষণ দেখা দেয়।অনেকের ভাজাপোড়া ও চিপসের মতো তেল-চর্বিজাতীয় খাবার খাওয়ার প্রতি আগ্রহ বেড়ে যায়।

\* অন্যদিকে আগে অপছন্দ ছিল এমন কিছু খাবার খাওয়ার প্রতিও কারও কারও তীব্র ইচ্ছা জন্মাতে পারে। আপনারও কোনো খাবার খাওয়ার প্রতি তীব্র ইচ্ছা জন্মাতে পারে। তাই এসব নিয়ে অতিরিক্ত চিন্তার প্রয়োজন নেই।

\* গর্ভাবস্থায় পছন্দমতো খাবার খেতে কোনো সমস্যা নেই। তবে কোনো খাবারই অতিরিক্ত খাওয়া ঠিক নয়। সব ধরনের খাবার পরিমিত পরিমাণে খেতে হবে। পছন্দমতো খাবার খাওয়ার পাশাপাশি খাবারের পুষ্টিগুণ সম্পর্কেও খেয়াল রাখতে হবে।

\* শুধুমাত্র একই ধরনের খাবার অথবা কম পুষ্টিসমৃদ্ধ খাবার বেশি খাওয়া যাবে না। এতে মা ও গর্ভের শিশুর অপুষ্টিতে ভোগার সম্ভাবনা থাকে।

\* তা ছাড়া প্রয়োজনের অতিরিক্ত খাবার খাওয়ায় ওজন অতিরিক্ত বেড়ে গিয়ে মা ও শিশুর নানান স্বাস্থ্য জটিলতা দেখা দিতে পারে।

\* পিকা যদি খুবই অদ্ভুত কিছু—যা খাবার নয়—এমন কিছু, খাওয়ার তীব্র ইচ্ছা হয় (যেমন: মাটি, কাগজ কিংবা দেয়ালের রঙ) তাহলে সেটি ‘পিকা’ নামের সমস্যার লক্ষণ হতে পারে। আয়রনের অভাবজনিত রক্তশূন্যতা হলে এমনটি হয়। তাই এমন কিছু বোধ করলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

ID: 126

Context: গর্ভাবস্থায় ক্ষুধা

Question: গর্ভাবস্থায় খাবার খাওয়ার তীব্র ইচ্ছা হলে কী করবেন?

Answer:

\* গর্ভাবস্থায় যেকোনো স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে ইচ্ছা হলে তা খেয়ে নিতে পারেন। এতে কোনো ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা নেই।

\* তবে দিনশেষে যেন অতিরিক্ত খাবার খাওয়া না হয়ে যায় সেই বিষয়ে খেয়াল রাখতে হবে।অন্যদিকে প্রক্রিয়াজাত বা প্রসেসড খাবার, তেল-চর্বিযুক্ত খাবার, ভাজাপোড়া ও চিনিযুক্ত খাবার যতটা এড়িয়ে চলা যায় ততই ভালো। কেননা এসব খাবার মা ও গর্ভের শিশুর স্বাস্থ্যের ক্ষতি করতে পারে। এ ছাড়াও গর্ভকালীন সময়ে কিছু খাবার (যেমন: কলিজা) খাওয়ার তীব্র ইচ্ছা হলেও সেসব খাওয়া থেকে বিরত থাকতে হবে।পড়ুন: গর্ভাবস্থায় কি কি খাওয়া যাবে না?এক্ষেত্রে যেসব পরামর্শ মেনে চলতে পারেন

\* পুষ্টিমান জেনে খাবার খান । কোনো খাবার খেতে তীব্র ইচ্ছা হলে তা খাওয়ার আগে খাবারের পুষ্টিমান সম্পর্কে চিন্তা করুন। অপুষ্টিকর ও অস্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া থেকে যতটা সম্ভব বিরত থাকুন।কোনো অপুষ্টিকর খাবার খাওয়ার তীব্র ইচ্ছা হলে এর বিকল্প অথবা কাছাকাছি স্বাদ-গন্ধের অন্য কোনো পুষ্টিকর খাবার খাওয়ার চেষ্টা করতে পারেন।

\* প্রতিবারে অল্প অল্প করে খাবার খান: অনেকসময় কম পুষ্টিসম্পন্ন ও তেল-চর্বি জাতীয় খাবার খাওয়ার তীব্র ইচ্ছা হতে পারে। এক্ষেত্রে একবারে অনেকখানি খাবার না খেয়ে, অল্প পরিমাণে কয়েক বারে ভাগ করে খেতে পারেন। এতে করে অতিরিক্ত অপুষ্টিকর খাবার খাওয়ার পরিমাণ কমিয়ে আনতে পারবেন।

\* বারবার খাওয়ার ইচ্ছা হলে মন অন্যদিকে সরানোর চেষ্টা করুন: একই খাবার বারবার খেতে ইচ্ছা করলে মন অন্য দিকে সরানোর চেষ্টা করতে পারেন। এজন্য হালকা ব্যায়াম করা, হাঁটাহাঁটি করা কিংবা গল্প করার মতো কোনো কিছুতে নিজেকে ব্যস্ত রাখতে পারেন।

ID: 127

Context: গর্ভাবস্থায় ক্ষুধা

Question: গর্ভাবস্থায় খাবার খাওয়ার তীব্র ইচ্ছা কেন হয়?

Answer:

\* গর্ভাবস্থায় কোনো খাবার খাওয়ার তীব্র ইচ্ছা হওয়ার জন্য দায়ী নির্দিষ্ট কোনো কারণ সম্পর্কে এখনও জানা যায়নি।

\* তবে ধারণা করা হয় যে, গর্ভাবস্থায় শারীরিক পরিবর্তনের কারণে রুচির এমন পরিবর্তন ঘটে।

\* গর্ভকালীন সময়ে অতিরিক্ত পুষ্টির চাহিদা থাকার কারণেও এমনটা হতে পারে।কোন ধরনের খাবারের প্রতি তীব্র ইচ্ছা জন্মাবে তার ওপরে পারিপার্শ্বিক ও সংস্কৃতির একটা প্রভাব আছে বলে কিছু গবেষণায় দেখা গিয়েছে।

\* এ ছাড়াও কিছু গবেষণা থেকে ধারণা করা হয় যে, সাধারণত গর্ভকালীন সময়ে যেসব খাবার (যেমন: টক ফল) খেলে বমি বমি ভাব ও বমি হওয়ার সম্ভাবনা একটু কমে যায়—সেসব খাবার খাওয়ার প্রতি তীব্র ইচ্ছা জন্মে।তবে এসবের পক্ষে এখনও জোরালো কোনো প্রমাণ পাওয়া যায়নি।

ID: 128

Context: গর্ভাবস্থায় ক্ষুধা

Question: গর্ভাবস্থায় অস্বাস্থ্যকর ওজন বৃদ্ধি কারণ কি ?

Answer:

\* গর্ভাবস্থায় স্বাভাবিকের তুলনায় প্রায় ১১.৫–১৬ কেজি ওজন বেড়ে যাওয়া স্বাভাবিক একটি ঘটনা।তবে গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত তেল-চর্বিযুক্ত ও অস্বাস্থ্যকর খাবার খেলে, অথবা খাবারের পরিমাণ পরিমিত না রাখলে ওজন অতিরিক্ত বেড়ে যেতে পারে।

\* ওজন প্রয়োজনের চেয়ে বেড়ে গেলে সেটি মা ও শিশু উভয়ের স্বাস্থ্যের জন্যই ক্ষতিকর হতে পারে।

\* গর্ভাবস্থায় চিনি জাতীয় খাবার খাওয়ার ইচ্ছা হলেই যে আপনি সরাসরি গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হবেন, এমন কোনো তথ্য গবেষণায় পাওয়া যায়নি।তবে এই জাতীয় খাবার বেশি খেলে ওজন বেড়ে যায়।

\* আর ওজন বেড়ে গেলে গর্ভকালীন জটিলতা হওয়ার সম্ভাবনাও বেড়ে যায়।

\* এসব জটিলতার মধ্যে রয়েছে উচ্চ রক্তচাপ, প্রি-এক্লাম্পসিয়া , গর্ভকালীন ডায়াবেটিস

\* সিজার (সিজারিয়ান) অপারেশন করানোর প্রয়োজন হওয়া

\* রক্তনালীতে রক্ত জমাট বেঁধে হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের মতো মারাত্মক স্বাস্থ্য জটিলতা সৃষ্টি হওয়া

\* গর্ভপাত বা গর্ভের বাচ্চা নষ্ট হওয়ামায়ের পাশাপাশি গর্ভের শিশুও নানান ধরনের সমস্যায় ভুগতে পারে। যেমন নির্দিষ্ট সময়ের আগেই অপরিণত (প্রিম্যাচিউর) অবস্থায় জন্মগ্রহণ করা

\* গর্ভের শিশুর আকার অস্বাভাবিক বড় হওয়া

\* জন্মগত ত্রুটি দেখা দেওয়া

\* মৃত শিশু জন্ম হওয়া

\* ভবিষ্যতে অতিরিক্ত ওজনের অধিকারী হওয়া

ID: 129

Context: গর্ভাবস্থায় ক্ষুধা

Question: গর্ভাবস্থায় খাবারে অরুচি কি?

Answer:

গর্ভকালীন সময়ে আপনার কোনো খাবারের প্রতি হঠাৎ করেই অরুচি শুরু হতে পারে। অরুচির কারণে আপনার প্রতিদিনের খাবার তালিকা থেকে কোনো পুষ্টিকর খাবার বাদও পড়ে যেতে পারে। এমন সমস্যায় প্রায় অনেক গর্ভবতী মায়েরাই ভোগেন।গর্ভকালীন সময়ে আপনার কোনো খাবারের প্রতি হঠাৎ করেই অরুচি শুরু হতে পারে। অরুচির কারণে আপনার প্রতিদিনের খাবার তালিকা থেকে কোনো পুষ্টিকর খাবার বাদও পড়ে যেতে পারে। এমন সমস্যায় প্রায় অনেক গর্ভবতী মায়েরাই ভোগেন।তবে সবারই এমন সমস্যা হয় না। এ ধরনের সমস্যায় ভুগলে অতিরিক্ত দুশ্চিন্তার প্রয়োজন নেই। এক্ষেত্রে একটু সচেতনতার সাথে খাবার তালিকা বাছাই করতে হবে। তাহলেই আপনার খাবার তালিকায় পুষ্টি উপাদানের ঘাটতি হবে না। ফলে আপনি অপুষ্টিসহ অন্যান্য কিছু সমস্যা সহজেই এড়িয়ে চলতে পারবেন।

ID: 130

Context: গর্ভাবস্থায় ক্ষুধা

Question: গর্ভাবস্থায় খাবারে অরুচি কখন শুরু হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় সাধারণত নির্দিষ্ট কোনো সময় থেকে কোনো খাবারের প্রতি অরুচি শুরু হয় না। একেকজনের ক্ষেত্রে একেকসময়ে ও একেক খাবারের প্রতি এই লক্ষণ দেখা দেয়। আবার কারও কারও এধরনের কোনো লক্ষণই প্রকাশ পায় না।

ID: 131

Context: গর্ভাবস্থায় ক্ষুধা

Question: গর্ভাবস্থায় খাবারে অরুচি কোন খাবারে হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় যেসব খাবার খাওয়ার প্রতি অরুচি তৈরি হয় তার নির্দিষ্ট কোনো তালিকা নেই। ভিন্ন ভিন্ন নারীর ক্ষেত্রে ভিন্ন ভিন্ন খাবারে এমন লক্ষণ দেখা দেয়।যেহেতু অরুচির কোনো নির্দিষ্ট ধরন নেই সেহেতু আপনার যেকোনো খাবারের প্রতিই অরুচি সৃষ্টি হতে পারে। তবে সাধারণত মাছ, মাংস, পেঁয়াজ ও ডিমের প্রতি অরুচি বেশি দেখা যায়।

কারও কারও ক্ষেত্রে কিছুটা কড়া গন্ধযুক্ত যেকোনো খাবারে বেশি অরুচি হয়ে থাকে।পুষ্টিসমৃদ্ধ খাবারে অরুচি হলে অনেকেরই অপুষ্টিতে ভোগার সম্ভাবনা থাকে। তাই কোনো নির্দিষ্ট পুষ্টিসমৃদ্ধ খাবারে অরুচি হলে আপনার ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করে নেওয়া ভালো। এতে করে ডাক্তার আপনাকে প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদানসমৃদ্ধ ঔষধ অথবা বিকল্প হিসেবে অন্য কোনো খাবার খাওয়ার পরামর্শ দিয়ে সাহায্য করতে পারেন।

ID: 132

Context: গর্ভাবস্থায় ক্ষুধা

Question: গর্ভাবস্থায় খাবারে অরুচি হলে কী করবেন?

Answer:

গর্ভাবস্থায় যদি অপুষ্টিকর খাবারে (যেমন: ভাজাপোড়া) অরুচি হয়, তাহলে এসব খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। তবে গর্ভাবস্থায় পুষ্টিকর ও স্বাস্থ্যকর খাবারে অরুচি হলে আপনার প্রতিদিনের খাবার তালিকা তৈরির সময়ে একটু সতর্ক থাকতে হবে, যাতে অরুচির কারণে কোনো প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান সমৃদ্ধ খাবার খাওয়া বাদ না যায়।এক্ষেত্রে যেসব পরামর্শ মেনে চলতে পারেন—

১. প্রতিদিন প্রয়োজনীয় পুষ্টিমানের খাবার খানযেসব খাবারে অরুচি হয় তার পরিবর্তে বিকল্প পুষ্টিকর খাবার খেতে পারেন। যেমন: আপনার মাছ খেতে অরুচি হলে এর পরিবর্তে মাংস, ডিম ও দুধ একটু বেশি করে খান।কোনো নির্দিষ্ট ধরনের পুষ্টিগুণের সব খাবারের প্রতি অরুচি হলেও চেষ্টা করুন অল্প অল্প করে কয়েকবারে খাওয়ার। প্রয়োজনে রান্নার পদ্ধতি বদল করে নিজের পছন্দমতো উপায়ে রান্না করে খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন।তবে অপুষ্টি প্রতিরোধে অরুচি হলেও কোনো পুষ্টিকর খাবারকে তালিকা থেকে একেবারেই বাদ দিয়ে দেবেন না।

২. হালকা ও গন্ধহীন খাবার খানগন্ধযুক্ত খাবারে অরুচি হলে তার পরিবর্তে সাময়িকভাবে গন্ধহীন, হালকা ও শুকনা খাবার খেতে পারেন। যেমন: মুড়ি, চিড়া অথবা বিস্কুট। তবে এসব খাবারে সব পুষ্টি উপাদান থাকে না। তাই এসব খাবার খাওয়ার পাশাপাশি অন্যান্য পুষ্টি উপাদানের খাবারগুলোও অল্প অল্প কয়েকবারে খাওয়ার চেষ্টা করবেন।এ ছাড়াও অনেক সময়ে কোনো খাবারের গন্ধেও বমি বমি ভাব হতে পারে। ফলে সেই খাবার খেতে অনীহা তৈরি হয়। আপনার এমন সমস্যা থাকলে লেবু অথবা অন্য কোনো টক ফল দিয়ে খাবার খেতে পারেন। ধারণা করা হয় যে, গর্ভকালীন সময়ে যেসব টক ফল খেলে বমি বমি ভাব হওয়ার সম্ভাবনা একটু কমে যায়।

৩. ডাক্তারের পরামর্শ নিনঅরুচির সমস্যা বেড়ে গেলে এবং সাধারণ পরামর্শে কাজ না হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে। ডাক্তার আপনাকে নির্দিষ্ট কিছু পুষ্টি উপাদানের জন্য ঔষধ সেবনের পরামর্শ দিতে পারেন। এতে আপনার অপুষ্টি হওয়ার সম্ভাবনা রোধ করা যাবে।

ID: 133

Context: গর্ভাবস্থায় ক্ষুধা

Question: গর্ভাবস্থায় খাবারে অরুচি কেন হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় অরুচি হওয়ার জন্য দায়ী নির্দিষ্ট কোনো কারণ সম্পর্কে এখনও জানা যায়নি। তবে ধারণা করা হয় যে, গর্ভাবস্থায় শারীরিক পরিবর্তনের কারণে রুচির এমন পরিবর্তন ঘটে।

ID: 134

Context: গর্ভাবস্থায় অজ্ঞান হয়ে যাওয়া

Question: গর্ভাবস্থায় অজ্ঞান হয়ে যাওয়া কি স্বাভাবিক ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় কখনো কখনো আপনি জ্ঞান হারাতে পারেন কিংবা জ্ঞান হারানোর মতো অবস্থা অনুভব করতে পারেন। বিশেষ করে বসা থেকে হুট করে উঠে দাঁড়ালে অথবা চিৎ হয়ে শুয়ে থাকলে এমনটা হতে পারে।গর্ভাবস্থায় কখনো কখনো আপনি জ্ঞান হারাতে পারেন কিংবা জ্ঞান হারানোর মতো অবস্থা অনুভব করতে পারেন। বিশেষ করে বসা থেকে হুট করে উঠে দাঁড়ালে অথবা চিৎ হয়ে শুয়ে থাকলে এমনটা হতে পারে।গর্ভাবস্থায় জ্ঞান হারানো সাধারণত দুশ্চিন্তার কিছু না হলেও কোন কোন ক্ষেত্রে এর জন্য চিকিৎসা নিতে হবে তা জেনে রাখা জরুরি।

ID: 135

Context: গর্ভাবস্থায় অজ্ঞান হয়ে যাওয়া

Question: গর্ভাবস্থায় অজ্ঞান হয়ে যাওয়ার কারন কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় অজ্ঞান হয়ে যাওয়ার কারন হল ঃ

\* আপনার ব্রেইনে যখন পর্যাপ্ত পরিমাণে রক্ত পৌঁছায় না, তখন অক্সিজেনের ঘাটতি দেখা দেয়। এটি থেকে আপনি অজ্ঞান হতে পারেন। গর্ভাবস্থায় যেসকল কারণে আপনি জ্ঞান হারাতে পারেন সেগুলো হচ্ছে—

\* ব্লাড প্রেশার বা রক্তচাপ কমে গেলে

\* অতিরিক্ত গরম থেকে

\* রক্তে সুগার বা গ্লুকোজের পরিমাণ হঠাৎ কমে গেলে

\* রক্তশূন্যতা থাকলে

\* চিৎ হয়ে শুয়ে থাকলেএ ছাড়া পেটের আকার বেড়ে গেলে তা রক্তনালীর উপর চাপ দেয়। ফলে রক্ত সরবরাহ বাধাপ্রাপ্ত হয়ে অজ্ঞান হয়ে যেতে পারেন।

ID: 136

Context: গর্ভাবস্থায় অজ্ঞান হয়ে যাওয়া

Question: গর্ভাবস্থায় অজ্ঞান হওয়ার পূর্বলক্ষণ কি কি ?

Answer:

জ্ঞান হারানোর ঠিক আগ মুহূর্তে আপনার যে লক্ষণগুলো দেখা দিতে পারে—

\* মাথা ঘুরানো

\* স্বাভাবিকের চেয়ে দ্রুত অথবা গভীর শ্বাস নেওয়া

\* হঠাৎ করে অনেক বেশি ঘাম হওয়া এবং হাত-পা ঠান্ডা হয়ে আসা

\* কানে ঝিঁঝিঁ করা বা চিকন বাঁশির মতো শব্দ শোনা

\* চোখে ঝাপসা দেখা অথবা চোখের সামনে দাগের ন্যায় দেখা

\* বমি বমি ভাব বা অসুস্থ বোধ করা

\* বারবার হাই তোলা

\* মাথা হালকা লাগা । অজ্ঞান হয়ে পড়ে গেলে ব্রেইন ও হার্ট একই লেভেলে থাকে। তাই হার্টকে ব্রেইন পর্যন্ত রক্ত পাম্প করতে খুব একটা বেগ পেতে হয় না। ফলে ২০ সেকেন্ডের মধ্যেই সাধারণত জ্ঞান ফিরে আসে।জ্ঞান ফিরে আসার পর কিছুক্ষণ পর্যন্ত বিভ্রান্ত লাগাটা স্বাভাবিক। এ ছাড়া ৩০ মিনিট পর্যন্ত আপনার দুর্বল ও ক্লান্ত লাগতে পারে। এমনকি অজ্ঞান হওয়ার ঠিক আগ মুহূর্তে আপনি কী করছিলেন তাও মনে না থাকতে পারে।এক্ষেত্রে কিছুক্ষণ বিশ্রাম নিলে এটি ঠিক হয়ে যায়। তবে পরবর্তী চেকআপে আপনার চিকিৎসককে অজ্ঞান হওয়ার ঘটনার সম্পর্কে জানাতে হবে।

ID: 137

Context: গর্ভাবস্থায় অজ্ঞান হয়ে যাওয়া

Question: গর্ভাবস্থায় অজ্ঞান হচ্ছেন মনে হলে করণীয় কি ?

Answer:

আপনার মাথা ঘুরালে অথবা অজ্ঞান হওয়ার মতো অবস্থা হচ্ছে বুঝতে পারলে নিচের পরামর্শগুলো মেনে চলুন—আপনার যদি দাঁড়ানো অবস্থায় এমনটা হয়, তাহলে কোথাও বসে পড়ুন।বসার পরেও যদি অবস্থার উন্নতি না হয় তাহলে আশেপাশে বিছানা বা সোফা থাকলে একদিকে কাত হয়ে শুয়ে পড়ুন।আশেপাশের কাউকে জানিয়ে রাখুন যাতে প্রয়োজনে তারা আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

আঁটসাঁট বা গরম কাপড় পরা থাকলে খুলে ফেলুন অথবা আলগা করুন যাতে বাতাস চলাচল করতে পারে।

আপনি যেই ঘরে আছেন সেখানটায় বাতাসের চলাচল নিশ্চিত করুন। আপনি অজ্ঞান হয়ে যেতে পারেন মনে হলে নিজে বেশি হাঁটাহাঁটি না করে অন্য কাউকে ঘরের দরজা-জানালা খুলে দিতে বলুন।

পানি পান করুন এবং হালকা নাস্তা জাতীয় খাবার খান।

ID: 138

Context: গর্ভাবস্থায় অজ্ঞান হয়ে যাওয়া

Question: গর্ভাবস্থায় পড়ে যাওয়া থেকে সম্ভাব্য স্বাস্থ্যঝুঁকি কি কি ?

Answer:

অজ্ঞান হয়ে পড়ে গেলে দুর্ঘটনাবশত আপনি আঘাত পেতে পারেন। আঘাত গুরুতর হলে তা থেকে অনেকসময় মা ও শিশুর জীবন ঝুঁকির সম্মুখীন হতে পারে। সেক্ষেত্রে রোগীকে দ্রুত হাসপাতালের জরুরি বিভাগে নিয়ে যেতে হবে।এ ছাড়া গর্ভাবস্থায় জ্ঞান হারানোর সাথে মা ও গর্ভের শিশুর স্বাস্থ্যঝুঁকির সম্পর্ক পাওয়া যায়। যেমন: গর্ভাবস্থায় জ্ঞান হারিয়েছেন এমন মায়েদের ক্ষেত্রে অকাল প্রসব ও শিশুর জন্মগত ত্রুটি দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা কিছুটা বেশি থাকতে পারে।

সন্তান জন্মদানের পরবর্তী বছরে মায়ের হার্টবিট অনিয়মিত হওয়া কিংবা অজ্ঞান হয়ে যাওয়ার সমস্যাও কিছুটা বেড়ে যেতে পারে।এজন্য যেসব মায়ের গর্ভকালীন সময়ে অজ্ঞান হয়ে যাওয়ার প্রবণতা দেখা দিচ্ছে তাদেরকে গর্ভকালে এবং সন্তান জন্মদানের পর—উভয় সময়েই নিবিড় পর্যবেক্ষণে রাখতে হবে। তবে গর্ভকালে অজ্ঞান হয়ে যাওয়া বেশিরভাগ মা-ই সাধারণত সুস্থ সন্তানের জন্ম দিয়ে থাকেন।

কখন চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে?

অজ্ঞান কিংবা অজ্ঞান ভাব হওয়ার পাশাপাশি নিচের লক্ষণগুলোর কোনোটি থাকলে দেরি না করে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া জরুরি—

\* যোনিপথ দিয়ে রক্তপাত হলে

\* তলপেটে ব্যথা হলে

\* বুকে ব্যথা হলে

\* শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে কষ্ট হলে

\* বুক ধড়ফড় করলে

\* চোখে ঝাপসা দেখলে কিংবা দৃষ্টিশক্তিতে পরিবর্তন আসলে

\* মাথা ব্যথা হলে

\* মাথা ঘুরিয়ে পড়ে গিয়ে মাথা অথবা পেটে আঘাত পেলে, কিংবা ১ মিনিটের বেশি সময় ধরে অজ্ঞান থাকলে

ID: 139

Context: গর্ভাবস্থায় অজ্ঞান হয়ে যাওয়া

Question: গর্ভাবস্থায় অজ্ঞান হওয়া প্রতিরোধের উপায় কি ?

Answer:

আপনি যেভাবে অজ্ঞান হওয়া অথবা অজ্ঞানবোধ করা থেকে বাঁচতে পারেন—

\* বিছানা থেকে ধীরে-সুস্থে নামুন। উঠে দাঁড়ানোর আগে বিছানার সাইডে কিছুক্ষণ বসে নিন।

\* বসা অবস্থা থেকে উঠতে গেলেও আস্তে ধীরে উঠুন।

\* খুব গরম পানিতে গোসল করবেন না।

\* গোসলখানা থেকে ধীরে-সুস্থে ও সতর্কতার সাথে বের হোন।

\* অনেকক্ষণ ধরে দাঁড়িয়ে থাকবেন না

\* প্রচুর পরিমাণে পানি পান করুন।

\* নিয়মিত ব্যায়াম করার চেষ্টা করুন। এতে শরীর ও ব্রেইনে রক্ত চলাচল ভালো হয়।

\* চিৎ হয়ে শুয়ে থাকবেন না। বিশেষ করে দ্বিতীয় ত্রৈমাসিক থেকে চিৎ হয়ে শোয়া পরিহার করুন।

\* একজন সুস্থ-স্বাভাবিক গর্ভবতী নারীর প্রতিদিন গড়ে ২–৩ লিটার পানি পান করা প্রয়োজন। কাপ কিংবা গ্লাসের হিসাবে আপনাকে সারাদিনে মোট ৮–১২ গ্লাস পানি পান করতে হবে।তবে এই বিষয়ে কখনো যদি ডাক্তার কোনো বিশেষ পরামর্শ দিয়ে থাকেন তাহলে সেটিই অনুসরণ করবেন।

গর্ভকালীন সময়ের শেষের দিকে এবং প্রসববেদনার সময় পিঠে হেলান দিয়ে চিত হয়ে শুয়ে থাকা ঠিক নয়। গর্ভধারণের ২৮ সপ্তাহ পর ঘুমানোর সময়েও পিঠে হেলান দিয়ে চিত হয়ে শুয়ে থাকা থেকে বিরত থাকবেন। কেননা এভাবে শুয়ে থাকলে মৃত শিশু জন্মানোর সম্ভাবনা বাড়তে পারে।এসবের পাশাপাশি কখনোই কোনো বেলার খাবার বাদ দিবেন না—এমনকি যদি আপনার মর্নিং সিকনেস থাকে তাহলেও অল্প অল্প করে নিয়মিত খেয়ে নিন। এতে আপনার রক্তে সুগার লেভেল নেমে যাবে না।

ID: 140

Context: গর্ভাবস্থায় অজ্ঞান হয়ে যাওয়া

Question: গর্ভবতী অজ্ঞান হয়ে গেলে পরিবার ও কাছের মানুষদের জন্য পরামর্শ ?

Answer:

আপনি যদি একজন গর্ভবতী নারীকে অজ্ঞান হয়ে পড়ে যেতে দেখেন তাহলে তাকে নিচে আলতো করে বাম কাত করে শুইয়ে দিন। তার বাম পা এসময় বুকের দিকে ভাজ করে রাখুন। পজিশন নিচের লক্ষণগুলো উপস্থিত থাকলে দ্রুত তাকে হাসপাতালে নেওয়ার ব্যবস্থা করুন—

\* এক মিনিট ধরে বাম কাত করে রাখার পরেও যদি তার জ্ঞান না ফেরে

\* রোগীর খিঁচুনি হয় অথবা ঝাঁকুনি দিয়ে ওঠে

\* অজ্ঞান হয়ে পড়ার সময় গুরুতর জখমের শিকার হয় (বিশেষ করে মাথায়)

\* এটিই তার প্রথম অজ্ঞান হওয়ার ঘটনা হয়

\* রোগী উচ্চ রক্তচাপের জন্য আগে থেকেই ঔষধ নিয়ে থাকলেএম্বুলেন্স না আসা অথবা জ্ঞান না ফেরা পর্যন্ত রোগীর সাথেই থাকুন।

ID: 141

Context: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত গরম লাগা

Question: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত গরম লাগা কি ধরনের সমস্যা ?

Answer:

সাধারণত গর্ভাবস্থাতে আপনার শরীরের তাপমাত্রা স্বাভাবিক সময়ের মতোই থাকে। তবে অনেক মা-ই গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত গরম লাগার কথা বলে থাকেন। এ ছাড়া আমাদের দেশের আবহাওয়ায় গরমের মধ্যে গর্ভধারণ করা কিছুটা অস্বস্তিকর হতে পারে।সাধারণত গর্ভাবস্থাতে আপনার শরীরের তাপমাত্রা স্বাভাবিক সময়ের মতোই থাকে। তবে অনেক মা-ই গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত গরম লাগার কথা বলে থাকেন। এ ছাড়া আমাদের দেশের আবহাওয়ায় গরমের মধ্যে গর্ভধারণ করা কিছুটা অস্বস্তিকর হতে পারে।অতিরিক্ত গরমে পানিশূন্যতা থেকে হিট এক্সোশন, হিট স্ট্রোক এর মতো জটিলতাও হবার সম্ভাবনা থাকে।

ID: 142

Context: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত গরম লাগা

Question: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত গরম লাগার কারণ কি ?

Answer:

সাধারণত আমাদের যখন গরম লাগে, তখন আমাদের শরীর ঘামের মাধ্যমে ঠান্ডা হওয়ার চেষ্টা করে। কিন্তু কোনো কারণে শরীরে পানির ঘাটতি থাকলে ঘাম কম তৈরি হয় ফলে ঘামের মাধ্যমে অতিরিক্ত তাপ বের করে দেওয়া সম্ভব হয় না। গর্ভাবস্থায় পানিশূন্যতা বা ডিহাইড্রেশন হওয়ার প্রবণতা বেশি থাকে।এর ফলে ঘামের মাধ্যমে শরীর ঠান্ডা হতে পারে না এবং স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি গরম লাগে।আবার গর্ভাবস্থায় আপনি নিজের পাশাপাশি গর্ভের শিশুকেও বহন করেন। এতে করে আপনার শরীরের সব অঙ্গকেই স্বাভাবিকের চেয়ে অতিরিক্ত কাজ করতে হয়। যার ফলে আপনার শরীরে মেটাবোলিজম বা খাদ্য হজমের হারও বাড়ে। উচ্চ মেটাবলিক হারের ফলে শরীরে বাড়তি তাপ উৎপন্ন হয়। এ কারণেও অতিরিক্ত গরম লাগতে পারে।

পাশাপাশি গর্ভাবস্থায় আপনার শরীরে বিভিন্ন হরমোন এর মাত্রায় তারতম্য ঘটে। অতিরিক্ত হরমোনও গরম লাগার পেছনে দায়ী হতে পারে। এ ছাড়াও আপনার শিশুর শরীরে পুষ্টি উপাদান সরবরাহের জন্য আপনার শরীরের রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায়। অতিরিক্ত রক্ত প্রবাহ থেকেও অতিরিক্ত গরম লাগতে পারে।

ID: 143

Context: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত গরম লাগা

Question: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত গরম লাগার সমস্যা কাদের হওয়ার বেশি সম্ভাবনা থাকে ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় যেকোনো মায়েরই অতিরিক্ত গরম লাগতে পারে। তবে কিছু ক্ষেত্রে আপনার সমস্যা বেশি হতে পারে। যেমন—

\* আপনার যদি আগে থেকেই জটিল ও দীর্ঘ মেয়াদি কোনো অসুখ থাকে। যেমন: ডায়াবেটিস, হার্ট ও কিডনির রোগ, মানসিক সমস্যা

\* আপনি যদি নিয়মিত ঘরের বাইরে কাজ করেন

\* আপনি যদি বিল্ডিং এর সবচেয়ে উপরের তলায় থাকেন

ID: 144

Context: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত গরম লাগা

Question: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত গরম থেকে জটিলতা ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় আপনার শরীরের তাপমাত্রা যদি ৩৯° সেন্টিগ্রেড বা ১০২.২° ফারেনহাইটের ওপরে হয়ে যায়, সেক্ষেত্রে আপনার নিচের সমস্যাগুলো দেখা যেতে পারে—

\* হিট ক্র্যাম্প ।আপনি যদি গরমের মধ্যে শরীরচর্চা বা ব্যায়াম করে থাকেন সেক্ষেত্রে আপনার শরীরে এক ধরনের খিঁচুনি হতে পারে। সাধারণত ব্যায়ামের ফলে যেই অতিরিক্ত ঘাম হয় তার সাথে শরীরের লবণ ও পানি বেশি পরিমাণে বের হয়ে গেলে এমনটা হয়ে থাকে। এর ফলে আপনার হাত, পা ও পেট ব্যথা হতে পারে।

হিট ক্র্যাম্প হলে

\* করণীয়কাজ বা ব্যায়াম বন্ধ করে ঠান্ডা জায়গায় সরে আসুন

\* পর্যাপ্ত পানি পান করুন

\* হিট ক্র্যাম্পের ব্যথা সেরে যাওয়ার আগ পর্যন্ত শারীরিক শ্রম করা থেকে বিরত থাকুন।

যখন চিকিৎসকের শরণাপন্ন হবেন

\* ১ ঘন্টার বেশি সময় ক্র্যাম্প থাকলে[৩]

\* আপনার খাবারে সোডিয়াম লবণের ঘাটতি থাকলে এবং এর সাথে হিট ক্র্যাম্প হলে

\* হৃদরোগের সমস্যা থাকলে।

ডিহাইড্রেশন শরীর গরম হয়ে গেলে ঘাম বা অন্য যেকোনো মাধ্যমে দেহ থেকে যে পরিমাণ পানি বের হয়ে যায়, সে তুলনায় আপনার পানি গ্রহণের পরিমাণ কম হলে আপনার শরীরে পানিশূন্যতা বা ডিহাইড্রেশন দেখা যেতে পারে।পানিশূন্যতা হলে আপনার শরীরের স্বাভাবিক কাজকর্ম ব্যাহত হতে পারে। এমনকি আপনার প্লাসেন্টা বা গর্ভফুল দিয়ে রক্ত প্রবাহ কমে যেতে পারে। ডিহাইড্রেশনের ফলে আপনার ব্র্যাক্সটন হিক্স সংকোচন নামের প্রসবের প্রস্তুতিমূলক সংকোচন শুরু হয়ে যেতে পারে। পানিশূন্যতার কারণে আপনি দাঁড়াতে গেলে মাথা ঘুরিয়ে পড়েও যেতে পারেন।আপনার ডিহাইড্রেশন হয়েছে কীভাবে বুঝবেন?

\* অনেক বেশি তৃষ্ণার্ত বোধ করবেন

\* গাঢ় হলুদ ও তীব্র গন্ধযুক্ত প্রস্রাব হবে

\* মাথা ঘুরাবে

\* ক্লান্তি বোধ করবেন

\* হার্টবিট দ্রুত ও জোরালোভাবে অনুভব করবেন[৬]

\* মুখ, ঠোঁট শুকিয়ে যাবে

\* চোখ কোটরে ঢুকে যাবে

\* দিনে চারবারের কম ও খুবই অল্প পরিমাণে প্রস্রাব হবে

হাত পা ফুলে যাওয়াগরমের মধ্যে আপনার শরীরে পানিশূন্যতা দেখা দিলে আপনার শরীর নিজ থেকে পানি ধরে রাখার চেষ্টা করে। এই অতিরিক্ত পানি শরীরের নিচের দিকের অংশগুলোতে জমা হয়। বিশেষ করে যখন আপনি অনেকক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকেন। এর ফলে আপনার হাত-পা, গোড়ালি, পায়ের পাতা ফুলে যেতে পারে—একে ডাক্তারি ভাষায় ইডেমা বা সোয়েলিং বলে।

গর্ভাবস্থায় স্বাভাবিকভাবেই হাত-পায়ে পানি জমার প্রবণতা থাকে, অতিরিক্ত গরমের কারণে তা আরও বেড়ে যায়।

হাত-পা ফুলে যাওয়া রোধে করণীয়?

\* এক নাগাড়ে অনেকক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকা এড়িয়ে চলুন

\* আরামদায়ক জুতা পরুন

\* অনেক বেশি পানি পান করুন

\* এসবের পাশাপাশি নিচের ব্যায়ামটিও করতে পারেন—আপনার পা বাঁকিয়ে ও সোজা করে ৩০ বার উঠানামা করবেন।

প্রত্যেক পা ৮ বার করে বৃত্তাকারে ঘুরাবেন। হিট র‍্যাশ বা ফুসকুড়ি বা ঘামাচিগর্ভাবস্থায় গরম থেকে আপনার ছোটো ছোটো ফুসকুড়ি বা র‍্যাশ হতে পারে। এসব ফুসকুড়ি গুচ্ছাকারে থাকে এবং অনেকটা ব্রণ বা ছোটো ফোস্কার মতো দেখায়। কাঁধ, বুক, বগল, কুঁচকিতে সাধারণত এসব ফুসকুড়ি বা ঘামাচি বেশি হয়ে থাকে।

হিট র‍্যাশ হলে করণীয়?

\* ঠান্ডা জায়গায় থাকুন

\* ফুসকুড়িগুলোকে শুকনো রাখুন

\* ফুসকুড়ি কিংবা ঘামাচি থেকে স্বস্তি পেতে পাউডার লাগাতে পারেনমেলাসমাএটি গর্ভাবস্থায় গরম থেকে হওয়া ত্বকের পরিচিত একটি সমস্যা। এর ফলে ত্বকের কিছু কিছু জায়গায় বাদামী অথবা ধূসর রঙের ছোপ ছোপ দাগ পড়ে। বিশেষত মুখে এ ধরনের সমস্যা হয়। প্রতি দুই জনের মধ্যে একজন গর্ভবতীর এ ধরনের সমস্যা হতে পারে।মেলাসমা প্রতিরোধে করণীয়সূর্যের সরাসরি তাপ বা আল্ট্রাভায়োলেট রেডিয়েশন যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলুন।

\* বাইরে বের হলে টুপি, সানগ্লাস, ভালো SPF যুক্ত সানস্ক্রিন লোশন ব্যবহার করুনগর্ভাবস্থায় মেলাসমা নিয়ে চিন্তিত হবেন না। গর্ভাবস্থার কারণে আপনার এ সমস্যা হলে প্রসবের কয়েক মাসের মধ্যেই সাধারণত এটি সেরে যাবে।

হিট এক্সোশন?

\*অতিরিক্ত গরম ও আর্দ্র আবহাওয়ায় থাকলে আপনার হিট এক্সোশন হতে পারে। এটি এক ধরনের হাইপারথার্মিয়া বা উচ্চ তাপমাত্রা জনিত সমস্যা। দ্রুত চিকিৎসা করা না হলে এটি হিট স্ট্রোকে পরিণত হতে পারে।হিট এক্সোশন এর ক্ষেত্রে যদি আধা ঘন্টা বা এক ঘন্টার মধ্যে আপনি সুস্থ বোধ করেন সেক্ষেত্রে আপনার বিশেষ কোনো চিকিৎসার দরকার হবে না। তবে এক ঘন্টার মধ্যে অবস্থার উন্নতি না হলে দ্রুত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন।

হিট এক্সোশনে আপনার নিচের লক্ষণগুলি দেখা দিতে পারে—

\* তীব্র ঘাম হওয়া

\* চামড়া ফ্যাকাসে হয়ে যাওয়া

\* মাংসপেশিতে ব্যথা হওয়া

\* মাথা ব্যথা কিংবা মাথা ঘুরানো

\* ক্লান্তিভাব ও দুর্বল লাগাবমি বমি ভাব কিংবা বমি হওয়া

\* জ্ঞান হারিয়ে ফেলাহিট এক্সোশন হলে করণীয়গরম জায়গা থেকে ঠান্ডা জায়গায় সরে আসুন

\* পানি পান করুন

\* অতিরিক্ত কাপড় খুলে ফেলুন

\* ঠান্ডা ভেজা কাপড় দিয়ে শরীর মুছুন

\* সম্ভব হলে বাথটাবে ঠান্ডা পানিতে বসে থাকুন

\* এক ঘন্টার মধ্যে অবস্থার উন্নতি না হলে নিকটস্থ হাসপাতালে যান বা চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

হিট স্ট্রোক উচ্চ তাপমাত্রাজনিত একটি মারাত্মক জটিলতা। এতে শরীর তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণের ক্ষমতা হারায় ফলে দ্রুত শরীরের তাপমাত্রা বাড়তে থাকে। এমনকি ১০-১৫ মিনিটের মধ্যে তাপমাত্রা ১০৬° কিংবা আরও বেশি বাড়তে পারে৷ জরুরি ভিত্তিতে চিকিৎসা না হলে এতে মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। হিট স্ট্রোকের বিপদচিহ্ননিচের লক্ষণগুলি দেখা গেলে দ্রুত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন—

\* শরীরের তাপমাত্রা ১০৩° ফারেনহাইটের বেশি হলে

\* অনেক বেশি গরমেও ঘাম না হলে এবং শরীরের চামড়া উত্তপ্ত, শুষ্ক ও লালচে হয়ে থাকলে

\* পালস বা নাড়ি স্বাভাবিকের চেয়ে দ্রুত ও জোরালোভাবে অনুভূত হলে

\* দপদপ করে মাথাব্যথা হতে থাকলে

\* মাথা ঘুরালে

\* বমিভাব থাকলে

\* আশেপাশে কী হচ্ছে কিছু বুঝতে না পারলে কিংবা অসংলগ্ন কথাবার্তা বা আচরণ করলে

\* জ্ঞান হারালে।

গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত গরম লাগার পাশাপাশি এসব লক্ষণের যেকোনোটা দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে। হিট স্ট্রোকের ফলে আপনার হার্ট, ব্রেইন, কিডনি, মাংসপেশির সমস্যা হতে পারে।

তাই এসব লক্ষণ দেখা দিলে অবহেলা করা যাবে না।

\* হিট স্ট্রোক হলে প্রাথমিক করণীয় আক্রান্ত ব্যক্তিকে ছায়াযুক্ত ঠান্ডা জায়গায় নিয়ে আসুন

\* যত দ্রুত সম্ভব তাকে ঠান্ডা করার চেষ্টা করুন। গায়ে ঠান্ডা পানি ঢালুন কিংবা ঠান্ডা কাপড় দিয়ে তাকে জড়িয়ে রাখুন

\* থার্মোমিটার দিয়ে শরীরের তাপমাত্রা মাপতে থাকুন। তাপমাত্রা ১০১-১০২° ফারেনহাইট-এ না পৌঁছানো পর্যন্ত ঠান্ডা করার চেষ্টা চালিয়ে যান

\* ইতোমধ্যে যতদ্রুত সম্ভব আক্রান্ত ব্যক্তিকে নিকটবর্তী হাসপাতালের জরুরি বিভাগে নিয়ে আসুন কিংবা ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান

ID: 145

Context: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত গরম লাগা

Question: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত গরম থেকে প্রতিরোধ এর উপায় কি কি ?

Answer:

নিচের কিছু সহজ পরামর্শ মেনে চলার মাধ্যমে গর্ভাবস্থায় ওভারহিটিং হওয়া থেকে স্বস্তি পেতে পারেন—

১. পর্যাপ্ত পানি পান করুন: একজন সুস্থ-স্বাভাবিক গর্ভবতী নারীর প্রতিদিন গড়ে ২–৩ লিটার পানি পান করা প্রয়োজন। কাপ কিংবা গ্লাসের হিসাবে আপনাকে সারাদিনে মোট ৮–১২ গ্লাস পানি পান করতে হবে। তবে এই বিষয়ে কখনো যদি আপনার ডাক্তার কোনো বিশেষ পরামর্শ দিয়ে থাকেন তাহলে সেটিই অনুসরণ করবেন। প্রয়োজনে ঘরের বাইরে গেলে পানির বোতল সাথে নিন।

২. নিয়মিত গোসল করুন: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত গরম লাগলে নিয়মিত গোসল করুন। প্রয়োজনে ভেজা কাপড় দিয়ে শরীর মুছুন। গোসলের পানির তাপমাত্রা যেন ৩২° সেন্টিগ্রেড এর বেশি না হয় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

৩. আরামদায়ক পোশাক পরুন: গরমের সময় যেন বাতাস চলাচল করতে পারে এমন ঢিলেঢালা পোশাক পরুন। সুতি ও লিনেন এর কাপড় এসময় আরামদায়ক। হালকা রঙের পোশাক সূর্যের আলো কম শোষণ করে। গর্ভাবস্থায় হালকা রঙের পোশাক পরুন এবং কালো বা গাঢ় রঙের পোশাক এড়িয়ে চলুন।

৪. খাবার গ্রহণে সতর্ক হোন: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত গরম লাগলে হালকা খাবার খান। ফল, সালাদ জাতীয় খাবার এবং সহজে পরিপাক হয় এমন খাবার খান। যেসব খাবারে পানির পরিমাণ বেশি (যেমন: তরমুজ) এমন ফলমূল খেতে পারেন।

৫. কাজ গুছিয়ে নিন: গর্ভাবস্থায় যতটুকু সম্ভব বাইরের কাজ এড়িয়ে চলুন। রোদের মধ্যে কাজ করতে হলে কিছুক্ষণ পর পর ছায়ায় বিশ্রাম নিন এবং পানি পান করুন। গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত গরমে ব্যায়াম বা ভারী কাজকর্ম এড়িয়ে চলুন।

৬. কড়া রোদ এড়িয়ে চলুন: সকাল ১০টা–১১টা থেকে বিকেল ২টা–৩টা পর্যন্ত কড়া রোদ থাকে। প্রয়োজন ব্যতীত এসময় ঘরের বাইরে বের হওয়া এড়িয়ে চলুন। ঘরে থাকা অবস্থায় বাইরে খুব বেশি কড়া রোদ থাকলে পর্দা টেনে দিন।

৭. রোদ প্রতিরোধী দ্রব্য ব্যবহার করুন: কড়া রোদে বাইরে বের হতে হলে ছাতা ব্যবহার করুন এবং ছায়াযুক্ত স্থানে থাকুন। ছাতা না থাকলে হ্যাট বা টুপি ব্যবহার করুন এবং চোখে সানগ্লাস পরুন। চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী গর্ভাবস্থায় নিরাপদ এমন সানস্ক্রিন (SPF 30+) ব্যবহার করুন।

৮. প্রস্রাবের দিকে নজর দিন: আমাদের শরীরে পানিশূন্যতা দেখা গেলে কিডনি ঘন গাঢ় রঙের কম পরিমাণে প্রস্রাব তৈরি করে। অর্থাৎ কম পরিমাণে ও গাঢ় রঙের প্রস্রাব আপনার শরীরে পানিশূন্যতা নির্দেশ করে। তাই এসময় প্রস্রাবের দিকেও খেয়াল রাখুন।

ID: 146

Context: গর্ভাবস্থায় চুলকানি

Question: গর্ভাবস্থায় চুলকানি সমস্যা কি হতে পারে ?

Answer:

গর্ভকালীন সময়ে অনেক নারীকে চুলকানির সমস্যায় ভুগতে দেখা যায়। সাধারণত গর্ভকালীন শারীরিক ও হরমোন জনিত নানান পরিবর্তনের কারণে এমন চুলকানি হয়। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে পেটে চুলকানি হলেও, পেটের পাশাপাশি শরীরের অন্যান্য স্থানেও চুলকানি হতে পারে।গর্ভকালীন সময়ে অনেক নারীকে চুলকানির সমস্যায় ভুগতে দেখা যায়।

সাধারণত গর্ভকালীন শারীরিক ও হরমোন জনিত নানান পরিবর্তনের কারণে এমন চুলকানি হয়। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে পেটে চুলকানি হলেও, পেটের পাশাপাশি শরীরের অন্যান্য স্থানেও চুলকানি হতে পারে।কিছু সহজ কৌশল অনুসরণ করার মাধ্যমে গর্ভকালীন এই চুলকানি অনেকটাই নিয়ন্ত্রণে রাখা যেতে পারে। তবে কিছু ক্ষেত্রে চুলকানির সাথে এমন কিছু লক্ষণ থাকতে পারে, যা জটিল কোনো রোগ নির্দেশ করে। সেক্ষেত্রে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া প্রয়োজন।

ID: 147

Context: গর্ভাবস্থায় চুলকানি

Question: গর্ভাবস্থায় কখন চুলকানি হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় যেকোনো সময়েই আপনার পেট চুলকানির সমস্যা শুরু হতে পারে। তবে বেশিরভাগ ক্ষেত্রে গর্ভাবস্থার শেষ তিন মাসে পেট চুলকানির সমস্যা বেশি দেখা যায়।পেট চুলকানোর পাশাপাশি শরীরের অন্যান্য জায়গাতেও (যেমন: পায়ু বা পায়খানার রাস্তার চারিদিকে, যৌনাঙ্গের আশেপাশে ও স্তনে) চুলকানির সমস্যা হতে পারে। আবার কারও কারও সারা শরীরে চুলকানি থাকতে পারে।

ID: 148

Context: গর্ভাবস্থায় চুলকানি

Question: গর্ভাবস্থায় কেন চুলকানি হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় মূলত তিনভাবে চুলকানি হতে পারে—

\* সাধারণত গর্ভকালীন নানান শারীরিক ও হরমোনগত পরিবর্তনের কারণে চুলকানি হতে পারে।

\* গর্ভধারণের আগে থেকে কোনো চর্মরোগ কিংবা চুলকানির সমস্যা থাকলে গর্ভাবস্থায় সেটা বেড়ে গিয়ে ভোগান্তি সৃষ্টি করতে পারে। যেমন: এটোপিক একজিমা।

\* গর্ভাবস্থার সাথে সম্পর্কিত বিশেষ কিছু রোগ ও স্বাস্থ্য জটিলতা চুলকানি সৃষ্টি করতে পারে।

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে গর্ভধারণ ছাড়া এই চুলকানির পেছনে নির্দিষ্ট কারণও খুঁজে পাওয়া যায় না। মোটা দাগে ধারণা করা হয় যে, এসময়ে কিছু হরমোনের পরিমাণ বেড়ে যাওয়ায় গর্ভাবস্থায় চুলকানি হয়।উল্লেখ্য, শরীরের অন্যান্য অংশের তুলনায় পেটে চুলকানির সমস্যা বেশি হয়।গর্ভকাল বাড়ার সাথে সাথে পেটের আকারও বড় হয়। এতে পেটের ত্বক অনেকটা প্রসারিত হয়ে সেখানে টান পড়ে। ফলে সেখানকার নার্ভে কিছু পরিবর্তন হয়ে পেটে চুলকানি হতে পারে।

কিছু ক্ষেত্রে গর্ভাবস্থায় চুলকানির সাথে অন্য কোনো চর্মরোগ অথবা লিভারের রোগের সম্পর্ক থাকতে পারে। এসব ক্ষেত্রে সাধারণত পেট চুলকানির পাশাপাশি আরও কিছু লক্ষণ দেখা দেয়। এমন হলে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হয়। এজন্য চুলকানির সাথে সাথে আপনার অন্য কোনো সমস্যা হচ্ছে কি না সেদিকে খেয়াল রাখুন। আর্টিকেলের পরবর্তী অংশে এই রোগগুলোর লক্ষণ সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে।

ID: 149

Context: গর্ভাবস্থায় চুলকানি

Question: গর্ভকালীন চুলকানির কার্যকর ঘরোয়া সমাধান কী ?

Answer:

গর্ভকালীন চুলকানির কার্যকর ঘরোয়া সমাধান ঃ গর্ভাবস্থায় চুলকানিতে ভোগা ৬০% নারীর ক্ষেত্রেই শরীরে কোনো দানা, র‍্যাশ বা ফুসকুড়ি হয় না। তবে সাধারণ চুলকানি মা ও গর্ভের শিশুর জন্য তেমন জটিলতা সৃষ্টি না করলেও তা অনেক গর্ভবতীর জন্য ভোগান্তি ও বিরক্তির কারণ হয়ে দাঁড়ায়। নিচে ৮টি কার্যকর সমাধান তুলে ধরা হয়েছে, যা আপনাকে ঘরোয়াভাবেই চুলকানি উপশমে সাহায্য করতে পারে—

১. চুলকানির স্থানে ভেজা কাপড় অথবা বরফ দেওয়া ভেজা কাপড় ও বরফ চুলকানি কমাতে সাহায্য করতে পারে। এজন্য যে স্থানে চুলকাচ্ছে, তার ওপর একটি ভেজা কাপড় অথবা বরফ মোড়ানো কাপড় দিয়ে রাখতে পারেন। এভাবে ৫–১০ মিনিট আলতো করে চেপে ধরে রাখুন। এতেও কাজ না হলে, চুলকানি না কমা পর্যন্ত এভাবে আরও কিছুক্ষণ ধরে রাখতে পারেন।

২. নিয়মিত ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করাশুষ্ক ত্বকের চুলকানি অনেকটা বাড়িয়ে দিতে পারে। শরীরে পর্যাপ্ত আর্দ্রতা ধরে রাখার মাধ্যমে শুষ্কতা অনেকটাই নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব। আর্দ্রতা ধরে রাখার জন্য আপনি ভালো ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করতে পারেন।ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম অথবা অয়েন্টমেন্ট ব্যবহার করতে পারলে বেশি ভালো হয়।হাতের কাছে না পেলে ময়েশ্চারাইজিং লোশন ব্যবহার করতে পারেন।

এক্ষেত্রে সুগন্ধিবিহীন ময়েশ্চারাইজারগুলো বেছে নেওয়ার চেষ্টা করুন। কারণ অনেকসময় সুগন্ধি প্রসাধনসামগ্রী চুলকানি রিঅ্যাকশন ঘটিয়ে চুলকানি বাড়িয়ে দিতে পারে।গোসল করার পর পরই তোয়ালে দিয়ে হালকা করে শরীর মুছে ময়েশ্চারাইজার লাগিয়ে ফেলুন।এটি শরীরের আর্দ্রতা ধরে রাখতে সাহায্য করে। মুখ ধোয়ার পরেও এভাবে ময়েশ্চাইরাইজার লাগাতে পারেন। চুলকানি কমাতে দিনে দুইবার ভারী ধরনের ময়েশ্চারাইজার লাগানো ভালো।সারাদিনে অন্তত গোসলের পরে একবার এবং রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে একবার ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করতে পারেন।দামি ময়েশ্চারাইজার হলেই সেটা বেশি কার্যকরী হবে, এরকম ভাবার কোনো কারণ নেই। আপনি যেকোনো ধরনের ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করতে পারেন। সেই সাথে ময়েশ্চারাইজার কেনার আগে প্যাকেটের গায়ে লাগানো লোগো, মেয়াদোত্তীর্ণ হওয়ার তারিখ ও ব্যবহৃত উপাদানগুলোর নাম ভালো করে দেখে কেনার চেষ্টা করুন।

৩. মেনথল অথবা ক্যালামাইনযুক্ত ক্রিম-লোশন লাগানোচুলকানির স্থানে মেনথল অথবা ক্যালামাইনযুক্ত ক্রিম ব্যবহার করতে পারেন। এগুলো গর্ভাবস্থায় ব্যবহার করা নিরাপদ। এগুলো চুলকানি থেকে কিছুটা আরাম দিতে পারে।

৪. গন্ধহীন ও মৃদু টয়লেট্রিজ ব্যবহার করাসাবান, বডি ওয়াশ, ক্রিম, লোশন ও ময়েশ্চারাইজারে সাধারণত সুগন্ধি মেশানো থাকে। এসব সুগন্ধিযুক্ত টয়লেট্রিজ ব্যবহারে কারও কারও চুলকানি বেড়ে যেতে পারে তাই গন্ধহীন সাবান, ক্রিম ও লোশন ব্যবহার করার চেষ্টা করুন। এতে চুলকানির সমস্যা কিছুটা কমতে পারে। সাবান ও বডিওয়াশের ক্ষেত্রে গন্ধহীন এবং মৃদু, কম ক্ষারযুক্ত পণ্যটি বেছে নেওয়ার চেষ্টা করুন।

৫. অতিরিক্ত গরম পানির ব্যবহার এড়িয়ে চলাবেশি গরম পানি ত্বককে শুষ্ক করে ফেলে, যা থেকে চুলকানি হতে পারে। এজন্য গোসলের সময়ে বেশি গরম পানির ব্যবহার এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন। খুব গরম পানির পরিবর্তে কুসুম গরম পানি বেছে নিন। চেষ্টা করুন ১০ মিনিটের মধ্যে গোসল সেরে ফেলতে। গরম পানির পাশাপাশি খুব গরম, খুব ঠাণ্ডা কিংবা খুব শুষ্ক আবহাওয়া এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন। এগুলো চুলকানি কমাতে সাহায্য করতে পারে।

৬. সুতি কাপড়ের ঢিলেঢালা পোশাক পরাজামা-কাপড়ের সাথে বারবার ত্বকের ঘষা লাগলে ত্বকে জ্বালাপোড়া হয়ে চুলকানি বেড়ে যেতে পারে। এজন্য এমন কোনো ঢিলেঢালা ও আরামদায়ক পোশাক বেছে নিন, যেটা পরলে ত্বকের সাথে কম ঘষা লাগবে।সিনথেটিক কাপড়ের তৈরি পোশাকের পরিবর্তে সুতির পোশাক বেছে নিন। সুতি কাপড়ের ভেতর দিয়ে বাতাস চলাচল করতে পারে। ফলে আপনার শরীরে ভালোমতো বাতাস লাগবে। এতে আপনি বেশি আরাম পেতে পারেন।

৭. ওটস মেশানো পানি ব্যবহার করাচুলকানি নিয়ন্ত্রণের একটি ভালো পদ্ধতি হচ্ছে ওটস মেশানো মিশ্রণ দিয়ে গোসল করা। একে ইংরেজিতে ‘ওটমিল বাথ’ বলা হয়। বিদেশে দোকানে কিনতে পাওয়া যায়। আপনি নিচের পদ্ধতি অনুসরণ করে বাড়িতেও বানিয়ে নিতে পারেন—

প্রথমে ওটস খুব মিহি গুঁড়া করুন। গুঁড়া করার জন্য ব্লেন্ডার, গ্রাইন্ডার, কফি গুঁড়া করার মেশিন অথবা এই ধরনের যেকোনো মেশিন ব্যবহার করতে পারেন। এক্ষেত্রে সবচেয়ে মিহি গুঁড়া বানানোর সেটিং বেছে নিন।ওটস ভালোভাবে গুঁড়া হয়েছে কি না সেটি পরীক্ষা করে দেখুন। এজন্য এক টেবিল চামচ ওটস গুঁড়া নিয়ে তা এক গ্লাস গরম পানিতে মেশান। পানিতে ভালোভাবে মিশে দেখতে দুধের মতো তরল তৈরি হয়ে গেলে বোঝা যাবে যে, ওটসগুলো ভালোভাবে গুঁড়া হয়েছে।যদি পানি দুধের মতো না হয়ে যায়, তাহলে ওটস আরও ভালোভাবে গুঁড়া করুন।

তারপর আবার ভালোভাবে গুঁড়া হয়েছে কি না সেটি পরীক্ষা করার জন্য পানিতে মেশান। এভাবে যখন ওটস সাথে সাথে পানি শুষে নিয়ে দেখতে দুধের মতো হয়ে যাবে, তখন বুঝতে হবে যে ওটস ব্যবহারের জন্য তৈরি।

যদি বাথটাব থাকে: ওটসগুলো বাথটাবের কুসুম গরম পানিতে ঢেলে দিন। খেয়াল রাখবেন, ওটস পানিতে ঢালার সময়ে যেন কল বা ট্যাপ থেকে চলন্ত পানি বাথটাবে পড়তে থাকে। এতে করে ওটসের গুঁড়া পানির সাথে ভালোভাবে মিশে যাবে। পানি ভালোভাবে নাড়িয়ে ওটসের গুঁড়া পুরো পানিতে মিশিয়ে দিন। কোনো দলা ছাড়া পুরোপুরি মিশে গেলেই এই ওটস মেশানো পানি গোসলের উপযোগী হয়ে যাবে। এতে সাবান, শাওয়ার জেল অথবা বডি ওয়াশ ব্যবহার করার কোনো প্রয়োজন নেই।এরপর বাথটাবে ওটস মেশানো পানিতে ১৫–২০ মিনিট শরীর ডুবিয়ে রাখতে হবে। ওটস মেশানো পানিতে শরীর বেশিক্ষণ ডুবিয়ে রাখলে ত্বক কিছুটা শুষ্ক হয়ে যায়। তাই এই পানি দিয়ে বেশিক্ষণ ধরে শরীর ভিজিয়ে রাখবেন না। সবশেষে ওটস মেশানো পানি থেকে উঠে শরীরের যেসব স্থানে চুলকানি হয় সেসব স্থান হাত দিয়ে আলতো করে ঘষে নিতে পারেন। উল্লেখ্য, ওটস মেশানো পানি থেকে উঠে আলাদা করে সারা শরীর ধুয়ে ফেলার প্রয়োজন নেই। তবে আপনি চাইলে বা অস্বস্তি লাগলে কুসুম গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলতে পারেন।

যদি বাথটাব না থাকে: যদি আপনার বাসায় বাথটাব না থাকে, তাহলে একটি পাত্রে কুসুম গরম পানির সাথে মিহি ওটস গুঁড়া একটু ঘন করে মেশান। এরপর মিশ্রণটি একটি মসলিন জাতীয় কাপড়ে নিয়ে তা দিয়ে আপনার চুলকানির স্থানে আলতোভাবে স্পর্শ করুন। এভাবেই ৩০ মিনিট মিশ্রণটি ত্বকের ওপর রেখে দিন। এরপর আলাদা করে শরীর ধুয়ে ফেলার প্রয়োজন নেই। তবে আপনি চাইলে বা অস্বস্তি লাগলে একটি পরিষ্কার কাপড় ও কুসুম গরম পানি দিয়ে ওটস এর গুঁড়াগুলো মুছে ফেলতে পারেন।

৮. চুলকানোর পরিবর্তে বিশেষ নিয়ম মেনে চলাচুলকানির তাড়না আসলে সেটি দমিয়ে রাখা কঠিন। কিন্তু চুলকানি ওঠা স্থানে চুলকালে কয়েক মুহূর্ত আরাম লাগলেও তা চুলকানির তাড়নাকে বাড়িয়ে দেয়। এরপর আবার চুলকাতে ইচ্ছে করে। এভাবে অনেক ক্ষেত্রেই চুলকানি একটা চক্রের মতো চলতে থাকে। তা ছাড়া চুলকানোর ফলে ত্বকে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ক্ষত সৃষ্টি হয়। এসবের ভেতর দিয়ে জীবাণু ঢুকে ত্বকে ইনফেকশন ঘটাতে পারে।তাই চুলকানি উঠলেও ত্বক না চুলকানোর সর্বোচ্চ চেষ্টা করুন। চুলকানোর পরিবর্তে আঙুলের ত্বক দিয়ে চুলকানি ওঠা স্থানটি আলতো করে চেপে চেপে নিন। ত্বকে আঘাত ও ইনফেকশন এড়াতে নখ ছোটো করে কেটে নিন এবং সবসময় মসৃণ ও পরিষ্কার রাখুন।

৯. মানসিক চাপ মোকাবেলামানসিক চাপ এড়িয়ে চলুন। মানসিক চাপ চুলকানি বাড়িয়ে দিতে পারে।

ID: 150

Context: গর্ভাবস্থায় চুলকানি

Question: গর্ভাবস্থায় চুলকানি হলে কখন ডাক্তারের কাছে যেতে হবে?

Answer:

গর্ভাবস্থায় পেটে বা শরীরে হালকা চুলকানি হলে তা সাধারণত আপনার কিংবা গর্ভের শিশুর জন্য ক্ষতিকর নয়। তবে নিচের লক্ষণগুলোর কোনোটি দেখা গেলে দ্রুত ডাক্তারের কাছে যাওয়া জরুরি—

\* একটা নির্দিষ্ট সময়ে (সন্ধ্যার পরে) চুলকানি বেড়ে গেলে

\* চুলকানির কারণে অনেক অস্বস্তি হলে

\* শরীরের অন্যান্য জায়গায় চুলকানি হলেও হাত ও পায়ের তালুতে বেশি চুলকালে

\* চুলকানির সাথে অন্য কিছু লক্ষণ দেখা গেলে

\* একটানা অনেকদিন ধরে চুলকানি থাকলেএর কারণ হলো, এগুলো গর্ভাবস্থার বিশেষ লিভারের রোগ অথবা অন্য কোনো চর্মরোগের লক্ষণ হতে পারে। সময়মতো সঠিক চিকিৎসা না করালে তা মা ও গর্ভের শিশুর জন্য মারাত্মক হতে পারে।

ID: 151

Context: গর্ভাবস্থায় চুলকানি

Question: গর্ভাবস্থার বিশেষ লিভারের রোগ এ কী উপসর্গ দেখা যায় ?

Answer:

এই রোগের লক্ষণের মধ্যে রয়েছে—

\* অনেক বেশি চুলকানি হওয়া, বিশেষ করে হাতের তালু ও পায়ের পাতায়। তবে পুরো শরীরেও এমন চুলকানি হতে পারে

\* সন্ধ্যায় ও রাতে চুলকানি বেড়ে যাওয়া। অতিরিক্ত চুলকানির ফলে চামড়া উঠে যেতে পারে

\* গাঢ় রঙের প্রস্রাব এবং ফ্যাকাসে পায়খানা হওয়া

\* কিছু ক্ষেত্রে জন্ডিস হওয়া, অর্থাৎ ত্বক ও চোখের সাদা অংশ হলুদাভ হয়ে যাওয়াডাক্তারি ভাষায় একে বলা হয় ‘ইন্ট্রাহেপাটিক কোলেস্ট্যাসিস’। এই রোগটি কেবল গর্ভাবস্থাতেই হয়। লিভারের এই রোগ খুব গুরুতর রূপ ধারণ করতে পারে। এতে অকাল প্রসব ও মৃতপ্রসবের ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে।

ID: 152

Context: গর্ভাবস্থায় চুলকানি

Question: গর্ভকালীন বিশেষ চর্মরোগ কী ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় এমন কিছু নির্দিষ্ট চর্মরোগ হতে পারে, যা সাধারণ অবস্থায় দেখা দেয় না। এসব চর্মরোগের লক্ষণগুলোর মধ্যে কিছু মিল থাকলেও র‍্যাশ ও রোগের ধরনে বেশ কিছু পার্থক্য রয়েছে। কমন লক্ষণের মধ্যে রয়েছে চুলকানির সাথে লাল লাল ফুসকুড়ি বা র‍্যাশ হওয়া।এমন হলে দ্রুত ডাক্তার দেখিয়ে তার পরামর্শ অনুযায়ী সঠিক চিকিৎসা শুরু করা প্রয়োজন। কেননা এসবের মধ্যে কিছু রোগ থেকে মা ও বিশেষ করে গর্ভের শিশুর মারাত্মক জটিলতায় ভোগার সম্ভাবনা রয়েছে।চুলকানির সাথে সৃষ্টি হওয়া অন্য উপসর্গগুলো কোন রোগের কারণে হতে পারে এবং তাতে মা ও গর্ভের শিশুর স্বাস্থ্যঝুঁকি কেমন, তা জানতে নিচের ছকটি দেখুন—

\* গর্ভকালীন পেমফিগয়েড লক্ষণ বুকে-পেটে অথবা নাভির চারপাশে ছোটো ছোটো লাল র‍্যাশ, ফোসকা বা ফুসকুড়ি সৃষ্টি হয়

\* পরবর্তীতে এসব র‍্যাশ ও ফুসকুড়ি সারা দেহে ছড়িয়ে যায়।

\* পরবর্তীতে ফোসকাগুলো তরলে ভরে গিয়ে টানটান হয়ে উঠতে পারে। শিশুর সময়ের আগেই জন্মগ্রহণ করার ও আকারে ছোটো হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়। মায়ের পরবর্তী গর্ভাবস্থাতেও গর্ভকালীন পেমফিগয়েড হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।পলিমরফিক ইরাপশন অফ প্রেগন্যান্সিলক্ষণপেটের ফাটা দাগের ওপরে খুব চুলকায় এমন লাল লাল, ছোটো র‍্যাশ হয়। তবে নাভির চারপাশের ত্বকে সাধারণত কোনো র‍্যাশ থাকে না। ১–২ দিন পরে র‍্যাশগুলো হাতে-পায়ে, বুকে-পিঠে ছড়িয়ে যায়। এরপর একত্র হয় উঁচু উঁচু র‍্যাশ তৈরি করে।

\* ত্বক ফর্সা হলে লাল ফুসকুড়ির চারপাশ দিয়ে সাদা রিংয়ের মতো দাগ তৈরি হয়। ঝুঁকি মায়ের চুলকানি ছাড়া মা ও শিশুর তেমন সমস্যা হয় না।পাস্টুলার সোরিয়াসিস অফ প্রেগন্যান্সি লক্ষণ লাল লাল র‍্যাশ হয়, র‍্যাশের মধ্যে পুঁজ থাকে। সাধারণত বুক-পেট, হাত ও পায়ে এমন ফুসকুড়ি হয়।

\* নখ তার নিচের চামড়া থেকে কিছুটা উঠে উঠে যেতে পারে। কারও কারও নখ সামান্য দেবেও যেতে পারেঝুঁকিগর্ভপাত, মৃতপ্রসব, সময়ের আগেই জন্মগ্রহণ করার এবং আকারে ছোটো সম্ভাবনা থাকে। প্রসবের পরে মায়ের এই রোগের তীব্রতা বেড়ে যেতে পারে।অ্যাটোপিক ইরাপশন অফ প্রেগন্যান্সি লক্ষণ মুখে, ঘাড়ে, বুকের ওপরের অংশে, কনুইয়ে, হাতে ও পায়ে একজিমার মতো র‍্যাশ হয়

কখনো কখনো ত্বক অনেক বেশি শুষ্ক হয়ে পড়েঝুঁকিগর্ভের শিশুর তেমন সমস্যা হয় না। মায়ের পরবর্তী গর্ভাবস্থাতেও এই রোগ হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

ID: 153

Context: গর্ভাবস্থায় চুলকানি

Question: গর্ভকালীন চুলকানির ঔষধ কী ?

Answer:

ঘরোয়া সমাধানগুলো অনুসরণের পরেও চুলকানির সমস্যা না কমলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। বিশেষজ্ঞ ডাক্তার সঠিকভাবে রোগ নির্ণয় করে লক্ষণ অনুযায়ী উপযুক্ত পরামর্শ ও ঔষধ দিয়ে সাহায্য করবেন। চুলকানির সমস্যায় সাধারণত যেসব ঔষধ ব্যবহার হয়, সেগুলো হলো—এমোলিয়েন্ট অয়েন্টমেন্ট, ক্রিম ও লোশন অ্যান্টিহিস্টামিন ট্যাবলেট।

স্টেরয়েড মলম ও ট্যাবলেটএসবের মধ্যে এমোলিয়েন্ট ছাড়া কোনো ঔষধ ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া কোনোক্রমেই ব্যবহার করবেন না। কেননা এসব ঔষধের বিভিন্ন ধরন ও ডোজ থাকে, যার মধ্যে অনেকগুলো গর্ভাবস্থার জন্য নিরাপদ নয়। তা ছাড়া স্টেরয়েড জাতীয় ঔষধ প্রয়োজনের চেয়ে দীর্ঘ সময় ধরে এবং অতিরিক্ত ডোজে ব্যবহার করলে সেটি আপনার ও গর্ভের শিশুর স্বাস্থ্যঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে।

ID: 154

Context: গর্ভাবস্থায় চোখে ঝাপসা দেখা

Question: গর্ভাবস্থায় চোখে ঝাপসা দেখা কী ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় অনেক মায়েরই চোখে অস্পষ্ট বা ঝাপসা দেখার সমস্যা হয়। এ সমস্যাটি একদম প্রসব পর্যন্ত ভোগাতে পারে। গর্ভাবস্থার অন্যান্য সমস্যাগুলো নিয়ে মায়েদের কিছুটা ধারণা থাকে। কিন্তু চোখের এ সমস্যাটি নিয়ে অনেক মা-ই তেমন জানেন না।গর্ভাবস্থায় অনেক মায়েরই চোখে অস্পষ্ট বা ঝাপসা দেখার সমস্যা হয়। এ সমস্যাটি একদম প্রসব পর্যন্ত ভোগাতে পারে। গর্ভাবস্থার অন্যান্য সমস্যাগুলো নিয়ে মায়েদের কিছুটা ধারণা থাকে। কিন্তু চোখের এ সমস্যাটি নিয়ে অনেক মা-ই তেমন জানেন না।আবার গর্ভাবস্থায় চোখে ঝাপসা দেখার সমস্যা প্রি-এক্লাম্পসিয়া ও মাতৃত্বকালীন ডায়াবেটিস এর মতো জটিলতার কারণেও হতে পারে। আগে থেকেই জেনে রাখলে গর্ভাবস্থায় এসব জটিলতা এড়িয়ে চলা যায়।

ID: 155

Context: গর্ভাবস্থায় চোখে ঝাপসা দেখা

Question: গর্ভাবস্থায় চোখে ঝাপসা দেখার কারণ কী ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় চোখে ঝাপসা দেখার কারণ ঃ

গর্ভাবস্থায় আপনার শরীরের পরিবর্তনের সাথে সাথে চোখেরও কিছু পরিবর্তন হয়। অধিকাংশ ক্ষেত্রে এসব পরিবর্তন স্বাভাবিক এবং প্রসবের পর পর আপনাআপনি সেরে যায়। গর্ভাবস্থায় যেসব সাধারণ কারণে মায়েরা চোখে ঝাপসা দেখতে পারেন সেগুলো হলো—

\* হরমোনের পরিবর্তন: গর্ভাবস্থায় মায়েদের শরীরে বেশ কিছু হরমোনের পরিমাণ বেড়ে যায়। এর মধ্যে প্রোজেস্টেরন হরমোনের প্রভাবে চোখের কর্নিয়ায় ফ্লুইড শিফট হতে পারে, অর্থাৎ কর্নিয়ার পেছনে থাকা তরল বেরিয়ে আসতে পারে। আর এই ফ্লুইড শিফটের কারণেই চোখে ঝাপসা দেখার সমস্যা দেখা দিতে পারে।একই কারণে গর্ভাবস্থায় চোখের অভ্যন্তরীণ প্রেশার-ও স্বাভাবিকের চেয়ে কিছুটা কমে যেতে পারে।

\* চোখের পানির পরিমাণ কমে যাওয়া: আমাদের চোখে থাকা ল্যাক্রিমাল গ্রন্থি থেকে চোখের পানি তৈরি হয়। গর্ভাবস্থায় এই গ্রন্থি থেকে চোখের পানি তৈরির হার কমে গেলে আপনার অস্বস্তি হতে পারে। চোখ শুকিয়েও যেতে পারে। এর ফলে আপনি চোখে ঝাপসা দেখতে পারেন।

\* কর্নিয়া পুরু হয়ে যাওয়া: গর্ভাবস্থার শেষের দিকে হরমোনের কারণে শরীরে তরলের পরিমাণ বেড়ে যায়। চোখের কর্নিয়ায় অতিরিক্ত তরল জমে আপনার চোখের কর্নিয়া পুরু হয়ে যেতে পারে।প্রায় ১৪ শতাংশ মায়ের এ সমস্যা হতে পারে ।এ থেকে ঝাপসা দেখার সমস্যাও হয়ে থাকে।

\* দৃষ্টি ক্ষেত্রের পরিবর্তন: আমাদের মস্তিষ্কের একটি গ্রন্থি হলো পিটুইটারি গ্রন্থি। গর্ভাবস্থায় এই গ্রন্থি আকারে বৃদ্ধি পায়।পিটুইটারি গ্রন্থির বৃদ্ধির ফলে আগে থেকে কারও পিটুইটারি অ্যাডেনোমা জাতীয় অক্ষতিকর টিউমার থাকলে সেটি এসময় আকারে আরও বাড়তে পারে। যার ফলে গর্ভবতী মায়েদের দৃষ্টির সীমা পরিবর্তিত হতে পারে, দৃষ্টি ঝাপসা হয়ে আসতে পারে ও মাথাব্যথাসহ অন্যান্য সমস্যা দেখা দিতে পারে।

তাই গর্ভাবস্থায় কারও এ জাতীয় লক্ষণ দেখা দিলে অবশ্যই ডাক্তার দেখিয়ে নিতে হবে। তবে এটি সাধারণত খুব বেশি দুশ্চিন্তার কারণ নয়। কারণ এ ধরণের টিউমার বা বৃদ্ধি সাধারণত প্রসবের পর নিজে থেকেই কমে আসে, ফলে প্রসবের পর সাধারণত দৃষ্টিশক্তি পূর্বের ন্যায় স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে।

ID: 156

Context: গর্ভাবস্থায় চোখে ঝাপসা দেখা

Question: গর্ভাবস্থায় চোখে ঝাপসা দেখা কখন সম্ভাব্য জটিলতার লক্ষণ ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় আপনার উচ্চ রক্তচাপ, উচ্চ ব্লাড গ্লূকোজ থাকলে এবং এসবের পাশাপাশি চোখে ঝাপসা দেখার সমস্যা হলে সেটি গর্ভাবস্থার বিভিন্ন জটিলতা নির্দেশ করে। এসব ক্ষেত্রে যেকোনো পরিবর্তন নিয়েই চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন। গর্ভাবস্থায় দৃষ্টি ঝাপসা হওয়ার কারণ হতে পারে এমন দুটি জটিলতা হলো—

\* প্রি-এক্লাম্পসিয়াপ্রি-এক্লাম্পসিয়া একটি উচ্চ রক্তচাপ জনিত জটিলতা। এর একটি লক্ষণ হলো চোখে দেখতে সমস্যা হওয়া। যেমন: দৃষ্টি ঘোলা হয়ে যাওয়া বা চোখের সামনে আলোর ঝলকের মতো দেখতে পাওয়া।আপনার চোখে ঝাপসা দেখার সাথে নিচের লক্ষণগুলো দেখা গেলে দ্রুত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন—

\* প্রচণ্ড মাথাব্যথা যা সাধারণ পেইনকিলার সেবনেও যায় না

\* প্রচণ্ড বুক জ্বালাপোড়া যা এন্টাসিড খেলে সারে না

\* পাঁজরের হাড়ের ঠিক নিচে তীব্র ব্যথা

\* খুব খারাপ বা অসুস্থ অনুভব করা

\* শরীরের বিভিন্ন জায়গা (যেমন: পায়ের পাতা, গোড়ালি, মুখ ও হাত) হঠাৎ পানি জমে ফুলে উঠতে থাকা আপনার আগে থেকেই উচ্চ রক্তচাপ থাকলে আপনার প্রি-এক্লাম্পসিয়ার ঝুঁকি থাকতে পারে।

এক্ষেত্রে নিচের সহজ উপায়গুলো অবলম্বন করে প্রি-এক্লাম্পসিয়ার ঝুঁকি এড়িয়ে চলুন।

\* গর্ভাবস্থায় পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিন

\* চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী গর্ভাবস্থায় নিরাপদ এমন ব্লাড প্রেশার বা উচ্চ রক্তচাপের ঔষধ সেবন করুন

\* উচ্চ রক্তচাপ জনিত জটিলতা এড়িয়ে চলতে নিয়মিত চোখের পরীক্ষা করান।

তবে প্রিএক্লাম্পসিয়ার কারণে বেশি জটিল অবস্থার সৃষ্টি হলে, এসময় চিকিৎসক আপনার প্রসবের সূত্রপাত করাতে পারেন অথবা প্রয়োজনে সরাসরি সিজারিয়ান সেকশন করার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

\* মাতৃত্বকালীন ডায়াবেটিসমাতৃত্বকালীন ডায়াবেটিস গর্ভাবস্থার একটি পরিচিত সমস্যা। মাতৃত্বকালীন ডায়াবেটিস থাকাকালীন চোখে ঝাপসা দেখার সমস্যা শর্করা এর মাত্রা বেড়ে গেছে এমনটা নির্দেশ করে।মাতৃত্বকালীন ডায়াবেটিস এর জটিলতা থেকে চোখের রেটিনার রক্তনালী ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। এর ফলে চিরদিনের জন্য দৃষ্টি হারিয়ে ফেলার সম্ভাবনা থাকে। তাই আপনার গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিস থাকলে প্রতি ত্রৈমাসিকে চোখের রক্তনালী পরীক্ষা করান।এর পাশাপাশি নিচের লক্ষণগুলোর দিকে বিশেষভাবে খেয়াল রাখুন—

\* তীব্রভাবে ঝাপসা দেখা

\* ডাবল ভিশন বা যেকোনো কিছুকে দুটি করে দেখা

\* সাময়িকভাবে দৃষ্টি শক্তি হারিয়ে ফেলা।

আপনার গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিস থাকলে নিচের পরামর্শগুলো মেনে চলার মাধ্যমে আপনি অনেকটা স্বস্তিতে থাকতে পারেন—

\* প্রক্রিয়াজাত খাবার, অধিক চর্বি ও চিনিযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন

\* প্রোটিন, ফ্যাট, কার্বোহাইড্রেট সমৃদ্ধ সুষম খাবার খান

\* নিয়মিত হালকা ব্যায়াম করুন

\* আপনার অতিরিক্ত গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণে চিকিৎসক আপনাকে ইনসুলিন দিলে, সেটি নিয়মিত নিন। অন্যান্য জটিলতাআপনার যদি আগে থেকেই নিচের রোগগুলো থাকে, সেক্ষেত্রে চোখের ঝাপসা দেখার সমস্যা এ রোগগুলোর আরও খারাপ হয়ে যাওয়া বুঝায়—

\* ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথি

\* গ্রেভস ডিজিজ

\* ইডিওপ্যাথিক ইন্ট্রাক্র্যানিয়াল হাইপারটেনশন

\* মাল্টিপল স্ক্লেরোসিস

\* বিভিন্ন টিউমার। যেমন: পিটুইটারি এডেনোমা ইউভাইটিস তাই আগে থেকে এসব রোগ থাকলে এবং গর্ভাবস্থায় চোখে ঝাপসা দেখতে পেলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

ID: 157

Context: গর্ভাবস্থায় চোখে ঝাপসা দেখা

Question: গর্ভাবস্থায় চোখে ঝাপসা দেখার চিকিৎসা কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় স্বাভাবিক কারণে চোখে ঝাপসা দেখার সমস্যার জন্য আপনার তেমন চিকিৎসার প্রয়োজন নেই। তবে নিচের পরামর্শগুলো মেনে চললে আপনি চোখে ঝাপসা দেখার সমস্যা অনেকটা এড়িয়ে চলতে পারেন।

১. চোখকে বিশ্রাম দিন , আপনি সারাদিন কম্পিউটার স্ক্রিনের দিকে তাকিয়ে থাকলে আপনার চোখের ক্লান্তি থেকে ঝাপসা দেখবেন। দীর্ঘ সময় ধরে স্ক্রিনে কাজ করলে চোখের বিরতি নিন। এক্ষেত্রে প্রতি ২০ মিনিট পর পর আপনার থেকে ২০ ফুট দূরে থাকা কোনো বস্তুর দিকে ২০ সেকেন্ড ধরে তাকিয়ে থাকুন। এ ছাড়াও স্ক্রিন গ্লাস, এন্টি গ্লেয়ার স্ক্রিন—এসব ব্যবহার করতে পারেন। স্ক্রিন চোখের লেভেল থেকে নিচে আর দুই ফিট দূরে রাখুন।

২. চোখের ড্রপ ব্যবহার করুন আপনার চোখের পানি শুকিয়ে যাবার কারণে চোখে ঝাপসা দেখার সমস্যা হলে চিকিৎসক আপনাকে গর্ভাবস্থায় নিরাপদ এমন ড্রপ দিতে পারেন। আর্টিফিশিয়াল টিয়ার নামে পরিচিত এসব ড্রপ ব্যবহারের আগে আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

৩. লেন্সের ব্যবহার এড়িয়ে চলুনঅনেক মা চোখের সমস্যার জন্য আগে থেকেই কন্টাক্ট লেন্স ব্যবহার করতে পারেন। গর্ভাবস্থায় এসব কন্টাক্ট লেন্স চোখের জন্য অস্বস্তিকর হতে পারে। বিশেষ করে আপনার যদি চোখ শুকিয়ে যাওয়ার সমস্যা থাকে। গর্ভাবস্থায় কন্টাক্ট লেন্স এর ব্যবহার এড়িয়ে চলুন। লেন্স এর পরিবর্তে চশমা ব্যবহার করুন।

৪. চশমার পাওয়ার পরিবর্তন থেকে বিরত থাকুনঅনেক মা যারা আগে থেকেই চশমা পরেন, তাদের গর্ভাবস্থায় চশমার পাওয়ার এর পরিবর্তন হতে পারে। এসব পরিবর্তন অধিকাংশ ক্ষেত্রেই সাময়িক। এক্ষেত্রে চশমার পাওয়ার পরিবর্তন থেকে বিরত থাকুন। গর্ভাবস্থায় শরীরের পরিবর্তনের কারণে হওয়া চোখে ঝাপসা দেখার সমস্যা প্রসবের পর থেকেই সেরে ওঠা শুরু করে।যদি প্রসবের পরও দীর্ঘদিন আপনার সমস্যাটি থাকে সেক্ষেত্রে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। তবে চোখের যেকোনো পরিবর্তনের জন্য অন্তত ৬-৯ মাস অপেক্ষা করা উচিত। কেননা প্রসবের পর এসব সমস্যা সেরে উঠতে কিছুটা সময় লাগে।

ID: 158

Context: গর্ভাবস্থায় জ্বর

Question: গর্ভাবস্থায় জ্বর আসতে পারে কি ?

Answer:

জ্বর আমাদের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার এক ধরনের প্রতিক্রিয়া। সাধারণত কোনো রোগ বা ইনফেকশন হলে তার লক্ষণ হিসেবে আমাদের জ্বর আসে। অন্যান্য সময়ের মতো গর্ভাবস্থাতেও জ্বর আসতে পারে।জ্বর আমাদের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার এক ধরনের প্রতিক্রিয়া। সাধারণত কোনো রোগ বা ইনফেকশন হলে তার লক্ষণ হিসেবে আমাদের জ্বর আসে। অন্যান্য সময়ের মতো গর্ভাবস্থাতেও জ্বর আসতে পারে।গর্ভাবস্থায় জ্বর বা অতিরিক্ত তাপমাত্রা গর্ভের শিশুর ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলতে পারে। এসময়ে ঘাবড়ে না গিয়ে জ্বর কমানোর ব্যবস্থা করা এবং দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

ID: 159

Context: গর্ভাবস্থায় জ্বর

Question: গর্ভাবস্থায় কীভাবে বুঝবেন আপনার জ্বর এসেছে?

Answer:

গর্ভাবস্থায় জ্বর না আসলেও অনেকের গা গরম লাগতে পারে। গর্ভকালীন হরমোনগুলোর প্রভাবে এবং রক্ত প্রবাহ বেড়ে যাওয়ার কারণে এমন হয়। একারণে জ্বর এসেছে কি না সেটা বুঝে ওঠা কঠিন হতে পারে। তাই জ্বর এসেছে মনে হলে অথবা শরীর খারাপ লাগলে থার্মোমিটার দিয়ে শরীরের তাপমাত্রা মেপে দেখুন।জ্বর আসলে আপনার—

\* গা গরম লাগতে পারে

\* শরীরে কাঁপুনি হতে পারে

\* হঠাৎ শীত শীত লাগতে পারে

\* ঠান্ডা লাগার কিছুক্ষণ পর আবার গরম লাগতে পারে

\* স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ঘাম হতে পারে

\* উজ্জ্বল বর্ণের হলে ত্বক লালচে দেখাতে পারে

\* শরীর দুর্বল লাগতে পারে।

এ ছাড়া শরীরের কোথাও কোনো ইনফেকশন হলে সেই অনুযায়ী বিভিন্ন লক্ষণ দেখা দিতে পারেজ্বর মাপার পদ্ধতিথার্মোমিটারে তাপমাত্রা ১০০.৪° ফারেনহাইট বা ৩৮° সেলসিয়াস কিংবা তার বেশি দেখালে ধরে নেওয়া হয় জ্বর হয়েছে।তবে জ্বরের ঔষধ (যেমন: প্যারাসিটামল) খাওয়ার পরে তাপমাত্রা মাপলে সঠিক ফলাফল আসার সম্ভাবনা কমে যায়।

জ্বর মাপার সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য পদ্ধতি হলো থার্মোমিটারের সাহায্যে জ্বর মেপে দেখা। হাতের কাছে থার্মোমিটার না থাকলে বুকে অথবা পিঠে হাত দিয়ে তাপমাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি কি না সেটা বোঝার চেষ্টা করুন। তাপমাত্রা বেশি মনে হলে অথবা শরীরে কাঁপুনি ওঠার মতো লক্ষণ থাকলে সেটাকে জ্বর ধরে নিয়েই পরবর্তী পদক্ষেপ নিন।আমরা সাধারণত কপালে হাত দিয়ে জ্বর এসেছে কি না সেটা বোঝার চেষ্টা করি। কিন্তু জ্বর মাপার এই পদ্ধতিটি নির্ভরযোগ্য নয়।

ID: 160

Context: গর্ভাবস্থায় জ্বর

Question: গর্ভাবস্থায় জ্বর হলে করণীয় কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় জ্বর আসলে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিন। যেহেতু শরীরে কোনো রোগ বা ইনফেকশন বাসা বাঁধার কারণে জ্বর হতে পারে, তাই মূল কারণ খুঁজে বের করে সময়মতো সঠিক চিকিৎসা নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।জ্বর আসার কতক্ষণের মধ্যে ডাক্তার দেখাবেন?

\* যদি তাপমাত্রা ১০২° ফারেনহাইট/৩৮.৯° সেলসিয়াস বা এর বেশি হয়, তাহলে দেরি না করে ডাক্তার দেখান

\* যদি তাপমাত্রা ১০২° ফারেনহাইট/৩৮.৯° সেলসিয়াস এর কম হয় এবং ১ দিনের বেশি সময় ধরে জ্বর থাকে, তাহলে ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ডাক্তারের পরামর্শ নিন । অনেকসময় জ্বর নিজে নিজেই চলে যেতে পারে। তারপরেও ডাক্তারের কাছে গিয়ে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করিয়ে নেওয়া উচিত।

\* শরীরে কোনো ইনফেকশন থাকলে ডাক্তার প্রয়োজন অনুযায়ী অ্যান্টিবায়োটিক অথবা অ্যান্টিভাইরাল ঔষধ সেবনের পরামর্শ দিতে পারেন।

\* জ্বর উপশমে ঘরোয়া চিকিৎসা ঘরোয়া কিছু পরামর্শ আপনাকে জ্বর উপশমে সাহায্য করতে পারে। জ্বর পুরোপুরি সারাতে এসবের পাশাপাশি যে রোগের কারণে জ্বর এসেছে সেটিরও সঠিক চিকিৎসা নিতে হবে।জ্বর কমাতে নিচের পরামর্শগুলো মেনে চলুন—

\* পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশ্রাম নিন। সম্ভব হলে অফিস থেকে ছুটি নিয়ে বাড়িতে বিশ্রাম নিন।

\* প্রচুর পানি ও তরল খাবার খান। এটি পানিশূন্যতা প্রতিরোধে সাহায্য করবে। এমন পরিমাণে পানি পান করবেন যেন প্রস্রাব স্বচ্ছ ও হালকা হলুদ হয়।

\* পাতলা ও ঢিলেঢালা কাপড় পড়ুন। এতে করে আপনার শরীরে বাতাস চলাচল করবে। যদি ঠান্ডা লাগে বা কাঁপুনি আসে তাহলে পাতলা চাদর গায়ে জড়াতে পারেন।

\* রোদ ও গরম আবহাওয়া থেকে যথাসম্ভব দূরে একটা ঠান্ডা ও আরামদায়ক ঘরে থাকুন। জানালা খুলে দিয়ে পর্যাপ্ত বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা করুন। ফ্যান হালকা করে ছেড়ে দিন।

\* যদি সম্ভব হয় হালকা গরম পানিতে গোসল করতে পারেন। তবে বেশি ঠান্ডা পানি দিয়ে গোসল না করাই ভালো। এতে কাঁপুনি হয়ে জ্বর আরও বেড়ে যেতে পারে।

\* এক টুকরা পরিষ্কার কাপড় পানিতে ভেজানোর পর সেটা চিপে কপালে দিতে পারেন। একে অনেকে জলপট্টি বলেন। চাইলে পুরো শরীর, বিশেষ করে ঘাড়, বুক ও বগল জলপট্টি দিয়ে মুছে নিতে পারেন। জ্বরের সময়ে এভাবে গা মুছিয়ে দিলে অনেকে আরাম পান। নিজে জলপট্টি দিতে কষ্ট হলে পরিবারের অন্য কারও সাহায্য নিতে পারেন।সাধারণ অবস্থায় একজন গর্ভবতী নারীর প্রতিদিন গড়ে ২–৩ লিটার পানি পান করা প্রয়োজন। কাপ অথবা গ্লাসের হিসাবে আপনাকে সারাদিনে কমপক্ষে ৮–১২ গ্লাস পানি পান করতে হবে। তবে এই বিষয়ে যদি ডাক্তার বিশেষ কোনো পরামর্শ দিয়ে থাকেন, তাহলে সেটিই অনুসরণ করবেন।

গর্ভাবস্থায় জ্বরের জন্য উপযুক্ত ঔষধ হলো প্যারাসিটামল। এটি জ্বর ও জ্বরের কারণে হওয়া অস্বস্তি কমাতে সাহায্য করে।প্যারাসিটামল একটি ‘ওভার দা কাউন্টার’ ঔষধ। ওভার দা কাউন্টার ঔষধগুলো ফার্মেসি থেকে কিনে সাথে থাকা নির্দেশিকা অনুযায়ী সেবন করা নিরাপদ। এই বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে কিংবা আগে থেকে কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা থাকলে ডাক্তারের সাথে কথা বলে নিতে পারেন।

উল্লেখ্য, প্যারাসিটামল কেনার সময়ে সাথে ক্যাফেইন, কোডেইন অথবা অন্য কোনো উপাদান যোগ করা আছে কি না সেটা দেখে নিন। অনেকসময় এই ধরনের ঔষধের ক্ষেত্রে নামের আগে-পরে ‘এক্সট্রা’ শব্দটা যোগ করা থাকে। গর্ভাবস্থায় এই জাতীয় ঔষধের পরিবর্তে সাধারণ প্যারাসিটামল বেছে নেওয়া উচিত।

গর্ভাবস্থায় জ্বর কমাতে যে ধরনের ঔষধ সেবন করা যাবে না কিছু ঔষধ সাধারণ সময়ে জ্বরের চিকিৎসায় ব্যবহৃত হলেও গর্ভাবস্থায় সেগুলো এড়িয়ে চলবেন। যেমন: আইবুপ্রোফেন ও অ্যাসপিরিন। এগুলো ব্যথার ঔষধ বা নন-স্টেরয়ডাল প্রদাহনাশক হিসেবে পরিচিত।

গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে—

\* গর্ভাবস্থার শুরুর দিকে এ ধরনের ঔষধ সেবনের ফলে গর্ভের শিশুর জন্মগত সমস্যা হতে পারে। এমনকি গর্ভপাত হয়ে যেতে পারে।

\* গর্ভধারণের ২০তম সপ্তাহ বা তারপরে এই ঔষধ সেবন করলে আপনার অনাগত শিশুর কিডনিতে সমস্যা সৃষ্টি হতে পারে।

\* এ ছাড়া গর্ভের শিশুর হার্টের সমস্যা হতে পারে।

\* এমনকি দ্বিতীয় ও তৃতীয় ত্রৈমাসিকে মায়ের আইবুপ্রোফেন সেবন করার সাথে শিশুর জন্মের পরে (১৮ মাস বয়সে) হাঁপানি বা অ্যাজমা হওয়ার সম্পর্ক পাওয়া গিয়েছে।

তাই ডাক্তারের সুনির্দিষ্ট পরামর্শ ছাড়া গর্ভাবস্থায় এই জাতীয় ঔষধ সেবন করবেন না।

ID: 161

Context: গর্ভাবস্থায় জ্বর

Question: গর্ভাবস্থায় জ্বরের কারণ ?

Answer:

সাধারণ সময়ে যেসব কারণে জ্বর আসে, গর্ভাবস্থাতেও সেই কারণগুলোতে আপনার জ্বর আসতে পারে। এর মধ্যে অন্যতম হলো বিভিন্ন ধরনের ইনফেকশন। যেমন—

১. প্রস্রাবের ইনফেকশন: গর্ভাবস্থায় জ্বর আসার অন্যতম কারণ হলো প্রস্রাবের ইনফেকশন। প্রস্রাবের ইনফেকশন হলে ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়াসহ কিছু নির্দিষ্ট লক্ষণ দেখা দিতে পারে।গর্ভাবস্থায় নারীদের প্রস্রাবের ইনফেকশন হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। সঠিক চিকিৎসা না করলে এটি কিডনির ইনফেকশনসহ বিভিন্ন গুরুতর স্বাস্থ্য জটিলতার কারণে হতে পারে। ফলে প্রসব সংক্রান্ত জটিলতা বাড়তে পারে।

২. পেটের অসুখ: ফুড পয়জনিং কিংবা এ জাতীয় পেটের অসুখ থেকেও আপনার গর্ভাবস্থায় জ্বর আসতে পারে। এক্ষেত্রে সাধারণত জ্বরের পাশাপাশি বমি, পাতলা পায়খানা ও পেট কামড়ানোর মতো লক্ষণ দেখা দেয়।

৩. সাধারণ সর্দি-জ্বর: এটি সাধারণত ভাইরাল ইনফেকশনের কারণে হয় এবং খুব একটা গুরুতর হয় না। এতে হালকা জ্বরের সাথে সর্দি ও গলা ব্যথা থাকতে পারে। অধিকাংশ ক্ষেত্রে এটি নিজ থেকেই ভালো হয়ে যায়।

৪. ফ্লু: ফ্লু বা ইনফ্লুয়েঞ্জা হলে হঠাৎ করেই তীব্র জ্বর আসতে পারে। এর পাশাপাশি গায়ে কাঁপুনি ও কাশির মতো লক্ষণ দেখা দিতে পারে। কখনো কখনো গায়ে ব্যথাও থাকতে পারে। গর্ভবতী মা ও তাদের শিশুদের ফ্লু জনিত জটিলতায় ভোগার ঝুঁকি বেশি। তাই এসময়ে ফ্লু আক্রান্ত ব্যক্তিদের সংস্পর্শ থেকে যতটা সম্ভব দূরে থাকতে হবে।পড়ুন: ফ্লু না কি সাধারণ সর্দি হয়েছে তা বোঝার উপায়।

৫. কোভিড-১৯: করোনা হলেও গর্ভাবস্থায় জ্বর আসতে পারে। জ্বরের সাথে গলাব্যথা, কাশি, অস্বাভাবিক স্বাদ-গন্ধ পাওয়া কিংবা স্বাদ ও ঘ্রাণশক্তি হারিয়ে ফেলার মতো উপসর্গ দেখা দিলে তা কোভিডের লক্ষণ হতে পারে। এমন ক্ষেত্রে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিন। সম্ভব হলে করোনা পরীক্ষা করিয়ে ফেলুন।

ওপরের কারণগুলোর পাশাপাশি নিউমোনিয়া, ডেঙ্গু, ম্যালেরিয়া, টাইফয়েড, যক্ষ্মা ও হেপাটাইটিসের মতো ইনফেকশনের কারণে গর্ভাবস্থায় জ্বর আসতে পারে।বিশেষ কারণ

১. কোরিওঅ্যামনিওনাইটিস: গর্ভাবস্থায় আপনার গর্ভের শিশুকে কিছু আবরণ বা পর্দা ঘিরে রাখে। এমন দুটি পর্দা হলো কোরিওন ও অ্যামনিওন। এই দুটি পর্দায় প্রদাহ বা জ্বালাপোড়া হলে তাকে ডাক্তারি ভাষায় ‘কোরিওঅ্যামনিওনাইটিস’ বলা হয়।মূলত কোনো কারণে গর্ভথলি ছিঁড়ে গেলে যোনিপথে থাকা জীবাণু এই পর্দাগুলোতে ইনফেকশন ঘটায়। তখন এই সমস্যা দেখা দেয়। এসময় জ্বর আসে। জ্বরের পাশাপাশি সাধারণত নিচের লক্ষণগুলো দেখা দেয় —

\* পেটে ব্যথা

\* তলপেটের নিচের দিকে চাপ দিলে ব্যথা পাওয়া

\* যোনিপথে ঘন, দুর্গন্ধযুক্ত তরল বেরিয়ে আসা

\* হার্টবিট বেড়ে যাওয়া। হার্টবিট বেড়ে গেলে আপনার বুক ধড়ফড় করতে পারে

\* এ ছাড়া শরীরে কাঁপুনি ও ঘাম হতে পারে।

২. গর্ভপাতজনিত ইনফেকশন: জরায়ুতে জীবাণু সংক্রমণের কারণে গর্ভপাত হলে কিংবা গর্ভপাত করাতে গিয়ে জরায়ুতে জীবাণু সংক্রমিত হলে তাকে ডাক্তারি ভাষায় ‘সেপটিক অ্যাবরশন’ বলে। সাধারণত প্রথম ত্রৈমাসিকে এই সমস্যা হয়ে থাকে। এক্ষেত্রে সাধারণত গায়ে কাঁপুনি দিয়ে তীব্র জ্বর আসতে পারে। জ্বরের পাশাপাশি সাধারণত নিচের লক্ষণগুলো দেখা যায় —

\* তীব্র পেট ব্যথা

\* তলপেটে চাপ দিলে ব্যথা

\* যোনিপথে ঘন দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব অথবা রক্ত যাওয়া

৩. লিস্টেরিয়া ইনফেকশন: দূষিত খাবার ও পানি থেকে গর্ভাবস্থায় লিস্টেরিয়া নামক ইনফেকশন হতে পারে। এই রোগটি বিরল হলেও সাধারণ মানুষের তুলনায় গর্ভবতীদের আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা ১০ গুণ বেশি। এটি পানিশূন্যতা, গর্ভপাত, মৃত শিশু প্রসব ও অকাল প্রসবের মতো মারাত্মক জটিলতা সৃষ্টি করতে পারে। এই রোগে জ্বরের পাশাপাশি নিচের লক্ষণগুলো থাকতে পারে—

\* গায়ে কাঁপুনি দেওয়া

\* মাংসপেশির ব্যথা

\* বমি বমি ভাব

\* ডায়রিয়া

\* ঘাড় ব্যথা

\* মাথা ব্যথা

\* ভারসাম্য হারিয়ে ফেলা

\* বিভ্রান্তি

ID: 162

Context: গর্ভাবস্থায় জ্বর

Question: গর্ভাবস্থায় জ্বরের প্রতিরোধ ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় মূলত বিভিন্ন ইনফেকশন প্রতিরোধ করতে পারলে আপনি জ্বর আসার ঝুঁকি কমাতে পারবেন। গর্ভকালীন সময়ে ইনফেকশন বা সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য নিচের নিয়মগুলো মেনে চলুন—

১. পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা মেনে চলুন: গর্ভাবস্থায় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা মেনে চলা বিশেষভাবে জরুরি। এসময়ে বার বার সাবান বা হ্যান্ডওয়াশ দিয়ে ভালো করে হাত ধুয়ে নিবেন।যেসব ক্ষেত্রে হাত ধুতেই হবে —

\* খাবার তৈরি এবং খাওয়ার আগে ও পরে

\* টয়লেট ব্যবহারের পরে

\* শিশুর যত্ন নেওয়া, তার সাথে খেলা করা ও ডায়পার পাল্টানোর পরে

\* কাঁচা মাছ, মাংস, ডিম ও বাইরে থেকে আনা শাকসবজি ধরলে

\* পোষা প্রাণী ধরলে

\* বাগান করার কিংবা মাটি বা ময়লা ছুঁলে

\* হাতে লালা বা থুথু লাগলে

\* অসুস্থ ব্যক্তির সংস্পর্শে গেলে

\* অন্যদের ব্যবহার্য কিছু ধরলে। যেমন: দরজার হাতল, লিফটের বাটন ও টাকাপড়ুন: গর্ভাবস্থায় ইনফেকশন প্রতিরোধের উপায়

২. ভিড় ও অসুস্থ ব্যক্তির সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন: গর্ভাবস্থায় আপনার রোগ সংক্রমণের ঝুঁকি অনেক বেড়ে যায়। এসময় যেকোনো ধরনের অসুস্থ ব্যক্তির সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন। ভিড় ও জনসমাগম পূর্ণ জায়গায় যাওয়া থেকে যথাসম্ভব বিরত থাকুন। প্রয়োজনে মাস্ক পড়ুন। বারবার হাত ধোয়ার অভ্যাস করুন।

৩. খাবারের ব্যাপারে সতর্ক হোন: খাবার খাওয়ার ক্ষেত্রে কিছু নিয়ম মেনে চলুন—জ্বরের কারণে আপনার গর্ভের শিশুর ব্রেইন ও স্নায়ুতন্ত্রের সমস্যা হতে পারে। ডাক্তারি ভাষায় একে নিউরাল টিউব ডিফেক্ট বলে। ফলিক এসিড এই জটিলতা প্রতিরোধে সাহায্য করে। তাই গর্ভাবস্থায় পর্যাপ্ত পরিমাণে ফলিক এসিড সমৃদ্ধ খাবার খান। এর পাশাপাশি ফলিক এসিড ট্যাবলেট অথবা ক্যাপসুল সেবন করুন।গর্ভাবস্থায় ফলিক এসিডের ডোজকাঁচা বা অর্ধ সিদ্ধ খাবার থেকে বিভিন্ন রোগজীবাণু ছড়াতে পারে। এসব খাবারের মধ্যে রয়েছে—

\* গরু, ছাগল ও ভেড়ার অপাস্তুরিত দুধ

\* অপাস্তুরিত দুধ দিয়ে তৈরি সব ধরনের খাবার

\* কাঁচা অথবা ভালোভাবে সিদ্ধ না হওয়া মাছ, মাংস, ডিম ও দুধ

\* কলিজা ও কলিজা দিয়ে তৈরি যেকোনো খাবার

\* কাঁচা অথবা অর্ধসিদ্ধ সামুদ্রিক মাছ দিয়ে তৈরি খাবার। যেমন: সুশি

\* ভালোভাবে সিদ্ধ না হওয়া ফ্রোজেন বা প্রক্রিয়াজাত মাংস। যেমন: সসেজ, সালামি ও পেপারনি

তাই গর্ভাবস্থায় যেকোনো খাবার ভালো করে সিদ্ধ করে খাবেন। দুধ ও দুগ্ধজাত খাবারের ক্ষেত্রে আগুনে ফুটানো অথবা পাস্তুরিত পণ্য বেছে নিবেন।

৪. টিকা নিন: গর্ভাবস্থায় ডাক্তারের পরামর্শে টিকা নিন। টিকা বিভিন্ন ইনফেকশন প্রতিরোধ করার মাধ্যমে আপনাকে ও গর্ভের শিশুকে নানান মারাত্মক জটিলতা থেকে রক্ষা করবে।গর্ভবতী মা ও ভবিষ্যৎ নবজাতককে মারাত্মক টিটেনাস রোগ থেকে সুরক্ষিত রাখতে টিডি টিকা দেওয়া হয়। এই টিকায় ডিপথেরিয়া প্রতিরোধেও সহায়তা করে।সরকারি বিভিন্ন স্বাস্থ্যকেন্দ্রে বিনামূল্যে এই টিকা দেওয়া হয়। সাধারণত গর্ভকালীন ৪র্থ ও ৮ম মাসে কিংবা ৫ম মাসের পর ৪ সপ্তাহ বিরতিতে দুই ডোজ টিকা দেওয়া হয়। এই বিষয়ে বিস্তারিত জানতে গর্ভকালীন চেকআপের সময়ে ডাক্তারের সাথে কথা বলে নিন।ইতোমধ্যে করোনা টিকা দেওয়া না থাকলে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করে করোনা টিকা নিন। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, ইউনিসেফ ও যুক্তরাষ্ট্রের গর্ভবতী ও প্রসূতিবিদ্যা বিশেষজ্ঞ প্রতিষ্ঠান (এসিওজি)-সহ বিশেষজ্ঞদের মতে গর্ভাবস্থায় করোনা টিকা নেওয়া নিরাপদ।

এ ছাড়া ডাক্তারের সাথে কথা বলে প্রয়োজন অনুযায়ী নিচের টিকাগুলো নিতে পারেন—

\* ফ্লু বা ইনফ্লুয়েঞ্জা ভ্যাকসিন

\* হুপিং কাশি বা পারটাসিস ভ্যাকসিন

\* হেপাটাইটিস বি ভ্যাকসিন

\* হেপাটাইটিস এ ভ্যাকসিন, নিউমোকক্কাল ভ্যাকসিন, হিমোফিলাস ইনফ্লুয়েঞ্জা ভ্যাকসিন ও মেনিঙ্গোকক্কাল (B ও ACWY) ভ্যাকসিন

ID: 163

Context: গর্ভাবস্থায় জ্বর

Question: গর্ভাবস্থায় জ্বর কি গর্ভের শিশুর ক্ষতি করতে পারে?

Answer:

বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, গর্ভাবস্থায় জ্বর হলে তা মা ও গর্ভের শিশু উভয়ের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে—কিছু গবেষণা থেকে দেখা যায়, গর্ভাবস্থায় জ্বর হলে তা গর্ভপাত বা মিসক্যারেজ হওয়ার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দিতে পারে। অবশ্য সাম্প্রতিক একটি গবেষণায় গর্ভাবস্থার ১৬তম সপ্তাহ পর্যন্ত জ্বর হওয়ার সাথে গর্ভপাতের সম্ভাবনা বেড়ে যাওয়ার সম্পর্ক খুঁজে পাওয়া যায়নি। এই বিষয়ে আরও গবেষণা প্রয়োজন।

গর্ভাবস্থার প্রথমদিকে জ্বর আসার সাথে গর্ভের শিশুর কিছু জন্মগত ত্রুটির সম্পর্ক কিছুটা বেড়ে যাওয়ার সম্পর্ক পাওয়া গিয়েছে। এসব ত্রুটির মধ্যে রয়েছে হার্টের রোগ, ব্রেইন ও স্নায়ুতন্ত্রের সমস্যা, ঠোঁট কাটা, মুখের তালু কাটা ও নাড়িভুঁড়ির সমস্যা।

গর্ভাবস্থার প্রথম ত্রৈমাসিকে জ্বর হলে এটি জন্মের পরে শিশুকে অমনোযোগিতার ঝুঁকিতে ফেলতে পারে। গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় ত্রৈমাসিকে বা ১২তম সপ্তাহের পর জ্বর আসলে গর্ভের শিশুর অটিজম বা অটিজম স্পেকট্রাম ডিজঅর্ডারে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়তে পারে। গর্ভাবস্থার এই সময়ের পর তিনবার বা তার বেশি জ্বর আসলে এই ঝুঁকি অনেকাংশে বেড়ে যেতে পারে।সব গবেষণায় গর্ভাবস্থায় জ্বরের সাথে এসব জটিলতার সম্পর্ক খুঁজে পাওয়া যায়নি। এ বিষয়ে আরও গবেষণার অবকাশ রয়েছে। যেকোনো ক্ষেত্রেই জ্বর আসলে তা কমানোর ব্যবস্থা করা ও সময়মতো ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া জরুরি।

ID: 164

Context: গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়া

Question: গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়া হতে পারে ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়া বা পাতলা পায়খানা খুব কমন সমস্যা না হলেও, গর্ভবতীরা এই সমস্যাটিরও সম্মুখীন হতে পারেন। আর দশ জনের যেসব কারণে পাতলা পায়খানা হয়, গর্ভবতী নারীরও একই কারণে পাতলা পায়খানা হতে পারে।গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়া বা পাতলা পায়খানা খুব কমন সমস্যা না হলেও, গর্ভবতীরা এই সমস্যাটিরও সম্মুখীন হতে পারেন।

আর দশ জনের যেসব কারণে পাতলা পায়খানা হয়, গর্ভবতী নারীরও একই কারণে পাতলা পায়খানা হতে পারে।সেই সাথে গর্ভাবস্থার বিশেষ কিছু বিষয়ও ডায়রিয়া হওয়ার পেছনে ভূমিকা রাখতে পারে। তবে বেশি বেশি পানি খেয়ে শরীরকে হাইড্রেটেড রাখতে পারলে সাধারণত ডায়রিয়া গুরুতর কোনো সমস্যা তৈরি করে না।ডায়রিয়া বলতে ঘন ঘন—দিনে তিন বার বা তার বেশি—পাতলা পায়খানা হওয়া বোঝায়। পায়খানা স্বাভাবিক পায়খানার চেয়ে কিছুটা নরম হতে পারে আবার একেবারে তরলও হতে পারে। সেই সাথে আপনার পেটে ফোলা ফোলা ভাব, বমি বমি ভাব ও পেটে ব্যথা থাকতে পারে। পেট মোচর দিচ্ছে বলে মনে হতে পারে। ঘন ঘন বাথরুমে যাওয়ার তাগিদ থাকতে পারে।

ID: 165

Context: গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়া

Question: গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়া হওয়ার কারণ কি ?

Answer:

সাধারণ সময়ে যে সকল কারণে পাতলা পায়খানা হয় সেগুলো গর্ভাবস্থাতেও ডায়রিয়া ঘটাতে পারে। যেমন—

\* খাদ্যে বিষক্রিয়া বা ফুড পয়জনিং

\* ভাইরাস কিংবা ব্যাকটেরিয়া দ্বারা সংক্রমিত পরিপাকতন্ত্রের অন্য কোনো রোগ

\* ঔষধের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া। যেমন: অ্যান্টিবায়োটিক সেবনে ডায়রিয়া হতে পারে

\* দূরে যাতায়াত ও যাত্রাপথে খাদ্যাভ্যাসে গড়বড় হলে ‘ট্রাভেলার’স ডায়রিয়া’ হতে পারে

\* ল্যাকটোজ ইনটলারেন্ট’, অর্থাৎ দুগ্ধজাতীয় খাবার হজমে যাদের সমস্যা হয় তারা দুধ বা দুধের তৈরি কোনো খাবার খেলে ডায়রিয়া হতে পারে

\* ক্যাফেইন, অর্থাৎ চা-কফি জাতীয় পানীয় সেবনে অনেকের ডায়রিয়া হতে পারে বা ডায়রিয়ার সমস্যা বেড়ে যেতে পারে

\* অন্যান্য কিছু শারীরিক সমস্যা ডায়রিয়ার জন্য দায়ী হতে পারে। যেমন: ক্রোন্স ডিজিজ, সিলিয়াক ডিজিজ, আইবিএস বা ইরিটেবল বাওয়েল সিন্ড্রোম, হাইপার-থাইরয়েডিজম।

তবে গর্ভাবস্থায় পাতলা পায়খানা হওয়ার ক্ষেত্রে এই বিষয়গুলো ছাড়াও আরও কিছু বিশেষ বিষয়ের ভূমিকা থাকতে পারে, যেগুলো গর্ভাবস্থার সাথেই সম্পৃক্ত। যেমন—

\* শারীরিক পরিবর্তন: গর্ভাবস্থায় আপনার শরীরে বিভিন্ন পরিবর্তন ঘটে থাকে। এসময় আপনার বাড়ন্ত জরায়ু আপনার পেটের ওপর চাপ সৃষ্টি করে। গর্ভাবস্থায় পরিপাক নালীর ভেতরে খাবারের স্বাভাবিক চলাচল বাধাগ্রস্ত হতে পারে, এর ফলে দেখা দিতে পারে বিভিন্ন ধরনের সমস্যা। যেমন: বুক জ্বালাপোড়া, বমি বমি ভাব ও বমি, পেটের অস্বস্তি, কোষ্ঠকাঠিন্য, অথবা ডায়রিয়া।

\* খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন: গর্ভবতী হওয়ার পর দেখা যায় মায়েরা কী খাচ্ছেন, না খাচ্ছেন—তা নিয়ে সচেতন হয়ে যান। অনেকে হঠাৎ করে অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস থেকে পুষ্টিকর, আঁশযুক্ত খাদ্যাভ্যাসে সরে আসেন। হঠাৎ এমন পরিবর্তনে মানিয়ে নেওয়া আপনার পরিপাকতন্ত্রের জন্য কঠিন হতে পারে এবং আপনার ডায়রিয়া অথবা কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে।

\* গর্ভাবস্থায় ভিটামিন ও মিনারেলের ট্যাবলেট: গর্ভাবস্থায় আপনার শরীরে প্রয়োজনীয় সব পুষ্টি সঠিক মাত্রায় নিশ্চিত করার জন্য আপনাকে বিভিন্ন ট্যাবলেট দেওয়া হয়। যেমন: ফলিক এসিড, আয়রন, জিংক। এসব ট্যাবলেট আপনার সন্তানের বিকাশের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তবে এগুলো শরীরে কিছু পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া তৈরি করতে পারে।গর্ভাবস্থার ভিটামিন ট্যাবলেট সেবনের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়ার মধ্যে বমি বমি ভাব, বমি এবং কোষ্ঠকাঠিন্য সবচেয়ে বেশি দেখা যায়। তবে কিছু ক্ষেত্রে এর পাশাপাশি ডায়রিয়াও দেখা দিতে পারে।

ID: 166

Context: গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়া

Question: গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়ার ঘরোয়া চিকিৎসা কি ?

Answer:

অনেকসময় অল্প মাত্রার ডায়রিয়া দুই একদিনের মতো সময় দিলে নিজেই সেরে যায়। তবে গর্ভাবস্থায় বমি বমি ভাব অথবা বুক জ্বালাপোড়ার মতো পাতলা পায়খানাও শুধু একটি অস্বস্তিকর উপসর্গ হতে পারে।গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়ার ঘরোয়া চিকিৎসায় যেসব নিয়ম মেনে চলতে পারেন——

১. পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি ও তরল খাবার খাওয়াডায়রিয়া হলে পায়খানার সাথে বিপুল পরিমাণ পানি শরীর থেকে বের হয়ে যায়। শরীরের স্বাভাবিক কার্যক্রমের জন্য পানি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। তাই বের হয়ে যাওয়া পানি পুনরায় পূরণ করার জন্য বেশি করে পানি পান করতে হবে।পানির সাথে বিভিন্ন তরল খাবারও (যেমন: স্যুপ অথবা জুস) খাওয়া যেতে পারে। তবে চা, কফি কিংবা দুধ ও দুধের তৈরি খাবার এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন। এগুলো ডায়রিয়া বাড়িয়ে দিতে পারে।

২. সহজে হজম করা যায় এমন খাবার খাওয়াযেসব খাবার সহজেই হজম হয়ে যায় সেগুলো খেলে আপনার পরিপাকতন্ত্রে বাড়তি কোনো চাপ পড়বে না। এসব খাবারের মাঝে রয়েছে—

\* কাচঁকলা

\* সাদা ভাত

\* টোস্ট বিস্কুট

\* সিদ্ধ আলু

\* মুরগি বা সবজির স্যুপ—

এগুলো বাজারে প্যাকেট আকারে পাওয়া যায় যা সহজে শুধুমাত্র গরম পানি দিয়েই তৈরি করে নেওয়া সম্ভব। পেট খারাপ হলে অনেকে খাবারের তালিকায় কেবল সাদা ভাত কিংবা জাউ ভাত রাখে। এর পরিবর্তে ভাতের সাথে সিদ্ধ অথবা রান্না করা কাঁচকলা মিশিয়ে খেতে পারেন। গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, কাঁচকলা পাতলা পায়খানা ও বমি কমাতে কার্যকর ভূমিকা রাখে। ডায়রিয়া অথবা বমি হলে শরীর থেকে পানি ও অন্যান্য লবণের সাথে পটাশিয়ামও বেরিয়ে যায়। পাকা কলায় প্রচুর পটাশিয়াম থাকে, এটি হজম করাও সহজ। একারণে পটাশিয়াম এর অভাব পূরণ করতে পাকা কলাও খেতে পারেন।

খেয়াল করুন, ডায়রিয়া হলে পাতলা পায়খানা কমানোর যেসব খাবার খাওয়ার উপদেশ দেওয়া হয় সেগুলো বেশি খাওয়া হয়ে গেলে আবার কোষ্ঠকাঠিন্য দেখা দিতে পারে। তাই পরিমিত ভাবে এসব খাবার খেতে হবে এবং সেই সাথে পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি পান করতে হবে। পাশাপাশি শরীরকে সক্রিয় রাখতে হবে।একই সাথে কিছু খাবার সতর্কভাবে এড়িয়ে চলতে হবে। যেমন—

\* দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার

\* অতিরিক্ত ঝাল খাবার

\* তৈলাক্ত খাবার

\* ভাজা-পোড়া খাবার।

পাতলা পায়খানা হলে খাবার দাবার কেমন হওয়া উচিৎ তা নিয়ে বিস্তারিত জানতে পেটের গণ্ডগোল হলে যা খাবেন আর্টিকেলটি পড়ুন।

৩. খাবার স্যালাইনসাধারণত প্রতিবার পাতলা পায়খানা হওয়ার পর এক প্যাকেট ওরস্যালাইন আধা লিটার পানিতে গুলিয়ে খাওয়ার উপদেশ দেওয়া হয়। বাসায় খাবার স্যালাইনের প্যাকেট না থাকলেও ঘরোয়া উপায়ে খাবার স্যালাইন তৈরি করে নিতে পারেন।এ ছাড়া চিড়ার পানি, ভাতের মাড় কিংবা ডাবের পানিও খাওয়া যেতে পারে। ভাতের মাড়ে সামান্য লবণ দিতে পারেন। বমি ভাব হলে স্যালাইন ছোটো ছোটো চুমুকে খাওয়ার চেষ্টা করবেন।

৪. পরিছন্নতা বজায় রাখাপাতলা পায়খানা হলে আপনার পরিপাকতন্ত্র থেকে জীবাণু সহজে প্রস্রাবের রাস্তায় যেয়ে ইনফেকশন করার আশংকা থাকে। তাই পাতলা পায়খানা হলে পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করা খুবই জরুরি। প্রতিবার পায়খানার পর পানি দিয়ে সামনে থেকে পেছনের দিকে ভালো মতো ধুয়ে নিবেন। বাথরুম থেকে বের হওয়ার আগে সাবান অথবা হ্যান্ডওয়াশ দিয়ে হাত ধুয়ে নিবেন।গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়ার জন্য ঔষধসাধারণত গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়ার জন্য কোনো ঔষধ ব্যবহার করা হয় না। খাবার স্যালাইন, পানি ও তরল খাবার দিয়ে পানিশূন্যতা প্রতিরোধ করাই এর চিকিৎসা।

ID: 167

Context: গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়া

Question: গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়া হলে কখন চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে ?

Answer:

সাধারণত ডায়রিয়া স্বল্প মাত্রায় হয়ে অল্প সময়ের মাঝে নিজে নিজে সেরে যায়। তবে নিচের লক্ষণগুলো দেখা দিলে দ্রুত হাসপাতালে যেতে হবে কিংবা চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে—

\* ডায়রিয়া দুইদিনের বেশি সময় স্থায়ী হলে

\* ২৪ ঘন্টায় ৬ বার কিংবা তার চেয়ে বেশি পাতলা পায়খানা হলে

\* পেটে প্রসবের টানের মতো টান অনুভূত হয়

\* গর্ভের সন্তানের নড়াচড়া কমে যায়

\* তাপমাত্রা ১০২.২ ডিগ্রি ফারেনহাইট বা তার বেশি হলে

\* পানিশূন্যতার লক্ষণ দেখা দেয়

\* বারবার বমি হতে থাকে

\* পায়খানার সাথে লাল রক্ত গেলে কিংবা আলকাতরার মতো কালো আঠালো পায়খানা হলে

\* পায়খানার সাথে পুঁজ গেলে

\* তলপেটে কিংবা পায়খানার রাস্তায় যদি প্রচণ্ড ব্যথা হয়

\* ডায়রিয়া সেরে যাওয়ার পরিবর্তে আরও বাড়তে থাকে

ID: 168

Context: গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়া

Question: গর্ভাবস্থায় পানিশূন্যতার লক্ষণ ?

Answer:

কিছু ক্ষেত্রে ডায়রিয়া ভয়াবহ আকারে হতে পারে যার ফলে পায়খানার সাথে অনেক বেশি পরিমাণে পানি শরীর থেকে হারিয়ে যায়। এই পানিশূন্যতাই ডায়রিয়ার সবচেয়ে ভয়াবহ জটিলতা।পানিশূন্যতার ফলে শরীরে, বিশেষ করে রক্তে লবণের মাত্রায়, নানান ধরনের অস্বাভাবিকতা তৈরি হতে পারে যা আপনার জন্য বিপজ্জনক। তাই পাতলা পায়খানা হলে বেশি করে পানি ও তরল খাবার খেয়ে শরীরের পানির অভাব পূরণ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

পানিশূন্যতা তৈরি হলে যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে —

\* ঘন ঘন পিপাসা পাওয়া

\* মুখ শুকিয়ে যাওয়া

\* স্বাভাবিকের চেয়ে কম পরিমাণে প্রস্রাব হওয়া

\* গাড় রঙের প্রস্রাব

\* ক্লান্তি

\* মাথা ঘুরানো

\* চামড়ায় চিমটি দিয়ে ধরে কিছুক্ষণ পর ছেড়ে দিলে তা সাথে সাথে পূর্বের অবস্থানে ফিরে না যাওয়া বা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি সময় লাগা

\* চোখ দেবে যাওয়া বা কোটরের ভেতরে ঢুকে গেছে বলে মনে হওয়াএই লক্ষণগুলো দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসকের সাথে যোগাযোগ করুন।

ID: 169

Context: গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়া

Question: গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়া নিয়ে কিছু প্রচলিত ধারণা কি কি ?

Answer:

ডায়রিয়া গর্ভধারণের একটি লক্ষণ। গর্ভাবস্থার শুরুর দিকে শরীরের হরমোনের মাত্রা পরিবর্তন হওয়ার ফলে পেটের কিছু সমস্যা তৈরি হতে পারে যার মধ্যে পাতলা পায়খানাও রয়েছে। তবে ডায়রিয়া কখনোই গর্ভধারণের সুনির্দিষ্ট লক্ষণ নয়।

গর্ভবতী হলে আপনি প্রথম যেই উপসর্গ খেয়াল করতে পারেন সেটি হলো পিরিয়ড বাদ যাওয়া। এ ছাড়া স্তনে ব্যথা হওয়া, মাথা ঘুরানো, বমি বমি লাগা—এরকম কিছু উপসর্গ আপনি লক্ষ করে থাকতে পারেন। তারপর, প্রেগন্যান্সি টেস্টের মাধ্যমে গর্ভধারণ নিশ্চিত করা যায়।ডায়রিয়া গর্ভপাত হওয়ার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়। অনেকসময় ডায়রিয়া হলে গর্ভবতী নারীরা দুশ্চিন্তায় পরে যান যে, এর ফলে গর্ভের সন্তানের উপর কোনো নেতিবাচক প্রভাব পরতে পারে অথবা গর্ভপাত হতে পারে। পাতলা পায়খানার সাথে পেটে ব্যথা হলে সেই ব্যথা গর্ভপাতের ব্যথার মতো মনে হতে পারে।তবে আপনার প্রজননতন্ত্র ও পরিপাক নালি শরীরের সম্পূর্ণ ভিন্ন দুইটি অঙ্গ-তন্ত্র। গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়া হলে যদি পানিশূন্যতা ও ইনফেকশনের জন্য যথাযথ চিকিৎসা নেওয়া হয় তা হলে সাধারণত গর্ভাবস্থার উপর এর কোনো নেতিবাচক প্রভাব পড়ে না।

গর্ভাবস্থার শেষের দিকে ডায়রিয়া প্রসবের লক্ষণ। প্রোস্টাগ্ল্যানডিন আমাদের শরীরের একটি গুরুত্বপূর্ণ রাসায়নিক উপাদান যা প্রসবেও সহায়তা করে। গর্ভাবস্থার শেষের দিকে শরীরে এর মাত্রা বেড়ে যায়। এর ফলে পাতলা পায়খানা হতে পারে। সাধারণত প্রসবের দুই একদিন আগে এমন হয়ে থাকে, তবে সবার ক্ষেত্রে এমনটা নাও হতে পারে।তাই গর্ভাবস্থার শেষের দিকে ডায়রিয়া হলে প্রসবের সময় কাছে চলে এসেছে বলে ধারনা করা যেতে পারে। তবে প্রসব শুরু হওয়ার আরও জোরালো কিছু লক্ষণ রয়েছে যা আপনাকে প্রসবের প্রস্তুতি নিতে আরও সুনির্দিষ্ট ভাবে সহায়তা করবে। যেমন:

\* পেটে টান বা প্রসব ব্যথা অনুভব করা,

\* পানি ভাঙা,

\* রক্ত মিশ্রিত স্রাব নির্গত হওয়া।

ID: 170

Context: গর্ভাবস্থায় নাক দিয়ে রক্ত পড়া

Question: গর্ভাবস্থায় নাক দিয়ে রক্ত পড়তে পারে ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় মায়েদের শরীরে কিছু পরিবর্তন আসে যা নাক দিয়ে রক্ত পড়ার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়। নাক থেকে রক্ত পড়লে অনেকে আতঙ্কিত হয়ে যান। তবে গর্ভাবস্থায় এমনটা হওয়া খুব কমন এবং সাধারণত দুশ্চিন্তার কারণ নয়। ঘরোয়া কিছু উপায় অবলম্বন করে এই সমস্যার সমাধান করা সম্ভব। এই আর্টিকেলে গর্ভকালীন সময়ে নাক দিয়ে রক্ত পড়ার কারণ ও সমাধানগুলো সহজ ভাষায় তুলে ধরা হয়েছে।গর্ভাবস্থায় মায়েদের শরীরে কিছু পরিবর্তন আসে যা নাক দিয়ে রক্ত পড়ার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়। নাক থেকে রক্ত পড়লে অনেকে আতঙ্কিত হয়ে যান। তবে গর্ভাবস্থায় এমনটা হওয়া খুব কমন এবং সাধারণত দুশ্চিন্তার কারণ নয়। ] ঘরোয়া কিছু উপায় অবলম্বন করে এই সমস্যার সমাধান করা সম্ভব। এই আর্টিকেলে গর্ভকালীন সময়ে নাক দিয়ে রক্ত পড়ার কারণ ও সমাধানগুলো সহজ ভাষায় তুলে ধরা হয়েছে।

ID: 171

Context: গর্ভাবস্থায় নাক দিয়ে রক্ত পড়া

Question: গর্ভকালের কোন সময়ে নাক থেকে রক্ত পড়তে পারে?

Answer:

গর্ভাবস্থায় নাক থেকে রক্ত পড়ার কোনো নির্দিষ্ট সময়কাল নেই। এই সমস্যা গর্ভাবস্থার প্রথম ত্রৈমাসিকে শুরু হয়ে পুরো গর্ভকাল জুড়ে চলতে পারে। গর্ভাবস্থায় কতদিন ধরে এই সমস্যা থাকবে সেটা গর্ভবতীর শারীরিক অবস্থা ও তার জীবনধারার মতো কিছু বিষয়ের সাথে জড়িত। তাই একেকজনের ক্ষেত্রে এই সময়কাল একেকরকম হতে পারে।

ID: 172

Context: গর্ভাবস্থায় নাক দিয়ে রক্ত পড়া

Question: গর্ভাবস্থায় নাক দিয়ে কেন রক্ত পড়ে?

Answer:

গর্ভধারণের পর আপনার শরীরে স্বাভাবিকভাবেই বিভিন্ন ধরনের পরিবর্তন হয়। এমন কিছু পরিবর্তনের কারণে গর্ভবতীদের নাক দিয়ে রক্ত পড়ার সমস্যা দেখা দিতে পারে।গর্ভাবস্থায় নাক থেকে রক্ত পড়ার কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে—

১. শরীরে রক্তের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া: গর্ভাবস্থায় মায়ের শরীরে রক্তের পরিমাণ প্রায় ৫০ শতাংশ বেড়ে যায়।বাড়তি রক্ত প্রবাহের কারণে নাকের ভেতরের আবরণ কিছুটা ফুলে যায়।এ ছাড়া এই আবরণে চিকন চিকন, পাতলা রক্তনালী থাকে, যার সংখ্যাও বেড়ে যায়।রক্ত বেড়ে যাওয়াতে এগুলোও দুর্বল হয়ে যায়। সব মিলিয়ে ভেতরের আবরণ শুকিয়ে এবং রক্তনালী ফেটে গিয়ে রক্তক্ষরণ হওয়ার প্রবণতা বেড়ে যায়।

২. হরমোনের মাত্রা বেড়ে যাওয়া: গর্ভাবস্থায় কিছু হরমোনের মাত্রা বেড়ে যাওয়ার ফলে আপনার শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের মতো নাকেও পরিবর্তন আসে। এসময়ে নাকের ভেতরের আবরণ পুরু হয়ে ওঠে এবং শুকিয়ে যায়। ফলে আবরণ থেকে সহজেই রক্তক্ষরণ হতে পারে।

৩. পানিশূন্যতা: গর্ভাবস্থায় শরীরের পানির চাহিদা বেড়ে যায়। পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি না খাওয়া হলে সহজেই পানিশূন্যতা বা ডিহাইড্রেশন তৈরি হতে পারে। এমন অবস্থায় আপনার নাকের ভেতরের আবরণ শুষ্ক হয়ে ফেটে যেতে পারে। এই কারণেও নাক থেকে রক্ত পড়তে পারে।

৪. এলার্জি অথবা ঠাণ্ডা-সর্দি: এলার্জি অথবা সর্দি হলে, নাকের ভেতরের আবরণে প্রদাহ হয়। ফলে সেখান থেকে সহজেই রক্তক্ষরণ হতে পারে।উল্লেখ্য, গর্ভাবস্থায় নাক দিয়ে রক্ত পড়ার পাশাপাশি নাক বন্ধ থাকার সমস্যাও বেশ কমন।

ID: 174

Context: গর্ভাবস্থায় নাক দিয়ে রক্ত পড়া

Question: গর্ভাবস্থায় নাক দিয়ে রক্ত পড়া প্রতিরোধের উপায়

Answer:

নাক থেকে রক্ত পড়া প্রতিরোধে আপনি নিচের ঘরোয়া উপায়গুলো অবলম্বন করতে পারেন—

১. নাকের ভেতরের আবরণকে শুষ্কতা থেকে রক্ষা করুন: নাকের ভেতরের আবরণ শুষ্ক হয়ে গেলে সেখানে রক্তনালী ফেটে গিয়ে রক্তক্ষরণ হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। তাই নাকের ভেতরটাকে ভেজা ভেজা রাখতে পারলে নাক থেকে রক্ত পড়ার প্রবণতা কমে আসতে পারে। নাককে শুষ্কতা থেকে রক্ষা করার জন্য—নাকের ভেতর হালকা করে স্যালাইন ড্রপ বা স্প্রে ও ভ্যাসলিন ব্যবহার করুন। তবে ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া অন্য কোনো নাকের ড্রপ বা ঔষধ ব্যবহার করবেন না।

পর্যাপ্ত পানি ও তরল খাবার খেয়ে নিজেকে পানিশূন্যতা থেকে রক্ষা করুন। একজন সুস্থ-স্বাভাবিক গর্ভবতীর প্রতিদিন গড়ে ২–৩ লিটার পানি পান করা প্রয়োজন। কাপ কিংবা গ্লাসের হিসাবে আপনাকে সারাদিনে মোট ৮–১২ গ্লাস পানি পান করতে হবে। তবে এই বিষয়ে কখনো যদি ডাক্তার কোনো বিশেষ পরামর্শ দিয়ে থাকেন তাহলে সেটিই অনুসরণ করবেন।

শুষ্ক বাতাস নাকের ভেতরের ত্বককে আরও শুষ্ক করতে পারে। শীতকালে রুমের বাতাসকে আর্দ্র রাখতে হিউমিডিফায়ার ব্যবহার করতে পারেন।

২. নাকের আবরণকে আঘাত থেকে রক্ষা করুন: নাকের ভেতর হালকা আঘাত থেকে রক্তক্ষরণ শুরু হয়ে যেতে পারে। তাই যত্নের সাথে ছোটোখাটো আঘাত থেকে নাককে রক্ষা করুন। যেমন—

\* নাক ঝাড়ার সময় খুব জোরে না ঝেড়ে আলতোভাবে ঝাড়ুন

\* প্রয়োজন ছাড়া বার বার নাক ঝাড়ার অভ্যাস থাকলে তা পরিত্যাগ করুন

\* নাক খুঁটানো থেকে বিরত থাকুন

৩. নাকের ভেতর চাপ কমানোর জন্য মুখ খুলে হাঁচি দিন: হাঁচি দেওয়ার সময় মুখ খোলা রাখলে নাকের ওপর কম চাপ পড়ে। এটা রক্ত পড়ার প্রবণতা কমাতে সাহায্য করতে পারে।

৪. ঠাণ্ডা-সর্দি অথবা অ্যালার্জির জন্য চিকিৎসা নিন: সর্দি অথবা অ্যালার্জি থাকলে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে যথাযথ ব্যবস্থা গ্রহণ করুন। সঠিক চিকিৎসা নিলে নাক বন্ধ থাকা ও রক্ত পড়ার সম্ভাবনা কমে আসবে।

ID: 175

Context: গর্ভাবস্থায় নাক দিয়ে রক্ত পড়া

Question: গর্ভাবস্থায় নাক দিয়ে রক্ত পড়লে কখন ডাক্তারের কাছে যেতে হবে?

Answer:

সাধারণত গর্ভাবস্থায় কখনো কখনো নাক থেকে সামান্য রক্ত পড়া স্বাভাবিক এবং ঘরোয়াভাবেই এর সমাধান করা যায়। তবে কোনো কোনো পরিস্থিতিতে জরুরি ভিত্তিতে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়ার প্রয়োজন পড়তে পারে। যেমন—

\* যদি ১০–১৫ মিনিটের বেশি সময় ধরে নাক দিয়ে রক্তপাত হয়

\* যদি ঘন ঘন নাক থেকে রক্তপাত হয়

\* যদি ভারী রক্তপাত হয়

\* যদি এত বেশি রক্ত গিলে ফেলেন যে বমির উদ্রেক হয়

\* যদি মাথায় আঘাত পাওয়ার পর থেকে নাক দিয়ে রক্ত পড়তে থাকে

\* যদি মাথা ঘুরায় অথবা দুর্বল লাগে

\* যদি বুকে ব্যথা অথবা শ্বাসকষ্ট হয়

\* যদি উচ্চ রক্তচাপ থাকে।

এ ছাড়া নাক দিয়ে রক্ত পড়ার সাথে অন্য কোনো লক্ষণ (যেমন: নাকে ব্যথা অথবা মাথা ব্যথা) থাকা স্বাভাবিক নয়। সুতরাং নাক দিয়ে রক্ত পড়ার পাশাপাশি যদি আপনার এই লক্ষণগুলো থাকে তাহলেও দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত।গর্ভাবস্থার যেকোনো সময়ে আপনার নাক থেকে রক্ত পড়ার অভিজ্ঞতা হয়ে থাকলে পরবর্তী গর্ভকালীন চেকআপে বিষয়টি ডাক্তারকে জানাবেন। সাধারণত গর্ভাবস্থায় নাক দিয়ে রক্ত পড়া তেমন শঙ্কার কারণ না হলেও কখনো কখনো তা কিছু গর্ভকালীন জটিলতার লক্ষণ হতে পারে। ডাক্তারকে বিষয়টি জানিয়ে রাখলে তিনি আপনাকে পর্যবেক্ষণ করে উপযুক্ত পরামর্শ দিতে পারবেন।

ID: 176

Context: গর্ভাবস্থায় নাক দিয়ে রক্ত পড়া

Question: গর্ভাবস্থায় নাক থেকে রক্ত পড়া কেমন হয়?

Answer:

গর্ভবতী অবস্থায় কোনো একদিন হঠাৎ করেই আপনার নাক থেকে রক্ত পড়া শুরু হতে পারে এবং এতে আপনি খানিকটা বিচলিত হয়ে পড়তে পারেন, এটাই স্বাভাবিক। নাক দিয়ে রক্ত পড়ার স্থান, সময় ও পরিমাণে ব্যাপক ভিন্নতা থাকতে পারে।

ID: 177

Context: গর্ভাবস্থায় পানি ভাঙা

Question: গর্ভাবস্থায় পানি কখন ভাঙ্গে ?

Answer:

প্রসবের সময় যত ঘনিয়ে আসে মায়েদের প্রসব প্রক্রিয়ার বিভিন্ন বিষয় নিয়ে চিন্তা তত বাড়তে থাকে। পানি ভাঙা এর মধ্যে একটি। সাধারণত প্রসব প্রক্রিয়ার শুরুতে পানি ভেঙে থাকে। তবে পানি ভাঙা ছাড়াও প্রসব হতে পারে।প্রসবের সময় যত ঘনিয়ে আসে মায়েদের প্রসব প্রক্রিয়ার বিভিন্ন বিষয় নিয়ে চিন্তা তত বাড়তে থাকে। পানি ভাঙা এর মধ্যে একটি। সাধারণত প্রসব প্রক্রিয়ার শুরুতে পানি ভেঙে থাকে। তবে পানি ভাঙা ছাড়াও প্রসব হতে পারে।পানি ভাঙা কীভাবে বুঝতে হয় এবং পানি ভাঙ্গলে করণীয় কী—এসব বিষয়ে পরিষ্কার ধারণা থাকলে তা আপনার প্রসবের প্রক্রিয়াটিকে সহজ ও ঝামেলামুক্ত করতে সাহায্য করবে।

ID: 178

Context: গর্ভাবস্থায় পানি ভাঙা

Question: গর্ভাবস্থায় পানি ভাঙা বলতে কী বোঝায়?

Answer:

গর্ভে আপনার সন্তান একটি থলির ভেতর বেড়ে ওঠে যার নাম ‘এমনিওটিক স্যাক’। এই থলিটি এক ধরনের পানি দিয়ে পূর্ণ থাকে যাকে বলা হয় ‘এমনিওটিক ফ্লুইড’। এই থলিতে ভেসে ভেসে আপনার সন্তান গর্ভে বেড়ে ওঠে এবং বাইরের চাপ ও ইনফেকশন থেকে সুরক্ষা পায়। প্রসবের শুরুতে এই থলিটি নিজ থেকেই ছিঁড়ে যায় এবং এর ভেতরের পানি সন্তান প্রসব হওয়ার রাস্তা দিয়ে বের হয়ে আসে। এ প্রক্রিয়াকে আমরা পানি ভাঙা হিসেবে জানি।

ID: 179

Context: গর্ভাবস্থায় পানি ভাঙা

Question: গর্ভাবস্থায় কখন পানি ভাঙে?

Answer:

গর্ভাবস্থার ৩৭ থেকে ৪২ সপ্তাহকে প্রসবের স্বাভাবিক সময়কাল হিসেবে ধরা হয়। স্বাভাবিকভাবে এই সময়ের মধ্যেই পানি ভাঙে। সাধারণত প্রসববেদনা শুরু হওয়ার পর পানি ভাঙে।তবে কারও কারও ক্ষেত্রে প্রসববেদনা শুরু হওয়ার আগেও পানি ভাঙ্গতে পারে। যদি ৩৭ সপ্তাহ পূর্ণ হওয়ার আগে পানি ভেঙে যায় তাকে বলা হয় ‘প্রিটার্ম রাপচার অফ মেমব্রেন’।

ID: 180

Context: গর্ভাবস্থায় পানি ভাঙা

Question: গর্ভাবস্থায় পানি ভাঙার লক্ষণ কি কি ?

Answer:

পানি ভাঙলে সাধারণত যেই লক্ষণগুলো দেখা যায়—

\* পানি ভাঙ্গলে আপনার যোনি ও এর আশেপাশের জায়গা ভেজা ভেজা লাগতে পারে

\* আপনার অন্তর্বাস এবং পায়জামা ভিজে যেতে পারে

\* অনেকসময় যোনিপথে একসাথে অনেকটুকু পানিও বের হয়ে আসতে পারে তবে সাধারণত পানি ভাঙ্গলে লম্বা সময় ধরে অল্প অল্প করে পানি বের হতে থাকে। এই পানি দেখতে পরিষ্কার অথবা হাল্কা হলুদ রঙের হয়।

পানি ভাঙা না কি প্রস্রাব?

অনেকসময় প্রস্রাব না কি পানি ভাঙার পানি—এ নিয়ে বিভ্রান্তি তৈরি হতে পারে। বিভ্রান্তি দূর করার একটি উপায় হলো বের হওয়া পানির গন্ধ। যদি যোনি থেকে বের হওয়া তরলটির প্রস্রাবের মতো, অর্থাৎ অ্যামোনিয়ার ন্যায় ঝাঁঝালো গন্ধ থাকে সেক্ষেত্রে এটি প্রস্রাব। আর যদি কোনো গন্ধ না থাকে অথবা একটি মিষ্টি গন্ধ থাকে সেক্ষেত্রে এটি পানি ভাঙার পানি।

পানি ভাঙা না কি স্রাব?

স্রাব সাধারণত একটু ঘন, আঠালো ও দুধের মতো সাদা হয়। আর পানি ভাঙার পানিটি হালকা হলুদ বা ফ্যাকাশে রঙের এবং পাতলা তরল জাতীয় হয়ে থাকে।তবে খেয়াল রাখতে হবে যে পানি ভাঙার সাথে একই সময়ে আপনার ‘মিউকাস প্লাগ’, অর্থাৎ গর্ভকালে জরায়ুমুখে জমা হওয়া স্রাবও নিঃসৃত হতে পারে। এটি কিছুটা রক্ত মিশ্রিত হতে পারে , প্রসব প্রক্রিয়ার শুরুতে এগুলো স্বাভাবিকভাবেই হয়ে থাকে। তাই এমনটা হলে ঘাবড়ানোর কিছু নেই।

ID: 181

Context: গর্ভাবস্থায় পানি ভাঙা

Question: গর্ভাবস্থায় পানি ভাঙার পর করণীয় ?

Answer:

পানি ভেঙে গেলে আপনি উত্তেজিত অনুভব করাটা স্বাভাবিক। তবে নিজেকে শান্ত রেখে সঠিকভাবে পরবর্তী ধাপগুলো নেওয়ার চেষ্টা করুন। যদি প্রসববেদনাসহ পানি ভেঙে থাকে তাহলে আপনার প্রসব প্রক্রিয়া শুরু হয়েছে বলে ধারণা করা যায়। সেক্ষেত্রে আপনার সন্তান প্রসবের পরিকল্পনা অনুযায়ী হাসপাতালে অথবা ম্যাটার্নিটি ক্লিনিকে যান।

কখন দ্রুত হাসপাতালে যাবেন?

\* যদি গর্ভাবস্থায় আপনাকে চিকিৎসক কোনো ইনফেকশনের ব্যাপারে সতর্ক করে থাকেন, বিশেষ করে যদি আপনি ‘গ্রুপ বি স্ট্রেপটোকক্কাস’ দিয়ে আক্রান্ত হয়ে থাকেন সেক্ষেত্রে পানি ভাঙার সাথে সাথে দ্রুত হাসপাতালে যাওয়ার চেষ্টা করুন। কারণ উপযুক্ত ব্যবস্থা নেওয়া না হলে আপনার সন্তানও একই ইনফেকশনে আক্রান্ত হয়ে যেতে পারে।

\* যদি পানি ভাঙার পর পানির রঙ সবুজাভ অথবা বাদামী মনে হয় সেক্ষেত্রে এমনিওটিক ফ্লুইডের সাথে গর্ভের শিশুর প্রথম পায়খানা বা ‘মেকোনিয়াম’ মিশ্রিত থাকতে পারে। এমনটা হলে গর্ভের শিশুর মেকোনিয়াম মিশ্রিত পানি খেয়ে ফেলার সম্ভাবনা থাকে যা শিশুটির ক্ষতি করতে পারে। তাই দ্রুত হাসপাতালে যেতে হবে।

\* যদি পানির সাথে বেশি পরিমাণে রক্ত যেতে থাকে তবে দ্রুত হাসপাতালে যেতে হবে। পানিতে অল্প পরিমাণে রক্ত মিশ্রিত থাকা সাধারণত স্বাভাবিক। কিন্তু বেশি পরিমাণে রক্ত যাওয়াটা গর্ভফুল বা প্লাসেন্টার জটিলতা নির্দেশ করে, যা গর্ভের শিশুর জন্য মারাত্মক হতে পারে।

\* যদি একবার অল্প পরিমাণে পানি বের হয়ে থেমে যায়। এ ক্ষেত্রে আপনার গর্ভের সন্তান নিচে নেমে এসে তার মাথা দিয়ে পানি বের হওয়ার রাস্তাবন্ধ করে দেওয়ার একটি আশংকা থাকে।

\* যদি পানি ভাঙার সাথে আপনার যোনিপথে কিছু আঁটকে আছে বলে মনে হয় অথবা যদি যোনিপথে নাড়ির একটি অংশ দেখতে পান। যদি প্রসব প্রক্রিয়া শুরু হওয়ার আগে আপনার পানি ভাঙে তাহলে ‘আম্বিলিকাল কর্ড’ বা নাড়ি নিচে নেমে যাওয়ার আশংকা থাকে। একে বলা হয় আম্বিলিকাল কর্ড প্রোল্যাপ্স।

ID: 183

Context: গর্ভাবস্থায় পানি ভাঙা

Question: গর্ভাবস্থায় অসময়ে পানি ভাঙ্গলে করণীয় ?

Answer:

৩৪ সপ্তাহের আগে পানি ভেঙে গেলে এবং প্রসব বেদনা না থাকলে এই অবস্থাকে বলা হয় ‘প্রিটার্ম প্রিলেবার রাপচার অফ মেমব্রেন’। ৩৪ সপ্তাহের আগে গর্ভের শিশু সাধারণত পুরোপুরি পরিণত হয় না, এসময় তার ফুসফুস অপরিপক্ব থেকে যায়।তাই এসময়ে জন্মগ্রহণ করলে শিশুটির সুস্থভাবে বাঁচবার সম্ভাবনা কম থাকে। এজন্য সাধারণত ৩৪ সপ্তাহ পূর্ণ হওয়ার আগে পানি ভাঙলেও প্রসবের প্রক্রিয়া যথাসম্ভব পেছানোর চেষ্টা করা হয়।

এক্ষেত্রে প্রসবের প্রক্রিয়া পেছাতে এবং গর্ভের শিশুর সুস্থতা নিশ্চিত করতে বিভিন্ন ব্যবস্থা নেওয়া হয়—

\* গর্ভবতী মাকে টয়লেটের সুবিধাসহ বেড রেস্ট, অর্থাৎ সম্পূর্ণ বিশ্রামে রাখা হয়

\* গর্ভের শিশুর ফুসফুসের বিকাশ ত্বরান্বিত করতে এবং রেসপাইরেটরি ডিসট্রেস সিনড্রোম নামক শ্বাসকষ্টজনিত মারাত্মক জটিলতা কমাতে স্টেরয়েড জাতীয় ঔষধ দেওয়া হয়।

\* ইনফেকশন প্রতিরোধ করতে অ্যান্টিবায়োটিক দেওয়া হয়

\* গর্ভবতী মা ও গর্ভের শিশুকে সার্বক্ষণিক পর্যবেক্ষণে রাখতে হবে

ID: 184

Context: গর্ভাবস্থায় পেট শক্ত হওয়া

Question: গর্ভাবস্থায় পেট টান-টান বা শক্ত হওয়া ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় আপনার পেটে ব্যথা ও যন্ত্রণা হওয়াসহ বিভিন্ন ধরনের অনুভূতি হতে পারে। এমন একটি ট হয়ে আসছে মনে হওয়া।অনুভূতি হলো পেট শক্ত হওয়া বা পেট আঁটসাঁট হয়ে আসছে মনে হওয়া।পেট শক্ত হওয়াকে মাঝে মাঝে পেট কামড়ানোর সাথেও মিলিয়ে ফেলতে পারেন। এমনকি নিয়মিত বিরতিতে পেটে টান অনুভব করলে একে জরায়ুর সংকোচনের মতোও মনে হতে পারে।

ID: 185

Context: গর্ভাবস্থায় পেট শক্ত হওয়া

Question: গর্ভাবস্থায় পেট শক্ত হয় কেন ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় আপনার গর্ভের বাড়ন্ত শিশুকে জায়গা দিতে আপনার জরায়ু আকারে বাড়ে। এর ফলে আপনার পেট আঁটসাঁট হয়ে আসতে পারে। স্বাভাবিক কারণে আপনার যেমন এ অনুভূতি হতে পারে, তেমনি কোনো কোনো ক্ষেত্রে গর্ভপাত কিংবা অকাল প্রসবের মতো জটিল সমস্যা থেকেও পেট শক্ত হতে পারে।গর্ভাবস্থার বিভিন্ন সময়ে পেট শক্ত বা টান-টান হওয়ার কারণগুলো হলো—

\* প্রথম ত্রৈমাসিকেজরায়ুর মাংসপেশির স্ট্রেচিং বা টান: গর্ভাবস্থার প্রথম তিন মাস আপনার বাড়ন্ত শিশুর কারণে বড় হয়ে যাওয়া জরায়ু চারপাশে চাপ দিতে থাকে। একারণে পেট শক্ত লাগতে পারে। জরায়ুর পেশিগুলো প্রসারিত ও দীর্ঘায়ত হওয়ার কারণে আপনার হঠাৎ হঠাৎ করে পেটে তীব্র ব্যথাও অনুভব হতে পারে।

\* কোষ্ঠকাঠিন্য ও গ্যাস: গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠকাঠিন্য পরিচিত একটি সমস্যা।গর্ভধারণের ফলে কিছু বিশেষ হরমোনের পরিমাণ অনেকখানি বেড়ে যায়। এসব হরমোনের প্রভাবে খাবার হজমের সাথে জড়িত পেশিগুলো কিছুটা শিথিল হয়ে আসে এবং হজমের গতি কমে যায়।এতে করে আপনার পেটে গ্যাস তৈরি হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ে এবং পেট ফাঁপা লাগে। অনেকের ক্ষেত্রে এই হরমোনের প্রভাবে কোষ্ঠকাঠিন্যও দেখা দেয়।

\* গর্ভপাতের কারণে: গর্ভধারণের ২৮ তম সপ্তাহের আগে গর্ভের শিশুর মৃত্যু হওয়াকে গর্ভপাত বলে। পেট শক্ত হয়ে আসার পাশাপাশি যদি আপনার পেটে ব্যথাও থাকে এটি গর্ভপাতের লক্ষণ হতে পারে।গর্ভপাত হলে সাধারণত আপনার পেট শক্ত হয়ে আসার পাশাপাশি নিচের এক বা একাধিক লক্ষণ দেখা যায়—

\* যোনিপথে ফোঁটা ফোঁটা কিংবা ভারী রক্তপাত হওয়া

\* পেট ব্যথা হওয়া বা মাসিকের ব্যথার মতো পেট কামড়ানো

\* ব্যথা কিংবা রক্তপাত ছাড়াও যোনিপথে হঠাৎ অধিক পরিমাণে তরল বেরিয়ে আসা

\* যোনিপথে যেকোনো ধরনের টিস্যু জাতীয় পদার্থ বা মাংসপিণ্ডের ন্যায় অংশ বের হয়ে আসা।

এ ছাড়া গর্ভাবস্থায় নিচের কারণগুলো থাকলে আপনার গর্ভপাতের ঝুঁকি থাকতে পারে—

\* অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস

\* ইনফেকশন

\* থাইরয়েডের সমস্যা

\* সিগারেট খাওয়ার অভ্যাস

\* জরায়ুর গঠন বা কাজে যেকোনো ধরনের ত্রুটি

বংশগত কারণপেট ব্যথা ও শক্ত হয়ে আসার সাথে সাথে উপরের লক্ষণগুলো অথবা ঝুঁকির কারণগুলো থাকলে জরুরি ভিত্তিতে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন।গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় ত্রৈমাসিকেদ্বিতীয় ত্রৈমাসিকে গর্ভাবস্থার পরিবর্তনগুলোর সাথে আপনার শরীর খাপ খাওয়াতে শুরু করে। এসময়ও বিভিন্ন কারণে আপনার পেট শক্ত মনে হতে পারে।যেমন, দ্বিতীয় ত্রৈমাসিকে আপনার জরায়ু থেকে কুঁচকি পর্যন্ত থাকা রাউন্ড লিগামেন্টও জরায়ুর সাথে সাথে প্রসারিত হয়। এর ফলে আপনার জরায়ু ও কুঁচকির আশেপাশে শক্ত হয়ে আসছে বা টান খাচ্ছে বলে মনে হতে পারে।ব্র্যাক্সটন হিক্স সংকোচনগর্ভাবস্থায় ব্র্যাক্সটন হিক্স নামের সংকোচনের জন্যও আপনার পেট আঁটসাঁট বা শক্ত হয়ে আসতে পারে। প্রসবের জন্য প্রস্তুতিমূলক স্বাভাবিক সংকোচন প্রসারণ হলো ব্র্যাক্সটন হিক্স সংকোচন। একে ‘ফলস লেবার পেইন’-ও বলা হয়।

সাধারণত গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় বা তৃতীয় ত্রৈমাসিকের আগে এই সংকোচন অনুভূত হয় না। প্রকৃত প্রসব বেদনা শুরু হওয়ার অনেক সপ্তাহ আগে থেকেই এ ধরনের প্রস্তুতিমূলক ব্র‍্যাক্সটন হিক্স সংকোচন শুরু হতে পারে।ব্র্যাক্সটন হিক্স সংকোচন আপনার জরায়ুর ওপর থেকে শুরু হয়ে নিচে এসে নামে। এ ধরনের সংকোচন অনিয়মিত ভাবে হয়, ১৫ সেকেন্ড থেকে ৩০ সেকেন্ড ব্যাপী স্থায়ী হয়। কখনো কখনো এর চেয়ে বেশি সময় ধরেও হতে পারে।

বিভিন্ন কারণে আপনার ব্র্যাক্সটন হিক্স সংকোচন হতে পারে। যেমন—

\* গর্ভাবস্থায় অনেক বেশি কাজকর্ম করলে

\* মূত্রথলি পূর্ণ থাকলে বা প্রস্রাবের বেগ থাকলে

\* সহবাসের সময় বা পরে

\* শরীরে পানির অভাব থাকলে বা ডিহাইড্রেটেড হয়ে গেলেআপনি যদি প্রথমবারের মতো গর্ভবতী হোন, তাহলে ব্র্যাক্সটন হিক্স সংকোচনকে প্রসবের ব্যথার সাথে মিলিয়ে ফেলতে পারেন।

ব্র্যাক্সটন হিক্স সংকোচন ও প্রসবের ব্যথার মধ্যে নিচের পার্থক্যগুলো দেখা যায়—

\* ব্র্যাক্সটন হিক্স সংকোচন প্রকৃত প্রসব ব্যথা

\* ব্র‍্যাক্সটন হিক্স সংকোচন হঠাৎ করেই শুরু হয়। এই সংকোচন সাধারণত অনিয়মিত হয়, কোনো নির্দিষ্ট ছন্দ থাকে না। প্রকৃত প্রসব ব্যথা সাধারণত নির্দিষ্ট সময় পর পর নিয়মিত ভাবে হয়। এই সংকোচন বা ব্যথার একটি সুনির্দিষ্ট ছন্দ বা ধরন থাকে।

\* ব্যথার স্থায়িত্ব ও তীব্রতা সাধারণত বাড়ে না। ধীরে ধীরে ব্যথার স্থায়িত্ব ও তীব্রতা বাড়ে। সময়ের সাথে নিয়মিত বিরতিতে ঘন ঘন ব্যথা হতে থাকে।

\* হাঁটাচলা করলে কিংবা বিশ্রাম নিলে এই ব্যথা বা সংকোচন কমে আসতে পারে। অবস্থান পরিবর্তন করলেও এই সংকোচন বন্ধ হয়ে যেতে পারে। বিশ্রাম, হাঁটাচলা কিংবা অবস্থান পরিবর্তনে প্রকৃত প্রসব ব্যথা সাধারণত কমে না।

\* এই ধরনের ব্যথা সাধারণত পেটের সামনের দিকেই অনুভূত হয়। প্রকৃত প্রসব ব্যথা সাধারণত কোমরের পেছন দিক থেকে শুরু হয় এবং পরে পেটের সামনের দিকে আসে।

গর্ভাবস্থার তৃতীয় ত্রৈমাসিকেগর্ভাবস্থার তৃতীয় ত্রৈমাসিকে পেট শক্ত হয়ে আসা প্রসবের লক্ষণ হতে পারে। এক্ষেত্রে শুরুতে মৃদু অনুভূতি থাকে যা সময়ের সাথে সাথে তীব্র হয়।যদি আপনার পেটে প্রতি ঘন্টায় চার বারের বেশি সংকোচন হয়, বিশেষ করে যদি গর্ভাবস্থার ৩৭ সপ্তাহের আগে এমন হয় তাহলে সেটা প্রসবের লক্ষণ হতে পারে। এসময়ে দ্রুত ডাক্তারের শরণাপন্ন হতে হবে।নিচের লক্ষণগুলোও প্রসবের কারণে দেখা যায়।

এসব লক্ষণ দেখা গেলে দ্রুত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন—

\* পেট আঁটসাঁট হয়ে আসার পাশাপাশি তলপেটে ব্যথা হলে

\* যোনিপথে পরিষ্কার তরল বের হয়ে আসলে যাকে পানিভাঙা বলে

\* যোনিপথে রক্তমিশ্রিত স্রাব কিংবা রক্ত বের হয়ে আসলে

ID: 186

Context: গর্ভাবস্থায় পেট শক্ত হওয়া

Question: গর্ভাবস্থায় পেট শক্ত হলে করণীয় ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় পেট শক্ত হলে করণীয় ঃ আপনার পেট আঁটসাঁট হয়ে আসার অনুভূতি যদি মৃদু ও অনিয়মিত হয়, তাহলে নিচের ঘরোয়া উপায় অবলম্বন করে স্বস্তি পেতে পারেন—

\* পর্যাপ্ত পানি পান করুন: শরীরে পানির অভাব থেকে পানিশূন্যতা হলে পেটে টান খাওয়ার মতো এমন অনুভূতি হতে পারে। তাই গর্ভাবস্থায় পর্যাপ্ত পানি পান করার চেষ্টা করুন । একজন সুস্থ-স্বাভাবিক গর্ভবতী নারীর প্রতিদিন গড়ে ২–৩ লিটার পানি পান করা প্রয়োজন। কাপ কিংবা গ্লাসের হিসাবে আপনাকে সারাদিনে মোট ৮–১২ গ্লাস পানি পান করতে হবে।তবে এই বিষয়ে কখনো যদি ডাক্তার কোনো বিশেষ পরামর্শ দিয়ে থাকেন তাহলে সেটিই অনুসরণ করবেন।

\* খাবার গ্রহণে সতর্কতা অবলম্বন করুন: কোষ্ঠকাঠিন্যের কারণে পেট শক্ত হয়ে আসলে সারাদিনে অল্প অল্প করে বেশ কয়েকবার খান। আঁশ জাতীয় খাবারের পরিমাণ বাড়িয়ে দিন। ভাজা-পোড়া খাবার ও কোমল পানীয় (যেমন: কোক, ফান্টা ও পেপসি) এড়িয়ে চলুন।সতর্কতা: গর্ভকালীন সময়ে দৈনিক ২০০ মিলিগ্রামের বেশি ক্যাফেইন জাতীয় খাবার অথবা পানীয় খাওয়া এড়িয়ে চলবেন।সাধারণত ২ কাপ কফি কিংবা ২–৩ কাপ চায়েই এই পরিমাণ ক্যাফেইন থাকতে পারে।

\* নিয়মিত শরীরচর্চা করুন: গর্ভাবস্থায় নিয়মিত ব্যায়াম খাবার হজমে সাহায্য করতে পারে। এ ছাড়া ব্যায়াম গর্ভাবস্থার নানান জটিলতা কমাতেও সাহায্য করতে পারে। গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, গর্ভাবস্থায় নিয়মিত ব্যায়াম করা নিরাপদ ও কার্যকর। এটি নরমাল ডেলিভারির সম্ভাবনা বাড়াতে সাহায্য করে। এ ছাড়া সময়ের আগে সন্তান প্রসব হওয়া এবং কম ওজনের শিশু জন্মদানের সম্ভাবনা কমাতে সাহায্য করে। শুধু তাই নয়, গর্ভাবস্থায় শরীরচর্চা করলে নারীরা সন্তান প্রসবের পরে দ্রুত সুস্থ হয়ে ওঠেন। কাজেই আপনার ডাক্তারের নিষেধ না থাকলে গর্ভাবস্থায় নিয়মিত হালকা পরিশ্রম অথবা পছন্দের কোনো ব্যায়াম করতে পারেন।

\* অবস্থানের পরিবর্তন করুন: আপনি যদি বুঝতে পারেন যে আপনার ব্র্যাক্সটন হিক্স সংকোচন হচ্ছে, তাহলে নিজের অবস্থান পরিবর্তন করুন। যেমন, দাঁড়িয়ে থাকলে শুয়ে পড়ুন।যেকোনো অস্বস্তিকর দেহভঙ্গিতেও এমন হতে পারে, সেক্ষেত্রে আপনার জায়গার পরিবর্তন করে দেখুন।খুব দ্রুত জায়গা পরিবর্তনেও এমন হতে পারে। শোয়া-বসা থেকে ওঠার সময়ে তাড়াহুড়ো না করে আস্তে ধীরে উঠুন। বসা কিংবা শোয়ার ক্ষেত্রে প্রয়োজন অনুযায়ী বালিশ বা কুশন ব্যবহার করে আরামদায়ক অবস্থান তৈরি করে নিন।

\* পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিন: গর্ভাবস্থায় প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশ্রাম নেওয়ার চেষ্টা করুন। সাধারণত একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের জন্য দৈনিক ৭–৯ ঘণ্টার ঘুমকেই আদর্শ বলে ধরা হয়। এর চেয়ে কম ঘুম হলে সেটি আপনার ও গর্ভের শিশুর জন্য ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে ও গর্ভাবস্থায় জটিলতা সৃষ্টি করতে পারে। তাই গর্ভাবস্থায় নিয়ম মেনে ঘুম ও বিশ্রাম নেওয়ার চেষ্টা করুন।

\* গরম সেঁক বা মালিশ নিন: মাংসপেশির ব্যথায় হালকা মালিশে উপকার পেতে পারেন। তাই হালকা গরম কিছুর সেঁক নিতে পারেন এবং হালকা গরম পানিতে গোসল করতে পারেন। তবে খুব বেশি গরম এড়িয়ে চলুন।

আপনার অস্বস্তি যদি ঘরোয়া পদ্ধতিতে প্রশমিত না হয় অথবা নিচের কোনো লক্ষণ দেখা গেলে দ্রুত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন।

\* আপনার গর্ভাবস্থার সময়কাল ৩৬ সপ্তাহের কম হলে এবং সেই সাথে আপনার অকাল প্রসবের অন্যান্য লক্ষণ দেখা গেলে

\* যোনিপথে রক্তপাত হলে

\* যোনিপথে যেকোনো ধরনের তরল পদার্থ বের হয়ে আসলে

\* তলপেটে অথবা যোনিপথে চাপ অনুভূত হলে

\* প্রতি ৫ মিনিট পর পর বা নির্দিষ্ট বিরতিতে পেটে তীব্র সংকোচন বোধ করলে, এবং সংকোচনগুলো প্রায় ৩০ সেকেন্ড থেকে ৬০ সেকেন্ড স্থায়ী হলে ও ক্রমাগত জোরালো হতে থাকলে

\* আপনার গর্ভের শিশুর নড়াচড়া অনুভব করতে না পারলে কিংবা নড়াচড়া স্বাভাবিকের চেয়ে কমে গেলে।

ID: 187

Context: গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথা

Question: গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথা হতে পারে ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথা ও পেট কামড়ানো বেশ পরিচিত সমস্যা। এগুলো সাধারণত দুশ্চিন্তার কারণ নয়। তবে কখনো কখনো পেট ব্যথা কোনো গুরুতর সমস্যার লক্ষণ হতে পারে। সেসব ক্ষেত্রে দ্রুত ডাক্তার দেখিয়ে সঠিক চিকিৎসা নিশ্চিত করতে হয়। গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথা ও পেট কামড়ানো বেশ পরিচিত সমস্যা। এগুলো সাধারণত দুশ্চিন্তার কারণ নয়। তবে কখনো কখনো পেট ব্যথা কোনো গুরুতর সমস্যার লক্ষণ হতে পারে। সেসব ক্ষেত্রে দ্রুত ডাক্তার দেখিয়ে সঠিক চিকিৎসা নিশ্চিত করতে হয়।

ID: 188

Context: গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথা

Question: গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথার সাধারণ কারণ /

Answer:

পেটে ভোঁতা ধরনের ব্যথা হতে পারে, আবার তীক্ষ্ণ ব্যথাও হতে পারে। আপনার পেট ব্যথা যদি তেমন তীব্র না হয় এবং বিশ্রাম, দেহভঙ্গির পরিবর্তন, পায়খানা অথবা বায়ুত্যাগের সাথে কমে যায়, তাহলে সেই ব্যথা নিয়ে সাধারণত ঘাবড়ে যাওয়ার কিছু নেই।গর্ভধারণের ফলে আপনার শরীরে হরমোনজনিত নানান পরিবর্তন হয়। তা ছাড়া গর্ভে বড় হতে থাকা শিশুকে জায়গা করে দিতে আপনার পেটের অংশেও বিভিন্ন পরিবর্তন আসে। মূলত এসব কারণেই গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথা হতে পারে।

পেট ব্যথার সাধারণ কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে—ইমপ্ল্যান্টেশনমায়ের পেটে ভ্রূণ বড় হতে হতে পূর্ণাঙ্গ শিশুতে রূপ নেয়। গর্ভধারণের পর পর এই ভ্রূণ যখন প্রথমবারের মতো আপনার জরায়ুতে নিজের জায়গা করে নেয়, তখন সেই ঘটনাকে ইমপ্ল্যান্টেশন বলে। এসময়ে তলপেটে কিছুটা ভোঁতা ধরনের মাসিকের ব্যথার মতো ব্যথা থাকতে পারে। যে সময়টায় আপনার মাসিক হওয়ার কথা, সাধারণত তার কাছাকাছি সময়ে দুই-এক দিন ধরে এমন হালকা ব্যথা হয়ে থাকে। তাই মাসিকের সময়ে এমন ব্যথার পরেও মাসিক না হলে প্রেগন্যান্সি টেস্ট করে আপনি গর্ভবতী কি না সেটা জেনে নিন।

ক্র্যাম্পিং বা পেট কামড়ানো গর্ভে বাড়ন্ত শিশুকে জায়গা দেওয়ার জন্য সময়ের সাথে জরায়ু প্রসারিত হতে থাকে। ফলে জরায়ু পেটের অন্যান্য অঙ্গকে চাপ দেয়। একারণে পেট ব্যথা হতে পারে অথবা পেট কামড়াতে পারে। এ ধরনের ব্যথা সাধারণত তীব্র হয় না, কিছুক্ষণের বিশ্রামেই ঠিক হয়ে যায়। এ ছাড়াও গর্ভের সন্তান বড় হতে থাকলে পরিপাক নালীর ওপর চাপ বাড়তে থাকে। চাপ বাড়ার কারণে হজমের গতি কমে গিয়ে পেট ফাঁপার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। একারণেও পেট ব্যথা হতে পারে।গ্যাস, পেট ফাঁপা ও কোষ্ঠকাঠিন্যগর্ভধারণের ফলে আপনার দেহে কিছু বিশেষ হরমোনের পরিমাণ অনেকখানি বেড়ে যায়। এমন একটি হরমোন হলো প্রোজেস্টেরন। এই হরমোনের প্রভাবে খাবার হজমের সাথে জড়িত পেশিগুলো কিছুটা শিথিল হয়ে আসে এবং হজমের গতি কমে যায়।

এতে করে আপনার পেটে গ্যাস তৈরি হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ে এবং পেট ফাঁপা লাগে। অনেকের ক্ষেত্রে এই হরমোনের প্রভাবে কোষ্ঠকাঠিন্য ও বায়ুর সমস্যা দেখা দেয়। এসব কারণে পেট ব্যথা ও অস্বস্তি হতে পারে। গর্ভাবস্থায় পেট ফাঁপালিগামেন্টের ব্যথালিগামেন্ট হলো সুতার মতো কিছু টিস্যু। শরীরের বিভিন্ন হাড় ও জয়েন্ট (গিরা) লিগামেন্টের মাধ্যমে একে অপরের সাথে সংযুক্ত থাকে।

গর্ভকাল বাড়ার সাথে জরায়ু দ্রুত পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যায়। এসময়ে জরায়ুর আশেপাশের থাকা পেশি ও লিগামেন্টগুলো জরায়ুকে সাপোর্ট দিতে গিয়ে কিছুটা টান খায় ও পুরু হয়ে যায়। এজন্য আপনার পেটে ব্যথা প্রায়ই আসা যাওয়া করতে পারে অথবা পেটে অস্বস্তি হতে পারে। বিশেষ করে গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় ত্রৈমাসিক থেকে জরায়ু প্রসারিত হয়ে জরায়ু ও কুঁচকির মাঝামাঝি থাকা ‘রাউন্ড লিগামেন্টে’ টান পড়ে পেট ব্যথা হতে পারে।উল্লেখ্য, রাউন্ড লিগামেন্টের ব্যথা মূলত গর্ভাবস্থার ১৮ থেকে ২৪ সপ্তাহের মাঝে দেখা যায়। এক্ষেত্রে আপনি নড়াচড়া করার সময়ে সাধারণত পেটের যেকোনো এক পাশে ধারালো ছুরির আঘাতের মতো ব্যথা অনুভব করতে পারেন।

তবে ব্যথা সাধারণত কয়েক সেকেন্ড পরে নিজে নিজেই উপশম হয়।ব্র্যাক্সটন হিক্স সংকোচনগর্ভাবস্থায় অনেক গর্ভবতীর মতো আপনিও ‘ব্র্যাক্সটন হিক্স সংকোচন’ অনুভব করতে পারেন। এতে মূলত পেটে হালকা কামড়ানো অথবা পেটের নির্দিষ্ট কোনো অংশে টান লাগার মতো এক ধরনের অনুভূতি হয়। জরায়ুর অনিয়মিত সংকোচন-প্রসারণের কারণে সাধারণত দ্বিতীয় ও তৃতীয় ত্রৈমাসিকে এই ধরনের অনুভূতি হয়ে থাকে। এটি খানিকটা প্রসবের ব্যথার মতো মনে হতে পারে। ব্র্যাক্সটন হিক্স সংকোচন নিয়ে দুশ্চিন্তার কিছু নেই, এটি আপনার গর্ভের শিশুর জন্য নিরাপদ।

অর্গাজম বা যৌন উত্তেজনার সময়ে ব্যথাসহবাসের সময়ে অর্গাজমের সময় কিংবা তার পরে পেট কামড়ানো অথবা ব্যথা হওয়া অস্বাভাবিক নয়। এসময়ে এ ধরনের ব্যথার সাথে কোমর ব্যথাও হতে পারে। অর্গাজমের সময়ে তলপেটে রক্তপ্রবাহ বেড়ে যায় এবং জরায়ুর সংকোচন হয়। এর ফলে পেটে কামড়ানো অথবা টান লাগার মতো অনুভূতি হতে পারে।আপনার যদি গর্ভাবস্থার সাথে সম্পর্কিত কোনো ঝুঁকি না থাকে, কিংবা ডাক্তার যদি আপনাকে আগে থেকে সহবাস বা অর্গাজম সম্পর্কে নিষেধ না করে থাকেন, তাহলে সাধারণত সহবাসে বা অর্গাজমের সময়ে এই ধরনের ব্যথা নিয়ে চিন্তিত হওয়ার কিছু নেই। সহবাস বা অর্গাজম-এর পরে কিছুক্ষণ শুয়ে থাকলে অথবা একটু ঘুমিয়ে নিলে সাধারণত এই ধরনের ব্যথা চলে যায়। তবে এই ধরনের ব্যথা অথবা পেট কামড়ানো নিয়ে দুশ্চিন্তা হলে একজন ডাক্তারের সাথে কথা বলে নিন।

ID: 189

Context: গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথা

Question: গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথার গুরুতর কারণ কি কি ?

Answer:

অধিকাংশ ক্ষেত্রেই পেট ব্যথা ঝুঁকির কারণ না হলেও কিছু ক্ষেত্রে পেট ব্যথা গুরুতর জটিলতা নির্দেশ করতে পারে। এসব কারণের মধ্যে রয়েছে—

জরায়ুর বাইরে গর্ভধারণমায়ের ডিম্বাণু ও বাবার শুক্রাণুর মিলনের ফলে শিশুর ভ্রূণ সৃষ্টি হয়। এই ভ্রূণই বড় হতে হতে পূর্ণাঙ্গ শিশুতে রূপ নেয়। স্বাভাবিক গর্ভধারণের বেলায় ভ্রূণটি জরায়ুর ভেতরে জায়গা করে নেয়। তবে কখনো কখনো ভ্রূণটি জরায়ুর বাইরে অস্বাভাবিক কোনো স্থানে (যেমন: ডিম্বনালীতে) স্থাপিত হতে পারে। এই ঘটনাকে ডাক্তারি ভাষায় এক্টোপিক প্রেগন্যান্সি বলে। এই ধরনের গর্ভধারণে শিশুকে বাঁচানো সম্ভব হয় না এবং জরুরী ভিত্তিতে চিকিৎসার প্রয়োজন হয়৷ যদি ভ্রূণটি বেড়ে উঠতে থাকে, তাহলে ডিম্বনালী অথবা অন্য অঙ্গ ফেটে গর্ভবতীর মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।

তাই দেরি না করে এক্টোপিক প্রেগন্যান্সির সঠিক চিকিৎসা নেওয়া খুবই জরুরি।এক্টোপিক প্রেগন্যান্সির লক্ষণগুলো সাধারণত গর্ভাবস্থার ৪র্থ সপ্তাহ থেকে ১২তম সপ্তাহের মধ্যে দেখা যায়, যার মধ্যে অন্যতম হলো পেট ব্যথা। সাধারণত তলপেটের নিচের দিকে যেকোনো একপাশে ব্যথা হয়। অন্যান্য লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে—

\* যোনিপথে রক্তপাত

\* কাঁধের আগায় ব্যথা

\* প্রস্রাব ও পায়খানা করার সময়ে ব্যথা বা অস্বস্তি

\* যোনিপথ দিয়ে বাদামী রঙের পানির মতো তরল বের হওয়া

এসব লক্ষণের মধ্যে যেকোনোটি দেখা দিলে দেরি না করে ডাক্তারের কাছে যান।\*গর্ভপাতগর্ভধারণের ২৮ সপ্তাহের আগে গর্ভের শিশুর মৃত্যু হওয়াকে গর্ভপাত বলে। এই সময়ে পেট ব্যথা অথবা পেট কামড়ানোর সাথে যোনিপথে রক্তপাত হলে সেটি কখনো কখনো গর্ভপাতের লক্ষণ হতে পারে। অন্যান্য লক্ষণের মধ্যে রয়েছে—

\* বমি বমি ভাব ও বমি

\* যোনিপথ দিয়ে স্রাব জাতীয় তরল বের হওয়া

\* যোনিপথ দিয়ে কোষগুচ্ছ বা টিস্যু বের হয়ে আসা

\* গর্ভবতী হওয়ার লক্ষণগুলো (যেমন: বমি বমি ভাব ও স্তনে ব্যথা) আর অনুভূত না হওয়া

\* জ্বর

দুর্বলতা ও অবসাদগর্ভপাতের যেকোনো লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত ডাক্তার দেখান।প্রি-এক্লাম্পসিয়াগর্ভাবস্থার শেষের দিকে বাচ্চার বৃদ্ধির ফলে জরায়ু ওপরের দিকে উঠে যেতে পারে। এতে নিচের দিক থেকে পাঁজরে চাপ লেগে পাঁজরের ঠিক নিচে ব্যথা হতে পারে। কিন্তু এ ব্যথা অসহ্যকর কিংবা একটানা হলে, বিশেষ করে ডান পাশের পাঁজরের নিচে এমন ব্যথা হলে, দ্রুত হাসপাতালে যেতে হবে। এটি প্রি-এক্লাম্পসিয়ার লক্ষণ হতে পারে।প্রি-এক্লাম্পসিয়া গর্ভাবস্থায় উচ্চ রক্তচাপজনিত একটি মারাত্মক জটিলতা, যা সাধারণত গর্ভধারণের ২০তম সপ্তাহের পর থেকে দেখা দিতে পারে। পাঁজরের ঠিক নিচে তীব্র ব্যথা হওয়া ছাড়াও নিচের চারটি লক্ষণের মধ্যে কোনোটি থাকলে দেরি না করে ডাক্তারের কাছে যেতে হবে—

\* তীব্র মাথা ব্যথা

\* চোখে দেখতে সমস্যা হওয়া। যেমন: দৃষ্টিশক্তি ঘোলাটে হয়ে যাওয়া অথবা চোখে আলোর ঝলকানির মতো কিছু দেখা

\* হঠাৎ করেই পা, হাত অথবা মুখ ফুলে যাওয়া

\* ওপরের যেকোনো লক্ষণের পাশাপাশি বমি হওয়া।

সময়মতো চিকিৎসা শুরু না করলে পরবর্তীতে এক্লাম্পসিয়া হতে পারে, যা থেকে আপনি কোমায় চলে যেতে পারেন। এমনকি আপনার ও গর্ভের শিশুর মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।অকাল প্রসবনির্দিষ্ট সময়ের আগে সন্তান জন্মদানকে অকাল প্রসব বলা হয়। গর্ভাবস্থার ৩৭তম সপ্তাহের আগে নিয়মিত বিরতিতে পেট কামড়ানো অথবা পেটে টান খাওয়া অকাল প্রসবের লক্ষণ হতে পারে। এসময়ে কোমরেও ব্যথা হতে পারে। এমন হলে আপনার হাসপাতালে ভর্তি থেকে ডাক্তারি পর্যবেক্ষণে থাকা প্রয়োজন। অকাল প্রসবের অন্যান্য লক্ষণ হতে পারে—

\* পানির মতো, আঠালো অথবা রক্তমিশ্রিত স্রাব হওয়া

\* স্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া

\* যোনিপথে যেকোনো পরিমাণে পানি ভাঙা

\* তলপেটে চাপ লাগা অথবা মৃদু ব্যথা হওয়া

\* একটানা মৃদু ও চাপা ধরনের পিঠ ব্যথা হওয়া

\* তলপেটে মৃদু ব্যথার সাথে ডায়রিয়া হওয়া

গর্ভের শিশুর নড়াচড়া কমে যাওয়া ,প্ল্যাসেন্টা বা গর্ভফুল ছিঁড়ে যাওয়া,গর্ভধারণের ২০তম সপ্তাহের পর প্ল্যাসেন্টা বা গর্ভফুল জরায়ুর দেয়াল থেকে হঠাৎ করেই আলাদা হয়ে যেতে পারে। এসময়ে সাধারণত যোনিপথে ভারী রক্তপাতের পাশাপাশি একটানা তীব্র পেট ব্যথা হতে দেখা যায়। পেটে চাপ দিলে পাথরের মতো শক্ত জরায়ু হাতে লাগে। এই ব্যথা সহজে প্রশমিত হয় না।এটিও এক ধরনের জরুরি অবস্থা, কারণ এসময় প্লাসেন্টা গর্ভের শিশুকে অক্সিজেন ও পুষ্টি উপাদান সরবরাহ করে পারে না।

তা ছাড়া অভ্যন্তরীণ রক্তক্ষরণের সম্ভাবনা থাকায় মা ও শিশু উভয়ের জীবন হুমকির মুখে পড়তে পারে। তাই এমন কোনো লক্ষণ থাকলে দেরি না করে হাসপাতালে যাওয়া খুবই জরুরি।ইউরিন বা প্রস্রাবের ইনফেকশন গর্ভাবস্থায় নারীদের প্রস্রাবের ইনফেকশন হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। প্রস্রাবের ইনফেকশন হলে পেট ব্যথা হতে পারে। এ ছাড়া প্রস্রাবের সময়ে জ্বালাপোড়া ও ব্যথা, ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া ও প্রস্রাবের সাথে রক্ত যাওয়ার মতো লক্ষণ দেখা দিতে পারে।প্রস্রাবের ইনফেকশনের সঠিক চিকিৎসা না নিলে কিডনির ইনফেকশনসহ বিভিন্ন গুরুতর স্বাস্থ্য জটিলতা হতে পারে।

তাই এসময়ে প্রচুর পানি পান করুন এবং দেরি না করে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। ইনফেকশন নিশ্চিত হলে ডাক্তার প্রয়োজনীয় অ্যান্টিবায়োটিক সেবনের পরামর্শ দিতে পারেন।গর্ভাবস্থায় ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া অ্যান্টিবায়োটিক অথবা অন্য কোনো ধরনের ঔষধ সেবন করা বিপদজনক হতে পারে। এজন্য এ অবস্থায় যেকোনো ঔষধ সেবনের আগে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিন।ইউরিন ইনফেকশন বা প্রস্রাবের সংক্রমণ অন্যান্য কারণ পেট ব্যথার ওপরের কারণগুলো গর্ভধারণের সাথে সম্পর্কিত। এমন কারণের বাইরে, অর্থাৎ গর্ভাবস্থার সাথে সরাসরি সম্পর্ক নেই এমন কিছু কারণেও পেট ব্যথা হতে পারে। গর্ভাবস্থার যেকোনো সময় এসব রোগের কারণে পেট ব্যথা হলেও জরুরি ভিত্তিতে চিকিৎসা নিতে হবে। কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে—

\* অ্যাপেন্ডিসাইটিস: অ্যাপেন্ডিসাইটিসের সময় পেটের ডান পাশে নিচের দিকে ব্যথা হয়। পেট ব্যথার পাশাপাশি ক্ষুধা কমে যাওয়া, বমি ও বমি বমি ভাব, ডায়রিয়া অথবা কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে।

\* কোলিসিস্টাইটিস বা পিত্তথলির প্রদাহ: এ ধরনের ব্যথা পেটের ডান পাশে উপরের দিকে হয়। এটি পেছনে এবং ডান পাশের কাঁধের দিকেও ছড়িয়ে যেতে পারে।

\* কিডনির পাথর: এক্ষেত্রে পেটের যেকোনো একপাশে বেশ তীব্র ব্যথা হতে পারে। এই ব্যথা সাধারণত আসা-যাওয়া করে। ব্যথার পাশাপাশি বমি ভাব অথবা বমি হতে পারে।

\* প্যানক্রিয়াটাইটিস: এক্ষেত্রে সাধারণত পেটের মাঝখানে অথবা দুই পাঁজরের মাঝের অংশে ব্যথা হয়, যা সময়ের সাথে তীব্র হতে থাকে। এ ছাড়া বমি, জ্বর, বদহজম, চোখ-ত্বক হলুদ হয়ে যাওয়া ও নাড়ির গতি বেড়ে যাওয়াসহ নানান গুরুতর লক্ষণ দেখা দিতে পারে।

কখন ডাক্তারের কাছে যাবেন?

\* গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথার পাশাপাশি নিচের যেকোনো লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত ডাক্তারের কাছে যাবেন—

\* হঠাৎ করে তীব্র পেট ব্যথা অথবা কামড়ানো দেখা দিলে

\* যোনিপথে রক্তপাত হলে

\* নিয়মিত বিরতিতে পেট কামড়ানো অথবা পেটে টান পড়ার মতো অনুভূতি হলে

\* মাসিকের রাস্তা দিয়ে অস্বাভাবিক স্রাব গেলে

\* মাথা ঘুরালে, অজ্ঞান হয়ে গেলে অথবা হঠাৎ করে অনেক ফ্যাকাশে হয়ে গেলে

\* প্রি-এক্লাম্পসিয়ার লক্ষণ দেখা দিলে

\* পায়খানার সাথে রক্ত গেলে অথবা তীব্র ডায়রিয়া হলে

\* কোমর ব্যথা হলে

\* প্রস্রাবের সময়ে ব্যথা অথবা জ্বালাপোড়া হলে কিংবা রক্ত গেলে

\* শরীরে কাঁপুনি অথবা জ্বর হলে

\* বমি অথবা বমি বমি ভাব হলে

\* হঠাৎ করেই পিপাসা বাড়ার পাশাপাশি প্রস্রাবের পরিমাণ কমে গেলে কিংবা প্রস্রাব একেবারে বন্ধ হয়ে গেলে

\* আধা ঘণ্টা থেকে এক ঘন্টা বিশ্রাম নেওয়ার পরেও ব্যথা না কমলে এগুলো পেট ব্যথার কোনো গুরুতর কারণের লক্ষণ হতে পারে। ক্ষেত্রবিশেষে সঠিক সময়ে সঠিক চিকিৎসা না পেলে মা ও গর্ভের শিশুর মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।

ID: 190

Context: গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথা

Question: পেট ব্যথা না কি প্রসবের ব্যথা বোঝার উপায় কি ?

Answer:

পেট ব্যথা না কি প্রসবের ব্যথা বোঝার উপায় ঃ

অনেক নারী, বিশেষত যারা প্রথমবারের মতো গর্ভধারণ করছেন তারা ব্র্যাক্সটন হিক্স সংকোচনকে প্রসবের ব্যথা ভেবে ভুল করতে পারেন। গর্ভাবস্থার শেষ সপ্তাহগুলোতে এ ধরনের ভুল হয়ে থাকে।সাধারণত এই দুই ধরনের ব্যথায় নিচের পার্থক্যগুলো দেখা যায়—

\* ব্র্যাক্সটন হিক্স সংকোচন প্রসব ব্যথা

\* ঠিক ব্যথা না, বরং পেটে টান লাগার মতো অস্বস্তিকর অনুভূতি হয়। ব্যথা হয়।

\* হঠাৎ করেই শুরু হয়। এই ব্যথা সাধারণত অনিয়মিত হয়, কোনো নির্দিষ্ট ছন্দ থাকে না।

\* ব্যথার স্থায়িত্ব ও তীব্রতা সাধারণত বাড়ে না।

তাই গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় কিংবা তৃতীয় ত্রৈমাসিকে পেট ব্যথা দেখা দিলে যদি এই দুই ধরনের ব্যথার মধ্যে পার্থক্য করতে না পারেন অথবা প্রসবের ব্যথা হচ্ছে বলে মনে হয় তাহলে জরুরী ভিত্তিতে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

ID: 191

Context: গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথা

Question: গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথার চিকিৎসা কি ?

Answer:

অধিকাংশ ক্ষেত্রেই সাধারণ পেট ব্যথা নিজে নিজেই সেরে যায়। তাই আলাদা করে চিকিৎসা নেওয়ার প্রয়োজন পড়ে না। নিচের ঘরোয়া উপদেশগুলো মেনে চলে পেট ব্যথা অনেকটাই কমানো যেতে পারে—

ইমপ্ল্যান্টেশন ও রাউন্ড লিগামেন্টের ব্যথাসহ সাধারণ কোনো কারণে পেট ব্যথা হলে শুয়ে থাকুন এবং কিছুক্ষণ বিশ্রাম নিন। এটি পেট ব্যথা ও কামড়ানো কমাতে পারে।

আপনি যদি বুঝতে পারেন যে আপনার ব্র্যাক্সটন হিক্স সংকোচন হচ্ছে, তাহলে নিজের অবস্থান পরিবর্তন করুন। যেমন, দাঁড়িয়ে থাকলে শুয়ে পড়ুন।হাঁচি-কাশি রাউন্ড লিগামেন্ট এর টান বাড়িয়ে দেয়। হাঁচি-কাশির সময়ে কোমর কিছুটা বাঁকিয়ে নিলে ব্যথা উপশম হতে পারে। সেই সাথে শোয়া-বসা থেকে ওঠার সময়ে তাড়াহুড়ো না করে আস্তে ধীরে উঠুন। এ ছাড়া গর্ভাবস্থায় পেটে পরার জন্য কিছু ব্যান্ড বা বেল্ট পাওয়া যায়। এগুলো পড়ে দেখতে পারেন। এতে রাউন্ড লিগামেন্ট এর ব্যথা প্রশমিত হতে পারে।

খাদ্যাভ্যাসে পানির পরিমাণ বাড়ান। একজন সুস্থ-স্বাভাবিক গর্ভবতী নারীর প্রতিদিন গড়ে ২–৩ লিটার পানি পান করা প্রয়োজন। কাপ কিংবা গ্লাসের হিসাবে আপনাকে সারাদিনে মোট ৮–১২ গ্লাস পানি পান করতে হবে। তবে এই বিষয়ে কখনো যদি ডাক্তার কোনো বিশেষ পরামর্শ দিয়ে থাকেন তাহলে সেটিই অনুসরণ করবেন।পর্যাপ্ত পানি পান করার মাধ্যমে ডিহাইড্রেশন কিংবা কোষ্ঠকাঠিন্যের জন্য পেট ব্যথা হলে সেটা কমানো যাবে।সারাদিনে অল্প অল্প করে বেশ কয়েকবার খান। আঁশ জাতীয় খাবারের পরিমাণ বাড়িয়ে দিন।

ভাজা পোড়া খাবার ও কোমল পানীয় (যেমন: কোক, ফান্টা ও পেপসি) এড়িয়ে চলুন।গর্ভাবস্থায় নিয়মিত ব্যায়াম খাবার পরিপাকে সাহায্য করতে পারে। কাজেই নিয়মিত হালকা পরিশ্রম অথবা পছন্দের কোনো ব্যায়াম করতে পারেন।যদি ঘরোয়া উপায়েও ব্যথা না কমে, তাহলে গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথা কমাতে নির্দিষ্ট ডোজ অনুযায়ী প্যারাসিটামল খাওয়া যায়। এটি একটি ‘ওভার দা কাউন্টার’ ঔষধ। সাধারণত ফার্মেসি থেকে কিনে এনে এর সাথে থাকা নির্দেশিকা অনুযায়ী সেবন করতে পারবেন। এই বিষয়ে কোনো প্রশ্ন থাকলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।তবে পেট ব্যথার সাথে কোনো বিপদজনক লক্ষণ থাকলে অথবা তীব্র পেট ব্যথা হলে অবশ্যই দেরি না করে ডাক্তার দেখিয়ে সঠিক চিকিৎসা নিতে হবে।গর্ভাবস্থায় ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া ব্যথার ঔষধ সেবন করবেন না

ID: 192

Context: গর্ভাবস্থায় ভুলে যাওয়ার প্রবণতা

Question: গর্ভাবস্থায় ভুলে যাওয়ার প্রবণতা হতে পারে কি ?

Answer:

গর্ভধারণের পর থেকে আপনার খুবই সাধারণ বিষয় ভুলে যাওয়ার প্রবণতা দেখা দিতে পারে। যেমন: চাবি কোথায় রেখেছেন মনে করতে না পারা, চুলা বন্ধ করে এসেছিলেন কি না তা নিয়ে সংশয় হওয়া, নিজের ফোন নাম্বার মনে করতে না পারা কিংবা এক জায়গার জিনিস অন্য জায়গায় ফেলে আসা।একই সাথে আপনি কাজে বা কথার মাঝে মনোযোগ ধরে রাখতে পারছেন না—এরকম মনোযোগহীনতাও দেখা দিতে পারে। সবমিলিয়ে আপনার দৈনন্দিন জীবনের চিন্তা ভাবনা কিছুটা ঘোলাটে কিংবা অগোছালো হয়ে আসতে পারে।গর্ভাবস্থায় অনেক নারী এই ধরনের সমস্যায় ভুগে থাকেন।

গবেষণায় দেখা গিয়েছে, গর্ভাবস্থা আপনার শরীরের অন্যান্য অংশের মতো আপনার মস্তিষ্কেও প্রভাব ফেলে থাকে। আর এর ফলেই সাধারণত এমনটা হয়।তাই এরকম হলে হতাশ হবার কোনো কারণ নেই। বরং এটি গর্ভাবস্থায় আপনার শরীরের একটি স্বাভাবিক পরিবর্তন। কিছু সাধারণ বিষয় মেনে চললে আপনি এই পরিবর্তনের সাথে সহজে মানিয়ে নিতে পারবেন।

ID: 193

Context: গর্ভাবস্থায় ভুলে যাওয়ার প্রবণতা

Question: গর্ভাবস্থায় ভুলে যাওয়ার প্রবণতা কখন হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থার যেকোনো সময়ে আপনার চিন্তা ভাবনা এলোমেলো বা ঘোলাটে হওয়া, নিত্য প্রয়োজনীয় জিনিস খুঁজে না পাওয়া, নানান বিষয় ভুলে যাওয়া—এরকম সমস্যা হতে পারে। তবে গবেষণায় দেখা গেছে গর্ভকালের দ্বিতীয় ও তৃতীয় ত্রৈমাসিকে এটি বেশি হয়। তবে সন্তান প্রসবের পরেও কয়েক মাস এমনটা হতে পারে

ID: 194

Context: গর্ভাবস্থায় ভুলে যাওয়ার প্রবণতা

Question: গর্ভাবস্থায় ভুলে যাওয়ার প্রবণতা হলে করণীয় কী?

Answer:

ছোটো ছোটো বিষয় মনে রাখতে না পারা, নিত্য দিনের কাজকর্মে মনোযোগ না থাকা, চিন্তা ভাবনায় ঘোলাটে ভাব থাকা—এই সমস্যাগুলো কোনো গুরুতর স্বাস্থ্য ঝুঁকি তৈরি না করলেও বিরক্তি বা হতাশা তৈরি করতে পারে। তাই যথাসাধ্য চেষ্টা করুন এই প্রভাবগুলোর সাথে নিজেকে মানিয়ে নেওয়ার। এজন্য আপনি যা যা করতে পারেন—

১. দুশ্চিন্তামুক্ত থাকুন: এই সমস্যাগুলোকে আপনি আপনার অক্ষমতা বা গুরুতর কোনো সমস্যা মনে না করে, স্বাভাবিক পরিবর্তন হিসেবে দেখুন। নিজেকে চাপমুক্ত রাখুন। মানসিক চাপ যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলুন।

২. দরকারি বিষয়গুলো লিখে রাখুন: কোনো প্রয়োজনীয় তথ্য ভুলে যাওয়ার ফলে যাতে সমস্যায় পড়তে না হয় সেজন্য এই তথ্যগুলো কাগজে লিখে রাখুন। বাজারের লিস্ট তৈরি করে বাজার করুন। ওষুধপত্র ঠিক মতো খাওয়া হচ্ছে কি না তা খেয়াল রাখার জন্য একটি ফর্দ তৈরি করতে পারেন।কাগজ-কলমে না লিখে, আপনি আপনার মুঠোফোনও ব্যবহার করতে পারেন। যেভাবে সুবিধা হয় সেভাবে আপনার প্রয়োজনীয় বিষয়গুলো রেকর্ড করে রাখুন।

৩. একটি ব্যাকআপ সিস্টেম তৈরি করুন: যেসব বিষয়ে পরিবার পরিজনের সাহায্য নেওয়া যায় সেসব কাজে তাদের সাহায্য নিন। নিজের উপর বাড়তি চাপ পড়তে দিবেন না এবং এই বিষয়ে পরিবারের অন্যদের আগে থেকেই সচেতন রাখুন।

৪. নিজেকে প্রফুল্ল রাখুন: ভুলে যাওয়া, মনোযোগ হারানো এসব বিষয়ে হতাশ না হয়ে সহজ সাবলীলভাবে বিষয়গুলো গ্রহণ করুন। বাড়ির অন্য সদস্যদের সাথে এই বিষয়গুলো নিয়ে রসিকতা করার অভ্যাস তৈরি করতে পারেন। এর ফলে বিরক্তি তৈরি না হয়ে, নিজেকে প্রফুল্ল রাখার একটি উপায় বের হতে পারে।

৫. কোলিনযুক্ত খাবার খেতে পারেন: কোলিন একটি উপাদান যা ভিটামিন বা মিনারেলের থেকে আলাদা তবে তাদের মতোই শরীরের নানান ক্রিয়া-বিক্রিয়ায় সাহায্য করে। গবেষণায় দেখা গেছে, যেসব খাবারে বেশি পরিমাণে কোলিন রয়েছে তা আপনার ও আপনার সন্তানের মস্তিষ্কের জন্য উপকারী হতে পারে।গর্ভাবস্থায় রক্তে কোলিনের অভাব থাকলে গর্ভের শিশুর নিউরাল টিউব ডিফেক্ট নামক জটিলতা দেখা দিতে পারে—এমন কিছু প্রমাণ পাওয়া গেছে যদিও এখনো তা নিশ্চিতভাবে প্রমাণিত নয়। কলিজা, ডিম, গরুর মাংস –এসব খাবার কোলিনের ভালো উৎস। তবে কলিজায় কোলিন ছাড়াও উচ্চমাত্রায় ভিটামিন এ থাকে, আর গর্ভাবস্থায় প্রয়োজনের অতিরিক্ত ভিটামিন এ সেবন গর্ভের শিশুর জন্য ক্ষতিকর হতে পারে বলে গবেষণায় প্রমাণ পাওয়া গিয়েছে।তাই গর্ভাবস্থায় সাধারণত কলিজা খেতে নিরুৎসাহিত করা হয়। তবে গর্ভাবস্থায় মাঝেসাঝে (যেমন: সপ্তাহে একবার অথবা তার চেয়েও কম) ৫০–৭০ গ্রাম রান্না করা কলিজা খাওয়া গর্ভের শিশুর জন্য তেমন ঝুঁকির কারণ নয়। কলিজা গর্ভাবস্থার জন্য গুরুত্বপূর্ণ ফলিক এসিড ও আয়রনের ভালো উৎস।

৬. গর্ভাবস্থায় ভিটামিন এ ওমেগা ৩ যুক্ত খাবার খেতে পারেন: এসব খাবার আপনার ও আপনার সন্তানের মস্তিষ্কের সুস্থতা এবং আপনার সন্তানের স্বাভাবিক বেড়ে ওঠায় সাহায্য করে। ওমেগা ৩ যুক্ত খাবারের মধ্যে আছে মাছ – বিশেষ করে সামুদ্রিক মাছ, বাদাম, মিষ্টিকুমড়ার বিচি, সয়াবিন তেল এবং বাজারে মজুদ কৃত্রিমভাবে ওমেগা ৩ যুক্ত ডিম, দুধ, দই, ও জুস।নিজেকে প্রস্তুত রাখুন: গর্ভাবস্থায় যেমনি আপনার মনোযোগ ও স্মৃতিশক্তি নিয়ে সমস্যা হয়েছে, তেমনি সন্তানের জন্ম হওয়ার পরও এই সমস্যাগুলো দেখা দিতে পারে। এর জন্য মানসিকভাবে প্রস্তুত থাকুন।

ID: 195

Context: গর্ভাবস্থায় ভুলে যাওয়ার প্রবণতা

Question: গর্ভাবস্থায় ভুলে যাওয়ার প্রবণতা কেন হয়?

Answer:

গর্ভকালে কেন ও কীভাবে এই পরিবর্তনগুলো হয় তা নিয়ে আরও অনেক কিছু জানার ও বুঝার থাকলেও, এর পিছনে কিছু কারণ দাঁড় করানো সম্ভব হয়েছে। যেমন—

১. গর্ভাবস্থার হরমোন: আপনার শরীরের কিছু স্বাভাবিক হরমোন গর্ভকালে অনেক বেড়ে যায়। এই হরমোনগুলোই শরীরের বিভিন্ন অংশে বিভিন্ন প্রভাব ফেলে এবং গর্ভাবস্থার বিভিন্ন লক্ষণ ও সমস্যার জন্য দায়ী। ধারণা করা হয় এই হরমোনগুলোর প্রভাবে আপনার স্মৃতিশক্তি কিছুটা দুর্বল হতে পারে এবং মন-মেজাজ বিক্ষিপ্ত থাকতে পারে।

২. পর্যাপ্ত ঘুমের অভাব: যদিও ধারণা করা হচ্ছে গর্ভাবস্থা আপনার মস্তিষ্কে নানান পরিবর্তন আনে, তবে দৈনন্দিন জীবনের কিছু পরিবর্তনও আপনার ভুলে যাওয়া অথবা মনোযোগ হারানোর জন্য দায়ী থাকতে পারে। বিশেষ করে গর্ভাবস্থায় নানান কারণে আপনার ঘুমের ব্যাঘাত ঘটতে পারে। পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুম না হওয়ার কারণে আপনার কাজকর্মে দক্ষতা কিছুটা কমে আসতে পারে। ঘুম কম হওয়ার কারণে আপনার মন-মেজাজ খারাপ থাকার সম্ভাবনাও বেশি থাকে। সন্তানের যত্ন নেওয়ার জন্য সন্তান ভূমিষ্ঠ হবার পরও ঘুমের এরকম সমস্যা থাকতে পারে।

৩. দুশ্চিন্তা ও মানসিক চাপ: অনেক গর্ভবতী নারীর নতুন মাতৃত্ব, নতুন সন্তানের ভূমিষ্ঠ হওয়া—এরকম নানান বিষয়ে উৎকণ্ঠা থাকে। গর্ভাবস্থার পরও এরকম মানসিক চাপ থেকে যেতে পারে। এর প্রভাবে আপনার মনোযোগ হারানোর প্রবণতা, ভুলে যাওয়া, কাজকর্মে আগ্রহ হারানো—এরকম নানান সমস্যা দেখা দিতে পারে।

ID: 196

Context: গর্ভাবস্থায় মুড সুইং

Question: গর্ভাবস্থায় মুড সুইং হতে পারে কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় আবেগ ও অনুভূতি অনেক ওঠানামা করে। দেখা গেল যেকোনো মুহূর্তে আপনি হাসছেন আবার পর মুহূর্তেই আপনি কাঁদছেন। আপনার আবেগ এমন দ্রুত পরিবর্তনকে সহজ কথায় ‘মুড সুইং’ বলে।গর্ভাবস্থায় আবেগ ও অনুভূতি অনেক ওঠানামা করে। দেখা গেল যেকোনো মুহূর্তে আপনি হাসছেন আবার পর মুহূর্তেই আপনি কাঁদছেন। আপনার আবেগ এমন দ্রুত পরিবর্তনকে সহজ কথায় ‘মুড সুইং’ বলে।প্রায় প্রত্যেক গর্ভবতী নারীই এমন অনুভূতির মধ্য দিয়ে যান। তবে এ ধরনের মুড সুইং অনেক ক্ষেত্রেই সাময়িক এবং গর্ভাবস্থার জন্য ক্ষতিকর নয়।

ID: 197

Context: গর্ভাবস্থায় মুড সুইং

Question: গর্ভাবস্থায় মুড সুইং কেন হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় একজন মায়ের বেশ কিছু শারীরিক, শারীরবৃত্তিক ও মানসিক পরিবর্তন আসে। এসব গর্ভাবস্থাজনিত কারণের প্রভাবেই আপনার মুড সুইং হতে পারে। যেমন—

\* প্রথম ত্রৈমাসিকেহরমোন এর ওঠানামা: গর্ভাবস্থায় গর্ভবতী মায়েদের শরীরে বেশ কিছু হরমোনের পরিমাণ বেড়ে যায়। এস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টেরন এমন কিছু হরমোন, যেগুলো স্বাভাবিক সময়ে শরীরে থাকলেও গর্ভাবস্থায় এসবের পরিমাণ অনেক বেশি বেড়ে যায়। এসব হরমোনের প্রভাবে এসময় মায়েদের মুড সুইং হতে পারে।

\* ক্লান্তি ও পর্যাপ্ত ঘুমের অভাব: গর্ভাবস্থায়, বিশেষ করে প্রথম ত্রৈমাসিকে আপনি যতই ঘুমান না কেন, আপনার বেশ ক্লান্ত লাগবে। এতে আপনার দৈনন্দিন কাজে বিঘ্ন ঘটতে পারে। এর ফলেও আপনার মুড সুইং হতে পারে।

\* মর্নিং সিকনেস: ধারণা করা হয় যে, গর্ভাবস্থায় প্রায় ৭০ থেকে ৮০ শতাংশ নারীই মর্নিং সিকনেস এ ভুগে থাকেন.মর্নিং সিকনেস আপনার শরীরের বেশ কিছু শারীরিক পরিবর্তনের পাশাপাশি মানসিক পরিবর্তনও আনতে পারে। বমি বমি ভাবের কারণে শারীরিক অস্বস্তি তৈরি হলে তা আপনার মানসিক অবস্থা বা মুড কেও প্রভাবিত করতে পারে। ফলে দেখা দিতে পারে মুড সুইং।

\* দ্বিতীয় ত্রৈমাসিকে শারীরিক পরিবর্তন: গর্ভাবস্থায় শরীরের পরিবর্তন অনেক গর্ভবতী মা উপভোগ করলেও অনেক মা নিজের শরীরের পরিবর্তনকে মেনে নিতে পারেন না। এ থেকেও অনেকসময় মন-মেজাজের পরিবর্তন বা মুড সুইং হতে পারে।

বিশেষত যে সব মায়েরা জীবনের কোনো সময় শারীরিক গঠন নিয়ে কটু কথা শুনেছেন বা কোনো কারণে শারীরিক গঠন নিয়ে হীনমন্যতায় ভুগেছেন, তাদের গর্ভাবস্থায় শারীরিক পরিবর্তনের প্রভাবে মুড সুইং হতে পারে।[গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় ত্রৈমাসিকে গর্ভের শিশুর অনেক ধরনের পরীক্ষা নিরীক্ষা করা হয়। এসব পরীক্ষার ফলাফল নিয়েও অনেক মায়েরা দুশ্চিন্তা করেন। এ থেকেও মুড সুইং হতে পারে।

\* তৃতীয় ত্রৈমাসিকে দুশ্চিন্তা: অনেকসময় প্রথম বারের মতো মা হওয়া নিয়ে অথবা প্রথম শিশুর সাথে অনাগত শিশুর সম্পর্ক নিয়ে অনেক মা দুশ্চিন্তা করে থাকেন। পাশাপাশি প্রসব বা ডেলিভারি নিয়েও অনেক মা ভয়ে থাকেন। এসব ভীতি ও দুশ্চিন্তা থেকেও আপনার মুড সুইং হতে পারে।

ID: 198

Context: গর্ভাবস্থায় মুড সুইং

Question: গর্ভাবস্থায় মুড সুইং হলে করণীয় কি ?

Answer:

মুড সুইং গর্ভাবস্থার জন্য খুবই স্বাভাবিক একটি ঘটনা। তারপরও এটি আপনার দৈনন্দিন কাজে হয়তো কিছুটা ব্যাঘাত ঘটাতে পারে। নিচের কিছু সহজ উপায় অবলম্বন করে আপনি মুড সুইং এর সমস্যা অনেকটাই এড়িয়ে চলতে পারেন—

১. স্বাস্থ্যকর খাওয়া দাওয়া করুন: আপনি যখন ক্ষুধার্ত থাকবেন, তখন স্বাভাবিকভাবেই আপনার মনমেজাজ কিছুটা বিক্ষিপ্ত থাকতে পারে। কাজেই গর্ভাবস্থায় নিয়মিত স্বাস্থ্যকর ও পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ করুন। কোনো বেলার খাবার বাদ দিবেন না। এতে করে আপনার মস্তিষ্ক প্রয়োজনীয় পুষ্টি পাবে এবং ফলে মন-মেজাজও ঠান্ডা থাকবে।

২. পর্যাপ্ত শারীরিক ব্যায়াম করুন: ব্যায়ামকে অনেকসময় স্ট্রেস রিলিভার ও মুড বুস্টার বলা হয়। আপনার গর্ভাবস্থায় মুড সুইং কিংবা মন খারাপ হলে হালকা ব্যায়াম বা হাঁটাহাঁটি করলে আপনার ভালো লাগতে পারে। হাঁটাহাঁটি বা ব্যায়াম করতে ঘরের বাইরে বের হলে বাইরের আলো বাতাস আপনার মনকে প্রশান্তি দিবে।ব্যায়াম আমাদের শরীরে বিভিন্ন স্ট্রেস হরমোনের মাত্রা কমাতে সাহায্য করে। এর পাশাপাশি ব্যায়াম এর ফলে আপনার শরীর থেকে এন্ডোরফিন নামের হরমোন নির্গত হয়, এই হরমোন প্রাকৃতিকভাবে পেইনকিলার হিসেবে কাজ করে আর মুড ভালো করতে সহায়তা করে। তাই গর্ভাবস্থায় নিয়মিত ব্যায়াম আপনার মন ভালো রাখতে সহায়তা করবে।

৩. শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করুন: উদ্বেগ ও উৎকণ্ঠা দূর করার জন্য আপনি একটি সহজ ব্যায়াম করতে পারেন। শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম আমাদের মানসিক চাপ বা স্ট্রেস কমাতে সাহায্য করে। এই ব্যায়ামটি শুয়ে, চেয়ারে বসে হেলান দিয়ে অথবা দাঁড়িয়ে করা যেতে পারে।ব্যায়ামের শুরুতেই রিল্যাক্সড হয়ে একটি আরামদায়ক অবস্থান গ্রহণ করুন। আপনি যদি আঁটসাঁট কাপড় পরে থাকেন, তা বদলে ঢিলেঢালা কাপড় পরে নিতে পারেন।

৪. শুয়ে থাকলে: পা সোজা করে রাখুন অথবা এমনভাবে হাঁটু ভাঁজ করে নিন যাতে পায়ের পাতা বিছানার সাথে লেগে থাকে। দুই হাত দুই পাশে লম্বা করে রাখুন। হাতের তালু ওপরের দিকে, অর্থাৎ ঘরের ছাদের দিকে মুখ করে রাখুন।

৫. চেয়ারে বসে থাকলে: দুই হাত দুই পাশের হাতলে রাখুন। পা দুটো মেঝেতে সমান ভাবে ফেলুন। দুই পায়ের মাঝে এক কোমর সমান ফাঁকা জায়গা রাখুন।

৬. দাঁড়িয়ে থাকলে: পা দুটো সমানভাবে মেঝেতে ফেলুন এবং দুই পায়ের মাঝে ফাঁকা জায়গা রেখে আরামদায়ক ভাবে বসুন।এবার লম্বা করে শ্বাস নিন। খুব বেশি জোর দিয়ে চেষ্টা না করে আরামদায়কভাবে পেট পর্যন্ত গভীর শ্বাস নিন। প্রতিবার শ্বাস নেওয়ার সময়ে মনে মনে এক থেকে পাঁচ পর্যন্ত ধীরে ধীরে গুনবেন। তবে শুরুতেই পাঁচ পর্যন্ত গুনে লম্বা শ্বাস নিতে কষ্ট হতে পারে, সেক্ষেত্রে যতটুকু সম্ভব হয় ততটুকু নিন।তারপর শ্বাস ধরে না রেখে আলতো করে ছেড়ে দিন। আবারও মনে মনে এক থেকে পাঁচ পর্যন্ত গুনতে চেষ্টা করতে পারেন। চেষ্টা করবেন শ্বাস নেওয়ার সময়ে নাক দিয়ে শ্বাস নিতে এবং মুখ দিয়ে শ্বাস ছাড়তে।নিয়মিত ব্যবধানে এভাবে শ্বাস নিন আর শ্বাস ছাড়ুন। তিন থেকে পাঁচ মিনিট পর্যন্ত এই ব্যায়ামটি করতে পারেন।

৭. ঘুমকে প্রাধান্য দিন: গর্ভাবস্থায় প্রয়োজনীয় ঘুম শরীরের জন্য অপরিহার্য। একজন সুস্থ ও স্বাভাবিক প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের জন্য দৈনিক ৭–৯ ঘন্টা ঘুমকে আদর্শ ধরা হয়।এর চেয়ে কম ঘুম হলে সেটি আপনার ও গর্ভের শিশুর জন্য ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে। একটানা বেশিক্ষণ ঘুমোতে সমস্যা হলে রাতের ঘুমের পাশাপাশি প্রয়োজনে দিনের বেলাও কিছুক্ষণ বিশ্রাম নিতে পারেন।চেষ্টা করুন ঘুমের একটি রুটিন মেনে চলতে। প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমাতে যাওয়ার এবং একই সময়ে ঘুম থেকে ওঠার চেষ্টা করবেন। খুব বেশি অথবা খুব কম না ঘুমিয়ে নিয়মিত পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমানোর চেষ্টা করুন। ঘুমানোর জন্য সঠিক পরিবেশ তৈরি করুন। ঘুমাতে যাওয়ার আগে চা-কফি বা ক্যাফেইন জাতীয় পানীয় পান করা থেকে বিরত থাকুন।গর্ভকালীন সময়ে দৈনিক ২০০ মিলিগ্রামের বেশি ক্যাফেইন জাতীয় পানীয় ও খাবার খাওয়া উচিত নয়। অতিরিক্ত ক্যাফেইন খেলে সেটি গর্ভের শিশুর ওজন কম হওয়া এবং সময়ের আগে জন্মানোসহ নানান ধরনের জটিলতা সৃষ্টি করতে পারে।

৮. প্রিয়জনের সাথে কথা বলুন: আপনার পরিবার ও কাছের মানুষের সাথে নিজের অনুভূতি সম্পর্কে কথা বলুন। তাদের জানান আপনি কিসের মধ্যে দিয়ে যাচ্ছেন। আপনার মুড সুইং জনিত পরিবর্তনের জন্য তাদের আগে থেকেই জানান। প্রয়োজনে আপনার পরিচিত অন্য গর্ভবতী মায়েদের সাথে কথা বলুন।

৯. মর্নিং সিকনেস এর জন্য প্রস্তুত থাকুন: গর্ভাবস্থায় মর্নিং সিকনেস এমন একটি সমস্যা যা কোনো সতর্ক ছাড়াই চলে আসে। তাই এটির জন্য প্রস্তুত থাকুন। সবসময় নিজের সাথে একটা পলিথিন ব্যাগ রাখুন। কোনো গন্ধ বা খাবার যদি আপনাকে ট্রিগার করে সেটি এড়িয়ে চলুন।

ID: 199

Context: গর্ভাবস্থায় মুড সুইং

Question: গর্ভাবস্থায় মুড সুইং হলে কখন ডাক্তারের কাছে যাবেন ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় ঘরোয়া পদ্ধতি অবলম্বন করেও মুড সুইং থেকে প্রতিকার না পেলে এবং নিচের যেকোনো লক্ষণ দেখা গেলে আপনার চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন—

\* আপনি বিষণ্ণতা বোধ করলে

\* আপনার ঘুমাতে সমস্যা হলে

\* আপনার খেতে সমস্যা হলে

\* আপনার দৈনন্দিন কাজে বিঘ্ন ঘটলে

\* আপনার মুড সুইং এর সমস্যা দুই সপ্তাহের বেশি সময় ধরে বাড়তে থাকলে

ID: 200

Context: গর্ভাবস্থায় যোনীতে চুলকানি

Question: গর্ভাব স্থায় যোনিতে চুলকানি হতে পারে কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় অনেকেরই যোনি বা মাসিকের রাস্তায় চুলকানি হয়। গর্ভকালীন নানান শারীরিক ও হরমোনগত পরিবর্তনের কারণে শরীরের অন্যান্য অংশের পাশাপাশি যোনিপথে এমন চুলকানি হতে পারে। তবে কখনো কখনো এই চুলকানি যোনিপথে ইনফেকশনের লক্ষণ হতে পারে।গর্ভাবস্থায় অনেকেরই যোনি বা মাসিকের রাস্তায় চুলকানি হয়। গর্ভকালীন নানান শারীরিক ও হরমোনগত পরিবর্তনের কারণে শরীরের অন্যান্য অংশের পাশাপাশি যোনিপথে এমন চুলকানি হতে পারে। তবে কখনো কখনো এই চুলকানি যোনিপথে ইনফেকশনের লক্ষণ হতে পারে।এই আর্টিকেলে গর্ভাবস্থায় যোনিপথে চুলকানির বিভিন্ন কারণ, ইনফেকশন চেনার উপায় ও ঘরোয়া চিকিৎসা তুলে ধরা হয়েছে।

ID: 201

Context: গর্ভাবস্থায় যোনীতে চুলকানি

Question: গর্ভাব স্থায় যোনিতে চুলকানির সাধারণ কারণ ও সমাধান কি কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় চুলকানির সাধারণ কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে—

\* হরমোনগত পরিবর্তন: গর্ভাবস্থায় আপনার শরীরের হরমোনগুলো ওঠানামা করে। এতে যোনিপথের স্বাভাবিক পরিবেশে পরিবর্তন আসে। এসব পরিবর্তন যোনিপথকে স্পর্শকাতর করে তোলে। কারও কারও ক্ষেত্রে যোনিপথ শুষ্ক হয়ে ওঠে। এসব কারণে যোনিতে চুলকানি হতে পারে।

\* ঘাম: গর্ভাবস্থার প্রভাবে যোনিপথে ঘাম হতে পারে। এই ঘাম যোনিপথ ও এর আশেপাশের ত্বকে জ্বালাপোড়া সৃষ্টি করতে পারে। তা থেকে এরকম চুলকানি হতে পারে। বিশেষ করে বাতাস চলাচল করতে পারে না এমন অন্তর্বাস পরলে ঘাম হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। এই স্যাঁতস্যাঁতে পরিবেশে ঘাম থেকে যোনিতে চুলকানি—এমনকি ইনফেকশন হতে পারে।

\* যৌনাঙ্গের চুল: গর্ভাবস্থায় যৌনাঙ্গের চুল বড় হয়ে গেলে তার সাথে আশেপাশের ত্বকের ঘর্ষণ হতে পারে৷ বিশেষ করে আঁটসাঁট প্যান্ট বা অন্তর্বাস পরলে এমন ঘর্ষণের সম্ভাবনা বাড়ে। এখান থেকে চুলকানি হতে পারে।

\* বিভিন্ন প্রসাধনীতে স্পর্শকাতরতা: গর্ভাবস্থায় যৌনাঙ্গ ও যোনিপথ বেশি স্পর্শকাতর হয়ে পড়ে। একারণে কিছু ডিটারজেন্ট, সাবান ও বডি ওয়াশের সংস্পর্শে আসলে সেখানে চুলকানি হতে পারে।

\* ঔষধ: কিছু ঔষধ সেবনের ফলে আপনার যৌনাঙ্গ শুষ্ক হয়ে যেতে পারে।এর মধ্যে রয়েছে অ্যান্টিহিস্টামিন অ্যান্টিডিপ্রেসেন্ট জাতীয় কিছু ঔষধ। যৌনাঙ্গ শুষ্ক হয়ে গেলে সেখানে চুলকানি হতে পারে।

\* অতিরিক্ত সাদা স্রাব: গর্ভাবস্থায় সাধারণ অবস্থার চেয়ে বেশি সাদা স্রাব যাওয়া স্বাভাবিক। এতে ভয় পাওয়ার কিছু নেই। এই স্রাব যোনিপথকে ইনফেকশন থেকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করে। তবে কারও কারও ক্ষেত্রে অতিরিক্ত স্রাবের সংস্পর্শে যৌনাঙ্গে জ্বালাপোড়া হতে পারে। ফলে সেখানে চুলকানি হতে পারে।সমাধানএখানে কিছু সহজ ও কার্যকর ঘরোয়া উপদেশ তুলে ধরা হয়েছে। এসব উপদেশ গর্ভকালীন যোনিপথের সাধারণ চুলকানি নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করতে পারে।

ঠাণ্ডা সেঁকভেজা কাপড় ও বরফ চুলকানি কমাতে সাহায্য করতে পারে। এজন্য বরফ এক টুকরা মোটা সুতি কাপড়ে মুড়িয়ে যৌনাঙ্গের যে স্থানে চুলকাচ্ছে সেখানে সেঁক দিতে পারেন। এভাবে ৫–১০ মিনিট আলতো করে চেপে ধরে রাখুন। এতেও কাজ না হলে, চুলকানি না কমা পর্যন্ত এভাবে আরও কিছুক্ষণ ধরে রাখতে পারেন।নরম সুতি কাপড়এসময়ে সুতির পাতলা অন্তর্বাস পরলে আরাম পেতে পারেন। সুতি কাপড়ের ঢিলেঢালা অন্তর্বাস পরলে ভালো হয়. খুব টাইট বা আঁটসাঁট অন্তর্বাস ও পায়জামা না পরাই ভালো।

চুলকানোর বিকল্প নিয়মচুলকানির তাড়না আসলে সেটি দমিয়ে রাখা কঠিন। কিন্তু চুলকানি ওঠা স্থানে চুলকালে কয়েক মুহূর্ত আরাম লাগলেও তা চুলকানির তাড়নাকে বাড়িয়ে দেয়। এরপর আবার চুলকাতে ইচ্ছে করে। এভাবে অনেক ক্ষেত্রেই চুলকানি একটা চক্রের মতো চলতে থাকে। তা ছাড়া চুলকানোর ফলে ত্বকে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ক্ষত সৃষ্টি হয়। এসবের ভেতর দিয়ে জীবাণু ঢুকে ত্বকে ইনফেকশন ঘটাতে পারে।তাই চুলকানি উঠলেও যৌনাঙ্গ ও যোনিপথ না চুলকানোর সর্বোচ্চ চেষ্টা করুন। চুলকানোর পরিবর্তে আঙুলের ত্বক দিয়ে চুলকানি ওঠা স্থানটি আলতো করে চেপে চেপে নিতে পারেন।

আঘাত ও ইনফেকশন এড়াতে নখ ছোটো করে কেটে নিন এবং সবসময় মসৃণ ও পরিষ্কার রাখুন।মেনথলযুক্ত ক্রিম-লোশনযৌনাঙ্গের বাইরের অংশে মেনথল অথবা ক্যালামাইনযুক্ত ক্রিম ব্যবহার করতে পারেন। এগুলো গর্ভাবস্থায় ব্যবহার করা নিরাপদ এবং চুলকানি থেকে কিছুটা আরাম দিতে পারে।

বেকিং সোডাবেকিং সোডা যৌনাঙ্গের জ্বালাপোড়া ও চুলকানি কমাতে সাহায্য করতে পারে। এজন্য একটা বড় গামলায় কুসুম গরম পানি নিয়ে তাতে ১–২ টেবিল চামচ বেকিং সোডা মিশিয়ে নিন। এবার গামলায় এমনভাবে বসুন যেন আপনার পা দুটো ফাঁকা হয়ে থাকে এবং সোডা মেশানো পানি যৌনাঙ্গের সংস্পর্শে যায়। এভাবে ১০ মিনিট ধরে বসে থাকুন। দিনে দুইবার করে পর পর কয়েকদিন এভাবে বসতে পারেন।

যৌনাঙ্গ ও যোনিপথের পরিচ্ছন্নতা যোনিপথের ভেতরের অংশ পরিষ্কার রাখার জন্য শরীরের নিজস্ব পদ্ধতি রয়েছে। এক্ষেত্রে বাইরে থেকে আলাদা কোনো সাহায্যের প্রয়োজন হয় না। বরং সুগন্ধি সাবান কিংবা অন্য কিছু দিয়ে পরিষ্কার করতে গেলে হিতে বিপরীত হয়ে ইনফেকশন হতে পারে। তাই নিজে নিজে আলাদা করে যোনিপথের ভেতরে পরিষ্কারের চেষ্টা করবেন না।যোনিপথ সুস্থ ও জীবাণুমুক্ত রাখতে নিচের পরামর্শগুলো মেনে চলুন—

\* ভেজা ও স্যাঁতস্যাঁতে জায়গায় ছত্রাক সহজে বংশবৃদ্ধি করে। তাই যৌনাঙ্গ সবসময় পরিষ্কার ও শুকনো রাখুন। যোনিপথের বাইরের অংশটুকু পানি ও সাধারণ সাবান দিয়ে ধোয়ার পরে ভালোমতো শুকিয়ে নিন। কাপড় ভিজে গেলে (যেমন: সাঁতারের অথবা ব্যায়ামের পর) তা দ্রুত পাল্টে ফেলুন।

\* পায়খানা শেষে পরিষ্কারের সময়ে সামনে থেকে পেছনের দিকে মুছে নিন, অর্থাৎ যোনির দিক থেকে পায়ুর দিকে পরিষ্কার করুন৷ এটি পায়ুপথ থেকে যোনিতে ব্যাকটেরিয়া ছড়ানোর সম্ভাবনা কমাতে সাহায্য করবে।

\* যোনিপথে সুগন্ধি সাবান, শাওয়ার জেল, বিশেষ ওয়াশ কিংবা ডুশ ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন। সুগন্ধি ওয়েট টিস্যু অথবা পারফিউমও ব্যবহার করবেন না।

\* ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া কোনো ধরনের অ্যান্টিবায়োটিক ও অ্যান্টিফাঙ্গাল ব্যবহার করবেন না।

শিডিউল অনুযায়ী নিয়মিত ‘ভায়া’ (VIA) পরীক্ষা করুন।সহনীয় তাপমাত্রার পানিবেশি গরম পানি ত্বককে শুষ্ক করে ফেলে, যা থেকে চুলকানি হতে পারে। এজন্য যৌনাঙ্গে গরম পানির ব্যবহার এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন। গোসল ও যৌনাঙ্গ পরিষ্কারের সময়ে কুসুম গরম অথবা স্বাভাবিক তাপমাত্রার কিংবা একটু ঠাণ্ডা পানি বেছে নিন।

ময়েশ্চারাইজারশুষ্ক ত্বকের চুলকানি অনেকটা বাড়িয়ে দিতে পারে। শরীরে পর্যাপ্ত আর্দ্রতা ধরে রাখার মাধ্যমে শুষ্কতা অনেকটাই নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব। আর্দ্রতা ধরে রাখার জন্য আপনি যৌনাঙ্গের বাইরের অংশে ভালো ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করতে পারেন। এক্ষেত্রে ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম অথবা অয়েন্টমেন্ট ব্যবহার করতে পারলে বেশি ভালো হয়।

হাতের কাছে ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম না পেলে ময়েশ্চারাইজিং লোশন ব্যবহার করতে পারেন। সুগন্ধিবিহীন ময়েশ্চারাইজারগুলো বেছে নেওয়ার চেষ্টা করুন। কারণ অনেকসময় সুগন্ধী প্রসাধনসামগ্রী চুলকানি রিঅ্যাকশন ঘটিয়ে চুলকানি বাড়িয়ে দিতে পারে।সাধারণ ময়েশ্চারাইজার কেবল যৌনাঙ্গের বাইরের অংশে ব্যবহার করবেন। যোনিপথে বা যৌনাঙ্গের ভেতরের অংশে ব্যবহারের জন্য যেসব বিশেষ ময়েশ্চারাইজার বানানো হয় তা আমাদের দেশে সবসময় সহজে পাওয়া যায় না। এমন ক্ষেত্রে কোন ধরনের ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করতে পারেন তা ডাক্তারের কাছ থেকে জেনে নিন।

কনডম ও লুব্রিকেন্টকনডম যৌনবাহিত রোগ ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধে সাহায্য করে। তাই সাধারণ অবস্থার মতো গর্ভাবস্থাতেও যৌনমিলনের সময়ে কনডম ব্যবহার করুন।এ ছাড়া যোনি শুষ্ক হয়ে থাকলে চুলকানি হতে পারে। সেক্ষেত্রে যৌনমিলনের সময়ে লুব্রিকেন্ট বা পিচ্ছিলকারক ব্যবহার করতে পারেন।

মানসিক চাপ মোকাবেলা ।মানসিক চাপ যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন। মানসিক চাপ চুলকানি বাড়িয়ে দিতে পারে।অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহারে সতর্কতাঅযাচিতভাবে অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহার করলে ফাঙ্গাল ইনফেকশন হতে পারে। কাজেই চিকিৎসকের পরামর্শ ব্যতীত অ্যান্টিবায়োটিক সেবন করা থেকে বিরত থাকুন। চিকিৎসক আপনাকে অ্যান্টিবায়োটিক দিলে সঠিক ডোজে পর্যাপ্ত সময় সেবন করে ডোজ সম্পন্ন করুন।ঘরোয়া চিকিৎসা শুরু করার পরও চুলকানি না কমলে, অস্বস্তি হলে অথবা যৌনাঙ্গে ইনফেকশনের কোনো লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত ডাক্তারের কাছে যাওয়া উচিত। ডাক্তার আপনাকে পরীক্ষা করবেন এবং ইনফেকশন থাকলে সেই অনুযায়ী যথাযথ চিকিৎসা দিবেন।সময়মতো ইনফেকশনের চিকিৎসা না করলে তা মা ও গর্ভের শিশু উভয়ের জন্যই ক্ষতিকর হতে পারে৷ ইনফেকশন নিয়ে আর্টিকেলের পরবর্তী অংশে বিস্তারিত তুলে ধরা হয়েছে।

ID: 202

Context: গর্ভাবস্থায় যোনীতে চুলকানি

Question: গর্ভাবস্থায় যোনীতে চুলকানি হলে কখন ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে ?

Answer:

সাধারণ কারণগুলো ছাড়াও বিভিন্ন ইনফেকশন অথবা জটিলতা থেকে আপনার যোনিপথে চুলকানি হতে পারে। এসব ক্ষেত্রে অধিকাংশ সময়ই যোনিপথের স্রাবে অস্বাভাবিকতা দেখা যায়। যেমন—

ধূসর স্রাব—ব্যাকটেরিয়াল ভ্যাজাইনোসিসকোনো কারণে যোনিপথে থাকা জীবাণুগুলোর ভারসাম্যে পরিবর্তন হলে যোনিপথের স্বাভাবিক পরিবেশ নষ্ট হয়ে যায়। তখন এই সমস্যা দেখা দিতে পারে। একে ডাক্তারি ভাষায় ‘ব্যাকটেরিয়াল ভ্যাজাইনোসিস’ বলে। এটি কোনো যৌনবাহিত রোগ নয়, তবে যৌন সহবাস করলে এই রোগ হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যেতে পারে।গর্ভাবস্থায় যোনিপথের পরিবেশে পরিবর্তন হয় বলে এই রোগ হওয়ার সম্ভাবনা বাড়তে পারে। এক্ষেত্রে যোনিপথে নিচের লক্ষণগুলো দেখা যেতে পারে—

পাতলা ও ধূসর রঙের স্রাব যাওয়া

স্রাব থেকে অনেকটা পচা মাছের মতো দুর্গন্ধ হওয়া। বিশেষ করে সহবাসের পরে এমন দুর্গন্ধ হয়।

কিছু ক্ষেত্রে ব্যথা, চুলকানি বা জ্বালাপোড়া হওয়া। তবে এই রোগে সাধারণত এমন হয় নাছবি: ধূসর স্রাব ঝুঁকি গর্ভাবস্থায় ব্যাকটেরিয়াল ভ্যাজাইনোসিস হলে চিকিৎসা করানো জরুরি। কেননা গর্ভাবস্থায় এই রোগ হলে অকাল প্রসব এবং কম ওজনের সন্তান প্রসবের ঝুঁকি থাকে। তাই সময়মতো সঠিক চিকিৎসা করানো খুব গুরুত্বপূর্ণ।

তা ছাড়া এই রোগ এইচআইভি ও অন্যান্য যৌনবাহিত রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিও বাড়িয়ে দেয়। এসব থেকে আপনার ‘পেলভিক ইনফ্ল্যামেটরি ডিজিজ’ হবার সম্ভাবনা থাকে, যা আপনার পরবর্তী গর্ভধারণকে কঠিন করে তুলতে পারে।করণীয় এই রোগের কোনো লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিন। ডাক্তার আপনাকে গর্ভাবস্থার জন্য উপযুক্ত অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহারের পরামর্শ দিতে পারেন। এক্ষেত্রে মুখে খাওয়ার ট্যাবলেট কিংবা মাসিকের রাস্তায় দেওয়ার ক্রিম অথবা জেল ব্যবহারের পরামর্শ দেওয়া হতে পারে। সেই সাথে—যোনিপথের পরিচ্ছন্নতার উপদেশগুলো মেনে চলুন।

সহবাসের সময়ে সঠিকভাবে কনডম ব্যবহার করুন

একাধিক যৌন সঙ্গীর সাথে সহবাস এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন সাদা রঙের চাকা চাকা স্রাব—ফাঙ্গাল ইনফেকশনগর্ভাবস্থায় হরমোনের পরিবর্তনসহ কিছু কারণে ফাঙ্গাল ইনফেকশনের সম্ভাবনা বেড়ে যায়। এটি অনেকের কাছে ‘ঈস্ট ইনফেকশন’ নামেও পরিচিত।এক্ষেত্রে অস্বাভাবিক ধরনের সাদা স্রাব হতে পারে। এসময়ে নিচের লক্ষণগুলো দেখা যেতে পারে—

\* অতিরিক্ত পরিমাণে দই অথবা পনিরের মতো সাদা ও চাকা চাকা স্রাব যাওয়া. স্রাবে সাধারণত গন্ধ থাকে না

\* যোনিপথের আশেপাশে প্রচুর চুলকানি বা জ্বালাপোড়া হওয়া

\* প্রস্রাব ও সহবাসের সময়ে ব্যথা কিংবা অস্বস্তি হওয়া , সাদা রঙের চাকা চাকা স্রাব । যোনিপথে কোনো কারণে উপকারী জীবাণুর সংখ্যা কমে গিয়ে এক ধরনের ফাঙ্গাসের সংখ্যা বেড়ে গেলে এই রোগ দেখা দিতে পারে।গর্ভাবস্থায় যোনিপথের পরিবেশে পরিবর্তন আসার ফলে এই রোগের ঝুঁকি বেড়ে যায়।

অন্যান্য যেসব বিষয় এর ঝুঁকি বাড়াতে পারে—

\* ডায়াবেটিস থাকলে

\* গর্ভধারণের আগে হরমোনযুক্ত জন্ম নিয়ন্ত্রণ পিল বা বড়ি সেবন করলে

\* রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে গেলে

\* কোনো অসুস্থতার জন্য সম্প্রতি অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহার করে থাকলে। অ্যান্টিবায়োটিক মাসিকের রাস্তার ভালো জীবাণুকে মেরে ফেলতে পারে। সেই সুযোগে ফাঙ্গাস অনেক বংশবিস্তার করলে এই রোগ দেখা দিতে পারে।গুরুতর ক্ষেত্রে ফাঙ্গাল ইনফেকশন থেকে আপনার যোনিপথ ফুলে যেতে পারে এবং সেখানে ক্ষত হতে পারে। ক্ষত থেকে অন্য ইনফেকশনের ঝুঁকিও বাড়তে পারে।

করণীয়?

গর্ভাবস্থায় ফাঙ্গাল ইনফেকশন হলে ভয়ের কিছু নেই। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী দ্রুত চিকিৎসা নিলে এটি সহজেই সেরে যায়। এক্ষেত্রে ডাক্তার মাসিকের রাস্তায় ঢোকানোর ঔষধ বা ক্রিম দিতে পারেন। সাধারণত চিকিৎসা শুরু করার ১–২ সপ্তাহের মধ্যেই এই ধরনের ফাঙ্গাল ইনফেকশন সেরে যায়।উল্লেখ্য, সব ধরনের অ্যান্টিফাঙ্গাল ঔষধ গর্ভাবস্থায় ব্যবহারের জন্য নিরাপদ নয়। যেমন, গর্ভাবস্থায় মুখে খাওয়ার কিছু অ্যান্টিফাঙ্গাল (যেমন: ফ্লুকোনাজোল) সেবনের ফলে গর্ভের শিশুর জন্মগত ত্রুটির আশঙ্কা থাকে। তাই নিজে নিজে ঔষধ কিনে চিকিৎসা শুরু করবেন না। ডাক্তারকে অবশ্যই আপনার গর্ভাবস্থা সম্পর্কে অবগত করবেন।অ্যান্টিফাঙ্গাল চিকিৎসার পাশাপাশি পুনরায় ইনফেকশন হওয়া প্রতিরোধে যোনিপথের পরিচ্ছন্নতার উপদেশগুলো মেনে চলুন।

যৌনবাহিত ইনফেকশনকিছু যৌনবাহিত ইনফেকশন হলে যোনিপথে চুলকানি হতে পারে। যেমন: গনোরিয়া, ক্ল্যামিডিয়া ও ট্রিকোমোনায়াসিস। এসব রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে কনডম জাতীয় সুরক্ষা ছাড়া সহবাস করলে আপনার মধ্যেও এগুলো ছড়িয়ে পড়তে পারে। কিছু যৌনবাহিত রোগ মা ও গর্ভের শিশুর বিভিন্ন মারাত্মক জটিলতা সৃষ্টি করতে পারে। তাই এমন ইনফেকশনের কোনো লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া জরুরি।যৌনবাহিত রোগে যোনিপথে চুলকানির পাশাপাশি যেসব লক্ষণ থাকতে পারে—

\* অস্বাভাবিক গন্ধ কিংবা দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব

\* সবুজ, হলুদ, লালচে অথবা ধূসর রঙের স্রাব

\* যোনিপথের আশেপাশে ব্যথা অথবা চুলকানি

\* প্রস্রাবের সময়ে ব্যথা ও জ্বালাপোড়া হওয়া

\* যৌনাঙ্গে জ্বালাপোড়া হওয়া বা লালচে হয়ে যাওয়া: সবুজ ও হলুদের মিশ্র রঙের স্রাব

লালচে রঙের স্রাব ঝুঁকি

\* যৌনবাহিত ইনফেকশন আপনার জরায়ুসহ প্রজননতন্ত্রের বিভিন্ন জায়গায় ইনফেকশন ঘটাতে পারে।

সেখান থেকে নানান দীর্ঘমেয়াদি জটিলতা সৃষ্টি হতে পারে।গর্ভাবস্থায় গনোরিয়া ও ক্ল্যামিডিয়ার মতো ইনফেকশন হলে গর্ভের শিশুর নানান মারাত্মক জটিলতার ঝুঁকি বাড়াতে পারে। গর্ভের শিশুর অকাল প্রসব, কম ওজন নিয়ে জন্মানো, সময়ের আগে গর্ভবতীর পানি ভেঙে যাওয়া ও গর্ভপাতের মতো মারাত্মক জটিলতার সাথে এসব যৌনবাহিত ইনফেকশনের সম্পর্ক পাওয়া গিয়েছে।করণীয়যৌনবাহিত ইনফেকশনের যেকোনো লক্ষণ দেখা দিলে দেরি না করে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে। ডাক্তার আপনাকে গর্ভাবস্থার জন্য নিরাপদ এমন অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহারের পরামর্শ দিবেন৷

এসব ইনফেকশন সহবাসের মাধ্যমে ছড়ায়, তাই আপনার পাশাপাশি আপনার সঙ্গীরও চিকিৎসা করানো জরুরি। সঙ্গীর ইনফেকশনের চিকিৎসা না করলে তার কাছ থেকে পুনরায় আপনার ইনফেকশন হতে পারে। এ ছাড়া চিকিৎসার পরও, বিশেষ করে কনডম ছাড়া সহবাস করলে, পুনরায় এসব রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। তাই কনডম ব্যবহারের মতো নিরাপদ শারীরিক সম্পর্কের নিয়ম মানা গুরুত্বপূর্ণ।

ID: 210

Context: গর্ভাবস্থায় ডিপ ভেইন থ্রম্বোসিস বা শিরায় রক্ত জমাট বাঁধার

Question: গর্ভাবস্থায় ডিপ ভেইন থ্রম্বোসিস বা শিরায় রক্ত জমাট বাঁধার সমস্যা কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় অনেকেরই পায়ে পানি আসে অথবা মুখ ফুলে যায়। এগুলো সাধারণত গর্ভাবস্থার কমন সমস্যা এবং তেমন কোনো জটিলতা সৃষ্টি করে না। তবে পা ফুলে যাওয়া কখনো কখনো ডিপ ভেইন থ্রম্বোসিস নামক রোগের প্রাথমিক লক্ষণ হতে পারে।গর্ভাবস্থায় অনেকেরই পায়ে পানি আসে অথবা মুখ ফুলে যায়। এগুলো সাধারণত গর্ভাবস্থার কমন সমস্যা এবং তেমন কোনো জটিলতা সৃষ্টি করে না। তবে পা ফুলে যাওয়া কখনো কখনো ডিপ ভেইন থ্রম্বোসিস নামক রোগের প্রাথমিক লক্ষণ হতে পারে।এটি একটি মারাত্মক সমস্যা যা থেকে প্রাণঘাতী জটিলতা তৈরি হতে পারে। এই রোগের লক্ষণ দেখা দিলে সাথে সাথে হাসপাতালের জরুরি বিভাগে যেতে হবে।

ID: 211

Context: গর্ভাবস্থায় ডিপ ভেইন থ্রম্বোসিস বা শিরায় রক্ত জমাট বাঁধার

Question: ডিপ ভেইন থ্রম্বোসিস কী ?

Answer:

ডিপ ভেইন থ্রম্বোসিস বা ডিভিটি হচ্ছে একটি মারাত্মক রোগ যেখানে আপনার রক্তনালীগুলোতে, বিশেষ করে পায়ের গভীর শিরাতে রক্ত জমাট বেঁধে যায়। পা ছাড়াও পেলভিস বা শ্রোণিদেশ এবং হাতে ডিভিটি হতে পারে।এটি গর্ভাবস্থায় খুব একটা কমন সমস্যা নয়। প্রতি হাজারে মাত্র ২–১ নারীর মধ্যে এই সমস্যাটি দেখা দেয়।তবে গর্ভকালীন ও প্রসব পরবর্তী ৪ থেকে ৬ সপ্তাহ পর্যন্ত অন্যদের তুলনায় মায়েদের ডিভিটি হওয়ার ঝুঁকি প্রায় পাঁচ গুণ বেশি থাকে।

ID: 212

Context: গর্ভাবস্থায় ডিভিটি

Question: গর্ভাবস্থায় কেন ডিভিটি বেশি হয় ?

Answer:

গর্ভকালীন সময়ে নারীদেহে রক্ত সহজে জমাট বাঁধার প্রবণতা দেখা দেয়; যাতে পরবর্তীতে প্রসবকালীন সময়ে রক্তক্ষরণ কম হয়। আবার পেটে বাচ্চা বড় হওয়ার সাথে সাথে পেলভিস বা শ্রোণিদেশে চাপ বাড়তে থাকে, ফলে পায়ে রক্ত চলাচল কমে যায়। এ ছাড়া এ সময়টায় তুলনামূলক বেশি বিশ্রামে থাকতে হয়। এসব কারণে গর্ভকালীন ও প্রসব পরবর্তী ৬ সপ্তাহ পর্যন্ত নারীদের ডিভিটি এর ঝুঁকি বেশি থাকে।

ID: 213

Context: গর্ভাবস্থায় ডিভিটি

Question: গর্ভাবস্থায় ডিভিটি এর লক্ষণসমূহ ?

Answer:

ডিভিটি এর লক্ষণগুলো সাধারণত যেকোনো এক পায়েই প্রকাশ পায়। তবে অনেকসময় দুই পায়েও লক্ষণ দেখা দিতে পারে। যেহেতু গর্ভাবস্থায় পা ফুলে যাওয়া অথবা পায়ে অস্বস্তি বোধ হওয়া বেশ কমন সমস্যা, তাই কোনটি সাধারণ পা ফোলা আর কোনটি ডিভিটি তা চিনতে পারা জরুরি।ডিভিটি এর লক্ষণসমূহ হচ্ছে—

\* এক পায়ে, বিশেষ করে গোড়ালি, পায়ের নিচের অর্ধেকের পেছনের অংশ বা উরু হঠাৎ ফুলে যাওয়া এবং ব্যথা করা

\* হাঁটলে কিংবা দাঁড়িয়ে থাকলে অনবরত ব্যথা করা

\* আক্রান্ত স্থান গরম হয়ে থাকা

\* চাপ দিলে ব্যথা পাওয়া

\* আক্রান্ত স্থানের চামড়া লালচে হয়ে যাওয়া।

এই লক্ষণগুলো দেখা দিলে সাথে সাথে নিকটস্থ হাসপাতালে যেতে হবে। সাধারণত পায়ের আলট্রাসাউন্ড স্ক্যান পরীক্ষার মাধ্যমে ডিভিটি শনাক্ত করা হয়ে থাকে।

ID: 214

Context: গর্ভাবস্থায় ডিভিটি

Question: গর্ভাবস্থায় ডিভিটি এর ঝুঁকি কাদের বেশি ?

Answer:

আপনার ডিভিটি হওয়ার ঝুঁকি তুলনামূলক বেশি কি না তা যেভাবে বুঝতে পারবেন—

\* যদি আপনার অথবা আপনার পরিবারের কারো এর আগে রক্ত জমাট বাঁধার সমস্যা হয়ে থাকে

\* গর্ভধারণকালে আপনার বয়স ৩৫ এর বেশি হয়

\* আপনার ওজন অনেক বেশি হয় (বিএমআই ৩০ বা তার বেশি হয়)

\* যদি কিছুদিন আগেই আপনার কোনো মারাত্মক ইনফেকশন অথবা গুরুতর ইনজুরি বা জখম হয়ে থাকে

\* আপনার থ্রম্বোফিলিয়া রোগ থাকে। কেননা এই রোগে সহজেই রক্ত জমাট বেঁধে যায়

\* আপনার ডায়াবেটিস থাকে

\* আপনার গর্ভে যমজ সন্তান থাকে অথবা গর্ভকালীন ও প্রসবজনিত কোনো জটিলতা থাকে

\* গর্ভধারণ করার জন্য হরমোন জাতীয় ঔষধ ব্যবহার করে ফার্টিলিটি চিকিৎসা নিয়ে থাকেন

\* সিজারিয়ান অপারেশনের প্রয়োজন হয়

\* আপনার ধূমপানের অভ্যাস থেকে থাকে

\* আপনার পানিশূন্যতা থাকে

\* পায়ের শিরাগুলো যদি লাল হয়ে ফুলে যায় এবং মারাত্মক ব্যথা করে। এটিকে ভেরিকোজ ভেইন বলে ।

ID: 216

Context: গর্ভাবস্থায় ডিভিটি

Question: গর্ভাবস্থায় ডিভিটি থেকে হওয়া জটিলতা কি কি ?

Answer:

ডিভিটি থেকে হওয়া একটি প্রাণনাশক জটিলতা হচ্ছে ‘পালমোনারি এম্বোলিজম’। এই রোগে জমাট বাঁধা রক্ত অথবা অন্য যেকোনো পদার্থ দ্বারা ফুসফুসের রক্তনালী বন্ধ হয়ে যায়। ফলে ফুসফুসে রক্ত চলাচলে বাঁধা সৃষ্টি হয়। যত তাড়াতাড়ি সম্ভব এই রোগের চিকিৎসা করতে হয়; তা না হলে রোগীর মৃত্যুও হতে পারে। যে লক্ষণগুলোর মাধ্যমে পালমোনারি এম্বোলিজম সন্দেহ করা যায়—

\* হঠাৎ শ্বাসকষ্ট শুরু হলে

\* হঠাৎ অনেক বেশি কাশি হতে থাকলে এবং কাশির সাথে রক্ত গেলে

\* শ্বাস নেওয়ার সময় বুকের পাঁজরে ব্যথা অনুভব করলে

\* বুকের যেকোনো এক পাশে কিংবা স্তনের নিচে তীক্ষ্ণ বা সূচালো ব্যথা হতে থাকলে

\* বুকে জ্বালাপোড়া, কামড়ানো কিংবা বুক ভার হয়ে আসছে এমন মনে হলে

\* শ্বাসপ্রশ্বাসের গতি স্বাভাবিকের চেয়ে দ্রুত হয়ে গেলে

\* পালস বা হার্টবিট বেড়ে গেলে

ID: 217

Context: গর্ভাবস্থায় ডিভিটি

Question: গর্ভাবস্থায় ডিভিটি হলে করনীয় কি কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় ডিভিটি শনাক্ত হলে ‘লো-মলিক্যুলার ওয়েট হেপারিন’ ইনজেকশন দেওয়া হয়ে থাকে। এটি আপনার জমাট বাঁধা রক্তপিণ্ডগুলোকে আর বড় হতে দেয় না। ফলে শরীরের স্বাভাবিক প্রক্রিয়ার মাধ্যমেই এটি রক্তে মিশে যায়।প্লাসেন্টা বা অমরায় হেপারিন প্রবেশ করতে পারে না বিধায় মায়ের রক্তপ্রবাহ থেকে শিশুর শরীরে হেপারিন প্রবেশের কোনো সম্ভাবনা নেই।তাই গর্ভাবস্থায় হেপারিন গর্ভের শিশুর কোনো ক্ষতি করে না। হেপারিন নেওয়া অবস্থায় শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোও নিরাপদ।এই ইনজেকশন আপনার ভবিষ্যতে আবারও ডিভিটি ও পালমোনারি এম্বোলিজম হওয়ার ঝুঁকি কমায়।

সাধারণত গর্ভাবস্থার বাকি সময়টুকু এবং প্রসবের পর ৬ সপ্তাহ পর্যন্ত এই ইনজেকশন গ্রহণ করতে হয়। প্রসব ব্যথা একবার শুরু হয়ে গেলে আর হেপারিন ইনজেকশন নেওয়া যাবে না। যদি সিজারিয়ান সেকশনের পরিকল্পনা করা থাকে তাহলে অপারেশনের ২ ঘন্টা আগে থেকেই হেপারিন ইনজেকশন নেওয়া বন্ধ করে দিতে হবে।ডিভিটি এর জন্য অবশ্যই হাসপাতালে গিয়ে চিকিৎসা নিতে হবে। তবে এর পাশাপাশি নিজেকেও কিছু নিয়ম মেনে চলতে হবে— যতটুকু সম্ভব শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকতে হবে

ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে

সুষম খাবার খেতে হবে

ID: 218

Context: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট

Question: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট হতে পারে কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় আপনার শরীরের বিভিন্ন পরিবর্তনের কারণে হওয়া সমস্যাগুলোর মধ্যে শ্বাসকষ্ট অন্যতম। এসময় এমন শ্বাসকষ্ট হওয়া অস্বাভাবিক না। তবে কখনো কখনো আপনার হৃৎপিণ্ড ও ফুসফুসের রোগও এর পেছনে দায়ী হতে পারে। সেক্ষেত্রে পরীক্ষার মাধ্যমে সে সম্পর্কে নিশ্চিত হতে হবে।গর্ভাবস্থায় আপনার শরীরের বিভিন্ন পরিবর্তনের কারণে হওয়া সমস্যাগুলোর মধ্যে শ্বাসকষ্ট অন্যতম। এসময় এমন শ্বাসকষ্ট হওয়া অস্বাভাবিক না। তবে কখনো কখনো আপনার হৃৎপিণ্ড ও ফুসফুসের রোগও এর পেছনে দায়ী হতে পারে। সেক্ষেত্রে পরীক্ষার মাধ্যমে সে সম্পর্কে নিশ্চিত হতে হবে।শ্বাসকষ্ট আপনার অস্বস্তির পাশাপাশি ঘুমেও বিঘ্ন ঘটাতে পারে। গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট হলে করণীয় কী এবং কখন জরুরি ভিত্তিতে চিকিৎসা নিতে হবে, তা এই আর্টিকেলটিতে তুলে ধরা হয়েছে।

ID: 219

Context: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট

Question: গর্ভাবস্থায় যেভাবে বুঝবেন আপনার শ্বাসকষ্ট হচ্ছে ?

Answer:

গর্ভবতী মায়েরা শ্বাসকষ্টকে এভাবে বর্ণনা করে থাকেন—

\* স্বাভাবিকভাবে শ্বাস নিতে পারছেন না। শ্বাস নেওয়ার জন্য অধিক পরিশ্রম করতে হচ্ছে।

\* গলা ও বুক চেপে আসছে মনে হচ্ছে।

\* পর্যাপ্ত বাতাস বা অক্সিজেন পাচ্ছে না মনে হচ্ছে, অর্থাৎ বুক ভরে শ্বাস নিতে পারছেন না।

ID: 220

Context: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট

Question: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট কখন হতে পারে ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট অনেক কারণেই হতে পারে। তাই কারণ ভেদে প্রায় সব ত্রৈমাসিকেই আপনার শ্বাসকষ্ট হতে পারে।গর্ভাবস্থার শুরুর দিকে হরমোনের তারতম্য শ্বাসপ্রশ্বাসকে পরিবর্তন করে। এসময় আপনার অতিরিক্ত ক্লান্তি থেকেও মনে হতে পারে আপনার অতিরিক্ত অক্সিজেন প্রয়োজন। গর্ভাবস্থার মাঝের দিকে আপনার জরায়ুর বৃদ্ধিতে আপনার শ্বাসতন্ত্র ও রক্ত সংবহনতন্ত্রের বেশ কিছু পরিবর্তন হয়। এতে করে আপনার শ্বাসকষ্ট হতে পারে।

আবার গর্ভাবস্থার শেষের দিকে শ্বাসকষ্ট অনেকটা বেড়ে যেতে পারে। কারণ ৩১ থেকে ৩৪ সপ্তাহের মধ্যে আপনার বাড়ন্ত শিশু অনেক বেশি জায়গা নিয়ে ফেলে। এতে করে বুক ও পেটের মাঝামাঝি থাকা ডায়াফ্রাম নামের শ্বাসপ্রশ্বাসের সাহায্যকারী পেশিতে চাপ পড়ে এবং শ্বাসকষ্ট হয়।তবে গর্ভাবস্থার শেষ সপ্তাহে আপনার শ্বাসকষ্ট কিছুটা কমতে পারে। কারণ এসময় ডেলিভারির জন্য আপনার শিশু কিছুটা নিচে নামতে শুরু করে। ফলে শ্বাস নেওয়ার জন্য কিছুটা বাড়তি জায়গা পাওয়া যায়।

ID: 221

Context: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট

Question: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট কারণ কি কি ?

Answer:

নিচের কারণগুলোর ফলে গর্ভাবস্থায় আপনার শ্বাসকষ্ট হতে পারে—

\* বাড়ন্ত জরায়ু: গর্ভাবস্থায় জরায়ুর আকার বেড়ে যাওয়ার কারণে তা পেটের ওপর চাপ দেয়। ফলে উপরের দিকে থাকা ফুসফুসের ওপর-ও কিছুটা চাপ পড়ে। এতে করে ফুসফুসের অক্সিজেন বিনিময়ের স্থানটি সংকুচিত হয়ে আসে। এ কারণে শ্বাস নিতে কিছুটা কষ্ট হয়।

\* হরমোনের পরিবর্তন: গর্ভাবস্থায় আপনার শরীরে বেশ কিছু হরমোনের পরিমাণ বেড়ে যায়। এর মধ্যে প্রোজেস্টেরন হরমোন অন্যতম। শরীরে প্রোজেস্টেরন এর মাত্রা বেড়ে গেলে তা শ্বাসপ্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতিকে বাড়িয়ে দেয়। ফলে অনেকে শ্বাসকষ্ট অনুভব করেন। সাধারণত গর্ভাবস্থার শুরু থেকেই শরীরে প্রোজেস্টেরন হরমোনের মাত্রা বাড়তে থাকে, তাই এসময়-ও অনেকের শ্বাসকষ্ট শুরু হতে পারে।যমজ শিশু বা একের অধিক সন্তান ধারণ করলে আপনার জরায়ু অধিক জায়গা দখল করবে। সেক্ষেত্রে আপনার ফুসফুস প্রসারণের জন্য আরও কম জায়গা পাবে এবং এতে শ্বাসকষ্ট হতে পারে।

\* অতিরিক্ত ওজন বৃদ্ধি: গর্ভাবস্থায় আপনার অতিরিক্ত ওজন বাড়লে সেটি থেকেও বিভিন্ন স্বাস্থ্য জটিলতা হতে পারে। এর মধ্যে শ্বাসকষ্ট অন্যতম।

অন্যান্য রোগ: গর্ভাবস্থা সম্পর্কিত কারণ ছাড়াও বিভিন্ন রোগের কারণেও আপনার শ্বাসকষ্ট হতে পারে। যেমন: রক্তশূন্যতা, প্রি-এক্লাম্পসিয়া, পালমোনারি এমবোলিজম, অ্যাজমা বা হাঁপানি, নিউমোনিয়া, কোভিড-১৯।এ ছাড়াও নিচের কারণগুলোও আপনার শ্বাসকষ্টের পেছনে দায়ী হতে পারে—

\* এলার্জি

\* দুশ্চিন্তা

\* থাইরয়েডের সমস্যা

কোনো কারণে শ্বাসনালীতে কিছু আটকে গেলেগর্ভাবস্থায় যেকোনো কারণে আপনার শ্বাসকষ্ট হলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

ID: 222

Context: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট

Question: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট চিকিৎসা কি কি ?

Answer:

অন্য যেকোনো রোগ বা সমস্যার কারণে যদি আপনার শ্বাসকষ্ট না হয়ে থাকে, সেক্ষেত্রে আপনার বিশেষ কোনো চিকিৎসার তেমন প্রয়োজন হবে না। তবে শ্বাসকষ্ট নিয়ে আপনার যেকোনো সমস্যা বা অস্বস্তির কথা গর্ভকালীন চেকআপের সময় আপনার চিকিৎসককে বলুন।এসময় চিকিৎসক নিচের বিষয়গুলো পর্যবেক্ষণ করবেন—

\* আপনার হার্টরেট এবং শ্বাসপ্রশ্বাসের হার চেক করবেন

\* আপনার কী রকম ব্যায়াম বা কাজকর্ম করা উচিত সে সম্পর্কে ধারণা দিবেন

\* আপনার শ্বাসকষ্টের পেছনে অন্য কোনো রোগ থাকলে সেটি নির্ণয় করবেন এবং সেই অনুযায়ী চিকিৎসা দিবেন

\* শ্বাস কষ্ট নিয়ে আপনার কোনো জিজ্ঞাসা থাকলে সেটির উত্তর দিবেন

\* প্রয়োজনে আপনাকে কোনো বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের কাছে পাঠাবেন

ID: 223

Context: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট

Question: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট প্রতিকার কি কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থার কারণে শ্বাসকষ্ট হলে সেটি সাধারণত প্রতিরোধ করা যায় না। তবে শ্বাসকষ্ট বোধ করলে নিচের ঘরোয়া পদ্ধতি অবলম্বন করে স্বস্তি পেতে পারেন—

\* নিজেকে শান্ত করুন: যেকোনো কিছু নিয়ে দুশ্চিন্তা করলে শ্বাসকষ্ট বেড়ে যেতে পারে। কাজেই শ্বাসকষ্ট হলে প্রথমেই নিজেকে শান্ত করার চেষ্টা করুন।

\* যেকোনো কাজ ধীরে সুস্থে করুন: কোনো ভারী কাজ বা ব্যায়াম করার ফলে যদি আপনার শ্বাসকষ্ট হয়, সবার আগে কাজটি থামান। কাজের মাঝে বিরতি নিন।

\* অবস্থানের পরিবর্তন করুন: সোজা হয়ে বসুন। প্রয়োজনে কাঁধের সাহায্যে হেলান দিন। বুকে চাপ অনুভব করলে এতে করে তা কিছুটা কমতে পারে।

\* দেহভঙ্গি খেয়াল করুন: শ্বাসকষ্ট অনুভব করলে আপনার দুই হাত কিছুক্ষণ মাথার উপরে তুলে ধরে রাখুন। এতে করে আপনার পাঁজরের ওপর চাপ কমে আপনার শ্বাস নিতে সুবিধা হবে।

\* সঠিক পজিশনে ঘুমান: রাতে ঘুমানোর সময় অতিরিক্ত বালিশ দিয়ে কোমর থেকে মাথা কিছুটা উঁচু করে ঘুমান। এ ধরনের অবস্থাকে ডাক্তারি ভাষায় ‘প্রপড আপ পজিশন’ বলে। এতে করে ঘুমানোর সময় আপনার ফুসফুসের ওপর চাপ কম পড়ে।

\* শ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়াম করুন: শ্বাসপ্রশ্বাসের ব্যায়াম আপনাকে গভীরভাবে শ্বাস নিতে সাহায্য করে। এর পাশাপাশি আপনি অনেকটা রিল্যাক্স হবেন।

\* ওজনের দিকে লক্ষ্য রাখুন: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত ওজন কমাতে চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে চলুন। আপনার গর্ভকালীন চেকআপের সময় চিকিৎসক বলে দিবেন কতটুকু ওজন বাড়া আপনার জন্য স্বাভাবিক। সে অনুযায়ী ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন।জরুরি অবস্থা

\* কোনো কাজ (যেমন: সিঁড়ি দিয়ে উঠা, ভারী কিছু আলগানো) এসব করার সময়ে হালকা শ্বাসকষ্ট হলে খেয়াল করুন বিশ্রাম নিলে তা প্রশমিত হয়ে যায় কি না। যদি বিশ্রামের পরও ঠিক না হয় অথবা আপনার নিচের এক বা একাধিক লক্ষণ দেখা যায়, সেটিকে জরুরি অবস্থা মনে করে দ্রুত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন

\* তীব্র শ্বাসকষ্ট হলে

\* শ্বাসকষ্টের সাথে কাশি হলে

\* কথা বলার সময় একটা পূর্ণ বাক্য শেষ করতে না পারলে

\* বুক ব্যথার সাথে শ্বাসকষ্ট হলে

\* জ্বরের সাথে শ্বাসকষ্ট হলে

\* আপনার হাত পায়ের আঙুল, ঠোঁট নীল বর্ণ ধারণ করা শুরু করলে

\* শ্বাসকষ্টের সাথে মুখ, পেট ফুলে গেলে (অ্যালার্জির কারণে এমনটা হতে পারে)

\* হঠাৎ করেই শ্বাসকষ্ট শুরু হলে

ID: 224

Context: গর্ভাবস্থায় স্ট্রেচ মার্ক বা ফাটা দাগ

Question: গর্ভাবস্থায় স্ট্রেচ মার্ক বা ফাটা দাগ হতে পারে কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় একজন নারীর শরীরে যেসকল পরিবর্তন আসে তার একটি হচ্ছে শরীরের ফাটা দাগ বা স্ট্রেচ মার্ক। মা ও শিশুর স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর না হলেও স্ট্রেচ মার্ক থেকে চুলকানি হতে পারে—যা বেশ অস্বস্তিকর। এ ছাড়া অনেকেই মনে করেন স্ট্রেচ মার্ক সৌন্দর্যহানির কারণ এবং এগুলো নিয়ে হীনম্মন্যতায় ভোগেন।গর্ভাবস্থায় একজন নারীর শরীরে যেসকল পরিবর্তন আসে তার একটি হচ্ছে শরীরের ফাটা দাগ বা স্ট্রেচ মার্ক। মা ও শিশুর স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর না হলেও স্ট্রেচ মার্ক থেকে চুলকানি হতে পারে—যা বেশ অস্বস্তিকর। এ ছাড়া অনেকেই মনে করেন স্ট্রেচ মার্ক সৌন্দর্যহানির কারণ এবং এগুলো নিয়ে হীনম্মন্যতায় ভোগেন।

ID: 225

Context: গর্ভাবস্থায় স্ট্রেচ মার্ক বা ফাটা দাগ

Question: গর্ভাবস্থায় স্ট্রেচ মার্ক হওয়ার কারণ কি ?

Answer:

গর্ভকালীন সময়ে একজন মায়ের ওজন বৃদ্ধি পায়। একেকজন নারীর ক্ষেত্রে এই বৃদ্ধির পরিমাণ একেক রকম হতে পারে। স্বাভাবিকের তুলনায় ওজন বেশি বেড়ে গেলে আপনার শরীর তাড়াতাড়ি প্রসারিত হয়। তবে এই প্রসারণের সাথে তাল মিলিয়ে আপনার চামড়া বা ত্বক প্রসারিত হতে পারে না। ফলে ত্বকের মাঝের স্তরটিতে অতিরিক্ত টান পড়ে এবং এটি ফেটে যায়।

গর্ভাবস্থায় হরমোনের পরিবর্তন স্ট্রেচ মার্ক হওয়ার আরেকটি কারণ হতে পারে। এই পরিবর্তনের ফলে অনেকসময় আপনার ত্বকের কোলাজেন তন্তু দুর্বল হয়ে যায়।কোলাজেন তন্তু হলো ত্বকের একটি উপাদান যা চামড়া বা ত্বকের স্থিতিস্থাপকতা রক্ষা করে, অর্থাৎ একটা নির্দিষ্ট সীমা পর্যন্ত চামড়া প্রসারিত হওয়ার পর পুনরায় তাকে পূর্বের অবস্থায় ফেরত আসতে সহায়তা করে।কিন্তু কোলাজেন তন্তু দুর্বল হয়ে গেলে তার এই ক্ষমতা কমে আসে, ফলে গর্ভাবস্থায় শরীর যখন প্রসারিত হতে শুরু করে এই তন্তু সহজেই ভেঙে যায় এবং স্ট্রেচ মার্ক বা ফাটা দাগ তৈরি হয়।

তবে এই কারণটি নিয়ে বিশেষজ্ঞদের মধ্যে এখনো মতানৈক্য আছে।এ ছাড়া যাদের পরিবারে গর্ভবতী নারীদের মধ্যে স্ট্রেচ মার্ক কমন অথবা যাদের গর্ভে যমজ বাচ্চা আছে কিংবা যাদের গর্ভকালে ‘পলিহাইড্রামনিওস’ এর সমস্যা দেখা দেয় তাদের গায়ে স্ট্রেচ মার্ক দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা বেশি। পলিহাইড্রামনিওস হলে গর্ভের শিশুর চারদিকে অতিরিক্ত তরল বা অ্যামনিওটিক তরল জমে যায়।

ID: 226

Context: গর্ভাবস্থায় স্ট্রেচ মার্ক বা ফাটা দাগ

Question: গর্ভাবস্থায় স্ট্রেচ মার্ক বা ফাটা দাগ প্রতিরোধের উপায় কি ?

Answer:

স্ট্রেচ মার্ক পুরোপুরি প্রতিরোধযোগ্য নয়। তবে কিছু সহজ নিয়ম মেনে চলে গর্ভাবস্থায় চামড়ায় অতিরিক্ত স্ট্রেচ মার্ক বা ফাটা দাগ পড়ার সম্ভাবনা কমানো যেতে পারে। যেমন—

এক্ষেত্রে সবচেয়ে ভালো উপায় হলো ত্বকের নমনীয়তা বজায় রাখা। নমনীয়তা বজায় রাখতে ও ত্বককে মজবুত করতে কোলাজেন তন্তুর উপস্থিতি নিশ্চিত করতে হবে। এর জন্য কোলাজেন সমৃদ্ধ খাবার বেশি করে খেতে হবে। যেমন: মাংস, মাছ, সবুজ শাকসবজি, আমড়া, পেয়ারা, কমলা। ভিটামিন সি সমৃদ্ধ ফলমূল আমাদের শরীরে কোলাজেন তৈরিতে ভূমিকা রাখে।ত্বক শুষ্ক থাকলে ফাটার প্রবণতা বেশি থাকে। তাই ত্বকের আর্দ্রতা ধরে রাখতে নিয়মিত ময়েশ্চারাইজার বা লোশন ব্যবহারের বিকল্প নেই। ক্রিমের পরিবর্তে অলিভ ওয়েল-ও ব্যবহার করা যাবে।

সাধারণত শরীরের যেসকল অংশে চামড়া প্রসারিত হওয়ার কারণে ফাটা দাগ দেখা দেয় সেসব জায়গায় নিয়মিত লোশন বা তেল মালিশ করতে পারেন।পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান করার অভ্যাস করতে হবে। পর্যাপ্ত পানি পান করলে ত্বক সতেজ থাকে। একজন সুস্থ-স্বাভাবিক গর্ভবতী নারীর প্রতিদিন গড়ে ২–৩ লিটার পানি পান করা প্রয়োজন। কাপ কিংবা গ্লাসের হিসাবে আপনাকে সারাদিনে মোট ৮–১২ গ্লাস পানি পান করতে হবে। তবে এই বিষয়ে কখনো যদি ডাক্তার কোনো বিশেষ পরামর্শ দিয়ে থাকেন তাহলে সেটিই অনুসরণ করবেন।নিয়মিত ব্যায়াম করলে শরীরের রক্ত সরবরাহ ব্যবস্থা ভালো হয়, যা ত্বকের সুস্থতা নিশ্চিত করে।

তাই গর্ভাবস্থায় নিয়মিত ব্যায়াম করার অভ্যাস গড়ে তুলুন।স্ট্রেচ মার্ক প্রতিরোধের আরেকটি উপায় হচ্ছে ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা। তবে এক্ষেত্রে কোনোভাবেই কম খেয়ে ওজন কম রাখার চেষ্টা করা যাবে না। বরং স্বাস্থ্যকর ডায়েট অনুসরণ করতে হবে। প্রয়োজনে একজন চিকিৎসক অথবা পুষ্টিবিদের পরামর্শ নিন।

ID: 227

Context: গর্ভাবস্থায় স্ট্রেচ মার্ক বা ফাটা দাগ

Question: গর্ভাবস্থায় স্ট্রেচ মার্ক বা ফাটা দাগ চিকিৎসা কি ?

Answer:

এই সমস্যার নির্দিষ্ট কোনো চিকিৎসা নেই। চুলকানি ও অস্বস্তি দূর করার জন্য ত্বকে ভালো মানের ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করে ত্বক আর্দ্র রাখতে পারেন। বাজারে অনেক ক্রিম ও লোশন পাওয়া যায়, যেগুলো স্ট্রেচ মার্ক ভালো করার দাবি করে থাকে। তবে ক্লিনিক্যালি এর কোনো প্রমাণ পাওয়া যায়নি।লেজার থেরাপির মাধ্যমে দাগ হালকা করা গেলেও সাধারণত পুরোপুরি স্বাভাবিক হয় না।সাধারণত বাচ্চা হওয়ার পর নিজে থেকেই দাগ গুলো অনেকটা হালকা হয়ে আসে, তবে হয়তো কখনোই পুরোপুরি চলে যায় না।[৩]যদি বাচ্চা হয়ে যাওয়ার পরেও স্ট্রেচ মার্ক হালকা না হয়, তাহলে একজন চর্ম বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

ID: 228

Context: গর্ভাবস্থায় বেখেয়ালি সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় হঠাৎ বেখেয়ালি হওয়ার প্রবণতা কি ?

Answer:

হঠাৎ হাত থেকে কিছু ফসকে যাওয়া অথবা অসচেতনভাবে হোচট খাওয়া—এ ধরনের বেখেয়ালি ঘটনাগুলো অনেক গর্ভবতী নারীরই হয়ে থাকে। প্রথম দিকে অল্প থাকলেও গর্ভাবস্থার শেষ দিকে, বিশেষ করে শেষ তিন মাসে এ ধরনের সমস্যাগুলো অনেকের জন্যই ভোগান্তি তৈরি করতে পারে। কিছু সহজ উপায় মেনে চললে এ সমস্যাগুলো অনেকটাই প্রতিরোধ করা যায়।হঠাৎ হাত থেকে কিছু ফসকে যাওয়া অথবা অসচেতনভাবে হোচট খাওয়া—এ ধরনের বেখেয়ালি ঘটনাগুলো অনেক গর্ভবতী নারীরই হয়ে থাকে। প্রথম দিকে অল্প থাকলেও গর্ভাবস্থার শেষ দিকে, বিশেষ করে শেষ তিন মাসে এ ধরনের সমস্যাগুলো অনেকের জন্যই ভোগান্তি তৈরি করতে পারে। কিছু সহজ উপায় মেনে চললে এ সমস্যাগুলো অনেকটাই প্রতিরোধ করা যায়।

ID: 229

Context: গর্ভাবস্থায় বেখেয়ালি সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় বেখেয়ালি হয়ে যাওয়ার কারণ কি ?

Answer:

গর্ভকালীন সময়ে আপনার মধ্যে শারীরিক ও মানসিক কারণে নানান রকম পরিবর্তন হয়। অনেকসময় এসব পরিবর্তন বেখেয়ালি বা ক্লামজি বোধের কারণ হয়ে দাঁড়ায়। এরকম কিছু পরিবর্তন হচ্ছে—

\* অতিরিক্ত ওজন: গর্ভাবস্থার অতিরিক্ত ওজন আপনার জন্য ক্লান্তিদায়ক হতে পারে। এসময়ে আপনার স্তন ও পেটের আকার বড় হতে থাকার কারণে আপনার শরীরের ভারসাম্য ধরে রাখতে কষ্ট হতে পারে। পেটের আকার বড় হয়ে যাওয়ার কারণে অনেকক্ষেত্রে হাঁটার সময় পা না-ও দেখা যেতে পারে। ফলে অসাবধানতাবশত দুর্ঘটনার ঝুঁকি বাড়তে পারে।

\* শারীরিক পরিবর্তন: গর্ভাবস্থায় হরমোনের পরিবর্তনের কারণে একটি হাড়ের সাথে আরেকটি হাড় সংযোগকারী লিগামেন্ট ঢিলা হয়ে হাড়গুলোর সন্ধি বা জয়েন্টে কিছু পরিবর্তন আসতে পারে। এ ছাড়া এসময়ে শরীরে পানি জমে হাত-পা ফুলে যেতে পারে। এসব কারণেও এসময় শরীরের ভারসাম্য ধরে রাখতে কষ্ট হতে পারে।

\* ভুলোমনা হয়ে যাওয়া: গর্ভাবস্থায় ভুলে যাওয়া একটি কমন উপসর্গ। কোথায় কোন জিনিস আছে তা মনে করতে না পারার কারণেও হবু মায়েরা অনেকসময় বেখেয়ালি হয়ে যান।

দৃষ্টিশক্তির পরিবর্তন: গর্ভকালীন সময়ে কখনো কখনো চোখের দৃষ্টিশক্তির পরিবর্তন আসার কারণেও আপনি অসাবধানতাবশত পড়ে যেতে পারেন।

\* মাথা ঘুরানো: গর্ভাবস্থায় মাথা ঘুরানো কমন একটি উপসর্গ। কখনো কখনো গর্ভাবস্থায় মাথা ঘুরানোর কারণে ভারসাম্য হারিয়ে পড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে।এগুলো ছাড়াও জীবনযাত্রার মান ও অন্যান্য রোগের ওপরেও গর্ভাবস্থার এই বেখেয়ালি বোধ নির্ভর করে। অলস জীবনযাত্রা, অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা, গর্ভকালীন ডায়াবেটিস, অতিরিক্ত বমিভাব—এগুলোর কারণেও বেখেয়ালি বোধ এবং হোচট খাওয়ার হার বেড়ে যায়।

ID: 230

Context: গর্ভাবস্থায় বেখেয়ালি সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় পড়ে যাওয়া প্রতিরোধে করণীয় কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় হঠাৎ ভারসাম্য হারানোর এত কারণ দেখে ঘাবড়ে যাওয়ার কিছু নেই। কিছু ঘরোয়া সমাধান মেনে সাবধান থাকলে অনেক অনাকাঙ্ক্ষিত দুর্ঘটনাই এড়িয়ে যাওয়া সম্ভব।

\* দৈনন্দিন কাজ ধীরেসুস্থে করুনগর্ভাবস্থায় যে আপনার মধ্যে পরিবর্তন এসেছে, এটা বুঝেই দৈনন্দিন কাজ করার চেষ্টা করুন। হাঁটার সময় খেয়াল করুন পথে কোথাও ভেজা, পিছলে অথবা উঁচুনিচু স্থান আছে কি না। হাতে কোনো জিনিস থাকলে সেটি খেয়াল করে চলুন। তাড়াহুড়া করে চলাফেরা করলে পড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা বাড়ে। এজন্য দেখে ও বুঝে ধীরেসুস্থে চলাচল করার চেষ্টা করুন।

\* গর্ভাবস্থার উপযোগী হালকা ব্যায়াম বেছে নিন । শারীরিক ব্যায়াম গর্ভাবস্থায় পড়ে যাওয়া প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে। গর্ভাবস্থার উপযোগী হালকা ব্যায়াম মাংসপেশি শক্ত করে এবং ভারসাম্য রক্ষাতেও সাহায্য করে। হাঁটাহাঁটি, দৌড়ানো, জগিং অথবা সাঁতার কাটা—এ ধরনের ব্যায়াম এসময়ে করতে পারেন।

\* গর্ভাবস্থার জন্য উপযোগী কোমরের বেল্ট ব্যবহার করুনভারসাম্য রক্ষার জন্য ম্যাটারনিটি সাপোর্ট বেল্ট ব্যবহার করা একটি কার্যকরী উপায়। এটি গর্ভাবস্থায় পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে।এটি যেকোনো ফার্মেসি অথবা বড় সুপার মার্কেটে পেতে পারেন।

\* ঝুঁকিপূর্ণ কাজ এড়িয়ে চলুনঝুঁকিপূর্ণ কোনো কাজ দুর্ঘটনা ঘটার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়। এজন্য গর্ভকালীন সময়ে এ ধরনের কাজ করা থেকে বিরত থাকুন। যেমন: মই বেয়ে ওঠা, চেয়ারের ওপর উঠে কোনো কাজ করা। এ ধরনের কোনো কাজ করার সময়ে পড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে। এজন্য এ ধরনের কাজের প্রয়োজন হলে পরিবার অথবা কাছের কোনো মানুষকে করে দিতে বলুন।

\* ঝুঁকিপূর্ণ পরিস্থিতিতে অতিরিক্ত সাবধান থাকুনযেসব পরিস্থিতিতে ঝুঁকি হওয়ার কোনো সম্ভাবনা আছে, সেখানে অতিরিক্ত সাবধানতা মেনে চলাচল করুন। যেমন: সিঁড়ি দিয়ে ওঠা অথবা নামার সময় সবসময় রেলিং ধরে ওঠানামা করুন, অন্ধকার অথবা কম আলোর রাস্তায় চলাচল করবেন না।আপনি আগে অতিরিক্ত ব্যায়াম ও খেলাধুলায় অভ্যস্ত থাকলেও গর্ভাবস্থার সময়টাতে ঝুঁকিপূর্ন খেলা কমিয়ে দিন। যেমন: ব্যাডমিন্টন, উঁচুনিচু স্থানে জগিং, ঘোড়ায় ওঠা, জিমন্যাস্টিকস—এ ধরনের খেলায় দুর্ঘটনা ঘটার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

\* আরামদায়ক জুতা বেছে নিন । অনেক নারীরই হিল জুতা পরতে ভালো লাগতে পারে। কিন্তু গর্ভকালীন সময়ে হিলজুতা অথবা পিছলে যেতে পারে এমন ধরনের জুতা পরা থেকে বিরত থাকুন। এগুলো চলাফেরার অসুবিধা করার সাথে সাথে পড়ে যাওয়ার সম্ভাবনাও বাড়ায়। বরং এমন ধরনের জুতা বেছে নিন যাতে চলাফেরা করতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন।

\* পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশ্রাম নিনগর্ভাবস্থায় ক্লান্তি কমাতে রাতে পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমানোর চেষ্টা করুন এবং দিনেও প্রয়োজন অনুযায়ী বিশ্রাম নিন। এটি ক্লান্তির কারণে তৈরি হওয়া বেখেয়ালি বোধ কমাতে সাহায্য করবে।

\* পায়ের গোড়ালির ব্যায়াম করুনপায়ের গোড়ালির ফুলে যাওয়ার কারণে সমস্যা তৈরি হলে একটি সহজ ব্যায়াম করতে পারেন। এটি গোড়ালি ফুলে যাওয়া কমাতে সাহায্য করে। ব্যায়ামের নিয়ম জানতে আমাদের পায়ের গোড়ালির ব্যায়াম লেখাটি পড়ুন।

\* সম্ভাব্য রোগের চিকিৎসায় ডাক্তারের পরামর্শ নিন‘কার্পাল টানেল সিনড্রোম’ অথবা অন্য কোনো রোগের কারণে আপনি বেখেয়ালি হয়ে যাচ্ছেন বলে মনে হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। ডাক্তার রোগ অনুযায়ী উপযুক্ত পরামর্শ দিয়ে কোনো অনাকাঙ্ক্ষিত দুর্ঘটনা প্রতিরোধ করতে পারবেন।কখন ডাক্তারের কাছে যাওয়া উচিত?

গর্ভাবস্থায় বেখেয়ালি হয়ে যাওয়া একটি কমন উপসর্গ। শুধুমাত্র এই উপসর্গ নিয়ে দুশ্চিন্তা করার তেমন কারণ নেই সাধারণত। তবে যদি বেখেয়ালি হওয়ার সাথে সাথে বিশেষ কিছু লক্ষণ দেখা যায়, সেটি অন্য কোনো রোগের কারণবশত হতে পারে। এমন কিছু লক্ষণ হচ্ছে—

\* প্রচন্ড মাথাব্যথা

\* চোখে দেখতে সমস্যা হওয়া। যেমন: দৃষ্টি ঘোলা হয়ে যাওয়া বা চোখের সামনে আলোর ঝলকের মত দেখতে পাওয়া

\* বমি হওয়া

\* পাঁজরের হাড়ের ঠিক নিচে তীব্র ব্যথা

\* শরীরের বিভিন্ন জায়গা (যেমন: পায়ের পাতা, গোড়ালি, মুখ ও হাত) হঠাৎ ফুলে যাওয়া

এগুলো প্রি-এক্লাম্পসিয়ার লক্ষণ হতে পারে। প্রি-এক্লাম্পসিয়া গর্ভাবস্থার জরুরি একটি অবস্থা। এজন্য এ ধরনের কোনো লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

ID: 237

Context: গর্ভকালীন ডায়াবেটিস

Question: গর্ভাবস্থায় ঘন ঘন প্রস্রাব হতে পারে কি ?

Answer:

খুব বিরক্তিকর হলেও ঘন ঘন প্রস্রাব করা গর্ভাবস্থার কমন একটি লক্ষণ। গর্ভাবস্থায় সময় পরিবর্তনের সাথে সাথে প্রস্রাবের হারও কমবেশি হতে দেখা যায়।

ID: 238

Context: গর্ভকালীন ডায়াবেটিস

Question: গর্ভাবস্থায় কখন থেকে ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া শুরু হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থার শুরু থেকেই আপনার ঘন ঘন প্রস্রাবের সমস্যা শুরু হতে পারে। পরবর্তীতে গর্ভাবস্থার মাঝের তিন মাসে প্রস্রাব হওয়ার মাত্রা অন্যান্য মাসগুলোর তুলনায় কিছুটা কমেও যেতে পারে। তবে গর্ভাবস্থার শেষ তিন মাসের দিকে আবারও ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়ার হার আগের থেকে প্রায় অনেকটাই বেড়ে যেতে পারে।মাঝেমধ্যে প্রস্রাবের পরিমাণ অনেক কম হলেও বারবার বেগ আসার কারণে বাথরুমে যাওয়া লাগে। কখনো কখনো হাঁচি-কাশি দিলে অথবা জোরে হাসলে প্রস্রাবের রাস্তা দিয়ে সামান্য প্রস্রাব বেরিয়ে আসতে পারে। আবার ব্যায়ামের কিংবা ভারী কিছু তোলার সময়েও এমন হতে পারে। তবে সাধারণত সন্তান প্রসবের পরে ঘন ঘন প্রস্রাবের সমস্যা ধীরে ধীরে ভালো হয়ে যায়।

ID: 239

Context: গর্ভকালীন ডায়াবেটিস

Question: গর্ভাবস্থায় ঘন ঘন প্রস্রাব কেন হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়ার পেছনে বেশ কিছু কারণ রয়েছে—

\* গর্ভাবস্থার প্রথম কিছু সপ্তাহে শরীরে বিভিন্ন ধরনের হরমোনের মাত্রার পরিবর্তনের কারণে কিডনির প্রস্রাব তৈরি করার ক্ষমতা অনেকখানি বেড়ে যায়। ফলে কিডনি আরও বেশি করে প্রস্রাব তৈরির কাজ করে।

\* গর্ভে শিশুর অবস্থানের কারণেও প্রস্রাবের বেগ আগের থেকে বেড়ে যেতে পারে। সাধারণত গর্ভাবস্থার শেষের দিকে শিশু আগের চেয়ে অনেকটা বড় হয়ে যায়। সেসময়ে তার মাথা মূত্রথলিতে চাপ দেওয়া শুরু করে। ফলে গর্ভধারণের শেষ তিন মাসেও ঘন ঘন প্রস্রাবের সমস্যা থাকতে পারে।

\* এ ছাড়াও গর্ভাবস্থার প্রথম কিছু সপ্তাহে শিশু তলপেটের নিচের দিকে মূত্রথলির পেছনে থাকে। একারণে মূত্রথলীতে চাপ লেগে প্রস্রাবের বেগ বেড়ে যেতে পারে বলে ধারণা করা হয়। আবার গর্ভাবস্থার মাঝের তিন মাসে শিশু তলপেটের ওপরের দিকে চলে আসে। এজন্য তখন প্রস্রাবের বেগ কিছুটা কমে যেতে পারে বলে মনে করা হয়। তবে এসবের পক্ষে এখনো তেমন কোনো প্রমাণ পাওয়া যায়নি।

\* এ ছাড়াও এসময়ে গর্ভবতী নারীদের পা ও গোড়ালিতে পানি জমে যায়। রাতের বেলা কাত হয়ে শুলে শরীর সেখান থেকে পানি শুষে নিতে থাকে। এটিও রাতে বার বার প্রস্রাব হওয়ার একটি কারণ হতে পারে।

প্রস্রাবের বেগ আসলে তা চেপে রাখার চেষ্টা করবেন না। এতে ইউরিন ইনফেকশন হওয়া সম্ভাবনা বেড়ে যেতে পারে।

ID: 240

Context: গর্ভকালীন ডায়াবেটিস

Question: ঘন ঘন প্রস্রাবের সমস্যায় ঘরোয়া সমাধান কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় ঘন ঘন প্রস্রাবের সমস্যা হওয়া স্বাভাবিক। গর্ভকালীন সময়ে এই সমস্যা সম্পূর্ণভাবে দূর করা সম্ভব না-ই হতে পারে। তবে সন্তান জন্মের পর ধীরে ধীরে এই সমস্যা আপনা-আপনি ভালো হয়ে যায়। তাই এটি নিয়ে অযথা দুশ্চিন্তা করবেন না।কিছু সহজ নিয়ম-কানুন মেনে চললে আপনি এই সমস্যা নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারবেন। যেমন—

\* প্রস্রাবের সময়ে দেহভঙ্গিপ্রস্রাব করার সময়ে কোমর একটু পেছনের দিকে বাঁকিয়ে সামনের দিকে ঝুঁকে বসুন। এভাবে ঝুঁকে বসে থাকা অবস্থাতেই সামনে-পেছনে দুলুনির মতো করে নড়াচড়ার চেষ্টা করুন। তারপর প্রস্রাব করুন। গর্ভাবস্থার শেষের দিকের সময়টায় এই পদ্ধতি মূত্রথলি ভালোভাবে খালি হতে সাহায্য করে। এতে একবার প্রস্রাব করার কিছুক্ষণ পরেই আবার প্রস্রাবের বেগ আসে না।

\* পর্যাপ্ত পানি পান করারাতে বারবার প্রস্রাব করার জন্য বাথরুমে যাওয়া বিরক্তিকর হতে পারে। তবে এজন্য দৈনিক পানি পান করার পরিমাণ কমিয়ে দেওয়া যাবে না। সমাধান হিসেবে রাতে ঘুমানোর কয়েক ঘন্টা আগে পানি পান করা থেকে বিরত থাকতে পারেন। সেই সাথে সারাদিন নিয়মিত বিরতিতে পর্যাপ্ত পানি পান করার বিষয়টি নিশ্চিত করতে হবে। তাহলে হয়তো ঘুমাতে যাওয়ার ঠিক আগে পানি পান করার প্রয়োজন হবে না।উল্লেখ্য, প্রস্রাব করার জন্য রাতে বারবার বাথরুমে যেতে হলে ঘুমের ব্যাঘাত হতে পারে। সেখান থেকে ক্লান্ত লাগতে পারে, মনমেজাজের ওপরেও প্রভাব পড়তে পারে। এজন্য পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিশ্চিত করার চেষ্টা করুন।

খেয়াল রাখুন রাতে ঘুমানোর আগে পানি না পান করলেও দৈনন্দিন পানির পরিমাণ যেন ঠিক থাকে। গর্ভাবস্থায় শিশুর চাহিদা পূরণের জন্য অধিক পানির প্রয়োজন হয়। এজন্য গর্ভাবস্থায় অন্তত ২–৩ লিটার অথবা ৮–১২ গ্লাস পানি পান করার চেষ্টা করতে হবে।

\* ক্যাফেইন জাতীয় পানীয় এড়িয়ে চলাক্যাফেইনযুক্ত পানীয় প্রস্রাবের হার বাড়াতে পারে। এজন্য কফি, চা ও কোমল পানীয়ের (যেমন: কোক, ফান্টা, সেভেনআপ ও পেপসি) মতো ক্যাফেইনযুক্ত পানীয় এড়িয়ে চলুন।জেনে রাখা ভালো

\* গর্ভকালীন সময়ে দৈনিক ২০০ মিলিগ্রামের বেশি ক্যাফেইন জাতীয় পানীয় পান করা অথবা খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকবেন।এর চেয়ে বেশি পরিমাণে ক্যাফেইন জাতীয় খাবার খেলে গর্ভপাত হওয়ার বা গর্ভের শিশু মারা যাওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যেতে পারে।

\* ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখাগর্ভাবস্থায় একটি নির্দিষ্ট সীমা পর্যন্ত ওজন বাড়া স্বাভাবিক। এই বাড়তি ওজন শিশুর সুস্বাস্থ্যের জন্যও গুরুত্বপূর্ণ। তবে বাড়তি ওজন স্বাভাবিক সীমার ছাড়িয়ে গেলে সেটি মা ও গর্ভের শিশুর স্বাস্থ্যঝুঁকি বাড়ানোর পাশাপাশি প্রস্রাবের বেগ বাড়িয়ে দিতে পারে। তাই গর্ভাবস্থায় যেন আপনার ওজন স্বাভাবিকের অতিরিক্ত বেড়ে না যায় সেদিকে লক্ষ রাখুন। আপনার জন্য কতটুকু ওজন বাড়া স্বাভাবিক সেটি গর্ভকালীন চেকআপের সময়ে জিজ্ঞেস করে নিন। সেই অনুযায়ী সুষম ও পুষ্টিকর খাবার খান এবং নিয়মিত ব্যায়াম করুন।

\* কোষ্ঠকাঠিন্য নিয়ন্ত্রণ করাকোষ্ঠকাঠিন্যের কারণে ঘন ঘন প্রস্রাব ও মূথনালীর ইনফেকশনসহ বিভিন্ন রোগ সৃষ্টি হতে পারে।এজন্য সুস্থ জীবনধারণের মাধ্যমে কোষ্ঠকাঠিন্য নিয়ন্ত্রণে রাখার চেষ্টা করুন। যেমন: পর্যাপ্ত পানি পান করা, আঁশযুক্ত খাবার খাওয়া এবং ব্যায়াম করার মাধ্যমে কোষ্ঠকাঠিন্য নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়।

\* প্রস্রাবের বেগ নিয়ন্ত্রণে ব্যায়ামপ্রস্রাবের বেগ নিয়ন্ত্রণের জন্য আপনি একটি বিশেষ ব্যায়াম করতে পারেন। এই বিশেষ ধরনের ব্যায়ামটি ‘পেলভিক ফ্লোর এক্সারসাইজ’ বা ‘কেগেল ব্যায়াম’ নামে পরিচিত।প্রস্রাবের বেগ নিয়ন্ত্রণ করার সাথে সাথে প্রসব ও প্রসব পরবর্তী সময়েও এই ব্যায়ামটি সুবিধাজনক ফল দেয়। এই ব্যায়ামের মাধ্যমে যোনিপথ ও প্রস্রাবের রাস্তার পেশিগুলো মজবুত হয়। এর ফলে পরবর্তীতে প্রস্রাবের বেগ নিয়ন্ত্রণ করা অনেকটাই সহজ হয়ে যায়।চেষ্টা করুন দিনে এভাবে তিন সেট ব্যায়াম করতে। মনে রাখার সুবিধার জন্য প্রতিবেলা খাওয়ার আগে এক সেট ব্যায়াম করতে পারেন।কেগেল ব্যায়াম করার জন্য নিচের পদ্ধতি অনুসরণ করুন—

\* পায়খানার রাস্তা চাপ দিয়ে এমনভাবে বন্ধ করে রাখুন যেন পায়খানা আটকানোর চেষ্টা করছেন। একই সাথে যোনিপথকে চাপ দিয়ে ভিতরে ঢুকিয়ে নেওয়ার চেষ্টা করুন। প্রস্রাবের রাস্তাতেও এমনভাবে চাপ দিন যেন প্রস্রাব আটকানোর চেষ্টা করছেন।

\* প্রথম কয়েকবার করার সময়ে ব্যায়ামটি দ্রুত করুন। ওপরের পদ্ধতিতে দ্রুত চাপ প্রয়োগ করুন এবং ছেড়ে দিন।

\* এবার ব্যায়ামটা ধীরে ধীরে করার চেষ্টা করুন। যতক্ষণ সম্ভব হয় চাপ দিয়ে ধরে রাখুন। এভাবে চাপ ধরে রেখে ১০ পর্যন্ত গুনুন। তারপর চাপ ছেড়ে দিন।

\* এরকম ভাবে আট বার চাপ দেওয়া এবং ছেড়ে দেওয়াকে এক সেট ব্যায়াম ধরা হয়। এই ব্যায়ামটি প্রস্রাব করার সময়ে করা উচিত নয়। ব্যায়াম করতে কোনো অসুবিধা হলে অথবা নির্দেশনা ঠিকমতো বুঝতে না পারলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

ID: 241

Context: গর্ভকালীন ডায়াবেটিস

Question: ঘন ঘন প্রস্রাবের সমস্যায় কখন ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত ?

Answer:

মাঝেমধ্যে ইউরিন ইনফেকশন বা ইউটিআই এর কারণেও ঘন ঘন প্রস্রাব হতে পারে। গর্ভাবস্থায় নারীদের প্রস্রাবের ইনফেকশন হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। এজন্য ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়ার সাথে কোনো অস্বাভাবিক লক্ষণ দেখা গেলে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত। লক্ষণগুলো হচ্ছে—প্রস্রাবের সময়ে ব্যথা অথবা জ্বালাপোড়া হওয়া

\* স্বাভাবিকের চেয়ে ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া

\* রাতে বারবার প্রস্রাবের বেগ আসা

\* অস্বাভাবিক গন্ধযুক্ত অথবা ঘোলাটে প্রস্রাব হওয়া

\* হঠাৎ প্রস্রাবের বেগ আসা অথবা বেগ ধরে রাখতে সমস্যা হওয়া

\* তলপেটে ব্যথা হওয়া

\* প্রস্রাবের সাথে রক্ত যাওয়া

\* কোমরের পেছনে পাঁজরের ঠিক নিচের অংশে ব্যথা হওয়া

\* জ্বর আসা কিংবা গা গরম লাগা এবং শরীরে কাঁপুনি হওয়া

\* শরীরের তাপমাত্রা ৩৬° সেলসিয়াস বা ৯৬.৮° ফারেনহাইট এর চেয়ে কমে যাওয়া

\* ক্লান্তি ও বমি বমি লাগা

এসব লক্ষণ প্রস্রাবের ইনফেকশন থেকে শুরু করে কিডনির ইনফেকশনসহ বিভিন্ন গুরুতর স্বাস্থ্য জটিলতার কারণে হতে পারে। এগুলো দেখা দিলে প্রচুর পরিমাণ পানি পান করুন এবং দেরি না করে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

ইনফেকশন নিশ্চিত হলে ডাক্তার প্রয়োজনীয় অ্যান্টিবায়োটিক সেবনের পরামর্শ দিতে পারেন। গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথাগর্ভাবস্থায় ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া অ্যান্টিবায়োটিক অথবা অন্য কোনো ধরনের ঔষধ সেবন করা বিপদজনক হতে পারে। এজন্য এ অবস্থায় যেকোনো ঔষধ সেবনের আগে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিন।কিডনির ইনফেকশন প্রসব সংক্রান্ত জটিলতা বাড়িয়ে তুলতে পারে। এজন্য ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ঔষধ সেবন করা জরুরি।

কখনো কখনো গর্ভাবস্থায় ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়ার সমস্যা তীব্র আকার ধারণ করতে পারে। এর পাশাপাশি ঘন ঘন পিপাসা পাওয়া, ক্লান্ত লাগা এবং মুখ শুকিয়ে যাওয়া—এ ধরনের অনুভূতিও হতে পারে। এগুলো গর্ভকালীন ডায়াবেটিস এর লক্ষণ৷

তাই আপনি আগে থেকেই ডায়াবেটিসে ভুগলে অথবা গর্ভকালীন সময়ে তীব্র ঘন ঘন প্রস্রাবের সাথে গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের লক্ষণ থাকলে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

ID: 274

Context: গর্ভকালীন ডায়াবেটিস

Question: গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের লক্ষণ ও করনীয় কি কি ?

Answer:

গর্ভকালীন সময়ে গর্ভবতী মায়ের রক্তে সুগারের পরিমাণ স্বাভাবিক মাত্রার চেয়ে বেড়ে গেলে তাকে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস (Gestational Diabetes Mellitus) বলা হয়। এটি সাধারণত সন্তান প্রসবের পরে ঠিক হয়ে যায়। গর্ভাবস্থার যেকোনো ধাপে এই গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হতে পারে, তবে ২য় বা ৩য় ত্রৈমাসিকের (৪র্থ থেকে ৯ম মাসের) সময় এটি হওয়া বেশি কমন।গর্ভকালীন সময়ে গর্ভবতী মায়ের রক্তে সুগারের পরিমাণ স্বাভাবিক মাত্রার চেয়ে বেড়ে গেলে তাকে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস (Gestational Diabetes Mellitus) বলা হয়। এটি সাধারণত সন্তান প্রসবের পরে ঠিক হয়ে যায়।

গর্ভাবস্থার যেকোনো ধাপে এই গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হতে পারে, তবে ২য় বা ৩য় ত্রৈমাসিকের (৪র্থ থেকে ৯ম মাসের) সময় এটি হওয়া বেশি কমন।যখন আপনার শরীর গর্ভকালীন সময়ের বাড়তি চাহিদা অনুযায়ী ইনসুলিন তৈরি করতে পারেনা, তখন এই সমস্যাটি দেখা দেয়। ইনসুলিন হল এমন একটি হরমোন যা রক্তে সুগারের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে।গর্ভকালীন ডায়াবেটিস গর্ভাবস্থায় ও প্রসবের পরে আপনার ও আপনার সন্তানের জন্য বিভিন্ন সমস্যার কারণ হতে পারে। তবে যদি এটি প্রাথমিক অবস্থায় ধরা পড়ে এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসার ব্যবস্থা নেয়া হয় তবে সমস্যাগুলোর ঝুঁকি অনেকটাই কমে আসে। আপনার ও আপনার গর্ভের সন্তানের ওপর গর্ভকালীন ডায়াবেটিস কী ধরনের ক্ষতিকর প্রভাব ফেলতে পারে তা জানতে পারবেন এই লেখায়।

ID: 275

Context: গর্ভকালীন ডায়াবেটিস

Question: গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের ঝুঁকিতে রয়েছেন কারা?

Answer:

যেকোন গর্ভবতী নারী গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হতে পারেন, তবে কারও কারও ক্ষেত্রে ঝুঁকিটা অন্যদের তুলনায় বেশি। এই ঝুঁকি বেড়ে যাওয়ার অন্যতম কারণগুলো হল:অতিরিক্ত ওজন।

\* আপনার BMI যদি ৩০ এর চেয়ে বেশি হয়;

\* অতীতে আপনার কোন সন্তান যদি ৪.৫ কেজি (১০ পাউন্ড) বা এর বেশি ওজন নিয়ে জন্মগ্রহণ করে থাকে;

\* আগে যদি আপনি গর্ভধারণ করে থাকেন, এবং সেই সময় যদি আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হয়ে থাকে;

\* আপনার বাবা-মা, ভাই-বোনের মধ্যে কারও যদি ডায়াবেটিস হয়ে থাকে;

\* দক্ষিণ এশীয়, কৃষ্ণাঙ্গ, আফ্রিকান- ক্যারিবিয়ান বা মধ্যপ্রাচ্যের অধিবাসীদের ক্ষেত্রে গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের প্রবণতা বেশি দেখা যায়।এই পাঁচটি ক্ষেত্রের মধ্যে কোনোটি আপনার জন্য প্রযোজ্য হলে গর্ভাবস্থায় আপনার ডায়াবেটিস পরীক্ষা করিয়ে নেওয়া উচিত।

ID: 276

Context: গর্ভকালীন ডায়াবেটিস

Question: গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের লক্ষণ কি ?

Answer:

গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের সাধারণত কোন বিশেষ লক্ষণ থাকে না। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই গর্ভকালীন চেকআপের সময় এটি ধরা পড়ে। তবে কারও কারও ক্ষেত্রে রক্তে সুগারের মাত্রা অনেকখানি বেড়ে গেলে কিছু লক্ষণ দেখা দিতে পারে, যেমন:

\* ঘন ঘন পিপাসা লাগা,

\* আগের তুলনায় ঘনঘন প্রস্রাবের বেগ আসা,

\* মুখ শুকিয়ে যাওয়া, ও

\* ক্লান্ত বোধ করা।এই লক্ষণগুলো দেখা দেওয়া মানেই যে আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হয়েছে, তা নয়। কিছু লক্ষণ স্বাভাবিকভাবেই গর্ভাবস্থায় দেখা যায়। তবে আপনার মধ্যে যদি এমন কোন লক্ষণ থাকে, আর তা নিয়ে আপনি চিন্তিত বোধ করেন, তবে ডাক্তারের পরামর্শ নিন৷

ID: 277

Context: গর্ভকালীন ডায়াবেটিস

Question: গর্ভকালীন ডায়াবেটিস কী ধরনের প্রভাব ফেলতে পারে?

Answer:

বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই গর্ভকালীন ডায়াবেটিস থাকার পরেও গর্ভকাল অনেকটাই স্বাভাবিক থাকে, এবং গর্ভের সন্তানও সুস্থভাবেই জন্মগ্রহণ করে। তবে কিছু ক্ষেত্রে গর্ভের শিশুর কিছু সমস্যা হতে পারে এবং প্রসবকালীন নানা জটিলতা দেখা দিতে পারে। যেমন:

\* সন্তান আকারে স্বাভাবিকের চেয়ে বড় হওয়া। এর ফলে প্রসবের সময় বিভিন্ন জটিলতা দেখা দিতে পারে। গর্ভাবস্থার ৩৭তম সপ্তাহ পূর্ণ হওয়ার আগেই সন্তান প্রসব হয়ে যাওয়া। একে বলা হয় প্রিম্যাচিউর লেবার।

\* শিশু গর্ভে যেই তরল দিয়ে ঘেরা থাকে (অ্যামনিওটিক তরল) তার পরিমাণ বেশি হলে সঠিক সময়ের আগেই প্রসব হয়ে যেতে পারে। একে বলে পলিহাইড্রামনিওস।

\* গর্ভবতী অবস্থায় ব্লাড প্রেশার বেড়ে যাওয়া সংক্রান্ত সমস্যা। চিকিৎসা না করালে এটি গর্ভকালীন বিভিন্ন মারাত্মক জটিলতা সৃষ্টি করতে পারে। একে প্রি-এক্লাম্পসিয়া বলে।

\* জন্মের পর আপনার শিশুর শরীরে সুগারের মাত্রা কমে যাওয়া বা শিশুর শরীরের ত্বক ও চোখের সাদা অংশ হলদেটে হয়ে যাওয়া (জন্ডিস হওয়া) – এর ফলে শিশুকে হাসপাতালে নিয়ে চিকিৎসা করানোর প্রয়োজন হতে পারে।

\*মৃত সন্তান প্রসব করা। যদিও এটি খুবই বিরল।

ID: 278

Context: গর্ভকালীন ডায়াবেটিস

Question: গর্ভকালীন ডায়াবেটিস নিশ্চিত হওয়া উপায় কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থার ৮ম থেকে ১২তম সপ্তাহের মধ্যে আপনার প্রথম চেকআপের সময়ে ডাক্তার আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের ঝুঁকি আছে কি না তা বের করার জন্য আপনাকে কিছু প্রশ্ন করবেন। আপনার ক্ষেত্রে যদি এক বা একাধিক সম্ভাব্য ঝুঁকি থেকে থাকে তবে আপনাকে একটি স্ক্রিনিং পরীক্ষা করতে বলা হবে, যার মাধ্যমে আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস আছে কি না তা সম্পর্কে নিশ্চিত হওয়া যাবে। এই স্ক্রিনিং পরীক্ষার নাম ওরাল গ্লুকোজ টলারেন্স টেস্ট (OGTT)। এটি সম্পন্ন করতে প্রায় ২ ঘণ্টার মত সময় লাগে।

এতে প্রথমে সকালবেলা খালি পেটে আপনার রক্ত পরীক্ষা করা হবে। শর্ত হচ্ছে, রক্ত পরীক্ষার আগের ৮-১০ ঘন্টা কিছু খাওয়াবা ধূমপান করা যাবেনা। তবে পানি পান করা যেতে পারে। রক্ত পরীক্ষার পরে আপনাকে একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ গ্লুকোজযুক্ত তরল পান করতে দেয়া হবে। এরপর ২ ঘন্টা বিরতির পরে আপনার শরীরে এই গ্লুকোজের জন্য কী ধরনের প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি হয়েছে তা আবার রক্ত পরীক্ষা করে দেখা হবে। সাধারণত গর্ভাবস্থার ২৪-২৮তম সপ্তাহ সময়কালে এই পরীক্ষাটি করা হয়।

তবে আপনার যদি এর আগে গর্ভাকালীন ডায়াবেটিস হয়ে থাকে, তবে এবারের গর্ভাবস্থায় প্রথমবার ডাক্তার দেখানোর সময়ই আপনাকে OGTT পরীক্ষা করানোর পরামর্শ দেয়া হবে। এই পরীক্ষার ফলাফল স্বাভাবিক আসলে পরবর্তীতে গর্ভের ২৪-২৮তম সপ্তাহকালীন সময়ে আবার পরীক্ষাটি করাতে হবে।

ID: 279

Context: গর্ভকালীন ডায়াবেটিস

Question: গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের চিকিৎসা কী?

Answer:

গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের ক্ষেত্রে সম্ভাব্য জটিলতাগুলো এড়ানোর জন্য রক্তে সুগারের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখা প্রয়োজন। বাসায় রক্তের সুগার মাপার যন্ত্র বা গ্লুকোমিটার থাকলে আপনি নিজেই নিয়মিত এই মাত্রা পর্যবেক্ষণ করতে পারবেন। খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন ও শরীরকে সচল রাখার মাধ্যমে রক্তে সুগারের মাত্রা কমিয়ে আনা সম্ভব।

তবে যদি এসবের পরেও রক্তে সুগারের মাত্রা না কমে, সেক্ষেত্রে চিকিৎসার জন্য ওষুধের প্রয়োজন পড়বে – ওষুধটি হতে পারে ট্যাবলেট বা ইনসুলিন ইনজেকশন। সম্ভাব্য সমস্যাগুলো এড়ানোর জন্য গর্ভাবস্থা ও প্রসবকালীন সময়ে আপনাকে নিয়মিত ডাক্তারের পর্যবেক্ষণে থাকতে হবে।গর্ভকালীন ডায়াবেটিস থাকলে গর্ভের ৪১তম সপ্তাহের আগেই সন্তান প্রসব করা উত্তম। এ সময়ের মধ্যে প্রাকৃতিক উপায়ে বা স্বাভাবিকভাবে প্রসববেদনা না উঠলে ওষুধের মাধ্যমে বা অন্যান্য উপায়ে কৃত্রিমভাবে প্রসব প্রক্রিয়া শুরু করা হয় (induced labour) বা সিজারিয়ান পদ্ধতিতে অপারেশনের মাধ্যমে প্রসবের পরামর্শ দেয়া হয়।

আপনার বা আপনার গর্ভের সন্তানের যদি কোন স্বাস্থ্যঝুঁকির সম্ভাবনা দেখা দেয়, অথবা আপনার রক্তে সুগারের মাত্রা যদি সুনিয়ন্ত্রিত না থাকে, সেক্ষেত্রে নির্ধারিত সময়েরও আগে সন্তান প্রসবের পরামর্শ দেয়া হতে পারে। গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের চিকিৎসা নিয়ে এখানে সংক্ষিপ্ত আলোচনা করা হয়েছে। বিস্তারিত জানতে পড়ুন আমাদের এই লেখায়।

ID: 280

Context: গর্ভকালীন ডায়াবেটিস

Question: গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব কী?

Answer:

সাধারণত সন্তান জন্মদানের পর গর্ভকালীন ডায়াবেটিস সেরে যায়। তবে যাদের এটি একবার হয় তাদের ভবিষ্যত গর্ভধারণের ক্ষেত্রে আবারও গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়, সেই সাথে মায়ের টাইপ ২ ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকিও বাড়ে।সন্তান জন্মদানের ৬ থেকে ১৩ সপ্তাহ পরে রক্ত পরীক্ষা করে দেখুন আপনার ডায়াবেটিস আছে কি না। যদি ডায়াবেটিস না থাকে, তাহলেও এরপর থেকে বছরে অন্তত একবার ডায়াবেটিস পরীক্ষা করুন। রক্তে উচ্চ মাত্রায় সুগার থাকার কোনো লক্ষণ দেখা দিলে চেকআপের জন্য অপেক্ষা না করে দ্রুত ডাক্তার দেখান।

রক্তে উচ্চ মাত্রায় সুগার থাকার লক্ষণগুলোর মধ্যে উল্লেখযোগ্য হলো:

ঘন ঘন পিপাসা লাগা,ঘন ঘন প্রস্রাবের বেগ হওয়া, ও মুখ শুকিয়ে যাওয়া।আপনার কোন লক্ষণ না থাকলেও নির্ধারিত সময়মতো পরীক্ষাগুলো করাতে হবে, কারণ ডায়াবেটিসের অনেক রোগীর ক্ষেত্রেই তেমন কোন লক্ষণ দেখা দেয় না।ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা কমানোর জন্য আপনার করণীয় সম্পর্কে ডাক্তার আপনাকে পরামর্শ দিবেন, যেমন স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখা, সু্ষম খাবার খাওয়া এবং নিয়মিত শরীরচর্চা।কিছু কিছু গবেষণায় দেখা গেছে, যেসব মায়েদের গর্ভকালীন ডায়াবেটিস থাকে তাদের সন্তানদের পরবর্তীতে ডায়াবেটিস বা অতিরিক্ত ওজনের অধিকারী হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

ID: 281

Context: গর্ভকালীন ডায়াবেটিস

Question: গর্ভকালীন ডায়াবেটিস থাকলে ভবিষ্যৎ গর্ভধারণের পরিকল্পনা কি ?

Answer:

আপনার যদি আগে কখনও গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হয়ে থাকে এবং আপনি আবারও গর্ভধারণের পরিকল্পনা করেন, তবে অবশ্যই আপনার ডায়াবেটিস পরীক্ষা করিয়ে নিন। যদি আপনার ডায়াবেটিস থাকে, তবে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করে সন্তানধারণের পূর্বপ্রস্তুতি নিয়ে রাখুন। গর্ভধারণের আগে নিশ্চিত করুন যে আপনার ডায়াবেটিস পুরোপুরি নিয়ন্ত্রণে আছে। যদি আপনি অপরিকল্পিতভাবে গর্ভধারণ করে থাকেন, তবে ডাক্তারকে জানান যে আপনার এর আগে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস ছিল এবং সে অনুযায়ী পরামর্শ নিন।

ID: 296

Context: গর্ভাবস্থায় ঘ্রাণের তীব্রতা

Question: গর্ভাবস্থায় কখন তীব্র ঘ্রাণশক্তি পেতে পারেন?

Answer:

গর্ভধারণ করার পরে অনেক নারীর ঘ্রাণশক্তি আগের চেয়ে তীব্র হয়ে পড়ে। যেই গন্ধগুলো হয়তো আগে তেমন বোঝা যেত না কিংবা খেয়াল হতো না, সেগুলোও নাকে এসে লাগে।ডাক্তারি ভাষায় একে ‘হাইপারঅসমিয়া’ বলা হয়।গর্ভধারণ করলে শরীরে বিভিন্ন ধরনের পরিবর্তন ঘটে এবং বিভিন্ন ধরনের উপসর্গ দেখা যায়। ঘ্রাণশক্তি আগের চেয়ে তীব্র হয়ে পড়াও এমনই একটি উপসর্গ।

ID: 297

Context: গর্ভাবস্থায় ঘ্রাণের তীব্রতা

Question: গর্ভাবস্থায় ঘ্রাণশক্তি কখন তীব্র হতে শুরু করে?

Answer:

বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে নারীরা ঘ্রাণশক্তি তীব্র হয়ে ওঠার বিষয়টি লক্ষ করেন।আপনি এসময়ে ঘ্রাণশক্তি তীব্র হয়ে ওঠার পাশাপাশি কখনো কখনো অদ্ভুত গন্ধ পাচ্ছেন বলে মনে হতে পারে। আবার কখনো কখনো কোনো উৎস ছাড়াই নাকে গন্ধ লাগতে পারে।ঘ্রাণশক্তির এসব পরিবর্তন গর্ভাবস্থার পরবর্তী সপ্তাহগুলোতে অনেকটাই কমে আসে।আর সন্তান জন্মদানের পরে প্রায় একেবারেই চলে যায়।ঘ্রাণশক্তি তীব্র হয়ে যাওয়ার ফলে গর্ভাবস্থায় আপনার মুখের স্বাদেও পরিবর্তন আসতে পারে। মুখের ভেতরে টক টক কিংবা তেতো লাগতে পারে।

আবার কোনো খাবারই সুস্বাদু লাগছে না—এমনও হতে পারে।এ ছাড়া গর্ভাবস্থায় ঘ্রাণশক্তি তীব্র মনে হওয়ার সাথে বমি বমি ভাব বেড়ে যাওয়ার একটি সম্পর্ক থাকতে পারে। গর্ভধারণের কারণে হওয়া বমি বমি ভাব এবং গর্ভবতী মায়েদের ঘ্রাণশক্তি বেড়ে গিয়েছে বলে মনে হওয়া—দুটোই গর্ভাবস্থার প্রথম সপ্তাহগুলোতে ঘটে।

ID: 298

Context: গর্ভাবস্থায় ঘ্রাণের তীব্রতা

Question: গর্ভাবস্থায় কী কারণে ঘ্রাণের তীব্রতা তৈরি হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় বিভিন্ন জিনিসের স্বাভাবিক গন্ধও মায়েদের কাছে তীব্র মনে হতে পারে। গর্ভাবস্থায় নারীদের ঘ্রাণশক্তি আক্ষরিক অর্থেই তীব্র হয়ে যাওয়ার পক্ষে তেমন জোরালো প্রমাণ পাওয়া না গেলেও অনেকেই গর্ভাবস্থায় নিজেদের ঘ্রাণশক্তি আগের চেয়ে তীব্র হয়েছে এমন অনুভব করেন।ঘ্রাণশক্তির এমন পরিবর্তনের পেছনে এখনো কোনো স্পষ্ট কারণ খুঁজে পাওয়া যায়নি। তবে গর্ভকালীন হরমোনগুলোর প্রভাবে এমন পরিবর্তন হতে পারে।হরমোনগুলো একদিকে আপনার ঘ্রাণশক্তির তীব্রতা বাড়িয়ে দিতে পারে। আবার নির্দিষ্ট কিছু গন্ধ—যেগুলো হয়তো আগে নাকে তেমন লাগত না—সেগুলো হয়তো এখন সহজেই ধরতে পারবেন।

ID: 299

Context: গর্ভাবস্থায় ঘ্রাণের তীব্রতা

Question: গর্ভাবস্থায় ঘ্রাণের তীব্রতার ঘরোয়া সমাধান কি?

Answer:

গর্ভধারণের আগে কখনোই সমস্যা হয়নি—এমন খাবারের কিংবা জিনিসের গন্ধেও গর্ভাবস্থায় নতুন করে বমি বমি লাগা শুরু হতে পারে। তাই আপনার কোন ধরনের গন্ধে সমস্যা হয় সেটি খেয়াল করুন। এরপর সেগুলো যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন।তীব্র ঘ্রাণের অনুভূতি মোকাবেলায় কিছু সহজ ও ঘরোয়া উপায় এখানে তুলে ধরা হয়েছে—

১. সুগন্ধি সামগ্রী হাতের কাছে রাখাযেসব জিনিসের ঘ্রাণ আপনার ভালো লাগে, সেসব জিনিস আশেপাশে রাখার চেষ্টা করুন। গবেষণায় দেখা গিয়েছে, লেবুর খোসার সুগন্ধ কিংবা আদার গন্ধ বমি বমি ভাব কমাতে সাহায্য করে।আবার কারও কারও হয়তো পুদিনা পাতা কিংবা দারুচিনির গন্ধে বমি বমি ভাব কমে আসে বলে মনে হয়। তাই এগুলো দিয়েও চেষ্টা করে দেখতে পারেন।

২. মনোযোগ সরিয়ে নেওয়ার জন্য হাতে কিছু রাখাঘ্রাণ থেকে মনোযোগ সরিয়ে নিলে অস্বস্তি কমতে পারে। মনোযোগ সরানোর জন্য চুইং গাম চিবাতে পারেন কিংবা লজেন্স চুষতে পারেন। এসময়ে অন্য কিছুর কথা ভাবার চেষ্টা করুন। নিজের পছন্দের কোনো গান কিংবা কবিতার কথা ভাবতে পারেন।এ ছাড়া ছোটোখাটো কোনো কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখতে পারেন। হয়তো আলমারির একটা তাক অনেকদিন ধরে গোছানো হচ্ছে না, কিংবা টেবিলের ওপরে বইখাতা এলোমেলো হয়ে আছে। এগুলো একটু একটু করে গোছানোর চেষ্টা করতে পারেন।

৩. ফ্যান ছেড়ে দেওয়া এবং জানালা খুলে দেওয়াআপনি যেখানে আছেন সেখানে বাতাস চলাচল করলে ঘ্রাণের তীব্রতা কমে আসতে পারে। তাই কোনো কিছুর গন্ধে অস্বস্তি লাগা শুরু করলে ফ্যান ছেড়ে দিন। ঘর থেকে গন্ধটা বের করে দিতে জানালা খুলে দিন।

৪. সাবান, শ্যাম্পু ও সুগন্ধি পরিবর্তন করাঅনেক নারীর গর্ভাবস্থায় কিছু কিছু সাবান, শ্যাম্পু্‌, সুগন্ধি, এমনকি টুথপেস্টের গন্ধ খারাপ লাগে। যে জিনিসে সমস্যা হচ্ছে সেটা এড়িয়ে চলুন। বিকল্প হিসেবে যে পণ্যের ঘ্রাণে আপনার সমস্যা হয় না সেটি ব্যবহার করুন। বাজারে এমন সাবান, শ্যাম্পু ও ডিওডোরেন্ট পাওয়া যায় যাতে গন্ধ নেই। সেগুলোও ব্যবহার করতে পারেন।

৫. রান্নার সময়ে সতর্কতাগর্ভবতী নারীদের যেসব জিনিসের গন্ধে বেশি সমস্যা হয়, তার মধ্যে অন্যতম হলো খাবার। খেয়াল করুন গর্ভাবস্থায় কোন খাবারগুলোর গন্ধ আপনার কাছে খারাপ লাগছে। সেগুলো রান্না করা এবং খাওয়া এড়িয়ে চলতে পারেন।তবে একটি বিষয়ে বিশেষভাবে লক্ষ রাখবেন—বেছে বেছে খাবার খাওয়ার কারণে নিজেকে যেন অল্প কয়েকটি খাবারের মধ্যে সীমাবদ্ধ করে না ফেলেন। এতে করে প্রয়োজনীয় পুষ্টির অভাব দেখা দিতে পারে। তাই চেষ্টা করবেন ঘ্রাণের সমস্যা হলেও সুষম ও বৈচিত্র্যময় খাবার খেতে।এ ছাড়া রান্নার সময়ে জানালা খোলা রেখে ফ্যান (বৈদ্যুতিক পাখা) ব্যবহার করতে পারেন, যাতে করে খাবারের গন্ধ বাতাস চলাচলের মাধ্যমে ঘর থেকে দ্রুত বের হয়ে যায়। এই পরামর্শগুলো গন্ধে সংবেদনশীলতা সমাধানের পাশাপাশি গর্ভাবস্থায় বমি বমি ভাব ঠেকাতেও কার্যকর।

৬. গরম খাবার এড়িয়ে চলাগরম গরম খাবার থেকে সাধারণত ঘ্রাণ বেশি পাওয়া যায়। তাই গরম খাবার না খেয়ে কিছুক্ষণ ঠাণ্ডা করে খাবারটা স্বাভাবিক তাপমাত্রায় এলে খেতে পারেন। এতে গন্ধ কম লাগতে পারে।

৭. কাছের মানুষদের সাহায্য নেওয়াআপনার যে ঘ্রাণে অস্বস্তি হয় সেটি আপনার আশেপাশের মানুষ না-ও জানতে পারে। তাদের সাথে এ ব্যাপারে কথা বলুন। তাহলে প্রয়োজনে তারা আপনাকে সাহায্য করতে পারবে।যেমন, ময়লার গন্ধে যদি আপনার অসুবিধা হয়, তাহলে তারা ময়লা ফেলার দায়িত্ব নিতে পারে। কিংবা তারা যদি এমন কোনো সুগন্ধি ব্যবহার করে যাতে আপনার অসুবিধা হচ্ছে, আপনি তাদের জানালে তারা হয়তো সেটা পাল্টে ফেলতে পারেন। বাড়ির ময়লাগুলো যে পাত্রে জমা করা হয়, সেটি খালি করতে পরিবারের সদস্যদের অনুরোধ করতে পারেন।

৮. জামা-কাপড় পরিচ্ছন্ন রাখাকাপড়চোপড় ময়লা হলে সেখান থেকে ঘ্রাণে অস্বস্তি হতে পারে। এমন হলে পরিষ্কার জামা-কাপড় পড়ুন। জামা-কাপড় নিয়মিত ধুয়ে রাখতে কারও সাহায্য নিতে পারেন।

৯. মাস্ক ব্যবহারগন্ধযুক্ত কোনো স্থানে যাওয়ার প্রয়োজন পড়লে মাস্ক ব্যবহার করতে পারেন। তাতে গন্ধ কিছুটা কম লাগতে পারে।

ID: 300

Context: গর্ভাবস্থায় দাঁত ও মাড়ির যত্ন

Question: গর্ভাবস্থায় দাঁতের মাড়ি ফোলা ও রক্ত পড়ার কারণ কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় দাঁত ক্ষয় ও মাড়ির বিভিন্ন রোগের সম্ভাবনা বেড়ে যায়। এই সংক্রান্ত জটিলতা এড়ানোর সহজ উপায় হলো মুখের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করা। পাশাপাশি দাঁতের ডাক্তার বা ডেন্টিস্টের পরামর্শ নেওয়াও গুরুত্বপূর্ণ।গর্ভাবস্থায় দাঁত ক্ষয় ও মাড়ির বিভিন্ন রোগের সম্ভাবনা বেড়ে যায়। এই সংক্রান্ত জটিলতা এড়ানোর সহজ উপায় হলো মুখের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করা। পাশাপাশি দাঁতের ডাক্তার বা ডেন্টিস্টের পরামর্শ নেওয়াও গুরুত্বপূর্ণ।

ID: 301

Context: গর্ভাবস্থায় দাঁত ও মাড়ির যত্ন

Question: গর্ভাবস্থায় দাঁত ও মাড়ির বিভিন্ন ধরনের সমস্যা হতে পারে?

Answer:

গর্ভাবস্থায় আপনি মুখের ভেতরে কিছু পরিবর্তন লক্ষ করতে পারেন। যেমন—আপনার মাড়ি ফুলে যাওয়া

মাড়ি থেকে রক্ত পড়া। দাঁত মাজার সময়ে থুতুর সাথে আপনি হালকা গোলাপি অথবা টকটকে লাল রক্ত খেয়াল করতে পারেন

দাঁত ব্যথা হওয়া

\* দাঁতে ছোটো ছোটো গর্ত হওয়া।

\* দাঁতে পাথর হওয়া ।

\*দাঁত নড়বড়ে হয়ে যাওয়া, এমনকি পড়ে যাওয়া।

ID: 302

Context: গর্ভাবস্থায় দাঁত ও মাড়ির যত্ন

Question: গর্ভাবস্থায় কখন থেকে দাঁত ও মাড়ির সমস্যা হয়?

Answer:

গর্ভকালের প্রথম ট্রাইমেস্টার থেকেই কারও কারও মাড়ি ফুলে যেতে পারে এবং মাড়ি থেকে রক্তক্ষরণ হতে পারে। তবে সাধারণত গর্ভকাল বাড়ার সাথে সাথে এই সমস্যার প্রকোপ বাড়ে। তৃতীয় ট্রাইমেস্টারে মাড়ি ফোলা ও রক্ত পড়ার ঘটনা সাধারণত সবচেয়ে বেড়ে যায়।এসময় সঠিক চিকিৎসা না নিলে মাড়ি ও মুখের হাড়ের ইনফেকশন হতে পারে। এর ফলে দাঁত পড়ে যেতে পারে। এমনকি ইনফেকশন সারা শরীরে ছড়িয়ে পড়তে পারে।

ID: 303

Context: গর্ভাবস্থায় দাঁত ও মাড়ির যত্ন

Question: গর্ভাবস্থায় মাড়ির সমস্যা হওয়ার কারণ কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় মাড়ির সমস্যা হওয়ার পেছনে কিছু কারণ থেকে থাকে। যেমন—

১. হরমোনের তারতম্য: গর্ভকালে আপনার শরীরে কিছু হরমোনের মাত্রা অনেক বেড়ে যায়। এর ফলে শরীরে নানান ধরনের পরিবর্তন হয়। এর মধ্যে অন্যতম হলো আপনার মুখের ভেতরের ব্যাকটেরিয়ার ভারসাম্যে পরিবর্তন আসা। একারণে দাঁতের মাড়িতে প্রদাহ হতে পারে এবং মাড়ি ফুলে যেতে পারে। এতে মাড়ি দুর্বল হয়ে পড়ে এবং দাঁত ও মাড়ির নানান ক্ষতি হবার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

২. খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন: গর্ভকালে আপনার চিনিযুক্ত খাবার ও শর্করা খাওয়ার প্রবণতা বেড়ে যেতে পারে। এর ফলে দাঁতে প্ল্যাক হওয়া, দাঁত ক্ষয় ও ক্যাভিটি বা গর্ত তৈরির সম্ভাবনা বেড়ে যায়।৩. গর্ভাবস্থায় বমির প্রতিক্রিয়া: মর্নিং সিকনেস বা গর্ভাবস্থায় বমির সমস্যা হলে বমিতে থাকা এসিড দাঁতের ক্ষতি করতে পারে। এর প্রভাবে আপনার দাঁত ও মাড়িতে বিভিন্ন সমস্যা দেখা দিতে পারে।

ID: 304

Context: গর্ভাবস্থায় দাঁত ও মাড়ির যত্ন

Question: গর্ভের সন্তানের উপর কি কি প্রভাব পরতে পারে?

Answer:

গবেষণায় গর্ভকালীন সময়ে মায়েদের দাঁতের মাড়ির রোগের সাথে গর্ভের শিশুর অকাল প্রসব ও কম ওজন নিয়ে জন্ম নেওয়ার যোগসূত্র পাওয়া গিয়েছে।তবে মায়ের দাঁত ও মাড়ির রোগ গর্ভের সন্তানকে কীভাবে প্রভাবিত করে সেই বিষয়ে এখনো সুনির্দিষ্ট উত্তর পাওয়া যায়নি।

এ ছাড়া প্রি-এক্লাম্পসিয়া নামক গর্ভকালীন মারাত্মক জটিলতার সম্ভাবনা বেড়ে যাওয়ার সাথেও গর্ভবতীর মাড়ির রোগের সম্পর্ক পাওয়া গিয়েছে। তবে এই বিষয়েও গবেষণার পরিমাণ অপর্যাপ্ত। সবমিলিয়ে আপনার মাড়ি অথবা দাঁতের রোগ হলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়াই শ্রেয়।উল্লেখ্য, মাড়ির রোগের চিকিৎসা নেওয়া গর্ভাবস্থার উপর কোনো নেতিবাচক প্রভাবের সাথে জড়িত নয়।

বরং গর্ভাবস্থায় মাড়ির রোগের চিকিৎসা নেওয়া আপনার মুখের সুস্বাস্থ্যকে সাহায্য করে।যেসব মায়েরা দাঁত পড়া ও দাঁতের ক্যাভিটি বা গর্ত বেড়ে যাওয়ার পরেও সঠিক চিকিৎসা করায় না, তাদের শিশুদের ছোটোবেলায় দাঁতে ক্যাভিটি হওয়ার সম্ভাবনা তিনগুণের বেশি বেড়ে যায়।

ID: 305

Context: গর্ভাবস্থায় দাঁত ও মাড়ির যত্ন

Question: গর্ভাবস্থায় দাঁত ও মাড়ির চিকিৎসা কি?

Answer:

মাড়ির প্রদাহ কমানোর জন্য ডেন্টিস্ট আপনাকে মুখে খাওয়ার অ্যান্টিবায়োটিক অথবা মাউথওয়াশ দিতে পারেন। এসব অ্যান্টিবায়োটিক ও মাউথওয়াশ সাধারণত গর্ভবতী নারীদের জন্য নিরাপদ হয়ে থাকে। তবে অবশ্যই আপনার সন্তানসম্ভবা হওয়ার বিষয়টি ডাক্তারকে জানাবেন, যেন তিনি আপনার জন্য সবচেয়ে নিরাপদ ও কার্যকর ঔষধটি বেছে নিতে পারেন।এসব চিকিৎসার পাশাপাশি তিনি দাঁত ও মাড়ি খুব ভালোমতো পরিষ্কার করার জন্য দাঁতের ‘স্কেলিং’ করানোর পরামর্শ দিতে পারেন। গবেষণায় দেখা গিয়েছে, এই প্রক্রিয়া গর্ভের শিশুর জন্য নিরাপদ।আপনার ডেন্টিস্টের কাছ থেকে দাঁত ও মাড়ির যত্ন নেওয়ার উপায় জেনে নিন। নিচে ঘরোয়াভাবে দাঁত ও মাড়ির যত্ন নিয়ে দাঁত ও মাড়ির অসুখ প্রতিরোধের উপায়গুলো তুলে ধরা হয়েছে।

ID: 306

Context: গর্ভাবস্থায় দাঁত ও মাড়ির যত্ন

Question: গর্ভাবস্থায় দাঁত ও মাড়ির যত্ন কি ভাবে নিবেন?

Answer:

খাবারের ছোটো ছোটো টুকরা দাঁতের ফাঁকে জমে থেকে অপরিচ্ছন্নতা তৈরি করে, যার প্রভাব আপনার দাঁত ও মাড়ির স্বাস্থ্যের ওপর পড়তে পারে। তা ছাড়া গর্ভাবস্থায় অথবা এর আগেও আপনার দাঁত অথবা মাড়ির কোনো সমস্যা থাকতে পারে। গর্ভধারণের ফলে এসব সমস্যা আরও বেড়ে যেতে পারে।এসবের নেতিবাচক প্রভাব থেকে বাঁচার জন্য আপনি কিছু ঘরোয়া উপায় অবলম্বন করতে পারেন। যেমন—

১. প্রতিদিন দাঁত মাজুন: দিনে দুই বার দুই মিনিট করে দাঁত মাজবেন। টুথপেস্টের ক্ষেত্রে চেষ্টা করবেন ফ্লোরাইডযুক্ত টুথপেস্ট বেছে নিতে। ফ্লোরাইড দাঁতের ক্ষয় প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। ব্রাশ করার সময়ে দাঁতের সামনে ও পেছনে ভালোমতো ব্রাশ করবেন। সেই সাথে জিহ্বা ব্রাশ করতে ভুলবেন না। জিহ্বা পরিষ্কার করতে ‘Tongue Scraper’ ব্যবহার করতে পারেন। প্রয়োজনে কিভাবে ব্রাশ করলে জমে থাকা ময়লা দূর করা যায় তা আপনার ডাক্তারের কাছ থেকে জেনে নিন।

২. দাঁতের মাঝে আটকে থাকা খাবার পরিষ্কার করুন: দিনে অন্তত একবার ফ্লস ব্যবহার করে আপনার দাঁতের মাঝে জমে থাকা ছোটো ছোটো খাবারের টুকরা পরিষ্কার করে ফেলুন। এতে করে দাঁতে ময়লা জমে প্ল্যাক বা পরত তৈরি হওয়া প্রতিরোধ করা যেতে পারে।

৩. নরম ব্রাশ ব্যবহার করুন: দাঁত ব্রাশ করার জন্য সবচেয়ে ভালো হয় যদি ব্রাশের মাজার অংশটি ছোটো ও নরম বা সফট হয়। এজন্য ব্রাশ কেনার সময়ে ‘Soft’ লেখা আছে কি না দেখে নিতে পারেন। ব্রাশটি ধরতে আরামদায়ক কি না সেদিকেও লক্ষ রাখুন।

৪. অ্যালকোহলমুক্ত মাউথওয়াশ ব্যবহার করুন: মুখের পরিচ্ছন্নতায় মাউথওয়াশ একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে। তবে, খেয়াল রাখবেন গর্ভাবস্থায় যে মাউথওয়াশটি ব্যবহার করছেন তাতে যেন কোনো অ্যালকোহল না থাকে।

৫. লবণ-পানি দিয়ে কুলি করুন: দিনে একবার লবণ-পানি দিয়ে কুলি করে নিলে তা আপনার মাড়ির প্রদাহ কমাতে সাহায্য করতে পারে। এজন্য এক কাপ কুসুম গরম পানিতে এক চা চামচ লবণ দিয়ে মিশ্রণ তৈরি করে সেটি ব্যবহার করতে পারেন। মুখ থেকে পানি ফেলে দেওয়ার আগে কয়েকবার ভালোমতো গড়গড়া করে নিন।

৬. চিনিযুক্ত খাবার ও পানীয় কমিয়ে দিন: খাবারের সময়ের মাঝে ক্ষুধা দূর করার জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার বেছে নিন। যেমন: সবজি, ফল অথবা টক দই। সেই সাথে পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান করুন। গর্ভাবস্থায় সাধারণত দৈনিক ২–৩ লিটার বা ৮–১২ গ্লাস পানি খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়। এতে যথেষ্ট পরিমাণে লালা তৈরি হয়ে মুখকে পরিষ্কার রাখতে সহায়তা করবে।অস্বাস্থ্যকর চিনিযুক্ত খাবার ও অ্যাসিডিক খাবার এড়িয়ে চলুন। যেমন: চিনি দেওয়া চা-কফি ও কোমল পানীয়। গর্ভকালে চিনিযুক্ত খাবারের প্রতি প্রায়ই দুর্বলতা কাজ করতে পারে। তবে খেয়াল রাখতে হবে খুব ঘন ঘন যাতে এসব খাবার খাওয়া না হয়। কেননা অতিরিক্ত চিনিযুক্ত খাবার খেলে দাঁত ক্ষয় হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

৭. ধূমপান থেকে বিরত থাকুন: গর্ভাবস্থায় সাধারণভাবেই ধূমপান থেকে বিরত থাকা উচিত, কেননা ধূমপান গর্ভের শিশুর মারাত্মক জটিলতা সৃষ্টি করতে পারে। এ ছাড়া ধূমপান আপনার মাড়ির রোগের জন্য আরও খারাপ হতে পারে। এমনকি মুখ ও মাড়ির ক্যান্সার ঘটাতে পারে।

৮. বমির পরে পানি দিয়ে কুলি করুন: অনেক মায়ের গর্ভকালে বমি হয়। বমির সাথে পেটের অ্যাসিডও মুখে চলে আসে—যা কিনা আপনার দাঁতের ক্ষতি করতে পারে। তাই প্রতিবার বমি হওয়ার সাথে সাথে পানি দিয়ে ভালো করে কুলি করে নিন। এ ছাড়া বমি করার পর পরই দাঁত ব্রাশ না করে অন্তত এক ঘন্টা অপেক্ষা করুন। কেননা বমির পর পর দাঁত একটু দুর্বল থাকে। সাথে সাথে ব্রাশ করলে দাঁতের ক্ষতি হতে পারে।সাধারণ পানির পরিবর্তে পানিতে বেকিং সোডা মিশিয়ে কুলি করলে সেটা মুখে চলে আসা অ্যাসিডকে নিষ্ক্রিয় করতে সাহায্য করতে পারে। ঘরেই এই মিশ্রণ তৈরির সহজ উপায় হলো এক কাপ পানিতে এক চামচ বেকিং সোডা গুলিয়ে এই পানি দিয়ে ভালোভাবে কুলি করে নেওয়া। এতে দাঁতের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার ক্ষেত্রে উপকার পেতে পারেন।মুখের যত্ন নিয়ে আরও জানতে ভিডিওটি দেখতে পারেন।

৯. অন্তত একবার দাঁতের চেকআপ করান: গর্ভাবস্থায় সময়ে দাঁতের ডাক্তার দেখানো আপনার জন্য একটি অপ্রীতিকর অভিজ্ঞতা হবে বলে মনে হতে পারে। মুখের ভেতর যন্ত্রপাতি ঢুকালে তা সন্তানকে কিভাবে প্রভাবিত করে—এ নিয়ে আপনার মনে সংশয় থাকতে পারে। অথবা এমনও হতে পারে যে এসময়ে বমি বমি ভাব থাকার কারণে দাঁতের ডাক্তার দেখাতে আপনি অস্বস্তি বোধ করছেন।এরকম সব জড়তা কাটিয়ে, গর্ভকালে অন্তত একবার হলেও দাঁতের ডাক্তার দেখিয়ে নিন। তিনি আপনার দাঁত ও মুখ ভালোভাবে পরিষ্কার করে দিবেন যা আপনার মুখের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে সাহায্য করবে। ঘরে কিভাবে আপনি মুখের যত্ন নিবেন তাও ডাক্তারের কাছ থেকেই জেনে নিতে পারবেন।বেশিরভাগ ডেন্টাল প্রসিডিওর এই সময়ে নিরাপদ বলে বিবেচিত।

তারপরও আপনি আপনার ডাক্তারকে অবশ্যই জানিয়ে নিবেন যে আপনি সন্তানসম্ভবা। এতে করে তিনি আপনার জন্য সবচেয়ে উপযোগী পদ্ধতিটি বেছে নিতে পারবেন।দাঁতে ব্যথা হলে যদি ঘরোয়া পরামর্শগুলো মেনে চলার পরেও ব্যথা না কমে, তাহলে প্যারাসিটামল খেতে পারেন। এটি একটি ‘ওভার দা কাউন্টার’ ঔষধ। ওভার দা কাউন্টার ঔষধগুলো ফার্মেসি থেকে কিনে সাথে থাকা নির্দেশিকা অনুযায়ী সেবন করা নিরাপদ।

তবে আপনার জন্য উপযুক্ত ডোজ সম্পর্কে নিশ্চিত না হলে কিংবা ঔষধের বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে ডাক্তারের সাথে কথা বলে নিন। গর্ভাবস্থায় যেকোনো ধরনের ঔষধ সেবনের আগে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উত্তম। এরপরেও ব্যথা না কমলে দাঁতের ডাক্তারের পরামর্শ নিন। তিনি গর্ভের শিশুর জন্য নিরাপদ একটি উপযুক্ত ব্যথা কমানোর ঔষধ দিতে পারেন।

কখন ডাক্তারের পরামর্শ নিবেন?

নিয়মিত ডেন্টিস্টের কাছে চেকআপ করানো আপনার দাঁত ও মাড়ির সুরক্ষায় আপনাকে অনেক সাহায্য করবে। সাধারণ অবস্থায় বছরে অন্তত দুইবার দাঁতের ডাক্তারের কাছে গিয়ে দাঁত ও মাড়ি পরীক্ষা করিয়ে নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়।

গর্ভাবস্থায় আপনার যদি বিগত ছয় মাসের ভেতরে দাঁতের ডাক্তার দেখানো না হয়ে থাকে, তাহলে দ্রুত দাঁতের ডাক্তার দেখিয়ে নিন। এ ছাড়াও নিচের কোনো লক্ষণ দেখা দিলে একজন দাঁতের ডাক্তারের পরামর্শ নিন—

\* দাঁতে ব্যথা হলে

\* মাড়ির কোনো রোগের লক্ষণ থাকলে। যেমন—

\* ঘন ঘন মাড়ি ফোলা অথবা মাড়ি থেকে ঘন ঘন রক্ত পড়া

\* মাড়িতে ব্যথা কিংবা মাড়ি ধরলে বা চাপ দিলে ব্যথা হওয়া

\* মাড়ি ক্ষয় হয়ে যাওয়া

\* মুখে লাগাতার দুর্গন্ধ থাকা

\* দাঁত নড়বড়ে হয়ে যাওয়া

\* মুখে কোনো ধরনের ফোলা বা বাড়তি মাংস দেখা গেলে

\* মুখের ভেতরটা অনুভূতিহীন লাগলে

ID: 313

Context: গর্ভাবস্থায় পা এর সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় পা কামড়ানো কারন কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় কখনো কখনো আপনার পা কামড়াতে বা খিল ধরতে পারে। এটি মূলত পায়ে হঠাৎ করে তীক্ষ্ণ ব্যথা হওয়ার একটি অনুভূতি। অনেকে এই সমস্যাকে ‘পায়ের রগে টান লাগা’ বলে থাকেন।গর্ভাবস্থায় কখনো কখনো আপনার পা কামড়াতে বা খিল ধরতে পারে। এটি মূলত পায়ে হঠাৎ করে তীক্ষ্ণ ব্যথা হওয়ার একটি অনুভূতি। অনেকে এই সমস্যাকে ‘পায়ের রগে টান লাগা’ বলে থাকেন।গর্ভাবস্থায় পা কামড়ানো মায়েদের একটি পরিচিত সমস্যা। এটি সাধারণত মায়ের অথবা গর্ভের শিশুর কোনো গুরুতর স্বাস্থ্য ঝুঁকি তৈরি করে না। তবে পা কামড়ালে রাতে ঘুমাতে সমস্যা হতে পারে এবং দৈনন্দিন জীবনে ব্যাঘাত ঘটতে পারে। কিছু সহজ উপদেশ মেনে চললে আপনি পা কামড়ানোর সমস্যা থেকে অনেকটাই স্বস্তি পেতে পারেন।

ID: 314

Context: গর্ভাবস্থায় পা এর সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় কখন পা কামড়ায়?

Answer:

বেশিরভাগ সময়ে গর্ভকালের পরের অর্ধেকে, অর্থাৎ ২০তম সপ্তাহের পর থেকে পা কামড়ানো বা খিল ধরার সমস্যা হয়। বিশেষ করে গর্ভকালীন শেষ তিন মাসে এই সমস্যা হওয়া বেশ কমন। অনেকের ক্ষেত্রেই কেবল রাতে পা কামড়াতে দেখা যায়। তবে দিন অথবা রাত—যেকোনো সময়েই পা কামড়াতে পারে।

ID: 315

Context: গর্ভাবস্থায় পা এর সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় পা কামড়ানোর তাৎক্ষণিক চিকিৎসা কি?

Answer:

ঘরোয়া চিকিৎসা পা কামড়ানো উপশমে নিচের উপদেশগুলো প্রয়োগ করে দেখতে পারেন—পায়ের ব্যায়ামযখন আপনার পায়ের রগে টান লাগা বা পা কামড়ানো শুরু হবে তখনই দাঁড়িয়ে যাবেন। এরপর পায়ের পাতা দুটিকে কিছুটা ভেতরের দিকে নিবেন। এরপর পায়ের আঙুলের ওপর ভর দিয়ে উঁচু হতে চেষ্টা করবেন, যেন আপনি উঁচুতে থাকা কোনো কিছুর নাগাল পাওয়ার চেষ্টা করছেন। এভাবে পায়ের পেছনের পেশি টানটান করার চেষ্টা করবেন। এতে কিছুটা স্বস্তি পাওয়া যেতে পারে । ইউটিউবে ‘Calf Stretches (Toe Raises)’ লিখে সার্চ করলে এমন ভিডিও দেখতে পাবেন। সেগুলো দেখে দেখেও এই ব্যায়াম করতে পারেন।পা কামড়ানো শুরু হওয়ার সাথে সাথে কিছুদূর হেঁটে অথবা পা ঝাঁকিয়ে এরপর পা উঁচু করলে এই অনুভূতি উপশম হতে পারে।

পায়ের আঙুলগুলো সজোরে ওপরের দিকে টানটান করলে অথবা পায়ের পেশি জোরে জোরে ঘষলে কামড়ানো উপশম হতে পারে।গরম পানি দিয়ে গোসলকুসুম গরম পানি দিয়ে গোসল করলে স্বস্তি পেতে পারেন। এ ছাড়া পায়ের পেছনে হাঁটুর ঠিক নিচের মাংসল অংশে হট ওয়াটার ব্যাগ দিয়ে গরম সেঁক দিতে পারেন। তবে হট ওয়াটার ব্যাগ ব্যবহার করার সময়ে সাবধান থাকবেন। পানি সহনীয় তাপমাত্রায় আছে কি না এবং ব্যাগের মুখ ভালোভাবে আটকানো আছে কি না তা দেখে নিবেন। নির্দিষ্ট সময় পরপর ব্যাগ উল্টেপাল্টে দিবেন।বরফের সেঁকপায়ে আলতোভাবে ঘষে ঘষে বরফ লাগাতে পারেন।ঔষধগর্ভাবস্থায় পা কামড়ানোর জন্য ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, ভিটামিন বি, ভিটামিন সি ও ভিটামিন ডি এর মতো বিভিন্ন ঔষধ নিয়ে গবেষণা করা হয়েছে।

তবে সেগুলোর কার্যকারিতা এবং মা ও শিশুর ওপর এসবের প্রভাব গবেষণা থেকে পুরোপুরি পরিষ্কার নয়। তাই ঘরোয়া উপদেশ মেনে চলার পরেও কোনো উন্নতি না হলে নিজে নিজে ঔষধ সেবন না করে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

ID: 316

Context: গর্ভাবস্থায় পা এর সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় পা কামড়ানো প্রতিরোধ করার উপায় কি ?

Answer:

ব্যায়াম পা কামড়ানো ঠেকাতে পায়ের কিছু ব্যায়াম করে দেখতে পারেন। এসব ব্যায়াম পায়ের পেশির ওপর কাজ করে এবং ব্যথা ও খিঁচ ধরা কমাতে সাহায্য করে।

১: ব্যায়াম দেয়ালের দিকে মুখ করে দাঁড়ান। এমনভাবে দাঁড়াবেন যেন দুই পা একত্র থাকে আর পা দেয়াল থেকে প্রায় ২ ফুট দূরে থাকে। খেয়াল রাখবেন যেন আপনি সোজা হয়ে দাঁড়ালে আপনার দুই পা মেঝেতে সমান হয়ে থাকে। আর দুই হাত সোজা করলে যেন হাতদুটো দেয়ালকে স্পর্শ করে। এবার শরীর সোজা রেখে, অর্থাৎ হাঁটু ও কোমর কোনোদিকে ভাঁজ না করে দেয়ালের দিকে সামান্য ঝুঁকে যান।

সামনের দিকে সামান্য ঝুঁকে হাতের তালু দিয়ে দেয়ালে চাপ দিন, যেন মনে হয় আপনি দেয়ালকে ধাক্কা দিচ্ছেন। এই অবস্থায় দেখবেন যে আপনার পায়ের পেছনের পেশিগুলোতে টান লাগছে। ২০ সেকেন্ড ধরে এই অবস্থানে থাকুন। এরপর সোজা হয়ে দাঁড়ান। আবারও প্রথম থেকে ব্যায়াম করুন। এভাবে পরপর মোট তিনবার ১ থেকে ৩ নম্বর ধাপ অনুসরণ করুন। এভাবে দিনে চারবার করে এক সপ্তাহ ব্যায়াম করবেন। এরপর থেকে দিনে দুইবার করে ব্যায়াম করা চালিয়ে যাবেন।

২: পায়ের গোড়ালির ব্যায়াম ঃ আপনার গোড়ালির জয়েন্ট ভাঁজ করে পায়ের পাতা একবার নিজের বা ওপরের দিকে ওঠান, আরেকবার টানটান করে দ্রুত নিচের দিকে নামান। এভাবে জোরে জোরে মোট ৩০ বার করবেন। ডান পায়ের পাতা বৃত্তাকারে, অর্থাৎ ঘড়ির কাঁটার মতো করে ঘুরান। একবার ঘড়ির কাঁটা যেদিকে ঘুরে সেদিকে, অর্থাৎ ডান দিকে ৮ বার ঘোরাবেন। এরপর ঘড়ির কাঁটা যেভাবে ঘুরে তার বিপরীত দিকে আরও ৮ বার ঘোরাবেন। এভাবে মোট ১৬ বার ঘুরাতে হবে। একই নিয়মে বাম পায়ের ব্যায়াম করুন।

অন্যান্য উপায়পা কামড়ানো প্রতিরোধে ব্যায়ামের পাশাপাশি যেসব উপায় অবলম্বন করতে পারেন—

১. পর্যাপ্ত পানি পান করা: পর্যাপ্ত পানি পান করার মাধ্যমে পা কামড়ানো উপশম করা যেতে পারে। একজন সুস্থ-স্বাভাবিক গর্ভবতী নারীর প্রতিদিন গড়ে ২–৩ লিটার পানি পান করা প্রয়োজন। কাপ কিংবা গ্লাসের হিসাবে আপনাকে সারাদিনে মোট ৮–১২ গ্লাস পানি পান করতে হবে। তবে এই বিষয়ে কখনো যদি ডাক্তার কোনো বিশেষ পরামর্শ দিয়ে থাকেন তাহলে সেটাই অনুসরণ করবেন।

২. আরামদায়ক জুতা পরা: পায়ের গোড়ালিকে সাপোর্ট দেয় এমন আরামদায়ক জুতা বেছে নিতে পারেন।

৩. শরীর সচল রাখা: নিয়মিত শরীর সচল রাখার মাধ্যমে পায়ে খিঁচ ধরার সম্ভাবনা কমানো যেতে পারে। নিয়মিত হাঁটার চেষ্টা করবেন। হাঁটার পরিবর্তে আপনার জন্য সুবিধাজনক কয়েকটি ব্যায়াম বেছে নিতে পারেন। এ ছাড়া একই অবস্থানে অনেকক্ষণ বসে অথবা দাঁড়িয়ে থাকা এড়িয়ে চলবেন। কেউ কেউ বসার সময়ে পায়ের ওপরে পা তুলে বসা এড়িয়ে চলার পরামর্শ দেন।

৪. কাজের ফাঁকে ফাঁকে বিশ্রাম নেওয়া: সারাদিনের কাজের ফাঁকে ফাঁকে বিশ্রাম নিয়ে নিবেন। একটানা অনেকক্ষণ কাজ করা এবং একটানা শুয়ে থাকা—দুটোই এড়িয়ে চলবেন। যখন বসে সময় পার করতে হবে, চেষ্টা করবেন পা দুটো উঁচু অবস্থানে রাখতে। এজন্য একটা টুলের ওপরে পা রাখতে পারেন। এ ছাড়া বসে বিশ্রাম নিতে নিতে, খেতে খেতে অথবা টিভি দেখতে দেখতে পায়ের আঙুলগুলো নাড়াচাড়া করবেন এবং পায়ের পাতা একটু ঘুরিয়ে-ফিরিয়ে নিবেন।

৫. সুষম খাবার খাওয়া: আপনার খাবারে যেন প্রয়োজনীয় সব ধরনের পুষ্টি উপাদান থাকে সেদিকে খেয়াল রাখবেন। সুষম খাবার তালিকা মেনে চলার মাধ্যমে আয়রন, ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম ও বিভিন্ন ভিটামিনের অভাব প্রতিরোধ করা যাবে।

ID: 317

Context: গর্ভাবস্থায় পা এর সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় পা কামড়ালে কখন ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে?

Answer:

যদি ব্যথা তীব্র হতে থাকে অথবা একটানা ব্যথা হয়, তাহলে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে। তা ছাড়া পায়ে ব্যথার সাথে যদি ব্যাথার জায়গা গরম হয়ে যায়, ফুলে যায় অথবা লালচে হয়ে যায় তাহলে যত দ্রুত সম্ভব ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া জরুরি। এটি ‘ডিপ ভেইন থ্রম্বোসিস’ নামক মারাত্মক রোগের লক্ষণ হতে পারে।‘ডিপ ভেইন থ্রম্বোসিস’ হলে পায়ের রক্তনালীতে রক্ত জমাট বাঁধে। এই জমাট বাঁধা রক্ত পায়ের রক্তনালী থেকে ছুটে রক্তের সাথে শরীরের অন্যান্য অংশের রক্তনালীতে যেয়ে রক্তপ্রবাহে বাধা সৃষ্টি করতে পারে। ফুসফুসে এমন হলে শ্বাসপ্রশ্বাসে মারাত্মক সমস্যা দেখা দিতে পারে, এমনকি রোগীর মৃত্যু হতে পারে। এটি বিরল রোগ হলেও গর্ভাবস্থায় এই রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেশি। তাই এই রোগের কোনো লক্ষণ দেখা দিলে অবিলম্বে চিকিৎসা শুরু করা প্রয়োজন।

ID: 318

Context: গর্ভাবস্থায় পা এর সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় কেন পা কামড়ায়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় কী কারণে পায়ে এই ধরনের অনুভূতি হয় তা এখনো সুনিশ্চিতভাবে জানা যায়নি।তবে এর পেছনে নিচের কারণগুলোর ভূমিকা থাকতে পারে—

\* পায়ে বিশেষ কিছু এসিড (যেমন: ল্যাকটিক এসিড) জমার কারণে পায়ের পেশি নিজে নিজে সংকুচিত হয়ে পা কামড়াতে পারে।

\* শরীরে ইলেক্ট্রোলাইট, অর্থাৎ নির্দিষ্ট কিছু লবণের পরিমাণ ওঠানামা করলে পায়ে আপনাআপনি সংকোচন হয়ে পা কামড়াতে পারে।

\* গর্ভের শিশুর বাড়তি ওজন বহন করার ফলে পায়ে চাপ পড়ার কারণে পা কামড়াতে পারে।

\* গর্ভাবস্থায় সারা শরীরের পাশাপাশি পায়ের রক্ত সরবরাহে পরিবর্তন আসে। একারণেও পা কামড়াতে পারে।

\* গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত ক্লান্তি থেকে পায়ে খিল ধরতে পারে।

\* গর্ভকালীন সময়ে শরীরে কিছু হরমোনের মাত্রা অনেক বেশি থাকে। হরমোনজনিত পরিবর্তনের কারণে শরীরে বিভিন্ন ধরনের লক্ষণ দেখা দিতে পারে। পা কামড়ানোও এমন একটি লক্ষণ হতে পারে।

\* খাবার তালিকায় ফসফরাসযুক্ত খাবার বেশি থাকলে এবং ক্যালসিয়াম ও ম্যাগনেসিয়ামযুক্ত খাবার কম থাকলে এমন হতে পারে।

\* কিছু ক্ষেত্রে পায়ের গভীরে থাকা শিরায় রক্ত জমার কারণে পা ফুলে যাওয়ার পাশাপাশি পায়ে ব্যথা ও কামড়ানোর মতো অনুভূতি হতে পারে। যেমন: ডিপ ভেইন থ্রম্বোসিস। এসব লক্ষণ দেখা দিলে দেরি না করে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া জরুরি।

ID: 319

Context: গর্ভাবস্থায় পা এর সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় পা ফুলে যাওয়া কারণ কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় শরীর কিছুটা ফুলে যাওয়া বেশ স্বাভাবিক। বিশেষ করে পা, পায়ের গোড়ালি, পায়ের পাতা ও আঙুল এভাবে ফুলে যেতে দেখা যায়। সাধারণত গর্ভাবস্থার শেষের দিকে এই ধরনের সমস্যা বেড়ে যায়। এই ঘটনাকে অনেকে সচরাচর ‘পানি আসা’ বলে থাকে।

গর্ভাবস্থায় শরীর কিছুটা ফুলে যাওয়া বেশ স্বাভাবিক। বিশেষ করে পা, পায়ের গোড়ালি, পায়ের পাতা ও আঙুল এভাবে ফুলে যেতে দেখা যায়। সাধারণত গর্ভাবস্থার শেষের দিকে এই ধরনের সমস্যা বেড়ে যায়। এই ঘটনাকে অনেকে সচরাচর ‘পানি আসা’ বলে থাকে।এমন ফুলে যাওয়ার সমস্যা ধীরে ধীরে দেখা দিলে সেটি সাধারণত মা কিংবা গর্ভের বাচ্চার জন্য তেমন ক্ষতিকর হয় না। তবে এটি অস্বস্তির কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে।কিন্তু শরীর হঠাৎ করে ফুলে যাওয়া শঙ্কার কারণ। এটি কখনো কখনো প্রি-এক্লাম্পসিয়া নামক গর্ভাবস্থায় উচ্চ রক্তচাপ জনিত জটিলতার লক্ষণ হতে পারে।

নিচের পাঁচটি লক্ষণের যেকোনোটি দেখা দিলে গর্ভবতী মাকে দেরি না করে ডাক্তার দেখাতে হবে—

\* হঠাৎ করেই মুখ, হাত অথবা পা ফুলে যাওয়া

\* তীব্র মাথাব্যথা হওয়া

\* দৃষ্টিশক্তির সমস্যা হওয়া। যেমন: দৃষ্টিশক্তি ঘোলাটে হয়ে যাওয়া অথবা চোখে আলোর ঝলকানির মতো কিছু দেখা

\* বুকের পাঁজরের ঠিক নিচে তীব্র ব্যথা হওয়া

\* ওপরের যেকোনো লক্ষণের পাশাপাশি বমি হওয়া

এগুলো প্রি-এক্লাম্পসিয়া এর লক্ষণ হতে পারে। সেক্ষেত্রে রোগীকে দ্রুত ডাক্তারের কাছে নিয়ে চিকিৎসা শুরু করতে হবে। সময়মতো ব্যবস্থা না নিলে মারাত্মক জটিলতা সৃষ্টি হতে পারে।

ID: 320

Context: গর্ভাবস্থায় পা এর সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় পা ফুলে যাওয়ার কারণ কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় শরীর সাধারণ অবস্থার তুলনায় বেশি পানি ধরে রাখে, তাই শরীর ফুলে যায়।সারাদিন ধরে এই বাড়তি পানি শরীরের নিচের অংশে জমা হতে থাকে। বিশেষ করে আবহাওয়া উষ্ণ থাকলে কিংবা গর্ভবতী নারী অনেকক্ষণ ধরে দাঁড়িয়ে থাকলে এমন হতে দেখা যায়। গর্ভাবস্থায় মায়ের জরায়ু বড় হতে থাকে। এই বাড়ন্ত জরায়ুর চাপ পায়ের রক্ত চলাচলে প্রভাব ফেলতে পারে। একারণে পা, পায়ের পাতা ও পায়ের গোড়ালিতে পানি জমে সেগুলো ফুলে যায়।

উল্লেখ্য, গর্ভাবস্থায় হাত অথবা মুখ অনেক বেশি ফুলে যাওয়া আশংকাজনক। এটি গর্ভাবস্থার বিপদ চিহ্নগুলোর মধ্যে অন্যতম একটি চিহ্ন। এই ধরনের ফোলা গর্ভাবস্থায় স্বাভাবিক পানি আসার ফোলা থেকে ভিন্ন।

হাত ও মুখ আশংকাজনকভাবে ফুলে যাওয়ার লক্ষণগুলো হলো—

\* হাত এতটাই ফুলে যাওয়া যে আঙুল ভাঁজ করতে কিংবা নিজের আংটি পরে থাকতে সমস্যা ।

\* মুখ এতটাই ফুলে যাওয়া যে চোখ পুরোপুরি খুলতে সমস্যা হয়।

\* মুখ ও ঠোঁট ফুলে আছে কিংবা অবশ হয়ে আছে বলে মনে হওয়া ।

ID: 321

Context: গর্ভাবস্থায় পা এর সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় পায়ে পানি আসা কমাতে করণীয় কি?

Answer:

\* দীর্ঘক্ষণ একটানা দাঁড়িয়ে থাকা থেকে বিরত থাকুন।

\* আরামদায়ক জুতা-মোজা পরুন। পা ফুলে গেলে চাপ লাগতে পারে এমন ডিজাইনের জুতা এড়িয়ে চলুন।

\* বিশ্রাম নেওয়ার সময়ে যথাসম্ভব পায়ের পাতা ওপরের দিকে রাখার চেষ্টা করুন। প্রয়োজনে বিশ্রামের সময়ে পায়ের নিচে বালিশ দিতে পারেন।

\* প্রচুর পানি পান করুন। এটি শরীর থেকে অতিরিক্ত পানি বের করে দিতে সাহায্য করবে।

\* নিয়মিত ব্যায়াম করুন। দিনের বেলা নিয়মিত হাঁটার অথবা পায়ের গোড়ালির ব্যায়াম করার চেষ্টা করুন।পায়ের গোড়ালির ব্যায়ামবসে কিংবা দাঁড়িয়ে—যেকোনো অবস্থাতেই পায়ের গোড়ালির ব্যায়াম করা যায়।

এই ব্যায়াম করলে তিনটি বিশেষ সুবিধা পাওয়া যায়—

\* পায়ের রক্ত চলাচলকে উন্নত করে।

\* পায়ের গোড়ালি ফুলে যাওয়ার সমস্যা কমায়।

\*‘কাফ মাসল’ এ টান লাগা বা খিঁচ ধরা প্রতিরোধ করে। কাফ মাসল হলো পায়ের পেছনের দিকে হাঁটুর নিচের অংশে থাকা পেশি।

ID: 331

Context: গর্ভাবস্থায় পাইলস

Question: গর্ভাবস্থায় পাইলস কীভাবে দেখা দেয়?

Answer:

পাইলস একটি অতি পরিচিত স্বাস্থ্য সমস্যা। মলদ্বার বা পায়খানার রাস্তার মুখ যদি ফুলে যায় এবং সেখান থেকে রক্ত পড়ে অথবা পায়খানার রাস্তা থেকে যদি কোনো মাংসপিণ্ডের মত কিছু বের হয় তখন একে বলা হয় পাইলস। চিকিৎসা বিজ্ঞানের ভাষায় এর নাম হেমোরয়েড। সাধারণভাবে বাংলায় এটি অর্শ রোগ নামেও পরিচিত। পাইলস একটি অতি পরিচিত স্বাস্থ্য সমস্যা। মলদ্বার বা পায়খানার রাস্তার মুখ যদি ফুলে যায় এবং সেখান থেকে রক্ত পড়ে অথবা পায়খানার রাস্তা থেকে যদি কোনো মাংসপিণ্ডের মত কিছু বের হয় তখন একে বলা হয় পাইলস। চিকিৎসা বিজ্ঞানের ভাষায় এর নাম হেমোরয়েড। সাধারণভাবে বাংলায় এটি অর্শ রোগ নামেও পরিচিত।

গর্ভাবস্থায় শরীরে বিভিন্ন ধরনের পরিবর্তন আসে। ফলে নানান রকম হরমোনের মাত্রা বাড়ে-কমে। এসময় প্রোজেস্টেরন হরমোনের আধিক্যের কারণে শরীরের পেশি এবং রক্তনালীগুলো শিথিল বা রিল্যাক্সড অবস্থায় থাকে। বৃহদান্ত্র ও মলদ্বারের পেশি এবং রক্তনালীগুলো এরূপ শিথিল থাকার কারণে গর্ভবতীর পাইলস দেখা দেয়।

ID: 332

Context: গর্ভাবস্থায় পাইলস

Question: গর্ভাবস্থায় পাইলস হলে কীভাবে বুঝবেন?

Answer:

পাইলস রোগের কিছু সাধারণ উপসর্গ রয়েছে। গর্ভাবস্থায় পাইলসের ক্ষেত্রেও এসব লক্ষণ বা উপসর্গ দেখা যায়।

১. গর্ভাবস্থায় মলদ্বারে চুলকানিপাইলস হলে কখনো কখনো পায়খানার রাস্তায় বা এর মুখের আশেপাশে চুলকানি হতে পারে। এছাড়া মলদ্বার দিয়ে মিউকাস বা শ্লেষ্মা-জাতীয় পিচ্ছিল ও আঠালো পদার্থ বের হতে পারে। অনেক সময় মলত্যাগ করে ফেলার পরও বারবার মনে হতে পারে যে পেট পরিষ্কার হয়নি—আবার মলত্যাগ করা প্রয়োজন।

২. মলদ্বারের মুখের অংশগুলো ফুলে যাওয়াপাইলসের ক্ষেত্রে মলত্যাগের পরে মলদ্বারের মুখের এক বা একাধিক অংশ ফুলে যায়। কখনো নরম মাংসপিণ্ডের মতো কিছু অংশ বাইরে বের হয়ে আসে। এগুলো কিছু সময় পর নিজে নিজেই ভেতরে ঢুকে যায়। অনেকের ক্ষেত্রে এগুলো আঙ্গুল দিয়ে ভেতরে ঢোকানোর প্রয়োজন হতে পারে। আবার কারও কারও ক্ষেত্রে পাইলস এমন পর্যায়ে পৌঁছে যায় যে আঙ্গুল দিয়েও এই মাংসপিণ্ড ভেতরে ঢোকানো যায় না।

৩. পায়খানার রাস্তায় ব্যথা হওয়া ঃ পাইলস রোগে সাধারণত তীব্র ব্যথা হয় না। তবে যদি মলদ্বারের গোটা এমন পর্যায়ে চলে যায় যে সেগুলো আঙুল দিয়ে ঠেলেও ভেতরে ঢোকানো না যায় এবং সেগুলোতে রক্ত চলাচল বন্ধ হয়ে যায়, সেক্ষেত্রে অনেক সময় তীব্র ব্যথা হতে পারে। এই ব্যথা সাধারণত ১-২ দিন স্থায়ী হয়। ব্যথা বেশি হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে। এ ছাড়া বিশেষ প্রয়োজনে ঘরোয়া উপায়ে ব্যথার চিকিৎসা করা যায়।

৪. পায়খানার সাথে উজ্জ্বল লাল বর্ণের রক্ত যাওয়াপাইলস হলে সাধারণত পায়খানার পরে টয়লেট পেপার ব্যবহার করলে সেখানে রক্তের ফোটা লেগে থাকতে পারে। অথবা কমোডে বা প্যানের গায়ে টকটকে লাল রক্তের ছোপ দেখা যেতে পারে। পাইলস হলে মলদ্বারের মুখের জায়গাটি থেকে রক্তক্ষরণ হয়। এই রক্ত বেরিয়ে গিয়ে জমাট বাধার সুযোগ পায় না। এ কারণে এক্ষেত্রে তাজা লাল রঙের রক্ত দেখা যায়।কিন্তু যদি কোনো কারণে পায়খানার সাথে গাঢ় খয়েরী রঙের রক্ত যায় অথবা আলকাতরার মতো কালো ও নরম পায়খানা হয়, তবে তা সাধারণত পাইলস এর কারণে নয়। পরিপাকতন্ত্রের কোনো অংশে রক্তপাতের কারণে পায়খানার সাথে এমন গাঢ় রক্ত যেতে পারে। তাই এমনটা হলে রক্তপাতের কারণ জানার জন্য দ্রুত ডাক্তারের শরণাপন্ন হতে হবে।

ID: 333

Context: গর্ভাবস্থায় পাইলস

Question: গর্ভাবস্থায় পাইলস কিভাবে প্রতিরোধ করা যায়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় পাইলস প্রতিরোধের জন্য দৈনন্দিন জীবনে সাধারণ কিছু নিয়ম মেনে চলার পরামর্শ দেওয়া হয়। গর্ভাবস্থায়ও এই নিয়মগুলো মেনে চললে গর্ভাবস্থায় পাইলসের হাত থেকে রক্ষা পাওয়া যাবে—

১. ফাইবারযুক্ত খাবার খেতে হবে। পাইলসের প্রধান ও প্রথম কারণ হলো কোষ্ঠকাঠিন্য বা পায়খানা কষা হওয়া। গর্ভাবস্থায় নানান শারীরিক পরিবর্তনের কারণে পায়খানা কষা হওয়ার প্রবণতা আরও বেড়ে যায়। তাই এসময়ে কোষ্ঠকাঠিন্য থেকে বাঁচতে বেশি বেশি আঁশ বা ফাইবারযুক্ত খাবার খতে হবে। আঁশযুক্ত খাবারের মধ্যে রয়েছে—শাকসবজি, ফলমূল, ডাল, লাল চাল ও লাল আটার তৈরি খাবার।সেই সাথে প্রচুর পরিমাণে পানি পান করতে হবে। ফাইবার পানি শোষণ করার মাধ্যমে পায়খানা নরম করে, তাই ফাইবার ঠিকভাবে কাজ করতে হলে সারাদিনে অন্তত দুই লিটার পানি পান করতে হবে। গর্ভবতীর খাদ্য তালিকায় কেমন খাবার থাকা উচিত সেই সম্পর্কে আরও বিস্তারিত জানতে গর্ভাবস্থায় খাদ্যাভ্যাস এই আর্টিকেলটি পড়তে পারেন।

২. মলত্যাগের সময় খুব জোরে চাপ দেওয়া থেকে বিরত থাকতে হবে। পায়খানা যাতে নরম হয় এবং সহজেই মলত্যাগ করা যায়, সেই উপদেশগুলো মেনে চলতে হবে।

৩. পায়খানার চাপ আসলে তা আটকে রাখবেন না। এতে পায়খানা আরও শক্ত হয়ে কোষ্ঠকাঠিন্য দেখা দেয়। চাপ আসলে দেরি না করে বাথরুমে চলে যেতে হবে।

৪. দীর্ঘ সময় ধরে দাঁড়িয়ে থাকা পরিহার করার চেষ্টা করতে হবে। সম্ভব হলে বসে বা আরামদায়ক ভঙ্গিতে হেলান দিয়ে কাজ করার চেষ্টা করতে হবে।

৫. নিয়মিত হালকা ব্যায়াম করতে হবে। গর্ভাবস্থায় নিয়মিত হালকা ব্যায়াম বা শরীরচর্চা করলে শরীরে রক্তচলাচল ভালো থাকে। এটি কোষ্ঠকাঠিন্য ও পাইলস প্রতিরোধে সহায়তা করে।

৬. ওজন অতিরিক্ত হলে তা কমিয়ে ফেলার চেষ্টা করতে হবে। ওজন স্বাভাবিকের চেয়ে বেশী হলে পাইলস হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ে। তাই পাইলস প্রতিরোধে ওজন কমানোর পরামর্শ দেয়া হয়।

ID: 334

Context: গর্ভাবস্থায় পাইলস

Question: গর্ভাবস্থায় পাইলস হলে করণীয় কি?

Answer:

১. ব্যথার জায়গাটি কুসুম গরম পানিতে ভিজিয়ে রাখা যায়। ছোট বাচ্চাদের গোসল করানো হয় এমন ছোট আকারের একটি পাত্রে কুসুম গরম পানি নিয়ে সেখানে বসতে পারেন। দিনে ৩ বার পর্যন্ত এটি করা যায়। অন্য সময়ে কোথাও বসতে গেলে একটি বালিশ ব্যবহার করে সেটার ওপর বসা যেতে পারে।

২. একটা প্যাকেটে কিছু বরফ নিয়ে সেটা তোয়ালে দিয়ে পেঁচিয়ে মলদ্বারের ফোলা অংশের ওপরে লাগানো যায়। এতে আরাম পাওয়া যাবে।

৩. বিছানায় শুয়ে পা উঁচু করে রাখলে মলদ্বারে রক্ত চলাচল সহজ হবে ও ব্যথা উপশম হবে। শোবার সময় পায়ের নিচে বালিশ দিতে পারেন। এছাড়া খাটের পায়ার নিচে কোন কিছু দিয়ে খাটের এক পাশ উঁচু করে সেদিকে পা দেওয়া যেতে পারে।

৪. মলদ্বার সবসময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও শুকনো রাখতে হবে। মলত্যাগের পর জোরে ঘষাঘষি না করে আলতোভাবে জায়গাটি পরিষ্কার করে নিতে হবে। টয়লেট পেপার হালকা ভিজিয়ে তারপর সেটা দিয়ে মুছতে পারেন।

৫. পায়খানার সময়ে ভেতর থেকে মাংসপিণ্ড বের হয়ে আসলে জোরে চাপাচাপি না করে আলতোভাবে ঢুকিয়ে দেয়ার চেষ্টা করতে হবে। এক্ষেত্রে পিচ্ছিল জেলি অথবা তেল জাতীয় কিছু আঙুলে মেখে নিয়ে তারপর চেষ্টা করলে ব্যথা কম লাগবে।

ID: 362

Context: গর্ভাবস্থায় পেটের সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় পেট ফাঁপা কোন ধরণের সমস্যা নির্দেশ করে?

Answer:

গর্ভাবস্থায় পেট ফাঁপা লাগা, পেট ভরা ভরা লাগা কিংবা পেটে গ্যাস জমেছে বলে মনে হওয়া একটি পরিচিত সমস্যা। সাধারণত গর্ভধারণের শুরুর দিকের সময়টায় এই সমস্যা দেখা দেয়। এমনকি সন্তান প্রসবের কয়েক সপ্তাহ পর পর্যন্তও পেট ফাঁপার সমস্যা থাকতে পারে।গর্ভাবস্থায় পেট ফাঁপা লাগা, পেট ভরা ভরা লাগা কিংবা পেটে গ্যাস জমেছে বলে মনে হওয়া একটি পরিচিত সমস্যা। সাধারণত গর্ভধারণের শুরুর দিকের সময়টায় এই সমস্যা দেখা দেয়। এমনকি সন্তান প্রসবের কয়েক সপ্তাহ পর পর্যন্তও পেট ফাঁপার সমস্যা থাকতে পারে।

ID: 377

Context: প্রি-এক্লাম্পসিয়া

Question: প্রি-এক্লাম্পসিয়া বা গর্ভাবস্থায় উচ্চ রক্তচাপ জনিত জটিলতা কি কি?

Answer:

গর্ভাবস্থার শেষ অর্ধেক সময়ে (সাধারণত ২০ সপ্তাহ বা পর থেকে) অথবা সন্তান জন্মের কিছু সময় পরে, কিছু কিছু নারীর প্রি-এক্লাম্পসিয়া দেখা দেয়। ২০ সপ্তাহের আগে প্রি-এক্লাম্পসিয়ার ঘটনা খুব বিরল। বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই ২৮ থেকে ২৬ সপ্তাহের পরে ও সাধারণত গর্ভাবস্থার একেবারে শেষের দিকে এই সমস্যা দেখা দেয়।গর্ভাবস্থার শেষ অর্ধেক সময়ে (সাধারণত ২০ সপ্তাহ বা পর থেকে) অথবা সন্তান জন্মের কিছু সময় পরে, কিছু কিছু নারীর প্রি-এক্লাম্পসিয়া দেখা দেয়।

বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই ২৮ থেকে ২৬ সপ্তাহের পরে ও সাধারণত গর্ভাবস্থার একেবারে শেষের দিকে এই সমস্যা দেখা দেয়।সন্তান জন্মের পরে প্রথম ৬ সপ্তাহের মধ্যেও প্রথমবারের মত এই সমস্যা দেখা যেতে পারে, যদিও এরকম ঘটনা খুব বেশি দেখা যায় না। বেশিরভাগ গর্ভবতী নারীর ক্ষেত্রে প্রি-এক্লাম্পসিয়ার উপসর্গগুলো বেশ মৃদু হয়, তবুও দ্রুত ব্যবস্থা নেয়া উচিৎ, না হলে বিভিন্ন রকম জটিল উপসর্গ বা শারীরিক জটিলতা দেখা দিতে পারে।

ID: 378

Context: প্রি-এক্লাম্পসিয়া

Question: গর্ভাবস্থায় উচ্চ রক্তচাপ হলে প্রথম দিকে কি কি উপসর্গ দেখা দিতে পারে?

Answer:

প্রথম দিকে প্রি-এক্লাম্পসিয়ার লক্ষণগুলো হল:

\* উচ্চ রক্তচাপ,

প্রস্রাবের সাথে প্রোটিন অর্থাৎ আমিষ বের হয়ে যাওয়া।

এই উপসর্গগুলোর কোনটিই আপনি হয়ত বাড়িতে বসে বুঝতে পারবেন না, কিন্তু আপনার ডাক্তারের কাছে বা নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়মিত গর্ভকালীন পরীক্ষা নিরীক্ষার সময় এগুলো ধরা পড়ে যায়। গর্ভবতী নারীদের মধ্যে শতকরা ১০ থেকে ১৫ জনই উচ্চ রক্তচাপে ভোগেন। তাই কেবল রক্তচাপ বেশি হলেই প্রি-এক্লাম্পসিয়া হয়েছে, এমন বলা যাবে না। কিন্তু উচ্চ রক্তচাপের সাথে প্রস্রাবে প্রোটিন গেলে, তা প্রি-এক্লাম্পসিয়াকেই নির্দেশ করে।

আর কি কি উপসর্গ থাকতে পারে?

গর্ভাবস্থার শেষের দিকে প্রি-এক্লাম্পসিয়ার আরও কিছু উপসর্গ দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়, যেমন:

\* প্রচন্ড মাথাব্যথা, চোখে দেখতে সমস্যা হওয়া, যেমন দৃষ্টি ঘোলা হয়ে যাওয়া বা চোখের সামনে আলোর ঝলকের মত দেখতে পাওয়া,

\* প্রচন্ড বুক জ্বালাপোড়া করা,পাঁজরের হাড়ের ঠিক নিচে তীব্র ব্যথা,বমি বমি ভাব বা বমি হওয়া,শরীরে পানি জমে যাওয়ার কারণে ওজন অতিরিক্ত বেড়ে যাওয়া,খুব খারাপ বা অসুস্থ অনুভব করা,শরীরের বিভিন্ন জায়গা, যেমন পায়ের পাতা, গোড়ালি, মুখ ও হাত হঠাৎ ফুলে যাওয়া।

প্রি এক্লাম্পসিয়ার এসব উপসর্গ দেখা দিলে জরুরী ভিত্তিতে ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।সময়মত চিকিৎসা না করালে প্রি-এক্লাম্পসিয়ার কারণে কিছু মারাত্মক জটিলতা হতে পারে, যেমন:খিঁচুনি,হেল্প সিনড্রোম (একই সাথে লিভার ও রক্তে সৃষ্ট জটিলতা),স্ট্রোক।

এসব জটিলতাগুলো বিরল হলেও, মা ও অনাগত সন্তানের জন্য এগুলো প্রাণঘাতী হতে পারে।

ID: 379

Context: প্রি-এক্লাম্পসিয়া

Question: প্রি-এক্লাম্পসিয়া হলে আপনার অনাগত সন্তানের কি কোনো উপসর্গ থাকতে পারে?

Answer:

প্রি-এক্লাম্পসিয়ার সময় অমরা বা গর্ভফুল (যে অঙ্গটি মা ও সন্তানের রক্ত প্রবাহের মধ্যে সংযোগ স্থাপন করে) দিয়ে সন্তানের শরীরে ভালোভাবে রক্ত সরবরাহ না হওয়ার কারণে গর্ভের সন্তান স্বাভাবিকের তুলনায় বেশ ধীরে ধীরে বড় হয়।সঠিক নিয়মে বেড়ে ওঠার জন্য আপনার গর্ভের সন্তানের যতটুকু অক্সিজেন ও পুষ্টি উপাদান প্রয়োজন, তার চেয়ে কম পরিমাণে সরবরাহ হওয়ার কারণে সে ঠিকমত বেড়ে উঠতে পারে না।এমনটি হলে, গর্ভাবস্থাকালীন নিয়মিত চেক-আপের সময় তা ধরা পড়বে।

ID: 380

Context: প্রি-এক্লাম্পসিয়া

Question: গর্ভাবস্থায় সাধারণত কাদের প্রি-এক্লাম্পসিয়া হয়?

Answer:

গর্ভবতী নারীদের মধ্যে ৬% এর মৃদু প্রি-এক্লাম্পসিয়া হতে পারে। আর ১% থেকে ২% ক্ষেত্রে এটি মারাত্মক আকার ধারণ করতে পারে। কিছু কিছু কারণে প্রি-এক্লাম্পসিয়ার ঝুঁকি অনেক বেড়ে যায়, যেমন:গর্ভবতী হওয়ার আগেই ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ বা কিডনীর রোগ থাকলে,আরও কিছু রোগেও প্রি-এক্লাম্পসিয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়, যেমন লুপাস বা এন্টিফসফোলিপিড সিনড্রোম,আগে কখনো যদি গর্ভাবস্থায় প্রি-এক্লাম্পসিয়া হয়ে থাকে।

আরও কিছু কারণে আপনার প্রি-এক্লাম্পসিয়ার ঝুঁকি সামান্য বেশি থাকতে পারে:পরিবারে আপনার মা অথবা বোনের কারো যদি এ সমস্যা হয়ে থাকে,আপনার বয়স যদি ৪০ এর বেশি হয়,এই বারের গর্ভাবস্থা এবং এর আগের গর্ভাবস্থার মধ্যে যদি কমপক্ষে ১০ বছর সময় পার হয়ে যায়,যমজ অর্থাৎ গর্ভে যদি একইসাথে দুই (বা এর বেশি) সন্তান থাকে,আপনার বিএমআই যদি ৩৫ বা তার বেশি হয়।আপনার যদি এগুলোর মধ্যে ২টি বা তার বেশি উপসর্গ একসাথে থাকে তাহলে ঝুঁকি আরও বেড়ে যায়।যদি প্রি-এক্লাম্পসিয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে তাহলে ডাক্তার আপনাকে গর্ভাবস্থার ১২ সপ্তাহ থেকে সন্তানের জন্ম হওয়া পর্যন্ত কম ডোজের এসপিরিন নেয়ার পরামর্শ দিতে পারেন। তবে ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া কোনভাবেই এই ওষুধ খাওয়া যাবেনা।

ID: 381

Context: প্রি-এক্লাম্পসিয়া

Question: প্রি-এক্লাম্পসিয়া কেন হয়?

Answer:

যদিও প্রি-এক্লাম্পসিয়ার সঠিক কারণ জানা নেই, মনে করা হয় অমরা বা গর্ভফুলের (যে অঙ্গটি মা ও সন্তানের রক্ত প্রবাহের মধ্যে সংযোগ স্থাপন করে) সমস্যা হলে প্রি-এক্লাম্পসিয়া হতে পারে।

ID: 382

Context: প্রি-এক্লাম্পসিয়া

Question: প্রি-এক্লাম্পসিয়ার চিকিৎসা কি?

Answer:

প্রি-এক্লাম্পসিয়া শনাক্ত হলে, আপনাকে দ্রুত একজন বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শে চিকিৎসা নিতে হবে। অবস্থা বেশি মারাত্মক মনে হলে তিনি আপনাকে হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার পরামর্শ দেবেন। হাসপাতালে থাকা অবস্থায় আপনাকে নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করে আপনার অবস্থা কতটুকু মারাত্মক ও আপনাকে কতদিন হাসপাতালে থাকতে হবে সেই ব্যাপারে আপনার চিকিৎসক সিদ্ধান্ত নেবেন।সাধারণত সন্তান প্রসবের পর পরই প্রি-এক্লাম্পসিয়া ভালো হয়ে যায় । তাই যতক্ষণ পর্যন্ত নিরাপদে সন্তান প্রসব করানো সম্ভব হচ্ছে না, ততক্ষণ পর্যন্ত আপনাকে পর্যবেক্ষণে রাখা হবে ।সাধারণত গর্ভাবস্থার ৩৭ থেকে ৩৮ সপ্তাহের মধ্যে নিরাপদে সন্তান প্রসব করানো যায় । কিন্তু অবস্থা মারাত্মক হয়ে গেলে আরও আগে কৃত্রিমভাবে বা ওষুধ প্রয়োগের মাধ্যমে আপনার প্রসব করানোর চেষ্টা করা হতে পারে অথবা অপারেশন বা সিজারিয়ান সেকশন ও করা হতে পারে।প্রসবের আগ পর্যন্ত রক্তচাপ কমানোর জন্য আপনাকে ওষুধ দেয়া হতে পারে।

ID: 383

Context: প্রি-এক্লাম্পসিয়া

Question: প্রি-এক্লাম্পসিয়ার কারণে কি জটিলতা দেখা দিতে পারে?

Answer:

যদিও বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই প্রি-এক্লাম্পসিয়া হলে তেমন কোন সমস্যা হয় না ও সন্তান জন্মের পর এ অবস্থা ভালো হয়ে যায়, তারপরও মা ও শিশুর কিছু জটিলতার ঝুঁকি থেকেই যায়।

ID: 396

Context: গর্ভবতী মহিলার বদহজম

Question: গর্ভবতী মহিলাদের বদহজমের সমস্যার চিকিৎসা কি?

Answer:

গর্ভবতী মহিলাদের প্রায়ই বদহজমের সমস্যা হয়। গর্ভধারণের ২৭ সপ্তাহের পরে এই সমস্যা খুবই স্বাভাবিক। হরমোনের পরিবর্তনের জন্য বা গর্ভে বেড়ে ওঠা শিশু পেটে চাপ দেওয়ার কারণে এটি হতে পারে। একজন ডাক্তার অস্বস্তিকর অনুভুতি বা ব্যথার ব্যাপারে সাহায্য করতে পারেন। তারা গর্ভাবস্থায় খাওয়ার জন্য সঠিক ওষুধটি খাওয়ার পরামর্শ দিতে পারেন।

ID: 404

Context: মর্নিং সিকনেস

Question: গর্ভাবস্থায় বমি বা মর্নিং সিকনেস কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় বমি বমি ভাব অথবা বমি হওয়া খুবই পরিচিত একটি সমস্যা। অধিকাংশ গর্ভবতী নারীরই এই সমস্যা দেখা দেয়।সাধারণত এটি তেমন গুরুতর কোনো সমস্যা নয়। কিছু ঘরোয়া পদ্ধতি অনুসরণ করে সহজেই বমি ভাব ও বমি নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব।গর্ভাবস্থায় বমি বমি ভাব অথবা বমি হওয়া খুবই পরিচিত একটি সমস্যা। অধিকাংশ গর্ভবতী নারীরই এই সমস্যা দেখা দেয়।সাধারণত এটি তেমন গুরুতর কোনো সমস্যা নয়। কিছু ঘরোয়া পদ্ধতি অনুসরণ করে সহজেই বমি ভাব ও বমি নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব।

ID: 405

Context: গর্ভাবস্থায় বমি ভাব

Question: গর্ভাবস্থায় কখন থেকে বমি বমি ভাব হতে পারে?

Answer:

গর্ভাবস্থায় বমি বমি ভাব ও বমি করার প্রবণতাকে ইংরেজিতে ‘মর্নিং সিকনেস’ বলে। নামে মর্নিং বা সকাল থাকলেও আসলে দিনের যেকোনো সময়েই আপনার বমি বমি ভাব হতে পারে।সাধারণত গর্ভাবস্থার একদম প্রথম দিকেই (৪ থেকে ৭ সপ্তাহের ভেতর) এই সমস্যা দেখা দেয়। অধিকাংশ ক্ষেত্রে ১২ থেকে ১৪ সপ্তাহের মধ্যে বমি বমি ভাব নিজে থেকেই কমে আসে। তবে কারও কারও ক্ষেত্রে এই সময়ের পরেও—এমনকি পুরো গর্ভকাল জুড়ে বমি বমি ভাব অথবা বমি হতে পারে।গর্ভধারণের পর পরই অনেকের বমি বমি ভাব ও বমি দেখা দেয়, তাই অনেকে মনে করেন যে এটি হয়তো গর্ভবতী হওয়ার লক্ষণ। তবে সব গর্ভবতী নারীরই বমির সমস্যা দেখা দেয় না। সেটাও খুব স্বাভাবিক। এ নিয়ে দুশ্চিন্তা করার কিছু নেই।

ID: 406

Context: গর্ভাবস্থায় বমি ভাব

Question: গর্ভাবস্থায় বমি ভাব এর চিকিৎসা কি?

Answer:

বমি কমানোর ঘরোয়া চিকিৎসা ঃ

গর্ভাবস্থার বমি বমি ভাব অথবা বমি কমানোর জন্য কোনো সুনির্দিষ্ট চিকিৎসা নেই। কারণ প্রতিটি গর্ভাবস্থাই একে অপরের থেকে আলাদা। তাই একই চিকিৎসায় যে সবার সমস্যা সেরে যাবে ব্যাপারটা তেমন নয়। তবে খাদ্যতালিকা ও দৈনন্দিন জীবনে সহজ কিছু পরিবর্তন এনে এই সমস্যা অনেকাংশেই নিয়ন্ত্রণ করা যায়। এজন্য—

১. আদা‌যুক্ত খাবার খান: বিভিন্ন গবেষণায় দেখে গিয়েছে, গর্ভাবস্থার বমি ভাব ও বমি কমাতে আদা কার্যকরী ভূমিকা রাখে।এমনকি একটি গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, গর্ভকালীন বমি ভাব ও বমি উপশমে আদা একটি ঔষধের (পাইরিডক্সিন বা ভিটামিন বি৬) সমান কার্যকর।আপনি কাঁচা আদা চিবিয়ে খেতে পারেন। সালাদ কিংবা ছোলামাখা খাওয়ার সময়ে পেঁয়াজ-মরিচের সাথে আদা কুচি মিশিয়ে নিতে পারেন। এ ছাড়া গরম পানিতে শুধু আদার কুচি দিয়ে আদা চা বানিয়ে খেতে পারেন।

২. খাবার খাওয়ার ক্ষেত্রে নিয়ম মেনে চলুন: খাবার খাওয়ার ক্ষেত্রে কিছু সাধারণ নিয়ম আপনার বমিভাব কমাতে সাহায্য করতে পারে—খালি পেটে কাজ কর্ম শুরু করলে বমি বমি ভাব হতে পারে। তাই ঘুম থেকে ওঠার সাথে সাথে হালকা কিছু (যেমন: কয়েকটা বিস্কুট অথবা কোনো ফল) খেয়ে নিতে পারেন।

১-২ ঘন্টা পর পর অল্প পরিমাণে খাবার খেতে পারেন। এতে করে পেট খালি থাকার সম্ভাবনা কমে যায়।

অতিরিক্ত তেল-চর্বি যুক্ত কিংবা খুব বেশি মশলাদার খাবার এড়িয়ে চলুন। অতিরিক্ত মিষ্টি বা টক জাতীয় খাবারও কম খাওয়া ভালো।

সহজে হজম হয় এমন খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন। কম তেল ও কম মশলাযুক্ত সহজপাচ্য খাবার আপনার বমি ভাব কমাতে দারুণ উপকারী হতে পারে। যেমন: ভাত, টোস্ট, কলা, চা ও শুকনো খাবার।

বেশি বেশি প্রোটিন জাতীয় খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন। গবেষণায় দেখা গিয়েছে, প্রোটিন জাতীয় খাবার পেটে খাবারের চলাচল সহজ করে৷ ফলে বমি কমাতে এটি সাহায্য করতে পারে। মাছ, মাংস, ডিম আর দুধের তৈরি খাবারের পাশাপাশি বাদামও প্রোটিনের ভালো একটি উৎস।

খাবার খাওয়ার কমপক্ষে আধাঘন্টা আগে ও পরে পানি বা পানীয় খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। অনেকসময় খাবার খাওয়ার সাথে সাথে পানি খেয়ে নিলে পেট অতিরিক্ত ভরে গিয়ে বমি হতে পারে।

ঠান্ডা পানি, পানীয় কিংবা টক ফলের জুস অনেকসময় বমি ভাব কমাতে সহায়তা করতে পারে।

খাবার খাওয়ার সাথে সাথে শুয়ে বিশ্রাম নেওয়া থেকে বিরত থাকুন৷ খাওয়ার পরে কিছুক্ষণ হালকা হাঁটাহাঁটি করে নিলে খাবার ভালোভাবে হজম হয়।

৩. বমি ভাব উদ্রেক করে এমন জিনিস এড়িয়ে চলুন: গর্ভধারণ করার পরে অনেকের ঘ্রাণশক্তি আগের চেয়ে তীব্র হয়ে গিয়েছে বলে মনে হতে পারে।আপনি যেই গন্ধগুলো হয়তো আগে তেমন বুঝতে পারতেন না কিংবা খেয়াল হতো না, সেগুলোও এখন নাকে এসে লাগতে পারে। গর্ভাবস্থায় ঘ্রাণশক্তি তীব্র মনে হওয়ার সাথে বমি বমি ভাব বেড়ে যাওয়ার একটি সম্পর্ক থাকতে পারে।তাই যেসব গন্ধে অস্বস্তি হয় সেগুলো যথাসম্ভব এড়িয়ে চলুন।নির্দিষ্ট কোনো খাবার, পারফিউম অথবা কোনো কিছুর গন্ধ খারাপ লাগলে যতটা সম্ভব হয় সেগুলো থেকে দূরে থাকুন। বদ্ধ ঘরে রান্না করলে অনেকসময় কাঁচা খাবারের গন্ধ খারাপ লাগতে পারে। সেক্ষেত্রে জানালা খুলে রান্না করা যেতে পারে। গরম খাবারের গন্ধ অস্বস্তিকর মনে হলে খাবার কিছুটা ঠাণ্ডা করে তারপর খেতে পারেন। ময়লা ফেলার ক্ষেত্রে পরিবারের অন্য সদস্যদের সাহায্য নিন।বিভিন্ন গন্ধের পাশাপাশি তাপ, আর্দ্রতা, বদ্ধ পরিবেশ, মিটমিটে আলো কিংবা বিকট শব্দ আপনার বমি ভাবকে বাড়িয়ে দিতে পারে। এসবের মধ্যে যেগুলো আপনার জন্য সমস্যা তৈরি করে সেগুলো এড়িয়ে চলুন।

৪. বেশি বেশি পানি ও তরল খাবার খান: গর্ভাবস্থায় প্রচুর পরিমাণে পানি ও তরল খাবার খাওয়া উচিত। এগুলো বমি ভাব কমাতে সাহায্য করতে পারে।একজন সুস্থ-স্বাভাবিক গর্ভবতী নারীর প্রতিদিন গড়ে ২–৩ লিটার পানি পান করা প্রয়োজন। কাপ কিংবা গ্লাসের হিসাবে আপনাকে সারাদিনে মোট ৮–১২ গ্লাস পানি পান করতে হবে। তবে এই বিষয়ে কখনো যদি ডাক্তার কোনো বিশেষ পরামর্শ দিয়ে থাকেন তাহলে সেটিই অনুসরণ করবেন।এ ছাড়া পানি ও তরল খাবার (যেমন: ভাতের মাড় ও ওরস্যালাইন) বমির কারণে শরীর থেকে বেরিয়ে যাওয়া পানির চাহিদা পূরণেও সহায়তা করে। পানিশূন্যতা এড়াতে প্রতিবার বমি করার পরে যখনই কিছু খেতে পারবেন, তখনই অল্প অল্প করে বারবার তরল খাবার খেতে থাকবেন। ফার্মেসি থেকে ওরস্যালাইন কিনে প্যাকেটের নির্দেশনা অনুযায়ী স্যালাইন বানিয়ে অল্প অল্প করে বারবার খাওয়ার চেষ্টা করবেন। এই বিষয়ে কোনো প্রশ্ন থাকলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

৫. পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিন: শরীর ক্লান্ত থাকলে বমি বমি লাগার প্রবণতা বেড়ে যেতে পারে। তাই পর্যাপ্ত ঘুম ও বিশ্রামের ব্যাপারে খেয়াল রাখুন।

৬. আকুপাংচার থেরাপি অথবা আকুপ্রেশার ব্যান্ড ব্যবহার করতে পারেন: আকুপ্রেশার ব্যান্ড ব্যবহার করে কব্জির একটি নির্দিষ্ট জায়গায় চাপ প্রয়োগ করা হয়। আকুপাংচার থেরাপি অথবা আকুপ্রেশার ব্যান্ড ব্যবহার করে অনেকের বমি ভাব কমে আসে বলে কিছু গবেষণায় দেখা গিয়েছে।তাই আকুপাংচার করিয়ে দেখতে পারেন। তবে আকুপাংচারের কার্যকারিতা এখনো নিশ্চিতভাবে প্রমাণিত নয়। এ নিয়ে আরও গবেষণা করা প্রয়োজন।

বমি করার সময়ে পাকস্থলীতে থাকা এসিড বমির সাথে বেরিয়ে যায়। গর্ভাবস্থায় প্রায়ই বমি হলে দাঁত বারবার এই এসিডের সংস্পর্শে আসে। এতে দাঁতের ক্ষতি হতে পারে। ফলে আপনার দাঁত ও মাড়িতে বিভিন্ন সমস্যা দেখা দিতে পারে।

তাই প্রতিবার বমি হওয়ার সাথে সাথে পানি দিয়ে ভালো করে কুলি করে নিন। এ ছাড়া বমি করার পর পরই দাঁত ব্রাশ না করে অন্তত এক ঘন্টা অপেক্ষা করুন। কেননা বমির পর পর দাঁত একটু দুর্বল থাকে। সাথে সাথে ব্রাশ করলে দাঁতের ক্ষতি হতে পারে।

সাধারণ পানির পরিবর্তে পানিতে বেকিং সোডা মিশিয়ে কুলি করলে সেটা মুখে চলে আসা অ্যাসিডকে নিষ্ক্রিয় করতে সাহায্য করতে পারে। ঘরেই এই মিশ্রণ তৈরির সহজ উপায় হলো এক কাপ পানিতে এক চামচ বেকিং সোডা গুলিয়ে এই পানি দিয়ে ভালোভাবে কুলি করে নেওয়া। এতে দাঁতের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার ক্ষেত্রে উপকার পেতে পারেন।

গর্ভাবস্থায় দাঁতের মাড়ি ফোলা ও রক্ত পড়া বমি ভাব কমানোর ঔষধঘরোয়া পরামর্শগুলো ঠিকমতো মেনে চলার পরেও বমির সমস্যা না কমলে কিছু ঔষধ খেতে পারেন। গর্ভাবস্থায় বমি ভাব কমানোর জন্য ভিটামিন বি৬ বা পাইরিডক্সিন ব্যবহার করা হয়। এটি গর্ভাবস্থার বমি ভাব কমাতে সাহায্য করতে পারে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা গর্ভকালীন বমি ভাব ও বমি কমাতে এই ঔষধ সেবনের পরামর্শ দেয়।ভিটামিন বি৬ একটি ওভার দা কাউন্টার ঔষধ। ফার্মেসি থেকে কিনে নিরাপদে সেবন করতে পারবেন। এই বিষয়ে কোনো প্রশ্ন থাকলে ডাক্তারের সাথে কথা বলে নিন।ভিটামিনের পাশাপাশি বমি ভাব কমাতে ডাক্তার আপনাকে ডক্সিলঅ্যামিন নামের একটি ঔষধ সেবনের পরামর্শ দিতে পারেন। এই অ্যান্টিহিস্টামিন জাতীয় ঔষধটি গর্ভাবস্থার জন্য নিরাপদ বলে বিবেচনা করা হয়।

এটি আলাদাভাবে সেবন করা যায়, আবার পাইরিডক্সিন মেশানো অবস্থায় একত্রেও কিনতে পাওয়া যায়। তবে ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া এটা সেবন করা যাবে না।এসব ঔষধে কাজ না হলে ডাক্তার আপনাকে বমির জন্য নির্দিষ্ট কিছু ঔষধ সেবনের পরামর্শ দিতে পারেন। ফার্মেসিতে অনেক ধরনের বমির ঔষধ পাওয়া যায়৷ এগুলো সাধারণত ট্যাবলেট হিসেবে সেবনের পরামর্শ দেওয়া হয়। তবে যদি সব ধরনের খাবার ও পানীয় বমি হয়ে যেতে থাকে তাহলে সাপোজিটরি অথবা ইনজেকশন হিসেবেও বমির ঔষধ দেওয়া হতে পারে।উল্লেখ্য, গর্ভাবস্থার জন্য সব ধরনের বমির ঔষধ নিরাপদ কি না তা নিশ্চিতভাবে জানা যায়নি৷ তাই ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া কোনো ধরনের বমির ঔষধ খাওয়া উচিত নয়। এতে গর্ভের শিশুর ক্ষতি হতে পারে।

ID: 407

Context: গর্ভাবস্থায় বমি ভাব

Question: গর্ভাবস্থায় বমি ভাব হলে কখন ডাক্তারের কাছে যাবেন?

Answer:

গর্ভাবস্থায়বমির সাথে নিচের কোনো লক্ষণ থাকলে দ্রুত ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন—

\* রক্তবমি হলে প্রস্রাবের রঙ অনেক গাঢ় হলে অথবা ৮ ঘন্টার বেশি সময়ের মধ্যে প্রস্রাব না হলে,

\* ২৪ ঘন্টার মধ্যে যা খাচ্ছেন কিংবা পান করছেন তার সবকিছুই বমি হয়ে গেলে,  
\* শরীর প্রচণ্ড দুর্বল লাগলে, মাথা ঘুরালে অথবা দাঁড়ানোর সময়ে অজ্ঞান হয়ে যাবেন এমনটা মনে হলে ,

\* পেটে ব্যথা থাকলে , জ্বর থাকলে, মাথাব্যথা থাকলে , প্রস্রাবের সময়ে ব্যথা হলে, ওজন কমে গেলে

\* এগুলো পানিশূন্যতা, প্রস্রাবের রাস্তায় ইনফেকশন অথবা কোনো গুরুতর রোগের লক্ষণ হতে পারে। কিছু ক্ষেত্রে হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

ডাক্তারের কাছে গেলে তিনি আপনার শারীরিক পরীক্ষা করবেন, প্রেসার মেপে দেখবেন এবং কিছু পরীক্ষা-নিরীক্ষা করানোর পরামর্শ দিবেন। যেমন: রক্ত পরীক্ষা, প্রস্রাব পরীক্ষা ও পেটের আলট্রাসনোগ্রাম।হাসপাতালে ভর্তি করা হলে আপনাকে শিরায় স্যালাইন দেওয়া হতে পারে। সেই সাথে বমির ঔষধ ও অন্যান্য ভিটামিন আপনার শরীরে ইনজেকশন হিসেবে দেওয়া হতে পারে। এমন চিকিৎসার পরে অনেকে সুস্থ বোধ করেন এবং দ্রুত বাড়ি ফিরে যেতে পারেন।

কিছু ক্ষেত্রে গর্ভাবস্থার বমি ভাব ও বমির সমস্যা একটি ভয়াবহ রূপ নিতে পারে। এই মারাত্মক অবস্থাকে ডাক্তারি ভাষায় ‘হাইপারমেসিস গ্রাভিডেরাম’ বলা হয়। এক্ষেত্রে সারাদিনে অনেকবার বমি হয়। গর্ভবতীর খাবার-পানি কিছুই পেটে রাখতে পারে না। প্রতি ১০০ জন গর্ভবতীর মধ্যে ৩ জনের এমন গুরুতর বমির সমস্যা দেখা দিতে পারে।

এই জটিলতায় আক্রান্ত হলে আপনি পানিশূন্যতা ও অপুষ্টিতে আক্রান্ত হতে পারেন। এমনকি শরীরের ওজন কমে যেতে পারে। শরীরে লবণ, ক্ষার ও এসিডের ভারসাম্য হারিয়ে নানান মারাত্মক স্বাস্থ্যঝুঁকি তৈরি হতে পারে। এক্ষেত্রে বিশেষায়িত চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে এবং অনেক সময় হাসপাতালে ভর্তি থেকে চিকিৎসা নিতে হতে পারে।

ID: 408

Context: গর্ভাবস্থায় বমি ভাব

Question: কাদের মর্নিং সিকনেস হওয়ার প্রবণতা বেশি?

Answer:

নিচের ক্ষেত্রগুলোতে গর্ভাবস্থায় বমি বমি ভাব অথবা বমি হওয়ার ঝুঁকি সাধারণের তুলনায় কিছুটা বেড়ে যেতে পারে।যদি আপনার—গর্ভে যমজ, অর্থাৎ দুই বা তার বেশি সন্তান থাকে,আগের কোনো গর্ভাবস্থায় বমি বমি ভাব হয়ে থাকে, মোশন সিকনেস থাকে, অর্থাৎ গাড়িতে চড়লে বমি বমি ভাব অথবা বমি হয় , মাইগ্রেনের সমস্যা থাকে , মা-বোন অথবা পরিবারের অন্যদের গর্ভাবস্থায় বমি বমি ভাবের ইতিহাস থাকে , গর্ভধারণের আগে ইস্ট্রোজেনযুক্ত জন্মনিয়ন্ত্রণ বড়ি খাওয়ার ফলে বমি বমি ভাব হওয়ার ইতিহাস থাকে, আপনি প্রথমবারের মতো গর্ভবতী হয়ে থাকেন , ওজন অতিরিক্ত বেশি (বিএমআই ৩০ এর বেশি) হয়

কোনো ধরনের মানসিক চাপ অথবা দুশ্চিন্তার ভেতর দিয়ে যেতে হয় , গর্ভাবস্থায় ঘ্রাণশক্তি আগের চেয়ে তীব্র হয়ে যায়।

ID: 409

Context: গর্ভাবস্থায় বমি ভাব

Question: গর্ভাবস্থায় বমি বমি ভাব হওয়ার কারণ কী?

Answer:

গর্ভাবস্থায় শরীরে হরমোনের তারতম্য বমি বমি ভাবের অন্যতম কারণ বলে ধারণা করা হয়।এ ছাড়া আরও কিছু অসুখের কারণেও বমি বমি ভাব দেখা দিতে পারে। যেমন—পেটের আলসার,ফুড পয়জনিং, থাইরয়েডের রোগ, পিত্তথলির রোগ। যেমন: পিত্তথলিতে পাথর হওয়া কিডনির ইনফেকশন। সঠিক চিকিৎসার অভাবে প্রস্রাবের ইনফেকশন কিডনিতে ছড়িয়ে গিয়ে বমি বমি ভাব কিংবা বমি হতে পারে।

ID: 415

Context: গর্ভাবস্থায় বুক জ্বালাপোড়া

Question: গর্ভাবস্থায় বুক জ্বালাপোড়া করণীয় কি?

Answer:

বেশিরভাগ নারীর ক্ষেত্রেই গর্ভাবস্থায় বুক জ্বালাপোড়া ও বদহজমের সমস্যা দেখা দিতে পারে। এটি সাধারণত দুশ্চিন্তার বিষয় নয়। গর্ভাবস্থায় সুস্থ জীবনধারা এবং কিছু ঘরোয়া সমাধান অনুসরণ করলে এসব সমস্যা অনেকটাই নিয়ন্ত্রণ করা যায়।বেশিরভাগ নারীর ক্ষেত্রেই গর্ভাবস্থায় বুক জ্বালাপোড়া ও বদহজমের সমস্যা দেখা দিতে পারে।এটি সাধারণত দুশ্চিন্তার বিষয় নয়। গর্ভাবস্থায় সুস্থ জীবনধারা এবং কিছু ঘরোয়া সমাধান অনুসরণ করলে এসব সমস্যা অনেকটাই নিয়ন্ত্রণ করা যায়।

ID: 416

Context: গর্ভাবস্থায় বুক জ্বালাপোড়া

Question: গর্ভাবস্থায় বুক জ্বালাপোড়ার লক্ষণ কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় বুক জ্বালাপোড়ার মতো হজমের সমস্যা হলে সাধারণত নিচের লক্ষণগুলো দেখা যায়—বুকের মাঝখানে জ্বালাপোড়া অথবা ব্যথা হওয়া,মুখে টক স্বাদ আসা,পেট ফাঁপা অথবা ভরা ভরা লাগা, বমি বমি লাগা ও বমি,গলা জ্বলা ও গলায় খাবার উঠে আসাসাধারণত খাবার খাওয়া অথবা পানীয় পান করার পর পরই কিংবা খাওয়ার অল্প কিছুক্ষণের মধ্যে শুয়ে পড়লে অ্যাসিডিটির লক্ষণগুলো দেখা যায়। তবে কখনো কখনো খাবার খাওয়ার বেশ কিছুক্ষণ পরেও বুক জ্বালাপোড়া শুরু হতে পারে। বুক জ্বালাপোড়ার অনুভূতি কয়েক মিনিট থেকে কয়েক ঘন্টা পর্যন্ত থাকতে পারে।

ID: 417

Context: গর্ভাবস্থায় বুক জ্বালাপোড়া

Question: গর্ভাবস্থায় কখন থেকে বুক জ্বালাপোড়া শুরু হয়?

Answer:

বুক জ্বালাপোড়া অথবা বদহজমের সমস্যা গর্ভাবস্থার যেকোনো সময়েই শুরু হতে পারে। তবে সাধারণত গর্ভকাল বাড়ার সাথে সাথে অ্যাসিডিটির সমস্যা বাড়তে থাকে। বিশেষ করে গর্ভধারণের ২৭তম সপ্তাহের পর থেকে গর্ভবতী নারীদের এই সমস্যায় বেশি ভুগতে দেখা যায়।

ID: 418

Context: গর্ভাবস্থায় বুক জ্বালাপোড়া

Question: গর্ভাবস্থায় কেন বুক জ্বালাপোড়া হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় শরীরে বিশেষ কিছু হরমোন (যেমন: প্রোজেস্টেরন) তুলনামূলক বেশি পরিমাণে তৈরি হয়। এ হরমোনগুলোর প্রভাবে পাকস্থলী থেকে এসিড গলায় উঠে আসতে পারে। এমন হলে বুক জ্বালাপোড়ার অনুভূতি হয়। হরমোনগুলোর প্রভাবে খাবার হজম হতেও বেশি সময় লাগে। এ কারণে হজমের সমস্যাও হতে পারে।

শুনতে অদ্ভুত লাগলেও একটি গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, গর্ভাবস্থায় যেসব নারীরা বেশি বুক জ্বালাপোড়া অনুভব করেছেন, তাদের গর্ভের শিশুর তুলনামূলকভাবে বেশি চুল নিয়ে জন্মেছে। এখান থেকে ধারণা করা হয়, গর্ভাবস্থায় যেসব হরমোনের জন্য বুক জ্বালাপোড়া বেড়ে যায়, সেসব হরমোন গর্ভের শিশুর চুল বড় হওয়ার পেছনে ভূমিকা রাখতে পারে। তবে এই বিষয়ে এখনো কোনো নিশ্চিত প্রমাণ পাওয়া যায়নি।

এ ছাড়া গর্ভে বাড়ন্ত শিশুর জন্য পাকস্থলীতে চাপ লাগার কারণে এসিড ওপরে উঠে আসে বলে ধারণা করা হয়। এটি বুক জ্বালাপোড়া বাড়িয়ে দিতে পারে সেই সাথে বাড়ন্ত শিশু পরিপাক নালীর ওপরে চাপ বাড়িয়ে হজমের গতি কমিয়ে দিতে পারে।এসব কারণের পাশাপাশি সাধারণ অবস্থায় যেসব কারণে বুক জ্বালাপোড়া হয়ে থাকে, সেসব কারণেও গর্ভবতী নারীদের বুক জ্বালাপোড়া হতে পারে। যেমন—

\* প্রয়োজনের তুলনায় অতিরিক্ত খাবার খেলে ঝাল অথবা তৈলাক্ত খাবার খেলে,টকজাতীয় খাবার খেলে। যেমন: টমেটো, চকলেট খেলে এবং কফি পান করলে,

\* অতিরিক্ত ওজন হলে,

\* মানসিক চাপ বা স্ট্রেসে থাকলে,

\* গর্ভাবস্থার আগে থেকেই বদহজমের সমস্যা থাকলে,  
\* কোনো ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলে,

\* পূর্বের কোনো গর্ভকালীন সময়ে বুক জ্বালাপোড়ার সমস্যা থাকলে।

বিশেষ দ্রষ্টব্যঃ আপনার যদি মনে হয় যে ডাক্তারের পরামর্শ মেনে নিয়মিত কোনো ঔষধ খাওয়ার কারণে আপনার বুক জ্বালাপোড়া হচ্ছে, তাহলে দ্রুত ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন। ডাক্তার সেটির বিকল্প হিসেবে অন্য কোনো ঔষধ সেবনের পরামর্শ দিতে পারেন।

তবে কখনোই নিজে নিজে কোনো ঔষধ পরিবর্তন করার অথবা বাদ দেওয়ার চেষ্টা করবেন না।

ID: 419

Context: গর্ভাবস্থায় বুক জ্বালাপোড়া

Question: গর্ভাবস্থায় বুক জ্বালাপোড়ার ঘরোয়া সমাধান কি?

Answer:

জীবনধারা ও খাবার-দাবারে কিছু পরিবর্তন আনলে বুক জ্বালাপোড়ার উপসর্গ অনেকটাই নিয়ন্ত্রণে রাখা যেতে পারে। এজন্য—

১. অল্প অল্প করে বারবার খাওয়ার চেষ্টা করুনগর্ভাবস্থায় কখনো কখনো কোনো খাবার একবারে অনেক বেশি পরিমাণে খেতে ইচ্ছা করতে পারে। কিন্তু ভরপেট খেলে বুক জ্বালাপোড়ার সমস্যা বেশি হতে পারে। এজন্য দৈনিক তিনবেলা খাওয়ার পরিবর্তে সারাদিনের খাবারগুলোকে ভাগ করে অল্প অল্প করে ছয় বেলা খেতে পারেন।এতে করে কিছুক্ষণ পর পর খাওয়ার ইচ্ছাও পূরণ হয়, পাশাপাশি অতিরিক্ত খাবার খাওয়ার প্রবণতাও রোধ করা যায়।খাবারের পাশাপাশি পানি খাওয়ার ক্ষেত্রেও এই নিয়ম মনে রাখার চেষ্টা করবেন। খাবার খাওয়ার সময়ে পানি বেশি খেলে পেট বেশি ভরে উঠতে পারে। তাই খাওয়ার মাঝে পানি খাওয়ার পরিবর্তে খাবার খাওয়ার কিছুক্ষণ আগে অথবা পরে পানি খাবেন।একজন সুস্থ-স্বাভাবিক গর্ভবতী নারীর প্রতিদিন গড়ে ২–৩ লিটার পানি পান করা প্রয়োজন। কাপ কিংবা গ্লাসের হিসাবে আপনাকে সারাদিনে মোট ৮–১২ গ্লাস পানি পান করতে হবে।তবে এই বিষয়ে কখনো যদি ডাক্তার কোনো বিশেষ পরামর্শ দিয়ে থাকেন তাহলে সেটিই অনুসরণ করবেন।

২. সবসময় সোজা হয়ে বসে ধীরে ধীরে খাবার খাবেনখাবার ভালো করে চিবিয়ে খাওয়া হলে পাকস্থলীতে খাবার হজম প্রক্রিয়া কিছুটা সহজ হতে পারে। এ ছাড়াও দ্রুত খাবার খেলে কিংবা খাওয়ার সময়ে কথা বললে খাবারের সাথে বাতাস মুখে ঢুকে যায়। এতে পেটে বেশি গ্যাস তৈরি হয়ে পেট ফাঁপা লাগতে পারে। এজন্য সময় নিয়ে মনোযোগ সহকারে খাবার ধীরে চিবিয়ে খাওয়ার চেষ্টা করুন। এতে করে বদহজম ও অ্যাসিডিটির সমস্যা কিছুটা কমতে পারে।পাশাপাশি খাওয়ার সময়ে সোজা হয়ে বসে খাবেন। এতে পাকস্থলীর ওপর থেকে চাপ কমবে। এটি বদহজম প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে।

৩. ঘুমানোর ঠিক আগে খাবার খাবেন নারাতে ঘুমাতে যাওয়ার অন্তত তিন ঘন্টা আগে রাতের খাবার খেয়ে ফেলার চেষ্টা করুন। এ ছাড়াও দিনের বেলা খাওয়ার পরও তিন ঘন্টার মধ্যে শুয়ে পড়বেন না। খাওয়ার পর পরই শুয়ে পড়লে বুক জ্বালাপোড়া বেড়ে যেতে পারে।

৪. নির্দিষ্ট কিছু খাবার এড়িয়ে চলুনযে ধরনের খাবার খেলে অথবা পানীয় পান করলে আপনার বুক জ্বালাপোড়া বেশি হয়, সেগুলো এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন। এমন খাবার হতে পারে কফি, চকলেট, লেবুজাতীয় ফল, টমেটো, কোমল পানীয়, তৈলাক্ত, ঝাল অথবা ঝাঁঝালো খাবার।

৫. ঘুমানোর সময়ে মাথার অবস্থান ঠিক রাখুনঘুমানোর সময় মাথা ও ঘাড় শরীর থেকে ছয়–আট ইঞ্চি উঁচুতে রেখে ঘুমানোর চেষ্টা করুন। এজন্য তোষক অথবা খাটের নিচে শক্ত কোনো কাঠের ব্লক অথবা অন্য কিছু দিয়ে উঁচু করে নিয়ে সেদিকটাতে মাথা ও ঘাড় রেখে ঘুমাতে পারেন। এতে পাকস্থলীর এসিড ওপরে ওঠার সম্ভাবনা অনেকটাই কমে যায়।তবে মাথার নিচে বেশি বালিশ দিয়ে ঘুমাবেন না। এটি বুক জ্বালাপোড়া কমাতে তেমন সাহায্য করে না।

৬. ওজন নিয়ন্ত্রণ করুনস্বাভাবিক ওজনের একজন নারীর ওজন গর্ভাবস্থায় ১১.৫ কেজি–১৬ কেজি পর্যন্ত বাড়লে সেটিকে স্বাভাবিক ধরা হয়। তাই গর্ভকালীন সময়ে আপনার ওজন যাতে এর চেয়ে বেশি না বাড়ে, সেদিকে লক্ষ রাখুন। অতিরিক্ত ওজনের কারণে বুক জ্বালাপোড়া হতে পারে।

৭. ঢিলেঢালা জামাকাপড় বাছাই করুনগর্ভকালীন সময়ে পরার জন্য ঢিলেঢালা কাপড় বেছে নিন। আঁটসাঁট জামা পরলে পেটে চাপ পড়ে বুক জ্বালাপোড়া বেশি অনুভূত হতে পারে।

৮. চাপমুক্ত থাকার চেষ্টা করুনস্ট্রেস বা মানসিক চাপের কারণেও বুক জ্বালাপোড়ার সমস্যাও তৈরি হতে পারে।এজন্য চাপমুক্ত থাকার চেষ্টা করুন। গর্ভাবস্থায় করা যায় এমন কিছু যোগব্যায়াম ও মেডিটেশনের মাধ্যমে মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে রাখার চেষ্টা করতে পারেন।নিঃশ্বাসের ব্যায়াম উদ্বেগ ও উৎকণ্ঠা দূর করার জন্য আপনি একটি সহজ ব্যায়াম করতে পারেন। এই ব্যায়ামটি শুয়ে, চেয়ারে বসে হেলান দিয়ে অথবা দাঁড়িয়ে করা যেতে পারে। আপনি যদি আঁটসাঁট কাপড় পরে থাকেন, তা বদলে ঢিলেঢালা কাপড় পরে নিতে পারেন।

ব্যায়ামের শুরুতেই রিল্যাক্সড হয়ে একটি আরামদায়ক অবস্থান গ্রহণ করুন—

\* শুয়ে থাকলে: পা সোজা করে রাখুন অথবা এমনভাবে হাঁটু ভাঁজ করে নিন যাতে পায়ের পাতা বিছানার সাথে লেগে থাকে। দুই হাত দুই পাশে লম্বা করে রাখুন। হাতের তালু ওপরের দিকে, অর্থাৎ ঘরের ছাদের দিকে মুখ করে রাখুন।

\* চেয়ারে বসে থাকলে: দুই হাত দুই পাশের হাতলে রাখুন। পা দুটো মেঝেতে সমান ভাবে ফেলুন। দুই পায়ের মাঝে এক কোমর সমান ফাঁকা জায়গা রাখুন।

\* দাঁড়িয়ে থাকলে: পা দুটো সমান ভাবে মেঝেতে ফেলুন এবং দুই পায়ের মাঝে এক কোমর সমান ফাঁকা জায়গা রাখুন।

এবার লম্বা করে শ্বাস নিন। খুব বেশি জোর দিয়ে চেষ্টা না করে আরামদায়কভাবে পেট পর্যন্ত গভীর শ্বাস নিন। প্রতিবার শ্বাস নেওয়ার সময়ে মনে মনে এক থেকে পাঁচ পর্যন্ত ধীরে ধীরে গুনবেন। তবে শুরুতেই পাঁচ পর্যন্ত গুনে লম্বা শ্বাস নিতে কষ্ট হতে পারে, সেক্ষেত্রে যতটুকু সম্ভব হয় ততটুকু নিন।তারপর শ্বাস ধরে না রেখে আলতো করে ছেড়ে দিন। আবারও মনে মনে এক থেকে পাঁচ পর্যন্ত গুনতে চেষ্টা করতে পারেন। চেষ্টা করবেন শ্বাস নেওয়ার সময়ে নাক দিয়ে শ্বাস নিতে এবং মুখ দিয়ে শ্বাস ছাড়তে।নিয়মিত ব্যবধানে এভাবে শ্বাস নিতে থাকুন।তিন থেকে পাঁচ মিনিট পর্যন্ত এই ব্যায়ামটি করতে পারেন।

৯. সিগারেট ও মদ বর্জন করুনযদি আপনি মদ অথবা সিগারেটে আসক্ত থাকেন, তাহলে এসবের অভ্যাস যত দ্রুত সম্ভব ছেড়ে দেওয়ার চেষ্টা করুন। এগুলোর বহু ক্ষতিকর প্রভাবের একটি হচ্ছে বুক জ্বালাপোড়ার সমস্যা সৃষ্টি করা। তাছাড়া মদ ও সিগারেট গর্ভের শিশুর মারাত্মক ক্ষতি করে। তাই যত দ্রুত সম্ভব এগুলো ছেড়ে দিন।

১০. চুইং গাম চিবানো এড়িয়ে চলুনচুইং গাম চিবালে পেটে বাতাস ঢোকার সম্ভাবনা বেড়ে যেতে পারে, যা থেকে পেট ফাঁপা ও হজমের সমস্যা দেখা দিতে পারে।[১৩] তাই চুইং গাম খাওয়া এড়িয়ে চলবেন।

ID: 420

Context: গর্ভাবস্থায় বুক জ্বালাপোড়া

Question: গর্ভাবস্থায় বুক জ্বালাপোড়ার ঔষধ কি?

Answer:

সাধারণত ঘরোয়া সমাধানগুলো সঠিকভাবে মেনে চললে বুক জ্বালাপোড়া ও বদহজমের সমস্যা অনেকটা নিয়ন্ত্রণে চলে আসে। তবে এরপরও লক্ষণগুলো না কমলে ঔষধ খেতে পারেন।প্রথমে অ্যান্টাসিড অথবা অ্যালজিনেট জাতীয় ঔষধ সেবন করতে পারেন। এই ধরনের ঔষধ সাধারণত বুক জ্বালাপোড়ার লক্ষণ প্রকাশ পাওয়ার পরে সেবনের পরামর্শ দেওয়া হয়। তবে কখনো কখনো ডাক্তার আপনাকে খাওয়ার আগে অথবা ঘুমাতে যাওয়ার আগে এসব ঔষধ সেবনের পরামর্শ দিতে পারেন।

যদি অ্যান্টাসিড অথবা অ্যালজিনেট সেবনের পরেও লক্ষণের কোনো উন্নতি না হয়, তাহলে এগুলোর পরিবর্তে ওমিপ্রাজল খেয়ে দেখতে পারেন।আপনার যদি আয়রন ট্যাবলেট ও অ্যান্টাসিড—দুটো ঔষধই সেবনের প্রয়োজন হয়, তাহলে ঔষধ দুটো আলাদা সময়ে সেবন করবেন। একই সময়ে সেবন করলে অ্যান্টাসিড শরীরে আয়রন শোষণ কমিয়ে ফেলতে পারে।

তাই অ্যান্টাসিড খাওয়ার অন্তত ১ ঘণ্টা আগে অথবা ২ ঘণ্টা পরে আয়রন ট্যাবলেট খাবেন।উল্লেখ্য, অ্যান্টাসিড, অ্যালজিনেট ও ওমিপ্রাজল—এগুলো সবই ‘ওভার দা কাউন্টার’ ঔষধ। ওভার দা কাউন্টার ঔষধগুলো ফার্মেসি থেকে কিনে সাথে থাকা নির্দেশিকা অনুযায়ী সেবন করা নিরাপদ। এই বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে ডাক্তারের সাথে কথা বলে নিন।গর্ভাবস্থায় সাধারণত অ্যান্টাসিড জাতীয় ঔষধ সেবন করা নিরাপদ৷ তবে কিছু অ্যান্টাসিড জাতীয় ঔষধ গর্ভের শিশুর ক্ষতি সাধন করতে পারে। গর্ভকালীন সময়ে এইসব নির্দিষ্ট কিছু অ্যান্টাসিড জাতীয় ঔষধ সেবন করা থেকে বিরত থাকবেন। যেমন—

\* বাইকার্বনেটযুক্ত অ্যান্টাসিড: গর্ভকালীন সময়ে বাইকার্বনেটযুক্ত অ্যান্টাসিড (যেমন: সোডিয়াম বাইকার্বনেট) সেবন করলে কিছু ক্ষেত্রে মা ও শিশুর শরীরে অতিরিক্ত পানি জমতে পারে। তাই এগুলো এড়িয়ে চলাই শ্রেয়।

\* ম্যাগনেশিয়াম ট্রাইসিলিকেটযুক্ত অ্যান্টাসিড: গর্ভাবস্থায় দীর্ঘদিন ধরে এবং উচ্চ মাত্রায় ম্যাগনেশিয়াম ট্রাইসিলিকেটযুক্ত অ্যান্টাসিড সেবন করলে গর্ভের শিশুর শ্বাসকষ্ট ও কিডনিতে সমস্যা হতে পারে।

কখন ডাক্তারের পরামর্শ নিবেন?

নিচের কোনো লক্ষণ থাকলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে—

\* খাদ্যাভ্যাস ও জীবনধারা পরিবর্তনের পরেও উপকার না হলে

\* খাবার খেতে সমস্যা হলে অথবা খাওয়ার পরে বমি হয়ে গেলে

\* পেট ব্যথা হলে

\* বারবার বমি হলে

\* বমিতে টকটকে লাল রক্ত অথবা কফির দানার মতো কিছু দেখা গেলে

\* পায়খানা কালো হলে

\* খাবার গিলতে সমস্যা অথবা গলায় আটকে যাচ্ছে মনে হলে

\* কোনো চেষ্টা ছাড়াই ওজন কমে গেলে

\* তীব্র বুক জ্বালাপোড়া অথবা বুক ব্যথা হলে

\* বারবার বদহজম হলে

\* বুক জ্বালাপোড়ার সাথে জ্বর অথবা মাথাব্যথা থাকলে।

ID: 421

Context: গর্ভাবস্থায় বুক জ্বালাপোড়া

Question: গর্ভাবস্থায় মাথা ঘুরানোর সমাধান কি ?

Answer:

গর্ভকালীন সময়ে মাথা ঘুরানো খুবই কমন একটি সমস্যা। এক্ষেত্রে আপনার মনে হতে পারে যেন চারপাশের সবকিছু দুলতে বা ঘুরতে শুরু করেছে। আবার এমনও মনে হতে পারে যে আপনি নিজেই ঘুরছেন। কখনো কখনো আপনি হঠাৎ করে ভারসাম্য হারিয়ে পড়েও যেতে পারেন।গর্ভকালীন সময়ে মাথা ঘুরানো খুবই কমন একটি সমস্যা।

এক্ষেত্রে আপনার মনে হতে পারে যেন চারপাশের সবকিছু দুলতে বা ঘুরতে শুরু করেছে। আবারএমনও মনে হতে পারে যে আপনি নিজেই ঘুরছেন। কখনো কখনো আপনি হঠাৎ করে ভারসাম্য হারিয়ে পড়েও যেতে পারেন।আবার কারও কারও হয়তো মাথা ঝিম ঝিম করতে পারে কিংবা হালকা হালকা লাগতে পারে। মনে হতে পারে যেন আপনি এখনই জ্ঞান হারিয়ে ফেলবেন।গর্ভাবস্থায় মাথা ঘুরানো অস্বাভাবিক নয়। এ ধরনের সমস্যা হলে ভয় না পেয়ে কিছু সাবধানতা মেনে চলতে হবে। এভাবে আপনি নিজের ও গর্ভের শিশুর সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে পারবেন।

ID: 422

Context: গর্ভাবস্থায় কখন মাথা ঘুরানোর

Question: গর্ভাবস্থায় কখন মাথা ঘুরানোর সমস্যা হয়?

Answer:

সাধারণত গর্ভধারণের প্রথম ত্রৈমাসিকের শেষদিকে মাথা ঘুরানোর সমস্যা শুরু হয়। এরপর সমগ্র গর্ভকাল জুড়েই এই সমস্যা থাকতে পারে। আবার কারও কারও গর্ভধারণের পর থেকেই মাথা ঘুরানোর সমস্যা দেখা দিতে পারে। তবে গর্ভাবস্থায় সবারই মাথা ঘুরানোর সমস্যা হবে—বিষয়টি এমন নয়।

ID: 423

Context: গর্ভাবস্থায় কখন মাথা ঘুরানোর

Question: মাথা ঘুরানোর সমস্যা কেন হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় কিছু বিশেষ কারণে মাথা ঘুরানোর সমস্যা দেখা দেয়—

\* হরমোনের প্রভাব: এসময়ে আপনার শরীরে বেশ কিছু হরমোন ওঠানামা করে। এসব হরমোনের প্রভাবে মাথা ঘুরাতে পারে।

\* রক্ত চলাচল বৃদ্ধি: গর্ভকালীন প্রথম ত্রৈমাসিকের শেষের দিকে আপনার শরীরে রক্ত চলাচল প্রায় দেড়গুণ বেড়ে যায়। একারণে অতিরিক্ত গরম লাগা ও ঘাম হওয়ার পাশাপাশি মাথা ঘুরাতে পারে।

এসবের পাশাপাশি আরও যেসব কারণে মাথা ঘুরাতে পারে—

\* ব্রেইনে পরিমাণমতো রক্ত সরবরাহ না হওয়ায় ব্রেইনে পর্যাপ্ত পরিমাণ অক্সিজেনের অভাব হলে। যেমন—

\* হঠাৎ করে চেয়ারে বসা অথবা বিছানায় শুয়ে থাকা অবস্থা থেকে দ্রুত দাঁড়িয়ে গেলে।এসময়ে ব্রেইনে রক্ত সরবরাহ হুট করে কমে যায়

\* পিঠে হেলান দিয়ে চিত হয়ে শুয়ে থাকলে। চিত হয়ে শোয়ার ফলে গর্ভের শিশুর জন্য রক্তনালীতে চাপ পড়ে। ফলে ব্রেইনে রক্ত সরবরাহ কমে যেতে পারে

\* শরীরে পানিশূন্যতা হলে

\* অতিরিক্ত গরমে ক্লান্ত লাগলে

\* রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ হঠাৎ কমে গেলে

\* ব্লাড প্রেসার বা রক্তচাপ কমে গেলে

\* রক্তশূন্যতায় ভুগলে

\* কোনো কারণে আতঙ্কিত হলে অথবা অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা করলে

\* ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলেএ ছাড়াও মাইগ্রেন ও কানের সমস্যাসহ অন্য কোনো রোগ থাকলেও আপনার মাথা ঘুরানোর সমস্যা হতে পারে।

ID: 424

Context: গর্ভাবস্থায় কখন মাথা ঘুরানোর

Question: মাথা ঘুরানোর কিছু ঘরোয়া সমাধান কি কি ?

Answer:

সহজ কিছু নিয়ম মেনে চলার মাধ্যমে আপনি মাথা ঘুরানোর সমস্যার চিকিৎসা করতে পারবেন। তবে কোনো নির্দিষ্ট রোগের কারণে মাথা ঘুরালে এটি পুরোপুরি সারাতে ঐ রোগের সঠিক চিকিৎসা করতে হবে।

গর্ভকালীন সময়ে মাথা ঘুরানো প্রতিরোধের জন্য নিচের নিয়মগুলো মেনে চলুন—যা করবেন

\* গর্ভকালীন সময়ে পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশ্রাম নিবেন।

\* বসা অথবা শুয়ে থাকা অবস্থা থেকে ওঠার সময় ধীরে ধীরে উঠে দাঁড়াবেন।

\* প্রচুর পরিমাণে পানি পান করবেন।

\* একজন সুস্থ-স্বাভাবিক গর্ভবতী নারীর প্রতিদিন গড়ে ২–৩ লিটার পানি পান করা প্রয়োজন। কাপ কিংবা গ্লাসের হিসাবে আপনাকে সারাদিনে মোট ৮–১২ গ্লাস পানি পান করতে হবে। তবে এই বিষয়ে কখনো যদি ডাক্তার কোনো বিশেষ পরামর্শ দিয়ে থাকেন তাহলে সেটিই অনুসরণ করবেন।

\* সারাদিনে অল্প অল্প করে বারবার পুষ্টিকর খাবার খাবেন।

\* নিয়মিত ব্যায়াম করবেন—এতে শরীর ও ব্রেইনে রক্ত চলাচল ভালো হয়।

\* দাঁড়িয়ে থাকা অবস্থায় মাথা ঘুরালে যত দ্রুত সম্ভব ধীরে ধীরে হেঁটে আশেপাশের চেয়ারে অথবা বিছানায় বসে পড়বেন। এরপরেও মাথা ঘুরানো না কমলে এক কাত হয়ে শুয়ে পড়বেন।

\* পিঠে হেলান দিয়ে চিত হয়ে শুয়ে থাকা অবস্থায় মাথা ঘুরলে দ্রুত এক কাত হয়ে শুয়ে পড়বেন।

\* ঢিলেঢালা জামা পরবেন যাতে পর্যাপ্ত পরিমাণে বাতাস চলাচল করতে পারে।

\* খোলামেলা ও বাতাসপূর্ণ ঘরে থাকবেন। প্রয়োজনে কিছুক্ষণের জন্য বাইরে খোলা জায়গায় হাঁটতেও পারেন। তবে যদি মনে হয় যে আপনি মাথা ঘুরিয়ে পড়ে যেতে পারেন তাহলে হাঁটাহাঁটি করবেন না অথবা বাইরে যাওয়ার চেষ্টা করবেন না। তখন আশেপাশের কাউকে জানালা খুলে দিতে বলবেন।

\* একটানা অনেকক্ষণ ধরে অথবা অতিরিক্ত পরিমাণে ভারী কোনো কাজ বা শারীরিক পরিশ্রম না করে বরং কাজের ফাঁকে ফাঁকে কিছুক্ষণ পা তুলে বসে বিশ্রাম নিবেন। সেই সাথে নিয়মিত বিরতিতে পানি পান করবেন।

\* কোনো ঔষধ খাওয়া শুরু করার পর থেকে মাথা ঘুরানোর সমস্যা শুরু হয়েছে মনে হলে পরবর্তী চেকআপে ডাক্তারকে বিষয়টি জানাবেন।

\* গর্ভাবস্থায় চা-কফি এড়িয়ে চলুন। ধূমপানের অভ্যাস থাকলে সেটি ছেড়ে দিন।

যা করবেন নাঃ

\* বসা ও শোয়া অবস্থা থেকে হঠাৎ করে দ্রুত দাঁড়িয়ে যাবেন না।

\* হঠাৎ করে নিচু হয়ে ঝুঁকে কিছু তুলবেন না।

\* নিচু হয়ে জুতা পরবেন না। প্রয়োজনে একটি চেয়ার অথবা টুলে বসে জুতা পরবেন।

\* আঁটসাঁট জামা পরবেন না।

\* বদ্ধ, ভ্যাঁপসা ও গরম জায়গায় বেশিক্ষণ থাকবেন না।

\* মাথা ঘুরানো অবস্থায় যেসব কাজ করলে দুর্ঘটনা ঘটার সম্ভাবনা থাকে সেগুলো এড়িয়ে চলবেন। যেমন: মই অথবা সিঁড়ি বেয়ে ওঠা-নামা করা, গাড়ি চালানো, সাঁতার কাটা কিংবা ভারী যন্ত্রপাতি ব্যবহার করা।

\* পিঠে হেলান দিয়ে সোজা হয়ে বা চিত হয়ে শুয়ে থাকবেন না।গর্ভকালীন সময়ের শেষের দিকে এবং প্রসববেদনার সময় পিঠে হেলান দিয়ে চিত হয়ে শুয়ে থাকা ঠিক নয়। গর্ভধারণের ২৮ সপ্তাহ পর ঘুমানোর সময়েও পিঠে হেলান দিয়ে চিত হয়ে শুয়ে থাকা থেকে বিরত থাকবেন। কেননা এভাবে শুয়ে থাকলে মৃত শিশু জন্মানোর সম্ভাবনা বাড়তে পারে। সাধারণত গর্ভাবস্থায় মাথা ঘুরানো একটি স্বাভাবিক ঘটনা। এরপরেও চেকআপের সময়ে এই বিষয়টি আপনার ডাক্তার অথবা মিডওয়াইফকে জানিয়ে রাখুন।

কখন ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে?

গর্ভকালীন সময়ে মাথা ঘুরানো কমন একটি লক্ষণ। তবে কখনো কখনো কিছু গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা (যেমন: ব্রেইন স্ট্রোক, কানের ইনফেকশন ও প্রি-একলাম্পসিয়া) এর কারণেও মাথা ঘুরাতে পারে। তাই দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

যেসব লক্ষণ থাকলে তাড়াতাড়ি ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে—

\* মুখ, হাত অথবা পা অবশ হয়ে আসলে

\* মাথা ঘুরানোর সাথে বমি বমি ভাব থাকলে

\* মাথা ঘুরানোর পাশাপাশি কানে শুনতে অসুবিধা হলে

\* মাথা ঘুরানোর সাথে কানের ভেতরে ভোঁ ভোঁ কিংবা বাঁশির মতো শব্দ হচ্ছে মনে হলে

\* রক্তশূন্যতা থাকলে

\* বার বার অথবা লম্বা সময় ধরে মাথা ঘুরানোর সমস্যা হলে

\* মাথা ঘুরানোর সমস্যা নিয়ে অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা হলে।

মাথা ঘুরানোর সাথে নিচের ৯টি লক্ষণের কোনোটি থাকলে দেরি না করে ডাক্তারের কাছে নেওয়া জরুরি—

\* যোনিপথ দিয়ে রক্তপাত হলে

\* তলপেটে ব্যথা হলে

\* বুকে ব্যথা হলে

\* শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে কষ্ট হলে

\* বুক ধড়ফড় করলে

\* মাথা ঘুরানোর পাশাপাশি চোখে ঝাপসা দেখলে কিংবা দৃষ্টিশক্তিতে পরিবর্তন আসলে

\* মাথা ঘুরানোর পাশাপাশি মাথা ব্যথা হলে

\* মাথা ঘুরানো প্রকট হলে

\* মাথা ঘুরিয়ে পড়ে গিয়ে মাথা অথবা পেটে আঘাত পেলে, কিংবা ১ মিনিটের বেশি সময় ধরে অজ্ঞান থাকলে।

ID: 425

Context: গর্ভাবস্থায় মাথা ব্যথার

Question: গর্ভাবস্থায় মাথা ব্যথার কারণ কি?

Answer:

গর্ভবতী মায়েদের গর্ভাবস্থায় প্রায়ই মাথা ব্যথা হতে পারে। সাধারণ মাথা ব্যথা গর্ভের শিশুর জন্য ক্ষতিকর না হলেও আপনার জন্য অস্বস্তিকর হতে পারে। মাথা ব্যথা সেরে উঠতে সাধারণত বেশ কিছুটা সময় লাগে। তবে কিছু সহজ পরামর্শ মেনে চলার মাধ্যমে আপনি অনেকাংশেই মাথা ব্যথা এড়িয়ে চলতে পারবেন।গর্ভবতী মায়েদের গর্ভাবস্থায় প্রায়ই মাথা ব্যথা হতে পারে। সাধারণ মাথা ব্যথা গর্ভের শিশুর জন্য ক্ষতিকর না হলেও আপনার জন্য অস্বস্তিকর হতে পারে। মাথা ব্যথা সেরে উঠতে সাধারণত বেশ কিছুটা সময় লাগে। তবে কিছু সহজ পরামর্শ মেনে চলার মাধ্যমে আপনি অনেকাংশেই মাথা ব্যথা এড়িয়ে চলতে পারবেন।

ID: 426

Context: গর্ভাবস্থায় মাথা ব্যথার

Question: গর্ভাবস্থায় কখন মাথা ব্যথা হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থার প্রথম কয়েক সপ্তাহে মাথা ব্যথা আপনাকে বেশ ভোগাতে পারে। তবে সময়ের সাথে এই সমস্যা কমতে থাকে। সাধারণত গর্ভধারণের শেষের ছয় মাসে মাথা ব্যথার সমস্যা অনেকটাই কমে যায়। কারও কারও ক্ষেত্রে মাথা ব্যথা পুরোপুরি সেরেও যায়।

ID: 427

Context: গর্ভাবস্থায় মাথা ব্যথার

Question: গর্ভাবস্থায় মাথা ব্যথার কারণ কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় বিভিন্ন কারণে আপনার মাথা ব্যথা হতে পারে। যেমন—

হরমোনের পরিবর্তন,ক্ষুধা লাগা অথবা অনেকক্ষণ না খেয়ে থাকা। এতে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ কমে গিয়ে মাথা ব্যথা হতে পারে,পানিশুন্যতা বা ডিহাইড্রেশন,মানসিক চাপ, ক্লান্তি ও পর্যাপ্ত ঘুমের অভাব,দৃষ্টিশক্তির সমস্যা, অস্বাস্থ্যকর দেহভঙ্গিতে শোয়া, বসা অথবা দাঁড়িয়ে থাকা ,বেশি স্ক্রিনটাইমের কারণে, অর্থাৎ বেশিক্ষণ ধরে মোবাইল, ল্যাপটপ অথবা টিভির দিকে তাকিয়ে থাকার কারণে চোখের ওপর চাপ পড়া, ক্যাফেইনযুক্ত খাবার ও পানীয় বেশি বেশি পান করাএ ছাড়াও কিছু মারাত্মক জটিলতার কারণে মাথা ব্যথা হতে পারে। যেমন: প্রিএকলাম্পসিয়া, ব্রেইনে রক্তক্ষরণ ও ব্রেইন অথবা ব্রেইন এর পর্দার ইনফেকশন। এসব কারণ নিয়ে আর্টিকেলের পরবর্তী অংশে বিস্তারিত তুলে ধরা হয়েছে।

ID: 428

Context: গর্ভাবস্থায় মাথা ব্যথার

Question: গর্ভাবস্থায় মাথা ব্যথার চিকিৎসা কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় সাধারণ মাথা ব্যথার চিকিৎসায় প্রথমে কিছু ঘরোয়া উপায় অবলম্বন করুন। এগুলো সঠিকভাবে মেনে চললে আপনি হয়তো ঔষধ ছাড়াই মাথা ব্যথা সারিয়ে তুলতে পারবেন।এরপরেও মাথা ব্যথা না সারলে ঔষধ খেতে পারেন। তবে তীব্র মাথা ব্যথার ক্ষেত্রে যত দ্রুত সম্ভব ডাক্তারের পরামর্শ নিন। এ ছাড়াও গর্ভাবস্থায় মাথা ব্যথা কখন বিপদজনক হতে পারে সেটি নিচে তুলে ধরা হয়েছে। সেসব ক্ষেত্রেও দেরি না করে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।ঘরোয়া সমাধানগর্ভাবস্থায় মাথা ব্যথা মোকাবেলার প্রধান উপায় হলো মাথা ব্যথার কারণগুলো যথাসম্ভব এড়িয়ে চলা। গর্ভাবস্থায় ঘরোয়াভাবে মাথা ব্যথা কমাতে যা করবেন—

১. মাথায় ঠাণ্ডা সেঁক দিনহালকা মাথা ব্যথায় ঠাণ্ডা সেঁক দিলে সেটি ব্যথা কমাতে সাহায্য করতে পারে। এজন্য কিছু বরফের টুকরা একটি তোয়ালে কিংবা গামছায় পেঁচিয়ে নিন। এরপর বিছানায় শুয়ে সেটি কপালের ওপরে দিয়ে রাখুন। এ ছাড়া ফার্মেসি থেকে ‘কোল্ড প্যাক’ কিনে সেটিও কপালে দিয়ে রাখতে পারেন।

২. পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান করুনপর্যাপ্ত পরিমাণে পানি ও তরল খাবার না খেলে আপনি পানিশূন্যতায় ভুগতে পারেন। এ ছাড়াও অতিরিক্ত গরমের জন্য কিংবা শারীরিক পরিশ্রমের কারণে শরীর থেকে পানি বের হয়ে গিয়ে ডিহাইড্রেশন বা পানিশূন্যতার সমস্যা সৃষ্টি হতে পারে। যা থেকে আপনার মাথা ব্যথা শুরু হতে পারে। তাই প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি ও তরল খাবার খাবেন।একজন সুস্থ-স্বাভাবিক গর্ভবতী নারীর প্রতিদিন গড়ে ২–৩ লিটার পানি পান করা প্রয়োজন। কাপ কিংবা গ্লাসের হিসাবে আপনাকে সারাদিনে মোট ৮–১২ গ্লাস পানি পান করতে হবে। তবে এই বিষয়ে কখনো যদি ডাক্তার কোনো বিশেষ পরামর্শ দিয়ে থাকেন তাহলে সেটিই অনুসরণ করবেন।

৩. একটানা অনেকক্ষণ না খেয়ে থাকবেন নাএকটানা অনেকক্ষণ না খেয়ে থাকলে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কমে গিয়ে মাথা ব্যথা হতে পারে। তাই রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা ঠিক রাখতে নিয়মিত বিরতিতে সুষম ও পুষ্টিকর খাবার খাবেন। প্রয়োজনে দৈনিক তিনবেলা বেশি করে খাবার না খেয়ে অল্প অল্প করে ছয় বার খান। অথবা দৈনিক তিনবার খাওয়ার পাশাপাশি ক্ষুধা লাগলে পরিমিত পরিমাণে স্বাস্থ্যকর ও হালকা নাস্তা খেতে পারেন।এ ছাড়া অবশ্যই সকালে ঠিকমতো নাস্তা খাওয়ার চেষ্টা করবেন। রাতে ঘুমানোর আগে কোনো হালকা খাবার খেয়ে নিবেন। এক গ্লাস কুসুম গরম দুধ খেয়ে ঘুমাতে যেতে পারেন। দুধ লম্বা ও ভালো ঘুমে সাহায্য করে।

৪. প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশ্রাম নিনগর্ভাবস্থায় সুস্থ থাকার জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশ্রাম নেওয়া খুবই জরুরি। রাতে অন্তত ৭–৯ ঘণ্টা ভালোমতো ঘুমানোর চেষ্টা করুন। প্রয়োজনে দিনের বেলাও কিছুক্ষণ বিশ্রাম নিতে পারেন।এ ছাড়া মাথা ব্যথা হলে অন্ধকার ও শান্ত জায়গায় শুয়ে থাকতে পারেন। কিংবা কাজ করতে থাকলে কিছুক্ষণ চোখ বন্ধ করে বিশ্রাম নেওয়ার চেষ্টা করুন। এটি মাথা ব্যথা কমাতে সাহায্য করতে পারে।ঘুমের একটি রুটিন মেনে চলুন। প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমাতে যাওয়ার এবং একই সময়ে ঘুম থেকে ওঠার চেষ্টা করবেন। খুব বেশি অথবা খুব কম না ঘুমিয়ে নিয়মিত পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমানোর চেষ্টা করুন।

৫. ক্যাফেইনযুক্ত খাবার ও পানীয় এড়িয়ে চলুনঅতিরিক্ত চা-কফি ও কোকের মতো ক্যাফেইনযুক্ত পানীয় ও খাবার খেলে মাথা ব্যথা হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। তাই এগুলো যথাসম্ভব এড়িয়ে চলুন। তবে হুট করে ক্যাফেইন জাতীয় খাবার খাওয়া বন্ধ না করে ধীরে ধীরে কমিয়ে আনুন। চা-কফির বিকল্প হিসেবে চা পাতা ছাড়া বানানো আদা চা বা মসলা চা, দুধ অথবা চিনিমুক্ত ফলের রস বেছে নিতে পারেন।গর্ভকালীন সময়ে দৈনিক ২০০ মিলিগ্রামের বেশি ক্যাফেইন জাতীয় খাবার অথবা পানীয় খাওয়া এড়িয়ে চলবেন। সাধারণত ২ কাপ কফি কিংবা ২–৩ কাপ চায়েই এই পরিমাণ ক্যাফেইন থাকতে পারে।

৬. দুশ্চিন্তামুক্ত থাকার চেষ্টা করুনগর্ভাবস্থায় যেকোনো ধরনের দুশ্চিন্তা যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলার চেষ্টা করবেন। দুশ্চিন্তা এড়িয়ে চলতে পারলে টেনশন টাইপ মাথা ব্যথা প্রতিরোধ করা যায়। এজন্য চেষ্টা করবেন হাসিখুশি থাকতে, মন ভালো রাখতে।মাথায় কোনো চিন্তা ঘুরপাক খেতে থাকলে আপনার পছন্দের কোনো কাজে মনোযোগ দেওয়ার চেষ্টা করতে পারেন। পরিবারের কারও সাথে দুশ্চিন্তার বিষয়টি ভাগাভাগি করে নিতে পারেন। গর্ভাবস্থায় করা যায় এমন কিছু যোগব্যায়াম ও মেডিটেশনের মাধ্যমে মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে রাখার চেষ্টা করতে পারেন।

এ ছাড়া আপনি নিয়মিত শরীরচর্চা করলে সেটি মানসিক চাপ কমিয়ে আনতে সাহায্য করবে।নিঃশ্বাসের ব্যায়াম উদ্বেগ ও উৎকণ্ঠা দূর করার জন্য আপনি একটি সহজ ব্যায়াম করতে পারেন। এই ব্যায়ামটি শুয়ে, চেয়ারে বসে হেলান দিয়ে অথবা দাঁড়িয়ে করা যেতে পারে। আপনি যদি আঁটসাঁট কাপড় পরে থাকেন, তা বদলে ঢিলেঢালা কাপড় পরে নিতে পারেন।

ব্যায়ামের শুরুতেই রিল্যাক্সড হয়ে একটি আরামদায়ক অবস্থান গ্রহণ করুন—

\* শুয়ে থাকলে: পা সোজা করে রাখুন অথবা এমনভাবে হাঁটু ভাঁজ করে নিন যাতে পায়ের পাতা বিছানার সাথে লেগে থাকে। দুই হাত দুই পাশে লম্বা করে রাখুন। হাতের তালু ওপরের দিকে, অর্থাৎ ঘরের ছাদের দিকে মুখ করে রাখুন।

\* চেয়ারে বসে থাকলে: দুই হাত দুই পাশের হাতলে রাখুন। পা দুটো মেঝেতে সমান ভাবে ফেলুন। দুই পায়ের মাঝে এক কোমর সমান ফাঁকা জায়গা রাখুন।

\* দাঁড়িয়ে থাকলে: পা দুটো সমান ভাবে মেঝেতে ফেলুন এবং দুই পায়ের মাঝে এক কোমর সমান ফাঁকা জায়গা রাখুন।

এবার লম্বা করে শ্বাস নিন। খুব বেশি জোর দিয়ে চেষ্টা না করে আরামদায়কভাবে পেট পর্যন্ত গভীর শ্বাস নিন। প্রতিবার শ্বাস নেওয়ার সময়ে মনে মনে এক থেকে পাঁচ পর্যন্ত ধীরে ধীরে গুনবেন। তবে শুরুতেই পাঁচ পর্যন্ত গুনে লম্বা শ্বাস নিতে কষ্ট হতে পারে, সেক্ষেত্রে যতটুকু সম্ভব হয় ততটুকু নিন।

তারপর শ্বাস ধরে না রেখে আলতো করে ছেড়ে দিন। আবারও মনে মনে এক থেকে পাঁচ পর্যন্ত গুনতে চেষ্টা করতে পারেন। চেষ্টা করবেন শ্বাস নেওয়ার সময়ে নাক দিয়ে শ্বাস নিতে এবং মুখ দিয়ে শ্বাস ছাড়তে।নিয়মিত ব্যবধানে এভাবে শ্বাস নিতে থাকুন।তিন থেকে পাঁচ মিনিট পর্যন্ত এই ব্যায়ামটি করতে পারেন।

৭. আলো-বাতাসপূর্ণ ও খোলামেলা ঘরে থাকুনজানালাবিহীন বদ্ধ ঘরে থাকলে এবং অতিরিক্ত গরম আবহাওয়ার কারণেও মাথা ব্যথা হতে পারে। তাই ভ্যাপসা ও গুমোট ঘরে না থাকার চেষ্টা করবেন। পর্যাপ্ত আলো-বাতাসপূর্ণ ও খোলামেলা বাসায় থাকলে ভালো হয়। সেটি সম্ভব না হলে প্রতিদিন আশেপাশের খোলামেলা জায়গায় কিছুক্ষণ হালকা হাঁটাহাঁটি করতে পারেন।

৮. মাথা ব্যথা উদ্রেক করে এমন জিনিস এড়িয়ে চলুনআপনি যদি লক্ষ করে থাকেন যে কিছু নির্দিষ্ট জিনিস আপনার মাথা ব্যথা (বিশেষ করে মাইগ্রেন) উদ্রেক করে তাহলে সেগুলো যথাসম্ভব এড়িয়ে চলার চেষ্টা করবেন। এভাবে আপনি অনেক ক্ষেত্রেই মাথা ব্যথা প্রতিরোধ করতে পারবেন। মাথা ব্যথার উদ্রেক ঘটাতে পারে এমন কিছু জিনিস হলো—তীব্র শব্দ,তীব্র কিংবা উজ্জ্বল সাদা আলো,নির্দিষ্ট খাবার। যেমন: চা, কফি, কমলা, চকলেট ও পনির তীব্র গন্ধ।

উল্লেখ্য, একেকজনের ক্ষেত্রে একেকরকম জিনিসের কারণে মাথা ব্যথা শুরু হতে পারে। তাই আপনার ক্ষেত্রে নির্দিষ্ট কোনো জিনিসে মাথা ব্যথা হয় কি না সেটি খুঁজে বের করার চেষ্টা করুন।ঔষধগর্ভাবস্থায় মাথা ব্যথার চিকিৎসায় পেইনকিলার বা ব্যথার ঔষধ হিসেবে সাধারণত প্রথম পছন্দ হলো প্যারাসিটামল। এটি একটি ‘ওভার দা কাউন্টার’ ঔষধ। ওভার দা কাউন্টার ঔষধগুলো ফার্মেসি থেকে কিনে সাথে থাকা নির্দেশিকা অনুযায়ী সেবন করা নিরাপদ।

তবে আপনার জন্য উপযুক্ত ডোজ সম্পর্কে নিশ্চিত না হলে কিংবা ঔষধের বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে ডাক্তারের সাথে কথা বলে নিন।এ ছাড়া প্যারাসিটামলে কাজ না হলে অথবা অন্য কোনো ঔষধ সেবনের প্রয়োজন হলেও ডাক্তারের পরামর্শ নিন। গর্ভাবস্থায় যেকোনো ধরনের ঔষধ সেবনের আগে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উত্তম।কিছু ঔষধ সাধারণ সময়ে মাথা ব্যথার চিকিৎসায় ব্যবহৃত হলেও গর্ভাবস্থায় সেগুলো এড়িয়ে চলবেন। যেমন—

\* কোডেইন জাতীয় ব্যথার ঔষধ

\* নন-স্টেরয়ডাল প্রদাহনাশক বা ব্যথার ঔষধ। যেমন: আইবুপ্রোফেন ও অ্যাসপিরিন

\* গর্ভকালীন সময়ে নন-স্টেরয়ডাল ব্যথার ঔষধ চিকিৎসকের নির্দেশ ছাড়া সেবন করবেন না। গর্ভাবস্থার শুরুর দিকে এ ধরনের ঔষধ সেবনের ফলে গর্ভের শিশুর জন্মগত ত্রুটি হতে পারে। এমনকি গর্ভপাত হয়ে যেতে পারে। অন্যদিকে গর্ভধারণের ২০তম সপ্তাহ বা তারপরে এই ঔষধ সেবন করলে আপনার অনাগত শিশুর কিডনিতে সমস্যা সৃষ্টি হতে পারে। এ ছাড়া গর্ভের শিশুর হার্টের সমস্যা হতে পারে।

ID: 429

Context: গর্ভাবস্থায় মাথা ব্যথার

Question: গর্ভাবস্থায় মাথা ব্যথা হলে কখন ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে?

Answer:

গর্ভকালীন সময়ে হরমোনের পরিবর্তনের কারণে হওয়া মাথা ব্যথা সাধারণত প্রসবের পরপরই ভালো হয়ে যায়। তবে প্রসবের পরেও যদি আপনার মাথা ব্যথার সমস্যা থাকে, তাহলে এর পেছনে অন্য কোনো কারণ থাকতে পারে। সেক্ষেত্রে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।এ ছাড়া ঘরোয়া সমাধান সঠিকভাবে মেনে চলার এবং ঔষধ (যেমন: প্যারাসিটামল) খাওয়ার পরেও আপনার মাথা ব্যথা ভালো না হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। উল্লেখ্য, গুরুতর সমস্যার কারণে মাথা ব্যথা হলে সেটি সাধারণত বিশ্রাম নিলেও ভালো হয়ে যায় না। বরং ধীরে ধীরে ব্যথার আরও অবনতি হতে পারে এবং মাথা ব্যথা বারবার ফিরে আসতে পারে। এ ধরনের মাথা ব্যথা হলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

ID: 430

Context: গর্ভাবস্থায় মাথা ব্যথার

Question: গর্ভাবস্থায় মাথা ব্যথা কখন বিপদজনক?

Answer:

নিচের লক্ষণগুলোর যেকোনোটি দেখা দিলে দেরি না করে রোগীকে হাসপাতালে নিয়ে যেতে হবে—

\* তীব্র মাথা ব্যথা

\* চোখে দেখতে সমস্যা হওয়া। যেমন: চোখে ঝাপসা দেখা অথবা চোখে আলোর ঝলসানি দেখা

\* পাঁজর বরাবর ঠিক নিচে ব্যথা হওয়া

\* হঠাৎ করে মুখ, হাত, পায়ের পাতা ও গোড়ালি ফুলে যাওয়া

ওপরের যেকোনো লক্ষণের পাশাপাশি বমি হওয়াএসব প্রি-এক্লাম্পসিয়া এর লক্ষণ।প্রি-এক্লাম্পসিয়া উচ্চ রক্তচাপ জনিত একটি মারাত্মক জটিলতা। এটি হলে আপনার জরুরি ভিত্তিতে চিকিৎসা নিতে হবে। সময়মতো চিকিৎসা শুরু না করলে এটি আপনার ও সন্তানের জন্য বড় ধরনের ক্ষতির কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে।এ ছাড়াও মাথা ব্যথা কখনো কখনো ব্রেইনে রক্তক্ষরণ অথবা ব্রেইন বা এর পর্দায় ইনফেকশনসহ মারাত্মক কোনো রোগের লক্ষণ হতে পারে। তাই নিচের কোনো লক্ষণ দেখা দিলেও রোগীকে দ্রুত হাসপাতালে নিয়ে যাবেন।

ID: 465

Context: গর্ভাবস্থায় যোনিপথে রক্তপাত

Question: গর্ভাবস্থায় যোনিপথে রক্তপাত দেখা দিলে করোণীয় কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় বিভিন্ন কারণে যোনিপথ বা মাসিকের রাস্তা দিয়ে রক্তপাত হতে পারে। যোনিপথে রক্তপাত সবসময়ই কোনো গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যার লক্ষণ না হলেও এটি কখনো কখনো মারাত্মক স্বাস্থ্য জটিলতার লক্ষণ হতে পারে।গর্ভাবস্থায় বিভিন্ন কারণে যোনিপথ বা মাসিকের রাস্তা দিয়ে রক্তপাত হতে পারে। যোনিপথে রক্তপাত সবসময়ই কোনো গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যার লক্ষণ না হলেও এটি কখনো কখনো মারাত্মক স্বাস্থ্য জটিলতার লক্ষণ হতে পারে।

অল্প কিংবা বেশি—যেই পরিমাণ রক্তপাতই হোক না কেন, দেরি না করে ডাক্তারের কাছে যান।স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা ডাক্তারের চেম্বারের দূরত্ব বেশি হলেও যোনিপথে রক্তপাত হওয়ার সাথে সাথে ডাক্তার দেখানোর ব্যবস্থা করুন। এসময়ে সবচেয়ে আরামদায়ক যানবাহনটি বেছে নিতে চেষ্টা করবেন।এসময়ে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ। কারণ কখনো কখনো এমন কিছু কারণে যোনিপথে রক্তপাত হয়, যা আপনার ও গর্ভের শিশুর জীবন বিপন্ন করতে পারে।

ডাক্তার আপনার সাথে কথা বলে এবং শারীরিক পরীক্ষা করে যোনিপথে রক্তপাতের কারণ খুঁজে বের করার চেষ্টা করবেন। এসময়ে তিনি মাসিকের রাস্তা পরীক্ষা করে দেখতে পারেন। প্রয়োজনে আলট্রাসনোগ্রাফি-সহ কিছু পরীক্ষা-নিরীক্ষা করানোর পরামর্শ দিতে পারেন। এগুলো রক্তপাতের কারণ খুঁজে বের করে প্রয়োজনে দ্রুত সঠিক চিকিৎসা নিশ্চিত করতে সাহায্য করবে।

ID: 466

Context: গর্ভাবস্থায় যোনিপথে রক্তপাত

Question: গর্ভাবস্থায়প্রথম তিন মাসে যোনিপথে রক্তপাতের কারণ কি?

Answer:

গর্ভধারণের প্রথম তিন মাসে যোনিপথে রক্তপাত হওয়া বেশ কমন। প্রতি ৪ জন গর্ভবতীর মধ্যে ১ জনের এসময়ে যোনিপথে রক্তপাত হয়। অনেক ক্ষেত্রেই এটা গুরুতর সমস্যার কারণ নয়।এসময়ে সাধারণত হালকা রক্তপাত হয়ে থাকে। তবে কিছু ক্ষেত্রে ভারী রক্তপাতও হতে পারে—যা অধিক শঙ্কার কারণ।

গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে গর্ভধারণের প্রথম তিন মাসে যাদের যোনিপথ দিয়ে ভারী রক্তপাত হয়, তাদের গর্ভপাত হওয়ার ঝুঁকি সাধারণের তুলনায় তিনগুণ বেশি।গর্ভাবস্থার প্রথমদিকে যোনিপথে রক্তপাতের কিছু কারণ—

১. ইমপ্ল্যান্টেশন জনিত রক্তপাতমায়ের পেটে ভ্রূণ বড় হতে হতে পূর্ণাঙ্গ শিশুতে রূপ নেয়। এই ভ্রূণ যখন গর্ভাবস্থার শুরুতে জরায়ুতে প্রথমবারের মতো নিজের জায়গা করে নেয়, সেই প্রক্রিয়াকে বলা হয় ‘ইমপ্ল্যান্টেশন’। ইমপ্ল্যান্টেশনের সময়ে যোনিপথে হালকা বা ছোপ ছোপ রক্তপাত হতে পারে।যে সময়টায় আপনার মাসিক হওয়ার কথা, সাধারণত তার কাছাকাছি সময়ে এমন হালকা রক্তপাত হতে দেখা যায়। ফলে এটাকে অনেকে ভুলে মাসিকের রক্তপাত মনে করতে পারেন। এক্ষেত্রে নিশ্চিত হওয়ার উপায় হলো প্রেগন্যান্সি টেস্ট করা।উল্লেখ্য, সবার ক্ষেত্রেই ইমপ্ল্যান্টেশনের সময়ে রক্তপাত হয় না। এসময়ে রক্তপাত হওয়া কিংবা না হওয়া—দুটোই সাধারণত আপনার ও গর্ভের শিশুর জন্য নিরাপদ।

২. গর্ভপাত বা মিসক্যারেজগর্ভধারণের ২৮ সপ্তাহের মধ্যে গর্ভের শিশুর মৃত্যু হলে সেটিকে গর্ভপাত বা মিসক্যারেজ বলে। গর্ভপাত বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই গর্ভাবস্থার প্রথম তিন মাসের মধ্যে ঘটে। দুঃখজনকভাবে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই এসব গর্ভপাত প্রতিরোধ করা যায় না। গর্ভপাতের অন্যতম লক্ষণ হলো যোনিপথে রক্তপাত হওয়া।যোনিপথে রক্তপাতের পাশাপাশি গর্ভপাতের অন্যান্য লক্ষণের মধ্যে রয়েছে—

\* তলপেটে ব্যথা ও কামড়ানো বা খিঁচ ধরা

\* যোনিপথ দিয়ে স্রাব জাতীয় তরল বের হওয়া

\* যোনিপথ দিয়ে টিস্যু বা মাংসের মতো দলা অংশ বের হয়ে আসা

\* গর্ভবতী হওয়ার লক্ষণগুলো (যেমন: বমি বমি ভাব ও স্তনে ব্যথা) আর অনুভব না করা

\* গর্ভপাতের যেকোনো লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত ডাক্তার দেখান।

৩. এক্টোপিক প্রেগন্যান্সিমায়ের ডিম্বাণু ও বাবার শুক্রাণুর মিলনের ফলে শিশুর ভ্রূণ সৃষ্টি হয়। এই ভ্রূণই বড় হতে হতে পূর্ণাঙ্গ শিশুতে রূপ নেয়। স্বাভাবিক প্রেগন্যান্সিতে ভ্রূণটি জরায়ুর ভেতরে জায়গা করে নেয়। তবে কোনো কারণে ভ্রূণটি জরায়ুর বাইরে (যেমন: ডিম্বনালীতে) স্থাপিত হলে সেই অবস্থাকে এক্টোপিক প্রেগন্যান্সি বলে।বাইরে স্থাপিত হওয়ার ফলে ভ্রূণটি সাধারণত বড় ও পরিণত হতে পারে না। এই অবস্থাতেও যদি ভ্রূণটি বেড়ে উঠতে থাকে, তাহলে ডিম্বনালী অথবা অন্য অঙ্গ ফেটে গর্ভবতী মায়ের মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।

তাই দেরি না করে এক্টোপিক প্রেগন্যান্সির সঠিক চিকিৎসা নেওয়া খুবই জরুরি।এক্টোপিক প্রেগন্যান্সির লক্ষণগুলো সাধারণত গর্ভধারণের ছয় সপ্তাহের দিকে প্রকাশ পায়, যার মধ্যে অন্যতম হলো যোনিপথে রক্তপাত হওয়া। এ ছাড়া অন্যান্য লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে—

\* তলপেটের নিচের দিকে ব্যথা। এই ব্যথা যেকোনো একপাশে হতে পারে

\* যোনিপথ দিয়ে বাদামী রঙের পানির মতো তরল বের হওয়া

\* কাঁধের আগায় ব্যথা অনুভব করা

\* প্রস্রাব-পায়খানা করার সময়ে অস্বস্তি হওয়া

এসব লক্ষণের মধ্যে যেকোনোটি দেখা দিলে দেরি না করে ডাক্তারের কাছে যান।

৪. মোলার প্রেগন্যান্সিমোলার প্রেগন্যান্সি খুব বিরল। এক্ষেত্রে গর্ভধারণের পরে গর্ভের শিশু ও গর্ভফুল বা অমরা স্বাভাবিকভাবে বেড়ে ওঠে না। মোলার প্রেগন্যান্সি হলে গর্ভের শিশুকে বাঁচানো সম্ভব হয় না।মোলার প্রেগন্যান্সির অন্যান্য লক্ষণের মধ্যে রয়েছে—অতিরিক্ত বমি বমি ভাব অথবা বমি হওয়া

গর্ভকালের তুলনায় পেটের আকার বেশি বড় হওয়াযোনিপথে রক্তপাত ছাড়াও গর্ভাবস্থায় এসব লক্ষণ দেখা দিলে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া জরুরি।

৫. জরায়ুমুখের পরিবর্তন: গর্ভকালীন হরমোনের তারতম্যের কারণে আপনার জরায়ুমুখে বিভিন্ন ধরনের পরিবর্তন হতে পারে। যেমন: জরায়ুমুখ নরম হয়ে যাওয়া এবং সেখানকার রক্তনালী ও রক্ত সরবরাহ বেড়ে যাওয়া। এসব কারণে কখনো কখনো যোনিপথে রক্ত যেতে পারে। যেমন, কারও কারও ক্ষেত্রে গর্ভাবস্থায় সহবাসের পরে যোনিপথে হালকা রক্তপাত দেখা যায়।সাধারণত গর্ভাবস্থায় সহবাস করা নিরাপদ হলেও গর্ভাবস্থায় মাসিকের রাস্তা দিয়ে রক্তপাত হলে সহবাস থেকে বিরত থাকুন। যোনিপথে রক্তপাত পুরোপুরি বন্ধ হয়ে গেলে আবারও নিরাপদে সহবাস করতে পারবেন।উল্লেখ্য, সহবাস ছাড়াও গর্ভাবস্থায় কোনো কারণে মাসিকের রাস্তা পরীক্ষা করা হলেও যোনিপথে রক্তপাত হতে পারে।

৬. যোনিপথের ইনফেকশন: কখনো কখনো যোনিপথে ইনফেকশনের কারণে লালচে স্রাব কিংবা রক্ত যেতে পারে। ডাক্তার সাধারণত কিছু পরীক্ষা-নিরীক্ষার মাধ্যমে ইনফেকশনের কারণ ও ধরন নির্ণয় করে সঠিক চিকিৎসা দিবেন।

৭. অন্যান্য কারণ: সাধারণ সময়ের মতো যোনিপথের রক্তপাতের কোনো কারণ থাকলে গর্ভাবস্থায় যোনিপথে রক্তপাত হতে পারে। এসব কারণের মধ্যে রয়েছে—

\* জরায়ুমুখের পলিপ ও ইনফেকশন

\* যৌনাঙ্গ, যোনিপথ অথবা জরায়ুমুখে আঘাত পাওয়া

\* যৌনাঙ্গ, যোনিপথ অথবা জরায়ুমুখের ক্যান্সার

\* প্রস্রাবের রাস্তা অথবা পায়খানার রাস্তা দিয়ে (যেমন: পাইলস রোগে) রক্তপাত। এসব ক্ষেত্রেও যোনিপথে রক্তপাত হচ্ছে বলে মনে হতে পারে

\* রক্ত জমাট বাঁধাজনিত রোগ

ID: 467

Context: গর্ভাবস্থায় যোনিপথে রক্তপাত

Question: গর্ভাবস্থায়প্রথম তিন মাসের পরে যোনিপথে রক্তপাতের কারণগুলো কি?

Answer:

গর্ভাবস্থার প্রথম তিন মাসের মতো পরবর্তী মাসগুলোতেও জরায়ুমুখের পরিবর্তন, যোনিপথের ইনফেকশন ও অন্যান্য কারণে যোনিপথে রক্তপাত হতে পারে। তবে পরবর্তী মাসগুলোতে যোনিপথে রক্তপাত হওয়ার পেছনে মারাত্মক কোনো কারণ থাকতে পারে। তাই রক্তক্ষরণ হলে অবহেলা না করে দ্রুত ডাক্তারের কাছে যান।

এই সময়ে যোনিপথে রক্তপাতের কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে—

১. প্ল্যাসেন্টা বা গর্ভফুল ছিঁড়ে যাওয়া: এটি একটি মারাত্মক সমস্যা, যাকে ডাক্তারি ভাষায় ‘প্লাসেন্টাল অ্যাবরাপশন’ বলা হয়। প্লাসেন্টা বা গর্ভফুল গর্ভের শিশুকে মায়ের দেহ থেকে প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান সরবরাহ করে। পাশাপাশি শিশুর দেহ থেকে বর্জ্য পদার্থ বের করে দিতেও সাহায্য করে।কারও কারও ক্ষেত্রে প্লাসেন্টা গর্ভধারণের ২০তম সপ্তাহের পরে জরায়ুর দেয়াল থেকে ছিঁড়ে আলাদা হয়ে যেতে পারে। এক্ষেত্রে সাধারণত একটানা তীব্র পেট ব্যথা হয়। সাথে যোনিপথে ভারী রক্তপাত হয়।উল্লেখ্য, প্লাসেন্টাল অ্যাবরাপশনে কখনো কখনো যোনিপথে রক্তপাত না-ও হতে পারে। তবে অভ্যন্তরীণ রক্তক্ষরণ হতে থাকার কারণে মা ও শিশু উভয়ের জীবনই হুমকির মুখে পড়তে পারে। তাই এমন কোনো লক্ষণ থাকলে দেরি না করে হাসপাতালে যাওয়া খুবই জরুরি।

২. প্লাসেন্টা প্রিভিয়া: প্লাসেন্টা বা গর্ভফুলের অবস্থান সাধারণত জরায়ুর ওপরের অংশে থাকে। কোনো কারণে যদি প্লাসেন্টা জরায়ুর নিচের দিকে থাকে তাহলে সেটিকে ‘প্লাসেন্টা প্রিভিয়া’ বলে। প্লাসেন্টা প্রিভিয়া হলে গর্ভফুল জরায়ুমুখের খুব কাছাকাছি সংযুক্ত থাকতে পারে, এমনকি জরায়ুমুখকে ঢেকে রাখতে পারে।সাধারণত গর্ভকালীন চেকআপের অংশ হিসেবে আলট্রাসানোগ্রাম করানোর সময়ে এটি ধরা পড়ে। এক্ষেত্রে প্লাসেন্টা প্রিভিয়ার কারণে বেশ ভারী রক্তপাত হতে পারে—যা আপনার ও গর্ভের শিশুর জন্য খুবই ঝুঁকিপূর্ণ। উল্লেখ্য, প্লাসেন্টাল অ্যাবরাপশনে পেট ব্যথা একটি পরিচিত লক্ষণ, তবে প্লাসেন্টা প্রিভিয়া হলে সাধারণত পেট ব্যথা হয় না। প্লাসেন্টা প্রিভিয়া শনাক্ত হলে আপনাকে হাসপাতালের জরুরি বিভাগে গিয়ে চিকিৎসা নিতে হতে পারে। এক্ষেত্রে সাধারণত সিজারিয়ান অপারেশনের মাধ্যমে সন্তান প্রসব করাতে হয়।

৩. ভাসা প্রিভিয়া: এটি একটি বিরল সমস্যা, যেখানে শিশুর রক্তনালীগুলো জরায়ুর মুখের ওপর দিয়ে যায়। পানি ভাঙার সময়ে এই রক্তনালীগুলো ছিঁড়ে প্রচুর রক্তপাত হতে পারে। অতিরিক্ত রক্তক্ষরণের কারণে শিশুর জীবন হুমকির মুখে পড়তে পারে।

৪. ‘শো’: গর্ভাবস্থায় জরায়ুমুখে ছিপির মতো করে মিউকাস জমে থাকে। প্রসব বেদনা শুরু হওয়ার কিছু সময় আগে কিংবা প্রসবের সময়ে এই মিউকাস যোনিপথ দিয়ে বেরিয়ে যায়। এটি কিছুটা রক্ত মিশ্রিত থাকে বলে সাধারণত গোলাপি রঙের আঠালো তরলের মতো দেখায়। একেই ডাক্তারি ভাষায় ‘শো’ বলা হয়। এর মাধ্যমে বোঝা যায় যে প্রসবের সময় ঘনিয়ে আসছে। এটি দুশ্চিন্তার কারণ নয়। এসময়ে সঠিক পরিকল্পনা অনুযায়ী প্রসবের জন্য প্রস্তুত হতে হবে।

ID: 468

Context: গর্ভাবস্থায় যোনিপথে রক্তপাত

Question: গর্ভাবস্থায়যোনিপথে রক্তপাতের কারণ নির্ণয় করার উপায় কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় যোনিপথে রক্তপাতের কারণ নির্ণয় করার জন্য ডাক্তার আপনার রক্তপাত নিয়ে কিছু প্রশ্ন করবেন। তিনি আপনার পেলভিক পরীক্ষা বা তলপেট ও মাসিকের রাস্তা পরীক্ষা করতে পারেন। এভাবে তিনি কতটুকু রক্ত যাচ্ছে কিংবা রক্তের উৎস কোথায় সেটি খুঁজে বের করার চেষ্টা করবেন।

গর্ভাবস্থার ২০ সপ্তাহের পরে যোনিপথে রক্তপাত হচ্ছে এমন গর্ভবতীকে সাধারণত সরাসরি পেলভিক পরীক্ষা করা উচিত নয়। পেলভিক পরীক্ষা করার আগে আল্ট্রাসনোগ্রাম করে গর্ভবতীর ‘প্লাসেন্টা প্রিভিয়া’ না থাকার বিষয়ে নিশ্চিত হয়ে নেওয়া প্রয়োজন।যোনিপথে রক্তপাতের কারণ নির্ণয়ে ডাক্তার কিছু গুরুত্বপূর্ণ পরীক্ষা করানোর পরামর্শ দিতে পারেন। যেমন: তলপেট অথবা মাসিকের রাস্তা দিয়ে আলট্রাসনোগ্রাম পরীক্ষা এবং রক্ত পরীক্ষা।হাসপাতালে যাওয়ার আগে ডাক্তারের সম্ভাব্য কিছু প্রশ্নের উত্তর গুছিয়ে রাখুন। যেমন—

\* আপনার শেষ মাসিকের তারিখ কবে ছিল

\* আপনার গর্ভধারণের কত সপ্তাহ অথবা মাস চলছে

\* এর আগে আপনি গর্ভধারণ করেছেন কি না। করে থাকলে সেটায় কোনো সমস্যা বা জটিলতা ছিল কি না।

\* দ্বিতীয় অথবা তৃতীয় ত্রৈমাসিক চললে আপনি বাচ্চার নড়াচড়া টের পান কি না

\* রক্তপাতের সাথে ব্যথা আছে কি না

\* তলপেটে কোনোরকম আঘাত পেয়েছেন কি না

\* অন্যান্য কোনো সমস্যা (যেমন: মাথা ঘুরানো কিংবা কাঁধে ব্যথা) আছে কি না

ID: 469

Context: গর্ভাবস্থায় যোনিপথে রক্তপাত

Question: গর্ভাবস্থায় যোনিপথে রক্তপাতের চিকিৎসা কিভাবে করা হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় আপনার যোনিপথে যেই পরিমাণ রক্তপাতই হোক না কেন, দেরি না করে ডাক্তারের কাছে যাবেন।যোনিপথে অতিরিক্ত রক্তপাত হলে, কিংবা এক্টোপিক প্রেগন্যান্সি ও প্লাসেন্টাল অ্যাবরাপশনের মতো জটিলতা থাকলে হাসপাতালের জরুরি বিভাগ অথবা গাইনি ইমারজেন্সিতে আপনার চিকিৎসা করা হবে। সেক্ষেত্রে আপনার ও পরিবারের লোকজনের কাছ থেকে তথ্য নিয়ে এবং আপনার শারীরিক অবস্থা দেখে সেই অনুসারে দ্রুত সঠিক চিকিৎসাটি বেছে নেওয়া হবে।গুরুতর রক্তপাতের ক্ষেত্রে আপনার শরীরে রক্ত প্রদানের প্রয়োজন হতে পারে।

তাই আপনার রক্তের গ্রুপের সাথে মিলে যায় এমন কেউ আশেপাশে থাকলে তাকে রক্তদানের জন্য প্রস্তুত থাকতে অনুরোধ করতে পারেন।রক্তপাতের কারণ গুরুতর হলে হাসপাতালে ভর্তি থেকে চিকিৎসা নেওয়াই ভালো। কেননা এতে ডাক্তার ও অন্যান্য স্বাস্থ্যকর্মী আপনাকে নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করতে পারবেন।

এ ছাড়া হঠাৎ করে যদি জরুরি চিকিৎসার প্রয়োজন হয় তাহলে তারা হয়তো তুলনামূলকভাবে দ্রুত আপনার উপযুক্ত চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে পারবেন।আপনার লক্ষণগুলো যদি গুরুতর না হয় এবং বাচ্চা হওয়ার সময় এখনো অনেক দূরে থাকে, তাহলে আপনাকে শুধুমাত্র পর্যবেক্ষণে রাখা হতে পারে। এজন্য ডাক্তার আপনাকে বাড়িতে পাঠিয়ে ১–২ সপ্তাহ পর আবার দেখা করতে বলতে পারেন। এসময়ের মধ্যে অনেকের যোনিপথে রক্তপাত বন্ধ হয়ে যায়।

তবে প্রয়োজন মনে করলে ডাক্তার আপনাকে হাসপাতালে ভর্তি করে পর্যবেক্ষণে থাকার পরামর্শ দিতে পারেন। হাসপাতালে কতদিন থাকতে হবে সেটা রক্তপাতের কারণ এবং আপনি কত সপ্তাহের গর্ভবতী—এমন কিছু বিষয়ের ওপর নির্ভর করবে।গর্ভবতীর রক্তের গ্রুপ যদি ‘নেগেটিভ গ্রুপ’ হয়, তাহলে যোনিপথে রক্তপাত হলে ‘অ্যান্টি ডি’ নামের এক ধরনের বিশেষ ইনজেকশন দেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। নেগেটিভ রক্তের গ্রুপের মধ্যে রয়েছে A -ve, B -ve, AB -ve ও O -ve। কিছু ক্ষেত্রে এই ইনজেকশন না দেওয়া হলে গর্ভের শিশুর মারাত্মক ক্ষতি হতে পারে। তাই ডাক্তার দেখানোর সময়ে অবশ্যই মনে করে গর্ভবতীর রক্তের গ্রুপের ফলাফল লেখা কাগজটি নিয়ে যাবেন। সেই সাথে গর্ভের শিশুর বাবার রক্তের গ্রুপ কাগজ নিয়ে গেলে আরও ভালো হয়।

ID: 481

Context: গর্ভাবস্থায় সাদা স্রাব

Question: গর্ভাবস্থায় সাদা স্রাব কেন হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় সাধারণ অবস্থার চেয়ে বেশি সাদা স্রাব হওয়া স্বাভাবিক। এতে ভয় পাওয়ার কোনো কারণ নেই। তবে কিছু ক্ষেত্রে সাদা স্রাব স্বাস্থ্যঝুঁকির কারণ হতে পারে।গর্ভাবস্থায় সাধারণ অবস্থার চেয়ে বেশি সাদা স্রাব হওয়া স্বাভাবিক। এতে ভয় পাওয়ার কোনো কারণ নেই। তবে কিছু ক্ষেত্রে সাদা স্রাব স্বাস্থ্যঝুঁকির কারণ হতে পারে।মেয়েদের যোনিপথ বা মাসিকের রাস্তা দিয়ে সাদা স্রাব যাওয়া একটি স্বাভাবিক ঘটনা। মাসিক শুরু হওয়ার ১–২ বছর আগে থেকেই সাদা স্রাব যাওয়া শুরু হয় এবং মেনোপজ হওয়ার আগ পর্যন্ত এটি চলতে থাকে।একেক জনের ক্ষেত্রে একেক পরিমাণে স্রাব যেতে পারে। আবার একই ব্যক্তির মাসের একেক সময়ে একেক পরিমাণ স্রাব যেতে পারে।পড়ুন: মেয়েদের সাদা স্রাবসাধারণত মাসিকের ঠিক আগে স্রাব যাওয়া বেড়ে যায়। এ ছাড়া গর্ভাবস্থায় সাদা স্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়াও বেশ স্বাভাবিক। তবে কিছু ক্ষেত্রে অস্বাভাবিক সাদা স্রাব হতে পারে।

ID: 482

Context: গর্ভাবস্থায় সাদা স্রাব

Question: গর্ভাবস্থায় স্বাভাবিক সাদা স্রাবের কারণ কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় প্রায় সবারই সাদা স্রাবের পরিমাণ বেড়ে যায়। এই বাড়তি সাদা স্রাব জীবাণুকে যোনিপথ বা মাসিকের রাস্তা থেকে জরায়ুতে উঠে আসতে বাধা দেয়। ফলে গর্ভের সন্তান ইনফেকশন থেকে রক্ষা পায়। গর্ভাবস্থার শেষের দিকে সাদা স্রাবের পরিমাণ আরও বেড়ে যায়।গর্ভাবস্থার একেবারে শেষ সপ্তাহের দিকে স্রাব জেলির মতো আঠালো হতে পারে। এসময়ে স্রাবের রঙ হয় গোলাপী। এই স্রাবকে ডাক্তারি ভাষায় ‘শো’ বলা হয়।জরায়ুমুখে থাকা আঠালো পদার্থ বা মিউকাস যোনিপথ দিয়ে বের হয়ে আসার ফলে এই ‘শো’ দেখা যায়। এর মাধ্যমে বোঝা যায় যে গর্ভবতী নারীর দেহ সন্তান প্রসবের প্রস্তুতি নেওয়া শুরু করছে। প্রসব বেদনা শুরু হওয়ার ঠিক আগের কয়েকদিন অল্প অল্প করে এরকম ‘শো’ দেখা যেতে পারে।

ID: 483

Context: গর্ভাবস্থায় সাদা স্রাব

Question: গর্ভাবস্থায় কি ধরনের সাদা স্রাব স্বাস্থ্যঝুঁকির কারণ?

Answer:

স্বাভাবিক সাদা স্রাব পাতলা, স্বচ্ছ ও বর্ণহীন অথবা দুধের মতো সাদা হয়। এতে কোনো দুর্গন্ধ থাকে না।তবে সাদা স্রাবের সাথে নিচের পাঁচটি লক্ষণ দেখা দিলে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া জরুরি—

\* অস্বাভাবিক গন্ধ কিংবা দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব

\* সবুজ, হলুদ, লালচে অথবা ধূসর রঙের স্রাব

\* যোনিপথের আশেপাশে ব্যথা অথবা চুলকানি

\* প্রস্রাবের সময়ে ব্যথা ও জ্বালাপোড়া হওয়া

\* যৌনাঙ্গে জ্বালাপোড়া হওয়া, লালচে হয়ে যাওয়া কিংবা চুলকানোএগুলো যোনিপথে ইনফেকশনের লক্ষণ হতে পারে।

\* গর্ভাবস্থায় মাসিকের রাস্তা দিয়ে রক্তক্ষরণ হওয়া একটি অন্যতম বিপদচিহ্ন। এক্ষেত্রে দেরি না করে রোগীকে ডাক্তারের কাছে অথবা নিকটস্থ হাসপাতালে নিয়ে যেতে হবে।

গর্ভাবস্থায় মাসিকের রাস্তা দিয়ে একটু পরপর অথবা একটানা পানি ভাঙতে থাকলে রোগীকে নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে। এটি সময়ের আগেই প্রসব শুরু হয়ে যাওয়ার লক্ষণ হতে পারে।গর্ভাবস্থায় ইনফেকশন গর্ভাবস্থায় যোনিপথে ফাঙ্গাল ইনফেকশন হলে অস্বাভাবিক ধরনের সাদা স্রাব হতে পারে। এটি অনেকের কাছে ‘ঈস্ট ইনফেকশন’ নামেও পরিচিত। এক্ষেত্রে নিচের লক্ষণগুলো দেখা যায়—

\* অতিরিক্ত পরিমাণে সাদা স্রাব যাওয়া। এই স্রাব দেখতে দই অথবা পনিরের মতো এবং চাকা চাকা হয়। তবে সাধারণত কোনো গন্ধ থাকে না

\* যোনিপথের আশেপাশে প্রচুর চুলকানি ও জ্বালাপোড়া হওয়া

\* প্রস্রাব ও সহবাসের সময়ে ব্যথা কিংবা অস্বস্তি হওয়া।

\* গর্ভাবস্থায় ফাঙ্গাল ইনফেকশন হলে ভয়ের কিছু নেই। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী দ্রুত চিকিৎসা নিলে এটি সহজেই সেরে যায়। এক্ষেত্রে ডাক্তার মাসিকের রাস্তায় ঢোকানোর ঔষধ বা ক্রিম দিতে পারেন। সাধারণত চিকিৎসা শুরু করার ১–২ সপ্তাহের মধ্যেই এই ধরনের ফাঙ্গাল ইনফেকশন সেরে যায়।সব ধরনের অ্যান্টিফাঙ্গাল ঔষধ গর্ভাবস্থায় ব্যবহারের জন্য নিরাপদ নয়।

তাই নিজে নিজে ঔষধ কিনে চিকিৎসা শুরু করা যাবে না।সহজ কিছু উপদেশ মেনে চলার মাধ্যমে ঘরোয়াভাবেই এই ধরনের ইনফেকশন প্রতিরোধ করা যায়। যেমন—

\* সুতি কাপড়ের ঢিলেঢালা অন্তর্বাস পরা

\* খুব টাইট বা আঁটসাঁট অন্তর্বাস ও পায়জামা না পরা

\* যৌনাঙ্গ শুকনো ও পরিষ্কার রাখা

\* যোনিপথে সুগন্ধি সাবানের ব্যবহার এড়িয়ে চলা

ID: 485

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনে ব্যথা

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনে ব্যথা কেন হয়?

Answer:

গর্ভধারণের পর পরই অনেকের স্তনে হালকা ব্যথা বা চাপ চাপ লাগতে পারে। এটি গর্ভাবস্থার খুবই কমন একটি লক্ষণ। এ নিয়ে তেমন দুশ্চিন্তার কিছু নেই। গর্ভাবস্থায় কিছু ঘরোয়া উপায় কাজে লাগিয়ে আপনি অনেকাংশেই স্তনের ব্যথা কমিয়ে আনতে পারবেন।গর্ভধারণের পর পরই অনেকের স্তনে হালকা ব্যথা বা চাপ চাপ লাগতে পারে। এটি গর্ভাবস্থার খুবই কমন একটি লক্ষণ।[এ নিয়ে তেমন দুশ্চিন্তার কিছু নেই। গর্ভাবস্থায় কিছু ঘরোয়া উপায় কাজে লাগিয়ে আপনি অনেকাংশেই স্তনের ব্যথা কমিয়ে আনতে পারবেন।

ID: 486

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনে ব্যথা

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনে ব্যথার কারণ কি?

Answer:

গর্ভধারণের ফলে শরীরে বিভিন্ন হরমোনের পরিমাণ ওঠানামা করে। যেমন: ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টেরন। পাশাপাশি শরীরে রক্ত সরবরাহ বেড়ে যায়। এসব পরিবর্তনের প্রভাবে স্তন ও স্তনের বোঁটা স্পর্শকাতর হয়ে ওঠে। ফলে আপনার স্তনে ব্যথা হতে পারে।এ ছাড়া শিশুর জন্মের পরে তার পুষ্টির চাহিদা পূরণের প্রস্তুতি হিসেবে গর্ভাবস্থায় আপনার স্তনে ফ্যাট বা চর্বি জমা হতে থাকে। পাশাপাশি স্তনের ভেতরে থাকা দুধ তৈরির নালিকাগুলো প্রশস্ত হতে থাকে। সব মিলিয়ে গর্ভাবস্থায় স্তনের আকার স্বাভাবিকের চেয়ে বেড়ে যায়।একারণেও স্তনে ব্যথা হতে পারে।

ID: 487

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনে ব্যথা

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনে ব্যথা কেমন হয়?

Answer:

স্তনে ব্যথার ধরন একেকজনের ক্ষেত্রে একেকরকম হতে পারে। যেমন—

\*স্তন ভারী অথবা চাপ চাপ লাগা

\*টনটনে ব্যথা

\*জ্বালাপোড়া

\*খোঁচা খোঁচা বা শিরশিরে অনুভূতি

\*ধারালো বা তীক্ষ্ণ ব্যথা

\*পুরো স্তন জুড়ে ভোঁতা ধরনের ব্যথা । স্তনের বোঁটা থেকে শুরু করে স্তনের যেকোনো অংশে, এমনকি পুরো স্তনজুড়েও ব্যথা হতে পারে। গর্ভাবস্থায় সাধারণত উভয় স্তনেই ব্যথা হয়। তবে যেকোনো একটি স্তনেও ব্যথা হতে পারে।

উল্লেখ্য, স্তনের ব্যথা কখনো কখনো বগল, কাঁধ অথবা হাতে ছড়িয়ে পড়তে পারে।তবে ব্যথার ধরন যেমনই হোক না কেন, সেটা যদি আপনার জন্য খুব বেশি অস্বস্তির কারণ না হয় এবং আপনার স্বাভাবিক জীবনযাত্রাকে ব্যাহত না করে, তাহলে এই ব্যথা নিয়ে খুব বেশি চিন্তা করার প্রয়োজন নেই।ব্যথার ধরনের পাশাপাশি ব্যথার তীব্রতাও একেকজনের ক্ষেত্রে একেকরকম হতে পারে। এসময়ে আপনার স্তন হাত দিয়ে স্পর্শ করলে হালকা ব্যথা লাগতে পারে। আবার অনেকের ক্ষেত্রে ব্রা পরলেই তীব্র ব্যথা শুরু হতে পারে। স্তনে হালকা অথবা তীব্র ব্যথা হওয়া—দুটোই স্বাভাবিক।গর্ভাবস্থায় স্তনের এই স্পর্শকাতরতা বা ব্যথার কারণে অনেক দম্পতি এসময়ে সহবাস এড়িয়ে চলেন। তবে স্তনে ব্যথার ধরন ও তীব্রতা যদি আপনার জন্য অস্বস্তির কারণ না হয়, তাহলে গর্ভাবস্থায় সহবাস চালিয়ে যেতে কোনো বাধা নেই।

ID: 488

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনে ব্যথা

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনে ব্যথা কতদিন পর্যন্ত থাকে?

Answer:

সাধারণত গর্ভাবস্থার শুরুর দিকে, অর্থাৎ প্রথম তিন মাসের মধ্যে স্তনে ব্যথা বা চাপ লাগার সমস্যাটা দেখা দেয়। এমনকি গর্ভধারণের তৃতীয়-চতুর্থ সপ্তাহ থেকেই এমন ব্যথা শুরু হয়ে যেতে পারে। প্রথম তিন মাসের পরে কারও কারও ক্ষেত্রে এই ব্যথা কমে আসতে পারে।গর্ভাবস্থার শেষ তিন মাসে আপনার স্তন শিশুকে দুধপান করানোর জন্য চূড়ান্ত প্রস্তুতি নিতে থাকে। তাই এসময়ে এসে আবার স্তনে ব্যথা শুরু হতে পারে।এ ছাড়া শিশুর জন্মের পর তাকে দুধ খাওয়ানোর সময়টাতেও অনেকের স্তনে ব্যথা বা চাপ চাপ লাগতে পারে। বিশেষ করে স্তনের বোঁটায় ব্যথা হতে পারে। এটাও খুবই কমন। এ নিয়ে সাধারণত চিন্তিত হওয়ার কিছু নেই। এরপরে সাধারণত স্তনের ব্যথা চলে যায়।

কখন ডাক্তারের কাছে যাবেন?

যদি আপনার স্তনে অস্বাভাবিক ব্যথা হয়, ব্যথা ক্রমেই বাড়তে থাকে কিংবা অনেকদিন ধরে ব্যথা হতে থাকে, তাহলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। ব্যথা ছাড়াও স্তনে অস্বাভাবিক কোনো পরিবর্তন লক্ষ করলে দ্রুত ডাক্তার দেখিয়ে নিতে হবে। অস্বাভাবিক পরিবর্তনগুলোর মধ্যে রয়েছে—

\* স্তনে অথবা বগলে চাকা বা দলার ন্যায় অনুভব করা

\* স্তনের কোনো অংশ ফুলে যাওয়া

\* স্তনে অস্বাভাবিক ব্যথা কিংবা জ্বালাপোড়া হওয়া

\* স্তনের বোঁটা থেকে রক্ত, পুঁজ কিংবা কোনো অস্বাভাবিক তরল নিঃসৃত হওয়া

\* স্তনের বোঁটা ভেতরের দিকে ঢুকে যাওয়া

\* স্তনের চামড়ায় চুলকানি হওয়া অথবা তা লালচে হয়ে যাওয়া

\* স্তনের চামড়ায় টোল বা গর্তের মতো হওয়া

\* স্তনের আকার-আকৃতিতে অস্বাভাবিক পরিবর্তন লক্ষ করা

এসব লক্ষণের মধ্যে কিছু পরিবর্তন হয়তো স্বাভাবিক। তবে এগুলো স্তনের বিশেষ কোনো রোগ—এমনকি স্তন ক্যান্সারের লক্ষণও হতে পারে।তাই অবহেলা না করে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ডাক্তার দেখিয়ে নেওয়াই শ্রেয়।

ID: 489

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনে ব্যথা

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনের ব্যথা কমানোর ঘরোয়া উপায় কী?

Answer:

স্তনের ব্যথা ও চাপ চাপ লাগার অনুভূতি আপনার স্বাভাবিক জীবনযাত্রাকে ব্যাহত না করলে এই ব্যথা নিয়ে তেমন দুশ্চিন্তার প্রয়োজন নেই। গর্ভাবস্থায় স্তনে ব্যথা কমানোর জন্য সাধারণত ঔষধ খাওয়ারও প্রয়োজন পড়ে না। কিছু ঘরোয়া উপায় মেনে চলার মাধ্যমেই এই ব্যথা অনেকাংশে কমানো যায়। যেমন—

\* ভালো সাপোর্টযুক্ত আরামদায়ক ব্রা ব্যবহার করবেন। নিশ্চিত করতে হবে যে আপনি যেসব ব্রা ব্যবহার করছেন সেগুলো সঠিক সাইজের এবং খুব বেশি টাইট বা আঁটসাঁট না।

\* রাতে ঘুমানোর সময়ে নরম সুতি কাপড়ের স্পোর্টস ব্রা বা হুক ছাড়া ব্রা ব্যবহার করতে পারেন। এতে শোয়ার সময়ে পাশ পরিবর্তন করলে যে ব্যথা হয় সেটি কমতে পারে।

\* বরফ বা ঠান্ডা কিছু (যেমন: ফ্রোজেন মটরশুঁটি) একটা নরম ও মোটা সুতির গামছা কিংবা তোয়ালেতে জড়িয়ে স্তনে লাগাতে পারেন। এতে ব্যথা কমে গিয়ে আরাম লাগতে পারে। উল্লেখ্য, একটানা ২০ মিনিটের বেশি সময় ধরে বরফ না লাগানোই শ্রেয়।

\* উষ্ণ বা কুসুম গরম পানি দিয়ে গোসল করতে পারেন। এতেও কারও কারও ব্যথা উপশম হয়।

\* গর্ভাবস্থায় আরামদায়ক ও ঢিলেঢালা কাপড় পরার চেষ্টা করবেন। এতে স্তনে চাপ কম পড়বে।

\* বেশি বেশি ফাইবার বা আঁশযুক্ত খাবার খাবেন এবং ক্যাফেইন জাতীয় খাবার ও পানীয়ের পরিমাণ কমিয়ে দিবেন। কারও কারও ক্ষেত্রে এগুলো স্তনের ব্যথা কমাতে সহায়তা করে।

\* গর্ভাবস্থায় পরার উপযোগী নার্সিং ব্রা অথবা হুক ছাড়া আরামদায়ক সুতির ব্রা এসময়ে বেশি আরামদায়ক হতে পারে। সম্ভব হলে ঘুমানোর সময়ে বিশেষ ‘স্লিপিং ব্রা’ ব্যবহার করুন। এ ছাড়া ব্যায়াম করার সময়ে ভালো সাপোর্টযুক্ত স্পোর্টস ব্রা ব্যবহার করবেন।এগুলো বাড়ন্ত স্তনকে সাপোর্ট দেওয়ার পাশাপাশি ব্যথা কমাতে সাহায্য করতে পারে।

\*গর্ভাবস্থায় স্তনে ব্যথার ঔষধওপরের উপদেশগুলো মেনে চলার পরেও ব্যথা না কমলে প্যারাসিটামল সেবন করতে পারেন। এটি একটি ‘ওভার দা কাউন্টার’ ঔষধ, ফার্মেসি থেকে কিনে সাথে থাকা নির্দেশিকা অনুযায়ী সেবন করা নিরাপদ। এই বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে ডাক্তারের সাথে কথা বলে নিন।অন্য যেকোনো ব্যথানাশক (যেমন: নন-স্টেরয়েডাল প্রদাহনাশক) ট্যাবলেট, ক্রিম অথবা জেল ব্যবহারের আগে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে নিবেন। বিভিন্ন ব্যথানাশক ঔষধ আপনার ও গর্ভের শিশুর জন্য ক্ষতিকর হতে পারে।

ID: 490

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনে ব্যথা

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনের পরিবর্তন কিভাবে হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থার প্রথমদিকের লক্ষণগুলোর মধ্যে একটি হলো স্তনের পরিবর্তন। শিশু জন্মের পর প্রথম ৬ মাস পর্যন্ত তার যাবতীয় পুষ্টি মায়ের বুকের দুধ থেকে পায়। এজন্য গর্ভাবস্থার শুরু থেকেই আপনার দেহ স্তনকে প্রস্তুত করতে থাকে। ফলে পুরো গর্ভাবস্থা জুড়ে আপনার স্তনে বিভিন্ন ধরনের পরিবর্তন হতে থাকে।গর্ভাবস্থার প্রথমদিকের লক্ষণগুলোর মধ্যে একটি হলো স্তনের পরিবর্তন। শিশু জন্মের পর প্রথম ৬ মাস পর্যন্ত তার যাবতীয় পুষ্টি মায়ের বুকের দুধ থেকে পায়।

এজন্য গর্ভাবস্থার শুরু থেকেই আপনার দেহ স্তনকে প্রস্তুত করতে থাকে। ফলে পুরো গর্ভাবস্থা জুড়ে আপনার স্তনে বিভিন্ন ধরনের পরিবর্তন হতে থাকে।গর্ভাবস্থায় স্তনে অনেকগুলো পরিবর্তন দেখা যেতে পারে। তবে সবার ক্ষেত্রেই একই সময়ে এসব পরিবর্তন হবে—বিষয়টি এমন নয়। তাই এসব পরিবর্তন নিয়ে বেশি দুশ্চিন্তা করবেন না। স্তনে সচরাচর যেসব পরিবর্তন দেখা যায় সেগুলো নিচে তুলে ধরা হয়েছে।

ID: 491

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের পরিবর্তন

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনে ব্যথা বা চাপ চাপ লাগা কেন অনুভূত হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থার শুরুর দিকের অন্যতম লক্ষণ হলো স্তনে ব্যথা বা চাপ চাপ লাগা। গর্ভকালীন হরমোনের ওঠানামা আর স্তনের ভেতরের বাড়ন্ত নালীর কারণে এমন হয়। গর্ভাবস্থার চতুর্থ সপ্তাহ থেকেই এমন লক্ষণ দেখা দিতে পারে। তবে অনেকের ক্ষেত্রে মাসিক শুরু হওয়ার কয়েকদিন আগেও স্তনে ব্যথা হতে পারে। একারণে স্তনে ব্যথা বা চাপ চাপ লাগলেও সেটা অনেকে গর্ভধারণের লক্ষণ হিসেবে খেয়াল না-ও করতে পারে।গর্ভাবস্থায় স্তনের ব্যথা একেকজনের কাছে একেকরকম মনে হতে পারে।

যেমন—

\* স্তন ভারী অথবা চাপ চাপ লাগা

\* স্তনে টনটনে ব্যথা বা শিরশির করার মতো অনুভূতি হওয়া

\* পুরো স্তন জুড়ে ভোঁতা এক ধরনের ব্যথা হতে থাকা

\* তীক্ষ্ণ ব্যথা হওয়া ।ব্যথার তীব্রতাও মানুষভেদে কমবেশি হতে পারে। এসময়ে আপনার স্তন হাত দিয়ে স্পর্শ করলে হালকা ব্যথা লাগতে পারে। আবার অনেকের ক্ষেত্রে ব্রা পরলেই তীব্র ব্যথা শুরু হতে পারে।

প্রথম ত্রৈমাসিকে স্তনে হালকা অথবা তীব্র ব্যথা হওয়া—দুটোই স্বাভাবিক।গর্ভাবস্থায় স্তনের এই স্পর্শকাতরতা বা ব্যথার কারণে অনেক দম্পতি এসময়ে সহবাস এড়িয়ে চলেন। তবে স্তনে ব্যথার ধরন ও তীব্রতা যদি আপনার জন্য অস্বস্তির কারণ না হয়, তাহলে গর্ভাবস্থায় সহবাস চালিয়ে যেতে কোনো বাধা নেই।স্তনের ব্যথা ও চাপ চাপ লাগার অনুভূতি আপনার স্বাভাবিক জীবনযাত্রাকে ব্যাহত না করলে এই ব্যথা নিয়ে তেমন দুশ্চিন্তার প্রয়োজন নেই। ব্যথা কমাতে স্তনকে ভালো সাপোর্ট দেয় এমন সঠিক মাপের ব্রা পড়ুন।প্রয়োজনে প্যারাসিটামল সেবন করতে পারেন। এটি একটি ‘ওভার দা কাউন্টার’ ঔষধ, ফার্মেসি থেকে কিনে সাথে থাকা নির্দেশিকা অনুযায়ী সেবন করা নিরাপদ। এই বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে ডাক্তারের সাথে কথা বলে নিন। এ ছাড়া কোনো কারণে ব্যথার ধরন আপনার কাছে অস্বাভাবিক মনে হলে অথবা এই বিষয়ে দুশ্চিন্তা হলে ডাক্তার দেখিয়ে নিন।

ID: 492

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের পরিবর্তন

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনের বোঁটায় কেমন পরিবর্তন আসে?

Answer:

গর্ভাবস্থায় সময়ের সাথে সাথে স্তনের বোঁটা আকারে বড় হতে থাকে। পাশাপাশি রঙও গাঢ় হয়। এ ছাড়া স্তনের ব্যথাও বিশেষত স্তনের বোঁটাতেই অনুভূত হয়। গর্ভকালীন হরমোনের প্রভাবে শরীরের অন্যান্য স্থানের মতো স্তনের বোঁটাতেও রক্ত চলাচল বেড়ে যায়। একারণে স্তনের বোঁটায় খোঁচা খোঁচা কিংবা শিরশিরে অনুভূতি হতে পারে।স্তনের বোঁটার আশেপাশের গাঢ় রঙের জায়গাকে অ্যারিওলা বলে। গর্ভাবস্থায় অ্যারিওলাতে আপনি ছোটো ছোটো দানা বা বিচির মতো লক্ষ করতে পারেন।এমন দানা বা বিচি দেখা দিলে ঘাবড়ানোর কিছু নেই। এগুলো মূলত স্তনের বোঁটার চারপাশের এক ধরনের গ্রন্থির ফুলে ওঠা অংশ।এই গ্রন্থি তেল জাতীয় পদার্থ নিঃসরণ করে স্তনের বোঁটাকে শুষ্কতা থেকে বাঁচায় এবং সুস্থ রাখে৷ তাই এই ধরনের দানা বা বিচি দেখা দিলে তা গলিয়ে ফেলা বা চাপাচাপি করা থেকে বিরত থাকুন।

ID: 493

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের পরিবর্তন

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনের আকার কেন বড় হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থার প্রথম ত্রৈমাসিকের শেষে অথবা দ্বিতীয় ত্রৈমাসিকের শুরুতে আপনি আপনার স্তনের আকারে পরিবর্তন লক্ষ করবেন। শিশুর জন্মের পরে তার পুষ্টির চাহিদা পূরণের প্রস্তুতি হিসেবে আপনার স্তনে এসময়ে ফ্যাট বা চর্বি জমা হতে থাকে। পাশাপাশি স্তনের ভেতরে থাকা দুধ তৈরির নালিকাগুলো প্রশস্ত হতে থাকে। সব মিলিয়ে গর্ভাবস্থায় স্তনের আকার স্বাভাবিকের চেয়ে বেড়ে যায়। স্তনের আকার বাড়ার সাথে সাথে ব্রা এর কাপ সাইজও সাধারণত বেড়ে যায়। গর্ভাবস্থার তৃতীয় মাসে আপনার ব্রা এর মাপ পুরো এক কাপ সাইজ পর্যন্ত বেড়ে যেতে পারে।

ব্রা এর কাপ সাইজ কীভাবে মাপবেন?

ব্রা এর যেই অংশ স্তনকে ঢেকে রাখে সেটি হলো ব্রা এর কাপ। আপনার জন্য সঠিক কাপ সাইজ হিসাব করতে প্রথমে স্তনের নিচের অংশ ইঞ্চি ফিতা দিয়ে মেপে নিন। এটিকে আন্ডার বাস্ট বলে। এরপর স্তনের সবচেয়ে বড় বা স্ফীত অংশ বরাবর ফিতা বসিয়ে আবার মাপুন। এটিকে বাস্ট বলে।

এবার বাস্ট এর মাপ থেকে আন্ডার বাস্ট এর মাপ বিয়োগ করে এদের মধ্যে পার্থক্য বের করুন।

পার্থক্য কাপ সাইজঃ

\* ১ ইঞ্চি এ

\* ২ ইঞ্চি বি

\* ৩ ইঞ্চি সি

\* ৪ ইঞ্চি ডি

সম্ভব হলে অবশ্যই কেনার আগে দোকানে ট্রায়াল দিয়ে ব্রা ঠিকমতো ফিট হয় কি না সেটি দেখে নিতে পারেন।

গর্ভাবস্থায় পরার উপযোগী নার্সিং ব্রা অথবা হুক ছাড়া আরামদায়ক সুতির ব্রা এসময়ে বেশি আরামদায়ক হতে পারে। সম্ভব হলে ঘুমানোর সময়ে বিশেষ ‘স্লিপিং ব্রা’ ব্যবহার করুন। এ ছাড়া ব্যায়াম করার সময়ে ভালো সাপোর্টযুক্ত স্পোর্টস ব্রা ব্যবহার করবেন। এগুলো বাড়ন্ত স্তনকে সাপোর্ট দেওয়ার পাশাপাশি ব্যথা কমাতে সাহায্য করতে পারে।গর্ভাবস্থায় সঠিক সাইজের ব্রা ব্যবহার না করলে অস্বস্তি হতে পারে। তাই এসময়ে আপনার স্তনের আকার অনুযায়ী সঠিক সাইজের পোশাক ও ব্রা বেছে নিন।

ID: 494

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের পরিবর্তন

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনের বোঁটা ও এর আশেপাশে চুলকানি হওয়ার কারণগুলো কি কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় হরমোনের তারতম্যের কারণে স্তন ও স্তনের বোঁটাসহ শরীরের বিভিন্ন জায়গায় চুলকানি হতে পারে৷ তা ছাড়া গর্ভকাল বাড়ার সাথে সাধারণত স্তনের আকার বাড়তে থাকায় স্তনের ত্বক কিছুটা টানটান হয়। এতে ত্বক শুষ্ক হয়ে পড়তে পারে এবং স্তন ও স্তনের বোঁটায় চুলকানি হতে পারে।ত্বক টানটান হওয়ার কারণে স্তনের বোঁটা ও এর আশেপাশের চামড়ায় স্ট্রেচ মার্ক বা ফাটা দাগও দেখা দিতে পারে।

আবার কারও কারও একজিমার মতো চর্মরোগের কারণে স্তনের বোঁটা ও এর চারিদিকে চুলকানি হতে পারে।স্তনের বোঁটা কিংবা তার চারিদিকে চুলকানি সাধারণত দুশ্চিন্তার বিষয় নয়। কিছু ঘরোয়া পরামর্শ মেনে আপনি এই চুলকানি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন—আপনার স্তনে অথবা স্তনের বোঁটায় চুলকানি হলেও চেষ্টা করবেন সেই জায়গা না চুলকাতে৷ নখের আঁচড় থেকে ত্বকে আঘাত লাগার কারণে সেখানে ইনফেকশন হতে পারে। পাশাপাশি ত্বকের আঘাত থেকে জ্বালাপোড়া হয়ে চুলকানি আরও বেড়ে যেতে পারে।

এসময়ে ঢিলেঢালা পোশাক ও সঠিক মাপের সুতির ব্রা ব্যবহার করলে আরাম পেতে পারেন।চুলকানি বেশি হলে কয়েক টুকরো বরফ একটু মোটা সুতি কাপড়ে জড়িয়ে স্তনে ও বোঁটায় লাগাতে পারেন।

উষ্ণ বা কুসুম গরম পানি দিয়ে গোসল করলেও চুলকানি ভাব কমে আসতে পারে। তবে বেশি গরম পানি দিয়ে গোসল করা থেকে বিরত থাকবেন, কেননা সেটি ত্বকের আর্দ্রতা কমিয়ে ত্বককে শুষ্ক করে ফেলতে পারে।

স্তনের চামড়া শুষ্ক হয়ে যাওয়া প্রতিরোধে ভালো কোনো লোশন, ময়েশ্চারাইজার, গ্লিসারিন অথবা অলিভ অয়েল লাগাতে পারেন।উল্লেখ্য, যদি কোনো কারণে চুলকানির ধরন আপনার কাছে অস্বাভাবিক মনে হয়, কিংবা চুলকানির কারণে স্বাভাবিক কাজকর্ম ও ঘুম ব্যাহত হয় তাহলে একজন ডাক্তার দেখিয়ে নিবেন। তিনি আপনার সমস্যা অনুযায়ী ক্রিম, মলম অথবা গর্ভাবস্থায় নিরাপদ এমন মুখে খাওয়ার ঔষধ সেবনের পরামর্শ দিতে পারেন।

ID: 495

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের পরিবর্তন

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনের বোঁটা থেকে দুধ জাতীয় তরল বের হওয়ার কারণ কি?

Answer:

সাধারণত গর্ভাবস্থার শেষের দিকে স্তনের বোঁটা থেকে দুধের মতো হলুদাভ-সাদা বা সোনালী রঙের আঠালো তরল নিঃসৃত হতে পারে। এই তরল হলো কোলোস্ট্রাম বা শালদুধ। শিশু জন্মের পর প্রথম দুধ হিসেবে এই শালদুধ পান করে। এটি শিশুকে তার প্রয়োজনীয় নানান গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি উপাদান সরবরাহ করে। শালদুধে অনেক অ্যান্টিবডি থাকে, যা নবজাতক শিশুকে নানান রোগজীবাণু থেকে রক্ষা করে।

গর্ভাবস্থায় শালদুধ নিঃসৃত হওয়া একটি স্বাভাবিক ঘটনা। এ নিয়ে চিন্তার কিছু নেই। এটি শিশুর জন্মের জন্য আপনার শরীরের প্রস্তুতির একটি সংকেত মাত্র। তবে শালদুধ নিঃসরণে যদি আপনার অস্বস্তি হয়, কিংবা গায়ের কাপড় ভিজে যায়, তাহলে টিস্যু পেপার অথবা ব্রেস্ট প্যাড (এই নামেই দোকানে কিনতে পাওয়া যায়) ব্যবহার করতে পারেন।এসময়ে স্তন শুষ্ক ও পরিচ্ছন্ন রাখা গুরুত্বপূর্ণ। কারণ স্তন যদি সবসময় ভেজা থাকে তবে সেখানে ছত্রাক জনিত ক্ষত বা ফাঙ্গাল ইনফেকশন দেখা দিতে পারে৷শালদুধ কোনো কারণে রক্তমিশ্রিত থাকলে সেটির রঙ গোলাপি বা লালচে দেখাতে পারে। এমন কিছু লক্ষ করলে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিন। এটি গুরুতর কোনো রোগের লক্ষণ হতে পারে।

ID: 496

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের পরিবর্তন

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনের শিরা দৃশ্যমান কেন হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় আপনার স্তনসহ সারা দেহে রক্ত সরবরাহ বাড়ে।এসময়ে শরীরে নানান হরমোনের মাত্রাও বাড়ে। এসবের প্রভাবে স্তনের শিরাগুলো আকারে বড় হয় ও দৃশ্যমান হয়ে ওঠে।এগুলো তখন স্তনের গায়ে বেগুনী বা নীলচে রেখার মতো দেখা দেয়। শিশুর জন্মের পর এই রেখাগুলো নিজে থেকেই মিলিয়ে যায়। তাই এর জন্য সাধারণত কোনো চিকিৎসার প্রয়োজন পড়ে না।পড়ুন: গর্ভাবস্থায় স্তনের দৃশ্যমান শিরা

ID: 497

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের পরিবর্তন

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনে চাকা বা দলার মতো অনুভূত হউয়ার কারণ কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় কারও কারও স্তনে চাকা বা পিণ্ডের মত দেখা দিতে পারে। এ নিয়ে ঘাবড়ানোর তেমন কিছু নেই। গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় ত্রৈমাসিক থেকে সাধারণত স্তনে দুধ উৎপাদন শুরু হয়। অনেকসময় দুধ জমে গিয়ে স্তনের গায়ে এমন ফুলে ওঠা অংশ বা পিণ্ড দেখা দেয়। তবে এমন কোনো পিণ্ড যদি আপনার কাছে অস্বাভাবিক মনে হয় সেক্ষেত্রে অবশ্যই ডাক্তারের কাছে গিয়ে স্তন পরীক্ষা করিয়ে নিবেন।

কখন ডাক্তারের কাছে যাবেন?

\* স্তনে অস্বাভাবিক কোনো পরিবর্তন লক্ষ করলে দ্রুত ডাক্তার দেখাতে হবে। যেমন—

\* স্তনে অথবা বগলে শক্ত চাকা বা দলার ন্যায় অনুভব করা

\* স্তনের কোনো অংশ ফুলে যাওয়া

\* স্তনে অস্বাভাবিক ব্যথা কিংবা জ্বালাপোড়া হওয়া

\* স্তনের বোঁটা থেকে রক্ত, পুঁজ কিংবা কোনো অস্বাভাবিক তরল নিঃসৃত হওয়া

\* স্তনের বোঁটা ভেতরের দিকে ঢুকে যাওয়া

\* স্তনের চামড়ায় চুলকানি হওয়া অথবা তা লালচে হয়ে যাওয়া

\* স্তনের চামড়ায় টোল বা গর্তের মতো হওয়া

\* স্তনের আকার-আকৃতিতে অস্বাভাবিক পরিবর্তন লক্ষ করা

এসব লক্ষণের মধ্যে কিছু পরিবর্তন হয়তো স্বাভাবিক। তবে এগুলো স্তনের বিশেষ কোনো রোগ, এমনকি স্তন ক্যান্সারের লক্ষণও হতে পারে।[১২] তাই সঠিক সময়ে রোগ নির্ণয় করে সঠিক চিকিৎসা শুরু করতে ডাক্তার দেখিয়ে নেওয়াই শ্রেয়।[১৩]

ID: 498

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের পরিবর্তন

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনের পরিবর্তন: দৃশ্যমান শিরা কেন দেখা যায়?

Answer:

শিশু জন্মের পর প্রথম ৬ মাস পর্যন্ত তার যাবতীয় প্রয়োজনীয় পুষ্টি মায়ের বুকের দুধ থেকেই পেয়ে থাকে। আর এজন্য গর্ভাবস্থার শুরু থেকেই আপনার শরীরে চলতে থাকে প্রস্তুতি। এই প্রস্তুতির একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হলো স্তনের পরিবর্তন। যেমন: স্তনের শিরাগুলো দৃশ্যমান হয়ে ওঠা।

শিশু জন্মের পর প্রথম ৬ মাস পর্যন্ত তার যাবতীয় প্রয়োজনীয় পুষ্টি মায়ের বুকের দুধ থেকেই পেয়ে থাকে। আর এজন্য গর্ভাবস্থার শুরু থেকেই আপনার শরীরে চলতে থাকে প্রস্তুতি। এই প্রস্তুতির একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হলো স্তনের পরিবর্তন। যেমন: স্তনের শিরাগুলো দৃশ্যমান হয়ে ওঠা।গর্ভাবস্থায় স্তনের বোঁটার চারপাশের শিরা বা রক্তনালীগুলো অনেকসময় খুব স্পষ্ট হয়ে ওঠে। স্তনের গায়ে এগুলো বেগুনী বা নীলচে রেখার মত দেখায়। এটি গর্ভাবস্থার একটি স্বাভাবিক পরিবর্তন। এতে আতংকিত বা দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হওয়ার কোনো কারণ নেই।স্তনের দৃশ্যমান শিরা

ID: 499

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের পরিবর্তন

Question: গর্ভাবস্থায় কখন থেকে স্তনের পরিবর্তন দেখা যাবে?

Answer:

সাধারণত গর্ভধারণের প্রথম তিন মাসের মধ্যেই স্তনের শিরা দৃশ্যমান হয়ে উঠতে শুরু করে।তবে সবার ক্ষেত্রেই যে এমন পরিবর্তন দেখা দিবে তা নয়। তা ছাড়া একেকজনের ক্ষেত্রে স্তনের এই পরিবর্তন একেকরকম হতে পারে। ত্বক ফর্সা হলে শিরাগুলো বেশি স্পষ্টভাবে ফুটে উঠতে পারে।

আবার ত্বকের বর্ণ গাঢ় হলে আপনি হয়তো শিরাগুলো খেয়ালও করবেন না। তাই এটি নিয়ে ঘাবড়ে যাবেন না।সাধারণত গর্ভাবস্থা থেকে শুরু হয়ে সন্তান জন্মদানের পরে কিছু সময় পর্যন্ত স্তনের শিরাগুলো দৃশ্যমান থাকতে পারে। আবার অনেকের ক্ষেত্রে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর পুরো সময়টা জুড়েও এটি থাকতে পারে। তবে এর পরে দৃশ্যমান শিরাগুলো সাধারণত নিজে থেকেই চলে যায়।গর্ভাবস্থায় আপনার স্তনে আরও কিছু সাধারণ পরিবর্তন দেখা দিতে পারে।যেমন—

\* স্তনে ব্যথা বা চাপ চাপ লাগা

\* স্তনের আকার আগের চেয়ে বড় হওয়া

\* স্তনের বোঁটা ও এর চারপাশের ত্বকের রঙ গাঢ় হয়ে যাওয়া

\* স্তনের বোঁটা থেকে হলুদাভ দুধের মতো তরল বেরিয়ে আসা

ID: 500

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের পরিবর্তন

Question: গর্ভাবস্থায় কেন স্তনের পরিবর্তন ঘটে?

Answer:

গর্ভাবস্থার প্রথমদিক থেকেই গর্ভবতী নারীর শরীরে রক্ত সরবরাহের পরিমাণ বাড়তে থাকে। সেই সাথে শিরাগুলোও প্রসারিত হয়। এই প্রসারণে গর্ভকালীন হরমোনের ভূমিকা রয়েছে।এই বাড়তি রক্তের চাপ আর হরমোনের তারতম্যের কারণে রক্তনালীর ওপরে চাপ সৃষ্টি হয়। ফলে শিরাগুলো কিছুটা ফুলে উঠতে শুরু করে। এভাবেই ফুলে ওঠা শিরাগুলোকে স্তনের গায়ে বেগুনী বা নীলচে রেখা হিসেবে দেখা যায়।

তবে কখনো কখনো স্তনের শিরাগুলো এভাবে দৃশ্যমান হয়ে ওঠার পেছনে আরও কিছু কারণ কাজ করতে পারে। যেমন—

\* পারিবারিক ইতিহাস: পরিবারের অন্যদের (যেমন: মা, বোন, খালা অথবা নানী) গর্ভবতী অবস্থায় এমনটা হয়ে থাকলে আপনার গর্ভকালীন সময়েও এমনটা হওয়ার সম্ভাবনা থাকতে পারে।

\* স্তনের আকার: স্তনের আকার বড় হলে গর্ভাবস্থায় দৃশ্যমান শিরা দেখা যাওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যেতে পারে। এ ছাড়া স্তন বড় করার অপারেশন করিয়েছেন এমন ৯৭ জন নারীর ওপরে করা গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, স্তন বড় করার পরে বেশিরভাগ নারীর স্তনের শিরাগুলো অধিক দৃশ্যমান হয়ে উঠেছে।[৬]

\* মন্ডর’স ডিজিজ: এটি একটি বিরল রোগ।[৭] এই রোগে বুক বা স্তনের চামড়ার নিচে থাকা শিরাগুলোতে প্রদাহ বা জ্বালাপোড়া হয়। ফলে স্তনের গায়ের শিরাগুলো দৃশ্যমান হয়ে ওঠে।

ID: 501

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের পরিবর্তন

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনের পরিবর্তনের চিকিৎসা কখন নেয়া উচিত?

Answer:

অধিকাংশ ক্ষেত্রেই স্তনের দৃশ্যমান শিরাগুলো শিশুর জন্মের পরে নিজে নিজেই মিলিয়ে যায়। তাই আলাদা করে চিকিৎসা নেওয়ার প্রয়োজন পড়ে না। এ ছাড়া গর্ভাবস্থায় সঠিক মাপ অনুযায়ী আরামদায়ক ও ভালো সাপোর্টযুক্ত ব্রা ব্যবহার করলে এই সমস্যা উপশম হতে পারে।

কখন ডাক্তারের পরামর্শ নিবেন?

যদি শিশুর জন্মের অনেকদিন পরেও স্তনের শিরাগুলো দৃশ্যমান থেকে যায় অথবা এই সমস্যার কারণে অনেক অস্বস্তি হতে থাকে, তাহলে একজন ডার্মাটোলোজিস্ট বা চর্মরোগ বিশেষজ্ঞকে দেখিয়ে নিতে পারেন। তিনি আপনার স্তন পরীক্ষা করে দেখার পাশাপাশি কিছু পরীক্ষা-নিরিক্ষার পরামর্শ দিতে পারেন।

এ ছাড়া স্তনে অস্বাভাবিক কোনো পরিবর্তন লক্ষ করলে দ্রুত ডাক্তার দেখাতে হবে। যেমন—  
 \* স্তনে অথবা বগলে চাকা বা দলার ন্যায় অনুভব করা

\* স্তনের কোনো অংশ ফুলে যাওয়া

\* স্তনে অস্বাভাবিক ব্যথা কিংবা জ্বালাপোড়া হওয়া

\* স্তনের বোঁটা থেকে রক্ত, পুঁজ কিংবা কোনো অস্বাভাবিক তরল নিঃসৃত হওয়া

\* স্তনের বোঁটা ভেতরের দিকে ঢুকে যাওয়া

\* স্তনের চামড়ায় চুলকানি হওয়া অথবা তা লালচে হয়ে যাওয়া

\* স্তনের চামড়ায় টোল বা গর্তের মতো হওয়া

\* স্তনের আকার-আকৃতিতে অস্বাভাবিক পরিবর্তন লক্ষ করা

এসব লক্ষণের মধ্যে কিছু পরিবর্তন হয়তো স্বাভাবিক। তবে এগুলো স্তনের বিশেষ কোনো রোগ, এমনকি স্তন ক্যান্সারের লক্ষণও হতে পারে।তাই ডাক্তার দেখিয়ে নেওয়াই শ্রেয়।

ID: 502

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের পরিবর্তন

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনের পরিবর্তনে কি ধরণের পদক্ষেপ নেয়া উচিৎ?

Answer:

স্তনের শিরাগুলো দৃশ্যমান হয়ে ওঠা গর্ভাবস্থার একটি স্বাভাবিক পরিবর্তন। এটি প্রতিরোধ করার তেমন কোনো উপায় নেই। তা ছাড়া গর্ভাবস্থায় শিরা ফুলে ওঠা আসলে কোনো রোগ বা সমস্যা নয়। বরং এটি অনাগত শিশুর পুষ্টি সরবরাহের জন্য আপনার শরীরের প্রস্তুতি মাত্র।তাই এই সমস্যা নিয়ে বিচলিত না হয়ে ধৈর্য্য ধরে অপেক্ষা করাই শ্রেয়। কারণ নির্দিষ্ট সময়টুকুর পরে এটি সাধারণত নিজে নিজেই ঠিক হয়ে যায়৷

ID: 519

Context: গর্ভাবস্থায় হাত ঝিনঝিন করা

Question: গর্ভাবস্থায় হাত ঝিনঝিন করে কেন?

Answer:

গর্ভাবস্থায় অর্ধেকের বেশি নারীর হাত ঝিনঝিন করছে বা অবশ হয়ে আসছে বলে মনে হয়ে থাকে।[১] বিশেষ করে হাত দিয়ে একটানা অনেকক্ষণ একই ধরনের কাজ করলে এমন অনুভূতি হয়। যেমন: লেখালেখি, টাইপ করা অথবা সেলাই করা। একে ডাক্তারি ভাষায় ‘কারপাল টানেল সিন্ড্রোম’ বলা হয়।গর্ভাবস্থায় অর্ধেকের বেশি নারীর হাত ঝিনঝিন করছে বা অবশ হয়ে আসছে বলে মনে হয়ে থাকে।

ID: 520

Context: গর্ভাবস্থায় হাত ঝিনঝিন করা

Question: গর্ভাবস্থায় হাত ঝিনঝিন করার লক্ষণ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় কার্পাল টানেল সিন্ড্রোমের নানান ধরনের লক্ষণ দেখা দিতে পারে। সাধারণত রাতে ও ভোরবেলা লক্ষণগুলোর তীব্রতা বেড়ে যায়। হাতের আঙুল, হাত, কবজি, এমনকি কাঁধ পর্যন্ত এসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে—

\* হাত অসাড় হয়ে আসা

\* সুঁই ফুটানোর মতো খোঁচা খোঁচা অনুভূতি হওয়া

\* ব্যথা হওয়া—এক্ষেত্রে দপদপে, ভোঁতা, তীক্ষ্ণ বা ধারালো ব্যথা হতে পারে

\* হাত ফুলে যাওয়া

\* আঙুল গরম হয়ে হওয়া

\* হাত দিয়ে কোনো কিছু ধরতে কিংবা ধরে রাখতে কষ্ট হওয়া

\* হাতের, বিশেষ করে বৃদ্ধাঙ্গুলির কাজের দক্ষতা কমে যাওয়া। এক্ষেত্রে হাত দিয়ে বোতাম লাগানোর মতো সূক্ষ্ম কাজের ক্ষমতা কমে যেতে পারে

ID: 521

Context: গর্ভাবস্থায় হাত ঝিনঝিন করা

Question: গর্ভাবস্থায় হাত ঝিনঝিন করার সমস্যা কখন হতে পারে?

Answer:

সাধারণত গর্ভাবস্থায় হাতে ঝিনঝিন করার সমস্যাটা শেষ ত্রৈমাসিকেই বেশি দেখা দেয়। তবে শরীরের ওজন বৃদ্ধি এবং অন্যান্য বিষয়ের ওপর ভিত্তি করে এর আগেও এমনটা হতে পারে৷সাধারণত প্রসবের পর শরীর স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসতে শুরু করলে হাত ঝিনঝিন করার সমস্যাটাও কমতে থাকে। তবে এটি সম্পূর্ণভাবে চলে যেতে প্রসবের প্রায় ছয় সপ্তাহ পর্যন্ত সময় লাগতে পারে৷ যদি এরপরও সমস্যাটি থেকে যায় তাহলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

ID: 522

Context: গর্ভাবস্থায় হাত ঝিনঝিন করা

Question: গর্ভাবস্থায় হাত ঝিনঝিন করার কারণগুলো কি কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় হাত ঝিনঝিন করার কারণগুলো হল ঃ

আমাদের হাতের অনেকগুলো নার্ভ বা স্নায়ুর মধ্যে একটি হলো ‘মিডিয়ান নার্ভ’। এটি হাতের বিভিন্ন অংশ ও বৃদ্ধাঙ্গুলির নড়াচড়া নিয়ন্ত্রণ করে। সেই সাথে হাত ও কব্জির অনেকখানি অংশের অনুভূতি বহনের কাজ করে।এই মিডিয়ান নার্ভ বগলের কাছ থেকে শুরু হয়। এরপরে নিচে নামতে নামতে কব্জিতে থাকা ‘কার্পাল টানেল’ নামক অংশের ভেতর দিয়ে ঢুকে হাতের আঙুলে গিয়ে শেষ হয়।

কোনো কারণে কব্জির কাছাকাছি অংশে এই নার্ভের ওপর চাপ পড়লে নার্ভের স্বাভাবিক কাজ বাধাপ্রাপ্ত হয়। একারণেই মূলত ‘কার্পাল টানেল সিন্ড্রোম’ বা হাত ঝিনঝিন করার সমস্যা দেখা দেয়। মিডিয়ান নার্ভে চাপ পড়ার ফলে ‘কার্পাল টানেল সিন্ড্রোম’ সৃষ্টি হওয়াকার্পাল টানেল সিন্ড্রোম যেকোনো এক কিংবা উভয় হাতে হতে পারে। এতে মৃদু থেকে তীব্র—যেকোনো মাত্রায় সমস্যা অনুভব হতে পারে।

গর্ভাবস্থায় বিভিন্ন কারণে মিডিয়ান নার্ভে চাপ পড়ে থাকে। যেমন—

\* গর্ভাবস্থায় হাতে পানি এসে হাত ফুলে যাওয়ার কারণে মিডিয়ান নার্ভের ওপর চাপ পড়ে৷ ফলে হাত ঝিনঝিন ও ব্যথা করতে পারে।

\* গর্ভাবস্থায় বাড়তি ওজনের কারণে এমন হতে পারে। গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, অতিরিক্ত ওজনের অধিকারীদের মধ্যে ‘কার্পাল টানেল সিন্ড্রোম হওয়ার প্রবণতা বেশি।

\* কব্জির ওপর ভার দিয়ে করা হয় এমন কোনো কাজ অনেকক্ষণ ধরে করতে থাকলে মিডিয়ান নার্ভের ওপর চাপ পড়তে পারে। বিশেষ করে কেউ যদি অফিসে অথবা বাসায় ডেস্কে বসে কাজ করেন তাদের ক্ষেত্রে এমনটা হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

\* ধূমপান ও মদপান করলে গর্ভাবস্থায় হাত ঝিনঝিন করার ঘটনা বেড়ে যেতে পারে। এগুলো হাতের স্বাভাবিক রক্ত চলাচলে বাধা সৃষ্টি করার কারণে এমন হয় বলে ধারণা করা হয়।

এই সমস্যা সাধারণত রাতে ঘুমানোর সময়ে বেশি দেখা দেয়৷ কারণ শোয়ার পর শরীরের নিচের অংশের রক্ত পুরো শরীরে ছড়িয়ে যায়৷ ফলে বাড়তি রক্তের কারণে হাতের নার্ভগুলোর ওপর চাপ পড়ে।

ID: 523

Context: গর্ভাবস্থায় হাত ঝিনঝিন করা

Question: গর্ভাবস্থায় হাত ঝিনঝিন করা জন্য ব্যায়াম কি কি ?

Answer:

হাত ঝিনঝিন বা অসাড় হয়ে আসার সমস্যা সারিয়ে তুলতে বেশ কিছু ঘরোয়া উপায় অবলম্বন করা যায়। যেমন—

১. পর্যাপ্ত বিশ্রাম নেওয়া: হাত ঝিনঝিন করলে হাত দিয়ে অতিরিক্ত কাজ করা থেকে বিরত থাকা উচিত। হাত দুটোকে যথাসম্ভব বিশ্রাম দেওয়ার চেষ্টা করুন। একটা বালিশের ওপরে হাত রেখে হাতকে বিশ্রাম দিতে পারেন।

২. ব্যথার জায়গায় বরফ বা ঠান্ডা পানি ব্যবহার: একটু মোটা ধরনের একখণ্ড নরম সুতি কাপড়ে কয়েক টুকরো বরফ জড়িয়ে ব্যথার জায়গায় ধরে রাখলে আরাম পাবেন। ঠান্ডা পানিতে ১০ মিনিটের মতো হাতের কব্জি ডুবিয়ে রাখলেও ব্যথা কমে আসতে পারে। এ ছাড়া পর্যায়ক্রমে এক মিনিট গরম পানির সেঁক, আরেক মিনিট ঠাণ্ডা পানির সেঁক—এভাবে ৫–৬ মিনিট ধরে সেঁক দিতে পারেন।

৩. বিশ্রামের সময় হাতের পজিশন ঠিক রাখা: কাজ করার সময়টুকু ছাড়া বাকি সময়ে হাত দুটোকে উঁচু করে বা ওপরে তুলে রাখতে পারেন। এতে হাত ফুলে থাকলে সেই ফোলা কমে আসবে। প্রয়োজনে হাতের নিচে বালিশ বা কুশন ব্যবহার করতে পারেন। যে হাতে ব্যথা হয়, সে হাতের ওপর কাত হয়ে শোয়া থেকে বিরত থাকুন। সেই সাথে হাত ঝিনঝিন করার সমস্যা এড়াতে ঘুমানোর সময়ে হাতের ওপর ভার দেওয়া থেকে বিরত থাকুন। ঘুমানোর সময়ে হাত বিছানার বাইরে ঝুলিয়ে দিলে এবং কিছুটা ঝাঁকালে ব্যথা কমে আসতে পারে।

৪. হাতে ব্রেইস বা বেল্ট পরা: আপনার যদি হাতে অনেক বেশি ব্যথা হতে থাকে তাহলে ঘুমানোর সময়ে কবজিতে ব্রেইস বা বেল্ট পরতে পারেন। এটি ব্যথা কমাতে সাহায্য করতে পারে।[৮] এসব Wrist Brace নামে ফার্মেসিতে কিনতে পাওয়া যায়।

৫. কাজের সময়ে সঠিক দেহভঙ্গি মেনে চলা: অনেকক্ষণ ধরে ডেস্কে বসে (যেমন: কম্পিউটারে) কাজ করলে চেষ্টা করুন হাতের অবস্থান ঠিক রাখতে। টাইপ করার সময়ে খেয়াল করুন হাতের কবজি যেন সোজা থাকে এবং কনুই যেন হাতের চেয়ে কিছুটা উঁচুতে থাকে। এমনটা করলে হাতের রক্ত প্রবাহ স্বাভাবিক থাকবে, ফলে ব্যথা কমে আসতে পারে।

৬. হাতের রক্ত প্রবাহ স্বাভাবিক রাখা: হাতের রক্ত প্রবাহ ঠিক রাখতে হাত একই রকম ভঙ্গিতে রেখে অনেকক্ষণ ধরে করতে হয়—এমন কাজ যতটা সম্ভব কমিয়ে দিন। সারাদিনে কাজের ফাঁকে অথবা অবসরে দুই হাত স্ট্রেচিং অথবা হালকা ব্যায়াম করে নিতে পারেন।

৭. লবণ খাওয়া কমানো: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত লবণ খেলে গায়ে পানি আসা বা হাত-পা ফুলে যাওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়৷ তাই এসময়ে যতটা সম্ভব লবণ কম খাওয়ার চেষ্টা করুন।

৮. বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি ব্যবহার: অনেকে হাত ব্যথার জন্য আকুপাংচার জাতীয় থেরাপি নিয়ে সুফল পেয়ে থাকেন। তবে গর্ভাবস্থায় এ ধরনের কোনো থেরাপি নেওয়ার আগে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

৯. ঔষধের সাহায্যে নিয়ন্ত্রণ: ওপরের ঘরোয়া পদ্ধতি অবলম্বন করে হাত ঝিনঝিন না কমলে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ঔষধ সেবন করতে পারেন। তবে মনে রাখতে হবে, গর্ভাবস্থায় সব ধরনের ব্যথানাশক ঔষধ সেবন নিরাপদ নয়। তাই এসময়ে ঔষধ সেবনের আগে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে নেওয়া উচিত।

কার্পাল টানেল এক্সারসাইজঃ

কার্পাল টানেল সিন্ড্রোমের জন্য হাতের কিছু বিশেষ ব্যায়ামের পরামর্শ দেওয়া হয়। এগুলো খুবই সহজ, বাসায় বসে নিজে নিজেই কর‍তে পারবেন—

\* কবজির ব্যায়াম।আপনার হাত প্রথম ছবির মতো করে টেবিলের ওপরে একটা সুবিধাজনক অবস্থানে রাখুন, যেন হাতটা টেবিলের কিনারায় ঝুলে থাকে

\* এরপর দ্বিতীয় ছবির মতো করে হাত টেবিল থেকে না সরিয়ে আঙুলগুলোকে ওপরে ওঠান এবং কবজি ওপরের দিকে ভাঁজ করুন

\* এবার কবজি নিচের দিকে ভাঁজ করুন এবং আঙুলগুলো নিচে নামান

\* এভাবে মোট ১০ বার ওপর-নিচ করুন

এই ব্যায়ামে অভ্যস্ত হয়ে গেলে পরবর্তীতে আঙুলগুলো ওপরে তোলার সময়ে হাতের ওপরে হালকা কিছু রেখে প্র‍্যাকটিস করুন। যেমন: ছোটো একটি আপেল, মানিব্যাগ, ঔষধের বোতল অথবা একটি বালা

আঙুলের ব্যায়ামঃ

\* বাহুসহ পুরো হাতকে আরামদায়ক অবস্থানে রাখুন। হাতের পাতা দ্বিতীয় ছবির মতো ছড়িয়ে রাখুন

\* এরপর হাতের আঙুলগুলো প্রথম ছবির মতো মুষ্টিবদ্ধ করুন

\* এভাবে ১০ বার মুষ্টি বাঁধুন আর খুলুন

\* পরবর্তীতে হাতের ভেতরে নরম রাবারের বল নিয়ে মুষ্টিবদ্ধ করার অভ্যাস করুন

ID: 535

Context: গর্ভাবস্থায় হাত ঝিনঝিন করা

Question: গর্ভাবস্থায় হাত ঝিনঝিন করার চিকিৎসা কিভাবে দেয়া হয়?

Answer:

প্রেগন্যান্সি টেস্ট এর মাধ্যমে গর্ভধারণ সম্পর্কে নিশ্চিত হওয়ার পর আপনার প্রাথমিক করণীয় হবে একজন স্বাস্থ্যকর্মী বা সম্ভব হলে একজন গাইনী ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করে চেকআপ করিয়ে সুনিশ্চিত হওয়া এবং ডাক্তার যেসব পরামর্শ দিবে সেসব মেনে চলা।

গর্ভাবস্থার এই সময়টাতে সাধারণত নিচের বিষয়গুলো মেনে চলার পরামর্শ দেয়া হয়–

\* গর্ভবতী হওয়ার প্রথম ৩ মাস বা ১২তম সপ্তাহ পর্যন্ত দৈনিক ৪০০ মাইক্রোগ্রাম ফলিক এসিড সেবন করতে হবে। ফলিক এসিড ট্যাবলেট আকারে পাওয়া যায়।

\* দৈনিক ১০ মাইক্রোগ্রাম ভিটামিন ডি ট্যাবলেট সেবন করতে পারেন।

\* গর্ভাবস্থায় নানান রকম ইনফেকশনের ঝুঁকি থাকে। তাই এসময় কাঁচা বা ভালোভাবে রান্না হয়নি এমন খাবার এড়িয়ে চলা উচিত।

\* গর্ভের শিশুর সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে অবশ্যই ধূমপান, অতিরিক্ত চা-কফি পান, মদপান করা এড়িয়ে চলা উচিত।

ID: 537

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভধারণের চতুর্থ সপ্তাহে করণীয় কি কি?

Answer:

গর্ভধারণের চতুর্থ সপ্তাহে করণীয় ঃ প্রেগন্যান্সি টেস্ট কিট কিনে রাখুন ও ডাক্তারের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিন।

আগামী সপ্তাহে সময়মতো মাসিক না হলে পরীক্ষা করার জন্য প্রেগন্যান্সি টেস্ট কিট কিনে রাখুন। কিভাবে টেস্ট করতে হয়, সেটাও এখনি শিখে রাখতে পারেন। গর্ভধারণ করলে কোন ডাক্তার দেখাবেন, সে ব্যাপারেও সিদ্ধান্ত নিয়ে নিন।

\* ধূমপানের আশেপাশে থাকবেন না

\* আপনার আশেপাশে কেউ ধূমপান করলে তা আপনার গর্ভের শিশুর ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলতে পারে।তাই বাসায় কেউ ধূমপান করলে তাদের সাথে এই ব্যাপারে আলাপ করুন।

\* আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যাবেন

\* শিশুর মস্তিষ্ক ও স্নায়ুতন্ত্র সুস্থভাবে বিকশিত হওয়ার জন্য প্রতিদিন আয়রন–ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাওয়া প্রয়োজন। এ ব্যাপারে যদি আগে থেকে না জেনে থাকেন, তাহলে দেরি না করে এ সপ্তাহ থেকেই আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাওয়া শুরু করে দিন।

ID: 540

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভধারণের৪ সপ্তাহে বাবার কি কি করণীয়?

Answer:

গর্ভধারণের৪ সপ্তাহে বাবার করনীয় ঃ আপনার সঙ্গী এখনো হয়তো বুঝতে পারেনি যে সে গর্ভবতী। ফলে আপনিও হয়ত জানেন না যে আপনি বাবা হতে চলেছেন। তাই গর্ভধারণের চেষ্টা করছেন এমন সপ্তাহগুলোতে যা করনীয়, সে বিষয়গুলো আমরা এখানে তুলে ধরছি।

\* দুজনে মিলে দিনের খাবারের পরিকল্পনা করুন।

\* গর্ভাবস্থার প্রথম সপ্তাহগুলোতে শিশুর সুস্থ বিকাশের জন্য সুষম খাদ্যাভ্যাস খুব গুরুত্বপূর্ণ। দুজনে মিলে দিনের খাবারগুলো পরিকল্পনা করতে পারেন, যাতে বেশি বেশি শাকসবজি ও ফলমূল খাওয়া হয় এবং প্রক্রিয়াজাত খাবার কম খাওয়া হয়।

\* বাজার-সদাইয়ে সচেতন হোন।

\* কী খাবেন সেটা পরিকল্পনা করা হয়ে গেলে সেই অনুযায়ী বাজার করতে সাহায্য করুন। বাজার করার দায়িত্ব আপনার হলে, এসময়ে বেশি বেশি ফল ও শাকসবজি কিনবেন। কয়েক ধরনের ফল ও শাকসবজি কিনে নিতে পারেন, তাহলে খেতে একঘেয়ে লাগবে না।

\* স্বাদে ভিন্নতা আসার পাশাপাশি বিভিন্ন ধরনের পুষ্টি উপাদানও পাওয়া যাবে। অন্যদিকে প্রক্রিয়াজাত খাবার কিনে ফেলা সহজ অপশন হলেও সেটা স্বাস্থ্যের জন্য ভালো নয়। তাই এসব খাবার যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলবেন।

\* ধূমপান ছেড়ে দিন

\* ধূমপানের আশেপাশে গর্ভবতী মা থাকলে গর্ভের শিশুর ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। শিশু প্রিম্যাচিউর হওয়া বা সময়ের আগে প্রসব হওয়া, ওজন কম হওয়া, জন্মগত ত্রুটি হওয়াসহ নানান জটিলতার সম্ভাবনা বাড়ে। তাই আপনি ধূমপান করলে সেটা ছেড়ে দেওয়ার চেষ্টা করুন। বাসায় অন্য কেউ ধূমপান করলে, তার সাথে এই ব্যাপারে আলাপ করুন।

\* ব্যায়ামে উৎসাহ দিতে ভুলবেন না

\* অনেকেই মনে করেন যে, গর্ভাবস্থায় হয়তো ব্যায়াম করা যাবে না। এটা সঠিক নয়, বরং মা ও গর্ভের শিশুর জন্য ব্যায়াম অনেকভাবে উপকার করে। এমনকি ডেলিভারির সময়ে সিজারের প্রয়োজন হওয়ার সম্ভাবনাও কমাতে পারে।

\* তাই সঙ্গীকে নিয়মিত ব্যায়াম করতে উৎসাহ দিন। সম্ভব হলে আপনিও সময় বের করে নিয়ে দুজনে একসাথে ব্যায়াম করুন।

ID: 541

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভধারণের পঞ্চম সপ্তাহে কি কি করণীয়?

Answer:

\* প্রেগন্যান্সি টেস্ট করে ফেলুন।

\* গর্ভধারণের সবচেয়ে কমন লক্ষণগুলোর মধ্যে একটা হলো সময়মত মাসিক না হওয়া। এ সপ্তাহে আপনার মাসিক সময়মত শুরু না হলে বাসায় বসেই প্রেগন্যান্সি টেস্ট করে ফেলুন।

\* ডাক্তারের কাছে চেকআপে যাওয়ার ব্যবস্থা করুন।

\* কী করলে মা ও শিশু সুস্থ থাকবে, কোন ওষুধ খেতে হবে, কোন পরীক্ষা করতে হবে, এসব জানার জন্য গর্ভধারণের পর পরই দ্রুত ডাক্তার দেখানো প্রয়োজন। কোন ডাক্তার দেখালে ভালো হবে সে ব্যাপারে আপনার সঙ্গীর সাহায্য নিতে পারেন।

\* আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যান।

\* গর্ভের শিশুর ব্রেইন, স্নায়ুতন্ত্র ও অন্যান্য অঙ্গ যাতে স্বাভাবিকভাবে গড়ে ওঠে, সেজন্য নিয়মিত আয়রন–ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যান।

ID: 543

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: গর্ভধারণের৫ সপ্তাহে মায়ের শরীরে পরিবর্তন গুলো কি কি?

Answer:

বাইরে থেকে কেউ হয়তো আপনার মধ্যে তেমন কোনো পরিবর্তন লক্ষ করছে না। এমনকি আপনি নিজেও হয়তো এখনো সেভাবে কিছু টের পাচ্ছেন না। কিন্তু আপনার শরীরের ভেতরে এখন কিছু অসাধারণ ঘটনা ঘটছে⁠—একটা নতুন জীবন গড়ে উঠছে।

মাসিক হতে দেরি হওয়াঃ পিরিয়ড বা মাসিক সময়মতো না হওয়ায় আপনি হয়তো এ সপ্তাহে গর্ভধারণের ব্যাপারটা আঁচ করতে পারেন। অবশ্য আপনার মাসিক যদি প্রতি মাসে নির্দিষ্ট সময়ে না হয়ে কিছুটা আগে বা পরে হয়, তাহলে গর্ভধারণের ব্যাপারটি টের পেতে আরও একটু সময় লাগতে পারে।

সময়মতো মাসিক না হলে অথবা গর্ভধারণ করেছেন বলে ধারণা করলে, বাড়িতে প্রেগন্যান্সি টেস্ট করান। অনেকে এটাকে কাঠি পরীক্ষা নামে চেনেন। মাসিক মিস হওয়ার প্রথম দিনই আপনি এই পরীক্ষা করাতে পারেন।

সচরাচর যেসব প্রেগন্যান্সি টেস্ট কিট পাওয়া যায়, সেগুলোর প্যাকেটের ভেতরে ১–২টা লম্বা কাঠি থাকে। কাঠিতে প্রস্রাব করার কয়েক মিনিটের মধ্যে কাঠির নির্ধারিত স্থানে ফলাফল ভেসে ওঠে। তবে ব্র্যান্ডভেদে প্রেগন্যান্সি টেস্ট কিটের ব্যবহারবিধি কিছুটা ভিন্ন হতে পারে।

তাই আগে প্যাকেটের ভেতরের নির্দেশিকা অনুযায়ী প্রেগন্যান্সি টেস্ট করার পদ্ধতি পড়ে নিবেন। এরপর সহজেই ঘরে বসে প্রেগন্যান্সি টেস্ট করে ফেলতে পারবেন।

ফলাফল পজিটিভ আসলে অনেকটা নিশ্চিতভাবেই বলা যায় যে আপনি গর্ভবতী। তবে ফলাফল নেগেটিভ আসলে আপনি গর্ভবতী নন তা নিশ্চিতভাবে বলা যায় না, কারণ নেগেটিভ আসার পেছনে আরও কিছু কারণ থাকতে পারে।

ইমপ্ল্যান্টেশন ব্লিডিংঃগর্ভধারণ করলে মাসিকের রাস্তা দিয়ে হালকা রক্তপাত হতে পারে। মায়ের জরায়ুর গায়ে যখন ভ্রূণ এসে গেঁথে বসে, তখন এই রক্তপাত দেখা দেয়। এটাকে ইমপ্ল্যান্টেশন ব্লিডিং বলে। যখন মাসিক হওয়ার কথা, সেই সময়ের আশেপাশে এই রক্তপাত দেখা দেয়। ফলে এটাকে অনেকে ভুলে মাসিকের রক্তপাত মনে করেন। তবে সবার ক্ষেত্রে এই ইমপ্ল্যান্টেশন ব্লিডিং দেখা যায় না।

আপনার যদি মনে হয় যে, মাসিকের রাস্তা দিয়ে রক্তপাতের ধরন বা প্যাটার্নটা অন্য সময়ের মাসিকগুলোর সাথে মিলছে না, তাহলে প্রেগন্যান্সি টেস্ট করে নিতে পারেন।

প্রথম চেকআপঃ গর্ভধারণের পর যত দ্রুত সম্ভব চেকআপ করানো প্রয়োজন। আপনার সুস্বাস্থ্য ও গর্ভের শিশু সঠিকভাবে বেড়ে ওঠার জন্য এই চেকআপ খুবই জরুরি। তাই প্রেগন্যান্সি টেস্ট পজিটিভ আসার পর পরই ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন। কোন ডাক্তার দেখাবেন এখনো ঠিক করে না থাকলে এ সপ্তাহেই সিদ্ধান্ত নিয়ে ফেলুন। এ বিষয়ে আপনার সঙ্গীর সহায়তা নিতে পারেন।

চেকআপে আপনাকে কিছু রক্ত পরীক্ষা আর প্রস্রাব পরীক্ষা করতে পরামর্শ দেয়া হবে, যাতে রক্তস্বল্পতা বা প্রস্রাবের রাস্তায় ইনফেকশনের মত কোনো সমস্যা থাকলে সেগুলো আগেভাগেই ধরে ফেলে চিকিৎসা করা যায়।

গর্ভধারণ করার পর মানসিক অবস্থাঃ

আপনি গর্ভবতী—এটা জানার পর মনে আনন্দ-উচ্ছ্বাসের পাশাপাশি একটু-আধটু চিন্তাও ঘোরাঘুরি করতে পারে। এসময়ে দুশ্চিন্তা হওয়াটা স্বাভাবিক। এসব চিন্তা-দুশ্চিন্তা নিজের মধ্যে না রেখে আপনার সঙ্গী কিংবা পরিবারের বিশ্বস্ত কোনো সদস্যের সাথে ভাগাভাগি করে নিন।ডাক্তারকেও আপনার মানসিক অবস্থার কথা জানাতে পারেন। মনকে হালকা করার জন্য পছন্দের গান অথবা আবৃত্তি শুনতে পারেন। মেডিটেশন ও নিঃশ্বাসের ব্যায়ামও করতে পারেন।

অন্যান্য লক্ষণঃ

গর্ভধারণের পর ভ্রূণের কোষগুলো বিশেষ এক ধরনের হরমোন তৈরি করে, যার নাম সংক্ষেপে এইচসিজি (hCG)। এই হরমোনের ফলে মাসিক হওয়া বন্ধ হয়। পাশাপাশি ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টেরন নামের হরমোনগুলোও আপনার দেহে এখন বেশি পরিমাণে আছে। এসব হরমোনের প্রভাবে মাসিক বন্ধ থাকার পাশাপাশি আপনার শরীরে গর্ভাবস্থার আরও কিছু লক্ষণ দেখা দিতে পারে।

এসব লক্ষণ থেকে গর্ভধারণের বিষয়টি প্রাথমিকভাবে অনুমান করা যায়। কয়েকটা লক্ষণ আপনার মধ্যে থাকতে পারে, আবার কোনো লক্ষণই দেখা না-ও দিতে পারে। সবগুলোই স্বাভাবিক। লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে—

\* স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ক্লান্ত লাগা।

\* স্তনে হালকা ব্যথা হওয়া বা চাপ দিলে ব্যথা করা।

\* বমি বমি ভাব বা বমি। একে অনেকসময় মর্নিং সিকনেস বলে। তবে এই বমি ভাব দিনের যেকোনো সময়েই হতে পারে।

\* খাবারের অভ্যাসে লক্ষণীয় পরিবর্তন আসা। হঠাৎ প্রিয় কোনো খাবারে অরুচি কিংবা নতুন কোনো খাবারের প্রতি তীব্র আকাঙ্ক্ষা দেখা দিতে পারে। আবার নির্দিষ্ট কিছু খাবারের গন্ধে বমি বমিও লাগতে পারে।

\* ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এসময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে।

\* যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এমন হলে অবশ্যই দ্রুত ডাক্তার দেখাবেন। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এটা কোনো মারাত্মক কারণে হয় না। তবে কখনো কখনো এটা গর্ভপাতের একটা লক্ষণ হতে পারে।

\*ঘন ঘন প্রস্রাবের বেগ আসা।

\* মুখে অদ্ভুত/ধাতব স্বাদ পাওয়া।

\* তীব্র ঘ্রাণশক্তি।

\* সাদা স্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া।

\* পিরিয়ড বা মাসিকের ব্যথার মতো তলপেটে মোচড় দিয়ে ব্যথা অনুভব করা।

\* পেটে অস্বস্তি বা পেট ফাঁপা হয়েছে এমন মনে হওয়া।

\* মুখে মেছতার মতো বাদামি রঙের ছোপ ছোপ দাগ পড়া।

\* ঘন ও ঝলমলে চুল।

ID: 544

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভধারণের৫ সপ্তাহে বাবার করণীয় কি কি?

Answer:

গর্ভধারণের৫ সপ্তাহে বাবার করণীয় বিষয় ঃ আপনার সঙ্গী হয়তো এ সপ্তাহে প্রথমবারের মতো ধারণা করতে পারবেন যে তিনি গর্ভবতী। পরিবারে নতুন সদস্য যোগ হওয়ার সংবাদটি একদিকে যেমন আনন্দ-উচ্ছ্বাস সৃষ্টি করতে পারে, তেমনি নানান চিন্তা ও ভয় এসে হাজির হতে পারে। এই গুরুত্বপূর্ণ সময়ে সঙ্গীর পাশে থাকা গুরুত্বপূর্ণ।

ডাক্তারের ব্যাপারে খোঁজখবর নিতে সহায়তা করুনঃ

গর্ভধারণের পরে যত দ্রুত সম্ভব ডাক্তার দেখানো প্রয়োজন। কোন ডাক্তার দেখালে ভালো হবে, আপনার সঙ্গীকে এই সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করুন। যেসকল ডাক্তার দেখানোর সুযোগ আছে, তাদের কয়েকজনের ব্যাপারে খোঁজখবর নিন। তারা কোথায় বসেন, কোথায় ডেলিভারি করান, ছুটিতে গেলে কাকে দায়িত্ব দিয়ে যান, ডেলিভারিতে খরচ কেমন লাগে—এ বিষয়গুলো জানা থাকলে সিদ্ধান্ত নেওয়া সহজ হবে।

গর্ভকালীন চেকআপে সঙ্গীর সাথে আপনিও যানঃ

গর্ভকালীন চেকআপগুলোতে আপনিও সাথে যাওয়ার চেষ্টা করুন। বিশেষ করে প্রথম চেকআপটা মিস করবেন না। কারণ এই চেকআপে গর্ভাবস্থা নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়। কী কী নিয়ম মেনে চলা লাগবে, কোন কোন ওষুধ খাওয়া প্রয়োজন, কোথায় কোন টেস্ট করাতে হবে, কত ঘন ঘন ডাক্তার দেখাতে হবে, জরুরি অবস্থায় কোথায় যোগাযোগ করবেন—এসব নিয়ে আলোচনা হয়, যা আপনারও জানা থাকা প্রয়োজন।

চেকআপের দিনক্ষণ অনুযায়ী আগে থেকেই সময় বের করে রাখুন। রাস্তার ট্র্যাফিক ও সিরিয়ালের জন্য অপেক্ষার সময়টা হিসাব করতে ভুলবেন না। অফিসে কাজ করলে আগে থেকেই বিষয়টা জানিয়ে রাখুন। প্রয়োজনে আধাবেলা ছুটি নিয়ে রাখতে পারেন।

গর্ভকালীন সময়ের সুন্দর স্মৃতিগুলো সাজিয়ে রাখাঃ

এই সময়টাতে শিশুর জন্য একটা সুন্দর উপহার তৈরি করা শুরু করতে পারেন। শিশু গর্ভে থাকা অবস্থায় আপনাদের সুন্দর স্মৃতিগুলো একটা জায়গায় গুছিয়ে রাখুন। যেমন, যেদিন আপনারা গর্ভধারণের বিষয়টা জানতে পেরেছেন, সেদিনের খবরের কাগজের প্রথম পাতাটা হয়তো রেখে দিলেন।

শিশুর কী কী নাম রাখার চিন্তা করছেন সেগুলো ছোটো ছোটো কাগজে লিখে রাখতে পারেন। ছোট্টমণির বিষয়ে নেওয়া এমন ছোটো-বড় নানান সিদ্ধান্ত ও পরিকল্পনা তুলে রাখতে পারেন।

এটা গর্ভধারণের পুরো যাত্রার একটা রেকর্ড হয়ে থাকবে। এখন কাজটা খুব সামান্য মনে হতে পারে। কিন্তু অনেক বছর পর যখন আপনার শিশু বড় হয়ে যাবে, তখন তার জন্য এটা অসাধারণ স্মৃতিগুলোর ভাণ্ডার হয়ে থাকবে।

গর্ভধারণের সংবাদ অন্যদের জানাবেন কি না সিদ্ধান্ত নিনঃ

আপনি হয়তো বাবা হওয়ার খবরটা অন্যদের জানাতে মুখিয়ে আছেন। কিন্তু শিশুর মা এখনই অন্যদের সাথে এই খবরটা ভাগাভাগি করে নিতে প্রস্তুত কি না, সেটা না জেনে খবরটা শেয়ার না করাই ভালো।

তার মনে হয়তো প্রথমদিকে মিসক্যারেজের সম্ভাবনা নিয়ে দুশ্চিন্তা থাকতে পারে। আরও অনেক কারণে সংকোচ ভর করতে পারে। তাই দুজনে মিলে আলোচনা করে সিদ্ধান্ত নিন কবে নাগাদ সুসংবাদটা অন্যদের জানাবেন।

বাবা হওয়ার সংবাদ পেলে কী বলবেনঃ

প্রথম যখন আপনি বাবা হওয়ার কথাটা জানতে পারবেন, তখন আপনার সঙ্গীকে কী বলবেন তা আগে থেকেই ভেবে রাখতে পারেন। শিশুর মা যেমন আবেগ নিয়ে আপনাকে বিষয়টা জানাবেন, আপনিও সেই আবেগের প্রতিফলন ঘটানোর চেষ্টা করতে পারেন। সঙ্গীর উচ্ছ্বাসে আপনিও উচ্ছ্বাস দেখানোর চেষ্টা করুন।

সঙ্গী দুশ্চিন্তায় থাকলে অন্তত প্রথম কয়েক মিনিট আপনার উচ্ছ্বাস কিছুটা দমিয়ে রাখতে পারেন। এসময়ে উৎসাহ দেওয়ার মতো দুই-একটা সাপোর্টিভ কথা বলতে পারেন। যেমন, নতুন অতিথি কিভাবে আপনাদের পরিবারকে আনন্দে রাঙিয়ে তুলবে, তা নিয়ে কথা বলে পরিবেশ হালকা করার চেষ্টা করতে পারেন।

ID: 545

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভধারণের ষষ্ঠ সপ্তাহে করণীয় কি?

Answer:

গর্ভধারণের ষষ্ঠ সপ্তাহে করনীয় ঃ \* সিজারের সম্ভাবনা কমাতে নিয়মিত ব্যায়াম করুন।

\* ব্যায়ামের অভ্যাস না থাকলে এখন থেকে অল্প অল্প করে শুরু করুন। নিয়মিত ব্যায়াম করলে সিজারের মাধ্যমে সন্তান প্রসব হওয়ার সম্ভাবনা কমতে পারে।

\* গর্ভকালীন চেকআপের কাগজপত্র সযত্নে রাখুন।

\* এখনো গর্ভকালীন চেকআপ না করিয়ে থাকলে এই সপ্তাহেই ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন। চেকআপে আপনাকে দেওয়া কার্ড, বই বা প্রেসক্রিপশন একটা জায়গায় গুছিয়ে রাখুন, যাতে প্রয়োজনের সময়ে দ্রুত খুঁজে পাওয়া যায়।

\* কোনো খাবারের প্রতি তীব্র আগ্রহ হওয়া স্বাভাবিক।

\* অস্বাস্থ্যকর কোনো খাবারের প্রতি তীব্র আগ্রহ হলে তার পরিবর্তে কাছাকাছি স্বাদের স্বাস্থ্যকর খাবার বেছে নিন। যেমন, মিষ্টি খেতে খুব ইচ্ছা করলে তার বদলে মিষ্টি ফল খেতে পারেন।

\* নিয়মিত আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট সেবন করুন।

\* এখনো শুরু না করে থাকলে এ সপ্তাহ থেকেই প্রতিদিন আয়রন–ফলিক এসিড ট্যাবলেট সেবন করা শুরু করুন। শিশু সুস্থভাবে বেড়ে ওঠার জন্য এই ট্যাবলেট খুব গুরুত্বপূর্ণ।

ID: 547

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: গর্ভধারণের৬ সপ্তাহে মায়ের শরীরে কি কি পরিবর্তন হয়?

Answer:

গর্ভধারণের৬ সপ্তাহে মায়ের শরীরে পরিবর্তন হল ঃ গর্ভের ছোট্ট শিশু যাতে সুন্দরভাবে বেড়ে ওঠে, সেজন্য আপনার শরীরে নানান আয়োজন চলছে। এসময়ে বিভিন্ন ধরনের হরমোন ওঠানামা করছে। শরীরে ঘটতে থাকা নানান পরিবর্তন আর হরমোনের ওঠানামা—এসব মিলিয়ে আপনার খাবারের রুচিতে ও ঘ্রাণশক্তিতে পরিবর্তন আসতে পারে।

\*প্রখর ঘ্রাণশক্তিঃ

গর্ভধারণের পর আপনার ঘ্রাণশক্তি আগের চেয়ে তীব্র হয়ে উঠতে পারে।যেই গন্ধগুলো হয়তো আগে তেমন বুঝতে পারতেন না কিংবা খেয়াল করতেন না, সেগুলোও হয়তো এখন নাকে এসে লাগে। তবে এটি কখনো কখনো অস্বস্তির কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে।

ঘ্রাণশক্তি তীব্র মনে হওয়ার সাথে বমি বমি ভাব বেড়ে যেতে পারে।গর্ভধারণের আগে কখনোই সমস্যা হতো না এমন খাবার কিংবা জিনিসের গন্ধেও গর্ভাবস্থায় নতুন করে বমি বমি লাগা শুরু হতে পারে।

ঘ্রাণের তীব্রতা কমাতে আপনি যেখানে আছেন, সেখানে বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা করুন। ঘরের জানালাটা খুলে দিন, ফ্যান ছেড়ে দিন। যেসব জিনিসের ঘ্রাণ আপনার ভালো লাগে, সেগুলো হাতের কাছে রাখুন। যেমন: লেবুর খোসা, আদা অথবা পুদিনা।

\* কোনো খাবারের প্রতি তীব্র আগ্রহঃ

আজকাল কি আপনার কোনো একটা খাবার খাওয়ার জন্য খুব ইচ্ছা করছে? গর্ভাবস্থায় অনেকেরই এমন হয়। শরীরে বিভিন্ন পরিবর্তনের কারণে এমন ঘটে বলে ধারণা করা হয়।

সমাধানের জন্য খাওয়া-দাওয়ার অভ্যাসের ছোটোখাটো কিছু পরিবর্তন আনতে পারেন। একবারে অনেকখানি খাবার না খেয়ে, অল্প পরিমাণে কয়েক বারে ভাগ করে খেতে পারেন। এতে পেট ভরা থাকে, ফলে কিছু খাওয়ার ইচ্ছা কমে আসতে পারে।

অপুষ্টিকর ও অস্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া থেকে যতটা সম্ভব বিরত থাকবেন। এসবের পরিবর্তে কাছাকাছি স্বাদের স্বাস্থ্যকর খাবার বেছে নিন। তবে যদি খুবই অদ্ভুত কিছু, যা খাবার নয় এমন কিছু খাওয়ার তীব্র ইচ্ছা হয়—যেমন: মাটি, কাগজ কিংবা দেয়ালের রঙ—তাহলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে। ডাক্তারি ভাষায় এটিকে ‘পিকা’ বলা হয়, যা আয়রনের অভাবজনিত রক্তশূন্যতার কারণে হতে পারে

\* আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেটঃ

আপনি যদি এখনো আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাওয়া শুরু না করে থাকেন, তাহলে আজ থেকেই শুরু করুন। কেন এই ট্যাবলেট খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ, তা আমরা নিচে সংক্ষেপে তুলে ধরছি।

আমাদের শরীরে রক্ত তৈরির জন্য আয়রন প্রয়োজন হয়। অন্য সময়ের তুলনায় গর্ভাবস্থায় আয়রনের চাহিদা অনেকখানি বেড়ে যায়।কারণ গর্ভবতী মায়ের শরীরে নতুন রক্ত তৈরি এবং গর্ভের শিশু সুস্থভাবে বেড়ে ওঠার জন্য প্রচুর পরিমাণে আয়রন প্রয়োজন হয়।

আয়রনের ঘাটতি হলে বিভিন্ন জটিলতা দেখা দিতে পারে। যেমন: গর্ভবতী মায়ের রক্তশূন্যতা, শিশু প্রিম্যাচিউর অবস্থায় জন্ম নেওয়া বা সময়ের আগেই জন্ম নেয়া, জন্মের সময় শিশুর ওজন কম হওয়া।

আয়রনের পাশাপাশি গর্ভাবস্থায় আরেকটা পুষ্টি উপাদান খুব গুরুত্বপূর্ণ—ফলিক এসিড। এর অভাবে শিশু জন্মগত ত্রুটি নিয়ে পৃথিবীতে আসতে পারে। মাথার খুলির হাড়, মেরুদণ্ড, বা ব্রেইনের গঠনে সমস্যা হতে পারে।

বাংলাদেশে গর্ভকালীন সময়ের জন্য আয়রন ও ফলিক এসিড একত্রে ‘আয়রন-ফলিক এসিড’ ট্যাবলেট হিসেবে পাওয়া যায়। আপনি বিনামূল্যে সরকারি হাসপাতাল ও স্বাস্থ্যকেন্দ্র থেকে এই ট্যাবলেট নিতে পারবেন।

আর কোন কোন জায়গায় এই ট্যাবলেট পাবেন, কী নামে পাবেন, কীভাবে খাবেন, এসব জানতে আমাদের এই লেখাটি পড়ে নিতে পারেন।

\* ব্যায়ামঃ

এসময়ে নিয়মিত ব্যায়াম করুন। এটা গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠকাঠিন্য ও কোমর ব্যথার মতো নানান স্বাস্থ্য সমস্যা সমাধানে সাহায্য করে। পাশাপাশি ডেলিভারির সময়ে সিজারের প্রয়োজন হওয়ার সম্ভাবনাও কমতে পারে। আগে থেকে ব্যায়ামের অভ্যাস না থাকলে সমস্যা নেই—এখন ব্যায়াম করা শুরু করতে পারেন। হালকা ব্যায়াম দিয়ে শুরু করে সময়ের সাথে সাথে আপনার সহনশীলতা বাড়ান।

ব্যায়াম শুরু করার একটা উপায় হলো, প্রথমে ১০ মিনিট স্বাভাবিক গতিতে হাঁটাচলা করুন। এরপর ৫ মিনিট দ্রুত গতিতে হাঁটুন। তারপর ৫ মিনিট ধীরে হেঁটে ব্যায়াম শেষ করুন। এভাবে কয়েকদিন অভ্যাস করে নেওয়ার পর সপ্তাহে ৫ মিনিট করে দ্রুত হাঁটার সময়টা বাড়ান।

এভাবে একসময় এমন পর্যায়ে নিজেকে নিয়ে আসুন যেন প্রতিদিন অন্তত ৩০ মিনিট ধরে দ্রুত গতিতে হাঁটতে পারেন।

অন্যান্য লক্ষণঃ

এ সপ্তাহে আপনার ক্লান্ত লাগা, এমনকি একেবারে পরিশ্রান্ত অনুভব করা স্বাভাবিক। গর্ভাবস্থার প্রথমদিকের অন্যান্য লক্ষণগুলো এ সপ্তাহেও প্রায় একই রকম থাকে—

\* মাথা ব্যথা।

\* স্তনে হালকা ব্যথা হওয়া বা চাপ দিলে ব্যথা করা

\* ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এসময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে

\* বমি বমি লাগা

\* ঘন ঘন প্রস্রাবের বেগ আসা

\* মুখে অদ্ভুত/ধাতব স্বাদ পাওয়া

\* সাদা স্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া

\* যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এমন হলে অবশ্যই দ্রুত ডাক্তার দেখাবেন। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এটা কোনো মারাত্মক কারণে হয় না। তবে কখনো কখনো এটা গর্ভপাতের একটা লক্ষণ হতে পারে

\* পিরিয়ড বা মাসিকের ব্যথার মতো তলপেটে মোচড় দিয়ে ব্যথা অনুভব করা

\* পেটে অস্বস্তি বা পেট ফাঁপা হয়েছে এমন মনে হওয়া

\* মুখে মেছতার মতো বাদামী, ছোপ ছোপ দাগ পড়া

\* ঘন ও ঝলমলে চুল।

ID: 548

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভধারণের৬ সপ্তাহে বাবার করণীয় কি?

Answer:

গর্ভধারণের ৬ সপ্তাহে বাবার করণীয় ঃ

\* আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট খেতে মনে করিয়ে দিনঃ

গর্ভাবস্থায় প্রতিদিন মাকে আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট খেতে হয়।নিয়মিত ওষুধ খাওয়ার অভ্যাস না থাকলে কখনো কখনো এটা মনে নাও থাকতে পারে। এই মনে করিয়ে দেয়ার দায়িত্বটা আপনি নিয়ে নিতে পারেন। ঘড়িতে বা ফোনে একটা অ্যালার্ম দিয়ে রাখতে পারেন, যাতে ট্যাবলেট খাওয়া মিস না হয়।

\* গর্ভকালীন চেকআপের কাগজপত্র সযত্নে রাখুনঃ

পুরো গর্ভাবস্থা জুড়ে অনেকগুলো পরীক্ষার রিপোর্ট ও ডাক্তারের প্রেসক্রিপশন জমা হবে। গর্ভকালীন চেকআপে আলাদা করে একটি কার্ড বা বই দেওয়া হতে পারে। এসব কাগজপত্রে মা ও গর্ভের শিশুর স্বাস্থ্য নিয়ে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য থাকে। তাই এগুলো যত্ন করে সংরক্ষণ করা প্রয়োজন। এসব একসাথে সুন্দর করে গুছিয়ে রাখার কাজে শিশুর মাকে সাহায্য করতে পারেন।

\* স্বাস্থ্যকর খাবার কিনে রাখুনঃ

আপনার সঙ্গীর হয়তো আজকাল হঠাৎ করেই কোনো একটা খাবার খাওয়ার তীব্র ইচ্ছা জেগে উঠতে পারে। এসময়ে স্বাস্থ্যকর অপশনগুলো হাতের কাছে থাকলে অপুষ্টি বা অতিরিক্ত ওজন বাড়ার সম্ভাবনা কমবে।

কোন ধরনের স্বাস্থ্যকর খাবার কিনে রাখলে ভালো হবে, সেটা আপনার সঙ্গীর কাছ থেকে শুনে নিন। যেমন, মিষ্টি কিছু খাওয়ার ইচ্ছে হলে কয়েক ধরনের মিষ্টি ফল কিনে রাখুন। আপনার সুবিধামতো সময়ে টুকরো করে কেটে কেটে সঙ্গীর হাতের নাগালে রেখে দিতে পারেন।

\* রান্নার কাজে সাহায্য করুনঃ

এসময়ে আপনার সঙ্গীর ঘ্রাণশক্তি আগের চেয়ে বেড়ে যেতে পারে। ফলে অনেকসময় রান্না করতে গেলে বিভিন্ন খাবার ও মসলার গন্ধে তার অস্বস্তি হতে পারে, বমি আসতে পারে। রান্নার সময়ে আপনি ঘরের জানালা খুলে দিন এবং ফ্যান ছেড়ে দিন। এটা অস্বস্তি কমাতে সাহায্য করতে পারে।

তাকে রান্নার কাজ থেকে কিছুদিনের জন্য বিরতি নিতে বলতে পারেন। আপনি নিজে রান্নার দায়িত্ব নিতে পারেন অথবা অন্য কাউকে অনুরোধ করতে পারেন।

ID: 549

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভধারণের সপ্তম সপ্তাহে করণীয় কি?

Answer:

গর্ভধারণের সপ্তম সপ্তাহে করণীয় কাজ ঃ

\* লাল চাল ও লাল আটা ব্যবহার করুন।

\* সাদা চাল ও সাদা আটা হঠাৎ করে রক্তে সুগারের পরিমাণ অনেক বাড়িয়ে দেয়, যা গর্ভের শিশুর জন্য ক্ষতির কারণ হতে পারে। এর পরিবর্তে লাল চাল ও লাল আটা দিয়ে খাবার তৈরি করুন।

\* দিনে ২ থেকে ৩ লিটার পানি পান করুন।

\* বমিভাব থাকলেও অল্প করে চুমুক দিয়ে দিয়ে পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি করার চেষ্টা করবেন। এটা গর্ভের শিশুর বেড়ে ওঠায় সাহায্য করবে এবং শিশু যে পানিতে বড় হয়, তা তৈরিতে সহায়তা করবে।

\* প্রতিদিন আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যান।

\* মা ও শিশু সুস্থ থাকার জন্য পুরো গর্ভাবস্থা জুড়ে আয়রন–ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাওয়া প্রয়োজন।তাই আগের সপ্তাহগুলোর মতো এ সপ্তাহেও প্রতিদিন আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যান।

ID: 551

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: গর্ভধারণের৭ সপ্তাহে মায়ের শরীরের পরিবর্তন ও করণীয় গুলো কি কি?

Answer:

গর্ভধারণের৭ সপ্তাহে মায়ের শরীরের পরিবর্তন গুলো হল ঃ আপনার কি আজকাল ঘন ঘন পানির পিপাসা লাগছে? বেশ আবেগপ্রবণ লাগছে বা মনে হচ্ছে সবকিছুর ওপর থেকে কেমন নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে যাচ্ছে? আপনি একা নন। গর্ভকালীন হরমোনের ওঠানামা আর শরীরে ঘটতে থাকা নানান পরিবর্তনের কারণে অনেকেরই এই সময়টাতে এমন লাগে।

\* শরীরে রক্তের পরিমাণ বেড়ে যাওয়াঃ

গর্ভকালে আপনার শরীরে রক্তের পরিমাণ বেড়ে যায়। গর্ভকাল বাড়ার সাথে সাথে রক্তের পরিমাণ একসময়ে প্রায় ৪০ থেকে ৫০ শতাংশ বাড়ে।এই বাড়তি রক্ত গর্ভে বেড়ে উঠতে থাকা শিশুর জন্য পর্যাপ্ত অক্সিজেন ও পুষ্টি আপনার জরায়ুতে পৌঁছে দিবে।

\*পর্যাপ্ত পানি পানঃ

শরীরে রক্তের পরিমাণ বেড়ে যাওয়ায় এখন বেশি পিপাসা লাগতে পারে। খেয়াল করে সারাদিনে ৮–১২ গ্লাস (২–৩ লিটার) পানি পান করার চেষ্টা করবেন।পানি একদিকে যেমন আপনার হজমে ও কোষ্ঠকাঠিন্য কমাতে সাহায্য করবে, অন্যদিকে গর্ভে শিশুকে ঘিরে যে পানির মতো তরল থাকে, সেটা তৈরিতেও সহায়তা করবে।ডাক্তারি ভাষায় এটাকে অ্যামনিওটিক ফ্লুইড বলে, যা শিশুকে গর্ভের ভেতরে নানানভাবে সুরক্ষিত রাখে।বমিভাব থাকলে ছোটো চুমুকে অল্প অল্প করে বারবার পানি খাবেন।

\*লাল চাল ও লাল আটাঃ

খেয়াল করুন বাসায় কোন চাল আর আটা ব্যবহার হচ্ছে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই আমরা সাদা চাল ও সাদা আটা ব্যবহার করি। তবে সেগুলোর তুলনায় লাল চাল ও লাল আটাতে পুষ্টিমান ও ফাইবার অনেক বেশি পরিমাণে থাকে। লাল চালকে অনেকে ঢেঁকিছাঁটা চাল, কুড়াকাটা চাল বা ব্রাউন রাইস নামে চেনেন। এগুলো খেলে রক্তে সুগারের পরিমাণ ধীরে ধীরে বাড়ে, যা গর্ভের শিশুর জন্য ভালো।

অন্যদিকে সাদা চাল ও সাদা আটা খাওয়ার পর রক্তে সুগারের পরিমাণ হুট করে অনেক বেড়ে যায়, যা গর্ভের শিশুর জন্য ক্ষতির কারণ হতে পারে। তাই সাদা চাল ও সাদা আটার বদলে লাল চাল ও লাল আটা ব্যবহার করা শুরু করুন।

এই পরিবর্তনটা ধীরে ধীরে করুন। প্রথমে হয়তো কয়েকদিন সাদা আটার সাথে লাল আটা মিশিয়ে রুটি বানালেন কিংবা এক বেলা সাদা চালের ভাত আর অন্য বেলায় লাল চালের ভাত মিশিয়ে খেলেন। লাল চাল ও লাল আটা খাওয়ার সাথে সাথে পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান করবেন। নাহলে পেটে অস্বস্তি হতে পারে।

\* ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইংঃ

আপনার এই খুশি, আবার এই মন খারাপ লাগতে পারে। ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা কিংবা কান্না করে ফেলার প্রবণতাও দেখা দিতে পারে। মনে হতে পারে যেন সবকিছুর ওপর থেকে নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে যাচ্ছে। গর্ভাবস্থায় এই অনুভূতিগুলো স্বাভাবিক।

তবে আপনার যদি প্রতিনিয়তই মন খারাপ লাগে অথবা দুশ্চিন্তা থেকে স্বাভাবিক জীবনযাপনে ছন্দপতন হয়, তাহলে একজন ডাক্তারের পরামর্শ নিন। প্রয়োজনে আপনার সঙ্গী, পরিবারের সদস্য, ও সহকর্মীদের কাছে সাহায্য চাইতে দ্বিধা বোধ করবেন না।

\* গর্ভের আকারঃ

গর্ভের ভেতরে শিশু এখন খুব দ্রুত বেড়ে উঠছে। বাড়ন্ত শিশুকে ধারণ করার জন্য আপনার জরায়ুও ক্রমাগত বড় হচ্ছে। এ সপ্তাহে আপনার জরায়ুর আকার বেড়ে একটা মাঝারি আকারের কমলার সমান হয়ে দাঁড়িয়েছে।

আপনি হয়তো খেয়াল করছেন যে পায়জামার ফিতা একটু ঢিলা করে বাঁধতে হচ্ছে। তবে এখনই হয়তো বাইরে থেকে দেখে বোঝা যাবে না যে আপনি মা হতে চলেছেন। সেজন্য ১২তম সপ্তাহ পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হতে পারে

তবে আপনার আগে সন্তান হয়ে থাকলে তার আগেই বোঝা যেতে পারে। কারণ তখন পেট ও জরায়ুর পেশিগুলো একটু ঢিলে হয়ে আসে, আগের মত টানটান থাকে না।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

এ সপ্তাহেও ক্লান্তি, বমি বমি লাগা ও আবেগপ্রবণ অনুভব করা—সবমিলিয়ে সময়টা বেশ চ্যালেঞ্জিং মনে হতে পারে। অন্যান্য লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে—

\* মাথা ব্যথা।

\* সাদা স্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া।

\* যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এমন হলে অবশ্যই দ্রুত ডাক্তার দেখাবেন। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এটা কোনো মারাত্মক কারণে হয় না। তবে কখনো কখনো এটা গর্ভপাতের একটা লক্ষণ হতে পারে

\* পিরিয়ড বা মাসিকের ব্যথার মতো তলপেটে মোচড় দিয়ে ব্যথা অনুভব করা।

\* মুখে মেছতার মতো বাদামী, ছোপ ছোপ দাগ পড়া।

\* ঘন ও ঝলমলে চুল।

\* স্তনে হালকা ব্যথা হওয়া বা চাপ দিলে ব্যথা করা।

\* খাবারের অভ্যাসে লক্ষণীয় পরিবর্তন আসা। হঠাৎ প্রিয় কোনো খাবারে অরুচি কিংবা নতুন কোনো খাবারের প্রতি তীব্র আকাঙ্ক্ষা দেখা দিতে পারে। আবার নির্দিষ্ট কিছু খাবারের গন্ধে বমি বমিও লাগতে পারে

তীব্র ঘ্রাণশক্তি।

\* মুখে অদ্ভুত/ধাতব স্বাদ পাওয়া।

\* পেটে অস্বস্তি বা পেট ফাঁপা হয়েছে এমন মনে হওয়া।

ID: 552

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভধারণের৭ সপ্তাহে বাবার করণীয়গুলো কি কি?

Answer:

গর্ভধারণের ৭ সপ্তাহে বাবার করণীয়গুলো ঃ

\* পানি ভরে হাতের নাগালে রেখে দিনঃ

এসময়ে গর্ভবতী মায়ের দিনে ২ থেকে ৩ লিটার পানি খাওয়া প্রয়োজন। সকালে আর সন্ধ্যায় একটা বোতলে পানি ভরে তার হাতের নাগালে রেখে দিন, তাহলে ভুলে যাওয়ার আশঙ্কা কমবে। সাথে রাখুন একটা গ্লাস বা মগ, সম্ভব হলে সাথে গ্লাসের ঢাকনাও রেখে দিতে পারেন।

\* লাল চাল ও লাল আটা দিয়ে তৈরি খাবার খাওয়া শুরু করুনঃ

লাল চাল ও লাল আটাতে অনেক পুষ্টিগুণ থাকে, যা মা ও গর্ভের শিশুর পাশাপাশি আপনাদের পুরো পরিবারের সুস্থতা নিশ্চিত করতে সাহায্য করবে। তবে একজনের জন্য বাসায় লাল চাল বা লাল আটা দিয়ে খাবার তৈরি করা কষ্টসাধ্য। তাই পরিবারের অন্য সদস্যদেরকেও চেষ্টা করে দেখতে অনুরোধ করুন। তাহলে আলাদা করে রান্না করার ঝামেলা থাকবে না, আবার সবার স্বাস্থ্যেরই উপকার হবে।

আপনি যদি বাজার করেন, তাহলে সাদা চাল ও আটার পাশাপাশি লাল চাল ও লাল আটাও কিনে আনুন। লাল চালকে অনেকে ঢেঁকিছাঁটা চাল, কুড়াকাটা চাল বা ব্রাউন রাইস নামে চেনেন।

সঙ্গীর সাথে কথা বলে খাবার তালিকায় এসবের পরিমাণ আস্তে আস্তে বাড়ানোর ব্যবস্থা করুন। স্বাদের সাথে অভ্যস্ত হতে হয়তো খানিকটা সময় লাগবে। এজন্য প্রথমে কয়েকদিন সাদা আটার সাথে লাল আটা মিশিয়ে রুটি তৈরি করে খেতে পারেন। একবেলা লাল চালের ভাত, আরেক বেলা সাদা চালের ভাত—এভাবেও চেষ্টা করে দেখতে পারেন।

আস্তে আস্তে পরিমাণ বাড়াবেন ও পর্যাপ্ত পানি পান করবেন। নাহলে পেটে অস্বস্তি হতে পারে।

\* মুড সুইং হলে মানসিক সাপোর্ট দিনঃ

আপনার সঙ্গীর এখন বেশি আবেগপ্রবণ লাগতে পারে। ছোটোখাটো বিষয়ে তার মন খারাপ হতে পারে, এমনকি কেঁদে ফেলতে পারে। এসময়ে আপনার সর্বোচ্চ চেষ্টা দিয়ে তাকে মানসিক সাপোর্ট দিন। আবেগ নিয়ে কথা বলার অভ্যাস না থাকলেও সঙ্গীর পাশে বসে তার মনের অবস্থা শুনুন, নিজে থেকে দুই-একটা প্রশ্ন করুন এ নিয়ে। এই কয়েকটা সপ্তাহে তার ইচ্ছাকে যথাসম্ভব প্রাধান্য দিন এবং ধৈর্য ধরুন।

\* কথা কাটাকাটি হলে আপনি মাথা ঠাণ্ডা রাখুনঃ

আবেগপ্রবণ অবস্থায় সঙ্গী আপনাকে কষ্টদায়ক কথাবার্তা বলতে পারে বা সামান্য বিষয়ে কথা কাটাকাটি হতে পারে। এসময়ে আপনার মাথা ঠাণ্ডা রাখা সহজ না হলেও শিশুর মা আসলে কী বলতে চাইছেন সেদিকে মনোযোগ দিতে চেষ্টা করবেন। আপনার কোনো ভুল হয়েছে বুঝতে পারলে সেটা ঠিক করার উদ্যোগ নিবেন। আর গায়ে লাগার মতো কথাগুলো পাশ কাটিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করবেন।

ID: 553

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভধারণের অষ্টম সপ্তাহে করণীয়গুলো কি কি?

Answer:

গর্ভধারণের অষ্টম সপ্তাহে করণীয়গুলো হল ঃ

\* শিশুর বুদ্ধিবিকাশে খাবার তালিকায় পর্যাপ্ত পরিমাণে মাছ রাখুনঃ

ভবিষ্যতের ছোট্টমণিকে মেধার দিক দিয়ে এগিয়ে রাখার সম্ভাবনা বাড়াতে সপ্তাহে অন্তত ২৮০ গ্রাম মাছ খাবেন। এর মধ্যে অর্ধেক খাবেন ইলিশ, পুঁটি ও চাপিলার মতো তৈলাক্ত মাছ।

\* বমিভাবের জন্য আদা খেতে পারেনঃ

বমিভাব হলে গরম পানিতে একটু আদা কুচি খেয়ে দেখতে পারেন। এতে অনেকের বমিভাব কমে যায়।

\* মনে করে আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাবেনঃ

আপনার শিশু এখন দ্রুত বেড়ে উঠছে। চোখ-নাক-কান ও ব্রেইন তৈরি হচ্ছে। এসব যাতে সঠিকভাবে তৈরি হতে পারে, সেজন্য আগের সপ্তাহগুলোর মতো এ সপ্তাহেও অবশ্যই মনে করে প্রতিদিন আয়রন–ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যাবেন।

\* ডাক্তারের কাছে চেকআপ করিয়ে ফেলুনঃ

কী করলে মা ও শিশু সুস্থ থাকবে, কোন ওষুধ খেতে হবে, কোন পরীক্ষা করতে হবে—এসব জানার জন্য গর্ভধারণের পর পরই দ্রুত ডাক্তার দেখানো প্রয়োজন। এখনো করা না হয়ে থাকলে এ সপ্তাহেই ডাক্তার দেখান। কোন ডাক্তার দেখালে ভালো হবে সে ব্যাপারে আপনার সঙ্গীর সাহায্য নিতে পারেন।

ID: 555

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: গর্ভধারণের৮ সপ্তাহে মায়ের শরীরের পরিবর্তন ও করণীয় গুলো কি কি?

Answer:

গর্ভধারণের৮ সপ্তাহে মায়ের শরীরের পরিবর্তন ঃ এ সপ্তাহে আপনার গর্ভধারণের দুই মাস পূর্ণ হবে। বাইরে থেকে দেখলে হয়ত কেউ এখনো বুঝতে পারছে না যে আপনি মা হতে চলেছেন। কাছের মানুষগুলোকে এই সুখবর না দিয়ে থাকলে কখন কীভাবে তাদেরকে জানাবেন সেটা চিন্তা করতে পারেন।

এ বিষয়ে শিশুর বাবার সাথেও আলাপ করতে পারেন। অনেকে প্রথম তিন মাস পার হওয়ার পর খবরটা জানান, কারণ তখন মিসক্যারেজ বা গর্ভপাতের সম্ভাবনা অনেকখানি কমে আসে।

\* নিয়মিত মাছ খাওয়াঃ

মাছে যে পুষ্টি উপাদান পাওয়া যায়, তা গর্ভের শিশুর ব্রেইন ও চোখের রেটিনা গঠনে খুবই গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। গর্ভাবস্থায় মা নিয়মিত মাছ খেলে শিশুর ব্রেইন ভালো হয়, আইকিউ বাড়ে, কথাবার্তায় পটু হয় ও সবমিলিয়ে বুদ্ধিবৃত্তি নানানভাবে বিকশিত হয় বলে গবেষণায় পাওয়া গিয়েছে। তাই গর্ভাবস্থায় খাবার তালিকায় পর্যাপ্ত পরিমাণে মাছ রাখার চেষ্টা করবেন।

কতটুকু মাছ খাবেন?

সপ্তাহে অন্তত ২৮০ গ্রাম মাছ খাওয়ার চেষ্টা করবেন। এর মধ্যে ১৪০ গ্রাম পরিমাণ তৈলাক্ত মাছ খাবেন। যেমন: ইলিশ, পুঁটি, ও চাপিলা।খাওয়ার সময়ে ভেজে খাওয়ার পরিবর্তে ভাপে সেদ্ধ করে, কম তেল দিয়ে রান্না করে অথবা সবজি মিশিয়ে তরকারির মতো খেতে পারেন। শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সময়েও এভাবে মাছ খাওয়া চালিয়ে যাবেন।

\* বমিভাব ও বমিঃ

এ সময়ে আপনার বমিভাব ও বমি হতে পারে। শরীরে হরমোনের পরিবর্তনের কারণে এই সমস্যাগুলো দেখা দেয় বলে ধারণা করা হয়। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই প্রথম তিন মাস পর বমিভাব ও বমি কমে আসে।

আপনার এই সমস্যা হলে কিছু ঘরোয়া উপায়ে সমাধান করার চেষ্টা করতে পারেন। যেমন, আদা খেলে অনেকের বমিভাব ও বমি কমে আসে। কুসুম গরম পানিতে আদা কুচি দিয়ে খেতে পারেন বা খানিকটা কাঁচা আদা চিবিয়ে খেতে পারেন।

কিছুক্ষণ পর পর অল্প পরিমাণে ছোটো ছোটো চুমুক দিয়ে পানি পান করবেন, তাতে বমিভাব কমতে পারে। দিনে পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান নিশ্চিত করবেন, নাহলে পানিশূন্যতার কারণে বমিভাব বেড়ে যেতে পারে।

\* ক্লান্তিঃ

গর্ভাবস্থার প্রথম তিন মাসে আপনার অনেক ক্লান্ত লাগতে পারে।সকালবেলা বিছানা ছেড়ে উঠতেই অনেক কষ্ট লাগতে পারে। এটা স্বাভাবিক। যদিও এসময়ে গর্ভের শিশু খুব ছোটো থাকে, তাকে সঠিকভাবে বড় করার জন্য আপনার শরীরে নানান আয়োজন চলতে থাকে। ফলে আপনার খুব ক্লান্ত লাগতে পারে। প্রথম তিন মাস পর এই ক্লান্তিভাব ধীরে ধীরে কমে আসে।তবে শেষ তিন মাসে আবার ক্লান্ত লাগতে পারে।

ক্লান্তি কমাতে রাতে পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুম নিশ্চিত করুন। পারলে রাতে একটু আগে আগে ঘুমাতে যেতে পারেন। দিনের বেলায় ক্লান্ত লাগলে প্রয়োজনমত বিশ্রাম নিন।

\* ঘন ঘন প্রস্রাবঃ

আপনার শিশু বড় হওয়ার সাথে সাথে আপনার জরায়ু আকারে বড় হচ্ছে। এখন আপনার জরায়ু বেড়ে প্রায় একটা মাঝারি আকারের কমলার সমান হয়ে গেছে। জরায়ুর খুব কাছেই মুত্রথলি থাকে, যেখানে প্রস্রাব জমা হয়। বাড়তে থাকা জরায়ু গিয়ে মুত্রথলিতে চাপ দেয়, ফলে আপনার বারবার প্রস্রাবের বেগ আসতে পারে।

এ কারণে রাতে ঘুমাতে অসুবিধা হলে ঘুমানোর কয়েক ঘন্টা আগে থেকে কম পানি পান করুন।তবে শরীরে যেন পানির ঘাটতি না হয়, এজন্য দিনের বেলায় পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান করে নেবেন। যদি প্রস্রাবের রাস্তায় জ্বালাপোড়া করে, আপনার প্রস্রাবের রাস্তায় ইনফেকশন হয়ে থাকতে পারে, যার জন্য ডাক্তার দেখিয়ে চিকিৎসা করা প্রয়োজন।

প্রস্রাবের রাস্তার ইনফেকশনের আরও কিছু গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণ এবং ঘন ঘন প্রস্রাবের ঘরোয়া সমাধান জানতে আমাদের গর্ভাবস্থায় ঘন ঘন প্রস্রাব লেখাটি পড়ুন।

\* গর্ভকালীন চেকআপঃ

বিগত সপ্তাহগুলোতে গর্ভকালীন চেকআপ না করিয়ে থাকলে এ সপ্তাহেই গর্ভকালীন চেকআপ করাতে যান। যত দ্রুত গর্ভকালীন সেবা নেওয়া শুরু করবেন, তত দ্রুত আপনার এবং গর্ভের শিশুর জন্য সঠিক পদক্ষেপগুলো নিতে পারবেন।

গর্ভকালীন চেকআপের জন্য নিকটস্থ সরকারি মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, সদর হাসপাতাল, মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র, কমিউনিটি ক্লিনিক, এমনকি স্যাটেলাইট ক্লিনিকেও যোগাযোগ করতে পারেন।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

এ সপ্তাহে আপনার আরও যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো—

\* কোষ্ঠকাঠিন্য।

\* পেটে অস্বস্তি বা পেট ফাঁপা হয়েছে এমন মনে হওয়া।

\* খাবারের অভ্যাসে লক্ষণীয় পরিবর্তন আসা। হঠাৎ কোনো খাবারে অরুচি কিংবা নতুন কোনো খাবারের প্রতি তীব্র আকাঙ্ক্ষা দেখা দিতে পারে। আবার নির্দিষ্ট কিছু খাবারের গন্ধে বমি বমিও লাগতে পারে

\*মাথা ব্যথা।

\* মুখে অদ্ভুত অথবা ধাতব স্বাদ পাওয়া।

\* তীব্র ঘ্রাণশক্তি।

\* সাদাস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া।

\* যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এমন হলে অবশ্যই দ্রুত ডাক্তার দেখাবেন। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এটা কোনো মারাত্মক কারণে হয় না। তবে কখনো কখনো এটা গর্ভপাতের একটা লক্ষণ হতে পারে

পিরিয়ড বা মাসিকের ব্যথার মতো তলপেটে মোচড় দিয়ে ব্যথা অনুভব করা।

\* মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ পড়া।

\* চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া।

\* স্তনে হালকা ব্যথা হওয়া অথবা চাপ দিলে ব্যথা করা।

\* ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এসময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে।

ID: 556

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভধারণের৮ সপ্তাহে বাবার করণীয় কি কি?

Answer:

গর্ভধারণের৮ সপ্তাহে বাবার করণীয় ঃ

\* নবেশি করে মাছ কিনুনঃ

মাছ গর্ভের শিশুর ব্রেইন-বুদ্ধির বিকাশের জন্য খুব গুরুত্বপূর্ণ।মাছে থাকা পুষ্টি উপাদান শিশুর মেধা বাড়ায় বলে গবেষণায় প্রমাণ পাওয়া গিয়েছে।তাই শিশুর মায়ের পর্যাপ্ত পরিমাণে মাছ খাওয়া নিশ্চিত করতে হবে।

আপনি যদি বাজার করার দায়িত্বে থাকেন, তাহলে নিয়মিত মাছ কিনতে ভুলবেন না। এমন পরিমাণে মাছ কিনবেন যেন শিশুর মায়ের সপ্তাহে অন্তত ২৮০ গ্রামের মতো মাছ খাওয়া হয়। কেনার সময়ে এক ভাগ সাধারণ মাছ, আরেকভাগ ইলিশ, চাপিলা অথবা পুঁটির মতো তৈলাক্ত মাছ কেনার চেষ্টা করবেন। পরিবারের অন্য কেউ বাজার করলে তার সাথে এ নিয়ে আলাপ করবেন।

\* বমিভাব কমাতে ছোট্ট সাহায্য করুনঃ

আপনার সঙ্গীর সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর পরই খালি পেটে কোনো কাজ করলে বমি বমি ভাব হওয়ার সমস্যা থাকতে পারে। তার জন্য একটি ছোট্ট সাহায্য করতে পারেন। রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে বিছানার পাশে তার জন্য একটি ক্র্যাকার বিস্কুটের প্যাকেট রেখে ঘুমান।সকালে উঠে কিছু খেয়ে নিলে তার বমি বমি ভাব কমে যেতে পারে।

\* কিছু কাজ ভাগাভাগি করে নিনঃ

এ সময়ে গর্ভবতী মায়ের অনেক ক্লান্ত লাগতে পারে।আগে যেসব কাজ সে অনায়াসে করতে পারতেন, এখন সেগুলোতে দ্রুত ক্লান্তি চলে আসতে পারে। তার হাতের কিছু কাজ আপনি নিয়ে নিতে পারেন, যাতে সে বিশ্রাম করতে পারে এবং ক্লান্তি কিছুটা কমে।

পরিবারের অন্য সদস্যদেরকেও তাকে সহায়তা করতে বলতে পারেন। তবে তাদেরকে এখনো গর্ভাবস্থার কথা না জানিয়ে থাকলে সাহায্য চাওয়া কিছুটা কঠিন হতে পারে।

\* ঘন ঘন প্রস্রাবের বিপদচিহ্নগুলো জেনে রাখুনঃ

এসময়ে বাড়ন্ত শিশুর চাপে সঙ্গীর বারবার প্রস্রাবের বেগ আসতে পারে। তবে কখনো কখনো ইউরিন ইনফেকশনের কারণেও ঘন ঘন প্রস্রাব হতে পারে। সময়মতো এর চিকিৎসা না করলে কিডনির ইনফেকশন পর্যন্ত হতে পারে। এতে মা ও গর্ভের শিশুর বিভিন্ন মারাত্মক জটিলতার ঝুঁকি বেড়ে যায়।

তাই ঘন ঘন প্রস্রাবের বিপদচিহ্নগুলো জেনে রাখুন। যেমন: প্রস্রাবের রাস্তায় জ্বালাপোড়া, অস্বাভাবিক গন্ধযুক্ত অথবা ঘোলাটে প্রস্রাব হওয়া, শরীরে কাঁপুনি হওয়া, জ্বর আসা বা গা গরম লাগা। সঙ্গীর এমন কোনো লক্ষণ দেখা দেখা দিলে দ্রুত ডাক্তারের কাছে যান

\* দুর্গন্ধ এড়াতে সহজ টিপস মাথায় রাখুনঃ

শিশুর মায়ের বমির গন্ধে যদি আপনারও বমির উদ্রেক হয়, তাহলে নাকের নিচে আপনার পছন্দের কোনো সুগন্ধি ব্যবহার করুন। যেমন: আফটারশেইভ, সুন্দর গন্ধের কোনো লিপ বাম, বা ভ্যাসলিন। পেপারমিন্ট অয়েল বা এমন কোনো এসেনশিয়াল অয়েল হাতের কাছে থাকলে সেটা ব্যবহার করতে পারেন।

ID: 557

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভধারণের নবম সপ্তাহে কি কি করণীয়?

Answer:

গর্ভধারণের নবম সপ্তাহে করনীয় ঃ

\* সবজি ও ফলমূল খাওয়া বাড়িয়ে দিনঃ

গর্ভের শিশুর সুস্থ বিকাশের জন্য প্রয়োজনীয় ভিটামিন আর মিনারেলের জোগান দিতে প্রতিবেলায় খাবারে কিছু সবজি ও ফল খাওয়ার চেষ্টা করুন। সব মিলিয়ে প্রতিদিন অন্তত ৪০০ গ্রাম পরিমাণ শাকসবজি ও ফলমূল খাওয়ার চেষ্টা করবেন।

\* নিয়মিত ব্যায়াম করা চালিয়ে যানঃ

নতুন করে ব্যায়াম করা শুরু করলে একটু চ্যালেঞ্জিং মনে হতে পারে। পরিবারের অন্য কোনো সদস্য অথবা বন্ধুদের সাথে একত্রে ব্যায়াম করতে পারেন। এতে সবাই বিষয়টা উপভোগ করতে পারবেন, স্বাস্থ্যেরও উপকার হবে।

\* আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যানঃ

আপনার শিশু এ সপ্তাহেও খুব দ্রুত বেড়ে উঠছে। ব্রেইন ও বিভিন্ন অঙ্গ দ্রুত বিকশিত হচ্ছে। এসব যাতে সঠিকভাবে তৈরি হতে পারে, সেজন্য আগের সপ্তাহগুলোর মতো এই সপ্তাহেও অবশ্যই মনে করে প্রতিদিন আয়রন–ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যাবেন।

ID: 559

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: ৯ সপ্তাহে মায়ের শরীরের পরিবর্তন গুলো কি কি?

Answer:

গর্ভধারণের ৯ সপ্তাহে বাবার করণীয় গুলো ঃ গত কয়েক সপ্তাহ ধরে আপনার শরীরে গর্ভকালীন সময়ের একটি বিশেষ হরমোনের মাত্রা বেশ দ্রুত গতিতে বেড়ে চলছে। এই হরমোনটির নাম হলো human chorionic gonadotropin বা সংক্ষেপে এইচসিজি (hCG)। এই সপ্তাহে আপনার শরীরে এই হরমোনটির সর্বোচ্চ পরিমাণে থাকবে।

পাশাপাশি গর্ভকালীন সময়ের অন্যান্য হরমোনগুলো (যেমন: ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টেরন) পরিমাণে বেশি থাকে। এসব হরমোন আপনার গর্ভে রক্ত সরবরাহ বাড়িয়ে দেয়, যা আপনার গর্ভের শিশুর বেড়ে ওঠায় সাহায্য করবে।

\* স্তনে পরিবর্তনঃ

শিশু জন্মের পরে মায়ের বুকের দুধ থেকে সব ধরনের পুষ্টি পায়। এই কাজের জন্য স্তন গর্ভাবস্থা থেকেই প্রস্তুতি নিতে থাকে। প্রথম ৩ মাসে স্তনের আকার বাড়তে থাকে, সাথে সাথে ব্রা এর কাপ সাইজও বেড়ে যায়। এই মাসে আপনার ব্রা এর মাপ পুরো এক কাপ সাইজ পর্যন্ত বেড়ে যেতে পারে।সাথে স্তনে ব্যথাও হতে পারে।

এজন্য সঠিক মাপের, আরামদায়ক ও ভালো সাপোর্ট দেয় এমন ব্রা বেছে নিন। গর্ভাবস্থার জন্য বিশেষ ম্যাটারনিটি ব্রা বেছে নিতে পারেন। প্রয়োজনে ব্যথার জন্য প্যারাসিটামল খেতে পারেন।

\* সাদা স্রাব।

গর্ভাবস্থায় তুলনামূলকভাবে বেশি সাদা স্রাব হওয়া স্বাভাবিক। এতে ভয় পাবেন না। সাদা স্রাব হলে স্বাস্থ্য ভেঙে পড়ে না, দুর্বল লাগে না, শরীর থেকে পুষ্টিও বেরিয়ে যায় না। এটা বন্ধ করার কোনো প্রয়োজন নেই।

তবে কিছু ক্ষেত্রে সাদা স্রাব ইনফেকশনের লক্ষণ হতে পারে। যেমন: অস্বাভাবিক গন্ধ কিংবা দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব যাওয়া, যৌনাঙ্গে জ্বালাপোড়া হওয়া কিংবা চুলকানো। এসব লক্ষণ দেখা দিলে ডাক্তারের পরামর্শ নিবেন।

\* স্বাস্থ্যকর স্ন্যাকস।

যখন আপনার ক্লান্ত লাগবে, মন তেমন ভালো লাগবে না, তখন হাতের কাছে থাকা বিস্কুট-চানাচুর খেয়ে ফেলাটাই সহজ মনে হতে পারে। কিন্তু এগুলো আপনার ও শিশুর স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। তাই সবসময় চেষ্টা করুন স্বাস্থ্যকর স্ন্যাকস বেছে নিতে। বেছে নিতে পারেন একটা আপেল, একটা সেদ্ধ ডিম বা কয়েক টুকরা গাজর।

\* দ্বিতীয় চেকআপঃ

আপনার দ্বিতীয় গর্ভকালীন চেকআপের সময় হয়ে এসেছে। সেটার জন্য প্রস্তুতি নিন, কোনো প্রশ্ন মাথায় আসলে তা লিখে রাখুন। এতে তাড়াহুড়ায় থাকলেও প্রশ্ন ভুলে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকবে না।

সবকিছু ঠিকঠাক থাকলে আপনাকে মাসে একবার করে চেকআপে যেতে হবে, গর্ভাবস্থার ২৮তম সপ্তাহ পর্যন্ত। এরপর ৩৬ সপ্তাহ পর্যন্ত প্রতি ২ সপ্তাহে একবার, তারপর প্রসবের আগ পর্যন্ত প্রতি সপ্তাহে একবার চেকআপে যেতে হবে।

কোনো কারণে যদি এখনো প্রথম চেকআপ না করিয়ে থাকেন, তাহলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব সেটার ব্যবস্থা করুন।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

এ সপ্তাহে আপনার আরও যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো—

\*স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ক্লান্ত লাগা।

\* বমি বমি ভাব বা বমি। একে অনেকসময় ‘মর্নিং সিকনেস’ বলে। তবে এই বমি ভাব দিনের যেকোনো সময়েই হতে পারে।

\* পেটে অস্বস্তি বা পেট ফাঁপা হয়েছে এমন মনে হওয়া।

\* মাথা ব্যথা।

\* তীব্র ঘ্রাণশক্তি।

\* খাবারের অভ্যাসে লক্ষণীয় পরিবর্তন আসা। হঠাৎ কোনো খাবারে অরুচি কিংবা নতুন কোনো খাবারের প্রতি তীব্র আকাঙ্ক্ষা দেখা দিতে পারে। আবার নির্দিষ্ট কিছু খাবারের গন্ধে বমি বমিও লাগতে পারে।

\* মুখে অদ্ভুত অথবা ধাতব স্বাদ পাওয়া।

\* ঘন ঘন মন মেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এসময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে

\* পিরিয়ড বা মাসিকের ব্যথার মতো তলপেটে মোচড় দিয়ে ব্যথা অনুভব করা।

\* মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ পড়া।

\* চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া।

\* যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এমন হলে অবশ্যই দ্রুত ডাক্তার দেখাবেন। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এটা কোনো মারাত্মক কারণে হয় না। তবে কখনো কখনো এটা গর্ভপাতের একটা লক্ষণ হতে পারে

লক্ষণগুলোর কারণে এখন বেশ অস্বস্তি হলেও আগামী সপ্তাহগুলোতে আপনার একটু একটু করে ভালো লাগা শুরু হতে পারে।

ID: 560

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভধারণের৯ সপ্তাহে বাবার করণীয় গুলো কি কি?

Answer:

গর্ভধারণের৯ সপ্তাহে বাবার করণীয় গুলো ঃ

\* পরের চেকআপের জন্য প্রস্তুত হোনঃ

এখন শিশুর মায়ের দ্বিতীয় চেকআপের সময় হয়ে এসেছে। অ্যাপয়েন্টমেন্টের শিডিউল দেখে তাকে প্রস্তুতি নিতে সাহায্য করুন। যদি এখনো প্রথম চেকআপ করানো না হয়ে থাকে, তাহলে যত দ্রুত সম্ভব অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিয়ে সঙ্গীর চেকআপ শুরু করার ব্যবস্থা করুন।

\* ডাক্তারের জন্য প্রশ্নের লিস্ট তৈরি করে ফেলুনঃ

গর্ভের শিশুর স্বাস্থ্য ও প্রেগন্যান্সি সংক্রান্ত যেকোনো প্রশ্ন মাথায় আসলে সেটি লিখে রাখুন, যেন চেকআপের সময়ে ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন। আপনার ও শিশুর মায়ের প্রশ্নগুলো মিলিয়ে একটা লিস্ট বানিয়ে ফেলুন।

মা-বাবা অথবা পরিবারের অন্য কারো কাছ থেকে আসা কোনো দরকারি প্রশ্নও লিখে রাখতে পারেন। এতে চেকআপের সময়ে কোনো প্রয়োজনীয় বিষয়ে কথা বলতে ভুলে যাবেন না।

\* সাদা স্রাব বেড়ে যাওয়া স্বাভাবিকঃ

সঙ্গী আপনাকে সাদা স্রাব বেড়ে যাওয়ার কথা জানালে কিংবা আপনি তার এমন কোনো পরিবর্তন খেয়াল করলে দুশ্চিন্তায় পড়ে যাবেন না। গর্ভাবস্থায় এমন হওয়াটা স্বাভাবিক ঘটনা, এতে চিন্তার কিছু নেই।

\* একসাথে ব্যায়াম করুনঃ

আপনার সঙ্গীর জন্য এসময়ে ব্যায়াম করাটা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্আ।পনারা দুইজন একসাথে ব্যায়াম করলে ব্যায়ামের প্রতি সঙ্গীর আগ্রহ বাড়তে পারে। দুজনেই হয়তো সময়টা বেশি উপভোগ করবেন, সাথে স্বাস্থ্যেরও উপকার হবে।

\* বমিভাব উদ্রেক করে এমন জিনিস কিনবেন নাঃ

যেসব খাবারে শিশুর মায়ের বমির উদ্রেক হয়, সেগুলো বাসায় আনা বাদ দিতে পারেন। আপনার হয়তো সেসব খাবার খেতে সমস্যা হয় না, বেশ পছন্দ করেই খান। তারপরও এই সময়টায় সঙ্গীর কথা মাথায় রেখে এগুলো এড়িয়ে চলুন।

আগে থেকে বাসায় এমন খাবার থাকলে সেগুলো অন্য কাউকে দিয়ে দিন বা সরিয়ে রাখুন। তাহলে শিশুর মায়ের বমির পাশাপাশি আপনার অস্বস্তির সম্ভাবনাও কমে যাবে।

ID: 561

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভধারণের দশম সপ্তাহে কি করণীয়?

Answer:

গর্ভধারণের দশম সপ্তাহে করনীয় ঃ

\* প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমানঃ

নিয়মিত ও পর্যাপ্ত ঘুমানোর অভ্যাস আপনাকে সারাদিন সতেজ রাখতে পারে। প্রতিদিন অন্তত ৭ ঘন্টা ঘুমানোর চেষ্টা করবেন। ঘুম নিয়মিত করতে প্রতিদিন একই সময়ে ঘুমাতে যাওয়ার এবং ঘুম থেকে ওঠার চেষ্টা করুন।

\* দাঁত ও মাড়ির যত্ন নিনঃ

মায়ের দাঁত ও মাড়ির সমস্যার সাথে গর্ভের শিশু সময়ের আগে প্রসব হয়ে যাওয়া, কম ওজনের শিশু জন্মানোসহ বিভিন্ন জটিলতার সম্পর্ক পাওয়া গিয়েছে।তাই এই সপ্তাহেই ডেন্টিস্ট এর কাছে গিয়ে দাঁত ও মাড়ি পরীক্ষা করিয়ে ফেলুন। নিয়মিত দাঁত, জিহ্বা ও মাড়ির যত্ন নিন।

\* দ্বিতীয় চেকআপ করিয়ে ফেলুনঃ

গর্ভের শিশু ঠিকমতো বেড়ে উঠছে কি না, আপনার স্বাস্থ্য কেমন আছে, কী করলে আপনারা দুজনই সুস্থ থাকবেন—এসব জানতে নিয়মিত গর্ভকালীন চেকআপে যাওয়া জরুরি। ২৮তম সপ্তাহ পর্যন্ত মাসে একবার করে চেকআপে যাওয়া প্রয়োজন। এই মাসের চেকআপ করানোর ব্যবস্থা করে ফেলুন।

\* মনে করে আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাবেনঃ

শিশুর ব্রেইন এত দ্রুত বেড়ে উঠছে যে এখনো তার মাথাটা দেহের তুলনায় অনেকটা বড়সড়। মুখমণ্ডল, চোখ-নাক-কান তৈরিও এগিয়ে যাচ্ছে। এসব যাতে সঠিকভাবে তৈরি হতে পারে, সেজন্য আগের সপ্তাহগুলোর মতো এই সপ্তাহেও অবশ্যই মনে করে প্রতিদিন আয়রন–ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যাবেন।

ID: 563

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: গর্ভধারণের১০ সপ্তাহে মায়ের শরীরে পরিবরতন কি কি ও কি করণীয়?

Answer:

গর্ভধারণের১০ সপ্তাহে মায়ের শরীরে পরিবরতন ঃ

এ সপ্তাহে আপনার গর্ভের আকার প্রায় একটি বড়সড় মালটার সমান হয়ে গেছে। আপনার আগের জামা–কাপড়গুলো পরতে গেলে এখন কিছুটা আঁটসাঁট লাগতে পারে।

\* ডেন্টিস্টের কাছে চেকআপঃ

গর্ভাবস্থায় দাঁত ও মাড়ির যত্ন নেওয়া খুব গুরুত্বপূর্ণ। মায়ের দাঁত ও মাড়ির অসুস্থতার সাথে গর্ভের শিশু সময়ের আগে প্রসব হয়ে যাওয়া এবং কম ওজনের শিশু জন্মানোর সম্পর্ক পাওয়া গিয়েছে। তাই এ সপ্তাহে দাঁতের ডেন্টিস্ট এর কাছে গিয়ে দাঁত ও মাড়ি পরীক্ষা করিয়ে ফেলুন এবং এসময়ে দাঁতের যত্নের প্রতি বিশেষ নজর দিন।

দিনে ২ বার ২ মিনিট ধরে ফ্লোরাইডযুক্ত টুথপেস্ট দিয়ে দাঁত ব্রাশ করুন। দিনে অন্তত একবার ফ্লস ব্যবহার করে আপনার দাঁতের মাঝে জমে থাকা ছোটো ছোটো খাবারের টুকরা পরিষ্কার করে ফেলুন।

\* পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমঃ

আপনার কি ঘুম থেকে উঠতে খুব কষ্ট হয়? ওঠার পর ফ্রেশ লাগে না? তাহলে হয়তো আপনি যথেষ্ট ঘুমাচ্ছেন না অথবা ঘুম ভালো হচ্ছে না। গর্ভাবস্থায় ঘুমে সমস্যার সাথে অনেকগুলো জটিলতার সম্পর্ক পাওয়া গিয়েছে সাম্প্রতিক গবেষণা। যেমন, গর্ভকালীন ডায়াবেটিস, গর্ভাবস্থায় উচ্চ রক্তচাপ, সিজারের মাধ্যমে সন্তান প্রসব, প্রিম্যাচিউর সন্তান প্রসব বা সময়ের আগেই সন্তান প্রসব হওয়া, এমনকি মৃতপ্রসব হওয়া।

সাধারণত দিনে অন্তত ৭ ঘন্টা ঘুম প্রয়োজন। ঘুম নিয়মিত করতে প্রতিদিন একই সময়ে ঘুমাতে যাওয়ার এবং ঘুম থেকে ওঠার চেষ্টা করুন। পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুম হওয়ার জন্য রাতে তাড়াতাড়ি ঘুমাতে যেতে পারেন।

\* আলট্রাসনোগ্রাম পরীক্ষাঃ

আপনার প্রথম আল্ট্রাসনোগ্রাম করানোর সময় প্রায় চলে এসেছে। এই পরীক্ষার সাহায্যে আপনার গর্ভের ছবি তোলা হবে। আল্ট্রাসনোগ্রাম থেকে আপনার ডেলিভারির সম্ভাব্য তারিখ, গর্ভে একাধিক শিশু আছে কি না, গর্ভের শিশু ঠিকমতো বেড়ে উঠছে কি না—এমন সব গুরুত্বপূর্ণ তথ্য জানতে পারবেন।

পরীক্ষাটা করতে ২০ মিনিটের মতো সময় লাগে। এতে সাধারণত কোনো ব্যথা হয় না। ডাক্তার আপনাকে সাধারণত গর্ভাবস্থার ১০–১৪তম সপ্তাহে প্রথম আলট্রাসনোগ্রাম করানোর পরামর্শ দিবেন।

পরীক্ষার প্রস্তুতি কীভাবে নিবেন, কী কী দেখা যাবে, শিশু ছেলে না কি মেয়ে বোঝা যাবে কি না—এসব প্রশ্নের উত্তর জানতে আমাদের এই লেখাটা পড়তে পারেন।

\* খাবারে অরুচিঃ

এসময়ে আপনার কিছু খাবারে, এমনকি প্রিয় কোনো খাবারেও হঠাৎ করেই অরুচি শুরু হতে পারে। হতে পারে যে সেসব খাবার দেখলে বা গন্ধ পেলে আপনার বমি বমি লাগে। এই লক্ষণটা খুব কমন।

তাই দুশ্চিন্তা না করে যেসব খাবার খেতে ভালো লাগে, সেগুলোই খান। সাথে যে খাবারে আপনার অরুচি হয় তার পুষ্টিকর বিকল্প বেছে নিন। যেমন, মাংসে অরুচি হলে এর পরিবর্তে ডাল অথবা ডিম খেতে পারেন—যাতে প্রোটিন আছে। আর যেসব খাবার এমনিতেও স্বাস্থ্যের জন্য ভালো নয়, সেগুলোতে অরুচি হলে তো ভালোই হয়!

\* পেট ফাঁপাঃ

আপনি হয়তো খেয়াল করবেন যে আপনার পেট ফাঁপা লাগছে, ঢেঁকুর হচ্ছে কিংবা বায়ুর সমস্যা হচ্ছে। এসবের পেছনে রয়েছে গর্ভকালীন হরমোনের প্রভাব। এমন একটি হরমোন হলো প্রোজেস্টেরন হরমোন, যার প্রভাবে হজমের সাথে জড়িত পেশিগুলো কিছুটা শিথিল হয়ে আসে এবং হজমের গতি কমে যায়। ফলে পেটে গ্যাস হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ে এবং পেট ফাঁপা লাগে।

আপনার খাবার ও খাবারের অভ্যাসে কিছু সহজ পরিবর্তন পেট ফাঁপা ও গ্যাসের সমস্যা কমাতে সাহায্য করতে পারে। একেবারে অনেক খাবার না খেয়ে অল্প অল্প করে বারবার খেতে পারেন। খাওয়ার সময়ে ধীরে-সুস্থে খাবেন। খাওয়ার পরে হালকা হাঁটাহাঁটি করতে পারেন।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

এ সপ্তাহের অন্যান্য গর্ভকালীন লক্ষণের মধ্যে থাকতে পারে—

:\* ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এসময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে।

\* স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ক্লান্ত লাগা।।

\* বমি বমি ভাব বা বমি। একে অনেকসময় ‘মর্নিং সিকনেস’ বলে। তবে এই বমি ভাব দিনের যেকোনো সময়েই হতে পারে।

\* স্তনে হালকা ব্যথা হওয়া অথবা চাপ দিলে ব্যথা করা।

\* সাদাস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া।

\* যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এমন হলে অবশ্যই দ্রুত ডাক্তার দেখাবেন। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এটা কোনো মারাত্মক কারণে হয় না। তবে কখনো কখনো এটা গর্ভপাতের একটা লক্ষণ হতে পারে।

\* পিরিয়ড বা মাসিকের ব্যথার মতো তলপেটে মোচড় দিয়ে ব্যথা অনুভব করা।

\* বুক জ্বালাপোড়া করা ও বদহজম হওয়া।

\* খাবারের অভ্যাসে লক্ষণীয় পরিবর্তন আসা। হঠাৎ নতুন কোনো খাবারের প্রতি তীব্র আকাঙ্ক্ষা দেখা দিতে পারে।

\* মুখে অদ্ভুত অথবা ধাতব স্বাদ পাওয়া।

\* মাথা ব্যথা।

\* মাথা ঘুরানো।

\* তীব্র ঘ্রাণশক্তি।

\* মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ পড়া।

\* ত্বক তেলতেলে হয়ে যাওয়া ও ত্বকে দাগ পড়া।

\* চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া।

ID: 564

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভধারণের১০ সপ্তাহে বাবার করণীয় কি কি?

Answer:

গর্ভধারণের ১০ সপ্তাহে বাবার করণীয় ঃ

\* প্রথম আল্ট্রাসনোগ্রাম পরীক্ষায় আপনিও সাথে যানঃ

গর্ভাবস্থায় সাধারণত তিনবার আলট্রাসনোগ্রাম পরীক্ষা করানোর পরামর্শ দেওয়া হয়। প্রথম আল্ট্রাসনোগ্রাম করতে বলা হয় গর্ভাবস্থার ১০-১৪তম সপ্তাহে। অর্থাৎ এই সপ্তাহে বা আগামী কয়েক সপ্তাহে শিশুর মা প্রথমবারের মত আল্ট্রাসনোগ্রাম পরীক্ষাটি করাবেন।

এই পরীক্ষার সময়ে আপনিও তার সাথে যেতে চেষ্টা করেন। তাহলে শিশু গর্ভে ঠিকমতো বেড়ে উঠছে কি না, তা জানতে পারবেন। সম্ভব হলে হয়তো তার হার্টবিটও শুনতে পারবেন। সাথে আরও বেশ কয়েকটি বিষয় সম্পর্কে জানতে পারবেন। যেমন—

\* ডেলিভারির সম্ভাব্য তারিখ কবে হতে পারে।

\* গর্ভে যমজ বা একাধিক শিশু আছে কি না।

\* এই পর্যায়ে শিশুর কোন শারীরিক ত্রুটি আছে কি না। যেমন: মেরুদণ্ড ঠিকমতো বন্ধ না হওয়া (স্পাইনা বিফিডা)।

\* ঘুমানোর তিন ঘন্টা আগে রাতের খাবার খাওয়ার অভ্যাস করুন।

এ সময়ে আপনার সঙ্গীর বুক জ্বালাপোড়ার সমস্যা দেখা দিতে পারে। সাধারণত খাওয়ার পর পরই শুয়ে পড়লে এই সমস্যা আরও বাড়তে পারে। তাই আপনারা দুইজন রাতে ঘুমাতে যাওয়ার অন্তত তিন ঘন্টা আগে রাতের খাবার খেয়ে ফেলার চেষ্টা করুন।

রাতের খাবার শোয়ার ৩–৪ ঘন্টা আগে খেয়ে নিলে বুক জ্বালাপোড়া হওয়ার সম্ভাবনা কমে যেতে পারে। পাশাপাশি রাতের খাবার দুইজনে একসাথে খাওয়ার সময়ে সারাদিনের ঘটে যাওয়া বিভিন্ন বিষয় নিয়ে হালকা গল্প করতে পারেন। এতে করে দুইজনের মনও কিছুটা হালকা হবে। এ ছাড়াও আপনার সঙ্গী দিনের বেলা খাওয়ার পরও যেন তিন ঘন্টার মধ্যে শুয়ে না পড়ে সে বিষয়ে তাকে অনুরোধ করতে পারেন।

\* খাবারে স্বাস্থ্যকর বিকল্প খুঁজতে সাহায্য করুনঃ

এসময়ে শিশুর মায়ের কিছু খাবারে অরুচি দেখা দিতে পারে। কিছু খাবার হয়তো তার একেবারেই সহ্য হবে না। এর মধ্যে থাকতে পারে বিভিন্ন পুষ্টিকর খাবার, যা ডায়েট থেকে সাময়িকভাবে বাদ দিতে হবে। কিন্তু সেসবের পুষ্টি থেকে যেন বঞ্চিত না হন, সেজন্য যে খাবারে শিশুর মায়ের অরুচি হয় সেগুলোর পুষ্টিকর বিকল্প খুঁজে বের করুন।

যেমন, ইলিশ মাছে অরুচি হলে চাপিলা ও পুঁটির মতো বিকল্প বাজার থেকে কিনে আনতে পারেন। এর সবগুলোই তৈলাক্ত মাছ, যা গর্ভের শিশুর জন্য খুব উপকারী।

মাংসে অরুচি হলে তার পরিবর্তে ডাল অথবা ডিম খেতে পারেন—যাতে প্রোটিন আছে। বাজার করা যদি আপনার দায়িত্ব হয়, তাহলে সঙ্গীর রুচি-অরুচির কথা মাথায় রেখেই বাজারের লিস্ট তৈরি করবেন।

\* শিশুর মায়ের ঘুমানোর পরিবেশ সৃষ্টিতে সাহায্য করুনঃ

আপনার সঙ্গী প্রতিদিন অন্তত ৭ ঘন্টা ঘুমাতে পারছে কি না সেদিকে লক্ষ রাখুন। এসময়ে নিয়মিত ও পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুম শরীরকে সতেজ রাখতে সাহায্য করে।

আপনার সঙ্গী যখন ঘুমাচ্ছে তখন চেষ্টা করুন ঘরের বাতি নিভিয়ে ফেলতে। জানালায় ভারী পর্দা লাগাতে পারেন, যাতে বাইরে থেকে আলো না আসে। সঙ্গীর ঘুমানোর সময়ে বিছানায় বসে মোবাইল কিংবা ল্যাপটপ ব্যবহার করা থেকেও বিরত থাকুন। কেননা এসবের উজ্জ্বল আলো ঘুম আসতে বাধা দিতে পারে। সম্ভব হলে নিজের ঘুমের শিডিউল সঙ্গীর ঘুমানোর সময়ের সাথে মিলিয়ে নিন।

ID: 565

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভধারণের ১১তম সপ্তাহে করণীয় গুলো কি কি?

Answer:

গর্ভধারণের ১১তম সপ্তাহে করণীয় ঃ

\* ক্যাফেইনযুক্ত খাবার ও পানীয় এড়িয়ে চলুনঃ

গর্ভকালীন সময়ে ক্যাফেইন আছে এমন খাবার ও পানীয় এড়িয়ে চলুন। যেমন: চা, কফি, কোক, এনার্জি ড্রিঙ্কস। কারণ ক্যাফেইন গর্ভের শিশুর ওজন কম হওয়াসহ নানানভাবে ক্ষতি করতে পারে।

\* বসা অথবা শোয়া অবস্থা থেকে হুট করে উঠে দাঁড়াবেন নাঃ

অনেকসময় চেয়ারে বসা অথবা বিছানায় শোয়া অবস্থা থেকে হঠাৎ করে দাঁড়িয়ে গেলে ব্রেইনে রক্ত সরবরাহ কমে যেতে পারে। ফলে মাথা ঘুরে পড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। তাই বসা অথবা শুয়ে থাকা অবস্থা থেকে ওঠার সময়ে ধীরে ধীরে উঠে দাঁড়ানোর চেষ্টা করুন।

\* আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট সেবন চালিয়ে যানঃ

আপনার শিশু এখন দ্রুত বেড়ে উঠছে। তার চোখ-নাক-কান ও ব্রেইন তৈরি হচ্ছে। এসব যাতে সঠিকভাবে তৈরি হতে পারে, সেজন্য আগের সপ্তাহগুলোর মতো এ সপ্তাহেও অবশ্যই মনে করে প্রতিদিন আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট সেবন চালিয়ে যাবেন।

ID: 567

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: গর্ভধারণের১১ সপ্তাহে মায়ের শরীরের পরিবর্তন ও প্রয়োজনীয়তা গুলো কি কি?

Answer:

গর্ভধারণের১১ সপ্তাহে মায়ের শরীরের পরিবর্তন ঃ

আগামী সপ্তাহ পার হলেই আপনার গর্ভধারণের প্রথম তিন মাস পূর্ণ হয়ে যাবে। তখন শরীরের হরমোনগুলো স্থিতিশীল হতে থাকে, ফলে অনেকের চেহারায় একটা লাবণ্যময় আভা আসে আর ক্লান্তি অনেকটা কমে আসতে থাকে।

সবুজ শাকঃ

সবুজ শাকে গর্ভের শিশুর জন্য উপকারী অনেক ধরনের ভিটামিন মিনারেল আছে। যেমন: ভিটামিন সি, ভিটামিন কে, পটাসিয়াম। তাই প্রতিদিন কিছু সবুজ শাক খাওয়ার চেষ্টা করবেন। পালং শাক, হেলেঞ্চা শাক, পুই শাক, ডাঁটা শাক, পাট শাক, লাউ শাক, কলমি শাক, কচু শাকসহ যেসব সবুজ শাক আপনার জন্য সহজলভ্য, সেগুলো খাওয়ার চেষ্টা করবেন। আর দিনে সবমিলিয়ে অন্তত ৪০০ গ্রাম পরিমাণে ফলমূল ও শাকসবজি খাবেন।

\* ক্যাফেইন এড়িয়ে চলাঃ

গর্ভকালীন সময়ে ক্যাফেইনযুক্ত খাবার অথবা পানীয় এড়িয়ে চলা প্রয়োজন। যেমন: চা, কফি, নির্দিষ্ট সফট ড্রিঙ্কস ও এনার্জি ড্রিঙ্কস। কারণ ক্যাফেইনযুক্ত খাবার বা পানীয় গর্ভের শিশুর ক্ষতি করতে পারে। জন্মের সময় শিশুর ওজন স্বাভাবিকের চেয়ে কম হতে পারে। গবেষণায় দেখা গেছে যে ক্যাফেইন গর্ভপাত ও মৃতপ্রসব হওয়ার সম্ভাবনাও বাড়িয়ে দিতে পারে।

তাই আপনার চা-কফি খাওয়ার অভ্যাস থাকলে সেটা ছেড়ে দিন। বিকল্প হিসেবে আপনি চা পাতা ছাড়া বানানো আদা চা কিংবা মসলা চা বেছে নিতে পারেন।

ক্যাফেইন ছাড়তে না পারলে যতটুকু সম্ভব কম খাওয়ার চেষ্টা করবেন এবং অবশ্যই সবমিলিয়ে দিনে ২০০ মিলিগ্রামের কম খাবেন। সাধারণত ২ কাপ ইনস্ট্যান্ট কফি কিংবা ২–৩ কাপ চায়ে এই পরিমাণ ক্যাফেইন থাকতে পারে। সফট ড্রিঙ্কস (যেমন: কোক-পেপসি ও এনার্জি ড্রিঙ্কস)-এ ক্যাফেইন থাকে, তাই গর্ভাবস্থায় এগুলো পরিহার করবেন।

একবার দুইবার চা-কফি বা কোক খেয়ে ফেললে অনেক দুশ্চিন্তা করবেন না। গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে ক্যাফেইনের পরিমাণ বাড়ার সাথে সাথে ক্ষতির সম্ভাবনা বাড়ে। তাই যতটা সম্ভব অল্প পরিমাণে খাবেন আর গর্ভাবস্থার সময়টুকুতে ছেড়ে দিতে পারলে সবচেয়ে ভালো।

\* মাথা ব্যথাঃ

এই সময়ে আপনার প্রায়ই মাথা ব্যথা হতে পারে। হালকা মাথা ব্যথা হলে আপনি মাথায় ঠাণ্ডা সেঁক দিতে পারেন। খেয়াল করে দেখুন আপনার পানিশূন্যতা এবং ঘুমের অভাব হচ্ছে কি না, যেহেতু এগুলোর কারণেও আপনার মাথা ব্যথা হতে পারে। গর্ভাবস্থায় প্রতিদিন ২–৩ লিটার পানি পান এবং রাতে অন্তত ৭ ঘন্টা ভালোমতো ঘুমানোর চেষ্টা করবেন।

মাথা ব্যথার আরও কিছু সহজ ঘরোয়া সমাধান এবং কখন মাথা ব্যথা হলে দ্রুত হাসপাতালে যেতে হবে—এসব জানার জন্য গর্ভাবস্থায় মাথা ব্যথা আর্টিকেলটি পড়ুন।

\* মাথা ঘুরানোঃ

এসময়ে আপনার মাথা ঘুরানোর সমস্যা দেখা দিতে পারে, বিশেষ করে চেয়ারে বসা অথবা বিছানায় শোয়া অবস্থা থেকে হঠাৎ উঠতে গেলে। ব্রেইনে রক্ত সরবরাহ কমে গিয়ে এমন হতে পারে। তাই বসা অথবা শুয়ে থাকা অবস্থা থেকে ওঠার সময় ধীরে ধীরে ওঠার চেষ্টা করুন। একটানা অনেকক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকবেন না, কারণ তাতেও মাথা ঘোরাতে পারে।

এই সমস্যার আরও কিছু ঘরোয়া সমাধান এবং কখন মাথা ঘুরালে ডাক্তারের কাছে যেতে হবে জানার জন্য গর্ভাবস্থায় মাথা ঘুরানো আর্টিকেলটি পড়ুন-

\* মাসিকের রাস্তা দিয়ে রক্তপাতঃ

গর্ভাবস্থায় যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হতে পারে। এসব লক্ষণ দেখা দেওয়া মানেই যে গর্ভধারণে কোনো জটিলতা সৃষ্টি হয়েছে—এমন নয়। তবে গর্ভপাতের মতো জটিলতার ক্ষেত্রেও এমন লক্ষণ দেখা দেয়। তাই গর্ভাবস্থায় যোনিপথে রক্তপাত হলে মা ও গর্ভের শিশুর সুস্থতা সম্পর্কে নিশ্চিত হওয়ার জন্য দ্রুত ডাক্তার দেখানো প্রয়োজন।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

এ ছাড়াও এই সপ্তাহে আপনার আরও যেসব গর্ভকালীন লক্ষণ থাকতে পারে সেগুলো হলো—

\* পেটের বাড়ন্ত অংশের চারপাশে ব্যথা হওয়া।

\* বমি বমি ভাব বা বমি। একে অনেকসময় ‘মর্নিং সিকনেস’ বলে। তবে এই বমি ভাব দিনের যেকোনো সময়েই হতে পারে।

\* ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এসময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে।

\* মুখে অদ্ভুত অথবা ধাতব স্বাদ পাওয়া।

\* স্তনে হালকা ব্যথা হওয়া অথবা চাপ দিলে ব্যথা করা।

\* বুক জ্বালাপোড়া করা ও বদহজম হওয়া।

\* খাবারের অভ্যাসে লক্ষণীয় পরিবর্তন আসা। হঠাৎ কোনো খাবারে অরুচি কিংবা নতুন কোনো খাবারের প্রতি তীব্র আকাঙ্ক্ষা দেখা দিতে পারে। আবার নির্দিষ্ট কিছু খাবারের গন্ধে বমি বমিও লাগতে পারে

তীব্র ঘ্রাণশক্তি।

\* সাদাস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া।

\* পিরিয়ড বা মাসিকের ব্যথার মতো তলপেটে মোচড় দিয়ে ব্যথা অনুভব করা।

\* মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ পড়া।

\* ত্বক তেলতেলে হয়ে যাওয়া ও ত্বকে দাগ পড়া।

\* চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া।

\* পেটে অস্বস্তি বা পেট ফাঁপা হয়েছে এমন মনে হওয়া।

ID: 568

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভধারণের১১ সপ্তাহে বাবার করণীয় কি কি?

Answer:

গর্ভধারণের ১১ সপ্তাহে বাবার করণীয় ঃ

\* সম্ভব হলে বাসায় ক্যাফেইনযুক্ত খাবার-পানীয় এড়িয়ে চলুনঃ

গর্ভবতী মায়েদের ক্যাফেইনযুক্ত খাবার ও পানীয় এড়িয়ে চলতে হয়। যেমন: চা, কফি, নির্দিষ্ট সফট ড্রিঙ্কস ও এনার্জি ড্রিঙ্কস। কারণ ক্যাফেইন বিভিন্নভাবে গর্ভের শিশুর ক্ষতি করতে পারে। গর্ভের শিশু স্বাভাবিকের চেয়ে কম ওজন নিয়ে জন্মাতে পারে। এ ছাড়াও গর্ভপাত ও মৃতপ্রসব হওয়ার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দিতে পারে।

আপনার কিংবা বাসার অন্য কারো যদি এসব ক্যাফেইনযুক্ত খাবার (যেমন: চা-কফি) খাওয়ার অভ্যাস থাকে, তাহলে শিশুর মায়ের জন্য এগুলো এড়িয়ে চলা কঠিন হতে পারে। যদি চা-কফি বানানোর দায়িত্ব শিশুর মায়ের ওপর থাকে, তাহলে হয়তো ব্যাপারটা আরও চ্যালেঞ্জিং হয়ে পড়বে।

তাই এসময়টায় চা-কফি খেতে ইচ্ছে হলে নিজেরা বানিয়ে খাওয়ার চেষ্টা করতে পারেন। বাসায় মেহমান আসলে চা-কফির বিকল্প কোনো পানীয় দিয়ে আপ্যায়ন করতে পারেন।

এ ছাড়াও কোমল পানীয় (যেমন: কোক বা পেপসি)-তেও ক্যাফেইন থাকে, তাই এসময়ে এগুলো বাসায় না আনার চেষ্টা করবেন। তাহলে শিশুর মায়েরও এগুলো এড়িয়ে চলতে সুবিধা হবে।

ক্যাফেইনের পরিমাণ বাড়ার সাথে সাথে ক্ষতির সম্ভাবনা বাড়ে। তাই হঠাৎ দুএকবার খেয়ে ফেললে সেটা নিয়ে অনেক দুশ্চিন্তা করবেন না।

\* শিশুর মায়ের পছন্দের খাবারগুলো আনার চেষ্টা করুনঃ

এসময়ে শিশুর মায়ের নানান ধরনের খাবার খাওয়ার ইচ্ছা হতে পারে। যেমন: কোনো টক বা মিষ্টি ফল, কিংবা কোনো নির্দিষ্ট তরকারি। তার কী কী খেতে ইচ্ছা করে সেটি জেনে নেওয়ার চেষ্টা করুন। তাহলে সেই অনুযায়ী আপনি বাজার থেকে তার পছন্দমতো খাবারগুলো কিনে আনতে পারবেন।

শিশুর মায়ের যদি অস্বাস্থ্যকর কোনো খাবার খেতে ইচ্ছা করে, তবে তার কাছাকাছি স্বাদের স্বাস্থ্যকর খাবার খুঁজে নিতে সাহায্য করতে পারেন।

\* সবুজ শাক খেতে সাহায্য করুনঃ

ফলমুল ও শাকসবজিতে শিশুর সুস্থ ও স্বাভাবিক বেড়ে ওঠার জন্য গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি উপাদান থাকে। পাশাপাশি এগুলোতে ভালো পরিমাণে ফাইবার বা আঁশ থাকে, যা শিশুর মায়ের হজমে সাহায্য করে এবং কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। তাই সঙ্গীর খাবার তালিকায় যেন নিয়মিত অন্তত ৪০০ গ্রাম ফলমুল ও শাকসবজি থাকে সেদিকে লক্ষ রাখুন।

আপনি যদি বাজারের দায়িত্বে থাকেন, তাহলে কেনাকাটা করার সময়ে শাকসবজি-ফলমূল নেওয়ার ব্যাপারটা মাথায় রাখবেন। বিশেষ করে গাঢ় সবুজ শাকসবজি যেন মায়ের খাবার তালিকায় নিয়মিত জায়গা পায়, সেদিকে খেয়াল রাখবেন। যেমন: পালংশাক, পুঁইশাক, লাউশাক, হেলেঞ্চা শাক, পুই শাক।

এগুলোতে প্রচুর ভিটামিন ও মিনারেল থাকে, যা ছোটো-বড় নানান রোগ প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

\* মাথা ঘুরানো কমাতে ছোট্ট সাহায্য করুনঃ

শিশুর মায়ের মাথা ঘুরানোর সমস্যা থাকলে তাকে যেন উপুড় হয়ে কোনো কাজ করতে না হয়, সেদিকে লক্ষ রাখুন। নিচে কোনো কিছু পড়ে থাকলে, আপনি সেটি তুলে দিয়ে সাহায্য করতে পারেন। জুতা পরার সময়ে তাকে একটি চেয়ার অথবা টুল এগিয়ে দিয়ে সাহায্য করতে পারেন।

কেননা উপুড় হয়ে কোনো কাজ করলে মাথা ঘোরার সমস্যা আরও বাড়তে পারে।

ID: 569

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভধারণের ১২তম সপ্তাহে করণীয় কি কি?

Answer:

গর্ভধারণের ১২তম সপ্তাহে করণীয় ঃ

\* ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট সংগ্রহ করে রাখুনঃ

আগামী সপ্তাহ থেকে প্রতিদিন ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট সেবন করতে হবে। বাংলাদেশের সব সরকারি স্বাস্থ্যকেন্দ্রে গর্ভবতী নারীদের বিনামূল্যে ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট বিতরণ করা হয়। নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্র থেকে এ সপ্তাহেই ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট সংগ্রহ করে নিন, যাতে আগামী সপ্তাহে সময়মতো খাওয়া শুরু করতে পারেন।

\* প্রথম আল্ট্রাসনোগ্রাম করে ফেলুনঃ

গর্ভাবস্থার ১০তম–১৪তম সপ্তাহের মধ্যে প্রথম আলট্রাসনোগ্রাম করে ফেলার চেষ্টা করুন। এই পরীক্ষার মাধ্যমে আপনি ডেলিভারির সম্ভাব্য তারিখ সম্পর্কে জানতে পারবেন। সেই সাথে গর্ভের শিশু ঠিকমতো বেড়ে উঠছে কি না, গর্ভে একাধিক শিশু আছে কি না—এমন সব তথ্যও জানা যাবে।

\* মনে করে আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাবেনঃ

গর্ভের শিশুর সুস্থ বিকাশ নিশ্চিত করতে আগের সপ্তাহগুলোর মতো এ সপ্তাহেও অবশ্যই মনে করে প্রতিদিন আয়রন–ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যাবেন।

ID: 571

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: গর্ভধারণের১২ সপ্তাহে মায়ের শরীরের পরিবর্তন গুলো কি কি?

Answer:

গর্ভধারণের১২ সপ্তাহে মায়ের শরীরের পরিবর্তন ঃ

এই সপ্তাহটি পার হলেই আপনার গর্ভধারণের তিন মাস পূর্ণ হয়ে যাবে! চতুর্থ মাস আসতে আর মাত্র কয়েক দিন বাকি! এই সময়ে আপনার নিজেকে আগের চেয়ে প্রাণবন্ত মনে হতে পারে। ক্লান্তি কমে যাওয়ার কারণে আপনি কাজ-কর্মে উদ্দীপনা ফিরে পেতে পারেন।তবে সব গর্ভবতী নারীর ক্ষেত্রে এসব সমস্যা একইভাবে প্রকাশ পায় না এবং একইভাবে কমেও যায় না। তাই আপনার ক্ষেত্রে এসব সমস্যা তেমন একটা না-ও কমতে পারে।

\* বাড়ন্ত পেটঃ

আজকাল আপনি হয়তো আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে কিংবা পেটে হাত বুলিয়ে বুঝতে চেষ্টা করছেন যে, আপনার পেট একটু একটু করে বড় হচ্ছে কি না। এই সময়ে আপনার বাড়ন্ত পেটের একটি ছবি তুলে রাখতে পারেন—যা এই সপ্তাহের একটি স্মৃতি হয়ে থাকবে আপনার কাছে!

এসময়ে আপনার পেটের আকারে তেমন কোনো লক্ষণীয় পরিবর্তন আসতেও পারে কিংবা না-ও আসতে পারে। কেননা গর্ভকালীন সময়ে সব গর্ভবতীর পেটের আকার একই হারে বাড়ে না। আপনার পেট বড় হওয়ার হার নির্ভর করে মূলত আপনার শরীরে হরমোন, গর্ভধারণের আগের ওজন, গর্ভে শিশুর সংখ্যা এবং আপনার শরীরের পেশির শক্তিমাত্রার ওপর।

তাই আয়নায় আপনার পেট দেখতে এখনো আগের মতো লাগতে পারে। আবার হয়তো পেটের আকার সামান্য বেড়ে যাওয়ার কারণে আপনার আগের জামা-কাপড় এখন কিছুটা আঁটসাঁট লাগতে পারে। তবে যাই-ই হোক না কেন, এ নিয়ে দুশ্চিন্তার কারণ নেই। এই সময়ে পেটের আকার একটু বড় হওয়া কিংবা না হওয়া—দুইটিই স্বাভাবিক।

\* গর্ভাবস্থায় ওজনঃ

এই সপ্তাহ থেকে আপনার ওজন নিয়মিত নোট করে রাখার অভ্যাস শুরু করতে পারেন। এতে করে পুরো গর্ভকালীন সময় জুড়ে আপনার ওজন ঠিকমতো বাড়ছে কি না তা বুঝতে সুবিধা হবে।

কতটুকু ওজন বৃদ্ধি পাওয়া উচিত, তা অনেকাংশে নির্ভর করে গর্ভধারণের আগে আপনার ওজন কেমন ছিল তার ওপর। গর্ভধারণের আগে ওজন স্বাভাবিক হলে, পুরো গর্ভাবস্থায় ১১.৫ কেজি থেকে ১৬ কেজি পর্যন্ত ওজন বাড়াটা স্বাভাবিক।

গর্ভবতী হওয়ার আগে অতিরিক্ত ওজন হলে গর্ভাবস্থায় কতখানি ওজন বাড়া উচিত, তা জানতে গর্ভাবস্থায় মায়ের ওজন আর্টিকেলটি পড়তে পারেন।

\* ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট সংগ্রহ করাঃ

গর্ভাবস্থায় নিয়মিত ক্যালসিয়াম খেলে আপনার প্রি-এক্লাম্পসিয়া নামক গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপজনিত মারাত্মক জটিলতায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমতে পারে। তাই প্রতিদিনের খাবার তালিকায় ক্যালসিয়ামযুক্ত খাবার রাখা প্রয়োজন। পাশাপাশি বাড়তি চাহিদা মেটাতে আপনাকে আগামী সপ্তাহ থেকে ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট সেবন করতে হবে।

বাংলাদেশের সব সরকারি স্বাস্থ্যকেন্দ্রে গর্ভবতী নারীদের বিনামূল্যে ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট বিতরণ করা হয়। নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্র থেকে এই সপ্তাহেই ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট সংগ্রহ করে নিন, যাতে আগামী সপ্তাহে সময়মত খাওয়া শুরু করতে পারেন।

গর্ভাবস্থায় যেসব ভিটামিন ও পুষ্টি উপাদান বিশেষভাবে প্রয়োজন সেগুলোর তালিকা পেতে আমাদের এই লেখাটা পড়তে পারেন।

\* কোষ্ঠকাঠিন্যঃ

আজকাল আপনার পায়খানা করতে কষ্ট, অর্থাৎ কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা হতে পারে। নানান কারণে এমন হতে পারে। যেমন, এই সময়ে ‘প্রোজেস্টেরন’ নামক এক ধরনের গর্ভকালীন হরমোনের প্রভাবে আপনার হজমের গতি কমে যেতে পারে। ফলে খাবার হজম হয়ে মল তৈরি হতে বেশি সময় লাগার কারণে পায়খানা কষা হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা এড়াতে চেষ্টা করুন প্রচুর পরিমাণে পানি পান করার। এজন্য প্রতিদিন কমপক্ষে ২–৩ লিটার বা ৮–১২ গ্লাস পানি পান করুন। পাশাপাশি শরীর সচল রাখার জন্য নিয়মিত ব্যায়াম করুন। প্রতিদিন আঁশযুক্ত খাবার খান। যেমন: শাকসবজি, ফলমূল এবং লাল চাল ও লাল আটার মতো গোটা শস্যদানার তৈরি খাবার। এতে করে আপনার সমস্যা কিছুটা কমতে পারে।

কোষ্ঠকাঠিন্য থেকে রেহাই পাওয়ার আরও কিছু ঘরোয়া সমাধান সম্পর্কে জানতে গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠকাঠিন্য আর্টিকেলটি পড়ুন।

\* পেট কামড়ানো বা পেট ব্যথাঃ

বাড়ন্ত শিশুকে ধারণের জন্য আপনার জরায়ু ক্রমাগত বড় হচ্ছে। জরায়ু বড় হওয়ায় আশেপাশের মাংসপেশি ও লিগামেন্টে চাপ পড়ে। লিগামেন্ট হলো সুতার মতো কিছু টিস্যু যার মাধ্যমে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ একে অপরের সাথে সংযুক্ত থাকে। মাংসপেশি ও লিগামেন্টে চাপ পড়ার ফলে পেটে হালকা ব্যথা হতে পারে। এতে দুশ্চিন্তা করবেন না।

তবে যদি তীব্র পেট ব্যথা হয় অথবা ঘন্টাখানেক বিশ্রাম করার পরেও ব্যথা না যায়, কিংবা ব্যথার সাথে যোনিপথে রক্তপাত হলে অবশ্যই একজন ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন। কেননা গর্ভপাতের মতো মারাত্মক সমস্যার কারণেও আপনার পেট ব্যথা হতে পারে। পেট ব্যথা হওয়ার আরও নানান কারণ ও চিকিৎসা সম্পর্কে জানতে গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথা আর্টিকেলটি পড়ুন।

অন্যান্য লক্ষণঃ

এ ছাড়াও এই সপ্তাহে আপনার আরও যেসব গর্ভকালীন লক্ষণ থাকতে পারে সেগুলো হলো—

\* বমি বমি ভাব হওয়া।

\* ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এসময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে।

\* মুখে অদ্ভুত অথবা ধাতব স্বাদ পাওয়া।

\* স্তনে হালকা ব্যথা হওয়া অথবা চাপ দিলে ব্যথা করা।

\* বুক জ্বালাপোড়া করা ও বদহজম।

\* মাথা ব্যথা।

\* মাথা ঘুরানো।

\* খাবারের অভ্যাসে লক্ষণীয় পরিবর্তন আসা। হঠাৎ কোনো খাবারে অরুচি কিংবা নতুন কোনো খাবারের প্রতি তীব্র আকাঙ্ক্ষা দেখা দিতে পারে। আবার নির্দিষ্ট কিছু খাবারের গন্ধে বমি বমিও লাগতে পারে।

\* তীব্র ঘ্রাণশক্তি।

\* সাদাস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া।

\* যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এমন হলে অবশ্যই দ্রুত ডাক্তার দেখাবেন। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এটা কোনো মারাত্মক কারণে হয় না। তবে কখনো কখনো এটা গর্ভপাতের একটা লক্ষণ হতে পারে।

\* পিরিয়ড বা মাসিকের ব্যথার মতো তলপেটে মোচড় দিয়ে ব্যথা অনুভব করা।

\* মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ পড়া।

\* তৈলাক্ত ত্বক ও ত্বকে দাগ পড়া।

\* চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া।

\* পেট ফাঁপা লাগা।

ID: 572

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভধারণের১২ সপ্তাহে বাবার করণীয় কি কি?

Answer:

গর্ভধারণের১২ সপ্তাহে বাবার করণীয় ঃ

\* রাগ নিয়ন্ত্রণে রাখার চেষ্টা করুনঃ

ছোটোবেলা থেকে শিশুরা তার আশেপাশের মানুষ বিশেষত মা-বাবাকে অনুসরণ করার চেষ্টা করে। তাই আপনাদের ছোট্ট সোনামণি বড় হয়ে সবার সাথে কেমন ব্যবহার করবে বা কীভাবে কথা বলবে—এসব সে ছোটোবেলা থেকেই আপনাদের কাছ থেকে শিখতে শুরু করবে।

আপনার শিশুর কাছে আপনি বাবা হিসেবে কেমন হতে চান—এসব নিয়ে অল্পস্বল্প চিন্তা-ভাবনা শুরু করতে পারেন। আপনার আচরণে যদি এমন কোনো দিক থাকে যা আপনি পালটে ফেলতে চান, এখন থেকেই সেই বিষয়ে মনোযোগ দিতে পারেন। যদি হুটহাট রেগে যাওয়া কিংবা চিৎকার করার অভ্যাস থাকে, তাহলে তা পরিবর্তনের চেষ্টা করুন।

\* ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট সংগ্রহে সাহায্য করতে পারেনঃ

শিশুর মাকে আগামী সপ্তাহ থেকে শুরু করে ডেলিভারির আগ পর্যন্ত প্রতিদিন ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খেতে হবে। তাই এই সপ্তাহে বাসায় ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট এনে রাখতে সাহায্য করতে পারেন, যাতে আগামী সপ্তাহে সময়মতো খাওয়া শুরু করা যায়।

\* অতিরিক্ত ওজন কমিয়ে ফেলুনঃ

আপনার ওজন অতিরিক্ত হলে এখন কমিয়ে ফেলার চেষ্টা করতে পারেন। কারণ ওজন স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি হলে বেশ কিছু অসুখ-বিসুখে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। শিশুর মা যেহেতু স্বাস্থ্যকর অভ্যাস মেনে চলার চেষ্টা করছে, আপনিও তার সাথে যোগ দিলে হয়তো ওজন কমানো সহজ হবে।গর্ভাবস্থা সংক্রান্ত নানান ধরনের গুরুত্বপূর্ণ তথ্য সঠিকভাবে জানার চেষ্টা করুন।

এসময়ে আপনার সঙ্গীর নানান ধরনের স্বাস্থ্য সমস্যা হতে পারে। তাই গর্ভকালীন সময়ের বিভিন্ন লক্ষণ ও সেগুলোর ঘরোয়া সমাধান জানার চেষ্টা করুন।

ID: 573

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভধারণের১৩ সপ্তাহে কি কি করণীয়?

Answer:

গর্ভধারণের ১৩ সপ্তাহে করনীয় ঃ

\* এখন থেকে প্রতিদিন ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাবেনঃ

আপনার ও গর্ভের শিশুর সুস্বাস্থ্যের জন্য ক্যালসিয়াম খুব গুরুত্বপূর্ণ। গর্ভাবস্থায় ক্যালসিয়ামের চাহিদা বেড়ে যায়। এই বাড়তি চাহিদা মেটাতে ক্যালসিয়ামযুক্ত খাবারের পাশাপাশি এখন থেকে প্রতিদিন ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাবেন।

\* সহবাসের ইচ্ছা বেড়ে যেতে পারেঃ

সহবাসের ইচ্ছা বেড়ে গেলে ঘাবড়ে যাবেন না। গর্ভকালীন কোনো জটিলতা কিংবা ডাক্তারের নিষেধ না থাকলে গর্ভাবস্থায় সহবাস সম্পূর্ণ নিরাপদ।

\* প্রতিদিন আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যানঃ

গর্ভের শিশুর সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে পুরো গর্ভাবস্থা জুড়ে আয়রন–ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাওয়া প্রয়োজন। তাই আগের সপ্তাহগুলোর মতো এ সপ্তাহেও প্রতিদিন আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যান।

\* এ মাসের চেকআপ করিয়ে ফেলুনঃ

এ সপ্তাহে আপনার তৃতীয় গর্ভকালীন চেকআপের সময় হয়ে গিয়েছে। সেটার জন্য প্রস্তুতি নিন, কোনো প্রশ্ন মাথায় আসলে তা লিখে নিয়ে যান। এতে চেকআপের দিন তাড়াহুড়ায় থাকলেও প্রশ্ন ভুলে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকবে না।

ID: 575

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: গর্ভধারণের১৩ সপ্তাহে মায়ের শরীরে কি পরিবর্তন আসে?

Answer:

১৩ সপ্তাহে মায়ের শরীরে পরিবর্তন ঃ

গর্ভাবস্থার সেরা তিনটি মাসের শুরুতে আপনাকে স্বাগতম! এখন থেকে পরবর্তী ৩ মাসকে অনেকেই গর্ভাবস্থার ‘হানিমুন পিরিয়ড’ বা ‘সোনালি সময়’ বলে। এ সময়ে আপনার বমি বমি ভাব ও ক্লান্তি কিছুটা কমে যেতে পারে। মনে হতে পারে যে, আপনি শরীরে পুনরায় শক্তি ফিরে পাচ্ছেন। পাশাপাশি আপনার ক্ষুধা এবং খাবারের প্রতি রুচিও বেড়ে যেতে পারে।

\* সহবাসের ইচ্ছা বেড়ে যাওয়াঃ

এসময়ে আপনার কোমরের নিচের দিকে এবং জরায়ুর আশেপাশের এলাকায় রক্ত সরবরাহের মাত্রা অনেক বেড়ে যায়। এজন্য আপনার সহবাসের ইচ্ছা বেড়ে যাতে পারে। গর্ভকালীন জটিলতা না থাকলে এবং বিশেষ কোনো কারণে ডাক্তারের নিষেধ না থাকলে গর্ভাবস্থায় সহবাস করা নিরাপদ। এতে গর্ভের সন্তানের আঘাত পাওয়ার বা ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা নেই।

\* ঘন ঘন প্রস্রাবের সমস্যা কমে আসাঃ

এই সময়ে হয়তো বাইরে থেকে আপনার বাড়ন্ত পেট কিছুটা আঁচ করা সম্ভব। আপনার বারবার প্রস্রাবের বেগ আসার সমস্যা থাকলে এই সপ্তাহে সেটি কমে যেতে পারে। কেননা আপনার বাড়ন্ত জরায়ু মূত্রথলির ওপর থেকে কিছুটা দূরে সরে যাচ্ছে।

এই সপ্তাহে আপনার বমি বমি ভাব ও ক্লান্তি কিছুটা কমে যেতে পারে। মনে হতে পারে যে, আপনি শরীরে পুনরায় শক্তি ফিরে পাচ্ছেন। পাশাপাশি আপনার ক্ষুধা এবং খাবারের প্রতি রুচিও বেড়ে যেতে পারে।

\* এই সপ্তাহ থেকে ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খেতে হবেঃ

আপনাকে এই সপ্তাহ থেকে ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া শুরু করতে হবে। এখন থেকে শুরু করে ডেলিভারির আগ পর্যন্ত প্রতিদিন ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যাবেন।

ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়ার সময়ে ভরাপেটে খেলে ভালো হয়। তবে মনে রাখবেন, ক্যালসিয়াম ট্যাবলেটের সাথে একই সময়ে আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাবেন না। এতে আয়রন ট্যাবলেটের কার্যকারিতা কমে যায়।ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়ার অন্তত ১ ঘণ্টা আগে অথবা ২ ঘণ্টা পরে আয়রন ট্যাবলেট খাবেন।

গর্ভাবস্থায় নিয়মিত ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খেলে আপনার প্রি-এক্লাম্পসিয়া নামক গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপজনিত মারাত্মক জটিলতার ঝুঁকি কমতে পারে।গর্ভাবস্থায় আর কোন কোন ভিটামিন ও পুষ্টি উপাদান বিশেষভাবে প্রয়োজন, সেগুলোর তালিকা পেতে আমাদের এই লেখাটা পড়তে পারেন।

\* বাড়তি খাওয়াঃ

গর্ভাবস্থার প্রথম ৩ মাসে ওজন তেমন বাড়ে না এবং অতিরিক্ত খাবার খাওয়ার প্রয়োজন হয় না। তবে গর্ভাবস্থার প্রথম ৩ মাস শেষ হয়ে গেলে খাবারের পরিমাণ একটু বাড়াতে হয়। যেহেতু এই সপ্তাহ থেকে আপনার গর্ভাবস্থার চতুর্থ মাস শুরু হলো, এখন আপনাকে কিছুটা বাড়তি খাবার খেতে হবে।

যদি গর্ভাবস্থার আগে আপনার ওজন স্বাভাবিক হয়ে থাকে, তাহলে এই সপ্তাহ থেকে আপনি দিনে ৩৪০ ক্যালরি পরিমাণ অতিরিক্ত খাবার খাবেন। গর্ভাবস্থার ৬ মাস পূর্ণ হলে অতিরিক্ত খাবারের পরিমাণটা আরেকটু বাড়াতে হবে। অতিরিক্ত ক্যালরির চাহিদা মেটাতে স্বাস্থ্যকর খাবার বেছে নিবেন।

কোন ধরনের খাবার ভালো হবে, তা জানতে গর্ভবতী মায়ের খাবার তালিকা দেখে নিতে পারেন।

\* তৃতীয় চেকআপঃ

আপনার তৃতীয় গর্ভকালীন চেকআপের সময় হয়ে এসেছে। সেটার জন্য প্রস্তুতি নিন, কোনো প্রশ্ন মাথায় আসলে তা লিখে নিয়ে যান। এতে চেকআপের দিন তাড়াহুড়ায় থাকলেও প্রশ্ন ভুলে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকবে না।

নিয়মিত চেকআপে যাওয়া আপনার ও গর্ভের শিশুর সুস্থতার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। চেকআপে কোনো সমস্যা ধরা পড়লে দ্রুত পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে সেটার চিকিৎসা শুরু করা যাবে। সবকিছু ঠিকঠাক থাকলে আপনাকে মাসে একবার করে চেকআপে যেতে হবে, গর্ভাবস্থার ২৮তম সপ্তাহ পর্যন্ত।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

এ সময়ে আপনার পিপাসা বেড়ে যেতে পারে। তাই বেশি বেশি পানি ও তরল খাবার খাবেন। সেই সাথে এ সপ্তাহে আপনার আরও যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো—

\* দাঁতের মাড়ি ফুলে যাওয়া এবং মাড়ি থেকে রক্ত পড়া।

\* পেটের আকার বাড়ার সাথে সাথে পেটের চারপাশের পেশিতে ব্যথা করা। একে লিগামেন্টের ব্যথা বলা হয়।

\* মাথা ব্যথা।

\* নাক থেকে রক্ত পড়া ।

\* পেট ফাঁপা লাগা।

\* কোষ্ঠকাঠিন্য।

\* বদহজম ও বুক জ্বালাপোড়া করা।

\* স্তনে ব্যথা।

\* পা কামড়ানো।

\* বেশি গরম লাগা।

\* মাথা ঘুরানো।

\* হাত–পা ফুলে যাওয়া।

\* প্রস্রাবের রাস্তায় ইনফেকশন হওয়া।

\* যোনিপথে ইনফেকশন হওয়া।

\* মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ পড়া।

\* তৈলাক্ত ত্বক ও ত্বকে দাগ পড়া।

\* চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া।

এ ছাড়া গর্ভাবস্থার প্রথমদিকের কিছু লক্ষণ থেকে যেতে পারে। যেমন—

\* বমি বমি ভাব।

\* খাবারের অভ্যাসে লক্ষণীয় পরিবর্তন আসা। হঠাৎ কোনো খাবারে অরুচি কিংবা নতুন কোনো খাবারের প্রতি তীব্র আকাঙ্ক্ষা দেখা দিতে পারে। আবার নির্দিষ্ট কিছু খাবারের গন্ধে বমি বমিও লাগতে পারে

\* তীব্র ঘ্রাণশক্তি।

\* ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এ সময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে।

\* সাদাস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া।

\* যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এমন হলে অবশ্যই দ্রুত ডাক্তার দেখাবেন। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এটা কোনো মারাত্মক কারণে হয় না। তবে কখনো কখনো এটা গর্ভপাতের একটা লক্ষণ হতে পারে।

ID: 576

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভধারণের১৩ সপ্তাহে বাবার করণীয় গুলো কি?

Answer:

১৩ সপ্তাহে বাবার করণীয় গুলো ঃ

গর্ভাবস্থার মাঝের ৩ মাসকে অনেকেই গর্ভাবস্থার ‘সোনালি সময়’ বা ‘হানিমুন পিরিয়ড’ বলে। শিশুর মাকে এখন বাইরে থেকে দেখে গর্ভবতী মনে হচ্ছে। বমিভাবসহ বিভিন্ন শারীরিক অসুবিধা হয়তো অনেকটাই চলে গিয়েছে। তাই এখনকার এই সময়টা দুজনে মিলে যতটা সম্ভব উপভোগ করার চেষ্টা করুন।

\* শিশুর মায়ের সহবাসের ইচ্ছায় পরিবর্তন আসা স্বাভাবিকঃ

এ সময়ে শিশুর মায়ের সহবাসের ইচ্ছা বেড়ে যেতে পারে। কোনো গর্ভকালীন জটিলতা না থাকলে এবং ডাক্তারের বিশেষ নিষেধাজ্ঞা না থাকলে গর্ভাবস্থায় সহবাস করা নিরাপদ। এতে গর্ভের সন্তানের আঘাত পাওয়ার বা ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা নেই।

গর্ভাবস্থা জুড়ে শিশুর মায়ের সহবাসের ইচ্ছার পরিবর্তন হতে পারে। কখনো ইচ্ছা বেড়ে যেতে পারে, আবার কখনো একেবারেই কমে যেতে পারে। এমন হওয়া স্বাভাবিক, এটা নিয়ে দুশ্চিন্তা করবেন না। এই ব্যাপারে আপনাদের মধ্যে যোগাযোগ ও পারস্পরিক বোঝাপড়া খুব গুরুত্বপূর্ণ। তাই এই বিষয়ে আপনার মনে কোনো প্রশ্ন বা দ্বিধা থাকলে সঙ্গীর সাথে খোলাখুলি কথা বলুন।

\* যেসব ক্ষেত্রে সহবাস করা থেকে বিরত থাকবেনঃ

গর্ভাবস্থায় সহবাস করা নিরাপদ হলেও কিছু কিছু ক্ষেত্রে সহবাস করলে গর্ভবতী মা ও গর্ভের শিশুর জন্য সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। যেমন—

\* যদি গর্ভাবস্থায় কোনো কারণে আপনার সঙ্গীর মাসিকের রাস্তা দিয়ে ভারী রক্তপাত হয়ে থাকে।

\* যদি আপনার সঙ্গীর প্লাসেন্টা বা গর্ভফুল নিচে থাকে—ডাক্তারি ভাষায় একে ’প্লাসেন্টা প্রিভিয়া’ বলে।

\* যদি গর্ভে একই সময়ে দুই বা তার বেশি সন্তান থাকে।

\* যদি পূর্বের প্রেগন্যান্সিতে সময়ের আগেই অপরিণত অবস্থায় বা প্রিম্যাচিউর সন্তান প্রসব হয়ে থাকে।

\* যদি আপনার সঙ্গীর জরায়ুমুখে (সারভিক্সে) কোনো দুর্বলতা কিংবা জটিলতা থাকে।

\* যদি আপনার সঙ্গীর পানি ভাঙ্গে।

এসব ক্ষেত্রে ডাক্তার আপনাকে সহবাস এড়িয়ে চলার পরামর্শ দিবেন।

\* আয়রন-ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম খেতে মনে করিয়ে দিনঃ

গর্ভের শিশুর ব্রেইন, স্নায়ুতন্ত্র, হাড় ও অন্যান্য অঙ্গ স্বাভাবিকভাবে গড়ে ওঠার জন্য এ সপ্তাহ থেকে গর্ভবতী মায়ের নিয়মিত আয়রন–ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খেতে হবে। তবে আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেটের সাথে একই সময়ে ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া যাবে না। কারণ তাতে আয়রনের কার্যকারিতা কমে যায়।

শরীরের নানান পরিবর্তন ও সারাদিনের ব্যস্ততার ভিড়ে হয়তো এসব প্রয়োজনীয় ওষুধ খেতে মনে নাও থাকতে পারে। তাই আপনি মাঝে মাঝে খোঁজ নিতে পারেন যে দিনের ওষুধগুলো খাওয়া হয়েছে কি না। কোনো বেলার ওষুধ আপনি এক গ্লাস পানিসহ এগিয়ে দিতে পারেন।

\* তৃতীয় চেকআপের প্রস্তুতি নিনঃ

শিশুর মায়ের তৃতীয় গর্ভকালীন চেকআপের সময় হয়ে এসেছে। সেটার জন্য দুজনে মিলে প্রস্তুতি নিন। কোনো প্রশ্ন মাথায় আসলে সেটা লিখে নিয়ে যান। সবকিছু ঠিকঠাক থাকলে গর্ভাবস্থার ২৮তম সপ্তাহ পর্যন্ত মাসে একবার করে চেকআপে যেতে হবে। এরপর ৩৬ সপ্তাহ পর্যন্ত প্রতি ২ সপ্তাহে একবার, তারপর প্রসবের আগ পর্যন্ত প্রতি সপ্তাহে একবার চেকআপে যেতে হবে।

চেকআপের সময় শিশুর মা তার সাথে সমস্যার কথাগুলো ভালোভাবে বলতে পারছে কি না তা জেনে নিন। যদি গত চেকআপগুলোর অভিজ্ঞতা ভালো না হয়, তাহলে আপনারা ডাক্তার অথবা স্বাস্থ্যকেন্দ্র পরিবর্তনের কথা চিন্তা করতে পারেন। সঙ্গীর সাথে বিস্তারিত আলোচনা করে দুজনে মিলে সিদ্ধান্ত নিন।

ID: 577

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভধারণের ১৪তম সপ্তাহে কি কি করণীয়?

Answer:

গর্ভধারণের ১৪তম সপ্তাহে করনীয় ঃ

\* পেলভিক ফ্লোর ব্যায়াম শুরু করে দিনঃ

যোনিপথের আশেপাশের মাংসপেশিগুলো শক্ত করার জন্য আপনি নিয়মিত পেলভিক ফ্লোর এক্সারসাইজ বা ‘কেগেল ব্যায়াম’ করতে পারেন। এতে প্রসবের পর জটিলতার (যেমন: হাঁচি, কাশি ও হাসির সময়ে কয়েক ফোটা প্রস্রাব বেরিয়ে আসার) সম্ভাবনা কমতে পারে।

\* ৩৪০ ক্যালোরি পরিমাণ বাড়তি খাবার খাবেনঃ

গর্ভাবস্থায় দুজনের পরিমাণে খাবার খাওয়ার কোনো প্রয়োজন নেই। মাঝের তিন মাসে সাধারণত দিনে প্রায় ৩৪০ ক্যালরি পরিমাণ অতিরিক্ত খাবার খাওয়াই যথেষ্ট। গর্ভকালীন মাস অনুযায়ী খাবারের আদর্শ তালিকা পেতে আমাদের এই লেখাটা পড়তে পারেন।

\* আয়রন-ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যানঃ

গর্ভের শিশুর ব্রেইন, স্নায়ুতন্ত্র, হাড় ও অন্যান্য অঙ্গ যাতে স্বাভাবিকভাবে গড়ে ওঠে, সেজন্য আগের সপ্তাহগুলোর মতো এ সপ্তাহেও প্রতিদিন আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যান।

ID: 579

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: গর্ভধারণের ১৪ সপ্তাহে মায়ের শরীরে কি কি পরিবর্তন আসে?

Answer:

গর্ভধারণের ১৪ সপ্তাহে মায়ের শরীরে পরিবর্তন ঃ

গর্ভাবস্থার এই পর্যায়ে এসে হয়তো আপনি আগের মতো শক্তি ফিরে পাচ্ছেন। ক্লান্তি কমার সাথে সাথে আপনার ক্ষুধাও বাড়তে পারে। সেক্ষেত্রে স্বাস্থ্যকর ও পুষ্টিকর নাস্তা বেছে নিতে চেষ্টা করবেন। এটা হতে পারে আপনার প্রিয় কোনো ফল, কয়েকটা বাদাম অথবা একটা সেদ্ধ ডিম।স্বাস্থ্যকর অপশনগুলো হাতের নাগালে রাখার মাধ্যমে ক্ষুধা লাগলে ভাজাপোড়া ও বিস্কুট-চানাচুরের মতো অস্বাস্থ্যকর অপশন এড়িয়ে চলা সহজ হবে।

\* পেলভিক ফ্লোর ব্যায়ামঃ

এই সময় থেকে আপনি পেলভিক ফ্লোর ব্যায়াম বা ‘কেগেল ব্যায়াম’ শুরু করে দিতে পারেন। সকল গর্ভবতী নারীর জন্য এই ব্যায়ামটা উপকারী। নিয়মিত ব্যায়াম করলে প্রসবের পরে সহবাস বেশি উপভোগ্য হতে পারে, এবং প্রসব পরবর্তী কিছু জটিলতা এড়ানো যেতে পারে। যেমন, হাঁচি, কাশি ও হাসির সময়ে কয়েক ফোটা প্রস্রাব বেরিয়ে আসার সমস্যা দেখা দেয়ার সম্ভাবনা কমতে পারে।

কেগেল ব্যায়াম করার জন্য নিচের পদ্ধতি অনুসরণ করুন—

\* পায়খানার রাস্তা চাপ দিয়ে এমনভাবে বন্ধ করে রাখুন যেন পায়খানা আটকানোর চেষ্টা করছেন। একই সাথে যোনিপথকে চাপ দিয়ে ভিতরে ঢুকিয়ে নেওয়ার চেষ্টা করুন। প্রস্রাবের রাস্তাতেও এমনভাবে চাপ দিন যেন প্রস্রাব আটকানোর চেষ্টা করছেন।

\* প্রথম ১০ বার ব্যায়ামটা ধীরে ধীরে করবেন। ১০ সেকেন্ড পর্যন্ত চাপ দিয়ে ধরে রাখুন।

\* এরপর ১০ বার ব্যায়ামটি দ্রুত করুন। ওপরের পদ্ধতিতে দ্রুত চাপ প্রয়োগ করুন এবং ছেড়ে দিন।

\* এরকমভাবে ২০ বার চাপ দেওয়া এবং ছেড়ে দেওয়াকে এক সেট ব্যায়াম ধরা হয়।

\* চেষ্টা করুন দিনে এভাবে তিন সেট ব্যায়াম করতে। মনে রাখার সুবিধার জন্য প্রতিবেলা খাওয়ার আগে এক সেট ব্যায়াম করতে পারেন।

\* স্তনের বোঁটা থেকে শালদুধ বের হওয়াঃ

এসময়ে আপনার স্তনের বোঁটা থেকে হলুদাভ-সাদা অথবা সোনালী রঙের দুধের মতো তরল বের হতে পারে। এই তরল হলো কোলোস্ট্রাম বা শালদুধ। আপনার গর্ভের শিশু জন্মের পর প্রথম দুধ হিসেবে এই শালদুধ পান করবে, যা তাকে প্রয়োজনীয় নানান গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি উপাদান সরবরাহ করবে।

গর্ভাবস্থায় শালদুধ নিঃসৃত হওয়া একটি স্বাভাবিক ঘটনা। এ নিয়ে দুশ্চিন্তার কিছু নেই। তবে শালদুধ যদি কোনো কারণে রক্তমিশ্রিত থাকে, তাহলে সেটা গুরুতর কোনো রোগের লক্ষণ হতে পারে। তাই এমন কিছু লক্ষ করলে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

\* গর্ভাবস্থায় যোনিপথে ফাঙ্গাল ইনফেকশনঃ

এসময়ে আপনার যোনিপথে ফাঙ্গাল ইনফেকশন হতে পারে। এটি অনেকের কাছে ঈস্ট ইনফেকশন নামেও পরিচিত। এমন হলে অস্বাভাবিক ধরনের সাদা স্রাব হতে পারে, যা দেখতে দই অথবা পনিরের মতো এবং চাকা চাকা হয়।

গর্ভাবস্থায় ফাঙ্গাল ইনফেকশন হলে ভয়ের কিছু নেই। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী দ্রুত চিকিৎসা নিলে এটি সহজেই সেরে যায়। তবে সব ধরনের অ্যান্টিফাঙ্গাল ঔষধ গর্ভাবস্থায় ব্যবহারের জন্য নিরাপদ নয়। তাই নিজে নিজে ঔষধ কিনে চিকিৎসা শুরু না করে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

\* আপনার হয়তো আগের চেয়ে ক্ষুধা বেড়ে গিয়েছে। কী খাবেন, কতটুকু খাবেন—এসব প্রশ্ন মাথায় ঘোরাঘুরি করছে। আপনজনদের মধ্যে অনেকেই হয়তো এসময়ে বেশি বেশি খেতে বা দুজনের পরিমাণে খাবার খেতে উপদেশ দিবেন।

তারা হয়তো ভালো উদ্দেশ্য নিয়েই এই পরামর্শ দেন। তবে গর্ভাবস্থায় দুজনের পরিমাণে খাবার খাওয়ার কোনো প্রয়োজন নেই। বরং বেশি খাওয়ার ফলে ওজন অতিরিক্ত বাড়লে সেটি গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপ ও প্রি-এক্লাম্পসিয়ায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়ায়।গর্ভধারণের আগে ওজন স্বাভাবিক হলে, গর্ভাবস্থার ৪ মাস থেকে ৬ মাসে প্রতিদিন ৩৪০ ক্যালরির কাছাকাছি পরিমাণ অতিরিক্ত খাবার খাওয়াই যথেষ্ট।

\* সম্পর্কে টানাপোড়নঃ

গর্ভাবস্থায় মাথায় নানান ধরনের চিন্তা-দুশ্চিন্তা ঘুরপাক খেতে থাকে। আপনার ভেতরে-বাইরে ঘটে যাওয়া অসংখ্য পরিবর্তনের কারণে আপনি মানসিকভাবে চাপে থাকতে পারেন। চাপের প্রভাবে আপনাদের সম্পর্কে টানাপোড়েন সৃষ্টি হতে পারে।

আপনারা দুজনেই হয়তো আপনাদের ছোট্ট সংসারে নতুন অতিথিকে স্বাগত জানাতে নিজেদের প্রস্তুত করছেন। কিন্তু এই কাজটা সবসময় সহজ হয় না।

ভবিষ্যৎ জীবনে কী কী পরিবর্তন আসবে, পরিবারে নতুন অতিথি যোগ হওয়ার সাথে সাথে আপনাদের মধ্যকার সম্পর্ক বদলে যাবে কি না—এমন চিন্তাগুলো হয়তো দুজনকেই বেশ ভাবাচ্ছে। এই অনুভূতিগুলো নিয়ে দুজনে খোলাখুলিভাবে কথা বলুন। এতে আপনাদের মধ্যে সৃষ্টি হওয়া দূরত্ব কমে আসবে, দুজনের বোঝাপড়াও ভালো হবে।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

আগের সপ্তাহগুলোর মতো এ সপ্তাহে আপনার আরও যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো—

\* দাঁতের মাড়ি ফুলে যাওয়া এবং মাড়ি থেকে রক্ত পড়া।

\* পেটের আকার বাড়ার সাথে সাথে পেটের চারপাশের পেশিতে ব্যথা করা। একে লিগামেন্টের ব্যথা বলা হয়।

\* মাথা ব্যথা।

\* নাক থেকে রক্ত পড়া ।

\* পেট ফাঁপা লাগা।

\* কোষ্ঠকাঠিন্য।

\* বদহজম ও বুক জ্বালাপোড়া করা।

\* স্তনে ব্যথা।

\* পা কামড়ানো।

\* বেশি গরম লাগা।

\* মাথা ঘুরানো।

\* হাত–পা ফুলে যাওয়া।

\* প্রস্রাবের রাস্তায় ইনফেকশন হওয়া।

\* মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ পড়া।

\* তৈলাক্ত ত্বক ও ত্বকে দাগ পড়া।

\* চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া।

এ ছাড়া গর্ভাবস্থার প্রথমদিকের কিছু লক্ষণ থেকে যেতে পারে। যেমন—

\* বমি বমি ভাব।

\* অদ্ভুত জিনিস খাওয়ার ইচ্ছা।

\* তীব্র ঘ্রাণশক্তি।

\* ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এ সময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে।

\* সাদাস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া।

\* যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এমন হলে অবশ্যই দ্রুত ডাক্তার দেখাবেন। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এটা কোনো মারাত্মক কারণে হয় না। তবে কখনো কখনো এটা গর্ভপাতের একটা লক্ষণ হতে পারে।

ID: 580

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভধারণের ১৪ সপ্তাহে বাবার করণীয় কি কি?

Answer:

১৪ সপ্তাহে বাবার করণীয় ঃ

\* সঙ্গীর কথাগুলো মনোযোগ দিয়ে বোঝার চেষ্টা করুনঃ

এসময়ে আপনার সঙ্গীর মনে অনেক কল্পনা, ইচ্ছা কিংবা চিন্তার সৃষ্টি হতে পারে। চেষ্টা করুন মনোযোগী শ্রোতা হয়ে তার কথাগুলো শোনার। এতে তার মন কিছুটা হালকা হবে। দুজনের মতের অমিল হলে মাথা ঠাণ্ডা রেখে ধৈর্যের সাথে ব্যাপারটা মীমাংসা করার চেষ্টা করুন, যেন আপনাদের সম্পর্কে টানাপোড়ন সৃষ্টি না হয়।

এর পাশাপাশি আপনার সঙ্গীর ছোটোখাটো যেকোনো সমস্যাকে গুরুত্ব দিন। প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

\* নিজেদের জন্য সময় বের করুনঃ

আপনাদের পরিবার আর কয়েক মাস পর আর ছোটো থাকবে না, নতুন অতিথি এসে পরিবারে যুক্ত হবে। তাই এই সময়টা যতটা সম্ভব উপভোগ করার চেষ্টা করুন। শিশু জন্মের পর থেকে আপনার সঙ্গী হয়তো আপনার সাথে একান্তে সময় কাটানোর ফুরসত পাবেন না। হয়তো দুজনের ব্যস্ততাই অনেক গুণে বেড়ে যাবে। তাই এই সময়টাকে পুরোপুরি কাজে লাগান। দুজনের ভালো লাগে এমন কিছুতে একসাথে সময় কাটান।

\* পেলভিক ফ্লোর ব্যায়াম করতে উৎসাহ দিনঃ

গর্ভবতী নারীদের নিয়মিত পেলভিক ফ্লোর ব্যায়াম করার পরামর্শ দেওয়া হয়। এই ব্যায়াম করতে মাত্র কয়েক মিনিট সময় লাগে।

প্রসবের পর হাঁচি, কাশি ও হাসির সময়ে প্রস্রাবের বেগ নিয়ন্ত্রণ করার জন্য পেলভিক ফ্লোর ব্যায়াম অনেকখানি সাহায্য করতে পারে। নিয়মিত এই ব্যায়ামটা করলে প্রসবের পর সহবাস বেশি উপভোগ্য হতে পারে।

সাধারণত সারাদিনে মোট তিন সেট পেলভিক ফ্লোর ব্যায়াম করার পরামর্শ দেওয়া হয়। আপনি মাঝে মাঝে এই ব্যায়াম করার কথা মনে করিয়ে দিতে পারেন। যদি শিশুর মা তিনবেলা খাওয়ার আগে এই ব্যায়াম করার সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে তখন মনে করিয়ে দিতে পারেন।

\* স্তনের বোঁটা দিয়ে শালদুধ বের হওয়া স্বাভাবিকঃ

এসময়ে আপনার সঙ্গীর স্তনের বোঁটা থেকে দুধের মতো হলুদাভ-সাদা অথবা সোনালী রঙের আঠালো তরল বের হতে পারে। আপনি এমন কিছু খেয়াল করলে দুশ্চিন্তায় পড়ে যাবেন না। গর্ভাবস্থায় এমন হওয়াটা স্বাভাবিক ঘটনা, এতে চিন্তার কিছু নেই।

ID: 581

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভধারণের ১৫তম সপ্তাহে করণীয় কি কি?

Answer:

গর্ভধারণের ১৫তম সপ্তাহে করণীয় ঃ

\* রেটিনয়েডযুক্ত প্রসাধনী এড়িয়ে চলুনঃ

গর্ভাবস্থায় ত্বকে রেটিনয়েড ব্যবহার করলে তাতে গর্ভের শিশুর ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। তাই আপনার ত্বকের যত্নে যেসব প্রসাধনী (যেমন: ক্রিম, জেল ও সিরাম) ব্যবহার করেন, সেগুলোতে রেটিনয়েড জাতীয় উপাদান আছে কি না খেয়াল করুন। থাকলে আজ থেকেই সেটা ব্যবহার বন্ধ করে বিকল্প প্রসাধনী বেছে নিন।

\* ব্যায়াম করা চালিয়ে যানঃ

নিয়মিত ব্যায়াম করা চালিয়ে যান। পরিবারের অন্য কোনো সদস্য অথবা বন্ধুদের সাথে একত্রে ব্যায়াম করতে পারেন। এতে সবাই বিষয়টা উপভোগ করতে পারবেন, স্বাস্থ্যেরও উপকার হবে। সপ্তাহে অন্তত আড়াই ঘন্টা মাঝারি তীব্রতার ব্যায়াম করার চেষ্টা করবেন।

\* চেকআপ করিয়ে ফেলুনঃ

এ মাসের গর্ভকালীন চেকআপ করিয়েছেন কি? না করিয়ে থাকলে সেটার জন্য প্রস্তুতি নিয়ে চেকআপ করিয়ে আসুন। কোনো প্রশ্ন মাথায় আসলে সেটা লিখে নিয়ে যান। এতে চেকআপের দিন তাড়াহুড়ায় থাকলেও প্রশ্ন ভুলে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকবে না।

\* আয়রন-ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যানঃ

গর্ভের শিশুর ব্রেইন, স্নায়ুতন্ত্র, হাড় ও অন্যান্য অঙ্গ যাতে স্বাভাবিকভাবে গড়ে ওঠে, সেজন্য আগের সপ্তাহগুলোর মতো এ সপ্তাহেও প্রতিদিন আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যান।

ID: 583

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: গর্ভধারণের ১৫ সপ্তাহে মায়ের শরীরের পরিবর্তন গুলো কি কি?

Answer:

১৫ সপ্তাহে মায়ের শরীরের পরিবর্তন ঃ

আপনার ত্বকে এখন বেশ কিছু পরিবর্তন লক্ষ করতে পারেন। গর্ভাবস্থার স্বাভাবিক পরিবর্তনের কারণে এমনটা দেখা দিতে পারে।

\* ত্বকে দাগ পড়াঃ

আপনার ত্বকে গাঢ় বর্ণের ছোপের মতো দাগ লক্ষ করতে পারেন। গালে, কপালে, নাকে, থুতনিতে, বা চোয়ালের দিকে গাঢ় ছোপ ছোপ হতে পারে। তাছাড়াও ঘাড়ে, স্তনের বোঁটায়, উরুর ভেতরের দিকে, যৌনাঙ্গের আশেপাশে গাঢ় দাগ দেখা দিতে পারে। গর্ভাবস্থায় অনেকের ক্ষেত্রেই এমনটা দেখা দেয়।এগুলো নিয়ে দুশ্চিন্তার কিছু নেই। প্রসবের পর এসব দাগ সাধারণত নিজে থেকেই ধীরে ধীরে হালকা হয়ে যায়।

\* চুলকানিঃ

গর্ভাবস্থায় আপনার শরীরে চুলকানি হতে পারে। কিছু সহজ টিপস মেনে চুলকানি অনেকটাই নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারেন। যেমন, জামা-কাপড়ের সাথে ত্বকের ঘষা লাগলে চুলকানি বেড়ে যেতে পারে। এজন্য সুতি কাপড়ের ঢিলেঢালা ও আরামদায়ক পোশাক বেছে নিন। সুতি কাপড়ের ভেতর দিয়ে বাতাস চলাচল করতে পারে। তাই আপনার বেশি আরাম লাগতে পারে।

তবে আপনার যদি হাত ও পায়ের তালু চুলকায় এবং রাতে চুলকানি বেড়ে যায়, তাহলে সেটা গর্ভাবস্থার বিশেষ লিভারের রোগের লক্ষণ হতে পারে। তাই দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

\* রেটিনয়েডযুক্ত প্রসাধনী এড়িয়ে চলাঃ

গর্ভাবস্থায় রেটিনয়েড সমৃদ্ধ ক্রিম, জেল, বা অন্য কোনো প্রসাধনী এড়িয়ে চলার পরামর্শ দেওয়া হয়।কারণ ত্বকে রেটিনয়েড ব্যবহার করলে তাতে গর্ভের শিশুর ক্ষতি হওয়ার একটা সম্ভাবনা থাকে।আপনার ত্বকের যত্নে যেসব প্রসাধনী ব্যবহার করেন, সেগুলোতে রেটিনয়েড জাতীয় উপাদান আছে কি না খেয়াল করুন এবং থাকলে বিকল্প প্রসাধনী বেছে নিন।

\* তিলে পরিবর্তন হওয়াঃ

গর্ভাবস্থায় ত্বকে বিভিন্ন ধরনের পরিবর্তন হয়। এর মধ্যে অনেকগুলোই গর্ভাবস্থার জন্য স্বাভাবিক। তবে কিছু পরিবর্তনের বিষয়ে সচেতন থাকতে হবে। যেমন, আপনার যদি আগে থেকে কোনো তিল থাকে এবং সেটার আকারে বড় হতে থাকে, আকৃতিতে পরিবর্তন আসে কিংবা রঙ বদলাতে থাকে, তাহলে চর্মরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতে হবে।এটা ত্বকের ক্যান্সারের মত গুরুতর রোগের লক্ষণ হতে পারে।

\* শরীরচর্চা বাড়িয়ে দেওয়াঃ

এই মাসে আপনি হয়তো আগের চেয়ে বেশি চনমনে অনুভব করছেন। এই শক্তিকে কাজে লাগান। ব্যায়ামের পরিমাণ যতখানি সম্ভব বাড়িয়ে দিন। ব্যায়াম আপনাকে ও গর্ভের শিশুকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করবে। আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমাবে এবং সিজারের সম্ভাবনাও কমাবে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা গর্ভবতী নারীদের সপ্তাহে অন্তত আড়াই ঘন্টা মাঝারি তীব্রতার অ্যারোবিক ব্যায়াম করার সুপারিশ করে। এমন ব্যায়ামের মধ্যে রয়েছে দ্রুত হাঁটা ও সাইকেল চালানো। এজন্য দিনে অন্তত ৩০ মিনিট করে সপ্তাহে অন্তত ৫ দিন এই ধরনের ব্যায়াম করবেন। তবে ব্যায়ামের অভ্যাস না থাকলে অল্প অল্প করে শুরু করবেন।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

আপনার এ সপ্তাহে আগের সপ্তাহগুলোর মতো আরও যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো—

:\* দাঁতের মাড়ি ফুলে যাওয়া এবং মাড়ি থেকে রক্ত পড়া।

\* পেটের আকার বাড়ার সাথে সাথে পেটের চারপাশের পেশিতে ব্যথা করা। একে লিগামেন্টের ব্যথা বলা হয়।

\* মাথা ব্যথা।

\* নাক থেকে রক্ত পড়া ।

\* পেট ফাঁপা লাগা।

\* কোষ্ঠকাঠিন্য।

\* বদহজম ও বুক জ্বালাপোড়া করা।

\* স্তনে ব্যথা।

\* পা কামড়ানো।

\* বেশি গরম লাগা।

\* মাথা ঘুরানো।

\* হাত–পা ফুলে যাওয়া।

\* প্রস্রাবের রাস্তায় ইনফেকশন হওয়া।

\* যোনিপথে ইনফেকশন হওয়া।

\* তৈলাক্ত ত্বক ও ত্বকে দাগ পড়া।

\* চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া।

এ ছাড়া গর্ভাবস্থার প্রথমদিকের কিছু লক্ষণ থেকে যেতে পারে। যেমন—

\* বমি বমি ভাব।

\* অদ্ভুত জিনিস খাওয়ার ইচ্ছা।

\* তীব্র ঘ্রাণশক্তি।

\* ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এ সময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে

\* সাদাস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া।

\* যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এমন হলে অবশ্যই দ্রুত ডাক্তার দেখাবেন। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এটা কোনো মারাত্মক কারণে হয় না। তবে কখনো কখনো এটা গর্ভপাতের একটা লক্ষণ হতে পারে।

ID: 584

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভধারণের ১৫ সপ্তাহে বাবার করণীয় কি কি?

Answer:

১৫ সপ্তাহে বাবার করণীয় ঃ

\* চুলকানি কমাতে ছোট্ট সাহায্য করুনঃ

এসময়ে আপনার সঙ্গীর শরীরের বিভিন্ন স্থানে চুলকানির সমস্যা হতে পারে। সেক্ষেত্রে আপনি তাকে একটি ছোট্ট সাহায্য করতে পারেন। আপনি কয়েক টুকরো বরফ তোয়ালে কিংবা গামছা দিয়ে পেঁচিয়ে শিশুর মাকে এগিয়ে দিতে পারেন। চুলকানির স্থানে ঠাণ্ডা কিছু ধরে লাগলে তিনি কিছুটা আরাম পেতে পারেন।

\* শিশুর মাকে বাহ্যিক পরিবর্তনের সাথে মানিয়ে নিতে সাহায্য করুনঃ

এসময়ে আপনার সঙ্গীর ত্বকে কিছু দাগ পড়তে পারে, মুখে মেছতার মতো বাদামি রঙের ছোপ ছোপ দাগ দেখা যেতে পারে। গর্ভাবস্থায় এসব সাময়িক পরিবর্তন আসা স্বাভাবিক। শিশুর মা আয়নায় নিজের চেহারায় এসব পরিবর্তন দেখে বিচলিত হয়ে পড়তে পারেন।

তিনি যখন আপনার সাথে তার মনের অবস্থা ভাগাভাগি করে নিবেন, তখন তাকে বোঝানোর চেষ্টা করুন যে এসব পরিবর্তন খুব স্বাভাবিক। সহানুভূতি দিয়ে তাকে এসবের সাথে মানিয়ে নিতে সাহায্য করুন।

\* একসাথে ব্যায়াম করুনঃ

যারা গর্ভাবস্থায় ব্যায়াম করেন, তাদের সিজারের প্রয়োজন কম হয় এবং নরমাল ডেলিভারির সম্ভাবনা বেড়ে যায়। এ ছাড়া সময়ের আগে সন্তান প্রসব হওয়া ও শিশুর ওজন কম হওয়ার সম্ভাবনা কমে আসে। নিয়মিত ব্যায়াম শিশুর মায়ের মন-মেজাজ ফুরফুরে রাখতে, ভালো ঘুম হতে ও সবমিলিয়ে সুস্থ থাকতে সাহায্য করবে।

গর্ভাবস্থায় সপ্তাহে অন্তত ২.৫ ঘন্টা মাঝারি তীব্রতার অ্যারোবিক ব্যায়াম করা প্রয়োজন। তাই সঙ্গীকে নিয়মিত ব্যায়াম করতে উৎসাহ দিন। সম্ভব হলে দুজনে একসাথে ব্যায়াম করুন। একসাথে দ্রুত হাঁটতে বের হতে পারেন। এতে একত্রে কিছু ভালো সময় কাটানো হবে। আপনার সঙ্গীও হয়তো তখন ব্যায়াম করতে বেশি আগ্রহী হবে।

নতুন করে ব্যায়াম শুরু করলে একটু চ্যালেঞ্জিং মনে হতে পারে। সেক্ষেত্রে ধীরে ধীরে সহনশীলতা বাড়াতে চেষ্টা করুন।

\* গর্ভকালীন চেকআপের সময়সূচী জেনে রাখুনঃ

আপনি কি গর্ভকালীন চেকআপের সময়সূচী জানেন?

সময়সূচী জানা থাকলে চেকআপের জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়া, টাকাপয়সা গুছিয়ে রাখা, যাতায়াতের ব্যবস্থা করা, ও প্রয়োজনে কর্মক্ষেত্র থেকে কয়েক ঘন্টার জন্য ছুটি নেওয়া—এসব আগে থেকেই পরিকল্পনা করে রাখতে পারবেন।

সবকিছু ঠিকঠাক থাকলে গর্ভাবস্থার ২৮তম সপ্তাহ পর্যন্ত শিশুর মাকে মাসে একবার করে চেকআপে যেতে হবে। এরপর ৩৬তম সপ্তাহ পর্যন্ত প্রতি ২ সপ্তাহে একবার, তারপর প্রসবের আগ পর্যন্ত প্রতি সপ্তাহে একবার চেকআপে যেতে হবে।

ID: 585

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভধারণের ১৬তম সপ্তাহে করণীয় কি কি?

Answer:

গর্ভধারণের ১৬তম সপ্তাহে করণীয় ঃ

\*রোদ থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখুনঃ

রোদে থাকা অতিবেগুনী রশ্মির সংস্পর্শে ত্বক পুড়ে যায়। গর্ভাবস্থায় ত্বক নাজুক থাকে, তাই সূর্যের আলোয় বের হলে নিজেকে সুরক্ষিত রাখুন। বাইরে বের হওয়ার সময়ে শরীরের উন্মুক্ত স্থানে (যেমন: মুখে, হাতে ও পায়ে) কমপক্ষে SPF 30 বিশিষ্ট সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন।

\* গর্ভের শিশুকে ইনফেকশন থেকে দূরে রাখুনঃ

যেসব ইনফেকশন অন্য সময়ে স্বাস্থ্যের ওপর তেমন একটা প্রভাব ফেলে না, গর্ভাবস্থায় সেগুলো গুরুতর হতে পারে। তাই গর্ভের শিশুকে সুরক্ষিত রাখতে বাড়ির সবাই মিলে বারবার সাবান-পানি দিয়ে হাত ধোয়ার অভ্যাস করবেন। অসুস্থ ব্যক্তিদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলবেন। একেকজনের প্লেট, গ্লাস ও বোতল আলাদা রাখবেন।

\* আয়রন-ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যানঃ

গর্ভের শিশুর সুস্থ বিকাশ নিশ্চিত করতে আগের সপ্তাহগুলোর মতো এ সপ্তাহেও প্রতিদিন আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যান।

ID: 587

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: গর্ভধারণের ১৬ সপ্তাহে মায়ের শরীরে কি কি পরিবর্তন হয়?

Answer:

১৬ সপ্তাহে মায়ের শরীরে পরিবর্তন ঃ

এ সপ্তাহ থেকে আপনি হয়তো গর্ভের ছোট্টমণির নড়াচড়া অনুভব করতে পারবেন।

\* গর্ভের শিশুর নড়াচড়াঃ

শিশু নড়াচড়া করতে শুরু করলে আপনার পেটের ভেতরে হালকা ঝাঁকুনি থেকে শুরু করে বুদবুদের মতো কিছু একটা নড়াচড়া করছে, কিছু একটা সরে যাচ্ছে, হালকাভাবে ঝাপটা–ঝাপটি করছে কিংবা পেটের ভেতরে আলতোভাবে ঘুরছে—এমন যেকোনো অনুভূতি হতে পারে।

আপনি ১৬তম সপ্তাহ–২৪তম সপ্তাহের মধ্যে প্রথমবারের মতো শিশুর নড়াচড়া টের পেতে শুরু করবেন। তবে এটা আপনার প্রথম গর্ভধারণ হলে ২০তম সপ্তাহ পার হওয়ার আগে গর্ভের শিশুর নড়াচড়া না-ও বুঝতে পারেন। এমনকি কারও কারও ক্ষেত্রে প্রথমবার নড়াচড়া বুঝতে গর্ভধারণের ২০তম সপ্তাহের পর আরও কয়েক সপ্তাহ পার হয়ে যেতে পারে।

কিন্তু যদি গর্ভধারণের ২৪তম সপ্তাহের মধ্যেও শিশুর কোনো ধরনের নড়াচড়া অনুভব না করেন, তাহলে অবশ্যই ডাক্তারের কাছে যাবেন।

\* রোদ থেকে সুরক্ষাঃ

আপনি হয়তো জেনে থাকবেন যে, সূর্যের তীব্র আলোয় ত্বক পুড়ে যায়। তবে শুনে অবাক হতে পারেন যে, আকাশ মেঘলা থাকলেও এমন হতে পারে। গর্ভকালীন সময়ে সাধারণত ত্বক বেশি সংবেদনশীল থাকে, তাই সহজেই পুড়ে যেতে পারে। আবার রোদে থাকা অতিবেগুনী রশ্মির প্রভাবে মুখে গাঢ় ছোপ ছোপের মত দাগ বা মেছতা হতে পারে। তাই গর্ভাবস্থায় রোদ থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখা প্রয়োজন।

বাইরে বের হওয়ার ১৫ মিনিট আগে মুখ, গলা, হাত, পা ও শরীরের উন্মুক্ত স্থানে কমপক্ষে SPF 30 মাত্রার সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন।কেনার সময়ে সানস্ক্রিনটি UVA ও UVB দুটোর বিরুদ্ধেই সুরক্ষা দেয় কি না সেটা দেখে নিন।

সানস্ক্রিন লাগানোর সময়ে বেশ ভালো পরিমাণে সানস্ক্রিন নিন যাতে ত্বকের ওপরে সানস্ক্রিনের একটি পুরু আস্তরণ সৃষ্টি হয়। সেই সাথে রোদ থেকে সুরক্ষিত থাকতে ছাতা ব্যবহার করতে পারেন। বাইরে যখন প্রখর রোদ থাকে, তখন গাছতলার মতো ছায়াযুক্ত জায়গায় দাঁড়ান।

\* পিঠ ও কোমর ব্যথাঃ

বাড়ন্ত পেটের ভার আর গর্ভকালীন হরমোনজনিত পরিবর্তনের কারণে আপনার পিঠের নিচের দিকে ও কোমরে চাপ পড়তে পারে। এর সমাধানে ছোটো ছোটো কিছু টিপস মেনে চলতে পারেন। যেমন—

\* বসার সময়ে পিঠ সোজা রেখে বসবেন।

\* হিল জুতা না পরে ফ্ল্যাট বা সমতল জুতা পরুন। তাতে ওজন সমানভাবে বণ্টন হবে।

\* বিছানায় এমন জাজিম, তোষক বা ম্যাট্রেস ব্যবহার করুন, যা সঠিকভাবে শরীরের ভার বহন করতে পারে। প্রয়োজনে নরম জাজিমের নিচে একটি হার্ডবোর্ড রেখে সেটাকে কিছুটা শক্ত করার ব্যবস্থা করতে পারেন।

\* ব্যথা সারানোর ব্যায়াম এবং আরও কিছু সহজ টিপস জানতে আমাদের এই লেখাটা পড়তে পারেন।

\* ইনফেকশন থেকে সুরক্ষাঃ

এমন কিছু ইনফেকশন রয়েছে, যেগুলো আপনার গর্ভের ছোট্টমণির জন্য মারাত্মক ক্ষতির কারণ হতে পারে। এসব জীবাণুর সংস্পর্শ থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখার একটা কার্যকর উপায় হলো নিয়মিত ও নিয়মমতো হাত ধোয়া। আপনি, আপনার সঙ্গী ও বাড়ির সবাই মিলে বারবার সাবান-পানি দিয়ে হাত ধোয়ার অভ্যাস করবেন। হ্যান্ড স্যানিটাইজার কিনে রাখতে পারেন, যাতে হাত ধোওয়ার ব্যবস্থা না থাকলে অন্তত এটা দিয়ে হাত পরিষ্কার করে নিতে পারেন।

ইনফেকশন এড়াতে আরেকটা বিষয়ে খেয়াল রাখবেন। সেটা হলো, অন্য কারও সাথে খাবার, পানি ও কোমল পানীয় শেয়ার করবেন না, অর্থাৎ একই প্লেট, গ্লাস বা বোতল থেকে এসব খাবেন না। অসুস্থ ব্যক্তিদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন।

মনে রাখবেন, অন্য সময়ে সাধারণ হলেও অনেক ইনফেকশন গর্ভাবস্থায় মারাত্মক রূপ নিয়ে গর্ভের শিশুর ক্ষতি করতে পারে। তাই আপনার সঙ্গী অসুস্থ হলে তাকেও সুস্থ হওয়ার আগ পর্যন্ত অন্য ঘরে থাকার অনুরোধ করতে দ্বিধাবোধ করবেন না।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

গর্ভকালীন সময়টা কারও জন্য সহজ নয়। তাই যেকোনো সময়ে আপনার মানসিক কিংবা শারীরিকভাবে একটু বেশি খারাপ লাগতে পারে। সমস্যা বেশি মনে হলে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

এসময়টাতে আপনার কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা হতে পারে। এটি গর্ভবতীদের খুব কমন একটি সমস্যা। এক্ষেত্রে আপনার পায়খানা করতে কষ্ট হওয়ার পাশাপাশি পেট ব্যথা, পেট ফাঁপা লাগা ও বমি বমি ভাব হতে পারে। কোষ্ঠকাঠিন্য ছাড়াও এই সপ্তাহে আগের মতো আরও যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো—

\* দাঁতের মাড়ি ফুলে যাওয়া এবং মাড়ি থেকে রক্ত পড়া।

\* পেটের আকার বাড়ার সাথে সাথে পেটের চারপাশের পেশিতে ব্যথা করা। একে লিগামেন্টের ব্যথা বলা হয়।

\* মাথা ব্যথা।

\* নাক থেকে রক্ত পড়া।

\* বদহজম ও বুক জ্বালাপোড়া করা।

\* স্তনে ব্যথা।

\* পা কামড়ানো।

\* বেশি গরম লাগা।

\* মাথা ঘুরানো।

\* হাত–পা ফুলে যাওয়া।

\* প্রস্রাবের রাস্তায় ইনফেকশন হওয়া।

\* যোনিপথে ইনফেকশন হওয়া।

\* মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ পড়া।

\* তৈলাক্ত ত্বক ও ত্বকে দাগ পড়া।

\* চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া।

এ ছাড়া গর্ভাবস্থার প্রথমদিকের কিছু লক্ষণ থেকে যেতে পারে। যেমন—

\* বমি বমি ভাব।

\* অদ্ভুত জিনিস খাওয়ার ইচ্ছা।

\* তীব্র ঘ্রাণশক্তি।

\* ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এ সময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে

\* সাদাস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া।

\* যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এমন হলে অবশ্যই দ্রুত ডাক্তার দেখাবেন। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এটা কোনো মারাত্মক কারণে হয় না। তবে কখনো কখনো এটা গর্ভপাতের একটা লক্ষণ হতে পারে।

ID: 588

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভধারণের ১৬ সপ্তাহে বাবার করণীয় কি কি?

Answer:

১৬ সপ্তাহে বাবার করণীয় ঃ

\*বিছানায় শক্ত তোষক ব্যবহার করুনঃ

এসময়ে শিশুর মায়ের পিঠ ও কোমরে ব্যথা হতে পারে। সমস্যা সমাধানে আপনাদের বিছানায় শরীরের ভার সঠিকভাবে বহন করে এমন জাজিম, তোষক অথবা ম্যাট্রেস ব্যবহার করতে পারেন। যদি এই মুহূর্তে নতুন ম্যাট্রেস কিনতে অসুবিধা হয়, তাহলে নরম জাজিম বা তোষকের নিচে একটা হার্ডবোর্ড রেখে সেটাকে কিছুটা শক্ত করার ব্যবস্থা করতে পারেন।

\* অসুস্থ ব্যক্তিদের কাছ থেকে দূরে থাকুনঃ

গর্ভাবস্থায় কিছু ইনফেকশন শিশুর মা ও ছোট্টমণির জন্য গুরুতর ক্ষতির কারণ হতে পারে। এমনকি এসময়ে ফ্লু এর মতো সচরাচর দেখা রোগও মারাত্মক আকার ধারণ করতে পারে। এসব জীবাণু ত্বকের সংস্পর্শ, হাঁচি-কাশি, এমনকি বাতাসের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়তে পারে। তাই গর্ভাবস্থায় অসুস্থ ব্যক্তিদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলা খুব গুরুত্বপূর্ণ।

বাড়ির কোনো সদস্যের মাধ্যমে অসুস্থ ব্যক্তির কাছ থেকে আসা জীবাণু ঘরে প্রবেশ করতে পারে। তাই আপনিসহ বাড়ির সব সদস্যকে এই ব্যাপারে সতর্ক থাকতে হবে এবং অসুস্থ ব্যক্তিদের কাছ থেকে আপাতত দূরে থাকতে হবে।

বাসায় কারও অসুস্থতার লক্ষণ দেখা দিলে তাকে শিশুর মায়ের থেকে দূরে আলাদা একটা ঘরে থাকার ব্যবস্থা করুন। বারবার সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন এবং প্রয়োজনে মাস্ক ব্যবহার করুন। মোট কথা, শিশুর মাকে ও গর্ভের শিশুকে সুরক্ষিত রাখার জন্য সবাই সচেতন থাকুন।

\* ওষুধ নিয়ে সতর্ক থাকুনঃ

কিছু ওষুধ গর্ভাবস্থায় সেবনের জন্য নিরাপদ নয়। তাই ফার্মেসি থেকে নিজেরা ওষুধ কিনে খাওয়ার ব্যাপারে খুব সতর্ক থাকবেন। শিশুর মায়ের জন্য যেকোনো ওষুধ কেনার আগে সাথে থাকা নির্দেশিকা থেকে সেটা গর্ভাবস্থায় ব্যবহারের জন্য নিরাপদ কি না তা দেখে নিবেন।

আগে থেকে কোনো ঔষধ সেবন করতে থাকলে ডাক্তারকে জানাতে মনে করিয়ে দিন।

শিশুর মা যদি গর্ভাবস্থার আগে থেকে কোনো ঔষধ সেবন করে আসতে থাকেন, তাহলে তা ডাক্তারকে জানাতে মনে করিয়ে দিতে পারেন। এতে করে গর্ভকালীন সময়ে সেসব ঔষধ সেবন চালিয়ে যাওয়া যাবে কি না সেই বিষয়ে ডাক্তার বিস্তারিত ধারণা দিতে পারবেন।

অনেকক্ষেত্রে গর্ভের শিশুর স্বাস্থ্যের কথা বিবেচনা করে ডাক্তার কিছু ঔষধ বাদ দিয়ে দিতে পারেন কিংবা বদলে দিতে পারেন। তবে এই বিষয়ে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নেবেন।

ID: 589

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভধারণের ১৭তম সপ্তাহে করণীয় কি?

Answer:

গর্ভধারণের ১৭তম সপ্তাহে করণীয় ঃ

\* অ্যানোমালি স্ক্যানের প্রস্তুতি নিনঃ

ডাক্তার আপনাকে শীঘ্রই একটি বিশেষ আলট্রাসনোগ্রাফি পরীক্ষা করানোর পরামর্শ দিবেন, যার নাম অ্যানোমালি স্ক্যান। এর সাহায্যে শিশুর জন্মগত ত্রুটি খুঁজে দেখা হয়। শিশু ছেলে না মেয়ে, তাও এই পরীক্ষায় জানা যেতে পারে।

\* নিয়মিত মাছ খানঃ

গর্ভাবস্থায় মা নিয়মিত মাছ খেলে শিশুর ব্রেইনের বিকাশ ভালো হয়, আইকিউ বাড়ে, কথাবার্তায় পটু হয়। তাই সপ্তাহে অন্তত ২৮০ গ্রামের মতো মাছ খাওয়ার চেষ্টা করবেন। এর মধ্যে অর্ধেক পরিমাণ তৈলাক্ত মাছ খাবেন।যেমন: ইলিশ, চাপিলা, ও পুঁটি। শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সময়েও এভাবে মাছ খাওয়া চালিয়ে যাবেন।

\* আয়রন-ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যানঃ

গর্ভের শিশুর সুস্থ বিকাশ নিশ্চিত করতে আগের সপ্তাহগুলোর মতো এই সপ্তাহেও প্রতিদিন আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যান।

ID: 591

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: গর্ভধারণের ১৭ সপ্তাহে মায়ের শরীরের পরিবর্তন এবং করণীয় কি কি?

Answer:

১৭ সপ্তাহে মায়ের শরীরের পরিবর্তন এবং করণীয় ঃ

\* চতুর্থ চেকআপঃ

আপনার চতুর্থ গর্ভকালীন চেকআপের সময় হয়ে এসেছে। সেটার জন্য প্রস্তুতি নিন। কোনো প্রশ্ন মাথায় আসলে তা লিখে নিয়ে যান। এতে চেকআপের দিন তাড়াহুড়ায় থাকলেও প্রশ্ন ভুলে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকবে না।

নিয়মিত চেকআপে যাওয়া আপনার ও গর্ভের শিশুর সুস্থতার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। চেকআপে কোনো সমস্যা ধরা পড়লে দ্রুত পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে সেটার চিকিৎসা শুরু করা যাবে। সবকিছু ঠিকঠাক থাকলে আপনাকে গর্ভাবস্থার ২৮তম সপ্তাহ পর্যন্ত মাসে একবার করে চেকআপে যেতে হবে। এরপর ৩৬ সপ্তাহ পর্যন্ত প্রতি ২ সপ্তাহে একবার, তারপর প্রসবের আগ পর্যন্ত প্রতি সপ্তাহে একবার চেকআপে যেতে হবে।

\* বাড়ন্ত পেটের যত্নঃ

গর্ভের ভেতরে আপনার শিশু বেশ দ্রুত গতিতে বড় হচ্ছে। এরই মধ্যে আপনার পেটের আকার অনেকটা বড় হয়ে গিয়েছে। বাড়ন্ত জরায়ু বড় হয়ে তলপেটের ওপরে উঠে আসা শুরু করেছে। ফলে আপনার গর্ভধারণের ব্যাপারটা আরও অনেক স্পষ্ট হয়ে উঠবে।

এ সপ্তাহে আপনার বাড়ন্ত পেটের যত্ন-আত্তি নেওয়া বাড়িয়ে দিন। পেটে ময়েশ্চারাইজার লাগানোর সময়ে পেটের ওপর আলতো করে হাত বুলাতে পারেন। বাড়ন্ত পেটের ভেতরে গুটিসুটি হয়ে শুয়ে থাকা ছোট্টমণির সাথে কথা বলতে পারেন। তাকে গান গেয়ে শোনাতে পারেন। আপনার কথা শুনে কিংবা পেটের ওপরে আপনার হাতের স্পর্শ পেয়ে সে একটুখানি নড়াচড়া করে উঠতে পারে।

\* টিডি টিকা নেওয়াঃ

গর্ভাবস্থায় সাধারণত ৪ থেকে ৮ মাসের মধ্যে ২ ডোজ টিডি টিকা নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়। টিডি টিকা আপনাকে ও আপনার শিশুকে টিটেনাস বা ধনুষ্টংকারের মতো মারাত্মক রোগ থেকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করবে। সেই সাথে ডিপথেরিয়া রোগ প্রতিরোধেও সহায়তা করবে।

গর্ভাবস্থায় টিডি টিকা নেওয়া সম্পূর্ণ নিরাপদ। সরকারি স্বাস্থ্যকেন্দ্র থেকে আপনি বিনামূল্যে এই টিকা নিতে পারবেন। তবে আপনার ১৫ বছর বয়সের পর যদি টিটেনাস টিকার ৫টি ডোজ নেওয়া থাকে, তাহলে গর্ভাবস্থায় সাধারণত আবার টিটেনাস টিকা নেওয়ার প্রয়োজন হয় না। আপনার এই টিকা নিতে হবে কি না এবং নিলে কয় ডোজ নিতে হবে, তা নিয়ে আপনার চিকিৎসকের সাথে আলাপ করে নিন।

\* গর্ভাবস্থার বিশেষ আলট্রাসনোগ্রাফি:

অ্যানোমালি স্ক্যানঃ

আপনাকে গর্ভাবস্থার ১৮–২২তম সপ্তাহের মধ্যে একটি আলট্রাসনোগ্রাফি পরীক্ষা করানোর পরামর্শ দেওয়া হবে। এর নাম অ্যানোমালি স্ক্যান, যার সাহায্যে শিশুর জন্মগত ত্রুটি খুঁজে বের করা যেতে পারে। ফলে অনেক ক্ষেত্রে আগে থেকে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নেওয়া যায়। শিশুর জন্ম-পরবর্তী করণীয় সম্পর্কে আগেভাগে পরিকল্পনা করে রাখা যায়। এর পাশাপাশি শিশুর স্বাভাবিক বেড়ে ওঠা এবং শিশু ছেলে না কি মেয়ে—এই সংক্রান্ত তথ্যও জানা সম্ভব হয় এই স্ক্যান থেকে।

এই পরীক্ষা করার সময় গর্ভের শিশুকে ভালোভাবে দেখতে ডাক্তার আপনার পেটে প্রোব দিয়ে আলতো করে চাপ দিবেন। এতে পেটে কিছুটা অস্বস্তি লাগতে পারে, কিন্তু সাধারণত কোনো ব্যথা লাগে না। কখন এই পরীক্ষা করালে ভালো হবে, তা নিয়ে ডাক্তারের সাথে আলাপ করে পরীক্ষার ব্যবস্থা করে ফেলুন।

স্ক্যান করানোর আগে এটা নিয়ে মনে কোনো প্রশ্ন থাকলে সেটাও ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করে জেনে নিন। প্রস্তুতি ও ফলাফল সম্পর্কে জানতে আমাদের এই লেখাটা পড়তে পারেন।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

বাড়ন্ত পেটের জন্য এই সময়ে আপনার পেট ব্যথার সমস্যা হতে পারে। সাধারণত বিশ্রাম নিলে এই ব্যথা কমে যায়। বিশ্রামের পরেও ব্যথা না কমলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

এ সপ্তাহেও আগের সপ্তাহের মতো আপনার যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো—

\* ক্লান্তি।

\* দাঁতের মাড়ি ফুলে যাওয়া ও মাড়ি থেকে রক্ত পড়া।

\* মাথা ব্যথা।

\* নাক থেকে রক্ত পড়া ।

\* পেট ফাঁপা লাগা ও কোষ্ঠকাঠিন্য।

\* বদহজম ও বুক জ্বালাপোড়া করা।

\* স্তনে ব্যথা।

\* পা কামড়ানো।

\* বেশি গরম লাগা।

\* মাথা ঘুরানো।

\* হাত–পা ফুলে যাওয়া।

\* প্রস্রাবের রাস্তায় ইনফেকশন।

\* যোনিপথে ইনফেকশন।

\* মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ পড়া।

\* তৈলাক্ত ত্বক ও ত্বকে দাগ পড়া।

\* চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া।

এ ছাড়া গর্ভাবস্থার প্রথমদিকের কিছু লক্ষণ থেকে যেতে পারে। যেমন—

\* বমি বমি ভাব।

\* অদ্ভুত জিনিস খাওয়ার ইচ্ছা।

\* তীব্র ঘ্রাণশক্তি।

\* ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এসময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে

\* সাদাস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া।

\* যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এমন হলে অবশ্যই দ্রুত ডাক্তার দেখাবেন। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এটা কোনো মারাত্মক কারণে হয় না। তবে কখনো কখনো এটা গর্ভপাতের একটা লক্ষণ হতে পারে।

ID: 592

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভধারণের ১৭ সপ্তাহে বাবার করণীয় কি কি?

Answer:

১৭ সপ্তাহে বাবার করণীয় ঃ

\* অ্যানোমালি স্ক্যান সম্পর্কে জানুনঃ

গর্ভাবস্থার ১৮–২২তম সপ্তাহের মধ্যে আপনার সঙ্গীর একটি আলট্রাসনোগ্রাফি পরীক্ষা করা হয়। এর নাম ‘অ্যানোমালি স্ক্যান’। শিশুর কোন জন্মগত ত্রুটি থাকলে এই পরীক্ষায় তা খুঁজে বের করা যেতে পারে। পাশাপাশি শিশুর স্বাভাবিক বেড়ে ওঠা এবং শিশু ছেলে না কি মেয়ে—এসবও জানা যায়।

শীঘ্রই এই পরীক্ষাটা করাতে হবে। যেহেতু শিশুর বেড়ে ওঠা নিয়ে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য জানা যাবে, এই পরীক্ষার সময় আপনি সাথে থাকার চেষ্টা করুন।

\* গর্ভের শিশু ছেলে না মেয়ে জানতে চানঃ

অনেক দম্পতি তাদের সন্তান ছেলে হবে না মেয়ে, সেটা জানতে মুখিয়ে থাকেন। আবার কেউ কেউ আগে থেকে এই প্রশ্নের উত্তর জেনে ছোট্টমণিকে স্বাগত জানানোর রোমাঞ্চ ও চমক নষ্ট করার বিপক্ষে! তাই আপনি ও আপনার সঙ্গী স্ক্যানের ফলাফল থেকে গর্ভের শিশু ছেলে না মেয়ে—এই প্রশ্নের উত্তর জানতে চান কি না, সেটা আগে থেকেই ঠিক করে নিন।

স্ক্যান করানোর আগে আপনাদের সিদ্ধান্ত ডাক্তারকে জানিয়ে রাখুন। এতে তিনি আপনাদের সিদ্ধান্ত মাথায় রেখে সঠিক রিপোর্ট তৈরি করতে পারবেন।

\* দায়িত্ব ভাগাভাগিঃ

বিভিন্ন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের মধ্যে দিয়ে যাওয়ার কারণে আপনার সঙ্গীর সপ্তাহের সব করণীয় খেয়াল না-ও থাকতে পারে। তাই সেগুলোর একটি তালিকা তৈরি করে কাজগুলো সম্পন্ন হয়েছে কি না সেটি নিশ্চিত করতে শিশুর মাকে সাহায্য করতে পারেন।

\* সময়টা একত্রে উপভোগ করুনঃ

মাঝের তিন মাসে যেহেতু শিশুর মায়ের শারীরিক অস্বস্তিগুলো কমে আসে, এসময়টুকু দুজনে মিলে যথাসম্ভব উপভোগ করার চেষ্টা করুন। হয়তো বন্ধুদের সাথে কোথাও ঘুরতে গেলেন কিংবা পছন্দের কোনো রেস্তোরাঁয় খেতে গেলেন। বাইরে যেতে ইচ্ছে না করলে ঘরে বসেই একত্রে রিল্যাক্স করতে পারেন।

ID: 593

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভধারণের ১৮তম সপ্তাহে করণীয় কি কি?

Answer:

গর্ভধারণের ১৮তম সপ্তাহে করণীয় ঃ

\* ধূমপান থেকে দূরে থাকুনঃ

ধূমপানের সংস্পর্শে আসলে আপনার নানান স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকি তো বাড়েই, পাশাপাশি গর্ভের শিশু সময়ের আগে জন্ম নেওয়া, ওজন কম হওয়া, এমনকি মৃতপ্রসবের মতো বিভিন্ন মারাত্মক সমস্যার ঝুঁকি অনেকখানি বেড়ে যায়। তাই গর্ভের শিশুকে সুস্থ রাখতে নিজেকে ধূমপানের প্রভাবমুক্ত রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

\* নিয়মিত ওজন মাপুনঃ

সঠিক লক্ষ্যমাত্রার তুলনায় ওজন বৃদ্ধির হার কম কিংবা বেশি হলে সেটি মা ও গর্ভের শিশুর জন্য বিভিন্ন ধরনের জটিলতা সৃষ্টি করতে পারে।[৪] ওজন ঠিকমতো বাড়ছে কি না সেটা হিসেব করতে প্রতি সপ্তাহে ওজন মেপে ডায়েরিতে লিখে রাখুন। এতে হঠাৎ ওজন বাড়তে কিংবা কমতে শুরু করলেও সহজে ধরে ফেলতে পারবেন।

\* আয়রন-ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যানঃ

গর্ভের শিশুর সুস্থভাবে বেড়ে ওঠা নিশ্চিত করতে আগের সপ্তাহগুলোর মতো এ সপ্তাহেও প্রতিদিন আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যান।

ID: 595

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: গর্ভধারণের ১৮ সপ্তাহে মায়ের শরীরে কি কি পরিবর্তন হয় এবং কি কি করণীয়?

Answer:

১৮ সপ্তাহে মায়ের শরীরে পরিবর্তন ঃ

আপনি হয়তো এতদিনে আপনার শরীরের পরিবর্তনগুলোর সাথে কিছুটা মানিয়ে নিয়েছেন। ধীরে ধীরে কাজ করার শক্তি ফিরে পাচ্ছেন। তবে মানিয়ে নিতে না পারলেও দুশ্চিন্তা না করে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

\* ওজন মাপার নিয়মঃ

গর্ভাবস্থায় নিয়মিত ওজন মাপা প্রয়োজন। দিনের একই সময়ে ওজন মাপার চেষ্টা করবেন। সকালে ঘুম থেকে উঠে বাথরুম সেরে কিছু খাওয়ার আগে ওজন মাপতে পারেন।

প্রতি সপ্তাহে ওজন মেপে ডায়েরিতে লিখে রাখতে পারেন। এভাবে তালিকা তৈরি করলে ওজন ঠিকমতো বাড়ছে কি না সেটা বুঝতে পারবেন।

হঠাৎ ওজন বাড়তে কিংবা কমতে শুরু করলেও সহজে ধরে ফেলতে পারবেন। সেই অনুযায়ী আপনার খাদ্যাভ্যাস ও ব্যায়ামের অভ্যাসে পরিবর্তন আনতে পারবেন। প্রয়োজনে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিতে পারবেন।মায়ের স্বাস্থ্যকর ওজন বৃদ্ধি গর্ভের শিশুর সুস্থ–স্বাভাবিক বিকাশের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। স্বাস্থ্যকর হারে ওজন বৃদ্ধি আপনাকে ও গর্ভের শিশুকে সুস্থ রাখার পাশাপাশি সুস্থ ডেলিভারিতেও ভূমিকা রাখে। সঠিক লক্ষ্যমাত্রার তুলনায় ওজন বৃদ্ধির হার কম কিংবা বেশি হলে সেটি মা ও গর্ভের শিশুর জন্য বিভিন্ন ধরনের জটিলতা সৃষ্টি করতে পারে।

গর্ভাবস্থার কোন মাসে কতটুকু ওজন বাড়া উচিত, ঠিকমতো ওজন বাড়াতে করণীয় কী, নাহলে শিশুর কী ধরনের ক্ষতি হবে—এমন গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নের সহজ উত্তর পেতে আমাদের গর্ভাবস্থায় মায়ের ওজন লেখাটা পড়তে পারেন।

\* গর্ভাবস্থার জন্য নিরাপদ ব্যায়ামঃ

গর্ভাবস্থায় নিয়মিত শরীরচর্চা করা আপনার ও গর্ভের শিশুর—দুজনের স্বাস্থ্যের জন্যই উপকারী। নিয়মিত শরীরচর্চা করলে গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত ওজন বেড়ে যাওয়া, উচ্চ রক্তচাপ কিংবা ডায়াবেটিসের মতো জটিলতার সম্ভাবনা কমে। এমনকি ডেলিভারির সময়ে সিজার হওয়ার সম্ভাবনাও কমতে পারে।

তবে এসময়ে ব্যায়াম এড়িয়ে চলার কথা আপনার মাথায় আসতে পারে। গর্ভের সন্তানকে সব ধরনের আঘাত থেকে সুরক্ষিত রাখতে আপনি একটু বেশি সতর্ক হয়ে পড়তে পারেন এবং সেই চিন্তা থেকে গর্ভের শিশুর জন্য ব্যায়াম ক্ষতিকর মনে হতে পারে। কিন্তু গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, গর্ভাবস্থায় নিয়মিত ব্যায়াম করা সম্পূর্ণ নিরাপদ।

আপনার যদি আগে থেকে ব্যায়াম করার অভ্যাস না থাকে, তাহলে হঠাৎ করে তীব্র শারীরিক কসরত শুরু না করে অল্প অল্প করে ব্যায়ামের অভ্যাস গড়ে তুলুন। হাঁটাহাঁটি দিয়েই শুরু করতে পারেন।

আপনার কোনো স্বাস্থ্য জটিলতা থাকলে, চিকিৎসকের সাথে গর্ভাবস্থায় ব্যায়াম নিয়ে আলাপ করুন। গর্ভাবস্থায় নিরাপদে করা যায় এমন কিছু ব্যায়ামের টিউটোরিয়াল পেতে আমাদের এই লেখাটা পড়তে পারেন।

\* নির্যাতনের শিকার হলে তাৎক্ষণিকভাবে করণীয়ঃ

গর্ভকালীন সময়ে যদি আপনি আপনার পরিবারের সদস্য অথবা অন্য কারও দ্বারা কোনো রকম শারীরিক অথবা মানসিক নির্যাতনের শিকার হয়ে থাকেন, তাহলে দ্রুত আইন প্রয়োগকারী সংস্থাকে জানান। নারী ও শিশু নির্যাতন প্রতিরোধ সেলের হটলাইন নম্বর ১০৯/১০৯২১ অথবা জরুরি সেবার হটলাইন নম্বর ৯৯৯ এ ফোন করে আইন প্রয়োগকারী সংস্থার সাহায্য নিতে পারেন।

গর্ভকালীন চেকআপের সময়ে যেকোনো নির্যাতনের কথা আপনার ডাক্তারকে জানাবেন। শারীরিক নির্যাতন অথবা অন্য কোনো কারণে আপনি কোথাও আঘাত পেয়ে থাকলে সেটাও অবশ্যই আপনার ডাক্তারকে জানাবেন। তখন ডাক্তার প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিতে পরামর্শ দিতে পারবেন।

\* ধূমপান থেকে দূরে থাকাঃ

আপনার বাড়ির কোনো সদস্যের ধূমপানের অভ্যাস থাকলে সেটি ছেড়ে দেওয়া জরুরি। আপনি ধূমপানের সংস্পর্শে আসলে আপনার নানান স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকি তো বাড়েই, পাশাপাশি গর্ভের শিশু সময়ের আগে জন্ম নেওয়া, ওজন কম হওয়া, এমনকি মৃত শিশু জন্মানোর মতো বিভিন্ন মারাত্মক সমস্যার ঝুঁকি অনেকখানি বেড়ে যায়। তাই গর্ভের শিশুকে সুস্থ রাখতে চাইলে ধূমপান করছে এমন কারও থেকে দূরে থাকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

\* ডেলিভারি নিয়ে চিন্তাভাবনাঃ

আপনি কোথায় ও কোন পদ্ধতিতে ডেলিভারি করাতে চান, ডেলিভারির সময়ে পরিবারের কোন সদস্যদের আপনার পাশে রাখতে চান—এসব নিয়ে এখন থেকেই পরিকল্পনা করুন। এমন কয়েকজন ডাক্তার অথবা হাসপাতালের তালিকা তৈরি করুন, যাদের তত্ত্বাবধানে আপনি ডেলিভারি করাতে ইচ্ছুক। এরপর সেই তালিকার ডাক্তার ও হাসপাতালগুলোর বিষয়ে বিস্তারিত খোঁজখবর নিন।

চিকিৎসার ধরন, খরচ, সময়মতো অ্যাপয়েন্টমেন্ট পাওয়ার সম্ভাবনা ও আপনাদের বাড়ি থেকে জায়গাটার দূরত্ব—এমন বিষয়গুলো বিবেচনায় রাখুন।এ ছাড়া ডেলিভারির সময়ে কারা আপনার সাথে হাসপাতালে যাবেন, সেই বিষয়েও সিদ্ধান্ত নিন। আপনার সঙ্গী ও পরিবারের অন্য সদস্যদের সাথে আলোচনা করে সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

এই সপ্তাহেও আগের সপ্তাহের মতো আপনার যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো—

\* ত্বকে ফাটা দাগ অথবা স্ট্রেচ মার্ক।

\* ক্লান্তি ও ঘুমের সমস্যা।

\* দাঁতের মাড়ি ফুলে যাওয়া ও মাড়ি থেকে রক্ত পড়া।

\* পেটের আকার বাড়ার সাথে সাথে পেটের চারপাশে ব্যথা হওয়া।

\* মাথা ব্যথা।

\* নাক থেকে রক্ত পড়া ।

\* পেট ফাঁপা লাগা ও কোষ্ঠকাঠিন্য।

\* বদহজম ও বুক জ্বালাপোড়া করা।

\* স্তনে ব্যথা।

\* পা কামড়ানো।

\* বেশি গরম লাগা।

\* মাথা ঘুরানো।

\* হাত–পা ফুলে যাওয়া।

\* প্রস্রাবের রাস্তায় ইনফেকশন।

\* যোনিপথে ইনফেকশন।

\* মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ পড়া।

\* তৈলাক্ত ত্বক ও ত্বকে দাগ পড়া।

\* চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া।

এ ছাড়া গর্ভাবস্থার প্রথমদিকের কিছু লক্ষণ থেকে যেতে পারে। যেমন—

\* বমি বমি ভাব।

\* অদ্ভুত জিনিস খাওয়ার ইচ্ছা।

\* তীব্র ঘ্রাণশক্তি।

\* ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এসময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে।

\* সাদাস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া।

\* যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এমন হলে অবশ্যই দ্রুত ডাক্তার দেখাবেন। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এটা কোনো মারাত্মক কারণে হয় না। তবে কখনো কখনো এটা গর্ভপাতের একটা লক্ষণ হতে পারে।

ID: 596

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভধারণের ১৮ সপ্তাহে বাবার করণীয় কি?

Answer:

১৮ সপ্তাহে বাবার করণীয় ঃ

\*সঙ্গীর ওজন খেয়াল রাখতে সাহায্য করুনঃ

গর্ভকালীন সময়ে শিশুর মায়ের ওজন ঠিকমতো না বাড়লে গর্ভের শিশু নির্দিষ্ট সময়ের আগেই অপরিণত অবস্থায় জন্মগ্রহণ করতে পারে। পাশাপাশি নবজাতক শিশুর ওজন স্বাভাবিকের তুলনায় অনেক কম (২.৫ কেজির কম) হতে পারে।কম ওজনের শিশুরা জন্মের পর থেকেই অনেক দুর্বল থাকে এবং নানান ধরনের জটিলতায় ভোগে।

অন্যদিকে অতিরিক্ত ওজন বৃদ্ধিও মা ও শিশু উভয়ের জন্যই ক্ষতিকর। গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপ ও প্রি-এক্লাম্পসিয়া হওয়ার ঝুঁকি বাড়ায়। সিজারের সম্ভাবনাও বাড়তে পারে।তাই শিশুর মায়ের ওজন তার জন্য সঠিক অনুপাতে বাড়ছে কি না সেদিকে খেয়াল রাখতে সাহায্য করতে পারেন।

গর্ভাবস্থায় মায়ের ওজন কত হওয়া উচিত তা আমাদের লেখা থেকে পড়ে নিতে পারেন। চেকআপের সময়ে ডাক্তারের কাছ থেকেও জেনে নিতে পারেন। সঙ্গীকে নিয়মিত ওজন মাপার কথা মনে করিয়ে দিন। তার সাথে কথা বলে ওজনের চার্ট বানাতে সাহায্য করতে পারেন।যদি আপনাদের বাড়িতে ওজন মাপার মেশিন না থাকে, তাহলে সঙ্গীকে সাধ্যের মধ্যে একটা ভালো ওজন মাপার মেশিন গিফট করতে পারেন।

\* আপনার ওজনও কি বাড়ছেঃ

শিশুর মায়ের পাশাপাশি আপনারও কি ওজন বাড়ছে? সঙ্গীর বিভিন্ন ধরনের খাবার খাওয়ার তীব্র ইচ্ছার সময়ে আপনিও হয়তো পাশে ছিলেন। তখন হয়তো খাওয়াদাওয়া একটু বেশিই হয়ে গিয়েছে। আবার কাজের চাপে এবং সঙ্গীর কোনো অসুস্থতার কারণে হয়তো নিয়মিত ব্যায়ামের রুটিনে ছেদ পড়েছে। এসব মিলিয়ে আপনার ওজনটাও বেড়ে যেতে পারে।

আপনার ওজন বেড়ে যাওয়ার কারণগুলো খুঁজে বের করার চেষ্টা করুন। ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস মেনে চলার চেষ্টা করুন। নিয়মিত ব্যায়াম করার চেষ্টা করুন। শিশুর মায়ের সাথে একসাথে ব্যায়াম করতে পারেন। যদি চেষ্টা করার পরও আপনার ওজন না কমে বরং শিশুর মায়ের সাথে পাল্লা দিয়ে বাড়তে থাকে, তাহলে একজন ডায়েটিশিয়ানের পরামর্শ নিতে পারেন।

\* সিগারেট থেকে দূরে থাকুনঃ

শিশুর মায়ের আশেপাশে ধূমপান করলে গর্ভের শিশুর মারাত্মক ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। যেমন, শিশু সময়ের আগে জন্ম নেওয়া, ওজন কম হওয়া, এমনকি মৃত শিশু জন্মানোর মতো বিভিন্ন মারাত্মক সমস্যার ঝুঁকি অনেকখানি বেড়ে যায়।আপনি অথবা বাড়ির কোনো সদস্য ধূমপান করলে সেটা ছেড়ে দেওয়ার চেষ্টা করুন।

ID: 597

Context: -1

Question: গর্ভধারণের ১৯তম সপ্তাহে কি কি করণীয়?

Answer:

গর্ভধারণের ১৯তম সপ্তাহে করনীয় ঃ

\*ট্রান্স ফ্যাট এড়িয়ে চলুনঃ

ডালডা বা বনস্পতি ঘি দিয়ে তৈরি খাবার (যেমন: বিস্কুট, চানাচুর, চিপস, ড্রাই কেক) এবং ডুবো তেলে ভাজাপোড়া স্ন্যাকস (যেমন: সিঙ্গাড়া, সমুচা, জিলাপি, পাকোড়া, পুরি)—এসবে ক্ষতিকর ট্র্যান্স ফ্যাট থাকতে পারে। তাই এসব খাবার এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন।

\* খাবার তালিকায় আঁশযুক্ত খাবার রাখুনঃ

কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধে নিয়মিত আঁশযুক্ত খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন। যেমন: ফলমূল, শাকসবজি, ডাল, লাল চাল ও লাল আটার মতো গোটা শস্যদানা, বিভিন্ন ধরনের বাদাম ও বীজ। তবে হুট করে অনেক বেশি আঁশযুক্ত খাবার না খেয়ে খাবার তালিকায় ধীরে ধীরে ফাইবার যোগ করুন।

\* আয়রন-ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যানঃ

গর্ভের শিশুর সুস্থভাবে বেড়ে ওঠা নিশ্চিত করতে আগের সপ্তাহগুলোর মতো এ সপ্তাহেও প্রতিদিন আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যান।

ID: 599

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: ১৯ সপ্তাহে মায়ের শরীরের পরিবর্তন গুলো কি কি?

Answer:

১৯ সপ্তাহে মায়ের শরীরের পরিবর্তন গুলো হল ঃ

\* ট্র্যান্স ফ্যাট এড়িয়ে চলাঃ

ট্র্যান্স ফ্যাট হল এক ধরনের চর্বি, যা বিভিন্নভাবে শরীরের ক্ষতি করতে পারে। এই ফ্যাট হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি বাড়াতে পারে। তাই যেসব খাবারে ট্র্যান্স ফ্যাট আছে, সেগুলো খাদ্যাভ্যাস থেকে সরিয়ে ফেলুন। যেমন: ডালডা বা বনস্পতি ঘি দিয়ে তৈরি খাবার—বিস্কুট, চানাচুর, চিপস, ড্রাই কেক। ডুবো তেলে ভাজাপোড়া স্ন্যাকস (যেমন: সিঙ্গাড়া, সমুচা, জিলাপি, পাকোড়া, পুরি)—এসব খাবারেও ক্ষতিকর ট্রান্স ফ্যাট থাকতে পারে।

\* কোষ্ঠকাঠিন্যের দ্রুত সমাধানঃ

গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠকাঠিন্য খুব কমন সমস্যা। পায়খানা খুব শক্ত হয়ে আছে, পায়খানার চাপ এসেছে কিন্তু এখন টয়লেটে গেলে খুব ব্যথা হবে বুঝতে পারছেন—এমন হলে চাপাচাপি করে পায়খানা করার চেষ্টা করবেন না। তাহলে পায়খানার রাস্তা চিঁড়ে-ফেটে গিয়ে ফিশার বা গেঁজ হতে পারে। এই জরুরি অবস্থা সমাধানে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে একটা বিশেষ ওষুধ ব্যবহার করতে পারেন—পায়খানার রাস্তায় দেয়ার ‘গ্লিসারিন সাপোজিটরি’। এটি পায়খানাকে দ্রুত নরম করে। পাশাপাশি পায়খানার রাস্তাকে পিচ্ছিল করে পায়খানা হতে সাহায্য করে।

\* কোমরের নিচের দিকে ব্যথাঃ

গর্ভাবস্থায় কোমরের নিচের দিকে ব্যথা করতে পারে। দুই পায়ের মাঝখানে যেসব হাড় থাকে, সেগুলোর জয়েন্ট শক্ত হয়ে যাওয়া বা স্বাভাবিক নড়াচড়ায় সমস্যা হওয়ার কারণে ব্যথা হয়। হাঁটা, সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা করা, বিছানায় এপাশ-ওপাশ করার মতো সাধারণ কাজের সময়ে ব্যথা বেড়ে যেতে পারে।

যেসব অঙ্গভঙ্গিতে ব্যথা হয়, সেগুলো এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন এবং ডাক্তারের পরামর্শ নিন। তিনি আপনাকে ব্যথা সারানোর বিভিন্ন ব্যায়াম শিখিয়ে দিতে পারেন বা ফিজিওথেরাপি নেওয়ার পরামর্শ দিতে পারেন।

\* খাদ্যে ফাইবার বা আঁশঃ

এ সময়ে পর্যাপ্ত পরিমাণে আঁশ সমৃদ্ধ খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন। যেমন: ফলমূল, শাকসবজি, ডাল, লাল চাল ও লাল আটার মতো গোটা শস্যদানা, বিভিন্ন ধরনের বাদাম ও বীজ। এগুলো হার্ট ভালো রাখতে সাহায্য করে। পায়খানা নরম করতে এবং নিয়মিত পায়খানা হতে সাহায্য করে। এজন্য ভাতের সাথে শসা ও টমেটোর সালাদ খেয়ে নিতে পারেন। ভাতের ওপরে অল্প পরিমাণে তিসির বীজ বা সূর্যমুখীর বীজ ছিটিয়ে খেতে পারেন। সকালের নাশতায় দুধের সাথে চিয়া বীজ কিংবা বিকেলের নাশতায় কয়েকটা চিনাবাদাম বা গাজর খেতে পারেন।

তবে খাবার তালিকায় হুট করে অনেক বেশি আঁশযুক্ত খাবার যোগ করলে আপনার পেট ফাঁপা বা পেট ব্যথার সমস্যা হতে পারে। তাই খাবার তালিকায় ধীরে ধীরে ফাইবার যোগ করুন এবং পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান করুন।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

আপনার অথবা গর্ভের শিশুর স্বাস্থ্য সংক্রান্ত কোনো বিষয় নিয়ে দুশ্চিন্তা হচ্ছে? দুশ্চিন্তা কিংবা মন খারাপ না করে ডাক্তারকে এসব চিন্তার কথা জানান। তিনি হয়তো আপনাকে উপযুক্ত পরামর্শ দিতে পারবেন।

এ সপ্তাহেও আগের সপ্তাহের মতো আপনার যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো—

\* ক্লান্তি ও ঘুমের সমস্যা

\* ত্বকে ফাটা দাগ অথবা স্ট্রেচ মার্ক

\* দাঁতের মাড়ি ফুলে যাওয়া ও মাড়ি থেকে রক্ত পড়া

\* পেটের আকার বাড়ার সাথে সাথে পেটের চারপাশে ব্যথা হওয়া

\* মাথা ব্যথা

\* নাক থেকে রক্ত পড়া

\* পেট ফাঁপা লাগা

\* বদহজম ও বুক জ্বালাপোড়া করা

\* স্তনে ব্যথা

\* পা কামড়ানো

\* বেশি গরম লাগা

\* মাথা ঘুরানো

\* হাত–পা ফুলে যাওয়া

\* প্রস্রাবের রাস্তায় ইনফেকশন

\* যোনিপথে ইনফেকশন

\* মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ পড়া

\* তৈলাক্ত ত্বক ও ত্বকে দাগ পড়া

\* চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া

এ ছাড়া গর্ভাবস্থার প্রথমদিকের কিছু লক্ষণ থেকে যেতে পারে। যেমন—

\* বমি বমি ভাব

\* অদ্ভুত জিনিস খাওয়ার ইচ্ছা

\* তীব্র ঘ্রাণশক্তি

\* ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এসময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে

\* সাদাস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া

\* যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এমন হলে অবশ্যই দ্রুত ডাক্তার দেখাবেন। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এটা কোনো মারাত্মক কারণে হয় না। তবে কখনো কখনো এটা গর্ভপাতের একটা লক্ষণ হতে পারে।

ID: 600

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: ১৯ সপ্তাহে বাবার করণীয় কি কি?

Answer:

১৯ সপ্তাহে বাবার করণীয় ঃ

\* ভাজাপোড়া এড়িয়ে চলুনঃ

ভাজাপোড়া ও ফাস্টফুড জাতীয় খাবারে সাধারণত ট্র্যান্স ফ্যাট নামের অস্বাস্থ্যকর চর্বি থাকে, যা বিভিন্নভাবে শরীরের ক্ষতি করতে পারে। গর্ভবতী মা-সহ সবারই এই ধরনের অস্বাস্থ্যকর খাবার এড়িয়ে চলা প্রয়োজন।

আপনি যদি এসময়ে বাড়িতে ভাজাপোড়া বা ফাস্টফুড আনেন, শিশুর মায়ের জন্য এসব মুখরোচক খাবার এড়িয়ে স্বাস্থ্যকর খাবারের দিকে মনোযোগ দেওয়া কঠিন হতে পারে। তাই আপনি ও বাড়ির অন্যান্য সদস্যরাও ভাজাপোড়া ও ফাস্টফুড এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন। সবাই মিলে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলুন।

\* পাতে স্বাস্থ্যকর খাবার সাজানোর উপায় জেনে নিনঃ

\* গর্ভাবস্থায় শিশুর মাকে দৈনিক কমপক্ষে ৪০০ গ্রাম রঙিন ফল ও বিভিন্ন ধরনের শাকসবজি খেতে হবে। এসব ফলমূল ও শাকসবজি মা ও গর্ভের শিশুর জন্য গুরুত্বপূর্ণ অনেকগুলো ভিটামিন ও মিনারেলের চাহিদা মেটায়।

\* প্লেটে খাবার সাজানোর একটা সহজ পদ্ধতি আছে, যা প্রতি বেলার খাবারে ফলমূল ও শাকসবজি বাড়াতে সাহায্য করে। প্রথমেই প্লেটে ভাত অথবা রুটি না নিয়ে বরং শাকসবজি ও ফলমূল দিয়ে প্লেটের অর্ধেকটা ভরে ফেলুন। ফল আলাদা বাটিতে নিতে পারেন, তবে পরিমাণটা এমনভাবে চিন্তা করবেন যেন প্লেটের অর্ধেক শাকসবজি আর ফলমূলে ভরে যায়।

\* এরপর প্লেটে বাকি যে অর্ধেক জায়গা ফাঁকা থাকে, সেটাকে আবার মনে মনে দুই ভাগ করুন। এবারে ফাঁকা জায়গার একভাগে ভাত অথবা রুটির মতো শর্করা নিন। লাল চালের ভাত বা লাল আটার রুটি হলে ভালো হয়। অন্যভাগে প্রোটিন জাতীয় খাবার নিয়ে নিন। যেমন: মাছ, ডাল, মাংস অথবা ডিম। এরপর খাওয়া শুরু করুন।

\* শিশুর মাকে এভাবে প্লেটে খাবার সাজাতে সহায়তা করতে পারেন। তবে এই সহজ পরামর্শটা শুধু শিশুর মায়ের জন্য নয়। আপনার ও বাড়ির অন্য সদস্যরাও এটি অনুসরণ করে শাকসবজি ও ফলমূল খাওয়ার পরিমাণ বাড়াতে পারেন। বাড়ির সবাই স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস মেনে চললে শিশুর মাকে বেশি করে অনুপ্রেরণা দিতে পারবেন।

\*কোষ্ঠকাঠিন্যের ওষুধ এনে রাখুনঃ

\*গর্ভবতী মায়েদের কোষ্ঠকাঠিন্য হওয়া খুব কমন। জরুরি অবস্থায় পায়খানাকে দ্রুত নরম করতে এবং পায়খানার রাস্তাকে পিচ্ছিল করে সহজে পায়খানা করার জন্য গ্লিসারিন সাপোজিটরি ব্যবহার করা যেতে পারে।

\*শিশুর মায়ের জন্য এই ওষুধটা কিনে বাসায় রেখে দিতে পারেন। ওষুধের সাথে থাকা নির্দেশিকা থেকে সংরক্ষণের সঠিক উপায় জেনে নিন। কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধের ঘরোয়া উপায় জানতে আমাদের এই লেখাটা পড়তে পারেন।

\* চেকআপ করানো হয়েছে তোঃ

এ মাসের চেকআপ করানো না হয়ে থাকলে সেটার ব্যবস্থা করতে সাহায্য করুন। নিয়মিত চেকআপে যাওয়া মা ও গর্ভের শিশুর সুস্থতার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। চেকআপে কোনো সমস্যা ধরা পড়লে দ্রুত পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে সেটার চিকিৎসা শুরু করা যাবে।

সবকিছু ঠিকঠাক থাকলে আপনাদের গর্ভাবস্থার ২৮তম সপ্তাহ পর্যন্ত মাসে একবার করে চেকআপে যেতে হবে। এরপর ৩৬তম সপ্তাহ পর্যন্ত প্রতি ২ সপ্তাহে একবার, তারপর প্রসবের আগ পর্যন্ত প্রতি সপ্তাহে একবার চেকআপে যেতে হবে।

তাই চেকআপের জন্য প্রস্তুতি নিন। কোনো প্রশ্ন মাথায় আসলে তা লিখে নিয়ে যান, সঙ্গী বিশেষ কিছু মনে রাখতে চাইলে সেটাও লিখে রাখুন। এতে চেকআপের দিন তাড়াহুড়ায় থাকলেও প্রশ্ন ভুলে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকবে না।

ID: 601

Context: -1

Question: গর্ভধারণের ২০তম সপ্তাহে কি কি করণীয়?

Answer:

গর্ভধারণের ২০তম সপ্তাহে করনিয় ঃ

\* নির্দিষ্ট কিছু ওষুধ এড়িয়ে চলুনঃ

জ্বর ও ব্যথার জন্য সচরাচর ব্যবহার করা হয় এমন কিছু ওষুধ (যেমন: আইবুপ্রোফেন ও ন্যাপ্রক্সেন) গর্ভাবস্থায় খাবেন না। এগুলো নন-স্টেরয়ডাল প্রদাহনাশক ওষুধ হিসেবে পরিচিত। গর্ভধারণের ২০তম সপ্তাহ বা তারপরে গর্ভবতী নারী এই ওষুধ সেবন করলে গর্ভের শিশুর কিডনিতে সমস্যা হতে পারে।

\* স্ন্যাকস হিসেবে বাদাম খেতে পারেনঃ

বাদাম হলো প্রোটিন, স্বাস্থ্যকর ফ্যাট, ভিটামিন ও বিভিন্ন মিনারেল সমৃদ্ধ মজাদার নাস্তা। তাই গর্ভাবস্থায় মাঝে মাঝে ছোটো একমুঠো বাদাম হালকা নাস্তা হিসেবে খেতে পারেন। তবে লবণ বা চিনি না মিশিয়ে খাওয়ার চেষ্টা করবেন।

\* নিয়মিত ব্লাড প্রেসার মাপুনঃ

গর্ভাবস্থায় কারো কারো রক্তচাপ বেড়ে যায় এবং এই সংক্রান্ত জটিলতা দেখা দেয়। সাধারণত গর্ভধারণের ২০তম সপ্তাহের পর থেকে এই সমস্যাগুলো দেখা দেয়। আপনি হয়তো প্রেসার বেড়ে যাওয়ার ব্যাপারটা ঘরে বসে বুঝতে পারবেন না। তাই অবশ্যই নিয়মিত চেকআপে যাবেন এবং আপনার ব্লাড প্রেসার পরীক্ষা করাবেন। সম্ভব হলে বাড়িতেও নিয়মিত প্রেসার মাপবেন।

\* আয়রন-ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যানঃ

গর্ভের শিশুর সুস্থভাবে বেড়ে ওঠা নিশ্চিত করতে আগের সপ্তাহগুলোর মতো এ সপ্তাহেও প্রতিদিন আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যান।

ID: 603

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: ২০ সপ্তাহে মায়ের শরীর কি কি পরিবর্তন ঘটে?

Answer:

২০ সপ্তাহে মায়ের শরীরে পরিবর্তন ঃ

এ সপ্তাহটা পার হলেই গর্ভাবস্থার অর্ধেকটা সময় পার হয়ে যাবে।

\* স্বাস্থ্যকর নাস্তা হিসেবে বাদাম খাওয়াঃ

প্রোটিন ও স্বাস্থ্যকর ফ্যাটের ভালো উৎস হলো বাদাম।নিয়মিত বাদাম খাওয়ার সাথে হার্টের রোগ হওয়ার ঝুঁকি কমার সম্ভাবনা পাওয়া গেছে।তাই মাঝে মাঝে হালকা নাস্তা হিসেবে ছোটো একমুঠো বাদাম বেছে নিতে পারেন।

চিনাবাদাম, আমন্ড বা কাঠবাদাম, ওয়ালনাট, কাজুবাদাম খেতে পারেন। কেনার সময়ে তেল ছাড়া ভাজা বাদাম বেছে নিবেন। তবে বাদাম খাওয়ার সময়ে লবণ মিশিয়ে খাবেন না! আবার একসাথে অনেক বাদাম খেয়ে ফেলবেন না। বাদাম পুষ্টিকর হলেও ক্যালরিবহুল। অতিরিক্ত বাদাম খাওয়ার কারণে দ্রুত ওজন বৃদ্ধি হতে পারে। তাই নিয়মিত পরিমিত পরিমাণে খাওয়ার কথা মাথায় রাখবেন।

\* পায়ের পাতার ব্যায়ামঃ

গর্ভাবস্থায় নিয়মিত হালকা ব্যায়াম করলে, বিশেষ করে পায়ের ও গোড়ালির ব্যায়াম করলে পায়ের রক্ত চলাচলে উন্নতি হয়। এভাবে পা কামড়ানোর সমস্যা ঠেকানো যেতে পারে। এজন্য খুব সহজ কিছু পায়ের পাতার ব্যায়াম করতে পারেন।

প্রথমে ডান পা দিয়ে শুরু করতে পারেন। গোড়ালির জয়েন্ট ভাঁজ করে পায়ের পাতা ওপরের দিকে ওঠান, তারপর টানটান করে দ্রুত নিচের দিকে নামান। এভাবে দ্রুত ৩০ বার পায়ের পাতা ওঠানামা করবেন।

তারপর পায়ের পাতা বৃত্তাকারে, অর্থাৎ ঘড়ির কাঁটার মতো করে ঘোরান। প্রথমে ডান দিক থেকে শুরু করে ৮ বার ঘোরাবেন। তারপর বাম দিকে থেকে শুরু করে ৮ বার ঘোরাবেন। অর্থাৎ প্রথমে ঘড়ির কাঁটা যেদিকে ঘুরে সেদিকে, তারপর ঘড়ির কাঁটা যেদিকে ঘুরে তার বিপরীত দিকে গোড়ালি এবং পায়ের পাতা ঘোরাবেন। এমন করে মোট ১৬ বার ঘোরাবেন। ডান পায়ের ব্যায়াম শেষ করে একই নিয়মে বাম পায়ের ব্যায়াম করুন।দিনের বেলা কাজের ফাঁকে এসব ব্যায়াম করার অভ্যাস করে ফেলুন।

\* শরীর ফুলে যাওয়া ও প্রি-এক্লাম্পসিয়াঃ

গর্ভাবস্থায় আপনার পায়ে, হাতে অথবা মুখে পানি জমে কিছুটা ফোলা ফোলা ভাব আসতে পারে। অনেকেরই এমনটা দেখা দেয়। এটা সাধারণত কোনো দুশ্চিন্তার কারণ নয়। তবে কখনো কখনো ‘প্রি-এক্লাম্পসিয়া’ নামের গর্ভাবস্থার একটি জটিল সমস্যার কারণেও হাতে–পায়ে পানি আসতে পারে।

তাই এমন হলে অবশ্যই আপনার ডাক্তারকে জানাবেন। তিনি আপনার রক্তচাপ মেপে দেখবেন এবং অন্যান্য কিছু পরীক্ষা-নিরীক্ষার মাধ্যমে শরীর ফুলে যাওয়ার কারণ খুঁজে দেখতে পারবেন।

সাধারণত গর্ভধারণের ২০তম সপ্তাহের পর থেকে শুরু করে ডেলিভারির চার সপ্তাহ পর্যন্ত প্রি-এক্লাম্পসিয়া রোগ দেখা দিতে পারে। তাই এখন থেকেই এই রোগের লক্ষণগুলো আপনার জানা থাকা জরুরি। যেমন: তীব্র মাথাব্যথা, দৃষ্টিশক্তি ঘোলাটে হয়ে যাওয়া কিংবা চোখে আলোর ঝলকানি দেখা, হঠাৎ করেই হাত, পা, অথবা মুখ ফুলে যাওয়া, অথবা এমন যেকোনো লক্ষণের পাশাপাশি বমি হওয়া।[১৭] এমন হলে জরুরি ভিত্তিতে হাসপাতালে যাবেন।

\* চিকেনপক্স থেকে সুরক্ষাঃ

গর্ভাবস্থায় ২০ তম সপ্তাহের পরে চিকেনপক্স হলে তা আপনার জন্য মারাত্মক ভয়ের কারণ হতে পারে। তবে ছোটোবেলায় আপনার যদি চিকেনপক্স হয়ে থাকে, তাহলে দুশ্চিন্তার কারণ নেই।[১৮] কারণ একবার চিকেনপক্স হলে সাধারণত দ্বিতীয়বার আর হয় না।[১৯]

আপনার যদি আগে কখনো চিকেনপক্স না হয়ে থাকে, চিকেনপক্স হয়েছে কি না সেটা জানা না থাকে অথবা কোন কারণে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল হয়, তাহলে চিকেনপক্স থেকে খুব সাবধানে থাকবেন। আক্রান্ত ব্যক্তিদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলবেন। শুধু ত্বকের সংস্পর্শ নয়, বাতাসের মাধ্যমেও চিকেনপক্স ছড়াতে পারে।[২০] তাই চিকেনপক্সে আক্রান্ত ব্যক্তির আশেপাশে যাবেন না।

যদি কোনো কারণে আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসেন, তাহলে দ্রুত ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার যাতে চিকেনপক্স না হয়, তিনি সেজন্য চিকিৎসা শুরু করতে পারবেন।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

এ সপ্তাহেও আগের সপ্তাহের মতো আপনার যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো—

ক্লান্তি ও ঘুমের সমস্যা

ত্বকে ফাটা দাগ অথবা স্ট্রেচ মার্ক

দাঁতের মাড়ি ফুলে যাওয়া ও মাড়ি থেকে রক্ত পড়া

পেটের আকার বাড়ার সাথে সাথে পেটের চারপাশে ব্যথা হওয়া

মাথা ব্যথা

নাক থেকে রক্ত পড়া

পেট ফাঁপা লাগা ও কোষ্ঠকাঠিন্য

বদহজম ও বুক জ্বালাপোড়া করা

স্তনে ব্যথা

বেশি গরম লাগা

মাথা ঘুরানো

প্রস্রাবের রাস্তায় ইনফেকশন

যোনিপথে ইনফেকশন

মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ পড়া

তৈলাক্ত ত্বক ও ত্বকে দাগ পড়া

চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া

এ ছাড়া গর্ভাবস্থার প্রথমদিকের কিছু লক্ষণ থেকে যেতে পারে। যেমন—

\*বমি বমি ভাব ।

\*অদ্ভুত জিনিস খাওয়ার ইচ্ছা ।

\*তীব্র ঘ্রাণশক্তি ।

\*ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এসময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে ।

\*সাদাস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া ।

\* যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এমন হলে অবশ্যই দ্রুত ডাক্তার দেখাবেন। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এটা কোনো মারাত্মক কারণে হয় না। তবে কখনো কখনো এটা গর্ভপাতের একটা লক্ষণ হতে পারে ।

ID: 604

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: ২০ সপ্তাহে বাবার করণীয় কি ?

Answer:

২০ সপ্তাহে বাবার করণীয় ঃ

\* প্রি-এক্লাম্পসিয়া সম্পর্কে সতর্ক থাকুনঃ

গর্ভাবস্থায় কারো কারো প্রি-এক্লাম্পসিয়া নামের রোগ দেখা দিতে পারে। এই রোগের অন্যতম লক্ষণ ব্লাড প্রেসার বেড়ে যাওয়া ও প্রস্রাবের সাথে প্রোটিন বেরিয়ে যাওয়া। এগুলো ঘরে বসে বোঝা কঠিন। তাই নিয়মিত চেকআপে গিয়ে ব্লাড প্রেসার ও প্রস্রাব পরীক্ষা করানো খুব জরুরি। মেশিন থাকলে বাড়িতেও নিয়মিত শিশুর মায়ের প্রেসার মাপতে পারেন।

এই রোগের অন্যান্য লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে হঠাৎ করেই হাত, মুখ অথবা পা ফুলে যাওয়া, তীব্র মাথাব্যথা, দৃষ্টিশক্তি ঘোলাটে হয়ে যাওয়া, চোখে আলোর ঝলকানি দেখা, অথবা এসব যেকোনো লক্ষণের পাশাপাশি বমি হওয়া। এমন কোনো লক্ষণ দেখা দিলে শিশুর মাকে দেরি না করে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাবেন। গর্ভধারণের ২০তম সপ্তাহের পর থেকে শুরু করে ডেলিভারির চার সপ্তাহ পর্যন্ত এই রোগ দেখা দিতে পারে।

\* নির্দিষ্ট কিছু ওষুধ এড়িয়ে চলতে মনে করিয়ে দিনঃ

অন্য সময়ে ব্যবহার করা যায় এমন কিছু ওষুধ গর্ভাবস্থায় এড়িয়ে চলতে হয়। যেমন: আইবুপ্রোফেন ও ন্যাপ্রক্সেন। জ্বর বা ব্যথার জন্য এই ওষুধগুলো অনেকেই দোকান থেকে কিনে সেবন করেন। এগুলো নন-স্টেরয়ডাল প্রদাহনাশক ওষুধ হিসেবে পরিচিত।

গর্ভাবস্থায় এই ওষুধগুলো এড়িয়ে চলতে হয় এবং শুধুমাত্র ডাক্তারের পরামর্শে এই ওষুধ সেবন করা যায়। বিশেষ করে গর্ভধারণের ২০তম সপ্তাহ বা তারপরে গর্ভবতী নারী এই ওষুধ সেবন করলে গর্ভের শিশুর কিডনিতে সমস্যা হতে পারে।

তাই শিশুর মাকে আজই এই বিষয়ে সতর্ক করুন। জ্বর বা ব্যথার জন্য আপনাকে ফার্মেসি থেকে ওষুধ আনতে বললে বিষয়টা মাথায় রাখবেন। প্রয়োজনে শিশুর মা প্যারাসিটামল খেতে পারেন, যা গর্ভাবস্থায় সেবন করা নিরাপদ।

\* চিকেনপক্স থেকে নিজেদের সুরক্ষিত রাখুনঃ

গর্ভাবস্থায় চিকেনপক্স হলে তা শিশুর মায়ের জন্য গুরুতর ক্ষতির কারণ হতে পারে, বিশেষ করে গর্ভাবস্থার ২০ তম সপ্তাহের পরে। তাই বাড়ির সব সদস্যকে সতর্ক করে দিন, যাতে তারা চিকেনপক্সে আক্রান্ত ব্যক্তিদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলে। নাহলে তাদের মাধ্যমে শিশুর মায়ের কাছে চিকেনপক্স ছড়াতে পারে।

\* দুজনে মিলে ‘বেবিমুন’ কাটিয়ে আসুনঃ

এসময়ে সাধারণত শিশুর মায়ের অস্বস্তিকর লক্ষণগুলো প্রথম কয়েক মাসের তুলনায় কিছুটা কমে আসে। আবার শেষের মাসগুলোর মতো চলাফেরায় অস্বস্তি, ব্যথা-বেদনা কিংবা যেকোনো মুহূর্তে প্রসব শুরু হয়ে যাওয়ার দুশ্চিন্তা থাকে না। তাই এখন সময় করে হানিমুনের মতো ‘বেবিমুন’ কাটিয়ে আসতে পারেন!

আপনাদের পছন্দের কোনো জায়গা থেকে ঘুরে আসতে পারেন। দূরে কোথাও যেতে ইচ্ছে না করলে কয়েকদিনের ছুটি নিয়ে বাড়িতেই একসাথে সময় কাটাতে পারেন। দুজনেরই পছন্দ—এমন কোনো কাজ করে একান্তে সময় কাটান। নিজেদের জন্য সুন্দর সুন্দর কিছু স্মৃতি তৈরি করে রাখুন।

ID: 605

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভধারণের ২১তম সপ্তাহ কি হয়?

Answer:

গর্ভধারণের ২১তম সপ্তাহ এ করনীয় ঃ

\* মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিনঃ

এ সময়ে আপনার মনে নানান ধরনের চিন্তা ঘুরপাক খাওয়া স্বাভাবিক। চেষ্টা করবেন নিজেকে মানসিকভাবে চাঙ্গা রাখতে। প্রয়োজনে শিশুর বাবা, পরিবারের অন্যান্য সদস্য ও সহকর্মীদের কাছে সাহায্য চাইতে দ্বিধা বোধ করবেন না। গর্ভকালীন চেকআপের সময়ে আপনার ডাক্তারকেও মনের কথা খুলে বলতে পারেন।

\* ব্যায়াম করা চালিয়ে যানঃ

নিয়মিত ব্যায়াম করা চালিয়ে যান। নতুন করে ব্যায়াম শুরু করলে একটু চ্যালেঞ্জিং মনে হতে পারে। সেক্ষেত্রে ধীরে ধীরে সহনশীলতা বাড়াতে চেষ্টা করুন।

\* ক্যালসিয়াম ও আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যানঃ

বিগত সপ্তাহগুলোর মতো এ সপ্তাহেও নিয়মিত আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যান। এগুলো গর্ভের শিশুর ব্রেইন, হাড় ও অন্যান্য অঙ্গ স্বাভাবিকভাবে গড়ে ওঠায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।পাশাপাশি আপনাকে মারাত্মক কিছু স্বাস্থ্য জটিলতা থেকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করে।[

ID: 607

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: ২১ সপ্তাহে মায়ের শরীর কি কি পরিবর্তন ঘটে?

Answer:

২১ সপ্তাহে মায়ের শরীরে পরিবর্তন ঃ

\* পঞ্চম চেকআপঃ

আপনার পঞ্চম গর্ভকালীন চেকআপের সময় হয়ে এসেছে। সবকিছু ঠিকঠাক থাকলে আপনাকে গর্ভাবস্থার ২৮তম সপ্তাহ পর্যন্ত মাসে একবার করে চেকআপে যেতে হবে। এরপর ৩৬ সপ্তাহ পর্যন্ত প্রতি ২ সপ্তাহে একবার, তারপর প্রসবের আগ পর্যন্ত প্রতি সপ্তাহে একবার চেকআপে যেতে হবে।

তাই এই মাসে কখন চেকআপ করাবেন, তা ঠিক করে ফেলুন এবং ডাক্তারের এপয়েন্টমেন্ট নিয়ে নিয়ে নিন।

\* ঝলমলে চুলঃ

গর্ভাবস্থায় শরীরের নানান পরিবর্তনের সাথে তাল মিলিয়ে আপনার চুলেও বেশ কিছু পরিবর্তন আসতে পারে। হয়তো আপনার চুল আগের চেয়ে ঘন, মজবুত ও ঝলমলে হয়ে যাচ্ছে এবং দ্রুত বড় হচ্ছে।

তবে প্রসবের পর অনেকে চুল পড়ার সমস্যায় ভুগে থাকেন। শরীরে গর্ভাবস্থার হরমোনগুলো কমে আসার কারণে এমনটা হয়ে থাকে। ] এটা নিয়ে দুশ্চিন্তা করবেন না, কারণ অধিকাংশ ক্ষেত্রে প্রসবের ৬ মাসের মধ্যে চুল আগের অবস্থায় ফিরে আসে।

\* গর্ভাবস্থায় পাইলস বা অর্শঃ

গর্ভাবস্থায় পাইলস বা অর্শ খুব কমন সমস্যা। একে ডাক্তারি ভাষায় ‘হেমোরয়েড’ বলা হয়। মলদ্বারের অথবা পায়খানার রাস্তার ভেতরের কিংবা আশেপাশের রক্তনালীগুলো ফুলে গোটার মতো হয়ে যায়। এতে পায়খানার পর রক্ত যেতে পারে, মলদ্বারের চারপাশে ব্যথা হতে পারে, মলদ্বার দিয়ে গোটার মতো কিছু বেরিয়ে আসতে পারে।

গর্ভকালীন সময়ে হরমোনের তারতম্যের জন্য রক্তনালীগুলো শিথিল হয়ে যায়। পাশাপাশি কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যাও বেড়ে যায়। এসব কারণে এই সময়ে আপনার পাইলস হতে পারে।

ব্যথা কমানোর জন্য ঠাণ্ডা সেঁক দিতে পারেন। একটি প্যাকেটে কিছু বরফ নিয়ে সেটা তোয়ালে দিয়ে পেঁচিয়ে ফোলা অংশের ওপরে লাগালে আরাম লাগতে পারে।

\* ছোট্টমণির জন্য চিঠিঃ

আপনার মনে নিশ্চয়ই ছোট্টমণিকে ঘিরে নানান চিন্তা-ভাবনা আর স্বপ্ন ঘোরাফেরা করছে। এই অনুভূতিগুলোকে হারিয়ে যেতে না দিয়ে ভবিষ্যতের ছোট্টমণির কাছে চিঠির মতো করে লিখে রাখতে পারেন।

শিশু গর্ভে থাকার সময়ে কোন খাবারগুলো খেতে ইচ্ছে করছিল, তার জামাকাপড় আর ঘুমানোর জায়গা কিভাবে সাজিয়ে তোলার পরিকল্পনা করছেন—এমন সব মজার তথ্য সেখানে লিখে রাখতে পারেন। একদিকে আপনার মধুর স্মৃতিগুলো জমে থাকবে, অন্যদিকে শিশুর জন্য ভবিষ্যতে একটা দারুণ উপহার হবে।

\* মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়াঃ

গর্ভকালীন সময় এবং গর্ভাবস্থার আগে ও পরে—পুরোটা সময় জুড়ে আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের প্রতি যত্নশীল হওয়া গুরুত্বপূর্ণ। এই সময়ে আপনার অল্পতেই মন খারাপ, আতঙ্কিত কিংবা হতাশ লাগতে পারে। নিজেকে একা মনে হতে পারে, যেন কেউ আপনাকে বুঝতে পারছে না। নানান অজানা আশঙ্কা ও হতাশায় মন খারাপ হয়ে যেতে পারে।

মা হতে চলেছেন বলে যে আপনি সবসময় হাসিখুশি থাকবেন, বিষয়টা এমন নয়। মন খারাপ, দুশ্চিন্তা কিংবা মানসিক চাপ অনুভব করলে নিজেকে দোষ দিবেন না।

মন ভালো রাখার জন্য প্রতিদিন ডায়েরি লিখতে পারেন। এতে করে আপনার মনের অগোছালো সব চিন্তাভাবনা গুছিয়ে উঠে মন কিছুটা হালকা লাগতে পারে। মনের কথাগুলো সঙ্গী, বন্ধু-বান্ধব অথবা পরিবারের নির্ভরযোগ্য কারও সাথে ভাগাভাগি করে নিতে পারেন।

মন খারাপ ও দুশ্চিন্তার বিষয়ে কোনো ধরনের সংকোচ না করে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলে তার পরামর্শ নিন। তিনি আপনার মনোবল বাড়াতে সাহায্য করতে পারেন। প্রয়োজনে মনোরোগ বিশেষজ্ঞের কাছে রেফার করতে পারেন।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

এ সপ্তাহেও আগের সপ্তাহের মতো আপনার যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো—

\*ক্লান্তি ও ঘুমের সমস্যা ।

\*ত্বকে ফাটা দাগ অথবা স্ট্রেচ মার্ক ।

\*দাঁতের মাড়ি ফুলে যাওয়া ও মাড়ি থেকে রক্ত পড়া ।

\*পেটের আকার বাড়ার সাথে সাথে পেটের চারপাশে ব্যথা হওয়া ।

\*মাথা ব্যথা ।

\*নাক থেকে রক্ত পড়া ।

\*পেট ফাঁপা লাগা ও কোষ্ঠকাঠিন্য ।

\*বদহজম ও বুক জ্বালাপোড়া করা ।

\*বেশি গরম লাগা ।

\*মাথা ঘুরানো ।

\*হাত–পা ফুলে যাওয়া ।

\*প্রস্রাবের রাস্তায় ইনফেকশন ।

\*যোনিপথে ইনফেকশন ।

\*মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ পড়া ।

\*তৈলাক্ত ত্বক ও ত্বকে দাগ পড়া।

এ ছাড়া গর্ভাবস্থার প্রথমদিকের কিছু লক্ষণ থেকে যেতে পারে। যেমন—

\* ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এসময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে

\*বমি বমি ভাব ।

\*অদ্ভুত জিনিস খাওয়ার ইচ্ছা

\*স্তনে ব্যথা এবং বোঁটা থেকে দুধের মতো তরল বের হওয়া ।

\*সাদাস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া ।

\*যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এমন হলে অবশ্যই দ্রুত ডাক্তার দেখাবেন। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এটা কোনো মারাত্মক কারণে হয় না। তবে কখনো কখনো এটা গর্ভপাতের একটা লক্ষণ হতে পারে ।

ID: 609

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভধারণের ২২তম সপ্তাহ করণীয় কী?

Answer:

গর্ভধারণের ২২তম সপ্তাহ করণীয় ঃ

\* অ্যানোমালি স্ক্যান করিয়ে ফেলুনঃ

সাধারণত গর্ভাবস্থার ১৮–২২তম সপ্তাহের মধ্যে একটি আলট্রাসনোগ্রাফি পরীক্ষা করতে হয়। এর নাম অ্যানোমালি স্ক্যান। এই পরীক্ষার সাহায্যে গর্ভের শিশুর জন্মগত ত্রুটি থাকলে তা খুঁজে বের করা যেতে পারে। পাশাপাশি শিশু কীভাবে বেড়ে উঠছে তাও জানা যায়। এখনো না করিয়ে থাকলে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে এই সপ্তাহেই পরীক্ষাটি করে ফেলুন।

\* শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো নিয়ে জানাশোনা শুরু করুনঃ

জন্মের পর থেকে ৬ মাস বয়স পর্যন্ত মায়ের বুকের দুধ শিশুকে প্রয়োজনীয় সবটুকু শক্তি ও পুষ্টির যোগান দেয়। পাশাপাশি মায়ের অনেকগুলো স্বাস্থ্য জটিলতার সম্ভাবনা কমে। যেমন: উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস ও স্তন ক্যান্সার।

যদি শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকেন, তাহলে এখন থেকেই বুকের দুধ খাওয়ানোর নিয়মগুলো নিয়ে জানাশোনা শুরু করতে পারেন।

\* আয়রন-ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যানঃ

বিগত সপ্তাহগুলোর মতো এ সপ্তাহেও নিয়মিত আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যান। এগুলো গর্ভের শিশুর ব্রেইন, হাড় ও অন্যান্য অঙ্গ স্বাভাবিকভাবে গড়ে ওঠায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। পাশাপাশি আপনাকে মারাত্মক কিছু স্বাস্থ্য জটিলতা থেকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করে।

ID: 611

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: ২২ সপ্তাহে মায়ের শরীরে কি কি পরিবর্তন ঘটে?

Answer:

২২ সপ্তাহে মায়ের শরীরে পরিবর্তন ঃ

\* গর্ভের ছোট্ট শিশু ধীরে ধীরে বেড়ে ওঠার কারণে গর্ভাবস্থায় আপনার ওজন বেড়ে যায়। এ ছাড়াও এসময়ে আপনার শরীরের বেশ কিছু পরিবর্তন ঘটে, যা আপনার ওজন বাড়ায়। যেমন: শরীরে রক্ত ও পানির পরিমাণ বেড়ে যাওয়া, চর্বি বা ফ্যাট জমা হওয়া, স্তন ও জরায়ুর আকার বেড়ে যাওয়া, প্লাসেন্টা বা গর্ভফুল সৃষ্টি হওয়া, গর্ভে শিশুকে ঘিরে রাখার তরল (অ্যামনিওটিক ফ্লুইড) জমা হওয়া।

গর্ভাবস্থার কোন মাসে কতটুকু ওজন বাড়া উচিত, আদর্শ ওজন বৃদ্ধি নিশ্চিত করতে করণীয় কী—এসব প্রশ্নের সঠিক উত্তর পেতে আমাদের এই লেখাটা পড়তে পারেন।

\* শোয়া-বসা থেকে ধীরে ধীরে উঠে দাঁড়ানোঃ

হঠাৎ করে চেয়ারে বসা অথবা বিছানায় শুয়ে থাকা অবস্থা থেকে দ্রুত দাঁড়িয়ে যাবেন না। এতে আপনার ব্রেইনে রক্ত সরবরাহ কমে গিয়ে মাথা ঘুরাতে পারে।তাই বসা অথবা শুয়ে থাকা অবস্থা থেকে ওঠার সময়ে ধীরে ধীরে উঠে দাঁড়ানোর কথা মাথায় রাখবেন। মাথা ঘুরানোর অন্যান্য কারণ ও ঘরোয়া সমাধান জানতে আমাদের এই লেখাটা পড়তে পারেন।

\* বুকের দুধ খাওয়ানোর উপকারিতাঃ

জন্মের পর মায়ের বুকের দুধ শিশুর জন্য সেরা খাবার। প্রথম ৬ মাসের জন্য শিশুর যতটুকু শক্তি ও পুষ্টি প্রয়োজন, মায়ের বুকের দুধ তার সবটুকুই যোগান দেয়।[১৬] এই সময়ে আলাদা করে কোনো খাবার কিংবা পানি প্রয়োজন হয় না।

বুকের দুধে অ্যান্টিবডি থাকে, যা শিশুকে অনেকগুলো রোগ-বালাই থেকে সুরক্ষিত রাখে। গবেষণায় দেখা গেছে যে বুকের দুধ খাওয়ানো শিশুরা বুদ্ধির পরীক্ষায় বেশি ভালো রেজাল্ট করে বড় হওয়ার পর অতিরিক্ত ওজন ও ডায়াবেটিসের মতো স্বাস্থ্য জটিলতার ঝুঁকি কম থাকে।

শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ালে তা মায়ের উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, স্তন ক্যান্সার, ও ওভারিয়ান বা ডিম্বাশয়ের ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে। তাই এখন থেকেই এসব বিবেচনা করে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারে মানসিক প্রস্তুতি নেওয়া শুরু করতে পারেন।

\* মাতৃত্বকালীন ছুটিঃ

আপনি যদি চাকরি করেন, তাহলে আপনার কর্মক্ষেত্রের ম্যাটারনিটি লিভ বা মাতৃত্বকালীন ছুটির নিয়ম-কানুন এখনই জেনে রাখুন। গর্ভকালীন ও প্রসব পরবর্তী সময়ে কতদিন ছুটি পেতে পারেন, সেসময় পুরো বেতন পাবেন কি না, অবৈতনিক ছুটির সুযোগ আছে কি না এবং থাকলে সেটা সর্বোচ্চ কতদিনের জন্য, ছুটির আবেদন করতে কী কী কাগজ প্রয়োজন, কমপক্ষে কতদিন আগে আবেদনপত্র জমা দিতে হবে—এসব বিস্তারিত জেনে নিন।

ছুটির নিয়ম-কানুনের একটা লিখিত কপি আপনার কাছে রাখুন। সেই অনুযায়ী প্রয়োজনীয় কাগজপত্র এখন থেকে সংগ্রহ করে রাখুন। সম্ভব হলে আগেভাগেই ছুটির আবেদন করে রাখুন।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

এ সপ্তাহেও আগের সপ্তাহের মতো আপনার যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো—

\* ক্লান্তি ও ঘুমের সমস্যা

\* ত্বকে ফাটা দাগ অথবা স্ট্রেচ মার্ক

\* দাঁতের মাড়ি ফুলে যাওয়া ও মাড়ি থেকে রক্ত পড়া

\* পাইলস

\* পেটের আকার বাড়ার সাথে সাথে পেটের চারপাশে ব্যথা হওয়া

\* মাথা ব্যথা

\* নাক থেকে রক্ত পড়া

\* পেট ফাঁপা লাগা ও কোষ্ঠকাঠিন্য

\* বদহজম ও বুক জ্বালাপোড়া করা

\* বেশি গরম লাগা

\* হাত–পা ফুলে যাওয়া

\* প্রস্রাবের রাস্তায় ইনফেকশন

\* যোনিপথে ইনফেকশন

\* মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ পড়া

\* তৈলাক্ত ত্বক ও ত্বকে দাগ পড়া

\* চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া

এ ছাড়া গর্ভাবস্থার প্রথমদিকের কিছু লক্ষণ থেকে যেতে পারে। যেমন—

\* ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এসময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে ।

\* বমি বমি ভাব ।

\* অদ্ভুত জিনিস খাওয়ার ইচ্ছা ।

\* স্তনে ব্যথা এবং বোঁটা থেকে দুধের মতো তরল বের হওয়া ।

\* সাদাস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া ।

\* যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এমন হলে অবশ্যই দ্রুত ডাক্তার দেখাবেন। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এটা কোনো মারাত্মক কারণে হয় না। তবে কখনো কখনো এটা গর্ভপাতের একটা লক্ষণ হতে পারে ।

ID: 612

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: ২২ সপ্তাহে বাবার করণীয় কী?

Answer:

২২ সপ্তাহে বাবার করণীয় ঃ

\* পরিমাণমতো তৈলাক্ত মাছ খেতে সাহায্য করুনঃ

আমরা নবম সপ্তাহে মাছ খাওয়ার কথা আলোচনা করেছিলাম। গর্ভবতী মা নিয়মিত মাছ খেলে শিশুর ব্রেইন ভালো হয়, আইকিউ বাড়ে, কথাবার্তায় পটু হয়, ও সবমিলিয়ে বুদ্ধিবৃত্তি নানাভাবে বিকশিত হয় বলে গবেষণায় পাওয়া গিয়েছে।

মাছে যে পুষ্টি উপাদান পাওয়া যায়, তা গর্ভের শিশুর ব্রেইন ও চোখের রেটিনা গঠনে খুবই গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। তাই শিশুর মায়ের পর্যাপ্ত পরিমাণে মাছ খাওয়া হচ্ছে কি না সেদিকে খেয়াল রাখতে পারেন।

আপনার ওপর যদি বাজার করার দায়িত্ব থাকে, তাহলে নিয়মিত মাছ কিনে আনুন। এমন পরিমাণে মাছ কিনবেন যেন শিশুর মায়ের সপ্তাহে অন্তত ৩০০ গ্রামের মতো মাছ খাওয়া হয়। কেনার সময়ে এক ভাগ সাধারণ মাছ, আরেক ভাগ ইলিশ, চাপিলা অথবা পুঁটির মতো তৈলাক্ত মাছ কেনার চেষ্টা করবেন। পরিবারের অন্য কেউ বাজার করলে তার সাথে এ নিয়ে আলাপ করবেন।

\* মাথা ঘুরানো কমাতে কিছু বিষয় খেয়াল রাখুনঃ

মাথা ঘুরানোর সমস্যা কমাতে আপনি ছোটো ছোটো কিছু সাহায্য করতে পারেন। উপুড় হয়ে কোনো কাজ করলে বা লম্বা সময় দাঁড়িয়ে থাকলে এই সমস্যা আরও বাড়তে পারে। তাই শিশুর মায়ের যদি উপুড় হয়ে বা অনেকক্ষণ দাঁড়িয়ে কোনো কাজ করা লাগে, আপনি সেই কাজের দায়িত্ব নিয়ে নিতে পারেন। নিচে কোনো কিছু পড়ে থাকলে, আপনি সেটি তুলে দিয়ে সাহায্য করতে পারেন। জুতা পরার সময়ে তাকে একটি চেয়ার অথবা টুল এগিয়ে দিয়ে সাহায্য করতে পারেন।

\* ডেলিভারির জন্য প্রস্তুতি শুরু করে দিনঃ

আপনাদের সন্তানের জন্ম হতে আরও কয়েক মাস বাকি আছে। তারপরও বিভিন্ন ব্যস্ততায় সময়টা হয়তো খুব তাড়াতাড়ি কেটে যাবে। তাই এখন থেকেই অল্প অল্প করে ডেলিভারির জন্য প্রস্তুতি নিন। কোন হাসপাতালে ডেলিভারি হবে, সঙ্গীকে কীভাবে সেখানে নিয়ে যাবেন, সাথে কে কে যাবে, কী কী নিতে হবে—এসব নিয়ে দুজন মিলে আলোচনা শুরু করতে পারেন।

সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময়ে শিশুর মায়ের মতামত এবং তার স্বস্তিকে প্রাধান্য দিন।

ID: 613

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভধারণের ২৩তম সপ্তাহ করণীয় কী?

Answer:

গর্ভধারণের ২৩তম সপ্তাহ করণীয় ঃ

\* প্রতিদিন কমপক্ষে ৪০০ গ্রাম ফলমূল ও শাকসবজি খানঃ

গর্ভবতী মায়ের খাবার থেকেই মূলত গর্ভের শিশুর প্রয়োজনীয় পুষ্টি ও শক্তির যোগান আসে। তাই সুষম খাদ্যাভ্যাস খুব গুরুত্বপূর্ণ। পর্যাপ্ত ভিটামিন ও মিনারেল পেটে প্রতিদিন অন্তত ৪০০ গ্রাম ফলমূল ও শাকসবজি খাবেন।

\* প্রসব নিয়ে খোঁজখবর নেওয়া শুরু করুন ঃ

নরমাল ডেলিভারি ছাড়াও সাইড কাটা বা এপিশিওটোমি, সিজার, সিজার হওয়ার পরে নরমাল ডেলিভারি কিংবা ‘ভেন্টুস’ ও ‘ফোরসেপস’-এর মতো বিশেষ ডেলিভারি পদ্ধতিগুলো নিয়ে এখন থেকেই একটু একটু করে জানাশোনা শুরু করতে পারেন। এসব নিয়ে প্রয়োজনীয় তথ্য জানা থাকলে ডেলিভারির জন্য মানসিকভাবে প্রস্তুত হওয়া সহজতর হবে।

\* ক্যালসিয়াম ও আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যানঃ

বিগত সপ্তাহগুলোর মতো এ সপ্তাহেও নিয়মিত আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যান। এগুলো গর্ভের শিশুর ব্রেইন, হাড় ও অন্যান্য অঙ্গ স্বাভাবিকভাবে গড়ে ওঠায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। পাশাপাশি আপনাকে মারাত্মক স্বাস্থ্য জটিলতা থেকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করতে পারে।

ID: 615

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: ২৩ সপ্তাহে মায়ের করনীয় কী?

Answer:

২৩ সপ্তাহে মায়ের করনীয় ঃ

\* কমপক্ষে ৪০০ গ্রাম ফল ও শাকসবজিঃ

আপনার এখন আগের চেয়ে বেশি ক্ষুধা লাগতে পারে। ক্ষুধা মেটাতে স্বাস্থ্যকর খাবার বেছে নিন। সবসময় একটা স্বাস্থ্যকর ও সুষম ডায়েট মেনে চলার চেষ্টা করবেন। প্রতিদিনের খাবার তালিকায় কমপক্ষে ৪০০ গ্রাম ফলমূল ও শাকসবজি রাখার চেষ্টা করুন। এসব খাবার থেকে আপনার অনেক ধরনের পুষ্টির চাহিদা মিটবে। শিশুও গর্ভে সুস্থভাবে বেড়ে উঠবে।

ফল ও শাকসবজিতে থাকা ফাইবার পেট ভরা রাখতে, খাবার হজম করতে এবং কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ করতে সাহায্য করবে। এসবের পাশাপাশি পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি খাবেন।

গর্ভাবস্থায় কোন খাবারগুলো খাওয়া উচিত আর কোনগুলো এড়িয়ে চলা উচিত জানতে আমাদের তৈরি করা এই খাবার তালিকাটি দেখে নিতে পারেন।

\* ডেলিভারির বিভিন্ন পদ্ধতিঃ

বেশিরভাগ নারীই ঝামেলাবিহীন নরমাল ডেলিভারির মাধ্যমে প্রসব করার পরিকল্পনা করেন। তবে বিভিন্ন কারণে সাইড কাটা, সিজার, সিজার-পরবর্তী নরমাল ডেলিভারি কিংবা ‘ভেন্টুস’ ও ‘ফোরসেপস’-এর মতো বিশেষ ডেলিভারি পদ্ধতির সাহায্য নেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

বিভিন্ন পদ্ধতি নিয়ে এখন থেকেই জানাশোনা শুরু করুন। এতে ডেলিভারি সংক্রান্ত বিষয়ে মানসিক প্রস্তুতি থাকবে। ডাক্তার কোনো কারণে বিশেষ ডেলিভারি পদ্ধতি সুপারিশ করলে ঘাবড়ে যাবার সম্ভাবনা কমবে। এসব নিয়ে মাথায় কোনো প্রশ্ন ঘোরাঘুরি করলে সেগুলো লিখে রাখুন। চেকআপের সময়ে ডাক্তারের কাছ থেকে বিস্তারিত উত্তর জেনে নিন।

\* শিশুর জন্য কেনাকাটাঃ

আপনাদের অনাগত সন্তানের জন্য প্রয়োজনীয় জিনিসপত্রের তালিকা তৈরি করা শুরু করে দিন। ছোট্ট ছোট্ট আরামদায়ক জামাকাপড়, মোজা, ডায়াপার, সঠিক মাপের কট বা ছোটো খাট, খাটের তোষক বা ম্যাট্রেস, খেলনা, ত্বক পরিচর্যার পণ্য—এমন ছোটো-বড় অসংখ্য জিনিস হয়তো কিনতে হবে।

এখন থেকেই কয়েকটা করে জিনিস কেনাকাটা করা শুরু করতে পারেন। কাজের ফাঁকে মাঝে মাঝে এসব কেনাকাটা করতে সঙ্গীর সাথে একত্রে বেরিয়ে পড়তে পারেন। অথবা অনলাইনেও বিভিন্ন জিনিস অর্ডার দিতে পারেন।

\* আর্থিক প্রস্তুতিঃ

নরমাল ডেলিভারির মাধ্যমে কোনো ঝামেলা ছাড়াই একটা সুস্থ শিশু পৃথিবীতে আসবে—অনেকেই এমনটা চান। আপনিও হয়তো সেই অনুযায়ী আর্থিক প্রস্তুতি নিয়ে রেখেছেন। তবে ডেলিভারির সময়ে আপনার ও অনাগত শিশুর সার্বিক স্বাস্থ্যের ওপর নির্ভর করে জরুরি ভিত্তিতে অপারেশনের প্রয়োজন হতে পারে।

আনুষঙ্গিক ঔষধপত্র, বিশেষায়িত চিকিৎসা, এমনকি ক্ষেত্রবিশেষে আইসিইউ বাবদ হাসপাতালের খরচ অনেকখানি বেড়ে যেতে পারে। তাই এখন থেকেই অপারেশন ও অন্যান্য পদ্ধতির খরচ কেমন হতে পারে সেসব সম্পর্কে বিস্তারিত জানার চেষ্টা করুন।

এ ছাড়া নতুন শিশুর আগমনের সাথে তার দেখভালের বিভিন্ন জিনিস কেনাকাটার প্রয়োজন হবেই। এসব বাবদ আগামী দিনগুলোতে খরচ বেড়ে যেতে পারে। এসব বিবেচনা করে এখন থেকে সেই অনুযায়ী টাকা-পয়সা জমানো শুরু করে দিন।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

এ সপ্তাহেও আগের সপ্তাহের মতো আপনার যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো—

\* ক্লান্তি ও ঘুমের সমস্যা ।

\* ত্বকে ফাটা দাগ অথবা স্ট্রেচ মার্ক ।

\* দাঁতের মাড়ি ফুলে যাওয়া ও মাড়ি থেকে রক্ত পড়া ।

\* পাইলস ।

\* পেটের আকার বাড়ার সাথে সাথে পেটের চারপাশে ব্যথা হওয়া ।

\* মাথা ব্যথা ।

\* নাক থেকে রক্ত পড়া ।

\* পেট ফাঁপা লাগা ও কোষ্ঠকাঠিন্য ।

\* বদহজম ও বুক জ্বালাপোড়া করা ।

\* বেশি গরম লাগা ।

\* মাথা ঘুরানো ।

\* হাত–পা ফুলে যাওয়া ।

\* প্রস্রাবের রাস্তায় ইনফেকশন ।

\* যোনিপথে ইনফেকশন ।

\* মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ পড়া

\* তৈলাক্ত ত্বক ও ত্বকে দাগ পড়া

\* চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া

এ ছাড়া গর্ভাবস্থার প্রথমদিকের কিছু লক্ষণ থেকে যেতে পারে। যেমন—

\* ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এসময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে

\* বমি বমি ভাব

\* অদ্ভুত জিনিস খাওয়ার ইচ্ছা। যেমন: মাটি

\* তীব্র ঘ্রাণশক্তি

\* স্তনে ব্যথা এবং বোঁটা থেকে দুধের মতো তরল বের হওয়া

\* সাদাস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া

\* যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এমন হলে অবশ্যই দ্রুত ডাক্তার দেখাবেন। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এটা কোনো মারাত্মক কারণে হয় না। তবে কখনো কখনো এটা গর্ভপাতের একটা লক্ষণ হতে পারে।

ID: 616

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: ২৩ সপ্তাহে বাবার করণীয় কী?

Answer:

২৩ সপ্তাহে বাবার করণীয় ঃ

\* ছোট্টমণির সাথে কথা বলুনঃ

আপনাদের শিশু এখন বাইরের শব্দ শুনতে পায়! তাই তার সাথে নিয়মিত কথা বলার চেষ্টা করুন। সময় পেলেই তার সাথে গল্প জুড়ে দিন। তাকে গান গেয়ে শোনাতে পারেন। এতে করে আপনার ও আপনার শিশুর মধ্যে ভালোবাসার বন্ধন তৈরি হবে।

\*শিশুর জন্য কেনাকাটা শুরু করতে পারেনঃ

এসময় থেকেই আপনাদের ছোট্ট সোনামণির জন্য কেনাকাটা শুরু করে দিতে পারেন। শিশুর মায়েরও এসময়ে নতুন করে ঢিলেঢালা কাপড় ও অন্যান্য জিনিসপত্রের প্রয়োজন হতে পারে। তাই দুজনে মিলে এসব কেনাকাটা করতে যেতে পারেন। বাইরে কেনাকাটা করতে গেলে যদি শপিং ব্যাগ ভারী হয়ে যায়, তাহলে আপনি সেটা বহন করার দায়িত্ব নিতে পারেন। এ ছাড়া অনলাইনেও কিছু কেনাকাটা সেরে ফেলতে পারেন।

\* টাকা-পয়সা জমাতে শুরু করুনঃ

অনেকেই ধরে নেন যে, নরমাল ডেলিভারির মাধ্যমেই সন্তান প্রসব হবে এবং সেই অনুযায়ী আর্থিক প্রস্তুতি নিয়ে রাখেন। তবে ডেলিভারির সময়ে গর্ভের শিশু ও শিশুর মায়ের সার্বিক স্বাস্থ্যের ওপর নির্ভর করে জরুরি ভিত্তিতে সিজার করার প্রয়োজন হতে পারে।

এ ছাড়াও শিশুর মা ও শিশুর জন্য বিভিন্ন প্রয়োজনীয় জিনিস কেনাকাটা করতে হবে। এসব মাথায় রেখে এখন থেকেই টাকা-পয়সা জমানো শুরু করে দিন।

এ মাসের চেকআপ করানো না হয়ে থাকলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চেকআপের ব্যবস্থা করতে সাহায্য করুন। সবকিছু ঠিকঠাক থাকলে আপনাদের গর্ভাবস্থার ২৮তম সপ্তাহ পর্যন্ত মাসে একবার করে চেকআপে যেতে হবে। এরপর ৩৬তম সপ্তাহ পর্যন্ত প্রতি ২ সপ্তাহে একবার, তারপর প্রসবের আগ পর্যন্ত প্রতি সপ্তাহে একবার চেকআপে যেতে হবে।

নিয়মিত চেকআপে যাওয়া আপনার ও গর্ভের শিশুর সুস্থতার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। চেকআপে কোনো সমস্যা ধরা পড়লে দ্রুত পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে সেটার চিকিৎসা শুরু করা যাবে।

ID: 617

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভধারণের ২৪তম সপ্তাহে করণীয় কী?

Answer:

গর্ভধারণের ২৪তম সপ্তাহে করণীয়ঃ

\* চিনিযুক্ত খাবার খাওয়া কমিয়ে দিনঃ

চিনিযুক্ত খাবার (যেমন: মিষ্টি, পায়েস, মিষ্টি দই, সেমাই, কেক) বেশি খেলে আপনার ওজন অতিরিক্ত বেড়ে যেতে পারে। গর্ভকালীন সময়ে ওজন অতিরিক্ত বাড়লে তা নানান ধরনের গর্ভকালীন জটিলতা সৃষ্টি করতে পারে। তাই এসব খাবার যতটা সম্ভব কম খাওয়ার চেষ্টা করুন।

\* গর্ভের শিশুর নড়াচড়া না বুঝলে ডাক্তারকে জানানঃ

এ সপ্তাহের মধ্যে যদি আপনি গর্ভে শিশুর নড়াচড়া অনুভব করতে না পারেন, তাহলে যত দ্রুত সম্ভব ডাক্তারকে এই বিষয়ে জানান। কোনো কারণে শিশুর নড়াচড়া কমে গেছে মনে হলেও দেরি না করে ডাক্তারকে জানাবেন।

\* আয়রন-ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যানঃ

বিগত সপ্তাহগুলোর মতো এ সপ্তাহেও নিয়মিত আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যান। এগুলো গর্ভের শিশুর সুস্থভাবে বেড়ে ওঠায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।[১][২] পাশাপাশি আপনাকে মারাত্মক স্বাস্থ্য জটিলতা থেকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করতে পারে।

ID: 619

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: গর্ভধারণের ২৪ সপ্তাহে মায়ের শরীর কি কি ঘটে ?

Answer:

গর্ভধারণের ২৪ সপ্তাহে মায়ের শরীর এর পরিবর্তন ঃ

\* গর্ভের শিশুর নড়াচড়াঃ

আপনার গর্ভের শিশুর নড়াচড়া বুঝতে শুরু করার পর থেকে তার নড়াচড়ার ধরন সম্পর্কে খেয়াল রাখার চেষ্টা করুন। গর্ভের শিশু যদি কোনো কারণে অসুস্থ হয়ে পড়ে, তার নড়াচড়া স্বাভাবিকের চেয়ে কমে যায়। যত তাড়াতাড়ি এসব পরিবর্তন খেয়াল করা যায়, ততই ভালো।

আপনার যদি মনে হয় যে গর্ভের শিশু স্বাভাবিকের চেয়ে কম নড়াচড়া করছে, অথবা গর্ভধারণের ২৪তম সপ্তাহের মধ্যেও যদি শিশুর কোনো ধরনের নড়াচড়া অনুভব না করেন, তাহলে দেরি না করে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

\* চিনিযুক্ত খাবার কমিয়ে ফেলাঃ

এই সময়ে চিনিযুক্ত পানীয় ও খাবার খাওয়া কমিয়ে ফেলার চেষ্টা করুন। এসব খাবার সাধারণত উচ্চ মাত্রায় ক্যালরিযুক্ত হয়। তাই চিনিযুক্ত পানীয় ও খাবার বেশি খেলে আপনার ওজন অনেকখানি বেড়ে যেতে পারে।

গর্ভকালীন সময়ে ওজন অতিরিক্ত বাড়লে সেটি আপনার ও গর্ভের শিশু উভয়েরই নানান ধরনের জটিলতা সৃষ্টি করতে পারে। যেমন: গর্ভকালীন ডায়াবেটিস, অস্বাভাবিকভাবে বড় আকারের শিশু জন্মানো, ডেলিভারির সময়ে জটিলতা এবং সিজার অপারেশনের প্রয়োজন হওয়া।

এ ছাড়াও চিনিযুক্ত পানীয় ও খাবার খাওয়ার কারণে আপনার দাঁত ক্ষয় হয়ে যেতে পারে। তাই মিষ্টি, পায়েস, পুডিং, ফিরনি, মিষ্টি দই, কেক, পেস্ট্রি কিংবা চিনিযুক্ত যেকোনো খাবার যতটা সম্ভব অল্প পরিমাণে খাওয়ার চেষ্টা করুন।

\* জন্মের পর স্কিন-টু-স্কিন কন্ট্যাক্টঃ

জন্মের সাথে সাথেই ছোট্ট শিশুর ত্বক আপনার ত্বকের সংস্পর্শে রাখার অনেকগুলো উপকারিতা আছে। ডাক্তারি ভাষায় মায়ের ত্বক ও শিশুর ত্বকের এই নিবিড় সংস্পর্শকে বলে স্কিন-টু-স্কিন কন্ট্যাক্ট।

এই সংস্পর্শ শিশুর হৃৎস্পন্দন ও শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। নবজাতক শিশুর শরীরের তাপমাত্রা বজায় রাখে এবং বাইরের নতুন পরিবেশে তাকে সহজে খাপ খাইয়ে নিতে সাহায্য করে। এই সংস্পর্শের ফলে বুকের দুধ খেতেও শিশুর আগ্রহ বাড়ে।

তাই জন্মানোর পর ছোট্ট সোনামণিকে আপনার ত্বকের সংস্পর্শে রাখার চেষ্টা করুন।[১৭] আগে থেকে এ বিষয়ে কথা বলে রাখলে প্রসবের পর পরই আপনার ডাক্তার অথবা নার্স আপনাকে এই বিষয়ে সহযোগিতা করতে পারবেন।

\* ছোট্টমণির নাম ঠিক করাঃ

ছোট্টমণিকে কী নামে ডাকবেন, সেটা নিয়ে ভেবেছেন কি? আপনাদের দেওয়া নাম তার সারা জীবনের পরিচয় হয়ে দাঁড়াবে। কখনো কখনো এই গুরুদায়িত্ব পালন করার কথা ভেবে মনে দুশ্চিন্তাও ভর করতে পারে।

নামের অর্থ কেমন হলে কিংবা কোন ভাষার নাম হলে ভালো হয়—এসব এখন থেকেই ভেবে রাখুন। শিশুর বাবা, অন্যান্য আত্মীয়স্বজন ও বন্ধুদের সাথে বিভিন্ন নাম নিয়ে আলোচনা করুন। সেসব আলোচনা থেকেই হয়তো ভবিষ্যতের সোনামণির জন্য সেরা নামটা খুঁজে নিতে পারবেন।

অর্থসহ বিভিন্ন ভাষায় ছেলে ও মেয়ে শিশুর নাম পেতে আমাদের অ্যাপের ‘বেবি নেইমস’ অংশটা ঘুরে দেখতে পারেন।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

এ সপ্তাহে আপনার আরও যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো—

\* ক্লান্তি।

\* ঘুমের সমস্যা ।

\* স্ট্রেচ মার্ক বা ফাটা দাগ ।

\* দাঁতের মাড়ি ফুলে যাওয়া এবং মাড়ি থেকে রক্ত পড়া ।

\* পেটের আকার বাড়ার সাথে সাথে পেটের চারপাশের পেশিতে ব্যথা করা ।

\* পাইলস ।

\* মাথা ব্যথা ।

\* কোমর ব্যথা ।

\* নাক দিয়ে রক্ত পড়া ।

\* পেট ফাঁপা লাগা ও কোষ্ঠকাঠিন্য ।

\* বদহজম ও বুক জ্বালাপোড়া করা ।

\* পা কামড়ানো ।

\* অল্পতেই গরম লাগা কিংবা সামান্য গরম আবহাওয়াতেই অস্বস্তি বোধ করা ।

\* মাথা ঘুরানো ।

\* প্রস্রাবের ইনফেকশন হওয়া ।

\* যোনিপথে ইনফেকশন হওয়া ।

\* মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ পড়া ।

\* তৈলাক্ত ত্বক ও ত্বকে দাগ পড়া।

\* চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া ।

এ ছাড়াও এই সপ্তাহে আপনার প্রথম দিকের সময়ের লক্ষণগুলো থাকতে পারে। যেমন—

\* ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এসময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে

\* বমি বমি ভাব

\* অদ্ভুত জিনিস খাওয়ার ইচ্ছা। যেমন: মাটি

\* তীব্র ঘ্রাণশক্তি

\* স্তনে ব্যথা এবং বোঁটা থেকে দুধের মতো তরল বের হওয়া

\* সাদাস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া

\* যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এমন হলে অবশ্যই দ্রুত ডাক্তার দেখাবেন। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এটা কোনো মারাত্মক কারণে হয় না। তবে কখনো কখনো এটা গর্ভপাতের একটা লক্ষণ হতে পারে ।

ID: 620

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভধারণের ২৪ সপ্তাহে বাবার করণীয় কী কী ?

Answer:

গর্ভধারণের ২৪ সপ্তাহে বাবার করণীয়ঃ

\* চিনিযুক্ত খাবার কেনা কমিয়ে ফেলুনঃ

এ সময়ে আপনার সঙ্গী চিনিযুক্ত খাবার বেশি খেলে তার ওজন অতিরিক্ত বেড়ে যেতে পারে। গর্ভকালীন সময়ে অতিরিক্ত ওজন মা ও শিশু উভয়ের জন্যই ক্ষতিকর। তাই এখন আপনিও বাড়িতে অতিরিক্ত চিনিযুক্ত খাবার কেনা এড়িয়ে চলুন। যেমন: মিষ্টি ও মিষ্টি দই।

আবার অনেকসময় বাড়িতে মেহমান আসার সময়ে মিষ্টি নিয়ে আসতে পারে, যা পরের কয়েকদিন ধরে বাসায় খাওয়া হতে থাকে। তখন শিশুর মায়ের জন্য মিষ্টি এড়িয়ে চলা কঠিন হতে পারে।

\* জন্মের পর পর শিশুর সাথে মায়ের ত্বকের নিবিড় সংস্পর্শ সম্পর্কে জানুনঃ

জন্মের পর পরই শিশুর ত্বক তার মায়ের ত্বকের সরাসরি সংস্পর্শে থাকা জরুরি। এটা শিশুকে নতুন পরিবেশে খাপ খাইয়ে নিতে সাহায্য করে। তাই প্রসবের পরে শিশুকে মায়ের বুকের ওপর এমনভাবে রাখতে বলা হয়, যাতে দুজনের ত্বক সরাসরি সংস্পর্শে থাকে। একে বলে স্কিন-টু-স্কিন কন্ট্যাক্ট।

এই বিষয়টা আপনারও জানা থাকা প্রয়োজন। কেননা প্রসবের ঝক্কি পোহানোর পর স্কিন-টু-স্কিন কন্ট্যাক্ট করার কথা শিশুর মায়ের খেয়াল নাও থাকতে পারে। তখন আপনি ডাক্তার অথবা নার্সকে অনুরোধ করে শিশুকে তার মায়ের ত্বকের সংস্পর্শে রাখার ব্যবস্থা করতে পারেন।

\* শিশুর নাম রাখা নিয়ে চিন্তাভাবনা করুনঃ

ছোট্টমণির নাম কী রাখবেন সেটা এখন থেকেই চিন্তা করতে পারেন। কোন ভাষার নাম রাখতে চান, নামের অর্থ কেমন হলে ভালো হয়—এমন খুঁটিনাটি ব্যাপারগুলো এখন থেকেই ভাবা শুরু করুন।

অর্থসহ বিভিন্ন ভাষায় ছেলে ও মেয়ে শিশুর নাম পেতে আমাদের অ্যাপের ‘বেবি নেইমস’ অংশটা ঘুরে দেখতে পারেন। শিশুর মা, আপনার পরিজন ও বন্ধুদের কাছ থেকে আইডিয়া নিতে পারেন। ইন্টারনেটেও ঘেঁটে দেখতে পারেন। এসব থেকেই হয়তো সোনামণির জন্য সেরা নামটা খুঁজে পেয়ে যাবেন।

\* নাম নিয়ে মনোমালিন্য হলে যা করবেনঃ

শিশুর নাম হবে একটাই। এই নাম নিয়ে আপনার ও শিশুর মায়ের মধ্যে ভিন্নমত থাকলে সেখান থেকে মনোমালিন্য সৃষ্টি হতে পারে। নাম নিয়ে আনন্দ-উচ্ছ্বাসের মাঝে তিক্ততা এসে ভর করতে পারে। দুজনের পছন্দের দুটো নামই শিশুর পুরো নামের অংশ করা যায় কি না, সেটা ভেবে দেখতে পারেন। কিছু ক্ষেত্রে এই অপশন হয়তো মানানসই হবে না। সেক্ষেত্রে দুজনের বাছাই করা নামের মধ্যে কেবল একটা নামই হয়তো শিশুর ভবিষ্যৎ নাম হয়ে দাঁড়াবে, অপরজনকে ছাড় দিতে হবে।

নামের হিসেব কষার আগেই আপনি ও আপনার সঙ্গী এই বিষয়গুলো নিয়ে খোলাখুলি কথা বলে মানসিক প্রস্তুতি নিয়ে রাখুন। এতে নাম বাছাই করার প্রক্রিয়াটা শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত আপনাদের জন্য একটা সুন্দর স্মৃতি হয়ে থাকবে।

ID: 621

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভধারণের ২৫তম সপ্তাহে কী কী করবো?

Answer:

গর্ভধারণের ২৫তম সপ্তাহে ঃ

\* বুকের দুধ খাওয়ানোর সঠিক পদ্ধতি শিখুনঃ

বুকের দুধ খাওয়ানোর সঠিক নিয়মগুলো এখন থেকে জানা শুরু করুন। এতে করে প্রসবের পর পরই আপনি ছোট্ট সোনামণিকে ভালোভাবে খাওয়ানো শুরু করে দিতে পারবেন।

\* ওজিটিটি পরীক্ষা করুনঃ

আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস আছে কি না সেটি নির্ণয়ের জন্য গর্ভাবস্থার ২৪তম–২৮তম সপ্তাহে ‘ওরাল গ্লুকোজ টলারেন্স টেস্ট’ বা ‘ওজিটিটি‘ নামের একটি পরীক্ষা করতে হয়। বাইরে থেকে সাধারণত এই রোগের কোন লক্ষণ বোঝা যায় না। তাই পরীক্ষা করে রোগ হয়েছে কি না তা জেনে নেওয়া জরুরি।

\* নিয়মিত আয়রন-ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট সেবন করুনঃ

বিগত সপ্তাহগুলোর মতো এ সপ্তাহেও নিয়মিত আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যেতে ভুলবেন না। এগুলো গর্ভের শিশুর সুস্থভাবে বেড়ে ওঠায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। পাশাপাশি আপনাকে মারাত্মক স্বাস্থ্য জটিলতা থেকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করতে পারে।

ID: 623

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভধারণের ২৫ সপ্তাহে মায়ের শরীরের কী কী যত্ন নিতে হবে ?

Answer:

গর্ভধারণের ২৫ সপ্তাহে মায়ের শরীরের যত্ন ঃ

\* ষষ্ঠ চেকআপঃ

আরেকটা গর্ভকালীন চেকআপের সময় হয়ে এসেছে। সবকিছু ঠিকঠাক থাকলে প্রথম চেকআপের পর থেকে গর্ভকালীন ২৮ সপ্তাহ পর্যন্ত প্রতি মাসে একবার চেকআপ করা দরকার। তাই এই মাসেও মনে করে সব প্রস্তুতি নিয়ে আপনার সঙ্গীসহ চেকআপে যান।

\* রক্ত ও প্রস্রাব পরীক্ষাঃ

গর্ভাবস্থার ২৪তম–২৮তম সপ্তাহের মধ্যে আপনাকে রক্ত পরীক্ষা ও প্রস্রাব পরীক্ষা করানোর পরামর্শ দেওয়া হবে। আগামী চেকআপের সময়েই এসব পরীক্ষার অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিয়ে আসতে কিংবা সুযোগ থাকলে একেবারে পরীক্ষা করিয়ে আসতে পারেন।

পরীক্ষায় আপনার রক্তে হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ থেকে রক্তশূন্যতা আছে কি না সেটা নির্ণয় করা হবে। সেই সাথে প্রস্রাব পরীক্ষা করে সেখানে প্রোটিন অথবা ইনফেকশনের চিহ্ন আছে কি না সেটা দেখা হবে।

\* গর্ভকালীন ডায়াবেটিস ও ওজিটিটি পরীক্ষাঃ

গর্ভাবস্থায় আপনার রক্তে সুগারের মাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে বেড়ে যেতে পারে। এই সমস্যাকে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস বলে। গর্ভাবস্থার যেকোনো সময়েই গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হতে পারে।তবে দ্বিতীয় ও তৃতীয় ত্রৈমাসিকে অর্থাৎ ৪র্থ থেকে ৯ম মাসে এই সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

তাই গর্ভাবস্থার ২৪–২৮তম সপ্তাহের মধ্যে সাধারণত পরীক্ষা করে দেখা হয় গর্ভকালীন ডায়াবেটিস আছে কি না।পরীক্ষার নাম হল ‘ওরাল গ্লুকোজ টলারেন্স টেস্ট’ বা ওজিটিটি। তাই এই সপ্তাহে কিংবা সামনের সপ্তাহগুলোতে আপনার ডাক্তার আপনাকে ওজিটিটি পরীক্ষা করার পরামর্শ দিতে পারেন।

\*বুকের দুধ খাওয়ানোর সঠিক পদ্ধতিঃ

সঠিকভাবে বুকের দুধ খাওয়ানোর উপায়গুলো রপ্ত করতে আপনার যেমন কিছুটা সময় লাগবে তেমনি ঠিকঠাক দুধ খাওয়া শিখতে ছোট্ট শিশুরও কিছুটা সময় লাগা স্বাভাবিক। এজন্য এখন থেকেই বুকের দুধ খাওয়ানোর সঠিক নিয়মগুলো সম্পর্কে জেনে নিন।

কেননা প্রসবের পরপরেই বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করতে হয়। আর তখন আপনি শারীরিকভাবে ক্লান্ত থাকতে পারেন। সেক্ষেত্রে ঐ মুহূর্তে নতুন করে এসব নিয়ম শিখতে গেলে তা আপনার ক্লান্তি আরও বাড়িয়ে দিতে পারে।

বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য আপনি নিজে থেকে শিশুর মুখের ভেতরে স্তনের বোঁটা ঢুকিয়ে দিবেন না। এমন করলে শিশুর দুধ খেতে অসুবিধা হতে পারে। বরং ছোট্ট সোনামণিকে এমনভাবে রাখবেন যাতে তার নাক আপনার স্তনের বোঁটা বরাবর থাকে, আর তার ঠোঁটের সাথে আপনার স্তনের বোঁটার ঘষা লাগে। তখন শিশু নিজেই মুখ হা করে খুলে বুকের দুধ খেতে শুরু করবে।

বুকের দুধ খাওয়ানোর সময়ে শিশুর মাথা ও শরীর সোজা এক লাইনে রাখবেন। কেননা মাথা অথবা ঘাড় বাঁকা করে করে থাকলে দুধ গিলতে শিশুর কষ্ট হবে।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

এ সপ্তাহে আপনার আরও যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো—

\* ক্লান্তি

\* ঘুমের সমস্যা

\* স্ট্রেচ মার্ক বা ফাটা দাগ

\* দাঁতের মাড়ি ফুলে যাওয়া এবং মাড়ি থেকে রক্ত পড়া

\* পেটের আকার বাড়ার সাথে সাথে পেটের চারপাশের পেশিতে ব্যথা করা

\* পাইলস

\* মাথা ব্যথা

\* কোমর ব্যথা

\* নাক দিয়ে রক্ত পড়া

\* পেট ফাঁপা লাগা

\* কোষ্ঠকাঠিন্য

\* পা কামড়ানো

\* অল্পতেই গরম লাগা কিংবা সামান্য গরম আবহাওয়াতেই অস্বস্তি বোধ করা

\* মাথা ঘুরানো

\* হাত–পায়ে পানি আসা বা ফুলে যাওয়া

\* প্রস্রাবের ইনফেকশন

\* যোনিপথে ইনফেকশন হওয়া

\* মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ পড়া

\* তৈলাক্ত ত্বক ও ত্বকে দাগ পড়া

\* চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া

এ ছাড়াও এই সপ্তাহে আপনার প্রথম দিকের সময়ের লক্ষণগুলো থাকতে পারে। যেমন—

\* ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এসময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে

\* বমি বমি ভাব

\* অদ্ভুত জিনিস খাওয়ার ইচ্ছা। যেমন: মাটি

\* তীব্র ঘ্রাণশক্তি

\* স্তনে ব্যথা এবং বোঁটা থেকে দুধের মতো তরল বের হওয়া

\* সাদাস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া

\* যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এটা গর্ভফুলের গুরুতর সমস্যার কারণে হতে পারে, তাই এমন হলে অবশ্যই ডাক্তার দেখাবেন।

ID: 624

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভধারণের ২৫ সপ্তাহে বাবার করণীয় কী?

Answer:

গর্ভধারণের ২৫ সপ্তাহে বাবার করণীয় ঃ

\* ওজিটিটি পরীক্ষা সম্পর্কে জানুনঃ

কখনো কখনো গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিস রোগ হতে পারে। তবে বাইরে থেকে সাধারণত এই রোগের কোনো লক্ষণ বোঝা যায় না।একটা বিশেষ ধরনের রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে এই রোগ ধরা যায়। পরীক্ষার নাম হলো ওজিটিটি। সাধারণত গর্ভাবস্থার ২৪–২৮তম সপ্তাহের মধ্যে এই পরীক্ষা করে দেখা হয়।

এই পরীক্ষা করানোর বিশেষ কিছু নিয়ম আছে। সেগুলো জানতে আমাদের এই লেখাটি পড়তে পারেন। কখন, কোথায় ও কীভাবে এই পরীক্ষা করা হয় সেসব সম্পর্কে খোঁজ নিয়ে শিশুর মাকে সহায়তা করতে পারেন।

\* বুকের দুধ খাওয়ানোর পদ্ধতি সম্পর্কে জানুনঃ

শিশুর মা যদি শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে আপনি তাকে কীভাবে সাহায্য করতে পারেন, সেটা তার কাছ থেকে জেনে নিন।

শিশুকে কোন অবস্থানে দুধ খাওয়াতে হয়, কীভাবে ধরতে হয়, মা কীভাবে বসলে সবচেয়ে ভালো হয়, দুধ খাওয়ানোর পর কীভাবে ঢেঁকুর তোলাতে হয়—এই বিষয়গুলো দুজনে এখন থেকেই একসাথে শিখে রাখতে পারেন। এতে শিশুর জন্মের পর নানান চ্যালেঞ্জের মধ্যে তাকে খাওয়ানোর বিষয়টা হয়তো সহজ হয়ে আসবে।

আর যদি শিশুকে কোনো কারণে ফর্মুলা খাওয়াতে হয়, তাহলে সেটা বানানো, সংরক্ষণ ও খাওয়ানো সংক্রান্ত তথ্যগুলো এখন থেকেই জেনে রাখা শুরু করতে পারেন।

\* প্রতিদিনের ছোটোখাটো কাজে সাহায্য করুনঃ

এসময়ে বাড়ন্ত পেটের কারণে শিশুর মায়ের নড়াচড়া করতে কিছুটা অসুবিধা হতে পারে। গর্ভকালীন নানান ধরনের শারীরিক সমস্যার জন্য হয়তো ঘরের অনেক কাজও তার জন্য অনেক কষ্টকর হয়ে যেতে পারে। তাই ঘরের কাজে তাকে সাহায্য করার চেষ্টা করুন।

নীচে কিছু পড়ে গেলে মেঝে থেকে সেটি উঠিয়ে দিয়ে তাকে সাহায্য করতে পারেন। সোফা কিংবা চেয়ারে বসার সময়ে পা দুটো উঁচু করে রাখার জন্য একটা ছোটো টুল এগিয়ে দিতে পারেন। অনেকক্ষণ ধরে দাঁড়িয়ে থেকে কোনো কাজ করতে হলে তার মাথা ঘুরাতে পারে। যেমন, রান্নাঘরে অনেকক্ষণ ধরে দাঁড়িয়ে রান্না করলে এমন হতে পারে। তাই বেশি সময় ধরে দাঁড়িয়ে থাকার কাজগুলো আপনি করতে পারেন অথবা অন্য কারও সাহায্য নিতে পারেন।

ID: 625

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভধারণের ২৬তম সপ্তাহে করণীয় কী কী?

Answer:

গর্ভধারণের ২৬তম সপ্তাহে করণীয় ঃ

\* প্রসব-পরবর্তী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি সম্পর্কে জানুনঃ

সন্তান জন্মানোর মাত্র তিন সপ্তাহের মধ্যেই পুনরায় গর্ভধারণ সম্ভব। তাই প্রসব-পরবর্তী সময়ে প্রতিবার সহবাসের সময়ে উপযুক্ত জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহার করুন।

\* প্রসবকালীন ব্যথা কমানোর উপায় সম্পর্কে জানুনঃ

আপনার নিকটস্থ হাসপাতালে প্রসববেদনা কমানোর জন্য সহজলভ্য যেসব ব্যবস্থা আছে সেসব সম্পর্কে আগে থেকে জেনে রাখুন। যেমন: গ্যাস সংমিশ্রণ ও এপিডুরাল অ্যানেস্থেসিয়া।

\* আয়রন-ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যানঃ

বিগত সপ্তাহগুলোর মতো এ সপ্তাহেও নিয়মিত আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যাবেন। এগুলো গর্ভের শিশুর সুস্থভাবে বেড়ে ওঠায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।পাশাপাশি আপনাকে মারাত্মক স্বাস্থ্য জটিলতা থেকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করতে পারে।

ID: 627

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভধারণের ২৬ সপ্তাহে মায়ের কী করণীয় ?

Answer:

গর্ভধারণের ২৬ সপ্তাহে মায়ের কী ঃ

\* এখন থেকেই প্রসব ও প্রসব পরবর্তী দিনগুলোর যত্ন নিয়ে একটু-আধটু ভাবা শুরু করতে পারেন-

\* দাঁতের যত্নঃ

গর্ভকালীন সময়ে প্রায় ৬০–৭৫% নারীরা দাঁতের মাড়ির প্রদাহের সমস্যায় ভোগেন।এমন হলে দাঁতের মাড়ি লাল হয়ে ফুলে যায় এবং মাড়ি থেকে রক্ত পড়তে পারে। গর্ভকালীন সময়ে শরীরে হরমোনের পরিমাণের তারতম্যের জন্য আগামী সপ্তাহগুলোতে এই সমস্যা আরও বেড়ে যেতে পারে।

এ ছাড়াও গর্ভকালীন সময়ে দাঁতের মাড়ির নির্দিষ্ট রোগের সাথে গর্ভের শিশুর অকাল প্রসব ও কম ওজন নিয়ে জন্ম নেওয়ার যোগসূত্র পাওয়া গিয়েছে। তাই এই সময়ে দাঁত ও মাড়ির রোগ প্রতিরোধের জন্য নিয়মিত দিনে দুইবার দাঁত মাজার অভ্যাস করুন। পাশাপাশি দিনে অন্তত একবার ফ্লস ব্যবহার করে আপনার দাঁতের মাঝে জমে থাকা ছোটো ছোটো খাবারের টুকরা পরিষ্কার করে ফেলুন।

এই সহজ দুইটি উপায়ে দাঁত পরিষ্কার রাখার মাধ্যমে আপনি গর্ভকালীন সময়ে দাঁতের যত্ন নেওয়ার পাশাপাশি দাঁত ও মাড়ির ইনফেকশন হওয়ার ঝুঁকি কমিয়ে আনতে পারেন।

\* প্রস্রাবের ইনফেকশনঃ

গর্ভাবস্থায় প্রস্রাব করার সময়ে যদি আপনার প্রস্রাবের রাস্তায় ব্যথা অথবা জ্বালাপোড়া হয়, তা প্রস্রাবের রাস্তায় ইনফেকশন হওয়ার লক্ষণ হতে পারে। প্রস্রাবের সময়ে জ্বালাপোড়া ছাড়াও আপনার আরও কিছু লক্ষণ দেখা দিতে পারে। যেমন: জ্বর আসা কিংবা গা গরম লাগা, শরীরে কাঁপুনি হওয়া এবং তলপেটে ব্যথা হওয়া।

এসব লক্ষণ দেখা দিলে দেরি না করে জরুরি ভিত্তিতে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। কেননা এই সময়ে প্রস্রাবের ইনফেকশন গর্ভের শিশুর জন্য মারাত্মক সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।

\* প্রসব বেদনা কমানোর উপায়ঃ

প্রসববেদনার কষ্ট কমানোর জন্য আপনি কী ধরনের ব্যথানাশক ব্যবস্থা নিতে ইচ্ছুক—সে বিষয়ে এখন থেকেই চিন্তা-ভাবনা শুরু করতে পারেন। প্রসববেদনা কমানোর জন্য অনেক জায়গায় এক ধরনের গ্যাস ব্যবহার করা হয়, যাতে ব্যথার তীব্রতা বেশ কমে এবং ব্যথা কিছুটা সহনীয় পর্যায়ে চলে আসতে পারে।

প্রসববেদনার হাত থেকে রেহাই পাওয়ার আরেকটি উপায় হলো ‘এপিডুরাল অ্যানেস্থেসিয়া’। এই পদ্ধতিতে আপনার পিঠের নীচের অংশে মেরুদণ্ড বরাবর একটি ইনজেকশনের মাধ্যমে চেতনানাশক ঔষধ দেওয়া হয়। এ ছাড়াও ব্যথা কমানোর আরও বিভিন্ন উপায় আছে।

সব হাসপাতালে কিংবা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে সব ধরনের ব্যথা কমানোর পদ্ধতি থাকে না। তাই আপনি যেখানে ডেলিভারি করানোর পরিকল্পনা করছেন, সেখানে কী ধরনের সুযোগ-সুবিধা আছে সেসব সম্পর্কে এখন থেকে জানার চেষ্টা করুন।

\* প্রসব পরবর্তী জন্মনিরোধক পদ্ধতিঃ

গর্ভের সন্তান প্রসবের মাত্র তিন সপ্তাহের মধ্যেই আপনি পুনরায় গর্ভধারণ করতে পারেন। আপনার শিশু নিয়মিত বুকের দুধপান করতে থাকলেও আপনি গর্ভবতী হতে পারেন।

এমনকি প্রসবের পর পুনরায় মাসিক শুরু হওয়ার আগেই আপনি আবারও গর্ভধারণ করে ফেলতে পারেন। কেননা মাসিক শুরু হওয়ার প্রায় দুই সপ্তাহ আগে সাধারণত আপনার ডিম্বাশয় থেকে ডিম্বাণু বের হয়ে আসে। তাই পুনরায় মাসিক শুরু হওয়ার আগেও আপনি আবার গর্ভধারণ করতে পারেন।

সতর্ক না থাকলে কিছু বুঝে ওঠার আগেই আপনি আবারও গর্ভধারণ করতে পারেন। অল্প সময়ের বিরতিতে পুনরায় গর্ভধারণ করলে তা নানান ধরনের জটিলতা সৃষ্টি করতে পারে।[১৪] এজন্য প্রসব-পরবর্তী সময়ে প্রতিবার সহবাসের ক্ষেত্রে এমনকি প্রথমবারের ক্ষেত্রেও জন্মনিরোধক পদ্ধতি ব্যবহার করুন।

সেই সময়ে আপনার জন্য কোন ধরনের জন্মনিরোধক পদ্ধতি নিরাপদ হবে—সেসব জানতে আপনার ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

\* পেটে ফাটা দাগ বা স্ট্রেচ মার্কঃ

গর্ভাবস্থায় আপনার ত্বকে ফাটা ফাটা দাগ খেয়াল করতে পারেন। গর্ভকালীন সময়ে অনেকেরই এমন হয়। সাধারণত হরমোনের প্রভাব, ত্বকে টান পড়াসহ বিভিন্ন কারণে এমন হয়।সাধারণত শিশুর জন্মের পর এই দাগগুলো ধীরে ধীরে হালকা হয়ে আসে। ফাটা দাগ প্রতিরোধ করতে কোনো তেল অথবা ক্রিমের কার্যকারিতা সম্পর্কে তেমন কোন নির্ভরযোগ্য প্রমাণ পাওয়া যায়নি।

এ সম্পর্কে আরও জানতে আমাদের এই লেখাটা পড়তে পারেন।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

এ সপ্তাহে আপনার আরও যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো—

-ক্লান্তি।

-ঘুমের সমস্যা।

-স্ট্রেচ মার্ক বা ফাটা দাগ।

-পেটের আকার বাড়ার সাথে সাথে পেটের চারপাশের পেশিতে ব্যথা করা।

-পাইলস।

-মাথা ব্যথা।

-কোমর ব্যথা।

-নাক দিয়ে রক্ত পড়া।

-নাক ডাকা ও নাক বন্ধ থাকা।

-পেট ফাঁপা লাগা।

-কোষ্ঠকাঠিন্য।

-বদহজম ও বুক জ্বালাপোড়া করা।

-পা কামড়ানো।

-অল্পতেই গরম লাগা কিংবা সামান্য গরম আবহাওয়াতেই অস্বস্তি বোধ করা।

-মাথা ঘুরানো।

-হাত–পায়ে পানি আসা বা ফুলে যাওয়া।

-যোনিপথে ইনফেকশন হওয়া।

-মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ পড়া।

-তৈলাক্ত ত্বক ও ত্বকে দাগ পড়া।

-চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া।

এ ছাড়াও এ সপ্তাহে আপনার প্রথম দিকের সময়ের লক্ষণগুলো থাকতে পারে। যেমন—

-ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এসময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে।

-বমি বমি ভাব।

-অদ্ভুত জিনিস খাওয়ার ইচ্ছা। যেমন: মাটি।

--তীব্র ঘ্রাণশক্তি।

-স্তনে ব্যথা এবং বোঁটা থেকে দুধের মতো তরল বের হওয়া।

-সাদাস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া।

-যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এটা গর্ভফুলের গুরুতর সমস্যার কারণে হতে পারে, তাই এমন হলে অবশ্যই ডাক্তার দেখাবেন।

ID: 628

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভধারণের ২৬ সপ্তাহে বাবার করণীয় কী কী?

Answer:

গর্ভধারণের ২৬ সপ্তাহে বাবার করণীয় ঃ

\* ঘুমাতে যাওয়ার আগে দুজনেই দাঁত ব্রাশ করুনঃ

গর্ভাবস্থায় দাঁত ও মাড়ির যত্ন নেওয়া বিশেষভাবে জরুরি, কারণ এসময়ে মাড়ি ফুলে যাওয়া ও মাড়ি থেকে রক্ত পড়া খুব কমন।দাঁতের মাড়ির নির্দিষ্ট রোগের সাথে গর্ভের শিশুর নানান জটিলতার সম্ভাবনা বেড়ে যাওয়ার সম্পর্ক রয়েছে। তাই দাঁতের যত্ন নিতে শিশুর মায়ের প্রতিদিন দুই বেলা করে দাঁত মাজা প্রয়োজন।

ঘুম থেকে ওঠার পর ব্রাশ করা হলেও ঘুমাতে যাওয়ার আগে অনেকেরই ব্রাশ করার কথা মনে থাকে না। রাতে ব্রাশ করার কথা শিশুর মাকে মনে করিয়ে দিতে পারেন। সম্ভব হলে দুজনেই প্রতি রাতে একসাথে ব্রাশ করার অভ্যাস করতে পারেন। তাহলে শিশুর মা রাতে ব্রাশ করার কথা ভুলে যাবেন না।

\* দাঁত ফ্লস করার নিয়ম শিখে নিনঃ-

দিনে দুই বেলা দাঁত মাজার পাশাপাশি অন্তত একবার দাঁত ফ্লস করা বা খিলাল করা দরকার। শিশুর মায়ের যদি নিয়মিত দাঁত ফ্লস করার অভ্যাস না থাকে, সেক্ষেত্রে আপনি ফ্লস করার নিয়মগুলো শিখে তাকে দেখিয়ে দিতে পারেন। অথবা দুজনে একসাথেই নিয়মগুলো শিখে নিতে পারেন। আপনি নিজেও নিয়মিত দাঁত ফ্লস করার অভ্যাস করলে হয়তো শিশুর মা এটা চালিয়ে যেতে উৎসাহ পাবে।

গর্ভাবস্থায় দাঁত ও মাড়ির যত্নের অন্যান্য ঘরোয়া উপায় জানতে আমাদের এই লেখাটা পড়তে পারেন।

\* প্রসববেদনা উঠলে কী করবেন তা নিয়ে ভাবা শুরু করুনঃ

এখন থেকেই প্রসব ও প্রসব পরবর্তী দিনগুলোর যত্ন নিয়ে একটু-আধটু ভাবা শুরু করতে পারেন। প্রসববেদনা শুরু হয়ে যাওয়ার পরে আপনি কীভাবে সাহায্য করলে শিশুর মায়ের সবচেয়ে বেশি সুবিধা হয়, সেটা নিয়ে তার সাথে আলাপ করুন।

\* আপনি হয়তো ব্যাগ গোছানো, ডাক্তারি কাগজপত্র গুছিয়ে নেওয়া ও হাসপাতালে যাওয়ার জন্য গাড়ি ঠিক করার মতো কাজগুলোতে সাহায্য করতে পারেন।

\* হাসপাতালে পৌঁছানোর পরে তাকে কীভাবে সহায়তা করতে পারেন, সেটাও এখন থেকে চিন্তা শুরু করতে পারেন। হয়তো সেই সময়ে আপনার পাশে থাকাটাই তাকে অনেকটা সাহস জোগাবে।তার জন্য হাতের কাছে পানি রাখতে পারেন। মুখ মুছিয়ে দেয়ার জন্য টিস্যু রাখতে পারেন। সেই সময়ে কী কী করলে শিশুর মায়ের আরাম হতে পারে, তা তার কাছ থেকে বুঝে নেওয়ার চেষ্টা করুন।

\*প্রসব-পরবর্তী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি সম্পর্কে জানুনঃ

অনেকে ভাবেন যে, সন্তান জন্মানোর পর বোধ হয় বেশ কিছুদিন কোনো জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহারের প্রয়োজন নেই। এই ধারণাটি সম্পূর্ণ ভুল।সম্ভাবনা কম হলেও সন্তান জন্মানোর মাত্র তিন সপ্তাহের মধ্যেই শিশুর মা আবার গর্ভবতী হতে পারেন। শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ালেও তিনি আবারও গর্ভবতী হতে পারেন।

তাই সন্তান জন্মের পর সহবাসের ক্ষেত্রে অবশ্যই জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহারের কথা মাথায় রাখবেন।কোন পদ্ধতি ব্যবহার করবেন, সেটা নিয়ে এখন থেকেই ভাবা শুরু করতে পারেন।

ID: 629

Context: -1

Question: গর্ভধারণের ২৭ সপ্তাহে করনীয় কী কী ?

Answer:

গর্ভধারণের ২৭ সপ্তাহে করনীয়ঃ

\* অবিশুদ্ধ পানি দিয়ে তৈরি খাবার ও পানীয় এড়িয়ে চলুনঃ

অবিশুদ্ধ পানি পান করলে কিংবা অবিশুদ্ধ পানি দিয়ে তৈরি খাবার খেলে পানিবাহিত রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে, যা গর্ভাবস্থায় মারাত্মক হতে পারে। তাই রাস্তার ধারের ফুচকা, টক, শরবত, বরফ কুচি ও অনিরাপদ পানি দিয়ে তৈরি অন্যান্য খাবার ও পানীয় এড়িয়ে চলুন।

\* নিয়মিত পেলভিক ফ্লোরের ব্যায়াম করা চালিয়ে যানঃ

যোনিপথের আশেপাশের মাংসপেশিগুলো শক্ত করার জন্য আপনি নিয়মিত পেলভিক ফ্লোর এক্সারসাইজ বা ‘কেগেল ব্যায়াম’ করা চালিয়ে যান। কেননা এই পেশিগুলো দুর্বল হয়ে গেলে হাঁচি-কাশির সময় কয়েক ফোঁটা প্রস্রাব বেরিয়ে আসার সমস্যাসহ নানান জটিলতা দেখা দিতে পারে।

\* টিটি টিকা নিনঃ

নিজেকে ও নবজাতককে মারাত্মক টিটেনাস বা ধনুষ্টঙ্কার থেকে রক্ষা করতে সময়মতো টিডি টিকা নিয়ে ফেলুন। সরকারি বিভিন্ন স্বাস্থ্যকেন্দ্র থেকে আপনি বিনামূল্যে এই টিকা নিতে পারবেন। আপনি যেখানে গর্ভকালীন চেকআপ করান, সাধারণত সেখানেই টিকা নেওয়ার ব্যবস্থা থাকবে। তাই চেকআপের দিন ডাক্তার দেখিয়ে একেবারে টিকা দিয়ে আসতে পারেন।

\* আয়রন-ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যানঃ

বিগত সপ্তাহগুলোর মতো এই সপ্তাহেও নিয়মিত আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যাবেন। এগুলো গর্ভের শিশুর সুস্থভাবে বেড়ে ওঠায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।পাশাপাশি আপনাকে মারাত্মক স্বাস্থ্য জটিলতা থেকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করতে পারে।

ID: 631

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: গর্ভধারণের ২৭ সপ্তাহে মায়ের শরীরের পরিবর্তন ও করণীয় -

Answer:

\* পানিবাহিত রোগঃ

এসময়ে বিভিন্ন ধরনের পানিবাহিত রোগ এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন। যেমন: হেপাটাইটিস ই, টাইফয়েড ও কলেরা। গর্ভাবস্থায় এসব রোগ মারাত্মক ঝুঁকির কারণ হতে পারে।তাই আপনি যেসব খাবার খাচ্ছেন এবং যেসব পানীয় পান করছেন সেগুলোতে ব্যবহৃত পানি পরিষ্কার ও দূষণমুক্ত কি না সে বিষয়ে নিশ্চিত হওয়ার চেষ্টা করুন।

পানির উৎস নিরাপদ কি না সে সম্পর্কে নিশ্চিত না হয়ে যেকোনো ধরনের খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। যেমন: রাস্তার ধারের ফুচকার টক ও লেবুর শরবত।

\* টিটি টিকা নেওয়াঃ

এখনো প্রথম টিটি টিকা না নিয়ে থাকলে এ সপ্তাহে টিটি টিকা নিয়ে ফেলুন। এই টিকা আপনাকে ও গর্ভের শিশুকে টিটেনাস বা ধনুষ্টংকারের মতো মারাত্মক রোগ থেকে সুরক্ষা দিবে।সেই সাথে ডিপথেরিয়া রোগ থেকেও রক্ষা করবে।গর্ভাবস্থায় এই টিকা নেওয়া সম্পূর্ণ নিরাপদ।

গর্ভাবস্থায় সাধারণত ৪ থেকে ৮ মাসের মধ্যে ২ ডোজ টিটি টিকা নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়। তবে আপনার ১৫ বছর বয়সের পর যদি টিটেনাস টিকার ৫টি ডোজ নেওয়া থাকে, তাহলে গর্ভাবস্থায় সাধারণত আবার টিটেনাস টিকা নেওয়ার প্রয়োজন হয় না।

সরকারি বিভিন্ন স্বাস্থ্যকেন্দ্র থেকে আপনি বিনামূল্যে এই টিকা নিতে পারবেন। আপনি যেখানে গর্ভকালীন চেকআপ করান, সাধারণত সেখানেই টিকা নেওয়ার ব্যবস্থা থাকবে। তাই চেকআপের দিন ডাক্তার দেখিয়ে একেবারে টিকা দিয়ে আসতে পারেন।

\*প্রসব-পরবর্তী মানসিক স্বাস্থ্যঃ

সন্তান প্রসবের পর প্রথম কয়েকদিন আপনার নিজেকে মানসিকভাবে কিছুটা নিস্তেজ লাগতে পারে। সে সময়ে অল্পতে কান্না আসা বা মন খারাপ লাগার মতো অনুভূতি হতে পারে। প্রসব-পরবর্তী এসব লক্ষণকে ‘বেবি ব্লুজ’ বা ‘পোস্ট পার্টাম ব্লুজ’ বলা হয়।

এমন হলে ঘাবড়ে যাবেন না, কারণ এসব লক্ষণ কয়েক দিনের মধ্যে ভালো হয়ে যায়। তবে যদি এসব লক্ষণ ২ সপ্তাহ ধরে স্থায়ী হয়, সেটি ‘প্রসব পরবর্তী ডিপ্রেশন’ এর কারণে হতে পারে। সেক্ষেত্রে অবশ্যই একজন ডাক্তার দেখাতে হবে।

\* বুক জ্বালাপোড়া করাঃ

এসময়ে পাকস্থলীর এসিড ওপরে উঠে এসে আপনার বুক জ্বালাপোড়া করতে পারে।এই সমস্যা কমানোর জন্য আপনি সহজ কিছু উপায় মেনে চলতে পারেন। যেমন: খাওয়ার সময়ে একবারে বেশি করে না খেয়ে পরিমাণমতো খাওয়া, প্রয়োজনে অল্প অল্প করে বারবার খাওয়া।

রাতে এই সমস্যা হলে বিছানার যেদিকে আপনি মাথা দিয়ে শুয়ে থাকেন, সেই দিকটি কিছুটা উঁচু করতে পারেন। এজন্য খাটের পায়ার নিচে ইট বা কাঠের টুকরা দিতে পারেন।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

এ সপ্তাহে আপনার আরও যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো—

-ক্লান্তি।

-ঘুমের সমস্যা।

-স্ট্রেচ মার্ক বা ফাটা দাগ।

-দাঁতের মাড়ি ফুলে যাওয়া এবং মাড়ি থেকে রক্ত পড়া।

-পেটের আকার বাড়ার সাথে সাথে পেটের চারপাশের পেশিতে ব্যথা করা।

-পাইলস।

-মাথা ব্যথা।

-কোমর ব্যথা।

-নাক দিয়ে রক্ত পড়া।

-পেট ফাঁপা লাগা।

-কোষ্ঠকাঠিন্য।

-বদহজম।

-পা কামড়ানো।

-অল্পতেই গরম লাগা কিংবা সামান্য গরম আবহাওয়াতেই অস্বস্তি বোধ করা।

-মাথা ঘুরানো।

-হাত–পায়ে পানি আসা বা ফুলে যাওয়া।

-প্রস্রাবের রাস্তায় ইনফেকশন হওয়া।

-যোনিপথে ইনফেকশন হওয়া।

-মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ পড়া।

-তৈলাক্ত ত্বক ও ত্বকে দাগ পড়া।

-চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া।

\*এ ছাড়াও এই সপ্তাহে আপনার প্রথম দিকের সময়ের লক্ষণগুলো থাকতে পারে। যেমন—

- ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এসময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে।

-বমি বমি ভাব।

-অদ্ভুত জিনিস খাওয়ার ইচ্ছা। যেমন: মাটি।

-তীব্র ঘ্রাণশক্তি।

-স্তনে ব্যথা এবং বোঁটা থেকে দুধের মতো তরল বের হওয়া।

-সাদাস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া।

-যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এটা গর্ভফুলের গুরুতর সমস্যার কারণে হতে পারে, তাই এমন হলে অবশ্যই ডাক্তার দেখাবেন।

ID: 632

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভধারণের ২৭ সপ্তাহে বাবার করণীয় কী কী?

Answer:

গর্ভধারণের ২৭ সপ্তাহে বাবার করণীয়ঃ

\* সময়মতো শিশুর মায়ের টিটি টিকা নেওয়া নিশ্চিত করুনঃ

গর্ভাবস্থায় সাধারণত ৪ থেকে ৮ মাসের মধ্যে ২ ডোজ টিডি টিকা নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়। এই টিকা ভবিষ্যতে শিশুর মা ও শিশুকে মারাত্মক টিটেনাস রোগ থেকে সুরক্ষিত রাখবে।

যেখানে শিশুর মা গর্ভকালীন চেকআপ করান, সাধারণত সেখানেই টিকা নেওয়ার ব্যবস্থা থাকবে। বিভিন্ন সরকারি স্বাস্থ্যকেন্দ্রেও বিনামূল্যে এই টিকা দেওয়া হয়। সময়মতো টিকা নিতে শিশুর মাকে উদ্বুদ্ধ করুন। কোথায় এই টিকা দেয়া হয়, সেটা খোঁজ নিয়ে সাহায্য করতে পারেন।

আগে থেকে টিটেনাসের এক বা একাধিক টিকা দেওয়া থাকলে শিশুর মাকে টিকা কার্ড সাথে নেওয়ার কথা মনে করিয়ে দিন। স্বাস্থ্যকর্মীকে টিকা কার্ড দেখালে তিনি পরবর্তী করণীয় সম্পর্কে যথাযথ পরামর্শ দিতে পারবেন।

\* বিছানার একদিক একটু উঁচু করে দিনঃ

শিশুর মা রাতের বেলায় বুক জ্বালাপোড়ার সমস্যায় ভুগলে তার বিছানার মাথার দিকটি একটু উঁচু করে দিতে পারেন।এজন্য খাটের পায়ার নিচে ইট অথবা কাঠের ব্লক দিয়ে মাথার দিকটা কিছুটা উঁচু করে দিতে পারেন। এতে করে বুক জ্বালাপোড়ার সমস্যা কমে আসতে পারে।[

\* রাতের খাবার আগেভাগেই সেরে ফেলুনঃ

শিশুর মা হয়তো রাতের খাবারটা আপনার সঙ্গে একসাথে বসে উপভোগ করতে চান। রাতে একটু আগেভাগে খেলে তা শিশুর মায়ের বুক জ্বালাপোড়ার সমস্যা কমাতে সাহায্য করতে পারে। তাই রাতের খাবারের সময়টা এগিয়ে আনার চেষ্টা করবেন। বিছানায় যাওয়ার অন্তত ৩ ঘন্টা আগে খাওয়াদাওয়া শেষ করে ফেলতে পারেন।

খুব তাড়াহুড়া না করে হাতে একটু সময় রাখুন, ধীরে ধীরে খাবার খান। এতে খাবারটা একসাথে উপভোগ করা হবে, আবার হজমের সমস্যা কমানোও সহজ হবে।

\* সন্তান প্রসবের পরে নিজের মানসিক স্বাস্থ্যেরও যত্ন নিনঃ

সন্তান ভূমিষ্ঠ হওয়ার পরে সাধারণত নতুন মা ও শিশুকে নিয়েই সবাই ব্যস্ত থাকে। নতুন বাবা হিসেবে তখন আপনার অনেক দায়িত্ব থাকবে, যা হয়তো আপনি খুব আনন্দের সাথে পালন করবেন। পাশাপাশি নিজের দিকেও খেয়াল রাখবেন এবং নিজের মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিবেন। কারণ এসময়ে বাবারাও বিভিন্ন কারণে মানসিক চাপ অনুভব করতে পারেন।

শিশু জন্মের পর প্রথম কয়েক মাসে নতুন মায়েদের মতো নতুন বাবারাও কখনো কখনো ডিপ্রেশনে ভুগতে পারেন। তাই দুজনেরই মনের যত্ন নেওয়া প্রয়োজন। পাশাপাশি ডিপ্রেশন রোগের লক্ষণগুলো চিনে রাখা প্রয়োজন, যাতে রোগ দেখা দিলে সময়মতো চিকিৎসা নেওয়া যায়।

কারো যদি প্রায় সবসময় মন খারাপ লাগতে থাকে, কোনো কিছুতে আগ্রহ না আসে, আগে যে কাজগুলো ভালো লাগতো তাতে কোনো আনন্দ না পায়—এগুলো ডিপ্রেশন রোগের কারণে হতে পারে। কোনো পর্যায়ে যদি আপনার বা আপনার সঙ্গীর এমন লাগে এবং তা দুই সপ্তাহ ধরে চলতে থাকে, তাহলে অবশ্যই একজন ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করবেন।

ID: 633

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভধারণের ২৮তম সপ্তাহে করণীয় কী কী ?

Answer:

গর্ভধারণের ২৮তম সপ্তাহে করণীয়ঃ

\* পুষ্টিকর খাবারের পরিমাণ বাড়িয়ে দিনঃ

এখন থেকে আপনাকে খাবারের পরিমাণটা বাড়িয়ে দিতে হবে। দিনে অতিরিক্ত প্রায় ৪৫০ ক্যালরি পরিমাণ খাবার খাবেন। তবে গর্ভাবস্থার আগে ওজন অতিরিক্ত হলে এর চেয়ে কম পরিমাণে অতিরিক্ত খাবার খাবেন, যাতে ওজন অতিরিক্ত না বেড়ে যায়।

\* ভালো ঘুমের জন্য আরামদায়ক বালিশ ব্যবহার করুঃ

ঘুমের সময় গর্ভাবস্থার জন্য বিশেষভাবে তৈরি ‘প্রেগন্যান্সি পিলো’ ব্যবহার করতে পারেন। এসব বালিশ বাড়ন্ত পেটকে ভালোভাবে সাপোর্ট দিয়ে ঘুম ভালো হতে সাহায্য করতে পারে।

\* আয়রন-ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যাঃ

বিগত সপ্তাহগুলোর মতো এ সপ্তাহেও নিয়মিত আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যাবেন। এগুলো গর্ভের শিশুর সুস্থভাবে বেড়ে ওঠায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।পাশাপাশি আপনাকে মারাত্মক স্বাস্থ্য জটিলতা থেকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করতে পারে।

ID: 635

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: গর্ভধারণের ২৮ সপ্তাহে মায়ের শরীরের পরিবর্তন ও করণীয়- কি কি ?

Answer:

গর্ভধারণের ২৮ সপ্তাহে মায়ের শরীরের পরিবর্তন ও করণীয় ঃ

\* ভালো ঘুমের রহস্য: আরামদায়ক বালিশঃ

গর্ভাবস্থায় পর্যাপ্ত ঘুম হওয়া আপনার ও গর্ভের শিশুর জন্য খুব গুরুত্বপূর্ণ।ঘুমাতে যাওয়ার সময়ে আরামদায়ক পরিবেশ তৈরি করে নিলে তা ভালো ঘুম হতে সাহায্য করতে পারে।

এসময়ে আপনার বাড়ন্ত পেট ও শরীরকে ভালো সাপোর্ট দিতে বিশেষভাবে তৈরি ‘প্রেগন্যান্সি পিলো’ ব্যবহার করে দেখতে পারেন। এগুলো অনলাইনে ও বড় বড় দোকানে কিনতে পাওয়া যায়। অনেকে এসব বালিশ ব্যবহার করে এত আরাম পান যে, প্রসবের পরবর্তী সময়েও এগুলো ব্যবহার করা চালিয়ে যান।

\* বাড়তি খাবার খাওয়াঃ

গর্ভাবস্থার শেষ ৩ মাসে, অর্থাৎ ৭ মাস থেকে ৯ মাসে, একজন গর্ভবতী মাকে সাধারণ সময়ের তুলনায় অতিরিক্ত প্রায় ৪৫০ ক্যালরি পরিমাণ খাবার খেতে হয়।তবে গর্ভাবস্থার আগে ওজন অতিরিক্ত হলে এর চেয়ে কম পরিমাণে অতিরিক্ত খাবার খাবেন। এই বিষয়ে আপনার ডাক্তারের কাছ থেকে বিস্তারিত পরামর্শ নিন।

তাই এখন থেকে আপনার খাবারের পরিমাণটা বাড়িয়ে দিন। আপনার ও গর্ভের শিশুর স্বাস্থ্য ভালো রাখতে কোন ধরনের বাড়তি খাবার বেছে নেওয়া উচিত, সেটা জানতে আমাদের গর্ভবতী মায়ের খাবার তালিকা দেখে নিতে পারেন।

\* ভুলে যাওয়ার প্রবণতা সমাধানের টিপসঃ

এসময়ে আপনি আগের চেয়ে কিছুটা বেশি ভুলোমনা হয়ে যেতে পারেন। গর্ভাবস্থায় এমন হওয়া কমন, তাই দুশ্চিন্তা করবেন না। টেনশন কমাতে প্রয়োজনীয় তথ্যগুলো কাগজে লিখে রাখতে পারেন। একটা চেকলিস্ট বানিয়ে রাখলে ভুলে কাজ বাদ পড়ার সম্ভাবনা এড়াতে পারবেন। যেমন, বাজার করার আগে একটা লিস্ট বানিয়ে নিয়ে গেলে জরুরি কিছু কিনতে ভুলে যাওয়ার টেনশন থাকবে না।

ওষুধপত্র সময়মতো খাওয়ার জন্য ফোনে অ্যালার্ম বা রিমাইন্ডার সেট করতে পারেন। ডায়েরিতে প্রতিদিনের জন্য একটি চেকলিস্টও তৈরি করতে পারেন। লিস্টটা আপনার সঙ্গীর সাথে শেয়ার করলে তিনিও বিভিন্ন সময়ে আপনাকে ঔষধ খাওয়ার কথা মনে করাতে পারবেন।

\* অ্যান্টি ডি ইনজেকশন নেওয়াঃ

যদি মায়ের রক্তের গ্রুপ নেগেটিভ হয় (যেমন: A -ve) এবং গর্ভের শিশুর রক্তের গ্রুপ পজিটিভ হয় (যেমন: A +ve), তাহলে গর্ভের শিশুর মারাত্মক স্বাস্থ্য জটিলতার আশংকা থাকে। ডাক্তারি ভাষায় এই ঘটনাকে ‘আরএইচ (Rh) ইনকম্প্যাটিবিলিটি’ বলা হয়।

সাধারণত প্রথম গর্ভধারণে সমস্যা হয় না, তবে পরবর্তী গর্ভধারণে জটিলতা হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। আগে থেকে রক্তের গ্রুপ জেনে ব্যবস্থা নিলে এই সংক্রান্ত জটিলতা প্রতিরোধ করতে পারবেন।

সাধারণত প্রথম গর্ভকালীন চেকআপের সময়েই আপনার রক্তের গ্রুপ পরীক্ষা করা হবে। যদি আপনার রক্তের গ্রুপ নেগেটিভ হয়, তাহলে শিশু গর্ভে থাকাকালেই আপনাকে ‘অ্যান্টি ডি’ ইনজেকশন বা আরএইচ ইমিউনোগ্লোবিউলিন নেওয়ার পরামর্শ দেয়া হতে পারে।

এটি সাধারণত গর্ভাবস্থার ২৮তম সপ্তাহে দেওয়া হয়। অনেকসময় ৩৪তম সপ্তাহে আরেকবার ইনজেকশন দেওয়া হতে পারে। আপনার রক্তের গ্রুপ নেগেটিভ হলে পরবর্তী চেকআপের সময়ে ডাক্তারের কাছ থেকে করণীয় সম্পর্কে বিস্তারিত জেনে নিন।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

এ সপ্তাহে আপনার আরও যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো—

- পেট ফাঁপা লাগা।।

- নাক দিয়ে রক্ত পড়া।

- ঘুমের সমস্যা।

- স্ট্রেচ মার্ক বা ফাটা দাগ।

- দাঁতের মাড়ি ফুলে যাওয়া এবং মাড়ি থেকে রক্ত পড়া।

- পেটের আকার বাড়ার সাথে সাথে পেটের চারপাশের পেশিতে ব্যথা করা।

- পাইলস।

- মাথা ব্যথা।

- কোমর ব্যথা।

- কোষ্ঠকাঠিন্য।

- বদহজম ও বুক জ্বালাপোড়া করা।

- অল্পতেই গরম লাগা কিংবা সামান্য গরম আবহাওয়াতেই অস্বস্তি বোধ করা।

- পা কামড়ানো।

- মাথা ঘুরানো।

- হাত–পায়ে পানি আসা বা ফুলে যাওয়া।

- প্রস্রাবের রাস্তায় ইনফেকশন হওয়া।

- যোনিপথে ইনফেকশন হওয়া।

- মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ পড়া।

- তৈলাক্ত ত্বক ও ত্বকে দাগ পড়া।

- চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া।

এ ছাড়াও এই সপ্তাহে আপনার প্রথম দিকের সময়ের লক্ষণগুলো থাকতে পারে। যেমন—

- ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এসময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে।

- বমি বমি ভাব ও বমি হওয়া।

-অদ্ভুত জিনিস খাওয়ার ইচ্ছা হওয়া। যেমন: মাটি।

-তীব্র ঘ্রাণশক্তি।

-স্তনে ব্যথা।

-স্তন থেকে তরল নিঃসৃত হওয়া।

-সাদাস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া।

-যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এটা গর্ভফুলের গুরুতর সমস্যার কারণে হতে পারে, তাই এমন হলে অবশ্যই ডাক্তার দেখাবেন।

ID: 636

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভধারণের ২৮ সপ্তাহে বাবার করণীয় কী কী?

Answer:

গর্ভধারণের ২৮ সপ্তাহে বাবার করণীয়ঃ

\* রাতে এক গ্লাস দুধ গরম করে দিতে পারেনঃ

শিশুর মায়ের রাতে ভালো ঘুম হওয়ার জন্য তাকে ঘুমের কাছাকাছি সময়ে এক গ্লাস দুধ গরম করে দিতে পারেন। কারণ দুধে ট্রিপ্টোফ্যান থাকে, যা ভালো ঘুম হতে সাহায্য করতে পারে।

\* শিশুর মায়ের ওজন ঠিকঠাক বাড়ছে কি না খেয়াল রাখুনঃ

গর্ভধারণের আগে ওজন স্বাভাবিক হলে, পুরো গর্ভাবস্থায় শিশুর মায়ের ওজন ১১.৫ কেজি থেকে ১৬ কেজি পর্যন্ত বাড়াটা স্বাভাবিক।তবে গর্ভবতী হওয়ার আগে অতিরিক্ত ওজন হলে হিসাবটা একটু ভিন্ন। সেক্ষেত্রে গর্ভাবস্থা জুড়ে ৭ কেজি থেকে ১১.৫ কেজি পর্যন্ত ওজন বাড়াটা স্বাভাবিক।

গর্ভকালীন সময়ে মায়ের ওজন স্বাভাবিকের চেয়ে কম বা বেশি বাড়লে মা ও শিশু দুজনেরই ক্ষতি হতে পারে।তাই শিশুর মায়ের ওজন কেমন বাড়ছে, তার হিসাব রাখতে সাহায্য করতে পারেন। বাসায় ওজন মাপার মেশিন না থাকলে একটা মেশিন কিনে নিতে পারেন।

\* সময়মতো অ্যান্টি-ডি টিকা নিতে সহায়তা করুনঃ

শিশুর মায়ের ‘অ্যান্টি ডি’ নামের আরেকটা ইনজেকশন নিতে হতে পারে।

শিশুর মায়ের রক্তের গ্রুপ নেগেটিভ কিন্তু গর্ভের শিশুর রক্তের গ্রুপ পজিটিভ—এমন শিশুদের বিভিন্ন গুরুতর স্বাস্থ্য জটিলতা হতে পারে। তবে সময়মতো অ্যান্টি ডি ইনজেকশন নিয়ে এই ঝুঁকি কমানো যেতে পারে।

তাই শিশুর মায়ের রক্তের গ্রুপ নেগেটিভ হলে ডাক্তারের সাথে এ ব্যাপারে আলাপ করার কথা মনে করিয়ে দিন। ডাক্তার এই ইনজেকশন নেওয়ার পরামর্শ দিলে সময়মতো এই ইনজেকশন নেওয়ার ব্যবস্থা করতে সহায়তা করুন।

\* ভুলে যাওয়ার প্রবণতা থাকলে সঠিক সাপোর্ট দিনঃ

শিশুর মা এখন কিছুটা ভুলোমনা হয়ে যেতে পারেন। গর্ভাবস্থায় এমন হওয়া বেশ কমন, দুশ্চিন্তার কোনো বিষয় না। প্রতিদিনের গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলোর লিস্ট বানিয়ে আপনি তাকে সাহায্য করতে পারেন। এতে জরুরি কিছু ভুলে যাওয়ার সম্ভাবনা কমবে।

শিশুর মায়ের সাথে কথা বলে তার কাছ থেকে বিভিন্ন ঔষধ খাওয়ার সময় জেনে নিতে পারেন। সেই শিডিউল অনুযায়ী তাকে প্রতি বেলায় প্রয়োজনীয় ঔষধ খাওয়ার কথা মনে করিয়ে দিন।

কিছু ভুলে গেলে সেটা নিয়ে তাকে কোথা শোনানো থেকে বিরত রাখুন। পরিবারের অন্য সদস্যদেরও এই ব্যাপারে সহনশীল হতে অনুরোধ করুন।

ID: 637

Context: -1

Question: গর্ভধারণের ২৯তম সপ্তাহ করণীয় কী কী ?

Answer:

গর্ভধারণের ২৯তম সপ্তাহ করণীয় ঃ

\* এখন থেকে এক পাশে কাত হয়ে ঘুমাবেনঃ

এখন থেকে ঘুমানোর সময়ে আপনার সুবিধামতো ডান অথবা বাম দিকে কাত হয়ে ঘুমাবেন। কারণ চিৎ হয়ে ঘুমালে শিশুর ক্ষতি হতে পারে।ঘুমের সময়ে সাপোর্ট দেয় এমন আরামদায়ক কয়েকটা বালিশ নিয়ে ঘুমাতে পারেন।

\* ২ সপ্তাহ পর পর চেকআপে যানঃ

এখন থেকে ৩৬তম সপ্তাহ পর্যন্ত প্রতি ২ সপ্তাহে একবার চেকআপে যেতে হবে। গত সপ্তাহে চেকআপে গিয়ে না থাকলে এ সপ্তাহে চেকআপের অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিয়ে চেকআপ করিয়ে আসুন।

\* আয়রন-ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যানঃ

বিগত সপ্তাহগুলোর মতো এ সপ্তাহেও নিয়মিত আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যাবেন। এগুলো গর্ভের শিশুর সুস্থভাবে বেড়ে ওঠায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। পাশাপাশি আপনাকে মারাত্মক স্বাস্থ্য জটিলতা থেকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করতে পারে।

ID: 639

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: গর্ভধারণের ২৯ সপ্তাহে মায়ের শরীরের কী কি পরিবর্তন হয় এবং করনীয়?

Answer:

গর্ভধারণের ২৯ সপ্তাহে মায়ের শরীরের পরিবরতন ও করনীয়ঃ

\* এক পাশে কাত হয়ে ঘুমানোঃ

এই সপ্তাহ থেকে একপাশে কাত হয়ে শুয়ে ঘুমাবেন। কারণ কিছু গবেষণায় দেখা গেছে যে, গর্ভাবস্থার ২৮ সপ্তাহ পরে গর্ভবতী মা চিৎ হয়ে ঘুমালে মৃতপ্রসব হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যেতে পারে।এটা নিয়ে দুশ্চিন্তা করবেন না। তবে এখন থেকে দিনে বা রাতে ঘুমানোর সময়ে এক কাত হয়ে শোয়ার কথা খেয়াল রাখবেন।

ঘুমের মধ্যে নড়াচড়া করার কারণে জেগে ওঠার সময়ে নিজেকে চিৎ হয়ে থাকা অবস্থায় দেখলে দুশ্চিন্তা করবেন না। ঘুম ভেঙে চিৎ হয়ে শুয়ে আছেন খেয়াল করলে পুনরায় এক দিকে কাত হয়ে শুয়ে পড়ুন।

\*প্রতিদিন অন্তত ৩০ মিনিট হাঁটাঃ

এসময়ে শরীর সুস্থ রাখতে হাঁটাহাঁটি চালিয়ে যান।হাঁটার সময়ে উঁচু হিল জুতার পরিবর্তে আরামদায়ক, ফ্ল্যাট জুতা বেছে নিন। কেডস বা স্নিকারস বেছে নিতে পারেন।

হাঁটার সময়ে প্রথম কয়েক মিনিট স্বাভাবিকভাবে হেঁটে তারপর থেকে দ্রুত হাঁটার চেষ্টা করুন। এভাবে প্রতিদিন মাত্র ৩০ মিনিট করে হাঁটলেও অনেক উপকার হবে। দ্রুত হাঁটা শেষ হলে ৫–১০ মিনিট স্বাভাবিক গতিতে হেঁটে শেষ করুন। আস্তে আস্তে হাঁটার পরিমাণ বাড়ানোর চেষ্টা করুন। ৩০ মিনিট হাঁটার পাশাপাশি আপনার পছন্দের অন্য কোনো ব্যায়ামও বেছে নিতে পারেন।

\* গর্ভকালীন চেকআপঃ

আপনাকে এখন থেকে ৩৬তম সপ্তাহ পর্যন্ত প্রতি ২ সপ্তাহে একবার চেকআপে যেতে হবে। গত সপ্তাহে গিয়ে না থাকলে এই সপ্তাহে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিয়ে চেকআপ করিয়ে আসুন।

গত চেকআপে কোনো পরীক্ষা করিয়ে থাকলে সেগুলোর রিপোর্টসহ প্রয়োজনীয় কাগজপত্র সাথে নিয়ে যাবেন। চেকআপ শেষে পরবর্তী চেকআপের শিডিউল জেনে আসবেন।

\* অনিচ্ছাকৃতভাবে খানিকটা প্রস্রাব বেরিয়ে আসাঃ

গর্ভাবস্থার এসময়ে হাঁচি-কাশি, জোরে হাসা কিংবা পেটে চাপ পড়ার মতো সাধারণ কাজেও হুট করে কিছুটা প্রস্রাব বেরিয়ে আসতে পারে। এই ঘটনা ঘটে ‘পেলভিক ফ্লোর’ এর দুর্বলতার কারণে। আমাদের দুই পায়ের মাঝের যে পেশিগুলো যৌনাঙ্গ, পায়খানার রাস্তা ও মূত্রথলির মতো অঙ্গগুলোকে সাপোর্ট দেয়, সেগুলো মিলে এই ‘পেলভিক ফ্লোর’ তৈরি হয়।

নিয়মিত পেলভিক ফ্লোরের ব্যায়াম করার মাধ্যমে আপনি পেলভিক ফ্লোরের পেশিকে শক্তিশালী করে তুলতে পারেন, যা অনিচ্ছাকৃতভাবে প্রস্রাব বেরিয়ে আসার এই বিরক্তিকর সমস্যা সমাধানে কার্যকর।

পেলভিক ফ্লোরের ব্যায়াম করার নিয়ম জানতে আমাদের পেলভিক ফ্লোর এক্সারসাইজ লেখাটি পড়তে পারেন।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

এ সপ্তাহে আপনার আরও যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো—

- বেখেয়ালি বোধ করা বা চলাফেরার সময়ে তাল মেলাতে সমস্যা হওয়া।

- পেট ফাঁপা লাগা।

- নাক দিয়ে রক্ত পড়া।

- ঘুমের সমস্যা।

- স্ট্রেচ মার্ক বা ফাটা দাগ।

- দাঁতের মাড়ি ফুলে যাওয়া এবং মাড়ি থেকে রক্ত পড়া।

- পেটের আকার বাড়ার সাথে সাথে পেটের চারপাশের পেশিতে ব্যথা করা।

- পাইলস।

- মাথা ব্যথা।

- কোমর ব্যথা।

- কোষ্ঠকাঠিন্য।

- বদহজম ও বুক জ্বালাপোড়া করা।

- অল্পতেই গরম লাগা কিংবা সামান্য গরম আবহাওয়াতেই অস্বস্তি বোধ করা।

- পা কামড়ানো।

- মাথা ঘুরানো।

- হাত–পায়ে পানি আসা বা ফুলে যাওয়া।

- প্রস্রাবের রাস্তায় ইনফেকশন হওয়া।

- যোনিপথে ইনফেকশন হওয়া।

- মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ পড়া।

- তৈলাক্ত ত্বক ও ত্বকে দাগ পড়া।

- চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া।

এ ছাড়াও এই সপ্তাহে আপনার প্রথম দিকের সময়ের লক্ষণগুলো থাকতে পারে। যেমন—

- ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এসময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে।

- বমি বমি ভাব ও বমি হওয়া।

- অদ্ভুত জিনিস খাওয়ার ইচ্ছা হওয়া। যেমন: মাটি।

- তীব্র ঘ্রাণশক্তি।

- স্তনে ব্যথা।

- স্তন থেকে তরল নিঃসৃত হওয়া।

- সাদাস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া।

- যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এমন হলে অবশ্যই একজন ডাক্তার দেখাবেন, কারণ এটা গর্ভফুলের মারাত্মক সমস্যার লক্ষণ হতে পারে।

ID: 640

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভধারণের ২৯ সপ্তাহে বাবার করণীয় কী কী?

Answer:

গর্ভধারণের ২৯ সপ্তাহে বাবার করণীয়ঃ

\* শিশুর মাকে কাত হয়ে শোয়ার কথা মনে করিয়ে দিনঃ

এখন থেকে শিশুর মাকে ডান অথবা বাম পাশে কাত হয়ে ঘুমাতে হবে। কারণ চিৎ হয়ে ঘুমালে শিশুর ক্ষতি হতে পারে।তাই চিৎ হয়ে ঘুমানো থেকে বিরত থাকার কথা শিশুর মাকে মনে করিয়ে দিন। তার জন্য ঘুমের সময়ে সাপোর্ট দেয় এমন আরামদায়ক কয়েকটা বালিশ (যেমন: প্রেগন্যান্সি পিলো) অথবা কোলবালিশের ব্যবস্থা করতে পারেন।

\* দুজনে মিলে নিয়মিত একত্রে ব্যায়াম করুনঃ

গর্ভকালীন সময়ে নিয়মিত ব্যায়াম শিশুর মাকে সুস্থ থাকতে সাহায্য করে। এসময়ে আপনারা একসাথে ব্যায়াম করতে পারেন। একসাথে হাঁটতে বেরিয়ে পড়তে পারেন।

আপনি ব্যায়ামে যোগ দিলে এসময়টা শিশুর মায়ের জন্য আরও উপভোগ্য করে তুলতে পারবেন এবং পারস্পরিক বোঝাপড়া হয়তো ভালো হবে। আর একসাথে ব্যায়াম করার অভ্যাস করলে হয়তো আপনি কিংবা আপনার সঙ্গী আলসেমি করে ব্যায়ামের রুটিনে আর ফাঁকি দিতে পারবেন না!

\* আপনি আদর্শ হয়ে দাঁড়ানঃ

গর্ভাবস্থায় সব ধরনের স্বাস্থ্যকর অভ্যাস মেনে চলার কাজটা খুব সহজ নয়। শরীর আর মনের হাজারো পরিবর্তনের ভিড়ে শিশুর মা হয়তো সবসময় সবচেয়ে স্বাস্থ্যকর সিদ্ধান্তটা নিতে পারছেন না। এক্ষেত্রে আপনি তাকে সাহায্য করতে পারেন। আপনি স্বাস্থ্যকর অভ্যাস মেনে চললে তিনিও আপনাকে দেখে উদ্বুদ্ধ হতে পারেন!

খাওয়ার সময়ে বেশি বেশি ফল, শাকসবজি, মাছ, গোটা শস্যদানা (যেমন: লাল চালের ভাত ও লাল আটার রুটি) ও পানি খান। ভাজাপোড়া, মিষ্টি ও ফাস্টফুডের মতো অস্বাস্থ্যকর খাবার এড়িয়ে চলুন। নিয়মিত ব্যায়াম করুন। আপনাকে এগুলো করতে দেখলে হয়তো শিশুর মা স্বাস্থ্যকর অভ্যাসগুলো ধরে রাখার উৎসাহ পাবেন।

\* নবজাতকের যত্ন নিয়ে এখন থেকেই শিখুনঃ

নবজাতক শিশুর যত্ন নেওয়াটা নিঃসন্দেহে চ্যালেঞ্জিং। সময়ের সাথে এই ব্যাপারটা সহজ হতে থাকবে। প্রথম প্রথম আপনি ও শিশুর মা দুজনেই হয়তো খুব ক্লান্ত হয়ে পরবেন। তবে চিন্তাভাবনা করে কয়েকটা দায়িত্ব ভাগ করে নিলে দুজনের জন্যই কাজটা সহজ হয়ে আসবে।

সেই সময়ে আপনি কোন কোন দায়িত্ব নিতে পারেন, তা এখন থেকেই চিন্তা শুরু করুন। যেমন, শিশুকে খাওয়ানোর পর ঢেঁকুর তোলানোর দায়িত্বটা আপনি নিয়ে নিতে পারেন। তার পরনের ন্যাপি বা ডায়াপার বদলে দিতে পারেন। তাকে গোসল করিয়ে দিতে পারেন। এসব কাজ কীভাবে করতে হয়, তা এখন থেকেই শেখা শুরু করতে পারেন। তাহলে নবজাতকের জন্মের পর নিজেকে অপ্রস্তুত মনে হবে না।

ID: 643

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: গর্ভধারণের ৩০ সপ্তাহে মায়ের শরীরের পরিবর্তন এবং করণীয় কী কী?

Answer:

গর্ভধারণের ৩০ সপ্তাহে মায়ের শরীরের পরিবর্তন এবং করণীয়ঃ

\* স্তনের যত্নঃ

এসময়ে আপনার স্তনের বোঁটা থেকে শালদুধ, অর্থাৎ দুধের মতো হলুদাভ-সাদা বা সোনালী রঙের আঠালো তরল বের হতে পারে। এতে আপনার অস্বস্তি হতে পারে কিংবা গায়ের কাপড় ভিজে যেতে পারে। সেক্ষেত্রে টিস্যু পেপার অথবা ব্রেস্ট প্যাড (এই নামেই দোকানে কিনতে পাওয়া যায়) ব্যবহার করুন।

গর্ভাবস্থায় স্তনের কোন পরিবর্তন স্বাভাবিক আর কোনটা চিন্তার বিষয় তা জানতে আমাদের এই লেখাটা পড়তে পারেন।

\* চুলকানি কমাতে ময়েশ্চারাইজার ব্যবহারঃ

গর্ভকালীন সময়ে আপনার শরীরে ফাটা দাগ দেখা যেতে পারে এবং সেখানে চুলকানি হতে পারে। চুলকানি কমাতে ত্বকে ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করতে পারেন। কারণ শুষ্ক ত্বক চুলকানি আরও বাড়িয়ে দিতে পারে। তাই আর্দ্রতা ধরে রাখার জন্য ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম অথবা লোশন ব্যবহার করে আরাম পেতে পারেন।

অনেকে এসব দাগ দূর করার উপায় জানতে চান। কোনো লোশন অথবা ক্রিম ব্যবহারে এসব দাগ পুরোপুরি দূর হওয়ার কোনো প্রমাণ এখনো পাওয়া যায়নি। তবে সাধারণত সন্তান জন্মের পর এসব দাগ ধীরে ধীরে হালকা হয়ে যেতে থাকে। দাগের কারণে অস্বস্তি হলে একজন চর্মরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতে পারেন।

\* সাইড কাটা বা এপিশিওটোমিঃ

নরমাল ডেলিভারির সময়ে কারও কারও যোনিপথের মুখের একপাশে সামান্য একটু অংশ কাটার প্রয়োজন হয়।একে অনেকে সাইড কাটা নামে চেনেন। ডাক্তারি ভাষায় এই পদ্ধতিকে বলা হয় এপিশিওটোমি।

প্রসবের পর পরই কাটা জায়গা সেলাই করে দেওয়া হয়, যা সাধারণত এক মাসের মধ্যে সেরে ওঠে। এই বিষয়ে প্রশ্ন থাকলে চেকআপের সময়ে ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করে নিন।

\* ছোট্টমণিকে ঘুম পাড়ানোঃ

জন্মের পর শিশুকে কীভাবে নিরাপদে ঘুম পাড়াবেন, সেটা এখন থেকেই জেনে রাখুন। কেউ কেউ হয়তো শিশুকে উপুড় করে, অর্থাৎ পেটের ওপরে ঘুম পাড়ানোর পরামর্শ দিতে পারেন। তবে এভাবে ঘুমানো শিশুর জন্য নিরাপদ নয়।

গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, চিৎ করে শোয়ানোর তুলনায় উপুড় করে শোয়ানো শিশুদের মধ্যে মৃত্যুহার কয়েক গুণ বেশি হতে পারে।[ঠিক কী কারণে এমনটা হয়, তা এখনো পরিষ্কার নয়।

এই ভয়ানক দুর্ঘটনার সম্ভাবনা কমিয়ে আনতে শিশুকে সবসময় চিৎ করে বা পিঠের ওপরে শুইয়ে ঘুম পাড়াবেন, সেটা হোক দিনের বেলা কিংবা রাতে ঘুমের সময়ে। শিশু যেখানে ঘুমায়, সেখানে বালিশ, কাঁথা, কাপড়ের খেলনা, যেগুলো শিশুর মাথা ঢেকে ফেলতে পারে, সেগুলো সরিয়ে রাখবেন। এসব ব্যাপারে বাড়ির অন্য সদস্যদেরকেও এখন থেকেই সতর্ক করে রাখুন।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

এ সপ্তাহে আপনার আরও যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো—

- শ্বাসকষ্ট।

- স্ট্রেচ মার্ক বা ফাটা দাগ।

- দাঁতের মাড়ি ফুলে যাওয়া এবং মাড়ি থেকে রক্ত পড়া।

- পেটের আকার বাড়ার সাথে সাথে পেটের চারপাশের পেশিতে ব্যথা করা।

- পাইলস।

- মাথা ব্যথা।

- কোমর ব্যথা।

- পেট ফাঁপা লাগা।

- কোষ্ঠকাঠিন্য।

- বদহজম ও বুক জ্বালাপোড়া করা।

- পা কামড়ানো।

- মাথা ঘুরানো।

- হাত–পায়ে পানি আসা বা ফুলে যাওয়া।

- প্রস্রাবের রাস্তায় ইনফেকশন হওয়া।

- যোনিপথে ইনফেকশন হওয়া।

- মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ পড়া।

- তৈলাক্ত ত্বক ও ত্বকে দাগ পড়া।

- চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া।

এ ছাড়াও এই সপ্তাহে আপনার প্রথম দিকের সময়ের লক্ষণগুলো থাকতে পারে। যেমন—

- ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এসময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে।

- বমি বমি ভাব ও বমি হওয়া।

- অদ্ভুত জিনিস খাওয়ার ইচ্ছা হওয়া। যেমন: মাটি।

- তীব্র ঘ্রাণশক্তি।

- স্তনে ব্যথা।

- স্তন থেকে তরল নিঃসৃত হওয়া।

- সাদাস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া।

- যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এমন হলে অবশ্যই একজন ডাক্তার দেখাবেন, কারণ এটা মারাত্মক জটিলতার লক্ষণ হতে পারে।

ID: 644

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভধারণের ৩০ সপ্তাহে বাবার করণীয় কী কী?

Answer:

গর্ভধারণের ৩০ সপ্তাহে বাবার করণীয়ঃ

\* ছোট্টমণির ঘুমানোর জায়গা ঠিক করুনঃ

শিশু জন্মের পর কোথায় ঘুমাবে, সেটা দুজনে মিলে আলাপ করতে পারেন। আপনারা যেই ঘরে ঘুমান, শিশুকেও সেই ঘরে আপনাদের বিছানার পাশেই আলাদা একটা কট বা ছোটো বিছানায় ঘুমানোর ব্যবস্থা করে দিতে পারেন। এসব বিছানা কোথায় পাওয়া যায় সে বিষয়ে এখনই খোঁজ নেওয়া শুরু করে দিন।

ইন্টারনেটে ‘Cot’ বা ‘Crib’ লিখে সার্চ করলে বিভিন্ন মডেল ও ডিজাইন দেখতে পারবেন। কোনটা কেনা যায় সেই বিষয়ে দুজনে মিলে সিদ্ধান্ত নিন। কেনার আগে ঘরে কটটা রাখার জন্য জায়গা তৈরি করে নিন।

\* শিশুকে ঘুম পাড়াতে শিখুনঃ

প্রসবের পর শিশুর মা স্বাভাবিকভাবেই অনেক ক্লান্ত থাকবেন। তার ওপর প্রতি রাতেই কয়েকবার করে ঘুম থেকে উঠতে হবে শিশুকে খাওয়ানোর জন্য। খাওয়ানোর আগে ও পরের সময়টায় আপনি শিশুর দেখভাল করতে পারেন। তাকে ঘুম পাড়ানোর দায়িত্ব নিতে পারেন।

শিশুকে সবসময় পিঠের ওপর চিত করে শুইয়ে ঘুম পাড়াবেন না।কারণ পেটের ওপর উপুড় করে বা কাত করে শুইয়ে ঘুম পাড়ালে শিশুমৃত্যুর মত দুর্ঘটনার সম্ভাবনা বাড়তে পারে।পরিবারের অন্য যারা শিশুর দেখভালের দায়িত্বে থাকবেন, তাদেরকে এই ব্যাপারে সতর্ক করবেন।

\* সাইড কাটা বা এপিশিওটোমি সম্পর্কে জেনে রাখুনঃ

নরমাল ডেলিভারির সময়ে শিশুর মায়ের যৌনিপথের মুখের একপাশে সামান্য একটু কাটার প্রয়োজন হতে পারে।প্রসবের সময়ে পথটা একটু প্রশস্ত করতে এই পদ্ধতির সাহায্য নিতে হতে পারে। একে ডাক্তারি ভাষায় বলা হয় এপিশিওটোমি। অনেকে এটিকে সাইড কাটা নামে চেনেন।

প্রসবের পর পরই কাটা জায়গা সেলাই করে দেওয়া হয়। এই বিষয়ে কোনো প্রশ্ন থাকলে চেকআপের সময়ে ডাক্তারের কাছে জিগ্যেস করতে পারেন।

ID: 645

Context: -1

Question: গর্ভধারণের ৩১তম সপ্তাহে করণীয় কী কী?

Answer:

গর্ভধারণের ৩১তম সপ্তাহে করণীয় ঃ

\* ডেলিভারির সম্ভাব্য স্থান নিয়ে দুইজন মিলে আলোচনা করুনঃ

আপনাদের সন্তানের জন্ম হতে আরও কয়েক মাস বাকি আছে। তবুও এখন থেকে অল্প অল্প করে ডেলিভারির প্রস্তুতি নিতে শুরু করুন। কোন হাসপাতাল অথবা ক্লিনিকে সন্তান প্রসব হলে আপনাদের দুইজনের জন্য সুবিধা হয়, সেটি এখন থেকেই আলোচনা করে ঠিক করে রাখুন।

\* এসময়ে সাধারণত সহবাস নিরাপদঃ

আপনার যদি গর্ভকালীন কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা না থাকে এবং ডাক্তার যদি সহবাস নিয়ে কোনো বিধিনিষেধ না দিয়ে থাকেন, তাহলে এসময়ে আপনি নিরাপদে সহবাস করতে পারবেন।এতে গর্ভের শিশুর কোনো ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা নেই। বাড়ন্ত পেটের কারণে সহবাসে অস্বস্তি হলে সঙ্গীর সাথে বোঝাপড়া করে মানানসই অবস্থান বেছে নিন।

\* এক পাশে কাত হয়ে ঘুমানঃ

এ সপ্তাহেও ঘুমানোর সময়ে আপনার সুবিধামতো ডান অথবা বাম দিকে কাত হয়ে ঘুমাবেন। কারণ চিৎ হয়ে ঘুমালে শিশুর ক্ষতি হতে পারে।ঘুমের সময়ে সাপোর্ট দেয় এমন আরামদায়ক কয়েকটা বালিশ নিয়ে ঘুমাতে পারেন।

\* আয়রন-ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যানঃ

বিগত সপ্তাহগুলোর মতো এ সপ্তাহেও নিয়মিত আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যাবেন। এগুলো গর্ভের শিশুর সুস্থভাবে বেড়ে ওঠায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।পাশাপাশি আপনাকে মারাত্মক স্বাস্থ্য জটিলতা থেকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করতে পারে।

ID: 647

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: গর্ভধারণের ৩১ সপ্তাহে মায়ের শরীরের কী কী পরিবর্তন হবে?

Answer:

\*গর্ভাবস্থায় সহবাসঃ

গর্ভাবস্থায় যদি ডাক্তার আপনাকে সহবাস থেকে বিরত থাকার পরামর্শ না দিয়ে থাকেন, তাহলে গর্ভাবস্থায় সহবাস করা আপনার জন্য সম্পূর্ণ নিরাপদ। এতে গর্ভের সন্তানের কোনো ধরনের আঘাত পাওয়ার কিংবা অকাল প্রসবের সম্ভাবনা নেই।

বাড়ন্ত পেটের কারণে সহবাস করাটা একটু কঠিন হতে পারে। তাই সঙ্গীর সাথে আলোচনা করে আপনাদের জন্য আরামদায়ক ও মানানসই অবস্থান বেছে নিন।

\* ব্র্যাক্সটন-হিক্স কনট্র্যাকশনঃ

আপনার পেট কি ২০–৩০ সেকেন্ডের জন্য শক্ত বা টানটান হয়ে যাচ্ছে, তারপর আবার স্বাভাবিক হয়ে আসছে কিন্তু কোনো ব্যথা লাগছে না? এই ঘটনাকে ডাক্তারি ভাষায় ‘ব্র্যাক্সটন-হিক্স কনট্র্যাকশন’ বলা হয়।

পেটের ভেতরে জরায়ুর সংকোচন-প্রসারণের কারণে এমনটা হয়। এসময়ে ব্র্যাক্সটন-হিক্স কনট্র্যাকশন হওয়া সম্পূর্ণ স্বাভাবিক। তবে এর সাথে যদি ব্যথা হয় কিংবা যদি নিয়মিত বিরতিতে এমন চলতে থাকে, তাহলে সেটা প্রসবের লক্ষণ হতে পারে। সেক্ষেত্রে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

\* গর্ভকালীন চেকআপঃ

আপনাকে এখন প্রতি ২ সপ্তাহে একবার করে চেকআপে যেতে হবে। গর্ভাবস্থার ৩৬তম সপ্তাহ পর্যন্ত এই শিডিউলেই চেকআপ চলতে থাকবে। তাই সময়মতো চেকআপ করিয়ে আপনার ও গর্ভের শিশুর সুস্থতা সম্পর্কে নিশ্চিত হোন।

এ ছাড়া আগামী সপ্তাহে আপনাকে হয়তো রক্ত ও প্রস্রাব পরীক্ষা করতে দেওয়া হবে। তার জন্য প্রয়োজনীয় কাগজপত্র গুছিয়ে প্রস্তুত থাকুন।

:\* ডেলিভারির জন্য ব্যাগ গুছিয়ে রাখাঃ

ডেলিভারির জন্য হাসপাতালে যাওয়ার সময়ে তাড়াহুড়ায় যেন কোনো গুরুত্বপূর্ণ কাগজ অথবা জিনিস বাড়িতে ফেলে না যান, সেজন্য আগে থেকে একটা চেকলিস্ট তৈরি করে রাখুন।

গর্ভকালীন চেকআপের সবগুলো কাগজ সাথে করে নিয়ে যেতে হবে। এগুলো আগে থেকেই ফাইলে গুছিয়ে রাখবেন। যেমন: প্রেসক্রিপশন, আল্ট্রাসনোগ্রাম রিপোর্ট, ব্লাড গ্রুপ ও অন্যান্য পরীক্ষা-নিরীক্ষার রিপোর্ট।

সেই সাথে আপনি নিয়মিত যেসব ওষুধ খান, সেগুলোর ৫–৬ দিনের ডোজ হিসেব করে ফাইল-পত্রের সাথে গুছিয়ে রাখুন। অন্তত বড় গলার একটা হাফ হাতা জামা বা ম্যাক্সি ড্রেস, পেটিকোট ও অন্তর্বাসের সেট তৈরি করে হাতের নাগালে রাখুন—যেন প্রসববেদনা উঠলে দ্রুত সেগুলো পরে হাসপাতালে চলে যেতে পারেন। এতে সঠিকভাবে প্রেশার মাপা, ইনজেকশন দেওয়া, প্রস্রাব পরীক্ষা করাসহ অনেকগুলো কাজে সুবিধা হবে।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

এ সপ্তাহে আপনার আরও যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো—

- পেট টান-টান বা শক্ত হওয়া।

- শ্বাসকষ্ট।

- স্ট্রেচ মার্ক বা ফাটা দাগ।

- দাঁতের মাড়ি ফুলে যাওয়া এবং মাড়ি থেকে রক্ত পড়া।

- পেটের আকার বাড়ার সাথে সাথে পেটের চারপাশের পেশিতে ব্যথা করা।

- পাইলস।

- মাথা ব্যথা।

- কোমর ব্যথা।

- পেট ফাঁপা লাগা।

- কোষ্ঠকাঠিন্য।

- বদহজম ও বুক জ্বালাপোড়া করা।

- অল্পতেই গরম লাগা কিংবা সামান্য গরম আবহাওয়াতেই অস্বস্তি বোধ করা।

- পা কামড়ানো।

- মাথা ঘুরানো।

- হাত–পায়ে পানি আসা বা ফুলে যাওয়া।

- প্রস্রাবের রাস্তায় ইনফেকশন হওয়া।

- যোনিপথে ইনফেকশন হওয়া।

- মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ পড়া।

- তৈলাক্ত ত্বক ও ত্বকে দাগ পড়া।

- চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া।

এ ছাড়াও এই সপ্তাহে আপনার প্রথম দিকের সময়ের লক্ষণগুলো থাকতে পারে। যেমন—

- ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এসময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে।

- বমি বমি ভাব ও বমি হওয়া।

- অদ্ভুত জিনিস (যেমন: মাটি) খাওয়ার ইচ্ছা হওয়া।

- তীব্র ঘ্রাণশক্তি।

- স্তনে ব্যথা।

- স্তন থেকে তরল নিঃসৃত হওয়া।

- সাদাস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া।

- যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এমন হলে অবশ্যই একজন ডাক্তার দেখাবেন, কারণ এটা মারাত্মক জটিলতার লক্ষণ হতে পারে।

ID: 648

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভাবস্থায় সহবাস করার নিয়ম ও সতর্কতা কি ?

Answer:

\* গর্ভাবস্থায় কখন সহবাস করা বিপজ্জনক তা জেনে রাখুনঃ

আপনারা হয়তো শুনে থাকবেন যে গর্ভাবস্থার প্রথম তিন মাসে এবং শেষের তিন মাসে সহবাস করলে গর্ভের সন্তানের ক্ষতি হতে পারে। এই ধারণা সম্পূর্ণ সঠিক নয়।

গর্ভাবস্থা যদি স্বাভাবিক হয় এবং ডাক্তার আপনাকে সহবাস থেকে বিরত থাকার বিশেষ পরামর্শ না দিয়ে থাকেন, তাহলে গর্ভাবস্থায় সহবাস করা আপনাদের জন্য সম্পূর্ণ নিরাপদ। এতে গর্ভের সন্তানের কোন ধরনের আঘাত পাওয়ার, ক্ষতি হওয়ার কিংবা অকাল প্রসবের সম্ভাবনা নেই।

তবে কিছু ক্ষেত্রে সহবাস করা বিপজ্জনক হতে পারে। যেমন: গর্ভাবস্থায় মাসিকের রাস্তা দিয়ে ভারী রক্তপাত হলে, আগে কখনো অপরিণত অবস্থায় বা প্রিম্যাচিউর সন্তান প্রসব হয়ে থাকলে কিংবা পানি ভাঙলে। এসব ক্ষেত্রে সহবাস এড়িয়ে চলতে হবে।

\* শিশুর মায়ের সাথে প্রতিটি চেকআপে যাওয়ার চেষ্টা করুনঃ

প্রতিটি গর্ভকালীন চেকআপ মা ও গর্ভের শিশুর সুস্বাস্থ্যরে জন্য গুরুত্বপূর্ণ। তাই চেকআপের সময়ে আপনিও সাথে থাকার চেষ্টা করুন। শিশুর মা কখন, কীভাবে ও কোথায় চেকআপে যাবেন, সেটি জেনে নিয়ে আপনার শিডিউল সেই অনুযায়ী ফাকা রাখুন। চেকআপে যাওয়ার জন্য আরামদায়ক যানবাহনের ব্যবস্থা করার দায়িত্বটি আপনি নিয়ে নিতে পারেন।

চেকআপে ডাক্তারের পরামর্শগুলো মনোযোগ দিয়ে শুনুন এবং সেগুলো মেনে চলতে শিশুর মাকে সহায়তা করুন। গর্ভাবস্থা বা ডেলিভারি নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে সেগুলো ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করে একটা পরিষ্কার ধারণা নিয়ে নিতে পারেন।

\* হাসপাতালের ব্যাগ গোছানো শুরু করুনঃ

হাসপাতালে যাওয়ার প্রস্তুতি না নিয়ে থাকলে এখন থেকেই ব্যাগ গোছাতে শুরু করুন। শিশু ও শিশুর মায়ের পরিচর্যার জন্য কী কী নিতে হবে সেটার একটা লিস্ট বানিয়ে নিন। এতে সব প্যাক করা সহজ হবে। বাড়িতে কিছু ভুলে ফেলে যাওয়ার সম্ভাবনা কমবে।

শিশু ও শিশুর মায়ের প্রয়োজনীয় জিনিসের পাশাপাশি আপনার প্রয়োজনীয় টুকটাক কিছু জিনিস (যেমন: ব্রাশ, ঔষধ, এক সেট জামাকাপড় ও ফোন চার্জার) নিতে ভুলবেন না। যানবাহনের ব্যবস্থাও আগে থেকে ঠিক করে রাখুন। যদি নির্ধারিত সময়ের আগে কোন কারণে হাসপাতালে যেতে হয়, তাহলেও এই প্রস্তুতিগুলো কাজে আসবে

ID: 649

Context: -1

Question: গর্ভধারণের ৩২তম সপ্তাহে করণীয় কী কী?

Answer:

গর্ভধারণের ৩২তম সপ্তাহে করণীয় হল ঃ

\* গর্ভের শিশুর নড়াচড়া খেয়াল রাখুনঃ

গর্ভের শিশুর নড়াচড়া স্বাভাবিকের তুলনায় কমে গেলে দেরি না করে হাসপাতালে যাবেন। কারণ তা শিশুর মারাত্মক অসুস্থতার লক্ষণ হতে পারে। তবে শিশুর নড়াচড়া কমে যাওয়া মানেই যে খারাপ কিছু ঘটে গেছে, তা না। কিন্তু ডাক্তার দেখিয়ে নিশ্চিন্ত হওয়া প্রয়োজন।

\* এক পাশে কাত হয়ে ঘুমানঃ

এ সপ্তাহেও ঘুমানোর সময়ে আপনার সুবিধামতো ডান অথবা বাম দিকে কাত হয়ে ঘুমাবেন। কারণ চিৎ হয়ে ঘুমালে শিশুর ক্ষতি হতে পারে।ঘুমের সময়ে সাপোর্ট দেয় এমন আরামদায়ক কয়েকটা বালিশ নিয়ে ঘুমাতে পারেন।

\* আয়রন-ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যানঃ

বিগত সপ্তাহগুলোর মতো এ সপ্তাহেও নিয়মিত আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যাবেন। এগুলো গর্ভের শিশুর সুস্থভাবে বেড়ে ওঠায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।পাশাপাশি আপনাকে মারাত্মক স্বাস্থ্য জটিলতা থেকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করতে পারে।

ID: 651

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: গর্ভধারণের ৩২ সপ্তাহে মায়ের শরীরের কী কী পরিবর্তন হয়?

Answer:

গর্ভধারণের ৩২তম সপ্তাহে মায়ের শরীরে পরিবর্তন ঃ

৩২তম সপ্তাহ পর ৪৫০ গ্রাম বা প্রায় আধা কেজি করে আপনার ওজন বাড়বে।আপনার পাশাপাশি গর্ভের শিশুর ওজনও বাড়তে থাকবে। তার শরীরে ফ্যাট বা চর্বি জমা হবে। এই ফ্যাট যে ছোট্টমণিকে শুধু গোলগাল করে তুলবে, তা নয়। শিশুর শরীরের এই ফ্যাট জন্মের পরে শরীরে সঠিক তাপমাত্রা বজায় রাখতে সাহায্য করবে।

\* প্রসবের সময়কালঃ

নিয়মিত বিরতিতে প্রসববেদনা ওঠা থেকে শুরু করে প্রসবের জন্য জরায়ুমুখ পুরোপুরি প্রস্তুত হতে সাধারণত ৮–১২ ঘন্টা সময় লাগে। তবে দ্বিতীয় বা তৃতীয় প্রেগন্যান্সিতে আরও কম সময় লাগে—সাধারণত ৫ ঘন্টার মত।

জরায়ুমুখ পুরোপুরি খুলে যাওয়ার পর থেকে গর্ভের শিশু প্রসব হতে সাধারণত ৩ ঘন্টার বেশি সময় লাগে না।[তবে আগে সন্তান হয়ে থাকলে সাধারণত ২ ঘন্টার মধ্যেই গর্ভের শিশু প্রসব হয়। সন্তান প্রসবের পর প্লাসেন্টা বা গর্ভফুল বের করে আনা হয়।

\* প্রসবের ঠিক পরের সব ঘটনাঃ

প্রসবের পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব শিশুকে মায়ের বুকে দেওয়া হবে। মায়ের ত্বকের সংস্পর্শে রাখার আগে সদ্যোজাত ছোট্ট শিশুর ভেজা শরীর একটি শুকনো ও পরিষ্কার কাপড় দিয়ে মুছে নেওয়া হবে।[১৭] এরপর মায়ের বুকের ওপরের কাপড় সরিয়ে শিশুকে মায়ের ত্বকের সংস্পর্শে রাখা হয় এবং মা ও শিশু দুজনের ওপর একটা কাঁথা বা কম্বল দিয়ে ঢেকে দেয়া হয়।

মায়ের ত্বকের সাথে শিশুর ত্বক সরাসরি সংস্পর্শে থাকলে তা শিশুর হৃৎস্পন্দন ও শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।

জন্মের পর যত দ্রুত সম্ভব শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করতে হবে। জন্মের পর প্রথম ঘন্টার মধ্যে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ালে নবজাতকের মৃত্যুর ঝুঁকি কমে আসে।

\* রক্ত ও প্রস্রাব পরীক্ষাঃ

এ সপ্তাহে ডাক্তার আপনাকে রক্ত ও প্রস্রাব পরীক্ষা করার পরামর্শ দিতে পারেন। রক্তশূন্যতা আছে কি না তা রক্তে হিমোগ্লোবিন পরীক্ষা করে দেখা হয়। সাথে সাধারণত আরও কিছু পরীক্ষা করার পরামর্শ দেওয়া হয়। ডাক্তারের পরামর্শে সময়মতো এই পরীক্ষাগুলো করিয়ে ফেলবেন।

\* পোস্টপার্টাম ডিপ্রেশনঃ

সন্তান জন্মানোর পর অনেকে ডিপ্রেশনে ভোগেন। ডিপ্রেশন রোগের লক্ষণগুলো চিনে রাখলে সময়মতো চিকিৎসা করানো সম্ভব। লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে অল্পতে কান্না পাওয়া, মন খারাপ লাগা, কোনো কিছুতেই আনন্দ না পাওয়া, মনোযোগ দিতে না পারা।আপনজনের কাছ থেকে নিজেকে গুটিয়ে নিতে ইচ্ছা হতে পারে।

এসব লক্ষণ যদি ২ সপ্তাহ ধরে চলতে থাকে, একজন চিকিৎসকের পরামর্শ নিবেন। সম্ভব হলে একজন মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ দেখানোর চেষ্টা করবেন।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

এ সপ্তাহে আপনার আরও যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো—

- ক্লান্তি।

- ঘুমের সমস্যা।

- স্ট্রেচ মার্ক বা ফাটা দাগ।

- দাঁতের মাড়ি ফুলে যাওয়া এবং মাড়ি থেকে রক্ত পড়া।

- পেটের আকার বাড়ার সাথে সাথে পেটের চারপাশের পেশিতে ব্যথা করা।

- পাইলস।

- মাথা ব্যথা।

- কোমর ব্যথা।

- পেট ফাঁপা লাগা।

- কোষ্ঠকাঠিন্য।

- বদহজম ও বুক জ্বালাপোড়া করা।

- অল্পতেই গরম লাগা কিংবা সামান্য গরম আবহাওয়াতেই অস্বস্তি বোধ করা।

- পা কামড়ানো।

- মাথা ঘুরানো।

- হাত–পায়ে পানি আসা বা ফুলে যাওয়া।

- প্রস্রাবের রাস্তায় ইনফেকশন হওয়া।

- যোনিপথে ইনফেকশন হওয়া।

- মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ দেখা দিতে পারে।

- তৈলাক্ত ত্বক ও ত্বকে দাগ পড়া।

- চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া।

এ ছাড়াও এই সপ্তাহে আপনার প্রথম দিকের সময়ের লক্ষণগুলো থাকতে পারে। যেমন—

- ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এসময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে।

- বমি বমি ভাব ও বমি হওয়া।

- অদ্ভুত জিনিস খাওয়ার ইচ্ছা হওয়া। যেমন: মাটি।

- তীব্র ঘ্রাণশক্...

- স্তনে ব্যথা।

- স্তন থেকে তরল নিঃসৃত হও।

- সাদাস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া।

- যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এমন হলে অবশ্যই একজন ডাক্তার দেখাবেন, কারণ এটা মারাত্মক জটিলতার লক্ষণ হতে পারে।

ID: 652

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: ৩২ সপ্তাহে বাবার করণীয় কী কী?

Answer:

\* ৩২ সপ্তাহ চলাকালীন রক্ত ও প্রস্রাব পরীক্ষার ব্যবস্থা করতে সহায়তা করুনঃ

এ সপ্তাহে ডাক্তার শিশুর মাকে রক্ত ও প্রস্রাব পরীক্ষা করার পরামর্শ দিতে পারেন। পরীক্ষার সময় তার সাথে কে যাবে সেটা ঠিক করে রাখতে পারেন। কেউ কেউ বাড়িতে বসে পরীক্ষা করানোর অপশন বেছে নেন। কীভাবে শিশুর মায়ের সুবিধা হবে, সেটা তার সাথে কথা বলে সেই অনুযায়ী পরীক্ষার ব্যবস্থা করতে পারেন।

\* প্রসবের সময়কাল জেনে রাখুনঃ

প্রসবের সময়কাল বেশ লম্বা। কতক্ষণ ধরে প্রসব চলতে পারে, তা নিয়ে ধারণা থাকলে আপনি সেই অনুযায়ী প্রস্তুতি নিতে পারবেন এবং বিভিন্ন ধাপে শিশুর মাকে কীভাবে সাপোর্ট দিতে পারেন, তা নিয়ে চিন্তাভাবনা শুরু করতে পারেন।

প্রসববেদনা ওঠা থেকে শুরু করে প্রসবের জন্য জরায়ুমুখ পুরোপুরি প্রস্তুত হতে সাধারণত ৮–১২ ঘন্টা সময় লাগে। আগে কখনো ডেলিভারি হয়ে থাকলে তার চেয়ে কিছুটা কম সময় লাগবে—প্রায় ৫ ঘন্টার মতো।

তারপর শুরু হয় কষ্টের ধাপ। আপনার সঙ্গী গর্ভের শিশুকে প্রসব করে ফেলার তাড়না অনুভব করবেন। শিশুর মা চাইলে এই ধাপে আপনি পাশে থেকে সাহস দিতে পারেন। প্রথম ডেলিভারির ক্ষেত্রে সাধারণত ৩ ঘন্টার মধ্যে, আর আগে কখনো ডেলিভারি হয়ে থাকলে হয়তো ২ ঘন্টার মধ্যে এই ধাপের সমাপ্তি হবে।তারপর গর্ভের ভেতরে শিশুকে ঘিরে থাকা সব পর্দা ও প্লাসেন্টা বা গর্ভফুল বের করে আনা হয়।এতে ৫–৩০ মিনিটের মতো সময় লাগতে পারে৷

\* শিশুর জন্মের পর পর কী কী ঘটবে সেটা ভালমতো জেনে নিনঃ

ছোট্ট শিশু জন্ম নেওয়ার পর পরই শিশুর গা মুছিয়ে সাধারণত ডাক্তার অথবা নার্স মায়ের বুকের ওপরে শুইয়ে দেয়তারপর যত দ্রুত সম্ভব শিশুর মাকে বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করতে উৎসাহ দেওয়া হয়। এর মধ্যেই ডাক্তার শিশুকে ভালোমতো পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে পর্যবেক্ষণ করেন।

আপনি ডেলিভারি রুমে থাকলে শিশুর প্রথম কান্না, হাত-পা ছোঁড়াছুঁড়ি ও ডাক্তারের পরীক্ষা-নিরীক্ষা করা দেখতে পাবেন। পরবর্তীতে এসব শিশুর মায়ের সাথে শেয়ার করতে পারবেন। এসময়ে আপনি সুন্দর কিছু মুহূর্তের ছবি তুলে রাখতে পারেন, যা স্মৃতি হয়ে থেকে যাবে।

ID: 653

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভধারণের ৩৩তম সপ্তাহে করণীয় কী কী?

Answer:

\* গর্ভধারণের ৩৩তম সপ্তাহের বিপদ চিহ্নগুলো জেনে রাখুনঃ

আপনিসহ বাসার সকলের গর্ভাবস্থার বিপদ চিহ্নগুলো জেনে রাখা প্রয়োজন। কোনো জরুরি অবস্থা দেখা দিলে সেসব লক্ষণ চিহ্নিত করে যত দ্রুত সম্ভব সঠিক পদক্ষেপ নেওয়া যাবে।

\* এক পাশে কাত হয়ে ঘুমানঃ

এ সপ্তাহেও ঘুমানোর সময়ে আপনার সুবিধামতো ডান অথবা বাম দিকে কাত হয়ে ঘুমাবেন। কারণ চিৎ হয়ে ঘুমালে শিশুর ক্ষতি হতে পারে।ঘুমের সময়ে সাপোর্ট দেয় এমন আরামদায়ক কয়েকটা বালিশ নিয়ে ঘুমাতে পারেন।

\* আয়রন-ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যানঃ

বিগত সপ্তাহগুলোর মতো এ সপ্তাহেও নিয়মিত আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যাবেন। এগুলো গর্ভের শিশুর সুস্থভাবে বেড়ে ওঠায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।পাশাপাশি আপনাকে মারাত্মক স্বাস্থ্য জটিলতা থেকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করবে।

ID: 655

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: গর্ভধারণের ৩৩ সপ্তাহে মায়ের শরীরের কী কী পরিবর্তন হয়?

Answer:

৩৩ তম সপ্তাহে মায়ের শরীরের পরিবরতন গুলো হল ঃ

\* প্রসব শুরুর লক্ষণঃ

এখন থেকেই প্রসব শুরু হওয়ার লক্ষণগুলো জেনে নিন। এসব লক্ষণের মধ্যে রয়েছে কিছুক্ষণ পর পর নিয়মিত পেটে ব্যথা হওয়া, ‘শো’ বা আঠালো রক্ত-মিশ্রিত স্রাবের দলা যাওয়া, মাসিকের রাস্তা দিয়ে পানি ভাঙ্গা, পায়খানার চাপ আসা এবং এমন কোমর ব্যথা হওয়া যা আপনার সাধারণত হয় না।

\* গর্ভাবস্থায় বিপদ চিহ্নঃ

গর্ভাবস্থায় মারাত্মক স্বাস্থ্য জটিলতার কারণে কিছু লক্ষণ দেখা দিতে পারে। এসবের মধ্যে রয়েছে মাসিকের রাস্তা দিয়ে রক্তপাত, খিঁচুনি, তীব্র মাথাব্যথা যা কিছুতেই সারছে না, শরীর হঠাৎ করে ফুলে ওঠা বা অনেক বেশি ফুলে ওঠা, প্রচণ্ড পেট ব্যথা, গর্ভের শিশু নড়াচড়া কম করা বা একেবারেই নড়াচড়া না করা। এর মধ্যে যেকোনো লক্ষণ দেখা দিলে আপনাকে জরুরি ভিত্তিতে হাসপাতালে যেতে হবে।

\* গর্ভকালীন চেকআপঃ

এই সপ্তাহের চেকআপ করানোর জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট করে ফেলুন। চেকআপে যাওয়ার সময়ে প্রয়োজনীয় সব কাগজ, প্রেসক্রিপশন ও পরীক্ষা-নিরীক্ষার রিপোর্ট নিতে ভুলবেন না। গর্ভাবস্থার ৩৬তম সপ্তাহ পর্যন্ত আপনাকে প্রতি ২ সপ্তাহে একবার করে চেকআপে যেতে হবে।

\*প্রসব-পরবর্তী চেকআপঃ

ডেলিভারির পর মা ও নবজাতকের সুস্থতা নিশ্চিত করতে অন্তত ৪ বার চেকআপ করাতে হয়। প্রসবের ২৪ ঘন্টার মধ্যে প্রথম চেকআপ, ২–৩ দিনের মধ্যে দ্বিতীয় চেকআপ, ৪–৭ দিনের মধ্যে তৃতীয় চেকআপ ও ৪২–৪৫ দিনের মধ্যে চতুর্থ চেকআপ করাতে হয়।

ডেলিভারির পর আপনার ও শিশুর স্বাস্থ্যের অবস্থার ওপরে নির্ভর করে আরও ঘন ঘন চেকআপের প্রয়োজন হতে পারে। ডেলিভারির পরও গর্ভকালীন চেকআপের কাগজগুলো সংরক্ষণ করুন, এগুলো ভবিষ্যতে প্রসব-পরবর্তী চেকআপের সময়ে কাজে লাগতে পারে।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

এ সপ্তাহে আপনার আরও যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো—

- ঘুমের সমস্যা।

- স্ট্রেচ মার্ক বা ফাটা দাগ।

- দাঁতের মাড়ি ফুলে যাওয়া এবং মাড়ি থেকে রক্ত পড়া।

- পেটের আকার বাড়ার সাথে সাথে পেটের চারপাশের পেশিতে ব্যথা করা।

- পাইলস।

- মাথা ব্যথা।

- কোমর ব্যথা।

- পেট ফাঁপা লাগা।

- কোষ্ঠকাঠিন্য।

- বদহজম ও বুক জ্বালাপোড়া করা।

- অল্পতেই গরম লাগা কিংবা সামান্য গরম আবহাওয়াতেই অস্বস্তি বোধ করা।

- পা কামড়ানো।

- মাথা ঘুরানো।

- হাত–পায়ে পানি আসা বা ফুলে যাওয়া।

- প্রস্রাবের রাস্তায় ইনফেকশন হওয়া।

- যোনিপথে ইনফেকশন হওয়া।

- মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ পড়া।

- তৈলাক্ত ত্বক ও ত্বকে দাগ পড়া।

- চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া।

এ ছাড়াও এই সপ্তাহে আপনার প্রথম দিকের সময়ের লক্ষণগুলো থাকতে পারে। যেমন—

- ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এসময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে।

- বমি বমি ভাব ও বমি হওয়া।

- অদ্ভুত জিনিস (যেমন: মাটি) খাওয়ার ইচ্ছা হওয়া।

- তীব্র ঘ্রাণশক্তি।

- স্তনে ব্যথা।

- স্তন থেকে তরল নিঃসৃত হওয়া।

- সাদাস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া।

- যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এমন হলে অবশ্যই একজন ডাক্তার দেখাবেন, কারণ এটা মারাত্মক জটিলতার লক্ষণ হতে পারে।

ID: 656

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভধারণের ৩৩ সপ্তাহে বাবার করণীয় কী কী?

Answer:

৩৩ তম সপ্তাহে বাবার করনীয় ঃ

সপ্তাহগুলোতে আমরা এমন কিছু পরামর্শ তুলে ধরছি, যা শুধু গর্ভাবস্থায় নয়, বরং প্রসব ও শিশুর জন্মগ্রহণের পরেও আপনাকে শিশুর মা ও শিশুর পাশে থেকে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে সাহায্য করবে।

\* প্রসবের লক্ষণ ও বিপদ চিহ্নগুলো জেনে রাখুনঃ

আপনার ও পরিবারের সবার জন্যই প্রসবের লক্ষণ ও বিপদ চিহ্নগুলো জেনে রাখা খুব জরুরি। কারণ কখনো কখনো শিশুর মা সেই লক্ষণগুলো নাও বুঝতে পারেন বা বোঝার মতো অবস্থায় নাও থাকতে পারেন। যেমন: অজ্ঞান হয়ে পড়া বা খিঁচুনি হওয়ার মত বিপদচিহ্ন।

সেক্ষেত্রে তার আশেপাশে যারা আছে, তাদেরকে এসব লক্ষণ চিহ্নিত করে যত দ্রুত সম্ভব হাসপাতালে নিয়ে যেতে হবে। তাই লক্ষণগুলো ভালো করে চিনে রাখুন। প্রয়োজনে ফোনে সেভ করে বা ছবি তুলে রাখুন। পরিবারের অন্যদের সাথেও এই বিষয়ে কথা বলুন।

\* হাসপাতালে যাতায়াতের খুঁটিনাটি আগেভাগে ঠিক করে রাখুনঃ

প্রসববেদনা উঠলে আপনারা বাসা থেকে হাসপাতাল পর্যন্ত কিভাবে যাবেন, সাথে কে বা কারা যাবে, কোন ধরনের যানবাহনে করে যাবেন, বাড়িতে ছোটো শিশু থাকলে তাদের দায়িত্ব কে নেবে—এসব ব্যাপারে এখনই সিদ্ধান্ত নিয়ে ফেলুন।

সিএনজিতে যাবেন, গাড়ি ভাড়া করবেন, উবার ডাকবেন না কি নিজেদের গাড়ি থাকলে সেটাতে করে যাবেন তা ঠিক করে রাখুন। ড্রাইভারদের ফোন নাম্বার নিয়ে রাখুন। একের অধিক অপশন হাতে রাখতে পারলে খুব ভালো হয়।

শিশুর মায়ের সাথে কথা বলে আপনি ছাড়াও হাসপাতাল পর্যন্ত যাওয়ার জন্য অন্তত ২–৩ জনকে বলে রাখুন। এতে করে হঠাৎ কোনো প্রয়োজন হলে কিংবা কোনো কাজে আটকা পড়লে অন্যরা সহযোগিতা করতে পারবে।

শিশুর মা চাইলে তার ব্যক্তিগত কাজে সাহায্য করার জন্য পরিবারের একজন নারী সদস্যকে বলে রাখতে পারেন। তা ছাড়া সম্ভাব্য রক্তদাতা কারা হতে পারে, সে ব্যাপারেও চিন্তা করুন।

\* শিশুর মায়ের প্রসব-পরবর্তী চেকআপের কথা মাথায় রাখুনঃ

শুধুমাত্র গর্ভাবস্থাতেই নয়, সন্তান প্রসবের পরও শিডিউল অনুযায়ী প্রসব পরবর্তী চেকআপ করানো প্রয়োজন। নবজাতক ও তার মায়ের সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে অন্তত ৪ বার চেকআপ করাতে হয়। সাধারণত প্রসবের ২৪ ঘন্টার মধ্যে প্রথম চেকআপ, ২–৩ দিনের মধ্যে দ্বিতীয় চেকআপ, ৪–৭ দিনের মধ্যে তৃতীয় চেকআপ ও ৪২–৪৫ দিনের মধ্যে চতুর্থ চেকআপ করাতে হয়।

প্রসব-পরবর্তী চেকআপের নিয়ম, প্রয়োজনীয় কাগজপত্র ও শিডিউল সম্পর্কে এখনই জেনে রাখুন, যেন চেকআপের সময় আসলে শিশুর মাকে সহায়তা করতে পারেন।

ID: 657

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভধারণের ৩৪তম সপ্তাহে করণীয় কী কী?

Answer:

গর্ভধারণের ৩৪তম সপ্তাহে করনীয় ঃ

\* শিশুর যত্নের বিষয়গুলো একত্রে শিখে রাখুনঃ

প্রসব, শিশুর জন্ম, জন্মের পর তার যত্ন এবং শিশুর মায়ের যত্ন—এসব বিষয়ে দুজনে মিলে এখন থেকেই জানাশোনা শুরু করুন।

\* শিশুকে জন্মের পর পরই গোসল করাবেন নাঃ

শিশুকে জন্মের পর প্রথম কখন গোসল করাবেন সেই বিষয়ে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। সাধারণত একটা সুস্থ-স্বাভাবিক শিশুকে জন্মের পর প্রথমবার গোসল করানোর আগে অন্তত ২৪ ঘন্টা অপেক্ষা করতে হয়।শরীরের তাপমাত্রা হঠাৎ কমে গিয়ে শিশুর যেন কোনো স্বাস্থ্য জটিলতা না হয়, সেজন্য অন্তত এই সময়টুকু অপেক্ষা করার পরামর্শ দেওয়া হয়।

\* এক পাশে কাত হয়ে ঘুমানঃ

এ সপ্তাহেও ঘুমানোর সময়ে আপনার সুবিধামতো ডান অথবা বাম দিকে কাত হয়ে ঘুমাবেন। কারণ চিৎ হয়ে ঘুমালে শিশুর ক্ষতি হতে পারে।ঘুমের সময়ে সাপোর্ট দেয় এমন আরামদায়ক কয়েকটা বালিশ নিয়ে ঘুমাতে পারেন।

\* আয়রন-ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যানঃ

বিগত সপ্তাহগুলোর মতো এ সপ্তাহেও নিয়মিত আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যাবেন। এগুলো গর্ভের শিশুর সুস্থভাবে বেড়ে ওঠায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। পাশাপাশি আপনাকে মারাত্মক স্বাস্থ্য জটিলতা থেকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করতে পারে।

ID: 659

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: গর্ভধারণের ৩৪ সপ্তাহে মায়ের শরীরের কী কী পরিবর্তন হবে এবং করনীয়?

Answer:

৩৪ সপ্তাহে মায়ের শরীরের পরিবর্তন ঃ:

\* অদ্ভুত স্বপ্নঃ

এসময়ে আপনার ঘুমের সমস্যা হতে পারে। ঘুমের সমস্যার মধ্যে আপনি হয়তো অদ্ভুত বা বিদঘুটে স্বপ্ন দেখতে পারেন। গর্ভাবস্থার এই পর্যায়ে এসে অনেকেই তাদের গর্ভাবস্থা, প্রসব ও গর্ভের শিশুকে নিয়ে বিভিন্ন ধরনের স্বপ্ন-দুঃস্বপ্ন দেখতে পারেন। এটা নিয়ে দুশ্চিন্তা করবেন না। মনে রাখবেন, এসব অদ্ভুত স্বপ্ন বা দুঃস্বপ্ন কেবলই স্বপ্ন, বাস্তব নয়।

শিশুর জন্মের সাথে সাথে আপনাদের জীবনে কী কী পরিবর্তন ঘটবে, তা নিয়ে হয়তো আপনার মাথায় বিভিন্ন চিন্তা ঘুরপাক খাচ্ছে। এসব চিন্তা আর হরমোনের প্রভাবই মূলত অদ্ভুত স্বপ্নগুলোর পেছনে দায়ী।

আপনি এমন কোনো স্বপ্ন-দুঃস্বপ্ন দেখলে আপনার সঙ্গী ও কাছের মানুষদের সাথে বিষয়টা শেয়ার করতে পারেন। এতে মাথায় ঘুরতে থাকা দুশ্চিন্তাগুলো হয়তো পরিষ্কার হয়ে আসবে। তারপরেও আপনার এই বিষয়ে দুশ্চিন্তা হলে অথবা মানসিক চাপে থাকলে বিষয়টা ডাক্তারকে জানান।

\* হঠাৎ করে কিছু লক্ষণ দূর হয়ে যাওয়াঃ

আগামী কয়েক সপ্তাহে আপনার হঠাৎ করেই কিছু গর্ভকালীন লক্ষণ উধাও হয়ে গিয়েছে বলে মনে হতে পারে। শিশুর মাথা যখন তলপেটের আরও গভীরে নেমে যায়, তখন এমন হতে পারে। শিশুর তলপেটের গভীরে ডুব দেওয়ার এই ঘটনাকে ডাক্তারি ভাষায় ‘লাইটেনিং’ বলা হয়।

শিশু পেটের নিচের দিকে যাওয়ার ফলে শ্বাস-প্রশ্বাসের সময়ে ফুসফুস আবারও পুরোপুরি প্রসারিত হওয়ার সুযোগ পায়। তাই যদি এতদিন আপনার শ্বাসকষ্ট হয়ে থাকে, তাহলে কিছুটা স্বস্তির নিঃশ্বাস ফেলতে পারেন। এখন থেকে হয়তো শ্বাসকষ্টের সমস্যাটা কমে আসবে। সেই সাথে পাকস্থলীর ওপর থেকে চাপ কমবে। তাই বুক জ্বালাপোড়ার মতো হজমের সমস্যাও সেরে যেতে পারে!

এতদিন পর এসব লক্ষণ উপশম হওয়ায় আপনি কিছুটা আরাম পাবেন। তবে এসব পরিবর্তনের মানেই যে সন্তান প্রসবের সময় একেবারে ঘনিয়ে এসেছে, তা নয়। আপনার ছোট্টমণিকে পৃথিবীর আলো দেখাতে আরও কয়েকটা সপ্তাহ অপেক্ষা করতে হবে।

\* যোনিপথে মিউকাস ও ‘শোঃ

প্রসবের সময় ঘনিয়ে আসার অন্যতম লক্ষণ হলো যোনিপথ দিয়ে পিচ্ছিল মিউকাস বেরিয়ে আসা, যা আগামী কয়েক সপ্তাহে আপনি লক্ষ করতে পারেন। একে ডাক্তারি ভাষায় বলা হয় ‘শো’।

গর্ভাবস্থায় নারীদের জরায়ুমুখে মিউকাস জমা থাকে। প্রসবের কাছাকাছি সময়ে জরায়ুমুখ যখন খোলা শুরু করে, তখন মাসিকের রাস্তা দিয়ে সেই মিউকাস বের হতে পারে। এটা একেবারে বেরিয়ে আসতে পারে, আবার কয়েক খণ্ডেও বের হতে পারে। অনেকসময় ‘শো’ দেখা গেলেও প্রসব শুরু হতে কয়েকদিন অপেক্ষা করতে হতে পারে।

\* প্রসববেদনা শুরু হলে করণীয়ঃ

প্রসববেদনা শুরু হলে যতটা সম্ভব মাথা ঠাণ্ডা রেখে হাসপাতালে যাওয়ার প্রস্তুতি নিন। আপনার সাথে যাদের যাওয়ার কথা, তাদের ফোন করে প্রসববেদনা ওঠার বিষয়টা জানান। কত মিনিট পর পর ব্যথা উঠছে, একবার ব্যথা উঠলে কতক্ষণ ধরে ব্যথা থাকছে—এসব লিখে রাখতে পারেন। তাহলে প্রসব কতখানি আগাচ্ছে, তার একটা ইঙ্গিত পাওয়া যাবে।

আপনার সব ডাক্তারি কাগজপত্র, হাসপাতালের জন্য গোছানো ব্যাগ ও প্রয়োজনীয় টাকা-পয়সা সাথে করে নিয়ে যান। প্রস্তুতির এই সময়ে আপনার সঙ্গী ও বাড়ির অন্য সদস্যদের সাহায্য নিন, যেন দরকারি কিছু বাড়িতে থেকে না যায়।

\* শিশুকে ফর্মুলা খাওয়ানোঃ

শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো মা ও শিশু দুজনের জন্যই সবচেয়ে ভালো অপশন।তবে নির্দিষ্ট কিছু রোগসহ বিভিন্ন কারণে সব মায়ের পক্ষে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো সম্ভব হয়ে ওঠে না। সেক্ষেত্রে বিকল্প হিসাবে শিশুর জন্য ফর্মুলা ফিড বেছে নিতে পারেন।

এখন থেকেই বিভিন্ন ধরনের ফর্মুলা ফিড সম্পর্কে জেনে রাখার চেষ্টা করুন। ফর্মুলা বানানোর নিয়ম কী, বানাতে কী কী সরঞ্জাম লাগে, সেগুলো কীভাবে পরিষ্কার রাখবেন, বানানোর পর শিশুকে কীভাবে খাওয়ালে ভালো হয়, চামচ না কি ড্রপার ব্যবহার করতে হবে—এমন তথ্যগুলো আগে থেকে জেনে রাখলে পরবর্তীতে অনেক ঝামেলা এড়ানো সহজ হবে।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

এ সপ্তাহে আপনার আরও যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো—

- পেট টান-টান বা শক্ত হওয়া। একে ব্র্যাক্সটন হিক্স কন্ট্র্যাকশনও বলা হয়।

- ঘুমের সমস্যা।

- স্ট্রেচ মার্ক বা ফাটা দাগ।

- দাঁতের মাড়ি ফুলে যাওয়া এবং মাড়ি থেকে রক্ত পড়া।

- পেটের আকার বাড়ার সাথে সাথে পেটের চারপাশের পেশিতে ব্যথা করা।

- পাইলস।

- মাথা ব্যথা।

- কোমর ব্যথা।

- পেট ফাঁপা লাগা।

- কোষ্ঠকাঠিন্য।

- বদহজম ও বুক জ্বালাপোড়া করা।

- অল্পতেই গরম লাগা কিংবা সামান্য গরম আবহাওয়াতেই অস্বস্তি বোধ করা।

- পা কামড়ানো।

- মাথা ঘুরানো।

- হাত–পায়ে পানি আসা বা ফুলে যাওয়া।

- প্রস্রাবের রাস্তায় ইনফেকশন হওয়া।

- যোনিপথে ইনফেকশন হওয়া।

- মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ পডবে।

- তৈলাক্ত ত্বক ও ত্বকে দাগ পড়া।

- চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া।

এ ছাড়াও এ সপ্তাহে আপনার প্রথম দিকের সময়ের লক্ষণগুলো থাকতে পারে। যেমন—

- ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এসময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলা।প্রবণতা দেখা দিতে পারে।

- বমি বমি ভাব ও বমি হও...

- অদ্ভুত জিনিস (যেমন: মাটি) খাওয়ার ইচ্ছা হওয়া।

- তীব্র ঘ্রাণশক্তি।

- স্তন থেকে তরল নিঃসৃত হওয়া।

- সাদাস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া।

- যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এমন হলে অবশ্যই একজন ডাক্তার দেখাবেন, কারণ এটা মারাত্মক জটিলতার লক্ষণ হতে পারে।

ID: 660

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভধারণের ৩৪ সপ্তাহে বাবার করণীয় কী কী?

Answer:

৩৪ সপ্তাহে বাবার করণীয় ঃ

আর মাত্র কয়েক সপ্তাহ পরই আপনার শিশু পৃথিবীর আলো দেখবে! এই সপ্তাহগুলোতে আমরা গর্ভাবস্থায় জেনে রাখা প্রয়োজন এমন সব তথ্যের পাশাপাশি শিশুর জন্ম-পরবর্তী গুরুত্বপূর্ণ করণীয়গুলোও তুলে ধরছি। এতে ডেলিভারির পর থেকেই নতুন শিশু ও শিশুর মায়ের যত্ন সম্পর্কে জানতে পারবেন।

\* শিশুর মা কী খাচ্ছেন সেদিকে খেয়াল রাখুনঃ

শিশুর মা ঠিকমতো পুষ্টিকর খাবার খাচ্ছেন কি না সেদিকে লক্ষ রাখুন। অনেকসময় বাড়ির অন্যদের ভাজাপোড়া, কয়েক বেলা করে চা-কফি কিংবা তেল–চর্বিযুক্ত অস্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার অভ্যাস থাকতে পারে। এমন অভ্যাস থাকলে বাড়ির সবাই মিলে সেটি কমিয়ে ফেলার চেষ্টা করুন।

বেশি বেশি ফলমূল, শাকসবজি, ও পর্যাপ্ত পরিমাণে তৈলাক্ত মাছ খাওয়ার অভ্যাস করুন। খাবার ঠিকমতো সেদ্ধ ও স্বাস্থ্যসম্মতভাবে রান্না হচ্ছে কি না সেদিকেও লক্ষ রাখুন।

\* নবজাতক শিশুকে কখন গোসল করাবেন জেনে নিনঃ

শিশুকে কখন প্রথমবারের মতো গোসল করাবেন, সেটা ডেলিভারির পর ডাক্তারের কাছ থেকে জেনে নিতে ভুলবেন না। সাধারণত জন্মের পর অন্তত ২৪ ঘন্টা পার হওয়ার আগে গোসল না করাতে বলা হয়।

অনেকে বলতে পারেন যে, আগে আগে গোসল করালে শিশু ইনফেকশন থেকে সুরক্ষা পাবে। তবে এর পক্ষে কোনো প্রমাণ নেই।বরং অন্তত ২৪ ঘন্টা পার হওয়ার পর গোসল করালে শিশুর শরীর অতিরিক্ত ঠাণ্ডা হয়ে মারাত্মক জটিলতার সম্ভাবনা প্রতিরোধ করতে পারবেন।

\* ঘর গোছানো শুরু করতে পারেনঃ

নতুন শিশুকে স্বাগত জানাতে এখন থেকেই প্রস্তুত হোন। আপনারা হয়তো তার জন্য ছোট্ট একটা খাট বা কট কিনবেন। তার খেলার জন্য কিছু জায়গা করবেন। ছোট্টমণির জন্য নতুন নতুন খেলনা, জামাকাপড়, ডায়াপার ও অন্যান্য প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র কিনবেন। এসব রাখার জন্য আপনাদের ঘরগুলোকে প্রস্তুত করুন।

যেসব জিনিস কিংবা আসবাবপত্র বাসায় পড়ে আছে কিন্তু ব্যবহার করা হয় না, সেগুলো বাসা থেকে সরানোর ব্যবস্থা করুন। আপনার পরিচিত কারও এসবের মধ্যে কোনো কিছু প্রয়োজন কি না সেটা খোঁজ নিতে পারেন। তাদের কোনো কিছু কাজে লাগলে দিয়ে দিতে পারেন। নাহলে বাড়তি জিনিসগুলো বিক্রি করে দিতে পারেন। ধীরে ধীরে বাসা গুছিয়ে শিশুকে স্বাগত জানানোর জন্য প্রস্তুতি নিন।

ID: 661

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভধারণের ৩৫তম সপ্তাহে করণীয় কী কী?

Answer:

গর্ভধারণের ৩৫তম সপ্তাহে করণীয়ঃ

\* যোনিপথের ম্যাসাজ করা শুরু করুনঃ

এ সপ্তাহ থেকে যোনিপথের বিশেষ ম্যাসাজ শুরু করুন। তাহলে প্রসবের সময়ে এই জায়গাতে ছেঁড়া-ফাটা হওয়ার সম্ভাবনা কমতে পারে।যারা প্রথমবারের মতো মা হচ্ছেন, তাদের জন্য এই ম্যাসাজ বিশেষভাবে উপকারী।

\* প্রতিদিন অন্তত ৩০ মিনিট দ্রুত হাঁটুনঃ

এসময়ে শরীর সুস্থ রাখতে হাঁটাহাঁটি চালিয়ে যান। হাঁটার সময়ে প্রথম কয়েক মিনিট স্বাভাবিকভাবে হেঁটে তারপর দ্রুত হাঁটার চেষ্টা করুন। প্রতিদিন অন্তত ৩০ মিনিট করে দ্রুত হাঁটুন। দ্রুত হাঁটা শেষ হলে ৫–১০ মিনিট স্বাভাবিক গতিতে হেঁটে শেষ করুন।

\* এক পাশে কাত হয়ে ঘুমানঃ

এ সপ্তাহেও ঘুমানোর সময়ে আপনার সুবিধামতো ডান অথবা বাম দিকে কাত হয়ে ঘুমাবেন। কারণ চিৎ হয়ে ঘুমালে শিশুর ক্ষতি হতে পারে।ঘুমের সময়ে সাপোর্ট দেয় এমন আরামদায়ক কয়েকটা বালিশ নিয়ে ঘুমাতে পারেন।

\* আয়রন-ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যানঃ

বিগত সপ্তাহগুলোর মতো এ সপ্তাহেও নিয়মিত আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যাবেন। এগুলো গর্ভের শিশুর সুস্থভাবে বেড়ে ওঠায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।পাশাপাশি আপনাকে মারাত্মক স্বাস্থ্য জটিলতা থেকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করতে পারে।

ID: 663

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভধারণের ৩৫ সপ্তাহে মায়ের শরীরের কী ভাবে যত্ন নিতে হবে?

Answer:

৩৫ সপ্তাহে মায়ের শরীরের যত্ন ঃ

\* যোনিপথের ম্যাসাজঃ

যোনিপথ ও পায়খানার রাস্তার মাঝখানে যে জায়গাটা থাকে, তাকে ‘পেরিনিয়াম’ বলা হয়। পেরিনিয়ামে এ সপ্তাহ থেকে নিয়মিত ম্যাসাজ করা শুরু করুন। তাহলে প্রসবের সময়ে এই জায়গাতে ছেঁড়া-ফাটা হওয়ার সম্ভাবনা কমতে পারে।যারা প্রথমবারের মতো মা হচ্ছেন, তাদের জন্য এই ম্যাসাজ বিশেষভাবে উপকারী।

পেরিনিয়াম ম্যাসাজ করার জন্য প্রথমে হাতের নখ ছোটো করে কেটে হাত পরিষ্কার করে নিন। এবার যোনির ভেতরে দুই হাতের বুড়ো আঙুল ঢোকান। এবার আঙুল দিয়ে নিচের দিকে, অর্থাৎ পেরিনিয়ামের দিকে ম্যাসাজ করুন। ডানে-বামে কিংবা ইংরেজি U এর মতো প্যাটার্নে ম্যাসাজ করতে পারেন।

\* গর্ভকালীন চেকআপঃ

গর্ভাবস্থার শেষের দিকে যাতায়াত বেশ কষ্টকর হয়ে ওঠে। এরপরও শিডিউল অনুযায়ী সবগুলো চেকআপে যাওয়ার চেষ্টা করবেন। এতে আপনার ও শিশুর স্বাস্থ্য নিয়ে এমন অনেক গুরুত্বপূর্ণ তথ্য উঠে আসতে পারে, যা সাধারণ অবস্থায় বোঝা যায় না। যেমন, আপনার রক্তচাপ কোনো লক্ষণ প্রকাশ করা ছাড়াই বেড়ে যেতে পারে।

চেকআপের সময়ে করা পরীক্ষা-নিরীক্ষার মাধ্যমে এই জটিলতাগুলো ধরে ফেলে সময়মতো চিকিৎসা শুরু করা সম্ভব হয়।

\* পানি ভাঙাঃ

গর্ভের ভেতরে শিশু একটা পানি-ভর্তি থলের মধ্যে থাকে। ডাক্তারি ভাষায় এই বিশেষ পানিকে বলা হয় ‘এমনিওটিক ফ্লুইড’। প্রসবের কাছাকাছি সময়ে থলেটা ফেটে গিয়ে মাসিকের রাস্তা দিয়ে পানি বের হয়ে আসতে পারে।এটাকেই অনেকে বলেন ‘পানি ভাঙ্গা।’ এটা প্রসব শুরু হওয়ার একটা লক্ষণ।

মাসিকের রাস্তা দিয়ে একসাথে অনেক পানি বের হতে পারে, আবার একটু একটু করেও চুইয়ে পড়তে পারে।আপনার যদি মনে হয় যে আপনার পানি ভাঙছে, তাহলে দেরি না করে ডাক্তারের কাছে যাবেন।

\* নবজাতকের জন্ডিসঃ

আপনার ছোট্টমণির জন্মের দ্বিতীয় অথবা তৃতীয় দিনে মৃদু জন্ডিস হতে পারে।ফলে ত্বক ও চোখের সাদা অংশ হলদেটে দেখাতে পারে। জন্মের পর প্রথম সপ্তাহে এমন মৃদু জন্ডিস হওয়া খুব কমন।

সাধারণত এই জন্ডিস ১০ দিনের মধ্যে নিজে থেকেই সেরে যায়।তবে যদি জন্মের প্রথম ২৪ ঘন্টার মধ্যে নবজাতকের জন্ডিস দেখা দেয়, তা কোনো গুরুতর জটিলতার লক্ষণ হতে পারে।তাই এমন হলে শিশুকে সাথে সাথে ডাক্তার দেখাতে নিয়ে যান।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

এ সপ্তাহে আপনার আরও যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো—

- পেট টান-টান বা শক্ত হওয়া। একে ব্র্যাক্সটন হিক্স কন্ট্র্যাকশনও বলা হয়

- ঘুমের সমস্যা

- স্ট্রেচ মার্ক বা ফাটা দাগ

- দাঁতের মাড়ি ফুলে যাওয়া এবং মাড়ি থেকে রক্ত পড়া

- পেটের আকার বাড়ার সাথে সাথে পেটের চারপাশের পেশিতে ব্যথা করা

- পাইলস

- মাথা ব্যথা

- কোমর ব্যথা

- পেট ফাঁপা লাগা

- কোষ্ঠকাঠিন্য

- বদহজম ও বুক জ্বালাপোড়া করা

- অল্পতেই গরম লাগা কিংবা সামান্য গরম আবহাওয়াতেই অস্বস্তি বোধ করা

- পা কামড়ানো

- মাথা ঘুরানো

- হাত–পায়ে পানি আসা বা ফুলে যাওয়া

- প্রস্রাবের রাস্তায় ইনফেকশন হওয়া

- যোনিপথে ইনফেকশন হওয়া

- মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ পড়া

- তৈলাক্ত ত্বক ও ত্বকে দাগ পড়া

- চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া

এ ছাড়াও এই সপ্তাহে আপনার প্রথম দিকের সময়ের লক্ষণগুলো থাকতে পারে। যেমন—

- ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এসময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে

-বমি বমি ভাব ও বমি হওয়া

- অদ্ভুত জিনিস খাওয়ার ইচ্ছা হওয়া। যেমন: মাটি

- তীব্র ঘ্রাণশক্তি

- স্তনে ব্যথা

- স্তন থেকে তরল নিঃসৃত হওয়া

- সাদাস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া

- যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এমন হলে অবশ্যই একজন ডাক্তার দেখাবেন, কারণ এটা মারাত্মক জটিলতার লক্ষণ হতে পারে।

ID: 664

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভধারণের ৩৫ সপ্তাহে বাবার করণীয় কী কী?

Answer:

৩৫ সপ্তাহে বাবার করণীয়ঃ

\* যোনিপথের ম্যাসাজ করতে সাহায্য করুনঃ

এই সপ্তাহ থেকে শিশুর মা যোনিপথের বিশেষ ম্যাসাজ শুরু করবেন। এতে প্রসবের সময়ে এই জায়গাতে ছেঁড়া-ফাটা হওয়ার সম্ভাবনা কমতে পারে।এই ম্যাসাজ করতে আপনিও সহযোগিতা করতে পারেন।

ম্যাসাজ করতে যোনির ভেতরে দুই হাতের তর্জনী আঙুল ঢোকাবেন। ডানে-বামে কিংবা ইংরেজি U এর মতো প্যাটার্নে ম্যাসাজ করবেন। ম্যাসাজ করার আগে অবশ্যই হাত ধুয়ে নিবেন। আঙুলের নখ যাতে লম্বা না থাকে, সেদিকেও খেয়াল রাখবেন।

ম্যাসাজে সহায়তা করতে চাইলে দুজনের মধ্যে যথেষ্ট বোঝাপড়া থাকা গুরুত্বপূর্ণ। ঠিকভাবে ম্যাসাজ হচ্ছে কি না এবং শিশুর মায়ের ব্যথা কিংবা জ্বালাপোড়া হচ্ছে কি না, তা শিশুর মায়ের কাছ থেকে অবশ্যই জেনে নিবেন।

\* নবজাতকের ডাক্তারের ব্যাপারে খোঁজখবর নিনঃ

শিশুর জন্মের পর বিভিন্ন কারণে তাকে নিয়ে ডাক্তারের শরণাপন্ন হওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। সেক্ষেত্রে কোন হাসপাতাল কিংবা কোন ডাক্তারের তত্ত্বাবধানে থাকলে সবচেয়ে ভালো হবে, সেই বিষয়ে এখন থেকেই তথ্য জোগাড় করা শুরু করুন।

যেসব ডাক্তারকে দেখানোর সুযোগ আছে, তাদের কয়েকজনের ব্যাপারে খোঁজখবর নিন। তারা কোথায় বসেন, ছুটিতে গেলে কাকে দায়িত্ব দিয়ে যান, সিরিয়াল নেওয়ার ব্যবস্থা কী, কতদিন আগে থেকে সিরিয়াল দিতে হয়—এই বিষয়গুলো জানা থাকলে সিদ্ধান্ত নেয়া সহজ হবে।

যদি আপনার আত্মীয় অথবা বন্ধুদের মধ্যে কারও সম্প্রতি বাচ্চা হয়ে থাকে, তাহলে তাদের অভিজ্ঞতাও জেনে নিতে পারেন। সব জেনে দুজনে আলোচনা করে বিস্তারিত আলোচনা করে তারপর সিদ্ধান্ত নিন।

\* চেকআপে সাথে থাকার চেষ্টা করুনঃ

গর্ভাবস্থার শেষের দিকের চেকআপগুলো খুব গুরুত্বপূর্ণ। এসময়ে ডেলিভারির প্রস্তুতি, শিশুর জন্ম ও সম্ভাব্য নানান জটিলতা সংক্রান্ত গুরুত্বপূর্ণ আলোচনা করা হয়। তাই শেষের এই কয়েকটা চেকআপে শিশুর মাকে সঙ্গ দেওয়ার চেষ্টা করুন।

ID: 665

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভধারণের ৩৬তম সপ্তাহ করণীয় কী কী?

Answer:

গর্ভধারণের ৩৬তম সপ্তাহ করণীয়ঃ

\* আল্ট্রাসনোগ্রাম পরীক্ষা করার প্রস্তুতি নিনঃ

সবকিছু ঠিক থাকলে গর্ভকালীন ৩৬তম–৩৮তম সপ্তাহের মধ্যে আপনাকে শেষবারের মতো আলট্রাসনোগ্রাম পরীক্ষা করাতে হবে। ডাক্তারের নির্দেশনা অনুযায়ী পরীক্ষার অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিয়ে রাখুন।

\* নিয়মিত পেলভিক ফ্লোরের ব্যায়াম করা চালিয়ে যানঃ

যোনিপথের আশেপাশের মাংসপেশিগুলো শক্ত করার জন্য আপনি নিয়মিত পেলভিক ফ্লোর এক্সারসাইজ বা কেগেল ব্যায়াম করা চালিয়ে যান। কেননা এই পেশিগুলো দুর্বল হয়ে গেলে হাঁচি-কাশির সময় কয়েক ফোঁটা প্রস্রাব বেরিয়ে আসার সমস্যাসহ নানান জটিলতা দেখা দিতে পারে।

\* এক পাশে কাত হয়ে ঘুমানঃ

এ সপ্তাহেও ঘুমানোর সময়ে আপনার সুবিধামতো ডান অথবা বাম দিকে কাত হয়ে ঘুমাবেন। কারণ চিৎ হয়ে ঘুমালে শিশুর ক্ষতি হতে পারে।ঘুমের সময়ে সাপোর্ট দেয় এমন আরামদায়ক কয়েকটা বালিশ নিয়ে ঘুমাতে পারেন।

\* আয়রন-ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যানঃ

বিগত সপ্তাহগুলোর মতো এ সপ্তাহেও নিয়মিত আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যাবেন। এগুলো গর্ভের শিশুর সুস্থভাবে বেড়ে ওঠায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।পাশাপাশি আপনাকে মারাত্মক স্বাস্থ্য জটিলতা থেকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করতে পারে।

ID: 667

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: গর্ভধারণের ৩৬ সপ্তাহে মায়ের শরীরের কী কী পরিবর্তন হয়?

Answer:

৩৬ সপ্তাহে মায়ের শরীরের পরিবর্তনঃ

গর্ভের শিশু বেড়ে ওঠার কারণে আপনাকে অতিরিক্ত ওজন বহন করতে হচ্ছে। তাই এসময়ে ক্লান্ত লাগা খুব স্বাভাবিক।

\* আলট্রাসনোগ্রাম ও অন্যান্য পরীক্ষা-নিরীক্ষাঃ

সাধারণত গর্ভাবস্থার ৩৬তম–৩৮তম সপ্তাহের মধ্যে আপনাকে রক্ত পরীক্ষা, প্রস্রাব পরীক্ষা ও আলট্রাসনোগ্রাম পরীক্ষা করাতে হবে। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী এসব পরীক্ষার অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিয়ে রাখবেন।

এবারের আলট্রাসনোগ্রাম থেকে গর্ভের শিশুর অবস্থান, গর্ভফুলের অবস্থান, এমনিয়োটিক ফ্লুইড বা শিশুকে ঘিরে থাকা তরলের পরিমাণসহ অনেক কিছু জানা যাবে। অ্যাপয়েন্টমেন্টের তারিখ অনুযায়ী পরীক্ষা করানোর প্রয়োজনীয় প্রস্তুতি নিয়ে রাখুন।

\* স্তনের বোঁটায় ব্যথাঃ

শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করার পর প্রথম কয়েক সপ্তাহে স্তনের বোঁটায় ব্যথা করতে পারে। বুকের দুধ খাওয়াতে থাকলে সাধারণত ব্যথাটা ধীরে ধীরে চলে যায়।

ব্যথা কমানোর জন্য কয়েকটা কাজ করতে পারেন। প্রতিবার খাওয়ানো শেষে একটুখানি বুকের দুধ চেপে বের করে সেটা স্তনের বোঁটায় লাগাতে পারেন। স্তনের বোঁটা থেকে স্তনের বাকি অংশে ব্যথা ছড়ালে হালকা গরম সেঁক দিতে পারেন।

এসবের পাশাপাশি খেয়াল রাখবেন বুকের দুধ খাওয়ানোর সময়ে শিশুর মুখের ভেতর যেন শুধুমাত্র স্তনের বোঁটা না থাকে। শিশু মুখ বড় করে হা করে স্তনের বোঁটাসহ বোঁটার আশেপাশের কালো অংশও মুখের ভেতর নিলে স্তনের বোঁটায় ব্যথা হওয়ার সম্ভাবনা কমবে।

\* ঘর গোছগাছ করাঃ

এসময়ে এসে আপনার ক্লান্ত লাগা স্বাভাবিক। তবে এর মধ্যেই আপনার হঠাৎ করে গায়ে বেশ শক্তি আছে বলে মনে হতে পারে, পুরোদমে ঘর-বাড়ি গোছানোর ইচ্ছা জাগতে পারে।ছোট্টমণির জন্য কিনে রাখা জামাকাপড় এখনই ভাঁজ করতে হবে কিংবা অনেক বছর ধরে অগোছালো কোনো ড্রয়ার বা আলমারি এই মুহূর্তেই পরিষ্কার করতে হবে—এমন তাড়না অনুভব করতে পারেন।

অনেক হবু মা-ই এমন অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যান।নতুন শিশুকে স্বাগত জানানোর জন্য একটা স্বস্তির পরিবেশ সৃষ্টির ইচ্ছা থেকে এমন হতে পারে। আপনি একা একা অতিরিক্ত পরিশ্রম না করে ঘর গোছানোর কাজগুলো বাসার সবাই মিলে ভাগ করে নিতে পারেন।

\* গর্ভের শিশুকে ঘুরিয়ে মাথা নিচের দিকে আনাঃ

আপনার শিশু হয়তো ইতোমধ্যে তলপেটের গভীরে মাথা ঢুকিয়ে প্রসবের জন্য প্রস্তুত হয়ে আছে। তবে শিশুর মাথা যদি নিচের দিকে না থাকে, তাহলে ডাক্তার একটা বিশেষ পদ্ধতিতে শিশুর অবস্থান পরিবর্তন করার পরামর্শ দিতে পারেন। এই পদ্ধতিকে ডাক্তারি ভাষায় ‘এক্সটারনাল সেফালিক ভার্সন’ বলা হয়। সাধারণত ৩৭তম সপ্তাহ পূর্ণ হবার পর প্রয়োজনে এই পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়।

এই পদ্ধতির মাধ্যমে ডাক্তার পেটে বিশেষ পদ্ধতিতে আলতোভাবে চাপ দিয়ে গর্ভের শিশুকে ঘোরানোর চেষ্টা করেন। এভাবে শিশুর মাথা নিচে ও পশ্চাৎদেশ ওপরে—এমন অবস্থানে আনার চেষ্টা করা হয়। কারণ এটাই নরমাল ডেলিভারির জন্য সবচেয়ে সুবিধাজনক অবস্থান।এই বিশেষ পদ্ধতি প্রায় ৫০% ক্ষেত্রে সফল হয়।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

এ সপ্তাহে আপনার আরও যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো—

- পেট টান-টান বা শক্ত হওয়া। একে ব্র্যাক্সটন হিক্স কন্ট্র্যাকশনও বলা হয়।

- ঘুমের সমস্যা।

- স্ট্রেচ মার্ক বা ফাটা দাগ।

- দাঁতের মাড়ি ফুলে যাওয়া এবং মাড়ি থেকে রক্ত পড়া।

- পেটের আকার বাড়ার সাথে সাথে পেটের চারপাশের পেশিতে ব্যথা করা।

- পাইলস।

- মাথা ব্যথা।

- কোমর ব্যথা।

- পেট ফাঁপা লাগা।

- কোষ্ঠকাঠিন্য।

- বদহজম ও বুক জ্বালাপোড়া করা।

- অল্পতেই গরম লাগা কিংবা সামান্য গরম আবহাওয়াতেই অস্বস্তি বোধ করা।

- পা কামড়ানো।

- মাথা ঘুরানো।

- হাত–পায়ে পানি আসা বা ফুলে যাওয়া।

- প্রস্রাবের রাস্তায় ইনফেকশন হওয়া।

- যোনিপথে ইনফেকশন হওয়া।

- মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ পডে।

- তৈলাক্ত ত্বক ও ত্বকে দাগ পড়া।

- চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া।

এ ছাড়াও এই সপ্তাহে আপনার প্রথম দিকের সময়ের লক্ষণগুলো থাকতে পারে। যেমন—

- ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এসময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে।

- বমি বমি ভাব ও বমি হওয়া।

- অদ্ভুত জিনিস (যেমন: মাটি) খাওয়ার ইচ্ছা হও...

- তীব্র ঘ্রাণশক্তি।

-- স্তনে ব্যথা।

- স্তন থেকে তরল নিঃসৃত হওয়া।

- সাদাস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া।

- যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এমন হলে অবশ্যই একজন ডাক্তার দেখাবেন, কারণ এটা মারাত্মক জটিলতার লক্ষণ হতে পারে।

ID: 668

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভধারণের ৩৬ সপ্তাহে বাবার করণীয় কি?

Answer:

৩৬ সপ্তাহে বাবার করণীয়ঃ

\* রক্ত পরীক্ষা ও আলট্রাসনোগ্রামের কথা মনে করিয়ে দিনঃ

সবকিছু ঠিকঠাক থাকলে আগামী তিন সপ্তাহের মধ্যে শিশুর মাকে শেষবারের মতো রক্ত পরীক্ষা, প্রস্রাব পরীক্ষা ও আলট্রাসনোগ্রাম পরীক্ষা করাতে হবে।

ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী পরীক্ষাগুলোর অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিয়ে রাখার কথা মনে করিয়ে দিন। আগামী দিনগুলোতে, অর্থাৎ ৩৬তম সপ্তাহ থেকে প্রসবের আগ পর্যন্ত সপ্তাহে একবার করে সঙ্গীর চেকআপে যাওয়ার বিষয়টি মাথায় রাখুন।

\* শিশুর মায়ের মতো লক্ষণ আপনার মধ্যেও দেখা দিতে পারেঃ

বিস্ময়কর হলেও সত্যি, শিশুর মায়ের মতো হবু বাবাদের মধ্যেও গর্ভাবস্থার বিভিন্ন লক্ষণ দেখা দিতে পারে!ডাক্তারি ভাষায় একে ‘কুভাড সিনড্রোম’ বলা হয়। এসময়ে আপনার বমি ভাব, বমি, বুক জ্বালাপোড়া, কোমর ব্যথা ও গর্ভকালীন অন্যান্য লক্ষণ দেখা দিতে পারে।

গর্ভাবস্থার শেষ তিন মাসে এমনটা বেশি দেখা যায় এবং সাধারণত শিশুর জন্মের পর এসব লক্ষণ চলে যায়।

\* অফিস থেকে ছুটি নেওয়ার পরিকল্পনা ঠিক করুনঃ

আপনি হয়তো বাবা হিসেবে আপনার সন্তানের জন্মের সময়ে উপস্থিত থাকতে চান। জন্মের পর শিশুর ও শিশুর মায়ের সাথে বেশি করে সময় কাটাতে চান, তাদের দেখভাল করতে চান। ডেলিভারির সম্ভাব্য তারিখ মাথায় রেখে কাজ থেকে কোন সময়টায় ছুটি নিবেন সেটা এখনই ঠিক করে রাখুন।

কোন সময়ে ছুটি নিলে সবচেয়ে ভালো হয় সেই বিষয়ে শিশুর মায়ের সাথে আলোচনা করে সিদ্ধান্ত নিন। আপনি চাকুরীজীবী হয়ে থাকলে অফিসের ছুটির নিয়ম জেনে নিয়ে সেই অনুযায়ী ছুটির আবেদন করে রাখতে পারেন।

অফিসের নিয়ম অনুযায়ী ছুটির আবেদনের জন্য প্রয়োজনীয় কাগজপত্র এখন থেকেই সংগ্রহ করে রাখুন। ছুটির কমপক্ষে কতদিন আগে আবেদন জমা দিতে হবে, সেটা জেনে ক্যালেন্ডারে বসিয়ে ফেলুন, যেন এই বিষয়ে পরবর্তীতে কোনো সমস্যা না হয়।

ID: 669

Context: -1

Question: গর্ভধারণের ৩৭তম সপ্তাহে করনীয় কী কী?

Answer:

গর্ভধারণের ৩৭তম সপ্তাহে করনীয়ঃ

\* শিশুকে জন্মের পর অবশ্যই ভিটামিন কে ও বিসিজি টিকা দিনঃ

শিশুর জন্মের পর পর তাকে ভিটামিন কে ইনজেকশন দিতে হয়।সেই সাথে যক্ষ্মা বা টিবি রোগজনিত জটিলতা প্রতিরোধের জন্য এসময়ে বিসিজি টিকা দেওয়ার ব্যবস্থা করবেন।

\* নিয়মিত মাছ খাওয়া চালিয়ে যানঃ

গর্ভাবস্থায় মা নিয়মিত মাছ খেলে শিশুর ব্রেইনের বিকাশ ভালো হয়, আইকিউ বাড়ে, কথাবার্তায় পটু হয়।তাই সপ্তাহে অন্তত ২৮০ গ্রামের মতো মাছ খাওয়ার চেষ্টা করবেন। এর মধ্যে অর্ধেক পরিমাণ তৈলাক্ত মাছ খাবেন।যেমন: ইলিশ, চাপিলা, ও পুঁটি। শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সময়েও এভাবে মাছ খাওয়া চালিয়ে যাবেন।

\* এক পাশে কাত হয়ে ঘুমানঃ

এ সপ্তাহেও ঘুমানোর সময়ে আপনার সুবিধামতো ডান অথবা বাম দিকে কাত হয়ে ঘুমাবেন। কারণ চিৎ হয়ে ঘুমালে শিশুর ক্ষতি হতে পারে।ঘুমের সময়ে সাপোর্ট দেয় এমন আরামদায়ক কয়েকটা বালিশ নিয়ে ঘুমাতে পারেন।

\* আয়রন-ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যানঃ

বিগত সপ্তাহগুলোর মতো এ সপ্তাহেও নিয়মিত আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যাবেন। এগুলো গর্ভের শিশুর সুস্থভাবে বেড়ে ওঠায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।পাশাপাশি আপনাকে মারাত্মক স্বাস্থ্য জটিলতা থেকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করতে পারে।

ID: 671

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: গর্ভধারণের ৩৭ সপ্তাহে মায়ের শরীরের কী কী পরিবর্তন হয়?

Answer:

৩৭ সপ্তাহে মায়ের শরীরের পরিবর্তনঃ

\* প্রসবের পরের যোনিপথের স্রাবঃ

প্রসবের পর কয়েক সপ্তাহ আপনার যোনিপথ দিয়ে বিশেষ এক ধরনের স্রাব যাবে।প্রথমদিকে সাধারণত বেশ ভারী রক্তস্রাব যায়।[এসময়ে ভালো শোষণ ক্ষমতার স্যানিটারি ন্যাপকিন বা ম্যাটারনিটি প্যাড ব্যবহার করতে হয়, যা এখনই সংগ্রহ করে রাখতে পারেন।

সময়ের সাথে সাথে প্রসব-পরবর্তী রক্তস্রাবের পরিমাণ কমতে থাকে। রঙও বাদামী হতে থাকে। সাধারণত ৬ থেকে ৮ সপ্তাহের মধ্যে এই স্রাব যাওয়া বন্ধ হয়ে যায়।[তবে যদি ভারি রক্তপাত হয়, যেমন ঘন্টায় দুইটা করে প্যাড ভিজে যাচ্ছে, তাহলে দ্রুত হাসপাতালে যাবেন।

\* শিশুর জন্মের পর ভিটামিন কেঃ

ভিটামিন কে আমাদের শরীরে রক্ত জমাট বাধতে সাহায্য করে। কিন্তু নবজাতক শিশুর শরীরে ভিটামিন কে এর মাত্রা কম থাকে। ভিটামিন কে এর অভাব হলে নবজাতক শিশুর মারাত্মক রক্তক্ষরণ হতে পারে।তাই জন্মের পর পর নবজাতক শিশুকে ভিটামিন কে ইনজেকশন দিতে হয়।

ভিটামিন কে শিশুর রক্তক্ষরণের সম্ভাবনা অনেকখানি কমিয়ে আনতে পারে।তাই আপনার শিশুকে জন্মের পর পর ভিটামিন কে দেয়া নিশ্চিত করুন। কখনো কখনো ইনজেকশনের বদলে মুখে খাওয়ার ভিটামিন কে দেওয়া হতে পারে।

\* শিশুর বিসিজি টিকাঃ

জন্মের পর শিশুকে বিসিজি টিকা দেওয়ার ব্যবস্থা করুন। বিসিজি টিকা যক্ষ্মা রোগজনিত জটিলতা থেকে সুরক্ষা দেয়।সাধারণত জন্মের পর পর ১ ডোজ বিসিজি টিকা নিতে হয়। তাই জন্মের পর ছোট্টমণির বিসিজি টিকা নেওয়া যেন বাদ না পড়ে সেদিকে খেয়াল রাখুন। সরকারি হাসপাতালে সাধারণত বিনামূল্যে এই টিকা দেওয়ার ব্যবস্থা থাকে।

ডেলিভারির পর পর আপনার শরীরটা হয়তো ক্লান্ত থাকবে, এই কথাটা মাথায় না-ও থাকতে পারে। তাই এখনই শিশুর বাবাকে ব্যাপারটা জানিয়ে রাখতে পারেন। তিনি ছোট্টমণিকে জন্মের পর পর বিসিজি টিকা আর ভিটামিন কে ইনজেকশন দেওয়ানোর ব্যবস্থা করতে পারবেন।

\* গর্ভকালীন চেকআপঃ

আপনাকে এখন প্রতি সপ্তাহে একবার করে চেকআপে যেতে হবে। তবে গর্ভাবস্থায় কোনো জটিলতা না থাকলে ডাক্তার আপনাকে এর চেয়ে কম ঘন ঘন চেকআপ করাতে বলতে পারেন

চেকআপের শিডিউলটা জেনে নিয়ে পরবর্তী চেকআপের জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট করে ফেলুন। চেকআপে যাওয়ার সময়ে প্রয়োজনীয় সব কাগজ, প্রেসক্রিপশন ও পরীক্ষা-নিরীক্ষার রিপোর্ট নিতে ভুলবেন না।

\* প্রসব-পরবর্তী কোষ্ঠকাঠিন্য ও পাইলসঃ

প্রসবের পর আপনার কয়েকদিন পায়খানা না-ও হতে পারে। এসময়ে যেন কোষ্ঠকাঠিন্য না হয়, সেজন্য বেশি বেশি ফাইবার বা আঁশসমৃদ্ধ খাবার ও প্রচুর পানি খাবেন। দিনে কিছুক্ষণ হাঁটাহাঁটি করলেও সেটা কোষ্ঠকাঠিন্য কমাতে সাহায্য করতে পারে।

আপনার যদি সেলাই দেওয়া থাকে, তাহলে পায়খানা করার সময়ে কয়েকটা পরিষ্কার টিস্যু একসাথে ভাঁজ করে প্যাডের মতো বানিয়ে সেলাইয়ের জায়গার ওপরে ধরতে পারেন। এতে আরাম লাগতে পারে।

প্রসবের পর কোষ্ঠকাঠিন্যের পাশাপাশি পাইলস হওয়াও খুব পরিচিত সমস্যা। তবে এটা সাধারণত কয়েকদিনের মধ্যে দূর হয়ে যায়।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

এ সপ্তাহে আপনার আরও যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো—

- পেট টান-টান বা শক্ত হওয়া। একে ব্র্যাক্সটন হিক্স কন্ট্র্যাকশনও বলা হয়।

- ঘুমের সমস্যা।

- স্ট্রেচ মার্ক বা ফাটা দাগ।

- দাঁতের মাড়ি ফুলে যাওয়া এবং মাড়ি থেকে রক্ত পড়া।

- পেটের আকার বাড়ার সাথে সাথে পেটের চারপাশের পেশিতে ব্যথা করা।

- পাইলস।

- মাথা ব্যথা।

- কোমর ব্যথা।

- পেট ফাঁপা লাগা।

- কোষ্ঠকাঠিন্য।

- বদহজম ও বুক জ্বালাপোড়া করা।

- অল্পতেই গরম লাগা কিংবা সামান্য গরম আবহাওয়াতেই অস্বস্তি বোধ করা।

- পা কামড়ানো।

- মাথা ঘুরানো।

- হাত–পায়ে পানি আসা বা ফুলে যাওয়া।

- প্রস্রাবের রাস্তায় ইনফেকশন হওয়া।

- যোনিপথে ইনফেকশন হওয়া।

- মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ পড়া।

- তৈলাক্ত ত্বক ও ত্বকে দাগ পড়া।

- চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া।

এ ছাড়াও এই সপ্তাহে আপনার প্রথম দিকের সময়ের লক্ষণগুলো থাকতে পারে। যেমন—

- ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এসময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে।

- বমি বমি ভাব ও বমি হওয়া।

- অদ্ভুত জিনিস (যেমন: মাটি) খাওয়ার ইচ্ছা হওয়া।

- তীব্র ঘ্রাণশক্তি।

- স্তনে ব্যথা।

- স্তন থেকে তরল নিঃসৃত হওয়া।

- সাদাস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া।

- যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এমন হলে অবশ্যই একজন ডাক্তার দেখাবেন, কারণ এটা মারাত্মক জটিলতার লক্ষণ হতে পারে।

ID: 672

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভধারণের ৩৭ সপ্তাহে বাবার করণীয় কী কী?

Answer:

৩৭ সপ্তাহে বাবার করণীয়ঃ

ডেলিভারির সময় একেবারেই কাছে চলে এসেছে! এখন আমরা ডেলিভারি সংক্রান্ত তথ্যের পাশাপাশি শিশুর জন্মের পর পর কোন কাজগুলো গুরুত্বপূর্ণ, সেটাও তুলে ধরছি। এতে আপনি ডেলিভারির পর থেকেই নতুন শিশু ও শিশুর মায়ের যত্ন নিতে পারবেন।

\* প্রসবকালীন সময়ে শিশুর মায়ের পাশে থাকুনঃ

প্রসবকালীন সময়ে শিশুর মায়ের পাশে থেকে তাকে পুরোটা সময় জুড়ে সাপোর্ট দেওয়ার চেষ্টা করবেন। সেই সময়ের ব্যথা ও কষ্ট থেকে মনোযোগ সরিয়ে নেওয়ার উপায়গুলো এখনই ভেবে রাখুন।

তাকে বেশি বেশি মানসিক উৎসাহ দেওয়ার চেষ্টা করবেন। তার জন্য হালকা ঠাণ্ডা পানি ও কিছু নাস্তা সাথে রাখতে পারেন। তাকে বাথরুমে যাওয়ার কথা মনে করিয়ে দিতে পারেন। পাশাপাশি তাকে সাহস ও ভরসা দেওয়ার চেষ্টা করবেন।

\* শিশুর মায়ের সমস্যাগুলো ডাক্তারের কাছে তুলে ধরার চেষ্টা করুনঃ

প্রসবকালীন সময়ে শিশুর মায়ের নানান ধরনের সমস্যা হতে পারে। তার পাশে থেকে সেগুলো বোঝার এবং জানার চেষ্টা করুন। ডাক্তারকে সেগুলো সম্পর্কে অবহিত করুন। কেননা ব্যথা ও অস্বস্তির কারণে অনেক কিছুই হয়তো শিশুর মায়ের বলতে খেয়াল থাকবে না।

\* শিশুকে ভিটামিন কে ও বিসিজি টিকা দেওয়া নিশ্চিত করুনঃ

জন্মের পর পর শিশুকে ভিটামিন কে ইনজেকশন ও বিসিজি টিকা দেওয়া জরুরি।ডেলিভারির পর হাসপাতাল থেকে বাড়ি ফেরার আগে এগুলো শিশুকে দেয়া হয়, সেদিকে খেয়াল রাখবেন।

ভিটামিন কে রক্ত জমাট বাঁধতে সাহায্য করে। মারাত্মক কোনো রক্তক্ষরণের সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়।কখনো কখনো ইনজেকশনের বদলে মুখে খাওয়ার ভিটামিন কে দেওয়া হতে পারে।

বিসিজি টিকা যক্ষ্মা রোগজনিত জটিলতা থেকে সুরক্ষা দেয়।[সাধারণত জন্মের পর পর এক ডোজ বিসিজি টিকা নেওয়াই যথেষ্ট। সরকারি হাসপাতালে সাধারণত বিনামূল্যে এই টিকা দেওয়ার ব্যবস্থা থাকে।

\* শিশুর জন্মের সুসংবাদ সবাইকে কীভাবে জানাবেন সেটা ঠিক করে রাখুনঃ

শিশুর জন্মের পর পর আপনি হয়তো অনেকগুলো গুরুত্বপূর্ণ কাজে ব্যস্ত হয়ে যাবেন। তাই শিশুর জন্মের সংবাদ জানানোর দায়িত্বটা কাকে দেওয়া যায় সেটা আগেই পরিকল্পনা করে রাখুন।

হতে পারে যে আপনি শিশুর জন্মের সাথে সাথে কয়েকজন কাছের মানুষকে সংবাদটা জানালেন। তখন তারা পরিবারের অন্য সদস্য ও কাছের বন্ধুদের সার্কেলে খবরটা জানিয়ে দিতে পারবেন।

শিশুর মাকেও জিজ্ঞাসা করে রাখুন যে তিনি প্রথমে কাদের সুসংবাদটা জানাতে চান এবং সবাইকে জানানোর দায়িত্ব কাকে দিতে চান। প্রসবের পর শিশুর মা হয়তো পরিশ্রান্ত থাকবেন। তখন আপনিই তার নির্বাচিত মানুষগুলোর কাছে সংবাদটা পৌঁছে দিতে পারবেন।

ID: 673

Context: -1

Question: গর্ভধারণের ৩৮তম সপ্তাহে করনীয় কী কী?

Answer:

গর্ভধারণের ৩৮তম সপ্তাহে করনীয়ঃ

\* বুকের দুধ খাওয়ানোর সঠিক নিয়ম শিখুনঃ

সঠিকভাবে বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য শিশুর মাথা ও শরীর সোজা এক লাইনে রাখবেন। ছোট্ট সোনামণিকে এমনভাবে রাখবেন যাতে তার নাক আপনার স্তনের বোঁটা বরাবর থাকে, আর তার ঠোঁটের সাথে আপনার স্তনের বোঁটার ঘষা লাগে। এভাবে শিশু নিজেই মুখ হা করে খুলে বুকের দুধ খেতে শুরু করবে। আপনি নিজে থেকে শিশুর মুখের ভেতরে স্তনের বোঁটা ঢুকিয়ে দিবেন না।

\* প্রতি সপ্তাহে চেকআপে যানঃ

গর্ভাবস্থার এসময়টায় সাধারণত প্রতি সপ্তাহে একবার করে চেকআপে যেতে হয়। প্রসবের আগ পর্যন্ত এভাবে চেকআপে যাওয়া চালিয়ে যেতে হবে। তবে গর্ভাবস্থায় কোনো জটিলতা না থাকলে ডাক্তার আপনাকে এর চেয়ে কম ঘন ঘন চেকআপ করাতে বলতে পারেন।

\* এক পাশে কাত হয়ে ঘুমানঃ

এ সপ্তাহেও ঘুমানোর সময়ে আপনার সুবিধামতো ডান অথবা বাম দিকে কাত হয়ে ঘুমাবেন। কারণ চিৎ হয়ে ঘুমালে শিশুর ক্ষতি হতে পারে।ঘুমের সময়ে সাপোর্ট দেয় এমন আরামদায়ক কয়েকটা বালিশ নিয়ে ঘুমাতে পারেন।

\* আয়রন-ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যানঃ

বিগত সপ্তাহগুলোর মতো এ সপ্তাহেও নিয়মিত আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যাবেন। এগুলো গর্ভের শিশুর সুস্থভাবে বেড়ে ওঠায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।পাশাপাশি আপনাকে মারাত্মক স্বাস্থ্য জটিলতা থেকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করতে পারে।

ID: 675

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: গর্ভধারণের ৩৮ সপ্তাহে মায়ের শরীরের কী কী পরিবর্তন হয় ও করণীয় কী?

Answer:

৩৮ সপ্তাহে মায়ের শরীরের পরিবর্তনঃ

শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো নিয়ে আপনার আগেভাগে যত বেশি জানাশোনা থাকবে, ততই ভালো। বিশেষ করে যদি শিশুর জন্ম হওয়ার আগের এই সময়টায় সঠিক নিয়ম ও টিপসগুলো জেনে নেন, তাহলে জন্মের পর ছোট্টমণিকে দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারটা অনেকখানি সহজ হয়ে আসবে।

\* বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করাঃ

শিশু জন্মের পর প্রথম কয়েকদিন আপনার কাছ থেকে যেই বুকের দুধ পাবে, সেটাকে বলে শালদুধ।শালদুধ সাধারণত সোনালি-হলুদ রঙের হয় এবং বেশ ঘন হয়। এই ঘন দুধে পুষ্টি উপাদানের ঘনত্বও বেশি। তাই প্রতিবার খাওয়ানোর সময়ে পরিমাণটা যদি খুব বেশি না-ও হয়, তবুও এখান থেকেই ছোট্টমণির পুষ্টির চাহিদা পূরণ হয়ে যাবে।

কয়েকদিন পর স্তনে শালদুধের পরিবর্তে আরেকটু পাতলা দুধ তৈরি হবে। পরিমাণে বেশি দুধ আসবে।শিশু যত বেশি দুধ পান করবে, মায়ের শরীর তত বেশি করে দুধ তৈরি করতে থাকবে। এভাবে মায়ের শরীর শিশুর চাহিদা পূরণ করতে নিজেকে প্রস্তুত রাখে।

\* শিশু পর্যাপ্ত দুধ পাচ্ছে কি না বোঝার উপায়ঃ

জন্মের পর শিশু ঠিকমতো বুকের দুধ পাচ্ছে কি না সেটা বোঝার একটা সহজ উপায় হলো তার ভেজা ন্যাপি বা ডায়াপার গোণা। শিশু জন্মের পর প্রথম ৪৮ ঘন্টায় দিনে মাত্র ১–২টা করে ন্যাপি ভেজাবে।সময়ের সাথে সে আরও ঘন ঘন ন্যাপি বা ডায়াপার ভেজানো শুরু করবে।

জন্মের ষষ্ঠ দিন থেকে শিশু প্রতি ২৪ ঘন্টায় অন্তত ৬টা ন্যাপি ভেজানো স্বাভাবিক।এর চেয়ে কম ন্যাপি ভেজানোর অর্থ হয়তো শিশু ঠিকমতো বুকের দুধ পাচ্ছে না। কাঁথা ব্যবহার করলে কয়বার কাঁথা ভিজছে সেটা হিসাব করতে পারেন।

\* সাঁতার কাটাঃ

গর্ভাবস্থায় ওজন বৃদ্ধি ও পেট বড় হওয়ার কারণে সাধারণ চলাফেরা ও ভারসাম্যে যে সমস্যা হয়, পানিতে সাঁতার কাটার সময়ে সেই সমস্যা থাকে না। বরং শরীর হালকা লাগে। তাই আপনি হয়তো সাঁতার বেশ উপভোগ করবেন। সুযোগ থাকলে তাই এখন নিয়মিত ব্যায়াম হিসেবে সাঁতার কাটতে পারেন।

\* গর্ভকালীন চেকআপঃ

গর্ভাবস্থার শেষের দিকে সাধারণ যাতায়াতও বেশ কষ্টকর হয়ে ওঠে। এরপরেও শিডিউল অনুযায়ী সবগুলো চেকআপে যাওয়ার চেষ্টা করবেন। আপনাকে এখন প্রতি সপ্তাহে একবার করে চেকআপে যেতে হবে। তবে গর্ভাবস্থায় কোন জটিলতা না থাকলে ডাক্তার আপনাকে এর চেয়ে কম ঘন ঘন চেকআপ করাতে বলতে পারেন।

চেকআপের শিডিউলটা জেনে নিয়ে পরবর্তী চেকআপের জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট করে ফেলুন। গত চেকআপে কোনো পরীক্ষা করিয়ে থাকলে সেগুলোর রিপোর্টসহ প্রয়োজনীয় কাগজপত্র সাথে নিয়ে যাবেন।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

এ সপ্তাহে আপনার আরও যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো—

- পেট টান-টান বা শক্ত হওয়া। একে ব্র্যাক্সটন হিক্স কন্ট্র্যাকশনও বলা হয়।

- ঘুমের সমস্যা।

- স্ট্রেচ মার্ক বা ফাটা দাগ।

- দাঁতের মাড়ি ফুলে যাওয়া এবং মাড়ি থেকে রক্ত পড়া।

- পেটের আকার বাড়ার সাথে সাথে পেটের চারপাশের পেশিতে ব্যথা করা।

- পাইলস।

- মাথা ব্যথা।

- কোমর ব্যথা।

- পেট ফাঁপা লাগা।

- কোষ্ঠকাঠিন্য।

- বদহজম ও বুক জ্বালাপোড়া করা।

- অল্পতেই গরম লাগা কিংবা সামান্য গরম আবহাওয়াতেই অস্বস্তি বোধ করা।

- পা কামড়ানো।

- মাথা ঘুরানো।

- হাত–পায়ে পানি আসা বা ফুলে যাওয়া।

- প্রস্রাবের রাস্তায় ইনফেকশন হওয়া।

- যোনিপথে ইনফেকশন হওয়া।

- মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ পড়া।

- তৈলাক্ত ত্বক ও ত্বকে দাগ পড়া।

- চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া।

এ ছাড়াও এই সপ্তাহে আপনার প্রথম দিকের সময়ের লক্ষণগুলো থাকতে পারে। যেমন—

- ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এসময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে।

- বমি বমি ভাব ও বমি হওয়া।

- অদ্ভুত জিনিস খাওয়ার ইচ্ছা হওয়া। যেমন: মাটি।

- তীব্র ঘ্রাণশক্তি।

- স্তনে ব্যথা।

- স্তন থেকে তরল নিঃসৃত হওয়া।

- সাদাস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া।

- যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এমন হলে অবশ্যই একজন ডাক্তার দেখাবেন, কারণ এটা মারাত্মক জটিলতার লক্ষণ হতে পারে।

ID: 676

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভধারণের ৩৮ সপ্তাহে বাবার করণীয় কি কি?

Answer:

৩৮ সপ্তাহে বাবার করণীয় ঃ

ডেলিভারির সময় একেবারেই কাছে চলে এসেছে! এখন আমরা ডেলিভারি সংক্রান্ত তথ্যের পাশাপাশি শিশুর জন্মের পর পর কোন কাজগুলো গুরুত্বপূর্ণ, সেটাও তুলে ধরছি। এতে আপনি ডেলিভারির পর থেকেই নতুন শিশু ও শিশুর মায়ের যত্ন নিতে পারবেন।

\* ইমারজেন্সির জন্য প্রস্তুত থাকুনঃ

গর্ভাবস্থার বিপদচিহ্ন ও করণীয়গুলো জেনে রাখা জরুরি। যোনিপথে রক্তপাত বা বাচ্চার নড়াচড়া কমে যাওয়ার মতো জরুরি অবস্থা সৃষ্টি হলে শিশুর মাকে দেরি না করে ডাক্তারের কাছে নেওয়ার প্রয়োজন হবে। এমন অবস্থায় কোন হাসপাতালে বা ডাক্তারের কাছে যাবেন সেটা নিয়ে আলোচনা করে আগেভাগে সিদ্ধান্ত নিয়ে রাখুন।

যানবাহনের বিষয়টাও ঠিক করে রাখুন। গাড়িচালকের ফোন নাম্বার ও দুই-একটা অ্যাম্বুলেন্সের নাম্বার আগে থেকেই দুজনের ফোনে সেভ করে রাখুন।

এসব ইমারজেন্সির জন্য আলাদাভাবে ঘরের একটা জায়গায় টাকা জমিয়ে রাখতে পারেন, যেন প্রয়োজনের সময়ে ব্যাংক কিংবা মোবাইল থেকে তোলার ঝামেলা না থাকে। এ ছাড়া শিশুর মায়ের সাথে কথা বলে চিকিৎসার কাগজগুলো সময়ে সময়ে একটা নির্দিষ্ট জায়গায় গুছিয়ে রাখতে পারেন। এতে জরুরি অবস্থায় তাৎক্ষণিকভাবে হাসপাতালের উদ্দেশ্যে বেরিয়ে পড়তে পারবেন।

\* বাকি সন্তানদের দেখে রাখার ব্যবস্থা করুনঃ

আপনাদের নিশ্চয়ই ডেলিভারি কোথায় হবে, কীভাবে হবে, সিজার হবে না নরমাল ডেলিভারি হবে, হাসপাতালে কতদিন থাকতে হবে—এসব বিষয়ে ইতোমধ্যে ভালো একটা ধারণা তৈরি হয়েছে।

সেই সময়ে বাসায় আপনাদের আরও বাচ্চা-কাচ্চা, আপনাদের ওপর নির্ভরশীল বয়স্ক মানুষ কিংবা পোষা প্রাণী থাকলে তাদের দেখভালের দায়িত্ব কার কাছে থাকবে, সেই ব্যাপারেও এখনই চিন্তাভাবনা শুরু করুন। আপনজনদের মধ্যে নিরাপদ ও দায়িত্বশীল কয়েকজনের মাঝে এই দেখভালের দায়িত্ব ভাগ করে দেওয়ার চেষ্টা করতে পারেন।

\* শিশু ঠিকমতো দুধ পাচ্ছে কি না বোঝার উপায় শিখে রাখুনঃ

জন্মের পর শিশু ঠিকমতো বুকের দুধ পাচ্ছে কি না সেটা বোঝার একটা সহজ উপায় হলো তার ভেজা ন্যাপি বা ডায়াপার গোণা। জন্মের ষষ্ঠ দিন থেকে শিশু প্রতি ২৪ ঘন্টায় অন্তত ৬টা ন্যাপি ভেজানো স্বাভাবিক। রুমাল বা কাঁথা ব্যবহার করলে কয়বার সেগুলো ভিজছে সেটা হিসাব করতে পারেন।

শিশু কোন বয়সে কয়টা করে ন্যাপি ভেজানোর কথা, ন্যাপির সংখ্যা কম হলে বা ঠিকমতো দুধ না পেলে করণীয় কী—এমন গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নের উত্তর এখন থেকেই জেনে রাখুন।

\* আশেপাশে কোনো সুইমিং পুল আছে কি না খোঁজ নিনঃ

এসময়ে সাঁতার কাটা শিশুর মায়ের জন্য খুবই ভালো ব্যায়াম। আপনাদের বাসা কিংবা কর্মক্ষেত্র থেকে সুবিধাজনক দূরত্বে এমন কোনো সুইমিং পুল আছে কি না যেখানে শিশুর মা স্বাচ্ছন্দ্যে সাঁতার কাটতে পারবেন, সেই ব্যাপারে খোঁজ নিতে পারেন।

সম্ভব হলে দুজনে একসাথে সাঁতার কাটতে পারেন। এতে দুজনেরই স্বাস্থ্যের উপকার হবে। পাশাপাশি একত্রে কিছু সুন্দর সময় কাটানো হবে। সাঁতারও হয়তো বেশি উপভোগ্য হয়ে উঠবে।

ID: 677

Context: -1

Question: গর্ভধারণের ৩৯তম সপ্তাহে কি কি করণীয়?

Answer:

গর্ভধারণের ৩৯তম সপ্তাহে করণীয়ঃ

\* প্রসব-পরবর্তী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ঠিক করে ফেলুনঃ

প্রসবের পর শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ালেও, এমনকি মাসিক শুরু না হলেও আবারও গর্ভধারণ করে ফেলার সম্ভাবনা থাকে। তাই প্রসব-পরবর্তী সময়ে জন্মনিয়ন্ত্রণের জন্য উপযুক্ত পদ্ধতি ব্যবহার করা গুরুত্বপূর্ণ।

\* এক পাশে কাত হয়ে ঘুমানঃ

এ সপ্তাহেও ঘুমানোর সময়ে আপনার সুবিধামতো ডান অথবা বাম দিকে কাত হয়ে ঘুমাবেন। কারণ চিৎ হয়ে ঘুমালে শিশুর ক্ষতি হতে পারে। ঘুমের সময়ে সাপোর্ট দেয় এমন আরামদায়ক কয়েকটা বালিশ নিয়ে ঘুমাতে পারেন।

\* আয়রন-ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যানঃ

বিগত সপ্তাহগুলোর মতো এ সপ্তাহেও নিয়মিত আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যাবেন। এগুলো গর্ভের শিশুর সুস্থভাবে বেড়ে ওঠায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। পাশাপাশি আপনাকে মারাত্মক স্বাস্থ্য জটিলতা থেকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করতে পারে।

ID: 679

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: গর্ভধারণের ৩৯ সপ্তাহে মায়ের শরীরে কি কি পরিবর্তন হয়?

Answer:

৩৯ সপ্তাহে মায়ের শরীরেঃ

৩৯ সপ্তাহটা পার হলে আপনার প্রেগন্যান্সিকে ফুল টার্ম প্রেগন্যান্সি হিসেবে বিবেচনা করা হবে।এর অর্থ হলো শিশু পরিপূর্ণভাবে বেড়ে ওঠার জন্য গর্ভের ভেতরে পর্যাপ্ত সময় পেয়েছে।

\* ডেলিভারির জন্য শিশুর উপযুক্ত অবস্থানঃ

আপনার শিশু হয়তো বাইরের পৃথিবীতে আসার জন্য একেবারে মুখিয়ে আছে! খুব সম্ভবত সে এখন প্রসবের রাস্তার দিকে মাথা দিয়ে আছে। এসময়ে বেশিরভাগ শিশু মাথা নিচের দিকে রেখে মায়ের কোমরের দিকে মুখ ঘুরিয়ে থাকে, যা ডেলিভারির জন্য সবচেয়ে উপযোগী অবস্থান।

শিশুর মাথা তলপেটের দিকে ঢুকে যাওয়ার ঘটনাকে ডাক্তারি ভাষায় ‘এঙ্গেইজমেন্ট’ বলে। এর ফলে আপনার পেট আগের চেয়ে আকারে কিছুটা ছোটো হয়ে যেতে পারে।

\* প্রসবের পর পিরিয়ড শুরু হওয়াঃ

ডেলিভারির পর পিরিয়ড শুরু হতে একেকজনের একেকরকম সময় লাগে। তাই আপনার ঠিক কতদিন পর পিরিয়ড শুরু হবে, সেটা নির্দিষ্ট করে বলা কঠিন। শিশুকে যদি নিয়মিত বুকের দুধ খাওয়ান, তাহলে যতদিন বুকের দুধ খাওয়াবেন, ততদিন পিরিয়ড বন্ধ থাকতে পারে। আর যদি শিশুকে বুকের দুধ না খাওয়ান, তাহলে ডেলিভারির ৬–৮ সপ্তাহের মধ্যেই পিরিয়ড শুরু হয়ে যেতে পারে।

\* ডেলিভারির পর আবারও মা হওয়াঃ

ডেলিভারির মাত্র ৩ সপ্তাহের মধ্যে আবারও গর্ভবতী হওয়া সম্ভব, যদিও এমন হওয়ার সম্ভাবনা খুব কম। প্রসবের পর শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ালেও, এমনকি মাসিক শুরু না হলেও, গর্ভধারণের একটা সম্ভাবনা থাকে। তাই ডেলিভারির পর ৩ সপ্তাহের মধ্যে জন্মনিয়ন্ত্রণের জন্য উপযুক্ত পদ্ধতি ব্যবহার করার পরামর্শ দেওয়া হয়।

শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ালে কম্বাইন্ড জন্মনিয়ন্ত্রণ পিল ব্যবহারের আগে সাধারণত অন্তত ৬ সপ্তাহ অপেক্ষা করতে হয়। তবে ডেলিভারির পর যেকোনো সময়ে কাঠি পদ্ধতি বা ইমপ্ল্যান্ট, জন্মনিয়ন্ত্রক ইনজেকশন, মিনি পিল অথবা আপনার সঙ্গীর জন্য কনডম বেছে নিতে পারেন।

এই পদ্ধতিগুলো সঠিক নিয়মে ব্যবহার করতে পারলে খুবই কার্যকর। এর মধ্যে ইমপ্ল্যান্ট, ইনজেকশন, কম্বাইন্ড পিল ও মিনি পিল ৯৯% এর চেয়েও বেশি কার্যকর। আর সঠিক ব্যবহারে কনডম ৯৮% সুরক্ষা দিতে পারবে।ডেলিভারির পর জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি সম্পর্কে চেকআপের সময়ে ডাক্তারের কাছ থেকে বিস্তারিত জেনে নিন।

\* পরিকল্পিত সিজারিয়ান সেকশনঃ

ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী যদি আগে থেকে সিজার করানোর পরিকল্পনা থাকে, তাহলে সম্ভবত গর্ভাবস্থার অন্তত ৩৯তম সপ্তাহ পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে। অর্থাৎ আগামী সপ্তাহে সিজার করার তারিখ হতে পারে। ৩৯তম সপ্তাহ পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হয় কারণ শিশুর ফুসফুস এই সময়টুকু কাজে লাগিয়ে পুরোপুরি বেড়ে ওঠার সুযোগ পায়।

\* গর্ভকালীন চেকআপঃ

প্রেগন্যান্সি সাধারণত ৪০ সপ্তাহ ধরে চলে। তবে বেশিরভাগ নারী ডেলিভারির সম্ভাব্য তারিখের ১ সপ্তাহ আগে কিংবা পরে সন্তান জন্মদান করেন। শেষের এই সময়টায় আপনার ও শিশুর সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে শিডিউল অনুযায়ী চেকআপে যাওয়া জরুরি।সাধারণত এই পর্যায়ে প্রতি সপ্তাহে চেকআপে যেতে বলা হয়। আপনারও এমন শিডিউল হলে এই সপ্তাহে চেকআপ করানোর ব্যবস্থা করে ফেলুন।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

এ সপ্তাহে আপনার আরও যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো—

\* পেট টান-টান বা শক্ত হওয়া। একে ব্র্যাক্সটন হিক্স কন্ট্র্যাকশনও বলা হয়।

\* ঘুমের সমস্যা

\* স্ট্রেচ মার্ক বা ফাটা দাগ

\* দাঁতের মাড়ি ফুলে যাওয়া এবং মাড়ি থেকে রক্ত পড়া

\* পেটের আকার বাড়ার সাথে সাথে পেটের চারপাশের পেশিতে ব্যথা করা

\* পাইলস

\* মাথা ব্যথা

\* কোমর ব্যথা

\* পেট ফাঁপা লাগা

\* কোষ্ঠকাঠিন্য

\* বদহজম ও বুক জ্বালাপোড়া করা

\* অল্পতেই গরম লাগা কিংবা সামান্য গরম আবহাওয়াতেই অস্বস্তি বোধ করা

\* পা কামড়ানো

\* মাথা ঘুরানো

\* হাত–পায়ে পানি আসা বা ফুলে যাওয়া

\* প্রস্রাবের রাস্তায় ইনফেকশন হওয়া

\* যোনিপথে ইনফেকশন হওয়া

\* মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ পড়া

\* তৈলাক্ত ত্বক ও ত্বকে দাগ পড়া

\*চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া

এ ছাড়াও এই সপ্তাহে আপনার প্রথম দিকের সময়ের লক্ষণগুলো থাকতে পারে। যেমন—

\* ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এসময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা \* দেখা দিতে পারে।

\* বমি বমি ভাব ও বমি হওয়া

\* অদ্ভুত জিনিস খাওয়ার ইচ্ছা হওয়া। যেমন: মাটি

\* তীব্র ঘ্রাণশক্তি

\* স্তনে ব্যথা

\* স্তন থেকে তরল নিঃসৃত হওয়া

\* যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এমন হলে অবশ্যই একজন ডাক্তার দেখাবেন, কারণ এটা মারাত্মক জটিলতার লক্ষণ হতে পারে।

ID: 680

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভধারণের ৩৯ সপ্তাহে বাবার করণীয় কি কি?

Answer:

৩৯ সপ্তাহে বাবার যা করণীয়ঃ

ডেলিভারির সময় একেবারেই কাছে চলে এসেছে! এখন আমরা ডেলিভারি সংক্রান্ত তথ্যের পাশাপাশি শিশুর জন্মের পর পর কোন কাজগুলো গুরুত্বপূর্ণ, সেটাও তুলে ধরছি। এতে আপনি ডেলিভারির পর থেকেই নতুন শিশু ও শিশুর মায়ের যত্ন নিতে পারবেন।

\* ডেলিভারির পর যখন থেকে নিরাপদে সহবাস করতে পারবেনঃ

ডেলিভারির পর ঠিক কবে থেকে সহবাস করা যাবে তার কোনো বাঁধাধরা নিয়ম নেই। ডাক্তারের বিশেষ নিষেধাজ্ঞা না থাকলে আপনার সঙ্গী ও আপনি যখন থেকে শারীরিক ও মানসিকভাবে প্রস্তুত হবেন, তখন থেকেই সহবাস করতে পারবেন। অনেক ডাক্তার প্রসবের পর ৬ সপ্তাহ অপেক্ষা করতে বলেন।

গর্ভধারণ ও ডেলিভারি শেষে প্রত্যেক নারী ভিন্ন ধরনের অনুভূতির মধ্য দিয়ে যায়। তাই সহবাসের ব্যাপারে তিনি কী ভাবছেন, সেটা নিয়ে খোলাখুলি কথা বলুন। এই বিষয়ে আপনাদের মধ্যে বোঝাপড়া থাকা খুব গুরুত্বপূর্ণ।

\* মাসিক শুরু হওয়ার আগেই আবারও গর্ভধারণ সম্ভবঃ

শিশুর জন্মের পর শিশুর মায়ের পিরিয়ড শুরু হওয়ার আগেই তিনি আবারও গর্ভধারণ করতে সক্ষম। তাই পিরিয়ড হয়নি বলে এখন গর্ভধারণ করার সম্ভাবনা নেই—এটা ভেবে ভুল করবেন না। মাসিক শুরু না হলে কিংবা বুকের দুধ খাওয়ালেই যে গর্ভধারণ হবে না, তার কোনো নিশ্চয়তা নেই। তাই প্রসবের পর প্রথম সহবাস থেকেই জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহার করবেন।

\* বসে না থেকে শিশুর মাকে সাহায্য করুনঃ

শিশুর মা মুখ ফুটে না বললেও ঘর-বাড়ি গোছানোর কাজে আপনি কিছু দায়িত্ব নিয়ে নিন। তার গোছগাছের কাজকর্ম যদি আপনার কাছে জরুরি না-ও মনে হয়, তবুও তার কোনো সাহায্য লাগবে কি না সেটা জিজ্ঞেস করুন। কীভাবে সাহায্য করলে সবচেয়ে ভালো হবে সেটা জেনে নিন।

তিনি হয়তো এসময়ে সবকিছু পরিচ্ছন্ন রাখার জন্য নতুন নতুন আইডিয়া বের করতে পারেন। যেমন: জুতা একেবারেই ঘরের ভেতরে ঢোকানো যাবে না কিংবা পরনের কাপড় খুলে একটা নির্দিষ্ট জায়গায় জমা করতে হবে। এমন নতুন নিয়মের সাথে আপনি পুরোপুরি একমত না-ও হতে পারেন। তাই বলে কথা কাটাকাটিতে জড়াবেন না। বোঝাপড়ার মাধ্যমে এসব বিষয় সামলানোর চেষ্টা করুন।

\* প্রকৃতিতে কিছুক্ষণ সময় কাটানঃ

ঘরের বাইরে বেরিয়ে কিছুক্ষণ প্রাকৃতিক পরিবেশে সময় কাটিয়ে আসুন। পার্কে হেঁটে আসতে পারেন, আশেপাশে গাছ-গাছালি ঘেরা লোকালয় থাকলে সেদিক থেকেও ঘুরে আসতে পারেন। এতে একদিকে ভালো ব্যায়াম হবে, সাথে মনেও প্রশান্তি আসবে।

ID: 681

Context: -1

Question: গর্ভধারণের ৪০তম সপ্তাহে করণীয় কি কি?

Answer:

গর্ভধারণের ৪০তম সপ্তাহে করণীয়ঃ

\* নতুন শিশুকে স্বাগত জানাতে প্রস্তুত হোনঃ

নতুন শিশুর জন্য অপেক্ষার প্রহর প্রায় শেষ হয়ে এসেছে! কিছুদিনের মধ্যেই আপনার গর্ভের ছোট্টমণি পৃথিবীর আলো দেখবে। যেকোনো মুহূর্তে প্রসব শুরু হতে পারে। আগামী কয়েকটা সপ্তাহ হয়তো আপনাদের খুব ব্যস্ত সময় কাটবে। তাই এখনই যতখানি সম্ভব প্রস্তুতি নিয়ে রাখুন।

\* এক পাশে কাত হয়ে ঘুমানঃ

এ সপ্তাহেও ঘুমানোর সময়ে আপনার সুবিধামতো ডান অথবা বাম দিকে কাত হয়ে ঘুমাবেন। কারণ চিৎ হয়ে ঘুমালে শিশুর ক্ষতি হতে পারে।[ ঘুমের সময়ে সাপোর্ট দেয় এমন আরামদায়ক কয়েকটা বালিশ নিয়ে ঘুমাতে পারেন।

\* আয়রন-ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যানঃ

বিগত সপ্তাহগুলোর মতো এ সপ্তাহেও নিয়মিত আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যাবেন। এগুলো গর্ভের শিশুর সুস্থভাবে বেড়ে ওঠায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। পাশাপাশি আপনাকে মারাত্মক স্বাস্থ্য জটিলতা থেকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করতে পারে।

ID: 683

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: গর্ভধারণের ৪০ সপ্তাহে মায়ের শরীর কি দেখা দিবে?

Answer:

গর্ভধারণের ৪০ সপ্তাহে মায়ের শরীরে পরিবরতনঃ

নতুন শিশুর জন্য অপেক্ষার প্রহর প্রায় শেষ হয়ে এসেছে! কিছুদিনের মধ্যেই হয়তো আপনার গর্ভের ছোট্টমণি পৃথিবীর আলো দেখবে।

সম্ভবত এই সপ্তাহের শেষের দিকে আপনার ডেলিভারির সম্ভাব্য তারিখ। তবে বেশিরভাগ নারী ডেলিভারির সম্ভাব্য তারিখের ২ সপ্তাহ আগে কিংবা পরের সময়টুকুতে সন্তান জন্মদান করেন। অর্থাৎ আপনার শিশু যেকোনো মুহূর্তে জন্মগ্রহণ করতে পারে!

\* কৃত্রিমভাবে প্রসব শুরু করানোঃ

প্রসব হতে বেশি দেরি হলে ডাক্তার আপনাকে কৃত্রিমভাবে প্রসব শুরু করানোর পরামর্শ দিতে পারেন। নির্দিষ্ট ওষুধ বা ওষুধ ছাড়া বিশেষ কিছু পদ্ধতির মাধ্যমে কৃত্রিমভাবে প্রসব শুরু করানোর চেষ্টা করা হতে পারে।

\* মেমব্রেন সুইপঃ

প্রসবে দেরি হলে ডাক্তার বিশেষ একটা পদ্ধতিতে জরায়ুমুখে আঙ্গুল ঢুকিয়ে প্রসব শুরু করার ব্যবস্থা করতে পারেন। এই পদ্ধতিকে ডাক্তারি ভাষায় ‘মেমব্রেন সুইপ’ বলা হয়।

গর্ভের শিশুকে ঘিরে থাকা থলের মতো পর্দাগুলোকে জরায়ুমুখ থেকে আলাদা করা হয়। এতে করে প্রসবের জন্য সহায়ক বিশেষ হরমোন নিঃসৃত হয়।

গর্ভধারণের ৪০ সপ্তাহ পর এই পদ্ধতি ব্যবহার করলে প্রাকৃতিকভাবে প্রসব শুরু হওয়ার সম্ভাবনা দ্বিগুণ বেড়ে যায়। তবে এই পদ্ধতিতে কিছুটা অস্বস্তি হতে পারে।

\* গর্ভকালীন চেকআপঃ

শেষের এই সময়টায় আপনার ও শিশুর সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে শিডিউল অনুযায়ী চেকআপে যাওয়া জরুরি।

সাধারণত এই পর্যায়ে প্রতি সপ্তাহে চেকআপে যেতে বলা হয়। আপনারও এমন শিডিউল হলে এই সপ্তাহে চেকআপ করানোর ব্যবস্থা করে ফেলুন।

\* অন্যান্য লক্ষণঃ

এ সপ্তাহে আপনার আরও যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো—

\* পেট টান-টান বা শক্ত হওয়া। একে ব্র্যাক্সটন হিক্স কন্ট্র্যাকশনও বলা হয়।

\* ঘুমের সমস্।

\* স্ট্রেচ মার্ক বা ফাটা দাগ।

\* দাঁতের মাড়ি ফুলে যাওয়া এবং মাড়ি থেকে রক্ত পড়া।

\* পেটের আকার বাড়ার সাথে সাথে পেটের চারপাশের পেশিতে ব্যথা ক।

\* পাই।

\* মাথা ব্যথা।

\* কোমর ব্যথা।

\* পেট ফাঁপা লাগা।

\* কোষ্ঠকাঠিন্য।

\* বদহজম ও বুক জ্বালাপোড়া করা।

\* অল্পতেই গরম লাগা কিংবা সামান্য গরম আবহাওয়াতেই অস্বস্তি বোধ ক।

\* পা কামড়ানো।

\* মাথা ঘুরা।

\* হাত–পায়ে পানি আসা বা ফুলে যাওয়া।

\* প্রস্রাবের রাস্তায় ইনফেকশন হও।

\* যোনিপথে ইনফেকশন হওয়া।

\* মুখে মেছতার মতো বাদামি ও ছোপ ছোপ দাগ প।

\* তৈলাক্ত ত্বক ও ত্বকে দাগ পড়া।

\* চুল ঘন ও ঝলমলে হওয়া।

এ ছাড়াও এই সপ্তাহে আপনার প্রথম দিকের সময়ের লক্ষণগুলো থাকতে পারে। যেমন—

\* ঘন ঘন মনমেজাজ বদলানো বা মুড সুইং। এই খুশি, আবার এই মন খারাপ—এমনটা হতে পারে। পাশাপাশি এসময়ে ছোটোখাটো বিষয়ে মন খারাপ লাগা অথবা কান্না করে ফেলার প্রবণতা দেখা দিতে পারে।

বমি বমি ভাব ও বমি হওয়া।

অদ্ভুত জিনিস খাওয়ার ইচ্ছা হওয়া। যেমন: মাটি

\* তীব্র ঘ্রাণশক্তি।

\* স্তনে ব্যথা।

\* স্তন থেকে তরল নিঃসৃত হওয়া।

\* সাদাস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয।

\* যোনিপথ দিয়ে হালকা রক্তপাত হওয়া। এমন হলে অবশ্যই একজন ডাক্তার দেখাবেন, কারণ এটা মারাত্মক জটিলতার লক্ষণ হতে পারে

ID: 684

Context: গর্ভাবস্থায় সন্তানের পিতার করনীয়

Question: গর্ভধারণের ৪০ সপ্তাহে বাবার করণীয় কি কি?

Answer:

গর্ভধারণের ৪০ সপ্তাহে বাবার করণীয়ঃ

ডেলিভারির সময় একেবারেই কাছে চলে এসেছে! এখন আমরা ডেলিভারি সংক্রান্ত তথ্যের পাশাপাশি শিশুর জন্মের পর পর কোন কাজগুলো গুরুত্বপূর্ণ, সেটাও তুলে ধরছি। এতে আপনি ডেলিভারির পর থেকেই নতুন শিশু ও শিশুর মায়ের যত্ন নিতে পারবেন।

\* ন্যাপি বা ডায়াপার পাল্টানো শিখে রাখুনঃ

শিশু ন্যাপি বা ডায়াপার ভেজালে তা কীভাবে পালটাবেন, তা শিখে রাখুন। আপনার আপনজন ও বন্ধুদের মধ্যে কারও এই বিষয়ে অভিজ্ঞতা থাকলে তাদের কাছ থেকে টিপসগুলো জেনে নিন। আপনার মাথায় এই সংক্রান্ত কোনো প্রশ্ন থাকলে তারা হয়তো সেটারও উত্তর দিতে পারবেন। ন্যাপি পাল্টানোর সময়ে শিশুর সাথে কিছুক্ষণ একান্তে সময় কাটানোও হয়ে যাবে।

\* নিজেদের জন্য সময় নিনঃ

গত ৯ মাস ধরে হয়তো আপনাদের সব চিন্তাভাবনার কেন্দ্রবিন্দু ছিল আপনাদের অনাগত সন্তান। গর্ভাবস্থার একেবারে শেষের এসময়ে এসে নাহয় নিজের ও শিশুর মায়ের দিকে একটু মনোযোগ দিন। একসাথে একটু রিল্যাক্স করুন।

দুজনেই উপভোগ করেন এমন একটা কাজ বেছে নিতে পারেন। এতে ডেলিভারির জন্য একটানা অপেক্ষা করা থেকে বিরতি পাবেন। পাশাপাশি পরিবারে নতুন সদস্য যোগ হওয়ার আগে শেষবারের মতো একান্তে কিছু সময় কাটাতে পারবেন।

\* নতুন শিশুকে নিয়ে বাড়ি ফেরার মানসিক প্রস্তুতি নিনঃ

হাসপাতাল থেকে আপনার সোনামণি ও শিশুর মাকে নিয়ে বাড়ি ফেরার পর কীভাবে তাদের দেখভাল করবেন, তা নিয়ে আপনার মনে অনেক ধরনের প্রশ্ন থাকতে পারে। শিশুর মা, পরিবারের অন্যান্য সদস্য এবং ডাক্তারের সাথে এ ব্যাপারে আলোচনা করতে পারেন।

দুজনে মিলে শিশুর যত্নের কাজগুলো শেয়ার করতে পারেন। শিশুর মা যখন শিশুকে দুধ খাওয়াবেন, তখন তাকে একটা গ্লাসে পানি এনে দিন। শিশুর পরনের ন্যাপি বা ডায়াপার বদলে দিন। তাকে খাওয়ানোর পর কীভাবে ঢেঁকুর তোলাবেন, কান্না কীভাবে থামাবেন, কীভাবে ঘুম পাড়াবেন—এসব এখনই শিখে রাখুন।

শিশুর যত্ন নেওয়ার জন্য দোকান থেকে হয়তো অনেক কিছু কিনতে হবে। সেগুলোর একটা তালিকা তৈরি করে শিশুর মাকে দেখান। তার মাথায় আরও কোনো কিছু কেনার থাকলে সেটা লিস্টে যোগ করে কেনাকাটা করে ফেলুন।

আগামী দিনগুলোতে আপনারা ধীরে ধীরে আপনাদের ছোট্টমণি ও তার দেখাশোনা সম্পর্কে খুঁটিনাটি অনেক কিছু শিখে যাবেন। তাই তাড়াহুড়া না করে দুজনে মিলে ধৈর্য ধরে এই যাত্রায় এগিয়ে যান। মন খুলে নিজেদের অনুভূতিগুলো ভাগাভাগি করে নিলে আপনাদের মধ্যে বোঝাপড়া বাড়ানো সহজ হতে পারে।

ID: 719

Context: গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠকাঠিন্যে

Question: গর্ভাবস্থায় পায়খানা না হলে কী করা উচিত?

Answer:

গর্ভাবস্থায় এক সপ্তাহে তিনবারের কম পায়খানা হলে তা কোষ্ঠকাঠিন্যের লক্ষণ। আপনি এই সমস্যায় ভুগলে নিয়ম মেনে ইসবগুলের ভুসি খেতে পারেন। পাশাপাশি কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধে নিয়মিত শাকসবজি খাওয়ার এবং পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান করার অভ্যাস করবেন।

এতেও সমস্যার সমাধান না হলে ডাক্তারের পরামর্শে ল্যাকটুলোজ সিরাপ সেবন করতে পারেন। তবে গর্ভকালীন সময়ে নিজে থেকে অন্য কোনো ঔষধ খাবেন না।

ID: 733

Context: গর্ভাবস্থায় পানি ভাঙা

Question: গর্ভাবস্থায় পানি ভাঙার সঠিক সময় কখন?

Answer:

গর্ভাবস্থায় পানি ভাঙার সঠিক সময় ;গর্ভাবস্থার ৩৭ থেকে ৪২ সপ্তাহ হলো প্রসবের স্বাভাবিক সময়। তাই এই সময়ের মধ্যে পানি ভাঙলে সেটাকে স্বাভাবিক হিসেবে ধরা হয়।

ID: 788

Context: গর্ভাবস্থায় চোখে ঝাপসা দেখা

Question: গর্ভাবস্থায় চোখে ঝাপসা দেখার চিকিৎসা কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় চোখে ঝাপসা দেখার চিকিৎসা ঃগর্ভাবস্থায় স্বাভাবিক কারণে চোখে ঝাপসা দেখার সমস্যার জন্য আপনার তেমন চিকিৎসার প্রয়োজন নেই। তবে নিচের পরামর্শগুলো মেনে চললে আপনি চোখে ঝাপসা দেখার সমস্যা অনেকটা এড়িয়ে চলতে পারেন।

১. চোখকে বিশ্রাম দিনআপনি সারাদিন কম্পিউটার স্ক্রিনের দিকে তাকিয়ে থাকলে আপনার চোখের ক্লান্তি থেকে ঝাপসা দেখবেন। দীর্ঘ সময় ধরে স্ক্রিনে কাজ করলে চোখের বিরতি নিন। এক্ষেত্রে প্রতি ২০ মিনিট পর পর আপনার থেকে ২০ ফুট দূরে থাকা কোনো বস্তুর দিকে ২০ সেকেন্ড ধরে তাকিয়ে থাকুন। এ ছাড়াও স্ক্রিন গ্লাস, এন্টি গ্লেয়ার স্ক্রিন—এসব ব্যবহার করতে পারেন। স্ক্রিন চোখের লেভেল থেকে নিচে আর দুই ফিট দূরে রাখুন।

২. চোখের ড্রপ ব্যবহার করুন আপনার চোখের পানি শুকিয়ে যাবার কারণে চোখে ঝাপসা দেখার সমস্যা হলে চিকিৎসক আপনাকে গর্ভাবস্থায় নিরাপদ এমন ড্রপ দিতে পারেন। আর্টিফিশিয়াল টিয়ার নামে পরিচিত এসব ড্রপ ব্যবহারের আগে আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

৩. লেন্সের ব্যবহার এড়িয়ে চলুনঅনেক মা চোখের সমস্যার জন্য আগে থেকেই কন্টাক্ট লেন্স ব্যবহার করতে পারেন। গর্ভাবস্থায় এসব কন্টাক্ট লেন্স চোখের জন্য অস্বস্তিকর হতে পারে। বিশেষ করে আপনার যদি চোখ শুকিয়ে যাওয়ার সমস্যা থাকে। গর্ভাবস্থায় কন্টাক্ট লেন্স এর ব্যবহার এড়িয়ে চলুন। লেন্স এর পরিবর্তে চশমা ব্যবহার করুন।

৪. চশমার পাওয়ার পরিবর্তন থেকে বিরত থাকুনঅনেক মা যারা আগে থেকেই চশমা পরেন, তাদের গর্ভাবস্থায় চশমার পাওয়ার এর পরিবর্তন হতে পারে। এসব পরিবর্তন অধিকাংশ ক্ষেত্রেই সাময়িক। এক্ষেত্রে চশমার পাওয়ার পরিবর্তন থেকে বিরত থাকুন। গর্ভাবস্থায় শরীরের পরিবর্তনের কারণে হওয়া চোখে ঝাপসা দেখার সমস্যা প্রসবের পর থেকেই সেরে ওঠা শুরু করে।যদি প্রসবের পরও দীর্ঘদিন আপনার সমস্যাটি থাকে সেক্ষেত্রে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। তবে চোখের যেকোনো পরিবর্তনের জন্য অন্তত ৬-৯ মাস অপেক্ষা করা উচিত। কেননা প্রসবের পর এসব সমস্যা সেরে উঠতে কিছুটা সময় লাগে।

ID: 801

Context: গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়া

Question: গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়া হলে কি কি সমস্যা হতে পারে?

Answer:

গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়া বা পাতলা পায়খানা খুব কমন সমস্যা না হলেও, গর্ভবতীরা এই সমস্যাটিরও সম্মুখীন হতে পারেন। আর দশ জনের যেসব কারণে পাতলা পায়খানা হয়, গর্ভবতী নারীরও একই কারণে পাতলা পায়খানা হতে পারে।সেই সাথে গর্ভাবস্থার বিশেষ কিছু বিষয়ও ডায়রিয়া হওয়ার পেছনে ভূমিকা রাখতে পারে। তবে বেশি বেশি পানি খেয়ে শরীরকে হাইড্রেটেড রাখতে পারলে সাধারণত ডায়রিয়া গুরুতর কোনো সমস্যা তৈরি করে না।ডায়রিয়া বলতে ঘন ঘন—দিনে তিন বার বা তার বেশি—পাতলা পায়খানা হওয়া বোঝায়। পায়খানা স্বাভাবিক পায়খানার চেয়ে কিছুটা নরম হতে পারে আবার একেবারে তরলও হতে পারে। সেই সাথে আপনার পেটে ফোলা ফোলা ভাব, বমি বমি ভাব ও পেটে ব্যথা থাকতে পারে। পেট মোচর দিচ্ছে বলে মনে হতে পারে। ঘন ঘন বাথরুমে যাওয়ার তাগিদ থাকতে পারে।

ID: 816

Context: গর্ভাবস্থায় পানি ভাঙা

Question: গর্ভাবস্থায় অসময়ে পানি ভাঙ্গলে করণীয় কি কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় অসময়ে পানি ভাঙ্গলে করণীয়ঃ

৩৪ সপ্তাহের আগে পানি ভেঙে গেলে এবং প্রসব বেদনা না থাকলে এই অবস্থাকে বলা হয় ‘প্রিটার্ম প্রিলেবার রাপচার অফ মেমব্রেন’। ৩৪ সপ্তাহের আগে গর্ভের শিশু সাধারণত পুরোপুরি পরিণত হয় না, এসময় তার ফুসফুস অপরিপক্ব থেকে যায়। তাই এসময়ে জন্মগ্রহণ করলে শিশুটির সুস্থভাবে বাঁচবার সম্ভাবনা কম থাকে। এজন্য সাধারণত ৩৪ সপ্তাহ পূর্ণ হওয়ার আগে পানি ভাঙলেও প্রসবের প্রক্রিয়া যথাসম্ভব পেছানোর চেষ্টা করা হয়।

এক্ষেত্রে প্রসবের প্রক্রিয়া পেছাতে এবং গর্ভের শিশুর সুস্থতা নিশ্চিত করতে বিভিন্ন ব্যবস্থা নেওয়া হয়—

\* গর্ভবতী মাকে টয়লেটের সুবিধাসহ বেড রেস্ট, অর্থাৎ সম্পূর্ণ বিশ্রামে রাখা হয়

\* গর্ভের শিশুর ফুসফুসের বিকাশ ত্বরান্বিত করতে এবং রেসপাইরেটরি ডিসট্রেস সিনড্রোম নামক শ্বাসকষ্টজনিত মারাত্মক জটিলতা কমাতে স্টেরয়েড জাতীয় ঔষধ দেওয়া হয়। যেমন: বেটামিথাসন অথবা ডেক্সামিথাসন)

\* ইনফেকশন প্রতিরোধ করতে অ্যান্টিবায়োটিক দেওয়া হয়

\* গর্ভের শিশুর মস্তিষ্ক ও স্নায়ুতন্ত্রের সুরক্ষার জন্য ম্যাগনেসিয়াম সালফেট নামক ঔষধ দেওয়া হতে পারে

\* গর্ভবতী মা ও গর্ভের শিশুকে সার্বক্ষণিক পর্যবেক্ষণে রাখতে হবে

ID: 823

Context: গর্ভাবস্থায় মুড সুইং

Question: গর্ভাবস্থায় মুড সুইং কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় মুড সুইংঃ

গর্ভাবস্থায় আবেগ ও অনুভূতি অনেক ওঠানামা করে। দেখা গেল যেকোনো মুহূর্তে আপনি হাসছেন আবার পর মুহূর্তেই আপনি কাঁদছেন। আপনার আবেগ এমন দ্রুত পরিবর্তনকে সহজ কথায় ‘মুড সুইং’ বলে।গর্ভাবস্থায় আবেগ ও অনুভূতি অনেক ওঠানামা করে। দেখা গেল যেকোনো মুহূর্তে আপনি হাসছেন আবার পর মুহূর্তেই আপনি কাঁদছেন। আপনার আবেগ এমন দ্রুত পরিবর্তনকে সহজ কথায় ‘মুড সুইং’ বলে।প্রায় প্রত্যেক গর্ভবতী নারীই এমন অনুভূতির মধ্য দিয়ে যান। তবে এ ধরনের মুড সুইং অনেক ক্ষেত্রেই সাময়িক এবং গর্ভাবস্থার জন্য ক্ষতিকর নয়।

ID: 826

Context: গর্ভাবস্থায় মুড সুইং

Question: গর্ভাবস্থায় মুড সুইং হলে কখন ডাক্তারের কাছে যাবেন ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় ঘরোয়া পদ্ধতি অবলম্বন করেও মুড সুইং থেকে প্রতিকার না পেলে এবং নিচের যেকোনো লক্ষণ দেখা গেলে আপনার চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন—

\* আপনি বিষণ্ণতা বোধ করলে

\* আপনার ঘুমাতে সমস্যা হলে

\* আপনার খেতে সমস্যা হলে

\* আপনার দৈনন্দিন কাজে বিঘ্ন ঘটলে

\* আপনার মুড সুইং এর সমস্যা দুই সপ্তাহের বেশি সময় ধরে বাড়তে থাকলে

ID: 856

Context: গর্ভাবস্থায় জ্বর

Question: গর্ভাবস্থায় কি জ্বর আসতে পারে?

Answer:

গর্ভাবস্থায় জ্বরঃ

আমাদের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার এক ধরনের প্রতিক্রিয়া। সাধারণত কোনো রোগ বা ইনফেকশন হলে তার লক্ষণ হিসেবে আমাদের জ্বর আসে। অন্যান্য সময়ের মতো গর্ভাবস্থাতেও জ্বর আসতে পারে।জ্বর আমাদের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার এক ধরনের প্রতিক্রিয়া। সাধারণত কোনো রোগ বা ইনফেকশন হলে তার লক্ষণ হিসেবে আমাদের জ্বর আসে। অন্যান্য সময়ের মতো গর্ভাবস্থাতেও জ্বর আসতে পারে।গর্ভাবস্থায় জ্বর বা অতিরিক্ত তাপমাত্রা গর্ভের শিশুর ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলতে পারে। এসময়ে ঘাবড়ে না গিয়ে জ্বর কমানোর ব্যবস্থা করা এবং দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

ID: 894

Context: -1

Question: গর্ভকালীন সময়ে মায়েদের দাঁতের মাড়ির রোগের গর্ভের সন্তানের উপর কি প্রভাব পডবে?

Answer:

গবেষণায় গর্ভকালীন সময়ে মায়েদের দাঁতের মাড়ির রোগের সাথে গর্ভের শিশুর অকাল প্রসব ও কম ওজন নিয়ে জন্ম নেওয়ার যোগসূত্র পাওয়া গিয়েছে। তবে মায়ের দাঁত ও মাড়ির রোগ গর্ভের সন্তানকে কীভাবে প্রভাবিত করে সেই বিষয়ে এখনো সুনির্দিষ্ট উত্তর পাওয়া যায়নি।

এ ছাড়া প্রি-এক্লাম্পসিয়া নামক গর্ভকালীন মারাত্মক জটিলতার সম্ভাবনা বেড়ে যাওয়ার সাথেও গর্ভবতীর মাড়ির রোগের সম্পর্ক পাওয়া গিয়েছে। তবে এই বিষয়েও গবেষণার পরিমাণ অপর্যাপ্ত। সবমিলিয়ে আপনার মাড়ি অথবা দাঁতের রোগ হলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়াই শ্রেয়।

উল্লেখ্য, মাড়ির রোগের চিকিৎসা নেওয়া গর্ভাবস্থার উপর কোনো নেতিবাচক প্রভাবের সাথে জড়িত নয়। বরং গর্ভাবস্থায় মাড়ির রোগের চিকিৎসা নেওয়া আপনার মুখের সুস্বাস্থ্যকে সাহায্য করে।যেসব মায়েরা দাঁত পড়া ও দাঁতের ক্যাভিটি বা গর্ত বেড়ে যাওয়ার পরেও সঠিক চিকিৎসা করায় না, তাদের শিশুদের ছোটোবেলায় দাঁতে ক্যাভিটি হওয়ার সম্ভাবনা তিনগুণের বেশি বেড়ে যায়।

ID: 897

Context: গর্ভাবস্থায় অরুচি

Question: গর্ভাবস্থায় খাবারে অরুচি কেনো হয়?

Answer:

গর্ভকালীন সময়ে আপনার কোনো খাবারের প্রতি হঠাৎ করেই অরুচি শুরু হতে পারে। অরুচির কারণে আপনার প্রতিদিনের খাবার তালিকা থেকে কোনো পুষ্টিকর খাবার বাদও পড়ে যেতে পারে। এমন সমস্যায় প্রায় অনেক গর্ভবতী মায়েরাই ভোগেন।গর্ভকালীন সময়ে আপনার কোনো খাবারের প্রতি হঠাৎ করেই অরুচি শুরু হতে পারে। অরুচির কারণে আপনার প্রতিদিনের খাবার তালিকা থেকে কোনো পুষ্টিকর খাবার বাদও পড়ে যেতে পারে। এমন সমস্যায় প্রায় অনেক গর্ভবতী মায়েরাই ভোগেন।তবে সবারই এমন সমস্যা হয় না। এ ধরনের সমস্যায় ভুগলে অতিরিক্ত দুশ্চিন্তার প্রয়োজন নেই। এক্ষেত্রে একটু সচেতনতার সাথে খাবার তালিকা বাছাই করতে হবে। তাহলেই আপনার খাবার তালিকায় পুষ্টি উপাদানের ঘাটতি হবে না। ফলে আপনি অপুষ্টিসহ অন্যান্য কিছু সমস্যা সহজেই এড়িয়ে চলতে পারবেন।

ID: 911

Context: গর্ভাবস্থায় অনিদ্রা

Question: গর্ভাবস্থায় অনিদ্রার ঔষধ কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় অনিদ্রার ঔষধঃ

গর্ভকালীন সময়ে ঘুমের সমস্যা হলে প্রথমে ঘরোয়া চিকিৎসা বেছে নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়। এতে কাজ না হলে ‘কগনিটিভ বিহেভিওরাল থেরাপি’ নামের একটি পদ্ধতির মাধ্যমে কাউন্সেলিং করে অনিদ্রার চিকিৎসা করা হতে পারে। এর মাধ্যমে সাধারণত ঘুম না আসার কারণগুলো চিহ্নিত করে সেগুলো প্রতিরোধ করার উপায় নিয়ে কাউন্সেলিং করানো হয়। মানসিক রোগ, গাইনি অথবা মেডিসিন বিশেষজ্ঞ আপনাকে প্রশিক্ষিত কাউন্সেলরের কাছে রেফার করতে পারেন।এসবে কাজ না হলে ডাক্তার আপনাকে নির্দিষ্ট ঘুমের ওষুধ সেবনের পরামর্শ দিতে পারেন।

উল্লেখ্য, গর্ভাবস্থায় ঘুমের ওষুধ খাওয়াকে সাধারণত নিরুৎসাহিত করা হয়। গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, গর্ভাবস্থায় প্রচলিত ঘুমের ওষুধ সেবনের ফলে সময়ের আগে সন্তান প্রসব হওয়া, জন্মের সময়ে শিশুর ওজন কম হওয়া ও আকারে ছোটো হওয়ার মতো জটিলতার ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে।

এ ছাড়া গর্ভধারণের শেষের দিকে ও প্রসবকালীন সময়ে উচ্চ ডোজে ঘুমের ওষুধ খেলে নবজাতকের শ্বাসকষ্টসহ নানান মারাত্মক স্বাস্থ্য জটিলতা হতে পারে। তাই কখনোই ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া নিজে নিজে কোনো ঘুমের ওষুধ খাওয়ার চেষ্টা করবেন না। বরং অনিদ্রার সমাধানে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। ঘুম না হওয়ার পেছনে শারীরিক অথবা মানসিক কোনো কারণ থাকলে ডাক্তার উপযুক্ত পরামর্শ দিতে পারবেন। তিনি প্রয়োজনে আপনার অবস্থা বিবেচনা করে সবচেয়ে নিরাপদ ঔষধটি বেছে নিতে সাহায্য করতে পারবেন।

অনেকসময় ডিপ্রেশন বা তীব্র হতাশার কারণেও ঘুমের সমস্যা হতে পারে। পাশাপাশি ‘স্লিপ অ্যাপনিয়া’ নামক রোগে ঘুমের সময়ে শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধ হয়ে আসার কারণেও ঘুমে ব্যাঘাত ঘটতে পারে। এসব কারণে রাতে ঠিকমতো ঘুম না হলে মানসিক বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের কাছে যেতে হবে। নতুবা সময়ের সাথে সমস্যাগুলো মারাত্মক আকার ধারণ করতে পারে।

ID: 932

Context: গর্ভাবস্থায় মাথা ঘুরানো

Question: গর্ভাবস্থায় কখন মাথা ঘুরানোর সমস্যা হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় মাথা ঘুরানোঃ

সাধারণত গর্ভধারণের প্রথম ত্রৈমাসিকের শেষদিকে মাথা ঘুরানোর সমস্যা শুরু হয়। এরপর সমগ্র গর্ভকাল জুড়েই এই সমস্যা থাকতে পারে। আবার কারও কারও গর্ভধারণের পর থেকেই মাথা ঘুরানোর সমস্যা দেখা দিতে পারে। তবে গর্ভাবস্থায় সবারই মাথা ঘুরানোর সমস্যা হবে—বিষয়টি এমন নয়।

ID: 939

Context: গর্ভাবস্থায় ঘন ঘন প্রস্রাব

Question: গর্ভাবস্থায় ঘন ঘন প্রস্রাব হলে কখন ডাক্তারের কাছে যেতে হবে ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় ঘন ঘন প্রস্রাবঃ

মাঝেমধ্যে ইউরিন ইনফেকশন বা ইউটিআই এর কারণেও ঘন ঘন প্রস্রাব হতে পারে। গর্ভাবস্থায় নারীদের প্রস্রাবের ইনফেকশন হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।এজন্য ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়ার সাথে কোনো অস্বাভাবিক লক্ষণ দেখা গেলে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত। লক্ষণগুলো হচ্ছেঃ

\* প্রস্রাবের সময়ে ব্যথা অথবা জ্বালাপোড়া হওয়া

\* স্বাভাবিকের চেয়ে ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া

\* রাতে বারবার প্রস্রাবের বেগ আসা

\* অস্বাভাবিক গন্ধযুক্ত অথবা ঘোলাটে প্রস্রাব হওয়া

\* হঠাৎ প্রস্রাবের বেগ আসা অথবা বেগ ধরে রাখতে সমস্যা হওয়া

\* তলপেটে ব্যথা হওয়া

\* প্রস্রাবের সাথে রক্ত যাওয়া

\* কোমরের পেছনে পাঁজরের ঠিক নিচের অংশে ব্যথা হওয়া

\* জ্বর আসা কিংবা গা গরম লাগা এবং শরীরে কাঁপুনি হওয়া

\* শরীরের তাপমাত্রা ৩৬° সেলসিয়াস বা ৯৬.৮° ফারেনহাইট এর চেয়ে কমে যাওয়া

\* ক্লান্তি ও বমি বমি লাগা।

এসব লক্ষণ প্রস্রাবের ইনফেকশন থেকে শুরু করে কিডনির ইনফেকশনসহ বিভিন্ন গুরুতর স্বাস্থ্য জটিলতার কারণে হতে পারে। এগুলো দেখা দিলে প্রচুর পরিমাণ পানি পান করুন এবং দেরি না করে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। ইনফেকশন নিশ্চিত হলে ডাক্তার প্রয়োজনীয় অ্যান্টিবায়োটিক সেবনের পরামর্শ দিতে পারেন। গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথা গর্ভাবস্থায় ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া অ্যান্টিবায়োটিক অথবা অন্য কোনো ধরনের ঔষধ সেবন করা বিপদজনক হতে পারে।

এজন্য এ অবস্থায় যেকোনো ঔষধ সেবনের আগে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিন।কিডনির ইনফেকশন প্রসব সংক্রান্ত জটিলতা বাড়িয়ে তুলতে পারে। এজন্য ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ঔষধ সেবন করা জরুরি। কখনো কখনো গর্ভাবস্থায় ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়ার সমস্যা তীব্র আকার ধারণ করতে পারে। এর পাশাপাশি ঘন ঘন পিপাসা পাওয়া, ক্লান্ত লাগা এবং মুখ শুকিয়ে যাওয়া—এ ধরনের অনুভূতিও হতে পারে। এগুলো গর্ভকালীন ডায়াবেটিস এর লক্ষণ৷তাই আপনি আগে থেকেই ডায়াবেটিসে ভুগলে অথবা গর্ভকালীন সময়ে তীব্র ঘন ঘন প্রস্রাবের সাথে গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের লক্ষণ থাকলে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

ID: 944

Context: গর্ভাবস্থায় মাথা ব্যাথা

Question: গর্ভাবস্থায় মাথা ব্যাথা হলেকখন ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে?

Answer:

গর্ভকালীন সময়ে হরমোনের পরিবর্তনের কারণে হওয়া মাথা ব্যথা সাধারণত প্রসবের পরপরই ভালো হয়ে যায়। তবে প্রসবের পরেও যদি আপনার মাথা ব্যথার সমস্যা থাকে, তাহলে এর পেছনে অন্য কোনো কারণ থাকতে পারে। সেক্ষেত্রে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।এ ছাড়া ঘরোয়া সমাধান সঠিকভাবে মেনে চলার এবং ঔষধ (যেমন: প্যারাসিটামল) খাওয়ার পরেও আপনার মাথা ব্যথা ভালো না হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। উল্লেখ্য, গুরুতর সমস্যার কারণে মাথা ব্যথা হলে সেটি সাধারণত বিশ্রাম নিলেও ভালো হয়ে যায় না। বরং ধীরে ধীরে ব্যথার আরও অবনতি হতে পারে এবং মাথা ব্যথা বারবার ফিরে আসতে পারে। এ ধরনের মাথা ব্যথা হলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

ID: 976

Context: গর্ভাবস্থায় সাদা স্রাব

Question: গর্ভাবস্থায় যে ধরনের সাদা স্রাব স্বাস্থ্যঝুঁকির কারণ কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় সাদা স্রাবঃ

স্বাভাবিক সাদা স্রাব পাতলা, স্বচ্ছ ও বর্ণহীন অথবা দুধের মতো সাদা হয়। এতে কোনো দুর্গন্ধ থাকে না।তবে সাদা স্রাবের সাথে নিচের পাঁচটি লক্ষণ দেখা দিলে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া জরুরি—

\* অস্বাভাবিক গন্ধ কিংবা দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব

\* সবুজ, হলুদ, লালচে অথবা ধূসর রঙের স্রাব

\* যোনিপথের আশেপাশে ব্যথা অথবা চুলকানি

\* প্রস্রাবের সময়ে ব্যথা ও জ্বালাপোড়া হওয়া

\* যৌনাঙ্গে জ্বালাপোড়া হওয়া, লালচে হয়ে যাওয়া কিংবা চুলকানোএগুলো যোনিপথে ইনফেকশনের লক্ষণ হতে পারে।

গর্ভাবস্থায় মাসিকের রাস্তা দিয়ে রক্তক্ষরণ হওয়া একটি অন্যতম বিপদচিহ্ন। এক্ষেত্রে দেরি না করে রোগীকে ডাক্তারের কাছে অথবা নিকটস্থ হাসপাতালে নিয়ে যেতে হবে।গর্ভাবস্থায় মাসিকের রাস্তা দিয়ে একটু পরপর অথবা একটানা পানি ভাঙতে থাকলে রোগীকে নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে। এটি সময়ের আগেই প্রসব শুরু হয়ে যাওয়ার লক্ষণ হতে পারে।গর্ভাবস্থায় ইনফেকশন গর্ভাবস্থায় যোনিপথে ফাঙ্গাল ইনফেকশন হলে অস্বাভাবিক ধরনের সাদা স্রাব হতে পারে। এটি অনেকের কাছে ‘ঈস্ট ইনফেকশন’ নামেও পরিচিত। এক্ষেত্রে নিচের লক্ষণগুলো দেখা যায়—

\* অতিরিক্ত পরিমাণে সাদা স্রাব যাওয়া। এই স্রাব দেখতে দই অথবা পনিরের মতো এবং চাকা চাকা হয়। তবে সাধারণত কোনো গন্ধ থাকে না

\* যোনিপথের আশেপাশে প্রচুর চুলকানি ও জ্বালাপোড়া হওয়া

\* প্রস্রাব ও সহবাসের সময়ে ব্যথা কিংবা অস্বস্তি হওয়া গর্ভাবস্থায় ফাঙ্গাল ইনফেকশন হলে ভয়ের কিছু নেই।

ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী দ্রুত চিকিৎসা নিলে এটি সহজেই সেরে যায়।এক্ষেত্রে ডাক্তার মাসিকের রাস্তায় ঢোকানোর ঔষধ বা ক্রিম দিতে পারেন। সাধারণত চিকিৎসা শুরু করার ১–২ সপ্তাহের মধ্যেই এই ধরনের ফাঙ্গাল ইনফেকশন সেরে যায়।সব ধরনের অ্যান্টিফাঙ্গাল ঔষধ গর্ভাবস্থায় ব্যবহারের জন্য নিরাপদ নয়। তাই নিজে নিজে ঔষধ কিনে চিকিৎসা শুরু করা যাবে না।সহজ কিছু উপদেশ মেনে চলার মাধ্যমে ঘরোয়াভাবেই এই ধরনের ইনফেকশন প্রতিরোধ করা যায়। যেমন—

\* সুতি কাপড়ের ঢিলেঢালা অন্তর্বাস পরা

\* খুব টাইট বা আঁটসাঁট অন্তর্বাস ও পায়জামা না পরা

\* যৌনাঙ্গ শুকনো ও পরিষ্কার রাখা

\* যোনিপথে সুগন্ধি সাবানের ব্যবহার এড়িয়ে চলা

ID: 977

Context: গর্ভাবস্থায় পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা

Question: গর্ভাবস্থায় যোনিপথ বা মাসিকের রাস্তার ভেতরের পরিষ্কার রাখার উপাই কি?

Answer:

যোনিপথ বা মাসিকের রাস্তার ভেতরের অংশ পরিষ্কার রাখার জন্য শরীরের নিজস্ব পদ্ধতি রয়েছে। এক্ষেত্রে বাইরে থেকে আলাদা কোনো সাহায্যের প্রয়োজন হয় না। বরং সুগন্ধি সাবান কিংবা অন্য কিছু দিয়ে পরিষ্কার করতে গেলে হিতে বিপরীত হয়ে যোনিপথের ইনফেকশন হতে পারে।

ID: 1042

Context: গর্ভাবস্থায় নিয়মিত ব্যায়াম

Question: গর্ভাবস্থায় নিয়মিত ব্যায়াম করলে কি সুবিধা হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় নিয়মিত ব্যায়ামঃ

গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, যারা গর্ভাবস্থায় ব্যায়াম করেন তাদের নরমাল ডেলিভারির সম্ভাবনা বেড়ে যায়, সিজার ও অন্যান্য যন্ত্রপাতির সাহায্যে ডেলিভারির প্রয়োজন কম হয়। সেই সাথে সময়ের আগে সন্তান প্রসব হওয়া ও কম ওজনের শিশু জন্মদানের ঘটনাও কমে আসে।নিয়মিত ব্যায়াম করলে তা গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত ওজন বাড়া প্রতিরোধ করে। অতিরিক্ত ওজন বাড়লে গর্ভের শিশু আকারে বেশি বড় হওয়ার এবং সিজারের মাধ্যমে ডেলিভারির ঝুঁকি বেড়ে যায়।

গর্ভাবস্থায় কতটুকু ওজন বাড়া উচিত। ব্যায়াম গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপ, প্রি-এক্লাম্পসিয়া ও গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমাতেও সাহায্য করে। এসব জটিলতাও সিজারের সম্ভাবনা বাড়িয়ে দিতে পারে।নরমাল ডেলিভারির সম্ভাবনা বাড়ানোর পাশাপাশি গর্ভাবস্থায় ব্যায়াম করলে আরও কিছু উপকারিতা পাওয়া যায়।যেমন—

\* পেশি শক্তিশালী করে তোলার মাধ্যমে কোমর ব্যথাসহ গর্ভকালীন বিভিন্ন ধরনের ব্যথা কমানো।

\* কোষ্ঠকাঠিন্য ও পেট ফাঁপা কমানো।

\* শরীরের শক্তি ও কর্মক্ষমতা বাড়িয়ে দেওয়া।.

\* মন-মেজাজ ফুরফুরে রাখা।

\* ভালোমতো ঘুমাতে সাহায্য করা।

গর্ভবতী নারীদের জন্য সপ্তাহে ২.৫ ঘণ্টা মাঝারি তীব্রতার ‘অ্যারোবিক’ শরীরচর্চাকে আদর্শ ধরা হয়। যেমন: দ্রুত হাঁটা, বাগান করা, সাঁতার কাটা, নাচ ও সাইকেল চালানো। এমন ব্যায়ামের মধ্যে রয়েছে দ্রুত হাঁটা, বাগান করা, সাঁতার কাটা, নাচ ও সাইকেল চালানো।গর্ভাবস্থায় আপনার পছন্দমতো এমন যেকোনো ব্যায়াম বেছে নিতে পারেন। এ ছাড়া আগে থেকে ভারী ব্যায়াম করার অভ্যাস থাকলে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে সেটাও চালিয়ে যেতে পারেন।আপনি সপ্তাহে ৫ দিন ৩০ মিনিট ধরে ব্যায়াম করলেই এই লক্ষ্যমাত্রায় পৌঁছাতে পারবেন। আবার চাইলে দিনে ১০ মিনিট ধরে কয়েক ভাগে ব্যায়াম করে নিতে পারেন।

এই রুটিনের পুরোটাই নির্ভর করবে আপনার স্বাচ্ছন্দ্যের ওপর।আপনার গর্ভধারণের আগে থেকে ব্যায়ামের অভ্যাস না থাকলেও কোনো সমস্যা নেই। গর্ভাবস্থায় নিশ্চিন্তে ব্যায়াম করা শুরু করতে পারবেন। তবে এক্ষেত্রে ধীরে ধীরে শুরু করে সময়ের সাথে আপনার সহনশীলতা বাড়ান।সহজ কিছু কাজ প্রতিদিনের রুটিনে যোগ করতে পারেন। যেমন, বাজারে কিংবা দোকানে গেলে একটু বেশি ঘুরে হেঁটে যাওয়ার রাস্তাটি বেছে নিতে পারেন। লিফটের পরিবর্তে সিঁড়ি বেছে নিন।

মূল কথা হলো, ব্যায়ামের সব ধরনের উপকার পেতে প্রতিদিন একটু একটু করে শরীরচর্চার পরিমাণ বাড়ানোর চেষ্টা করুন এবং এটি নিয়মিত রুটিনের মধ্যে নিয়ে আসুন।তবে এসময়ে নতুন করে ভারী ধরনের কোনো ব্যায়াম শুরু না করাই ভালো। সেই সাথে যেসব এক্সারসাইজ করলে আপনার পড়ে যাওয়ার অথবা আঘাত পাওয়ার ঝুঁকি থাকে (যেমন: বক্সিং, ব্যাডমিন্টন ও কারাতে) সেগুলো এসময়ে এড়িয়ে চলবেন।গর্ভাবস্থায় ঠিক কোন ধরনের এক্সারসাইজগুলো আপনার জন্য নিরাপদ হবে তা আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলে নির্ধারণ করে নিতে পারলে সবচেয়ে ভালো হয়।গর্ভাবস্থায় ব্যায়াম করার সময়ে স্বাভাবিক সহ্যক্ষমতার বাইরে ব্যায়াম করা থেকে বিরত থাকুন। আপনার কোনো গর্ভকালীন জটিলতা থাকলে ব্যায়াম করার আগে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিন। সেক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের মতামত মেনে চলুন।

ID: 1043

Context: গর্ভাবস্থায় খাবার দাবার

Question: গর্ভাবস্থায় কি পরিমান পুষ্টিকর খাবার খাওয়া প্রয়োজন ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় পুষ্টিকর খাবারঃ

নিয়মিত ব্যায়ামগর্ভধারণ করলেই যে আপনাকে দুইজনের পরিমাণে খাবার খেতে হবে—এমনটা নয়। স্বাস্থ্যকর ওজন বৃদ্ধি নিশ্চিত করতে অস্বাস্থ্যকর, অতিরিক্ত চিনি ও তেল-চর্বিযুক্ত খাবার খাওয়া যতটা সম্ভব বাদ দিয়ে দিন। আপনার জন্য সঠিক পরিমাণে সুষম খাবার খান। প্রচুর পানি পান করুন, পর্যাপ্ত শাকসবজি ও ফলমূল খান।গর্ভাবস্থায় প্রথম তিন মাসে সাধারণত বাড়তি খাবারের প্রয়োজন হয় না।তবে এর পরের মাসগুলোতে আপনাকে স্বাভাবিক সময়ের তুলনায় কিছুটা বেশি খাবার খেতে হবে।

গর্ভাবস্থায় আপনি কতটুকু অতিরিক্ত খাবার খাবেন, সেটি খাবারে থাকা ক্যালরির সাহায্যে হিসাব করা যায়।একজন স্বাভাবিক ওজনের গর্ভবতীর দ্বিতীয় ত্রৈমাসিকে প্রথম ত্রৈমাসিকের চেয়ে প্রতিদিন প্রায় ৩৪০ ক্যালরি পরিমাণ অতিরিক্ত খাবার খাওয়া প্রয়োজন।

অন্যদিকে, একজন স্বাভাবিক ওজনের গর্ভবতীকে তৃতীয় ত্রৈমাসিকে অন্যান্য সময়ের তুলনায় অতিরিক্ত প্রায় ৪৫০ ক্যালরির খাবার খেতে হবে।তবে আপনার ওজন কম-বেশি হলে আরেকটু বেশি-কম পরিমাণে অতিরিক্ত খাবার খেতে হবে। যমজ শিশু গর্ভধারণ করলেও হিসাব কিছুটা ভিন্ন হবে।প্রয়োজন মাফিক পুষ্টিকর খাবার খেলে আপনার গর্ভকালীন বাড়তি ওজন স্বাভাবিক সীমার মধ্যে থাকবে। গর্ভকালীন চেকআপের সময়ে আপনি কী ধরনের খাবার খাচ্ছেন সে বিষয়ে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করে নিন।

ID: 1044

Context: গর্ভকালীন মেডিকেল টেস্ট ও চেকআপ

Question: নিয়মিত গর্ভকালীন চেকআপে যাওয়ার সুবিধা কি?

Answer:

নিয়মিত গর্ভকালীন চেকআপঃ

গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, গর্ভাবস্থায় নিয়মিত চেকআপে গিয়েছেন এমন নারীদের তুলনায় যারা চেকআপে অনিয়মিত ছিলেন তাদের গর্ভকালীন ও প্রসব সংক্রান্ত বিভিন্ন জটিলতায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেশি। এসব জটিলতা সিজারের মাধ্যমে ডেলিভারিসহ প্রসবের সময়ে সমস্যা হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে।নিয়মিত গর্ভকালীন চেকআপে গেলে গর্ভবতী ও গর্ভের শিশুর স্বাস্থ্য সম্পর্কে নানান গুরুত্বপূর্ণ তথ্য উঠে আসে। ফলে এসব জটিলতা আগেভাগে ধরে ফেলে চিকিৎসা শুরু করা সম্ভব হয়।

এভাবে নিয়মিত চেকআপ নরমাল ডেলিভারির সম্ভাবনা বাড়াতে সাহায্য করতে পারে।শুধু তাই নয়, চেকআপের কারণে গর্ভধারণ ও প্রসব সংক্রান্ত জটিলতায় মাতৃমৃত্যু ও শিশুমৃত্যুর হার বর্তমানে অনেক কমে এসেছে। ১৯৯০ সালেই বাংলাদেশে প্রতি লাখে মাতৃমৃত্যুর হার ছিল ৫৮১।সেটা ২০১৭ সালে নেমে এসেছে ১৭৩ ।একইভাবে আগের তুলনায় শিশুমৃত্যুর হারও অনেক কমে এসেছে। ১৯৯০ সালে যেখানে হাজারে ৬৫ নবজাতক শিশু মারা যেত, তা ২০২০ এ কমে এসেছে ১৭তে। এই মৃত্যুহার এতখানি কমে আসার পেছনে অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রেখেছে নিয়মিত গর্ভকালীন চেকআপ।গর্ভধারণের পরে যত দ্রুত সম্ভব গর্ভকালীন চেকআপ শুরু করা প্রয়োজন। যেকোনো অবস্থাতেই ১২তম সপ্তাহের আগে আপনার প্রথম চেকআপ করিয়ে ফেলতে হবে।

তাই আপনি যে গর্ভবতী সেটি জানার পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ডাক্তারের পরামর্শ নিবেন।ডাক্তার আপনার ও গর্ভের শিশুর স্বাস্থ্যের অবস্থার ভিত্তিতে আপনার জন্য ব্যক্তিগত একটি পরিকল্পনা তৈরি করে দিতে পারেন। এই পরিকল্পনার অংশ হিসেবে গর্ভকালীন সময়ে আপনার চলাফেরা ও খাওয়া-দাওয়া কেমন হবে সেই বিষয়ে দিকনির্দেশনা দেওয়া হবে।এ ছাড়া আপনার ও গর্ভের শিশুর সুস্বাস্থ্য গভীরভাবে পর্যবেক্ষণের উদ্দেশ্যে নির্দিষ্ট কিছু পরীক্ষা-নিরীক্ষা করার পরামর্শ দেওয়া হবে। গর্ভাবস্থা শেষে একজন সুস্থ মা ও সুস্থ শিশুর ডেলিভারির জন্য এসব তথ্য যত দ্রুত জানা যায়, ততই ভালো।

ID: 1045

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: কিভাবে সঠিক মাত্রায় ওজন বৃদ্ধি নিশ্চিত করা যায়?

Answer:

মা ও গর্ভের শিশুর সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে গর্ভাবস্থায় সঠিক মাত্রায় ওজন বৃদ্ধি খুব গুরুত্বপূর্ণ। সঠিক লক্ষ্যমাত্রার তুলনায় ওজন বৃদ্ধির হার কম কিংবা বেশি হলে সেটি মা ও গর্ভের শিশুর জন্য বিভিন্ন ধরনের জটিলতা সৃষ্টি করতে পারে।এসব জটিলতার কারণে সিজারের মাধ্যমে ডেলিভারি ও শিশুর জন্মের পরে বিশেষায়িত চিকিৎসার প্রয়োজনীয়তা বেড়ে যেতে পারে।

এমনকি শিশুর জন্মের বহু বছর পরেও এর ক্ষতিকর প্রভাব থেকে যেতে পারে।গর্ভাবস্থায় কতটুকু ওজন বাড়লে তা মা ও গর্ভের শিশুর স্বাস্থ্যের জন্য সবচেয়ে উপযোগী হবে, সেই হিসাবটা একেকজনের ক্ষেত্রে একেকরকম। গর্ভধারণের আগে মায়ের ওজন ও শারীরিক গঠন কেমন ছিল, তার ওপর ভিত্তি করে গর্ভকালীন ওজন বৃদ্ধির লক্ষ্যমাত্রা অনেকটাই কম-বেশি হতে পারে।এসময়ে খুব দ্রুত ওজন না বাড়িয়ে ধীরে ধীরে বাড়ানোর লক্ষ্য রাখা উচিত। গর্ভধারণের ১৩তম সপ্তাহের পর থেকে ধীরে ধীরে এবং নির্দিষ্ট হারে আপনার ওজন বাড়তে থাকলে তা আপনার ও গর্ভের শিশুর জন্য সবচেয়ে ভালো হয়।

গর্ভাবস্থায় ওজন কতটুকু বাড়া উচিত?

গর্ভাবস্থার শুরু থেকেই নিয়মিত নিজের ওজন মাপুন। এতে করে আপনার ওজন কী হারে বাড়ছে, সেটি সহজেই বুঝতে পারবেন। যদি প্রতি সপ্তাহে ওজন মাপেন, তাহলে সপ্তাহের একটা নির্দিষ্ট দিন ও সময় বেছে নিতে পারেন। যেমন, প্রতি শুক্রবার সকালে ঘুম থেকে উঠে প্রস্রাব করার পর খালি পেটে ওজন মাপতে পারেন।আপনার ওজন ঠিকঠাক মতো বাড়ছে কি না সেই বিষয়ে গর্ভকালীন চেকআপের সময়ে ডাক্তারের মতামত নিন। ওজন বৃদ্ধিতে কোনো ধরনের সমস্যা থাকলে খাবার তালিকা ও ব্যায়াম নিয়ে ডাক্তারের সাথে আলোচনা করে আপনার জন্য একটি সঠিক পরিকল্পনা তৈরি করে নিন।

ID: 1046

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভাবস্থায় মানসিকভাবে কি করনীয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় মানসিকভাবে করনীয়ঃ

গর্ভাবস্থায় আপনার শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য অনেক ধরনের চ্যালেঞ্জের ভেতর দিয়ে যায়। এর মধ্যে যতটা সম্ভব মানসিকভাবে চাপমুক্ত থাকার চেষ্টা করবেন। এই কাজটা সবসময় সহজ হয় না। অনেক বেশি চাপের মধ্যে থাকলে তা আপনার ও গর্ভের শিশুর স্বাস্থ্যের ওপর বিভিন্ন ধরনের অস্বাস্থ্যকর প্রভাব ফেলতে পারে।এসময়ে মানসিক অবস্থা নিয়ে পরিবারের অন্য সদস্যদের সাথে খোলাখুলিভাবে কথা বলুন। আপনজনদের সাথে চাপ ভাগাভাগি করে নিলে তা মোকাবেলা করা সহজ হতে পারে। সেই সাথে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।ইয়োগা বা যোগব্যায়াম, শ্বাসের ব্যায়াম করুন। ডায়েরি লিখতে পারেন, পছন্দের গান শুনতে পারেন। মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে রাখলে তা কেবল আপনার গর্ভাবস্থায় নয়, বরং ডেলিভারির সময়েও সাহায্য করতে পারে।

ID: 1047

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভকালীন বিশেষ স্বাস্থ্য পরামর্শ কি কি?

Answer:

গর্ভকালীন বিশেষ স্বাস্থ্য পরামর্শঃ

এসব পরামর্শের মধ্যে রয়েছেঃ

\* গর্ভধারণের পরিকল্পনা শুরু করার পর থেকে নিয়মিত আয়রন-ফলিক এসিড খাওয়া

\* কাজের জায়গায় একটানা বেশিক্ষণ দাঁড়িয়ে না থাকা এবং ভারী জিনিস বহন করা এড়িয়ে চলা

\* পর্যাপ্ত বিশ্রাম নেওয়া

\* রাতে ৭-৯ ঘণ্টা ঘুমানোর চেষ্টা করা

\* গর্ভাবস্থার বিপদচিহ্নগুলো জেনে রাখা এবং কোনোটি দেখা দিলে দ্রুত হাসপাতালে যাওয়া

\* অতিরিক্ত ক্যাফেইন জাতীয় পানীয় এড়িয়ে চলা। গর্ভকালীন সময়ে দৈনিক ২০০ মিলিগ্রামের বেশি ক্যাফেইন জাতীয় খাবার অথবা পানীয় খাওয়া এড়িয়ে চলবেন। সাধারণত ২ কাপ কফি কিংবা ২–৩ কাপ চায়েই এই পরিমাণ ক্যাফেইন থাকতে পারে।

\* ধূমপান ও মদপান বাদ দেওয়া কোন ।

ID: 1055

Context: গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠকাঠিন্যে

Question: গর্ভকালীন কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধে করনীয় কি?

Answer:

কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধে নিয়মিত বেশি বেশি ফাইবার সমৃদ্ধ খাবার ও পানি খাবেন। এর পাশাপাশি পায়খানা নরম করতে প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে ইসবগুলের ভুসি অথবা ল্যাকটুলোজ জাতীয় ঔষধ খেতে পারেন।

ID: 1071

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভকালীন বিশেষ স্বাস্থ্য পরামর্শ কি?

Answer:

গর্ভকালীন বিশেষ স্বাস্থ্য পরামর্শঃ

পরিবারে নতুন অতিথির আগমন নিঃসন্দেহে আনন্দের ও উত্তেজনার। এই সুন্দর সময়টি নিশ্চিন্তে কাটানোর জন্য দরকার পূর্বপ্রস্তুতি। এই পূর্বপ্রস্তুতির একটা গুরুত্বপূর্ণ অংশ হলো ডেলিভারির আগের প্রস্তুতি।পরিবারে নতুন অতিথির আগমন নিঃসন্দেহে আনন্দের ও উত্তেজনার। এই সুন্দর সময়টি নিশ্চিন্তে কাটানোর জন্য দরকার পূর্বপ্রস্তুতি। এই পূর্বপ্রস্তুতির একটা গুরুত্বপূর্ণ অংশ হলো ডেলিভারির আগের প্রস্তুতি।আপনার সন্তান জন্মদানের সম্ভাব্য তারিখের অন্তত তিন সপ্তাহ আগে থেকেই এই পরিকল্পনা শুরু করে দিন। হাসপাতালে থাকার জন্য নিজের ও নবজাতকের জন্য প্রয়োজনীয় জিনিসগুলো আগেই ব্যাগে গুছিয়ে রাখুন। এক্ষেত্রে নিচের তালিকা অনুসরণ করে একটা ব্যক্তিগত চেকলিস্ট তৈরি করে নিতে পারেন।

ID: 1072

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভকালীন নিজের জন্য কি কি তথ্য সংগ্রহ করতে হবে?

Answer:

গর্ভকালীন তথ্য সংগ্রহঃ

আপনি গর্ভকালীন সকল চেকআপের কাগজপত্র অবশ্যই সাথে নিয়ে যাবেন। যেমন: প্রেসক্রিপশন, আল্ট্রাসনোগ্রাম রিপোর্ট, ব্লাড গ্রুপ ও অন্যান্য পরীক্ষা-নিরীক্ষার রিপোর্ট।

আপনি এর আগে গর্ভধারণ করে থাকলে, বিশেষ করে গর্ভকালীন ও প্রসবকালীন কোনো জটিলতা হয়ে থাকলে, সে সংক্রান্ত প্রয়োজনীয় কাগজপত্র নিয়ে যাবেন। এক্ষেত্রে অবশ্যই আগেরবারের কাগজ এবং বর্তমান গর্ভকালীন কাগজপত্র আলাদা করে গুছিয়ে নিন। সম্ভব হলে দুইটি আলাদা ফাইল ব্যবহার করুন। গোছানোর সময়ে সর্বশেষ তারিখ থেকে সর্বপ্রথম তারিখ অনুযায়ী সিরিয়াল করতে পারেন।

আপনার যদি অন্য কোনো রোগ (যেমন: ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, থাইরয়েডের সমস্যা, থ্যালাসেমিয়া কিংবা দীর্ঘমেয়াদী কোনো রোগ) থাকে এবং এর জন্য আপনি কোনো ওষুধ খান, তাহলে ৭–৮ দিনের হিসেবমতো সেই ওষুধ নিয়ে যান। এসব রোগের জন্য যদি চিকিৎসকের পক্ষ থেকে কোনো সতর্কবার্তা বা সাবধানতার পরামর্শ সংক্রান্ত লিফলেট থাকে, তবে সেই কাগজটি সাথে নিয়ে যান।

ডায়াবেটিসের জন্য সুগার মাপার যন্ত্র বা গ্লুকোমিটার ব্যবহার করলে সেটা মনে করে নিয়ে যাবেন।

প্রসবকালে পরার জন্য ঢিলেঢালা ও আরামদায়ক একটি জামা নিন, যেটা পরে আপনার নড়াচড়া অথবা চলাফেরা করতে কোনো সমস্যা হবে না। খুব গরম কিংবা ঠাণ্ডা লাগবে না।

এসময়ে বড় গলার হাফ হাতা জামা বা ম্যাক্সি ড্রেস পরতে পারেন। এতে সঠিকভাবে প্রেশার মাপতে, প্রয়োজনে ইনজেকশন দিতে ও রক্তের স্যাম্পল নিতে সুবিধা হবে। নিচে পরার জন্য পেটিকোট বেছে নিতে পারেন। এতে প্রস্রাব পরীক্ষা করার কিংবা প্রস্রাবের নল পরানোর সময়ে সুবিধা হতে পারে।

হাসপাতালে থাকাকালে পরার জন্য তিন থেকে চার সেট আরামদায়ক জামা-কাপড় গুছিয়ে নিন। এক্ষেত্রে সামনে হুক অথবা বোতাম দেওয়া জামা নিতে পারেন, এতে পরবর্তীতে আপনার বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়াতে সুবিধা হবে।শীতকালে ডেলিভারি হলে শীতের কাপড় সাথে নিয়ে যান। সম্ভব হলে একটা পানি গরম রাখার ফ্লাস্ক নিতে পারেন।দুই জোড়া স্যান্ডেল নেওয়া উচিত; একটি হাসপাতালে পরার জন্য আরেকটি গোসলখানা অথবা টয়লেটে যাওয়ার জন্য।

দুই থেকে তিনটি অন্তর্বাস সেট নিন। যেহেতু সন্তান জন্মের পর বুকের দুধ খাওয়ানোর প্রয়োজন পড়বে, কাজেই সম্ভব হলে ‘নার্সিং ব্রা’ সাথে নিন। ‘নার্সিং ব্রা’ শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর উপযোগী করে তৈরি করা হয়। এসময়ে যেহেতু স্তন স্বাভাবিকের তুলনায় আকারে কিছুটা বড় হয়ে যায়, কাজেই সেই মাপ অনুযায়ী অন্তর্বাস নির্বাচন করুন।

দুই থেকে তিন প্যাকেট ভালো শোষণ ক্ষমতাযুক্ত ম্যাটার্নিটি প্যাড বা স্যানিটারি ন্যাপকিন কিনে রাখুন। সাধারণত প্রসবের সময় থেকেই এটা প্রয়োজন হয়।

‘ব্রেস্ট প্যাড’ সাথে নিয়ে যেতে পারেন। এটি মূলত এক ধরণের কাপড় বা প্যাড যা মায়ের স্তন থেকে নিঃসৃত হওয়া অতিরিক্ত দুধটুকু শোষণ করে স্তন শুষ্ক রাখে। এটি ইনফেকশন প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে।

একটি ছোটো ব্যাগে দাঁত মাজার ব্রাশ-পেস্ট, টিস্যু পেপার, চিরুনি, সাবান, ছোটো শ্যাম্পুর প্যাকেট, লিকুইড হ্যান্ডওয়াশ, গামছা বা তোয়ালে, ছোটো এক বোতল লোশন—এই ধরনের নিত্যপ্রয়োজনীয় জিনিসগুলো আলাদা করে রাখুন।

সাথে কিছু স্বাস্থ্যকর নাস্তা (যেমন: আপেল, সেদ্ধ ডিম, গাজর ও পর্যাপ্ত পানি) নিয়ে যাবেন। খাবারের প্লেট, চামচ ও গ্লাস নিয়ে যান। সাথে একটা ডিশ ওয়াশিং লিকুইড নিন। সম্ভব হলে ঝামেলা এড়াতে ওয়ান-টাইম-ইউজ কয়েক সেট নিতে পারেন।

যেহেতু আমাদের গ্রীষ্মপ্রধান অঞ্চল এবং প্রসবকালে আপনার গরম অনুভূত হতে পারে, তাই সাথে ছোটো আকারের চার্জ দেওয়া অথবা ব্যাটারি চালিত ফ্যান কিনে রাখতে পারেন। আবার বিদ্যুৎ চলে গেলে যাতে সমস্যা না হয় তাই সাথে একটি মোমবাতি-দেশলাই অথবা টর্চলাইট রাখা উচিত।

আপনি মোবাইল ফোন ব্যবহার করলে তার চার্জার নিতে ভুলবেন না। সম্ভব হলে একটা মাল্টিসকেট অ্যাডাপটার ও পাওয়ার ব্যাংক নিতে পারেন।সময় কাটানোর জন্য চাইলে ভালো একটা বই কিংবা ম্যাগাজিনও রাখতে পারেন।

আপনার সাথে কারও হাসপাতালে থাকার সুযোগ থাকলে তাদের জন্য প্রয়োজনীয় জিনিসগুলো নেওয়ার কথা মনে করিয়ে দিন। বহন করতে কষ্ট না হলে তাদের জন্য ভাঁজ করা যায় এমন ছোটো টুল বা পিঁড়ি, বিছানার চাদর ও ছোটো একটা কুশন নিতে পারেন।

হাসপাতালে বিভিন্ন কারণে অতিরিক্ত টাকা-পয়সা লাগতে পারে। আগে থেকে টাকা জমিয়ে ডেলিভারির সময়ে সেই টাকা সঙ্গে নিয়ে যান ও সাবধানে রাখুন। মোবাইল ফোন ও অন্যান্য ব্যক্তিগত মূল্যবান সামগ্রীও যথাসম্ভব সতর্কভাবে ব্যবহার করুন।

ID: 1073

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: নতুন মা নবজাতক শিশুর জন্য কি কি নিতে পারেন?

Answer:

\* নবজাতককে মোড়ানোর জন্য ভালো সুতি কাপড়ের ছোটো কাঁথা কিংবা তোয়ালে

\* নবজাতকের পরার উপযোগী আরামদায়ক সুতি কাপড়ের জামা

\* সঠিক মাপের ডায়পার অথবা প্রস্রাব-পায়খানার জন্য উপযুক্ত কাপড়ের টুকরা

\* শীতকালে প্রয়োজন অনুযায়ী উপযুক্ত কাঁথা ও অন্যান্য গরম কাপড়

\* বাচ্চার ঘুমানোর জন্য ছোটো বালিশ, মশারি ও চাদর

\* বাচ্চার প্রস্রাবের জন্য যাতে বিছানা না ভিজে এমন ক্লথ (অয়েল ক্লথ) অথবা মোটা পলিথিন

\* বাচ্চা যাতে বিছানা থেকে পড়ে না যায়–এজন্য অতিরিক্ত দুইটি বালিশ অথবা কোলবালিশ

ID: 1074

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভকালীন আগাম পরিকল্পনা কি কি?

Answer:

গর্ভকালীন আগাম পরিকল্পনাঃ

আপনার নরমাল ডেলিভারি করানোর পরিকল্পনা থাকলেও মাথায় রাখতে হবে যে, গর্ভাবস্থায় যেকোনো সময়ে জটিলতা দেখা দিতে পারে এবং চিকিৎসক আপনাকে অবিলম্বে সিজারিয়ান সেকশন (যাকে আমরা প্রচলিত ভাষায় সিজার অপারেশন বলে থাকি) করানোর পরামর্শ দিতে পারেন। কাজেই সেই অনুযায়ী মানসিক ও আর্থিক প্রস্তুতি নিয়ে যান।

সরকারী হাসপাতালে সাধারণত এই অপারেশনগুলো বিনামূল্যে অথবা নামমাত্র মূল্যে হয়ে থাকে। তারপরেও কিছুটা আর্থিক প্রস্তুতি রাখা ভালো যাতে জরুরি ভিত্তিতে কোনোকিছু দরকার হলে অপেক্ষা না করে নিজেই ব্যবস্থা করে নিতে পারেন।

তবে বেসরকারি হাসপাতালে যেতে হলে অবশ্যই সেই অনুযায়ী আগে থেকে টাকার পরিমাণ জেনে প্রস্তুতি নিয়ে যাবেন। বেসরকারি হাসপাতালগুলোতে স্থানভেদে টাকার পরিমাণ তারতম্য হয়ে থাকে।আপনার চিকিৎসক আপনাকে নরমাল অথবা সিজার যেই পদ্ধতির কথাই বলুন না কেন, নিজের রক্তের গ্রুপ জেনে রাখবেন। প্রথম গর্ভকালীন চেকআপের পরই অন্তত দুই-তিনজন রক্তদাতা জোগাড় করে রাখবেন। কেননা অপারেশনের জন্য যেমন আপনার রক্ত লাগতে পারে, তেমনি নরমাল পদ্ধতিতে প্রসব করলেও যোনিপথ থেকে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ হয়ে রক্ত লাগতে পারে। ডেলিভারির জন্য হাসপাতালে যাওয়ার আগে সম্ভাব্য রক্তদাতাদের জানিয়ে যাবেন এবং প্রয়োজনে প্রস্তুত থাকতে অনূর্ধ্ব করবেন।

আপনি হাসপাতাল পর্যন্ত কিভাবে যাবেন, কার সাথে যাবেন—এই ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিয়ে ফেলুন। আপনার সাথে হাসপাতাল পর্যন্ত যাওয়ার জন্য অন্তত দুই তিনজনকে বলে রাখুন, যাতে হঠাৎ প্রয়োজন হলে এবং কেউ একজন ব্যস্ত থাকলে অন্যজন আপনাকে সহযোগিতা করতে পারে। আপনি চাইলে আপনার ব্যক্তিগত কাজে সাহায্য করার জন্য পরিবারের একজন নারী সদস্যকে বলে রাখতে পারেন। একই সাথে উনিও যেন উনার নিত্য প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র আলাদা একটি ব্যাগে গুছিয়ে নিয়ে আসেন সেটি জানিয়ে রাখুন।

যাতায়াতের জন্য এমন একটি যানবাহন পছন্দ করুন যেটা নিরাপদ ও রাস্তায় ঝাঁকুনি কম লাগবে। সম্ভব হলে যানবাহন চালকের সাথে আগে থেকেই কথা বলে রাখুন। অ্যাম্বুলেন্সের নাম্বার জোগাড় করে রাখুন, যাতে হঠাৎ করে রোগীর অবস্থা খারাপ হয়ে গেলে তাড়াতাড়ি হাসপাতালে পৌঁছানো যায়।

নরমাল ডেলিভারিতে সাধারণত এক থেকে দুই দিন এবং সিজারিয়ান সেকশনের পর তিন থেকে চার দিন হাসপাতালে থাকতে হয়। ক্ষেত্রবিশেষে আরও বেশিদিন হাসপাতালে থাকার প্রয়োজন হতে পারে। এই সময়টুকুতে আপনার সংসার এবং অন্য সন্তানদের দেখাশোনার জন্য একজন সাহায্যকর্মী বা পরিচিতজনকে ঠিক করে রাখতে পারেন।আগেভাগেই আপনার সঙ্গী ও পরিবারের অন্য সদস্যদের এসব প্রস্তুতির দায়িত্ব দিয়ে রাখুন। প্রসবের সময়ে আপনি শারীরিক ও মানসিকভাবে একটা গুরুত্বপূর্ণ সময়ের মধ্য দিয়ে যাবেন। এসময়ের বাড়তি দায়িত্বগুলো পরিবারের সদস্যরা ভাগাভাগি করে নিলে পুরো যাত্রাটা হয়তো কিছুটা সহজ হয়ে আসবে।

ID: 1075

Context: গর্ভকালীন মেডিকেল টেস্ট ও চেকআপ

Question: ওজিটিটি কি?

Answer:

ওজিটিটিঃ

গর্ভবতীর রক্তে সুগারের মাত্রা জানতে যে পরীক্ষাটি করা হয় সেটির নাম ‘ওরাল গ্লুকোজ টলারেন্স টেস্ট’ বা ওজিটিটি। এটি এক ধরনের রক্ত পরীক্ষা। এই পরীক্ষার মাধ্যমে গর্ভবতীর ডায়াবেটিসের অবস্থা সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য জানা যায়।গর্ভবতীর রক্তে সুগারের মাত্রা জানতে যে পরীক্ষাটি করা হয় সেটির নাম ‘ওরাল গ্লুকোজ টলারেন্স টেস্ট’ বা ওজিটিটি। এটি এক ধরনের রক্ত পরীক্ষা। এই পরীক্ষার মাধ্যমে গর্ভবতীর ডায়াবেটিসের অবস্থা সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য জানা যায়।ডায়াবেটিসের অবস্থা জানা থাকলে গর্ভবতীকে বিশেষ পর্যবেক্ষণে রাখা যায় এবং সেই অনুযায়ী সঠিক চিকিৎসা করা যায়। তাই ওজিটিটি ডায়াবেটিস সংক্রান্ত গর্ভকালীন ও প্রসব-পরবর্তী বিভিন্ন জটিলতা প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে।

ID: 1076

Context: গর্ভকালীন মেডিকেল টেস্ট ও চেকআপ

Question: ওজিটিটি করা কেন গুরুত্বপূর্ণ ?

Answer:

ওজিটিটি এর গুরুত্বঃ

ডায়াবেটিস হলে রক্তে সুগার তথা গ্লুকোজের মাত্রা স্বাভাবিকের তুলনায় বেড়ে যায়। এই বাড়তি সুগার মা ও গর্ভের শিশুর শরীরে বিভিন্ন ধরনের নেতিবাচক প্রভাব ফেলে। তার মধ্যে রয়েছে—গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপ। চিকিৎসা না করালে এটি বিভিন্ন মারাত্মক জটিলতা সৃষ্টি করতে পারে। যেমন: প্রি-এক্লাম্পসিয়া ও এক্লাম্পসিয়া।

\* গর্ভের শিশু আকারে স্বাভাবিকের চেয়ে বড় হওয়া। এর ফলে প্রসবের সময় বিভিন্ন জটিলতা দেখা দিতে পারে। কৃত্রিমভাবে প্রসব প্রক্রিয়া শুরু করার অথবা সিজার করার প্রয়োজন হতে পারে।

\* অকাল প্রসব বা গর্ভাবস্থার ৩৭তম সপ্তাহ পূর্ণ হওয়ার আগেই সন্তান প্রসব হয়ে যাওয়া।

\* শিশু গর্ভে যেই অ্যামনিওটিক তরল দিয়ে ঘেরা থাকে তার পরিমাণ বেড়ে যাওয়া। একে ডাক্তারি ভাষায় পলিহাইড্রামনিওস বলে। এটি অকাল প্রসব ও প্রসব-সংক্রান্ত নানান জটিলতার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দিতে পারে

\* মৃতপ্রসব।

\* জন্মের পর শিশুর ত্বক ও চোখের সাদা অংশ হলদেটে হয়ে যাওয়া। ডাক্তারি ভাষায় একে জন্ডিস বলে।এর ফলে শিশুকে হাসপাতালে ভর্তি করে চিকিৎসা করানোর প্রয়োজন হতে পারে।

\* জন্মের পর পর হার্টের সমস্যা ও শ্বাস-প্রশ্বাসের জটিলতাসহ বিভিন্ন কারণে নিওনেটাল আইসিইউ-তে চিকিৎসা করানোর প্রয়োজন বেড়ে যাওয়া।

\* শিশুর পরবর্তী জীবনে অতিরিক্ত ওজন, স্থূলতা ও ডায়াবেটিসের মতো রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যাওয়া।

ওজিটিটির মাধ্যমে গর্ভাবস্থায় আপনার রক্তে সুগারের মাত্রা মেপে দেখা হয়। এভাবে আপনি গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে ভুগছেন কি না সেটা নির্ণয় করা যায়। আগে থেকে ডায়াবেটিসে ভুগলে গর্ভাবস্থায় সুগারের নিয়ন্ত্রণ কেমন—সেই সম্পর্কিত তথ্যও উঠে আসে।ডায়াবেটিস সংক্রান্ত তথ্য জানা থাকলে ডাক্তার আপনাকে সুগার নিয়ন্ত্রণে রাখার খাবার তালিকা, ব্যায়াম ও ঔষধ নিয়ে গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ দিতে পারবেন। সেই সাথে আপনার ও গর্ভের শিশুর স্বাস্থ্যকে বিশেষ পর্যবেক্ষণে রাখা যাবে। প্রয়োজন অনুযায়ী বিশেষ পরীক্ষা-নিরীক্ষা করানো এবং সেই অনুযায়ী চিকিৎসা পরামর্শ দেওয়া যাবে। এগুলো ডায়াবেটিস সংক্রান্ত গর্ভকালীন ও প্রসব-পরবর্তী বিভিন্ন জটিলতা প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারবে।

অন্যদিকে, রক্তে সুগারের মাত্রা স্বাভাবিক থাকলে আপনি সেটা জেনে নিশ্চিন্ত হতে পারবেন। সেই সাথে স্বাভাবিক মাত্রা কীভাবে ধরে রাখবেন, সেই বিষয়ে ডাক্তার গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ দিতে পারবেন।

ID: 1077

Context: গর্ভকালীন মেডিকেল টেস্ট ও চেকআপ

Question: গর্ভাবস্থায় কখন ওজিটিটি করা হয় ?

Answer:

ওজিটিটি করার সময়ঃ

বাংলাদেশে সাধারণত অন্তত দুইবার ওজিটিটি পরীক্ষা করানোর পরামর্শ দেওয়া হয়। প্রথম গর্ভকালীন চেকআপের সময়ে অন্যান্য রক্ত পরীক্ষার সাথেই প্রথম ওজিটিটি পরীক্ষা করে ফেলা হয়। এরপর গর্ভাবস্থার ২৪তম–২৮তম সপ্তাহের ভেতরে আরেকবার ওজিটিটি পরীক্ষা করাতে হয়।এ ছাড়া গর্ভাবস্থায় কিছু বিশেষ ক্ষেত্রে ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে। সেসব ক্ষেত্রে ২৪তম–২৮তম সপ্তাহের আগেই ওজিটিটি করানোর পরামর্শ দেওয়া হতে পারে। যেমন—

\* যদি আগের কোনো গর্ভাবস্থায় আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হয়ে থাকে

\* যদি আপনার পরিবারে ডায়াবেটিসের ইতিহাস থাকে। যেমন: মা, বাবা, ভাই অথবা বোনের ডায়াবেটিস থাকে

\* যদি স্বাস্থ্যের সামগ্রিক অবস্থার ভিত্তিতে আপনি ডায়াবেটিসের বাড়তি ঝুঁকিতে থাকেন

\* যদি আপনি অতিরিক্ত ওজন বা স্থুলতায় ভুগেন।

বিশেষ দ্রষ্টব্য: গর্ভধারণের পরে যত দ্রুত সম্ভব গর্ভকালীন চেকআপ শুরু করা প্রয়োজন। নিয়মিত চেকআপের মাধ্যমে মা ও গর্ভের শিশুর মৃত্যুহার অনেকাংশেই কমে আসে।চেকআপের সময়ে ডাক্তার আপনার ও গর্ভের শিশুর স্বাস্থ্যের অবস্থার ভিত্তিতে আপনার জন্য ব্যক্তিগত একটি পরিকল্পনা তৈরি করে দিতে পারেন। এই পরিকল্পনার অংশ হিসেবে নির্দিষ্ট সময়ে ওজিটিটি-সহ গর্ভকালীন গুরুত্বপূর্ণ নানান পরীক্ষা-নিরীক্ষা করার পরামর্শ দেওয়া হবে।সেই সাথে গর্ভাবস্থায় আপনার চলাফেরা ও খাওয়া-দাওয়া কেমন হবে, সেই বিষয়েও দিকনির্দেশনা দেওয়া থাকবে। তাই আপনার ও গর্ভের শিশুর সঠিক পরিচর্যার জন্য এসব তথ্য যত দ্রুত জানা যায়, ততই ভালো।

ID: 1078

Context: গর্ভকালীন মেডিকেল টেস্ট ও চেকআপ

Question: ওজিটিটি পরীক্ষার পূর্বপ্রস্তুতি কি কি?

Answer:

ওজিটিটি করার পূর্ব প্রস্তুতিঃ

ওজিটিটি পরীক্ষার আগে কিছু প্রস্তুতি নিতে হয়। এর মধ্যে রয়েছে খাওয়া-দাওয়া, ব্যায়াম, ধূমপান ও জীবনধারা বিষয়ক কিছু বিধিনিষেধ। যেমন—

\* পরীক্ষার আগের ৩ দিন স্বাভাবিক পরিমাণে কার্বোহাইড্রেট খাওয়াওজিটিটি পরীক্ষার আগের ৩ দিন খাবারে কোনো বাড়তি বিধিনিষেধ রাখবেন না। এই ৩ দিন সাধারণত আপনি নিয়মিত যে ধরনের খাবার খেয়ে থাকেন, সেভাবেই চালিয়ে যাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হবে। বিশেষ করে কার্বোহাইড্রেট বা শর্করাজাতীয় খাবার—যা ভেঙে শরীরে গ্লুকোজ বা সুগার তৈরি হয়—তার পরিমাণ অপরিবর্তিত রাখার পরামর্শ দেওয়া হয়। যেমন: ভাত, রুটি, পাউরুটি, মুড়ি ও আলু।

\* আপনাকে ডাক্তার কোনো বিশেষ ডায়েট অনুসরণ করার পরামর্শ দিয়ে থাকলে পরীক্ষার আগে এই বিষয়ে আলোচনা করে নিন। সেক্ষেত্রে আপনাকে পরীক্ষার আগের ৩ দিন কমপক্ষে ১৫০ গ্রাম করে শর্করাজাতীয় খাবার খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে।এসব নিয়ম যথাসম্ভব সঠিক ফলাফল পেতে সাহায্য করবে।

\* পরীক্ষার আগে কমপক্ষে ৮ ঘন্টা খালি পেটে থাকা। ওজিটিটি পরীক্ষায় একবার খালি পেটে আপনার রক্তে সুগারের মাত্রা এবং তারপর নির্দিষ্ট পরিমাণ গ্লুকোজ মেশানো পানি খাওয়ার পরে আবারও রক্তে সুগারের মাত্রা মাপা হয়।তাই ওজিটিটি করার আগের ৮–১০ ঘন্টার ভেতর কোনো ধরনের খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকবেন। তবে সাধারণত পানি পান করতে কোনো বাধা নেই। গর্ভবতীদের সুবিধার্থে তাই রাতে খাবার খেয়ে পরদিন সকালে ওজিটিটির জন্য রক্তের স্যাম্পল দিতে বলা হয়।

\* ঔষধের বিষয়ে সতর্কতাকিছু ঔষধ ওজিটিটির ফলাফলের ওপর প্রভাব ফেলতে পারে। যেমন: স্টেরয়েড জাতীয় ঔষধ ও বিটা ব্লকার জাতীয় হার্ট/প্রেসারের ঔষধ। তাই পরীক্ষার ৩ দিন আগে সেসব ঔষধ সেবনের ব্যাপারে বিশেষ নির্দেশনা দেওয়া হতে পারে। আপনি নিয়মিত কোনো ঔষধ খেলে তার ব্যাপারে আপনার ডাক্তারের সাথে আগেভাগেই আলোচনা করে নিন।

\* জীবনধারা বিষয়ক বিধিনিষেধ পরীক্ষার আগের দিন থেকে শুরু করে পরীক্ষা শেষ হওয়ার আগ পর্যন্ত আপনার স্বাভাবিক রুটিনের বাইরে ব্যায়াম না করার পরামর্শ দেওয়া হয়। যারা ধূমপান অথবা মদপান করেন তাদের এই সময়ে বিশেষভাবে এসব থেকে বিরত থাকার নির্দেশনা দেওয়া হয়।এ ছাড়া চা-কফিও এই পরীক্ষার ফলাফলের ওপর প্রভাব ফেলতে পারে। তাই পরীক্ষার আগে আগে এসব এড়িয়ে চলাই শ্রেয়।

ID: 1079

Context: গর্ভকালীন মেডিকেল টেস্ট ও চেকআপ

Question: ওজিটিটি পরীক্ষার প্রক্রিয়া কি ?

Answer:

ওজিটিটি এর প্রক্রিয়াঃ

ওজিটিটি পরীক্ষার পুরো প্রক্রিয়ায় প্রায় ২–২.৫ ঘন্টার মত সময় লাগে। এক্ষেত্রে মোট ২–৫ বার রক্ত নেওয়া হতে পারে।প্রথমে সকালবেলা আপনি খালি পেটে থাকা অবস্থায় রক্তের স্যাম্পল নেওয়া হবে। এরপর আপনাকে নির্দিষ্ট পরিমাণ গ্লুকোজ মেশানো পানি পান করতে দেওয়া হবে। তার ২ ঘন্টা পরে আপনার শরীরে এই গ্লুকোজের জন্য কী ধরনের প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি হয়েছে তা আবার রক্ত পরীক্ষা করে দেখা হবে।কিছু হাসপাতাল বা ডায়াগনস্টিক সেন্টারের ক্ষেত্রে ওপরের পদ্ধতির পাশাপাশি গ্লুকোজযুক্ত পানি পান করার যথাক্রমে ৩০ মিনিট, ১ ঘন্টা ও ১.৫ ঘন্টা পরে আরও ৩টি স্যাম্পল নিয়ে তাতে সুগারের মাত্রা দেখা হয়।এই পরীক্ষার ধাপগুলো হচ্ছে—

\* সারারাত খালি পেটে থাকার পর সকাল সকাল পরীক্ষার জন্য আপনাকে হাসপাতাল বা ডায়াগনস্টিক সেন্টারে যেতে হবে।

\* প্রথমে আপনার হাতের শিরা থেকে রক্ত সংগ্রহ করা হবে।

\* একবার রক্ত সংগ্রহ করার পর আপনাকে গ্লুকোজ মেশানো পানি পান করতে দেওয়া হবে। এক্ষেত্রে ২০০ মি.লি. পানিতে ৭৫ গ্রাম গ্লুকোজ ভালোমতো মিশিয়ে নিতে হবে। এরপর আস্তে আস্তে, প্রায় ৫ মিনিট ধরে এই গ্লুকোজ মেশানো পানি খেতে হবে। খুব দ্রুত খেয়ে ফেললে পেটে অস্বস্তি হতে পারে।

\* গ্লুকোজ মেশানো পানি খাওয়ার পর আরও ১০০ মি.লি. সাধারণ পানি খেতে হবে। হিসাবের সুবিধার্থে বাসা থেকে দুইটা আলাদা বোতলে ২০০ মি.লি. ও ১০০ মি.লি. পানি ভরে নিয়ে যেতে পারেন।

\* এসব পান করার ২ ঘন্টা পর আবার রক্ত সংগ্রহ করা হবে। মাঝের ২ ঘন্টাতে আর কিছু খাবেন না।উল্লেখ্য, অনেকসময় এই সময়ের মধ্যে আরও ৩ বার রক্তের স্যাম্পল নেওয়া হতে পারে। এগুলো সাধারণত গ্লুকোজ মেশানো পানি খাওয়ার যথাক্রমে ৩০ মিনিট, ১ ঘন্টা ও ১.৫ ঘন্টা পরে নেওয়া হয়।

\* অবশেষে ২ ঘন্টা পর স্যাম্পল নেওয়ার মাধ্যমে পরীক্ষাটি শেষ হবে।

যেহেতু অনেকটা সময় না খেয়ে থাকতে হবে, তাই পরীক্ষা করতে যাওয়ার সময় সাথে করে খাবার নিয়ে যেতে পারেন। ২ ঘন্টা পর শেষবারের মতো স্যাম্পল দেওয়া হয়ে গেলে তা খেয়ে নিবেন।

ID: 1080

Context: গর্ভকালীন মেডিকেল টেস্ট ও চেকআপ

Question: ওজিটিটি পরীক্ষার পর কি কোনো সমস্যা হতে পারে?

Answer:

ওজিটিটি খুবই নিরাপদ একটি পরীক্ষা। সাধারণত এই পরীক্ষার পর কারোরই তেমন কোনো সমস্যা হয় না। তবে সামান্য কিছু ক্ষেত্রে কিছু লক্ষণ দেখা দিতে পারে। যেমন—

\* সুঁই ফুটানোর স্থানে ব্যথা

\* মাথা ঘুরানো

\* অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ

\* সুঁই ফুটানোর স্থানে ইনফেকশন

\* এলার্জি।

\* কিছু বিরল ক্ষেত্রে সুঁই, সিরিঞ্জ বা ল্যান্সেটের মাধ্যমে ভাইরাসের সংক্রমণ হতে পারে। এটি প্রতিরোধ করার উদ্দেশ্যে সবসময় স্টেরাইল বা জীবাণুমুক্ত সুঁই-সিরিঞ্জের ব্যবহার নিশ্চিত করতে হবে। রক্ত সংগ্রহ করার পদ্ধতি যথাসম্ভব জীবাণুমুক্ত রাখা উচিত।

ID: 1081

Context: গর্ভকালীন মেডিকেল টেস্ট ও চেকআপ

Question: ওজিটিটি ফলাফল পাওয়ার পর কি করনীয়?

Answer:

ওজিটিটি পরীক্ষার রিপোর্ট পেতে সাধারণত ১–২ দিন সময় লাগে। রিপোর্ট সংগ্রহ করতে কবে ও কোথায় যেতে হবে সেটা পরীক্ষা শেষেই কর্তৃপক্ষের কাছ থেকে জেনে নিন।আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস আছে বলে ধরা হবে যদি রক্তে সুগার বা গ্লুকোজের মাত্রা—খালি পেটে: ৫.১ থেকে ৬.৯ mmol/L অথবা ৯৫ mg/dL এর বেশি হয়।

গ্লুকোজ মেশানো পানি পর: ৮.৫ থেকে ১১.০ mmol/L অথবা ১২০ mg/dL এর বেশি হয়যদি রক্তে সুগারের মাত্রা ওপরে উল্লিখিত মাত্রার চেয়েও বেশি হয়, তাহলে গর্ভবতীর সাধারণ ডায়াবেটিস বা টাইপ ২ ডায়াবেটিস আছে ধরে স্বাস্থ্য পরামর্শ দেওয়া হয়।ডায়াবেটিস ধরা পড়লে উভয় ক্ষেত্রেই ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা নিতে হবে। এসময়ে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী খাওয়াদাওয়া, ব্যায়াম ও ডায়াবেটিসের ঔষধ সংক্রান্ত নির্দেশনা মেনে চলতে হবে। পাশাপাশি নিয়মিত রক্তের সুগার পর্যবেক্ষণে রাখতে হবে।

এক্ষেত্রে নিয়মিত রক্তের সুগার মাপার মেশিন বা গ্লুকোমিটার দিয়ে রক্তের সুগার মাপার পরামর্শ দেওয়া হয়। দিনে কতবার এবং কোন সময়ে মাপতে হবে সেটা ডাক্তার আপনাকে জানিয়ে দিবেন।এ ছাড়া একটা লম্বা সময় ধরে রক্তে সুগারের নিয়ন্ত্রণ কেমন ছিল তা জানতে রক্তের সুগার মাপার আরেকটি বিশেষ পরীক্ষা করার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে। এটিও একটি রক্ত পরীক্ষা, যার নাম এইচবিএ১সি (HbA1C)।উল্লেখ্য, সুগারের মাত্রা স্বাভাবিক হলে আপনার কোনো বাড়তি পদক্ষেপ নিতে হবে না। তবে সুগার নিয়ন্ত্রণে রাখার উদ্দেশ্যে স্বাস্থ্যকর অভ্যাস চালিয়ে যেতে হবে।পড়ুন: ঘরে বসে ডায়াবেটিস পরীক্ষা

ID: 1082

Context: গর্ভকালীন মেডিকেল টেস্ট ও চেকআপ

Question: ওজিটিটি পরীক্ষার খরচ কেমন ?

Answer:

ওজিটিটি পরীক্ষা করতে আপনার ২০০–৩০০ টাকা খরচ হতে পারে। তবে হাসপাতাল ও ডায়াগনস্টিক সেন্টারভেদে এই খরচে বেশ-কম হতে পারে।

ID: 1092

Context: গর্ভকালীন মেডিকেল টেস্ট ও চেকআপ

Question: সিজারের পর কখন জরুরি ভিত্তিতে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে?

Answer:

সিজারের পর যখন ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবেঃ

সিজারের পর যে লক্ষণগুলো দেখা দেওয়ার সাথে সাথে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে—

\* জ্বর

\* শরীর কাঁপুনি

\* অপারেশনের জায়গায় ইনফেকশন। যেমন: জায়গাটা অনেক লাল হয়ে যাওয়া, ফুলে যাওয়া, ব্যথা হওয়া, সেখান থেকে পুঁজ বা দুর্গন্ধযুক্ত তরল বের হওয়া

\* যোনিপথে ভারী রক্তক্ষরণ

\* তীব্র পেট ব্যথা

\* পায়ে ব্যথা হওয়া অথবা ফুলে যাওয়া

\* শ্বাসকষ্ট অথবা কাশি

\* প্রস্রাব ছুটে যাওয়া

\* প্রস্রাবের সময় ব্যথা বা জ্বালাপোড়া হওয়া।

সিজারের পর ওপরের যেকোনো লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া জরুরি। এগুলো ইনফেকশন অথবা রক্ত জমাট বাঁধার লক্ষণ হতে পারে। যত তাড়াতাড়ি সম্ভব এসব জটিলতার চিকিৎসা করা উচিত। সময়মতো সঠিক চিকিৎসা না করালে এসব জটিলতা থেকে মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।

ID: 1095

Context: গর্ভাবস্থায় নিয়মিত ব্যায়াম

Question: গর্ভাবস্থার কি কি ব্যায়াম করা যাবে?

Answer:

গর্ভকালীন ব্যায়ামঃ

স্বাভাবিকভাবে করা যায় এমন অধিকাংশ ব্যায়ামই গর্ভাবস্থায় চালিয়ে যাওয়া নিরাপদ। আপনি আপনার পছন্দমতো প্রায় সব ধরনের ব্যায়ামই করতে পারবেন। এখানে এমন কিছু ঘরোয়া ব্যায়াম তুলে ধরা হয়েছে যা আপনার পেশিগুলোকে শক্তিশালী করে গর্ভাবস্থার অতিরিক্ত ওজন বহনে সহায়তা করে। সেই সাথে রক্ত চলাচল উন্নত করে, জয়েন্টের শক্তি বাড়ায়, ব্যথা কমায় ও সব মিলিয়ে সুস্থ বোধ করতে সাহায্য করে।স্বাভাবিকভাবে করা যায় এমন অধিকাংশ ব্যায়ামই গর্ভাবস্থায় চালিয়ে যাওয়া নিরাপদ। আপনি আপনার পছন্দমতো প্রায় সব ধরনের ব্যায়ামই করতে পারবেন। এখানে এমন কিছু ঘরোয়া ব্যায়াম তুলে ধরা হয়েছে যা আপনার পেশিগুলোকে শক্তিশালী করে গর্ভাবস্থার অতিরিক্ত ওজন বহনে সহায়তা করে। সেই সাথে রক্ত চলাচল উন্নত করে, জয়েন্টের শক্তি বাড়ায়, ব্যথা কমায় ও সব মিলিয়ে সুস্থ বোধ করতে সাহায্য করে।

ID: 1096

Context: গর্ভাবস্থায় নিয়মিত ব্যায়াম

Question: গর্ভাবস্থার পেটের পেশির ব্যায়াম করার নিয়ম কি?

Answer:

গর্ভাবস্থার পেটের পেশির ব্যায়াম করার নিয়মঃ

গর্ভের শিশু আকারে বাড়ার সাথে সাথে আপনার পেটও সামনের দিকে বাড়তে থাকে। সেই সাথে কোমরের জায়গাটুকু আরও বাঁকিয়ে যেতে পারে। ফলে কোমর ব্যথা হতে পারে। এই ব্যথা কমানোর জন্য এই ব্যায়ামটি করা যেতে পারে। পেটের পেশি শক্তিশালী করার ব্যায়াম প্রথমে ছবির মতো ‘বক্স পজিশন’-এ যান, অর্থাৎ চার হাত-পা এমনভাবে মাটিতে রাখুন যেন—

\* হাঁটু কোমর বরাবর থাকে

\* হাতের তালু কাঁধ বরাবর থাকে

\* আঙুলগুলো সামনের দিকে থাকে

\* পেটের পেশি টানটান অবস্থায় থাকে

\* পিঠ সোজা ও মেঝের সমান্তরালে থাকে

এবার পেটের পেশিকে যথাসম্ভব টানটান করে পিঠের দিকে নিয়ে আসুন। এরপর শরীরের উপরিভাগ খানিকটা বাঁকিয়ে পিঠ ওপরের দিকে তোলার চেষ্টা করুন। আপনার ঘাড় ও মাথা রিল্যাক্স করুন, এতে মাথা আলতোভাবে কিছুটা সামনের দিকে ঝুঁকে পড়তে পারে। তবে খেয়াল রাখবেন যেন হাতের কনুই একদম সোজা হয়ে টানটান হয়ে না যায়।

পেটের পেশি টানটান রেখে এই অবস্থানটি কয়েক সেকেন্ড ধরে রাখুন। তারপর ধীরে ধীরে পিঠ নিচে নামিয়ে পূর্বের মতো বক্স অবস্থানে ফিরে আসুন। এসময়ে খেয়াল রাখুন যেন পেটের ওজনে পিঠ বেশি বাঁকা না হয়ে যায়। ব্যায়াম শেষে পিঠ সবসময় সোজা অবস্থানে আনতে হবে।

এভাবে ১০ বার আস্তে আস্তে পিঠ সাবধানে ওপরে তুলুন আর সোজা করুন। প্রতিবারই পেটের পেশি টানটান করে রাখার চেষ্টা করুন।উল্লেখ্য, পিঠে ব্যথা থাকলে সাবধানে পিঠ ওঠানোর চেষ্টা করবেন।যতদূর পর্যন্ত ওঠাতে কষ্ট না হয় ততটুকুই ওপরে তুলবেন।

ID: 1097

Context: গর্ভাবস্থায় নিয়মিত ব্যায়াম

Question: গর্ভকালীন পেলভিক ফ্লোর এক্সারসাইজ এর উপকারিতা কি কি?

Answer:

গর্ভকালীন পেলভিক ফ্লোর এক্সারসাইজঃ

দুই পায়ের মাঝখানে একটা পেশিবহুল পর্দার মতো অংশ থাকে। একে পেলভিক ফ্লোর বলা হয়। এটি জরায়ু, মূত্রথলি ও নাড়িভুঁড়িকে সঠিক স্থানে ধরে রাখতে সাহায্য করে। বিশেষ করে গর্ভাবস্থায় বাড়ন্ত জরায়ুকে সাপোর্ট দেয়।প্রসবের সময়ও এই পেশিগুলো গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। কোনো কারণে পেলভিক ফ্লোরের পেশি দুর্বল হয়ে গেলে হাঁচি, কাশি অথবা চাপ দিয়ে মলত্যাগ করার সময় কয়েক ফোঁটা প্রস্রাব বেরিয়ে আসার সমস্যাসহ নানান জটিলতা দেখা দিতে পারে। গর্ভাবস্থায় অথবা প্রসবের পরে অনেকেরই এই সমস্যা দেখা দেয়৷ নিয়মিত পেলভিক ফ্লোরের ব্যায়াম করলে এই ধরনের সমস্যা এড়ানো সম্ভব।

পেলভিক ফ্লোরের ব্যায়াম অনেকের কাছে ‘কেগেল ব্যায়াম’ নামেও পরিচিত। এই ব্যায়ামটি দাঁড়িয়ে, বসে অথবা শুয়ে যেকোনো ভাবেই করা যায়—

\* প্রথমে পায়খানার রাস্তা চাপ দিয়ে এমনভাবে বন্ধ করে রাখুন যেন পায়খানা আটকানোর চেষ্টা করছেন। একই সাথে যোনিপথকে চাপ দিয়ে ভিতরে ঢুকিয়ে নেওয়ার চেষ্টা করুন। প্রস্রাবের রাস্তাতেও এমনভাবে চাপ দিন যেন প্রস্রাব আটকানোর চেষ্টা করছেন।মোট কথা, প্রস্রাব-পায়খানার বেগ আটকানোর জন্য যেভাবে আমরা দুই পায়ের মাঝখানের পেশিগুলোকে শক্ত করে রাখি সেভাবে পেশিগুলো শক্ত করুন।প্রথম কয়েকবার করার সময়ে ব্যায়ামটি দ্রুত করুন। ওপরের পদ্ধতিতে দ্রুত চাপ প্রয়োগ করুন এবং ছেড়ে দিন।

\* এবার ব্যায়ামটা ধীরে ধীরে করার চেষ্টা করুন। যতক্ষণ সম্ভব হয় পেশিগুলো চাপ দিয়ে ধরে রাখুন। এভাবে চাপ ধরে রেখে মনে মনে ১ থেকে ১০ পর্যন্ত গুনবেন।

\* এরপর ধীরে ধীরে পেশিগুলো রিল্যাক্স করে চাপ ছেড়ে দিন।

\* এরকম ভাবে ৮–১০ বার চাপ দেওয়া এবং ছেড়ে দেওয়াকে এক সেট ব্যায়াম ধরা হয়।হিসাবের সুবিধার জন্য প্রতিবেলার খাবারের পরে ব্যায়ামটি করতে পারেন। সেই সাথে হাঁচি অথবা জোরে কাশি দেওয়ার সময়ও পেশিগুলো শক্ত করে রাখার প্র‍্যাকটিস করতে পারেন।

\* তবে প্রস্রাব অথবা পায়খানা করার সময় এই ব্যায়াম করা থেকে বিরত থাকুন। ব্যায়াম করতে কোনো অসুবিধা হলে অথবা নির্দেশনা ঠিকমতো বুঝতে না পারলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

ID: 1098

Context: গর্ভাবস্থায় নিয়মিত ব্যায়াম

Question: গর্ভকালীন পেলভিক টিল্ট করার নিয়ম কি?

Answer:

গর্ভকালীন পেলভিক টিল্ট করার নিয়মঃ

\* প্রথমে আলতোভাবে দেয়াল ঘেঁষে দাঁড়ান। এসময়ে যেন কাঁধ আর শরীরের নিচের অংশ বা নিতম্ব দেয়ালের সাথে লেগে থাকে সেদিকে খেয়াল রাখুন।

\* হাঁটু রিল্যাক্স করে রাখুন।

\* এবার আপনার পেটকে নিজে নিজে এমনভাবে ভেতরের দিকে ঢুকানোর চেষ্টা করুন যাতে পিঠ পেছনে দেয়ালের সাথে লেগে যায়। এভাবে ৪ সেকেন্ড ধরে রেখে পেট আবার স্বাভাবিক অবস্থায় নিয়ে আসুন।

\* এভাবে মোট ১০ বার পর্যন্ত করুন।

ID: 1099

Context: গর্ভাবস্থায় নিয়মিত ব্যায়াম

Question: গর্ভকালীন পিঠ ও কোমরের পেশির ব্যায়াম করার নিয়ম কি কি?

Answer:

গর্ভকালীন পিঠ ও কোমরের পেশির ব্যায়াম করার নিয়ম ঃএই ব্যায়ামটি পিঠ, কোমর ও পেটের পেশিকে শক্তিশালী করতে সহায়তা করে। এজন্য—

\* প্রথমে মাটিতে বা শক্ত বিছানার ওপরে হাঁটু ভাঁজ করে বসুন।

\* ধীরে ধীরে শরীরের ওপরের অংশ ডানদিকে ঘুরানোর চেষ্টা করুন। এরপর ডান হাত পেছনে নিয়ে তা দিয়ে বাম পায়ের গোড়ালি স্পর্শ করুন। এসময়ে ভারসাম্য ধরে রাখার জন্য বামহাত ওপরের দিকে তুলে রাখতে পারেন।

\* কিছুক্ষণ এই অবস্থানে থাকার পর ধীরে ধীরে শুরুর অবস্থানে ফিরে আসুন। এরপর একই নিয়মে বাম দিকে শরীর ঘুরিয়ে বাম হাত দিয়ে ডান পায়ের গোড়ালি স্পর্শ করার চেষ্টা করুন।

\* এভাবে উভয় পাশে ৪-৬ বার ব্যায়াম করুন। প্রতিবার ব্যায়াম করার সময়ে দিক পরিবর্তন করে নিন।

ID: 1100

Context: গর্ভাবস্থায় নিয়মিত ব্যায়াম

Question: গর্ভকালীন ভারসাম্য ঠিক রাখার ব্যায়াম করার নিয়ম ও উপকারিতা কি?

Answer:

গর্ভকালীন ভারসাম্য ঠিক রাখার ব্যায়াম করার নিয়ম ও উপকারিতাঃ

গর্ভাবস্থায়, বিশেষ করে শেষ ত্রৈমাসিকে পেটের আকার সামনের দিকে অনেকটা বেড়ে যায়। একারণে শরীরের ভারসাম্য ধরে রাখা কঠিন হয়ে পড়ে। এই সমস্যা মোকাবেলায় নিচের ব্যায়ামটি সাহায্য করতে পারে—

\* প্রথমে যতটা সম্ভব সোজা হয়ে দাঁড়ান। এরপর দাঁড়ানো অবস্থায় দুই হাত পেছনে নিয়ে কোমরের ওপর রাখুন।

\* এবার দুই হাতের ওপর ভার দিয়ে ধীরে ধীরে শরীর পেছনের দিকে কিছুটা বাঁকানোর চেষ্টা করুন। তবে ঘাড় পুরোপুরি বাঁকিয়ে ফেলার দরকার নেই।

\* এই অবস্থানটি ২০ সেকেন্ডের মতো ধরে রাখুন।

\* এভাবে মোট ৫-৬ বার ব্যায়ামটি করুন। ব্যায়ামটি করার সময়ে সাপোর্টের জন্য পাশে একটি চেয়ার রাখতে পারেন।

ID: 1101

Context: গর্ভাবস্থায় নিয়মিত ব্যায়াম

Question: গর্ভকালীন পায়ের ব্যায়াম করার নিয়ম কি?

Answer:

গর্ভকালীন পায়ের ব্যায়াম করার নিয়মঃ

\* হাটু সোজা রেখে একটি চেয়ারে বসুন। পিঠ টানটান রাখার দরকার নেই, কিন্তু হেলান দেওয়াও যাবে না। এসময়ে আপনার দুই পা কিছুটা ফাঁকা রেখে পায়ের পাতা মাটিতে রাখুন।

\* এবার শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রেখে পেট ভেতরের দিকে ঢুকানোর চেষ্টা করুন। পেট ছাড়া শরীরের বাকি অংশ রিল্যাক্সড রাখার চেষ্টা করুন। বিশেষ করে দুই বাহু আর কোমরের একেবারে নিচের হাড়ের ওপর যেন চাপ না পড়ে সেদিকে খেয়াল রাখুন।

\* পেট চেপে রাখা অবস্থায় বাম পা আস্তে আস্তে ওপরে তোলার চেষ্টা করুন। ওপরে তোলার সময় পা সোজা রাখতে হবে, হাঁটু ভাঁজ করা যাবে না। একই সময়ে ডান হাতও শপথ নেয়ার ভঙ্গিতে সামনের দিকে সোজা করে মেলে ধরুন। এই অবস্থানটি কয়েক সেকেন্ড ধরে রাখুন।

\* কয়েক সেকেন্ড পরে হাত-পা নামিয়ে আবার শুরুর অবস্থানে ফিরে আসুন। এবার ডান পা ও বাম হাত দিয়ে ব্যায়ামটি আবার করুন।

\* এভাবে ডান ও বাম প্রতিপাশে ৪–৬ বার করে মোট ৮–১২ বার ব্যায়ামটি করুন। প্রতিবার পাশ পরিবর্তন করে নিন। অর্থাৎ প্রথমে ডানপাশে করলে এরপর বামপাশে এবং তারপর আবার ডানপাশে ব্যায়ামটি করুন।

ID: 1102

Context: গর্ভাবস্থায় নিয়মিত ব্যায়াম

Question: গর্ভকালীন হাতের ব্যায়াম করার নিয়ম কি কি?

Answer:

গর্ভকালীন হাতের ব্যায়াম করার নিয়মঃ

এই ব্যায়ামটি মূলত দুই হাত ও বুকের পেশিকে মজবুত করতে সহায়তা করে। এই ব্যায়ামটি করার জন্য একটি রাবারের তৈরি লম্বা ব্যান্ড প্রয়োজন হবে, যা সাধারণত ফার্মেসিতে ‘রেজিস্ট্যান্স ব্যান্ড’ নামে পাওয়া যায়।এই ব্যায়ামটি যেভাবে করবেন—

\* প্রথমে পিঠ সোজা রেখে একটি চেয়ারে বসুন। পা স্বাভাবিকভাবে মাটিতে রাখুন।

\* এবার রাবারের তৈরি ব্যান্ডটি হাতে নিন। ব্যান্ডটি মাথার পেছনে নিয়ে যান। বাম হাতের সাহায্যে ব্যান্ডটির এক প্রান্ত কোমর বরাবর শক্ত করে ধরে রাখুন৷ ডান হাত দিয়ে আরেক প্রান্ত ধরুন।

\*এবার প্রথমে ডান হাত দিয়ে ব্যান্ডটি টেনে লম্বা করে মাথার ওপরে নিয়ে যান। এরপর কনুই ভাঁজ করে ব্যান্ডটিকে ছোটো করে আনুন। অনেকটা স্প্রিং এর মতো ব্যান্ডটিকে এভাবে ছোটো-বড়ো করতে থাকুন। খেয়াল রাখবেন ব্যান্ডটি ছোটো-বড়ো করার সময়ে কোমরের কাছে শক্ত করে ধরে রাখা প্রান্তটি যেন স্থির থাকে।

\* এভাবে ৪–৬ বার ডান হাত দিয়ে ব্যান্ডটিকে ছোটো-বড়ো করুন।

\* তারপর হাত বদল করে একেবারে প্রথম অবস্থানে ফিরে যান। এবার ডান হাত দিয়ে কোমরের প্রান্তটি ধরে রাখুন৷ আর বাম হাত দিয়ে ব্যায়ামটি করুন। এভাবে ক্রমান্বয়ে দুই হাতের ব্যায়াম করে নিন।

এই ব্যায়ামটি আপনার শরীরের দুই পাশের আঁটসাঁট ভাব কমাতে ও শরীরকে রিল্যাক্স রাখতে সহায়তা করবে।

ID: 1105

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: প্রসবকালীন সময়ের জন্য কি প্রস্তুতি নিতে হবে ?

Answer:

প্রসবকালীন সময়ের জন্য প্রস্তুতি হলঃ

\* প্রসব জন্য নিজেকে শারীরিক ও মানসিক ভাবে প্রস্তুত করাটা জরুরি। এর জন্য নিচের উপায়গুলো মেনে চলতে পারেন—প্রসব সম্পর্কে আগে থেকেই বিস্তারিত জেনে রাখুন। প্রসব নিয়ে পরিষ্কার ধারণা আপনাকে এর জন্য মানসিক ভাবে প্রস্তুত হতে সহায়তা করবে।

\* আগে থেকেই একটি জন্ম পরিকল্পনা তৈরি করে রাখুন। প্রসববেদনা উঠলে দ্রুত কীভাবে কোন হাসপাতালে যাবেন তা ঠিক করে রাখুন। প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র আগে থেকে একটি ব্যাগে গুছিয়ে রাখতে পারেন। প্রয়োজন অনুযায়ী অর্থ হাতে রাখুন।

\* প্রসব একটি শ্রমসাধ্য ব্যাপার। তাই প্রসবের আগে পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশ্রাম নেওয়ার চেষ্টা করুন। তৃতীয় ত্রৈমাসিকে, বিশেষ করে শেষের দিনগুলোতে ঘুম যেন কম না হয় সেদিকে খেয়াল রাখুন।

\* প্রসব নিয়ে নানারকম দুশ্চিন্তা আসাটা স্বাভাবিক। তবে এ নিয়ে ভয় না পেয়ে নিজেকে শান্ত রাখার চেষ্টা করুন। আপনি মানসিকভাবে যতটা রিল্যাক্স থাকতে পারবেন আপনার জন্য প্রসবের সাথে মানিয়ে নেওয়া ততটা সহজ হবে।

\* নিজেকে শান্ত রাখার জন্য ধীরে ধীরে শ্বাস নেওয়া ও ছাড়ার প্র‍্যাকটিস করতে পারেন। এ ধরনের শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম মাথা ঠান্ডা রাখতে/স্নায়বিক চাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করে।

\* সন্তান প্রসবের পুরো প্রক্রিয়াটিতে আপনার শরীরে প্রচুর পরিমাণে শক্তির প্রয়োজন হবে। এজন্য পুষ্টিকর ও শক্তি দায়ক খাবার খাওয়ার কোনো বিকল্প নেই।

\* গর্ভাবস্থায় নিয়মিত ব্যায়াম বা শরীরচর্চা করলে তা আপনাকে শারীরিকভাবে প্রসবের জন্য প্রস্তুত হতে সহায়তা করবে। তাই খুব বেশি সমস্যা না হলে প্রসবের আগের দিনগুলো পর্যন্ত নিয়মিত ব্যায়াম চালিয়ে যান।

\* প্রসববেদনা শুরু হওয়ার পর সাথে সাথে সন্তান প্রসব হয় না। সাধারণত ব্যথা শুরু হওয়ার বেশ কয়েক ঘন্টা পর সন্তান প্রসব হয়। এই মধ্যবর্তী সময়ে আপনি সম্ভব হলে হালকা হাঁটাচলা করতে পারেন। এতে প্রসব সহজ হওয়ার সম্ভাবনা আছে। তবে ডাক্তারের নিষেধ থাকলে এসময় বাড়তি চলাফেরা করার কোনো প্রয়োজন নেই।

\* প্রসববেদনা লাঘব করার জন্য অনেকে মালিশ বা ম্যাসাজ নিয়ে থাকেন। অনেকে আবার হট ওয়াটার ব্যাগ অথবা আইস ব্যাগ ব্যবহার করে ব্যথা কমানোর চেষ্টা করেন।

\* ঔষধের সাহায্যেও প্রসববেদনা নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। মাস্কের সাহায্যে দেওয়া নাইট্রাস অক্সাইড গ্যাস কিংবা ইনজেকশন এর মাধ্যমে দেওয়া পেথিডিন প্রসববেদনা কমায়। এ ছাড়া ব্যথানাশক হিসেবে‘এপিড্যুরাল এনেস্থিসিয়াও অনেকের ক্ষেত্রে বেশ কার্যকরী হয়।

\* প্রসব প্রক্রিয়ায় মানসিক চাপমুক্ত থাকতে আপনজন কেউ সাথে থাকার বিকল্প নেই। আপনার স্বামী কিংবা পরিবারের অন্য কোনো সদস্য সার্বক্ষণিক আপনার পাশে থেকে সাহস যোগালে তা আপনাকে মানসিকভাবে প্রসবের ধকল সহ্য করতে সহায়তা করবে। তিনি প্রয়োজনে আপনার ব্যথার জায়গায় মালিশ করে আপনাকে সহায়তা করতে পারবেন।

ID: 1110

Context: গর্ভবতীর ওজন

Question: গর্ভাবস্থায় মায়ের ওজন নিয়ে তথ্য সুমহ কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় মায়ের ওজন সম্পর্কিত তথ্য গুল হলঃ

গর্ভাবস্থায় কতটুকু ওজন বাড়লে তা মা ও গর্ভের শিশুর স্বাস্থ্যের জন্য সবচেয়ে উপযোগী হবে, সেই হিসাবটা একেকজনের ক্ষেত্রে একেকরকম। গর্ভধারণের আগে মায়ের ওজন ও শারীরিক গঠন কেমন ছিল, তার ওপর ভিত্তি করে গর্ভকালীন ওজন বৃদ্ধির লক্ষ্যমাত্রা অনেকটাই কম-বেশি হতে পারে।গর্ভাবস্থায় কতটুকু ওজন বাড়লে তা মা ও গর্ভের শিশুর স্বাস্থ্যের জন্য সবচেয়ে উপযোগী হবে, সেই হিসাবটা একেকজনের ক্ষেত্রে একেকরকম। গর্ভধারণের আগে মায়ের ওজন ও শারীরিক গঠন কেমন ছিল, তার ওপর ভিত্তি করে গর্ভকালীন ওজন বৃদ্ধির লক্ষ্যমাত্রা অনেকটাই কম-বেশি হতে পারে।সঠিক লক্ষ্যমাত্রার তুলনায় ওজন বৃদ্ধির হার কম কিংবা বেশি হলে সেটি মা ও গর্ভের শিশুর জন্য বিভিন্ন ধরনের জটিলতা সৃষ্টি করতে পারে।

ID: 1111

Context: গর্ভবতীর ওজন

Question: গর্ভাবস্থায় মায়ের ওজন চার্ট এর তথ্য সুমহ কি কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় মায়ের ওজনঃ

গর্ভাবস্থায় কতটুকু ওজন বৃদ্ধি পাওয়া উচিত তা অনেকাংশে নির্ভর করে গর্ভধারণের ঠিক আগে আপনার ওজন স্বাভাবিক সীমায় ছিল কি না—তার ওপর। ওজন স্বাভাবিক সীমার মধ্যে ছিল কি না সেটি জানার জন্য সেই সময়ে আপনার ‘বিএমআই’ কত ছিল তা হিসাব করতে হবে।

বিএমআই হিসাব করতে তিনটি সহজ কাজ করুন—

\* ওজন মাপার মেশিনে আপনার ওজন কত কেজি তা দেখে নিন

\* ইঞ্চি-ফিতা দিয়ে আপনার উচ্চতা মেপে নিন

\* প্রাপ্ত ওজন ও উচ্চতা বসিয়ে নিচের নির্ধারিত ফাঁকা ঘর দুটি পূরণ করুন।

বিএমআই ক্যালকুলেটরে নিচে আপনার উচ্চতা ও ওজন ইনপুট করে আপনার বিএমআই জেনে নিন।

\*ভারতীয় উপমহাদেশের নারী-পুরুষদের ক্ষেত্রেএই ফলাফলই আপনার বিএমআই।এবার এই বিএমআই অনুযায়ী গর্ভকালীন সময়ে আপনার বাড়তি ওজন কেমন হওয়া উচিত তা দেখে নিন।আপনার গর্ভে শুধুমাত্র একটি শিশু থাকলে এই নিয়মটি আপনার জন্য প্রযোজ্য হবে।যমজ শিশুদের ক্ষেত্রে হিসাবটি ভিন্ন, যা এর পরের অংশে তুলে ধরা হয়েছে।

\* ১৮.৫ এর কম আন্ডারওয়েট বা অস্বাভাবিকভাবে কম ওজন ১২.৫–১৮ কেজি

\* ১৮.৫ থেকে ২৪.৯ স্বাভাবিক ওজন ১১.৫–১৬ কেজি

\* ২৫ থেকে ২৯.৯ অতিরিক্ত ওজন ৭–১১.৫ কেজি

\* ৩০ অথবা তার বেশি স্থূল বা Obese ৫–৯ কেজি।

মোট কথা হলো, গর্ভধারণের আগে ওজন অস্বাভাবিকভাবে কম হলে, স্বাভাবিক ওজনের নারীদের তুলনায় গর্ভাবস্থায় আপনার ওজন কিছুটা বেশি বাড়ানো প্রয়োজন। তেমনি গর্ভধারণের আগে আপনার ওজন স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি হলে এই সময়ে বাড়তি ওজন তুলনামূলকভাবে কিছুটা কম হওয়া উচিত।তবে আপনার যদি—

গর্ভধারণের আগে থেকে স্থূলতা থাকে, অর্থাৎ বিএমআই ৩০ বা তার বেশি হয় এবং গর্ভকালীন সময়ে আপনার ওজন তেমন না-ও বাড়ে কিংবা আপনার জন্য নির্ধারিত লক্ষ্যমাত্রার তুলনায় ওজন বৃদ্ধির পরিমাণ কম হয় এবং গর্ভকালীন চেকআপে বিভিন্ন পরীক্ষা-নিরীক্ষার মাধ্যমে যদি দেখা যায় যে, আপনার শিশু সুস্থ–স্বাভাবিক ভাবে বেড়ে উঠছে তাহলে কেবল আপনার ও গর্ভের শিশুর সুস্থ থাকার সম্ভাবনা বাড়াতে ওপরের লক্ষ্যমাত্রা অনুযায়ী ওজন বাড়ানোর চেষ্টা না করাই শ্রেয়।কেননা ওপরের তিনটি বিষয় ঠিক থাকলে, ওজন বৃদ্ধির লক্ষ্যমাত্রায় পৌঁছানোর মাধ্যমে মা ও শিশুর সুস্থ থাকার সম্ভাবনা বাড়ার পক্ষে কোনো প্রমাণ নেই।

যমজ শিশুর ক্ষেত্রেত্রৈমাসিক অনুযায়ী ওজন বৃদ্ধিগর্ভাবস্থার প্রথম দিকে সাধারণত শরীরে নানান ধরনের পরিবর্তনের কারণে ওজন বাড়তে থাকে। যেমন: শরীরে রক্ত ও অন্যান্য তরল পদার্থের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া এবং স্তনের আকার বেড়ে যাওয়া।সময়ের সাথে সাথে এক সময় আপনার শিশুর দেহের বিভিন্ন অঙ্গ পুরোপুরি ভাবে তৈরি হয়ে যায় এবং সে আপনার গর্ভে ধীরে ধীরে বড় হতে থাকে। তার দেহে চর্বি বা ফ্যাট জমতে শুরু করে। গর্ভধারণের ২৮তম সপ্তাহের পর থেকে মূলত গর্ভের শিশুর বেড়ে ওঠার কারণেই আপনার শরীরের ওজন বাড়তে থাকে।

এসব কারণ বিবেচনা করে গর্ভধারণের ১৩তম সপ্তাহের পর থেকে ধীরে ধীরে এবং নির্দিষ্ট হারে আপনার ওজন বাড়তে থাকলে তা আপনার ও গর্ভের শিশুর জন্য সবচেয়ে ভালো হয়।গর্ভাবস্থার প্রথম ত্রৈমাসিকে, অর্থাৎ প্রথম তিন মাসে গর্ভবতীদের ওজন ০.৫–২ কেজি পর্যন্ত বাড়তে পারে।

আবার কারও কারও ক্ষেত্রে গর্ভাবস্থার প্রথম তিন মাসে ওজন না-ও বাড়তে পারে।গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় ও তৃতীয় ত্রৈমাসিকে, অর্থাৎ ৪–৯ মাস পর্যন্ত গর্ভবতীর ওজন বাড়ার হার কেমন হওয়া উচিত তা তাদের গর্ভধারণের পূর্বের বিএমআই এর ওপর নির্ভর করে। গর্ভধারণের আগের বিএমআই অনুযায়ী নিচের ছক থেকে আপনি আপনার দ্বিতীয় ও তৃতীয় ত্রৈমাসিকের ওজন বাড়ার লক্ষ্যমাত্রা সহজেই বের করে ফেলতে পারেন—

গর্ভধারণের ঠিক আগের বিএমআই গর্ভধারণের আগের ওজনের ধরন প্রতি সপ্তাহে ওজন বাড়ার হার

(দ্বিতীয় ও তৃতীয় ত্রৈমাসিক)

\* ১৮.৫ এর কম আন্ডারওয়েট বা অস্বাভাবিক কম ওজন প্রায় ০.৫ কেজি

\* ১৮.৫ থেকে ২৪.৯ স্বাভাবিক ওজন প্রায় ০.৪ কেজি

\* ২৫ থেকে ২৯.৯ অতিরিক্ত ওজন প্রায় ০.৩ কেজি

\* ৩০ অথবা তার বেশি স্থূল বা ওবিজ প্রায় ০.২ কেজি

ID: 1112

Context: গর্ভবতীর ওজন

Question: গর্ভাবস্থায় ঠিকমতো ওজন বৃদ্ধির প্রয়োজনীয়তা গুলো কি?

Answer:

মা ও গর্ভের শিশুর সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে গর্ভাবস্থায় সঠিক মাত্রায় ওজন বৃদ্ধি খুব গুরুত্বপূর্ণ। ওজন বৃদ্ধির পরিমাণ কম-বেশি হলে মা ও শিশুর নানান ধরনের স্বাস্থ্য ঝুঁকি দেখা দিতে পারে। এমনকি শিশুর জন্মের বহু বছর পরেও এর ক্ষতিকর প্রভাব থেকে যেতে পারে।

গর্ভাবস্থায় অস্বাভাবিক কম ওজন গর্ভকালীন সময়ে অপুষ্টি ও অন্যান্য কারণে ঠিকমতো ওজন না বাড়লে আপনার গর্ভের শিশু নির্দিষ্ট সময়ের আগেই অপরিণত অবস্থায় জন্মগ্রহণ করতে পারে। ডাক্তারি ভাষায় এমন শিশুদের ‘প্রিম্যাচিউর’ বলা হয়।একই সাথে আপনার নবজাতক শিশুর ওজন স্বাভাবিকের তুলনায় অনেক কম (২.৫ কেজির কম) হতে পারে। কম ওজনের শিশুরা জন্মের পর থেকেই অনেক দুর্বল থাকে এবং নানান ধরনের জটিলতায় ভোগে।

এমনকি কম ওজন নিয়ে জন্মগ্রহণ করা শিশুদের মৃত্যুহারও তুলনামূলকভাবে অনেক বেশি।কম ওজনের শিশুরা জন্মের পর পরই বিভিন্ন জটিলতার মুখোমুখি হয়। যেমন—

\* জন্মের পর পরই শরীরের তাপমাত্রা অনেক কমে যাওয়া

\* মায়ের বুকের দুধ পান করতে না পারা

\* তীব্র শ্বাসকষ্ট হওয়া

\* শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের মারাত্মক ত্রুটি হওয়া। যেমন: চোখ, হার্ট, ফুসফুস ও পরিপাক তন্ত্রের বিভিন্ন ত্রুটি

\* সহজেই নানান ধরনের অসুখ–বিসুখে আক্রান্ত হওয়া।

প্রিম্যাচিউর শিশুদের জন্মের পর পরই চিকিৎসার জন্য বিশেষায়িত শিশু হাসপাতাল কিংবা ইউনিট (যেমন: নিওনেটাল আইসিইউ), অভিজ্ঞ চিকিৎসক ও নার্সের প্রয়োজন হয়। সঠিক চিকিৎসার অভাবে শিশু মৃত্যুবরণ করতে পারে। এ ছাড়া এই শিশুরা বড় হওয়ার পরেও তাদের গঠন ও বিকাশে নানান ধরনের ত্রুটি দেখা যেতে পারে। যেমন—

\* শারীরিক ও বুদ্ধিবৃত্তিক বিকাশ বাধাগ্রস্ত হওয়া

\* প্রাপ্তবয়স্ক হওয়ার পর উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক ও ক্যান্সারের মতো রোগে আক্রান্ত হওয়া

\* কানে শোনা, চোখে দেখা, হাঁটা–চলা ও হাতের সূক্ষ্ম কাজ (যেমন: কলম ধরা) করতে অসুবিধা হওয়া।

গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত ওজন বৃদ্ধি গর্ভাবস্থায় নিয়মিত ব্যায়ামের অভ্যাস এবং সুষম খাবার তালিকা মেনে চলা সম্ভব না হলে ওজন অস্বাভাবিকভাবে বেড়ে যেতে পারে। এটি মা ও শিশু উভয়ের স্বাস্থ্যের জন্যই ক্ষতিকর হতে পারে।এসব জটিলতার মধ্যে রয়েছে—

\* উচ্চ রক্তচাপ

\* প্রি-এক্লাম্পসিয়া

\* গর্ভকালীন ডায়াবেটিস

\* রক্তনালীতে রক্ত জমাট বেঁধে হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের মতো মারাত্মক স্বাস্থ্য জটিলতা সৃষ্টি হওয়া

\* সিজার অপারেশন করানোর প্রয়োজন হওয়া

\* গর্ভপাত বা গর্ভের শিশু নষ্ট হওয়া

\* প্রসবের পরে গর্ভাবস্থার আগের ওজনে ফিরে যেতে দেরি হওয়া।

মায়ের পাশাপাশি গর্ভের শিশুও নানান ধরনের সমস্যায় ভুগতে পারে। যেমন—

\* নির্দিষ্ট সময়ের আগেই অপরিণত (প্রিম্যাচিউর) অবস্থায় জন্মগ্রহণ করা

\* গর্ভের শিশুর আকার অস্বাভাবিক বড় হওয়া

\* জন্মগত ত্রুটি দেখা দেওয়া

\* মৃত শিশু জন্ম হওয়া

\* ভবিষ্যতে অতিরিক্ত ওজনের অধিকারী হওয়া।

উল্লেখ্য, অতিরিক্ত ওজন কমানোর জন্য গর্ভাবস্থায় নিয়মিত খাবার খাওয়ার পরিমাণ কমিয়ে দেওয়ার চিন্তা করা যাবে না।

ID: 1113

Context: গর্ভবতীর ওজন

Question: গর্ভাবস্থায় আদর্শ ওজন বজায় রাখতে করণীয় কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় আদর্শ ওজন বজায় রাখতে করণীয়ঃ

১. ক্যালরি চাহিদা অনুযায়ী পুষ্টিকর খাবার খানগর্ভধারণ করলেই যে একসাথে দুইজনের সমপরিমাণ খাবার খেতে হবে—এমনটা নয়। স্বাস্থ্যকর ওজন বৃদ্ধি নিশ্চিত করতে অস্বাস্থ্যকর, অতিরিক্ত চিনি ও তেল-চর্বিযুক্ত খাবার খাওয়া যতটা সম্ভব বাদ দিয়ে দিন। প্রচুর পরিমাণে শাকসবজি ও ফলমূল খান।গর্ভাবস্থায় প্রথম তিন মাসে সাধারণত বাড়তি খাবারের প্রয়োজন হয় না।

তবে এর পরের মাসগুলোতে আপনাকে স্বাভাবিক সময়ের তুলনায় কিছুটা বেশি খাবার খেতে হবে।প্রয়োজন মাফিক পুষ্টিকর খাবার খেলে আপনার গর্ভকালীন বাড়তি ওজন স্বাভাবিক সীমার মধ্যে থাকবে। গর্ভকালীন চেকআপের সময়ে আপনি কী ধরনের খাবার খাচ্ছেন সে বিষয়ে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করে নিন।

২. নিয়মিত নিজের ওজন মাপুনগর্ভাবস্থার শুরু থেকেই নিয়মিত নিজের ওজন মাপুন। এতে করে আপনার ওজন কী হারে বাড়ছে, সেটি সহজেই বুঝতে পারবেন। যদি প্রতি সপ্তাহে ওজন মাপেন, তাহলে সপ্তাহের একটা নির্দিষ্ট দিন ও সময় বেছে নিতে পারেন। যেমন, প্রতি শুক্রবার সকালে ঘুম থেকে উঠে প্রস্রাব করার পর খালি পেটে ওজন মাপতে পারেন। চাইলে প্রতিদিনও ওজন মাপতে পারেন, সেক্ষেত্রেও এমন নির্ধারিত সময়ে ওজন মেপে নিতে পারেন।তবে বার বার ওজন মেপে অস্থির হয়ে যাবেন না। বিভিন্ন কারণে আপনার ওজন কম-বেশি হতে পারে। এজন্য অস্থির না হয়ে ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।প্রতি গর্ভকালীন চেকআপে আপনার ওজন ঠিকঠাক মতো বাড়ছে কি না সেই বিষয়ে তার মতামত নিন। ওজন বৃদ্ধিতে কোনো ধরনের সমস্যা থাকলে খাবার তালিকা ও ব্যায়াম নিয়ে ডাক্তারের সাথে কথা বলুন এবং তার নির্দেশনা মেনে চলুন।

৩. নিয়মিত ব্যায়াম করুনগবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, গর্ভাবস্থায় নিয়মিত ব্যায়াম করা নিরাপদ। গর্ভবতী নারীদের সপ্তাহে ২.৫ ঘণ্টা মাঝারি তীব্রতার ‘অ্যারোবিক’ শরীরচর্চাকে করা উচিত।এমন ব্যায়ামের মধ্যে রয়েছে দ্রুত হাঁটা, বাগান করা, সাঁতার কাটা, নাচ ও সাইকেল চালানো। গর্ভাবস্থায় আপনার পছন্দমতো এমন যেকোনো ব্যায়াম বেছে নিতে পারেন। এ ছাড়া আগে থেকে ভারী ব্যায়াম করার অভ্যাস থাকলে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে সেটাও চালিয়ে যেতে পারেন।সপ্তাহে ৫ দিন ৩০ মিনিট ধরে ব্যায়াম করলেই আপনি এই লক্ষ্যমাত্রায় পৌঁছাতে পারবেন। আবার চাইলে দিনে ১০ মিনিট ধরে কয়েক ভাগে ব্যায়াম করে নিতে পারেন। এই রুটিনের পুরোটাই নির্ভর করবে আপনার স্বাচ্ছন্দ্যের ওপর।আপনার গর্ভধারণের আগে থেকে ব্যায়ামের অভ্যাস না থাকলেও কোনো সমস্যা নেই। গর্ভাবস্থায় নিশ্চিন্তে ব্যায়াম করা শুরু করতে পারবেন। তবে এক্ষেত্রে ধীরে ধীরে শুরু করে সময়ের সাথে আপনার সহনশীলতা বাড়ান। সহজ কিছু কাজ প্রতিদিনের রুটিনে যোগ করতে পারেন। যেমন, বাজারে কিংবা দোকানে গেলে একটু বেশি ঘুরে হেঁটে যাওয়ার রাস্তাটি বেছে নিতে পারেন। লিফটের পরিবর্তে সিঁড়ি বেছে নিন।

মূল কথা হলো, ব্যায়ামের সব ধরনের উপকার পেতে প্রতিদিন একটু একটু করে শরীরচর্চার পরিমাণ বাড়ানোর চেষ্টা করুন এবং এটি নিয়মিত রুটিনের মধ্যে নিয়ে আসুন।তবে এসময়ে নতুন করে ভারী ধরনের কোনো ব্যায়াম শুরু না করাই ভালো। সেই সাথে যেসব এক্সারসাইজ করলে আপনার পড়ে যাওয়ার অথবা আঘাত পাওয়ার ঝুঁকি থাকে (যেমন: বক্সিং, ব্যাডমিন্টন ও কারাতে) সেগুলো এসময়ে এড়িয়ে চলবেন।

গর্ভাবস্থায় ঠিক কোন ধরনের এক্সারসাইজগুলো আপনার জন্য নিরাপদ হবে তা আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলে নির্ধারণ করে নিতে পারলে সবচেয়ে ভালো হয়৷গর্ভাবস্থায় ব্যায়াম করার সময়ে স্বাভাবিক সহ্যক্ষমতার বাইরে ব্যায়াম করা থেকে বিরত থাকুন। আপনার কোনো গর্ভকালীন জটিলতা থাকলে ব্যায়াম করার আগে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিন। সেক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের মতামত মেনে চলুন।পড়ুন: গর্ভাবস্থায় কোন ব্যায়াম নিরাপদ

ID: 1114

Context: গর্ভবতীর ওজন

Question: গর্ভাবস্থায় ওজন বাড়ার কারণ কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় ওজন বাড়ার কারণঃ

\* গর্ভের ছোট্ট শিশু ধীরে ধীরে বেড়ে ওঠার কারণে মূলত গর্ভাবস্থায় আপনার ওজন বেড়ে যায়।

এ ছাড়াও এসময়ে আপনার শরীরের বেশ কিছু অংশে পরিবর্তন ঘটে। এসব কারণেও আপনার ওজন বাড়তে থাকে। যেমন—

\* শরীরে রক্ত ও পানির পরিমাণ বেড়ে যাওয়া

\* শরীরে চর্বি বা ফ্যাট জমা হওয়া

\* অ্যামনিওটিক ফ্লুইড তৈরি হওয়া, যা গর্ভের ভেতরে শিশুকে ঘিরে থাকে

\* স্তনের আকার বেড়ে যাওয়া

\* জরায়ুর আকার বেড়ে যাওয়া

\* প্লাসেন্টা বা গর্ভফুল সৃষ্টি হওয়া

ID: 1115

Context: গর্ভকালীন মেডিকেল টেস্ট ও চেকআপ

Question: গর্ভাবস্থায় রক্ত পরীক্ষা করা হয় কেন?

Answer:

গর্ভবতী নারীর শারীরিক অবস্থার সঠিক ও বিশদ ধারণা পাওয়ার জন্য বিভিন্ন পরীক্ষা করা হয়ে থাকে। এর মধ্যে রয়েছে কিছু রক্ত পরীক্ষা, যেগুলো গর্ভাবস্থায় অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। সাধারণ একটি রক্ত পরীক্ষা থেকেই আপনার ও আপনার গর্ভের সন্তানের সুস্বাস্থ্যের জন্য প্রয়োজনীয় অনেক তথ্য পাওয়া যায়। পরীক্ষাগুলো বিভিন্ন রোগ নির্ণয় এবং যথাসময়ে চিকিৎসা শুরু করতে সাহায্য করতে পারে।গর্ভবতী নারীর শারীরিক অবস্থার সঠিক ও বিশদ ধারণা পাওয়ার জন্য বিভিন্ন পরীক্ষা করা হয়ে থাকে। এর মধ্যে রয়েছে কিছু রক্ত পরীক্ষা, যেগুলো গর্ভাবস্থায় অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। সাধারণ একটি রক্ত পরীক্ষা থেকেই আপনার ও আপনার গর্ভের সন্তানের সুস্বাস্থ্যের জন্য প্রয়োজনীয় অনেক তথ্য পাওয়া যায়। পরীক্ষাগুলো বিভিন্ন রোগ নির্ণয় এবং যথাসময়ে চিকিৎসা শুরু করতে সাহায্য করতে পারে।

ID: 1116

Context: গর্ভকালীন মেডিকেল টেস্ট ও চেকআপ

Question: গর্ভাবস্থায় রক্ত পরীক্ষায় কি কি বিষয় দেখা হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় রক্ত পরীক্ষায় যেসব বিষয় দেখতে হবে ঃ

গর্ভাবস্থায় সাধারণত নিচের রক্ত পরীক্ষাগুলো করাতে হয়—

\* রক্তের গ্রুপ

\* রক্তের হিমোগ্লোবিন ও বিভিন্ন রক্ত কণিকার সংখ্যা

\* ইনফেকশনের অস্তিত্ব। যেমন: হেপাটাইটিস বি ও সিফিলিস

\* রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা

\* থাইরয়েড হরমোনের মাত্রা

ID: 1117

Context: গর্ভকালীন মেডিকেল টেস্ট ও চেকআপ

Question: গর্ভাবস্থায় রক্তের গ্রুপ পরীক্ষা কেন করা হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় রক্তের গ্রুপ পরীক্ষা করার কারনঃ

রক্তের গ্রুপ সাধারণত এ (A), বি (B), এবি (AB) অথবা ও (O)—এই ৪টি গ্রুপের মধ্যে যেকোনো একটি হয়। গ্রুপ পরীক্ষা করার মাধ্যমে আপনার রক্তের গ্রুপ কোনটি এবং তা পজিটিভ নাকি নেগেটিভ, সেটা নির্ণয় করা যায়।সময়মতো সঠিক চিকিৎসা দেওয়ার জন্য আপনার রক্তের সঠিক গ্রুপ জানা থাকা জরুরি।

কেননা গর্ভাবস্থায় অথবা প্রসবের সময়ে যেকোনো কারণে রক্তক্ষরণ হলে আপনাকে দ্রুত রক্তপ্রদানের প্রয়োজন হতে পারে।জরুরি অবস্থায় রক্তের গ্রুপ পরীক্ষা করতে হলে আপনার চিকিৎসায় বিলম্ব হতে পারে, যার ফলাফল ভয়াবহ হতে পারে। তাই আগে থেকে রক্তের গ্রুপিং করে রাখুন এবং এর রিপোর্ট যত্ন সহকারে সংরক্ষণ করুন। প্রতি চেকআপে ও ডেলিভারির সময়ে কাগজটি মনে করে নিয়ে যাবেন।

উল্লেখ্য, কিছু বিরল ক্ষেত্রে রক্তের গ্রুপ পরিবর্তিত হয়ে যেতে পারে। তাই সতর্কতাবশত ডেলিভারির সম্ভাব্য তারিখের ২-৩ সপ্তাহ আগে রক্তের গ্রুপ আবারও পরীক্ষা করিয়ে নিন।পজিটিভ বনাম নেগেটিভ রক্তের গ্রুপরক্তের গ্রুপ পরীক্ষার সময়ে যদি আপনার রক্তের গ্রুপ নেগেটিভ দেখা যায়, অর্থাৎ নিচের যেকোনো গ্রুপের হয়, তাহলে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে—

\* এ নেগেটিভ (A -ve)

\* বি নেগেটিভ (B -ve)

\* এবি নেগেটিভ (AB -ve)

\* ও নেগেটিভ (O -ve)

এর কারণ হলো, শিশুর রক্তের গ্রুপ মা ও বাবার রক্তের গ্রুপের ওপর নির্ভর করে পজিটিভ অথবা নেগেটিভ হতে পারে। যদি গর্ভের সন্তানের রক্ত পজিটিভ গ্রুপের হয় (যেমন: এ পজিটিভ) কিন্তু মায়ের রক্ত নেগেটিভ গ্রুপের হয় (যেমন: এ নেগেটিভ), তখন গর্ভের শিশুর মারাত্মক স্বাস্থ্য জটিলতার—এমনকি মৃত্যুবরণ করার আশংকা থাকে। ডাক্তারি ভাষায় একে ‘আরএইচ (Rh) ইনকম্প্যাটিবিলিটি’ বলা হয়।

এক্ষেত্রে গর্ভের শিশুর ‘পজিটিভ’ গ্রুপের রক্ত মায়ের শরীরের কাছে অপরিচিত হয়ে থাকে। এর ফলে মায়ের রক্তে শিশুর অপরিচিত রক্তের বিরুদ্ধে অ্যান্টিবডি তৈরি হয়। এই অ্যান্টিবডি ‘পজিটিভ’ রক্তকে শরীর থেকে দূর করার জন্য শিশুর রক্ত কণিকা ধ্বংস করে।আগে কখনো গর্ভপাত না হলে অথবা গর্ভাবস্থায় জরায়ুর ভেতরে রক্তপাত না হলে, সাধারণত গর্ভের প্রথম শিশুর ওপর আরএইচ ইনকম্প্যাটিবিলিটি এর কোনো প্রভাব পড়ে না। তবে পরবর্তীতে পজিটিভ রক্তের অধিকারী শিশু গর্ভে আসলে, শিশুর নানান স্বাস্থ্য জটিলতা দেখা দিতে পারে।এক্ষেত্রে গর্ভের শিশুর রক্তশূন্যতা হতে পারে, যা থেকে শিশুর অক্সিজেনের মারাত্মক অভাব সৃষ্টি হতে পারে।আরও কিছু জটিলতা (যেমন: জন্মের পর সন্তানের রক্ত কণিকা ভেঙ্গে রক্তশূন্যতা হওয়া, নবজাতক শিশুর জন্ডিস হওয়া) দেখা দিতে পারে। কিছু ক্ষেত্রে শিশু গর্ভেই অথবা জন্মগ্রহণের পর পরই মারা যায়।আরএইচ ইনকম্প্যাটিবিলিটি প্রতিরোধ করতে রক্তের গ্রুপ নির্ণয় করা গুরুত্বপূর্ণ।

সাধারণত মায়ের রক্তের গ্রুপ নেগেটিভ হলে প্রথম সন্তান গর্ভে থাকাকালেই মাকে ‘অ্যান্টি ডি’ ইনজেকশন বা আরএইচ ইমিউনোগ্লোবিউলিন দেওয়া হবে। এটি সাধারণত গর্ভাবস্থার ২৮তম সপ্তাহে দেওয়া হয়। অনেকসময় ৩৪তম সপ্তাহেও আরেকবার ইনজেকশন দেওয়া হয়।সেই সাথে প্রতিবার পজিটিভ রক্তের গ্রুপের সন্তান ডেলিভারির প্রথম ৭২ ঘন্টার মধ্যে আরেকবার ‘অ্যান্টি ডি’ ইনজেকশন নিতে হবে। গর্ভবতীর যদি কোনো রক্তক্ষরণ, পেটে আঘাত লাগা অথবা গর্ভপাতের ঘটনা ঘটে থাকে, সেক্ষেত্রেও ‘অ্যান্টি ডি’ ইনজেকশন নিতে হবে।

ID: 1118

Context: গর্ভকালীন মেডিকেল টেস্ট ও চেকআপ

Question: গর্ভাবস্থায় সিবিসি পরীক্ষা কেনো করা হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় সিবিসি পরীক্ষা করার কারনঃ

সিবিসি (CBC) পরীক্ষায় মূলত রক্তে হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ দেখা হয়। এই পরিমাণ দেখে আপনার রক্তশূন্যতা আছে কি না সেটা নির্ণয় করা যায়। সিবিসিতে হিমোগ্লোবিনের পাশাপাশি রক্তের লোহিত কণিকার পরিমাণ ও আকার সম্পর্কিত তথ্যও উঠে আসে। এসব তথ্য থেকে আপনার রক্তশূন্যতার পেছনে কী কারণ থাকতে পারে সেটা সম্পর্কে ধারণা পাওয়া যায়। কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে—আয়রনের অভাব, ভিটামিনের অভাব ও থ্যালাসেমিয়া নামক বংশগত রোগ।

রক্তশূন্যতা ধরা পড়লে তার পেছনের কারণ নির্ণয়ের জন্য ডাক্তার আরও কিছু পরীক্ষা করানোর পরামর্শ দিবেন। যেমন: আয়রন প্রোফাইল, পিবিএফ (PBF), হিমোগ্লোবিন ইলেক্ট্রোফোরেসিস, ভিটামিন বি১২ ও ফোলেট লেভেল। এরপর ফলাফল অনুযায়ী চিকিৎসা সংক্রান্ত উপদেশ দিবেন।এমন উপদেশের মধ্যে থাকতে পারে খাবার তালিকায় নির্দিষ্ট কিছু খাবারের পরিমাণ বাড়িয়ে দেওয়া, বাড়তি আয়রনযুক্ত ট্যাবলেট সেবন করা, শিশুর ব্রেইনের ত্রুটি প্রতিরোধে অধিক ডোজে ফলিক এসিড খাওয়া এবং ক্ষেত্রবিশেষে গর্ভবতীকে রক্তপ্রদান করা।

গর্ভাবস্থায় আয়রনের অভাবজনিত রক্তশূন্যতা গর্ভকালীন সময়ে আপনার শরীরে আয়রনের চাহিদা অনেকটা বেড়ে যায়। গর্ভের শিশুর সঠিক বিকাশ ও সুস্থ প্রসবের জন্য গর্ভবতীর আয়রনের চাহিদা মেটানো খুব গুরুত্বপূর্ণ। এই চাহিদা সঠিকভাবে পূরণ করতে না পারলে গর্ভবতী মায়ের আয়রনের অভাবজনিত রক্তশূন্যতা হতে পারে। সেই সাথে গর্ভের শিশুর নানান স্বাস্থ্য জটিলতা তৈরি হতে পারে।

উল্লেখ্য, সিবিসি পরীক্ষায় রক্তের অন্যান্য কণিকা (যেমন: শ্বেত রক্তকণিকা ও প্লেইটলেট) সম্পর্কিত তথ্যও উঠে আসে। শ্বেত রক্তকণিকার সংখ্যা ইনফেকশন চিহ্নিত করতে এবং প্লেটলেটের সংখ্যা রক্ত জমাটের সমস্যা চিহ্নিত করতে সাহায্য করে।

ID: 1119

Context: গর্ভকালীন মেডিকেল টেস্ট ও চেকআপ

Question: গর্ভাবস্থায় হেপাটাইটিস বি পরীক্ষা কেনো করা হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় হেপাটাইটিস বি পরীক্ষা করার কারনঃ

এই পরীক্ষাটি ডায়াগনস্টিক সেন্টারে HBsAg নামে পরিচিত। এর সাহায্যে শরীরে হেপাটাইটিস বি ইনফেকশনের উপস্থিতি নির্ণয় করা যায়। HBsAg যদি পজিটিভ আসে, তার অর্থ আপনি হেপাটাইটিস বি ভাইরাসে আক্রান্ত।হেপাটাইটিস বি ভাইরাস লিভারের প্রদাহ থেকে শুরু করে বিভিন্ন দীর্ঘমেয়াদি জটিলতা, এমনকি লিভার ক্যান্সার ঘটাতে পারে। এই ইনফেকশন আপনার কাছ থেকে গর্ভের সন্তানে ছড়িয়ে পড়তে পারে।

এমন শিশুদের আজীবন এই ইনফেকশনে ভোগার সম্ভাবনা অনেক বেশি। কিন্তু শিশুকে যদি সঠিকভাবে প্রয়োজনীয় ভ্যাকসিন দেওয়া হয়, তাহলে বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এই ঘটনা প্রতিরোধ করা যায়।আপনার হেপাটাইটিস বি পরীক্ষার ফলাফল যদি পজিটিভ আসে, তাহলে আপনাকে গর্ভাবস্থায় বিশেষ তত্ত্বাবধানে রাখা হবে। প্রসবের সময়েও বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করা হবে। আপনার শিশুকে জন্মের পর পর হেপাটাইটিস বি এর প্রয়োজনীয় ভ্যাকসিন ও ইনজেকশন দেওয়া হবে। এতে শিশুর হেপাটাইটিস বি জনিত দীর্ঘমেয়াদি জটিলতায় ভোগার সম্ভাবনা কমে আসবে।

ID: 1120

Context: গর্ভকালীন মেডিকেল টেস্ট ও চেকআপ

Question: গর্ভাবস্থায় সিফিলিস পরীক্ষা কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় সিফিলিস পরীক্ষাঃ

এই পরীক্ষার নাম ভিডিআরএল টেস্ট। এই পরীক্ষায় আপনার সিফিলিস নামক রোগ আছে কি না তা পরীক্ষা করা হয়। গর্ভবতী নারী সিফিলিসে আক্রান্ত হলে এর জীবাণু তার গর্ভের সন্তানে ছড়িয়ে পড়ার আশংকা থাকে।সিফিলিস একটি যৌনবাহিত রোগ। এটি অনেক ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি স্বাস্থ্য জটিলতা তৈরি করতে পারে। শিশুর শরীরে ছড়িয়ে পড়লে তা থেকে নানান মারাত্মক স্বাস্থ্য জটিলতা হতে পারে। এমনকি গর্ভপাত অথবা শিশুর মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।পেনিসিলিন নামক একটি সহজলভ্য অ্যান্টিবায়োটিক ইনজেকশনের সাহায্যে গর্ভের শিশুর সিফিলিসের প্রতিরোধ করা যায়। যত তাড়াতাড়ি এর চিকিৎসা শুরু করা হবে, গর্ভের শিশুর মাঝে এটি ছড়িয়ে পড়ার আশংকা তত কমবে। তাই সময়মতো পরীক্ষা করে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী শিশুর চিকিৎসা শুরু করা প্রয়োজন।

ID: 1121

Context: গর্ভকালীন মেডিকেল টেস্ট ও চেকআপ

Question: গর্ভাবস্থায় রক্তের সুগার পরীক্ষা কেনো করা হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় রক্তের সুগার পরীক্ষ করার কারনঃ

রক্তের সুগার পরীক্ষা করার বিভিন্ন পদ্ধতি রয়েছে। আমাদের দেশে ওজিটিটি (OGTT) বা ‘ওরাল গ্লুকোজ টলারেন্স টেস্ট’ নামক বিশেষ পরীক্ষার মাধ্যমে গর্ভবতীর রক্তে সুগারের লেভেল পরিমাপ করা হয়। এই পরীক্ষার মাধ্যমে গর্ভবতীর ডায়াবেটিস আছে কি না তা নির্ণয় করা হয়।গর্ভাবস্থায় প্রথমবারের মতো ডায়াবেটিস ধরা পড়লে একে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস বলে। এটি সাধারণত প্রসবের পর নিজেই সেরে যায়।

এই পরীক্ষার মাধ্যমে একদিকে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস নির্ণয় করা যায়, অন্যদিকে গর্ভধারণের আগে থেকে ডায়াবেটিক—এমন নারীদের রক্তের সুগারের লেভেল সম্পর্কেও জানা যায়।গর্ভবতীর ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে না থাকলে মা ও শিশুর গর্ভকালীন, প্রসবকালীন ও প্রসব-পরবর্তী বিভিন্ন গুরুতর জটিলতায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি অনেক বেড়ে যায়। তাই আগে থেকে ডায়াবেটিস থাকলে কিংবা গর্ভাবস্থায় প্রথমবারের মতো ডায়াবেটিস ধরা পড়লে, উভয় ক্ষেত্রেই ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা নিতে হবে।

এসময়ে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী খাওয়াদাওয়া, ব্যায়াম ও ডায়াবেটিসের ঔষধ সংক্রান্ত নির্দেশনা মেনে চলা এবং নিয়মিত রক্তের সুগার পর্যবেক্ষণে রাখা খুব গুরুত্বপূর্ণ।বাংলাদেশে সাধারণত অন্তত দুইবার ওজিটিটি পরীক্ষা করানোর পরামর্শ দেওয়া হয়। প্রথম ওজিটিটি পরীক্ষা প্রথম গর্ভকালীন চেকআপের সময়ে অন্যান্য রক্ত পরীক্ষার সাথে একসঙ্গে করে ফেলা হয়। এরপর গর্ভাবস্থার ২৪তম–২৮তম সপ্তাহের ভেতরে আরেকবার ওজিটিটি পরীক্ষা করাতে হয়। এ ছাড়া গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকলে ২৪তম–২৮তম সপ্তাহের আগেই ওজিটিটি করানোর পরামর্শ দেওয়া হতে পারে। উল্লেখ্য, ওজিটিটি পরীক্ষার বিশেষ নিয়ম রয়েছে। তাই পরীক্ষার আগে সেই অনুযায়ী প্রস্তুতি নিয়ে যেতে হবে।

ID: 1122

Context: গর্ভকালীন মেডিকেল টেস্ট ও চেকআপ

Question: গর্ভাবস্থায় থাইরয়েড পরীক্ষা কেন করা হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় থাইরয়েড পরীক্ষা করার কারনঃ

থাইরয়েড আমাদের গলায় থাকা একটি গ্রন্থি, যা কিছু গুরুত্বপূর্ণ হরমোন তৈরি করে। এই হরমোনগুলো আমাদের দেহের প্রায় সব কার্যক্রম স্বাভাবিক রাখতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।থাইরয়েডের কার্যক্রম নিয়ন্ত্রণ করে টিএসএইচ (TSH) বা ‘থাইরয়েড স্টিমুলেটিং হরমোন’।রক্তে এর পরিমাণ বেশি হলে ডাক্তারি ভাষায় তাকে ‘হাইপোথাইরয়েডিজম’ বলে। আর মাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে কম হলে তাকে ‘হাইপারথাইরয়েডিজম’ বলে।চিকিৎসার অভাবে দুটি রোগই শিশুর বিভিন্ন স্বাস্থ্য জটিলতা সৃষ্টি করতে পারে।

তাই থাইরয়েড পরীক্ষা করে আগেভাগে রোগ ধরে ফেলে সঠিক চিকিৎসা শুরু করা যায়।থাইরয়েডের সমস্যার ধরনের ওপর নির্ভর করে ডাক্তার আপনাকে ঔষধ সেবনের পরামর্শ দিবেন। আগে থেকে থাইরয়েডের সমস্যা থাকলে তিনি ঔষধের ডোজ পরিবর্তন করে দিতে পারেন। কিছু ক্ষেত্রে আবার চলমান ঔষধের ডোজ সাময়িকভাবে বন্ধ করতে পারেন।এ ছাড়া তিনি গর্ভাবস্থায় ও প্রসবের পরে আপনাকে নির্দিষ্ট সময় পর পর থাইরয়েড হরমোনের পরীক্ষা করার পরামর্শ দিবেন। সেই সাথে শিশুর জন্মের পর তার রক্ত নিয়েও থাইরয়েড হরমোনের পরিমাণ কম-বেশি আছে কি না নির্ণয়ের পরীক্ষা করা হবে।

ID: 1123

Context: গর্ভকালীন মেডিকেল টেস্ট ও চেকআপ

Question: গর্ভাবস্থায় কখন রক্ত পরীক্ষা করা হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় যখন রক্ত পরীক্ষা করতে হবেঃ

গর্ভাবস্থার বিভিন্ন সময়ে রক্ত পরীক্ষা করে রক্তের বিভিন্ন উপাদান থেকে তথ্য সংগ্রহ করা হয়। সাধারণত নিচের সময়কাল অনুযায়ী এসব রক্ত পরীক্ষা করানো হয়—

\* গর্ভধারণের পর যত দ্রুত সম্ভব গর্ভধারণের পর প্রথম সাক্ষাতেই ডাক্তার আপনাকে রক্ত পরীক্ষা, প্রস্রাব পরীক্ষা ও আলট্রাসনোগ্রাফি করানোর পরামর্শ দিবেন। এসময়ে আপনার রক্ত নিয়ে এ পর্যন্ত আলোচনা করা সব রক্ত পরীক্ষাই করানো হবে। কোন পরীক্ষা কখন ও কীভাবে করাতে হবে, সেই সম্পর্কিত তথ্যগুলো চেকআপের সময়ে ডাক্তারের কাছ থেকে জেনে নিন।

গর্ভধারণের পর যত দ্রুত সম্ভব প্রথম চেকআপে যাওয়া জরুরি। যত দ্রুত গর্ভকালীন চেকআপ শুরু করবেন, তত দ্রুত আপনার ও গর্ভের শিশুর জন্য সঠিক পদক্ষেপগুলো নিতে পারবেন। তবে প্রথম চেকআপে যেতে যেন গর্ভধারণের প্রথম তিন মাসের বেশি সময় পার হয়ে না যায় সেটি নিশ্চিত করতে হবে।গর্ভাবস্থার ২৪ থেকে ২৮ সপ্তাহের ভেতরএসময়ে আপনার রক্তের হিমোগ্লোবিন আবার পরীক্ষা করা হবে। সেই সাথে প্রস্রাবও পরীক্ষা করা হবে।কিছু ক্ষেত্রে প্রথম ওজিটিটি ফলাফল স্বাভাবিক হওয়া সত্ত্বেও ২৪–২৮ সপ্তাহের মধ্যে আবারও পরীক্ষা করতে হতে পারে। যেমন—

যদি আপনার গর্ভাবস্থা সংক্রান্ত বাড়তি ঝুঁকি থাকে

\* যদি পূর্বের কোনো গর্ভাবস্থায় আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হয়ে থাকে

\* যদি আপনার পরিবারে কারোর ডায়াবেটিস থেকে থাকে

\* যদি আপনি স্থুলতায় ভুগেন।

গর্ভাবস্থার ৩২ সপ্তাহ এসময়ে আবারও আপনার রক্তের হিমোগ্লোবিন পরীক্ষা করা হবে। সেই সাথে প্রস্রাবও পরীক্ষা করা হবে।গর্ভাবস্থার ৩৬ থেকে ৩৮ সপ্তাহের ভেতর সবকিছু স্বাভাবিক থাকলে গর্ভাবস্থার এই সময়ে শেষবারের মতো আপনার রক্তের হিমোগ্লোবিন পরীক্ষা করা হবে। গর্ভবতী নারীদের রক্তশূন্যতা দেখা দেওয়া খুব কমন বলে এই পরীক্ষাটি বার বার করা হয়ে থাকে। এই সময়ের মধ্যে আপনার প্রস্রাব পরীক্ষা ও আলট্রাসনোগ্রাফিও করানো হবে।ব্যতিক্রম কিছু ক্ষেত্রে ডাক্তার আপনাকে এই সময়কালের বাইরে ভিন্ন শিডিউলে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করানোর পরামর্শ দিতে পারেন। এমনকি কিছু পরীক্ষা পুনরায় করার পরামর্শও দিতে পারেন। এমন ক্ষেত্রের মধ্যে রয়েছে—

\* গর্ভকালীন কোনো পরীক্ষার ফলাফল অস্বাভাবিক আসা

\* গর্ভাবস্থায় নতুন করে কোনো রোগ ধরা পড়া

\* আগে থেকে কোনো স্বাস্থ্য জটিলতা থাকা

এ ছাড়া প্রয়োজন অনুযায়ী বিভিন্ন সময়ে কিছু বিশেষ পরীক্ষা করা হতে পারে। যেমন: লিভারের রোগ নির্ণয়ের জন্য এসজিপিটি/এএলটি (SGPT/ALT), কিডনির রোগ নির্ণয়ের জন্য সিরাম ক্রিয়েটিনিন, এইচবিএ১সি (HbA1C) এবং রক্ত জমাট বাঁধার ব্লিডিং টাইম, ক্লটিং টাইম ও প্রোথ্রমবিন টাইম পরীক্ষা।

ID: 1124

Context: গর্ভকালীন মেডিকেল টেস্ট ও চেকআপ

Question: গর্ভাবস্থায় রক্ত পরীক্ষার প্রক্রিয়া কি কি?

Answer:

রক্ত পরীক্ষা করার প্রক্রিয়া হলঃ

রক্ত পরীক্ষার আগে কিছু প্রস্তুতি নিতে হয়। যেমন—

যদি ওজিটিটি আপনার রক্ত পরীক্ষার অংশ হয়ে থাকে তাহলে অবশ্যই পরীক্ষার জন্য রক্ত দেওয়ার আগে ৮–১৪ ঘণ্টা আপনাকে খালি পেটে থাকতে হবে। পানি ছাড়া অন্য কোনো খাবার বা পানীয় এই সময়ে খাওয়া যাবে না। এর কারণ হলো, এই পরীক্ষার একটি অংশে খালি পেটে আপনার রক্তে সুগারের মাত্রা দেখা হয়।

যদি আপনি অ্যাসপিরিন অথবা রক্ত পাতলা করার কোনো ঔষধ খেয়ে থাকেন, তবে রক্ত সংগ্রহের আগে সেটা স্বাস্থ্যকর্মীকে জানাবেন। সুঁই ঢুকিয়ে রক্ত সংগ্রহের পর বেশিক্ষণ যাবত রক্তক্ষরণ হয় কি না সেদিকে তিনি নজর রাখতে পারবেন।প্রচুর পরিমাণ পানি পান করবেন। এটি আপনার রক্তের পরিমাণ বাড়াতে এবং আপনার শিরা-উপশিরা স্পষ্ট করতে সাহায্য করতে পারে। ফলে সহজেই রক্ত সংগ্রহ করা সম্ভব হতে পারে।ঢিলে হাতা বা ছোটো হাতার পোশাক পরে যাবেন। আপনি বোরখা পরলে হাতা সহজেই কনুইয়ের ওপর পর্যন্ত ওঠানো যায় এমন বোরখা পরে যাবেন। এতে রক্ত সংগ্রহ করা সহজ হবে এবং অযাচিত ঝামেলা এড়ানো সহজ হবে।

রক্ত দেওয়া অথবা শরীরে সুঁই ফুটানো নিয়ে কোনো ভীতি থাকলে পরিবারের কোনো সদস্যকে সঙ্গে নিয়ে যান। লম্বা লম্বা শ্বাস নিয়ে নিজেকে শান্ত রাখার চেষ্টা করুন। রক্ত সংগ্রহের সময় সুঁইয়ের দিকে না তাকানোর চেষ্টা করতে পারেন।রক্ত পরীক্ষার মূল প্রক্রিয়ারক্ত পরীক্ষায় সাধারণত হাতের শিরা থেকে রক্ত সংগ্রহ করা হয়।

প্রথমে আপনার হাতের ওপরের অংশে দড়ির মতো একটি টার্নিকেট শক্ত করে বাঁধা হবে। এর ফলে টার্নিকেটের নিচের শিরায় রক্ত প্রবাহ সাময়িকভাবে বাধা পাবে এবং শিরাগুলো ফুলে স্পষ্ট হয়ে উঠবে। শিরা স্পষ্ট হলে সেখান থেকে সহজে ও সঠিকভাবে রক্ত সংগ্রহ করা যাবে।

এবার যেই অংশে সুঁই ঢুকানো হবে, সেই অংশ অ্যান্টিসেপটিক দিয়ে পরিষ্কার করে নেওয়া হবে। তারপর সিরিঞ্জের সাথে সংযুক্ত একটি সুঁই অথবা বাটারফ্লাই সুঁই ত্বকের ভেতর দিয়ে শিরায় ঢুকিয়ে রক্ত নেওয়া হবে। এসময়ে আপনি সামান্য খোঁচা অনুভব করতে পারেন, তবে খুব বেশি ব্যথা হওয়ার কথা না।

রক্ত সংগ্রহ করা হয়ে গেলে টার্নিকেট খুলে দেওয়া হবে। এরপর এক টুকরা জীবাণুমুক্ত তুলা দিয়ে সুঁই ফুটানোর স্থানটি চেপে ধরে রাখতে হবে কয়েক মিনিট। তারপর এর ওপর একটি সার্জিক্যাল টেপ অথবা ব্যান্ডএইড বসিয়ে দেওয়া হবে।রক্ত সংগ্রহের পররক্ত সংগ্রহের পর রক্তপাত সাধারণত কয়েক মিনিটের মধ্যেই বন্ধ হয়ে যায়। কয়েক ঘণ্টা পর ব্যান্ডএইড বা তুলা নিজে নিজেই সরিয়ে ফেলতে পারেন।রক্ত পরীক্ষার জন্য রক্ত দেওয়ার পর সাধারণত রোগীদের কোনো সমস্যা হয় না।

তবে কারও কারও মাথা ঘুরাতে পারে। যদি আগে কখনো রক্ত পরীক্ষার পর আপনার মাথা ঘুরে থাকে তা আগেই রক্ত সংগ্রহকারী স্বাস্থ্যকর্মীকে জানিয়ে দিন। তিনি আপনাকে আশ্বস্ত থাকতে সাহায্য করতে পারেন। রক্ত দিতে যাওয়ার সময়ে সাথে পানির বোতল রাখতে পারেন। পরীক্ষার পর পানি পান করলে আপনি ভালো অনুভব করতে পারেন।এ ছাড়া সুঁই ঢুকানোর পর সেই স্থানে সামান্য ক্ষত হতে পারে। জায়গাটি নীলচে এবং আশেপাশে সামান্য লালচে আভা থাকতে পারে। এটি দুয়েক দিনের মাঝে নিজেই মিলিয়ে যাবে।

ID: 1125

Context: গর্ভকালীন মেডিকেল টেস্ট ও চেকআপ

Question: রক্ত পরিক্ষার ফলাফল পেতে কত দিন সময় লাগতে পারে?

Answer:

রক্ত পরিক্ষার ফলাফল পেতে যে সময় লাগেঃ

রক্ত পরীক্ষার একেক উপাদানের ফলাফল আসতে একেক রকম সময় লাগে। যেমন: সিবিসি টেস্টের ফলাফল ১ দিনের মধ্যেই তৈরি হয়ে যেতে পারে। আবার টিএসএইচ এর ফলাফল তৈরি হতে ১ সপ্তাহ সময় লাগতে পারে। সিফিলিসের পরীক্ষার ফলাফল পেতে ১–২ সপ্তাহ সময় লেগে যায়।বিপত্তি এড়াতে রক্ত পরীক্ষার পর রিপোর্ট সংগ্রহ করতে কবে, কখন ও হাসপাতালের কোন বিভাগে যেতে হবে তা পরীক্ষা শেষেই কর্তৃপক্ষের কাছ থেকে জেনে নিন।

ID: 1127

Context: গর্ভকালীন মেডিকেল টেস্ট ও চেকআপ

Question: গর্ভাবস্থায় রক্ত পরীক্ষায় কি জটিলতা আছে ?

Answer:

রক্ত পরীক্ষায় জটিলতাঃ

রক্ত পরীক্ষা খুবই নিরাপদ একটি পরীক্ষা। শুধু গর্ভাবস্থাতেই নয়, সাধারণ সময়েও বিভিন্ন কারণে রক্ত পরীক্ষা করা হয়ে থাকে। সাধারণত রক্ত পরীক্ষার পর কারোরই তেমন কোনো সমস্যা হয় না। তবে সামান্য কিছু ক্ষেত্রে কিছু জটিলতা দেখা দিতে পারে। যেমন—

\* সুঁই ফুটানোর স্থানে ব্যথা

\* মাথা ঘুরানো

\* অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ

\* সুঁই ফুটানোর স্থানে ইনফেকশন

\* এলার্জি

\* বিরল ক্ষেত্রে সুঁই, সিরিঞ্জ বা ল্যান্সেটের মাধ্যমে ভাইরাসের সংক্রমণ।এটি প্রতিরোধ করার উদ্দেশ্যে সবসময় স্টেরাইল সুঁই-সিরিঞ্জের ব্যবহার নিশ্চিত করতে হবে। রক্ত সংগ্রহ করার পদ্ধতি যথাসম্ভব জীবাণুমুক্ত রাখতে হবেরক্ত পরীক্ষা থেকে যেসব তথ্য সংগ্রহ করা হয় তা আপনার ও আপনার সন্তানের সুস্থতা নিশ্চিত করতে খুবই গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। তাই যথাসময়ে এসব পরীক্ষা করে ফেলাই ভালো।

ID: 2101

Context: গর্ভকালীন বিপদ

Question: গর্ভাবস্থায় কোন ৫টি বিপদচিহ্ন দেখা মাত্রই নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যোগাযোগ করুন?

Answer:

গর্ভাবস্থায় বিপদ চিহ্ন গুল হলঃ

\* রক্তস্রাব

\* মাথাব্যথা ও চোখে ঝাপসা দেখা

\* খিঁচুনি

\* ভীষণ জ্বর

\* বিলম্বিত প্রসব বা প্রসবের সময় বাচ্চার মাথা ছাড়া অন্য কোন অঙ্গ প্রথমে বের হওয়া

ID: 2102

Context: গর্ভকালীন বিপদ

Question: গর্ভাবস্থায় জরুরী সময়ে গর্ভবতী মায়েদের বিষয়ে করণীয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় জরুরী সময়ে গর্ভবতী মায়েদের করনীয়ঃ

\* যদি গর্ভবতী মা নিজেকে শারীরিকভাবে সুস্থ মনে করেন তবে এই সময়ে স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে না গিয়ে প্রয়োজনে ফোনের মাধ্যমে স্বাস্থ্যসেবা নিন স্বাস্থ্য কেন্দ্র

\*গর্ভাবস্থায় খুব জরুরী হলেই শুধুমাত্র স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে যান সেক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় সাবধানতা অবলম্বন করুন। যেমন- \* পরিবহনকে নিরাপদ করা, সব সময় মাস্ক ব্যবহার করা, যথাযথ নিয়ম মেনে হাত ধোয়া

\* গর্ভবতী মা-কে নিরাপদ রাখতে প্রসবের আগে, প্রসবের সময় এবং প্রসব পরবর্তী সময়ে করোনাভাইরাস প্রতিরোধের সকল নিয়ম-কানুন মেনে চলুন

\* স্বামীরা সংসারের কাজগুলো করার বিষয়ে সচেতন হোন এবং গর্ভবতী মাকে আরো বেশি বিশ্রামের সুযোগ করে দিন

\* নিরাপদ প্রসবের জন্য স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রের সাথে অথবা স্বাস্থ্যকর্মীর সঙ্গে আগে থেকেই যোগাযোগ করুন এবং কিছু সঞ্চয়, রক্তদাতা, যানবাহন ঠিক করে রাখুন

ID: 2103

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভাবস্থায় নিরাপদ প্রসব নিশ্চিতকরণে কি করণীয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় নিরাপদ প্রসব নিশ্চিতকরণে যা করা যেতে পারেঃ

\* প্রসূতি স্ত্রীর ব্যাগ যেটি ডেলিভারির সময় স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যাবেন সেটি আগে থেকেই গুছিয়ে রাখুন। ব্যাগে নিতে পারেন- শুকনা খাবার, মোবাইল, নরম কাপড়, খাবার পানি, ফ্লাস্ক, ছোট একটি পাতিল, মায়ের কাপড়, সাবান/গুঁড়া সাবান ও মাস্ক |

\* যদি গর্ভবতী মা করোনাভাইরাসে আক্রান্ত বা সন্দেহভাজন হয়ে থাকে তবে ডেলিভারির সময় স্বাস্থ্যকর্মীকে নিজের এবং উপস্থিত অন্যদের সুরক্ষার জন্য অতিরিক্ত সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে

\* প্রসবের সময় স্বাস্থ্যকর্মীকে পিপিই, হাতে গ্লাভস, মেডিকেল মাস্ক নিয়ম মেনে ব্যবহার করতে হবে

\* জন্মের পর পরই শিশুকে মায়ের ত্বকের সাথে রাখতে হবে এবং এক ঘন্টার মধ্যে বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করতে হবে এবং ঘন ঘন বুকের দুধ খাওয়াতে হবে। তবে এসময় মা এবং স্বাস্থ্যকর্মী উভয়কেই মাস্ক ব্যবহার করতে হবে

\* শিশুকে ধরার আগে ও পরে হাত জীবাণুমুক্ত করে নিতে হবে

\* প্রসূতি মা যখন বাড়ি ফিরে যাবেন তখন তাড়াতাড়ি রোগমুক্ত হওয়ার জন্য তার বাড়তি সর্তকতা অবলম্বন করতে হবে এবং বাড়তি বিশ্রাম নিতে হবে

\* করোনাভাইরাস সময়কালে শিশুকে দেখার জন্য আত্মীয় স্বজন, পাড়া-প্রতিবেশিকে বাড়িতে আসতে নিষেধ করতে হবে

ID: 2104

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভাবস্থায় পরামর্শ ও সেবার জন্য কোথায় যোগাযোগ করুন:?

Answer:

গর্ভাবস্থায় পরামর্শ ও সেবার জন্য যেখানে যোগাযোগ করতে হবেঃ

\* পরিবার কল্যাণ সহকারীর (FWA) সাথে

\* স্যাটেলাইট ক্লিনিকে কমিউনিটি ক্লিনিকে

\* ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্রে (UH & FWC)

\* উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে

\* মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্রে (MCWC)

\* জেলা সদর ও মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে

ID: 2238

Context: গর্ভকালীন ক্লান্তি

Question: গর্ভাবস্থায় আমি এত ক্লান্তবোধ করি কেন?

Answer:

গর্ভাবস্থায় ক্লান্তবোধ করা স্বাভাবিক ব্যাপার! অনেক মায়েদের এমন মনে হয়৷ গর্ভধারণ করলে আপনার পুরো শরীরে চাপ পড়ে৷ এটা আপনাকে খুব ক্লান্ত করে দিতে পারে৷ আপনি যদি সাধারণত দেরী করে ঘুম থেকে ওঠেন, তাহলেও এখন সন্ধ্যার পরে হয়ত আপনার জেগে থাকতে অসুবিধা হবে৷

\* নিশ্চিত হয়ে নিন আপনি যেন দিনের বেলায়, ঘন ঘন, ছোট ছোট বিশ্রাম নেন৷ দিনের বেলায় যে সময়টা সবচেয়ে বেশি গরম থাকে, বিশেষ করে যখন এটা আর্দ্র এবং স্যাঁতস্যাতে থাকে তখন বিশ্রাম করার চেষ্টা করুন৷ সারা দিন ধরে প্রচুর পরিমাণে পরিষ্কার, সুরক্ষিত জল খান৷ এটা আপনার দেহকে গর্ভাবস্থার সাথে ভালোভাবে মানিয়ে নিতে সাহায্য করবে এবং আপনি কম ক্লান্ত বোধ করবেন৷

\* গর্ভাবস্থার প্রথমদিকে আপনি হয়ত সবসময় ক্লান্ত অনুভব করেন৷ আপনার ছোট্ট শিশুকে বড় করে তোলার জন্য আপনার শরীর প্রচুর কর্মশক্তি এবং খাবার ব্যবহার করছে৷ 3 মাসে পৌঁছে আপনি অপেক্ষাকৃত কম ক্লান্ত বোধ করবেন তাসত্ত্বেও দিনের বেলায় পর্যাপ্ত বিশ্রাম করা জরুরি৷

\* এছাড়া আপনার হরমোনের মাত্রা এবং কর্মশক্তির প্রয়োজনেও দ্রুত পরিবর্তন ঘটে চলেছে৷ আপনার রক্তে শর্করা অর্থাৎ সুগার এবং রক্ত চাপও কম থাকার সম্ভাবনা থাকে৷ এই সব কারণে ক্লান্তি বাড়ে৷

\* এছাড়া আয়রনের স্তর কম হওয়ার ফলেও আপনি ক্লান্ত বোধ করতে পারেন৷ আপনার ডাক্তার হয়ত আপনাকে প্রতিদিন আয়রনের ট্যাবলেট নিতে বলবেন৷ এটা আপনার এবং আপনার শিশুর স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত জরুরী৷ যদি আপনার আয়রনের মাত্রা খুব কম থাকে তাহলে আপনি আরো বেশি ক্লান্ত বোধ করবেন এবং কর্মশক্তির অভাব হবে৷ আয়রনের ট্যাবলেট আপনার শিশুর গায়ের রং কালো করে দিতে পারে না৷ এ কথা সত্যি নয়৷ যদি ট্যাবলেট খেয়ে আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য হচ্ছে বলে মনে হয় তাহলে আপনার ডাক্তারকে জানাবেন যাতে তিনি আপনাকে অন্য ধরণের ট্যাবলেট সেবনের পরামর্শ দিতে পারেন৷

ID: 2239

Context: গর্ভকালীন পেটে ব্যাথা

Question: গর্ভাবস্থায় আমার পেটে ব্যথা করার কারণ কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় পেটে ব্যথা, বেদনা ও খিঁচ ধরা স্বাভাবিক ঘটনা৷ সাধারণত এটা দুশ্চিন্তার কারণ নয়৷ আপনার গর্ভের শিশুকে ক্রমশ বেড়ে উঠতে সাহায্য করতে আপনার শরীরে পরিবর্তন ঘটছে এবং বাড়ন্ত শিশুকে জায়গা করে দিতে আপনার জরায়ু প্রসারিত হচ্ছে৷

সাধারণত একটু বিশ্রাম নিলে এই খিঁচের উপশম হয়৷ বিশ্রাম করার চেষ্টা করুন৷ পা একটু তুলে অল্পক্ষণ বসে থাকুন বা যে পাশে ব্যথা হচ্ছে তার উল্টোদিকে পাশ ফিরে শুয়ে থাকুন৷

কখনো কখনো পেটে ব্যথা গোলমালের লক্ষণ হতে পারে:

\* গর্ভাবস্থার প্রথমদিকে পেটে খিঁচ, স্ত্রী যোনি থেকে রক্তপাত এবং তলপেটের মাঝখানে বেদনার অর্থ আপনি হয়ত আপনার গর্ভস্থ সন্তানকে হারাতে চলেছেন৷ আপনার এমন কোনো অনুভূতি হলে হাসপাতালে যান৷ যদি আপনার খুব বেশি রক্তপাত হয় এবং ঘন্টায় 1 টার বেশি প্যাড ভিজে যায় তাহলে আপনাকে তক্ষুণি হাসপাতালে যেতে হবে৷

\* যদি একপাশে যন্ত্রণাদায়ক খিঁচ ধরে এবং সারা পেটে ছড়িয়ে পড়ে তার মানে ভ্রুণ ভুল জায়গায় বেড়ে উঠছে৷ আপনার গাঢ় ও জলের মত রক্তপাত হতে পারে৷ গর্ভাবস্থার প্রথমদিকে এমন হয়৷ তক্ষুণি হাসপাতালে যান৷ গর্ভাবস্থার পরের পর্যায়ে যদি আপনার তলপেটে বেদনা হয় এবং তার সঙ্গে পিঠে ব্যথা, পেটে খিঁচ এবং পেটের গোলমাল হয়, তার মানে আপনার যথাসময়ের আগে প্রসব হতে পারে৷ যদি গর্ভাবস্থার পরের দিকে আপনার বার বার যন্ত্রণা হয়, যদি রক্তপাত হয় বা জল ভাঙে তাহলে হাসপাতালে যান৷

ID: 2240

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভাবস্থায় আমার কী অন্য কিছু খাওয়া উচিত?

Answer:

গর্ভাবস্থায় যেসব খাবার খেতে হবেঃ

এখন যেহেতু আপনি গর্ভবতী তাই আপনার ভালো করে খাওয়াদাওয়া করা উচিত, যাতে আপনার শিশুর ভালো বিকাশ হয়৷ আপনার এবং আপনার বাড়ন্ত শিশুর নানা রকমের প্রচুর খাবার খাওয়া দরকার৷

\* এটা করার একটা সহজ উপায় হল নানা রঙের প্রচুর খাবার খাওয়া!

আপনার যেসব খাবার খাওয়া দরকার সে ব্যাপারে আপনার পরিবারের সঙ্গে কথা বলে দেখতে পারেন৷

প্রতি দিন এই প্রতিটি খাদ্য শ্রেণীর কয়েকটা খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন:

\* ফল এবং শাক সব্জি৷ যাতে কোনো জন্মগত সমস্যা না থাকে সেইজন্য এইগুলি আপনার শিশুকে সুরক্ষা দেয়৷

\* শ্বেতসারযুক্ত খাবার৷ এতে আছে রুটি, ভাত, ভুট্টা এবং আলু৷ এইসব খাবার আপনার শক্তি জোগাবে৷

\* প্রোটিনসমৃদ্ধ খাবার৷ এতে আছে ডিম, বীন, ডাল, মুর্গি, মাছ এবং মাংস৷ এইসব খাবার শরীর গড়ে তোলে৷

\* ক্যালিয়াম সমৃদ্ধ এবং দুগ্ধজাত খাবার৷ এতে আছে দুধ, দুধের তৈরী খাবার, ছানা, দই, ছোলা এবং দই৷ শিশুর মজবুত হাড়ের বিকাশে এইগুলি সাহায্য করে৷

\* আয়রন-সমৃদ্ধ খাবার৷ এইগুলি আপনাকে এবং আপনার শিশুকে শক্তিশালী করে তোলে৷ আয়রন সমৃদ্ধ খাবারগুলি হল আছে মাংস, গুড় এবং সবুজ শাক সব্জি৷ পাতি লেবু, কমলালেবু এবং আমলকীর মত লেবুজাতীয় ফল এই আয়রন শোষণে শরীরকে সাহায্য করে৷

\* আয়োডাইজড নুন ব্যবহার করুন৷ আয়োডাইজড হলে তা প্যাকেটে লেখা থাকে৷ আয়োডিন শিশুকে বলিষ্ঠ এবং সুস্থ করে তুলতে সাহায্য করে৷

ID: 2243

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভাবস্থায় বেশি করে খাবার কেন খেতে হবে?

Answer:

গর্ভাবস্থায় বেশি করে খাবার খাওয়ার কারনঃ

\* বুকের দুধ খাওয়ালে আপনার খুব খিদে পেতে পারে! আপনাকে স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি করে খেতে হবে৷ আপনার শরীর খুব ভালোভাবে দুধ তৈরী করতে পারে, তবে যদি আপনি যথেষ্ট খাবার না খান তাহলে আপনি ক্লান্ত বোধ করতে ও অজ্ঞান হয়ে যেতে পারেন৷

\* প্রচুর তাজা ফল ও শাক সব্জি যেমন শাক, আম, কমলালেবু, কলা খাওয়ার চেষ্টা করুন৷ নানা রঙের খাবার খান যাতে আপনি প্রচুর ভিটামিন ও খনিজ পদার্থ পান। আলু, ভাত, রুটি, দালিয়া এবং খাদ্যশস্যর মতো খাবার যা কর্মশক্তি জোগায় সেগুলো খান৷ প্রোটিন খান, যা ডিম, ছানা, ডাল, মাছ, মুর্গি ও মাংসে পাবেন৷ প্রতি দিন দুধ, নারকেলের দুধ, দই, বাদাম ও বীজ খাওয়ার চেষ্টা করুন৷ বিভিন্ন ধরণের নানারকম খাবার খান, তাহলে আপনার শরীর আপনার শিশুকে ভালো করে খাওয়ানোর জন্য সবরকম পুষ্টি পাবে৷

\* প্রতি দিন নিয়মিত বাঁধাধরা সময়ে 3 বার প্রধান আহার করার চেষ্টা করুন৷ সারা দিনে প্রচুর হাল্কা জলখাবার বা স্ন্যাক্স খান, যাতে কর্মশক্তি বজায় থাকে৷ শুকনো ফল, বাদাম, তাজা ফল, সব্জি ও বীজ এ সবই ভালো স্ন্যাক্স৷ বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় আপনার আয়রন ও ক্যালসিয়ামের ট্যাবলেট খাওয়া চালিয়ে যান৷

\* বুকের দুধ খাওয়ালে হয়ত আপনার তেষ্টা পাবে৷ আপনার শিশুকে খাওয়ানোর আগে কিছু পানীয় খেয়ে নিন৷ পরিষ্কার, সুরক্ষিত জল খাওয়া ভালো৷ দুধ তৈরী করার জন্য আপনাকে দুধ খেতে হবে না তবে আপনাকে প্রচুর পরিমাণে পরিষ্কার, সুরক্ষিত জল খেতে হবে৷ অত্যধিক চা, কফি, কোলা বা বুদবুদযুক্ত পানীয় খাবেন না৷ এইগুলি সারা দিনে শুধু 1 বা 2 গ্লাস খাওয়া যথেষ্ট৷

\* যদি আপনার খেতে ইচ্ছা না করে তার মানে হয়ত আপনার আরো সাহায্য দরকার৷ যদি আপনার খাবারে অনীহা হয় এবং আপনার জোর করে খেতে হয় তাহলে আপনার স্বাস্থ্য কর্মীর সঙ্গে কথা বলুন৷

ID: 2255

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভাবস্থায় 8 মাস বয়েসে কি করণীয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় 8 মাস বয়েসে করনিয় বিষয়ঃ

\* তোমার বাচ্চা হয়তো জন্ম নেওয়ার জন্য তৈরি হচ্ছে। বেশির ভাগ বাচ্চাই এই সময় নাগাদ মাথা নিচে করে ফেলে। হয়ত খেয়াল করবে যে বাচ্চা তোমার তলপেটে নেমে এসেছে। এর ফলে নিঃশ্বাস নিতে সুবিধা হয় ঠিকই, কিন্তু এর দরুণ তোমাকে আরো বেশি বার প্রস্রাবও করতে হয়!

\* তোমার দু পায়ের মাঝখানের জায়গায় হয়তো ফোলা লাগতে পারে যেখানে তোমার বাচ্চার মাথা অনুভব করতে পারবে। ফোলা কমানোর জন্য যখনই পারবে বালিশে পা তুলে শুয়ে বিশ্রাম নেবে।

\* এতদিনে তোমার বাচ্চার শরীরের ভেতরের সব অঙ্গপ্রত্যঙ্গ পুরোপুরি তৈরি হয়ে গেছে। তোমার ভেতরে, ও তোমার গর্ভের মধ্যের তরলটা খাচ্ছে আর আবার সেটাকে বার করে দিচ্ছে। ওর ফুসফুসগুলো পুরো তৈরি হয়ে গেছে এবং ওর প্রথম শ্বাস নেওয়া থেকেই সেগুলো কাজ করতে শুরু করবে।

\* রোজ বিশ্রাম নিতে এবং যে বাচ্চা তোমার মধ্যে বড় হচ্ছে তার কথা চিন্তা করতে চেষ্টা কোরো। খুব তাড়াতাড়িই তুমি তাকে দেখবে। তোমার বাচ্চা তোমার গলা শুনতে পায় এবং তুমি যখন তার সঙ্গে প্রথমবার কথা বলবে তখন সে তোমায় চিনতে পারবে!

\* তুমি হয়তো বড় মাপের নড়াচড়া কিছুটা কম অনুভব করবে কারণ তোমার গর্ভের ভেতরের জায়গাটা এখন ওর জন্য বেশ ছোট। কিন্তু তবুও তোমার বাচ্চার নিয়মিত পা ছোঁড়া বুঝতে পারা উচিত। যদি নিশ্চিত না হও, খাওয়দাওয়ার পরে চুপ করে বসে লক্ষ্য করো ও কত ঘনঘন পা ছোঁড়ে। যদি অনেকবার পা ছোঁড়া বুঝতে না পারো তাহলে তোমার স্বাস্থ্যকর্মীর সঙ্গে দেখা করো।

ID: 2259

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভাবস্থায় 7 মাস বয়েসে কি করণীয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় 7 মাস বয়েসে করনীয় বিষয়ঃ

\* প্রসবের জন্য পরিকল্পনা বানাও

\* তোমার বাচ্চা এখন চোখ খুলতে পারে এবং আলোর দিকে মাথা ঘোরাতে পারে, এমন কি গর্ভের ভেতর থেকেও! এখন ও শব্দ শুনতে পায়, এবং জোরালো আওয়াজ শুনলে হয়তো পেটের মধ্যে লাফাতে আর পা ছুঁড়তে পারে, আর তুমি ওকে গান গেয়ে শোনালে বা ওর সঙ্গে কথা বললে শান্ত হয়ে যেতে পারে।

\* শিগগিরিই ও তোমার ভেতরে মাথা নিচের দিকে করে ঘুরে যাবে।ওর মাথা প্রথমে বেরোবে, তাই ও উলটে যায়, প্রসবের জন্য তৈরি হয়।

\* পেট যত বড় হবে তত অস্বস্তি হবে এবং ঘুমোতে অসুবিধে হবে। পাশ ফিরে শোও আর দু পায়ের মাঝখানে একটা বালিশ রাখো যার উপরে পেটের ভারটা রাখা যায়। তোমার হয়তো কোমরে ব্যথা শুরু হতে পারে কারণ কোমর আর তলপেটের মধ্যেকার স্থিতিস্থাপক কোষগুলো হয়তো ঢিলে হচ্ছে। এটা হল তোমার শরীরের প্রসবের জন্য তৈরি হওয়া। হাতে আর হাঁটুতে ভর দিয়ে হাঁটু গেড়ে বসলে উপকার হতে পারে।

\* ব্যথা উঠলে দাই বা ডাক্তারের কাছে যাওয়ার জন্য তোমায় একটা পরিকল্পনা বানাতে হবে। ওখানে কী করে যাবে সেটা ঠিক করো, এবং কথা বলে দেখো কোনো বন্ধু বা আত্মীয় সাহায্য করবে কি না। তোমার বাড়ির লোকের সঙ্গে কথা বলো এবং নিশ্চিত করো যে তোমায় কোথায় নিয়ে যেতে হবে সেটা যেন তারা জানে।

\* গর্ভাবস্থার শেষের দিকে স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যেও যাতে নার্স বা স্বাস্থ্যকর্মী তোমায় ও সেই সঙ্গে বাচ্চাকেও পরীক্ষা করে দেখতে পারে।ওরা তোমায় বলতে পারবে প্রসবের জন্য তোমার কী কী লাগবে এবং ব্যথা উঠলে কখন ক্লিনিকে যেতে হবে।

ID: 2260

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: গর্ভাবস্থায় পা ফুলে যাওয়া কী স্বাভাবিক?

Answer:

\* গর্ভাবস্থায় পা ফুলে যাওয়া সাধারন ঘটনা , গর্ভাবস্থার শেষ 3 মাসে এমন প্রায়ই দেখা যায়৷ উষ্ণ আবহাওয়ার ফলে এই সমস্যা আরো বেড়ে যায়৷

\* গর্ভাবস্থায় আপনার শরীর বাড়তি তরল তৈরী করে এবং কখনও কখনও অতিরিক্ত তরল জমা করে রাখে৷ দিন এগিয়ে চলার সাথে সাথে আপনার পা এবং পায়ের পাতায় এই তরল জমা হওয়ার প্রবণতা দেখা যায়৷

\* আপনি হয়ত দেখবেন ক্রমশ এই ফোলাভাব বাড়তে থাকে৷ বিছানায় শুয়ে থাকার পরে, সকালের দিকে এই সমস্যা একটু কম থাকে৷

\* ফোলাভাবের উপশম করতে, দিনের বেলায় কিছুক্ষণ পা উপরদিকে তুলে রেখে বিশ্রাম করার চেষ্টা করুন৷ অনেকক্ষণ ধরে একভাবে দাঁড়িয়ে থাকলে ফোলাভাব বেড়ে যেতে পারে, তাই কয়েকটা কাজ বসে করার চেষ্টা করুন৷

\* গর্ভাবস্থার শেষে, আপনার হাত দুটিও ক্রমশ ফুলে উঠতে পারে৷ হয়ত আপনার আংটি আঁটো মনে হতে পারে৷ ঐগুলি খুলে গলায় একটা চেনে পরে নিন৷

\* বিপদ সঙ্কেত? হঠাৎ যদি আপনার ফোলাভাব হয় বা চোখে অস্পষ্ট দেখেন তাহলে শীঘ্র ডাক্তার দেখানো উচিত৷ এটা গুরুতর অবস্থার লক্ষণ হতে পারে যার ফলে ফিটের রোগ হতে পারে।

ID: 2261

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভাবস্থায় আমার কেন বিশ্রাম করা দরকার?

Answer:

\* গর্ভাবস্থায় বিশ্রাম করা দরকার ।শিশুকে গর্ভে বড় করে তুলতে গিয়ে আপনি ক্লান্ত হয়ে পড়তে পারেন৷ যতবার সম্ভব বিশ্রাম নিন৷ আপনার বস এবং আপনার পরিবারের লোকেদের বুঝিয়ে বলুন যে আপনার শিশুকে বড় করে তোলার জন্য আপনার শরীর খুব পরিশ্রম করছে৷ বাড়িতে শুধু সবচেয়ে জরুরি কাজগুলি করুন, এবং আপনার পরিবারের কাছ থেকে সাহায্য চেয়ে নিন৷

\* গর্ভাবস্থায় আপনি সারা দিনে আরো ছোট ছোট বিরতি নিতে পারেন কিনা আপনার নিয়োগকর্তাকে জিজ্ঞাসা করুন৷ সম্ভব হলে, গর্ভাবস্থায় আপনি আপনার কাজের সময় কম করে দিতেও বলতে পারেন৷

\* আপনার শরীরের ভিতরে যেমন য়েমন আপনার সন্তান বড় হয়ে উঠবে, তার খাবারের প্রয়োজন বাড়তে থাকবে৷ আপনার পেট বড় হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে ধীরে ধীরে আপনার খাবারের পরিমাণ বাড়াতে থাকুন৷ প্রত্যেক আহারে একমুঠো বেশি খাবার খাবেন৷ সারা দিনে বার বার অল্প করে খাবার খেতে থাকুন৷ কাজে যাওয়ার সময় আপনার সাথে কিছু খাবার নিন৷

\* আপনার শিশু ক্রমশ বেড়ে ওঠার ফলে সে আপনার মূত্রথলিতে, যেখানে আপনার প্রস্রাব জমা হয়, চাপ দিতে শুরু করবে৷ ফলে আপনার বার বার প্রস্রাব পাবে, হয়ত তাতে আপনার ঘুমে ব্যাঘাত ঘটবে৷ শুতে যাওয়ার এক ঘন্টা আগে থেকে কোনো তরল না খাওয়ার চেষ্টা করুন৷ এতে সুবিধা হতে পারে৷ তবে সারা দিনে অবশ্যই প্রচুর পরিমাণে পরিষ্কার, সুরক্ষিত জল খাবেন৷

\* আপনার পায়ে খিঁচ ধরতে পারে৷ আপনার পায়ের মাংসপেশীগুলি শিশুর ক্রমশ বেড়ে ওঠা ওজন বহন করছে৷ ফলে আপনার পায়ে ব্যথা হতে পারে বা ক্লান্ত হয়ে যেতে পারে৷ খিঁচের ফলে যদি আপনার ঘুম ভেঙে যায় তাহলে মাংসপেশী টান টান করার চেষ্টা করুন৷ পা সোজা করে গোড়ালি ও পায়ের আঙ্গুলগুলি বাঁকান৷ আপনার খিঁচ ধরা মাংসপেশীগুলি মালিশও করতে পারেন৷ চেষ্টা করবেন যাতে অকেনক্ষণ ধরে দাঁড়িয়ে না থাকতে হয় বা পা দুটো ভাঁজ করে বসতে না হয়৷

\* হাঁটু দুটির মাঝখানে বালিশ বা কাপড়ের প্যাড রেখে বাঁ পাশ ফিরে ঘুমোন৷ এটা আপনাকে রাতে আরো স্বাচ্ছন্দ্য দিতে সাহায্য করতে পারে।

ID: 2262

Context: গর্ভকালীনসঙ্কোচনের অভ্যাস

Question: গর্ভাবস্থায় সঙ্কোচনের অভ্যাস কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় সংকোচনের অভ্যাস শরীরের প্রসবের প্রস্তুতিপর্ব বলা যায়৷

\* আপনার গর্ভাবস্থার প্রায় 2 মাস সময় থেকে আপনার জরায়ু ধীরে ধীরে এর অভ্যাস করছে৷ আপনার জরায়ু যত বড় হতে থাকে, ততই এই সংকোচনের সময় আপনি এই শক্ত টানাটানভাব অনুভব করেন৷ প্রতিবারের এই টানটানভাব সাধারণত প্রায় 30 সেকেন্ড থাকে৷

\* যদি আপনি টানটানভাব অনুভব করেন তাহলে আবরণহীন পেটের উপর হাত রাখুন৷ আপনার জরায়ু কত শক্ত হয়ে উঠেছে তা বুঝতে পারবেন৷ কারণ, এটা মাংসপেশী, আর মাংসপেশীতে টান পড়লে তা শক্ত হয়ে ওঠে৷ সংকোচনের এই অভ্যাস বন্ধ হয়ে গেলে এটা আবার নরম হয়ে যায়৷

\* গর্ভাবস্থার পরের দিকে, সংকোচনের এই অভ্যাস বেশ ভালোভাবে অনুভব করা যায়৷ আপনার হয়ত মনে হবে আপনার প্রসব বেদনা উঠছে৷ তাই, কী করে বুঝবেন?

\* এগুলি কতক্ষণ ধরে থাকে? সাধারণত সংকোচনের এই অভ্যাস কিছুক্ষণ মাত্র চলে৷ তারপর সম্পূর্ণ বন্ধ হয়ে যায়৷ তাই ঘন্টাখানেক অপেক্ষা করে দেখুন এটা বন্ধ হয়েছে কিনা৷ প্রায়ই আপনি উঠে চলাফেরা করতে শুরু করলে সংকোচনের অভ্যাস বন্ধ হয়ে যায়৷ তাই ঘরের কাজকর্ম করে দেখুন, বা অল্প হেঁটে দেখুন এটা বন্ধ হচ্ছে কিনা৷

\* এগুলি কী আরো জোরালো হয়ে উঠছে? সত্যিকার সংকোচন আরো বেশিক্ষণ ধরে থাকে ও জোরালো হয়ে ওঠে৷ যদি আপনার এই সংকোচন একই রকম থাকে ও জোরালো না হয়ে ওঠে, তাহলে খুব সম্ভব এইগুলি সংকোচনের অভ্যাস৷

\* এগুলি কী আরো ঘন ঘন হচ্ছে? প্রসব বেদনা উঠলে, সংকোচনের মধ্যেকার সময়ের ব্যবধান ক্রমশ কম হয়ে যায়৷ তাই এইগুলি হয়ত প্রতি 20 মিনিটে হবে, তারপর প্রতি 15, তারপর প্রতি 10, তারপর প্রতি 5 মিনিটে শুরু হয়ে যায়৷ সংকোচনের অভ্যাসে এই সময়ের ব্যবধান সাধারণত একই থাকে৷

ID: 2263

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভাবস্থা 6 মাস বয়েসে কি করণীয়?

Answer:

গর্ভাবস্থা 6 মাস বয়েসে যেসব করনীয়ঃ

\* গর্ভের মধ্যে, তোমার বাচ্চা এখন নিয়মিত সময় বাদে বাদে জাগে ও ঘুমোয়। ও এখন চোখ খুলতে আর বন্ধ করতে পারে, আর আঙুল কিংবা বুড়ো আঙুল চুষতে পারে! এতে ওর চোষার পেশিগুলো জোরালো হয়, যাতে জন্মানোর সঙ্গে সঙ্গেই ও দুধ খাওয়ার মত যথেষ্ট শক্তিশালী হতে পারে। ওর মস্তিষ্ক এখন তাড়াতাড়ি বাড়ছে।

\* ও এখন শব্দ শুনে সাড়া দিতে পারে। প্রথমে ও শুধু তোমার শরীরের শব্দই শুনতে পাবে, যেমন তোমার বুকের ধকধক শব্দ। কিন্তু আস্তে আস্তে ও তোমার শরীরের বাইরের শব্দও শুনতে শুরু করবে। ওকে গান গেয়ে শোনাও যাতে ও তোমার গলা শুনতে পায়।

\* হয়তো মনে হবে তোমার গর্ভ তোমার পাঁজরের কাছে উঠে এসেছে, যার দরুন তোমার নিঃশ্বাস নিতে হাঁসফাঁস লাগবে। তোমার বাড়ন্ত বাচ্চা পাকস্থলীর উপর চাপ দেওয়ায় খেতে অসুবিধে হতে পারে। বারে বারে অল্প অল্প করে খাও আর বড় খাওয়ার মাঝে মাঝে হালকা খাবার খেতে থাকো।

\* তোমার বাচ্চার সঙ্গে সঙ্গে তোমার গর্ভও বাড়ছে। তোমার পেটের চামড়া টান টান হবে আর তার দরুন চুলকানি হতে পারে। তোমার পেট, তলপেট, পাছা ও বুকে লাল লাল ডোরা চোখে পড়তে পারে। এগুলো চামড়ায় টান পড়ার জন্য হয় এবং প্রসবের পরে অনেক হালকা হয়ে যাবে। তোমার পায়ে খিঁচ ধরতে পারে বা শিরা ফুলতে পারে।

\* তোমার বুক এখন আগের চেয়ে ভরাট ও ভারি হয়েছে। তার কারণ ওরা এখন তোমার বাচ্চার দুধ তৈরি করার জন্য প্রস্তুত হচ্ছে।

ID: 2264

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভকালীন কোষ্ঠকাঠিন্যে ভুগলে কি করণীয়?

Answer:

কোষ্ঠ হওয়ার মানে আপনার মলত্যাগ করতে কষ্ট হচ্ছে বা মলত্যাগ করতে পারছেন না৷ বা হয়ত আপনার পেট ভালোমত পরিষ্কার হচ্ছে না৷ এছাড়া আপনার মল অস্বাভাবিক শক্ত, ঢেলামত, বড় বা ছোট হতে পারে৷

গর্ভাবস্থায় অনেক মহিলা কোষ্ঠকাঠিন্যে ভোগেন৷ তার নানা কারণ থাকে:

\* আপনার শিশু আকারে যত বড় হতে থাকে, আপনার জরায়ু শ্রোণীর উপরে তত চাপ দেয়৷ এর ফলে কোষ্ঠকাঠিন্যের সম্ভাবনা বেড়ে যায়৷

\* গর্ভাবস্থার হরমোনের ফলেও শরীরের মধ্যে দিয়ে খাদ্যদ্রব্যের গতি মন্থর হয়ে যেতে পারে৷

\* ব্যায়ামের অভাবেও আপনার হজমক্ষমতা মন্থর হয়ে যেতে পারে৷

\* আপনি আরো বেশি পরিমাণে ফল এবং সব্জি খেয়ে আপনার শরীরকে সাহায্য করতে পারেন৷ গাঢ় সবুজ শাক সব্জি যেমন পালং শাক এবং মেথি শাক খেয়ে দেখুন, এছাড়া পেয়ারা, তারো বা কচু এবং মাশরুম খেয়ে দেখতে পারেন৷ শাক সব্জি এবং ফল তন্তুসমৃদ্ধ হয়, যা \* আপনার মলকে নরম করে দিতে এবং সহজে মলত্যাগ করতে সাহায্য করবে৷ প্রচুর পরিমাণে পরিষ্কার, ফোটানো জল খাবেন৷ এতেও কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ করা যায়৷

\* প্রতি দিন আয়রনের ট্যাবলেট খাওয়া অত্যন্ত জরুরি৷ এইগুলির ফলে কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে৷ তবে ট্যাবলেট খাওয়া বন্ধ করবেন না কারণ এইগুলি আপনার এবং আপনার সন্তানের স্বাস্থ্যের জন্য খুব জরুরি৷ বরং আপনার ডাক্তার বা স্বাস্থ্য কর্মীর কাছ থেকে অন্য ধরণের আয়রন ট্যাবলেটে চেয়ে নিন এবং বেশি করে পরিষ্কার, সুরক্ষিত জল খান; ভালো করে খাবার খান এবং প্রতি দিন আপনার কিছুটা ব্যায়াম হচ্ছে কিনা সে ব্যাপারে লক্ষ্য রাখুন৷

ID: 2265

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: আমার কী সিজারিয়ান করাতে হবে?

Answer:

সিজারিয়ান ডেলিভারি যেসব ক্ষেত্রে করতে হবে ঃ

কখনো কখনো সন্তান প্রসবের সবচেয়ে নিরাপদ উপায় হল অপারেশন৷ তবে শুধু হাসপাতালে আপনি সিজারিয়ান করাতে পারেন৷

\* আপনি যদি 1টির বেশি সন্তানকে জন্ম দেন বা যদি জন্মের সময় আপনার সন্তানের ভালো অবস্থান না থাকে তাহলে হয়ত অপারেশনের প্রয়োজন হবে৷

\* যদি আপনার 12 ঘন্টার বেশি সময় ধরে প্রসববেদনা চলে তাহলে হয়ত আপনার সন্তানের জন্মে সাহায্যের জন্য অপারেশনের প্রয়োজন হবে৷ যদি আপনার বাড়িতে প্রসব বেদনা ওঠে তাহলে তখন হাসপাতালে যেতে হবে যাতে কোনো সমস্যা আছে কিনা জানা যায়৷

\* যদি প্রসবকালে আপনার রক্তপাত হয় তাহলে খুব শিগগীর হয়ত অপারেশন করানোর প্রয়োজন হবে৷

\* যদি এর আগে সন্তানের ক্ষেত্রে আপনি অপারেশন করিয়ে থাকেন তাহলে এই সন্তানের সময়ও আপনার অপারেশন করার প্রয়োজন হতে পারে৷ এই ক্ষেত্রে, এই শিশু যাতে হাসপাতালে জন্মায় তার পরিকল্পনা অবশ্যই করে নিন৷

\* অপারেশনের সময় হয়ত আপনি ঘুমাবেন, বা আপনি যাতে বেদনা অনুভব না করেন সেইজন্য আপনাকে ইনজেকশন দেওয়া হতে পারে৷ আপনার পেট কাটা হবে৷ ডাক্তার আপনার সন্তান প্রসব করিয়ে আবার আপনার পেট সেলাই করে দেবেন৷ জন্মের পরেই, অথবা যদি আপনি অপারেশনের জন্য ঘুমিয়ে থাকেন তাহলে আপনি জেগে ওঠার পরে, আপনার শিশুসন্তানকে দেখতে পাবেন৷

\* অপারেশনের পরে যতদিন না আপনার ক্ষতস্থান সেরে ওঠে ততদিন ধরে আপনাকে পর্যবেক্ষণে রাখার প্রয়োজন হবে৷ স্বাভাবিক প্রসবের মতই, কয়েক সপ্তাহ ধরে আপনার যোনি দিয়ে রক্তপাত হবে৷

ID: 2266

Context: সময়ের আগে প্রসব

Question: যথাসময়ের আগে আমার শিশু জন্মালে কী হবে?

Answer:

সময়ের আগে প্রসব হলে যা করতে হবে ঃ

\* 9 মাসে বেশির ভাগ শিশু জন্মায়৷ তবে কখনো কখনো যথাসময়ের আগে প্রসব হয়ে যায়৷ যথাসময়ের আগে প্রসববেদনা শুরু হলে, আপনাকে অবশ্যই হাসপাতালে যেতে হবে৷ জন্মের সময় আপনার শিশুর বাড়তি যত্নের প্রয়োজন হবে৷ যদি আপনার শিশু ছোট ও দূর্বল হয় তাহলে যতদিন না সে সবল হয়ে উঠছে ততদিন হয়ত আপনাকে হাসপাতালে থাকতে হবে৷

\* আপনার শিশুকে সবল করে তোলার জন্য অন্যতম যে কাজটি আপনি করতে পারেন তা হল তাকে বুকের দুধ খাওয়ানো৷ আপনার প্রথম বুকের দুধ খুব ঘন, ক্রিমের মত এবং পুষ্টিতে ভরপুর হয়৷ সেটা ফেলে দেবেন না৷ আপনার শিশুকে এই অমূল্য উপহার দিন৷

\* যথাসময়ের আগে জন্ম হলে সেই শিশুর হয়ত নিজে নিজে বুকের দুধ খাওয়ার মত শক্তি থাকে না৷ তাকে খাওয়ানোর জন্য, প্রথমে একটা পরিষ্কার স্টিলের বাটিতে আপনার বুকের দুধ বার করে নিন৷ তার আগে ঐ বাটি জলে ফুটিয়ে ঠান্ডা করে নিন৷ তার ফলে কোনো জীবাণু থাকলে ধ্বংস হয়ে যাবে৷ তারপর ঐ বাটিতে আপনার বুকের দুধ টিপে বার করে নিয়ে আপনার শিশুকে খাওয়ান৷

\* বোতলের বদলে একটা বাটি ও ঝিনুক ব্যবহার করুন কারণ বোতল পরিষ্কার করা আরো কঠিন এবং এতে সংক্রমণের আশঙ্কা কম থাকবে৷

\* আপনার শিশুকে কোলে তুলে নিন৷ আলতোভাবে চামচ বা ঝিনুকটা কাত করে ধরুন যাতে তা ওর নিচের ঠোঁট স্পর্শ করে এবং মুখে একটু করে দুধ ঢোকে৷ শীঘ্রই ও নিজে দুধ চেটে নিতে শিখে যাবে৷

\* এছাড়া আপনার শিশুর প্রচুর উষ্ণতার প্রয়োজন হবে৷ যখন সম্ভব তাকে আপনার আবরণবিহীন বুকে শক্ত করে ধরে রাখুন যাতে ও আপনার শরীরের উষ্ণতা পায়৷ আপনার পোশাকের নিচে আপনার শিশুকে আপনার ত্বক স্পর্শ করে রাখতে পারেন, লক্ষ্য রাখুন ওর মুখ ও নাক যেন ঢেকে না যায়৷

\* ওড়না বা শাড়ি দিয়ে দোলনামত তৈরী করে পরে নিলে ওকে ভালোমত ধরে রাখা নিশ্চিত করা যায়৷ এইভাবে ও স্বচ্ছন্দ্যবোধ করবে, আপনারা পরস্পর ঘনিষ্ঠ বোধ করবেন এবং এটা তাকে বেড়ে ওঠায় সাহায্য করবে৷ এটা আপনাকে বুকের দুধ তৈরী করতেও সাহায্য করবে।

ID: 2267

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভাবস্থা 5 মাস বয়েসে কি করণীয়?

Answer:

গর্ভাবস্থা 5 মাস বয়েসে যা করতে হবে ঃ

\* এ সময় বাচ্চার নড়াচড়া টের পাওয়া যায় ।এখন তোমার পেটের মধ্যে তোমার বাচ্চাকে একটা ছোট্ট সদ্য জন্মানো বাচ্চার মত দেখাচ্ছে। ওর চোখ, ভুরু আর চোখের পাতা তৈরি হয়ে গেছে আর মাড়ির তলায় দাঁত বাড়ছে। ওর জিভে স্বাদের কুঁড়িগুলো তৈরি হচ্ছে। প্রথমবার খাওয়া থেকেই ও তোমার দুধের স্বাদ বুঝতে পারবে।

\* একটা সাদা ক্রীমের মত জিনিসে ওর চামড়া ঢেকে থাকে। এটা তোমার বাচ্চার চামড়াকে রক্ষা করে এবং প্রসবের সময় সাহায্য করে।

\* মোটামুটি এইরকম সময়ে, তুমি হয়তো তোমার বাচ্চার নড়াচড়া টের পেতে শুরু করবে। মনে হবে তোমার ভেতরে ছোট্ট বুদবুদ উঠছে। প্রথমে হয়তো ঠিক বুঝতে পারবে না কী হচ্ছে। আস্তে আস্তে নড়াচড়াগুলো আরো জোরালো হবে আর তখন একেবারে নিশ্চিত করে বুঝতে পারবে যে ওটা তোমার বাচ্চারই পা ছোঁড়া। দারুণ সময় সেটা!

\* তোমার এখন একটু নিঃশ্বাসের কষ্টও শুরু হতে পারে এবং নিজেকে নড়বড়ে লাগতে পারে। এর কারণ তুমি বেশি ওজন বইছ এবং তোমার উঁচু হয়ে থাকা পেটের জন্য শরীরের ভার টলমল করছে।

\* তোমার হয়তো বেশি সাদা স্রাব হতে পারে এবং বারে বারে প্রস্রাব পেতে পারে।

\* দাঁত মাজার সময় রক্ত পড়লে বুঝবে পেটে বাচ্চা থাকার দরুন হরমোনগুলোর প্রভাবে তোমার মাড়ি ফুলছে ও ব্যথা করছে, যার ফলে রক্ত পড়তে পারে। রোজ ব্রাশ করো, তবে হালকা ভাবে।

ID: 2268

Context: গর্ভবতীর প্রস্রাব

Question: গর্ভকালীন প্রস্রাব করতে গিয়ে ব্যথা হয় কেন?

Answer:

\* আপনার মূত্রথলির (যেখানে প্রস্রাব হওয়ার আগে আপনার প্রস্রাব জমা হয়) ঠিক উপরে আপনার গর্ভের শিশু বেড়ে উঠছে৷ শিশুর ওজন মূত্রথলিতে চাপ সৃষ্টি করে ফলে আপনার বার বার প্রস্রাব করার দরকার হয়৷ এটা গর্ভাবস্থার সুপরিচিত লক্ষণ৷ আপনি যতটা পরিমাণ পরিষ্কার, সুরক্ষিত জল খাচ্ছেন তা কম করবেন না৷ আপনার সুস্থ থাকার জন্য এটা প্রয়োজন৷

\* যদি আপনার প্রস্রাব করতে গিয়ে বেদনা হয় তাহলে হয়ত আপনার সংক্রমণ হয়েছে৷ এর ফলে আপনার জ্বর হতে পারে বা হঠাৎ ঠান্ডা ও গরম বোধ করতে পারেন৷ সংক্রমণের অন্যান্য লক্ষণের মধ্যে আছে আপনার প্রস্রাবে রক্ত পড়া, অসুস্থ বোধ করা, এবং কাঁপুনি৷ যৌনসঙ্গমও যন্ত্রণাদায়ক হতে পারে৷

\* চিকিৎসা করানো খুব জরুরি, তাই ডাক্তারকে দেখিয়ে নিন৷ আপনার প্রস্রাবের জীবাণুর ফলে আপনার কিডনির সংক্রমণ হতে পারে, যা আপনার এবং আপনার শিশুর স্বাস্থ্যের জন্য গুরুতর হতে পারে৷

এইভাবে প্রস্রাবের সংক্রমণ প্রতিরোধ করা যায়:

\* টয়লেটের পর, আপনার স্ত্রীযোনি থেকে দূর পর্যন্ত, সামনে থেকে পিছনদিকে নিজেকে ভালো করে ধুয়ে পরিষ্কার করে নিন৷ এর ফলে আপনার মলদ্বার থেকে ব্যাক্টেরিয়া আপনার স্ত্রীযোনিকে সংক্রামিত করতে পারবে না৷

\* প্রচুর পরিষ্কার, সুরক্ষিত জল খান৷ এটা সংক্রমণকে শরীর থেকে জলের সঙ্গে বার করে দিতে সাহায্য করে৷

\* যদি প্রস্রাব পায়, তাহলে যান! এটাকে আটকে রাখবেন না৷

\* কোনোরকম জীবাণু দূর করতে যৌনসঙ্গমের পরে, যদি সম্ভব হয়, সবসময় প্রস্রাব করে নেবেন৷

ID: 2269

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: আমার গর্ভে আমার সন্তানের নাড়াচাড়া আমি অনুভব করতে পারি কেন?

Answer:

সন্তানের নাড়াচাড়া আমি অনুভব করতে পারার কারনঃ

আপনার মূত্রথলির (যেখানে প্রস্রাব হওয়ার আগে আপনার প্রস্রাব জমা হয়) ঠিক উপরে আপনার গর্ভের শিশু বেড়ে উঠছে৷ শিশুর ওজন মূত্রথলিতে চাপ সৃষ্টি করে ফলে আপনার বার বার প্রস্রাব করার দরকার হয়৷ এটা গর্ভাবস্থার সুপরিচিত লক্ষণ৷ আপনি যতটা পরিমাণ পরিষ্কার, সুরক্ষিত জল খাচ্ছেন তা কম করবেন না৷ আপনার সুস্থ থাকার জন্য এটা প্রয়োজন৷

যদি আপনার প্রস্রাব করতে গিয়ে বেদনা হয় তাহলে হয়ত আপনার সংক্রমণ হয়েছে৷ এর ফলে আপনার জ্বর হতে পারে বা হঠাৎ ঠান্ডা ও গরম বোধ করতে পারেন৷ সংক্রমণের অন্যান্য লক্ষণের মধ্যে আছে আপনার প্রস্রাবে রক্ত পড়া, অসুস্থ বোধ করা, এবং কাঁপুনি৷ যৌনসঙ্গমও যন্ত্রণাদায়ক হতে পারে৷

চিকিৎসা করানো খুব জরুরি, তাই ডাক্তারকে দেখিয়ে নিন৷ আপনার প্রস্রাবের জীবাণুর ফলে আপনার কিডনির সংক্রমণ হতে পারে, যা আপনার এবং আপনার শিশুর স্বাস্থ্যের জন্য গুরুতর হতে পারে৷

এইভাবে প্রস্রাবের সংক্রমণ প্রতিরোধ করা যায়:

\* টয়লেটের পর, আপনার স্ত্রীযোনি থেকে দূর পর্যন্ত, সামনে থেকে পিছনদিকে নিজেকে ভালো করে ধুয়ে পরিষ্কার করে নিন৷ এর ফলে আপনার মলদ্বার থেকে ব্যাক্টেরিয়া আপনার স্ত্রীযোনিকে সংক্রামিত করতে পারবে না৷

\* প্রচুর পরিষ্কার, সুরক্ষিত জল খান৷ এটা সংক্রমণকে শরীর থেকে জলের সঙ্গে বার করে দিতে সাহায্য করে৷

\* যদি প্রস্রাব পায়, তাহলে যান! এটাকে আটকে রাখবেন না৷

\* কোনোরকম জীবাণু দূর করতে যৌনসঙ্গমের পরে, যদি সম্ভব হয়, সবসময় প্রস্রাব করে নেবেন৷

ID: 2270

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভাবস্থা 4 মাস বয়েসে কি করণীয়?

Answer:

গর্ভাবস্থা 4 মাস বয়েসে করণীয়ঃ

\* তোমার বাচ্চা এখন তোমার হাতের মত বড়। ও বাড়ছে, আর ওর সব অনুভূতিগুলোও তৈরি হচ্ছে। জন্মানোর পরে ও দেখতে, স্বাদ বুঝতে, গন্ধ শুঁকতে আর শব্দ শুনতে পারবে।

\* তোমার বুক বড় হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে দুধের বোঁটার চারদিকের গোল গাঢ় রঙের চামড়াও বাড়বে। এই কালচে জায়গাটা তোমার বাচ্চার জন্মের পর তাকে বুক খুঁজে পেতে সাহায্য করে এবং বোঁটা মুখে পুরতে ও দুধ পেতে বাচ্চার সুবিধা হয়। তুমি হয়তো খেয়াল করবে যে তোমার বুক খুব তাড়াতাড়ি বড় হচ্ছে ও অনেক ভারি লাগছে।

\* তোমার চামড়াও হয়তো পালটাচ্ছে। তোমার মুখে কালো কালো ছোপ হতে পারে। বা তোমার তলপেটে একটা লম্বা কালচে দাগ দেখা দিতে পারে। রোদ লাগলে এগুলো আরো বাড়তে পারে, তাই তোমার গা মাথা ঢেকে রাখো, কিংবা ছায়ায় থাকো। তোমার বাচ্চার জন্মের পর এগুলো মিলিয়ে যাবে।

\* গর্ভবতী হলে তোমার শরীরের গাঁটগুলো ঢিলে হয়ে যায়। তাই ভারি জিনিস বয়ে বেড়ালে তোমার গায়ে ব্যথাবেদনা হতে পারে। কিছু ওঠানোর সময় সাবধান হও। অনেক বাজার করতে হলে ছোট ছোট ভাগে করো। তোমার আরো বেশি বিশ্রাম দরকার হতে পারে। রোজ দুপুরে বিশ্রাম নিতে চেষ্টা করো আর ক্লান্ত লাগলে তাড়াতাড়ি শুতে যাও। বাচ্চা বড় করা বেশ খাটুনির কাজ!

ID: 2271

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভাবস্থায় সতর্ক করে দেওয়ার লক্ষণগুলি কি কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় সতর্ক হবার লক্ষন গুলি হলঃ

গর্ভাবস্থায় আপনার শরীরে নানা পরিবর্তন ঘটে এবং এইসব পরিবর্তনগুলি দুশ্চিন্তার কারণ হওয়া উচিত কিনা তা মনে করাটা স্বাভাবিক৷

এটা স্বাভাবিক আপনি কী ক্লান্ত, সকালে বমিভাব হয়, বদহজম হচ্ছে, বার বার প্রস্রাব করতে হচ্ছে? আপনার ত্বকে কী পরিবর্তন হচ্ছে? আপনার কী শ্বাসকষ্ট হয়? গর্ভাবস্থায় স্বাগত!

এইগুলি বিপদ সঙ্কেত আপনার এর মধ্যে কোনোটি হলে ডাক্তার দেখান:

\* আপনার পেটে ব্যথা

\* জ্বর হয়

\* অস্পষ্ট দেখা এবং চোখের সামনে যদি ছোপ ছোপ দাগ ভেসে ওঠে

\* আপনার যোনি থেকে তরল চুঁইয়ে পড়ে

\* প্রস্রাব করতে যন্ত্রণা হয়

\* যদি আপনার গর্ভাবস্থার 5 মাস হয়ে যায়, এবং আপনার শিশুর লাথি মারা বন্ধ বা কম হয়ে যায়

\* যদি আপনার প্রচুর রক্তপাত হয় বা রক্তপাতের সঙ্গে যন্ত্রণা হয়৷

ID: 2272

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: গর্ভকালীন সময়ে ক্লান্ত এবং দূর্বল বোধ করছেন কেন?

Answer:

গর্ভকালীন সময়ে ক্লান্ত এবং দূর্বল বোধ করার কারনঃ

\* গর্ভাবস্থায় আপনার রক্তে প্রচুর পরিমাণে অতিরিক্ত আয়রনের প্রয়োজন হয়৷ এই আয়রন আপনার গর্ভের শিশুর বিকাশে সাহায্য করে যাতে অকালপ্রসব না হয় এবং সে সুস্থ হয়ে জন্মাতে পারে৷ প্রসবকালে আপনার রক্তপাতের পরিমাণ কম করতেও এই আয়রন সাহায্য করে৷ আপনি আয়রনে ভরপুর খাবার খেয়ে এই আয়রন পেতে পারেন৷

\* পর্যাপ্ত আয়রনের অভাব হলে আপনার শরীর যথেষ্ট অক্সিজেন পাবে না৷ একে আয়রনের অভাবজনিত রক্তাল্পতা বলা হয়৷ এর ফলে আপনি ক্লান্ত এবং দূর্বল অনুভব করবেন৷

প্রতি দিন প্রচুর পরিমাণে আয়রন-সমৃদ্ধ খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন৷ অনেক আয়রন-সমৃদ্ধ খাবার আছে:

\* ডিম, বীন, ডাল, অঙ্কুরিত ছোলা

\* মুর্গি, মাছ এবং মাংস

\* গুড় এবং সবুজ শাক সব্জি

\* শুকনো ফল এবং বাদাম

\* ছানা

\* যথেষ্ট আয়রন পেতে এইসব খাবারের সংমিশ্রণ খাওয়ার চেষ্টা করুন৷

\* পাতি লেবু, কমলালেবু এবং আমলকীর মত লেবুজাতীয় ফল খাবার থেকে আয়রন পেতে আপনার শরীরকে সাহায্য করে৷

\* সরকারি স্বাস্থ্য কেন্দ্র থেকে বিনামূল্যে আয়রনের ট্যাবলেটে চেয়ে নিন। প্রতি দিন যখন এই ট্যাবলেটগুলি খান তখন তার সঙ্গে ফল বা ফলের রস খান। এর সাহায্যে আপনার শরীর আরো বেশি করে আয়রন শুষে নিতে পারবে৷

\* চেষ্টা করুন যাতে খাবারের সঙ্গে বা ট্যাবলেট খাওয়ার সময়, দুধ ছাড়া চা বা কফি না খেতে হয় কারণ এইসব পানীয়র জন্য শরীরের পক্ষে আয়রন শুষে নেওয়া মুস্কিল হয়৷ যে আহারের সময় আপনার ক্যালসিয়ামের ওষুধ নেন তার থেকে অন্য সময়ে আপনার আয়রনের ট্যাবলেট খান৷

ID: 2273

Context: গর্ভবতীর যৌনমিলন

Question: আমি এখন গর্ভবতী, এই সময় যৌনসঙ্গম কি নিরাপদ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় যৌন সঙ্গমের ব্যাপারে মতামত ঃ

গর্ভাবস্থার আগের মতই আপনি যৌন সঙ্গম বজায় রাখতে পারেন৷ যৌন সঙ্গমের ফলে গর্ভপাত হয় না৷

\* তবে যদি আপনার পেটে যন্ত্রণা হয়, রক্তপাত হয় বা আপনার এর আগের গর্ভাবস্থায় সমস্যা হয়ে থাকে তাহলে আগে আপনার ডাক্তার বা স্বাস্থ্য কর্মীর সঙ্গে কথা বলে নিন৷ সেক্ষেত্রে সন্তান প্রসবের আগে পর্যন্ত যৌন সঙ্গম না করা বেশি নিরাপদ হবে৷

\* আপনি হয়ত অস্বস্তিবোধ করবেন ও যৌনসঙ্গম করতে চাইবেন না৷ অনেক মহিলারই এমন মনে হয়৷ অন্যভাবে ভালোবাসা প্রকাশের চেষ্টা করুন৷ তার বদলে আদর সোহাগ করুন৷ আপনি কেমন বোধ করছেন তা আপনার স্বামীকে জানান৷

\* যদি আপনার আঠালো তরল নিঃসরণ হয় (স্রাব) বা চুলকানি থাকে তাহলে যৌন সঙ্গমের সময় কন্ডোম ব্যবহার করুন৷ এতে নিরাপদ থাকে। যদি আপনি কোনোরকম নিঃসরণ দেখতে পান, তাহলে যখন সম্ভব আপনার ডাক্তারের সঙ্গে দেখা করা উচিত৷

\* গর্ভাবস্থায় সবসময় কন্ডোম ব্যবহার করা শ্রেয়৷ এটা আপনাকে ও আপনার শিশুকে যৌন সঙ্গম এবং এইচআইভির ফলে সংক্রমণ থেকে সুরক্ষিত রাখবে৷ আপনার স্বাস্থ্য কেন্দ্র বিনামূল্যে আপনাকে এইগুলি দিতে পারে৷

\* সংক্রমিত ব্যক্তির সঙ্গে যে কোনোপ্রকারের যৌন সঙ্গমের ফলে আপনার সংক্রমণ হতে পারে৷

\* এইসব সংক্রমণের ফলে আপনি এবং আপনার গর্ভস্থ শিশু খুব অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন৷ ডাক্তার আপনার সংক্রমণ পরীক্ষা করবেন এবং সেইগুলি সামলাতে আপনাকে সাহায্য করবেন৷ আপনার স্ত্রী যোনির চারিপাশে ফুসকুড়ি বা প্রস্রাব করতে গিয়ে যন্ত্রণার মত উপসর্গের প্রতি লক্ষ্য রাখতে হয়৷

\*মনে রাখুন, কোনোরকম উপসর্গ ছাড়াও আপনার সংক্রমণ হতে পারে৷ সুতরাং আপনার ডাক্তারের সঙ্গে সবকটা অ্যাপয়েন্টমেন্টে দেখা করা শ্রেয়।

ID: -1

Context: গর্ভকালীন মেডিকেল টেস্ট ও চেকআপ

Question: গর্ভবতীর ৪ বার চেকআপ কখন কখন করতে হয়?

Answer:

গর্ভবতীর ৪ বার চেকআপ করার সময় গুলো হলঃ

\* ১ম চেকআপ যত তাড়াতাড়ি সম্ভব 8 মাসের মধ্যে

\* ২য় চেকআপ ৬-৭ মাস

\* ৩য় চেকআপ ৮ মাস

\* ৪ র্থ চেকআপ ৯ মাস।

ID: -1

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: প্রসবের পরিকল্পনা ও প্রস্তুতি কি কি?

Answer:

প্রসবের পরিকল্পনা ও প্রস্তুতি সমুহঃ

\*আগে থেকেই প্রসবের জন্য স্বাস্থ্যকেন্দ্র অথবা দক্ষ প্রসব সেবা প্রদানকারী (এসবিএ) ও বিপদে কোন স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যেতে হবে তা ঠিক করে রাখা

\*রক্তের গ্রুপ জেনে রাখা ও রক্তের প্রয়োজনে আত্মীয় স্বজনদের প্রস্তুত রাখা

\*গর্ভাবস্থায় শুরু থেকেই টাকা-পয়সা জমিয়ে রাখা

\*প্রয়োজনের সময় হাসপাতালে যেতে যানবাহন ও সাথী ঠিক করে রাখা

ID: -1

Context: নিরাপদ মাতৃত্ব

Question: প্রসবপূর্ব, প্রসবকালীন ও প্রসব পরবর্তী মায়ের কী সব বিপদচিহ্ন দেখা দিলে দ্রুত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে?

Answer:

প্রসবকালীন ও প্রসব পরবর্তী মায়ের যে সব বিপদচিহ্ন দেখা দিলে দ্রুত সাস্থকেন্দ্রে যেতে হবেঃ

\* রক্তস্রাব

\* খিচুনি

\* বিলম্বিত প্রসাব

\* ভীষণ জ্বর

\* মাথা ব্যথা ও ঝাপসা দেখা

\* প্রচন্ড পেটে ব্যাথা

\* দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব বের হওয়া

\* বাচ্চার নড়াচড়া বন্ধ হয়ে যাওয়া

\* বুকে ব্যাথা বা শ্বাসকষ্টপ্রসবপূর্ব,

ID: -1

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: নিরাপদ মাতৃত্বের আরও কটি ধাপ কি কি?

Answer:

নিরাপদ মাতৃত্বের ধাপ গুলি হল ঃ

\* কোন ভারি কাজ নয়

\* খেতে হবে পুষ্টিকর খাবার

\* নিতে হবে পরিমিত বিশ্রাম\*

ID: -1

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভবতী ও প্রসূতির জরুরী সেবার জন্য কোথায় যেতে হবে?

Answer:

গর্ভবতী ও প্রসূতির জরুরী সেবার জন্য যেখানে যেতে হবেঃ

\* মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্রে (মেটার্নিটি)

\* উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে

\* জেলা সদর হাসপাতালে

\* মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে

ID: -1

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: প্রসব পরিকল্পনা ও প্রস্তুতি গুলো কি কি?

Answer:

হাসপাতাল বা সেবাকেন্দ্রে জাবার সময় ; প্রসব পরিকল্পনা ও প্রস্তুতি গুলো হলঃ

\* প্রসবের জন্য আগে থেকেই সঞ্চয় করুন

\* যানবাহনের ব্যবস্থা রাখুন

\* সঠিক ও নিরাপদ রক্তদাতার ব্যবস্থা রাখুন

\* কাছের সেবাদানকারীর সাথে যোগাযোগ এবং ফোন নম্বর সংগ্রহে রাখুন

ID: -1

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: হাসপাতাল বা সেবাকেন্দ্রে কখন যেতে হবে?

Answer:

হাসপাতাল বা সেবাকেন্দ্রে যখন যেতে হবে ঃ প্রসব ব্যাথা শুরু হলে বা পানি ভাঙলে বা রক্তপাত হলে বা বাচ্চার নড়াচড়া কমে গেলে বা বন্ধ হলে সাথে সাথে কাছের স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যান

\* প্রসবের সময় প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত সেবাদানকারীর সাহায্য নিন

\* সপ্তাহের প্রতিদিন ২৪ ঘণ্টা স্বাভাবিক

\* জন্মের সাথে সাথেই শিশুকে শাল দুধ দিন, ৬ মাস পর্যন্ত শিশুকে

ID: -1

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: শিশু, গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মায়ের প্রাণিজ খাবার গ্রহণের প্রয়োজনীয়তা কি?

Answer:

শিশু, গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মায়ের প্রাণিজ খাবার গ্রহণের প্রয়োজনীয়তা হলঃ

\* মা যদি হয় গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী পুষ্টির অভাব পূরণে ছোট মাছ খাওয়া জরুরী

\* শিশুর বুদ্ধি গঠনে মাথা ও কাঁটাসহ ছোট মাছ খাওয়াতে হবে যতনে

\* শিশুর খাবারে প্রতিদিন অবশ্যই প্রাণিজ খাবার দিন

\* ছোট মাছ খেলে (মলা, ঢেলা, দারকিনা) রাতকানা রোগ থেকে মুক্তি মেলে

ID: -1

Context: গর্ভকালীন মেডিকেল টেস্ট ও চেকআপ

Question: স্বাস্থ্যকেন্দ্রে কী কী গর্ভকালীন সেবা পাওয়া যায়?

Answer:

স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যেসব গর্ভকালীন সেবা পাওয়া যায়ঃ

\*গর্ভবতীর টিটি টিকা

\* গর্ভবতীর প্রেসার মাপা

\* গর্ভবতীর পেট পরীক্ষা

ID: -1

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: স্বাস্থ্য কেন্দ্রে গর্ভকালীন সেবা গুলো কি কি?

Answer:

স্বাস্থ্য কেন্দ্রে গর্ভকালীন সেবার উপাদানঃ

\* ওজন নেয়া

\* উচ্চতা মাপা

\* রক্ত চাপ পরিমাপ করা

\* রক্ত স্বল্পতা বা শরীর রক্তকম কিনা তা পরীক্ষা করা

\* পা অথবা মুখে কোলা (পানি আছে কিনা) আছে কিনা দেখা

\* শারীরিক অসুবিধা আছে বিনা তা পরীক্ষা করা

\* টিটি টিকা দেয়া

ID: -1

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভবতীর স্বাস্থ্য শিক্ষা কোন গুলো?

Answer:

গর্ভবতীর স্বাস্থ্য শিক্ষার উপাদান সমুহঃ

\* গর্ভবতীর সুষম খাদ্য

\* পর্যাপ্ত বিশ্রাম

\* হাসিখুশি রাখা

\* ভারী কাজ করতে না দেয়া

\* পরিস্কার পরিছন্নতা বজায় রাখা

\* মানসিকভাবে প্রস্তুত করা ।

ID: -1

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: বাড়ীতে কীভাবে গর্ভকালীন সেবা করতে হবে?

Answer:

বাড়ীতে যেভাবে গর্ভকালীন সেবা করতে হবেঃ

\* হাসিখুশি অবস্থায় গর্ভবতী

\* গর্ভবতীর খাবার

\* গর্ভবতীর বিশ্রাম

\* গর্ভবতীর বেশী করে পানি খাওয়া

ID: -1

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: বাড়িতে কিভাবে গর্ভবতীর যত্ন নেয়া যায়?

Answer:

বাড়িতে যেভাবে গর্ভবতীর যত্ন নেয়া যায়ঃ

\* গর্ভবতী মাকে হাসি খুশি রাখা

\* গর্ভবতী মাকে একটু বেশী খেতে দেয়া

\* খাবার যাতে সুষম হয় সে দিকে লক্ষ্য রাখা

\* বেশী করে পানি খেতে বলা

\* পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের মাধ্যমে সহায়তা দেয়া

\* পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিতে বলা

\* তাকে মানসিকভাবে প্রস্তুত রাখা

\* গর্ভবতী মা অসুস্থ হলে তাড়াতাড়ি স্বাস্থ্য কর্মী বা ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া

ID: -1

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভবতীর খাবার কোন গুলো?

Answer:

\* শক্তিদায়ক খাবার

\* শরীর বৃদ্ধিকারক খাবার

\* রোগ প্রতিরোধক খাবার

ID: -1

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভবতী মায়ের খাবারের তালিকা কি?

Answer:

গর্ভবতী মায়ের খাবারের তালিকা হলঃ

\* শক্তিদায়ক খাবার : যেমন

\* ভাত, রুটি/পরাটা, আলু, চিনি, গুড়, সুজি এবং সয়াবিন তেল বাদাম কলিজা, ঘি/মাখন, ডিমের কুসুম ইত্যাদি

\* ক্ষয়পূরণ এবং শরীর বৃদ্ধিকারক খাবার ঃ যেমন

\* মাছ, মাংস, দুধ, ডিমের সাদা অংশ এবং বিভিন্ন ধরনের ডাল, মটর শুঁটি, সীমের বীচি ইত্যাদি

\* রোগ প্রতিরোধক খাবার : যেমন

\* সবুজ, হলুদ ও অন্যান্য রঙ্গিন শাক-সবজি এবং সব ধরনের মৌসুমী ফল-মূল ইত্যাদি

ID: -1

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভবতী মা কি খাবেন এবং কী পরিমাণে খাবেন?

Answer:

গর্ভবতী মা এর খাবার অ খাবারের পরিমানঃ

\* প্রতিদিন তিন ধরনের খাবারের তালিকা থেকেই কিছু কিছু খেতে হবে

\* প্রতিবেলায় স্বাভাবিকের চেয়ে একটু বেশী খেতে হবে

\* গর্ভবতী মাকে বেশী করে পানি খেতে হবে

\* আয়োডিনযুক্ত লবণ তরকারীর সাথে খেতে হবে তবে অতিরিক্ত লবণ খাবেন না

ID: -1

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভাবস্থায় মা-র কোন কাজগুলো করা নিষেধ ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় মা-র যে কাজগুলো করা নিষেধ ঃ

\* গৃহস্থালীর কঠিন কাজ যেমন-ধান মাড়াই, ধান ভানা, ঢেঁকিতে চাপা ইত্যাদি

\* ভারী কোন কিছু তোলা বা বহন করা

\* দূরে যাতায়াত করা

\* শরীরে ঝাঁকি লাগে এমন কাজ করা

\* দীর্ঘ সময় কাজে লিপ্ত থাকা

\* ঝগড়াঝাটি করা এবং ধমক দেয়া

\* জর্দা সাদা পাতা খাওয়া

\* ধূমপান, তামাক, গুল বা অন্য কোন নেশা জাতীয় দ্রব্য গ্রহণ করা

\* স্বাস্থ্য কর্মী বা ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া কোন ঔষধ গ্রহণ করা

ID: -1

Context: গর্ভকালীন বিপদ

Question: গর্ভবতী মায়ের বিপদ বা খারাপ লক্ষণ গুলো কী কী?

Answer:

গর্ভবতী মায়ের বিপদ বা খারাপ লক্ষণ গুলোঃ

\* চোখে ঝাপসা দেখা

\* ভীষণ মাথা ব্যথা বা মাথা ঘুরানো

\* খিঁচুনী

\* ভীষণ জ্বর

\* রক্ত যাওয়া

\* বাচ্চা নড়াচড়া কম করা বা না করা

\* মুখ ফোলা

\* হাত ফোলা

\* বেশী বমি

\* তীব্র পেটে ব্যাথা

\* শ্বাস কষ্ট

ID: -1

Context: গর্ভকালীন বিপদ

Question: গর্ভবতীর বিপদ লক্ষণ দেখা দিলে কী কয়রণী?

Answer:

গর্ভবতীর বিপদ লক্ষণ দেখা দিলে যা করনীয়ঃ

\* এলাকার যেখানে যেখানে পর্যাপ্ত সুযোগ সুবিধা রয়েছে সেখানে নিয়ে যাওয়ার জন্য বলতে হবে

\* প্রয়োজনীয় যাতায়াত ব্যবস্থা প্রস্তত করতে হবে

\* রোগীর যাতে কোন কষ্ট না হয় সে দিকে লক্ষ্য রাখতে হবে

\* সাথে কে যাবে তা নির্ধারণ করতে হবে

\* প্রয়োজনীয় টাকা পয়সা সঙ্গে নিতে হবে

ID: -1

Context: গর্ভকালীন বিপদ

Question: গর্ভবতীর প্রসব পরবর্তী বিপদ বা খারাপ লক্ষণ গুলো কি কি?

Answer:

গর্ভবতীর প্রসব পরবর্তী বিপদ বা খারাপ লক্ষণ গুলো হলঃ

\* ভীষণ জ্বর

\* ডেলিভারীর পরপর রক্ত পড়া যেটা কমার পরিবর্তে বাড়ছে অথবা বড়

\* কোন রক্তের টুকরা গেলে

\* যোনীপথে দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব বা তরল বের হওয়া

\* খিঁচুনী বা অজ্ঞান হয়ে যাওয়া

\* তলপেটে প্রচন্ড ব্যথা

ID: -1

Context: গর্ভকালীন বিপদ

Question: বিপদ লক্ষণ দেখা দিলে কোথায় রেফার করবে?

Answer:

বিপদ লক্ষণ দেখা দিলে যেখানে রেফার করতে হইবেঃ

\* উপজেলা হাসপাতাল

\* জেলা হাসপাতাল

\* মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল

\* এনজিও ও বেসরকারী ক্লিনিক ইত্যাদি

ID: -1

Context: গর্ভকালীন বিপদ

Question: রোগীকে কিভাবে রেফার করবেন?

Answer:

রোগীকে রেফার করার পদ্ধতিঃ

\* পরিবারের সদস্যদের রেফারের কারন ব্যাখ্যা করা

\* পরিবহনের ব্যবস্থা করা

\* রেফারেল কেন্দ্রকে জানানো

\* যাবার পথে মা ও নবজাতকের পরিচর্যা অব্যাহত রাখা যাবার পথে পরিবহনে শিশুর গা গরম রাখা

\* শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য মাকে উৎসাহিত করা

\* গর্ভ কালীন, প্রসব কালীন ও প্রসব পরবর্তী সকল রেকর্ড পাঠান মা ও নবজাতকের সাথে একজন সঙ্গীর উপস্থিতি নিশ্চিত করা

\* নগদ অর্থ প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র প্রয়োজনে রক্তদাতা সঙ্গে নেয়া

ID: -1

Context: গর্ভকালীন বিপদ

Question: গর্ভবতীর বিপদচিহ্ন কী?

Answer:

গর্ভবতীর বিপদচিহ্নঃ

যে কোন প্রসূতিরই ঝুঁকিপূর্ণ বিপদচিহ্ন আমাদের বলে দেয় যে কোথাও কোন বড় ভুল বা সমস্যা রয়েছে। এই সমস্যা কোন মারাত্মক রোগ বা মৃত্যুর পূর্বাভাস দিয়ে থাকে, যে কারনে এগুলোকে বিপদ চিহ্ন বলা হয়। কোন জটিলতা দেখা দিলে বা ঝুঁকি চিহ্নিত হলে প্রাথমিক চিকিৎসা দেবার পর দ্রুত হাসপাতালে পাঠাতে হবে।

ID: -1

Context: গর্ভকালীন বিপদ

Question: মাতৃ মৃত্যুর প্রধান কারণ সমূহ কী?

Answer:

মাতৃ মৃত্যুর প্রধান কারণ সমূহ হলঃ

\* রক্তক্ষরণ

\* একলাম্পশিয়া

\* বাধাপ্রাপ্ত প্রসব

\* অনিরাপদ গর্ভপাত

\* সংক্রমণ

ID: -1

Context: গর্ভকালীন বিপদ

Question: গর্ভ, প্রসব ও প্রসব পরবর্তী মায়ের বিপদচিহ্ন গুলো কী কী?

Answer:

গর্ভ, প্রসব ও প্রসব পরবর্তী মায়ের বিপদচিহ্ন গুলো হলঃ

\* রক্তস্রাবঃ প্রসবের সময় বা প্রসবের পর খুব বেশী রক্তস্রাব, গর্ভফুল না পড়া

\* মাথা ব্যাথা ও ঝাপসা দেখাঃ গর্ভাবস্থায়, প্রসবকালে ও প্রসবের পরে শরীরে পানি আসা, খুব বেশী মাথা ব্যাথা, চোখ ঝাপসা দেখা

\* ভীষণ জ্বরঃ গর্ভবস্থায় বা প্রসবের পর তিন দিনের বেশি জ্বর বা দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব

\* বিলম্বিত প্রসবঃ প্রসব ব্যথা ১২ ঘন্টার বেশি থাকা

\* প্রসবের সময় বাচ্চা মাথা ছাড়া অন্য কোন অঙ্গ প্রথমে বের হওয়া

\* খিঁচুনিঃ গর্ভাবস্থায়, প্রসবের সময় বা প্রসবের পরে খিঁচুনি ।

ID: -1

Context: গর্ভবতীর শরীরের পরিবর্তন

Question: গর্ভসঞ্চারণে ফলে কী সব পরিবর্তন দেখা যায়?

Answer:

মা ও শিশু স্বাস্থ্য ওতপ্রোতভাবে জড়িত। আমাদের দেশে প্রতি ঘন্টায় ৩ জন মায়ের গর্ভ ও প্রসবকালীন সমস্যা জনিত কারে মৃত্যু ঘটে থাকে। এই মৃত্যুর জন্য প্রসবকালীন জটিলতাই শু দায়ী নয়। সন্তান ধারণের ক্ষেত্রে মায়ের বয়স একটা ব ফ্যাক্টর। মা হওয়ার জন্য মেয়েদের শরীর সবচেয়ে ভালভার তৈরি থাকে ২১ থেকে ২৮ বছর বয়সের মধ্যে। সুতরাং ২০-২৫ বছরে বিয়ে হলে বছর দুই ভিনের মধ্যে সন্তান ধার করলে ভাল। গর্ভবর্তী হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে মায়ের শরীর ও মে অনেক পরিবর্তন সাধিত হয়।

এসব পরিবর্তন দেখা দে মায়ের শরীরে নানা হরমোনের কাজের ফলে। গর্ভসঞ্চারণে ফলে যেসব পরিবর্তন দেখা যায় তা হলো-

\* অ্যামেনোরিয়া বা ঋতুস্রাব বন্ধ হওয়া

\* বমি বা বমি বমি ভাব ( মর্নিং সিকনেস)

\* ঘন ঘন প্রস্রাব

\* স্তনের পরিবর্তন

\* সন্তান নড়ার অনুভূতি।

\*জরায়ুর পরিবর্তন

\* ওজন বৃদ্ধি

ID: -1

Context: গর্ভকালীন মেডিকেল টেস্ট ও চেকআপ

Question: গর্ভকালীন স্বাস্থ্য পরীক্ষা/চেকআপ কখন করতে হয়?

Answer:

গর্ভবর্তী হওয়ার পর পরই নিকটস্থ স্বাস্থ্য কেন্দ্র, স্যাটেলাইট ক্লিনিক, কমিউনিটি ক্লিনিক, উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, জেলা হাসপাতাল। অথবা প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মী দ্বারা স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা।

গর্ভকালীন স্বাস্থ্য পরীক্ষা/চেকআপ ৪ বারঃ

\* ১ম চেকআপ- গর্ভবতী হওয়ার পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব

\* ২য় চেকআপ- গর্ভের ৪-৬ মাসের মধ্যে

\* ৩য় চেকআপ- গর্ভের ৮ মাস হলে

\* ৪র্থ চেকআপ- গর্ভের ৯ মাস হলে

ID: -1

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question:

বাড়িতে গর্ভবর্তী মহিলার যত্ন কীভাবে নিতে হয়?

Answer:

বাড়িতে গর্ভবর্তী মহিলার যত্ন যেভাবে নিতে হবেঃ

\* গর্ভবর্তীকে হাসি খুশি রাখা

\* গর্ভবর্তীকে দিনের বেলায় অন্তত ২ ঘণ্টা বিশ্রাম নিতে হবে

\* তাকে মানসিকভাবে প্রস্তুত রাখা

\* গর্ভবর্তী মা অসুস্থ হলে তাকে স্বাস্থ্য কর্মী বা ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া

\* পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের মাধ্যমে সহায়তা দেওয়া

ID: -1

Context: গর্ভকালীন বিপদ

Question: গর্ভবতী মায়ের বিপদ বা খারাপ লক্ষণ গুলো কী কী?

Answer:

গর্ভবতী মায়ের বিপদ বা খারাপ লক্ষণ গুলো হলঃ

\* চোখে ঝাপসা দেখা

\* ভীষণ মাথা ব্যাথা বা মাথা ঘুরানো

\* খিঁচুনি

\* ভীষণ জ্বর

\* রক্ত যাওয়া

\* বাচ্চা নড়াচড়া কম করা বা না করা

\* মুখ ফোলা

\* হাত ফোলা

\* বেশী বমি

\* ভীষণ পেট ব্যাথা

\* শ্বাস কষ্ট ।

ID: -1

Context: গর্ভকালীন মেডিকেল টেস্ট ও চেকআপ

Question: স্বাস্থ্য কেন্দ্রে গর্ভকালীন চেকআপ গুলো কী?

Answer:

স্বাস্থ্য কেন্দ্রে গর্ভকালীন চেকআপ গুলোঃ

\*ওজন দেখা

\* রক্তচাপ বা ব্লাড প্রেসার পরিমাপ করা

\* রক্তস্বল্পতা পরীক্ষা করা

\* পা অথবা মুখ ফোলা (পানি আছে কি-না

\* শারীরিক অসুবিধা আছে কি-না তা পরীক্ষা করা

\* ইপিআই সিডিউল অনুযায়ী টিটি টিকা দেওয়া

\* সম্ভাব্য প্রসবের তারিখ নির্ধারণ করা

\* গর্ভবর্তীদের স্বাস্থ্য শিক্ষা দান

\* গর্ভকালীন ও প্রসবজনিত জটিলতায় দ্রুত করণীয় সম্পর্কে অবহিত করা।

ID: -1

Context: গর্ভকালীন বিপদ

Question: ৫টি বিপদচিহ্ন চিনে দ্রুত স্বাস্থ্য কেন্দ্রে চিকিৎসা সুনিশ্চিত করা যায় কীভাবে?

Answer:

\* বিপদচিহ্ন চিনে রাখা যাতে জটিল অবস্থায় দ্রুত বুঝা যায়

\* যে কোন একটি বিপদচিহ্ন দেখা দিলে এক মুহুর্ত দেরী না করে স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিতে হবে

\* যত দ্রুত সম্ভব স্বাস্থ্য কেন্দ্রে চিকিৎসা সুনিশ্চিত করা

ID: -1

Context: গর্ভকালীন বিপদ

Question: গর্ভবতীর বিপদ লক্ষণ দেখা দিলে করণীয় কি কি ?

Answer:

গর্ভবতীর বিপদ লক্ষণ দেখা দিলে করণীয়ঃ

\* এলাকায় যেখানে পর্যাপ্ত চিকিৎসার সুযোগ সুবিধা রয়েছে সেখানে নিয়ে যাওয়ার জন্য বলা

\* প্রয়োজনীয় যাতায়াত ব্যবস্থা প্রস্তুত করা

\* রোগীর যাতে কোন কষ্ট না হয় সেদিকে লক্ষ্য রাখা

\* সাথে কে যাবে তা নির্ধারণ করা

\* প্রয়োজনীয় টাকা পয়সা সঙ্গে নেয়া

ID: -1

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভবর্তী মায়ের কি করা উচিত নয় ?

Answer:

\* গর্ভকালীন সময়ে ভারি কাজ করা যাবে না, যেমন- টিউবওয়েল চাপা, ধান ভানা, ভারি জিনিস তোলা, অতিরিক্ত/ভারি কাপড় ধোয়া ইত্যাদি

\* গর্ভবতীর শরীরে ঝাঁকি লাগে এমন কাজ এবং দূরে যাওয়াত করা যাবে না

\* দীর্ঘ সময় কাজে লিপ্ত থাকা

\* ঝগড়াঝাটি এবং ধমক দেয়া

\* তামাক, গুল ব্যবহার করা

\* ধুমপান বা অন্য নেশা জাতীয় দ্রব্য গ্রহণ করা

\* স্বাস্থ্য কর্মী বা ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া কোন ঔষধ গ্রহণ করা

ID: -1

Context: গর্ভবতীর খাবার দাবার

Question: গর্ভবর্তী ও প্রসূতি মায়ের জন্য কি কি পুষ্টিকর এবং সুষম খাবার প্রয়োজন?এ সময়ে যদি মা একটু বেশি পরিমাণে পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ করেন তাহলে কি হবে?

Answer:

\* গর্ভকালের এবং প্রসব কালের অনেক জটিলতা হ্রাস পায়

\* গর্ভের শিশু সঠিকভাবে বেড়ে উঠে এবং সুস্থ শিশু জন্ম হবার সম্ভাবনা বাড়ে

\* সন্তান জন্ম হওয়ার পর মা তাড়াতাড়ি সুস্থ সবল হয়ে উঠেন

\* গর্ভবর্তী ও প্রসূতি মায়ের রক্ত স্বল্পতা দূর হয়

\* শিশু পরিমাণমত বুকের দুধ খেতে পায়।

ID: -1

Context: গর্ভবতীর খাবার দাবার

Question: গর্ভবর্তী ও প্রসূতি মায়ের জন্য শক্তিদায়ক খাবার গুলো কি?

Answer:

ভাত, রুটি/পরোটা, আলু, চিনি, গুড়, সুজি এবং সয়াবিন তেল, বাদাম, ঘি/মাখন, ডিমের কুসুম ইত্যাদি।

ID: -1

Context: গর্ভবতীর খাবার দাবার

Question: গর্ভবর্তী ও প্রসূতি মায়ের জন্য ক্ষয়পুরণকারী এবং শরীর বৃদ্ধিকারক খাবার গুলো কি?

Answer:

মাছ, মাংস দুধ, ডিমের সাদা অংশ এবং বিভিন্ন ধরনের ডাল, মটরশুটি, সীমের বীচি, বাদাম, তিল সরিষা ইত্যাদি।

ID: -1

Context: গর্ভবতীর খাবার দাবার

Question: গর্ভবতীর রোগ প্রতিরোধক খাবার গুলো কি?

Answer:

সবুজ, হলুদ ও অন্যান্য রঙিন শাক-সব্জি এবং সব ধরনের মৌসুমি ফলমূল।

ID: -1

Context: গর্ভবতীর খাবার দাবার

Question: গর্ভবর্তী ও ১৫-৪৫ বছর বয়সের সকল মহিলাদের টিটি-র টিকা কিভাবে দিতে হবে?

Answer:

টিটি-১ঃ ১৫ বছর বয়স হলেই

টিটি-২: টিটি-১ পাওয়ার কমপক্ষে ২৮ দিন পর

টিটি-৩ঃ টিটি-২ পাওয়ার কমপক্ষে ৬ মাস পর

টিটি-৪ঃ টিটি-৩ পাওয়ার কমপক্ষে ১ বছর পর

টিটি-৫: টিটি-৪ পাওয়ার কমপক্ষে ১ বছর পর

ID: -1

Context: গর্ভবতীর খাবার দাবার

Question: গর্ভকালীন চেকআপ ৪ বার কখন কখন করতে হয়?

Answer:

গর্ভকালীন চেকআপ এর সময় ঃ

১ম চেকআপঃ গর্ভবতী হওয়ার পরে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব

২য় চেকআপঃ

গর্ভের ৪-৬ মাসের মধ্যে ২য় চেকআপ

৩য় চেকআপঃ

গর্ভের ৮ মাস হলে ৩য় চেকআপ

৪র্থ চেকআপঃ

গর্ভের ৯ মাস হলে ৪র্থ চেকআপ

ID: -1

Context: গর্ভকালীন মেডিকেল টেস্ট ও চেকআপ

Question: স্বাস্থ্যকেন্দ্রে গর্ভকালীন চেকআপ কীভাবে করা হয়?

Answer:

সেগুলো হলো-

\* ওজন দেখা

\* রক্তচাপ পরিমাপ করা

\* রক্তশূন্যতা পরীক্ষা করা

\* জরায়ুর উচ্চতা মাপা

\* ইপিআই শিডিউল অনুযায়ী টিটি টিকা দেয়া

\* পরামর্শ দিয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণে সাহায্য করা

\* সম্ভাব্য প্রসবের তারিখ নির্ধারণ করা

\* গর্ভকালীন ও প্রসবজনিত জটিলতায় দ্রুত করণীয় সম্পর্কে অবহিত করা

ID: -1

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: বাড়িতে গর্ভবতী মহিলার যত্ন কীভাবে করা হয়?

Answer:

\* গর্ভকালীন সময়ে ভারি কাজ করা যাবে না, যেমন- টিউবওয়েল চাপা, ধান ভানা, ভারি জিনিস তোলা, অতিরিক্ত/ভারি কাপড় ধোয়া ইত্যাদি ।

\* গর্ভবতীর শরীরে ঝাঁকি লাগে এমন কাজ এবং দূরে যাতায়াত করা যাবে না ।

\* গর্ভবতীকে দিনের বেলা অন্তত ২ ঘণ্টা বিশ্রাম নিতে হবে ।

\* গর্ভস্থ শিশুর সঠিক পুষ্টি নিশ্চিত করতে এ সময় গর্ভবতীকে প্রতি বেলায় স্বাভাবিকের চেয়ে একটু বেশি পরিমাণে পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে । যেমন-

\* শক্তিদায়ক খাবার : ভাত, রুটি/পরোটা, আলু, চিনি, গুড়, সুজি এবং সয়াবিন তেল, বাদাম, কলিজা, ঘি/মাখন, চবি, ডিমের কুসুম ইত্যাদি ।

\* ক্ষয়পূরণকারী এবং শরীর বৃদ্ধিকারক খাবার : মাছ, মাংস, দুধ, ডিমের সাদা অংশ এবং বিভিন্ন ধরনের ডাল, মটরশুঁটি, সীমের বীচি, বাদাম,

তিল, সরিষা ইত্যাদি ।

\* রোগ প্রতিরোধক খাবার : সবুজ, হলুদ ও অন্যান্য রঙিন শাক-সবজি এবং সবধরনের মৌসুমী ফলমূল । গর্ভবতীকে এসব খাবারের তালিকা থেকে প্রতিদিন ৩ ধরনের খাবারই কিছু কিছু খেতে হবে ।

এছাড়াও

গর্ভবতী যেন সবসময় হাসিখুশি থাকে সেদিকে খেয়াল রাখা জরুরি

ID: -1

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভবতী মহিলার যত্নে কি করা উচিত?

Answer:

\* গর্ভবতী যেন সবসময় হাসিখুশি থাকে সেদিকে খেয়াল রাখা জরুরি ।

\* গর্ভবতীকে প্রতিদিন ভরাপেটে ১টি করে আয়রন/ফলিক এসিড ট্যাবলেট একটানা কমপক্ষে ১২০ দিন খেতে হবে । তবে স্বাস্থ্যকর্মী বা ডাক্তারের

\* পরামর্শ ছাড়া কোনো ওষুধ খাওয়া যাবে না ।

\* গর্ভস্থ শিশুর বুদ্ধি বিকাশ ও গর্ভপাতের ঝুঁকি প্রতিরোধের জন্য প্রতিদিন তরকারিতে আয়োডিনযুক্ত প্যাকেট লবণ খেতে হবে । তবে অতিরিক্ত লবণ বা ভাতে কাঁচা লবণ খাওয়া যাবে না ।

\* গর্ভবতীকে বেশি করে পানি খেতে হবে (কমপক্ষে ৮-১০ গ্লাস)।

ID: -1

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভবতীর প্রসব পরিকল্পনা কীভাবে করতে হয়?

Answer:

গর্ভবতীর প্রসব পরিকল্পনা যেভাবে করতে হবেঃ

\* কোথায় ডেলিভারি করানো হবে সে ব্যাপারে পরিবারে আগে থেকেই সিদ্ধান্ত নিন

\* প্রসব করানোর জন্য নিকটস্থ হাসপাতাল অথবা স্বাস্থ্যকেন্দ্রের সাথে যোগাযোগ করে রাখুন

\* হাসপাতালে সম্ভব না হলে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত প্রসব সহায়তাকারী ঠিক করে রাখুন এবং যোগাযোগের জন্য তার মোবাইল নম্বর সংগ্রহ করুন

\* গর্ভকালীন সময়ের প্রথম থেকেই অল্প অল্প করে টাকা জমিয়ে রাখতে শুরু করুন

\* প্রয়োজনের সময় হাসপাতাল বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নেয়ার জন্য যানবাহন আগে থেকেই ঠিক করে রাখুন এবং তাদের মোবাইল নম্বরও সাথে রাখুন

\* প্রসবকালীন প্রয়োজনের জন্য রক্তদাতা যোগাড় করে রাখুন এবং তাদের মোবাইল নম্বর সাথে রাখুন

\* নিরাপদ ডেলিভারির জন্য ডেলিভারি কিট, প্রসবের জন্য এবং নবজাতকের জন্য প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র যোগাড় করে রাখুন

ID: -1

Context: গর্ভকালীন বিপদ

Question: গর্ভ, প্রসব ও প্রসব পরবর্তী সময়ে মায়ের প্রধান ৫টি বিপদচিহ্ন গুলো কি কি?

Answer:

গর্ভ, প্রসব ও প্রসব পরবর্তী সময়ে মায়ের প্রধান ৫টি বিপদচিহ্নঃ

\* রক্তস্রাব

গর্ভাবস্থায় রক্তস্রাব, প্রসবের সময় বা প্রসবের পরে খুব বেশি রক্তস্রাব, গর্ভফুল না পড়া

\* মাথাব্যথা ও ঝাপসা দেখা

গর্ভাবস্থায়, প্রসবকালে ও প্রসবের পরে শরীরে পানি আসা, খুব বেশি মাথাব্যথা ও চোখে ঝাপসা দেখা

\* ভীষণ জ্বর

গর্ভাবস্থায় বা প্রসব পরবর্তী সময়ে তিন দিনের বেশি জ্বর বা দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব

\* বিলম্বিত প্রসব

প্রসবব্যথা ১২ ঘণ্টার বেশি থাকা

প্রসবের সময় বাচ্চার মাথা ছাড়া অন্যকোনো অঙ্গ প্রথমে বের হওয়া

\* খিঁচুনি

গর্ভাবস্থায়, প্রসবের সময় বা প্রসবের পরে খিঁচুনি

ID: -1

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভবতীর পরিবারের প্রস্তুতি ও প্রয়োজনীয় উপকরণ গুলো কি কি?

Answer:

\* প্রসবের জন্য পরিষ্কার ও আলো-বাতাসপূর্ণ স্থান

\* নবজাতককে মোছানো ও মোড়ানোর জন্য ৩ টুকরা নরম, পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত শুকনো কাপড়

\* নতুন ব্লেড ও ৩ টুকরা সুতা

\* নতুন ব্লেড ও সুতা পানিতে ফুটিয়ে জীবাণুমুক্ত করার ব্যবস্থা

\* হাত পরিষ্কার করে ধোয়ার জন্য সাবান ও পানি

\* ডেলিভারি কিট ও নবজাতকের জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ প্রস্তুত রাখা

ID: -1

Context: কৈশোর

Question: কৈশোরে শারীরিক এই পরিবর্তনগুলো স্বাভাবিক কেন?

Answer:

কৈশোরে শারীরিক পরিবর্তন সমুহঃ

শারীরিক এই পরিবর্তনগুলো খুবই স্বাভাবিক। একজন সুস্থ ছেলে বা মেয়ের এই পরিবর্তনগুলো হবেই। এই সময় আমাদের মগজে অর্থাৎ মস্তিষ্কে কিছু ‘হরমোন' তৈরী হয়। সেই হরমোন রক্তের সাথে মিশে এসব পরিবর্তন ঘটায় । শারীরিক পরিবর্তনের সাথে সাথে ছেলে-মেয়েদের কিছু কিছু অসুবিধা দেখা দেয়। সেগুলো যদি মা-বাবা, বড় ভাই-বোন বা নিকট আত্মীয় ভালভাবে বুঝিয়ে বলেন, তাহলে ছেলে-মেয়েরা এই শারীরিক পরিবর্তন সুন্দরভাবে মোকাবিলা করতে পারে।

ID: -1

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: নিরাপদ মাতৃত্ব কিভাবে নিশ্চিত করা যায়?

Answer:

একজন নারীর গর্ভধারণের পর যথাযথ পরিচর্যার উপর নির্ভর করে মা ও শিশুর স্বাস্থ্য। গর্ভবতী

মায়ের সঠিক যত্নের ফলে একদিকে যেমন মায়ের মৃত্যু রোধ হয়, অন্যদিকে নবজাতকের সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করা যায়।

ID: -1

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভকালীন পরিচর্যা গুলো কী কী?

Answer:

\* গর্ভবতী মাকে নিয়মিত চেকআপের জন্য হাসপাতালে নিয়ে যেতে হবে ।

\* গর্ভবর্তী মাকে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি করে পুষ্টিকর

খাবার খেতে হবে।

\* গর্ভবতী মাকে সময়মত প্রয়োজনীয় সকল টিকা নিতে হবে।

ID: -1

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: কিভাবে নিরাপদ প্রসবের ব্যবস্থা করা যায়?

Answer:

\* গর্ভবতী মায়ের প্রসব ব্যথা শুরু হবার সাথে সাথে কাছাকাছি কোন স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্রে যোগাযোগ করতে হবে এবং অভিজ্ঞ ডাক্তার দ্বারা প্রসব করাতে হবে

\* প্রসবকালীন যে কোন সমস্যা মোকাবেলার জন্য কিছু টাকা সঞ্চয়, রক্তদাতা ও প্রয়োজনীয় যানবাহন ইত্যাদি ব্যবস্থা রাখতে হবে।

\* কোন কারণে বাড়ীতে প্রসব করাতে হলে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত দাই-এর সাথে যোগাযোগ রাখতে হবে। প্রসব স্থান ও প্রসবে ব্যবহৃত সকল যন্ত্রপাতি স্যাভলন ও গরম পানি দিয়ে জীবাণু মুক্ত করে নিতে হবে

ID: -1

Context: অল্প বয়সে গর্ভধারণ

Question: অল্প বয়সে গর্ভধারণজনিত কী কী জটিলতা হতে পারে?

Answer:

বাংলাদেশে ১০ থেকে ১২ বছর বয়সে ছেলে- মেয়েরা বয়ঃসন্ধিকালে প্রবেশ করে এবং এ সময়ে মেয়েদের মাসিক হয়, অর্থাৎ এ বয়সেই মেয়েদের সন্তান ধারণের ক্ষমতা হয়। তবে এ সময়ে সন্তান ধারণের ক্ষমতা হলেও সন্তান জন্ম দেয়া উচিত নয়। কারণ মেয়েদের শরীর ও জরায়ু তখনও পূর্ণতা লাভ করে না। ফলে এসময় সন্তান ধারণ করলে মা ও শিশু উভয়ের জীবনই মারাত্মক হুমকির সম্মুখীন হয়।

ID: -1

Context: অল্প বয়সে গর্ভধারণ

Question: আমাদের দেশে মায়ের মৃত্যু অন্যতম প্রধান কারণ কী?

Answer:

আমাদের দেশে মায়ের মৃত্যু অন্যতম প্রধান কারণ হলো অল্প বয়সে মেয়েদের বিয়ে হওয়া এবং কিশোরী

বয়সে সন্তান ধারণ ও প্রসব।

ID: -1

Context: গর্ভকালীন বিপদ

Question: অল্প বয়সে গর্ভধারণজনিত জটিলতা কী কী?

Answer:

অল্প বয়সে সন্তান ধারণ করলে দেহের গঠন সম্পূর্ণ না হবার কারণে প্রসবকালীন অতিরিক্ত চাপ অনেকেই সহ্য করতে পারে না। ফলে এ সকল অল্প বয়সী মায়েরা পরবর্তীতে নানা প্রকারের প্রসবজনিত জটিলতায় ভোগে।

ID: -1

Context: গর্ভকালীন বিপদ

Question: প্রসবকালীন জটিলতায় আমাদের দেশে কতজন মা মারা যায়?

Answer:

শুধুমাত্র প্রসবকালীন জটিলতায় আমাদের দেশে প্রতি হাজারে প্রায় তিন জন মা মারা যায়। কিশোরী বয়সের মায়েদের ক্ষেত্রে এই মৃত্যু হার ৬ (ছয়) জনেরও বেশি।

ID: -1

Context: কৈশোর

Question: বয়ঃসন্ধিকালে সকল কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে কি কি সাধারণ বৈশিষ্ট্য দেখা যায় ?

Answer:

\* কৌতূহল ও শংকা জন্ম নেয়া

\* বাস্তব জ্ঞান কম থাকা

\* বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণবোধ

\* প্রজনন স্বাস্থ্য জ্ঞান কম থাকে

ID: -1

Context: কৈশোর

Question: কৌতূহল ও শংকা জন্ম নেয়ার কারন গুলো কী?

Answer:

দৈহিক নানা পরিবর্তনের ফলে নানাবিধ ভয়, ভীতি, কৌতূহল এবং শংকার জন্ম হতে পারে। মনে নানারকম প্রশ্ন জাগতে পারে। প্রশ্নগুলো কাকে বলবে, কিভাবে

বলবে এ চিন্তায় কিশোর-কিশোরীরা দুশ্চিন্তায় ভোগে।

ID: -1

Context: কৈশোর

Question: বয়ঃসন্ধিকালে কি করা উচিত?

Answer:

বয়ঃসন্ধিকালে যা করা উচিতঃ

\* কিশোর কিশোরীদের সাথে অভিভাবকদের আচরণ হতে হবে বন্ধুসুলভ ।

\* কিশোর-কিশোরীদের ব্যাপারে কিছু বিশেষ বিধি- নিষেধ থাকা প্রয়োজন।

\* কিশোর-কিশোরীদের ব্যাপারে উদাসীন হওয়া যাবে না। এতে তারা অসহায় বোধ করতে পারে । একজন কিশোর-কিশোরী স্বাস্থ্য ও পারিবারিক জীবনের যে শিক্ষা পায় তাই সে পরবর্তী জীবনে পরিচর্যার মাধ্যমে প্রতিফলিত করে।

অপরদিকে এ বয়সের অপরিপক্বতাজনিত ভুল ভ্রান্তি তার জীবনের বিকাশকে ব্যাহত করে।

\* মা-বাবারা বেশি কঠোর হবেন না। এতে কিশোর কিশোরীরা অস্থির হয়ে পড়বে এবং একদিন জেদী হয়েও উঠতে পারে।

\* মা-বাবা ও ছেলে-মেয়েদের মাঝে যেকোন বিষয়ে খোলামেলা আলাপ-আলোচনা হওয়া ভালো।

\* পরিবারে এমন এক অনুকূল পরিবেশ তৈরী করতে হবে যেখানে কিশোর-কিশোরীরা সহজেই নিজের সমস্যাসহ সকল বিষয় আলোচনা করতে পারে।

\*বয়ঃসন্ধিকালীন একটু ভুল সারা জীবনের উপর প্রভাব ফেলতে পারে এবং একটু পদস্খলন দায়িত্ববান নাগরিক হিসেবে গড়ে ওঠার অন্তরায় হয়ে দাঁড়াতে পারে, সেহেতু বয়ঃসন্ধিকালীন স্বাস্থ্য শিক্ষা বিশেষ করে প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষা একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়।

ID: -1

Context: কৈশোর

Question: কিশোরীর কি কি কৈশোরকালীন শারীরিক পরিবর্তন দেখা যায়?

Answer:

কৈশোরকালীন শারীরিক পরিবর্তনঃ

\* উচ্চতা ও ওজন বাড়ে

\* কোমর সরু ও উরু ভারি হয়

\* হাতে, পায়ের লোম গাঢ় হয়, বগলে ও যৌনাঙ্গে লোম গজায়

\* গলারস্বর পরিবর্তন হয়

\* স্তন বড় হয় ও প্রজনানঙ্গের বৃদ্ধি হয়

\* মাসিক শুরু হয়

ID: -1

Context: কৈশোর

Question: কৈশোরকাল বা বয়ঃসন্ধির সময়ে করণীয়?

Answer:

বাবা-মা অথবা পরিবারের বড় সদস্যদের সাথে খোলামেলা আলোচনা করা। স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা সেবাদানকারীর সাথে সরাসরি যোগাযোগ করা ।

ID: -1

Context: অল্প বয়সে গর্ভধারণ

Question: কৈশোরে গর্ভধারণ, মাতৃমৃত্যুর অন্যতম কারণ

আপনার সন্তানের জন্য কোন পথটি বেছে নেবেন ?

Answer:

অল্পবয়সে বিয়ে, গর্ভধারণ ও অকাল মৃত্যু নয় শিক্ষিত, স্বনির্ভর, সুখী জীবন যেন হয়

ID: -1

Context: গর্ভবতীর করণীয় ও সেবা

Question: গর্ভধারণের পরামর্শ ও সেবার জন্য কোথায় যেতে হবে ?

Answer:

পরিবার কল্যাণ সহকারীর (FWA ) সাথে ,স্যাটেলাইট ক্লিনিকে ,কমিউনিটি ক্লিনিকে ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্রে (UH&FWC) ,উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে ,মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্রে (MCWC)

জেলা সদর ও মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে ,মোহাম্মদপুর ফার্টিলিটি সার্ভিসেস এন্ড ট্রেনিং সেন্টার, ঢাকা আজিমপুর মাতৃসদন ও শিশু স্বাস্থ্য প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠান, ঢাকা ,বিএসএমএমইউ মডেল ক্লিনিকে ,এনজিও ক্লিনিকে

ID: -1

Context: অল্প বয়সে গর্ভধারণ

Question: কৈশোরে গর্ভধারণ, মাতৃমৃত্যুর এসব বিষয়ে

পরামর্শ কোথায় নিব?

Answer:

পরিবার কল্যাণ সহকারীর (FWA) সাথে , স্যাটেলাইট ক্লিনিকে ,কমিউনিটি ক্লিনিকে ,ইউনিয়ন স্বাস্থ্য

ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্রে (UH&FWC) ,উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে ,মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্রে (MCWC) ,জেলা সদর ও মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে, মোহাম্মদপুর ফার্টিলিটি সার্ভিসেস এন্ড ট্রেনিং সেন্টার, ঢাকা ,আজিমপুর মাতৃসদন ও শিশু স্বাস্থ্য প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠান, ঢাকা ,বিএসএমএমইউ মডেল ক্লিনিকে ,এনজিও ক্লিনিকে ,বেসরকারি হাসপাতালে।

আপনার মেয়েকে কমবয়সে বিয়ে দেওয়া থেকে বিরত থাকুন তাকে একটি সুস্থ, সুন্দর জীবন উপহার দিন