ID: 52

Context: গর্ভাবস্থায় উচ্চ রক্তচাপ

Question: প্রসব ও সন্তান জন্মদানের সময় উচ্চ রক্তচাপ হলে করনীয় কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় উচ্চ রক্তচাপ এর জন্য ঔষধ সেবন করে থাকলে প্রসবের সময়েও সেটি চালিয়ে যাবেন। মৃদু অথবা মাঝারি উচ্চ রক্তচাপের ক্ষেত্রে প্রসব বেদনা ওঠার পর থেকে প্রতি ঘণ্টায় রক্তচাপ পর্যবেক্ষণে রাখা হয়। এই সময়ে রক্তচাপ স্বাভাবিক মাত্রার কাছাকাছি থাকলে প্রাকৃতিকভাবে, অর্থাৎ ‘নরমাল ডেলিভারি’ এর মাধ্যমে সন্তান জন্মদান করা সম্ভব।তীব্র উচ্চ রক্তচাপের ক্ষেত্রে প্রসব বেদনা ওঠার পর থেকে প্রতি ১৫ থেকে ৩০ মিনিট পর পর রক্তচাপ পর্যবেক্ষণ করা হয়। এক্ষেত্রে ডাক্তার বিশেষ কৌশল অবলম্বন করে কিংবা সিজারিয়ান সেকশন অপারেশনের মাধ্যমে সন্তান প্রসবের পরামর্শ দিতে পারেন।সন্তান প্রসবের পরেও প্রথম কয়েকদিন প্রসূতি নারীর রক্তচাপ পর্যবেক্ষণ করা হবে। গর্ভবতী অবস্থায় প্রথমবারের মতো উচ্চ রক্তচাপ শনাক্ত হলে কিংবা আগে থেকেই উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা থাকলে, প্রসবের পরে ঔষধে কোনো পরিবর্তন আনতে হবে কি না অথবা ঔষধ সেবন করা চালিয়ে যেতে হবে কি না সেই বিষয়ে ডাক্তারের পরামর্শ নিবেন। সেজন্য প্রসবের দুই সপ্তাহ পরে একবার এবং দেড় থেকে দুই মাস পরে আরেকবার চেকআপের জন্য ডাক্তারের কাছে যেতে হবে।

গর্ভাবস্থায় ও দুগ্ধদানকারী অবস্থায় ঔষধের প্রভাব নিয়ে বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই গবেষণার পরিমাণ অপ্রতুল। ঔষধের লিফলেটে গর্ভাবস্থা ও দুগ্ধদানকারী অবস্থার জন্য সতর্কবাণী থাকা মানেই যে ঔষধটা ক্ষতিকর প্রমাণিত হয়েছে তা নয়। এমনটা থাকলে দুগ্ধদানকালে ঔষধ চালিয়ে যাওয়া কিংবা পরিবর্তন করা সম্পর্কে ডাক্তারের পরামর্শ নিবেন।

ID: 79

Context: এপিসিওটমি বা সাইড কাটা

Question: এপিসিওটমি বা সাইড কাটার যত্ন কিভাবে নিতে হবে ?

Answer:

এপিসিওটমি বা সাইড কাটা সুন্দর মতো সেরে ওঠার জন্য কিছু বিষয় লক্ষ রাখতে হবে। যেমন—

১. কাটা স্থানের যত্ন নেওয়ার জন্য এবং ইনফেকশনের আশঙ্কা কমানোর জন্য কাটা জায়গাটি পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এজন্য যা করণীয়—

\* দিনে একবার গোসল করা অথবা কম পক্ষে কাটা জায়গাটি ধুয়ে পরিষ্কার করা। কাটা জায়গা পরিষ্কার করার জন্য শুধু পানি ব্যবহার করার পরামর্শ দেওয়া হয়।

\* স্যানিটারি ন্যাপকিন বা প্যাড নিয়মিত বদলানো।

\* বাথরুমে যাওয়ার আগে ও পরে প্রতিবার ভালো করে সাবান দিয়ে হাত ধোয়া।

\* প্রতিদিন এক ফাঁকে বিছানার ওপর একটি তোয়ালে বিছিয়ে শরীরের নিচের অংশের কাপড় ও অন্তর্বাস খুলে আরাম করে শুয়ে থাকতে পারেন। এতে করে কাটা অংশে খোলা বাতাস পৌঁছাবে যা কাটা সেরে উঠতে সাহায্য করবে।

\* প্রস্রাব-পায়খানা করার পর, পানি দিয়ে ধোয়ার বেলায় সবসময় সামনে থেকে পেছনে পরিষ্কার করার চেষ্টা করতে হবে।

২. কাটা সেরে ওঠার সময় শরীরকে স্বস্তি ও বিশ্রাম দেওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ। নবজাতকের যত্ন নেওয়ার মাঝে নিজের যত্ন নেওয়া অনেকসময় গৌণ হয়ে যায়। তবে চেষ্টা করুন নিজের শরীরকেও সমান গুরুত্ব দেওয়ার। যখন আপনার শিশু ঘুমিয়ে থাকবে তখন আপনিও ঘুমিয়ে নিন। সারাদিনের কাজ ও বিশ্রামের মাঝে একটি ভারসাম্য বজায় রাখার চেষ্টা করুন। প্রয়োজনে পরিবারের অন্যদের সাহায্য নিন।

৩. ব্যথা কমানোর উপায়ঃ এপিসিওটমির পর কয়েক সপ্তাহ ব্যথা থাকবে, এমনটাই স্বাভাবিক। তবে ব্যথা কমানোর জন্য কিছু পদক্ষেপ নিতে পারেন। যেমন—একটি রুমাল বা তোয়ালের ভেতর বরফ পেঁচিয়ে সেটা দিয়ে কাটা স্থানে ঠান্ডা সেঁক দিতে পারেন। কুসুম গরম পানিতে গোসল করতে পারেন এবং টয়লেট করার পর কুসুম গরম পানি ব্যবহার করতে পারেন। এর ফলে পেরিনিয়ামের পেশিতে রক্ত সরবরাহ বাড়বে, যা ব্যথা উপশমে সাহায্য করতে পারে। বসার জন্য বাজারে পাওয়া বিশেষ ধরনের কুশন ব্যবহার করতে পারেন। কুশনটি ডোনাটের আকৃতির হয় এবং বাতাস দিয়ে ফোলানো থাকে। এটি আপনাকে আরাম করে বসতে সাহায্য করবে। ব্যথার জন্য ব্যথানাশক ঔষধ খেতে পারেন। বিশেষ দ্রষ্টব্যঃ সন্তানকে বুকের দুধ দিয়ে থাকলে ব্যথানাশক হিসেবে প্যারাসিটামল ব্যবহার করা নিরাপদ।এ ছাড়া এসময় আইবুপ্রোফেন-ও ব্যবহার করা যাবে। তবে সন্তানকে বুকের দুধ দিয়ে থাকলে ব্যথানাশক হিসেবে অ্যাসপিরিন ব্যবহার করতে নিষেধ করা হয়। কারণ অ্যাসপিরিন বুকের দুধের সাথে মিশে আপনার সন্তানের শরীরে চলে যেতে পারে। এতে শিশুর শারীরিক জটিলতা দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা থাকতে পারে।

৪. প্রস্রাব-পায়খানা করতে অস্বস্তি কমানোর উপায় - কাটার কারণে প্রস্রাব পায়খানা করতে যেয়ে জ্বালাপোড়া অথবা ব্যথা হতে পারে। এটি নিয়ন্ত্রণ করার জন্য আপনি যা যা করতে পারেন—স্বাস্থ্যসম্মত ও সুষম খাবার খাবেন। যেসব খাবার খেলে কোষ্ঠকাঠিন্য হওয়ার ঝুঁকি কমে সেগুলো নিয়মিত খাবেন। এর মধ্যে রয়েছে ফলমূল, শাকসবজি ও লাল চাল কিংবা লাল আটার মতো হোল গ্রেইন বা গোটা শস্যদানা বেশি বেশি খাবেন। প্রতিদিন কমপক্ষে ২ লিটার পানি পান করবেন। এতে কোষ্ঠকাঠিন্য হওয়ার ঝুঁকি কমবে। যদি পায়খানা কষা হয় এবং পায়খানা করতে বেশি কষ্ট হয়, সে ক্ষেত্রে ল্যাক্সেটিভ, অর্থাৎ পায়খানা নরম করার ঔষধ ব্যবহার করতে পারেন। প্রস্রাব করার সময় যোনি ও এর চারপাশে কুসুম গরম পানি ঢালতে থাকুন। এতে করে জ্বালাপোড়া কম হতে পারে। পায়খানা করার সময় একটি পরিষ্কার প্যাড দিয়ে হালকা করে পেরিনিয়াম চেপে ধরে রাখতে পারেন। এতে করে কাটা স্থানে কিছুটা কম চাপ পড়বে।

৫. তলপেটের পেশির ব্যায়াম জন্মদানের পর যত দ্রুত পারবেন শুরু করে দিবেন। এগুলো পেশিকে শক্তি ফিরে পেতে সাহায্য করে যার ফলে কাটা স্থানে কম চাপ পরে।তলপেটের পেশির ব্যায়ামের জন্য আপনার যোনি ও পায়ুর চারপাশের পেশিতে চাপ সৃষ্টি করবেন, যেন আপনি প্রস্রাব বা পায়খানা আটকানোর চেষ্টা করছেন। ১০ থেকে ১৫ বার এমন করুন। এই ব্যায়ামটিকে ‘কেগেল ব্যায়াম’ বলা হয়।প্রতিদিন এভাবে তলপেটের ব্যায়াম করতে থাকলে আপনার প্রস্রাব-পায়খানা ধরে রাখার সমস্যা অথবা যৌন মিলনে সমস্যা কমে আসবে।এ সম্পর্কে বিস্তারিত পড়ুন: পেলভিক ফ্লোর এক্সারসাইজ।

ID: 1010

Context: প্রসব পরবর্তী সতর্কতা ও যত্ন

Question: প্রসবের পর কি কি ধরনের সমস্যা হতে পারে?

Answer:

সন্তান জন্মদানের পর একজন মায়ের ব্যস্ততা কয়েক গুণ বেড়ে যায়। এসময়ে নবজাতকের যত্ন নেওয়ার পাশাপাশি নিজের খেয়াল রাখাটাও জরুরি। প্রসবের পর আপনার নানান ধরনের সমস্যা হতে পারে। এই সমস্যাগুলো এড়িয়ে চলতে অথবা এসব থেকে রেহাই পেতে আপনার করণীয় কী—তা জেনে রাখা প্রয়োজন। কেননা একজন সুস্থ ও স্বাস্থ্যোজ্জ্বল মা-ই পারেন তার সন্তানের সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে।সন্তান জন্মদানের পর একজন মায়ের ব্যস্ততা কয়েক গুণ বেড়ে যায়। এসময়ে নবজাতকের যত্ন নেওয়ার পাশাপাশি নিজের খেয়াল রাখাটাও জরুরি। প্রসবের পর আপনার নানান ধরনের সমস্যা হতে পারে। এই সমস্যাগুলো এড়িয়ে চলতে অথবা এসব থেকে রেহাই পেতে আপনার করণীয় কী—তা জেনে রাখা প্রয়োজন। কেননা একজন সুস্থ ও স্বাস্থ্যোজ্জ্বল মা-ই পারেন তার সন্তানের সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে।

ID: 1011

Context: প্রসব পরবর্তী সতর্কতা ও যত্ন

Question: ডেলিভারির পর প্রসব-পরবর্তী কোন যত্ন নেওয়া প্রয়োজন?

Answer:

হাসপাতালে সিজারের মাধ্যমে ডেলিভারি হলে প্রসব-পরবর্তী কয়েক ঘন্টা আপনাকে পোস্ট-অপারেটিভ রুমে রাখা হবে। এরপরে আপনাকে সাধারণ ওয়ার্ডে অথবা কেবিনে পাঠানো হবে। আর কোনো ধরনের এনেস্থিসিয়া ছাড়া যোনিপথে ডেলিভারি হলে এবং আপনার সার্বিক অবস্থা ভালো থাকলে লেবার রুম থেকে সরাসরি আপনাকে সাধারণ ওয়ার্ডে অথবা কেবিনে পাঠানো হবে। শারীরিক অবস্থা ভালো থাকলে আপনি প্রসবের পর পরই বাচ্চাকে কোলে নিতে পারবেন এবং বুকের দুধ খাওয়াতে পারবেন।আপনি ও আপনার শিশু সুস্থ থাকলে নরমাল ডেলিভারির ক্ষেত্রে সাধারণত কমপক্ষে ২৪ ঘন্টা এবং সিজারিয়ান সেকশনের পর প্রায় চার দিন হাসপাতালে থাকতে হতে পারে।তবে মা ও শিশুর শারীরিক অবস্থার ভিত্তিতে এই সময়টুকু কম-বেশি হয়। তাই আপনার শারীরিক অবস্থা বিবেচনা করে কর্তব্যরত চিকিৎসক আপনাকে নির্দিষ্ট সময় পর হাসপাতাল থেকে ছুটি দিবেন।

হাসপাতালে থাকাকালীন সময়ে আপনার সার্বিক সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করার জন্য যেসব বিষয়ে গুরুত্ব দেওয়া প্রয়োজন সেগুলো হলো—

\* নিয়মিত পর্যবেক্ষণে থাকাসন্তান জন্মের ঠিক পরের সময়টায় সাধারণত ডাক্তার, নার্স, মিডওয়াইফ ও সংশ্লিষ্ট অন্যান্য স্বাস্থকর্মীরা আপনাকে পর্যবেক্ষণে রাখবেন। এসময়ে আপনার রক্তচাপ, পালস, তাপমাত্রা ও প্রস্রাবের পরিমাণ নির্দিষ্ট বিরতিতে মেপে দেখা হবে।

\* পাশাপাশি আপনার অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ হচ্ছে কি না অথবা অন্য কোনো সমস্যা দেখা দিচ্ছে কি না সেসবও খেয়াল রাখা হবে।মূলত প্রসব-পরবর্তী কোনো জটিলতা হচ্ছে কি না তা দেখার জন্য আপনাকে কয়েক ঘন্টা পর্যবেক্ষণে রাখা হয়। বিশেষ করে যদি কোনো ধরনের এনেস্থিসিয়ার (যেমন: স্পাইনাল ব্লক ও এপিডুরাল ব্লক) মাধ্যমে আপনার অপারেশন অথবা যোনিপথে ডেলিভারি হয়ে থাকে, তাহলে কিছুটা বেশি সময় পর্যন্ত আপনাকে পোস্ট-অপারেটিভ রুমে পর্যবেক্ষণে রাখা হতে পারে।

\* সার্বিক স্বাস্থ্য বিবেচনা করে আপনাকে বিপদমুক্ত বলে মনে হলে, দায়িত্বরত চিকিৎসক আপনাকে হাসপাতালের স্বাভাবিক ওয়ার্ডে অথবা কেবিনে পাঠিয়ে দিবেন।ব্যথা নিরাময় করাপ্রসবের পর কয়েক দিন আপনার শরীরের নানান স্থানে ব্যথা অনুভব হতে পারে। যেমন: স্তনে, তলপেটে, মলদ্বার ও যোনিপথের মধ্যবর্তী স্থানে এবং সিজারের কাটা স্থানে। কিছু ক্ষেত্রে ঔষধ ছাড়াই ব্যথা কমে যেতে পারে। তবে ব্যথা না কমলে কিংবা অপারেশন হয়ে থাকলে আপনার ও আপনার বুকের দুধ পানকারী নবজাতকের জন্য নিরাপদ ব্যথার ঔষধ বেছে নেওয়া হয়। যেমন—প্যারাসিটামল

নন স্টেরয়ডাল প্রদাহনাশক। যেমন: আইবুপ্রোফেন

ওপিওয়েড জাতীয় ব্যথানাশক। যেমন: মরফিন, কোডেইন ও ট্রামাডলএক্ষেত্রে প্রথম সারির ব্যথার ঔষধ হিসেবে প্যারাসিটামল ব্যবহার করা হয়। তবে নন-স্টেরয়ডাল প্রদাহনাশক ও প্যারাসিটামলের সম্মিলিত ব্যবহার প্রসব-পরবর্তী ব্যথার সমস্যায় ভালো কাজ করে।

\* অপরদিকে ওপিওয়েড গ্রুপের ঔষধ ডাক্তারের পর্যবেক্ষণ ব্যতীত বেশি দিন সেবন করা ঠিক নয়। অনেক ক্ষেত্রে দেখা যায় যে, মা এসব ঔষধ সেবন করলে বুকের দুধ পানকারী শিশুর ঝিমুনিভাব, শ্বাসকষ্ট, কোষ্ঠকাঠিন্য ও বুকের দুধ পানে সমস্যা হতে পারে।

\* তাই প্রসব-পরবর্তী সময়ে ওপিওয়েড গ্রুপের ঔষধ এড়িয়ে চলা ভালো। তবে ঠিক কোন ব্যথার ঔষধ সেবন করলে আপনি ভালো ফলাফল পেতে পারেন সেটি জানার জন্য ডাক্তারের পরামর্শ নিন।সিজার অথবা এপিডুরাল ব্লকের মাধ্যমে ডেলিভারি হলে প্রথম কয়েকদিন হাসপাতালে ইনজেকশন অথবা ক্যানুলার মাধ্যমে ব্যথার ঔষধ দেওয়া হয়ে থাকে।

\* পরবর্তীতে আপনার শরীর থেকে এনেস্থিসিয়ার প্রভাব কেটে গেলে ইনজেকশনের পরিবর্তে মুখে সেবনের ঔষধ দেওয়া হয়। এসময়ে হট ওয়াটার ব্যাগ অথবা হিটিং প্যাড কিংবা গরম কাপড়ের সেঁক দিলেও আপনি কিছুটা আরাম পেতে পারেন।মলদ্বার ও যোনিপথের মধ্যবর্তী স্থানের ব্যথা হলে আইসপ্যাক অথবা কাপড়ে মোড়ানো বরফ দিয়েও কিছুটা উপকার পেতে পারেন।

হাসপাতাল থেকে চলে আসার সময়েও প্রয়োজন হলে আপনাকে ছাড়পত্রে ব্যথানাশক ওষুধ কতদিন ও কীভাবে গ্রহণ করতে হবে তা লিখে দেওয়া হবে।কাটা স্থানের যত্ন নেওয়াআপনার যদি সিজার অথবা এপিসিওটমির মাধ্যমে প্রসব হয়ে থাকে কিংবা ডেলিভারির সময়ে যোনিমুখের আশেপাশে ছিঁড়ে যায় তাহলে কাটা অথবা ছেঁড়া জায়গায় সেলাই করা হবে। এই সেলাইয়ের ওপর একটি ব্যান্ডেজ দেওয়া থাকবে।ব্যান্ডেজটি কমপক্ষে ২৪ ঘন্টা পর্যন্ত রাখা হয়। এরপর প্রয়োজনমতো নিয়মিত বিরতিতে সেলাইয়ের জায়গাটি জীবাণুনাশক দ্রবণ দিয়ে পরিষ্কার (ড্রেসিং) করে দেওয়া হবে। এসময়ে চিকিৎসক আপনার সেলাইয়ের স্থানে কোনো ইনফেকশন হচ্ছে কি না তা চেক করে দেখতে পারেন।পুষ্টির চাহিদা পূরণ করাআপনার ও আপনার সন্তানের কোনো জটিলতা না থাকলে প্রসবের দিন থেকেই আপনি বুকের দুধ খাওয়াতে পারবেন। আপনি নিজেও আপনার চাহিদামতো পুষ্টিকর খাবার খেতে এবং পানি পান করতে পারবেন।তবে এনেস্থিসিয়া দিয়ে সিজার অপারেশন কিংবা যোনিপথে ডেলিভারি হলে আপনি কখন থেকে স্বাভাবিক খাবার খেতে পারবেন তা চিকিৎসক নির্ধারণ করে দিবেন। এর আগ পর্যন্ত আপনাকে ইনজেকশনের মাধ্যমে প্রয়োজনীয় পুষ্টিসমৃদ্ধ তরল ও অন্যান্য ঔষধ দেওয়া হবে।পর্যাপ্ত পরিমাণে প্রস্রাব হওয়াডেলিভারির পরে যত দ্রুত সম্ভব আপনি প্রস্রাব করার চেষ্টা করবেন।

সিজার হলে আপনার প্রস্রাবের রাস্তায় অন্তত ১২ ঘন্টা একটি ক্যাথেটার বা প্রস্রাবের নল পরানো থাকবে। এরপর থেকে আপনি নিজেই স্বাভাবিকভাবে প্রস্রাব করতে পারবেন।ডেলিভারির পর পরই আপনার প্রস্রাব করতে কিছুটা সমস্যা হতে পারে। তাই ডেলিভারির পর ২৪ ঘন্টা আপনার ঠিকমতো প্রস্রাব হচ্ছে কি না সেটি কর্তব্যরত ডাক্তার অথবা নার্স পর্যবেক্ষণে রাখে।হাঁটাহাঁটি শুরু করাআপনার কেবিন বা বিছানায় যাওয়ার পর সুস্থ বোধ করলে যত দ্রুত সম্ভব অল্প অল্প করে হাঁটাচলা করতে শুরু করুন। হাঁটাহাঁটি করলে প্রসব পরবর্তী সময়ে ডিপ ভেইন থ্রম্বোসিস নামক রোগের ঝুঁকি কমে যায়। তবে হাঁটতে শুরু করার আগে অবশ্যই আপনার চিকিৎসক অথবা নার্সের সাথে পরামর্শ করে নিন।প্রথম বারে হাঁটার সময়ে অন্য কাউকে ধরে অথবা কারও সাহায্য নিয়ে হাঁটুন। কেননা তখনো আপনার শরীর বেশ দুর্বল থাকতে পারে। প্রথম দিকে গোসলে যাওয়ার সময়েও কারও সাহায্য নেওয়ার চেষ্টা করুন।হাসপাতালে নির্ধারিত সময় কাটানোর পর চেকআপ অনুযায়ী সবকিছু স্বাভাবিক থাকলে চিকিৎসক আপনাকে প্রয়োজনীয় ঔষধ ও উপদেশসহ একটি প্রেসক্রিপশন দিবেন—যা সাধারণত ছাড়পত্র নামে পরিচিত। এরপর আপনি আপনার সন্তানসহ বাড়ি ফিরতে পারবেন।

ID: 1012

Context: প্রসব পরবর্তী সতর্কতা ও যত্ন

Question: ডেলিভারির পর বাড়ি ফেরার আগে কি কি যেনে নেয়া উচিত?

Answer:

হাসপাতাল থেকে বাড়ি ফেরার আগে কিছু বিষয় সম্পর্কে জেনে রাখা ভালো। এতে করে বাড়িতে যেয়ে আপনার ও শিশুর যত্ন নিতে আপনার কিছুটা সুবিধা হবে। তাই বাড়ি ফেরার আগে যেসব বিষয় সম্পর্কে জেনে নিতে পারেন সেগুলো হলো—

\* আপনার ও আপনার সন্তানের কীভাবে যত্ন নিতে হবে তা জেনে নিন

\* শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর নিয়ম জেনে নিন এবং এক্ষেত্রে কোনো অসুবিধা হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন

\* কোন লক্ষণগুলো দেখা দিলে চিকিৎসকের কাছে যেতে হবে এবং কোনগুলোর ক্ষেত্রে হাসপাতালের জরুরি বিভাগে যেতে হবে তা আপনার চিকিৎসকের কাছে জেনে নিন

\* পরবর্তীতে চেকআপের জন্য কবে হাসপাতালে আসতে হবে তা জেনে নিন। যেমন: সেলাই কাটার তারিখ, শিশুকে টিকা দেওয়ার তারিখগুলো এবং প্রসব-পরবর্তী চেকআপের তারিখগুলো জেনে নিন

নবজাতক শিশুকে সাধারণত জন্মের পর পরই হাসপাতাল থেকে ভিটামিন-কে এবং বিসিজি টিকা দেওয়া হয়, এটি আপনার শিশু পেয়েছে কি না তা খেয়াল করুন[৪][৫]

\* প্রসবের পর ব্যথা কমানোর জন্য ছাড়পত্রের বাইরে কোনো ওষুধ নিতে পারবেন কি না সেটি চিকিৎসককে জিজ্ঞাসা করে নিন

\* ছাড়পত্রে পরবর্তী ওষুধ ও পরামর্শ লেখা আছে কি না তা দেখে ও বুঝে নিন। এই সংক্রান্ত অথবা এর বাইরেও যদি কোনো প্রশ্ন থেকে থাকে তাহলে তা চিকিৎসককে জিজ্ঞাসা করে নিন

ID: 1013

Context: প্রসব পরবর্তী সতর্কতা ও যত্ন

Question: সিজার এবং নরমাল ডেলিভারির পর কি কি লক্ষণ দেখা দিতে পারে?

Answer:

সিজার কিংবা নরমাল ডেলিভারি উভয় ক্ষেত্রে প্রসব-পরবর্তী সময়ে আপনি কিছু জটিলতায় ভুগতে পারেন। তাই আগে থেকে জেনে রাখা প্রয়োজন যে, কোন ধরনের লক্ষণ দেখা দিলে তা পরবর্তীতে মারাত্মক জটিলতার সৃষ্টি করতে পারে। এতে করে দ্রুত চিকিৎসার মাধ্যমে বেশ কিছু সমস্যার তীব্রতা কমিয়ে আনা সম্ভব হতে পারে।যেসব লক্ষণ দেখা দিলে অবশ্যই চিকিৎসকের কাছে যেতে হবে সেগুলো হলো—

\* জ্বর আসা ও তলপেটে প্রচুর ব্যথা হওয়া

\* প্রস্রাব ধরে রাখতে না পারা, অর্থাৎ লিক হওয়া এবং প্রস্রাবের সময়ে ব্যথা হওয়া

\* যোনিপথে হঠাৎ করে অথবা প্রচুর পরিমাণে রক্ত যাওয়া। সাথে পালস বা নাড়ির গতি দ্রুত বেড়ে যাওয়া, অজ্ঞান হয়ে যাওয়া এবং মুখ কাগজের মতো ফ্যাকাশে সাদা হওয়া

\* ক্ষতস্থান অতিরিক্ত লাল হয়ে যাওয়া, ফুলে যাওয়া অথবা ব্যথা অনুভব করা এবং ক্ষতস্থান থেকে পুঁজ ও দুর্গন্ধ বের হওয়া

\* কাশি, বুকে ব্যথা অথবা শ্বাসকষ্ট হওয়া

\* পায়ের রানের পেছনের মাংসপেশি ফুলে লাল হয়ে যাওয়া এবং প্রচণ্ড ব্যথা

\* বমি হওয়া, মাথা ব্যথা করা এবং চোখে ঝাপসা দেখা

\* ঘাড়ে প্রচণ্ড ব্যথা করা

ID: 1014

Context: প্রসব পরবর্তী সতর্কতা ও যত্ন

Question: দ্রুত সুস্থ হয়ে উঠতে আপনার করণীয় কি?

Answer:

দীর্ঘদিন ধরে আরেকটি প্রাণকে নিজের শরীরে ধারণ করা এবং এর বেড়ে ওঠার জন্য প্রয়োজনীয় সবকিছু জোগান দেওয়া সহজ নয়। এই লম্বা সফরে আপনার শরীরেও ছোটো-বড়ো অসংখ্য পরিবর্তন আসবে। এই পরিবর্তন আসতে যেমন সময় লাগে, তেমনি পূর্বের অবস্থায় ফিরে যেতেও যথেষ্ট সময় লাগবে।তবে এ নিয়ে দুশ্চিন্তায় কিংবা বিষণ্ণতায় ভুগবেন না। সুষম খাবার এবং নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের মাধ্যমে ধীরে ধীরে আপনি আগের স্বাস্থ্য ফিরে পেতে পারেন। তবে কখনোই তাড়াহুড়ো করে ফিট হওয়ার জন্য চেষ্টা করা যাবে না। এতে হিতে বিপরীত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। নিজের ও সন্তানের সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে এসময়ে আপনি যা যা করতে পারেন—

১. পুষ্টিকর ও সুষম খাবার খানআপনার ও আপনার শিশুর পরিপূর্ণ পুষ্টি বজায় রাখার জন্য আপনার সুষম খাবার খাওয়া জরুরি। কেননা শিশুর প্রথম ছয় মাসের পুষ্টি আপনার বুকের দুধের ওপর নির্ভরশীল। তাই আপনি পর্যাপ্ত পরিমাণে আমিষ, শর্করা, ফ্যাট, ভিটামিন ও খনিজ লবণযুক্ত খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন। খাবার তালিকায় সবসময় বেশি করে টাটকা ফল ও শাকসবজি রাখুন।তবে এসময়ে আপনি বাড়তি ওজন নিয়ে হতাশায় ভুগতে পারেন। প্রসবের কিছুদিন পর সাধারণত ওজন নিজে থেকেই অনেকটা কমে যায়। বিশেষ করে আপনি যদি শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ান তাহলে ধীরে ধীরে আপনার ওজন কমে যেতে পারে। লম্বা সময় ধরে ধীরে ধীরে ওজন কমানো নিরাপদ। কেননা এতে আপনার বুকের দুধ উৎপাদন কমার ভয় থাকে না।স্বাভাবিক নিয়মে যদি আপনার ওজন না কমে তাহলে কিছু খাবার খাওয়া বাদ দিতে পারেন। যেমন:

কোমল পানীয়, মিষ্টি খাবার, ভাজাপোড়া এবং অতিরিক্ত তেল সমৃদ্ধ খাবার।এসব খাবারের তেমন কোনো পুষ্টিগুণ নেই।তবে যেকোনো রকম অস্বাস্থ্যকর ডায়েট এড়িয়ে চলুন। প্রয়োজনে একজন পুষ্টিবিদের কাছ থেকে আপনার জন্য উপযুক্ত একটি খাদ্যতালিকা তৈরি করে নিতে পারেন।

২. নিয়মিত হাঁটাচলা ও ব্যায়াম করুনপ্রসবের পর যত তাড়াতাড়ি আপনি হাঁটাহাঁটি শুরু করতে পারবেন ততই আপনার জন্য ভালো। এতে আপনার শরীরে রক্ত জমাট বাঁধার ঝুঁকি অনেকটাই কমে যাবে। তাই বিছানায় যাওয়ার পর সুস্থবোধ করলে হাঁটাহাঁটি শুরু করে দিন। তবে নিজেকে অতিরিক্ত কষ্ট দিয়ে জোর করে হাঁটা যাবে না। বেশি সমস্যা হলে আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।বাড়িতে গিয়ে আপনি নিয়মিত ব্যায়াম শুরু করতে পারেন। সাধারণত প্রসবের পর প্রথম ৬ থেকে ১২ সপ্তাহ পর্যন্ত হালকা ধাঁচের ব্যায়াম করার পরামর্শ দেওয়া হয়। তবে আপনি আগে থেকেই ভারী ব্যায়ামে অভ্যস্ত থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে সেটিও ধীরে ধীরে শুরু করতে পারেন।তলপেটের কিছু ব্যায়াম করে আপনি পেটের মেদ কমাতে পারেন। তবে এ ধরনের ব্যায়াম শুরু করার আগে চিকিৎসকের অনুমতি নিয়ে নেওয়া দরকার। ডেলিভারির ৬ সপ্তাহ পর আপনি যখন চিকিৎসকের কাছে চেকআপের জন্য যাবেন, তখন আপনার শারীরিক অবস্থা অনুযায়ী ব্যায়াম সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করে নিতে পারেন। এ ছাড়াও ব্যায়াম করা কালীন প্রস্রাব লিক করলে তা চিকিৎসককে জানাবেন।

৩. প্রসব-পরবর্তী চেকআপে যানপ্রসবের ২৪ ঘন্টার মধ্যে ১ম প্রসব-পরবর্তী চেকআপের পর হাসপাতাল থেকে ছুটি নিলে পরবর্তীতে কমপক্ষে আরও তিনবার চেকআপের জন্য চিকিৎসকের কাছে যাওয়া প্রয়োজন।[৬] চেকআপের সময়গুলো হলো—২য় চেকআপ: প্রসব-পরবর্তী ৩য় দিনে

৩য় চেকআপ: প্রসব-পরবর্তী ৭ম-১৪তম দিনে

৪র্থ চেকআপ: প্রসব-পরবর্তী ৬ষ্ঠ সপ্তাহেএই চেকআপগুলোয় আপনার শারীরিক ও মানসিক অবস্থা পর্যবেক্ষণের পাশাপাশি শিশুর জন্য প্রয়োজনীয় টিকা এবং বুকের দুধ খাওয়ানোর নিয়মসহ আরও নানান বিষয়ে পরামর্শ দেওয়া হবে।

৪. প্রসবের পর সহবাস সম্পর্কে জানুনসাধারণত আপনার যোনিপথের রক্তপাত বন্ধ হয়ে গেলে এবং ক্ষত সেরে গেলে আপনি নিরাপদে সহবাস করতে পারবেন। তবে সন্তান প্রসবের পর আপনার যোনিপথে অথবা পেটের সেলাইয়ে ব্যথা থাকতে পারে। পাশাপাশি আপনি মানসিকভাবেও প্রস্তুত না-ও থাকতে পারে। তাই এক্ষেত্রে যথেষ্ট সময় নিয়ে আগানোই ভালো। চেষ্টা করুন আপনার সঙ্গীর সাথে এই বিষয়ে খোলামেলা আলোচনা করার।এ ছাড়া হরমোনাল বিভিন্ন পরিবর্তনের কারণে আপনার যোনিপথ শুষ্ক থাকতে পারে। সহবাসের সময় কোনো অস্বস্তিবোধ হলে আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

ID: 1022

Context: নবজাতক কে স্তন্যপান

Question: সন্তানকে কখন বুকের দুধ খাওয়ানো যাবে না?

Answer:

সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ানো মা ও শিশু উভয়ের স্বাস্থ্যের জন্যই বেশ উপকারী। তবে কখনো কখনো বুকের দুধ খাওয়ানোর ফলে শিশুর সমস্যাও হতে পারে। তাই আপনার জেনে নেওয়া প্রয়োজন কোন পরিস্থিতিতে আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো উচিত নয়।সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ানো মা ও শিশু উভয়ের স্বাস্থ্যের জন্যই বেশ উপকারী। তবে কখনো কখনো বুকের দুধ খাওয়ানোর ফলে শিশুর সমস্যাও হতে পারে।

ID: 1023

Context: নবজাতক কে স্তন্যপান

Question: কখন শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো যাবে না ?

Answer:

কিছু কিছু ইনফেকশন আপনার কাছ থেকে বুকের দুধ খাওয়ানোর মাধ্যমে আপনার শিশুতেও ছড়াতে পারে। আপনি এসব ইনফেকশনে আক্রান্ত হলে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো থেকে বিরত থাকুন। যেমন—

\* এইচআইভি বা এইডস। যদি আপনি HIV এর চিকিৎসা, অর্থাৎ এন্টিরেট্রোভাইরাল থেরাপি শুরু না করেন এবং এর ফলে আপনার শরীরের ভাইরাল লোডও না কমে, সেক্ষেত্রে কোনো অবস্থাতেই সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ানো যাবে না।

\* এক্টিভ অবস্থায় থাকা যক্ষ্মা। অর্থাৎ যে সময়টায় আপনার থেকে অন্য ব্যক্তি সংক্রমিত করে হতে পারে।

\* চিকেনপক্স। যদি আপনার ডেলিভারির ৫দিন আগে থেকে প্রসবের ২ দিন পরে—এই সময়ের মধ্যে সংক্রমিত হয়ে থাকেন

\* হার্পিস। যদি এটির সংক্রমণ আপনার স্তনকে আক্রমণ করে।

\* হিউমান টি সেল লিম্ফোট্রপিক ভাইরাস।

\* ইবোলা ভাইরাস।এইচআইভি ইনফেকশন বুকের দুধের মাধ্যমে মা থেকে শিশুর শরীরে ছড়াতে পারে।

তাই সাধারণত HIV পজিটিভ মায়েদের বুকের দুধ খাওয়াতে নিষেধ করা হয়।তবে যদি মা ও শিশু এন্টিরেন্ট্রোভাইরাল থেরাপি নিয়ে থাকে তবে সেক্ষেত্রে বুকের দুধের মাধ্যমে সংক্রমণের সম্ভাবনা কম থাকে। এসব ক্ষেত্রে জন্মের পর প্রথম ছয় মাস অবশ্যই এক্সক্লুসিভ ব্রেস্টফিডিং বা শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানোর পরামর্শ দেওয়া হয়।খেয়াল করুন:   
আপনার যক্ষ্মা বা টিবি হওয়ার পর যদি ইতিমধ্যেই আপনি কমপক্ষে ২ সপ্তাহ যক্ষ্মার ঔষধ নিয়ে থাকেন এবং আপনার থেকে এই রোগ ছড়াতে না পারে, অর্থাৎ পর পর তিন বার আপনার কফ পরীক্ষা করে আর যক্ষ্মার জীবাণু পাওয়া না যায়, সেক্ষেত্রে আপনি সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াতে পারবেন কারণ যক্ষ্মার জীবাণু সাধারণত বুকের দুধের মাধ্যমে ছড়ায় না।

তবে এক্ষেত্রে সন্তানকে দুধ খাওয়ানোর আগে আপনি যক্ষ্মার এক্টিভ ইনফেকশন স্টেইজে আছেন কি না তা কফ পরীক্ষার মাধ্যমে অবশ্যই নিশ্চিত হয়ে নিতে হবে।কখন ইনফেকশন থাকার পরও খাওয়ানো যাবেকিছু বিশেষ পরিস্থিতিতে ইনফেকশন থাকার পরও আপনি সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াতে পারবেন—হেপাটাইটিস বি ইনফেকশনের ক্ষেত্রে যদি আপনার HBsAg পজিটিভ হয়ে থাকে তবে জন্মের পর যত দ্রুত সম্ভব (১২ ঘন্টার মধ্যেই) আপনার শিশুকে হেপাটাইটিস বি ভ্যাক্সিন ও ইমিউনোগ্লোবিউলিন দেওয়া হলে তাকে পরবর্তীতে বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করতে সাধারণত বাধা নেই।

হেপাটাইটিস সি ইনফেকশন এর ক্ষেত্রে সাধারণত বুকের দুধ খাওয়ানো যায়। তবে এক্ষেত্রে মায়ের স্তনের বোঁটায় ক্ষত থাকলে বা ফাটা থাকলে কিংবা ঐ স্থান থেকে রক্তপাত হলে সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ানো থেকে বিরত থাকতে হবে।

জেনিটাল হার্পিস বা যৌনাঙ্গের হার্পিস ইনফেকশনের ক্ষেত্রে সেটি যদি আপনার স্তনকে সংক্রমণ না করে এবং সংক্রমিত জায়গাটি ঢেকে রাখা হয়, সেক্ষেত্রে সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াতে বাধা নেই।

কোরিওএমনিওনাইটিস ইনফেকশন বা গর্ভফুলের আবরণের ইনফেকশন যদি আপনার ডেলিভারির আগে হয়, তবে প্রসবের পর শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে বাধা নেই।

এন্ডোমেট্রাইটিস বা জরায়ুর ইনফেকশন যদি আপনার ডেলিভারির পর হয়, সেক্ষেত্রে তা শিশুর শরীরে ছড়ানোর আর সম্ভাবনা নেই।

সাধারণত সাইটোমেগালোভাইরাস ইনফেকশন এর ক্ষেত্রে বুকের দুধ খাওয়াতে নিষেধ নেই। তবে এক্ষেত্রে আপনার প্রিটার্ম শিশু হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে এরপরই তাকে বুকের দুধ খাওয়াবেন।

সাধারণত আপনার জ্বর হলে বুকের দুধ খাওয়ানো বন্ধ করার প্রয়োজন নেই, তবে এক্ষেত্রে পরীক্ষা করে নিশ্চিত হতে হবে, বুকের দুধের মাধ্যমে ছড়ায় এমন কোনো অসুখে জ্বর হয়েছে কি না।অনেক মায়েরই প্রশ্ন থাকে করোনা ভাইরাসে সংক্রমিত অবস্থায় সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ানো যাবে কি না। সাধারণত কোভিড সংক্রমিত অবস্থায়ও সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ানো যায়, তবে এক্ষেত্রে কিছু বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে। যেমন—

\* আপনি মুখে একটি ফেস মাস্ক পরে নিন বা মুখ ঢেকে নিন

\* আপনার শিশুকে বা দুধের বোতল স্পর্শ করার আগে সাবান বা হ্যান্ডওয়াশ দিয়ে হাত ধুয়ে নিন

ID: 1059

Context: প্রসব পরবর্তী করনীয়

Question: ডেলিভারির পর পেট কমানোর উপায় কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় পেটের আকার স্বাভাবিকভাবেই অনেকখানি বেড়ে যায়। গর্ভের শিশুকে জায়গা দেওয়ার জন্য পেটের চামড়াও অনেক প্রসারিত হয়। ফলে ডেলিভারির পরও মায়ের পেটের আকার বড় থেকে যায়। সময়ের সাথে এটি স্বাভাবিক অবস্থায় চলে আসে।গর্ভাবস্থায় পেটের আকার স্বাভাবিকভাবেই অনেকখানি বেড়ে যায়। গর্ভের শিশুকে জায়গা দেওয়ার জন্য পেটের চামড়াও অনেক প্রসারিত হয়। ফলে ডেলিভারির পরও মায়ের পেটের আকার বড় থেকে যায়। সময়ের সাথে এটি স্বাভাবিক অবস্থায় চলে আসে।শরীরকে দ্রুত গর্ভধারণের আগের অবস্থায় ফিরিয়ে নিতে নিয়মিত ব্যায়াম করা এবং প্রয়োজন অনুযায়ী খাবার খাওয়া খুব গুরুত্বপূর্ণ। সাথে শিশুকে নিয়মিত বুকের দুধ খাওয়ালে সেটাও ওজন কমাতে সাহায্য করতে পারে।অনেকের জন্য জন্মদানের পর পেট কমানো একটি দীর্ঘ প্রক্রিয়া হতে পারে। সময়ের সাথে পেট ও পুরো শরীর স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে। এই সময়ে নিজের শারীরিক দুর্বলতার কথা মাথায় রেখে ধৈর্য সহকারে নিজের যত্ন নিতে হবে।

ID: 1060

Context: প্রসব পরবর্তী করনীয়

Question: নিয়মিত ব্যায়াম করলে কি উপকার হয়?

Answer:

ডেলিভারির পর পেট কমানোর প্রস্তুতি হিসেবে গর্ভাবস্থা থেকেই নিয়মিত শরীরচর্চা করা উচিত। গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, গর্ভাবস্থায় শরীরচর্চা করলে নারীরা সন্তান প্রসবের পরে দ্রুত সুস্থ হয়ে ওঠেন। এতে ওজন কমিয়ে গর্ভধারণের আগের ওজনে ফিরে যাওয়া সহজ হয়। শুধু তাই নয়, এটি প্রসব-পরবর্তী বিষণ্ণতা বা পোস্টপার্টাম ডিপ্রেশন প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে।পড়ুন: গর্ভাবস্থায় যেসব ব্যায়াম করা নিরাপদপ্রসবের পর নতুন শিশুর যত্ন, সেই সাথে প্রসবের ধকল—এমন অবস্থায় হয়তো আপনার ক্লান্ত লাগবে, ব্যায়াম করতে ইচ্ছা করবে না। কিন্তু এসময়ে ব্যায়াম করলে তা আপনার শরীরকে আগের অবস্থায় ফিরে যেতে সাহায্য করবে। শরীরকে দ্রুত ফিট করে তুলতে, শক্তি বাড়াতে এবং মানসিক প্রশান্তি দিতে সাহায্য করবে।ডেলিভারির সময়ে বিশেষ জটিলতা না হয়ে থাকলে আপনি যখন ইচ্ছে হবে তখন থেকেই হালকা ব্যায়াম করতে পারবেন। হঠাৎ করেই অনেক বেশি কসরত করার প্রয়োজন নেই। হাঁটাহাঁটি, পেটের পেশি শক্তিশালী করে তোলার ব্যায়াম ও পেলভিক ফ্লোর এক্সারসাইজের মতো হালকা ব্যায়াম দিয়ে শুরু করতে পারেন। ধীরে ধীরে ব্যায়ামের পরিমাণ ও তীব্রতা বাড়ান।সাধারণত ডেলিভারির পর প্রথম ৬ সপ্তাহ দৌড়ঝাঁপ বা ভারী কোনো ব্যায়াম না করাই ভালো। শরীর সচল রাখা গুরুত্বপূর্ণ কিন্তু শরীরের ওপর অতিরিক্ত ধকল নিয়ে নিজেকে ক্লান্ত করে ফেলবেন না। শরীরের অবস্থা অনুযায়ী ঠিক কোন ধরনের ব্যায়াম আপনার জন্য উপযোগী হবে—তা জানতে প্রসব-পরবর্তী চেকআপের সময়ে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

ID: 1061

Context: প্রসব পরবর্তী করনীয়

Question: সঠিক পরিমাণে সুষম খাবার খাওয়ার নিয়ম কি কি?

Answer:

প্রসবের পর স্বাস্থ্যকর ওজন ধরে রেখে পেট কমানোর সম্ভাবনা বাড়াতে পর্যাপ্ত পানি ও তরল খাবার খাওয়ার পাশাপাশি সঠিক পরিমাণে পুষ্টিকর খাবার খাওয়া চালিয়ে যাওয়া প্রয়োজন।প্রতিদিন অন্তত ৪০০ গ্রাম টাটকা অথবা ফ্রোজেন ফল ও শাকসবজি খাবেন। সেই সাথে সপ্তাহে অন্তত দুই দিন মাছ খাবেন। সাদা চাল ও সাধারণ আটা-ময়দার পরিবর্তে লাল চাল ও লাল আটা বেছে নেওয়ার চেষ্টা করবেন।ওজন অতিরিক্ত হলে এসময়ে সঠিক পরিমাণে খাবার খাওয়ার পাশাপাশি নিয়মিত মাঝারি তীব্রতার ব্যায়াম করা গুরুত্বপূর্ণ। প্রতিদিন অন্তত আধা ঘন্টা করে দ্রুত হাঁটা অথবা সাঁতার কাটার মতো ব্যায়াম বেছে নিতে পারেন।ওজন কমানোর জন্য ব্যক্তিগত গাইডলাইন পেতে ডাক্তার ও রেজিস্টার্ড নিউট্রিশনিস্ট এর পরামর্শ নিন। নিজে নিজে কোনো বিশেষ ডায়েট শুরু না করাই ভালো। এতে বুকের দুধের সরবরাহ কমে যেতে পারে। সেই সাথে শরীরে কোনো নির্দিষ্ট পুষ্টি উপাদানের অভাব দেখা দিতে পারে।

ID: 1062

Context: নবজাতক কে স্তন্যপান

Question: শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সুফল কি কি?

Answer:

গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, শিশুকে একটানা অন্তত ৩ মাস নিয়মিত বুকের দুধ খাওয়ালে তা তুলনামূলকভাবে বেশি ওজন কমাতে সাহায্য করতে পারে। অন্য এক গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, গর্ভধারণের আগে ওজন অতিরিক্ত ছিল—এমন মায়েদের ওজন কমাতে নিয়মিত বুকের দুধ খাওয়ানো বিশেষভাবে সাহায্য করে। ডেলিভারির পর শিশুকে নিয়মিত বুকের দুধ খাওয়ালে তা শিশুর পাশাপাশি আপনার স্বাস্থ্যের জন্যও সহায়ক হতে পারে।যদি আপনি শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ান এবং উচ্চতা অনুযায়ী আপনার ওজন স্বাভাবিক সীমায় থাকে, তাহলে গর্ভাবস্থায় আলাদা করে কোনো ডায়েট অনুসরণ করার প্রয়োজন নেই। এই সময়টায় মায়ের সঠিক পরিমাণে পুষ্টিকর খাবার খাওয়া জরুরি। সেই সাথে বিশেষভাবে প্রচুর পরিমাণে পানি পান করতে হবে। অতিরিক্ত তেল-চর্বি ও চিনি যুক্ত খাবার এড়িয়ে চলতে হবে।

ID: 1088

Context: হাসপাতালে প্রসব

Question: কখন হাসপাতালে যেতে হবে ?

Answer:

ঝুঁকিবিহীন গর্ভাবস্থার ক্ষেত্রে যখন আপনি ৩ থেকে ৫ মিনিট সময়ে একটি করে টান অনুভব করবেন এবং টানগুলো কষ্টদায়ক মনে হবে (প্রতিটি টান এক মিনিটের মত স্থায়ী হবে) তখন আপনাকে সন্তান প্রসবের জন্য হাসপাতালে যেতে হবে অথবা আপনার প্রসব পরিচালনা করার জন্য নির্ধারিত দক্ষ দাইকে খবর দিতে হবে।তবে কখন আপনি হাসপাতালে যাবেন তা আপনার নিজস্ব অবস্থার উপর নির্ভর করবে। কিছু বিশেষ অবস্থায় হাসপাতালে যাওয়ার প্রয়োজনীয়তা বেশি হতে পারে। যেমন—হাই-রিস্ক বা ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভাবস্থা হলে ,প্রথম সন্তান হলে ,সিজার অপারেশনের প্রয়োজনীয়তা থাকলে

ID: 1089

Context: প্রসব পরবর্তী সতর্কতা ও যত্ন

Question: সিজারের পর সেরে ওঠতে কত দিন লাগে?

Answer:

সিজারের পর স্বাভাবিক জীবনযাপনে ফিরতে সাধারণত প্রায় ১.৫ মাস সময় লাগতে পারে। তবে এই সময়টা সবার জন্য এক হয় না। সুস্থতা নিশ্চিত করে দ্রুত স্বাভাবিক জীবনে ফিরে যেতে প্রসূতি মায়েদের চেকআপে থাকা গুরুত্বপূর্ণ।সিজারের পর স্বাভাবিক জীবনযাপনে ফিরতে সাধারণত প্রায় ১.৫ মাস সময় লাগতে পারে। তবে এই সময়টা সবার জন্য এক হয় না। সুস্থতা নিশ্চিত করে দ্রুত স্বাভাবিক জীবনে ফিরে যেতে প্রসূতি মায়েদের চেকআপে থাকা গুরুত্বপূর্ণ।

ID: 1090

Context: প্রসব পরবর্তী সতর্কতা ও যত্ন

Question: কোন লক্ষণগুলো স্বাভাবিক?

Answer:

স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে যাওয়ার আগে আপনার শরীরে কিছু লক্ষণ দেখা দিতে পারে। যেমন—হালকা পেট কামড়ানো। বিশেষ করে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সময়ে এমন হয়।

যোনিপথ দিয়ে রক্ত অথবা স্রাব যাওয়া। প্রায় ১–১.৫ মাস এমন রক্ত অথবা স্রাব যেতে পারে। এ ছাড়া কিছুটা চাকা চাকা রক্ত যেতে পারে, সাথে পেট কামড়াতে পারে।

অপারেশনের জায়গায় ব্যথা হওয়া অথবা অবশ লাগা। কখনো কখনো একই সাথে ব্যথা হতে ও অবশ লাগতে পারে।এসব নিয়ে দুশ্চিন্তার কিছু নেই। তবে তীব্র পেট ব্যথা, ভারী রক্তপাত কিংবা লক্ষণ নিয়ে বেশি দুশ্চিন্তা হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

ID: 1091

Context: প্রসব পরবর্তী করনীয়

Question: সিজারের পর সেরে ওঠতে করণীয় কি?

Answer:

সিজার একটি বড় অপারেশন। এই অপারেশনের পর সেরে ওঠা ও নিজের স্বাস্থ্য ফিরে পাওয়া একটা চ্যালেঞ্জ হয়ে উঠতে পারে। নবজাতকের যত্ন নেওয়ার পাশাপাশি নিজের যত্ন নেওয়াটাকে অনেক মা-ই অবহেলা করেন। ফলে শারীরিক ফিটনেস ফিরে পেতে বেশি সময়ের প্রয়োজন হয়।সিজারের পর কাটা স্থান শুকানো থেকে শুরু করে আগের মতো সবল হয়ে ওঠার প্রক্রিয়াকে দ্রুততর করার জন্য কিছু গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ নিয়ে এখানে আলোচনা করা হয়েছে।

\* অপারেশনে কাটা স্থানটির যত্ন নিতে হবে তা হাসপাতাল থেকে ছুটি নেওয়ার সময় আপনাকে বলে দেওয়া হবে। এসময়ে যেসব উপদেশ দেওয়া হতে পারে—অপারেশনের জায়গাটি সাবান ও পানি দিয়ে প্রতিদিন একবার আলতো করে পরিষ্কার করুন। বেশি জোরে জোরে ঘষা-মাজা করবেন না। পরিষ্কার করা শেষে জায়গাটা শুকনো তোয়ালে বা গামছা দিয়ে ভালোমতো শুকিয়ে নিন।

\* ঢিলেঢালা ও আরামদায়ক কাপড় পরুন। সিনথেটিক কাপড়ের পরিবর্তে সুতি কাপড়ের অন্তর্বাস বেছে নিন।

\* শরীরের সাথে মিশে যায় না—এমন সুতা দিয়ে পেট সেলাই করলে তা সাধারণত অপারেশনের ৫–৭ দিন পর খুলে ফেলা হয়। আপনাকে এমন পরামর্শ দেওয়া হলে সময়মতো স্বাস্থ্যকেন্দ্রে গিয়ে সেলাই কাটিয়ে আসবেন।সিজারের পর ইনফেকশনের লক্ষণ

\* অপারেশনের জায়গায় ইনফেকশনের লক্ষণ দেখা দেয় কি না সেই বিষয়ে সতর্ক থাকুন। ইনফেকশনের লক্ষণের মধ্যে রয়েছে, অপারেশনের জায়গাটি—

\* অনেক লাল হয়ে যাওয়া

\* ফুলে যাওয়া

\* ব্যথা হওয়া

\* সেখান থেকে পুঁজ বা দুর্গন্ধযুক্ত তরল বের হওয়া

\* এসবের পাশাপাশি জ্বর আসা। এমন কোনো লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

সঠিক চিকিৎসার অভাবে ইনফেকশন রক্তে ছড়িয়ে গিয়ে মারাত্মক রূপ নিতে পারে।সিজারের কাটা দ্রুত শুকানোর জন্য কিছু টিপস ।

\* কাটা স্থানটি শুকনা রাখুন: কাটা জায়গাটি শুকনা রাখার ফলে সেখানে জীবাণু দিয়ে ইনফেকশন অথবা প্রদাহ হওয়ার আশংকা কমে যায়। এর ফলে কাটা স্থানটি দ্রুত শুকিয়ে যেতে পারে।

\* পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশ্রাম নিন: অন্য যেকোনো বড় অপারেশনের মতো সিজার অপারেশনের পর পুরোপুরি সেরে ওঠার জন্য বিশ্রাম একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। আপনার কাটা স্থানটি দ্রুত শুকানোর জন্য সামগ্রিক ভাবে আপনার সেরে ওঠাটা জরুরি।নবজাতকের দেখা-শোনা করার ফাঁকে বিশ্রাম নেওয়াটা কঠিন হতে পারে। তাই যখনই সুযোগ পাবেন, তখনই একটু বিশ্রাম নেওয়ার চেষ্টা করবেন। এসময়ে পরিবারের বাকি সদস্যদের সহযোগিতা নিন। নবজাতকের দেখভালের পাশাপাশি নিজের সুস্বাস্থ্যে ফিরে আসাকে গুরুত্ব দিন।

\* শরীর সচল রাখুন: শরীর সক্রিয় থাকলে শরীরের রক্ত প্রবাহ ভালো হয়। কাটা স্থানে রক্ত প্রবাহ বৃদ্ধি পেলে তা তাড়াতাড়ি শুকাবে। তাই নিজেকে কিছুটা সক্রিয় রাখার চেষ্টা করুন।ঘরেই টুকটাক কাজকর্ম করতে পারেন। হালকা কাজকর্মে ব্যস্ত থাকুন। প্রতিদিন একটুখানি হেঁটে আসুন। এতে করে রক্ত জমাট বেঁধে প্রাণঘাতী জটিলতা হওয়ার আশংকা কমবে। তবে কমপক্ষে ৬ সপ্তাহ ভারী কাজ করা থেকে বিরত থাকবেন। শরীর সচল রাখা গুরুত্বপূর্ণ কিন্তু শরীরের ওপর অতিরিক্ত ধকল নিয়ে নিজেকে ক্লান্ত করে ফেলবেন না। প্রয়োজনে বাড়ির অন্য সদস্যদের সাহায্য নিন।সিজারের পর পরই হালকা হাঁটাচলা, সাঁতার ও পেশিকে মজবুত করার বিভিন্ন ধরনের ব্যায়াম করা যেতে পারে। ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে আপনার জন্য সঠিক মাত্রার ও ধরনের ব্যায়ামগুলো জেনে নিন।

\* পুষ্টিকর খাবার খান: শারীরিকভাবে সুস্থ থাকতে সুষম ও পুষ্টিকর খাবারের বিকল্প নেই। সিজারের পর বেশি বেশি আঁশযুক্ত খাবার, শাক-সবজি ও ফলমূল খাওয়ার চেষ্টা করুন। সেই সাথে পরিমাণমতো ডিম-দুধ, মাছ ও মুরগির মাংস খান। খাবারের পাশাপাশি গর্ভাবস্থায় যে আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাওয়া হতো, তা ডেলিভারি-পরবর্তী ৩ মাস সেবন চালিয়ে যান। মাল্টিভিটামিন সেবন করতে চাইলে কোন কম্বিনেশন আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো হবে সেটা ডাক্তারের কাছ থেকে জেনে নিন।

\* কোষ্ঠকাঠিন্য এড়াতে বেশি করে পানি পান করুন: অপারেশনের পর নানান কারণে কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে। কোষ্ঠকাঠিন্য হলে পেটে চাপ পড়ার কারণে কাটা স্থান শুকাতে বেশি সময় লাগতে পারে। কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধে বেশি বেশি পান পান করুন। প্রচুর আঁশযুক্ত খাবার, ফল ও শাকসবজি খান।ব্যথাঅপারেশনের জায়গায় কয়েকদিন বেশ ব্যথা থাকবে। কারও কারও ক্ষেত্রে কয়েক সপ্তাহ পর্যন্ত ব্যথা থাকতে পারে।এক্ষেত্রে ব্যথানাশক হিসেবে প্যারাসিটামল অথবা আইবুপ্রোফেন বেছে নিতে পারেন। এগুলো ‘ওভার দা কাউন্টার’ ঔষধ। ওভার দা কাউন্টার ঔষধগুলো ফার্মেসি থেকে কিনে সাথে থাকা নির্দেশিকা অনুযায়ী সেবন করা নিরাপদ। তবে আপনার আগে থেকে কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা থাকলে কিংবা এই বিষয়ে কোনো প্রশ্ন থাকলে ডাক্তারের সাথে কথা বলে নিন।শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ালেও প্যারাসিটামল ও আইবুপ্রোফেন সেবন করা যায়। তবে সাধারণত অ্যাসপিরিন ও কোডেইন জাতীয় ঔষধ এড়িয়ে চলার পরামর্শ দেওয়া হয়।

\* যোনিপথে রক্তক্ষরণঃ অপারেশনের পর যোনিপথ দিয়ে কিছুটা রক্ত যেতে পারে। এজন্য ম্যাটারনিটি প্যাড বা স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করতে পারেন। ভারী রক্তপাত হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। এসময়ে ইনফেকশন এড়াতে কয়েক সপ্তাহ যোনিপথে ট্যাম্পনের মতো কিছু ব্যবহার করা এবং সহবাস করা থেকে বিরত থাকুন।[১]স্বাভাবিক কাজকর্মে ফিরে যাওয়াসাধারণত বাড়ি ফেরার পর পরই আপনি আপনার সন্তানকে কোলে নিয়ে হাঁটতে চলতে পারবেন। তবে কিছু কাজ করতে প্রায় দেড় মাসের মতো সময় লাগতে পারে। যেমন—

\* সহবাস করা

\* নবজাতকের চেয়ে ওজনে ভারী কিছু বহন করা

\* ভারী ব্যায়াম করা

\* গাড়ি চালানোঃ আপনি যখন এসব কাজ করতে নিজেকে শারীরিক ও মানসিকভাবে ফিট মনে করবেন, কেবল তখনই ধীরে ধীরে স্বাভাবিক জীবনের সব কাজে ফিরে আসবেন। এই বিষয়ে যেকোনো প্রশ্ন থাকলে প্রসূতি বা পোস্টনেটাল চেকআপের সময়ে ডাক্তারকে তা জানান।তবে অপারেশনের পর সেরে ওঠার সময়টায় একেবারে শুয়ে-বসে থাকবেন না। নিজেকে কিছুটা সক্রিয় রাখার চেষ্টা করুন। হালকা কাজকর্মে ব্যস্ত থাকুন। প্রতিদিন একটুখানি হেঁটে আসুন। এতে করে রক্ত জমাট বেঁধে প্রাণঘাতী জটিলতা হওয়ার আশংকা কমবে। তবে কমপক্ষে ৬ সপ্তাহ ভারী কাজ করা থেকে বিরত থাকবেন।

শরীর সচল রাখা গুরুত্বপূর্ণ কিন্তু শরীরের ওপর অতিরিক্ত ধকল নিয়ে নিজেকে ক্লান্ত করে ফেলবেন না। প্রয়োজনে বাড়ির অন্য সদস্যদের সাহায্য নিন।সিজার অপারেশনের দাগ

অপারেশনের জায়গাটা ধীরে ধীরে সেরে গিয়ে তলপেটে একটা দাগ তৈরি করবে। সাধারণত তলপেটের একেবারে নিচের অংশের মাঝ বরাবর ১০–২০ সে.মি. লম্বা একটি আড়াআড়ি দাগ পড়ে।

প্রথম প্রথম দাগটি লাল রঙের হয়ে থাকে। এসময়ে দাগটি বেশ স্পষ্টভাবে বোঝা যেতে পারে। সময়ের সাথে সাথে দাগটি ম্লান হয়ে যাবে। অনেকসময় আপনার যৌনাঙ্গের আশেপাশের চুল দিয়ে দাগটি ঢাকা পড়ে যেতে পারে। গায়ের রঙ গাঢ় হলে ত্বকে বাদামী অথবা সাদা দাগের মতো থেকে যেতে পারে।

ID: 1093

Context: প্রসব পরবর্তী করনীয়

Question: সিজারের পর কী কী খাওয়া যাবে না?

Answer:

সিজারের পর আপনি সাধারণত স্বাভাবিক সব খাবারই খেতে পারবেন। এসময়ে খাবার নিয়ে কোনো বিশেষ নিষেধাজ্ঞা নেই। তবে দ্রুত সেরে ওঠার জন্য একটা সুষম ও পুষ্টিকর খাবার তালিকা মেনে চলার ব্যাপারে প্রাধান্য দেওয়া উচিত।কিছু খাবার কাটা বা ক্ষত সারাতে বিশেষ ভূমিকা রাখে। এর মধ্যে রয়েছে লেবু, আমলকী ও পেয়ারার মতো ভিটামিন সি যুক্ত খাবার এবং ডিম, মাছ ও ডালের মতো প্রোটিনযুক্ত খাবার।

অন্যদিকে কোষ্ঠকাঠিন্য ও সর্দি-কাশির প্রভাবে কাটা ঘা বা ক্ষত শুকাতে বেশি সময় লাগে। এই সংক্রান্ত ঝামেলা এড়াতে নিয়মিত প্রচুর পানি এবং পর্যাপ্ত আঁশযুক্ত খাবার (যেমন: শাকসবজি, ফলমূল এবং লাল চালের ভাত) খেতে হবে। যেসব খাবারে এলার্জি হয় সেগুলো এড়িয়ে চলতে হবে।কিছু খাবার হজম হতে বেশি সময় লাগে কিংবা খাওয়ার পরে পেট ফাঁপার আশংকা থাকে। এতে পেটে অস্বস্তি হতে পারে। সিজারের পর সাময়িকভাবে এগুলো এড়িয়ে চলা যায়। এমন খাবারের মধ্যে রয়েছে—

\* ভাজা-পোড়া

\* কার্বনেটেড ড্রিংক বা কোমল পানীয়

\* চা-কফি জাতীয় খাবার

\* অ্যালকোহল

যেসব খাবারে আপনার পেট ফাঁপার প্রবণতা রয়েছে। অনেকের বাঁধাকপি, ফুলকপি, ব্রকলি, ডাল, পেঁয়াজ ও ঢেঁড়সের মতো খাবারে এমন প্রতিক্রিয়া হতে পারেমনে রাখতে হবে যে, যেকোনো এক ধরনের খাবার তালিকা থেকে বাদ দিয়ে দিলে সেই ধরনের খাবার থেকে আসা পুষ্টির অভাব দেখা দিতে পারে। এই বিষয়ে প্রয়োজনে একজন রেজিস্টার্ড ডায়েটিশিয়ানের পরামর্শ নিন।

ID: 1094

Context: প্রসব পরবর্তী করনীয়

Question: সিজারের পর বেল্ট ব্যবহার করতে হবে কি?

Answer:

সিজারের পরে কোমরে ম্যাটারনিটি বেল্ট পরলে তা আদৌ দ্রুত সেরে উঠতে কিংবা ব্যথা কমাতে সাহায্য করে কি না, সেই বিষয়ে খুব বেশি গবেষণা নেই। যেসব গবেষণা রয়েছে, সেগুলোতে উঠে আসা প্রমাণও অনেকটা বিপরীতমুখী।তাই সিজারের পর বেল্ট পরতেই হবে—এমন কোনো কথা নেই। আপনি চাইলে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে ম্যাটারনিটি বেল্ট ব্যবহার করতে পারেন। সেক্ষেত্রে নরম, মোটা কাপড়ের বেল্ট ব্যবহার করা যেতে পারে, যা আপনার পেট ও তলপেট ঘিরে রেখে সাপোর্ট দিবে।

ID: 1109

Context: প্রসব পরবর্তী সতর্কতা ও যত্ন

Question: প্রসব পরবর্তী সমস্যা ও বিপদ চিহ্ন গুলো কি?

Answer:

প্রসব পরবর্তী সময়ে আপনার শারীরিক ও মানসিক সুস্বাস্থ্যই কাম্য। এই সময়ে স্বাভাবিকভাবেই আপনি শারীরিক কিছু পরিবর্তন লক্ষ্য করবেন। তবে প্রসব পরবর্তী সময়ে আপনার শরীরে কিছু সমস্যা বা জটিলতা দেখা দিতে পারে। সমস্যাগুলোর বিষয়ে যথা সময়ে ব্যবস্থা নেওয়া না হলে তার ফলাফল ভয়াবহ হতে পারে। তাই এই সময়ে এই সমস্যা বা জটিলতাগুলোর লক্ষণ সম্পর্কে সতর্ক থাকতে হবে।প্রসব পরবর্তী সমস্যা ও যেসব লক্ষণ নিয়ে সতর্ক থাকতে হবে—

\* প্রসব পরবর্তী জটিলতা লক্ষণ পায়ের রক্তনালীতে রক্ত জমাট বাঁধা বা ডিপ ভেইন থ্রম্বসিস পায়ের নিচের অংশে ব্যথা, ফুলে যাওয়া কিংবা লাল হয়ে যাওয়া। সাধারণত পায়ের নিচের অংশের পেছনের দিকে, যাকে গোড়ালি বা কাফ বলে, সেখানে এটি বেশি হয়।

\* ফুসফুসের রক্তনালীতে রক্ত জমাট বাঁধা বা পালমনারি এম্বোলিজম বুকে ব্যথা অথবা শ্বাসকষ্ট হওয়া

প্রসব-পরবর্তী রক্তক্ষরণ যোনিপথ দিয়ে হঠাৎ করে খুব বেশি রক্ত বের হওয়া, সাথে দুর্বলতা ও বুক ধড়ফড় করাও থাকতে পারে।

\* ইনফেকশন গায়ে জ্বর (তাপমাত্রা ১০০ ডিগ্রীর উপরে) থাকা, পেটে ব্যথা করা

উচ্চ রক্তচাপ জনিত জটিলতা বা পোস্ট-পার্টাম প্রি-এক্লাম্পসিয়া মাথা ব্যথা করা, দৃষ্টিশক্তি দুর্বল হওয়া ও বমি হওয়া।

\* প্রসব-পরবর্তী মানসিক ভারসাম্যহীনতা বা পোস্ট-পার্টাম সাইকোসিস নিজের বা সন্তানের ক্ষতি করতে চাওয়ার প্রবণতাএই সমস্যাগুলোর পরিণতি গুরুতর হতে পারে, তাই এই লক্ষণগুলো দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসকের সাথে যোগাযোগ করুন।

এ ছাড়া, প্রসবের পরে আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে, ঘন ঘন প্রস্রাব হতে পারে, প্রস্রাবে কিছুটা জ্বালা-পোড়া থাকতে পারে। প্রসবের পর স্বাভাবিকভাবেই আপনার তলপেটের নিচের দিকের পেশিগুলো আগের চেয়ে কিছুটা দুর্বল হয়ে যাবে। যদি আগে থেকে হার্টে বা অন্য কোথাও কোনো অসুস্থতা থেকে থাকে তাহলে প্রসবের পর সেখানে জটিলতা দেখা দিতে পারে।প্রসব পরবর্তী বিপদ চিহ্ন

প্রসবোত্তর সময়ে কিছু উপসর্গ বেশি গুরুত্ব সহকারে খেয়াল করতে হবে। এই লক্ষণগুলো দেখা দিলে দেরি না করে, দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। প্রসব পরবর্তী বিপদ চিহ্নগুলো হলো—

\* যোনিপথে দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব বের হওয়া

\*যোনিপথ দিয়ে অতিরিক্ত রক্ত বের হওয়া

\* গায়ে জ্বর আসা

ID: 2221

Context: শিশুর বিকাশ ও করণীয়

Question: শিশুর 2 মাস বয়েস বয়েসে কি করণীয়?

Answer:

বাচ্চার সঙ্গে কথা বলো যাতে ও শিখতে পারে

তোমার বাচ্চার এখন আগের থেকে অনেক বেশি জোর হয়েছে। ও হয়তো এখন কয়েক সেকেণ্ড ধরে মাথা তুলে রাখতে পারে।

ও এখন চোখে আরো ভালো করে ঠাহর করতে পারে আর ওর দৃষ্টিরও উন্নতি হচ্ছে। হয়তো দেখবে তোমার বাচ্চা ওর নিজের হাতের দিকে তাকিয়ে আছে। ও এখন বুঝতে শুরু করছে যে ওটা ওর নিজের হাত এবং সে ওটা ব্যবহার করতে পারে। অল্প দিনের মধ্যেই ও জিনিসপত্র ধরার জন্য হাত বাড়াবে। ও আরো ভালো করে শুনতেও পাচ্ছে, আর কোথা থেকে শব্দ আসে তা বুঝতেও পারছে। তুমি হয়তো দেখবে ও শব্দের দিকে মাথা ঘোরাচ্ছে।

মোটামুটি এই সময়ে, তুমি লক্ষ্য করবে যে তোমার বাচ্চা দিনের বেলায় বেশিক্ষণ জেগে থাকে, এবং তার কিছু বাঁধাধরা সময় আছে যখন সে খেলতে চায়। ও এখন দিন আর রাতের তফাৎ বুঝতে পারছে।

খুব তাড়াতাড়ি ও ওর হাত পা টান করতে শুরু করবে। ওকে হাত পা ছড়ানোর জন্য যথেষ্ট জায়গা দাও। মেঝেতে একটা কম্বল পেতে তার উপরে ওকে ছেড়ে দাও। উপুড় হয়ে শুয়ে থাকলে ও হয়তো পা দিয়ে ঠেলা দিতে শুরু করতে পারে। এতে ওর বাড়ন্ত পেশিগুলোর জোর বাড়বে।

তুমি হয়তো ভাববে গান শোনানো বা কথা বলার জন্য তোমার বাচ্চা এখনও অনেক ছোট, কিন্তু সেটা করলে ভালো হবে। তোমাকে গান গাইতে বা ওর সঙ্গে কথা বলতে শুনলে ওর কথা বলা শিখতে সুবিধা হবে।

তুমি যখন গান গাইছ বা ওর সঙ্গে কথা বলছ তখন যদি ও অন্য দিকে তাকায় বা আগ্রহ হারিয়ে ফেলে, তাহলে অন্য কিছু করো বা ওকে একটু বিশ্রামের সময় দাও।

ID: 2222

Context: শিশুর বিকাশ ও করণীয়

Question: শিশুর কী পেটের গোলমাল হয়েছে?

Answer:

যদি এইগুলি দেখেন তাহলে হয়ত আপনার শিশুর পেটের গোলমাল বা উদরাময় হয়েছে:

\* শ্লেষ্মা নামের আঠালো দুর্গন্ধময় তরলযুক্ত, জলের মত, দুর্গন্ধময় পায়খানা হচ্ছে৷

\* বার বার ওর এই পায়খানা হচ্ছে।

\* ওর জ্বর আছে।

\* মনে হচ্ছে ওর ওজন কম হয়ে যাচ্ছে।

\* যদি আপনার শিশু নোংরা জল খায় বা নোংরা বা পচা খাবার খায় তাহলে ওর উদরাময় বা পেট খারাপ হতে পারে৷

\* নবজাতকদের প্রায়ই পায়খানা হয়, কখনো কখনো প্রথম মাসে দিনে 5 বার পর্যন্ত পায়খানা হতে পারে, তবে আপনি যদি ওকে শুধুই বুকের দুধ খাওয়ান তাহলে সম্ভবত এটা পেটের গোলমাল নয়৷

\* কখনো কখনো ছোট্ট শিশুরা প্রত্যেকবার বুকের দুধ খাওয়ার পরে পায়খানা করে৷ তার কারণ তার পেট যেই দুধে ভরে যায় ওর বেগ আসে৷

\* যেসব শিশু বুকের দুধ খায় সাধারণত তাদের পায়খানা হলদেটে হয় ও মিষ্টি গন্ধ হয়, এবং নরম হয়৷ 1 মাস বয়সে পৌঁছে বেশির ভাগ শিশুর দিনে 1 বা 2 বার পায়খানা হয়৷ কখনো কখনো যেসব শিশু বুকের দুধ খায় তারা সারা সপ্তাহে মাত্র একবার মলত্যাগ করে৷ এটাও স্বাভাবিক৷

\* 6 মাস বয়সে যখন আপনার শিশু শক্ত খাবার খেতে শুরু করলে তখন ওর পায়খানায় পরিবর্তন হতে পারে৷ তবে আপনার শিশু একবার তার নতুন খাদ্যাভ্যাসে অভ্যস্ত হয়ে গেলে তার মল আবার স্বাভাবিক হয়ে যায়৷

\* তাই আপনার শিশুর পায়খানার ব্যাপারে নজর রাখুন৷ যদি আপনার শিশুর ঘন ঘন দুর্গন্ধময়, জলের মত, শ্লেষ্মাযুক্ত পায়খানা হয়, গায়ে জ্বর থাকে এবং ওজন কম হচ্ছে বলে মনে হয় তাহলে হয়ত আপনার শিশুর উদরাময় বা পেটের গোলমাল হয়েছে৷ ওকে স্বাস্থ্য কর্মীর কাছে নিয়ে যান৷

ID: 2223

Context: শিশুর বিকাশ ও করণীয়

Question: আমি কী আমার অসুস্থ শিশুকে খাওয়াতে পারি?

Answer:

হ্যাঁ, খাবার ওকে তাড়তাড়ি সুস্থ করে তোলে

\* শরীরের শক্তি ফিরে পাওয়ার জন্য আপনার শিশুর খাবার খাওয়া দরকার৷

\* সব শিশু কখনো না কখনো অসুস্থ হয়৷ আপনার শিশুকে অসুস্থ দেখে আপনার মন খারাপ হয়ে যায়, তবে ওর সঠিক যত্ন করে ও চিকিৎসা করিয়ে এবং ওকে ভালো করে খাইয়ে আপনি ওকে সুস্থ হয়ে উঠতে সাহায্য করতে পারেন৷

\* যদি আপনার শিশুর বয়স 6 মাসের কম হয়, আপনার বুকের দুধ ওকে সেরে উঠতে সাহায্য করবে৷ আপনার বুকের দুধ ওর জন্য স্বাস্থ্যকর৷ এটা আপনার শিশুর শক্তিবৃদ্ধিতে সাহায্য করবে৷ যদি আপনার শিশুর পাতলা পায়খানা হয়, বুকের দুধ ওর পেটের পক্ষে ভাল হবে, অসুস্থতার ফলে ওর যে পুষ্টিক্ষয় হচ্ছে সেই পুষ্টি ফিরিয়ে দেয়৷

\* যদি আপনার শিশুর বয়স 6 মাসের বেশি হয়, তাহলে ওকে খিচুড়ি, চটকানো কলা বা আলু খাওয়ানো চালিয়ে যান৷ স্বাদ বাড়াতে সামান্য মাখন, ঘি বা তেল মিশিয়ে দিন৷ যদি ওর বমি বা পাতলা পায়খানা হয় তাহলেও ওর খাওয়া দরকার৷ খাবার ওকে সুস্থ হয়ে উঠতে সাহায্য করবে৷

\* যদি ও খেতে না চায়, তাহলে সারা দিনে বার বার ওকে অল্প করে খেতে দিন৷ এটা ওর শরীর সুস্থ করে তুলতে সাহায্য করবে।

\* যদি একটা দিন কেটে যাওয়ার পরেও আপনার শিশু অসুস্থ থাকে, বা ওর পেটের গোলমাল এক দিনের বেশি চলে তাহলে ওকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান৷

\* যখন আপনার শিশু একটু সুস্থ বোধ করতে শুরু করবে, তখন 2 সপ্তাহ ধরে ওকে অতিরিক্ত 2 বার খেতে দিন৷ এটা ওর স্বাভাবিক সুস্থতা ফিরে পেতে ওকে সাহায্য করবে।

ID: 2224

Context: শিশুর বিকাশ ও করণীয়

Question: আমার শিশু কখন হাসতে শিখবে?

Answer:

অনেক শিশুই 6 এবং 8 সপ্তাহ বয়সে প্রথমবার মুখে হাসি ফোটায়৷ তবে আপনার শিশু এই সময়ের আগে, বা পরেও, হাসা শুরু করতে পারে৷

\* যদি আপনার শিশুকে হাসতে উৎসাহী করতে চান তাহলে এমন একটা সময় বেছে নিন যখন সে সজাগ অথচ শান্ত থাকে৷ যখন আপনার শিশু আপনার দিকে তাকিয়ে থাকে ও মনোযোগ সহকারে আপনার মুখ দেখতে থাকে এমন একটা সময় বেছে নিন৷

\* আপনার শিশুকে মুখোমুখি ধরে রাখুন ও ওর সঙ্গে কথা বলুন, আপনাদের দুজনের মুখ যেন খুব কাছাকাছি থাকে৷ যদি আপনার শিশুর সেটা পছন্দ না হয় তাহলে আপনাদের মধ্যে সামান্য ব্যবধান রাখার চেষ্টা করুন৷

\* প্রথমে হয়ত অনেকক্ষণ ধরে নিবিষ্ট মনে ও আপনার মুখের দিকে তাকিয়ে থাকে, তাই অনবরত শান্তভাবে ওর সঙ্গে কথা বলতে থাকুন, হঠাৎ হয়ত সেই প্রথম স্মিত হাসি ওর মুখে ফুটে উঠবে!

\* ঐ সামান্য হাসতে শেখার পরে খুব তাড়াতাড়ি প্রাণ খুলে হাসতে শিখে যায়!

\* বেশির ভাগ শিশু 2 এবং 4 মাস বয়স থেকে জোরে হাসতে শুরু করে৷ বিচিত্র মুখভঙ্গী ও শব্দ করা বা ওকে সুরসুরি দেওয়ার চেষ্টা করুন৷

ID: 2225

Context: শিশুর বিকাশ ও করণীয়

Question: আমার শিশু কখন হাঁটতে শুরু করবে?

Answer:

\* প্রায় 12 মাস বয়সে অধিকাংশ শিশু প্রথম তাদের পা ফেলে। অনেক শিশু 14 বা 15 মাস বয়সে পৌঁছে বেশ ভালোমত হাঁটতে পারে৷

\* আপনার শিশুর যদি একটু বেশি সময় লাগে, চিন্তা করুন না৷ অনেক শিশু 17 বা 18 মাস বয়সের আগে হাঁটে না৷

\* যখন আপনার শিশু প্রথম তার পা ফেলে তখন তাকে সাহায্য করুন৷ সাহায্যের জন্য সে আপনার হাত ধরবে, বা দেওয়াল বা আসবাব ধরে থাকে৷ ওর এই চেষ্টার জন্য ওর প্রচুর প্রশংসা করুন, ওকে আদর করুন!

\* একা প্রথম পা ফেলার আত্মবিশ্বাস এবং ভারসাম্য শিখতে হয়ত আপনার শিশুর আরো কয়েক মাস সময় লাগবে৷ তারপর বেশ কয়েক মাস পরে তার হাঁটায় সুস্থিরতা এবং নিয়ন্ত্রণ আসবে৷

\* আপনার শিশুর বড় হয়ে ওঠার একটা গুরুত্বপূর্ণ অধ্যায় এই হাঁটতে শেখা৷ এটা তার ছোট্ট শিশু থেকে বড় হয়ে ওঠার এই পরিবর্তনকে সূচিত করে৷

\* আপনার সন্তানের বিকাশ নিয়ে যদি আপনার দুশ্চিন্তা থাকে তাহলে স্বাস্থ্য কর্মীর সঙ্গে কথা বলুন৷

ID: 2226

Context: শিশুর বিকাশ ও করণীয়

Question: শিশুর 10 মাস বয়েসে কি করণীয়?

Answer:

তোমার বাচ্চা কথা বুঝতে পারে!

\* তোমার বাচ্চা এখন ছোট ছোট শব্দ আর বাক্যের টুকরো বুঝতে শুরু করে। বড়দের ভাষা ব্যবহার করে ওর কথাগুলোই আবার ওকে বলো।

\* আস্তে আস্তে ও স্বনির্ভর হতে শিখবে, আর তুমি ওকে ছেড়ে গেলে কান্নাকাটি কম করবে। কিন্তু মাঝেমধ্যে ওকে ছেড়ে যেতে গেলে গোলমাল হবে, আর প্রচুর চোখের জল পড়বে! তোমার গন্ধ লেগে আছে এমন কিছু, যেমন তোমার পরা কাপড় যদি ওর কাছে থাকে তাহলে ওর শান্ত হতে সুবিধা হবে।

\* এই বয়েসে তোমার বাচ্চা ভালোভাবে বসতে পারে এবং আসবাব ধরে হয়তো হাঁটতেও পারে। কয়েক সেকেণ্ডের জন্য হয়তো ও হাত ছেড়ে দিয়েই দাঁড়াতে পারে, বা তুমি ওর হাত ধরে থাকলে কয়েক পা হাঁটতেও পারে।

\* এই রকম বয়েসে, তোমার বাচ্চা পুরো খাবার নিজে হাতে খেতে শিখবে। ও কাপ থেকে পান করতে চাইবে। এটা একটা নতুন দক্ষতা, যেটা শেখার জন্য ওকে কয়েক মাস ধরে অভ্যাস করতে হবে!

\* তোমার বাচ্চা এখন সহজ নির্দেশ বুঝতে পারে। তার মানে এই নয় যে ও সব সময় ‘না’ কথাটা গ্রাহ্য করবে! ও ‘না’ শব্দটা ভালো ভাবে বুঝবে যদি সেটা ওকে ঠিক আর ভুল, নিরাপদ আর বিপজ্জনকের মধ্যে তফাৎ শেখানোর জন্য ব্যবহার করা হয়।

ID: 2227

Context: শিশুর বিকাশ ও করণীয়

Question: শিশুর জন্য কোন কোন শক্ত খাবার সবচেয়ে ভালো?

Answer:

\* যখন আপনার শিশুর বয়স 6 মাস হয়, তখন বুকের দুধে পাশাপাশি সে খুব অল্প পরিমাণে নরম, চটকে দেওয়া পরিবারের সাধারণ খাবার খেতে পারে৷

\* প্রথমদিকে এক চামচ দেওয়া যথেষ্ট৷ ওর মুখোমুখি বসুন এবং আপনার পরিষ্কার আঙুলে বা চামচে করে ওকে সামান্য নরম খাবার খেতে দিন৷ সেই খাবার কীভাবে মুখের ভিতরে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে খেতে হয় ও গিলতে হয় সেই ব্যাপারটা বুঝতে হয়ত ওর খানিকটা সময় লাগবে৷ ধৈর্য্য ধরুন। ও শিখে নেবে৷

\* শুরুতে ওকে দিনে একবার করে চটকানো খাবার খেতে দিন, তারপর দিনে দুবার এবং তারপরে দিনে 3 বার করে দিন৷ চটকানো খাবার খাওয়ানোর আগে ও পরে ওকে বুকের দুধ খেতে দিন৷

\* ক্রমশ ওর খাওয়ায় আত্মপ্রত্যয় বাড়ার সাথে সাথে ওকে আরো দলা পাকানো খাবার খেতে দেওয়া যায়৷ প্রথমে আপনি ওকে ভালো করে রান্না করা সুজি (উপমা, পায়েস বা হালুয়া), দলিয়া, সাবুদানা (পায়েস বা খিচুড়ি), ভাত ও ডাল দিতে পারেন, যাতে ওর নানা স্বাদগন্ধের খাবার খেতে শিখতে পারে।

\* খাবার খাওয়ার পরে আপনার শিশুর পায়খানায় পরিবর্তন হবে, আরো গাঢ় ও দুর্গন্ধময় হয়ে উঠবে৷ এটা স্বাভাবিক৷

\* যখন আপনার শিশু নিজে নিজে জিনিস হাতে তুলে নিতে শুরু করবে তখন বুঝবেন তাকে আরো পেট ভরা খাবার খেতে দেওয়ার সময় হয়েছে৷ ওকে ভালো করে সিদ্ধ করা ডিম, ভালো করে কাঁটা ছাড়ানো, চটকানো মাছ বা হাড় বাদ দেওয়া মাংস, আলু ও বীন বা যদি ওর দাঁত উঠতে শুরু করে তাহলে শুকনো পাউরুটি বা রাস্ক দিয়ে দেখতে পারেন৷ আপনার শিশুর খাবারে নুন বা মশলা মেশাবেন না৷

\* এখন সে হামাগুড়ি দিয়ে বেড়াচ্ছে, আপনার শিশুর এখন দিনে 3 থেকে 4 বার খাওয়া দরকার৷ আহার ছাড়াও ওকে জলখাবার খেতে দিন৷ তবে ওর খাবার অবশ্যই নরম হতে হবে, যাতে ও জিভ দিয়ে আরো নরম করে গিলে খেতে পারে৷ ও যখন খাবার খায়, ওর পাশে থাকুন, যাতে গলায় আটকে না যায়৷

\* খাবার খাওয়ার আগে ওর হাত সাবান ও পরিষ্কার জল দিয়ে ধুয়ে দিন৷

\* এখনও আপনার বুকের দুধ ওর জন্য স্বাস্থ্যকর, তাই যখন চাইবে ওকে বুকের দুধ খাওয়ান৷

\*এখন ও বড় হচ্ছে, তাই পরিষ্কার, সুরক্ষিত পেয় জলও খেতে পারে, তবে ওকে চা, কফি, কোলা বা চিনিযুক্ত পানীয় দেবেন না৷

ID: 2228

Context: শিশুর বিকাশ ও করণীয়

Question: শিশুর 9 মাস বয়েসে কি করণীয়?

Answer:

\* তোমার বাচ্চা তোমায় নকল করতে পারে

\* তোমার বাচ্চা এখন তার চারপাশটার সঙ্গে পরিচিত এবং ও চেনাজানা জিনিস পছন্দ করে। এই বয়েসে, ও হয়তো একটু গায়ে ল্যাপটানো স্বভাবের হতে পারে এবং ওকে ভোলাতে হয়। ওর নিজের কম্বল বা পছন্দের খেলনা সঙ্গে রাখতে পারলে ও হয়তো শান্ত থাকে, যাতে ওর মনে হয় যে বাইরে বেরোলেও বাড়ির একটা টুকরো ওর সঙ্গেই রয়েছে। শোরগোল আর অচেনা লোকজনের থেকে দূরে চুপচাপ থাকতে পারলেও ওর মানিয়ে নিতে সুবিধা হবে।

\* এতদিনে তোমার বাচ্চা মনে রাখতে শিখেছে, যেমন ওর খেলনাপাতি কোথায় থাকে। দু সপ্তাহ আগে দেখা কোন কাজও ও নকল করতে পারে। কিন্তু তবুও, ও সব কিছু মনে রাখতে পারে না। দু থেকে তিন বছরের আগে তোমার বাচ্চার দীর্ঘমেয়াদী স্মৃতি তৈরি না-ও হতে পারে।

\* তোমার বাচ্চার আধো আধো শব্দগুলো এখন সত্যিকারের কথার মত শোনাতে আরম্ভ করতে পারে। তোমার বাচ্চা ভাবছে যে ও কিছু বলছে, কাজেই সেই ভাবেই ওর কথায় সাড়া দাও! ওর সঙ্গে তোমার কথা বলা আর ওর দিকে তাকানো থেকে ও কথাবার্তা আর মুখের ভাবভঙ্গি শিখবে।

\* তোমার বাচ্চা এখনও তোমার কথার চেয়ে তোমার স্বরের ওঠানামা থেকেই বেশি বোঝে। ও জানে কখন ও তোমায় খুশি করেছে, তাই তখন খুব করে প্রশংসা করো।

\* তোমার বাচ্চার স্বভাব এখন পুরোপুরি ফুটে উঠছে। ও হয়তো খুব মিশুকে হতে পারে, যাকে দেখে তার দিকেই তাকিয়ে হাসে অথবা খুব লাজুক, মুখ ঢেকে ফেলে। তোমার বাচ্চা এখন তোমার নজর কাড়তে জানে, আর তোমাকে দরজার দিকে যেতে দেখলে হয়তো হাত নাড়িয়ে বিদায় জানাতে পারে।

ID: 2229

Context: শিশুর বিকাশ ও করণীয়

Question: আমার শিশুর পেটের গোলমাল হলে কি করণীয়?

Answer:

যদি আপনার শিশুর পেটের গোলমাল হয় তাহলে ওর শরীর থেকে যে তরল বার হয়ে যাচ্ছে তার অভাবপূরণ করা দরকার, তা না হলে ওর শরীরে জলাভাব হবে৷ অর্থাৎ ওর শরীরে যথেষ্ট জল অবশিষ্ট নেই৷ ওকে বার বার বুকের দুধ খেতে দিন এবং যতবার চাইবে ততবার ওকে খাওয়ান৷

\* যদি ওর বয়স 6 মাসের কম হয়, ওর জলের প্রয়োজন নেই৷ বুকের দুধ ওর সব প্রয়োজন পূরণ করবে৷ তবে ওকে আরো বেশি করে বুকের দুধ খেতে দিন৷ ওর হয়ত একবারে খাওয়ার শক্তি থাকে না, তাই আরো বেশি করে ওকে খাওয়ানো দরকার৷

\* যদি ওর বয়স 6 মাসের বেশি হয়, বুকের দুধ খাওয়ানো ছাড়াও মাঝেমধ্যে ওকে অল্প অল্প করে চুমুক দিয়ে পরিষ্কার, সুরক্ষিত (ফুটিয়ে ঠান্ডা করা) জল খাইয়ে দিন৷ সম্ভব হলে, ওকে প্রতি ঘন্টায় কয়েক বার চুমুক দিয়ে ওরাল রিহাইড্রেশন সলিউশন (ওআরএস) খাওয়ানোর চেষ্টা করুন৷ ওআরএস এক প্রকারের পাউডার, যা এক লিটার পরিষ্কার, ফুটিয়ে ঠান্ডা করা জলে গুলে নিতে হয়৷ আপনি এটা তৈরী করে রেখে দিতে পারেন এবং 8-12 ঘন্টার মধ্যে ব্যবহার করে নিতে পারেন৷ প্রত্যেকবার পাতলা পায়খানার পরে আপনার শিশুকে 15-20 চা-চামচ ওআরএস খাইয়ে দিন৷ আধ ঘন্টার ব্যবধানে মুখে চা-চামচ ধরুন৷ যদি আপনার শিশু ওআরএস না খেতে চায়, তাহলে আপনি নুন চিনি দিয়ে লেবুর জল, ডাল বা ভাতের মাড়, ডাবের জল বা নোনতা ঘোল দিতে পারেন৷

\* ওকে ফলের রস, কোলা বা চিনিসহ পানীয় দেবেন না৷ এতে পেটের গোলমাল বেড়ে যেতে পারে৷

\* যত শীঘ্র সম্ভব আপনার শিশুকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান যদি:

\* 1 দিনের বেশি ওর পেটের গোলমাল থাকে

\* ওর ত্বক বা ঠোঁট শুকিয়ে যায়

\* ওর প্রস্রাবের রং গাঢ় হলুদ দেখায় ও কম ঘন ঘন প্রস্রাব হয়

\* ওর ব্রক্ষ্মতালু ভিতরদিকে ঢুকে যায়

\* ও কোনো পানীয় খেতে না চায়, পায়খানার সঙ্গে রক্ত পড়ে বা পেট ফুলে যায়

\* এক দিনের বেশি সময় ধরে বমি হয়, বা এক দিনের বেশি জ্বর থাকে

ID: 2230

Context: শিশুর বিকাশ ও করণীয়

Question: শিশুর 8 মাস বয়েসে কি করণীয়?

Answer:

\* এতদিনে তোমার বাচ্চা হয়ত হামাগুড়ি দিচ্ছে, বা পিছন ঘষে ঘষে এগোচ্ছে। আপনার বাচ্চা চলতে শুরু করলে, সে গুঁতো বা আছাড় খেতে শুরু করবে। এটা বেড়ে ওঠার একটা অঙ্গ। ওকে ঘুরে বেড়াতে দেখে মজা পাও, কিন্তু তোমার বাড়িটাকেও যতটা পারো নিরাপদ বানাও।

\* তোমার বাচ্চা জিনিসপত্র ঝাঁকিয়ে, ঠুকে, ফেলে এবং ছুঁড়ে সেগুলো সম্বন্ধে জানছে। ও শিখছে যে কোন একটা জিনিস নিয়ে সে কী করতে পারে।

\* তুমি যে সব জিনিসপত্র ব্যবহার করো তোমার বাচ্চা এখন সেগুলোতে আগ্রহ দেখাবে। আস্তে আস্তে ও জিনিস ঠিকমত ব্যবহার করতে শুরু করবে। তুমি হয়তো দেখবে ও নিজের চুল আঁচড়াতে বা কাপ থেকে জল খেতে চেষ্টা করছে।

\* তোমার বাচ্চার দৃষ্টি এখন অনেক পরিষ্কার হয়েছে। ও প্রায় তোমার মতই দেখতে পায়। এখন ও ঘরের অন্য দিকে থাকা লোকজন বা জিনিস চিনতে পারে। ও হয়তো ঘরের অন্য দিকে একটা খেলনা দেখে সেটার দিকে হামাগুড়ি দিয়ে যেতে চেষ্টা করে। ওর চোখের রং প্রায় শেষ পর্যন্ত যা হবে সেই রকম হয়ে এসেছে, অবশ্য পরে ছোটখাট বদল তোমার চোখে পড়তেও পারে।

\* খুব তাড়াতাড়ি, তোমার বাচ্চা দেওয়াল আর আসবাব ধরে দাঁড়াতে এবং ঘরের মধ্যে চলে ফিরে বেড়াতে শুরু করবে।

ID: 2231

Context: শিশুর বিকাশ ও করণীয়

Question: আমার শিশুর সঙ্গে খেতে বসার উপকারিতা কি?

Answer:

আপনার শিশুর যখন 6 মাস বয়স হয়ে যায় তখন ওর শক্ত খাবার খাওয়া দরকার৷ তবে তখনো তার বুকের দুধ খাওয়া দরকার৷

বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে আপনার শিশুর আরো বেশি করে এবং আরো নানা ধরণের খাবার খাওয়া দরকার। তবে ছোট শিশুরা খাওয়া নিয়ে বায়না করতে পারে এবং সহজেই হয়ত তাদের খাবারে অনীহা হয়ে যায়৷

আপনার শিশু যাতে ভালো করে খাওয়াদাওয়া করে তা সুনিশ্চিত করার জন্য কয়েকটা টিপস:

\* ওকে প্রচুর পরিমাণে সুস্বাদু খাবার খেতে দিন৷ হাতে সময় নিয়ে বসুন৷ যখন ও খাবে তখন ওর কাছে বসুন, ওর সঙ্গে কথা বলুন৷ খাওয়াটা ওর জন্য একটা নতুন দক্ষতা, ও এখনো সেটা আয়ত্তে আনার চেষ্টা করছে৷

\* যদি আপনার শিশু খেতে না চায় তাহলে ধৈর্য্য ধরে অপেক্ষা করুন৷ ওকে জোর করে খাওয়াবেন না৷ ওকে চিনি, চিপস, ভাজাভুজি বা অন্য অস্বাস্থ্যকর খাবার খেতে দেবেন না৷ ঐসবে কোনো খাদ্যগুণ নেই, এবং আপনার শিশুর জন্য ক্ষতিকর৷

\* ওকে রং, স্বাদ ও সুগন্ধযুক্ত নানা রকমের খাবার খেতে দিন৷ শিশু বড় হয়ে ওঠার সাথে সাথে প্রায়ই তার রুচিতে পরিবর্তন হয়৷ আপনার শিশু যে খাবার আজকে খেতে চাইছে না সেটাই হয়ত কয়েক সপ্তাহ পরে ওর প্রিয় খাবার হয়ে যায়!

\* আহারের সময়টা মজাদার করে তুলুন৷ লক্ষ্য রাখুন ও যেন স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করে এবং আপনাদের দুজনের জন্য আহারের সময়টা আনন্দময় হয়ে ওঠে৷

\* ওর চোখের দিকে তাকিয়ে, হেসে, কথা বলুন৷ ওর আহারের সময়টা যেন পরস্পর মেলামেশার একটা সময় হয়৷ তাতে ওর খেতে সুবিধা হবে, তাছাড়া এইভাবে ওর সামাজিক দক্ষতা এবং নতুন শব্দ শেখা হবে৷

\* খেতে বসে যদি আপনার শিশু সহজেই অন্যমনস্ক হয়ে যায় তাহলে ওকে শান্ত নিরিবিলি পরিবেশে নিয়ে যান এবং মৃদুভাবে ওকে খেতে উৎসাহিত করুন৷

ID: 2232

Context: শিশুর বিকাশ ও করণীয়

Question: আমার শিশু হাঁটা চলা শুরু করলে কি করণীয়?

Answer:

এখন আপনার শিশু চলাফেরা করছে, সে যাতে নিরাপদে খেলা করতে পারে আপনার তা সুনিশ্চিত করা প্রয়োজন৷

\* আপনার শিশু যাতে জলের বালতি বা গরম উনুন বা আগুনের নাগাল না পায় সে বিষয়ে নিশ্চিত হয়ে নিন৷

\* আলমারির দরজা বন্ধ করে রাখুন এবং বাক্স পেটরা উপরে, ওর নাগালের বাইরে তুলে রাখুন৷

\* পরিষ্কার করার জিনিস যেমন ব্লিচ ও কাপড় কাচার সাবান শিশুর ক্ষতি করতে পারে, তাই সেসব তালা বন্ধ করে রাখুন৷

\* আপনি নিজে হামাগুড়ি দিন যাতে আপনার শিশুর দৃষ্টিকোণ থেকে জগতকে দেখতে পারেন। ঝুলন্ত তার বা গাছপালা দেখে সে লোভে হাত বাড়িয়ে টান মারতে পারে, তাতে ঐসব জিনিস ওর উপরে এসে পড়তে পারে৷

\* পার্স, ব্যাগ ও বাজারের থলি উপরে তুলে রাখুন যাতে ও নাগালে না পায়৷ প্রতিদিনকার সাধারণ জিনিসপত্র, যেমন লিপস্টিক ও প্রসাধনীও ওর জন্য ক্ষতিকর হতে পারে৷

\* লক্ষ্য রাখুন ওষুধ ও ট্যাবলেট ইত্যাদি যেন ওর নাগালের বাইরে থাকে৷

\* ওকে শৌচালয় ও নোংরা জামাকাপড় থেকে দূরে রাখুন৷ এছাড়া লক্ষ্য রাখুন ও যেন জল, জন্তু জানোয়ার, ও তাদের মলমূত্র থেকে দূরে খেলা করে৷

\* মাটিতে কেঁচো ও পোকামাকড় থাকতে পারে৷ সম্ভব হলে, আপনার শিশু খেলতে শুরু করার আগে মেঝে সাবান জল দিয়ে ধুয়ে পরিষ্কার করে দিন৷ এটা ওকে সুরক্ষিত রাখতে আর কৃমি হওয়া আটকাতে সাহায্য করে৷ যদি আপনি মেঝে পরিষ্কার করতে না পারেন তাহলে একটা বড় পরিষ্কার চাদর বা শতরঞ্চি পেতে দিন৷

\* যখন আপনার শিশু দাঁড়াতে ও হাঁটতে শেখে তখন অবশ্যই ওর পায়ে ঢিলে মোজা বা জুতো পরিয়ে দিন৷ এটা ওকে কৃমি থেকে সুরক্ষিত রাখবে৷

ID: 2233

Context: শিশুর বিকাশ ও করণীয়

Question: আমার শিশুকে কতটা খাবার দিতে হবে?

Answer:

\* ছেলে ও মেয়ে দুজনের সমান পরিমাণ খাবার প্রয়োজন৷

\* ওর জীবনের প্রথম 6 মাসে, আপনার শিশুর শুধু আপনার বুকের দুধ দরকার৷ এর পরে, আপনি আপনার শিশুকে যা খাবার দেন তার পরিমাণ ক্রমশ বাড়িয়ে দিতে পারেন৷ তবে 2 বছর বয়স না হওয়া পর্যন্ত তার বুকের দুধ খাওয়া দরকার৷

\* এইভাবে ধীরে ধীরে তার খাবারের পরিমাণ বাড়াতে হয়:

\* 6 মাস বয়স: এখনও আপনার শিশুর প্রধান খাদ্য হল বুকের দুধ, তবে এখন সে অন্যান্য খাবার খাওয়া শুরু করতে পারে৷ দিনে দুবার আপনার শিশুকে পরিবারের বাকি সবার খাবার ভালো করে চটকে খেতে দিন৷ প্রতিবারের আহারে 2 গ্রাস যথেষ্ট৷ মায়ের দুধ ছাড়ানোর জন্য মামুলী খাবার যেমন খিচুড়ি, ডালের জল ও সব্জির ঘ্যাঁট দিয়ে শুরু করুন৷ আপনি ও আপনার পরিবার যা খাচ্ছেন আপনার শিশুকে তাই দিতে পারেন তবে লক্ষ্য রাখুন সেসব যেন ভালো চটকে নেওয়া হয়৷ আপনার শিশুর খাবারে নুন বা মশলা মেশাবেন না৷

\* 8 মাস বয়স: আপনার শিশুর দিনে 3 বার আহার করা দরকার৷ প্রত্যেকবারের আহারে সে যা খাবে তার পরিমাণ ক্রমশ বাড়িয়ে, প্রায় 3 গ্রাস করে দিন৷

\* 9 মাস বয়স: এখন, ওর একবারের আহারের পরিমাণ বাড়িয়ে অর্ধেক বাটি খাবার করে দিতে হবে৷ ওর বাকি 2 বারের আহারে এখনও ওকে প্রায় 3 গ্রাস খাবার খাইয়ে যান৷ এতদিনে সে নিজে তুলে খেতে শিখে যাবে৷ তাই ও যাতে নিজের হাতে খাবার মুখে তুলে খেতে পারে সেইজন্য ওকে রুটি, পাউরুটি, পুরভরা পরোটা বা সব্জি সিদ্ধ ছোট ছোট টুকরো করে খেতে দিন৷

\* 10 মাস বয়স: আপনার শিশুকে দিনে 2 বার করে অর্ধেক বাটি খাবার খেতে দিন৷ অন্য অবশিষ্ট আহারের সময় ওর কয়েক চামচ খাবার খাওয়া যথেষ্ট৷

\* 1 বছর বয়স: ওর দিনে 3 বা 4 বার অর্ধেক বাটি খাবার খাওয়া ছাড়াও জলখাবার খাওয়া দরকার৷ তার পরের বছর থেকে ক্রমশ ওকে বাটি ভরে খেতে দিন৷

ID: 2234

Context: শিশুর বিকাশ ও করণীয়

Question: আপনার শিশুকে কিভাবে সুরক্ষিত রাখবেন?

Answer:

এই 4টি উপায়ে আপনি আপনার বাড়িতে আপনার শিশুকে সুরক্ষিত রাখতে পারেন:

\* আপনার শিশু যেসব জিনিস তুলে নিতে পারে রোজ বাড়িতে সেগুলির প্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখুন৷ নিশ্চিত হোন যে ছোট ছোট জিনিস যেমন কয়েন, যেগুলি ওর গলায় আটকে যেতে পারে সেসব যেন ওর নাগালের বাইরে থাকে৷ ছুরি, কাঁচি ও পেন এবং যা মুখে দেওয়া নিরাপদ নয় এমন সব জিনিস দূরে সরিয়ে রাখুন৷ আপনার রান্নার জ্বালানি পানীয় বা জলের বোতলে ভরে রাখবেন না৷ আপনার শিশু ভুল করে খেয়ে নিতে পারে৷

\* কোনো জিনিস যাতে আপনার শিশুর উপরে এসে না পড়ে সে ব্যাপারে লক্ষ্য রাখুন৷ সবকিছু সুরক্ষিত অবস্থায় আছে কিনা দেখে নিন৷ বিদ্যুতের তার বা অন্য কোনো রশি বা দড়ি ভাল করে গুটিয়ে, ওর নাগালের বাইরে সরিয়ে রাখা উচিত! যদি আপনি ল্যাম্প, বা টেবিল বা মেঝেতে দাঁড় করানোর পাখা ব্যবহার করেন, তাহলে সেগুলো সুরক্ষিত আছে কিনা দেখে নিন৷

\* আপনার শিশুকে জল ও আগুন থেকে দূরে রাখুন৷ আপনার শিশু সব কিছু অনুসন্ধান করতে চায়; জ্বলন্ত শিখা স্পর্শ করলে ওর হাত পুড়ে যেতে পারে৷ আপনি যখন রান্না করবেন তখন যেন ও কোনো গরম জিনিস স্পর্শ না করতে পারে সেদিকে লক্ষ্য রাখুন৷ গন্ডি তৈরী করে দেওয়ার চেষ্টা করুন৷ ওকে জলের বড় বড় পাত্র থেকে দূরে রাখুন৷ ঐগুলি শক্ত ঢাকনা দিয়ে রাখুন যাতে ও ঐগুলির ভিতরে পড়ে না যায়৷

\* মনে রাখুন, যখন আপনার শিশু দাঁড়াতে ও হাঁটতে শুরু করবে তখন হয়ত ও বেয়ে বেয়ে চড়তে চাইবে! লক্ষ্য রাখুন বিপজ্জনক জিনিসপত্র ও তার যেন ওর নাগালের বাইরে থাকে, এবং ও যাতে চেয়ার ও টেবিল থেকে পড়ে না যায় সে ব্যাপারে সতর্ক থাকুন৷

ID: 2235

Context: শিশুর বিকাশ ও করণীয়

Question: আমার শিশু কখন উঠে দাঁড়াতে পারবে?

Answer:

8 এবং 10 মাস বয়সে পৌঁছে বেশির ভাগ শিশু প্রথম উঠে দাঁড়াবার চেষ্টা করে৷ আপনার শিশু হয়ত আপনার হাত, বা দেওয়াল বা আসবাবে ভর দিয়ে উঠে দাঁড়ানোর চেষ্টা করবে৷

\* প্রথমে আপনার শিশুকে আপনাকে ধরে বা শক্ত আসবাব ধরে দাঁড়াতে হবে৷ 11 মাস বয়সে হয়ত আপনার সাহায্য ছাড়াই সে দাঁড়াতে পারবে৷ এরকম করলে ওর প্রচুর প্রশংসা করুন, ওকে আদর করুন৷

\* আত্মপ্রত্যয় ক্রমশ বাড়তে থাকলে আপনার শিশু আসবাবপত্র ধরে ধরে হাঁটাচলা শুরু করে দেয়৷ এটা করতে পারলে ও খুব শিগগীর হাঁটতে শিখে যায়!

\* হয়ত আপনার শিশু সহজেই দাঁড়াতে পারবে কিন্ত আবার বসতে তার অসুবিধা হতে পারে! দাঁড়িয়ে থাকার অবস্থা থেকে বসে পড়ায় আপনি আপনার শিশুকে সাহায্য করতে পারেন৷ ওকে টেনে তুলে আবার বসিয়ে না দিয়ে বরং কীভাবে হাঁটু ভাঁজ করতে হয় তা ওকে দেখিয়ে দিন৷ এরপর এটা চেষ্টা করতে ওকে উৎসাহ দিন! কয়েক দিন বা সপ্তাহের মধ্যে ও নিজের হাঁটু মুড়ে বসতে শিখে যায়৷

\* যখন আপনার শিশু চলাফেরা করতে শিখবে তখন ওর সাথে থাকুন, যাতে যদি ও পড়ে যায়, তাহলে ওর যাতে ব্যথা না লাগে আপনি তা নিশ্চিত করতে পারেন৷ অর্থাৎ ও যখন নিজে নিজে প্রথমবার হাঁটে, আপনার তা দেখাও বাদ পড়বে না!

\* সব শিশুর বিকাশের গতি আলাদা, কয়েকজনের অন্যদের তুলনায় দ্রুত বিকাশ হয়৷ আপনার শিশুর বিকাশের ব্যাপারে যদি আপনার চিন্তা হয় তাহলে স্বাস্থ্য কর্মীর সঙ্গে কথা বলুন৷

ID: 2236

Context: শিশুর বিকাশ ও করণীয়

Question: শিশুর 4 মাস বয়েসে কি করণীয়?

Answer:

\* তোমার বাচ্চাকে হাসাও

\* তোমার বাচ্চা খুব তাড়াতাড়ি পালটাচ্ছে। ও এখন সাধারণ শব্দগুলো করতে পারে। হয়তো এ মাসে ও ‘মা-মা’ –র মত কোনো শব্দও বলতে পারে! না বললেও চিন্তা কোরো না। সব বাচ্চা আলাদা আলাদা গতিতে বাড়ে।

\* এতদিন পর্যন্ত তোমায় ওকে সব সময় দেখতে হয়েছে। এখন ও হয়তো খুশি হয়েই কিছুক্ষণ নিজে নিজে খেলবে। তুমি হয়তো দেখবে ও মনের আনন্দে নিজের হাত পা নিয়ে খেলছে।

\* এই বয়সে তোমার বাচ্চার পক্ষে প্রিয়জন বা বিশ্বস্ত বন্ধুদের সঙ্গে থাকা ভালো। যত বড় হবে ওকে ততই অন্যদের সঙ্গে মেলামেশা শিখতে হবে। তোমার পরিবারের লোকরা ওকে জড়িয়ে ধরে আদর করতে খুব আনন্দ পাবে! তুমি বাড়ি ফিরে ওকে অনেক আদর করতে পারো।

\* যদিও তোমার বাচ্চা কান্না দিয়েই তার ইচ্ছেগুলো সবথেকে ভালো করে বোঝাতে পারে, তবে ও এখন মজাও বুঝতে শিখছে। ওর সঙ্গে লুকোচুরি খেলো। কম্বলের আড়াল থেকে তোমার মুখটা বেরোতে দেখলে ও হাসে কিনা তা দেখো।

\* এই বয়েসে উপুড় হয়ে শুযে থাকলে ও হয়তো হাতে ভর দিয়ে ঘাড় ও মাথা তুলতে পারে। তোমার বাচ্চা হয়তো চিৎ থেকে গড়িয়ে উপুড়ও হয়ে যেতে পারে। যেদিকে ও সাধারণত পাশ ফেরে সে দিকে একটা খেলনা নাচিয়ে ওকে উৎসাহ দাও। ও পাশ ফিরে গেলে হাততালি দাও আর হাসো!

ID: 2237

Context: শিশুর বিকাশ ও করণীয়

Question: শিশুর 3 মাস বয়েসে কি করণীয়?

Answer:

\* তোমার বাচ্চা খেলতে ভালোবাসে

\* তোমার বাচ্চার নমনীয়তা বাড়ছে। ও এখন হাতের আঙুল মুঠো করতে আর খুলতে, কিংবা হাততালি দিতে আনন্দ পাবে।

\* তোমার বাচ্চার মজা পাওয়ার ক্ষমতাও বাড়ছে। কাতুকুতু দিলে বা পেটে শব্দ করে চুমু খেলে ও হাসবে।

\* জন্ম থেকেই তোমার বাচ্চা ছোঁয়া পেতে ভালোবাসে। ওর বেড়ে ওঠার জন্য সেটা দরকারি। স্নানের পর একটু মালিশ বা ঘুমোনোর আগে বেশ অনেকক্ষণ ধরে আদর করে জড়িয়ে রাখাটা তোমাদের দুজনের জন্যই ভালো।

\* শুধুমাত্র খেলাও তোমার বাচ্চার মস্তিষ্ক গড়ে তুলতে সাহায্য করে। ওর মস্তিষ্ক যতো গড়ে উঠবে, তত ওর কৌতূহলও বাড়বে। ও হয়তো একটা ছোট খেলনা নিয়ে খেলবে যেটা ও ধরতে আর ঝাঁকাতে পারে। ও রং, আকার ও মাপ সম্বন্ধেও শিখবে। খেলনা থেকে যে শব্দ হয় তার থেকে আর সেটা নরম কিম্বা শক্ত সেই অনুভূতি থেকেও ও শিখবে।

\* তুমি নানা রকম মজার মুখ করলে তোমার বাচ্চা আস্তে বা খিলখিল করে হাসতে শুরু করবে এবং ছেলেমানুষি কাণ্ডকারখানায় খুব আনন্দ পাবে। নানা রকম শব্দ শুনতেও ওর মজা লাগবে। জিভ দিয়ে টক টক আওয়াজ করো, শিস দাও বা জন্তুজানোয়ারের ডাক ডাকো। ও এটা পছন্দ করবে।

ID: 2241

Context: শিশুর বিকাশ ও করণীয়

Question: শিশুর 1 মাস বয়েসে কি করণীয়?

Answer:

তোমার বাচ্চার চোখে চোখ রাখো

\* এই সময় নাগাদ, তোমার বাচ্চা দুটো চোখ দিয়েই জিনিসের উপর নজর করবে। ওর সামনে তুমি খেলনা নাড়ালে ও লক্ষ্য করবে। কিন্তু সেটা সরিয়ে নিলে ও সেটার কথা ভুলে যাবে!

\* তোমার বাচ্চার মনে রাখার ক্ষমতা রোজ বাড়ছে। ও খেলনার কথা ভুলে যাবে, কিন্তু তোমার গলা ও সব সময়ে চিনতে পারবে, আর তোমার গর্ভে থাকার সময় থেকে ও সেটা চেনে।

\* তোমার বাচ্চাকে স্নান করানো তোমাদের দুজনের কাছেই মজাদার হতে পারে। একটা পরিষ্কার তোয়ালে নাও আর ওকে অনেকটা পরিষ্কার, নিরাপদ পানি দিয়ে স্নান করাও। পানিটা যেন কুসুমগরম থাকে, খুব গরম না হয়। বেশির ভাগ বাচ্চাই আরাম করে পানির মজা নেবে। ওর হয়তো তোমার ভেতরে থাকার কথাও মনে পড়তে পারে। ওকে কখনো পানিতে একা ছেড়ে যেও না।

\* তোমার বাচ্চার মুখের দিকে তাকিয়ে চোখে চোখ রাখা খুব ভালো কাজ। এতে ও মানুষের সঙ্গে মিশতে শিখবে। খুব তাড়াতাড়িই তোমার বাচ্চা তোমার মুখ চিনে যাবে। ও হয়তো অন্যদের চাইতে তোমায় বেশি পছন্দ করতে পারে। তোমায় দেখলে ও আধো আধো আওয়াজ করে খুশিতে পা ছুঁড়তে পারে। কিছুদিনের মধ্যেই তুমি ওর প্রথম হাসি দেখতে পাবে!

\* তোমার বাচ্চা ওর চারপাশটাও খেয়াল করছে। শব্দ ওকে টানবে, আর রঙচঙে নকশাও ওর ভালো লাগবে।

\* এতদিনে তোমার বাচ্চা হয়তো উপুড় হয়ে শু্যে থাকলে মাথা আর বুক উঁচু করতে পারে। নিজের মাথাটা নিয়ন্ত্রণ করতে শেখা ওর জন্য একটা গুরুত্বপূর্ণ ধাপ।

\* তোমার বাচ্চা প্রতিদিন তোমার কথা আরো বেশি করে শুনছে। তুমি কথা বললে ও হয়তো সব থামিয়ে তোমার কথা শোনে। ওর সঙ্গে কথা বলতে থাকো, ওর করা আওয়াজগুলো নকল করো। তোমার বাচ্চার সঙ্গে কথা বললে ও শান্ত থাকবে আর তোমার সঙ্গে কথা বলার উৎসাহ পাবে।

ID: 2242

Context: নবজাতক কে স্তন্যপান

Question: শিশু কী পর্যাপ্ত পরিমাণে দুধ পাচ্ছে?

Answer:

\* যদি আপনার শিশু দিনে অন্তত 6 থেকে 8 বার দুধ খায, এবং আপনি তাকে স্বচ্ছন্দ্যে খাওয়াতে পারেন তাহলে হয়ত সে যথেষ্ট পরিামণ দুধ পাচ্ছে৷ সে যখন দুধ খাবে আপনি দেখতে পাবেন যে সে গিলছে, এবং খাওয়ানোর পরে আপনার স্তন খালি ও নরম মনে হবে৷

\* আরেকটি ভালো লক্ষণ হল আপনার শিশু যদি চোষার সময় তার খাওয়ার গতিতে পরিবর্তন হতে থাকে ও মাঝে মধ্যে বিশ্রাম নেয়৷ সে তৈরী হলে নিজেই আবার খেতে শুরু করবে, আবার ইচ্ছা না হলে মুখ সরিয়ে নেবে৷

\* আপনার শিশু যথেষ্ট দুধ পাচ্ছে কিনা তা তার ন্যাপি দেখেও বোঝা যায়৷ তার পায়খানার রং হলদে হওয়া উচিত এবং হয়ত প্রায়ই পায়খানা করবে৷ বড় হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে হয়ত সে সপ্তাহে একবার মাত্র পায়খানা করবে৷ যদি তিন দিনে একবার বা সপ্তাহে মাত্র একবার সে ন্যাপি নোংরা করে তাহলেও ঠিক আছে৷ কোষ্ঠকাঠিন্যের জন্য তার কোনো ভেষজ নিরাময় বা বাড়তি জলের প্রয়োজন নেই৷

\* যখন ওর ন্যাপি বদলে দেন, তখন তার শরীর থেকে যে জল বেরিয়ে যায় তা বিবর্ণ হওয়া উচিত এবং কোনো দুর্গন্ধ হওয়া উচিত না৷ প্রতি দিন তার অন্তত 6 থেকে 8 টা ন্যাপি ভিজিয়ে দেওয়া উচিত৷ যদি শিশুর ন্যাপিতে কমলা বা ইট রঙের দাগ দেখতে পান তাহলে ঘাবড়াবেন না৷ গরম স্যাঁতস্যাঁতে আবহাওয়ায় কখনো কখনো এমন হতে পারে৷ আপনার শিশু যতবার খেতে চাইবে তাকে ততবার করে খাওয়াতে থাকুন৷

\* যে শিশু যথেষ্ট দুধ খেতে পায় তার ত্বক অনমনীয় হয় ও স্বাস্থ্যোজ্জ্বল ত্বক হয়, যা আলতো চিপলে শিগগির আগেকার মত অনমনীয় হয়ে যায়৷

\* যদি আপনার দুশ্চিন্তা হয় যে আপনার শিশু যথেষ্ট দুধ পাচ্ছে না তাহলে স্বাস্থ্য কর্মীকে জিজ্ঞাসা করুন৷ আপনার শিশু সুস্থ সবল কিনা তারা পরীক্ষা করে দেখতে পারবেন৷

ID: 2244

Context: প্রসব পরবর্তী করনীয়

Question: জন্মের পরে চেক-আপ কেন করতে হবে?

Answer:

আপনার সন্তানের জন্মের পরে কয়েক সপ্তাহে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করিয়ে নেওয়া ভালো এবং ভরসাদায়ক, এভাবে আশ্বস্ত হওয়া যায় যে আপনি এবং আপনার শিশু সন্তান দুজনই ভালো আছেন৷

\* সপ্তাহ 1-এ অন্তত একবার এবং আবার তার 6 সপ্তাহ বয়সে আপনার শিশুকে নিয়ে ডাক্তারের কাছে যান৷

আপনার শিশুকে অবিলম্বে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান যদি:

\* তার পেট খুব ঠান্ডা বা খুব গরম হয়

\* তার জীবনের প্রথম দিনেই তার চোখ, হাত ও পা হলুদ হয়ে যায়

\* সে খেতে না চায় বা ভালো করে চুষতে না পারে

\* তার কান্না বন্ধ না হয় বা অস্বাভাবিকভাবে কাঁদে

\* তার ফিট হয়, তন্দ্রাচ্ছন্ন থাকে ও বেশি নাড়াচাড়া না করে বা তার ত্বক বা নখ নীলচে হয়ে যায়

\* সে দ্রুত শ্বাসপ্রশ্বাস নেয়, শ্বাসে শোঁ শোঁ শব্দ হয় বা খনখনে আওয়াজ হয়

\* এক দিনের বেশি সময় ধরে সে প্রত্যেকবার খেয়ে বমি করে দেয়, বা তার পেট ফুলে যায়

\* আপনার শিশুর নাড়ির গোড়া লাল হয়ে যায় বা দুর্গন্ধ বের হয়

এইসব আপনার শিশুর অসুস্থতার লক্ষণ, এবং এর জন্য অবিলম্বে চিকিৎসা প্রয়োজন৷

মনে রাখুন ছেলে বা মেয়ে সব শিশুর একইরকম স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানো দরকার৷

ID: 2245

Context: শিশুর বিকাশ ও করণীয়

Question: আমার শিশু কাঁদে কেন?

Answer:

সব শিশু কাঁদে৷ এইভাবে তারা নিজেদের প্রয়োজনগুলির ব্যাপারে আমাদের জানায় বা বোঝায়৷ কয়েকজন শিশু অন্যদের তুলনায় একটু বেশি কাঁদে৷

\* সাধারণত খিদে পেলে আপনার শিশু কেঁদে ওঠে৷ তাই সে কাঁদলে, তাকে যতক্ষণ ইচ্ছা বুকের দুধ খেতে দিন৷ পেট ভরে গেলে শিগগির তার কান্নার শান্ত হবে৷

\* কয়েকজন শিশু অস্বস্তিবোধ করলে কাঁদে৷ আপনার শিশুর পোশাক খুব আঁটো কিনা বা তার ন্যাপি ভিজে বা নোংরা হয়ে গিয়েছে কিনা দেখে নিন৷

\* অথবা তার হয়ত খুব ঠান্ডা লাগছে বা খুব গরম লাগছে৷ সে কতগুলি জামাকাপড় পরে আছে দেখে নিন৷ আপনি যতগুলি জামাকাপড় পরে আছেন তার চেয়ে আর 1 টা বেশি পোশাকের আবরণে তার যথেষ্ট আরামবোধ করা উচিত৷

\* তাছাড়া, আপনার শিশু হয়ত বিশ্রাম করতে বা কোলে উঠতে চায়।

আপনার শিশু কাঁদলে তাকে শান্ত করার 3টি উপায় হল:

\* ওকে কম্বলে জড়িয়ে রাখুন৷ শিশুরা জঠরে যেমন আবরণের আরাম ও নিরাপদ বোধ করত তাই অনুভব করতে চায়৷

\* একটা ঝোলা তৈরী করে তাকে আপনার শরীরের সঙ্গে ধরে রাখুন৷ আপনার হৃদস্পন্দন হয়ত তাকে শান্ত করে তুলবে।

\* ওকে গান গেয়ে শোনান বা মৃদুভাবে দোলান৷

যদি আপনার শিশু না থেকে অনবরত কাঁদতে থাকে, বা স্বাভাবিকের তুলনায় তারস্বরে কাঁদতে থাকে, তাকে আপনার ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান৷

ID: 2246

Context: নবজাতক এর পরিচর্যা

Question: তোমার নতুন বাচ্চার জন্য কি করণীয়?

Answer:

তোমার বাচ্চার জন্য একটা পুরো নতুন পৃথিবী

এই বিরাট, হট্টগোলে ভরা পৃথিবীটা তোমার বাচ্চার কাছে একেবারেই নতুন! তুমি দেখবে ওর অভ্যাস মতো ও কেমন এলোমেলো ভাবে হাত পা নাড়ে। খুব তাড়াতাড়ি ওর নড়াচড়া অনেক সহজ হয়ে আসবে।

তোমার হয়তো চিন্তা হবে বাচ্চা যথেষ্ট দুধ পাচ্ছে না বলে। যদি তোমার বাচ্চা প্রতি 2 থেকে 3 ঘণ্টা অন্তর খায়, বা দিনে অন্তত 8 বার খায়, তাহলে তা যথেষ্ট। তোমার বাচ্চার পায়খানার রং দেখেও তা খুব ভালো করে বোঝা যায়। এটার রং প্রথমে কালো থাকে তারপরে 4 দিনের মাথায় হলুদ হয়ে যায়।

তোমার বাচ্চা চুষতে, মুঠো করে ধরতে, চোখের পাতা ফেলতে এবং তোমার দুধের বোঁটা খুঁজতে পারে। মাঝেমাঝে ও সোজা তোমার চোখের দিকে তাকাবে। ফিরে তাকিয়ে, হেসে বা মাথা নেড়ে সাড়া দিলে খুব ভালো হয়। ও খুব তাড়াতাড়ি সব শিখে নিচ্ছে!

দু সপ্তাহের কাছাকাছি সময়ে নজর রেখো তোমার বাচ্চা উপুড় হয়ে শুয়ে থাকলে মাথা তুলতে চেষ্টা করছে কি না। ও হয়তো এ পাশ থেকে ও পাশে মাথা ঘোরাতেও পারে। এতে ওর গলার পেশির জোর বাড়ে।

তোমার বাচ্চার বয়স 1 মাসেরকাছাকাছি হলে ও আস্তে আস্তে ওর সদ্য জন্মানোর সময়ের শিউরে ওঠা আর চমকে ওঠার স্বভাব হারাতে শুরু করবে। প্রতি দিন ওর জোর বাড়ছে আর ও চারদিকের জগৎটাকে চিনে নিচ্ছে।

একটা খুব মনকাড়া পরিবর্তন যেটা ও করতে শুরু করছে সেটা হল মুখে আধো আধো শব্দ করা। ও এইভাবে তোমার সঙ্গে কথা বলে! তুমিও ওরকম শব্দ করতে চেষ্টা করো। ওকে কোল থেকে নামিয়ে দূরে সরে গেলেও কথা বলতে থাকো।

ID: 2247

Context: নবজাতক এর পরিচর্যা

Question: আপনার নবজাতককে নিজের কাছে ধরে রাখতে হয় কেন?

Answer:

আপনার শিশুর জন্মের পরে, আপনার শরীর গর্ভফুল বাইরে বার করে দেয়, যাকে প্ল্যাসেন্টা বলা হয়৷ আপনি আবার সংকোচন অনুভব করবেন, তবে এবার তেমন তীব্রভাবে না৷

\* আপনার নবজাতককে আপনার ত্বকের সঙ্গে স্পর্শ করে ধরে রাখুন৷ ও বুকের দুধ খাওয়ার জন্য আপনার স্তন খুঁজবে৷ যত শীঘ্র সম্ভব ওকে স্তন দিন৷ এইভাবে স্তনপান করালে আপনার সংকোচন বাড়বে যা আরো সহজে আপনার গর্ভফুল ঠেলে বাইরে বার করে দিতে পারবে৷

\* এই গর্ভফুল, এবং জলের খালি থলি আপনার জরায়ুর নিচের দিকে নেমে আসবে৷ এইগুলি আপনার যোনি দিয়ে বাইরে বার হয়ে যায়৷

\* আপনার শিশুকে আপনার বুকের কাছে ধরে রাখুন৷ ওকে আপনার ত্বকের সংস্পর্শে রাখলে ও উষ্ণ থাকে, বুকের দুধ খেতে সুবিধা হয় এবং আপনার রক্তপাতের পরিমাণ কম করতে সাহায্য করে৷

\* প্রসবের পর বিশ্রাম করুন এবং আপনার শিশুকে ভালো করে দেখুন। রক্ত শুষে নেওয়ার জন্য আপনার কয়েকটা প্যাড বা পরিষ্কার ন্যাকড়া লাগবে৷ প্রথমদিকে বেশি মাসিক স্রাবের মত বেশি রক্তপাত হবে৷ ক্রমশ তা অনেক কম হয়ে যায়৷ আপনার শিশুর জন্মের পরে বেশ কয়েক সপ্তাহ এই রক্তপাত চলতে পারে৷

ID: 2248

Context: নবজাতক এর পরিচর্যা

Question: আমার শিশুকে কীভাবে উষ্ণ রাখা যায়?

Answer:

শিশুর জন্মমাত্র তাকে উষ্ণ রাখা একান্ত জরুরি৷ শিশুরা জরায়ুর বাইরের নতুন, অপেক্ষাকৃত ঠান্ডা তাপমাত্রায় মানিয়ে নিতে পারে না, এবং খুব তাড়াতাড়ি উষ্ণতা হারিয়ে ফেলতে পারে৷

\* আপনার শিশুর জন্মমাত্র, তার সারা শরীর ভেজা থাকে, তাই লক্ষ্য রাখুন তার গা যেন মুছে শুকিয়ে দেওয়া হয়৷

\* অন্তত 6 ঘন্টার জন্য তাকে স্নান করানোর প্রয়োজন নেই৷ আপনার শিশুর জীবনের প্রথম 6 ঘন্টায় শুধু ওর নাড়ি সাফ করে দিন৷ এছাড়া আপনার শিশুর স্নানের প্রয়োজন নেই৷ খুব শীঘ্র আপনার শিশুকে স্নান করালে ও অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে এবং ঠান্ডা লেগে যেতে পারে৷

\* আপনার সেবিকাকে আপনার বুকের আবরণ সরিয়ে তার উপর আপনার শিশুকে শুয়ে দিতে বলুন৷ আপনার শরীরের উষ্ণতায় ওর কম ঠান্ডা লাগবে৷ ওকে ভালো করে ধরে রাখুন যাতে হাত থেকে পিছলে পড়ে না যায়৷

\* আপনাদের দুজনের উপরে পরিষ্কার, উষ্ণ কাঁথা বা কম্বল চাপা দিয়ে রাখুন৷ এইভাবে উষ্ণতা ধরে রাখা যায়৷ ওকে নিরাপদ রাখতে আপনি একটা ঝোলা তৈরী করে নিতে পারেন৷ এছাড়া একটা ছোট টুপি বা কাপড় দিয়ে ওর মাথা ঢেকে রাখুন৷ শিশুদের মাখা দিয়ে অনেকটা উষ্ণতা বাইরে বেরিয়ে যায়৷

\* ত্বকের সংস্পর্শে রেখে আপনার শিশুকে উষ্ণতা দিলে আপনার শিশু ও আপনি একে অপরকে ভালোমত বুঝতে শিখবেন৷ কে আপনাকে এতদিন লাথি মারছিল তা আপনি দেখতে পাবেন! এইভাবে আপনার শিশুকে বুকের কাছে ধরে রাখলে আপনার শিশু সহজেই স্তন খুঁজে দুধ খেতে পারবে৷

ID: 2249

Context: নবজাতক কে স্তন্যপান

Question: শিশুর শুধু বুকের দুধ দরকার কেন?

Answer:

আপনার শিশু সন্তানকে আপনার বুকের দুধ খাওয়ানোই আপনার স্তন দুটির কাজ!

\* প্রথম 6 মাস সুস্থ থাকার জন্য আপনার সন্তানের শুধু আপনার বুকের দুধ প্রয়োজন৷ 6 মাসের আগে তার শক্ত খাবার খাওয়ার প্রয়োজন নেই৷ তার অন্য কোনো ধরণের দুধের প্রয়োজন নেই৷ তার জল বা অন্য কোনো পানীয়েরও প্রয়োজন নেই৷

\* আপনার বুকের দুধ সবার সেরা৷ আপনার সন্তান বেড়ে ওঠার সঙ্গে এতে পরিবর্তন হতে থাকে৷

\* প্রসবের পরে আপনি প্রথম যে দুধ তৈরী করেন তা ক্রিমের মত এবং ভিটামিন ও খাদ্যগুণ সমৃদ্ধ হয়, যাতে সে সংক্রমণের মোকাবিলা করতে পারে৷ এগুলো তাকে সুস্থ থাকতে সাহায্য করে৷

\* এর পরে আপনার দুধ বদলে গিয়ে আরো সাদা হয়ে যায় ও ঘনত্ব কমে যায়৷ এটা তার তেষ্টা মেটায় তাই গরমকালেও তার জল খাওয়ার দরকার হয় না৷ আপনার সন্তানের প্রয়োজনগুলি পূরণ করার জন্য আপনার দুধ বদলাতে থাকে৷

\* আপনার সন্তান যত দুধ খাবে আপনি তত বেশি দুধ তৈরী করবেন৷ আপনার স্তন দুটি যদি ছোট হয় তাহলেও আপনার সন্তানের জন্য আপনার শরীর পর্যাপ্ত পরিমাণে দুধ তৈরী করতে পারবে৷ আপনি আপনার ছোট্ট নবজাতকের জন্য এবং তার 6 মাস বয়সের সন্তানের জন্য উপযুক্ত পরিমাণে দুধ তৈরী করতে পারেন৷

\* আপনার বুকের দুধের সাহায্যে আপনার শিশু তার পেট, ফুসফুস, মূত্রথলি, ত্বক ও কানের জীবাণুগুলির মোকাবিলা করতে পারবে৷ যেসব শিশু জীবনের প্রথম বছরে শুধু বুকের দুধ খায় তারা অন্য যেসব শিশু অন্যান্য দুধ খেয়ে বড় হয় তাদের তুলনায় কম অসুস্থ হয়৷

\* যদি আপনাকে কাজে যোগ দিতে হয় তাহলে আপনি নিজের বুকের দুধ চিপে বার করে রাখতে পারেন এবং অন্য কেউ আপনার শিশুকে তা খাইয়ে দিতে পারে৷ আপনার শিশুর পরিচর্যাকারীকে ঝিনুক বাটি দিয়ে আপনার শিশুকে আপনার বুকের দুধ খাওয়ানোর পদ্ধতি শিখিয়ে দিন৷ বুকের দুধ চিপে বার করার পরে 6 ঘন্টা পর্যন্ত তা নষ্ট হয় না৷

\* 6 মাস পরে, আপনার বাড়ন্ত শিশুর বুকের দুধ ছাড়াও আরো কিছু খাওয়া দরকার হয়৷ তবে সে শক্ত খাবার খেতে শেখার পরেও, 2 বছর বয়স পর্যন্ত আপনার বুকের দুধ তার জন্য অপরিহার্য৷

ID: 2250

Context: নবজাতক কে স্তন্যপান

Question: বুকের দুধ - কীভাবে শুরু করতে হবে?

Answer:

\* সবচেয়ে ভালো ভঙ্গি বেছে নিন, আরাম করে বসুন

\* প্রথমে নিজের জন্য এক গ্লাস পরিষ্কার, সুরক্ষিত খাওয়ার জল নিন, সেটা হাতের কাছে রাখুন৷ বুকের দুধ খাওয়াতে গিয়ে আপনার তেষ্টা পেতে পারে৷

\* তারপর বসার জন্য আরামদায়ক জায়গা বেছে নিন, যাতে আপনার শিশুকে এমনভাবে ধরে রাখতে পারেন যাতে আপনার হাত ও পিঠে ব্যথা না হয়৷ লক্ষ্য রাখুন যাতে পিঠে হেলান দিয়ে বসা যায় এবং আপনাকে পিছনে বেঁকে বসতে না হয়৷

\* আপনার শিশুকে অবলম্বন দিতে বালিশ বা কাঁথা হাতের কাছে রেখে নিন৷ বিভিন্ন অবস্থায় বসে দেখুন৷ অনেক মায়েরা বালিশ বা কুশন উঁচু করে তাদের নবজাতককে তার উপরে রেখে বুকের কাছে ধরে রাখায় স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন৷ কিংবা আপনার শিশুকে বাহুর নিচ দিয়ে ধরুন যাতে তার পা নিচের দিকে থাকে ও তার মাথাটা আপনার বুকের কাছে থাকে৷ আপনি যেভাবে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন তাই করুন৷

\* আপনারা দুজনেই যখন স্বচ্ছন্দ্য অবস্থায় এলে আপনার শিশুর মুখটা আপনার স্তনের কাছে নিয়ে আসুন ও খাওয়াতে শুরু করুন৷

\* আপনার শিশুকে খাওয়াতে 5 থেকে 40 মিনিট সময় লাগতে পারে৷ কোলাহলের পরিবেশে অসুবিধা হলে, শান্ত জায়গা বেছে নিন৷ যদি আপনার একঘেয়ে লাগে তাহলে রেডিও বা টিভি চালিয়ে রাখুন অথবা বন্ধু বা আত্মীয়কে সঙ্গ দিতে বলুন৷

ID: -1

Context: নবজাতক এর পরিচর্যা

Question: নবজাতকের অত্যাবশ্যকীয় পরিচর্যা গুলো কি?

Answer:

মোছানোঃ জন্মের সাথে সাথে পরিষ্কার ও শুকনো নরম সূতি কাপড় দিয়ে মোছানো

নাড়ির যত্নঃ জীবাণুমুক্ত উপায়ে নাড়ি কেটে ও বেঁধে একবার ক্লোরহেক্সিডিন লাগানো এবং এরপর নাড়িতে অন্য কোন কিছুই না লাগানো ও নাড়ি শুষ্ক রাখা

উষ্ণতা বজায় রাখাঃ মোছানোর সাথে সাথে মায়ের ত্বকে ত্বক স্পর্শে রাখা এবং পরবর্তীতে মাথা ও শরীর কাপড়ে জড়িয়ে উষ্ণ রাখা

বুকের দুধ খাওয়ানোঃ জন্মের সাথে সাথে, অবশ্যই ১ ঘণ্টার মধ্যে বুকের দুধ খাওয়ানো

গোসল না করানোঃ জন্মের তিন দিনের মধ্যে কোনভাবেই শিশুকে গোসল না করানো

ID: -1

Context: নবজাতক এর পরিচর্যা

Question: নবজাতকের সংক্রমণ প্রতিরোধের উপায় কি?

Answer:

\* নবজাতককে প্রতিবার সেবা প্রদান, বুকের দুধ খাওয়ানো ও স্পর্শের পূর্বে এবং মলমূত্র পরিষ্কারের পরে অবশ্যই সাবান-পানি দিয়ে হাত ধোয়া

\* প্রসবের ক্ষেত্রে নাড়ি কাটার জন্য জীবাণুমুক্ত ব্লেড এবং নাড়ি বাঁধার জন্য জীবাণুমুক্ত সূতা ব্যবহার করা

\* নাড়ি কাটা ও বাধাঁর পর ৭.১% ক্লোরহেক্সিডিন নবজাতকের নাড়িতে এমনভাবে লাগান যেন সম্পূর্ণ নাড়িটি ভালভাবে ভিজে যায়

\* একবার ক্লোরহেক্সিডিন লাগানোর পর নাড়িতে অন্য কিছুই না লাগানো এবং নাড়ি শুষ্ক রাখা

ID: -1

Context: নবজাতক এর পরিচর্যা

Question: নবজাতকের কী সব বিপদচিহ্ন দেখা দিলে দ্রুত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে?

Answer:

দ্রুত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যান অজ্ঞান হয়ে যাওয়া বা নেতিয়ে পড়া\* নাভি পাকা \* দ্রুত শ্বাস নেয়া অথবা বুকের খাঁচা দেবে যাওয়া \* বুকের দুধ টানতে না পারা বা না চোষা \* খিঁচুনি \* ঘন্টায় ৩ বারের বেশি বমি হওয়া \* মাথার তালু ফুলে যাওয়া \* নীল হয়ে যাওয়া \* জ্বর বা শরীর ঠাণ্ডা হওয়া \* কম নড়াচড়া করা

ID: -1

Context: প্রসব পরবর্তী করনীয়

Question: প্রসব পরবর্তী পরিচর্যা (পিএনসি) গুলো কি কি?

Answer:

\* প্রসবের ২৪ ঘন্টার মধ্যে ১ম চেকআপ

\* প্রসবের ২-৩ দিনের মধ্যে ২য় চেকআপ

\* প্রসবের ৭-১৪ দিনের মধ্যে ৩য় চেকআপ

\* প্রসবের ৪২ দিনের মধ্যে ৪র্থ চেকআপ

ID: -1

Context: প্রসব পরবর্তী সতর্কতা ও যত্ন

Question: প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনাপদ্ধতি (পিপিএফপি) গুলো কি কি?

Answer:

গর্ভকালীন চেকআপের সময়ের প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে জেনে নিন এবং

সিদ্ধান্ত নিন

\* প্রসবের সাথে সাথে আইইউডি এবং টিউবেকটমি পদ্ধতি গ্রহণ করা যায়

\* প্রসবের ৪৮ ঘন্টার মধ্যে আইইউডি এবং ৬ দিন পর্যন্ত টিউবেকটমি পদ্ধতি গ্রহণ করা যায়

\* প্রসবের ৪ সপ্তাহ পর থেকে আইইউডি এবং ৬ সপ্তাহ পর থেকে টিউবেকটমি, ইমপ্ল্যান্ট, ইনজেকশন এবং শুধুমাত্র প্রোজেস্টেরন সমৃদ্ধ খাবার বড়ি গ্রহণ করা যায়

ID: -1

Context: প্রসব পরবর্তী সতর্কতা ও যত্ন

Question: প্রসব পরবর্তী অতিরিক্ত রক্তক্ষরণজনিত মাতৃমৃত্যু প্রতিরোধ করতে কী করণীয় ?

Answer:

\* শিশু জন্মের পর গর্ভে আর বাচ্চা নেই নিশ্চিত হয়ে এবং গর্ভফুল বের হোক বা না হোক প্রসবের ৫ থেকে ১০ মিনিটের মধ্যে ২টি মিসোপ্রোস্টোল ট্যাবলেট এক সাথে প্রসূতিকে খাওয়াতে হবে।

\* যদি বাচ্চা ও গর্ভফুল একসাথে প্রসব হয় তাহলেও প্রসবের ৫ থেকে ১০ মিনিটের মধ্যে ২টি মিসোপ্রোস্টোল ট্যাবলেট একসাথে প্রসূতিকে খাওয়াতে হবে।

\* মিসোপ্রোস্টোল ট্যাবলেট খাওয়ার পর প্রসূতির জ্বর হলে পরিস্কার, ভেজা ও ঠান্ডা কাপড় দিয়ে গা মুছে দিতে হবে এবং বেশী জ্বর হলে প্যারাসিটামল দিতে হবে

\* অথবা প্রসূতির কাঁপুনি হলে কম্বল, কাঁথা বা চাদর দিয়ে গা ঢেকে দিতে হবে এবং হাল্কা গরম চা/দুধ/ পানি খাওয়াতে হবে।

\* মিসোপ্রোস্টোল ট্যাবলেট খাওয়ার পরও যদি প্রসুতির অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ হতে থাকে... তবে একটু দেরি না করে সবচেয়ে কাছের স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে।

\* সাবধান! কোনো অবস্থাতেই গর্ভকালীন সময়ে বা বাচ্চা প্রসবের পূর্বে মিসোপ্রোস্টোল ট্যাবলেট খাওয়া যাবে না ।

ID: -1

Context: প্রসব পরবর্তী সতর্কতা ও যত্ন

Question: প্রসব পরবর্তী অতিরিক্ত রক্তক্ষরণজনিত মাতৃমৃত্যু প্রতিরোধে কি করণীয়?

Answer:

\* প্রসব পরবর্তী অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ মাতৃমৃত্যুর অন্যতম প্রধান কারণ এবং এই সকল মায়ের মৃত্যু বেশির ভাগ

ক্ষেত্রেই প্রতিরোধ করা যায় ।

\* প্রসব পরবর্তী অতিরিক্ত রক্তক্ষরণজনিত মাতৃমৃত্যু প্রতিরোধে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে বাচ্চা প্রসব হওয়াই সবচেয়ে নিরাপদ, যেখানে ইনজেকশন অক্সিটোসিন কার্যকরী ভূমিকা রাখে।

\* যদি বাড়িতে বাচ্চা প্রসব হয়, সেক্ষেত্রে প্রসব পরবর্তী অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ প্রতিরোধে ইনজেকশন অক্সিটোসিন- এর বিকল্প ঔষধ হিসাবে মিসোপ্রোস্টোল ট্যাবলেট খুবই কার্যকারী।

• গর্ভবতী মাকে দেখে আগে থেকেই অনুমান করা সম্ভব নয় যে, কোন মায়ের প্রসব পরবর্তী অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ হবে।

\* এজন্য বাড়ীতে স্বাভাবিক প্রসবের পর গর্ভে আর কোন বাচ্চা নেই নিশ্চিত হয়ে এবং গর্ভফুল বের হোক বা না হোক প্রসবের ৫ থেকে ১০ মিনিটের মধ্যে সকল প্রসূতি মাকে ২টি মিসোপ্রোস্টোল ট্যাবলেট এক সাথে খাওয়াতে হবে।

\* জমজ বা বহু বাচ্চার ক্ষেত্রে সকল বাচ্চা প্রসবের পর গর্ভে আর কোন বাচ্চা নেই নিশ্চিত হয়ে এবং গর্ভফুল বের হোক বা না হোক শেষ বাচ্চা প্রসবের ৫ থেকে ১০ মিনিটের মধ্যে ২টি মিসোপ্রোস্টোল ট্যাবলেট একসাথে প্রসূতিকে খাওয়াতে হবে।

• যদি বাচ্চা ও গর্ভফুল একসাথে প্রসব হয় তাহলেও প্রসবের ৫ থেকে ১০ মিনিটের মধ্যে ২টি মিসোপ্রোস্টোল ট্যাবলেট একসাথে প্রসূতিকে খাওয়াতে হবে ।

\* মিসোপ্রোস্টোল খাওয়ার পরে কারো কারোর ডায়রিয়া হতে পারে এবং অল্প সময়ের জন্য কাঁপুনিসহ জ্বর হতে পারে। সাধারণতঃ এসব সমস্যা কোন চিকিৎসা ছাড়া ভাল হয়ে যায় ।

• যদি মিসোপ্রোস্টোল খাওয়ার পরও অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ হতে থাকে তাহলে মাকে তাড়াতাড়ি সবচেয়ে কাছের হাসপাতালে/স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে।

\* কোনো অবস্থাতেই গর্ভকালীন সময়ে (বাচ্চা প্রসবের পূর্বে) মিসোপ্রোস্টোল ট্যাবলেট খাওয়া যাবে না ।

\* বাচ্চা পেটে থাকা অবস্থায় এ ট্যাবলেট খেলে মা ও বাচ্চা দু'জনেরই ক্ষতি হতে পারে।

ID: -1

Context: প্রসব পরবর্তী সতর্কতা ও যত্ন

Question: প্রসব পরবর্তী সাক্ষাত কেনো প্রয়োজন?

Answer:

১ম সাক্ষাত

শিশুকে উষ্ণ রাখা বুকের দুধ খাওয়ানো, মা ও শিশুর শারীরিক পরীক্ষা এবং টিকা পরিকল্পনা

২য় সাক্ষাত

সংক্রমণ প্রতিরোধ ও মায়ের মানসিক সেবা

৩য় সাক্ষাত

মা ও নবজাতকের পুষ্টি ও পরিচর্যা

৪র্থ সাক্ষাত

শিশুর টিকা ও পরিবার পরিকল্পনা

ID: -1

Context: প্রসব পরবর্তী সতর্কতা ও যত্ন

Question: মায়ের যত্ন কীভাবে করতে হয়?

Answer:

\* স্বাস্থ্যকর্মী পরিবারের সদস্যদের নিম্ন লিখিত যত্নের ব্যাপারে পরামর্শ দেবেন

\* প্রসব পরবর্তী মায়ের পুষ্টি ও মায়ের বিশ্রাম

\* ব্যাক্তিগত পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা

\* প্রসবের প্রসবের পরপরই (৪২ দিনের মধ্যে) ভিটামিন এ ক্যাপসুল খাওয়ানো

\* কমপক্ষে ৩ মাস পর্যন্ত প্রতিদিন ১টি করে আয়রন ট্যাবলেট খাওয়ানো

\* মায়ের মানসিক যত্ন নেয়া

\* বিপদের লক্ষণগুলো জানা ও যে কোন বিপদ লক্ষণ দেখা দিলে তাৎক্ষনিক নিকটবর্তী স্বাস্থ্য কেন্দ্রে প্রেরনের উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ।

ID: -1

Context: নবজাতক এর পরিচর্যা

Question: নবজাতকের যত্ন কিভাবে করতে হয়?

Answer:

\* শিশুকে তাড়াতাড়ি মুছিয়ে শুকনো কাপড় দিয়ে জড়িয়ে উষ্ণ রাখা

\* গর্ভফুল পড়ার অপেক্ষা না করে শিশুকে জন্মের পরপরই শাল দুধসহ বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করা

\* জন্মের ৭২ ঘন্টার মধ্যে গোসল না করানো

\* নাড়ীতে বা নাভীর গোড়ায় কোন কিছু না লাগানো

\* ত্বক ও চোখের যত নেয়া এবং দেরীতে চুল কাটা । সময়মত সবকয়টি টিকা দেয়া

\* নবজাতকের বিপদ চিহ্নগুলো জানা ও যে কোন বিপদ লক্ষণ দেখা দিলে তাৎক্ষনিক নিকটবর্তী স্বাস্থ্য কেন্দ্রে প্রেরণের উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ।

ID: -1

Context: নবজাতক এর পরিচর্যা

Question: নবজাতককে শুকানোর পদ্ধতি কি?

Answer:

\* পরিস্কার এক টুকরা বড় কাপড়ের উপর শিশুকে নিতে হবে

\* কাপড় দিয়ে নবজাতকের সারা শরীর জড়িয়ে ফেলতে হবে

\* কাপড় দিয়ে নবজাতকের মাথা ভালোভাবে মুছতে হবে

\* এরপর নবজাতকের গলা, ঘাড় ও কাঁধ ভালোভাবে মুছতে হবে

\* এরপর নবজাতকের বুক, পেট ও হাত ভালোভাবে মুছতে হবে

\* এরপর নবজাতকের পিঠ ভালোভাবে মুছতে হবে

\* এরপর নবজাতকের কোমর থেকে পায়ের তালু পর্যন্ত ভালোভাবে মুছতে হবে

\* একই নিয়মে মাথা থেকে পা পর্যন্ত আরো কয়েকবার মুছুন

\* মোছানো ভালভাবে শেষ হলে কাপড়টি ফেলে দিন

ID: -1

Context: নবজাতক এর পরিচর্যা

Question: নবজাতককে মোড়ানোর পদ্ধতি কি?

Answer:

\* মোড়ানোর জন্য শুকনো ও পরিষ্কার এক টুকরা বড় সুতী কাপড়ের উপর নবজাতকে নিন

\* লক্ষ্য রাখুন যাতে কাপড়ের কিছু অংশ নবজাতকের মাথার উপরের দিকে ও কিছু অংশ নবজাতকের পায়ের নিচের দিকে বাড়তি থাকে

\* প্রথমে মাথার উপরের দিকের কাপড়ের বাড়তি অংশ দিয়ে নবজাতকের মাথা কপাল পর্যন্ত ঢেকে নিন কাপড়ের উপরের দুই কোনা নবজাতকের দুই কাঁধ ঢেকে যাবে

\* এবার নবজাতকের পায়ের দিকের কাপড়ের বাড়তি অংশ দিয়ে নবজাতকের পা ঢেকে নিন এবার নবজাতকের শরীরের দুই পাশের বাড়তি কাপড় দিয়ে বুক ও পেট ভালোভাবে ঢেকে দিন

\* পরিপূর্ণ মোড়ানোর পর শিশুকে গরম রাখার জন্য মায়ের বুকে দিন

\* শালদুধ খাওয়াতে সহায়তা করুন

ID: -1

Context: নবজাতক এর পরিচর্যা

Question: কিভাবে নাড়ি বাঁধতে হয়?

Answer:

বাচ্চার পেট থেকে ২ আঙ্গুল উপরে জীবাণুমুক্ত সূতো দিয়ে নাড়িটি বাঁধতে হবে ১ম বাঁধন থেকে ১ আঙ্গুল উপরে জীবাণুমুক্ত সূতো দিয়ে আরেকটি গিঁট দিতে হবে ২য় বাঁধন থেকে ৪ আঙ্গুল উপরে জীবাণুমুক্ত সূতো দিয়ে আরেকটি গিঁট দিতে হবে

ID: -1

Context: নাড়ী কাটা

Question: কীভাবে নাড়ি কাটা হয়?

Answer:

জীবাণুমুক্ত ধারালো ব্লেড দিয়ে ২য় ও ৩য় বাধনের মাঝামাঝি জায়গায় ২য় বাঁধন থেকে এক আঙ্গুল দূরত্বে নাড়িটি কাটতে হবে

ID: -1

Context: নবজাতক কে স্তন্যপান

Question: মায়ের দুধ খাওয়ানোর মূল বার্তা গুলো কী কী?

Answer:

\* শিশুর মায়ের দুধ পান নিশ্চিত করতে মায়ের জন্য সহায়ক পরিবেশ সৃষ্টি করতে হবে

\* জন্মের পরপরই (+ ১ ঘন্টার মধ্যে) শিশুর জন্য শালদুধসহ মায়ের দুধ নিশ্চিত করতে হবে

\* ৬ মাস পর্যন্ত শিশুকে শুধুই বুকের দুধ খাওয়াতে হবে

\* ৬ মাসের পর থেকে ২ বছর পর্যন্ত পরিপূরক খাবারের সাথে সাথে বুকের দুধ খাওয়ানো অব্যহত রাখতে হবে

ID: -1

Context: নবজাতক কে স্তন্যপান

Question: বুকের দুধের উপকারিতা কাদের জন্য?

Answer:

\* শিশুর জন্য

\* মায়ের জন্য

\* মা ও শিশু উভয়ের জন্য

\* পরিবারের জন্য

ID: -1

Context: নবজাতক এর পরিচর্যা

Question: মায়ের আরামদায়ক অবস্থান কোনগুলো?

Answer:

\* মা আরাম করে, দেয়ালে বা বালিশে হেলান দিয়ে বসবেন বা শুয়ে থাকবেন। কখনো সামনে ঝুঁকে বসবেন না

\* বসা অবস্থায় পিঠ সোজা রাখবেন, কাঁধ উঁচু করে রাখবেন না

ID: -1

Context: নবজাতক এর পরিচর্যা

Question: মা শিশুকে কোলে নেবার সময় কি কী বিষয় খেয়াল রাখতে হবে?

Answer:

\* শিশুর বুক ও পেট মায়ের বুক ও পেটের সাথে লাগানো থাকবে

\* শিশুর মাথা, কান, কাঁধ একই সরল রেখায় থাকবে

\* শিশু মায়ের দিকে সম্পূর্ণ ফেরানো থাকবে।

\* শিশুর ঘাড় মায়ের কনুইয়ের সামনের অংশে থাকবে এবং মাথা মুক্ত অবস্থায় থাকবে।

ID: -1

Context: নবজাতক এর পরিচর্যা

Question: মা শিশুকে কোলে নিয়ে বুকে লাগানোর সময় কি কী বিষয় খেয়াল রাখতে হবে?

Answer:

• স্তনের বোঁটা উপরের ঠোঁটে বারে বারে লাগাতে হবে

\* শিশু বড় করে হাঁ করলে তাকে স্তনের দিকে টেনে আনতে হবে

ID: -1

Context: নবজাতক এর পরিচর্যা

Question: মায়ের কোলে শিশুর সঠিক অবস্থান কোনগুলো?

Answer:

\* বোঁটা ও বোঁটার পেছনের কালো চামড়ার বেশিরভাগ শিশুর মুখের ভিতর থাকবে

\* শিশুর ঠোঁট উল্টানো থাকবে

\* থুতনি ও নাক স্তনের সাথে লেগে থাকবে এবং গাল ফোলা ফোলা দেখাবে

\* মাঝে মাঝে দুধ গেলার শব্দ শোনা যাবে ও খাওয়া শেষ হলে বা পেট ভরে গেলে শিশু নিজে থেকেই মায়ের স্তন ছেড়ে দেবে বা ঘুমিয়ে পড়বে

ID: -1

Context: নবজাতক কে স্তন্যপান

Question: হাতের সাহায্যে বুকের দুধ গেলে বের করার পদ্ধতি কী?

Answer:

\* সাবান দিয়ে ভালো করে হাত ধুয়ে, পরিস্কার বড় মুখের একটি পাত্র নিয়ে বসতে হবে

\* হাতের বুড়ো আঙ্গুল স্তনের বোঁটার উপরে কালো চামড়ায় এবং তর্জনী বোটার নীচে কালো চামড়ায় রাখতে হবে, অন্যান্য আঙ্গুল দিয়ে স্তনকে সাপোর্ট দিতে হবে

\* বোটার পিছনে কালো চামড়ায় চাপ দিতে হবে। পর্যায়ক্রমে হালকাভাবে চাপতে ও ছাড়তে হবে। কোন ভাবেই জোরে চাপা যাবে না

\* কালো চামড়ায় ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে চারপাশে চাপতে হবে। আঙ্গুল কিছুতেই চামড়াতে ঘষা যাবে না। এক স্তনে কমপক্ষে ৩-৫ মিনিট চাপতে হবে চাপতে হবে অতঃপর অন্য স্তনে চাপতে হবে। এভাবে পুনরাবৃত্তি করতে হবে। বিশেষ করে প্রথমে কিছুদিন পর্যাপ্ত বুকের দুধ পেতে ২০-৩০ মিনিট ধরে চাপতে হবে

ID: -1

Context: নবজাতক কে স্তন্যপান

Question: বের করা দুধ শিশুকে খাওয়ানোর নিয়ম কী?

Answer:

\*চেপে বের করা দুধ অবশ্যই কাপে/চামচে করে শিশুকে খাওয়াবেন

\* সাধারণ তাপমাত্রায় এই দুধ ৬-৮ ঘন্টা এবং ফ্রিজে ২৪ ঘন্টা পর্যন্ত রাখা যায়

\* শিশুকে খাওনোর পূর্বে দুধের পাত্র ঝাঁকিয়ে নেবেন। কেননা দুধ কিছুক্ষণ রেখে দিলে উপরে চর্বি ভাসতে থাকে

ID: -1

Context: নবজাতক এর বিপদ

Question: জন্মের পর পর শ্বাস না নিলে তাৎক্ষণিকভাবে কি করতে হবে?

Answer:

\* পরিস্কার নরম কাপড় বা তোয়ালে দিয়ে শিশুর সম্পূর্ণ শরীর আরো ভাল করে মুছতে হবে

\* নাকে ও মুখে কালচে সবুজ পায়খানা লেগে থাকলে তা আঙ্গুলে কাপড় পেঁচিয়ে পরিস্কার করতে হবে

\* শিশুকে কাত করে পিঠে শিরদাঁড়া বরাবর নিচ থেকে উপর দিকে বরাবর নিচ থেকে উপর দিকে বারবার হাতের তালুর নিচের অংশ দিয়ে ঘষতে হবে

\* শিশুর রং এবং শ্বাসের দিকে লক্ষ্য করুন। যদি ঠোঁট, জিহ্বা ও মুখের রং গোলাপী হয় এবং নিয়মিত শ্বাস নিতে থাকে তাহলে শিশুকে মায়ের বুকে দিন

ID: -1

Context: নবজাতক এর বিপদ

Question: জন্মের পরপর শ্বাস না নিলে কী করা উচিত নয়?

Answer:

\* পা ওপরে ধরে উল্টা করে নবজাতককে ঝুলানো

\* বাচ্চাকে থাপ্পড় দেয়া

\* বাচ্চার মুখে অথবা শরীরে ঠান্ডা পানি ছিটানো

\* কানে অথবা নাকে ফুঁ/বাতাস দেওয়া

\* মুখে ফুঁ দেওয়া

\* পানিতে চুবানো

\* বুকের খাঁচায় চাপ দেওয়া

\* বাচ্চাকে পর্যায়ক্রমে গরম ও ঠান্ডা পানিতে চুবানো

\* গর্ভফুল গরম করা

\* গর্ভফুলের অপেক্ষায় নবজাতককে ফেলে রাখা

ID: -1

Context: নবজাতক এর বিপদ

Question: নবজাতকের মৃত্যুর প্রধান কারণ সমূহ কী কী?

Answer:

\* নবজাতকের সংক্রমণ

\* জন্মকালীন শ্বাসকষ্ট

• কম জন্ম ওজন ও অপরিনত শিশু

\* অন্যান্য

ID: -1

Context: নবজাতক এর বিপদ

Question: নবজাতকের বিপদচিহ্ন গুলো কি কি?

Answer:

\* বুকের দুধ টানতে না পারা

\* জ্বর বা শরীর ঠান্ডা হওয়া

\* খিঁচুনি

\* নাভি পাকা

\* শ্বাসকষ্ট ও বুক দেবে যাওয়া

ID: -1

Context: বিপদজনক রোগীর সেবা

Question: রোগীর বিপদ বা খারাপ লক্ষণ দেখা দিলে কী করনীয়?

Answer:

\* এলাকার যেখানে পর্যাপ্ত সুযোগ সুবিধা রয়েছে সেখানে অতিসত্বর নিয়ে যেতে হবে।

\* প্রয়োজনীয় যাতায়াত ব্যবস্থা প্রস্তুত 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: নবজাতক এর পরিচর্যা

Question: নবজাতককে সুস্থ সবল রাখতে ও তার মৃত্যুর ঝুঁকি কমাতে কি করা প্রয়োজন?

Answer:

\* জন্মের পর পরই নবজাতককে শুকনো নরম কাপড় দিয়ে মুছে মায়ের বুক বা শরীরের সঙ্গে জড়িয়ে রাখুন

\* অবশ্যই শিশুর জন্মের ১ ঘন্টার মধ্যে নবজাতককে শালদুধ খেতে দিন।

\* নবজাতককে সবসময় মাথাসহ ঢেকে রাখুন

ID: -1

Context: শিশুর স্বাস্থ্য সতর্কতা

Question: নবজাতককে সুস্থ সবল রাখতে ও তার মৃত্যুর ঝুঁকি কমাতে কি করা উচিত না?

Answer:

\* জন্মের ৩ দিনের মধ্যে নবজাতককে গোসল করাবেন না

\* নবজাতককে মধু, চিনি, মিছরির পানি, বোতলের দুধ, পানি ইত্যাদি দেবেন না।

\* নবজাতককে খালি গায়ে শুইয়ে রাখবেন না

ID: -1

Context: শিশুর স্বাস্থ্য সতর্কতা

Question: ০ থেকে ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শিশুকে কি খাওয়ানো উচিত?

Answer:

\* শিশুকে শুধু মায়ের দুধ খাওয়াতে হবে

\*অন্য কোন ধরণের খাবার, এমনকি পানিরও প্রয়োজন নেই।

ID: -1

Context: শিশুর স্বাস্থ্য সতর্কতা

Question: ৬ থেকে ৮ মাস বয়স পর্যন্ত শিশুকে কি খাওয়ানো উচিত?

Answer:

\* মায়ের দুধের পাশাপাশি প্রতিদিন অন্তত ২ বার ঘরে তৈরী বাড়তি খাবার (ভাত, ডাল, শাক/সব্জী, সঙ্গে মাছ/মাংস/কলিজা/ডিম) কমপক্ষে ৪ ধরণের খাবার খাওয়াতে

হবে (২৫০ মি.লি. বাটির আধা বাটি করে দিনে ২ বার)

\*এক দুইবার পুষ্টিকর নাস্তা দিতে হবে

\* খাবার তৈরির এবং খাওয়ানোর আগে মায়ের হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে

ID: -1

Context: শিশুর স্বাস্থ্য সতর্কতা

Question: ৯ থেকে ১১ মাস বয়স পর্যন্ত শিশুকে কি খাওয়ানো উচিত?

Answer:

\* বাড়তি খাবারের পাশাপাশি মায়ের দুধ দিতে হবে

\* প্রতিদিন অন্তত ৩ বার ঘরে তৈরী বাড়তি খাবার (ডাল, ভাত, শাক/সব্জী, সঙ্গে মাছ/মাংস/কলিজা/ডিম) কমপক্ষে ৪ ধরণের খাবার খাওয়াতে হবে (২৫০ মি.লি. বাটির আধা বাটি করে দিনে ৩ বার)

\* এক দুইবার পুষ্টিকর নাস্তা দিতে হবে

\* খাবার তৈরির এবং খাওয়ানোর আগে মা ও শিশুর হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে সব সময় শিশুকে নিজে নিজে খেতে উৎসাহ দিতে হবে

ID: -1

Context: শিশুর স্বাস্থ্য সতর্কতা

Question: ১২ থেকে ২৩ মাস বয়স পর্যন্ত শিশুকে কি খাওয়ানো উচিত?

Answer:

\* বাড়তি খাবারের পাশাপাশি মায়ের দুধ দিতে হবে

\* প্রতিদিন অন্তত ৩ বার ঘরে তৈরী বাড়তি খাবার (ডাল, ভাত, শাক/সব্জী, সঙ্গে মাছ/মাংস/ কলিজা / ভিম) কমপক্ষে ৪ ধরণের খাবার খাওয়াতে হবে (২৫০ মি.লি. বাটির এক বাটি করে দিনে ৩ বার)

\* এক দুইবার পুষ্টিকর নাস্তা দিতে হবে। খাবার তৈরির এবং খাওয়ানোর আগে মা ও শিশুর হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে।

\* সব সময় শিশুকে নিজে নিজে খেতে উৎসাহ দিতে হবে

ID: -1

Context: শিশুর স্বাস্থ্য সতর্কতা

Question: শিশু ও মহিলাদের টিকাদান করা হয় কেন?

Answer:

আমাদের দেশে প্রতি বছর অনেক শিশু নিম্নোক্ত ১০টি রোগে মারা যায়- যক্ষা, পোলিও, ডিফথেরিয়া, হুপিং কাশি, ধনুষ্টংকার, হেপাটাইটিস-বি, হিমোফাইলাস ইনফ্লুয়েঞ্জা-বি জনিত রোগ, হাম,

রুবেলা, নিউমোকক্কাল জনিত নিউমোনিয়া।

ID: -1

Context: শিশুর স্বাস্থ্য সতর্কতা

Question: কখন কখন টিকা দিয়ে মারাত্মক ১০টি সংক্রামক রোগ থেকে শিশুর জীবন রক্ষা করা যায়?

Answer:

\* বিসিজি টিকার নির্দিষ্ট ডোজটি জন্মের পর পরই দিতে হবে।

\* শিশুর বয়স ৬ সপ্তাহ/ ৪২ দিন হলেই পেন্টাভ্যালেন্ট (ডিপিটি, হেপাটাইটিস-বি, হিব), পিসিভি এবং পোলিও টিকার ১ম ডোজ দিতে হবে। তারপর কমপক্ষে ৪ সপ্তাহ / ২৮ দিনের ব্যবধানে এ সকল টিকার ২য় এবং ৩য় ডোজ দিতে হবে।

\* শিশুর বয়স ১৪ সপ্তাহ পূর্ণ হলে ৩য় ডোজ (পলিও টিকার সাথে ১ ডোজ আইপিডি টিকা দিতে হবে।

\* ১০ মাসে পড়লেই/২৭০ দিন পূর্ণ হলেই শিশুকে ১ ভোজ এমআর (হাম ও রুবেলা) টিকা দিতে হবে।

\* শিশুর বয়স ১৫ মাস পূর্ণ হলেই ২য় ডোজ হামের টিকা দিতে হবে।

\* অসুস্থ শিশুকে সাময়িকভাবে টিকা দেয়া যাবে না। তবে শিশু সুস্থ হওয়ার সাথে সাথে টিকা নিতে হবে এবং সময়সূচী অনুযায়ী শেষ করতে হবে।

\* টিকা দিলে সামান্য জ্বর, টিকার স্থানে ব্যথা এবং সাময়িকভাবে টিকা দেয়ার স্থান শক্ত হয়ে যেতে পারে, এতে ভয়ের কিছু নাই ।

ID: -1

Context: প্রসব পরবর্তী সতর্কতা ও যত্ন

Question: বাড়িতে প্রসূতি মায়ের যত্ন কিয়াভবে করতে হয়?

Answer:

\* শিশু জন্মের পর থেকে ৬ মাস পর্যন্ত দুগ্ধদানকারী মাকে অন্য সময়ের তুলনায় বেশি বিশ্রাম নিতে হবে ।

\* জন্মের পর থেকে ৬ মাস পূর্ণ হওয়া পর্যন্ত শিশু বেড়ে ওঠার জন্য শুধু মায়ের দুধের ওপর নির্ভরশীল । তাই এ সময় মায়ের প্রয়োজনীয় পুষ্টি নিশ্চিত করতে ও শিশুর সঠিকভাবে বেড়ে ওঠার জন্য মায়ের খাদ্য চাহিদা অন্য যেকোনো সময়ের চেয়ে বেশি । এজন্য এই ৬ মাস প্রসূতি মাকে প্রতিদিন অন্তত ২ বার অতিরিক্ত খাবার খেতে হবে । এছাড়া স্বাভাবিকভাবে যতবার খাবার খায় সেসব সময়ও বাড়তি খাবার খেতে হবে ।

\* প্রসবের পর ৬ মাস পর্যন্ত প্রসূতি মাকে শরীরের ঘাটতি পূরণের জন্য প্রতিদিন শক্তিদায়ক খাবার, যেমন- ভাত, রুটি, রান্নার তেল, বাদাম, সম্ভব হলে সামান্য ঘি ইত্যাদি খেতে হবে । প্রতিদিন শরীর বৃদ্ধিকারক খাবার, যেমন- মাছ, মাংস, ডিম, ডাল, দুধ ইত্যাদি খেতে হবে । প্রতিদিন রোগ প্রতিরোধক খাবার বা ভিটামিন ও আয়রনসমৃদ্ধ খাবার, যেমন- সবুজ শাক-সবজি, ফলমূল ইত্যাদি খাওয়া অত্যন্ত জরুরি ।

\* প্রসূতি মাকে আয়োডিনযুক্ত প্যাকেট লবণ খেতে হবে । এতে শিশু মায়ের দুধের মাধ্যমে আয়োডিন পায় ও তার বুদ্ধির বিকাশ ঘটে

\* এছাড়াও প্রসূতি মাকে প্রচুর পরিমাণে পানি ও তরল খাবার গ্রহণ করতে হবে ।

\* শিশুর সুস্থতার জন্য মায়ের ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করতে হবে ।

\* প্রসবের ৪২ দিনের মধ্যেই দুগ্ধদানকারী মাকে একটি উচ্চ ক্ষমতাসম্পন্ন ‘ভিটামিন এ' ক্যাপসুল খেতে হবে ।

\* প্রসবের পরে কমপক্ষে ৩ মাস পর্যন্ত ভরাপেটে প্রতিদিন একটি করে ফলিক এসিড আয়রন ট্যাবলেট খেতে হবে ।

\* প্রসূতি মা ও শিশুর সার্বিক সুস্থতার জন্য মায়ের মানসিক যত্ন নিতে হবে অর্থাৎ মা'কে হাসি-খুশি রাখতে হবে ।

\* শিশুর জন্য বাবা ও পরিবারের সদস্যদেরকে বেশি সময় দিতে হবে যেন মা সুবিধামতো বিশ্রাম, খাদ্যগ্রহণ ও শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় পায় ।

ID: -1

Context: প্রসব পরবর্তী সতর্কতা ও যত্ন

Question: প্রসব পরবর্তী সময়ে মা ও নবজাতকের যত্ন কিভাবে নিতে হয়?

Answer:

\* প্রসবের পরপরই মা ও নবজাতকের শারীরিক পরীক্ষা নিশ্চিত করুন

\* প্রসব পরবর্তী সময়ে বাড়িতে মা ও নবজাতকের যেকোনো জটিলতা বা বিপদচিহ্ন দেখা দিলে দ্রুত প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে বা নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে

নেয়ার ব্যবস্থা করুন

\* প্রসব পরবর্তী সময়ে বাড়িতে মা ও নবজাতকের পুষ্টি, বিশ্রাম এবং পরিচর্যা নিশ্চিত করুন

\* মা ও নবজাতকের ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করুন

\* প্রসবের ৪২ থেকে ৪৫ দিনের মধ্যেই নিয়মমতো শিশুকে টিকা দিন ও পরিবার পরিকল্পনা গ্রহণ করুন

\* প্রসবের পর ৪২ দিনের মধ্যে মা'কে ১টি উচ্চ ক্ষমতাসম্পন্ন ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল খাওয়ান

\* প্রসুতি মাকে কমপক্ষে ৩ মাস পর্যন্ত প্রতিদিন ভরাপেটে ১টি করে ফলিক এসিড/আয়রন ট্যাবলেট খাওয়ান

\* শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানোর জন্য মা'কে পর্যাপ্ত সময়ের ব্যবস্থা করে দিন

\* শিশুর সঠিক বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য মায়ের খাবারে প্রতিদিন আয়োডিনযুক্ত প্যাকেট লবণ ব্যবহার করুন ও মা'কে পুষ্টিকর খাবার খাওয়ান

ID: -1

Context: প্রসব পরবর্তী করনীয়

Question: মা ও শিশুর সুস্বাস্থ্যের জন্য কী করণীয়?

Answer:

\* মায়ের স্বাস্থ্য পুরোপুরি ঠিক রাখা ও সন্তানকে সুস্থ রাখার জন্য প্রথম সন্তান গ্রহণ থেকে পরবর্তী সন্তান গ্রহণের মাঝে ৩-৫ বছরের বিরতি দেয়া প্রয়োজন

\* সন্তান জন্মের পর মাসিক বন্ধ থাকতে থাকতেই আবারো গর্ভে সন্তান আসতে পারে । তাই সব অবস্থাতেই জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি গ্রহণ করতে হবে । তবে ছয় মাস পর্যন্ত শুধু বুকের দুধ খাওয়ালে গর্ভে সন্তান আসার সম্ভাবনা কম থাকে ।

ID: -1

Context: নবজাতক এর পরিচর্যা

Question: নবজাতকের অত্যাবশ্যকীয় সেবা গুলো কী?

Answer:

\* প্রসবের সাথে সাথেই পরিষ্কার শুকনো নরম কাপড় দিয়ে নবজাতককে মুছিয়ে, আরেকটি শুকনো পরিষ্কার নরম কাপড়ে মুড়িয়ে মায়ের কোলে দিন ।

\* গর্ভফুল পড়ার অপেক্ষা না করে নবজাতককে জন্মের সাথে সাথেই (১ ঘণ্টার মধ্যে) শুধু মায়ের দুধ খাওয়ানো শুরু করুন । মায়ের দুধ ছাড়া নবজাতককে অন্য কোনো কিছুই (যেমন- মধু, পানি, চিনির পানি) খাওয়াবেন না কারণ এগুলো নবজাতকের জন্য ক্ষতিকর ।

\* নবজাতককে গরম রাখুন ও জন্মের পর ৭২ ঘণ্টার আগে গোসল করাবেন না, কারণ গোসল করালে নবজাতকের ঠাণ্ডা লেগে যেতে পারে ।

\* নবজাতক স্বাভাবিকভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস নিচ্ছে কিনা তা খেয়াল করুন ।

\* নবজাতকের নাভির যত্ন নিন । নাভির গোড়ায় কোনোকিছু লাগাবেন না ।

\* কম ওজন নিয়ে জন্মানো ও স্বাভাবিক সময়ের পূর্বে জন্মানো নবজাতকের বিশেষ যত্ন নিন, যেমন- দুধ টেনে খেতে না পারলে মায়ের দুধ চেপে বের করে খাওয়াতে হবে, মায়ের বুকে রেখে গরম রাখতে হবে ।

\* নবজাতকের ত্বক ও চোখের সঠিক যত্ন নিন ।

\* নবজাতকের যেকোনো বিপদচিহ্ন দেখামাত্রই দ্রুত প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিন ।

ID: -1

Context: নবজাতক এর পরিচর্যা

Question: নবজাতককে মোছানোর পদ্ধতি কী?

Answer:

\* পরিষ্কার জীবাণুমুক্ত এবং নরম এক টুকরা বড় সুতি কাপড়ের উপর নবজাতককে নিন

\* প্রথমে কাপড়টি দিয়ে নবজাতকের সারা শরীর জড়িয়ে ফেলুন

\* এরপর কাপড় দিয়ে প্রথমেই নবজাতকের মাথা হালকা চাপ দিয়ে দিয়ে মুছে ফেলুন

\* নবজাতকের গলা, ঘাড় ও কাঁধ একইভাবে মুছে ফেলুন

\* তারপর নবজাতকের বুক, পেট ও হাত ভালোভাবে মুছে ফেলুন

\* এরপর আলতোভাবে মেরুদণ্ড ও পিঠে চাপ দিয়ে দিয়ে নবজাতকের পিঠ মুছে ফেলুন

\* অতঃপর নবজাতকের কোমর থেকে পায়ের তালু পর্যন্ত ভালোভাবে মুছে ফেলুন

\* একই নিয়মে মাথা থেকে পা পর্যন্ত আরো কয়েকবার মুছে ফেলুন

\* মোছানো ভালোভাবে শেষ হলে কাপড়টি ফেলে দিন

ID: -1

Context: নবজাতক এর পরিচর্যা

Question: নবজাতককে মোড়ানোর পদ্ধতি কী কী?

Answer:

\* এক টুকরা নরম, শুকনো ও পরিষ্কার সুতি কাপড়ের উপর নবজাতককে শুইয়ে দিন

\* লক্ষ রাখুন যেন কাপড়ের কিছু অংশ নবজাতকের মাথার উপরের দিকে ও কিছু অংশ নবজাতকের পায়ের নিচের দিকে বাড়তি থাকে

\* প্রথমে মাথার উপরের দিকের কাপড়ের বাড়তি অংশ দিয়ে নবজাতকের মাথা কপাল পর্যন্ত ঢেকে নিন । তারপর কাপড়ের উপরের দুই কোনা টেনে নবজাতকের দুই কাঁধ ঢেকে দিন

\* এবার নবজাতকের পায়ের দিকের কাপড়ের বাড়তি অংশ দিয়ে পা গুলো চমৎকারভাবে ঢেকে নিন

\* এরপর নবজাতকের শরীরের দুই পাশের বাড়তি কাপড় দিয়ে বুক ও পেট ভালোভাবে ঢেকে দিন

\* পুরোপুরি মোড়ানোর পর নবজাতককে গরম রাখার জন্য মায়ের বুকে দিন

\* মায়ের বুকে দেওয়ার পরপরই নবজাতককে শালদুধ খাওয়াতে সহায়তা করুন

ID: -1

Context: নাড়ী কাটা

Question: নাড়ি বাঁধার ধাপ গুলো কী কী?

Answer:

পানিতে ফোটানো জীবাণুমুক্ত সুতা দিয়ে নবজাতকের নাড়ি বাঁধতে হবে । নাড়ি বাঁধার ধাপগুলো হলো-

১ম গিঁট বাঁধা : নবজাতকের পেট থেকে ২ আঙুল উপরে নাড়িতে প্রথম গিঁট দিতে হবে

২য় গিঁট বাঁধা : প্রথম গিঁট থেকে ১ আঙুল উপরে দ্বিতীয় গিঁট দিতে হবে

৩য় গিঁট বাঁধা : দ্বিতীয় গিঁট থেকে ৪ আঙুল উপরে তৃতীয় গিঁট দিতে হবে

ID: -1

Context: নবজাতক কে স্তন্যপান

Question: মায়ের দুধ খাওয়ানোর মূলবার্তা কী?

Answer:

\* জন্মের সাথে সাথেই (১ ঘণ্টার মধ্যেই) নবজাতককে শালদুধসহ মায়ের দুধ খাওয়ান ।

\* নবজাতককে মায়ের দুধ ছাড়া মধু, চিনি, চিনির পানি খাওয়াবেন না । কারণ এগুলো তার স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর ।

\* জন্মের সময় থেকে ৬ মাস পূর্ণ হওয়া পর্যন্ত শিশুকে শুধুই মায়ের দুধ খাওয়ান । এক ফোঁটা পানিও খাওয়ানোর প্রয়োজন নেই

\* ৬ মাস পূর্ণ হওয়ার পর থেকে ২ বছর পর্যন্ত শিশুকে পরিপূরক খাবারের সাথে সাথে মায়ের দুধ খাওয়ান ।

ID: -1

Context: শিশুর স্বাস্থ্য সতর্কতা

Question: শিশুর সর্দি-কাশির লক্ষণ গুলো কী কী?

Answer:

\*. নাক দিয়ে পানি ঝরবে

\*. কাশি থাকবে

\* চোখ কিছুটা লাল হবে এবং পানি পড়তে পারে

\* অল্প অল্প জ্বরও থাকতে পারে

ID: -1

Context: শিশুর স্বাস্থ্য সতর্কতা

Question: শিশুর সর্দি-কাশি হলে বাড়িতে কীভাবে যত্ন নেবেন?

Answer:

\* শিশুকে আবহাওয়া অনুযায়ী উষ্ণ রাখুন

\* নাক বন্ধ থাকলে পরিষ্কার পাতলা কাপড় দিয়ে নাক পরিষ্কার করুন

\* ঘনঘন বুকের দুধ খাওয়ান

\* ঘনঘন স্বাভাবিক খাবার সহ বেশি করে তরল খাবার দিন

\* কাশি উপশমের জন্য কুসুম গরম পানি, লেবুর রস, তুলসি পাতার রস খেতে দিন

\* জ্বর বেশি হলে শিশুকে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মী বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে/হাসপাতালে চিকিৎসার জন্য নিয়ে যান

ID: -1

Context: শিশুর স্বাস্থ্য সতর্কতা

Question: শিশুকে কখন স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিতে হবে?

Answer:

\* শিশু যদি মায়ের দুধ বা পানি পান করতে না পারে

\* শিশুর অবস্থা যদি আরো খারাপ হয়।

\* যদি পায়খানার সাথে রক্ত যায় ।

\* যদি পানি কম খায়

ID: -1

Context: প্রসব পরবর্তী সতর্কতা ও যত্ন

Question: প্রসব পরবর্তী পরিচর্যা গুলো কী কী?

Answer:

\* প্রসবের পর একজন প্রসূতি মায়ের শারীরিক ও মানসিক বিশ্রামের প্রয়োজন।

সে সাথে যথেষ্ট ঘুমও দরকার।

\* প্রসূতি মায়ের এসময় আমিষ জাতীয় খাবার যেমন- দুধ, ডিম, মাছ, মাংশ, প্রচুর শাকসবজি এবং পানি খাওয়া দরকার।

\* জন্মের পরপরই বাচ্চাকে শাল দুধ দিন, ছয়মাস শুধুমাত্র বুকের দুধ দিন। সেইসাথে শিশুকে সময়মত টিকা দিন

ID: -1

Context: নবজাতক এর পরিচর্যা

Question: শিশু জন্মের ১ ঘন্টার মধ্যে কি করা দরকার?

Answer:

জন্মের পরপরই শিশুকে মধু বা অন্য কিছু না দিয়ে শুধুমাত্র শালদুধ খাওয়ান। শিশুর বয়স ৬ মাস পূর্ণ না হওয়া পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধই যথেষ্ট- এ সময় এক ফোঁটা পানিরও প্রয়োজন নেই ।