ID: 530

Context: এক্টোপিক প্রেগন্যান্সি

Question: এক্টোপিক প্রেগন্যান্সি কি?

Answer:

মায়ের ডিম্বাণু ও বাবার শুক্রাণুর মিলনের ফলে যে ভ্রূণ সৃষ্টি হয়, তা স্বাভাবিক প্রেগন্যান্সিতে জরায়ুর ভেতরে স্থাপিত হয়। কোন কারণে যদি ভ্রূণটি জরায়ুর বাইরে স্থাপিত হয়, এ অবস্থাকে এক্টোপিক প্রেগন্যান্সি বলে। জরায়ুর (যেখানে গর্ভাবস্থায় সন্তান বেড়ে ওঠে) বাইরে স্থাপিত হওয়ার কারণে ভ্রূণটি বড় ও পরিণত হতে পারে না। তবে এই অবস্থাতেও যদি ভ্রূণটি বেড়ে উঠতে থাকে, তাহলে গর্ভবতী নারীর মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। এক্টোপিক প্রেগন্যান্সি হলে গর্ভের সন্তানকে বাঁচানো সম্ভব হয় না। ওষুধ প্রয়োগ বা অপারেশনের মাধ্যমে গর্ভপাত ঘটাতে হয়।

ID: 531

Context: গর্ভবতী হওয়ার লক্ষণ

Question: গর্ভবতী হওয়ার লক্ষণ কি?

Answer:

গর্ভবতী হওয়ার প্রথম সপ্তাহে কোনো সুনির্দিষ্ট লক্ষণ থাকে না। গর্ভবতী হওয়ার প্রথম ১ মাস মায়েরা সাধারণত বুঝতেই পারেন না যে তারা গর্ভধারণ করেছেন। প্রথম যে লক্ষণটি গর্ভবতী মায়েরা খেয়াল করে তা হলো পিরিয়ড বাদ যাওয়া। উল্লেখ্য, গর্ভবতী নারীর সর্বশেষ মাসিকের প্রথম দিন থেকে তার গর্ভকালের শুরু ধরা হয়।

ID: 532

Context: গর্ভবতী হওয়ার লক্ষণ

Question: কি করে বুঝবেন আপনি প্রেগন্যান্ট কি না?

Answer:

আমরা জেনেছি, গর্ভাবস্থায় প্রথম যে উল্লেখযোগ্য লক্ষণটি দেখা যায় তা হল পিরিয়ড বন্ধ হয়ে যাওয়া। এ ছাড়া কারো কারো ক্ষেত্রে আরও কিছু লক্ষণ উপস্থিত থাকতে পারে। যেমন: মাথা ঘুরানো, চাপ দিলে স্তনে ব্যথা অনুভব করা, বমি বমি লাগা, ক্লান্তি অনুভব করা। তবে এসব লক্ষণ থাকলেই যে আপনি গর্ভবতী তা সুনিশ্চিতভাবে বলা সম্ভব নয়।

আপনি গর্ভবতী কি না তা জানার সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য পদ্ধতি হল প্রেগন্যান্সি টেস্ট করা। আপনি প্রেগন্যান্সি টেস্ট কিটের সাহায্যে খুব সহজে ঘরে বসেই জেনে নিতে পারেন আপনি গর্ভবতী কি না। এই কিটগুলো আপনি সাধারণ ওষুধের দোকান বা ফার্মেসি থেকেই কিনতে পারবেন। এ ছাড়া নিকটস্থ কোনো ক্লিনিক, স্বাস্থ্যকেন্দ্র, হাসপাতাল বা গাইনী ডাক্তারের চেম্বারে গিয়েও আপনি প্রেগন্যান্সি টেস্ট করাতে পারেন।

ID: 534

Context: প্রেগন্যান্সি টেস্ট

Question: প্রেগন্যান্সি টেস্ট কীভাবে করে?

Answer:

বাসায় প্রেগন্যান্সি টেস্ট করার জন্য আপনার নিকটস্থ ফার্মেসি বা সুপারশপ থেকে প্রেগন্যান্সি টেস্ট কিট/বক্স কিনে নিন। দিনের যেকোনো সময়ের প্রস্রাবের নমুনা নিয়ে প্রেগন্যান্সি টেস্ট করা যায়। প্রেগন্যান্সি টেস্ট কিট/স্টিকের উপর প্রস্রাব করার পর সাধারণত কয়েক মিনিটের মধ্যেই ফলাফল দেখায়। একেকটি টেস্ট কিটের ধরন একেকরকম, তাই ব্যবহারের আগে অবশ্যই বক্সের গায়ে লেখা নির্দেশাবলী ভালোমতো পড়ে নিবেন।

ID: 538

Context: ৪ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ৪ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি কেমন হয়?

Answer:

৪ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি আপনি বাইরে থেকে এখনো তেমন কিছু টের না পেলেও আপনার শরীরের ভেতরে অনেক কিছু ঘটছে। গত সপ্তাহে আপনার ডিম্বাণু আর সঙ্গীর শুক্রাণুর মিলন হয়ে যে ভ্রূণ তৈরি হয়েছে, সেটা এ সপ্তাহে নিজের জন্য ভালোভাবে বাসা বেধে নিচ্ছে।গত সপ্তাহে ভ্রূণটা ডিম্বনালি বেয়ে জরায়ুতে চলে এসেছে এবং এ সপ্তাহে জরায়ুর গায়ে সে নিজেকে পুরোপুরি গেঁথে নিচ্ছে।এখানেই সে আগামী মাসগুলোতে বেড়ে উঠবে।

ভ্রূণ আকারে এখনো খুব ছোটো—মাত্র একটা পোস্তদানার সমান লম্বা। এই ক্ষুদ্র ভ্রূণে আছে এক দলা কোষ, যা মোটা দাগে দুই ভাগে বিভক্ত—বাইরের দিকের কোষ এবং ভেতরের দিকের কোষ।

বাইরের দিকের কোষগুলো থেকে গর্ভফুল তৈরি হবে, যা গর্ভের শিশুকে অক্সিজেন আর পুষ্টির জোগান দিবে। আর ভেতরের দিকের কোষগুলো থেকে ধীরে ধীরে শিশুর দেহের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ তৈরি হবে।

ID: 539

Context: ৪ সপ্তাহে মায়ের শরীরে পরিবর্তন

Question: ৪ সপ্তাহে মায়ের শরীরে কি কি পরিবর্তন আসে?

Answer:

৪ সপ্তাহে মায়ের শরীরে পরিবর্তন ঃআপনি সম্ভবত এখনো বুঝতে পারেননি যে আপনি গর্ভবতী। তাই গর্ভধারণের চেষ্টা করছেন এমন সপ্তাহগুলোতে যা জানা প্রয়োজন, সে বিষয়গুলো আমরা এখানে তুলে ধরছি।

\* মাসিক হতে দেরি হওয়া—হতে পারে গর্ভধারণের প্রথম লক্ষণ।

\* গর্ভধারণের সবচেয়ে কমন লক্ষণ হলো মাসিক বা পিরিয়ড না হওয়া, যেটা হয়ত আপনি আগামী সপ্তাহে টের পাবেন। গর্ভধারণের পর ভ্রূণের কোষগুলো বিশেষ এক ধরনের হরমোন তৈরি করে, যার নাম সংক্ষেপে এইচসিজি (hCG)। এই হরমোনের করণে মাসিক হওয়া বন্ধ হয়।

বাজারে যেসব প্রেগন্যান্সি টেস্ট কিনতে পাওয়া যায়, সেগুলো প্রস্রাবে মূলত এই হরমোনের উপস্থিতি খুঁজে পাওয়ার চেষ্টা করে।হরমোনটি ধরা পড়লে প্রেগন্যান্সি টেস্ট পজিটিভ আসে, যা হয়ত আপনি আগামী সপ্তাহেই দেখতে পাবেন!

গর্ভবতী হওয়ার অন্যান্য লক্ষণঃ

কারও কারও ক্ষেত্রে এই পর্যায়ে গর্ভধারণের প্রাথমিক কিছু লক্ষণ দেখা যেতে পারে।যেমন—

\* স্তনে হালকা ব্যথা হওয়া বা চাপ দিলে ব্যথা করা।

\* স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ক্লান্তি।

\* বমি বমি ভাব বা বমি।

\* পেটে অস্বস্তি বা পেট ফাঁপা হয়েছে এমন মনে হওয়া।

\* সাদা স্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া

\* পিরিয়ড বা মাসিকের ব্যথার মতো তলপেটে মোচড় দিয়ে ব্যথা হওয়া।

\* ঘন ঘন প্রস্রাবের বেগ আসা।

\* প্রিয় কোনো খাবারে অরুচি কিংবা নতুন কোনো খাবারের প্রতি তীব্র আকাঙ্ক্ষা।

\* মুখে অদ্ভুত স্বাদ পাওয়া।

\* প্রখর ঘ্রাণশক্তি।

এর মধ্যে কিছু লক্ষণ কারো কারো ক্ষেত্রে মাসিকের আগে আগে দেখা দেয়। যেমন: স্তনে ব্যথা, পেট ফাঁপা ও কোনো খাবারের প্রতি তীব্র আকাঙ্ক্ষা।আবার অনেকের ক্ষেত্রেই এই সময়টাতে কোনো লক্ষণ দেখা যায় না। ফলে গর্ভধারণের ব্যাপারটা আঁচ করতে দেরি হয়।

আগামী সপ্তাহে নির্ধারিত সময়ে মাসিক না হলে আপনি হয়তো চিন্তা করবেন গর্ভধারণ হলো কি না। তখন পরীক্ষা করার জন্য প্রেগন্যান্সি টেস্ট কিনে রাখতে পারেন।

প্রেগন্যান্সি টেস্টের মাধ্যমে আপনি গর্ভধারণ করেছেন কি না সেটি নির্ধারণ করা যাবে। গর্ভধারণের ব্যাপারে যত তাড়াতাড়ি নিশ্চিত হতে পারবেন, তত দ্রুত আপনার ও গর্ভের শিশুর জন্য সঠিক পদক্ষেপগুলো নিতে পারবেন।

কখন ও কীভাবে প্রেগন্যান্সি টেস্ট করতে হয়, তা নিয়ে বিস্তারিত জানতে এই লেখাটি পড়তে পারেন।

\* কোন ডাক্তার দেখাবেন তা নিয়ে আগেভাগেই খোঁজখবর নেওয়া।

\* গর্ভধারণের পরে যত দ্রুত সম্ভব চেকআপ করানো প্রয়োজন। আপনার সুস্বাস্থ্য ও গর্ভের শিশু সঠিকভাবে বেড়ে ওঠার জন্য এই চেকআপ খুবই জরুরি।তাই প্রেগন্যান্সি টেস্ট পজিটিভ আসার পর পরই ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।

\* কোন ডাক্তার দেখাবেন এখনো ঠিক না করে থাকলে খোঁজখবর নেওয়া শুরু করুন। এ বিষয়ে আপনার সঙ্গীর সাহায্য নিতে পারেন। তিনি সম্ভাব্য ডাক্তারদের তালিকা, চেম্বারের ঠিকানা ও রোগী দেখার শিডিউলগুলো বের করতে সাহায্য করতে পারবেন। এতে আপনার সিদ্ধান্ত নেওয়া সহজ হতে পারে।

\* খাবারে অন্তত ৪০০ গ্রাম ফলমূল ও শাকসবজি রাখা।

\* এসময়ে একটা স্বাস্থ্যকর খাবার তালিকা মেনে চলা বিশেষভাবে জরুরি। কারণ আপনার খাবার থেকেই মূলত আপনার ও গর্ভের শিশুর প্রয়োজনীয় পুষ্টি ও শক্তির যোগান আসে। নিজেকে ও গর্ভের শিশুকে সুস্থ রাখতে একটা সুষম খাবার তালিকা মেনে চলবেন।

\* প্রতিদিন অন্তত ৪০০ গ্রাম ফল ও শাকসবজি খাবেন। প্রতি বেলায় খাওয়ার সময়ে অর্ধেক প্লেট পরিমাণ শাকসবজি ও ফল খেতে পারেন। তিনবেলা এভাবে খেলে অনেকখানি ফল ও শাকসবজি খাওয়া হয়ে যাবে।

\* প্রতি বেলার খাবারের মাঝে হালকা নাস্তা হিসেবেও বিভিন্ন ফল, শসা, গাজর অথবা টমেটো খেতে পারেন। এর সাথে পর্যাপ্ত পানি পান করবেন।

ID: 542

Context: ৫ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ৫ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি কতটুকু ?

Answer:

৫ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি ঃ আপনার গর্ভের শিশু খুব দ্রুত বেড়ে উঠছে। তবে সে আকারে এখনো খুব ছোটো—কেবল একটা তিলের দানার সমান লম্বা (২ মিলিমিটারের কাছাকাছি)।

\* এ সপ্তাহে শিশুর হার্ট বিট করা শুরু করবে।

\* আপনার শিশুর হার্ট বা হৃৎপিণ্ড তৈরি হতে শুরু করেছে। এ সপ্তাহে তার ছোট্ট হার্ট জীবনে প্রথমবারের মতো স্পন্দিত হবে! পাশাপাশি শিশুর কিছু নিজস্ব রক্তনালী ইতোমধ্যেই তৈরি শুরু হয়ে গিয়েছে।

\* আপনার ছোট্টমণির শরীর নিজস্ব রূপ নিতে শুরু করেছে।

\* আপনার শিশুর শরীর এখন হাতেগোনা কিছু কোষ দিয়ে তৈরি। তবে এর মধ্যেই সে একটা ছোট্ট শিশুর রূপ নিতে শুরু করেছে। এখন তার মাথা বড় হচ্ছে, মুখের নিজস্ব আদল তৈরি হচ্ছে। শিশুর ব্রেইন ও স্নায়ুতন্ত্রের অন্যান্য অংশও দ্রুত বিকশিত হচ্ছে।

\*শরীরের সবগুলো অঙ্গের ভিত তৈরি হচ্ছে।

গত সপ্তাহে শিশুর দেহের কোষগুলো মোটা দাগে দুই ভাগে ভাগ করা ছিল—বাইরের কোষ আর ভেতরের কোষ। ভেতরের কোষগুলো থেকে ধীরে ধীরে শিশুর দেহের বিভিন্ন অঙ্গ তৈরি হচ্ছে। অঙ্গ তৈরির এই কোষগুলো এ সপ্তাহে তিনটি স্তরে ভাগ হয়ে যাবে। কিন্তু এই তিনটি স্তর থেকেই এক এক করে আপনার ছোট্টমণির সবগুলো অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ তৈরি হয়ে যাবে!

ID: 546

Context: ৬ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ৬ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি কতটুকু?

Answer:

৬ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি ঃ আপনার গর্ভের শিশু খুব দ্রুত বেড়ে উঠছে। সে এখন প্রায় ৬ মিলিমিটার লম্বা—এক দানা মসুর ডালের সমান। শুনতে তেমন বড় মনে না হলেও, শিশু এখন গত সপ্তাহের আকারের প্রায় তিনগুণ লম্বা! গর্ভের ভেতরে শিশু এসময়ে ঘুমানোর মতো করে শরীর বাঁকিয়ে থাকে।

\* ছোট্ট শিশু দেখতে এখন ব্যাঙাচির মতো।

\* শিশুর সারা শরীর এখন এক স্তর পাতলা ও স্বচ্ছ ত্বক দিয়ে আবৃত। তার এখন একটা ছোট্ট লেজ আছে, তাই দেখতে কিছুটা ব্যাঙাচির মতো লাগে। কয়েক সপ্তাহ পর এই লেজ মিলিয়ে যাবে।

\* শিশুর হার্ট বিট করছে।

\* ছোট্টমণির হার্ট এখন সচল। কোনো কারণে যদি ডাক্তার এই সপ্তাহে যোনিপথ দিয়ে (ট্রান্সভ্যাজাইনাল) আলট্রাসাউন্ড পরীক্ষা করানোর পরামর্শ দেন, তাহলে পরীক্ষার সময়ে শিশুর হৃৎস্পন্দন টের পাওয়া যেতে পারে।

\* শিশুর চোখ-কান তৈরি হচ্ছে।

\* এ সপ্তাহে ছোট্টমণির চেহারা তৈরির কাজ অনেকটাই এগিয়ে যাবে। মাথার সামনের দিকে দুটো হালকা খাঁজের মতো অংশ তৈরি হচ্ছে, যেখান থেকে শিশুর চোখ তৈরি হবে।[৫] মাথার দু’পাশে ছোটো ছোটো টোল পড়ছে—এখান থেকে তার কান দুটো তৈরি হবে।

\* হাত-পা গড়ে উঠছে।

শিশু এসময়ে দ্রুত বেড়ে উঠছে। সে খুব তাড়াতাড়ি নানান পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যাচ্ছে। এ সপ্তাহের শেষ দিকে তার হাত-পা তৈরি হওয়া শুরু হয়ে যাবে।শরীরের দুপাশে ছোট্ট, ফোলা কিছু অংশ দেখা যাবে, যা থেকে আগামীতে তার পূর্ণাঙ্গ হাত-পা তৈরি হবে।

ID: 550

Context: ৭ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ৭ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধির পরিমান কতটুকু?

Answer:

৭ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধির ঃ শিশু গর্ভে লম্বায় প্রায় ১০ মিলিমিটার, অর্থাৎ ১ সেন্টিমিটারের কাছাকাছি—এক দানা মুড়ির সমান। গত সপ্তাহের তুলনায় শরীর আরও গুটিয়ে এখন সে গর্ভে ইংরেজি ‘C’ এর মতো অবস্থান নিয়েছে।

\* শিশুর মাথা খুব দ্রুত বেড়ে উঠছে।

\* শিশুর ব্রেইন এসময়ে শরীরের অন্যান্য অংশের তুলনায় দ্রুত বিকশিত হচ্ছে। একারণে তার মাথা এখন শরীরের অন্যান্য অঙ্গের তুলনায় বড়। শিশুর কপালটাও বেশ বড়।

\* শিশুর চোখের লেন্স তৈরি হচ্ছে।

\* ক্যামেরায় যেমন লেন্স থাকে, আমাদের চোখেও লেন্স আছে—যা আমাদেরকে স্পষ্ট দেখতে সাহায্য করে। এ সপ্তাহে ছোট্ট শিশুর চোখের ভেতরে সেই লেন্স তৈরি হচ্ছে।কানের ভেতরের অংশ তৈরি হতে শুরু করেছে।যেখানে শিশুর নাক তৈরি হবে, সেখানে ছোট্ট গর্ত হয়েছে। সবমিলিয়ে শিশুর মুখমণ্ডল তৈরির কাজ অনেকদূর এগিয়ে যাচ্ছে।

\* ছোট্টমণির হাত-পা বড় হচ্ছে।

\* এসময়ে হাত-পায়ে নরম, কচকচে হাড় বা তরুণাস্থি তৈরি শুরু হয়েছে।এগুলো থেকেই পরবর্তীতে শিশুর হাত-পায়ের শক্ত হাড়গুলো তৈরি হবে। শিশুর হাতগুলো এখন লম্বা হচ্ছে। তবে হাতের প্রান্তগুলো এখন চ্যাপ্টা—দেখতে কিছুটা বৈঠার মতো।

ID: 554

Context: ৮ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধির

Question: ৮ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধির পরিমান কত?

Answer:

৮ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি ঃ গর্ভের শিশু অনেক দ্রুত বেড়ে উঠছে। সে এখন প্রায় ১৬ মিলিমিটার লম্বা—একটি মিষ্টি কুমড়ার বিচির সমান।

\* শিশুর কান দুটো তৈরি হচ্ছে।

\* এ সপ্তাহে ছোট্ট শিশুর কানের বাইরের অংশ তৈরি হওয়া শুরু হয়ে গেছে।চোখ, নাক ও ঠোঁটের আকৃতি আরও স্পষ্ট হয়ে উঠছে। আপনার শিশুর মুখমণ্ডল তৈরি হওয়ার এই প্রক্রিয়া চলতে থাকবে পুরো সপ্তাহ জুড়েই।

\* শিশুর আঙ্গুলগুলো তৈরি হচ্ছে।

\* শিশুর ছোট্ট ছোট্ট হাত-পায়ে আঙুলের খাঁজ তৈরি হতে শুরু করেছে। এই খাঁজ থেকে হাত-পায়ের আঙ্গুল তৈরি হবে। এখন শিশুর পায়ের চেয়ে হাতগুলো বেশি লম্বা, কারণ এই সময়ে শরীরের নিচের অংশের চেয়ে ওপরের অংশ তাড়াতাড়ি বাড়তে থাকে। পায়ের পাতা, গোড়ালি, হাঁটু ও আঙুলগুলো স্পষ্টভাবে বোঝা যেতে আরও কিছুদিন সময় লাগবে।

\* শরীরের ভেতরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ গড়ে উঠছে।

\* শরীরের বাইরের অংশের সাথে তাল মিলিয়ে শরীরের ভেতরের নানান অঙ্গ–প্রত্যঙ্গও বিকশিত হতে শুরু করেছে এর মধ্যেই। ফুসফুস তৈরির কাজ এগিয়ে যাচ্ছে। পেটের ভেতরের পরিপাকতন্ত্র, লিভার ও মূত্রথলিসহ আরও বেশ কিছু অঙ্গ বেড়ে উঠছে। আগের সপ্তাহের মতো এ সপ্তাহেও আপনার শিশুর ব্রেইন বিকশিত হচ্ছে এবং ব্রেইনের বিভিন্ন অংশগুলো বেশ স্পষ্ট হতে শুরু করে।

ID: 558

Context: ৯ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ৯ সপ্তাহে বাচ্চার কি কি বৃদ্ধি হয়?

Answer:

৯ সপ্তাহে বাচ্চার আপনার বৃদ্ধি ঃ গর্ভের ছোট্ট শিশু এখন প্রায় ২২ মিলিমিটার লম্বা—প্রায় একটি আঙ্গুরের সমান।

\* চোখের বিভিন্ন অংশ তৈরি হচ্ছে।

\* এ সপ্তাহে শিশুর চোখের পাতাগুলো তৈরি হয়ে যাবে।নির্দিষ্ট অংশ কিছুটা রঙিন হতে শুরু করেছে।সাথে সাথে চোখ জোড়া একটু একটু করে বড় হচ্ছে। চোখের ভেতরের অংশগুলো আরও বিকশিত হচ্ছে।

\* শিশুর জিভ ও ঠোঁট তৈরি হচ্ছে।

\* আপনার শিশুর মুখমণ্ডল ধীরে ধীরে আরও স্পষ্ট হয়ে উঠছে। ওপরের ঠোঁট তৈরি হতে শুরু করেছে।মুখের ভেতরে জিভ ও জিভে ছোট্ট ছোট্ট টেস্ট বাড বা স্বাদ কোরকও তৈরি হচ্ছে।স্বাদ কোরকের সাহায্যে পরবর্তীতে সে খাবারের স্বাদ বুঝতে পারবে।

\* হাত-পায়ের আঙুল আলাদা হতে শুরু করেছে।

\* হাত–পায়ের শেষ প্রান্তে খাঁজগুলো জোড়া লাগানো অবস্থা থেকে আলাদা হতে শুরু করেছে।তবে এখনো আঙুলগুলো পুরোপুরি তৈরি হয়নি। হাত-পায়ের মাংসপেশি তৈরি হতে শুরু করেছে এই সপ্তাহে।শরীরের বিভিন্ন অংশের হাড় তৈরি হওয়ার কাজও শুরু হয়ে গিয়েছে এর মধ্যে।

\* শরীরের জনন অঙ্গ গড়ে উঠছে।

\* শরীরের ভেতরে ছোট্ট শিশুর হার্ট, ব্রেইন, ফুসফুস, কিডনি ও পরিপাকতন্ত্র দিন দিন আরও বিকশিত হচ্ছে। এ সপ্তাহে আপনার শিশুর স্তনের বোঁটা তৈরি হয়ে যাবে। পায়ুপথ তৈরি হবে।শিশুর জনন অঙ্গ তৈরির কাজ অনেকটা এগিয়ে গিয়েছে। তবে সে ছেলে না কি মেয়ে সেটি আলট্রাসনোগ্রামের মাধ্যমে বোঝার জন্য আরও বেশ কয়েক সপ্তাহ অপেক্ষা করতে হবে আপনার।

ID: 562

Context: ১০ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ১০ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি কেমন হয়?

Answer:

১০ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি ঃ আপনার গর্ভের শিশু এখন প্রায় ৩০ মিলিমিটার লম্বা—একটি ছোট্ট স্ট্রবেরির সমান।

\* শিশুর হার্ট খুব দ্রুত স্পন্দিত হচ্ছে।

\* আপনার গর্ভের শিশুর হার্ট কয়েক সপ্তাহ আগে নিজে নিজে স্পন্দিত হতে শুরু করেছে। এখন সেই ছোট্ট হার্ট মিনিটে প্রায় ১৬০ বার করে স্পন্দিত হচ্ছে। অর্থাৎ শিশুর হার্টবিট আপনার হার্টবিটের তুলনায় প্রায় দুই গুণেরও বেশি দ্রুত গতিতে চলছে।

\* শিশু অল্প অল্প করে নড়াচড়া করতে শুরু করেছে।

\* আপনার শিশু এখন হালকা ঝাঁকুনি দিয়ে নড়াচড়া করতে পারে।তবে বাইরে থেকে এই নড়াচড়া এখনো বোঝা সম্ভব নয়। আলট্রাসনোগ্রামের মাধ্যমে এই নড়াচড়া বোঝা যেতে পারে।

\* শিশুর মুখমণ্ডল সুগঠিত হচ্ছে।

\* আপনার গর্ভে ছোট্ট শিশু খুব দ্রুত বেড়ে উঠছে। মুখমণ্ডলের বেশ কয়েকটা অংশ এখন অনেক স্পষ্ট।চোখের বিকাশ এগিয়ে যাচ্ছে। ছোটো ছোটো দুধ দাঁত তৈরির প্রক্রিয়া চলছে। কান ও নাকের বিভিন্ন অংশ আরও বিকশিত হচ্ছে।

\* শিশুর লেজ মিলিয়ে যাবে।প্রথমদিকে শিশুর একটা ছোট্ট লেজ থাকে। এ সপ্তাহের মধ্যে সেই লেজটা মিলিয়ে যাবে।

\* শিশুর হাত-পা বেশ দ্রুত বেড়ে উঠছে।আপনার শিশুর হাত–পাগুলো আরও লম্বা হচ্ছে। কনুই ও হাঁটু স্পষ্ট হতে শুরু করেছে। সে এখন তার কনুই ভাজ করতে পারে। হাত–পায়ে ছোটো ছোটো জোড়া লাগানো আঙুলগুলো এ সপ্তাহে আলাদা হয়ে যাবে।

ID: 566

Context: ১১ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধির পরিমান

Question: ১১ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধির পরিমান কত?

Answer:

১১ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধির পরিমান ঃ আপনার গর্ভের শিশু এখন প্রায় একটি কুল বরইয়ের সমান লম্বা—৪১ মিলিমিটারের কাছাকাছি।

\* শিশু এখন ভ্রূণ থেকে ফিটাস।

\* এ সপ্তাহ থেকে আপনার ছোট্ট সোনামণির একটা পদোন্নতি হচ্ছে। গত সপ্তাহ পর্যন্ত ছোট্ট শিশুটি একটি ভ্রূণ পর্যায়ে ছিল। এই সপ্তাহ থেকে তাকে ডাক্তারি ভাষায় ‘ফিটাস’ বলে ডাকা হবে।[৫] কারণ ইতিমধ্যে শিশুর শরীরের সব গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গপ্রত্যঙ্গের ভিত তৈরি হয়ে গিয়েছে। বাকি মাসগুলোতে এই অঙ্গপ্রত্যঙ্গ আরও পরিণত ও বিকশিত হতে থাকবে।

\* ছোট্ট শিশু এখন চোখ বুজে আছে

\* আপনার শিশুর দুই চোখের পাতা এখন বন্ধ হয়ে আছে। বেশ কয়েক মাস পর সে তার চোখের পাতা মেলবে। মাথার দুই পাশে ছোটোখাটো কান দুটো আরও স্পষ্ট হচ্ছে।

\* শিশুর মাথাটা এখন বেশ বড়।

\* ছোট্ট শিশুর মাথাটা এখনো শরীরের বাকি অংশের তুলনায় বেশ বড়। পুরো শরীরের প্রায় অর্ধেকের সমান লম্বা তার মাথা। তবে দেহের বাকি অংশগুলো এখন দ্রুত বেড়ে উঠছে।

\* শিশু এখন নড়াচড়া করছে।

\* ছোট্ট শিশু আপনার পেটের ভেতরে নড়াচড়া শুরু করে দিয়েছে। তবে আপনি এখনই এসব নড়াচড়া টের পাবেন না—আরও কয়েক সপ্তাহ অপেক্ষা করতে হবে।

ID: 570

Context: ১২ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ১২ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি কেমন হয়?

Answer:

১২ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি ঃ আপনার গর্ভের শিশু এখন প্রায় ৫.৪ সেন্টিমিটার লম্বা—প্রায় একটি কাগজি লেবুর সমান। তার ওজন এখন ১৮ গ্রামের কাছাকাছি। অর্থাৎ সে এখন প্রায় তিনটি আঙুরের সমান ভারী।

\* ছোট্ট শিশুকে ঘিরে আছে অ্যামনিওটিক ফ্লুইড।

\* ছোট্ট সোনামণি আপনার জরায়ুর ভেতরে পানির মতো তরল পদার্থ দিয়ে ঘেরা আছে। ডাক্তারি ভাষায় এই বিশেষ ধরনের তরল পদার্থকে বলা হয় ‘অ্যামনিওটিক ফ্লুইড’। এই সপ্তাহে অ্যামনিওটিক ফ্লুইডের পরিমাণ ৩০ মিলিলিটারের কাছাকাছি।

\* অ্যামনিওটিক ফ্লুইড শিশুর নড়াচড়ায় সাহায্য করে। আপনার গর্ভের ভেতরে সে বেশ নড়াচড়া করছে। তবে বাইরে থেকে এখনো আপনি তা বুঝতে পারবেন না।

\* হাতের আঙ্গুলের নখ তৈরি হচ্ছে।

\* ছোট্ট শিশুর হাত-পায়ের আঙুলগুলো প্রথমে একসাথে জোড়া লাগানো অবস্থায় থাকে। এখন সেগুলো আলাদা হয়ে গেছে। প্রতিটি আঙুল এখন বেশ স্পষ্ট বোঝা যাচ্ছে। শিশুর হাতের আঙুলগুলোতে ছোট্ট ছোট্ট নখ তৈরি হতে শুরু করেছে।

\* শিশুর লিভার রক্ত তৈরি করছে।

\* ছোট্ট শিশুর লিভারের ওজন এখন তার পুরো শরীরের ওজনের ১০%, অর্থাৎ ১০ ভাগের ১ ভাগ। শিশুর লিভার এখন নিজে নিজেই রক্ত কণিকা তৈরি করছে।

\* শিশু গিলতে শিখে যাচ্ছে।এই সপ্তাহের মধ্যে আপনার শিশু মুখ দিয়ে কীভাবে গিলতে হয়, সেটা শিখে যাবে। পাশাপাশি শরীরের অন্যান্য অঙ্গগুলোও তাদের নিজেদের কাজ শিখে নিতে শুরু করেছে।

\* আল্ট্রাসনোগ্রাম পরীক্ষায় ছোট্ট শিশুর হার্টবিট বোঝা যাবে।

ছোট্ট শিশুর হৃৎপিণ্ড এখন নিজে নিজেই স্পন্দিত হয়। এই সপ্তাহে আল্ট্রাসনোগ্রাম পরীক্ষা করালে আপনার গর্ভের শিশুর হার্টবিট শোনা যাবে! সাধারণত গর্ভাবস্থার ১০–১৪তম সপ্তাহে প্রথম আলট্রাসনোগ্রাম করাতে পরামর্শ দেওয়া হয়।

ID: 574

Context: ১৩ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধির পরিমান

Question: ১৩ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধির পরিমান কত?

Answer:

১৩ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধির পরিমান "ঃ আপনার গর্ভের শিশু এখন প্রায় ৭.৪ সেন্টিমিটার লম্বা—একটি আমড়ার সমান। তার ওজন এখন প্রায় ২৫ গ্রাম। একটা টুথব্রাশে টুথপেস্ট নিলে যতটা ভারী লাগে, সে এখন প্রায় ততটা ভারী।

\* শিশু গর্ভে নড়াচড়া করছে।আপনার গর্ভের ছোটো জায়গাটুকুর মধ্যে শিশু চারপাশে ঘুরে–ফিরে নড়াচড়া শুরু করে দিয়েছে। প্রথম দিকে সে কিছুটা ঝাঁকুনির মতো করে নড়াচড়া করে। ধীরে ধীরে সে নানানভাবে নড়াচড়া করা শিখে যায়। তবে এখনো আপনি তার নড়াচড়া বুঝতে পারবেন না। এজন্য আপনাকে আরও কয়েক সপ্তাহ অপেক্ষা করতে হবে।

\* শিশুর জনন অঙ্গ তৈরি হচ্ছে।গর্ভের শিশুর জনন অঙ্গ তৈরি হওয়া শুরু হয়ে গিয়েছে কয়েক সপ্তাহ আগে। তবে এখনো পুরোপুরি পরিণত হয়নি। ধীরে ধীরে তা বিকশিত হচ্ছে। এ সপ্তাহে আল্ট্রাসনোগ্রাম পরীক্ষা করলে সে ছেলে না কি মেয়ে সেটি সাধারণত বোঝা যায় না।

\* শিশুর শারীরিক কাঠামো তৈরি হয়ে গিয়েছে। ইতোমধ্যে আপনার শিশুর পুরো শরীরের কাঠামো তৈরি হয়ে গিয়েছে। তার শরীরের ভেতরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ও মাংসপেশি তৈরি হয়ে গিয়েছে। এসব এখন ধীরে ধীরে পরিণত হতে থাকবে।

ID: 578

Context: ১৪ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ১৪ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি কতটুকু?

Answer:

১৪ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি ঃ আপনার গর্ভের শিশু এখন প্রায় একটি আপেলের সমান লম্বা হয়ে গিয়েছে—প্রায় ৮.৫ সেন্টিমিটার সমান।

\* ছোট্ট শিশু পানি গিলে নিচ্ছে।জরায়ুর ভেতরে পানির মতো এক ধরনের তরল পদার্থ দিয়ে ছোট্ট শিশুটি ঘেরা আছে। ডাক্তারি ভাষায় এই তরল পদার্থকে বলা হয় ‘অ্যামনিওটিক ফ্লুইড’। সেই অ্যামনিওটিক ফ্লুইড শিশু এখন মুখ দিয়ে অল্প অল্প করে গিলে নেয়।

\* শিশু এখন প্রস্রাব করে।শুনতে অবাক লাগতে পারে, তবে ছোট্ট শিশু এখন প্রস্রাব করে। যে পানির মত তরল শিশু গিলে খায়, কিডনি সেটা থেকে মূত্র বা প্রস্রাব তৈরি করে। যে কিডনি নিয়ে শিশু জন্মাবে, এই সপ্তাহে সেই কিডনি ভালোভাবে কাজ করতে শুরু করবে।

\* শিশুর লিভার পিত্তরস তৈরি শুরু করছে।শিশুর শরীরের ভেতরের অঙ্গগুলো নানান ধরনের কাজ করা শুরু করে ফেলেছে। এ সপ্তাহে শিশুর লিভার পিত্তরস তৈরি শুরু করবে। পিত্তরস পরবর্তীতে শিশুর খাবার হজমে সাহায্য করবে। শিশু জন্মের পর প্রথম পায়খানার রং গাড় সবুজ হয় এই পিত্তরসের কারণেই।

\* শিশুর হার্টবিট শুনতে পেতে পারেন।আনন্দের বিষয় হলো, ডাক্তার আল্ট্রাসনোগ্রাম পরীক্ষা করার সময়ে আপনার শিশুর হার্টবিট শুনতে পাবেন। সেই সময়ে পাশ থেকে আপনিও হয়তো ছোট্ট শিশুর হার্টবিট শুনতে পাবেন!

ID: 582

Context: ১৫ সপ্তাহে বাচ্চার কতটুকু

Question: ১৫ সপ্তাহে বাচ্চার কতটুকু বৃদ্ধি হয়?

Answer:

১৫ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি ঃ আপনার গর্ভের শিশু এ সপ্তাহে প্রায় ১০.১ সেন্টিমিটার লম্বা গিয়েছে—প্রায় একটি বেদানার সমান। এই সপ্তাহে তার ওজন প্রায় ৭০ গ্রাম হয়ে গিয়েছে।

\* ত্বকে লোমের আবরণ তৈরি হচ্ছে।ছোট্ট শিশুর শরীরে ইতোমধ্যেই এক ধরনের নরম তুলতুলে লোমের আবরণ তৈরি হতে শুরু করেছে। একে ডাক্তারি ভাষায় ‘ল্যানুগো’ বলে। জন্মের আগে আগে এই নরম মসৃণ লোম পড়ে যায়। পরবর্তীতে নতুন লোম গজায়, যা আগের চেয়ে খানিকটা কম নরম হয়।

\* শিশুর চোখের পাপড়ি তৈরি হচ্ছে।ছোট্ট সোনামণির চোখের পাপড়ি ও ভ্রু তৈরি হতে শুরু করেছে। দিনে দিনে শিশুর চোখ আরও বিকশিত হচ্ছে।।

\* শিশুর দাঁত তৈরি হচ্ছে।অবাক করা বিষয় হলো, গর্ভাবস্থাতেই আপনার শিশুর স্থায়ী দাঁত অর্থাৎ দুধ দাঁত পড়ে যাওয়ার পর যে নতুন দাঁত ওঠে—সেগুলোও তৈরি হতে থাকে।[১৩] তবে এই দাঁত মাড়ির ভেতরে থেকে যায়। পরবর্তীতে নির্দিষ্ট সময়ে এই দাঁত বাইরে বেরিয়ে আসে।

ID: 586

Context: ১৬ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ১৬ সপ্তাহে বাচ্চা কতটুকু বৃদ্ধি পায়?

Answer:

১৬ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি ঃ১৬ সপ্তাহে আপনার গর্ভের শিশু প্রায় ১১.৬ সেন্টিমিটার লম্বা হয়ে গিয়েছে। তার ওজন প্রায় ১০০ গ্রাম। সে এখন প্রায় একটি কামরাঙ্গার সমান লম্বা।

\* ছোট্ট শিশু চোখ নাড়াতে পারে।আপনার ছোট্ট শিশু এখন তার চোখ ধীরে ধীরে এদিক-ওদিক নাড়াতে পারে। তবে তার চোখ এখনো বন্ধ অবস্থায় আছে। এসময়ে চোখের পাতা তার চোখ দুটোকে ঢেকে রেখেছে।

\* শিশু মুখ হা করতে শিখেছে।শিশুর মুখমণ্ডলের পেশিগুলোর কাজ করার ক্ষমতা ধীরে ধীরে বাড়ছে। এখন সে মুখ হা করতে পারে এবং মুখ বন্ধ করতে পারে।

\* শিশুর কানগুলো বিকশিত হচ্ছে।শিশুর কান দুটো ধীরে ধীরে মাথার দুপাশে জায়গামত বসছে। এ সপ্তাহে শিশুর কানে শোনার ক্ষমতা বিকশিত হচ্ছে। সময়ের সাথে সাথে গর্ভের শিশু বাইরের আওয়াজ কানে শুনতে শুরু করবে।

\* শিশুর নার্ভাস সিস্টেম পরিণত হচ্ছে।ছোট্ট শিশুর স্নায়ুতন্ত্র ধীরে ধীরে পরিণত হচ্ছে। ফলে ব্রেইনের সাথে পুরো শরীরের সংযোগ আরও নিখুঁত হচ্ছে। যার সাহায্যে আপনার শিশু আরও ভালোভাবে হাত–পা নাড়াতে শিখছে।

\* পায়ের আঙ্গুলের নখ তৈরি হচ্ছে।ছোট্ট শিশুর পায়ের আঙুলগুলোতে ছোট্ট ছোট্ট নখ তৈরি হতে শুরু করেছে। হাতের আঙ্গুলের নখ আগেই তৈরি হওয়া শুরু হয়ে গেছে। শিশুর হাত-পায়ের আঙুলগুলো প্রথমে একসাথে জোড়া লাগানো অবস্থায় ছিল। সেগুলো আগেই আলাদা হয়ে গেছে—এখন বেশ স্পষ্ট বোঝা যায়।

ID: 590

Context: ১৭ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ১৭ সপ্তাহে বাচ্চার কি পরিমান বৃদ্ধি ঘটে?

Answer:

১৭ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি ঃ১৭ সপ্তাহে আপনার গর্ভের শিশু প্রায় ১২ সেন্টিমিটার লম্বা হয়ে গিয়েছে। তার ওজন এখন প্রায় ১৫০ গ্রাম। সে এখন লম্বায় প্রায় একটি সবরি কলার সমান।

\* ছোট্ট শিশুর আঙ্গুলের ছাপ তৈরি হচ্ছে।শিশুর হাত-পায়ে আঙুলের চামড়ায় সূক্ষ্ম রেখা বা দাগ তৈরি হচ্ছে। এই রেখাগুলোকে আমরা আঙুলের ছাপ বলে চিনি। এই সপ্তাহে তার হাতের আঙ্গুলের ছাপের একটা প্যাটার্ন তৈরি হয়ে যাবে।

প্রতিটি মানুষের আঙুলের ছাপ পুরোপুরি আলাদা হয়। তাই আপনার শিশুর হাতে-পায়ের আঙ্গুলের এই রেখাগুলো একদম স্বতন্ত্র ও নিজস্ব। এমনকি গর্ভে যমজ শিশু থাকলে, তাদের দুইজনের আঙ্গুলের ছাপও একটি অন্যটি থেকে আলাদা হবে।

\* শিশু এখন মুখের কাছে হাত নিতে পারে।ছোট্ট শিশু এখন হাতটা মুখের কাছে নিতে পারে। এসময়ে তার হাত-পায়ের আঙুলে ছোটো ছোটো নখ তৈরি হচ্ছে।পাশাপাশি সে এখন নানান ধরনের মুখভঙ্গি করতে শিখছে। কখনো সে মুখ খুলছে কিংবা কখনো হাই তোলার মতো করছে।

\* শিশুর হার্ট খুব দ্রুত স্পন্দিত হচ্ছে।আপনার গর্ভের শিশুর ছোট্ট হার্ট মিনিটে প্রায় ১৫০ বার করে স্পন্দিত হচ্ছে। অর্থাৎ শিশুর হার্টবিট আপনার হার্টবিটের তুলনায় প্রায় দ্বিগুণ গতিতে চলছে! সময়ের সাথে সাথে এই গতিটা কিছুটা কমে আসবে।

ID: 594

Context: ১৮ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ১৮ সপ্তাহে বাচ্চা কতটুকু বৃদ্ধি পায়?

Answer:

১৮ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি ঃ১৮ সপ্তাহে আপনার গর্ভের শিশু প্রায় ১৪.২ সেন্টিমিটার লম্বা হয়ে গিয়েছে—প্রায় একটি ঢেঁড়সের সমান লম্বা। তার ওজন প্রায় ১৯০ গ্রাম।

\* শিশু কানে শুনতে শিখছে।শিশুর মাথার দুই পাশে ছোট্ট দুটি কান উঁকি দিচ্ছে। সে এখন কানে শুনতে পায়। আওয়াজ শুনলে শিশু বিভিন্নভাবে প্রতিক্রিয়া দেখায়, যা আল্ট্রাসনোগ্রাম পরীক্ষায় বোঝা যেতে পারে।

\* এখন হয়তো তার নড়াচড়া বুঝতে পারবেন।দিন দিন আপনার শিশু আরও চঞ্চল হচ্ছে। সে হয়তো এখন আপনার পেটের ভেতর তার ছোটো ছোটো হাত–পা ছোড়াছুড়িতে ব্যস্ত। আপনি হয়তো তার নড়াচড়া এরই মধ্যে বুঝতে শুরু করেছেন! মনে হতে পারে, পেটের মধ্যে বুদবুদের মতো কিছু নড়ছে কিংবা হালকা করে পাখির ডানার মতো কিছু একটা ঝাপটা দিয়ে যাচ্ছে। প্রথম দিকে অনেকটা এমন-ই হয় এই অনুভূতি। ধীরে ধীরে আপনি তার নড়াচড়া আরও স্পষ্টভাবে বুঝতে পারবেন।

\* দেহের আকৃতি সামঞ্জস্যপূর্ণ হয়ে উঠছে।শিশু এখন খুব দ্রুত লম্বা হচ্ছে। কয়েক সপ্তাহ আগেও গর্ভের শিশুর মাথাটি শরীরের বাকি অংশের তুলনায় বেশ বড়সড় ছিল। তবে এখন শরীরের অন্যান্য অংশগুলো খুব দ্রুত বেড়ে উঠছে। তাই মাথাটি দেখতে এখন আর অতটা বড় লাগে না। সময়ের সাথে সাথে ছোট্ট শিশুর দেহের আকৃতি আরও সামঞ্জস্যপূর্ণ হতে থাকবে।

ID: 598

Context: ১৯ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ১৯ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি কতটুকু?

Answer:

১৯ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি ঃ১৯ সপ্তাহে গর্ভের শিশু এখন প্রায় ১৫.৩ সেন্টিমিটার লম্বা—প্রায় একটি গাজরের সমান। তার ওজন প্রায় ২৪০ গ্রাম।

\* শিশুর হাড় মজবুত হচ্ছে।ছোট্ট শিশুর শরীরের হাড়গুলো মজবুত হচ্ছে। আল্ট্রাসনোগ্রাম পরীক্ষা করলে শিশুর বাড়ন্ত হাড়গুলো এখন দেখা যাবে।

\* ফুসফুস বিকশিত হচ্ছে।শিশুর ফুসফুসে নালীর মতো ছোটো ছোটো শাখা-প্রশাখা তৈরি হতে শুরু করেছে। আগামী কয়েক মাস ধরে এই শাখা-প্রশাখা তৈরির কাজ চলতে থাকবে। এসব পরবর্তীতে বাতাস থেকে অক্সিজেন নিতে সাহায্য করবে।

\* ডিম্বাশয়ে ডিম্বাণু তৈরির কাজ শুরু হয়েছে।গর্ভের শিশু যদি মেয়ে হয়ে থাকে, তাহলে ইতোমধ্যেই তার ডিম্বাশয়ে ডিম্বাণু তৈরি হওয়ার প্রক্রিয়া শুরু হয়ে গেছে।

\* শিশু ছেলে না কি মেয়ে তা এখন বোঝা যাবে।শিশুর জননাঙ্গ অনেকখানি পরিণত হয়ে গিয়েছে।এ সপ্তাহে যদি আল্ট্রাসনোগ্রাম পরীক্ষা করেন, তাহলে গর্ভের শিশু ছেলে না কি মেয়ে সেটি বোঝা যাবে। তবে কখনো কখনো পরীক্ষার সময়ে গর্ভের শিশুর অবস্থানের কারণে বোঝা সম্ভব না-ও হতে পারে।

ID: 602

Context: ২০ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ২০ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি এবং কি পরিবর্তন ঘটে?

Answer:

২০ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি ঃ২০ সপ্তাহে আপনার গর্ভের শিশুর ওজন প্রায় ৩০০ গ্রাম। এরই মধ্যে সে প্রায় ২৫.৬ সেন্টিমিটার লম্বা হয়ে গিয়েছে—প্রায় একটি শসার সমান। দৈর্ঘ্যের এই হিসাবটা শিশুর মাথা থেকে পায়ের গোড়ালি পর্যন্ত।

\* এতদিন পর্যন্ত শিশুর মাথা থেকে নিতম্ব পর্যন্ত দৈর্ঘ্য মাপা হতো। কেননা তখন তার পা দুইটি কুঁকড়ে থাকতো। ফলে পায়ের গোড়ালি পর্যন্ত দৈর্ঘ্য মাপা সম্ভব হতো না। তবে এখন মাথা থেকে পায়ের গোড়ালি পর্যন্ত মাপা যায়।

\* শিশুর ত্বকে তুলতুলে লোম আছেএখনো শিশুর ত্বকের নিচের চর্বির স্তর তৈরি হয়নি। তাই এখনো তার ত্বক অনেক পাতলা। এরই মধ্যে আপনার শিশুর পুরো শরীর জুড়ে পাতলা ও তুলতুলে লোমের আবরণ তৈরি হয়েছে।

\* শিশুর ত্বক এখন একটি সাদা আবরণে ঢাকা আছেএসময়ে আপনার শিশুর ত্বক এক ধরনের সাদা, তেলতেলে ও পিচ্ছিল আবরণে ঢাকা থাকে।‘ভার্নিক্স’ নামের এই আবরণটি ছোট্ট শিশুর নাজুক ত্বককে সুরক্ষিত রাখে।নাহলে হয়তো গর্ভের ভেতরের অ্যামনিওটিক তরলের সংস্পর্শে আসার কারণে শিশুর ত্বক শুষ্ক ও খসখসে হয়ে যেত।এ ছাড়াও এই আবরণটি পিচ্ছিল হওয়ার কারণে এটি পরবর্তীতে প্রসবের সময়ে শিশুকে সহজে বের হয়ে আসতে সাহায্য করে। শিশুর গায়ের নরম তুলতুলে লোম এই পিচ্ছিল আবরণ ধরে রাখতে সাহায্য করে।

\* শিশুর আঙ্গুলে ছাপ বসেছে।স্বাক্ষর হিসেবে আঙ্গুলের ছাপ ব্যবহার করা হয়, কারণ একেকজনের আঙ্গুলের ছাপ একেকরকম হয়। ছোট্ট শিশুর হাত-পায়ের আঙ্গুলে এখন স্থায়ীভাবে ছাপ বসে গিয়েছে।এই আঙ্গুলের ছাপ আপনার সোনামণির একান্ত নিজস্ব ও স্বতন্ত্র। সময়ের সাথে সাথে রেখাগুলো আরও বিকশিত হতে থাকবে।

ID: 606

Context: ২১ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ২১ সপ্তাহে বাচ্চার কি কি বৃদ্ধি পায়?

Answer:

২১ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি ঃ২১ সপ্তাহে আপনার গর্ভের শিশু মাথা থেকে পায়ের পাতা পর্যন্ত প্রায় ২৬.৭ সেন্টিমিটার লম্বা হয়ে গিয়েছে—প্রায় একটি সাগর কলার সমান। তার ওজন এখন প্রায় ৩৫০ গ্রাম।

\* ছোট্ট সোনামণি এখন স্বাদ বুঝতে পারে। আপনার শিশুর জিভে ছোট্ট ছোট্ট টেস্ট বাড বা স্বাদ কোরক তৈরি হয়েছে। এই স্বাদ কোরকের সাহায্যে সে এখন স্বাদ বুঝতে শুরু করেছে। গর্ভে শিশু যে পানির মধ্যে আছে, সেই পানি সে অল্প অল্প করে গিলে নেয়। এই পানিতে মিষ্টি বা তেঁতো স্বাদ সে এখন ধরতে পারে। আপনি যে ধরনের খাবার খাচ্ছেন, সেসব খাবারের স্বাদ শিশু বুঝতে শুরু করেছে। বড় হয়ে সে কোন ধরনের খাবার পছন্দ করবে, তার ওপর আপনার এখনকার খাদ্যাভ্যাসের প্রভাব পড়তে পারে। তাই নিয়মিত স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন।

\* নড়াচড়া ক্রমশ বাড়ছে ।আপনার গর্ভে শিশুর চঞ্চলতা বেড়েই চলেছে। গর্ভের ভেতরে সে হয়তো লাথি দিচ্ছে এবং দিন দিন তার লাথিগুলো আরও শক্তিশালী হচ্ছে ।

\* ছোট্ট সোনামণির মাঝে মধ্যে হেঁচকি উঠতে পারে ।শিশু হয়তো এখন মাঝে মাঝে হেঁচকি তুলছে। মজার বিষয় হলো, সে যখন হেঁচকি তোলে তখন আপনি পেটের ভেতরে হালকা ঝাঁকুনির মতো নড়াচড়া অনুভব করতে পারেন।

ID: 610

Context: ২২ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ২২ সপ্তাহে বাচ্চার কি কি বৃদ্ধি ঘটে?

Answer:

২২ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি ঃ২২ সপ্তাহে আপনার গর্ভের শিশু মাথা থেকে পায়ের পাতা পর্যন্ত প্রায় ২৭.৮ সেন্টিমিটার লম্বা হয়ে গিয়েছে—প্রায় একটি মিষ্টি আলুর সমান। তার ওজন এখন প্রায় ৪৩০ গ্রাম।

\* ছোট্ট শিশুর মাথায় এখন চুল আছে। শিশুর চেহারা দিন দিন আরও বিকশিত হচ্ছে। চোখ-নাক-কান ধীরে ধীরে পরিণত হচ্ছে। তার মাথায় এখন চুল গজিয়েছে। দুই চোখের ওপরে ছোটো ছোটো ভ্রু আছে।

\* শিশুর হার্ট খুব দ্রুত স্পন্দিত হচ্ছে। আমাদের হার্ট সাধারণত এক মিনিটে ৬০ থেকে ১০০ বার বিট করে। গর্ভাবস্থায় শিশুর হার্টের গতি প্রথমে বাড়ে, তারপর কমে আসতে থাকে।শিশুর বয়স যখন সাত সপ্তাহ ছিল, তখন তার হার্ট মিনিটে প্রায় ১০০ বার করে স্পন্দিত হত। তারপর গতি বাড়তে বাড়তে দশম সপ্তাহের দিকে মিনিটে প্রায় ১৬০ বার করে স্পন্দন করত। এরপর গর্ভের শিশুর হার্টের গতি কমতে শুরু করে।

এই সময়ে এসে শিশুর ছোট্ট হার্ট মিনিটে প্রায় ১৪০ বার করে স্পন্দিত হচ্ছে। পরবর্তীতে জন্মের কাছাকাছি সময়ে আপনার শিশুর হার্ট মিনিটে প্রায় ১৩০ বার করে স্পন্দিত হবে।

\* অ্যামনিওটিক ফ্লুইডের পরিমাণ বাড়ছে। ছোট্ট শিশুটি গর্ভের ভেতরে পানির মতো এক ধরনের তরল পদার্থের মধ্যে আছে। ডাক্তারি ভাষায় এই তরল পদার্থকে বলা হয় অ্যামনিওটিক ফ্লুইড। এই অ্যামনিওটিক ফ্লুইডের পরিমাণ দিন দিন বাড়ছে। শিশুর বয়স যখন ১২ সপ্তাহ, তখন এর পরিমাণ ছিল মাত্র ৩০ মিলিলিটারের কাছাকাছি। এখন তা বেড়ে প্রায় ৪৫০ মিলিলিটার হয়ে গেছে।

ID: 614

Context: ২৩ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ২৩ সপ্তাহে বাচ্চার কতটুকু বৃদ্ধি পাই?

Answer:

২৩ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি ঃ২৩ সপ্তাহে আপনার গর্ভের শিশু মাথা থেকে পায়ের গোড়ালি পর্যন্ত প্রায় ২৮.৯ সেন্টিমিটার লম্বা হয়ে গিয়েছে—প্রায় একটি পেঁপের সমান। তার ওজন এখন ৫০০ গ্রামের কাছাকাছি।

\* ছোট্ট শিশু চোখ নাড়াতে পারে।আপনার ছোট্ট শিশু এখন দ্রুত চোখ নাড়াতে শুরু করেছে। আগে সে ধীরে ধীরে চোখ নাড়াতে পারতো তার চোখ দুটো এখনো বন্ধ অবস্থায় আছে—চোখের পাতা এখনো তার চোখ দুটোকে ঢেকে রেখেছে।

\* ত্বকের বিভিন্ন স্তর ও লোমকূপ তৈরি হচ্ছে।শিশুর ত্বক বা চামড়ার বিভিন্ন স্তর তৈরি হচ্ছে । ত্বকে ছোটো ছোটো লোমকূপ পরিণত হচ্ছে। হাতের তালু আর পায়ের তালু ছাড়া প্রায় সব জায়গাতেই লোমকূপ তৈরি হবে। সাথে সাথে শিশুর গায়ে নরম তুলতুলে লোমের আবরণ তৈরি হয়েছে । এই তুলতুলে লোমকে ডাক্তারি ভাষায় ‘ল্যানুগো’ বলে।

\* শিশুর দাঁত তৈরি হচ্ছে । মাড়িতে দুধ দাঁতের সাথে আরেক সারি দাঁত তৈরির কাজ এগিয়ে যাচ্ছে। পরবর্তীতে জন্মের পর তার দুধ দাঁত যখন পড়ে যাবে, তখন এই দাঁতের সারি ধীরে ধীরে মাড়ি ভেদ করে বের হয়ে আসবে।

ID: 618

Context: ২৪ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ২৪ সপ্তাহে বাচ্চার কি কি বৃদ্ধি ঘটে ?

Answer:

২৪ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি ঃ২৪ সপ্তাহে আপনার গর্ভের শিশু মাথা থেকে পায়ের গোড়ালি পর্যন্ত প্রায় ৩০ সেন্টিমিটার লম্বা হয়ে গিয়েছে—প্রায় একটা ডাবের সমান। তার ওজন এখন প্রায় ৬০০ গ্রাম।

\* শিশুর ত্বক দেখতে লালচে গোলাছোট্ট শিশুর ত্বকের রঙ এখন লালচে গোলাপি। ত্বকের নিচে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র রক্তনালীতে থাকা রক্তের কারণে ত্বকের রঙ এমন লালচে হয়। তার ত্বক এখনো বেশ পাতলা ও কুঁচকানো অবস্থায় আছে। সময়ের সাথে সাথে ত্বকের নিচে চর্বির স্তর জমে ত্বক মসৃণ হয়ে উঠবে।

\* কানের লতি তৈরি হয়ে যাচ্ছে। গত কয়েক মাস ধরে শিশুর মাথার দুই পাশে ছোটো ছোটো দুটো কান তৈরি হচ্ছে।কানের বিভিন্ন অংশের মধ্যে কানের লতিগুলো সবশেষে তৈরি হয়। এই সপ্তাহের মধ্যেই আপনার সোনামণির ছোটো ছোটো কানের লতি তৈরি হয়ে যাবে। \* শিশুর ওজন বাড়ছে । এই কয়েক সপ্তাহে শিশুর ওজন বেশ অনেকখানি বাড়বে।তার হাত-পা ও মাথার অনুপাতে আরও সামঞ্জস্য আসবে। তবে এখনো সে বেশ ছোটোখাটো। আপনার গর্ভে পরম যত্নে সে ধীরে ধীরে বেড়ে উঠছে।

ID: 622

Context: ২৫ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ২৫ সপ্তাহে বাচ্চার কী কী বৃদ্ধি এবং পরিবর্তন হয়?

Answer:

২৫ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধিঃ ২৫ সপ্তাহে আপনার গর্ভের শিশু মাথা থেকে পায়ের গোড়ালি পর্যন্ত প্রায় ৩৪.৬ সেন্টিমিটার লম্বা হয়ে গিয়েছে—প্রায় একটি আনারসের সমান। তার ওজন এখন প্রায় ৬৬০ গ্রাম।

\* শিশু আরও ভালোভাবে কানে শুনতে শিখছে।

\* আপনার ছোট্ট শিশু দিন দিন আরও ভালোভাবে কানে শুনতে পাচ্ছে। সে আপনার গলার স্বর কিংবা কোনো জোরালো শব্দ বা কোলাহলও শুনতে পারে।কানে শোনার পাশাপাশি সেই শব্দের প্রতি সাড়াও দেয়।

\* শিশুর ফুসফুস পরিণত হচ্ছে।

\* এসময়ে শিশুর ফুসফুসের ভেতরে আরও অনেক ছোটো ছোটো শাখা-প্রশাখা সৃষ্টি হচ্ছে।এসব ছোটো ছোটো কুঠুরির মতো শাখা-প্রশাখা পরবর্তীতে তাকে অক্সিজেন গ্রহণে সাহায্য করবে। এভাবে তার ছোট্ট ফুসফুস শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়ার জন্য ধীরে ধীরে তৈরি হচ্ছে।

\* শিশু এখন ভালো পরিমাণে প্রস্রাব করে।

\* গর্ভে শিশু পানির মতো এক ধরনের তরল পদার্থের মধ্যে থাকে।ডাক্তারি ভাষায় এই তরল পদার্থকে বলা হয় ‘অ্যামনিওটিক ফ্লুইড । সে অল্প অল্প করে এই অ্যামনিওটিক ফ্লুইড গিলে নেয়।

\* এই তরল থেকে তার কিডনি প্রস্রাব তৈরি করে এবং শিশু সেই প্রস্রাব ত্যাগ করে।তবে এই প্রস্রাবের প্রায় পুরোটাই পানি, কারণ মায়ের গর্ভফুল বর্জ্য পদার্থ সরিয়ে নেয়।

\* শিশুর কিডনি এখন বেশ ভালো পরিমাণে প্রস্রাব তৈরি করে এবং এই প্রস্রাব আবার তার চারপাশের অ্যামনিওটিক ফ্লুইডের মধ্যে গিয়ে জমা হয়।এই অ্যামনিওটিক ফ্লুইড ছোট্ট শিশুকে গর্ভের ভেতরে সুরক্ষিত রাখে।

ID: 626

Context: ২৬ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ২৬ সপ্তাহে বাচ্চার কী কী বৃদ্ধি এবং পরিবর্তন হয়?

Answer:

২৬ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধিঃ২৬ সপ্তাহে আপনার গর্ভের শিশু মাথা থেকে পায়ের গোড়ালি পর্যন্ত প্রায় ৩৫.৬ সেন্টিমিটার লম্বা হয়ে গিয়েছে—প্রায় একটি ঝিঙ্গার সমান। তার ওজন এখন প্রায় ৭৬০ গ্রাম।

\* জোরালো আওয়াজে শিশু চমকে যেতে পারে

\* আশেপাশে জোরে কোনো আওয়াজ হলে গর্ভের ভেতরে শিশু চমকে উঠতে পারে। তখন সে দ্রুত হাত-পা ভেতরের দিকে টেনে নিতে পারে।

\* ছোট্ট শিশু আঙুল চুষতে পারে।

\* আপনার শিশু এরই মধ্যে আঙুল চুষতে শিখে গিয়েছে।সে হয়তো এখন আপনমনে আপনার গর্ভের ভেতরে তার হাতের আঙুল চুষছে। এই অভ্যাস পরবর্তীতে তাকে আপনার বুকের দুধ পান করার সময়ে সাহায্য করবে।

\* এ সপ্তাহের মধ্যে শিশুর ফুসফুস ‘সারফ্যাকটেন্ট’ নামের এক ধরনের বিশেষ পদার্থ তৈরি করতে শুরু করে। জন্মের পরে শিশুর শ্বাস নেয়ার জন্য এটি খুব গুরুত্বপূর্ণ।

\*শিশুর ফুসফুস যাতে ভালোভাবে প্রসারিত হয়ে পর্যাপ্ত পরিমাণে বাতাস নিতে পারে, সেজন্য এই সারফ্যাকটেন্ট প্রয়োজন।ফুসফুসের ভেতরে এখনো ছোটো ছোটো শাখা–প্রশাখা তৈরির কাজ চলছে।

ID: 630

Context: ২৭ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ২৭ সপ্তাহে বাচ্চার কী কী বৃদ্ধি এবং পরিবর্তন হয়?

Answer:

২৭ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধিঃ২৭ সপ্তাহে আপনার গর্ভের শিশু মাথা থেকে পায়ের গোড়ালি পর্যন্ত প্রায় ৩৬.৬ সেন্টিমিটার লম্বা হয়ে গিয়েছে—প্রায় একটি ধুন্দলের সমান। তার ওজন এখন প্রায় ৮৭৫ গ্রাম।

\* শিশুর ত্বক মসৃণ হচ্ছে

\* এই পর্যায়ে আপনার শিশু বেশ হৃষ্টপুষ্ট হতে থাকে। কয়েক সপ্তাহ আগেও আপনার শিশুর ত্বক কুঁচকানো অবস্থায় ছিল। এখন ত্বকের সেই কুঁচকানো ভাঁজগুলো চর্বি বা ফ্যাট দিয়ে পূরণ হতে শুরু করেছে। এভাবে তার ত্বক ধীরে ধীরে মসৃণ হতে শুরু করে।

\* পেটে হাত বুলালে শিশু বুঝতে পারে।

\* আপনি যদি পেটের ওপর হাত বুলিয়ে শিশুকে আদর করেন, সেটা এখন সে বুঝতে পারবে। উত্তরে সে নড়াচড়া বাড়িয়ে দিতে পারে!

\* শিশুর নড়াচড়ার ধরনের দিকে খেয়াল রাখবেন। নড়াচড়া স্বাভাবিকের চেয়ে কমে গেলে কিংবা একেবারেই বন্ধ হয়ে গেলে দেরি না করে ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করবেন।

\*ছোট্ট শিশু দ্রুত বেড়ে উঠছে।

\*গত সপ্তাহগুলোর মতো এই সপ্তাহেও শিশুর ওজন অনেকখানি বেড়ে গেছে। তার শরীরের বিভিন্ন অঙ্গগুলো পরিণত হচ্ছে। ত্বক আরও পুরু হচ্ছে। শরীরে চর্বি জমছে। সবমিলিয়ে সে দ্রুত বেড়ে উঠছে।

ID: 634

Context: ২৮ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ২৮ সপ্তাহে বাচ্চার কী কী বৃদ্ধি এবং পরিবর্তন হয়?

Answer:

২৮ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধিঃ২৮ সপ্তাহে আপনার গর্ভের শিশু এখন মাথা থেকে পায়ের গোড়ালি পর্যন্ত প্রায় ৩৭.৬ সেন্টিমিটার লম্বা। তার ওজন এখন প্রায় ১ কেজি।

\* ছোট্ট শিশু চোখ মেলছে।

\*এতদিন ছোট্ট শিশুর চোখ দুটো বন্ধ ছিল—চোখের পাতা চোখ দুটোকে ঢেকে রেখেছিল।এই সপ্তাহে প্রথমবারের মত শিশু তার চোখ মেলবে।প্রথমে আধো-আধো চোখ মেলবে। কয়েক সপ্তাহ পর পুরোপুরি চোখ খুলে তাকাবে। আর ইতোমধ্যেই সে এদিক-ওদিক চোখ নাড়াতে শিখে ফেলেছে।

\* শিশুর চোখে পাপড়ি আছে।

\* শিশুর ছোটো ছোটো চোখের পাতায় এখন পাপড়ি আছে। দুই চোখের ওপরে ভ্রু আছে। তার মাথায় চুল আছে।সবমিলিয়ে ওর চেহারা দিন দিন বিকশিত হচ্ছে।

\*স্টেথোস্কোপের সাহায্যে হার্টবিট শোনা সম্ভব.

\*স্টেথোস্কোপের সাহায্যে এখন শিশুর হার্টবিট শোনা যায়। এবারের চেকআপে গেলে ডাক্তারকে বললে হয়তো তিনি আপনাকেও স্টেথোস্কোপের মাধ্যমে শিশুর হার্টবিট শোনাতে পারবেন।

ID: 638

Context: ২৯ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ২৯ সপ্তাহে বাচ্চার কী কী বৃদ্ধি এবং পরিবর্তন হয়?

Answer:

২৯ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধিঃ২৯ সপ্তাহে আপনার গর্ভের শিশু এখন মাথা থেকে পায়ের গোড়ালি পর্যন্ত প্রায় ৩৮.৬ সেন্টিমিটার লম্বা—প্রায় তিনটি সবরি কলার সমান। তার ওজন এখন প্রায় ১.২ কেজি।

\* শিশুর নড়াচড়া দিন দিন বাড়ছে।

\* আপনার গর্ভে শিশুর চঞ্চলতা বেড়েই চলেছে। সে এখন বেশ চটপটে। আপনি নিজেও হয়তো টের পেয়েছেন যে সে এখন আগের চেয়ে বেশি নড়াচড়া করে।

\* শিশু ঠিক কী পরিমাণে নড়াচড়া করবে তার কোনো নির্দিষ্ট হিসাব নেই। প্রত্যেক গর্ভাবস্থার স্বতন্ত্র ও আলাদা ধরন থাকে। তবে আপনার শিশুর নড়াচড়ার ধরন চিনতে শিখুন। নড়াচড়া স্বাভাবিকের চেয়ে কমে গেলে জরুরি ভিত্তিতে ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।

\* নড়াচড়া কমেছে কি না সেটা বুঝতে কষ্ট হলে বাম কাত হয়ে ২ ঘন্টা শুয়ে থাকুন। এসময়ে ১০ বারের কম নড়াচড়া টের \*পেলে দ্রুত ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।

\* শিশুর নড়াচড়া কমে যাওয়া মানেই যে খারাপ কিছু ঘটে গেছে, এমন না। তবে ডাক্তার দেখিয়ে নিশ্চিন্ত হওয়া প্রয়োজন।

\* শিশুর ত্বক সুগঠিত হচ্ছে।

\* সময়ের সাথে সাথে গর্ভের শিশু আরও বড়সড় হচ্ছে। ধীরে ধীরে তার ওজনও বাড়ছে। অন্যান্য অঙ্গের পাশাপাশি তার ত্বকের বিভিন্ন স্তর সুগঠিত হচ্ছে।[৯] তার ত্বকের নীচের ফ্যাট বা চর্বির স্তর আরও পুরু হচ্ছে।

\* ছোট্ট শিশু ধীরে ধীরে পরিণত হচ্ছে ।

\* আপনার গর্ভের ভেতরে শিশুর শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ এরই মধ্যে নিখুঁতভাবে তৈরি হয়ে গিয়েছে। সামনের সপ্তাহগুলোতে তার অঙ্গগুলো ঠিকঠাকমতো কাজ করার জন্য আরও পরিণত হবে।

\* কিছু দিন পরই তার শরীরের সব অঙ্গ পুরোদমে কাজ করতে শুরু করবে। কেননা আর মাত্র ১১ সপ্তাহের মধ্যেই আপনার কোল জুড়ে চলে আসবে আদরের ছোট্ট সোনামণি।

এ ছাড়া এসময়ে তার শরীরে ফ্যাট বা মেদ জমতে থাকে।

ID: 642

Context: ৩০ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ৩০ সপ্তাহে বাচ্চার কী কী বৃদ্ধি এবং পরিবর্তন হয়?

Answer:

৩০ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধিঃ৩০ সপ্তাহে আপনার গর্ভের শিশু এখন মাথা থেকে পায়ের গোড়ালি পর্যন্ত প্রায় ৩৯.৯ সেন্টিমিটার লম্বা। সে প্রায় তিনটি ঢেঁড়সের সমান লম্বা হয়ে গিয়েছে। তার ওজন এখন প্রায় ১.৩ কেজি।

\* ছোট্ট শিশু চোখ খুলতে আর বন্ধ করতে পারে।

\*কয়েক সপ্তাহ আগে শিশু চোখ মেলতে শিখেছে।প্রথমে সে আধো-আধো চোখ মেলতে পারতো। এ সপ্তাহে সে পুরোপুরি চোখ খুলে তাকাতে শিখে যাবে। নিজে নিজে চোখ খুলতে আর বন্ধ করতে পারবে। আর ইতোমধ্যেই সে এদিক-ওদিক চোখ নাড়াতে শিখে ফেলেছে।

\* দৃষ্টিশক্তি বিকশিত হচ্ছে।

\* প্রতিনিয়ত গর্ভের শিশুর চোখে দেখার ক্ষমতা বিকশিত হচ্ছে। এ সপ্তাহে সে আলো–অন্ধকারের পার্থক্যও একটু আধটু বুঝতে শিখে যাবে।জন্মানোর পর সে রং চিনতে শিখবে।

\* শিশুর মাথায় চুল বাড়ছে।

\* কয়েক মাস আগেই শিশুর মাথায় চুল গজানো শুরু হয়েছে।এ সপ্তাহে তার মাথায় ভালো পরিমাণে চুল থাকতে পারে।

ID: 646

Context: ৩১ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ৩১ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি এবং পরিবর্তন সমূহ কী কী?

Answer:

৩১ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধিঃ ৩১ সপ্তাহে আপনার গর্ভের শিশু এখন মাথা থেকে পায়ের গোড়ালি পর্যন্ত প্রায় ৪১.১ সেন্টিমিটার লম্বা। সে প্রায় একটি দেশি বাঙ্গির সমান লম্বা হয়ে গিয়েছে। তার ওজন এখন প্রায় ১.৫ কেজি।

\* শিশুর ওজন বাড়ছে। গর্ভের শিশুর শরীরের সব অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ এখন অনেকখানি তৈরি হয়ে গেছে। সামনের সপ্তাহগুলোতে দ্রুত ওজন বাড়বে।শেষ আড়াই মাসে ওজন দ্বিগুণ বা তার বেশি হয়ে যাবে।

\* ত্বক মসৃণ হচ্ছে। ছোট্ট শিশুর ত্বক এখনো কিছুটা কুঁচকানো।তবে সময়ের সাথে সাথে ত্বকের নীচের ফ্যাট বা চর্বির স্তর জমে ত্বক মসৃণ হতে থাকবে।

\* অ্যামনিওটিক ফ্লুইডের পরিমাণ বাড়ছে। ছোট্ট শিশুটি গর্ভের ভেতরে ‘অ্যামনিওটিক ফ্লুইড’ নামের পানির মতো এক ধরনের তরল পদার্থের মধ্যে আছে। দিন দিন সেই অ্যামনিওটিক ফ্লুইডের পরিমাণ বাড়ছে।[কারণ আপনার শিশু এখন নিয়মিত প্রস্রাব করে এবং তার এই প্রস্রাব অ্যামনিওটিক ফ্লুইডে গিয়ে জমা হয়।তবে এই প্রস্রাবের প্রায় পুরোটাই পানি, কারণ মায়ের গর্ভফুল বর্জ্য পদার্থ সরিয়ে নেয়।

ID: 650

Context: ৩২ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ৩২ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি এবং পরিবর্তন কী কী হবে?

Answer:

৩২ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধিঃ৩২ সপ্তাহে আপনার গর্ভের শিশু এখন মাথা থেকে পায়ের গোড়ালি পর্যন্ত প্রায় ৪২.৪ সেন্টিমিটার লম্বা—প্রায় তিনটি গাজরের সমান। তার ওজন এখন প্রায় ১.৭ কেজি।

\* চোখে আলো পড়লে শিশু বুঝতে পারবে।কয়েক সপ্তাহ আগে শিশু আলো–অন্ধকারের পার্থক্য বুঝতে শুরু করেছে।এখন সে আরও ভালোভাবে এই পার্থক্য বুঝতে পারে। এ সপ্তাহ শেষে চোখে আলো পড়লে ছোট্ট শিশুর চোখের মণি কুঁচকে যাবে।

\* গায়ের নরম লোমগুলো পড়ে যাচ্ছে। গত কয়েক মাস ধরে আপনার শিশুর পুরো দেহ ল্যানুগো নামক এক ধরনের নরম, মসৃণ ও তুলতুলে লোমের আবরণে আবৃত ছিল।এ সপ্তাহে লোমগুলো পড়ে যেতে শুরু করে।পরবর্তীতে আবার নতুন লোম গজাবে—যা আগের চেয়ে খানিকটা কম নরম হবে।

\* ছেলে শিশুর শুক্রাশয় নিচে নামছে। আপনার গর্ভের শিশু ছেলে হয়ে থাকলে এ সপ্তাহে তার শুক্রাশয় নীচের দিকে, অর্থাৎ স্ক্রোটাম বা শুক্রথলির দিকে নামতে শুরু করে।গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে ছেলে শিশুদের শুক্রাশয় পেটের দিকে থাকে।পরবর্তীতে তা নীচে নেমে শুক্রথলির ভেতরে প্রবেশ করে।

ID: 654

Context: ৩৩ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ৩৩ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি এবং পরিবর্তন কী কী হবে?

Answer:

৩৩ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধিঃ৩৩ সপ্তাহে আপনার গর্ভের শিশু এখন মাথা থেকে পায়ের গোড়ালি পর্যন্ত প্রায় ৪৩.৭ সেন্টিমিটার লম্বা—প্রায় দুটি ফজলি আমের সমান। তার ওজন এখন প্রায় ১.৯ কেজি।

\* শরীরের হাড়গুলো মজবুত হচ্ছে। গর্ভের শিশুর শরীরের হাড়গুলো শক্ত ও মজবুত হচ্ছে।তবে তার মাথার খুলির হাড়গুলো শরীরের অন্যান্য হাড়ের তুলনায় এখনো অনেক নরম ও নমনীয়।

\* মাংসপেশি গড়ে উঠছে। গর্ভাবস্থার প্রথমদিকেই হাত-পায়ের মাংসপেশি তৈরি হতে শুরু করে।এখন সেগুলো আরও শক্তপোক্ত হচ্ছে। সাথে সাথে শিশুর নড়াচড়াও অনেকখানি বেড়ে যাচ্ছে।

\* সে এখন শ্বাস নিতে শিখছে। ছোট্ট শিশু গর্ভের ভেতরে শ্বাস নেওয়ার অনুশীলন চালিয়ে যাচ্ছে। এতে তার ফুসফুসের বৃদ্ধি তরান্বিত হয়। সন্ধ্যার দিকে তার শ্বাসের গতি সবচেয়ে বেশি থাকে।আপনি কোনো কিছু খেলেও তার শ্বাসের গতি বেড়ে যায়।

\* শিশুর মস্তিষ্ক শ্বাসপ্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। ছোট্ট শিশুর ব্রেইন বা মস্তিষ্ক দ্রুত বিকশিত হচ্ছে এবং সুগঠিত হচ্ছে।মস্তিষ্ক ও স্নায়ুতন্ত্র ইতোমধ্যে এমন পর্যায়ে পৌঁছে গেছে যে তা শিশুর শ্বাসপ্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ করতে পারবে এবং শরীরের তাপমাত্রা বজায় রাখতে পারবে।

ID: 658

Context: ৩৪ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ৩৪ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি এবং পরিবর্তন কী কী হবে?

Answer:

৩৪ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধিঃ৩৪ সপ্তাহে আপনার গর্ভের শিশু এখন মাথা থেকে পায়ের গোড়ালি পর্যন্ত প্রায় ৪৫ সেন্টিমিটার লম্বা। সে প্রায় দুইটি জাম্বুরার সমান লম্বা হয়ে গিয়েছে। তার ওজন এখন প্রায় ২.১ কেজি।

\* শিশুর ত্বক দিন দিন আরও মসৃণ হচ্ছে। কিছুদিন আগেও আপনার সোণামণির ত্বক কিছুটা কুঁচকানো অবস্থায় ছিল।তবে এখন তার ত্বকের নিচে চর্বির স্তর বাড়ছে।তাই ধীরে ধীরে শিশুর ত্বক আরও মসৃণ ও তুলতুলে হচ্ছে।

\* হাতের আঙুলের নখ তৈরি হয়ে গেছে। ছোট্ট শিশু এখন হাত দিয়ে কোনো কিছু আঁকড়ে ধরে রাখতে পারে।তার হাতের আঙুলের নখগুলো তৈরি হয়ে গেছে। এ সপ্তাহে নখ লম্বা হয়ে আঙুলের মাথা পর্যন্ত পৌঁছে যাবে।

\* পায়ের আঙুলের নখ বড়ো হচ্ছে। হাতের আঙুলের নখের সাথে সাথে শিশুর পায়ের আঙুলের নখগুলোও লম্বা হচ্ছে। তবে সেগুলো এখনো আঙুলের মাথা পর্যন্ত পৌঁছায়নি। পায়ের নখ পুরোপুরি লম্বা হতে আরও চার সপ্তাহের মতো সময় লাগবে।

ID: 662

Context: ৩৫ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ৩৫ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি ও পরিবর্তন কী কী হয়?

Answer:

৩৫ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধিঃ৩৫ সপ্তাহে আপনার গর্ভের শিশু এখন মাথা থেকে পায়ের গোড়ালি পর্যন্ত প্রায় ৪৬.২ সেন্টিমিটার লম্বা—প্রায় দুটি পেঁপের সমান। তার ওজন এখন প্রায় ২.৪ কেজি।

\* ছোট্ট শিশু দিন দিন আরও নাদুস-নুদুস হচ্ছে।গর্ভের শিশুর দ্রুত ওজন বাড়ছে এবং শরীরে বেশি বেশি করে চর্বি জমছে।তার হাত-পাগুলো দেখতে এখন অনেকটা নাদুস-নুদুস লাগে।তার ত্বকও কোমল ও তুলতুলে হয়ে যাচ্ছে।

\* ছোট্ট শিশু গুটিসুটি হয়ে শুয়ে আছে।আপনার গর্ভের ভেতরে ছোট্ট শিশু এখন বেশ বড়সড় হয়ে গিয়েছে। তার হাত-পা মেলে শুয়ে থাকার মতো জায়গা কিছুটা কম। তাই সে এখন হাত-পা কুঁকড়ে কিছুটা গুটিসুটি হয়ে শুয়ে থাকে।

\* শিশু নিয়মিত নড়াচড়া করছে। গর্ভের ভেতরে শিশুর নড়াচড়ার জায়গা কমে যাচ্ছে দিন দিন। তবে সে ক্রমাগত নড়াচড়া করে যাচ্ছে। এখনো আপনি আগের সপ্তাহগুলোর মতোই তার নড়াচড়া অনুভব করতে পারবেন।

যদি কোনো কারণে মনে হয় শিশুর নড়াচড়া স্বাভাবিকের চেয়ে কমে গিয়েছে, তাহলে জরুরি ভিত্তিতে ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।

নড়াচড়া কমে যাওয়া মানেই যে খারাপ কিছু ঘটে গেছে, এমন না। তবে ডাক্তার দেখিয়ে নিশ্চিন্ত হওয়া প্রয়োজন।নড়াচড়া কমেছে কি না সেটা বুঝতে কষ্ট হলে বাম কাত হয়ে ২ ঘন্টা শুয়ে থাকুন। এসময়ে ১০ বারের কম নড়াচড়া টের পেলে দ্রুত ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।

ID: 666

Context: ৩৬ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ৩৬ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি এবং পরিবর্তন কি কি?

Answer:

৩৬ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধিঃ৩৬ সপ্তাহে আপনার গর্ভের শিশু এখন মাথা থেকে পায়ের গোড়ালি পর্যন্ত প্রায় ৪৭.৪ সেন্টিমিটার লম্বা। সে প্রায় একটি তরমুজের সমান লম্বা হয়ে গিয়েছে। তার ওজন এখন প্রায় ২.৬ কেজি।

\* শিশু হয়তো এখন মাথা নিচের দিকে দিয়ে আছে।আপনার গর্ভে এখন হয়তো ছোট্ট শিশুর মাথা নীচের দিকে এবং পা ওপরের দিকে আছে। এই অবস্থানে থাকলে নরমাল ডেলিভারি করা অনেকটা সহজ হয়।এ সপ্তাহ বা আগামী সপ্তাহের মধ্যে বেশিরভাগ শিশুই এই অবস্থানে চলে আসে।

ছোট্ট শিশু শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়ার চর্চা করছে।

\* শিশুর ফুসফুস এখন বেশ সুগঠিত হয়ে গিয়েছে। জন্মের পর বেশ কয়েক বছর ধরে তা পরিণত হতে থাকবে। ছোট্ট শিশু নিয়মিত শ্বাস নেওয়ার অনুশীলন চালিয়ে যাচ্ছে।গর্ভের ভেতরে থাকা অবস্থায় শিশুকে বাতাস থেকে অক্সিজেন টেনে নিতে হয় না।আপাতত গর্ভফুল তাকে প্রয়োজনীয় অক্সিজেন সরবরাহ করে যাচ্ছে।তবে জন্মের সাথে সাথে তাকে এই কাজটা করতে হবে। সেজন্য ছোট্ট শিশুর ফুসফুস প্রস্তুত হচ্ছে।

\* শিশু নিয়মিত প্রস্রাব করছে। গর্ভের ভেতরে ‘অ্যামনিওটিক ফ্লুইড’ নামে যে বিশেষ পানির মধ্যে আছে, সেই পানি ছোট্ট শিশু এই সময়ে প্রতিদিন বেশ অনেকখানি গিলে ফেলে।এই পানি থেকে প্রস্রাব তৈরি হয়, এবং শিশু সেই প্রস্রাব ত্যাগ করে।[১৫] প্রস্রাবের প্রায় পুরোটাই এখন পানি, কারণ মায়ের গর্ভফুল বর্জ্য পদার্থ সরিয়ে নেয়।

ID: 670

Context: ৩৭ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ৩৭ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি ও পরিবর্তন কী কী হয়?

Answer:

৩৭ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধিঃ৩৭ সপ্তাহে আপনার গর্ভের শিশু এখন মাথা থেকে পায়ের গোড়ালি পর্যন্ত প্রায় ৪৮.৬ সেন্টিমিটার লম্বা। সে প্রায় দুইটি ডাবের সমান লম্বা হয়ে গিয়েছে। তার ওজন এখন প্রায় ২.৯ কেজি।

\* ছোট্ট শিশু এখন নানান ধরনের মুখভঙ্গি করতে পারে। আপনার ছোট্ট শিশু বিভিন্ন ধরনের মুখভঙ্গি করতে শিখে ফেলেছে।সে হয়তো এখন চোখ-মুখ কুঁচকে মুখে একটা বিরক্তির ভাব নিয়ে কিংবা হাসিমাখা মুখে আপনার গর্ভের ভেতরে শুয়ে আছে।

\* পরিপাক নালিতে মেকোনিয়াম জমা হচ্ছে। জন্মের পর শিশু প্রথমবারের মত যে পায়খানা করবে, তা তার পরিপাক নালিতে জমা হচ্ছে। শিশুর প্রথম পায়খানা পিচ্ছিল হয় আর দেখতে সাধারণত গাড় সবুজ রঙের হয়।গর্ভে থাকাকালীন সময়ে অ্যামনিওটিক ফ্লুইড, ঝরে যাওয়া গায়ের লোমসহ আরও যা যা জিনিস শিশু খেয়ে ফেলে, সেসব মিলে পরিপাক নালীতে এই তরল পায়খানা তৈরি হয়। একে ডাক্তারি ভাষায় বলা হয় ‘মেকোনিয়াম।’

\* শিশুর মস্তিষ্ক বিকশিত হচ্ছে। গর্ভের ভেতরে শিশুর মস্তিষ্ক সুগঠিত হচ্ছে।শুনে অবাক লাগতে পারে, তবে জন্মের পরও প্রায় দুই দশক ধরে তার মস্তিষ্ক বিভিন্নভাবে বিকশিত ও পরিণত হতে থাকবে।

ID: 674

Context: ৩৮ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ৩৮ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি ও পরিবর্তন কী কী হয়?

Answer:

৩৮ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি ও পরিবর্তন ঃ

\* নড়াচড়া কমেছে কি না সেটা বুঝতেআপনার গর্ভের শিশু এখন মাথা থেকে পায়ের গোড়ালি পর্যন্ত প্রায় ৪৯.৮ সেন্টিমিটার লম্বা প্রায় একটা লাউয়ের সমান। তার ওজন এখন প্রায় ৩ কেজি পার হয়েছে।

পায়ের আঙ্গুলের নখ তৈরি হয়ে গেছে।এ সপ্তাহে শিশুর পায়ের আঙ্গুলের নখ লম্বা হয়ে আঙ্গুলের মাথা পর্যন্ত পৌঁছে যাবে।হাতের আঙ্গুলের নখ আরও আগেই লম্বা হয়ে আঙ্গুলের মাথা পর্যন্ত পৌঁছে গেছে।

\* গায়ের নরম তুলতুলে লোম পড়ে গেছে।

গর্ভাবস্থার বেশ কয়েক মাস জুড়ে শিশুর গায়ে নরম তুলতুলে লোমের আবরণ ছিল।কয়েক সপ্তাহ আগে ল্যানুগো নামক সেই লোমগুলো পড়ে যেতে শুরু করে।এখন তার গায়ে সেই নরম তুলতুলে লোম প্রায় সবটুকুই পড়ে গেছে।[তবে শিশুর দেহে আবারও নতুন লোম গজাবে।

\* শিশু এখন আঁকড়ে ধরতে পারে। এখনো আপনি বেশ ভালোভাবেই গর্ভের শিশুর নড়াচড়া বুঝতে পারবেন। শিশু এখন কোনোকিছু ভালোভাবে আঁকড়ে ধরতে পারে।পা দিয়ে জোরেশোরে লাথিও মারতে পারে!

যদি কোনো কারণে মনে হয় শিশুর নড়াচড়া স্বাভাবিকের চেয়ে কমে গিয়েছে, তাহলে জরুরি ভিত্তিতে ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।নড়াচড়া কমে যাওয়া মানেই যে খারাপ কিছু ঘটে গেছে, এমন না। তবে ডাক্তার কষ্ট হলে বাম কাত হয়ে ২ ঘন্টা শুয়ে থাকুন। এসময়ে ১০ বারের কম নড়াচড়া টের পেলে দ্রুত ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।

ID: 678

Context: ৩৯ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ৩৯ সপ্তাহে বাচ্চার কতটুকু বৃদ্ধি হয়?

Answer:

৩৯ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধিঃ৩৯ সপ্তাহে আপনার গর্ভের শিশু এখন মাথা থেকে পায়ের গোড়ালি পর্যন্ত প্রায় ৫০.৭ সেন্টিমিটার লম্বা—প্রায় দুইটা আনারসের সমান। তার ওজন প্রায় ৩.৩ কেজি হয়ে গিয়েছে।

\* গর্ভে পানির পরিমাণ বেড়ে ১ লিটার হবে।এ সপ্তাহে আপনার গর্ভে পানির পরিমাণ হবে ১ লিটারের কাছাকাছি! একসময় পানির পরিমাণ ছিল মাত্র ৩০ মিলিলিটারের মতো। ছোট্ট শিশু ‘অ্যামনিওটিক ফ্লুইড’ নামের এই বিশেষ ধরনের পানির মধ্যে গুটিসুটি হয়ে শুয়ে আছে। অবশ্য এখন যেকোনো মুহূর্তে আপনার পানি ভাঙতে পারে।

\* শিশু জন্মের জন্য প্রস্তুত হচ্ছে। ছোট্ট সোনামণি জন্মের জন্য এখন প্রায় প্রস্তুত। এ সপ্তাহ পূর্ণ হয়ে গেলে শিশুকে ফুল টার্ম হিসেবে বিবেচনা করা হবে। অর্থাৎ সে মায়ের গর্ভে বেড়ে ওঠার জন্য পর্যাপ্ত সময় পেয়েছে। জন্মের পর শিশুর ফুসফুস, ব্রেইনসহ আরও অন্যান্য অঙ্গপ্রত্যঙ্গ বিকশিত হতে থাকবে।

\* শিশুর হার্ট দ্রুত স্পন্দিত হচ্ছে। এসময়ের দিকে শিশুর হার্ট মিনিটে প্রায় ১৩০ বার স্পন্দন করে। আপনার হার্টের তুলনায় ছোট্ট শিশুর হার্ট বেশ দ্রুত গতিতে চলছে। আপনার হার্ট সাধারণত মিনিটে ৬০ থেকে ১০০ বার স্পন্দিত হয়।

ID: 682

Context: ৪০ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি

Question: ৪০ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধি কেমন?

Answer:

৪০ সপ্তাহে বাচ্চার বৃদ্ধিঃ৪০ সপ্তাহে আপনার গর্ভের শিশু এখন মাথা থেকে পায়ের গোড়ালি পর্যন্ত প্রায় ৫১.২ সেন্টিমিটার লম্বা—প্রায় একটি বড় কাঁঠালের সমান। তার ওজন প্রায় ৩.৫ কেজি হয়ে গিয়েছে।

\*শিশু প্রসবের জন্য প্রস্তুত। ছোট্ট সোনামণি পৃথিবীর আলো দেখার জন্য প্রস্তুত। সে এখন ফুল টার্ম, অর্থাৎ মায়ের গর্ভে বেড়ে ওঠার জন্য সে পর্যাপ্ত সময় পেয়েছে। সে হয়তো এখন মাথা নিচের দিকে নিয়ে আপনার তলপেটের ভেতরে ঢুকে প্রসবের জন্য প্রস্তুত হয়ে আছে।

\* শিশুর হাতের নখ লম্বা হচ্ছে। কয়েক সপ্তাহ আগে হাতের আঙুলের নখগুলো লম্বা হয়ে আঙুলের মাথা পর্যন্ত পৌঁছে গিয়েছিল। এই সপ্তাহে আঙুলের নখগুলো লম্বা হয়ে আঙুলের মাথা কিছুটা ছাড়িয়ে যাবে।

\* ছোট্ট শিশু এখন বেশ নাদুস-নুদুস। শেষ কয়েক সপ্তাহে শিশুর শরীরে ভালো পরিমাণে চর্বি জমে—দিনে প্রায় ১৪ গ্রাম করে। তাকে দেখতে এখন অনেকটা নাদুস-নুদুস লাগে। তার ত্বক এখন কোমল ও তুলতুলে।

ID: 706

Context: গর্ভাবস্থায় ঘুমের সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় ঘুমের সময় শ্বাস নিতে সমস্যা হয় কেন?

Answer:

গর্ভাবস্থায় কখনো কখনো ঘুমের সময়ে শ্বাস নিতে সমস্যা হতে পারে। এর কারণ এখনো মোটা দাগে জানা না গেলেও গর্ভাবস্থায় হরমোন, শ্বসনতন্ত্র, হার্ট ও রক্ত সরবরাহ ব্যবস্থা—এসবের পরিবর্তনের কারণে এরকম হতে পারে বলে ধারণা করা হয়। কিছু ক্ষেত্রে কাত হয়ে ঘুমালে এই সমস্যা কিছুটা এড়ানো যেতে পারে। এ ছাড়াও গর্ভাবস্থায় রাইনাইটিস হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। একারণেও শ্বাস নেওয়ায় সমস্যা হতে পারে। এ ধরনের কোনো সমস্যা হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিবেন।

ID: 707

Context: গর্ভাবস্থায় ঘুমের সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় রাতে ঘুম হয় না কিন্তু দিনে ঘুম হয় এতে কি সমস্যা হবে?

Answer:

যদি গর্ভাবস্থায় রাতে ঘুমের সমস্যা একদমই দূর না হয়, তাহলে দিনে পর্যাপ্ত ঘুমিয়ে নিলে সমস্যা হওয়ার কথা নয়। তবে রাতে ভালোমতো ঘুমানোর জন্য ঘরোয়া উপায়গুলো মেনে চলার চেষ্টা করবেন। প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

ID: 708

Context: গর্ভাবস্থায় ঘুমের সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় কি মেলাটোনিন গ্রহণ করা যায়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় মেলাটোনিন খাওয়া নিরাপদ কি না সেই বিষয়ে এখনো যথেষ্ট তথ্য জানা যায়নি। এজন্য এই সময়ে মেলাটোনিন এড়িয়ে যাওয়াই শ্রেয়।

ID: 709

Context: গর্ভাবস্থায় ঘুমের সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থার ঘুমের সমস্যা কখন থেকে শুরু হয়?

Answer:

ঘুমের সমস্যা গর্ভধারণের পরপরই শুরু হতে পারে। তবে সাধারণত গর্ভকাল বাড়ার সাথে সাথে ঘুমের সমস্যাও বাড়তে থাকে।

ID: 710

Context: গর্ভাবস্থায় ঘুমের সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় ঘুমের সমস্যা

Answer:

গর্ভধারণের পর থেকে সৃষ্টি হওয়া ঘুমের সমস্যা প্রসবের পরেও থেকে যেতে পারে। শিশুর জন্ম ও পারিপার্শ্বিক নানান পরিবর্তনের কারণে এরকম হতে পারে। তবে সময়ের সাথে সাধারণত ঘুমের সমস্যা কমে আসে। ঘরোয়া উপদেশগুলো ভালো ঘুমের জন্য সহায়ক হতে পারে।

ID: 711

Context: গর্ভাবস্থায় অবসাদ

Question: গর্ভাবস্থার শুরুর দিকেই প্রচণ্ড ক্লান্তি বোধ হওয়াটা কি স্বাভাবিক?

Answer:

গর্ভাবস্থায় অন্যান্য সময়ের চেয়ে বেশি অবসাদ বা ক্লান্তি বোধ করা স্বাভাবিক। সাধারণত গর্ভবতী হওয়ার প্রথম তিন মাসে প্রায় সকল হবু মা এই সমস্যার মুখোমুখি হয়ে থাকেন। এরপরে এই লক্ষণ কমে আসলেও অনেকের ক্ষেত্রে গর্ভাবস্থার শেষের তিন মাসে এই সমস্যা আবার ফিরে আসে।

অনেকে গর্ভাবস্থায় প্রচণ্ড ক্লান্তি বোধ করে থাকেন। এমন প্রচণ্ড ক্লান্তি বোধ করাও অস্বাভাবিক নয়, তবে কিছু কিছু ক্ষেত্রে এটা গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যার লক্ষণ হতে পারে। যেমন: আয়রনের অভাবজনিত রক্তশূন্যতা ও ডিপ্রেশন। এমনটা হলে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করে নিশ্চিন্ত হয়ে নেওয়া ভালো।

এ ছাড়াও আপনি যদি সম্পূর্ণ গর্ভকালজুড়ে অবসাদ বোধ করেন অথবা আপনার ক্লান্তিবোধ ক্রমাগত বেড়ে যেতে থাকে, তাহলে একজন চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন।

ID: 712

Context: গর্ভাবস্থায় অবসাদ

Question: গর্ভকালীন অবসাদে কেমন লাগতে পারে?

Answer:

।অবসাদ বা ক্লান্তি বলতে মূলত কোনো কাজ করার শক্তি বা বল না পাওয়াকে বোঝায়। গর্ভকালীন অবসাদে আপনার সকালে বিছানা থেকে উঠতে যেমন ইচ্ছে করবে না, তেমনি সন্ধ্যা হওয়ার সাথে সাথেই হয়তো আপনার ঘুমাতে ইচ্ছে করবে। মাঝের সময়টাতেও আপনার সারাদিন ঝিমুনিভাব থাকতে পারে অথবা খুবই আলসেমি লাগতে পারে ।

ID: 713

Context: গর্ভাবস্থায় অবসাদ

Question: গর্ভকালীন কোন সময়টায় ক্লান্তিবোধ করা শুরু হতে পারে?

Answer:

আপনার গর্ভাবস্থার একদম শুরুর দিক থেকেই অবসাদ বা ক্লান্তিবোধ শুরু হতে পারে। এমনকি কোনো কোনো হবু মা গর্ভধারণের মাত্র এক সপ্তাহ পর থেকেও ক্লান্ত লাগার বিষয়টি লক্ষ করতে পারেন।

সাধারণত গর্ভধারণের প্রথম তিন মাস পর থেকে এই ক্লান্তিভাব কমতে থাকে। গর্ভধারণের শেষের তিন মাসে এই লক্ষণ আবারও দেখা দিতে পারে। তবে গর্ভাবস্থার অন্যান্য লক্ষণ গুলর মতো এটিও একেক জনের ক্ষেত্রে একেক রকম হতে পারে।

ID: 718

Context: গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠকাঠিন্যে

Question: গর্ভাবস্থায় পায়খানার সাথে রক্ত গেলে কী করবেন?

Answer:

গর্ভাবস্থায় পায়খানার সাথে রক্ত গেলে যত দ্রুত সম্ভব ডাক্তারের পরামর্শ নিন। সাধারণত পাইলস অথবা গেজ রোগে ভুগলে গর্ভকালীন সময়ে আপনার পায়খানার সাথে রক্ত যেতে পারে। তবে অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা করবেন না। সময়মতো চিকিৎসা করলেই এই সমস্যার সমাধান সম্ভব।

যেহেতু দীর্ঘদিন ধরে কোষ্ঠকাঠিন্যে ভুগলে এসব রোগ হতে পারে, সেহেতু কোষ্ঠিকাঠিন্য প্রতিরোধে নিয়মিত শাকসবজি খাওয়ার এবং পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান করার চেষ্টা করবেন।

ID: 720

Context: গর্ভাবস্থায় মাথা ঘুরানো

Question: গর্ভাবস্থায় কোন সময়ে মাথা ঘোরা স্বাভাবিক?

Answer:

সাধারণত গর্ভাবস্থার প্রথম তিনমাসে মাথা ঘুরানোর সমস্যাটি বেশি দেখা যায়। তবে অনেকে পুরো গর্ভাবস্থা জুড়েই কমবেশি এই সমস্যায় ভুগতে পারেন।

ID: 721

Context: গর্ভাবস্থায় মাথা ঘুরানো

Question: গর্ভাবস্থায় মাথা ঘোরার সাথে মাথা প্রচুর গরম হয় কেন?

Answer:

গর্ভকালীন প্রথম ত্রৈমাসিকের শেষের দিকে আপনার শরীরে রক্ত চলাচল প্রায় দেড়গুণ বেড়ে যায়। একারণে অতিরিক্ত গরম লাগা ও ঘাম হওয়ার পাশাপাশি মাথা ঘুরাতে পারে।

ID: 722

Context: গর্ভাবস্থায় মাথা ঘুরানো

Question: গর্ভাবস্থায় মাথা ঘোরার পরে অজ্ঞান হয়ে যাওয়া কি স্বাভাবিক এবং এক্ষেত্রে করণীয় কী?

Answer:

শতকরা প্রায় ৪.৬ জন নারী গর্ভাবস্থায় অজ্ঞান হওয়ার সমস্যায় ভুগে থাকেন। এটি একটি সাধারণ উপসর্গ, যা বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই কোনো মারাত্মক ঝুঁকি সৃষ্টি করে না। তবে গর্ভাবস্থায় অজ্ঞান হওয়ার সাথে মা ও শিশুর কিছু স্বাস্থ্যঝুঁকি বেড়ে যাওয়ার সম্পর্ক থাকতে পারে। আবার এটি অন্য কোনো গুরুতর রোগের লক্ষণ হিসেবেও দেখা দেখা দিতে পারে।এজন্য অজ্ঞান হওয়ার ঘটনাটি আপনার চিকিৎসককে জানাতে হবে, প্রয়োজনীয় পরামর্শ নিতে হবে এবং অজ্ঞান হওয়ার পাশাপাশি আর কোনো লক্ষণ আছে কি না তা খেয়াল রাখতে হবে।

ID: 724

Context: গর্ভাবস্থায় গরম লাগা

Question: গর্ভাবস্থায় মায়ের অতিরিক্ত গরম লাগা কি গর্ভের শিশুর জন্য ক্ষতিকর?

Answer:

গর্ভাবস্থায় আপনার গরম লাগার সাথে সাথে যদি আপনার শরীরের তাপমাত্রাও বেড়ে যায়, তবে সেটি আপনার গর্ভের শিশুর জন্য ক্ষতিকর হতে পারে। প্রথম ১২ সপ্তাহে যদি আপনার শরীরের তাপমাত্রা ৩৯.২° সেন্টিগ্রেডের বেশি থাকে এক্ষেত্রে আপনার শিশুর জন্মগত ত্রুটির ঝুঁকি বাড়ে।

আবার গবেষণায় দেখা গেছে যে, অতিরিক্ত গরম থেকে মায়ের শরীরে পানিশূন্যতা তৈরি হলে গর্ভের শিশু স্বাভাবিকের চেয়ে কম ওজন, উচ্চতা, মাথা ও বুকের পরিধি/বেড় নিয়ে জন্মানোর ঝুঁকি থাকে। কিছু গবেষণায় গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত গরমের সাথে গর্ভের শিশুর সময়ের আগে জন্মানো কিংবা মৃতপ্রসবের মতো মারাত্মক জটিলতার-ও সম্পর্ক খুঁজে পাওয়া যায়।

ID: 725

Context: গর্ভাবস্থায় চুলকানি

Question: গর্ভাবস্থায় পেটে নখ দিয়ে চুলকালে গর্ভের বাচ্চার কোনো সমস্যা হবে?

Answer:

গর্ভাবস্থায় আপনি পেটে নখ দিয়ে চুলকালে বাচ্চার কোনো সমস্যা হবে না। তবে নখ দিয়ে চুলকানোর ফলে ত্বকে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ক্ষত সৃষ্টি হয়। এসবের ভেতর দিয়ে জীবাণু ঢুকে ত্বকে ইনফেকশন ঘটাতে পারে, সঠিক চিকিৎসার অভাবে মারাত্মক রূপ নিতে পারে। তাই চুলকানি উঠলেও ত্বক না চুলকানোর সর্বোচ্চ চেষ্টা করুন। চুলকানোর পরিবর্তে আঙুলের ত্বক দিয়ে চুলকানি ওঠা স্থানটি আলতো করে চেপে চেপে নিন। ত্বকে আঘাত ও ইনফেকশন এড়াতে নখ ছোটো করে কেটে নিন এবং সবসময় মসৃণ ও পরিষ্কার রাখুন।

ID: 726

Context: গর্ভাবস্থায় চুলকানি

Question: গর্ভাবস্থায় চুলকানি দূর করার জন্য কোনো মলম অথবা ক্রিম ব্যবহার করলে বাচ্চার ক্ষতি হবে?

Answer:

গর্ভাবস্থার পেটের চুলকানি কমাতে ঘরোয়া সমাধান অনুসরণ করতে পারেন। এতেও চুলকানি না কমলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। ডাক্তার উপসর্গ অনুযায়ী উপযুক্ত ও নিরাপদ ক্রিম অথবা মলম ব্যবহারের পরামর্শ দিতে পারবেন। তবে এমন অনেক ঔষধ আছে, যা সাধারণ অবস্থায় ব্যবহারের জন্য নিরাপদ হলেও গর্ভাবস্থায় ব্যবহার করা নিরাপদ না-ও হতে পারে। তাই গর্ভাবস্থায় ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া চুলকানির ক্রিম অথবা মলম ব্যবহার করবেন না।তবে চুলকানির স্থানে ঘরোয়াভাবে মেনথলযুক্ত অথবা ক্যালামাইনযুক্ত ক্রিম অথবা লোশন ব্যবহার করতে পারেন। এগুলো গর্ভাবস্থায় ব্যবহার করা নিরাপদ। এগুলো চুলকানি থেকে কিছুটা আরাম দিতে পারে।

ID: 727

Context: গর্ভাবস্থায় চুলকানি

Question: গর্ভাবস্থায় পেটের চুলকানি থেকে ঘা হলে গর্ভের বাচ্চার কোনো ক্ষতি হবে?

Answer:

গর্ভকালীন সময়ে আপনার ঘা আসলে ঠিক কোন কারণে হয়েছে, তার ওপর নির্ভর করবে যে আপনার বাচ্চার আদৌ কোনো ক্ষতি হবে না কি হবে না। সাধারণ চুলকানির কারণে নখের আঁচড় লেগে ঘা হয়ে থাকলে, সময়মতও ডাক্তারের পরামর্শ মেনে ঔষধ সেবন করলে এবং চুলকানো থেকে বিরত থাকলে সেটা সাধারণত ভালো হয়ে যায়।তবে কোনো নির্দিষ্ট রোগের কারণে ঘা হলে সেই রোগের ওপর নির্ভর করে গর্ভবতী মা ও তার শিশুর নানান ধরনের জটিল সমস্যা হতে পারে। তাই কোথাও ঘা হলে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিন। সেই সাথে চুলকানি হলেও নখ দিয়ে ত্বক চুলকানো থেকে বিরত থাকুন।

ID: 728

Context: গর্ভাবস্থায় চোখে ঝাপসা দেখা

Question: গর্ভাবস্থায় চোখে ঝাপসা দেখা কি স্বাভাবিক?

Answer:

গর্ভাবস্থায় চোখ শুষ্ক হয়ে যাওয়া, চোখে চুলকানি হওয়া কিংবা চশমা বা লেন্সের পাওয়ার পরিবর্তন হয়ে যাওয়ার মতো চোখে ঝাপসা দেখাও স্বাভাবিক। তবে এর সাথে অন্য জটিলতার লক্ষণগুলো থাকবে না। গবেষণায় দেখা গেছে গর্ভাবস্থায় প্রায় ১৫ শতাংশ গর্ভবতী মায়েদেরই চোখের বিভিন্ন পরিবর্তন বা দেখার সমস্যা হতে পারে, তবে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই এসব নিয়ে দুশ্চিন্তার কারণ নেই।

ID: 729

Context: গর্ভাবস্থায় চোখে ঝাপসা দেখা

Question: গর্ভাবস্থায় কোন সময় থেকে চোখে ঝাপসা দেখার সমস্যা শুরু হতে পারে?

Answer:

গর্ভাবস্থার তৃতীয় ত্রৈমাসিক থেকে সাধারণত চোখে ঝাপসা দেখার সমস্যা শুরু হতে পারে। তবে কোনো কোনো ক্ষেত্রে মায়েরা আরও আগে থেকে এই সমস্যা লক্ষ করে থাকেন। গর্ভাবস্থার শেষে প্রসবের পরবর্তী ৬ সপ্তাহ পর্যন্তও এই সমস্যা আপনাকে ভোগাতে পারে।

ID: 730

Context: গর্ভাবস্থায় চোখে ঝাপসা দেখা

Question: গর্ভাবস্থায় চোখে ঝাপসা দেখার পাশাপাশি মাথা ব্যথা কি বিপজ্জনক?

Answer:

গর্ভাবস্থায় তীব্র মাথাব্যথার সাথে চোখে ঝাপসা দেখা প্রি-এক্লাম্পসিয়ার লক্ষণ হতে পারে। যেটি আপনার ও আপনার গর্ভের শিশু উভয়ের জন্যই বিপজ্জনক।এসময় দ্রুত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন। তবে অনেকসময় মাইগ্রেন এর কারণেও মাথা ব্যথার সাথে চোখে ঝাপসা দেখার সমস্যা হতে পারে।

ID: 731

Context: গর্ভাবস্থায় জ্বর

Question: গর্ভাবস্থায় জ্বর হলে কি প্যারাসিটামল খাওয়া যায়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় জ্বর কমাতে নির্দিষ্ট ডোজ অনুযায়ী প্যারাসিটামল খাওয়া যায়। এটি একটি ‘ওভার দা কাউন্টার’ ঔষধ। ফার্মেসি থেকে কিনে এনে এর সাথে থাকা নির্দেশিকা অনুযায়ী এটি সেবন করতে পারবেন। এই বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে কিংবা আগে থেকে কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা থাকলে ডাক্তারের সাথে কথা বলে নিতে পারেন।উল্লেখ্য, প্যারাসিটামল কেনার সময়ে সাথে ক্যাফেইন, কোডেইন অথবা অন্য কোনো উপাদান যোগ করা আছে কি না সেটা দেখে নিন। অনেকসময় এই ধরনের ঔষধের ক্ষেত্রে নামের আগে-পরে ‘এক্সট্রা’ শব্দটা যোগ করা থাকে। গর্ভাবস্থায় এই জাতীয় ঔষধের পরিবর্তে সাধারণ প্যারাসিটামল বেছে নেওয়া উচিত।

ID: 734

Context: গর্ভাবস্থায় পানি ভাঙ্গা

Question: গর্ভাবস্থায় প্রথম দিকেই পানি ভাঙ্গলে কি গর্ভের শিশুকে বাঁচানো সম্ভব?

Answer:

শিশুর পূর্ণ বিকাশ হওয়ার আগে যদি পানি ভেঙে তার জন্ম হয়ে যায় তাহলে তাকে বাঁচানো কঠিন হয়ে পরে। আর পানি ভাঙার পর সাধারণত খুব বেশিদিন অপেক্ষাও করা যায় না। তাই গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে পানি ভাঙলে গর্ভের শিশুকে বাঁচাতে পাগর্ভের রার সম্ভাবনা খুব কম।

ID: 735

Context: গর্ভাবস্থায় পানি ভাঙ্গা

Question: প্রসবের সময় হয়েছে কিন্তু পানি ভাঙে নাই এই মুহূর্তে করণীয় কী?

Answer:

প্রসব প্রক্রিয়া শুরু হয়ে যাওয়ার পরও যদি পানি না ভাঙে সেক্ষেত্রে ডাক্তার কৃত্রিমভাবে আপনার পানি ভাঙার ব্যবস্থা করতে পারেন। পানিটি যেই থলির ভেতর আছে, অর্থাৎ এমনিওটিক থলির গায়ে বিশেষ যন্ত্রের সাহায্যে ফুটো করা হতে পারে। এই প্রক্রিয়াটিকে বলা হয় ‘এমনিওটোমি’। এর ফলে পানি ভেঙে যাবে এবং প্রসব প্রক্রিয়া চালিয়ে নেওয়া সম্ভব হবে।

ID: 736

Context: সিজারের পর পেটের সমস্যা

Question: সিজারের পর পেট শক্ত হয় কেন ?

Answer:

সিজার এক ধরনের অপারেশন। এতে পেট কেটে গর্ভের শিশুকে বের করে আনা হয়। পেট কাটার সময় পেটের বাইরের দিক থেকে ভেতর পর্যন্ত কয়েক স্তরের চামড়া, মেদ ও মাংসপেশির স্তর কাটা পড়ে। সিজারের পর এই কাটা স্তর গুলোতে স্কার টিস্যু বা ক্ষত তৈরি হয়। এই স্কার টিস্যুগুলো সময়ের সাথে সাথে শক্ত হয়ে আসে। ফলে সিজারের পর অনেকে পেটে টান খায় বা সিজারের কাটা জায়গার আশেপাশে পেট শক্ত হয়ে আছে বলে অনুভব হয়।

ID: 737

Context: গর্ভাবস্থায় পেট ব্যাথা

Question: গর্ভাবস্থায় কোন মাস থেকে পেট ব্যাথা হওয়া স্বাভাবিক?

Answer:

গর্ভধারণের শুরু থেকেই আপনার পেট ব্যথা হতে পারে। তবে সবার ক্ষেত্রেই যে এই সময় থেকে পেট ব্যথা হবে তা নয়। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই পেট ব্যথা তেমন দুশ্চিন্তার কারণ নয়। আবার গর্ভধারণের পরে পেট ব্যথা না হওয়াও অস্বাভাবিক নয়।

ID: 738

Context: গর্ভাবস্থায় পেট ব্যাথা

Question: গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথা কি সবার হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় হালকা পেট ব্যথা হওয়া স্বাভাবিক। একটি গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, প্রতি পাঁচ জন গর্ভবতীর মধ্যে চারজনেরই গর্ভাবস্থায় কোনো না কোনো সময়ে পেট ব্যথা হয়। বিশেষ করে গর্ভাবস্থার প্রথম ২০ সপ্তাহে এটি দেখা যায়। অধিকাংশ পেট ব্যথা গর্ভকাল বাড়ার সাথে সাথে উপশম হয়। তবে মনে রাখতে হবে যে, পেট ব্যথার সাথে অন্যান্য জটিলতার কারণে ২৮ শতাংশ গর্ভবতী নারীর গর্ভপাত হয়ে থাকে। তাই তীব্র ও অবিরাম পেট ব্যথার ব্যাপারে সতর্ক থাকুন। কোন ধরনের পেট ব্যথায় দ্রুত ডাক্তারের কাছে যেতে হবে তা জেনে রাখুন।

ID: 739

Context: গর্ভাবস্থায় পেট ব্যাথা

Question: পেট ব্যথার সাথে বমি হওয়া কিসের লক্ষণ?

Answer:

গর্ভাবস্থার শুরুর দিকে বমি হওয়া খুব পরিচিত একটি লক্ষণ। এটি সাধারণত গর্ভধারণের ১৬ থেকে ২০ সপ্তাহের মধ্যে অবস্থার উন্নতি হয় কিংবা সম্পূর্ণ ভালো হয়ে যায়।এরপরেও বমি ও পেট ব্যথা হলে সেটা বিভিন্ন গুরুতর জটিলতার লক্ষণ হতে পারে। যেমন, এসময়ে অ্যাপেন্ডিসাইটিস হতে পারে। আবার পিত্তথলিতে কোলেস্টেরল জমে পাথরসহ বিভিন্ন রোগ হতে পারে। আবার ফুড পয়জনিং হতে পারে। এসব কারণে গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথার সাথে বমি হতে পারে। এমনটা হলে দ্রুত ডাক্তার দেখিয়ে সঠিক চিকিৎসা নিন।

ID: 740

Context: গর্ভাবস্থায় ভুলে যাওয়ার প্রবণতা

Question: গর্ভাবস্থায় ভুলে যাওয়ার প্রবণতা কি স্বাভাবিক?

Answer:

গর্ভাবস্থায় আপনার স্মৃতি, মন মেজাজ ও মনোযোগে পরিবর্তন আসা গর্ভকালের একটি স্বাভাবিক ও অতিপরিচিত ঘটনা। একটি সন্তানকে জন্ম দিতে এবং পরবর্তীতে তার লালন পালন করার জন্য আপনার শরীরে কিছু প্রয়োজনীয় পরিবর্তন আসাটা স্বাভাবিক। তবে যদি আপনার দৈনন্দিন জীবনের কাজকর্ম এর ফলে বাধা পায় তাহলে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

ID: 742

Context: গর্ভাবস্থায় মুড সুইং

Question: গর্ভাবস্থায় সব মায়েরই কি গর্ভাবস্থায় মুড সুইং হতে পারে?

Answer:

দুজন গর্ভবতী মায়ের গর্ভাবস্থা যেমন একই রকম না, তেমনি সব মায়েদেরও গর্ভাবস্থায় মুড সুইং এর ধরন একই রকম না। একজন মা মুড সুইং নিয়ে খুব বেশি সমস্যায় থাকতে পারেন, আবার অন্যজনের মুড গর্ভাবস্থার নয় মাসেই একই রকম থাকতে পারে। এমনকি একজন মায়ের দুটি ভিন্ন গর্ভাবস্থায়ও দুই ধরনের মুড সুইং হতে পারে।তবে যেসব নারীদের মাসিকের আগে মুড সুইং হয়ে থাকে, তাদের সাধারণত গর্ভাবস্থায়ও মুড সুইং হবার সম্ভাবনা থাকে।

ID: 743

Context: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট

Question: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট কি স্বাভাবিক?

Answer:

গর্ভাবস্থায় অনেক মায়েরই শ্বাসকষ্ট হওয়া স্বাভাবিক। প্রায় ৬০ থেকে ৭০ শতাংশ সুস্থ গর্ভবতী মায়ের গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট হতে পারে। তবে কিছু কিছু ক্ষেত্রে আপনার হৃদরোগ ও ফুসফুসের কোনো রোগের লক্ষণ হিসেবেও শ্বাসকষ্ট হতে পারে।

ID: 744

Context: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট

Question: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট কি গর্ভের শিশুর জন্য ক্ষতিকর?

Answer:

শুধুমাত্র গর্ভাবস্থার কারণেই শ্বাসকষ্ট হলে সেটি আপনার জন্য কিছুটা অস্বস্তিকর হলেও আপনার গর্ভের শিশুর জন্য এটি তেমন ক্ষতিকর নয়। কেননা গর্ভধারণজনিত কারণে আপনার শ্বাসকষ্ট হলেও আপনার শিশুর শরীরে প্লাসেন্টা বা গর্ভফুল দিয়ে নিয়মিত অক্সিজেন সরবরাহ হয়।

ID: 745

Context: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট

Question: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট কখন থেকে শুরু হতে পারে?

Answer:

গর্ভাবস্থার প্রথম থেকেই শ্বাসকষ্ট শুরু হতে পারে। তবে প্রসবের সময় কাছে আসতে আসতে এটি অনেকটাই স্বাভাবিক হয়ে যায়।

ID: 746

Context: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট

Question: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট কত দিন পর্যন্ত থাকতে পারে?

Answer:

গর্ভাবস্থার কারণেই শ্বাসকষ্ট হলে সেটি প্রসব পর্যন্ত থাকতে পারে। প্রসবের পর পর আপনার শ্বাসকষ্ট আগের মতো স্বাভাবিক হয়ে যাবে। বিশেষত গর্ভাবস্থার তৃতীয় ত্রৈমাসিকে ২৭ সপ্তাহ থেকে ৪০ সপ্তাহের মধ্যে এটি প্রশমিত হতে শুরু করে।

ID: 747

Context: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট

Question: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট হলে কি ইনহেলার ব্যবহার করা যাবে?

Answer:

আপনার যদি আগে থেকেই অ্যাজমা বা হাঁপানির কারণে শ্বাসকষ্ট থেকে থাকে এবং আপনি ইনহেলার ব্যবহারে অভ্যস্ত হয়ে থাকেন, সেক্ষেত্রে আপনি আগের মতোই ইনহেলার ব্যবহার করতে পারবেন। কারণ ইনহেলার ব্যবহার সাধারণত গর্ভাবস্থার জন্য নিরাপদ। তবে সাবধানতাবশত প্রয়োজনের অতিরিক্ত ইনহেলার ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকা উচিত।

ID: 748

Context: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট

Question: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট হলে কি কোনো কাজ করা যাবে?

Answer:

বিভিন্ন ভারী কাজ (যেমন: সিঁড়ি দিয়ে উঠলে, ভারী কিছু বহন করলে) আপনার শ্বাসকষ্ট হতে পারে। সেক্ষেত্রে যেকোনো ভারী কাজ করা থেকে বিরত থাকুন। তবে নিত্য প্রয়োজনীয় হালকা কাজ এবং হাঁটা চলা বিশ্রাম নিয়ে করতে পারেন।

ID: 749

Context: গর্ভাবস্থায় স্ট্রেচ মার্ক

Question: স্ট্রেচ মার্ক দেখতে কেমন?

Answer:

স্ট্রেচ মার্ক হচ্ছে সাধারণত গোলাপি অথবা বেগুনি-লাল রেখার মত একধরণের দাগ। তবে যাদের গায়ের রঙ অপেক্ষাকৃত গাঢ় তাদের ক্ষেত্রে আশেপাশের ত্বকের চেয়ে হালকা রঙের দাগ হতে পারে। পরের দিকে রঙ পরিবর্তন হয়ে ফ্যাকাশে সাদা অথবা রূপালি রঙ ধারণ করে।

ID: 750

Context: গর্ভাবস্থায় স্ট্রেচ মার্ক

Question: গর্ভাবস্থায় স্ট্রেচ মার্ক পেট ছাড়া অন্য কোনো স্থানে হওয়া কি স্বাভাবিক?

Answer:

স্ট্রেচ মার্ক সাধারণত পেটে বা স্তনেই বেশি দেখা দেয় । তবে এর পাশাপাশি উরুতে, কোমরে কিংবানিতম্বেও স্ট্রেচ মার্ক দেখা দিতে পারে

ID: 751

Context: গর্ভাবস্থায় স্ট্রেচ মার্ক

Question: গর্ভাবস্থায় স্ট্রেচ মার্ক কতটা কমন?

Answer:

গর্ভাবস্থায় স্ট্রেচ মার্ক হওয়া বেশ কমন একটি ঘটনা। এসময়ে প্রায় ৯০% গর্ভবতী নারীর শরীরেই এমন পরিবর্তন দেখা দিতে পারে।

ID: 752

Context: গর্ভাবস্থায় স্ট্রেচ মার্ক

Question: গর্ভাবস্থায় কোন সময় থেকে স্ট্রেচ মার্ক হয়?

Answer:

সাধারণত গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় বা তৃতীয় ত্রৈমাসিকে স্ট্রেচ মার্ক দেখা দেয়। তবে কারও কারও ক্ষেত্রে পেটের আকার বৃদ্ধি পাওয়ার সাথে সাথেই স্ট্রেচ মার্ক দেখা দেওয়া শুরু হতে পারে।

ID: 753

Context: গর্ভাবস্থায় স্ট্রেচ মার্ক

Question: গর্ভাবস্থায় স্ট্রেচ মার্ক হলে দেহের অন্য কোনো ক্ষতি হতে পারে কি?

Answer:

স্ট্রেচ মার্ক মা ও গর্ভের শিশুর কোনো ক্ষতি করে না। স্ট্রেচ মার্ক বা ফাটা দাগ কোনো অসুখ বা অসুখের লক্ষণ নয় বরং গর্ভাবস্থায় শরীরের স্বাভাবিক পরিবর্তনের একটি অংশ। তাই এ নিয়ে চিন্তিত হওয়ার কিছু নেই।

ID: 756

Context: গর্ভাবস্থায় ঘন ঘন প্রস্রাব

Question: গর্ভাবস্থায় ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া কি প্রতিরোধ করা যাবে?

Answer:

গর্ভাবস্থায় ঘন ঘন প্রস্রাবের হওয়া প্রতিরোধ করা না গেলেও ওপরের প্রস্রাবের বেগ নিয়ন্ত্রণের ব্যায়াম করে এটি নিয়ন্ত্রণে রাখা যেতে পারে।

ID: 757

Context: গর্ভাবস্থায় ঘন ঘন প্রস্রাব

Question: কখন প্রস্রাব আবার স্বাভাবিক হয়ে যাবে?

Answer:

সাধারণত গর্ভাবস্থার পুরো সময় জুড়েই ঘন ঘন প্রস্রাব হতে পারেন। তবে গর্ভাবস্থার মাঝের তিন মাস, অর্থাৎ চতুর্থ মাস থেকে সপ্তম মাস পর্যন্ত প্রস্রাবের বেগ অন্যান্য মাসগুলোর তুলনায় কম থাকে। সাধারণত শিশুর জন্মের পর থেকে প্রস্রাবের বেগ স্বাভাবিক হতে থাকে।

ID: 758

Context: গর্ভাবস্থায় ঘ্রাণের অনুভূতি

Question: গর্ভাবস্থায় ঘ্রাণের তীব্র অনুভূতি কীভাবে প্রতিরোধ করা যাবে?

Answer:

গর্ভাবস্থায় ঘ্রাণের তীব্র অনুভূতি প্রতিরোধ করার জন্য ওপরের ঘরোয়া উপায়গুলো অনুসরণ করতে পারেন। এতে বিভিন্ন জিনিসের গন্ধের সাথে মানিয়ে নেওয়া সহজ হতে পারে।

ID: 759

Context: গর্ভাবস্থায় ঘ্রাণের অনুভূতি

Question: কখন ঘ্রাণশক্তি স্বাভাবিক হয়ে যাবে?

Answer:

সাধারণত তীব্র ঘ্রাণের এই সমস্যাটি গর্ভাবস্থার প্রথমদিকেই সবচেয়ে বেশি দেখা যায়। গর্ভাবস্থার শেষের দিকে এটি সাধারণত কমে আসে। তবে এরপরেও যদি ঘ্রাণশক্তি তীব্র মনে হয় অথবা বিভিন্ন জিনিসের গন্ধে সমস্যা হচ্ছে বলে মনে হয় তাহলে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত। এতে ঘ্রাণশক্তির এমন পরিবর্তন অন্য কোনো রোগের লক্ষণ কি না সেটি নিশ্চিত হওয়া যাবে।

ID: 760

Context: গর্ভাবস্থায় দাঁতের সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় মাউথওয়াশ ব্যবহার করা যাবে কি?

Answer:

মুখের পরিচ্ছন্নতায় মাউথওয়াশ একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে। গর্ভাবস্থায় মাউথওয়াশ ব্যবহার করতে পারবেন, তবে খেয়াল রাখবেন যাতে মাউথওয়াশটিতে কোনো অ্যালকোহল না থাকে।

ID: 761

Context: গর্ভাবস্থায় দাঁতের সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় দাঁত স্কেলিং করা যাবে কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় দাঁতের স্কেলিং করানো নিরাপদ বলে বিবেচিত হয়। গবেষণায় দেখা যায়, গর্ভাবস্থায় দাঁতের স্কেলিং করালে জন্মের সময়ে বাচ্চার কম ওজন নিয়ে জন্ম নেওয়ার আশঙ্কা কমে যায়।

ID: 762

Context: গর্ভাবস্থায় দাঁতের সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় দাঁতের সমস্যা কখন থেকে হতে পারে?

Answer:

গর্ভকালের প্রথম ট্রাইমেস্টার থেকেই কারও কারও মাড়ি ফুলে যেতে পারে এবং মাড়ি থেকে রক্তক্ষরণ হতে পারে। তবে সাধারণত গর্ভকাল বাড়ার সাথে সাথে এই সমস্যার প্রকোপ বাড়ে। তৃতীয় ট্রাইমেস্টারে মাড়ি ফোলা ও রক্ত পড়ার ঘটনা সাধারণত সবচেয়ে বেড়ে যায়।

ID: 763

Context: গর্ভাবস্থায় পায়ের রগ টানা

Question: গর্ভাবস্থায় কোন সময় থেকে পায়ের রগে টান লাগা শুরু হতে পারে?

Answer:

গর্ভাবস্থায় পায়ের রগে টান লাগা, খিল ধরা বা কামড়ানো গর্ভকালের দ্বিতীয়ার্ধে, অর্থাৎ ২০ সপ্তাহের পর থেকে বেশি হয়ে থাকে। একটি গবেষণায় পাওয়া গিয়েছে যে, অর্ধেকের বেশি মায়েরা ২৫তম সপ্তাহের পর এই সমস্যার মুখোমুখি হন।

ID: 764

Context: গর্ভাবস্থায় পায়ের রগ টানা

Question: গর্ভাবস্থায় পায়ের রগ টানা কি প্রতিরোধ করা যায়?

Answer:

পায়ের রগ টানা প্রতিরোধে নিয়মিত পায়ের ব্যায়াম করুন। যেমন: স্ট্রেচিং। ব্যায়াম পায়ের পেশিকে শক্তিশালী করে এবং ব্যথা হওয়া প্রতিরোধ করে। ব্যায়ামের পাশাপাশি আরও কিছু উপায় অবলম্বন করে দেখতে পারেন। যেমন: কাজের ফাঁকে বিশ্রাম নেওয়া, শারীরিক পরিশ্রম করা, পর্যাপ্ত পানি পান করা, সুষম খাবার খাওয়া ও আরামদায়ক জুতা পরা।

ID: 765

Context: গর্ভাবস্থায় পায়ের রগ টানা

Question: গর্ভাবস্থায় পায়ের রগ টানে যে ব্যথা হয় তা কতদিন পর্যন্ত থাকতে পারে?

Answer:

গর্ভাবস্থায় পায়ের রগ টানে যে ব্যথা হয় তা দ্বিতীয় ত্রৈমাসিকের মাঝামাঝি সময় থেকে শুরু হয়ে পুরো তৃতীয় ত্রৈমাসিক জুড়ে থাকতে পারে।

ID: 766

Context: গর্ভাবস্থায় পায়ের রগ টানা

Question: গর্ভাবস্থায় কি পায়ের রগ টানের সাথে ঘাড়ের রগেও টান লাগতে পারে?

Answer:

গর্ভাবস্থায় শরীরের গঠন ও হরমোনের বিভিন্ন পরিবর্তনের কারণে ঘাড়ে ও কাঁধে ব্যথা হতে পারে। এটি পায়ের খিল ধরার মতোই স্বাভাবিক। তবে কিছু ক্ষেত্রে কাঁধের ব্যথা কোনো গুরুতর অবস্থার ইঙ্গিত হতে পারে। যেমন, প্রথম ত্রৈমাসিকে এক্টোপিক প্রেগন্যান্সির কারণে এমন ব্যথা হতে পারে। এক্ষেত্রে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়াই শ্রেয়।

ID: 767

Context: গর্ভাবস্থায় বমি বমি ভাব

Question: গর্ভাবস্থায় বমি বমি ভাব কি গর্ভের শিশুর কোনো ক্ষতি করতে পারে?

Answer:

গর্ভাবস্থায়, বিশেষ করে প্রথম ত্রৈমাসিকে বমি বমি ভাব অথবা বমি হওয়া খুবই কমন একটি লক্ষণ। এতে সাধারণত গর্ভবতী মায়ের অথবা গর্ভের শিশুর ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা নেই৷বরং কিছু গবেষণায় গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে হওয়া বমি ভাব ও বমির সাথে গর্ভপাতের ঝুঁকি কমার সম্পর্ক পাওয়া গিয়েছে।তাই গর্ভাবস্থার বমি ভাব নিয়ে সাধারণত খুব বেশি চিন্তিত হওয়ার কিছু নেই।তবে গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত বমি ভাব কিংবা হাইপারএমেসিস গ্র‍্যাভিডেরাম হলে গর্ভের শিশু অনেকসময় স্বাভাবিকের চেয়ে কম ওজন নিয়ে জন্মাতে পারে। তাই যদি গর্ভাবস্থায় বমি ভাব অথবা বমি আপনার স্বাভাবিক জীবনযাপনে বাধা হয়ে দাঁড়ায় কিংবা এ নিয়ে আপনার অনেক বেশি দুশ্চিন্তা হতে থাকে, তাহলে ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। গর্ভকালীন চেকআপের সময়ে বিষয়টি আলোচনা করে নিতে পারেন।

ID: 768

Context: গর্ভাবস্থায় বুক জ্বালাপোড়া

Question: গর্ভাবস্থায় বুক জ্বালাপোড়ার সমস্যা শেষ হবে?

Answer:

গর্ভাবস্থার কারণে তৈরি হওয়া বুক জ্বালাপোড়ার সমস্যা সাধারণত শিশুর জন্মের পরেই চলে যায়। তবে অন্যান্য কারণে এই সমস্যা হলে নির্দিষ্ট কারণটি খুঁজে বের করে সঠিক চিকিৎসা করাতে হবে।

ID: 769

Context: গর্ভাবস্থায় রক্তপাত

Question: গর্ভাবস্থায় রক্তপাত কতটুকু কমন ঘটনা?

Answer:

গর্ভধারণের প্রথম তিন মাসে যোনিপথে রক্তপাত হওয়া বেশ কমন। গর্ভাবস্থায় যেহেতু জরায়ুমুখে নতুন রক্তনালী তৈরি হয়, তাই যোনিপথ থেকে রক্তপাতের সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

ID: 770

Context: গর্ভাবস্থায় রক্তপাত

Question: গর্ভাবস্থায় যোনিপথে রক্ত গেলে সহবাস করা যাবে?

Answer:

সাধারণত গর্ভাবস্থায় সহবাস করা নিরাপদ। তবে গর্ভাবস্থায় মাসিকের রাস্তা দিয়ে রক্তপাত হলে সহবাস করা থেকে বিরত থাকতে হবে। যোনিপথে রক্তপাত পুরোপুরি বন্ধ হয়ে গেলে আবারও নিরাপদে সহবাস করতে পারবেন।

ID: 771

Context: গর্ভাবস্থায় রক্তপাত

Question: গর্ভাবস্থায় প্রথম তিন মাসে যোনিপথে রক্ত গেলে কি বেডরেস্টে থাকতে হবে?

Answer:

গর্ভাবস্থায় প্রথম তিন মাসে যোনিপথে রক্ত গেলে বেডরেস্টের প্রয়োজন নেই। আপনি স্বাভাবিক সব কাজ করতে পারবেন। এমনকি কর্মক্ষেত্রেও যেতে পারবেন। তবে ভারী রক্তপাত হলে রক্তপাত পুরোপুরি বন্ধ হওয়ার আগ পর্যন্ত ভারী কাজ করা থেকে বিরত থাকুন। আর ক্লান্ত লাগলে অবশ্যই প্রয়োজনমতো বিশ্রাম নিবেন।

ID: 772

Context: গর্ভাবস্থায় রক্তপাত

Question: গর্ভাবস্থায় রক্তপাত হলে কখন ডাক্তারের কাছে যেতে হবে?

Answer:

গর্ভাবস্থায় রক্তপাতের অনেক কারণ থাকতে পারে। এর মধ্যে কিছু বেশ গুরুতর আবার কিছু তেমন ভয়ের কারণ নয়। কাজেই গর্ভাবস্থার যেকোনো সময়ে যোনিপথে যেকোনো ধরনের রক্তপাত লক্ষ করলেই জরুরি ভিত্তিতে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

ID: 773

Context: গর্ভাবস্থায় রক্তপাত

Question: স্পটিং ও রক্তপাতের মধ্যে পার্থক্য করবো কিভাবে?

Answer:

সহজ ভাষায় ‘স্পটিং’ হলো যোনিপথে হালকা রক্তপাত। এটি লাল বা গোলাপি রঙের এবং খুব অল্প পরিমাণে হয়ে থাকে। তবে কখনো কখনো মাসিকের শুরুতে অথবা শেষে যাওয়া পুরানো রক্তের মতো বাদামি রঙেরও হতে পারে। স্পটিং সাধারণত দুয়েক দিনের বেশি থাকে না। এটি সাধারণত শঙ্কার কারণ না হলেও কিছু ক্ষেত্রে বিপদজনক হতে পারে। অন্যদিকে ‘ব্লিডিং’ বলতে অনেকে স্পটিং এর চেয়ে ভারী, কিছুটা টকটকে লাল কিংবা কালচে বর্ণের রক্তপাত বুঝিয়ে থাকে।

তবে গর্ভাবস্থায় যোনিপথে ব্লিডিং অথবা স্পটিং যাই হোক না কেন, দেরি না করে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

ID: 774

Context: গর্ভাবস্থায় রক্তপাত

Question: যোনিপথের রক্তপাত কি অকাল প্রসবের লক্ষণ হতে পারে?

Answer:

গর্ভধারণের শেষের দিকে যোনিপথে রক্ত গেলে তা প্রসবের লক্ষণ হতে পারে। যদি গর্ভধারণের ৩৭ সপ্তাহ পূর্ণ হওয়ার আগেই প্রসববেদনা শুরু হয় তাহলে সেটাকে অকাল প্রসব বলে। অকাল প্রসবের অন্যান্য লক্ষণ হতে পারেঃ

– পানির মতো, আঠালো অথবা রক্তমিশ্রিত স্রাব হওয়া

– স্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া অথবা মৃদু ব্যথা হওয়া

– একটানা মৃদু ও চাপা ধরনের পিঠ ব্যথা হওয়া

– তলপেটে মৃদু ব্যথার সাথে ডায়রিয়া হওয়া

– নিয়মিত অথবা ঘন ঘন জরায়ুতে শক্ত টান অনুভব করা। এটা অনেকসময় ব্যথা ছাড়াও হতে পারে

– যোনিপথে যেকোনো পরিমাণে পানি ভাঙা

অকাল প্রসবের চিকিৎসা আপনার ও আপনার শিশুর অবস্থার ওপর নির্ভর করে।

ID: 775

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনে ব্যথা

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনে ব্যথা বা চাপ চাপ লাগা কি কোন সমস্যা?

Answer:

গর্ভাবস্থায় স্তনে ব্যথা বা চাপ চাপ লাগা সাধারণত গুরুতর কোনো সমস্যা নয়। গর্ভাবস্থায় স্তনে স্বাভাবিক যে পরিবর্তনগুলো আসে তার জন্যই এই ব্যথা হয়ে থাকে। তবে খুব বেশি ব্যথা হলে অথবা ব্যথা নিয়ে দুশ্চিন্তা হলে আপনি ডাক্তার দেখিয়ে নিতে পারেন।

ID: 776

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনে ব্যথা না হওয়া কি অস্বাভাবিক?

Answer:

গর্ভাবস্থায় অনেকের স্তনে ব্যথা হয়, আবার অনেকের তেমন ব্যথা হয় না। এর কোনোটিই সাধারণত অস্বাভাবিক নয়। গর্ভাবস্থার লক্ষণগুলো একেকজনের ক্ষেত্রে একেকভাবে দেখা দিতে পারে। কারও কারও ক্ষেত্রে এসময় স্তনে খুব বেশি পরিবর্তন আসে না। তাদের ক্ষেত্রে তেমন ব্যথা না-ও হতে পারে। তবে গর্ভাবস্থায় স্তনে ব্যথা না হওয়া নিয়ে আপনার যদি সন্দেহ থাকে, তাহলে ডাক্তার দেখিয়ে নিন।

ID: 777

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনে ব্যথা ছাড়া কি অন্য কোনো পরিবর্তন আসতে পারে?

Answer:

গর্ভাবস্থায় স্তনে ব্যথা ছাড়াও বেশ কিছু পরিবর্তন আসে। যেমন—

– স্তনের আকার বড় হওয়া

– স্তনের শিরাগুলো স্পষ্ট হয়ে ওঠা

– স্তনের বোঁটা ও আশেপাশের চামড়ার রঙ গাঢ় হয়ে যাওয়া

– স্তনের বোঁটা থেকে দুধের ন্যায় হলুদাভ তরল বেরিয়ে আসা

এগুলো গর্ভাবস্থার স্বাভাবিক পরিবর্তন।

ID: 778

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের সমস্যা

Question: স্তনে ব্যথা হওয়া কি গর্ভবতী হওয়ার লক্ষণ?

Answer:

স্তনে ব্যথা হওয়া গর্ভাবস্থার অনেকগুলো লক্ষণের মধ্যে একটি। গর্ভধারণের পর পরই এই লক্ষণ দেখা দিতে পারে। তবে মাসিক শুরু হওয়ার আগে আগে শরীরে হরমোনের তারতম্যের কারণেও স্তনে ব্যথা হতে পারে। তাই আপনার স্তনের ব্যথার কারণ সম্পর্কে ধারণা পেতে ঘরে বসেই প্রেগন্যান্সি টেস্ট করে নিতে পারেন।

উল্লেখ্য, গর্ভাবস্থা ও মাসিক ছাড়াও অন্য কোনো কারণে স্তনে ব্যথা হতে পারে।

ID: 779

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় স্তন থেকে ঘন আঠালো সাদা তরল বের হওয়া কি স্বাভাবিক?

Answer:

গর্ভবতী নারীর স্তন থেকে যেই ঘন আঠালো সাদা বা হলুদাভ তরল বের হয় তা হলো কোলোস্ট্রাম বা শালদুধ। শিশু জন্মের পর প্রথম দুধ হিসেবে শালদুধ পান করে। গর্ভাবস্থায়, বিশেষ করে গর্ভাবস্থার শেষের দিকে স্তন হতে এ ধরনের তরল বের হওয়া পুরোপুরি স্বাভাবিক।

ID: 780

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনে কোনো প্রকার পরিবর্তন না হওয়া কি স্বাভাবিক?

Answer:

গর্ভাবস্থায় একেকজনের শরীরে একেকরকম পরিবর্তন আসে। কতটুকু পরিবর্তন আসবে সেটিও মানুষভেদে ভিন্ন হয়ে থাকে। কারও ক্ষেত্রে অনেক বেশি পরিবর্তন আসতে পারে, আবার কারও ক্ষেত্রে তেমন কোনো লক্ষণীয় পরিবর্তন না-ও আসতে পারে। এর কোনোটাই সাধারণত অস্বাভাবিক না। তবে স্তনে কোনো পরিবর্তন দেখা না যাওয়া নিয়ে চিন্তিত হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

ID: 781

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনে চাকা চাকা অনুভব হওয়া কিসের লক্ষণ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় স্তনে দুধ জমে গিয়ে অনেকসময় চামড়ার নিচে পিণ্ড বা চাকার মতো অনুভব হতে পারে। এ ছাড়া আগে থেকে কারও স্তনে চাকার মতো থাকলে সেগুলোও গর্ভাবস্থায় আকারে বড় হয়ে উঠতে পারে। যেমন: ফাইব্রোঅ্যাডেনোমা নামক অক্ষতিকর টিউমার।এগুলো সাধারণত খুব বেশি দুশ্চিন্তার কারণ নয়। তবে স্তনে যেকোনো ধরনের চাকা বা দলা দেখা দিলে ডাক্তারি পরীক্ষা করিয়ে নেওয়াই শ্রেয়। এতে করে স্তন ক্যান্সারের মতো গুরুতর রোগের সম্ভাবনা থাকলেও সেটি আগেভাগে নির্ণয় ও নিরাময় করা সম্ভব হতে পারে।

ID: 782

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনে যেসব পরিবর্তন ঘটে সেগুলো কতদিন পর্যন্ত থাকবে?

Answer:

গর্ভাবস্থায় স্তনে হওয়া পরিবর্তনগুলো সাধারণত সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ানোর পুরো সময়টা জুড়ে থাকতে পারে। বুকের দুধ খাওয়ানো বন্ধ করার পর ধীরে ধীরে স্তন আগের অবস্থায় ফেরত আসতে থাকে।

ID: 783

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনে শিরা দেখা যাওয়া কি গুরুতর সমস্যা?

Answer:

গর্ভাবস্থায় স্তনের চামড়ার নিচে শিরা দেখা যাওয়া সাধারণত কোনো গুরুতর সমস্যা নয়। বরং এটি গর্ভাবস্থার একটি স্বাভাবিক শারীরিক পরিবর্তন। তবে স্তনে কোনো অস্বাভাবিক পরিবর্তন লক্ষ করলে কিংবা শিরাগুলো নিয়ে কোনো কারণে দুশ্চিন্তা হলে ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।

ID: 784

Context: প্রি-এক্লাম্পসিয়া

Question: গর্ভাবস্থায় হাত অবশ হয়ে আসা কি প্রি-এক্লাম্পসিয়ার লক্ষণ হতে পারে?

Answer:

প্রি-এক্লাম্পসিয়া গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপ সংক্রান্ত একটি জটিলতা। এর একটি কমন লক্ষণ হলো হঠাৎ শরীরে পানি আসা বা ফুলে যাওয়া৷ এসময়ে হাতে পানি আসলে বা হাত ফুলে গেলে নার্ভের ওপর চাপ পড়ে হাত ঝিনঝিন বা অবশ হয়ে আসার অনুভূতি হতে পারে। তাই গর্ভাবস্থায় হাত ঝিনঝিন করা বা অবশ হয়ে আসা প্রি-এক্লাম্পসিয়ার একটি লক্ষণ হতে পারে।

উল্লেখ্য, কেবল হাত ঝিনঝিন করা বা অবশ হওয়া মানেই যে আপনার প্রি-এক্লাম্পসিয়া হয়েছে, এমনটা নয়৷ তবে গর্ভধারণের ২০তম সপ্তাহ অথবা তার পরে হঠাৎ করেই হাতে পানি এসে হাত ফুলে গেলে সেটি শঙ্কার কারণ। এমন ক্ষেত্রে দেরি না করে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

ID: 785

Context: গর্ভাবস্থায় চোখে ঝাপসা

Question: গর্ভাবস্থায় চোখে ঝাপসা দেখা কেন?

Answer:

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

ID: 786

Context: গর্ভাবস্থায় হরমোন এর কারনে পরিবর্তন

Question: গর্ভাবস্থায় হরমোন এর কারনে কি কি পরিবর্তন হয়?

Answer:

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

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

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

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

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

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

ID: 787

Context: গর্ভাবস্থায় সম্ভাব্য জটিলতার লক্ষণ

Question: গর্ভাবস্থায় কখন সম্ভাব্য জটিলতার লক্ষণ দেখা যায় ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় আপনার উচ্চ রক্তচাপ, উচ্চ ব্লাড গ্লুকোজ থাকলে এবং এসবের পাশাপাশি চোখে ঝাপসা দেখার সমস্যা হলে সেটি গর্ভাবস্থার বিভিন্ন জটিলতা নির্দেশ করে। এসব ক্ষেত্রে যেকোনো পরিবর্তন নিয়েই চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন। গর্ভাবস্থায় দৃষ্টি ঝাপসা হওয়ার কারণ হতে পারে এমন দুটি জটিলতা হলো—প্রি-এক্লাম্পসিয়াপ্রি-এক্লাম্পসিয়া একটি উচ্চ রক্তচাপ জনিত জটিলতা। এর একটি লক্ষণ হলো চোখে দেখতে সমস্যা হওয়া। যেমন: দৃষ্টি ঘোলা হয়ে যাওয়া বা চোখের সামনে আলোর ঝলকের মতো দেখতে পাওয়া।

আপনার চোখে ঝাপসা দেখার সাথে নিচের লক্ষণগুলো দেখা গেলে দ্রুত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন—

1. প্রচণ্ড মাথাব্যথা যা সাধারণ পেইনকিলার সেবনেও যায় না

2. প্রচণ্ড বুক জ্বালাপোড়া যা এন্টাসিড খেলে সারে না

3. পাঁজরের হাড়ের ঠিক নিচে তীব্র ব্যথা

4. খুব খারাপ বা অসুস্থ অনুভব করা

5. শরীরের বিভিন্ন জায়গা (যেমন: পায়ের পাতা, গোড়ালি, মুখ ও হাত) হঠাৎ পানি জমে ফুলে উঠতে থাকাআপনার আগে থেকেই উচ্চ রক্তচাপ থাকলে আপনার প্রি-এক্লাম্পসিয়ার ঝুঁকি থাকতে পারে। এক্ষেত্রে নিচের সহজ উপায়গুলো অবলম্বন করে প্রি-এক্লাম্পসিয়ার ঝুঁকি এড়িয়ে চলুন—গর্ভাবস্থায় পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিন

6. চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী গর্ভাবস্থায় নিরাপদ এমন ব্লাড প্রেশার বা উচ্চ রক্তচাপের ঔষধ সেবন করুন

7. উচ্চ রক্তচাপ জনিত জটিলতা এড়িয়ে চলতে নিয়মিত চোখের পরীক্ষা করানতবে প্রিএক্লাম্পসিয়ার কারণে বেশি জটিল অবস্থার সৃষ্টি হলে, এসময় চিকিৎসক আপনার প্রসবের সূত্রপাত করাতে পারেন অথবা প্রয়োজনে সরাসরি সিজারিয়ান সেকশন করার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

মাতৃত্বকালীন ডায়াবেটিসমাতৃত্বকালীন ডায়াবেটিস গর্ভাবস্থার একটি পরিচিত সমস্যা। মাতৃত্বকালীন ডায়াবেটিস থাকাকালীন চোখে ঝাপসা দেখার সমস্যা শরীরের গ্লুকোজ এর মাত্রা বেড়ে গেছে এমনটা নির্দেশ করে।মাতৃত্বকালীন ডায়াবেটিস এর জটিলতা থেকে চোখের রেটিনার রক্তনালী ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। এর ফলে চিরদিনের জন্য দৃষ্টি হারিয়ে ফেলার সম্ভাবনা থাকে। তাই আপনার গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিস থাকলে প্রতি ত্রৈমাসিকে চোখের রক্তনালী পরীক্ষা করান।

এর পাশাপাশি নিচের লক্ষণগুলোর দিকে বিশেষভাবে খেয়াল রাখুন—

1. তীব্রভাবে ঝাপসা দেখা

2. ডাবল ভিশন বা যেকোনো কিছুকে দুটি করে দেখা

3. সাময়িকভাবে দৃষ্টি শক্তি হারিয়ে ফেলা আপনার গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিস থাকলে নিচের পরামর্শগুলো মেনে চলার মাধ্যমে আপনি অনেকটা স্বস্তিতে থাকতে পারেন—প্রক্রিয়াজাত খাবার, অধিক চর্বি ও চিনিযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন

4. প্রোটিন, ফ্যাট, কার্বোহাইড্রেট সমৃদ্ধ সুষম খাবার খান

5. নিয়মিত হালকা ব্যায়াম করুন

6. আপনার অতিরিক্ত গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণে চিকিৎসক আপনাকে ইনসুলিন দিলে, সেটি নিয়মিত নিনঅন্যান্য জটিলতাআপনার যদি আগে থেকেই নিচের রোগগুলো থাকে, সেক্ষেত্রে চোখের ঝাপসা দেখার সমস্যা এ রোগগুলোর আরও খারাপ হয়ে যাওয়া বুঝায়—ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথি

7. গ্রেভস ডিজিজ

8. ইডিওপ্যাথিক ইন্ট্রাক্র্যানিয়াল হাইপারটেনশন

9. মাল্টিপল স্ক্লেরোসিস

10. বিভিন্ন টিউমার। যেমন: পিটুইটারি এডেনোমা

11. ইউভাইটিস। তাই আগে থেকে এসব রোগ থাকলে এবং গর্ভাবস্থায় চোখে ঝাপসা দেখতে পেলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

ID: 789

Context: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত গরম লাগা

Question: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত গরম লাগার কারন?

Answer:

সাধারণত গর্ভাবস্থাতে আপনার শরীরের তাপমাত্রা স্বাভাবিক সময়ের মতোই থাকে। তবে অনেক মা-ই গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত গরম লাগার কথা বলে থাকেন। এ ছাড়া আমাদের দেশের আবহাওয়ায় গরমের মধ্যে গর্ভধারণ করা কিছুটা অস্বস্তিকর হতে পারে।সাধারণত গর্ভাবস্থাতে আপনার শরীরের তাপমাত্রা স্বাভাবিক সময়ের মতোই থাকে। তবে অনেক মা-ই গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত গরম লাগার কথা বলে থাকেন। এ ছাড়া আমাদের দেশের আবহাওয়ায় গরমের মধ্যে গর্ভধারণ করা কিছুটা অস্বস্তিকর হতে পারে।অতিরিক্ত গরমে পানিশূন্যতা থেকে হিট এক্সোশন, হিট স্ট্রোক এর মতো জটিলতাও হবার সম্ভাবনা থাকে। গর্ভাবস্থায় গরম লাগলে কীভাবে সহজে স্বস্তিতে থাকবেন এবং নিজেকে সুরক্ষিত রাখবেন—তা এই আর্টিকেলটিতে তুলে ধরা হয়েছে।

ID: 790

Context: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত গরম লাগা

Question: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত গরম লাগার কারণ?

Answer:

সাধারণত আমাদের যখন গরম লাগে, তখন আমাদের শরীর ঘামের মাধ্যমে ঠান্ডা হওয়ার চেষ্টা করে। কিন্তু কোনো কারণে শরীরে পানির ঘাটতি থাকলে ঘাম কম তৈরি হয় ফলে ঘামের মাধ্যমে অতিরিক্ত তাপ বের করে দেওয়া সম্ভব হয় না। গর্ভাবস্থায় পানিশূন্যতা বা ডিহাইড্রেশন হওয়ার প্রবণতা বেশি থাকে। এর ফলে ঘামের মাধ্যমে শরীর ঠান্ডা হতে পারে না এবং স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি গরম লাগে।আবার গর্ভাবস্থায় আপনি নিজের পাশাপাশি গর্ভের শিশুকেও বহন করেন। এতে করে আপনার শরীরের সব অঙ্গকেই স্বাভাবিকের চেয়ে অতিরিক্ত কাজ করতে হয়। যার ফলে আপনার শরীরে মেটাবোলিজম বা খাদ্য হজমের হারও বাড়ে। উচ্চ মেটাবলিক হারের ফলে শরীরে বাড়তি তাপ উৎপন্ন হয়। এ কারণেও অতিরিক্ত গরম লাগতে পারে।পাশাপাশি গর্ভাবস্থায় আপনার শরীরে বিভিন্ন হরমোন এর মাত্রায় তারতম্য ঘটে। অতিরিক্ত হরমোনও গরম লাগার পেছনে দায়ী হতে পারে। এ ছাড়াও আপনার শিশুর শরীরে পুষ্টি উপাদান সরবরাহের জন্য আপনার শরীরের রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায়। অতিরিক্ত রক্ত প্রবাহ থেকেও অতিরিক্ত গরম লাগতে পারে।

ID: 791

Context: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত গরম লাগা

Question: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত গরম লাগা সমস্যা হওয়ার বেশি সম্ভাবনা থাকে?

Answer:

গর্ভাবস্থায় যেকোনো মায়েরই অতিরিক্ত গরম লাগতে পারে। তবে কিছু ক্ষেত্রে আপনার সমস্যা বেশি হতে পারে। যেমন—আপনার যদি আগে থেকেই জটিল ও দীর্ঘ মেয়াদি কোনো অসুখ থাকে। যেমন:

\* ডায়াবেটিস, হার্ট ও কিডনির রোগ, মানসিক সমস্যা

\* আপনি যদি নিয়মিত ঘরের বাইরে কাজ করেন

\* আপনি যদি বিল্ডিং এর সবচেয়ে উপরের তলায় থাকেন ।

ID: 792

Context: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত গরম লাগা

Question: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত গরম থেকে জটিলতা

Answer:

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

\* হিট ক্র্যাম্প আপনি যদি গরমের মধ্যে শরীরচর্চা বা ব্যায়াম করে থাকেন সেক্ষেত্রে আপনার শরীরে এক ধরনের খিঁচুনি হতে পারে। সাধারণত ব্যায়ামের ফলে যেই অতিরিক্ত ঘাম হয় তার সাথে শরীরের লবণ ও পানি বেশি পরিমাণে বের হয়ে গেলে এমনটা হয়ে থাকে। এর ফলে আপনার হাত, পা ও পেট ব্যথা হতে পারে।হিট ক্র্যাম্প হলে করণীয়কাজ বা ব্যায়াম বন্ধ করে ঠান্ডা জায়গায় সরে আসুন পর্যাপ্ত পানি পান করুন ।হিট ক্র্যাম্পের ব্যথা সেরে যাওয়ার আগ পর্যন্ত শারীরিক শ্রম করা থেকে বিরত থাকুন যখন চিকিৎসকের শরণাপন্ন হবেন।

\* ১ ঘন্টার বেশি সময় ক্র্যাম্প থাকলে আপনার খাবারে সোডিয়াম লবণের ঘাটতি থাকলে এবং এর সাথে হিট ক্র্যাম্প হলে, হৃদরোগের সমস্যা থাকলে ডিহাইড্রেশনে শরীর গরম হয়ে গেলে ঘাম বা অন্য যেকোনো মাধ্যমে দেহ থেকে যে পরিমাণ পানি বের হয়ে যায়, সে তুলনায় আপনার পানি গ্রহণের পরিমাণ কম হলে আপনার শরীরে পানিশূন্যতা বা ডিহাইড্রেশন দেখা যেতে পারে।পানিশূন্যতা হলে আপনার শরীরের স্বাভাবিক কাজকর্ম ব্যাহত হতে পারে। এমনকি আপনার প্লাসেন্টা বা গর্ভফুল দিয়ে রক্ত প্রবাহ কমে যেতে পারে। ডিহাইড্রেশনের ফলে আপনার ব্র্যাক্সটন হিক্স সংকোচন নামের প্রসবের প্রস্তুতিমূলক সংকোচন শুরু হয়ে যেতে পারে। পানিশূন্যতার কারণে আপনি দাঁড়াতে গেলে মাথা ঘুরিয়ে পড়েও যেতে পারেন।

আপনার ডিহাইড্রেশন হয়েছে কীভাবে বুঝবেন—

1. অনেক বেশি তৃষ্ণার্ত বোধ করবেন

2. গাঢ় হলুদ ও তীব্র গন্ধযুক্ত প্রস্রাব হবে

3. মাথা ঘুরাবে

4. ক্লান্তি বোধ করবেন

5. হার্টবিট দ্রুত ও জোরালোভাবে অনুভব করবেন

6. মুখ, ঠোঁট শুকিয়ে যাবে

7. চোখ কোটরে ঢুকে যাবে

8. দিনে চারবারের কম ও খুবই অল্প পরিমাণে প্রস্রাব হবে

হাত পা ফুলে যাওয়া গরমের মধ্যে আপনার শরীরে পানিশূন্যতা দেখা দিলে আপনার শরীর নিজ থেকে পানি ধরে রাখার চেষ্টা করে। এই অতিরিক্ত পানি শরীরের নিচের দিকের অংশগুলোতে জমা হয়। বিশেষ করে যখন আপনি অনেকক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকেন। এর ফলে আপনার হাত-পা, গোড়ালি, পায়ের পাতা ফুলে যেতে পারে—একে ডাক্তারি ভাষায় ইডেমা বা সোয়েলিং বলে।গর্ভাবস্থায় স্বাভাবিকভাবেই হাত-পায়ে পানি জমার প্রবণতা থাকে, অতিরিক্ত গরমের কারণে তা আরও বেড়ে যায়।হাত-পা ফুলে যাওয়া রোধে করণীয়—

1. এক নাগাড়ে অনেকক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকা এড়িয়ে চলুন

2. আরামদায়ক জুতা পরুন

3. অনেক বেশি পানি পান করুন

এসবের পাশাপাশি নিচের ব্যায়ামটিও করতে পারেন—

1. আপনার পা বাঁকিয়ে ও সোজা করে ৩০ বার উঠানামা করবেন

2. প্রত্যেক পা ৮ বার করে বৃত্তাকারে ঘুরাবেন

হিট র‍্যাশ বা ফুসকুড়ি বা ঘামাচিগর্ভাবস্থায় গরম থেকে আপনার ছোটো ছোটো ফুসকুড়ি বা র‍্যাশ হতে পারে। এসব ফুসকুড়ি গুচ্ছাকারে থাকে এবং অনেকটা ব্রণ বা ছোটো ফোস্কার মতো দেখায়। কাঁধ, বুক, বগল, কুঁচকিতে সাধারণত এসব ফুসকুড়ি বা ঘামাচি বেশি হয়ে থাকে।হিট র‍্যাশ হলে করণীয় —

1. ঠান্ডা জায়গায় থাকুন

2. ফুসকুড়িগুলোকে শুকনো রাখুন

3. ফুসকুড়ি কিংবা ঘামাচি থেকে স্বস্তি পেতে পাউডার লাগাতে পারেন

মেলাসমাএটি গর্ভাবস্থায় গরম থেকে হওয়া ত্বকের পরিচিত একটি সমস্যা। এর ফলে ত্বকের কিছু কিছু জায়গায় বাদামী অথবা ধূসর রঙের ছোপ ছোপ দাগ পড়ে। বিশেষত মুখে এ ধরনের সমস্যা হয়। প্রতি দুই জনের মধ্যে একজন গর্ভবতীর এ ধরনের সমস্যা হতে পারে।মেলাসমা প্রতিরোধে করণীয়

1. সূর্যের সরাসরি তাপ বা আল্ট্রাভায়োলেট রেডিয়েশন যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলুন

2. বাইরে বের হলে টুপি, সানগ্লাস, ভালো SPF যুক্ত সানস্ক্রিন লোশন ব্যবহার করুন

গর্ভাবস্থায় মেলাসমা নিয়ে চিন্তিত হবেন না। গর্ভাবস্থার কারণে আপনার এ সমস্যা হলে প্রসবের কয়েক মাসের মধ্যেই সাধারণত এটি সেরে যাবে। হিট এক্সোশনঅতিরিক্ত গরম ও আর্দ্র আবহাওয়ায় থাকলে আপনার হিট এক্সোশন হতে পারে। এটি এক ধরনের হাইপারথার্মিয়া বা উচ্চ তাপমাত্রা জনিত সমস্যা। দ্রুত চিকিৎসা করা না হলে এটি হিট স্ট্রোকে পরিণত হতে পারে। হিট এক্সোশন এর ক্ষেত্রে যদি আধা ঘন্টা বা এক ঘন্টার মধ্যে আপনি সুস্থ বোধ করেন সেক্ষেত্রে আপনার বিশেষ কোনো চিকিৎসার দরকার হবে না। তবে এক ঘন্টার মধ্যে অবস্থার উন্নতি না হলে দ্রুত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন। হিট এক্সোশনে আপনার নিচের লক্ষণগুলি দেখা দিতে পারে —

1. তীব্র ঘাম হওয়া

2. চামড়া ফ্যাকাসে হয়ে যাওয়া

3. মাংসপেশিতে ব্যথা হওয়া

4. মাথা ব্যথা কিংবা মাথা ঘুরানো

5. ক্লান্তিভাব ও দুর্বল লাগাবমি বমি ভাব কিংবা বমি হওয়া

6. জ্ঞান হারিয়ে ফেলাহিট এক্সোশন হলে করণীয়গরম জায়গা থেকে ঠান্ডা জায়গায় সরে আসুন

7. পানি পান করুন

8. অতিরিক্ত কাপড় খুলে ফেলুন

9. ঠান্ডা ভেজা কাপড় দিয়ে শরীর মুছুন

10. সম্ভব হলে বাথটাবে ঠান্ডা পানিতে বসে থাকুন

11. এক ঘন্টার মধ্যে অবস্থার উন্নতি না হলে নিকটস্থ হাসপাতালে যান বা চিকিৎসকের পরামর্শ নিন

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

হিট স্ট্রোকের বিপদচিহ্ননিচের লক্ষণগুলি দেখা গেলে দ্রুত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন —

1. শরীরের তাপমাত্রা ১০৩° ফারেনহাইটের বেশি হলে

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

3. পালস বা নাড়ি স্বাভাবিকের চেয়ে দ্রুত ও জোরালোভাবে অনুভূত হলে

4. দপদপ করে মাথাব্যথা হতে থাকলে

5. মাথা ঘুরালে

6. বমিভাব থাকলে

7. আশেপাশে কী হচ্ছে কিছু বুঝতে না পারলে কিংবা অসংলগ্ন কথাবার্তা বা আচরণ করলে

8. জ্ঞান হারালে

গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত গরম লাগার পাশাপাশি এসব লক্ষণের যেকোনোটা দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে। হিট স্ট্রোকের ফলে আপনার হার্ট, ব্রেইন, কিডনি, মাংসপেশির সমস্যা হতে পারে। তাই এসব লক্ষণ দেখা দিলে অবহেলা করা যাবে না।হিট স্ট্রোক হলে প্রাথমিক করণীয় আক্রান্ত ব্যক্তিকে ছায়াযুক্ত ঠান্ডা জায়গায় নিয়ে আসুন

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

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

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

ID: 793

Context: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত গরম লাগা

Question: কীভাবে অতিরিক্ত গরম থেকে প্রতিরক্ষা করা যায়?

Answer:

নিচের কিছু সহজ পরামর্শ মেনে চলার মাধ্যমে গর্ভাবস্থায় ওভারহিটিং বা অতিরিক্ত গরম লাগা থেকে স্বস্তি পেতে পারেন—

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

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

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

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

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

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

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

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

ID: 794

Context: গর্ভাবস্থায় ভুলে যাওয়ার প্রবণতা

Question: গর্ভাবস্থায় ভুলে যাওয়ার প্রবণতা কেমন ?

Answer:

গর্ভধারণের পর থেকে আপনার খুবই সাধারণ বিষয় ভুলে যাওয়ার প্রবণতা দেখা দিতে পারে। যেমন: চাবি কোথায় রেখেছেন মনে করতে না পারা, চুলা বন্ধ করে এসেছিলেন কি না তা নিয়ে সংশয় হওয়া, নিজের ফোন নাম্বার মনে করতে না পারা কিংবা এক জায়গার জিনিস অন্য জায়গায় ফেলে আসা।গর্ভধারণের পর থেকে আপনার খুবই সাধারণ বিষয় ভুলে যাওয়ার প্রবণতা দেখা দিতে পারে। যেমন: চাবি কোথায় রেখেছেন মনে করতে না পারা, চুলা বন্ধ করে এসেছিলেন কি না তা নিয়ে সংশয় হওয়া, নিজের ফোন নাম্বার মনে করতে না পারা কিংবা এক জায়গার জিনিস অন্য জায়গায় ফেলে আসা।একই সাথে আপনি কাজে বা কথার মাঝে মনোযোগ ধরে রাখতে পারছেন না—এরকম মনোযোগহীনতাও দেখা দিতে পারে। সবমিলিয়ে আপনার দৈনন্দিন জীবনের চিন্তা ভাবনা কিছুটা ঘোলাটে কিংবা অগোছালো হয়ে আসতে পারে।গর্ভাবস্থায় অনেক নারী এই ধরনের সমস্যায় ভুগে থাকেন। গবেষণায় দেখা গিয়েছে, গর্ভাবস্থা আপনার শরীরের অন্যান্য অংশের মতো আপনার মস্তিষ্কেও প্রভাব ফেলে থাকে। আর এর ফলেই সাধারণত এমনটা হয়।তাই এরকম হলে হতাশ হবার কোনো কারণ নেই। বরং এটি গর্ভাবস্থায় আপনার শরীরের একটি স্বাভাবিক পরিবর্তন। কিছু সাধারণ বিষয় মেনে চললে আপনি এই পরিবর্তনের সাথে সহজে মানিয়ে নিতে পারবেন।

ID: 795

Context: গর্ভাবস্থায় ভুলে যাওয়ার প্রবণতা

Question: গর্ভাবস্থায় ভুলে যাওয়ার প্রবণতা কখন হয়?

Answer:

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

ID: 796

Context: গর্ভাবস্থায় ভুলে যাওয়ার প্রবণতা

Question: গর্ভাবস্থায় ভুলে যাওয়ার প্রবণতা হলে করণীয় কী?

Answer:

গর্ভাবস্থায় ভুলে যাওয়ার প্রবণতা হলে করণীয় ঃ এজন্য আপনি যা যা করতে পারেন—

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

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

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

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

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

৬. ওমেগা ৩ যুক্ত খাবার খেতে পারেন: এসব খাবার আপনার ও আপনার সন্তানের মস্তিষ্কের সুস্থতা এবং আপনার সন্তানের স্বাভাবিক বেড়ে ওঠায় সাহায্য করে। ওমেগা ৩ যুক্ত খাবারের মধ্যে আছে মাছ – বিশেষ করে সামুদ্রিক মাছ, বাদাম, মিষ্টিকুমড়ার বিচি, সয়াবিন তেল এবং বাজারে মজুদ কৃত্রিমভাবে ওমেগা ৩ যুক্ত ডিম, দুধ, দই, ও জুস।

৭. নিজেকে প্রস্তুত রাখুন: গর্ভাবস্থায় যেমনি আপনার মনোযোগ ও স্মৃতিশক্তি নিয়ে সমস্যা হয়েছে, তেমনি সন্তানের জন্ম হওয়ার পরও এই সমস্যাগুলো দেখা দিতে পারে। এর জন্য মানসিকভাবে প্রস্তুত থাকুন।

ID: 797

Context: গর্ভাবস্থায় ভুলে যাওয়ার প্রবণতা

Question: গর্ভাবস্থায় ভুলে যাওয়ার প্রবণতা কেন হয়?

Answer:

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

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

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

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

ID: 798

Context: গর্ভাবস্থায় ভুলে যাওয়ার প্রবণতা

Question: গর্ভাবস্থায় হঠাৎ বেখেয়ালি হওয়ার প্রবণতা কি কি ?

Answer:

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

ID: 799

Context: গর্ভাবস্থায় ভুলে যাওয়ার প্রবণতা

Question: গর্ভাবস্থায় বেখেয়ালি হয়ে যাওয়ার কারণ?

Answer:

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

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

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

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

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

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

ID: 800

Context: গর্ভাবস্থায় ভারসাম্য হারানো

Question: গর্ভাবস্থায় হঠাৎ ভারসাম্য হারানো সমস্যা প্রতিরোধে করণীয় ?

Answer:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

৯. সম্ভাব্য রোগের চিকিৎসায় ডাক্তারের পরামর্শ নিন‘কার্পাল টানেল সিনড্রোম’ অথবা অন্য কোনো রোগের কারণে আপনি বেখেয়ালি হয়ে যাচ্ছেন বলে মনে হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। ডাক্তার রোগ অনুযায়ী উপযুক্ত পরামর্শ দিয়ে কোনো অনাকাঙ্ক্ষিত দুর্ঘটনা প্রতিরোধ করতে পারবেন।

কখন ডাক্তারের কাছে যাওয়া উচিত?

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

1. প্রচন্ড মাথাব্যথা

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

3. বমি হওয়া

4. পাঁজরের হাড়ের ঠিক নিচে তীব্র ব্যথা

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

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

ID: 802

Context: গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়া

Question: গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়া হওয়ার কারণ কি ?

Answer:

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

1. খাদ্যে বিষক্রিয়া বা ফুড পয়জনিং

2. ভাইরাস কিংবা ব্যাকটেরিয়া দ্বারা সংক্রমিত পরিপাকতন্ত্রের অন্য কোনো রোগ

3. ঔষধের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া। যেমন: অ্যান্টিবায়োটিক সেবনে ডায়রিয়া হতে পারে

4. দূরে যাতায়াত ও যাত্রাপথে খাদ্যাভ্যাসে গড়বড় হলে ‘ট্রাভেলার’স ডায়রিয়া’ হতে পারে

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

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

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

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

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

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

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

ID: 803

Context: গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়া

Question: গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়ার ঘরোয়া চিকিৎসা কি কি

Answer:

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

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

২. সহজে হজম করা যায় এমন খাবার খাওয়াযেসব খাবার সহজেই হজম হয়ে যায় সেগুলো খেলে আপনার পরিপাকতন্ত্রে বাড়তি কোনো চাপ পড়বে না। এসব খাবারের মাঝে রয়েছে—কাচঁকলা, সাদা ভাত, টোস্ট বিস্কুট, সিদ্ধ আলু, মুরগি বা সবজির স্যুপ

এগুলো বাজারে প্যাকেট আকারে পাওয়া যায় যা সহজে শুধুমাত্র গরম পানি দিয়েই তৈরি করে নেওয়া সম্ভব।

পেট খারাপ হলে অনেকে খাবারের তালিকায় কেবল সাদা ভাত কিংবা জাউ ভাত রাখে। এর পরিবর্তে ভাতের সাথে সিদ্ধ অথবা রান্না করা কাঁচকলা মিশিয়ে খেতে পারেন। গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, কাঁচকলা পাতলা পায়খানা ও বমি কমাতে কার্যকর ভূমিকা রাখে। ডায়রিয়া অথবা বমি হলে শরীর থেকে পানি ও অন্যান্য লবণের সাথে পটাশিয়ামও বেরিয়ে যায়। পাকা কলায় প্রচুর পটাশিয়াম থাকে, এটি হজম করাও সহজ। একারণে পটাশিয়াম এর অভাব পূরণ করতে পাকা কলাও খেতে পারেন।খেয়াল করুন, ডায়রিয়া হলে পাতলা পায়খানা কমানোর যেসব খাবার খাওয়ার উপদেশ দেওয়া হয় সেগুলো বেশি খাওয়া হয়ে গেলে আবার কোষ্ঠকাঠিন্য দেখা দিতে পারে। তাই পরিমিত ভাবে এসব খাবার খেতে হবে এবং সেই সাথে পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি পান করতে হবে। পাশাপাশি শরীরকে সক্রিয় রাখতে হবে।একই সাথে কিছু খাবার সতর্কভাবে এড়িয়ে চলতে হবে। যেমন—দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার, অতিরিক্ত ঝাল খাবার, তৈলাক্ত খাবার, ভাজা-পোড়া খাবার

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

৪. পরিছন্নতা বজায় রাখাপাতলা পায়খানা হলে আপনার পরিপাকতন্ত্র থেকে জীবাণু সহজে প্রস্রাবের রাস্তায় যেয়ে ইনফেকশন করার আশংকা থাকে। তাই পাতলা পায়খানা হলে পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করা খুবই জরুরি। প্রতিবার পায়খানার পর পানি দিয়ে সামনে থেকে পেছনের দিকে ভালো মতো ধুয়ে নিবেন। বাথরুম থেকে বের হওয়ার আগে সাবান অথবা হ্যান্ডওয়াশ দিয়ে হাত ধুয়ে নিবেন।গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়ার জন্য ঔষধসাধারণত গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়ার জন্য কোনো ঔষধ ব্যবহার করা হয় না। খাবার স্যালাইন, পানি ও তরল খাবার দিয়ে পানিশূন্যতা প্রতিরোধ করাই এর চিকিৎসা।খুব গুরুতর অবস্থায় ‘লোপেরামাইড’ নামক একটি ঔষধ ব্যবহার করা যেতে পারে, তবে তা একেবারে কম পরিমাণে। গবেষণায় এখনো গর্ভাবস্থায় এই ঔষধটির নিরাপত্তা নিয়ে খুব বেশি জানা যায়নি। তাই পারতপক্ষে গর্ভাবস্থায় চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া ঔষধটির ব্যবহার না করাই ভালো।

ID: 804

Context: গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়া

Question: গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়া হলে কখন চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে ?

Answer:

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

\* ডায়রিয়া দুইদিনের বেশি সময় স্থায়ী হলে

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

\* পেটে প্রসবের টানের মতো টান অনুভূত হয়।

\* গর্ভের সন্তানের নড়াচড়া কমে যায়।

\* তাপমাত্রা ১০২.২ ডিগ্রি ফারেনহাইট বা তার বেশি হলে।

\* পানিশূন্যতার লক্ষণ দেখা দেয়।

\* বারবার বমি হতে থাকে।

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

\* পায়খানার সাথে পুঁজ গেলে।

\* তলপেটে কিংবা পায়খানার রাস্তায় যদি প্রচণ্ড ব্যথা হ।

\* ডায়রিয়া সেরে যাওয়ার পরিবর্তে আরও বাড়তে থাকে।

ID: 805

Context: গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়া

Question: গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়া জনিত পানিশূন্যতার লক্ষণ ?

Answer:

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

\* ঘন ঘন পিপাসা পাওয়া।

\* মুখ শুকিয়ে যাওয়া।

\* স্বাভাবিকের চেয়ে কম পরিমাণে প্রস্রাব হওয়া।

\* গাড় রঙের প্রস্রাব।

\* ক্লান্তি।

\* মাথা ঘুরানো।

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

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

ID: 806

Context: গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়া

Question: গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়া নিয়ে কিছু প্রচলিত ধারণা

Answer:

ডায়রিয়া কখনোই গর্ভধারণের সুনির্দিষ্ট লক্ষণ নয়।গর্ভবতী হলে আপনি প্রথম যেই উপসর্গ খেয়াল করতে পারেন সেটি হলো পিরিয়ড বাদ যাওয়া। এ ছাড়া স্তনে ব্যথা হওয়া, মাথা ঘুরানো, বমি বমি লাগা—এরকম কিছু উপসর্গ আপনি লক্ষ করে থাকতে পারেন। তারপর, প্রেগন্যান্সি টেস্টের মাধ্যমে গর্ভধারণ নিশ্চিত করা যায়। গর্ভবতী হওয়ার লক্ষণ ডায়রিয়া গর্ভপাত হওয়ার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়অনেকসময় ডায়রিয়া হলে গর্ভবতী নারীরা দুশ্চিন্তায় পরে যান যে, এর ফলে গর্ভের সন্তানের উপর কোনো নেতিবাচক প্রভাব পরতে পারে অথবা গর্ভপাত হতে পারে। পাতলা পায়খানার সাথে পেটে ব্যথা হলে সেই ব্যথা গর্ভপাতের ব্যথার মতো মনে হতে পারে।তবে আপনার প্রজননতন্ত্র ও পরিপাক নালি শরীরের সম্পূর্ণ ভিন্ন দুইটি অঙ্গ-তন্ত্র। গর্ভাবস্থায় ডায়রিয়া হলে যদি পানিশূন্যতা ও ইনফেকশনের জন্য যথাযথ চিকিৎসা নেওয়া হয় তা হলে সাধারণত গর্ভাবস্থার উপর এর কোনো নেতিবাচক প্রভাব পড়ে না।গর্ভাবস্থার শেষের দিকে ডায়রিয়া প্রসবের লক্ষণ প্রোস্টাগ্ল্যানডিন আমাদের শরীরের একটি গুরুত্বপূর্ণ রাসায়নিক উপাদান যা প্রসবেও সহায়তা করে। গর্ভাবস্থার শেষের দিকে শরীরে এর মাত্রা বেড়ে যায়। এর ফলে পাতলা পায়খানা হতে পারে। সাধারণত প্রসবের দুই একদিন আগে এমন হয়ে থাকে, তবে সবার ক্ষেত্রে এমনটা নাও হতে পারে।তাই গর্ভাবস্থার শেষের দিকে ডায়রিয়া হলে প্রসবের সময় কাছে চলে এসেছে বলে ধারনা করা যেতে পারে। তবে প্রসব শুরু হওয়ার আরও জোরালো কিছু লক্ষণ রয়েছে যা আপনাকে প্রসবের প্রস্তুতি নিতে আরও সুনির্দিষ্ট ভাবে সহায়তা করবে। যেমন: পেটে টান বা প্রসব ব্যথা অনুভব করা, পানি ভাঙা, রক্ত মিশ্রিত স্রাব নির্গত হওয়া।

ID: 807

Context: গর্ভাবস্থায় পেট শক্ত হওয়া

Question: গর্ভাবস্থায় পেট টান-টান বা শক্ত হওয়া

Answer:

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

ID: 808

Context: গর্ভাবস্থায় পেট শক্ত হওয়া

Question: গর্ভাবস্থায় পেট শক্ত হয় কেন?

Answer:

গর্ভাবস্থায় আপনার গর্ভের বাড়ন্ত শিশুকে জায়গা দিতে আপনার জরায়ু আকারে বাড়ে। এর ফলে আপনার পেট আঁটসাঁট হয়ে আসতে পারে। স্বাভাবিক কারণে আপনার যেমন এ অনুভূতি হতে পারে, তেমনি কোনো কোনো ক্ষেত্রে গর্ভপাত কিংবা অকাল প্রসবের মতো জটিল সমস্যা থেকেও পেট শক্ত হতে পারে।

গর্ভাবস্থার বিভিন্ন সময়ে পেট শক্ত বা টান-টান হওয়ার কারণগুলো হলো—

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

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

\* গর্ভপাতের কারণে: গর্ভধারণের ২৮ তম সপ্তাহের আগে গর্ভের শিশুর মৃত্যু হওয়াকে গর্ভপাত বলে। পেট শক্ত হয়ে আসার পাশাপাশি যদি আপনার পেটে ব্যথাও থাকে এটি গর্ভপাতের লক্ষণ হতে পারে।

গর্ভপাত হলে সাধারণত আপনার পেট শক্ত হয়ে আসার পাশাপাশি নিচের এক বা একাধিক লক্ষণ দেখা যায়—

\* যোনিপথে ফোঁটা ফোঁটা কিংবা ভারী রক্তপাত হওয়া

\* পেট ব্যথা হওয়া বা মাসিকের ব্যথার মতো পেট কামড়ানো

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

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

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

\* অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস

\* ইনফেকশন

\* থাইরয়েডের সমস্যা

\* সিগারেট খাওয়ার অভ্যাস

\* জরায়ুর গঠন বা কাজে যেকোনো ধরনের ত্রুটি

\* বংশগত কারণ

পেট ব্যথা ও শক্ত হয়ে আসার সাথে সাথে উপরের লক্ষণগুলো অথবা ঝুঁকির কারণগুলো থাকলে জরুরি ভিত্তিতে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন।গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় ত্রৈমাসিকেদ্বিতীয় ত্রৈমাসিকে গর্ভাবস্থার পরিবর্তনগুলোর সাথে আপনার শরীর খাপ খাওয়াতে শুরু করে। এসময়ও বিভিন্ন কারণে আপনার পেট শক্ত মনে হতে পারে।যেমন, দ্বিতীয় ত্রৈমাসিকে আপনার জরায়ু থেকে কুঁচকি পর্যন্ত থাকা রাউন্ড লিগামেন্টও জরায়ুর সাথে সাথে প্রসারিত হয়। এর ফলে আপনার জরায়ু ও কুঁচকির আশেপাশে শক্ত হয়ে আসছে বা টান খাচ্ছে বলে মনে হতে পারে।ব্র্যাক্সটন হিক্স সংকোচনগর্ভাবস্থায় ব্র্যাক্সটন হিক্স নামের সংকোচনের জন্যও আপনার পেট আঁটসাঁট বা শক্ত হয়ে আসতে পারে। প্রসবের জন্য প্রস্তুতিমূলক স্বাভাবিক সংকোচন প্রসারণ হলো ব্র্যাক্সটন হিক্স সংকোচন। একে ‘ফলস লেবার পেইন’-ও বলা হয়।সাধারণত গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় বা তৃতীয় ত্রৈমাসিকের আগে এই সংকোচন অনুভূত হয় না। প্রকৃত প্রসব বেদনা শুরু হওয়ার অনেক সপ্তাহ আগে থেকেই এ ধরনের প্রস্তুতিমূলক ব্র‍্যাক্সটন হিক্স সংকোচন শুরু হতে পারে। ব্র্যাক্সটন হিক্স সংকোচন আপনার জরায়ুর ওপর থেকে শুরু হয়ে নিচে এসে নামে। এ ধরনের সংকোচন অনিয়মিত ভাবে হয়, ১৫ সেকেন্ড থেকে ৩০ সেকেন্ড ব্যাপী স্থায়ী হয়। কখনো কখনো এর চেয়ে বেশি সময় ধরেও হতে পারে।

বিভিন্ন কারণে আপনার ব্র্যাক্সটন হিক্স সংকোচন হতে পারে। যেমন—

\* গর্ভাবস্থায় অনেক বেশি কাজকর্ম করলে

\* মূত্রথলি পূর্ণ থাকলে বা প্রস্রাবের বেগ থাকলে

\* সহবাসের সময় বা পরে

\* শরীরে পানির অভাব থাকলে বা ডিহাইড্রেটেড হয়ে গেলে

আপনি যদি প্রথমবারের মতো গর্ভবতী হোন, তাহলে ব্র্যাক্সটন হিক্স সংকোচনকে প্রসবের ব্যথার সাথে মিলিয়ে ফেলতে পারেন।ব্র্যাক্সটন হিক্স সংকোচন ও প্রসবের ব্যথার মধ্যে নিচের পার্থক্যগুলো দেখা যায়—

\* ব্র্যাক্সটন হিক্স সংকোচন প্রকৃত প্রসব ব্যথা

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

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

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

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

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

\* পেট আঁটসাঁট হয়ে আসার পাশাপাশি তলপেটে ব্যথা হলে

\* যোনিপথে পরিষ্কার তরল বের হয়ে আসলে যাকে পানিভাঙা বলে

\* যোনিপথে রক্তমিশ্রিত স্রাব কিংবা রক্ত বের হয়ে আসে।

ID: 809

Context: গর্ভাবস্থায় পেট শক্ত হওয়া

Question: গর্ভাবস্থায় পেট শক্ত হলে করণীয় কি ?

Answer:

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

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

\* খাবার গ্রহণে সতর্কতা অবলম্বন করুন: কোষ্ঠকাঠিন্যের কারণে পেট শক্ত হয়ে আসলে সারাদিনে অল্প অল্প করে বেশ কয়েকবার খান। আঁশ জাতীয় খাবারের পরিমাণ বাড়িয়ে দিন। ভাজা-পোড়া খাবার ও কোমল পানীয় (যেমন: কোক, ফান্টা ও পেপসি) এড়িয়ে চলুন।

সতর্কতা: গর্ভকালীন সময়ে দৈনিক ২০০ মিলিগ্রামের বেশি ক্যাফেইন জাতীয় খাবার অথবা পানীয় খাওয়া এড়িয়ে চলবেন। সাধারণত ২ কাপ কফি কিংবা ২–৩ কাপ চায়েই এই পরিমাণ ক্যাফেইন থাকতে পারে।

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

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

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

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

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

আপনার গর্ভাবস্থার সময়কাল ৩৬ সপ্তাহের কম হলে এবং সেই সাথে

\* আপনার অকাল প্রসবের অন্যান্য লক্ষণ দেখা গেলে

\* যোনিপথে রক্তপাত হলে

\* যোনিপথে যেকোনো ধরনের তরল পদার্থ বের হয়ে আসলে

\* তলপেটে অথবা যোনিপথে চাপ অনুভূত হলে

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

\* আপনার গর্ভের শিশুর নড়াচড়া অনুভব করতে না পারলে কিংবা নড়াচড়া স্বাভাবিকের চেয়ে কমে গেলেসিজারের পর পেট শক্ত কেন হয়?

ID: 810

Context: গর্ভাবস্থায় পানি ভাঙা

Question: গর্ভাবস্থায় পানি ভাঙা কি ?

Answer:

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

ID: 811

Context: গর্ভাবস্থায় পানি ভাঙা

Question: গর্ভাবস্থায় পানি ভাঙা বলতে কী বোঝায়?

Answer:

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

ID: 812

Context: গর্ভাবস্থায় পানি ভাঙা

Question: গর্ভাবস্থায় কখন পানি ভাঙে?

Answer:

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

ID: 813

Context: গর্ভাবস্থায় পানি ভাঙা

Question: গর্ভাবস্থায় পানি ভাঙার লক্ষণ কি কি ?

Answer:

পানি ভাঙলে সাধারণত যেই লক্ষণগুলো দেখা যায়—

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

\* আপনার অন্তর্বাস এবং পায়জামা ভিজে যেতে পারে

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

পানি ভাঙা না কি প্রস্রাব?অনেকসময় প্রস্রাব না কি পানি ভাঙার পানি—এ নিয়ে বিভ্রান্তি তৈরি হতে পারে। বিভ্রান্তি দূর করার একটি উপায় হলো বের হওয়া পানির গন্ধ। যদি যোনি থেকে বের হওয়া তরলটির প্রস্রাবের মতো, অর্থাৎ অ্যামোনিয়ার ন্যায় ঝাঁঝালো গন্ধ থাকে সেক্ষেত্রে এটি প্রস্রাব। আর যদি কোনো গন্ধ না থাকে অথবা একটি মিষ্টি গন্ধ থাকে সেক্ষেত্রে এটি পানি ভাঙার পানি।পানি ভাঙা না কি স্রাব?স্রাব সাধারণত একটু ঘন, আঠালো ও দুধের মতো সাদা হয়। আর পানি ভাঙার পানিটি হালকা হলুদ বা ফ্যাকাশে রঙের এবং পাতলা তরল জাতীয় হয়ে থাকে।তবে খেয়াল রাখতে হবে যে পানি ভাঙার সাথে একই সময়ে আপনার ‘মিউকাস প্লাগ’, অর্থাৎ গর্ভকালে জরায়ুমুখে জমা হওয়া স্রাবও নিঃসৃত হতে পারে। এটি কিছুটা রক্ত মিশ্রিত হতে পারে, যাকে বলে ‘শো’। প্রসব প্রক্রিয়ার শুরুতে এগুলো স্বাভাবিকভাবেই হয়ে থাকে। তাই এমনটা হলে ঘাবড়ানোর কিছু নেই।

ID: 814

Context: গর্ভাবস্থায় পানি ভাঙা

Question: গর্ভাবস্থায় পানি ভাঙার পর করণীয় কি ?

Answer:

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

কখন দ্রুত হাসপাতালে যাবেন?

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

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

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

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

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

ID: 815

Context: গর্ভাবস্থায় পানি ভাঙা

Question: পানি ভাঙার পরও প্রসব ব্যথা না উঠলে করণীয় কি ?

Answer:

যদি গর্ভাবস্থার ৩৭ সপ্তাহ অথবা তার পরে আপনার পানি ভাঙে এবং এর সাথে প্রসববেদনা শুরু না হয়, সেক্ষেত্রে আপনি ২৪ ঘণ্টা অপেক্ষা করতে পারেন। অপেক্ষা করার সময়ে কিছু নিয়ম মেনে চলুন—

\* ইনফেকশনের ঝুঁকি কমানোর জন্য আপনার অন্তর্বাস, যোনি ও যোনির আশেপাশের জায়গা পরিষ্কার ও শুকনো রাখুন

\* প্রয়োজনে প্যাড ব্যবহার করুন

\* সহবাস এড়িয়ে চলুন

\* টয়লেটে গেলে যোনির অংশটুকু সামনে থেকে পেছনের দিকে ধোয়ার ব্যাপারে গুরুত্ব দিন।

তবে বাসায় অপেক্ষা করার চেয়ে এসময়ে হাসপাতালে অভিজ্ঞ চিকিৎসকের তত্বাবধানে থাকাটাই অনেকে নিরাপদ মনে করেন।২৪ ঘণ্টা অপেক্ষা করার পরও যদি প্রসববেদনা শুরু না হয়, সেক্ষেত্রে কৃত্রিমভাবে প্রসব শুরু করানোর জন্য ডাক্তার আপনাকে কিছু ঔষধ দিতে পারেন। যেমন: অক্সিটোসিন। কৃত্রিমভাবে প্রসব শুরু করানোর পদ্ধতিকে বলা হয় ‘লেবার ইনডাকশন’। পানি অর্থাৎ এমনিওটিক ফ্লুইডে অ্যান্টিবডি থাকে যা গর্ভের শিশুকে বিভিন্ন রোগ-জীবাণু থেকে সুরক্ষা দেয়। পানি ভাঙার ফলে এই পানি ছাড়া গর্ভের শিশু ইনফেকশনের ঝুঁকিতে থাকে। তাই তাড়াতাড়ি শিশুকে বের করে আনার জন্য লেবার ইনডাকশন করা হয়।যদি ৩৭ সপ্তাহের আগে এবং ৩৪ সপ্তাহের পর এমন হয়, সেক্ষেত্রে পানি ভাঙার পর ২৪–৪৮ ঘন্টা পর্যন্ত প্রসববেদনা শুরু হওয়ার অপেক্ষা করা হয়ে থাকে। এরপরও প্রসববেদনা শুরু না হলে সাধারণত অক্সিটোসিন দিয়ে প্রসব প্রক্রিয়া শুরু করানোর সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়।

ID: 817

Context: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট

Question: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট কেন হয় ?

Answer:

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

ID: 818

Context: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট

Question: গর্ভাবস্থায় যেভাবে বুঝবেন আপনার শ্বাসকষ্ট হচ্ছে ?

Answer:

গর্ভবতী মায়েরা শ্বাসকষ্টকে এভাবে বর্ণনা করে থাকেন—

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

\* গলা ও বুক চেপে আসছে মনে হচ্ছে।

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

ID: 820

Context: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট

Question: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট এর কারণ ?

Answer:

নিচের কারণগুলোর ফলে গর্ভাবস্থায় আপনার শ্বাসকষ্ট হতে পারে—

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

\* হরমোনের পরিবর্তন: গর্ভাবস্থায় আপনার শরীরে বেশ কিছু হরমোনের পরিমাণ বেড়ে যায়। এর মধ্যে প্রোজেস্টেরন হরমোন অন্যতম। শরীরে প্রোজেস্টেরন এর মাত্রা বেড়ে গেলে তা শ্বাসপ্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতিকে বাড়িয়ে দেয়। ফলে অনেকে শ্বাসকষ্ট অনুভব করেন। সাধারণত গর্ভাবস্থার শুরু থেকেই শরীরে প্রোজেস্টেরন হরমোনের মাত্রা বাড়তে থাকে, তাই এসময়-ও অনেকের শ্বাসকষ্ট শুরু হতে পারে।

\* একাধিক গর্ভধারণ: যমজ শিশু বা একের অধিক সন্তান ধারণ করলে আপনার জরায়ু অধিক জায়গা দখল করবে। সেক্ষেত্রে আপনার ফুসফুস প্রসারণের জন্য আরও কম জায়গা পাবে এবং এতে শ্বাসকষ্ট হতে পারে।অতিরিক্ত ওজন বৃদ্ধি: গর্ভাবস্থায় আপনার অতিরিক্ত ওজন বাড়লে সেটি থেকেও বিভিন্ন স্বাস্থ্য জটিলতা হতে পারে। এর মধ্যে শ্বাসকষ্ট অন্যতম।

\* অন্যান্য রোগ: গর্ভাবস্থা সম্পর্কিত কারণ ছাড়াও বিভিন্ন রোগের কারণেও আপনার শ্বাসকষ্ট হতে পারে। যেমন: রক্তশূন্যতা, প্রি-এক্লাম্পসিয়া, পালমোনারি এমবোলিজম, অ্যাজমা বা হাঁপানি, নিউমোনিয়া, কোভিড-১৯।

এ ছাড়াও নিচের কারণগুলোও আপনার শ্বাসকষ্টের পেছনে দায়ী হতে পারে—

1. এলার্জি

2. দুশ্চিন্তা

3. থাইরয়েডের সমস্যা

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

ID: 821

Context: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট

Question: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট হলে চিকিৎসা কি ?

Answer:

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

\* আপনার হার্টরেট এবং শ্বাসপ্রশ্বাসের হার চেক করবেন

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

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

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

\* প্রয়োজনে আপনাকে কোনো বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের কাছে পাঠাবেন

ID: 822

Context: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট

Question: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট এর প্রতিকার ?

Answer:

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

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

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

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

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

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

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

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

\* কোনো কাজ (যেমন: সিঁড়ি দিয়ে উঠা, ভারী কিছু আলগানো) এসব করার সময়ে হালকা শ্বাসকষ্ট হলে খেয়াল করুন বিশ্রাম নিলে তা প্রশমিত হয়ে যায় কি না।

যদি বিশ্রামের পরও ঠিক না হয় অথবা আপনার নিচের এক বা একাধিক লক্ষণ দেখা যায়, সেটিকে জরুরি অবস্থা মনে করে দ্রুত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন—

\* তীব্র শ্বাসকষ্ট হলে

\* শ্বাসকষ্টের সাথে কাশি হলে

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

\* বুক ব্যথার সাথে শ্বাসকষ্ট হলে

\* জ্বরের সাথে শ্বাসকষ্ট হলে

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

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

\* হঠাৎ করেই শ্বাসকষ্ট শুরু হলে

ID: 824

Context: গর্ভাবস্থায় মুড সুইং

Question: গর্ভাবস্থায় মুড সুইং কেন হয় ?

Answer:

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

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

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

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

\* দ্বিতীয় ত্রৈমাসিকে শারীরিক পরিবর্তন: গর্ভাবস্থায় শরীরের পরিবর্তন অনেক গর্ভবতী মা উপভোগ করলেও অনেক মা নিজের শরীরের পরিবর্তনকে মেনে নিতে পারেন না। এ থেকেও অনেকসময় মন-মেজাজের পরিবর্তন বা মুড সুইং হতে পারে। বিশেষত যে সব মায়েরা জীবনের কোনো সময় শারীরিক গঠন নিয়ে কটু কথা শুনেছেন বা কোনো কারণে শারীরিক গঠন নিয়ে হীনমন্যতায় ভুগেছেন, তাদের গর্ভাবস্থায় শারীরিক পরিবর্তনের প্রভাবে মুড সুইং হতে পারে।

\* পরীক্ষা নিরীক্ষা: গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় ত্রৈমাসিকে গর্ভের শিশুর অনেক ধরনের পরীক্ষা নিরীক্ষা করা হয়। এসব পরীক্ষার ফলাফল নিয়েও অনেক মায়েরা দুশ্চিন্তা করেন। এ থেকেও মুড সুইং হতে পারে।

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

ID: 825

Context: গর্ভাবস্থায় মুড সুইং

Question: গর্ভাবস্থায় মুড সুইং হলে করণীয় ?

Answer:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ID: 827

Context: মিউকাস প্লাগ

Question: গর্ভাবস্থায় যোনিপথে মিউকাস প্লাগ বেরিয়ে আসা কি ?

Answer:

প্রসবের সময় হয়েছে কি না তা বোঝার কিছু সুনির্দিষ্ট লক্ষণ রয়েছে। তার মধ্যে একটি হলো যোনিপথে মিউকাস প্লাগ বেরিয়ে আসা। মিউকাস প্লাগ বেরিয়ে আসা মানেই প্রসব শুরু হয়ে যাচ্ছে এমনটা নয়, তবে এটি চিনতে পারা প্রসবের প্রস্তুতির জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। প্রসবের সময় হয়েছে কি না তা বোঝার কিছু সুনির্দিষ্ট লক্ষণ রয়েছে। তার মধ্যে একটি হলো যোনিপথে মিউকাস প্লাগ বেরিয়ে আসা। মিউকাস প্লাগ বেরিয়ে আসা মানেই প্রসব শুরু হয়ে যাচ্ছে এমনটা নয়, তবে এটি চিনতে পারা প্রসবের প্রস্তুতির জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

ID: 828

Context: মিউকাস প্লাগ

Question: মিউকাস প্লাগ কী?

Answer:

মিউকাস প্লাগ বলতে জেলির মতো ঘন স্রাবের একটি থোকাকে বুঝায় যা গর্ভাবস্থায় আপনার জরায়ুমুখে জমা হয় এবং এর বাইরের মুখটিকে বন্ধ করে রাখে। এই স্রাবের কিছু বিশেষ বৈশিষ্ট্য থাকে যা একে স্বাভাবিক স্রাবের চেয়ে আলাদা করে। আপনার সন্তান জরায়ুর ভেতর মোটামুটি জীবাণুমুক্ত একটি পরিবেশে বড় হয়। মিউকাস প্লাগের কাজ হলো যোনি বা এর বাইরের জীবাণু ও ইনফেকশন থেকে জরায়ুমুখকে এবং সেই সাথে গর্ভের সন্তানকে সুরক্ষা দেওয়া। এই মিউকাস প্লাগ এমনভাবে তৈরি যাতে এটি গর্ভের ভেতরে জীবাণুর বিস্তার প্রতিরোধ করতে পারে এবং জরায়ুমুখ দিয়ে জীবাণু প্রবেশে বাঁধা দিতে পারে। এসব জীবাণু গর্ভে প্রবেশ করলে গর্ভের শিশুর অকাল প্রসবের ঝুঁকি বাড়াতে পারে। গবেষণায় দেখা যায় প্রায় ২৫ শতাংশ অকাল প্রসবের পেছনে এধরণের ইনফেকশন ভূমিকা রাখে।

ID: 829

Context: মিউকাস প্লাগ

Question: মিউকাস প্লাগ কখন বের হয়?

Answer:

সন্তান প্রসবের জন্য যখন জরায়ুমুখ প্রসারিত হতে বা বড় হতে শুরু করে তখন আপনার স্রাবের থোকা বা মিউকাস প্লাগ যোনিপথে বের হয়ে আসে। সাধারণত গর্ভাবস্থার ৩৭ সপ্তাহের পর জরায়ুমুখ প্রসারিত হতে শুরু করে। তাই সাধারণত গর্ভাবস্থার ৩৭ সপ্তাহের পর জরায়ুমুখে থাকা মিউকাস প্লাগ প্রসবের রাস্তা দিয়ে বের হয়ে আসে।তবে মিউকাস প্লাগ বের হওয়ার পর প্রসব প্রক্রিয়া শুরু হতে আরও অনেক সময় লাগতে পারে। আবার কারো ক্ষেত্রে প্রসব প্রক্রিয়া শুরু হওয়ার পরও মিউকাস প্লাগ বের হতে পারে। তবে কোনো কারণে ৩৭ সপ্তাহের আগে যোনিপথে মিউকাস প্লাগ বেরিয়ে আসলে তা অকাল প্রসবের লক্ষণ হতে পারে। তাই এমনটা হলে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

ID: 830

Context: মিউকাস প্লাগ

Question: মিউকাস প্লাগ বের হওয়ার কারণ কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় মিউকাস প্লাগ যেসব কারণে বের হয়ে যেতে পারে তার মধ্যে রয়েছে—

\* জরায়ুমুখের প্রসারণ: প্রসবের সময় ঘনিয়ে আসলে জরায়ুমুখ প্রসারিত হতে শুরু করে। জরায়ুমুখের প্রসারণের সাথে সাথে মিউকাস প্লাগ জরায়ুমুখ থেকে নেমে যোনিতে চলে আসে। ফলে যোনিপথে নির্গত স্রাবের পরিমাণ হঠাৎ স্বাভাবিকের তুলনায় বেড়ে যায়। আবার অনেকের ক্ষেত্রে পুরো মিউকাস প্লাগ বা স্রাবের থোকাটি একবারেই বেরিয়ে আসতে পারে।

\* জরায়ুমুখের অস্বাভাবিকতা বা সার্ভাইকাল ইনসাফিশিয়েন্সি: আপনার জরায়ু কিংবা জরায়ুমুখে কোনো ধরনের অস্বাভাবিকতা থাকলে তা অনেকসময় জরায়ুর ভেতরে ফিটাস বা শিশুটিকে ধরে রাখতে পারে না। এমন অবস্থায় জরায়ুমুখে থাকা মিউকাস প্লাগ কিংবা জরায়ুর ভেতরে থাকা শিশু অনেকসময় সময়ের আগেই বেরিয়ে আসতে পারে।

\* সহবাস: গর্ভাবস্থায় সহবাস ক্ষতিকর নয়। তবে গর্ভাবস্থার শেষের দিকে সহবাসের ফলে মিউকাস প্লাগ ছুটে আসার আশঙ্কা থাকে। ৩৭ সপ্তাহের পরে মিউকাস প্লাগ বের হয়ে আসলে সেটি সাধারণত কোনো সমস্যা তৈরি করে না। তবে তার আগে হয়ে থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

\* জরায়ুমুখের পরীক্ষা: গর্ভাবস্থায় জরায়ুমুখ পরীক্ষা করার সময় অসাবধানতাবশত কখনো কখনো স্রাবের থোকা বেরিয়ে আসতে পারে। তবে সচরাচর এমনটা হয় না। তাই এ নিয়ে খুব বেশি দুশ্চিন্তা করার কোনো প্রয়োজন নেই।

ID: 831

Context: মিউকাস প্লাগ

Question: মিউকাস প্লাগ দেখতে কেমন হয়?

Answer:

মিউকাস প্লাগ দেখতে কিছুটা স্বাভাবিক স্রাবের মতো। এর রঙ পানির মতো পরিষ্কার অথবা সাদা কিংবা হলদে হতে পারে। তবে কারও কারও ক্ষেত্রে এটি হালকা গোলাপিও হতে পারে অথবা সাদার সাথে কিছুটা লালচে ভাব থাকতে পারে। এর কারণ হলো জরায়ুমুখ প্রসারিত হতে শুরু করলে অনেকসময় কিছুটা রক্তপাত হতে পারে যা এর সাথে মিশে যায়।তবে হালকা লালচে অথবা গোলাপি ভাবের পরিবর্তে যদি স্রাব টকটকে লাল হয়ে থাকে বা বেশি রক্ত মিশ্রিত বলে মনে হয়, সেক্ষেত্রে দ্রুত চিকিৎসকের সাথে যোগাযোগ করতে হবে। রক্ত বের হওয়া গুরুতর কোনো সমস্যার (যেমন: গর্ভফুলের অকাল ছুটে আসার বা প্ল্যাসেন্টাল এবরাপশন) লক্ষণ হতে পারে।কিছু গর্ভবতী নারীর ক্ষেত্রে একসাথে পুরো মিউকাস প্লাগ বের হয়ে আসে। আবার অনেকের ক্ষেত্রে স্রাব সময় নিয়ে ধীরে ধীরে বের হয়। যার ফলে অনেকে মিউকাস প্লাগ বের হওয়ার বিষয়টা খেয়াল নাও করতে পারেন। তবে এতে দুশ্চিন্তার কোনো কারণ নেই।

ID: 832

Context: মিউকাস প্লাগ

Question: মিউকাস প্লাগ ও সাধারণ স্রাবের পার্থক্য কি ?

Answer:

আপনার গর্ভাবস্থার পুরো সময় জুড়েই যোনিপথ দিয়ে কিছু স্রাব বের হওয়াটা স্বাভাবিক। এই স্রাব সাধারণত পাতলা ও সাদা বা হলদে হয়ে থাকে। অন্যদিকে মিউকাস প্লাগ যা প্রসব প্রক্রিয়ায় জরায়ুমুখ বড়ো হওয়ার ফলে বের হয় সেটি অনেক ঘন হবে এবং পরিমাণেও বেশি হবে।

ID: 833

Context: মিউকাস প্লাগ

Question: মিউকাস প্লাগ বের হয়ে গেলে করণীয় কি ?

Answer:

যদি গর্ভাবস্থার ৩৭ সপ্তাহের পর মিউকাস প্লাগ বের হয় তাহলে চিন্তিত হওয়ার কোনো কারণ নেই। মিউকাস প্লাগ বের হওয়ার কয়েক দিন অথবা সপ্তাহ পরে সক্রিয় প্রসব শুরু হতে পারে। আবার প্রসব প্রক্রিয়ার মধ্যেই মিউকাস প্লাগ বের হয়ে আসতে পারে। তাই শান্ত ও সচেতন থেকে অপেক্ষা করাই শ্রেয়।মিউকাস প্লাগ বের হয়ে যাওয়ার পরেও আপনার জরায়ুমুখে স্রাব তৈরি হতে থাকে। যা গর্ভের সন্তানের সুরক্ষা অটুট রাখে। তাই এমন অবস্থায় আপনি স্বাভাবিক জীবনযাপন—এমনকি সহবাসও করতে পারেন।তবে মিউকাস প্লাগের রঙ, গন্ধ ও ঘনত্ব খেয়াল করতে হবে। যদি স্রাবের রঙ স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি লাল হয়ে থাকে সেটা যোনিপথে রক্তক্ষরণের লক্ষণ হতে পারে। আবার স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি হলুদ অথবা সবুজ কিংবা দুর্গন্ধযুক্ত হলে সেটি ইনফেকশনের লক্ষণ হতে পারে।

ID: 834

Context: গর্ভাবস্থায় চুলকানি

Question: গর্ভাবস্থায় চুলকানি কি ?

Answer:

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

ID: 835

Context: গর্ভাবস্থায় চুলকানি

Question: গর্ভাবস্থায় কখন চুলকানি হয়?

Answer:

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

ID: 836

Context: গর্ভাবস্থায় চুলকানি

Question: গর্ভাবস্থায় কেন চুলকানি হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় মূলত তিনভাবে চুলকানি হতে পারে—

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

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

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

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে গর্ভধারণ ছাড়া এই চুলকানির পেছনে নির্দিষ্ট কারণও খুঁজে পাওয়া যায় না। মোটা দাগে ধারণা করা হয় যে, এসময়ে কিছু হরমোনের পরিমাণ বেড়ে যাওয়ায় গর্ভাবস্থায় চুলকানি হয়। উল্লেখ্য, শরীরের অন্যান্য অংশের তুলনায় পেটে চুলকানির সমস্যা বেশি হয়। গর্ভকাল বাড়ার সাথে সাথে পেটের আকারও বড় হয়। এতে পেটের ত্বক অনেকটা প্রসারিত হয়ে সেখানে টান পড়ে। ফলে সেখানকার নার্ভে কিছু পরিবর্তন হয়ে পেটে চুলকানি হতে পারে।কিছু ক্ষেত্রে গর্ভাবস্থায় চুলকানির সাথে অন্য কোনো চর্মরোগ অথবা লিভারের রোগের সম্পর্ক থাকতে পারে। এসব ক্ষেত্রে সাধারণত পেট চুলকানির পাশাপাশি আরও কিছু লক্ষণ দেখা দেয়। এমন হলে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হয়। এজন্য চুলকানির সাথে সাথে আপনার অন্য কোনো সমস্যা হচ্ছে কি না সেদিকে খেয়াল রাখুন। আর্টিকেলের পরবর্তী অংশে এই রোগগুলোর লক্ষণ সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে।

ID: 837

Context: গর্ভাবস্থায় চুলকানি

Question: গর্ভকালীন চুলকানির কার্যকর ঘরোয়া সমাধান কি ?

Answer:

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

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

২. নিয়মিত ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করাশুষ্ক ত্বকের চুলকানি অনেকটা বাড়িয়ে দিতে পারে। শরীরে পর্যাপ্ত আর্দ্রতা ধরে রাখার মাধ্যমে শুষ্কতা অনেকটাই নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব। আর্দ্রতা ধরে রাখার জন্য আপনি ভালো ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করতে পারেন।ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম অথবা অয়েন্টমেন্ট ব্যবহার করতে পারলে বেশি ভালো হয়। হাতের কাছে না পেলে ময়েশ্চারাইজিং লোশন ব্যবহার করতে পারেন। এক্ষেত্রে সুগন্ধিবিহীন ময়েশ্চারাইজারগুলো বেছে নেওয়ার চেষ্টা করুন। কারণ অনেকসময় সুগন্ধি প্রসাধনসামগ্রী চুলকানি রিঅ্যাকশন ঘটিয়ে চুলকানি বাড়িয়ে দিতে পারে।গোসল করার পর পরই তোয়ালে দিয়ে হালকা করে শরীর মুছে ময়েশ্চারাইজার লাগিয়ে ফেলুন। এটি শরীরের আর্দ্রতা ধরে রাখতে সাহায্য করে। মুখ ধোয়ার পরেও এভাবে ময়েশ্চাইরাইজার লাগাতে পারেন।চুলকানি কমাতে দিনে দুইবার ভারী ধরনের ময়েশ্চারাইজার লাগানো ভালো। সারাদিনে অন্তত গোসলের পরে একবার এবং রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে একবার ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করতে পারেন।দামি ময়েশ্চারাইজার হলেই সেটা বেশি কার্যকরী হবে, এরকম ভাবার কোনো কারণ নেই। আপনি যেকোনো ধরনের ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করতে পারেন। সেই সাথে ময়েশ্চারাইজার কেনার আগে প্যাকেটের গায়ে লাগানো লোগো, মেয়াদোত্তীর্ণ হওয়ার তারিখ ও ব্যবহৃত উপাদানগুলোর নাম ভালো করে দেখে কেনার চেষ্টা করুন।

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

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

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

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

৭. ওটস মেশানো পানি ব্যবহার করাচুলকানি নিয়ন্ত্রণের একটি ভালো পদ্ধতি হচ্ছে ওটস মেশানো মিশ্রণ দিয়ে গোসল করা। একে ইংরেজিতে ‘ওটমিল বাথ’ বলা হয়। বিদেশে দোকানে কিনতে পাওয়া যায়। আপনি নিচের পদ্ধতি অনুসরণ করে বাড়িতেও বানিয়ে নিতে পারেন—প্রথমে ওটস খুব মিহি গুঁড়া করুন। গুঁড়া করার জন্য ব্লেন্ডার, গ্রাইন্ডার, কফি গুঁড়া করার মেশিন অথবা এই ধরনের যেকোনো মেশিন ব্যবহার করতে পারেন। এক্ষেত্রে সবচেয়ে মিহি গুঁড়া বানানোর সেটিং বেছে নিন।ওটস ভালোভাবে গুঁড়া হয়েছে কি না সেটি পরীক্ষা করে দেখুন। এজন্য এক টেবিল চামচ ওটস গুঁড়া নিয়ে তা এক গ্লাস গরম পানিতে মেশান। পানিতে ভালোভাবে মিশে দেখতে দুধের মতো তরল তৈরি হয়ে গেলে বোঝা যাবে যে, ওটসগুলো ভালোভাবে গুঁড়া হয়েছে।যদি পানি দুধের মতো না হয়ে যায়, তাহলে ওটস আরও ভালোভাবে গুঁড়া করুন। তারপর আবার ভালোভাবে গুঁড়া হয়েছে কি না সেটি পরীক্ষা করার জন্য পানিতে মেশান। এভাবে যখন ওটস সাথে সাথে পানি শুষে নিয়ে দেখতে দুধের মতো হয়ে যাবে, তখন বুঝতে হবে যে ওটস ব্যবহারের জন্য তৈরি।যদি বাথটাব থাকে: ওটসগুলো বাথটাবের কুসুম গরম পানিতে ঢেলে দিন। খেয়াল রাখবেন, ওটস পানিতে ঢালার সময়ে যেন কল বা ট্যাপ থেকে চলন্ত পানি বাথটাবে পড়তে থাকে। এতে করে ওটসের গুঁড়া পানির সাথে ভালোভাবে মিশে যাবে। পানি ভালোভাবে নাড়িয়ে ওটসের গুঁড়া পুরো পানিতে মিশিয়ে দিন। কোনো দলা ছাড়া পুরোপুরি মিশে গেলেই এই ওটস মেশানো পানি গোসলের উপযোগী হয়ে যাবে। এতে সাবান, শাওয়ার জেল অথবা বডি ওয়াশ ব্যবহার করার কোনো প্রয়োজন নেই।এরপর বাথটাবে ওটস মেশানো পানিতে ১৫–২০ মিনিট শরীর ডুবিয়ে রাখতে হবে। ওটস মেশানো পানিতে শরীর বেশিক্ষণ ডুবিয়ে রাখলে ত্বক কিছুটা শুষ্ক হয়ে যায়। তাই এই পানি দিয়ে বেশিক্ষণ ধরে শরীর ভিজিয়ে রাখবেন না। সবশেষে ওটস মেশানো পানি থেকে উঠে শরীরের যেসব স্থানে চুলকানি হয় সেসব স্থান হাত দিয়ে আলতো করে ঘষে নিতে পারেন। উল্লেখ্য, ওটস মেশানো পানি থেকে উঠে আলাদা করে সারা শরীর ধুয়ে ফেলার প্রয়োজন নেই। তবে আপনি চাইলে বা অস্বস্তি লাগলে কুসুম গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলতে পারেন। যদি বাথটাব না থাকে: যদি আপনার বাসায় বাথটাব না থাকে, তাহলে একটি পাত্রে কুসুম গরম পানির সাথে মিহি ওটস গুঁড়া একটু ঘন করে মেশান। এরপর মিশ্রণটি একটি মসলিন জাতীয় কাপড়ে নিয়ে তা দিয়ে আপনার চুলকানির স্থানে আলতোভাবে স্পর্শ করুন। এভাবেই ৩০ মিনিট মিশ্রণটি ত্বকের ওপর রেখে দিন। এরপর আলাদা করে শরীর ধুয়ে ফেলার প্রয়োজন নেই। তবে আপনি চাইলে বা অস্বস্তি লাগলে একটি পরিষ্কার কাপড় ও কুসুম গরম পানি দিয়ে ওটস এর গুঁড়াগুলো মুছে ফেলতে পারেন।

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

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

ID: 839

Context: গর্ভাবস্থায় চুলকানি

Question: গর্ভাবস্থার বিশেষ লিভারের রোগ এর লক্ষন কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থার বিশেষ লিভারের রোগ এর লক্ষণের মধ্যে রয়েছে—

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

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

\* গাঢ় রঙের প্রস্রাব এবং ফ্যাকাসে পায়খানা হওয়া

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

ID: 840

Context: গর্ভাবস্থায় চুলকানি

Question: গর্ভকালীন বিশেষ চর্মরোগ কেন হয় ?

Answer:

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

—গর্ভকালীন পেমফিগয়েডলক্ষণবুকে-পেটে অথবা নাভির চারপাশে ছোটো ছোটো লাল র‍্যাশ, ফোসকা বা ফুসকুড়ি সৃষ্টি হয়

পরবর্তীতে এসব র‍্যাশ ও ফুসকুড়ি সারা দেহে ছড়িয়ে যায়।

পরবর্তীতে ফোসকাগুলো তরলে ভরে গিয়ে টানটান হয়ে উঠতে পারেঝুঁকিশিশুর সময়ের আগেই জন্মগ্রহণ করার ও আকারে ছোটো হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়। মায়ের পরবর্তী গর্ভাবস্থাতেও গর্ভকালীন পেমফিগয়েড হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।পলিমরফিক ইরাপশন অফ প্রেগন্যান্সিলক্ষণপেটের ফাটা দাগের ওপরে খুব চুলকায় এমন লাল লাল, ছোটো র‍্যাশ হয়। তবে নাভির চারপাশের ত্বকে সাধারণত কোনো র‍্যাশ থাকে না।

১–২ দিন পরে র‍্যাশগুলো হাতে-পায়ে, বুকে-পিঠে ছড়িয়ে যায়। এরপর একত্র হয় উঁচু উঁচু র‍্যাশ তৈরি করে

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

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

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

ID: 841

Context: গর্ভাবস্থায় চুলকানি

Question: গর্ভকালীন চুলকানির ঔষধ কি?

Answer:

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

\* এমোলিয়েন্ট অয়েন্টমেন্ট, ক্রিম ও লোশন

\* অ্যান্টিহিস্টামিন ট্যাবলেট

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

ID: 842

Context: গর্ভাবস্থায় চুলকানি

Question: গর্ভাবস্থায় অজ্ঞান হয়ে যাওয়ার কারন কি?

Answer:

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

ID: 843

Context: গর্ভাবস্থায় অজ্ঞান হওয়া

Question: গর্ভাবস্থায় অজ্ঞান হওয়ার কারণ কি ?

Answer:

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

১।ব্লাড প্রেশার বা রক্তচাপ কমে গেলে

২। অতিরিক্ত গরম থেকে

৩।রক্তে সুগার বা গ্লুকোজের পরিমাণ হঠাৎ কমে গেলে

.৪।রক্তশূন্যতা থাকলে

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

ID: 844

Context: গর্ভাবস্থায় অজ্ঞান হওয়া

Question: গর্ভাবস্থায় অজ্ঞান হওয়ার পূর্বলক্ষণ কি ?

Answer:

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

১।মাথা ঘুরানো

.২।স্বাভাবিকের চেয়ে দ্রুত অথবা গভীর শ্বাস নেওয়া

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

কানে ঝিঁঝিঁ করা বা চিকন বাঁশির মতো শব্দ শোনা

.৩।চোখে ঝাপসা দেখা অথবা চোখের সামনে দাগের ন্যায় দেখা

.৪।বমি বমি ভাব বা অসুস্থ বোধ করা

.৫।বারবার হাই তোলা

৬।মাথা হালকা অজ্ঞান হয়ে পড়ে গেলে ব্রেইন ও হার্ট একই লেভেলে থাকে।

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

ID: 845

Context: গর্ভাবস্থায় অজ্ঞান হওয়া

Question: গর্ভাবস্থায় অজ্ঞান হচ্ছেন মনে হলে করণীয় কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় আপনার মাথা ঘুরালে অথবা অজ্ঞান হওয়ার মতো অবস্থা হচ্ছে বুঝতে পারলে নিচের পরামর্শগুলো মেনে চলুন—

১।আপনার যদি দাঁড়ানো অবস্থায় এমনটা হয়, তাহলে কোথাও বসে পড়ুন।

.২।বসার পরেও যদি অবস্থার উন্নতি না হয় তাহলে আশেপাশে বিছানা বা সোফা থাকলে একদিকে কাত হয়ে শুয়ে পড়ুন।.

৩।আশেপাশের কাউকে জানিয়ে রাখুন যাতে প্রয়োজনে তারা আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

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

.৫।আপনি যেই ঘরে আছেন সেখানটায় বাতাসের চলাচল নিশ্চিত করুন।.

৬।আপনি অজ্ঞান হয়ে যেতে পারেন মনে হলে নিজে বেশি হাঁটাহাঁটি না করে অন্য কাউকে ঘরের দরজা-জানালা খুলে দিতে বলুন।

.৭।পানি পান করুন এবং হালকা নাস্তা জাতীয় খাবার খান।

ID: 846

Context: গর্ভাবস্থায় অজ্ঞান হওয়া

Question: গর্ভাবস্থায় পড়ে যাওয়া থেকে সম্ভাব্য স্বাস্থ্যঝুঁকি ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় অজ্ঞান হয়ে পড়ে গেলে দুর্ঘটনাবশত আপনি আঘাত পেতে পারেন। আঘাত গুরুতর হলে তা থেকে অনেকসময় মা ও শিশুর জীবন ঝুঁকির সম্মুখীন হতে পারে। সেক্ষেত্রে রোগীকে দ্রুত হাসপাতালের জরুরি বিভাগে নিয়ে যেতে হবে।এ ছাড়া গর্ভাবস্থায় জ্ঞান হারানোর সাথে মা ও গর্ভের শিশুর স্বাস্থ্যঝুঁকির সম্পর্ক পাওয়া যায়। যেমন: গর্ভাবস্থায় জ্ঞান হারিয়েছেন এমন মায়েদের ক্ষেত্রে অকাল প্রসব ও শিশুর জন্মগত ত্রুটি দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা কিছুটা বেশি থাকতে পারে। সন্তান জন্মদানের পরবর্তী বছরে মায়ের হার্টবিট অনিয়মিত হওয়া কিংবা অজ্ঞান হয়ে যাওয়ার সমস্যাও কিছুটা বেড়ে যেতে পারে।এজন্য যেসব মায়ের গর্ভকালীন সময়ে অজ্ঞান হয়ে যাওয়ার প্রবণতা দেখা দিচ্ছে তাদেরকে গর্ভকালে এবং সন্তান জন্মদানের পর—উভয় সময়েই নিবিড় পর্যবেক্ষণে রাখতে হবে। তবে গর্ভকালে অজ্ঞান হয়ে যাওয়া বেশিরভাগ মা-ই সাধারণত সুস্থ সন্তানের জন্ম দিয়ে থাকেন।কখন চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে

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

১।যোনিপথ দিয়ে রক্তপাত হলে.

২। তলপেটে ব্যথা হলে.

৩। বুকে ব্যথা হলে

.৪।শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে কষ্ট হলে

.৫।বুক ধড়ফড় করলে

.৬।চোখে ঝাপসা দেখলে কিংবা দৃষ্টিশক্তিতে পরিবর্তন আসলে

.৭।মাথা ব্যথা হলে

.

ID: 847

Context: গর্ভাবস্থায় অজ্ঞান হওয়া

Question: গর্ভাবস্থায় অজ্ঞান হওয়া প্রতিরোধের উপায় কি কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় আপনি যেভাবে অজ্ঞান হওয়া অথবা অজ্ঞানবোধ করা থেকে বাঁচতে পারেন।বিছানা থেকে ধীরে-সুস্থে নামুন। উঠে দাঁড়ানোর আগে বিছানার সাইডে কিছুক্ষণ বসে নিন।

বসা অবস্থা থেকে উঠতে গেলেও আস্তে ধীরে উঠুন। খুব গরম পানিতে গোসল করবেন না। গোসলখানা থেকে ধীরে-সুস্থে ও সতর্কতার সাথে বের হোন। অনেকক্ষণ ধরে দাঁড়িয়ে থাকবেন না ।প্রচুর পরিমাণে পানি পান করুন। নিয়মিত ব্যায়াম করার চেষ্টা করুন। এতে শরীর ও ব্রেইনে রক্ত চলাচল ভালো হয়। চিৎ হয়ে শুয়ে থাকবেন না। বিশেষ করে দ্বিতীয় ত্রৈমাসিক থেকে চিৎ হয়ে শোয়া পরিহার করুন।একজন সুস্থ-স্বাভাবিক গর্ভবতী নারীর প্রতিদিন গড়ে ২–৩ লিটার পানি পান করা প্রয়োজন। কাপ কিংবা গ্লাসের হিসাবে আপনাকে সারাদিনে মোট ৮–১২ গ্লাস পানি পান করতে হবে। তবে এই বিষয়ে কখনো যদি ডাক্তার কোনো বিশেষ পরামর্শ দিয়ে থাকেন তাহলে সেটিই অনুসরণ করবেন। গর্ভকালীন সময়ের শেষের দিকে এবং প্রসববেদনার সময় পিঠে হেলান দিয়ে চিত হয়ে শুয়ে থাকা ঠিক নয়। গর্ভধারণের ২৮ সপ্তাহ পর ঘুমানোর সময়েও পিঠে হেলান দিয়ে চিত হয়ে শুয়ে থাকা থেকে বিরত থাকবেন। কেননা এভাবে শুয়ে থাকলে মৃত শিশু জন্মানোর সম্ভাবনা বাড়তে পারে।এসবের পাশাপাশি কখনোই কোনো বেলার খাবার বাদ দিবেন না—এমনকি যদি আপনার মর্নিং সিকনেস থাকে তাহলেও অল্প অল্প করে নিয়মিত খেয়ে নিন। এতে আপনার রক্তে সুগার লেভেল নেমে যাবে না।

ID: 848

Context: গর্ভাবস্থায় অজ্ঞান হওয়া

Question: গর্ভাবস্থায় অজ্ঞান হওয়া প্রতিরোধে গর্ভবতীর পরিবার ও কাছের মানুষদের জন্য পরামর্শ?

Answer:

আপনি যদি একজন গর্ভবতী নারীকে অজ্ঞান হয়ে পড়ে যেতে দেখেন তাহলে তাকে নিচে আলতো করে বামদিকে কাত করে শুইয়ে দিন। তার বাম পা এসময় বুকের দিকে ভাজ করে রাখুন। (ছবিতে দেখুন)ছবি: রিকভারি পজিশননিচের লক্ষণগুলো উপস্থিত থাকলে দ্রুত তাকে হাসপাতালে নেওয়ার ব্যবস্থা করুন—

১।এক মিনিট ধরে ছবিতে দেখানো পজিশনে রাখার পরেও যদি তার জ্ঞান না ফেরে।

২।রোগীর খিঁচুনি হয় অথবা ঝাঁকুনি দিয়ে ।

৩।অজ্ঞান হয়ে পড়ার সময় গুরুতর জখমের শিকার হয় (বিশেষ করে মাথায়)।

৪।এটিই তার প্রথম অজ্ঞান হওয়ার ঘটনা হয়।

৫।রোগী উচ্চ রক্তচাপের জন্য আগে থেকেই ঔষধ নিয়ে থাকলে

এম্বুলেন্স না আসা অথবা জ্ঞান না ফেরা পর্যন্ত রোগীর সাথেই থাকুন।

ID: 849

Context: গর্ভাবস্থায় স্ট্রেচ মার্ক

Question: গর্ভাবস্থায় স্ট্রেচ মার্ক বা ফাটা দাগ বলতে কি বোঝায়?

Answer:

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

ID: 850

Context: গর্ভাবস্থায় স্ট্রেচ মার্ক

Question: গর্ভাবস্থায় স্ট্রেচ মার্ক হওয়ার কারণ কি?

Answer:

গর্ভকালীন সময়ে একজন মায়ের ওজন বৃদ্ধি পায়। একেকজন নারীর ক্ষেত্রে এই বৃদ্ধির পরিমাণ একেক রকম হতে পারে। স্বাভাবিকের তুলনায় ওজন বেশি বেড়ে গেলে আপনার শরীর তাড়াতাড়ি প্রসারিত হয়। তবে এই প্রসারণের সাথে তাল মিলিয়ে আপনার চামড়া বা ত্বক প্রসারিত হতে পারে না। ফলে ত্বকের মাঝের স্তরটিতে অতিরিক্ত টান পড়ে এবং এটি ফেটে যায়।গর্ভাবস্থায় হরমোনের পরিবর্তন স্ট্রেচ মার্ক হওয়ার আরেকটি কারণ হতে পারে। এই পরিবর্তনের ফলে অনেকসময় আপনার ত্বকের কোলাজেন তন্তু দুর্বল হয়ে যায়।কোলাজেন তন্তু হলো ত্বকের একটি উপাদান যা চামড়া বা ত্বকের স্থিতিস্থাপকতা রক্ষা করে, অর্থাৎ একটা নির্দিষ্ট সীমা পর্যন্ত চামড়া প্রসারিত হওয়ার পর পুনরায় তাকে পূর্বের অবস্থায় ফেরত আসতে সহায়তা করে।কিন্তু কোলাজেন তন্তু দুর্বল হয়ে গেলে তার এই ক্ষমতা কমে আসে, ফলে গর্ভাবস্থায় শরীর যখন প্রসারিত হতে শুরু করে এই তন্তু সহজেই ভেঙে যায় এবং স্ট্রেচ মার্ক বা ফাটা দাগ তৈরি হয়। তবে এই কারণটি নিয়ে বিশেষজ্ঞদের মধ্যে এখনো মতানৈক্য আছে।এ ছাড়া যাদের পরিবারে গর্ভবতী নারীদের মধ্যে স্ট্রেচ মার্ক কমন অথবা যাদের গর্ভে যমজ বাচ্চা আছে কিংবা যাদের গর্ভকালে ‘পলিহাইড্রামনিওস’ এর সমস্যা দেখা দেয় তাদের গায়ে স্ট্রেচ মার্ক দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা বেশি। পলিহাইড্রামনিওস হলে গর্ভের শিশুর চারদিকে অতিরিক্ত তরল বা অ্যামনিওটিক ফ্লুইড জমে যায়।

ID: 851

Context: গর্ভাবস্থায় স্ট্রেচ মার্ক

Question: গর্ভাবস্থায় স্ট্রেচ মার্ক প্রতিরোধের উপায় কি ?

Answer:

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

\* এক্ষেত্রে সবচেয়ে ভালো উপায় হলো ত্বকের নমনীয়তা বজায় রাখা। নমনীয়তা বজায় রাখতে ও ত্বককে মজবুত করতে কোলাজেন তন্তুর উপস্থিতি নিশ্চিত করতে হবে। এর জন্য কোলাজেন সমৃদ্ধ খাবার বেশি করে খেতে হবে। যেমন: মাংস, মাছ, সবুজ শাকসবজি, আমড়া, পেয়ারা, কমলা। ভিটামিন সি সমৃদ্ধ ফলমূল আমাদের শরীরে কোলাজেন তৈরিতে ভূমিকা রাখে।

\* ত্বক শুষ্ক থাকলে ফাটার প্রবণতা বেশি থাকে। তাই ত্বকের আর্দ্রতা ধরে রাখতে নিয়মিত ময়েশ্চারাইজার বা লোশন ব্যবহারের বিকল্প নেই। ক্রিমের পরিবর্তে অলিভ ওয়েল-ও ব্যবহার করা যাবে। সাধারণত শরীরের যেসকল অংশে চামড়া প্রসারিত হওয়ার কারণে ফাটা দাগ দেখা দেয় সেসব জায়গায় নিয়মিত লোশন বা তেল মালিশ করতে পারেন।

\* পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান করার অভ্যাস করতে হবে। পর্যাপ্ত পানি পান করলে ত্বক সতেজ থাকে। একজন সুস্থ-স্বাভাবিক গর্ভবতী নারীর প্রতিদিন গড়ে ২–৩ লিটার পানি পান করা প্রয়োজন। কাপ কিংবা গ্লাসের হিসাবে আপনাকে সারাদিনে মোট ৮–১২ গ্লাস পানি পান করতে হবে।

\* তবে এই বিষয়ে কখনো যদি ডাক্তার কোনো বিশেষ পরামর্শ দিয়ে থাকেন তাহলে সেটিই অনুসরণ করবেন।নিয়মিত ব্যায়াম করলে শরীরের রক্ত সরবরাহ ব্যবস্থা ভালো হয়, যা ত্বকের সুস্থতা নিশ্চিত করে। তাই গর্ভাবস্থায় নিয়মিত ব্যায়াম করার অভ্যাস গড়ে তুলুন।স্ট্রেচ মার্ক প্রতিরোধের আরেকটি উপায় হচ্ছে ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা। তবে এক্ষেত্রে কোনোভাবেই কম খেয়ে ওজন কম রাখার চেষ্টা করা যাবে না। বরং স্বাস্থ্যকর ডায়েট অনুসরণ করতে হবে। প্রয়োজনে একজন চিকিৎসক অথবা পুষ্টিবিদের পরামর্শ নিন।

ID: 852

Context: গর্ভাবস্থায় স্ট্রেচ মার্ক

Question: গর্ভাবস্থায় স্ট্রেচ মার্ক চিকিৎসা কি ?

Answer:

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

ID: 853

Context: গর্ভাবস্থায় যোনিতে চুলকানি

Question: গর্ভাবস্থায় যোনিতে চুলকানি হবার কারণ কি?

Answer:

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

ID: 854

Context: গর্ভাবস্থায় যোনিতে চুলকানি

Question: গর্ভাবস্থায় যোনিতে চুলকানি সাধারণ কারণ ও সমাধান কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় চুলকানির সাধারণ কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে—

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

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

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

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

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

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

\* ঠাণ্ডা সেঁকভেজা কাপড় ও বরফ চুলকানি কমাতে সাহায্য করতে পারে। এজন্য বরফ এক টুকরা মোটা সুতি কাপড়ে মুড়িয়ে যৌনাঙ্গের যে স্থানে চুলকাচ্ছে সেখানে সেঁক দিতে পারেন। এভাবে ৫–১০ মিনিট আলতো করে চেপে ধরে রাখুন। এতেও কাজ না হলে, চুলকানি না কমা পর্যন্ত এভাবে আরও কিছুক্ষণ ধরে রাখতে পারেন।

\* নরম সুতি কাপড়এসময়ে সুতির পাতলা অন্তর্বাস পরলে আরাম পেতে পারেন। সুতি কাপড়ের ঢিলেঢালা অন্তর্বাস পরলে ভালো হয়। খুব টাইট বা আঁটসাঁট অন্তর্বাস ও পায়জামা না পরাই ভালো।চুলকানোর বিকল্প নিয়মচুলকানির তাড়না আসলে সেটি দমিয়ে রাখা কঠিন। কিন্তু চুলকানি ওঠা স্থানে চুলকালে কয়েক মুহূর্ত আরাম লাগলেও তা চুলকানির তাড়নাকে বাড়িয়ে দেয়। এরপর আবার চুলকাতে ইচ্ছে করে। এভাবে অনেক ক্ষেত্রেই চুলকানি একটা চক্রের মতো চলতে থাকে। তা ছাড়া চুলকানোর ফলে ত্বকে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ক্ষত সৃষ্টি হয়। এসবের ভেতর দিয়ে জীবাণু ঢুকে ত্বকে ইনফেকশন ঘটাতে পারে।তাই চুলকানি উঠলেও যৌনাঙ্গ ও যোনিপথ না চুলকানোর সর্বোচ্চ চেষ্টা করুন।

\* চুলকানোর পরিবর্তে আঙুলের ত্বক দিয়ে চুলকানি ওঠা স্থানটি আলতো করে চেপে চেপে নিতে পারেন। আঘাত ও ইনফেকশন এড়াতে নখ ছোটো করে কেটে নিন এবং সবসময় মসৃণ ও পরিষ্কার রাখুন।মেনথলযুক্ত ক্রিম-লোশনযৌনাঙ্গের বাইরের অংশে মেনথল অথবা ক্যালামাইনযুক্ত ক্রিম ব্যবহার করতে পারেন। এগুলো গর্ভাবস্থায় ব্যবহার করা নিরাপদ এবং চুলকানি থেকে কিছুটা আরাম দিতে পারে।বেকিং সোডাবেকিং সোডা যৌনাঙ্গের জ্বালাপোড়া ও চুলকানি কমাতে সাহায্য করতে পারে। এজন্য একটা বড় গামলায় কুসুম গরম পানি নিয়ে তাতে ১–২ টেবিল চামচ বেকিং সোডা মিশিয়ে নিন। এবার গামলায় এমনভাবে বসুন যেন আপনার পা দুটো ফাঁকা হয়ে থাকে এবং সোডা মেশানো পানি যৌনাঙ্গের সংস্পর্শে যায়। এভাবে ১০ মিনিট ধরে বসে থাকুন। দিনে দুইবার করে পর পর কয়েকদিন এভাবে বসতে পারেন।

\* যৌনাঙ্গ ও যোনিপথের পরিচ্ছন্নতাযোনিপথের ভেতরের অংশ পরিষ্কার রাখার জন্য শরীরের নিজস্ব পদ্ধতি রয়েছে। এক্ষেত্রে বাইরে থেকে আলাদা কোনো সাহায্যের প্রয়োজন হয় না। বরং সুগন্ধি সাবান কিংবা অন্য কিছু দিয়ে পরিষ্কার করতে গেলে হিতে বিপরীত হয়ে ইনফেকশন হতে পারে। তাই নিজে নিজে আলাদা করে যোনিপথের ভেতরে পরিষ্কারের চেষ্টা করবেন না।যোনিপথ সুস্থ ও জীবাণুমুক্ত রাখতে নিচের পরামর্শগুলো মেনে চলুন—ভেজা ও স্যাঁতস্যাঁতে জায়গায় ছত্রাক সহজে বংশবৃদ্ধি করে। তাই যৌনাঙ্গ সবসময় পরিষ্কার ও শুকনো রাখুন। যোনিপথের বাইরের অংশটুকু পানি ও সাধারণ সাবান দিয়ে ধোয়ার পরে ভালোমতো শুকিয়ে নিন। কাপড় ভিজে গেলে (যেমন: সাঁতারের অথবা ব্যায়ামের পর) তা দ্রুত পাল্টে ফেলুন।

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

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

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

শিডিউল অনুযায়ী নিয়মিত ‘ভায়া’ (VIA) পরীক্ষা করুন।সহনীয় তাপমাত্রার পানিবেশি গরম পানি ত্বককে শুষ্ক করে ফেলে, যা থেকে চুলকানি হতে পারে। এজন্য যৌনাঙ্গে গরম পানির ব্যবহার এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন। গোসল ও যৌনাঙ্গ পরিষ্কারের সময়ে কুসুম গরম অথবা স্বাভাবিক তাপমাত্রার কিংবা একটু ঠাণ্ডা পানি বেছে নিন।ময়েশ্চারাইজারশুষ্ক ত্বকের চুলকানি অনেকটা বাড়িয়ে দিতে পারে। শরীরে পর্যাপ্ত আর্দ্রতা ধরে রাখার মাধ্যমে শুষ্কতা অনেকটাই নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব। আর্দ্রতা ধরে রাখার জন্য আপনি যৌনাঙ্গের বাইরের অংশে ভালো ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করতে পারেন। এক্ষেত্রে ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম অথবা অয়েন্টমেন্ট ব্যবহার করতে পারলে বেশি ভালো হয়।হাতের কাছে ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম না পেলে ময়েশ্চারাইজিং লোশন ব্যবহার করতে পারেন। সুগন্ধিবিহীন ময়েশ্চারাইজারগুলো বেছে নেওয়ার চেষ্টা করুন। কারণ অনেকসময় সুগন্ধী প্রসাধনসামগ্রী চুলকানি রিঅ্যাকশন ঘটিয়ে চুলকানি বাড়িয়ে দিতে পারে।সাধারণ ময়েশ্চারাইজার কেবল যৌনাঙ্গের বাইরের অংশে ব্যবহার করবেন। যোনিপথে বা যৌনাঙ্গের ভেতরের অংশে ব্যবহারের জন্য যেসব বিশেষ ময়েশ্চারাইজার বানানো হয় তা আমাদের দেশে সবসময় সহজে পাওয়া যায় না। এমন ক্ষেত্রে কোন ধরনের ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করতে পারেন তা ডাক্তারের কাছ থেকে জেনে নিন।কনডম ও লুব্রিকেন্টকনডম যৌনবাহিত রোগ ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধে সাহায্য করে। তাই সাধারণ অবস্থার মতো গর্ভাবস্থাতেও যৌনমিলনের সময়ে কনডম ব্যবহার করুন।এ ছাড়া যোনি শুষ্ক হয়ে থাকলে চুলকানি হতে পারে। সেক্ষেত্রে যৌনমিলনের সময়ে লুব্রিকেন্ট বা পিচ্ছিলকারক ব্যবহার করতে পারেন।মানসিক চাপ মোকাবেলামানসিক চাপ যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন। মানসিক চাপ চুলকানি বাড়িয়ে দিতে পারে।অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহারে সতর্কতা অযাচিতভাবে অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহার করলে ফাঙ্গাল ইনফেকশন হতে পারে। কাজেই চিকিৎসকের পরামর্শ ব্যতীত অ্যান্টিবায়োটিক সেবন করা থেকে বিরত থাকুন। চিকিৎসক আপনাকে অ্যান্টিবায়োটিক দিলে সঠিক ডোজে পর্যাপ্ত সময় সেবন করে ডোজ সম্পন্ন করুন।ঘরোয়া চিকিৎসা শুরু করার পরও চুলকানি না কমলে, অস্বস্তি হলে অথবা যৌনাঙ্গে ইনফেকশনের কোনো লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত ডাক্তারের কাছে যাওয়া উচিত। ডাক্তার আপনাকে পরীক্ষা করবেন এবং ইনফেকশন থাকলে সেই অনুযায়ী যথাযথ চিকিৎসা দিবেন।সময়মতো ইনফেকশনের চিকিৎসা না করলে তা মা ও গর্ভের শিশু উভয়ের জন্যই ক্ষতিকর হতে পারে৷ ইনফেকশন নিয়ে আর্টিকেলের পরবর্তী অংশে বিস্তারিত তুলে ধরা হয়েছে।

ID: 855

Context: গর্ভাবস্থায় যোনিতে চুলকানি

Question: গর্ভাবস্থায় যোনিতে চুলকানি কি কি কারণে হতে পারে এবং তার সমাধান কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় , সাধারণ কারণগুলো ছাড়াও বিভিন্ন ইনফেকশন অথবা জটিলতা থেকে আপনার যোনিপথে চুলকানি হতে পারে। এসব ক্ষেত্রে অধিকাংশ সময়ই যোনিপথের স্রাবে অস্বাভাবিকতা দেখা যায়। যেমন—ধূসর স্রাব—ব্যাকটেরিয়াল ভ্যাজাইনোসিসকোনো কারণে যোনিপথে থাকা জীবাণুগুলোর ভারসাম্যে পরিবর্তন হলে যোনিপথের স্বাভাবিক পরিবেশ নষ্ট হয়ে যায়। তখন এই সমস্যা দেখা দিতে পারে। একে ডাক্তারি ভাষায় ‘ব্যাকটেরিয়াল ভ্যাজাইনোসিস’ বলে। এটি কোনো যৌনবাহিত রোগ নয়, তবে যৌন সহবাস করলে এই রোগ হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যেতে পারে।গর্ভাবস্থায় যোনিপথের পরিবেশে পরিবর্তন হয় বলে এই রোগ হওয়ার সম্ভাবনা বাড়তে পারে। এক্ষেত্রে যোনিপথে নিচের লক্ষণগুলো দেখা যেতে পারে—  
\* পাতলা ও ধূসর রঙের স্রাব যাওয়া। স্রাব থেকে অনেকটা পচা মাছের মতো দুর্গন্ধ হওয়া। বিশেষ করে সহবাসের পরে এমন দুর্গন্ধ হয়।

\* কিছু ক্ষেত্রে ব্যথা, চুলকানি বা জ্বালাপোড়া হওয়া। তবে এই রোগে সাধারণত এমন হয় না।

\* ধূসর স্রাবঝুঁকিগর্ভাবস্থায় ব্যাকটেরিয়াল ভ্যাজাইনোসিস হলে চিকিৎসা করানো জরুরি। কেননা গর্ভাবস্থায় এই রোগ হলে অকাল প্রসব এবং কম ওজনের সন্তান প্রসবের ঝুঁকি থাকে। তাই সময়মতো সঠিক চিকিৎসা করানো খুব গুরুত্বপূর্ণ।

\* তা ছাড়া এই রোগ এইচআইভি ও অন্যান্য যৌনবাহিত রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিও বাড়িয়ে দেয়। এসব থেকে আপনার ‘পেলভিক ইনফ্ল্যামেটরি ডিজিজ’ হবার সম্ভাবনা থাকে, যা আপনার পরবর্তী গর্ভধারণকে কঠিন করে তুলতে পারে।

\* করণীয় এই রোগের কোনো লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিন। ডাক্তার আপনাকে গর্ভাবস্থার জন্য উপযুক্ত অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহারের পরামর্শ দিতে পারেন। এক্ষেত্রে মুখে খাওয়ার ট্যাবলেট কিংবা মাসিকের রাস্তায় দেওয়ার ক্রিম অথবা জেল ব্যবহারের পরামর্শ দেওয়া হতে পারে।

\* সেই সাথে—যোনিপথের পরিচ্ছন্নতার উপদেশগুলো মেনে চলুন

\* সহবাসের সময়ে সঠিকভাবে কনডম ব্যবহার করুন

\* একাধিক যৌন সঙ্গীর সাথে সহবাস এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন।

\* সাদা রঙের চাকা চাকা স্রাব—ফাঙ্গাল ইনফেকশনগর্ভাবস্থায় হরমোনের পরিবর্তনসহ কিছু কারণে ফাঙ্গাল ইনফেকশনের সম্ভাবনা বেড়ে যায়।[১৪] এটি অনেকের কাছে ‘ঈস্ট ইনফেকশন’ নামেও পরিচিত। এক্ষেত্রে অস্বাভাবিক ধরনের সাদা স্রাব হতে পারে। এসময়ে নিচের লক্ষণগুলো দেখা যেতে পারে—অতিরিক্ত পরিমাণে দই অথবা পনিরের মতো সাদা ও চাকা চাকা স্রাব যাওয়া। স্রাবে সাধারণত গন্ধ থাকে না।

\* যোনিপথের আশেপাশে প্রচুর চুলকানি বা জ্বালাপোড়া হওয়া।

\* প্রস্রাব ও সহবাসের সময়ে ব্যথা কিংবা অস্বস্তি হওয়া: সাদা রঙের চাকা চাকা স্রাবছবি: সাদা রঙের চাকা চাকা স্রাবঝুঁকিযোনিপথে কোনো কারণে উপকারী জীবাণুর সংখ্যা কমে গিয়ে এক ধরনের ফাঙ্গাসের সংখ্যা বেড়ে গেলে এই রোগ দেখা দিতে পারে।গর্ভাবস্থায় যোনিপথের পরিবেশে পরিবর্তন আসার ফলে এই রোগের ঝুঁকি বেড়ে যায়। অন্যান্য যেসব বিষয় এর ঝুঁকি বাড়াতে পারে—

\* ডায়াবেটিস থাকলে

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

\* রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে গেলে

কোনো অসুস্থতার জন্য সম্প্রতি অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহার করে থাকলে। অ্যান্টিবায়োটিক মাসিকের রাস্তার ভালো জীবাণুকে মেরে ফেলতে পারে। সেই সুযোগে ফাঙ্গাস অনেক বংশবিস্তার করলে এই রোগ দেখা দিতে পারে।গুরুতর ক্ষেত্রে ফাঙ্গাল ইনফেকশন থেকে আপনার যোনিপথ ফুলে যেতে পারে এবং সেখানে ক্ষত হতে পারে। ক্ষত থেকে অন্য ইনফেকশনের ঝুঁকিও বাড়তে পারে।করণীয়গর্ভাবস্থায় ফাঙ্গাল ইনফেকশন হলে ভয়ের কিছু নেই। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী দ্রুত চিকিৎসা নিলে এটি সহজেই সেরে যায়। এক্ষেত্রে ডাক্তার মাসিকের রাস্তায় ঢোকানোর ঔষধ বা ক্রিম দিতে পারেন। সাধারণত চিকিৎসা শুরু করার ১–২ সপ্তাহের মধ্যেই এই ধরনের ফাঙ্গাল ইনফেকশন সেরে যায়।উল্লেখ্য, সব ধরনের অ্যান্টিফাঙ্গাল ঔষধ গর্ভাবস্থায় ব্যবহারের জন্য নিরাপদ নয়। যেমন, গর্ভাবস্থায় মুখে খাওয়ার কিছু অ্যান্টিফাঙ্গাল (যেমন: ফ্লুকোনাজোল) সেবনের ফলে গর্ভের শিশুর জন্মগত ত্রুটির আশঙ্কা থাকে। তাই নিজে নিজে ঔষধ কিনে চিকিৎসা শুরু করবেন না। ডাক্তারকে অবশ্যই আপনার গর্ভাবস্থা সম্পর্কে অবগত করবেন।অ্যান্টিফাঙ্গাল চিকিৎসার পাশাপাশি পুনরায় ইনফেকশন হওয়া প্রতিরোধে যোনিপথের পরিচ্ছন্নতার উপদেশগুলো মেনে চলুন।যৌনবাহিত ইনফেকশনকিছু যৌনবাহিত ইনফেকশন হলে যোনিপথে চুলকানি হতে পারে। যেমন: গনোরিয়া, ক্ল্যামিডিয়া ও ট্রিকোমোনায়াসিস। এসব রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে কনডম জাতীয় সুরক্ষা ছাড়া সহবাস করলে আপনার মধ্যেও এগুলো ছড়িয়ে পড়তে পারে। কিছু যৌনবাহিত রোগ মা ও গর্ভের শিশুর বিভিন্ন মারাত্মক জটিলতা সৃষ্টি করতে পারে। তাই এমন ইনফেকশনের কোনো লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া জরুরি।যৌনবাহিত রোগে যোনিপথে চুলকানির পাশাপাশি যেসব লক্ষণ থাকতে পারে—

\* অস্বাভাবিক গন্ধ কিংবা দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব

\* সবুজ, হলুদ, লালচে অথবা ধূসর রঙের স্রাব

\* যোনিপথের আশেপাশে ব্যথা অথবা চুলকানি

\* প্রস্রাবের সময়ে ব্যথা ও জ্বালাপোড়া হওয়া

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

লালচে রঙের স্রাবঝুঁকিযৌনবাহিত ইনফেকশন আপনার জরায়ুসহ প্রজননতন্ত্রের বিভিন্ন জায়গায় ইনফেকশন ঘটাতে পারে। সেখান থেকে নানান দীর্ঘমেয়াদি জটিলতা সৃষ্টি হতে পারে।গর্ভাবস্থায় গনোরিয়া ও ক্ল্যামিডিয়ার মতো ইনফেকশন হলে গর্ভের শিশুর নানান মারাত্মক জটিলতার ঝুঁকি বাড়াতে পারে। গর্ভের শিশুর অকাল প্রসব, কম ওজন নিয়ে জন্মানো, সময়ের আগে গর্ভবতীর পানি ভেঙে যাওয়া ও গর্ভপাতের মতো মারাত্মক জটিলতার সাথে এসব যৌনবাহিত ইনফেকশনের সম্পর্ক পাওয়া গিয়েছে।করণীয়যৌনবাহিত ইনফেকশনের যেকোনো লক্ষণ দেখা দিলে দেরি না করে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে। ডাক্তার আপনাকে গর্ভাবস্থার জন্য নিরাপদ এমন অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহারের পরামর্শ দিবেন৷এসব ইনফেকশন সহবাসের মাধ্যমে ছড়ায়, তাই আপনার পাশাপাশি আপনার সঙ্গীরও চিকিৎসা করানো জরুরি। সঙ্গীর ইনফেকশনের চিকিৎসা না করলে তার কাছ থেকে পুনরায় আপনার ইনফেকশন হতে পারে। এ ছাড়া চিকিৎসার পরও, বিশেষ করে কনডম ছাড়া সহবাস করলে, পুনরায় এসব রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। তাই কনডম ব্যবহারের মতো নিরাপদ শারীরিক সম্পর্কের নিয়ম মানা গুরুত্বপূর্ণ।

ID: 857

Context: গর্ভাবস্থায় জ্বর

Question: গর্ভাবস্থায় কীভাবে বুঝবেন আপনার জ্বর এসেছে?

Answer:

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

জ্বর আসলে আপনার—

\* গা গরম লাগতে পারে

\* শরীরে কাঁপুনি হতে পারে।

\* হঠাৎ শীত শীত লাগতে পারে।

\* ঠান্ডা লাগার কিছুক্ষণ পর আবার গরম লাগতে পা।।

\* স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ঘাম হতে পা।

\* উজ্জ্বল বর্ণের হলে ত্বক লালচে দেখাতে পা।।

\* শরীর দুর্বল লাগতে পারে

এ ছাড়া শরীরের কোথাও কোনো ইনফেকশন হলে সেই অনুযায়ী বিভিন্ন লক্ষণ দেখা দিতে পারে, জ্বর মাপার পদ্ধতিথার্মোমিটারে তাপমাত্রা ১০০.৪° ফারেনহাইট বা ৩৮° সেলসিয়াস কিংবা তার বেশি দেখালে ধরে নেওয়া হয়। জ্বর হয়েছে তবে জ্বরের ঔষধ (যেমন: প্যারাসিটামল) খাওয়ার পরে তাপমাত্রা মাপলে সঠিক ফলাফল আসার সম্ভাবনা কমে যায়।জ্বর মাপার সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য পদ্ধতি হলো থার্মোমিটারের সাহায্যে জ্বর মেপে দেখা। হাতের কাছে থার্মোমিটার না থাকলে বুকে অথবা পিঠে হাত দিয়ে তাপমাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি কি না সেটা বোঝার চেষ্টা করুন। তাপমাত্রা বেশি মনে হলে অথবা শরীরে কাঁপুনি ওঠার মতো লক্ষণ থাকলে সেটাকে জ্বর ধরে নিয়েই পরবর্তী পদক্ষেপ নিন।আমরা সাধারণত কপালে হাত দিয়ে জ্বর এসেছে কি না সেটা বোঝার চেষ্টা করি। কিন্তু জ্বর মাপার এই পদ্ধতিটি নির্ভরযোগ্য নয়।

ID: 858

Context: গর্ভাবস্থায় জ্বর

Question: গর্ভাবস্থায় জ্বর হলে করণীয় কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় জ্বর আসলে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিন। যেহেতু শরীরে কোনো রোগ বা ইনফেকশন বাসা বাঁধার কারণে জ্বর হতে পারে, তাই মূল কারণ খুঁজে বের করে সময়মতো সঠিক চিকিৎসা নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।জ্বর আসার কতক্ষণের মধ্যে ডাক্তার দেখাবেন, যদি তাপমাত্রা ১০২° ফারেনহাইট/৩৮.৯° সেলসিয়াস বা এর বেশি হয়, তাহলে দেরি না করে ডাক্তার দেখান।

যদি তাপমাত্রা ১০২° ফারেনহাইট/৩৮.৯° সেলসিয়াস এর কম হয় এবং ১ দিনের বেশি সময় ধরে জ্বর থাকে, তাহলে ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ডাক্তারের পরামর্শ নিন অনেক সময় জ্বর নিজে নিজেই চলে যেতে পারে। তারপরেও ডাক্তারের কাছে গিয়ে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করিয়ে নেওয়া উচিত। শরীরে কোনো ইনফেকশন থাকলে ডাক্তার প্রয়োজন অনুযায়ী অ্যান্টিবায়োটিক অথবা অ্যান্টিভাইরাল ঔষধ সেবনের পরামর্শ দিতে পারেন।জ্বর উপশমে ঘরোয়া চিকিৎসাঘরোয়া কিছু পরামর্শ আপনাকে জ্বর উপশমে সাহায্য করতে পারে। জ্বর পুরোপুরি সারাতে এসবের পাশাপাশি যে রোগের কারণে জ্বর এসেছে সেটিরও সঠিক চিকিৎসা নিতে হবে।

জ্বর কমাতে নিচের পরামর্শগুলো মেনে চলুন—

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

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

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

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

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

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

\* তবে এই বিষয়ে যদি ডাক্তার বিশেষ কোনো পরামর্শ দিয়ে থাকেন, তাহলে সেটিই অনুসরণ করবেন।ঔষধগর্ভাবস্থায় জ্বরের জন্য উপযুক্ত ঔষধ হলো প্যারাসিটামল। এটি জ্বর ও জ্বরের কারণে হওয়া অস্বস্তি কমাতে সাহায্য করে।প্যারাসিটামল একটি ‘ওভার দা কাউন্টার’ ঔষধ। ওভার দা কাউন্টার ঔষধগুলো ফার্মেসি থেকে কিনে সাথে থাকা নির্দেশিকা অনুযায়ী সেবন করা নিরাপদ। চেষ্টা করবেন আপনার জন্য ন্যূনতম যেই ডোজে কাজ হয়, সেই ডোজটি বেছে নিতে। এই বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে কিংবা আগে থেকে কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা থাকলে ডাক্তারের সাথে কথা বলে নিতে পারেন।উল্লেখ্য, প্যারাসিটামল কেনার সময়ে সাথে ক্যাফেইন, কোডেইন অথবা অন্য কোনো উপাদান যোগ করা আছে কি না সেটা দেখে নিন। অনেকসময় এই ধরনের ঔষধের ক্ষেত্রে নামের আগে-পরে ‘এক্সট্রা’ শব্দটা যোগ করা থাকে। গর্ভাবস্থায় এই জাতীয় ঔষধের পরিবর্তে সাধারণ প্যারাসিটামল বেছে নেওয়া উচিত।গর্ভাবস্থায় জ্বর কমাতে যে ধরনের ঔষধ সেবন করা যাবে না

কিছু ঔষধ সাধারণ সময়ে জ্বরের চিকিৎসায় ব্যবহৃত হলেও গর্ভাবস্থায় সেগুলো এড়িয়ে চলবেন। যেমন: আইবুপ্রোফেন ও অ্যাসপিরিন। এগুলো ব্যথার ঔষধ বা নন-স্টেরয়ডাল প্রদাহনাশক হিসেবে পরিচিত।

গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে—

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

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

\* এ ছাড়া গর্ভের শিশুর হার্টের সমস্যা হতে পারে।

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

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

ID: 859

Context: গর্ভাবস্থায় জ্বর

Question: গর্ভাবস্থায় জ্বরের কারণ কি কি?

Answer:

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

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

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

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

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

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

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

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

\* পেটে ব্যথা

\* তলপেটের নিচের দিকে চাপ দিলে ব্যথা পাওয়া।

\* যোনিপথে ঘন, দুর্গন্ধযুক্ত তরল বেরিয়ে আসা।

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

\* এ ছাড়া শরীরে কাঁপুনি ও ঘাম হতে পারে

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

\* তীব্র পেট ব্যথা

\* তলপেটে চাপ দিলে ব্যথা

\* যোনিপথে ঘন দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব অথবা রক্ত যাওয়া

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

\* গায়ে কাঁপুনি দেওয়া

\*মাংসপেশির ব্যথা।।

\* বমি বমি ভ।

\* ডায়রিয়া।

\*ঘাড় ব্যথা।

\*মাথা ব্যথা।

\*ভারসাম্য হারিয়ে ফেলা।

\*বিভ্রান্।

ID: 860

Context: গর্ভাবস্থায় জ্বর

Question: গর্ভাবস্থায় জ্বর এর প্রতিরোধ কি কি?

Answer:

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

\* পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা মেনে চলুন। গর্ভাবস্থায় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা মেনে চলা বিশেষভাবে জরুরি।

\* এসময়ে বার বার সাবান বা হ্যান্ডওয়াশ দিয়ে ভালো করে হাত ধুয়ে নিবেন।যেসব ক্ষেত্রে হাত ধুতেই হবে ,খাবার তৈরি এবং খাওয়ার আগে ও পরে,টয়লেট ব্যবহারের পরে।

ID: 861

Context: গর্ভাবস্থায় জ্বর

Question: গর্ভাবস্থায় জ্বর কি গর্ভের শিশুর ক্ষতি করতে পারে?

Answer:

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

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

গর্ভাবস্থার প্রথম ত্রৈমাসিকে জ্বর হলে এটি জন্মের পরে শিশুকে অমনোযোগিতার ঝুঁকিতে ফেলতে পারে।

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

ID: 862

Context: গর্ভাবস্থায় নাক দিয়ে রক্ত পড়া

Question: গর্ভাবস্থায় নাক দিয়ে রক্ত পড়া প্রতিরোধের উপায় কি?

Answer:

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

ID: 863

Context: গর্ভাবস্থায় নাক দিয়ে রক্ত পড়া

Question: গর্ভকালের কোন সময়ে নাক থেকে রক্ত পড়তে পারে?

Answer:

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

ID: 864

Context: গর্ভাবস্থায় নাক দিয়ে রক্ত পড়া

Question: গর্ভাবস্থায় নাক দিয়ে কেনো রক্ত পড়ে?

Answer:

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

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

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

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

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

ID: 865

Context: গর্ভাবস্থায় নাক দিয়ে রক্ত পড়া

Question: গর্ভাবস্থায় নাক দিয়ে রক্ত পড়া তাৎক্ষণিক থামানোর উপায় কি?

Answer:

সহজ কিছু ঘরোয়া পদ্ধতি অবলম্বন করে আপনি নাক থেকে রক্ত পড়া দ্রুত বন্ধ করতে পারেন। নাক থেকে রক্ত পড়লে করণীয়—

\* শুয়ে না থেকে উঠে সোজা হয়ে বসুন অথবা দাঁড়ান। এতে করে নাকের রক্তনালীতে রক্তের চাপ কিছুটা কমে আসে, যা রক্তপাত কমাতে সাহায্য করে।

\* বসা অবস্থায় নাকের নরম অংশ, অর্থাৎ নাকের হাড়ের ঠিক নিচে ও নাকের ছিদ্রের ঠিক উপরের অংশটি ভালোমতো চেপে ধরুন। নাকে ব্যথা না দিয়ে সর্বোচ্চ যতটুকু চাপ দেওয়া সম্ভব ততটুকুই চাপ দিবেন। এভাবে একটানা চাপ দিয়ে ১০–১৫ মিনিট ধরে থাকুন।

\* নাক চেপে ধরামাথা কিছুটা সামনে ঝুঁকান এবং মুখ দিয়ে শ্বাস নিন। এতে করে রক্ত গলার ভেতর দিয়ে না নেমে নাক দিয়ে বের হয়ে যাবে। এভাবে রক্ত গিলে ফেলার সম্ভাবনা কমানো যাবে।

\* একটা রুমালে ফ্রোজেন মটরশুঁটি, কোনো সবজির প্যাকেট কিংবা আইস প্যাক পেঁচিয়ে নাকের ওপর ধরে রাখতে পারেন। এটি নাকের রক্ত প্রবাহ কমিয়ে রক্ত পড়া থামাতে সাহায্য করতে পারে।

\* যদি এসব উপায়ে রক্ত পড়া বন্ধ না হয় তাহলে জরুরি ভিত্তিতে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।নাক থেকে রক্ত পড়া থেমে যাওয়ার পর কমপক্ষে ২৪ ঘণ্টা নাক ঝাড়া, নিচে ঝুঁকে কিছু করা ভারী কাজ করা ও গরম পানীয় পান করা থেকে বিরত থাকার চেষ্টা করবেন।

ID: 866

Context: গর্ভাবস্থায় নাক দিয়ে রক্ত পড়া

Question: গর্ভাবস্থায় নাক দিয়ে রক্ত পড়া প্রতিরোধের উপায় কি?

Answer:

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

\* নাকের ভেতরের আবরণকে শুষ্কতা থেকে রক্ষা করুন: নাকের ভেতরের আবরণ শুষ্ক হয়ে গেলে সেখানে রক্তনালী ফেটে গিয়ে রক্তক্ষরণ হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। তাই নাকের ভেতরটাকে ভেজা ভেজা রাখতে পারলে নাক থেকে রক্ত পড়ার প্রবণতা কমে আসতে পারে। নাককে শুষ্কতা থেকে রক্ষা করার জন্য—নাকের ভেতর হালকা করে স্যালাইন ড্রপ বা স্প্রে ও ভ্যাসলিন ব্যবহার করুন। তবে ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া অন্য কোনো নাকের ড্রপ বা ঔষধ ব্যবহার করবেন না। একজন সুস্থ-স্বাভাবিক গর্ভবতীর প্রতিদিন গড়ে ২–৩ লিটার পানি পান করা প্রয়োজন। কাপ কিংবা গ্লাসের হিসাবে আপনাকে সারাদিনে মোট ৮–১২ গ্লাস পানি পান করতে হবে। তবে এই বিষয়ে কখনো যদি ডাক্তার কোনো বিশেষ পরামর্শ দিয়ে থাকেন তাহলে সেটিই অনুসরণ করবেন।

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

\* নাক ঝাড়ার সময় খুব জোরে না ঝেড়ে আলতোভাবে ঝাড়ুন

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

\* নাক খুঁটানো থেকে বিরত থাকুন

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

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

ID: 867

Context: গর্ভাবস্থায় নাক দিয়ে রক্ত পড়া

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

Answer:

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

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

\* যদি ঘন ঘন নাক থেকে রক্তপাত হয়

\* যদি ভারী রক্তপাত হয়[৯]

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

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

\* যদি মাথা ঘুরায় অথবা দুর্বল লাগে

\* যদি বুকে ব্যথা অথবা শ্বাসকষ্ট হয়

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

ID: 868

Context: গর্ভাবস্থায় নাক দিয়ে রক্ত পড়া

Question: গর্ভাবস্থায় নাক থেকে রক্ত পড়া কেমন হয়?

Answer:

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

ID: 869

Context: গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথা

Question: গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথা হলে করণীয় কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথা ও পেট কামড়ানো বেশ পরিচিত সমস্যা। এগুলো সাধারণত দুশ্চিন্তার কারণ নয়। তবে কখনো কখনো পেট ব্যথা কোনো গুরুতর সমস্যার লক্ষণ হতে পারে। সেসব ক্ষেত্রে দ্রুত ডাক্তার দেখিয়ে সঠিক চিকিৎসা নিশ্চিত করতে হয়। এই আর্টিকেলে সাধারণ ও গুরুতর—উভয় ধরনের পেট ব্যথা ও করণীয় সম্পর্কে তুলে ধরা হয়েছে।গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথা ও পেট কামড়ানো বেশ পরিচিত সমস্যা। এগুলো সাধারণত দুশ্চিন্তার কারণ নয়। তবে কখনো কখনো পেট ব্যথা কোনো গুরুতর সমস্যার লক্ষণ হতে পারে। সেসব ক্ষেত্রে দ্রুত ডাক্তার দেখিয়ে সঠিক চিকিৎসা নিশ্চিত করতে হয়। এই আর্টিকেলে সাধারণ ও গুরুতর—উভয় ধরনের পেট ব্যথা ও করণীয় সম্পর্কে তুলে ধরা হয়েছে।

ID: 870

Context: গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথা

Question: গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথার সাধারণ কারণ কি?

Answer:

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

\* ইমপ্ল্যান্টেশন মায়ের পেটে ভ্রূণ বড় হতে হতে পূর্ণাঙ্গ শিশুতে রূপ নেয়। গর্ভধারণের পর পর এই ভ্রূণ যখন প্রথমবারের মতো আপনার জরায়ুতে নিজের জায়গা করে নেয়, তখন সেই ঘটনাকে ইমপ্ল্যান্টেশন বলে। এসময়ে তলপেটে কিছুটা ভোঁতা ধরনের মাসিকের ব্যথার মতো ব্যথা থাকতে পারে। যে সময়টায় আপনার মাসিক হওয়ার কথা, সাধারণত তার কাছাকাছি সময়ে দুই-এক দিন ধরে এমন হালকা ব্যথা হয়ে থাকে। জরায়ু পেটের অন্যান্য অঙ্গকে চাপ দেয়। একারণে পেট ব্যথা হতে পারে অথবা পেট কামড়াতে পারে। এ ধরনের ব্যথা সাধারণত তীব্র হয় না, কিছুক্ষণের বিশ্রামেই ঠিক হয়ে যায়। এ ছাড়াও গর্ভের সন্তান বড় হতে থাকলে পরিপাক নালীর ওপর চাপ বাড়তে থাকে। চাপ বাড়ার কারণে হজমের গতি কমে গিয়ে পেট ফাঁপার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। একারণেও পেট ব্যথা হতে পারে।

\* গ্যাস, পেট ফাঁপা ও কোষ্ঠকাঠিন্যগর্ভধারণের ফলে আপনার দেহে কিছু বিশেষ হরমোনের পরিমাণ অনেকখানি বেড়ে যায়। এমন একটি হরমোন হলো প্রোজেস্টেরন। এই হরমোনের প্রভাবে খাবার হজমের সাথে জড়িত পেশিগুলো কিছুটা শিথিল হয়ে আসে এবং হজমের গতি কমে যায়। এতে করে আপনার পেটে গ্যাস তৈরি হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ে এবং পেট ফাঁপা লাগে। অনেকের ক্ষেত্রে এই হরমোনের প্রভাবে কোষ্ঠকাঠিন্য ও বায়ুর সমস্যা দেখা দেয়। এসব কারণে পেট ব্যথা ও অস্বস্তি হতে পারে।

গর্ভাবস্থায় পেট ফাঁপালিগামেন্টের ব্যথালিগামেন্ট হলো সুতার মতো কিছু টিস্যু। শরীরের বিভিন্ন হাড় ও জয়েন্ট (গিরা) লিগামেন্টের মাধ্যমে একে অপরের সাথে সংযুক্ত থাকে।গর্ভকাল বাড়ার সাথে জরায়ু দ্রুত পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যায়। এসময়ে জরায়ুর আশেপাশের থাকা পেশি ও লিগামেন্টগুলো জরায়ুকে সাপোর্ট দিতে গিয়ে কিছুটা টান খায় ও পুরু হয়ে যায়। এজন্য আপনার পেটে ব্যথা প্রায়ই আসা যাওয়া করতে পারে অথবা পেটে অস্বস্তি হতে পারে। বিশেষ করে গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় ত্রৈমাসিক থেকে জরায়ু প্রসারিত হয়ে জরায়ু ও কুঁচকির মাঝামাঝি থাকা ‘রাউন্ড লিগামেন্টে’ টান পড়ে পেট ব্যথা হতে পারে।উল্লেখ্য, রাউন্ড লিগামেন্টের ব্যথা মূলত গর্ভাবস্থার ১৮ থেকে ২৪ সপ্তাহের মাঝে দেখা যায়। এক্ষেত্রে আপনি নড়াচড়া করার সময়ে সাধারণত পেটের যেকোনো এক পাশে ধারালো ছুরির আঘাতের মতো ব্যথা অনুভব করতে পারেন। তবে ব্যথা সাধারণত কয়েক সেকেন্ড পরে নিজে নিজেই উপশম হয়।

ব্র্যাক্সটন হিক্স সংকোচনগর্ভাবস্থায় অনেক গর্ভবতীর মতো আপনিও ‘ব্র্যাক্সটন হিক্স সংকোচন’ অনুভব করতে পারেন। এতে মূলত পেটে হালকা কামড়ানো অথবা পেটের নির্দিষ্ট কোনো অংশে টান লাগার মতো এক ধরনের অনুভূতি হয়। জরায়ুর অনিয়মিত সংকোচন-প্রসারণের কারণে সাধারণত দ্বিতীয় ও তৃতীয় ত্রৈমাসিকে এই ধরনের অনুভূতি হয়ে থাকে। এটি খানিকটা প্রসবের ব্যথার মতো মনে হতে পারে। ব্র্যাক্সটন হিক্স সংকোচন নিয়ে দুশ্চিন্তার কিছু নেই, এটি আপনার গর্ভের শিশুর জন্য নিরাপদ।অর্গাজম বা যৌন উত্তেজনার সময়ে ব্যথাসহবাসের সময়ে অর্গাজমের সময় কিংবা তার পরে পেট কামড়ানো অথবা ব্যথা হওয়া অস্বাভাবিক নয়। এসময়ে এ ধরনের ব্যথার সাথে কোমর ব্যথাও হতে পারে। অর্গাজমের সময়ে তলপেটে রক্তপ্রবাহ বেড়ে যায় এবং জরায়ুর সংকোচন হয়। এর ফলে পেটে কামড়ানো অথবা টান লাগার মতো অনুভূতি হতে পারে।আপনার যদি গর্ভাবস্থার সাথে সম্পর্কিত কোনো ঝুঁকি না থাকে, কিংবা ডাক্তার যদি আপনাকে আগে থেকে সহবাস বা অর্গাজম সম্পর্কে নিষেধ না করে থাকেন, তাহলে সাধারণত সহবাসে বা অর্গাজমের সময়ে এই ধরনের ব্যথা নিয়ে চিন্তিত হওয়ার কিছু নেই। সহবাস বা অর্গাজম-এর পরে কিছুক্ষণ শুয়ে থাকলে অথবা একটু ঘুমিয়ে নিলে সাধারণত এই ধরনের ব্যথা চলে যায়। তবে এই ধরনের ব্যথা অথবা পেট কামড়ানো নিয়ে দুশ্চিন্তা হলে একজন ডাক্তারের সাথে কথা বলে নিন।

ID: 871

Context: গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথা

Question: গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথার গুরুতর হওয়ার কারণ কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় অধিকাংশ ক্ষেত্রেই পেট ব্যথা ঝুঁকির কারণ না হলেও কিছু ক্ষেত্রে পেট ব্যথা গুরুতর জটিলতা নির্দেশ করতে পারে। এসব কারণের মধ্যে রয়েছে—জরায়ুর বাইরে গর্ভধারণ মায়ের ডিম্বাণু ও বাবার শুক্রাণুর মিলনের ফলে শিশুর ভ্রূণ সৃষ্টি হয়। এই ভ্রূণই বড় হতে হতে পূর্ণাঙ্গ শিশুতে রূপ নেয়। স্বাভাবিক গর্ভধারণের বেলায় ভ্রূণটি জরায়ুর ভেতরে জায়গা করে নেয়। তবে কখনো কখনো ভ্রূণটি জরায়ুর বাইরে অস্বাভাবিক কোনো স্থানে (যেমন: ডিম্বনালীতে) স্থাপিত হতে পারে। এই ঘটনাকে ডাক্তারি ভাষায় এক্টোপিক প্রেগন্যান্সি বলে। এই ধরনের গর্ভধারণে শিশুকে বাঁচানো সম্ভব হয় না এবং জরুরী ভিত্তিতে চিকিৎসার প্রয়োজন হয়৷ যদি ভ্রূণটি বেড়ে উঠতে থাকে, তাহলে ডিম্বনালী অথবা অন্য অঙ্গ ফেটে গর্ভবতীর মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। তাই দেরি না করে এক্টোপিক প্রেগন্যান্সির সঠিক চিকিৎসা নেওয়া খুবই জরুরি।এক্টোপিক প্রেগন্যান্সির লক্ষণগুলো সাধারণত গর্ভাবস্থার ৪র্থ সপ্তাহ থেকে ১২তম সপ্তাহের মধ্যে দেখা যায়, যার মধ্যে অন্যতম হলো পেট ব্যথা। সাধারণত তলপেটের নিচের দিকে যেকোনো একপাশে ব্যথা হয়।

অন্যান্য লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে—

\*যোনিপথে রক্তপাত।

\*কাঁধের আগায় ব্য।

\*প্রস্রাব ও পায়খানা করার সময়ে ব্যথা বা অস্বস্তি।

\* যোনিপথ দিয়ে বাদামী রঙের পানির মতো তরল বের হওয়া।

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

\*যোনিপথ দিয়ে স্রাব জাতীয় তরল বের হওয়া।

\*যোনিপথ দিয়ে কোষগুচ্ছ বা টিস্যু বের হয়ে আসা।

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

চোখে দেখতে সমস্যা হওয়া।

যেমন:

\* দৃষ্টিশক্তি ঘোলাটে হয়ে যাওয়া অথবা চোখে আলোর ঝলকানির মতো কিছু দেখা

\* হঠাৎ করেই পা, হাত অথবা মুখ ফুলে যাওয়া

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

\* পানির মতো, আঠালো অথবা রক্তমিশ্রিত স্রাব হওয়া

\*স্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাও।

\*যোনিপথে যেকোনো পরিমাণে পানি ভাঙা।

\*তলপেটে চাপ লাগা অথবা মৃদু ব্যথা হও।

\*একটানা মৃদু ও চাপা ধরনের পিঠ ব্যথা হওয়া।

\* তলপেটে মৃদু ব্যথার সাথে ডায়রিয়া হওয়া।

গর্ভের শিশুর নড়াচড়া কমে যাওয়াপ্ল্যাসেন্টা বা গর্ভফুল ছিঁড়ে যাওয়াগর্ভধারণের ২০তম সপ্তাহের পর প্ল্যাসেন্টা বা গর্ভফুল জরায়ুর দেয়াল থেকে হঠাৎ করেই আলাদা হয়ে যেতে পারে। এসময়ে সাধারণত যোনিপথে ভারী রক্তপাতের পাশাপাশি একটানা তীব্র পেট ব্যথা হতে দেখা যায়। পেটে চাপ দিলে পাথরের মতো শক্ত জরায়ু হাতে লাগে। এই ব্যথা সহজে প্রশমিত হয় না।এটিও এক ধরনের জরুরি অবস্থা, কারণ এসময় প্লাসেন্টা গর্ভের শিশুকে অক্সিজেন ও পুষ্টি উপাদান সরবরাহ করে পারে না। তা ছাড়া অভ্যন্তরীণ রক্তক্ষরণের সম্ভাবনা থাকায় মা ও শিশু উভয়ের জীবন হুমকির মুখে পড়তে পারে। তাই এমন কোনো লক্ষণ থাকলে দেরি না করে হাসপাতালে যাওয়া খুবই জরুরি।ইউরিন বা প্রস্রাবের ইনফেকশনগর্ভাবস্থায় নারীদের প্রস্রাবের ইনফেকশন হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। প্রস্রাবের ইনফেকশন হলে পেট ব্যথা হতে পারে। এ ছাড়া প্রস্রাবের সময়ে জ্বালাপোড়া ও ব্যথা, ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া ও প্রস্রাবের সাথে রক্ত যাওয়ার মতো লক্ষণ দেখা দিতে পারে।প্রস্রাবের ইনফেকশনের সঠিক চিকিৎসা না নিলে কিডনির ইনফেকশনসহ বিভিন্ন গুরুতর স্বাস্থ্য জটিলতা হতে পারে। তাই এসময়ে প্রচুর পানি পান করুন এবং দেরি না করে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। ইনফেকশন নিশ্চিত হলে ডাক্তার প্রয়োজনীয় অ্যান্টিবায়োটিক সেবনের পরামর্শ দিতে পারেন।গর্ভাবস্থায় ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া অ্যান্টিবায়োটিক অথবা অন্য কোনো ধরনের ঔষধ সেবন করা বিপদজনক হতে পারে। এজন্য এ অবস্থায় যেকোনো ঔষধ সেবনের আগে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

ইউরিন ইনফেকশন বা প্রস্রাবের সংক্রমণঅন্যান্য কারণপেট ব্যথার ওপরের কারণগুলো গর্ভধারণের সাথে সম্পর্কিত। এমন কারণের বাইরে, অর্থাৎ গর্ভাবস্থার সাথে সরাসরি সম্পর্ক নেই এমন কিছু কারণেও পেট ব্যথা হতে পারে। গর্ভাবস্থার যেকোনো সময় এসব রোগের কারণে পেট ব্যথা হলেও জরুরি ভিত্তিতে চিকিৎসা নিতে হবে। কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে—

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

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

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

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

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

\*হঠাৎ করে তীব্র পেট ব্যথা অথবা কামড়ানো দেখা দিলে।

\*যোনিপথে রক্তপাত হলে।

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

\*মাসিকের রাস্তা দিয়ে অস্বাভাবিক স্রাব গেলে।

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

\*পায়খানার সাথে রক্ত গেলে অথবা তীব্র ডায়রিয়া হলে।

\*কোমর ব্যথা হলে।

\*প্রস্রাবের সময়ে ব্যথা অথবা জ্বালাপোড়া হলে কিংবা রক্ত গেলে

\* শরীরে কাঁপুনি অথবা জ্বর হলে।।

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

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

ID: 874

Context: গর্ভাবস্থায় পা কামড়ানো

Question: গর্ভাবস্থায় পা কামড়ানো কারণ কী?

Answer:

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

ID: 875

Context: গর্ভাবস্থায় পা কামড়ানো

Question: গর্ভাবস্থায় কখন পা কামড়ায়?

Answer:

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

ID: 876

Context: গর্ভাবস্থায় পা কামড়ানো

Question: গর্ভাবস্থায় পা কামড়ানোর তাৎক্ষণিক চিকিৎসা কী?

Answer:

গর্ভাবস্থায় পা কামড়ানো উপশমে নিচের উপদেশগুলো প্রয়োগ করে দেখতে পারেন—

\* পায়ের ব্যায়ামযখন আপনার পায়ের রগে টান লাগা বা পা কামড়ানো শুরু হবে তখনই দাঁড়িয়ে যাবেন। এরপর পায়ের পাতা দুটিকে কিছুটা ভেতরের দিকে নিবেন। এরপর পায়ের আঙুলের ওপর ভর দিয়ে উঁচু হতে চেষ্টা করবেন, যেন আপনি উঁচুতে থাকা কোনো কিছুর নাগাল পাওয়ার চেষ্টা করছেন। এভাবে পায়ের পেছনের পেশি টানটান করার চেষ্টা করবেন। এতে কিছুটা স্বস্তি পাওয়া যেতে পারে।

\* ইউটিউবে ‘Calf Stretches (Toe Raises)’ লিখে সার্চ করলে এমন ভিডিও দেখতে পাবেন। সেগুলো দেখে দেখেও এই ব্যায়াম করতে পারেন।পা কামড়ানো শুরু হওয়ার সাথে সাথে কিছুদূর হেঁটে অথবা পা ঝাঁকিয়ে এরপর পা উঁচু করলে এই অনুভূতি উপশম হতে পারে।

\* পায়ের আঙুলগুলো সজোরে ওপরের দিকে টানটান করলে অথবা পায়ের পেশি জোরে জোরে ঘষলে কামড়ানো উপশম হতে পারে।গরম পানি দিয়ে গোসলকুসুম গরম পানি দিয়ে গোসল করলে স্বস্তি পেতে পারেন। এ ছাড়া পায়ের পেছনে হাঁটুর ঠিক নিচের মাংসল অংশে হট ওয়াটার ব্যাগ দিয়ে গরম সেঁক দিতে পারেন।

তবে হট ওয়াটার ব্যাগ ব্যবহার করার সময়ে সাবধান থাকবেন। পানি সহনীয় তাপমাত্রায় আছে কি না এবং ব্যাগের মুখ ভালোভাবে আটকানো আছে কি না তা দেখে নিবেন। নির্দিষ্ট সময় পরপর ব্যাগ উল্টেপাল্টে দিবেন।বরফের সেঁকপায়ে আলতোভাবে ঘষে ঘষে বরফ লাগাতে পারেন।ঔষধগর্ভাবস্থায় পা কামড়ানোর জন্য ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, ভিটামিন বি, ভিটামিন সি ও ভিটামিন ডি এর মতো বিভিন্ন ঔষধ নিয়ে গবেষণা করা হয়েছে। তবে সেগুলোর কার্যকারিতা এবং মা ও শিশুর ওপর এসবের প্রভাব গবেষণা থেকে পুরোপুরি পরিষ্কার নয়।[৬] তাই ঘরোয়া উপদেশ মেনে চলার পরেও কোনো উন্নতি না হলে নিজে নিজে ঔষধ সেবন না করে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

ID: 877

Context: গর্ভাবস্থায় পা কামড়ানো

Question: গর্ভাবস্থায় পা কামড়ানো প্রতিরোধ কী?

Answer:

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

১: স্ট্রেচিংওপরের ছবির মতো দেয়ালের দিকে মুখ করে দাঁড়ান। এমনভাবে দাঁড়াবেন যেন দুই পা একত্র থাকে আর পা দেয়াল থেকে প্রায় ২ ফুট দূরে থাকে। খেয়াল রাখবেন যেন আপনি সোজা হয়ে দাঁড়ালে আপনার দুই পা মেঝেতে সমান হয়ে থাকে। আর দুই হাত সোজা করলে যেন হাতদুটো দেয়ালকে স্পর্শ করে।এবার শরীর সোজা রেখে, অর্থাৎ হাঁটু ও কোমর কোনোদিকে ভাঁজ না করে দেয়ালের দিকে সামান্য ঝুঁকে যান। সামনের দিকে সামান্য ঝুঁকে হাতের তালু দিয়ে দেয়ালে চাপ দিন, যেন মনে হয় আপনি দেয়ালকে ধাক্কা দিচ্ছেন। এই অবস্থায় দেখবেন যে আপনার পায়ের পেছনের পেশিগুলোতে টান লাগছে। ২০ সেকেন্ড ধরে এই অবস্থানে থাকুন। এরপর সোজা হয়ে দাঁড়ান।

আবারও প্রথম থেকে ব্যায়াম করুন। এভাবে পরপর মোট তিনবার ১ থেকে ৩ নম্বর ধাপ অনুসরণ করুন।

এভাবে দিনে চারবার করে এক সপ্তাহ ব্যায়াম করবেন। এরপর থেকে দিনে দুইবার করে ব্যায়াম করা চালিয়ে যাবেন।

২: পায়ের গোড়ালির ব্যায়ামআপনার গোড়ালির জয়েন্ট ভাঁজ করে পায়ের পাতা একবার নিজের বা ওপরের দিকে ওঠান, আরেকবার টানটান করে দ্রুত নিচের দিকে নামান। এভাবে জোরে জোরে মোট ৩০ বার করবেন।

ডান পায়ের পাতা বৃত্তাকারে, অর্থাৎ ঘড়ির কাঁটার মতো করে ঘুরান। একবার ঘড়ির কাঁটা যেদিকে ঘুরে সেদিকে, অর্থাৎ ডান দিকে ৮ বার ঘোরাবেন। এরপর ঘড়ির কাঁটা যেভাবে ঘুরে তার বিপরীত দিকে আরও ৮ বার ঘোরাবেন। এভাবে মোট ১৬ বার ঘুরাতে হবে। একই নিয়মে বাম পায়ের ব্যায়াম করুন।অন্যান্য উপায়পা কামড়ানো প্রতিরোধে ব্যায়ামের পাশাপাশি যেসব উপায় অবলম্বন করতে পারেন—

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

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

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

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

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

ID: 878

Context: গর্ভাবস্থায় পা কামড়ানো

Question: গর্ভাবস্থায় পায়ে ব্যাথা হলে কখন ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে?

Answer:

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

ID: 879

Context: গর্ভাবস্থায় পা কামড়ানো

Question: গর্ভাবস্থায় কেনো পা কামড়ায়?

Answer:

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

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

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

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

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

\* গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত ক্লান্তি থেকে পায়ে খিল ধরতে পারে।

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

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

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

ID: 880

Context: গর্ভাবস্থায় হাত ঝিনঝিন করা

Question: গর্ভাবস্থায় হাত ঝিনঝিন কেনো করে?

Answer:

গর্ভাবস্থায় অর্ধেকের বেশি নারীর হাত ঝিনঝিন করছে বা অবশ হয়ে আসছে বলে মনে হয়ে থাকে। বিশেষ করে হাত দিয়ে একটানা অনেকক্ষণ একই ধরনের কাজ করলে এমন অনুভূতি হয়। যেমন: লেখালেখি, টাইপ করা অথবা সেলাই করা। একে ডাক্তারি ভাষায় ‘কারপাল টানেল সিন্ড্রোম’ বলা হয়।গর্ভাবস্থায় অর্ধেকের বেশি নারীর হাত ঝিনঝিন করছে বা অবশ হয়ে আসছে বলে মনে হয়ে থাকে। এক্ষেত্রে কোনো কাজ করার পর হাত, কবজি অথবা আঙুলে এমন ঝিনঝিন করার পাশাপাশি হালকা ব্যথা, জ্বালাপোড়া অথবা অবশ হয়ে আসার মতো সমস্যা হতে পারে। কিছু ঘরোয়া উপদেশ মেনে চলার মাধ্যমে এই সমস্যাগুলো নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়।

ID: 881

Context: গর্ভাবস্থায় হাত ঝিনঝিন করা

Question: গর্ভাবস্থায় কার্পাল টানেল সিন্ড্রোমের লক্ষণ কী?

Answer:

গর্ভাবস্থায় কার্পাল টানেল সিন্ড্রোমের নানান ধরনের লক্ষণ দেখা দিতে পারে। সাধারণত রাতে ও ভোরবেলা লক্ষণগুলোর তীব্রতা বেড়ে যায়। হাতের আঙুল, হাত, কবজি, এমনকি কাঁধ পর্যন্ত এসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে—হাত অসাড় হয়ে আসা।

\*সুঁই ফুটানোর মতো খোঁচা খোঁচা অনুভূতি হওয়া।

\*ব্যথা হওয়া—এক্ষেত্রে দপদপে, ভোঁতা, তীক্ষ্ণ বা ধারালো ব্যথা হতে পা।

\*হাত ফুলে যাওয়া।

\*আঙুল গরম হয়ে হও।

\*হাত দিয়ে কোনো কিছু ধরতে কিংবা ধরে রাখতে কষ্ট হওয়া।

\*হাতের, বিশেষ করে বৃদ্ধাঙ্গুলির কাজের দক্ষতা কমে যাওয়া। এক্ষেত্রে হাত দিয়ে বোতাম লাগানোর মতো সূক্ষ্ম কাজের ক্ষমতা কমে যেতে পারে।

ID: 882

Context: গর্ভাবস্থায় হাত ঝিনঝিন করা

Question: গর্ভাবস্থায় হাতে ঝিনঝিন কখন হতে পারে?

Answer:

সাধারণত গর্ভাবস্থায় হাতে ঝিনঝিন করার সমস্যাটা শেষ ত্রৈমাসিকেই বেশি দেখা দেয়। তবে শরীরের ওজন বৃদ্ধি এবং অন্যান্য বিষয়ের ওপর ভিত্তি করে এর আগেও এমনটা হতে পারে৷সাধারণত প্রসবের পর শরীর স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসতে শুরু করলে হাত ঝিনঝিন করার সমস্যাটাও কমতে থাকে। তবে এটি সম্পূর্ণভাবে চলে যেতে প্রসবের প্রায় ছয় সপ্তাহ পর্যন্ত সময় লাগতে পারে৷ যদি এরপরও সমস্যাটি থেকে যায় তাহলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

ID: 883

Context: গর্ভাবস্থায় হাত ঝিনঝিন করা

Question: গর্ভাবস্থায় হাত ঝিনঝিন করার কারণ কী?

Answer:

আমাদের হাতের অনেকগুলো নার্ভ বা স্নায়ুর মধ্যে একটি হলো ‘মিডিয়ান নার্ভ’। এটি হাতের বিভিন্ন অংশ ও বৃদ্ধাঙ্গুলির নড়াচড়া নিয়ন্ত্রণ করে। সেই সাথে হাত ও কব্জির অনেকখানি অংশের অনুভূতি বহনের কাজ করে। এই মিডিয়ান নার্ভ বগলের কাছ থেকে শুরু হয়। এরপরে নিচে নামতে নামতে কব্জিতে থাকা ‘কার্পাল টানেল’ নামক অংশের ভেতর দিয়ে ঢুকে হাতের আঙুলে গিয়ে শেষ হয়।কোনো কারণে কব্জির কাছাকাছি অংশে এই নার্ভের ওপর চাপ পড়লে নার্ভের স্বাভাবিক কাজ বাধাপ্রাপ্ত হয়। একারণেই মূলত ‘কার্পাল টানেল সিন্ড্রোম’ বা হাত ঝিনঝিন করার সমস্যা দেখা দেয়। মিডিয়ান নার্ভে চাপ পড়ার ফলে ‘কার্পাল টানেল সিন্ড্রোম’ সৃষ্টি হওয়াকার্পাল টানেল সিন্ড্রোম যেকোনো এক কিংবা উভয় হাতে হতে পারে। এতে মৃদু থেকে তীব্র—যেকোনো মাত্রায় সমস্যা অনুভব হতে পারে। গর্ভাবস্থায় বিভিন্ন কারণে মিডিয়ান নার্ভে চাপ পড়ে থাকে। যেমন—

\* গর্ভাবস্থায় হাতে পানি এসে হাত ফুলে যাওয়ার কারণে মিডিয়ান নার্ভের ওপর চাপ পড়ে৷ ফলে হাত ঝিনঝিন ও ব্যথা করতে পারে।

\* গর্ভাবস্থায় বাড়তি ওজনের কারণে এমন হতে পারে। গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, অতিরিক্ত ওজনের অধিকারীদের মধ্যে ‘কার্পাল টানেল সিন্ড্রোম হওয়ার প্রবণতা বেশি।

\* কব্জির ওপর ভার দিয়ে করা হয় এমন কোনো কাজ অনেকক্ষণ ধরে করতে থাকলে মিডিয়ান নার্ভের ওপর চাপ পড়তে পারে। বিশেষ করে কেউ যদি অফিসে অথবা বাসায় ডেস্কে বসে কাজ করেন তাদের ক্ষেত্রে এমনটা হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

\* ধূমপান ও মদপান করলে গর্ভাবস্থায় হাত ঝিনঝিন করার ঘটনা বেড়ে যেতে পারে। এগুলো হাতের স্বাভাবিক রক্ত চলাচলে বাধা সৃষ্টি করার কারণে এমন হয় বলে ধারণা করা হয়।

এই সমস্যা সাধারণত রাতে ঘুমানোর সময়ে বেশি দেখা দেয়৷ কারণ শোয়ার পর শরীরের নিচের অংশের রক্ত পুরো শরীরে ছড়িয়ে যায়৷ ফলে বাড়তি রক্তের কারণে হাতের নার্ভগুলোর ওপর চাপ পড়ে।

ID: 884

Context: গর্ভাবস্থায় হাত ঝিনঝিন করা

Question: গর্ভাবস্থায় হাত ঝিনঝিন করার চিকিৎসা কী?

Answer:

হাত ঝিনঝিন বা অসাড় হয়ে আসার সমস্যা সারিয়ে তুলতে বেশ কিছু ঘরোয়া উপায় অবলম্বন করা যায়। যেমন—

১. পর্যাপ্ত বিশ্রাম নেওয়া: হাত ঝিনঝিন করলে হাত দিয়ে অতিরিক্ত কাজ করা থেকে বিরত থাকা উচিত। হাত দুটোকে যথাসম্ভব বিশ্রাম দেওয়ার চেষ্টা করুন। একটা বালিশের ওপরে হাত রেখে হাতকে বিশ্রাম দিতে পারেন।

২. ব্যথার জায়গায় বরফ বা ঠান্ডা পানি ব্যবহার: একটু মোটা ধরনের একখণ্ড নরম সুতি কাপড়ে কয়েক টুকরো বরফ জড়িয়ে ব্যথার জায়গায় ধরে রাখলে আরাম পাবেন। ঠান্ডা পানিতে ১০ মিনিটের মতো হাতের কব্জি ডুবিয়ে রাখলেও ব্যথা কমে আসতে পারে। এ ছাড়া পর্যায়ক্রমে এক মিনিট গরম পানির সেঁক, আরেক মিনিট ঠাণ্ডা পানির সেঁক—এভাবে ৫–৬ মিনিট ধরে সেঁক দিতে পারেন।

৩. বিশ্রামের সময় হাতের পজিশন ঠিক রাখা: কাজ করার সময়টুকু ছাড়া বাকি সময়ে হাত দুটোকে উঁচু করে বা ওপরে তুলে রাখতে পারেন। এতে হাত ফুলে থাকলে সেই ফোলা কমে আসবে। প্রয়োজনে হাতের নিচে বালিশ বা কুশন ব্যবহার করতে পারেন। যে হাতে ব্যথা হয়, সে হাতের ওপর কাত হয়ে শোয়া থেকে বিরত থাকুন। সেই সাথে হাত ঝিনঝিন করার সমস্যা এড়াতে ঘুমানোর সময়ে হাতের ওপর ভার দেওয়া থেকে বিরত থাকুন। ঘুমানোর সময়ে হাত বিছানার বাইরে ঝুলিয়ে দিলে এবং কিছুটা ঝাঁকালে ব্যথা কমে আসতে পারে।

৪. হাতে ব্রেইস বা বেল্ট পরা: আপনার যদি হাতে অনেক বেশি ব্যথা হতে থাকে তাহলে ঘুমানোর সময়ে কবজিতে ব্রেইস বা বেল্ট পরতে পারেন। এটি ব্যথা কমাতে সাহায্য করতে পারে। এসব Wrist Brace নামে ফার্মেসিতে কিনতে পাওয়া যায়।

৫. কাজের সময়ে সঠিক দেহভঙ্গি মেনে চলা: অনেকক্ষণ ধরে ডেস্কে বসে (যেমন: কম্পিউটারে) কাজ করলে চেষ্টা করুন হাতের অবস্থান ঠিক রাখতে। টাইপ করার সময়ে খেয়াল করুন হাতের কবজি যেন সোজা থাকে এবং কনুই যেন হাতের চেয়ে কিছুটা উঁচুতে থাকে। এমনটা করলে হাতের রক্ত প্রবাহ স্বাভাবিক থাকবে, ফলে ব্যথা কমে আসতে পারে।

৬. হাতের রক্ত প্রবাহ স্বাভাবিক রাখা: হাতের রক্ত প্রবাহ ঠিক রাখতে হাত একই রকম ভঙ্গিতে রেখে অনেকক্ষণ ধরে করতে হয়—এমন কাজ যতটা সম্ভব কমিয়ে দিন। সারাদিনে কাজের ফাঁকে অথবা অবসরে দুই হাত স্ট্রেচিং অথবা হালকা ব্যায়াম করে নিতে পারেন।

৭. লবণ খাওয়া কমানো: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত লবণ খেলে গায়ে পানি আসা বা হাত-পা ফুলে যাওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়৷ তাই এসময়ে যতটা সম্ভব লবণ কম খাওয়ার চেষ্টা করুন।

৮. বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি ব্যবহার: অনেকে হাত ব্যথার জন্য আকুপাংচার জাতীয় থেরাপি নিয়ে সুফল পেয়ে থাকেন। তবে গর্ভাবস্থায় এ ধরনের কোনো থেরাপি নেওয়ার আগে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

৯. ঔষধের সাহায্যে নিয়ন্ত্রণ: ওপরের ঘরোয়া পদ্ধতি অবলম্বন করে হাত ঝিনঝিন না কমলে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ঔষধ সেবন করতে পারেন। তবে মনে রাখতে হবে, গর্ভাবস্থায় সব ধরনের ব্যথানাশক ঔষধ সেবন নিরাপদ নয়। তাই এসময়ে ঔষধ সেবনের আগে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে নেওয়া উচিত।কার্পাল টানেল এক্সারসাইজ

কার্পাল টানেল সিন্ড্রোমের জন্য হাতের কিছু বিশেষ ব্যায়ামের পরামর্শ দেওয়া হয়। এগুলো খুবই সহজ, বাসায় বসে নিজে নিজেই কর‍তে পারবেন—

\*কবজির ব্যায়াম।।

\*আপনার হাত প্রথম ছবির মতো করে টেবিলের ওপরে একটা সুবিধাজনক অবস্থানে রাখুন, যেন হাতটা টেবিলের কিনারায় ঝুলে থাকে

\*এরপর দ্বিতীয় ছবির মতো করে হাত টেবিল থেকে না সরিয়ে আঙুলগুলোকে ওপরে ওঠান এবং কবজি ওপরের দিকে ভাঁজ করুন। এবার কবজি নিচের দিকে ভাঁজ করুন এবং আঙুলগুলো নিচে নামান,

এভাবে মোট ১০ বার ওপর-নিচ করুন।

এই ব্যায়ামে অভ্যস্ত হয়ে গেলে পরবর্তীতে আঙুলগুলো ওপরে তোলার সময়ে হাতের ওপরে হালকা কিছু রেখে প্র‍্যাকটিস করুন। যেমন: ছোটো একটি আপেল, মানিব্যাগ, ঔষধের বোতল অথবা একটি বালা

আঙুলের ব্যায়াম।বাহুসহ পুরো হাতকে আরামদায়ক অবস্থানে রাখুন। হাতের পাতা দ্বিতীয় ছবির মতো ছড়িয়ে রাখুন।এরপর হাতের আঙুলগুলো প্রথম ছবির মতো মুষ্টিবদ্ধ করুন।এভাবে ১০ বার মুষ্টি বাঁধুন আর খুলুন।

ID: 885

Context: গর্ভাবস্থায় হাত ঝিনঝিন করা

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনে ব্যথা কেনো হয়?

Answer:

গর্ভধারণের পর পরই অনেকের স্তনে হালকা ব্যথা বা চাপ চাপ লাগতে পারে। এটি গর্ভাবস্থার খুবই কমন একটি লক্ষণ। এ নিয়ে তেমন দুশ্চিন্তার কিছু নেই। গর্ভাবস্থায় কিছু ঘরোয়া উপায় কাজে লাগিয়ে আপনি অনেকাংশেই স্তনের ব্যথা কমিয়ে আনতে পারবেন।গর্ভধারণের পর পরই অনেকের স্তনে হালকা ব্যথা বা চাপ চাপ লাগতে পারে। এটি গর্ভাবস্থার খুবই কমন একটি লক্ষণ। এ নিয়ে তেমন দুশ্চিন্তার কিছু নেই। গর্ভাবস্থায় কিছু ঘরোয়া উপায় কাজে লাগিয়ে আপনি অনেকাংশেই স্তনের ব্যথা কমিয়ে আনতে পারবেন।

ID: 886

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনে ব্যথার কারণ কী?

Answer:

গর্ভধারণের ফলে শরীরে বিভিন্ন হরমোনের পরিমাণ ওঠানামা করে। যেমন: ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টেরন। পাশাপাশি শরীরে রক্ত সরবরাহ বেড়ে যায়। এসব পরিবর্তনের প্রভাবে স্তন ও স্তনের বোঁটা স্পর্শকাতর হয়ে ওঠে। ফলে আপনার স্তনে ব্যথা হতে পারে।এ ছাড়া শিশুর জন্মের পরে তার পুষ্টির চাহিদা পূরণের প্রস্তুতি হিসেবে গর্ভাবস্থায় আপনার স্তনে ফ্যাট বা চর্বি জমা হতে থাকে। পাশাপাশি স্তনের ভেতরে থাকা দুধ তৈরির নালিকাগুলো প্রশস্ত হতে থাকে। সব মিলিয়ে গর্ভাবস্থায় স্তনের আকার স্বাভাবিকের চেয়ে বেড়ে যায়। একারণেও স্তনে ব্যথা হতে পারে।

ID: 887

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনে ব্যথা কেমন হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় স্তনে ব্যথার ধরন একেকজনের ক্ষেত্রে একেকরকম হতে পারে। যেমন—

\* স্তন ভারী অথবা চাপ চাপ লাগা

\* টনটনে ব্য।

\* জ্বালাপোড়া।

\* খোঁচা খোঁচা বা শিরশিরে অনুভূতি।

\* ধারালো বা তীক্ষ্ণ ব্যথা।

পুরো স্তন জুড়ে ভোঁতা ধরনের ব্যথাস্তনের বোঁটা থেকে শুরু করে স্তনের যেকোনো অংশে, এমনকি পুরো স্তনজুড়েও ব্যথা হতে পারে। গর্ভাবস্থায় সাধারণত উভয় স্তনেই ব্যথা হয়। তবে যেকোনো একটি স্তনেও ব্যথা হতে পারে। উল্লেখ্য, স্তনের ব্যথা কখনো কখনো বগল, কাঁধ অথবা হাতে ছড়িয়ে পড়তে পারে।তবে ব্যথার ধরন যেমনই হোক না কেন, সেটা যদি আপনার জন্য খুব বেশি অস্বস্তির কারণ না হয় এবং আপনার স্বাভাবিক জীবনযাত্রাকে ব্যাহত না করে, তাহলে এই ব্যথা নিয়ে খুব বেশি চিন্তা করার প্রয়োজন নেই।ব্যথার ধরনের পাশাপাশি ব্যথার তীব্রতাও একেকজনের ক্ষেত্রে একেকরকম হতে পারে। এসময়ে আপনার স্তন হাত দিয়ে স্পর্শ করলে হালকা ব্যথা লাগতে পারে। আবার অনেকের ক্ষেত্রে ব্রা পরলেই তীব্র ব্যথা শুরু হতে পারে। স্তনে হালকা অথবা তীব্র ব্যথা হওয়া—দুটোই স্বাভাবিক।গর্ভাবস্থায় স্তনের এই স্পর্শকাতরতা বা ব্যথার কারণে অনেক দম্পতি এসময়ে সহবাস এড়িয়ে চলেন। তবে স্তনে ব্যথার ধরন ও তীব্রতা যদি আপনার জন্য অস্বস্তির কারণ না হয়, তাহলে গর্ভাবস্থায় সহবাস চালিয়ে যেতে কোনো বাধা নেই।

ID: 888

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনে ব্যথা কতদিন পর্যন্ত থাকে?

Answer:

সাধারণত গর্ভাবস্থার শুরুর দিকে, অর্থাৎ প্রথম তিন মাসের মধ্যে স্তনে ব্যথা বা চাপ লাগার সমস্যাটা দেখা দেয়। এমনকি গর্ভধারণের তৃতীয়-চতুর্থ সপ্তাহ থেকেই এমন ব্যথা শুরু হয়ে যেতে পারে। প্রথম তিন মাসের পরে কারও কারও ক্ষেত্রে এই ব্যথা কমে আসতে পারে।গর্ভাবস্থার শেষ তিন মাসে আপনার স্তন শিশুকে দুধপান করানোর জন্য চূড়ান্ত প্রস্তুতি নিতে থাকে। তাই এসময়ে এসে আবার স্তনে ব্যথা শুরু হতে পারে। এ ছাড়া শিশুর জন্মের পর তাকে দুধ খাওয়ানোর সময়টাতেও অনেকের স্তনে ব্যথা বা চাপ চাপ লাগতে পারে। বিশেষ করে স্তনের বোঁটায় ব্যথা হতে পারে। এটাও খুবই কমন। এ নিয়ে সাধারণত চিন্তিত হওয়ার কিছু নেই। এরপরে সাধারণত স্তনের ব্যথা চলে যায়।

কখন ডাক্তারের কাছে যাবেন?

যদি আপনার স্তনে অস্বাভাবিক ব্যথা হয়, ব্যথা ক্রমেই বাড়তে থাকে কিংবা অনেকদিন ধরে ব্যথা হতে থাকে, তাহলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। ব্যথা ছাড়াও স্তনে অস্বাভাবিক কোনো পরিবর্তন লক্ষ করলে দ্রুত ডাক্তার দেখিয়ে নিতে হবে। অস্বাভাবিক পরিবর্তনগুলোর মধ্যে রয়েছে—

\*স্তনে অথবা বগলে চাকা বা দলার ন্যায় অনুভব করা।

\*স্তনের কোনো অংশ ফুলে যাও।

\*স্তনে অস্বাভাবিক ব্যথা কিংবা জ্বালাপোড়া হওয়া।

\*স্তনের বোঁটা থেকে রক্ত, পুঁজ কিংবা কোনো অস্বাভাবিক তরল নিঃসৃত হও।

\*স্তনের বোঁটা ভেতরের দিকে ঢুকে যাওয়া।

\*স্তনের চামড়ায় চুলকানি হওয়া অথবা তা লালচে হয়ে যাও।

\*স্তনের চামড়ায় টোল বা গর্তের মতো হওয়া।

\*স্তনের আকার-আকৃতিতে অস্বাভাবিক পরিবর্তন লক্ষ করা।

এসব লক্ষণের মধ্যে কিছু পরিবর্তন হয়তো স্বাভাবিক। তবে এগুলো স্তনের বিশেষ কোনো রোগ—এমনকি স্তন ক্যান্সারের লক্ষণও হতে পারে। তাই অবহেলা না করে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ডাক্তার দেখিয়ে নেওয়াই শ্রেয়।

ID: 889

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনের ব্যথা কমানোর ঘরোয়া উপায় কী?

Answer:

গর্ভাবস্থায় স্তনের ব্যথা ও চাপ চাপ লাগার অনুভূতি আপনার স্বাভাবিক জীবনযাত্রাকে ব্যাহত না করলে এই ব্যথা নিয়ে তেমন দুশ্চিন্তার প্রয়োজন নেই। গর্ভাবস্থায় স্তনে ব্যথা কমানোর জন্য সাধারণত ঔষধ খাওয়ারও প্রয়োজন পড়ে না। কিছু ঘরোয়া উপায় মেনে চলার মাধ্যমেই এই ব্যথা অনেকাংশে কমানো যায়। যেমন—

\* ভালো সাপোর্টযুক্ত আরামদায়ক ব্রা ব্যবহার করবেন। নিশ্চিত করতে হবে যে আপনি যেসব ব্রা ব্যবহার করছেন সেগুলো সঠিক সাইজের এবং খুব বেশি টাইট বা আঁটসাঁট না।

\* রাতে ঘুমানোর সময়ে নরম সুতি কাপড়ের স্পোর্টস ব্রা বা হুক ছাড়া ব্রা ব্যবহার করতে পারেন। এতে শোয়ার সময়ে পাশ পরিবর্তন করলে যে ব্যথা হয় সেটি কমতে পারে।

\* বরফ বা ঠান্ডা কিছু (যেমন: ফ্রোজেন মটরশুঁটি) একটা নরম ও মোটা সুতির গামছা কিংবা তোয়ালেতে জড়িয়ে স্তনে লাগাতে পারেন। এতে ব্যথা কমে গিয়ে আরাম লাগতে পারে। উল্লেখ্য, একটানা ২০ মিনিটের বেশি সময় ধরে বরফ না লাগানোই শ্রেয়। উষ্ণ বা কুসুম গরম পানি দিয়ে গোসল করতে পারেন। এতেও কারও কারও ব্যথা উপশম হয়।

\* গর্ভাবস্থায় আরামদায়ক ও ঢিলেঢালা কাপড় পরার চেষ্টা করবেন। এতে স্তনে চাপ কম পড়বে।

\* বেশি বেশি ফাইবার বা আঁশযুক্ত খাবার খাবেন এবং ক্যাফেইন জাতীয় খাবার ও পানীয়ের পরিমাণ কমিয়ে দিবেন। কারও কারও ক্ষেত্রে এগুলো স্তনের ব্যথা কমাতে সহায়তা করে।ব্রা এর সঠিক সাইজ বের করার পদ্ধতি

\* ব্রা এর যেই অংশ স্তনকে ঢেকে রাখে সেটি হলো ব্রা এর কাপ। আপনার জন্য সঠিক কাপ সাইজ হিসাব করতে প্রথমে স্তনের নিচের অংশ ইঞ্চি ফিতা দিয়ে মেপে নিন। এটিকে আন্ডার বাস্ট বলে। এরপর স্তনের সবচেয়ে বড় বা স্ফীত অংশ বরাবর ফিতা বসিয়ে আবার মাপুন। এটিকে বাস্ট বলে।

\* এবার বাস্ট এর মাপ থেকে আন্ডার বাস্ট এর মাপ বিয়োগ করে এদের মধ্যে পার্থক্য বের করুন।

পার্থক্য কাপ সাইজ

\* ১ ইঞ্চি এ

\* ২ ইঞ্চি বি

\* ৩ ইঞ্চি সি

\* ৪ ইঞ্চি ডি

সম্ভব হলে অবশ্যই কেনার আগে দোকানে ট্রায়াল দিয়ে ব্রা ঠিকমতো ফিট হয় কি না সেটি দেখে নিতে পারেন।

গর্ভাবস্থায় পরার উপযোগী নার্সিং ব্রা অথবা হুক ছাড়া আরামদায়ক সুতির ব্রা এসময়ে বেশি আরামদায়ক হতে পারে। সম্ভব হলে ঘুমানোর সময়ে বিশেষ ‘স্লিপিং ব্রা’ ব্যবহার করুন। এ ছাড়া ব্যায়াম করার সময়ে ভালো সাপোর্টযুক্ত স্পোর্টস ব্রা ব্যবহার করবেন। এগুলো বাড়ন্ত স্তনকে সাপোর্ট দেওয়ার পাশাপাশি ব্যথা কমাতে সাহায্য করতে পারে।গর্ভাবস্থায় স্তনে ব্যথার ঔষধওপরের উপদেশগুলো মেনে চলার পরেও ব্যথা না কমলে প্যারাসিটামল সেবন করতে পারেন। এটি একটি ‘ওভার দা কাউন্টার’ ঔষধ, ফার্মেসি থেকে কিনে সাথে থাকা নির্দেশিকা অনুযায়ী সেবন করা নিরাপদ। এই বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে ডাক্তারের সাথে কথা বলে নিন।অন্য যেকোনো ব্যথানাশক (যেমন: নন-স্টেরয়েডাল প্রদাহনাশক) ট্যাবলেট, ক্রিম অথবা জেল ব্যবহারের আগে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে নিবেন। বিভিন্ন ব্যথানাশক ঔষধ আপনার ও গর্ভের শিশুর জন্য ক্ষতিকর হতে পারে।

ID: 890

Context: গর্ভাবস্থায় মাড়ির সমস্যা

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

Answer:

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

ID: 891

Context: গর্ভাবস্থায় মাড়ির সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় দাঁত ও মাড়ির কী সমস্যা দেখা দেয়?

Answer:

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

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

\*দাঁত ব্যথা হওয়া।

\*দাঁতে ছোটো ছোটো গর্ত হওয়া।

\*দাঁতে পাথর হও।

\*দাঁত নড়বড়ে হয়ে যাওয়া, এমনকি পড়ে যাওয়া।

ID: 892

Context: গর্ভাবস্থায় মাড়ির সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় কখন থেকে দাঁত ও মাড়ির সমস্যা হয়?

Answer:

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

ID: 893

Context: গর্ভাবস্থায় মাড়ির সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় মাড়ির সমস্যা হওয়ার কারণ কি?

Answer:

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

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

২. খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন: গর্ভকালে আপনার চিনিযুক্ত খাবার ও শর্করা খাওয়ার প্রবণতা বেড়ে যেতে পারে। এর ফলে দাঁতে প্ল্যাক হওয়া, দাঁত ক্ষয় ও ক্যাভিটি বা গর্ত তৈরির সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

৩. গর্ভাবস্থায় বমির প্রতিক্রিয়া: মর্নিং সিকনেস বা গর্ভাবস্থায় বমির সমস্যা হলে বমিতে থাকা এসিড দাঁতের ক্ষতি করতে পারে। এর প্রভাবে আপনার দাঁত ও মাড়িতে বিভিন্ন সমস্যা দেখা দিতে পারে।

ID: 895

Context: গর্ভাবস্থায় মাড়ির সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় দাঁত ও মাড়ির চিকিৎসা কি?

Answer:

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

ID: 896

Context: গর্ভাবস্থায় মাড়ির সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় দাঁত ও মাড়ির যত্ন কি?

Answer:

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

যেমন—

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

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

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

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

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

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

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

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

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

দাঁতে ব্যথা হলে যদি ঘরোয়া পরামর্শগুলো মেনে চলার পরেও ব্যথা না কমে, তাহলে প্যারাসিটামল খেতে পারেন। এটি একটি ‘ওভার দা কাউন্টার’ ঔষধ। ওভার দা কাউন্টার ঔষধগুলো ফার্মেসি থেকে কিনে সাথে থাকা নির্দেশিকা অনুযায়ী সেবন করা নিরাপদ।তবে আপনার জন্য উপযুক্ত ডোজ সম্পর্কে নিশ্চিত না হলে কিংবা ঔষধের বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে ডাক্তারের সাথে কথা বলে নিন। গর্ভাবস্থায় যেকোনো ধরনের ঔষধ সেবনের আগে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উত্তম। এরপরেও ব্যথা না কমলে দাঁতের ডাক্তারের পরামর্শ নিন। তিনি গর্ভের শিশুর জন্য নিরাপদ একটি উপযুক্ত ব্যথা কমানোর ঔষধ দিতে পারেন।

কখন ডাক্তারের পরামর্শ নিবেন?

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

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

\*দাঁতে ব্যথা হলে

\*মাড়ির কোনো রোগের লক্ষণ থাকলে। যেমন—

\*ঘন ঘন মাড়ি ফোলা অথবা মাড়ি থেকে ঘন ঘন রক্ত প।

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

\*মাড়ি ক্ষয় হয়ে যাও।

\*মুখে লাগাতার দুর্গন্ধ থাকা।

\*দাঁত নড়বড়ে হয়ে যাও।

\*মুখে কোনো ধরনের ফোলা বা বাড়তি মাংস দেখা গেলে।

\*মুখের ভেতরটা অনুভূতিহীন লাগলে।

ID: 898

Context: গর্ভাবস্থায় খাবারে অরুচি

Question: গর্ভাবস্থায় খাবারে অরুচি কখন শুরু হয়?

Answer:

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

ID: 899

Context: গর্ভাবস্থায় খাবারে অরুচি

Question: গর্ভাবস্থায় কোন খাবারে অরুচি হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় যেসব খাবার খাওয়ার প্রতি অরুচি তৈরি হয় তার নির্দিষ্ট কোনো তালিকা নেই। ভিন্ন ভিন্ন নারীর ক্ষেত্রে ভিন্ন ভিন্ন খাবারে এমন লক্ষণ দেখা দেয়।যেহেতু অরুচির কোনো নির্দিষ্ট ধরন নেই সেহেতু আপনার যেকোনো খাবারের প্রতিই অরুচি সৃষ্টি হতে পারে। তবে সাধারণত মাছ, মাংস, পেঁয়াজ ও ডিমের প্রতি অরুচি বেশি দেখা যায়। কারও কারও ক্ষেত্রে কিছুটা কড়া গন্ধযুক্ত যেকোনো খাবারে বেশি অরুচি হয়ে থাকে।পুষ্টিসমৃদ্ধ খাবারে অরুচি হলে অনেকেরই অপুষ্টিতে ভোগার সম্ভাবনা থাকে। তাই কোনো নির্দিষ্ট পুষ্টিসমৃদ্ধ খাবারে অরুচি হলে আপনার ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করে নেওয়া ভালো। এতে করে ডাক্তার আপনাকে প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদানসমৃদ্ধ ঔষধ অথবা বিকল্প হিসেবে অন্য কোনো খাবার খাওয়ার পরামর্শ দিয়ে সাহায্য করতে পারেন।

ID: 900

Context: গর্ভাবস্থায় খাবারে অরুচি

Question: গর্ভাবস্থায় খাবারে অরুচি হলে কী করবেন?

Answer:

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

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

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

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

ID: 901

Context: গর্ভাবস্থায় খাবারে অরুচি

Question: গর্ভাবস্থায় খাবারে অরুচি কেন হয়?

Answer:

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

ID: 902

Context: গর্ভাবস্থায় যোনিপথে রক্তপাত

Question: গর্ভাবস্থায় যোনিপথে রক্তপাত কেনো হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় বিভিন্ন কারণে যোনিপথ বা মাসিকের রাস্তা দিয়ে রক্তপাত হতে পারে। যোনিপথে রক্তপাত সবসময়ই কোনো গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যার লক্ষণ না হলেও এটি কখনো কখনো মারাত্মক স্বাস্থ্য জটিলতার লক্ষণ হতে পারে।গর্ভাবস্থায় বিভিন্ন কারণে যোনিপথ বা মাসিকের রাস্তা দিয়ে রক্তপাত হতে পারে। যোনিপথে রক্তপাত সবসময়ই কোনো গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যার লক্ষণ না হলেও এটি কখনো কখনো মারাত্মক স্বাস্থ্য জটিলতার লক্ষণ হতে পারে।অল্প কিংবা বেশি—যেই পরিমাণ রক্তপাতই হোক না কেন, দেরি না করে ডাক্তারের কাছে যান। স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা ডাক্তারের চেম্বারের দূরত্ব বেশি হলেও যোনিপথে রক্তপাত হওয়ার সাথে সাথে ডাক্তার দেখানোর ব্যবস্থা করুন। এসময়ে সবচেয়ে আরামদায়ক যানবাহনটি বেছে নিতে চেষ্টা করবেন।

এসময়ে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ। কারণ কখনো কখনো এমন কিছু কারণে যোনিপথে রক্তপাত হয়, যা আপনার ও গর্ভের শিশুর জীবন বিপন্ন করতে পারে।

ডাক্তার আপনার সাথে কথা বলে এবং শারীরিক পরীক্ষা করে যোনিপথে রক্তপাতের কারণ খুঁজে বের করার চেষ্টা করবেন। এসময়ে তিনি মাসিকের রাস্তা পরীক্ষা করে দেখতে পারেন। প্রয়োজনে আলট্রাসনোগ্রাফি-সহ কিছু পরীক্ষা-নিরীক্ষা করানোর পরামর্শ দিতে পারেন। এগুলো রক্তপাতের কারণ খুঁজে বের করে প্রয়োজনে দ্রুত সঠিক চিকিৎসা নিশ্চিত করতে সাহায্য করবে।

ID: 903

Context: গর্ভাবস্থায় যোনিপথে রক্তপাত

Question: গর্ভাবস্থায় যোনিপথে প্রথম তিন মাসে রক্তপাতের কারণ কী?

Answer:

গর্ভধারণের প্রথম তিন মাসে যোনিপথে রক্তপাত হওয়া বেশ কমন। প্রতি ৪ জন গর্ভবতীর মধ্যে ১ জনের এসময়ে যোনিপথে রক্তপাত হয়। অনেক ক্ষেত্রেই এটা গুরুতর সমস্যার কারণ নয়।এসময়ে সাধারণত হালকা রক্তপাত হয়ে থাকে। তবে কিছু ক্ষেত্রে ভারী রক্তপাতও হতে পারে—যা অধিক শঙ্কার কারণ। গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে গর্ভধারণের প্রথম তিন মাসে যাদের যোনিপথ দিয়ে ভারী রক্তপাত হয়, তাদের গর্ভপাত হওয়ার ঝুঁকি সাধারণের তুলনায় তিনগুণ বেশি। গর্ভাবস্থার প্রথমদিকে যোনিপথে রক্তপাতের কিছু কারণ—

১. ইমপ্ল্যান্টেশন জনিত রক্তপাতমায়ের পেটে ভ্রূণ বড় হতে হতে পূর্ণাঙ্গ শিশুতে রূপ নেয়। এই ভ্রূণ যখন গর্ভাবস্থার শুরুতে জরায়ুতে প্রথমবারের মতো নিজের জায়গা করে নেয়, সেই প্রক্রিয়াকে বলা হয় ‘ইমপ্ল্যান্টেশন’। ইমপ্ল্যান্টেশনের সময়ে যোনিপথে হালকা বা ছোপ ছোপ রক্তপাত হতে পারে।যে সময়টায় আপনার মাসিক হওয়ার কথা, সাধারণত তার কাছাকাছি সময়ে এমন হালকা রক্তপাত হতে দেখা যায়। ফলে এটাকে অনেকে ভুলে মাসিকের রক্তপাত মনে করতে পারেন। এক্ষেত্রে নিশ্চিত হওয়ার উপায় হলো প্রেগন্যান্সি টেস্ট করা।উল্লেখ্য, সবার ক্ষেত্রেই ইমপ্ল্যান্টেশনের সময়ে রক্তপাত হয় না। এসময়ে রক্তপাত হওয়া কিংবা না হওয়া—দুটোই সাধারণত আপনার ও গর্ভের শিশুর জন্য নিরাপদ।

২. গর্ভপাত বা মিসক্যারেজগর্ভধারণের ২৮ সপ্তাহের মধ্যে গর্ভের শিশুর মৃত্যু হলে সেটিকে গর্ভপাত বা মিসক্যারেজ বলে।গর্ভপাত বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই গর্ভাবস্থার প্রথম তিন মাসের মধ্যে ঘটে। দুঃখজনকভাবে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই এসব গর্ভপাত প্রতিরোধ করা যায় না। গর্ভপাতের অন্যতম লক্ষণ হলো যোনিপথে রক্তপাত হওয়া।যোনিপথে রক্তপাতের পাশাপাশি গর্ভপাতের অন্যান্য লক্ষণের মধ্যে রয়েছে—

\*তলপেটে ব্যথা ও কামড়ানো বা খিঁচ ধরা।

\*যোনিপথ দিয়ে স্রাব জাতীয় তরল বের হওয়া।

\*যোনিপথ দিয়ে টিস্যু বা মাংসের মতো দলা অংশ বের হয়ে আ।

\*গর্ভবতী হওয়ার লক্ষণগুলো (যেমন: বমি বমি ভাব ও স্তনে ব্যথা) আর অনুভব না করা।

গর্ভপাতের যেকোনো লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত ডাক্তার দেখান।

ID: 904

Context: গর্ভাবস্থায় যোনিপথে রক্তপাত

Question: প্রথম তিন মাসের পরে যোনিপথে রক্তপাতের কারণ কী?

Answer:

গর্ভাবস্থার প্রথম তিন মাসের মতো পরবর্তী মাসগুলোতেও জরায়ুমুখের পরিবর্তন, যোনিপথের ইনফেকশন ও অন্যান্য কারণে যোনিপথে রক্তপাত হতে পারে। তবে পরবর্তী মাসগুলোতে যোনিপথে রক্তপাত হওয়ার পেছনে মারাত্মক কোনো কারণ থাকতে পারে। তাই রক্তক্ষরণ হলে অবহেলা না করে দ্রুত ডাক্তারের কাছে যান। এই সময়ে যোনিপথে রক্তপাতের কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে—

১. প্ল্যাসেন্টা বা গর্ভফুল ছিঁড়ে যাওয়া: এটি একটি মারাত্মক সমস্যা, যাকে ডাক্তারি ভাষায় ‘প্লাসেন্টাল অ্যাবরাপশন’ বলা হয়। প্লাসেন্টা বা গর্ভফুল গর্ভের শিশুকে মায়ের দেহ থেকে প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান সরবরাহ করে। পাশাপাশি শিশুর দেহ থেকে বর্জ্য পদার্থ বের করে দিতেও সাহায্য করে।কারও কারও ক্ষেত্রে প্লাসেন্টা গর্ভধারণের ২০তম সপ্তাহের পরে জরায়ুর দেয়াল থেকে ছিঁড়ে আলাদা হয়ে যেতে পারে। এক্ষেত্রে সাধারণত একটানা তীব্র পেট ব্যথা হয়। সাথে যোনিপথে ভারী রক্তপাত হয়।উল্লেখ্য, প্লাসেন্টাল অ্যাবরাপশনে কখনো কখনো যোনিপথে রক্তপাত না-ও হতে পারে। তবে অভ্যন্তরীণ রক্তক্ষরণ হতে থাকার কারণে মা ও শিশু উভয়ের জীবনই হুমকির মুখে পড়তে পারে। তাই এমন কোনো লক্ষণ থাকলে দেরি না করে হাসপাতালে যাওয়া খুবই জরুরি।

ID: 905

Context: গর্ভাবস্থায় যোনিপথে রক্তপাত

Question: গর্ভাবস্থায় যোনিপথে রক্তপাতের কারণ কীভাবে নির্ণয় করব?

Answer:

গর্ভাবস্থায় যোনিপথে রক্তপাতের কারণ নির্ণয় করার জন্য ডাক্তার আপনার রক্তপাত নিয়ে কিছু প্রশ্ন করবেন। তিনি আপনার পেলভিক পরীক্ষা বা তলপেট ও মাসিকের রাস্তা পরীক্ষা করতে পারেন। এভাবে তিনি কতটুকু রক্ত যাচ্ছে কিংবা রক্তের উৎস কোথায় সেটি খুঁজে বের করার চেষ্টা করবেন। গর্ভাবস্থার ২০ সপ্তাহের পরে যোনিপথে রক্তপাত হচ্ছে এমন গর্ভবতীকে সাধারণত সরাসরি পেলভিক পরীক্ষা করা উচিত নয়। পেলভিক পরীক্ষা করার আগে আল্ট্রাসনোগ্রাম করে গর্ভবতীর ‘প্লাসেন্টা প্রিভিয়া’ না থাকার বিষয়ে নিশ্চিত হয়ে নেওয়া প্রয়োজন।যোনিপথে রক্তপাতের কারণ নির্ণয়ে ডাক্তার কিছু গুরুত্বপূর্ণ পরীক্ষা করানোর পরামর্শ দিতে পারেন। যেমন: তলপেট অথবা মাসিকের রাস্তা দিয়ে আলট্রাসনোগ্রাম পরীক্ষা এবং রক্ত পরীক্ষা।

হাসপাতালে যাওয়ার আগে ডাক্তারের সম্ভাব্য কিছু প্রশ্নের উত্তর গুছিয়ে রাখুন। যেমন—

\*আপনার শেষ মাসিকের তারিখ কবে ছিল

\*আপনার গর্ভধারণের কত সপ্তাহ অথবা মাস চলছে।

\*এর আগে আপনি গর্ভধারণ করেছেন কি না। করে থাকলে সেটায় কোনো সমস্যা বা জটিলতা ছিল কি না।

\*দ্বিতীয় অথবা তৃতীয় ত্রৈমাসিক চললে আপনি বাচ্চার নড়াচড়া টের পান কি না।

\*রক্তপাতের সাথে ব্যথা আছে কি না।

\*তলপেটে কোনোরকম আঘাত পেয়েছেন কি না।

\*অন্যান্য কোনো সমস্যা (যেমন: মাথা ঘুরানো কিংবা কাঁধে ব্যথা) আছে কি না।

ID: 906

Context: গর্ভাবস্থায় যোনিপথে রক্তপাত

Question: গর্ভাবস্থায় যোনিপথে রক্তপাতের চিকিৎসা কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় আপনার যোনিপথে যেই পরিমাণ রক্তপাতই হোক না কেন, দেরি না করে ডাক্তারের কাছে যাবেন।যোনিপথে অতিরিক্ত রক্তপাত হলে, কিংবা এক্টোপিক প্রেগন্যান্সি ও প্লাসেন্টাল অ্যাবরাপশনের মতো জটিলতা থাকলে হাসপাতালের জরুরি বিভাগ অথবা গাইনি ইমারজেন্সিতে আপনার চিকিৎসা করা হবে। সেক্ষেত্রে আপনার ও পরিবারের লোকজনের কাছ থেকে তথ্য নিয়ে এবং আপনার শারীরিক অবস্থা দেখে সেই অনুসারে দ্রুত সঠিক চিকিৎসাটি বেছে নেওয়া হবে।গুরুতর রক্তপাতের ক্ষেত্রে আপনার শরীরে রক্ত প্রদানের প্রয়োজন হতে পারে। তাই আপনার রক্তের গ্রুপের সাথে মিলে যায় এমন কেউ আশেপাশে থাকলে তাকে রক্তদানের জন্য প্রস্তুত থাকতে অনুরোধ করতে পারেন।রক্তপাতের কারণ গুরুতর হলে হাসপাতালে ভর্তি থেকে চিকিৎসা নেওয়াই ভালো। কেননা এতে ডাক্তার ও অন্যান্য স্বাস্থ্যকর্মী আপনাকে নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করতে পারবেন।

এ ছাড়া হঠাৎ করে যদি জরুরি চিকিৎসার প্রয়োজন হয় তাহলে তারা হয়তো তুলনামূলকভাবে দ্রুত আপনার উপযুক্ত চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে পারবেন।আপনার লক্ষণগুলো যদি গুরুতর না হয় এবং বাচ্চা হওয়ার সময় এখনো অনেক দূরে থাকে, তাহলে আপনাকে শুধুমাত্র পর্যবেক্ষণে রাখা হতে পারে। এজন্য ডাক্তার আপনাকে বাড়িতে পাঠিয়ে ১–২ সপ্তাহ পর আবার দেখা করতে বলতে পারেন। এসময়ের মধ্যে অনেকের যোনিপথে রক্তপাত বন্ধ হয়ে যায়।তবে প্রয়োজন মনে করলে ডাক্তার আপনাকে হাসপাতালে ভর্তি করে পর্যবেক্ষণে থাকার পরামর্শ দিতে পারেন। হাসপাতালে কতদিন থাকতে হবে সেটা রক্তপাতের কারণ এবং আপনি কত সপ্তাহের গর্ভবতী—এমন কিছু বিষয়ের ওপর নির্ভর করবে।গর্ভবতীর রক্তের গ্রুপ যদি ‘নেগেটিভ গ্রুপ’ হয়, তাহলে যোনিপথে রক্তপাত হলে ‘অ্যান্টি ডি’ নামের এক ধরনের বিশেষ ইনজেকশন দেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

ID: 907

Context: গর্ভাবস্থায় অনিদ্রা

Question: গর্ভাবস্থায় অনিদ্রা ও ঘুমের সমস্যা কেনো হয়?

Answer:

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

ID: 908

Context: গর্ভাবস্থায় অনিদ্রা

Question: গর্ভাবস্থায় অনিদ্রার কারণ কী?

Answer:

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

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

\* ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া

\*বুক জ্বালাপোড়া।

\*বমি বমি ভাব।

\*পিঠ ব্যথা।

\*গর্ভের শিশুর নড়াচড়া।

\*পা কামড়ানো।

\*অতিরিক্ত চিন্তা ও স্ট্রেস।

\*দুঃস্বপ্ন।

\*শ্বাসকষ্ট।

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

ID: 909

Context: গর্ভাবস্থায় অনিদ্রা

Question: গর্ভাবস্থায় অনিদ্রা কি ঝুঁকিপূর্ণ?

Answer:

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

ID: 912

Context: গর্ভাবস্থায় অনিদ্রা

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনের কি কি পরিবর্তন হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থার প্রথমদিকের লক্ষণগুলোর মধ্যে একটি হলো স্তনের পরিবর্তন। শিশু জন্মের পর প্রথম ৬ মাস পর্যন্ত তার যাবতীয় পুষ্টি মায়ের বুকের দুধ থেকে পায়। এজন্য গর্ভাবস্থার শুরু থেকেই আপনার দেহ স্তনকে প্রস্তুত করতে থাকে। ফলে পুরো গর্ভাবস্থা জুড়ে আপনার স্তনে বিভিন্ন ধরনের পরিবর্তন হতে থাকে।গর্ভাবস্থার প্রথমদিকের লক্ষণগুলোর মধ্যে একটি হলো স্তনের পরিবর্তন। শিশু জন্মের পর প্রথম ৬ মাস পর্যন্ত তার যাবতীয় পুষ্টি মায়ের বুকের দুধ থেকে পায়। এজন্য গর্ভাবস্থার শুরু থেকেই আপনার দেহ স্তনকে প্রস্তুত করতে থাকে। ফলে পুরো গর্ভাবস্থা জুড়ে আপনার স্তনে বিভিন্ন ধরনের পরিবর্তন হতে থাকে।গর্ভাবস্থায় স্তনে অনেকগুলো পরিবর্তন দেখা যেতে পারে। তবে সবার ক্ষেত্রেই একই সময়ে এসব পরিবর্তন হবে—বিষয়টি এমন নয়। তাই এসব পরিবর্তন নিয়ে বেশি দুশ্চিন্তা করবেন না। স্তনে সচরাচর যেসব পরিবর্তন দেখা যায় সেগুলো নিচে তুলে ধরা হয়েছে।

ID: 913

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায়স্তনে ব্যথা বা চাপ চাপ লাগার কারন কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থার শুরুর দিকের অন্যতম লক্ষণ হলো স্তনে ব্যথা বা চাপ চাপ লাগা। গর্ভকালীন হরমোনের ওঠানামা আর স্তনের ভেতরের বাড়ন্ত নালীর কারণে এমন হয়। গর্ভাবস্থার চতুর্থ সপ্তাহ থেকেই এমন লক্ষণ দেখা দিতে পারে। তবে অনেকের ক্ষেত্রে মাসিক শুরু হওয়ার কয়েকদিন আগেও স্তনে ব্যথা হতে পারে। একারণে স্তনে ব্যথা বা চাপ চাপ লাগলেও সেটা অনেকে গর্ভধারণের লক্ষণ হিসেবে খেয়াল না-ও করতে পারে।

গর্ভাবস্থায় স্তনের ব্যথা একেকজনের কাছে একেকরকম মনে হতে পারে। যেমন—

\* স্তন ভারী অথবা চাপ চাপ লাগা

\* স্তনে টনটনে ব্যথা বা শিরশির করার মতো অনুভূতি হওয়া

\* পুরো স্তন জুড়ে ভোঁতা এক ধরনের ব্যথা হতে থাকা

\* তীক্ষ্ণ ব্যথা হওয়াব্যথার তীব্রতাও মানুষভেদে কমবেশি হতে পারে। এসময়ে আপনার স্তন হাত দিয়ে স্পর্শ করলে হালকা ব্যথা লাগতে পারে। আবার অনেকের ক্ষেত্রে ব্রা পরলেই তীব্র ব্যথা শুরু হতে পারে।

\* প্রথম ত্রৈমাসিকে স্তনে হালকা অথবা তীব্র ব্যথা হওয়া—দুটোই স্বাভাবিক।গর্ভাবস্থায় স্তনের এই স্পর্শকাতরতা বা ব্যথার কারণে অনেক দম্পতি এসময়ে সহবাস এড়িয়ে চলেন। তবে স্তনে ব্যথার ধরন ও তীব্রতা যদি আপনার জন্য অস্বস্তির কারণ না হয়, তাহলে গর্ভাবস্থায় সহবাস চালিয়ে যেতে কোনো বাধা নেই।স্তনের ব্যথা ও চাপ চাপ লাগার অনুভূতি আপনার স্বাভাবিক জীবনযাত্রাকে ব্যাহত না করলে এই ব্যথা নিয়ে তেমন দুশ্চিন্তার প্রয়োজন নেই। ব্যথা কমাতে স্তনকে ভালো সাপোর্ট দেয় এমন সঠিক মাপের ব্রা পড়ুন।প্রয়োজনে প্যারাসিটামল সেবন করতে পারেন। এটি একটি ‘ওভার দা কাউন্টার’ ঔষধ, ফার্মেসি থেকে কিনে সাথে থাকা নির্দেশিকা অনুযায়ী সেবন করা নিরাপদ। এই বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে ডাক্তারের সাথে কথা বলে নিন। এ ছাড়া কোনো কারণে ব্যথার ধরন আপনার কাছে অস্বাভাবিক মনে হলে অথবা এই বিষয়ে দুশ্চিন্তা হলে ডাক্তার দেখিয়ে নিন।

ID: 914

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনের বোঁটায় কি ধরনের পরিবর্তন দেখা যায়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় সময়ের সাথে সাথে স্তনের বোঁটা আকারে বড় হতে থাকে। পাশাপাশি রঙও গাঢ় হয়। এ ছাড়া স্তনের ব্যথাও বিশেষত স্তনের বোঁটাতেই অনুভূত হয়। গর্ভকালীন হরমোনের প্রভাবে শরীরের অন্যান্য স্থানের মতো স্তনের বোঁটাতেও রক্ত চলাচল বেড়ে যায়। একারণে স্তনের বোঁটায় খোঁচা খোঁচা কিংবা শিরশিরে অনুভূতি হতে পারে।স্তনের বোঁটার আশেপাশের গাঢ় রঙের জায়গাকে অ্যারিওলা বলে। গর্ভাবস্থায় অ্যারিওলাতে আপনি ছোটো ছোটো দানা বা বিচির মতো লক্ষ করতে পারেন। এমন দানা বা বিচি দেখা দিলে ঘাবড়ানোর কিছু নেই। এগুলো মূলত স্তনের বোঁটার চারপাশের এক ধরনের গ্রন্থির ফুলে ওঠা অংশ।এই গ্রন্থি তেল জাতীয় পদার্থ নিঃসরণ করে স্তনের বোঁটাকে শুষ্কতা থেকে বাঁচায় এবং সুস্থ রাখে৷ তাই এই ধরনের দানা বা বিচি দেখা দিলে তা গলিয়ে ফেলা বা চাপাচাপি করা থেকে বিরত থাকুন।

ID: 915

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনের আকার বড় হওয়ার কারন কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থার প্রথম ত্রৈমাসিকের শেষে অথবা দ্বিতীয় ত্রৈমাসিকের শুরুতে আপনি আপনার স্তনের আকারে পরিবর্তন লক্ষ করবেন। শিশুর জন্মের পরে তার পুষ্টির চাহিদা পূরণের প্রস্তুতি হিসেবে আপনার স্তনে এসময়ে ফ্যাট বা চর্বি জমা হতে থাকে। পাশাপাশি স্তনের ভেতরে থাকা দুধ তৈরির নালিকাগুলো প্রশস্ত হতে থাকে। সব মিলিয়ে গর্ভাবস্থায় স্তনের আকার স্বাভাবিকের চেয়ে বেড়ে যায়। স্তনের আকার বাড়ার সাথে সাথে ব্রা এর কাপ সাইজও সাধারণত বেড়ে যায়। গর্ভাবস্থার তৃতীয় মাসে আপনার ব্রা এর মাপ পুরো এক কাপ সাইজ পর্যন্ত বেড়ে যেতে পারে।

ব্রা এর কাপ সাইজ কীভাবে মাপবেন?

ব্রা এর যেই অংশ স্তনকে ঢেকে রাখে সেটি হলো ব্রা এর কাপ। আপনার জন্য সঠিক কাপ সাইজ হিসাব করতে প্রথমে স্তনের নিচের অংশ ইঞ্চি ফিতা দিয়ে মেপে নিন। এটিকে আন্ডার বাস্ট বলে। এরপর স্তনের সবচেয়ে বড় বা স্ফীত অংশ বরাবর ফিতা বসিয়ে আবার মাপুন। এটিকে বাস্ট বলে।

এবার বাস্ট এর মাপ থেকে আন্ডার বাস্ট এর মাপ বিয়োগ করে এদের মধ্যে পার্থক্য বের করুন।

পার্থক্য কাপ সাইজ

\* ১ ইঞ্চি এ

\* ২ ইঞ্চি বি

\* ৩ ইঞ্চি সি

\* ৪ ইঞ্চি ডি

সম্ভব হলে অবশ্যই কেনার আগে দোকানে ট্রায়াল দিয়ে ব্রা ঠিকমতো ফিট হয় কি না সেটি দেখে নিতে পারেন।

গর্ভাবস্থায় পরার উপযোগী নার্সিং ব্রা অথবা হুক ছাড়া আরামদায়ক সুতির ব্রা এসময়ে বেশি আরামদায়ক হতে পারে। সম্ভব হলে ঘুমানোর সময়ে বিশেষ ‘স্লিপিং ব্রা’ ব্যবহার করুন। এ ছাড়া ব্যায়াম করার সময়ে ভালো সাপোর্টযুক্ত স্পোর্টস ব্রা ব্যবহার করবেন। এগুলো বাড়ন্ত স্তনকে সাপোর্ট দেওয়ার পাশাপাশি ব্যথা কমাতে সাহায্য করতে পারে।

গর্ভাবস্থায় সঠিক সাইজের ব্রা ব্যবহার না করলে অস্বস্তি হতে পারে। তাই এসময়ে আপনার স্তনের আকার অনুযায়ী সঠিক সাইজের পোশাক ও ব্রা বেছে নিন।

ID: 916

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনের বোঁটা ও এর আশেপাশে চুলকানি হওয়ার কারন কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় হরমোনের তারতম্যের কারণে স্তন ও স্তনের বোঁটাসহ শরীরের বিভিন্ন জায়গায় চুলকানি হতে পারে৷ তা ছাড়া গর্ভকাল বাড়ার সাথে সাধারণত স্তনের আকার বাড়তে থাকায় স্তনের ত্বক কিছুটা টানটান হয়। এতে ত্বক শুষ্ক হয়ে পড়তে পারে এবং স্তন ও স্তনের বোঁটায় চুলকানি হতে পারে।ত্বক টানটান হওয়ার কারণে স্তনের বোঁটা ও এর আশেপাশের চামড়ায় স্ট্রেচ মার্ক বা ফাটা দাগও দেখা দিতে পারে। আবার কারও কারও একজিমার মতো চর্মরোগের কারণে স্তনের বোঁটা ও এর চারিদিকে চুলকানি হতে পারে।স্তনের বোঁটা কিংবা তার চারিদিকে চুলকানি সাধারণত দুশ্চিন্তার বিষয় নয়। কিছু ঘরোয়া পরামর্শ মেনে আপনি এই চুলকানি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন—

\* আপনার স্তনে অথবা স্তনের বোঁটায় চুলকানি হলেও চেষ্টা করবেন সেই জায়গা না চুলকাতে৷ নখের আঁচড় থেকে ত্বকে আঘাত লাগার কারণে সেখানে ইনফেকশন হতে পারে। পাশাপাশি ত্বকের আঘাত থেকে জ্বালাপোড়া হয়ে চুলকানি আরও বেড়ে যেতে পারে।

\* এসময়ে ঢিলেঢালা পোশাক ও সঠিক মাপের সুতির ব্রা ব্যবহার করলে আরাম পেতে পারেন।

\* চুলকানি বেশি হলে কয়েক টুকরো বরফ একটু মোটা সুতি কাপড়ে জড়িয়ে স্তনে ও বোঁটায় লাগাতে পারেন।

\* উষ্ণ বা কুসুম গরম পানি দিয়ে গোসল করলেও চুলকানি ভাব কমে আসতে পারে। তবে বেশি গরম পানি দিয়ে গোসল করা থেকে বিরত থাকবেন, কেননা সেটি ত্বকের আর্দ্রতা কমিয়ে ত্বককে শুষ্ক করে ফেলতে পারে।

\* স্তনের চামড়া শুষ্ক হয়ে যাওয়া প্রতিরোধে ভালো কোনো লোশন, ময়েশ্চারাইজার, গ্লিসারিন অথবা অলিভ অয়েল লাগাতে পারেন।

উল্লেখ্য, যদি কোনো কারণে চুলকানির ধরন আপনার কাছে অস্বাভাবিক মনে হয়, কিংবা চুলকানির কারণে স্বাভাবিক কাজকর্ম ও ঘুম ব্যাহত হয় তাহলে একজন ডাক্তার দেখিয়ে নিবেন। তিনি আপনার সমস্যা অনুযায়ী ক্রিম, মলম অথবা গর্ভাবস্থায় নিরাপদ এমন মুখে খাওয়ার ঔষধ সেবনের পরামর্শ দিতে পারেন।

ID: 917

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনের বোঁটা থেকে দুধ জাতীয় তরল বের হয় কেন?

Answer:

সাধারণত গর্ভাবস্থার শেষের দিকে স্তনের বোঁটা থেকে দুধের মতো হলুদাভ-সাদা বা সোনালী রঙের আঠালো তরল নিঃসৃত হতে পারে। এই তরল হলো কোলোস্ট্রাম বা শালদুধ। শিশু জন্মের পর প্রথম দুধ হিসেবে এই শালদুধ পান করে। এটি শিশুকে তার প্রয়োজনীয় নানান গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি উপাদান সরবরাহ করে। শালদুধে অনেক অ্যান্টিবডি থাকে, যা নবজাতক শিশুকে নানান রোগজীবাণু থেকে রক্ষা করে। গর্ভাবস্থায় শালদুধ নিঃসৃত হওয়া একটি স্বাভাবিক ঘটনা। এ নিয়ে চিন্তার কিছু নেই। এটি শিশুর জন্মের জন্য আপনার শরীরের প্রস্তুতির একটি সংকেত মাত্র।

তবে শালদুধ নিঃসরণে যদি আপনার অস্বস্তি হয়, কিংবা গায়ের কাপড় ভিজে যায়, তাহলে টিস্যু পেপার অথবা ব্রেস্ট প্যাড (এই নামেই দোকানে কিনতে পাওয়া যায়) ব্যবহার করতে পারেন।এসময়ে স্তন শুষ্ক ও পরিচ্ছন্ন রাখা গুরুত্বপূর্ণ। কারণ স্তন যদি সবসময় ভেজা থাকে তবে সেখানে ছত্রাক জনিত ক্ষত বা ফাঙ্গাল ইনফেকশন দেখা দিতে পারে৷শালদুধ কোনো কারণে রক্তমিশ্রিত থাকলে সেটির রঙ গোলাপি বা লালচে দেখাতে পারে। এমন কিছু লক্ষ করলে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিন। এটি গুরুতর কোনো রোগের লক্ষণ হতে পারে।

ID: 918

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনের শিরা দৃশ্যমান হওয়ার কারণ কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় আপনার স্তনসহ সারা দেহে রক্ত সরবরাহ বাড়ে।এসময়ে শরীরে নানান হরমোনের মাত্রাও বাড়ে। এসবের প্রভাবে স্তনের শিরাগুলো আকারে বড় হয় ও দৃশ্যমান হয়ে ওঠে। এগুলো তখন স্তনের গায়ে বেগুনী বা নীলচে রেখার মতো দেখা দেয়। শিশুর জন্মের পর এই রেখাগুলো নিজে থেকেই মিলিয়ে যায়। তাই এর জন্য সাধারণত কোনো চিকিৎসার প্রয়োজন পড়ে না।

ID: 919

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় কখন স্তনে চাকা বা দলার মতো অনুভব করা হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় কারও কারও স্তনে চাকা বা পিণ্ডের মত দেখা দিতে পারে। এ নিয়ে ঘাবড়ানোর তেমন কিছু নেই। গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় ত্রৈমাসিক থেকে সাধারণত স্তনে দুধ উৎপাদন শুরু হয়। অনেকসময় দুধ জমে গিয়ে স্তনের গায়ে এমন ফুলে ওঠা অংশ বা পিণ্ড দেখা দেয়। তবে এমন কোনো পিণ্ড যদি আপনার কাছে অস্বাভাবিক মনে হয় সেক্ষেত্রে অবশ্যই ডাক্তারের কাছে গিয়ে স্তন পরীক্ষা করিয়ে নিবেন।কখন ডাক্তারের কাছে যাবেন?

স্তনে অস্বাভাবিক কোনো পরিবর্তন লক্ষ করলে দ্রুত ডাক্তার দেখাতে হবে। যেমন—

\* স্তনে অথবা বগলে শক্ত চাকা বা দলার ন্যায় অনুভব করা

\* স্তনের কোনো অংশ ফুলে যাওয়া

\* স্তনে অস্বাভাবিক ব্যথা কিংবা জ্বালাপোড়া হওয়া

\* স্তনের বোঁটা থেকে রক্ত, পুঁজ কিংবা কোনো অস্বাভাবিক তরল নিঃসৃত হওয়া

\* স্তনের বোঁটা ভেতরের দিকে ঢুকে যাওয়া

\* স্তনের চামড়ায় চুলকানি হওয়া অথবা তা লালচে হয়ে যাওয়া

\* স্তনের চামড়ায় টোল বা গর্তের মতো হওয়া

\* স্তনের আকার-আকৃতিতে অস্বাভাবিক পরিবর্তন লক্ষ করা

এসব লক্ষণের মধ্যে কিছু পরিবর্তন হয়তো স্বাভাবিক। তবে এগুলো স্তনের বিশেষ কোনো রোগ, এমনকি স্তন ক্যান্সারের লক্ষণও হতে পারে। তাই সঠিক সময়ে রোগ নির্ণয় করে সঠিক চিকিৎসা শুরু করতে ডাক্তার দেখিয়ে নেওয়াই শ্রেয়।

ID: 920

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের সমস্যা

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনের কি ধরনের পরিবর্তন দেখা যায়?

Answer:

শিশু জন্মের পর প্রথম ৬ মাস পর্যন্ত তার যাবতীয় প্রয়োজনীয় পুষ্টি মায়ের বুকের দুধ থেকেই পেয়ে থাকে। আর এজন্য গর্ভাবস্থার শুরু থেকেই আপনার শরীরে চলতে থাকে প্রস্তুতি। এই প্রস্তুতির একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হলো স্তনের পরিবর্তন। যেমন: স্তনের শিরাগুলো দৃশ্যমান হয়ে ওঠা।গর্ভাবস্থায় স্তনের বোঁটার চারপাশের শিরা বা রক্তনালীগুলো অনেকসময় খুব স্পষ্ট হয়ে ওঠে। স্তনের গায়ে এগুলো বেগুনী বা নীলচে রেখার মত দেখায়। এটি গর্ভাবস্থার একটি স্বাভাবিক পরিবর্তন। এতে আতংকিত বা দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হওয়ার কোনো কারণ নেই।

ID: 921

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের পরিবর্তন

Question: গর্ভাবস্থায় কখন থেকে স্তনের পরিবর্তন দেখা যাবে?

Answer:

সাধারণত গর্ভধারণের প্রথম তিন মাসের মধ্যেই স্তনের শিরা দৃশ্যমান হয়ে উঠতে শুরু করে।তবে সবার ক্ষেত্রেই যে এমন পরিবর্তন দেখা দিবে তা নয়। তা ছাড়া একেকজনের ক্ষেত্রে স্তনের এই পরিবর্তন একেকরকম হতে পারে। ত্বক ফর্সা হলে শিরাগুলো বেশি স্পষ্টভাবে ফুটে উঠতে পারে। আবার ত্বকের বর্ণ গাঢ় হলে আপনি হয়তো শিরাগুলো খেয়ালও করবেন না। তাই এটি নিয়ে ঘাবড়ে যাবেন না।সাধারণত গর্ভাবস্থা থেকে শুরু হয়ে সন্তান জন্মদানের পরে কিছু সময় পর্যন্ত স্তনের শিরাগুলো দৃশ্যমান থাকতে পারে। আবার অনেকের ক্ষেত্রে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর পুরো সময়টা জুড়েও এটি থাকতে পারে। তবে এর পরে দৃশ্যমান শিরাগুলো সাধারণত নিজে থেকেই চলে যায়।গর্ভাবস্থায় আপনার স্তনে আরও কিছু সাধারণ পরিবর্তন দেখা দিতে পারে।যেমন—

\* স্তনে ব্যথা বা চাপ চাপ লাগা

\* স্তনের আকার আগের চেয়ে বড় হওয়া

\* স্তনের বোঁটা ও এর চারপাশের ত্বকের রঙ গাঢ় হয়ে যাওয়া

\* স্তনের বোঁটা থেকে হলুদাভ দুধের মতো তরল বেরিয়ে আসা

ID: 922

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের পরিবর্তন

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনের কেন এই পরিবর্তন হয় ?

Answer:

গর্ভাবস্থার প্রথমদিক থেকেই গর্ভবতী নারীর শরীরে রক্ত সরবরাহের পরিমাণ বাড়তে থাকে। সেই সাথে শিরাগুলোও প্রসারিত হয়। এই প্রসারণে গর্ভকালীন হরমোনের ভূমিকা রয়েছে।এই বাড়তি রক্তের চাপ আর হরমোনের তারতম্যের কারণে রক্তনালীর ওপরে চাপ সৃষ্টি হয়। ফলে শিরাগুলো কিছুটা ফুলে উঠতে শুরু করে।এভাবেই ফুলে ওঠা শিরাগুলোকে স্তনের গায়ে বেগুনী বা নীলচে রেখা হিসেবে দেখা যায়। তবে কখনো কখনো স্তনের শিরাগুলো এভাবে দৃশ্যমান হয়ে ওঠার পেছনে আরও কিছু কারণ কাজ করতে পারে। যেমন—

\* পারিবারিক ইতিহাস: পরিবারের অন্যদের (যেমন: মা, বোন, খালা অথবা নানী) গর্ভবতী অবস্থায় এমনটা হয়ে থাকলে আপনার গর্ভকালীন সময়েও এমনটা হওয়ার সম্ভাবনা থাকতে পারে।

\* স্তনের আকার: স্তনের আকার বড় হলে গর্ভাবস্থায় দৃশ্যমান শিরা দেখা যাওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যেতে পারে। এ ছাড়া স্তন বড় করার অপারেশন করিয়েছেন এমন ৯৭ জন নারীর ওপরে করা গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, স্তন বড় করার পরে বেশিরভাগ নারীর স্তনের শিরাগুলো অধিক দৃশ্যমান হয়ে উঠেছে।

\* মন্ডর’স ডিজিজ: এটি একটি বিরল রোগ।এই রোগে বুক বা স্তনের চামড়ার নিচে থাকা শিরাগুলোতে প্রদাহ বা জ্বালাপোড়া হয়। ফলে স্তনের গায়ের শিরাগুলো দৃশ্যমান হয়ে ওঠে।

ID: 923

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের পরিবর্তন

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনের শিরা দৃশ্যমান হওয়ার চিকিৎসা কি?

Answer:

অধিকাংশ ক্ষেত্রেই স্তনের দৃশ্যমান শিরাগুলো শিশুর জন্মের পরে নিজে নিজেই মিলিয়ে যায়। তাই আলাদা করে চিকিৎসা নেওয়ার প্রয়োজন পড়ে না। এ ছাড়া গর্ভাবস্থায় সঠিক মাপ অনুযায়ী আরামদায়ক ও ভালো সাপোর্টযুক্ত ব্রা ব্যবহার করলে এই সমস্যা উপশম হতে পারে।

কখন ডাক্তারের পরামর্শ নিবেন?

যদি শিশুর জন্মের অনেকদিন পরেও স্তনের শিরাগুলো দৃশ্যমান থেকে যায় অথবা এই সমস্যার কারণে অনেক অস্বস্তি হতে থাকে, তাহলে একজন ডার্মাটোলোজিস্ট বা চর্মরোগ বিশেষজ্ঞকে দেখিয়ে নিতে পারেন। তিনি আপনার স্তন পরীক্ষা করে দেখার পাশাপাশি কিছু পরীক্ষা-নিরিক্ষার পরামর্শ দিতে পারেন।

এ ছাড়া স্তনে অস্বাভাবিক কোনো পরিবর্তন লক্ষ করলে দ্রুত ডাক্তার দেখাতে হবে। যেমন—

\* স্তনে অথবা বগলে চাকা বা দলার ন্যায় অনুভব করা

\* স্তনের কোনো অংশ ফুলে যাওয়া

\* স্তনে অস্বাভাবিক ব্যথা কিংবা জ্বালাপোড়া হওয়া

\* স্তনের বোঁটা থেকে রক্ত, পুঁজ কিংবা কোনো অস্বাভাবিক তরল নিঃসৃত হওয়া

\* স্তনের বোঁটা ভেতরের দিকে ঢুকে যাওয়া

\* স্তনের চামড়ায় চুলকানি হওয়া অথবা তা লালচে হয়ে যাওয়া

\* স্তনের চামড়ায় টোল বা গর্তের মতো হওয়া

\* স্তনের আকার-আকৃতিতে অস্বাভাবিক পরিবর্তন লক্ষ করা

এসব লক্ষণের মধ্যে কিছু পরিবর্তন হয়তো স্বাভাবিক। তবে এগুলো স্তনের বিশেষ কোনো রোগ, এমনকি স্তন ক্যান্সারের লক্ষণও হতে পারে।[৮] তাই ডাক্তার দেখিয়ে নেওয়াই শ্রেয়।

ID: 924

Context: গর্ভাবস্থায় স্তনের পরিবর্তন

Question: গর্ভাবস্থায় স্তনের শিরা দৃশ্যমান হওয়ার প্রতিরোধের উপায় কি ?

Answer:

স্তনের শিরাগুলো দৃশ্যমান হয়ে ওঠা গর্ভাবস্থার একটি স্বাভাবিক পরিবর্তন। এটি প্রতিরোধ করার তেমন কোনো উপায় নেই। তা ছাড়া গর্ভাবস্থায় শিরা ফুলে ওঠা আসলে কোনো রোগ বা সমস্যা নয়। বরং এটি অনাগত শিশুর পুষ্টি সরবরাহের জন্য আপনার শরীরের প্রস্তুতি মাত্র।তাই এই সমস্যা নিয়ে বিচলিত না হয়ে ধৈর্য্য ধরে অপেক্ষা করাই শ্রেয়। কারণ নির্দিষ্ট সময়টুকুর পরে এটি সাধারণত নিজে নিজেই ঠিক হয়ে যায়৷

ID: 925

Context: গর্ভাবস্থায় বুক জ্বালাপোড়া

Question: গর্ভাবস্থায় বুক জ্বালাপোড়া কেন হয়?

Answer:

বেশিরভাগ নারীর ক্ষেত্রেই গর্ভাবস্থায় বুক জ্বালাপোড়া ও বদহজমের সমস্যা দেখা দিতে পারে।এটি সাধারণত দুশ্চিন্তার বিষয় নয়। গর্ভাবস্থায় সুস্থ জীবনধারা এবং কিছু ঘরোয়া সমাধান অনুসরণ করলে এসব সমস্যা অনেকটাই নিয়ন্ত্রণ করা যায়।বেশিরভাগ নারীর ক্ষেত্রেই গর্ভাবস্থায় বুক জ্বালাপোড়া ও বদহজমের সমস্যা দেখা দিতে পারে।এটি সাধারণত দুশ্চিন্তার বিষয় নয়। গর্ভাবস্থায় সুস্থ জীবনধারা এবং কিছু ঘরোয়া সমাধান অনুসরণ করলে এসব সমস্যা অনেকটাই নিয়ন্ত্রণ করা যায়।

ID: 926

Context: গর্ভাবস্থায় বুক জ্বালাপোড়া

Question: গর্ভাবস্থায় বুক জ্বালাপোড়ার লক্ষণগুলো কি কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় বুক জ্বালাপোড়ার মতো হজমের সমস্যা হলে সাধারণত নিচের লক্ষণগুলো দেখা যায়—

\* বুকের মাঝখানে জ্বালাপোড়া অথবা ব্যথা হওয়া

\* মুখে টক স্বাদ আসা

\* পেট ফাঁপা অথবা ভরা ভরা লাগা

\* বমি বমি লাগা ও বমি

\* গলা জ্বলা ও গলায় খাবার উঠে আসা সাধারণত খাবার খাওয়া অথবা পানীয় পান করার পর পরই কিংবা খাওয়ার অল্প কিছুক্ষণের মধ্যে শুয়ে পড়লে অ্যাসিডিটির লক্ষণগুলো দেখা যায়। তবে কখনো কখনো খাবার খাওয়ার বেশ কিছুক্ষণ পরেও বুক জ্বালাপোড়া শুরু হতে পারে। বুক জ্বালাপোড়ার অনুভূতি কয়েক মিনিট থেকে কয়েক ঘন্টা পর্যন্ত থাকতে পারে।

ID: 927

Context: গর্ভাবস্থায় বুক জ্বালাপোড়া

Question: গর্ভাবস্থায় কখন থেকে বুক জ্বালাপোড়া শুরু হয়?

Answer:

বুক জ্বালাপোড়া অথবা বদহজমের সমস্যা গর্ভাবস্থার যেকোনো সময়েই শুরু হতে পারে। তবে সাধারণত গর্ভকাল বাড়ার সাথে সাথে অ্যাসিডিটির সমস্যা বাড়তে থাকে। বিশেষ করে গর্ভধারণের ২৭তম সপ্তাহের পর থেকে গর্ভবতী নারীদের এই সমস্যায় বেশি ভুগতে দেখা যায়।

ID: 928

Context: গর্ভাবস্থায় বুক জ্বালাপোড়া

Question: গর্ভাবস্থায় কেন বুক জ্বালাপোড়া হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় শরীরে বিশেষ কিছু হরমোন (যেমন: প্রোজেস্টেরন) তুলনামূলক বেশি পরিমাণে তৈরি হয়। এ হরমোনগুলোর প্রভাবে পাকস্থলী থেকে এসিড গলায় উঠে আসতে পারে। এমন হলে বুক জ্বালাপোড়ার অনুভূতি হয়। হরমোনগুলোর প্রভাবে খাবার হজম হতেও বেশি সময় লাগে। এ কারণে হজমের সমস্যাও হতে পারে।

আপনি জানেন কি?

শুনতে অদ্ভুত লাগলেও একটি গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, গর্ভাবস্থায় যেসব নারীরা বেশি বুক জ্বালাপোড়া অনুভব করেছেন, তাদের গর্ভের শিশুর তুলনামূলকভাবে বেশি চুল নিয়ে জন্মেছে। এখান থেকে ধারণা করা হয়, গর্ভাবস্থায় যেসব হরমোনের জন্য বুক জ্বালাপোড়া বেড়ে যায়, সেসব হরমোন গর্ভের শিশুর চুল বড় হওয়ার পেছনে ভূমিকা রাখতে পারে। তবে এই বিষয়ে এখনো কোনো নিশ্চিত প্রমাণ পাওয়া যায়নি।

এ ছাড়া গর্ভে বাড়ন্ত শিশুর জন্য পাকস্থলীতে চাপ লাগার কারণে এসিড ওপরে উঠে আসে বলে ধারণা করা হয়।এটি বুক জ্বালাপোড়া বাড়িয়ে দিতে পারে সেই সাথে বাড়ন্ত শিশু পরিপাক নালীর ওপরে চাপ বাড়িয়ে হজমের গতি কমিয়ে দিতে পারে।এসব কারণের পাশাপাশি সাধারণ অবস্থায় যেসব কারণে বুক জ্বালাপোড়া হয়ে থাকে, সেসব কারণেও গর্ভবতী নারীদের বুক জ্বালাপোড়া হতে পারে। যেমন—

\* প্রয়োজনের তুলনায় অতিরিক্ত খাবার খেলে

\* ঝাল অথবা তৈলাক্ত খাবার খেলে

\* টকজাতীয় খাবার খেলে। যেমন: টমেটো

\* চকলেট খেলে এবং কফি পান করলে

\* অতিরিক্ত ওজন হলে[৬]

\* মানসিক চাপ বা স্ট্রেসে থাকলে

\* গর্ভাবস্থার আগে থেকেই বদহজমের সমস্যা থাকলে

\* কোনো ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলে

\* পূর্বের কোনো গর্ভকালীন সময়ে বুক জ্বালাপোড়ার সমস্যা থাকলেবিশেষ দ্রষ্টব্য

আপনার যদি মনে হয় যে ডাক্তারের পরামর্শ মেনে নিয়মিত কোনো ঔষধ খাওয়ার কারণে আপনার বুক জ্বালাপোড়া হচ্ছে, তাহলে দ্রুত ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন। ডাক্তার সেটির বিকল্প হিসেবে অন্য কোনো ঔষধ সেবনের পরামর্শ দিতে পারেন।

তবে কখনোই নিজে নিজে কোনো ঔষধ পরিবর্তন করার অথবা বাদ দেওয়ার চেষ্টা করবেন না।

ID: 929

Context: গর্ভাবস্থায় বুক জ্বালাপোড়া

Question: গর্ভাবস্থায় বুক জ্বালাপোড়ার ঘরোয়া সমাধান কি কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় জীবনধারা ও খাবার-দাবারে কিছু পরিবর্তন আনলে বুক জ্বালাপোড়ার উপসর্গ অনেকটাই নিয়ন্ত্রণে রাখা যেতে পারে। এজন্য—

১. অল্প অল্প করে বারবার খাওয়ার চেষ্টা করুনগর্ভাবস্থায় কখনো কখনো কোনো খাবার একবারে অনেক বেশি পরিমাণে খেতে ইচ্ছা করতে পারে। কিন্তু ভরপেট খেলে বুক জ্বালাপোড়ার সমস্যা বেশি হতে পারে। এজন্য দৈনিক তিনবেলা খাওয়ার পরিবর্তে সারাদিনের খাবারগুলোকে ভাগ করে অল্প অল্প করে ছয় বেলা খেতে পারেন।এতে করে কিছুক্ষণ পর পর খাওয়ার ইচ্ছাও পূরণ হয়, পাশাপাশি অতিরিক্ত খাবার খাওয়ার প্রবণতাও রোধ করা যায়।খাবারের পাশাপাশি পানি খাওয়ার ক্ষেত্রেও এই নিয়ম মনে রাখার চেষ্টা করবেন। খাবার খাওয়ার সময়ে পানি বেশি খেলে পেট বেশি ভরে উঠতে পারে। তাই খাওয়ার মাঝে পানি খাওয়ার পরিবর্তে খাবার খাওয়ার কিছুক্ষণ আগে অথবা পরে পানি খাবেন।একজন সুস্থ-স্বাভাবিক গর্ভবতী নারীর প্রতিদিন গড়ে ২–৩ লিটার পানি পান করা প্রয়োজন। কাপ কিংবা গ্লাসের হিসাবে আপনাকে সারাদিনে মোট ৮–১২ গ্লাস পানি পান করতে হবে।তবে এই বিষয়ে কখনো যদি ডাক্তার কোনো বিশেষ পরামর্শ দিয়ে থাকেন তাহলে সেটিই অনুসরণ করবেন।

২. সবসময় সোজা হয়ে বসে ধীরে ধীরে খাবার খাবেনখাবার ভালো করে চিবিয়ে খাওয়া হলে পাকস্থলীতে খাবার হজম প্রক্রিয়া কিছুটা সহজ হতে পারে। এ ছাড়াও দ্রুত খাবার খেলে কিংবা খাওয়ার সময়ে কথা বললে খাবারের সাথে বাতাস মুখে ঢুকে যায়। এতে পেটে বেশি গ্যাস তৈরি হয়ে পেট ফাঁপা লাগতে পারে। এজন্য সময় নিয়ে মনোযোগ সহকারে খাবার ধীরে চিবিয়ে খাওয়ার চেষ্টা করুন। এতে করে বদহজম ও অ্যাসিডিটির সমস্যা কিছুটা কমতে পারে।পাশাপাশি খাওয়ার সময়ে সোজা হয়ে বসে খাবেন। এতে পাকস্থলীর ওপর থেকে চাপ কমবে। এটি বদহজম প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে।

৩. ঘুমানোর ঠিক আগে খাবার খাবেন নারাতে ঘুমাতে যাওয়ার অন্তত তিন ঘন্টা আগে রাতের খাবার খেয়ে ফেলার চেষ্টা করুন। এ ছাড়াও দিনের বেলা খাওয়ার পরও তিন ঘন্টার মধ্যে শুয়ে পড়বেন না। খাওয়ার পর পরই শুয়ে পড়লে বুক জ্বালাপোড়া বেড়ে যেতে পারে।

৪. নির্দিষ্ট কিছু খাবার এড়িয়ে চলুনযে ধরনের খাবার খেলে অথবা পানীয় পান করলে আপনার বুক জ্বালাপোড়া বেশি হয়, সেগুলো এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন। এমন খাবার হতে পারে কফি, চকলেট, লেবুজাতীয় ফল, টমেটো, কোমল পানীয়, তৈলাক্ত, ঝাল অথবা ঝাঁঝালো খাবার।

৫. ঘুমানোর সময়ে মাথার অবস্থান ঠিক রাখুনঘুমানোর সময় মাথা ও ঘাড় শরীর থেকে ছয়–আট ইঞ্চি উঁচুতে রেখে ঘুমানোর চেষ্টা করুন। এজন্য তোষক অথবা খাটের নিচে শক্ত কোনো কাঠের ব্লক অথবা অন্য কিছু দিয়ে উঁচু করে নিয়ে সেদিকটাতে মাথা ও ঘাড় রেখে ঘুমাতে পারেন। এতে পাকস্থলীর এসিড ওপরে ওঠার সম্ভাবনা অনেকটাই কমে যায়।তবে মাথার নিচে বেশি বালিশ দিয়ে ঘুমাবেন না। এটি বুক জ্বালাপোড়া কমাতে তেমন সাহায্য করে না।

৬. ওজন নিয়ন্ত্রণ করুনস্বাভাবিক ওজনের একজন নারীর ওজন গর্ভাবস্থায় ১১.৫ কেজি–১৬ কেজি পর্যন্ত বাড়লে সেটিকে স্বাভাবিক ধরা হয়। তাই গর্ভকালীন সময়ে আপনার ওজন যাতে এর চেয়ে বেশি না বাড়ে, সেদিকে লক্ষ রাখুন। অতিরিক্ত ওজনের কারণে বুক জ্বালাপোড়া হতে পারে।

৭. ঢিলেঢালা জামাকাপড় বাছাই করুনগর্ভকালীন সময়ে পরার জন্য ঢিলেঢালা কাপড় বেছে নিন। আঁটসাঁট জামা পরলে পেটে চাপ পড়ে বুক জ্বালাপোড়া বেশি অনুভূত হতে পারে।

৮. চাপমুক্ত থাকার চেষ্টা করুনস্ট্রেস বা মানসিক চাপের কারণেও বুক জ্বালাপোড়ার সমস্যাও তৈরি হতে পারে। এজন্য চাপমুক্ত থাকার চেষ্টা করুন। গর্ভাবস্থায় করা যায় এমন কিছু যোগব্যায়াম ও মেডিটেশনের মাধ্যমে মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে রাখার চেষ্টা করতে পারেন।নিঃশ্বাসের ব্যায়াম

উদ্বেগ ও উৎকণ্ঠা দূর করার জন্য আপনি একটি সহজ ব্যায়াম করতে পারেন। এই ব্যায়ামটি শুয়ে, চেয়ারে বসে হেলান দিয়ে অথবা দাঁড়িয়ে করা যেতে পারে। আপনি যদি আঁটসাঁট কাপড় পরে থাকেন, তা বদলে ঢিলেঢালা কাপড় পরে নিতে পারেন।

ব্যায়ামের শুরুতেই রিল্যাক্সড হয়ে একটি আরামদায়ক অবস্থান গ্রহণ করুন—

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

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

\* দাঁড়িয়ে থাকলে: পা দুটো সমান ভাবে মেঝেতে ফেলুন এবং দুই পায়ের মাঝে এক কোমর সমান ফাঁকা জায়গা রাখুন।

এবার লম্বা করে শ্বাস নিন। খুব বেশি জোর দিয়ে চেষ্টা না করে আরামদায়কভাবে পেট পর্যন্ত গভীর শ্বাস নিন। প্রতিবার শ্বাস নেওয়ার সময়ে মনে মনে এক থেকে পাঁচ পর্যন্ত ধীরে ধীরে গুনবেন। তবে শুরুতেই পাঁচ পর্যন্ত গুনে লম্বা শ্বাস নিতে কষ্ট হতে পারে, সেক্ষেত্রে যতটুকু সম্ভব হয় ততটুকু নিন।

তারপর শ্বাস ধরে না রেখে আলতো করে ছেড়ে দিন। আবারও মনে মনে এক থেকে পাঁচ পর্যন্ত গুনতে চেষ্টা করতে পারেন। চেষ্টা করবেন শ্বাস নেওয়ার সময়ে নাক দিয়ে শ্বাস নিতে এবং মুখ দিয়ে শ্বাস ছাড়তে।

নিয়মিত ব্যবধানে এভাবে শ্বাস নিতে থাকুন।

তিন থেকে পাঁচ মিনিট পর্যন্ত এই ব্যায়ামটি করতে পারেন।

৯. সিগারেট ও মদ বর্জন করুনযদি আপনি মদ অথবা সিগারেটে আসক্ত থাকেন, তাহলে এসবের অভ্যাস যত দ্রুত সম্ভব ছেড়ে দেওয়ার চেষ্টা করুন। এগুলোর বহু ক্ষতিকর প্রভাবের একটি হচ্ছে বুক জ্বালাপোড়ার সমস্যা সৃষ্টি করা। তাছাড়া মদ ও সিগারেট গর্ভের শিশুর মারাত্মক ক্ষতি করে। তাই যত দ্রুত সম্ভব এগুলো ছেড়ে দিন।

১০. চুইং গাম চিবানো এড়িয়ে চলুনচুইং গাম চিবালে পেটে বাতাস ঢোকার সম্ভাবনা বেড়ে যেতে পারে, যা থেকে পেট ফাঁপা ও হজমের সমস্যা দেখা দিতে পারে। তাই চুইং গাম খাওয়া এড়িয়ে চলবেন।

ID: 930

Context: গর্ভাবস্থায় বুক জ্বালাপোড়া

Question: গর্ভাবস্থায় বুক জ্বালাপোড়ার ঔষধ কি কি ?

Answer:

সাধারণত ঘরোয়া সমাধানগুলো সঠিকভাবে মেনে চললে বুক জ্বালাপোড়া ও বদহজমের সমস্যা অনেকটা নিয়ন্ত্রণে চলে আসে। তবে এরপরও লক্ষণগুলো না কমলে ঔষধ খেতে পারেন।

প্রথমে অ্যান্টাসিড অথবা অ্যালজিনেট জাতীয় ঔষধ সেবন করতে পারেন। এই ধরনের ঔষধ সাধারণত বুক জ্বালাপোড়ার লক্ষণ প্রকাশ পাওয়ার পরে সেবনের পরামর্শ দেওয়া হয়। তবে কখনো কখনো ডাক্তার আপনাকে খাওয়ার আগে অথবা ঘুমাতে যাওয়ার আগে এসব ঔষধ সেবনের পরামর্শ দিতে পারেন।

যদি অ্যান্টাসিড অথবা অ্যালজিনেট সেবনের পরেও লক্ষণের কোনো উন্নতি না হয়, তাহলে এগুলোর পরিবর্তে ওমিপ্রাজল খেয়ে দেখতে পারেন।আপনার যদি আয়রন ট্যাবলেট ও অ্যান্টাসিড—দুটো ঔষধই সেবনের প্রয়োজন হয়, তাহলে ঔষধ দুটো আলাদা সময়ে সেবন করবেন। একই সময়ে সেবন করলে অ্যান্টাসিড শরীরে আয়রন শোষণ কমিয়ে ফেলতে পারে। তাই অ্যান্টাসিড খাওয়ার অন্তত ১ ঘণ্টা আগে অথবা ২ ঘণ্টা পরে আয়রন ট্যাবলেট খাবেন।

উল্লেখ্য, অ্যান্টাসিড, অ্যালজিনেট ও ওমিপ্রাজল—এগুলো সবই ‘ওভার দা কাউন্টার’ ঔষধ। ওভার দা কাউন্টার ঔষধগুলো ফার্মেসি থেকে কিনে সাথে থাকা নির্দেশিকা অনুযায়ী সেবন করা নিরাপদ। এই বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে ডাক্তারের সাথে কথা বলে নিন।গর্ভাবস্থায় সাধারণত অ্যান্টাসিড জাতীয় ঔষধ সেবন করা নিরাপদ৷ তবে কিছু অ্যান্টাসিড জাতীয় ঔষধ গর্ভের শিশুর ক্ষতি সাধন করতে পারে। গর্ভকালীন সময়ে এইসব নির্দিষ্ট কিছু অ্যান্টাসিড জাতীয় ঔষধ সেবন করা থেকে বিরত থাকবেন। যেমন—

\* বাইকার্বনেটযুক্ত অ্যান্টাসিড: গর্ভকালীন সময়ে বাইকার্বনেটযুক্ত অ্যান্টাসিড (যেমন: সোডিয়াম বাইকার্বনেট) সেবন করলে কিছু ক্ষেত্রে মা ও শিশুর শরীরে অতিরিক্ত পানি জমতে পারে। তাই এগুলো এড়িয়ে চলাই শ্রেয়।

\* ম্যাগনেশিয়াম ট্রাইসিলিকেটযুক্ত অ্যান্টাসিড: গর্ভাবস্থায় দীর্ঘদিন ধরে এবং উচ্চ মাত্রায় ম্যাগনেশিয়াম ট্রাইসিলিকেটযুক্ত অ্যান্টাসিড সেবন করলে গর্ভের শিশুর শ্বাসকষ্ট ও কিডনিতে সমস্যা হতে পারে।

কখন ডাক্তারের পরামর্শ নিবেন?

নিচের কোনো লক্ষণ থাকলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে—

\* খাদ্যাভ্যাস ও জীবনধারা পরিবর্তনের পরেও উপকার না হলে

\* খাবার খেতে সমস্যা হলে অথবা খাওয়ার পরে বমি হয়ে গেলে

\* পেট ব্যথা হলে

\* বারবার বমি হলে

\* বমিতে টকটকে লাল রক্ত অথবা কফির দানার মতো কিছু দেখা গেলে

\* পায়খানা কালো হলে

\* খাবার গিলতে সমস্যা অথবা গলায় আটকে যাচ্ছে মনে হলে

\* কোনো চেষ্টা ছাড়াই ওজন কমে গেলে

\* তীব্র বুক জ্বালাপোড়া অথবা বুক ব্যথা হলে

\* বারবার বদহজম হলে

\* বুক জ্বালাপোড়ার সাথে জ্বর অথবা মাথাব্যথা থাকলেপড়ুন: গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথা

ID: 931

Context: গর্ভাবস্থায় মাথা ঘুরানো

Question: গর্ভাবস্থায় মাথা ঘুরানো কেন হয়?

Answer:

গর্ভকালীন সময়ে মাথা ঘুরানো খুবই কমন একটি সমস্যা। এক্ষেত্রে আপনার মনে হতে পারে যেন চারপাশের সবকিছু দুলতে বা ঘুরতে শুরু করেছে। আবার এমনও মনে হতে পারে যে আপনি নিজেই ঘুরছেন। কখনো কখনো আপনি হঠাৎ করে ভারসাম্য হারিয়ে পড়েও যেতে পারেন।গর্ভকালীন সময়ে মাথা ঘুরানো খুবই কমন একটি সমস্যা। এক্ষেত্রে আপনার মনে হতে পারে যেন চারপাশের সবকিছু দুলতে বা ঘুরতে শুরু করেছে। আবার এমনও মনে হতে পারে যে আপনি নিজেই ঘুরছেন। কখনো কখনো আপনি হঠাৎ করে ভারসাম্য হারিয়ে পড়েও যেতে পারেন।আবার কারও কারও হয়তো মাথা ঝিম ঝিম করতে পারে কিংবা হালকা হালকা লাগতে পারে। মনে হতে পারে যেন আপনি এখনই জ্ঞান হারিয়ে ফেলবেন।গর্ভাবস্থায় মাথা ঘুরানো অস্বাভাবিক নয়। এ ধরনের সমস্যা হলে ভয় না পেয়ে কিছু সাবধানতা মেনে চলতে হবে। এভাবে আপনি নিজের ও গর্ভের শিশুর সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে পারবেন।

ID: 933

Context: গর্ভাবস্থায় মাথা ঘুরানো

Question: গর্ভাবস্থায় মাথা ঘুরানোর সমস্যা কেন হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় কিছু বিশেষ কারণে মাথা ঘুরানোর সমস্যা দেখা দেয়—

\* হরমোনের প্রভাব: এসময়ে আপনার শরীরে বেশ কিছু হরমোন ওঠানামা করে। এসব হরমোনের প্রভাবে মাথা ঘুরাতে পারে।

\* রক্ত চলাচল বৃদ্ধি: গর্ভকালীন প্রথম ত্রৈমাসিকের শেষের দিকে আপনার শরীরে রক্ত চলাচল প্রায় দেড়গুণ বেড়ে যায়। একারণে অতিরিক্ত গরম লাগা ও ঘাম হওয়ার পাশাপাশি মাথা ঘুরাতে পারে।এসবের পাশাপাশি আরও যেসব কারণে মাথা ঘুরাতে পারে—ব্রেইনে পরিমাণমতো রক্ত সরবরাহ না হওয়ায় ব্রেইনে পর্যাপ্ত পরিমাণ অক্সিজেনের অভাব হলে।

যেমন—

\* হঠাৎ করে চেয়ারে বসা অথবা বিছানায় শুয়ে থাকা অবস্থা থেকে দ্রুত দাঁড়িয়ে গেলে। এসময়ে ব্রেইনে রক্ত সরবরাহ হুট করে কমে যায়

\* পিঠে হেলান দিয়ে চিত হয়ে শুয়ে থাকলে। চিত হয়ে শোয়ার ফলে গর্ভের শিশুর জন্য রক্তনালীতে চাপ পড়ে। ফলে ব্রেইনে রক্ত সরবরাহ কমে যেতে পারে

\* শরীরে পানিশূন্যতা হলে

\* অতিরিক্ত গরমে ক্লান্ত লাগলে

\* রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ হঠাৎ কমে গেলে

\* ব্লাড প্রেসার বা রক্তচাপ কমে গেলে

\* রক্তশূন্যতায় ভুগলে

\* কোনো কারণে আতঙ্কিত হলে অথবা অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা করলে

ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলেএ ছাড়াও মাইগ্রেন ও কানের সমস্যাসহ অন্য কোনো রোগ থাকলেও আপনার মাথা ঘুরানোর সমস্যা হতে পারে।

ID: 934

Context: গর্ভাবস্থায় মাথা ঘুরানো

Question: গর্ভাবস্থায় মাথা ঘুরানোর কিছু ঘরোয়া সমাধান কি কি?

Answer:

সহজ কিছু নিয়ম মেনে চলার মাধ্যমে আপনি মাথা ঘুরানোর সমস্যার চিকিৎসা করতে পারবেন। তবে কোনো নির্দিষ্ট রোগের কারণে মাথা ঘুরালে এটি পুরোপুরি সারাতে ঐ রোগের সঠিক চিকিৎসা করতে হবে।গর্ভকালীন সময়ে মাথা ঘুরানো প্রতিরোধের জন্য নিচের নিয়মগুলো মেনে চলুন—

\* গর্ভকালীন সময়ে পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশ্রাম নিবেন।

\* বসা অথবা শুয়ে থাকা অবস্থা থেকে ওঠার সময় ধীরে ধীরে উঠে দাঁড়াবেন।

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

\* সারাদিনে অল্প অল্প করে বারবার পুষ্টিকর খাবার খাবেন।

\* নিয়মিত ব্যায়াম করবেন—এতে শরীর ও ব্রেইনে রক্ত চলাচল ভালো হয়।

\* দাঁড়িয়ে থাকা অবস্থায় মাথা ঘুরালে যত দ্রুত সম্ভব ধীরে ধীরে হেঁটে আশেপাশের চেয়ারে অথবা বিছানায় বসে পড়বেন। এরপরেও মাথা ঘুরানো না কমলে এক কাত হয়ে শুয়ে পড়বেন।

\* পিঠে হেলান দিয়ে চিত হয়ে শুয়ে থাকা অবস্থায় মাথা ঘুরলে দ্রুত এক কাত হয়ে শুয়ে পড়বেন।

\* ঢিলেঢালা জামা পরবেন যাতে পর্যাপ্ত পরিমাণে বাতাস চলাচল করতে পারে।

\* খোলামেলা ও বাতাসপূর্ণ ঘরে থাকবেন। প্রয়োজনে কিছুক্ষণের জন্য বাইরে খোলা জায়গায় হাঁটতেও পারেন। তবে যদি মনে হয় যে আপনি মাথা ঘুরিয়ে পড়ে যেতে পারেন তাহলে হাঁটাহাঁটি করবেন না অথবা বাইরে যাওয়ার চেষ্টা করবেন না। তখন আশেপাশের কাউকে জানালা খুলে দিতে বলবেন।

\* একটানা অনেকক্ষণ ধরে অথবা অতিরিক্ত পরিমাণে ভারী কোনো কাজ বা শারীরিক পরিশ্রম না করে বরং কাজের ফাঁকে ফাঁকে কিছুক্ষণ পা তুলে বসে বিশ্রাম নিবেন। সেই সাথে নিয়মিত বিরতিতে পানি পান করবেন।

\* কোনো ঔষধ খাওয়া শুরু করার পর থেকে মাথা ঘুরানোর সমস্যা শুরু হয়েছে মনে হলে পরবর্তী চেকআপে ডাক্তারকে বিষয়টি জানাবেন।

\* গর্ভাবস্থায় চা-কফি এড়িয়ে চলুন। ধূমপানের অভ্যাস থাকলে সেটি ছেড়ে দিন।যা করবেন না

\* বসা ও শোয়া অবস্থা থেকে হঠাৎ করে দ্রুত দাঁড়িয়ে যাবেন না।

\* হঠাৎ করে নিচু হয়ে ঝুঁকে কিছু তুলবেন না।

\* নিচু হয়ে জুতা পরবেন না। প্রয়োজনে একটি চেয়ার অথবা টুলে বসে জুতা পরবেন।

\* আঁটসাঁট জামা পরবেন না।

\* বদ্ধ, ভ্যাঁপসা ও গরম জায়গায় বেশিক্ষণ থাকবেন না।

মাথা ঘুরানো অবস্থায় যেসব কাজ করলে দুর্ঘটনা ঘটার সম্ভাবনা থাকে সেগুলো এড়িয়ে চলবেন। যেমন: মই অথবা সিঁড়ি বেয়ে ওঠা-নামা করা, গাড়ি চালানো, সাঁতার কাটা কিংবা ভারী যন্ত্রপাতি ব্যবহার করা।

পিঠে হেলান দিয়ে সোজা হয়ে বা চিত হয়ে শুয়ে থাকবেন না।গর্ভকালীন সময়ের শেষের দিকে এবং প্রসববেদনার সময় পিঠে হেলান দিয়ে চিত হয়ে শুয়ে থাকা ঠিক নয়। গর্ভধারণের ২৮ সপ্তাহ পর ঘুমানোর সময়েও পিঠে হেলান দিয়ে চিত হয়ে শুয়ে থাকা থেকে বিরত থাকবেন। কেননা এভাবে শুয়ে থাকলে মৃত শিশু জন্মানোর সম্ভাবনা বাড়তে পারে।[৭]সাধারণত গর্ভাবস্থায় মাথা ঘুরানো একটি স্বাভাবিক ঘটনা। এরপরেও চেকআপের সময়ে এই বিষয়টি আপনার ডাক্তার অথবা মিডওয়াইফকে জানিয়ে রাখুন।

কখন ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে?

গর্ভকালীন সময়ে মাথা ঘুরানো কমন একটি লক্ষণ। তবে কখনো কখনো কিছু গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা (যেমন: ব্রেইন স্ট্রোক, কানের ইনফেকশন ও প্রি-একলাম্পসিয়া) এর কারণেও মাথা ঘুরাতে পারে। তাই দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

যেসব লক্ষণ থাকলে তাড়াতাড়ি ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে—

\* মুখ, হাত অথবা পা অবশ হয়ে আসলে

\* মাথা ঘুরানোর সাথে বমি বমি ভাব থাকলে

\* মাথা ঘুরানোর পাশাপাশি কানে শুনতে অসুবিধা হলে

\* মাথা ঘুরানোর সাথে কানের ভেতরে ভোঁ ভোঁ কিংবা বাঁশির মতো শব্দ হচ্ছে মনে হলে

\* রক্তশূন্যতা থাকলে

\* বার বার অথবা লম্বা সময় ধরে মাথা ঘুরানোর সমস্যা হলে

\* মাথা ঘুরানোর সমস্যা নিয়ে অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা হলেমাথা ঘুরানোর সাথে

নিচের ৯টি লক্ষণের কোনোটি থাকলে দেরি না করে ডাক্তারের কাছে নেওয়া জরুরি—

\* যোনিপথ দিয়ে রক্তপাত হলে

\* তলপেটে ব্যথা হলে

\* বুকে ব্যথা হলে

\* শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে কষ্ট হলে

\* বুক ধড়ফড় করলে

\* মাথা ঘুরানোর পাশাপাশি চোখে ঝাপসা দেখলে কিংবা দৃষ্টিশক্তিতে পরিবর্তন আসলে

\* মাথা ঘুরানোর পাশাপাশি মাথা ব্যথা হলে

\* মাথা ঘুরানো প্রকট হলে

\* মাথা ঘুরিয়ে পড়ে গিয়ে মাথা অথবা পেটে আঘাত পেলে, কিংবা ১ মিনিটের বেশি সময় ধরে অজ্ঞান থাকলেপড়ুন: গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথা

ID: 935

Context: গর্ভাবস্থায় ঘন ঘন প্রস্রাব

Question: গর্ভাবস্থায় ঘন ঘন প্রস্রাব কেন হয়?

Answer:

আপনার কি ইদানীং ঘন ঘন বাথরুমে যেতে হচ্ছে? দিনে, এমনকি রাতেও কিছুক্ষণ পরপরই প্রস্রাবের বেগ আসছে?আপনার কি ইদানীং ঘন ঘন বাথরুমে যেতে হচ্ছে? দিনে, এমনকি রাতেও কিছুক্ষণ পরপরই প্রস্রাবের বেগ আসছে?খুব বিরক্তিকর হলেও ঘন ঘন প্রস্রাব করা গর্ভাবস্থার কমন একটি লক্ষণ। গর্ভাবস্থায় সময় পরিবর্তনের সাথে সাথে প্রস্রাবের হারও কমবেশি হতে দেখা যায়।

ID: 936

Context: গর্ভাবস্থায় ঘন ঘন প্রস্রাব

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

Answer:

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

ID: 937

Context: গর্ভাবস্থায় ঘন ঘন প্রস্রাব

Question: গর্ভাবস্থায় ঘন ঘন প্রস্রাব কেন হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়ার পেছনে বেশ কিছু কারণ রয়েছে—

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

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

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

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

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

ID: 938

Context: গর্ভাবস্থায় ঘন ঘন প্রস্রাব

Question: গর্ভাবস্থায় ঘন ঘন প্রস্রাবের সমস্যায় ঘরোয়া সমাধান কি কি?

Answer:

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

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

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

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

৩. ক্যাফেইন জাতীয় পানীয় এড়িয়ে চলাক্যাফেইনযুক্ত পানীয় প্রস্রাবের হার বাড়াতে পারে। এজন্য কফি, চা ও কোমল পানীয়ের (যেমন: কোক, ফান্টা, সেভেনআপ ও পেপসি) মতো ক্যাফেইনযুক্ত পানীয় এড়িয়ে চলুন।জেনে রাখা ভালো গর্ভকালীন সময়ে দৈনিক ২০০ মিলিগ্রামের বেশি ক্যাফেইন জাতীয় পানীয় পান করা অথবা খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকবেন। এর চেয়ে বেশি পরিমাণে ক্যাফেইন জাতীয় খাবার খেলে গর্ভপাত হওয়ার বা গর্ভের শিশু মারা যাওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যেতে পারে।

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

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

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

কেগেল ব্যায়াম করার জন্য নিচের পদ্ধতি অনুসরণ করুন—পায়খানার রাস্তা চাপ দিয়ে এমনভাবে বন্ধ করে রাখুন যেন পায়খানা আটকানোর চেষ্টা করছেন। একই সাথে যোনিপথকে চাপ দিয়ে ভিতরে ঢুকিয়ে নেওয়ার চেষ্টা করুন। প্রস্রাবের রাস্তাতেও এমনভাবে চাপ দিন যেন প্রস্রাব আটকানোর চেষ্টা করছেন।

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

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

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

ID: 940

Context: গর্ভাবস্থায় ঘন ঘন প্রস্রাব

Question: গর্ভাবস্থায় মাথা ব্যথার কারন কি?

Answer:

গর্ভবতী মায়েদের গর্ভাবস্থায় প্রায়ই মাথা ব্যথা হতে পারে। সাধারণ মাথা ব্যথা গর্ভের শিশুর জন্য ক্ষতিকর না হলেও আপনার জন্য অস্বস্তিকর হতে পারে। মাথা ব্যথা সেরে উঠতে সাধারণত বেশ কিছুটা সময় লাগে। তবে কিছু সহজ পরামর্শ মেনে চলার মাধ্যমে আপনি অনেকাংশেই মাথা ব্যথা এড়িয়ে চলতে পারবেন।গর্ভবতী মায়েদের গর্ভাবস্থায় প্রায়ই মাথা ব্যথা হতে পারে। সাধারণ মাথা ব্যথা গর্ভের শিশুর জন্য ক্ষতিকর না হলেও আপনার জন্য অস্বস্তিকর হতে পারে। মাথা ব্যথা সেরে উঠতে সাধারণত বেশ কিছুটা সময় লাগে। তবে কিছু সহজ পরামর্শ মেনে চলার মাধ্যমে আপনি অনেকাংশেই মাথা ব্যথা এড়িয়ে চলতে পারবেন।

ID: 941

Context: গর্ভাবস্থায় মাথা ব্যথা

Question: গর্ভাবস্থার প্রথম সপ্তাহে কি হতে পারে?

Answer:

গর্ভাবস্থার প্রথম কয়েক সপ্তাহে মাথা ব্যথা আপনাকে বেশ ভোগাতে পারে। তবে সময়ের সাথে এই সমস্যা কমতে থাকে। সাধারণত গর্ভধারণের শেষের ছয় মাসে মাথা ব্যথার সমস্যা অনেকটাই কমে যায়। কারও কারও ক্ষেত্রে মাথা ব্যথা পুরোপুরি সেরেও যায়।

ID: 942

Context: গর্ভাবস্থায় মাথা ব্যথা

Question: গর্ভাবস্থায় মাথা ব্যথা কেন হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় বিভিন্ন কারণে আপনার মাথা ব্যথা হতে পারে। যেমন—

\* হরমোনের পরিবর্তন ক্ষুধা লাগা অথবা অনেকক্ষণ না খেয়ে থাকা। এতে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ কমে গিয়ে মাথা ব্যথা হতে পারে

\* পানিশূন্যতা বা ডিহাইড্রেশন

\* মানসিক চাপ

\* ক্লান্তি ও পর্যাপ্ত ঘুমের অভাব

\* দৃষ্টিশক্তির সমস্যা

\* অস্বাস্থ্যকর দেহভঙ্গিতে শোয়া, বসা অথবা দাঁড়িয়ে থাকা

\* বেশি স্ক্রিনটাইমের কারণে, অর্থাৎ বেশিক্ষণ ধরে মোবাইল, ল্যাপটপ অথবা টিভির দিকে তাকিয়ে থাকার কারণে চোখের ওপর চাপ পড়া

\* ক্যাফেইনযুক্ত খাবার ও পানীয় বেশি বেশি পান করাএ ছাড়াও কিছু মারাত্মক জটিলতার কারণে মাথা ব্যথা হতে পারে। যেমন: প্রিএকলাম্পসিয়া, ব্রেইনে রক্তক্ষরণ ও ব্রেইন অথবা ব্রেইন এর পর্দার ইনফেকশন। এসব কারণ নিয়ে আর্টিকেলের পরবর্তী অংশে বিস্তারিত তুলে ধরা হয়েছে।

ID: 943

Context: গর্ভাবস্থায় মাথা ব্যথা

Question: গর্ভাবস্থায় মাথা ব্যথার চিকিৎসা কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় সাধারণ মাথা ব্যথার চিকিৎসায় প্রথমে কিছু ঘরোয়া উপায় অবলম্বন করুন। এগুলো সঠিকভাবে মেনে চললে আপনি হয়তো ঔষধ ছাড়াই মাথা ব্যথা সারিয়ে তুলতে পারবেন।এরপরেও মাথা ব্যথা না সারলে ঔষধ খেতে পারেন। তবে তীব্র মাথা ব্যথার ক্ষেত্রে যত দ্রুত সম্ভব ডাক্তারের পরামর্শ নিন। এ ছাড়াও গর্ভাবস্থায় মাথা ব্যথা কখন বিপদজনক হতে পারে সেটি নিচে তুলে ধরা হয়েছে। সেসব ক্ষেত্রেও দেরি না করে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।ঘরোয়া সমাধানগর্ভাবস্থায় মাথা ব্যথা মোকাবেলার প্রধান উপায় হলো মাথা ব্যথার কারণগুলো যথাসম্ভব এড়িয়ে চলা। গর্ভাবস্থায় ঘরোয়াভাবে মাথা ব্যথা কমাতে যা করবেন—

\* ১. মাথায় ঠাণ্ডা সেঁক দিনহালকা মাথা ব্যথায় ঠাণ্ডা সেঁক দিলে সেটি ব্যথা কমাতে সাহায্য করতে পারে। এজন্য কিছু বরফের টুকরা একটি তোয়ালে কিংবা গামছায় পেঁচিয়ে নিন। এরপর বিছানায় শুয়ে সেটি কপালের ওপরে দিয়ে রাখুন। এ ছাড়া ফার্মেসি থেকে ‘কোল্ড প্যাক’ কিনে সেটিও কপালে দিয়ে রাখতে পারেন।

\* ২. পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান করুনপর্যাপ্ত পরিমাণে পানি ও তরল খাবার না খেলে আপনি পানিশূন্যতায় ভুগতে পারেন। এ ছাড়াও অতিরিক্ত গরমের জন্য কিংবা শারীরিক পরিশ্রমের কারণে শরীর থেকে পানি বের হয়ে গিয়ে ডিহাইড্রেশন বা পানিশূন্যতার সমস্যা সৃষ্টি হতে পারে। যা থেকে আপনার মাথা ব্যথা শুরু হতে পারে। তাই প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি ও তরল খাবার খাবেন।একজন সুস্থ-স্বাভাবিক গর্ভবতী নারীর প্রতিদিন গড়ে ২–৩ লিটার পানি পান করা প্রয়োজন। কাপ কিংবা গ্লাসের হিসাবে আপনাকে সারাদিনে মোট ৮–১২ গ্লাস পানি পান করতে হবে। তবে এই বিষয়ে কখনো যদি ডাক্তার কোনো বিশেষ পরামর্শ দিয়ে থাকেন তাহলে সেটিই অনুসরণ করবেন।

\*৩. একটানা অনেকক্ষণ না খেয়ে থাকবেন নাএকটানা অনেকক্ষণ না খেয়ে থাকলে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কমে গিয়ে মাথা ব্যথা হতে পারে। তাই রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা ঠিক রাখতে নিয়মিত বিরতিতে সুষম ও পুষ্টিকর খাবার খাবেন। প্রয়োজনে দৈনিক তিনবেলা বেশি করে খাবার না খেয়ে অল্প অল্প করে ছয় বার খান। অথবা দৈনিক তিনবার খাওয়ার পাশাপাশি ক্ষুধা লাগলে পরিমিত পরিমাণে স্বাস্থ্যকর ও হালকা নাস্তা খেতে পারেন।এ ছাড়া অবশ্যই সকালে ঠিকমতো নাস্তা খাওয়ার চেষ্টা করবেন। রাতে ঘুমানোর আগে কোনো হালকা খাবার খেয়ে নিবেন। এক গ্লাস কুসুম গরম দুধ খেয়ে ঘুমাতে যেতে পারেন। দুধ লম্বা ও ভালো ঘুমে সাহায্য করে।পড়ুন: গর্ভবতীর খাবার তালিকা

\* ৪. প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশ্রাম নিনগর্ভাবস্থায় সুস্থ থাকার জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশ্রাম নেওয়া খুবই জরুরি। রাতে অন্তত ৭–৯ ঘণ্টা ভালোমতো ঘুমানোর চেষ্টা করুন। প্রয়োজনে দিনের বেলাও কিছুক্ষণ বিশ্রাম নিতে পারেন।এ ছাড়া মাথা ব্যথা হলে অন্ধকার ও শান্ত জায়গায় শুয়ে থাকতে পারেন। কিংবা কাজ করতে থাকলে কিছুক্ষণ চোখ বন্ধ করে বিশ্রাম নেওয়ার চেষ্টা করুন। এটি মাথা ব্যথা কমাতে সাহায্য করতে পারে।ঘুমের একটি রুটিন মেনে চলুন। প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমাতে যাওয়ার এবং একই সময়ে ঘুম থেকে ওঠার চেষ্টা করবেন। খুব বেশি অথবা খুব কম না ঘুমিয়ে নিয়মিত পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমানোর চেষ্টা করুন।

৫. ক্যাফেইনযুক্ত খাবার ও পানীয় এড়িয়ে চলুনঅতিরিক্ত চা-কফি ও কোকের মতো ক্যাফেইনযুক্ত পানীয় ও খাবার খেলে মাথা ব্যথা হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। তাই এগুলো যথাসম্ভব এড়িয়ে চলুন। তবে হুট করে ক্যাফেইন জাতীয় খাবার খাওয়া বন্ধ না করে ধীরে ধীরে কমিয়ে আনুন। চা-কফির বিকল্প হিসেবে চা পাতা ছাড়া বানানো আদা চা বা মসলা চা, দুধ অথবা চিনিমুক্ত ফলের রস বেছে নিতে পারেন।গর্ভকালীন সময়ে দৈনিক ২০০ মিলিগ্রামের বেশি ক্যাফেইন জাতীয় খাবার অথবা পানীয় খাওয়া এড়িয়ে চলবেন। সাধারণত ২ কাপ কফি কিংবা ২–৩ কাপ চায়েই এই পরিমাণ ক্যাফেইন থাকতে পারে।

৬. দুশ্চিন্তামুক্ত থাকার চেষ্টা করুনগর্ভাবস্থায় যেকোনো ধরনের দুশ্চিন্তা যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলার চেষ্টা করবেন। দুশ্চিন্তা এড়িয়ে চলতে পারলে টেনশন টাইপ মাথা ব্যথা প্রতিরোধ করা যায়। এজন্য চেষ্টা করবেন হাসিখুশি থাকতে, মন ভালো রাখতে।মাথায় কোনো চিন্তা ঘুরপাক খেতে থাকলে আপনার পছন্দের কোনো কাজে মনোযোগ দেওয়ার চেষ্টা করতে পারেন। পরিবারের কারও সাথে দুশ্চিন্তার বিষয়টি ভাগাভাগি করে নিতে পারেন। গর্ভাবস্থায় করা যায় এমন কিছু যোগব্যায়াম ও মেডিটেশনের মাধ্যমে মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে রাখার চেষ্টা করতে পারেন। এ ছাড়া আপনি নিয়মিত শরীরচর্চা করলে সেটি মানসিক চাপ কমিয়ে আনতে সাহায্য করবে।নিঃশ্বাসের ব্যায়াম উদ্বেগ ও উৎকণ্ঠা দূর করার জন্য আপনি একটি সহজ ব্যায়াম করতে পারেন। এই ব্যায়ামটি শুয়ে, চেয়ারে বসে হেলান দিয়ে অথবা দাঁড়িয়ে করা যেতে পারে। আপনি যদি আঁটসাঁট কাপড় পরে থাকেন, তা বদলে ঢিলেঢালা কাপড় পরে নিতে পারেন।

ব্যায়ামের শুরুতেই রিল্যাক্সড হয়ে একটি আরামদায়ক অবস্থান গ্রহণ করুন—

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

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

\* দাঁড়িয়ে থাকলে: পা দুটো সমান ভাবে মেঝেতে ফেলুন এবং দুই পায়ের মাঝে এক কোমর সমান ফাঁকা জায়গা রাখুন।

এবার লম্বা করে শ্বাস নিন। খুব বেশি জোর দিয়ে চেষ্টা না করে আরামদায়কভাবে পেট পর্যন্ত গভীর শ্বাস নিন। প্রতিবার শ্বাস নেওয়ার সময়ে মনে মনে এক থেকে পাঁচ পর্যন্ত ধীরে ধীরে গুনবেন। তবে শুরুতেই পাঁচ পর্যন্ত গুনে লম্বা শ্বাস নিতে কষ্ট হতে পারে, সেক্ষেত্রে যতটুকু সম্ভব হয় ততটুকু নিন।

তারপর শ্বাস ধরে না রেখে আলতো করে ছেড়ে দিন। আবারও মনে মনে এক থেকে পাঁচ পর্যন্ত গুনতে চেষ্টা করতে পারেন। চেষ্টা করবেন শ্বাস নেওয়ার সময়ে নাক দিয়ে শ্বাস নিতে এবং মুখ দিয়ে শ্বাস ছাড়তে। নিয়মিত ব্যবধানে এভাবে শ্বাস নিতে থাকুন। তিন থেকে পাঁচ মিনিট পর্যন্ত এই ব্যায়ামটি করতে পারেন।

৭. আলো-বাতাসপূর্ণ ও খোলামেলা ঘরে থাকুনজানালাবিহীন বদ্ধ ঘরে থাকলে এবং অতিরিক্ত গরম আবহাওয়ার কারণেও মাথা ব্যথা হতে পারে। তাই ভ্যাপসা ও গুমোট ঘরে না থাকার চেষ্টা করবেন। পর্যাপ্ত আলো-বাতাসপূর্ণ ও খোলামেলা বাসায় থাকলে ভালো হয়। সেটি সম্ভব না হলে প্রতিদিন আশেপাশের খোলামেলা জায়গায় কিছুক্ষণ হালকা হাঁটাহাঁটি করতে পারেন।

৮. মাথা ব্যথা উদ্রেক করে এমন জিনিস এড়িয়ে চলুনআপনি যদি লক্ষ করে থাকেন যে কিছু নির্দিষ্ট জিনিস আপনার মাথা ব্যথা (বিশেষ করে মাইগ্রেন) উদ্রেক করে তাহলে সেগুলো যথাসম্ভব এড়িয়ে চলার চেষ্টা করবেন। এভাবে আপনি অনেক ক্ষেত্রেই মাথা ব্যথা প্রতিরোধ করতে পারবেন। মাথা ব্যথার উদ্রেক ঘটাতে পারে এমন কিছু জিনিস হলো—

\* তীব্র শব্দ

\* তীব্র কিংবা উজ্জ্বল সাদা আলো

\* নির্দিষ্ট খাবার। যেমন: চা, কফি, কমলা, চকলেট ও পনির

\* তীব্র গন্ধউল্লেখ্য, একেকজনের ক্ষেত্রে একেকরকম জিনিসের কারণে মাথা ব্যথা শুরু হতে পারে। তাই আপনার ক্ষেত্রে নির্দিষ্ট কোনো জিনিসে মাথা ব্যথা হয় কি না সেটি খুঁজে বের করার চেষ্টা করুন।ঔষধগর্ভাবস্থায় মাথা ব্যথার চিকিৎসায় পেইনকিলার বা ব্যথার ঔষধ হিসেবে সাধারণত প্রথম পছন্দ হলো প্যারাসিটামল।

ID: 945

Context: গর্ভাবস্থায় মাথা ব্যথা

Question: গর্ভাবস্থায় মাথা ব্যথা কখন বিপদজনক?

Answer:

নিচের লক্ষণগুলোর যেকোনোটি দেখা দিলে দেরি না করে রোগীকে হাসপাতালে নিয়ে যেতে হবে—

\* তীব্র মাথা ব্যথা

\* চোখে দেখতে সমস্যা হওয়া। যেমন: চোখে ঝাপসা দেখা অথবা চোখে আলোর ঝলসানি দেখা

\* পাঁজর বরাবর ঠিক নিচে ব্যথা হওয়া

\* হঠাৎ করে মুখ, হাত, পায়ের পাতা ও গোড়ালি ফুলে যাওয়া

ওপরের যেকোনো লক্ষণের পাশাপাশি বমি হওয়াএসব প্রি-এক্লাম্পসিয়া এর লক্ষণ। প্রি-এক্লাম্পসিয়া উচ্চ রক্তচাপ জনিত একটি মারাত্মক জটিলতা। এটি হলে আপনার জরুরি ভিত্তিতে চিকিৎসা নিতে হবে। সময়মতো চিকিৎসা শুরু না করলে এটি আপনার ও সন্তানের জন্য বড় ধরনের ক্ষতির কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে।এ ছাড়াও মাথা ব্যথা কখনো কখনো ব্রেইনে রক্তক্ষরণ অথবা ব্রেইন বা এর পর্দায় ইনফেকশনসহ মারাত্মক কোনো রোগের লক্ষণ হতে পারে। তাই নিচের কোনো লক্ষণ দেখা দিলেও রোগীকে দ্রুত হাসপাতালে নিয়ে যাবেন ।

ID: 946

Context: গর্ভাবস্থায় ক্লান্তি

Question: গর্ভাবস্থায় ক্লান্তি কেন অনুভব হয়?

Answer:

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

ID: 947

Context: গর্ভাবস্থায় ক্লান্তি

Question: গর্ভাবস্থায় অবসাদের কারণ কী?

Answer:

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

যেমন—

\* আয়রনের অভাবজনিত রক্তশূন্যতা

\* নিদ্রাহীনতা অথবা অপর্যাপ্ত ঘুম

\* রক্তচাপ কমে যাওয়া

\* রক্তে সুগার কমে যাওয়া

\* পিঠ ব্যথা, কোমর ব্যথা ও নিতম্বের ব্যথা

\* বদহজম জনিত সমস্যা

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

\* দুশ্চিন্তা অথবা মানসিক চাপ

ID: 948

Context: গর্ভাবস্থায় ক্লান্তি

Question: অবসাদে কি গর্ভের শিশুর কোনো ক্ষতি হতে পারে?

Answer:

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

ID: 949

Context: গর্ভাবস্থায় ক্লান্তি

Question: গর্ভকালীন অবসাদ থেকে প্রতিকার কি?

Answer:

১. প্রয়োজনীয় বিশ্রাম নিনগর্ভকালীন সময়ে ক্লান্তি মূলত আপনার শরীরের যে এখন বিশ্রাম প্রয়োজন তাকেই নির্দেশ করে। কাজেই এই সময়টায় যতটা সম্ভব আপনার পরিবারের অন্য সদস্যদের সাহায্য নিন। দৈনন্দিন যে কাজগুলো করতে আপনার বেশি কষ্ট হচ্ছে সেগুলোতে তাদের সহায়তা চান।[৪]রাতে তাড়াতাড়ি ঘুমাতে যাওয়া কিংবা কাজের মাঝে মাঝে ১০–১৫ মিনিটের জন্য পা তুলে বিশ্রাম নেওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে পারেন। আপনি কর্মজীবী নারী হয়ে থাকলে কাজের ফাঁকে ফাঁকে অন্য একটি চেয়ার অথবা টুলের ওপর দুই পা তুলে বসে বিশ্রাম নিতে পারেন। এটি পরবর্তীতে আপনার গর্ভকালীন পায়ে পানি আসা রোধেও সাহায্য করবে। কোনোভাবেই আপনার সহ্যক্ষমতা বা ধারণক্ষমতার বেশি পরিশ্রম করতে যাবেন না।

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

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

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

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

৬. ব্যায়াম করার অভ্যাস গড়ে তুলুনযদিও এই সময়টায় আপনার স্বাভাবিক দৈনন্দিন কাজ করতেই আলসেমি লাগতে পারে, তবুও নিয়মিত ব্যায়ামের অভ্যাস গড়ে তোলার চেষ্টা করুন।একজন গর্ভবতী নারীর সপ্তাহে পাঁচ দিন দৈনিক অন্তত ৩০ মিনিট মাঝারি ধাঁচের ব্যায়াম করা দরকার। মাঝারি ধাঁচের ব্যায়াম হিসেবে দ্রুত হাঁটা, জগিং অথবা মাতৃত্বকালীন ইয়োগা বা যোগব্যায়াম করতে পারেন।নিয়মিত ব্যায়াম আপনার ও আপনার গর্ভের সন্তানের জন্য খুবই উপকারী। এটি আপনার অবসাদ দূর করতে, মন মেজাজ ভালো রাখতে, রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি করতে এবং রাতে ভালো ঘুম হতে সহায়তা করবে।[৯]রাতে ঘুমাতে যাওয়ার ঠিক আগে ব্যায়াম না করাই ভালো। এটি বরং আপনার ঘুমের ব্যাঘাত ঘটাবে। যারা আগে থেকেই দৌড়ানোর মতো ভারী ব্যায়াম করে অভ্যস্ত তারা চাইলে সেটি চালিয়ে যেতে পারেন। তবে আপনার জন্য কষ্টদায়ক এমন কোনো ভারী ব্যায়াম অথবা দীর্ঘসময় ধরে কোনো ব্যায়াম করবেন না।

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

কখন চিকিৎসকের শরণাপন্ন হবেন?

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

\* আগে থেকেই থাইরয়েডের সমস্যা থাকা

\* মাথা ঘুরানো অথবা অজ্ঞান হয়ে যাওয়া

\* বুক ধড়ফড় করা

\* চেহারা ফ্যাকাশে দেখানো

\* পেটের উপরিভাগে ব্যথা

\* অস্বাভাবিক পিপাসা অনুভব করা এবং ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া

\* প্রস্রাবের পরিমাণ কমে যাওয়া

\* প্রচণ্ড মাথাব্যথা

\* শ্বাসকষ্ট হওয়া

\* পায়ের পাতা অথবা হাত ফুলে যাওয়া

\* চোখে দেখতে সমস্যা হওয়া। যেমন: চোখে ঝাপসা দেখা, আলোর ঝলকানি দেখা, একই জিনিস দুইটি করে দেখা অথবা কিছুক্ষণের জন্য কিছুই দেখতে না পারা

\* ডিপ্রেশনের লক্ষণসমূহ প্রকাশ পাওয়া

ID: 950

Context: গর্ভাবস্থায় ক্লান্তি

Question: মাস অনুযায়ী গর্ভকালীন অবসাদ কেমন ?

Answer:

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

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

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

\* অন্যান্য শারীরিক পরিবর্তন: বিপাকক্রিয়া বেড়ে যাওয়া, হার্টরেট বা হৃৎস্পন্দন বৃদ্ধি, রক্তে সুগার কমে যাওয়া অথবা নিম্ন রক্তচাপ থেকে আপনার ক্লান্ত লাগতে পারে।দ্বিতীয় ত্রৈমাসিকপ্রথম ত্রৈমাসিকের শেষে আপনার শরীর ধীরে ধীরে পরিবর্তনগুলোর সাথে খাপ খাইয়ে নেবে। মর্নিং সিকনেসও সাধারণত এই সময়ে কমে আসে। সব মিলিয়ে গর্ভধারণের মাঝের তিন মাস আপনি কিছুটা হলেও নিজেকে সক্রিয় অনুভব করবেন, অর্থাৎ প্রথম তিন মাসের তুলনায় কম ক্লান্তিতে ভুগবেন।কাজেই প্রয়োজনীয় কাজগুলো এর মধ্যেই সেরে ফেলুন। কারণ সামনের তিন মাস সম্ভবত আপনি আবারও ক্লান্তি বোধ করতে যাচ্ছেন।

শেষ ত্রৈমাসিকএবার আপনার ক্লান্তি আরও প্রবলভাবে ফিরে আসতে পারে। এর কারণগুলো হতে পারে—

\* গর্ভের শিশু এই সময়ে দ্রুতগতিতে বড় হয়। যার জন্য আপনার ওজন ও পেটের আকার লক্ষণীয়ভাবে বেড়ে যায়। শরীরের অতিরিক্ত এই ওজন বহন করা আপনার জন্য হতে পারে কষ্টকর ও ক্লান্তিদায়ক।

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

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

‘রেস্টলেস লেগ সিন্ড্রোম’ কী?

এই রোগে পা নড়াচড়া করতে থাকার প্রচণ্ড ইচ্ছা কাজ করে। এই ইচ্ছা রোগী কোনোভাবেই নিয়ন্ত্রণ করতে পারে না। সাধারণত সন্ধ্যা অথবা রাতে এই সমস্যা বেড়ে যায়। একারণে নিদ্রাহীনতার দেখা দিতে পারে এবং আগে থেকেই ডিপ্রেশনের সমস্যা থাকলে তা বেড়ে যেতে পারে।

ID: 951

Context: গর্ভাবস্থায় পেট ফাঁপা

Question: গর্ভাবস্থায় পেট ফাঁপা হওয়ার কারন কি

Answer:

গর্ভাবস্থায় পেট ফাঁপা লাগা, পেট ভরা ভরা লাগা কিংবা পেটে গ্যাস জমেছে বলে মনে হওয়া একটি পরিচিত সমস্যা। সাধারণত গর্ভধারণের শুরুর দিকের সময়টায় এই সমস্যা দেখা দেয়। এমনকি সন্তান প্রসবের কয়েক সপ্তাহ পর পর্যন্তও পেট ফাঁপার সমস্যা থাকতে পারে।গর্ভাবস্থায় পেট ফাঁপা লাগা, পেট ভরা ভরা লাগা কিংবা পেটে গ্যাস জমেছে বলে মনে হওয়া একটি পরিচিত সমস্যা। সাধারণত গর্ভধারণের শুরুর দিকের সময়টায় এই সমস্যা দেখা দেয়। এমনকি সন্তান প্রসবের কয়েক সপ্তাহ পর পর্যন্তও পেট ফাঁপার সমস্যা থাকতে পারে।পেট ফাঁপা কেন হয় এবং এটি ঘরে বসেই কীভাবে নিরাময় করবেন—এ নিয়ে এই আর্টিকেলে আলোচনা করা হয়েছে।

ID: 952

Context: গর্ভাবস্থায় পেট ফাঁপা

Question: গর্ভাবস্থায় পেট ফাঁপা কেন হয়?

Answer:

গর্ভধারণের ফলে আপনার দেহে কিছু বিশেষ হরমোনের পরিমাণ অনেকখানি বেড়ে যায়। এমন একটি হরমোন হলো প্রোজেস্টেরন। এই হরমোনের প্রভাবে খাবার হজমের সাথে জড়িত পেশিগুলো কিছুটা শিথিল হয়ে আসে এবং হজমের গতি কমে যায়। এতে করে আপনার পেটে গ্যাস তৈরি হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ে এবং পেট ফাঁপা লাগে। অনেকের ক্ষেত্রে এই হরমোনের প্রভাবে বুক জ্বালাপোড়া ও কোষ্ঠকাঠিন্য দেখা দেয় এবং সেখান থেকে পেট ফাঁপা লাগে।এ ছাড়াও গর্ভের সন্তান বড় হতে থাকলে পরিপাক নালীর ওপর চাপ বাড়তে থাকে। চাপ বাড়ার কারণে হজমের গতি কমে আসতে পারে এবং পেট ফাঁপার সম্ভাবনাও বেড়ে যায়।

উল্লেখ্য, স্বাভাবিক অবস্থায় পেট ফাঁপার কারণগুলোও এসময় আপনার পেট ফাঁপা লাগার পেছনে দায়ী থাকতে পারে। যেমন: ঠিকমতো চিবিয়ে চিবিয়ে খাবার না খাওয়া, খাওয়ার সময়ে কথা বলার কারণে পেটে বাতাস ঢোকা এবং যেসব খাবারে গ্যাস হয় সেগুলো খাওয়া।তা ছাড়া আগে থেকেই ইরিটেবল বাওয়েল সিনড্রোম কিংবা সিলিয়াক ডিজিজের মতো হজম-সংক্রান্ত রোগ থাকলে গর্ভাবস্থায় পেট ফাঁপা লাগতে পারে।

গ্যাস নাকি প্রসববেদনা?

গর্ভকালের শেষের দিকে পেটের ব্যথা গ্যাস থেকে হচ্ছে না কি প্রসববেদনা শুরু হয়েছে—এ নিয়ে অনেক সময় দ্বিধা তৈরি হতে পারে। দুইয়ের মধ্যে পার্থক্য করার সহজ উপায় হলো ব্যথার সময়কাল লক্ষ করা।

যদি ব্যথা অনিয়মিতভাবে যেকোনো সময় হয় এবং একটানা অনেকক্ষণ থাকে তাহলে সেটা পেট ফাঁপার ব্যথা। অপরদিকে প্রসববেদনা কিছু সময়ের জন্য হয়ে চলে যাবে এবং নিয়মিত সময় পর পর ব্যথা হবে।

ব্যথার ধরন লক্ষ্য করলেও একটা ধারণা পাওয়া যায়। পেট ফাঁপার ব্যথা হবে বদহজমের অনুভূতির মতো আর প্রসববেদনা মাসিকের ব্যথার মতো।

ID: 953

Context: গর্ভাবস্থায় পেট ফাঁপা

Question: গর্ভকালীন সময়ে পেট ফাঁপা হলে কপ্রনীয় কি?

Answer:

গর্ভকালীন সময়ে অল্প মাত্রায় পেট ফেঁপে যাওয়া সাধারণত বড় রকমের কোনো সমস্যা সৃষ্টি করে না। তবে এটা কমানোর জন্য বেশ কিছু উপায় অবলম্বন করা যেতে পারে—

১. কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে পানি ও আঁশযুক্ত খাবার খাওয়াগর্ভাবস্থায় অনেকেই কোষ্ঠকাঠিন্যে ভোগে। কোষ্ঠকাঠিন্য গর্ভাবস্থায় পেটে গ্যাস জমার অন্যতম কারণ। কোষ্ঠকাঠিন্য হলে পরিপাক নালীতে গ্যাস জমে পেট ফেঁপে যেতে পারে।কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে প্রচুর পানি পান করা এবং আঁশযুক্ত খাবার খাওয়া খুব গুরুত্বপূর্ণ।একজন সুস্থ নারীর গর্ভাবস্থায় দৈনিক গড়ে ২–৩ লিটার বা ৮–১২ গ্লাস পানি পান করা উচিত। বোতল অথবা স্ট্র দিয়ে পানি না খেয়ে কাপ অথবা গ্লাস দিয়ে পানি পান করবেন। কারণ বোতল অথবা স্ট্র দিয়ে পেটে বেশি বাতাস ঢোকার সম্ভাবনা রয়েছে। পেটে বেশি বেশি বাতাস ঢোকার ফলেও পেট ফাঁপা হয়ে থাকে।

আঁশযুক্ত খাবার খেলে আপনি কোষ্ঠকাঠিন্য হওয়ার সম্ভাবনা কমিয়ে আনতে পারবেন। এসব খাবারের মধ্যে রয়েছে সবুজ শাক-সবজি, মিষ্টিকুমড়া, গাজর, কলা ও আঙুর।খাবারের তালিকায় ফাইবারের পরিমাণ আস্তে আস্তে বাড়াবেন। একেবারে অনেক বেশি আঁশযুক্ত খাবার খাবেন না। কারণ আঁশযুক্ত খাবার হজম হতে একটু বেশি সময় লাগে। খাবার বেশি সময় ধরে পরিপাক নালীতে থাকলে পেট ফাঁপার সমস্যা হতে পারে।আঁশযুক্ত খাবার খাওয়ার পাশাপাশি দিনে অন্তত ২ লিটার পানি পান করা খুব গুরুত্বপূর্ণ।বিশেষ তথ্য

গর্ভকালীন সময়ে কিছু বাড়তি ভিটামিন ও মিনারেল (যেমন: আয়রন) খাওয়ার কারণেও কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে। তবে এজন্য আয়রন ট্যাবলেট সেবন বাদ দেওয়া যাবে না। বরং আয়রন ট্যাবলেট সেবনের পাশাপাশি কোষ্ঠকাঠিন্য সমাধানে প্রচুর পরিমাণে পানি ও শাকসবজি খাওয়ার চেষ্টা করবেন৷ প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শ নেবেন।

২. যেসব খাবারে গ্যাস হয় সেগুলো এড়িয়ে চলাযেসব খাবারে আপনার গ্যাস হওয়ার প্রবণতা রয়েছে সেগুলো এই সময়ে না খাওয়াই উত্তম। একেকজনের ক্ষেত্রে একেক ধরনের খাবার খাওয়ার পরে পেটে গ্যাস হতে পারে। তাই আপনার কোন খাবারে পেট ফেঁপে যাচ্ছে সেটি নিবিড়ভাবে লক্ষ করে সেগুলো এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন।কিছু খাবার তুলনামূলকভাবে বেশি গ্যাস তৈরি করে। এই তালিকায় রয়েছে—

\* আপেল

\* নাশপাতি

\* আম

\* পেঁয়াজ

\* ফুলকপি, বাঁধাকপি ও ব্রকলি

\* বিভিন্ন ধরনের ডাল

\* শিম, মটরশুঁটি

\* চা-কফি

\* ঝাল-মসলাযুক্ত খাবার

\* গোটা শস্যজাত ও গমজাত খাবার

\* তেল-চর্বিযুক্ত খাবার যা হজম হতে বেশি সময় লাগে

\* সরবিটল অথবা ম্যানিটল (চিনির বিকল্পে ব্যবহৃত কৃত্রিম মিষ্টি, অর্থাৎ আর্টিফিশিয়াল সুইটেনার)

সফট ড্রিংক। যেমন: পেপসি, ফানটা ও কোকাকোলাআপনার যদি গর্ভধারণের আগে থেকেই দুধ পান করার কারণে পেট ফাঁপাসহ হজম সংক্রান্ত সমস্যা দেখা দেয়, তাহলে গর্ভাবস্থায় দুধ পানের পরিমাণ বাড়িয়ে দিলে সমস্যাগুলোও বেড়ে যেতে পারে।

৩. পেটে বাতাস ঢোকা কমাতে ধীরে-সুস্থে খাওয়াখুব দ্রুত খাবার খেলে খাবারের সাথে বেশি পরিমাণে বাতাস পেটে চলে যায়। সেই সাথে খাবার ঠিকমতো না চিবিয়ে গিলে ফেললে তা হজম হতে বেশি সময় নেয় এবং গ্যাসও বেশি তৈরি করে। এজন্য—ধীরে-সুস্থে খান: এতে খাবারের সাথে বাতাস গিলে ফেলার পরিমাণ কমে আসে এবং পেটে বাতাস জমে পেট ফাঁপা হওয়ার সম্ভাবনাও কিছুটা কমে যায়। পানি পান করার সময়েও অল্প করে পানি মুখে নিয়ে ঢোক গিলবেন। একনাগাড়ে ঢকঢক করে পানি খাবেন না।মুখ বন্ধ করে খান: খাবার খাওয়ার সময়ে মুখ বন্ধ করে ভালো মতো চিবিয়ে খাবেন। এতে করে বাতাস গিলে ফেলার সম্ভাবনাও কমবে এবং হজমেও উপকার হতে পারে। এ ছাড়া খাবার খাওয়ার সময়ে কথা বলা থেকে বিরত থাকলেও খাবারের সাথে বাতাস গিলে ফেলার পরিমাণ কমাতে পারবেন।ধূমপান এড়িয়ে চলুন: ধূমপান করা এবং চুইংগাম চিবানোর সময়েও পেটে বেশি বাতাস ঢোকার সম্ভাবনা থাকে। তাই এগুলো থেকে বিরত থাকার চেষ্টা করুন। এ ছাড়া ধূমপান করলে গর্ভাবস্থায় নানান জটিলতার সম্ভাবনাও বাড়ে।

৪. শরীর সচল রেখে হজমে সহায়তা করাব্যায়ামের মাধ্যমে শরীরকে সচল রাখা হলে হজম প্রক্রিয়া সহজ হয়। এতে পেট ফাঁপা কমে আসে এবং যতটুকু বায়ু স্বাভাবিকভাবে তৈরি হয় তা জমে না থেকে বের হয়ে যায়। গর্ভাবস্থায় প্রতিদিন অল্প সময়ের জন্য হাঁটা একটি মানানসই হালকা ব্যায়াম হতে পারে।পাশাপাশি খাওয়া শেষ হওয়ার সাথে সাথে বিছানায় শুয়ে না পড়ে অল্প কিছুক্ষণ হাঁটার অভ্যাস করার চেষ্টা করতে পারেন।

৫. একেবারে বেশি না খেয়ে অল্প অল্প করে খাওয়াআমরা সাধারণত সারাদিনে তিন বেলা খাবার খেয়ে থাকি। তাই অনেকসময় একবারে বেশি খেয়ে ফেলার প্রবণতা দেখা যায়। এটি এড়াতে সারাদিনের খাবারকে অল্প অল্প করে ছয়টি ভাগে ভাগ করে নিতে পারেন।উল্লেখ্য, এক বার খাওয়ার পর থেকে পরবর্তী খাবার খাওয়ার সময়ের ব্যবধান যেন খুব বেশি না হয়—সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। চাইলে তিন বেলা পরিমিত পরিমাণে খাওয়ার পাশাপাশি কয়েকবার হালকা নাস্তা খাওয়া যেতে পারে। নাস্তা হিসেবে শসা, টমেটো অথবা একটি ফল বেছে নিতে পারেন।এ ছাড়া রাতের খাবার একটু আগে আগেই খেয়ে নিবেন। রাতে খাওয়ার কমপক্ষে তিন ঘন্টা পরে ঘুমাতে যাওয়ার চেষ্টা করবেন। এটি পেট ফাঁপাসহ হজমের সমস্যাগুলো কমাতে সাহায্য করতে পারে।

৬. দুশ্চিন্তামুক্ত থাকাবিভিন্ন দুশ্চিন্তা নিয়ে খাবার খাওয়ার সময়ে অস্থিরতা সৃষ্টি হতে পারে। যার ফলে দ্রুত খাবার খেতে যেয়ে অতিরিক্ত বাতাস খাবারের সাথে পেটে চলে গিয়ে পেট ফাঁপার সমস্যা দেখা দিতে পারে।উদ্বেগ ও উৎকণ্ঠা দূর করার জন্য আপনি একটি সহজ ব্যায়াম করতে পারেন। এই ব্যায়ামটি শুয়ে, চেয়ারে বসে হেলান দিয়ে অথবা দাঁড়িয়ে করা যেতে পারে। আপনি যদি আঁটসাঁট কাপড় পরে থাকেন, তা বদলে ঢিলেঢালা কাপড় পরে নিতে পারেন।ব্যায়ামের শুরুতেই রিল্যাক্সড হয়ে একটি আরামদায়ক অবস্থান গ্রহণ করুন—

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

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

\* দাঁড়িয়ে থাকলে: পা দুটো সমান ভাবে মেঝেতে ফেলুন এবং দুই পায়ের মাঝে এক কোমর সমান ফাঁকা জায়গা রাখুন।

এবার লম্বা করে শ্বাস নিন। খুব বেশি জোর দিয়ে চেষ্টা না করে আরামদায়কভাবে পেট পর্যন্ত গভীর শ্বাস নিন। প্রতিবার শ্বাস নেওয়ার সময়ে মনে মনে এক থেকে পাঁচ পর্যন্ত ধীরে ধীরে গুনবেন। তবে শুরুতেই পাঁচ পর্যন্ত গুনে লম্বা শ্বাস নিতে কষ্ট হতে পারে, সেক্ষেত্রে যতটুকু সম্ভব হয় ততটুকু নিন।তারপর শ্বাস ধরে না রেখে আলতো করে ছেড়ে দিন। আবারও মনে মনে এক থেকে পাঁচ পর্যন্ত গুনতে চেষ্টা করতে পারেন। চেষ্টা করবেন শ্বাস নেওয়ার সময়ে নাক দিয়ে শ্বাস নিতে এবং মুখ দিয়ে শ্বাস ছাড়তে। নিয়মিত ব্যবধানে এভাবে শ্বাস নিতে থাকুন।

তিন থেকে পাঁচ মিনিট পর্যন্ত এই ব্যায়ামটি করতে পারেন।

\* ৭. হজম প্রক্রিয়া সহজ করতে প্রোবায়োটিক খাবার খাওয়াঅনেক সময় হজমের সমস্যা হলে পেটে অধিক পরিমাণে গ্যাস জমা হয়। প্রোবায়োটিক খাবার (যেমন: দই) খেলে সেটি হজমে সাহায্য করতে পারে। এতে পেট ফাঁপার সমস্যা থেকে কিছুটা স্বস্তি পাওয়া যেতে পারে।

\* ৮. আদা, পুদিনা অথবা লেবুযুক্ত পানীয় পান করাপেট ফাঁপার সমস্যা হলে অল্প পরিমাণে পুদিনা চা, লেবুর রস মেশানো কুসুম গরম পানি অথবা আদা চা পান করতে পারেন। এসব পান করলেও অনেক সময় উপকার পাওয়া যেতে পারে।তবে যেকোনো পানীয় পান করার সময় তাতে ক্যাফেইন আছে কি না সেটি খেয়াল রাখবেন। সাধারণত চা-কফি ও কোকের মতো কোমল পানীয়তে ক্যাফেইন থাকে। গর্ভকালীন সময়ে দৈনিক ২০০ মিলিগ্রামের বেশি ক্যাফেইন জাতীয় পানীয় অথবা খাবার খেলে গর্ভের শিশুর ওজন কম হওয়া এবং সময়ের আগে জন্মানোসহ নানান ধরনের জটিলতা সৃষ্টি হতে পারে।

ID: 954

Context: গর্ভাবস্থায় পেট ফাঁপা

Question: গর্ভাবস্থায় পেট ফাঁপার হলে কি ঔষধ খেতে হবে?

Answer:

সাধারণত ঘরোয়া উপদেশগুলো সঠিকভাবে মেনে চললে পেট ফাঁপার সমস্যা অনেকটা নিয়ন্ত্রণে চলে আসে। তবে এর পরেও পেট ফাঁপা না কমলে এই লক্ষণ উপশমের ঔষধ খেতে পারেন।গর্ভাবস্থায় প্রোজেস্টেরন হরমোনের প্রভাবে হজম প্রক্রিয়ায় পরিবর্তন আসে। মূলত একারণেই পেট ফাঁপা হয়। তাই হজমের সমস্যা হলে অ্যান্টাসিড অথবা অ্যালজিনেট জাতীয় ঔষধ খেতে পারেন।যদি অ্যান্টাসিড অথবা অ্যালজিনেট সেবনের পরেও লক্ষণের কোনো উন্নতি না হয়, তাহলে এগুলোর পরিবর্তে ওমিপ্রাজল খেয়ে দেখতে পারেন।

যদি মনে হয় পেট ফাঁপার সমস্যা হয়তো হজম-সংক্রান্ত নয়, তাহলে সিমেথিকোন নামের একটি ঔষধ খেতে পারেন। এটি পেট ফাঁপা উপশমে সাহায্য করতে পারে।আয়রন ট্যাবলেট ও অ্যান্টাসিড একই সময়ে খাবেন না। এতে আয়রনের কার্যকারিতা কমে যায়। অ্যান্টাসিড খাওয়ার অন্তত ১ ঘণ্টা আগে অথবা ২ ঘণ্টা পরে আয়রন ট্যাবলেট খাবেন।উল্লেখ্য, অ্যান্টাসিড, অ্যালজিনেট, ওমিপ্রাজল ও সিমেথিকোন—এগুলো সবই ‘ওভার দা কাউন্টার’ ঔষধ। ওভার দা কাউন্টার ঔষধগুলো ফার্মেসি থেকে কিনে সাথে থাকা নির্দেশিকা অনুযায়ী সেবন করা নিরাপদ। এই বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে ডাক্তারের সাথে কথা বলে নিন।গর্ভাবস্থায় পেট ফাঁপার যেসব ঔষধ এড়িয়ে চলতে হবে: বিসমাথ সাবস্যালিসাইলেট, বাইকার্বনেট অফ সোডা, অ্যাসপিরিন, অ্যাক্টিভেটেড চারকোল, এনেমা ও ক্যাস্টর তেল। এই ঔষধগুলো গর্ভের শিশুর জন্য ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে। তাই এগুলো গর্ভাবস্থায় এড়িয়ে চলার পরামর্শ দেওয়া হয়। কখন ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে

যদি পেট ফাঁপার সমস্যা ধীরে ধীরে পেট ব্যথা, পেটে টান ধরা বা খিল ধরার রূপ নেয় তখন ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত। কারণ এরকম ব্যথা গর্ভকালের শুরুতে বদহজম, ইনফেকশন অথবা খাদ্যে বিষক্রিয়া থেকে হতে পারে। এমনকি গর্ভকালের শেষের দিকে প্রি-এক্লাম্পশিয়া নামক মারাত্মক স্বাস্থ্য জটিলতা থেকেও হতে পারে।

আবার আপনার পেটে অস্বস্তি ভাবের কারণ আদৌ পেট ফাঁপা না কি অন্য কিছু—এই নিয়ে মনে সন্দেহ থাকলে নিজে নিজে কোনো পদক্ষেপ নেওয়ার চেয়ে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়াই শ্রেয়।

ID: 955

Context: গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠকাঠিন্য

Question: গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠকাঠিন্য কেন হয়?

Answer:

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

ID: 956

Context: গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠকাঠিন্য

Question: গর্ভাবস্থায় কখন কোষ্ঠকাঠিন্য হয়?

Answer:

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

ID: 957

Context: গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠকাঠিন্য

Question: কোষ্ঠকাঠিন্য হয়েছে কি না তা কীভাবে বুঝবেন?

Answer:

গর্ভাবস্থায় একবার কষা পায়খানা হলেই আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য হয়ে গিয়েছে—এমনটা ভেবে দুশ্চিন্তা করবেন না। সাধারণত কোষ্ঠকাঠিন্য হলে—এক সপ্তাহে তিনবারের কম পায়খানা হয়

\*পায়খানা শুকনো ও শক্ত হয়

\* পায়খানার দলার আকৃতি স্বাভাবিকের চেয়ে বড় হয়

\*পায়খানা করতে কষ্ট অথবা ব্যথা হয়

\*পেট পরিষ্কার হচ্ছে না এমন মনে হয়

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

ID: 958

Context: গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠকাঠিন্য

Question: গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠকাঠিন্য কেন হয়?

Answer:

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

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

তবে হরমোনজনিত কারণ ছাড়াও আরও যেসব কারণে কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে অথবা কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা বাড়তে পারে সেগুলো হলো—

\* পর্যাপ্ত পরিমাণে আঁশসমৃদ্ধ খাবার (যেমন: ফল ও শাকসবজি) না খেলে

\* পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান না করলে

\* সারাদিন শুয়ে-বসে থাকলে অথবা হাঁটাহাঁটি না করলে

\* পায়খানার চাপ আসার পরেও সেটি আটকে রাখলে

\* মানসিক চাপ, আতঙ্ক ও ডিপ্রেশনে থাকলে

\* কোনো ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলেবিশেষ তথ্য

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

ID: 959

Context: গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠকাঠিন্য

Question: গর্ভাবস্থায় পায়খানা কষা হলে করণীয় কী?

Answer:

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

গর্ভাবস্থায় কষা পায়খানার ঘরোয়া চিকিৎসাকষা পায়খানা নিরাময়ের প্রথম ধাপ হলো আপনার খাওয়াদাওয়া ও শরীরচর্চার অভ্যাসে সহজ কিছু পরিবর্তন আনা। এজন্য—প্রতিদিনের খাবার তালিকায় ফাইবার বা আঁশসমৃদ্ধ খাবার রাখতে হবে। যেমন: ফলমূল, শাকসবজি, ডাল, লাল চাল ও লাল আটার মতো গোটা শস্যদানা। এগুলো পায়খানা নরম করতে এবং নিয়মিত পায়খানা করতে সাহায্য করে।[৪]

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

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

কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে প্রতিদিনের খাবার তালিকায় কীভাবে ফাইবার যোগ করবেন?

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

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

\* প্রতিবেলার খাবারে কয়েক ধরনের সবজি রাখার চেষ্টা করুন।

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

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

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

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

\* পায়খানার চাপ আসলে তা আটকে রাখবেন না

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

\* পায়খানার সময় লো কমোড বা প্যান ব্যবহার করার চেষ্টা করবেন। হাই কমোড ব্যবহার করলে পায়ের নিচে ছোটো টুল বা পিঁড়ি দিয়ে পা একটু উঁচুতে রাখবেন। সম্ভব হলে হাঁটু ভাঁজ করে কোমরের চেয়ে ওপরে রাখার চেষ্টা করবেনছবি: হাই কমোড ব্যবহারের ক্ষেত্রে পায়ের নিচে ছোট টুল দিয়ে পা উঁচু করে বসতে পারেনমানসিক দুশ্চিন্তা ও ডিপ্রেশন থেকে নিজেকে যথাসম্ভব দূরে রাখার চেষ্টা করবেনউপরের পরামর্শগুলোতে কাজ না হলে সঠিক নিয়ম মেনে ইসবগুলের ভুসি খেতে পারেন।

গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করার ঔষধঘরোয়া চিকিৎসায় কোষ্ঠকাঠিন্য দূর না হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে কোষ্ঠকাঠিন্যের ঔষধ খেতে পারেন। যেমন: ল্যাকটুলোজ সিরাপ। এই ঔষধটি গর্ভের শিশুর জন্য নিরাপদ বলে ধরা হয়।এসব ঔষধে কাজ না হলে ডাক্তার ঘরোয়া চিকিৎসার পাশাপাশি আরও শক্তিশালী ঔষধ সেবনের পরামর্শ দিতে পারেন।গর্ভকালীন সময়ে বিভিন্ন ঔষধ আপনার শিশুর জন্য ক্ষতিকর হতে পারে। তাই এই সময়ে কোষ্ঠকাঠিন্যের চিকিৎসায় ব্যবহৃত অন্যান্য ঔষধ খাওয়ার আগে ডাক্তারের পরামর্শ নেবেন।

এ ছাড়াও কোষ্ঠকাঠিন্যের চিকিৎসার জন্য ক্যাস্টর অয়েল ও মিনারেল অয়েল খাওয়া থেকে বিরত থাকবেন।

গর্ভবতী মায়ের খাবার তালিকা

\* ফাইবার বা আঁশযুক্ত খাবার

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

কখন ডাক্তারের কাছে যেতে হবে?

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

যখন ডাক্তারের কাছে যাওয়া জরুরি—

\* ঘরোয়া সমাধানে অবস্থার উন্নতি না হলে

\* অনেক সময় ধরে পেট ফাঁপা হয়ে থাকলে

\* পায়খানার সাথে রক্তপাত হলে অথবা কালো পায়খানা হলে

\* পায়খানা করার সময়ে অনেক ব্যথা হলে

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

\* সারাক্ষণ ক্লান্তিতে ভুগলে

\* কোষ্ঠকাঠিন্যের সাথে পেট ব্যথা ও জ্বর আসলে

\* কোনো ঔষধ সেবনের কারণে কোষ্ঠিকাঠিন্যের সমস্যা হলে

\* রক্তশূন্যতায় ভুগলে

\* হঠাৎ করে কোনো কারণ ছাড়াই ওজন অনেকটা কমে গেলে

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

ID: 960

Context: গর্ভাবস্থায় খাওয়ার তীব্র ইচ্ছা

Question: গর্ভাবস্থায় খাবার খাওয়ার তীব্র ইচ্ছা হয় কারন কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় আপনার প্রায়ই নির্দিষ্ট কোনো খাবার খাওয়ার তীব্র ইচ্ছা জেগে উঠতে পারে। ।আজকাল আপনার প্রায়ই নির্দিষ্ট কোনো খাবার খাওয়ার তীব্র ইচ্ছা জেগে উঠতে পারে। গর্ভাবস্থায় এই সমস্যা খুবই কমন।তবে সবারই এমন সমস্যা হয় না। এ ধরনের সমস্যায় ভুগলে দুশ্চিন্তার প্রয়োজন নেই। এক্ষেত্রে আপনার খাওয়া-দাওয়ার অভ্যাসের ছোটোখাটো কিছু পরিবর্তন আনতে পারেন। এভাবে আপনি অতিরিক্ত খাওয়ার প্রবণতা প্রতিরোধ করতে পারবেন।

ID: 962

Context: গর্ভাবস্থায় খাওয়ার তীব্র ইচ্ছা

Question: গর্ভাবস্থায় খাবার খাওয়ার তীব্র ইচ্ছা কোন খাবারে হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় যেসব খাবার খাওয়ার প্রতি তীব্র ইচ্ছা তৈরি হয় তার নির্দিষ্ট কোনো তালিকা নেই। ভিন্ন ভিন্ন নারীর ক্ষেত্রে ভিন্ন ভিন্ন খাবারে এমন লক্ষণ দেখা দেয়।অনেকের ভাজাপোড়া ও চিপসের মতো তেল-চর্বিজাতীয় খাবার খাওয়ার প্রতি আগ্রহ বেড়ে যায়। অন্যদিকে আগে অপছন্দ ছিল এমন কিছু খাবার খাওয়ার প্রতিও কারও কারও তীব্র ইচ্ছা জন্মাতে পারে। আপনারও কোনো খাবার খাওয়ার প্রতি তীব্র ইচ্ছা জন্মাতে পারে। তাই এসব নিয়ে অতিরিক্ত চিন্তার প্রয়োজন নেই।গর্ভাবস্থায় পছন্দমতো খাবার খেতে কোনো সমস্যা নেই। তবে কোনো খাবারই অতিরিক্ত খাওয়া ঠিক নয়। সব ধরনের খাবার পরিমিত পরিমাণে খেতে হবে। পছন্দমতো খাবার খাওয়ার পাশাপাশি খাবারের পুষ্টিগুণ সম্পর্কেও খেয়াল রাখতে হবে।

শুধুমাত্র একই ধরনের খাবার অথবা কম পুষ্টিসমৃদ্ধ খাবার বেশি খাওয়া যাবে না। এতে মা ও গর্ভের শিশুর অপুষ্টিতে ভোগার সম্ভাবনা থাকে। তা ছাড়া প্রয়োজনের অতিরিক্ত খাবার খাওয়ায় ওজন অতিরিক্ত বেড়ে গিয়ে মা ও শিশুর নানান স্বাস্থ্য জটিলতা দেখা দিতে পারে।পিকা

যদি খুবই অদ্ভুত কিছু—যা খাবার নয়—এমন কিছু, খাওয়ার তীব্র ইচ্ছা হয় (যেমন: মাটি, কাগজ কিংবা দেয়ালের রঙ) তাহলে সেটি ‘পিকা’ নামের সমস্যার লক্ষণ হতে পারে। আয়রনের অভাবজনিত রক্তশূন্যতা হলে এমনটি হয়।[১] তাই এমন কিছু বোধ করলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

ID: 963

Context: গর্ভাবস্থায় খাওয়ার তীব্র ইচ্ছা

Question: গর্ভাবস্থায় সাধারণত কী খাবার খেতে হয়?

Answer:

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

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

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

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

ID: 964

Context: গর্ভাবস্থায় খাওয়ার তীব্র ইচ্ছা

Question: গর্ভাবস্থায় কোনো খাবার খাওয়ার তীব্র ইচ্ছা হয় কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় কোনো খাবার খাওয়ার তীব্র ইচ্ছা হওয়ার জন্য দায়ী নির্দিষ্ট কোনো কারণ সম্পর্কে এখনও জানা যায়নি। তবে ধারণা করা হয় যে, গর্ভাবস্থায় শারীরিক পরিবর্তনের কারণে রুচির এমন পরিবর্তন ঘটে।[২] গর্ভকালীন সময়ে অতিরিক্ত পুষ্টির চাহিদা থাকার কারণেও এমনটা হতে পারে।কোন ধরনের খাবারের প্রতি তীব্র ইচ্ছা জন্মাবে তার ওপরে পারিপার্শ্বিক ও সংস্কৃতির একটা প্রভাব আছে বলে কিছু গবেষণায় দেখা গিয়েছে।[৩] এ ছাড়াও কিছু গবেষণা থেকে ধারণা করা হয় যে, সাধারণত গর্ভকালীন সময়ে যেসব খাবার (যেমন: টক ফল) খেলে বমি বমি ভাব ও বমি হওয়ার সম্ভাবনা একটু কমে যায়—সেসব খাবার খাওয়ার প্রতি তীব্র ইচ্ছা জন্মে।[৪] তবে এসবের পক্ষে এখনও জোরালো কোনো প্রমাণ পাওয়া যায়নি।

ID: 965

Context: গর্ভাবস্থায় খাওয়ার তীব্র ইচ্ছা

Question: গর্ভাবস্থায় অস্বাস্থ্যকর ওজন বৃদ্ধি কারন কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় স্বাভাবিকের তুলনায় প্রায় ১১.৫–১৬ কেজি ওজন বেড়ে যাওয়া স্বাভাবিক একটি ঘটনা। তবে গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত তেল-চর্বিযুক্ত ও অস্বাস্থ্যকর খাবার খেলে, অথবা খাবারের পরিমাণ পরিমিত না রাখলে ওজন অতিরিক্ত বেড়ে যেতে পারে। ওজন প্রয়োজনের চেয়ে বেড়ে গেলে সেটি মা ও শিশু উভয়ের স্বাস্থ্যের জন্যই ক্ষতিকর হতে পারে।গর্ভাবস্থায় চিনি জাতীয় খাবার খাওয়ার ইচ্ছা হলেই যে আপনি সরাসরি গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হবেন, এমন কোনো তথ্য গবেষণায় পাওয়া যায়নি। তবে এই জাতীয় খাবার বেশি খেলে ওজন বেড়ে যায়। আর ওজন বেড়ে গেলে গর্ভকালীন জটিলতা হওয়ার সম্ভাবনাও বেড়ে যায়।

এসব জটিলতার মধ্যে রয়েছে—

\* উচ্চ রক্তচাপ

\* প্রি-এক্লাম্পসিয়া

\* গর্ভকালীন ডায়াবেটিস

\* সিজার (সিজারিয়ান) অপারেশন করানোর প্রয়োজন হওয়া

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

গর্ভপাত বা গর্ভের বাচ্চা নষ্ট হওয়ামায়ের পাশাপাশি গর্ভের শিশুও নানান ধরনের সমস্যায় ভুগতে পারে। যেমন—

\* নির্দিষ্ট সময়ের আগেই অপরিণত (প্রিম্যাচিউর) অবস্থায় জন্মগ্রহণ করা

\* গর্ভের শিশুর আকার অস্বাভাবিক বড় হওয়া

\* জন্মগত ত্রুটি দেখা দেওয়া

\* মৃত শিশু জন্ম হওয়া

\* ভবিষ্যতে অতিরিক্ত ওজনের অধিকারী হওয়া

ID: 966

Context: গর্ভাবস্থায় তীব্র ঘ্রাণশক্তি

Question: গর্ভাবস্থায় তীব্র ঘ্রাণশক্তি কমে যাওয়ার কারন কি?

Answer:

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

ID: 967

Context: গর্ভাবস্থায় তীব্র ঘ্রাণশক্তি

Question: গর্ভাবস্থায় ঘ্রাণশক্তি কখন তীব্র হতে শুরু করে?

Answer:

বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে নারীরা ঘ্রাণশক্তি তীব্র হয়ে ওঠার বিষয়টি লক্ষ করেন। আপনি এসময়ে ঘ্রাণশক্তি তীব্র হয়ে ওঠার পাশাপাশি কখনো কখনো অদ্ভুত গন্ধ পাচ্ছেন বলে মনে হতে পারে। আবার কখনো কখনো কোনো উৎস ছাড়াই নাকে গন্ধ লাগতে পারে।ঘ্রাণশক্তির এসব পরিবর্তন গর্ভাবস্থার পরবর্তী সপ্তাহগুলোতে অনেকটাই কমে আসে। আর সন্তান জন্মদানের পরে প্রায় একেবারেই চলে যায়। ঘ্রাণশক্তি তীব্র হয়ে যাওয়ার ফলে গর্ভাবস্থায় আপনার মুখের স্বাদেও পরিবর্তন আসতে পারে। মুখের ভেতরে টক টক কিংবা তেতো লাগতে পারে। আবার কোনো খাবারই সুস্বাদু লাগছে না—এমনও হতে পারে।এ ছাড়া গর্ভাবস্থায় ঘ্রাণশক্তি তীব্র মনে হওয়ার সাথে বমি বমি ভাব বেড়ে যাওয়ার একটি সম্পর্ক থাকতে পারে। গর্ভধারণের কারণে হওয়া বমি বমি ভাব এবং গর্ভবতী মায়েদের ঘ্রাণশক্তি বেড়ে গিয়েছে বলে মনে হওয়া—দুটোই গর্ভাবস্থার প্রথম সপ্তাহগুলোতে ঘটে।

ID: 968

Context: গর্ভাবস্থায় তীব্র ঘ্রাণশক্তি

Question: কী কারণে ঘ্রাণের তীব্রতা তৈরি হয়?

Answer:

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

ID: 969

Context: গর্ভাবস্থায় তীব্র ঘ্রাণশক্তি

Question: গর্ভাবস্থায় ঘ্রাণের তীব্রতার সমস্যায় ঘরোয়া সমাধান কি?

Answer:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ID: 970

Context: গর্ভাবস্থায় পাইলস

Question: গর্ভাবস্থায় কি পাইলস হয়?

Answer:

পাইলস একটি অতি পরিচিত স্বাস্থ্য সমস্যা। মলদ্বার বা পায়খানার রাস্তার মুখ যদি ফুলে যায় এবং সেখান থেকে রক্ত পড়ে অথবা পায়খানার রাস্তা থেকে যদি কোনো মাংসপিণ্ডের মত কিছু বের হয় তখন একে বলা হয় পাইলস। চিকিৎসা বিজ্ঞানের ভাষায় এর নাম হেমোরয়েড। সাধারণভাবে বাংলায় এটি অর্শ রোগ নামেও পরিচিত। পাইলস একটি অতি পরিচিত স্বাস্থ্য সমস্যা। মলদ্বার বা পায়খানার রাস্তার মুখ যদি ফুলে যায় এবং সেখান থেকে রক্ত পড়ে অথবা পায়খানার রাস্তা থেকে যদি কোনো মাংসপিণ্ডের মত কিছু বের হয় তখন একে বলা হয় পাইলস। চিকিৎসা বিজ্ঞানের ভাষায় এর নাম হেমোরয়েড। সাধারণভাবে বাংলায় এটি অর্শ রোগ নামেও পরিচিত। গর্ভাবস্থায় শরীরে বিভিন্ন ধরনের পরিবর্তন আসে। ফলে নানান রকম হরমোনের মাত্রা বাড়ে-কমে। এসময় প্রোজেস্টেরন হরমোনের আধিক্যের কারণে শরীরের পেশি এবং রক্তনালীগুলো শিথিল বা রিল্যাক্সড অবস্থায় থাকে। বৃহদান্ত্র ও মলদ্বারের পেশি এবং রক্তনালীগুলো এরূপ শিথিল থাকার কারণে গর্ভবতীর পাইলস দেখা দেয়।

ID: 971

Context: গর্ভাবস্থায় পাইলস

Question: গর্ভাবস্থায় পাইলস হলে কীভাবে বুঝবেন?

Answer:

পাইলস রোগের কিছু সাধারণ উপসর্গ রয়েছে। গর্ভাবস্থায় পাইলসের ক্ষেত্রেও এসব লক্ষণ বা উপসর্গ দেখা যায়।

১. গর্ভাবস্থায় মলদ্বারে চুলকানিপাইলস হলে কখনো কখনো পায়খানার রাস্তায় বা এর মুখের আশেপাশে চুলকানি হতে পারে। এছাড়া মলদ্বার দিয়ে মিউকাস বা শ্লেষ্মা-জাতীয় পিচ্ছিল ও আঠালো পদার্থ বের হতে পারে। অনেক সময় মলত্যাগ করে ফেলার পরও বারবার মনে হতে পারে যে পেট পরিষ্কার হয়নি—আবার মলত্যাগ করা প্রয়োজন।

২. মলদ্বারের মুখের অংশগুলো ফুলে যাওয়াপাইলসের ক্ষেত্রে মলত্যাগের পরে মলদ্বারের মুখের এক বা একাধিক অংশ ফুলে যায়। কখনো নরম মাংসপিণ্ডের মতো কিছু অংশ বাইরে বের হয়ে আসে। এগুলো কিছু সময় পর নিজে নিজেই ভেতরে ঢুকে যায়। অনেকের ক্ষেত্রে এগুলো আঙ্গুল দিয়ে ভেতরে ঢোকানোর প্রয়োজন হতে পারে। আবার কারও কারও ক্ষেত্রে পাইলস এমন পর্যায়ে পৌঁছে যায় যে আঙ্গুল দিয়েও এই মাংসপিণ্ড ভেতরে ঢোকানো যায় না।

৩. পায়খানার রাস্তায় ব্যথা হওয়াপাইলস রোগে সাধারণত তীব্র ব্যথা হয় না। তবে যদি মলদ্বারের গোটা এমন পর্যায়ে চলে যায় যে সেগুলো আঙুল দিয়ে ঠেলেও ভেতরে ঢোকানো না যায় এবং সেগুলোতে রক্ত চলাচল বন্ধ হয়ে যায়, সেক্ষেত্রে অনেক সময় তীব্র ব্যথা হতে পারে। এই ব্যথা সাধারণত ১-২ দিন স্থায়ী হয়। ব্যথা বেশি হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে। এ ছাড়া বিশেষ প্রয়োজনে ঘরোয়া উপায়ে ব্যথার চিকিৎসা করা যায়।

৪. পায়খানার সাথে উজ্জ্বল লাল বর্ণের রক্ত যাওয়াপাইলস হলে সাধারণত পায়খানার পরে টয়লেট পেপার ব্যবহার করলে সেখানে রক্তের ফোটা লেগে থাকতে পারে। অথবা কমোডে বা প্যানের গায়ে টকটকে লাল রক্তের ছোপ দেখা যেতে পারে। পাইলস হলে মলদ্বারের মুখের জায়গাটি থেকে রক্তক্ষরণ হয়। এই রক্ত বেরিয়ে গিয়ে জমাট বাধার সুযোগ পায় না। এ কারণে এক্ষেত্রে তাজা লাল রঙের রক্ত দেখা যায়।কিন্তু যদি কোনো কারণে পায়খানার সাথে গাঢ় খয়েরী রঙের রক্ত যায় অথবা আলকাতরার মতো কালো ও নরম পায়খানা হয়, তবে তা সাধারণত পাইলস এর কারণে নয়। পরিপাকতন্ত্রের কোনো অংশে রক্তপাতের কারণে পায়খানার সাথে এমন গাঢ় রক্ত যেতে পারে। তাই এমনটা হলে রক্তপাতের কারণ জানার জন্য দ্রুত ডাক্তারের শরণাপন্ন হতে হবে।

ID: 972

Context: গর্ভাবস্থায় পাইলস

Question: গর্ভাবস্থায় পাইলস কিভাবে প্রতিরোধ করা যায়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় পাইলস প্রতিরোধের জন্য দৈনন্দিন জীবনে সাধারণ কিছু নিয়ম মেনে চলার পরামর্শ দেওয়া হয়। গর্ভাবস্থায়ও এই নিয়মগুলো মেনে চললে গর্ভাবস্থায় পাইলসের হাত থেকে রক্ষা পাওয়া যাবে—

১. ফাইবারযুক্ত খাবার খেতে হবে। পাইলসের প্রধান ও প্রথম কারণ হলো কোষ্ঠকাঠিন্য বা পায়খানা কষা হওয়া। গর্ভাবস্থায় নানান শারীরিক পরিবর্তনের কারণে পায়খানা কষা হওয়ার প্রবণতা আরও বেড়ে যায়। তাই এসময়ে কোষ্ঠকাঠিন্য থেকে বাঁচতে বেশি বেশি আঁশ বা ফাইবারযুক্ত খাবার খতে হবে। আঁশযুক্ত খাবারের মধ্যে রয়েছে—শাকসবজি, ফলমূল, ডাল, লাল চাল ও লাল আটার তৈরি খাবার।সেই সাথে প্রচুর পরিমাণে পানি পান করতে হবে। ফাইবার পানি শোষণ করার মাধ্যমে পায়খানা নরম করে, তাই ফাইবার ঠিকভাবে কাজ করতে হলে সারাদিনে অন্তত দুই লিটার পানি পান করতে হবে। গর্ভবতীর খাদ্য তালিকায় কেমন খাবার থাকা উচিত সেই সম্পর্কে আরও বিস্তারিত জানতে গর্ভাবস্থায় খাদ্যাভ্যাস এই আর্টিকেলটি পড়তে পারেন।

২. মলত্যাগের সময় খুব জোরে চাপ দেওয়া থেকে বিরত থাকতে হবে। পায়খানা যাতে নরম হয় এবং সহজেই মলত্যাগ করা যায়, সেই উপদেশগুলো মেনে চলতে হবে।

৩. পায়খানার চাপ আসলে তা আটকে রাখবেন না। এতে পায়খানা আরও শক্ত হয়ে কোষ্ঠকাঠিন্য দেখা দেয়। চাপ আসলে দেরি না করে বাথরুমে চলে যেতে হবে।

৪. দীর্ঘ সময় ধরে দাঁড়িয়ে থাকা পরিহার করার চেষ্টা করতে হবে। সম্ভব হলে বসে বা আরামদায়ক ভঙ্গিতে হেলান দিয়ে কাজ করার চেষ্টা করতে হবে।

৫. নিয়মিত হালকা ব্যায়াম করতে হবে। গর্ভাবস্থায় নিয়মিত হালকা ব্যায়াম বা শরীরচর্চা করলে শরীরে রক্তচলাচল ভালো থাকে। এটি কোষ্ঠকাঠিন্য ও পাইলস প্রতিরোধে সহায়তা করে।

৬. ওজন অতিরিক্ত হলে তা কমিয়ে ফেলার চেষ্টা করতে হবে। ওজন স্বাভাবিকের চেয়ে বেশী হলে পাইলস হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ে। তাই পাইলস প্রতিরোধে ওজন কমানোর পরামর্শ দেয়া হয়।

ID: 974

Context: গর্ভাবস্থায় সাদা স্রাব

Question: গর্ভাবস্থায় সাদা স্রাব হওয়া কি স্বাভাবিক?

Answer:

গর্ভাবস্থায় সাধারণ অবস্থার চেয়ে বেশি সাদা স্রাব হওয়া স্বাভাবিক। এতে ভয় পাওয়ার কোনো কারণ নেই। তবে কিছু ক্ষেত্রে সাদা স্রাব স্বাস্থ্যঝুঁকির কারণ হতে পারে।গর্ভাবস্থায় সাধারণ অবস্থার চেয়ে বেশি সাদা স্রাব হওয়া স্বাভাবিক। এতে ভয় পাওয়ার কোনো কারণ নেই। তবে কিছু ক্ষেত্রে সাদা স্রাব স্বাস্থ্যঝুঁকির কারণ হতে পারে।মেয়েদের যোনিপথ বা মাসিকের রাস্তা দিয়ে সাদা স্রাব যাওয়া একটি স্বাভাবিক ঘটনা। মাসিক শুরু হওয়ার ১–২ বছর আগে থেকেই সাদা স্রাব যাওয়া শুরু হয় এবং মেনোপজ হওয়ার আগ পর্যন্ত এটি চলতে থাকে।একেক জনের ক্ষেত্রে একেক পরিমাণে স্রাব যেতে পারে। আবার একই ব্যক্তির মাসের একেক সময়ে একেক পরিমাণ স্রাব যেতে পারে। মেয়েদের সাদা স্রাবসাধারণত মাসিকের ঠিক আগে স্রাব যাওয়া বেড়ে যায়। এ ছাড়া গর্ভাবস্থায় সাদা স্রাবের পরিমাণ বেড়ে যাওয়াও বেশ স্বাভাবিক। তবে কিছু ক্ষেত্রে অস্বাভাবিক সাদা স্রাব হতে পারে।

ID: 975

Context: গর্ভাবস্থায় সাদা স্রাব

Question: গর্ভাবস্থায় স্বাভাবিক সাদা স্রাবের পরিমাণ কি বেড়ে যায়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় প্রায় সবারই সাদা স্রাবের পরিমাণ বেড়ে যায়। এই বাড়তি সাদা স্রাব জীবাণুকে যোনিপথ বা মাসিকের রাস্তা থেকে জরায়ুতে উঠে আসতে বাধা দেয়। ফলে গর্ভের সন্তান ইনফেকশন থেকে রক্ষা পায়। গর্ভাবস্থার শেষের দিকে সাদা স্রাবের পরিমাণ আরও বেড়ে যায়।গর্ভাবস্থার একেবারে শেষ সপ্তাহের দিকে স্রাব জেলির মতো আঠালো হতে পারে। এসময়ে স্রাবের রঙ হয় গোলাপী। এই স্রাবকে ডাক্তারি ভাষায় ‘শো’ বলা হয়।জরায়ুমুখে থাকা আঠালো পদার্থ বা মিউকাস যোনিপথ দিয়ে বের হয়ে আসার ফলে এই ‘শো’ দেখা যায়। এর মাধ্যমে বোঝা যায় যে গর্ভবতী নারীর দেহ সন্তান প্রসবের প্রস্তুতি নেওয়া শুরু করছে। প্রসব বেদনা শুরু হওয়ার ঠিক আগের কয়েকদিন অল্প অল্প করে এরকম ‘শো’ দেখা যেতে পারে।

ID: 978

Context: গর্ভাবস্থায় সাদা স্রাব

Question: গর্ভাবস্থায় সাদা স্রাব কি বেশ স্বাভাবিক?

Answer:

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

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

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

\* হঠাৎ করেই মুখ, হাত অথবা পা ফুলে যাওয়া

\* তীব্র মাথাব্যথা হওয়া

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

\* বুকের পাঁজরের ঠিক নিচে তীব্র ব্যথা হওয়া

\* ওপরের যেকোনো লক্ষণের পাশাপাশি বমি হওয়া

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

ID: 979

Context: গর্ভাবস্থায় পা ফুলে যাওয়া

Question: গর্ভাবস্থায় পা ফুলে যাওয়ার কারণ কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় শরীর সাধারণ অবস্থার তুলনায় বেশি পানি ধরে রাখে, তাই শরীর ফুলে যায়।সারাদিন ধরে এই বাড়তি পানি শরীরের নিচের অংশে জমা হতে থাকে। বিশেষ করে আবহাওয়া উষ্ণ থাকলে কিংবা গর্ভবতী নারী অনেকক্ষণ ধরে দাঁড়িয়ে থাকলে এমন হতে দেখা যায়। গর্ভাবস্থায় মায়ের জরায়ু বড় হতে থাকে। এই বাড়ন্ত জরায়ুর চাপ পায়ের রক্ত চলাচলে প্রভাব ফেলতে পারে। একারণে পা, পায়ের পাতা ও পায়ের গোড়ালিতে পানি জমে সেগুলো ফুলে যায়।উল্লেখ্য, গর্ভাবস্থায় হাত অথবা মুখ অনেক বেশি ফুলে যাওয়া আশংকাজনক। এটি গর্ভাবস্থার বিপদ চিহ্নগুলোর মধ্যে অন্যতম একটি চিহ্ন। এই ধরনের ফোলা গর্ভাবস্থায় স্বাভাবিক পানি আসার ফোলা থেকে ভিন্ন।

হাত ও মুখ আশংকাজনকভাবে ফুলে যাওয়ার লক্ষণগুলো হলো—

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

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

\*মুখ ও ঠোঁট ফুলে আছে কিংবা অবশ হয়ে আছে বলে মনে হও...

ID: 980

Context: গর্ভাবস্থায় পা ফুলে যাওয়া

Question: গর্ভাবস্থায় পায়ে পানি আসা কমাতে করণীয় কি?

Answer:

গর্ভাবস্থায় পায়ে পানি আসা কমাতে করণীয় ঃ

\* দীর্ঘক্ষণ একটানা দাঁড়িয়ে থাকা থেকে বিরত থাকুন।

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

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

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

\* নিয়মিত ব্যায়াম করুন। দিনের বেলা নিয়মিত হাঁটার অথবা পায়ের গোড়ালির ব্যায়াম করার চেষ্টা করুন।পায়ের গোড়ালির ব্যায়ামবসে কিংবা দাঁড়িয়ে—যেকোনো অবস্থাতেই পায়ের গোড়ালির ব্যায়াম করা যায়। এই ব্যায়াম করলে তিনটি বিশেষ সুবিধা পাওয়া যায়—পায়ের রক্ত চলাচলকে উন্নত করে।

পায়ের গোড়ালি ফুলে যাওয়ার সমস্যা কমায়।

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

ID: 981

Context: গর্ভাবস্থায় বমি

Question: গর্ভাবস্থায় বমি বমি ভাব হয় কেন?

Answer:

গর্ভাবস্থায় বমি বমি ভাব অথবা বমি হওয়া খুবই পরিচিত একটি সমস্যা। অধিকাংশ গর্ভবতী নারীরই এই সমস্যা দেখা দেয়। সাধারণত এটি তেমন গুরুতর কোনো সমস্যা নয়। কিছু ঘরোয়া পদ্ধতি অনুসরণ করে সহজেই বমি ভাব ও বমি নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব।গর্ভাবস্থায় বমি বমি ভাব অথবা বমি হওয়া খুবই পরিচিত একটি সমস্যা। অধিকাংশ গর্ভবতী নারীরই এই সমস্যা দেখা দেয়। সাধারণত এটি তেমন গুরুতর কোনো সমস্যা নয়। কিছু ঘরোয়া পদ্ধতি অনুসরণ করে সহজেই বমি ভাব ও বমি নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব।

ID: 982

Context: গর্ভাবস্থায় বমি

Question: গর্ভাবস্থায় কখন থেকে বমি বমি ভাব হতে পারে?

Answer:

গর্ভাবস্থায় বমি বমি ভাব ও বমি করার প্রবণতাকে ইংরেজিতে ‘মর্নিং সিকনেস’ বলে। নামে মর্নিং বা সকাল থাকলেও আসলে দিনের যেকোনো সময়েই আপনার বমি বমি ভাব হতে পারে।সাধারণত গর্ভাবস্থার একদম প্রথম দিকেই (৪ থেকে ৭ সপ্তাহের ভেতর) এই সমস্যা দেখা দেয়। অধিকাংশ ক্ষেত্রে ১২ থেকে ১৪ সপ্তাহের মধ্যে বমি বমি ভাব নিজে থেকেই কমে আসে। তবে কারও কারও ক্ষেত্রে এই সময়ের পরেও—এমনকি পুরো গর্ভকাল জুড়ে বমি বমি ভাব অথবা বমি হতে পারে।গর্ভধারণের পর পরই অনেকের বমি বমি ভাব ও বমি দেখা দেয়, তাই অনেকে মনে করেন যে এটি হয়তো গর্ভবতী হওয়ার লক্ষণ। তবে সব গর্ভবতী নারীরই বমির সমস্যা দেখা দেয় না। সেটাও খুব স্বাভাবিক। এ নিয়ে দুশ্চিন্তা করার কিছু নেই।

ID: 983

Context: গর্ভাবস্থায় বমি

Question: গর্ভাবস্থায় বমি ভাব এর চিকিৎসা কি?

Answer:

বমি কমানোর ঘরোয়া চিকিৎসাগর্ভাবস্থার বমি বমি ভাব অথবা বমি কমানোর জন্য কোনো সুনির্দিষ্ট চিকিৎসা নেই। কারণ প্রতিটি গর্ভাবস্থাই একে অপরের থেকে আলাদা। তাই একই চিকিৎসায় যে সবার সমস্যা সেরে যাবে ব্যাপারটা তেমন নয়। তবে খাদ্যতালিকা ও দৈনন্দিন জীবনে সহজ কিছু পরিবর্তন এনে এই সমস্যা অনেকাংশেই নিয়ন্ত্রণ করা যায়। এজন্য—

১. আদা‌যুক্ত খাবার খান: বিভিন্ন গবেষণায় দেখে গিয়েছে, গর্ভাবস্থার বমি ভাব ও বমি কমাতে আদা কার্যকরী ভূমিকা রাখে। এমনকি একটি গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, গর্ভকালীন বমি ভাব ও বমি উপশমে আদা একটি ঔষধের (পাইরিডক্সিন বা ভিটামিন বি৬) সমান কার্যকর। আপনি কাঁচা আদা চিবিয়ে খেতে পারেন। সালাদ কিংবা ছোলামাখা খাওয়ার সময়ে পেঁয়াজ-মরিচের সাথে আদা কুচি মিশিয়ে নিতে পারেন। এ ছাড়া গরম পানিতে শুধু আদার কুচি দিয়ে আদা চা বানিয়ে খেতে পারেন।

২. খাবার খাওয়ার ক্ষেত্রে নিয়ম মেনে চলুন: খাবার খাওয়ার ক্ষেত্রে কিছু সাধারণ নিয়ম আপনার বমিভাব কমাতে সাহায্য করতে পারে—খালি পেটে কাজ কর্ম শুরু করলে বমি বমি ভাব হতে পারে। তাই ঘুম থেকে ওঠার সাথে সাথে হালকা কিছু (যেমন: কয়েকটা বিস্কুট অথবা কোনো ফল) খেয়ে নিতে পারেন।

১-২ ঘন্টা পর পর অল্প পরিমাণে খাবার খেতে পারেন। এতে করে পেট খালি থাকার সম্ভাবনা কমে যায়।

অতিরিক্ত তেল-চর্বি যুক্ত কিংবা খুব বেশি মশলাদার খাবার এড়িয়ে চলুন। অতিরিক্ত মিষ্টি বা টক জাতীয় খাবারও কম খাওয়া ভালো।

সহজে হজম হয় এমন খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন। কম তেল ও কম মশলাযুক্ত সহজপাচ্য খাবার আপনার বমি ভাব কমাতে দারুণ উপকারী হতে পারে। যেমন: ভাত, টোস্ট, কলা, চা ও শুকনো খাবার।

বেশি বেশি প্রোটিন জাতীয় খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন। গবেষণায় দেখা গিয়েছে, প্রোটিন জাতীয় খাবার পেটে খাবারের চলাচল সহজ করে৷ ফলে বমি কমাতে এটি সাহায্য করতে পারে। মাছ, মাংস, ডিম আর দুধের তৈরি খাবারের পাশাপাশি বাদামও প্রোটিনের ভালো একটি উৎস।

খাবার খাওয়ার কমপক্ষে আধাঘন্টা আগে ও পরে পানি বা পানীয় খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। অনেকসময় খাবার খাওয়ার সাথে সাথে পানি খেয়ে নিলে পেট অতিরিক্ত ভরে গিয়ে বমি হতে পারে।

ঠান্ডা পানি, পানীয় কিংবা টক ফলের জুস অনেকসময় বমি ভাব কমাতে সহায়তা করতে পারে।

খাবার খাওয়ার সাথে সাথে শুয়ে বিশ্রাম নেওয়া থেকে বিরত থাকুন৷ খাওয়ার পরে কিছুক্ষণ হালকা হাঁটাহাঁটি করে নিলে খাবার ভালোভাবে হজম হয়।

৩. বমি ভাব উদ্রেক করে এমন জিনিস এড়িয়ে চলুন: গর্ভধারণ করার পরে অনেকের ঘ্রাণশক্তি আগের চেয়ে তীব্র হয়ে গিয়েছে বলে মনে হতে পারে। আপনি যেই গন্ধগুলো হয়তো আগে তেমন বুঝতে পারতেন না কিংবা খেয়াল হতো না, সেগুলোও এখন নাকে এসে লাগতে পারে। গর্ভাবস্থায় ঘ্রাণশক্তি তীব্র মনে হওয়ার সাথে বমি বমি ভাব বেড়ে যাওয়ার একটি সম্পর্ক থাকতে পারে। তাই যেসব গন্ধে অস্বস্তি হয় সেগুলো যথাসম্ভব এড়িয়ে চলুন।নির্দিষ্ট কোনো খাবার, পারফিউম অথবা কোনো কিছুর গন্ধ খারাপ লাগলে যতটা সম্ভব হয় সেগুলো থেকে দূরে থাকুন। বদ্ধ ঘরে রান্না করলে অনেকসময় কাঁচা খাবারের গন্ধ খারাপ লাগতে পারে। সেক্ষেত্রে জানালা খুলে রান্না করা যেতে পারে। গরম খাবারের গন্ধ অস্বস্তিকর মনে হলে খাবার কিছুটা ঠাণ্ডা করে তারপর খেতে পারেন। ময়লা ফেলার ক্ষেত্রে পরিবারের অন্য সদস্যদের সাহায্য নিন।বিভিন্ন গন্ধের পাশাপাশি তাপ, আর্দ্রতা, বদ্ধ পরিবেশ, মিটমিটে আলো কিংবা বিকট শব্দ আপনার বমি ভাবকে বাড়িয়ে দিতে পারে। এসবের মধ্যে যেগুলো আপনার জন্য সমস্যা তৈরি করে সেগুলো এড়িয়ে চলুন।

৪. বেশি বেশি পানি ও তরল খাবার খান: গর্ভাবস্থায় প্রচুর পরিমাণে পানি ও তরল খাবার খাওয়া উচিত। এগুলো বমি ভাব কমাতে সাহায্য করতে পারে।একজন সুস্থ-স্বাভাবিক গর্ভবতী নারীর প্রতিদিন গড়ে ২–৩ লিটার পানি পান করা প্রয়োজন। কাপ কিংবা গ্লাসের হিসাবে আপনাকে সারাদিনে মোট ৮–১২ গ্লাস পানি পান করতে হবে। তবে এই বিষয়ে কখনো যদি ডাক্তার কোনো বিশেষ পরামর্শ দিয়ে থাকেন তাহলে সেটিই অনুসরণ করবেন।এ ছাড়া পানি ও তরল খাবার (যেমন: ভাতের মাড় ও ওরস্যালাইন) বমির কারণে শরীর থেকে বেরিয়ে যাওয়া পানির চাহিদা পূরণেও সহায়তা করে। পানিশূন্যতা এড়াতে প্রতিবার বমি করার পরে যখনই কিছু খেতে পারবেন, তখনই অল্প অল্প করে বারবার তরল খাবার খেতে থাকবেন। ফার্মেসি থেকে ওরস্যালাইন কিনে প্যাকেটের নির্দেশনা অনুযায়ী স্যালাইন বানিয়ে অল্প অল্প করে বারবার খাওয়ার চেষ্টা করবেন। এই বিষয়ে কোনো প্রশ্ন থাকলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

৫. পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিন: শরীর ক্লান্ত থাকলে বমি বমি লাগার প্রবণতা বেড়ে যেতে পারে। তাই পর্যাপ্ত ঘুম ও বিশ্রামের ব্যাপারে খেয়াল রাখুন।

৬. আকুপাংচার থেরাপি অথবা আকুপ্রেশার ব্যান্ড ব্যবহার করতে পারেন: আকুপ্রেশার ব্যান্ড ব্যবহার করে কব্জির একটি নির্দিষ্ট জায়গায় চাপ প্রয়োগ করা হয়। আকুপাংচার থেরাপি অথবা আকুপ্রেশার ব্যান্ড ব্যবহার করে অনেকের বমি ভাব কমে আসে বলে কিছু গবেষণায় দেখা গিয়েছে। তাই আকুপাংচার করিয়ে দেখতে পারেন। তবে আকুপাংচারের কার্যকারিতা এখনো নিশ্চিতভাবে প্রমাণিত নয়। এ নিয়ে আরও গবেষণা করা প্রয়োজন।

বমি করার সময়ে পাকস্থলীতে থাকা এসিড বমির সাথে বেরিয়ে যায়। গর্ভাবস্থায় প্রায়ই বমি হলে দাঁত বারবার এই এসিডের সংস্পর্শে আসে। এতে দাঁতের ক্ষতি হতে পারে। ফলে আপনার দাঁত ও মাড়িতে বিভিন্ন সমস্যা দেখা দিতে পারে। তাই প্রতিবার বমি হওয়ার সাথে সাথে পানি দিয়ে ভালো করে কুলি করে নিন। এ ছাড়া বমি করার পর পরই দাঁত ব্রাশ না করে অন্তত এক ঘন্টা অপেক্ষা করুন। কেননা বমির পর পর দাঁত একটু দুর্বল থাকে। সাথে সাথে ব্রাশ করলে দাঁতের ক্ষতি হতে পারে।

সাধারণ পানির পরিবর্তে পানিতে বেকিং সোডা মিশিয়ে কুলি করলে সেটা মুখে চলে আসা অ্যাসিডকে নিষ্ক্রিয় করতে সাহায্য করতে পারে। ঘরেই এই মিশ্রণ তৈরির সহজ উপায় হলো এক কাপ পানিতে এক চামচ বেকিং সোডা গুলিয়ে এই পানি দিয়ে ভালোভাবে কুলি করে নেওয়া। এতে দাঁতের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার ক্ষেত্রে উপকার পেতে পারেন।

গর্ভাবস্থায় দাঁতের মাড়ি ফোলা ও রক্ত পড়াবমি ভাব কমানোর ঔষধঘরোয়া পরামর্শগুলো ঠিকমতো মেনে চলার পরেও বমির সমস্যা না কমলে কিছু ঔষধ খেতে পারেন। গর্ভাবস্থায় বমি ভাব কমানোর জন্য ভিটামিন বি৬ বা পাইরিডক্সিন ব্যবহার করা হয়। এটি গর্ভাবস্থার বমি ভাব কমাতে সাহায্য করতে পারে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা গর্ভকালীন বমি ভাব ও বমি কমাতে এই ঔষধ সেবনের পরামর্শ দেয়। ভিটামিন বি৬ একটি ওভার দা কাউন্টার ঔষধ। ফার্মেসি থেকে কিনে নিরাপদে সেবন করতে পারবেন। এই বিষয়ে কোনো প্রশ্ন থাকলে ডাক্তারের সাথে কথা বলে নিন।ভিটামিনের পাশাপাশি বমি ভাব কমাতে ডাক্তার আপনাকে ডক্সিলঅ্যামিন নামের একটি ঔষধ সেবনের পরামর্শ দিতে পারেন। এই অ্যান্টিহিস্টামিন জাতীয় ঔষধটি গর্ভাবস্থার জন্য নিরাপদ বলে বিবেচনা করা হয়। এটি আলাদাভাবে সেবন করা যায়, আবার পাইরিডক্সিন মেশানো অবস্থায় একত্রেও কিনতে পাওয়া যায়।

তবে ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া এটা সেবন করা যাবে না।এসব ঔষধে কাজ না হলে ডাক্তার আপনাকে বমির জন্য নির্দিষ্ট কিছু ঔষধ সেবনের পরামর্শ দিতে পারেন। ফার্মেসিতে অনেক ধরনের বমির ঔষধ পাওয়া যায়৷ এগুলো সাধারণত ট্যাবলেট হিসেবে সেবনের পরামর্শ দেওয়া হয়। তবে যদি সব ধরনের খাবার ও পানীয় বমি হয়ে যেতে থাকে তাহলে সাপোজিটরি অথবা ইনজেকশন হিসেবেও বমির ঔষধ দেওয়া হতে পারে।উল্লেখ্য, গর্ভাবস্থার জন্য সব ধরনের বমির ঔষধ নিরাপদ কি না তা নিশ্চিতভাবে জানা যায়নি৷ তাই ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া কোনো ধরনের বমির ঔষধ খাওয়া উচিত নয়। এতে গর্ভের শিশুর ক্ষতি হতে পারে।

ID: 984

Context: গর্ভাবস্থায় বমি

Question: গর্ভাবস্থায় কখন ডাক্তারের কাছে যাবেন?

Answer:

বমির সাথে নিচের কোনো লক্ষণ থাকলে দ্রুত ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন—

\* রক্তবমি হলে

\* প্রস্রাবের রঙ অনেক গাঢ় হলে অথবা ৮ ঘন্টার বেশি সময়ের মধ্যে প্রস্রাব না হলে

\* ২৪ ঘন্টার মধ্যে যা খাচ্ছেন কিংবা পান করছেন তার সবকিছুই বমি হয়ে গেলে

\* শরীর প্রচণ্ড দুর্বল লাগলে

\* মাথা ঘুরালে অথবা দাঁড়ানোর সময়ে অজ্ঞান হয়ে যাবেন এমনটা মনে হলে

\* পেটে ব্যথা থাকলে

\* জ্বর থাকলে

\* মাথাব্যথা থাকলে।

\* প্রস্রাবের সময়ে ব্যথা হলে।

ওজন কমে গেলেএগুলো পানিশূন্যতা, প্রস্রাবের রাস্তায় ইনফেকশন অথবা কোনো গুরুতর রোগের লক্ষণ হতে পারে। কিছু ক্ষেত্রে হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।ডাক্তারের কাছে গেলে তিনি আপনার শারীরিক পরীক্ষা করবেন, প্রেসার মেপে দেখবেন এবং কিছু পরীক্ষা-নিরীক্ষা করানোর পরামর্শ দিবেন। যেমন: রক্ত পরীক্ষা, প্রস্রাব পরীক্ষা ও পেটের আলট্রাসনোগ্রাম।হাসপাতালে ভর্তি করা হলে আপনাকে শিরায় স্যালাইন দেওয়া হতে পারে। সেই সাথে বমির ঔষধ ও অন্যান্য ভিটামিন আপনার শরীরে ইনজেকশন হিসেবে দেওয়া হতে পারে। এমন চিকিৎসার পরে অনেকে সুস্থ বোধ করেন এবং দ্রুত বাড়ি ফিরে যেতে পারেন। গর্ভাবস্থায় ঘন ঘন প্রস্রাবহাইপারমেসিস গ্রাভিডেরাম

কিছু ক্ষেত্রে গর্ভাবস্থার বমি ভাব ও বমির সমস্যা একটি ভয়াবহ রূপ নিতে পারে। এই মারাত্মক অবস্থাকে ডাক্তারি ভাষায় ‘হাইপারমেসিস গ্রাভিডেরাম’ বলা হয়। এক্ষেত্রে সারাদিনে অনেকবার বমি হয়। গর্ভবতীর খাবার-পানি কিছুই পেটে রাখতে পারে না। প্রতি ১০০ জন গর্ভবতীর মধ্যে ৩ জনের এমন গুরুতর বমির সমস্যা দেখা দিতে পারে।

এই জটিলতায় আক্রান্ত হলে আপনি পানিশূন্যতা ও অপুষ্টিতে আক্রান্ত হতে পারেন। এমনকি শরীরের ওজন কমে যেতে পারে। শরীরে লবণ, ক্ষার ও এসিডের ভারসাম্য হারিয়ে নানান মারাত্মক স্বাস্থ্যঝুঁকি তৈরি হতে পারে। এক্ষেত্রে বিশেষায়িত চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে এবং অনেক সময় হাসপাতালে ভর্তি থেকে চিকিৎসা নিতে হতে পারে।

ID: 985

Context: -1

Question: কাদের মর্নিং সিকনেস হওয়ার প্রবণতা বেশি?

Answer:

নিচের ক্ষেত্রগুলোতে গর্ভাবস্থায় বমি বমি ভাব অথবা বমি হওয়ার ঝুঁকি সাধারণের তুলনায় কিছুটা বেড়ে যেতে পারে।যদি আপনার—

\* গর্ভে যমজ, অর্থাৎ দুই বা তার বেশি সন্তান থাকে

\* আগের কোনো গর্ভাবস্থায় বমি বমি ভাব হয়ে থাকে

\* মোশন সিকনেস থাকে, অর্থাৎ গাড়িতে চড়লে বমি বমি ভাব অথবা বমি হয়

\* মাইগ্রেনের সমস্যা থাকে

\* মা-বোন অথবা পরিবারের অন্যদের গর্ভাবস্থায় বমি বমি ভাবের ইতিহাস থাকে

\* গর্ভধারণের আগে ইস্ট্রোজেনযুক্ত জন্মনিয়ন্ত্রণ বড়ি খাওয়ার ফলে বমি বমি ভাব হওয়ার ইতিহাস থাকে

\* আপনি প্রথমবারের মতো গর্ভবতী হয়ে থাকেন

\* ওজন অতিরিক্ত বেশি (বিএমআই ৩০ এর বেশি) হয়

\* কোনো ধরনের মানসিক চাপ অথবা দুশ্চিন্তার ভেতর দিয়ে যেতে হয়

\* গর্ভাবস্থায় ঘ্রাণশক্তি আগের চেয়ে তীব্র হয়ে যায় ।

ID: 986

Context: গর্ভাবস্থায় বমি

Question: গর্ভাবস্থায় বমি বমি ভাব হওয়ার কারণ কী?

Answer:

গর্ভাবস্থায় শরীরে হরমোনের তারতম্য বমি বমি ভাবের অন্যতম কারণ বলে ধারণা করা হয়।এ ছাড়া আরও কিছু অসুখের কারণেও বমি বমি ভাব দেখা দিতে পারে। যেমন—

\* পেটের আলসার

\* ফুড পয়জনিং

\* থাইরয়েডের রোগ

\* পিত্তথলির রোগ। যেমন: পিত্তথলিতে পাথর হওয়া

\* কিডনির ইনফেকশন।

সঠিক চিকিৎসার অভাবে প্রস্রাবের ইনফেকশন কিডনিতে ছড়িয়ে গিয়ে বমি বমি ভাব কিংবা বমি হতে পারে

ID: 987

Context: গর্ভাবস্থায় কোমর ব্যথা

Question: গর্ভাবস্থায় কেন কোমর ব্যথা হয়?

Answer:

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

ID: 988

Context: গর্ভাবস্থায় কোমর ব্যথা

Question: গর্ভাবস্থায় কোমর ব্যথা সারানোর উপায় কি?

Answer:

এখানে কোমর ব্যথা কমানোর ৯টি টিপস তুলে ধরা হয়েছে—

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

২. ভারী জিনিস ওঠানামা করা থেকে বিরত থাকুন।

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

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

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

৬. ঘরে অথবা অফিসে বসে কাজ করার সময়ে পিঠ সোজা রাখুন। গর্ভাবস্থায় ব্যবহারের জন্য বিশেষ বালিশ (ম্যাটারনিটি সাপোর্ট পিলো) ব্যবহার করতে পারেন।

৭. পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশ্রাম নিন। বিশেষ করে গর্ভাবস্থার শেষের কয়েক মাস যথেষ্ট বিশ্রামের বিষয়টি নিশ্চিত করুন।

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

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

ID: 989

Context: গর্ভাবস্থায় কোমর ব্যথা

Question: গর্ভাবস্থায় কোমর ব্যথা কমানোর ব্যায়াম কি?

Answer:

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

ধাপ ১ ঃ চার হাত-পায়ে ভর দিয়ে এমন একটি অবস্থান গ্রহণ করুন যেন—

\* হাঁটু কোমর বরাবর থাকে,

\* হাতের তালু কাঁধ বরাবর থাকে।

\* আঙুলগুলো সামনের দিকে থাকে।

\* পেটের পেশি টানটান অবস্থায় থাকে।

\* পিঠ সোজা ও মেঝের সমান্তরালে থাকেধাপ ।

ধাপ ২ ঃ

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

\* মাথা ও কোমর ধীরে ধীরে নিচের দিকে নামান

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

\* পিঠ কোনো কষ্ট ছাড়া স্বাভাবিকভাবে যতটুকু উঁচু করা যায় ঠিক ততটুকুই উঁচু করবেন। কয়েক সেকেন্ড এ অবস্থানেই থাকুন। এরপর ধীরে ধীরে আগের অবস্থানে ফিরে আসুন

\* পিঠকে আগের মতো সোজা ও মেঝের সমান্তরালে নিয়ে আসুন  
\* পিঠ যেন বাঁকা না হয়ে যায় অর্থাৎ নিচের দিকে ঝুঁকে না যায় সেদিকে খেয়াল রাখুনধাপ ৩ধাপ ৪ধীরে ধীরে ও নিয়মিতভাবে মোট ১০ বার ধাপ ১ থেকে ধাপ ৩ পর্যন্ত পুরো প্রক্রিয়াটি অনুসরণ করুন। পিঠ ওঠানামা করার সময়ে বিশেষভাবে সতর্ক থাকুন।

ID: 990

Context: গর্ভাবস্থায় কোমর ব্যথা

Question: গর্ভাবস্থায় কোমর ব্যথা বেড়ে গেলে করনিয় কী ?

Answer:

কোমর ব্যথা অনেক বেড়ে গেলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে। ডাক্তার আপনাকে ফিজিওথেরাপিস্টের কাছে পাঠাতে পারেন। ফিজিওথেরাপিস্ট ব্যথা কমানোর বিভিন্ন ধরনের ব্যায়াম দেখিয়ে দিতে পারবেন।কোমর ব্যথার সাথে নিচের কোনো লক্ষণ থাকলে দেরি না করে ডাক্তার দেখাতে হবে—

\* যেকোনো এক পা কিংবা উভয় পায়ে, পায়খানার রাস্তার চারিদিকে অথবা যোনিপথে অবশ লাগা, অর্থাৎ বোধ হারিয়ে ফেলা

\* জ্বর আসা, মাসিকের রাস্তা দিয়ে রক্ত যাওয়া ও প্রস্রাব করার সময়ে ব্যথা হওয়া

\* বুকের পাঁজরের যেকোনো একপাশে কিংবা উভয় পাশেই ব্যথা হওয়া

বিশেষ দ্রষ্টব্য: গর্ভাবস্থার প্রথম তিন মাস পার হয়ে যাওয়ার পরে তীব্র কোমর ব্যথা হলে সেটি সঠিক সময়ের আগেই প্রসব বেদনা শুরু হওয়ার লক্ষণ হতে পারে। তাই দেরি না করে রোগীকে ডাক্তার দেখানোর ব্যবস্থা করতে হবে।

ID: 991

Context: হাইপারএমেসিস গ্রাভিডেরাম

Question: গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত বমি বা হাইপারএমেসিস গ্রাভিডেরাম হওয়ার কারন কি?

Answer:

প্রতি ১০ জন গর্ভবতী নারীর মধ্যে ৮ জনেরই গর্ভাবস্থায় বমি বমি ভাব বা বমি হয় অথবা একসাথে দুটিই হয়। এটাকে অনেক সময় ‘মর্নিং সিকনেস’ বলা হয়ে থাকে। যদিও এটি যে কেবল সকালেই হবে, এমন কোন ব্যাপার নেই।প্রতি ১০ জন গর্ভবতী নারীর মধ্যে ৮ জনেরই গর্ভাবস্থায় বমি বমি ভাব বা বমি হয় অথবা একসাথে দুটিই হয়। এটাকে অনেক সময় ‘মর্নিং সিকনেস’ বলা হয়ে থাকে। যদিও এটি যে কেবল সকালেই হবে, এমন কোন ব্যাপার নেই।

বেশির ভাগ ক্ষেত্রে ১৬ থেকে ২০ সপ্তাহের মধ্যে এই সমস্যাগুলো কমে যায় বা একেবারে চলে যায়, তবে কেউ কেউ আরও বেশিদিন ধরে এই সমস্যায় ভুগতে পারেন।অনেকের এত বেশি বমি হয় যে, তারা যেসব খাবার খান, এমনকি যা পান করেন তাই বমি করে বের ফেলেন, ফলে তাদের স্বাভাবিক জীবনযাপন মারাত্মক ভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয় । এই অতিরিক্ত বমি ভাব ও বমি হওয়াকে বলা হয় হাইপারএমেসিস গ্র্যাভিডেরাম (Hyperemesis Gravidarum) এবং এমন হলে অনেকেরই হাসপাতালে চিকিৎসা নেওয়ার প্রয়োজন পড়ে।ঘনঘন বমি হওয়ার কারণে পেটে একেবারেই খাবার রাখতে না পারলে , ডাক্তারের সাথে বা নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্রের স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে দ্রুত যোগাযোগ করুন অথবা যত তাড়াতাড়ি সম্ভব হাসপাতালে যান। অতিরিক্ত বমি হলে পানিশূন্যতা হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়, তাই দ্রুত সঠিক চিকিৎসা নেওয়া প্রয়োজন।

ID: 992

Context: হাইপারএমেসিস গ্রাভিডেরাম

Question: হাইপারএমেসিস গ্র্যাভিডেরাম এর লক্ষণ কি?

Answer:

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

\* দীর্ঘ সময় ধরে তীব্র বমি ভাব ও বমি হওয়া,

\* পানিশূন্য হয়ে পড়া।

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

ওজন কমে যাওয়া, দাঁড়িয়ে থাকা অবস্থায় রক্তচাপ কমে যাওয়া।

গর্ভাবস্থার সাধারণ বমি অর্থাৎ মর্নিং সিকনেসের মত এটি ১৬ থেকে ২০ সপ্তাহের মধ্যে ভালো নাও হতে পারে। ২০ সপ্তাহে কিছু উপসর্গ কমলেও, আপনার সন্তানের জন্ম হওয়া পর্যন্ত এই সমস্যা থেকে যেতে পারে।অতিরিক্ত বমি ভাব ও বমি হলে ডাক্তারের সাথে বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রের স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে যোগাযোগ করুন। দ্রুত সঠিক চিকিৎসা নিলে তা আপনার পানিশূন্যতা ও ওজন কমে যাওয়া প্রতিরোধ করতে সাহায্য করবে।আরও কিছু সমস্যার কারণে অতিরিক্ত বমি ভাব ও বমি হতে পারে, ডাক্তার আপনাকে পরীক্ষা করে আপনার বমির সঠিক কারণ নির্ণয় করার চেষ্টা করবেন।

ID: 993

Context: হাইপারএমেসিস গ্রাভিডেরাম

Question: হাইপারএমেসিস গ্র্যাভিডেরাম এর কারণ কি?

Answer:

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

ID: 994

Context: হাইপারএমেসিস গ্রাভিডেরাম

Question: হাইপারএমেসিস গ্র্যাভিডেরাম এর চিকিৎসা কি?

Answer:

হাইপারএমেসিস গ্র্যাভিডেরাম এর উপসর্গগুলো কমানোর জন্য কিছু ওষুধ আছে যা গর্ভাবস্থায়, এমনকি প্রথম ১২ সপ্তাহেও ব্যবহার করা যায়। এর মধ্যে রয়েছে বমির ওষুধ, ভিটামিন ও স্টেরয়েড। এগুলো আলাদাভাবে অথবা একসাথেও দেয়া হতে পারে।আপনার জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত ওষুধটি খুঁজে বের করার জন্য আপনার ডাক্তার আপনাকে বিভিন্ন ওষুধ দিয়ে দেখতে পারেন।

তবে ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া ফার্মেসি থেকে নিজে নিজে কোন ওষুধ খাবেন না।বমি ভাব ও বমি নিয়ন্ত্রণে না আসলে আপনাকে হাসপাতালে ভর্তি করতে হতে পারে, যেন ডাক্তার আপনাকে পরীক্ষা করে আপনার ও আপনার সন্তানের সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করার জন্য সঠিক চিকিৎসা দিতে পারেন।আপনার শিরায় সরাসরি স্যালাইন দেয়ার প্রয়োজন হতে পারে। আপনার বমি যদি তীব্র হয় তাহলে বমির ওষুধও শিরা বা পেশিতে দিতে হতে পারে।

একবার গর্ভাবস্থায় হাইপারএমেসিস গ্রাভিডেরাম হলে পরে কি আর হতে পারে?

আগে কোন গর্ভাবস্থায় হাইপারএমেসিস গ্র্যাভিডেরাম হলে, পরের যেকোন গর্ভাবস্থায় এটি আবার হতে পারে। আপনি যদি আবার গর্ভধারণের সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে আগে থেকে পরিকল্পনা করে রাখা ভালো, যেন আপনি ভালোমত বিশ্রাম নিতে পারেন।আগেরবার যেসব কাজ করে উপকার পেয়েছেন সেগুলো করার চেষ্টা করতে পারেন। আগে থেকেই ওষুধ খেতে হবে কি না, সে ব্যাপারে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে পারেন।

ID: 995

Context: হাইপারএমেসিস গ্রাভিডেরাম

Question: হাইপারএমেসিস এর কারণ কি আপনার সন্তানের ক্ষতি করতে পারে?

Answer:

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

ID: 996

Context: হাইপারএমেসিস গ্রাভিডেরাম

Question: হাইপারএমেসিস গ্র্যাভিডেরাম অন্য আরও কী কী উপসর্গ থাকতে পারে?

Answer:

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

\* গন্ধ বা ঘ্রাণের অনুভূতি অনেক বেড়ে যাওয়া,

\* অতিরিক্ত লালা তৈরী হওয়া, ও

\* পানিশূন্যতার কারণে মাথাব্যথা ও কোষ্ঠকাঠিন্য হওয়া ।

অনেকেরই বমির সাথে এই উপসর্গগুলো থাকে।

হাইপারএমেসিস ভালো হয়ে গেলে বা সন্তানের জন্মের পর এগুলো এমনিতেই চলে যাবে।এই সময়ে আপনি কেমন অনুভব করতে পারেন?

এই অতিরিক্ত বমি ভাব ও বমি আপনার জীবনকে এমন এক সময় প্রভাবিত করে যখন আপনি আপনার অনাগত সন্তানের অপেক্ষায় আছেন।তাই এই সমস্যা আপনাকে শারীরিক ও মানসিকভাবে প্রভাবিত করতে পারে। এসব উপসর্গের সাথে পেরে ওঠা অনেক সময় কষ্টকর মনে হতে হয়। চিকিৎসা না করলে হাইপারএমেসিস থেকে মানসিক অবসাদ, খাদ্যনালী ছিঁড়ে যাওয়ার মত অনেক রকম জটিলতা দেখা দিতে পারে। এরকম তীব্র বমির কারণে আপনার দৈনন্দিন কাজ, যেমন অফিসে যাওয়া, এমনকি বিছানা থেকে ওঠাও কঠিন হয়ে পড়তে পারে।অত্যন্ত অসুস্থতা ও ক্লান্তি ছাড়া আপনার আরও কিছু সমস্যা হতে পারে, যেমন:

\* রাস্তায় বমি করতে হবে এ কথা চিন্তা করেই বাইরে বা বাসা থেকে বেশি দূরে যেতে চিন্তিত বোধ করতে পারেন;

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

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

এভাবে চলতে থাকলে গর্ভাবস্থার বাকি সময়টুকু কিভাবে কাটবে তা নিয়ে অনিশ্চিত বোধ করতে পারেন।আপনি যেমনই অনুভব করুন, কখনোই এ অনুভূতিগুলো চেপে রাখবেন না । আপনার ডাক্তারের সাথে এ ব্যাপারে কথা বলুন, আপনার কেমন লাগছে ও এ রোগ আপনার জীবনকে কীভাবে প্রভাবিত করছে তা বলুন। আপনি চাইলে আপনার স্বামী, পরিবার ও বন্ধুদের সাথেও এ ব্যাপারে কথা বলতে পারেন। এছাড়া হাইপারএমেসিস গ্র্যাভিডেরাম হয়েছে এমন কারো সাথে কথা বলার সুযোগ হলে তার সাথেও কথা বলতে পারেন।মনে রাখবেন, গর্ভাবস্থার সাধারণ বমির চেয়ে হাইপারএমেসিস গ্র্যাভিডেরাম অনেক বিপজ্জনক। আপনার কোন কাজের কারণে এমন হচ্ছে অথবা কিছু না করার কারণে এমন হচ্ছে, এমন কোন ব্যাপার নয়, আর এর জন্য আপনার অবশ্যই চিকিৎসা প্রয়োজন।

ID: 997

Context: হাইপারএমেসিস গ্রাভিডেরাম

Question: হাইপারএমেসিস গ্র্যাভিডেরাম ও রক্ত জমাট বাঁধার কারন কি?

Answer:

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

ID: 1015

Context: পেরিনিয়াল ম্যাসাজ

Question: নরমাল ডেলিভারির ক্ষত এড়াতে পেরিনিয়াল ম্যাসাজ নেয়া উচিত কি ?

Answer:

একজন নারীর শরীরে যোনি ও পায়ুপথের অন্তর্বর্তী অংশটিকে ডাক্তারি ভাষায় ‘পেরিনিয়াম’ বলে। এই অংশটি ত্বক ও পেশি দিয়ে গঠিত। নরমাল ডেলিভারিতে যোনিপথে সন্তান প্রসবের সময় স্বাভাবিকভাবেই পেরিনিয়ামে চাপ পড়ে, যার ফলে অনেকসময় জায়গাটি ছিঁড়ে যায়।একজন নারীর শরীরে যোনি ও পায়ুপথের অন্তর্বর্তী অংশটিকে ডাক্তারি ভাষায় ‘পেরিনিয়াম’ বলে। এই অংশটি ত্বক ও পেশি দিয়ে গঠিত। নরমাল ডেলিভারিতে যোনিপথে সন্তান প্রসবের সময় স্বাভাবিকভাবেই পেরিনিয়ামে চাপ পড়ে, যার ফলে অনেকসময় জায়গাটি ছিঁড়ে যায়।পেরিনিয়াল ম্যাসাজ হলো মালিশের মাধ্যমে পেরিনিয়ামকে স্ট্রেচ বা টানটান করার একটি উপায়। গর্ভাবস্থার শেষের দিকে নিয়ম মেনে পেরিনিয়াল ম্যাসাজ করা যায়। আবার প্রসবের সময় যখন মা পুশ করে বা ধাক্কা দিয়ে সন্তান নিচে নামানোর চেষ্টা করে তখনও এই ম্যাসাজটি করা যেতে পারে।গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, এই ম্যাসাজ ডেলিভারি জনিত যোনিপথের ব্যথা, পেরিনিয়ামের ক্ষত ও যোনিপথে সেলাইয়ের প্রয়োজনীয়তা কমাতে সাহায্য করতে পারে।

ID: 1016

Context: পেরিনিয়াল ম্যাসাজ

Question: পেরিনিয়ামের ক্ষত বলতে কী বুঝায়?

Answer:

যোনিপথে প্রসবের বেশির ভাগ ক্ষেত্রে পেরিনিয়াম, যোনি অথবা বাইরের যৌনাঙ্গে ক্ষত হওয়া অথবা ছিঁড়ে যাওয়ার ঘটনা ঘটে থাকে। তবে অধিকাংশ ক্ষেত্রে এসব ক্ষত বা ছেড়া পুরোপুরি শুকিয়ে যায় এবং দীর্ঘমেয়াদী কোনো জটিলতা তৈরি করে না। তবে পেরিনিয়ামে বড়ো কোনো ক্ষত হলে তা বিভিন্ন দীর্ঘমেয়াদি সমস্যা তৈরি করতে পারে। যেমন—

প্রসবের পরও দীর্ঘদিন পর্যন্ত পেরিনিয়ামে ব্যথা হতে থাকা। সহবাসের সময় যৌনাঙ্গে ব্যথা হওয়া। প্রস্রাবের সমস্যা হও্যা। পায়খানা ধরে রাখতে সমস্যা হওয়া এসব সমস্যা এড়ানোর জন্য যখন ডাক্তাররা মনে করেন বড় রকমের ক্ষত তৈরি হওয়ার সম্ভাবনা আছে, তারা প্রসবের সময় যোনিপথে ছোটো একটি সাইড কাটা দেন, যার নাম এপিসিওটমি। এর ফলে প্রসবের রাস্তা প্রশস্ত হয়, যাতে শিশু সহজে বের হয়ে আসতে পারে। তবে এপিসিওটমিও পুরোপুরি জটিলতা মুক্ত নয়। এটি থেকে কখনো কখনো জটিলতা তৈরি হতে পারে।যোনিপথে প্রসবের ক্ষেত্রে পেরিনিয়ামের ক্ষত বলতে সন্তানের যোনিপথ দিয়ে বের হওয়ার ফলে তৈরি ক্ষত এবং প্রয়োজনে কাটা এপিসিওটমি দুইটাই বোঝায়।

ID: 1017

Context: পেরিনিয়াল ম্যাসাজ

Question: পেরিনিয়াম ম্যাসাজ কেন করা উচিৎ?

Answer:

পেরিনিয়াল মালিশের উদ্দেশ্য হলো প্রসবের জন্য পেরিনিয়ামকে প্রস্তুত করে তোলা, যাতে প্রসবের সময় যোনিপথ, পেরিনিয়াম ও পায়ুপথের ওপর যেই অতিরিক্ত চাপ পড়ে তার সাথে পেরিনিয়াম মানিয়ে নিতে পারে এবং অতিরিক্ত সাইড কাটারও প্রয়োজন না পড়ে।গবেষণায় দেখা গেছে, গর্ভাবস্থায় পেরিনিয়াল ম্যাসাজ করা হলে প্রসবের সময় এপিসিওটমির প্রয়োজনীয়তা কমে যায়। অর্থাৎ ম্যাসাজ করে প্রসব পথ টানটান করার ফলে প্রসবের রাস্তা সন্তানকে বের করে আনার চাপ নেওয়ার জন্য প্রস্তুত হয়ে যায়। যার ফলে বড় রকমের ক্ষত হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায় এবং পেরিনিয়ামে আলাদা করে সাইড কাটার প্রয়োজন পড়ে না।

ID: 1018

Context: পেরিনিয়াল ম্যাসাজ

Question: কখন প্রসব কালিন ক্ষত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে?

Answer:

প্রথমবার যোনিপথে সন্তান প্রসবের ক্ষেত্রে। গর্ভের শিশু যদি আকারে বড়ো হয়। সাধারণত ৪ কেজি বা ৯ পাউন্ডের বেশি হলে। ডেলিভারির সময় ফোরসেপ বা ভেনটুস জাতীয় কোনো যন্ত্র ব্যবহারের প্রয়োজন হলে। গর্ভের ভেতরে শিশু লম্বালম্বি না থেকে আড়াআড়ি থাকলে কিংবা মুখ সামনের দিকে না থেকে পেছনের দিকে ঘুরানো থাকলে। প্রসবের সময় মায়ের পজিশন যদি এমন হয় যাতে পেরিনিয়ামে অতিরিক্ত চাপ পড়ে। যদি প্রসবের সময় বাচ্চাকে চাপ দিয়ে বা পুশ করে নিচে নামাতে অনেক বেশি সময় লাগে ।প্রসূতি মায়ের বয়স ৩০ বছর বা এর বেশি হলে। এর আগে কখনো এপিসিওটোমি বা সাইড কাটার প্রয়োজন হয়ে থাকলে। এর আগে সিজার হয়েছে কিন্তু এবার নরমাল ডেলিভারি করাতে চাচ্ছেন এমন মায়েদের ক্ষেত্রে। মা যদি অপুষ্টিতে ভুগে থাকেন। মায়ের শরীরে কোলাজেন এর ঘাটতি থাকলে কিংবা ঠিকমতো কোলাজেন তৈরি না হলে।

ID: 1019

Context: পেরিনিয়াল ম্যাসাজ

Question: পেরিনিয়াল ম্যাসাজ কখন করা উচিত?

Answer:

গর্ভাবস্থার ৩৫তম সপ্তাহ থেকে নিয়মিত পেরিনিয়াল ম্যাসাজ করার পরামর্শ দেওয়া হয়। সপ্তাহে ৩ থেকে ৪ বার করে ম্যাসাজ করুন এবং প্রতিবার কমপক্ষে ৫ মিনিট ম্যাসাজ করার চেষ্টা করুন। যদি সপ্তাহে ৩ থেকে ৪ বার করা কষ্টকর মনে হয় তাহলে সপ্তাহে এক অথবা দুই বার করেও কিছুটা লাভ পেতে পারেন।

ID: 1020

Context: পেরিনিয়াল ম্যাসাজ

Question: পেরিনিয়াল ম্যাসাজের কীভাবে করতে হয়?

Answer:

ম্যাসাজের প্রস্তুতিঃপেরিনিয়াল মালিশ শুরু করার আগে কিছু গুরুত্বপূর্ণ বিষয় বিবেচনায় রাখতে হবে। যেমন—

১. সঠিক দেহভঙ্গি: মালিশের সময় এমনভাবে বসবেন বা দাঁড়াবেন যাতে আপনি স্বচ্ছন্দে ম্যাসাজের প্রক্রিয়া সম্পন্ন করতে পারেন। গর্ভবতী নারীরা বিভিন্ন ভঙ্গীতে বসে অথবা দাড়িয়ে ম্যাসাজ করতে পারবেন। যেমন—বিছানা অথবা সোফায় বসে, বালিশে পিঠ হেলান দিয়ে,বাথরুমের কমোডে বসে দাঁড়িয়ে, এক পা লম্বা করে টুলের ওপর রেখে। এ ক্ষেত্রে কিছু সময় পর পর টুলের ওপর থেকে এক পা নামিয়ে অন্য পা সোজা করে রাখবেন

বাথ টাবে বসে। হেলান দিয়ে, এক পা বাথ টাবের পাশ দিয়ে ঝুলিয়ে। এ ক্ষেত্রেও কিছু সময় এক পা বাথ টাবের পাশ দিয়ে ঝুলাবেন এবং কিছু সময় পর অন্য পা ঝুলাবেন।আপনার জন্য যেটা সবচেয়ে আরামদায়ক মনে হয় আপনি সেই ভঙ্গীটি বেছে নিবেন। মালিশ শুরুর আগে আপনার প্রস্রাবের চাপ নেই তা নিশ্চিত করুন। প্রস্রাবের চাপ থাকলে প্রস্রাব করে নিন।

২. পরিষ্কার হাত: ম্যাসাজ শুরু করার আগে দুই হাত ভালো করে ধুয়ে নিন।

৩. মালিশের জন্য তেল: ম্যাসাজটি সহজ হওয়ার জন্য পেরিনিয়ামের ওপর মসৃণভাবে আঙ্গুল চালিয়ে যেতে হবে। সেজন্য আঙ্গুলে তেল মেখে মালিশ করতে পারেন। আপনি মালিশের জন্য যেই দুই আঙ্গুল ব্যবহার করবেন সেগুলো ভালোভাবে তেলতেলে করতে যতটুকু তেল প্রয়োজন ততটুকু তেল ব্যবহার করুন।মালিশের জন্য অলিভ অয়েল বা জলপাইয়ের তেল, ভিটামিন ই তেল, আমন্ড অয়েল বা কাঠবাদামের তেল ব্যবহার করতে পারেন।তবে এই ম্যাসাজের জন্য বাজারের বেবি অয়েল, খনিজ তেল (যেমন: প্যারাফিন, লিকুইড প্যারাফিন, ওয়াক্স) অথবা ঠোঁটে মাখার পেট্রোলিয়াম জেলি (যেমন: ভ্যাসলিন অথবা মেরিল পেট্রোলিয়াম জেলি) ব্যবহার করবেন না। এগুলো শুধু বাহ্যিক ব্যবহারের জন্য উপযোগী করে তৈরি করা হয়ে থাকে।

৩. নখ ছোটো রাখা: আপনার যোনি ও পেরিনিয়াম গঠনগত ভাবে খুবই কোমল। নখ লম্বা থাকলে মালিশের সময় নখ দিয়ে এই জায়গাগুলোতে আঘাত লাগতে পারে। আবার, নখ লম্বা থাকলে মালিশের সময় খোঁচা লেগে পুরো প্রক্রিয়াটি অস্বস্তিকর হয়ে পড়তে পারে। তাই মালিশের আগে নখ কেটে ছোটো করে নিতে হবে।

৪. গরম পানিতে গোসল: ম্যাসাজের আগে আগে কুসুম গরম পানি দিয়ে গোসল করে নিতে পারেন। এতে করে আপনি মানসিকভাবে স্বস্তিতে থাকতে পারবেন। একই সাথে, গরম পানি দিয়ে গোসল করার কারণে আপনার পেরিনিয়ামের পেশীগুলো কিছুটা শিথিল আর নমনীয় হবে যার ফলে মালিশের মাধ্যমে এদের স্ট্রেচ বা টানটান করা সহজ হতে পারে।

ম্যাসাজের জন্য নিচের ধাপগুলো অনুসরণ করুন ঃ

ধাপ ১: মালিশের জন্য আপনার দুই বৃদ্ধাঙ্গুলি আপনার যোনির ভেতর প্রবেশ করবেন। আপনার সুবিধার জন্য আপনার দুই তর্জনীও (index finger) ব্যবহার করতে পারেন। আঙ্গুলের দ্বিতীয় গিট পর্যন্ত প্রবেশ করবেন।

ধাপ ২: এবার যোনির ভেতরে প্রবেশ করা দুই আঙ্গুল দিয়ে নিচের দিক, অর্থাৎ আপনার পায়ুর দিকে চাপ দিন। ততটুকু চাপ দিন যতটুকুতে আপনি যোনির চারপাশে টানটান অনুভব করবেন।

ধাপ ৩: এই চাপ প্রয়োগ করে ফেলতে পারলে এবার আঙ্গুল দুইটি ডান থেকে বাম পাশে, অথবা বাম থেকে ডান পাশে নিয়ে যোনিপথ মালিশ করুন। আপনার আঙ্গুল এমনভাবে নাড়বেন যেন আপনি ইংরেজি বর্ণ U বানাচ্ছেন।

পেরিনিয়াল ম্যাসাজের পদ্ধতিচেষ্টা করবেন এসময়ে পেরিনিয়াম, অর্থাৎ যোনির চারপাশের এই পেশীগুলো যেন নরম করে রাখা যায়। এই পর্যায়ে আপনি নিজের প্রসব প্রস্তুতির অংশ হিসেবে ধীরে ধীরে, লম্বা লম্বা শ্বাস নিতে পারেন। সন্তান প্রসবের সময়ও এক পর্যায়ে চিকিৎসক আপনাকে এরকম লম্বা শ্বাস নিতে বলবেন।২ থেকে ৩ মিনিট এভাবে মালিশ করুন। আপনি পেরিনিয়ামের বাইরের ত্বকও মালিশ করতে পারেন। পুরো প্রক্রিয়াটি ২ থেকে ৩ বার করতে পারেন। মালিশের শুরুতে পেরিনিয়াম এর জায়গাটি খুব টাইট হয়ে আছে বলে মনে হতে পারে কিন্তু মালিশ করার সাথে সাথে জায়গাটি আস্তে আস্তে নরম ও রিল্যাক্সড হয়ে আসবে।এই মালিশটি করার সময় সাধারণত কোনো রকম ব্যথা পাওয়ার কথা নয়, যদি কোনো ধরনের ব্যথা অনুভব হয় সাথে সাথে মালিশ বন্ধ করে দিন এবং পরবর্তীতে সাবধানতার সাথে আবার চেষ্টা করুন।নিজে নিজে মালিশ করা অস্বস্তিকর অথবা কঠিন মনে হলে আপনি আপনার সঙ্গীর সাহায্য নিতে পারেন। সে ক্ষেত্রে পুরো প্রক্রিয়াটি একই রকম, শুধু আপনার পরিবর্তে আপনার সঙ্গী তার আঙুল যোনিতে প্রবেশ করিয়ে পেরিনিয়াম মালিশ করবেন। তবে মালিশের আগে হাত ও নখ পরিষ্কার রাখার সতর্কতাটি অবশ্যই যেন মেনে চলা হয় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

ID: 1021

Context: পেরিনিয়াল ম্যাসাজ

Question: প্রসবের সময় পেরিনিয়ামের কি সুরক্ষা নিতে হবে?

Answer:

পেরিনিয়াম মালিশের পাশাপাশি পেরিনিয়ামে বড়ো রকমের ক্ষত তৈরি না হতে দেওয়ার জন্য প্রসবের সময় যেসব পদক্ষেপ নেওয়া যেতে পারেঃ

১. প্রসবের পজিশন: সাধারণত যোনিপথে প্রসবের জন্য মাকে চিৎ করে শুইয়ে, দুই পা ফাকা করে ও হাঁটুতে ভাঁজ করে দুই পাশে উঁচু করে রাখা হয়। তবে ধারণা করা হয় এক পাশে কাত হয়ে শুয়ে কিংবা হাঁটু গেরে সামনে দুই হাতে ভর করে (all-fours) প্রসব করলে পেরিনিয়ামে ভয়াবহ ক্ষত তৈরি হওয়ার আশঙ্কা কম থাকে।

২. গরম সেক: সন্তানের নিচে নেমে আসার সময় যদি চিকিৎসক অথবা কোনো স্বাস্থ্যকর্মী আপনার পেরিনিয়ামে প্যাড অথবা গজ দিয়ে গরম সেক দেন, সেক্ষেত্রেও ক্ষত তৈরি হওয়ার আশঙ্কা কম থাকে।

ID: 1025

Context: -1

Question: মায়ের কি ক্ষতিকর দ্রব্য সেবনে শিশুর ক্ষতি হতে পারে?

Answer:

অনেকসময় মায়েরা আগে থেকেই ক্ষতিকর দ্রব্য গ্রহণ করে থাকেন। এ ধরনের দ্রব্য বুকের দুধের মাধ্যমে সন্তানের শরীরে প্রবেশ করে এবং ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে। যেমন—

অ্যালকোহল: মায়ের অতিরিক্ত পরিমাণে অ্যালকোহল গ্রহণ শিশুর ঘুম ঘুম ভাব, গভীর ঘুম, দুর্বলতা, দৈহিক বৃদ্ধি কমিয়ে ফেলা, অস্বাভাবিক ওজন বৃদ্ধি করতে পারে।

কোকেইন: মায়ের কোকেইন গ্রহণের ফলে শিশুর বমি, ডায়রিয়া, কাঁপুনি, খিঁচুনি হতে পারে।

হিরোইন: মা হিরোইন সেবন করলে সন্তানের কাঁপুনি, অস্থিরতা, খিঁচুনি, খাবারের অনীহা দেখা যায়।

মারিজুয়ানা: সন্তানের উপর মায়ের মারিজুয়ানা গ্রহণের প্রভাব এখনো জানা যায়নি। তবে এর সম্ভাব্য ক্ষতিকর প্রভাবের কথা চিন্তা করে মায়েদের মারিজুয়ানা সেবন কিংবা গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকতে বলা হয়।

ফেনসাইক্লিডিন: মায়ের ফেনসাইক্লিডিন গ্রহণে সন্তানের হ্যালুসিনেশন হতে পারে।

গবেষণায় দেখা গেছে, ধূমপায়ী মায়েদের ক্ষেত্রে বুকের দুধে নিকোটিনের পরিমাণ তাদের রক্তের নিকোটিনের পরিমাণের চেয়েও তিন গুণ বেশি থাকে। ধূমপান করলে বুকের দুধ উৎপাদন যেমন কমে যায়, সেই সাথে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সময়কালও কমে আসে। এ ছাড়া ধূমপানের ফলে বুকের দুধের পুষ্টিগুণ-ও ব্যাহত হয়, স্বাভাবিক অবস্থায় দুধের যেই প্রতিরক্ষামূলক বৈশিষ্ট্য থাকে ধূমপান করলে তা কমে যায়।

তাই আপনার ও আপনার শিশুর স্বাস্থ্যের জন্য সবচেয়ে উপকারী হলো ধূমপান সম্পূর্ণভাবে বর্জন করা। আপনি ধূমপান করলে সেটি আপনার শিশুর সেকেন্ডারি স্মোকিং হিসেবে গণ্য হবে, যা শিশুর শরীরে হাঁপানি ও অন্যান্য শ্বাসতন্ত্রের অসুখসহ নানান জটিলতা সৃষ্টি করতে পারে।

এমনকি ধূমপানের ফলে শিশুর SIDS বা সাডেন ইনফ্যান্ট ডেথ সিন্ড্রোমে আক্রান্ত হয়ে আকস্মিক মৃত্যু হওয়ার ঝুঁকিও দেখা দিতে পারে।[

ID: 1026

Context: মা ও শিশুর টিকা

Question: মায়ের পাশাপাশি শিশুর কি কি টিকা বা ভ্যাক্সিন প্রয়োজন?

Answer:

মা ও মায়ের পাশাপাশি সন্তানের জন্য টিকা বা ভ্যাক্সিন দেওয়া প্রয়োজনীয়। গবেষণায় দেখা গেছে, স্মল পক্স এবং ইয়েলো ফিভার—এই দুইটি রোগের টিকা ছাড়া অন্য যেকোনো ভ্যাক্সিন (যেমন: হেপাটাইটিস, টিটেনাস, ইনফ্লুয়েঞ্জা, র‍্যাবিস, টাইফয়েড কিংবা অন্যান্য) নেওয়ার পরও মায়েরা সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াতে পারবেন।স্মল পক্সের টিকা দেওয়ার পর সন্তানের ইনফেকশন হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। আবার ইয়েলো ফিভারের ভ্যাক্সিন গ্রহণের পর সন্তানের বেশ কিছু জটিলতা দেখা দিতে পারে। অনেকে মনে করেন যেসব লাইভ ভ্যাক্সিন আছে সেসব টিকা নিলে সন্তানের ক্ষতি হতে পারে। তবে পরীক্ষার মাধ্যমে এমন কোনো প্রমাণ পাওয়া যায়নি।সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ানো অবস্থায় কোভিড-১৯ বা করোনা ভাইরাসের টিকা নেওয়া যাবে। এতে মা বা শিশুর ক্ষতি হওয়ার কোনো ধরনের প্রমাণ পাওয়া যায়নি।

ID: 1027

Context: গ্যালাক্টোসেমিয়া

Question: সন্তানের কোন রোগ থাকলে বুকের দুধ খাওয়ানো যাবে না?

Answer:

আপনার শিশুর যদি গ্যালাক্টোসেমিয়া নামের অসুখ থেকে থাকে তাহলে সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ানো একেবারেই উচিত নয়। এটি এক ধরনের জেনেটিক অসুখ। এর ফলে সন্তান বুকের দুধের মধ্যে থাকা গ্যালাকটোজ হজমে সমস্যা হয়ে থাকে।স্ক্রিনিং করানোর মাধ্যমে শিশুর গ্যালাক্টোসেমিয়া নির্ণয় করা যায়। এতে করে খুব দ্রুত এ সমস্যার চিকিৎসাও শুরু করা যায়।যদি এ সমস্যা নির্ণয় না হয় এবং সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ানো হয় সেক্ষেত্রে সন্তানের লিভারের সমস্যা, বুদ্ধিমত্তার সমস্যা ও বৃদ্ধিজনিত ত্রুটি হতে পারে, এমনকি আপনার সন্তান শকেও চলে যেতে পারে।অনেক শিশুর জন্মের সময় জন্ডিস, হাইপারবিলিরুবিনেমিয়ার সমস্যা হয়ে থাকে। এসব ক্ষেত্রে আপনি সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াতে পারবেন।

ID: 1028

Context: গর্ভকালীন হরমোন

Question: কোন সংক্রমন মায়ের বুকের দুধ থেকে শিশুর দেহে ছড়ায়?

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 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: 1029

Context: গর্ভকালীন হরমোন

Question: হিউম্যান কোরিওনিক গোনাডোট্রোপিন হরমোন কি ?

Answer:

শুধুমাত্র গর্ভাবস্থায়ই গর্ভবতী মায়েদের শরীরে হিউম্যান কোরিওনিক গোনাডোট্রোপিন হরমোন তৈরি হয় তাই আলাদাভাবে একে গর্ভাবস্থার হরমোনও বলা হয়। এ হরমোন গর্ভাবস্থায় প্লাসেন্টা বা গর্ভফুল তৈরি করে। সাধারণত গর্ভাবস্থার প্রথম ত্রৈমাসিকে গর্ভবতী মায়ের রক্ত ও প্রস্রাবে এই হরমোন উচ্চ মাত্রায় পাওয়া যায়। ধারণা করা হয় গর্ভাবস্থায় যে বমি বমি ভাব বা বমি হওয়ার সমস্যা দেখা দেয় তার পেছনে এই হরমোনের ভূমিকা রয়েছে।

প্রথম ত্রৈমাসিকে সম্ভাব্য সন্তান ধারণের দিন থেকে ১১ দিন পর আপনার রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে এবং ১২ থেকে ১৪ দিন পর প্রস্রাবের পরীক্ষার মাধ্যমে চিকিৎসক আপনার শরীরে এ হরমোনের উপস্থিতি নির্ণয় করতে পারেন।বাসায় প্রস্রাব পরীক্ষা করে গর্ভাবস্থা নির্ণয়ের যেই কিটটি পাওয়া যায় সেখানেও এই হরমোনের উপস্থিতি দেখা হয়। গর্ভাবস্থার শুরুর দিকে প্রতি দুইদিনে, অর্থাৎ প্রতি ৪৮ ঘন্টায় এর পরিমাণ দ্বিগুণ হতে থাকে। প্রথম ৮ থেকে ১০ সপ্তাহে এ হরমোন সর্বোচ্চ পরিমাণে পৌঁছে এরপর ধীরে ধীরে কমতে থাকে।[৪]আপনার গর্ভাবস্থা নির্ণয় করতে এই হরমোন সরাসরি ভূমিকা রাখে। যেমন—

আপনার শরীরে এই হরমোনের পরিমাণ ৫ mlU/mL এর কম হলে তা আপনার নেগেটিভ গর্ভাবস্থা বুঝায়। এর মানে আপনি গর্ভধারণ করেননি।

আপনার শরীরে এই হরমোনের পরিমাণ ২৫ mlU/mL এর বেশি হলে পজিটিভ গর্ভাবস্থা বুঝায়, অর্থাৎ আপনি গর্ভধারণ করেছেন।

আপনার শরীরে এই হরমোনের পরিমাণ ৬–২৪ mlU/mL হলে আপনার গর্ভাবস্থা নিশ্চিত করতে পুনরায় পরীক্ষা করার প্রয়োজন হতে পারে।হিউম্যান কোরিওনিক গোনাডোট্রোপিন হরমোনের উপস্থিতি সাধারণভাবে গর্ভধারণ নির্দেশ করলেও এ হরমোন এর ওঠানামা আপনার গর্ভাবস্থার বিভিন্ন সমস্যা নির্দেশ করতে পারে। যেমন—স্বাভাবিকের চেয়ে কম মাত্রা নির্দেশ করেগর্ভপাত।

এক্টোপিক প্রেগন্যান্সি বা জরায়ুর বাইরে গর্ভধারণ স্বাভাবিকের চেয়ে উচ্চমাত্রা নির্দেশ করে যমজ সন্তান বা একাধিক গর্ভধারণ।

মোলার প্রেগন্যান্সি, অর্থাৎ যেসব ক্ষেত্রে আপনার গর্ভের শিশু কিংবা গর্ভফুল বা প্লাসেন্টা আপনার সুস্থ গর্ভাবস্থায় যতটুকু বেড়ে ওঠা দরকার ছিল ততটুকু বেড়ে ওঠে নাকখন নিয়মিত এই হরমোন এর পরিমাণ নির্ণয় করা প্রয়োজনসুস্থ ও স্বাভাবিক গর্ভধারণের ক্ষেত্রে আপনার নিয়মিত হিউম্যান কোরিওনিক গোনাডোট্রোপিন এর পরিমাণ নির্ণয় করার প্রয়োজন হয় না। তবে নিচের লক্ষণগুলো থাকলে আপনার চিকিৎসকের নির্দেশ মতো নিয়মিত এই হরমোন এর পরিমাণ নির্ণয় করতে হতে পারে—যোনিপথে রক্তপাত হলে তলপেটে বা জরায়ুতে তীব্র ব্যথা হলে

এর আগে গর্ভপাতের ইতিহাস থাকলে।

ID: 1030

Context: গর্ভকালীন হরমোন

Question: হিউম্যান প্লাসেন্টাল ল্যাকটোজেন হরমোন কি?

Answer:

এ হরমোনকে অনেকসময় হিউম্যান কোরিওনিক সোমাটোম্যামোট্রপিনও বলা হয়। এটিও গর্ভাবস্থায় প্লাসেন্টা বা গর্ভফুল থেকে তৈরি হয়। নামের মতোই এটি মায়ের দুধ উৎপাদনের সাথে জড়িত।এটি গর্ভাবস্থায় আপনার সন্তানকে পুষ্টি উপাদান সরবরাহে সাহায্য করে এবং সন্তান প্রসবের পর এ হরমোন স্তনের দুগ্ধ গ্রন্থিকে উদ্দীপ্ত করে এবং কলোস্ট্রাম নামের এন্টিবডি যুক্ত আঠালো পদার্থ তৈরি করে, যা থেকে পরবর্তীতে মায়ের বুকের দুধ আসে।কলোস্ট্রাম শালদুধ নামেও পরিচিত।কখনো কখনো হিউম্যান প্ল্যাসেন্টাল ল্যাকটোজেন আর প্লাসেন্টাল গ্রোথ হরমোন নামক প্লাসেন্টার আরেকটি হরমোনের অস্বাভাবিকতা থেকে গর্ভাবস্থায় নারীদের গর্ভকালীন ডায়াবেটিস এবং গর্ভের শিশুর বৃদ্ধিজনিত সমস্যা দেখা দিতে পারে।

ID: 1031

Context: গর্ভকালীন হরমোন

Question: ইস্ট্রোজেন হরমোন কি?

Answer:

ইস্ট্রোজেন হরমোন নারীদের স্তনের বৃদ্ধি ও মাসিকের সূচনা করে। সাধারণ সময়ে নারীদের ওভারি বা গর্ভাশয়ে এবং গর্ভাবস্থায় প্লাসেন্টা বা গর্ভফুলে এ হরমোন তৈরি হয়।আপনার শরীরে সারাজীবন যে পরিমাণ ইস্ট্রোজেন হরমোন তৈরি হয়, একটি গর্ভাবস্থায় তার চেয়েও বেশি পরিমাণ হরমোন তৈরি হয়।ইস্ট্রোজেন হরমোন গর্ভাবস্থায় মূলত নিচের কাজগুলো করে—নতুন রক্তনালী তৈরি করে ও রক্ত সরবরাহ ব্যবস্থা মজবুত করে।পুষ্টি উপাদান সরবরাহ করে ।

বাড়ন্ত শিশুর বৃদ্ধিতে সহায়তা করেইস্ট্রোজেন ধীরে ধীরে বাড়ে এবং তৃতীয় ত্রৈমাসিকে সর্বোচ্চ হয়। প্রথম ত্রৈমাসিকে হঠাৎ করে এ হরমোন বৃদ্ধি পাওয়ার কারণে বমি বমি ভাব হতে পারে এবং দ্বিতীয় ত্রৈমাসিকে দুগ্ধনালী বিকশিত করে স্তন বড় করে।পড়ুন: গর্ভাবস্থায় স্তনের পরিবর্তন।

ID: 1032

Context: গর্ভকালীন হরমোন

Question: প্রোজেস্টেরন হরমোন কি?

Answer:

সাধারণ সময়ে নারীদের ওভারি বা গর্ভাশয়ে এবং গর্ভাবস্থায় প্লাসেন্টা বা গর্ভফুলে এ হরমোন তৈরি হয়।এ হরমোন নিষিক্ত ডিম্বাণু প্রতিস্থাপনের জন্য জরায়ুর প্রাচীরের পুরুত্ব বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে। শরীরের মাংসপেশি ও জয়েন্টগুলোকে ঢিলে করে দেয়। শরীরের ভেতরের বিভিন্ন অংশকে বাড়তে সাহায্য করে। যেমন, স্বাভাবিক সময়ে একটি নাশপাতির সমান আকারের জরায়ুকে গর্ভাবস্থায় একটি পূর্ণাঙ্গ মানবশিশু ধারণ করতে প্রস্তুত করে।প্রোজেস্টেরন ও রিল্যাক্সিন হরমোন মিলে আপনার বেশ কিছু পরিবর্তন নিয়ে আসে।

যেমন—বুক জ্বালাপোড়া,হজমে সমস্যা, কোষ্ঠকাঠিন্য,পেট ফাঁপা।

ID: 1033

Context: গর্ভকালীন হরমোন

Question: রিল্যাক্সিন হরমোন কি ?

Answer:

মায়েদের প্রজননে রিল্যাক্সিন হরমোন বড় ভূমিকা রাখে। সাধারণত ডিম্বপাতের পর রিল্যাক্সিন হরমোনের মাত্রা বেড়ে যায়, যা আপনার জরায়ুর প্রাচীরকে সন্তানধারণের জন্য তৈরি করে।গর্ভাবস্থায় রিল্যাক্সিন হরমোন জরায়ুর সংকোচনকে বাঁধা দেয় যার ফলে অকাল প্রসব হয় না। এ হরমোন রক্তনালীকে প্রসারিত করে প্লাসেন্টায় রক্ত প্রবাহ করে। এ ছাড়া এটি প্রসবের সময়ে তলপেটের হাড় ও লিগামেন্টকে প্রসারিত করে সারভাইকাল রাইপেনিং, অর্থাৎ প্রসবের জন্য জরায়ুমুখকে নরম ও প্রসারিত করতে সহায়তা করে।

ID: 1034

Context: গর্ভকালীন হরমোন

Question: অক্সিটোসিন হরমোন কি ?

Answer:

অক্সিটোসিন মস্তিষ্কের হাইপোথ্যালামাস অংশে তৈরি হয় এবং পিটুইটারি গ্রন্থি থেকে নিঃসৃত হয়।এ হরমোন সন্তান প্রসব ও ডেলিভারিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।আপনার প্রসবের সময় অক্সিটোসিন হরমোন এর পরিমাণ বাড়ে। তখন এ হরমোন জরায়ুর মাংসপেশির সংকোচনে উদ্দীপনা দেয় এবং প্রোস্টাগ্ল্যান্ডিন নামের একটি হরমোন তৈরিতেও উদ্দীপনা দেয়, যা পরবর্তীতে জরায়ুর সংকোচনকে বাড়িয়ে দেয়।[২৪]প্রসব যদি আপনাআপনি শুরু না হয়, তবে অনেকসময় আপনাকে কৃত্রিমভাবে অক্সিটোসিন দেওয়া হতে পারে।প্রসবের পর অক্সিটোসিন আপনার জরায়ুকে স্বাভাবিক আকারে ফিরে আসতে এবং স্তনে দুধ আসতে সাহায্য করে। নবজাতকের সাথে মায়ের ইমোশনাল বন্ডিং তৈরিতেও এই হরমোন ভূমিকা রাখে।

ID: 1035

Context: গর্ভকালীন হরমোন

Question: ফলিকল স্টিমুলেটিং হরমোন কি ?

Answer:

এ হরমোন মস্তিষ্কের পিটুইটারি গ্রন্থি থেকে তৈরি হয়ে আপনার গর্ভাশয় বা ওভারিকে ডিম্বাণু ও ইস্ট্রোজেন হরমোন তৈরিতে উদ্দীপনা যোগায় এবং আপনার মাসিকের চক্র নিয়ন্ত্রণ করে।গর্ভাবস্থার শুরু করতেই এই হরমোন প্রয়োজন। এ হরমোন নিয়ে মজার ব্যাপার হচ্ছে আপনার শরীরে যদি এ হরমোনের পরিমাণ বেশি থাকে তবে তা আপনার যমজ সন্তান হবার সম্ভাবনা নির্দেশ করতে পারে।

ID: 1036

Context: গর্ভকালীন হরমোন

Question: লুটিনাইজিং হরমোন কি ?

Answer:

লুটিনাইজিং হরমোনও আপনার পিটুইটারি গ্রন্থি থেকে নিঃসৃত হয় এবং ফলিকল স্টিমুলেটিং হরমোন এর সাথে মিলে আপনার ডিম্বপাত এবং মাসিক চক্র নিয়ন্ত্রণ করে।

ID: 1037

Context: গর্ভাবস্থায় বিপদ চিহ্ন

Question: গর্ভাবস্থায় বিপদ চিহ্ন কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থা একজন মায়ের জীবনে খুবই গুরুত্বপূর্ণ সময়। গর্ভাবস্থার স্বাভাবিক কিছু পরিবর্তনের কারণে সৃষ্টি হওয়া সমস্যা ছাড়া গর্ভবতী মায়েদের খুব কম ক্ষেত্রেই জটিলতা দেখা দেয়।গর্ভাবস্থা একজন মায়ের জীবনে খুবই গুরুত্বপূর্ণ সময়। গর্ভাবস্থার স্বাভাবিক কিছু পরিবর্তনের কারণে সৃষ্টি হওয়া সমস্যা ছাড়া গর্ভবতী মায়েদের খুব কম ক্ষেত্রেই জটিলতা দেখা দেয়।তবে কিছু বিশেষ লক্ষণ নিয়ে আপনার আগে থেকেই জেনে নেওয়া দরকার। কারণ এসব লক্ষণ আপনার ও আপনার গর্ভের শিশুর জন্য বিপজ্জনক হতে পারে। এসব লক্ষণ দেখা গেলে তাৎক্ষণিক আপনার চিকিৎসার প্রয়োজন হবে।এসব লক্ষণকে গর্ভাবস্থার বিপদ চিহ্ন বলা হয়। এ লক্ষণগুলো জানা থাকলে মারাত্মক অবস্থায় পৌঁছানোর আগেই চিকিৎসা নেওয়া সম্ভব হবে এবং গর্ভবতী মা ও গর্ভের শিশুর সুস্থতা নিশ্চিত করা যাবে।

ID: 1038

Context: গর্ভাবস্থায় বিপদ চিহ্ন

Question: বিপদ চিহ্নসমূহ কি কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থার বেশ কিছু বিপদ চিহ্ন রয়েছে। আপনি যদি বর্তমানে গর্ভবতী হোন কিংবা সম্প্রতি গর্ভবতী হয়ে থাকেন, তবে এ লক্ষণগুলির ব্যাপারে বিশেষ নজর রাখতে হবে।

১. রক্তস্রাবগর্ভাবস্থার যেকোনো সময়ে যোনিপথে রক্তপাত হওয়া, বিপদচিহ্ন নির্দেশ করে। যেমন—আপনি যদি গর্ভাবস্থার প্রথম ত্রৈমাসিকে যোনিপথে রক্তপাতের পাশাপাশি মাসিকের ব্যথার মতো ব্যথা তীব্রভাবে অনুভব করেন এবং জ্ঞান হারিয়ে ফেলেন, তবে সেটি এক্টোপিক প্রেগন্যান্সি বা জরায়ুর বাইরের গর্ভধারণের লক্ষণ হতে পারে।প্রথম ত্রৈমাসিকের শেষের দিকে কিংবা দ্বিতীয় ত্রৈমাসিকের শুরুর দিকে পেট ব্যথাসহ রক্তপাত গর্ভপাত এর লক্ষণ হতে পারে।তৃতীয় ত্রৈমাসিকে রক্তপাত প্লাসেন্টাল এবরাপশন এর কারণে হতে পারে। যার ফলে প্রসবের আগেই আপনার প্লাসেন্টা বা গর্ভফুল আলাদা হয়ে যায়। এর ফলে গর্ভের শিশু মায়ের শরীর থেকে পর্যাপ্ত অক্সিজেন ও পুষ্টি উপাদান পায় না।

২. খিঁচুনিগর্ভাবস্থা, প্রসবের সময় কিংবা প্রসবের পর খিঁচুনি হওয়া আপনার জন্য বিপদ চিহ্ন। খিঁচুনি এক্লাম্পসিয়ার প্রধান লক্ষণ। এক্লাম্পসিয়া গর্ভাবস্থার মারাত্মক একটি জটিলতা। সঠিক সময়ে চিকিৎসা না নিলে এতে মা ও শিশু উভয়েরই ক্ষতি হওয়ার আশঙ্কা থাকে।

৩. মাথা ব্যথা ও ঝাপসা দেখাগর্ভাবস্থায় যেকোনো সময় আপনার মাথা ব্যথা হলে যদি সেটি আপনার কাছে খুব তীব্র মনে হয় এবং মাথা ব্যথার চিকিৎসা নেওয়ার পরও যদি তা না সারে কিংবা সময়ের সাথে সাথে আরও খারাপ হতে থাকে, তাহলে এটিও একটি বিপজ্জনক অবস্থা নির্দেশ করতে পারে।মাথা ব্যথার পাশাপাশি চোখে ঝাপসা দেখা, মাথা ঘুরানো ও শরীরে পানি আসার মতো সমস্যাও হতে পারে। এ ধরনের তীব্র মাথা ব্যথা, চোখে ঝাপসা দেখা ও শরীরে পানি আসা প্রি-এক্লাম্পসিয়ার অন্যতম লক্ষণ। সময়মতো সঠিক চিকিৎসা না নিলে এর থেকে মারাত্মক পরিণতি হতে পারে।

৪. ভীষণ জ্বরগর্ভাবস্থায় আপনার জ্বর হলে, অর্থাৎ আপনার শরীরের তাপমাত্রা ১০০.৪° ফারেনহাইট বা ৩৮°সেন্টিগ্রেডের উপরে হলে, এটিও একটি বিপদ চিহ্ন। গর্ভাবস্থায় বা প্রসবের পর পর একটানা তিন দিনের বেশি জ্বর থাকলে কিংবা যোনিপথে দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব নিঃসৃত হলে তা সাধারণত শরীরে কোনো ধরনের ইনফেকশনের উপস্থিতি নির্দেশ করে। গর্ভাবস্থায় জ্বর মা ও শিশু উভয়ের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে।

কিছু গবেষণা থেকে দেখা যায়, গর্ভাবস্থায় জ্বর হলে তা গর্ভপাত বা মিসক্যারেজ হওয়ার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দিতে পারে। তবে সাম্প্রতিক একটি গবেষণায় আবার গর্ভাবস্থার ১৬ সপ্তাহ পর্যন্ত জ্বরের সাথে গর্ভপাত বৃদ্ধি পাওয়ার কোনো সম্পর্ক খুঁজে পাওয়া যায়নি।গর্ভাবস্থার প্রথমদিকে জ্বর আসার সাথে গর্ভের শিশুর কিছু জন্মগত ত্রুটি দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা কিছুটা বেড়ে যাওয়ার সম্পর্ক পাওয়া গিয়েছে।গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় ত্রৈমাসিকে বা ১২তম সপ্তাহের পর জ্বর আসলে গর্ভের শিশুর অটিজম বা অটিজম স্পেকট্রাম ডিজঅর্ডারে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়তে পারে। গর্ভাবস্থার এই সময়ের পর তিনবার বা তার বেশি জ্বর আসলে এই ঝুঁকি অনেকাংশে বেড়ে যেতে পারে।কিছু কিছু গবেষণায় এসব প্রমাণ পাওয়া গেলেও আবার কিছু গবেষণায় গর্ভাবস্থায় জ্বরের সাথে এসব জটিলতার সম্পর্ক খুঁজে পাওয়া যায় না।

তাই এ বিষয়ে আরও গবেষণার অবকাশ রয়েছে।তবে যেকোনো ক্ষেত্রেই গর্ভাবস্থায় জ্বর আসলে দ্রুত তা কমানোর ব্যবস্থা করা ও সময়মতো ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া জরুরি। এতে করে গর্ভবতী মা ও গর্ভের শিশুর জ্বরের কারণে কোনো ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা থাকলে তা এড়ানো সম্ভব হবে।

৫. বিলম্বিত প্রসবআপনার প্রসবের ব্যথা যদি ১২ ঘন্টার বেশি থাকে তাহলে একে বিলম্বিত প্রসব বলে। বিলম্বিত প্রসবও একটি বিপদ চিহ্ন। বিলম্বিত প্রসবের সময় মাথা ছাড়া বাচ্চার অন্য যেকোনো অঙ্গ প্রথমে বের হতে পারে। বিলম্বিত প্রসব হলে জন্মের পর শিশুর শ্বাসকষ্ট ও খিঁচুনি হতে পারে।

ID: 1039

Context: গর্ভাবস্থায় বিপদ চিহ্ন

Question: গর্ভাবস্থায় বিপদ চিহ্ন এর লক্ষণ কি কি ?

Answer:

উপরের বিপদ চিহ্নগুলোর পাশাপাশি নিচের উপসর্গগুলির ব্যাপারেও সতর্ক থাকতে হবে—

\* মাথা ঘোরা বা জ্ঞান হারানো

\* ডেলিভারির সম্ভাব্য দিনের আগেই পানি ভেঙে যাওয়া

\* অতিরিক্ত বমি হওয়া এবং একদমই খেতে না পারা

\* গর্ভের শিশুর নড়াচড়া কমে যাওয়া বা একদমই নড়াচড়া না হওয়া।

\* আপনার হাত বা মুখমণ্ডল অত্যধিক ফুলে যাওয়া বা শরীরে পানি আসা।

\* শ্বাস নিতে সমস্যা হও...

\* বুকে ব্যথা কিংবা বুক ধড়ফড় করা।

\* অতিরিক্ত ক্লান্তিগর্ভকালীন সময়ের পাশাপাশি সন্তান প্রসবের পরও মায়ের শারীরিক অবস্থার দিকে লক্ষ রাখা জরুরি।

প্রসবের পর নিচের উপসর্গগুলির দিকে লক্ষ রাখুন—

\* প্রসবের পর যোনি থেকে ভারী রক্তপাত বা স্রাব নিঃসরণ

\* ডিপ্রেশন।

\* স্তনের বোঁটায় ফাটল ধরা বা লাল হয়ে যাওয়া।

ID: 1040

Context: গর্ভাবস্থায় বিপদ চিহ্ন

Question: গর্ভাবস্থায় বিপদ এর প্রতিরোধ কি কি ?

Answer:

১. নিয়মিত শারীরিক পরীক্ষা করান: গর্ভাবস্থায় আপনার ও আপনার গর্ভের শিশুর স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণের জন্য নিয়মিত শারীরিক পরীক্ষা খুবই প্রয়োজনীয়। গর্ভাবস্থায় প্রথম ৩০ সপ্তাহে বা ৭ মাসে ন্যূনতম প্রতি মাসে একবার এবং ৩০ সপ্তাহের পর প্রতি সপ্তাহে একবার করে আপনার ডাক্তার দেখানো উচিত।প্রতি চেকআপে ডাক্তার আপনার ওজন, রক্তশূন্যতা, পায়ে পানি আসা, রক্তচাপ এবং গর্ভের ভেতরে শিশুর পজিশন বা অবস্থান নিশ্চিত করবেন। সেই সাথে আপনার যদি গর্ভকালীন কোনো স্বাস্থ্য জটিলতা (যেমন: গর্ভকালীন ডায়াবেটিস, প্রি-এক্লাম্পসিয়া) থেকে থাকে, চিকিৎসক সেগুলো চিগর্ভাবস্থার বিপদ চিহ্নগুলো হয়তো সবসময় আগে থেকে টের পাওয়া সম্ভব নয়। তবে গর্ভাবস্থায় নিচের সহজ পরামর্শগুলো মেনে চললে এসব বিপদ চিহ্ন থেকে আপনি অনেকটাই নিরাপদ থাকতে পারবেন—

হ্নিত করতে পারবেন এবং প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিতে পারবেন।

২. সুষম খাবার গ্রহণ করুন: গর্ভাবস্থায় আপনার শরীরে স্বাভাবিকের চেয়ে কিছুটা বেশি পরিমাণ খাবার দরকার হয়। কারণ এসময় আপনার পাশাপাশি আপনার গর্ভের শিশুর পুষ্টিও আপনার উপর নির্ভরশীল। গর্ভাবস্থায় সুষম খাবার গ্রহণ করুন।নিয়মিত বিরতিতে সুষম ও পুষ্টিকর খাবার খাবেন। প্রয়োজনে দৈনিক তিনবেলা বেশি করে খাবার না খেয়ে, অল্প অল্প করে ছয় বার খান। অথবা দৈনিক তিনবার খাওয়ার পাশাপাশি ক্ষুধা লাগলে পরিমিত পরিমাণে স্বাস্থ্যকর ও হালকা নাস্তা খেতে পারেন।এ ছাড়া অবশ্যই সকালে ঠিকমতো নাস্তা খাওয়ার চেষ্টা করবেন। রাতে ঘুমানোর আগে কোনো হালকা খাবার খেয়ে নিবেন। এক গ্লাস কুসুম গরম দুধ খেয়ে ঘুমাতে যেতে পারেন। দুধ ভালো ঘুমে সাহায্য করে।এর পাশাপাশি প্রয়োজন হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে ভিটামিন, ফলিক এসিড, আয়রন, প্রোটিন ও ক্যালসিয়াম এর সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করতে পারেন।

৩. সময়মতো ধনুষ্টংকার বা টিটেনাস এর টিকা গ্রহণ করুন: আপনার ডেলিভারির সময়ে নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে গর্ভাবস্থায় টিটি বা টিটেনাস টিকা নেওয়া প্রয়োজন। তবে আগে থেকে টিটেনাসের ৫টি টিকার ডোজ সম্পন্ন থাকলে আর গর্ভাবস্থায় এই টিকা নেওয়ার প্রয়োজন নেই।আগে যদি কোনো ডোজ না নিয়ে থাকেন, সেক্ষেত্রে গর্ভাবস্থায় ৫ মাসের পর ১ মাসের ব্যবধানে পর পর দুটি টিটি টিকা নিন। আর যদি পূর্বে দুই ডোজ টিকা নেওয়া থাকে তাহলে প্রতি গর্ভাবস্থায় মাত্র একটি বুস্টার ডোজ নিন। আপনার ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকর্মী এ বিষয়ে আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন।

৪. পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিন: গর্ভাবস্থায় যেকোনো ভারী কাজ এড়িয়ে চলুন। গর্ভাবস্থায় সুস্থ থাকার জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশ্রাম নেওয়া খুবই জরুরি। রাতে অন্তত ৭–৯ ঘণ্টা ভালোমতো ঘুমানোর চেষ্টা করুন। প্রয়োজনে দিনের বেলাও কমপক্ষে এক ঘন্টা বিশ্রাম নিতে পারেন।ঘুমের একটি রুটিন মেনে চলুন। প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমাতে যাওয়া এবং একই সময়ে ঘুম থেকে ওঠার চেষ্টা করুন। খুব বেশি অথবা খুব কম না ঘুমিয়ে নিয়মিত পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমানোর চেষ্টা করুন।

৫. পূর্বের স্বাস্থ্য সমস্যা বা রোগ নিয়ন্ত্রণে রাখুন: আপনার আগে থেকেই ছিল এমন কিছু অসুখ নিয়ন্ত্রণে না রাখলে গর্ভাবস্থায় জটিলতা তৈরি করতে পারে। যেমন—

\* উচ্চ রক্তচাপ

\* হৃদরোগ

\* ডায়াবেটিস

\* অটোইমিউন রোগ ।

দৈনন্দিন কাজ ও অভ্যাসের পরিবর্তনের মাধ্যমে এসব রোগ নিয়ন্ত্রণ করা গেলে গর্ভাবস্থায় জটিলতা কমানো সম্ভব।

৬. প্রসব কালীন খরচের জন্য সঞ্চয় করুন: গর্ভাবস্থায় অনাকাঙ্ক্ষিত জটিলতার কারণে আপনার অতিরিক্ত খরচও হতে পারে। এজন্য আগে থেকেই প্রসবকালীন খরচের জন্য সঞ্চয় করুন।

ID: 1041

Context: নরমাল ডেলিভারির সম্ভাবনা

Question: নরমাল ডেলিভারির সম্ভাবনা বাড়াতে কি করণীয়?

Answer:

প্রসবের সময়ে এমন অনেক জটিলতা সৃষ্টি হতে পারে, যেকারণে গর্ভের শিশুকে সিজারের মাধ্যমে ডেলিভারি করানোর সিদ্ধান্ত নিতে হয়। এমন অনেকগুলো জটিলতার পেছনে রয়েছে কিছু পরিচিত ও প্রতিরোধযোগ্য কারণ।গর্ভাবস্থায় ও প্রসবের সময়ে এমন অনেক জটিলতা সৃষ্টি হতে পারে, যেকারণে গর্ভের শিশুকে সিজারের মাধ্যমে ডেলিভারি করানোর সিদ্ধান্ত নিতে হয়।

এমন অনেকগুলো জটিলতার পেছনে রয়েছে কিছু পরিচিত ও প্রতিরোধযোগ্য কারণ।এসব কারণের মধ্যে অন্যতম হলো, গর্ভধারণের আগে মায়ের অতিরিক্ত ওজন ও গর্ভাবস্থায় দ্রুত ওজন বাড়া, ৩৫ বছর বয়সের পরে গর্ভধারণ, ডায়াবেটিস তথা রক্তে সুগার বেশি থাকা, ধূমপান ও গর্ভবতীর উচ্চ রক্তচাপ।জীবনধারায় সহজ কিছু পরিবর্তন আনার মাধ্যমে এসব কারণ অনেকাংশে প্রতিরোধ করা সম্ভব হতে পারে। এতে জটিগর্ভাবস্থায় লতার ঝুঁকি কমে, ফলে সিজারের প্রয়োজন হওয়ার সম্ভাবনা কমে আসে। এভাবে জীবনধারার এই বিষয়গুলো নিয়ন্ত্রণে রাখলে তা নরমাল ডেলিভারির সম্ভাবনা বাড়াতে সাহায্য করতে পারে।এখানে নরমাল ডেলিভারির সম্ভাবনা বাড়ানোর এবং নিরাপদ ডেলিভারিতে সহায়তা করার জন্য কিছু কার্যকর উপদেশ তুলে ধরা হয়েছে।

ID: 1048

Context: কেগেল এক্সারসাইজ

Question: কেগেল এক্সারসাইজ করার উপকারিতা কি?

Answer:

আমাদের দুই পায়ের মাঝখানে একটা পেশিবহুল পর্দার মতো অংশ থাকে। একে পেলভিক ফ্লোর বলা হয়। এটি জরায়ু, মূত্রথলি ও নাড়িভুঁড়িকে সঠিক স্থানে ধরে রাখতে সাহায্য করে। বিশেষ করে গর্ভাবস্থায় বাড়ন্ত জরায়ুকে সাপোর্ট দেয়।প্রসবের সময়ও এই পেশিগুলো গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। কোনো কারণে পেলভিক ফ্লোরের পেশি দুর্বল হয়ে গেলে হাঁচি, কাশি অথবা চাপ দিয়ে মলত্যাগ করার সময় কয়েক ফোঁটা প্রস্রাব বেরিয়ে আসার সমস্যাসহ নানান জটিলতা দেখা দিতে পারে। নরমাল ডেলিভারির পরে অনেকেরই এই সমস্যা দেখা দেয়। আগে থেকে নিয়মিত পেলভিক ফ্লোরের ব্যায়াম করলে তা এই ধরনের সমস্যা এড়াতে সাহায্য করে।পেলভিক ফ্লোরের ব্যায়াম অনেকের কাছে ‘কেগেল এক্সারসাইজ’ বা ‘পেলভিক ফ্লোর এক্সারসাইজ’ নামে পরিচিত। এই ব্যায়ামটি দাঁড়িয়ে, বসে অথবা শুয়ে, যেকোনো ভাবেই করা যায়।

ID: 1049

Context: পেরিনিয়াল ম্যাসাজ

Question: পেরিনিয়াল ম্যাসাজ এর উপকারিতা কি?

Answer:

ব্যথার কারণে অনেকেই নরমাল ডেলিভারি করাতে ভয় পান। কেউ কেউ নরমাল ডেলিভারির চেষ্টা শুরু করলেও পরে স্বেচ্ছায় সিজার করানোর সিদ্ধান্ত নেন। এটি প্রতিরোধে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে ‘পেরিনিয়াল ম্যাসাজ’ করাতে পারেন।এতে যোনিপথের ২–৩ সেন্টিমিটার ভেতরে আঙুল ঢুকিয়ে যোনি ও পায়ুর মাঝামাঝি পেশিতে নির্দিষ্ট নিয়মে ম্যাসাজ করা হয়। গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, এই ম্যাসাজ ডেলিভারি জনিত যোনিপথের ব্যথা, এপিসিওটোমি ও যোনিপথে সেলাইয়ের প্রয়োজনীয়তা কমাতে সাহায্য করতে পারে।

ID: 1050

Context: ডেলিভারির পর করনীয়

Question: ডেলিভারির পর কি করনীয়?

Answer:

ডেলিভারির সময়ে আপনার শরীরের, বিশেষ করে প্রসবের রাস্তার ওপর অনেক ধকল যায়। তাই ডেলিভারির পর শরীরের সঠিক যত্ন নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। নিচে এ সম্পর্কে সহজ কিছু পরামর্শ তুলে ধরা হয়েছে। এ ছাড়া হাসপাতালে ডেলিভারি হলে আপনার ছুটির কাগজে বা ছাড়পত্রে এই সংক্রান্ত বিভিন্ন পরামর্শ দেওয়া থাকবে। সেগুলোও মেনে চলবেন। সেই সাথে প্রসবের পরে শিডিউল অনুযায়ী অন্তত ৪ বার ডাক্তার দেখান।ডেলিভারির সময়ে আপনার শরীরের, বিশেষ করে প্রসবের রাস্তার ওপর অনেক ধকল যায়। তাই ডেলিভারির পর শরীরের সঠিক যত্ন নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। নিচে এ সম্পর্কে সহজ কিছু পরামর্শ তুলে ধরা হয়েছে। এ ছাড়া হাসপাতালে ডেলিভারি হলে আপনার ছুটির কাগজে বা ছাড়পত্রে এই সংক্রান্ত বিভিন্ন পরামর্শ দেওয়া থাকবে। সেগুলোও মেনে চলবেন। সেই সাথে প্রসবের পরে শিডিউল অনুযায়ী অন্তত ৪ বার ডাক্তার দেখান।

ID: 1051

Context: প্রসবের রাস্তার যত্ন

Question: প্রসবের রাস্তার যত্নে কি করনীয়?

Answer:

প্রসবের পর প্রথম কিছুদিন যোনিপথে রক্তমিশ্রিত স্রাব যেতে পারে। এসময়ে আরামদায়ক স্যানিটারি প্যাড বা ম্যাটারনিটি প্যাড ব্যবহার করুন। উল্লেখ্য, ট্যামপন বা যোনিপথে ঢোকাতে হয় এমন পণ্য ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন, কারণ তা ইনফেকশন ঘটাতে পারে।ভারী রক্তপাত হলে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিন। ঘন্টায় দুইটা প্যাড যদি রক্তে ভরে যায়, আর ১–২ ঘন্টার বেশি সময় ধরে এমন রক্তপাত চলতে থাকে, তাহলে সেটাকে ভারী রক্তপাত হিসেবে ধরা হয়। বিশেষ করে ভারী রক্তপাতের সাথে জ্বর, তলপেটে ব্যথা অথবা দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব গেলে দেরি না করে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত। এটি কোনো ইনফেকশনের লক্ষণ হতে পারে।

ID: 1052

Context: প্রসবের পর সহবাস

Question: প্রসবের কত দিন পর সহবাস করা যাবে?

Answer:

কতদিন পর সহবাস করতে পারবেন সেই বিষয়ে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। অনেক ডাক্তার দেড় মাস বা ছয় সপ্তাহ সহবাস থেকে বিরত থাকার পরামর্শ দেন। শরীরকে আগের অবস্থায় ফিরে যাওয়ার জন্য যথেষ্ট বিরতি না দিয়ে ডেলিভারির পর খুব তাড়াতাড়ি সহবাস করলে ইনফেকশন হতে পারে।

ID: 1053

Context: প্রসবের পর ব্যথা

Question: প্রসবের কত দিন পর ভারী কাজ করা যাবে?

Answer:

ডেলিভারির পর সাধারণত দেড় মাস ভারী কাজ থেকে বিরত থাকার পরামর্শ দেওয়া হয়। তবে হালকা থেকে মাঝারি তীব্রতার শরীরচর্চা করতে সাধারণত কোনো বাধা নেই।

ID: 1054

Context: প্রসবের পর ব্যথা

Question: প্রসবের পর ব্যথা থাকলে কি করনীয়?

Answer:

যোনিপথে বা সেলাই এর জায়গায় ব্যথা থাকলে বরফের সেক লাগাতে পারেন। এজন্য একটা ছোটো তোয়ালে বা কাপড়ের টুকরায় বরফ পেঁচিয়ে নিন। এ ছাড়া একটা বড় গামলায় কুসুম গরম পানি নিয়ে তার ওপর ৩–৫ মিনিট ধরে বসে থাকতে পারেন। এভাবে গরম পানির সেঁক নিলে আপনার আরাম লাগতে পারে।এতেও ব্যথা না কমলে 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। এ ছাড়া কাটা স্থানে ডাক্তারের পরামর্শে ব্যথা কমানোর বা অবশ করার জেল ব্যবহার করতে পারেন।শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ালেও প্যারাসিটামল ও আইবুপ্রোফেন সেবন করা যায়। তবে সাধারণত অ্যাসপিরিন ও কোডেইন জাতীয় ঔষধ এড়িয়ে চলার পরামর্শ দেওয়া হয়।

ID: 1056

Context: প্রসবের পর সেলাই এর যত্ন

Question: প্রসবের পর কিভাবে সেলাই এর যত্ন নিতে হবে?

Answer:

ডেলিভারির সময়ে যোনির সাইড কাটা হলে সেলাই এর জায়গা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন। প্রতিবার পায়খানা-প্রস্রাব করার পর জায়গাটা ভালোমতো ধুয়ে টিস্যু অথবা একটা পরিষ্কার শুকনো কাপড় দিয়ে মুছে নিন।

ID: 1057

Context: প্রসবের পর প্রস্রাব সমস্যা

Question: প্রসবের পর প্রস্রাব সমস্যা হলে কি করতে হবে?

Answer:

ডেলিভারির পরে কয়েকদিন বা কয়েক সপ্তাহ হাঁচি, কাশি ও হাসির সময়ে কিছুটা প্রস্রাব বেরিয়ে কাপড় নষ্ট হয়ে যেতে পারে। এটা সাধারণত সময়ের সাথে ঠিক হয়ে যায়। এই সমস্যা মোকাবেলায় প্যাড ব্যবহার করুন। পেলভিক ফ্লোরের ব্যায়াম বা কেগেল ব্যায়াম করুন—এটা প্রস্রাব ধরে রাখতে সাহায্য করতে পারে।

ID: 1058

Context: ডেলিভারি সংকান্ত তথ্য

Question: ডেলিভারি সংকান্ত তথ্য কি কি?

Answer:

গর্ভাবস্থার ৩৭তম সপ্তাহ পূর্ণ হলে শিশুকে ডাক্তারি ভাষায় বলা হয় ‘টার্ম বেবি’। শিশু এর আগে জন্মগ্রহণ করলে তাকে অকাল প্রসব ধরা হয়। টার্ম পূর্ণ হওয়ার পরে, অর্থাৎ গর্ভকালীন ৩৭তম সপ্তাহ থেকে ৪২তম সপ্তাহের মধ্যে নরমাল ডেলিভারি হলে তা মা ও গর্ভের শিশুর জন্য সবচেয়ে নিরাপদ।উল্লেখ্য, টার্ম বেবিদের মধ্যে ৩৯তম–৪১তম সপ্তাহে পৌঁছানো শিশুদের ফুল টার্ম বা পরিপূরণ টার্ম বলে বিবেচনা করা হয়। গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, এই বয়সের আগে অথবা পরে ডেলিভারি হওয়া শিশুদের গর্ভকালীন ও প্রসব-সংক্রান্ত জটিলতায় আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা তুলনামুলক বেশি।তাই আপনার ডাক্তারের সাথে ডেলিভারির পরিকল্পনা তৈরি করার সময়ে এই বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করে আগেভাগে সিদ্ধান্ত নিয়ে রাখতে পারেন।নরমাল ডেলিভারির জন্য বাচ্চার ওজন কত হওয়া প্রয়োজন?শিশু আকারে বড় হলে নরমাল ডেলিভারি করা কঠিন হয়ে পড়ে। সাধারণত জন্মের সময়ে একটি সুস্থ বাচ্চার ওজন ২.৫ থেকে ৪ কেজির মধ্যে হয়ে থাকে। মায়ের প্রসবের রাস্তা যথেষ্ট প্রশস্ত হলে এবং কোনো জটিলতা না থাকলে এই ওজনের শিশুর নরমাল ডেলিভারি করা যায়।কিন্তু ৪ কেজির বেশি ওজনের শিশু আকারে স্বাভাবিকের চেয়ে অতিরিক্ত বড় হয়। তাই নরমাল ডেলিভারির ফলে জটিলতার ঝুঁকি বেড়ে যায় এবং সিজারের প্রয়োজনীয়তা বেড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে।প্রথমবার সিজার করলে পরের বার কি নরমাল ডেলিভারি সম্ভব?অনেকে ধারণা করেন যে, একবার সিজারের মাধ্যমে ডেলিভারি করালে পরবর্তীতেও কেবল সিজারই করাতে হবে, নরমাল ডেলিভারি সম্ভব হবে না। তবে এই ধারণাটি ভুল। আপনি যদি সুস্থ ও ফিট থাকেন, তাহলে ডেলিভারির জন্য সাধারণ ডেলিভারি অথবা পরিকল্পিত সিজারের মধ্যে যেকোনো একটি পদ্ধতি বেছে নিতে পারেন। এক্ষেত্রে দুটি পদ্ধতিই নিরাপদ, ঝুঁকিও খুব সীমিত। প্রথম সন্তান সিজারের মাধ্যমে হয়েছে, পরবর্তী বা বর্তমান গর্ভধারণে কোনো জটিলতা হয়নি এবং প্রাকৃতিকভাবেই প্রসববেদনা উঠেছে—এমন নারীদের প্রতি ৪ জনের মধ্যে ৩ জনই যোনিপথে সন্তান প্রসব করেন। যদি আপনার দ্বিতীয় গর্ভাবস্থায় সিজার করার মতো কোনো জটিলতা না থাকে সেক্ষেত্রে নরমাল ডেলিভারি করা সম্ভব।পড়ুন: সিজারের পর পুনরায় সন্তান জন্মদানকত বয়স পর্যন্ত নরমাল ডেলিভারি সম্ভব?এর উত্তর নির্দিষ্টভাবে বলা সম্ভব নয়। কারণ এটি একেকজনের ক্ষেত্রে একেকরকম হতে পারে। তবে সাধারণত ৩৫ বছর বয়সের পরে প্রথমবারের মতো গর্ভধারণ করলে গর্ভকালীন ও প্রসব-সংক্রান্ত জটিলতা দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। তাই এসব ক্ষেত্রে গর্ভের শিশুর সুস্থতা বিবেচনা করে নরমাল ডেলিভারির পরিবর্তে সিজার করার সিদ্ধান্ত নেওয়া হতে পারে।উল্লেখ্য, অনেক কম বয়সে (যেমন: ১৯ বছর পূর্ণ হওয়ার আগে) গর্ভধারণ করলেও গর্ভকালীন ও প্রসব-সংক্রান্ত জটিলতায় ভোগার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।অকাল প্রসবের সম্ভাবনাও তুলনামূলকভাবে বেশি থাকে। ফলে সিজারের প্রয়োজন হতে পারে।নরমাল ডেলিভারির পর পুরোপুরি সুস্থ হতে কত সময় লাগে?নরমাল ডেলিভারির পর পুরোপুরি সুস্থ হওয়ার সময়টা একেকজনের জন্য একেকরকম হতে পারে। তবে সাধারণত প্রসবের পর শরীর আগের অবস্থায় ফেরত আসতে কমবেশি ৬ সপ্তাহ সময় লাগে।নরমাল ডেলিভারি হওয়ার কতদিন পর সহবাস করা যায়?সাধারণত নরমাল ডেলিভারির ৬ সপ্তাহ, অর্থাৎ দেড় মাস পর থেকে স্বাভাবিকভাবে সহবাস করা যায়। তবে পুরোপুরি সুস্থ হওয়ার এই সময়টা সবার ক্ষেত্রে সমান হয় না। শারীরিক অবস্থা অনুযায়ী কারও কম, আবার কারও অপেক্ষাকৃত বেশি সময় লাগতে পারে। হাসপাতালে ডেলিভারি হলে আপনার ছুটির কাগজে সময়টা লিখে দেওয়া থাকবে। এই বিষয়ে কোনো প্রশ্ন থাকলে একজন ডাক্তারের পরামর্শ নিন।নরমাল ডেলিভারি হওয়ার কতদিন পর বাচ্চা নেওয়া যায়?

ID: 1513

Context: ব্রণ

Question: ﻿আমার প্রচুর পরিমানে ব্রণ হয় কমতে চায় না এবং ব্রণ স্থানে ছিদ্র হয়ে যাচ্ছে?

Answer:

ব্রণ এর সমস্যা আসলেই খুবই বিরক্তিকর । ব্রণ দুর করতে কিছু নিয়ম কানুন মেনে চলতে হয়। সেই নিয়ম গুলো হলওঃ

১) নিয়মিত ৮-১০ গ্লাস পানি পান করুন

২) ৬-৮ ঘন্টা ঘুমানো

৩) সাপ্তাহিক ১ বার করে আপনার ব্যবহার এর জিনিশ গুলো যেমন আপনার তোয়ালে, বেডশিট বালিশের কাভার, চিরুনি ভালো করে ধুয়ে ফেলবেন

৪) স্ট্রেস থাকলে স্ট্রেস দুর করার চেষ্টা করুন, স্ট্রেস এর চাপ ও চেহারা এ পরে, ব্রণ উঠে

৫)২বার করে মুখ ধুবেন,সপ্তাহে ৩ দিন শ্যাম্পু করবেন।এতে ত্বক ও মাথার ত্বক পরিষ্কার থাকে।

৬)অতিরিক্ত তৈলাক্ত খাবার ভাজাপোড়া এড়িয়ে চলবেন

৭) কোষ্ঠকাঠিন্য এর কারণ এও ব্রণ হয়, তাই এটি এড়িয়ে চলবেন

৮) তৈলাক্ত ত্বক হলে দুধ জাতীয় খাবার খাওয়া কমাবেন, ফাস্টফুড খাওয়া কমাবেন।

৯) নিম পাতা এবং তাজা কাঁচা হলুদ এবং কালো জিরা মিশিয়ে প্রতিদিন সকালে খুব অল্প পরিমান এ খাবেন। আশা করি আপনাকে সাহায্য করতে পেরেছি।

ID: 1514

Context: ব্রণ

Question: মুখে প্রচুর ব্রণ হচ্ছে, কী করণীয়?

Answer:

ব্রণ এর সমস্যা আসলেই খুবই বিরক্তিকর । ব্রণ দুর করতে কিছু নিয়ম কানুন মেনে চলতে হয়। সেই নিয়ম গুলো হলওঃ

১) নিয়মিত ৮-১০ গ্লাস পানি পান করুন

২) ৬-৮ ঘন্টা ঘুমানো

৩) সাপ্তাহিক ১ বার করে আপনার ব্যবহার এর জিনিশ গুলো যেমন আপনার তোয়ালে, বেডশিট বালিশের কাভার, চিরুনি ভালো করে ধুয়ে ফেলবেন

৪) স্ট্রেস থাকলে স্ট্রেস দুর করার চেষ্টা করুন, স্ট্রেস এর চাপ ও চেহারা এ পরে, ব্রণ উঠে

৫)২বার করে মুখ ধুবেন,সপ্তাহে ৩ দিন শ্যাম্পু করবেন।এতে ত্বক ও মাথার ত্বক পরিষ্কার থাকে। ৬)অতিরিক্ত তৈলাক্ত খাবার ভাজাপোড়া এড়িয়ে চলবেন

৭) কোষ্ঠকাঠিন্য এর কারণ এও ব্রণ হয়, তাই এটি এড়িয়ে চলবেন

৮) তৈলাক্ত ত্বক হলে দুধ জাতীয় খাবার খাওয়া কমাবেন, ফাস্টফুড খাওয়া কমাবেন।

৯) নিম পাতা এবং তাজা কাঁচা হলুদ এবং কালো জিরা মিশিয়ে প্রতিদিন সকালে খুব অল্প পরিমান এ খাবেন। আশা করি আপনাকে সাহায্য করতে পেরেছি।

ID: 1515

Context: ব্রণ

Question: ব্রণ সমস্যার সমাধান কী?

Answer:

ব্রণ এর সমস্যা আসলেই খুব ই বিরক্তিকর । ব্রণ দুর করতে কিছু নিয়ম কানুন মেনে চলতে হয়। সেই নিয়ম গুলো হলওঃ

১) নিয়মিত ৮-১০ গ্লাস পানি পান করুন

২) ৬-৮ ঘন্টা ঘুমানো

৩) সাপ্তাহিক ১ বার করে আপনার ব্যবহার এর জিনিশ গুলো যেমন আপনার তোয়ালে, বেডশিট বালিশের কাভার, চিরুনি ভালো করে ধুয়ে ফেলবেন

৪) স্ট্রেস থাকলে স্ট্রেস দুর করার চেষ্টা করুন, স্ট্রেস এর চাপ ও চেহারা এ পরে, ব্রণ উঠে

৫)২বার করে মুখ ধুবেন,সপ্তাহে ৩ দিন শ্যাম্পু করবেন।এতে ত্বক ও মাথার ত্বক পরিষ্কার থাকে। ৬)অতিরিক্ত তৈলাক্ত খাবার ভাজাপোড়া এড়িয়ে চলবেন

৭) কোষ্ঠকাঠিন্য এর কারণ এও ব্রণ হয়, তাই এটি এড়িয়ে চলবেন

৮) তৈলাক্ত ত্বক হলে দুধ জাতীয় খাবার খাওয়া কমাবেন, ফাস্টফুড খাওয়া কমাবেন।

৯) নিম পাতা এবং তাজা কাঁচা হলুদ এবং কালো জিরা মিশিয়ে প্রতিদিন সকালে খুব অল্প পরিমান এ খাবেন। আশা করি আপনাকে সাহায্য করতে পেরেছি।

ID: 1516

Context: ব্রণ

Question: ব্রণ কি?

Answer:

ব্রণ হল এক ধরনের গোটা যা হলে হেয়ার ফলিকল, তেল ও মৃত চামড়া দিয়ে বন্ধ হয়ে যায় । সবচেয়ে বেশি দেখা যায় চেহারায়, তবে পিঠে, কাঁধে বা নিতম্বেও হতে পারে।

ID: 1517

Context: ব্রণ

Question: কিভাবে ব্রনের যত্ন নিব ?

Answer:

● ব্রণের জায়গাটি খুঁটে ফেলা বা সেখানে চাপ দেয়া এড়িয়ে চলুন, কারণ এর ফলে জায়গাটিতে জ্বালা করতে পারে এবং দাগ সৃষ্টি যেতে পারে।

● ফার্মাসিতে বিক্রি হয় এমন হালকা ধরনের ফেসওয়াশ (mild face wash) ব্যবহার করুন।

● ব্রণ হয় বিশেষ ধরনের ব্যাকটেরিয়ার কারণে। আপনি আপনার ত্বক যত কম স্পর্শ করবেন, এই ব্যাকটেরিয়া আপনার ত্বকে তত অল্প ছড়াবে।

● স্বল্প আকারের ব্রণের চিকিৎসার জন্য বেঞ্জয়েল পারক্সাইড (benzoyl peroxide) যুক্ত জেল বা ক্রিম ব্যবহার করুন। এ ব্যাপারে ডাক্তার বা ফার্মাসিস্টের পরামর্শ নিন।

● ছোট ব্রণের উপর টুথপেস্ট লাগিয়ে দিতে পারেন । টুথপেস্টের বেকিং সোডার কারনে ব্রন শুকিয়ে যায়। যদি আপনি এর চিকিৎসা করাতে না চান তবে শুধু বেকিং সোডা লাগালেও একই কাজ হবে।

ID: 1518

Context: ব্রণ

Question: ব্রণ কি কেবল একটি সৌন্দর্য সঙ্ক্রান্ত সমস্যা ?

Answer:

এটি সম্ভবত সবচেয়ে বড় ভুল ধারণা। ব্রণ শুধু মানুষের সৌন্দর্যকেই ব্যহত করেনা মানুষের নিজের উপর আস্থা ও কমিয়ে দেয়। হাজারো নারী, পুরুষ , টিনেজার এবং প্রাপ্তবয়স্করা ব্রণ এবং ব্রণের কারণে সৃষ্ট দাগের কারণে বিষণ্ণ থাকেন। শুধুমাত্র ওষুধ এবং প্রসাধণী দিয়ে এই সমস্যার সমাধান সম্ভব নয়।

ID: 1519

Context: ব্রণ

Question: ব্রণ কি দূর করা সম্ভব ?

Answer:

দুর্ভাগ্যবশত, যাদের প্রাপ্তবয়স্ক অবস্থায় ব্রণ হয় তা পুরাপুরি ভাল করা সম্ভব নয়। হরমন পরিবর্তন, খাবার, লাইফস্টাইল এবং ঘুমের ধরণ মানুষের সবাভাবিক ত্বকেও ব্রণের আবির্ভাব ঘটাতে পারে। অনেকদিন ধরে অ্যান্টিবায়োটিক খেলে সেটি কাজ না ও করতে পারে। ব্রণ মূলত ব্যাক্টেরিয়া দিয়ে হয়। কিছু কিছু ব্যাক্টেরিয়ার বিরুদ্ধে অনেকদিন ধরে এক ওষুধ দিলে তা আর পরে কাজ করেনা। তবে আশা হারানোর কোন কারণ নেই। সবাস্থ্যসম্মত জীবণধারণ ব্রণ প্রতিরোধ এ সহায়ক । যাদের সেনসেটিভ ত্বক তারা প্রসাধনী পরিবর্তন করে দেখতে পারেন কারন এক প্রসাধনী সব সময় ভাল কাজ না ও করতে পারে।

ID: 1520

Context: ব্রণ

Question: ব্রণ কি নিজে নিজেই ভাল হবে ?

Answer:

আমরা এই কথা অনেকবার শুনেছি। ব্রণ স্পর্শ করবেন না, ব্রণ নিজে নিজেই চলে যাবে। অনেকের ক্ষেত্রে ব্রণ কখনই যায়না । ছোট থেকে বড় হয়ে পুরো মুখে ছড়িয়ে পড়ে। যখন চলে যায় মুখে দাগ রেখে যায়। তাই আগে থেকেই ডারমাটোলজিস্টের কাছে যাওয়া ভালো।

ID: 1521

Context: ব্রণ

Question: মুখ ভাল করে না ধুলে কি ব্রণ হয় ?

Answer:

এটি ভুল ধারণা। ব্রণের সাথে পরিচ্ছন্নতার সম্পর্ক নেই। অনেক সময় যাদের অনেক বেশি ব্রণ থাকে তারা অনেকবার মুখ ধোয় । এতে মুখের প্রাকৃতিক তেল বের হয়ে মুখের রন্ধ্র বন্ধ করে দেয় এবং ব্যাক্টেরিয়া এতে সংখ্যা বৃদ্ধি করে। দিনে দুইবার মুখ ধোয়া উচিৎ। এতে মুখ ময়লা থেকে দূরে থাকবে তবে বেশি বেশি ধোয়া ও ভাল নয়। যা সেনসেটিভ ত্বকে সমস্যার সৃষ্টি করে ।

ID: 1522

Context: ব্রণ

Question: যৌন মিলন কি ব্রণ সৃষ্টির কারণ ?

Answer:

সতেরশো দশকে একটি ভুল ধারনা ছিল যেটি অভিভাবকরা বলতেন যে বিয়ের পূর্বে যৌন মিলন এবং মৈথুন করলে ব্রণ হয়। টিনেজার রা ব্রণের শিকার হয় বয়ঃসন্ধিকালে। বিদেশে এমনকি বাংলাদেশে এই সময় কিশোর কিশোরী যৌন মিলন নিয়ে উৎসুক হয়ে উঠে। তবে যৌনমিলন এবং ব্রণের মাঝে কোন সম্পর্ক নেই। ছেলেদের হরমন টেস্টস্টেরন এবং ডাইহাইড্রটেস্টোস্টেরন ব্রণ তৈরি করে তবে এগুলা যৌনমিলনের সাথে সম্পর্কিত না।

ID: 1523

Context: ব্রণ

Question: চকলেট বা চর্বিযুক্ত খাবার খেলে কি ব্রণ হয় ?

Answer:

ফাস্টফুড এবং ব্রণের মাঝে যদিও কোন সম্পর্ক পাওয়া যায়নি তারপরও তৈলাক্ত হাত দিয়ে ত্বক স্পর্শ করলে ব্রণ হতে পারে। এগুলো হজমে সমস্যা সৃষ্টি করে যা ব্রন তৈরিতে সাহায্য করে ।

ID: 1524

Context: ব্রণ

Question: ব্রণ কেন হয় ?

Answer:

বয়ঃসন্ধি কালে ছেলে এবং মেয়ে উভয়ের শরীর টেসটোস্টেরন হরমোন দ্বারা বেশি প্রভাবিত হয়। টেসটোস্টেরন চামড়ার উপর ছোট ছোট গ্রন্থি তৈরি করে যা থেকে অতিরিক্ত তেল তৈরি হয়, ফলে ব্রন তৈরি হয় ।

ID: 1576

Context: হেপাটাইটিস-বি

Question: হেপাটাইটিস-বি কেন হয় ?

Answer:

অনেকেই হয়তো জানেন না, এই রোগটিও যৌন সংসর্গের ফলে ছড়ায়। একই ভাবে ছড়াতে পারে হেপাটাইটিস এ এবং হেপাটাইটিস সি তবে তার সংখ্যা খুবই কম। লিভার সংক্রান্ত জটিলতা, মূত্রের রং পরিবর্তন, গা বমি ভাব ইত্যাদি এই রোগের লক্ষণ হতে পারে।

ID: 1578

Context: ট্রাইকোমোনিয়াসিস

Question: ট্রাইকোমোনিয়াসিস রোগের লক্ষণ কী কী?

Answer:

ট্রাইকোমোনিয়াসিস রোগের লক্ষণ ঃযৌনাঙ্গ থেকে অস্বাভাবিক ক্ষরণ, যৌনক্রিয়ার সময় যৌনাঙ্গে যন্ত্রণা এবং মূত্রত্যাগের সময় যন্ত্রণা এই রোগের লক্ষণ। যদিও সঠিক চিকিৎসায় দ্রুত সেরে ওঠা সম্ভব।

ID: 1602

Context: মূত্রথলি সংক্রমণ

Question: মূত্রথলিতে সংক্রমণের কারণ কি ?

Answer:

মূত্রথলির সংক্রমণ বা সিস্টাইটিসের সবচেয়ে প্রচলিত কারণ হচ্ছে ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ, যদি ব্যাকটেরিয়া মুত্রথলিতে পৌঁছে যায় তাহলে সেখানে বংশবৃদ্ধি ঘটায় এবং মুত্রাশয়ের আবরনে যন্ত্রণার সৃষ্টি করে এবং সিস্টাইটিসের উপসর্গের দিকে এগিয়ে যায়। মুত্রনালীর চারপাশে ক্ষত ও আঘাতের ফলেও সিস্টাইটিস হতে পারে। এটি ঘটতে পারে যদি মুত্রথলি সঠিকভাবে খালি করা না হয়। তাই ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণকে প্রতিহত করার জন্য প্রতিবার প্রস্রাব করার সময় মুত্রথলি সম্পুর্ণরূপে খালি করার চেষ্টা করুন।

ID: 1603

Context: মূত্রথলি সংক্রমণ

Question: মুত্রথলি পুরোপুরি খালি হয় না কেন ?

Answer:

(১) আপনার মুত্রাশয়ের মধ্যে কোথাও প্রতিবন্ধকতা থাকলে – এটি টিউমার বা পুরুষদের মধ্যে বর্ধিত প্রস্টেট (পুরুষাঙ্গ ও মুত্রাশয়ের মধ্যে অবস্থিত গ্রন্থি) এর কারণে হতে পারে।

(২) আপনি গর্ভবতী হলে- গর্ভাবস্থা শ্রোণী অঞ্চল ও মুত্রাশয়ে চাপ সৃষ্টি করে।

(৩) মলদ্বারে সৃষ্ট ব্যকটেরিয়া মুত্রনালীতে স্থানান্তরের মাধ্যমেও ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ ঘটতে পারে। এটি পুরুষের চেয়ে মহিলাদের মধ্যে বেশি প্রচলিত যেহেতু মহিলাদের মুত্রনালী মলদ্বারের অপেক্ষাকৃত কাছাকাছি হয়।

ID: 1604

Context: মূত্রথলি সংক্রমণ

Question: মহিলাদের মধ্যে বিভিন্নভাবে ব্যাকটেরিয়ার স্থানান্তর কিভাবে ঘটতে পারে?

Answer:

(১) যৌনমিলনের সময়,

(২) টয়লেটে যাওয়ার পর পরিষ্কার করার সময় (এই সময় ব্যাকটেরিয়া স্থানান্তরের সম্ভাবনা কমানো যায় যদি আপনি সামনে থেকে পেছনের দিকে পরিষ্কার করেন),

(৩) কোন তুলার পট্টি ঢুকালে,

(৪) জন্মনিয়ন্ত্রণের জন্য গর্ভনিরোধক ব্যবহার করলে,

(৫) যেসব নারীরা মেনোপেজের মধ্য দিয়ে গিয়েছেন বা যাচ্ছেন ইস্ট্রোজেন হরমোনের অভাবে তাদের মূত্রনালী ও মূত্রথলির আবরন অপেক্ষাকৃত পাতলা হয়ে যায়। এই পাতলা আবরনের সংক্রমিত হওয়ার বা ক্ষতিগ্রস্থ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

(৬) মেনোপেজের পর মহিলাদের যোনি থেকে অল্প পরিমানে ক্ষরণ হয় এর মানে ব্যাকটেরিয়ার বংশবৃদ্ধির সম্ভাবনা বেশি থাকে।

ID: 1605

Context: মূত্রথলি সংক্রমণ

Question: মূত্রনালীর সংক্রমণ কি?

Answer:

মূত্রনালীর সংক্রমণ ঃমূত্রনালির বিভিন্ন অংশ কে প্রভাবিত করে, এটি কিডনি ও এর বাইরের অধিকাংশ অংশ থেকে শুরু হয়ে থাকে যাকে মূত্রনালি বলা হয়। এটি অন্যান্য যৌন বাহিত রোগের মত নয়, সম্পূর্ণভাবে আলাদা একটি সমস্যা যা আপনার অন্ত্রে বাস করা সামান্য ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া দ্বারাও হতে পারে।

ID: 1606

Context: মূত্রথলি সংক্রমণ

Question: মূত্রনালীর সংক্রমণ হলে কি ঘটে?

Answer:

মূত্রনালীর সংক্রমণ হলে যা ঘটে ?

(১) মূত্র ত্যাগ করার সময় জ্বালা করে,

(২) সাধারণভাবে প্রয়োজনের চায়তে বেশি বার প্রসাব হবার অনুভূতি হয়,

(৩) প্রসাব আটকিয়ে রাখা যায় না এমন অনুভব হয়,

(৪) কারও কারও প্রসাবে রক্ত ও দেখা যায়,

(৫) জ্বর আসতে পারে,

(৬) কোমরে ব্যাথা হতে পারে।

ID: 1607

Context: মূত্রথলি সংক্রমণ

Question: মূত্রনালীর সংক্রমণ হলে কি ডাক্তার দেখানো প্রয়োজন?

Answer:

অবশ্যই, যে কারও জন্য এই সমস্যাটি ব্যাথাময় । এটির সংক্রমণ আপনার কিডনিকে প্রভাবিত করতে পারে। এটি আপানার কিডনি এবং মূত্রাশয়ে পাথর হবার সুযোগ বাড়িয়ে দেয়।গর্ভাবস্থায়, এটি বিপদজনক হতে পারে, জরায়ুতে ছড়িয়ে পড়তে পারে এবং বাচ্চার থলিকে ক্ষতি গ্রস্থ করতে পারে। এটি সম্পূর্ণরূপে বিপদজনক।

ID: 1608

Context: মূত্রথলি সংক্রমণ

Question: মূত্রনালীর সংক্রমণ কার হতে পারে?

Answer:

(১) গর্ভবতী মহিলার,

(২) যুবতী, যৌন সক্রিয় নারী ( বাংলাদেশে সাধারণত যারা নববিবাহিত নারী ),

(৩) যদি আপনাকে ক্যাথিটার দেয়া হয় অথবা সে জায়গায় অন্য কোন মেডিক্যাল কার্য প্রণালী করা হয়েছে এমন যদি হয়।

(৪) যদি কোন প্রতিবন্ধকতা থাকে। ( এটি শুধু মাত্র ডাক্তার দ্বারা পরীক্ষা করে উদ্ঘাটন করুন )।

ID: 1609

Context: মূত্রথলি সংক্রমণ

Question: মূত্রনালীর সংক্রমণ থাকলে কি করা উচিৎ?

Answer:

মূত্রনালীর সংক্রমণ থাকলে করনীয় ?

(১) দিনে কমপক্ষে ৮ গ্লাস পানি পান করুন

(২) নিয়মিত মূত্রাশয় খালি রাখুন, অন্তত ৩ ঘণ্টায় একবার। এবং অবশ্যই ঘুমাতে যাবার আগে।

(৩) সংক্রমণের শুরুতেই আপনার খাবার পানিতে এক চামচ বেকিং সোডা যোগ করার চেষ্টা করুন।

(৪) ভিটামিন সি নেয়া বাড়িয়ে দিন

(৫) ক্যাফিন এবং অ্যালকোহল পরিত্যাগ করুন

(৬) সূতি অন্তর্বাস পরিধান করুন এবং নিচে আঁটসাঁট কাপড় পরা হতে বিরত থাকুন।

(৭) আপনি যখন সংক্রমণ বহন করছেন আপনার জন্য উত্তম হবে মিলন থেকে বিরত থাকা কিন্তু আপনার সঙ্গী যদি কনডম পরিধান করেন তাহলে আপনি এই সংক্রমণ ছড়ানো হতে নিরাপদ থাকবেন। এটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে মিলনের পূর্বে এবং পরে প্রসাব করতে হবে। উভয় সঙ্গীকেই পরে পরিস্কার হতে হবে।

(৮) চিকিৎসককে দেখানোর পূর্বে আপনি বিবেচনা করতে পারেন প্রসাবের একটি রুটিন, দূরবীক্ষণ এবং সাংস্কৃতিক পরীক্ষা করাতে পারেন। এতে আপনাকে বার বার ডাক্তার দেখাতে যেতে হবেনা।

(৯) বিশ্বজনীন ভাবে ক্র্যানবেরির রস গাছামো প্রতিষেধক হিসেবে বিবেচনায় করা হচ্ছে ইউ টি আই এর জন্য। কিন্তু এটি অনেক দেশের অনেক জায়গাতেই পাওয়া যায়না। যারা এই রোগে আক্রান্ত তারা দিনে যতটা সম্ভব এক কাপ আনারসের রস নেবার চেষ্টা করুন। আনারসে একটি এনজাইম থাকে যা এই সংক্রমন সারাতে সাহায্য করে।

ID: 1976

Context: উর্বরতা সংকট

Question: গোপন 'উর্বরতা সংকট তথ্য?'

Answer:

উর্বরতা সংকট ঃ

গত এক শতাব্দীতে সারা বিশ্বে জনসংখ্যা নাটকীয়ভাবে বেড়েছে।মাত্র ৭০ বছর আগেও পৃথিবীর জনসংখ্যা ছিল ২৫০ কোটি। কিন্তু ২০২২ সালে পৃথিবীতে মানুষের সংখ্যা বেড়ে হয়েছে ৮০০ কোটি।তবে জনসংখ্যা বৃদ্ধির হার এখন কমে আসছে – যার পেছনে প্রধান কারণগুলো সামাজিক ও অর্থনৈতিক।সারা বিশ্ব জুড়ে শিশু জন্মের হার রেকর্ড পরিমাণ কমে গেছে। পৃথিবীর ৫০ শতাংশ মানুষই এখন এমন দেশগুলোতে বাস করে যেখানে উর্বরতার হার নারীপ্রতি দুটি শিশুরও নিচে। এর ফলে বিভিন্ন জনগোষ্ঠীর সংখ্যাই এক সময় কমে আসবে – যদি অভিবাসন না হয়।

জন্মহার কমার কিছু কারণ আছে যা ইতিবাচক। যেমন নারীদের অর্থনৈতিক স্বাধীনতা এবং প্রজনন স্বাস্থ্যের ওপর নিয়ন্ত্রণ এখন অনেক বেড়েছে।

অন্যদিকে, নিম্ন উর্বরতার হারের কিছু দেশ আছে যেগুলোতে অনেক দম্পতিই তাদের যতগুলো সন্তান আছে তার চেয়ে বেশি নিতে চান- কিন্তু সামাজিক ও অর্থনৈতিক কারণে পারেন না।এরই পাশাপাশি দেখা যাচ্ছে আরো কতগুলো কারণ। একজন ব্যক্তির সন্তান জন্মদানের শারীরিক সক্ষমতাকে বলা হয় ফিকান্ডিটি – যাকে বলা যায়, উর্বরতাকে একটা ভিন্ন মাপকাঠিতে দেখা। এখন, মনে করা হচ্ছে যে এই ফিকান্ডিটির হার বর্তমানে হয়তো কমে যাচ্ছে।\

কিছু গবেষণায় আভাস পাওয়া যাচ্ছে যে বিশেষ করে পুরুষদের মধ্যে প্রজনন-সংক্রান্ত সমস্যার পরিমাণ বেড়ে যাচ্ছে।এর মধ্যে আছে বীর্যে শুক্রাণুর সংখ্যা কমে যাওয়া, দেহে টেস্টোস্টেরন নামে হর্মোনের মাত্রা কমে যাওয়া, পুরুষাঙ্গের উত্থানজনিত সমস্যা বেড়ে যাওয়া, এবং অন্ডকোষের ক্যান্সার।

ID: 1977

Context: উর্বরতা সংকট

Question: জলবায়ু পরিবর্তন ও পুরুষের উর্বরতার সম্পর্ক কি?

Answer:

জলবায়ু পরিবর্তনও পুরুষের উর্বরতার ওপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে।

বেশ কিছু প্রাণীর ওপর চালানো জরিপে আভাস পাওয়া যাচ্ছে যে বৈশ্বিক তাপমাত্রা বৃদ্ধি বিশেষ করে শুক্রাণুর ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলতে পারে।দেখা গিয়েছে যে তাপপ্রবাহ কীটপতঙ্গ ও মানুষের শুক্রাণুর ক্ষতি করে।

২০২২ সালের একটি জরিপে দেখা গেছে বৈশ্বিক তাপমাত্রা বৃদ্ধির ফলে গরম পরিবেশে বা উচ্চ তাপমাত্রায় কাজ করলে শুক্রাণুর মানের ওপর নেতিবাচক প্রভাব পড়ে।

ID: 2067

Context: পলিসিস্টিক ওভারি সিনড্রোম

Question: নারীদের রোগ পলিসিস্টিক ওভারি সিনড্রোম নিয়ে কি জানা জরুরি?

Answer:

পলিসিস্টিক ওভারি সিনড্রোম ( Polycystic Ovary Syndrome) বা সংক্ষেপে PCOS হলো নারীদের একটি হরমোনজনিত রোগ৷ একজন নারী তার সন্তানধারণ সময়কালের অর্থাৎ পিরিয়ড হওয়ার পর থেকে মেনোপোজ হওয়ার সময় পর্যন্ত, যেকোনো সময়ে এই রোগে আক্রান্ত হতে পারেন, যা তার সন্তানধারণ করার ক্ষমতা বা ফারটিলিটি-কে বাধাগ্রস্থ করতে পারে৷

PCOS হওয়ার জন্য দায়ী হরমোনগুলো:

\* এন্ড্রোজেন: এই হরমোনটি পুরুষদের হরমোন নামে পরিচিত৷ কিন্তু PCOS-এ আক্রান্ত নারীদের দেহে এই হরমোনটি উচ্চমাত্রায় পাওয়া যেতে পারে৷

\* ইনসুলিন: এই হরমোনটি আমাদের রক্তের চিনির পরিমাণকে নিয়ন্ত্রণ করে থাকে৷ আপনার যদি PCOS হয়ে থাকে তবে ইনসুলিন যেভাবে আপনারদেহে কাজ করার কথা সেভাবে করবে না৷ যার কারণে অনেকের টাইপ-২ ডায়াবেটিস দেখা দিতে পারে৷

\* প্রোজেস্টেরন: এটি নারীদের দেহে উচ্চমাত্রায় পাওয়া যায়৷ কিন্তু একজন নারী যদি PCOS-এ আক্রান্ত হয়ে থাকেন তবে প্রোজেস্টেরন তার দেহে যেভাবেনিঃসরিত হবার কথা সেভাবে হবে না৷ যার ফলে একজন নারী তার পিরিয়ড মিস করতে পারেন অথবা পিরিয়ডকালীন সময়ে বিভিন্ন শারীরিক জটিলতায় পড়ে যেতে পারেন৷

PCOS আক্রান্ত নারীরা যেসব জটিলতার সম্মুখীন হতে পারেন:

\* গর্ভধারণে জটিলতা।

\* ডায়াবেটিস।

\* মেটাবোলিক সিনড্রোম যেমন–হৃদনালি সংক্রান্ত রোগে আক্রান্ত হওয়া, রক্তে ট্রাইগ্লিসারাইড, কোলেস্টেরল ইত্যাদি বেড়ে যাওয়া, রক্তচাপ বাড়া, ইত্যাদি।

\* বিষণ্ণতা অনুভব করা।

\* উদ্‌বেগ।

\* জরায়ু থেকে রক্তপাত হওয়া।

\* ঘুমের সমস্যা৷

\* যকৃতে প্রদাহ।

PCOS-এর সম্ভাব্য লক্ষণসমূহ:

১. শরীরের বিভিন্ন অংশে অপ্রয়োজনীয় চুল গজানো৷ যেমন–মুখমণ্ডল, স্তন, হাত কিংবা পায়ের পাতায়।

২. প্রতিনিয়ত চুল পড়া বা চুলের ঘনত্ব হালকা হতে থাকা৷

৩. ত্বক অতিরিক্ত তেলতেলে হওয়া বা ব্রণ হওয়া।

৪. শরীরের বিভিন্ন অংশের ত্বক কালো হয়ে যেতে থাকা যেমন–হাত কিংবা স্তনের নিচের ত্বকে, গলার পেছনের অংশে, কুঁচকিতে কালো দাগ ইত্যাদি৷

৫. ঘুমে সমস্যা হওয়া কিংবা সারাক্ষণ দুর্বলতা অনুভব করা৷

৬. মাথাব্যথা৷

৭. পিরিয়ডকালীন সময়ে অতিরিক্ত রক্ত যাওয়া৷

৮. অনিয়মিত পিরিয়ড হওয়া৷

৯. গর্ভধারণে সমস্যা হওয়া৷

১০. ওজন বাড়তে থাকা৷

কখন আপনি একজন ডাক্তারের পরামর্শ নেবেন?

উল্লেখিত লক্ষণের সবগুলো অথবা কয়েকটি লক্ষণ যখন আপনি দেখতে পাবেন, দেরি না করে একজন ডাক্তারের পরামর্শ নিন৷ সঠিক চিকিৎসা এবং জীবনযাত্রার ধরণ পরিবর্তনের মাধ্যমে এ রোগ থেকে সুস্থ হওয়া সম্ভব৷ এজন্য যত দ্রুত ডাক্তারের সহায়তা নিবেন, আপনার সুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা ততই বাড়বে৷ডাক্তারের সাথে যোগাযোগের সময় আপনার সমস্যাগুলো বলার সাথে সাথে আপনার পরিবারে কারো এই ধরনের সমস্যা আছে কি নাঅথবা সরাসরি PCOS আছে কি না সেই তথ্যগুলো দিন৷ তাতে ডাক্তারের পক্ষে আপনার রোগ নির্ণয় অধিকতর সহজ হয়।

ID: 2074

Context: অন্তঃসত্ত্বার মানসিক স্বাস্থ্য

Question: অন্তঃসত্ত্বার মানসিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখা কেন জরুরি?

Answer:

অন্তঃসত্ত্বার মানসিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখা ঃগর্ভকালীন নারীর শরীরে প্রোজেস্টেরন এবং ইস্ট্রোজেন নামক দুইটি হরমোন বৃদ্ধি পায়-এ হরমোনগুলোর কিছুটা নেগেটিভ এফেক্ট মনের ওপর পড়ে। প্রথম তিন মাস শরীরটা একটু দুর্বল থাকে, বমি বমি ভাব, জ্বর জ্বর লাগা, খাবারে গন্ধ, সর্বোপরি পরিবারে নতুন সদস্যকে

কীভাবে ভালোভাবে লালনপালন করা যাবে নিয়ে চিন্তা ভাবনা মাথায় চলে আসে। তাই গর্ভকালীন এ সময়টায় মানসিক স্বাস্থ্যের দিকে গুরুত্ব দিতে হবে।

মায়ের মানসিক স্বাস্থ্যের প্রভাব গর্ভস্থ শিশুর ওপর অনেকটাই পড়ে এবং পরবর্তীতে শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য গড়ে ওঠার ক্ষেত্রেও এর ভূমিকা রয়েছে।গর্ভকালীন সময়ে সুস্থ বাচ্চা এবং সুস্থ মায়ের জন্য মায়ের খাবার, চেকআপ যেমন গুরুত্বপূর্ণ তেমনি মানসিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখাটাও গুরুত্বপূর্ণ।

▶ এই সময় মায়ের মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখার দায়িত্ব তার স্বামীর, পরিবারের, সমাজের। মা যদি ওয়ার্কিং লেডি হন তাহলে চাকরির জায়গার পরিবেশ গর্ভবতীর অনুকূলে থাকতে হবে। সবাই যেন মায়ের প্রতি সহানুভূতি, সহমর্মি থাকে এবং তাকে সাহায্য করার মানসিকতা পোষণ করেন।

▶ এ সময়টায় অল্প পরিমাণে বারবার খাওয়ার চেষ্টা করবেন। যেসব খাবার সহজে হজম হয় এবং পুষ্টির জোগান দেয় তা বুঝে খেতে হবে। অনেকক্ষণ না খেয়ে থাকলে ব্রেইনে গ্লুকোজের পরিমাণ কমে যাবে এবং মেন্টাল ইরিটেশন হবে, অল্পতেই মন খারাপ হবে।

▶ গর্ভবতী পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান করবেন। সামান্য পানিস্বল্পতা আপনার ডিপ্রেশনের কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে।

▶ প্রতিদিন অন্তত রাতে ৮ ঘণ্টা এবং দিনে ২ ঘণ্টা ঘুমানোর চেষ্টা করবেন। এছাড়া দিনের মধ্যে যে কোনো একটা সময় বেছে নিবেন রিলাক্স করার জন্য। নিজের সঙ্গে নিজেই সময় কাটানোর জন্য এ সময়ে আপনি নিজের জীবনের সুন্দর মুহূর্তগুলো নিয়ে ভাববেন এবং চেষ্টা করবেন গর্ভস্থ ফুটফুটে শিশুটির মুখ চোখে ভাসানোর জন্য। তাকে নিয়ে সুন্দর সুন্দর প্ল্যান করবেন।

▶ হালকা ব্যায়াম, ইয়োগা আর মাঝে মাঝে কিছু হাসির নাটক সিনেমা দেখতে পারেন। কারও গান শুনতে ভালো লাগলে এটা আপনার মনকে ভালো রাখতে সাহায্য করবে।

▶ প্রতিদিন একবার খোলা আকাশের নিচে কিছু সময়ের জন্য হলেও কাটানোর চেষ্টা করবেন-হতে পারে সেটা পার্ক কিংবা আপনার বাসার ছাদ।

▶ ডেলিভারির সময়টা নিয়ে অনেকের মধ্যে ভীতি কাজ করে এবং টেনশন হয়-এটা নিয়ে আপনি আপনার সব ভয়ের কথা এবং প্রশ্ন ডাক্তারকে খুলে বলতে দ্বিধা করবেন না। ডাক্তার অবশ্যই আপনার এই ভীতি দূর করতে সাহায্য করবেন।

ID: 2083

Context: জরায়ুর টিউমার

Question: জরায়ুর টিউমার হলে করণীয় কি?

Answer:

নারীদের প্রজননক্ষম বয়সে জরায়ুতে সবচেয়ে বেশি যে টিউমার হতে দেখা যায় তা হলো ফাইব্রয়েড বা মায়োমা। জরায়ুর পেশীর অতিরিক্ত ও অস্বাভাবিক বৃদ্ধির ফলে এ টিউমারের সৃষ্টি হয়।৩০ বছরের ঊর্ধ্বে নারীদের মধ্যে ২০ শতাংশই এই সমস্যায় আক্রান্ত। ফাইব্রয়েড এক ধরনের নিরীহ টিউমার, এটি ক্যানসার বা বিপজ্জনক কিছু নয়। তবে দুটো সমস্যার কারণে সুচিকিৎসা দরকার। এক. এর ফলে অতিরিক্ত মাসিক ও ব্যথা হওয়া এবং তার জন্য রক্তশূন্যতা হতে পারে। দুই. এটিকে বন্ধ্যাত্বের একটি অন্যতম কারণ হিসেবে বিবেচনা করা হয়।

এ টিউমার কোনো ধরনের লক্ষণ প্রকাশ ছাড়াও থাকতে পারে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে অন্য কোনো সমস্যা নিয়ে আল্ট্রাসাউন্ড করতে গেলে এটি ধরা পড়ে। টিউমারটির কারণে তলপেটে ব্যথা হয়। এটি আকৃতিতে অনেক বড় হলে অবশ্যই চিকিৎসা প্রয়োজন। সাধারণত ওষুধে চিকিৎসার সুযোগ কম।

নরমাল ডেলিভারির পর জরায়ু আগের অবস্থানে আসে কি না— একজন জানতে চেয়েছেন। প্রেগনেন্সিতে নারীদের শরীরে বিভিন্ন ধরনের পরিবর্তন হয়। শরীরের সব অঙ্গপ্রতঙ্গে প্রভাব পড়ে। সন্তান প্রসবের পর ধীরে ধীরে জরায়ু জায়গায় ফিরে আসে। কারণ শিশু হওয়ার জন্য জরায়ুমুখ খুলতে হয়। তারপর একটি সময়ে সন্তান প্রসব হবে। এরপর ধীরে ধীরে এটি বন্ধ হয়ে যাবে।

ID: 2085

Context: পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোম

Question: কিশোরীদের পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোম কী, উপসর্গ ও চিকিৎসা কি?

Answer:

পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোম মূলত নারীদেহে এন্ড্রোজেন (পুরুষ যৌন হরমোন)-এর আধিক্যের কারণে সংঘটিত শারীরিক সমস্যা। এক্ষেত্রে নারীদেহে এন্ড্রোজেন হরমোনের প্রভাবে বিভিন্ন রকম লক্ষণ দেখা দিতে থাকে। বন্ধত্য, অনিয়মিত মাসিক, জরায়ু ক্যানসারের ঝুঁকি বেড়ে যায় এ ধরণের সমস্যায়।

পলিসিস্টিক ওভারি প্রধানত কিশোরী ও নারীদের প্রজননক্ষম সময়ে হয়ে থাকে (১৫-৪৪ বছর) সংখ্যার কিছুটা তারতম্য হলেও ১৫ বছর থেকে বয়স ৪৪ বছরের দিকে যত আগাতে থাকে, পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোমের রোগীর সংখ্যা তত বৃদ্ধি পেতে থাকে (২.২%-২৬.৭%)।

উপসর্গঃ

ক) অনিয়মিত মাসিক

খ) অতিরিক্ত রক্তস্রাব

গ) মুখে ও শরীরে অত্যধিক লোম (পুরুষালি)

ঘ) ব্রণ মুখে ও শরীরের অন্যান্য অংশে। আরও কিছু শারীরিক সমস্যা এর সঙ্গে থাকতে পারে- তলপেটে ব্যথা, মকমলেরমতো কালো ত্বক (ঘাড়, বগল ইত্যাদি জায়গায়) বন্ধ্যত্ব।

এ রোগীদের টাইপ-২ ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি অনেক বেড়ে যায়। এদের অনেকেই দৈহিক স্থূলতায় আক্রান্ত হয়, নাকডাকা ও ঘুমের সময় হঠাৎ করে শ্বাস বন্ধ হওয়া, হৃদরোগের ঝুঁকি বেড়ে যাওয়া, মানসিক ভারসাম্যহীনতা ও জরায়ু ক্যান্সারের ঝুঁকি বৃদ্ধি পেতে পারে।

পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোম একটি জীনগত ত্রুটি ও পরিবেশগত ত্রুটির সমন্বিত ফল। জীনগত ত্রুটি আছে এমন কিশোরীর দৈহিক ওজন বৃদ্ধি পাওয়া, খুব কম শারীরিক শ্রম সম্পাদন করা ও ঝুঁকিপূর্ণ খাদ্য গ্রহণ করা ইত্যাদি এ রোগের সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়।

পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোম দেখা দেয় যখন, ডিম্বাশয় অতিরিক্ত পরিমাণে টেস্টোস্টেরন হরমোন তৈরি করতে উদ্দীপ্ত হয়। যার পিছনে পিটুইটারি গ্রন্থি কর্তৃক অতিরিক্ত এলএইচ (LH) নিঃস্বরণ ও দেহে ইনস্যুলিন রেজিস্ট্রেন্সের উপস্থিতি।

পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোম নাম হওয়ার প্রধান কারণটি হলো, এ রোগিনীদের ডিম্বাশয়ে বিভিন্ন বয়সি, বিভিন্ন আকারের, বিভিন্ন সংখ্যার সিস্ট থাকতে পারে।কিন্তু এটি পরিষ্কারভাবে একটি হরমোনজনিত সমস্যা। অধিকাংশ রোগীর দেহে ইনস্যুলিন রেজিস্ট্রেন্স থাকে এবং তারা স্থূলকায় হয়।

লক্ষণঃ

১। অনিয়মিত মাসিক : বেশিরভাগ মেয়েদের ৪০ বা ৪৫ বা ৫০ দিন বা কারও কারও ক্ষেত্রে আরও বেশি দিন পর ঋতুস্রাব হয়। অধিকাংশ ক্ষেত্রে অল্প মাত্রায় ঋতুস্রাব হতে পারে, কারও কারও ক্ষেত্রে অতিরিক্ত ঋতুস্রাব হয়। মাসের পর মাস ঋতুস্রাব বন্ধ থাকাও অস্বাভাবিক নয়।

বয়ঃসন্ধিকালের শুরুতেই এ সমস্যা শুরু হতে পারে, প্রজননক্ষম সময়ে অন্য যে কোনো সময়েও এ সমস্যা শুরু হতে পারে।

২। বন্ধ্যত্ব : যতজন নারী সন্তান নিতে ব্যর্থ হচ্ছে, তাদের একটা বড় অংশই পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোমের কারণে হয়। আর এ বন্ধ্যত্বের কারণ হলো- ঋতুচক্রের অনেকগুলোতেই ডিম্বানুর অনুপস্থিতি।

৩। পুরুষালি হরমোনের অধিক মাত্রায় উপস্থিতিও এর বহিঃপ্রকাশ। এর ফল স্বরূপ নারী দেহে পুরুষদের মতো লোম দেখা দিতে পারে (হার্সোটিজম), মুখে বা শরীরের অন্যান্য জায়গায় ব্রণ হওয়া, পুরুষালিটাক ইত্যাদি। প্রতি চারজন পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোমের নারীর তিনজনের দেহে এ লক্ষণগুলো থাকে।

৪। মেটাবলিক সিন্ড্রোম : এতে পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোমে আক্রান্ত নারীর দেহে ইনস্যুলিন রেজিস্ট্রেন্সের লক্ষণগুলো প্রকাশ পেতে থাকে- ক্রমশ দৈহিক ওজন বৃদ্ধি হওয়া, ক্ষুধা বৃদ্ধি পাওয়া, দুর্বলতা, স্মৃতিশক্তি দুর্বলতা, ঘাড়ের পিছনে বা বগলে নরম কালো ত্বকের উপস্থিতি, রক্তের গ্লুকোজ কিছুটা বেড়ে যাওয়া, কলেস্টেরল অস্বাভাবিক থাকা ইত্যাদি।

রোগ শনাক্তকরণঃ

পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোম শনাক্ত করতে সচরাচর নিুলিখিত ক্রাইটেরিয়ার যে কোনো দুটির উপস্থিতি আবশ্যক-

- নারীদেহে অতিরিক্ত এন্ড্রোজেন হরমোন উপস্থিতির প্রমাণ।

- অনিয়মিত ঋতুস্রাব।

- ডিম্বাশয়েসিস্ট।

পরীক্ষা-নিরীক্ষা

- সিরাম টেস্টোস্টেরন, এলিস, এফএসএইচ।

- পেটের আল্ট্রাসনোগ্রাম।

- ওজিটিটি।

চিকিৎসাঃ

জীবন-যাত্রা ব্যবস্থাপনা : চিকিৎসার শুরুতেই খাদ্য ব্যবস্থাপনার দিকে গুরুত্বপূর্ণভাবে নজর দিতে হবে। খাদ্য ব্যবস্থাপনা রোগিনীর দৈহিক ওজন কাক্সিক্ষত মাত্রায় পৌঁছাতে সাহায্য করবে, বিপাকীয় প্রক্রিয়ার উন্নতি ঘটাবে যাতে করে ইনস্যুলিন রেজিস্ট্রেন্স কমে যাওয়ার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পাবে। আদর্শ জীবন-যাপন ব্যবস্থাপনা রোগিনীর হৃদরোগ ও ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি কমাবে।

পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোমের খাদ্য তালিকায় শর্করার আধিক্য কম থাকবে, শকসবজি (আলু বাদে), রঙিন ফলমূল ও আমিষজাতীয় খাদ্য প্রাধান্য পাবে।

দৈহিক ওজন বিবেচনায় রেখে শারীরিক শ্রমের ব্যবস্থা করতে হবে।

ওষুধঃ

- নারীদের জন্ম নিয়ন্ত্রের জন্য ব্যবহৃত পিলগুলো যাতে স্বল্প মাত্রায় ইস্ট্রোজেন ও প্রজেস্ট্রেরন থাকে, তা খুব সহায়ক ওষুধ।

- মেটফরমিন

- অবাঞ্ছিত লোম দূর করবার ক্রিম

- প্রজনন সম্ভাবনা বৃদ্ধির ওষুধ

পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোমে আক্রান্ত নারীদের অধিকাংশই এ সমস্যার শারীরিক লক্ষণগুলোকে খুব দ্রুত বুঝতে পারেন না। কেউ কেউ লক্ষণগুলো বুঝতে পারলেও সংকোচ বোধের কারণে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে দেরি করেন। যেহেতু রোগটির ব্যাপকতা ও সুদূরপ্রসারী স্বাস্থ্য ঝুঁকি আছে, তাই প্রজননক্ষম বয়সের সব নারীকে তার এ সমস্যা আছে কিনা জানার জন্য হরমোন বিশেষজ্ঞের শরণাপন্ন হওয়া জরুরি।

ID: 2090

Context: কলপোস্কপি

Question: নারীদের জরায়ুমুখ পরীক্ষা কি?

Answer:

নারী দেহের প্রজননতন্ত্রের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গের নাম জরায়ু বা ইউটেরাস (Uterus)। আর জরায়ুর নিচের দিকের অংশকে জরায়ুমুখ বা সারভিক্স (Cervix) বলে। নারীদেহে যেসব স্থানে ক্যান্সার হয় তার মধ্যে জরায়ুমুখ ক্যান্সার (Cervical Cancer) অন্যতম।

বাংলাদেশে প্রতি বছর প্রায় ১২ হাজার নারী জরায়ুমুখ ক্যান্সারে আক্রান্ত হয় আর ৬ হাজার মৃত্যুবরণ করে। অথচ নিয়মিত জরায়ুমুখ পরীক্ষা করলে প্রাথমিক অবস্থাতেই এ ক্যান্সারের পূর্বলক্ষণ ধরা পড়ে এবং এই ক্যান্সার থেকে শতভাগ মুক্তি পাওয়া যায়। এমনকি অপারেশন করে জরায়ু ফেলতেও হয় না। নারীদের জরায়ুমুখ পরীক্ষা করার একটা পদ্ধতির নাম কলপোস্কপি।

কীভাবে কলপোস্কপি পরীক্ষা করা হয়?

সাধারণত একজন নারীরোগ বিশেষজ্ঞ হাসপাতাল বা তার ব্যক্তিগত চেম্বারে কলপোস্কপি পরীক্ষা করে থাকেন। কলপোস্কপি (Colposcope) নামের একটি বিশেষ ক্যামেরার মাধ্যমে জরায়ুমুখ ও যোনিপথ অতি সূক্ষ্মভাবে পর্যবেক্ষণ করা হয়। কোনো জায়গা অস্বাভাবিক মনে হলে সেখান থেকে কিছু কোষ বা সেল নিয়ে পরীক্ষা করা হয়। একে প্যাপ স্মেয়ার (Pap smear) বলে। প্রয়োজন হলে সন্দেহজনক স্থান হতে যন্ত্রের সাহায্যে চিমটি দিয়ে কোষ কলা (Tissue) নমুনা সংগ্রহ করে পরীক্ষার জন্য ল্যাবরেটরিতে পাঠানো হয়। একে বায়োপসি (Biopsy) বলা হয়। কলপোস্কপি পরীক্ষায় সাধারণত নিম্নলিখিত সমস্যাগুলো ধরা পড়ে-

-জরায়ুমুখ বা সারভিক্সের ক্যান্সারের পূর্বলক্ষণ

-যোনিপথে/যোনিমুখে ক্যান্সারের পূর্বলক্ষণ

-জরায়ুমুখের প্রদাহ

-যৌন রোগ

কী কী কারণে কলপোস্কপি পরীক্ষার উপদেশ দেয়া হয়?

বিবাহিত নারী

-যাদের দীর্ঘদিন যাবত তলপেটে ব্যথা

-দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব/অনিয়মিত রক্তস্রাব

-চিকিৎসক খালি চোখে দেখে জরায়ুমুখে কোনো সমস্যা আছে সন্দেহ করলে

-জরায়ুমুখের প্রাথমিক পরীক্ষা যেমন ভায়া/প্যাপস স্মেয়ারের রিপোর্টে সন্দেহ হলে

-এইচপিভি (HPV) বা হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাস টেস্ট পজিটিভ হলে

-জরায়ুমুখে দীর্ঘদিন ইনফেক্সন থাকলে

-নিজের অথবা স্বামীর একাধিক যৌনসঙ্গী থাকলে

কলপোস্কপি পরীক্ষার পূর্বপ্রস্তুতি কী?

-সাধারণত মাসিক চলাকালীন কলপোস্কপি পরীক্ষা করা হয় না

-মাসিকের রাস্তায় কোনো ওষুধ ব্যবহার করলে তা দুই-তিন দিন আগে বন্ধ করতে হয়

-দুই-তিন দিন সহবাস হতে বিরত থাকতে হয়

-বায়োপসি নেয়ার প্রয়োজন হলে ইকোস্প্রিন (Ecosprin) জাতীয় ওষুধ সাত দিন আগে বন্ধ করতে হয়

-খালি পেট/ভরা পেট এমন কোনো বাধ্যবাধকতা নেই

কলপোস্কপি করতে কতক্ষণ সময় লাগে?

কলপোস্কপি পরীক্ষা করতে ২০-৩০ মিনিট সময় লাগে। তবে বায়োপসি নেয়ার প্রয়োজন হলে আরেকটু বেশি সময় লাগতে পারে।

এই পরীক্ষায় কোনো ব্যথা হয় কি?

কলপোস্কপি কোনো কষ্টদায়ক পরীক্ষা নয়। কারও কারও সামান্য অস্বস্তি লাগতে পারে। তবে বায়োপসি নেয়া হলে অল্প ব্যথা বা সামান্য রক্তক্ষরণ হতে পারে; যার জন্য কয়েক দিন ওষুধ খাওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

এ পরীক্ষায় কোনো ঝুঁকি আছে কি?

পরিষ্কার-পরিছন্ন পরিবেশে কলপোস্কপি পরীক্ষা করা হয় এবং পরীক্ষায় ব্যবহৃত সব ধরনের যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত করে ব্যবহার করা হয়। তাই এ পরীক্ষায় কোনো প্রকার স্বাস্থ্য ঝুঁকি নেই।

কলপোস্কপি পরীক্ষার পর করণীয় কী?

কলপোস্কপি পরীক্ষার পরপরই বাসায় গিয়ে স্বাভাবিক কাজকর্মে ফিরে যাওয়া যায়। তবে বায়োপসি নেয়া হলে দুই-এক দিন মাসিকের রাস্তায় ব্যথা, সামান্য রক্তস্রাব বা গাঢ় রঙের স্রাব যেতে পারে। এজন্য এক সপ্তাহের মতো সহবাস থেকে বিরত থাকতে হয়। চিকিৎসক কিছু ওষুধও দিতে পারেন।

কলপোস্কপি রিপোর্ট পেতে কত সময় লাগে?

কলপোস্কপি পরীক্ষার রিপোর্ট সঙ্গে সঙ্গেই হাতে পাওয়া যায়। তবে প্যাপ স্মেয়ার বা বায়োপসি পরীক্ষার রিপোর্ট পেতে কয়েক দিন সময় লাগতে পারে।

কলপোস্কপি পরীক্ষার রিপোর্ট অস্বাভাবিক মানে কী?

কলপোস্কপি পরীক্ষার রিপোর্ট অস্বাভাবিক মানে নিচের সমস্যাগুলোর যেকোনো একটি ধরা পড়েছে-

-আপনার জরায়ুমুখে প্রদাহ আছে

-জরায়ুমুখে অস্বাভাবিক কোষ বা সেল পাওয়া গেছে। কোনো এক সময় এই কোষগুলো ক্যান্সারে রূপ নিতে পারে। তাই আমরা এ অবস্থাকে ক্যান্সার পূর্ববর্তী লক্ষণ বলে থাকি। যেগুলোকে রিপোর্টে CIN-I, CIN-II, CIN-III হিসেবে উল্লেখ করা হয়। আবারো বলছি এগুলো ক্যান্সার নয়। এই কোষগুলো খুব সহজেই জরায়ুমুখ থেকে সরিয়ে ফেলে ক্যান্সার ঝুঁকি থেকে সম্পূর্ণ মুক্ত থাকা যায়।

-খুব বিরল ক্ষেত্রে কলপোস্কপি পরীক্ষায় সরাসরি জরায়ুমুখ ক্যান্সার ধরা পড়তে পারে। তার মানে এই মহিলা সচেতনতার অভাবে কখনই আগে জরায়ুমুখ পরীক্ষা করাননি।

কলপোস্কপি পরীক্ষার রিপোর্ট অস্বাভাবিক হলে কী করণীয়?

কলপোস্কপি পরীক্ষার রিপোর্ট অনুযায়ী চিকিৎসক যথাযথ পরামর্শ দেবেন। মনে রাখতে হবে কলপোস্কপি পরীক্ষায় যে সমস্যাগুলো চিহ্নিত করা যায় তা চিকিৎসা দিয়ে শতভাগ নিরাময় করা যায়।

কলপোস্কপি পরীক্ষার রিপোর্ট ভালো মানে কী?

কলপোস্কপি পরীক্ষার ভালো রিপোর্ট আপনার জরায়ুমুখের সুস্থতা নিশ্চিত করে। শুধু তাই নয়, ভালো রিপোর্ট মানে আপনার যোনিপথ ও যোনিমুখেও কোনো সমস্যা নেই।

কলপোস্কপি পরীক্ষার রিপোর্ট ভালো হলে আবার কবে পরীক্ষা করতে হবে?

একবার কলপোস্কপি পরীক্ষার রিপোর্ট ভালো আসলে আগামী তিন বছরের মধ্যে আপনার জরায়ুমুখে ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা নেই। কাজেই তিন বছর পর আবার পরীক্ষা করার উপদেশ দেয়া হয়।

শেষ কথা

অশিক্ষা, আর্থ-সামাজিক অবস্থা ও সচেতনতার অভাবে আমাদের দেশের নারীরা জরায়ুমুখ ক্যান্সারে আক্রান্ত হচ্ছেন। তাছাড়া নারীরা সংকোচের কারণে রোগের লক্ষণগুলো বেশিরভাগ সময় লুকিয়ে রাখেন। নিয়মিত জরায়ুমুখ পরীক্ষা করে প্রাথমিক অবস্থায় রোগ নির্ণয় বা রোগের পূর্বলক্ষণ শনাক্ত করা গেলে সামান্য চিকিৎসা দিয়ে জরায়ুমুখ ক্যান্সার থেকে মুক্ত থাকা যায়।নিয়মিত জরায়ুমুখ পরীক্ষা করুন, জরায়ু ক্যান্সার থেকে দূরে থাকুন।

ID: 2091

Context: অনিয়মিত মাসিক

Question: নারীদের মাসিক অনিয়মিত হয় কেন?

Answer:

অনিয়মিত মাসিক ঋতুস্রাব নিয়ে অনেক নারীকেই ভুগতে হয়। মাসিক শুরুর পর যে কোনো বয়সের নারীদেরই অনিয়মিত মাসিক ঋতুস্রাবের সমস্যা দেখা দিতে পারে।সাধারণত ২৮ দিনের সাত দিন আগে বা সাত দিন পরে মাসিক হলে এবং মাসিকের মেয়াদ পাঁচ দিনেরও বেশি সময় ধরে চলতে থাকলে তা অনিয়মিত বলে ধরা হয়। আবার দেরিতে মাসিক হওয়া বা মিস করাও অনিয়মিত মাসিকের মধ্যেই পড়ে।

মাসিকের অন্যতম প্রধান কারণ হলো- অতিরিক্ত ওজন বেশি হওয়া এবং অতিরিক্ত ডায়েট করে ওজন কমিয়ে ফেলা। এ দুটি অনিয়মিত মাসিকের প্রধান কারণ।

এছাড়া হরমোনের সমস্যা ও থাইরয়েডের সমস্যার কারণেও অনিয়মিত মাসিক হতে পারে .

অনিয়মিত পিল খাওয়ার কারণেও অনিয়মিত মাসিক বা ইরেগুলার ব্লিডিং হয়।

এছাড়া হরমোনাল ফ্যাক্টরস অথবা অন্য কোনো ইনফেকশন থাকলেও এরকম ইরেগুলার ব্লিডিং হয় .অনিয়মিত মাসিক এটা খুব বড় কোনো সমস্যা নয়। এক্ষেত্রে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে অনিয়মিত মাসিকের কারণ খুঁজে বের করে সে অনুযায়ী চিকিৎসা দিলে মাসিক নিয়মিত হয়ে যাবে।

ID: 2093

Context: মেনোপজ

Question: মেনোপজের পর তলপেটে মেদ হতে পারে কেন?

Answer:

নারীদের মেনোপজের পর হরমোনের পরিবর্তন যা ঘটে এ জন্য মধ্য দেশে জমতে পারে মেদ। উষ্ণ ঝলক, রাতে ঘাম, মেজাজের চড়াই-উতরাই বেশ নজরে পড়ে, কিন্তু বাথরুম স্কেলে দেহ ওজন মাপা হয় না, ওজনও বাড়ে।শরীরে ওজন বিতরণ বদলে যায়, তলপেটে জমতে থাকে মেদ।

মেনোপজের আগে আগে, সে সময় ও পরে স্ত্রী হরমোন ইস্ট্রোজেন কমতে থাকে, বিপাক হয় শ্লথ, তখন ওজন হ্রাস করা হয়ে পড়ে কঠিন, জমে মেদ তলপেটে। এতে ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, কিছু ক্যান্সারও আগাম মৃত্যুর ঝুঁকি বাড়ে।

কী করা যায়ঃ

\* ব্যায়াম করতে হবে নিয়মিত।

\* এরোবিক ব্যায়াম যেমন- দ্রুত হাঁটা, সাইকেল চালানো, সাঁতার কাটা, ভার উত্তোলন, প্রতি সপ্তাহে অন্তত মোট ১৫০ মিনিট মাঝারি ও কঠোর ব্যায়াম।

\* যতদূর সম্ভব বসার চেয়ে দাঁড়িয়ে থাকুন। কারণ যত বেশি শরীর থাকে সচল, তত বেশি ক্যালোরি পোড়ে। বেশিরভাগ সময় ঋজু থাকুন, হাঁটুন কথা বলুন কোনো গাড়ি দূরে পার্ক করে হেঁটে যান অফিসে।

\* কম্পিউটার নিয়ে যারা কাজ করেন তারা স্ট্যান্ডিং ডেসক ব্যবহার করুন।

\* খাবারের পরিমাণ কমান, সঠিক সময়ে খান।

সকালে ভরপেট প্রাতঃরাশ, মাঝারি মধ্য আহার ও রাতে হালকা খাবার। মূল খাবার মধ্যাহ্নে ভালো। রাতে হালকা।

\* খাবার বাছতে হবে বিজ্ঞজনোচিতভাবে, স্বাস্থ্যকর চর্বি খান।

\* উদ্ভিজ্জ চর্বি যেমন জলপাই ও বাদাম। এভোক্যাডো।

\* মনোযোগী হয় যেন খাওয়া।

\* অমনোযোগে আহার হয় বেশি।

\* ব্যায়ামে নতুন বৈচিত্র্য যেন থাকে। যেমন ইয়োগা, ওয়েট ট্রেনিং।

\* চাই সুনিদ্রা

\* ব্যায়ামের জন্য খুঁজে নিন সঙ্গী। ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

ID: 2096

Context: জমজ সন্তান

Question: জমজ সন্তান কেন হয়?

Answer:

জমজ সন্তান ঃফুল এবং শিশু পৃথিবীর সবচেয়ে সুন্দর সৃষ্টি, সবচেয়ে কোমল, সবচেয়ে নিষ্পাপ। সন্তান জন্মলাভ তাই একটি পরিবারের জন্য অত্যন্ত আনন্দের বিষয়। তার মধ্যে যদি আবার হয় যমজ সন্তান তাহলে তো আর কোনো কথাই নেই, আনন্দের যেন শেষই হয় না। তবে এই ব্যাপারটা যতটা না আনন্দের ততোটা ঝুঁকিরও। যমজ সন্তান দুই ধরনের হয়। একটা হচ্ছে যারা হুবহু একই রকম দেখতে। তাদের চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যটা অনেকটা একই রকম। ওদেরকে আমরা বলি আইডেন্টিক্যাল টুইন। আরেকটা হচ্ছে হুবহু দেখতে একই রকম না, ভাইবোন যেমন হয় বা বোন-বোন বা ভাই-ভাই যেমন হয় সেইরকম। তো যেটা প্রথমে বললাম সেটা হচ্ছে আইডেন্টিক্যাল টুইন আর যারা দেখতে এক রকম না বা তাদের বৈশিষ্ট্য একরকম নাও হতে পারে সেটা হচ্ছে ফ্যাটার্ন্যাল টুইন।

আইডেন্টিক্যাল টুইনের কারণ খুব বেশি একটা জানা যায় না। যেমন একটা ডিম্বাণু দিয়ে যদি একটি শুক্র কীটের মিলন হয়। একটা ভ্রুণ তৈরি হয় তখন যদি ওইটা হার্ড হয়ে যায় তখন হবে হুবহু এক রকম দেখতে জমজ বাচ্চা। ওদের কারণ বেশি একটা জানা যায় না।

যমজ সন্তান কেন হয়?

ফ্যাটারম্যান টুইন বা দেখতে ভাই বোনের মত ওদের ব্যাপারে বলা হচ্ছে যে, জাতিগত কিছু কারণ থাকতে পারে। যেমন আফ্রিকানরা। আফ্রিকানদের অনেক বেশি জমজ বাচ্চা হয় এশিয়ানদের চাইতে। এছাড়া মায়ের বয়সটা একটা ব্যাপার যেমন মায়ের বয়স ৩০-৩৫ এর মধ্যে হয় তাহলেও জমজ বাচ্চা হবার সম্ভাবনা থাকে। অথবা আজকাল যেটা বেশি দেখতে পাচ্ছি যে, বন্ধ্যাত্ব চিকিৎসার জন্য যে ঔষধগুলো প্রয়োগ করা হয় এটার জন্য অনেক জমজ বাচ্চা আমরা দেখতে পাচ্ছি।

কারণ ওই ওষুধগুলোর কাজ হচ্ছে একটু বেশি বেশি ডিম ফুটানো। আমরা জানি যে, প্রতিটা মেয়েরই মাসিক হওয়ার পর প্রতি মাসে একটা করে ডিম ফুটবে। এই ওষুধগুলোর দ্বারা একটু বেশি বেশি ডিম ফুটে। যার জন্য জমজ বাচ্চা হওয়ার সম্ভাবনা ওদের একটু বেশি।

তবে আরেকটা সায়েন্টিফিক কারণ হচ্ছে জমজ মায়ের মেয়ের জমজ বাচ্চা হতে পারে। কারণ ওখানে কিন্তু একটা জন্মগত ধারা আসে। মায়ের যদি সেই জিনটা থাকে, সেই জিনটা যদি মেয়ের থাকে,যেটা থেকে ডিম একটু বেশি ফুটবে।তাহলে যে মায়ের যমজ সন্তান থাকে সে মায়ের মেয়েরও যমজ সন্তান হতে পারে। মানে জন্মগত একটা দিকও আছে। আর জোড়া কলা বা জয়েন্ট কলা খেলে নাকি যমজ সন্তান হয়- এমন ধারণা নিতান্তই কুসংস্কার।

ID: 2097

Context: গর্ভবতীর মুখের যত্ন

Question: গর্ভবতীর মুখের যত্ন কেমন করে করা উচিত?

Answer:

গর্ভাকালীন দাঁত ও মুখের যত্নের বিষয়ে স্বচ্ছ ধারণা থাকা জরুরি। তা না হলে সামান্য অবহেলা থেকে দাঁতে গর্ত, ব্যথা, মুখ ফুলে যাওয়া ও মাড়ি রোগের মতো নানা জটিলতা তৈরি হতে পারে। কারণ এ সময়ে নানা পরিবর্তন মুখের অভ্যন্তরের স্বাভাবিক স্বাস্থ্যকর পরিবেশ নষ্ট করে যেমন-

\* হরমোনাল তারতম্য

\* শুরুতে বমি বমি ভাব, বিশেষ করে টুথপেস্টের প্রতি অনিহা

\* রুচির পরিবর্তনে টক বা মিষ্টিজাতীয় খাদ্যের প্রতি দুর্বলতা

\* শরীরে অতিরিক্ত পুষ্টি চাহিদা

\* ক্ষেত্র বিশেষে প্রেগন্যান্সিতে ডায়াবেটিস, হাইপারএসিডিটি বা উচ্চরক্তচাপ হতে পারে

\* জরুরি কিছু ওষুধ থেকে মুখের শুষ্কতা।

গর্ভকালীন মুখের যত্ন কেন জরুরি

ডেন্টাল রোগের বেশিরভাগ স্থায়ী চিকিৎসা কেবল টেলিমেডিসিনে দেয়া সম্ভব নয়। প্রয়োজন পড়ে কার্যকর চিকিৎসা আর করোনা মহামারীর এ সময়ে ঘরের বাইরে বের হওয়াটাই ঝুঁকিপূর্ণ তাই মুখের সঠিক যত্নের মাধ্যমে যাতে চিকিৎসকের শরণাপন্ন না হতে হয় সেদিকে মনোযোগী হতে হবে।

গর্ভকালীন প্রথম ও শেষ তিন মাস দাঁত ও মুখের অনেক কার্যকর চিকিৎসা দেয়া যায় না। এ সময়টিকে অত্যন্ত স্পর্শকাতর হিসেবে বিবেচনা করা হয়, ডেন্টাল চেয়ারে অবস্থান, ওষুধ বা এক্স-রে সব বিষয়েই অধিক বিধি-নিষেধ চলে আসে। আবার ডেন্টাল কষ্ট পুষে রাখার সুযোগও নেই কারণ অবহেলার কারণে এ সময়ে ডেন্টাল রোগ থেকে বড় ধরনের জটিলতা তৈরি হতে পারে। উন্নত বিশ্বের কিছু গবেষণা জানায়, অপরিণত শিশু জন্মের পেছনে প্রায় ১৮ শতাংশ দায়ী মাড়ি রোগ। বিকলাঙ্গ বা অপুষ্ট শিশু জন্মের পেছনেও মায়েদের ডেন্টাল রোগের সম্পর্ক মিলছে।

কোভিডের এ সময়ে গর্ভবতী মা’রা অনেক সময় তাদের নির্ভরযোগ্য প্রসূতি বিশেষজ্ঞের পরামর্শ ছাড়া সামাজিক যোগাযোগমাধ্যম বা অন্য কোনো সূত্র থেকে করোনারোধক নানা দিক-নির্দেশনা দেখে মানার চেষ্টা করছে বা সামান্য জ্বর বা কাশিতে নানা ওষুধ বা বিশেষ কোনো ব্যায়াম করছে, যা অপূরণীয় ক্ষতির কারণ হতে পারে। তাই এ ধরনের দিক-নির্দেশনা বা যে কোনো ওষুধ সেবনে চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া বাঞ্ছনীয়।

গবেষকরা এখন পর্যন্ত কোভিড গর্ভবতী নারীদের গর্ভের শিশু আক্রান্তের প্রমাণ পাননি, তবে অবহেলিত মুখের অভ্যন্তরে কিছু ব্যাকটেরিয়া কোভিড রোগীদের দুর্বল ফুসফুসে গিয়ে ভয়ংকর ব্যাকটেরিয়াল জটিলতার সৃষ্টি করতে পারে।

করণীয়ঃ

\* গর্ভধারণ সিদ্ধান্তের শুরুতে ডেন্টাল চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া ও দাঁত পরিষ্কার এবং ফ্লস ব্যবহারের সঠিক নিয়ম শেখা।

\* নিয়ম মেনে সকালে নাস্তার পর ও রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে ২ মিনিট ধরে ছোট মাথার নরম টুথব্রাশ ও মানসম্মত পেস্ট দিয়ে দাঁতের সব পৃষ্ঠ পরিষ্কার ও ডেন্টাল ফ্লস করা।

\* মর্নিং সিকনেস বা বমি বমি ভাব নিয়ন্ত্রণে ব্রাশের সময় মনকে অন্যদিকে যেমন ভালো কোনো স্মৃতি, আল্লাহকে স্মরণ বা গান শোনা যেতে পারে। বমি হলে তার এক ঘণ্টার মধ্যে ব্রাশ না করা শ্রেয়। খুব অস্বস্তি হলে পেস্ট ছাড়া ব্রাশ ব্যবহার ও মাড়ি ম্যাসাজ করতে হবে। চিকিৎসকের পরামর্শে ফ্লোরাইড বা অন্য কোনো জীবাণুনাশক মাউথওয়াশ ব্যবহার করা যেতে পারে।

\* পুষ্টিকর খাবারে সর্বাধিক গুরুত্ব দিতে হবে। গর্ভধারণের ছয় সপ্তাহ থেকে গর্ভের শিশুর দাঁত গঠনপ্রক্রিয়া শুরু হয়, এ সময়ে প্রচুর ক্যালসিয়ামসমৃদ্ধ খাবারের প্রয়োজন পড়ে। মিষ্টিজাতীয় খাবারের পরিবর্তে শরীরের অবস্থার ওপর নির্ভর করে চিকিৎসকের পরামর্শে স্বাস্থ্যবান্ধব খাবার গ্রহণ করতে হবে।

\* মুখের যে কোনো অস্বাভাবিকতায় ডেন্টাল চিকিৎসকের টেলিপরামর্শ নেয়া জরুরি। চিকিৎসক কষ্টের ধরন ও গর্ভকালীন সময় বুঝে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা দেবেন।