

# মাতৃ

স্বপ্ন বুনের পথে

মোরশেদা কাইয়ুমী



গার্ডিয়ান

পাবলিকেশন্স

# সূচিপত্র

একজন মা	১৩
‘মা’ কী কিংবা কে	১৩
ইসলামে মায়ের মর্যাদা ও গুরুত্ব	১৩
বিয়ে	১৮
বিয়েকে সহজ করণ	১৮
মেয়ের বিয়ে বাবার বোঝা নয়	২০
বিয়ে কাকে করবেন	২২
সন্তান ভাবনা ও জন্মনিয়ন্ত্রণ	২৬
প্রকৃতি ও জন্মনিয়ন্ত্রণ বিধান	২৬
ইসলামে আজলের হুকুম	২৮
বর্তমান জন্মনিয়ন্ত্রণ ও ইসলাম	২৮
জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতির পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া	৩১
হবু মা থেকে মা	৩৩
হবু বাবা-মায়ের প্রস্তুতি	৩৩
মানসিক প্রস্তুতি	৩৩
হবু বাবাকে বলছি	৩৫
সুসংবাদ এলো নাকি	৩৫
আমার মাঝে আরেকটি প্রাণ	৩৭
বিন্দু থেকে ছোট্ট রুহ	৩৮
গর্ভবতীর দৃশ্যিতা	৩৮
গর্ভাবস্থায় জিনের আসর	৪৩

ঈমান-আমলে মোড়ানো দুটি রংহ	৪৩
দুআর মাঝে কাটুক সময়	৪৯
অস্বস্তি হলে করণীয়	৫২
বদনজ্বর	৫৩
গর্ভবতীর খাবার-দাবার	৫৬
মাতৃত্বকালীন ভাতা	৫৮
মাতৃত্বকালীন ছুটি	৬০
ছোট রংহের উপস্থিতি	৬২
<b>মায়ের সুখ-অসুখ</b>	<b>৬৬</b>
প্রথম তিন মাস	৬৬
গর্ভাবস্থায় অসুস্থতা ও করণীয়	৬৮
অ্যানোমালি স্ক্যান	৭১
কিছু বিপদচিহ্ন	৭৪
গর্ভাবস্থায় খিঁচুনি হওয়ার কারণ	৭৮
গর্ভবতীর সংক্রমণ রোগ	৭৮
করোনা ভাইরাস	৮২
ডেঙ্গু ভাইরাস	৭৮৪
কিছু খাবার থেকে সাবধান	৮৬
গর্ভবতীর খাদ্য কিংবা অখাদ্যের প্রতি আসক্তি	৮৮
গর্ভাবস্থায় অখাদ্য খাওয়ার ইচ্ছা (Pica)	৮৯
ক-তে কুসংস্কার	৯১
<b>কোলজুড়ে এলো চাঁদের কণা</b>	<b>৯৬</b>
ডেলিভারির পূর্ব লক্ষণ	৯৬
হবু মায়ের হাসপিটাল ব্যাগ	৯৮
আপনার ব্যাগে যা যা থাকবে	৯৯
নবজাতকের ব্যাগ	১০১

ব্যাগে যে জিনিসগুলো রাখবেন না	১০২
নরমাল ডেলিভারি না সিজার	১০২
সিজার কী	১০৬
নরমাল ডেলিভারির কিছু টিপস	১১১
মায়ের কোলে এক পৃথিবী সুখ	১১৪
শিশুকে আরামে রাখবে সোয়াডলিং	১১৭
ব্রেস্টিফিডিং	১১৮
ব্রেস্টিফিডিং নিয়ে কিছু টিপস	১১৯
ফর্মুলা ফিডিং	১২০
ফর্মুলার বুঁকি	১২১
স্তন্যদানকারী মায়ের খাবার	১২৩
চোঁকিং-এর লক্ষণ	১২৮
খাবার খাওয়ানোর সময় চোঁকিং হয় যেভাবে	১২৯
সন্তানের জন্য বাবা-মায়ের করণীয়	১৩১
আকিকা করা	১৩৫
আপনার সন্তান কাঁদছে কেন	১৪০
<b>কিছু বিষয় জানতে হবে</b>	<b>১৪২</b>
নিজেকে ভালোবাসুন	১৪৫
নেফাসসংক্রান্ত মাসয়ালা	১৪৫
শিশুদের নিয়ে কিছু গুরুত্বপূর্ণ মাসয়ালা	১৫০
<b>কিছু ভয়, কিছু সংশয়</b>	<b>১৫৩</b>
এন্টোপিক গর্ভাবস্থার উপসর্গ ও লক্ষণ	১৫৩
নামাজ-রোজার হুকুম	১৫৩
গর্ভাবস্থায় হঠাৎ পানি ভাঙা	১৫৪
একটি ভুল ধারণা	১৫৬
প্রতিকার	১৫৬

গর্ভে সন্তান মারা যাওয়ার সম্ভাব্য কিছু কারণ	১৫৭
কিছু জিনগত ত্রুটি	১৫৯
শিশুর কোষ্ঠকাঠিন্য	১৬১
অনিচ্ছাকৃত সন্তান এলে	১৬৬
ফ্যান্টম প্রেগন্যান্সি	১৬৯
ক্রিপটিক প্রেগন্যান্সি	১৭০

## শেষের পাতা ১৭১

মাতৃত্বের চিহ্ন	১৭১
অন্য সন্তানের যত্ন	১৭২
সংসার ও স্বামীসহ সখ্যতা	১৭৩
মায়েরাও মানুষ	১৭৪
সন্তান না হলে করণীয়	১৭৪
টেস্টটিউব বেবি	১৭৫
সুসন্তান লাভের আমল	১৭৭
জান্নাতের সুসংবাদ নিন	১৮০
মা আপনি শহিদ	১৮৩

## একজন মা

### ‘মা’ কী কিংবা কে

নারীত্বের পূর্ণতা মাতৃত্বে। মাতৃত্ব শব্দটা শুনলে চোখে ভেসে ওঠে একজন মায়ের ক্লান্তিমাখা মায়াময় একটা মুখ। মাতৃত্ব যেমন সুন্দর ও আনন্দদায়ক, তেমনি দুঃসহ বেদনার। মাতৃত্ব কী—আমরা সবাই সেটা মোটামুটি বুঝি। কিন্তু একে কোনো সংজ্ঞায় বিধিবদ্ধ করা সত্যিই কঠিন। সাধারণ অর্থে একজন নারীর মা হয়ে ওঠাই হলো মাতৃত্ব। কেবল একটি সন্তান জন্ম দেওয়া কিংবা আদর-ভালোবাসায় তাকে বড়ো করে তোলাই মায়ের কাজ নয়। মাতৃত্ব একটি অপার্থিব অনুভূতি, একটি অনির্বচনীয় পূর্ণতা। ‘মা’ একটি সংগ্রামের নাম, পরম কাক্ষিত বিজয়ের নাম। তবে সাধারণভাবে সন্তানের লালন-পালন, তার প্রতি আদর-স্নেহ-ভালোবাসা এবং তাকে সকল বিপদাপদ থেকে রক্ষার তাগিদকেই মাতৃত্ব বলা হয়।

### ইসলামে মায়ের মর্যাদা ও গুরুত্ব

অনেক পুরুষই ভাবেন, একজন নারীর মা হওয়া তার ঘরের অন্যান্য কাজেরই একটা অংশ। তাদের মতে—

‘বাবা-মা হওয়া একটি জৈবনিক প্রক্রিয়া। কিছু আবশ্যিক কাজ করতে হবে—এটা জেনেই সবাই বাবা-মা হয়। তাই সেই কাজগুলো করে মহত্বের ভাব নেওয়াটা হাস্যকর। ন্যাপি বদল করে মহান হওয়া যায় না। এটা করাই বাবা-মায়ের কাজ।’

তাদের ভাষায়, এটা নিয়ে এতটা বাড়াবাড়ির কী আছে! অবাক করা ব্যাপার হলো, এই দলে অনেক নারীও আছেন। তাই হাজারও অসুস্থতায়, ক্রমাগত জুলুম আর অবহেলা উপেক্ষা করে মায়েরা মুখ বুজে চুপচাপ পড়ে থাকে। তাদের নেই সামান্যতম গুরুত্ব ও মর্যাদা। দিনশেষে এমন মানসিকতার মায়েরাই ঠাঁই হয় বৃদ্ধাশ্রমে বা রাস্তায়।

অথচ একজন মায়ের মা হয়ে ওঠার পেছনে কত রাত জাগার গল্প, কী পরিমাণ শারীরিক-মানসিক কষ্ট আছে, সেটা একমাত্র তিনিই জানেন আর জানেন মহান রাক্বুল আলামিন। তাইতো ইসলামে মায়ের মর্যাদা এতটা গুরুত্বপূর্ণ। একজন মুসলিমমাত্রই জানে, মায়ের মর্যাদা কতখানি। আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তায়ালা এবং রাসূল (সা.) বারবার এটা আমাদের স্মরণ করিয়ে দিয়েছেন।

আমরা জানি, সন্তানের কাছে মায়ের স্থান বাবার অনেক ওপরে। মৃত্যুঝুঁকি নিয়ে সন্তান জন্ম দেওয়া থেকে শুরু করে দুই বছর পর্যন্ত বুকের দুধ খাওয়ানো, সন্তানের লালন-পালন করার ক্ষেত্রে মাকেই যেহেতু অধিক ঝুঁকি-ঝামেলা বহন করতে হয়, সেজন্য শরিয়তে মায়ের স্থান ও অধিকার বাবার আগে রাখা হয়েছে। আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তায়ালা মায়ের এই কষ্ট সম্পর্কে পবিত্র কুরআনে ঘোষণা করেন—

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهُنَّ عَلَى وَهْنٍ وَفِصْلُهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَى الْبَصِيرِ-

‘আর আমি মানুষকে তার মাতা-পিতার ব্যাপারে (সদাচরণের) নির্দেশ দিয়েছি। তার মা কষ্টের পর কষ্ট ভোগ করে তাকে গর্ভে ধারণ করে। আর তার দুধ ছাড়ানো হয় দুই বছরে; সুতরাং আমার ও তোমার পিতা-মাতার শুকরিয়া আদায় করো। প্রত্যাবর্তন তো আমার কাছেই।’<sup>১</sup>

মা, আপনি কতটা মহান, কতটা সৌভাগ্যবতী দেখলেন! আমাদের মহান রব আপনার এই কষ্টের স্বীকৃতি দিয়েছেন। আপনার প্রতি শুকরিয়া বা কৃতজ্ঞতা আদায়ের নির্দেশ এসেছে স্বয়ং প্রতিপালকের পক্ষ থেকে। কেননা, পিতা-মাতার প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ না করলে আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তায়ালাও কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করা হয় না। রাসূলুল্লাহ (সা.) বলেছেন—

‘যে মানুষের কাছে কৃতজ্ঞ হয় না, সে আল্লাহর কাছেও কৃতজ্ঞ হতে পারে না।’<sup>২</sup>

মায়ের প্রতি সদাচরণের নির্দেশ দিয়ে আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তায়ালা অন্যত্র বলেন—

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصْلُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ اشدَّهُ وَبَلَغَ اَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ-

‘আর আমি মানুষকে তার মাতা-পিতার প্রতি সদয় ব্যবহারের নির্দেশ দিয়েছি। তার মা তাকে অতি কষ্টে গর্ভে ধারণ করেছে এবং অতি কষ্টে তাকে প্রসব করেছে। তার গর্ভধারণ ও দুধপান ছাড়ানোর সময় লাগে ত্রিশ মাস। অবশেষে যখন সে তার শক্তির পূর্ণতায় পৌঁছে এবং চল্লিশ বছরে উপনীত হয়, তখন সে বলে—হে আমার রব! আমাকে সামর্থ্য দাও, তুমি আমার ওপর ও আমার মাতা-পিতার ওপর যে নিয়ামত দান করেছ, তোমার সে নিয়ামতের যেন আমি শোকর আদায় করতে পারি এবং আমি যেন সৎকর্ম করতে পারি, যা তুমি পছন্দ করো। আর আমার জন্য তুমি আমার বংশধরদের মধ্যে সংশোধন করে দাও। নিশ্চয় আমি তোমার কাছে তওবা করলাম এবং নিশ্চয় আমি মুসলিমদের অন্তর্ভুক্ত।’<sup>৩</sup>

<sup>১</sup> সূরা লোকমান : ১৪

<sup>২</sup> আবু দাউদ : ৪৮১১; তিরমিজি : ১৯৫৪; মুসনাদে আহমাদ : ২/২৯৫

<sup>৩</sup> সূরা আহকাফ : ১৫

হায় হতভাগা মানুষ! যে মা তোমাকে এত কষ্ট করে জন্ম দিলেন, রাতের পর রাত জেগে লালন-পালন করলেন, আজ সেই মাকে তুমি বৃদ্ধাশ্রমে রেখে আসো। সেই মায়ের সাথে তুমি খারাপ ব্যবহার করো। সেই মাকে উপোস রেখে তুমি রেস্টুরেন্টে বউ-বাচ্চা নিয়ে উদরপূর্তি করো। তার মৃত্যুর খবর পেয়েও শেষবারের মতো একনজর দেখতে যাও না। বলে দাও, আঞ্জুমানে মুফিদুলে যেন তার লাশ দিয়ে দেওয়া হয়। হায়! সাধের সংসার, সহায়-সম্মল আর সক্ষম সন্তান রেখে তিনি শূন্য হাতে কবরে যান। সবকিছু থেকেও অস্তিমলগ্নে তিনি যেন ভীষণ একা, স্বজনহীন বেওয়ারিশ লাশমাত্র!

হে সন্তান! জানো কী শেষ মুহূর্তেও তিনি তোমার অপেক্ষায় ছিলেন? আর যেই মা তোমার জান্নাত, যেই মায়ের জন্য আল্লাহ সুবহানাছ ওয়া বিরজিকর ‘উফ’ শব্দটিও ব্যবহার করতে নিষেধ করেছেন, সেই মা তোমার ভালো ব্যবহার কবে পেয়েছে মনে করতে পারো? স্মরণ করো পবিত্র কুরআনে আল্লাহ সুবহানাছ ওয়া তায়ালায় বাণী—

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٌ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا-

‘আর তোমার রব আদেশ দিয়েছেন যে, তোমরা তাঁকে ছাড়া অন্য কারও ইবাদত করবে না এবং পিতা-মাতার সাথে সদাচরণ করবে। তাঁদের একজন অথবা উভয়েই যদি তোমার নিকট বার্ধক্যে উপনীত হয়, তবে তাঁদের “উফ” বলো না এবং তাঁদের ধমক দিয়ো না। আর তাঁদের সাথে সম্মানজনক কথা বলো।’<sup>৪</sup>



## বিয়ে

### বিয়েকে সহজ করুন

মাতৃত্বের প্রথম ধাপই হলো বিয়ে। নেক সন্তানের জন্য এবং মর্যাদাবান বাবা-মা হওয়ার জন্য বিয়েটা জরুরি পূর্বশর্ত। কেননা, এটি রবের রহমত-বরকতে পরিপূর্ণ এক জান্নাতি সম্পর্ক। মানব সৃষ্টির পর প্রথম সম্পর্ক স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্ক। এর মাধ্যমেই স্থাপিত হয় একটি সার্থক পরিবার গঠনের ভিত্তিপ্রস্তর। অনেকেই হয়তো ভাবতে পারেন, বিয়ে ছাড়া কি সন্তান হয় না? হ্যাঁ, সেটাও সম্ভব। তবে ইসলাম তা মোটেই সমর্থন করে না। ইসলামি শরিয়াহতে সন্তানের বৈধতার মূলভিত্তিই হলো স্বামী-স্ত্রীর বিবাহ। সুতরাং ব্যভিচারের মাধ্যমে জারজ সন্তান জন্ম না দিয়ে, আসুন বিয়েকে সহজ করি।

ইসলামে বিয়ের গুরুত্ব অনেক বেশি, আর তাই ইসলামে বিয়ের মতো হালাল পন্থাকে করা হয়েছে যথাসাধ্য সুন্দর ও সহজতর। তবে বর্তমান সমাজব্যবস্থা হালালকে কঠিন করে তথাকথিত সভ্যতার নামে হারামের শত দ্বার উন্মুক্ত করে দিয়েছে, আল্লাহুম্মাগফিরলি। যৌবনে বিয়ের চাহিদা অস্বাভাবিক কিছু নয়; বরং এটি রব সৃষ্ট এক নিয়ামত, স্বামী-স্ত্রীর ওপর বিশেষ রহমত। আজকের সমাজ-বাস্তবতায় একজন যুবক বা যুবতি চাইলেও বিয়ে করতে পারে না। অথচ ইসলামে বিয়ের জন্য প্রয়োজন কেবল দ্বীনদারিতা ও দুবেলা রুটি-রুজির ব্যবস্থা করার সামর্থ্য। কালামুল মাজিদে আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তায়ালা ইরশাদ করেন—

‘তোমরা বিবাহযোগ্যদের বিবাহ সম্পন্ন করো, তারা অভাবগ্রস্ত হলে আল্লাহ নিজ অনুগ্রহে তাদের সচ্ছলতা দান করবেন; আল্লাহ তো প্রাচুর্যময়, সর্বজ্ঞানী।’<sup>৫</sup>

অন্যদিকে বর্তমান সমাজে বিয়ে হলো অপচয়, হারাম বাদ্য-বাজনা, গায়ের মাহরামদের অবাধ মেলামেশার এক রং-বেরঙের রোশনাই ভরা আয়োজন। চোখ বন্ধ করে এসব ফাহেশা কাজে ৫-০ লাখ টাকা শুকনো পাতার মতো উড়িয়ে দেওয়া হয়। তার ওপর দরকষাকষি চলে দুনিয়াবি চাহিদার পাহাড় নিয়ে। বেশির ভাগ যুবক-যুবতির পক্ষেই সেটা বাস্তবায়ন করা প্রায় অসম্ভব। কাজেই দিনশেষে হারাম রাস্তাটাই বেছে নেয় তারা। ‘ক্লোজআপ; কাছে আসার গল্পে’ তারা খুঁজে নেয় মিথ্যে দুনিয়ার চটকদার রোমাঞ্চ। প্রতিনিয়ত নাটক, সিনেমা, বিজ্ঞাপনের ভাষায় তাদের অবচেতন মনে গেঁথে দেওয়া হচ্ছে—হারামের মাধ্যমে যখন চাহিদা পূরণ হচ্ছেই, খামোখা এত টাকা খরচ করে বিয়ে করার কী দরকার? কী ভয়ংকর চিন্তা! কিন্তু দুঃখজনক হলেও সত্য, আজ রিলেশন নামক এই প্রকাশ্য যিনায় লিপ্ত হয়ে অন্ধকার গহ্বরে তলিয়ে যাচ্ছে হাজারো যুবক-যুবতি।

বিয়ে মানুষের নজর, জিহ্বা তথা গোটা চরিত্রকেই অসংখ্য পাপাচার থেকে হেফাজত করে। বিয়ের ফলে কাজে-কর্মে, ঈমান-আমলে তৃপ্তি আসে। প্রত্যেকটি কাজই যেহেতু নিয়তের ওপর নির্ভরশীল, কাজেই বিয়ের আগে নিয়তের পরিশুদ্ধতা অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

আপনি যেহেতু নেক সন্তানের স্বপ্ন দেখেন, সুতরাং বিয়ের সময় উম্মতে মুহাম্মাদির সংখ্যা বৃদ্ধি ও নেক সন্তানের নিয়তটাও করবেন। এতে করে সন্তানের জন্ম দেওয়া থেকে লালন-পালন, তাদের বেড়ে ওঠা—সবটাই আপনার ইবাদতে পরিণত হবে, ইনশাআল্লাহ।

আজকাল বিয়ের এতসব কাণ্ড দেখে শাইখ আলি তানতাবির বিয়ে-ভাবনাটার কথা মনে পড়ে খুব। তিনি বিয়েকে তুলনা করেছেন ক্ষুধার সঙ্গে—

‘বিয়েটাও একধরনের ক্ষুধা। ক্ষুধার্তকে খাবার দিতে হয়, নইলে সে চুরি করে হলেও খাদ্য খুঁজে নেয়। ঠিক তেমনি সামর্থ্য থাকলে প্রয়োজনমত বিয়ে করে নেওয়া জরুরি। নইলে অন্যভাবে ক্ষুধা নিবারণের পথে পা বাড়ানোর শঙ্কা থেকে যায়।’

কিন্তু বিয়ের কথা বললেই পরিবারের লোকজন চমকে ওঠে। সমস্বরে প্রশ্ন করে—‘বউরে খাওয়াবি কী?’ প্রতিবেশীরা টিপ্পনী কেটে বলে—‘কী বেহায়া ছেলে/মেয়ে রে বাবা! লাজ-শরমের মাথা খেয়েছে নাকি!’ আরও কত লাঞ্ছনামূলক বাক্যবাণ! কিন্তু ইসলাম তো অসামর্থ্য হলে বিয়ে করতে বলেনি; বরং সবার করার পরামর্শ দিয়েছে। আল্লাহর রাসূল (সা.) ইরশাদ করেছেন—

‘হে যুবকশ্রেণি! তোমাদের মধ্যে যে বিয়ের সামর্থ্য রাখে, সে যেন বিয়ে করে এবং যে বিয়ের সামর্থ্য রাখে না, সে যেন সিয়াম পালন করে। কেননা, সিয়াম যৌন তাড়নাকে দমন করে।’<sup>৬</sup>

## মেয়ের বিয়ে বাবার বোঝা নয়

ইসলামে মেয়ে সন্তান হলো আল্লাহর পক্ষ থেকে অনন্য এক নিয়ামত। কন্যা সন্তান জন্ম হওয়ার সাথে সাথে পিতা-মাতার সৌভাগ্যের দরজা খুলে যায়। ইসলাম বিয়েতে মেয়ের পরিবারের জন্য কোনো খরচ বাধ্যতামূলক রাখেনি। অথচ বর্তমানে এই আমরাই আমাদের তৈরি সমাজব্যবস্থাকে এমন এক পরিস্থিতিতে এনেছি যে, বাবা-মা মেয়ের জন্ম হলেই ভয়ে আঁতকে ওঠেন।

উপরন্তু গ্রামের দিকে যৌতুক নামক অভিশাপের ভয়াবহতা এতটাই প্রকট যে, মেয়ের বাবা নিজের জমিজমা পর্যন্ত বিক্রি করে মেয়েকে বিয়ে দিতে বাধ্য হয়। আমার জানামতে, কাউকে শুনি নি এক-দেড় লাখের কমে মেয়েকে বিয়ে দিতে পেরেছে। এ ছাড়াও বাকি সব বিয়ের আয়োজন করতে গিয়ে মেয়েপক্ষের কখনো কখনো গাছতলায় বসার উপক্রম হয়ে যায়! এর বাইরে বিয়ের পরে ঈদুল ফিতর, ঈদুল আজহাসহ বিভিন্ন উপলক্ষ্যে এটা-সেটা দেওয়ার রেওয়াজ তো আছেই।

## সন্তান ভাবনা ও জন্মনিয়ন্ত্রণ

### প্রকৃতি ও জন্মনিয়ন্ত্রণ বিধান

বিয়ের পর মোটামুটি সবারই চাওয়া থাকে একটা সুস্থ নেককার সন্তান। সন্তানের ব্যাপারে সব পরিবারেই কিছু পরিকল্পনা থাকে, সেইসঙ্গে থাকে একঝোলা মায়াময় স্বপ্ন। তবে নতুন জীবনের শুরুতেই সন্তান নিতে চায় না অনেকে। সেক্ষেত্রে একজন দীনদার মুসলিম হিসেবে আপনাকে অবশ্যই জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি সম্পর্কে কিছুটা জেনে রাখা উচিত।

জন্মনিয়ন্ত্রণ বলতে আমরা মোটামুটি সবাই বুঝি। কিন্তু প্রশ্ন হলো—জন্মনিয়ন্ত্রণ করা ইসলামে জায়েজ আছে কি না? জায়েজ হলে এর কী কী পদ্ধতি রয়েছে? এক্ষেত্রে আমার পরামর্শ হলো—নিজের জন্য কোনো পদ্ধতি ব্যবহারের আগে একজন বিজ্ঞ আলিমের নিকট বিস্তারিত জেনে নেবেন। এ ছাড়া ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়াও অত্যন্ত জরুরি।

**প্রাকৃতিক পদ্ধতি, পিরিয়ড ও গর্ভধারণ :** একজন মেয়ের পিরিয়ড শুরু হওয়ার বয়স (সাধারণত ১০-১৫ বছর) থেকে শুরু করে শেষ হওয়ার বয়স (৪৫-৫০ বছর)-এর মাঝে কোনো শারীরিক সমস্যা না থাকলে যেকোনো সময় গর্ভধারণ করতে পারে। সাধারণত প্রতিমাসেই ২৮-৩০ দিন পরপরই একবার করে ৪-৭ দিন স্থায়ী পিরিয়ড হয়। প্রতিমাসে যেদিন এটা শুরু হয়, সেই তারিখটা হলো মাসিক চক্রের প্রথম দিন। মেডিকেলের ভাষায় এটাকে বলা হয় LMP (1st day of last menstrual period)।

সাধারণত LMP থেকে ১৪-২০তম দিনের যেকোনো একদিন দুটি ডিম্বাশয়ের একটি থেকে একটি ডিম্বাণু বের হয়। ডিম্বাণুটি জরায়ুর নালি (Uterine Tube)-এ নির্দিষ্ট জায়গায় গিয়ে বসে থাকে শুধু ৪৮ ঘণ্টার জন্য। এর মাঝে শুক্রাণু মিলিত হলে নিষিক্ত হয়, নয়তো ৪৮ ঘণ্টা পর এটা আর বেঁচে থাকে না, পরবর্তী মাসিকের ব্লাডের সাথে বের হয়ে যায়।

সাধারণত মাসিক চক্রের ১০-২০তম দিনে যদি শারীরিক সম্পর্ক হয়, তাহলে পুরুষের শুক্রাণু (শুক্রাণু বেঁচে থাকে ৭২ ঘণ্টা থেকে সর্বোচ্চ ৫ দিন) ডিম্বাণুর সাথে মিলিত হয়ে মানবজ্রণ সৃষ্টি করে। এই জ্রণ জরায়ুতে গিয়ে অবস্থান করে ধীরে ধীরে মানবশিশুতে পরিণত হওয়ার জন্য। ডিম্বাণু আর শুক্রাণুর এই যে বেঁচে থাকার টাইমিং (৪৮ ঘণ্টা-৭২ ঘণ্টা), সেই টাইম অনুযায়ী না মিললে কিন্তু গর্ভধারণ হবে না। সবকিছুর জন্য কী সুন্দর ব্যবস্থাপনা করে রেখেছেন আল্লাহ তায়ালা!

সচেতন দম্পতির জন্য নিরাপদ সময় হলো ১-৯ দিন এবং ২১-২৯ দিন। এই সময় হিসাব করে জন্মনিয়ন্ত্রণকে বলা যেতে পারে প্রাকৃতিক পদ্ধতি। এক্ষেত্রে অবশ্যই মনে রাখতে হবে—মাবের ১০ দিন বিশেষত ১৩, ১৪, ১৫তম দিন খুব ঝুঁকিপূর্ণ। এই সময় শারীরিক সম্পর্ক হলে কনসিভ করার সম্ভাবনা প্রবল। কেননা, এই দিনগুলোতে ডিম্বাণু পরিপূর্ণ হয়। আর ডিম্বাণু পরিপূর্ণ হওয়ার পর ২৪-৪৮ ঘণ্টার মধ্যে শুক্রাণু পেলে কনসিভ হবেই। সহজ ভাষায়—প্রথম ও শেষের ১০ দিন মোট ২০ দিন জন্মনিয়ন্ত্রণের জন্য নিরাপদ, মাবের ১০ দিন বিপজ্জনক। হিসাবটা কিন্তু শুরু হবে মাসিক শুরুর পরের দিন থেকে। অর্থাৎ, পিরিয়ডের দ্বিতীয় দিন হবে প্রথম দিন। বিজ্ঞানী ওগিনো ১৯৩০ সালে প্রথম এটা বর্ণনা করেন। একে ক্যালেন্ডার পদ্ধতিও বলা হয়।

**আজল বা উইথড্রয়িং মেথড :** আমরা হাদিস থেকে ইসলামের প্রাথমিক যুগে ‘আজল’ বলে জন্মনিয়ন্ত্রণের একটা অস্থায়ী পদ্ধতির ব্যাপারে জানতে পারি। বর্তমান চিকিৎসাবিজ্ঞানের ভাষায় এটাকে বলা হয় উইথড্রয়িং মেথড। অনেকের কাছেই শব্দটা নতুন হতে পারে। আজল দ্বারা বোঝায়—সহবাসের সময় স্ত্রীর গর্ভাশয়ে বীৰ্য নিগত করা থেকে বিরত থাকা। এটিও জন্মনিয়ন্ত্রণের একটি প্রাকৃতিক পদ্ধতি। তবে এই পদ্ধতিটি ব্যবহার করার জন্য পুরুষের স্বনিয়ন্ত্রণ প্রয়োজন।

### ইসলামে আজলের হুকুম

অধিকাংশ হাদিসে রাসূল (সা.) আজলের অনুমতি দিলেও তিনি তা অপছন্দ করতেন। বলা যায়, বিশেষ প্রয়োজনে জায়েজ থাকলেও সাধারণ অবস্থায় এটি মাকরুহ। তা ছাড়া আজল করার জন্য স্ত্রীর সম্মতি প্রয়োজন। কেননা, সহবাসের দ্বারা উপভোগ ও সন্তান লাভের সিদ্ধান্ত গ্রহণের ব্যাপারে সেও স্বামীর সমান অধিকার রাখে। আর রিজিকের চিন্তায় আজল সর্বাবস্থায় হারাম। জাবির ইবনে আবদুল্লাহ (রা.) বলেন—

‘আমরা রাসূলুল্লাহ (সা.) এর যুগে আজল করতাম। অতঃপর এই খবর তাঁর কাছে পৌঁছলে তিনি এটা থেকে নিষেধ করেননি।’<sup>৭</sup>

## বিন্দু থেকে ছোট রুহ

### গর্ভবতীর দৃষ্টিভঙ্গি

গর্ভাবস্থায় মায়ের মানসপটভূমিতে থাকে নানা চিন্তা-দৃষ্টিভঙ্গি। মা হওয়ার সুসংবাদ পেতে না-পেতেই সে ভাবতে শুরু করে সন্তানের ভবিষ্যতের কথা, ডেলিভারি থেকে শুরু করে লালন-পালন, সবকিছু নিয়ে সাজাতে থাকে নানা স্বপ্ন। তবে এ সময় যা সব থেকে জরুরি তা হলো—গর্ভকালীন করণীয় সম্পর্কে জানা এবং সে অনুযায়ী আমল করা।

**হাসিখুশি থাকার চেষ্টা :** একজন গর্ভবতী মা এই সময়টা অনেকটা মানসিক চাপ অনুভব করেন। প্রথম অভিজ্ঞতা হলে তো চাপ আরও বেশি। তাই তাকে চাপমুক্ত রাখতে জীবনসঙ্গীকেই সর্বপ্রথম এগিয়ে আসতে হবে। সব সময় তিনি যেন হাসিখুশি ও চাপমুক্ত থাকেন, এজন্য তার পাশে ভালোবাসা ও মায়া নিয়ে পরিবারের সবাইকেই পাশে থাকতে হবে। কারণ, মায়ের সবকিছুই বাচ্চার ওপর প্রভাব ফেলে। যদিও দৃষ্টিভঙ্গি মুক্ত থাকা কষ্টকর, কিন্তু তবুও চেষ্টা করতে হবে যথাসম্ভব ইতিবাচক থাকার।

পাশাপাশি স্ত্রীরও উচিত তার স্বামীকে কিছুটা হলেও সময় দেওয়া। স্বামীর চরিত্র হেফাজতের দায়িত্ব তো তারই। স্বামী যেন কোনো ফিতনায় জড়িয়ে না পড়ে, সেদিকে সচেতন থাকতে হবে।

গর্ভাবস্থায় মেয়েদের অনেক মানসিক পরিবর্তন দেখা যেতে পারে। বিশেষ করে শুরু ও শেষের দিকে অনেকের মেজাজ খিটখিটে হয়ে যায়। প্রথম তিন মাসে দেখা যায় অনেকেই অল্পতেই রেগে যান বা কান্না করতে থাকেন।

এই সময়ে পরিবারের অন্য সবার উচিত মায়ের বাড়তি যত্ন নেওয়া, ভালোবাসায় আগলে রাখা। বিশেষ করে অনাগত সন্তানের বাবাকেই এই ব্যাপারে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে হবে।

গর্ভবতী অনেক মা এই সময়ে অনেক কিছু নিয়েই ভয় পেতে থাকেন। শুরুর দিকে তাদের মনে থাকে গর্ভপাতের ভয়, পরবর্তী সময়ে সেই ভয়টা সুস্থ বাচ্চা ডেলিভারি দিতে পারবেন কি না, সেই দিকে মোড় নেয়। এই সময়ে অতিরিক্ত টেনশন থেকে অনেকেই নানা ধরনের দুঃস্বপ্ন দেখতে থাকেন। অতিরিক্ত মানসিক চাপ অনুভব করলে আপনার স্মরণ রাখা উচিত, আমাদের রব

আমাদের সাথেই আছেন। চাপ কমাতে এ সময় বেশি বেশি কুরআন তিলাওয়াত করবেন অথবা শুনবেন, নাশিদও শুনতে পারেন। আর মনে মনে রবের সাথে কথা বলবেন। ভাববেন, আমার রব কীভাবে মরিয়ম (আ.)-কে সাহায্য করেছিলেন। তাঁর ঘটনাটা শুনবেন।

**আল্লাহর ওপর তাওয়াঙ্কুল :** আপনার মানসিক দৃঢ়তা ও প্রশান্তির জন্য পবিত্র কুরআন থেকে মরিয়ম (আ.)-এর ঘটনার বর্ণনা দিচ্ছি—

‘অতঃপর মরিয়ম গর্ভে সন্তান ধারণ করল এবং তাকে নিয়ে এক দূরবর্তী স্থানে চলে গেল।’<sup>৮</sup>

মরিয়ম (আ.) কেন সন্তান গর্ভে আসার সাথে সাথে সব ছেড়ে দূরে চলে গিয়েছিলেন জানেন? কারণ, তখনও তাঁর বিয়ে হয়নি। অনাগত সন্তানের ব্যাপারে মানুষ তাঁকে নানাভাবে অপমান করে জীবন অতিষ্ঠ করে তুলবে, সেই আশঙ্কায় তিনি আত্মগোপন করেছিলেন। সাধারণ মানুষ তো আর সহজে বিশ্বাস করতে চাইবে না, এটা মহান রবের অনন্য কৃপার নিদর্শন।

ভাবুন তো, একজন গর্ভবতী নারী কীভাবে একা একা এমন কঠিন সময়টা কাটালেন? অথচ আশেপাশে এত এত আপনজন থাকা সত্ত্বেও আপনার মানসিক অবস্থা কত খারাপ! আর তাঁর পাশে তখন দয়াময় রব ছাড়া কেউই ছিল না। তারপর কী হলো জানেন?

‘এমতাবস্থায় প্রসববেদনা তাঁকে একটি খেজুর বৃক্ষের মূলে আশ্রয় নিতে বাধ্য করল। তখন সে বলল, হায়! আমি যদি এর আগেই মারা যেতাম এবং আমি যদি মানুষের স্মৃতি থেকে বিলুপ্ত হয়ে যেতাম!’<sup>৯</sup>

---

<sup>৮</sup> সূরা মারইয়াম : ২২

<sup>৯</sup> সূরা মারইয়াম : ২৩

## মায়ের সুখ-অসুখ

### প্রথম তিন মাস

গর্ভধারণের শুরু থেকে গা ঝিমঝিম, ক্লান্তি ভাব, হাত-পায়ে প্রচণ্ড ব্যথা, আর সারা শরীরে আজব একটা স্পর্শকাতর অনুভূতির জন্ম নেয়। আপনার সাথে এমনটা হতে দেখলে প্রথমেই জেনে নিন আপনি প্রেগন্যান্ট কি না। আজকাল প্রেগন্যান্সি কিট কিনতে পাওয়া যায়। তা দিয়ে পরীক্ষা করে দেখতে পারেন। এসব কিট দিয়ে যে পরীক্ষা করা হয়, তার মধ্যে প্রায় ৯৫ শতাংশ পরীক্ষাই সঠিক হয় বলে ধরা হয়। তবে ১০০ শতাংশ নিশ্চিত হতে চাইলে ডাক্তারের পরামর্শে আলট্রাসাউন্ড পরীক্ষা করে দেখতে পারেন।

যখন নিশ্চিত হবেন আপনি মা হতে চলছেন, তখন আপনার জানা দরকার— পরবর্তী পদক্ষেপগুলো কী কী?

১. খুবই সাবধানে চলাফেরা করবেন। কেননা, গর্ভপাতের ঘটনা প্রথম তিন মাসেই হয়। প্রথম তিন মাস কেটে গেলে আলহামদুলিল্লাহ আর গর্ভপাতের তেমন কোনো সম্ভাবনা থাকে না।
২. ভালো কোনো স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ দেখাতে হবে। নিয়মিত চেকআপে থাকতে হবে।  
কারও রক্তচাপ বেড়ে যেতে পারে, কারও আবার কমেও যেতে পারে। সেই সঙ্গে দেখা দিতে পারে ডায়াবিটিসের সমস্যা। এমন কোনো সমস্যা দেখা দিলে নিয়মিত চেকআপের মধ্যে থাকতে হবে।
২. সাধারণত প্রথম থেকেই ডাক্তারের প্রেসক্রাইব করা ভিটামিন ও ফলিক অ্যাসিড খাওয়া শুরু করে দিতে হবে, যাতে বাচ্চা ও মা অপুষ্টির শিকার না হয়।
৩. রং-বেরঙের তাজা শাকসবজি ও ফলমূল খেতে হবে।
৪. অতিরিক্ত খাওয়া যাবে না। যারা প্রথমবার মা হতে চলেছেন, গর্ভস্থ সন্তানের কথা ভেবে এ সময় তারা অজ্ঞানতায় বেশি বেশি খাবার খেয়ে ফেলেন এবং ওজন বাড়িয়ে ফেলেন অনেকটা বেশি! এভাবে ওজন বাড়ানো যাবে না। কারণ, ওজন অতিরিক্ত বেড়ে গেলে পরবর্তী সময়ে বাচ্চা ও মা দুজনের সমস্যা হতে পারে। সাধারণ খাবারের সাথে অতিরিক্ত এক গ্লাস দুধ ও দুটি অতিরিক্ত রুটি খেতে পারেন।
৫. ভারী কোনো জিনিস আলগানো, খুব পরিশ্রমের কাজ করা থেকে বিরত থাকতে হবে।
৬. প্রথম তিন মাস দূরে কোথাও যাতায়াত করা থেকে বিরত থাকতে হবে। জার্নিতে বাচ্চার ক্ষতি হতে পারে; এমনকি গর্ভপাতও হতে পারে।

৭. ডাক্তার অনেক সময় পরামর্শ দিয়ে থাকেন প্রথম তিন মাস সহবাস করা থেকে বিরত থাকতে। কারণ, এই সময়টা অনেক স্পর্শকাতর।
৮. যদি রক্তপাত হয়, তাহলে সম্পূর্ণ বেডরেস্টে থাকতে হবে।
৯. অ্যালকোহল, ক্যাফেইন, ধূমপান থেকে দূরে থাকতে হবে—তা প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ যেমনই হোক না কেন।
১০. পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি (৮ থেকে ১০ গ্লাস) ও তরল জাতীয় খাবার খেতে হবে।
১১. ঘুমের সময় বাড়িয়ে দিতে হবে। দৈনিক ৭-৮ ঘণ্টা ঘুম আবশ্যিক। এ ছাড়াও সারাদিনের কাজের ফাঁকে ফাঁকে হালকা বিশ্রাম নিন।
১২. ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী হরমোন, ব্লাড গ্লুকোজ, কোলেস্টেরল পরীক্ষা করে দেখতে হবে।
১৩. অনেক মায়ের কখনো কখনো বুক জ্বালা ও কোষ্ঠকাঠিন্যও হতে পারে। কোষ্ঠকাঠিন্য নিয়ে আমাদের আলাদা একটা অধ্যায়ে বিস্তারিত আলোচনা রয়েছে। সেই অনুযায়ী চললে আশা করি উপকার পাবেন।
১৪. সন্তানধারণের ফলে শরীরে হরমোনঘটিত বেশ কিছু পরিবর্তন হয়। যার কারণে বমি বমি ভাব, মাথা ঘোরা, খেতে না পারা, শরীর খারাপ ভাব হতেই পারে। এমন কিছু হলে ভয় পাবেন না, আবার না হলেও চিন্তা করবেন না। বেশি বমি হলে সকালে উঠে লেবু জল খেয়ে নিন।
১৫. যতটা সম্ভব বাইরের খাবার এড়িয়ে চলুন। বাড়ির টাটকা রান্না খান। প্রথম তিন মাস খেতে কষ্ট হয়, কিছু খেতে ইচ্ছেও করে না। তবুও নিদেনপক্ষে বাচ্চার কথা চিন্তা করে হলেও যতটা সম্ভব স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন।

### গর্ভাবস্থায় অসুস্থতা ও করণীয়

**ডায়রিয়া :** গর্ভাবস্থায় শত কষ্ট হলেও আপনার লাইফস্টাইল পরিবর্তন করতে হবে। বাইরের ভাজাপোড়া বা ফাস্টফুড—যা কি না মেয়েরা খুবই পছন্দ করে, সেসব কোনোভাবেই খাওয়া যাবে না। মনে রাখবেন, সুস্থ মা মানেই সুস্থ শিশু। আশা করা যায়, সচেতন থাকলে ডায়রিয়াসহ অন্যান্য রোগ থেকে বাঁচতে পারবেন, ইনশাআল্লাহ। যেহেতু ডায়রিয়া হলে শরীরের পানি ও লবণ বেরিয়ে যায়, সেজন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে ওরস্যালাইন খেতে হবে। আধা লিটার পানিতে এক প্যাকেট স্যালাইন নিয়ে ভালো করে গুলিয়ে পান করুন। কখনোই অল্প পানিতে গুলতে যাবেন না। এতে শরীরে সোডিয়াম নামক একটি Electrolyte বেড়ে গিয়ে Hypernatremia হতে পারে, যা আপনার ও শিশুর মারাত্মক ক্ষতির কারণ। তবে স্বাভাবিক খাবারের পাশাপাশি অন্যান্য তরল খাবার বেশি খেতে হবে। ডায়রিয়া সাধারণত তিন দিনের মধ্যে ভালো হয়ে যায়। এই সময়টায় আপনার জন্য সবচেয়ে বেশি জরুরি, শরীরের পানি ও লবণের ঘাটতি ঠিক রাখার চেষ্টা করা।



## কিছু বিষয় জানতে হবে

‘বাচ্চাকাচ্চা আবার কি! এদের কারণে নিজের ইবাদতটুকু করা যায় না, ঘুমোতে পর্যন্ত পারি না, কী হবে এসব বাচ্চাকাচ্চা দিয়ে!’ অনেক মাকেই সন্তান জন্মদানের পর এসব বলতে শোনা যায়। কেউ কেউ তো অভিসম্পাত থেকে মৃত্যু কামনা কিছুই বাদ রাখে না! মায়ের এই অবস্থার কারণ হলো— সন্তান জন্মদানের পরবর্তী মানসিক অবসাদ। এমন হাজারো মা আছেন, যারা যথাসময়ে চিকিৎসা না নেওয়ার ফলে এমন মানসিক যন্ত্রণা বয়ে বেড়াচ্ছেন। চিকিৎসা না নেওয়ার একটা অন্যতম কারণ হলো, এই সম্পর্কে সচেতনতার অভাব। কিন্তু আমাদের অজ্ঞতার ফলে অনেক সময় অনেক বড়ো দুর্ঘটনা ঘটে যেতে পারে। ডেলিভারির পর মায়ের শারীরিক অবস্থা কেমন হয়, সেটা তো সবারই জানা। কিন্তু তাদের মানসিক অবস্থা কেমন হয়, সেটা কি কেউ কখনো জানার চেষ্টা করেছেন?

জেনে রাখুন, বাচ্চা প্রসবের পর কিছু কিছু বোনের মানসিক অবস্থা এমন হয় যে, নিজের সন্তানকে তারা সহ্য করতে পারেন না! এমনকি অনেকে নিজের এবং বাচ্চার মৃত্যু পর্যন্ত কামনা করেন! সন্তান জন্মের পর আমরা সবাই সেই নতুন বাবুটাকে নিয়ে এত ব্যস্ত হয়ে পড়ি যে, মায়ের দিকে খুব একটা খেয়াল করি না। আমরা ভাবি, আমাদের মতো মায়ের মানসিক অবস্থাও বুঝি একই। কিন্তু সন্তান জন্মদানের ২-৩ দিন পরই প্রায় ৮৫ শতাংশ মা শারীরিক ও মানসিক ধকল এবং হরমোনের পরিবর্তনের ফলে প্রসবপরবর্তী অবসাদ বা Postpartum Blues-এ আক্রান্ত হন। প্রথমবারের মতো যারা মা হন, তাদের মধ্যেই এটা বেশি দেখা যায়। কোনো কারণ ছাড়াই মায়েরা কাঁদবেন, হাসবেন, ঝগড়া করবেন, অতিরিক্ত জেদ করবেন এবং শেষে বিষণ্ণ হয়ে পড়বেন।

মায়া, মমতা, আদর, ভালোবাসায় ৭ থেকে ১০ দিন পরই এটা ঠিক হয়ে যায়। কিন্তু কারও ক্ষেত্রে যদি দিন দশেকেও পরিস্থিতি স্বাভাবিক না হয়, তখনই সেটা পোস্টপার্টাম ডিপ্রেসন বা পোস্টপার্টাম সাইকোসিসের দিকে যায় বলে উল্লেখ করেছেন চিকিৎসকরা।

আপনারা এতক্ষণে নিশ্চয়ই বুঝতে পেরেছেন, মায়েরা কয়েক ধরনের মানসিক অবস্থার মধ্য দিয়ে যেতে পারে। চলুন তবে এ ব্যাপারে বিস্তারিত জেনে নিই—

**ম্যাটার্ণিটি ব্লজ বা বেবি ব্লজ :** প্রায় তিন ভাগের দুই ভাগ গর্ভবতী নারীই মেটার্ণিটি ব্লজে ভুগে থাকেন। সন্তান জন্মদানের প্রায় সঙ্গে সঙ্গেই এটি শুরু হয়। এর উপসর্গগুলো তৃতীয় বা চতুর্থ দিনে তীব্র আকার ধারণ করে। ম্যাটার্ণিটি ব্লজের জন্য সাধারণত কোনো মানসিক চিকিৎসা লাগে না। কিছুদিন পর খুব ধীরে ধীরে এটি ঠিক হয়ে যায়। বিশেষজ্ঞদের মতে, গর্ভকালীন শরীরে যে হরমোনের পরিবর্তন হয়ে থাকে, বাচ্চা প্রসবের পর তা স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসার কারণেই এই মেটার্ণিটি ব্লজ দেখা দেয়।

**পোস্টপার্টাম ডিপ্রেসন :** সন্তান জন্মদানের এক মাসের ভেতরেই পোস্টপার্টাম ডিপ্রেসনের লক্ষণগুলো দেখা দেয়। প্রাথমিকভাবে লক্ষণগুলো পোস্টপার্টাম ব্লজের মতো মনে হলেও এই রোগের লক্ষণগুলো অনেক বেশি দীর্ঘমেয়াদি ও যন্ত্রণাদায়ক। এর ফলে আক্রান্ত মায়ের দৈনন্দিন কাজকর্ম বাধাগ্রস্ত হতে থাকে। দিনের বেশির ভাগ সময় মন খারাপ থাকা, কোনো কাজে আগ্রহ বা আনন্দ না পাওয়া, সদ্যোজাত সন্তানের প্রতি মায়া বা আকর্ষণ কমে যাওয়া, ঘুম ও ক্ষুধাহীনতা অথবা উলটো অতিরিক্ত ওজন বেড়ে যাওয়া, অস্বাভাবিক ক্লান্তি, অকারণ অপরাধবোধ এবং প্রায়ই কান্নাকাটি করা এই রোগের লক্ষণ। রোগ তীব্র আকার ধারণ করলে নিজেকে আঘাত করা এমনকি মৃত্যুচিন্তা পর্যন্ত মাথায় আসতে পারে! তাই পোস্টপার্টাম ডিপ্রেসনের লক্ষণ দেখা দিলে দেরি না করে অতি দ্রুত মনোরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতে হবে। ওষুধ ও সাইকোথেরাপির মাধ্যমে এই রোগ সম্পূর্ণ নিরাময় হয়।

**পোস্টপার্টাম সাইকোসিস :** এ রোগে আক্রান্ত রোগীর সংখ্যা সবচেয়ে কম হলেও সমস্যার মাত্রা ও তীব্রতায় এটি সবচেয়ে ভয়াবহ। এতে মা ও শিশু দুজনেরই ক্ষতির সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি। এ রোগের ক্ষেত্রে যেসব লক্ষণ দেখা দিতে পারে তা হলো—খিটখিটে মেজাজ, অস্বাভাবিক আচরণ ও কথাবার্তা, বেশি কথা বলা, ভ্রান্ত বিশ্বাস, হ্যালুসিনেশন, অকারণে হাসা, বিড়বিড় করে কথা বলা, ঘুম না হওয়া, সদ্যোজাত শিশুর যত্ন নিতে না পারা, নিজেকে গুটিয়ে নেওয়া, শান্তিতে ঘুমাতে না পারা, সন্দেহবাতিক হয়ে পড়া, আতঙ্কিত হয়ে পড়া ইত্যাদি।

পোস্টপার্টাম সাইকোসিসে সে গায়েবি আওয়াজ শুনতে পারে। অনেক রোগীই এসে বলেন, কেউ তাকে নির্দেশ দিয়েছে—‘বাচ্চাকে মেরে ফেলো। বাচ্চা থাকলে তোর ক্ষতি হবে।’ এসব লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত মনোরোগ বিশেষজ্ঞের শরণাপন্ন হতে হবে। নিয়মিত ওষুধ সেবনের মাধ্যমে রোগটি সম্পূর্ণ নিরাময় হয়। তবে পোস্টপার্টাম সাইকোসিস থেকে সেরে উঠতে সময় লাগে। সুতরাং হতাশ না হয়ে ধৈর্যধারণ করুন। মনে রাখবেন, এই সময়ে রোগীকে প্রয়োজনীয় চিকিৎসার আওতায় না আনতে পারলে মৃত্যু কিংবা অপমৃত্যু দুই ধরনের আশঙ্কাই থেকে যায়।