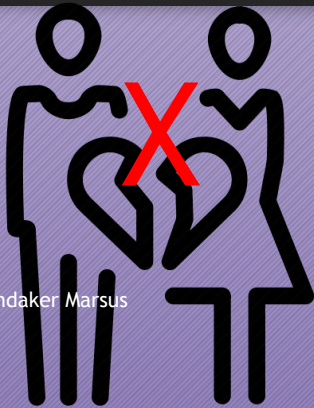


ফ্যামিলি ম্যানেজমেন্ট : পারিবারিক বিপর্যয়ের কারন ও প্রতিকার

1



Target
Zero Separation
&
Jannah together

© Engr. Khandaker Marsus

ইঞ্জি: খন্দকার মারছুছ

সেশন-০৬: বাস্কা জন্মঃ

•NVD vs C-Section

C-Section: Cesarean delivery- NVD Normal Vaginal Delivery

নরমাল হোক, আর সি-সেকশন, মানব সন্তান জন্ম দেয়ার প্রক্রিয়াটিই কষ্টকর। তবে মেয়েদের শরীর জন্মগতভাবে নরমাল ডেলিভারির জন্য তৈরি। তার মানে তার এই পরিমাণ কষ্ট সহ্য করার শক্তি আছে, যাতে সে ডেলিভারি পেইন সহ্য করে নরমাল ডেলিভারি করতে পারে। বিশেষক্ষেত্রগুলো ছাড়া অধিকাংশ মায়েরাই নরমাল ডেলিভারির জন্যে সক্ষম হয়ে থাকেন।

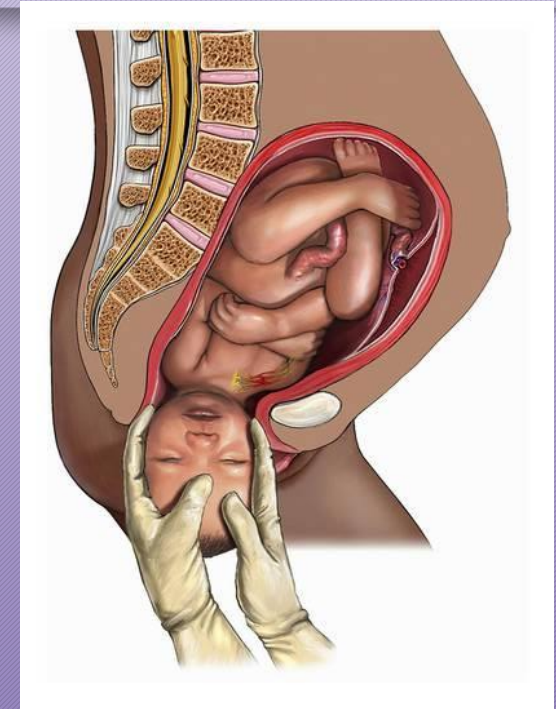
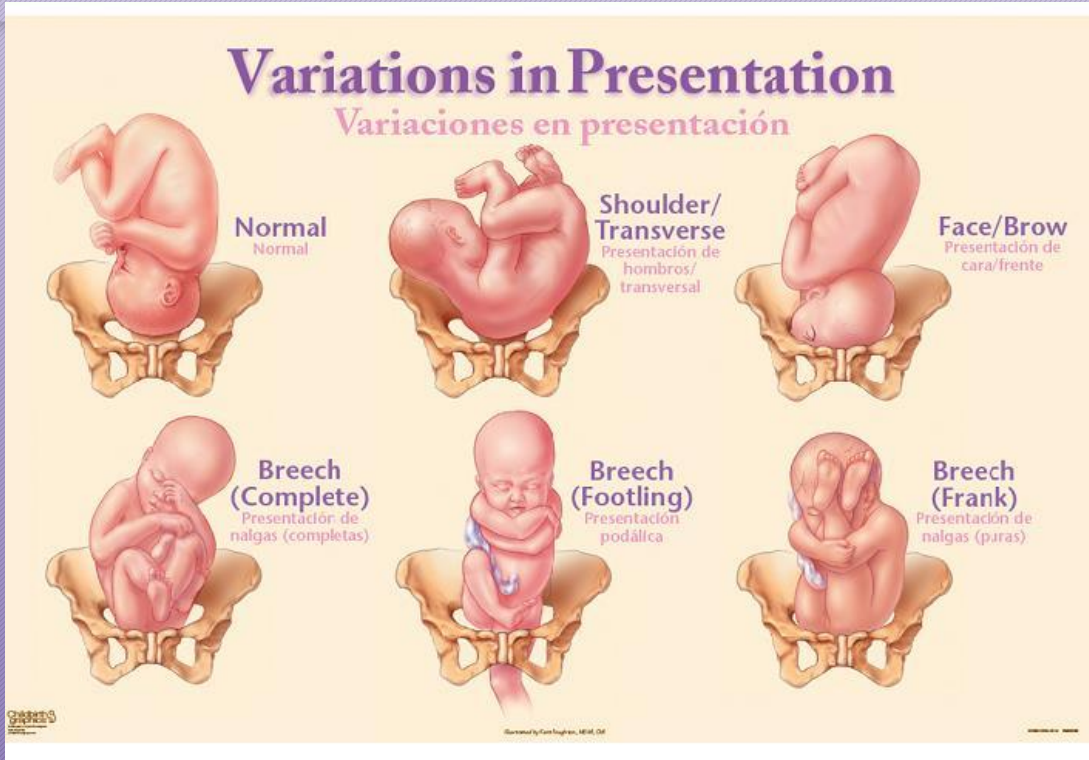
নরমাল ডেলিভারির সুবিধাঃ

১. নরমাল ডেলিভারির ফলে মায়েরা অনেক জটিল রোগ থেকে মুক্তি পেয়ে থাকেন।
২. সিজারে বাস্চা ডেলিভারির কারণে বাস্চা এবং মা দুইজনই মৃত্যুর খুবই নিকটে থাকেন।
৩. নরমাল ডেলিভারির জন্য ব্লিডিং অনেক কম হয় এবং ইনফেকশন হওয়ার সম্ভাবনা একেবারেই নেই।
৪. সিজারে বাস্চা হলে পেটের ভিতরের অঙ্গের প্রবলেম হতে পারে।
৫. সিজারে বাস্চা হলে মায়েদের দুই থেকে তিন মাসের মত সময় লেগে যায় স্বাভাবিক হতে অপরপক্ষে নরমাল ডেলিভারি হলে মায়েরা খুবই দ্রুত সেরে উঠেন এবং কোন ধরনের সমস্যায় ভোগেন না।
৬. নরমাল ডেলিভারির কারণে বাস্চা শ্বাসকষ্ট ও এলার্জি জনিত রোগ থেকে সারাজীবন মুক্ত থাকে।

NVD কখন সম্ভব নয়

- ১। **সন্তানের ওজন বেশি:** কোন কারণে যদি সন্তান একটু বেশি স্বাস্থ্যবান হয় এবং ওজন চার কেজির বেশি হয়ে থাকে তখন নরমাল ডেলিভারি করা সম্ভব নাও হতে পারে।
- ২। **শিশুর অবস্থান:** শিশু যদি মায়ের পেটে সঠিক অবস্থানে না থাকে তখন অবশ্যই সিজার করতে হবে। এটা আলট্রাসোনোগ্রাম করে আগেই জেনে নিতে হবে বাচ্চার অবস্থান। যদি বাচ্চা সঠিক অবস্থানে না থাকে তাহলে আগে থেকেই ধরে নিতে হবে যে সিজার করতে হবে।
- ৩। **আম্বলিক্যাল কর্ড:** যদি কখনো, নাভি রজ্জু যেটা কে আম্বলিক্যাল কর্ড বলে, যদি প্রসব পথে বেড়িয়ে আসে তাহলে সিজার করতে হয়। অথবা অনেক সময় বাচ্চার গলায় এই কর্ড একাধিক বার পেঁচিয়ে থাকে।
- ৪। **পানি ভাঙ্গা:** পানি ভেঙ্গে গিয়ে যদি ১২ ঘন্টা পার হওয়ার পরও যদি নরমালি না হয় বা পেইন প্রোগ্রেস না করে।

শিশুর অবস্থান



কী কী নিয়ম মেনে চললে নরমাল ডেলিভারী হতে পারে

১. প্রথমেই একজন মা প্রাকৃতিক নিয়মে ডেলিভারী করবেন এমন শক্ত মনের জোর থাকতে হবে।
২. Kegel Exercise করা যেতে পারে।
৩. গভীরভাবে শ্বাস নিয়ে প্রশ্বাস ছাড়লে ফুসফুসের ক্ষমতা বাড়ানো হয়। তাহলে লেবারে চাপ দিতে বললে শ্বাস বন্ধ করে চাপ দিতে পারেন।
৪. নিয়মিত হাঁটলে, শারীরিক পরিশ্রম করলে শারীরিকভাবে শক্তিশালী হন। এছাড়া সতর্কতার সাথে শারীরিক সম্পর্কও নরমাল ডেলিভারির জন্য ভালো।
৫. জিম বলের মাধ্যমে রেগুলার ব্যায়াম করা যেতে পারে।
৬. সর্বোপরি দোয়া, সদকা, আল্লাহর কাছে কান্নাকাটির মাধ্যমে কবুল করায় নিতে হবে।

