

DANO Mom গর্ভবতী মায়ের জন্য হেলথ টিপস



গর্ভকালীন সাধারণ উপসর্গ

ডাঃ মুনা সালিমা জাহান | সহযোগী অধ্যাপক, প্রসূতি ও স্ত্রীরোগ বিভাগ
স্যার সলিমুল্লাহ মেডিক্যাল কলেজ ও মিউনিসিপ্যাল হাসপাতাল

গত সংখ্যার পর

গলা ও বুক জ্বালা বা হার্ট বার্ন এবং গ্যাসের সমস্যা:

গর্ভাবস্থায় হরমোন বৃদ্ধির জন্য খাবার স্বাভাবিক সময়ের তুলনায় বেশিক্ষণ পাকস্থলীতে থাকে এবং খাদ্যনালী ও পাকস্থলীর সংযোগস্থল ভালোভাবে বন্ধ থাকে না। এর ফলে খাবার পরিপাককারী অম্ল বা অ্যাসিড গলার দিকে চলে আসে এবং গর্ভবতী মহিলার গলা ও বুক জ্বালা করে। অনেকে এই কারণে পেট ফেঁপে থাকার কথা বলেন। চিকিৎসক সাধারণত এই সমস্যা দূর করার জন্য অ্যান্টাসিড-জাতীয় ওষুধ দিয়ে থাকেন। তবে কিছু নিয়ম মেনে চললে ওষুধের চেয়ে ভালো উপকার পাওয়া যায়, যেমন: একবারে বেশি খাবার না খেয়ে বারে-বারে অল্প করে খেতে হবে; খাওয়ার পর একটু দেরি করে পানি খেতে হবে এবং খাওয়ার পর সাথে-সাথে শুয়ে পড়া যাবে না ইত্যাদি। যদি একান্তই শুতে হয়, তাহলে মাথার নিচে বালিশ দিয়ে উঁচু হয়ে শোয়া উচিত। আর ঝাল-মশলা কম খেতে হবে।

ঘন-ঘন প্রস্রাব হওয়া:

গর্ভাবস্থার প্রথম তিন মাসে ঘন-ঘন প্রস্রাব হওয়া একটা সাধারণ উপসর্গ। শরীরে

জরায়ুর সামনেই মূত্রথলীর অবস্থান হওয়ায় জরায়ুর ভেতর যখন ভ্রূণ বৃদ্ধি পেতে থাকে, তখন মূত্রথলীর সংবেদনশীলতা বেড়ে যায় এবং বারে-বারে প্রস্রাবের বেগ আসে। জরায়ু তলপেট থেকে ওপরে উঠে আসলেই এই সমস্যা দূর হয়ে যায়। তবে কারো যদি ঘন-ঘন প্রস্রাবের সাথে জ্বালা-পোড়া বা তলপেটে ব্যথা থাকে অথবা প্রস্রাব পুরোপুরি বের না হয়, তাহলে প্রস্রাবে জীবাণু সংক্রমণ হয়েছে ধরে নিতে হবে এবং দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

কোষ্ঠকাঠিন্য বা কোষ্ঠবদ্ধতা:

গর্ভাবস্থায় প্রজেক্টেরন হরমোন বৃদ্ধির জন্য কম-বেশি সব মহিলার কিছুটা কোষ্ঠবদ্ধতা দেখা দেয়। এই সমস্যা দেখা দিলে বেশি করে শাক-সজি, ফল ও যথেষ্ট পানি খেতে হবে। ইসবগুলের তুসি কোষ্ঠবদ্ধতা প্রতিকারে ভালো কাজ করে। তবে ভিজিয়ে রেখে খাওয়ার চেয়ে শুকনো বা পানিতে নেড়ে সাথে-সাথে খেলে বেশি কাজে দেয়। এসব সমাধানে কাজ না হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে ল্যাক্সেটিভ গ্রহণ করা যেতে পারে। এক্ষেত্রে ব্যায়াম ও ইয়োগাতে সফল পাওয়া যায়।

তলপেটে ব্যথা:

জরায়ুর মতো একটা ছোট অঙ্গের ভেতর যীরে যীরে মানব্রূণ বেড়ে ওঠে। এতে জরায়ুর বৃদ্ধিও ঘটতে থাকে। জরায়ু ও এর সহায়ক লিগামেন্টসমূহের স্ট্রেসিং-এর কারণে তলপেটে সামান্য ব্যথা গর্ভাবস্থার একটা সাধারণ উপসর্গ। তবে ব্যথার তীব্রতা বাড়লে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

কোমর ও পা ব্যথা:

গর্ভাবস্থার শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত একজন গর্ভবতীর শারীরিক পরিবর্তনের ফলে পা এবং কোমরের মাংসপেশীর ওপর অতিরিক্ত চাপ তৈরি হয়। তাই, এই সময় ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ খাবার, বিশেষ করে আমিষ ও দুধ এবং দুধের তৈরি খাবার বেশি করে খেতে হবে। এছাড়া, নিয়মিত ব্যায়াম ও হাঁটা কোমর ও পায়ের ব্যথা কমাতে সাহায্য করবে। গর্ভাবস্থায় হাই হিল পরিহার করে আরামদায়ক জুতা বা স্যান্ডেল পরতে হবে।

পিকা:

অনেকের ক্ষেত্রে গর্ভাবস্থায় অদ্ভুত খাবারের প্রতি আসক্তি দেখা যায়, যেমন: মাটি, দেয়ালের চুনা, চুলার পোড়া মাটি ইত্যাদি। এইসব আজবাজে খাওয়ার ইচ্ছাকে বলা হয় পিকা। মূলত আয়রন ঘাটতিজনিত রক্তশূন্যতাই এর কারণ। পিকা হলে তাই রক্ত পরীক্ষা করিয়ে প্রয়োজনে আয়রন ট্যাবলেট এবং এর সাথে পর্যাপ্ত আমিষ ও ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে।

গর্ভধারণ করেছেন নিশ্চিত হলেই চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে এর ফলিক অ্যাসিড খেতে হবে। এবং অভাবে গর্ভস্থ শিশুর মাথার খুলি তৈরি না হওয়া থেকে শুরু করে মেরুদণ্ড ও স্নায়ুতন্ত্রের অন্যান্য জন্মগত ত্রুটি হতে পারে। গর্ভাবস্থায় একজন নারী উপরোক্ত সাধারণ সমস্যাসমূহ কাটিয়ে ওঠার জন্য এই উপসর্গ সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা থাকা জরুরি। আর সেই সাথে প্রয়োজন স্বামীসহ পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের আন্তরিক সহযোগিতা।

একজন সুস্থ মা জন্ম দিতে পারেন সুস্থ শিশু; আর সুস্থ শিশু মানে সুস্থ দেশ। তাই, শিশু ও গর্ভবতীর সুস্থতার জন্য পরিবারের সদস্যদের মতো আশপাশের সবার সচেতন থাকতে হবে।



DANO Mom Special care for mother and child

গর্ভধারণের সময়টা আনন্দময় করার জন্য প্রয়োজন বাড়তি পুষ্টি ও বিশেষ যত্ন। মা হওয়ার পরিকল্পনা করছেন, গর্ভবতী এক বৃকের দুধ খাওয়াচ্ছেন— এমন মায়ের জন্য DANO Mom বিশেষভাবে প্রস্তুত করা হয়েছে।



facebook.com/AriaFoodsBangladesh

Happy Motherhood