

DANO Mom গর্ভবতী মায়ের জন্য হেলথ টিপস



গর্ভকালীন সেবা

ডাঃ তাহমিনা ইসলাম

এম.বি.বি.এস. (ডি. ইউ.)
মেডিকেল অফিসার
সোনার বাংলা মা ও শিশু ক্লিনিক

গর্ভকালীন পরিচর্যা: গর্ভাবস্থায় একজন নারী মা হবার আনন্দে যেমন বিভোর থাকেন, ঠিক তেমনি আবার নানান বিপদের কথা ভেবে থাকেন শঙ্কিত। গর্ভধারণ মানেই কম-বেশি ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থা; তাই নিরাপদে মা হবার জন্য গর্ভে সন্তানের আগমন নিশ্চিত হওয়া মাত্র গর্ভকালীন পরিচর্যা শুরু করতে হবে। গর্ভকালীন পুরো সময় থেকে প্রসবের পর কিছুদিন পর্যন্ত নিয়মিত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

গর্ভাবস্থায় কখন ও কতবার চিকিৎসকের কাছে যেতে হবে:

১. প্রথম ভিজিট করতে হবে গর্ভে সন্তানের আগমন নিশ্চিত হওয়ার পর বা মাসিক বন্ধ হবার ২ মাসের মধ্যে। এরপর থেকে ৭ মাস (২৮ সপ্তাহ) পর্যন্ত প্রতিমাসে ১ বার।
২. ৭-৯ মাস (৩৬ সপ্তাহ) পর্যন্ত প্রতিমাসে ২ বার।
৩. ৯ মাস থেকে বাচ্চা প্রসব না হওয়া পর্যন্ত সপ্তাহে অন্তত একবার ভিজিট করতে হবে।
৪. যদি নিয়মিত ডাক্তারের কাছে যাওয়ার সুবিধা না থাকে তবে ন্যূনতম ৪ বার ভিজিট করতে হবে।

প্রথম ৩ মাসে প্রথম ভিজিট, পরের ৩ মাসের মধ্যে দ্বিতীয়

ভিজিট এবং শেষ ৩ মাসে তৃতীয় ও চতুর্থ ভিজিট হতে হবে।

গর্ভকালীন পরিচর্যার মাধ্যমে গর্ভধারণ, প্রসব ও পরবর্তী অনেক বিপদ এড়ানো সম্ভব এবং মায়ের সুস্থতা, নিরাপদ প্রসব ও স্বাস্থ্যবান সন্তান লাভ নিশ্চিত করা যেতে পারে। বিস্তারিত আলাপ ও শারীরিক পরীক্ষার মাধ্যমে চিকিৎসক গর্ভাবস্থার ঝুঁকি নির্ধারণ করেন। গর্ভবতীর উচ্চতা, ওজন, রক্তশূন্যতা ও রক্তচাপ রেকর্ড করা হয় এবং কিছু প্যাথলজিক্যাল পরীক্ষা করা হয়; যেমন: রক্তে হিমোগ্লোবিন, হ্রপিং ও Rh টাইপিং, রক্তের সুগার, VDRL এবং ইউরিন R/E টাইপিং ও মাইক্রোস্কোপিক টেস্ট। গর্ভাবস্থার মাঝামাঝি সময় থেকে শেষ পর্যন্ত ডাক্তারের কাছে ভিজিটগুলোতে নতুন কোন উপসর্গ, জরায়ুর উচ্চতা মেপে বাচ্চার বৃদ্ধি অনুমান করা, বাচ্চার অবস্থান ও হৃদস্পন্দন পরিমাপ করা এবং বেশ কয়েকবার আল্ট্রাসোনোগ্রাম করা হয়ে থাকে।

গর্ভাবস্থায় টিকা: গর্ভাবস্থায় কেবলমাত্র ১টি টিকা নিতে পারেন; তা হল টিটি (টিটেনাস ট্রাইফয়েড)। যদি টিটি'র ৫টি ডোজ না নেওয়া থাকে, তবে গর্ভধারণের ১ম ও ৬ষ্ঠ মাসে টিটি'র ২টি টিকা নিতে হবে। আর যদি পূর্বে ২ ডোজ নেওয়া থাকে তবে পরবর্তীতে গর্ভাবস্থায় মাত্র ১টি বুস্টার ডোজ নিতে হবে।

বেসব খাবার এড়িয়ে যেতে হবে:

১. অতিরিক্ত চর্বি, ঘি ও মাখন খাওয়া যাবে না; তবে অল্প পরিমাণে খেতে বাধা নেই
২. অতিরিক্ত চিনি খাওয়া উচিত নয়
৩. চা, কফি ও কোলা জাতীয় পানীয় গ্রহণ না করাই ভাল। কারণ, এতে বেশি পরিমাণ ক্যাফেইন ট্যানিন থাকে, যা স্তনের জন্য ক্ষতিকর।
৪. বেশি খাবার একবারে খাওয়া উচিত নয়। লিষ্টোরিয়া ও স্যালমোনেলা জাতীয় জীবাণু সংক্রমণের কারণে গর্ভপাত হতে পারে।

গর্ভবতী মায়ের জন্য সুস্থ খাদ্য:

শিশুর সঠিকভাবে বেড়ে ওঠার জন্য প্রতিদিন প্রায় ৩০০ ক্যালরি অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণ করতে হয়। মায়ের প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় ক্যালসিয়াম থাকতে হবে। শিশুর জন্মের আগে ও পরে প্রতিদিন অন্তত ১০০০ মিলিগ্রাম ক্যালসিয়াম গ্রহণ করতে হবে। ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ খাবার যেমন- দুধ, দই, বাদাম, ডিম, সামুদ্রিক মাছ, পালং শাক ইত্যাদি।

আয়রন: উল্লেখযোগ্য উৎস হলো ডিমের কুসুম, মাছ, ডাল, কলিজা, পালং শাক, মুরগীর মাংস ইত্যাদি।

ফলিক অ্যাসিড: গর্ভবতী মায়ের রোজ ৪ মিলিগ্রাম ফলিক অ্যাসিড দরকার। উল্লেখযোগ্য উৎস যেমন- কমলা, পালং শাক, কলা, লেটুস, টমেটো, সবুজ শাক-সজি এবং মুরগীর কলিজা। এছাড়াও ভিটামিন সি ও ক্যালরিয়ুক্ত খাদ্য, পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি ও পানিজাতীয় খাবার বেশি পরিমাণে গ্রহণ করতে হবে।



DANO Mom

মা হওয়ার পরিকল্পনা করছেন, গর্ভবতী এক বৃকের দুধ খাওয়াচ্ছেন— এমন মায়ের জন্য DANO Mom। প্রতিদিন ২ গ্লাস DANO Mom ১০০% ভিটামিন ডি, ফলিক অ্যাসিড, আয়রন, ৯৪% ক্যালসিয়াম ও ৭০% জিংক-এর দৈনিক পুষ্টিচাহিদা পূরণ করে।



facebook.com/AriaFoodsBangladesh

Happy Motherhood