৩০ বছর পর মা হবার
পারফেক্ট গাইড

সঠিক নিয়ম মেনে চললে বয়স মায়েদের কাছে একটি সংখ্যা মাত্র

ইকবাল হোসেন

গ্রীন হেলথ

দেরিতে নয়, পরিপূর্ণ প্রস্তুতিতে মাতৃত্বের উদযাপন

তিরিশের কিংবা পঁয়ত্রিশ এর কোঠায় পা রাখতেই কি আপনার মনে হয়, সময় দ্রুত ফুরিয়ে আসছে? সমাজ ও চারপাশের মানুষের চাপ কি আপনাকে মনে করিয়ে দেয় যে মা হওয়ার সময়সীমা বুঝি শেষ? যদি এমনটি হয়, তবে এই বইটি আপনার জন্যই।

বহু বছর ধরে আমরা শিখেছি যে কম বয়সে মা হওয়াই 'সঠিক' নিয়ম। কিন্তু বিজ্ঞান এবং অভিজ্ঞতার আলোকে আমরা জানি যে, মাতৃত্বের জন্য সবচেয়ে জরুরি হলো বয়স নয়, বরং শরীরের প্রস্তুতি, খাদ্যাভ্যাস এবং মানসিক স্থিতিশীলতা।

এই বইটি সেই নারীদের জন্য একটি পূর্ণাঙ্গ গাইড, যারা ক্যারিয়ার, ব্যক্তিগত উন্নতি কিংবা সঠিক সময়ের অপেক্ষায় মা হওয়ার সিদ্ধান্ত কিছুটা দেরিতে নিয়েছেন।এখানে আপনি জানতে পারবেন, কীভাবে ৩০, ৩৫ বা ৪০ বছর বয়সেও খাদ্য, সঠিক লাইফস্টাইল এবং মানসিক যত্নের মাধ্যমে আপনার শরীরকে একটি সুস্থ গর্ভাবস্থার জন্য উপযুক্ত করে তোলা যায়। আপনি শিখবেন–

- কোন পুষ্টি উপাদানগুলি ডিম্বাণুর গুণগত মান বাড়ায়।
- কীভাবে শরীরের অভ্যন্তরীণ ভারসাম্য (হরমোন এবং থাইরয়েড) ফিরিয়ে আনা যায়।
- স্ট্রেস কমিয়ে মনকে মাতৃত্বের জন্য প্রস্তুত করার সহজ কৌশল।

আপনার শরীরে আত্মবিশ্বাস ফিরে পান, কারণ আপনার বয়স একটি সংখ্যা মাত্র। আপনার স্বাস্থ্য, স্থিতিশীলতা এবং অভিজ্ঞতা–এগুলোই আপনাকে একজন চমৎকার মা হওয়ার জন্য প্রস্তুত করছে। এই বইটি আপনাকে বৈজ্ঞানিক তথ্য ও অনুপ্রেরণামূলক গল্পের মাধ্যমে সেই পথে এগিয়ে নিয়ে যাবে। মা হওয়া একটি উপহার, আর সেই উপহার গ্রহণের জন্য আপনার শরীরকে প্রস্তুত করার সময় এখনই।

গ্রীন হেলথ

'বায়োলজিক্যাল ক্লক' মিথকে ভাঙার মন্ত্র

আপনার কি মনে হয়, শরীরের ভেতরে একটি 'বায়োলজিক্যাল ক্লক' টিক টিক করছে এবং একটি নির্দিষ্ট বয়সের পর তা থেমে যাবে? এই বইটি আপনাকে জানাবে, সেই তথাকথিত 'ক্লক'-এর চেয়েও বেশি গুরুত্বপূর্ণ হলো আপনার স্বাস্থ্যকর লাইফস্টাইল এবং জীবনীশক্তি।

৩০ বছর বয়সের পর মা হওয়া এক নতুন চ্যালেঞ্জ, তবে এটি অসম্ভব নয়। বরং, এই বয়সে আপনি যে অভিজ্ঞতা, অর্থনৈতিক স্থিতিশীলতা এবং মানসিক পরিপক্কতা অর্জন করেছেন, তা আপনার মাতৃত্বের যাত্রাকে আরও মসৃণ করতে পারে। এই বইয়ের প্রতিটি অধ্যায় আপনাকে সেই তথ্যভিত্তিক জ্ঞান দেবে, যা আপনার মনে আত্মবিশ্বাস ফিরিয়ে আনবে।

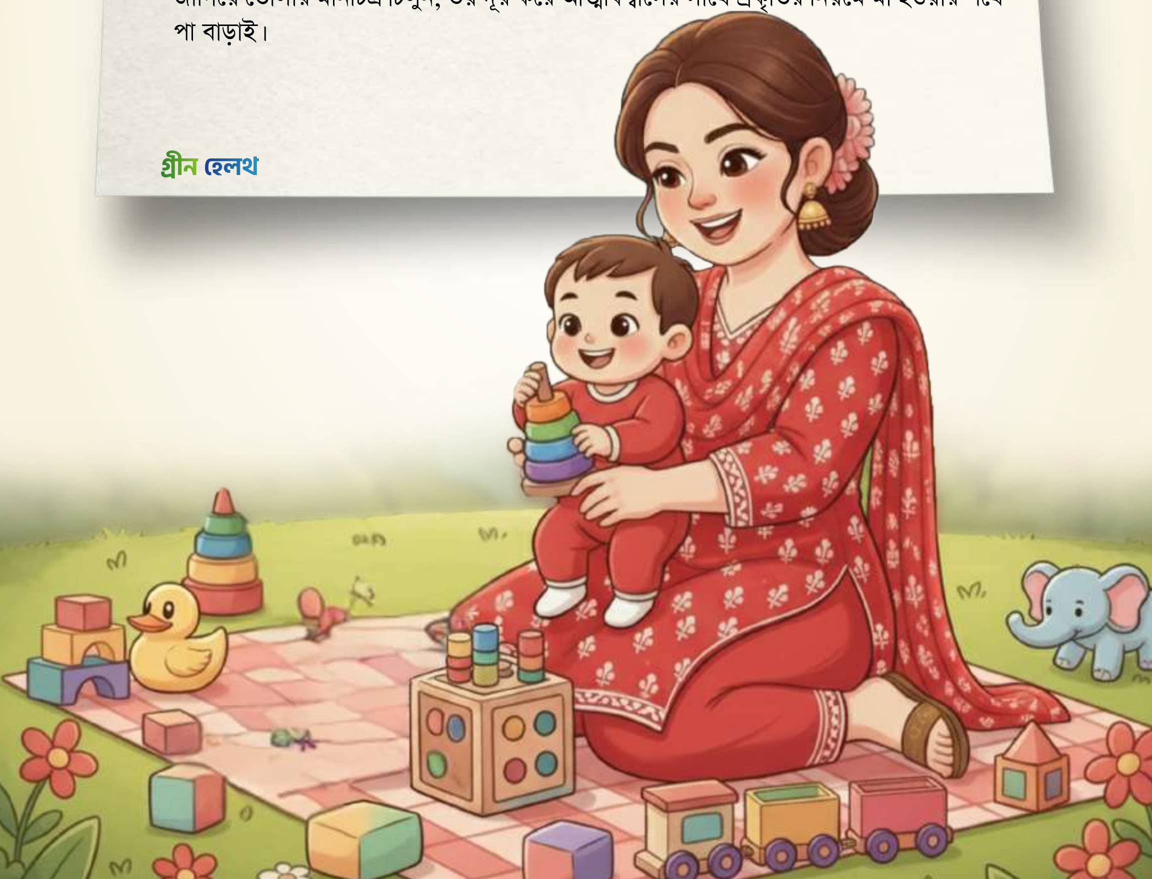
গবেষণায় দেখা গেছে, সঠিক পুষ্টি এবং জীবনযাপনের মাধ্যমে আপনি আপনার ডিম্বাণুর স্বাস্থ্য উন্নত করতে পারেন, গর্ভধারণের ঝুঁকি কমাতে পারেন এবং আপনার শরীরকে গর্ভাবস্থার জন্য এক সুরক্ষিত আশ্রয়স্থল করে তুলতে পারেন।

এই গাইডটি আপনাকে দেখাবে:

- কোন খাবারগুলো আপনার হরমোনের ভারসাম্য রক্ষা করে এবং প্রজনন ক্ষমতা বাড়ায়।
- অ্যান্ডোমেট্রিওসিস, ক্যান্ডিডা বা থাইরয়েডের মতো সমস্যাগুলো কীভাবে খাদ্য ও জীবনধারার পরিবর্তনের মাধ্যমে সমাধান করা যায়।
- দীর্ঘ অপেক্ষার পর মা হয়েছেন—এমন অনেক মায়ের বাস্তব গল্প, যা আপনাকে অনুপ্রেরণা দেবে।

মনে রাখবেন, মা হওয়ার জন্য আপনার শরীর এখন যে অবস্থায় আছে, তা স্থির নয়। সঠিক যত্নে এটি যে কোনো সময় পরিবর্তিত হতে পারে। এই বইটি আপনার শরীরের সেই লুকানো শক্তিকে জাগিয়ে তোলার মানচিত্র।চলুন, ভয় দূর করে আত্মবিশ্বাসের সাথে প্রকৃতির নিয়মে মা হওয়ার পথে পা বাড়াই।

গ্রীন হেলথ



সুস্থ মা, সুস্থ শিশু: আপনার শরীরকে পুনর্গঠনের সহজ পথ

আপনার হাতে যে বইটি আছে, তা কেবল গর্ভাবস্থার একটি নির্দেশিকা নয়—এটি ৩০ বছর বয়সের পরে প্রাকৃতিকভাবে মা হওয়ার জন্য আপনার শরীরের একটি পুঙ্খানুপুঙ্খ 'মেরামত গাইড'।

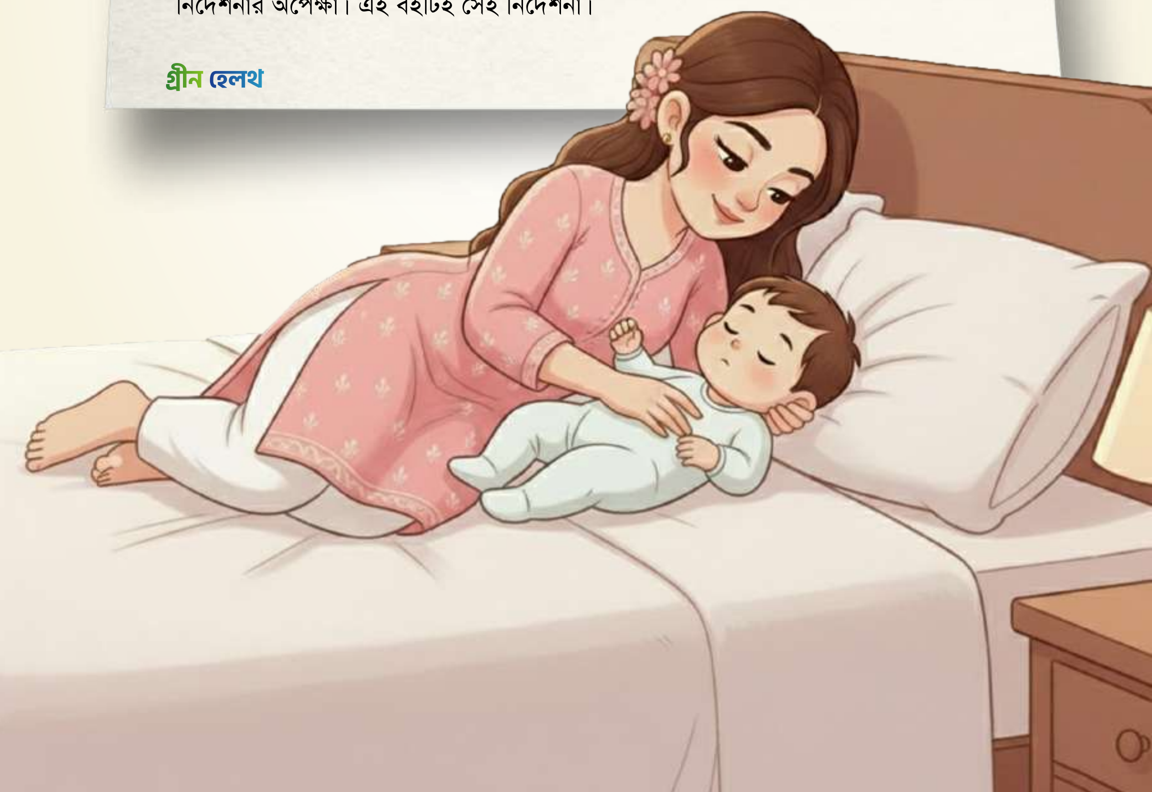
আমরা জানি যে, দেরিতে মা হওয়ার সিদ্ধান্ত প্রায়শই উদ্বেগের জন্ম দেয়। কিন্তু আপনার শরীরের একটি অসাধারণ ক্ষমতা আছে—তা হলো নিজেকে মেরামত করে ঠিক করার ক্ষমতা। এই বইয়ের মূল বার্তা হলো: আপনার বয়স যাই হোক না কেন, খাবার, বিশ্রাম এবং ইতিবাচক মানসিকতার মাধ্যমে আপনার প্রজনন ক্ষমতা বাড়ানো সম্ভব।

এই গাইডে, আমরা এমন কিছু গুরুত্বপূর্ণ স্বাস্থ্যগত দিক তুলে ধরেছি, যা সাধারণত উপেক্ষা করা হয়:

- মাইক্রোবায়োম ও প্রজনন স্বাস্থ্য: আপনার হজমতন্ত্রের (Gut) স্বাস্থ্য এবং এতে বসবাসকারী ব্যাকটেরিয়া কীভাবে আপনার হরমোনের ওপর সরাসরি প্রভাব ফেলে।
- পরিষ্কার জীবনধারা: কফি, প্রক্রিয়াজাত চিনি এবং ক্ষতিকর রাসায়নিকযুক্ত পণ্য পরিহার করে কীভাবে আপনার শরীরকে বিষমুক্ত করবেন।
- মানসিক স্থিতিশীলতা: সঠিক লাইফস্টাইল এবং খাবার নির্ধারণ কিভাবে আপনার হরমোনের ভারসাম্য এনে দেয় এবং প্রজনন ক্ষমতার উন্নতি করে।

এই বইটির মাধ্যমে আপনি জানতে পারবেন যে, যেসব মায়েরা নানা শারীরিক জটিলতা এবং বয়সের বাধা অতিক্রম করে সফলভাবে মা হয়েছেন, তাদের পথচলা কেমন ছিল। তাদের গল্প আপনাকে শেখাবে যে, অধ্যবসায় এবং আত্মবিশ্বাসই সাফল্যের মূল চাবিকাঠি। নিজের শরীরের প্রতি আস্থা রাখুন এবং আজ থেকেই যত্ন নেওয়া শুরু করুন। আপনার শরীর প্রস্তুত—শুধু সঠিক নির্দেশনার অপেক্ষা। এই বইটিই সেই নির্দেশনা।

গ্রীন হেলথ



বয়সের সাথে মাতৃত্বের নতুন গল্প
বাংলাদেশ ও বিশ্বের প্রেক্ষাপট

দেরিতে সন্তান ধারণের এই প্রবণতাটি এখন কেবল একটি ব্যক্তিগত সিদ্ধান্ত নয়, বরং এটি একটি বৈশ্বিক সামাজিক পরিবর্তন। উন্নত দেশগুলোতে ৩০ বছর বা তার বেশি বয়সে সন্তান জন্ম দেওয়ার হার দ্রুত বাড়ছে। উদাহরণস্বরূপ, ১৯৯০ থেকে ২০১৯ সালের মধ্যে শুধু যুক্তরাষ্ট্রে ৩৫-৩৯ বছর বয়সী নারীদের মধ্যে সন্তান জন্ম দেওয়ার হার ৬৭% বেড়েছে । ২০১৮ সাল নাগাদ যুক্তরাষ্ট্রে জন্ম নেওয়া শিশুদের প্রায় ১৮% এর মায়ের বয়স ছিল ৩৫ বা তার বেশি, যা ১৯৯০ সালে ছিল মাত্র ৮% । সারা বিশ্বেই এই প্রবণতা দেখা যাচ্ছে, কারণ নারীরা এখন শিক্ষা, কর্মজীবন এবং আর্থিক স্থিতিশীলতাকে মাতৃত্বের আগে অগ্রাধিকার দিচ্ছেন ।

একসময়, আমাদের গ্রামে-শহরে মেয়েদের বিয়ে হতো কিশোরী বয়সেই। প্রথম সন্তানের জন্ম হতো ১৮–২০ বছরের মধ্যেই।কিন্তু সময় বদলেছে। আজকের বাংলাদেশে মেয়েরা পড়াশোনা শেষ করে, ক্যারিয়ার গড়ে, নিজের জীবনকে গুছিয়ে তারপর মা হওয়ার সিদ্ধান্ত নিচ্ছেন। শহুরে শিক্ষিত নারীদের মধ্যে প্রথম সন্তানের জন্মের বয়স এখন অনেক ক্ষেত্রেই ২৮–৩০ বছরের মধ্যে। আর বিশ্বে? যুক্তরাষ্ট্রে ১৯৭০ সালে প্রথম সন্তানের জন্মের গড় বয়স ছিল ২১.৪ বছর, এখন তা ২৮ বছরের বেশি। জাপান, দক্ষিণ কোরিয়া, ইতালি, সুইডেনের মতো দেশে গড় বয়স ৩০-এর ওপরে।

বয়সের সাথে মাতৃত্বের নতুন প্রবণতা

- ৩০ কিংবা ৩৫ বছরের পর প্রথম সন্তান: একসময় যা বিরল ছিল, এখন তা ক্রমেই সাধারণ হচ্ছে। যুক্তরাষ্ট্রে ৩৫+ বয়সে প্রথমবার মা হওয়ার হার গত কয়েক দশকে প্রায় ৫% থেকে বেড়ে ২০% হয়েছে।
- বাংলাদেশেও পরিবর্তন: শহুরে মধ্যবিত্ত ও উচ্চবিত্ত পরিবারে দেরিতে মা হওয়ার প্রবণতা বাড়ছে, বিশেষ করে উচ্চশিক্ষা ও ক্যারিয়ার গড়ার কারণে।
- প্রযুক্তির সহায়তা: ইন ভিট্রো ফার্টিলাইজেশন (IVF), ডোনার ডিম্বাণু, সংরক্ষিত ডিম্বাণু, ও ফ্রোজেন এমব্রিও–এসব প্রযুক্তি অনেক নারীর জন্য ৪০ বা এমনকি ৫০ বছরেও মাতৃত্বের সুযোগ তৈরি করছে।

প্রচলিত কুসংস্কার ও বাস্তবতা

এই পর্যায়ে আমরা বাংলাদেশের প্রেক্ষাপটে ৩০ পেরিয়ে মাতৃত্বকে ঘিরে থাকা সামাজিক চাপ ও মিথগুলো বিশ্লেষণ করব। ৩০ বছর বয়সের পর গর্ভধারণকে প্রায়শই "বয়স্ক গর্ভধারণ" (geriatric pregnancy) বলা হয়, যা সমাজে একটি নেতিবাচক কলঙ্ক হিসেবে কাজ করে এবং অপ্রয়োজনীয় উদ্বেগ ও ভয় তৈরি করে । যেমন, উদ্যোক্তা নুরজাহান আজানি ৩৮ বছর বয়সে গর্ভধারণ করেন এবং তিনি রুটিন মেনে তার গর্ভধারণের সময় বিভিন্ন নিয়ম মেনে চলেন অবশেষে তিনি একটি সুস্থ বাচ্চার জন্ম দেন । এছাড়া বাংলাদেশী মুস্তাহেনা নাওয়ার, যিনি ৪০ বছর বয়সে তার তৃতীয় সন্তানের জন্ম দেন, এবং তিনি বিস্বাস করেন নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন এর মাধ্যমে আপনি যদি শরীরকে সুস্থ রাখেন তাহলে একজন " মা " এর জন্য বয়স শুধুমাত্র একটি সংখ্যা । ড. রবিন কালিশের মতে, একজন সুস্থ ৩৮ বছর বয়সী নারীর গর্ভাবস্থা একজন ২০ বছর বয়সী নারীর চেয়েও সহজ হতে পারে, যার একাধিক স্বাস্থ্যগত সমস্যা আছে ।এই উদাহরণগুলো থেকে বোঝা যায়, 'বয়স্ক গর্ভধারণ' নামক লেবেলটি অপ্রয়োজনীয় ভয় সৃষ্টি করে এবং একজন নারীর সার্বিক স্বাস্থ্য ও জীবনযাত্রার মতো গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোকে এড়িয়ে যায়। এটি আসলে একটি সামাজিক নির্মাণ, যা ভয় ও ঐতিহ্যের ওপর ভিত্তি করে গড়ে উঠেছে।

[যে কোনো বয়সের নারীর জন্যই মা হওয়া এক অসাধারণ অভিজ্ঞতা। তবে ৩০ বছর বা তার বেশি বয়সে যারা মা হন, তাদের যাত্রাপথটা একটু আলাদা। এই বইটিতে আমরা তেমনই কিছু ৩০-উর্ধ্ব নারীর মাতৃত্বের গল্প তুলে ধরেছি।
এই গল্পগুলোতে উঠে এসেছে মা হওয়ার পথে তাদের সংগ্রাম, চ্যালেঞ্জ এবং সেই সব বাধা অতিক্রম করে এগিয়ে যাওয়ার অদম্য দৃঢ়তা। প্রতিটি গল্পই বাস্তবের প্রতিচ্ছবি, যা মায়েদের জীবনের গভীর সত্যগুলোকে তুলে ধরেছে।শুধু কিছু ক্ষেত্রে গল্পের প্রয়োজনে তাদের আসল নাম পরিবর্তন করা হয়েছে।
এই বইটি সেই সব নারীদের জন্য, যারা মাতৃত্বের পথে হাঁটছেন বা যারা এই অসাধারণ যাত্রার সাক্ষী হতে চান।আশা করি, প্রতিটি গল্প আপনাদেরকে অনুপ্রেরণা যোগাবে]

৩৯ বছর বয়সে যুক্তরাষ্ট্রের লুনার মা হবার গল্প

আমার ৩৮ বছর বয়সে আমি গর্ভবতী হই এবং ৩৯ বছর বয়সে প্রথম সন্তানের জন্ম দিই। গর্ভাবস্থায় কোনো সমস্যা হয়নি, কিন্তু সমস্যাগুলো শুরু হয় গর্ভধারণের পর থেকে। আমি খুব স্বাস্থ্যবান এবং ফিট ছিলাম, গর্ভাবস্থার পঞ্চম মাস পর্যন্ত আমার তেমন কোনো শারীরিক পরিবর্তন বোঝা যায়নি। ডেলিভারির আগ পর্যন্ত আমি কাজ করেছি, বন্ধুদের সাথে নিয়মিত বাইরে গেছি (থিয়েটার, কনসার্ট, ডিনার, প্রদর্শনীতে), নিয়মিত শরীরচর্চা করেছি, এবং ডেলিভারির দিন পর্যন্ত যোগব্যায়াম করেছি। একমাত্র জটিলতা ছিল গর্ভকালীন ডায়াবেটিস, যা বেশি বয়সে মা হলে সাধারণত দেখা যায়। তবে এর কারণে আমার তেমন কোনো সমস্যা হয়নি, শুধু দিনে কয়েকবার পরীক্ষা করতে হতো। শেষ পর্যন্ত সিজারিয়ান সেকশন-এর মাধ্যমে ডেলিভারি হয়, এবং বয়সের কারণে কোনো ধরনের জটিলতা দেখা যায়নি।

বয়স-সম্পর্কিত সমস্যাগুলো গর্ভাবস্থার পরেই শুরু হয়েছিল। ৪০ বছর বয়সে ঘুমের অভাব ৩০ বছর বয়সের চেয়েও বেশি কষ্টকর, এটি আমার সার্বিক সুস্থতা নষ্ট করে দিয়েছিল এবং জীবনের আনন্দ কেড়ে নিয়েছিল। গর্ভাবস্থায় আমার তেমন ওজন বাড়েনি, কিন্তু প্রথম বছর শিশু এবং কোভিড মহামারীর কারণে আমার জীবন ছিল খুবই মানসিক চাপপূর্ণ, যার ফলে আমার অনেক ওজন বেড়ে যায়। আমি প্রায়ই ভাবি, যদি আমার বয়স ৪০ না হতো, তবে কি আমি আরও ভালোভাবে সব সামলাতে পারতাম? আমার প্রথম সন্তানের এক বছর বয়সে আমি আবার গর্ভবতী হই, তাই দ্বিতীয়বার গর্ভধারণের আগে ওজন কমানোর সুযোগ পাইনি। এর ফলে আমার ওজন আরও বেড়ে যায় এবং দুই বছর পরেও তা কমেনি, যদিও আমি নিয়মিত জিমে যাই, সাঁতার কাটি এবং হাঁটি। পেটের মেদ এখনও কমেনি, তাই পুরনো বা নতুন কোনো পোশাকই এখন আর আমার গায়ে লাগে না, একমাত্র সমাধান হলো গর্ভাবস্থার পোশাক।আমি সবসময় ক্লান্ত থাকি এবং বেশিরভাগ বিষয়েই আমার উৎসাহ কমে গেছে, কারণ আমার ছোট সন্তানটির কারণে আমি রাতে এখনো ঠিক মতো ঘুমাতে পারি না ।

আমার দ্বিতীয় গর্ভাবস্থা, যখন আমার বয়স ৪১ ছিল, তখনও কোনো সমস্যা হয়নি। সিজারের দাগ ভালোভাবে সেরে গেছে, সুস্থ হতে সময় একটু বেশি লেগেছে, তবে প্রক্রিয়াটি সহজ ছিল।এবারও গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হয়েছিল, কিন্তু কোনো সমস্যা হয়নি।সন্তান জন্মের পর আবারো ক্লান্তি এবং ঘুমের অভাব ছিল।

এখানে আমি জোর দিয়ে বলতে চাই যে, এসবের কোনো কিছুই আমাকে অনুতপ্ত করে না যে আমি সন্তান জন্ম দিয়েছি, অথবা চল্লিশের কোঠায় এসে মা হয়েছি। তারা যখন আসার, তখনই এসেছে। তারা সুস্থ আছে, আমিও সুস্থ আছি।ওজন কমবে, ক্লান্তি দূর হবে, অনিদ্রার রাত শেষ হবে। কিন্তু আমার সন্তানরা আমার সঙ্গে থাকবে, আর এটাই সবচেয়ে বড় কথা।

আপনার অসাধারণ শরীরের উপর ভরসা রাখুন

মানবদেহ সত্যিই এক বিস্ময়কর সৃষ্টি। ভাবুন তো–শরীর কীভাবে জানে ফুসফুসকে শ্বাস নিতে হবে, হৃদপিণ্ডকে ধুকপুক চালিয়ে যেতে হবে? কিভাবে জানে কখন ঘুমাতে হবে, কখন জাগতে হবে, আর কখন বাথরুমে যেতে হবে? কীভাবে জানে শরীরের তাপমাত্রা ৯৮.৬° ফারেনহাইটে (প্রায় ৩৭° সেলসিয়াস) ধরে রাখতে হবে, আর উজ্জ্বল আলো পড়লে চোখ কুঁচকে ফেলতে হবে? কিংবা প্রচন্ড শীতের মাঝে শরীরকে গুটিসুটি করে রাখলে শরীরে গরম অনুভূত হবে ?

আমাদের কাছে যখন এমন অঢেল প্রমাণ আছে যে শরীর জানে সে কী করছে, তখনও আমরা অনেক সময় মনের কথাকে শরীরের উপর চাপিয়ে দিই–শরীর যেসব সংকেত বা উপসর্গ দিয়ে আমাদের জানায় এখন তার আসলে কি দরকার, আমরা সেগুলো বুঝার চেষ্টা না করে আমাদের শরীরকে জোর করে নিয়ন্ত্রণ করতে চাই।

শুরুতেই এই বইয়ের তিনটি মূল ধারণার উপর আপনার বিস্বাস স্থাপন করা খুব জরুরি

প্রথমত

আপনার শরীর–হ্যাঁ, আপনার নিজের শরীর–একটি সত্যিকারের সুপার-কম্পিউটার, যা ভুল করে না।

দ্বিতীয়ত

আমাদের শরীর সর্বদা আমাদের সাহায্য করতে প্রস্তুত, মানুষের শরীর মুহূর্তের মধ্যে নিজেকে পুনর্গঠন করার পাশাপাশি, রক্তপ্রবাহ থেকে ক্ষতিকর উপাদান সরিয়ে ফেলা সহ আরও অসংখ্য কাজ করে থাকে, যার প্রধান লক্ষ্য একটাই কিভাবে আপনাকে নিরাপদ ও সুস্থ রাখা যায়।

তৃতীয়ত

যখন আপনি আপনার শরীরকে প্রয়োজনীয় সঠিক পুষ্টি দেবেন এবং ক্ষতিকর জিনিসগুলো বর্জন করবেন, তখন শরীর নিজেই নিজেকে সুস্থ করবে এবং আপনাকে সুস্থ এবং শক্তিশালী হতে সাহায্য করবে।

এই সমস্ত প্রক্রিয়া যখন স্বাভাবিকভাবে কাজ করা শুরু করে –তখনই আপনি স্বাভাবিকভাবে সন্তান ধারণের জন্য একজন "Perfect -মা" হয়ে উঠেন তখন আপনার বয়স বিশ / ত্রিশ অথবা চল্লিশ যাই হোক না কেন সেটা আপনার মা হবার জীবনে তেমন কোনো প্রভাবই ফেলতে পারে না।

আপনার স্বাস্থ্য ও জীবনে স্থায়ী ইতিবাচক পরিবর্তন আনার জন্য একটি মূল উপাদান হলো **মানসিকতা**–নতুন চিন্তাভাবনাকে গ্রহণ ও অন্তর্ভুক্ত করা, যেখানে পুরোনো বা অবাস্তব ডায়েট ছেড়ে টেকসই জীবনধারা গড়ে তোলা হবে।

গ্রীন হেলথ

নতুন যাত্রার শুরু

প্রিয় পাঠক, আপনি হয়তো দীর্ঘদিন ধরে গর্ভধারণের চেষ্টা করছেন। আবার কেউ হয়তো এখনই প্রথমবারের মতো শুরু করতে যাচ্ছেন। কেউ দ্বিতীয়বার মা হতে চলেছেন, আবার কেউ ইতিমধ্যেই তৃতীয় ত্রৈমাসিকে। আপনি যেখানেই থাকুন না কেন—আজ থেকেই শুরু করতে পারেন একদম নতুন একটি যাত্রা।

হয়তো কিছু বিষয় আপনি আগেও জানতেন বা আগের গর্ভাবস্থায় মেনে চলেছেন। আবার হয়তো কিছুই অনুসরণ করতে পারেননি। এতে দুশ্চিন্তার কিছু নেই। আমরা কখনোই দায়ী নই এমন কিছুর জন্য যা আমরা জানতাম না বা করতে পারিনি।তাই অতীতের দিকে না তাকিয়ে বরং আজকের দিনটাকেই ধরা যাক নতুন সূচনা হিসেবে।

আপনার যে অগ্রগতি হয়েছে, তা যত ছোটই হোক না কেন—উদ্‌যাপন করুন। চ্যালেঞ্জ আসবেই—কিন্তু সেখান থেকে শিখুন। একই সঙ্গে আপনার নিজের যত্ন নিন, আর গর্ভস্থ সন্তানকেও সুস্থ রাখুন।

কেন এই গল্প গুরুত্বপূর্ণ

এই পরিবর্তন শুধু বয়সের নয়—এটি নারীর নিজের জীবনের নিয়ন্ত্রণ নেওয়ার গল্প। আগে যেখানে সমাজের চাপ ছিল, এখন সেখানে আছে নিজের সময় বেছে নেওয়ার স্বাধীনতা। তবে বয়সের সাথে কিছু শারীরিক ঝুঁকি বাড়লেও, সচেতনতা, নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা, এবং আধুনিক চিকিৎসা সেই ঝুঁকি অনেকটাই কমিয়ে দিতে পারে।

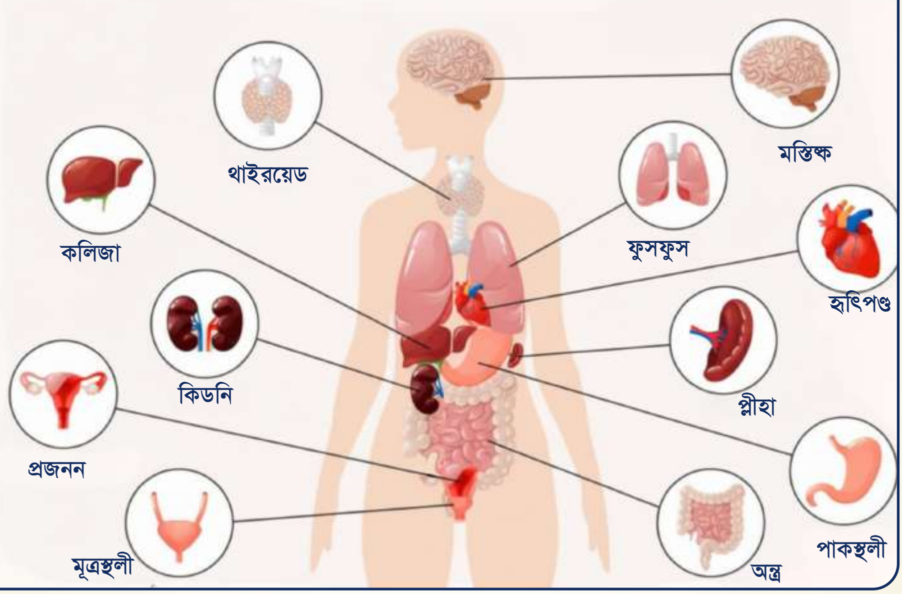
শেষ কথা

এই বইয়ের প্রতিটি অধ্যায় আপনাকে পথ দেখাবে—কীভাবে নিজের শরীরকে বুঝবেন, তাকে সঠিক পুষ্টি ও যত্ন দেবেন, এবং ধাপে ধাপে একটি টেকসই জীবনধারা গড়ে তুলবেন। মনে রাখবেন, আপনি যতটা দেবেন, ততটাই ফিরে পাবেন।

তাহলে আসুন, আমরা সবাই মিলে আমাদের অসাধারণ শরীরকে তার প্রাপ্য আস্থা দিই।

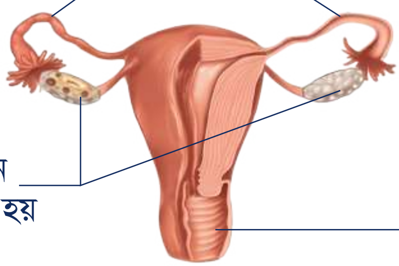
গ্রীন হেলথ

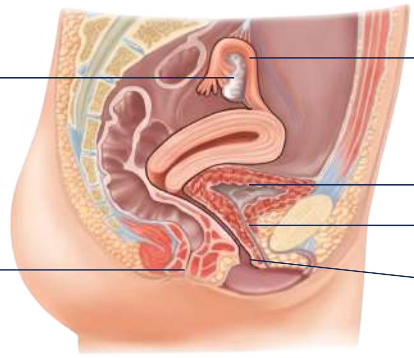
মানবদেহের অভ্যন্তরীণ অঙ্গ



(আসুন মানবদেহের কিছু গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ সম্বন্ধে জানি)

গ্রীন হেলথ





(মেয়েদের প্রজনতন্ত্রের কিছু গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ প্রতঙ্গ এর নাম এবং ছবি)

গ্রীন হেলথ

সূচিপত্র

অধ্যায় - ১ : মায়েদের শরীরে খাবারের প্রভাব ১-১২

অধ্যায় - ২: মায়েদের প্রয়োজনীয় পরীক্ষা, হরমোনের ভূমিকা..................১৩-৪২

অধ্যায় - ৩: মায়েদের প্রয়োজনীয় পুষ্টিকর খাবার এর তালিকা...............৪৩-৫০

অধ্যায় - ৪: যেসব খাবার বাদ দিতে হবে তাঁদের তালিকা..........................৫১-৬৩

অধ্যায় - ৫: মায়েদের জন্যে ৬ টি সুপারফুড...৬৪-৭৪

অধ্যায় - ৬: ভবিষ্যৎ মায়েদের জন্য ১২ সপ্তাহের গোল্ড প্ল্যান ৭৫-৮৩

রেফারেন্স...৮৪

গ্রীন হেলথ

অধ্যায়-১

মায়েদের শরীরে খাবারের প্রভাব

এই অধ্যায় যে বিষয় গুলো নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে

১. মানবদেহে অথবা মায়ের শরীরে আমাদের প্রচলিত খাবারে প্রভাব।
২. এই মুহূর্তে আপনি মা হবার জন্য কতটুকু প্রস্তুত তার একটি ছোট পরীক্ষা।
৩. কিভাবে সহজেই গর্ভধারণের সঠিক সময় খুঁজে বের করতে পারবেন।

মানবদেহে খাবারের প্রভাব

আমাদের মধ্যে কতজন ভেবে দেখি, খাওয়ার পর খাবারগুলো আসলে কোথায় যায়? সাধারণত আমরা মনে করি–খেয়ে ফেললাম, শেষ, এবার অন্য কাজে মন দিই।

কিন্তু আসলে বিষয়টা এত সহজ নয়। খাবার হতে পারে সবচেয়ে শক্তিশালী ওষুধ, আবার হতে পারে সবচেয়ে ধীর বিষ–এটা নির্ভর করে আমরা কী খাই, কিভাবে খাই, আর কেন খাই তার উপর। খাবার যখন সঠিকভাবে হজম হয়, তখন তা রক্তে মিশে যায়। আর রক্ত দিয়েই তৈরি হয় আমাদের কোষ, টিস্যু, অঙ্গপ্রত্যঙ্গ, ত্বক, চুল, নখ, এমনকি আমাদের আবেগ আর চিন্তার মানও। ভাবুন তো–যেদিন আমরা সাদা ভাতের সাথে লাউ দিয়ে চিংড়ি আর ইলিশ মাছ ভাজা খাই, তখন আমাদের শরীর ও মনের অনুভূতি যেরকম হয় তার সাথে কি যেদিন বার্গার, পিৎজা বা ফ্রেঞ্চ ফ্রাই খাই কিংবা শুধু পানি না খেয়ে কোলা জাতীয় সফ্ট ড্রিঙ্কস খাই, তখন অনুভূতি সম্পূর্ণ ভিন্ন হয়।

তবে সবচেয়ে স্বাস্থ্যসচেতন মানুষ–ডাক্তার বা পুষ্টিবিদরাও–প্রতিদিন নিখুঁত খাবার খান না, কারণ নিখুঁত বলে কিছু নেই।তবে আমরা ৮০/২০ নিয়ম মেনে চলতে পারি। মানে হলো, ৮০ শতাংশ সময়ে আমরা সচেতনভাবে স্বাস্থ্যকর, পুষ্টিকর খাবার বেছে নেব।বাকি ২০ শতাংশ সময়ে একটু আনন্দ বা সুবিধার জন্য ভিন্ন কিছু খাওয়া যেতে পারে।

চিনি/শর্করা সমৃদ্ধ খাবার যেভাবে শরীরের ভারসাম্য নষ্ট করে এবং নতুন নতুন রোগের সৃষ্টি করে !!

আমাদের শরীরের ভেতরে প্রতিদিন অসংখ্য জৈব-রাসায়নিক প্রতিক্রিয়া ঘটে–যার অনেকটাই নির্ভর করে আমরা কী খাচ্ছি তার উপর।এমনকি গর্ভধারণের হরমোন নিঃসরণ, ডিম্বস্ফোটনের মতো গুরুত্বপূর্ণ প্রক্রিয়াও খাবারের সঙ্গে সরাসরি সম্পর্কিত। পুরো বিষয়টা ভাবুন একটা চক্রের মতো।যখন আমরা অস্বাস্থ্যকর খাবার খাই, তখন শরীর এক ধরনের নেতিবাচক চক্রে ঢুকে পড়ে। প্রয়োজনীয় পুষ্টির অভাব সেই চক্রকে শরীরের ভিতরে আরো শক্তিশালী করে তোলে। তখন শুরু হয় অতিরিক্ত খাওয়া, ওজন বৃদ্ধি, আর সেই ওজনই শরীরের পক্ষ থেকে একটা সতর্কবার্তা–যেন বলছে, 'এই দুষ্টচক্র বন্ধ না করলে, শরীর আরও ভারী হয়ে উঠবে।' এই সময় আমরা অনেকেই চেষ্টা করি স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে, ডায়েট মেনে চলতে। কিন্তু পারি না। কারণ শরীর তখন এমন এক অবস্থায় থাকে, যেখানে তীব্র আকাঙ্ক্ষা তৈরি হয়–ফ্রাই, চিনি, প্রক্রিয়াজাত শর্করা–এসব খাবারের প্রতি। কিছুদিন পর আবার সেই পুরনো অভ্যাসে ফিরে যাই।এই চক্র থেকে বেরিয়ে আসার একমাত্র উপায় হলো–শরীরকে ধীরে ধীরে প্রয়োজনীয় পুষ্টি দেওয়া, তাকে সময় দেওয়া, আর নিজের প্রতি সহানুভূতিশীল থাকা। কারণ শরীর কখনোই আমাদের বিরুদ্ধে কাজ করে না–সে শুধু আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করার চেষ্টা করে, তার ভাষায়।

চলুন একটা বাস্তব উদাহরণ দিয়ে বুঝি। ধরুন, আপনি সকালে ঘুম থেকে উঠে এক কাপ কফি/চা না খেয়ে যেন জেগেই উঠতে পারেন না। সঙ্গে হয়তো খেয়ে ফেললেন এক টুকরো সফ্ট বান, বেকারির বিস্কিট বা বেকারির রুটি বা কেক–যেগুলো মূলত প্রক্রিয়াজাত শর্করা, যা হজমের পর খুব দ্রুত

চিনিতে পরিণত হয়। এই খাবারগুলো খেয়ে আপনি নিজের শরীরকে একটা ভুল বার্তা দিলেন–'তুমি চর্বি থেকে নয়, বরং চিনি থেকেই শক্তি তৈরি করো।' শরীরও সেই নির্দেশনা অনুযায়ী কাজ শুরু করল ।কিন্তু সমস্যা হলো, চিনির শক্তি খুব অল্প সময়েই শেষ হয়ে যায়। ফলে সকাল ১১ টা বাজার আগেই আপনি আবার দুর্বল, ঝিমানো, আর মনোযোগহীন হয়ে পড়লেন।ভাবুন তো, আপনার শরীর যেন একটা ব্যাটারি–যেটা আপনি খুব অল্প পরিমাণে চার্জ করলেন। তাই সেটা দ্রুতই ফুরিয়ে গেল। অথচ আপনি যদি সকালে প্রাকৃতিক পুষ্টিকর খাবার খেতেন–যেমন প্রোটিন (ডিম), স্বাস্থ্যকর চর্বি (ঘি, চালের আটার রুটি ও মাংস), আর আঁশযুক্ত শর্করা (বিভিন্ন দেশীয় ফল ও সবজি) –তাহলে এসব খাবার থেকে আপনার শরীর ধীরে ধীরে শক্তি তৈরি করত, আর সেই শক্তি অনেকক্ষণ ধরে থাকত।এই ছোট অভ্যাসগুলোই আমাদের শরীরের জৈব-রাসায়নিক প্রক্রিয়া বা চক্রকে গঠন করে। তাই দিনের শুরুটা যদি ভুল বার্তা অর্থাৎ ভুল খাবার দিয়ে শুরু হয়, তাহলে পুরো শরীরই সেই ভুল পথে চলতে থাকে।

চিনি মানে চিনি–এটি যেভাবেই আসুক না কেন। সেটা এক চামচ সাদা চিনি হোক, সকালের দুধ চা, নরম বন রুটি, বা মাফিন কেক–এসকল খাবার শরীরের উপর একই রকম প্রভাব ফেলে। এই ধরনের খাবারগুলো আসলে উচ্চ গ্লাইসেমিক ইনডেক্সযুক্ত যার ফলে খাবার খাওয়ার পর খুব দ্রুত রক্তে শর্করা/চিনির মাত্রা বাড়িয়ে দেয়। এই অতিরিক্ত শর্করা সামলাতে শরীরের অগ্ন্যাশয় ইনসুলিন নামের একটি হরমোন নিঃসরণ করে। ইনসুলিনের কাজ হলো রক্তে থাকা অতিরিক্ত চিনিকে কোষে পৌঁছে দেওয়া, যাতে তা শক্তি হিসেবে ব্যবহার হয়। কিন্তু যখন আপনি নিয়মিত অতিরিক্ত চিনি বা প্রক্রিয়াজাত শর্করা খান, তখন শরীরকে বারবার ইনসুলিন নিঃসরণ করতে হয়। সমস্যা শুরু হয় এখানেই। বারবার ইনসুলিন নিঃসরণ করতে করতে এক সময় শরীরের কোষগুলো ইনসুলিনের কথা শুনতে চায় না–তারা ইন্সুলিন এর জন্য কাজ করতে অস্বীকৃতি জানায়। এই অবস্থাকে বলে ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স। তখন রক্তে শর্করার মাত্রা বাড়তে থাকে, ওজন বাড়ে, আর শরীরের হরমোনের ভারসাম্য নষ্ট হয়ে যায়।

চিনি কেন শরীরের ওপর এত গভীর প্রভাব ফেলে? কারণ, এটি শুধু অতিরিক্ত শক্তি নয়–শরীর থেকে গুরুত্বপূর্ণ ভিটামিন, খনিজ এবং পুষ্টি উপাদানও টেনে নেয়। ভাবুন তো, আমাদের শরীরে আছে অ্যাড্রিনাল গ্রন্থি–যেটা মানুষের শরীরের জ্বালানির ট্যাংক এর মতো। এই গ্রন্থি ঠিকভাবে কাজ করতে পারে যখন আমরা খাই স্বাস্থ্যকর চর্বি, প্রোটিন, ট্রেস মিনারেল, বি-ভিটামিনস আর ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড।

কিন্তু যখন আমরা অতিরিক্ত চিনি খাই, তখন তা শুধু শরীরের ক্ষতি করে না–বরং B-ভিটামিন ও ভিটামিন-K নিজে থেকে তৈরি করতেও বাধা দেয়। একই সঙ্গে চিনি শরীর থেকে ম্যাগনেসিয়াম ও B-ভিটামিনের মতো গুরুত্বপূর্ণ খনিজও শুষে নেয়। এর ফল? পুরো শরীরের সিস্টেম দুর্বল হয়ে পড়ে। জ্বালানির ট্যাংক খালি হয়ে যায়, অ্যাড্রিনাল গ্রন্থি ক্লান্ত হয়ে পড়ে, আর হরমোনের ভারসাম্য ভেঙে যায়। এই অসামঞ্জস্য ধীরে ধীরে এমন অবস্থায় পৌঁছায়, যেখানে প্রাকৃতিকভাবে সন্তান ধারণ করাও কঠিন হয়ে পড়ে।

তাই চিনি শুধু স্বাদের বিষয় নয়–এটি শরীরের গভীরে গিয়ে প্রভাব ফেলে। আর সেই প্রভাব যদি সময়মতো না বোঝা যায়, তাহলে তা মা হওয়ার স্বপ্নকেও বাধাগ্রস্ত করতে পারে।

বিশাল সুসংবাদ শুনতে আপনি প্রস্তুত তো?

আমাদের শরীরের একটা অসাধারণ ক্ষমতা আছে—নিজে থেকেই সুস্থ হয়ে ওঠার। শুধু দরকার, তাকে সঠিক পুষ্টি দেওয়া। যখন আমরা শরীরকে তার প্রয়োজনীয় খাবার দিই, তখন সে ধীরে ধীরে নিজের পথে ফিরে আসে। এক সময় এমন একটা অবস্থায় পৌঁছায়, যখন আপনাকে আর জোর করে বার্গার বা পিৎজার লোভ সামলাতে হয় না, কিংবা পুষ্টিকর খাবার খাওয়ার জন্য নিজেকে বাধ্য করতে হয় না। শরীর নিজেই আপনাকে সুস্থ জীবনযাপনের দিকে টেনে নিয়ে যায়। আর মানুষের শরীর এভাবেই কাজ করে থাকে।

তাই আমাদের উচিত, সবসময় নিজের শরীরের বর্তমান অবস্থাকে সম্মান জানানো। কেউ হয়তো এখন অসুস্থ, কেউ ভালো আছেন, কেউ মানসিক চাপের মধ্যে, আবার কেউ স্থিতিশীল জীবনের পথে হাঁটছেন। জীবন কোন পর্যায়ে আছে, তার ওপরই শরীরের চাহিদা বদলায়। সেই অনুযায়ী আমাদের খাদ্যাভ্যাসও বদলানো উচিত—শরীরের সঙ্গে যুদ্ধ নয়, বরং তার পাশে দাঁড়িয়ে তাকে বুঝে নেওয়া উচিত।

শরীরকে ভাবুন একটি আশ্চর্য পাত্র হিসেবে—যেখানে প্রায় নয় মাস ধরে একটি নতুন প্রাণ বেড়ে ওঠে। যখন আমরা বুঝতে পারি আমাদের জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে এবং মাতৃগর্ভে একটি শিশুর নতুন জীবনকে বড়ো করে তুলতে খাবার কতটা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে, তখন আমরা খাবারকে ব্যবহার করতে পারি একটি শক্তিশালী অস্ত্র হিসেবে। এই আধুনিক ব্যস্ত এবং অনিশ্চিত পৃথিবীতে খাবারই হতে পারে সেই অস্ত্র, যা আমাদের মানসিক শক্তি ও শারীরিক সক্ষমতাকে বৃদ্ধি করে এবং জীবনে এমন এক শক্তিশালী ভারসাম্য নিয়ে আসে যা কিনা একজন মায়ের শরীরকে গর্ভধারণ এবং শিশুকে নয় মাস লালন-পালনের জন্য সর্বোত্তম জায়গা হিসেবে প্রস্তুত করে তুলে —সেই সময় আপনার জীবন যত কঠিন পরিস্থিতি দিয়ে যাক না কেন। শরীরের উপর খাবারের এতটাই শক্তিশালী প্রভাব আছে।

একটু ভেবে দেখুন—আপনি কি কখনো গাড়ি নিয়ে দীর্ঘ ভ্রমণে বের হতেন যদি গাড়ির ভেতর অগোছালো বা নোংরা থাকত বা তেল পরিবর্তন করলেও গাড়িটি খুব অল্প সময়ের জন্য চলতো ? নিশ্চয়ই না। তেমনি এই প্রস্তুতিপর্ব হলো আপনার শরীরের ভেতরের সব অগোছালো বিষয় গুছিয়ে নেওয়ার মতো। এতে আপনার মাতৃত্বযাত্রা হয়ে উঠবে অনেক বেশি মসৃণ, উপভোগ্য এবং প্রশান্তিদায়ক। যেমন গাড়ি নিয়ে লং ড্রাইভে বের হওয়ার আগে আমরা জ্বালানি ভরি, ইঞ্জিন চেক করি, গাড়ি গুছিয়ে নিই—তেমনি মা হওয়ার যাত্রার আগেও শরীরকে গুছিয়ে নেওয়া জরুরি। এতে শুধু প্রথম গর্ভাবস্থাই নয়, দ্বিতীয়, তৃতীয় কিংবা চতুর্থবারের জন্যও শরীর থাকে প্রস্তুত।

৩৬ বছর বয়সের মা এর গল্প

সামিয়া (ছদ্দনাম) ৩৬ বছর বয়সের এর একজন আমেরিকান প্রবাসী মা, নিচে সামিয়ার অভিজ্ঞতা তুলে ধরা হলো

আমার প্রথম গর্ভাবস্থায় আমি পুরোপুরি প্রস্তুত ছিলাম। ভালো খাবার খেয়েছি, সঠিক সাপ্লিমেন্ট নিয়েছি, বিশ্রাম করেছি, আর নিজের শরীরের দিকে মনোযোগ দিয়েছি। তখন সেটা সহজ ছিল—কারণ পরিবারে ছিলাম শুধু আমি আর আমার স্বামী।সেই সময়টা সত্যিই সুন্দর কেটেছে। ক্ষুধা, ক্লান্তি, হালকা বমি ভাব—সবই ছিল, কিন্তু আমি সেগুলোকে সহজভাবে সামলে নিয়েছিলাম। কারণ সার্বিকভাবে আমি সতেজ ছিলাম, প্রাণবন্ত ছিলাম, আর প্রতিটি মুহূর্ত উপভোগ করেছিলাম।

কিন্তু দ্বিতীয়বারের গর্ভধারণ ছিল অনেক বেশি কঠিন। আমি চেষ্টা করেছি প্রস্তুতি নিতে, যতটা সম্ভব। কিন্তু এখন পিছনে ফিরে তাকালে বুঝি—আরও কিছু করা যেত। প্রথমবারের অভিজ্ঞতা এত ভালো ছিল যে আমি ভেবেছিলাম দ্বিতীয়বারেও তেমন প্রস্তুতির দরকার হবে না। কিন্তু সেই ভাবনা ভুল ছিল। আমি সঠিক খাবার খেয়েছি, প্রয়োজনীয় সাপ্লিমেন্ট নিয়েছি, ডাক্তার যেসব জিনিস এড়িয়ে চলতে বলেছেন, সেগুলোও মেনে চলেছি। কিন্তু একটা জায়গায় আমি পিছিয়ে পড়েছি—আমি শরীরকে ঠিকভাবে ডিটক্স করিনি। অর্থাৎ, অন্ত্রকে দূষিত বস্তু থেকে পরিষ্কার করার কাজটা হয়নি। বাংলায় অনেকে যাকে 'আত পরিষ্কার' বলে। আর তখনকার নিজের শারীরিক ও মানসিক অবস্থাও ঠিকভাবে মূল্যায়ন করিনি।

দুই বছরের মধ্যে দুইটি সন্তান নেওয়ার সিদ্ধান্তটা পরে বুঝেছি—আমার শরীরের জন্য খুব কঠিন ছিল। এক বছরের শিশুকে নিয়ে সারাদিন দৌড়ঝাঁপ, উঠা-বসা, আর ঘুমের অভাব—এসব মিলিয়ে শরীর ভীষণ ক্লান্ত হয়ে পড়েছিল। দ্বিতীয়বার গর্ভবতী হওয়ার সময় আমি প্রতিদিনের প্রয়োজনীয় ব্যায়াম করতে পারিনি, কারণ সারাক্ষণ ছোট শিশুকে নিয়েই ব্যস্ত ছিলাম।

আমাদের শরীরে একটি ছোট কিন্তু গুরুত্বপূর্ণ অংশ আছে—অ্যাড্রিনাল গ্রন্থি (Adrenal glands)। এই গ্রন্থি আমাদের শরীরকে শক্তি দেয়, স্ট্রেস সামলাতে সাহায্য করে। কিন্তু প্রতিবার মা হওয়ার পর এই গ্রন্থিগুলো আবার পুরোপুরি সক্রিয় হতে প্রায় ১.৫ থেকে ২ বছর সময় লাগে। আমি তখন এসব জানতাম না। তাই দ্বিতীয়বার গর্ভাবস্থায় অনেক বেশি অসুস্থ হয়ে পড়ি—বিশেষ করে সপ্তম থেকে দ্বাদশ সপ্তাহ পর্যন্ত সময়টা ছিল খুব কষ্টকর। প্রায় প্রতিদিনই বমি হতো। তখনই বুঝেছি, গর্ভধারণের আগে শরীরকে প্রস্তুত করা কতটা জরুরি।

এক সময় আমার ত্বকে র‍্যাশ দেখা দেয়—নাকের পাশে আর চোখের নিচে লালচে ভাব। পরে জানতে পারি, ফাংশনাল মেডিসিনের মতে এগুলো শরীরের বিষাক্ততা, পিত্তথলির (Gallbladder) জটিলতা এবং অন্ত্রে ক্ষতিকর জীবাণুর বৃদ্ধির সঙ্গে সম্পর্কিত। আমাদের অন্ত্রের মাইক্রোবায়োম—অর্থাৎ অন্ত্রে থাকা উপকারী ও ক্ষতিকর জীবাণুর ভারসাম্য—মানব স্বাস্থ্যের ভিত্তি।

তখন আমি সিদ্ধান্ত নিই অন্ত্রকে প্রাকৃতিকভাবে সুস্থ অবস্থায় ফিরিয়ে আনতে হবে। চিকিৎসকের পরামর্শে আমি সপ্তাহে তিন কাপ কাঁচা বিট খেতে শুরু করি, আর সব ধরনের বাদাম বাদ দিই। এটি ছিল অন্ত্র ও পিত্তথলি পরিষ্কারের জন্য নিরাপদ, খাদ্যভিত্তিক একটি পদ্ধতি। পাশাপাশি ডাক্তার দেওয়া ওষুধ খেয়ে সকালবেলার বমি ভাবও নিয়ন্ত্রণে আনি। কয়েক সপ্তাহের মধ্যেই ত্বক ভালো হতে শুরু করে, আর বমি ভাব পুরোপুরি চলে যায়।

মুখ্য শিক্ষা হলো–প্রপ্রতিবার মা হওয়ার আগে শরীরকে প্রস্তুত করা খুবই জরুরি। বয়স, সময়, আর শরীরের অবস্থার সঙ্গে তাল মিলিয়ে যত্ন নিতে হয়। প্রথমবারের সুন্দর অভিজ্ঞতা দেখে যদি ভাবি, 'পরেরবারও এমনই হবে'–তাহলে ভুল করব। বিশেষ করে যদি দুইটি গর্ভধারণের মধ্যে সময় খুব কম থাকে, তাহলে শরীরকে অন্তত একবার হলেও বিশুদ্ধ করে নেওয়া দরকার। শরীরকে পরিষ্কার, ভারসাম্যপূর্ণ ও শক্তিশালী করে তুললে পরবর্তী গর্ভকাল অনেক সহজ, আরামদায়ক এবং আনন্দময় হয়ে ওঠে।

চলুন একটি ছোট পরীক্ষার মাধ্যমে নিজের শরীরের অবস্থাকে বিচার করি

শিশু বড়ো হয়ে ওঠে মা এর শরীর থেকে প্রাপ্ত পুষ্টি উপাদান দিয়ে। আপনি যত স্বাস্থ্যবান এবং শরীর যত বেশি প্রাণবন্ত থাকবে, গর্ভের শিশুর বিকাশ তত ভালো হবে। গর্ভাবস্থার সময় আপনার শক্তি, পুষ্টি এবং সুস্থতা বজায় থাকা অপরিহার্য।

নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর অনুযায়ী পয়েন্ট যোগ করুন।

১. দৈনিক ২৫০ ml মগের পরিমানে কয় কাপ চা / কফি আপনি পান করেন ?
- ০: ০ পয়েন্ট
- ১: ১ পয়েন্ট
- ২: ২ পয়েন্ট
- ৩ বা তার বেশি: ৩ পয়েন্ট

২. সাপ্তাহিক অ্যালকোহল পান
- ০: ০ পয়েন্ট
- ২-৩: ১ পয়েন্ট
- ৫: ২ পয়েন্ট
- ৫-এর বেশি: ৩ পয়েন্ট

৩. আপনি কি ধূমপান করেন ?
- না: ০
- হ্যাঁ: ৩

৪. রোগ থেকে মুক্তির জন্য আপনার জীবনে এখন পর্যন্ত কতবার এন্টিবায়োটিক গ্রহণ করেছেন ?
- কখনো না: ০
- ৩-৫ বার: ১
- ৫-৭ বার: ২
- ৭-এর বেশি: ৩

৫. প্রতিদিন কোনো প্রেসক্রিপশন ওষুধ বা ওভার-দ্য-কাউন্টার (OTC) ওষুধ নেওয়া হয় কি?
- না: ০
- ১টি ওষুধ: ১
- ২টি ওষুধ: ২
- ৩ বা তার বেশি: ৩

OTC ঔষধ কী?

OTC (Over The Counter) ওষুধ হলো এমন ধরনের ওষুধ যা কেনার জন্য ডাক্তারের প্রেসক্রিপশন দরকার হয় না। মানে আপনি চাইলে ফার্মেসি থেকে সরাসরি কিনে নিতে পারেন। এগুলো সাধারণত ছোটখাটো অসুস্থতা বা দৈনন্দিন সমস্যার জন্য ব্যবহৃত হয় এবং সঠিক মাত্রায় ব্যবহার করলে নিরাপদ।

যেমন : প্যারাসিটামল (Ace, Napa,) অ্যান্টাসিড (Eno, Seclo OTC, Omidon) কফ সিরাপ সাধারণ (Tussil, Napa Cold Syrup) সিটিরিজিন (Alergin, Histacin, Ceezit)।

৬. মাসে কতবার ওভার-দ্য-কাউন্টার (OTC) ওষুধ গ্রহণ?

- কখনো না: ০
- মাসে ১ বার: ১
- মাসে ২ বার বা তার বেশি: ২
- প্রতিদিন: ৩

৭. আপনি কি পরিমান চিনি মিশ্রিত খাবার গ্রহণ করে থাকেন ? (মিষ্টি, ডেজার্ট, ব্রেড, দই, চকলেট, কোলা সহ ইত্যাদি)

- প্রায় কখনো না: ০
- সপ্তাহে ১ বার: ১
- সপ্তাহে কয়েকবার: ২
- প্রতিদিন: ৩

৮. আপনার জীবনে মূত্রনালীরোগ (UTI) কত ঘনঘন হয়?

- কখনো না: ০
- প্রতি ৩-৫ বছরে: ১
- বছরে ১ বার: ২
- বছরে একাধিকবার: ৩

৯. আপনি দৈনিক কয়বার মলত্যাগ করেন ?

- দিনে দুইবার বা তার বেশি: ০
- দিনে একবার: ১
- একদিন পরপর: ২
- প্রতি কয়েকদিনে একবার: ৩

১০. আপনি কি প্রতিদিন নিয়মিত নাশতা করেন?

- হ্যাঁ: ০
- না: ৩

১১. সপ্তাহে কয়বার আপনি বাহিরের খাবার গ্রহণ করেন ?

- কখনো না: ০
- ১-৩ বার: ১
- ৪-৫ বার: ২
- ৫-এর বেশি: ৩

১২. কি পরিমান পানি পান করেন (২৫০ ml গ্লাসের পরিমাণে)
- ৮-এর বেশি: ০
- ৮ বার : ১
- ৫-৭ বার : ২
- ৩-৫ বার : ৩

১৩. আপনি সাধারণত কোথা থেকে বাজার করেন ?
নিজের খাবার নিজেই উৎপাদন করেন অথবা সরাসরি কৃষক থেকে কিনেন : ০
- স্বাস্থ্যকর দোকান: ১
- সাধারণ মুদি/সুপার মার্কেট: ৩

১৪. প্রতি সপ্তাহে ভাজা বা ফাস্টফুড খাবার ২ বার বা তার বেশি কি খাওয়া হয় ?
- না: ০
- হ্যাঁ: ৩

১৫. দৈনিক কয়বার ব্রাকেটে লেখা খবর গুলো খেয়ে থাকেন (সোডা, ডায়েট ড্রিঙ্ক, চুইং গাম, কফি/চায়ের প্যাকেট)
- ০: ০
- ১-৩ বার : ১
- ৩-৬ বার : ২
- ৬-এর বেশি : ৩

১৬. প্রতিদিন আপনি কতবার এক কাপ পরিমাণ নন-স্টার্চ যুক্ত সবজি (যেমন শাকপাতা, শসা,ব্রকলি,মুলা, টমেটো ইত্যাদি) খান?
- ৪-এর বেশি: ০
- ২-৪ বার : ১
- ১-২ বার : ২
- ১-এর কম: ৩

১৭. আপনার শক্তি বা এনার্জি লেভেল কেমন থাকে?
- চমৎকার: ০
- ঠিক আছে: ১
- অনেক ওঠানামা: ২
- ক্লান্ত, অবসন্ন: ৩

১৮. আপনার ঘুমের মান কেমন ?
- গভীর/চমৎকার: ০
- ঘুমাতে সমস্যা: ১
- রাতে প্রায় ঘুম ভাঙে: ২
- অনিদ্রা: ৩

১৯. BMI (শরীরের ওজন সূচক, Google/ Youtube BMI কিভাবে পরিমাপ করে জেনে নিনি)
- ১৮-২৫: ০
- ১৮-এর কম: ১
- ২৫-৩০: ২
- ৩০-এর বেশি: ৩

২০. আপনার কি রক্তাল্পতা (অ্যানিমিয়া) আছে?
- না: ০
- হ্যাঁ: ১
- নিশ্চিত না: ২

২১. আপনি মাথা ঘোরা অনুভব করেন কি?
- না: ০
- হ্যাঁ: ১

২২. আপনার কি নিম্ন রক্তচাপ (Low Blood Pressure) আছে ?
- না: ০
- হ্যাঁ: ১
- নিশ্চিত না: ২

ফলাফল মূল্যায়ন