

# মর্নিং সিকনেস বা সকাল বেলার অসুস্থতা

## মর্নিং সিকনেস কী?

- মর্নিং সিকনেস গর্ভাবস্থায় হয়ে থাকে। এটি হল যখন আপনি বিতৃষ্ণা বোধ করেন, বমি বমি অনুভব করেন বা আপনি বমি করেন।
- দিনের যেকোনো সময় এই ধরনের অসুস্থতা দেখা দিতে পারে। তবে একে মর্নিং সিকনেস বলা হয়ে থাকে কেননা এটি প্রায়শই সকালে খারাপ রূপ ধারণ করে।
- অধিকাংশ অন্তঃসত্ত্বা মহিলাদের জন্য মর্নিং সিকনেস একটি প্রকৃত সমস্যা। এটি শুধু আপনার ক্ষেত্রে হয় না।



## কী কারণে মর্নিং সিকনেস হয়?

যদি আপনি অন্তঃসত্ত্বা হন তখন আপনার হরমোন পরিবর্তিত হয়। এই কারণগুলোর জন্য মর্নিং সিকনেস দেখা দেয়।

## মর্নিং সিকনেসের কয়েকটি লক্ষণ কী কী?

- আপনি বমি-বমি ভাব অনুভব করছেন বা বমি করছেন।
- আপনি ক্ষুধার্ত নন।
- কিছু গন্ধ আপনাকে এমন অনুভব দেয় যে আপনার মনে হয় বমি করবেন।
- আপনি স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ক্লান্ত হয়ে পড়ছেন।
- আপনার ওজন কমে যাচ্ছে।

মর্নিং সিকনেস দূর হয়ে যাবে। গর্ভধারণের প্রথম 12 সপ্তাহের পর অধিকাংশ ব্যক্তি সুস্থবোধ করেন।



# মর্নিং সিকনেস একটি সাধারণ ব্যাপার। এতে দুশ্চিন্তা করার কিছু নেই। তবে আপনার ডাক্তারের কাছে যান যদি:

- প্রায় সবসময়ই খাবার গ্রহণ বা পান করার পর আপনার বমি হয়।
- বমি-বমি ভাব অনুভব করার কারণে আপনি খাবার গ্রহণ বা পান করছেন না।
- আপনার বমির সাথে রক্ত যাচ্ছে।
- আপনার মাথা ঝিমঝিম করছে বা অজ্ঞান হয়ে পড়ছেন।
- আপনি মনোযোগ দিতে পারছেন না।
- আপনার দৃষ্টিশক্তি ঝাপসা, অস্পষ্ট হওয়া বা আপনি একি বস্তু দুইটি দেখছেন।
- আপনি কম পরিমাণে ভিটামিন গ্রহণ করতে পারছেন না।
- আপনি স্বাভাবিকের চেয়ে কম মাত্রায় প্রস্রাব করছেন বা আপনার প্রস্রাব বর্ণ গাঢ় হলুদ বর্ণের।
- আপনার মুখগহ্বর খুব শুষ্ক থাকে।

## মর্নিং সিকনেস নিয়ে আমি কী করতে পারি?

- ক্ষুধা লাগার সাথে সাথে বা ক্ষুধার্ত হওয়ার পূর্বেই খাবার গ্রহণ করুন।
- প্রতিদিন কয়েকবার অল্প অল্প করে খাবার খান।
- যেসকল খাবার আপনাকে অসুস্থ করে তোলে সেগুলো এড়িয়ে চলুন।
- মশলাদার বা চর্বিযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন।
- শরীরে পানির অভাব না হওয়ার জন্য প্রচুর পরিমাণে পানি পান করুন।
- লেমোনেড বা জিনজার অ্যালের (আদা-মিশ্রিত পানীয়বিশেষ) মত গ্যাসযুক্ত বা টক জাতীয় ঠাণ্ডা, স্বচ্ছ পানীয় পান করুন।
- আদা বা লেবুর স্বাদযুক্ত ক্যান্ডি খান।
- খাবার গ্রহণের পরপরই শুয়ে পড়বেন না।
- ড্রাগস্টোর থেকে ভিটামিন B6 খেতে পারেন। এর জন্য প্রেসক্রিপশনের প্রয়োজন পড়বে না।
- ঘুমানোর পূর্বে হালকা খাবার গ্রহণ করে ভিটামিন খান।
- খাবার গ্রহণের পরপরই আপনার দাঁত ব্রাশ করুন।
- আপনি যতটা পারেন বিশ্রাম নিন।
- আকুপ্রেসার নিয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।
- আপনার হাতে সি ব্যাল্ড পরার চেষ্টা করুন। এই ব্যাল্ড বমি বমি ভাব দূর করতে সহায়তা করে।
- আপনার ওজন খুব বেশি কমে যায়নি তা নিশ্চিত করতে সপ্তাহে একবার নিজের ওজন পরিমাপ করুন। কতটুকু ওজন কমানো ঠিক হবে তা নিয়ে আপনার চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন।

যদি সকাল বেলায় আপনার অসুস্থতা বাড়তে থাকে, তাহলে আপনি খেতে পারেন এমন ওষুধ সম্পর্কে আপনার প্রোভাইডারের সাথে কথা বলুন। **আপনার প্রোভাইডারের সাথে প্রথমে কথা না বলে কোনো ওষুধ খাবেন না।**