

আপনি কি সন্তানধারণের কথা বিবেচনা করছেন?

আপনি গর্ভবতী হওয়ার আগেই আপনার শরীরকে সন্তানের জন্য প্রস্তুত হতে সাহায্য করতে পারেন! গর্ভবতী হওয়ার চেষ্টা করার সময় যথাসম্ভব সুস্থ থাকার চেষ্টা করুন।

গর্ভাবস্থার জন্য প্রস্তুত হতে আমার কী করা উচিত?



প্রতিদিন প্রসবপূর্ব ভিটামিন গ্রহণ করা শুরু করুন।

- এগুলি গুরুত্বপূর্ণ ভিটামিন যা আপনার শরীরকে গর্ভাবস্থার জন্য প্রস্তুত হতে সাহায্য করে।
- প্রসবপূর্ব ভিটামিনগুলিতে ক্যালসিয়াম, ফলিক অ্যাসিড এবং আয়রন থাকে।
- প্রসবপূর্ব ভিটামিনগুলি আপনি গর্ভবতী হওয়ার পরে আপনার সন্তানকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে।
- আপনি ওষুধের দোকানে অথবা CHN স্বাস্থ্যকেন্দ্রে প্রসবপূর্ব ভিটামিন পেতে পারেন।



স্বাস্থ্যকর খাবার খান।

- ফলমূল ও শাকসবজি, কম চর্বিযুক্ত দুগ্ধজাত পণ্য এবং গোটা শস্য খান।
- প্রচুর পরিমাণে জল খান।
- সোডা, চিপস এবং ক্যান্ডির মতো জাঙ্ক ফুড এবং চর্বিযুক্ত বা ভাজা খাবার থেকে দূরে থাকার চেষ্টা করুন।
- স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার বিষয়ে একজন CHN পুষ্টিবিদের সাথে কথা বলুন।



মদ্যপান, সিগারেট ধূমপান বা মাদক সেবন এড়িয়ে চলুন।

- এই সবই গর্ভাবস্থার ক্ষতি করতে পারে। মদ্যপান, ধূমপান বা মাদক সেবন বন্ধ করার জন্য যদি আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তাহলে CHN-এ আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।



আপনার স্বাস্থ্য সমস্যা এবং ওষুধগুলি সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

- যদি আপনার ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, বা হাঁপানির মতো স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে, তাহলে গর্ভবতী হওয়ার আগে তা নিয়ন্ত্রণে রাখাই সবচেয়ে ভালো।
- আপনার গ্রহণ করা যেকোনো ওষুধ, ভিটামিন বা ভেষজ সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।
- গর্ভবতী হওয়ার আগে যেকোনো STI (যৌন মিলনের ফলে হতে পারে এমন সংক্রমণ) বা HIV পরীক্ষা করান। চিকিৎসা না করলে, STI এবং HIV গর্ভাবস্থার ক্ষতি করতে পারে। অথবা গর্ভাবস্থায় এগুলি আরও খারাপ হয়ে যেতে পারে।





আপনার টিকাগুলি (শট) যথাসময়ে নেওয়া হয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করুন।

- আপনার আরও টিকা নেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।
- আপনি CHN-এ আপনার টিকাগুলি নিতে পারেন।



আপনাকে অসুস্থ করে তুলতে পারে এমন অনিরাপদ রাসায়নিকগুলি থেকে দূরে থাকুন।

- গর্ভবতী নন এমন লোকেদের চারপাশে কিছু রাসায়নিক পদার্থ থাকলে সমস্যা নেই। কিন্তু গর্ভবতীদের এগুলি থেকে দূরে থাকা উচিত, কারণ এগুলি গর্ভাবস্থার ক্ষতি করতে পারে। কর্মক্ষেত্রে এবং বাড়িতে আপনার চারপাশে কী কী রাসায়নিক পদার্থ থাকতে পারে সে বিষয়ে চিন্তাভাবনা করুন। আপনার চারপাশে থাকা রাসায়নিক পদার্থগুলির বিষয়ে যদি আপনি চিন্তিত হন, তাহলে আপনার CHN ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

এগুলি থেকে দূরে থাকার চেষ্টা করুন:



- **বিড়াল বা ইঁদুরের মল (পায়খানা):** যদি আপনার বিড়াল থাকে, তাহলে অন্য কাউকে লিটার বক্স পরিষ্কার করতে বলুন।



- **সীসা:** পুরানো রঙ বা পাইপে সীসা থাকতে পারে। রঙ বা পুরানো পাইপ স্পর্শ করবেন না।



- **পারদ:** ভাঙা আলোর বাল্ব বা থার্মোমিটার স্পর্শ করবেন না। সি বেস, মার্লিন, সোর্ডফিশ, ম্যাকেরেল, আহি টুনা, বা গ্রুপারের মতো প্রচুর পারদযুক্ত মাছ খাওয়া এড়িয়ে চলুন। অন্যান্য মাছ খাওয়া নিরাপদ। আপনি সপ্তাহে 2 বার 6 আউন্স (প্রায় আপনার হাতের তালুর আকারের) স্যামন, তেলাপিয়া, ক্যাটফিশ, মাগুর মাছ, অথবা টিনজাত টুনা খেতে পারেন।



- **কীটনাশক এবং আর্সেনিক:** এই রাসায়নিকগুলি পোকামাকড়ের স্প্রে বা পরিষ্কার করার সামগ্রীগুলিতে পাওয়া যায়। এগুলি কিছু ফল এবং সবজির উপরেও থাকে। আরও তথ্যের জন্য, আপনার CHN ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

যদি আপনার কোনও প্রশ্ন থাকে, তাহলে আপনার CHN সেন্টারে আপনার ডাক্তার বা স্বাস্থ্য শিক্ষকের সাথে কথা বলুন!