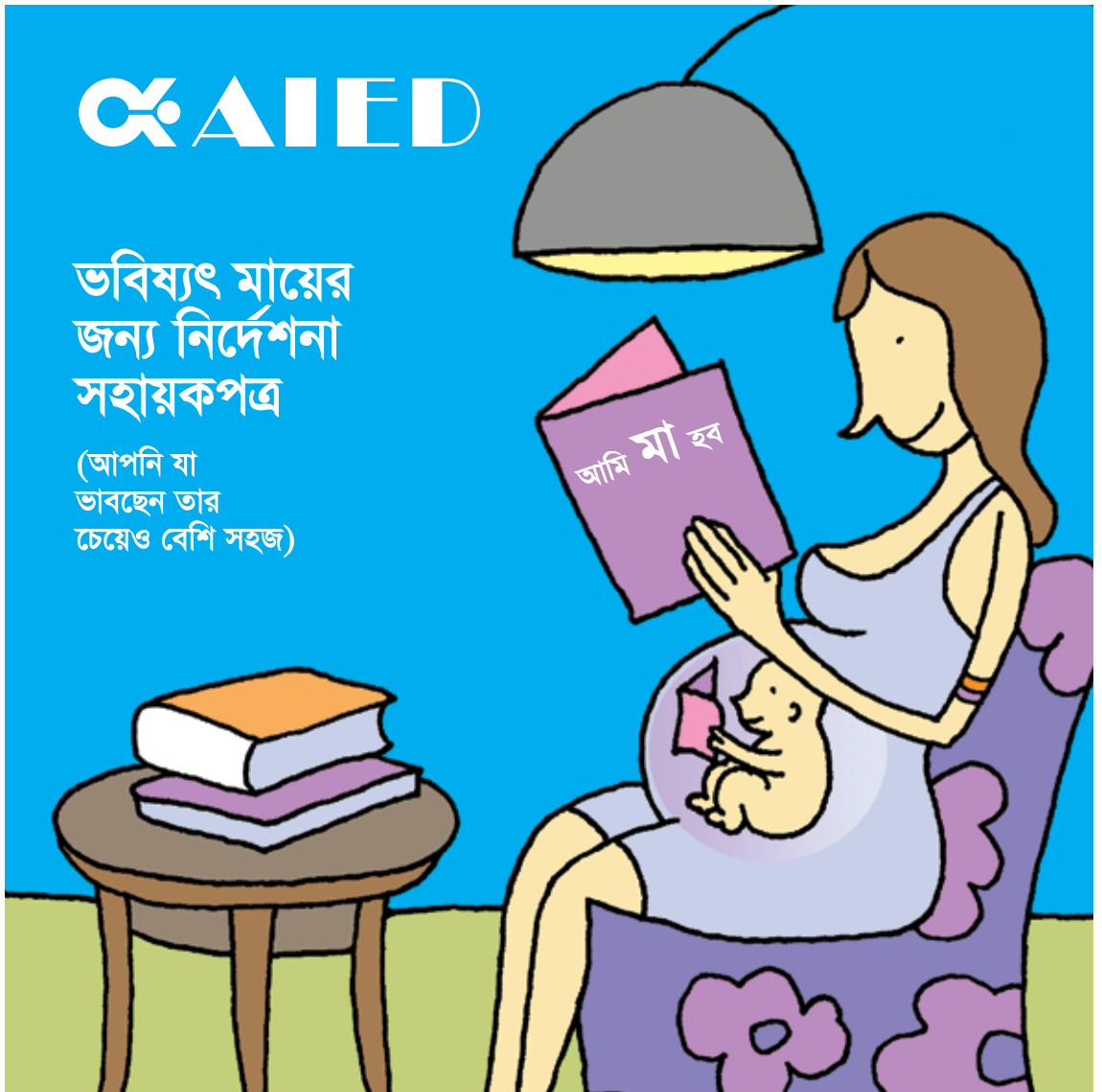


AIED

ভবিষ্যৎ মায়ের  
জন্য নির্দেশনা  
সহায়কপত্র

(আপনি যা  
ভাবছেন তার  
চেয়েও বেশি সহজ)



“এবং এখানেই একজন নারী  
তার পূর্ণ জামতা ও শক্তিতে  
উদ্ভাসিত!”

Verena Schmid  
(ধাত্রী)

## একটি পরামর্শ

ইন্টারনেটে যা পাবেন তার সবকিছুই বৈজ্ঞানিকভাবে স্বীকৃত নয়।  
গর্ভাবস্থায় প্রয়োজনীয় তথ্য জানতে ত্রিয়েস্তের বৈজ্ঞানিক মা ও  
শিশু গবেষণা ইন্সটিটিউট “Burlo Garofolo” র ওয়েবসাইটে  
[www.burlo.it](http://www.burlo.it) এবং গর্ভাবস্থা ও প্রজনন স্বাস্থ্য কেন্দ্রের ওয়েবসাইটে  
[www.saperidoc.it](http://www.saperidoc.it) তথ্য দেখতে পারেন।

## ভূমিকা

গর্ভাবস্থা একজন নারীর জীবনের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ এবং স্পর্শকাতর অধ্যায়। এই নতুন অবস্থার কারণে শারীরিক এবং মানসিক পরিবর্তন তাদেরকে বিস্মিত এবং দ্বিধাস্থিত করতে পারে। এই জন্য বিশেষজ্ঞ(প্রসূতি বিশেষজ্ঞ, ধাত্রী ইত্যাদি) কারো উপর আস্থা রাখতে হবে যিনি বাচ্চার ভূমিষ্ট হওয়ার পূর্ব পর্যন্ত সময়ে আপনাকে সহায়তা, পরামর্শ ও সঙ্গ দিতে পারেন। এছাড়াও সমান ভাবে গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে ইতিবাচক মনোভাব, সচেতনতা এবং দায়িত্বপূর্ণ আচরণ যা নারীর জীবনে স্থিতিশীলভাবে এই অত্যাবশ্যিক অভিজ্ঞতা মোকাবেলায় প্রয়োজন।

প্রথম ধাপ? একজন সচেতন মা হওয়া

আপনিই সিদ্ধান্ত নিবেনঃ

কি খাবেন

কতটুকু খাবেন

এলকোহল পান করবেন কিনা

ধূমপান করবেন কিনা

অপ্রয়োজনীয় ঔষধ সেবন করবেন কিনা

নিয়মিতভাবে স্বাস্থ্য পরীবা এবং ডাক্তারের পরামর্শকৃত পরীবা করাবেন কিনা

আপনি হচ্ছেন দুঃসাহসী কাজের তারকাঃ আপনি হচ্ছেন সেই নারী যিনি আপনার এবং আপনার বাচ্চার জন্য উপযুক্ত জিনিসটি শনাক্ত করতে সক্ষম। গর্ভাবস্থায় সচেতন থাকার জন্য নীচে কিছু গুরুত্বপূর্ণ তথ্য দেয়া হল।

এই নির্দেশনাগুলো শুধুমাত্র গর্ভাবস্থায়(জটিলতা মুক্ত) প্রযোজ্য। আপনার পড়া শুভ হোক...



## খাবারের গুরুত্ব

গর্ভাবস্থায় খাবারের অত্যাবশ্যিক ভূমিকা আছে। আপনার এবং বাচ্চার সুস্থতার জন্য পুষ্টিকর খাবার বাছাই করা শিখতে হবে এবং সেজন্য প্রাথমিকভাবে সব পুষ্টিগুণ(শর্করা, আমিষ, চর্বি, ভিটামিন এবং খনিজ) সম্পন্ন খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। গর্ভাবস্থার শুরু থেকেই আপনার ওজন জানা থাকা ভাল এবং সেটি গর্ভাবস্থায় পর্যবেক্ষণে রাখা দরকার। গর্ভাবস্থায় যেকোন কারণেই ৮-১০ কেজির বেশি ওজন বাড়ানোর প্রয়োজন নাই।

তাই সহজে মনে রাখা ধ্রুপদী শব্দগুচের “আমি গর্ভবতী, আমাকে বেশি বেশি খেতে হবে” কোন বৈজ্ঞানিক ভিত্তি নাই। আর এই শব্দগুচ এক প্রকার অসত্য প্রচলিত ধারণা।

অতিরিক্ত ওজন বৃদ্ধি সাধারণত মাতৃত্বকালীন জটিলতা(উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি) এবং ভ্রমণের জটিলতা(ট্রেমটিয়ুক্ত বৃদ্ধি এবং বিপাকীয় সমস্যা) সৃষ্টির কারণ। যার ফলশ্রমতিতে আরো গুরুতর অবস্থার সূত্রপাত হতে পারে। এই কারণেই উচ্চ ক্যালরিয়ুক্ত খাবার(মিষ্টিজাতীয় স্ন্যাক্স এবং ভাজাপোড়া খাবার) এবং বেশি মশলাযুক্ত খাবার পরিত্যাগ করে স্বনিয়ন্ত্রিত এবং সুস্বাদু খাদ্য খাওয়ার নিয়ম জানতে হবে।

“বদ অভ্যাস” পরিবর্তন কোন ব্যাপারই না, শুধু দরকার আপনার একটু সদিচ্ছা।



## প্রস্থাবিত খাদ্যতালিকা

- অল্প পরিমাণে ঘনঘন ৫ বার খাওয়াঃ সকালের নাস্তা, মধ্য সকালের নাস্তা, দুপুরের খাবার, বিকালের নাস্তা এবং রাতের খাবার।
- মধ্য সকাল এবং বিকালের নাস্তার জন্য ফল ও দই-ই ভালো।
- ধীরে ধীরে খাবেন যাতে করে হজমে সুবিধা হয় এবং বদহজম এড়ান যা আপনার পেট ফুলিয়ে দেয়।
- বিশেষ করে সকালে বমির ভাব হলে শুকনা খাবার খান (বিস্কুট, পাউরন্ট, লম্বা বিস্কুটের টুকরা)।
- বদহজম হলে অথবা অঙ্গল (গ্যাস্ট্রিক) সমস্যা হলে কিছুদিনের জন্য হালকা খাদ্যাভাস (চর্বিযুক্ত খাবার, ভাজাপোড়া অথবা মসলাযুক্ত খাবার, অতিরিক্ত মসলা, চকোলেট, কফি এবং অতিরিক্ত পরিমাণ চা পান থেকে বিরত থাকুন) করুন।
- **দানাদার চিনি**, সাধারণত সমন্বিত খাবার(পাউরন্ট, পাস্তা, চাল, শস্যদানা, সীমের বীচি) থেকে সাধারণ খাবার (মিষ্টি জাতীয়, স্ন্যাক্স, পানীয় ইত্যাদি) খাদ্যতালিকায় রাখুন।
- খাদ্যতালিকায় একই সাথে পাউরন্ট, পাস্তা অথবা ভাত পরিত্যাগ(অথবা তাদের পরিমাণ সীমিত রাখুন) করুন।

## প্রস্তুতকৃত খাদ্যতালিকা

- প্রতিদিনই **আমিষজাতীয়** খাবার খাবেন যা ভ্রমণের বৃদ্ধির জন্য দরকারী-গোশত(যদি সম্ভব হয় তাহলে সাদা গোশত), মাছ(নূন্যতম ২/৩ বার প্রতি সপ্তাহে), ডিম এবং পণির(কম চর্বিযুক্ত পণির কিন্নর খুব ঘনঘন নয়), সীমের বাঁচি, দুধ।
- পরিমিত পরিমাণে **চর্বিযুক্ত** খাবার খাবেন, ভাল হয় যদি মাখনে অলিভ ওয়েল(সীমিত পরিমাণ) এবং দুগ্ধজাতীয় ও উদ্ভিজ্জ এবং প্রানীজ চর্বি(মারগারিনা) জাতীয় খাবার খান।
- সীমিত পরিমাণে ভাজাপোড়া জাতীয় খাবার খাবেন।
- প্রতিদিনই সম্ভব হলে মৌসুমি ফলমূল এবং সব্জি(সঠিক ভাবে ধুয়ে) খাবেন।
- খাবারের সময় ছাড়াও প্রতিদিনই নূন্যতম ২ লিটার পানি পান করবেন। মনে রাখবেন খাবারের সময় অতিরিক্ত পানি পান খাদ্য হজমে দেরী করিয়ে দেয়।
- এলকোহল পান থেকে বিরত থাকুন**, কারণ এটি ডিম্বকবাহী গর্ভপত্রে বাধার সৃষ্টি করতে পারে যার ফলশ্রুতিতে ভ্রমণের মারাত্মক ঝুঁকি হতে পারে।

এই ধরনের প্রস্তুতকৃত খাদ্যতালিকা বিভিন্ন সমস্যা(যেমনঃ অসুস্থবোধ করা, বমি) সমাধান করতে পারে। যদি সমস্যার সমাধান না হয় তাহলে অবশ্যই বিশ্বস্ত ধাত্রী অথবা স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের শরণাপন্ন হতে হবে। আপনাকে স্মরণ করে দিতে চাই গর্ভবস্থার পুরো সময়টাকেই আপনি প্রাত্যহিকভাবে **ফলিক এসিড**, ভিটামিন বিএনহন করতে পারবেন যা ভবিষ্যৎ মা এবং ভ্রমণের জন্য খুবই প্রয়োজন, বিশেষতঃ সঠিক শল্যবিক গঠনের(স্পাইনাল কর্ড/মেরুদণ্ডের সমস্যা/স্পিনা বিফিডা প্রতিরোধ) জন্য।

## স্বাস্থ্যবিধি এবং পূর্ব সতর্কতা

আপনাকে গর্ভবস্থার পুরো সময়জুড়ে যত্নসহকারে কিছু স্বাস্থ্যবিধি এবং সতর্কতা অনুসরণ করতে হবে, বিশেষ করে অরুচিত স্থানে **টক্সোপ্লাসমোসিস(সংক্রমণ যা ভ্রমণের মারাত্মক ঝুঁকি করতে পারে)** প্রতিরোধের জন্য। এছাড়াও অন্য যেকোন ধরনের সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্যও আপনাকে স্বাস্থ্যবিধি এবং সতর্কতা অনুসরণ করতে হবে।

- ইতালিয়ান খাবার সালামি(শুকরের গোশতের তৈরী), অর্ধসিদ্ধ বা রান্না করা নয়(রান্নাবিহীন শুকর, রান্না করা শুকর, সালামে ইত্যাদি), শুকরের গোশত, বনমোরগ(তাক্কিনো), ঘোড়া অথবা অন্য প্রানীর গোশত খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।
- রান্নাবিহীন মাছ এবং গোশত অথবা অল্প সিদ্ধ রোস্ট-বীফ বা রক্তযুক্ত গোশত পরিহার করুন।
- কাচা দুধ(এই মাত্র দোহনকৃত দুধ) খাবেন না কিন্নর পাস্টারিত দুধ খেতে পারবেন।
- শুধুমাত্র রান্না করা/সিদ্ধ ডিম খাবেন। অর্ধসিদ্ধ বা রান্না করা নয় এমন ডিম দিয়ে প্রস্তুতকৃত খাদ্য(তিরামিসু ধরনের মিষ্টি, ডিম দিয়ে তৈরী আইসক্রীম, মেয়নেজের মত সস) খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।
- ভালভাবে ফলমূল এবং সব্জি ধুয়ে নিবেন, যদি সব্জি বেশি ময়লাযুক্ত হয় তাহলে রান্না করে খাবেন।
- বার বার হাত ধুয়ে নিবেন, বিশেষতঃ খাওয়ার পূর্বে এবং গোশত, তাজা মাছ ও ময়লাযুক্ত সব্জি ধরার পর ভালভাবে হাত ধুয়ে নিবেন।
- পোকামাকড়ের আক্রমণযুক্ত(বিশেষ করে গরমকালে) খাবার ভাল ভাবে পরিষ্কার করে তা ফ্রীজে সঠিকভাবে সংরক্ষণ করতে হবে।





- খাবারের উৎপত্তিস্থল না জেনে খাবার খাবেন না।
- যদি আপনার বাগান করার শখ হয় অথবা আপনি যদি গাছপালা এবং মাটির সংস্পর্শে আসেন তাহলে অবশ্যই রাবারের মোজা পরিধান করে নিবেন, অতঃপর হাত ভালভাবে ধুয়ে নিবেন যাতে করে নখের নীচে কোন ভাবেই মাটির অবশিষ্ট না থাকে তা খেয়াল রাখবেন।
- যদি আপনার বাসায় বিড়াল বা অন্য প্রাণী থাকে, তাহলে তার সংস্পর্শে কম আসার চেষ্টা করবেন, তাকে স্পর্শ করার পর অবশ্যই ভালভাবে হাত ধুয়ে নিবেন।

**বিড়াল যাতে আপনাকে আঁচড় কাঁটা বা কামড়াতে না পারে সে ব্যাপারে সাবধান থাকুন।**

- যদি আপনার বাসায় বিড়াল থাকে তাহলে আপনার সঙ্গী অথবা অন্য কেউ তার বাসা পরিষ্কার করবেন।
- সাধারণত আপনি সবসময়ই অপরিষ্কার জায়গা থেকে দূরে থাকবেন।
- সদ্য শিশুরোগ ছিল এমন কোন বাচ্চা অথবা তার বাবা-মায়ের সংস্পর্শ থেকে দূরে থাকুন, সর্বপরি আপনিও যদি ঐ রোগে আক্রান্ত না হয়ে থাকেন।
- ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য আপনি যৌনাঙ্গ/পায়ুপথ পরিষ্কারের জন্য কোমল ধরনের যে কোন সাবান ব্যবহার করতে পারেন অথবা খুব সহজেই পানি এবং বাই-কার্বনেট দিয়েও পরিষ্কারের কাজটি সারতে পারেন। সাধারণত গর্ভবস্থায় বর্ধি যৌনাঙ্গ/পায়ুপথ অনেক বেশি সংবেদনশীল হয়।

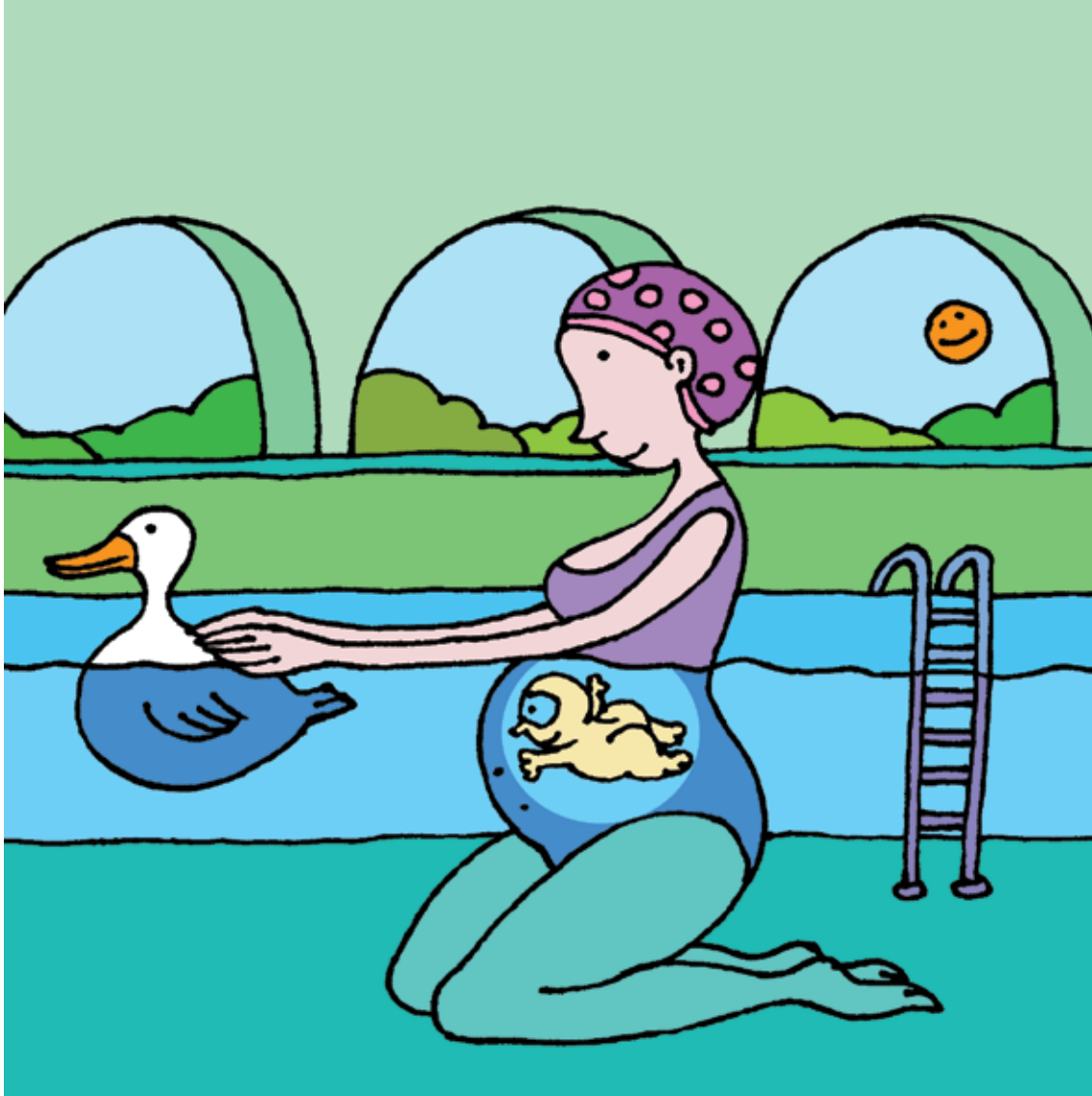


- প্রচুর পরিমাণে পানি পান করুন, ন্যূনতম ২ লিটার যা ইতোপূর্বে খাবার অংশে পরামর্শ দেয়া হয়েছে। এই পানি পান আপনাকে প্রস্রাবের সংক্রমণ থেকে রক্ষা করবে যা গর্ভাবস্থায় একটি সাধারণ সমস্যা।

- যদি আপনার কোষ্ঠ্যকাঠিন্যের সমস্যা থাকে তাহলে প্রচুর পরিমাণ সজি খাবেন এবং প্রচুর পরিমাণ পানি পান করবেন। মাঝে মাঝে ঘুম থেকে উঠার পর এক গম্বাস গরম পানি পান করবেন এবং একটি কিইউ(kiwi) ফল খাবেন যা আপনার রুদ্রাশ্লেষের কর্মরমতা বাড়িয়ে আপনার কোষ্ঠ্যকাঠিন্যে দূর করবে।

- আপনি যদি মুর্ছা যান বা অসুস্থ বোধ করেন তাহলে সবসময়ই চিৎ হয়ে বাম কাত হয়ে শোবেন।

অন্য যেকোন ধরনের সমস্যার জন্য **A.I.E.D.** এ আসুন আমরা সময়ই আপনাকে সহযোগিতার জন্য প্রস্তুত।



## এক, দুই, তিনঃ কায়িক পরিশ্রম/শারীরিক পরিশ্রম!

আমরা বিস্ময়িতভাবে ব্যাখ্যা করেছি গর্ভাবস্থায় সঠিক খাওয়া-দাওয়া করা কতটা জরুরী। এখন আমরা খাবারের পরিপূরক একটি ব্যাপার নিয়ে আলোচনা করব যা হচ্ছে কায়িক পরিশ্রম/শারীরিক পরিশ্রম।

সঠিক পরিমাণে ক্যালরিপূর্ণ খাবার এবং পরিমিত শারীরিক পরিশ্রমের সমন্বয় মা হিসাবে আপনাকে সুস্থ এবং সতেজ বোধ করতে (অত্যধিক ওজন, মেরুদণ্ডের এবং পায়ের ব্যাথা এড়িয়ে) সহায়তা করে, শারীরিকভাবে ভাল বোধ করতে সহায়তা করে এবং আপনাকে বাড়তি চর্বিযুক্ত বা অত্যধিক ওজনযুক্ত মনে হবে না। আপনাকে শুধু গর্ভবতীই মনে হবে।

### গর্ভাবস্থায় কোন ধরনের শারীরিক পরিশ্রম করবেন?

অবশ্যই এমন কোন কাজ নয় যা আপনার স্বাস্থ্যগত সমস্যা করতে পারে।

### মাত্রাতিরিক্ত ক্রীড়া/খেলাধুলা পরিহার করুন!

দৌড়ানো অথবা ব্যায়ামাগারের ব্যায়াম যাতে অতিরিক্ত নড়াচড়া যেমন উঠানামা(স্টেপিং) অথবা শারীরিক কসরত(এরোবিফিট) ধরনের ব্যায়াম পরিত্যাগ করতে হবে। এ সময়ে সাইকেল চালানোও নিষেধ। গর্ভবতীর জন্য কোমল ধরনের ব্যায়ামই ভালো, যেমনঃ যোগ ব্যায়াম, কিন্তু সর্বপরি সাঁতার কাটা! সুইমিংপুলে সাঁতার কাটা উত্তম কারণ এটি শরীরের সমস্ত পেশীকে শিথিল করে এবং শক্তি যোগায়(যা প্রসবের সময় খুব কাজে লাগে!)। কিন্তু আপনার কাছে যদি খোলা মুক্ত বাতাসে থাকতে ইচ্ছে হয় তাহলে হাঁটাই উত্তম, একটু জোরে হাঁটুন ন্যূনতম ২০ মিনিট, অতিরিক্ত যানবাহনমুক্ত স্থানে হয়ত আপনার সঙ্গী(ভবিষ্যৎ সন্তানের বাবার) সাথেই।

গুরুত্বপূর্ণঃ গ্রীষ্মকালের অতিরিক্ত গরমের সময় কোন অবস্থাতেই শারীরিক পরিশ্রম, বাগান করা এবং অন্য যে কোন ধরনের কষ্টকর কাজ করবেন না!





## ধূমপান এবং ঔষধ

ধূমপানে বিষাক্ত উপাদান আছে যা গর্ভের ভ্রমণের জন্য খুবই ঝুঁকির, মায়ের জন্য তা যে কতটা ঝুঁকির তা বিবেচনা না করেও। আপনি যদি গর্ভবস্থায় ধূমপান করেন তাহলে আপনি আপনার বাচ্চার ড়াতি করতে পারেন। ধূমপান ভাস্কুলার সিস্টেম এবং গর্ভের ভ্রমণকে ঢেকে রাখা পর্দার (প্লাসেন্টা) ঝুঁকির করে তারমানে যে অঙ্গ আপনার বাচ্চার পুষ্টি যোগায়, যা রক্তনালীসমূহ দিয়ে গঠিত, এতে আপনি পরিষ্কারভাবেই বুঝতে পারবেন ধূমপান কতটা ঝুঁকির। যদি ধূমপানের কারণে প্লাসেন্টা সঠিকভাবে কাজ না করে তাহলে আপনার বাচ্চা তার বেড়ে উঠার জন্য প্রয়োজনীয় সবগুলো খাদ্য উপাদান নাও পেতে পারে, যার ফলশ্রুতিতে সে ত্রুটিযুক্তভাবে বৃদ্ধি পাবে, ভ্রমণের হ্রাসপন্দন ব্যাহত হতে পারে এবং ভ্রমণের নড়াচড়া কমে যেতে পারে, এমনকি কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রের সমস্যার কারণে ভ্রমণ পর্যাপ্ত পরিমাণ অক্সিজেন(হাইপোক্সিয়া) নাও পেতে পারে।

আমরা জানি ধূমপান বর্জন সহজ নয়, কিন্তু আপনাকে ধূমপান বর্জন করতে অনুরোধ করব আপনার বাচ্চার জন্য।

গর্ভবস্থায় ড্রাগ/ঔষধ ব্যবহারে কিছু ঔষধের টেরাটোয়েনিসিটি'র(জন্মত্রুটি করার ঝুঁকিতা) কারণে এবং গর্ভধারণের প্রথম সপ্তাহে যেসকল নারী ঔষধ সেবন করেছেন তাদের ঝুঁকিতার সংখ্যা বেড়ে যায়। এই পরিস্থিতিতে বলা যায় আপনার গাইনোকলজিস্টের পরামর্শ ব্যতীত “গর্ভবস্থায় ঔষধ ব্যবহার না করাই ভালো”। এমনকি ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়াই কিনতে পাওয়া ঔষধও যাতে গর্ভবতী নারীরা ব্যবহার না করেন। শুধুমাত্র একটি ঔষধ ব্যাখানাশক এবং সর্দিজ্বর এর জন্য ব্যবহার করা যাবে-আর তা হল প্যারাসিটামল।

যদি আপনাকে অন্য কোন ধরনের ঔষধ সেবন করতেই হয় অথবা আপনি যদি অসুস্থ হন তাহলে আপনাকে অনুরোধ করব আপনার প্রসূতি বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক, ধাত্রী অথবা পারিবারিক চিকিৎসকের সাথে যোগাযোগ করুন।

## গর্ভবিজ্ঞায় যৌন সম্পর্ক

শুনে অবাক হবেন কিন্তু সত্যিকার অর্থে নিশ্চিতভাবেই গর্ভবিজ্ঞায় যৌন সম্পর্ক স্থাপন করা যায়। তবে গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে যৌন সম্পর্কটি হতে হবে মার্জিত এবং কোমলভাবে যাতে গর্ভাশয়ে (ইউটেরাস) অতিরিক্ত চাপ না পড়ে। গর্ভবতী নারীর যৌন সম্পর্ক স্থাপনের আকাঙ্ক্ষা কিছুটা পরিবর্তন হতে পারে এবং এই পরিবর্তন হরমোনজনিত পরিবর্তনের সাথে সরাসরি সম্পর্কিত যা ভবিষ্যৎ মায়ের উপর প্রভাব ফেলে। যার ফলশ্রুতিতে যৌন সম্পর্ক স্থাপনের আকাঙ্ক্ষা বাড়তে পারে, কমতে পারে অথবা সাধারণভাবে আগের মতই থাকতে পারে। নিশ্চিতভাবেই আপনারা যৌন সম্পর্কের সময় বাচ্চার কোন বতি করবেন না। আপনার সঙ্গী হবেন আপনার সহযোগী, তার আপনাকে বুঝতে হবে এবং আপনিও সমভাবে বিশেষতঃ যৌনবাসনা কম অনুভব করলে আপনার সঙ্গীকে বুঝিয়ে বলবেন যাতে তিনি হতাশ না হয়ে পড়েন। এই ক্ষেত্রে পারস্পরিক বোঝাপড়াটা সবচেয়ে ভাল সমাধান।

## কি করবেন যদি

### কয়েক ঘন্টা ধরে মাথা ব্যাথাঃ

একটি প্যারাসিটামল খেয়ে দেখতে পারেন যে আপনি ভালো বোধ করেন কিনা। যদি তা না হয় তাহলে চিৎ হয়ে বাম কাত হয়ে শুয়ে থাকুন এবং ১০ মিনিট পর আপনার রক্তচাপ মাপুন। যদি একাধারে দুইবারের বেশি রক্তচাপের মাত্রা ১৪০/৯০ mmHg এর বেশি হয় তাহলে প্রাথমিক চিকিৎসা কেন্দ্রে যোগাযোগ করুন।

### ঠান্ডা বা কাশির লড়াইঃ

প্যারাসিটামল খেতে পারেন(৫০০ মি.গ্রা. মাত্রার দৈনিক ৩ টি)। ঘরেই বিশ্রাম নিন এবং যদি কোন সমাধান না হয় তাহলে আমাদেরকে ডাকুন।

### সারাদেহে কিছুদিন যাবত চুলকানিঃ

আমাদের সাথে দ্রুত যোগাযোগ করুন।

### তলপেটে ব্যাথা কিন্তু রক্তক্ষরণ নয়ঃ

যদি ব্যাথা তীব্র না হয় তাহলে ঘরেই বিশ্রামে থাকুন। যদি তিন বা ততোধিক দিনের মধ্যে সুস্থবোধ না করেন তাহলে ফার্মাসি থেকে একটি দুশজাতীয়(ক্রিসতেরে) ঔষধ কিনে তা পায়ুপথে প্রবেশ করান, যদি ব্যাথা না কমে তাহলে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

### মাথা ব্যাথার কারণে হাত এবং পা ফুলে গেলেঃ

আমাদের সাথে দ্রুত যোগাযোগ করুন।

## দ্রুত প্রাথমিক চিকিৎসাকেন্দ্রে যাবেন যদিঃ

- আপনার রক্তররণ অথবা তরলজাতীয় কোন বস্তু নিঃসরণ হয়(প্রশ্রাবের মত দেখতে কিন্তু গন্ধহীন)
- আপনি তলপেটে ব্যাথা বা সংকোচন অথবা মেরুদণ্ডে ব্যাথা অনুভব করেন;
- আপনি রক্তচাপ পরিমাপ করেছেন এবং তার মাত্রা দুইয়ের অধিকবার ১৪০/৯০ mmHg এর বেশি
- আপনি অচেতন হয়ে গেছেন;
- আপনি হঠাৎ করে বা অসাবধানতাবসতঃ পড়ে গেছেন;
- বাচ্চা স্বাভাবিক নড়াচড়ার চেয়ে কম নড়াচড়া করলে(আনুমানিক ২০ সপ্তাহের পর থেকে প্রতিদিন ৭ বার এর চেয়ে কম নড়াচড়া করলে);

যে কোন ধরনের প্রশ্ন এবং জটিলতার জন্য আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন। সকল A.I.E.D. এ আপনি একজন ধাত্রী অথবা একজন কনসালটেন্ট পাবেন যিনি আপনাকে পরামর্শ দিতে পারবেন।







**ASSOCIAZIONE ITALIANA  
PER L'EDUCAZIONE DEMOGRAFICA**

**Pordenone Via del Fante 26**

**Tel. 0434 366114 - 364152**

**Fax 0434 551545 aied@aiedpn.it**

**Udine Via G. B. Bassi 64**

**Tel. 0432 42042**

**Fax 0432 421076 aied@aiedud.it**

