

# গর্ভাবস্থার সময় পরিবারের সহায়তা

## পরিবারের সহায়তা

- ❖ গর্ভবতী মহিলা ও তার শিশুর সুরক্ষা ও বৃদ্ধির ক্ষেত্রে পারিবারিক সহায়তা ভিত্তি হিসেবে কাজ করে।
- ❖ এটা গর্ভাবস্থার সংগে জড়িত উদ্বেগ ও আশংকাকে কমিয়ে আনতে এবং গর্ভাবস্থাকালে আবেগ প্রসূত ও শারীরিক পরিবর্তনগুলির সংগে ভালো করে মানিয়ে নিতে সাহায্য করে।
- ❖ সুতরাং পরিবারের সকলের আচরণ ও দৃষ্টিভংগি যেন অবশ্যই সুন্দর ও উৎসাহব্যঞ্জক হয়।
- ❖ গর্ভবতী মহিলার পাশে (যার ওপর ঐ মহিলা আবেগ নির্ভর ক্ষেত্রে আস্থা রাখতে পারেন) এমন কারুর থাকটা জরুরি।



## পরিবারের সহায়তা বাড়াতে অঙ্গনওয়াড়ি মহিলা কর্মীর ভূমিকা



- ❖ গর্ভাবস্থার সময় পারিবারিক সহায়তার গুরুত্ব সম্পর্কে মহিলার পরিবার ও গর্ভবতী মহিলার শ্বশুরবাড়ির সকলকে বোঝাতে হবে।
- ❖ গর্ভবতী মহিলা প্রসবের আগে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাতে আসার সময় এবং অন্যান্য উপদেশমূলক অধিবেশনে যোগ দিতে এলে সংগে যাতে পরিবারের কেউ আসে সেটাও সুনিশ্চিত করতে হবে।
- ❖ প্রতিদিন গর্ভবতী মহিলাকে পুষ্টিগত পরিপূরক চাহিদার যোগান দিতে হবে।
- ❖ শিশুর জন্মের প্রস্তুতি এবং সেই সংক্রান্ত জটিলতার জন্য পরিবারটি যাতে তৈরি থাকতে পারে সেজন্য কর্ম পরিকল্পনা গ্রহণে প্রসূতির পরিবারকে সাহায্য করতে হবে।
- ❖ গর্ভবতী মহিলা ও তার পরিবারকে গর্ভকালীন বিপদ চিহ্নগুলি সম্পর্কে আগেই ওয়াকিবহাল করতে হবে।

## নীচে দেওয়া উপায়গুলির সাহায্যে কোনও পরিবার গর্ভবতী মহিলাকে সহায়তা যোগাতে পারে:

- ❖ প্রথমে পরিবারের এমন কোনও সদস্যকে বেছে নিতে হবে গর্ভকালীন পুরো সময়টাইতেই যাকে চট করে পাওয়া যাবে। তিনি গর্ভবতী মেয়েটির বাবা, মা, শ্বশুরবাড়ির লোকজন, বা কোনও ঘনিষ্ঠ বন্ধুর যে কোনও একজন হতে পারেন।
- ❖ গর্ভবতী মহিলা যখন প্রসবের আগে স্বাস্থ্য পরীক্ষায় যাবেন, তখন পরিবারের ঐ সদস্যকে অবশ্যই তার সংগে যেতে হবে।
- ❖ প্রাতিষ্ঠানিক প্রসবের জন্য কাছের কোনও ফিল্ড রেফারল ইউনিট বা হাসপাতাল বেছে রাখতে হবে।
- ❖ আগে থেকেই যথেষ্ট পরিমাণে অর্থ ও উপযুক্ত পরিবহনের ব্যবস্থা হাতের কাছে তৈরি রাখতে হবে।
- ❖ আগে থেকে বুঝতে না পারা যে কোনও জরুরি অবস্থার জন্য কোনও রক্তদাতাকে আগে থেকেই ঠিক করে রাখতে হবে।
- ❖ প্রসব বেদনা শুরু হওয়ার সংগে সংগে অথবা কোনও জটিলতার ক্ষেত্রে চিকিৎসা ব্যবস্থার সংস্পর্শে আসায় দেরি হলে চলবে না।
- ❖ গর্ভবতী মহিলা যাতে এগুলি করেন তা সুনিশ্চিত করুন
  - পরিবারের অন্যদের সংগে খাওয়া দাওয়া করেন।
  - যথেষ্ট পরিমাণে বিশ্রাম নেন। দিনে (2 ঘন্টা) এবং রাতে (8 ঘন্টা)।
  - গর্ভাবস্থায় কোনও ভারী জিনিস না তোলেন।
  - গর্ভাবস্থাকালে প্রতিদিন আয়রন, ফোলিক অ্যাসিডের পরিপূরক বডিটি নেন।
  - প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্র/অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রে প্রসবের আগে নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য যান।
  - টিটেনাস টক্সয়েডের দুটি ডোজ অবশ্যই নিয়ে থাকেন।
  - কেবলমাত্র চিকিৎসকদের সুপারিশ অনুযায়ী ওষুধ খান।
  - প্রত্যেক মাসে অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রে পরিপূরক খাদ্য ও পুষ্টি সংক্রান্ত পরামর্শমূলক পরিষেবা গ্রহণ করেন।



স্বামী ও শ্বশুরবাড়ির যত্ন ও সমর্থন গর্ভাবস্থায় আত্মবিশ্বাস ও আবেগ সংক্রান্ত সহায়তা যোগায়।