



আপনার জন্ম তথ্য

ফেব্রুয়ারি ২০১২-এ প্রকাশিত, অক্টোবর ২০২২-এ আপডেট করা হয়েছে

গর্ভাবস্থায় এবং প্রসবের পরে ওজন বশো থাকা

এই তথ্য সম্পর্কে কিছু কথা

আপনার যদি ওজন বশো হয় এবং আপনি বিরতমানে গর্ভবতী থাকেন, অথবা গর্ভবতী হওয়ার পরকল্পনা করছেন বা সম্প্রতি সন্তানকে জন্ম দিয়েছেন, তাহলে এই তথ্য আপনার জন্ম। যদি আপনার সঙ্গী, আত্মীয় বা কোনো বন্ধু এই পরিস্থিতিতে থাকেন তাহলেও এই তথ্য আপনার কাজে লাগতে পারে।

যে মহিলাদের ওজন বশো তাদের মধ্যে বেশিরভাগেরই গর্ভাবস্থা ও সন্তান প্রসবে কোনও সমস্যা হয় না এবং তারা সুস্থ শিশুর জন্ম দেন। তবে অতিরিক্ত ওজন বা স্থূলতা আপনার এবং আপনার শিশু উভয়ের জটিলতার ঝুঁকি বৃদ্ধি করে। আপনি এবং আপনার স্বাস্থ্যসবো কর্মীরা একসাথে কাজ করে এই ঝুঁকিগুলো কমতে পারেন।

মূল বিষয়বস্তু

- বি.এম.আই. (বেড মাস ইনডেক্স) গণনা হল আপনার ওজন আপনার উচ্চতার জন্ম স্বাস্থ্যকর কনি তা বোঝার একটি সহজ উপায়। বি.এম.আই. ১৮.৫ থেকে ২৪.৯ এর মধ্যে থাকলে তা স্বাস্থ্যকর বলে মনে করা হয়।
- ২৫ বা তার বেশি বি.এম.আই. আপনার এবং আপনার শিশুর জন্ম ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে।
- আপনার বি.এম.আই. যত বেশি, ঝুঁকিত বশো।
- বি.এম.আই. বৃদ্ধি কিছু ঝুঁকির মধ্যে রয়েছে থ্রম্বোসিস, গর্ভকালীন ডায়াবেটিস (মধুমেহো), উচ্চ রক্তচাপ, প্রি-একলাম্পসিয়া, প্রসবদেনার জটিলতা, সিজারিয়ান জন্ম, চতেনানাশক সম্পর্কিত জটিলতা এবং ক্রম সংক্রমণের ঝুঁকি।
- উচ্চ বি.এম.আই. আপনার গর্ভপাত, সঠিক সময়ে আগে জন্মদান, অতিরিক্ত ওজন বা বাচ্চার জন্ম বা মৃত-প্রসবের ঝুঁকি বাড়ায়।
- স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস এবং ব্যায়াম আপনার এবং আপনার শিশুর জন্ম উপকারী।
- যদি আপনার বি.এম.আই. ৩০ বা তার বেশি হয়, তাহলে আপনাকে ফলকি অ্যাসডিরে উচ্চ মাত্রা (প্রতিদিন ৫ এম.জি.) গ্রহণ করার পরামর্শ দেওয়া হবে।



এই লফিলটে আমরা 'মহলা/নারী' এবং 'মহলা/নারীরা' শব্দগুলো ব্যবহার করতে পারি। তবে আমরা জানি যে শুধুমাত্র যারা নিজস্ব মহলা বা নারী হিসেবে পরিচয় দেন তারা ছাড়াও অন্যান্য ব্যক্তিরা সন্তান প্রসব সংক্রান্ত বিভিন্ন বকল্পে বিষয়ে জানার জন্য এই লফিলটেট ব্যবহার করতে পারেন। আপনার জন্ডার পরিচয় যাই হোক না কেন, আপনার পরিচর্যা যথাযথ, অন্তর্ভুক্তমূলক এবং আপনার প্রয়োজনকে প্রতিসংবেদনশীল হওয়া উচিত।

মডেকিয়াল পরিভাষার একটি শব্দকোষ RCOG এর ওয়েবসাইটে উপলব্ধ রয়েছে: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>

বডি মাস ইনডেক্স/বডি মাস ইনডেক্স কী?

বডি মাস ইনডেক্স হল আপনার শরীরের ভরকে একটি সূচক, যাতে আপনার উচ্চতার তুলনায় ওজন পরিমাপ করা হয়। বডি মাস ইনডেক্স ১৮.৫ থেকে ২৪.৯ এর মধ্যে থাকলে তাকে স্বাস্থ্যকর বিবেচনা করা হয়। কোনো ব্যক্তির বডি মাস ইনডেক্স ২৫ থেকে ২৯.৯ এর মধ্যে থাকলে তার ওজন বেশি বলে বিবেচনা করা হয়। কোনো ব্যক্তির বডি মাস ইনডেক্স ৩০ বা তার বেশি হলে তাকে স্থূলকায় বিবেচনা করা হয়।

গর্ভাবস্থায় কখন বডি মাস ইনডেক্স পরিমাপ করা হয়?

আপনার প্রসব-পূর্ব প্রথম (বুকিং) অ্যাপয়েন্টমেন্টে আপনার বডি মাস ইনডেক্স পরিমাপ করা হবে।

আপনার গর্ভাবস্থার পরে দিকে আবার আপনার ওজন পরিমাপ করা হতে পারে।

এছাড়াও, আপনি NHS ওয়েবসাইটে ক্যালকুলেটর ব্যবহার করেও নিজের বডি মাস ইনডেক্স গণনা করতে পারেন:

<https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator/>

গর্ভাবস্থায় বডি মাস ইনডেক্স বেশি থাকার ঝুঁকিগুলো কী?

যে মহলাদের বডি মাস ইনডেক্স বেশি তাদের মধ্যে বেশিরভাগই গর্ভাবস্থায় কোনো জটিলতা হয় না এবং তারা সুস্থ শিশুর জন্ম দেন। তবে অতিরিক্ত ওজন বা স্থূলতা আপনার এবং আপনার শিশুর জটিলতার ঝুঁকি বৃদ্ধি করে। বডি মাস ইনডেক্স যত বেশি হবে, ঝুঁকি পরিমাণও তত বৃদ্ধি পাবে।

প্রসব-পূর্ব প্রথম (বুকিং) ভিজিটে যদি দেখা যায় যে আপনার বডি মাস ইনডেক্স ৩০ বা তার বেশি, তাহলে আপনাকে বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের তত্ত্বাবধানে গর্ভকালীন যত্ন গ্রহণের পরামর্শ দেওয়া হতে পারে। আপনার এবং আপনার শিশুর কোনো অতিরিক্ত ঝুঁকি রয়েছে কিনা এবং কীভাবে সেগুলো কমানো যায় তা নিয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা কর্মীরা আপনার সাথে আলোচনা করবেন।

আপনার যে ঝুঁকিগুলো রয়েছে এবং কীভাবে কিছু ঝুঁকি কমানো যায়

থ্রম্বোসিস

থ্রম্বোসিস হলো পায়ের শরীরে রক্ত জমাট বাঁধা (ভেনোস থ্রম্বোসিস) বা ফুসফুসে রক্তের ডলোর কারণে বাধা সৃষ্টি হওয়া (পালমোনারি এমবলিজম), যার কারণে জীবনহানির সম্ভাবনা তৈরি হতে পারে। এমনটিই গর্ভাবস্থায় থ্রম্বোসিস হওয়ার ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়। আপনার ওজন বেশি হলে থ্রম্বোসিস হওয়ার ঝুঁকি আরও বেড়ে যায়।

আপনার প্রথম প্রসব-পূর্ব অ্যাপয়েন্টমেন্টে আপনার থ্রম্বোসিসের ঝুঁকি মূল্যায়ন করা হবে এবং গর্ভাবস্থার পুরো সময় ধরে সঠিক পর্যবেক্ষণ করা হবে। থ্রম্বোসিসের ঝুঁকি

কমাতা আপনাকে লো-মলকিয়ার-ওয়েটে হপোরনি নামক ওষুধে ইনজেকশন নওয়ার পরামর্শ দওয়া হতে পারে। এই ওষুধটা গর্ভাবস্থায় নওয়া নরিপদ।

আরও তথ্যের জন্য, গর্ভাবস্থায় এবং তার পরবর্তীকালে ভনোস থ্রম্বোসিসের ঝুঁকি কমানোর বিষয়ে RCOG-র রোগীদের জন্য তথ্য দেখুন: (<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/reducing-the-risk-of-venous-thrombosis-in-pregnancy-and-after-birth-patient-information-leaflet/>)।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস

যদি গর্ভাবস্থায় প্রথমবার ডায়াবেটিস ধরা পড়ে তাহলে তাকে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস বলা হয়। আপনার ব্রিমআই ৩০ বা তার বেশি হলে, আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা সেই মহিলাদের তুলনায় তিনগুণ বেশি যাদের ব্রিমআই ২৫ এর কম।

২৪ থেকে ২৮ সপ্তাহের মধ্যে আপনাকে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস পরীক্ষা করানোর পরামর্শ দওয়া হবে। যদি পরীক্ষায় দেখা যায় যে আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস আছে, তাহলে প্রয়োজন অনুযায়ী আপনাকে আরও পরীক্ষা ও চিকিৎসার জন্য একজন বিশেষজ্ঞের কাছে পাঠানো হবে।

আরও তথ্যের জন্য গর্ভকালীন ডায়াবেটিস বিষয়ক RCOG-র রোগীদের জন্য তথ্য দেখুন: (<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/gestational-diabetes/>)।

উচ্চ রক্তচাপ এবং প্রি-এক্লাম্পসিয়া

অতিরিক্ত ওজন আপনার উচ্চ রক্তচাপ এবং প্রি-এক্লাম্পসিয়া হওয়ার ঝুঁকি বৃদ্ধি করে। যদি আপনার ব্রিমআই ৩০ বা তার বেশি হয়, তাহলে আপনার প্রি-এক্লাম্পসিয়ার ঝুঁকি সেই মহিলাদের তুলনায় ২ থেকে ৪ গুণ বেশি যাদের ব্রিমআই ২৫ এর কম।

আপনার প্রতটি অ্যাপয়নেটমেন্টে আপনার রক্তচাপ এবং প্রস্রাব পরীক্ষা করা হবে। আপনার প্রি-এক্লাম্পসিয়ার ঝুঁকি আরও বৃদ্ধি পিতে পারে যদি:

- আপনার বয়স ৪০ বছরের বেশি হয়
- আপনার আগে কোনও গর্ভাবস্থায় প্রি-এক্লাম্পসিয়া হয়ে থাকে
- গর্ভাবস্থার আগে থেকে আপনার রক্তচাপ বেশি থাকে।

আপনার যদি এই ঝুঁকিগুলো বা অন্যান্য কোনও ঝুঁকির কারণ থাকে, তাহলে আপনার চিকিৎসক আপনাকে প্রি-এক্লাম্পসিয়া হওয়ার ঝুঁকি কমাতে কম মাত্রায় অ্যাসপিরিন গ্রহণের পরামর্শ দিতে পারেন।

আরও তথ্যের জন্য, RCOG-র প্রি-এক্লাম্পসিয়া বিষয়ক রোগীদের জন্য তথ্য দেখুন:

(<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/pre-eclampsia-patient-information-leaflet/>).

মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা

সমস্ত গর্ভবতী মহিলাকে, তাদের প্রথম প্রসব-পূর্ব (বুকিং) অ্যাপয়নেটমেন্টে তাদের মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে কিছু প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা হয়। অতিরিক্ত ওজন থাকলে গর্ভাবস্থায় এবং শিশুর জন্মের পরে আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা হওয়ার ঝুঁকি কিছুটা বৃদ্ধি পায়। আপনার সেই ঝুঁকি আছে কিনা তা জানার জন্য আপনার স্বাস্থ্যসবো কর্মী আপনাকে কয়েকটা প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবেন।

Best Beginnings-এর ওয়েবসাইটে গর্ভাবস্থায় এবং প্রসবের পরে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা

আপনার শিশুর জন্ম ঝুঁকি

- সাধারণভাবে প্রতি ৫ জনের মধ্যে ১ জনের (২০%) গর্ভাবস্থার শুরুর দিকে গর্ভপাতের সম্ভাবনা থাকে, তবে আপনার বট্রিমআই ৩০ বা তার বেশি হলে আপনার ঝুঁকি বৃদ্ধি পিয়ে প্রতি ৪ জনের মধ্যে ১ জন (২৫%) হয়।
- গর্ভাবস্থার আগে বা গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে আপনার ওজন বেশি হলে তা জরায়ুতে (গর্ভাশয়) আপনার শিশুর বকিাশকে প্রভাবিত করতে পারে। সামগ্রিকভাবে, যুক্তরাজ্যে ১০০০ জন শিশুর মধ্যে ১ জন শিশু নিউরাল টিউবের ত্রুটি (শিশুর মাথার খুলি এবং মেরুদণ্ডের বকিাশ জনিত সমস্যা) নিয়ে জন্মগ্রহণ করে, তবে আপনার বট্রিমআই ৩০ বা তার বেশি হলে এই ঝুঁকি প্রায় দ্বিগুণ হয়ে যায় (প্রতি ১০০০ জনে ২ জন)।
- যদি আপনার ওজন বেশি হয়, তাহলে আপনার শিশুর ওজন ৪ কিলোগ্রামের বেশি হওয়ার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়, যা প্রসবের সময় আপনার এবং আপনার শিশুর জটিলতার ঝুঁকি বৃদ্ধি করে। যদি আপনার বট্রিমআই ৩০ বা তার বেশি হয়, তাহলে আপনার ঝুঁকি প্রতি ১০০ জনের মধ্যে ৭ জন থেকে বৃদ্ধি পিয়ে প্রতি ১০০ জনের মধ্যে ১৪ জন বা দ্বিগুণ হয়ে যায়, সেই মহিলাদের তুলনায় যাদের বট্রিমআই ২০ থেকে ৩০ এর মধ্যে।
- যুক্তরাজ্যে মৃত সন্তান প্রসবের সামগ্রিক সম্ভাবনা প্রতি ২০০টি প্রসবের মধ্যে ১টি। যদি আপনার বট্রিমআই ৩০ বা তার বেশি হয়, তাহলে এই ঝুঁকি প্রতি ১০০টি প্রসবের মধ্যে ১টি পর্যন্ত বৃদ্ধি পায়।
- গর্ভাবস্থায় আপনার যদি বট্রিমআই বেশি থাকে, তাহলে আপনার শিশুর বকিাশ, বৃদ্ধি এবং অবস্থান পরীক্ষা করার জন্য অতিরিক্ত আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যান করার প্রয়োজন হতে পারে। সাধারণত গর্ভাবস্থায় শিশুর বৃদ্ধি পর্যবেক্ষণ করার জন্য একটি মাপার ফিতে ব্যবহার করে জরায়ুর আকার মাপা হয়। যদি আপনার বট্রিমআই ৩৫-এর বেশি হয় তবে মাপার ফিতে সঠিকভাবে মাপা কঠিন হতে পারে এবং তাই আপনার স্বাস্থ্যসবো কর্মী অতিরিক্ত আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যানের অনুরোধ করতে পারেন।
- ইউকে (UK) তে বসবাসকারী সমস্ত গর্ভবতী নারীকে ২০ সপ্তাহ নাগাদ একটা আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যান করার পরামর্শ দেওয়া হয় যাত শিশুর শারীরিক কোনও সমস্যা রয়েছে কিনা তা পর্যবেক্ষণ করা যায়। আপনার বট্রিমআই বেশি থাকলে এই স্ক্যানের সমস্যাগুলো সঠিকভাবে ধরা পড়ার সম্ভাবনা কম।

আর কীভাবে আমার এবং আমার শিশুর ঝুঁকি কমানো যায়?

স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া

গর্ভাবস্থায় এবং শিশুর জন্মের পরে স্বাস্থ্যকর খাবার খলে আপনি এবং আপনার শিশু উভয়েই উপকৃত হবেন। স্বাস্থ্যকর খাবার সম্পর্কে বিশেষজ্ঞ পরামর্শের জন্য আপনাকে একজন পুষ্টবিদ (ডায়েটিশিয়ান) কাছে রেফার করা হতে পারে। www.nhs.uk/Livewell/healthy-eating/Pages/Healthyeating.aspx ওয়েবসাইটে স্বাস্থ্যকর খাবার সম্পর্কে আরও তথ্য পাওয়া যাবে।

গর্ভাবস্থায় ডায়েটিং করে ওজন কমানোর চেষ্টা করা উচিত নয়। তবে আপনার খাদ্যাভ্যাসে স্বাস্থ্যকর পরিবর্তন করলে গর্ভাবস্থায় আপনার ওজন নাও বাড়তে পারে, এমনকি আপনার অল্প পরিমাণে ওজন কমাতে পারে। এটা কষ্টকর নয়।

ব্যায়াম

গর্ভাবস্থায় শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকার বিষয়ে আপনাকে তথ্য এবং পরামর্শ দেওয়া হবে। RCOG ওয়েবসাইটে গর্ভবতী মহিলাদের শারীরিক কার্যকলাপ সম্পর্কে আরও তথ্য রয়েছে: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/physical-activity-and-pregnancy/>

শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা আপনার এবং আপনার শিশু উভয়ের জন্যই উপকারী। আপনি যদি আগে নিয়মিতভাবে ব্যায়াম না করে থাকেন, তাহলে প্রত্যেক সপ্তাহে তিনবার ১৫ মিনিট একটানা ব্যায়াম করা দিয়ে শুরু করতে পারেন, তারপর ধীরে ধীরে সটো বাড়িয়ে প্রত্যেকদিন একটানা ৩০ মিনিট ব্যায়াম করতে পারেন। সাঁতার কাটা, হাঁটা এবং গর্ভাবস্থার যোগব্যায়াম ইত্যাদি স্বাস্থ্যকর ব্যায়ামেরে কিছু উদাহরণ।

বর্ধিত মাত্রায় ফলকি এসডি

ফলকি এসডি আপনার শিশুর নড়িরাল টাউবে তরুটি হওয়ার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে। যদি আপনার বট্রিমআই ৩০ বা তার বেশি হয়, তাহলে দৈনিক ৫ মগ্রি মাত্রায় ফলকি এসডি গ্রহণের পরামর্শ দেওয়া হয়। এই মাত্রা স্বাভাবিক গর্ভাবস্থায় ফলকি এসডি মাত্রার থেকে বেশি এবং শুধুমাত্র প্রসেক্রপিশনের মাধ্যমে পাওয়া যায়। গর্ভধারণের এক মাস আগে থেকে এটা শুরু করা উচিত এবং গর্ভাবস্থার ১৩তম সপ্তাহ পর্যন্ত এটা গ্রহণ করা উচিত। তবে আপনি আগে থেকে এটা গ্রহণ করা শুরু না করে থাকলেও, আপনি গর্ভবতী তা জানার পরে গ্রহণ করলেও তার সুফল রয়েছে।

প্রসব এবং জন্মদান

প্রসব এবং জন্মের সময় জটিলতার ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়, বিশেষ করে যদি আপনার বট্রিমআই ৪০ বা তার বেশি হলে। এর মধ্যে কিছু জটিলতা হল:

- গর্ভাবস্থার ৩৭ সপ্তাহ আগে শিশুর জন্ম (অকাল জন্ম)
- দীর্ঘ প্রসব
- প্রসবকালে আপনার শিশুর কাঁধ 'আটকে' যাওয়া (কাঁধের ডিস্টোসিয়া); আরও তথ্যের জন্য, RCOG-র কাঁধের ডিস্টোসিয়া সম্পর্কিত রোগীদের জন্য তথ্য দেখুন: (<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-our-patient-information/shoulder-dystocia-patient-information-leaflet/>)
- জরুরি সিজারিয়ান প্রসব করা
- সিজারিয়ান প্রসবের সময় এবং পরে আরও বেশি জটিলতা দেখা দেওয়া, যখন প্রচুর রক্তক্ষরণ, অ্যানসেথটিক সম্পর্কিত জটিলতা এবং ক্ষতস্থানে সংক্রমণ হওয়া।

প্রসব এবং জন্মের জন্য পরিকল্পনা

আপনি গর্ভবতী থাকাকালীন আপনি কীভাবে শিশুকে জন্ম দিতে চান সটো নিয়ে আপনার স্বাস্থ্যসবো কর্মীদের সাথে আলোচনা করা উচিত। আপনার ব্যক্তিগত পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে, আপনাকে বিশেষজ্ঞ ডাক্তার পরামর্শ দিয়ে শিশু প্রসব করার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে, যখনই সব চর্কিত্ব সাবো পাওয়া যাবে।

প্রসবের শুরুর দিকে কী করা হবে?

প্রসবের শুরুর দিকে আপনাকে একটি ক্যানুলা দেওয়া হতে পারে (এটা প্লাস্টিকের তৈরি সরু টিউব যা শরীরের মধ্যে প্রবেশ করানো হয় যাতে গুণ্ড এবং/অথবা তরল সরাসরি আপনার রক্তপ্রবাহে প্রবেশ করানো যায়)। আপনার ওজন বেশি হলে, আপনার স্বাস্থ্যসবো কর্মীর

পক্ষ্মে এটা করা আরও কঠনি হতে পারে, তাই আগে থেকে না করে রাখলে জরুরি পরিস্থিতিতে এটার কারণে বলিম্ব হতে পারে।

ব্যথানাশক

আপনার কাছে সব ধরনের ব্যথানাশকরে বকিল্প উপলব্ধ থাকবে। তবে, আপনার ওজন বশেি হলে এপডুরাল করা আরও কঠনি হতে পারে। আপনাকে একজন অ্যানস্থেসিথেসিটরে সাথে প্রসবরে সময় ব্যথানাশকরে বকিল্পগুলো নিয়ে আলোচনা করার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে।

প্ল্যাসেন্টার (গর্ভফুল) প্রসব

আপনার শিশুর জন্মরে পরে অত্বধিক রক্তক্ষরণরে (প্রসবোত্তর রক্তক্ষরণ) ঝুঁকি কমাতে, আপনার স্বাস্থ্যসবো কর্মী প্ল্যাসেন্টার (গর্ভফুল) ডলেভারতি সাহায্য করার জন্য একটি ইনজেকশন নেওয়ার পরামর্শ দেবেনে। আরও তথ্যরে জন্য, RCOG-র শিশুর জন্মরে পরে প্রচুর রক্তক্ষরণ (প্রসবোত্তর রক্তক্ষরণ) সম্পর্কতি রোগীদরে জন্য তথ্য দেখুন: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/heavy-bleeding-after-birth-postpartum-haemorrhage-patient-information-leaflet/>।

শিশুর জন্মদানরে পরে কী হব?

জন্মদানরে পরেও, আপনার কিছু ঝুঁকিতিকে যাবে। আপনার স্বাস্থ্যসবো কর্মীদরে সাথে একসাথে কাজ করার মাধ্যমে, আপনি নিম্নোক্ত বিভিন্ন উপায়ে এই ঝুঁকিগুলি যথাসম্ভব কমাতে পারনে।

রক্তচাপ পর্যবেক্ষণ

আপনার যদি গর্ভাবস্থায় উচ্চ রক্তচাপ বা প্র-একলাম্পসিয়া দেখা দেয়, তাহলে শিশুর জন্মরে পরে কয়কে সপ্তাহ আপনার উচ্চ রক্তচাপরে ঝুঁকি বিশেি থাকে এবং তাই সটো পর্যবেক্ষণ করা হব।

থ্রম্বোসিস প্রতিরোধ

আপনার শিশুর জন্মরে পরে কয়কে সপ্তাহ আপনার থ্রম্বোসিসরে ঝুঁকি বিশেি থাকে। আপনার শিশুর জন্মরে পরে আপনার ঝুঁকি পুনরায় মূল্যায়ন করা হব। আপনার শিশুর জন্মরে পরে শরীয় রক্ত জমাট বাঁধার ঝুঁকি কমাতে যা করবনে:

- আপনি যথেষ্ট সুস্থ বোধ করার সাথে সাথে শারীরিকভাবে সক্রিয় হওয়ার চেষ্টা করুন - দীর্ঘ সময় ধরে বসে থাকা এড়িয়ে চলুন।
- যদি আপনাকে পরামর্শ দেওয়া হয় যে আপনার বিশেষ কমপ্রেশন মাজা পড়ার প্রয়োজন আছে, তাহলে সটো পরুন।
- আপনার ব্রিমআই যদি ৪০ বা তার বেশি হয়, তাহলে আপনার শিশুর জন্মরে পরে অন্তত ১০ দিনরে জন্য আপনাকে রক্ত পাতলা করার ইনজেকশন (লো-মলকিউলার-ওয়টে হপোরনিরে চকিৎসা) দেওয়া হতে পারে; এটা ৬ সপ্তাহ পর্যন্ত চলিয়ে যাওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

স্বত্ন্যপান করানোর বিষয়ে তথ্য এবং সহায়তা

আপনি আপনার শিশুর কীভাবে খাওয়াবনে সটো একান্তই আপনার ব্যক্তিগিত সিদ্ধান্ত। স্বত্ন্যপান করালে আপনি এবং আপনার শিশু বিভিন্নভাবে উপকৃত হতে পারনে। আপনার

ওজন যাই হোক না কনে স্তন্যপান করানো সম্ভব। প্রয়োজন হলে আপনি আপনার স্বাস্থ্যসবো কর্তা এবং স্থানীয় স্তন্যপানের জন্য সহায়তা সংস্থাগুলির থেকে অতিরিক্ত সহায়তা নতি পাবেন (উদাহরণস্বরূপ, www.nct.org.uk/baby-toddler/feeding/early-days/new-baby-feeding-support দেখুন)।

স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া এবং ব্যায়াম

স্বাস্থ্যকর খাবার এবং ব্যায়াম সম্পর্কিত পরামর্শগুলো অনুসরণ করতে থাকুন। আপনি যদি আপনার শিশুর জন্মদানের পরে ওজন কমাতে চান তাহলে আপনি আপনার স্বাস্থ্য পেশাজীবীদের সাথে এটা নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।

ভবিষ্যতে গর্ভধারণের পরিকল্পনা

আপনার ব্রিমআই ৩০ বা তার বেশি হলে, আপনি প্রথম গর্ভধারণের পরিকল্পনা করছেন নাকি দুটি গর্ভধারণের মধ্যবর্তী সময়ে রয়েছেন তা নির্বিশেষে, আপনাকে ওজন কমানোর পরামর্শ দেওয়া হবে। ওজন কমালে আপনি যা করতে সক্ষম হবেন:

- আপনার গর্ভবতী হওয়ার এবং সুস্থ গর্ভাবস্থার সক্ষমতা বৃদ্ধি করা
- গর্ভাবস্থায় আপনার এবং আপনার শিশুর অতিরিক্ত ঝুঁকি হ্রাস করা
- পরবর্তী গর্ভধারণের সময় এবং পরবর্তী জীবনে আপনার ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করা
- আপনার শিশুর ওজন বেশি হওয়া বা পরবর্তী জীবনে তার ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করা।

যদি আপনার প্রজনন সমস্যা থাকে তাহলেও আপনার ওজন কমানো উচিত। আপনার ব্রিমআই ৩০ বা তার বেশি হলে আপনি নিশাশনাল হলেথ সার্ভিসে আওতায় ইন ভিট্রো ফার্টিলাইজেশনের (আইভিএফ) মতো প্রজনন চিকিৎসার যোগ্য হবেন না।

আপনার স্বাস্থ্যসবো কর্তা আপনাকে ওজন কমানোর জন্য পরামর্শ এবং সহায়তা দিতে পারেন। খুব দ্রুত ওজন কমানোর জন্য ডায়েটিং (ক্র্যাশ ডায়েটিং) আপনার স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। মনে রাখবেন যে আপনি অল্প ওজন কমালেও তার লক্ষণীয় সুফল পতে পারেন।

আপনাকে একজন পুষ্টবিদ (ডায়েটিশিয়ান) অথবা উপযুক্ত প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত স্বাস্থ্য পেশাজীবীর কাছে যাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে। আপনি যদি সেই সময় ওজন কমানোর জন্য প্রস্তুত না থাকেন, তাহলে আপনি যখন প্রস্তুত থাকবেন তখন সহায়তার জন্য কথায় যোগাযোগ করবেন সেই তথ্য দেওয়া উচিত।

আরও তথ্য

RCOG রোগীদের জন্য তথ্য:

Reducing the risk of venous thrombosis in pregnancy and after birth: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/reducing-the-risk-of-venous-thrombosis-in-pregnancy-and-after-birth-patient-information-leaflet/>.

Gestational diabetes: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/gestational-diabetes/>.

Pre-eclampsia: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/pre-eclampsia-patient-information-leaflet/>.

Shoulder dystocia: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/>

[shoulder-dystocia-patient-information-leaflet/](#)

Understanding how risk is discussed in healthcare: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/understanding-how-risk-is-discussed-in-health-care/>

NHS – Eat well: www.nhs.uk/Livewell/healthy-eating/Pages/Healthyeating.aspx

ইউকে চফি মডেকিলে অফসিার্স কর্তৃক অনুমোদিত Physical Activity and Pregnancy Study থেকে নির্দেশনা: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/physical-activity-and-pregnancy/>

Tommy's information on weight management during pregnancy: www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/weight-management-pregnancy

NHS বট্রিমআই ক্যালকুলেটর: <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator/>

Weight gain in pregnancy: <https://www.nhs.uk/pregnancy/related-conditions/common-symptoms/weight-gain/>

সিদ্ধান্ত নেওয়া

৩টি প্রশ্ন করুন

আপনাকে বাছাই করতে বলা হলে আপনার মনে অনেক প্রশ্ন থাকতে পারে। আপনার বাছাই করা বিকল্পগুলো নিয়ে আপনি পরিবার বা বন্ধুদের সাথে কথা বলতে চাইতে পারেন। প্রশ্নগুলোর তালিকা করে অ্যাপয়েন্টমেন্টে নিয়ে গেলে আপনার জন্য সহায়ক হবে।



1. আমার হাতে কী কী বিকল্প আছে?
2. নিজের জন্য সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার ব্যাপারে আমি কীভাবে সাহায্য পাব?
3. নিজের জন্য প্রতিটি বিকল্পের সুবিধা ও অসুবিধাগুলো কী কী?

*Shepherd HL, et al-এর ওপর ভিত্তি করে ৩টি প্রশ্ন করুন। চিকিৎসার বিকল্পগুলো সম্পর্কে চিকিৎসকদের তথ্যের মান উন্নত করার জন্য রোগীরা যে তিনটি প্রশ্ন করতে পারেন : একটি ক্রস-ওভার ট্রায়াল। রোগীদের শিক্ষা ও কাউন্সেলিং, 2011;84: 379-85

<https://aqua.nhs.uk/resources/shared-decision-making-case-studies/>

সূত্র এবং স্বীকৃতসিঁমূহ

এই তথ্য RCOG পেশেনেট ইনফরমেশন কমিটি প্রস্তুত করেছে। এটি RCOG Green-top Guideline No.72, Care of Women with Obesity in Pregnancy (২০১৮ সালের নভেম্বরে প্রকাশিত), এবং NICE নির্দেশিকা Weight Management Before, During and After Pregnancy (২০১০ সালের জুলাইতে প্রকাশিত) এর উপর ভিত্তি করে রচনা করা হয়েছে।

এই নির্দেশিকাগুলিতে আমাদের ব্যবহৃত পরিমাণগুলির উৎসে একটা সম্পূর্ণ তালিকা রয়েছে। সেগুলো অনলাইনে এখান থেকে পাবেন: <https://www.rcog.org.uk/guidance/browse-all-guidance/green-top-guidelines/care-of-women-with-obesity-in-pregnancy-green-top-guideline-no-72/> এবং www.nice.org.uk/Guidance/PH27।

প্রকাশনার আগে এই তথ্য ম্যানচেস্টার, নডিক্যাসলে, লন্ডন এবং রক্সহামের ক্লিনিকে আর্গট মহিলাগণ, RCOG Women's Network এবং RCOG Women's Voices Involvement Panel পর্যালোচনা করেছেন।