



প্রগন্যাপ্তি গাইডলাইন

উন্মে আব্দুল্লাহ সাদিয়া আমের দেওয়ান
মুহাম্মদ আবু বকর সিদ্দিক
অনূদিত

সূচী



প্রথম অধ্যায়

প্রৈগন্যাসি টেস্ট ংবং ং সম্পর্কিত বিষয়াদি

প্রৈগন্যাসি টেস্ট	২৬
বাড়িতে প্রৈগন্যাসি টেস্টের ংপকারিতা	২৬
প্রৈগন্যাসি টেস্ট কী?	২৭
প্রৈগন্যাসির কিছু গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণ	২৭
প্রত্যাশিত জন্মতারিখ (EDD) ংনার পদ্ধতি	২৮
প্রৈগন্যাসির ক্যালেন্ডার	২৮
প্রৈগন্যাসি ক্যালেন্ডার তৈরি করার পদ্ধতি	২৯
প্রৈগন্যাসির ক্যালেন্ডার	৩০
জন্মগ্রহণ	৩০
বাচ্চার লিঙ্গ : ছেলে হবে নাকি মেয়ে?	৩০
ংপনি কি ংপনার সন্তানের লিঙ্গ নির্ধারণ করতে পারবেন?	৩১
জন্মজ বাচ্চা	৩২



দ্বিতীয় অধ্যায়

গর্ভাবস্থায় জীবন

১. গর্ভাবস্থায় জীবন	৩৪
দৈনন্দিন জীবনে পরিবর্তন	৩৪
মায়ের দৃষ্টিভঙ্গি	৩৪

স্বভাবের পরিবর্তন	৩৪
পরামর্শের জরুরত	৩৫
দায়িত্ববোধের অনুভূতি বৃদ্ধি	৩৫
গর্ভকালীন স্বামীর ভূমিকা	৩৬
প্রথম সন্তানের দিকে মনোনিবেশ	৩৬
দ্বিতীয় সন্তান এবং ঈর্ষা	৩৬
২. মা ও শিশু স্বাস্থ্য কেন্দ্র.....	৩৭
বিশেষ সতর্কতা	৩৮
কর্মজীবী নারীদের জন্য সতর্কতা	৩৮
গর্ভকালীন ওষুধের ব্যবহার	৩৯



তৃতীয় অধ্যায়

মায়ের গর্ভে সন্তানের বিকাশ

মায়ের গর্ভে সন্তানের বিকাশ	৪১
প্রথম মাস (০-৪ সপ্তাহ)	৪১
দ্বিতীয় মাস (৫-৮ সপ্তাহ)	৪১
তৃতীয় মাস (৯-১২ সপ্তাহ)	৪২
চতুর্থ মাস (১৩-১৬ সপ্তাহ)	৪২
পঞ্চম মাস (১৭-২০ সপ্তাহ)	৪৩
ষষ্ঠ মাস (২১-২৪ সপ্তাহ)	৪৩
সপ্তম মাস (২৫-২৮ সপ্তাহ)	৪৩
অষ্টম মাস (২৯-৩২ সপ্তাহ)	৪৩
নবম মাস (৩৩-৩৬ সপ্তাহ)	৪৪
দশম মাস (৩৭-৪০ সপ্তাহ)	৪৪



চতুর্থ অধ্যায়

গর্ভাবস্থায় সংশয় ও পরিবর্তন

১. গর্ভাবস্থায় সংশয় ও পরিবর্তন.....	৪৬
বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গি	৪৭
ধর্মীয় দৃষ্টিভঙ্গি	৪৭
প্রথম ত্রৈমাসিক (1st Trimester)	৪৮
দ্বিতীয় ত্রৈমাসিক (2nd Trimester)	৪৯
তৃতীয় ত্রৈমাসিক (3rd Trimester)	৪৯
ডাক্তারের শরণাপন্ন হোন	৫০
দ্রুত হাসপাতালের দিকে রওনা হোন	৫১



পঞ্চম অধ্যায়

প্রেক্ষাপটের সময় সাধারণ সমস্যা এবং তার সমাধান

প্রেক্ষাপটের সময় সাধারণ সমস্যা এবং তার সমাধান	৫৩
প্রেক্ষাপটের সাধারণ সমস্যা	৫৩
তাপমাত্রা বৃদ্ধি পাওয়া	৫৩
অবসাদ অনুভব করা	৫৪
পেশিতে খিঁচুনি	৫৪
রক্তশূন্যতা বা অ্যানিমিয়া	৫৫
বদ হজম এবং পাকস্থলী জ্বালাপোড়া	৫৬
বমি বমি ভাব এবং দুর্বলতা	৫৭
বমি বমি ভাব কমানোর ব্যবস্থা	৫৭

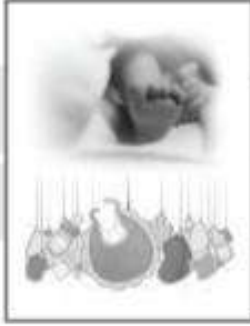
স্তনের বৃদ্ধি ও শক্ততা	৫৮
ঘন ঘন প্রস্রাব ও ঘাম বের হওয়া	৫৮
কিছু প্রয়োজনীয় টিপস	৫৮
গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠকাঠিন্য	৫৯
ফোলা	৫৯
পায়ের তলায় গরম অনুভূত হওয়া	৬০
কোমর ব্যাথা	৬০
অর্শ	৬১
কিছু দরকারি পরামর্শ	৬১
মাথাব্যথা	৬১
পেট ব্যথা	৬৩
পেটে গ্যাস	৬৩
কোষ্ঠকাঠিন্যের অভিযোগ	৬৩
পেটে বাচ্চার চাপ	৬৩
পেটে উল্টাপাল্টা মোচড় দেওয়া (False Labor)	৬৩
জলদি ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন	৬৪
যোনি থেকে নির্গত পদার্থ (Vaginal Discharge)	৬৪
ইনফেকশনের চারটি লক্ষণ	৬৫
আপনার যদি ইনফেকশন হয় তাহলে—	৬৫
যোনি থেকে রক্তপাত হওয়া (Vaginal Bleeding)	৬৬
নাক থেকে রক্ত পড়া	৬৬
দাগের নিদর্শন (Stretch Marks)	৬৬
পেটে বা সারা শরীরে চুলকানি	৬৭
চুলকানি কমানোর পদক্ষেপ	৬৭
ঘুমের ব্যাঘাত	৬৮
আরামদায়ক ঘুমের জন্য পদক্ষেপ	৬৮
ব্লাড প্রেসার	৬৮
ব্লাড প্রেসারের কারণে জটিলতা	৬৯
ব্লাড প্রেসার কমানোর পদক্ষেপ	৭০
পায়ের ফুলন্ত রোগ (Varicose Veins)	৭০
প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা	৭০
পায়ে অস্বস্তি	৭১
কিছু উপকারি টিপস	৭১



ষষ্ঠ অধ্যায়

গর্ভকালীন অন্যান্য বিষয়াবলি

১. গর্ভাবস্থায় বৈবাহিক সম্পর্ক	৭৩
শারীরিক সম্পর্ক এবং বিরত থাকা	৭৩
সহবাসে নিষেধাজ্ঞা বা সতর্কতা	৭৪
২. গর্ভকালীন খাদ্য.....	৭৪
প্রয়োজনে খাবার বৃদ্ধি করা	৭৪
ওজন বৃদ্ধি	৭৫
খাবার নিয়মিত খাওয়া	৭৫
বিভিন্ন খাবার	৭৬
৩. গর্ভপাত (Miscarriage).....	৭৮
জন্মগত ত্রুটি	৭৮
পর্যাপ্ত পরিমাণে হরমোন তৈরি না হওয়া	৭৮
মা-বাবার রক্তের গ্রুপের ভিন্নতা	৭৯
স্থায়ী অসুস্থতা	৭৯
গর্ভপাত প্রতিরোধ	৭৯
ডাক্তারের শরণাপন্ন হন	৮০
গর্ভপাত হওয়ার পর	৮০
৪. গর্ভাবস্থায় সফর করা	৮০
আরামদায়ক সফরের জন্য কিছু দরকারি টিপস	৮১
বিমানের সফর	৮২
বিমানের সফরের জন্য দরকারি টিপস	৮২



সপ্তম অধ্যায়

বাচ্চার জন্ম

১. বাচ্চার জন্ম	৮৫
ডাক্তার বা দাইমা	৮৫
হাসপাতালে যাওয়ার আগে প্রস্তুতি	৮৫
সরকারি হাসপাতাল	৮৬
প্রাইভেট হাসপাতাল	৮৬
২. বাচ্চা জন্মের সময় লক্ষণ	৮৭
জন্মের সময় সাহায্য	৮৮
বাচ্চা প্রসবের আন্দাজ	৮৮
ছোট অপারেশন বা যোনিপথ ফাড়া (Episiotomy)	৮৮
বড় অপারেশন	৮৯
এপিডুরাল ইনজেকশন (Epidural Injection)	৮৯
সময়ের আগেই বাচ্চার জন্ম (Premature Babies)	৮৯
৩. বাচ্চা জন্মের চল্লিশদিন পর	৯০
নিফাসের পর পবিত্রতা	৯০



অষ্টম অধ্যায়

ফ্যামিলি প্ল্যানিং, কম খাওয়া এবং বাচ্চার দেখভাল

১. ফ্যামিলি প্ল্যানিং (Family Planning)	৯২
পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি	৯২
বড়ি এবং টিকা	৯৩
কপার—টি (Copper T)	৯৩

কনডম (Condom)	৯৪
পরিবার পরিকল্পনায় অসতর্কতা	৯৪
২. ওজন কীভাবে কমাবেন?	৯৫
ডায়েটিং (Dieting) বা কম খাওয়া	৯৫
ব্যায়াম	৯৬
ফিটনেস বেল্ট (Fitness Belt)	৯৭
৩. বাচ্চার দেখাশোনা	৯৮
বাচ্চার ব্যবহারের জিনিসপত্র	৯৮
ন্যাপি লাইনার (Nappy Liner)	৯৮
বাচ্চার শীতকালীন পোশাক	৯৯
বাচ্চার গ্রীষ্মকালীন পোশাক	৯৯
গোসলের আসবাব	৯৯
লস্টুট (পেন্টি) তৈরির পদ্ধতি	৯৯



নবম অধ্যায়

সন্তান এবং বংশীয় সম্পর্ক

১. পিতা-মাতা এবং সন্তান	১০২
সময়ের সাথে ভালোবাসা বাড়ে	১০২
বড়দের জরুরত	১০৩
পিতা-মাতার অতি সতর্কতামূলক আচরণ	১০৩
অন্য সন্তানের সাথে তুলনা	১০৩
নিজ স্বামীর সাথে আপনার সম্পর্ক	১০৪
২. বাচ্চা এবং ভাই-বোন	১০৫
বাচ্চা হঠাৎ করে বড় হয় না	১০৫
আগন্তুক সন্তানের প্রতি ঈর্ষা	১০৫
আবার শিশু হওয়া	১০৫
হিংসা দূর করার চেষ্টা	১০৬
৩. সন্তানের সাথে কথাবার্তা	১০৭
নিজের সন্তানের সাথে কথা বলুন	১০৭

সন্তানের ভাষা বোঝা	১০৭
আবেগ এবং ভালোবাসা বৃদ্ধি	১০৭
সন্তানের কথা শোনা	১০৮
সন্তানের জবাব দেওয়া	১০৮



দশম অধ্যায়

সন্তান লালন-পালন এবং এ সম্পর্কিত বিষয়াদি

১. সন্তানের কান্না	১১০
কান্না করার উদ্দেশ্য	১১০
সন্তানের ভাষা বোঝা	১১০
অকারণে কান্না	১১০
নিজের সাথে কথা বলা	১১০
কান্নার কারণ	১১০
ক্ষুধা বা পেট ব্যথা	১১১
গ্যাস থেকে বাঁচার উপায়	১১১
২. বাচ্চাকে চুপ করানোর পদ্ধতি	১১৩
ঘোরাফেরা করানো	১১৩
ঘুম পাড়ানি গান শোনানো	১১৩
শরীরের উপর হাত বুলিয়ে দেওয়া	১১৩
ম্যাসাজ করা	১১৩
মৃদুভাবে থাপ্পড় দেওয়া	১১৩
কাঁধের সাথে লাগান	১১৩
চুষনি দিতে পারে	১১৩
গোসল করানো	১১৪
কিছুক্ষণ একা ছেড়ে দেওয়া	১১৪
৩. বাচ্চার পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা এবং গোসল	১১৪
প্রস্রাব-পায়খানা	১১৪
পুতড়ী পরিবর্তন করা	১১৪

ন্যাপি রেশ (Nappy Rash) মানে ত্বক লাল হওয়া	১১৪
বাচ্চাকে গোসল করানো	১১৫
শিশুকে গোসল করানোর পদ্ধতি	১১৫
নখ পরীক্ষা করুন	১১৬
৪. বাচ্চার ঘুম.....	১১৬
আয়াতুল কুরসি	১১৭
সুরা ফালাক	১১৭
সুরা নাস.....	১১৮
শিশুর ঘুমের ব্যাঘাত	১১৮
ঘুমের অসুবিধার কারণ	১১৮
সন্তানকে ঘুম পাড়ানো	১১৯
ঘুমন্ত শিশুর জেগে ওঠা	১১৯
মায়ের সাথেই ঘুমানো	১২০
ঘুমানোর সময় দুধ চাওয়া	১২০
বাচ্চা খুব অস্থির	১২০
বেশিক্ষণ ঘুমের জন্য	১২১
বাচ্চা রাতে বেশি দেহিতে ঘুমায়	১২১
৫. শিশুদের খাবার	১২১
মায়ের দুধ, সেরা খাবার	১২১
মায়ের জন্য সুবিধা	১২১
দুধ পান করানোর সময় ওষুধ ব্যবহার	১২২
অপর্যাপ্ত দুধ	১২২
কখন দুধ পান করাবেন?	১২২
৬. দুধ পান করানোর পদ্ধতি	১২৩
বৈধ ও সহিষ্ণুতার প্রয়োজন	১২৩
আরামদায়ক পরিবেশ	১২৩
দুধ পান করানোর পজিশন	১২৩
পাল্যক্রমে দুধ পান করানো	১২৩
দুধ পানের সময় বাচ্চার ঘুমানো	১২৩
রাতের বেলা দুধ চাওয়া	১২৪
দুধ পান করানোর পর	১২৪
বাচ্চার বমি করা	১২৪
ঢেকুর তোলানো	১২৪

অতিরিক্ত দুধ	১২৫
কত বছর পর্যন্ত দুধ পান করানো উচিত?	১২৫
দুধ ছাড়ানো	১২৬
৭. জন্মজ বাচ্চাকে দুধ পান করানো	১২৬
দুধের পরিমাণ	১২৬
একসাথে দুধ পান করানো	১২৬
উভয় স্তন থেকে পালাক্রমে দুধ পান করানো	১২৭
বোতলের দুধ পান করানো	১২৭
পাম্প দ্বারা দুধ বের করা	১২৭
বোতলজাত দুধ	১২৭
গরুর দুধ	১২৮
ফর্মুলা দুধ	১২৮
দুধের তাপমাত্রা	১২৮
দুধের পরিমাণ	১২৮
বোতলের বোটার ছিদ্র	১২৮
বোতল পরিষ্কার করা	১২৮
বোতলের গন্ধ দূর করুন	১২৯
বুকের দুধের সাথে বোতলের দুধও দিন	১২৯
৮. বাচ্চাদের জন্য কঠিন খাবার.....	১২৯
শাকসবজি	১৩০
ফলমূল	১৩০
গোশত এবং ডিম	১৩০
ডালিয়া (গমের ভাঙা দানা) এবং চাউল (ভাত/খিচুড়ি)	১৩১
খাবারের প্রতি অনিহা	১৩১
শিশুর খাদ্য চার্ট	১৩২
৯. দুধ পান করানোর বিষয়াদি.....	১৩৩
১. জন্ম স্তনবৃত্ত	১৩৩
২. দুধ ভরতি এবং ফোলা স্তন	১৩৫
৩. স্তনে গিট	১৩৬
১০. ইনফেকশন.....	১৩৬



একাদশ অধ্যায়

শিশুর বেড়ে ওঠার প্রথম বছর

১. শিশুর বেড়ে ওঠার প্রথম বছর.....	১৩৮
প্রতিটি শিশু আলাদা	১৩৮
শিশু আপনার সঙ্গ চায়	১৩৮
আশেপাশের পরিবেশে পর্যবেক্ষণ	১৩৯
কথা শোনা	১৩৯
২. শেখার ইন্দ্রিয়ানুভূতি.....	১৩৯
দৃষ্টিশক্তি	১৩৯
শ্রবণশক্তি	১৩৯
মুখের ইন্দ্রিয়ানুভূতি	১৩৯
কথা বলতে শেখা	১৪০
দাঁত উঠা	১৪০
দাঁত উঠার সমস্যাগুলি	১৪০
দাঁত উঠার সাথে ডায়রিয়ার সম্পর্ক	১৪০
দাঁত উঠার সমস্যার চিকিৎসা	১৪০
শিশুর হাঁটাচলা	১৪১
শিশুর ওজন	১৪১
শিশুর মাসিক বেড়ে উঠার চার্ট.....	১৪২
বয়স ০—১ মাস	১৪২
বয়স ২—৩ মাস	১৪২
বয়স ৪—৬ মাস	১৪২
বয়স ৭—৮ মাস	১৪২
বয়স ৯—১০ মাস	১৪৩
বয়স ১১—১২ মাস	১৪৩



দ্বাদশ অধ্যায়

শিশুর সাধারণত রোগ এবং তার চিকিৎসা

১. শিশুর মেডিকেল বাক্স (Medical Box)	১৪৫
ব্যাণ্ডেজের প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র	১৪৫
সাধারণ রোগের ওষুধ	১৪৬
ওষুধ মাপার চামচ	১৪৬
চিকিৎসকের কাছে যাওয়ার আগে	১৪৬
২. শিশুদের সাধারণ রোগ	১৪৮
অস্থিরতা	১৪৮
জন্মগত পাণ্ডুরোগ (জন্ডিস)	১৪৮
জ্বর	১৪৮
জ্বর মাপার পদ্ধতি	১৪৯
জ্বর কমানোর পদ্ধতি	১৪৯
শিশুর বমি	১৫০
দুধ্যপোষী শিশুর বমির কারণ	১৫০
বড় বাচ্চা বমি করার কারণ	১৫০
মনোযোগের জন্য বমি করা	১৫০
সফরের সময় বমি করা	১৫১
বদহজমের কারণে	১৫১
কোনো ইনফেকশনের ফলে	১৫১
কোষ্ঠকাঠিন্য	১৫১
ডাঙারের শরনাপন্ন হোন	১৫২
পেট নানা বা ডায়রিয়া	১৫২
শরীরে পানিশূন্যতার লক্ষণগুলো নিম্নরূপ-	১৫৩
ঘরোয়াভাবে নমকুল (ORS) তৈরি করার পদ্ধতি	১৫৪
সর্দি-কাশি	১৫৪
ঘরোয়া টিপস	১৫৫

কানে জখম (ইনফেকশন)	১৫৫
শ্রবণ সমস্যা	১৫৬
পেট ব্যথা বা মোচড়	১৫৬
কাশি	১৫৭
ওষুধ ক্রয় করা	১৫৭
শিশুদের ওষুধ	১৫৭
মুখ দিয়ে ওষুধ খাওয়ানো	১৫৮
সুরক্ষার টিকা	১৫৮

শিশুদের জন্য প্রতিরোধমূলক টিকা/ফোটার সময়সূচি..... ১৫৯



ত্রয়োদশ অধ্যায়

শিশুর বিভিন্ন সমস্যা

১. শিশু এবং বদনজর	১৬১
সমাজে প্রচলিত বিদ্যাত	১৬১
কুরআন ও সুন্নাহর আলোকে চিকিৎসা	১৬২
২. জন্মগত ত্রুটি (Birth Defects)	১৬২
ত্রুটির কারণ	১৬২
৩. জন্মগত দাগ (Birth Marks).....	১৬৪
দাগের কারণ	১৬৪
চিহ্নের প্রকারভেদ	১৬৫
নবজাতকের ত্বকের পাঁচটি সমস্যা	১৬৫
৪. শিশুর অসম্পূর্ণ লিঙ্গ	১৬৬
সুস্থ ও নরমাল শিশু	১৬৭
সুস্থ বাচ্চা সমস্যা	১৬৭
অস্বাভাবিক বাচ্চা	১৬৭
শিশু অস্বাভাবিক কেন হয়?	১৬৮
অস্বাভাবিক ত্রুটির প্রকার	১৬৮
লিঙ্গ পরীক্ষার পদ্ধতি	১৬৯
শিশুর সঠিক লিঙ্গ নির্ধারণের পর	১৬৯



চতুর্দশ অধ্যায়

শিশুর প্রাথমিক চিকিৎসা এবং সুরক্ষার কৌশল

১. প্রাথমিক চিকিৎসা সহায়তাকরণ.....	১৭১
শিশুর সামান্য জখম	১৭১
শিশুর শরীরের কোনো অংশ পুড়ে গেছে	১৭১
ভিন্নরঙ বা অন্য কোনো পোকা কামড় দিয়েছে	১৭১
শিশু বিষাক্ত কিছু খেয়ে ফেলেছে	১৭১
শিশু সিলিকনের থলি খেয়ে ফেলেছে	১৭২
শ্বাসনালিতে কিছু আটকে গেছে	১৭২
মাথায় আঘাত লেগেছে	১৭২
২. ঘরোয়া সুরক্ষার ব্যবস্থা	১৭৩
৩. টেলিভিশনের প্রভাব	১৭৫
যদি আপনি মা হতে চলেছেন	১৭৬