

Mother and Baby



আপনি
যখন
মা

Now You Are A Mother



A Practical and Up-to-Date
NEW MOTHER'S HANDBOOK
From Birth to 4 Years

দুআ রউফ শাহীন
মাসুদ শরীফ অনুদিত



সমস্ত প্রশংসা আল্লাহর, যিনি বিশ্বজগতের পালনকর্তা।
দরুদ ও সালাম বর্ষিত হোক সর্বশেষ নবী মুহাম্মদ ﷺ,
তাঁর সমস্ত পরিবার ও সাহাবাগণের প্রতি।

প্রিয় মা! আপনাকে অভিনন্দন জানাচ্ছি। কারণ, আপনি
একজন নবজাতকের মা কিংবা শীঘ্রই মা হতে
চলেছেন। ইনশাআল্লাহ। আশা করছি সে আপনার জন্য প্রভূত
কল্যাণ বয়ে নিয়ে আসবে।

তবে আপনাকে অবশ্যই এই আগন্তকের আগমনের জন্য
পুরোপুরি প্রস্তুতি নিতে হবে। কারণ বর্তমানে আমরা
দ্রুত পরিবর্তনশীল ও উর্ধ্বমুখী বিকাশের যুগে জীবনযাপন
করছি। প্রতিনিয়ত আমাদেরকে বিভিন্ন চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি
হতে হচ্ছে। অতএব, শিশুকে এমনভাবে গড়ে তুলতে হবে,
যেন সে আধুনিক পৃথিবীর উন্নয়ন-অগ্রগতির সাথে তাল
মিলিয়ে চলতে পারে। যুগের চ্যালেঞ্জসমূহের মোকাবেলা
করতে পারে। তাই শিশুর জন্মের পর থেকে তার বেড়ে ওঠার
প্রতিটি স্তরে আপনাকে সচেতন হতে হবে। আধুনিক গবেষণার
ভিত্তিতে তার মানসিক বিকাশ ঘটাতে সচেষ্ট হতে হবে। তার
জন্য কখন কী প্রয়োজন তা বুঝতে হবে। তাই আমি বক্ষ্যমাণ
বইটিতে আধুনিক তত্ত্ব ও গবেষণার ভিত্তিতে তার জীবন
পরিচর্যার প্রতিটি ধাপে কখন কি প্রয়োজন- সে সকল বিষয়
তুলে ধরার চেষ্টা করেছি।

বইটিতে সন্তান জন্মের পর আপনার ব্যক্তিগত সচেতনতা,
শিশুর যথাযথ পরিচর্যা, তার পুষ্টি, ঘুম, পরিচ্ছন্নতা ও
পোশাকসহ সকল বিষয়ে সবিস্তারে আলোকপাত করা হয়েছে।
তার কান্নাকাটি কিংবা অন্য কোনো শিশুসুলভ সমস্যা থাকলে
করণীয় ব্যবস্থা সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে। শিশুর সুস্বাস্থ্য





নিশ্চিত করণ, তার অসুস্থতায় প্রাথমিক চিকিৎসা ব্যবস্থা কী হতে পারে সে বিষয়েও দিকনির্দেশনা দেওয়া হয়েছে। এক্ষেত্রে প্রতিটি বিষয়ই আমি অত্যন্ত সহজ-সরল ও বোধগম্য ভাষায় উপস্থাপন করার চেষ্টা করেছি। যাতে প্রত্যেক মা-ই এ থেকে উপকৃত হতে পারে।

আমি মহামহিম আল্লাহর কাছে প্রার্থনা করছি, তিনি যেন এই বইটিকে সকল মা এবং বাবাদের জন্যেও উপকারী বানিয়ে দেন। যাতে তারা এমন একটি প্রজন্ম গড়ে তুলতে পারে যারা বিশ্ব উম্মাহর হারানো গৌরব ফিরিয়ে আনবে।

একজন জাপানী চিন্তাবিদ বলেছেন, বিশ্বের বেশিরভাগ জাতি বাস করে তাদের পায়ের নীচে থাকা ভিত্তির উপর। যা সময়ের সাথে সাথে শেষ হয়ে যায়। কিন্তু আমরা বাস করি এমন ভিত্তির উপর, যা থাকে আমাদের পায়ের উপরে (অর্থাৎ, আমাদের মস্তিষ্কে)। যা আমাদেরকে উন্নত থেকে আরও উন্নততর করে।



আমাদের কথা

আমার মতে সন্তানের জন্য মা হচ্ছেন একটি কম্প্লিট ইউনিভার্সিটি। দুনিয়া এমন বহু মহামনীষী প্রত্যক্ষ করেছে যাদের বিদ্যার হাতেখড়ি ও সমাপ্তি এই ইউনিভার্সিটিতেই হয়েছিল। তাঁরা ইতিহাসে নজিরবিহীন অবদানও রেখে গেছেন।

আজকের দুনিয়ায় এই ইউনিভার্সিটি নানান সমস্যায় জর্জরিত। ফলে ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে মানবজাতি। আজ সমাজের রন্ধ্রে রন্ধ্রে যে বিশৃঙ্খলা প্রত্যক্ষ করছি, তার ৯০ শতাংশের পেছনের কারণ 'মা' নামক ইউনিভার্সিটি থেকে শিক্ষা-দীক্ষা না পাওয়া, অথবা সেখান থেকে কুশিক্ষা লাভ করা।

এই ইউনিভার্সিটি যদি ভালো করা যায়, তা হলে দুনিয়া আবার সেজেগুজে পরিপাটি হয়ে উঠবে। এর জন্য প্রয়োজন বিপুল পদক্ষেপ। যেটা সমাজের বিবেকবান ও দায়িত্বশীলদের কাজ।

হৃদহৃদ প্রকাশন বিষয়টি নিয়ে সাধ্যমত ভাবছে। ইতোমধ্যে এ জাতীয় কিছু বইও প্রকাশ করেছে। এখন খুব পছন্দের একটি বই Now you are a mother অনুবাদ করে পাঠকের হাতে তুলে দিচ্ছে।

এ প্রসঙ্গে রচিত বহু বইয়ের চেয়ে এটি অনেক বেশি সমৃদ্ধ। সন্তানের জীবনের সাথে কোনো প্রকার সংশ্লিষ্টতা রাখে, এমন কোনো বিষয়ই এখানে বাদ পড়েনি। চাই তা দুনিয়াসম্পর্কিত হোক, অথবা আখেরাতসম্পর্কিত।

এজন্য সন্তানকে সুস্বাস্থ্যের অধিকারী, চরিত্রবান, আল্লাহওয়ালা, দেশপ্রেমিক, সুনামগ্রন্থ এবং বিশেষত নিজের জন্য পরকালীন পাথেয়হিসাবে গড়ে তুলতে চাইলে এই বইটি আপনার জন্য উত্তম বন্ধু ও চমৎকার রাহবার হতে পারে। বইটি যদি আপনাকে সামান্যও উপকার করে, তা হলে লেখক, অনুবাদক, সম্পাদক, প্রকাশক ও সংশ্লিষ্টদেরকে দোআয় স্মরণ করতে ভুলবেন না। আল্লাহ তাআলা সবাইকে উত্তম জাযা দান করুন। আমীন।

বিনীত

মহাপরিচালক

হৃদহৃদ প্রকাশন

বাংলাবাজার, ঢাকা





মাতৃত্বের অনুভূতি.....	১৩
নবজাতক শিশুকে স্বাগত জানানোর প্রস্তুতি	১৪

অধ্যায়-০১

মাতৃত্বের অনুভূতি	১৩
নবজাতক শিশুকে স্বাগত জানানোর প্রস্তুতি	১৪
শিশুর প্রথম কান্না	১৮
কেমন হবে আপনার বাচ্চা?.....	১৮
জন্ডিস	২১
টিকা বা ভ্যাকসিন	২৩
নবজাতক সম্পর্কে ইসলামি বিধি	২৫

অধ্যায়-০২

জন্মদানের পর মায়ের যত্ন	৩৩
জন্মদানের পর পর মায়ের শারীরিক পরিবর্তন.....	৩৩
শিশুর জন্মের পর মায়ের অপরিহার্য যত্ন.....	৩৬
বাচ্চা প্রসবের পর ওজন কমানোর সবচেয়ে ভাল উপায় কী?	৪২
আপনার ওজন ঠিক রাখা	৪৩
প্রসব-পরবর্তী সঠিক খাবার	৪৫
প্রসবের পরবর্তী ব্যায়াম ও তার গুরুত্ব.....	৪৭
বাচ্চা প্রসবের পর প্রথম কয়েক সপ্তাহে যেসব ব্যায়াম করা যাবে না।	৪৭
নতুন মায়ের জন্যে পরামর্শ	৪৮
ফিগার ফিরে পাওয়ার ব্যায়াম	৪৮
আপনার ফিগার এবং কোমরবন্ধ (বেল্ট).....	৫০
সন্তান প্রসবের পর মায়ের আবেগপূর্ণ যত্ন	৫২
শিশুর সাথে আনন্দ বিষণ্ণতা হতাশা রোধ.....	৫৪



কাজে ফেরা	৫৬
কাজে ফেরার সঠিক সময় কখন?	৫৭

অধ্যায়-০৩

প্রথম তিন মাসে বাচ্চার যত্ন	৫৮
বাচ্চার যত্ন	৫৮
বাচ্চার খাওয়াদাওয়া	৫৯
বুকের দুধ	৫৯
প্রথম বুকের দুধ-খাওয়ানো	৬২
দুধ বের করা	৬৬
কখন বুকের দুধ খাওয়ানো যাবে না	৭১
বোতলের দুধ	৭২
টেকুর তোলা	৭৭
বাচ্চাকে কীভাবে পরিষ্কার রাখবেন	৭৮
ডায়পার	৮২
বাচ্চার কাপড়চোপড়	৮৬
বাচ্চাকে বহন	৮৮
বাচ্চাদের সাধারণ সমস্যা	৮৯
উচ্চ তাপমাত্রা	৮৯
গরমে ফুঁসকুড়ি	৯২
কান্নাকাটি	৯৩
সাধারণত একটা বাচ্চা কত কাঁদে?	৯৪
বাচ্চার কান্না: কারণ প্রতিকার	৯৪
পেট ব্যথা	৯৬
কী কারণে হয়	৯৭
কীভাবে সামলাবেন	৯৭
কোন কান্নায় কোন সমস্যা	৯৯
বাচ্চাকে প্রাকৃতিক পুষ্টি থেকে বঞ্চিত করবেন না	১০০



অধ্যায়-০৬

১ থেকে ২ বছর.....	১৭৩
বাচ্চাকে খাওয়ানো.....	১৭৩
বুকের দুধ খাওয়ানো বন্ধ করার আদর্শ সময় কখন?.....	১৭৪
বাচ্চাকে কীভাবে স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে উৎসাহিত করবেন.....	১৭৫
দুধ দাঁতের যত্ন.....	১৭৬
শিশু-পালঙ্ক থেকে কখন বিছানায় নেবেন?.....	১৭৭
বাচ্চাকে আদরসোহাগ.....	১৭৭
এ বয়সের বাচ্চাদের সাধারণ সমস্যা- প্রতিরোধ ও প্রতিকার....	১৮০
ক্ষিপ্ত স্বভাব- কারণ, প্রতিকার.....	১৮০
জেদি স্বভাব- কারণ প্রতিকার.....	১৮৩
ভয়- কারণ ও প্রতিকার.....	১৮৫
বাচ্চাদের মধ্যে হিংসা- কারণ ও প্রতিকার.....	১৮৮
বিছানায় পেশাব- কারণ ও প্রতিকার.....	১৯১
কথা বলায় দেরি- কারণ ও প্রতিকার.....	১৯৪
তোতলামি- কারণ ও প্রতিকার.....	১৯৬
হাঁটতে দেরি.....	১৯৮
বাঁকা হাঁটু.....	২০১
আচার-আচরণ আদব-আখলাক.....	২০২
টয়লেট ট্রেনিং.....	২০৬
ধাপে ধাপে টয়লেট ট্রেনিং গাইড.....	২০৭
১৩-১৫ মাস বয়সে শিশুর বিকাশ.....	২১০
১৬-১৮ মাস বয়সে বাচ্চার বিকাশ.....	২১৩
১৯-২৪ মাস বয়সে শিশুর বিকাশ.....	২১৬

অধ্যায়-০৭

২-৪ বছর বয়সী শিশু.....	২২০
শিশুদের সঙ্গে নবিজি.....	২২০

মাতৃত্বের জগতে স্বাগতম



মাতৃত্বের অনুভূতি

হৃদয়ের প্রতিটি পরতে যে আন্তরিক আবেগের বাস, সহজাত যে অনুভূতি খোদাই হয়ে আছে আমার মাঝে, কাদামাটির সৃষ্টি যে শিশুর গড়ন এখনো প্রস্ফুটমান, তাকে ঘিরে যে দরদ আর মায়া, তার সবকিছু আপনার হৃদয়েও ভেসে উঠবে। আপনার মাঝে তৈরি হবে নতুন আবেগ। আপনারই দেহ থেকে জন্ম নেওয়া, আপনার জীবনের নতুন এই অংশটিকে ঘিরে আপনার হৃদয় ভরে উঠবে ভালোবাসা, উদ্বেগ আর আনন্দে।

মাতৃত্বের এই প্রকৃতির উপরই টিকে আছে মানবজাতি। নইলে কবেই ধ্বংস হয়ে যেত সব।

এজন্য আল্লাহ ﷻ আমাদের মাঝে এই আবেগ দিয়েছেন। ছোট্ট সোনামণিদের বানিয়েছেন জীবনের অলঙ্কার। তিনি বলেছেন :

“সয়সম্পদ আর সন্তানসন্ততি
এই দুনিয়ার জীবনের
সাজসজ্জা।”

[আল-কাহফ : ১৮:৪৬]



ARE
YOU
READY?

নবজাতক শিশুকে
স্বাগত জানানোর
প্রস্তুতি

শিশুর জন্মের আগে
তার যত্নের জন্যে বেশ
কিছু প্রস্তুতি নিতে হয়।
এই যেমন:



জামাকাপড়

নিচের জিনিসগুলো কিনুন :

- ঘুমোনের পোশাক ৬ সেট ।
- ভেতরে পরার কাপড় (এমন দেখে কিনবেন যেগুলো দুপায়ে মাঝখানে বাঁধতে হয় ।) ৬ সেট ।
- শিশুর কয়েকটি বন্ধোবস্ত্র ।
- মোজা (ঘুমোনের পোশাক পা পর্যন্ত হলে আলাদা করে মোজা কিনতে হবে না ।) ।
- কোট অথবা তুষারকাপড় (ঠান্ডা আবহাওয়ায় একের ভেতর সব ধরনের পোশাক) ।
- বাইরে যাওয়ার পোশাক ৩ থেকে ৪ সেট ।
- কোলে নেওয়ার ছোট কম্বল ২টা (শিশু জন্মানোর সাথে সাথে এই কম্বল দিয়ে তাকে জড়িয়ে নিতে হবে, ঢেঁকুর তোলানোর জন্য কাঁধের উপর দিয়ে পেঁচানো হয়) ।
- পশমী কম্বল বিশেষ করে শীতকালে ব্যবহারের জন্যে ।

শিশুর জন্মের সময়ের প্রতি মনোযোগ দিয়ে তার ব্যবহারের জিনিস কিনতে হবে । যাতে করে শীতকালের পোশাক গ্রীষ্মকালে কিংবা গ্রীষ্মকালের পোশাক শীতকালে কেনা না হয় । শিশুর পোশাক কেনার সময় খেয়াল রাখতে হবে তা যেন শিশুর জন্য বিরক্তিকর না হয় । কিছু কিছু পশমি বা সিনথেটিক কাপড়ের তৈরি পোশাক আছে যা আরামদায়ক নয় । অনেকসময় এগুলো ত্বকে চুলকানি তৈরি করে । সুতি, সুতি ব্লেড বা বোনা কাপড় সবচেয়ে বেশি আরামদায়ক ।





পরিচ্ছন্নতা

নিচের জিনিসগুলো কিনুন :

- ৬ থেকে ৮ প্যাকেট ডায়পার । তবে একই সাইজের ডায়পার বেশি কিনবেন না । কারণ শিশুর শারীরিক আকার বদলে যাবে ।
- শিশুর নাভি পরিষ্কার করার জন্যে জীবাণুমুক্ত তুলার কাপড় (গজ) ।
- নবজাতকের উপযোগী সাবান ও শ্যাম্পু ।
- ডায়পারের ফুসকুড়ির জন্য ক্রিম ।
- ওয়েট টিস্যু (এক ধরনের ভেজা টিস্যু পেপার) ।
- ময়লা ডায়পারগুলো ফেলার জন্য প্লাস্টিকের ব্যাগ ।
- গোসলের পর ব্যবহারের জন্যে নরম তোয়ালে ।
- নরম চিরুনি ও ব্রাশ ।
- নখ কাটার জন্যে বিশেষভাবে তৈরি নিরাপদ কাঁচি । গোলাকার মাথা বিশিষ্ট কাঁচি কেনা ভালো । এতে শিশুর আঘাত পাওয়ার ঝুঁকি কমবে ।
- শিশুদের গোসলের বাথটাব ।