DR. SEEMA PARVIN • WOMEN'S HEALTH SERIES • BOOK 6



Dr. Seema Parvin's Postpartum Recovery Complete Guide

প্রসব-পরবর্তী যত্ন কমপ্লিট গাইড

ডেলিভারির পরের প্রথম ৬ সপ্তাহ থেকে ৬ মাস — breastfeeding, recovery, ঘুম, মন ভালো রাখা আর নতুন মায়ের A-to-Z, একজন ডাক্তারের সহজ ভাষায়।



Dr. Seema Parvin, MBBS

General Physician • Junior Resident Doctor, Midnapore Medical College

WBMC Reg. 108568

drseemaparvin.netlify.app • @dr.seemaparvin • +91 8777265123

গুরুত্বপূর্ণ

Disclaimer — পড়ে নিন

> ⚠️ **সাবধান —** এই বইটি **শিক্ষামূলক গাইড**। এখানে দেওয়া তথ্য ডাক্তারের পরামর্শের বিকল্প নয়।

- **ওষুধ:** এই বইয়ে যেসব ওষুধের নাম ও dose লেখা আছে, সেগুলো **standard adult dose** — জানার জন্য। কোনো ওষুধ **নিজে নিজে শুরু করবেন না**। আপনার ডাক্তারের prescription ছাড়া ওষুধ খাবেন না। Breastfeeding চলাকালীন যেকোনো ওষুধের আগে ডাক্তার/ফার্মাসিস্টকে জিজ্ঞেস করুন।
- **Emergency:** ভারী bleeding (ঘণ্টায় ১টার বেশি pad ২ ঘণ্টা ধরে), তীব্র পেটব্যথা, জ্বর, শ্বাসকষ্ট, বাচ্চার নড়াচড়া কমে যাওয়া — বই পড়া বাদ দিয়ে হাসপাতালে যান।
- **মানসিক স্বাস্থ্য:** নিজের বা বাচ্চার ক্ষতি করার চিন্তা এলে এটা emergency — দেরি না করে সাহায্য নিন (এই বইয়ে helpline দেওয়া আছে)।
- প্রতিটা মা আর প্রতিটা বাচ্চা আলাদা — আপনার plan আপনার ডাক্তারই final করবেন।

এই বইয়ের উদ্দেশ্য একটাই — নতুন মা হিসেবে আপনি যাতে ভয় না পেয়ে, আত্মবিশ্বাসের সাথে এই সুন্দর যাত্রাটা উপভোগ করতে পারেন।

— Dr. Seema Parvin, MBBS

সূচি

সূচিপত্র

1. **পর্ব ১ — প্রথম ৬ সপ্তাহ**
   - ১. Lochia — ডেলিভারির পর bleeding
   - ২. Perineal care
   - ৩. C-section যত্ন
2. **পর্ব ২ — Breastfeeding**
   - ৪. প্রথম ১ ঘণ্টা
   - ৫. Latch
   - ৬. Position
   - ৭. কতবার, কতক্ষণ
   - ৮. সাধারণ সমস্যা
3. **পর্ব ৩ — নতুন মায়ের খাওয়া**
   - ৯. কী খাবেন
4. **পর্ব ৪ — Exercise**
   - ১০. হাঁটা
   - ১১. Kegel
   - ১২. Diastasis recti
5. **পর্ব ৫ — ঘুম**
   - ১৩. Shift system
6. **পর্ব ৬ — মন**
   - ১৪. Baby blues vs Depression
7. **পর্ব ৭ — Contraception**
   - ১৫. কখন কী
8. **পর্ব ৮ — ওষুধ ও Breastfeeding**
   - ১৬. কোন ওষুধ safe
9. **পর্ব ৯ — নতুন বাচ্চার বেসিক**
   - ১৭. Daily check
   - ১৮. Cord care ও vaccine
10. **পর্ব ১০ — আরও দরকারি**
    - ১৯. দুধ সংরক্ষণ

    - ২০. ৬ সপ্তাহের checkup
    - ২১. কাজে ফেরা
    - ২২. Week-by-week roadmap
    - ২৩. বাবা ও পরিবারের গাইড
    - ২৪. নিজের যত্ন
11. **পর্ব ১১ — Myths vs Facts**
    - ২৫. ৮টা common myth
12. **পর্ব ১২ — Printable Trackers**
    - Feeding log, Mood check-in, Milestones, ওজন-BP log, ডাক্তারের প্রশ্ন
13. **পর্ব ১৩ — জরুরি তথ্য**
    - ২৬. Red flags
    - ২৭. FAQ
    - ২৮. শব্দকোষ

পরিচয়

আপনার ডাক্তার



Dr. Seema Parvin, MBBS

General Physician • Junior Resident Doctor

Midnapore Medical College

WBMC Registration No. 108568

নমস্কার! আমি ডা. সীমা পারভীন। মা হওয়ার পরের দিনগুলো যে কতটা সুন্দর আর কতটা কঠিন — দুটোই আমি প্রতিদিন আমার patient-দের চোখে দেখি। রাত জাগা, দুধ খাওয়ানোর ব্যথা, শরীরের বদলে যাওয়া, "আমি কি ঠিকমতো মা হতে পারছি?" — এই প্রশ্নটা প্রায় প্রতিটা নতুন মায়ের মনে আসে।

এই বই সেই সব প্রশ্নের উত্তর — ডেলিভারির পর শরীর কীভাবে সারে, breastfeeding কীভাবে সহজ হয়, কখন ডাক্তারের কাছে যাবেন, আর কখন নিজেকে একটু বিশ্রাম দেবেন।

মনে রাখবেন — **perfect মা বলে কিছু হয় না, ভালোবাসা দেওয়া মা-ই যথেষ্ট।**

> 💗 **একটা কথা**
> এই বইটা পড়ার সময় বাচ্চা কোলে ঘুমিয়ে পড়লে — ওটাই ঠিক আছে। বই অপেক্ষা করবে, এই মুহূর্তটা আর ফিরবে না।

Website: drseemaparvin.netlify.app • Instagram: @dr.seemaparvin • Facebook: Dr Seema Parvin • WhatsApp: +91 8777265123

পর্ব ১

প্রথম ৬ সপ্তাহ — শরীর সারছে

ডেলিভারির পর শরীরের ভেতরে যা যা হচ্ছে, আর আপনি কী করবেন।

অধ্যায় ১

Lochia — ডেলিভারির পর bleeding

ডেলিভারির পর vagina দিয়ে bleeding হয় — এটাকে বলে **lochia**। এটা period নয়, uterus-এর ভেতরের ঘা (placenta যেখানে লেগেছিল) সারার লক্ষণ। Normal delivery হোক বা C-section — দুটোতেই হয়।



Figure 1.1 — Lochia-র ৩টে ধাপ। রং ধীরে ধীরে ফিকে হয় — এটাই normal।

কী করবেন

- প্রথম ৬ সপ্তাহ **sanitary pad** ব্যবহার করুন — tampon বা menstrual cup নয় (infection risk)।
- Pad প্রতি ৩–৪ ঘণ্টায় বদলান, প্রতিবার washroom-এর পর সামনে থেকে পেছনে মুছুন।
- প্রচুর পানি খান, হাঁটুন — blood clot-এর risk কমে।

> 🚨 **কখন ডাক্তার/হাসপাতাল —** ঘণ্টায় **১টার বেশি pad** ২ ঘণ্টা ধরে ভিজে যাওয়া, বড় clot (গল্ফ বলের মতো), দুর্গন্ধ + জ্বর, বা মাথা ঘোরা/অজ্ঞান ভাব — দেরি না করে যান।

অধ্যায় ২

Perineal care — নিচের যত্ন

Normal delivery-তে vagina-র আশপাশে stitch (episiotomy/tear) থাকতে পারে। প্রথম ১–২ সপ্তাহ জ্বালা/ব্যথা normal।

- **Sitz bath:** দিনে ২–৩ বার হালকা গরম পানিতে ১০–১৫ মিনিট বসুন — ব্যথা ও ফোলা কমে, ঘা তাড়াতাড়ি সারে।
- প্রস্রাবের সময় জ্বালা করলে — প্রস্রাব করার সময় গরম পানি ঢালুন (mug দিয়ে)।
- বসার সময় নরম বালিশে বসুন, এক পাশে হেলে বসলে আরাম।
- Stitch নিজে নিজে গলে যায় — টানাটানি করবেন না।

> 💡 **মনে রাখো —** প্রস্রাব-পায়খানা চেপে রাখবেন না — constipation হলে stitch-এ চাপ পড়ে। প্রচুর পানি + fiber (শাকসবজি, ইসবগুল) খান।

অধ্যায় ৩

C-section — কাটা জায়গার যত্ন

- প্রথম ২৪ ঘণ্টা বিছানায়, তারপর **হাঁটা শুরু** — clot ও gas-এর জন্য হাঁটা ওষুধের মতো কাজ করে।
- কাটা জায়গা শুকনো রাখুন; dressing ডাক্তারের নির্দেশমতো বদলান।
- ৬ সপ্তাহ ভারী জিনিস (বাচ্চার বেশি ওজন) তুলবেন না, সিঁড়ি ধীরে।
- হাঁচি-কাশির সময় বালিশ চেপে ধরুন পেটে — ব্যথা কম লাগে।

> 🚨 **Wound infection-এর লক্ষণ —** কাটা জায়গা লাল হয়ে ফুলে যাওয়া, পুঁজ/দুর্গন্ধযুক্ত রস, জ্বর, ব্যথা বাড়তে থাকা — ডাক্তারকে দেখান।



প্রথম দিনগুলো। শরীর সারছে, বাচ্চা শিখছে, আপনিও শিখছেন — তিনটেই একসাথে হয়। তাড়াহুড়ো নেই।

পর্ব ২

Breastfeeding — দুধ খাওয়ানো

সবচেয়ে natural জিনিসটাও প্রথমে শিখতে হয় — ধাপে ধাপে।

অধ্যায় ৪

প্রথম ১ ঘণ্টা — golden hour

জন্মের পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব বাচ্চাকে মায়ের বুকে (skin-to-skin) দিন — প্রথম ১ ঘণ্টার মধ্যে প্রথম feed করানোর চেষ্টা করুন। প্রথম দুধ (**colostrum**, ঘন হলুদ) পরিমাণে কম কিন্তু **antibody-তে ভরপুর** — বাচ্চার প্রথম vaccine!

> 💗 **মনে রাখবেন —**
> প্রথম দিন দুধ 'আসেনি' মনে হওয়া normal। Colostrum-ই যথেষ্ট। বারবার লাগালেই দুধ বাড়ে — demand = supply।

অধ্যায় ৫

Latch — ঠিকভাবে লাগানো

Breastfeeding-এর ৯০% সমস্যার মূলে **latch**। ঠিক latch = ব্যথা নেই + বাচ্চা পেট ভরে খায়।

- বাচ্চার মুখ **বড় করে হাঁ** করিয়ে, শুধু nipple নয় — **areola-র বেশিরভাগটা** মুখে ঢোকান।
- বাচ্চার ঠোঁট বাইরের দিকে উল্টানো (fish lips), চিবুক breast-এ লেগে থাকবে।
- খাওয়ার সময় **চুকচুক শব্দ নয়** — গিলে খাওয়ার শব্দ শুনবেন।

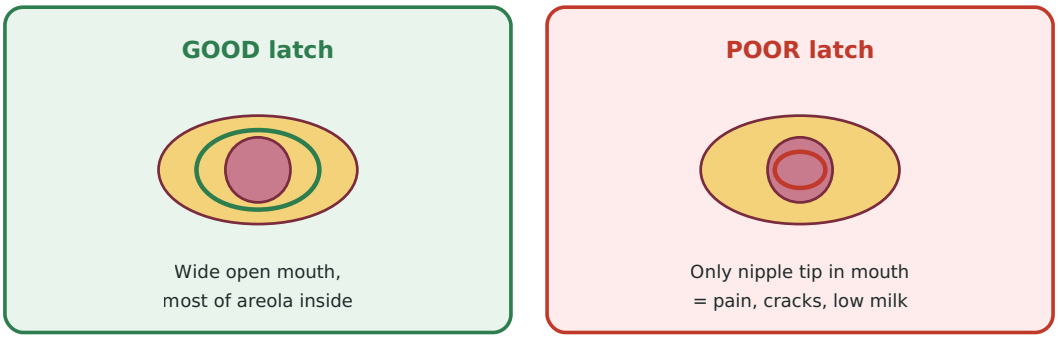


Figure 2.1 — Latch। ব্যথা মানেই latch ঠিক হয়নি — আঙুল দিয়ে suction ছাড়িয়ে আবার লাগান।

অধ্যায় ৬

Position — ৪টে আরামদায়ক ভঙ্গি

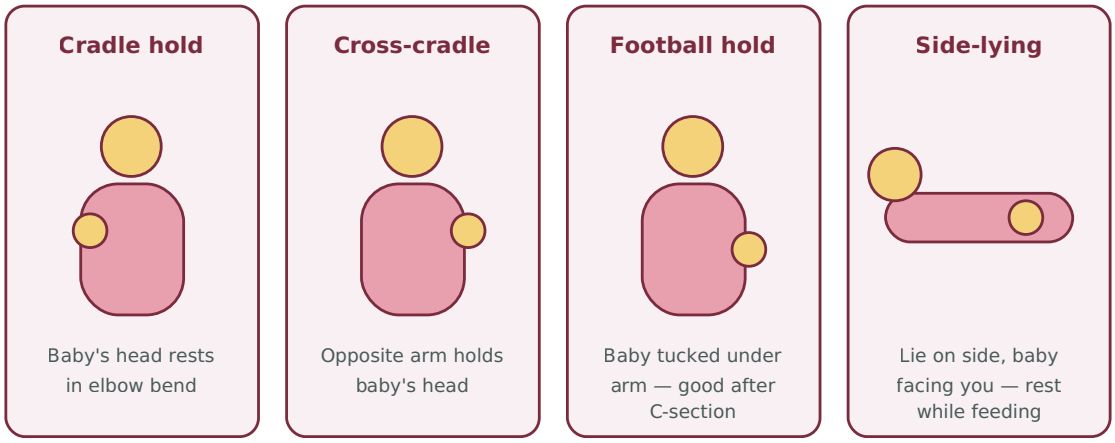


Figure 2.2 — Breastfeeding positions। C-section-এর পর football hold সবচেয়ে আরামদায়ক।

> 💡 **মনে রাখো —** নিজের পিঠে বালিশ দিন, বাচ্চাকে breast-এর কাছে তুলুন — breast-কে বাচ্চার মুখের কাছে নামাবেন না। কাঁধ-ঘাড় ব্যথা মানেই position ঠিক নয়।

অধ্যায় ৭

কতবার, কতক্ষণ?

- প্রথম সপ্তাহে দিনে **৮–১২ বার** — ২–৩ ঘণ্টা পরপর, রাতেও। বাচ্চা ঘুমিয়ে থাকলে জাগিয়ে খাওয়ান।
- একেক feed ১৫–৪০ মিনিট; এক breast শেষ করে অন্যটা দিন। পরের বার **অন্য breast থেকে শুরু**।
- **বাচ্চা পেট ভরেছে কিনা** বুঝবেন: দিনে ৬টার বেশি ভেজা diaper (৪র্থ দিনের পর), ওজন বাড়ছে, খাওয়ার পর শান্ত।

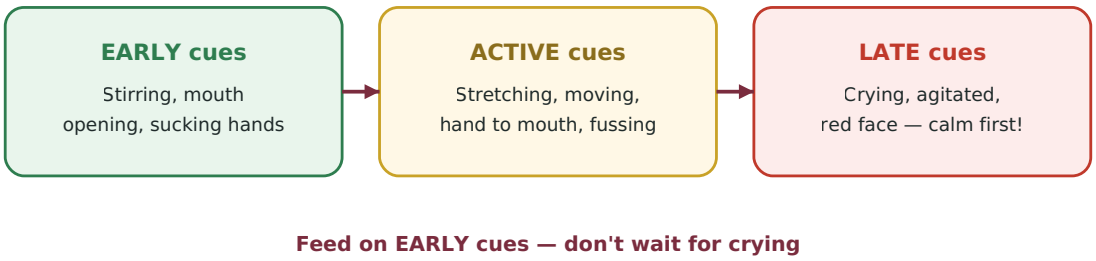


Figure 2.3 — Hunger cues। কান্না আসার আগেই খাওয়ান — শান্ত বাচ্চা ভালো latch করে।

অধ্যায় ৮

সাধারণ সমস্যা ও সমাধান

সমস্যা	কী করবেন
Engorgement (breast শক্ত, ভারী)	বারবার খাওয়ান; খাওয়ানোর আগে গরম সেঁক, পরে ঠান্ডা সেঁক; হাত দিয়ে একটু চেপে নরম করে latch করান।
Sore/cracked nipples	Latch ঠিক করুন (অধ্যায় ৫); feed-এর পর নিজের দুধ লাগিয়ে শুকোতে দিন; lanolin cream।
মনে হচ্ছে দুধ কম	৯০% ক্ষেত্রে latch/frequency-এর সমস্যা — ২ ঘণ্টা পরপর খাওয়ান, রাতে বাদ দেবেন না। সত্যিকারের কম দুধ বিরল।
Blocked duct (এক জায়গায় শক্ত গুটি, ব্যথা)	ওই দিক থেকে খাওয়ানো চালিয়ে যান, গরম সেঁক, হালকা massage — ২৪–৪৮ ঘণ্টায় না কমলে ডাক্তার।

🚨 **Mastitis —** breast-এ **লাল, গরম, ব্যথাযুক্ত অংশ + জ্বর (১০০.৪°F+)** = mastitis হতে পারে। **খাওয়ানো বন্ধ করবেন না** — ডাক্তার দেখান, antibiotic লাগতে পারে (বেশিরভাগ breastfeeding-এ safe)।



Demand feeding। যতবার বাচ্চা চাইবে, ততবার — এটাই দুধ বাড়ানোর আসল উপায়। কোনো পাউডার বা 'দুধ বাড়ানোর' খাবারের চেয়ে কার্যকর।

👩‍⚕️ ডাক্তারের পরামর্শ

৬ মাস **exclusive breastfeeding** — পানিও নয় (বুকের দুধেই পানি আছে)। ৬ মাস পর complementary food শুরু, breastfeeding ২ বছর পর্যন্ত চালিয়ে যেতে পারেন। Formula দরকার হলে ডাক্তারের পরামর্শে — guilt নয়।

পর্ব ৩

নতুন মায়ের খাওয়া

দুধ খাওয়ানো মায়ের শরীর দিনে ৫০০ ক্যালোরি বেশি খরচ করে — খাওয়া কমাবেন না।

অধ্যায় ৯

কী খাবেন

- **+৫০০ kcal/দিন** — মানে ২টো extra রুটি + ডাল + ১টা ডিম/মাছ, বা সমপরিমাণ। Dieting নয়!
- **Iron + calcium চালিয়ে যান** ডেলিভারির পর আরও ৩ মাস (ডাক্তারের পরামর্শে)।
- **Protein:** ডাল, ডিম, মাছ, মাংস, দুধ, ছোলা — প্রতিবেলা কিছু।
- **পানি:** প্রতিবার feed-এর সময় ১ গ্লাস পানি — target ৩+ লিটার।
- **DHA/omega-3:** সপ্তাহে ২–৩ দিন মাছ; vegetarian হলে ডাক্তারের পরামর্শে supplement।

> 💡 **মনে রাখো —** কোনো খাবারেই magically দুধ বাড়ে না — **বারবার খাওয়ানোই** দুধ বাড়ায়। মেথি/জিরা পানি ক্ষতি করে না, কিন্তু এগুলোর ওপর ভরসা করে feed কমাবেন না।

এড়িয়ে চলুন

- **Alcohol** — breastfeeding-এ নিরাপদ মাত্রা নেই।
- **অতিরিক্ত caffeine** — দিনে ২ কাপ চা/কফির বেশি নয় (বাচ্চা অস্থির হতে পারে)।
- ধূমপান — দুধ কমায়, বাচ্চার শ্বাসের ক্ষতি করে।

পর্ব ৪

শরীর ফিরে পাওয়া — Exercise

ধীরে ধীরে, ভেতর থেকে — pelvic floor আগে, six-pack পরে।

অধ্যায় ১০

হাঁটা — প্রথম exercise

- Normal delivery: ডেলিভারির পরদিন থেকেই ঘরের ভেতর হাঁটা; ২ সপ্তাহে বাইরে ছোট হাঁটা।
- C-section: প্রথম দিন থেকেই বিছানা থেকে উঠে হাঁটা (nurse-এর সাহায্যে), ৬ সপ্তাহ পর্যন্ত শুধু হাঁটা — দৌড়/ভারী ব্যায়াম নয়।
- Target: ৬ সপ্তাহে দিনে ২০–৩০ মিনিট হাঁটা।

অধ্যায় ১১

Kegel — pelvic floor

Pregnancy ও delivery-তে pelvic floor muscle ঢিলে হয় — প্রস্রাব আটকাতে সমস্যা হতে পারে। **Kegel exercise** এটার ওষুধ:

- প্রস্রাব আটকানোর মতো করে muscle টানুন — **৫ সেকেন্ড ধরে রাখুন, ছাড়ুন**।
- দিনে **৩ বার, প্রতিবার ১০টা করে**। বসে, শুয়ে, দাঁড়িয়ে — যেকোনো সময়।
- পেট/উরুর muscle টানবেন না — শুধু pelvic floor।
- ২–৩ মাসে ফল পাবেন। প্রস্রাব লিকেজ না কমলে ডাক্তার/physiotherapist।

অধ্যায় ১২

Diastasis recti — পেটের ফাঁক

অনেক মায়ের পেটের মাঝের muscle-এ ফাঁক থেকে যায় (diastasis recti) — পেট বেরিয়ে থাকে, কোমর ব্যথা হয়।

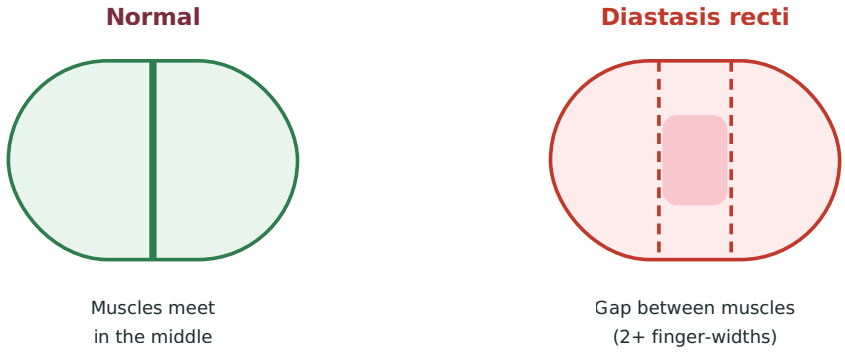


Figure 4.1 — Diastasis recti self-check। ২ আঙুলের বেশি ফাঁক = প্রথমে gentle rehab, crunch/sit-up নয়।

- ৬ সপ্তাহের পর ডাক্তারের clearance নিয়ে **postnatal core rehab** শুরু করুন।
- Crunch, sit-up, plank প্রথমে **নয়** — ফাঁক বাড়তে পারে।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> ৬ সপ্তাহের checkup-এ ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করুন: 'আমার diastasis আছে কিনা, আর কোন exercise safe?' — এই একটা প্রশ্ন অনেক ভুল ব্যায়াম থেকে বাঁচায়।

পর্ব ৫

ঘুম — বেঁচে থাকার কৌশল

নতুন মায়ের সবচেয়ে বড় ওষুধ ঘুম — এটা luxury নয়, necessity।

অধ্যায় ১৩

Shift system

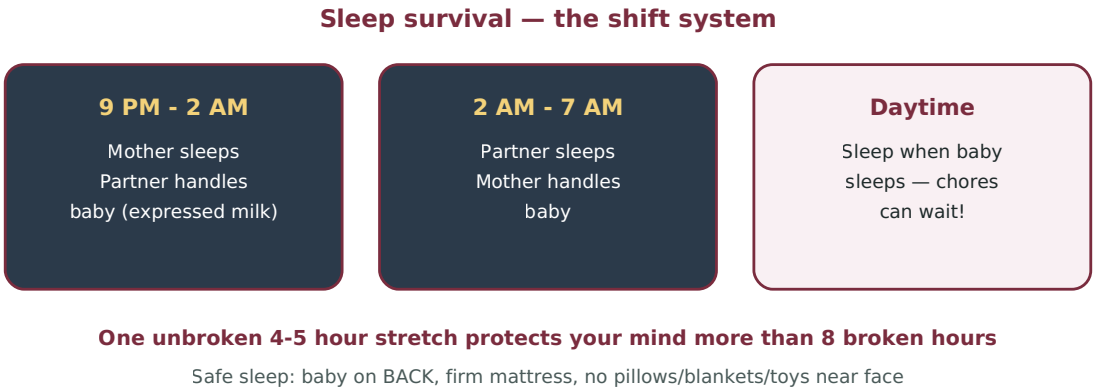


Figure 5.1 — Sleep shift। Partner/family-র সাথে shift ভাগ করুন — একটানা ৪–৫ ঘণ্টা ঘুম মন বাঁচায়।

- **"বাচ্চা ঘুমালে ঘুমাও"** — বাসন মাজা পরে হবে। এই ৬ সপ্তাহ ঘর অগোছালো থাকলে কিছু যায় আসে না।
- দিনের বেলা ২০ মিনিটের power nap-ও কাজে দেয়।
- ঘুমের জন্য **sleeping pill নিজে নিজে খাবেন না** — breastfeeding-এ বেশিরভাগ unsafe।



ঘুমন্ত বাচ্চা = ঘুমানোর সুযোগ। এই মুহূর্তে ফোন স্ক্রল নয় — চোখ বন্ধ করুন।

পর্ব ৬

মন — Baby blues vs Depression

হরমোন, ঘুমের অভাব, নতুন দায়িত্ব — মন খারাপ হওয়া normal। কিন্তু কখন এটা অসুখ, সেটা জানা জরুরি।

অধ্যায় ১৪

পার্থক্যটা বুঝুন

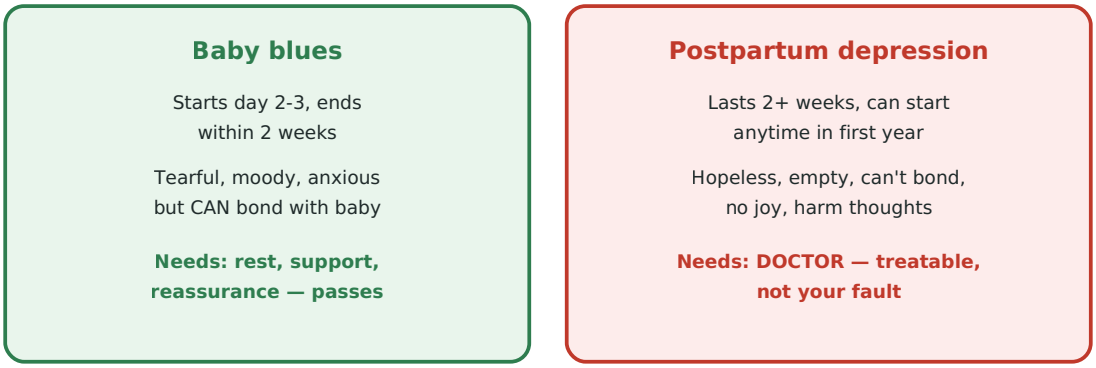


Figure 6.1 — Baby blues vs postpartum depression। ২ সপ্তাহের বেশি মন খারাপ = ডাক্তারকে বলুন।

PPD-এর লক্ষণ (২ সপ্তাহের বেশি থাকলে)

- সারাদিন কান্না পাওয়া, শূন্যতা, আনন্দ না পাওয়া
- বাচ্চার সাথে bond করতে না পারা, বাচ্চাকে দেখে রাগ/অপরাধবোধ
- ঘুমাতে না পারা (বাচ্চা ঘুমালেও), খিদে না থাকা
- নিজের বা বাচ্চার ক্ষতি করার চিন্তা

🚨 **এটা emergency —** নিজের বা বাচ্চার ক্ষতি করার চিন্তা এলে **দেরি না করে** সাহায্য নিন: পরিবারের কাউকে বলুন, ডাক্তারের কাছে যান। Helpline: **iCall 9152987821**, **Vandrevala Foundation 1860-2662-345** (২৪×৭, বিনামূল্যে)।

💗 **পরিবারের জন্য —**

নতুন মাকে 'সব ঠিক হয়ে যাবে' না বলে **কাজে সাহায্য করুন** — বাচ্চা সামলান, ওকে ঘুমাতে দিন, ওর কথা শুনুন। 'তুমি ভালো মা' — এই একটা বাক্য অনেক দামি। PPD-তে মায়ের কোনো দোষ নেই — এটা **চিকিৎসাযোগ্য অসুখ**, counseling + প্রয়োজনে ওষুধে সারে।

👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**

EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale) — ১০টা প্রশ্নের একটা screening test, ডাক্তাররা ব্যবহার করেন। Score ১৩+ মানে depression সম্ভব — চিকিৎসা দরকার। লজ্জা নয়, test করান।

পর্ব ৭

আবার pregnancy রোধ

হ্যাঁ, এটা এখনই ভাবতে হবে — fertility প্রথম period-এর আগেই ফিরতে পারে।

অধ্যায় ১৫

কখন কী

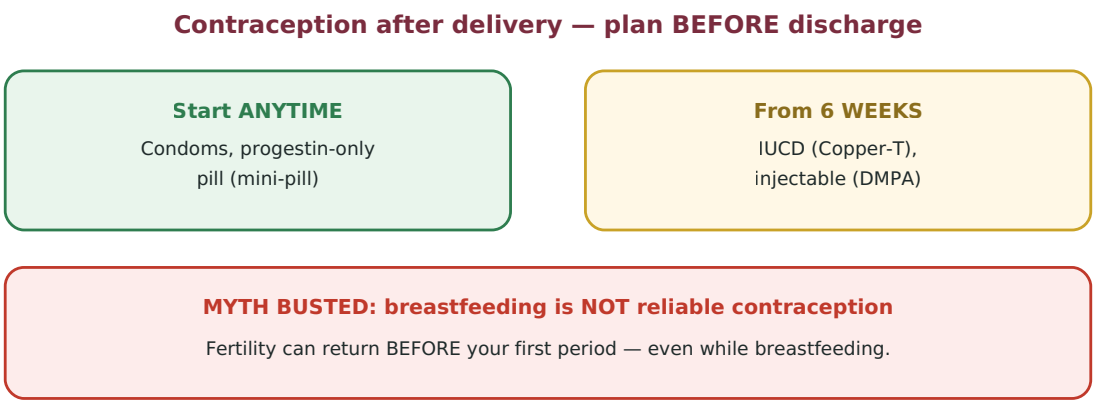


Figure 7.1 — Postpartum contraception timeline। Discharge-এর আগেই plan করুন।

Method	কখন শুরু	Breastfeeding-এ
Condom	যেকোনো সময়	Safe ✅
Mini-pill (progestin-only, desogestrel 75mcg)	যেকোনো সময়	Safe ✅
Copper-T / IUCD	৬ সপ্তাহ পর (বা delivery-র সাথে সাথে)	Safe ✅
Injectable (DMPA, ৩ মাসে ১টা)	৬ সপ্তাহ পর	Safe ✅
Combined pill (estrogen + progestin)	৬ সপ্তাহ পর (না খাওয়ালে)	প্রথম ৬ মাস এড়িয়ে চলুন ⚠️

> 💡 **মনে রাখো —** পরের pregnancy-এর আগে **১৮ মাস gap** ideal (বিশেষ করে C-section-এর পর) — শরীর পুরো সারতে সময় দিন।

পর্ব ৮

ওষুধ ও Breastfeeding

অসুস্থ মায়ের চিকিৎসা দরকার — বেশিরভাগ ওষুধ দুধ খাওয়ানোর সাথে safe।

অধ্যায় ১৬

কোন ওষুধ safe?

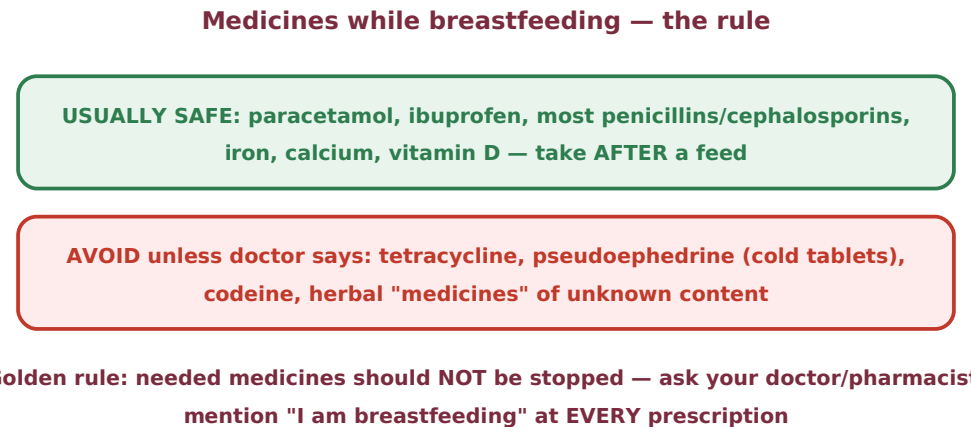


Figure 8.1 — Breastfeeding-এ ওষুধের নিয়ম। প্রতিটা prescription-এ 'আমি breastfeeding করছি' বলুন।

সমস্যা	সাধারণত safe	এড়িয়ে চলুন
জ্বর/ব্যথা	**Paracetamol** 500–650mg, **Ibuprofen** 400mg	—
Infection	Amoxicillin, cephalexin, azithromycin (ডাক্তারের পরামর্শে)	**Tetracycline/ doxycycline**
সর্দি-কাশি	Steam, honey-ginger (১ বছরের নিচে বাচ্চাকে মধু নয় — মায়ের খাওয়ায় সমস্যা নেই)	**Pseudoephedrine** (দুধ কমায়)
Constipation	Isabgol, lactulose	—
Allergy	Cetirizine/loratadine (feed-এর পর)	—

⚠️ **মনে রাখবেন —** ডাক্তার যদি কোনো ওষুধ দেন আর আপনি breastfeeding-এর ভয়ে **না খান**, সেটাই বাচ্চার জন্য বেশি ক্ষতিকর হতে পারে — অসুস্থ মা বাচ্চার যত্ন নিতে পারে না। ডাক্তারকে breastfeeding-এর কথা জানান, উনি safe option দেবেন।

👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**

ওষুধ **feed-এর ঠিক পরে** খান — পরের feed-এর আগে যতটা সম্ভব সময় পাবে শরীর ওষুধটা process করার। আর কোনো 'বুকের দুধ বাড়ানোর' herbal পাউডারের ভেতরে কী আছে না জেনে খাবেন না।

পর্ব ৯

নতুন বাচ্চার বেসিক

বাচ্চা manual নিয়ে আসে না — কিন্তু এই কয়টা জিনিস জানলেই ৯০% ভয় কেটে যাবে।

অধ্যায় ১৭

বাচ্চা ঠিক আছে কিনা — daily check

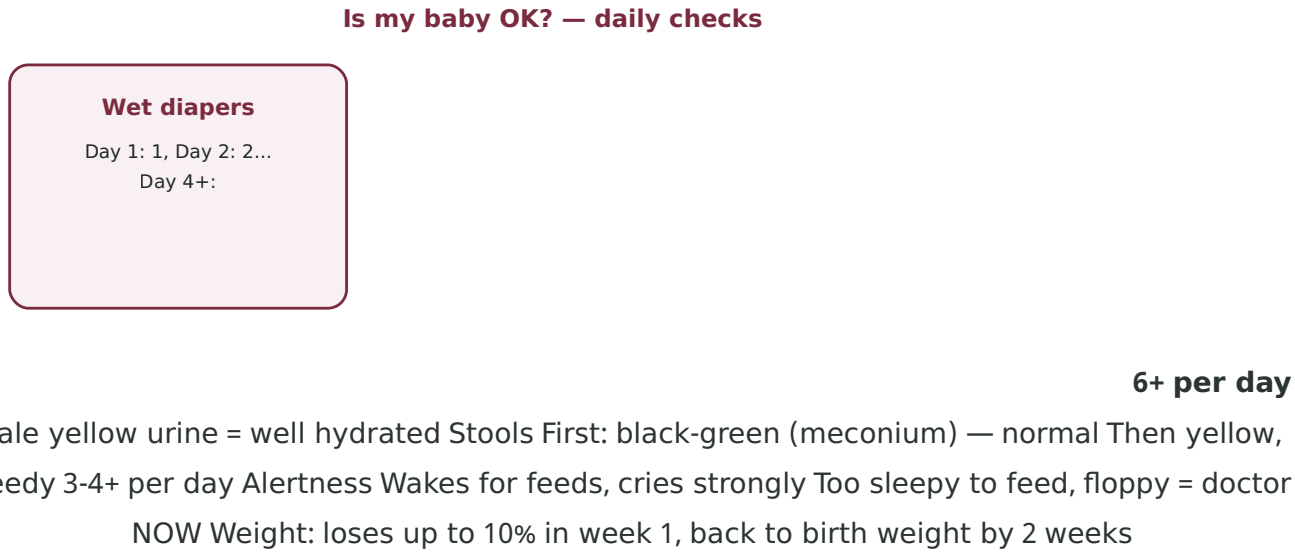


Figure 9.1 — বাচ্চার daily check। ভেজা diaper গোনাই দুধ যথেষ্ট কিনা বোঝার সবচেয়ে সহজ উপায়।

অধ্যায় ১৮

Cord care ও vaccine

- **নাভির cord:** শুকনো রাখুন, ৫–১৫ দিনে নিজে পড়ে যায়। টানবেন না। চারপাশ লাল/পুঁজ হলে ডাক্তার।
- **জন্মের vaccine:** BCG + OPV-0 + Hepatitis B (birth dose) — hospital-এই দেওয়া হয়। Card-টা যত্নে রাখুন।
- **গোসল:** cord পড়ার আগে sponge bath; পরে হালকা গরম পানিতে। প্রতিদিন সাবান দরকার নেই।
- **জন্ডিস:** ২–৩ দিনে হালকা হলুদ normal; **২৪ ঘণ্টার মধ্যে হলুদ, বা হাত-পা হলুদ, বা বাচ্চা খাচ্ছে না** = ডাক্তার এখনই।



ঘুমই বাচ্চার কাজ। নবজাতক দিনে ১৬–১৮ ঘণ্টা ঘুমায় — এটা normal, অসুখ নয়।

🚨 **বাচ্চার emergency লক্ষণ —** শ্বাস নিতে কষ্ট/বুক ধপধপ, নীল হয়ে যাওয়া, জ্বর ১০০.৪°F+ (৩ মাসের নিচে), খাচ্ছে না + নিস্তেজ, খিঁচুনি, বমি (projectile) — **দেরি না করে হাসপাতাল**।

পর্ব ১১

Myths vs Facts

দাদি-নানির যুগের সব কথা ভুল নয় — কিন্তু কোনটা মানবেন, কোনটা নয়?

অধ্যায় ২৫

৮টা common myth

Myth ❌	Fact ✅
৪০ দিন গোসল করা যাবে না	গোসল করুন! পরিষ্কার থাকলে infection কমে। শুধু C-section wound ভিজিয়ে রাখবেন না।
"ঠান্ডা" খাবার (দই, ফল) খাওয়া যাবে না	এমন কোনো বৈজ্ঞানিক ভিত্তি নেই। সুষম খাবার খান — ফল, দই সব চলবে।
মাকে আলাদা ঘরে রাখতে হবে	Isolation মায়ের মন খারাপ বাড়ায়। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকলেই হলো।
প্রথম দুধ (colostrum) ফেলে দিতে হবে	**ভুল!** Colostrum বাচ্চার প্রথম vaccine — অবশ্যই খাওয়ান।
বাচ্চাকে জল/মধু দিতে হবে	৬ মাস পর্যন্ত **শুধু বুকের দুধ** — পানি/মধু দরকার নেই, ক্ষতিকর হতে পারে।
বাচ্চা কাঁদলেই দুধ কম	কান্নার ১০টা কারণ আছে — গ্যাস, ভেজা diaper, কোলে ওঠার ইচ্ছা। Diaper গুনে দুধ মাপুন।
চুল কাটা/আঁচড়ানো যাবে না	এর সাথে recovery-র কোনো সম্পর্ক নেই।
বাচ্চাকে ঘন করে তেল মালিশ করতেই হবে	হালকা মালিশ ঠিক আছে, কিন্তু জোরে মালিশে হাড়ে চোট লাগতে পারে।

💗 শেষ কথা —
পুরনো প্রজন্ম ভালোবাসা থেকে বলে — রাগ করবেন না, কিন্তু নিজের ডাক্তারের কথাই final মানুন। ভালোবাসা আর বিজ্ঞান — দুটোই দরকার।

পর্ব ১০

আরও দরকারি

Pumping, checkup, কাজে ফেরা — আর প্রথম ৬ সপ্তাহের roadmap।

অধ্যায় ১৯

দুধ সংরক্ষণ — pumping guide

কাজে ফেরা, বা partner-কে night shift দেওয়া — expressed milk-ই সমাধান। Hand expression বা breast pump — দুটোই চলে।



Figure 10.1 — দুধ সংরক্ষণ। 'Rule of 4s' মনে রাখুন: ৪ ঘণ্টা – ৪ দিন – ৬ মাস।

- Clean container-এ **তারিখ লিখে** রাখুন; অল্প অল্প করে (৬০–১২০ ml) store করুন — waste কমে।
- গলানোর পর **microwave নয়** — গরম পানির বাটিতে বোতল ডুবিয়ে।
- একবার গলানো দুধ আবার freeze করবেন না।

> 💡 **মনে রাখো —** Pump করার সেরা সময়: সকালের feed-এর পর (দুধ সবচেয়ে বেশি থাকে), আর রাতের লম্বা ঘুমের আগে partner-কে দেওয়ার জন্য।

অধ্যায় ২০

৬ সপ্তাহের checkup

এই visit-টা **বাদ দেবেন না** — এটাই আপনার recovery-র report card। ডাক্তার দেখবেন:

- Bleeding বন্ধ হয়েছে কিনা, uterus normal size-এ ফিরেছে কিনা
- Stitch/wound ঠিকমতো সেরেছে কিনা
- BP, ওজন, Hb (anemia check)
- Breastfeeding ঠিক হচ্ছে কিনা
- **Mood** — PPD screening
- **Contraception plan** finalize
- Exercise clearance — কবে থেকে কী

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> Checkup-এ যাওয়ার আগে **প্রশ্নের list** লিখে নিন (পর্ব ১১-এর tracker ব্যবহার করুন)। ডাক্তারের ৫ মিনিট অনেক দামি — প্রশ্ন ভুলে গেলে আফসোস হয়।

অধ্যায় ২১

কাজে ফেরা

- ফেরার **২–৩ সপ্তাহ আগে** pumping practice শুরু করুন; freezer-এ stock গড়ুন।
- কর্মস্থলে দিনে ২–৩ বার ১৫–২০ মিনিট pump করুন — দুধ supply ধরে রাখতে এটা জরুরি।
- ভারতে **Maternity Benefit Act** অনুযায়ী ২৬ সপ্তাহ paid leave (২টোর বেশি বাচ্চায় ১২ সপ্তাহ); অফিসে nursing break-এর অধিকার আছে — HR-এর সাথে কথা বলুন।
- প্রথম সপ্তাহ কঠিন লাগা normal — বাচ্চা আর আপনি দুজনেই adjust করবেন।

> **💗 Guilt-কে বিদায় —**
> কাজে ফেরা মানেই খারাপ মা নয়। Expressed milk-ও বুকের দুধ — বাচ্চা আপনার ভালোবাসা পাচ্ছে, এটাই আসল।

অধ্যায় ২২

প্রথম ৬ সপ্তাহ — week by week

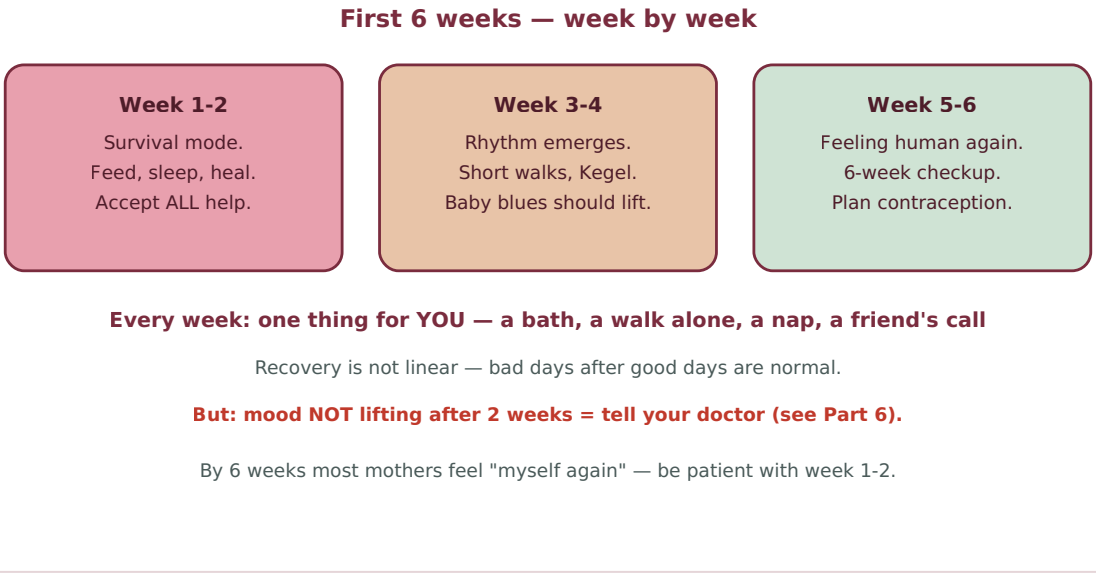


Figure 10.2 — ৬ সপ্তাহের roadmap। Recovery straight line নয় — ওঠানামা normal।

অধ্যায় ২৩

বাবা ও পরিবারের জন্য — কীভাবে সাহায্য করবেন

এই অধ্যায়টা **partner/পরিবারের সদস্যদের** পড়ান। নতুন মায়ের recovery-তে আপনাদের ভূমিকা ওষুধের চেয়ে কম নয়।

যা করবেন

- **Night shift নিন:** রাতের একটা feed-এর দায়িত্ব নিন (expressed milk দিয়ে) — মাকে একটানা ৪–৫ ঘণ্টা ঘুমাতে দিন।
- **ঘরের কাজ:** রান্না, বাসন, কাপড় — এই ৬ সপ্তাহ এগুলো আপনার। "বলো কী করতে হবে" না বলে **নিজে দেখে করুন**।
- **Visitor control:** মা tired থাকলে guest-দের politely ফেরান — ওর rest আপনার দায়িত্ব।
- **কথা শুনুন:** Advice নয়, কান দিন। "তুমি ভালো করছো" — রোজ বলুন।
- **Bonding:** বাচ্চাকে কোলে নিন, skin-to-skin করুন — বাবার কোলও বাচ্চার দরকার।

যা করবেন না

- "আমাদের সময়ে তো..." — তুলনা নয়।
- মায়ের শরীর/ওজন নিয়ে মন্তব্য — **একদম নয়**।
- ওর কান্নাকে "ন্যাকামি" বলা — এটা হরমোন + ক্লান্তি, ওর দোষ নয়।

> 🚨 **পরিবারের নজরদারি —** মা ২ সপ্তাহের বেশি মনমরা, বাচ্চার থেকে দূরে সরে যাচ্ছে, খাচ্ছে না, বা অদ্ভুত কথা বলছে — **এটা আপনার দেখার দায়িত্ব**। ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান, 'ঠিক হয়ে যাবে' বলে বসে থাকবেন না।

অধ্যায় ২৪

নিজের যত্ন — ১০ মিনিটের menu

Self-care মানে spa নয় — ছোট ছোট recharge। প্রতিদিন **অন্তত ১টা** করুন, guilt ছাড়া:

সময়	Idea
৫ মিনিট	গরম চা একা বসে খাওয়া; বারান্দায় দাঁড়িয়ে শ্বাস নেওয়া; প্রিয় গান
১০ মিনিট	গরম গোসল; journal-এ ৩ লাইন; বান্ধবীকে ফোন
২০ মিনিট	বাচ্চা partner-এর কাছে দিয়ে একা হাঁটা; power nap
১ ঘণ্টা (সপ্তাহে ১ বার)	নিজের checkup/haircut; বন্ধুর সাথে দেখা; শুধু ঘুম

💗 **মনে রাখবেন —**
খালি কলসি থেকে পানি ঢালা যায় না। নিজের যত্ন নেওয়া **স্বার্থপরতা নয়** — এটা বাচ্চার জন্যই investment।

পর্ব ১২

Printable Trackers

Print করে fridge-এ লাগান — লেখা মানেই control।

🍼 Feeding ও Diaper Log (প্রথম ২ সপ্তাহ)

প্রতিটা feed-এর পর tick দিন। এই paper-টা ডাক্তারের visit-এ নিয়ে যান।

তারিখ/সময়	কোন breast (ডান/বাম)	কতক্ষণ	ভেজা diaper ☐	পায়খানা ☐	মন্তব্য
			☐	☐	
			☐	☐	
			☐	☐	
			☐	☐	
			☐	☐	
			☐	☐	
			☐	☐	
			☐	☐	
			☐	☐	
			☐	☐	

Target: দিনে ৮–১২ বার feed, ৪র্থ দিনের পর ৬+ ভেজা diaper।

💗 Mood Check-in (প্রতি সপ্তাহে)

প্রতি রবিবার সত্যি করে tick দিন — নিজের সাথে সৎ থাকুন।

সপ্তাহ	ঘুম (ঘণ্টা)	মন কেমন? (😊 🙂 😐 😟 😢)	বাচ্চার সাথে সময় উপভোগ?	সাহায্য পেয়েছি?	ডাক্তারকে বলবো?
সপ্তাহ 1					
সপ্তাহ 2					
সপ্তাহ 3					
সপ্তাহ 4					
সপ্তাহ 5					
সপ্তাহ 6					
সপ্তাহ 7					
সপ্তাহ 8					

🚨 ২ সপ্তাহের বেশি 😟/😢, বা 'বাচ্চার সাথে bond হচ্ছে না' — ডাক্তারকে বলুন। এটা দুর্বলতা নয়, চিকিৎসাযোগ্য অবস্থা।

✅ Recovery Milestones Checklist

☐	Milestone	তারিখ
☐	প্রথমবার নিজে হেঁটে washroom	
☐	Lochia হালকা হলো (গোলাপি)	
☐	Stitch-এর ব্যথা কমলো	
☐	বাচ্চা জন্মের ওজনে ফিরলো (২ সপ্তাহ)	
☐	৬ সপ্তাহের checkup হলো	
☐	Kegel routine শুরু	
☐	প্রথমবার বাইরে হাঁটতে গেলাম	
☐	রাতে ৪ ঘণ্টা একটানা ঘুম	
☐	Contraception plan fixed	
☐	নিজের জন্য ১ ঘণ্টা সময় নিলাম (guilt ছাড়া!)	

⚖️ ওজন ও BP Log

সপ্তাহে ১ বার, সকালে খালি পেটে মাপুন। (C-section/প্রেশারের সমস্যা থাকলে BP-ও লিখুন।)

তারিখ	ওজন (kg)	BP	কেমন লাগছে

Note: breastfeeding-এ মাসে ১–২ kg কমা normal। Crash diet নয়!

👩‍⚕️ ডাক্তারের কাছে প্রশ্ন (visit-এর আগে লিখুন)

#	আমার প্রশ্ন	ডাক্তার কী বললেন
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

> 💡 **মনে রাখো —** ৬ সপ্তাহের checkup-এ জিজ্ঞেস করবেন: bleeding normal কিনা, stitch/wound ঠিক আছে কিনা, breastfeeding ঠিক হচ্ছে কিনা, contraception, mood, আর কবে থেকে exercise।

পর্ব ১৩

জরুরি তথ্য

Red flags, FAQ আর শব্দকোষ — শেষ পর্ব।

অধ্যায় ২৬

Red Flags — কখন দেরি নয়

🚨 লক্ষণ	কী হতে পারে	কী করবেন
ঘণ্টায় ১+ pad, ২+ ঘণ্টা	Postpartum hemorrhage	**হাসপাতাল এখনই**
জ্বর ১০০.৪°F+ + দুর্গন্ধযুক্ত discharge	Uterus infection	ডাক্তার, antibiotic লাগবে
তীব্র মাথাব্যথা + চোখে ঝাপসা + ফোলা	Postpartum preeclampsia	**হাসপাতাল এখনই**
বুকে ব্যথা/শ্বাসকষ্ট/পায়ে ফোলা-ব্যথা	Blood clot	**হাসপাতাল এখনই**
Breast লাল-গরম + জ্বর	Mastitis	ডাক্তার (খাওয়ানো চালিয়ে যান)
Wound লাল/পুঁজ/খুলে যাওয়া	Wound infection	ডাক্তার
নিজের/বাচ্চার ক্ষতির চিন্তা	PPD emergency	**এখনই সাহায্য নিন**

অধ্যায় ২৭

FAQ — ২০টা প্রশ্ন

1. ডেলিভারির পর কবে গোসল করবো?
Normal delivery-তে পরদিনই গোসল করতে পারেন। C-section-এ wound না ভিজিয়ে গা মোছা/গোসল — ডাক্তারের নির্দেশমতো।

2. কবে থেকে সহবাস করা যাবে?
৬ সপ্তাহের checkup-এর পর, bleeding বন্ধ হলে, আর আপনার ইচ্ছা হলে। Contraception ব্যবহার করুন!

3. চুল পড়ছে খুব — টাক হয়ে যাবো?
না! Postpartum hair fall (telogen effluvium) ৩–৪ মাসে শুরু, ৬–১২ মাসে ঠিক হয়। Iron চালিয়ে যান।

4. Period কবে ফিরবে?
না খাওয়ালে ৬–৮ সপ্তাহে; exclusive breastfeeding-এ ৬ মাস+ দেরি হতে পারে। কিন্তু **period-এর আগেই fertility ফিরতে পারে** — contraception জরুরি।

5. বাচ্চা বুকের দুধের পরেও কাঁদে — দুধ কম?
আগে diaper গুনুন (৬+), ওজন দেখুন। কান্নার অনেক কারণ — gas, ঘুম, কোলে ওঠা।

6. Formula দিলে কি খারাপ মা?
একদম না। বাচ্চার পেট ভরা + মায়ের মানসিক শান্তি — দুটোই দরকার। ডাক্তারের পরামর্শে formula দিন, guilt নয়।

7. কবে থেকে diet/exercise করে ওজন কমাবো?
৬ সপ্তাহের পর ডাক্তারের clearance নিয়ে। Breastfeeding-এ crash diet নয় — মাসে ১–২ kg target।

8. C-section-এর পর normal delivery সম্ভব?
অনেক ক্ষেত্রে হ্যাঁ (VBAC) — পরের pregnancy-তে ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন।

9. বাচ্চাকে কি পানি দেবো?
৬ মাস পর্যন্ত নয় — বুকের দুধেই পানি আছে।

10. ঘুমের ওষুধ খেতে পারি?
নিজে নিজে নয় — breastfeeding-এ বেশিরভাগ unsafe। ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করুন।

11. Stitch কবে গলবে?
৭–১০ দিনে নিজে নিজে। টানাটানি করবেন না।

12. কবে ডাক্তার দেখাবো?
৬ সপ্তাহে routine checkup; তার আগে যেকোনো red flag-এ।

13. বাচ্চার নাভিতে তেল দেবো?
না — শুকনো রাখুন, নিজে পড়ে যাবে।

14. দুধ খাওয়ালে breast ঝুলে যাবে?
Pregnancy-তেই breast বদলায়, breastfeeding-এ নয়। ভালো supporting bra পরুন।

15. কাজে কবে ফিরবো?
শরীর ও মন ready হলে — সাধারণত ৩–৬ মাস। Expressed milk সংরক্ষণ শিখে নিন।

16. Depression-এর ওষুধ breastfeeding-এ safe?

অনেক antidepressant (যেমন sertraline) breastfeeding-compatible — **ডাক্তার** ঠিক করবেন। চিকিৎসা না নেওয়াই বেশি ক্ষতিকর।

17. বাচ্চাকে রোদে দেবো?

সকালের হালকা রোদ ১০–১৫ মিনিট ঠিক আছে; কড়া রোদে নয়।

18. Tetanus injection লাগবে?

Delivery-র সময় hospital-এ schedule অনুযায়ী দেওয়া হয় — card-এ লেখা থাকে।

19. সহবাসে ব্যথা হচ্ছে — normal?

প্রথমে dryness-এর জন্য হতে পারে (breastfeeding-এ estrogen কমে) — lubricant ব্যবহার করুন; না কমলে ডাক্তার।

20. আবার কবে মা হতে পারবো?

শরীরের জন্য ১৮ মাস gap ideal (বিশেষ করে C-section-এর পর)। ডাক্তারের সাথে plan করুন।

অধ্যায় ২৮

শব্দকোষ (Glossary)

Term	মানে
Lochia	ডেলিভারির পর vagina দিয়ে discharge
Colostrum	প্রথম ঘন হলুদ দুধ — antibody-তে ভরপুর
Engorgement	Breast দুধে ভরে শক্ত হয়ে যাওয়া
Mastitis	Breast-এর infection — লাল, গরম, জ্বর
Episiotomy	Delivery-তে vagina-র পাশে দেওয়া কাটা
Diastasis recti	পেটের মাঝের muscle-এর ফাঁক
Kegel	Pelvic floor muscle-এর ব্যায়াম
EPDS	Postpartum depression screening test
Baby blues	প্রথম ২ সপ্তাহের হালকা মন খারাপ
PPD	Postpartum depression — চিকিৎসাযোগ্য অসুখ
LAM	Lactational amenorrhea method — দুধ খাওয়ানো ভিত্তিক (অনির্ভরযোগ্য) contraception
IUCD	জরায়ুতে বসানো contraceptive device (Copper-T)
DMPA	৩ মাসে ১টা contraceptive injection
VBAC	C-section-এর পর normal delivery

💗 শেষ কথা

প্রিয় নতুন মা — আপনি ক্লান্ত, আপনি অগোছালো, আপনার চুলে তেল নেই — তবু আপনি এই মুহূর্তে পৃথিবীর সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটা করছেন। বাচ্চা perfect মা চায় না — **উপস্থিত** মা চায়। নিজের যত্ন নিন — এটা স্বার্থপরতা নয়, বাচ্চার জন্যই দরকার।

ভালোবাসা সহ,
— Dr. Seema Parvin, MBBS

আপনার যাত্রা এখানেই শেষ নয়

Women's Health Series-এর পরের বই আসছে —

Fertility Complete Guide

মা হওয়ার পরিকল্পনা থেকে গর্ভধারণ — সম্পূর্ণ গাইড।

Dr. Seema Parvin, MBBS

General Physician • Junior Resident Doctor, Midnapore Medical College

WBMC Reg. 108568

drseemaparvin.netlify.app • @dr.seemaparvin

Facebook: Dr Seema Parvin • WhatsApp: +91 8777265123

এই বই শিক্ষামূলক উদ্দেশ্যে। চিকিৎসা সংক্রান্ত সিদ্ধান্ত সবসময় আপনার ডাক্তারের পরামর্শে নিন।