DR. SEEMA PARVIN • WOMEN'S HEALTH SERIES • BOOK 3



Dr. Seema Parvin's Pregnancy Complete Guide

প্রেগন্যান্সি কমপ্লিট গাইড

প্রথম দিন থেকে ডেলিভারি পর্যন্ত — প্রতিটি ধাপে আপনার পাশে আছি। সহজ বাংলায়, ডাক্তারের পরামর্শে।



Dr. Seema Parvin, MBBS

General Physician • Junior Resident Doctor, Midnapore Medical College
WBMC Reg. 108568

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

আমাদের কথা

About This Guide



ডা. সীমা পারভিন, MBBS

General Physician, Junior Resident Doctor

Midnapore Medical College • WBMC Reg. 108568

নমস্কার! আমি ডা. সীমা পারভিন। এই গাইডটা আমি লিখেছি প্রতিটি হবু মায়ের জন্য — যাতে প্রেগন্যান্সির প্রতিটি মাস আপনি নিশ্চিন্তে আত্মবিশ্বাসের সাথে কাটাতে পারেন। ভয় পাবেন না — প্রশ্ন করবেন, জানবেন, আর প্রতিটি ধাপ বুঝে নিন। এই বইয়ে আছে টেস্ট, খাবার, ওষুধ, টিকা — সব কিছু, সহজ ভাষায়।

👩‍⚕️ ডাক্তারের পরামর্শ

এই গাইডটি শিক্ষামূলক — আপনার ডাক্তারের বিকল্প নয়। ওষুধ শুধুমাত্র ডাক্তারের পরামর্শে খাবেন। ডোজগুলি সাধারণ প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য; আপনার প্রসূতি-রোগ বিশেষজ্ঞ (অবসটেট্রিশিয়ান)-এর পরামর্শই চূড়ান্ত। যেকোনো লাল পতাকা (বিপদ সংকেত) দেখলে দেরি না করে হাসপাতালে যান।

Website: drseemaparvin.netlify.app • Instagram: @dr.seemaparvin

Facebook: Dr Seema Parvin • WhatsApp: +91 8777265123

সূচিপত্র

Table of Contents

- ১. প্রেগন্যান্সি বুঝবেন কীভাবে?
- ২. Home Pregnancy Test — কখন, কীভাবে?
- ৩. প্রথম Doctor Visit
- ৪. EDD — ডেলিভারির তারিখ হিসাব
- ৫. বাচ্চা কীভাবে বাড়ছে?
- ৬. এই সময়ের সাধারণ সমস্যা
- ৭. Do's & Don'ts — প্রথম trimester
- ৮. প্রথম Trimester-এর টেস্ট
- ৯. Anomaly Scan (18–22 সপ্তাহ)
- ১০. Sugar Test (24–28 সপ্তাহ)
- ১১. খাওয়া + ব্যায়াম
- ১২. Iron-Calcium শুরু + বাচ্চার নড়াচড়া
- ১৩. Growth Scan + Kick Counting
- ১৪. Preeclampsia — চেনা জরুরি
- ১৫. Birth Plan + Hospital Bag
- ১৬. True Labor vs False Labor
- ১৭. কতটা খাবেন?
- ১৮. কী কী খাবেন — পুষ্টির ভান্ডার
- ১৯. যা এড়িয়ে চলবেন
- ২০. Folic Acid — সবার আগে
- ২১. Iron + Calcium — সঠিক নিয়ম
- ২২. Vitamin D, DHA আর টিকা
- ২৩. যা খাওয়া যাবে না + বমির ওষুধ
- ২৪. ঘরোয়া উপায়েই ঠিক হবে
- ২৫. Danger Signs
- ২৬. Normal vs C-Section
- ২৭. Labor-এর ৩টা Stage
- ২৮. পার্টনারের ভূমিকা + Birth Plan
- ২৯. Postpartum Preview

- ৩০. ভুল ধারণা ভাঙি
- ৩১. ওজন ট্র্যাকার
- ৩২. Kick Count Chart
- ৩৩. Checklists — Hospital Bag, Visits, Birth Plan
- ৩৪. সচরাচর প্রশ্ন (FAQ)
- ৩৫. শব্দকোষ (Glossary)

পর্ব ১

শুরুটা — অভিনন্দন!

অধ্যায় ১

প্রেগন্যান্সি বুঝবেন কীভাবে?

সবার আগে একটা কথা — **অভিনন্দন!** এই খবরটা শোনার পর মনের মধ্যে হাজারটা প্রশ্ন ঘোরে, এটাই স্বাভাবিক। চলুন একদম গোড়া থেকে শুরু করি।

শুরুর লক্ষণগুলো

- **Period miss** — সবচেয়ে common প্রথম signal। তবে stress বা irregular cycle-এও miss হতে পারে।
- **Morning sickness** — নামে morning হলেও দিনের যেকোনো সময় বমি ভাব আসতে পারে, সাধারণত ৬ সপ্তাহের পর থেকে।
- **Breast tenderness** — স্তনে ব্যথা বা ভারী লাগা, nipple-এর রং গাঢ় হওয়া।
- **Fatigue** — কোনো কারণ ছাড়াই ভীষণ ক্লান্তি। শরীর ভেতরে ভেতরে অনেক কাজ করছে!
- **Frequent urination** — বারবার প্রস্রাব লাগা।
- **Food cravings বা aversions** — হঠাৎ কোনো খাবারে অরুচি, বা অদ্ভুত craving।

> 💡 **মনে রাখো —** একটা লক্ষণ মানেই প্রেগন্যান্সি নয়, আবার কোনো লক্ষণ না থাকলেও প্রেগন্যান্সি হতে পারে। নিশ্চিত হওয়ার একমাত্র উপায় — **test**।

অধ্যায় ২

Home Pregnancy Test — কখন, কীভাবে?

Pharmacy-তে যে **urine pregnancy test kit** (যেমন — Preganews) পাওয়া যায়, সেটাই প্রথম ধাপ। এটা urine-এ **hCG hormone** ধরে।

সঠিক নিয়ম

- **কখন:** period miss হওয়ার **১ সপ্তাহ পর** test করলে সবচেয়ে accurate। খুব তাড়াতাড়ি করলে negative আসতে পারে যদিও প্রেগন্যান্সি আছে।
- **কীভাবে:** সকালের **প্রথম urine** দিয়ে test করুন — তখন hCG সবচেয়ে concentrated থাকে।
- **পড়া:** দুটো line (এমনকি একটা হালকা হলেও) = **positive**। একটা line = negative।

ভুল result কখন হয়?

সমস্যা	কারণ
False negative (আছে কিন্তু দেখালো না)	খুব তাড়াতাড়ি test করা, পাতলা urine, expired kit
False positive (নেই কিন্তু দেখালো)	খুবই rare; fertility injection (hCG) নিলে হতে পারে

> 💡 **মনে রাখো —** Positive এলেই খুশির খবর — কিন্তু **doctor-এর কাছে গিয়ে confirm** করতেই হবে। Blood test (serum beta-hCG) আর USG-ই final confirmation দেয়।

অধ্যায় ৩

প্রথম Doctor Visit

Test positive? এবার **৬–৮ সপ্তাহের মধ্যে** doctor-এর কাছে যান। দেরি করবেন না — শুরুর checkup-ই পুরো pregnancy-র ভিত্তি।

সাথে কী নিয়ে যাবেন

- **LMP date** — শেষ period-এর প্রথম দিনের তারিখ (মনে না থাকলে আনুমানিক)।
- আগের যেকোনো **report, prescription** — thyroid, sugar, BP-এর ওষুধ খেলে অবশ্যই জানাবেন।
- স্বামী/পার্টনার — blood group জানা দরকার হতে পারে।

প্রথম visit-এ কী হবে

- Detail **history** — আগের pregnancy, miscarriage, operation, chronic disease।
- **Weight, BP** মাপা — baseline হিসেবে রাখা হয়।
- **Dating** — LMP থেকে বয়স হিসাব + প্রয়োজনে early USG।
- **Folic acid** শুরু (যদি আগে থেকে না খেয়ে থাকেন)।
- প্রথম batch-এর **blood test** লিখে দেওয়া।



প্রথম antenatal visit। লজ্জা পাবেন না — যেকোনো প্রশ্ন খুলে জিজ্ঞেস করুন। আপনার ডাক্তারই আপনার best guide।

অধ্যায় ৪

EDD — ডেলিভারির তারিখ হিসাব

EDD (Expected Date of Delivery) মানে আনুমানিক ডেলিভারির তারিখ। এটা একটা estimate — মাত্র ৫% বাচ্চা ঠিক EDD-তে হয়! **৩৭–৪২ সপ্তাহের** মধ্যে হওয়াই normal।

Naegele's rule (সহজ হিসাব)

LMP + 9 মাস + 7 দিন = EDD



Naegele's rule. First-trimester USG dating is the most accurate.

Naegele's rule-এর উদাহরণ। LMP 10 January হলে EDD ≈ 17 October।

> 💡 **মনে রাখো —** **First-trimester USG** (৮–১২ সপ্তাহে) দিয়ে dating সবচেয়ে accurate। LMP মনে না থাকলে বা irregular cycle হলে USG-ই ভরসা। একবার USG-তে date fix হলে বারবার বদলাবেন না।

পর্ব ২

প্রথম তিন মাস (Weeks 1–12)

অধ্যায় ৫

বাচ্চা কীভাবে বাড়ছে?

প্রথম trimester-এ বাচ্চা একটা কোষ থেকে **ভ্রূণ (fetus)**-এ পরিণত হয় — সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ organ গঠনের সময়।

সপ্তাহ	কী হচ্ছে
4–5	Heart তৈরি হতে শুরু, tiny tube-এর মতো beating শুরু
6–7	Brain, spinal cord; হাত-পায়ের কুঁড়ি দেখা যায়
8–9	সব major organ-এর ভিত্তি তৈরি; আঙুল আলাদা হতে শুরু
10–12	Nail তৈরি, কিডনি কাজ শুরু; ১২ সপ্তাহে প্রায় ৫–৬ cm!

> 💡 **মনে রাখো —** এই সময়টাতেই **folic acid** সবচেয়ে জরুরি — baby-র brain আর spinal cord তৈরি হচ্ছে।

অধ্যায় ৬

এই সময়ের সাধারণ সমস্যা

Morning sickness (বমি ভাব)

- সকালে উঠেই **dry biscuit বা মুড়ি** খেয়ে ১৫ মিনিট শুয়ে থাকুন, তারপর উঠুন।
- একবারে বেশি না খেয়ে **অল্প অল্প করে বারবার** খান।
- **আদা** (ginger tea) অনেকের কাজে দেয়।
- খুব বেশি বমি হলে (পানি পর্যন্ত রাখতে না পারলে) — doctor-কে জানান। **Doxylamine 10mg + Vitamin B6** safe ওষুধ, doctor লিখে দেবেন।

Fatigue, frequent urination, breast tenderness

এগুলো সবই **hormone-এর খেলা** — normal। বিশ্রাম নিন, পানি খান, tight bra এড়িয়ে comfortable bra পরুন।

Mood swings

হঠাৎ কান্না বা রাগ — hormone + anxiety দুটোই দায়ী। পার্টনারের সাথে **খুলে কথা বলুন**।

> ⚠️ **সাবধান —** দিনে **৩–৪ বারের বেশি বমি**, ওজন কমে যাওয়া, প্রস্রাব গাঢ় হলুদ/কমে যাওয়া = **hyperemesis** হতে পারে — hospital-এ যান, saline লাগতে পারে।

অধ্যায় ৭

Do's & Don'ts — প্রথম trimester

✅ করবেন	❌ করবেন না
Folic acid 5mg রোজ	Alcohol, smoking, গুল/জর্দা — একদম না
পর্যাপ্ত পানি (৮–১০ গ্লাস)	নিজে নিজে কোনো ওষুধ নয় (paracetamol-ও doctor-কে জিজ্ঞেস করে)
হালকা হাঁটা, বিশ্রাম	কাঁচা/আধসেদ্ধ মাছ-মাংস-ডিম
পুষ্টিকর খাবার, টাটকা ফল	ভারী ওজন তোলা, খুব গরম পানিতে গোসল (hot tub)
Positive থাকুন, ঘুমান	X-ray/CT (জরুরি না হলে) — doctor-কে pregnancy জানিয়ে নিন

> 💡 **মনে রাখো —** Saffron milk খেলে বাচ্চা ফর্সা হয় — **পুরো myth**। বাচ্চার গায়ের রং genes ঠিক করে, জাফরানে নয়!

অধ্যায় ৮

প্রথম Trimester-এর টেস্ট

প্রথম visit-এ doctor এই test-গুলো লিখবেন — প্রতিটার **কারণ** জেনে নিন:

টেস্ট	কেন
Hemoglobin (Hb)	Anemia আছে কিনা — pregnancy-তে খুব common
Blood group + Rh	মা Rh-negative আর বাবা positive হলে **ICT test** + injection plan লাগে
TSH	Thyroid ঠিক না থাকলে বাচ্চার brain development-এ problem
HIV, HBsAg, VDRL	Infection থাকলে বাচ্চাকে বাঁচাতে treatment
RBS (sugar)	আগে থেকে diabetes আছে কিনা
Urine routine	Protein/sugar/infection check

NT Scan + Dual Marker (11–14 সপ্তাহ)

Neck-এর পেছনে fluid (**nuchal translucency**) মাপা হয় + blood test (dual marker)। এটা **Down syndrome-এর screening** — diagnosis নয়। High risk এলে doctor পরের ধাপ (NIPT/amniocentesis) বলবেন। ঘাবড়াবেন না — screen positive মানেই problem নয়।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> Report-এ কোনো value-র পাশে **তারকা (*) বা H/L** দেখলেই আতঙ্কিত হবেন না। Pregnancy-তে অনেক normal value-ই non-pregnant range-এর বাইরে থাকে। Report নিয়ে doctor-এর কাছে যান — Google-এ symptom search করে ভয় পাবেন না।

পর্ব ৩

মাঝের তিন মাস (Weeks 13–28)

অধ্যায় ৯

Anomaly Scan (18–22 সপ্তাহ)

এটা pregnancy-র **সবচেয়ে detailed USG** — বাচ্চার head থেকে toe পর্যন্ত দেখা হয়।

কী কী check করা হয়

- **Brain** — structure ঠিক আছে কিনা
- **Heart** — ৪টা chamber, valves
- **Spine** — কোনো opening/defect নেই তো
- **Kidney, stomach, bladder**
- **হাত-পা, আঙুল**
- **Placenta**-র position, **amniotic fluid**-এর পরিমাণ

> ⚠️ **সাবধান —** ভারতে USG-তে **বাচ্চার লিঙ্গ (ছেলে/মেয়ে) বলা আইনত দণ্ডনীয় অপরাধ** (PCPNDT Act)। Doctor-কে জিজ্ঞেসও করবেন না — ওনারা বলতে পারবেন না।

অধ্যায় ১০

Sugar Test (24–28 সপ্তাহ)

Pregnancy-তে **gestational diabetes** হতে পারে — আগে diabetes না থাকলেও। তাই এই সময়ে sugar test বাধ্যতামূলক।

DIPSI test (সহজ পদ্ধতি)

- **75g glucose** পানিতে গুলে খেতে হয় (খালি পেটে নয়, যেকোনো সময়)।
- **২ ঘণ্টা পর** blood sugar মাপা হয়।
- **≥140 mg/dL = GDM** (gestational diabetes)।

GDM ধরা পড়লে ভয় নেই — **diet + walking**-এই বেশিরভাগ control হয়। কিছু ক্ষেত্রে insulin লাগে (tablet নয় — pregnancy-তে insulin-ই safe)। Control না করলে বাচ্চা বেশি বড় হয়, delivery complications বাড়ে।

> 💡 **মনে রাখো —** Glucose খাওয়ার পর বমি পেলে lab-কে জানান — test repeat করতে হতে পারে। Test-এর আগের দিন normal খাবার খান, উপোস করবেন না।

অধ্যায় ১১

খাওয়া + ব্যায়াম

এই সময়ে diet focus

- **Protein** বাড়ান — dal, ডিম, মাছ, paneer, soyabean।
- **Iron + calcium** rich খাবার (বিস্তারিত পর্ব ৫-এ)।
- মিষ্টি, cold drinks, packet snacks **কমান** — GDM-এর risk কমে।

Safe exercise

- **Walking** ৩০ মিনিট — best exercise।
- **Prenatal yoga, swimming** — ভালো।
- **Kegel exercise** — pelvic floor strong করে, normal delivery-তে help করে।

> ⚠️ **সাবধান —** এড়িয়ে চলুন: contact sports, পেটে চাপ পড়ে এমন ব্যায়াম, অনেকক্ষণ চিত হয়ে শোয়া (২০ সপ্তাহের পর), অতিরিক্ত গরমে exercise। Bleeding বা পানি ভাঙলে exercise বন্ধ করে doctor-কে জানান।

অধ্যায় ১২

Iron-Calcium শুরু + বাচ্চার নড়াচড়া

Iron + Calcium — কখন, কীভাবে

- **Iron** (100mg elemental + folic acid): ২য় trimester থেকে রোজ, **খালি পেটে বা vitamin C-এর সাথে** (লেবু/আমলকী)।
- **Calcium** (1g/day = 500mg BD): ২য় trimester থেকে।
- **২ ঘণ্টা gap** রাখুন iron আর calcium-এর মধ্যে — একসাথে খেলে absorption কমে!
- চা-কফি iron-এর সাথে নয় — ১ ঘণ্টা আগে/পরে।
- Iron-এ **কালো পায়খানা/constipation** normal — ভয় পাবেন না।

বাচ্চার প্রথম নড়াচড়া

১৮–২২ সপ্তাহে প্রথম **"flutters"** — মাছের নড়ার মতো অনুভূতি। প্রথম pregnancy-তে একটু দেরিতে টের পাওয়া normal। ২৮ সপ্তাহের পর নিয়মিত **kick counting** শুরু (বিস্তারিত Part 4-এ)।



Balanced thali। Dal (protein+iron), সবুজ শাক (folate+iron), দই (calcium), ভাত/রুটি (energy) — pregnancy plate-এর perfect উদাহরণ।

পর্ব ৪

শেষ তিন মাস (Weeks 29–40)

অধ্যায় ১৩

Growth Scan + Kick Counting

Growth scan (৩২–৩৬ সপ্তাহ)

বাচ্চার **ওজন, fluid, placenta** দেখা হয়। "বাচ্চা ছোট/বড়" শুনে ঘাবড়াবেন না — USG weight-এ ±১৫% error normal। Doctor overall picture দেখে সিদ্ধান্ত নেন।

Kick counting — রোজ করুন



Fewer than 10 in 2 hours or a sudden drop? Call your doctor the same day.

Kick counting-এর নিয়ম। ২৮ সপ্তাহের পর থেকে রোজ একই সময়ে গুনুন।

⚠️ **সাবধান —** হঠাৎ নড়াচড়া **কমে গেলে বা বন্ধ** হলে সেদিনই doctor-কে জানান / hospital-এ যান — 'কাল দেখবো' করবেন না।

অধ্যায় ১৪

Preeclampsia — চেনা জরুরি

Preeclampsia = high BP + urine-এ protein (২০ সপ্তাহের পর)। এটা pregnancy-র serious complication — তাই BP check প্রতিটা visit-এ হয়।

Warning signs

- **BP ≥140/90** (দুবার মাপায়)
- তীব্র **মাথাব্যথা** যা ওষুধে কমে না
- **চোখে ঝাপসা** দেখা / চোখে আলোর ঝলক
- হঠাৎ **মুখ-হাত-পা ফুলে** যাওয়া
- পেটের **উপরের ডানদিকে ব্যথা**
- প্রস্রাব **কমে যাওয়া**

> ⚠️ **সাবধান —** উপরের যেকোনো একটা + high BP = **এখনই hospital**। Preeclampsia-তে দেরি বিপজ্জনক — eclampsia (খিঁচুনি) হতে পারে। Regular checkup-ই সবচেয়ে বড় protection।

অধ্যায় ১৫

Birth Plan + Hospital Bag

Birth plan — আগে থেকে ভেবে রাখুন

- কোন **hospital/nursing home**-এ delivery হবে?
- সাথে কে থাকবে? **যাতায়াতের ব্যবস্থা** কী?
- Normal delivery চান, কিন্তু **doctor-এর সিদ্ধান্তই final** — safety first।
- Blood group-এর donor ready রাখুন (Rh-negative হলে অবশ্যই)।

Hospital bag checklist (৩৬ সপ্তাহের মধ্যে গুছিয়ে রাখুন)

মায়ের জন্য	বাচ্চার জন্য	কাগজপত্র
সুতির nighty (২–৩টা), sanitary pads (maternity), তোয়ালে, চিরুনি, সাবান	সুতির জামা (৪–৫টা), কাঁথা/blanket, diaper, টুপি-মোজা	সব USG/report file, blood group card, ID proof, টাকা/insurance card

> 💡 **মনে রাখো —** Bag **৩৬ সপ্তাহের আগেই** গুছিয়ে দরজার কাছে রাখুন। Labor কখন শুরু হবে কেউ জানে না!

অধ্যায় ১৬

True Labor vs False Labor

	True Labor	False Labor (Braxton Hicks)
ব্যথা	নিয়মিত, ক্রমশ **কাছাকাছি ও তীব্র**	অনিয়মিত, হাঁটলে/শুলে কমে যায়
জায়গা	পিঠ থেকে শুরু করে **তলপেটে** নামে	শুধু তলপেটে, ছড়ায় না
পানি ভাঙা	হতে পারে	হয় না
কী করবেন	**Hospital-এ যান**	বিশ্রাম নিন, পানি খান, observe করুন

Hospital কখন যাবেন

- ব্যথা **৫ মিনিট পরপর** (প্রথম বাচ্চা) / **১০ মিনিট পরপর** (আগে delivery হয়ে থাকলে) — নিয়ম: "5-1-1"।
- **পানি ভাঙলে** (স্রাবের মতো পানি গড়িয়ে পড়া) — ব্যথা না থাকলেও যান।
- **Bleeding** হলে সাথে সাথে।

পর্ব ৫

খাবারের সম্পূর্ণ গাইড

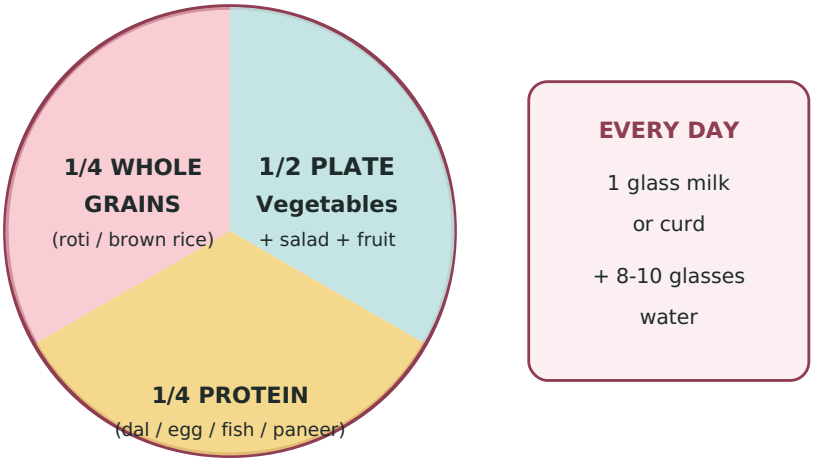
অধ্যায় ১৭

কতটা খাবেন?

সবচেয়ে বড় myth ভাঙি আগে: **"দুজনের জন্য খেতে হবে" — ভুল!**

- **1st trimester:** extra calorie **লাগে না** — normal খাবারই যথেষ্ট।
- **2nd + 3rd trimester:** দিনে মাত্র **+350 kcal** extra — মানে ১টা extra রুটি-ডাল-সবজির meal, বা ১ গ্লাস দুধ + ১টা ডিম + ১টা কলা। এর বেশি নয়!

বেশি খেলে বাচ্চা healthy হয় না — **মায়ের ওজন বাড়ে, sugar বাড়ে, delivery কঠিন হয়**। Quality matters, quantity নয়।



+350 kcal/day only in 2nd & 3rd trimester. NOT eating for two!

Pregnancy plate। প্রতিটা meal-এ এই balance রাখুন।



আদর্শ pregnancy thali। ভাত/রুটি + dal + সবুজ শাক + সবজি + দই + এক টুকরো লেবু (iron absorption-এর জন্য)।

অধ্যায় ১৮

কী কী খাবেন — পুষ্টির ভান্ডার

পুষ্টি	কেন দরকার	বাংলার খাবারে কোথায় পাবেন
Protein	বাচ্চার growth	ডাল, ডিম, মাছ, মাংস, paneer, soyabean, দুধ
Iron	Anemia রোধ	শাক (পালং, কলমি), খেজুর, গুড়, মাংস, ডিমের কুসুম
Calcium	বাচ্চার হাড়-দাঁত	দুধ, দই, ছানা, ছোট মাছ (কাঁটাসহ), তিল
Folate	Brain-spinal cord	সবুজ শাক, ডাল, বাদাম, কমলা
Omega-3 (DHA)	Brain development	ছোট মাছ (মৌরলা, পুঁটি), flaxseed

একদিনের sample menu

- **সকাল:** ২টা রুটি + ডাল/সবজি + ১টা ডিম + ১ গ্লাস দুধ
- **মাঝসকাল:** ১টা কলা/পেয়ারা + মুঠো বাদাম
- **দুপুর:** ভাত + dal + ২ রকম সবজি + মাছ/মাংস + দই + লেবু
- **বিকেল:** ছোলা সেদ্ধ / মুড়ি-বাদাম + হালকা চা
- **রাত:** রুটি + সবজি + dal/paneer + ১ গ্লাস দুধ (ঘুমের আগে)

> 💡 **মনে রাখো —** Iron-rich খাবারের সাথে **লেবু/আমলকী/টমেটো** (vitamin C) খান — iron absorption ৩–৪ গুণ বাড়ে!

অধ্যায় ১৯

যা এড়িয়ে চলবেন



এড়িয়ে চলার তালিকা। প্রথম দুটো (alcohol, smoking) — এক ফোঁটাও নয়।

- **Alcohol:** safe amount বলে কিছু নেই — বাচ্চার brain-এর ক্ষতি করে।
- **Smoking/গুল/জর্দা:** low birth weight, preterm delivery-র risk।
- **কাঁচা/আধসেদ্ধ** মাছ-মাংস-ডিম (sushi, half-boiled egg) — infection risk।
- **Unpasteurized** দুধ/cheese।
- **High-mercury মাছ:** shark, swordfish, king mackerel — ছোট দেশি মাছ safe।
- **Caffeine:** দিনে **200mg-এর নিচে** — মানে ১–২ কাপ হালকা চা/কফি।

> 💡 **মনে রাখো — পেঁপে নিয়ে ভয়:** পাকা পেঁপে normal পরিমাণে খাওয়া **safe**। শুধু **কাঁচা পেঁপের আঠা (latex)** এড়িয়ে চলুন — তাই কাঁচা পেঁপের তরকারি এই ৯ মাস বাদ দিন। আনারস normal পরিমাণে ঠিক আছে।

পর্ব ৬

ওষুধ ও টিকা

অধ্যায় ২০

Folic Acid — সবার আগে

Folic acid 5mg রোজ — pregnancy plan করার **৩ মাস আগে থেকে** শুরু করে **১২ সপ্তাহ পর্যন্ত**।

কেন? এটা বাচ্চার **brain আর spinal cord**-এর জন্মগত ত্রুটি (neural tube defects) রোধ করে। এই organ-গুলো তৈরি হয় **প্রথম ৪ সপ্তাহে** — যখন অনেকেই জানেনই না যে pregnant!

> 💡 **মনে রাখো —** Pregnancy unexpected হলেও ক্ষতি নেই — test positive হওয়ার **সাথে সাথে** folic acid শুরু করুন। দেরিতে শুরু করা, না শুরু করার চেয়ে হাজার গুণ ভালো।

অধ্যায় ২১

Iron + Calcium — সঠিক নিয়ম

ওষুধ	ডোজ	কখন থেকে	কীভাবে খাবেন
Iron (elemental iron 100mg + folic acid 500mcg)	১টা tablet রোজ	2nd trimester থেকে	**খালি পেটে** বা vitamin C-এর (লেবু) সাথে; চা/দুধ/ক্যালসিয়াম থেকে **২ ঘণ্টা দূরে**
Calcium (500mg)	২টা tablet রোজ (সকাল+রাত)	2nd trimester থেকে delivery পর্যন্ত	খাবারের সাথে; iron থেকে ২ ঘণ্টা gap

- Iron-এ **কালো পায়খানা, constipation, বমি ভাব** হতে পারে — normal। রাতে খেলে বমি ভাব কমে।
- Constipation হলে: পানি বেশি, fiber বেশি, হাঁটা — তাও না কমলে doctor-কে জানান।

> ⚠️ **সাবধান —** Iron tablet **বাচ্চাদের নাগালের বাইরে** রাখুন — iron overdose বাচ্চাদের জন্য বিপজ্জনক।

অধ্যায় ২২

Vitamin D, DHA আর টিকা

Vitamin D

Deficiency থাকলে doctor **cholecalciferol** দেবেন (সাধারণত 60,000 IU সাপ্তাহিক কয়েক সপ্তাহ)। রোদে ১৫–২০ মিনিটও help করে।

DHA / Omega-3

Brain development-এর জন্য ভালো — তবে **optional**। মাছ খেলেই অনেকটা পাওয়া যায়।

টিকা (Vaccines)

টিকা	কখন	কেন
Td / Tdap	২৭–৩৬ সপ্তাহে ১ ডোজ	মা ও নবজাতককে tetanus/pertussis থেকে বাঁচায়; মায়ের antibody বাচ্চাকে protection দেয়
Flu vaccine	যেকোনো trimester-এ (flu season-এ)	Pregnancy-তে flu মারাত্মক হতে পারে

> 💡 **মনে রাখো —** Live vaccines (যেমন MMR, chickenpox) **pregnancy-তে নিষেধ** — planning-এর আগেই নিয়ে নিন।

অধ্যায় ২৩

যা খাওয়া যাবে না + বমির ওষুধ

নিষিদ্ধ তালিকা (pregnancy-তে)

- **Isotretinoin** (acne-র ওষুধ) — severe birth defects করে।
- **ACE inhibitors** (BP-র কিছু ওষুধ) — বাচ্চার kidney ক্ষতি করে।
- **Tetracyclines** — বাচ্চার দাঁত-হাড়ে দাগ।
- **NSAIDs** (ibuprofen, diclofenac) — 3rd trimester-এ নিষেধ।
- **Alcohol, tobacco** — আগেই বলেছি।

নিয়ম: যেকোনো ওষুধ (এমনকি paracetamol, antacid) খাওয়ার আগে **doctor/pharmacist-কে জিজ্ঞেস** করুন — "আমি pregnant" কথাটা বলুন।

বমির safe ওষুধ

Doxylamine 10mg + Vitamin B6 (pyridoxine) — pregnancy nausea-র first-line, safe। Doctor dose লিখে দেবেন (সাধারণত রাতে ১টা)।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> আগে থেকে **thyroid, sugar, BP, epilepsy, depression**-এর ওষুধ খেলে **নিজে বন্ধ করবেন না!** Doctor-কে জানান — উনি pregnancy-safe alternative দেবেন বা dose adjust করবেন। হঠাৎ বন্ধ করা বাচ্চার চেয়ে বেশি ক্ষতিকর হতে পারে।

পর্ব ৭

ছোটখাটো সমস্যা ও সমাধান

অধ্যায় ২৪

ঘরোয়া উপায়েই ঠিক হবে

সমস্যা	ঘরোয়া উপায়	কখন doctor-কে জানাবেন
বমি ভাব	অল্প অল্প বারবার খাওয়া, আদা, সকালে dry খাবার	দিনে ৩–৪+ বার বমি, পানি রাখতে না পারলে
Heartburn (বুক জ্বালা)	মাথা উঁচু করে শোয়া, ঝাল-ভাজা কম, অল্প খাওয়া	রোজ তীব্র হলে (safe antacid লিখে দেবেন)
Constipation	Fiber (শাক, ডাল, ইসবগুল), পানি, হাঁটা	৩+ দিন না হলে, রক্ত গেলে
কোমর ব্যথা	সোজা posture, বাম কাতে শোয়া, হালকা গরম সেঁক	তীব্র ব্যথা + bleeding/contraction-এর সাথে
পায়ের খিঁচুনি (cramps)	Stretching, পানি, calcium ঠিকমতো খাওয়া	এক পা হঠাৎ ফুলে/লাল/গরম হলে (clot-এর সন্দেহ)
পা ফোলা	পা উঁচু করে বিশ্রাম, বাম কাতে শোয়া	হঠাৎ মুখ-হাত ফুললে + মাথাব্যথা (preeclampsia!)

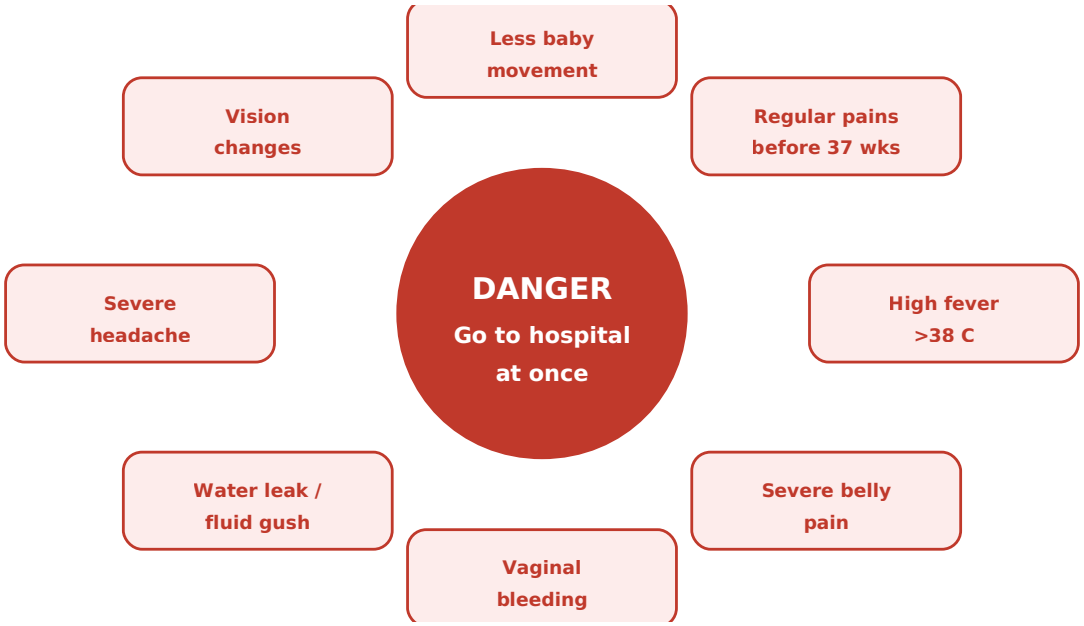
> 💡 **মনে রাখো —** বাম কাতে শোয়া pregnancy-র **best sleeping position** — বাচ্চার blood flow ভালো থাকে। পেট বড় হলে পায়ের মাঝে বালিশ নিন।

পর্ব ৮

বিপদ সংকেত — দেরি নয়!

অধ্যায় ২৫

Danger Signs



Danger signs wheel। যেকোনো একটা দেখলেই — দেরি না করে hospital।

এই পাতাটা **ফ্রিজে লাগিয়ে রাখুন** — পরিবারের সবাই যেন জানে।

1. **Vaginal bleeding** — যেকোনো পরিমাণ, যেকোনো সময়।
2. **পানি ভাঙা** — স্রাবের মতো পানি গড়িয়ে পড়া (৩৭ সপ্তাহের আগে হলে আরও জরুরি)।
3. **তীব্র মাথাব্যথা + চোখে ঝাপসা** — preeclampsia-র লক্ষণ।
4. **বাচ্চার নড়াচড়া কমে যাওয়া** — kick count fail।
5. **৩৭ সপ্তাহের আগে নিয়মিত ব্যথা** — preterm labor হতে পারে।
6. **জ্বর ১০০.৪°F (৩৮°C)-এর বেশি** — infection বাচ্চার জন্য risky।
7. **তীব্র পেট ব্যথা** — constant, না কমা ব্যথা।
8. **প্রস্রাবে জ্বালা + জ্বর** — UTI, treatment লাগবে।

> ⚠️ **সাবধান — 'লজ্জা' বা 'একটু দেখি'** করে দেরি করবেন না। Pregnancy emergency-তে **প্রতিটা ঘণ্টা** মূল্যবান। ভুল alarm-এ hospital যাওয়া লজ্জার নয় — দেরি করাটাই বিপদ।

পর্ব ৯

ডেলিভারি — সেই দিন

অধ্যায় ২৬

Normal vs C-Section

প্রতিটা মায়েরই ইচ্ছে থাকে **normal delivery**-র। কিন্তু মনে রাখুন — **safe delivery-ই best delivery**, পদ্ধতি যাই হোক।

C-section কখন জরুরি (medical reasons)

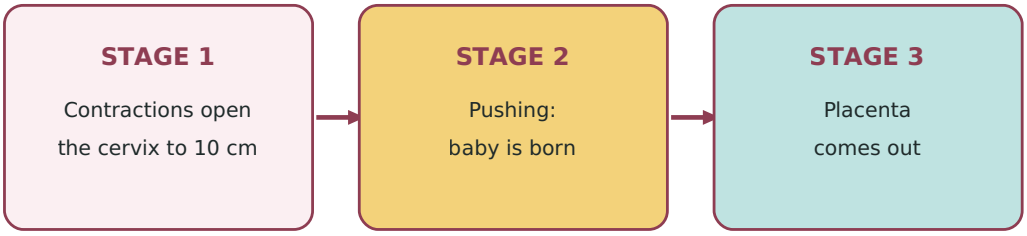
- **Breech** (বাচ্চা উল্টো) বা transverse position
- **Placenta previa** — placenta জরায়ুর মুখ ঢেকে রাখলে
- **Fetal distress** — বাচ্চার heartbeat খারাপ হলে
- আগে **২+ C-section** হয়ে থাকলে
- মায়ের **severe preeclampsia** বা অন্য emergency

Elective C-section ("date বেছে") নিয়ে doctor-এর সাথে খোলাখুলি কথা বলুন — **39 সপ্তাহের আগে** elective CS বাচ্চার lungs-এর জন্য risky।

> 💡 **মনে রাখো —** C-section কোনো **failure** নয়! আপনি একজন যোদ্ধা — যেভাবেই বাচ্চা আসুক, আপনি মা হয়েছেন, এটাই আসল।

অধ্যায় ২৭

Labor-এর ৩টা Stage



First stage is the longest. Every labor is different — that is normal.

Labor-এর ৩টা stage। প্রথম stage-ই সবচেয়ে লম্বা — ধৈর্য ধরুন।

Stage 1 — Cervix খোলা (সবচেয়ে লম্বা)

Contraction **৫ মিনিট পরপর** হলে hospital যান। Cervix **১০ cm** খুলতে প্রথম বাচ্চায় ১২–১৮ ঘণ্টাও লাগতে পারে — normal! হাঁটুন, শ্বাস নিন, পার্টনারের হাত ধরুন।

Stage 2 — Pushing, বাচ্চার জন্ম

Doctor/nurse বলবেন কখন push করতে হবে। কয়েক push-এই বাচ্চা কোলে!

Stage 3 — Placenta বেরোনো

বাচ্চার পর **৫–৩০ মিনিটে** placenta বেরিয়ে আসে।

ব্যথা কমানোর উপায়

- **Breathing:** contraction-এ লম্বা শ্বাস — নাকে নিন, মুখে ছাড়ুন।
- **Position:** হাঁটা, দোলনা-চেয়ার, warm shower।
- **Epidural:** কোমরে injection দিয়ে নিচের শরীর অবশ করা — **safe ও effective**। চাইলে আগেই doctor-কে জানিয়ে রাখুন।

অধ্যায় ২৮

পার্টনারের ভূমিকা + Birth Plan

পার্টনার যা করতে পারেন

- Labor-এ **পাশে থাকা** — হাত ধরা, সাহস দেওয়া (সবচেয়ে বড় ওষুধ!)।
- Contraction-এর **time note** করা, nurse-কে ডাকা।
- পানি/ORS দেওয়া, কপালে হাত বুলিয়ে দেওয়া।
- Delivery-র পর **প্রথম skin-to-skin**-এ সাহায্য করা।

Birth Plan — লিখে রাখুন (printable worksheet tracker-এ আছে)

- Hospital-এর নাম, doctor-এর ফোন নম্বর
- যাতায়াত: গাড়ি/অ্যাম্বুলেন্স নম্বর
- সাথে কে থাকবে
- Pain relief preference (epidural চান কিনা)
- Blood donor (বিশেষ করে Rh-negative হলে)



প্রথম ঘণ্টা — golden hour। জন্মের ১ ঘণ্টার মধ্যে breastfeeding শুরু করুন — colostrum বাচ্চার প্রথম টিকা!

পর্ব ১০

ডেলিভারির পর — ঝলক

অধ্যায় ২৯

Postpartum Preview

এই বই pregnancy-র — তবে ডেলিভারির পরের কয়েকটা জরুরি কথা না বললেই নয়। (বিস্তারিত **Postpartum Guide** আসছে!)

Breastfeeding basics

- **প্রথম ১ ঘণ্টায়** শুরু করুন — **colostrum** (শালদুধ) বাচ্চার প্রথম immunity।
- **৬ মাস exclusive** breastfeeding — পানি/মধু/তুলসী পাতা কিছু নয়!
- **On-demand** খাওয়ান — ২–৩ ঘণ্টা পরপর, বাচ্চা চাইলেই।
- Nipple ব্যথা হলে **latch** ঠিক করুন — nurse/doctor দেখিয়ে দেবেন।

মায়ের recovery

- **Lochia** (bleeding) ৪–৬ সপ্তাহ normal — pad বদলান, hygiene রাখুন।
- Stitches থাকলে পরিষ্কার-শুকনো রাখুন।
- **বিশ্রাম!** "শুয়ে থাকা" অলসতা নয় — শরীর heal হচ্ছে।

Baby blues vs PPD

	Baby Blues	Postpartum Depression
কখন	প্রথম ২ সপ্তাহ	২ সপ্তাহের বেশি স্থায়ী
লক্ষণ	হালকা কান্না, mood swing	তীব্র দুঃখ, বাচ্চার প্রতি অনীহা/রাগ, ঘুম-খাওয়া নষ্ট
কী করবেন	বিশ্রাম, support — নিজে ঠিক হয়	**Doctor-এর কাছে যান** — treatment আছে, লজ্জা নয়

> ⚠️ **সাবধান —** নিজেকে বা বাচ্চাকে **ক্ষতি করার চিন্তা** এলে — এটা emergency। সাথে সাথে পরিবারকে জানান, doctor/hospital-এ যান।

পর্ব ১১

Myths vs Facts

অধ্যায় ৩০

ভুল ধারণা ভাঙি

Myth (ভুল ধারণা)	Fact (সত্যি)
গ্রহণের সময় বাইরে গেলে বাচ্চার ক্ষতি	**কোনো scientific প্রমাণ নেই।** তবে গ্রহণের সময় rest নেওয়া ভালো — সেটা general advice।
চুল কাটলে বাচ্চার ক্ষতি	**পুরো myth।** Haircut ১০০% safe।
"দুজনের জন্য" খেতে হবে	**ভুল।** শুধু +350 kcal (2nd/3rd trimester)।
পেঁপে খেলে miscarriage	**পাকা পেঁপে** normal পরিমাণে safe। শুধু কাঁচা পেঁপের আঠা এড়ান।
জাফরান দুধে বাচ্চা ফর্সা হয়	**Myth।** গায়ের রং genes-এর ব্যাপার।
হাত উপরে তুললে নাড়ি গলায় পেঁচায়	**ভুল।** Cord position-এর সাথে হাত তোলার সম্পর্ক নেই।
বাম কাতে শুলে বাচ্চা ভালো থাকে না	**উল্টো!** বাম কাতই best position।
টক খেলে বাচ্চার ঠান্ডা লাগে	**ভুল।** টক (vitamin C) বরং ভালো — iron absorption বাড়ায়।

> 💡 **মনে রাখো —** বয়োজ্যেষ্ঠদের কথা **অশ্রদ্ধা না করে** শুনুন — কিন্তু medical সিদ্ধান্ত নিন **doctor-এর পরামর্শে**। ভালোবাসা আর science দুটোই দরকার!

পর্ব ১২

Printable Trackers

অধ্যায় ৩১

ওজন ট্র্যাকার



IOM recommended TOTAL weight gain by pre-pregnancy BMI

IOM weight-gain chart। Pregnancy-শুরুর BMI অনুযায়ী মোট কতটা ওজন বাড়া healthy।

মাসে একবার ওজন মেপে লিখুন (সকালে, খালি পেটে, একই কাপড়ে):

মাস	তারিখ	ওজন (kg)	মোট বৃদ্ধি	ডাক্তারের মন্তব্য
১ম				
২য়				
৩য়				
৪র্থ				
৫ম				
৬ষ্ঠ				
৭ম				
৮ম				
৯ম				

Print করে photocopy করুন — প্রতিটা visit-এ নিয়ে যান।

অধ্যায় ৩২

Kick Count Chart

Kick Count Chart

২৮ সপ্তাহের পর **রোজ একই সময়ে** (খাওয়ার পর, বাম কাতে শুয়ে) ১০টা kick গুনুন:

তারিখ	শুরুর সময়	১০টা kick-এর সময়	মোট সময়	ঠিক আছে? (✓/✗)

২ ঘণ্টায় ১০টা না হলে বা হঠাৎ কমে গেলে — **সেদিনই doctor-কে জানান**।

অধ্যায় ৩৩

Checklists — Hospital Bag, Visits, Birth Plan

Antenatal Visit Checklist

Visit	সপ্তাহ	তারিখ	BP / ওজন	টেস্ট / টিকা	পরের visit
১	৬–৮			1st blood tests	
২	১১–১৪			NT scan + dual marker	
৩	১৮–২২			Anomaly scan	
৪	২৪–২৮			Sugar test (DIPSI)	
৫	৩২			Growth scan, Hb	
৬	৩৬			Position check	
৭+	৩৭–৪০			Weekly	

Hospital Bag Checklist (৩৬ সপ্তাহে গুছান)

জিনিস	☐	জিনিস	☐
সুতির nighty × ৩		বাচ্চার সুতির জামা × ৫	
Maternity sanitary pads		কাঁথা / blanket	
তোয়ালে, সাবান, চিরুনি		Diaper	
চটি		টুপি + মোজা	
সব report-এর file		ID proof + টাকা/insurance	

Birth Plan Worksheet

বিষয়	আমার plan
Hospital-এর নাম ও ফোন	
Doctor-এর নাম ও ফোন	
যাতায়াত (গাড়ি/অ্যাম্বুলেন্স নম্বর)	

সাথে কে থাকবে	
Pain relief: epidural চাই? (হ্যাঁ/না/পরে ঠিক করবো)	
Blood donor-এর নাম ও ফোন (Rh-negative হলে জরুরি)	

Doctor-কে জিজ্ঞেস করার প্রশ্ন

তারিখ	আমার প্রশ্ন	Doctor-এর উত্তর

পর্ব ১৩

FAQ ও শব্দকোষ

অধ্যায় ৩৪

সচরাচর প্রশ্ন (FAQ)

1. **Ultrasound-এ বাচ্চার ক্ষতি হয়?** — না। Diagnostic USG-এর radiation নেই, safe।
2. **কতবার USG করাতে হবে?** — সাধারণত ৩–৪টা (dating, NT, anomaly, growth)। Doctor প্রয়োজনমতো বাড়াবেন।
3. **সহবাস করা যাবে?** — Normal pregnancy-তে **যাবে**, বাচ্চার ক্ষতি হয় না। Bleeding/placenta previa/ preterm risk থাকলে doctor নিষেধ করবেন।
4. **ভ্রমণ করা যাবে?** — ২য় trimester safest। ৩৬ সপ্তাহের পর long travel এড়ান। Flight-এ doctor-এর fitness certificate লাগতে পারে।
5. **চুলে রং/straightening?** — 1st trimester-এ এড়ান; পরে ammonia-free রং সাধারণত ok — তবু doctor-কে জিজ্ঞেস করুন।
6. **Paracetamol খাওয়া যাবে?** — প্রয়োজনে **lowest dose, shortest time** — doctor-কে জানিয়ে।
7. **ডাবের পানি খাওয়া যাবে?** — যাবে! Hydration-এর জন্য ভালো। তবে "ডেলিভারি easy হয়" — প্রমাণ নেই।
8. **ঘি বেশি খেলে normal delivery easy?** — **Myth।** অতিরিক্ত ঘি = অতিরিক্ত ওজন।
9. **বাচ্চা কম নড়লে কী করবো?** — মিষ্টি কিছু খেয়ে বাম কাতে শুয়ে ২ ঘণ্টা গুনুন; ১০টা না হলে **সেদিনই hospital**।
10. **EDD পেরিয়ে গেলে?** — ৪০ সপ্তাহের পর doctor monitoring বাড়াবেন; ৪১–৪২ সপ্তাহে induction-এর plan হয়।
11. **আগে miscarriage হয়েছে — এবার কী extra?** — Doctor আগেই progesterone support, extra monitoring দেবেন। আশা রাখুন — বেশিরভাগ পরের pregnancy successful হয়।
12. **Twins হলে কী আলাদা?** — বেশি frequent visit, বেশি rest, preterm-এর risk বেশি — doctor-এর close follow-up।
13. **Rh-negative মা — কী হবে?** — ২৮ সপ্তাহে **Anti-D injection**, delivery-র পর আবার (বাচ্চা Rh-positive হলে)। ICT test দিয়ে monitoring।
14. **Thyroid-এর ওষুধ চালিয়ে যাবো?** — **হ্যাঁ, অবশ্যই!** বন্ধ করবেন না — dose doctor adjust করবেন।
15. **Sugar ধরা পড়লে বাচ্চার ক্ষতি?** — Control-এ থাকলে **কোনো ক্ষতি নেই**। Diet + হাঁটা + প্রয়োজনে insulin।
16. **বমিতে ওজন কমছে — বাচ্চা ঠিক আছে তো?** — 1st trimester-এ সামান্য ওজন কমা ok, কিন্তু **৩–৪+ বার বমি** হলে doctor দেখান।
17. **Cord around neck (USG-তে) — ভয়ের?** — প্রায়ই normal, বাচ্চা নিজেই ঘুরে ঠিক করে নেয়। Doctor monitor করবেন।
18. **Normal delivery-র জন্য কী করবো?** — Healthy weight, walking, Kegel, childbirth class — কিন্তু **final call doctor-এর**, safety first।
19. **ডেলিভারির পর কবে থেকে কাজ?** — শরীর শুনুন। সাধারণত ৬ সপ্তাহ rest, তারপর ধীরে ধীরে।
20. **পরের বাচ্চা কবে?** — WHO বলে **অন্তত ২ বছর gap** (delivery থেকে পরের conception)। C-section হলে doctor-এর advice মতো।

👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**

Google/YouTube-এ **ভয়ংকর delivery story** দেখে আতঙ্কিত হবেন না। Internet-এ মানুষ খারাপ অভিজ্ঞতাই বেশি share করে। আপনার pregnancy unique — আপনার doctor-এর কথাই শুনুন।

অধ্যায় ৩৫

শব্দকোষ (Glossary)

শব্দ	মানে
LMP	Last Menstrual Period — শেষ period-এর প্রথম দিন
EDD	Expected Date of Delivery — আনুমানিক ডেলিভারির তারিখ
Trimester	৯ মাসের ৩টা ভাগ (১–১২, ১৩–২৮, ২৯–৪০ সপ্তাহ)
USG	Ultrasonography — sound wave-এর ছবি
NT scan	Nuchal Translucency — ১১–১৪ সপ্তাহের screening USG
Anomaly scan	১৮–২২ সপ্তাহের detailed USG
GDM	Gestational Diabetes — pregnancy-র diabetes
Preeclampsia	Pregnancy-তে high BP + urine-এ protein
Anemia	Hemoglobin কম
Colostrum	প্রথম ২–৩ দিনের ঘন হলুদ দুধ — বাচ্চার প্রথম immunity
Lochia	ডেলিভারির পর ৪–৬ সপ্তাহের bleeding
Epidural	Labor pain কমানোর কোমরের injection
VBAC	Vaginal Birth After Cesarean — CS-এর পর normal delivery
ICT	Indirect Coombs Test — Rh-negative মায়েদের antibody test

References: WHO antenatal care guidelines, ACOG patient education, FOGSI good clinical practice recommendations, Government of India PMSMA guidelines. Doses উল্লেখ থাকলে standard adult dose — আপনার doctor-এর prescription-ই চূড়ান্ত।

শুভ মাতৃত্বের শুভেচ্ছা!

এই সিরিজের পরবর্তী বই: **Thyroid Complete Guide** — শীঘ্রেই আসছে।

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

© 2026 Dr. Seema Parvin. Educational guide — not a substitute for medical advice.