



সুখী পরিবার গড়ে তোলার উপায়



পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর



সম্পাদনায়

পরিবার পরিকল্পনা- ফিল্ড সার্ভিসেস ডেলিভারী
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর



নব-দম্পতির জন্য
আমাদের অনেক শুভ কামনা
অভিনন্দন!



আপনাদের জীবন হোক
আনন্দময়
শান্তিময়

সূচিপত্র

নবদম্পতির জন্য আমাদের অনেক গুণ্ড কামনা

প্রথম অধ্যায়

দাম্পত্যজীবনে নিজেদের মধ্যে সমঝোতা

দ্বিতীয় অধ্যায়

পরিকল্পিত পরিবার গঠনের উপায়

- ♥ সন্তানগ্রহণের উপযুক্ত সময়
- ♥ উপযুক্ত সময়ে সন্তানগ্রহণের সুফল
- ♥ উপযুক্ত সময়ের আগে গর্ভধারণের ঝুঁকি
- ♥ উপযুক্ত সময়ে সন্তানগ্রহণে কী করতে হবে
- ♥ অনিরাপদ যৌনমিলনের পর কী করতে হবে
- ♥ পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে সেবা ও পরামর্শ পাওয়ার উৎসসমূহ
- ♥ উপযুক্ত সময়ে সন্তানগ্রহণে স্বামী ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের ভূমিকা

তৃতীয় অধ্যায়

- ♥ স্ত্রী-র ২০ বছর বয়সের পর কাঙ্ক্ষিত স্বপ্নপূরণ
 - ♥ গর্ভধারণের পূর্ব-প্রস্তুতি
 - ♥ গর্ভকালীন যত্ন
 - ♥ প্রসব-পরিকল্পনা
 - ♥ প্রসব-পরবর্তী মা ও শিশুর যত্ন
- ♥ দুই সন্তানের মাঝে জন্ম-বিরতির গুরুত্ব
- ♥ প্রসব-পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা

সূচিপত্র

চতুর্থ অধ্যায়

- ♥ পারিবারিক ও সামাজিক প্রেক্ষাপটে দাম্পত্যজীবন
 - ♥ সাংসারিক কাজে স্ত্রীকে সহায়তা করা
 - ♥ যখন পিতা-মাতা হবেন তখন আপনাদের দায়-দায়িত্ব
 - ♥ নেশা বা খারাপ অভ্যাস পরিহার করা
 - ♥ পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা
- ♥ পারিবারিক বাগান ও খামার গড়ে তোলার অভ্যাস করা
 - ♥ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা
 - ♥ পরিবারের আনন্দ-উচ্ছ্বাস নিশ্চিত করা





বলা হয়ে থাকে, নবদাম্পতিদের
জীবনই হচ্ছে সেরা সুখের সময়।



আপনাদের আবারও জানাই
আমাদের শুভেচ্ছা, অভিনন্দনা।

এ বইটি এমনভাবে তৈরি করা হয়েছে যেন বইটি থেকে
আপনারা সম্ভানগ্রহণের উপযুক্ত সময় ও এর সুফল এবং
পরিকল্পিত পরিবার গঠনের উপায় সম্পর্কে
পরিস্কার ধারণা পেতে পারেন।

আপনাদের দাম্পত্যজীবনের আশা-আকাঙ্ক্ষাকে সফল করে
তোলার জন্যই আমাদের এই প্রয়াস।



আপনাদের আগামী দিনগুলোকে
মনের মতো করে সাজাতে
এ বইটি সহযোগিতা করবে।

প্রথম অধ্যায়

দাম্পত্যজীবনে নিজেদের মধ্যে সমঝোতা

দাম্পত্য-সম্পর্ককে অটুট রাখতে হলে আপনাদের পরস্পরের প্রতি যত্নশীল ও সুখ-দুঃখের অংশীদার হতে হবে। একে-অপরের প্রতি নমনীয় ও সহানুভূতিশীল হতে হবে, সহযোগিতার মনোভাব থাকতে হবে।



পরস্পরের প্রতি যত্নশীল ও সুখ-দুঃখের অংশীদার হওয়া

মনে রাখতে হবে, স্বামী-স্ত্রী দুজনেই আলাদা ব্যক্তি, ফলে দুজনের মতের পার্থক্য থাকতেই পারে।

নিজেদের ভালো রাখার জন্য একে-অপরকে ভালো করে বোঝার চেষ্টা করতে হবে। সংসারের সুখ-দুঃখে একে-অপরের পাশে থাকতে হবে।

সংসার-জীবনের সবরকম বাধা মোকাবেলায় স্বামী-স্ত্রী দুজনকেই মানসিকভাবে তৈরি থাকতে হবে।



পরস্পরের প্রতি নমনীয় থাকা ও সহানুভূতিশীল ভাব প্রকাশ করা

অন্যের দ্বারা প্রভাবিত বা নিজে থেকে উত্তেজিত হয়ে উদ্ধত
আচরণ করা ঠিক নয়, এতে পারিবারিক
শান্তি নষ্ট হতে পারে।

নিজেদের ও পরিবারের মঙ্গলের কথা ভেবে রাগান্বিত বা
উত্তেজিত অবস্থায় তাড়াহুড়া করে কোনো
সিদ্ধান্ত নেওয়া ঠিক হবে না।



পরস্পরের প্রতি সমর্থন ও সহযোগিতার মনোভাব রাখা

স্বামী-স্ত্রীর দৃঢ় বন্ধনের উপর সংসারের
কল্যাণ ও সাফল্য নির্ভর করে।

পারস্পরিক বোঝাপড়া বজায় রেখে সুন্দর
আচার-আচরণের মাধ্যমে নিজেদের মধ্যে
একটা ভালো সম্পর্ক তৈরি করতে হবে।

দুজনেরই দায়িত্ব হচ্ছে, মিলেমিশে একটি আনন্দদায়ক
পরিবেশ রচনা করে সুখী জীবনযাপন নিশ্চিত করা।



দ্বিতীয় অধ্যায়

পরিকল্পিত পরিবার গঠনের উপায়

স্বামী-স্ত্রী দুজনকেই একটি সুখী ও সুন্দর পরিবার গঠনের জন্য কিছু বিষয় সম্পর্কে জানতে হবে, যেমন, সন্তানগ্রহণের উপযুক্ত সময়, স্ত্রী-র ২০ বছর বয়সের আগে সন্তানগ্রহণের ঝুঁকি, সঠিক পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ও সেবাপ্রাপ্তির স্থান সম্পর্কে ধারণা ইত্যাদি। এ ছাড়া স্ত্রী যাতে ২০ বছর বয়সের আগেই সন্তানগ্রহণে বাধ্য না হন, সেজন্য স্বামীসহ পরিবারের অন্য সদস্যদের সহায়ক ভূমিকা সম্পর্কেও জানতে হবে।



সন্তানগ্রহণের উপযুক্ত সময়

একজন মহিলার গর্ভধারণের উপযুক্ত সময় ২০ থেকে ৩০ বছর বয়সের মধ্যে। মা ও শিশুর ভবিষ্যৎ সুস্বাস্থ্যের কথা চিন্তা করে স্ত্রী-র ২০ বছর বয়সের আগে সন্তানগ্রহণের পরিকল্পনা করা ঠিক হবে না, কারণ-



বিয়ের পর পরস্পরকে জানা ও বোঝার জন্য স্বামী-স্ত্রীর কিছু সময় নিজেদের দেওয়া দরকার,



সন্তানের দেখাশোনা করার জন্য স্বামী-স্ত্রী উভয়েরই শারীরিক ও মানসিকভাবে যথেষ্ট উপযুক্ত কিনা তা বিবেচনা করা দরকার,



সন্তান হওয়ার পর তাকে আদর-যত্ন দিয়ে বড় করে তোলার জন্য প্রয়োজনীয় সময় এবং যথেষ্ট আয়-রোজগার থাকে কিনা সেটাও ভেবে দেখতে হবে।



উপযুক্ত সময়ে সন্তানগ্রহণের সুফল

স্ত্রী-র ২০ বছর বয়সের পরে এবং ৩০ বছর বয়সের আগে
সন্তানগ্রহণ করলে যে সুফলগুলো পাওয়া যাবে-

সুস্থ ও স্বাভাবিক শিশুর জন্মদান

রোগ-বলাই সহজে আক্রমণ করবে না, ফলে মা ও শিশুর
সুস্থ ও সবল থাকার সম্ভাবনা বাড়বে

সঠিকভাবে সন্তান লালনপালন করা যাবে

মা ও শিশুমৃত্যুর ঝুঁকি কমে যাবে



উপযুক্ত সময়ের আগে গর্ভধারণের ঝুঁকি

উপযুক্ত সময়ের আগে অর্থাৎ স্ত্রী-র ২০ বছর বয়সের আগে
সন্তান নিলে মা ও শিশুর নিম্নোক্ত সমস্যাগুলো হতে পারে-

২০ বছর বয়সের আগে স্ত্রী-র কোমরের হাড়
(পেলভিক ক্যাভিটি) পুরোপুরি উপযোগী না হওয়াতে
বাচ্চা বেড়ে ওঠার জন্য যথেষ্ট জায়গা পায় না

এ সময় স্ত্রী-র প্রসবরাস্তা ছোট থাকে- এ কারণে বাচ্চা
হওয়ার সময় প্রসবরাস্তা ছিঁড়ে যেতে পারে

প্রসবের সময় অতিরিক্ত চাপ বাচ্চার শারীরিক ও মানসিক
সমস্যার কারণ হতে পারে

গর্ভ ও প্রসবজনিত জটিলতা হতে পারে, ফলে মা ও শিশুর
মৃত্যুঝুঁকি বেড়ে যায়

মা ও গর্ভের শিশু দুজনেরই অপুষ্টিতে ভোগার সম্ভাবনা
থাকে এবং কম ওজনের শিশুর জন্ম হয়, যার
রোগ-প্রতিরোধের ক্ষমতাও কম থাকে

গর্ভপাতের ঝুঁকি থাকে

উপযুক্ত সময়ে সন্তানগ্রহণে কী করতে হবে ?

এতক্ষণে আপনাদের মনে হয়তো চিন্তা এসেছে যে, স্ত্রী-র বয়স ২০ বছরের কম হলে অর্থাৎ প্রথম সন্তান দেরি করে নিতে হলে কী ব্যবস্থা নেবেন। যে ব্যবস্থাটি নেবেন সেটি হল পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি। এখন প্রশ্ন জাগতে পারে পরিবার পরিকল্পনার কোন পদ্ধতিটি আপনাদের জন্য উপযুক্ত। এ বিষয়ে জানার আগে চলুন আমরা আরও কিছু বিষয় সম্পর্কে জানি।

দাম্পত্যজীবনে আপনারা একেক সময়ে একেক পর্যায়ে অতিক্রম করবেন আর সেই সময়গুলোতে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিও ভিন্ন হতে পারে। দাম্পত্যজীবনের বিভিন্ন পর্যায়েগুলো নিচে দেখানো হল:



- ♥ নবদম্পতিদের প্রাথমিক পর্যায়ে বা ১ম সন্তান গ্রহণের উপযুক্ত সময় না হওয়া পর্যন্ত
- ♥ ১ম সন্তান প্রসবের পর থেকে পরবর্তী গর্ভধারণের মাঝখানে বিরতি রাখার সময়
- ♥ পরিকল্পিত পরিবার পূর্ণ হবার পরের সময়

উপরের বিভিন্ন পর্যায়ের পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ
পরের পৃষ্ঠায় সচিহ্ন দেখানো হল।

দাম্পত্যজীবনের বিভিন্ন পর্যায়ের উপযুক্ত পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ

সময়সীমা	পদ্ধতি নির্বাচন
নবদম্পতিদের জন্য উপযুক্ত পদ্ধতিসমূহঃ	 পুরুষদের জন্য কনডম (খল্প মেয়াদী)  মহিলাদের জন্য খাবার বড়ি (খল্প মেয়াদী)  মহিলাদের জন্য ইমপ্ল্যান্ট (৩-৫ বছর মেয়াদী)
প্রথম সন্তান গ্রহণের পর অর্থাৎ প্রসব পরবর্তী উপযুক্ত পদ্ধতিসমূহঃ	 আইইউডি (১০ বছর মেয়াদী)  (প্রসবের ৬ সপ্তাহ পর) গর্ভ নিরোধক ইনজেকশন (৩ মাস মেয়াদী)  ইমপ্ল্যান্ট (৩-৫ বছর মেয়াদী)  খাবার বড়ি 'আপন' (৬ মাস মেয়াদী)  কনডম (খল্প মেয়াদী)
পরিকল্পিত পরিবার পূর্ণ হওয়ার পর সবচেয়ে ভাল পদ্ধতি	 আইইউডি (১০ বছর মেয়াদী)  লাইগেশন (মহিলাদের স্থায়ী পদ্ধতি)  এনএসডি (পুরুষদের স্থায়ী পদ্ধতি)
	এই পদ্ধতিগুলো ছাড়াও উপরোল্লিখিত অন্যান্য পদ্ধতিগুলো থেকে যেকোনো একটি ('আপন' বড়ি ছাড়া) ব্যবহার করা যাবে

অনিরাপদ যৌনমিলনের পর কী করতে হবে ?

অনিরাপদ যৌনমিলন কী?

অনিরাপদ যৌনমিলন বলতে বোঝায়, সহবাসের আগে বা সহবাসের সময় কোনো জন্মনিরোধক ব্যবহার না করা অথবা আশঙ্কা করা যে, জন্মনিরোধক পদ্ধতি সঠিকভাবে ব্যবহার করা হয়নি।

পূর্বে উল্লেখ-করা পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিগুলোর কোনো একটি গ্রহণ করা সত্ত্বেও অথবা কোনো পদ্ধতি ব্যবহার না করে কখনো-কখনো স্বামী-স্ত্রীর অনিরাপদ যৌনমিলন হতে পারে।

সে সময় যদি তাঁরা সন্তানগ্রহণ করতে না চান, সেক্ষেত্রে 'জরুরি গর্ভনিরোধক বড়ি বা ইসিপি' ব্যবহার করতে পারেন।

তবে মনে রাখতে হবে যে, ইসিপি কোনো নিয়মিত জন্মনিরোধক পদ্ধতি নয় এবং এর ঘন ঘন ব্যবহার স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।



জরুরি গর্ভনিরোধক বড়ি বা ইসিপি সম্পর্কে প্রয়োজনীয় সেবা ও পরামর্শ পেতে নিকটস্থ সেবাকেন্দ্রে বা পরিবার পরিকল্পনা কর্মীদের (পৃষ্ঠা- ১৪, ১৫) সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

পদ্ধতি-সম্পর্কিত কিছু গুরুত্বপূর্ণ কথা

একমাত্র কনডম ব্যবহারের মাধ্যমেই গর্ভনিরোধ ছাড়াও এইচআইভি/এইডস সহ বিভিন্ন যৌনরোগ প্রতিরোধ করা যায়



একটা বিষয় অবশ্যই মনে রাখবেন যে, আপনি যে পদ্ধতিই পছন্দ করুন না কেন তা অবশ্যই নিকটস্থ সেবাকেন্দ্রে বা পরিবার পরিকল্পনা কর্মীদের (পৃষ্ঠা-১৪, ১৫) কাছ থেকে পরামর্শ নিয়ে গ্রহণ করবেন।



ইসিপি শুধু জরুরি সময়ে ব্যবহারযোগ্য, এটি কোনো নিয়মিত পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নয়। এর পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া অনেক বেশী।



পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে সেবা ও পরামর্শ পাওয়ার উৎসসমূহ



এনজিও ক্লিনিক



পরিবার কল্যাণ সহকারী
(এফডব্লিউএ)



স্যাটেলাইট ক্লিনিক



মেডিক্যাল কলেজ হাসপাতাল/
পরিবার পরিকল্পনা মডেল ক্লিনিক



সদর হাসপাতাল



দম্পতি



কমিউনিটি ক্লিনিক



ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও
পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র



মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র



উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স

আপনাদের পছন্দের পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি
নিতে এসব সেবাকেন্দ্রে যেতে পারেন

পরিবার পরিকল্পনার ব্যাপারে যাঁরা সেবা ও পরামর্শ দেবেন



পরিবার কল্যাণ সহকারী
(এফডব্লিউএ)



এনজিও স্বাস্থ্যকর্মী



চিকিৎসক/ডাক্তার



দম্পতি



কমিউনিটি হেলথ কেয়ার
প্রোভাইডার (সিএইচসিপি)



সেবিকা (নার্স)/ মিডওয়াইফ



উপসহকারী কমিউনিটি
মেডিক্যাল অফিসার (স্যাকমো)



পরিবার কল্যাণ পরিদর্শিকা
(এফডব্লিউডি)

আপনাদের পছন্দের পদ্ধতি নিতে
এঁদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন

উপযুক্ত সময়ে সন্তানগ্রহণে স্বামী ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যের ভূমিকা

পরিবারের অনেক গুরুজন (বাবা-মা বা শ্বশুর, শ্বাশুড়ি) বিয়ের পরপরই নবদম্পতিদের কাছে নাতি-নাতনির মুখ দেখতে চান বলে জানান। এ জন্য তাঁরা চান না যে নবদম্পতিরা কোনোপ্রকার পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করুক।



এভাবেই অনেক সময় গুরুজনদের মন রাখতে গিয়ে স্ত্রী ২০ বছর বয়সের আগে গর্ভবতী হয়ে পড়েন। আগে বলা হয়েছে, বেশিরভাগ নবদম্পতির সন্তানগ্রহণের উপযুক্ত সময় বা সঠিক পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে পরিষ্কার ধারণা থাকেনা। উপযুক্ত সময়ের আগে সন্তানগ্রহণের খেসারত যাতে না দিতে হয় সেজন্য স্বামীর পরিবারের অন্যান্য সদস্যের সহায়ক ভূমিকা কী হতে পারে তা নিয়ে আলোচনা করা হচ্ছে।

উপযুক্ত সময়ে সন্তানগ্রহণের জন্য স্বামীর ভূমিকা

২০ বছর বয়সের আগে গর্ভধারণের সমস্যা ও উপযুক্ত সময়ে সন্তানগ্রহণের সুফল সম্পর্কে (পৃষ্ঠা-৮, ৯) স্ত্রীকে বোঝানো স্বামীর দায়িত্ব।

পরিবারকে ছোট রাখার গুরুত্ব এবং দেরিতে সন্তানগ্রহণের জন্য উপযুক্ত পদ্ধতিগুলো (পৃষ্ঠা-১১) সম্পর্কে স্ত্রী-র সাথে আলোচনা করতে হবে।

পদ্ধতি গ্রহণের ক্ষেত্রে স্বামীর অগ্রণী ভূমিকা পালন করতে হবে অথবা উপযুক্ত পদ্ধতি নিতে স্ত্রীকে সহায়তা করতে হবে।

স্ত্রী-র পদ্ধতি ব্যবহারে কোন পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া দেখা দিলে দ্রুত সেবাকেন্দ্রে নিয়ে যাওয়ার ব্যবস্থা করতে হবে।

প্রথম সন্তান-প্রসবের পর কমপক্ষে ৩ বছরের গর্ভবিরতির গুরুত্ব বিষয়ে স্বামী তাঁর স্ত্রীকে বোঝাবেন ও বিরতি দিতে স্ত্রীকে সহায়তা করবেন।



পরিবারের অন্যান্য সদস্যের সহায়তা পাওয়ার কৌশল

স্ত্রীকে উপযুক্ত সময়ের আগে গর্ভধারণের ব্যাপারে পরিবারের বয়োজেষ্ঠ্যরা যাতে চাপ সৃষ্টি করতে না পারেন সেজন্য তাঁদেরকে এর সমস্যা ও দেরিতে সন্তানগ্রহণের সুফল সম্পর্কে (পৃষ্ঠা-৮, ৯) বোঝাতে হবে।

স্বামীকে তাঁর স্ত্রী-র সঙ্গে আলোচনা করে বোঝাতে হবে যে, স্ত্রী যাতে তাঁর বাবার বাড়ির কোনো সদস্যের (মা, বোন, বা ভাবী) মাধ্যমে উপযুক্ত সময়ের আগেই গর্ভধারণের জন্য প্রভাবিত না হন।

একইভাবে পরিবারে যাঁদের সঙ্গে স্ত্রীর বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক (যেমন ভাবী, ননদ, জা) তাঁদের কাছ থেকে তিনি পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক সেবা কোথায় পাওয়া যাবে সে বিষয়ে জানতে চাইতে পারেন।

২০ বছর বয়সের আগে সন্তান
নিলে মা ও শিশুর
ক্ষতি হতে পারে..



সঠিক সিদ্ধান্ত নিন, জীবনকে সুন্দর করে সাজান

সার কথা হলো, জীবনকে সুখময় ও সুন্দর করতে স্বামী-স্ত্রী দুজনকেই সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে হবে, যেমন-

স্ত্রী-র ২০ বছর বয়সের আগে সন্তানগ্রহণ করা যাবে না,

সঠিক সময়ে উপযুক্ত পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করতে হবে,

স্বামী-স্ত্রীর পরস্পরের প্রতি সহযোগিতামূলক মনোভাব থাকতে হবে,

পরিবারের অন্য সদস্যদের কাছ থেকেও সমর্থন নিশ্চিত করতে হবে।



এই বইয়ের নির্দেশনাগুলো সঠিকভাবে অনুসরণ করলে যথাসময়ে আপনারা একটি ফুটফুটে ও সুন্দর শিশুর পিতামাতা হতে পারবেন

তৃতীয় অধ্যায়

স্ত্রী-র ২০ বছর বয়সের পর কাজ্জিকৃত স্বপ্নপূরণ

দাম্পত্যজীবনের একটি অত্যন্ত আনন্দদায়ক প্রত্যাশা হল, একটি সন্তান লাভ করা, সেটা শরীরের স্পর্শ পেতেই হোক বা ওর মিষ্টি গন্ধ পেতে এবং কিছু সময় পার হলে চারপাশে তার ছোটোছোটো দেখতে বা তার কচি কণ্ঠস্বর শুনতে, তাই না?

কিন্তু এ জন্য স্বামী-স্ত্রী দুজনকেই বেশ কিছু বিষয় সম্পর্কে জানতে হবে, যেমন, গর্ভধারণের পূর্ব-প্রস্তুতি, গর্ভকালীন স্ত্রী-র যত্ন, নিরাপদ প্রসবপরিকল্পনা, প্রসবপরবর্তী মা ও শিশুর যত্ন, দুই সন্তানের মধ্যে জন্মবিরতির গুরুত্ব এবং প্রসবপরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ইত্যাদি।



গর্ভধারণের পূর্ব-প্রস্তুতি

একটি সুস্থ-সবল সন্তানের পিতামাতা হতে হলে স্ত্রী-র ২০ বছর বয়সের পরে সন্তানগ্রহণের কথা চিন্তা করতে হবে। এজন্য কিছু কিছু বিষয়ে বিশেষ প্রস্তুতি নেওয়া প্রয়োজন, যা এখানে উল্লেখ করা হল:



গর্ভধারণের পূর্বে স্বামী ও স্ত্রী দুজনকেই প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরীক্ষা ও পরামর্শের জন্য নিকটস্থ সেবাকেন্দ্রে (কমিউনিটি ক্লিনিক, স্যাটেলাইট ক্লিনিক, ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র, উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র) যেতে হবে।



সেখানে স্ত্রী-র কিছু শারীরিক পরীক্ষা, পুষ্টিগত অবস্থা এবং কোনো অসুস্থতা বা সংক্রমণ আছে কিনা তা সেবাদানকারী দ্বারা পরীক্ষা করাতে হবে।



এছাড়া রক্তস্ফলতা, উচ্চ রক্তচাপ, ওজন, জন্ডিস ইত্যাদিও পরীক্ষা করাতে হবে।



রক্ত ও প্রস্রাবের কিছু পরীক্ষা যেমন, ডায়াবেটিস, রক্তের গ্রুপ এবং আনুষঙ্গিক আরও কিছু পরীক্ষা করাতে হবে।



গর্ভধারণের পূর্ব থেকেই আয়রন ও ফলিক এসিড খাওয়া শুরু করতে হবে।



কোনো সমস্যা দেখা দিলে চিকিৎসক/সেবাদানকারীর কাছ থেকে পরামর্শ নিতে হবে। এক্ষেত্রে স্বামীকে খেয়াল রাখতে হবে স্ত্রী যাতে সেই পরামর্শ মেনে চলতে পারেন।

গর্ভকালীন যত্ন

গর্ভবতী হওয়ার পর থেকে প্রসব-পূর্ববর্তী সময় পর্যন্ত মা ও শিশুর সুস্থতার জন্য প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবা বা গর্ভকালীন যত্ন নিতে হয়। এ সময় আপনারা যে বিষয়গুলো খেয়াল রাখবেন তা এখানে আলোচিত হল:



কমপক্ষে চারবার সেবাকেন্দ্রে গিয়ে প্রসবপূর্ব স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানো

টিটি টিকা, আয়রন, ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম বড়ি গ্রহণ করা



রক্ত ও প্রস্রাবের প্রয়োজনীয় পরীক্ষা করানো



পুরো গর্ভকালীন সময়ে গর্ভবতী মায়ের কমপক্ষে ৯ কেজি ওজন বাড়ানো নিশ্চিত করতে প্রতিবার চেকআপের সময় ওজন মাপতে হবে।





প্রচুর পানি ও পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে। গর্ভকালীন সময়ে প্রতিদিন ৩ বেলা খাবারের সাথে নিয়মিত এক মুঠো বেশি করে খেতে হবে।



ভাত, মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, কলিজা, ঘন ডাল, শাক-সবজি (লাল শাক, কচু শাক, কাঁচকলা, সবুজ সবজি, মিষ্টি কুমড়া, গাজর), দেশি ফল (আম, কাঁঠাল, পাকা কলা, পেঁপে) ইত্যাদি অন্য সময়ের চেয়ে সামান্য বেশি পরিমাণে খেতে হবে।



গর্ভবতীকে প্রতিদিন একটি করে আয়রন ও ফলিক এসিড বড়ি খেতে হবে। এ ছাড়া গর্ভের ৩ মাস পর থেকে প্রতিদিন দুপুরে ও রাতে ১টি করে মোট ২টি ক্যালসিয়াম বড়ি খেতে হবে।



গর্ভাবস্থায় প্রতিদিন দুপুরে কমপক্ষে ২ ঘণ্টা বিশ্রাম নিতে হবে এবং রাতে ৮ ঘণ্টা ঘুমোতে হবে।



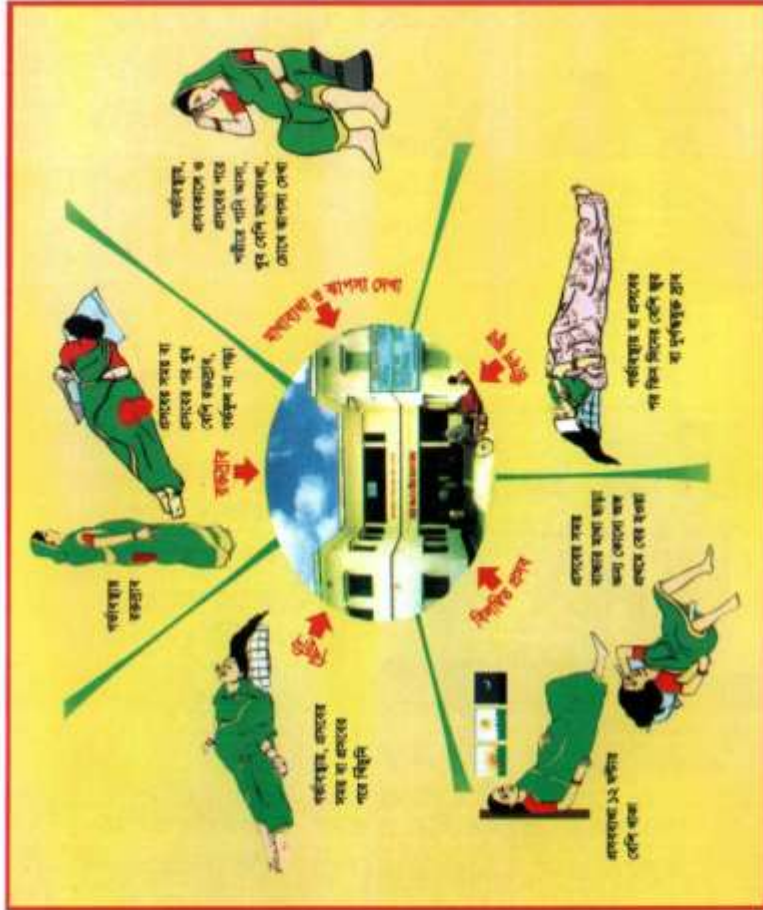
ঝুঁকিপূর্ণ ও ভারবহনের কাজ কখনোই করা যাবে না এবং অবশ্যই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে।



গর্ভবতী মা-কে মানসিকভাবে শান্তিতে থাকতে হবে, এ ব্যাপারে স্বামী তাকে সহায়তা দেবেন।

গর্ভকালীন, প্রসবকালীন ও প্রসব-পরবর্তী বিপদচিহ্ন সম্পর্কে জানা ও বিপদচিহ্ন (পরের পৃষ্ঠা দেখুন) দেখা দিলে দ্রুত নিকটস্থ হাসপাতালে নেওয়ার ব্যবস্থা করতে হবে।

গর্ভকালীন, প্রসবকালীন ও প্রসব-পরবর্তী সময়ে মায়ের বিপদচিহ্ন



উপরে বর্ণিত ও প্রদর্শিত বিপদচিহ্ন দেখা দিলে
দ্রুত সেবাকেন্দ্রে নিয়ে যান।

প্রসব-পরিকল্পনা

মা ও নবজাতকের সুস্থতা নিশ্চিত করা ও নিরাপদ প্রসবের জন্য গর্ভবতী মা ও তার স্বামীসহ পরিবারের সবাইকে যে ধরনের প্রস্তুতি নিতে হবে তা এখানে আলোচনা করা হল:



নিকটস্থ সেবাকেন্দ্রে (ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র, উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, সদর হাসপাতাল বা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল) প্রসব করানোর পরিকল্পনা করতে হবে। সেজন্য কোন স্বাস্থ্য কেন্দ্রে মায়ের প্রসব হবে তা পরিবারের সবার সাথে আলোচনা করে আগে থেকেই ঠিক করতে হবে।



বাড়িতে প্রসব করাতে হলে প্রশিক্ষিত সেবাদানকারী ও প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত দক্ষ ধাত্রীর মাধ্যমে করাতে হবে। এজন্য আগে থেকে যোগাযোগ করে তাদেরকে ঠিক করে রাখতে হবে।

জরুরি মুহূর্তে দ্রুত সেবাকেন্দ্রে
যাবার জন্য যানবাহনের ব্যবস্থা
রাখতে হবে।



মায়ের রক্তের গ্রুপ অনুযায়ী ২/৩
জন আত্মীয়স্বজন বা রক্তদাতা
ঠিক করে রাখতে হবে।



গর্ভাবস্থার শুরু থেকেই অল্প অল্প
করে টাকা পয়সা জমানো শুরু
করতে হবে, যাতে জরুরি
সময়ে কাজে লাগে।



বাড়িতে প্রসব হলে আগে থেকে
প্রসব-সরঞ্জাম (পরিষ্কার
সুই-সূতা, সাবান, পরিষ্কার
শুকনা সূতি কাপড়/তোয়ালে,
ব্যান্ডেজ, ক্লিপ ইত্যাদি) সংগ্রহ
করে রাখতে হবে।



প্রসব-পরবর্তী মা ও শিশুর যত্ন

প্রসবের পর থেকে ৬ সপ্তাহ বা ৪২ দিন পর্যন্ত মা ও শিশুর
বিশেষ যত্ন নেওয়া খুব জরুরি। প্রসূতি মা ও শিশুকে এ
সময়ে কমপক্ষে ৪ বার নিকটস্থ সেবাকেন্দ্রে গিয়ে বা
সেবাদানকারীদের দিয়ে পরীক্ষা করাতে হবে।

প্রসব-পরবর্তী নবজাতকের যত্ন

জন্মের ১ মিনিটের মধ্যে নবজাতককে
শুকনো নরম কাপড় দিয়ে মুছে দিতে
হবে এবং আরেকটি শুকনো কাপড়ে
মাথা ও শরীর জড়িয়ে রাখতে হবে।



নবজাতকের উষ্ণতা বজায় রাখতে
হবে ও জন্মের তিনদিনের মধ্যে
কোনোমতেই গোসল
করানো যাবে না।

জন্মের সাথে-সাথেই (অবশ্যই ১ ঘন্টার
মধ্যে) শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে হবে
এবং পূর্ণ ৬ মাস পর্যন্ত শিশুকে কেবল বুকের
দুধই খাওয়াতে হবে। এ সময় শিশুকে এক
ফোটা পানিও খাওয়ানোর প্রয়োজন নেই।
মনে রাখবেন, প্রতিবার বুকের দুধ
খাওয়ানোর পূর্বে মা একগ্লাস
পানি পান করবেন।



নবজাতকের জন্মের পর নাড়িতে একবার
ক্লোরহেক্সিডিন (নবজাতকের নাড়িতে দেবার
ওষুধ যা সেবাদানকারীদের কাছে থাকে) দেবার
পর আর কিছু লাগানো যাবে না।

নবজাতককে প্রতিবার বুকের দুধ খাওয়ানো ও স্পর্শের পূর্বে এবং মলমূত্র পরিষ্কারের পর অবশ্যই সাবান-পানি দিয়ে হাত ধুতে হবে। তা ছাড়া শিশুকেও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।



শিশুকে জন্মের পর সময়মতো সবগুলো টিকা দেওয়াতে হবে।

কম ওজনের শিশু জন্ম নিলে বা নবজাতকের যে কোনো বিপদচিহ্ন দেখা দিলে দ্রুত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে।



নবজাতকের বিপদচিহ্ন

প্রসব-পরবর্তী মায়ের যত্ন

শিশুজন্মের পর থেকে ৪২ দিন পর্যন্ত কমপক্ষে ৪ বার সেবাকেন্দ্রে গিয়ে/ সেবাদানকারীদের দ্বারা মায়ের প্রসবপরবর্তী স্বাস্থ্য পরীক্ষা করতে হবে।



প্রসবের পর মাকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে। মাসিকের সময় স্যানিটারি ন্যাপকিন অথবা রোদে শুকানো পরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করতে হবে। এসময় নিয়মিত গোসলও করতে হবে।



প্রসবের পর ৩ মাস পর্যন্ত মা-কে প্রতিদিন ১টি করে আয়রন ও ফলিক এসিড বড়ি সেবন করতে হবে এবং প্রসবের ৬ সপ্তাহের মধ্যে ১টি উচ্চ ক্ষমতা সম্পন্ন ভিটামিন এ ক্যাপসুল খেতে হবে।



প্রতিদিন হালকা পরিশ্রম, যেমন, হালকা ব্যায়াম বা একটু হাঁটাইটি করতে হবে।



প্রসবের পর মায়ের শরীর ক্লান্ত থাকে, তাই মা-কে পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিতে হবে। দুপুরে ২ ঘণ্টা বিশ্রাম নিতে হবে এবং রাতে ৮ ঘণ্টা ঘুমোতে হবে।



নিজের এবং শিশুর সুস্থত্বের জন্য মা-কে বেশি পরিমাণে পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে।

প্রসবের পর প্রতিদিন ৩ বেলা খাবারের সময় নিয়মিত ২ মুঠো বেশী করে খেতে হবে।

খাবার, যথা- ভাত, ডাল, সবজি, ডিম/মাছ/মাংস, ফল, দুধ, কচু শাক, কৌচকলা, সবুজ সবজি, মিষ্টি কুমড়া, লাল শাক, গাজর, পাকা কলা, পেঁপে খেতে ও প্রচুর পরিমাণে পানি পান করতে হবে।



প্রসব-পরবর্তী বিপদচিহ্ন (পৃষ্ঠা নং- ২৬) সম্পর্কে জানা থাকতে হবে ও প্রয়োজনে দ্রুত সেবাকেন্দ্রে যেতে হবে।

দুই সন্তানের মাঝে জন্ম-বিরতির গুরুত্ব

প্রথম সন্তানের জন্মের পর যাতে পরবর্তী দু-বছর সময়ের মধ্যে স্ত্রী আবারও গর্ভবতী হয়ে না পড়েন সেদিকে সচেতন থাকতে হবে। দুই বাচ্চার জন্মের মধ্যে কমপক্ষে ৩ বছর বিরতি রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কারণ, সন্তান প্রসবের পর মায়ের শরীরে যে ক্ষয় হয় তা পূরণ হতে কমপক্ষে ২ বছর সময় লাগে। এই বিরতির ফলে নিম্নোক্ত সুফলগুলো পাওয়া যায়:

মা ও শিশুর শারীরিক সুস্থতা বজায় থাকে।

রোগবালাই মা ও শিশুকে নতুন করে সহজে আক্রমণ করতে পারে না।

মায়ের মনমানসিকতা ভালো থাকে, ফলে মায়ের পক্ষে পরিবার, সন্তান এবং নিজেরও যত্ন নেওয়া সহজ হয়।

প্রসবের পর মা যেন অনিচ্ছাকৃতভাবে গর্ভধারণ না করেন সেজন্য বিশেষ ব্যবস্থা আছে, সেটি হল প্রসব-পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি, যা নিয়ে এর পর আলোচনা করা হচ্ছে।



প্রসব-পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা

সন্তান প্রসবের পর থেকে এক বছর পর্যন্ত পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করাই হলো প্রসব-পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা।



প্রথম সন্তান হওয়ার সাথে-সাথেই প্রসব-পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করতে হবে।

প্রসব-পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনার গুরুত্ব

প্রসব-পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করলে অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণের ঝুঁকি থাকবে না।

এ সময় সঠিক পদ্ধতি গ্রহণ করলে দুটি সন্তানের মধ্যে বিরতি রাখা যাবে, ফলে অপরিণত ও স্বল্প ওজনের সন্তান জন্মানোর সম্ভাবনা থাকবে না এবং শিশুর মৃত্যুঝুঁকিও থাকবে না।

প্রসব-পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিগুলো পরবর্তী পৃষ্ঠায় সঠিক দেখানো হল

প্রসব-পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নির্বাচন

সময়সীমা	পদ্ধতি নির্বাচন
প্রসবের পরপরই ৪৮ ঘন্টার মধ্যে	 আইইউডি (১০ বছর মেয়াদী)
	 ইমপ্র্যান্ট (৩-৫ বছর মেয়াদী)
	 খাবার বড়ি 'আপন' (৬ মাস মেয়াদী)
	 কনডম (বছর মেয়াদী)
প্রসবের ৬ সপ্তাহ পর থেকে	 গর্ভনিরোধক ইনজেকশন (৩ মাস মেয়াদী)
পরিকল্পিত পরিবার পূর্ণ হবার পর সবচেয়ে ভালো পদ্ধতি	 লাইপেশন (মহিলাদের স্থায়ী পদ্ধতি)
	 ভ্যাসেকটমি (পুরুষদের স্থায়ী পদ্ধতি)

এই পদ্ধতিগুলো ছাড়াও উপরোল্লিখিত অন্য যেকোন পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারবেন

প্রত্যাশিত সুখী পরিবার

আসল কথা হল, স্ত্রী-র উপযুক্ত বয়সে প্রথম সন্তান নেওয়া, গর্ভকালীন, প্রসবকালীন ও প্রসব-পরবর্তী সময়ে মা-শিশুর যত্ন এবং দুই সন্তানের মধ্যে জন্মবিবর্তিত ইত্যাদি বিষয়ে যেভাবে বলা হয়েছে তা যথাযথভাবে অনুসরণ করলে নিশ্চয়ই আপনাদের ভবিষ্যৎ পরিবারটি সুখী ও সুন্দর হবে।



চতুর্থ অধ্যায়

পারিবারিক ও সামাজিক প্রেক্ষাপটে দাম্পত্যজীবন



স্বামী-স্ত্রীর নিজেদের পরিবারটিকে সুখী দেখতে চাইলে বেশ কিছু পারিবারিক ও সামাজিক বিষয়ে খেয়াল রাখতে হবে, সেগুলো হল-

- ♥ সাংসারিক কাজে স্ত্রীকে সহায়তা করা
- ♥ পিতা-মাতা হবার পর দায়-দায়িত্ব পালন করা
- ♥ নেশা বা খারাপ অভ্যাস পরিহার করা
- ♥ পরিবারের প্রয়োজনীয় পুষ্টি নিশ্চিত করা
- ♥ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা
- ♥ পরিবারকে আনন্দময় করে রাখায় সচেষ্ট ও যত্নবান হওয়া

সাংসারিক কাজে স্ত্রীকে সহায়তা করা

স্ত্রী ও সংসারের প্রতি স্বামীর অনেক দায়িত্ব রয়েছে এবং স্বামী বিভিন্নভাবে সাংসারিক কাজে স্ত্রীকে সাহায্য করতে পারেন, যেমন -



- রান্নার কাজে সাহায্য করা
- ঘর পরিষ্কারের কাজে সাহায্য করা
- বাড়ির পাশে সবজি এবং ফুলের বাগান করা
- গর্ভাবস্থায় স্ত্রীর জন্য পুষ্টিকর খাবারের ব্যবস্থা করা
- স্ত্রীর পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিশ্চিত করা
- সেবাকেন্দ্রে যাবার সময় স্ত্রীর সঙ্গে যাওয়া এবং প্রয়োজনীয় নির্দেশনা অনুসরণ করতে সাহায্য করা
- প্রসবের পর শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে উৎসাহিত করা।



যখন পিতা-মাতা হবেন তখন আপনাদের দায়-দায়িত্ব

আমরা আশা করি, এই বইয়ের নির্দেশনা অনুসরণ করে একসময় আপনারা আদর্শ পিতামাতা হবেন। প্রথমত, আপনাদের দায়িত্ব হল, সন্তান যাতে সুস্থভাবে জন্মাতে পারে সে ব্যাপারটি নিশ্চিত করা এবং দ্বিতীয়ত, তাদেরকে সঠিক দিকনির্দেশনা দিয়ে বড় করে তোলা যাতে তারা একদিন সমাজের সফল মানুষ হতে পারে।



পরিবার যেন হয় সহিংসতাহীন

মাতাপিতার নিজেদের মধ্যে এবং সন্তানদের সঙ্গে তাদের এমন সম্পর্ক থাকা উচিত যাতে সন্তানরা বাবা-মার প্রতি শ্রদ্ধাশীল হতে পারে, তাদেরকে ভালোবাসতে পারে। কিন্তু তারা যদি বাবা-মার মধ্যে নেতিবাচক কিছু দেখতে পায় তা হলে তাদের মনে পিতামাতার প্রতি বিদ্বেষের সৃষ্টি হতে পারে।



পারস্পরিক শ্রদ্ধা, ভালোবাসা

বাবা-মা যেমন সন্তানদের কাছ থেকে শ্রদ্ধা ও ভালোবাসা আশা করেন, তেমনি তাঁদেরও উচিত সন্তানদের চিন্তাভাবনাকে মূল্যায়ন করা, তাদের ওপর আস্থা রাখা, তাদেরকে ভালোবাসা। অন্য মানুষের সামনে ছেলেমেয়েদের সঙ্গে এমন ব্যবহার করা উচিত নয় যাতে তারা লজ্জা পায়, তাদের আত্মবিশ্বাস কমে যায়।



সন্তানদের অনুপ্রেরণা দেওয়া

সন্তানদের যেটুকু যোগ্যতা, দক্ষতা বা প্রতিভা আছে বাবা-মার উচিত সেসবের প্রশংসা করা, যাতে করে সন্তানরা সে কাজে আরও উৎসাহিত হয়।



আনন্দ বা বিনোদনময় পরিবেশ রচনা করা

মাতাপিতার উচিত সন্তানদেরও সঙ্গ দেওয়া, তাদের কথা মন দিয়ে শোনা, গল্প করা, তাদের সঙ্গে খেলায় যোগ দেওয়া।



নেশা বা খারাপ অভ্যাস পরিহার করা



আমরা জানি যে, পরিবারের কারও যদি ধূমপান, তামাক, মদ বা অ্যালকোহল, গুল বা জর্দা এসবের কোনো নেশা বা বদ অভ্যাস থাকে তবে তার নিজের উপর সেসবের ক্ষতিকর প্রভাব যেমন পড়তে পারে, পরিবারের অন্য সদস্যদের উপরও তা পড়া সম্ভব।

স্বামী যদি ধূমপায়ী হন তবে স্ত্রী ও সন্তানদের উপস্থিতিতে তার ধূমপান না করাই উচিত, কেননা তারাও পরোক্ষভাবে ধূমপায়ী হিসাবে একই সমস্যার সম্মুখীন হতে পারে। ধূমপানের ধোঁয়া গর্ভবতী নারী ও শিশুর জন্য বিশেষভাবে ক্ষতিকর।



যে বদ অভ্যাসগুলোর কথা বলা হল তার যে-কোনো একটির কারণে আপনার বা পরিবারের যে কারও কিডনি, ফুসফুস, হৃৎপিণ্ড, যকৃত বা মস্তিষ্কের উপর ক্ষতিকর প্রভাব পড়তে পারে, ফলস্বরূপ মৃত্যুও হতে পারে।



এসব বদ অভ্যাস যার থাকে তার স্বাস্থ্যহানি যেমন ঘটে, আর্থিক ক্ষতির ফলে পরিবারে অভাব-অসন্তোষ দেখা দেয়, অশান্তি বেড়ে চলে। আর্থিক সমস্যার ফলে সন্তানদের পড়াশোনা বন্ধ হয়, এক পর্যায়ে তারা বিপথে চলে যায়।



স্বামী-স্ত্রীর পরস্পরের সমঝোতার ভিত্তিতে সর্বোচ্চ চেষ্টা করতে হবে যাতে এসব বদ অভ্যাস ত্যাগ করা যায়। যদি তাদের দুজনের মধ্যে একজনেরও এসবের কোনো অভ্যাস থাকে তবে দুজনে আলাপ-আলোচনা করে উপায় বের করতে হবে কীভাবে এই বদ অভ্যাস ত্যাগ করা যায়।



পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা

পরিবারের সকলের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য দৈনন্দিন খাবারের তালিকায় সবধরনের পুষ্টিসমৃদ্ধ খাবার রাখার ব্যাপারে সচেতন থাকতে হবে।

পুষ্টিসমৃদ্ধ খাবার গ্রহণের ফলে শারীরিক ও মানসিকভাবে পরিবারের সকলের সুস্থ থাকার কথা। কারণ পুষ্টিসমৃদ্ধ খাবার খেলে রোগবলাই থেকে রক্ষা পাওয়া যায়, জীবন-যাপনের মানও উন্নত হয়।

তা ছাড়া পরিবারের সদস্যরা সঠিক পুষ্টি গ্রহণ করলে তাদের স্থূলতার বা মুটিয়ে যাবার সম্ভাবনা থাকবে না, অস্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার প্রবণতা থাকবে না। ক্ষুধা কমে যাবার বা অতিরিক্ত খাওয়ার প্রবণতাও থাকবে না।

সুষম খাদ্য

দৈনন্দিন খাবারের তালিকায় সুষম খাদ্য রাখতে হবে, যাকে মিশ্র খাবারও বলে। নিচের এই খাদ্য পিরামিডটি অনুসরণ করে বোঝা যাবে প্রতিদিন কোন খাবার কী পরিমাণে খেতে হবে।



খাদ্য পিরামিড

পুষ্টির ব্যাপারে কিছু দরকারি কথা

পরিবারের সবাইকে প্রতিদিন তিনবেলা খাবার ও দুইবার হালকা নাস্তা খেতে উৎসাহিত করতে হবে। এতে পরিপাকতন্ত্রের হজম প্রক্রিয়া ভালো থাকবে।



প্রতিদিন টাটকা খাবার খেতে হবে এবং খাবারের তালিকায় সবধরনের খাদ্য উপাদান রাখতে হবে। চর্বিযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলাই ভালো।



সবজি ও ফলমূল ছোট ছোট টুকরা করার আগে ধুয়ে নিতে হবে। এতে খাবারের ভিটামিন বা লবণজাতীয় উপাদান বজায় থাকে।

ফাস্ট ফুড (পিজা, বার্গার, হটডগ ইত্যাদি), কোমল পানীয়, ভাজা-পোড়া, বেশি মশলাযুক্ত খাবার খাওয়া ভালো নয়।



খাবার দীর্ঘসময় ধরে রান্না করা ঠিক নয়, এতে খাবারের পুষ্টিগুণ নষ্ট হয়ে যায়। আর রান্না হয়ে যাবার পর যত তাড়াতাড়ি খেয়ে নেওয়া যায় ততই ভালো।



আমরা জানি, পানীয় খাবারেও পুষ্টিগুণ আছে। চর্বিহীন বা কম চর্বিযুক্ত দুধ এবং তাজা ফলের রস খেলে বেশ ভালো মানের পুষ্টির চাহিদা পূরণ হতে পারে।



রান্নার আগে ও খাবার পরিবেশনের আগে ভালো করে সাবান-পানি দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে। এ ছাড়া রান্না করার হাঁড়ি-পাতিল ও থালা-বাটিও নিরাপদ পানি দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে।



সারাদিনে যতবার সম্ভব পরিবারের সবাই মিলে একসঙ্গে খেতে চেষ্টা করুন। এতে করে যেমন পরিবারের সবাই মিলে খেতে ভালো লাগবে, তেমনি পরিবারের সদস্যদের নিজেদের মধ্যে আন্তরিকতা ও ভালোবাসা বাড়বে।



পারিবারিক বাগান ও খামার গড়ে তোলার অভ্যাস করা

এতে কোনো সন্দেহ নেই যে, বাড়িতে যদি নিজেরা শাক-সবজির চাষ, হাঁস-মুরগি পালন বা পুকুরে মাছ চাষ ইত্যাদির ব্যবস্থা গড়ে তুলতে পারেন, তবে পারিবারিক পুষ্টির চাহিদা অনেকখানি মেটানো সম্ভব হবে।



বাড়িতে বাগান-খামার করার সুবিধা

- পুষ্টিসমৃদ্ধ টাটকা খাবার পাওয়া যাবে
- খাদ্যে বৈচিত্র্য আসবে এবং নানারকম পুষ্টিগুণ নিশ্চিত হবে
- টাকা-পয়সার সাশ্রয় হবে
- বসতবাড়ির আবর্জনা জৈব সার হিসাবে ব্যবহার করা গেলে পরিবেশ দূষণ কমে যাবে।

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

রোগজীবাণু থেকে রক্ষা পেতে পরিবারের প্রত্যেক সদস্যের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা উচিত। বাড়ির কিশোরী ও নারী সদস্যদের মাসিক চলাকালে যথেষ্ট পরিচ্ছন্নতা মেনে চলতে হবে। পাশাপাশি বসতবাড়ির এবং বাড়ির চারপাশের পরিবেশও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা পারিবারিক জীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব।



গৃহস্থালীর পরিচ্ছন্নতা

যখন কোনো বাড়ির আসবাবপত্র ও অন্যান্য দ্রব্য পরিষ্কার ও গোছানো দেখা যায় তখন ধারণা হয় যে, বাড়ির প্রত্যেক সদস্যের মধ্যে আন্তরিক সম্পর্ক রয়েছে। পরিচ্ছন্নতার বোধ রয়েছে। বাড়ির জিনিসপত্রের পাশাপাশি শোয়ার কক্ষ, রান্নাঘর, টয়লেট, বাথরুম সবই পরিষ্কার রাখতে হবে। জামাকাপড়, বইপত্র অগোছালো ফেলে না রেখে গুছিয়ে রাখলে সুন্দর দেখা যাবে।

ঘরের ভিতরে ছাড়াও বাইরের উঠান এবং অন্য স্থানগুলোও নিয়মিত পরিষ্কার রাখতে হবে। আর সেখানে যদি একটি ছোট ফুলের বাগান করা যায় তাহলে বাড়ির সৌন্দর্য যেমন বেড়ে যাবে তেমনি ফুলের সুগন্ধে চারপাশ ভরে থাকবে।



পরিবারে আনন্দ-উচ্ছ্বাস নিশ্চিত করা

বাবা-মায়েরা মাঝে-মাঝেই ভুলে যান যে ছোট ছোট আনন্দ, বিনোদন তাদের সন্তান ও পুরো পরিবারের জন্য কতটা গুরুত্বপূর্ণ।

আমাদের বিশ্বাস, এই বইটি পাঠ করে আপনারা যখন বাবা-মা হবেন, তখন কিছুতেই আপনাদের পরিবারের পরিবেশ বিষাদময় হবে না। আপনাদের পরিবারের পরিবেশকে আনন্দময় করে তুলতে কী করা যায় সে বিষয়ে কিছু ভাবনা-বিনিময় করা যেতে পারে।



সন্তানদের মজার গল্প শোনাতে বা পরিবারের সবার সঙ্গে খোশগল্প করতে পারেন



সবাই মিলে সুন্দর একটি বাগান করতে পারেন



অবসরে সবাই মিলে লুডু, ক্যারাম বা দাবা
খেলতে পারেন



সবাই মিলে মেলা দেখতে বা বাইরে পিকনিক
করতে যেতে পারেন



সন্তানদের নিয়ে টিভিতে পছন্দের
কোনো অনুষ্ঠান একসঙ্গে বসে দেখতে পারেন



আত্মীয় বা বন্ধুদের বাড়িতে সন্তানদের নিয়ে
কেড়াতে যেতে পারেন বা তাদেরকে বাসায় দাওয়াত
দিয়ে সবাই মিলে মজার সময় কাটাতে পারেন



ষাটগম্বুজ মসজিদ, বাগেরহাট



সোনারগাঁও, নারায়নগঞ্জ



আহসান মঞ্জিল, ঢাকা



পাহাড়পুর, নওগাঁ



স্বর্ণমন্দির, বান্দরবান



কান্তজীর মন্দির, দিনাজপুর

সন্তানদেরকে কোনো ঐতিহাসিক বা দর্শনীয় স্থান
দেখাতে নিয়ে যেতে পারেন



স্মৃতিসৌধ



শহীদ মিনার



জাদুঘর



বইমেলা



চিড়িয়াখানা



শিশুপার্ক

সন্তানদের নিয়ে বিনোদনের জন্য কোথাও
কেড়াতে যেতে পারেন

পরিবারের সবাই মিলে ধর্মীয় কোনো অনুষ্ঠান
উদযাপন করতে পারেন



ঈদ



পূজা



বড়দিন



বৌদ্ধ পূর্ণিমা

পরিশেষে আমরা আশা করছি যে, দাম্পত্য, পারিবারিক ও সামাজিক জীবনে আপনারা সবাইকে নিয়ে অনেক সুখে থাকবেন।

আমাদের ধারণা, পরিবারের সুখ-সমৃদ্ধি তখনই নিশ্চিত হতে পারে যখন আপনারা দুজনে পরিকল্পিত পরিবারের কথা চিন্তা করে স্ত্রী-র ২০ থেকে ৩০ বছর বয়সের মধ্যে সন্তানগ্রহণ করবেন, প্রথম সন্তান-জন্মের কমপক্ষে দুই বছর পর দ্বিতীয় সন্তান নেবার কথা ভাববেন, পরিবার পরিকল্পনার যথোপযুক্ত পদ্ধতি ব্যবহার করবেন, পরিবারের ও মায়ের পুষ্টি নিশ্চিত করবেন, ব্যক্তিগত ও পারিবারিক পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখবেন এবং পারিবারিক ও সামাজিক অনুষ্ঠানগুলোতে সপরিবারে অংশগ্রহণ করে আনন্দ উপভোগ করবেন।





আপনার পরিবারের সবাইকে নিয়ে
আগামী দিনগুলো সুখে-শান্তিতে
থাকুন- এই শুভকামনা রইল





সুখী পরিবার
গড়ে তোলার উপায়