

পাঁচে পাঁচ

আপনিও কি সন্তান ধারণের কথা ভাবছেন? তাহলে বেশি কিছু নয়, স্বামী, স্ত্রী মাত্র পাঁচটা দিকে নজর দিলেই কাজিফত ফল পেতে পারেন। এক নজরে সেগুলো দেখে নেওয়া যাক।

১) স্বামী, স্ত্রী দুজনেই স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করুন। সন্তানের পরিকল্পনা করার পরেই দুজনই ধূমপানের বদভ্যাস ত্যাগ করুন। কারণ ধূমপানের প্রভাবে pregnancy র সম্ভাবনা অনেক কমে যায়। মদ না খাওয়াই ভালো। একান্তই খেতে হলে সপ্তাহে মোটের ওপর মহিলাদের ক্ষেত্রে ১-২ পেগ আর পুরুষদের ৪ পেগ, এর বেশি খাওয়া একেবারেই চলবে না। নজর দিন চেহারার দিকেও। বেশি রোগা বা মোটা হলেই বিপদ। কাজেই বডি মাস ইনডেক্স(BMI) যাতে ১৯-২৫এর মধ্যে থাকে সেই দিকে খেয়াল রাখুন। বিএমআই ৩০ এর বেশি হলে সন্তান ধারণে দেরি হয় বা Miscarriage হয়ে যায়। কাজেই ঠিকমতো খাওয়া দাওয়া, শরীরচর্চা ও ডায়েটিশিয়ানের পরামর্শ নিলে শরীর সন্তানধারণ এমনিতেই সহজ হয়ে যাবে।

২) সাধারণত ovulation হয় পিরিয়ডের ১৪ দিন আগে। তবে প্রতি মাসেই যে একভাবে হবে তা নয়। যাদের নিয়মিত পিরিয়ড হয় তাঁদেরও এই সময়ের হেরফের হতে পারে। ঠিকঠাক সময়টা জানার জন্য অনেকে ovulation kit ব্যবহার করেন বা পিরিয়ডের দিন হিসেব করে timed Intercourse করেন। এতে স্ট্রেস বেড়ে যায় এবং স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে ভুল বোঝাবুঝিও দেখা দেয়। কাজেই কোনও চাপ না নিয়ে সপ্তাহে ২-৩ বার শারীরিক মিলন হলেই যথেষ্ট। অনেক দম্পতিই শারীরিক মিলনের সময় নানা রকম পজিশন পছন্দ করেন। পজিশনের জন্য বা মিলনের পর দীর্ঘ বিশ্রাম কিংবা orgasm-এর কারণে যদিও প্রেগন্যান্সিতে কোনও প্রভাব ফেলে না। তবে মিলনের সময় লুব্রিকেন্ট ব্যবহার না করাই ভালো। কারণ এতে Sperm বা শুক্রাণুর পরিমাণ কমে যেতে পারে বা তার কোয়ালিটিও খারাপ হতে পারে।

৩) যদি Diabetes বা thyroid এর সমস্যা থাকে তাহলে চিকিৎসা করে আগে সব নিয়ন্ত্রণে আনুন। তারপর pregnancy র কথা ভাবুন।

৪) বাচ্চা নেওয়ার পরিকল্পনা থাকলে তার অন্তত ৩ মাস আগে থেকে **Folic acid** খাওয়া শুরু করতে হবে। কারণ ফলিক অ্যাসিডের অভাবে শিশুর জন্মগত ত্রুটি দেখা দিতে পারে।

৫) সাধারণত যদি কোনো দম্পতি কোনো **contraception** ছাড়াই শারীরিক সম্পর্কে মিলিত হন তাহলে ৮০% দম্পতি সফল হন ১ বছরের মধ্যে। আর এর মধ্যেও স্বাভাবিকভাবে **pregnancy** না এলে চিকিৎসা করলেই স্বপ্নপূরণ সম্ভব।