

গর্ভবতী থাকাকালীন নিজের গোটা সত্তার যত্ন নিন

আপনার জন্য ফলপ্রসূ হয় এমন অতিরিক্ত, চিকিৎসা-বহির্ভূত সহায়তাগুলির সাথে আপনার প্রসব-পরিকল্পনাকে উন্নত করে তুলুন।

গতিবিধি

সপ্তাহে পাঁচ থেকে সাত দিন তিরিশ মিনিট করে মাঝারি মাপের শারীরিক কার্যকলাপ আপনার শরীর ও মনকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে সেই সঙ্গে মানসিক চাপ কমায়।

প্রতিদিন একটি করে শারীরিক কার্যকলাপ যেমন স্ট্রেচিং বা যোগব্যায়াম অন্তর্ভুক্ত করার কথা ভাবুন:

ভারসাম্য

আপনি যে সব বাস্তবিক জিনিসগুলি ধরেন বা স্পর্শ করেন সেগুলি আপনাকে আপনার মনের ভারসাম্য তৈরিতে ও আপনাকে মাটিতে ধরে রাখতে সাহায্য করতে পারে, যা আপনার মানসিক সুস্থতা বাড়িয়ে তোলে।

উপযোগী জিনিসগুলির মধ্যে রয়েছে:

অনুপ্রেরণা

অনুভূত, সংবেদনশীল অভিজ্ঞতাগুলি আপনাকে অনুপ্রাণিত করতে পারে এবং আপনার মধ্যে আরও ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি গড়ে তোলার জন্য আপনার চেতনাকে উদ্দীপিত করতে পারে।

অভিজ্ঞতাগুলির মধ্যে থাকতে পারে:

প্রথম ত্রৈমাসিক

নিজের মনোযোগকে নিজের মধ্যে কেন্দ্রীভূত ও দৃষ্টিনিবদ্ধ করতে পদ্মাসন (lotus pose) করে দেখুন।



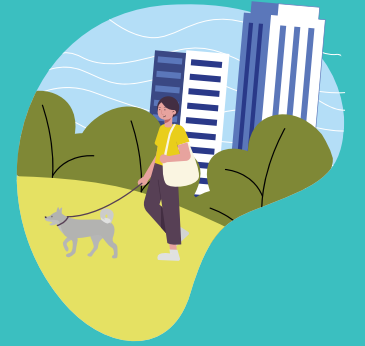
থাবারে উৎসাহ তৈরির জন্য স্বাস্থ্যকর রন্ধনপ্রণালী অন্তর্ভুক্ত করুন।



সাংকেতিক জিনিসগুলিকে ধরুন, যেমন নরম খেলনা (plushies) বা মণিরত্ন।



জীবনশৈলিতে এবং পরিবেশে বদল আনুন, যেমন খোলা প্রকৃতিতে হাঁটা বা ধ্যানের অভ্যেস করা।



দ্বিতীয় ত্রৈমাসিক

পিঠে ব্যথা থেকে মুক্তি পেতে, দেহে নমনীয়তা আনতে এবং আরাম বৃদ্ধি করতে চক্রবকাসন (cat-cow pose) করে দেখুন।



প্রিয়জনদের থেকে হাতে লেখা চিঠিতে বা চিরকুটে ইতিবাচক বিবৃতি পড়ুন।

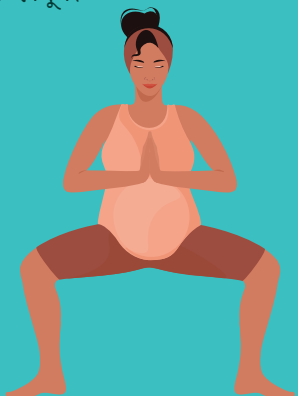


নিজেকে সুস্থ ও সবল দেখার জন্য পরিবার-পরিজন ও বন্ধুবান্ধবদের সাথে যোগাযোগ করুন এবং অতিরিক্ত সহায়তা-ব্যবস্থাগুলিকে কাজে লাগান।



তৃতীয় ত্রৈমাসিক

আপনার শ্রোণী ও পায়ের মাংসপেশীগুলিকে শক্তিশালী করে তোলার জন্য উৎকটাসান (goddess pose) করে দেখুন।



আপনাকে আপনার সংস্কৃতি ও পূর্বপুরুষদের সাথে যুক্ত করে এমন সব বই ও ছবি ব্রাউজ করুন।



আপনার প্রিয় সঙ্গীত বা শব্দগুলি শুনুন।



আপনার ইন্দ্রিয়গুলিকে প্রভাবিত করার জন্য সুগন্ধী (সুগন্ধী-উপাচার), রং (বর্ণ-উপাচার) বা জল (জল-উপাচার) ব্যবহার করুন।



এই বিষয়বস্তুটির উদ্দেশ্য চিকিৎসাগত সুপারিশ করা বা তার স্থান নেওয়া নয় — আপনার জন্য আর কোন কোন ধরনের অতিরিক্ত সহায়তা আছে তা জানতে আপনার স্বাস্থ্যপরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। গর্ভাবস্থা চলাকালীন চিকিৎসা-বহির্ভূত সহায়তা সম্পর্কে আরও জানতে nyc.gov/health/doula দেখুন।

এই বিষয়বস্তুটি NYC Health Department Brooklyn Birth Justice Defenders (NYC-র স্বাস্থ্য বিভাগের ব্রুকলিন বার্থ জাস্টিস ডিফেন্ডার্স)-এর সাথে সহযোগিতায় তৈরি করা হয়েছে।

NYC
Health