



New Jersey WIC

# মহিলাদের জন্য সুস্থতার পরামর্শ

জীবনে ব্যস্ততা বেড়ে যেতে পারে, যদি বিশেষত আপনি একটি সদ্যোজাতের প্রত্যাশা করেন বা তার পরিচর্যা করেন। মনে রাখবেন, আপনি যখন নিজের যত্ন নেবেন, তখনই আপনি অন্যদের যত্ন নিতে পারবেন।

## গুরুতর নিজের যত্ন পান

নিজের যত্ন নিলে তা শারীরিক এবং মানসিকভাবে আপনাকে ভালো অনুভূতি দেয়। নিজের সবচেয়ে সেরা অনুভূতির জন্য এই সরল পরামর্শগুলো পরখ করে দেখুন!



### নতুন মায়েদের জন্য:

- সুস্থ হয়ে ওঠার সময় নিজের প্রতি সদয় হোন, বিশেষত প্রথম বছরে।
- ঘুম গুরুত্বপূর্ণ – বিশ্রাম নেওয়ার অগ্রাধিকার দিন।
- বিরতি নিন – আপনি 24/7 কাজের মধ্যে থাকতে পারেন না।

### গর্ভাবস্থার মধ্যে যা করবেন:

- আপনার পরবর্তী গর্ভাবস্থার জন্য স্বাস্থ্যকর ওজন দিয়ে শুরু করুন।
- আপনার ও আপনার পরিবারের জন্য স্বাস্থ্যকর অভ্যাস বজায় রাখুন।
- মানসিক অবসাদ কাটাতে শারীরিক অ্যাক্টিভিটি ও বিশ্রামের মধ্যে ভারসাম্য আনুন।

### আপনার পরবর্তী গর্ভাবস্থার জন্য:

- প্রতিদিন ফলিক অ্যাসিড সেবন করুন।
- স্বাস্থ্যকর রেটে ওজন বাড়াতে স্বাস্থ্যকর খাবার খান এবং সক্রিয় থাকুন।
- ঘুমের ভালো অভ্যাস তৈরি করুন।
- আপনার HIV স্ট্যাটাস জানুন।
- ধূমপান, মাদক সেবন ও মদ্যপানের মতো অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস ত্যাগ করুন।
- “৪র্থ ট্রিমেস্টারে” (গর্ভাবস্থার পর প্রথম 3 মাস) নিজের যত্নের জন্য পরিকল্পনা করুন।



নিজের অনুভূতি সম্পর্কে ওয়াকিবহাল থাকুন। আপনার পরিবর্তনশীল প্রয়োজনগুলো পূরণ করার জন্য নিজের যত্ন সামঞ্জস্য করুন। যখন বিষণ্ণ, ক্লান্ত বা অবসাদগ্রস্ত অনুভব করবেন, তখন আপনার আরও বেশি নিজের যত্ন নেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

## পর্যাপ্ত ফলিক অ্যাসিড পান



**আপনি কি জানেন যে 42% গর্ভাবস্থা পরিকল্পিত নয়?** যে মহিলারা গর্ভবতী হতে পারেন, তাদের প্রত্যেকেরই উচিত প্রতিদিন 400 মাইক্রোগ্রাম ফলিক অ্যাসিড সম্বলিত একটি মাল্টিভিটামিন সেবন করা।

বিনস, গোটা খাদ্যশস্য, ফল এবং সব্জি, যেমন অ্যাসপারাগাস, ব্রাসেল স্প্রাউট এবং গাঢ় সবুজ রংয়ের পাতাযুক্ত সব্জি খাওয়ার অভ্যাস করুন। এই খাবারগুলোতে ফলিক অ্যাসিড আছে!



আপনার কি স্বাস্থ্যকর খাবার কেনার সামর্থ্য নেই? অন্য প্রোগ্রামের জন্য সাইন আপ করুন, যেমন **SNAP** (<https://www.nj.gov/humanservices/njsnap/>)। আরও ফ্রি খাবারের জন্য একটি স্থানীয় ফুড প্যান্ট্রি খুঁজুন (<https://nj211.org/>)।

# একটি স্বাস্থ্যকর খাবার অভ্যাস বা ধরন বেছে নিন

আমাদের মধ্যে অনেকেই, বিশেষত যারা ব্যস্ত মা-বাবা, তারা প্রয়োজন অনুযায়ী স্বাস্থ্যকর খাবার খাই না। কীভাবে আরও ভালো খাওয়া-দাওয়া করতে হবে:



- চিনি-জাতীয় পানীয়ের চেয়ে বরং জল/পানি পান করুন।
- আপনার প্লেটের অর্ধেক খাবার সব্জি এবং ফল দিয়ে ভর্তি করুন।
- ওটমিল ও ব্রাউন রাইসের মতো গোটা খাদ্যশস্য বেছে নিন।
- মাছ, চিকেন, ডিম, বিনস এবং বাদামের মতো লিন প্রোটিনযুক্ত খাবার খান।
- লো-ফ্যাট বা ফ্যাট-মুক্ত ডেয়ারি বিকল্প বাছুন।
- প্রাণশক্তি বজায় রাখতে দিনে তিনবার খান!



**MyPlate দিয়ে সহজে শুরু করুন** অ্যাপটি ব্যবহার করে স্বাস্থ্যকর খাবার সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য নির্ধারণ করুন (<https://www.myplate.gov/resources/tools/startsimple-myplate-app>)।

## শারীরিক অ্যাক্টিভিটি অন্তর্ভুক্ত করুন

শারীরিক কসরং আপনাকে আরও বেশি প্রাণশক্তি দেয় এবং মেজাজ দুর্দান্ত রাখতে সাহায্য করে। এছাড়া এটি মানসিক চাপ কমায় এবং আপনাকে গর্ভাবস্থার আগের শরীরের ওজনে পৌঁছাতে সহায়তা করে। আপনি উপভোগ করেন এমন অ্যাক্টিভিটি বেছে নিতে পারেন এবং সক্রিয় থাকার মজা নিতে পারেন!

### অ্যাক্টিভিটির ধরন:



**অ্যারোবিক:** যা কিছু আপনার হার্ট রেট বাড়িয়ে দেয়।



**শক্তিশালীকরণ:** যে অ্যাক্টিভিটিগুলো আপনার মাংসপেশীকে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ভারী করে তোলে।



স্বাস্থ্যবান থাকার জন্য প্রাপ্তবয়স্কদের বিভিন্ন ধরনের শারীরিক অ্যাক্টিভিটির প্রয়োজন।

**মাঝারি তীব্রতার অ্যারোবিক অ্যাক্টিভিটি\***  
যা কিছু আপনার হৃদস্পন্দন বাড়িয়ে দেয়, তাই গণ্য করা হয়।

কমপক্ষে  
সপ্তাহে  
**150**  
মিনিট

এবং

কমপক্ষে  
সপ্তাহে  
**2**  
দিন



যদি আপনি শক্তিশালী তীব্রতার অ্যারোবিক অ্যাক্টিভিটি (যেমন দৌড়ানো) পছন্দ করেন, তাহলে আপনার লক্ষ্য সপ্তাহে কমপক্ষে 75 মিনিট করুন।

যদি এখনই এটি করার চেয়ে বেশি হয়, তাহলে যা করতে পারেন তাই করুন। মাত্র 5 মিনিটের শারীরিক অ্যাক্টিভিটিও স্বাস্থ্যের বাস্তব উপকারিতা আনে।

হাঁটুন। দৌড়ান। নাচুন। খেলুন। **আপনার পদক্ষেপ কী?**



গর্ভবতী ও পোস্টপার্টাম মহিলাদের জন্য এই **মৌলিক শারীরিক অ্যাক্টিভিটিগুলো** (<https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/healthy-pregnant-or-postpartum-women.html>) দেখে শুরু করুন এবং নিজের গতিতে অগ্রসর হতে এই ভিডিওটি দেখুন।



এমন একটি **সাপ্তাহিক অ্যাক্টিভিটি প্ল্যান** (<https://odphp.health.gov/moveyourway/activity-planner>) তৈরি করুন, যেটিতে আপনি একা থাকার সময় এবং যখন আপনার শিশুর যত্ন নেবেন, তখনকার জন্য অ্যাক্টিভিটি অন্তর্ভুক্ত থাকে। দিনে মাত্র পাঁচ মিনিটের অ্যাক্টিভিটি দিয়ে আপনি ছোট্ট করে শুরু করতে পারেন। সব কিছুই যোগ হবে!

# বিশাল সুবিধার জন্য স্তনপান করান

মা ও শিশু, উভয়ের জন্যই স্তনপান একটি দুর্দান্ত ব্যাপার।

যে মহিলারা স্তনপান করান:

- তারা নিজের শিশুর সঙ্গে সম্পর্ক আরও মজবুত করেন।
- সাধারণত তাদের গর্ভাবস্থার ওজন দ্রুত ঝরিয়ে ফেলেন।
- শিশুর চিকিৎসকের কাছে অসুস্থতার জন্য ঘন ঘন যেতে হয় না।
- টাইপ ২ ডায়াবেটিস, ব্রেস্ট এবং ওভারিয়ান ক্যানসারের ঝুঁকি কমান।



WIC মায়েদেরকে চ্যালেঞ্জগুলোর মোকাবিলা করতে এবং নিজেদের স্তনপান সংক্রান্ত লক্ষ্য অর্জন করার জন্য শিক্ষা, কাউন্সেলিং এবং রিসোর্স অফার করে। যেকোনো সময় সহায়তার জন্য আপনার WIC ব্রেস্টফিডিং পিয়ার কাউন্সেলরকে কল করুন।

## আবেগ ও মানসিক চাপ পরিচালনা করুন

প্রত্যেক ৫ জনের মধ্যে ১ জন গর্ভবতী এবং পোস্টপার্টাম লোকজন মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যায় ভোগেন। স্বাস্থ্যকর খাওয়া-দাওয়া এবং শারীরিক অ্যাক্টিভিটি ছাড়াও আবেগ এবং মানসিক চাপ পরিচালনা করতে এগুলো করুন:

- পর্যাপ্ত ঘুমান। একবারে কমপক্ষে চার থেকে পাঁচ ঘণ্টা ঘুমানোর টার্গেট করুন।
- একটি সাপোর্ট সিস্টেম তৈরি করুন। এতে পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং কমিউনিটির সদস্যরা থাকতে পারেন, আপনি প্রয়োজন হলে যাদের থেকে সাহায্য চাইতে পারেন।
- নিজেকে উজ্জীবিত করতে সময় বার করুন। নিজের যত্নের জন্য প্রতিদিন একা ১৫ মিনিট করে সময় কাটান: স্নান/গোসল করুন, একটু হাঁটতে যান, ধ্যান করুন বা জার্নাল লিখুন – যা কিছু থেকে আপনি শান্তি পান!

### খুশির সহায়ক



মজাদার সিনেমা বা টিভি শো দেখুন।



ব্যায়াম করুন, স্বাস্থ্যকর খাবার খান এবং পর্যাপ্ত ঘুমান।



যারা আপনার মুখে হাসি ফোটান, তাদের সঙ্গে ভালো সময় কাটান।



অপ্রয়োজনীয় মানসিক চাপকে “না, ধন্যবাদ” বলুন এবং নিজের জন্য কিছুটা সময় উপভোগ করুন!



আপনি যদি দুই সপ্তাহের বেশি সময় ধরে বিষণ্ণ বা উদ্ভিগ্ন অনুভব করেন, তাহলে আপনার হেলথকেয়ার প্রোভাইডারের সঙ্গে কথা বলুন। আপনার যদি নিজের বা নিজের শিশুর ক্ষতি করার চিন্তাভাবনা মাথায় ঘোরাফেরা করে, তাহলে সঙ্গে সঙ্গে সাহায্য নিন।

# অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস এড়ান

আজ আপনি যে বিকল্প বেছে নেন, তা এখন এবং আগামীতে আপনার পরিবারের স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলবে। অ্যালকোহল, তামাক, গাঁজা এবং অন্যান্য মাদকের মতো অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস আপনার পরিবারের স্বাস্থ্যের ক্ষতি করতে পারে।

যে মহিলারা স্তনপান করান, তারা অনেক সময় জানতে চান যে বুকের দুধের মাধ্যমে তাদের সদ্যোজাতের মধ্যে কী কী পদার্থ আছে।

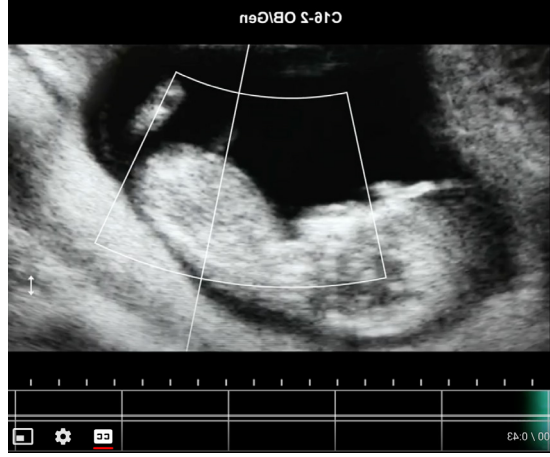
- ওষুধপত্র বা হার্বাল সাপ্লিমেন্ট ব্যবহার করার আগে, সেটি যে বুকের দুধ পানরত শিশুর জন্য নিরাপদ, তা নিশ্চিত করতে একজন WIC ল্যাক্টেশন কনসাল্ট্যান্ট বা আপনার হেলথকেয়ার প্রোভাইডারের সঙ্গে কথা বলুন।
- বুকের দুধ পান করানোর সময় অধিকাংশ প্রেসক্রিপশনের এবং কাউন্টার থেকে কেনা ওষুধ নিরাপদ। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই “পাম্প ও ডাম্প” (একটি ব্রেস্টফিডিং টেকনিক) অথবা বুকের দুধ ছাড়ানোর প্রয়োজন নেই।
- যদি মদ পান করেন, তাহলে স্তনপান বা পাম্পিংয়ের আগে দুই ঘণ্টা অপেক্ষা করুন।

## অভ্যাস ত্যাগ করা কঠিন। সাহায্য পাওয়া যাবে।



চিকিৎসার ডিরেক্টরি

মহিলা ও পরিবারের জন্য সেবা



এখানে ভিডিও দেখুন:



# প্রতিরোধমূলক স্বাস্থ্য সেবা এড়াবেন না

সাধারণত একটি রোগের চিকিৎসা করার চেয়ে সেটি প্রতিরোধ করা সহজ। **তাই বিচক্ষণ হোন, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ান!**

- টিকার মাধ্যমে গুরুতর অসুস্থতা, প্রতিবন্ধকতা এবং মৃত্যু ঘটানো রোগের বিরুদ্ধে আপনাকে সুরক্ষিত রাখা যায়।
- আপনার শিশুর দ্বিতীয় জন্মদিনের (<https://www.cdc.gov/vaccines/index.html>) আগে তাকে 14টি রোগ থেকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করতে সুপারিশকৃত টিকার সময়সূচী মেনে চলুন।

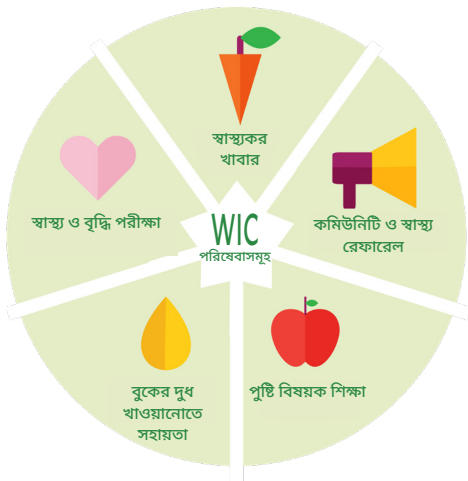
**লিড-মুক্ত থাকুন, 3-এর আগে সপ্তাহে দুবার পরীক্ষা করুন!**

- নিউ জার্সি Childhood Lead (চাইল্ডহুড লিড) (<https://www.nj.gov/health/childhood-lead/>) পরীক্ষা এবং প্রতিরোধ সম্পর্কে আরও জানুন।



আপনার এবং আপনার পরিবারের জন্য প্রতিরোধমূলক পরীক্ষা ও টিকাদানের ব্যাপারে আপনার হেলথকেয়ার প্রোভাইডারের সঙ্গে কথা বলুন।

# WIC সহায়তা



WIC আপনার শিশুর 5ম জন্মদিন পর্যন্ত আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সাহায্য করতে পারে।

USDA একটি সমান সুযোগের ভিত্তিতে সেবা প্রদানকারী, নিয়োগকারী প্রতিষ্ঠান এবং ঋণ প্রদানকারী সংস্থা।