

## প্রেগন্যান্সিতে ঠিক কতটা ঘুম জরুরি?



ঘুমনোর সময় অস্বস্তি খুবই স্বাভাবিক ঘটনা এই সময়।

প্রেগন্যান্সিতে সুস্থ থাকতে ও সুস্থ সন্তানের জন্ম দিতে পুষ্টিকর খাওয়া-দাওয়ার সঙ্গে পর্যাপ্ত ঘুম ও বিশ্রামেরও প্রয়োজন। সব স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞরাই এই পরামর্শ দিয়ে থাকেন। অথচ প্রেগন্যান্সিতে ঘুমনোই যে সবচেয়ে কঠিন কাজ। সারাদিন ক্লান্ত লাগা, ঘুম পাওয়ার মতো সমস্যা হলেও পর্যাপ্ত বিশ্রাম যেন কিছুতেই হয় না। ঘুমনোর সময় অস্বস্তি খুবই স্বাভাবিক ঘটনা এই সময়।

প্রথম ত্রৈমাসিকে ক্লান্তি আসা, বেশি ঘুম পাওয়া খুবই স্বাভাবিক ঘটনা। প্রেগন্যান্সি হরমোন প্রোজেস্টেরন এই সময় প্লাসেন্টা তৈরি করে। যা শিশুর পুষ্টির জন্য জরুরি। শরীরে নতুন অঙ্গ তৈরি হওয়ার কারণে ক্লান্ত লাগে, বার বার প্রস্রাব পায়।

দ্বিতীয় ত্রৈমাসিকে সাধারণত ঘুমের অসুবিধা হয় না। তবে এই সময় একটু যত্ন নিয়ে ঘুমনো উচিত। চিকিত্সকরা বাঁ দিক ফিরে ঘুমনোর পরামর্শ দেন। হালকা এক্সারসাইজ করলে এই সময় ঘুম আরও ভাল হবে।

তৃতীয় ত্রৈমাসিকে ঘুমের সমস্যা আবার বাড়তে থাকে। পেটের আকার বড় হয়ে যাওয়ার কারণে বুক জ্বালা, নাক ডাকার সমস্যা হতে থাকে। বার বার প্রস্রাব পাওয়ার সমস্যাও ফিরে আসে। বাড়ন্ত শিশু ব্লাডারে চাপ দেওয়ার ফলে স্বাভাবিক ভাবেই ঘুমনো বেশ কষ্টকর হয়ে ওঠে।

ঘুমোতে না পারার সমস্যা চলতে পারে শিশুর জন্মের পরেও। বিশেষ করে প্রথম কয়েক সপ্তাহে বাচ্চা বেশি কাঁদে। যত দিন না বাচ্চা ঘুমের রুটিনের সঙ্গে মানিয়ে নিচ্ছে তত দিন বার বার রাতে উঠে খাওয়ানো, ঘুম পাড়ানো চলতে থাকবে।

মনে গর্ভস্থ শিশুরও ঘুম ও বিশ্রাম প্রয়োজন। তাই চিকিত্সকরা বলে থাকেন, শুধু রাতে নয়, দিনেও যখনই ক্লান্ত ও অবসন্ন লাগবে ঘুমিয়ে নিন। খেয়াল রাখবেন যেখানে ঘুমোবেন সেখানে যেন কোনও আওয়াজ না থাকে, টিভি না চলে, জোরালো আলো না শ্বলে। স্ট্রেস, পরিশ্রম কম করে, নিয়মিত হালকা এক্সারসাইজ করে, ঝাল খাবার, কফি এড়িয়ে চলে ঘুম আনতে সাহায্য করুন।

যদি প্রেগন্যান্সিতে ইনসমনিয়ায় ভোগেন তা হলে অবশ্যই চিকিত্সককে জানান। চিকিত্সকরে পরামর্শ ছাড়া ঘুমের ওষুধ খেলে বাড়তে পারে বিপদ। ক্ষতি হতে পারে গর্ভস্থ সন্তানেরও।

**Source: Anandabazar e-paper Monday, 24 July, 2017**