



গর্ভধারণের পূর্বপ্রস্তুতিমূলক কিছু টিপস



আপনি কি জানেন?

গর্ভকালীন সময়ে ঝুঁকিমুক্ত থাকতে
গর্ভধারণের পূর্বপ্রস্তুতি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

গর্ভধারণের পূর্বপ্রস্তুতিমূলক কিছু টিপস:



সুস্থ জীবনধারা বজায় রাখাঃ প্রতিদিন পর্যাপ্ত ঘুম,
সঠিক খাদ্যাভ্যাস ও নিয়মিত ব্যায়াম অত্যন্ত জরুরি।



ফলিক অ্যাসিড গ্রহণ করাঃ প্রতিদিন ৪০০-৮০০
মাইক্রোগ্রাম ফলিক অ্যাসিড গ্রহণ করলে গর্ভাবস্থায়
শিশুর মস্তিষ্ক এবং মেরুদণ্ডের সঠিক বিকাশ হয়।



সিগারেট ও অ্যালকোহল থেকে বিরত থাকাঃ এগুলো
গর্ভধারণের সম্ভাবনা কমিয়ে দেয় এবং গর্ভাবস্থায়
ক্ষতিকর হতে পারে।



স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানোঃ গর্ভধারণের আগে
ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, CBC, থাইরয়েড ফাংশন
পরীক্ষা (TSH, T3, T4), ইউরিন পরীক্ষা, রুবেলা
ভ্যাক্সিন, ভিটামিন এবং খনিজ পরীক্ষা, প্যাপ স্মিয়ার
এইসব স্বাস্থ্য পরীক্ষা করে রাখা উচিত।



ওজন নিয়ন্ত্রণ করাঃ আদর্শ ওজন বজায় রাখার চেষ্টা
করুন, অতিরিক্ত ওজন বা ওজনের অভাব গর্ভধারণের
ক্ষেত্রে সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।

বিস্তারিত তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন
৮৮০-২-৪৪৮০৬৬৯১-২