

# বড় বা ছোট। আপনার শিশুর বৃদ্ধি গুরুত্বপূর্ণ।

সব গর্ভাবস্থাই আলাদা। আপনার আকার  
যাই হোক না কেন, সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো  
আপনার শিশুর বৃদ্ধির স্বাস্থ্যকর হার।

- **মূল্যায়নঃ** গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে আপনার শিশুর বৃদ্ধির সীমাবদ্ধতার (fetal growth restriction) (FGR) ঝুঁকি আন্দাজ করা হবে। FGR-এর উচ্চ ঝুঁকি সম্পন্ন মহিলাদের জন্য নিয়মিত আল্ট্রাসাউন্ডের মাধ্যমে শিশুর বৃদ্ধি পর্যবেক্ষণ করা প্রয়োজন।
- **পরিমাপ করাঃ** 24-28 সপ্তাহের পর থেকে প্রতিটি প্রসবপূর্ব সাক্ষাৎ এর সময়, আপনার শিশুর বৃদ্ধি পরিমাপ করা হবে এবং বৃদ্ধির চার্টে আঁকা হবে।
- **পর্যবেক্ষণঃ** আপনার শিশু যদি প্রত্যাশার চেয়ে ধীর গতিতে বাড়ে, তবে বর্ধিত পর্যবেক্ষণের প্রয়োজন হতে পারে এবং যে কোনও উদ্বেগ আপনার সাথে আলোচনা করা হবে।



Safer Baby প্রোগ্রামটি মৃত সন্তান প্রসবে আপনার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করার জন্য আপনার শিশুর বৃদ্ধির আন্দাজ, পরিমাপ ও নিরীক্ষণ করতে আপনার সমস্ত গর্ভাবস্থা পরিচর্যার অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলিতে উপস্থিত হওয়ার পরামর্শ দেয়।

# বড় বা ছোট।

## আপনার শিশুর বৃদ্ধি গুরুত্বপূর্ণ।



### Fetal Growth Restriction কি?

স্রাণের বৃদ্ধির সীমাবদ্ধতা (Fetal Growth Restriction) (FGR) তখন হয় যখন কোনও শিশু প্রত্যাশার চেয়ে ধীর গতিতে বাড়তে থাকে এবং ইঙ্গিত দেয় যে বাচ্চা তার বৃদ্ধির সম্ভাবনা অনুযায়ী বড় হচ্ছে না।



### কখন এবং কীভাবে আমার যাচাই করা হবে?

সমস্ত মহিলার গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে FGR ঝুঁকির জন্য যাচাই করানো উচিত। 24-28 সপ্তাহের শুরু থেকে আপনার শিশুর বৃদ্ধি পরিমাপ করা হবে। প্রসূতি স্বাস্থ্যসেবা বিশেষজ্ঞরা আপনার পেটের আকার মাপতে একটি মাপার ফিতে ব্যবহার করবেন। একে সিম্ফিসিয়াল ফান্ডেল হাইটস (symphyseal fundal height) (SFH) পরিমাপ বলা হয়। এই পরিমাপটি বৃদ্ধির চার্টে আঁকা উচিত এবং এটি আপনার গর্ভাবস্থার তথ্যে উল্লেখ করা হবে।

কিছু মহিলার ক্ষেত্রে আল্ট্রাসাউন্ডের মাধ্যমে শিশুর বৃদ্ধি পর্যবেক্ষণ করা প্রয়োজন হতে পারে।



### কেন আমার শিশু ধীর গতিতে বাড়ছে - কী কারণে এটি হচ্ছে?

যদি কোনও শিশু প্রত্যাশার চেয়ে ধীর গতিতে বাড়তে তবু আপনার প্রসূতি স্বাস্থ্যসেবা বিশেষজ্ঞরা কারণটি তদন্ত করবে। প্লাসেন্টা কীভাবে কাজ করছে এটি প্রায়ই তার ওপর নির্ভর করে তবে বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য যে কখনও কখনও কোন কারণ খুঁজে পাওয়া যায় না।



### একই নির্ধারিত প্রসবের সময়ের অন্যান্য মহিলার তুলনায় আমাকে আরও ছোট দেখাচ্ছে। আমার কি দুশ্চিন্তা করা উচিত?

প্রতিটি মহিলা আলাদা এবং প্রতিটি গর্ভাবস্থা অদ্বিতীয়। আপনার মাতৃত্বকালীন স্বাস্থ্যসেবা বিশেষজ্ঞ আপনার প্রতিটি প্রসবের আগের সাক্ষাৎকারের সময় আপনার শিশুর বৃদ্ধি পর্যবেক্ষণ করবে এবং আপনার শিশুর বৃদ্ধি হ্রাস পেয়েছে এমন লক্ষণ থাকলে আপনার সাথে পরবর্তী পদক্ষেপের বিষয়ে কথা বলবে।



### আমি আমার শিশুর স্বাস্থ্যের উপর লক্ষ্য রাখতে কী করতে পারি?

আপনার শিশুর বৃদ্ধি পরীক্ষা করার জন্য প্রতিটি প্রসবের আগের সাক্ষাৎকারে আসা জরুরি। অতিরিক্তভাবে, প্রতিটি শিশুর নড়াচড়ার নিজস্ব বিশিষ্ট ধারা থাকে, যা আপনি ধীরে ধীরে জানতে পারবেন। যদি আপনার শিশুর নড়াচড়ার ধারা পরিবর্তন হয়, তবে এটি তার অসুস্থ হওয়ার লক্ষণ হতে পারে।

SHPN (CEC) 220198-2



আপনার শিশুর বৃদ্ধি সম্পর্কে আপনার যদি প্রশ্ন থাকে তবে আপনার প্রসূতি স্বাস্থ্যসেবা বিশেষজ্ঞ বা অ্যাম্বারিজিনাল হেলথ প্র্যাকটিশনারের সাথে এটি নিয়ে আলোচনা করা উচিত।