

**নতুন মায়াদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ তথ্য**  
(Important Information for all new mothers)

আপনার ভেজাইনাল বার্থ কিংবা সিজারিয়ান যাই হোক না কেন, গর্ভবতি হলে কিংবা সন্তান ধারণ করলে আপনার মূত্রাশয় অথবা অন্ত্রের কার্যকারিতা ব্যাহত পারে। ক্ষতির আশংকা কমাতে, বাচ্চার জন্মের ৪ ঘন্টার ভেতর, অথবা আপনার ক্যাথাটার ফেলে দেওয়ার পর প্রস্রাব করার চেষ্টা করা অত্যন্ত জরুরি।

**In the first 1-2 days:**

**প্রথম ১ - ২ দিন:**

- নিয়মিত পানি পান করুন (প্রতি ঘন্টায় ১ থেকে দেড় গ্লাস)
- প্রতিবার টয়লেটে যাওয়ার পর এক থেকে দুই কাপ প্রস্রাব ত্যাগ করার চেষ্টা করুন।

**Make sure you tell your midwife if:**

**নিম্নোক্ত ক্ষেত্রে আপনার মিডওয়াইফকে জানান:**

- যদি আপনার প্রস্রাবের ইচ্ছে না জাগে অর্থাৎ আপনি অভ্যাস বশতঃ টয়লেটে যাচ্ছেন, কিন্তু কোন প্রয়োজনে নয়।
- যদি প্রতিবার টয়লেটে যাওয়ার পর আপনি খুব অল্প পরিমাণ প্রস্রাব ত্যাগ করেন অথবা একবারে বেশ পরিমাণ মূত্র ত্যাগ করেন।
- যদি দুর্ঘটনাক্রমে আপনি নিজেকে ভিজিয়ে দেন, ফোঁটায় ফোঁটায় প্রস্রাব বের হয় অথবা যদি প্রস্রাব ত্যাগ করার জন্য খুব জোর করতে হয়।
- যদি প্রস্রাবের প্রবাহ খুব ধীর মনে হয়, অথবা বন্ধ হয়ে যায় এবং আবার বের হয়।
- টয়লেটে যাওয়ার পর যদি আপনার মনে হয় আপনার মূত্রথলি সম্পূর্ণ খালি হচ্ছে না।
- মল ত্যাগের জন্য যদি আপনাকে খুব জোর করতে হয়।

প্রথম দু দিন ব্লাডারে সমস্যা, কোষ্টবদ্ধতা অথবা পাতলা পায়খানা হওয়া স্বাভাবিক কিছু না, কিন্তু আপনি যদি আপনার মিডওয়াইফকে জানান, তিনি আপনাকে সঠিক উপদেশ পেতে সাহায্য করতে পারেন। এতে আপনি খুব তাড়াতাড়ি মূত্রথলি এবং অন্ত্রের স্বাভাবিক কার্যকারিতা ফিরে পেতে পারেন।

**ব্লাডার খালি করার কিছু উপায়**

**(Tips to help empty your bladder)**

- ✓ টয়লেট সিটের একেবারে পিছনের দিকে বসুন
- ✓ আপনার পায়ের নীচে যাতে কিছু থাকে সেদিকে খেয়াল রাখুন
- ✓ মেরুদণ্ড সোজা করে রাখুন
- ✓ বাস্কেট বলের মত করে আপনার পেট ফোলান, কখনো ধাক্কা দিবেন না।
- ✓ মুখটাকে " O " আকৃতির মত করে খুলে শ্বাস নেওয়ার চেষ্টা করুন, এতে করে আপনার পেলভিক ফ্লোর পেশিগুলি আলাগা হবে।
- ✓ শেষ পর্যন্ত আপনার যদি মনে হয় এখনও প্রস্রাবের ভাব আছে, তাহলে চক্রাকারে হাটতে থাকুন, তারপর বসুন এবং আবার চেষ্টা করুন, আর মিডওয়াইফকে জানান।
- ✓ একেবারে শেষের দিকে, প্রস্রাবের প্রবাহ বন্ধ করার জন্য, পেলভিক ফ্লোর পেশির সংকোচনের মধ্যে দিয়ে শেষ করুন।
- ✓ যদি ৫ মিনিটের মধ্যে আপনার আবার টয়লেটে যেতে ইচ্ছে করে, তাহলে টয়লেটে যান এবং আবার চেষ্টা করুন।
- ✓ যদি ৫ মিনিটের বেশি সময় অতিবাহিত হয়ে যায়, তাহলে পুনরায় টয়লেটে যাওয়ার ইচ্ছেটাকে উপেক্ষা করার চেষ্টা করুন, আর মিডওয়াইফকে জানান।

BENGALI



যে সকল মহিলাৱা সন্তান ধারণ কৰেছেন  
তাদের জন্য মূত্রাশয়ের যত্ন নেওয়ার তথ্য  
**(Bladder Care  
information for all  
women who have had a  
baby)**

