আসুন জানি প্রসব পরবর্তী যত্ন ও ব্যায়াম নিয়ে

লিখেছেন:

রাবেয়া রওশীন

প্রিনাটাল ইন্সট্রাকটর ও দৌলা, রৌদ্রময়ী স্কুল
Body Ready Method Movement Pro, BRM (USA)
Advanced VBAC certified doula, The VBAC Link
Certified Childbirth Educator and Doula, AMANI Birth (International Foundation)

লেখাটি তৈরিতে সার্বিক সহযোগিতা করেছেন:

ডাঃ ফাতেমা ইয়াসমিন

প্রিনেটাল ইন্সট্রাক্টর, রৌদ্রময়ী স্কুল
এফসিপিএস (অবস্টেট্রিক্স ও গাইনোকোলজি)
কনসালটেন্ট, ইউনিকো হসপিটালস পিএলসি

গর্ভাবস্থা ও প্রসব, হোক সেটা স্বাভাবিক বা সিজারিয়ান, একজন মায়ের শরীরে লক্ষ্যনীয় পরিবর্তন এনে দেয়। এই পরিবর্তন যেমন বাইরে থেকে বোঝা যায়, তেমন সে নিজেও এটা অনুভব করে। গর্ভাবস্থায় শারীরিক উপকারিতার কথা ভেবে অনেকে ব্যয়াম করার প্রতি সচেতন থাকলেও, প্রসবোত্তর অবস্থায় ক্লান্ত শরীরে ও সেই সাথে নতুন মা হয়ে ওঠার বিহ্বলতায় অনেকের কাছে এই বিষয়টা প্রয়োজনীয় গুরুত্ব পায় না। কিন্তু সামান্য সচেতনতা ও সময় দেয়া পারে প্রসবের পরও শারীরিক ও মানসিকভাবে আপনাকে ভালো অনুভব করাতে।

সন্তান জন্ম দেয়ার পর একজন মা প্রসবোত্তর সময়ে প্রবেশ করেন যার স্থায়িত্বকাল প্রায় ৬ সপ্তাহ। এই সময়ে মায়ের বেশ কিছু শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন হতে পারে। গর্ভাবস্থা ও প্রসবের কারণে মায়ের ওপর যে চাপ ও ব্যথার সৃষ্টি হয় তার জন্য প্রসবোত্তর নাজুক শরীরকে আবার পূর্বের স্বাভাবিক অবস্থায় আসতে প্রায় ৬ থেকে ৮ মাসের মতো সময় লাগে। সেই সাথে গর্ভবতী মা হরমোনজনিত অসামঞ্জস্যতার সম্মুখীন হতে পারেন যা সরাসরি তার মস্তিষ্ককে প্রভাবিত করতে পারে। এর ফলে একজন নারীর মাঝে বেশ কিছু পরিবর্তন দেখা যায় যার কয়েকটা নিচে তুলে ধরা হলো –

শারীরিক পরিবর্তন

- চুল পড়া
- পেটে চর্বি জমা
- হাত ও পা ফোলা
- যোনিপথে ব্যথা
- গায়ের রং পরিবর্তন হওয়া
- সংবেদনশীল স্তন

মানসিক পরিবর্তন

- কর্মশক্তির অভাব
- কাজকর্মে আগ্রহ হারিয়ে ফেলা
- ঘুম না আসা
- অস্থির ও বিরক্ত বোধ করা
- নিজেকে একা, দুঃখী, হতাশ ও দোষী মনে করা
- সারাক্ষণ কান্না পাওয়া

প্রসব পরবর্তী মায়ের যত্ন

প্রসব পরবর্তী সময়ে বিশেষ করে সিজারের পর হাসপাতাল ছাড়ার আগে নিশ্চিত করুন যে বেডের পাশের হাতল না ধরেই আপনি সহজভাবে বিছানা থেকে উঠানামা করতে পারছেন। বিছানা থেকে নামার সময় কাত হয়ে, পা ঝুলিয়ে দিয়ে ভর প্রয়োগ করে বসুন (গর্ভাবস্থায় যেমন করতেন অনেকটা তেমন)।

ঘরের কাজ করার সময় সহজ কাজ দিয়ে শুরু করুন। আপনার প্রয়োজনীয় দৈনন্দিন কাজের সবই আপনি প্রথম সপ্তাহ থেকে করতে পারবেন তবে কিছুতা ধীরগতিতে, দ্রুতলয়ে নয়। দীর্ঘ সময় বাঁকা হয়ে থাকা লাগে, শরীর মোচড়ান লাগে বা বার বার একই ভঙ্গীতে নড়তে হয় এমন কাজ করা থেকে বিরত থাকুন। ছয় সপ্তাহ ভারী কিছু তুলবেন না। আপনার বাচ্চার যতটুকু ওজন সেই পরিমাণ ওজন পর্যন্ত জিনিস তুলবেন। আপনার তলপেটের পেশী সবসময় মজবুত বন্ধনী দিয়ে বেঁধে রাখবেন। পেশীগুলো সক্রিয় আছে যদিও সেগুলো ধীরে ধীরে সেরে উঠছে।

পিঠের যত্ন

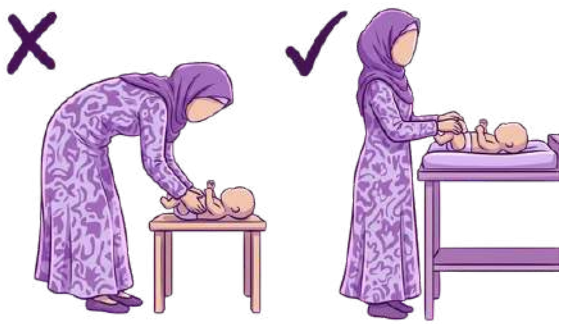
পিঠের যত্ন নেয়া খুব গুরুত্বপূর্ণ কারণ গর্ভাবস্থা আপনার পিঠকে আঘাত পাওয়ার প্রতি অপ্রতিরোধ্য করে দেয়। গর্ভাবস্থার পরের কয়েক মাস আপনার পিঠকে আরও সুদৃঢ় করতে ও সুরক্ষিত রাখতে এর যত্ন নিতে হবে। সাধারণভাবে, অতিরিক্ত কোমর বাঁকানো ও ভারী কিছু তোলা থেকে বিরত থাকবেন।

ভারোত্তোলন পদ্ধতি

- যা তুলবেন তার যতটা কাছে যাওয়া সম্ভব যান।
- পিঠ বাঁকা করার চেয়ে হাঁটু গেড়ে বা উবু হয়ে বসুন।
- তোলার আগে ও তোলার সময় পেট ও পেলভিক ফ্লোরের পেশী টানটান করুন।
- মাথা উঁচু রাখুন যার ফলে আপনার মেরুদণ্ডের স্বাভাবিক বাঁক বজায় থাকবে।

বাচ্চার ন্যাপি পাল্টানো

বাচ্চার ন্যাপি, কাঁথা, কাপড় পাল্টানোর সময় বাচ্চাকে আপনার কোমর সমান উঁচু কিছুর ওপর রাখুন যেন আপনাকে ঝুঁকতে না হয়। সেটা সম্ভব না হলে বিছানার সামনে হাঁটু গেড়ে বসে কাজটা করুন যেন পিঠের উপর চাপ না পড়ে।



বাচ্চাকে দুধ খাওয়ানোর সময়

বসার সময় নিশ্চিত করুন যে আপনার পা মেঝের সাথে সমান্তরাল অবস্থায় আছে। আপনার কোমরের পেছনে ও কনুইয়ের নিচে বালিশ ব্যবহার করুন। পিঠ সোজা রাখুন। দীর্ঘ সময়ের জন্য মাথা সামনে ঝুঁকিয়ে রাখবেন না। মাঝে মাঝেই আপনার ঘাড় উপর- নিচ করুন এবং সামনে-পেছনে নাড়ুন। তাতে আপনার ঘাড় ও পিঠ ব্যথামুক্ত থাকবে।

নতুন মায়েদের জন্য আরও কিছু ফিটনেস টিপসঃ

- দ্রুত সেরে ওঠার জন্য নতুন মায়ের প্রয়োজন পর্যাপ্ত বিশ্রাম, পুষ্টিকর খাবার ও সেই সাথে প্রসবোত্তর ব্যায়াম। মা ও শিশুর সুস্বাস্থ্যের জন্য প্রতিটা নতুন মায়ের প্রথমেই বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানো উচিত।
- যখন আপনার বাচ্চা ঘুমায় তখন ভালো ভাবে ঘুমিয়ে নিন।
- ভিটামিন ডি পাওয়ার জন্য বাচ্চাকে সাথে নিয়ে হাঁটতে বের হন বা সকালের সূর্যের আলোতে কিছু সময় থাকুন।
- সুস্বাস্থ্যের জন্য ভালো এমন ধরণের খাবার খান। প্রচুর পরিমাণে তরল পান করুন।
- নিয়মিত চেকআপের জন্য হাসপাতালে যান।
- প্রসব পরবর্তী ব্যায়াম করুন।

প্রসব পরবর্তী ব্যায়াম

প্রসব পরবর্তী ব্যয়াম বলতে কিছু বিশেষ ব্যয়ামকে বোঝায় যা প্রসবের পর মাকে দ্রুত গর্ভাবস্থার পূর্বের অবস্থায় ফিরে যেতে সাহায্য করে। এটা করতে যে আপনার অনেক বেশি সময় দিতে হবে তা নয় বরং নিয়মিত এই ব্যয়ামগুলো চর্চার মাধ্যমে যেমন আপনি শারীরিকভাবে সুস্থ থাকবেন, তেমন মানসিকভাবে প্রশান্ত থাকবেন, সর্বোপরি আত্মবিশ্বাস ফিরে পাবেন।

প্রসব পরবর্তী ব্যয়ামের উপকারিতা

- প্রসোবোত্তর ব্যয়াম শরীরের দৃঢ়তা ও গঠন আবার আগের মতো করতে সাহায্য করে এবং সেই সাথে গর্ভাবস্থায় বেড়ে যাওয়া আপনার বাড়তি ওজন কমানোর একটা অন্যতম সেরা উপায়।
- শরীরের কর্মক্ষমতা ও রক্তসঞ্চালন বাড়ায়।
- প্রসবের সময় আঘাতপ্রাপ্ত টিস্যুগুলোকে সেরে উঠতে ও মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটাতে সাহায্য করে।
- বিশেষ কিছু ব্যয়াম তলপেটের পেশী, পিঠের মাংসপেশি ও পেলভিক ফ্লোরকে মজবুত করতে সাহায্য করে।
- প্রসব পরবর্তী রক্ত জমাট বাঁধা ও মেরুদণ্ডের তথা পিঠের ব্যথার ঝুঁকি কমায়।
- প্রসবোত্তর পেলভিক ফ্লোর ব্যয়াম আপনার জরায়ু ও প্রস্রাবের থলি নেমে আসা এবং প্রস্রাব অসংযত হয়ে পড়া অর্থাৎ হাঁচি, কাশির সাথে প্রস্রাব ঝরার ঘটনা কমিয়ে আনতে পারে।
- বিভিন্ন পরীক্ষার ফলাফল দেখিয়েছে যেসব মায়েরা প্রসবোত্তর ব্যয়াম চালিয়ে যান তারা বেবী ব্লু বা পোস্টপার্টাম বিষণ্ণতায় কম ভোগেন।

প্রসবোত্তর সময়ের শুরুতে ব্যয়াম করা নিয়ে যেসব জটিলতা দেখা দিতে পারে

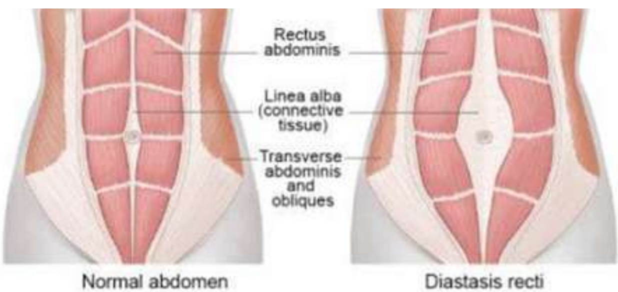
- আপনি যদি নিচের কোন সমস্যায় ভোগেন তাহলে সম্পূর্ণ সেরে না ওঠা পর্যন্ত ব্যয়াম শুরু করতে অপেক্ষা করুন।
- স্তনপ্রদাহ (Mastitis) – এটা হচ্ছে স্তন টিস্যুর প্রদাহ। যদি কোন মা এতে ভোগেন তাহলে তাকে ব্যয়ামের পরামর্শ দেয়া হয় না এবং তৎক্ষণাৎ ডাক্তারের শরণাপন্ন হতে বলা হয়।

- সংক্রমণ (Infection) – স্বাভাবিক প্রসবের ক্ষেত্রে episiotomy অথবা সিজার – দুক্ষেত্রেই সেলাইতে সংক্রমণ হতে পারে। এমনটা হলে ব্যয়াম এড়িয়ে চলাই ভালো যেহেতু আপনার সেলাইয়ের জায়গা অসামঞ্জস্য হয়ে যেতে পারে।
- কারপাল টানেল সিন্ড্রোম (Carpal Tunnel Syndrome) – এই সমস্যায় পানি এসে হাতের কবজি ফুলে যাওয়ার কারণে মধ্যমা নার্ভে চাপ পড়ে। বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় এটা বেশি হতে দেখা যায়। এক্ষেত্রে দুধ খাওয়ানো বন্ধ করার পর ব্যয়ামে ফিরে আসাই ভালো।

- ডাইয়াসটাসিস রেকটি (Diastasis Recti) – এটা হচ্ছে গর্ভাবস্থার শেষের দিকে তলপেটের ওজনের কারণে পেটের দুইদিকের রেকটাস নামের মাংসপেশি দুরে সরে যাওয়া। এই সমস্যা থাকলে উঠাবসা করে ব্যয়ামে করা কঠিন হবে। মেরুদণ্ডের অস্থিসন্ধির চাকতিতে (vertebrae and inter-vertebral discs) অতিরিক্ত চাপে আপনার মেরুদণ্ডে ব্যথাও হতে পারে। একটি ছোট্ট পরীক্ষার মাধ্যমে আপনি এ সমস্যাটি সহজেই চিহ্নিত করতে পারেন।

রেকটাস অ্যাবডোমিনিস (Rectus Abdominis) বিচ্ছিন্নতা পরীক্ষা

পেটের পেশীর মাঝে সবচেয়ে অগভীর পেশী হচ্ছে রেকটাস অ্যাবডোমিনিস। এই পেশীর মাঝের অংশের নিচে আঁশাল টিস্যু দিয়ে তৈরি একটা সংযোগ আছে এবং গর্ভাবস্থায় এটা চেইনের যিপারের মতো আলাদা হয়ে যায় (diastasis recti)।



প্রসবের এক সপ্তাহ পর এই পরীক্ষা করবেন।

যেভাবে করবেন – চিত হয়ে শুয়ে হাঁটু উপর দিকে ভাঁজ করে রাখুন। নাভীর উপরে বা নিচে পাশাপাশি দুই আঙ্গুল রাখুন। আঙ্গুলগুলো আলতো করে নিচের দিকে চাপ দিন। ধীরে ধীরে মাথা ও কাঁধ মেঝে থেকে তুলুন। রেকটাস অ্যাবডোমিনিসের দুই দিক আপনার আঙ্গুলের মাঝে কাছাকাছি অনুভব করতে পারার কথা। যদি না করতে পারেন তাহলে আঙ্গুল দিয়ে দূরত্বটা মাপুন। যদি দূরত্বটা দুই আঙ্গুল বা তার বেশি হয় তাহলে বুঝতে হবে এখনো বিচ্ছিন্নতা আছে।

সাধারণত ৬ সপ্তাহের মধ্যেই রেকটাসের দুই দিক আবার মিলিত হয়ে যায়। সেই পর্যন্ত পেটের পেশীকে অতিরিক্ত চাপ দেয়া থেকে বিরত থাকুন (উঠবস করবেন না বা এমন ব্যায়াম করবেন না যাতে কোমর মোচড়াতে হয়)।

রক্ত জমাট বাঁধা (venous thrombosis/ DVT) – প্রসব পরবর্তী সময়ে কখনো পা এবং তলপেটের রক্তনালিতে/ শিরায় রক্ত জমাট বাঁধার প্রবণতা দেখা যায় । এ সমস্যায় পা ফুলে যেতে পারে, পায়ে প্রচণ্ড ব্যাথা হতে পারে। এ ক্ষেত্রেও সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত ব্যায়াম শুরু করা যাবে না।

কখন থেকে ব্যায়াম শুরু করবেন?

স্বাভাবিক প্রসবের পর

স্বাভাবিক বা প্রাকৃতিক* প্রসবের ক্ষেত্রে, যদি এপিসিওটমি সেলাই না থাকে, সহজ কিছু ব্যায়াম আপনি প্রসবের পর দ্রুতই শুরু করতে পারেন। সাধারণত স্বাভাবিক প্রসবের এক সপ্তাহের মাঝেই মা সহজ প্রসবোত্তর ব্যায়াম, যেমন – pelvic tilt, Kegel’s exercise ইত্যাদির জন্য তৈরি হয়ে যান। তবে তলপেট ও পিঠের অন্যান্য ব্যায়ামের ক্ষেত্রে এবং এপিসিওটমি সেলাই থাকলে প্রসবের ৬ সপ্তাহ পর প্রসবোত্তর চেক আপ করিয়ে এবং আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ব্যায়াম শুরু করবেন।

সিজারিয়ান প্রসবের পর

সাধারণত সিজারের ৬-৮ সপ্তাহ পরে একজন মা ব্যয়াম শুরু করতে পারেন। তবে কিছু সহজ ব্যায়াম সিজারের পর থেকেই শুরু করা যায়। সিজারের মাধ্যমে বাচ্চা জন্ম দেয়া মায়েদের জন্য তালিকার শুরুতেই আছে শ্বাসপ্রশ্বাসজনিত ব্যয়াম (Deep Breathing Exercise) । এটি অপারেশান পরবর্তী অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি ব্যয়াম কারণ এটা আপনার ফুসফুসে সম্পূর্ণভাবে নির্মল বাতাস চলাচল করতে সাহায্য করে, ফুসফুসে অক্সিজেনের মাত্রা এবং রক্ত চলাচল বাড়ায় যা নিউমুনিয়াসহ অপারেশান পরবর্তী অন্যান্য জটিলতা দূর করবে, দ্রুত আপনাকে সেরে উঠতে সাহায্য করবে। সিজারের পরদিন থেকেই সব মায়েদের এই ব্যায়ামটি করা উচিত।

সিজারের পর আপনার বিশ্রাম পর্ব শেষ হলে, আপনি যথেষ্ট সুস্থ বোধ করলে সহজ পেলভিক ফ্লোর ব্যয়াম করতে চেষ্টা করুন। সিজারের দুই সপ্তাহ পর থেকেই আপনি এটা শুরু করতে পারেন। এই ব্যয়াম কিছুদিন চর্চা করে আপনার শরীরকে এর সাথে মানিয়ে নিতে দিন।

ধীরে ধীরে তলপেটের পেশী কমানোর ব্যয়ামগুলো (Pelvic tilts, bridges and leg slides) শুরু করতে পারেন। সহজ ও হালকা ব্যয়ামগুলো আপনার সিজারের সেলাইতে চাপ সৃষ্টি করবে না। প্রতিদিন হাঁটা শুরু করতে পারেন, ৫ মিনিট হাঁটা দিয়ে শুরু করে আস্তে আস্তে সময় ও গতি বাড়াতে পারেন।

স্বাভাবিক প্রসবের মত সিজারের পরও তলপেট ও পিঠের অন্যান্য ব্যয়ামের ক্ষেত্রে প্রসবের ৬ সপ্তাহ পর প্রসবোত্তর চেক আপ করিয়ে এবং আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ব্যয়াম শুরু করবেন।
গর্ভকালীন হরমোনগুলো মার শরীরের বিভিন্ন জয়েন্ট ও লিগামেন্টের উপর কাজ করে। প্রসব পরবর্তী ৬ মাস পর্যন্ত এর প্রভাব মার শরীরে থেকে যায়। তাই দৌড়ানো, উঠবস ও এরবিক্স এর মত ব্যায়াম শুরুর আগে ৬ মাস সময় নিন।

শ্বাসপ্রশ্বাসজনিত ব্যয়াম (Deep Breathing Exercise)

- নাক দিয়ে গভীরভাবে ও ধীরে ধীরে এমনভাবে শ্বাস নিন যেন আপনার বুকের খাঁচার নিচের অংশ প্রসারিত হয় এবং আপনার পেট সামনের দিকে এগিয়ে আসে।
- মনে মনে ৩ থেকে ৫ গোনা পর্যন্ত শ্বাস ধরে রাখুন।
- ঠোঁট গোল করে এমনভাবে শ্বাস ছাড়ুন যেন ধীরে ধীরে পুরো বাতাস ভিতর থেকে বের হয়ে আসে। খুব জোর করে বাতাস বের করতে যাবেন না।
- পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিন। যতক্ষণ জেগে আছেন প্রতি ঘণ্টায় ১০ বার করে করুন।

রক্তসঞ্চালনজনিত ব্যয়াম

গোড়ালি পাম্প করা (Ankle pumps) – এতে রক্তসঞ্চালন ভালো হয়, পা ফোলা কমে। পা প্রসারিত করে সোজা হয়ে বসুন। এখন দশবার গোড়ালি সামনে পেছনে পাম্প করুন। এরপর দুই পায়ের পাতা একসাথে বৃত্তাকারে একদিকে দশবার ঘোরান এবং অন্যদিকে আরও দশবার ঘোরান। প্রসবের পর যত দ্রুত সম্ভব করতে পারবেন। পা ফোলা কমে না যাওয়া পর্যন্ত ঘন্টায় দুই মিনিট করে করুন।

প্রসবোত্তর তলপেটজনিত ব্যয়াম

গর্ভাবস্থায় লিগামেন্টগুলো নমনীয় হয়ে যায়, পেটের পেশী প্রসারিত হয়ে যায় আর এর ফলে পেলভিস সামনে এগিয়ে আসে। এর থেকে পিঠে ব্যথা হতে পারে। নিচের তলপেটজনিত ব্যয়ামগুলো দেহবিন্যাস ঠিক করতে সাহায্য করবে ও পিঠ ব্যথা থেকে আরাম দিবে। আপনার পিঠ আহত হওয়া থেকে প্রতিরোধ করতেও এগুলো সাহায্য করবে। সাধারণত স্বাভাবিক প্রসবের এক সপ্তাহের মাঝেই মা এই প্রসবোত্তর ব্যয়াম গুলোর জন্য তৈরি হয়ে যান। তবে সিজারিয়ান মায়েদের ক্ষেত্রে ডাক্তারের মতামত নিয়ে এসব তলপেটজনিত ব্যয়াম করা উচিত।

পেলভিস নিচু করা (Pelvic tilt) স্বাভাবিক প্রসবের পর তলপেটের জন্য সবচেয়ে ভালো ব্যয়াম হচ্ছে এটা। তলপেটের পেশীর দৃঢ়তা ফিরে পেতে ও পেলভিস পুনঃবিন্যাস করতে এটা সাহায্য করে। যোনি অঞ্চলে রক্তসঞ্চালন বৃদ্ধি করে স্ফীতি কমিয়ে আনে। পেরিনিয়াম দ্রুত সারিয়ে তোলে ও প্রস্রাবে সংক্রমণ রোধ করে।

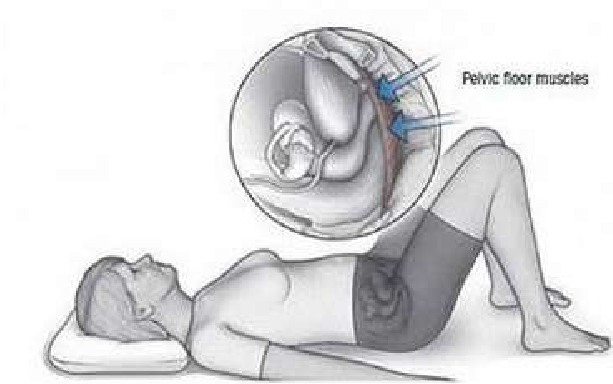
- প্রথমে চিত হয়ে শোবেন, এরপর হাঁটু ভাঁজ করে পায়ের পাতা ফ্লোরে একদম সমান অবস্থায় রাখবেন।
- আপনার হাত পেটের ওপর রাখুন।
- এরপর আস্তে আপনার তলপেটের পেশী টানটান করুন এবং আপনার পিঠ ফ্লোরের সাথে চেপে রাখুন।
- এভাবে প্রায় ৫ সেকেন্ড থাকুন এরপর ধীরে ছেড়ে দিন।
- এভাবে ১০ বার করুন।

পেলভিস উঁচু করা (Pelvic bridge)– এই সহজ ব্যায়ামটি আপনার তলপেট ও নিতম্বের পেশির দৃঢ়তা বাড়াতে সাহায্য করবে।

- হাঁটু ভাঁজ করে চিত হয়ে শোন, পায়ের পাতা মেঝেতে একদম সমান অবস্থায় রাখবেন।
- মেঝে থেকে নিতম্ব উপরে তুলুন, একই সাথে তলপেটের মাংসপেশি টান করুন।
- নিতম্ব এতটুকু উপরে তুলবেন যেন তা শরীরের উপরের অংশের সাথে একই রেখায় থাকে।
- এভাবে প্রায় ৫ সেকেন্ড থাকুন।
- ধীরে ধীরে নিতম্ব আবার মেঝেতে নামিয়ে আনুন।
- এভাবে ১০ বার করুন।

কেগেল (Kegel) ব্যায়াম প্রসবের সময় বাচ্চা বের করার জন্য প্রচুর চাপ দিতে হয় যার কারণে পেলভিক অঞ্চলের পেশী অনেক প্রসারিত হয়। পেলভিক পেশীর দৃঢ়তা ফিরিয়ে আনতে কেজেল সেরা একটি ব্যায়াম, এমনকি সিজারের পরও। এর ফলে যোনি ও মলদ্বারের স্থানে রক্তসঞ্চালন ভালো হয়।

- প্রথমে পেলভিক পেশী চিহ্নিত করতে টয়লেটে গিয়ে প্রস্রাব করার সময় প্রস্রাবের ধারা থামিয়ে দিন। যে পেশী ব্যবহার করে আপনি এটা থামিয়ে দিলেন সেটাই পেলভিক পেশী। শোয়া অবস্থায় এই ব্যায়াম করতে সহজ হবে। তবে শোয়া , বসা বা দাঁড়ানো- যেকোনো অবস্থায় আপনি এটা করতে পারেন।
- এখন এই পেশী টান করে ৫ সেকেন্ড ধরে থাকুন। এরপর একে ছেড়ে দিয়ে আরও ৫ সেকেন্ড থাকুন।
- ১০ মিনিট ধরে এভাবে করুন।



তলপেট থেকে গভীর শ্বাস নেয়া (Abdominal Breathing) – তলপেটের চর্বি কমানোর জন্য প্রসবোত্তর ব্যায়াম এটা।

- ফ্লোরে চিত হয়ে শোবেন।
- শরীর শিথিল করুন।
- সঠিকভাবে শ্বাসপ্রশ্বাসের জন্য আপনার এক হাত বুকের ওপর রাখুন ও অন্যটা পাঁজরের নিচে তলপেটের ওপর রাখুন।
- নাক দিয়ে গভীরভাবে নিঃশ্বাস নিন। তলপেট থেকে নিঃশ্বাস নিবেন যেন আপনার পেটের ওপর রাখা হাত উপরে উঠে যায়।
- এরপর মুখ দিয়ে ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ুন।
- এভাবে অন্তত ১০ বার করুন।

যোগব্যয়ামের নৌকাসন (Boat pose of yoga) গর্ভাবস্থার পর সেরা যোগব্যয়াম হচ্ছে নৌকাসন। এটা তলপেটের পেশী, নিতম্বের বাঁকা পেশীর দৃঢ়তা বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। এটা কিডনি ও থাইরয়েডের কর্মক্ষমতাকে উদ্দীপ্ত করে। গর্ভাবস্থার পরে ওজন কমাতেও সাহায্য করে। প্রসবের ৬ সপ্তাহ পর থেকে আপনি এটা করতে পারবেন।

- প্রথমে, দুই পা সোজা করে আপনার সামনে রেখে বসুন।
- নিতম্বের পাশে ফ্লোরে আপনার দুই হাত রাখুন।
- আপনার হাঁটু উপরে তুলুন যেন আপনার উরু মেঝের সাথে ৪৫ ডিগ্রী কোণে থাকে।
- এখন আপনার হাত পায়ের দিকে প্রসারিত করুন এবং মেঝের সাথে সমান্তরাল রাখুন।
- আবার স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসুন এবং পুনরায় এই ব্যয়ামটা করুন।

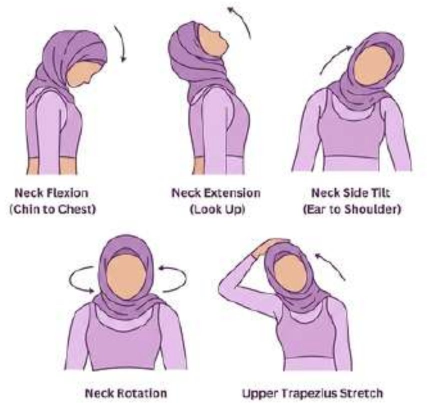
স্কোয়াট (Squat) – গর্ভাবস্থার পর অনেক নতুন মা পিঠ ব্যথায় ভোগেন। পিঠ ব্যথা কমাতে ও পেলভিক ফ্লোরের পেশী উন্নত করতে উবু হওয়া সেরা প্রসব পরবর্তী ব্যায়াম। কিন্তু একেক মায়ের শারীরিক অবস্থা একেকরকম থাকে তাই এই ব্যায়াম করার আগে ডাক্তারের পরামর্শ নেয়াই ভালো।

- হাত দুই পাশে রেখে সোজা হয়ে দাঁড়ান।
- আপনার নিতম্ব নিচের দিকে নিন এবং হাঁটু ধীরে ধীরে বাঁকা করুন যেন নিতম্বের সাথে এটা ৯০ ডিগ্রী এঙ্গেল তৈরি করে।
- আপনার হাত মেঝের সাথে সমান্তরালভাবে উপরে তুলুন।
- শরীরের উপরের অংশ বাঁকা করবেন না এবং সোজা তাকিয়ে থাকুন।
- এরপর, ধীরে আবার শুরুর অবস্থানেযান।

মায়েদের জন্য শরীর টান (stretch) করার ব্যায়াম

ঘাড় টান করা (Neck Stretching) – আরাম করে বসে, দুই দিকে ঘাড় টান করুন, একেক দিকে ৫ সেকেন্ডকরে থাকুন।ঘাড় বামে ও ডানে উপর-নিচ করে ৫ সেকেন্ডঘোরান।এই ধাপগুলো৫ বার পুনরাবৃত্তি ।

আপনার আঙ্গুলগুলো একসাথে লাগিয়ে দুই হাত মাথার উপরে তুলে টানটান করুন।
দুই হাত পেছনে নিয়ে আঙ্গুলগুলো একসাথে লাগিয়ে হাত টানটান করুন।



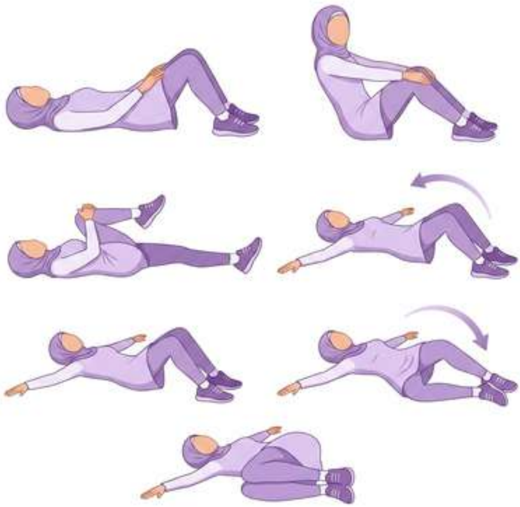
অন্যান্য আরও কিছু প্রচলিত প্রসবোত্তর ব্যায়াম

কারো যদি আগে থেকে নিচের ব্যায়ামগুলো করার অভ্যাস থাকে, সেক্ষেত্রে প্রসবের ৬ সপ্তাহ পর থেকে এই ব্যায়ামগুলো আপনি আবার শুরু করতে পারেন।

হাঁটু নামানো (Knee drop) – দুই হাঁটু একসাথেকরে চিত হয়ে শোন। দুই হাঁটু একসাথেকরে আপনার নিম্নাংশকেপাশ ফেরান যেন আপনার নিতম্বউপরের দিকে ওঠে। কাঁধ সোজা রেখে মাথা হাঁটুরবিপরীতদিকে ঘোরান। এভাবে দশবার করুন।

এক পা বুকের কাছে আনা (Single knee to chest) – চিত হয়ে শুয়ে এক হাঁটু বুকের কাছে টেনে আনুন। মাথা তুলুন এরপর ধীরে আবার আগের মতো সোজা অবস্থায় ফিরে যান। এবার ধীরে হাঁটু ছেড়ে দিয়ে অন্যটা দিয়ে একইভাবে করুন।

বাঁকানো (Curl up) – চিত হয়ে শুয়ে পেলভিস নিচু করে দিন। দুই হাত সামনে প্রসারিত রেখে মাথা, কাঁধ, বুক ৪৫ ডিগ্রী এঙ্গেলে তোলার মাধ্যমে দুই হাঁটু বাঁকা করুন। মাথা তোলার সময় নিঃশ্বাস ছাড়ুন। এভাবে ২০ বার করুন।



সাধারন সতর্কতা

- প্রতিবার ব্যায়ামের সময় ওয়ার্ম আপ ও শীতল হওয়ার জন্য ৫ মিনিট সময় নিন।
- প্রাথমিক অবস্থায় সপ্তাহে ৩ দিন ১০ মিনিট করে শুরু করুন, ধীরে ধীরে আপনার শারীরিক অবস্থা অনুযায়ী দিন ও সময় বাড়ান।
- প্রচুর তরল পান করুন।
- বক্ষবন্ধনী (supportive bra with nursing pad) ব্যবহার করুন।
- ব্যায়াম চলাকালীন অবস্থায় যদি আপনি অতিরিক্ত ব্যথা অনুভব করেন বা ক্লান্ত হয়ে যান, সেলাইয়ের স্থান ফুলে যায় অথবা কিছুটা হা হয়ে যায়, প্রসব পরবর্তী রক্তপাতের পরিমাণ বেড়ে যায় – তবে ব্যায়াম করা বন্ধ রাখুন এবং অতিসত্বর আপনার ডাক্তারের পরামর্শ নিন।
- ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে উপরের ব্যায়ামগুলো করতে চেষ্টা করুন। আপনার সার্বিক সুস্বাস্থ্য কামনা করছি।

তথ্যসূত্রঃ

- নিউজিল্যান্ডের ডানেডিন হাসপাতাল থেকে রোগীদের দেয়া প্রসবোত্তর ব্যয়ামের ওপর প্যাম্ফলেট
- When can I exercise after a caesarean
- Postnatal exercises

গর্ভবতী, মা ও শিশুদের শারীরিক সুস্বাস্থ্যের পাশাপাশি, মানসিক শান্তি/বিকাশ নিশ্চিত করার লক্ষ্যে প্রতিনিয়ত কাজ করে যাচ্ছে আমাদের রৌদ্রময়ী প্রিনেটাল টিম। আমাদের উদ্দেশ্য, মায়ের সুস্থতায় সহযোগিতা করা যেন তিনি জন্ম দিতে ও প্রতিপালন করতে পারেন সুস্থ শিশু। মায়েদের জন্য আরও অনেক উপকারী তথ্য, কোর্স ও সেবা পেতে ভিজিট করুন আমাদের অনলাইন প্ল্যাটফর্ম গুলোতে

Our website 👇
Mother & Child Care BD

Our FB page 👇
Mother & Child Care BD

Our FB group 👇
রৌদ্রময়ী-Pregnancy, Mother & Child Care BD

Our YouTube channel 👇
Mother and Child Care BD

Our Telegram Channel 👇
রৌদ্রময়ী Prenatal and Childbirth

Our Telegram group 👇
রৌদ্রময়ী Prenatal and Childbirth