



অপরিণত শিশু জন্ম (প্রি-টার্ম বার্থ)



অপরিণত শিশু জন্ম বা প্রি-টার্ম বার্থ কী?

সাড়ে আট মাস বা ৩৭ সপ্তাহের আগে কোন শিশুর জন্ম হলে তাকে প্রি-টার্ম বার্থ বা অপরিণত শিশু জন্ম বলে।

অপরিণত শিশু জন্ম হলে কী কী সমস্যা হতে পারে?

সাড়ে আট মাস বা ৩৭ সপ্তাহের আগে শিশু জন্মাতে সেই শিশুর-

- বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই ওজন কম থাকে (২০০০ গ্রামের কম)



- শরীরের তাপমাত্রা কমে যেতে পারে এবং সেক্ষেত্রে তাকে মেশিনে (ইনকিউবেটর) নির্ধারিত তাপে রাখতে হতে পারে

- শ্বাসকষ্ট হতে পারে



- জড়িস দেখা দিতে পারে



- নাভিতে বা শরীরে ইনফেকশন হতে পারে



- শরীর ও ব্রেনের বৃদ্ধি সম্পূর্ণ হয় না বলে শিশু অপরিণত থাকে

আরও অনেক কঠিন রোগ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। এমনকি শিশুর মৃত্যু ঝুঁকিও বেড়ে যায়।

প্রি-টার্ম বার্থ-এর কারণ

বিভিন্ন কারণে প্রি-টার্ম বার্থ হতে পারে যা মূল চার ভাগে ভাগ করা যায়, যেমন-
জীবনাচরণ (Lifestyle), সংক্রমণ (Infection), পুষ্টি (Nutrition), পরিবার পরিকল্পনা
পদ্ধতি গ্রহণ না করা (Contraception)। ইংরেজিতে একে LINC factor বলে।

- জীবনাচরণ (Lifestyle)

- মেয়েদের ১৮ বছর বয়সের আগে বিয়ে বা বাল্যবিবাহ হলে
- ২০ বছর বয়সের আগে গর্ভধারণ করলে
- গর্ভাবস্থায় ধূমপান, তামাকজাত দ্রব্য সেবন করলে
- গর্ভাবস্থায় সিগারেট-বিড়ি বা তামাকের ধোঁয়া ও গুঁড়া এবং অতিরিক্ত যেকোনো ধোঁয়ার
মধ্যে থাকা
- শারীরিক বা মানসিক নির্যাতনের শিকার হলে
- গর্ভাবস্থায় ভারী কাজ অথবা পেটে চাপ লাগে এমন কাজ করলে
- গর্ভাবস্থায় অন্তত ৪ বার গর্ভকালীন সেবা না নেয়া

- সংক্রমণ (Infection)

- যেকোনো ধরণের ইনফেকশন হলে চিকিৎসা না করা
- স্বামী বা স্ত্রী যে কারো যৌনবাহিত রোগ বা ইনফেকশন থাকা
- ইনফেকশন হলে বিশেষ করে গর্ভাবস্থায় প্রস্রাবের বা মাসিকের রাস্তায় যেকোনো ধরণের
ইনফেকশনের চিকিৎসা না করা

- পুষ্টি (Nutrition)

- সঠিক পুষ্টির অভাব
- গর্ভাবস্থায় পুষ্টিকর খাবার না খাওয়া

- পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ না করা (Contraception)

- ২০ বছর বয়সের আগে গর্ভধারণ
- দুই সন্তানের জন্মের মাঝে ৩ বছরের বিরতি না দেয়া
- ঘন ঘন গর্ভধারণ

অপরিশিত শিশু জন্ম রোধের উপায়

সাড়ে ৮ মাসের আগে জন্ম নিলে শিশুর মৃত্যু ঝুঁকি বেড়ে যায়।
আসুন এই অপরিশিত বয়সী শিশু জন্ম রোধে সক্রিয় হই।

নিচের জরুরি বিষয়গুলো (LINC Factors) মেনে চলি

✓ ১৮-এর পর বিয়ে



সঠিক জীবনাচরণ (Lifestyle)

✓ ২০-এর পর সন্তান



✓ সিগারেট ও অন্য যেকোনো অতিরিক্ত ধোঁয়া থেকে দূরে রাখা



✗ শারীরিক ও মানসিক নির্যাতন না করা



সংক্রমণ বা ইনফেকশন (Infection)

✓ গর্ভকালীন ইনফেকশন মোকাবেলায় ডাক্তারের পরামর্শ



✓ যেকোনো ইনফেকশন হলে সময়মত চিকিৎসা নেওয়া



পুষ্টি (Nutrition)

✓ গর্ভাবস্থায় সঠিক ও পর্যাপ্ত পুষ্টি



জন্ম নিয়ন্ত্রণ (Contraception)

✓ পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিগুলো সম্পর্কে জেনে, স্বামী-স্ত্রী মিলে সিদ্ধান্ত নেয়া



কনডম
পিল
ইন্জেকশন