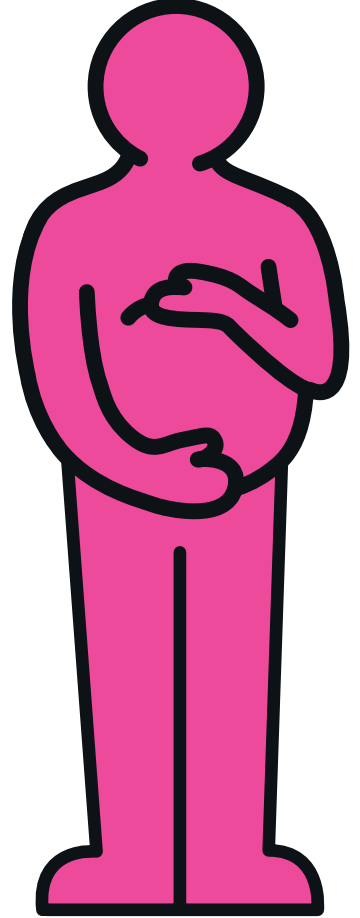


সন্তান সম্ভাব্য মায়ের জন্যে

বাচ্চা আসছে,  
আজই ছেড়ে  
দিন

আপনার কি জানতে হবে  
ধূমপান ও গর্ভাবস্থা সম্পর্কে



# আপনার বাচ্চার জন্যে সব থেকে ভাল কিছু করতে পারেন ধূমপান ছেড়ে দিয়ে

আমরা জানি যে ধূমপান ছেড়ে দেয়া অনেক কষ্টের। কিন্তু আমরা আরো জানি যে আপনি চান আপনার বাচ্চা যেন ভাল থেকেই তার জীবন শুরু করে।

ধূমপান ছেড়ে দেয়া হল সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় যা আপনার শিশুর স্বাস্থ্য, বুদ্ধি এবং উন্নয়নে অনেক ভূমিকা রাখে। কিন্তু অনেক পুরানো গল্প আছে গর্ভাবস্থায় ধূমপান করা নিয়ে যা আসলে সন্তান সন্তান্য মাকে ধূমপান ছাড়তে বিরত রাখে। তাই আমাদের উচিত আপনার সাথে কিছু বিষয় শেয়ার করা যা আপনার জন্য দরকার।

এই পুস্তিকায় আপনি কিছু সর্বাধিক জিজ্ঞাসিত প্রশ্নের উত্তর পাবেন। প্রত্যেক উত্তর আপনাকে জানাবে ধূমপান ও আপনার শিশু সম্পর্কে।

আপনি গর্ভাবস্থার যে পর্যায়েই থাকেন না কেন, ধূমপান ছেড়ে দেয়ার কোন সময় নেই। এবং NHS এর সহায়তায় আপনি চার গুণের বেশী সফল ভাবে ধূমপান ছেড়ে দিবেন। যখন আপনি এই পুস্তিকা টি পড়বেন, সব থেকে ভাল বিষয় হলে, আপনি আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন। আমরা এখানে আপনাকে, আপনার পাটনার ও আপনার শিশুকে সাহায্য করতে।



## ৭ ধূমপান আমার বাচ্চার উপরে কি করে?

- ✗ যখন আপনি ধূমপান করেন, আপনি ৪,০০০ এর বেশী রাসায়নিক পদার্থ আপনার নিঃশ্বাসের সাথে যায়।
- a ✗ ধূমপান আমার ফুসফুস থেকে রক্তে মিশে যায়।
- ✗ রক্ত আপনার ফুল ও নাড়ির ভেতরে যায় – তারপরে আপনার ছোট শিশুর শরীরে ঢুকে।
- ✗ এর কারণে আপনার শিশু অক্সিজেনের জন্য সংগ্রাম করে এবং তাদের ছোট হৃদপিণ্ড আরো বেশী কষ্ট করে রক্ত পাম্প করার জন্যে।

এটি চিন্তা করতে কঠিন যখন আপনি আপনার বাচ্চাকে দেখতে পাবেন না, কিন্তু যখন আপনি গর্ভবতী তখন আপনার শিশুর মুখে ধোঁয়া ছাড়ার মত। যখন আপনি ধূমপান করেন তখন সেই বিষ আপনি আপনার বাচ্চার শরীরে দিচ্ছেন। শুধু তাই নয় এটি আপনার বাচ্চাকে অনেক কষ্ট দেয়, কিন্তু এই বিষ ১৫ মিনিটের মত থাকতে পারে। এর মানে হল আপনার শিশুকে ১৫ মিনিটের মত ধোঁয়ার মধ্যে রাখা।

এটি ঘটে প্রতি সময় যখন আপনি ধূমপান করেন, তাই ধূমপান ছেড়ে না দিয়ে কম ধূমপান করলেও একই ক্ষতি হতে পারে আপনার বাচ্চার ভালোর জন্যে। আপনার ছোট শিশুর শরীর আপনার উপরে নির্ভর করে, তাই আপনার পুরো গর্ভাবস্থায় আপনি যদি ধূমপান করেন, আপনার শিশুর জন্মের পরে নিকোটিন ত্যাগের মধ্য দিয়ে যায়। এটি আপনার শিশুকে কষ্টে ও খিটখিটে অবস্থায় ফেলে দেয় এবং হয়তো এটি কঠিন হবে তার কান্না থামাতে। এবং গর্ভাবস্থায় ধূমপান করলে শিশুর মৃত্যুর হার বেড়ে যায় ২৫%।



q

জরায়ু বাচ্চার জন্যে কি রক্ষাকারী নয়?

a

আপনার জরায়ু আপনার বাচ্চাকে অনেক কিছু থেকে রক্ষা করে। কিন্তু মেহেতু আপনার বাচ্চা আপনার রক্ত শেয়ার করে, এটি ধূমপানের ধোঁয়া থেকে আপনাকে বাঁচাতে পারে না।

✗ সিগারেটের মাঝে ৪,০০০ এর বেশী রাসায়নিক পদার্থ থাকে কার্বন মনোক্সাইড, হাইড্রোজেন সায়নাইড ও আর্সেনিক সহ।

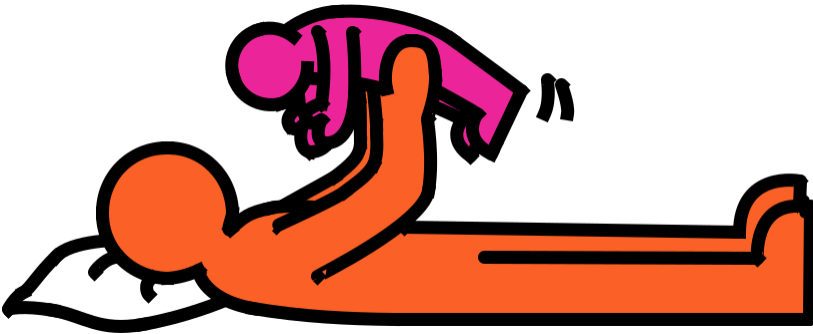
✗ আপনি যখন ধূমপান করেন প্রত্যেক সময়ই আপনার বাচ্চার মধ্য দিয়ে যায়।

✗ ধূমপান কম ওজনের বাচ্চার কারণ, যার ফলে গর্ভপাত, অকাল জন্ম, স্থির জন্ম, অসুস্থতা এবং খাটের মৃত্যু হতে পারে।

## সিগারেটের রাসায়নিক পদার্থ আপনার বাচ্চার ভেতরে কিভাবে যায়

যখন আপনি একটি সিগারেট পান করেন, ধূঁয়া আপনার ফুসফুসের মাধ্যমে আপনার রক্তে মিশে যায়। ঐ রক্ত তারপরে আপনার শরীরের ভেতরে সব যায়গায় যায় যতক্ষণ এটি আপনার জরায়ু ও নাড়ীর মধ্যে যায় – একদম আপনার শিশুর ছোট শরীরে যায়। জরায়ু আপনার বাচ্চাকে কিছু জিনিস থেকে রক্ষা করে – কিন্তু সিগারেটের ধূঁয়ার বিষ থেকে নয়।

আরো ক্ষতিকর বিষয় হল যে কার্বন মনোক্সাইড শরীরের অক্সিজেনের সরবরাহ কমায়। ফলে আপনার শিশু অল্প অক্সিজেন পায় বড় হওয়ার জন্য যা দরকার হয়, এবং এর ফলে তাদের উন্নয়নে প্রভাব ফেলে।





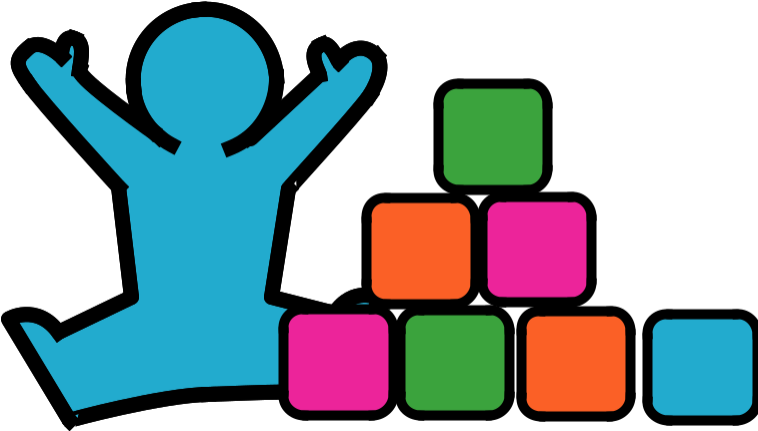
q যখন আমি ছেড়ে দেয়, বাচ্চার অস্বস্থি বেড়ে যাবে না?

- a
- X না। ধূমপান আপনার ও আপনার বাচ্চার স্বাস্থ্যের জন্যে অনেক ক্ষতিকর ছেড়ে দেয়ার ফলে যে অস্বস্থি হয় তার থেকেও।
  - X সিগারেটের মাঝে ধূমপানের আকাঙ্ক্ষা যা আপনাকে অস্বস্থি ও উদ্বিগ্নে ফেলে দেয়, তাই যখন আপনি ধূমপান করেন তখন আপনি শান্তি অনুভব করেন। কিন্তু আপনি কম অস্বস্থিতে ভুগবেন যখন আপনি ধূমপান ছেড়ে দিবেন এবং আর কোন ধূমপানের আকাঙ্ক্ষা থাকবে না।

ধূমপান ছেড়ে দিলে আসলে আপনার মাঝে  
হতাশার পরিমাণ কমে যায়

আপনি ভাল ও স্বাস্থ্যকর বোধ করবেন যখন ধূমপান ছেড়ে দিবেন। প্লাস আপনি সাধারণত একটি স্বাস্থ্যকর ও প্রাকৃতিক ভাবে বাচ্চা জন্ম দিবেন, যা আপনার ও বাচ্চার জন্যে ভাল।

কোন কোন সময় আপনি হয়তো হতাশায় ভুগতে পারেন এবং বোধ করতে পারেন ধূমপান আপনাকে সহ্য করতে সাহায্য করবে। কিন্তু যারা ধূমপান করেন না তাদের মাঝে হতাশার পরিমাণ কম থাকে। তাই গর্ভাবস্থায় ধূমপান ছেড়ে দিলে আপনার হতাশার পরিমাণ কমে যাবে।



**q** আমি জানতাম না যে আমি গর্ভবতী। তাহলে  
কি আমি ধূমপান ছেড়ে দিতে দেরী করেছি?

- a**
- ✗ ধূমপান ছেড়ে দেয়ার জন্য আপনার কখনো দেরী হয় নি।
  - ✗ যখন আপনি ধূমপান ছেড়ে দিবেন, আপনি ও আপনার বাচ্চার জন্যে উপকার বয়ে আনবে সাথে সাথেই এবং অক্সিজেনের পরিমাণ সাথে সাথেই নর্মাল হয়ে যাবে।
  - ✗ যদিও আপনি আপনার গর্ভাবস্থার প্রথম কিছু মাস ধূমপান করেছেন, আপনার উচিত এখনি ধূমপান বন্ধ করা কারণ বিশেষ করে ধূমপানে অনেক ক্ষতিকর প্রভাব পড়ে আপনার বাচ্চার বৃদ্ধি ও উন্নয়নে।
  - ✗ এবং আপনি যদি গর্ভাবস্থার ১৫ তম সপ্তাহের মাঝে ধূমপান ছেড়ে দিতে পারেন, তাহলে সময়ের আগে বাচ্চা জন্ম বা কম ওজনের শিশু জন্মের সম্ভাবনা অনেক কমে যায় অধূমপায়ী ব্যক্তির মত।

**কেন বাচ্চা জন্ম দেয়ার জন্য এখনো দেরী হয় নি**

সাধারণ কথা হলে ধূমপান ছাড়ার জন্যে এখনো দেরী হয়ে যায় নি।

কারণ সিগারেটের মাঝের কার্বন মনোক্সাইড আপনার শিশুর অক্সিজেনের সরবরাহ কমিয়ে দেয়, প্রত্যেক বার আপনি যখন ধূমপান করেন এটি আপনার শিশুর ছোট হৃদস্পন্দন কঠিন করে দেয়। তাই যখন আপনি ধূমপান বন্ধ করেন, আপনি ও আপনার বাচ্চা সাথে সাথেই ভাল বোধ করা শুরু করে।

যদি আপনি গত পাঁচ মাসের গর্ভবস্তায় ধূমপান করে থাকেন এটি আপনার বাচ্চার বেড়ে ওঠা ও স্বাস্থ্যের জন্যে আরো ক্ষতিকর। তাই যদিও আপনি গর্ভবস্তার শুরুতে ধূমপান করেছেন তাই এটি ভাল হবে এখন ছেড়ে দেয়া।

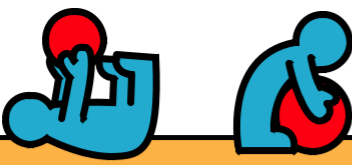


**q** আমার মা ধূমপান করেছে এবং আমি ভাল আছি।  
তাহলে সমস্যা কি?

- a**
- ✗ ধূমপান ভিন্নভাবে প্রভাব ফেলে, তাই আপনি ভাল আছেন তার মানে এই নয় যে আপনার বাচ্চা ভাল থাকবে।

**আপনাকে কেন ছাড়তে হবে**

প্রতি বছর আমরা অনেক কিছু শিশু গর্ভাবস্থায় ধূমপানের ফলে স্বাস্থ্যের ক্ষতি নিয়ে। যখন আপনার মা গর্ভবতী ছিলেন, আমরা তখন অনেক কম জানতাম ক্ষতির বিষয় টি নিয়ে। এখন আমরা অনেক জানি গর্ভাবস্থায় ধূমপান করলে আপনার বাচ্চা ও তাদের উপরে কতটুকু প্রভাব ফেলে, এমন কি তাদের জন্মের পরেও। গর্ভাবস্থায় ধূমপানের ফলে গর্ভপাত, অকাল জন্ম, অকাল মৃত্যু, অসুস্থতা এবং কটের মৃত্যু ঘটে থাকে, তাই আপনার বাচ্চার স্বাস্থ্যের কথা চিন্তা করে ধূমপান বন্ধ করে অনেক গুরুত্বপূর্ণ কাজ করতে পারেন।



# q a

## আমার পার্টনার ধূমপান করেন, তাদেরও কি ছেড়ে দেয়া উচিত?

- ✗ হ্যাঁ, তাদের উচিত নিয়মিতভাবে সেকেন্ড হ্যান্ড ধূমপান আপনার অকাল গর্ভপাত ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়া।
- ✗ যদি আপনার পার্টনার ধূমপান করেন, তাহলে সফল ভাবে ধূমপান ছেড়ে দিতে আপনিও বেগ পাবেন।
- ✗ যারা ধূমপান করেন তাদের কাছে বেড়ে ওঠা বাচ্চারা তিন গুণ পরিমাণে ধূমপান করার প্রবণতা বেড়ে যায়।

## আপনার পার্টনারের ধূমপান কিভাবে আপনার বাচ্চাকে ক্ষতি করে

যদি আপনার পার্টনার ধূমপান করেন এটি শুধুমাত্র তার স্বাস্থ্যের ক্ষতিই করে না, আপনার ও বাচ্চার স্বাস্থ্যের উপরেও কিন্তু প্রভাব ফেলে।

বেশির ভাগ ক্ষেত্রে আপনার অকাল গর্ভপাত ঘটে যদি আপনার বাচ্চা নিয়মিতভাবে সেকেন্ড হ্যান্ড ধূমপানে উন্মুক্ত হয়।

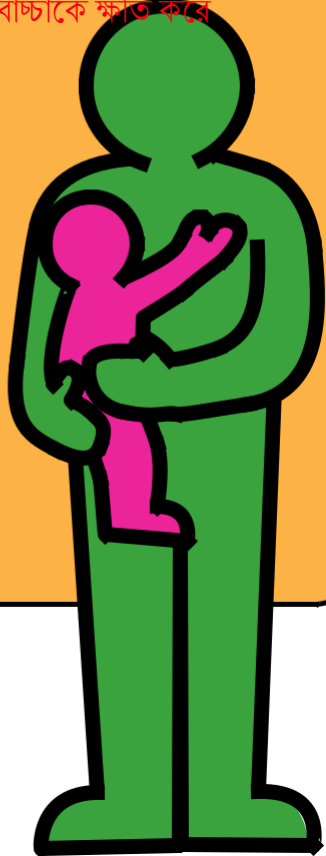
বড় আর একটি ঝুঁকি হল অকালে জন্ম, মৃত শিশুর জন্ম, কম ওজন, সমস্যা নিয়ে জন্ম হওয়া এবং যা আপনার বাচ্চার উপরে অনেক দীর্ঘ সময় ধরে প্রভাব ফেলে – যেমন এ্যালার্জি, হাঁফানি, শ্বাসকষ্ট, মনোযোগের ঘাটতি এবং এমনকি খাটের মৃত্যু।

আমরা জানি আপনি কখনোই চাইবেন না আপনার বাচ্চা ধূমপান করে।

কিন্তু ধূমপায়ী ব্যক্তির বাচ্চারা তিন গুণের বেশী ধূমপান ধরতে পারে বড় হওয়ার সময়। এর মানে হল তারা হয়তো তিন গুণের বেশী গুরুতব অসুস্থতা, অক্ষমতা, বা অকাল মৃত্যু ঘটে ধূমপানের ফলে।

বিনা মূল্যে আরো তথ্য NHS এর সহায়তা পাবেন আপনার পার্টনারের ধূমপান বন্ধ করার জন্যে, ভিজিট করুন

[www.smokefree.nhs.uk](http://www.smokefree.nhs.uk)



q  
a

## কম ওজনের বাচ্চার জন্ম দেয়া কি সহজ?

- X না। বাচ্চার ওজন কম হওয়া মানে বাচ্চা জন্ম দেয়া সহজ হবে না।
- X এর ফলে স্থির জন্ম দেয়ার ঝুঁকি থেকে যায় এবং ফলে আপনার বাচ্চা দুর্বল হয় এবং আরো রোগ বালায় হওয়ার সম্ভাবনা থেকে যায়।

## কিভাবে কম ওজন আপনার বাচ্চাকে ক্ষতি করতে পারে

বাচ্চার ওজন কম হওয়া শুধুই বাচ্চা জন্ম দেয়া সহজ করে না, এটি আসলে আপনার বাচ্চার ক্ষতি হওয়ার ঝুঁকি বাড়ায়। কিছু মানুষ বলে যে তারা ধূমপান করতে থাকবে যেন বাচ্চার ওজন কম হয় এবং সহজে জন্ম দিতে পারে। এটি সত্যি যে নিয়মিতভাবে ধূমপান করলে আপনার বাচ্চা ছোট হবে কারণ অক্সিজেনের অভাব হতে পারে। কিন্তু তার মানে এই নয় যে বাচ্চা জন্ম দেয়া সহজ হবে।

কম ওজনের বাচ্চা স্থির জন্মের ঝুঁকি বাড়ায়, এবং আপনার বাচ্চাকে দুর্বল করে দেয় এবং রোগ বালায়ের ঝুঁকি বাড়ায়, কানে শোনার বড় ঝুঁকি হয়, শিক্ষার অক্ষমতা এবং চোখের সমস্যা হয়, এমন কি সেরিব্রাল পালসিও তৈরি করতে পারে।

q  
a

## গর্ভাবস্থায় আমি কি নিকোটিন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি ব্যবহার করতে পারব?

- X আসলে আপনার চেষ্টা করা উচিত না ধূমপান বন্ধ করা নিকোটিন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি দিয়ে (NRT), কিন্তু যদি আপনি কঠিন মনে করেন তাহলে আরো বিভিন্ন উপায় আছে গর্ভাবস্থায় যা নিরাপদে ব্যবহার করা যাবে।
- X মনে রাখবেন, আপনি চার গুণের বেশী ধূমপান সফল ভাবে বন্ধ করে দিবেন NHS সহায়তার সাথে।

## কিভাবে নিকোটিন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি আপনাকে সফলভাবে ধূমপান ছাড়তে সাহায্য করবে

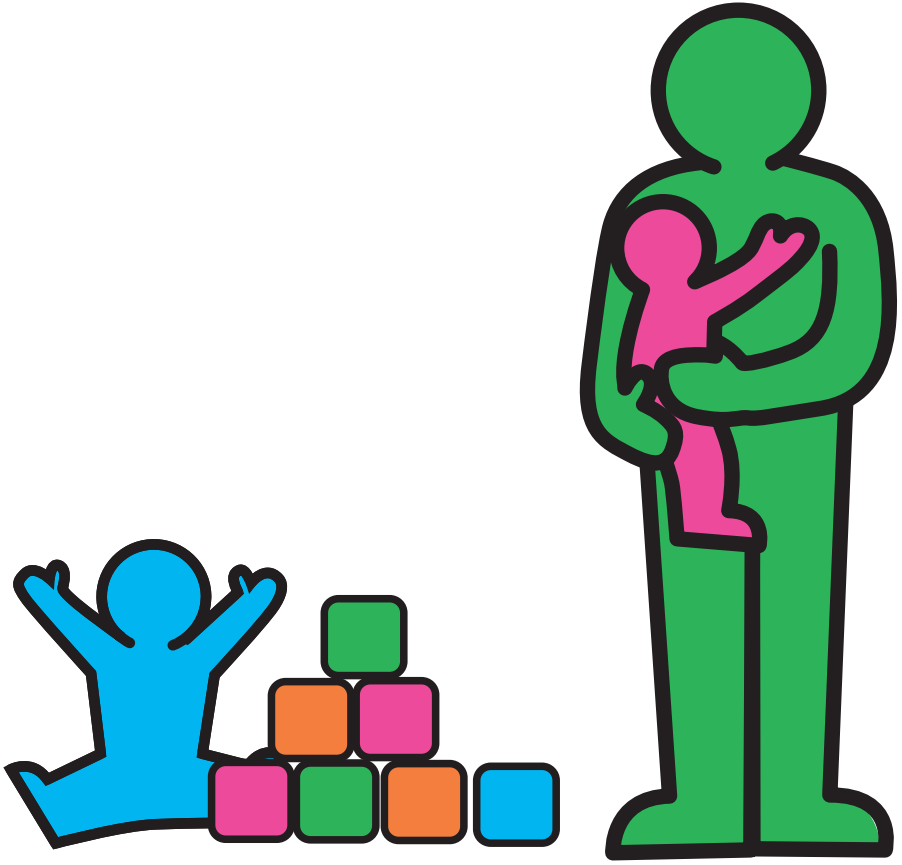
যদি এটি আপনাকে ধূমপান ছাড়তে সাহায্য করে, NRT ব্যবহার অনেক ভাল উপায় ধূমপান করার থেকে।

NRT তে ব্যবহৃত নিকোটিন কম ক্ষতিকর সিগারেটের অন্তর্ভুক্ত রাসায়নিক ও বিষের থেকে।

গর্ভবতী মহিলাদের জন্যে ছয় ধরনের NRT পাওয়া যায়ঃ প্যাচ, মাড়ি, একটি ইনহেলের, অনুনাসিক স্প্রে, লজেস বা মাইক্রোট্যাব। যদি এটি জটিল মনে হয় চিন্তার কোন কারণ নেই! NRT সম্পর্কে আপনি পরামর্শ ও নির্দেশনা পাবেন মিডওয়াইফ, স্বাস্থ্য কর্মী, ডাক্তার, ফার্মাসিষ্ট বা একজন গর্ভবতী ধূমপান বন্ধ বিশেষজ্ঞের থেকে।

NRT ব্যবহারের আগে আপনার অবশ্যই একজন পরামর্শকের সাথে আলোচনা করে নিবেন। শুধুমাত্র বিশেষজ্ঞরাই আপনাকে বলতে পারবেন আসলে কোন ওষুধপত্র গর্ভাবস্থায় ব্যবহার করা উচিত বা অনুচিত, তারা সাহায্য করতে পেরে খুশী হবেন।





আমরা এখানে আপনাকে সাহায্য করতে

Call: 0800 013 0553

Email: [blmkccg.stopsmokingservice@nhs.net](mailto:blmkccg.stopsmokingservice@nhs.net)

Vist: [www.thestopsmokingservice.co.uk](http://www.thestopsmokingservice.co.uk)



Local councils and the  
NHS - working together  
for better care locally

