আপনি যখন মা

মূল : দুআ রউফ শাহীন

অনুবাদ : মাসুদ শরীফ

মাতৃত্বের অনুভূতি ১৩
নবজাতক শিশুকে স্বাগত জানানোর প্রস্তুতি ১৪

অধ্যায়-০১

মাতৃত্বের অনুভূতি ১৩
নবজাতক শিশুকে স্বাগত জানানোর প্রস্তুতি ১৪
শিশুর প্রথম কান্না ১৮
কেমন হবে আপনার বাচ্চা?.................................... ১৮
জন্ডিস ২১
টিকা বা ভ্যাকসিন ২৩
নবজাতক সম্পর্কে ইসলামি বিধি ২৫

অধ্যায়-০২

জন্মদানের পর মায়ের যত্ন ৩৩
জন্মদানের পর পর মায়ের শারীরিক পরিবর্তন...................... ৩৩
শিশুর জন্মের পর মায়ের অপরিহার্য যত্ন.......................... ৩৬
বাচ্চা প্রসবের পর ওজন কমানোর সবচেয়ে ভাল উপায় কী? ৪২
আপনার ওজন ঠিক রাখা ৪৩
প্রসব-পরবর্তী সঠিক খাবার ৪৫
প্রসবের পরবর্তী ব্যায়াম ও তার গুরুত্ব ৪৭
বাচ্চা প্রসবের পর প্রথম কয়েক সপ্তাহে যেসব ব্যায়াম
করা যাবে না। ৪৭
নতুন মায়ের জন্যে পরামর্শ ৪৮
ফিগার ফিরে পাওয়ার ব্যায়াম ৪৮
আপনার ফিগার এবং কোমরবন্ধ (বেল্ট)........................ ৫০
সন্তান প্রসবের পর মায়ের আবেগপূর্ণ যত্ন ৫২
শিশুর সাথে আনন্দ বিষণ্নতা হতাশা রোধ........................ ৫৪

কাজে ফেরা ৫৬
কাজে ফেরার সঠিক সময় কখন? ৫৭

অধ্যায়-০৩

প্রথম তিন মাসে বাচ্চার যত্ন ৫৮
বাচ্চার যত্ন ৫৮
বাচ্চার খাওয়াদাওয়া ৫৯
বুকের দুধ ৫৯
প্রথম বুকের দুধ-খাওয়ানো ৬২
দুধ বের করা ৬৬
কখন বুকের দুধ খাওয়ানো যাবে না ৭১
বোতলের দুধ ৭২
ঢেঁকুর তোলা ৭৭
বাচ্চাকে কীভাবে পরিষ্কার রাখবেন ৭৮
ডায়পার ৮২
বাচ্চার কাপড়চোপড় ৮৬
বাচ্চাকে বহন ৮৮
বাচ্চাদের সাধারণ সমস্যা ৮৯
উচ্চ তাপমাত্রা ৮৯
গরমে ফুঁসকুড়ি ৯২
কান্নাকাটি ৯৩
সাধারণত একটা বাচ্চা কত কাঁদে? ৯৪
বাচ্চার কান্না: কারণ প্রতিকার ৯৪
পেট ব্যথা ৯৬
কী কারণে হয় ৯৭
কীভাবে সামলাবেন ৯৭
কোন কান্নায় কোন সমস্যা ৯৯
বাচ্চাকে প্রাকৃতিক পুষ্টি থেকে বঞ্চিত করবেন না ১০০

ঘুম ১০৩
বাচ্চাদের ঘুমের গড় সময় কত? ১০৪
বাচ্চা ঘুমানোর সময় মা ওর পাশে থাকবে কিনা? ১০৫
বাচ্চা কোথায় ঘুমাবে? ১০৬
উপুর হয়ে ঘুমোবে না চিৎ হয়ে? ১০৭
বাচ্চারা কি স্বপ্ন দেখে? ১০৮
বাচ্চাকে কি একা একা কাঁদতে ছেড়ে দেব? ১০৮
কখন বুঝব বাচ্চা ঘুমাবে? ১০৯
ঘুম ও জাগার ধরন ১০৯
ভালো ঘুমের অভ্যাসে রপ্ত করতে চাইলে ১১১
বাচ্চাকে কি দিন-রাতের পার্থক্য করানো শেখানো যায়? ১১৩
ঘুমের সমস্যা ১১৩
ঘুম থেকে আগে আগে উঠে গেলে কী করবেন ১১৫
প্রথম তিন মাসে শিশুর বিকাশ ১১৬
শিশুদের বিকাশের গ্রাফ ১১৭
মেয়েদের বিকাশ ১১৮
ছেলেদের বিকাশ ১১৯
প্রথম মাস ১২০
দ্বিতীয় মাস ১২২
তৃতীয় মাস ১২৪

অধ্যায়-০৪

৪-৬ মাস ১২৬
বাচ্চার খাবারদাবার ১২৬
শক্ত খাবার ১২৬

বুকের দুধের সাথে বাড়তি খাবার দেবার সময় কখন? ১২৮
বাড়তি খাবার ১২৮
বাড়তি খাবার দেবার সময় যেসব বিষয় খেয়াল রাখা জরুরি ১৩১
যে-খাবারগুলো এসময়ে খাওয়ানো যাবে না ১৩২
বাচ্চার পায়খানা কি বদলে যায় বাড়তি খাবার দিলে? ১৩৪
পঞ্চম ও ষষ্ঠ মাসে বাচ্চার খাবারদাবার ১৩৫
৬ মাস বয়সী বাচ্চার প্রতিপালন ১৩৭
৪–৬ মাস বয়সে শিশুর বিকাশ ১৩৭
চার মাস বয়সে ১৩৭
পাঁচ মাস বয়সে ১৩৯
ছয় মাস বয়সে ১৪১

অধ্যায়-০৫

৭–১২ মাস বয়সে ১৪২
৭, ৮ মাসে খাদ্যপুষ্টি ১৪২
বাচ্চাকে কীভাবে শান্তিমতো ঘুম পাড়াবেন ১৪৫
কান্নাকাটি ১৪৬
এই বয়সের সাধারণ পরিবর্তন (৭-১২ মাস) ১৪৭
দাঁত ওঠা ১৪৭
শিশুর স্মৃতির বিকাশ কখন? ১৫১
৭–১২ মাস বয়সে শিশুর বিকাশ ১৫৪
৭ম মাস ১৫৪
৮ম মাস ১৫৫
৯ম মাস ১৫৭
১০ম মাস ১৫৮
১১ মাসে ১৬০
১২ মাসে ১৬২
বাচ্চার নিরাপত্তা ১৬৪

অধ্যায়-০৬

১ থেকে ২ বছর..	১৭৩
বাচ্চাকে খাওয়ানো	১৭৩
বুকের দুধ খাওয়ানো বন্ধ করার আদর্শ সময় কখন?................	১৭৪
বাচ্চাকে কীভাবে স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে উৎসাহিত করবেন.......	১৭৫
দুধ দাঁতের যত্ন	১৭৬
শিশু-পালঙ্ক থেকে কখন বিছানায় নেবেন?.........................	১৭৭
বাচ্চাকে আদরসোহাগ..	১৭৭
এ বয়সের বাচ্চাদের সাধারণ সমস্যা- প্রতিরোধ ও প্রতিকার.....	১৮০
ক্ষিপ্ত স্বভাব- কারণ, প্রতিকার	১৮০
জেদি স্বভাব- কারণ প্রতিকার..	১৮৩
ভয়- কারণ ও প্রতিকার	১৮৫
বাচ্চাদের মধ্যে হিংসা- কারণ ও প্রতিকার	১৮৮
বিছানায় পেশাব- কারণ ও প্রতিকার	১৯১
কথা বলায় দেরি- কারণ ও প্রতিকার................................	১৯৪
তোতলামি- কারণ ও প্রতিকার..	১৯৬
হাঁটতে দেরি...	১৯৮
বাঁকা হাঁটু	২০১
আচার-আচরণ আদব-আখলাক..	২০২
টয়লেট ট্রেইনিং..	২০৬
ধাপে ধাপে টয়লেট ট্রেইনিং গাইড....................................	২০৭
১৩-১৫ মাস বয়সে শিশুর বিকাশ	২১০
১৬-১৮ মাস বয়সে বাচ্চার বিকাশ....................................	২১৩
১৯-২৪ মাস বয়সে শিশুর বিকাশ.....................................	২১৬
....	২২০
....	২২০

টেলিভিশন ২৩৩
পরিবারের যেসব কাজ মেনে নেওয়া যায় না ২৩৮
ধূমপান ২৩৮
বাচ্চার সামনে ঝগড়াঝাটি ২৪০
শিশুদেরকে মারধোর ২৪৩
শিশুদেরকে গালিগালাজ ২৪৬
খেলাধুলা ২৪৭
খেলতে খেলতে শিশুর বিকাশ 'আমি যেন অমুক' ধরনের খেলা..... ২৫০
শিশুদের জন্য মজাদার ও শিক্ষামূলক খেলা ২৫৫
দৌড়ঝাঁপ ২৬৪
ছড়া ও গান ২৬৮
কিচ্ছা ২৫৯
কিন্ডারগার্টেনে পড়াশোনা ২৭০
বাচ্চার আদর্শ দিবাসেবা/নার্সারি স্কুল কীভাবে বাছাই করবেন...... ২৭৪
বাচ্চাকে পড়তে ও লিখতে শেখানো কি নার্সারি স্কুলের দায়িত্ব?... ২৭৬
লিখতে পড়তে শেখানোর প্রস্তুতি ২৭৭

অধ্যায়-০৮

শিশুদের সাধারণ কিছু অসুখ ২৮০
ঠান্ডা ২৮০
ইনফ্লুয়েঞ্জা (ফ্লু) ২৮৩
ডায়রিয়া, পানিশূন্যতা ২৮৬
পানিশূন্যতা ২৮৭
ডায়রিয়ার সময় পুষ্টিকর খাবার ২৯১
ডায়রিয়া প্রতিরোধে ২৯২
বাচ্চার মুখে চুমু খাওয়ার বিপদ ২৯৩
খাবারে অ্যালার্জি ২৯৪

শ্বাসকষ্ট ২৯৮
চিকেনপক্স (জলবসন্ত) ৩০০
পোলিওমিয়েলিটিস ৩০৩
হুপিং কফ (ধনুষ্টংকার) ৩০৪
হাম ৩০৬
রুবেলা (জর্মন হাম) ৩০৭
বাতজ্বর ৩০৮
ডিপথেরিয়া ৩১১

০৯
অধ্যায়-০৯
দুর্ঘটনা প্রতিরোধ ৩১৪
বিষক্রিয়া ৩১৫
গলায় কিছু আটকে যাওয়া প্রতিরোধে ৩১৬
হাড়গোড় ভাঙা বা উঁচু স্থান থেকে পড়ে যাওয়া ঠেকাতে ৩১৭
আগুন ও বৈদ্যুতিক শক থেকে নিরাপদ রাখতে ৩১৮

১০
অধ্যায়-১০
ফার্স্ট এইড ৩১৯
বিষক্রিয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা ৩২০
পুড়ে গেলে প্রাথমিক চিকৎসা ৩২১
হাড়গোড় ভাঙার প্রাথমিক চিকিৎসা ৩২৩
প্রায় ডুবে যাওয়া শিশুর প্রাথমিক চিকিৎসা ৩২৪
কেটে যাওয়া, রক্ত পড়ার প্রাথমিক চিকিৎসা ৩২৫
পোকামাকড়ের কামড় বা হুল ফোটানোর প্রাথমিক চিকিৎসা ৩২৬
চোখের চোটের প্রাথমিক চিকিৎসা ৩২৮

নবজাতক সম্পর্কে ইসলামি বিধি

খুশির খবর দেওয়া

খুশির খবর দেওয়া 'মুস্তাহাব' (তাগিদকৃত)। কারণ, আল্লাহ ﷻ বলেন–

﴿فَبَشَّرْنٰهَا بِاِسْحٰقَ ۙ وَمِنْ وَّرَآءِ اِسْحٰقَ يَعْقُوْبَ﴾

"আমরা ইসহাকের খুশির খবর দিয়েছি। এবং ইসহাকের পরে ইয়াকুবেরও।" [সূরা হূদ ১১:৭১)

শিশুর নামকরণ

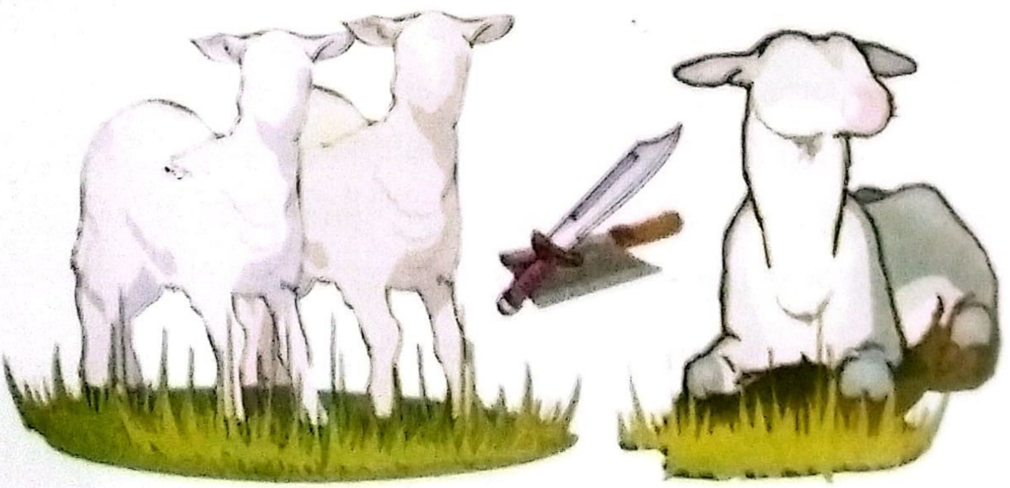
জন্মের প্রথম দিন, তৃতীয় দিন অথবা সর্বোচ্চ সপ্তম দিনে শিশুর নামকরণের অনুমতি আছে। আল্লাহর রাসূল ﷺ বলেছেন, “গতরাতে আমার এক ছেলে হয়েছে। আমি আমার বাবার নাম অনুসারে ওর নাম রেখেছি ইবরাহীম।” বাবা-মা’কে তার নবজাতকের জন্য অবশ্যই সুন্দর নাম বাছাই করতে হবে।

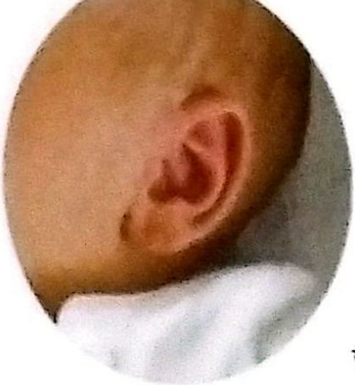
‘আকীকার নিয়ম

জন্মের পর সপ্তম দিনে নবজাতকের পক্ষ থেকে কুরবানি করাকে ‘আকীকাহ বলে।

রাসূলুল্লাহ ﷺ-এর কথা ও কাজ অনুযায়ী ‘আকীকাহ সুন্নাত মু’আক্কাদাহ বা নিশ্চিত সুন্নাহ। যেমন সহীহ বুখারীতে আছে, নবিজি ﷺ বলেছেন, “কোনো শিশু জন্মালে তার ‘আকীকাহ দেওয়া উচিত। তার পক্ষ থেকে কুরবানি দাও, তার থেকে পঙ্কিলতা সরাও।”

ইবন ‘আব্বাসের বর্ণনা থেকে আমরা পাই নবিজি ﷺ আল-হাসান ও আল-হুসাইনের পক্ষ থেকে ‘আকীকাহ দিয়েছিলেন প্রত্যেকের জন্য একটা করে ভেড়া দিয়ে। আল্লাহর রাসূল ﷺ আরো বলেছেন: “প্রত্যেক শিশুই তার ‘আকীকাহর জন্যে ঋণী। এ ‘আকীকাহ জন্মের সপ্তম দিনে করা উচিৎ। সে সময়ে তার নাম দিতে হবে। মাথার চুল কামাতে হবে।”





শিশুর কানে আযান ও ইকামাত দেওয়া

শিশুর ডান কানে আযান আর বাম কানে ইকামাত দেওয়া মুস্তাহাব পছন্দনীয় কাজ। আবু রাফী একটি হাদীসে বলেছেন, "আল-হাসানের জন্মের পর আমি আল্লাহর রাসুল ﷺ-কে তার কানে আযান দিতে দেখেছি।"

তাহনীক

'তাহনীক' মানে খেজুর চিবিয়ে তা শিশুর জিহ্বার উপরে ঘষে দেওয়া। সহীহ বুখারী ও মুসলিমের একটি হাদীসে আবু মূসা বলেছেন, "এক শিশুর জন্মের পর তাকে আমার কাছে আনা হল। আমি তাকে রাসূলুল্লাহ ﷺ-এর কাছে নিয়ে গেলাম। তিনি তার নাম রাখলেন ইবরাহীম। শিশুটির জিহ্বার তালুতে চাবানো খেজুর ঘষে দিলেন এবং তার জন্যে দুআ করলেন। ইমাম বুখারী আরো বলেন: তিনি (রাসূলুল্লাহ ﷺ) তাঁর নিজের জন্যেও দুআ করলেন।

মাথা কামানো এবং চুলের ওজনের সমপরিমাণ রৌপ্যমুদ্রা দান

আল-হাসান জন্মের পর রাসূলুল্লাহ ﷺ ফাতিমাকে বললেন, "ওর মাথা কামিয়ে দাও। আর চুলের ওজনের সমপরিমাণ রৌপ্যমুদ্রা গরিবদের দান করে দাও।"

‘আকীকার সময়

ইমাম আহমদ ইবনে হাম্বল رحمه الله তাঁ
মুসনাদে আহমদে বলেন, "‘আকী
সপ্তম দিনে করা উচিৎ। তা করা ন
হলে চৌদ্দতম দিনে আর তাও করা ন
হলে একুশতম দিনে করা উচিৎ।"

‘আকীকা কেমন করে করতে হয়

ছেলেদের জন্যে দুটো ভেড়া আর মেয়েদের জন্যে একটা ভেড়া দিয়ে ‘আকীকাহ করা উচিৎ।

আল্লাহর রাসূল ﷺ বলেছেন, "ছেলেদের জন্যে এক ধরনের দুটো এবং মেয়েদের জন্যে একটা ছাগল বা ভেড়ার প্রয়োজন ‘আকীকার জন্যে।"

আরেকটা বর্ণনা অনুযায়ী আল্লাহ মেয়েদের জন্যে একটা এবং ছেলেদের জন্যে দুটো ভেড়া দিয়ে ‘আকীকাহ করার নির্দেশ দিয়েছেন। এক ধরনের ভেড়া বলতে কী বুঝায়? এর মানে তার বয়স, আকার, লিঙ্গ এবং স্বাস্থ্য প্রায় সমান হতে হবে।

‘আকীকার পশুর কোনো অঙ্গ যেন ভাঙা না থাকে। এমনকি বণ্টন করার বেলাতেও এ বিষয়ে জা'ফার ইব্‌ন মুহাম্মাদ তার বাবার কাছ থেকে এবং ‘আ'ইশাহ থেকে একটি বর্ণনা আছে। বর্ণনাটিতে আল্লাহর রাসূল ﷺ হাসান এবং হুসাইন رضي الله عنهما-এর পক্ষ থেকে ফাতিমার দেওয়া ‘আকীকাহ প্রসঙ্গে বলেছেন, "একটা পা ধাত্রীর কাছে পাঠাও। তোমরা খাও এবং অন্যদেরকে দাও। কিন্তু এর কোন হাড় ভেঙো না।"

তিনি বলতেন "এর অংশকে টুকরো টুকরো করো। কিন্তু কোনো হাড় ভেঙো না।" অংশ বলতে দেহকে বুঝায়।

'আকীকার শর্তাবলি

'আকীকাহর শর্ত কুরবানির শর্তের মত একই ।

- ভেড়া বা ছাগল হলে তার বয়স হতে হবে এক বছর । ছয় মাস বয়স হলেও কোনো ভেড়া যদি মোটাসোটা হয়, এবং দেখে বোঝা না যায় যে ছয় মাস বয়সী তাহলে সেটা দিয়েও হবে । ছাগলের ক্ষেত্রে, এক বছর বয়স হওয়া অপরিহার্য ।

- 'আকীকার পশু হতে হবে খুঁতবিহীন । সুতরাং, অন্ধ, কানা, খোড়া এবং হাঁটতে পারে না এমন পশুকে কুরবানি করা ঠিক হবে না ।
  আবার যে পশুর দাঁত নেই, কিংবা যে পশু কান ছাড়া জন্মেছে অথবা যে পশু এমন দিশেহারা যে, সে বিচরণ করতে পারে না, অথবা যে পশুর লেজ বা পাছার ৩ ভাগের ১ ভাগ কাটা পড়েছে সেটাও 'আকীকাহ দেওয়া যাবে না । ছোট খাটো খুঁতওয়ালা পশু 'আকীকাহ দেওয়া যেতে পারে । তবে পশুটি সব দিক দিয়ে খুঁতমুক্ত হলেই উত্তম হয় ।

- 'আকীকায় অংশীদার হওয়া ঠিক নয় । কেননা, মুক্তিপণের মত এখানে শিশুর পক্ষ থেকে কুরবানি করা হচ্ছে ।

- একটা শিশুর পক্ষ থেকে শর্তসাপেক্ষে একটা উট অথবা একটা গরু জবেহ করার অনুমতি আছে ।

- সমাজের সকলের মধ্যে হৃদ্যতা ভাগাভাগি করার জন্যে 'আকীকাহর" কিছু মাংস অন্যদের দেওয়া, কিছু মাংস দান করা এবং কিছু অংশ খাওয়ার অনুমতি আছে ।