

আম্মারি বার্থ

প্রাকৃতিক পদ্ধতিতে মা হওয়ার উপায়

আয়িশা আল-হাজ্জার

ভাষান্তর

রাবেয়া রওশীন

প্রিনাটাল ইন্সট্রাক্টর, রৌদ্রময়ী স্কুল

রিভিউ

ডা. শামসুল আরেফীন

সম্পাদনা

আবু তাসমিয়া আহমদ রফিক



সিয়ান পাবলিকেশন লিমিটেড

সূচিপত্র

ইসলামে গ্রন্থসূত্রের বিধান.....	৫
অনুবাদকের কথা.....	১১
বিশেষজ্ঞ অভিমত.....	১৭
ডিসক্লেইমার.....	২৫
একটি গুরুত্বপূর্ণ ইসলামি শিক্ষা.....	২৭
কৃতজ্ঞতা-স্বীকার.....	২৮
ব্যক্তিগত জীবন ও ভবিষ্যৎ-পরিকল্পনা.....	৩২
আমার পথচলা.....	৩৬
AMANI কী?.....	৪৭
প্রথম অংশ-সহযোগিতা করা.....	৫০

অধ্যায়-১

মেডিক্যাল প্রসব-সহযোগীদের ইতিহাস.....	৫২
---------------------------------------	----

অধ্যায়-২

AMANI Birth সহযোগীরা.....	৫৬
---------------------------	----

অধ্যায়-৩

সন্তানপ্রসব-সংক্রান্ত জ্ঞান-বিজ্ঞান.....	৬২
--	----

অধ্যায়-৪

প্রসবসজ্জী হিসেবে পরিবার-পরিজন.....	৭৩
-------------------------------------	----

অধ্যায়-৫

পেশাদার প্রসবসঙ্গী ৮৭

অধ্যায়-৬

AMANI Birth প্রশিক্ষণের প্রথম অংশে আপনি যা পাবেন ৯২

দ্বিতীয় অংশ – মায়েরা ১০০

অধ্যায়-৭

AMANI Birth কার জন্য? ১০২

অধ্যায়-৮

গর্ভধারণের শরীরবৃত্ত বা ফিজিওলজি ১০৪

অধ্যায়-৯

প্রসবব্যথা ও প্রসবের শরীরবৃত্ত বা ফিজিওলজি ১১৩

অধ্যায়-১০

প্রসব-অভিজ্ঞতা উপভোগ করা ১২৪

অধ্যায়-১১

প্রসবোত্তর আরোগ্য লাভ ১২৯

অধ্যায়-১২

শিশুর প্রয়োজন ও অধিকার ১৪৬

অধ্যায়-১৩

AMANI Birth প্রশিক্ষণের দ্বিতীয় অংশে আপনি যা পাবেন ১৫২

তৃতীয় অংশ – সক্রিয় ১৫৫

অধ্যায়-১৪

গর্ভকালীন পুষ্টি ও ব্যায়াম ১৫৭

অধ্যায়-১৫

প্রসবের জন্য সঠিক সেবাপ্রদানকারী খোঁজা১৭৫

অধ্যায়-১৬

নড়াচড়া করার স্বাধীনতা ও প্রসবভঙ্গি১৮২

অধ্যায়-১৭

ব্যথা কমিয়ে আনা ও সামলে নেওয়া.....১৯৪

অধ্যায়-১৮

AMANI Birth প্রশিক্ষণের তৃতীয় অংশে আপনি যা পাবেন.. ১৯৯

চতুর্থ অংশ—প্রাকৃতিক২০২

অধ্যায়-১৯

প্রসবব্যথার কারণ ও উদ্দেশ্য২০৪

অধ্যায়-২০

প্রসব সাধারণত নিরাপদ হয়..... ২০৮

অধ্যায়-২১

প্রসব ঝুঁকিবিহীন নয়.....২১১

অধ্যায়-২২

প্রসব কখনো ব্যথামুক্ত নয়.....২২৪

অধ্যায়-২৩

মেডিক্যাল মধ্যস্থতার বিপদসমূহ.....২৪০

অধ্যায়-২৪

মেডিক্যাল হস্তক্ষেপ কমিয়ে আনার জন্য যা প্রয়োজন..... ২৬৯

অধ্যায়-২৫

AMANI Birth প্রশিক্ষণের চতুর্থ অংশে আপনি যা পাবেন..... ২৭৩
পঞ্চম অংশ—সহজাত২৭৬

অধ্যায়-২৬

হাওয়া ও মারইয়াম২৭৭

অধ্যায়-২৭

আবেগ, পরিবেশ ও হরমোন২৭৯

অধ্যায়-২৮

আপনার সহজাত প্রকৃতির অনুসরণ করুন, আল্লাহর ওপর ভরসা
রাখুন ২৮৫

অধ্যায়-২৯

বুকের দুখ খাওয়ানো এবং বাচ্চার যত্ন নেওয়া..... ২৯০

অধ্যায়-৩০

AMANI Birth প্রশিক্ষণের পঞ্চম অংশে আপনি যা পাবেন ৩১৭
তথ্যসূত্র..... ৩২০
ইসলামিক শব্দকোষ ৩২৮

অনুবাদের কথা

২০১৬ সালের এক রৌদ্রোজ্জ্বল সকালে AMANI Birth বইটা আমি হাতে পাই। আমি তখন নিউজিল্যান্ডে, আমার হাজব্যান্ড আর এক বছর বয়সি আমার মেয়ের সাথে। আমরা তখন আমাদের দ্বিতীয় সন্তান পৃথিবীতে আগমনের জন্য অপেক্ষা করছিলাম।

সেখানে এক মুসলিম বোন আমার প্রথম সন্তান প্রসবের আগে বিভিন্ন পরামর্শ দিয়ে সাহায্য করতে চেয়েছিলেন; কিন্তু আর দশটা বাংলাদেশি মেয়ের মতোই আমি প্রসবের পূর্ব-প্রস্তুতি নেওয়ার গুরুত্ব বুঝে উঠতে পারিনি তখন। তাই তার পরামর্শগুলোও কোনো কাজে আসেনি আমার। প্রথম ডেলিভারির অভিজ্ঞতা আমার ও আমার হাজব্যান্ডের জন্য ছিল অত্যন্ত ক্লান্তিকর ও ভয়ের। সেই বোন যখন জানতে পারলেন—আমি আবারও মা হতে যাচ্ছি, তখন তিনি নিজে এসে এই বইটা একদিন আমাকে দিয়ে যান। তখনো বুঝতে পারিনি—কী ভীষণ উপকারী এক রিসোর্স তিনি আমার হাতে তুলে দিয়েছেন!

আমার দ্বিতীয় প্রেগন্যান্সির সিংহভাগ সময় কেটেছে এই বই পড়ে এবং এতে লিখিত নিউট্রিশন ও ব্যায়ামের নির্দেশনাগুলো নিজের জীবনে প্রয়োগ করে। এই বই আমাকে গর্ভধারণ ও প্রসবের ফিজিওলজিকে বুঝতে সাহায্য করেছিল, যে-ব্যাপারে প্রথম সন্তানের সময় আমি ছিলাম একদমই অজ্ঞ। ফলে এই বই-ই আমাকে প্রাকৃতিক প্রসবের এক অসম্ভব সুন্দর জগতের সাথে প্রথম পরিচয় করায়, যেখানে মা ঘটনার কেন্দ্রবিন্দু হিসেবে নিজ ডেলিভারির সক্রিয় ভূমিকায় নিজেই থাকবেন; তাকে ডেলিভারি করানো হবে না, বরং তিনি নিজেই নিজের ডেলিভারি করবেন!

বইটি আমাকে প্রসবের প্রতিটি ধাপ সম্পর্কে জানায়, আরও জানায় সেসব

আমানি বার্থ

ধাপে পেইন সামলানোর প্রাকৃতিক টেকনিকগুলো। এমনিভাবে লেবারের সময় ব্যথানাশক ওষুধ নেওয়ার অসুবিধাগুলোও আমাকে বলে। সেই সাথে প্রসববেদনা মোকাবিলায় মানসিক প্রস্তুতি কেমন হবে, সেটাও এই বই থেকেই জানতে পারি আমি। আরও একটা খুব গুরুত্বপূর্ণ বিষয়—গর্ভ ও প্রসবের ব্যাপারে মায়ের পছন্দ-অপছন্দের প্রতি সহযোগী মনোভাবসম্পন্ন একজন কেয়ার-প্রোভাইডার খোঁজা, তার প্রয়োজনীয়তা—সম্পর্কেও সচেতন করে।

পুরো বই আর সাথে একটা প্রিন্যাটাল ক্লাসের গাইডবই, গর্ভকালীন সময়সম্পর্কিত ম্যাগাজিন আর অনেকগুলো পজেটিভ প্রসব-অভিজ্ঞতা পড়ার পর আমার দ্বিতীয় গর্ভধারণ ও ডেলিভারির সময় আমি ছিলাম খুবই আত্মবিশ্বাসী, আলহামদুলিল্লাহ! গর্ভধারণের প্রতিটি ধাপের জন্য যেন আমার প্রস্তুতি ছিল। আল্লাহর অশেষ রহমতে সবগুলো ধাপেই নিজের করণীয়গুলো করে যেতে পেরেছিলাম।

প্রসব-অভিজ্ঞতা আসলে শুধু মায়ের একারই হয় না, এর প্রভাব বাচ্চার ওপরও পড়ে। একটা নেটিভ আমেরিকান প্রবাদ আছে, যার অর্থ হচ্ছে—যদি তোমরা বীরযোদ্ধা মানুষ চাও, তাহলে তাদের জন্মপ্রক্রিয়াকে পরিশ্রমসাধ্য করে তোলো। আর যদি আপসকামী মানুষ চাও, তাহলে তাদের জন্মপ্রক্রিয়াকে কোমল করো। প্রাকৃতিক প্রসব বাচ্চার জন্য পরিশ্রমের মধ্য দিয়ে মূল্যবান কিছু অর্জনের মতো একটা চমৎকার অভিজ্ঞতা এনে দেয়, যা আমি ও আমার হাজব্যান্ড আমাদের দ্বিতীয় সন্তানের সময় প্রত্যক্ষ করেছি। মাশাআল্লাহ, আমার ছেলেটা জন্মের পর চিৎকার করে কাঁদেনি, প্রশান্তির সাথে পৃথিবীতে আগমন করে আমার কোলে সে শান্তভাবে, হাসিমুখে ছিল!

আর আমার সেই প্রসব-অভিজ্ঞতা ছিল নিজেকে নতুন করে আবিষ্কারের একটা চমৎকার সময়। এ-আবিষ্কার পরবর্তীকালে আমাকে আরও আত্মবিশ্বাসী করে তোলে। আমার এই অভিজ্ঞতা একটা প্রেগন্যান্সি-বিষয়ক আলোচনার গ্রুপে প্রকাশ করার পর আজও অনেক মায়ের কাছ থেকে আমি সেই লেখার প্রশংসা শুনি। তারা বলেন—লেখাটা তাদের গর্ভধারণ ও ডেলিভারির প্রস্তুতি নিতে অনেক সাহায্য করেছিল, আলহামদুলিল্লাহ। তা হলে তো ব্যাপারটা সহজেই অনুমেয়, যে-বইটা পড়ে আমি নিজেকে এভাবে প্রস্তুত করতে পেরেছিলাম; সেই বইটা আমাদের

বিশেষজ্ঞ অভিমত

১. ডা. ফাতেমা ইয়াসমিন

এফসিপিএস (অবস্টেট্রিক্স ও গাইনোকোলজি)

ছোটবোন রাবেয়ার অসাধারণ প্রসব-অভিজ্ঞতা আমাকে ‘আমানি বার্থ’ সম্পর্কে আগ্রহী করে তোলে। আমি অনুভব করি—আমার শেখা মেডিক্যাল জ্ঞান অনুযায়ী নরমাল ভ্যাজাইনাল ডেলিভারি ও প্রাকৃতিক প্রসব বা Natural Birth-এর মধ্যে রয়েছে যোজন যোজন ব্যবধান।

সেই কৌতূহল থেকেই এপ্রিল ২০২০-এ আমানি বার্থের দুই দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত প্রথম অনলাইন সামিটে অংশগ্রহণ করি এবং মুগ্ধ হই। এর প্রতিষ্ঠাতা আয়িশা আল-হাজ্জার একজন মিডওয়াইফ; যার জ্ঞান, অনুপ্রেরণামূলক কথা ও এভিডেন্স-বেইসড প্র্যাকটিস আমাকে চমৎকৃত করে। সামিটের থিম ছিল ‘Knowledge is power, preparation is key’, যেখানে লেবারের জন্য প্রস্তুতিকে তিনি মাউন্ট এভারেস্ট জয় করার জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান ও প্রস্তুতির সাথে তুলনা করেছেন। সত্যিই তা-ই এবং এই প্রস্তুতির শুরু হয় আসলে কিশোরী বয়স থেকেই। সেটা যদি না-ও হয়, অন্তত প্রেগন্যান্সির শুরু থেকে এই সংক্রান্ত প্রয়োজনীয় জ্ঞান অর্জন করা খুবই জরুরি। যথাযথ পুষ্টি নিশ্চিত করা এবং ব্যায়াম ও রিলাক্সেশন টেকনিক আয়ত্তে আনার মধ্য দিয়ে একটি সুস্থ প্রেগন্যান্সি ও লেবারের জন্য নিজে থেকে প্রস্তুত করার কোনো বিকল্প নেই। নিজের জানা এই জ্ঞানকে দেশের সকল মায়ের কাছে ছড়িয়ে দিতেই রাবেয়া এ-বইটির অনুবাদ-কাজ হাতে নেয়। পরবর্তীকালে ও যখন মেডিক্যাল দৃষ্টিকোণ এবং আমাদের দেশের পরিপ্রেক্ষিত থেকে বইটি রিভিউ করে দিতে অনুরোধ করে, আমি সানন্দে রাজি হয়ে যাই।

আমানি বার্থ

অস্বীকার করব না, বইটি রিভিউ করতে গিয়ে বর্তমান অবস্টেট্রিক সেবা নিয়ে লেখকের মন্তব্য—‘বর্তমান সময়ে এসে অবস্টেট্রিক চর্চা প্রয়োজনের সময় সহায়তা দেওয়া থেকে অনেকটাই সরে এসে মেডিক্যাল হস্তক্ষেপের মাধ্যমে নারীদের ওপর কর্তৃত্ব করায় পৌঁছেছে’। এই ব্যাপারটা একজন অবস্টেট্রিশিয়ান হিসেবে আমাকে আহত করে। বাস্তবে নিজ প্র্যাকটিসে আমি চেষ্টা করি—অপ্রয়োজনীয় সিজারিয়ান ডেলিভারি এড়াতে এবং স্বাভাবিক প্রসবে মায়েদের উৎসাহিত করতে। আমি জানি, আমার মতো এরকম আরও অনেক অবস্টেট্রিশিয়ান এদেশে আছেন। আর তাই সেখান থেকে আমি বেশ বড় একটা ধাক্কা খাই।

কিন্তু বইটার একেকটা অধ্যায় পড়তে পড়তে আমি অনুভব করি—খুব একটা ভুল তিনি বলেননি। এটা খুবই সত্য—আমাদের চিকিৎসকদের প্রায় কেউই সম্পূর্ণ প্রাকৃতিক প্রসব দেখেননি। যেরকম কোনো রোগের প্যাথলজি বোঝার জন্য শরীরের স্বাভাবিক ফিজিওলজি বোঝাটা গুরুত্বপূর্ণ, সেরকম লেবারকে তার নিজস্ব গতিতে এগোতে দিতে চাইলে এর প্রাকৃতিক ও আত্মিক দিকগুলো আগে জানতে হবে। আমরা যদি না-ই জানি লেবার পেইনের উদ্দেশ্য কী, কীভাবে ঔষধ ছাড়াই এই পেইনের মোকাবিলা করা সম্ভব, তাহলে আমাদের মায়েদের কীভাবে আমরা অনুপ্রাণিত করতে পারব! এই জানাটা যেমন সর্বাগ্রে একজন হবু মাকে জানতে হবে, তারপর নিজেই সেইভাবে প্রস্তুত করতে হবে, তেমনই জানতে হবে—প্রসব-সহযোগী হিসেবে তার স্বামী ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যকে; এরপর তার অন্য সেবাপ্রদানকারীদের—যাদের মাঝে নার্স, মিডওয়াইফ, অবস্টেট্রিশিয়ান বা প্রসূতিবিদ ও শিশুচিকিৎসক-সহ সকলেই আছেন। সেই সাথে হাসপাতালগুলোতে প্রাকৃতিক প্রসববান্ধব পরিবেশও আমাদের তৈরি করতে হবে।

যদিও না-জানার কারণে অনেক মেয়ের কাছেই লেবার পেইন একটা ভীতিকর ব্যাপার এবং তারা স্বেচ্ছায় সিজারিয়ান ডেলিভারির দিকে ঝুঁকে পড়ছে, তারপরও আমার দেখা অনেক হবু মা-ই এখন আগের চাইতে সচেতন। নরমাল ডেলিভারির প্রতি তারা অত্যন্ত আগ্রহী। তারা লেবার ও এর প্রিপারেশন সম্পর্কে জানতে চায়, নরমাল ডেলিভারি করতে আগ্রহী—এমন প্রসব-সহযোগীর খোঁজও করে। আমাদের দেশের পরিপ্রেক্ষিতে এই জানার ক্ষেত্রটা খুবই সীমিত। আমি বিশ্বাস করি বইটি এক্ষেত্রে মাইলস্টোন হিসেবে ভূমিকা রাখবে। সেই সাথে আমাদের বুঝতে

কৃতজ্ঞতা-স্বীকার

সকল প্রশংসা ও শুকরিয়া আল্লাহ ﷻ-এর জন্য। আমি তাঁর প্রতি পূর্ণ কৃতজ্ঞতার সাথে এই বইটি পেশ করছি। কায়মনোবাক্যে দুআ করি, যেন তিনি এ-কাজটিকে কবুল করে নেন এবং যারাই বইটি পড়বে, তাদের সবাই যেন এটি থেকে উপকৃত হতে পারে; তাদেরকে সেই তৌফিক দিন। এর মাঝে যা-কিছু ভালো, তা আল্লাহর পক্ষ থেকে এবং কোনো ভুলচুক থাকলে, তা আমার পক্ষ থেকে।

কৃতজ্ঞতা স্বীকার করি জ্যা এবং মারজি হ্যাথওয়ারের কাছে; যারা American Academy of Husband Coached Childbirth® (AAHCC)-এর সহপ্রতিষ্ঠাতা। তাদের এই ভূমিকার কারণেই আল্লাহ ﷻ-এর দেওয়া নিয়ামত হিসেবে একে একে আটবার সন্তান প্রসবের সৌন্দর্য উপভোগ করেছি, আর সেজন্য যে-প্রস্তুতি নেওয়া প্রয়োজন, তা-ও শিখেছি। পেশাদার স্তরে প্রাকৃতিক প্রসব সম্পর্কে জ্ঞান অর্জনের ক্ষেত্রে তারা ছিলেন আমার প্রথম শিক্ষক। তাদের ধন্যবাদ জানিয়ে আমি শেষ করতে পারব না। সেই সাথে কৃতজ্ঞতা স্বীকার করি ডা. ব্র্যাডলের প্রতি; যার কাজের ওপর নির্ভর করে AAHCC® গড়ে উঠেছে। বিশেষ কৃতজ্ঞতা জানাই জ্যান্টে ক্যারোলের প্রতি; যিনি আমার প্রথম প্রেগন্যান্সিতে আমার ব্যক্তিগত Bradley Method® শিক্ষক ছিলেন।

আন্তরিক কৃতজ্ঞতা জানাই অস্ট্রেলিয়ার ডা. সারাহ বাকলেকে; প্রাকৃতিক প্রসবের ব্যাপারে তার সহযোগিতা অনস্বীকার্য। ধাত্রীবিদ্যা আমার আগ্রহ সৃষ্টি এবং অভিজ্ঞতা অর্জনের ক্ষেত্রে তার কাজ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রেখেছে এবং তার সদয় আচরণ ও উদারতার আমি ভীষণ প্রশংসা করি!

আন্তরিক ধন্যবাদ জানাই জ্যান্টে বালাসকাসের প্রতিও; যিনি Active Birth

বইটি লিখেছেন। তার লেখা ডা. ব্র্যাডলে ও AAHCC®-এর কাজ ছাড়িয়ে আরও দূর পর্যন্ত আমার ভাবনাকে আলোকিত করেছে। নিজের কমিউনিটিতে প্রসব-সংস্কৃতির পরিবর্তনকে প্রভাবিত করার ক্ষেত্রে তার ব্যক্তিগত অর্জনও আমাদের অনুপ্রাণিত করেছে। তিনি সত্যিই এক অনুপ্রেরণা, একইভাবে ইনা মে গাসকিন, জ্যান ট্রিটেন, ডা. মারসডেন ওয়াগনার এবং রিকি লেকের অনুপ্রেরণামূলক লেখা ও কাজ নিয়েও বলে শেষ করা যাবে না। তারা চারজনই নারীর প্রাকৃতিক প্রসবের অধিকার আদায়ে সহায়তা ও সেবার ক্ষেত্রে মিডওয়াইফারি মডেলের পক্ষে অনুরাগিত কণ্ঠ। আরও কৃতজ্ঞতা জানাই Midwifery Today ম্যাগাজিনের অসংখ্য কন্ট্রিবিউটরকে এবং তাদের আন্তর্জাতিক কনফারেন্সগুলোর বক্তাদের; যেখানে আমি অনেক কিছু শিখেছি।

ডা. ব্র্যাডলে, ডা. বাকলে এবং ডা. ওয়েগনার ছাড়াও আমি ধন্যবাদ দিতে চাই আরও অনেক ডাক্তারকে, যারা আসলে হাজারো পাথরের ভিড়ে লুকিয়ে থাকা মূল্যবান রত্নের মতো; যারা প্রাকৃতিক প্রসবে সহায়তা করার ব্যাপারে মেডিক্যাল পেশার সাথে জড়িত ব্যক্তিদের প্রফেশনালদের সক্ষমতার ওপর আমার বিশ্বাস বজায় রেখেছিলেন। কয়েকজনের নাম উল্লেখ না করলেই নয়, আমেরিকান ডা. টমাস ব্রিউয়ার (মৃত), ডেনেজুয়েলার ডা. ফের্নান্দো মলিনা, মিশরের ডা. হানা আবু কাসেম এবং ফ্রান্সের ডা. মিশেল ওডেন্ট। আমি নিশ্চিত এমন আরও অনেকে আছেন এবং তাদের সাথে সামনাসামনি দেখা করতে পারলে, পরিচিত হতে পারলে আমার ভালো লাগবে।

মূলত *Saudi Life*-এ লেখালেখি করার সুবাদে নিজের মতামত প্রকাশ করার যে অবিশ্বাস্য সুযোগ আমি পেয়েছি, তা বলে শেষ করা যাবে না। তাদের সহযোগিতা ও অনুপ্রেরণার জন্য বিশেষ কৃতজ্ঞতা জানাই ভাই ফারায়, ডা. রাহলা, উম্মু যাকিয়া, বোন আফিফা এবং *Saudi Life* পরিবারের সকলের প্রতি। আল্লাহ *Saudi Life*-এর বারাকাহ অব্যাহত রাখুন এবং এটা মুসলিম উম্মাহর জন্য উপকারী হোক।

ব্যক্তিগত ধন্যবাদ জানাই Doula (দৌলা)দের গ্রুপকে, বুকের দুধ খাওয়ানোর পরামর্শদাতাদের এবং প্রসবে সহযোগী অন্যান্য পেশাদারদের, যাদের সাথে সৌদি আরবে আমার পরিচয় হয়েছে এবং কাজ করেছি। এনেলিজ, ইহসান, হিন্দ,

AMANI কী?

যেসব সন্তানসম্ভবা মা প্রাকৃতিকভাবে সন্তান প্রসব করতে চায়, AMANI Birth তাদের সহায়তা প্রদান করে। AMANI Girls এমন সব প্রোগ্রামকে সমর্থন করে, যা কৈশোরপূর্ব ও কিশোরী মেয়েদের সক্রিয় জীবনযাপনে উদ্বুদ্ধ করে থাকে। যেখানে সঠিক পুষ্টিকে ফোকাস করা হয়, পাশাপাশি যা ইসলামিক মূল্যবোধের ওপর ভিত্তি করে তৈরি। ইংরেজিতে AMANI Birth এবং AMANI Girls বলতে বোঝায়:

Assisting	and	Advocating
Mothers for		Motivation
Active		Activity
Natural		Nutrition and
Instinctive		Islam for
Birth		Girls

আদ্যাক্ষরের শব্দগুলোই সব বলছে। বাংলায় আমরা একে বলতে পারি—মায়েদের সহযোগিতা করা, যেন তারা সক্রিয়, প্রাকৃতিক ও সহজাত প্রসবের মাধ্যমে সন্তান জন্ম দিতে পারেন। অন্য কথায়—সক্রিয়, প্রাকৃতিক ও সহজাত প্রসবে মায়েদের সহযোগিতা করা। আরবিতে AMANI অর্থ হচ্ছে ‘ইচ্ছাগুলো’। আমরা যখন আরবিতে AMANI বলি, আমরা বোঝাই—‘আমানি লিল উয়লাদা তাইয়িবা’ যা দিয়ে বোঝায়—‘প্রাকৃতিক প্রসবের জন্য ইচ্ছা’। অথবা এটাও বোঝায়—‘আমানি লিল বানাত’ যার অর্থ—‘মেয়েদের জন্য ইচ্ছা’। এই দুটোও সম্পূর্ণ অর্থ প্রকাশ করে থাকে। এই বইয়ের প্রেক্ষিতে আমরা AMANI Birth নিয়েই কথা বলব।

আমানি বার্থ

আমরা যখন ‘প্রাকৃতিক’ প্রসব বলি, আমরা এমন প্রসব বোঝাই; যেখানে মা প্রসবের জন্য পূর্বপ্রস্তুতি নিয়েছে, এ-ব্যাপারে জ্ঞান অর্জন করেছে। মাকে ওয়ুধ, মেডিক্যাল-প্রক্রিয়া বা অন্য কোনো অপ্রাকৃতিক হস্তক্ষেপ ছাড়া প্রসব করতে উৎসাহ দেওয়া হয়েছে। AMANI Birth বিশ্বাস করে—শুধু জন্ম নয়, জন্ম-প্রক্রিয়াও গুরুত্বপূর্ণ। একটা সন্তান কীভাবে পৃথিবীতে এসেছে, প্রাকৃতিক প্রসবপথ দিয়ে, না সার্জারি করে—তা অর্থহীন নয়। প্রাকৃতিক প্রসব সার্জারির চেয়ে অবশ্যই অনেক উপকারী। এরপর আরও বলতে চাই—AMANI Birth প্রসব-অভিজ্ঞতাকে প্রাকৃতিক, এক পবিত্র ইবাদত এবং আমাদের স্রষ্টা আল্লাহ ﷻ-এর প্রতি বিশ্বাসের বহিঃপ্রকাশ হিসেবে সম্মানের চোখে দেখে।

তবে এর মানে এই নয় যে, মা একা একাই প্রসব করবেন, তাকে সাহায্য করার কেউ থাকবে না; বরং আমরা প্রসবে অভিজ্ঞ পেশাদারদের সতর্ক পর্যবেক্ষণকে উৎসাহিত করি। অর্থাৎ গর্ভবতী মা এমন পেশাদারদের বেছে নেবেন, যারা তার গর্ভাবস্থার পুরো সময়টা তাকে সহায়তা দেবে। তারা স্রষ্টা ও সন্তান ধারণ, প্রসব ও স্তন্যদানে স্রষ্টার তৈরি নারী-শরীরের নকশায় হবে বিশ্বাসী।

আমাদের লক্ষ্য AMANI Birth টিমকে বড় করে প্রাকৃতিক প্রসবে অভিজ্ঞ-আগ্রহী পেশাদার বানানো এবং একটি বিশাল নেটওয়ার্ক গড়ে তোলা। এই পেশাদারদের মাঝে থাকবে AMANI Birth সন্তান-প্রসব প্রশিক্ষক, AMANI Birth সার্টিফিকেটপ্রাপ্ত Doula (দৌলা) এবং সার্টিফিকেটপ্রাপ্ত মিডওয়াইফ বা ডাক্তার; যারা AMANI Birth-এর প্রতি বন্ধুভাবাপন্ন, ইনশাআল্লাহ। AMANI Birth যেকোনো জায়গায় হতে পারে। আমরা আশা করি—AMANI Birth ধারণাকে বিকশিত করে ভবিষ্যতে AMANI Birth-এর প্রতি বন্ধুভাবাপন্ন হাসপাতাল প্রত্যয়ন করা এবং স্বাধীন AMANI Birth সেন্টার শুরু করা, ইনশাআল্লাহ। কিন্তু তারপরও বাসা থেকে হাসপাতাল বা তার মাঝামাঝি রকম কোনো জায়গায় AMANI Birth হতে পারে।

AMANI Birth পেশাদার নেটওয়ার্কের ধারণা হচ্ছে—নারীদের সচেতনতা, শিক্ষা, প্রস্তুতি ও উৎসাহ প্রদানের মাধ্যমে সহায়তা করা; যেন হাজার বছর ধরে নারীরা যে প্রাকৃতিক ও সহজাতভাবে প্রসব করে আসছে, তার জন্য নিজেদের প্রস্তুত করতে পারে।

অধ্যায়-১

মেডিক্যাল প্রসব-সহযোগীদের ইতিহাস

অবস্টেট্রিক সেবা:

অবস্টেট্রিক্স বলতে বোঝায় মেডিসিনের সেই শাখা, যা গর্ভাবস্থা, প্রসবব্যথা এবং প্রসবের সময়সংশ্লিষ্ট সেবাদানের জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞানের সাথে জড়িত। ‘অবস্টেট্রিক্স’ শব্দটি ল্যাটিন শব্দ obstare থেকে এসেছে, যার অর্থ—‘প্রয়োজনের সময় সহায়তা দেওয়া’। তবে, বর্তমান সময়ে এসে অবস্টেট্রিক-চর্চা—‘প্রয়োজনের সময় সহায়তা দেওয়া’ থেকে অনেকটাই সরে এসে—‘মেডিক্যাল হস্তক্ষেপের মাধ্যমে নারীদের ওপর কর্তৃত্ব করায়’ পরিণত হয়েছে। এর মাঝে অনেক হস্তক্ষেপ শুধু অপ্রয়োজনীয়ই নয়, ক্ষতিকরও বটে।

AMANI Birth মডেল যোগ্যতাসম্পন্ন ডাক্তার বা মিডওয়াইফদের দ্বারা অবস্টেট্রিক সেবাকে উৎসাহিত করে; কিন্তু অবস্টেট্রিক ‘কর্তৃত্বপনা’ বা অবস্টেট্রিক্সের প্রধান্যকে সমর্থন করে না। ডা. রবার্ট এ. ব্র্যাডলে নামে আমেরিকায় একজন বিখ্যাত অবস্টেট্রিশিয়ান ছিলেন। ‘হাজব্যান্ড-কোচড’ চাইল্ডবার্থ নামে তার একটি বই আছে। সেখানে তার কালোত্তীর্ণ এই উক্তিটিই প্রসব-সহযোগীদের ব্যাপারে AMANI Birth-এর দর্শনকে তুলে ধরে:—

‘একজন অবস্টেট্রিশিয়ানের ঘটনার পেছনের ঘটনাটা দেখতে পারার মতো যোগ্যতা থাকতে হবে। রাখতে হবে প্রসবকারী নারীর ওপর আস্থা। শান্তভাবে অপেক্ষা করার পাশাপাশি প্রকৃতিকে নিজ গতিতে চলতে দেওয়ার মতো ধৈর্য ও তীক্ষ্ণ বুদ্ধি থাকতে হবে তার।’

তবে এর মানে এ-ই নয় যে, একেবারে শতভাগ নারীই সম্পূর্ণ প্রাকৃতিকভাবে

প্রসব করতে সক্ষম হবেন। আমরা আসলেই অবস্টেট্রিক প্রক্রিয়ার জন্য কৃতজ্ঞ, যা আসলেই শারীরিক জটিলতা সৃষ্টি হলে প্রসূতি মা ও শিশুর প্রাণ রক্ষার উসিলা হয়। তবে গর্ভধারণ ও প্রসবসংক্রান্ত প্রয়োজনীয় জ্ঞান অর্জন করলে এবং সঠিক প্রস্তুতি নিলে বিপুলসংখ্যক নারী AMANI Birth অর্জন করতে পারবে, ইনশাআল্লাহ। আল্লাহর দয়ায় এই শিক্ষা ও প্রস্তুতিই হলো প্রতিটি নিরাপদ প্রসবের পেছনের মূল কারণ।

অবস্টেট্রিক্সের জন্ম যেভাবে হয়:

অবস্টেট্রিক মেডিসিন শাখার আংশিক সূচনা হয় ডা. ফ্রান্সোইস মরিস্যু নামে একজন ফরাসি ডাক্তারের কাজের মাধ্যমে। ১৬৬৮ সালে তিনি প্রকাশ করেন ‘Traite des maladies des femmes grosses, er de celles qui sont accouchees’ (The Diseases of Women with Child বা গর্ভবতী নারীদের অসুখসমূহ)। এই ডাক্তারের আপন বোন ২০ বছর বয়সে প্রথমবার সন্তান প্রসব করতে গিয়ে অনাগত সন্তানসহ প্রাণ হারায়। এই ঘটনা থেকেই তিনি প্রসবের সময় নারীদের পর্যবেক্ষণ করতে উদ্বুদ্ধ হয়েছিলেন।

প্রসবব্যথা ও প্রসবের সময় ‘ফরাসি ভঙ্গি’ প্রবর্তন করার জন্য তিনি পরিচিত হয়ে ওঠেন। তার প্রবর্তিত ভঙ্গিতে রোগীকে বিছানায় শুয়ে থাকতে হয়। বিছানায় শোয়ার এই ভঙ্গির কারণেই রোগীর প্রতি তার পর্যবেক্ষণ আরও সহজ হয়ে যায়। যেহেতু এই ভঙ্গিতে ডাক্তাররা খুব সহজেই মেডিক্যাল হস্তক্ষেপ প্রক্রিয়া চালাতে পারেন, তাই দ্রুতই এর ব্যবহার তখন ইউরোপ ও নর্থ আমেরিকায় ছড়িয়ে পড়ে।

সম্ভবত প্রসবের সময় কী ঘটে, সেটা ভালোভাবে পর্যবেক্ষণ করার ইচ্ছাই তাকে অনুপ্রাণিত করেছিল—নারীদের চিত হয়ে পা ছড়িয়ে বিছানায় শোয়ার জন্য বলতে। আমি নিশ্চিত, তার জানা ছিল না—এটা আসলে সন্তান প্রসব করার জন্য সবচেয়ে অসুবিধাজনক শারীরিক ভঙ্গি। যা-ই হোক, এই ছোট পরিবর্তনটাই প্রসব করার ধারাকে চিরদিনের জন্য প্রভাবিত করে দিয়েছে। এই প্রক্রিয়াই প্রসবের সময় নারীদেরকে সচল সক্রিয় প্রসবকারী থেকে পরিবর্তন করে নিষ্ক্রিয়, চিত হয়ে শোয়া, মেডিক্যাল রোগীতে পরিণত করেছে। এই চিত্রটা আমরা আজও দেখতে পাই।

AMANI Birth প্রশিক্ষণের পঞ্চম অংশে আপনি যা পাবেন

সন্তান ধারণ, প্রসব ও দুধ পান করানোর জন্য আমাদের শরীরকে আল্লাহ যে নিখুঁত পরিকল্পনায় তৈরি করেছেন, তাতে বিশ্বাস রাখার ওপরই মূলত কোর্সসমূহে ফোকাস করা হয়েছে। প্রসবব্যথার সময় হরমোনের ভূমিকা কী ও আমাদের আবেগ কীভাবে হরমোনের প্রবাহকে প্রভাবিত করে, তা দেখব। সেই সাথে প্রসব-প্রক্রিয়ার ওপর প্রসব করার স্থানের প্রভাব সম্পর্কেও আমরা জানব।

প্রসবের ব্যাপারে আমাদের মধ্যে নিহিত সক্ষমতা সম্পর্কে যখন আমরা সজাগ হই, আমরা নেতিবাচক বার্তা ও বিক্ষিপ্ততাকে দূরে সরিয়ে দিতে শুরু করতে পারি। সেই আদিম প্রবৃত্তির সাথে আমরা তাল মেলাতে পারি, যা আমাদের প্রসবব্যথার সময় পথ দেখাবে। যখন আমরা শরীরের সাথে তাল মিলিয়ে আল্লাহর মুখাপেক্ষী হওয়ার গুরুত্ব বুঝব, আমরা দেখব যে—প্রসবব্যথা, প্রসব, দুধ খাওয়ানো ও পরবর্তী অন্য বিষয়গুলোর জন্য যে অন্তর্নিহিত নির্দেশনা প্রয়োজন, তার সবই আমাদের মাঝে ইতোমধ্যেই দেওয়া আছে।

এর নাম—সহজাত সিরিজ, আর এটি চারটি মডিউলে তৈরি—

মডিউল ১: গর্ভাবস্থা, প্রসবব্যথা ও প্রসবের সময় হরমোনের ভূমিকা

এই মডিউলে গর্ভাবস্থা, প্রসবব্যথা ও প্রসবের সময় যেসব হরমোন মায়ের শারীরিক ক্রিয়াকে প্রভাবিত করে, আমরা সেসব দেখব। হরমোন কীভাবে আবেগ

আমানি বার্থ

দ্বারা প্রভাবিত হয়, সেটা দেখব। সেই সাথে গর্ভাবস্থায় আবেগের নিরীক্ষণ করে কোনো সমস্যা থাকলে, তা আগেই সারিয়ে নেওয়া নিয়েও আলোচনা করব; যেন নিশ্চিতমানে প্রসবব্যথা মোকাবিলা করা যায়।

মডিউল ২: প্রসব করার স্থান ও পারিপার্শ্বিক পরিবেশকে সুরক্ষিত করা

এই মডিউলে আপনার গর্ভাবস্থা, প্রসবব্যথা ও প্রসব সেবা নিয়ে কোনো সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে উপকারিতা ও ঝুঁকি পরিমাপ করা সম্পর্কে আমরা আলোচনা করব। আপনার জীবনের এই গুরুত্বপূর্ণ সময়ে আপনি কার ওপর ভরসা করবেন এবং ভালো ফলাফলের জন্য ঝুঁকি কমাতে কী কী পদ্ধতি গ্রহণ করা যায়, তা দেখাব, ইনশাআল্লাহ। যদি আপনি সময়মতো প্রসব করার স্থানে পৌঁছতে না পারেন, তাহলে কোন বিষয়গুলো বিবেচনায় রাখতে হবে, সেটাও আলোচনা করব আমরা।

মডিউল ৩: সহজাত প্রবণতা

এই মডিউলে আমাদের ভেতরের আওয়াজ বা সহজাত প্রবণতা ও এর প্রতি আস্থা রাখার পথে যে অসংখ্য বিক্ষিপ্ততা বাধার সৃষ্টি করতে পারে, তা দেখব। প্রসবের সময় আমাদের কণ্ঠ থেকে বের হওয়া আওয়াজ এবং সব সময় আল্লাহর প্রতি কৃতজ্ঞ থাকা স্মরণে রাখার কথা আলোচনা করব, ইনশাআল্লাহ। ভেতরের গভীর অনুভূতি ও ইতিবাচক প্রসব-অভিজ্ঞতার প্রতি ফোকাস করা সম্পর্কেও জানব আমরা।

মডিউল ৪: বুকের দুধ খাওয়ানো ও নবজাতকের যত্ন

শেষ এই মডিউলে আমরা বুকের দুধ খাওয়ানো, নবজাতকের টিকা ও আপনার প্রসব-পরবর্তী ঘর প্রস্তুতের জন্য গুরুত্বপূর্ণ কিছু পয়েন্ট আলোচনা করব। নবজাতকদের স্বাভাবিক আচরণ কেমন হয় এবং তাদের নিয়ে কিছু মজার তথ্য, সেই সাথে বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য কিছু কৌশলও আমরা জানাব, ইনশাআল্লাহ।

শেষ কিছু কথা:

আপনার এলাকায় AMANI Birth সন্তানপ্রসব প্রশিক্ষক বা Doula (দৌলা) নিয়ে তথ্য জানতে অথবা আপনি নিজেই শিক্ষক বা Doula (দৌলা) হতে চাইলে আমাদের ওয়েবসাইট www.amanibirth.com ভিজিট করার অনুরোধ রাখছি আপনার কাছে।

আপনার প্রসব-অভিজ্ঞতা ও কীভাবে AMANI Birth একে প্রভাবিত করেছে, তা নিয়ে আমরা জানতে আগ্রহী। আপনার অভিজ্ঞতা আমাদের কাছে এই ঠিকানায় পাঠাতে পারেন—readerstories@amanibirth.com।

এই বই বা আমাদের অন্য কোনো ম্যাটেরিয়াল বা ক্লাসকে কীভাবে আরও ভালো করা যায়, এ-নিয়ে আপনার পরামর্শ ও মতামত আমাদের জানাতে পারেন feedback@amanibirth.com -এ। আশা করছি, ছাপার সীমাবদ্ধতা বা ভুলের জন্য আমাদের ক্ষমা করবেন। আগামী সংস্করণে কোনো পরিবর্তন আনতে আপনার সুচিন্তিত পরামর্শ আমাদের সাহায্য করবে, ইনশাআল্লাহ।

মাতৃত্বের পথে আপনার যাত্রায় অংশগ্রহণ করতে পারা অত্যন্ত আনন্দ ও সম্মানের ব্যাপার। আমি দুআ করি, আল্লাহ যেন আপনার জন্য একে সহজ করেন এবং আপনাকে সুস্থ সন্তান দান করুন, যার ওপর তিনি ও তার বাবা-মা সন্তুষ্ট থাকবেন।

তথ্যসূত্র

- Abouelfetoh, A., Ludington-Hoe, S., & Morgan, K. (2008). A Clinical Guideline for Implementation of Kangaroo Care
- With Premature Infants of 30 or More Weeks' Postmenstrual Age. Lippincott, Williams, & Wilkins (vol. 8, no. 3
- - supplement: June 2008, pp. S3-S23). Retrieved from:
- http://www.nursingcenter.com/lnc/journalarticle?Article_ID=799983
- Allain, A. & Kean, Y. (2010). Protecting infant health: A health workers' guide to the International Code of Marketing
- of Breastmilk Substitutes (11th ed.). Penang, Malaysia: IFBAN Sdn Bhd.
- Al Oadah, S. '...to wait out their postnatal bleeding for forty days.' Islam Today. Retrieved from:
- <http://en.islamtoday.net/artshow-377-3321.htm>
- American Psychological Association. (2010). Publication manual of the American Psychological Association.
- Washington, DC: American Psychological Association.
- Amnesty International. (2011). Maternal health in the U.S. Retrieved from: [http://www.amnestyusa.org/ourwork/](http://www.amnestyusa.org/ourwork/campaigns/demand-dignity/maternal-health-is-a-human-right/)
- [campaigns/demand-dignity/maternal-health-is-a-human-right/](http://www.amnestyusa.org/ourwork/campaigns/demand-dignity/maternal-health-is-a-human-right/)

maternal-health-in-the-us

- Badgut.org. (2010). Babies and bacteria. The Inside Tract® Newsletter (issue 175, 2010, 2nd quarter). Retrieved from:
- <http://www.badgut.org/information-centre/babies-and-bacteria-1.html>
- Balaskas, J. (1992). Active birth: The new approach to giving birth naturally (revised ed.). Boston, MA: The Harvard Common Press.
- Bradley, R. (2008). Husband-coached childbirth (5th ed.). New York, NY: Bantam Books.
- Brewer, T. (1982). Metabolic toxemia of late pregnancy: A disease of malnutrition. USA: Academy Publications.
- Buckley, S. (2009). Gentle birth, gentle mothering. Berkley, CA: Celestial Arts.
- Davis, E. (2004). Heart & hands: A midwife's guide to pregnancy & birth (4th ed.). Berkley, CA: Celestial Arts.
- Davis, E. & Pascali-Bonaro, D. (2010). Orgasmic birth. New York, NY: Rodale Inc.
- Department of Reproductive Health & Research, World Health Organization. (1996). Safe motherhood: Care in normal birth: A practical guide. Geneva: WHO. Retrieved from:
- http://whqlibdoc.who.int/hq/1996/WHO_FRH_MSM_96.24.pdf
- Dick-Read, G. (2009). Childbirth without fear. London, UK: Printer & Martin Ltd.

ইসলামিক শব্দকোষ

ﷺ (আলাইহাস- সালাম) / ﷺ (আলাইহিস-সালাম)	তার ওপর শান্তি বর্ষিত হোক
আলহামদুলিল্লাহ আল্লাহ	সমস্ত প্রশংসা আল্লাহর বিশ্বজাহানের স্রষ্টা, প্রতিপালক ও একমাত্র সত্য মাবুদ
আল্লাহ্ আকবার আল্লাহ্ আলাম আমানি/ AMANI আমানি/AMANI লিল ওয়েলাদা তাবইয়্যাহ আমিন	আল্লাহ সবচেয়ে মহান আল্লাহই ভালো জানেন ইচ্ছা (গুলো) প্রাকৃতিক প্রসবের জন্য ইচ্ছা আমিন
আসতাগফিরুল্লাহ আজান আউযুবিল্লাহ আয়াত/আয়াহ	আমি আল্লাহর কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করছি সালাতের জন্য আহ্বান আমি আল্লাহর কাছে আশ্রয় চাই কুরআনের ক্ষুদ্রতম অর্থপূর্ণ অংশ বা বাক্য, তবে এর দ্বারা প্রমাণ, শিক্ষা, নিদর্শন, বিস্ময়কর প্রকাশ, অলৌকিকতা ইত্যাদিও বোঝায়।