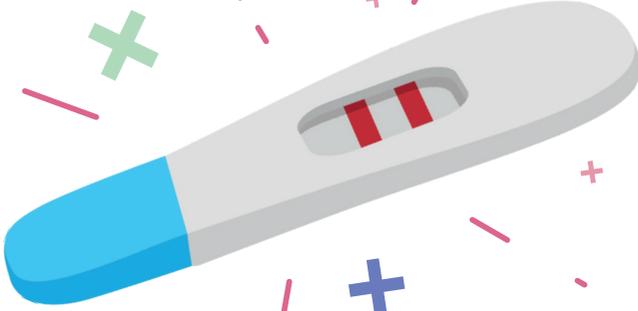


সন্তানের পরিকল্পনা করছেন?

আপনি কি প্রস্তুত?

গর্ভধারণের আগে আপনি কিছু জিনিস করতে পারেন যা আপনার সন্তানের ভবিষ্যত স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলবে।



এখনই একটি
দ্রুত কুইজে
অংশ নিন



এটা জানতে যে আপনি গর্ভধারণের
জন্য প্রস্তুত কি না।

tommys.org/planningforpregnancy

আমরা গবেষণায় নেতৃত্ব দিই এবং সেবায়ত্তে আমূল পরিবর্তন আনি।
গর্ভধারণের যাত্রার সমগ্র সময় ধরে আমরা বিশেষজ্ঞের তথ্য এবং
সহায়তা প্রদান করি।

Tommy's

গর্ভধারণের পরিকল্পনা করার সময় প্রধান যে ৪টি শীর্ষ জিনিস করতে হবে

- 1 এখনই ফলিক অ্যাসিড গ্রহণ করা শুরু করুন (যদি আপনি পারেন তবে গর্ভনিরোধক বন্ধ করার ২ মাস আগে থেকে)।
- 2 যদি আপনি ধূমপান করেন তাহলে তা বন্ধ করুন।
- 3 আপনি সন্তান ধারণের চেষ্টা করার সময়ে মদ্যপান এড়িয়ে যান। গর্ভধারণের সময় কোনো জানা নিরাপদ মাত্রা নেই।
- 4 শারীরিকভাবে সক্রিয় হন।
- 5 ক্যাফেইন গ্রহণ কমিয়ে দিন।
- 6 সুস্থ বিএমআই রাখার লক্ষ্য নিন (18.5 থেকে 24.9 বিএমআই)
- 7 প্রতিদিন অন্তত 5 ভাগ ফল এবং সব্জি দিয়ে ভালোভাবে খান।
- 8 যদি আপনি কোনো অসুখের (মানসিক স্বাস্থ্য সহ) জন্য ওষুধ গ্রহণ করেন, তাহলে তা থামাবেন না যতক্ষণ না একজন স্বাস্থ্য পেশাজীবীর সাথে কথা বলেছেন।



এর সাথে পার্টনারশিপে



UCL EGA
Institute for
Women's
Health



Royal College of
Obstetricians &
Gynaecologists



Royal College of
General Practitioners



এই লিফলেটের বিষয়ে মতামত দিতে, অনুগ্রহ করে pregnancyinfo@tommys.org-তে ইমেইল করুন