

## বেবি ব্লুজ

### ডা. সুমাইয়া বিনতে খাতু

মধ্যবিত্ত পরিবারের মেয়ে রুমাদুই ভাই আর মা- বাবা নিয়ে তাদের সংসার। বাবা ব্যবসায়ী আর মা গৃহিণী, বড়ে ভাই বেসরকারি বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্র আর ছোট ভাই সবে এস সি পাস করে কলেজে ভর্তি হওয়ার প্রস্তুতি নিচ্ছে। এরই মধ্যে রুনার বিয়ের প্রস্তাৱ আসে। রুনা মাত্র অনার্স প্রথম বৰ্ষ শেষ করে দ্বিতীয় বৰ্ষে, মা- বাবার কাছে প্রস্তাৱটি মনপৃত হওয়ায় কম্পিউটার ব্যবসায়ী ছেলের সঙ্গে বিয়ে হয়ে যায় রুমার। ভালোই কাটছিলো তাদের জীবন। বাবার বাড়ি, শশুর বাড়ি দুই জায়গাতেই থেকে সবকিছু সময় করে পড়াশোনা চালিয়ে যাচ্ছিলো রুনা। বছর দেড়েক পৰে তাৰ বাচ্চার জন্ম হলো। বাচ্চা জন্মের সময় কিছুটা জটিলতা হয়েছিল। যদিও স্বামী, শশুর- শাশুড়ী, মা-বাবাসহ সবাই সব সময় টেক কেয়াৰ কৰেছে। নিয়মিত ডাঙ্কারের পৰামৰ্শ মোতাবেক পুরো সময় পার কৰেছে। সন্তান জন্মের পৰ রুনা ধিৰে ধিৰে সুস্থ হওয়ায় পৰিৱৰ্তে আৱও অসুস্থ হয়ে পড়লো। রাতে ঘুম না হওয়া, হঠাৎ হঠাৎ কান্না পাওয়া, সব সময় মন খারাপ থাকা ইত্যাদি রুনার অসুস্থতাৰ কাৱণ হিসেবে দেখা দিল। রুনার পৰিবারে বিষয়টি গুৱুত্বের সাথে বিবেচনা কৰে দুত ডাঙ্কারের শৱণাপন্ন হোল। ডাঙ্কার রুনার কেইস হিস্টি শুনে প্ৰাথমিকভাৱে এটিকে "বেবি ব্লুজ" হিসেবে চিহ্নিত কৰেন। তবে চূড়ান্ত সিদ্ধান্তে পৌছানোৰ পূৰ্বে কয়েকটি টেস্ট কৰার জন্য পৰামৰ্শ দেন। ডাঙ্কারের পৰামৰ্শ মোতাবেক ঐদিনই টেস্টগুলো কৰে ডাঙ্কারকে রিপোর্ট দেখানো হলো। ডাঙ্কার এটাকে 'বেবি ব্লুজ' নিশ্চিত কৰলেন। তিনি রুনা এবং তাৰ পৰিবারের সদস্যদেৱ অভয় দিয়ে বলেন ভয়ের কিছু নেই। এটা নিৱাময়যোগ্য অসুখ। নিয়মিত ওষুধ সেবন এবং পৰামৰ্শ মোতাবেক চললে কোন সমস্যা হবে না। এৱপৰ পৰিবারের সবাইকে বিষয়টি

বুঝিয়ে বলেন।

আমাদেৱ দেশে এখনো অধিকাংশ বাবা-মা দুটই মেয়েদেৱ বিয়ে দেয় বা দেওয়াৰ চেষ্টা কৰে। অধিকাংশ পৰিবারেৱ মায়েদেৱ গৰ্বে সন্তান আসা থেকে শুৰু কৰে সন্তান জন্ম দেওয়া এবং এৱ এৱ পৰবৰ্তী একমাস অত্যান্ত কঠিন সময়েৱ মধ্যে পার কৰতে হয়। এই পুরো সময় মায়েদেৱ মতামতেৱ সবচেয়ে বেশি গুৱুত্ব দেওয়াৰ প্ৰয়োজন হলেও দুঃখেৰ বিষয় আমাদেৱ দেশে এমনিতেই মায়েদেৱ মতামতেৱ গুৱুত্ব দেওয়া হয় না। আৱও এ সময়ে মায়েৱা আৱও বেশি গুৱুত্বহীন হয়ে পড়ে। এসময় পৰিবারেৱ সকলেৰ সাহায্য কৰা দৱকাৰ। নতুন মায়েদেৱ জন্য এটা আৱও বেশি দৱকাৰ। সন্তান জন্ম গ্ৰহণেৰ কয়েক দিনেৰ মধ্যে নবজাতকেৱ মা বা বাবা অথবা মা বাবা উভয়েৱই মনমৰা বা খিটখিটে মেজাজ দেখা দিতে পাৰে। খুব সাধাৱণ কাৱণে হঠাৎ কৰে কান্না ও পেতে পাৰে। এ লক্ষণ গুলোকে 'বেবি ব্লুজ' বলে। নবজাতক সন্তানকে কোলে নেওয়াৰ পৰ সাধাৱণত কয়েক দিনেৰ মধ্যেই এ অনুভূতিগুলো এমনিতেই আৱ দেখা যায় না। তবে কিছু কিছু ক্ষেত্ৰে এটা থেকে যায়। সেক্ষেত্ৰে অবহেলা না কৰে দুত চিকিৎসকেৱ পৰামৰ্শ নিতে হবে। অন্যথায় ভয়াবহ মানসিক সমস্যা দেখা দিতে পাৰে।

পুৱুমেৱ তুলনায় মেয়েদেৱ মধ্যে এটি বেশি দেখা যায়। সন্তান জন্ম দেওয়াৰ কয়েক দিনেৰ মধ্যে প্ৰতি দশজন মেয়েৰ আট জনেৰ মধ্যে এধৰণেৰ মানসিক পৰিবৰ্তন দেখা দেয়। এসময়ে মন মৰা ও খারাপ লাগা ছাড়াও আৱও অনেক রকম অনুভূতি হতে পাৰে। এৱমধ্যে শিশু পুৱোপুৱিৰ সুস্থ ও স্বাভাৱিক থাকাৰ পৱণও অহেতুক শশুৰ স্বাস্থ্যগত উদ্বেগ পেয়ে বসা। কোনকিছুতে মন না বসা। সবসময় অন্যমনশ্ব হয়ে থাকা। মানসিক অবসাদেৱ মধ্যে দিন অতিবাহিত কৰা। বেবি ব্লুজেৰ একটা অন্যতম কাৱণ হলো সন্তান জন্মগ্ৰহণ কৰাৰ পৰ মায়েৱ মধ্যে বেশ কিছু পৰিবৰ্তন আসে। এৱমধ্যে হৰমোনজনিত প্ৰভাৱ বেশি কাজ কৰে। এড্রিনাল নামক গ্ৰান্থি থেকে গৰ্ভকালীন অবস্থায় যে পৰিমাণ হৰমোন নিঃসৃত হতো তা হঠাৎ কৰে কমে যায়। বিশেষজ্ঞদেৱ ধাৱণা এটাই বেবি ব্লুজেৰ প্ৰাথমিক কাৱণ। এছাড়াও মায়েদেৱ বুকেৱ দুধ উৎপন্ন হওয়াৰ সাথে সাথে গৰ্ভকালীন অবস্থায় যে পৰিমাণ হৰমোন শৰীৱেৰ মধ্যে ছিল সেগুলো ধীৱে ধীৱে বেৱ হয়ে যেতে থাকে। খাদ্যাভ্যাসেৰ মধ্যেও আসে ব্যপক পৰিবৰ্তন। মায়েদেৱ এসময় শাৱীৱিক পৰিবৰ্তনেৰ সাথে সাথে মানসিক পৰিবৰ্তন ও হয়ে থাকে। নবজাতকেৱ কাৱণে মায়েদেৱ মধ্যে এক ধৰনেৰ দায়িত্ববোধ জন্মে, সেটাও একটা মানসিক চাপ হিসেবে দেখা দেয়। একজন মা তাৰ শিশু জন্ম দেওয়াৰ পৰ হাসপাতাল থেকে বাসায় এসে কয়েক দিন নবজাতকেৱ সাথে অতিবাহিত না কৰাৰ আগে তাৰ মধ্যে যে মানসিক পৰিবৰ্তন গুলো ঘটে তা কখনো কল্পনা কৰা যায় না। মা হওয়া যে আনন্দেৱ অনুভূতি তা অনেক মা শেষ পৰ্যন্ত স্বাভাৱিক ভাৱে গ্ৰহণ কৰতে পাৱেন না, তাদেৱ জন্য এটা মানসিক চাপ হিসেবে দেখা দেয়। এক্ষেত্ৰে বড়ে একটা সমস্যা হলো একজন মা সন্তান জন্ম দেওয়াৰ পৰ যে পৰিমাণ উচ্ছাস ও উদ্বৃত্তিনা তাৰ মধ্যে ছিল, সেগুলো কমতে থাকে এবং মা তখন ক্লান্ত ও অবসন্ন হয়ে পড়ে। মা তখন দিনে এমনকি রাতেও ভালো ভাৱে ঘুমতে পাৰে না। বাচ্চা যখন ঘুমিয়ে থাকে তখনও মা'ৰ মধ্যে দুশ্চিন্তা কাজ কৰে, ঘুম আসে না।

বাবাদেৱ মাবেও সন্তান জন্ম নেওয়া পৰ নানা রকম দুশ্চিন্তা ও উদ্বেগ কাজ কৰে। গবেষণায় দেখা গেছে নতুন বাবাদেৱ ক্ষেত্ৰে শতকৰা দশভাৱ এই সমস্যায় ভোগেন। এটাকে বলা হয় Male Postpartum Crisis or Daddy Blues.

সমীক্ষায় দেখা গেছে বাবা হওয়ার পর শিশুর প্রথম ৫ বছরে এই সমস্যা শতকরা ৬৮% ভাগ পর্যন্ত বেড়ে যায়। যারা কম বয়সে বাবা হয় তাদের এসমস্যা বেশি হয়ে থাকে। মাঝেরা যত তাড়াতাড়ি সন্তানের সাথে মানিয়ে নিতে পারেন, বাবারা তত তাড়াতাড়ি পারেন না। এছাড়াও সন্তানের ভরণপোষণ যন্ত্র নেওয়া থেকে বড়ো করে তোলা, তার ভবিষ্যতের বিষয়গুলো নতুন বাবা মাদের জন্য সবসময়ই একটা চ্যালেঞ্জ হয়ে দেখা দেয় যা তাদের মানসিক চাপ হিসেবে কাজ করে। এসময় নতুন বাবারা নিজেদেরকে অনেক সময় বাইরের লোক মনে করে। তাছাড়া বেশি কানাকাটি করা শিশু, বেশি দায়দায়িত্ব থাকা, স্ত্রীকে ঠিকমতো বুঝতে না পারা এসবই বাবাদের জন্য মানসিক চাপ হিসেবে কাজ করে। এসময় বাবাদের মেজাজ খিটখিটে হয়ে যাওয়া, স্ত্রী সন্তান থেকে নিজেকে সরিয়ে রাখা, নেশা করা, অকারণে মন খারাপ হওয়া, ঠিক মতো ঘুম না হওয়া ইত্যাদি সমস্যা দেখা দেয়। এধরণের সমস্যা দীর্ঘ মেয়াদে দেখা দিলে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে। এটা কোন জটিল অসুখ না, সময়মতো চিকিৎসা করলে সহজেই এ ধরনের মানসিক সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়া সম্ভব।

নবজাতকের জন্মের সাথে নতুন বাবা মার ও জন্ম হয়। নতুন শিশু, নতুন বাবা মা। সন্তান জন্ম দিতে একজন প্রসূতি মাকে প্রচুর শারীরিক ও মানসিক কষ্ট সহ্য করতে হয়। ফলে সন্তান জন্ম দেওয়ার পর তার মন স্বাভাবিকের চেয়ে কোমল ও স্পর্শকাতর থাকে। সন্তান জন্ম দেওয়ার আনন্দদায়ক অনুভূতি উপভোগ করার জন্য সকল বাব মাকে মানসিকভাবে প্রস্তুত থাকতে হবে। এজন্য পরিবারের সকলকে এগিয়ে আসতে হবে। আগামীদিনের ভবিষ্যতকে আমাদের সকলের সহোযোগিতায় গড়ে তুলতে হবে। পাশাপাশি নতুন বাবা মাকে ও সুস্থ জীবন যাপন করতে হবে।

#

০৬.০৪.২০২২

পিআইডি ফিচার