



মা এবং পরিবারের জন্য ব্যক্তিগত কেয়ার পরিকল্পনা



আপনার প্রয়োজন হতে পারে এমন সংশ্লিষ্ট তথ্য এবং কনটাক্ট নাম্বারসহ এই তথ্যসমৃদ্ধ পুস্তিকা আপনার গর্ভকালীন সময়ের শুরুতে আপনাকে প্রদান করা হবে।

যে সকল মহিলা গর্ভবতী এবং নর্থাম্পটনশায়ারের মধ্যে কেয়ার বা দেখভাল করা হয় সেই সকল মহিলাদের জন্য এই পুস্তিকা। আপনার গর্ভধারণের শুরুতে এবং সম্পূর্ণ গর্ভকালীন সময় এই পুস্তিকা পড়ার চেষ্টা করুন। উল্লেখ করার মতো আপনার জন্য প্রচুর উপকারী তথ্য আছে।

ব্যক্তিগত প্রয়োজনীয় কেয়ার পরিকল্পনা কী?

গর্ভাবস্থা, জন্ম এবং প্রাথমিক মাতৃস্নেহের জন্য আপনার ব্যক্তিগত পছন্দ অন্বেষণ, অবগত হওয়া এবং রেকর্ড করার জন্য ব্যক্তিগত দেখভাল পরিকল্পনা আপনাকে সহায়তা করে। সকল মহিলাই তাদের ব্যক্তিগত প্রয়োজন বা চাহিদা নিয়ে আলাদা বা স্বতন্ত্র, যা তারা যে পছন্দ বাছাই করে এবং যার উপর কেয়ার প্রদান করা হয় এর উপর যা প্রভাব বিস্তার করে। কেয়ার সম্পর্কে সিদ্ধান্ত আপনার মেটারিনিটি টীমে সাথে এবং আপনার কাছাকাছি আছে এমন কারো (যেমন: পরিবার এবং বন্ধুবান্ধব) সাথে অংশীদারিত্বে বা পার্টনারশীপে করা হবে। ধাত্রী এবং চিকিৎসকগণ পরামর্শ প্রস্তুত করতে পারেন, কিন্তু ইহা আপনার গর্ভাবস্থা এবং আপনার জন্ম প্রদান এবং ইহা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার কেয়ার বা দেখভালের কেন্দ্রে আপনি অনুভূতি করেন এবং আপনাকে যে পছন্দসমূহ প্রদান করা হয়েছে সে ব্যাপারে আপনি সজাগ আছেন।

এই পুস্তিকায় যে জন্য আপনি ব্যক্তিগত কেয়ার প্ল্যান পাবেন তা হলো:

• গর্ভাবস্থায় স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা

5-11

আপনার গর্ভাবস্থার শুরুর (কিংবা এ সময়ের যেকোনো সময়) সম্পন্ন করুন

• ব্যক্তিগতকরণ জন্ম বাছাইকরণ

12-19

গর্ভাবস্থার 32-34 সপ্তাহে সম্পন্ন করুন

• আপনার শিশুর জন্ম হওয়ার পর

20-25

গর্ভাবস্থার 34 সপ্তাহে সম্পন্ন করুন

• জন্ম প্রতিফলন

26-29

আপনার শিশু বাচ্চা জন্ম গ্রহণের পর সম্পন্ন করুন

অন্যান্য তথ্য থাকতে পারে, যা অতঃপর আপনার ধাত্রীর সাথে আপনার আলোচনা করতে চাইতে পারেন। তারপর ইহা আপনাকে কেয়ার সম্পর্কে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

আপনার ধাত্রী এবং/কিংবা ডাক্তার যেকোনো পয়েন্টে আপনার ব্যক্তিগত কেয়ার প্ল্যান সম্পন্ন করতে কিংবা থাপ খাইতে আপনাকে সহায়তা করতে পারে, গর্ভাবস্থা জুড়ে তাদের সাথে আপনার পরিকল্পনা এবং পছন্দ শেয়ার করার জন্য আপনাকে উৎসাহিত করা হলো।

ইহা স্মরণ রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে একটি গ্ল্যান হলো কেবলমাত্র যে- এবং কেয়ার সর্বদা উচ্চ গুণগত মানের এবং নিরাপদ, ইহা আপনার প্রয়োজনে এবং আপনার শিশুর প্রয়োজন বা চাহিদার জন্য পর্যালোচনা করার প্রয়োজন হতে পারে এবং পরিবর্তন করার প্রয়োজন হতে পারে।

এই পুস্তিকা কীভাবে ব্যবহার করবেন

গর্ভাবস্থার সময় প্রত্যেক মহিলাকে তাদের ধাত্রী এবং/কিংবা ডাক্তারের সাথে পার্টনারশীপে তাদের নিজস্ব কেয়ার গ্ল্যান সম্পন্ন করার জন্য তাদেরকে উৎসাহ প্রদান করা হচ্ছে। এই পুস্তিকায় এই ব্যক্তিগত কেয়ার গ্ল্যান হাতে লিখিত।

জন্মদানের পছন্দনীয় স্থান

নর্থাম্পটনশায়ারে, আপনি কোথায় আপনার শিশু বাচ্চাটিকে জন্ম দিবেন সে সম্পর্কে আপনার একটা পছন্দ থাকবে (বাসাবাড়িতে, ধাত্রী পরিচালিত একটি জন্মদান কেন্দ্রে কিংবা একটি লেবার ওয়ার্ডে, যদি প্রয়োজন হয় যেখানে একজন ডাক্তার প্রবেশ করতে পারবেন)।

কেটেরিং জেনারেল হাসপাতাল তাদের ডেলিভারী স্যুটে ধাত্রী এবং অবস্টেট্রিক লিড কেয়ার উভয়টি প্রদান করে থাকে। সক্রিয় জন্ম উৎসাহিত করা হয় এবং জন্মদান সংক্রান্তে পুল পর্যাপ্ত আছে। ধাত্রী পরিচালিত ইউনিট বা শাখা (বারত জন্মদান কেন্দ্র) নর্থাম্পটন জেনারেল হাসপাতালের ভিতরে, কিন্তু যে সকল মহিলাগণ দেশের যেকোনো স্থানে বসবাস করেন তারা সেখানে তাদের বাচ্চা জন্মদান করতে পারেন। আপনার ম্যাটারনিটি টীমের সাথে অংশীদারিত্বে এই ব্যক্তিগত কেয়ার গ্ল্যান পুস্তিকা এই পছন্দ বাছায়ে আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

এনএইচএস (NHS) ইংল্যান্ডে কিছু উপকারী বা সহায়ক তথ্য প্রণয়ন করেছে “কোথায় জন্ম দেওয়া যায়: অপশন বা পছন্দ”, যা এনএইচএস হেলথ এ-জেড ওয়েবসাইটে পাওয়া যেতে পারে।

নর্থাম্পটনশায়ার ম্যাটারনিটি সার্ভিসেস ওয়েবসাইটে (www.northamptonshirematernityservices.co.uk) স্থানীয় পছন্দ সম্পর্কেও আপনি তথ্য পেতে পারে, যা মার্চ 2019 এ যাত্রা শুরু করবে।

আমার সম্পর্কে

আপনার কি পূর্বে কোনো ধরনের ক্ষতি সাধিত হয়েছিল? হ্যাঁ না

আমার প্রাক্কলিত যথাযথ তারিখ হলো...

আমার ম্যাটারনিটি ইউনিট হলো...

আমার জন্মদানের পছন্দনীয় স্থান

(বাসাবাড়ি, ধাত্রী পরিচালিত ইউনিট বা শাখা কিংবা অবস্টেট্রিক-পরিচালিত ইউনিট) হলো...

আমার টীমের নাম হলো...

আমার ধাত্রীর নাম হলো...

আমার ধাত্রীর/টীমের যোগাযোগের বিস্তারিত হলো...

আমার অবস্টেটিক/ধাত্রী কনসালটেন্টের নাম হলো...

আমার পরিচিত মেডিক্যাল অবস্থা/এলার্জি হলো...



গর্ভাবস্থায় স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা

দৈনিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা

1. আমার অতিরিক্ত প্রয়োজনীয়তাগুলো হলো...

- আমার ভ্রমণ অনুবাদ করার জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্টে আমার সহযোগীতার প্রয়োজন হবে
- আমার এলাজি এবং/কিংবা বিশেষ খাদ্যাভ্যাস সংক্রান্ত প্রয়োজনীয়তা আছে
- আমার ধর্মীয় বিশ্বাস এবং রীতিনীতি আছে, যা আমি পালন করতে পছন্দ করি
- আমার/আমার পার্টনারের অতিরিক্ত চাহিদা আছে

আমার যদি কোনো বিশেষ দাবি বা প্রয়োজনীয়তা থাকে, যত দ্রুত সম্ভব অনুগ্রহস্বরূপে আপনার ম্যাটারনিটি টিমকে বলুন।

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

2. আমার দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য অবস্থা আছে, যা আমার গর্ভাবস্থাকে প্রভাবিত করতে পারে...

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> ডায়াবেটিস | <input type="checkbox"/> মুগীরোগ | <input type="checkbox"/> হাইপো/হাইপারথাইরয়েডিজম |
| <input type="checkbox"/> সাইকোলজি সংক্রান্ত বিষয় | <input type="checkbox"/> উচ্চ রক্ত চাপ | <input type="checkbox"/> হার্ট কন্ডিশন |
| <input type="checkbox"/> অ্যাজমা | | |
| <input type="checkbox"/> অন্যান্য _____ | | |
| <input type="checkbox"/> কোন্টি না | | |

অনেক অবস্থা আছে, যা আপনার গর্ভাবস্থার উপর একটি প্রভাব থাকতে পারে। আপনার যে সকল অবস্থা আছে তার যেকোনোটি সম্পর্কে আপনার জিপি, ডাক্তার কিংবা ধাত্রীর সাথে কথা বলুন, কিংবা অতীতে যা হয়েছিল যে সকল সম্পর্কে কথা বলতে পারেন। এগুলো নিম্নের একটি কিংবা অন্য কোনো মেডিক্যাল কন্ডিশন অনর্ভুক্ত করতে পারে।

টীকা:

3. সুপারিশ করা যাচ্ছে যে, গর্ভবতী হওয়ার পূর্বে কিংবা প্রাথমিক গর্ভাবস্থায় আপনার জিপি, ধাত্রী কিংবা ডাক্তারের সাথে প্রাক-বিদ্যমান মেডিক্যাল অবস্থা এবং/কিংবা বিশেষ প্রয়োজনীয়তা নিয়ে আপনি আলোচনা করুন...

- উপরোক্ত একজনের সাথে আমি আমার প্রাক-বিদ্যমান মেডিক্যাল অবস্থা নিয়ে আলোচনা করেছি
- আমার মেডিক্যাল অবস্থা কিংবা বিশেষ প্রয়োজনীয়তা নিয়ে আমার আরো সাপোর্ট প্রয়োজন
- আমি নিশ্চিত নই/আমি আরো কিছু খুঁজে বের করতে চাই

টীকা:

4. আমি নিম্নবর্ণিত ওষুধপত্র এবং/কিংবা সম্পূরক সম্পর্কে কথা বলছি...

- আমার সুপারিশমালা সম্পর্কে সজাগ আছি এবং আমি আমার জিপি, ডাক্তার কিংবা ধাত্রীর সাথে আলোচনা করেছি
- আমি নিশ্চিত নই/আমি আরো কিছু খুঁজে বের করতে চাই

সুপারিশ করা যাচ্ছে যে, যাতে করে সকল গর্ভবতী মহিলা গর্ভধারণের পূর্বে ফলিক এসিড সম্পূরক গ্রহণ করেন এবং তা গর্ভাবস্থার 12 সপ্তাহ পর্যন্ত। আরো সুপারিশ করা যাচ্ছে যে, গর্ভবতী মহিলারা যাতে তাদের গর্ভাবস্থার সময়জুড়ে ভিটামিন ডি সম্পূরক গ্রহণ করেন। অন্য কোনো ওষুধের ব্যাপারে আপনারা টীমের সাথে আলোচনা করবেন এবং পর্যালোচনা করবেন।

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

লাইফস্টাইল এবং সুস্থতা

(গর্ভাবস্থার শুরুতে সম্পন্ন করুন)

5. আপনাকে সুপারিশ করা যাচ্ছে যে, গর্ভাবস্থার সময় আপনার কিছু খাবার এড়িয়ে চলবেন, যেহেতু এগুলো আপনার এবং আপনার অনাগত শিশু বাচ্চার ক্ষতি করতে পারে...

- গর্ভাবস্থার সময় কি কি খাবার এড়িয়ে চলতে হবে আমি সে ব্যাপারে সজাগ আছি
- আমি নিশ্চিত নই/আমি আরো কিছু খুঁজে বের করতে চাই

টীকা:

6. সুপারিশ করা যাচ্ছে যে, গর্ভাবস্থায় স্বাস্থ্যকর এবং সুস্বাদু খাবার বাজয় রাখতে চেষ্টা করুন...

- গর্ভাবস্থায় আমি আমার পুষ্টি চাহিদা নিয়ে সজাগ আছি
- আমি নির্দিষ্ট পরিস্থিতি আছে, যা আমার খাদ্যাভাস সংক্রান্ত চাহিদাকে প্রভাবিত করতে পারে এবং আমি আমার ম্যাটারনিটি টীম থেকে দিকনির্দেশনা পেতে চাই
- আমি নিশ্চিত নই/আমি আরো কিছু খুঁজে বের করতে চাই

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

7. বেশিরভাগ সংখ্যক মহিলার জন্য, গর্ভাবস্থায় নিয়মিত মাঝারী ধরনের শরীর চর্চা সুপারিশ করা হলো...

- শরীর চর্চা সম্পর্কে সুপারিশমালা নিয়ে আমি সজাগ আছি
- আমার এমন একটি অবস্থা আছে, যা শরীর চর্চার ব্যাপারে আমার সক্ষমতাকে প্রভাবিত করে এবং আমি আমার ম্যাটারনিটি টীম থেকে দিকনির্দেশনা পেতে চাই
- আমি নিশ্চিত নই/আমি আরো কিছু খুঁজে বের করতে চাই

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

8. আপনার এবং আপনার শিশু সন্তানের স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার জন্য, গর্ভাবস্থায় ধূমপান না করা, অ্যালকোহল পান না করা কিংবা বিনোদনমূলক নেশা সামগ্রী ব্যবহার না করার জন্য আপনাকে পরামর্শ প্রদান করা হলো...

- অ্যালকোহল, তামাক/নিকোটিন সামগ্রী এবং বিনোদনমূলক/বেআইনী নেশা সামগ্রী গ্রহণের উপদেশের ব্যাপারে আমি সজাগ আছি
- আমি নিশ্চিত নই/আমি আরো কিছু খুঁজে বের করতে চাই

ধূমপান, পানীয় অ্যালকোহল কিংবা বিনোদনমূলক /বেআইনী নেশা সামগ্রী গ্রহণে সহায়তার জন্য আপনি আপনার ডাক্তার কিংবা ধাত্রীর সাথে আলোচনা করতে পারেন।

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

আবেগজনিত স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা

একটি শিশু বাচ্চাকে আনন্দপূর্ণ এবং উত্তেজক সময় হতে পারে তা আশা করা, কিন্তু উদ্বেগ, বিষণ্ণতা কিংবা আবেগজনিক হতাশা গর্ভবতী মহিলার জন্যেও সাধারণ।

9. আমার দীর্ঘমেয়াদী মানসিক স্বাস্থ্য অবস্থা আছে, যা আমার গর্ভাবস্থাকে প্রভাবিত করতে পারে...

বিষণ্ণতা

উদ্বেগতা

আবেগী বাধ্যতামূলক ব্যাধি
(ওসিডি)

দ্বিধাবোধ আবেগজনিত ব্যাধি (ম্যানিক বিষণ্ণতা
কিংবা ম্যানিয়া হিসেবেও পরিচিত)

প্রসবোত্তর মনোব্যাধি

সিজোএফেকটিভ ব্যাধি

সিজোক্রেনিয়া কিংবা অন্য কোন মনস্তাত্ত্বিক ব্যাধি

খাবার সমস্যা

ব্যক্তিস্ব ব্যাধি

অন্য কোনো মানসিক অবস্থা, যা আপনি একজন
মনোরোগ বিশেষজ্ঞকে দেখিয়েছেন কিংবা অন্য
কোনো মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারকে দেখিয়েছেন।

আপনি কিংবা আমার ঘনিষ্ঠ কোনো পারিবারিক সদস্য যদি উপরোক্ত যেকোনো অবস্থার সম্মুখীন হয় তবে অনুগ্রহপূর্বক আপনার ধাত্রী, ডাক্তার কিংবা স্বাস্থ্য পেশাজীবীকে বলুন। এই সময়জুড়ে কিছু অবস্থার বৃদ্ধির আশংকা থাকলে এবং এর জন্য প্রসবপূর্ব কিংবা প্রসবোত্তর মানসিক স্বাস্থ্য পরামর্শ এবং সাপোর্ট আছে। কিছু মহিলার তাদের পূর্ব গর্ভাবস্থা কিংবা সন্তান জন্মদান সম্পর্কে প্রচুর প্রশ্ন থাকে কিংবা ইহা সম্পর্কে ভাবতে মনমরা হয়ে যান। এমন যদি হয় তবে আপনার ধাত্রীকে জানতে দিন, যাতে করে সে সম্পর্কে কথা বলতে আপনার জন্য তিনি একটি বন্দোবস্ত করতে পারেন।

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার জন্য আপনি যদি নির্দেশিত অনুসারে ওষুধ গ্রহণ করেন, তবে অনুগ্রহপূর্বক এমনি এমনি ওষুধ গ্রহণ করা বন্ধ করবেন না।

10. এভাবেই আমি এই মুহূর্তে অনুভূতি করছি...

আপনার কোনো উদ্বিগ্নতা কিংবা দুশ্চিন্তা থাকলে লিখুন এবং আপনার বন্ধুবান্ধব, পরিবার, ধাত্রী, জিপি কিংবা ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

11. গর্ভাবস্থার সময় আপনার শিশু বাচ্চা সম্পর্কে জানতে শক্তিমালী মাতৃস্ব সম্পর্ক গড়ে তুলুন এবং আপনার আবেগজনিত সুস্থতাও সহায়তা করবে। আপনি চেষ্টা করতে পারেন...

আপনার অনাগত শিশু সন্তানের সাথে কথা বলা, গান গাওয়া কিংবা সংগীত বাজানো

আপনার বাম্প মৃদুভাবে মালিশ করা

গর্ভাবস্থা যোগ ব্যায়াম এবং/কিংবা হিপনোথেরাপী

আপনার শিশু সন্তানের বৃদ্ধি এবং উন্নতি ট্রাক করার জন্য একটি অ্যাপ ব্যবহার করা

ইউনিসেফের 'বিস্টিং এ হ্যাপী বেবী গাইড' পাঠ করা

নিয়মিতভাবে এই সকল বিষয় করে একটি হরমোন অবমুক্ত করতে পরিচিত, যাকে অক্সিটসিন বলা হয়, ইহা এমন একটি হরমোন, যা আপনার ব্রেন উন্নত করতে আপনাকে সহায়তা করতে পারে এবং আপনাকে সুখী অনুভূতি করে।

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

12. আমার আবেগজনিত সুস্থতা বৃদ্ধি করতে যা কিছু করতে হয় তা নিয়ে আমি সজাগ আছি...

- নিয়মিত হালকা অনুশীলন, যেমন: গর্ভাবস্থা যোগ ব্যায়াম, হাট্টা কিংবা সাতার কাটা
- নিশ্চিত হওয়া যে আমি ভালো আছি
- শিখিলযোগ্য কৌশল চেষ্টা করা, গান শোনা, মেডিটেশন বা ধ্যান করা কিংবা শ্বাস-প্রশ্বাসের অনুশীলন করা
- আমার নিজের সাথে কথা বলে কোথাও আমি রিলাক্স থাকতে পারি
- আমি বিশ্বাস করি এমন কারো সাথে কথা বলা-বন্ধু, পরিবার, ধাত্রী, জিপি কিংবা ডাক্তার
- পারিবারিক টুকিটাকি কাজ কিংবা অন্যান্য শিশু বাচ্চা সম্পর্কে ব্যবহারিক কাজ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করা

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

13. উদ্বিগ্নতা এবং বিষণ্ণতা কিংবা অন্য কোনো মানসিক স্বাস্থ্য অবস্থার সাথে গর্ভবর্তী মহিলার জন্য বিশেষজ্ঞ সাপোর্ট আছে...

- আমার গর্ভাবস্থার সময় আমার প্রয়োজন হলে কীভাবে মানসিক স্বাস্থ্য সাপোর্টে প্রবেশ করা যায় আমি সে সম্পর্কে সজাগ আছি
- আমি নিশ্চিত নয়/আমি আরো কিছু খুঁজে বের করতে চাই

আপনি যদি অনুভব করেন যে আপনার কিছু আবেগজনিত সাপোর্ট প্রয়োজন, তবে আপনি আপনার স্থানীয় টকিং থেরাপী সার্ভিসে যেতে পারেন। ইহা বিনামূল্যে করা হয় এবং গর্ভবর্তী মহিলাদেরকে অগ্রাধিকার প্রদান করা হয়।

দেখুন: <https://www.nhft.nhs.uk/iapt>

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

14. আমার পার্টনার, পরিবারের আবেগের জন্য আমার যা দেখা উচিত তা হলো...

- অশ্রুতরা
- উদবেলে অনুভূতি করা
- বরিকত অনুভূতি করা কিংবা প্রায়ই তরক করা
- মনসংযোগ প্রদান করতে কঠিন হওয়া
- কশুধায় পরবিরতন
- ঘুমাতো সমস্যা হওয়া কিংবা প্রবল শক্তিতে সমস্যা
- রসেচি চিন্তাভাবনা
- খুবই উদবেগিতা অনুভূতি করা
- আমি স্বাভাবিকভাবে পছন্দ করি এমন কিছুই পরতি আমার আগ্রহ হারানো
- জন্মদান সমপন্নকো খুবই ভয় পাওয়ায় যার মধ্যবে দমি আমি যতে চাই না
- অসুখী চিন্তাভাবনা থাকা, যা আমি নমিন্তরণ করতে পারি না কিংবা ফরিে আসতে পারি না
- আভমহভয়ামূলক অনুভূতি কিংবা নিজেরে কমতি করার চিন্তাভাবনা।
- বারংবার কাজ করা কিংবা দুট আচার-আচরণ বৃদ্ধি করা।
- আমার অনাগত শিশু বাচচার পরতি অনুভূতিনেরে ঘাটতি।

আমি যদি এসকল অনুভূতির মেকোনোটরি ব্যাপারে উদ্বিগ্ন থাকেন, তবে আপনার ধাত্রী কিংবা ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

15. প্রত্যেকে আশা করেন যে একটি শিশুর বাচ্চার খবর আনন্দ এবং সুখ নিয়ে আসবে, কিন্তু দশজন পার্টনারের একজনের জন্য ইহা বিষণ্ণতার দিকে নিয়ে যেতে পারে। দামিছে অনুভূতি বিহীনভাবে অনুভূতি হতে পারে এবং পরিবর্তনের ভাবনা অনুভূত হতে পারে, যা একটি শিশু বাচ্চার পেতে করে অনিবার্যভাবে বহন করবে। আপনার পার্টনারের সাথে এই পুস্তিকা শেষার করলে তা সহায়ক হতে পারে এবং তারা কীভাবে অনুভূতি করছেন তা প্রকাশ করতেও এই পাতাটি তারা ব্যবহার করতে পারেন।

একজন পিতা হওয়া সম্পর্কে আপনি যদি উদ্বিগ্ন হোন তবে তার গর্ভবস্থায় তার সাথে বেশি বেশি তার কাছাকাছি থাকার চেষ্টা করুন। আপনার পার্টনারের সাথে প্রসবপূর্ব ক্লাশে যাওয়া আপনাকে তার কিছু অ্যাপয়েন্টমেন্টে উপস্থিত হতে সহায়তা করবে এবং স্ক্যান আপনাকে কাছাকাছি থাকতে সাহায্য করবে।

এই পাতা ব্যবহার করুন এবং এমন কিছু লিখে রাখুন, যা আপনি চান আপনার ধাত্রী আপনাকে ব্যাখ্যা করে দিন। কিংবা আপনার ভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নগুলো বর্ণনা করতে দ্রুত হিসেবে প্রশ্নগুলো ব্যবহার করুন।

আমি সবচেয়ে বেশি প্রত্যাশা করছি...

আমাকে সবচেয়ে বেশি যা উদ্বিগ্ন করছে তা হলো...

যে সম্পর্কে আমি সবচেয়ে বেশি তথ্য চাই তা হলো...



ব্যক্তিগতকরণ জন্মদান সংক্রান্ত পছন্দগুলো

সন্তান জন্মদান সংক্রান্ত একটি পরিকল্পনা লেবারে আপনার কেয়ারের অবগত হওয়া সংক্রান্ত সিদ্ধান্ত নিতে আপনাকে (এবং আপনার পার্টনার/গণকে) সহায়তা করতে পারে। আপনার দেখভালকারীর সাথে আপনার পছন্দগুলো শেয়ার করলে, তা তারা আপনাকে যে কেয়ার বা সেবা প্রদান করছেন তা ব্যক্তিগতকরণ করতে তাদেরকে সক্ষম করবে।

আপনার নিজস্ব গতিতে প্রশ্নগুলোর মধ্যে দিয়ে আপনার পথে কাজ করুন। **34 সপ্তাহ থেকে শুরু করে আপনি আপনার ধাত্রীকে আপনি এই পরিকল্পনা দেখাতে পারেন।**

1. জন্মদান সংক্রান্ত সেটিংয়ে (বাসাবাড়ি, জন্মদান কেন্দ্র এবং লেবার ওয়ার্ড) আমি আমার তিনটি পছন্দ সম্পর্কে সজাগ আছি এবং কোন পছন্দ বা অপশনটি আমার জন্য সুপারিশকৃত সে সম্পর্কে তা আমার ধাত্রী/ডাক্তারের সাথে আলোচনা করতে হয়েছিল। আমি সন্তান জন্ম দিতে চাই...

বাসাবাড়িতে

একটি সন্তান জন্মদান কেন্দ্রে

একটি লেবার ওয়ার্ডে

আমি অপেক্ষা করতে চাই এবং দেখতে চাই

আমি নিশ্চিত নয়/আমি আরো কিছু খুঁজে বের করতে চাই

আপনার ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য এবং গর্ভাবস্থার উপর ভিত্তি করে আপনার জন্য নির্দিষ্ট অপশন সুপারিশ করা যেতে পারে।

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

2. আমার জন্মদানের পার্টনার(গণ) হবেন...

আপনি যদি হাসপাতালে সন্তান জন্ম দেন, তবে আপনার সাথে দুইজন বার্থ পার্টনার পাবেন।

3. যখন আমার শিশু বাচ্চা আমার গর্ভে আসে স্টুডেন্ট ধাত্রী/ডাক্তার টিমের সাথে কাজ করতে পারেন-

- আমার লেবার/জন্মদানের সময় একজন স্টুডেন্ট উপস্থিত থাকার জন্য আমি খুশী
- আমি চাই আমার লেবার/জন্মদানের সময় কোনো স্টুডেন্ট উপস্থিত থাকবে না
- আমি অপেক্ষা করতে চাই এবং দেখতে চাই
- আমি নিশ্চিত নই/আমি আরো কিছু খুঁজে বের করতে চাই

স্টুডেন্টরা তাদের তালিকাভুক্ত ধাত্রী মেনটরের সাথে কাছাকাছি থেকে কাজ করেন এবং আপনার সম্মতিতে নজরদারীর অধীনে আপনাকে কেয়ার এবং সাপোর্ট প্রদান করবেন।

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

4. আমার অতিরিক্ত প্রয়োজনীয়তা আছে...

- আমার ভাষা অনুবাদ করার জন্য আমার সাহায্য প্রয়োজন পড়বে
- আমার এলাজি এবং/কিংবা বিশেষ খাদ্যাভ্যাস সংক্রান্ত প্রয়োজনীয়তা আছে
- আমার ধর্মীয় বিশ্বাস এবং রীতিনীতি আছে, যা আমি পালন করতে পছন্দ করি
- আমার/আমার পার্টনারের অতিরিক্ত চাহিদা আছে

আমার যদি কোনো বিশেষ দাবি বা প্রয়োজনীয়তা থাকে, যত দ্রুত সম্ভব অনুগ্রহপূর্বক আপনার ম্যাটারনিটি টিমকে বলুন।

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

5. আমি কীভাবে সন্তান জন্মদান করব, আমার চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি সম্পর্কে আমার ধাত্রী/ডাক্তারের সাথে আমার আলাপ-আলোচনা হয়েছে...

বেশিরভাগ মহিলার স্বাভাবিক পদ্ধতিতে সন্তান জন্মদান হবে, কিন্তু কিছু মহিলার জন্য সিজারিয়ান সুপারিশ করতে পারেন।

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

যদি আপনার পরিকল্পনাকৃত সিজারিয়ান বার্থ থাকে তবে অনুগ্রহপূর্বক প্রশ্ন 14 দেখুন। ➔

6. কিছু পরিস্থিতিতে, স্বাভাবিকভাবে শুরু করার পরিবর্তে আপনার ধাত্রী কিংবা ডাক্তার আপনার লেবার বা প্রসব কৃত্রিমভাবে শুরু করতে পারেন (ইহা লেবারের ইনডাকশন হিসেবে পরিচিত)...

কেন একটি ইনডাকশন সুপারিশকৃত হতে পারে আমি সজাগ আছি

আমি নিশ্চিত নই/আমি আরো কিছু খুঁজে বের করতে চাই

আপনার যথাযথ তারিখের 12 কিংবা আরো বেশি দেরী করে যান, নির্দিষ্ট মেডিকেল অবস্থা নিন, কিংবা ডাক্তার যদি আপনার শিশু বাচ্চার স্বাস্থ্য নিয়ে উদ্বিগ্ন হন, তবে এ ক্ষেত্রে ইনডাকশন অত লেবার প্রস্তুত করতে পারেন। ইহা যত্নসহকারে আপনার ধাত্রী/ডাক্তারের সাথে পরিকল্পিতভাবে হবে।

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

7. লেবার জন্মদানের সময় আমি নিম্নবর্ণিত পরিস্থিতি সামলানো কর্মপরিকল্পনা/পেইন পরিগ্রাণ বিবেচনা করেছি...

আমি সকল ব্যাথা থেকে মুক্তি এড়াতে পছন্দ করি

সেলফ-হিপনোসিস/হিপনোবার্থিং

অ্যারোমেথেরাপি/হোমিওপ্যাথি/রিফ্লেক্সোলজি

পানি (বাথ কিংবা বাথিং পুল)

টেন্স মেশিন (ড্রাগকিউটেনাস বৈদ্যুতিক স্নায়ু উদ্দীপনা)

গ্যাস এবং এয়ার (ইনটোলক্স)

পেশিডিন/ডায়ামরফিন/মেপটিড (অপিওয়েড ইনজেকশন)

ইপিডুরাল

আমি অপেক্ষা করতে চাই এবং দেখতে চাই।

আমি নিশ্চিত নই/আমি আরো কিছু খুঁজে বের করতে চাই

ব্যথা থেকে মুক্তির জন্য আপনার অপশন আপনি কোথায় সন্তান জন্মদান করতে চান তার উপর নির্ভর করবে। আপনার ধাত্রীর সাথে আলোচনা করুন এবং আপনার স্থানীয় ম্যাটারনিটি ইউনিটে আপনার জন্য কী অপশন আছে।

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

8. লেবার এবং জন্মদানের সময় আমি যে সকল বিষয় বিবেচনা করুন...

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> মালিশ | <input type="checkbox"/> হাট্টা/দাড়ানো |
| <input type="checkbox"/> বিভিন্ন সোজা অবস্থান, যেমন: হামাগুড়ি/উবু হয়ে বসা/হাট্টা গেড়ে বসা | <input type="checkbox"/> এ বার্ষিক বুল |
| <input type="checkbox"/> বিন ব্যাগ, বার্ষ টুলস এবং বার্ষ কৌচ, যদি থাকে | <input type="checkbox"/> একটি বার্ষিক পুল |
| <input type="checkbox"/> বালিশসহ কিংবা আমার পাশে থাকার সময় বিশ্রাম নেয়ার জন্য একটি বেড | <input type="checkbox"/> সংগীত বাজানো হবে (যা আমি প্রদান করি) |
| <input type="checkbox"/> ডিম করা লাইট | <input type="checkbox"/> আমার বার্ষ পার্টনার ছবি তুলছেন/ফিল্ম করছেন |
| <input type="checkbox"/> আমি অপেক্ষা করতে চাই এবং দেখতে চাই। | <input type="checkbox"/> আমি নিশ্চিত নয়/আমি আরো কিছু খুঁজে বের করতে চাই। |

লেবারে আপনার পরিস্থিতি আপনার কাছে কি পছন্দ আছে তা প্রভাবিত করতে পারে। 34-40 সপ্তাহে অনুগ্রহপূর্বক আপনার ধাত্রীর সাথে আলোচনা করুন।

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

9. যে সকল মহিলা ধাত্রী লিড কেয়ারের অধীনে থাকেন কিংবা সোজাসুজি গর্ভাবস্থা থাকে কিংবা পূর্বে সন্তান জন্ম দিয়েছেন, তবে তাদের শিশু বাচ্চার ধারাবাহিক মনিটরিং করার প্রয়োজন নয়, যেহেতু তা উত্তম ফল প্রদান করে বলে জানা যায়। একটি হস্ত ধারণকারী ডিভাইস বা সরঞ্জাম ব্যবহার করে আপনার ধাত্রী শনতে পারেন।

- একটি হস্ত ধারণকারী ডিভাইস বা সরঞ্জাম করে আমি সবিরাম রুপ হার্ট মনিটরিং করতে পছন্দ করি।
- একটি সিটিজি মেশিন ব্যবহার করে আমি অবিরাম রুপ হার্ট মনিটরিং করতে পছন্দ করি
- আমার যদি অবিরাম মনিটরিং প্রয়োজন হয় তবে যদি থাকে তবে আমার আমি মোবাইল এবং ওয়ারলেস মনিটরিং পেতে চাই
- আমি অপেক্ষা করতে চাই এবং দেখতে চাই
- আমি নিশ্চিত নই/আমি আরো কিছু খুঁজে বের করতে চাই

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

10. লেবারের সময়, আপনার লেবার বা প্রসবের অগ্রগতি মূল্যায়ন করতে আপনার ধাত্রী এবং/কিংবা ডাক্তার ভ্যাজাইনাল কিংবা যোনি সংক্রান্ত পরিষ্কার জন্য সুপারিশ করতে পারেন।

- ভ্যাজাইনাল কিংবা যোনি সংক্রান্ত পরিষ্কা কেন ব্লুটিন কেয়ারের অংশ সে সম্পর্কে আমি সজাগ আছি
- যদি সম্ভব হয় আমি ভ্যাজাইনাল কিংবা যোনি সংক্রান্ত পরিষ্কা করা এড়াতে চাই
- আমি অপেক্ষা করতে চাই এবং দেখতে চাই
- আমি নিশ্চিত নই/আমি আরো কিছু খুঁজে বের করতে চাই

ভ্যাজাইনাল কিংবা যোনি সংক্রান্ত পরিষ্কা হলো লেবার প্রসব অগ্রগতি মূল্যায়ন করার একটি ব্লুটিন পার্ট বা অংশ এবং আপনার সম্মতি ছাড়া সম্পাদন হবে না।

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

11. কিছু পরিস্থিতিতে, আপনার লেবার বা প্রসবে সহায়তা করতে আপনার ধাত্রী কিংবা ডাক্তার হস্তক্ষেপ সুপারিশ করতে পারেন।

- সহযোগীতা/হস্তক্ষেপ কেন সুপারিশ করা হতে পারে আমি সে সম্পর্কে সজাগ
- আমি নিশ্চিত নয়/আমি আরো কিছু খুঁজে বের করতে চাই।

আপনার লেবার বা প্রসববেদনা যদি কমে যায়, কিংবা আপনার কিংবা আপনার শিশুর বাচ্চার স্বাস্থ্য নিয়ে আপনি উদ্বিগ্ন হলে হস্তক্ষেপ সুপারিশ করা যেতে পারে।

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

12. কিছু পরিস্থিতিতে, আপনার ম্যাটারনিটি টীম একটি সহযোগীতামূলক কিংবা সিজারিয়ান জন্মদান সুপারিশ করতে পারে...

- আমি বুঝতে পারি একটি সহযোগীতামূলক জন্মদান কেন সুপারিশ
- আমি নিশ্চিত নই/আমি আরো কিছু খুঁজে বের করতে চাই

সহযোগীতামূলক কিংবা সিজারিয়ান জন্মদান সুপারিশ করা যেতে পারে, যদি তা আপনার শিশু বাচ্চার নিরাপদ জন্মের জন্য নিরাপদ বলে মনে হতে পারে। আপনার ডাক্তার ইহা নিয়ে আপনার সাথে আলোচনা করবেন এবং কোনো পদ্ধতি সম্পাদন বা বাস্তবায়নের পূর্বে আপনার সম্মতি চাইবে।

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

13. কিছু পরিস্থিতিতে, আপনার ধাত্রী কিংবা ডাক্তার জন্মদানে সুবিধার জন্য পেরিনিয়াম (এপিনিসমোটোমী) কর্তনে সুপারিশ করতে পারেন...

- আমি বুঝতে পারি একটি এপিনিসমোটোমী কেন সুপারিশ যেতে পারে
- আমি এপিনিসমোটোমী বেছে নেয়া এড়াতে পারি
- আমি নিশ্চিত নই/আমি আরো কিছু খুঁজে বের করতে চাই

একটি সহযোগীতামূলক জন্মদানের (ফরসেপ কিংবা ভেনটাউজ) জন্য একটি এপিনিসমোটোমী সুপারিশ যেতে পারে। কিংবা আপনার ধাত্রী/ডাক্তার যদি উদ্বিগ্ন থাকেন যে আপনার শিশু বাচ্চার দ্রুত জন্ম গ্রহণ করা প্রয়োজন। আপনার ধাত্রী/ডাক্তার সর্বদা আপনার সম্মতি (অনুমতি) চাইবেন।

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

14. আপনার শিশু বাচ্চার জন্মের পর, আপনার প্লাসেনটা বাতিল হবে (ইহা লেবার বা প্রসবের তৃতীয় ধাপ হিসেবে পরিচিত)। ইহা হতে পারে পারে এমন দুইটি উপায় আছে...

- আমি একটি স্বাভাবিক (ফিজিওলজিক্যাল) তৃতীয় ধাপ পেতে চাই, কর্ড বা রজু বাম দিকে অঙ্কত এবং আমি প্লাসেনটা আমি নিজে বাইরে পুশ করি
- আমি একটি সক্রিয় তৃতীয় ধাপ পেতে চাই, যেখানে কয়েক মিনিট পর কর্ড বা রজু কর্তন করা হয় এবং আমি অক্সিটোসিনের একটি ইনজেকশন গ্রহণ করি, ধাত্রী/ডাক্তার আমার প্লাসেনটা প্রদান করেন
- আমি অপেক্ষা করতে চাই এবং দেখতে চাই।
- আমি নিশ্চিত নই/আমি আরো কিছু খুঁজে বের করতে চাই।
- আমি/আমার পার্টনার আমবিলিক্যাল কর্ড বা রজু কর্তন করতে চান।
- আমি চাই আমার ধাত্রী/ডাক্তার আমার আমবিলিক্যাল কর্ড বা রজু কর্তন করুন।

আপনার ব্যক্তিগত পরিস্থিতির কারণে আপনার ধাত্রী কিংবা ডাক্তার একটি সক্রিয় তৃতীয় ধাপ সুপারিশ করতে পারেন এবং সন্তান জন্মদানের সময় আপনার সাথে আলোচনা করবেন।

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

15. সকল কিছুর জন্য আপনার সন্তান জন্মগ্রহণের পর পরই আপনার শিশুর বাচ্চার সাথে স্বকে স্বকে স্পর্শ করার সুপারিশ করা হলো...

- স্বকে স্বকে স্পর্শ কেন সুপারিশ করা হয় আমি বুঝতে পারি
- আমি তাৎক্ষণিক স্বকে স্বকে স্পর্শ করতে চাই
- আমি অপেক্ষা করতে চাই এবং দেখতে চাই
- আমি নিশ্চিত নই/আমি আরো কিছু খুঁজে বের করতে চাই

যখনই আপনি এবং আপনার শিশু বাচ্চা উভয়েই সুস্থ থাকবেন, যেকোনো ধরনের জন্মদানের পরই স্বকে স্বকে স্পর্শ করা যাবে। আপনার পার্টনারও আপনার শিশুর বাচ্চার সাথে স্বকে স্বকে স্পর্শ করতে পারেন।

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

16. আমি সজাগ আছি যে আমার শিশু বাচ্চাকে খাওয়ানোর জন্য আমাকে সার্পেট প্রদান করা হবে, খাবার নিজে আমার ভাবনাগুলো হলো...

গর্ভাবস্থার সময় শিশু খাদ্য সম্পর্কে আলোচনা করার জন্য আপনার একটি সুযোগ থাকবে, ইহা বুকের খাবারের মূল্যমান সম্পর্কে তথ্য অনর্ভুক্ত করবে। যখনই আপনার বাচ্চা আগ্রহ দেখাবে যে ইহা খাবার গ্রহণ করতে প্রস্তুত, তখন উত্তমভাবে শুরু করার জন্য খাবার খাওয়ানোর ব্যাপারে একজন ধাত্রী আপনাকে সাহায্য করবে।

17. আমার বাচ্চার জন্ম গ্রহণের পর, ইহাকে ভিটামিন কে প্রদান করা হবে...

- আমি চাই আমার বাচ্চাটি ইনজেকশনের মাধ্যমে ভিটামিন কে গ্রহণ করবে
- আমি চাই আমার বাচ্চাটি ওরাল ড্রপের মাধ্যমে ভিটামিন কে গ্রহণ করবে
- আমি চাই না আমার বাচ্চাটি ভিটামিন কে গ্রহণ করুক
- আমি নিশ্চিত নই/আমি আরো কিছু খুঁজে বের করতে চাই

ভিটামিন কে হলো একটি সম্পূর্ণক, যা সকল বাচ্চার জন্য সুপারিশকৃত, যা একটি দুর্বল অবস্থা প্রতিরোধ করে, যা ভিটামিন কে ডিফিসিয়েন্সী ব্লাডিং (ভিকেডিবি) নামে পরিচিত। জানামতে এর কোনো পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া নেই।

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:



আপনার বাচ্চা জন্ম গ্রহণ করার পর

আমরা সুপারিশ করছি যে, আপনার প্রসবোত্তর ম্যাটারনিটি টীমের সাথে ইহা শেষার করার মাধ্যমে আপনার বাচ্চার জন্ম গ্রহণের পর আপনি এই পাতা আবারো দেখুন।

আপনার বাচ্চার সাথে সম্পর্ক বৃদ্ধি করা

1. আপনি কি ইউনিসেফের 'মিটিং ইউর বেবী ফর দ্য ফার্স্ট টাইম' ভিডিও আপনি দেখেছেন কি?

হ্যাঁ

না

আমি নিশ্চিত নয়/আমি আরো কিছু খুঁজে বের করতে চাই

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/relationship-building-resources/meeting-baby-for-the-first-time-video/ এ এই ভিডিওটি দেখুন।

2. জন্ম গ্রহণের পর এবং এর বাইরে আপনার বাচ্চার সাথে হুকে হুক স্পর্শ করুন...

হুকে হুক স্পর্শের সুবিধা বা লাভ সম্পর্কে সজাগ আছি

আমি নিশ্চিত নই/আমি আরো কিছু খুঁজে বের করতে চাই

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

আদর করার মাধ্যমে, প্রায়শই বুকের দুধ পান করার মাধ্যমে বাচ্চা দুর্বল হয় না।

3. বুকের দুধ খাওয়ানোর মূল্য সম্পর্কে সকল মহিলাকে তথ্য প্রদান করা হয়েছে এবং একটি উত্তম শুরু করতে একটি শিশু বাচ্চা কীভাবে খাবারের যাত্রা শুরু করতে পারে...

বুকের দুধ খাওয়ানোর মূল্য সম্পর্কে আমি সজাগ আছি

একটি উত্তম শুরু করতে একটি শিশু বাচ্চা কীভাবে খাবারের যাত্রা শুরু করতে তা আমি জানি

আমি নিশ্চিত নই/আমি আরো কিছু খুঁজে বের করতে চাই।

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

4. শিশু বাচ্চার প্রায়ই প্রথমেই লক্ষণ দেখায় যে তারা খাবার গ্রহণের জন্য প্রস্তুত আছে...

কোনো কিছু খোঁজার লক্ষণ হিসেবে আমি সজাগ আছি যে, আমার বাচ্চাটি খাবার গ্রহণের জন্য প্রস্তুত আছে

আমি নিশ্চিত নই/আমি আরো কিছু খুঁজে বের করতে চাই

পূর্ব লক্ষণসমূহ যা আপনার বাচ্চা খাবার খেতে প্রস্তুত থাকতে পারে...

জন্ম গ্রহণের পর প্রথম কয়েক ঘন্টা এবং দিনের জন্য প্রস্তুতি।

5. আপনার ম্যাটারনিটি ইউনিটে যাওয়ার সময় ভিন্ন হতে পারে...

আমি ভিজিটিং টাইম চেক করেছি এবং জন্মের পর কারা আমাকে দেখতে আসতে পারেন আমি সে সম্পর্কে সজাগ আছি।

আমি নিশ্চিত নই/আমি আরো কিছু খুঁজে বের করতে চাই।

ভিজিটিং টাইম খুঁজে বের করা উপকারী, বিশেষ করে অনেক দূর থেকে সফর করা আপনার যদি ভিজিটর বা দর্শনার্থী থেকে থাকে।

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

6. বাসাবাড়িতে জিনিসপত্র প্রস্তুত পাওয়া সম্পর্কে ভাবনা...

বাসাবাড়িতে আপনার নিজের এবং আপনার শিশু বাচ্চার দেখভাল সহজতর করতে এখন আপনি কী কী করতে পারেন সে সম্পর্কে ভাবুন।

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

7. বাসাবাড়িতে থাকাকালে সন্তান জন্মদানের পর কে আপনাকে সাপোর্ট দিতে সক্ষম হবে সে সম্পর্কে ভাবনা...

আপনার পার্টনার, বন্ধুবান্ধব, পরিবার কিংবা প্রতিবেশী, বাসাবাড়িতে কে আপনাকে সাহায্য করতে সক্ষম হবেন ইহা বিবেচনা করা গুরুত্বপূর্ণ।

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

জন্মের পর আপনার দৈহিক এবং আবেগজনিত সুস্থতা

8. সন্তান জন্মদানের পর আপনার দৈহিক সুস্থতা বা আবেগাত্মকতার জন্য প্রস্তুত হওয়ায় তা আপনার এবং আপনার নতুন পরিবারকে সর্বোত্তম শুরু করতে সহায়তা করবে, আমি যে সকল বিষয়ে সজাগ আছি সেগুলো হলো...

- প্রত্যাশা করার দৈহিক পরিবর্তন
- প্রসবোত্তর ব্যাথা থেকে মুক্তি অশশন
- সুস্থ স্বাস্থ্যবিধির গুরুত্ব
- ইলফেকশন বা সংক্রমণের লক্ষণ এবং কি করা
- পেলভিক ফ্লোর এক্সারসাইজ
- সিজার করে জন্মদানের পর দৈহিক সুস্থতা
- আমি নিশ্চিত নই/আমি আরো কিছু খুঁজে বের করতে চাই

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

9. সন্তান জন্ম দেওয়া এবং মা হওয়া মহান আবেগতাজিত পরিবর্তনের একটি সময় হিসেবে পরিচিত, জন্মের পর আপনি কেমন অনুভব করতে পারেন সে সম্পর্কে সজাগ হওয়ায় তা আপনাকে প্রস্তুতি নিতে সাহায্য করবে...

- আমি প্রত্যাশিত আবেগজনিত পরিবর্তন সম্পর্কে সজাগ আছি
- আমাকে সাপোর্ট প্রদান করতে আমার পরিবার/বন্ধুবান্ধব কী কী করতে পারে আমি বিবেচনা করেছি
- সন্তান জন্মানোর পর আমার আবেগজনিত এবং মানসিক স্বাস্থ্যের সাথে সাপোর্টে বিভাগে প্রবেশ করা যায় তা আমি জানি
- আমি নিশ্চিত নই/আমি আরো কিছু খুঁজে বের করতে চাই।

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

10. আমাকে এবং আমার পরিবারকে অনুভব করতে যে সকল জিনিস খুঁজে বের করতে হবে তা নিম্নবর্ণিতগুলোর অনর্ভুক্ত করে...

- স্বামী দুঃখ/ঠাণ্ডা মেজাজ
- শক্তির ঘাটতি/ অতিরিক্ত ক্লান্তি অনুভূতি করা
- আমার শিশু বাচ্চাকে দেখাশুনা করতে অক্ষম হওয়া
- সমস্যা ঘনীভূত হওয়া কিংবা সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা
- ক্ষুধায় পরিবর্তন
- অপরোধ, আশাহীনতা কিংবা নিজেকে দোষী অনুভূতি করা
- আমার শিশুর বাচ্চার সাথে বন্ধনে সমস্যা
- আমি স্বাভাবিকভাবে পছন্দ করি এমন কিছুর প্রতি আমার আগ্রহ হারানো
- অসুখী চিন্তাভাবনা থাকার, যা আমি নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না কিংবা ফিরে আসতে পারি না
- আত্মহত্যা মূলক অনুভূতি কিংবা নিজের ক্ষতি করার চিন্তাভাবনা
- বারংবার কাজ করা কিংবা দৃঢ় আচার-আচরণ বৃদ্ধি করা

আপনি যদি এসকল অনুভূতির যেকোনোটির ব্যাপারে উদ্বিগ্ন থাকেন, তবে আপনি বিশ্বাস করেন এবং/কিংবা আপনার ধাত্রী কিংবা হেলথ ভিজিটর কিংবা জিপি এর সাথে কথা বলুন।

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

আপনার শিশু বাচ্চার দেখভাল করা

11. বাসাবাড়িতে যাওয়ার পূর্বে যে সকল বিষয় বিবেচনা করতে হবে তা নিম্নবর্ণিতগুলো যুক্ত করে...

- বিসিজি টিকা (দি আপনার ম্যাটারনিটি ইউনিট প্রস্থাব করে)
- আপনা বাচ্চাকে উত্তমভাবে খাওয়ানো হচ্ছে কি না আপনি তা কীভাবে বলবেন
- একটি অসুস্থ শিশুর লক্ষণ এবং আপনি উদ্বিগ্ন হলে কি করা যায়
- আপনার শিশুর ডায়াপার পরিবর্তনের আশা

আপনার ম্যাটারনিটি ইউনিটের টীম সাপোর্ট প্রদানের জন্য কাছাকাছি থাকবে।

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

12. আপনার বাসাবাড়িতে যে সকল বিষয় বিবেচনা করতে হবে তা নিম্নবর্ণিতগুলো অনর্ভুক্ত করে...

- নির্যাস ঘুমানোর চর্চা (অকস্মাৎ শিশুর মৃত্যু উপসর্গ রোধ)
- নবজাতকের জন্ডিস-কি স্বাভাবিক এবং কিসের পর্যালোচনা করা প্রয়োজন
- নবজাতকের রক্ত দাগের স্ক্রিনিং টেস্ট
- নাড়ি সংক্রান্ত রক্তের যন্ত্র এবং স্বকের যন্ত্র নেওয়া
- আপনার বাচ্চাকে গোসল করানো

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

কমিউনিটি কেয়ার এবং পরবর্তী পদক্ষেপসমূহ

13. স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারদের একটি মাল্টিডিসিপ্লিনারী টীম দ্বারা বিভিন্নভাবে কমিউনিটি প্রসবোত্তর কেয়ার প্রদান করা হয়। আমি যে সকল বিষয়ে সজাগ তা হলো...

- কমিউনিটি প্রসবোত্তর কেয়ার
- আমার কমিউনিটি ধাত্রীগণের সাথে কীভাবে যোগাযোগ করা যায়
- আমার হেলথ ভিজিটরের সাথে কীভাবে যোগাযোগ করা যায়
- অতিরিক্ত অতিরিক্ত শিশুকে খাওয়ানোর সাপোর্টে কীভাবে প্রবেশ করা যায়
- আমার স্থানীয় চিল্ড্রেনস সেন্টারে কীভাবে সার্ভিসে প্রবেশ করা যায়
- আমি নিশ্চিত নই/আমি আরো কিছু খুঁজে বের করতে চাই

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

14. জন্মের পর, আমার যা যা প্রয়োজন হবে—

ছয় সপ্তাহের মধ্যে আমার বাচ্চার জন্ম রেজিস্ট্রি করা

আমার জিপির সাথে আমার বাচ্চার জন্ম রেজিস্ট্রি করা

সন্তান জন্মের ছয় থেকে আট সপ্তাহের আমার জিপির সাথে আমার এবং আমার বাচ্চা উভয়ের প্রসবোত্তর চেক রেকর্ড করা।

আমার জিপি সার্জারীতে আবারো টেস্টের বন্দোবস্ত করা (আমার ধাত্রী কিংবা ডাক্তার কর্তৃক সুপারিশকৃত)

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

15. আপনার যদি পূর্বে বিদ্যমান মেডিক্যাল কন্ডিশন থাকে কিংবা আপনার সন্তানের জন্মের সময় আপনি যদি অসুস্থ থাকে, তবে আপনার ডাক্তার কর্তৃক আপনার বিশেষ মেডিক্যাল সুপারিশমালা থাকবে...

আমার একটি পূর্বে বিদ্যমান মেডিক্যাল কন্ডিশন আছে এবং ডাক্তার এবং ধাত্রীর সাথে আমি বিশেষ প্রসবোত্তর কেয়ার করণীয়তা নিয়ে আলোচনা করেছি

সন্তান জন্মদানের সময় আমি জটিলতার সম্মুখীন হয়েছি/অসুস্থ ছিলাম, আমি জটিলতা সম্পর্কে সজাগ আছি, যা আমার প্রসবোত্তর কেয়ারে থাকতে পারে

আমি নিশ্চিত নই/আমি আরো কিছু খুঁজে বের করতে চাই।

আমার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ:

Northamptonshire Maternity Services



এই পুস্তিকাটি তথা বুকলেটটি পোলাশি, বাংলা, রোমানীয় এবং রুশ ভাষায় পাওয়া যায়। যদি আপনি এই ভাষাগুলের কোনটিতে এই পুস্তিকাটি পড়তে চান, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার মডিওয়াইফকে বলুন অথবা nccg.communications@nhs.net ঠিকানায় ইমহেল করুন।

Aby zamówić niniejszą ulotkę w innych formatach lub językach, prosimy o kontakt na adres e-mail nccg.communications@nhs.net

আপনার যদি এই পুস্তিকাটি অন্যান্য ফরম্যাট বা ভাষাতে প্রয়োজন হয়, অনুগ্রহ করে, nccg.communications@nhs.net -তে একটি ই-মেইল পাঠিয়ে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন

Dacă doriți această broșură în alte formate sau limbi, vă rugăm să ne contactați, trimițând un e-mail la nccg.communications@nhs.net

Если Вам необходим данный лист в других форматах или на других языках, сообщите нам об этом электронным письмом на адрес nccg.communications@nhs.net

ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপস্ এন্ডইচএস্ নর্থ ওয়েস্ট কল্যাবোরেশন প্রস্তুতকৃত ব্যক্তিগত তথ্যবহান পরিচালনার (পার্মোনাল কেয়ার প্লান) উপর ভিত্তি করে এই বুকলেট তথা পুস্তিকাটির লক্ষ্য এবং বিষয়বস্তু সাজানো হয়েছে।

ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপস্ এন্ডইচএস্ নর্থ ওয়েস্ট কল্যাবোরেশন এর কাছ থেকে অনুমতি নিয়ে এন্ডইচএস্ নীল এবং কার্ব ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ কর্তৃক এই সংশোধিত সংস্করণটি প্রস্তুত হয়েছে।