

একটি সুস্থ
গর্ভধারণ পান:
সচেতন হোন এবং
পদক্ষেপ নিন



ভূমিকা

গর্ভাবস্থা একটি উত্তেজনাপূর্ণ এবং সুখী সময় হতে পারে, তবে এটি তীব্র এবং চাপেরও হতে পারে। বেশিরভাগ মানুষের গর্ভাবস্থা সুস্থ হয়। কখনও কখনও সমস্যা দেখা দিতে পারে, কিন্তু আপনি সবচেয়ে সুস্থ গর্ভাবস্থা পাওয়ার জন্য পদক্ষেপ নিতে পারেন।



আপনার শরীর গর্ভাবস্থায় কীভাবে পরিবর্তিত হয় সে ব্যাপারে **সচেতন হোন**। যে কোনো কিছু যা ঠিক বলে অনুভূত হয় না বা আপনার মনে হয় না তার প্রতি মনোযোগ দিন।



আপনি কেমন অনুভব করছেন সে ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলার মাধ্যমে **পদক্ষেপ নিন**।



আপনার ও আপনার শিশুর জন্য **একজন চ্যাম্পিয়ন হোন**। আপনার অধিকার আছে মতামত জানানোর।



1. আপনার দেহকে আপনিই সবচেয়ে ভাল জানেন।

আপনার দেহের ক্ষেত্রে আপনিই বিশেষজ্ঞ। আপনি যদি মনে করেন যে কিছু সঠিক নয়, আপনার সেবা প্রদানকারীর সাথে এটি নিয়ে আলোচনা করা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার অনুভূতিকে বিশ্বাস করা আপনার স্বাস্থ্যকর গর্ভাবস্থা নিশ্চিত করতে সাহায্য করতে পারে।

আপনার সেবা প্রদানকারী আপনাকে আপনার প্রয়োজনীয় যে কোনো তথ্য পেতে এবং আপনার যে কোন প্রশ্ন বা উদ্বেগের উত্তর দিতে সাহায্য করতে পারে।

নিজেই হোন নিজের চ্যাম্পিয়ন।

- ✓ আপনার দেহের পরিবর্তনসমূহ সম্পর্কে সচেতন থাকুন।
- ✓ কোনো কিছু ঠিক বলে মনে না হলে কথা বলুন।
- ✓ আপনার সেবা প্রদানকারীর জন্য নির্দিষ্ট প্রশ্নসমূহ নিয়ে প্রস্তুত থাকুন, যেমন:
 - আমি কতটা ক্লান্ত থাকি সে ব্যাপারে উদ্বিগ্ন। এটি কি স্বাভাবিক?
 - আমার স্বাভাবিক বোধ হচ্ছে না। আমার পা বেয়ে এই ব্যথা নেমে যাচ্ছে। এটি কী হতে পারে?
 - গত সপ্তাহে আমার কিছু মাথাব্যথা হয়েছে, এবং সেগুলি যাচ্ছে না। আমার কী ডাক্তারের অফিসে আসার প্রয়োজন আছে?
 - আমি আরো স্বাস্থ্যকরভাবে খেতে চাই। আপনি কি আমাকে আমার খাবার পরিকল্পনায় সাহায্য করতে পারেন?

আসুন দেখি কী ঘটে যখন Maria **নিজেই নিজের চ্যাম্পিয়ন হয়।**

Maria: গত সপ্তাহে আমার পায়ে অনেক ব্যথা হয়েছে।

সেবা প্রদানকারী: আপনি গর্ভবতী। আপনার অনেক ব্যথা এবং প্রদাহ হবে।

Maria: কিন্তু আমি চিন্তিত। **এটি কি রক্ত জমাট বাঁধা হতে পারে?** আমি শুনেছি যে কখনও কখনও গর্ভাবস্থায় রক্ত জমাট বাঁধার কারণে পায়ে ব্যথা হতে পারে। **এটি পরীক্ষা করার জন্য আমরা কী করতে পারি?**

সেবা প্রদানকারী: ঠিক আছে। আমি আপনার কথা শুনছি। আসুন আপনার পায়ের ব্যথা কী কারণে হতে পারে এবং এটি রক্ত জমাট বাঁধার ঘটনা নয় সেটি নিশ্চিত করার জন্য আমরা কী করতে পারি সে ব্যাপারে কথা বলি।

Maria: তাহলে বেশ ভাল হয়। ধন্যবাদ।



Maria নিজের হয়ে কথা বলেছে। সে দুটি নির্দিষ্ট ফলো-আপ প্রশ্ন করেছে যা তার সেবা প্রদানকারী শুনছে এবং ভেবে দেখেছে।

আপনার গর্ভাবস্থার সময় জুড়ে আপনার সেবা প্রদানকারী দ্বারা আপনার নিরাপদ এবং সম্মানিত বোধ করার অধিকার আছে। কথা বলুন যদি আপনার মনে হয়:

- আপনার সেবা প্রদানকারী বা তাদের কর্মচারী আপনাকে অসম্মান করছে।
- আপনার কথা শোনা হচ্ছে না।
- আপনার দুশ্চিন্তাগুলিকে গুরুত্ব দেওয়া হচ্ছে না বা সহজেই উড়িয়ে দেওয়া হচ্ছে।
- প্রতিবার ভিজিটের সময় আপনার সেবা প্রদানকারী আপনার সাথে পেশাদার আচরণ করছে না।





2. সতর্কতা চিহ্নগুলির সম্পর্কে সচেতন থাকুন।

আপনার গর্ভাবস্থা জুড়ে এবং আপনি সন্তান প্রসব করার পরে, আপনার শরীরে এমন পরিবর্তনগুলি সম্পর্কে আপনার সেবা প্রদানকারীকে জানানো গুরুত্বপূর্ণ যা আপনার কাছে সঠিক মনে হয় না। নিম্নলিখিত **সতর্কতা চিহ্নগুলি** হচ্ছে এমন উপসর্গ যা গর্ভাবস্থার সময় বা পরে ঘটতে পারে এবং এর অর্থ হতে পারে আপনার এবং আপনার শিশুর জন্য আরও গুরুতর, জীবনের জন্য হুমকিস্বরূপ সমস্যা:

- গর্ভাবস্থায় যোনিপথে রক্তস্ফারণ বা দুর্গন্ধযুক্ত দ্রাব
- প্রিএক্লাম্পসিয়া, গর্ভাবস্থায় একটি সম্ভাব্য প্রাণঘাতী সমস্যা যাতে গর্ভাবস্থায় বা তার পরে উচ্চ রক্ত চাপ অন্তর্ভুক্ত থাকে:
 - গুরুতর মাথাব্যথা
 - তলপেটে ব্যথা
 - আপনার তৃতীয় ত্রৈমাসিকের সময় যে কোনো জায়গায় বিদ্যমান ফোলা নতুন করে দেখা দেওয়া বা খারাপ হওয়া (এটি সাধারণত ঘটে হাত ও পায়ে)
- গর্ভাবস্থায় শিশু আগের চেয়ে অনেক কম নড়াচড়া করা
- গর্ভাবস্থার পর যোনিপথ থেকে রক্তস্ফারণ হওয়া (ঘন্টায় এক বা একাধিক প্যাড সম্পূর্ণ ভিজিয়ে ফেলে এমন)
- যে কোনো পর্যায়ে বুক বা হৃৎপিণ্ডে অস্বস্তি
- 100.4 ডিগ্রি ফারেনহাইট (বা 38 ডিগ্রি সেলসিয়াস) বা তার বেশি তাপমাত্রার জ্বর, যে কোনো পর্যায়ে
- গুরুতর বমি ভাব বা বমি, যে কোনো পর্যায়ে
- অন্য যে কোনো লক্ষণ যা আপনার গুরুতর মনে হয়, যে কোনো পর্যায়ে

আপনি যদি এই চিহ্নগুলির যে কোনোটি অনুভব করে থাকেন, তাহলে সাথে সাথে আপনার সেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। যদি আপনার সেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করতে না পারেন তাহলে ইমার্জেন্সি রুমে যান অথবা 911 নম্বরে ফোন করুন। সতর্কতা চিহ্নসমূহ সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, আপনার সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন এবং একটি "Know the Warning Signs" (সতর্কতা চিহ্নগুলি জানুন) পাম কার্ড চেয়ে নিন।

আসুন দেখি Crystal কীভাবে তার অনুভূতিগুলিকে বিশ্বাস করে এবং তার সেবা প্রদানকারীর অফিসে যোগাযোগ করে।

Crystal: আমার মাথাব্যথা করছে। সব কিছু অদ্ভুত দেখাচ্ছে, এবং আমার পেটে ব্যথা করছে।

সেবা প্রদানকারীর রিসেশনিষ্ট: ঠিক আছে, আমরা আগামী সপ্তাহে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে পারি?

Crystal: না। এটি স্বাভাবিক মনে হচ্ছে না। আমার এখনই ডাক্তারের সাথে দেখা করা দরকার। আপনি কি আমার জন্য সময় বের করতে পারবেন, নাকি আমি প্রসব করব ও হাসপাতালে সন্তানের জন্ম দেব?

সেবা প্রদানকারীর রিসেশনিষ্ট: ঠিক আছে, আমি আপনার কথা শুনছি। এটি আপনার কাছে স্বাভাবিক মনে হচ্ছে না। আমি ডাক্তারের ব্যস্ততা কমলেই তার সাথে কথা বলব ও শীঘ্রই আপনার সাথে যোগাযোগ করব।





3. দীর্ঘস্থায়ী সমস্যা যেমন উচ্চ রক্তচাপ এবং ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করতে আপনার প্রয়োজনীয় তথ্য পান।

অনেক মানুষ দীর্ঘস্থায়ী সমস্যা, যেমন স্থূলতা, উচ্চ রক্ত চাপ এবং ডায়াবেটিস নিয়ে বেঁচে থাকেন। এই সমস্যাগুলির যে কোনো একটি গর্ভাবস্থায় আপনার গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন রক্ত জমাট বাঁধা, প্রিএক্লাম্পসিয়া এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়াতে পারে। আপনার প্রয়োজনীয় সমস্ত তথ্য আছে তা নিশ্চিত করে দীর্ঘস্থায়ী সমস্যাগুলি নিয়ন্ত্রণ করতে পদক্ষেপ নিতে পারেন। গর্ভাবস্থায় সম্ভাব্য স্বাস্থ্য সমস্যাগুলি নিয়ে আপনার সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

আপনার প্রদানকারীকে যে প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করবেন:

আমার মনে আছে যে আমি গর্ভবতী হওয়ার আগে আমার রক্ত চাপ স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ছিল। আমার কি এখন সেটি নিয়ে দুশ্চিন্তা করা উচিত?

আমি উদ্বিগ্ন যে আপনি বলেছেন আমার রক্তচাপ স্বাভাবিকভাবে যা হওয়া উচিত তার চেয়ে বেশি। এটি কমাতে আমি কী করতে পারি?

আপনি কি আমাকে আমার রক্তচাপ কমাতে যা আমি করতে পারি সে সম্পর্কে পরামর্শের একটি মুদ্রিত তালিকা দিতে পারেন যা আমি বাড়িতে নিয়ে যেতে পারি?

আমি কীভাবে আমার রক্ত চাপের হিসাব রাখতে পারি?
আমার কি আমার রক্ত চাপ পরীক্ষা করানোর জন্য ডাক্তারের অফিসে আসতে হবে?

আমার কোনো সমস্যা তৈরি হচ্ছে না তা নিশ্চিত করার জন্য আপনি কীভাবে আমার রক্ত চাপের হিসাব রাখবেন?

আমার নানী এবং আমার মায়ের ডায়াবেটিস আছে।
আমার রক্তের সুগার লেভেল কেমন?

আমার কী রক্তের সুগার বা ডায়াবেটিস নিয়ে এই গর্ভাবস্থার সময় দুশ্চিন্তা করা উচিত?

আমি আমার রক্তের সুগার একটি সুস্থ পর্যায়ে রাখতে কী করতে পারি?



4. আপনি ধূমপান বা ই-সিগারেট ব্যবহার (ভেপিং) ছাড়তে চাইলে আপনার সেবা প্রদানকারীর কাছ থেকে সহায়তা পান।

তামাক বা ভেপিং গর্ভাবস্থায় গুরুতর সমস্যা তৈরি করতে পারে ও আপনার সন্তানের উপর প্রভাব ফেলতে পারে। মনে রাখবেন, ভেপিং ধূমপানের কোনো নিরাপদ বিকল্প নয়। নিকোটিন গর্ভাবস্থায় আপনার এবং আপনার সন্তানের জন্য বিপজ্জনক। ই-সিগারেট থেকে নির্গত অন্যান্য রাসায়নিক পদার্থও ক্ষতিকর হতে পারে। ছেড়ে দেওয়া বা কমানোর জন্য সাহায্য পেতে আপনার সেবা প্রদানকারী, কম্যুনিটি স্বাস্থ্য কর্মী বা ডুলার সাথে কথা বলুন।

আপনার সেবা প্রদানকারী, কম্যুনিটি স্বাস্থ্য কর্মী বা ডুলাকে যে প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করবেন:

আমি যেহেতু এখন গর্ভবতী তাই ধূমপান ছেড়ে দিতে চাই, কিন্তু আমার সাহায্য দরকার। আমি কোথায় সেই সাহায্য পেতে পারি?

আমি উদ্বিগ্ন যে ভেপিং আমার শিশুর জন্য ক্ষতিকর, কিন্তু এটি আমাকে শান্ত রাখে। আমি আমার উদ্বেগ কমাতে আর কী করতে পারি?

আপনি কি আমাকে এই ব্যাপারে কারো সাথে দেখা করার জন্য রেফারেল দিতে পারেন?



5. আপনার শরীরকে সক্রিয় রাখা এবং অপেক্ষাকৃত স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার উপায়সমূহ সম্পর্কে তথ্য পান।

আপনার গর্ভাবস্থাতেও আপনি সক্রিয় থাকতে পারেন। কীভাবে নিরাপদ উপায়ে ব্যায়াম করতে হয় এবং গর্ভাবস্থায় আপনার কোন খাবার খাওয়া উচিত সে সম্পর্কে আপনার সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

আপনার প্রদানকারীকে যে প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করবেন:

আমার গর্ভাবস্থার বিভিন্ন পর্যায়ে কোন ধরনের ব্যায়াম আমার জন্য ভালো হবে?

এই গর্ভাবস্থায় কতটুকু ওজন বৃদ্ধি আমার জন্য স্বাস্থ্যকর হবে?

আমার কী ধরনের ভিটামিন নেওয়া উচিত?

একটি সুস্থ গর্ভাবস্থা পেতে আমি আর কী করতে পারি?

আমি গর্ভবতী থাকাকালীন আমার কোন খাবার এড়িয়ে চলা উচিত?

এমন কোনো ওষুধ কি আছে যা আমার নেওয়া উচিত নয়?



৬. টিকা নিন।

কিছু সংক্রামক অসুস্থতা আপনাকে এবং আপনার শিশুর জন্য খারাপ স্বাস্থ্যগত ফলাফলসমূহের ঝুঁকিতে ফেলতে পারে। ইনফ্লুয়েঞ্জা (স্কু) এর মত সাধারণ অসুস্থতাগুলির বিরুদ্ধে টিকা নিয়ে নিজেকে সুরক্ষিত রাখুন।

আপনার প্রদানকারীকে যে প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করবেন:

আমার নিজেকে ও আমার সন্তানকে রক্ষা করতে আমার কোন টিকাগুলি দরকার?

আপনি কি Tdap টিকা সম্পর্কে আমাকে আরো বলতে পারেন? আমি শুনেছি এটি গুরুত্বপূর্ণ।

আমার এবং আমার সন্তানের জন্য কি COVID-19 টিকা নেওয়া নিরাপদ?



7. আপনার ভিজিটগুলি সর্বোচ্চ কাজে লাগান।

আপনার সেবা প্রদানকারীর সাথে কাজ করতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য এখানে কিছু পরামর্শ রয়েছে, যাতে আপনি তাদের সাথে আপনার ভিজিট থেকে সর্বাধিক সুবিধা পেতে পারেন।

- প্রশ্নসমূহ লিখে রাখুন এবং আপনার ভিজিটের সময় সাথে নিয়ে আসুন।
- একজন বিশ্বস্ত অংশীদার, পরিবারের সদস্য বা বন্ধুকে আপনার সাথে আপনার ভিজিটে যেতে বলুন, যাতে তারা সেশন চলাকালীন নোট নিতে সাহায্য করতে পারে এবং আপনার গর্ভাবস্থায় আপনাকে সহায়তা করার জন্য তারা কী করতে পারে সে সম্পর্কে জানতে পারে।
- আপনার সেবা প্রদানকারী আপনাকে কী ব্যাখ্যা করছে তা কল্পনা করার (মনের চোখে দেখা) চেষ্টা করুন। আপনার সেবা প্রদানকারী কী সুপারিশ করে তা বিবেচনা করুন এবং আপনার সন্দেহ বা মতবিরোধ প্রকাশ করুন, যদি আপনার থাকে।
- আপনার সেবা প্রদানকারীকে তথ্যগুলি আপনার বোধগম্য ভাষায় বুঝিয়ে বলতে বলুন। উদাহরণস্বরূপ, "আমি এর অর্থ কী বুঝতে পারছি না। আপনি কি দয়া করে এটি ভিন্নভাবে বুঝিয়ে বলবেন?"
- আপনার সেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন কীভাবে আপনি আরো তথ্য পেতে পারেন ও আরো জানতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, "আমি কোথায় গর্ভাবস্থা চলাকালীন সাহায্যের জন্য উপলব্ধ প্রকল্প ও পরিষেবা সম্পর্কে আরো তথ্য পেতে পারি?"

- সবশেষে, নিশ্চিত করুন যে আপনার সেবা প্রদানকারীর দেওয়া তথ্যগুলি আপনি বুঝতে পেরেছেন। এটি সঠিক কিনা তা নিশ্চিত করতে আপনার প্রদানকারীর কাছে তথ্যটি পুনরাবৃত্তি করার চেষ্টা করুন। উদাহরণস্বরূপ, "সুতরাং, আমি যা শুনেছি তা হলো আপনি চান আমি প্রতিদিন 20 মিনিট হাঁটি কারণ এটি আমার রক্ত সঞ্চালনে সহায়তা করবে। কিন্তু আমার পায়ের ব্যথা যদি আরো বাড়ে তাহলে সাথে সাথে আমাকে আপনার সাথে দেখা করতে হবে। এটি কি সঠিক?"

নিউ ইয়র্ক সিটি জুড়ে গর্ভবতী নারীদের জন্য অনেক সংস্থান উপলব্ধ রয়েছে। আপনার সেবা প্রদানকারীর কাছে "**New York City Resource Guide to Health Before, During and After Pregnancy**" (গর্ভাবস্থার আগে, চলাকালীন ও পরে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত নিউ ইয়র্ক সিটি সংস্থান গাইড) চেয়ে নিন বা ভিজিট করুন nyc.gov/health/pregnancy।



HPD592195B – 6.23 Bengali