

গর্ভাবস্থা চলাকালীন ও এর পরবর্তী সময়ের সতর্কতা চিহ্নগুলি জানুন এটি আপনার জীবন বাঁচাতে পারে

আপনার শরীরের কথা শুনুন ও মনের অনুভূতিগুলিকে বিশ্বাস করুন।
আপনার শরীর গর্ভাবস্থায় এবং প্রসবের পর এক বছর পর্যন্ত অনেক
পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যায়। নিচের সতর্কতা চিহ্নগুলি হতে পারে
আপনার ও আপনার সন্তানের জন্য আবে গুরুতর, জীবনের জন্য
হুমকিস্বরূপ সমস্যার লক্ষণ।

গুরুতর মাথাব্যথা বা দৃষ্টির পরিবর্তন



- হঠাৎ গুরুতর মাথাব্যথা
- মাথাব্যথা যা ওষুধ নেওয়ার পরেও
আরো খারাপ হয়
- দৃষ্টির পরিবর্তন

শ্বাসকষ্ট



- শ্বাসকষ্ট বা দম ফিরে পাচ্ছেন
না বলে মনে হওয়া

বুক বা হৃৎপিণ্ডে অস্বস্তি



- বুকে ব্যথা
- অত্যন্ত দ্রুত হৃৎস্পন্দন বা স্পন্দন
ব্যহত হওয়া

জ্বর



- 100.4 ডিগ্রি ফারেনহাইট
(বা 38 ডিগ্রি সেলসিয়াস)
বাতার বেশি তাপমাত্রার জ্বর

খিঁচুনি



- এমন যে কোনো নড়াচড়া যা
আপনার জন্য স্বাভাবিক নয়,
যেমন কাঁপুনি বা ঝাঁকি লাগা
- চারপাশে কী হচ্ছে সে সম্পর্কে
বিভ্রান্তি

পীড়াদায়ক চিন্তা*



- আত্মহত্যার চিন্তা
- নিজেকে, সন্তানকে বা অন্য
কারো ক্ষতি করার চিন্তা

*যদি আপনি বা আপনার পরিচিত কেউ আত্মহত্যার কথা ভেবে থাকেন, তাহলে
একজন কাউন্সেলরের সাথে 24/7 কথা বলার জন্য NYC Well-এর সাথে যোগাযোগ
করুন: 888-692-9355 এ কল করুন, "WELL" লিখে 65173 এ টেক্সট করুন বা
nyc.gov/nycwell এ চ্যাট করুন।

আপনি বা আপনার পরিচিত কেউ যদি তাৎক্ষণিক ঝুঁকিতে বা তাৎক্ষণিক বিপদে
থাকেন তাহলে ইমার্জেন্সি রুমে চলে যান বা **911** এ কল করুন।

পেটে গুরুতর ব্যথা বা বমি বমি ভাব



- গুরুতর পেটব্যথা যাচলে যায়না
- বমি বমি ভাব বা বমি হওয়া যাতে আপনি খেতে বা পেটে খাবার রাখতে অক্ষম হন

মাথা ঘোরানো বা জ্ঞান হারানোর অনুভূতি



- চেতনা হারানোর অনুভূতি, জ্ঞান হারানো বা চোখে অন্ধকার দেখা
- মাথা ঘোরা বা হালকা মাথাবোধ করা, এবং এটি ঘটতে থাকে বা চলে যায় না

ফুলে যাওয়া



- লাল বা ফুলে যাওয়া বা ছ বা পা, যা স্পর্শ করলে শক্ত বা গরম বোধ হতে পারে
- আপনার হাত এবং আঙুল এত বেশি ফুলে যাওয়া যে আঙুল বাঁকা করা কঠিন হয়ে যায় বা আপনি আঙুলটি পরতে পারেন না
- চোখের চারপাশ সহ মুখমণ্ডল ফুলে যাওয়া
- আপনার মুখ, ঠোঁট বা জিভ ফুলে যাওয়া

ক্লান্তি



- প্রচণ্ড ক্লান্তি যা বিশ্রাম নেওয়ার পরেও ঠিক হয় না

শিশুর নড়াচড়ায় পরিবর্তন (যদি আপনি গর্ভবতী হয়ে থাকেন)



- শিশুর স্বাভাবিকের তুলনায় কম নড়াচড়া করা

যোনিপথে রক্তস্রাব বা স্রাব



- যোনিপথ থেকে স্রাব যাওয়া যাতে বাজে গন্ধ থাকে
- আপনার যোনি থেকে রক্তপাত বা তরল বের হওয়া (আপনার গর্ভবতী থাকার সময়)
- যোনিপথ থেকে এমন রক্তস্রাব হওয়া যা ঘন্টায় এক বা একাধিক প্যাড সম্পূর্ণ ভিজিয়ে ফেলে (গর্ভধারণের পর)
- ডিম বা তার চেয়ে বড় আকারের জমাট বাঁধা রক্ত (গর্ভধারণের পর)

সি-সেকশনের কাটা জায়গা বা এপিসিয়োটোমি সেরে ওঠায় সমস্যা



- সি-সেকশনের কাটা জায়গা সেরে উঠছে না
- এপিসিয়োটোমি (যোনি ছিঁড়ে যাওয়া) চিকিৎসা যা সেরে উঠছে না

আপনার শরীরের কথা শুনুন। আপনি যদি এই সতর্কতা চিহ্নগুলির যে কোনোটি অনুভব করে থাকেন, তাহলে সাথে সাথে আপনার সেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন বা 911 এ কল করুন।

আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health ভিজিট করুন এবং "maternal health" (মাতৃ স্বাস্থ্য) লিখে অনুসন্ধান করুন।

