

গর্ভাবস্থার আগে, চলাকালীন এবং এর পরে আপনার স্বাস্থ্য

গর্ভাবস্থার আগে, চলাকালীন এবং এর পরে আপনাকে সুস্থ ও সুখী রাখতে যে ছোট ছোট পরিবর্তনগুলি সাহায্য করবে সেগুলি বাস্তবায়িত করার এখনই সেরা সময়।

গর্ভকালীন জটিলতা যে কারো ক্ষেত্রে দেখা দিতে পারে। নিউ ইয়র্ক সিটিতে (New York City, NYC), অশ্বৈতাপ্ত মানুষ এবং যাদের ডায়াবেটিস বা উচ্চ রক্তচাপের মতো একটি অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্যগত অবস্থা রয়েছে, তাদের গর্ভাবস্থা চলাকালীন গুরুতর জটিলতার সম্মুখীন হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। একসাথে, আপনি ও আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারী আপনার স্বাস্থ্যকে এখন ও ভবিষ্যতে সুরক্ষিত রাখতে একটি পরিকল্পনা তৈরি করতে পারেন।

1. আপনার গর্ভাবস্থার উপায়গুলি নিয়ে আপনার সেবা প্রদানকারীর সাথে আলোচনা করুন।

- আপনি গর্ভধারণ করতে চাইলে আপনার সার্বিক স্বাস্থ্য নিয়ে আলোচনা করুন। আপনার সেবা প্রদানকারী আপনাকে যতটা সম্ভব সুস্থ হতে সাহায্য করতে পারেন।
- আপনি এখন গর্ভধারণ করতে না চাইলে জন্ম নিয়ন্ত্রণের উপায় সম্পর্কে জানুন। আপনার জন্য সঠিক হবে এমন একটি উপায় সম্পর্কে আপনার সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।
- আপনি গর্ভবতী হলে এবং হতে না চাইলে বানিশ্চিত না থাকলে কী উপায় আছে তা জিজ্ঞাসা করুন। উপায়সমূহের মধ্যে আছে গর্ভপাত, দত্তক প্রদান, এবং গর্ভবতী নারী গণ ও পিতামাতা যাদের সাহায্য প্রয়োজন তাদের সহায়তা প্রদানের পরিষেবাসমূহ।

2. আপনি যে কোনো ওষুধ গ্রহণরত থাকলে আপনার সেবা প্রদানকারীর নির্দেশনা অনুসরণ করুন।

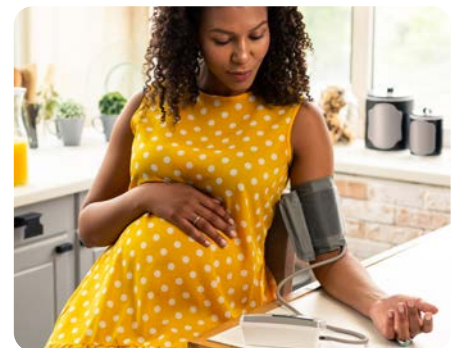
- ভিটামিন ও ভেষজ উপকরণসহ যে কোনো ওভার দ্য কাউন্টার ওষুধের কথা আপনার সেবা প্রদানকারীকে জানান।
- আপনি গর্ভধারণের পরিকল্পনা করলে কোন ওষুধগুলি নিরাপদ তা আলোচনা করুন।
- যদি আপনি ওষুধ কিনতে না পারেন বা সেগুলি গ্রহণ করতে অসুবিধা হয়, আপনার সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। তারা জানতে চান এবং সাহায্য করতে পারেন।

3. আপনার যৌন স্বাস্থ্য সুরক্ষিত রাখুন।

- আপনার প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন যে কখন হিউম্যান প্যাপিলোম্যামাভাইরাস (human papillomavirus, HPV) এর জন্য পরীক্ষা করা শুরু করবেন, যার ফলে মাথা, ঘাড়, গলা বা জরায়ুর ক্যান্সার হতে পারে। HPV প্রতিরোধের সেরা উপায় হল টিকা নেওয়া।
- অন্যান্য যৌনবাহিত সংক্রমণগুলি (sexually transmitted infections, STIs) এবং HIV এর পরীক্ষা করান। আপনার ঝুঁকি এবং কখন পরীক্ষা করাতে হবে সে সম্পর্কে আপনার সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

4. পরীক্ষা করে দেখুন যে আপনি সকল প্রয়োজনীয় টিকা নিয়েছেন কিনা, বিশেষ করে ইনফ্লুয়েঞ্জা (ফ্লু), পার্টুসিস (হুপিং কাশি), ভ্যারিসেলা (জলবসন্ত), রুবেলা, হাম, HPV এবং হেপাটাইটিস বি।

5. উচ্চ রক্তচাপ, কোলেস্টেরল এবং ডায়াবেটিসের জন্য পরীক্ষা করান।



6. অ্যালকোহল, তামাক, গাঁজা এবং অন্যান্য মাদকসমূহ গর্ভাবস্থায় এড়িয়ে চলুন।

গর্ভবতী অবস্থায় মাদক গ্রহণের ঝুঁকি সম্পর্কে জানুন, এবং সচেতন থাকুন যে গর্ভাবস্থায় অ্যালকোহলের নিরাপদ মাত্রা বলে কিছু নেই।

- সাহায্যের জন্য, আপনার সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন বা **311** এ কল করুন।
- তামাক বা ভেপিং ছাড়তে সাহায্যের জন্য, nyc.gov/nycquits ভিজিট করুন বা 866-697-8487 নম্বরে ফোন করুন।
- অ্যালকোহল বা মাদক ছাড়তে সাহায্যের জন্য NYC Well, একটি বিনামূল্যের 24/7 মানসিক স্বাস্থ্য হেল্প লাইনে যোগাযোগ করুন যারা 200 টিরও বেশি ভাষায় সহায়তা দেয়। 888-692-9355 এ কল করুন, "WELL" লিখে 65173 এ টেক্সট করুন বা ভিজিট করুন nyc.gov/nycwell।

7. পর্যাপ্ত ব্যায়াম করুন।

- প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে 150 মিনিট মাঝারি শারীরিক কাজ (যেমন একটি দ্রুত পায়ে হাঁটা) করুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি প্রতিদিন 30 মিনিট করে সপ্তাহে কমপক্ষে পাঁচ দিন হাঁটে পারেন। সহায়তার জন্য, nyc.gov/health ভিজিট করুন এবং "**GuidetoHealthyEating and Active Living in NYC**" (NYC তে স্বাস্থ্যকর খাওয়া ও সক্রিয় জীবনযাপন) লিখে অনুসন্ধান করুন।

8. স্বাস্থ্যকর ও সুস্বাদু খাবার খান।

- আপনার প্লেট অর্ধেক ফল এবং সব্জি দিয়ে, এক চতুর্থাংশ চর্বিহীন প্রোটিন, যেমন মুরগি, মাছ, মটরশুটি বা ডিম এবং এক চতুর্থাংশ শস্যদানা, যেমন আস্ত-গমদানার রুটি, ওটমিল বা লাল চাল দিয়ে পূরণ করুন। স্বাস্থ্যকর খাওয়া-দাওয়া সম্পর্কে তথ্যের জন্য, nyc.gov/health ভিজিট করুন এবং "**eatingwell**" (স্বাস্থ্যকর খাওয়া) লিখে অনুসন্ধান করুন।
- আপনার খাবার কিনতে সাহায্য দরকার হলে, নিম্ন আয়ের নিউ ইয়র্ক বাসীদের জন্য প্রকল্পসমূহ সম্পর্কে জানতে access.nyc.gov ভিজিট করুন।

9. নিজের মানসিক এবং আবেগীয় স্বাস্থ্যের যত্ন নিন।

সহায়তার জন্য, আপনার সেবাদাতার সাথে কথা বলুন, **311** এ কল করুন বা NYC Well এর সাথে যোগাযোগ করুন: 888-692-9355 এ কল করুন, "WELL" লিখে 65173 এ টেক্সট করুন অথবা nyc.gov/nycwell ভিজিট করুন।

10. বাড়িতে অনিরাপদ বোধ করলে সাহায্য চান।

আপনি একা নন – যদি আপনি একটি আপত্তিজনক, অস্বাস্থ্যকর বা বিপজ্জনক পরিস্থিতিতে থাকেন তবে অনেক সংস্থান আপনার জন্য উপলব্ধ রয়েছে। আপনি তাৎক্ষণিক বিপদে থাকলে, **911** এ কল করুন। যদি আপনার বিপদ তাৎক্ষণিক না হয়:

- Safe Horizon কে 800-621-4673 নম্বরে কল করুন বা **311** এ কল করে Safe Horizon হটলাইনের সংযোগ চান। অস্থায়ী আবাসন, নিরাপত্তা পরিকল্পনা, কাউন্সেলিং এবং অন্যান্য সামাজিক পরিষেবা, এবং সুরক্ষার আদালতের আদেশের জন্য সহায়তা 24/7 একাধিক ভাষায় উপলব্ধ রয়েছে। অনলাইনে চ্যাট করতে (শুধুমাত্র ইংরেজিতে), সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9 টা থেকে সন্ধ্যা 6 টা পর্যন্ত, safehorizon.org/safechat ভিজিট করুন।
- উপকারী সংস্থানসমূহের জন্য nyc.gov/nychope এ NYC Hope ভিজিট করুন, যার মধ্যে **NYC Family Justice Centers** (NYC পারিবারিক ন্যায়বিচার কেন্দ্রসমূহ) এর একটি তালিকাও রয়েছে— প্রতিটি বরোতেই একটি কেন্দ্র রয়েছে।