



গর্ভাবস্থা সম্পর্কে কথা বলা যাক

সম্পাদন ০৭ | স্বাস্থ্য সমতা বিট
স্বাস্থ্য শিক্ষা খবর

আপনি যদি জানতে পারেন যে আপনি গর্ভবতী, তখন আপনার সামনে থাকা বিভিন্ন বিকল্প দেখে অভিভূত হওয়াটাই স্বাভাবিক। একটা গভীর শ্বাস নিয়ে শান্ত থাকার চেষ্টা করুন। আপনাকে সাহায্য করার জন্য এই পথে অনেকেই আছে।

যদি আপনি বা আপনার প্রিয়জন গর্ভবতী হন, তাহলে ইরি কাউন্টিতে গর্ভাবস্থার জন্য স্বাস্থ্যের যত্নের বিকল্পগুলি সম্পর্কে জানতে পড়ুন

আপনার বিকল্প আছে

আপনি যদি গর্ভবতী হন তবে আপনার কাছে বিকল্প রয়েছে। আপনি যে পথটিকেই বেছে নিন না কেন, আপনি বিশ্বাস করতে পারেন এবং আপনার বিকল্পগুলি সম্পর্কে কথা বলতে পারেন এমন একজন চিকিৎসা সেবা প্রদানকারীকে বেছে নেওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ

● অভিভাবকত্ব

জন্মপূর্ব যত্ন আপনার এবং আপনার বিকাশমান শিশুর জন্য গুরুত্বপূর্ণ। এমন একজন যত্ন প্রদানকারী খোঁজার দিকে মনোনিবেশ করুন যাকে আপনি বিশ্বাস করতে পারেন এবং জন্মের জন্য উপলব্ধ বিকল্পগুলি অন্বেষণ করতে পারেন। ইরি কাউন্টিতে হাসপাতাল এবং লাইসেন্সপ্রাপ্ত জন্ম কেন্দ্র উভয় বিকল্পই রয়েছে।

● দত্তক

আপনি যদি অভিভাবক না হয়েই আপনার গর্ভাবস্থা চালিয়ে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নেন, তবে খোলা, বন্ধ এবং পারিবারিকভাবে দত্তক নেওয়া বিকল্প আছে। জন্মপূর্ব যত্ন আপনার এবং বিকাশমান শিশুর জন্য গুরুত্বপূর্ণ। আপনি বিশ্বাস করেন এমন একজন পরিচর্যা প্রদানকারীর খোঁজে এবং আপনার এলাকায় দত্তক গ্রহণকারী সংস্থাগুলি নিয়ে গবেষণা করার দিকে মনোনিবেশ করুন।

● অন্যান্য বিকল্প

নিউ ইয়র্ক স্টেটে গর্ভপাত বৈধ এবং নিরাপদ। ঔষধ গর্ভপাত (বা গর্ভপাতের বড়ি) এবং অস্ত্রোপচার গর্ভপাত উভয়ই ইরি কাউন্টিতে উপলব্ধ। আপনার গর্ভাবস্থায় আপনি কতটা দূরে আছেন তা খুঁজে বের করার দিকে মনোনিবেশ করুন। যাচাইকৃত গর্ভপাত পরিষেবাগুলি সম্মান করতে দেখুন, abortionfinder.org

মৌলিক

গর্ভাবস্থা সাধারণত 38-42 সপ্তাহের মধ্যে স্থায়ী হয়

আপনি আপনার শেষ মাসিকের প্রথম দিনটিকে ব্যবহার করে জানতে পারেন যে আপনি গর্ভাবস্থার কন পর্যায় আছেন। এটা না জানলেও অসুবিধা নেই। কন যত্ন প্রদানকারী আল্ট্রাসাউন্ড ব্যবহার করে তা জেনে নিতে পারেন।

উন্নয়নের পর্যায়

গর্ভ ধারণ: গর্ভাবস্থার শুরু।

গর্ভাবস্থা: গর্ভধারণ থেকে জন্ম পর্যন্ত বিকাশের সময়কাল।

জন্মপূর্ব: গর্ভাবস্থায়।

জন্মের দিন: আপনার শেষ মাসিক চক্রের উপর ভিত্তি করে শ্রম কখন শুরু হবে তা অনুমান করা।

প্রসবকালীন এবং প্রসব: সন্তান প্রসবের প্রক্রিয়া

প্রসবকালীন এবং প্রসব: সন্তান প্রসবের প্রক্রিয়া

সমস্ত বিকল্প দেখে নিতে বুঝতে পারে এমন কারো সাথে কথা বলতে: ১-৮৮৮-৪৯৩-০০৯২



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY

www.erie.gov/health-equity

প্রসবপূর্ব যত্নের নির্দেশিকা



← অনলাইনে আরো তথ্য

গর্ভাবস্থার পর্যায়গুলি 3 ত্রৈমাসিকে বিভক্ত। প্রতিটি ত্রৈমাসিকে আপনার শরীর অনেক পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যাবে। প্রসবপূর্ব যত্ন হল চিকিৎসা যত্ন যা আপনি গর্ভাবস্থায় পান এটা নিশ্চিত করতে যে মা এবং বিকাশমান শিশু উভয়ই সুস্থ এবং স্বাভাবিকভাবে বেড়ে উঠছে। প্রসবপূর্ব যত্ন গর্ভাবস্থা বা জন্মের জটিলতা, বর্ধিত হাসপাতালে ভর্তি, এমনকি মৃত্যুও প্রতিরোধ করতে পারে। **এগুলি সাধারণ নির্দেশিকা।** আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থার উপর নির্ভর করে আপনার আরও ঘন ঘন চেকআপের প্রয়োজন হতে পারে। আপনার যদি রক্তপাত হয় বা কিছু ডুল হচ্ছে তা সন্দেহ হয় তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন



প্রথম ত্রিমাস

০-১৩ সপ্তাহ

প্রতি ৪ সপ্তাহে
১ বার
চেকআপ

১১ সপ্তাহ নাগাদ
আল্ট্রা সাউন্ড
(সন্তানের ছবি)



দ্বিতীয় ত্রিমাস

১৪-২৬ সপ্তাহ

প্রতি ৪ সপ্তাহে
১ বার
চেকআপ

১৮ সপ্তাহ নাগাদ
আল্ট্রা সাউন্ড
(সন্তানের ছবি)



তৃতীয় ত্রিমাস

২৭-৪০+ সপ্তাহ

২৮-৩৬ সপ্তাহে প্রতি
২ সপ্তাহে ১ বার
চেকআপ

৩৬-৪১ সপ্তাহে
প্রতি সপ্তাহে ১ বার
চেকআপ



প্রসবোত্তর

জন্ম - ১ বছর

১২ সপ্তাহের
মধ্যে ১ বার
চেকআপ



প্রত্যেকের গর্ভাবস্থা ভিন্ন। গর্ভাবস্থা সাধারণত ৩৮-৪২ সপ্তাহ দীর্ঘ।

পূর্ণ মেয়াদী গর্ভাবস্থা: ৩৯-৪০ সপ্তাহে জন্ম হলে সন্তানের জন্য সবচেয়ে ভালো।

প্রিটার্ম বা প্রিম্যাচিউর বেবি বা প্রিমি: ৩৯ সপ্তাহের আগে জন্ম নেওয়া একটি শিশু।

গর্ভপাত: ২০ সপ্তাহের আগে গর্ভাবস্থার অপরিবর্তিত ক্ষতি।

স্থির জন্ম: ২০ সপ্তাহে বা তার পরে গর্ভাবস্থার ক্ষতি।

প্রত্যেকের প্রসবকালীন অভিজ্ঞতা ভিন্ন

যোনিপথে জন্ম: শিশুকে যোনিপথ দিয়ে জরায়ু থেকে ধাক্কা দিয়ে বের করে দেওয়া হয়।

সিজারিয়ান বা সি-সেকশন: পেট এবং জরায়ুতে অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে চিরার মাধ্যমে শিশুকে উঠানো হয়। অ্যানেস্থেসিয়া শরীরের নীচের অর্ধেক অসাড় করতে ব্যবহৃত হয়।

VBAC: পূর্ববর্তী গর্ভাবস্থায় সি-সেকশন হয়েছে এমন কারো দ্বারা যোনিপথে জন্ম। আপনি যোগ্য কিনা তা আপনার ডাক্তার নির্ধারণ করবেন।

শ্রমে প্রতিক্রিয়া প্রত্যেকের জন্য ভিন্ন

ওষুধ: প্রসব বেদনা উপশমের ওষুধ এবং প্রসব শুরু বা শক্তিশালী করার ওষুধ রয়েছে। আপনার নির্ধারিত তারিখের **আগে** আপনার ডাক্তারকে তথ্যের জন্য জিজ্ঞাসা করুন যাতে সময় এলে আপনি এই ওষুধগুলি সম্পর্কে অবগত পছন্দ করতে পারেন।

প্রাকৃতিক: ব্যথার ওষুধ বা নিয়মিত চিকিৎসা হস্তক্ষেপ ছাড়াই যোনিপথে প্রসব করা সম্ভব। আপনি যদি স্বাভাবিক জন্ম চান, তাহলে আপনার পছন্দকে সমর্থন করে এমন একটি স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী খুঁজুন।



যত্ন প্রদানকারী

OB বা OB/GYN বা প্রসূতি বিশেষজ্ঞ:

একজন ডাক্তার যিনি গর্ভাবস্থা, জন্ম এবং প্রসবের ক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞ। একটি ওবি

গর্ভাবস্থায় চিকিত্সার অবস্থার চিকিত্সা করে এবং জন্মের সাথে সম্পর্কিত অস্ত্রোপচার করে। OB/GYNরা হাসপাতাল বা লাইসেন্সকৃত জন্মদান কেন্দ্রে বাচ্চা প্রসব করতে পারে। OB/GYN যত্ন এবং বিতরণ মেডিকেড এবং বীমা দ্বারা আচ্ছাদিত।

মিডওয়াইফ বা নার্স মিডওয়াইফ: একজন প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্য পেশাদার যিনি গর্ভাবস্থা, জন্ম এবং প্রসবোত্তর সময় চিকিৎসা সেবা প্রদান করেন। একজন মিডওয়াইফ অস্ত্রোপচার করতে পারে না।

একজন মিডওয়াইফ হাসপাতাল এবং প্রসব কেন্দ্রে বাচ্চা প্রসব করতে পারেন বা বাড়িতে জন্ম দিতে পারেন। মিডওয়াইফারি যত্ন Medicaid এবং কিছু বীমা দ্বারা আচ্ছাদিত।

আরও যত্ন প্রদানকারীদের সম্পর্কে জানতে:

- জন্ম দৌলা (পৃষ্ঠা 4 দেখুন)
- প্রত্যয়িত ল্যাক্টেশন কনসালটেন্ট
- সন্তান জন্মদানের শিক্ষাবিদ
- কাইরোপ্র্যাকটর
- সামাজিক স্বাস্থ্য কর্মী
- ডায়েটিশিয়ান
- পারিবারিক নার্স অনুশীলনকারী
- শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ
- প্রসবোত্তর ডৌলা
- সমাজ কর্মী
- আল্ট্রাসাউন্ড টেকনিশিয়ান (সোনোগ্রাফার)
- আকুপাংচার বিশেষজ্ঞ
- ম্যাসেইজ থেরাপিস্ট

গর্ভাবস্থা, জন্ম এবং প্রসবোত্তর সম্পর্কে এক টন বিস্তারিত তথ্যের জন্য একটি **স্বাস্থ্যকর জন্মের জন্য আপনার গাইড দেখুন।** এটি এখানে খুঁজুন:

www.health.ny.gov/publications/2935.pdf

এমন একজন প্রদানকারী খুঁজুন যেটি উদ্বেগের কথা শোনে এবং প্রতিক্রিয়া জানায়

আপনি নিরাপদ বোধ করার যোগ্য এবং গর্ভাবস্থার মাধ্যমে সমর্থন পান

আপনার আত্মবিশ্বাসী বোধ করা উচিত যে আপনার প্রদানকারী আপনার কথা শোনে, আপনাকে

বিশ্বাস করেন এবং গর্ভাবস্থার সময় এবং পরে আপনার যেকোনো উদ্বেগ, লক্ষণ বা উপসর্গের বিষয়ে পদক্ষেপ নেন।

একটি ডুলা আপনাকে আপনার উদ্বেগ প্রকাশ করতে সাহায্য করতে সক্ষম হতে পারে। আপনি যদি মনে করেন যে আপনার উদ্বেগগুলিকে গুরুত্ব সহকারে নেওয়া হচ্ছে না, তাহলে আপনাকে একটি নতুন প্রদানকারী খুঁজতে হতে পারে। গর্ভাবস্থায় যে কোনো সময়ে একজন নতুন প্রদানকারী খুঁজে পাওয়া সম্ভব। আপনার বিকল্পগুলি কী তা জানতে Medicaid বা আপনার বীমার সাথে যোগাযোগ করুন।

গর্ভাবস্থা এবং শ্রমের সময় যে কেউ জটিলতার সম্মুখীন হতে পারে

আপনি একটি স্বাস্থ্যকর জীবনধারা বজায় রেখে, লক্ষণ এবং উপসর্গগুলির উপর নজর রেখে এবং আপনার প্রদানকারীর সাথে আপনার অনুভূতি ভাগ করে নেওয়ার মাধ্যমে কিছু গর্ভাবস্থার জটিলতা এড়াতে পারেন।

যে কোনো শারীরিক বা মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা যা একজন গর্ভবতী বা প্রসবোত্তর ব্যক্তি, তাদের শিশু বা উভয়কেই প্রভাবিত করে তাকে জটিলতা বলা হয়। যে কারোরই জটিলতা হতে পারে, এমনকি তাদের আগে সুস্থ গর্ভধারণ হলেও। গর্ভবতী হওয়ার আগে যাদের স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে তাদের জন্য জটিলতার ঝুঁকি বেশি। আপনি জানেন না এমন একটি স্বাস্থ্য সমস্যা হতে পারে।

জটিলতার ঝুঁকির কারণ

উচ্চ রক্তচাপ
ডায়াবেটিস
ক্যালার
সংক্রমণ
বয়স
ওজন

ধূমপান
মদ্যপান
ড্রাগ ব্যবহার
চাপের মাত্রা
খাদ্য
মানসিক স্বাস্থ্য

সবচেয়ে সাধারণ জটিলতা হল উচ্চ রক্তচাপ বা প্রিক্ল্যাম্পসিয়া, গর্ভকালীন ডায়াবেটিস, অকাল প্রসব এবং গর্ভপাত। অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি সম্পর্কে সচেতন হওয়া উচিত হল কম জন্মের ওজন, সংক্রমণ, রক্তপাত এবং প্রসবোত্তর বিষণ্ণতা এবং সাইকোসিস সহ মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা। এই জটিলতাগুলি গর্ভাবস্থায় বা প্রসবের সময় বা আপনার শিশুর জন্মের পরে আসতে পারে।

আপনার প্রদানকারীর সাথে জটিলতার কোন লক্ষণ বা উপসর্গ শেয়ার করা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার প্রিয়জন এবং সহকর্মীরা আপনার আগে লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি লক্ষ্য করতে পারে। নিশ্চিত করুন যে আপনার প্রদানকারী আপনার উদ্বেগগুলিকে গুরুত্ব সহকারে নিচ্ছেন।

যদি আপনার গুরুতর উপসর্গ থাকে, 911 কল করুন।

স্বাস্থ্যকর খাওয়া সাহায্য করে

Health.Gov এখানে গর্ভাবস্থায় এড়ানো খাবার সহ স্বাস্থ্যকর খাওয়ার কিছু সহজ টিপস রয়েছে:
bit.ly/pregnancyquicktips



জন্ম এবং পিতামাতার শিক্ষা পাওয়া যায়

বেশিরভাগ স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী গুরুত্বপূর্ণ জন্ম এবং অভিভাবকত্ব ক্লাসে সংযোগ প্রদান করে। কিছু প্রদানকারীদের গর্ভাবস্থায় তারা যে যত্ন প্রদান করে তার অংশ হিসাবে জন্ম শিক্ষার প্রয়োজন। মেডিকেডএ এবং বেশিরভাগ বীমা পরিকল্পনাগুলি জন্ম এবং বুকের দুধ খাওয়ানো বা বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য কয়েকটি মৌলিক ক্লাসের জন্য ফি কভার করে। আরও তথ্যের জন্য আপনার যত্ন প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন।

একজন স্থানীয় গ্রন্থাগারিককে সন্তানের জন্মের উপর আপ-টু-ডেট বই এবং বিশ্বস্ত অনলাইন সংস্থানগুলির জন্য জিজ্ঞাসা করুন। আমাদের স্থানীয় লাইব্রেরির অনেক বড় সম্পদ রয়েছে।

প্রমাণ-ভিত্তিক জন্ম

বর্তমান বৈজ্ঞানিক গবেষণার উপর ভিত্তি করে তথ্য সন্ধান করুন। প্রমাণ basedbirth.com দেখুন

আপনার ডুলা এবং আপনার জন্মে উপস্থিত যে কারো সাথে আপনি কী শিখেছেন তা নিয়ে আলোচনা করুন। অন্যদেরও ক্লাসে যোগ দিতে উৎসাহিত করুন। আপনার শিশুর যত্ন নেওয়া যে কেউ শিশুর সিপিআর শিখতে হবে।

যে বিষয়গুলি সম্পর্কে শিখতে হবে:

- সন্তানপ্রসব
- শিশু CPR
- স্তন্যপান বা বুকের দুধ খাওয়ানো
- নিরাপদ ঘুম
- অভিভাবকত্ব
- গাড়িতে সিট বসানো
- সফল ভাবে পাম্প করা
- শিশুর দুধ ছাড়ানো

DOULARA পার্থক্য গড়ে দেয়



একটি ডুলা (ডু-লুহ বলুন) গর্ভবতী ব্যক্তিদের এবং তাদের পরিবারকে গর্ভাবস্থা, প্রসবকালীন এবং প্রসবোত্তর সময়কালে অবিচ্ছিন্ন তথ্যগত, মানসিক এবং শারীরিক সহায়তা প্রদানের জন্য প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়। Doulas বাচ্চা প্রসব করে না কিন্তু আপনার জন্ম দলের অংশ হতে পারে। Doula সেবা একটি স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী ছাড়াও হয়। **Doula পরিষেবাগুলি Medicaid এবং অনেক বীমা পরিকল্পনা দ্বারা আচ্ছাদিত।**

Doula'র দক্ষতা আছে যা আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে একটি ইতিবাচক জন্ম অভিজ্ঞতা পেতে সাহায্য করবে। আপনার doula পারেন:

- আপনার এবং আপনার জন্মে উপস্থিত সকলের জন্য একটি শান্ত জন্ম পরিবেশ তৈরি করতে সাহায্য করুন
- প্রসবের আগে, প্রসবের সময় বা পরে যে কোনও সিদ্ধান্তের মাধ্যমে আপনি নিরাপদ এবং সমর্থন বোধ করছেন তা নিশ্চিত করতে উত্সাহ এবং তথ্য সরবরাহ করুন
- শ্রমের অস্বস্তি এবং ব্যথা কমাতে প্রশান্তিদায়ক স্পর্শ এবং অন্যান্য আরামদায়ক দক্ষতা ব্যবহার করুন
- প্রসবের সময় জন্মদানকারী পিতামাতাদের সহায়তাকারী অংশীদারদের সহায়তা করুন
- সক্রিয় শ্রম এবং প্রসবের মাধ্যমে আপনার সাথে জন্মের ঘরে আপনার সাথে থাকুন
- বুকের দুধ খাওয়ানো বা বুকের দুধ খাওয়ানোর সহায়তা, প্রসবোত্তর যত্ন এবং আরও অনেক কিছু প্রদান করুন

আপনি সংযোগ করতে পারেন এমন একটি ডুলা খুঁজে পাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। সম্ভাব্য ডৌলাদের তাদের প্রশিক্ষণ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন, তারা কতজন জন্মগ্রহণ করেছে এবং তারা কোন পরিষেবা প্রদান করে। আপনার গর্ভাবস্থায় যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার ডুলা বুক করুন।

একসাথে, আপনি জন্ম এবং প্রসবোত্তর জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরি করবেন যা আপনার সংস্কৃতি, মূল্যবোধ, উদ্বেগ এবং চাহিদাকে প্রতিফলিত করে। পথের প্রতিটি পদক্ষেপে আপনার জন্য একটি দৌলা রয়েছে।

প্রমাণ দেখায় যে doulas থেকে সমর্থন সংযুক্ত হতে পারে:

- কম নেতিবাচক জন্ম অভিজ্ঞতা
- কম অকাল জন্মহার
- কম জন্মগত জটিলতা
- শ্রমের দৈর্ঘ্য হ্রাস
- ব্যথার ওষুধের ব্যবহার হ্রাস
- সি-সেকশনের সংখ্যা কমে গেছে
- উচ্চতর নবজাতক APGAR (আবির্ভাব, পালস, গ্রিমেস, কার্যকলাপ, শ্বসন) স্কোর
- নবজাতকদের বুকের দুধ খাওয়ানো বা বুকের দুধ খাওয়ানো পিতামাতার সংখ্যা বৃদ্ধি

একটি doula আপনার এবং আপনার শিশুর জন্য একটি মহান উকিল। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী এবং আপনার সম্প্রদায়ের লোকেদের তাদের প্রিয় ডুলা পরিষেবা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।



Doula Match online আপনাকে জিপ কোড, নির্ধারিত তারিখ এবং বীমা দ্বারা ডৌলা অনুসন্ধান করতে দেয়। তাদের কাছে কালো, আদিবাসী এবং বহুভাষিক ডৌলা অনুসন্ধান করার বিকল্প রয়েছে। এখানে doulas একটি তালিকা খুঁজুন: doulamatch.net 📍

আপনার লক্ষ্য স্থির করুন: একটি জন্ম পরিকল্পনা তৈরি করুন

একটি জন্ম পরিকল্পনা হল শ্রম এবং প্রসবের জন্য আপনার উদ্দেশ্য সম্পর্কে আপনার প্রদানকারী এবং জন্ম দলের সাথে কথোপকথন শুরু করার একটি ভাল উপায়। জন্মের সময় অনেকগুলি বিকল্প রয়েছে। বিকল্পগুলি বোঝা আপনাকে আপনার এবং আপনার শিশুর জন্য সেরা সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে। নমনীয় হতে মনে রাখবেন। আসতে পারে যে সমস্যা বিবেচনা করুন। জায়গায় বিকল্প পরিকল্পনা আছে। প্রতিটি জন্মই আলাদা। কিছু ক্ষেত্রে, আপনার শিশুকে নিরাপদে প্রসব করতে সাহায্য করার জন্য আপনার প্রদানকারী একটি হস্তক্ষেপের পরামর্শ দিতে পারে, যেমন শ্রম প্ররোচিত করা (শুরু করা)।

হস্তক্ষেপ হল আপনার শিশুর জন্মের সময় আপনাকে সাহায্য করার জন্য স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের দ্বারা নেওয়া পদক্ষেপ। সব হস্তক্ষেপ প্রয়োজন হয় না। অবগত হওয়া এবং আগে থেকে পরিকল্পনা করা আপনার যে চাপ কমাতে পারে সেগুলি ব্যবহার করার জন্য আপনি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন না।

আপনার প্রদানকারীর সাথে গবেষণা এবং আলোচনা করার জন্য কিছু বিষয়:

- বাড়িতেই শ্রম
- শ্রমের সময় যোনিপথের পরীক্ষা
- ইলেক্ট্রনিক জ্রণ পর্যবেক্ষণ
- নির্ধারিত তারিখের আগে এবং পরে শ্রম বিকল্প প্ররোচিত করা
- স্ট্রেসহীনতার পরীক্ষা
- এপিসিওটিমি (যোনি খোলার জন্য একটি কাটা)
- ব্যথা প্রশমিত করার বিকল্প
- প্রসবকালীন অবস্থান আর ঠেলা
- C-সেক্সনঃ কখন প্রয়োজনীয়
- হাসপাতালে নিজের চাহিদার কথা বলা
- প্রসব ঘরে কার প্রবেশাধিকার
- প্রসব ঘরে সুবিধা: বার্থিং বল, বার্থিং স্টুল, ঝরনা, আলো, সঙ্গীত ইত্যাদি।
- কর্ড ক্ল্যাম্পিং, ত্বকের সাথে ত্বকের যোগাযোগ, শিশুর প্রথম গোসল এবং জন্মের পর অন্যান্য রুটিন পদ্ধতি



বিনামূল্যে জন্ম পরিকল্পনা টেমপ্লেট: bit.ly/OHEbirthplantemplate 📍



সব সি-সেক্সন প্রয়োজনীয় নয়

ইরি কাউন্টিতে, প্রতি তিনজনের মধ্যে একটি সিজারিয়ান সেকশন (সি-সেকশন) দ্বারা হয়। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে, কালো, আদিবাসী এবং এশিয়ান পিতামাতার মধ্যে সি-সেকশনের হার বেশি। অধ্যয়নগুলি দেখায় যে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে প্রায় অর্ধেক সি-সেকশন অপ্রয়োজনীয়। বেশিরভাগ কম ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভধারণের জন্য সি-সেকশন সার্জারির প্রয়োজন হয় না। অপ্রয়োজনীয় সি-সেকশনে সুবিধার চেয়ে বেশি ঝুঁকি থাকতে পারে। এছাড়াও, যেসব বাবা-মায়ের সি-সেকশন আছে তাদের ভবিষ্যতে গর্ভাবস্থায় পুনরাবৃত্তি পদ্ধতির সম্ভাবনা বেশি।

যদি আপনার প্রদানকারী আপনাকে একটি সি-সেকশনের সময়সূচী করার সুপারিশ করে, তাহলে অস্ত্রোপচারটি একেবারে প্রয়োজনীয় কিনা তা বোঝা গুরুত্বপূর্ণ। সীমিত জরুরী পরিস্থিতিতে, সি-সেকশন পিতামাতা এবং শিশুর জন্য জীবন রক্ষাকারী হতে পারে।

আপনার ডাক্তারকে এই প্রশ্নটি জিজ্ঞাসা করুন: কেন একটি সি-সেকশন আমার জন্য প্রয়োজনীয়?

যদি আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে সি-সেকশনের সময়সূচী করার পরামর্শ দিচ্ছেন, প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন। আপনার সরবরাহকারীকে প্রমাণ-ভিত্তিক কারণ ব্যাখ্যা করতে বলুন কেন আপনার জন্য সি-সেকশন প্রয়োজনীয়। **প্রমাণ-ভিত্তিক মানে** বর্তমান বৈজ্ঞানিক গবেষণার সাথে কারণটি যুক্ত যা দেখায় যে ফলাফলটি পিতামাতা এবং/অথবা শিশুর জন্য ভাল যদি যোনিপথে জন্মের পরিবর্তে সি-সেকশন করা হয়।

আপনি আপনার প্রদানকারীকে ধীরে ধীরে কথা বলতে এবং আপনাকে বুঝতে সাহায্য করার জন্য সরল ভাষা ব্যবহার করতে বলতে পারেন। আপনি নিরাপদ বোধ করছেন এবং আপনার জন্মের সাথে যে কোনও ঝুঁকি সম্পূর্ণরূপে বুঝতে পারছেন তা নিশ্চিত করা আপনার প্রদানকারীর কাজ।

একজন শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ ডাক্তার ঠিক করা

একজন শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ হলেন একজন মেডিকেল ডাক্তার যিনি শিশু, শিশু এবং অল্প বয়স্কদের চিকিৎসা করেন। আপনার শিশু অসুস্থ হলে তারা বার্ষিক চেকআপ, টিকা এবং সহায়তা প্রদান করে এবং শিশুরা গুরুতর অসুস্থ হলে স্বাস্থ্যসেবা বিশেষজ্ঞদের কাছে রেফার করে। আপনি বিশ্বাস করতে পারেন এমন একজন শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ চয়ন করুন। প্রদানকারীর খোঁজ করার সময় কিছু বিষয় বিবেচনা করতে হবে যার মধ্যে রয়েছে অফিসের অবস্থান, খোলা থাকার সময়, বীমা পরিকল্পনা গ্রহণ করা হয়েছে এবং কোনটি ডাক্তাররা নতুন রোগীদের গ্রহণ করছেন।

আপনার শিশুর জন্মের আগেই শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ ঠিক করুন।

আপনার জন্মের সময় আপনার শিশুর প্রদানকারী সম্পর্কে নিম্নলিখিত তথ্যগুলি আপনার সাথে আনুন:

- প্রদানকারীর নাম
- ফোন আর ফ্যাক্স নম্বর
- কার্যালয়ের ঠিকানা
- ইমেইল ঠিকানা

অপ্রয়োজনীয় সি-সেকশনের ঝুঁকি কমানোর উপায়

প্রসবকালীন ক্লাস নেওয়া আপনাকে সফল যোনিপথে জন্ম দিতে সাহায্য করতে পারে।

সন্তান জন্মদান শিক্ষা সম্পর্কে তথ্যের জন্য আপনার প্রদানকারী বা ডুলাকে জিজ্ঞাসা করুন। একজন স্থানীয় গ্রন্থাগারিককে সন্তানের জন্মের বই এবং বিশ্বস্ত অনলাইন টিউটোরিয়ালের জন্য জিজ্ঞাসা করুন। আপনার বীমা বা Medicaid প্ল্যানের অধীনে কোন ধরনের ক্লাস কভার করা হয়েছে তা খুঁজে বের করুন।

সাবধানে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী নির্বাচন করুন

আপনার প্রদানকারীকে যোনিপথে জন্মের সময় তারা কীভাবে সহায়তা করবে সে সম্পর্কে কথা বলতে সক্ষম হওয়া উচিত। তাদের সি-সেকশন রেট জানা উচিত এবং সেগুলি আপনাকে ব্যাখ্যা করতে সক্ষম হওয়া উচিত। যদি প্রদানকারী এই প্রশ্নগুলি সম্পর্কে খারিজ করে, আপনি একটি নতুন খুঁজে পেতে চাইতে পারেন।

লেবারের সময় সমর্থন নিন

পরিবার এবং বন্ধুবান্ধব ব্যতীত অন্য কারো কাছ থেকে প্রসবের সময় অবিরত সমর্থন পাওয়া অভিভাবকদের সি-সেকশনের মতো হস্তক্ষেপের প্রয়োজন হওয়ার সম্ভাবনা কম। তারা ডুলা কেয়ার কভার করে কিনা তা জানতে আপনার বীমার সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনার গর্ভাবস্থার ঝুঁকি সম্পর্কে জানুন

আপনার যদি কম ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভাবস্থা থাকে, তাহলে সি-সেকশনটি অপ্রয়োজনীয়। এমন সরবরাহকারীদের সন্ধান করুন যারা শ্রম প্ররোচিত করার জন্য ছুটে যাচ্ছেন বা অস্ত্রোপচারের ন্যায্যতা দেওয়ার জন্য একটি বড় শিশুর সম্ভাবনা সম্পর্কে সিদ্ধান্তে ঝাঁপিয়ে পড়ছেন। প্রমাণের জন্য জিজ্ঞাসা করুন যা দেখায় যে সি-সেকশন আপনার জন্য মেডিকেলভাবে প্রয়োজনীয়।

স্বাস্থ্য বীমা

নিউ ইয়র্ক স্টেটে, সকল শিশুই চিলড্রেন'স মেডিকেড বা চাইল্ড হেলথ প্লাসের জন্য যোগ্য।

খরচ (একটি প্রিমিয়ামও বলা হয়) আপনার মাসিক পারিবারিক আয় এবং পরিবারের আকার দ্বারা নির্ধারিত হয়। এরি কাউন্টির অনেক পরিবার বিনামূল্যে কভারেজের জন্য যোগ্য। আয় এবং পরিবারের আকারের উপর নির্ভর করে কিছুটা বেশি আয়ের পরিবারগুলি প্রতি মাসে \$15, \$30, \$45 বা \$60 শিশু প্রতি মাসিক প্রিমিয়াম প্রদান করে। বৃহত্তর পরিবারের জন্য, এই হারগুলি তিন সন্তানের খরচে সীমাবদ্ধ।

চাইল্ড হেলথ প্লাসের অধীনে পরিষেবাগুলির জন্য কোনও সহ-পেমেন্ট নেই, তাই এই পরিকল্পনাগুলির মাধ্যমে আপনার সন্তানের যত্ন নেওয়া হলে আপনাকে কিছু দিতে হবে না। আরও তথ্যের জন্য বা আবেদন করতে, 1-800-698-4543 নম্বরে কল করুন বা nystateofhealth.ny.gov-এ যান। nystateofhealth.ny.gov

> আপনার পরিবারের আকারে প্রত্যাশিত শিশুদের অন্তর্ভুক্ত করা নিশ্চিত করুন।

জন্মের পর প্রথম কয়েকটা দিন

একবার আপনার শিশুর জন্ম হলে, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী কিছু মৌলিক প্রক্রিয়া সম্পন্ন করবেন।

প্রসব ঘরের পদ্ধতি

প্রসব ঘরের পদ্ধতি হল প্রসবের পর আপনার শিশু নিরাপদ এবং সুস্থ তা নিশ্চিত করার জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী পদক্ষেপগুলি গ্রহণ করবেন।

- **কর্ড ক্ল্যাম্পিং।** আপনার নাভিকে আটকানো হবে এবং প্লাসেন্টা থেকে বিচ্ছিন্ন করা হবে। কর্ড স্পন্দন বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত আপনি বাঁক নেওয়ার জন্য অপেক্ষা করতে পারেন। আপনার শিশুর উপর যে স্টাম্পটি আটকে থাকবে তা জন্মের কয়েক সপ্তাহ পরে সুস্থ হওয়ার সাথে সাথে পড়ে যাবে।
- **প্রাথমিক পরীক্ষা।** কোনো সুস্পষ্ট সমস্যার জন্য আপনার প্রদানকারী আপনার শিশুর পরীক্ষা করবেন।
- **APGAR স্কোর।** আপনার শিশুর চেহারা, পালস, গ্রিমেস, কার্যকলাপ এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের উপর মূল্যায়ন করা হবে এবং একটি নম্বর স্কোর দেওয়া হবে। আপনি আপনার শিশুর প্রাপ্ত স্কোরের অর্থ সম্পর্কে আপনার প্রদানকারীকে আরও জিজ্ঞাসা করতে পারেন।
- **ওজন এবং পরিমাপ।** আপনার প্রদানকারী জন্ম শংসাপত্রের জন্য আপনার শিশুর জন্মের ওজন, দৈর্ঘ্য এবং জন্মের সঠিক সময় রেকর্ড করবে।
- **ভিটামিন কে ডোজ।** সমস্ত নবজাতকের ভিটামিন কে এর মাত্রা সামান্য কম থাকে, যা স্বাভাবিক রক্ত জমাট বাঁধার জন্য প্রয়োজন। গবেষণা দেখায় যে জন্মের সময় ভিটামিন কে শট আপনার শিশুকে বিপজ্জনক রক্তপাত থেকে রক্ষা করে যা মস্তিষ্কের ক্ষতি এবং এমনকি মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।
- **অ্যান্টিবায়োটিক।** চোখের সংক্রমণ কমাতে, আপনার শিশু অ্যান্টিবায়োটিক চোখের মলম বা ড্রপ পাবে। এরিথ্রোমাইসিন সাধারণত ব্যবহৃত হয়।
- **হেপাটাইটিস বি ভ্যাকসিন।** সমস্ত শিশুর জন্মের ২৪ ঘন্টার মধ্যে হেপাটাইটিস বি ভ্যাকসিনের প্রথম শট পাওয়া উচিত। এই শটটি আপনার শিশুর আপনার বা পরিবারের সদস্যদের কাছ থেকে এই রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করে যারা হয়তো জানেন না যে তারা হেপাটাইটিস বি-তে আক্রান্ত।
- **লেবেলিং।** আপনি যদি একটি হাসপাতালে আপনার শিশুকে ডেলিভারি করেন, তাহলে বাবা-মা এবং শিশুর মিলিত ব্রেসলেট লেবেল পাবেন।

নবজাতকের স্ক্রিনিং

জন্মের সময় গুরুতর কিন্তু বিরল এবং বেশিরভাগই চিকিত্সাযোগ্য স্বাস্থ্য সমস্যার জন্য নবজাতকের এই স্ক্রিনিং।

এই ব্যাধিগুলির মধ্যে একটি সহ নবজাতক জন্মের সময় সুস্থ দেখতে পারে। এই কারণেই পরীক্ষা এত গুরুত্বপূর্ণ। যত তাড়াতাড়ি চিকিত্সা শুরু করা হয়, আপনার শিশুর জন্য তত ভাল ফলাফল। স্ক্রিনিং কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা উপস্থিত থাকলে তা সনাক্ত করতে সাহায্য করে। আরও পরীক্ষার প্রয়োজন হতে পারে।

এই পরীক্ষাগুলি সাধারণত প্রসবের পর প্রথম কয়েক দিনে হাসপাতালে বা স্বাস্থ্যসেবা অফিসে হয়। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী পরীক্ষাগুলি চালাতে পারে বা আপনাকে একজন শিশু বিশেষজ্ঞ বা বিশেষজ্ঞের সাথে দেখা করার জন্য একটি রেফারেল দিতে পারে।

- **হিল প্রিক রক্ত পরীক্ষা।** আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী পরীক্ষা করার জন্য কয়েক ফোঁটা রক্ত পাওয়ার জন্য আপনার শিশুর গোড়ালি কাঁটাবেন। রক্ত 50টি বিভিন্ন রোগের জন্য স্ক্রীন করতে ব্যবহৃত হয়। বেশিরভাগ নবজাতক শিশুদের এই ব্যাধিগুলির মধ্যে একটি থাকবে না।
- **শ্রবণ স্ক্রিনিং।** এই পরীক্ষাটি হেডফোন এবং একটি কম্পিউটার ব্যবহার করে শ্রবণশক্তি হারিয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখতে পারে যে আপনার শিশু শব্দে কীভাবে সাড়া দেয়।
- **হার্ট স্ক্রিনিং।** এই পরীক্ষাটি গুরুতর জন্মগত হার্টের ত্রুটিগুলির (CHDs বা CCHDs) জন্য স্ক্রীন করে। আপনার শিশুর ত্বকে সেন্সর ব্যবহার করে, যাকে বলা হয় পালস অক্সিমিট্রি, আপনার প্রদানকারী আপনার শিশুর রক্তে পাওয়া অক্সিজেনের পরিমাণ পরীক্ষা করবে।

নবজাতকের স্ক্রিনিং সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, ১৪ টি ভাষায় অনূদিত, নিউ ইয়র্ক স্টেট ডিপার্টমেন্ট অফ হেলথ এখানে দেখুন: bit.ly/NYSDOHnewbornscreening 📄



ভিটামিন-K: তথ্য

- ভিটামিন কে আপনার শরীর রক্তপাত বন্ধ করতে এবং রক্ত জমাট বাঁধতে ব্যবহার করে।
- সব নবজাতকদেরই স্বল্প ভিটামিন K থাকে
- রক্ত জমাট বাঁধার জন্য শিশুরা পর্যাপ্ত ভিটামিন কে তৈরি করতে পারে না। এর ফলে ভিটামিন কে-এর অভাবজনিত রক্তপাত হতে পারে (VKDB)। VKDB মস্তিষ্কের ক্ষতি, স্থায়ী অক্ষমতা বা মৃত্যু হতে পারে।
- সমস্ত শিশুর পর্যাপ্ত ভিটামিন কে আছে তা নিশ্চিত করার সর্বোত্তম উপায় হল জন্মের সময় একটি ভিটামিন কে শট।

- আপনি গর্ভাবস্থায় ভিটামিন কে সমৃদ্ধ প্রচুর খাবার খেলেও, তা VKDB প্রতিরোধ করার জন্য যথেষ্ট নয়।
- VKDB প্রতিরোধ করার জন্য বুকের দুধে পর্যাপ্ত ভিটামিন কে থাকবে না।
- যেসকল শিশুরা জন্মের সময় ভিটামিন কে পায় না তাদের শিশুদের তুলনায় গুরুতর রক্তপাত হওয়ার সম্ভাবনা 81 গুণ বেশি।

ভিটামিন কে শট নিরাপদ। আরও তথ্যের জন্য, দেখুন: bit.ly/CDCvitaminK 📄

প্রসবোত্তর যত্নের নির্দেশিকা

অভিভাবকত্বে একটি মসৃণ উত্তরণের জন্য আগে থেকে

প্রসবোত্তর হল প্রসব পরবর্তী সময়কাল। এই পর্যায়ে এক বছর পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে। প্রসবোত্তর পিরিয়ডের সময় অভিজ্ঞ হওয়া স্বাভাবিক। প্রায়শই, প্রসবোত্তর সময়কালে পিতামাতার স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা উপেক্ষা করা হয়। প্রসবোত্তর জন্য আগে থেকে পরিকল্পনা করা গুরুত্বপূর্ণ। আগে থেকে পরিকল্পনা করা মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করবে এবং আপনার নবজাতকের সাথে গভীর সংযোগের অনুমতি দেবে। আগে থেকে পরিকল্পনা করা অভিভাবকত্বে রূপান্তরকে সহজ করবে।

অভ্যাস যা আপনাকে নিরাময় করতে সাহায্য করে

একটি নবজাত শিশুর সাথে জীবন অপ্রত্যাশিত এবং ক্লান্তিকর। প্রসবোত্তর লক্ষ্যগুলি সেট করুন যা আপনার যতটা সম্ভব বিশ্বাস এবং পুষ্টি পেতে সহায়তা করে।

- **প্রসবোত্তর সমর্থন নেটওয়ার্ক তৈরি করুন।** আপনার জীবনের সেই ব্যক্তিদের সম্পর্কে চিন্তা করুন যাদের আপনি ভালবাসেন এবং বিশ্বাস করেন। আপনার শিশুর জন্মের আগে, এই লোকদের জিজ্ঞাসা করুন আপনি সাহায্যের জন্য তাদের উপর নির্ভর করতে পারেন কিনা। আপনি কি ধরনের সাহায্যের জন্য উন্মুক্ত এবং তারা কীভাবে তাদের সহায়তা দিতে পারে তা তাদের জানান।
- **বিশ্রাম একটি প্রয়োজনীয়তা করুন।** আপনি যখন পারেন বিশ্রাম নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি সহ-অভিভাবক হন, তাহলে আলোচনা করুন কীভাবে আপনি রাতারাতি দায়িত্ব ভাগ করবেন। বিশ্রামে সহায়তার জন্য আপনি কীভাবে আপনার সমর্থন নেটওয়ার্কের উপর নির্ভর করতে পারেন সে সম্পর্কে চিন্তা করুন। প্রসবোত্তর ডোলা যত্নে দেখুন।
- **সম্প্রদায়ের খাবার গ্রহণ করুন।** আপনার সম্প্রদায় আপনার জন্য রান্না করা যাক। চবিহীন মাংস, মাছ, ঝোল, শাক-সবুজ এবং মটরশুটি জাতীয় খাবারের জন্য অনুরোধ করুন যা পুষ্টি-ঘন এবং সহজে হজম হয়।
- **আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে কথা বলুন।** সন্তান প্রসবের পরে দু:খিত, ক্লান্ত, উদ্ভিন্ন এবং মেজাজ বোধ করা স্বাভাবিক। এই লক্ষণগুলিকে কখনও কখনও বেবি ব্লুজ বলা হয় এবং চলে যাওয়া উচিত। আপনার অনুভূতি সম্পর্কে আপনি বিশ্বাস করেন এমন কারো সাথে কথা বলুন। আপনি যদি ভয়, অপরাধী, আতঙ্কিত বা ভীতিকর চিন্তা অনুভব করেন, তাহলে আপনার প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন বা কারো সাথে কথা বলতে 1-833-943-5746 নম্বরে কল করুন বা টেক্সট করুন।

খাবারের ট্রেন

এই বিনামূল্যের এবং সহজ অনলাইন টুল ব্যবহার করে নিজের বা বন্ধুদের জন্য খাবারের আয়োজন করুন: mealtrain.com

প্রসবোত্তর স্বাস্থ্যসেবা

বেশিরভাগ প্রদানকারী 1-2টি প্রসবোত্তর চেকআপ অফার করে। সন্তানের জন্মের বারো সপ্তাহের মধ্যে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে দেখা করা উচিত, তবে জন্মদানকারী পিতামাতার অর্ধেকেরও কম তাদের প্রসবোত্তর পরিদর্শনে উপস্থিত হন।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে প্রসবোত্তর পরিদর্শন একটি গুরুত্বপূর্ণ সময় হল:

- পরিবার পরিকল্পনা এবং গর্ভনিরোধক আলোচনা করুন
- মানসিক স্বাস্থ্য মূল্যায়ন
- প্রসব থেকে শারীরিক পুনরুদ্ধারের মূল্যায়ন করে
- দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্য সমস্যার ব্যবস্থাপনা সামঞ্জস্য করুন।



জটিলতার সতর্কতা লক্ষণ

যে কেউ প্রসবোত্তর জটিলতা হতে পারে, এমনকি যদি আপনার আগে সুস্থ প্রসবোত্তর সময় থাকে। আপনার আশেপাশের লোকদের জটিলতার লক্ষণগুলি দেখতে এবং আপনার শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে আপনার সাথে চেক-ইন করতে বলুন।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে কল করুন যদি আপনার:

- ভারী রক্তপাত (আপনার স্বাভাবিক সময়ের চেয়ে বেশি বা খারাপ হয়ে যায়)
- ডিমের সাইজে রক্ত জমাট বাঁধে
- একটি ছেদ (সি-সেকশন থেকে কাটা) বা যোনি থেকে জন্মের ক্ষত যা সংক্রামিত বলে মনে হয়, বেদনাদায়ক বা নিরাময় হয় না
- তীব্র দুঃখ এবং উদ্বেগ যা জন্মের পর দীর্ঘ সময় ধরে থাকে
- একটি লাল বা ফোলা পা বা কাফ যা স্পর্শে বেদনাদায়ক বা উষ্ণ
- তাপমাত্রা 100.4 F (38 C) বা তার বেশি
- একটি মাথাব্যথা যা ওভার-দ্য-কাউন্টার ওষুধ খাওয়ার পরে ভাল হয় না
- দৃষ্টির পরিবর্তন
- বাথরুমে যাওয়ার সময় ব্যথা বা জ্বালাপোড়া

জরুরী কক্ষে যান যদি আপনার থাকে:

- রক্তপাত যা নিয়ন্ত্রণ করা যায় না
- বুকে ব্যথা
- শ্বাসকষ্ট বা শ্বাসকষ্ট
- নিজে বা আপনার শিশুর ক্ষতি করার চিন্তা
- খিঁচুনি বা দাগ দেখা

সব ঠিক না থাকলেও ঠিক থাকা

প্রতি ৫ জনের মধ্যে ১ জন মা-বাবা প্রসবোত্তর বিষণ্ণতা (PPD) এবং সন্তানের জন্মের পরে অন্যান্য মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার সম্মুখীন হন। দুঃখ এবং উদ্বেগের তীব্র অনুভূতি অভিভাবকত্ব এবং স্ব-যত্নকে কঠিন করে তুলতে পারে। PPD আপনার দোষ নয়। এটা আপনাকে খারাপ পিতা বা মাতা করে না। সন্তান প্রসবের পর যদি আপনি নিজের মতো অনুভব না করেন, তাহলে আপনার প্রদানকারীকে বা আপনার বিশ্বস্ত কাউকে বলুন। এছাড়াও আপনি 1-833-943-5746 নম্বরে ন্যাশনাল ম্যাটারনাল মেন্টাল হেলথ হটলাইনে কল বা টেক্সট করতে পারেন।



সম্পদ

পরিবার পরিকল্পনা



গর্ভাবস্থা পরীক্ষা এবং বিকল্প পরামর্শ, জন্ম নিয়ন্ত্রণ বিকল্প, যৌন স্বাস্থ্য শিক্ষা এবং আরও অনেক কিছু

☞ Jesse Nash Health Center (716) 858-2779
608 William Street
Buffalo, N.Y. 14206
অ্যাপয়েন্টমেন্ট উৎসাহিত কিন্তু ওয়াক-ইন স্বাগত জানাই

☞ Planned Parenthood 1-866-600-6886
বাফেলোয় আর পশ্চিম সেনেকায় কার্যালয়

অভিভাবক আর অভিভাবকত্বে সমর্থন

জন্ম ও পিতামাতার শিক্ষা, সম্প্রদায়ের স্বাস্থ্যকর্মী, সাশ্রয়ী যত্নের প্রোগ্রাম এবং রেফারেল

☞ Buffalo Prenatal Perinatal (716) 884-6711
Network
625 Delaware Avenue, Suite 410
Buffalo, N.Y. 14202

☞ Durham's (716) 427-0566
Maternal Stress-Free Zone
200 E Eagle Street
Buffalo, N.Y. 14204
ওয়াক-ইন বুধবার ৫:৩০-৭:৩০pm

☞ Erie Niagara Area Health (716) 835-9358
Education Center (AHEC): ext. 102
জন্ম ইকুইটি প্রকল্প

☞ Jericho Road Community (716) 886-0771
Health Center: প্রিন্সিলা প্রজেক্ট
বহুভাষিক পরিষেবা উপলব্ধ; একাধিক অবস্থান

☞ মেলিনেটেড মা (716) 245-5394
সম্প্রদায় ভিত্তিক সমর্থন; ভার্টুয়াল বিকল্প উপলব্ধ



এটি একটি প্রকাশনা

স্বাস্থ্য ইকুইটির ইরি কাউন্টি অফিস

এই প্রকাশনাটি আমাদের ওয়েবসাইটে এবং প্রিন্টে ৫টি ভাষায় পাওয়া যায়।

ইরি কাউন্টি অফিস অফ হেলথ ইকুইটির দৃষ্টি হল ইরি কাউন্টির প্রত্যেকের জন্য সর্বাধিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা অর্জন করা। স্বাস্থ্য ইকুইটি অফিস এরি কাউন্টি স্বাস্থ্য বিভাগের মধ্যে অবস্থিত।

আরো জানতে চান?

www.erie.gov/health-equity দেখুন ☞

HealthEquity@erie.gov-এ আমাদের ইমেল করুন



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY
www.erie.gov/health-equity



MORE
INFO
ONLINE

WIC-এর জন্য আবেদন কর

গর্ভবতী এবং প্রসবোত্তর মহিলা এবং 5 বছর বয়সী শিশুদের যোগ্যতা অর্জনের জন্য মৌলিক খাদ্য সহায়তা

দ্রষ্টব্য: WIC-এর সুবিধা পাওয়ার জন্য মার্কিন নাগরিকত্ব, সামাজিক নিরাপত্তা নম্বর, গ্রীন কার্ড বা আইনি বসবাসের প্রয়োজন নেই।

☞ Catholic Charities (716) 218-1484
ইরি কাউন্টি জুড়ে অবস্থান

বেবি কেয়ার সাপোর্ট

নার্সারি সরঞ্জাম, পোশাক, ডায়াপার এবং আরও অনেক কিছু

☞ Cribs for Kids cribsforkids.org
ইরি কাউন্টি জুড়ে অবস্থান, বিস্তারিত জানার জন্য ওয়েব দেখুন

☞ Every Bottom Covered (716) 896-7021
ডায়াপার ব্যাংক

☞ পারিবারিক সহায়তা কেন্দ্র (716) 892-2172
২৪-ঘন্টা পারিবারিক হেল্পলাইন

☞ Harvest House (716) 824-7818
শিশু ও শিশু মন্ত্রণালয়
অ্যাপয়েন্টমেন্ট দ্বারা শুধুমাত্র

☞ নিউ ইয়র্ক মিল্ক ব্যাংক (212) 956-MILK
ইরি কাউন্টি জুড়ে অবস্থান (212) 956-6455

☞ Baby Café USA bit.ly/erienybabycafe
বিনামূল্যে স্তন্যপান সমর্থন
ইরি কাউন্টি জুড়ে অবস্থান; ভার্টুয়াল সেশন এবং বহুভাষিক সেশন উপলব্ধ



মায়ের মানসিক স্বাস্থ্য

জাতীয় মাতৃ মানসিক স্বাস্থ্য হটলাইন বিনামূল্যে, গোপনীয় এবং ১৪টি ভাষায় উপলব্ধ। কল বা টেক্সট 1-833-943-5746

