



শানা এবং
দ্রুত কাজকরা
তার জীবন বাঁচাতে পারে

HEAR
তার উদ্বেগগুলি শুনুন

আপন কীভাবে সাহায্য করতে পারেন?

যদি কোনও গর্ভবতী বা সম্প্রতি গর্ভবতী হয়েছেন এমন কোনো মহিলা দেখা দেওয়া যে কোনও উপসর্গ সম্পর্কে উদ্বেগ প্রকাশ করেন তাহলে সেটা মনোযোগ সহকারে শুনুন। তিনি যদি বলেন যে কিছু একটা সঠিক বলে মনে হচ্ছেনা তাহলে উনাকে চিকিৎসাগত সহায়তা নিতে বলুন। যদি তিনি জরুরী কোনো মাতৃত্ব-সম্পর্কিত সতর্কতামূলক সংকেত অনুভব করেন, তাহলে উনাকে অবিলম্বে চিকিৎসা পরিষেবা নেওয়া উচিত। নিশ্চিত হয়ে নিন যে তিনি বলেছেন যে তিনি গর্ভবতী বা গত বছর গর্ভবতী ছিলেন।

মাতৃত্বকালীন জরুরী সতর্কতার লক্ষণগুলি সম্পর্কে জানুন:

- গুরুতর মাথা ব্যথা যা সেরে যায় না বা সময়ের সাথে সাথে আরও খারাপ হয়
- মাথাঘোরা বা জ্ঞান হারানো
- আপনার নিজের বা আপনার শিশুর ক্ষতি করার চিন্তা
- আপনার দৃষ্টিশক্তিতে পরিবর্তন
- 100.4° F বা তার বেশি জ্বর
- আপনার হাত বা মুখমন্ডল অত্যধিক ফুলে যাওয়া
- শ্বাস নিতে সমস্যা হওয়া
- বুকে ব্যথা বা দ্রুত হৃৎস্পন্দন
- গুরুতর বমিভাব এবং বমি হওয়া
(সকালবেলার বমিভাবের মত নয়)
- পেটে তীব্র ব্যথা যা সেরে যায় না
- গর্ভাবস্থায় শিশুর নড়াচড়া বন্ধ বা ধীর হয়ে যাওয়া
- গর্ভাবস্থায় যোনি থেকে রক্ত পড়া বা তরল চুইয়ে বের হওয়া
- গর্ভাবস্থার পরে যোনি থেকে প্রচুর রক্তক্ষরণ বা দুর্গন্ধযুক্ত তরল চুইয়ে বের হওয়া
- আপনার পায়ে ফোলা, লালভাব বা যন্ত্রণা
- অতিমাত্রায় ক্লান্তি

যদি আপনার প্রিয়জন জানান যে তিনি কোনো কিছু ঠিক বলে বোধ করছেন না, তবে কথোপকথনে সহায়তা করার জন্য এখানে কিছু আলোচনার বিষয় দেওয়া হল:

গর্ভাবস্থার সময়

- এই মুহূর্তে যে পরিবর্তনগুলি হচ্ছে তার মধ্যে কোনটি স্বাভাবিক তা বলা শক্ত। আপনি কোনও বিষয়ে উদ্ভগুণ কিনা তা যাচাই করে নেওয়া ভাল।
- এই তথ্যটি আপনার চিকিৎসককে জানানো এবং সবকিছু ঠিক আছে তা নিশ্চিত করা আমাদের কাছে গুরুত্বপূর্ণ।
- আমি আপনার জন্যই এখানে রয়েছি। আপনার প্রয়োজনীয় পরিচর্যা গ্রহণ করার জন্য চলুন একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলা যাক।

গর্ভাবস্থার পর

- প্রসবের পরে ক্লান্ত অনুভব করা এবং খানিকটা ব্যথা হওয়া স্বাভাবিক, কিন্তু আপনি আপনার শরীরকে সবথেকে ভালো বোধেন। যদি কোনও কিছু আপনাকে চিন্তিত করে তোলে, তাহলে আপনার একজন চিকিৎসকের সাথে কথা বলা উচিত।
- যদিও আপনার সদ্যোজাত শিশুর প্রচুর মনোযোগ ও যত্ন প্রয়োজন, কিন্তু এরসাথে নিজের যত্ন নেওয়াও গুরুত্বপূর্ণ।
- আপনি একা নন। আমি আপনার কথা শুনছি। আপনার প্রয়োজনীয় পরিচর্যা গ্রহণ করার জন্য চলুন একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলা যাক।

HEAR

তার উদ্ভগুণল শুনুন

রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র দ্বারা
উদ্ভাবন করা হয়েছে।

(Centers for Disease Control and Prevention)

19633 (Bengali)



Department
of Health