



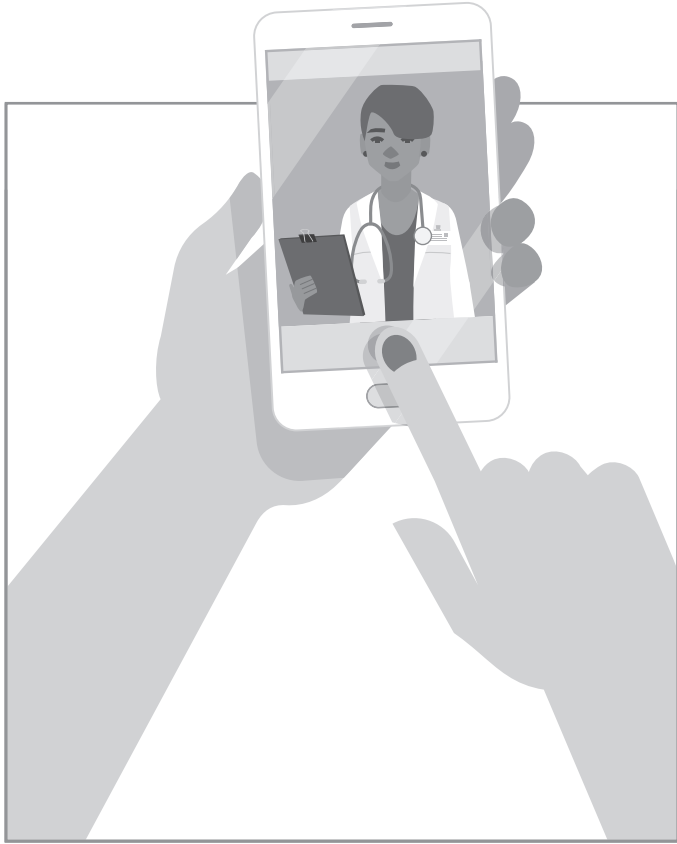
আপনি কি গর্ভবতী বা সম্প্রতি একটি বাচ্চা নিয়েছেন?

সাহায্যের জন্য কখন ফোন করতে হবে তা জানুন - দ্রুত!

গর্ভাবস্থা অনেকের জন্য একটি সুখী সময় হতে পারে। এটি শরীরের ওপর প্রচুর চাপও ফেলতে পারে। লক্ষণ, আপনার গর্ভাবস্থা, বা আপনি কেমন অনুভব করছেন সে সম্পর্কে আপনার কাছে প্রশ্ন থাকতে পারে। আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী সাহায্য করতে পারেন। ফোনে অথবা অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় তাদের জিজ্ঞাসা করুন।

বেশিরভাগের মধ্যে সামান্য লক্ষণ থাকে যেমন সকালে বমি বমি ভাব, তাদের হাত, বাহু, পা বা পায়ের পাতা অল্প ফুলে যাওয়া। কিছু মতর্কতার লক্ষণের অর্থ হল মারাত্মক কিছু ঘটছে।

আপনি যাদের সাথে থাকেন বা যাদের সাথে প্রতিনিয়ত দেখা হচ্ছে তাদের সাথে এই তথ্যটি ভাগ করে নিন। আপনার দেখার আগে তারা এই লক্ষণগুলির কয়েকটি লক্ষ্য করতে পারে।



911 কল করুন।

গর্ভবতী থাকাকালীন বা প্রসবের পরে নিম্নলিখিত কোনও লক্ষণ উপস্থিত থাকলে এখনই সাহায্য নিন। নিজে থেকে হাসপাতালে আসবেন না।

- শ্বাসকষ্ট - আপনি ভালভাবে নিঃশ্বাস নিতে পারেন না, নিঃশ্বাস নিতে কষ্ট হয়
- নিজেকে বা নিজের সন্তানের ক্ষতি করার চিন্তাভাবনা
- বুকে ব্যথা বা দ্রুত হার্টবিট
- ওষুধ খেয়েও মাথা ব্যথা কমছে না, বা হঠাৎ করে চলে আসছে
- গর্ভাবস্থায়, শিশুটি আস্তে বা নড়াচড়া কম করছে বলে মনে হচ্ছে
- জন্মের পরে শিশুর স্বক নীলাভ বা ঠান্ডা হয়ে যাচ্ছে

আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে কল করুন।

আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে কল করুন এবং গর্ভবতী থাকাকালীন বা প্রসবের পরে নিম্নলিখিত কোনও লক্ষণ থাকলে আপনি এখনই সাহায্য নিন। আপনি যদি আপনার পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে কথা বলতে না পারেন, তাহলে 911 নম্বরে কল করুন।

- 100.4* ফারেনহাইটের বেশি জ্বর
- আপনার হাত, বাহু, পা, পায়ের গোড়ালি বা পায়ের পাতা ফুলে যাওয়া - বিশেষত যদি এটি স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি হয়
- মাথা ঘোরা
- আপনার দৃষ্টিশক্তিতে পরিবর্তন - অস্পষ্ট বা ফোকাস করতে পারছেন না
- অতিরিক্ত বমি বমি ভাব এবং বমি হওয়া - সকালের অসুস্থতার ভাব হওয়ার চেয়ে বেশি
- ক্লান্তি - খুব ক্লান্ত অনুভব হওয়া
- গর্ভাবস্থায় যোনি থেকে রক্তপাত হওয়া বা তরল নির্গত হওয়া
- যোনি থেকে বেশি রক্তপাত বা রক্ত জমাট বাঁধা
- ক্ষতগুলি যেগুলি ঠিক হচ্ছে না, বিশেষত সিজারিয়ান প্রসবের পরে - এটি "সি-সেকশন" হিসাবেও পরিচিত



Department
of Health

আপনার রোগনির্ণয় বুঝতে পারা।

গর্ভাবস্থায় বা প্রসবের পরে কয়েকটি পরিস্থিতি জীবনের হুমকি হতে পারে। এমনকি মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।

আপনি গর্ভবতী থাকাকালীন বা প্রসবের পরে নিম্নলিখিত পরিস্থিতি বা লক্ষণের একটি থাকতে পারে। আপনার যদি থাকে, আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে যতটা সম্ভব সুস্থ থাকার জন্য জিজ্ঞাসা করুন।

গর্ভাবস্থায় বা প্রসবের পরে দুই ধরনের উচ্চ রক্তচাপ হয়ে থাকে— **প্রিএক্সাম্পসিয়া** এবং **এক্সাম্পসিয়া** (pree-eeklamp-see-yuh and ee-klamp-see-yuh). যখন হুংপিওর উপর খুব বেশি চাপ পড়ে তখন এগুলি হয়। এগুলি লিভার এবং কিডনির মতো অন্যান্য অঙ্গকেও প্রভাবিত করতে পারে।

লক্ষণের মধ্যে রয়েছে:

- ঝাপসা দৃষ্টি,
- হালকা সংবেদনশীলতা - উজ্জ্বল আলো আপনার চোখকে আঘাত করে
- মাথাব্যথা ও শ্বুধ খেয়েও কমছে না
- বমি ভাব বা বমি করা
- নিঃশ্বাস নিতে কষ্ট, এবং/অথবা
- পা, হাত এবং মুখে ফুলে যাওয়া।

এমন অনেকে রয়েছে যাদের সাধারণত ডায়াবেটিস হয় না কিন্তু গর্ভাবস্থায় হতে পারে। **গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিস** চিকিৎসা বা নিয়ন্ত্রণ করা দরকার। যদি তা না হয়, তাহলে এটা শিশুর ক্ষতি করতে পারে এবং শ্বাসকষ্ট হতে পারে।

লক্ষণের মধ্যে রয়েছে:

- খুব তৃষ্ণার্ত অনুভব করা,
- ঘন ঘন প্রস্রাব করা,
- খুব ক্লান্ত লাগছে,
- বমিবমি ভাব,
- ঝাপসা দৃষ্টি, এবং
- যোনি, মূত্রস্থলী এবং স্বকে সংক্রমণ।

HELLP সিন্ড্রোম একটি বিরল পরিস্থিতি যা গর্ভাবস্থার দেরীতে এবং কখনও সন্তানের জন্মের পরে হতে পারে। এটা রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে নির্ণয় করা হয়।

লক্ষণের মধ্যে রয়েছে:

- ঝাপসা দৃষ্টি,
- বুক ব্যথা,
- পেটের উপরে ডানদিকে বা মাঝখানে ব্যথা,
- মাথাব্যথা,
- খুব ক্লান্ত অনুভব করা, এবং
- বমি ভাব বা বমি করা।

আপনার রক্ত প্রবাহে অ্যামনিয়োটিক তরল এলে একটি বিরল তবে মারাত্মক সমস্যা দেখা দিতে পারে। একে বলা হয় **অ্যামনিওটিক ফ্লুইড এমবোলিজম** (Amniotic fluid embolism, AFE). এটি প্ল্যাসেন্টায় সংক্রমণ বা পেটে আঘাতের কারণে হতে পারে। এটি ফুসফুস এবং মস্তিষ্কে রক্ত জমাট বাঁধাতে পারে। AFE গর্ভাবস্থায় এবং সন্তানের জন্মের পরেই হতে পারে।

লক্ষণের মধ্যে রয়েছে:

- নিঃশ্বাস নিতে কষ্ট,
- কাশি,
- কম রক্তচাপ এবং
- নীলাভ স্বক এবং নখ।

যদি এটা গর্ভাবস্থায় হয়ে থাকে, তাহলে শিশুর হৃদয় ধীর গতি হতে পারে।

প্রসবের সময় বা পরে ভারী রক্তপাতকে **প্রসবোত্তর রক্তপাত বলে**। এটি বিরল, তবে এটি খুব মারাত্মক হতে পারে। এটি সাধারণত প্রসবের পরে এক দিনের মধ্যে ঘটে - তবে এটি ৩ মাস পরেও ঘটতে পারে।

লক্ষণের মধ্যে রয়েছে:

- যোনি থেকে অতিরিক্ত রক্তপাত যা থামে না,
- কম রক্তচাপ,
- দ্রুত নাড়ি বা হার্ট রেট, এবং
- যোনি বা তার আশেপাশে ফোলাভাব এবং ব্যথা।

আপনার শরীরে যখন সংক্রমণের প্রতিক্রিয়া দেখা যায়, তখন তাকে সেপসিস **বলা হয়**।

লক্ষণের মধ্যে রয়েছে:

- জ্বর,
- বিভ্রান্তি,
- ঠান্ডা লাগা,
- কম রক্তচাপ,
- ঠান্ডা এবং ফ্যাকাশে স্বক, এবং
- হাত-পা যা কিছুটা নীলাভ দেখায়।

আরও জানুন।

আরও জানতে, ভিজিট করুন

<https://www.marchofdimes.org/complications/pregnancy-complications.aspx#>

অথবা

<https://safehealthcareforeverywoman.org/urgentmaternalwarningsigns/>