

# গর্ভাবস্থা এবং জন্ম ব্যক্তিগত যত্ন পরিকল্পনা



[www.humberandnorthyorkshirerematernity.org.uk](http://www.humberandnorthyorkshirerematernity.org.uk)

এই পুস্তিকায় হাম্বার এবং উত্তর ইয়র্কশায়ারে একটি  
সন্তানের থাকার তথ্য রয়েছে।



**Humber and North Yorkshire**  
Health and Care Partnership

## একটি ব্যক্তিগত যত্ন পরিকল্পনা কি?

ব্যক্তিগত যত্নের পরিকল্পনাগুলি আপনাকে গর্ভাবস্থা, জন্ম এবং প্রাথমিক পিতৃত্বের জন্য আপনার স্বতন্ত্র পছন্দগুলি অন্বেষণ, বুঝতে এবং রেকর্ড করতে সহায়তা করে। প্রত্যেকের এবং তাদের পরিবার পৃথক, স্বতন্ত্র চাহিদা সহ, যার যত্ন এবং পছন্দগুলির উপর প্রভাব রয়েছে। যত্নের বিষয়ে সিদ্ধান্তগুলি আপনার প্রসূতি দল এবং আপনার ঘনিষ্ঠদের (যেমন পরিবার এবং বন্ধুবান্ধব) সাথে অংশীদারিত্বে করা উচিত। প্রয়োজনে আপনার গর্ভাবস্থা যতই বাড়তে থাকে, ততই পরিকল্পনাগুলো মানিয়ে নিতে পারে। ব্যক্তিগত যত্নের পরিকল্পনাগুলি সবার জন্য, এটি আপনার প্রথম বাচ্চা বা আপনার পঞ্চম!

এই পুস্তিকায় আপনি ব্যক্তিগত যত্ন পরিকল্পনা পাবেন:

আপনার গর্ভাবস্থার (অথবা যে কোনও সময়ে) শুরুতে সম্পূর্ণ করুন। একটি ভাল সময় আপনার গর্ভাবস্থার 20th সপ্তাহে হতে পারে

প্রায়শই গর্ভাবস্থার প্রায় 32-34 সপ্তাহে সম্পন্ন হয় - এই প্রায় কিছু নমনীয়তা আছে

প্রায়শই গর্ভাবস্থার প্রায় 32-34 সপ্তাহে সম্পন্ন হয় - এই প্রায় কিছু নমনীয়তা আছে

আপনার শিশুর জন্মের পর

পাতা: 21-26

গর্ভাবস্থার 34 সপ্তাহ থেকে সম্পূর্ণ

জন্মের পর চিন্তা

পাতা: 27-30

আপনার শিশুর জন্মের পরে সম্পূর্ণ করুন

আপনার মিডওয়াইফ এবং/অথবা ডাক্তার আপনাকে যেকোনো সময় আপনার ব্যক্তিগত যত্নের পরিকল্পনাগুলো সম্পূর্ণ করতে বা খাপ খাইয়ে নিতে সাহায্য করতে পারে আর আপনাকে গর্ভাবস্থায় আপনার পরিকল্পনা ও পছন্দগুলো তাদের সঙ্গে ভাগ করে নেওয়ার জন্য উৎসাহিত করা হয়। মনে রাখবেন যে, আপনার কাছে কোন বিষয়গুলো গুরুত্বপূর্ণ, তা তাদেরকে জানানো গুরুত্বপূর্ণ।

এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে একটি পরিকল্পনা ঠিক যে - এবং জিনিসগুলি আপনার প্রয়োজন এবং আপনার শিশুর প্রয়োজনীয়তার চারপাশে পর্যালোচনা এবং পরিবর্তন করা প্রয়োজন হতে পারে, যত্ন সর্বদা উচ্চমানের এবং নিরাপদ তা নিশ্চিত করার জন্য।

## এই পুস্তিকাটি কীভাবে ব্যবহার করবেন

গর্ভাবস্থায় আমরা সবাইকে তাদের ধাত্রীদের এবং/অথবা ডাক্তারদের সাথে অংশীদারিত্বের ভিত্তিতে তাদের নিজস্ব ব্যক্তিগত যত্ন পরিকল্পনা সম্পন্ন করতে উৎসাহিত করি। এই ব্যক্তিগত যত্নের পরিকল্পনাগুলো এই পুস্তিকায় হাতে লেখা যেতে পারে।

এই পুস্তিকায় আপনি পাঁচটি ভিন্ন ব্যক্তিগতকৃত যত্ন পরিকল্পনা পাবেন। আপনার হ্যান্ডহেল্ড মাতৃত্বকালীন নোটগুলির সাথে এই পুস্তিকাটি রাখুন, যাতে আপনি নিয়োগের সময় আপনার মাতৃত্বকালীন টিমের সাথে সেগুলি নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।

এই ব্যক্তিগত যত্নের পরিকল্পনাগুলি সম্পূর্ণ করা আপনাকে গর্ভাবস্থা, জন্ম এবং পিতৃত্বের জন্য আপনার পছন্দগুলিতে সমর্থন করবে।

আপনি নোট করবেন যে আমরা আপনাকে / আই এই নথির বেশিরভাগ অংশ উল্লেখ করি তবে এর অর্থ এই নয় যে আপনাকে একা পরিকল্পনাগুলি সম্পূর্ণ করতে হবে, আমরা জানি যে আপনি আপনার পরিবারের সাথে আলোচনার পরে কয়েকটি বিভাগ সম্পূর্ণ করতে চান।

## জন্মস্থান নির্বাচন

হাস্পার এবং উত্তর ইয়র্কশায়ারে, প্রতিটি মাতৃত্ব ইউনিট কোথায় আপনি আপনার সন্তানের জন্ম দিতে পারেন তার জন্য পছন্দগুলি সরবরাহ করে এবং এছাড়াও আপনি যে কোনও হাসপাতাল পছন্দ করতে পারেন।

<https://www.humberandnorthyorkshirerematernity.org.uk/pregnancy-journey/impregnantwhat-next/>

হাল ইউনিভার্সিটি টিচিং হাসপাতাল এনএইচএস ট্রাস্টের একটি শ্রম ওয়ার্ড, মিডওয়াইফারি নেতৃত্বাধীন ইউনিটের পাশাপাশি ফাতিমা আল্লাম এবং একটি বাড়িতে জন্মের প্রস্তাব রয়েছে।

নর্দার্ন লিংকনশায়ার এবং গুল এনএইচএস ফাউন্ডেশন ট্রাস্ট ডায়ানার নিজস্ব এন-সুট রুমে শ্রম, বিতরণ, পুনরুদ্ধার এবং পোস্টন্যাটাল সেবা প্রদান করে, প্রিন্সেস অফ ওয়েলস হাসপাতালের গ্রিমসবি, স্কুনথর্প জেনারেল হাসপাতালের শ্রম ওয়ার্ড, গুল জেলা হাসপাতালের একটি মুক্ত পাখির পাখির ব্যবস্থা এবং সমস্ত সাইটের জন্য একটি হোম জন্ম প্রস্তাব।

ইয়র্ক ও স্কারবোরো টিচিং হাসপাতাল এনএইচএস ফাউন্ডেশন ট্রাস্টের একটি শ্রম ওয়ার্ড রয়েছে ইয়র্ক এবং স্কারবোরো জেনারেল হাসপাতাল এবং হাসপাতালের মিডওয়াইফারি দলগুলি একটি হোম জন্ম পরিষেবা সরবরাহ করে।

## আমার সম্পর্কে

আমার নির্ধারিত তারিখ হল...

আমার ম্যাটারনিটি ইউনিট...

আমার জন্মের স্থান

(বাড়ি, মিডওয়াইফ নেতৃত্বাধীন ইউনিট বা প্রসেসট্রিক-নেতৃত্বাধীন ইউনিট) হ'ল ...

আমার দলের নাম...

আমার নামের ধাত্রী...

আমার মিডওয়াইফ/টিমের কন্টাক্টের বিস্তারিত...

আমার নাম ধাত্রীবিদ্যা পরামর্শক হল...

আমার পরিচিত চিকিৎসা শর্ত / এলার্জি / প্রতিবন্ধী হয় ...

আমি নিজেকে একজন হিসেবে চিহ্নিত করি... (তাকে/তাকে; তারা/তাদের)

## গর্ভাবস্থায় স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা



### শারীরিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা

1 / আমার একটি দীর্ঘমেয়াদী শর্ত (গুলি) আছে যা আমার গর্ভাবস্থাকে প্রভাবিত করতে পারে (দয়া করে তালিকাটি করুন):

---



---



---

অনেকগুলি শর্ত রয়েছে যা আপনার গর্ভাবস্থায় প্রভাব ফেলতে পারে বা নাও পারে। আপনার জিপি, ডাক্তার বা মিডওয়াইফকে আপনার যেকোনো শর্ত সম্বন্ধে ডিজ্জেস করুন অথবা অতীতে হয়ে থাকতে পারে।

2 / এটি সুপারিশ করা হয় যে আপনি গর্ভবতী হওয়ার আগে বা গর্ভবতী হওয়ার আগে আপনার জিপি, মিডওয়াইফ বা ডাক্তারের সাথে পূর্ব-বিদ্যমান মেডিকেল অবস্থার এবং / অথবা বিশেষ প্রয়োজনীয়তাগুলি নিয়ে আলোচনা করুন ...

- আমি আমার প্রাক-বিদ্যমান চিকিৎসা সমস্যা(গুলি) নিয়ে আমার মাতৃত্বকালীন টিমের সঙ্গে আলোচনা করেছি
- আমি আমার অংশীদারের (যদি প্রযোজ্য হয়) আমার মাতৃত্বকালীন দলের সাথে প্রাক-বিদ্যমান চিকিৎসা শর্ত (গুলি) নিয়ে আলোচনা করেছি
- আমার চিকিৎসা অবস্থা (গুলি) বা বিশেষ প্রয়োজনের সাথে আমার আরও সমর্থন প্রয়োজন আমি নিশ্চিত নই / আমি আরও জানতে চাই

টীকা:

---



---



---

### 3 / আমি নিম্নলিখিত ঔষধ এবং / বা সম্পূরক গ্রহণ করছি ...

- 
- 
- 
- আমি প্রস্তাবনাগুলি সম্পর্কে সচেতন এবং আমি এটি আমার জিপি, ডাক্তার বা মিডওয়াইফের সাথে আলোচনা করেছি
  - আমি নিশ্চিত নই / আমি আরো জানতে চাই

গর্ভাবস্থার 12 সপ্তাহ অবধি গর্ভধারণের আগে এবং ফোলিক অ্যাসিড পরিপূরক গ্রহণ করার পরামর্শ দেওয়া হয়। গর্ভাবস্থায় ও বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় ভিটামিন ডি পরিপূরক গ্রহণ করার পরামর্শ দেওয়া হয়। অন্য কোন ঔষধ আপনার দলের সাথে আলোচনা এবং পর্যালোচনা করা উচিত।

#### আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:

---



---



---

### 4 / আমি অতিরিক্ত প্রয়োজনীয়তা আছে ...

- আমি আমার ভাষায় অনুবাদ করার জন্য নিয়োগের এ সাহায্যের
- প্রয়োজন হবে আমি এলার্জি এবং / অথবা বিশেষ খাদ্যের
- প্রয়োজনীয়তা আছে
- আমার ধর্মীয় বিশ্বাস এবং রীতিনীতি রয়েছে যা আমি / আমার সঙ্গীর অতিরিক্ত প্রয়োজনগুলি লক্ষ্য করতে চাই

আপনার যদি কোনও বিশেষ প্রয়োজনীয়তা থাকে তবে দয়া করে আপনার মাতৃত্বকালীন দলকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব বলুন। ব্যাখ্যা পরিষেবাগুলির ব্যবহার স্থানীয় নীতি এবং প্রাপ্যতার উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হয়, দয়া করে আপনার মিডওয়াইফের সাথে আলোচনা করুন।

#### আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:

---



---



---

## খাওয়া, পান এবং ব্যায়াম

5 / এটা সুপারিশ করা হয় যে আপনি গর্ভবতী যখন কিছু খাবার এড়াতে, তারা আপনাকে এবং আপনার অজাত শিশুর ক্ষতি হতে পারে ...

- গর্ভাবস্থায় কোন খাবারগুলি এড়ানো যায় সে
- সম্পর্কে আমি নিশ্চিত নই / আমি আরও জানতে চাই

কোন খাবারগুলি এড়াতে হবে সে সম্পর্কে পরামর্শ পরিবর্তন করে, দয়া করে এনএইচএস ওয়েবসাইটটি দেখুন  
সর্বশেষ তথ্য।

<https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/foods-to-avoid/>

টীকা:

---



---



---



---

6 / এটি সুপারিশ করা হয় যে আপনি গর্ভাবস্থায় একটি সুস্থ এবং সুস্বাদু খাদ্য বজায় রাখার চেষ্টা করুন ...

- গর্ভাবস্থায় আমার পুষ্টিগত চাহিদা সম্পর্কে আমি অবগত
- আমার নির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে রয়েছে যা আমার খাদ্যের প্রয়োজনীয়তাগুলিকে প্রভাবিত করে এবং আমি আমার মাতৃত্বকালীন দলের কাছ থেকে গাইডেন্স চাই
- আমি নিশ্চিত নই / আমি আরো জানতে চাই

আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:

---



---



---

7 / সংখ্যাগরিষ্ঠদের জন্য, গর্ভাবস্থায় নিয়মিত হালকা থেকে মাঝারি ব্যায়ামের পরামর্শ দেওয়া হয় ...

-

ব্যা সম্পর্কে প্রস্তাবনা সম্পর্কে আমি সচেতন  
য়া আমার একটা শর্ত আছে যেটা আমার ব্যায়ামের ক্ষমতাকে প্রভাবিত করে  
ম আর আমি আমার মাতৃকালীন টিমের কাছ থেকে নির্দেশনা চাই  
□ আমি নিশ্চিত নই / আমি আরো জানতে চাই

## আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:

---



---



---

৪ / আপনার এবং আপনার শিশুর স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার জন্য, আপনাকে ধূমপান না করার, অ্যালকোহল পান করতে বা গর্ভাবস্থায় বিনোদনমূলক ওষুধ ব্যবহার না করার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে ...

- আমি অ্যালকোহল, তামাক / নিকোটিন পণ্য এবং বিনোদনমূলক / অবৈধ ড্রাগ গ্রহণ সম্পর্কে পরামর্শ সম্পর্কে সচেতন
- আমি নিশ্চিত নই / আমি আরো জানতে চাই

ধূমপান ত্যাগ, মদ্যপান বা বিনোদনমূলক / অবৈধ মাদক গ্রহণের সমর্থনের জন্য আপনি আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সাথে কথা বলতে পারেন।

## আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:

---



---



---

## মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা

বাচ্চার প্রত্যাশা করা একটি আনন্দদায়ক এবং উত্তেজনাপূর্ণ সময় হতে পারে তবে গর্ভাবস্থার উদ্বেগ, হতাশা বা মানসিক চাপের সময়ও এটি সাধারণ।

৯ / আমি একটি দীর্ঘমেয়াদী মানসিক স্বাস্থ্য যে আমার গর্ভাবস্থা প্রভাবিত করতে পারে আছে ...

- উদ্বেগ
- সিজোএফেক্টিভ ডিসঅর্ডার
- ডিপ্রেসন
- সিজোফ্রেনিয়া বা অন্য কোন মনোবিজ্ঞানী অসুস্থতা
- খাওয়ার ব্যাধি
- প্রসবোত্তর সাইকোসিস
- আঘাত-পরবর্তী চাপজনিত ব্যাধি

- অ কোনও মানসিক স্বাস্থ্যৰ অবস্থা য়াৰ জন্য আপনি একজন মনোরোগ  
ন্য বিশেষজ্ঞ বা অন্যান্য মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদাৰকে দেখেছেন
- ব্যক্তিত্ব ব্যাধি
  - বাইপোলার আবেগপূৰ্ণ ব্যাধি (ম্যানিক বিষণ্ণতা বা ম্যানিয়া নামেও পরিচিত)

যদি আপনার এমন কোনও শর্ত থাকে তবে আপনার যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার মিডওয়াইফ বা ডাক্তারের সাথে কথা বলা উচিত আপনার বিশেষজ্ঞ পেরিনেটাল মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে।

**আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:**

---



---



---

**10 / এই মুহূর্তে আমি কিভাবে অনুভব করছি ...**

আপনার যেকোনো উদ্বেগ বা উদ্বেগ লিখে রাখুন এবং আপনার বন্ধুবান্ধব, পরিবার, ধাত্রী, জিপি বা ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

---



---



---

**11 / গর্ভাবস্থায় আপনার শিশুকে জানতে পারা দৃঢ় পিতামাতার সম্পর্ক গড়ে তুলতে সাহায্য করে এবং আপনার মানসিক সুস্থতার সাথেও সাহায্য করবে। আপনি চেষ্টা করে দেখতে পারেন...**

- আপনার অজ্ঞাত শিশুর সাথে কথা বলা, গান গাওয়া বা সঙ্গীত বাজানো
- আন্তে আন্তে আপনার বাম্প ম্যাসেজ করা
- গর্ভাবস্থা যোগব্যায়াম এবং / অথবা সম্মোহনকারী
- আপনার শিশুর বৃদ্ধি এবং উন্নয়ন ট্র্যাক একটি অ্যাপ্লিকেশন ব্যবহার

ইউনিসেফের 'একটি সুখী শিশুর গাইড নির্মাণ' পড়া

[https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-](https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/relationship-building-resources/building-a-happy-baby/)

[resources/relationship-building-resources/building-a-happy-baby/](https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/relationship-building-resources/building-a-happy-baby/)

এই সাধারণ জিনিসগুলি নিয়মিত অক্সিটোসিন নামে একটি হরমোন নিঃসরণের জন্য পরিচিত, এটি একটি হরমোন যা আপনার বাচ্চার মস্তিষ্কের বিকাশ ঘটাতে এবং আপনাকে ভাল বোধ করতে সহায়তা করে।

**আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:**

---



---



---

12 / আমি আমার মানসিক সুস্থতা উন্নত করতে কি করতে পারেন সে সম্পর্কে সচেতন ...

- 
- নিয়মিত মৃদু ব্যায়াম করা, যেমন গর্ভাবস্থার যোগব্যায়াম, হাঁটা বা সাঁতার কাটা নিশ্চিত করে আমি ভাল খাই

- বিনোদন কৌশল চেষ্টা, গান শোনা, ধ্যান বা শ্বাস ব্যায়াম
- নিজের জন্য সময় নিচ্ছি, এমন কোথাও যেখানে আমি রিল্যাক্স করতে পারি
- কারো সাথে কথা বলা আমি বিশ্বাস - বন্ধু, পরিবার, ধাত্রী, জিপি বা ডাক্তার
- ঘরের টুকিটাকি কাজে বা অন্যান্য সন্তানদের সাহায্য চাওয়া

### আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:

---



---



---

### 13 / গর্ভাবস্থায় বা অন্য কোনও মানসিক স্বাস্থ্যের অবস্থার সময় উদ্বেগ এবং হতাশার জন্য বিশেষজ্ঞ সহায়তা পাওয়া যায় ...

- আমি মানসিক স্বাস্থ্য সমর্থন অ্যাক্সেস কিভাবে সচেতন যদি আমি এটি প্রয়োজন গর্ভবতী
- আমি নিশ্চিত নই / আমি আরো জানতে চাই

আপনি যদি মনে করেন যে, আপনার কিছু আবেগগত সমর্থনের প্রয়োজন, তা হলে আপনি নিজেকে আপনার স্থানীয় কথাবার্তা থেরাপির পরিষেবার কাছে উল্লেখ করতে পারেন। তথ্য এনএইচএস ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে।

<https://www.nhs.uk/mental-health/talking-therapies-medicine-treatments/talking-therapies-and-counselling/nhs-talking-therapies/>

### আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:

---



---



---

### 14 / আবেগ আমার সঙ্গী, পরিবার এবং আমি অন্তর্ভুক্ত জন্য খুঁজে দেখা উচিত ...

- অশ্রুসিক্ততা
- অভিভূত বোধ
- প্রায়শই বিরক্তিকর বা তর্ক করা
- অসুবিধা মনোযোগ
- ক্ষুধায় পরিবর্তন
- ঘুমন্ত বা চরম শক্তি সমস্যা

- রেসিং চিন্তা
- খুব উদ্বিগ্ন অনুভব করছি
- আমি সাধারণত পছন্দ জিনিস আগ্রহ হ্রাস

- জন্ম সম্পর্কে এত ভয় পেয়ে আমি এটির সাথে যেতে চাই না
- অপ্ৰীতিকর চিন্তা যে আমি নিয়ন্ত্রণ বা ফিরে আসছে রাখতে পারেন না হচ্ছে
- আত্মঘাতী অনুভূতি বা স্ব-ক্ষতি চিন্তা
- কর্ম পুনরাবৃত্তি বা কঠোর আচার-অনুষ্ঠান উন্নয়নশীল
- আমার অজাত শিশুর প্রতি অনুভূতি অভাব

আপনি যদি এইরকম কোনো অনুভূতি নিয়ে উদ্বিগ্ন হন, তাহলে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন।

**আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:**

---



---



---



---



---



---

## ব্যক্তিগতকৃত জন্ম পছন্দসমূহ



1 / আমি জন্ম সেটিং (হোম, জন্ম কেন্দ্র এবং শ্রম ওয়ার্ড) সম্পর্কে আমার পছন্দগুলি সম্পর্কে অবগত এবং আমার মিডওয়াইফ / ডাক্তারের সাথে আমার জন্য কোন বিকল্পের পরামর্শ দেওয়া হয়েছে তা নিয়ে আলোচনা হয়েছে। আমি সন্তান জন্ম দিতে চাই...

- বাড়িতে
- একটি পাশাপাশি জন্ম কেন্দ্র
- একটি ফ্রিস্ট্যান্ডিং শ্রম সুবিধা
- শ্রম ওয়ার্ডে
- আমি অপেক্ষা করে দেখতে চাই
- আমি নিশ্চিত নই / আমি আরো জানতে চাই

আপনার ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য এবং গর্ভাবস্থার উপর ভিত্তি করে আপনার জন্য কিছু বিকল্পের পরামর্শ দেওয়া যেতে পারে। আরো তথ্য এলএমএস ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে। <https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/labour-and-birth/>

**আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:**

---



---



---

2 / আমার জন্ম অংশীদার (গুলি) হবে ...

এই পরিবর্তন করতে পারেন হিসাবে আপনার প্রত্যাশিত জন্ম সময়ে জন্ম অংশীদার উপস্থিতি নির্দেশিকা চেক করুন।

---



---



---

3 / স্টুডেন্ট মিডওয়াইফস / ডাক্তাররা যখন আমার বাচ্চা হবে তখন দলের সাথে কাজ করতে পারে ...

- 
-

- আমি একজন ছাত্র আমার শ্রম/জন্মের সময় উপস্থিত থাকার জন্য খুশি  
আমি চাই আমার শ্রম/জন্মের সময় কোন ছাত্র উপস্থিত থাকবে না  
আমি অপেক্ষা করে দেখতে চাই



আমি নিশ্চিত নই / আমি আরো জানতে চাই  
শিক্ষার্থীরা তাদের নামী মিডওয়াইফ পরামর্শদাতার পাশাপাশি ঘনিষ্ঠভাবে কাজ  
করে এবং আপনার সম্মতিতে আপনাকে তত্ত্বাবধানে এবং সহায়তা প্রদান  
করবে।

**আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:**

---



---



---

**4 / আমি অতিরিক্ত প্রয়োজনীয়তা আছে ...**



আমি আমার ভাষায় অনুবাদ করতে সাহায্যের প্রয়োজন হবে



আমি এলার্জি এবং / অথবা বিশেষ খাদ্যতালিকাগত প্রয়োজনীয়তা আছে



আমার ধর্মীয় বিশ্বাস এবং রীতিনীতি রয়েছে যা আমি / আমার



সঙ্গীর অতিরিক্ত প্রয়োজনগুলি লক্ষ্য করতে চাই

আপনার যদি কোনও বিশেষ প্রয়োজনীয়তা থাকে তবে দয়া করে আপনার  
মাতৃত্বকালীন দলকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব বলুন।

**আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:**

---



---



---

**৫/ আমি কিভাবে সন্তান জন্ম দিতে চাই, আমার চিন্তা এবং অনুভূতি  
সম্পর্কে আমার ধাত্রী / ডাক্তারের সাথে আলোচনা হয়েছে...**

বেশিরভাগ মহিলার যোনির জন্ম হবে, তবে কিছু সিজারিয়ান জন্মের জন্য  
পছন্দ / সুপারিশ করা যেতে পারে।

**আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:**

---



---



---





৬ / কিছু পরিস্থিতিতে, আপনার মিডওয়াইফ বা ডাক্তার স্বাভাবিকভাবেই শুরু করার জন্য অপেক্ষা করার পরিবর্তে কৃত্রিমভাবে আপনার শ্রম শুরু করার সুপারিশ করতে পারে (এই শ্রম আনয়ন হিসাবে পরিচিত হয়)

- আমি আবেশন প্রক্রিয়া বুঝতে এবং এটা কেন বাঞ্ছনীয় হতে পারে সচেতন
- আমি নিশ্চিত নই / আমি আরো জানতে চাই

আপনি যদি আপনার নির্ধারিত তারিখ পেরিয়ে যান এবং আপনার কিছু নির্দিষ্ট চিকিৎসা শর্ত থাকে বা আপনার ডাক্তার আপনার সন্তানের স্বাস্থ্যের বিষয়ে উদ্বেগ হন তবে আপনাকে শ্রমের অন্তর্ভুক্ত করার প্রস্তাব দেওয়া যেতে পারে। এটি আপনার মিডওয়াইফ / ডাক্তারের সাথে সাবধানে পরিকল্পনা করা হবে।

**আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:**

---



---



---

৭ / শ্রম ও জন্মের সময় আমি নিম্নলিখিত কৌশলগুলি / ব্যথা ত্রাণ বিবেচনা করব ...

- আমি সমস্ত ব্যথা ত্রাণ এড়াতে স্ব-
- সন্মোহনসিস / সন্মোহনব্যর্থিৎ
- অ্যারোমাথেরাপি / হোমিওপ্যাথি /
- রিফ্লেক্সোলজি জল (স্নান বা বার্থিৎ পুল)
- পছন্দ করি
- দশ মেশিন (ট্রান্সকুটেনাস বৈদ্যুতিক নার্ভ উদ্দীপনা)
- গ্যাস এবং বায়ু (entonox)
- পেথিডিন / ডায়মরফিন / মেপ্যাটিড (অপিওড ইনজেকশন)
- এপিডুরাল

আমি অপেক্ষা করে দেখতে চাই

আমি নিশ্চিত নই / আরো জানতে চাই

ব্যথা উপশম করার জন্য আপনার বাছাইগুলো নির্ভর করবে আপনি কোথায় জন্ম দেবেন বলে ঠিক করেছেন তার ওপর। আপনার ধাত্রীর সাথে আলোচনা

করুন এবং আপনার পছন্দের মাতৃত্ব ইউনিটে আপনার কাছে কী বিকল্প উপলব্ধ রয়েছে তা জিজ্ঞাসা করুন।

**আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:**

---

---

---

---

### ৮/ শ্রম এবং জন্মের সময় আমি বিবেচনা করব...

- হাঁটা / স্থায়ী
- বিভিন্ন ন্যায়পরায়ণ অবস্থান যেমন সমস্ত চার / স্কোয়াটিং /
- নতজানু একটি বার্থিং বল
- শিম ব্যাগ, জন্ম মল এবং জন্ম কুচ যদি পাওয়া যায়
- একটি বার্থিং পুল
- বিছানায়, বিশ্রামের জন্যে-বালিশ দিয়ে বসে থাকা অথবা আমার পাশে শুয়ে থাকা
- অবস্থায়
- সঙ্গীত প্লে করা হবে (যা আমি প্রদান করব)
- লাইট অস্পষ্ট
- ম্যাসেজ
- আমার জন্ম অংশীদার ছবি তোলা / চিত্রগ্রহণ
- আমি অপেক্ষা করতে এবং দেখতে পছন্দ
- করি
- আমি নিশ্চিত নই / আমি আরো জানতে চাই

আপনার পরিশ্রমের পরিস্থিতি আপনার কাছে কোন বাছাইগুলো রয়েছে, সেটাকে প্রভাবিত করতে পারে।

দয়া করে আপনার ধাত্রীর সাথে এই বিষয়টা নিয়ে আলোচনা করুন।

### আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:

---



---



---



---

### ৯ / শ্রম ও জন্মের সময়, এটি সুপারিশ করা হয় যে আপনার শিশুর হৃদস্পন্দন নিরীক্ষণ করা হয় ...

- আমি একটি হ্যান্ডহেল্ড ডিভাইসের সাথে বিরতিহীন ক্রণের হার্ট রেট পর্যবেক্ষণ করতে পছন্দ করি
- আমি একটি সিটিজি মেশিন ব্যবহার করে ক্রমাগত ক্রণের হার্ট রেট পর্যবেক্ষণ করতে পছন্দ করি যদি আমার ক্রমাগত পর্যবেক্ষণের প্রয়োজন হয় তবে আমি মোবাইল হতে চাই এবং উপলব্ধ থাকলে বেতার পর্যবেক্ষণ ব্যবহার করতে চাই
-

- আমি অপেক্ষা করে দেখতে চাই  
আমি নিশ্চিত নই / আমি আরো জানতে চাই

আপনার গর্ভাবস্থায় সবুজ নোটগুলিতে আপনার শ্রম এবং জন্মের সময়  
ক্রমের পর্যবেক্ষণ সম্পর্কে আপনি আরও জানতে পারেন।

আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:

---



---



---

10 / শ্রমের সময়, আপনার মিডওয়াইফ এবং / অথবা ডাক্তার আপনার শ্রমের অগ্রগতি মূল্যায়ন করার জন্য যোনি পরীক্ষার পরামর্শ দিতে পারে ...

- আমি জানি কেন যোনি পরীক্ষায় নিয়মিত অফার করা হয়
- সম্ভব হলে আমি যোনি পরীক্ষা এড়িয়ে চলতে পছন্দ করি
- আমি অপেক্ষা করে দেখতে চাই
- আমি নিশ্চিত নই / আমি আরো জানতে চাই

যোনি পরীক্ষাগুলি শ্রম অগ্রগতি মূল্যায়নের একটি রুটিন অঙ্গ এবং আপনার সম্মতি ব্যতীত পরিচালিত হবে না।

আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:

---



---



---

11 / কিছু পরিস্থিতিতে, আপনার মিডওয়াইফ বা ডাক্তার আপনার শ্রমের সাহায্যে হস্তক্ষেপের পরামর্শ দিতে পারে ...

- সহায়তা/হস্তক্ষেপের কেন সুপারিশ করা হতে পারে তা আমি সচেতন
- আমি বুঝতে পারছি কি কারণে আমার যন্ত্র গৃহ থেকে স্থানান্তর করা সম্ভব, ফাতিমা আল্লাম জন্ম কেন্দ্র বা গোল মুক্তচিন্তার মিডওয়াইফারি ইউনিট, শ্রমিক ওয়ার্ডে
- আমি নিশ্চিত নই / আমি আরো জানতে চাই

আপনার শ্রমের গতি হ্রাস পায় বা আপনার বা আপনার শিশুর স্বাস্থ্যের বিষয়ে উদ্বেগ থাকলে হস্তক্ষেপের সুপারিশ করা যেতে পারে।

আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:

---



---



---

12 / কিছু পরিস্থিতিতে, আপনার মাতৃত্বকালীন দল একটি সহায়ক বা সিজারিয়ান জন্মের সুপারিশ করতে পারে ...

- আমি বুঝতে পারি কেন একটি সহায়ক জন্ম সুপারিশ করা
- যেতে পারে আমি নিশ্চিত নই / আমি আরো জানতে চাই

যদি আপনার শিশুর জন্মের জন্য সবচেয়ে নিরাপদ উপায় বলে মনে করা হয় তবে একটি সহায়ক বা সিজারিয়ান জন্মের পরামর্শ দেওয়া যেতে পারে। আপনার ডাক্তার এটি আপনার সাথে আলোচনা করবেন এবং কোনও প্রক্রিয়া গ্রহণের আগে আপনার সম্মতি জানতে চাইবেন।

**আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:**

---



---



---

13 / কিছু পরিস্থিতিতে, আপনার ধাত্রী বা ডাক্তার জন্মের সুবিধার্থে পেরিনিয়ামে কাটা সুপারিশ করতে পারেন (এপিসিওটমি) ...

- আমি বুঝি কেন এপিসিওটমি বাঞ্ছনীয় হওয়া বাঞ্ছনীয় আমি
- নিশ্চিত না/আমি আরো জানতে চাই

সহায়তার জন্য বা আপনার ধাত্রী / ডাক্তার যদি আপনার বাচ্চা দ্রুত জন্মানোর প্রয়োজন হয় তবে এপিসিওটমির সুপারিশ করা যেতে পারে। আপনার মিডওয়াইফ / ডাক্তার সর্বদা আপনার সম্মতি চাইবেন।

**আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:**

---



---



---

14 / আপনার বাচ্চা জন্মানোর পরে, আপনি আপনার প্লাসেন্টা জন্ম দেবেন (এটি শ্রমের তৃতীয় পর্যায় হিসাবে পরিচিত)।

- যদি সম্ভব হয় তবে আমি কর্ড ক্ল্যাম্পিং বিলম্বিত করতে চাই
- আমি একটি প্রাকৃতিক (শারীরবৃত্তীয়) তৃতীয় পর্যায়ে থাকতে চাই, কর্ডটি অক্ষত থাকে এবং আমি নিজেই প্লাসেন্টাটি বের করে দিই



আমি একটি সক্রিয় তৃতীয় পর্যায়ে থাকতে চাই, যেখানে কয়েক মিনিটের পরে  
কুঁড়টি কাটা হয় এবং আমি অক্সিটোসিনের একটি ইনজেকশন পাই, এবং  
মিডওয়াইফ / ডাক্তার আমাকে আমার প্লাসেন্টা সরবরাহ করতে সহায়তা করে



আমি অপেক্ষা করে দেখতে চাই

- আমি নিশ্চিত নই / আমি আরো জানতে চাই
- আমি / আমার জন্ম সঙ্গী নাভির কর্ড কাটাতে চাই
- নাভির তার কাটার জন্য আমি ধাত্রী/ডাক্তার পছন্দ করি

আপনার মিডওয়াইফ বা ডাক্তার আপনার ব্যক্তিগত পরিস্থিতির কারণে কোনও সক্রিয় তৃতীয় পর্যায়ের সুপারিশ করতে পারে এবং জন্মের সময় আপনার সাথে এটি আলোচনা করবে।

**আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:**

---

---

---

**15 / জন্মের পর অবিলম্বে আপনার শিশুর সঙ্গে চামড়া থেকে চামড়া যোগাযোগ সব জন্য সুপারিশ করা হয় ...**

- আমি বুঝতে কেন ত্বক থেকে চামড়া যোগাযোগ বাঞ্ছনীয়
- আমি অবিলম্বে ত্বক থেকে চামড়া যোগাযোগ চাই
- আমি অপেক্ষা করে দেখতে চাই
- আমি নিশ্চিত নই / আমি আরো জানতে চাই

যতক্ষণ না আপনি এবং আপনার শিশুর উভয়ই ভাল, ত্বক থেকে ত্বক যে কোনও ধরনের জন্মের পরে করা যেতে পারে। আপনার সঙ্গী আপনার শিশুর সাথে ত্বক থেকে ত্বকের যোগাযোগ করতে পারে।

**আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:**

---

---

---

**16 / আমি সচেতন যে আমার বাচ্চাকে খাওয়ানোর জন্য আমাকে সহায়তা সরবরাহ করা হবে, খাওয়ানোর বিষয়ে আমার চিন্তাভাবনা ...**

গর্ভাবস্থায় আপনার শিশু খাওয়ানোর বিষয়ে আলোচনা করার সুযোগ থাকবে, এতে স্তন্যপানের মান সম্পর্কে তথ্য অন্তর্ভুক্ত থাকবে। একজন ধাত্রী আপনাকে যখনই আপনার বাচ্চা দেখাবে যে সে খাওয়ার জন্য প্রস্তুত তখনই ভালভাবে শুরু করতে আপনাকে সাহায্য করবে।

শিশু খাওয়ানোর তথ্য এলএমএস ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে:

<https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/after-the-birth/feeding-> আপনার শিশুর/

**আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:**

---



---



---



---

**17 / আমার বাচ্চা জন্মানোর পরে, তাকে ভিটামিন কে দেওয়া হবে ...**

ভিটামিন কে একটি পরিপূরক যা সমস্ত শিশুদের জন্য সুপারিশ করা হয় যা ভিটামিন কে অভাবজনিত রক্তপাত (ভিকেডিবি) নামে পরিচিত একটি বিরল অবস্থা রোধ করে। এর কোনও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই। তথ্য এনএইচএস ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে। <https://www.nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/after-the-birth/what-happens-straight-after/>

- আমি আমার বাচ্চাকে ইনজেকশন দিয়ে ভিটামিন
- কে রাখতে চাই আমি চাই যে আমার বাচ্চা ভিটামিন
- কে মৌখিক ড্রপ দিয়ে রাখুক আমি চাই না যে
- আমার বাচ্চা ভিটামিন কে পাবে আমি নিশ্চিত নই /
- আমি আরও জানতে চাই

**আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:**

---



---



---



---

## বাবা, অংশীদার এবং সহ-বাবা



পরিবারের একজন নতুন সদস্যকে স্বাগত জানানো হলে, তা পুরো বিষয়টাকেই এড়িয়ে যেতে পারে এবং আবেগ প্রকাশ করতে পারে। আপনার ভূমিকা একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা এবং আপনার সমর্থন মা এবং শিশুর উভয়ের জন্য কীভাবে জিনিসগুলি ঘটে তাতে একটি পার্থক্য আনতে পারে।

শ্রমের সময় আমার অংশীদারকে সমর্থন করার জন্য আমি নিম্নলিখিতগুলি করতে চাই:

- 
- 
- আপনি সঙ্গ রাখুন এবং প্রাথমিক পর্যায়ে সময় পাস সাহায্য
- আপনার হাত ধরুন, আপনার মুখ মুছা এবং আপনি জল বাঁঝারি দিতে
- আপনার পিঠ এবং কাঁধ ম্যাসেজ, এবং সম্পর্কে সরানো বা অবস্থান পরিবর্তন করতে সাহায্য
- 
- আপনার শ্রম অগ্রগতি হিসাবে আপনি সান্ত্বনা এবং আপনার সংকোচন পেতে শক্তিশালী শিথিল এবং শ্বাস কৌশল সঙ্গে আপনি সমর্থন, সম্ভবত এটি আপনার সাথে শ্বাস যদি সাহায্য করে
- আপনার সিদ্ধান্তকে সমর্থন করুন, যেমন ব্যথা উপশম যা আপনি পছন্দ করেন, এমনকি যদি সেগুলি আপনার জন্ম পরিকল্পনায় থাকে তার থেকে আলাদা হয়
- 
- আপনার যা প্রয়োজন তা ধাত্রী বা ডাক্তারের কাছে ব্যাখ্যা করতে আপনাকে সাহায্য করুন - এবং আপনার সাথে যোগাযোগ করতে তাদের সহায়তা করুন - যা আপনাকে পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে আরও অনুভব করতে সহায়তা করতে পারে
- 
- আপনাকে বলুন কি ঘটছে যেমন আপনার শিশুর জন্ম হচ্ছে যদি আপনি দেখতে পাচ্ছেন না কি ঘটছে
- 
- যদি সম্ভব হয় নাভির তার কাটা - আপনি এই সম্পর্কে আপনার ধাত্রী সাথে কথা বলতে পারেন
- 
- আমার সঙ্গী শিশুর যৌন বলুন
- জন্মের পরে আত্মীয়দের জানান

অংশীদার এবং পরিবারের জন্য তথ্য এলএমএস ওয়েবসাইটে পাওয়া যেতে পারে।

<https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/partners-and-families/>

আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন হল:

---

---

---

## আপনার শিশুর জন্মের পর



আপনার শিশুর সাথে একটি সম্পর্ক গড়ে তোলা

1 / আপনি কি ইউনিসেফের 'প্রথমবারের মতো আপনার শিশুর সাথে দেখা করেছেন' ভিডিওটি দেখেছেন?

<https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/relationship-building-resources/meeting-baby-for-the-first-time-video/>

- হ্যাঁ
- না
- আমি নিশ্চিত নই / আরো জানতে চাই

আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:

---



---



---

2 / জন্মের পরে এবং অতিক্রম করার পরে আপনার শিশুর সাথে স্কিন-টু-স্কিন যোগাযোগ সবার জন্য সুপারিশ করা হয় ...

- আমি ত্বক থেকে ত্বকের যোগাযোগের উপকারিতা সম্পর্কে সচেতন আমি নিশ্চিত নই / আমি আরো জানতে চাই
- 

আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:

---



---



---

3 / প্রত্যেককে বুকের দুধ খাওয়ানোর মূল্য সম্পর্কে, এবং কিভাবে একটি ভাল শুরু থেকে শিশু খাওয়ানো পেতে তথ্য দেওয়া হয় ...

- বুকের দুধ খাওয়ানোর মূল্য সম্পর্কে আমি অবগত
- আমি একটি ভাল শুরু বন্ধ খাওয়ানোর পেতে কিভাবে সচেতন আমি নিশ্চিত নই / আমি আরো জানতে চাই
-

আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:

---

---

---

---

4 / শিশুদের প্রায়ই প্রাথমিক লক্ষণ দেখায় যে তারা খাওয়ানোর জন্য প্রস্তুত হতে পারে ...

- আমি লক্ষণগুলি সম্পর্কে সচেতন যে আমার বাচ্চা খাওয়ানোর জন্য প্রস্তুত হতে পারে আমি নিশ্চিত নই / আমি আরও জানতে চাই

প্রাথমিক লক্ষণ যে আপনার শিশুর খাওয়ানোর জন্য প্রস্তুত হতে পারে ...

---



---

জন্মের পর প্রথম কয়েক ঘন্টা ও দিনের জন্য প্রস্তুতি নেওয়া হচ্ছে

5 / আপনার মাতৃত্ব ইউনিট পরিদর্শন ঘন্টা পরিবর্তিত হতে পারে ...

- আমি ভিজিট করার সময়গুলি যাচাই করেছি এবং জন্মের পরে কে আমাকে দেখতে যেতে পারে সে সম্পর্কে আমি নিশ্চিত নই / আমি আরও জানতে চাই

আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:

---



---



---

6 / বাড়ীতে জিনিষ প্রস্তুত থাকার সম্পর্কে চিন্তা ...

নিজের এবং বাচ্চার যত্ন নেওয়া আরও সহজ করার জন্য এখন আপনি কী করতে পারেন সে সম্পর্কে চিন্তা করুন।

আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:

---



---



---

7 / বাড়ীতে যখন জন্ম দেওয়ার পরে কে আপনাকে সমর্থন করতে সক্ষম হবে সে সম্পর্কে চিন্তা ...

আপনার সঙ্গী, বন্ধু, পরিবার বা প্রতিবেশী, এটা বিবেচনা মূল্য যারা বাড়ীতে আপনাকে সাহায্য করতে সক্ষম হবে।

আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:

---

---

---

## জন্মের পরে আপনার শারীরিক এবং মানসিক সুস্থতা

৪ / জন্ম দেওয়ার পরে আপনার শারীরিক পুনরুদ্ধারের জন্য প্রস্তুত হওয়া আপনাকে এবং আপনার নতুন পরিবারকে সর্বোত্তম শুরুতে পেতে সহায়তা করতে পারে, আমি সচেতন ...

- দৈহিক পরিবর্তন আশা
  - ব্যথা ত্রাণ বিকল্প
  - হাত স্বাস্থ্যবিধি গুরুত্ব
  - সংক্রমণের লক্ষণ এবং কি করতে
  - শ্রোণী মেঝে ব্যায়াম
  - সিজারিয়ান জন্মের পরে শারীরিক পুনরুদ্ধার
- আমি নিশ্চিত নই / আমি আরো জানতে চাই

আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:

---



---



---

৯/ জন্ম দেওয়া এবং পিতা বা মাতা হওয়ার মহান মানসিক একটি সময় হিসাবে পরিচিত হয়

পরিবর্তন, জন্মের পরে আপনি কীভাবে অনুভব করতে পারেন সে সম্পর্কে সচেতন হওয়া আপনাকে প্রস্তুত করতে সহায়তা করতে পারে ...

- আমি জানি, আমাদের মনে যে আবেগ-অনুভূতির পরিবর্তন আসবেই
- আমি বিবেচনা করেছি আমার পরিবার / বন্ধুরা আমাকে সমর্থন করতে কী করতে পারে
- আমি জানি জন্মের পর আমার মানসিক এবং আবেগগত স্বাস্থ্যের সমর্থনের নাগাল পেতে হয়
- আমি নিশ্চিত নই / আমি আরো জানতে চাই

আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:

---



---



---

১০ / অনুভূতি আমি এবং আমার পরিবার অন্তর্ভুক্ত জন্য খুঁজে বের করা উচিত ...

-

- ক্রমাগত বিষণ্ণতা / নিম্ন মেজাজ
- অতিরিক্ত ক্লান্ত শক্তি / অনুভূতি অভাব
- আমার বাচ্চার দেখাশোনা করতে অক্ষম বোধ করছেন  
মনোযোগ কেন্দ্রীভূত বা সিদ্ধান্ত নিতে সমস্যা  
ক্ষুধায় পরিবর্তন

- অপরাধবোধ, আশাহীনতা বা আত্ম-দোষের অনুভূতি
- আমার বাচ্চার সাথে বন্ধনে অসুবিধা
- ঘুমন্ত বা চরম শক্তি সমস্যা
- আমি সাধারণত পছন্দ জিনিস আগ্রহ হ্রাস
- অপ্ৰীতিকর চিন্তা যে আমি নিয়ন্ত্রণ বা ফিরে আসছে রাখতে পারেন না হচ্ছে
- আত্মঘাতী অনুভূতি বা স্ব-ক্ষতি চিন্তা
- কর্ম পুনরাবৃত্তি বা কঠোর আচার-অনুষ্ঠান উন্নয়নশীল

আপনি যদি এই অনুভূতিগুলির দ্বারা উদ্বিগ্ন হন তবে আপনি বিশ্বাস করেন এমন কারও সাথে কথা বলুন এবং / অথবা আপনার মিডওয়াইফ, স্বাস্থ্য পরিদর্শক বা জিপি এবং অ্যাক্সেস প্রতিটি মা ম্যাটার্স ওয়েবসাইট।

<https://www.everymumatters.com/>

**আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:**

---



---



---



---



---



---



---

**সন্তানের যত্ন**

11/ জিনিষ বাড়িতে যাওয়ার আগে বিবেচনা করতে হবে ...

- আপনার বিসিজি (যক্ষ্মা) টিকা নির্ধারণের প্রয়োজন হলে
- আপনার বাচ্চাকে ভালভাবে খাওয়ানো হচ্ছে কিনা তা
- কীভাবে বলবেন
- একটি অসুস্থ শিশুর লক্ষণ এবং আপনি আপনার শিশুর নখের মধ্যে আশা পরিবর্তন চিন্তিত হন কি করতে হবে

আপনার মাতৃত্বকালীন ইউনিটের দলটি সহায়তার জন্য উপস্থিত থাকবে।

**আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:**

---



---



---



---

## 12 / জিনিষ জন্য বিবেচনা করতে যখন আপনি বাড়ীতে অন্তর্ভুক্ত ...



নিরাপদ ঘুমন্ত অনুশীলন (হঠাৎ শিশু মৃত্যুর সিন্ড্রোম ঝুঁকি হ্রাস)  
<https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/after-the-birth/safe-sleeping/>



নবজাতক জন্ডিস - স্বাভাবিক কি, এবং কি পর্যালোচনা প্রয়োজন হতে পারে



নবজাতক রক্তের স্পট স্ক্রীনিং পরীক্ষা  
<https://www.nhs.uk/conditions/baby/newborn-screening/blood-spot-test/>



নাভিরজ্জু যত্ন এবং ত্বকের যত্ন



আপনার শিশুর গোসল

### আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:

---



---



---



---

## কমিউনিটি যত্ন এবং পরবর্তী পদক্ষেপ

13 / কমিউনিটি পোস্টনাটাল কেয়ার বিভিন্ন সেটিংসে এবং স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারদের একটি বহুবিভাগীয় দল দ্বারা বিতরণ করা হয়। আমি জানি...



জন্ম-পরবর্তী সেবা



কিভাবে আমার স্থানীয় সম্প্রদায়ের ধাত্রীদের



সাথে যোগাযোগ করবেন কিভাবে আমার



স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে যোগাযোগ করবেন



অতিরিক্ত শিশু খাওয়ানো সমর্থন অ্যাক্সেস কিভাবে



কিভাবে আমার স্থানীয় শিশু কেন্দ্রে পরিষেবাগুলি

অ্যাক্সেস করবেন আমি নিশ্চিত নই / আমি আরও

জানতে চাই

### আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:

---



---



---



---

## 14 / জন্মের পরে, আমি প্রয়োজন হবে ...

- ছয় সপ্তাহের মধ্যে আমার শিশুর জন্ম নিবন্ধন করুন
- আমার জিপি সঙ্গে আমার শিশুর নিবন্ধন
- আমার এবং আমার শিশুর জন্মের ছয় থেকে আট সপ্তাহ পরে আমার জিপি দিয়ে একটি প্রসবপূর্ব চেক বুক করুন

- আমার মিডওয়াইফ বা ডাক্তার দ্বারা সুপারিশ করা হলে, আমার জিপি সার্জারি এ আরও পরীক্ষার জন্য ব্যবস্থা

**আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:**

---



---



---

**15/ আপনার যদি প্রাক-বিদ্যমান মেডিকেল অবস্থা থাকে বা আপনার জন্মের সময় আপনি অসুস্থ ছিলেন তবে আপনার ডাক্তারের দ্বারা নির্দিষ্ট মেডিকেল সুপারিশ থাকতে পারে ...**

- আমার একটি বিদ্যমান চিকিতসা শর্ত রয়েছে এবং আমি আমার ডাক্তার এবং মিডওয়াইফের সাথে জন্মের পরে আমার নির্দিষ্ট যত্নের প্রয়োজনীয়তা নিয়ে আলোচনা করেছি
- আমি জন্মের সময় জটিলতাগুলি অনুভব করেছি / অসুস্থ ছিলাম, আমি জানি যে আমার প্রসবোত্তর যত্নের উপর এর প্রভাব থাকতে পারে
- আমি নিশ্চিত নই / আমি আরো জানতে চাই

**আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:**

---



---



---

## জন্মের পর চিন্তা



**আপনার গর্ভাবস্থা এবং জন্ম সম্পর্কে তথ্য  
আপনার মিডওয়াইফ বা ডাক্তারের সাথে  
আলোচনা করতে**

গর্ভাবস্থা, শ্রম, জন্ম এবং আপনার অভিজ্ঞতা  
সম্পর্কে কোনও উল্লেখযোগ্য উদ্বেগ (চিকিত্সা,  
মানসিক বা অন্যান্য) লিখতে নীচের স্থানটি ব্যবহার  
করুন

অবিলম্বে জন্মের পরে - বিশেষ করে যদি আপনি মনে করেন এটি আপনার  
দীর্ঘমেয়াদী শারীরিক বা মানসিক স্বাস্থ্য, বা আপনার শিশুর স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব  
ফেলতে পারে। আপনি যদি আপনার জন্মের অভিজ্ঞতা সম্পর্কে কথা বলতে চান  
তবে দয়া করে আপনার মিডওয়াইফের সাথে যোগাযোগ করুন।

1 / গর্ভাবস্থায় ...

আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:

## ২ / শ্রম এবং জন্ম প্রায় ...

আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:

### ৩/ জন্মের পর...

আমার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রশ্ন:

গর্ভাবস্থা এবং জন্ম সম্পর্কিত ঘটনাগুলি পর্যালোচনা করা সহায়ক হতে পারে; সমস্ত হাঙ্গার এবং উত্তর ইয়র্কশায়ার মাতৃত্বকালীন ইউনিটগুলির একটি জন্মের পরে পরবর্তী পরিষেবা রয়েছে যা জন্ম দেওয়ার পরে বা পরবর্তী গর্ভাবস্থায় ফিরে আসার সময় যে কোনও সময় অ্যাক্সেস করা যেতে পারে। আপনার মিডওয়াইফ বা স্বাস্থ্য পরিদর্শককে জিজ্ঞাসা করুন কীভাবে আপনার মাতৃত্ব ইউনিটে এই পরিষেবাটি অ্যাক্সেস করবেন।

**আপনার সন্তানের জন্মের পরে আপনি এই পুস্তিকাটি রাখতে পারেন, আপনি এটি আপনার পছন্দ এবং পছন্দগুলির একটি দরকারী রেকর্ড**

খুঁজে পেতে পারেন এবং এটি ভবিষ্যতে যে কোনও গর্ভাবস্থায়  
আপনাকে সহায়তা এবং সমর্থন করতে পারে।

**NHS**

## Ask a Midwife service



Have a question about your pregnancy, birthing options, or the care of a newborn baby?

Ask a Midwife is a social media enabled messaging service where you can get the answers.

York & Scarborough: [@yorkandscarboroughbumps2babies](https://twitter.com/yorkandscarboroughbumps2babies)  
 Hull & East Riding: [@heyhswc](https://twitter.com/heyhswc)  
 North & North East Lincolnshire: [@nlagmaternity](https://twitter.com/nlagmaternity)  
 email: [hny.lms@nhs.net](mailto:hny.lms@nhs.net)

 **Humber and North Yorkshire**  
Health and Care Partnership

Please contact the hospital directly if your query is urgent.

[www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk](http://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk)

**NHS**





 **Humber and North Yorkshire**  
Health and Care Partnership

## The Local Maternity and Neonatal System website

A comprehensive guide to support people who are **thinking about having children**, who are **already pregnant** or who have **recently had a baby**

[www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk](http://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk)

**HUMBER & NORTH YORKSHIRE**  
 **Maternity Voices Group**  
 Networking Maternity Voices Partnerships in Humber & North Yorkshire

অনুগ্রহ করে আপনার মাতৃত্ব কণ্ঠের অংশীদারিত্বের অভিজ্ঞতা জানাবেন - পিতামাতা, ধাত্রী এবং স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীরা একসাথে মাতৃত্বকালীন সেবা বিকাশের জন্য কাজ করছেন।

<https://www.maternityvoiceshny.uk>