

## সামাজিক অবস্থা এবং মানসিক স্বাস্থ্য (Social Situation & Mental Health)

গর্ভবতী একটি আবেগাপুত্র সময়ও হতে পারে। আপনার যাতে কথা বলতে ভাল লাগে এমন কিছু লোক থাকে এবং একজন ডাক্তার (GP) থাকে যার সাথে আপনি সহজ বোধ করেন যাতে আপনার কোন অসুবিধা হলে তাদের সাথে আলোচনা করতে পারেন এবং কোন কিছু সহের বাইরে চলে গেলে তাদের জানাতে পারেন।  
আপনি কি নিম্নোক্ত বিষয়গুলি বিবেচনা করেছেন.....

### পরিবার এবং সম্পর্ক

- আপনার কি সত্তান আছে?
- আপনি এবং আপনার স্বামী/সঙ্গী কি সত্তান নেওয়া নিয়ে আলোচনা করেছেন?
- আপনি কি গর্ভবতী হওয়ার জন্য টেষ্টা শুরু করেছেন?
- আপনি কি মনে করেন আপনার একটি ভালো সামাজিক সহযোগীতা নেটওয়ার্ক (বন্ধুবাদী এবং পরিবার) আছে?

### কাজ, পড়াশুনা এবং অর্ধনৈতিক দায়বদ্ধতা

- আপনি কি কাজ করেন?
- আপনার সঙ্গী কি কাজ করেন?
- আপনি কি পড়াশুনা করেছেন?
- আপনি কি শিশু সেবার উপরাংগুলি বিবেচনা করেছেন?

### মানসিক স্বাস্থ্য এবং শিরাপত্তা

- আপনার কি উদ্বিঘ্নতা এবং হাতাশার কোন ইতিহাস আছে?
- একটি গর্ভবতী পরিকল্পনা শুরুর জন্য আপনি কি প্রস্তুত আছেন বলে মনে করেন?
- একটি গর্ভবতী পরিকল্পনা শুরুর জন্য আপনার সঙ্গী কি প্রস্তুত আছেন?

### শেষ পর্যন্ত (Finally)

গর্ভবতী হতে গেলে একজন দম্পত্তির কিছুটা সময় লাগতে পারে। একটি সুস্থ গর্ভবতীর জন্য প্রস্তুতি নিতে আপনার সাধ্যমত যতটুকু করা দরকার ততটুকু করেছেন এই তেবে বিশ্রাম নিন এবং আপনার সঙ্গীর সাথে সময়টি উপভোগ করুন। আপনার ভালো হোক এই কামনা।



## সাধারণ গর্ভবতীর জন্য তথ্যের উৎস (General Pregnancy References & Information Sources)

- রয়্যাল হাসপাতাল ফর ইইমেন সিডনি (Royal Hospital for Women Sydney) [www.seslhd.health.nsw.gov.au/rhw/](http://www.seslhd.health.nsw.gov.au/rhw/) ফোন: (০২) ৯৩৮২৬১১১
- মাদারসেফ (MotherSafe) [www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au)  
ফোন: সিডনিনামহানগরী (০২) ৯৩৮২৬৫৩১  
নিউসাউথওয়েল্স মহানগরীরমনাইরে ১৮০০৬৪৭৮৪৮
- মাদার রক্ষ (Motherisk) [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org)
- অটিসিজ(OTIS) [www.mothertobaby.org](http://www.mothertobaby.org) নিউসাউথওয়েল্সবিবিশিক্ষা (NSW Genetics Education) [www.genetics.edu.au](http://www.genetics.edu.au)
- জন্মপূর্ববর্মবোবিশেষ (Perinatal Psychiatry) [www.womensmentalhealth.org](http://www.womensmentalhealth.org)
- হতাশা [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au) ফোন: ১৩০০ ২২ ৪৬৩৬
- নিউসাউথওয়েল্সন্যান্স [www.health.nsw.gov.au/factsheets/](http://www.health.nsw.gov.au/factsheets/)

## ধূমপানন্ত্যাগেরউপায়(Quit Smoking Resources)

- কুইট (QUIT) প্রায়া [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au) ফোন: ১৩৭ ৮৪৮

## এলকোহল সম্পর্কিতীতিমালা (Alcohol Guidelines)

- অস্ট্রেলিয়াসরকারেরঅীতিমালা [www.alcohol.gov.au](http://www.alcohol.gov.au)
- রয়্যাল হাসপাতাল ফর ইইমেনের মেলো' [www.thewomens.org.au/health-information/pregnancy-and-birth/pregnancy-drugs-alcohol/](http://www.thewomens.org.au/health-information/pregnancy-and-birth/pregnancy-drugs-alcohol/)
- পুষ্টি (Nutrition)  
অস্ট্রেলিয়াখাদ্যামাদ (Australian Food Standards) [www.foodstandards.gov.au](http://www.foodstandards.gov.au)
- ন্যুট্রিশনান্ট্রিলিয়া (Nutrition Australia) [www.nutritionaustralia.org.au](http://www.nutritionaustralia.org.au)
- ডাইটিশনান্সনেসোসেয়েশন (Dieticians Association) [www.daa.asn.au](http://www.daa.asn.au)

## সামাজিক সহযোগিতা (Social support)

- পরিবারবপরিকল্পনা (Family Planning) [www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au)  
ফোন: ১৩০০৬৪৮৮৬
- গৃহ নির্যাতন লাইন (Domestic Violence Line)  
ফোন: ১৮০০৬৫৬৪৬৩
- টেলিফোন দোভাষী পরিসেবা ফোন: ১৩১৪৫০

Bengali

**PLAN**

সুস্থ গর্ভবতীর জন্য প্রস্তুতি

Planning for a healthy pregnancy

## জীবনযাত্রা (Lifestyle)

গর্ভবতী হওয়ার পূর্বে আপনার পক্ষে যতটুকু সন্তুষ্ট স্বাস্থ্যবতী হওয়া জরুরী। একটি সুস্থ দেহ এবং সুস্থ জীবন যাত্রার অর্থ আপনার শিশুর জন্য একটি স্বাস্থ্যকর আরস্ত এবং আপনার গর্ভবতীর জন্য সর্বাধিক অনুকূল পরিবেশ সৃষ্টি করবে। নীচে রয়েছে গর্ভবতী হওয়ার পূর্বে আপনার বিবেচনার জন্য একটি সুপারিশ তালিকা। এগুলি আপনাকে গর্ভবতী হতেও সাহায্য করতে পারে।

- যথেষ্ট ওজন (সুপারিশকৃত BMI ২০-২৫)
- ধূমপান ত্যাগ করুন
- অ্যালকোহলের পরিমাণ বিবেচনা করুন: গর্ভবতীর সময় কোন অ্যালকোহল পান করা উচিত নয়।
- সস্তা মাদকদ্রব্য - গর্ভবতীয় পতিত হওয়ার আগে এগুলি ত্যাগ করলে আপনার বাচ্চা সবচেয়ে ভালভাবে জীবন শুরু করবে
- ক্যাফেইন - কফি, চা, কোলা, চকোলেট এবং শক্তিবর্ধক পানীয়তে পাওয়া যায়। দৈনিক পরিমাণ ২০০ মিলিগ্রামের নীচে রাখুন (২ টি একসপ্রেসোর সমান)
- সুস্থ খাদ্য - গর্ভবতীর পূর্বে, গর্ভবতীর সময় এবং তার পরবর্তী সময়ে সুস্থ খাদ্য খাওয়া জরুরী। গর্ভবতীর সময় নির্দিষ্ট কিছু ধরনের খাবার এড়িয়ে চলা উচিত। খাবার তৈরীর সময় যথেষ্ট পরিকার পরিচ্ছন্নতা মেনে চলাও জরুরী।
- ব্যায়াম - গর্ভবতী হওয়ার পূর্বে নিয়মিত ব্যায়াম চর্চার অভ্যাস গড়ে তুললে আপনার তা চালিয়ে যাওয়ার সন্তাব্যতা বৃদ্ধি পাবে। ব্যায়াম আপনার দৈহিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য ভালো।

The Royal  
HOSPITAL  
FOR WOMEN

NSW  
GOVERNMENT

Health  
South Eastern Sydney  
Local Health District

## অতিরিক্ত ভিটামিন এবং খনিজ (Vitamin & Mineral Supplementation)

প্রচুর মাল্টিভিটামিন এবং খনিজ রয়েছে যেগুলি নির্দিষ্টভাবে গর্ভাবস্থা এবং বুকের দুধের জন্য তৈরী করা হয়। গর্ভাবস্থায় প্রতিত হওয়ার পূর্বে ০.৫ মিলিগ্রাম ফলিক এসিড নেওয়া জরুরী যেহেতু বাচ্চার সবচেয়ে বেশী বৃদ্ধি ঘটে প্রথম কয়েক সপ্তাহে এবং আপনি হয়তো জানেনই না যে আপনি গর্ভবতী। একটি সুষম খাদ্য আপনাকে গর্ভাবস্থায় প্রতিত হওয়ার পূর্বে এবং এ সময়ে প্রয়োজনীয় অধিকাশ পুষ্টিই সরবরাহ করতে পারে, কিন্তু কিছু অতিরিক্ত ভিটামিন এবং খনিজের দরকার হতে পারে।

সুস্থ গর্ভাবস্থা, মা এবং বাচ্চার জন্য প্রয়োজনীয় ভিটামিন এবং খনিজগুলি হলো

- ফলেট (অথবা ফলিক এসিড)
- আয়োডিন
- আয়রন
- ভিটামিন ডি
- ক্যালসিয়াম

## ঔষধ (Medications)

ডাক্তারের পরামর্শকৃত অথবা কেমিস্ট বা সুপার মার্কেট থেকে কেনা কিছু কিছু ঔষধ গর্ভাবস্থায় নেওয়া নিরাপদ নয়। আমাদের পরামর্শ হলো আপনি নিয়মিত নেওয়া ঔষধের একটি তালিকা তৈরী করুন এবং গর্ভবতী হওয়ার আগে আপনার হাস্পাতাল ডাক্তারের অথবা মাদারসেফ (MotherSafe) কে ফোন করে এগুলি নিরাপদ কিনা জেনে নিন। এই তালিকা তৈরীর সময় কেমিস্ট, সুপার মার্কেট, এবং স্বাস্থ্য সম্পর্কিত খাদ্যের দোকান থেকে কেনা অথবা নেচারোপ্যাথ কঢ়ুক সূচারিশকৃত ঔষধের পাশাপাশি আপনার ডাক্তারের পরামর্শকৃত ঔষধগুলি যোগ করা উচিত।

কিছু কিছু ঔষধ যেমন গর্ভাবস্থার পরিকল্পনা করার সময় অথবা গর্ভাবস্থায় নিরাপদ বলে মনে করা হয় না, তেমনি অন্যান্য কিছু ঔষধ আছে যেগুলি গর্ভাবস্থায় চালিয়ে যাওয়া যায় এবং গর্ভাবস্থার জন্য আপনাকে স্বাস্থ্যবান রেখে আপনার এবং আপনার সন্তানের উপকারে আসতে পারে।

কিছু কিছু বনাজী ঔষধ, প্রচলিত ঔষধ, হোমিওপ্যাথি পন্য এবং পুষ্টিদায়ক খাদ্যমান সম্পূর্ণ আপনার এবং বেড়ে উঠা শিশুর জন্য ক্ষতিকারক হতে পারে এবং গর্ভবতী হওয়ার পূর্বে এসব দেখে নেওয়া জরুরী।

## প্রতিষেধক এবং রক্ত পরীক্ষা (Immunisations & Blood Tests)

গর্ভাবস্থার পরিকল্পনা করার সময় আপনার টাকা প্রয়োগের অবস্থা এবং রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা সম্বন্ধে জানা উচিত। একটি সাধারণ রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে আপনি জেনে নিতে পারেন আপনি রোগ প্রতিষেধক টাকা নিয়েছেন কিনা এবং কিছু নির্দিষ্ট সংক্রেত থেকে আপনি নিরাপদ কিনা যা অন্যথায় আপনার গর্ভাবস্থার জন্য ক্ষতিকারক হতে পারে। মনে রাখবেন জল বসন্ত এবং হামের টাকা নেওয়ার পর আপনাকে গর্ভবতী হওয়ার চেষ্টা করার পূর্বে এক মাস অপেক্ষা করতে হবে।

নিচিত হোন আপনি (এবং আপনার সঙ্গী) নিম্নোক্ত রোগগুলি থেকে নিরাপদ:

- ডিপথেরিয়া, টিটেনাস এবং পারটুসিস (DTP)
- হাম (জার্মান হাম)
- ভেরিসেলা (জল বসন্ত)
- সর্দি জ্বর (ফ্লুভ্যাক্স)

আপনার ডাক্তার অথবা ধার্তা গর্ভবতী হওয়ার পূর্বে আপনি সাধারণভাবে স্বাস্থ্যবান কিনা তা জানতে চাইবেন যাতে তারা অন্যান্য কিছু পরীক্ষাসহ নিম্নোক্ত পরীক্ষাগুলির ব্যবস্থা করতে পারে:

- গলগ্রন্থির কার্যকারীতা পরীক্ষা
- উপবাস অবস্থায় রক্তের শর্করার পরিমাণ এবং শর্করারাবযুক্ত সহ হিমোগ্লোবিন (ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য একটি পরীক্ষা)
- এইচ আই ভি (HIV)
- হেপাটাইটিস বি এবং হেপাটাইটিস সি
- মৌনক্রিয়ার মাধ্যমে সংক্রমিত রোগের পরীক্ষা
- রক্ত কনিকার গঁগনা (সৌহ এবং থ্যালাসেমিয়ার পরীক্ষার জন্য)

আগে ভাগেই এই তথ্যগুলি জেনে রাখলে গর্ভবতী হওয়ার পূর্বে যেকোন সমস্যাই সমাধান করা যেতে পারে।

## চিকিৎসাগত ইতিহাস (Medical History)

গর্ভবতী হওয়ার পরিকল্পনা করার সময় আপনার চিকিৎসাগত ইতিহাস বিবেচনা করাও জরুরী। আপনার যদি নিম্নোক্ত কোন একটির ইতিহাস থাকে তাহলে ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন:

- হৃদপিন্ডের সমস্যা
- এজমা/শ্বাসপ্রশ্বাসজনিত অসুস্থিতা
- এন্ডোক্রাইন/হরমোনের সমস্যা (ডায়াবেটিস অথবা গলগ্রন্থির সমস্যা সহ)
- মাইক্রোইন/মাঝু সম্পর্কিত সমস্যা (যেমন এপিলেপ্সি)
- কিডনির সমস্যা
- মানসিক অসুস্থিতা (বিষমতা, অরুচি, উদ্বিঘ্নতা, ক্ষিটসোফ্রিনোজি)
- রক্তের সমস্যা (রক্তপাত অথবা রক্ত জমাট বাধার সমস্যা)
- গাইনিকোলজিক্যাল (ক্রীরোগ সম্পর্কিত)সমস্যা

## স্বাস্থ্য পরীক্ষা (Health Check-ups)

এটি জানা জরুরী যে গর্ভাবস্থায় প্রতিত হওয়ার পূর্বে আপনার সাধারণ স্বাস্থ্য যেন ভাল থাকে। আপনার যদি জানা কোন স্বাস্থ্যগত সমস্যা থেকে থাকে, তাহলে আপনাকে নিশ্চিত করতে হবে যে গর্ভাবস্থায় প্রতিত হওয়ার পূর্বে আপনি আপনার চিকিৎসক কিংবা বিশেষজ্ঞের মাধ্যমে সেই সমস্যার সমাধান করেছেন। এমনকি যদিও আপনার অন্য কোন স্বাস্থ্যগত সমস্যা নেই, গর্ভাবস্থায় প্রতিত হওয়ার পূর্বে নিম্নোক্ত পরীক্ষাগুলি করিয়ে নেওয়া জরুরী:

- মহিলাদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা
- স্তন পরীক্ষা
- প্যাপ স্মীয়্যার (স্তনের বোটায় দাগ)
- দন্ত পরীক্ষা
- চামড়ার পরীক্ষা

## পরিবারিক ইতিহাস (Family History)

গর্ভবতী হওয়ার পরিকল্পনা করার সময় আপনার পরিবারের চিকিৎসাগত ইতিহাস জেনে নেওয়া ভাল। নিম্নের কোটি, বিশেষ করে যা গর্ভাবস্থা সম্পর্কিত, তা আপনার পরিবারে আছে কিনা জেনে নেওয়াও গুরুত্বপূর্ণ:

- জন্মগত ক্রটি
- মারাত্ক অশ্বাভাবিকতা
- বেড়ে উঠায় বিলম্ব/শেখার ক্ষেত্রে সমস্যা
- গর্জ্জার বা মৃত্যু শিশু জন্য
- গর্ভাবস্থায় জটিলতা
- তীব্র প্রসব বেদনা

আপনি যদি উপরের কোন একটিতে টিক দিয়ে থাকেন তাহলে গর্ভবতী হওয়ার পূর্বে আপনাকে চিকিৎসকের সাথে তা আলোচনা করতে হবে। আপনার চিকিৎসক হয়তো এই সমস্যাগুলি পুনরায় আলোচনা করতে আপনাকে জেনেটিক পরামর্শের জন্য পাঠাবেন।

আপনার যদি কোন বংশগত সমস্যার ইতিহাস যেমন সিস্টিক ফাইরোসিস থেকে থাকে, তাহলে তার জন্য জেনেটিক পরীক্ষার ব্যবস্থা করা যেতে পারে। এ ধরনের পরীক্ষাগুলির কিছু কিছুর ফলাফলগুলি পেতে দেরী হতে পারে, সুতরাং গর্ভবতী হওয়ার পরিকল্পনা করার সময় ফলাফলগুলি এবং তথ্য পাওয়ার জন্য নিজেকে যথেষ্ট সময় দিন। পরিকল্পনা করার সময় সামান্য পরিমাণ সময় ব্যায় করলে তা আপনাকে গর্ভবতী হওয়ার পর প্রচুর মানসিক চাপ থেকে রক্ষা করবে।