

পর্ডুগালে অবস্থিত গর্ডবতী মহিলাদের

গর্ডবস্থার জন্য নির্দেশিকা
এবং পরবর্তী পদক্ষেপসমূহ।

এই নির্দেশিকার মূল লক্ষ্য গর্ভবতী মহিলাদের এবং তাদের পরিবারের জন্য কার্যকর নির্দেশ প্রদান করা।

গর্ভাবস্থার জন্য যতটা সম্ভব সহজ পথে চালনা করা, একজন পেশাদার ডাক্তারের তত্ত্বাবধায় নিয়মিত মা ও শিশুর সুস্থতা নিশ্চিত করা, কোন সমস্যা এবং জটিলতা প্রতিরোধ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। দেশের জাতীয় স্বাস্থ্য ব্যবস্থা দ্বারা পরিচালিত গর্ভবতী মহিলাদের জন্য (SNS - Serviço Nacional de Saúde), গর্ভাবস্থাকালীন সময় পর্যবেক্ষণের জন্য সাধারণত প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবার (health unit / centro de saúde) অধীনে প্রেরণ করা হয়। মাঝে মাঝে যখন ক্লিনিকাল পরীক্ষার ফলাফল পরিবর্তন বা কোন গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা হয় তখন গর্ভবতী মহিলাকে একজন ধাত্রীবিদ্যা বিশেষজ্ঞের অধীনে (যেমন: উচ্চঝুঁকিপূর্ণ গর্ভধারণের ক্ষেত্রে) অর্পণ করা হয়।



প্রচারক:



অংশীদার:



প্রণীত:



অর্থায়নে:



অনুবাদিত এবং মধ্যস্থতা:

Manisha Jaiswal নেপালী

বাংলা Mehejabin Chowdhury Shejuthi মেহেজাবীন চৌধুরী সেজুতি

Valérie de Mira Godinho ফ্রেঞ্চ

Manda Wu Yanli চাইনীজ

লিখিত এবং সম্পাদিত সেপ্টেম্বর 2018 থেকে জানুয়ারী 2020।

লক্ষণা: acorlaranja

A. একটি সাক্ষাৎকারে কি আশা করা যায়?

আপনার সাক্ষাৎকারের সময় একজন ডাক্তার বা নার্স আপনার স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিষয় আলোচনা করবেন এবং পরামর্শ দেবেন; কিছু শারীরিক পরীক্ষা নিরীক্ষা দেবেন যেমন: রক্তের চাপ, ওজন, উচ্চতা, পেটের আকার পরিমাপ করবেন, এর মধ্যে পেলভিক পরীক্ষা ও শিশুর হৃদস্পন্দন পরীক্ষা অন্তর্ভুক্ত হতে পারে। প্রতিটি মেয়াদে আপনার গর্ভাবস্থার পর্যায়ে ডাক্তারের পরীক্ষা এবং স্ক্যানের প্রয়োজন হবে এবং চেকাপ পরিপূর্ণ করার জন্য আরও পরীক্ষা প্রয়োজন হতে পারে। এটি গর্ভবতী মহিলা ও ডাক্তার উভয়ের আগ্রহের উপর পারস্পরিক বিশ্বাস গড়ে উঠবে।

B. গর্ভাবস্থা জীবনের একটি নতুন অধ্যায়



আপনার জীবনের এই পর্যায়ে আপনি নতুন চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হতে পারেন। এই ক্ষেত্রে গর্ভধারণের সময় এবং প্রসবের পর আপনার নিকট আত্মীয় ও বন্ধুবান্ধবের সমর্থন প্রয়োজন হতে পারে। মানসিক স্বাস্থ্যের সহায়ক হিসেবে একটি সুস্থ ও সুন্দর সমাজ একজন গর্ভবতী মায়ের জন্য গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। পিতামাতার সামাজিক সুরক্ষা ও কল্যাণের ক্ষেত্রে তথ্যের প্রয়োজন হলে অনুগ্রহ করে

Guia de parentalidade [<http://www.segsocial.pt/documents/10152/13199/Parentalidade>], Guia Prático da Segurança Social এবং Guia para Grávidas do SNS24 (<https://www.sns24.gov.pt/guia/guia-para-gravidas/>) এ যোগাযোগ করুন।

হতে পারে আপনার গর্ভধারণ পরিকল্পনা অনুযায়ী হয়নি। আপনার অনুভূতি ও প্রত্যাশা গুরুত্বপূর্ণ। এ ক্ষেত্রে অনুগ্রহ করে আপনার স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর সাথে এবং আপনার চিন্তা প্রক্রিয়ার সমর্থনকারী একজন পেশাদারের সাথে খোলাখুলিভাবে এই বিষয়ে বিনা দ্বিধায় আলোচনা করুন।

পর্তুগালে গর্ভধারণের 10 তম সপ্তাহ পর্যন্ত সরকারি প্রতিষ্ঠানগুলোর দ্বারা গর্ভাবস্থাকে বাধা দেয়া সম্ভব তবে সেটি নির্ভর করবে গর্ভবতী মায়ের অনুরোধের উপর ভিত্তি করে। সরকারি উপায়ে গর্ভধারণে বাধা দেয়ার অনুমতি দেয়া এবং অন্যান্য নির্দিষ্ট আইনের ক্ষেত্রেও রয়েছে। আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে আপনার স্বাস্থ্য সেবাদানকারী অথবা আইনের পরামর্শ নিন n.16/2007 de 17 de Abril.



সাধারণ সুপারিশ :

1. পুষ্টি এবং সংক্রামক রোগ

গর্ভাবস্থায় খাদ্য প্রস্তুতকরণে বাড়তি যত্নের প্রয়োজন। যেমন: toxoplasmosis, brucellosis, salmonellosis এবং listeria এসব সংক্রামক রোগগুলো থেকে রক্ষার জন্য। এসব সংক্রামক রোগ আপনার গর্ভাবস্থায় গর্ভপাত, অকাল জন্ম এবং শিশুর বিকৃতির জন্য দায়ী হতে পারে।



প্রস্তাবনা:

রান্নাঘর :

- কাঁচা মাংস, মাছ, ডিম খুব ভালোভাবে রান্না করুন। নিয়মিত হাত পরিষ্কারভাবে ধৌত করুন এবং সেই সাথে কোন খাদ্যদ্রব্য কাঁচা মাংসের সংস্পর্শে থাকলে তা ভালোভাবে পরিষ্কার করে নিন।
- শাকসবজি খুব ভালোভাবে পানিতে ধুতে হবে; এরপর পানিতে এবং ভিনেগারে অথবা খাদ্য জীবাণুনাশকারী কোন দ্রব্যে 15 মিনিট ভিজিয়ে রাখতে হবে। এরপর খুব ভালোভাবে রান্না করতে হবে।
- পাস্তুরিত (দুধ জাতীয় খাবার জীবাণুমুক্ত) দুধ এবং পনির দুগ্ধজাতীয় খাবারের মধ্যে অগ্রাধিকারযোগ্য।
- গ্রীল এবং সিদ্ধ করা খাবার রান্না করা খাবারের মধ্যে অগ্রাধিকারযোগ্য।
- অতিরিক্ত লবন, মশলা এড়িয়ে চলুন।

অন্যান্য সংক্রামক রোগ এড়াতে :

- মাটি স্পর্শ করার সময় গ্লাভস ব্যবহার করুন এবং শেষ করার পর আপনার হাত ভালোভাবে পরিষ্কার করুন।
- বিড়ালের বিষ্ঠা পরিষ্কার হতে বিরত থাকুন অথবা পরিষ্কারের সময় গ্লাভস ব্যবহার করুন।
- শ্বাসযন্ত্রের সংক্রামিত লোকজনদের নিকট হতে দূরে থাকুন।

2. শারীরিক ব্যায়াম

ইহা পেশীশক্তি বাড়ানো, রক্তসঞ্চালন উন্নতিকরণ এবং মানসিক স্বাস্থ্য উন্নতিকরণে সহায়তা করে।



প্রস্তাবনা: প্রতি সপ্তাহে 150 মিনিট করে শারীরিক ব্যায়াম করুন। কমপক্ষে প্রতি সপ্তাহে 30 মিনিট করে 5 বার করে করুন। তবে সেসব শারীরিক অনুশীলন থেকে দূরে থাকুন যা কিনা পক্ষাঘাতে আক্রমণ, চাপ এবং উচ্চতা পার্থক্য, মানসিক আঘাতের কারন হতে পারে। শারীরিক অনুশীলনের আগে এবং পরে তরল পান করুন। হাঁটা, যোগব্যায়াম, সাঁতার, একোয়ারোবিয়ক্স উপযুক্ত অনুশীলন।

এছাড়াও প্রসবের জন্য ব্যবহৃত পেশী সুগঠনের ব্যায়াম জন্মের পরে মূত্র ক্ষয়রোধ করতে সহায়তা করে। তাছাড়া নিম্নলিখিত উপায়ে:

- i) পেশীশক্তি সংকুচিত করতে হবে প্রসাব ধরে রাখার মত করে।
- ii) এমতাবস্থায় 10 সেকেন্ড থাকতে হবে।
- iii) এরপর 8 সেকেন্ড বিশ্রাম।
- iv) এই অনুশীলন প্রতিদিন 5 থেকে 6 বার করতে হবে।

3. পদার্থ গ্রহণ থেকে বিরত থাকা

ড্রাগ, অ্যালকোহল, তামাক গ্রহণ উভয় মা ও শিশুর জন্য ক্ষতির কারন হতে পারে। এই অভ্যাস পরিবর্তনের সুযোগের সদ্ব্যবহার করুন। আপনার স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর সাথে সাহায্যের জন্য যোগাযোগ করুন।

4. ভ্রমন

ভ্রমনের ক্ষেত্রে কিছু বিমান সংস্থায় গর্ভধারণের 24 সপ্তাহ পর্যন্ত সার্টিফিকেটের প্রয়োজন হতে পারে, অথবা আপনি হয়তোবা গর্ভাবস্থার চূড়ান্ত পর্যায়ে ভ্রমণ করতে পারবেন না। অগ্রিম তথ্যের জন্য বিমান কর্তৃপক্ষকে জিজ্ঞাসা করুন।



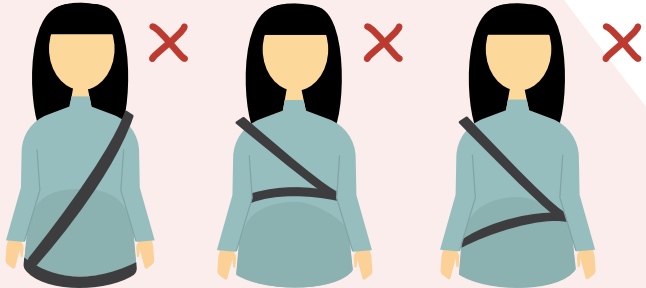
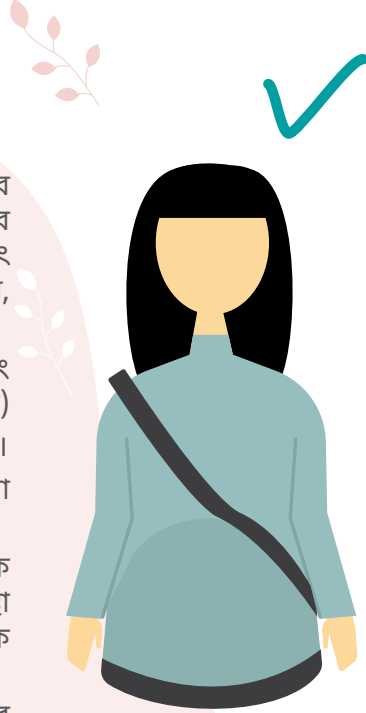
প্রস্তাবনা: দীর্ঘ ভ্রমনের অথবা প্লেনে ভ্রমনের ক্ষেত্রে compression stockings (flying socks) ব্যবহার করুন। পরিবহনে চলাকালীন সবসময় সীটবেল্ট ব্যবহার করুন।

5. টিকা

আপনার নিয়মিত চেকআপ এবং চিকিৎসা মূল্যায়নের উপর ভিত্তি করে টিকা প্রদান করা হতে পারে।

গর্ভাবস্থায় কিভাবে 3 - পয়েন্টের সীটবেল্ট ব্যবহার করতে হয়

- 3 পয়েন্টের সীটবেল্ট সাধারণভাবে ব্যবহার করা উচিত। যতটুকু সম্ভব পেটের সর্বোচ্চ নীচের দিকে পরিধান করতে হবে। এর কারণ হঠাৎ ব্রেক কষলেও চাপ পশ্চাতদেশের ওপর পড়বে, পশ্চাতদেশের উপরিভাগে নয়।
- বেল্টের উপরের অংশ অবশ্যই বক্ষের মাঝে এবং পেটের উপরিভাগে থাকতে হবে। (পেট বরাবর নয়)
- বেল্টের উপরের অংশ হাতের নীচে থাকা যাবে না।
- খুব শক্ত করে বা ঢিলা করে বেল্ট পরিধান করা যাবে না।
- যদি বেল্ট যথেষ্ট দীর্ঘ না হয় তবে আপনাকে অবশ্যই দীর্ঘ করা যায় এমন বেল্ট অথবা গর্ভাবস্থা অ্যাডাপটার কিনতে হবে যাতে সীট বেল্ট সঠিক অবস্থানে থাকে।
- শরীরের পিছনের অংশের উপরে অথবা নীচের অংশে সীটবেল্ট পরবেন না।



D সাধারণভাবে শরীরের পরিবর্তন এবং গর্ভাবস্থায় সাধারণ লক্ষনসমূহ:

গর্ভাবস্থার সময়কালীন আপনার শরীরে কিছু পরিবর্তন আসবে। এ পরিবর্তনগুলোকে মেনে নিয়ে এবং এর ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্য সেবাদানকারী দলের সাথে আলোচনা করলে তারা আপনাকে আপনার স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সম্ভাব্য সকল সুপারিশ প্রদান করবে।

6. পরিশ্রান্তি/ক্লান্তি

শরীরে ক্লান্তি অনুভব হয় হরমোন এবং ওজন বেড়ে যাওয়া জন্য।

প্রস্তাবনা: দৈনিক বিশ্রাম নেয়া এবং কাজের মাঝে বিশ্রাম গ্রহণ করা।

7. মাথা ঘোরা/পিঠের নিম্নভাগে ব্যাথা

প্রস্তাবনা: রোদে বের হলে মাথায় টুপি ব্যবহার করুন। হঠাৎ করে পার্শ্বপরিবর্তন বা একই অবস্থায় অনেকক্ষন দাঁড়িয়ে থাকা থেকে বিরত থাকুন। স্বাচ্ছন্দ্যবোধ হয় এমন জুতো 2 থেকে 5cm হিল (হাই হিল পরিহার করুন) ব্যবহার করুন। চেষ্টা করুন শরীর সবসময় সঠিক ভঙ্গিতে রাখার এ ক্ষেত্রে পিঠ সোজা রাখুন এবং কাঁধও সোজা রাখুন। যখন হাঁটু গেড়ে বসবেন তখন হাঁটু ভাজ করে বসুন পিঠ ভাজ না করে। নরমভাবে ম্যাসাজ/তাপ দিন আপনার শরীরের পিছনের নিম্নভাগে যদি ব্যাথা থাকে।

8. দাঁতের মাড়ি থেকে রক্ত পড়া

প্রস্তাবনা: প্রতিদিন কমপক্ষে দু'বার দাঁত ব্রাশ করুন। নরম ব্রাশ ব্যবহার করুন। আপনার পারিবারিক চিকিৎসকের সাহায্যে Dentist voucher ব্যবহার করে দস্তচিকিৎসকের নিকট সাক্ষাতের সময় নির্ধারণ করুন।

9. বক্ষের ঘনত্ব বৃদ্ধি এবং সংবেদনশীলতা



প্রস্তাবনা: পর্যাপ্ত পরিমাণ সহায়ক, তারবিহীন সম্ভব হলে সুতির ব্রা ব্যবহার করুন।

আপনি দুগ্ধপানে সহায়ক ব্রা যা সাধারণ ব্রা থেকে 1-2 কাপ সাইজে বড় ব্যবহার করতে পারেন। যা কিনা পরবর্তীতে সহায়ক হবে যদি আপনি আপনার সন্তানকে দুগ্ধপান করার পরিকল্পনা করে থাকেন।

10. চামড়ার পরিবর্তন

আকস্মিক আপনার উঁচু, বক্ষের ঘনত্বের পরিমাণ বৃদ্ধির কারণে শরীরে কিছু প্রসারিত দাগ লক্ষ্য করতে পারেন। পর্তুগালে এমন কোন নির্দিষ্ট পণ্য নেই যা এই দাগ দূর করতে পারে, তবে এ ক্ষেত্রে আপনি হাইড্রেটিং ক্রিম বা লোশন প্রতিদিন ব্যবহার করতে পারেন। আপনার মুখের চারপাশ, মাথা, স্তনের বোঁটা, পেটের মাঝ বরাবর কালো দাগ পরিলক্ষিত হতে পারে যা কিনা প্রসবের পর মুছে যায়।

11. ফোলা/তরল ধার

পায়ের গোড়ালী এবং হাতে ফোলাভাব এবং তরল ধারণ স্পষ্টভাবে পরিলক্ষিত হতে পারে।



প্রস্তাবনা: পা উঁচুস্থানে রেখে বিশ্রাম নিন। শরীর বা'পাশে ফিরে ঘুমান। শারীরিক অনুশীলন করুন।
Compression socks ব্যবহার করুন।

12. স্থায়ীভাবে স্ফীত বা বর্ধিত শিরা



প্রস্তাবনা: স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন এমন কাপড় পরিধান করুন। কাপড় যা অতিরিক্ত আঁটশাট আপনার কোমড়/পেট এবং উঁচুর চারপাশে তা পরিধান থেকে বিরত থাকুন। একটানা অনেক্ষণ দাড়িয়ে থাকা থেকে বিরত থাকুন। Compression socks ব্যবহার করুন। দৈনিক হাঁটুন। যখন বিশ্রাম নেবেন পা উঁচু স্থানে রাখুন।

13. অস্থল, বমি বমি ভাব, বমি হওয়া এবং পেট ব্যাথা

এই অবস্থা বার বার পরিলক্ষিত হয় বিশেষ করে ভোরবেলা গর্ভাবস্থার প্রথম কয়েক মাসে।



প্রস্তাবনা: তিন ঘন্টা পর পর অল্প পরিমাণ করে খাবার খান। কম চর্বিযুক্ত খাবার খাবেন। তীব্র গন্ধযুক্ত ও স্বাদযুক্ত খাবার পরিহার করুন। উপবাস অথবা 8 ঘন্টার বেশী সময় ধরে না খেয়ে থাকা থেকে বিরত থাকুন। ঠান্ডা পানীয় গ্যাসবিহীন পানীয় পান হতে বিরত থাকুন। খাওয়ার 2 ঘন্টার মধ্যে শুয়ে থাকা থেকে বিরত থাকুন। মাথা হাল্কা উঁচুস্থানে রেখে ঘুমাবেন। (2 টি বালিশ আপনার গদির নীচে রাখতে পারেন)।

14. Obstipation এবং haemorrhoids

খুবই লক্ষ্যনীয় গর্ভাবস্থার সময়কালীন।



প্রস্তাবনা: প্রতিদিন 1.5 থেকে 2 লিটার পানি পান করতে হবে। আঁশযুক্ত খাবার (ফল, সবজি) খেতে হবে। গমের ভুসি খাবারে যোগ করতে পারেন। শারীরিক অনুশীলন যেমন: হাঁটা, সাঁতার কাটা ইত্যাদি করতে পারেন। যখন আপনি প্রয়োজন অনুভব করবেন তখন বাথরুম যাবেন এবং চেষ্টা করুন প্রতিদিন একই সময়ে মল ত্যাগ করার। উদাহরণস্বরূপ সবচেয়ে ভালো উপায় হচ্ছে পায়ের পর ভর দিয়ে বসুন এবং মেঝে থেকে এক হাতের তালু পরিমাণ উঁচু একটি জুতোর বাক্স পায়ের নীচে রাখুন।

15. ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া

এই অবস্থা খুবই সাধারণ গর্ভাবস্থার শেষ পর্যায়ে যা কিনা পেটে বাচ্চার চাপ মূত্রথলিতে পড়ার কারণে সৃষ্টি হয়।



প্রস্তাবনা: অনেক্ষণ পর্যন্ত মূত্র ধরে রাখা থেকে বিরত থাকুন। দিনের শেষে এবং রাতে অতিরিক্ত পানি পান থেকে বিরত থাকুন।

16. যৌনভাগে তরলের পরিমাণ বৃদ্ধি পাওয়া



প্রস্তাবনা: সুতি কাপড়ের অর্ন্তবাস /আন্ডারওয়্যার ব্যবহার করুন। pH নিরপেক্ষ পণ্য ব্যবহার করুন। স্যানিটারি প্যাড, তাওয়াল, ট্যাম্পন ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।

যদি আপনি রক্ত, তীব্র গন্ধযুক্ত এবং হলুদ, সবুজ অথবা পনিরের মত “cheesy” সাদা তরল দেখতে পান অথবা জ্বালাপোড়া অনুভব করেন তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

17. মেজাজ/মন পরিবর্তন

ইহা খুবই সাধারণ লক্ষণ গর্ভাবস্থায় এবং বাচ্চা জন্মের পর। কিন্তু এগুলো সাধারণত অস্থায়ী।



প্রস্তাবনা: শারীরিক অনুশীলনে ব্যস্ত থাকুন এবং যে শখের কাজগুলো করতে পছন্দ করেন তা করুন। একজন পেশাদার ডাক্তারের সাথে কথাবলুন-যদি আপনি অনুভব করেন আপনার সাপোর্ট এর প্রয়োজন আছে তাহলে তারা আপনাকে একজন সাইকোলজিস্ট এর কাছে অর্পন করতে পারেন (সেশনগুলো বর্তমানে পর্তুগীজে পরিচালিত হয়ে থাকে) আপনার সামাজিক সমর্থন নিশ্চিত করুন যাতে আপনাকে একাকী থাকতে না হয়।

18. গর্ভাবস্থায় যৌন আবেদন

শারীরিক এবং মানসিকভাবে পরিবর্তন হতে পারে যা কিনা দম্পতির অন্তরঙ্গতা ভিতর প্রভাব ফেলতে পারে। এ বিষয়ে আপনার সঙ্গীর সাথে কথা বলুন।

নির্দেশিকার পেছনের পৃষ্ঠায় আপনি কিছু সতর্কতামূলক লক্ষণ লক্ষ্য করবেন; এ ধরনের কিছু পরিলক্ষিত হলে যত দ্রুত সম্ভব আপনার ডাক্তার/স্বাস্থ্যসেবাদানকারী দলের সাথে যোগাযোগ করুন।

E

জন্মের পূর্ববর্তী পর্যবেক্ষন:

● প্রথম সাময়িক (প্রথম থেকে 13 তম সপ্তাহ পর্যন্ত গর্ভাবস্থা)

ডাক্তারের সাথে প্রথম সাক্ষাতে, আপনাকে স্বাস্থ্যসেবাদানকারী দলকে অবশ্যই জানাতে হবে:

- আপনার স্বাস্থ্য বিষয়ক সতর্কতা (Arterial hypertension /high blood pressure, diabetes, epilepsy etc)।
- যদি আপনি পূর্বে গর্ভবতী হয়ে থাকেন, এমনকি যদিও এটি একটি শিশুর জন্ম ও জটিলতায় প্রভাব না ফেলে থাকে।
- পূর্বের অস্ত্রোপচার অথবা চিকিৎসা সংক্রান্ত হস্তক্ষেপ (যেমন: যৌনাস্ত্র পদ্ধতি, রক্তদান)।
- যে কোন চিকিৎসা বা ঔষধ যদি আপনি নিয়ে থাকেন সেটি হতে পারে ভেষজ পণ্য বা ঔষধ তবে সে ক্ষেত্রে মেডিকেল প্রেসক্রিপশনের প্রয়োজন নাই।
- যদি আপনি ধূমপান, মদ্যপান এবং কোন ড্রাগ ব্যবহার করে থাকেন।
- আপনি কোন টিকা পূর্বে নিয়ে থাকলে (যদি সম্ভব হয় তার সার্টিফিকেট নিয়ে আসুন)।

19. ভিটামিন সংযোজন করা

ফলিক এসিড শিশুর নার্ড সিস্টেম গঠনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে এবং এটি গর্ভাবস্থার প্রথম পর্যায়েই প্রদান করা হয়।

ডাক্তার যদি প্রয়োজন অনুভব করেন তবে অন্যান্য ভিটামিন সংযুক্ত করতে পারেন। (যেমন: আয়োডিন, আয়রন) উদাহরনস্বরূপ যা বমি বমিভাব এবং বমি হওয়া রোধে সহায়তা করবে।

20. Rubella

গর্ভাবস্থায় রুবেলা সংক্রামক হতে পারে যা কিনা গর্ভাবস্থার প্রাথমিক পর্যায়ে হতে পারে। এটি গর্ভপাত এবং বাচ্চার বিকলাঙ্গতার ভূমিকা পালন করে।

বেশীরভাগ মানুষ রুবেলার বিরুদ্ধে প্রতিরক্ষকতা উন্নত করেছে, সেটির কারন হতে পারে যদি তারা পূর্বে রুবেলার দ্বারা সংক্রামক হয়ে থাকে অথবা তারা টিকা গ্রহণ করে থাকে। (অতএব, এটি প্রতিরক্ষা হয়)।

পরীক্ষা নিরীক্ষা প্রদান করা হয় জানার জন্য যদি :

- আপনি সংক্রামকমুক্ত।
- আপনি সংক্রামকমুক্ত নন; এক্ষেত্রে আপনাকে আবার পরীক্ষা নিরীক্ষা করতে হবে 18 থেকে 20 সপ্তাহ গর্ভাবস্থার ভেতর।
- আপনার প্রথম পর্যায়ে গর্ভাবস্থায় রুবেলা হয়ে থাকলে, সেক্ষেত্রে একজন পেশাদার ডাক্তারের অধীনে আপনাকে অর্পণ করা হবে।

21. মাতৃকালীন Rh(D) Isoimmunization

মা ও শিশুর রক্ত ভিন্ন হতে পারে (Rhesus+and-) এবং মা ও শিশুর রক্ত পরস্পরের সংস্পর্শে আসলে জটিলতা সৃষ্টি করতে পারে। যদি আপনার রক্ত নেগেটিভ Rhesus (Rh) হয়ে থাকে তবে আপনার 28 সপ্তাহের গর্ভাবস্থায় আপনাকে immunoglobulin injection (RhD isoimmunisation) প্রদান করা হতে পারে। অন্যান্য ক্ষেত্রেও আপনাকে injection টি প্রদান করা হতে পারে। যেমন: (পরবর্তী amniocentesis), Immunoglobulin injection আপনার অনুমতি সাপেক্ষে ফরম (consentimento informado) পূরণ করে প্রদান করা হয়।

22. Combined screening test

একটি সংযুক্ত রক্ত পরীক্ষার প্রয়োজন হয় কিছু অন্যান্য তথ্যের মাধ্যমে (প্রথম পর্যায়ের স্ক্যান ও মায়ের বয়স) ধারণা করা হয় যদি সন্তান ঝুকিপূর্ণ জীনগত পরিক্রমায় থাকে যা কিনা ফলশ্রুতিতে Trisomy 21/Down syndrome, Trisomy 13/Patau syndrome or Trisomy 18/Edwards syndrome এর জন্য দায়ী থাকে।

এই পরিক্রমণ ঝুকিপূর্ণ হয়ে থাকে, আপনাকে গর্ভাবস্থার প্রথম পর্যায়ে কিছু পরীক্ষা প্রদান করা হতে পারে এই সব পরীক্ষা নিরীক্ষাসমূহ কিছু বিশেষ ক্ষেত্রের উপর নির্ভর করে। এসব পরীক্ষাসমূহ আপনার লিখিত অনুমতির উপর নির্ভর করতে পারে। বিকলাঙ্গতা গর্ভাবস্থার অন্যান্য পর্যায়ে নির্ণয় করা হয়ে থাকে এবং এটি শুধুমাত্র বায়োকেমিক্যাল স্ক্রিনিং এর মাধ্যমে হয় না।

লিসবনের অভ্যন্তরে ACeS (Agrupamento de Centros de Saúde) দ্বারা স্ক্রিনিংয়ের জন্য ফী প্রযোজ্য, এই ফী ফেরতযোগ্য বা পরিশোধযোগ্য নয়।

23. ট্যাক্স/কর অব্যাহতি

আপনার স্বাস্থ্যসেবার প্রশাসন সেবার অধীনে গর্ভাবস্থা এবং সন্তান জন্মদানের পর্যায়ে পর্যন্ত আপনি ট্যাক্স/কর অব্যাহতির অধিকারী। যেখানে আপনাকে মেডিকেল সার্টিফিকেট প্রদর্শন করতে হতে পারে। একবার এটির সমাধান হলে আপনাকে ডাক্তারের সাথে সাক্ষাতে বা ডাক্তার প্রণীত যে কোন পরীক্ষা নিরীক্ষার কোন খরচ বহন করতে হবে না।

24. দাঁতের চেকআপ

আপনার ফ্যামিলি ডাক্তার আপনাকে দাঁতের চেকআপ প্রদান করতে পারেন যার মেয়াদ সম্পূর্ণ গর্ভাবস্থার পর্যায়ে পর্যন্ত থাকবে। যা আপনাকে অনুমতি দিবে ট্যাক্স অব্যাহতিতে / ফ্রি দাঁতের অ্যাপোয়নমেন্টে গর্ভাবস্থার প্রতিটি পর্যায়ে।

পরামর্শ করা Boletim de Saúde Oral (<https://www.sns24.gov.pt/servico/boletim-de-saude-oral/>)।

গর্ভাবস্থার প্রথম পর্যায়ে কিছু পরীক্ষা নিরীক্ষা প্রদান করা:

আপনার সন্তান ও আপনার সুরক্ষা নিশ্চিতকরণের জন্য

- প্রথম সাময়িকে foetal scan প্রয়োজন যা কিনা 11 থেকে 13 সপ্তাহ এবং 6 দিনের গর্ভাবস্থার মাঝে সম্পন্ন করা হয়। এটি ডেলিভারির তারিখ নিশ্চিত করতে ভূমিকা পালন করে।
- 13 সপ্তাহ গর্ভাবস্থায় রক্ত এবং প্রস্রাব পরীক্ষা সম্পন্ন করা হয়।

গর্ভাবস্থার স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বুলেটিন (BOLETIM DE SAÚDE DA GRÁVIDA)

আপনার স্বাস্থ্যসেবাদানকারীদল আপনাকে একটি Booklet প্রদান করবে যাতে আপনার গর্ভাবস্থা সংক্রান্ত সকল গুরুত্বপূর্ণ তথ্য এবং প্রতিটি সাক্ষাতকারের রেকর্ড থাকবে।

এই booklet টি সবসময় আপনার গর্ভাবস্থার সময় বহন করতে হবে এবং সন্তান জন্মের পরও বহন করতে হবে।



অনুগ্রহ করে নোট করুন

স্বাভাবিক গর্ভপাত গর্ভাবস্থার প্রথম পর্যায়ে হতে পারে, যা ভবিষ্যত গর্ভধারণে প্রভাব ফেলে না।

এক্ষেত্রে কিছু বিশেষ ক্ষেত্র আছে যার দ্বারা পূর্তুগালে গর্ভাবস্থায় বাঁধা প্রদান করা সম্ভব। এ ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্যসেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

F জন্মের পূর্ববর্তী পর্যবেক্ষণ : দ্বিতীয় সাময়িক (14 থেকে 20 সপ্তাহ গর্ভাবস্থা)

গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় পর্যায়ে, এটি পরিমাপ করা সম্ভব:

• আপনার জরায়ুর বর্ধন এবং আপনার পেটের দৈর্ঘ্য এবং প্রস্থ পরিমাপ করা হবে একটি পরিমাপের ফিতার সাহায্যে।

• বাচ্চার হার্টবিট।

উপরোক্ত কার্যদ্বয় সম্পন্ন করার জন্য আপনাকে অবশ্যই পেটের ওপরের বস্ত্র সরিয়ে নিতে হবে এবং মূত্রথলি খালি রাখতে হবে।



25. মাতৃকালীন ভাতা

এই ভাতার মূল লক্ষ্য হচ্ছে মাতৃকালীন পর্যায়ে উন্নত করা, যখন বাচ্চা জন্মগ্রহণ করবে তখন কিছু খরচের ব্যাপারে সমর্থন করা। মাতৃকালীন ভাতা 6 মাস পর্যন্ত মন্ডুর করা হয়। এটি বরাদ্দ করা হয় পরিবারের আয়ের উপর ভিত্তি করে।

আপনার গর্ভাবস্থার 13 সপ্তাহের মধ্যে এবং বাচ্চা জন্মের 6 মাসের মধ্যে আপনি আপনার পারিবারিক ডাক্তারকে একটি গর্ভকালীন সার্টিফিকেটের জন্য বলতে পারেন। যা কিনা আপনি পরবর্তীতে আপনার বসবাসরত এলাকার *Segurança Social* অফিসে জমা দেবেন।

26. জন্মের পূর্বে/পিতামাতার কোর্সের পরিকল্পনা:

ইহা খুবই সম্ভব যে আপনাকে সন্তান জন্মের পূর্ববর্তী কোর্সের জন্য তালিকা ভুক্ত করা হয়েছে যাতে আপনি পরিকল্পনামাফিক অভিব্যবস্থা গ্রহণ করতে সক্ষম হন। এই কোর্সগুলো পর্তুগীজে হয়ে থাকে; ইংরেজিতে কোর্সের জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবাদানকারী দলের সাথে কথা বলুন।

পরীক্ষা নিরীক্ষা দ্বিতীয় সাময়িক পর্যায়ে:

- দ্বিতীয় পর্যায়ে foetal scan করা হবে **20 থেকে 22 সপ্তাহ এবং 6 দিনের** অভ্যন্তরে।
- আপনি যদি রুবেলা সংক্রামনমুক্ত না হয়ে থাকেন, তবে অবশ্যই blood test করতে হবে **18 থেকে 20 সপ্তাহের** ভিতরে।
- দ্বিতীয় পর্যায়ের blood test গুলো অবশ্যই **24 থেকে 28 সপ্তাহের এবং 6 দিনের** ভিতরে করতে হবে; সেক্ষেত্রে আপনাকে অবশ্যই আগের রাত থেকে খালি পেট বা উপবাস থাকতে হবে। ডায়াবেটিক পরীক্ষার জন্য আপনাকে মিষ্টি জাতীয় তরল পান করতে বলা হতে পারে। এই পরীক্ষার জন্য আপনাকে পরীক্ষা কেন্দ্রে কমপক্ষে 2 ঘন্টা থাকার পরিকল্পনা করতে হবে।



অনুগ্রহ করে নোট করুন

গর্ভাবস্থার 20 সপ্তাহে আপনি সন্তানের নড়াচড়া অনুভব করবেন। যদি আপনি এটি অনুভব না করে থাকেন তবে অবশ্যই ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।



জন্মের পূর্ববর্তী পর্যবেক্ষণ: তৃতীয় সাময়িক (28 সপ্তাহ থেকে শুরু করে গর্ভাবস্থার শেষ পর্যায় পর্যন্ত)

35 তম সপ্তাহে আপনার বাচ্চার নড়াচড়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ এটা বোঝার জন্য যে বাচ্চা সুস্থ আছে কিনা। দিনের শুরুর প্রথম 12 ঘন্টা, আপনাকে অবশ্যই কমপক্ষে 10 বার বাচ্চার নড়াচড়া গণনা করতে হবে। যদি কোন সন্দেহ থেকে থাকে, তবে খাবার খাওয়ার পর একপাশ হয়ে শুয়ে পড়ুন 30 মিনিটের জন্য এবং গণনার জন্য লক্ষ্য রাখুন। আপনাকে অবশ্যই গর্ভাবস্থার নথিপত্রে এই তথ্য পূরণ করতে হবে। (Boletim de Saúde da Grávida)

27. টিকা

মা ও বাচ্চাকে হুপিং কফ, টিটেনাস, ডিপথেরিয়া থেকে রক্ষার জন্য আদর্শভাবে গর্ভাবস্থার 20 থেকে 36 সপ্তাহের ভেতর টিকা প্রদান করা হয়, কমপক্ষে বাচ্চা জন্মের 2 সপ্তাহ আগে।



অনুগ্রহ করে নিশ্চিত করুন আপনার ঠিকানা যেন সবসময় স্বাস্থ্যসেবাদানকারী প্রতিষ্ঠানের সাথে আপডেটেড / বর্তমান থাকে। ইহা খুবই গুরুত্বপূর্ণ স্বাস্থ্যসেবা প্রতিষ্ঠানের সাথে যোগাযোগের জন্য।

28. RhD Isoimmunisation

যদি আপনার Blood গ্রুপ Rh- হয়ে থাকে, আপনাকে immunoglobulin injection আপনার গর্ভাবস্থার 28 সপ্তাহের ভিতর নিতে বলা হতে পারে।

29. ধাত্রীবিদ্যা বিবেচনা

যদি গর্ভাবস্থা কম ঝুঁকিপূর্ণ হয়ে থাকে এবং যদি আপনি প্রাথমিক সেবার পর্যায়গুলো গ্রহণ করে থাকেন তবে সাধারণত আপনাকে একজন পেশাদার ডাক্তারের অধীনে অর্পণ করা হবে, এটি হবে আপনার গর্ভাবস্থার 32 সপ্তাহের পর। এ বিষয়ে আপনি একটি চিঠি গ্রহণ করবেন আপনার বাড়ির ঠিকানায় যেখানে ডাক্তারের সাথে সাক্ষাতের সময় এবং জায়গা উল্লেখ থাকবে।

তৃতীয় পর্যায়ে সম্পাদিত পরীক্ষা নিরীক্ষা:

- তৃতীয় পর্যায়ে foetal scan গর্ভাবস্থার 30 থেকে 32 সপ্তাহ এবং 6 দিনের মধ্যে সম্পন্ন করতে হবে।
- গর্ভাবস্থার তৃতীয় পর্যায়ে অবশ্যই 32 থেকে 34 সপ্তাহ ও 6 দিনের মধ্যে blood test করতে হবে।
- Streptococcus ব্যাকটেরিয়ার ওপর গবেষণা -B গ্রুপ সাধারণত গর্ভাবস্থার 35 থেকে 37 সপ্তাহ এবং 6 দিনের মধ্যে হয়ে থাকে। এটি সম্পন্ন করা হয় আপনার যোনিপথ এবং মলদ্বারে কটনবাড / তুলো ব্যবহারের মাধ্যমে।



অনুগ্রহ করে নোট করে নিন

তৃতীয় সাময়িক গর্ভাবস্থায় আপনি পেটে তীব্র ব্যাথা অথবা আপনার কুঁচকিতে বাথা অনুভব করতে পারেন তবে এটি দূর হবে যদি আপনি পর্যাপ্ত বিশ্রাম গ্রহণ করেন। জরায়ু সংক্রান্ত সংকোচনের কারণে এটি হতে পারে।

মাতৃকালীন উপযোগী ব্যাগ

সাধারণত গর্ভাবস্থার 32 সপ্তাহের যে কোন সময় উপযুক্ত আপনার ব্যাগ প্রস্তুত করা হাসপাতালের জন্য। নিম্নলিখিত জিনিসগুলো সঙ্গে নিতে অনুরোধ করা হচ্ছে:

- আপনার আইডি / প্রয়োজনীয় কাগজপত্র, ডকুমেন্ট।
- নথিপত্র (Boletim de Saúde da Grávida) এবং গর্ভাবস্থায় সম্পন্ন পরীক্ষা নিরীক্ষার কাগজপত্র।
- কাপড় চোপড়, ব্যক্তিগত জিনিসপত্র 2 থেকে 3 দিনের জন্য যেমন: 2 অথবা 3 রাতের পরিধেয় কাপড় বিশেষ করে সামনের দিকে খোলা যায় এমন কাপড় যা বাচ্চাকে পরবর্তীতে দুগ্ধপানে সাহায্য করবে। চপ্পল বা চটি; অর্ন্তবাস এবং স্যানিটারি প্যাড, ব্রা এবং নার্সিং প্যাড, শরীরের এবং ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি / পরিচ্ছন্নতা করার জন্য জিনিসপত্র; একটি পরিধেয় কাপড় যা আপনি পরবর্তীতে মাতৃকালীন হাসপাতাল হতে বার হবার সময় পড়বেন, আরেকটি ব্যাগ যাতে আপনি আপনার ময়লা কাপড় রাখবেন।
- বাচ্চার কাপড় এবং বাচ্চার পরিচ্ছন্নতার জিনিসপত্র 2 থেকে 3 দিনের জন্য; যেমন: কটন / সুতির পরিধেয় তোয়ালে বা ন্যাপিস, ব্যবহারের পর ফেলে দেয়া যায় এমন ন্যাপিস, বাচ্চার বসার সীট যেদিন হাসপাতাল থেকে ছেড়ে দেয়া হবে, বাচ্চার ময়লা কাপড় রাখার ব্যাগ।

H. ডেলিভারীর সময় এগিয়ে আসার সংকেত

সাধারণত নানা ধরণের সংকেতের মাধ্যমে বোঝা ডেলিভারির সময় ঘনিয়ে আসছে:

- একটি “লক্ষণ”; যখন plug of mucus আপনার জরায়ুমুখ থেকে (গর্ভের প্রবেশের মুখে বা জরায়ু) বের হয়ে আসে; গোলাপী অথবা বাদামী আঠালো জাতীয় পদার্থ আপনি লক্ষ্য করতে পারেন আপনার আন্ডারওয়্যারে অথবা বাথরুমে যাবার পর পরিষ্কার করতে গিয়ে। এটি হতে পারে ডেলিভারির কিছুদিন আগে বা কয়েক ঘন্টা আগে।
- পিঠে ব্যাথা বা পিরিয়ডের ব্যাথার মত অনুভব করা।
- জরায়ুর সংকোচন / শক্ত হওয়া-তীব্র ব্যাথা যা বিশ্রাম নেয়ার পরও দূর হয়না এবং এটি ঘন ঘন বা কিছু সময় থেমে থেমে হয় যেহেতু আপনি ডেলিভারির কাছাকাছি চলে এসেছেন।
- মেমব্রেন / ঝিল্লি / পর্দা ছিড়ে যাওয়া অথবা পানি ভাঙা পরিষ্কার এবং স্বচ্ছ পানি বের হয়ে আসা যোনিপথ থেকে।

30. জন্মদানে পছন্দনীয় পদ্ধতি

হাসপাতাল / প্রসূতি হাসপাতাল সবচেয়ে ভালো সুবিধা দিয়ে থাকে জন্মদানে। তারা আপনাকে সবচেয়ে কার্যকরী পথ প্রদর্শন করে থাকে জন্মদানের সময় ব্যাথা উপশমের জন্য। আপনার পছন্দনীয় জন্মদান পদ্ধতির ব্যাপারে আপনি স্বাস্থ্য/ধাত্রীবিদ্যা বিশারদের সাথে পরামর্শ করতে পারেন।

প্রাকৃতিকভাবে জন্মদানকে সবচেয়ে নিরাপদ জন্মদান গণ্য করা হয়। একটি সাধারণ গর্ভধারণে প্রসব বেদনা সাধারণত স্বাভাবিকভাবে আরম্ভ হয় 32 থেকে 42 সপ্তাহের ভেতরে, যেকোন অপ্রয়োজনীয় হস্তক্ষেপ এড়িয়ে কিছু ক্ষেত্রে বা বিশেষ কিছু রোগের ক্ষেত্রে বাচ্চার জন্মদান প্ররোচিত করা হয়, তবে এক্ষেত্রে আপনার ডাক্তার আপনাকে স্পষ্টভাবে জানাবেন যে এটি আপনার ক্ষেত্রে প্রয়োগ করা হবে কিনা।

বিশাল সংখ্যক গর্ভবতী মহিলাদের ক্ষেত্রে সিজারিয়ানের / সি-সেকশন এর প্রয়োজন নেই। এটিকে নিরাপদ অস্ত্রোপচার হিসেবে গণ্য করা হয় যদিও অন্যান্য অস্ত্রোপচারের মত এটিও কিছু ঝুঁকি বহন করে। তাই প্রাকৃতিকভাবে জন্মদানকেই সবচেয়ে উপযোগী পদ্ধতি হিসেবে গণ্য করা হয় এমনকি অনেক মহিলাদের ক্ষেত্রেও যাদের পূর্বে সিজারিয়ান অস্ত্রোপচার হয়েছে।

31. জন্মদানের সময় একজন সঙ্গী সাথে থাকার অধিকার

প্রতিটি গর্ভবতী মহিলা যারা স্বাস্থ্যসেবার অন্তর্ভুক্ত হয়েছেন তারা প্রত্যেকেই তাদের পছন্দনীয় একজন সঙ্গী রাখার অধিকার রাখেন (নারী / পুরুষ) তার গর্ভাবস্থার পর্যায়ে। Consult Direitos e deveres do utente dos serviços de saúde, Lei nº15/2014. Artigo 12 about right to choice of birthing partner or Despacho nº5344-A/2016 for rights in a Caesarean section] প্রতিটি হাসপাতাল / প্রসূতি-হাসপাতালের তাদের নিজস্ব অভিধান এবং নীতিমালা রয়েছে। স্বাস্থ্যসেবাদানকারীদল / প্রসূতি বিশারদের সাথে পরামর্শ করে আপনার সন্দেহ দূর করুন।

দুগ্ধপান

স্বতন্ত্রভাবে দুগ্ধপান সর্বোচ্চ পর্যাপ্ত পরিমাণ পুষ্টি দান করে একটি শিশুর প্রথম 6 মাস পর্যন্ত জীবনে।

- একজন মা এর দুধে সর্বোচ্চ পুষ্টি বিদ্যমান থাকে যা একটি শিশুর জীবনে প্রথম 6 মাস পর্যন্ত প্রয়োজন।
- এটি শিশুর সকল প্রকার অসুস্থতার ঝুঁকি কমায়, উদাহরণস্বরূপ শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণ, এ্যাজমা, স্কুলতা।
- এটি স্তনক্যালার, জরায়ুমুখের ক্যালারের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে।

32. কে দুগ্ধপান করাতে পারেন?

প্রতিটি মা তার সন্তানকে দুগ্ধপান করাতে পারেন। দুগ্ধপান না করাতে শুধুমাত্র বিশেষ কিছু ক্ষেত্রে উপদেশ দেয়া হয়। সেক্ষেত্রে স্বাস্থ্যসেবাদানকারী দলের সাথে পরামর্শ করুন।

33. দুগ্ধপানের পরিকল্পনা

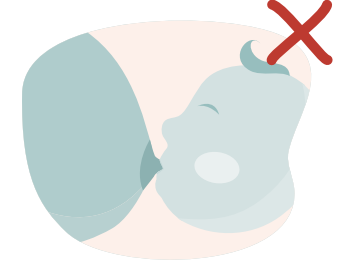
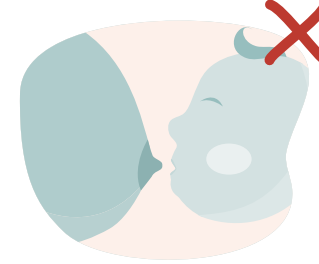
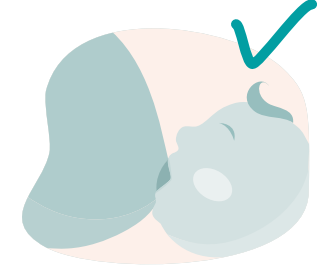
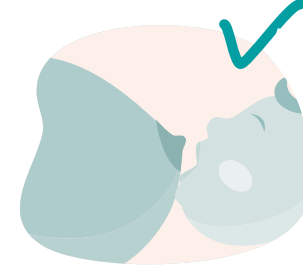
আপনি চাইলে যেকোন সময় আপনার সন্তানকে দুগ্ধপান করাতে পারেন যখন আপনার সন্তানের প্রয়োজন হবে অথবা একটি পরিকল্পনা করে নিতে পারেন। আপনাকে কমপক্ষে 8 থেকে 10 বার দুগ্ধপান করাতে হবে প্রতিদিন / 24 ঘন্টায়।

34. দুগ্ধপানে প্রস্তাবনা



- এমন একটি সুবিধাজনক জায়গা বা অবস্থান নির্বাচন করুন যেখানে আপনি বসতে, শুঁতে অথবা দাড়াতে পারেন।
- বাচ্চার শরীর এমন অবস্থানে রাখুন যাতে তার শরীর আপনার শরীরের সন্নিকটে থাকে, তার নাক আপনার স্তনের বোঁটার বরাবর এবং তার মাথা আপনার হাতের ওপর থাকে।
- আপনার বাচ্চাকে উৎসাহিত করুন তার মুখ বড় করে খুলতে, যখন খুলবে তার মুখ আপনার স্তনের বোঁটা বরাবর আনুন।
- স্তনের বোঁটা এবং বোঁটার চারপাশের লাল অংশ বাচ্চার মুখের ভিতরে প্রতিস্থাপন করুন, বাচ্চার নাক এবং গাল স্তনের সাথে লেগে থাকবে।
- লক্ষ্য রাখুন বাচ্চার নীচের ঠোঁট বাহিরের দিকে থাকবে। একটি সময়ে আপনি ব্যাথা অনুভব করতে পারেন দুগ্ধপানের সময়ে।

এটি দূর হতে পারে দৈনন্দিন স্বাস্থ্যবিধি পরিমাপের এবং পরিচ্ছন্নতার মাধ্যমে। আপনার স্বাস্থ্যসেবাদানকারীদল এ ব্যাপারে আপনাকে সাহায্য করবেন।



35. স্তনপ্রদাহ

স্তনপ্রদাহ একধরনের স্তন সংক্রমণ যা দুধ আসতে বিঘ্ন ঘটায় কারণে সৃষ্টি হয়। এটি অস্বস্তি, ব্যাথা, শক্ত হওয়া, লাল হওয়া এবং জ্বরের সৃষ্টি করে।

এই সমস্যা সমাধানে চেষ্টা করুন, দুগ্ধপানের সময় স্তন সম্পূর্ণরূপে উন্মুক্ত রাখতে এবং স্তন পরিবর্তন করে দুগ্ধপান করাতে এই উপায়ে দুই স্তনই একই সময়ে দুগ্ধপানের সময়ে ব্যবহৃত হবে।



অনুগ্রহ করে নোট করুন

মুক্তমণে কথা বলুন যেকোন চ্যালেঞ্জ গ্রহণ এবং সন্দেহ দূরীকরণে যা আপনি দুগ্ধপান ও বাচ্চাকে খাওয়ানোর সময় অনুভব করে থাকেন।

যদি অস্বস্তি, জ্বর হওয়া, ব্যাথা বা লাল হওয়া অনুভব করেন তবে আপনার স্বাস্থ্যসেবাদানকারী দলের সাথে কথা বলুন।

J • জন্মদান পরবর্তী:

36. পিতৃকালীন ও মাতৃকালীন ছুটি

সন্তান জন্মের পর পিতামাতা ছুটির আবেদন করার অধিকার রাখে। এই ছুটির সময়কাল আইনগতভাবে প্রযোজ্য হয়ে থাকে এবং এর ধার্য মূল্য Social security থেকে দেয়া হয় কিন্তু এই মূল্যটি নির্ভর করে প্রত্যেক ব্যক্তির নিজস্ব পরিস্থিতির উপর উদাহরণস্বরূপ: নবজাতকের সংখ্যার উপর ভিত্তি করে এবং পিতামাতার তাদের নিজস্ব প্রাপ্ত ছুটির বন্টনের উপরে, এ বিষয়ে স্বাস্থ্যসেবাদানকারী দলের সাথে অথবা আইন বিষয়ক পরামর্শ করুন *nº 7/2009 do Diário da República nº 30/2009, série I de 2009-02-12 or the http://www.seg-social.pt/documents/10152/13199/Parentalidade_website*

37. জন্মদান পরবর্তী প্রথম চেকআপ

যখন আপনার বাচ্চা জন্মগ্রহণ করবে, নিম্নলিখিত পথায়গুলো আপনার স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে নিবন্ধ করুন:

- নবজাতকের blood spot screening test (“teste do pezinho”) সম্পন্ন করতে হবে তার জন্মের 3 থেকে 6 দিনের ভিতর।
- আপনার সন্তানের প্রথম স্বাস্থ্য ও উন্নতিকরণ পর্যবেক্ষণ (“consulta de saúde infantil e juvenil”) একটি সাক্ষাৎকার আপনার সন্তানের জন্য সাধারণত হয়ে থাকে সন্তান জন্মের প্রথম 15 দিনে।
- আপনার প্রসব পরবর্তী পর্যবেক্ষণ, আদর্শরূপে গর্ভধারণের পরবর্তী 4 থেকে 6 সপ্তাহ ভেতরে হয়ে থাকে।

38. নবজাতকের রক্ত (heel prick) পরীক্ষা (“Teste do pezinho”)

এই পরীক্ষার দ্বারা নবজাতক কোন গুরুত্বপূর্ণ অসুখ যার কিনা চিকিৎসা প্রয়োজন অথবা বিশেষ কোন পুষ্টিদানের পরিকল্পনা প্রদান করা হয়। একটি প্রাথমিক নির্ণয় এবং পর্যাণ্ট খাদ্যতালিকার এবং স্বাস্থ্যসেবা জন্মের কিছু সপ্তাহের মধ্যে সাহায্য করবে নবজাতককে উন্নত করতে যা কিনা যে কোন অসুখের সাথে সংযুক্ত।

এই পরীক্ষাটি সম্পন্ন করার জন্য, নবজাতকের গোড়ালি থেকে রক্ত নেয়া হবে; এই পরীক্ষাটি নবজাতক জন্মের 3 থেকে 6 দিনের ভেতর হবে। পিতামাতার সাথে তখনই যোগাযোগ করা হবে যদি পরীক্ষায় কোন পরিবর্তন এসে থাকে বা আরও পরীক্ষার প্রয়োজন হয়ে থাকে। আপনি পরীক্ষার ফল এই ওয়েবসাইট থেকেও জানতে পারবেন (<https://resultados-dp-insa.min-saude.pt/>)।

আপনি যদি উপযুক্ত এবং ইচ্ছা পোষণ করেন তবে স্বাস্থ্যসেবাদানকারী আপনার বাড়িতে আসার পরিকল্পনা করতে পারেন (আপনার বাড়িতে সাক্ষাতের উদ্দেশ্যে আসতে পারেন)।

39. জন্ম পরবর্তী চেকআপ (“revisão do puerpério”)

জন্মপরবর্তী পর্যায় হচ্ছে তখন, যখন মা শারীরিক ও মানসিকভাবে আরোগ্য লাভ করতে শুরু করে, ডেলিভারির পর এবং ডেলিভারির 6 সপ্তাহ পর্যন্ত।

এই সাক্ষাৎকারে নিম্নোক্ত উপাদানগুলো জরুরী:

- শারীরিক, মানসিক, সামাজিক মূল্যায়ন উন্নত হওয়া মা, শিশু ও পরিবারের।
- দুগ্ধপানকে প্রচার ও সমর্থন করা।
- যে কোন প্রকার রক্তঝরা যা এই জন্মদানের পরবর্তী 6 সপ্তাহের মধ্যে হয়ে থাকে তা মূল্যায়ন করা।
- শ্রোণীর / Pelvic নিম্নোংশের উন্নয়নে এবং কিছু শারীরিক অনুশীলন শেখানো হয় যাতে শ্রোণীর নিম্নাংশ শক্তিশালী হয়।
- Cervical smear test (বলা হয় “citologia cervico-vaginal” অথবা উল্লেখ করা হয় “papanicolau”) সার্ভিক্যাল ক্যান্সারের স্ক্রিনিং এর জন্য।
- জন্মনিবন্ধন শুরু করার জন্য সমর্থন করা হয়, যে কোন যৌনমিলন সম্পর্কিত সন্দেহ দূর করার জন্য।
- টিকার পরিকল্পনা আপডেট করা হয় (যেমন: rubella টিকা, যদি প্রয়োজন হয়)।



সতর্কতামূলক সংকেত



আপনাকে অবশ্যই চিকিৎসকের সাহায্য এবং মূল্যায়ন গ্রহণ করতে হবে যদি আপনার নিম্নোক্ত কারনগুলো অভিজ্ঞতা হয়ে থাকে:

- যোনিপথে রক্ত ঝরা।
- যোনিপথে তরল নিগর্ষণ (পানি ভাঙা / ঝিল্লি বা পর্দা ছিড়ে)
- আপনার যোনিপথের সাধারণ নিগর্ষণে কোন রকম পরিবর্তন।
- চুলকানি অথবা জ্বালাপোড়া যোনিপথের চারপাশে
- প্রত্যহ এবং তীব্র পেটে ব্যাথা
- একাধারে ডায়রিয়া
- জ্বর বা কাঁপুনি
- প্রস্রাবের ব্যাথা বা জ্বালাপোড়া
- একাধারে বমি হওয়া
- একটানা প্রচন্ড মাথাব্যাথা
- আচমকা দৃষ্টির পরিবর্তন
- বাচ্চার নড়াচড়ার পরিবর্তন

একটি সুস্থ গর্ভধারণ ও নবজাতকের সুস্থতা নিশ্চিতকরণে সর্বোচ্চ পর্যবেক্ষণ নিশ্চিত করা।

প্রয়োজনীয় তথ্য:

জরুরী সেবা/ধাত্রীবিদ্যা এবং ধাত্রীবিদ্যাসংক্রান্ত সেবা:

স্বাস্থ্যসেবাদানকারী দল

টেলিফোন অনুবাদ সেবা (Serviço de Tradução Telefónica by ACM, the High Commissioner for Migrations):

সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9টা থেকে সন্ধ্যা 7টা, ফোন করতে হবে 808 257 257 ল্যান্ডফোনে অথবা 218 106 191 মোবাইল ফোনে।