

শোনা এবং দ্রুত কাজ করা তার জীবন বাঁচাতে পারে

HEARTM
তার উদ্বেগগুলি শুনুন

আপনি কীভাবে সাহায্য করতে পারেন?

যদি কোনও গর্ভবতী বা সম্প্রতি গর্ভবতী মহিলা তার কোনও উপসর্গ সম্পর্কে উদ্বেগ প্রকাশ করেন, তবে সময় বার করে তাঁর কথা শুনুন। শোনা এবং দ্রুত কাজ করা তার জীবন বাঁচাতে সাহায্য করতে পারে।

- মাতৃত্বকালীন জরুরী সতর্কতার লক্ষণগুলি সম্পর্কে জানুন:
- তার উদ্বেগগুলি শুনুন।
- তাকে চিকিৎসাগত সাহায্য নিতে উৎসাহিত করুন। যদি কোনও কিছু ঠিক বলে না মনে হয়, তাহলে তার প্রদানকারীর সাথে তার যোগাযোগ করা উচিত। তার যদি জরুরী মাতৃত্বকালীন সতর্কতা লক্ষণগুলির অভিজ্ঞতা হয় তাহলে তার অবিলম্বে চিকিৎসাগত পরিচর্যা নেওয়া উচিত। নিশ্চিত হন যে তিনি বলেছেন যে তিনি গর্ভবতী আছেন বা গত বছরের মধ্যে গর্ভবতী ছিলেন।
- চিকিৎসাগত পরিচর্যা নিতে এবং তাকে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে সাহায্য করার জন্য তার সাথে যাওয়ার প্রস্তাব দিন।
- নোট নিন এবং তার প্রয়োজনীয় সহায়তা পেতে একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলতে সাহায্য করুন।
- অনুসরণমূলক পরিচর্যার মাধ্যমে তাকে সহায়তা করুন।

জরুরী মাতৃত্বকালীন সতর্কতার লক্ষণসমূহ

যদি গর্ভবতী রয়েছেন বা গত বছরের মধ্যে গর্ভবতী হয়েছিলেন এমন কোনও মহিলার এই উপসর্গগুলির মধ্যে কোনও একটি থাকে তাহলে তার অবিলম্বে চিকিৎসাগত পরিচর্যা নেওয়া উচিত।

- গুরুতর মাথাব্যথা 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
- বুকো ব্যথা বা দ্রুত হৃৎস্পন্দন
- গুরুতর বমিভাব এবং বমি হওয়া (সকালবেলার অসুস্থতার মতো 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

এই তালিকাটি গর্ভাবস্থার সময়ে বা তার পরে একজন মহিলার অভিজ্ঞতা হতে পারে এমন প্রতিটি উপসর্গকে অন্তর্ভুক্ত করার জন্য নয়। জরুরী মাতৃত্বকালীন সতর্কতার লক্ষণসমূহ সম্পর্কে আরও জানুন cdc.gov/HearHer এ

Hear Her

গর্ভাবস্থার জটিলতা জন্মের পর এক বছর পর্যন্ত হতে পারে। যদি আপনার প্রিয়জন শেয়ার করে যে কিছু ঠিক বলে মনে হচ্ছে না তাহলে তার প্রয়োজন হতে পারে এমন পরিচর্যা এবং উত্তরগুলি পেতে তাকে সহায়তা করুন। যে জরুরী সতর্কতার লক্ষণগুলির জন্য অবিলম্বে চিকিৎসাগত মনোযোগের প্রয়োজন হয় সেগুলি জানুন। কথোপকথনে সাহায্য করার জন্য এখানে কিছু কথা বলার বিষয় রয়েছে:

গর্ভাবস্থার সময়

- এই মুহুর্তে যে পরিবর্তনগুলি হচ্ছে তার মধ্যে কোনটি স্বাভাবিক তা বলা শক্ত। আপনি কোনও বিষয়ে উদ্ভিগ্ন কিনা তা যাচাই করে নেওয়া ভাল।
- এই তথ্যটি আপনার চিকিৎসককে জানানো এবং সবকিছু ঠিক আছে তা নিশ্চিত করা আমাদের কাছে গুরুত্বপূর্ণ।
- আমি আপনার পাশে আছি। আপনাকে আপনার প্রয়োজনীয় যত্ন পেতে সাহায্য করার জন্য একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলা যাক।

গর্ভাবস্থার পরে

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

HEARTM
তার উদ্বেগগুলি শুনুন

আপনার যদি অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন হয়, সাহায্য চাইতেও ভয় পাবেন না।
জরুরী মাতৃত্বকালীন সতর্কতার লক্ষণসমূহ সম্পর্কে আরও জানুন cdc.gov/HearHer এ

