Bengali

নরফোক এবং নরুইচ ইউনিভারসিটি (বিশ্ববিদ্যালয়)হসপিটাল এনএইছএস ট্রাস্ট
Norfolk and Norwich University Hospital NHS Trust

জন্মের পূর্বকালীন যত্ন (এ্যানটিনেটেল কেয়ার)

আপনার ও আপনার উভয়ের ভালোর জন্য নিয়মিত জন্মের পূর্বকালীন যত্ন নিশ্চিত করা জরুরী। এই যত্ন মিডোয়াইফ (ধাত্রী),সাধারন চিকিৎসক (জিপি) ও হাসপাতালের ডাক্তার দ্বারা প্রদান করা হয়। নিয়মিত বিরতিতে আপনাকে দেখা হবে; আপনার কিছু জন্মের পূর্বকালীন যত্ন ম্যাটারনিটি (মাতৃত্ব) ইউনিটে হতে পারে তবে বেশীর ভাগ যত্ন আপনার মিডোয়াইফ ও জিপি দ্বারা কমিউনিটিতে দেওয়া হবে। প্রত্যেক সাক্ষাৎকারে আপনার স্বাস্থ্য ও আপনার শিশুর উন্নতি যাচাই করা হবে। আপনার রক্তের চাপ (ব্লাড প্রেসার) নেওয়া হবে এবং আপনার প্রস্রাব পরীক্ষা করা হবে। প্রত্যেক সাক্ষাৎকার আপনার রেকর্ডে আপনার গর্ভাবস্থায় যে যত্ন নেওয়া হয় তা লিপিবদ্ধ করা হবে এবং প্রত্যেক সাক্ষাৎকারের সময় আপনার সাথে আনতে হবে। আপনার গর্ভাবস্থায় যদি হাসপাতালে আপনার থাকার দরকার হয় তবে আপনাকে হয়ত ব্লেইকনি বা ক্লে ওয়ার্ডে (Blakeney or Cley Wards) থাকার বন্দোবস্ত করা হবে।

গর্ভাবস্থা ও কল্যাণ ঘর (সোয়ীট) (PAWS)

গর্ভাবস্থা ও কল্যাণ ঘর মিডোয়াইফ দ্বারা পরিচালিত একটি তিন রুমের ইউনিট, অবস্থা যাচাই করা এবং মহিলাদের যত্ন নেওয়া যাদের কার্যক্রমের উপর একান্ত দৃষ্টি রাখার জন্য প্রতিষ্টা করা হয়েছে ।

পিএডবলিওস্ (PAWS) এ্যানটিনেটেল ক্লিনিকের নিকটে ওয়েস্ট ব্লকে লেভেল ৩ নে ডিলহাম ওয়ার্ডে অবস্থিত এবং সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল ৮-৩০ মিনিট থেকে বিকাল ৫টা পর্য্যন্ত খোলা থাকে। কমিউনিটি ধাত্রী, জিপি, ম্যাটারনিটি ওয়ার্ড বা মহিলারা নিজে দ্বারা পাঠানো হয়।

যথাসময়ের পূর্বে গর্ভাবস্থা মূল্যায়নের ইউনিট (ইপিএউ)(EPAU)

এটা একটি এলাকা ১২ সপ্তাহ পর্য্যন্ত আপনার যথাসময়ের পূর্বে গর্ভাবস্থায় কোন অসুবিধা হলে দেখাশুনা ও ব্যবস্থা করার জন্য বিশেষভাবে মনোনীত। আপনার মডোয়াইফ বা জিপি আপনাকে সেখানে যত্ন নেওয়ার দরকার হলে আপনাকে উপদেশ দিবে।

রক্ত

রক্ত পরীক্ষা

আপনার গর্ভাবস্থার শুরুতে আপনাকে রক্তের নমুনা দিতে বলা হবে। এটা আপনার রক্তের গ্রুপ (শ্রেণী), এ্যানীনিক দেখার জন্য আপনার হুমোগ্লবীন (এইচবি) (Hb) এবং কিছু রোগসঞ্চারে অনাবৃত/অনাক্রম্যতা যেটা গর্ভাবস্থায় আক্রমণ করতে পারে সেটা পরীক্ষা করার জন্য ব্যবহার করা হয়। এটা স্বাভাবিকভাবে রুবেলা (র্জামান মিজুলস্),সিফিলিস, হিপাটাইটিস বি (হলমী) এবং এইছআইভি (HIV) ভাইরাস পরীক্ষায় জড়িত যা AIDS (এইডজ) এর কারণ হয়। আপনি কি ভাইরাস বহন করছেন সেটা শুধু এইছআইভি (HIV) পরীক্ষা দ্বারা জানা যায়। ভাইরাস মা থেকে এখনও জন্মায় নাই এমন শিশুর কাছে অতিক্রম করতে পারে, তবে গর্ভাবস্থার সময় এবং জন্মের পর চিকিৎসায় ঝুঁকি কমে।

ট্রিপুল (ত্রিগুন) স্ক্রীন টেস্ট ঐচ্ছিক (ইচ্ছা করলে করাতে পারেন) এবং সকল গর্ভবতী মহিলাদেরে করার প্রস্তাব করা হয় এবং স্বভাবত: ১৬ সপ্তাহের সময় সম্পাদন করা হয়। এটা আপনার রক্তে তিনটি হরমুন পরিমাপ করে এবং আপনার বয়স ও ওজনের সাথে মানসিক বিকাশের বিলম্বিতাবস্থা (Down's syndrome) এবং স্নায়ু সম্বন্ধীয় দোষের (neural tube) (সুষুম্নাকাণ্ডের একটি বিকৃতিমূলক গঠন)(Spina bifida) ঝুঁকি হিসাব করতে সমর্থ হয়। আপনার ঝুঁকির অনুপাত যদি ১:২৫০ ভাগের বেশী হয়, একটি জৈবজাত রস জরায়ু থেকে বহি:ষ্করণের জন্য শল্য চিকিৎসায় উদর কিংবা জরায়ুগ্রীবায় পরিবর্তন আনার প্রক্রিয়া (amniocentesis) নিম্নে উল্লেখিত উপদেশ প্রদানের প্রস্তাব করা হয়।

২৮ থেকে ৩০ সপ্তাহের সময় আপনার রক্ত আবার পরীক্ষা করে দেখা হবে এবং আপনার হুমোগ্লবীনের মাত্রাগুলি পুনরায় করা হবে।

আপনি যদি রক্ত শুন্যতা (anaemic) হয় তবে ৩৬ সপ্তাহে আপনার আরোও একটি পরীক্ষা করে দেখা যেতে পারে।

এটা একটি প্রাথমিক আকার, তবে কিছু পরিস্থিতিতে আরোও রক্ত পরীক্ষার প্রয়োজন হতে পারে, যেমন, আপনি যদি ডায়েবিটিক, রীস্যাস (rhesus) শূন্য অপেক্ষাও কম (নিগেটীভ) হয়, রক্তে উৎপন্ন পদার্থবিশেষ যা ক্ষতিকর জীবাণু ধ্বংস করার জন্য থাকে বা একটি উদর ও জরায়ু কেটে সন্তান প্রসব (সীজ্যারিয়ান সেকশন) করাচ্ছেন । যে কোন অস্বাভাবিক পরিস্থিতি আপনার সাথে সম্পূর্ণভাবে আলোচনা করা হবে।

জৈবজাত রস জরায়ু থেকে বহি:ষ্করণের জন্য শল্য চিকিৎসায় উদর কিংবা জরায়ুগ্রীবায় পরিবর্তন আনার প্রক্রিয়া (Amniocentesis)

৪০ বৎসর বা তার উর্দ্ধের যে কোন মহিলাকে এ্যামনিওসেনথিসিস প্রস্তাব করা হবে; যে কোন মহিলাকেও যার আগের একটি সন্তান কোষের প্রতিটি কেন্দ্রে অবস্থিত প্রাণী কোষের একটি গঠন বিশেষ (ক্রৌমোসৌম) অস্বাভাবিক অবস্থায় হয়েছিল, তাহার যা-ই বয়স হোক, যে কোন মহিলাকেও যার ট্রীপুল টেস্টের ফলাফলে জানা যায় যে মানসিক বিকাশের বিলম্বিতাবস্থার (ডাউনস্ সীনড্রম) ঝুঁকি গড়পরতা থেকে বেশী নির্দেশ করে। এই পরীক্ষাটি একজন ডাক্তার দ্বারা ১৬ সপ্তাহের কাছাকাছিতে সম্পাদন করা হয়। গর্ভাশয় হইতে শিশুর চতুষ্পার্শ্বে বেষ্টিত একটু সামান্য পরিমাণ তরল পদার্থ তুলে নেওয়া হয়। এই তরল পদার্থ তখন পরীক্ষার জন্য গবেষণাগারে (ল্যাবরোটারি) পাঠানো হয়। এটা নির্ভরযোগ্যভাবে শিশুর মানসিক বিকাশের বিলম্বিতাবস্থার ও প্রাণী কোষের একটি গঠন বিশেষ (ক্রৌমোসৌম) অস্বাভাবিক অবস্থায় আছে কি-না দেখাবে। এই পরীক্ষাটি করার আগে ব্যক্তিগতভাবে উপদেশ নিতে হয়। সম্পূর্ণ ফলাফল তিন সপ্তাহ পরে পাওয়া যাবে। অন্যথায়, একটি ব্যক্তিগত পরীক্ষার ব্যবস্থা করা যেতে পারে যেটা বিশেষ করে মানসিক বিকাশের বিলম্বিতাবস্থা এবং অন্যান্য এক বা দুই নির্দিষ্ট অস্বাভাবিক অবস্থার দেখার চেষ্টা করা, কিন্তু প্রাণী কোষের একটি গঠন বিশেষের প্রতি মোটেই দেখার চেষ্টা করা হয় না। এই ফলাফলগুলি এক সপ্তাহের ভীতর পাওয়া যাবে এবং এটা এনএইচএসে (NHS) পাওয়া যাবে না। আপনি এটার ব্যাপারে আলোচনার ইচ্ছা পোষণ করেন তবে অনুগ্রহ করে কমিউনিটি মিডোয়াইফ বা জিপির সাথে যোগাযোগ করুন।

গর্ভস্থ ভ্রূণের বাহ্যাবরণ ঝিল্লির সামগ্রিক রক্তধারার প্রক্রিয়ার নমুনা নেওয়া (সিভিএস)(CVS)

এই টেস্টটি গর্ভাবস্থার ১১ সপ্তাহে সম্পাদন করা হয়। এই টেস্টটি আরোও নির্ভরযোগ্যভাবে মানসিক বিকাশের বিলম্বিতাবস্থা বা প্রাণী কোষের একটি গঠন বিশেষের অস্বাভাবিকতা খুঁজে বের করে। ৪০ বছর বা তার উর্দ্ধের মহিলাদের , মহিলাদের প্রাণী কোষের একটি গঠন বিশেষের অস্বাভাবিকতার একটি পূর্ববর্তী ইতিহাস আছে বা যেখানে একটি গুরুত্বপূর্ণ অস্বাভাবিকতার ঝুকি আছে তাদের জৈবজাত রস জরায়ু থেকে বহি:ষ্করণের জন্য শল্য

চিকিৎসায় উদর কিংবা জরায়ুগ্রীবায় পরিবর্তন আনার প্রক্রিয়ার (এ্যামনিওসেনথিসিস) বদলে এই টেস্টটি সম্পাদন করা যেতে পারে। গর্ভস্থ ভ্রূণের বাহ্যাবরণ ঝিল্লির সামগ্রিক রক্তধারার প্রক্রিয়ায় জরায়ু কুসুমের একটি অল্প নমুনা নেওয়া ও পরীক্ষা করা হবে। ফলাফলগুলি স্বভাবত: এক সপ্তাহের ভীতর পাওয়া যাবে।

আপনার সিদ্ধান্ত নেওয়ার পূর্বে এই টেস্টগুলির প্রত্যেকটির উপলক্ষগুলি বুঝা জরুরী। আপনার জিপি, মিডোয়াইফ বা বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের সাথে টেস্টের ব্যাপারে আলোচনা করুন।

জন্মপূর্ব অধিক কল্পনামূলক একটি যান্ত্রিক আলোকশক্তি (Antenatal Ultrasound)
উপস্থাপনা

আপনার জন্মপূর্ব যত্নের অংশ হিসাবে গর্ভাবস্থার অনুমানিক ১০ সপ্তাহ ও ২০ সপ্তাহে আপনাকে আলট্রাসাউণ্ড স্ক্যানগুলি করার প্রস্তাব করা হবে। মাঝে মধ্যে একজন মহিলার তাহার গর্ভাবস্থা ঠিক আছে কিনা দেখার জন্য অনেকগুলি স্ক্যান করানো স্ববুদ্ধিপূর্ণ।

একটি যান্ত্রিক আলোকশক্তি কি? (Ultrasound)

একটি যান্ত্রিক আলোকশক্তি হলো একটি কালো ও সাদা প্রতিচ্ছবি, একটি টিভির পর্দায় দেখা যায়, যা শব্দের তরঙ্গ দ্বারা সৃষ্টি হয়। এটা সম্পূর্ণরূপে ব্যথাহীন এবং বর্তমান সাক্ষ্যপ্রমাণে দেখা যায় যে আপনি ও আপনার শিশু উভয়ের জন্য এটা ক্ষতিকর নয়।

আমার কি একটি আলট্রাসাউণ্ড স্ক্যান করাতেই হবে?

আপনি যদি ইচ্ছা না করেন তবে স্ক্যানটি না করাতে পারেন।

আপনার যদি আরোও তথ্যের দরকার হয় বা কোন বিশেষ স্ক্যান এড়িয়ে যাওয়ার ইচ্ছা করেন তবে অনুগ্রহ করে আপনার মিডোয়াইফ/জিপি/বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের সাথে আলোচনা করুন।

লক্ষণগুলি

আলট্রাসাউণ্ড বিভিন্ন কারনের জন্য প্রস্তাব করা হতে পারে:

- সময়ের আগে গর্ভাবস্থা (৬ থেকে ১১ সপ্তাহে)

শিশুর সাইজ (আয়তন) পরিমাপ করে আপনার শিশু কোন তারিখে হতে পারে অনুমান করা যায়। স্ক্যান আরোও নিশ্চিত করে যে গর্ভাবস্থা স্বাভাবিকভাবে অগ্রসর হচ্ছে এবং এটা গর্ভাশয়ে আছে এবং যমজ শিশুদের গর্ভাবস্থার লক্ষণ নির্ণয় করা যেতে পারে।

এই স্ক্যানটি সময়ের খুব আগে গর্ভাবস্থায় কোন কোন সময় ভ্যাজিনলে (অভ্যন্তরীণভাবে) সম্পাদন করা হয়। এটা বিশেষ করে সহায়ক যদি সময়ের আগে গর্ভাবস্থায় রক্ত যায় অথবা একটি অস্থানিক গর্ভ (জরায়ু নালীতে গর্ভ) সম্পর্কে উদ্বেগ থাকে।

- আপনার শিশুর শরীরের (এ্যানাটমি) ত্রুটির জন্য স্ফুরোজ্যোতি রশ্মির দ্বারা পরীক্ষা করা(স্ক্রীনিং) (১৯ থেকে ২১ সপ্তাহে)

এটা একটি বিস্তারিত স্ক্যান ঐ সময় আপনার শিশুর শরীরের প্রতিটি অংশ ঠিক আছে কিনা পরীক্ষা করা হয় যাতে আপনার শিশুর স্বাভাবিকভাবে উন্নতি হচ্ছে তা নির্ণয় করা যায়। মগজ, মূখ, মেরুদণ্ড, হৃৎপিণ্ড, পেট, নাড়িভুঁড়ি, কিডনি ও দেহের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের প্রতি বিশেষ মনোযোগ দেওয়া হয়। বেশীর ভাগ, তবে সব না, অস্বাভাবিকতা দেখতে পারা যায়।

যদি কোন অস্বাভাবিকতা দুয়ের যে কোন একটি স্ক্যানে ধরা পড়ে, তবে একজন চিকিৎসা সংক্রান্ত কর্মী যত তাড়াতাড়ি সম্ভব এটার গুরুত্ব নিয়ে আপনার সাথে আলোচনা করবেন।

- গর্ভধারণের শেষ সময়ে (২৪ থেকে ৪২ সপ্তাহে)

কিছু রোগীদেরে গর্ভাবস্থায় আরোও আলট্রাসাউণ্ড স্ক্যানগুলি করানোর উপদেশ দেওয়া হবে। এইগুলি কিছু রোগীদেরে জন্য বিশেষভাবে সহায়ক যাদের এখন এবং আগের গর্ভাবস্থায় জটিলতার অভিজ্ঞতা আছে।

এই স্ক্যান শিশুর উন্নতি ও শিশুর চারিদিকে তরল পদার্থের পরিমাণ পরিমাপ করে শিশুর স্বাস্থ্য সঠিকভাবে নির্ণয় করতে সাহায্য করে।

এই স্ক্যান জরায়ু কুসুমের (জন্মের পর) অবস্থান চিহ্নিত করতেও ব্যবহার করা যেতে পারে।

সম্ভাব্য সমস্যা ও অসুবিধাগুলি

একটি পূর্ণ মূত্রথলি প্রায়ই পরীক্ষা করতে সহায়তা করবে তবে মাতার আয়তন (সাইজ) এবং শিশুর অবস্থানের উপর নির্ভর করবে প্রতিচ্ছবির প্রকৃতি। একটি পূর্ণ মূত্রথলি তারিখ নিরূপণের ও ২০ সপ্তাহে স্ক্যানের জন্য দরকার হয়।

যদিও আলট্রাসাউণ্ড সাধারণত গর্ভাবস্থার বিষয়ে সঠিক তথ্য প্রদান করে তবে সকল সমস্যাগুলি খুঁজে বের করতে পারবে না।

শিশুর লিঙ্গ নির্ধারণ করা এটা হাসপাতালের স্বাভাবিক নীতি নয় যেহেতু এটা সময়ের অপচয় হয়। যাহাই হউক, যদি শিশুর লিঙ্গ নির্ধারণ করা হয় আপনাকে সেটা জানানোর আধিকার দেওয়া হবে তবে বুঝতে হবে এটার নির্ভুলতার অঙ্গীকার দেওয়া যাবে না। আপনি যদি শিশুর লিঙ্গ সম্পর্কে জানার ইচ্ছা করেন তবে আপনার স্ক্যানের আগে আপনার সিদ্ধান্ত নেওয়ার দরকার হবে।

অল্প মূল্যে আপনার শিশুর স্ক্যানের ফটোগ্রাফ আপনার জন্য পাওয়া যাবে।

পিতা-মাতার কর্তব্যের শিক্ষা

জন্মপূর্ব প্রস্তুতি ক্লাসের বিস্তারিত বিবরণ আপনার কমিউনিটি নার্সের কাছ থেকে পাওয়া যায়। আপনার স্থানীয় এলাকায় গ্রুপগুলি সাধারণত মিলিত হয়। ক্লাসগুলির লক্ষ্য হলো আপনার আত্মবিশ্বাস বাড়ানো, গর্ভধারণ, প্রসব বেদনা ও প্রসবের জন্য আপনাকে শারীরিক ও মানসিকভাবে প্রস্তুত করা। আপনি নূতন একটি শিশুর দেখাশুনা করার ব্যবহারিকতা সহ পিতা-মাতার কর্তব্যে পরিবর্তনকালের অন্ত:দৃষ্টিও লাভ করবেন। ক্লাসগুলি অন্যান্য সম্ভাব্য মাতা-পিতাদের সাথে মতামত ও জ্ঞান বিনিময়ের জন্য সাক্ষাতের একটি ফরাম হিসাবে প্রদান করা হয়।

২১ বছর পর্য্যন্ত বয়সের গর্ভবতী তরুনী মহিলাদের জন্য একটি কমিউনিটি ভিত্তিক এলাইভ ও কিকিং গ্রুপ তৈরী করা হয়েছে।

সপ্তাহিক সেশনগুলি প্রতি বৃহস্পতিবারে নরম্যান সেন্টারে হেল্থ সোপে দুপুর ১টা ৩০ মিনিটে হয়।

আপনি হেল্থ সোপের সাথে সরাসরি যোগাযোগ করতে পারেন অথবা আরোও জানার জন্য আপনার মিডোয়াইফের সাথে কথা বলতে পারেন।

প্রতি মঙ্গলবারে দুপুর ১টা ৩০ মিনিটে ম্যাটারনিটি ইউনিটে “Solo's” নামে একটি গ্রুপ পাওয়া যায়। এই ক্লাসগুলি বিশেষ করে ১৩ বছর বয়স হইতে গর্ভবতী তরুণী মহিলাদের জন্য। আপনি ক্লাসগুলির জন্য বুক করতে পারেন অথবা 01603 287239 নম্বরে টেলিফোন করে আরোও তথ্য পেতে পারেন।

ম্যাটারনিটি ইউনিটে ভ্রমণগুলি

এই ভ্রমণগুলি আপনি ও আপনার অংশীদারকে আমাদের সুযোগ সুবিধা এসে দেখার একটি সুযোগ দেয়। আপনাদেরে ডেলিভারী স্যুইট এবং একটি জন্মপূর্ব/জন্মের পরের ওয়ার্ড ঘুরে দেখানো হবে। যে কোন প্রশ্ন করার জন্য সময় দেওয়া হবে। প্রতি সপ্তাহে ভ্রমণগুলি হয় - দিন ও সময়গুলির জন্য আপনার মিডোয়াইফকে বলুন। অনুগ্রহ করে তাড়াতাড়ি সিকিউরিটিতে মিলিত হবেন! অভ্যর্থনায়, West Atrium, Level 1, West Block যেখানে একজন মিডোয়াইফ আপনাদেরে সাদরে অভ্যর্থনা করবেন। আগে থেকে কোন বুকিং এর দরকার নয়।