



শোনা এবং  
দ্রুত কাজ করা  
তার জীবন বাঁচাতে পারে

**HEAR**  
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। যদি তিনি বলেন যে কিছু ঠিক মনে হচ্ছে না, তাহলে তাকে চিকিৎসা সহায়তা নিতে উৎসাহিত করুন। যদি তিনি জরুরি মাতৃত্বকালীন সতর্কতার লক্ষণ অনুভব করেন, তাহলে এখনই তার চিকিৎসা পরিচর্যা নেওয়া উচিত। নিশ্চিত হন যে তিনি বলেছেন যে তিনি গর্ভবতী আছেন বা গত বছরের মধ্যে গর্ভবতী ছিলেন।

মাতৃত্বকালীন জরুরী সতর্কতার লক্ষণগুলি সম্পর্কে জানুন:

- গুরুতর মাথা ব্যথা 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
- বুকে ব্যথা বা দ্রুত হৃৎস্পন্দন
- গুরুতর বমিভাব এবং বমি হওয়া  
(সকালবেলার বমিভাবের মত 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

## তার উদ্বেগগুলি শুনুন

যদি আপনার প্রিয়জন জানান যে তিনি কোনো কিছু ঠিক বলে বোধ করছেন না, তবে কথোপকথনে সহায়তা করার জন্য এখানে কিছু আলোচনার বিষয় দেওয়া হল:

### গর্ভাবস্থার সময়

- এই মুহূর্তে যে পরিবর্তনগুলি হচ্ছে তার মধ্যে কোনটি স্বাভাবিক তা বলা শক্ত। আপনি কোনও বিষয়ে উদ্ভিন্ন 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 বোধেন। যদি কোনও কিছু আপনাকে চিন্তিত করে তোলে, তাহলে আপনার একজন চিকিৎসকের সাথে কথা বলা উচিত।
- যদিও আপনার সদ্যোজাত শিশুর প্রচুর মনোযোগ ও যত্ন প্রয়োজন, কিন্তু এরসাথে 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।

