

আপনি আপনার শরীরকে সবথেকে ভালো জানেন

আপনার যদি এমন কিছু অভিজ্ঞতা হয় যা স্বাভাবিক বলে মনে হয় বা আপনাকে চিন্তিত করে তোলে তাহলে এটিকে এড়িয়ে যাবেন না।

HEARTM
তার উদ্বেগগুলি শুনুন

জরুরি সতর্কতার লক্ষণ এবং কীভাবে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলবেন সে সম্পর্কে জানুন

গর্ভাবস্থার সময়

আপনি যদি গর্ভবতী হন তাহলে আপনার শরীরের প্রতি মনোযোগ দেওয়া এবং কোনোকিছু ঠিক বলে মনে না হলে সেগুলি সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার যদি জরুরী মাতৃত্বকালীন সতর্কতার লক্ষণগুলির মধ্যে কোনও একটি অভিজ্ঞতা হয় তাহলে অবিলম্বে চিকিৎসাগত পরিচর্যা নিন।

গর্ভাবস্থার পরে

যদিও আপনার সদ্যোজাত শিশুর প্রচুর মনোযোগ ও পরিচর্যার প্রয়োজন, তবুও আপনার নিজের শরীর সম্পর্কে সচেতন থাকা ও নিজের যত্ন নেওয়াও গুরুত্বপূর্ণ। ক্লান্ত বোধ করা এবং কিছু ব্যথা হওয়া স্বাভাবিক, বিশেষ করে একটি বাচ্চা হওয়ার পর প্রথম কয়েক সপ্তাহে, তবে এমন কিছু উপসর্গ রয়েছে যা আরও গুরুতর সমস্যার লক্ষণ হতে পারে।

পরামর্শ:

- এই কথাপকথনটির সূচনা এবং আপনি আপনার প্রদানকারীকে যে অতিরিক্ত প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করতে চান সেগুলি নিয়ে আসুন।
- তাদেরকে অবশ্যই বলুন যে আপনি গর্ভবতী আছেন অথবা এক বছরের মধ্যে গর্ভবতী হয়েছিলেন।
- আপনি বর্তমানে কোন ওষুধপত্র গ্রহণ করছেন বা সম্প্রতি গ্রহণ করেছেন তা চিকিৎসক বা নার্সকে বলুন।
- লিখে নিন এবং আপনি কোনও কিছু বুঝতে না পারলে সে সম্পর্কে আরও প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন।

CDC-এর Hear Her প্রচার অভিযান সম্পর্কে আরও জানুন www.cdc.gov/HearHer এ

✂️ ----- এই প্যানেলটি ছিঁড়ে ফেলুন এবং কথাপকথন শুরু করতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য এই নির্দেশিকাটি ব্যবহার করুন: -----

মাতৃত্বকালীন জরুরী সতর্কতার লক্ষণসমূহ আপনার যদি এই সতর্কতার লক্ষণগুলির কোনও একটি অভিজ্ঞতা হয় তাহলে অবিলম্বে চিকিৎসাগত পরিচর্যা নিন:

- 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 দৃষ্টিশক্তি 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 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 আপনার হয়ে থাকতে পারে এমন প্রতিটি উপসর্গকে অন্তর্ভুক্ত করার জন্য নয়। আপনি যদি মনে করেন যে কিছু একটা ঠিক নেই, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন

কথাপকথন শুরু করায় সহায়তা করতে এই নির্দেশিকাটি ব্যবহার করুন:

- আমার সাথে দেখা করার জন্য ধন্যবাদ।
আমি গর্ভবতী/সম্প্রতি গর্ভবতী ছিলাম। আমার শেষ মাসিক/প্রসবের তারিখটি ছিল _____
এবং আমার স্বাস্থ্যের বিষয়ে গুরুতর উদ্বেগ আছে যা নিয়ে আমি আপনার সাথে কথা বলতে চাই।
- আমি _____ (উপসর্গগুলি) হচ্ছে যা _____
এর মতো অনুভূত হয় (বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করুন) এবং _____ (ঘন্টা / দিনের সংখ্যা)
ধরে স্থায়ী হয়েছে।
- আমি আমার শরীরকে জানি এবং এটি স্বাভাবিক বলে মনে হচ্ছে না।

জিজ্ঞাসা করার জন্য নমুনা প্রশ্ন:

- এই উপসর্গগুলির অর্থ কী হতে পারে?
- কোনও গুরুতর সমস্যার সম্ভাবনা বাতিল করতে আমি কি কোনও পরীক্ষা করতে পারি?
- আমার কোন মুহূর্তে ইমারজেন্সি রুমে যাওয়া বা 911 নম্বরে কল করার কথা বিবেচনা করা উচিত?

টীকা:

HEARTM
তার উদ্বেগগুলি শুনুন

CDC-র Hear Her প্রচার অভিযান সম্পর্কে আরও জানুন www.cdc.gov/HearHer এ

