**প্রাথমিক পরিচর্যা**

কোনো জিপি সার্জারির জন্য কীভাবে নিবন্ধন করবেন

আপনার কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা থাকলে জিপি সার্জারিই সাধারণত আপনার প্রথম যোগাযোগের স্থান। তারা অনেক ধরনের রোগের চিকিৎসা এবং স্বাস্থ্য পরামর্শ দিতে পারেন।

কিছু কিছু রোগের জন্য বিশেষ চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে এবং এই চিকিৎসা নেওয়ার জন্য আপনার জিপি দ্বারা আপনাকে রেফার করতে হবে।

কোনো জিপির সাথে নিবন্ধন করা ফ্রি৷ আপনার ঠিকানা বা অভিবাসনগত অবস্থা, আইডি বা NHS নম্বরের প্রমাণের প্রয়োজন নেই।

নিবন্ধন করতে হলে, আপনি নিচের কাজগুলো করতে পারেন:

* আপনি অনলাইনে নিবন্ধন করতে পারেন কি না তা দেখতে জিপি সার্জারির ওয়েবসাইট দেখুন
* জিপি সার্জারিকে কল বা ইমেইল করে রোগী হিসেবে আপনার নিবন্ধন করতে বলুন

আপনাকে কোনো ফর্ম পূরণ করতে বলা হলে আপনি [GOV.UK-তে একটি GMS1 নিবন্ধন ফর্ম](https://www.gov.uk/government/publications/gms1) ডাউনলোড করতে পারেন। আপনার কাছে প্রিন্টার না থাকলে আপনি জিপি সার্জারির কাছে ফর্মটির একটি অনুলিপি চাইতে পারেন।

নিবন্ধন বা ফর্ম পূরণ করতে আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হলে জিপি সার্জারিকে কল করুন এবং তাদের সে বিষয়ে জানান।

একটি জিপি সাক্ষাৎ-সূচিতে উপস্থিত হওয়া

আপনি যে বিষয়ে আলোচনা করতে চান বা আপনার ডাক্তারকে জানাতে আপনার মনে রাখা উচিত সেই সকল বিষয়ের কিছু নোট তৈরি করুন, যেমন আপনি যে ওষুধগুলো ব্যবহার করেন সেগুলোর তালিকা।

আপনার লক্ষণগুলো কখন শুরু হয়েছিল এবং কোন কোন বিষয়গুলোর কারণে সেগুলোর পরিস্থিতি ভালো বা খারাপ হয় তাসহ আপনার লক্ষণগুলোর বিস্তারিত বিবরণ লিখুন।

আপনার প্রয়োজন হলে আপনার হাসপাতাল বা সার্জারির কাছে একজন দোভাষী চান বা যোগাযোগের জন্য সহায়তার কথা বলুন।

আপনি বুঝতে পারেননি এমন বিষয় সম্পর্কে প্রশ্ন জিজ্ঞেস করতে দ্বিধা করবেন না। যতক্ষণ না আপনি নিশ্চিত হন যে আপনি এটি বুঝতে পেরেছেন ততক্ষণ পর্যন্ত স্বাস্থ্য পেশাদারের কাছে আপনার বিষয়টির শুনুন।

আপনি চলে যাওয়ার আগে, পরবর্তীতে কী – এবং কখন ঘটবে সে বিষয়ে নিশ্চিত হন। এটি লিখে রাখুন।

আপনার ফার্মেসি কীভাবে সাহায্য করতে পারে

ফার্মাসিস্টরা ওষুধের এমন ধরনের বিশেষজ্ঞ যারা আপনাকে স্বাস্থ্য সংক্রান্ত ছোটখাটো বিষয় নিয়ে সাহায্য করতে পারেন। তারা কাশি, সর্দি, গলা ব্যাথা, পেটের সমস্যা, এবং ব্যথা ও যন্ত্রণার মতো ছোটখাটো অসুস্থতার জন্য ক্লিনিকাল পরামর্শ এবং প্রেসক্রিপশন ছাড়া ব্যবহারযোগ্য ওষুধ দিতে পারেন।

বহু ফার্মেসিই অনেক রাত পর্যন্ত ও সপ্তাহান্তে খোলা থাকে। আপনার কোনো সাক্ষাৎ-সূচি লাগবে না।

অধিকাংশ ফার্মেসিতে ব্যক্তিগত পরামর্শ কক্ষ থাকে যেখানে আপনি গোপনীয়তা বজায় রেখে ফার্মাসি কর্মীদের সাথে সমস্যা নিয়ে আলোচনা করতে পারবেন।

সকল ফার্মেসি নিম্নলিখিত পরিষেবাগুলো প্রদান করে থাকে:

* NHS প্রেসক্রিপশনের ঔষধ প্রদান করা। প্রেসক্রিপশন হলো এক ধরণের ফর্ম যা কোনো ডাক্তার দ্বারা পূরণ করা হয় যেটির সাহায্যে আপনি কোনো ফার্মেসি থেকে কোনো নির্দিষ্ট ওষুধ সংগ্রহ করতে পারবেন।
* নিয়মিতভাবে সেবন করতে হয় এমন ওষুধ দেওয়ার পরিষেবা প্রদান (আপনার জিপি-এর সম্মতিতে)
* ওষুধের জরুরি সরবরাহ, ফার্মাসিস্টের সিদ্ধান্তের সাপেক্ষে (আপনাকে জরুরি সরবরাহের জন্য অর্থ প্রদান করতে হতে পারে)
* প্যারাসিটামলের মতো প্রেসক্রিপশন ছাড়া দেওয়া যায় এমন ওষুধ
* অবাঞ্ছিত বা পুরানো ওষুধ অপসারণ
* স্বাস্থ্য সম্পর্কিত ছোটখাটো উদ্বেগের চিকিৎসা এবং স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন বিষয়ক পরামর্শ

একটি চক্ষু বিশেষজ্ঞের কাছে যাওয়া

চোখ পরীক্ষার জন্য আপনি কোনো চক্ষু বিশেষজ্ঞের কাছে গেলে আপনাকে একজন চক্ষু চিকিৎসক বা অপ্টোমেট্রিস্ট দ্বারা পরীক্ষা করা হবে যিনি ছানি বা গ্লুকোমার মতো অস্বাভাবিকতা ও রোগ শনাক্ত করার জন্য প্রশিক্ষিত।

চক্ষু চিকিৎসকগণ চশমা ও কন্টাক্ট লেন্স নির্ধারণ ও স্থাপন করেন। প্রয়োজন হলে তারা আপনাকে আরো গভীর তদন্তের জন্য একজন জিপি বা হাসপাতালের চক্ষু ক্লিনিকে রেফার করবেন।

প্রতি 2 বছর অন্তর অন্তর প্রাপ্তবয়স্কদের চোখ পরীক্ষার করার বিষয়ে NHS পরামর্শ দেয়। আপনি যদি যোগ্য গোষ্ঠীগুলোর মধ্যে কেউ হন এবং পরীক্ষাটিকে চিকিৎসাগতভাবে প্রয়োজনীয় বলে মনে করা হয় তবে একটি NHS দৃষ্টি পরীক্ষা ফ্রি। আপনার চোখের পরবর্তী পরীক্ষা করার সময় হওয়ার আগেই যদি আপনার চোখে সমস্যা হয়, তাহলে আপনাকে অপেক্ষা করতে হবে না। আপনি আপনার চোখ আবার পরীক্ষা করাতে পারেন।

চোখের পরীক্ষার পর আপনার চক্ষুরোগ বিশেষজ্ঞ আইনত আপনাকে আপনার অপটিক্যাল প্রেসক্রিপশন বা একটি বিবৃতি দিতে বাধ্য যেখানে বলা হবে যে আপনাকে আরো পরীক্ষার জন্য রেফার করা হয়েছে।

একজন NHS ডেন্টিস্ট কীভাবে খুঁজে পাবেন

আপনি এই সাইটে [একজন NHS ডেন্টিস্ট খুঁজতে পারেন](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist)।

আপনার বাড়ি বা কর্মস্থলের কাছাকাছি আপনার জন্য সুবিধাজনক কোনো ডেন্টাল সার্জারি খুঁজুন এবং NHS সাক্ষাৎ-সূচি পাওয়া যাবে কি না তা দেখতে তাদের ফোন করুন।

আপনাকে একটি অপেক্ষমাণ তালিকায় যোগ দিতে হতে পারে, একজন ভিন্ন ডেন্টিস্টের সন্ধান করতে হতে পারে যিনি নতুন NHS রোগী নিচ্ছেন, অথবা ব্যক্তিগতভাবে সাক্ষাৎ করত পারেন (যা অধিক ব্যয়বহুল হতে পারে)।

আপনি যদি মনে করেন যে আপনার জরুরি পরিচর্যা প্রয়োজন, তাহলে আপনার দাঁতের নিয়মিত ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন কারণ কিছু কিছু সার্জারি জরুরি ডেন্টাল স্লট অফার করে এবং চিকিৎসাগতভাবে প্রয়োজন হলে সেবা প্রদান করবে।

আপনি NHS 111-এর সাথেও যোগাযোগ করতে পারেন, যেখান থেকে আপনাকে একটি জরুরি দাঁতের পরিষেবার সাথে যোগাযোগ করিয়ে দেওয়া হতে পারে।

NHS-এ দাঁতের কোন কোন সেবা পাওয়া যায়?

NHS আপনার মুখ, দাঁত ও মাড়িকে সুস্থ ও ব্যথামুক্ত রাখার জন্য প্রয়োজনীয় যেকোনো চিকিৎসাগতভাবে প্রয়োজনীয় চিকিৎসা প্রদান করবে।

আপনার ডেন্টিস্টকে অবশ্যই আপনার কাছে NHS-এ কোন কোন চিকিৎসা প্রদান করা যেতে পারে এবং কোনটি শুধুমাত্র ব্যক্তিগত ভিত্তিতে প্রদান করা যেতে পারে এবং প্রতিটির সাথে সংশ্লিষ্ট খরচ স্পষ্ট করতে হবে।

ব্যান্ড 2, ব্যান্ড 3 বা NHS ও ব্যক্তিগত চিকিৎসার মিশ্রণের জন্য একটি লিখিত চিকিৎসা পরিকল্পনা আপনাকে আপনার ডেন্টিস্টের সরবরাহ করতে হবে।

আপনার চিকিৎসা পরিকল্পনারমধ্যে প্রস্তাবিত দাঁতের চিকিৎসা এবং সংশ্লিষ্ট খরচ থাকবে।

অর্থ প্রদান করে নিতে হয় NHS-তে এমন সাধারণ দাঁতের চিকিৎসার মধ্যে রয়েছে:

* ক্রাউন অ্যান্ড ব্রিজ
* দাঁতের ফোড়া
* দাঁতের (আলগা দাঁত)
অর্থোডন্টিক্স
* রুট ক্যানেল চিকিৎসা
* স্কেল এবং পোলিশ
* আক্কেল দাঁত অপসারণ
* হোয়াইট ফিলিংস

**মাতৃত্বকালীন পরিষেবা**

UK-তে আপনি যদি গর্ভাবস্থার শেষের দিকে আসেন, অথবা আপনি যদি মনে করেন যে আপনি প্রসবকালীন অবস্থায় আছেন এবং আপনার কোনো ধাত্রী নেই, বা আপনার মিডওয়াইফের সাথে কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা জানেন না, তাহলে আপনি [এখানে](https://www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Maternity%20services/LocationSearch/1802) একটি স্থানীয় প্রসূতি পরিষেবা পেতে পারেন।

মিডওয়াইফরা গর্ভকালীন, প্রসবকালীন এবং একটি শিশুর জন্মের পরের সময়কালে মা ও তার পরিবারকে যত্ন ও সহায়তা প্রদান করে।

মিডওয়াইফরা প্রায়শই গর্ভাবস্থার সময়ের জন্য নির্ধারিত প্রধান স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারী ও যোগাযোগের বিন্দু। তারা প্রমাণ-ভিত্তিক তথ্য সরবরাহ করে এবং আপনার গর্ভাবস্থায় উপলভ্য বিকল্প ও পরিষেবা সম্পর্কে আপনাকে সচেতন সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে সহায়তা করে।

NHS-তে আপনার গর্ভাকালীন অভিজ্ঞতা

আপনি গর্ভবতী হওয়ার সাথে সাথে একজন মিডওয়াইফ বা জিপির সাথে যোগাযোগ করুন। এটি করবেন যাতে করে তারা আপনার গর্ভাবস্থার (জন্মপূর্ব) পরিচর্যা বুক করতে পারে এবং নিশ্চিত করতে পারে যে আপনি সুস্থ গর্ভধারণের জন্য প্রয়োজনীয় সকল তথ্য ও সহায়তা পেয়েছেন।

আপনার গর্ভাবস্থার বয়স 10 সপ্তাহ হওয়ার আগে একজন মিডওয়াইফের সাথে আপনার প্রথম সাক্ষাৎ হওয়া উচিত। এটি প্রায় এক ঘন্টা স্থায়ী হবে এবং আপনার মিডওয়াইফ আপনি সঠিক পরিচর্যা পাচ্ছেন তা নিশ্চিত করার জন্য প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবেন।

আপনি যদি 10 সপ্তাহের বেশি গর্ভবতী হন এবং কোনো জিপি বা মিডওয়াইফের সাথে যোগাযোগ না করে থাকেন তাহলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব একজন জিপি বা মিডওয়াইফের সাথে যোগাযোগ করুন। তারা দ্রুত আপনাকে দেখতে পাবে এবং আপনার গর্ভাবস্থার (জন্মপূর্ব) পরিচর্যা শুরু করতে সাহায্য করবে।

ইংল্যান্ডের NHS আপনাকে যা যা অফার করবে তা হলো:

* আপনার ও আপনার শিশুর স্বাস্থ্য ও বিকাশ পরীক্ষা করার জন্য গর্ভাবস্থার 10টি (আগে আপনার সন্তান হয়ে থাকলে 7টি) সাক্ষাৎ-সূচি
* আপনার শিশুর নির্দিষ্ট কিছু রোগ যেমন ডাউন'স সিনড্রোম থাকার সম্ভাবনা খুঁজে বের করার জন্য স্ক্রিনিং পরীক্ষা
* সিফিলিস, এইচআইভি ও হেপাটাইটিস বি পরীক্ষা করার জন্য রক্ত পরীক্ষা
* উত্তরাধিকারসূত্রে প্রাপ্ত রক্তের ব্যাধির (সিকেল সেল এবং থ্যালাসেমিয়া) জন্য স্ক্রিনিং

আপনার বা আপনার শিশুর প্রয়োজন হলে আপনাকে আরো সাক্ষাৎ-সূচি প্রদান করা হবে। আপনার সাক্ষাৎ-সূচিগুলো আপনার বাড়িতে, কোনো শিশু কেন্দ্রে, কোনো জিপি সার্জারির কাছে বা হাসপাতালে হতে পারে।

আপনার প্রসবপূর্ব সাক্ষাৎ-সূচি

আপনার গর্ভাবস্থায় প্রসবপূর্ব অনেকগুলো সাক্ষাৎ-সূচি আপনার থাকবে, এবং একজন মিডওয়াইফ বা কখনো কখনো একজন প্রসূতি বিশেষজ্ঞের (গর্ভাবস্থার বিশেষজ্ঞ ডাক্তার) সাথে আপনার দেখা হবে।

তারা আপনার ও আপনার শিশুর স্বাস্থ্য পরীক্ষা করবে, আপনাকে দরকারী তথ্য এবং যেকোনো প্রশ্নের উত্তর প্রদান করবেন।

আপনার প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্ট হতে হবে যখন আপনি 8 থেকে 12 সপ্তাহের মধ্যবর্তী গর্ভবতী এবং আপনার মিডওয়াইফ বা ডাক্তার যা যা করবে তা হলো:

* আপনি সাথে রাখতে পারবেন এমন নোট ও পরিচর্যা পরিকল্পনা প্রদান করবেন
* আপনার গর্ভাবস্থা জুড়ে আপনি যে যত্ন পাবেন তার পরিকল্পনা প্রদান করবেন
* আপনার উচ্চতা ও ওজন পরিমাপ করে আপনার বডি মাস ইনডেক্স (BMI) গণনা করবেন
* আপনার রক্তচাপ পরিমাপ করবেন এবং প্রোটিনের জন্য আপনার প্রস্রাব পরীক্ষা করবেন
* আপনি গর্ভকালীন ডায়াবেটিস বা প্রি-এক্লাম্পসিয়ার ঝুঁকিতে আছেন কি না তা খুঁজে বের করবেন
* আপনাকে বিভিন্ন স্ক্রিনিং পরীক্ষা অফার করবেন এবং নিশ্চিত করবেন যে আপনি সেগুলোর মধ্যে কোনোটি করার সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে বিস্তারিত জেনে নিচ্ছেন
* আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের মূল্যায়ন করতে আপনার মেজাজ সম্পর্কে জানতে চাইবেন

নিচের পরিস্থিতিগুলোর ক্ষেত্রে আপনার মিডওয়াইফ বা ডাক্তারকে জানানো গুরুত্বপূর্ণ:

* আপনি কোনো বিষয়ে চিন্তিত হলে বা আপনার পরিচর্যা জন্য পরিকল্পনা করা হয়েছে এমন কিছু বুঝতে না পারলে
* পূর্ববর্তী গর্ভাবস্থায় বা প্রসবের ক্ষেত্রে কোনো জটিলতা বা সংক্রমণ থাকলে, যেমন প্রি-এক্লাম্পসিয়া বা নির্ধারিত সময়ের পূর্বে জন্ম
* আপনি কোনো দীর্ঘমেয়াদী রোগের জন্য চিকিৎসা নিলে, যেমন ডায়াবেটিস বা উচ্চ রক্তচাপ
* আপনি বা আপনার পরিবারের কেউ আগে স্বাস্থ্যগত সমস্যাসহ কোনো শিশু জন্ম দিয়েছেন (উদাহরণস্বরূপ, স্পাইনা বিফিডা)
* বংশগত রোগের কোনো পারিবারিক ইতিহাস থাকলে (উদাহরণস্বরূপ, সিকেল সেল বা সিস্টিক ফাইব্রোসিস)
* আপনি জানেন যে আপনি - বা আপনার শিশুর জৈবিক পিতা - উত্তরাধিকারসূত্রে প্রাপ্ত কোনো রোগ যেমন সিকেল সেল বা থ্যালাসেমিয়ার একজন জেনেটিক বাহক
* আপনার প্রজনন সংশ্লিষ্ট চিকিৎসা হলে এবং কোনো দাতা ডিম্বানু বা শুক্রাণু থাকলে
* আপনি বাড়িতে নিরাপদ বোধ করছেন না এবং আত্মবিশ্বাসের সাথে কারো সাথে কথা বলতে চান

এই সাক্ষাৎ-সূচি হলো আপনার মিডওয়াইফ বা ডাক্তারকে জানানোর একটি সুযোগ যদি আপনি কোনো দুর্বল পরিস্থিতিতে থাকেন বা আপনার অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন হয়।

এর কারণ হতে পারে পারিবারিক নির্যাতন বা সহিংসতা, যৌন নির্যাতন বা নারীর যৌনাঙ্গচ্ছেদ (FGM)।

**8 থেকে 14 সপ্তাহ:** আপনার শিশু ভুমিষ্ঠ হওয়ার সময় কখন তা জানতে আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যান এবং আপনার শিশুর শারীরিক বিকাশ পরীক্ষা

**18 থেকে 20 সপ্তাহ:** আপনার শিশুর শারীরিক বিকাশ পরীক্ষা করার জন্য আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যান। এইচআইভি, সিফিলিস ও হেপাটাইটিস বি-এর জন্য আবার স্ক্রীনিং দেওয়া হবে।

**28 সপ্তাহ:** আপনার মিডওয়াইফ বা ডাক্তার আপনার জরায়ুর আকার পরিমাপ করবেন এবং আপনার রক্তচাপ ও প্রস্রাব পরীক্ষা করবেন। আপনি রিসাস নেগেটিভ হলে তারা আপনাকে আরো স্ক্রিনিং পরীক্ষা ও আপনার প্রথম অ্যান্টি-ডি-এর চিকিৎসা অফার করবে।

**34 সপ্তাহ:** আপনার মিডওয়াইফ বা ডাক্তার আপনাকে সক্রিয় প্রসব বেদনা কীভাবে চিনতে হয়, প্রসব বেদনা মোকাবেলা করার উপায়সহ প্রসব ও জন্মের জন্য প্রস্তুতি এবং আপনার জন্ম পরিকল্পনা সম্পর্কে তথ্য প্রদান করবেন। তারা সকল স্ক্রিনিং পরীক্ষার ফলাফল নিয়েও আলোচনা করবেন এবং আপনার রক্তচাপ ও প্রস্রাব পরীক্ষা করবেন।

**36 সপ্তাহ:** আপনার মিডওয়াইফ বা ডাক্তার আপনাকে বুকের দুধ খাওয়ানো, আপনার নবজাতক শিশুর যত্ন নেওয়া, আপনার নবজাতক শিশুর ভিটামিন কে ও স্ক্রিনিং পরীক্ষা, আপনার শিশুর জন্মের পরে আপনার নিজের স্বাস্থ্য, "বেবি ব্লুজ" এবং প্রসবোত্তর বিষন্নতা সম্পর্কে তথ্য প্রদান করবেন।

**38 সপ্তাহ:** আপনার গর্ভাবস্থা 41 সপ্তাহের বেশি স্থায়ী হলে কী হবে সে সম্পর্কে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তার বিকল্প ও পছন্দগুলো নিয়ে আলোচনা করবেন।

**41 সপ্তাহ:** আপনার মিডওয়াইফ বা ডাক্তার আপনার জরায়ুর আকার পরিমাপ, আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা এবং প্রোটিনের জন্য আপনার প্রস্রাব পরীক্ষা, মেমব্রেন সুইপ করবেন, এবং প্রসবের জন্য বিকল্প ও পছন্দগুলো নিয়ে আলোচনা করবেন।

এটি আপনার প্রথম গর্ভাধারণ হলে আপনাকে **25 সপ্তাহ**, **31 সপ্তাহ** এবং **40 সপ্তাহে** সাক্ষাৎ-সূচি দেওয়া হবে যেখানে আপনার মিডওয়াইফ বা ডাক্তার আপনার জরায়ুর আকার পরিমাপ করবেন এবং আপনার রক্তচাপ ও প্রস্রাব পরীক্ষা করবেন।

42 সপ্তাহের মধ্যেও আপনার সন্তান জন্মগ্রহণ না করে থাকলে এবং আপনি কোনো ইন্ডাকশন না নেওয়ার সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকলে আপনার শিশুর বাড়তি পর্যবেক্ষণ করা হবে।

প্রসব ও জন্মের পর্যায়

**প্রসবের 1ম পর্যায়**

প্রসবের শুরুতে, আপনার সার্ভিক্স নরম হতে শুরু করে যাতে এটি খুলতে পারে। একে সুপ্ত পর্যায় বলা হয় এবং এই সময়ে আপনি অনিয়মিত সংকোচন অনুভব করতে পারেন। সক্রিয় প্রসবাবস্থার আগে এটি অনেক ঘন্টা বা এমনকি কয়েক দিন সময় নিতে পারে।

আপনার মিডওয়াইফারি দলের সাথে যোগাযোগ করুন যদি:

* আপনার সংকোচন নিয়মিত হয় এবং প্রতি 10 মিনিটের মধ্যে আপনার প্রায় 3টি সংকোচন হয়
* আপনার পানি ভেঙে যায়
* আপনার সংকোচন খুব শক্তিশালী এবং আপনি অনুভব করেন যে আপনার ব্যথার উপশম প্রয়োজন
* আপনি কোনো কিছু নিয়ে চিন্তিত হন

আপনার প্রসবাবস্থা কীভাবে অগ্রসর হচ্ছে তা দেখতে আপনার মিডওয়াইফ আপনাকে নিয়মিত যোনি পরীক্ষা করবেন। আপনি না চাইলে আপনার এগুলো করতে হবে না।

আপনার শিশু বের হওয়ার জন্য আপনার জরায়ুর প্রায় 10 সেমি খুলতে হবে। এটিকেই সম্পূর্ণভাবে প্রসারিত হয়েছে বলে বলা হয়।

**প্রসবের 2য় পর্যায়**

জন্মদান করার জন্য আপনার মিডওয়াইফ আপনাকে একটি আরামদায়ক অবস্থান খুঁজে পেতে সাহায্য করবে। আপনার জরায়ু সম্পূর্ণরূপে প্রসারিত হলে আপনার শিশু আপনার যোনির প্রবেশপথের দিকে বার্থ ক্যানালের আরো নিচে চলে আসবে। আপনার ধাক্কা দেওয়ার ইচ্ছা হতে পারে।

আপনার শিশুর মাথার বের হয়ে আসলে অধিকাংশ পরিশ্রমই শেষ। তাদের শরীরের বাকি অংশ সাধারণত পরবর্তী 1 বা 2টি সংকোচনের সময় বাইরে চলে আসে।

আপনি সাধারণত আপনার শিশুকে সাথে সাথেই কোলে নিতে পারবেন এবং গায়ের সাথে গা লাগিয়ে একসাথে কিছুটা সময় উপভোগ করতে পারবেন।

আপনার যত তাড়াতাড়ি খুশি শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে পারবেন। আদর্শ পরিস্থিতিতে আপনার শিশুর জন্মের 1 ঘন্টার মধ্যে তার প্রথম খাওয়া হবে।

**প্রসবের 3য় পর্যায়**

আপনার শিশুর জন্মের পরে প্রসবের 3য় পর্যায় সংঘটিত হয় যখন আপনার গর্ভ সংকুচিত হয় এবং আপনার যোনি দিয়ে প্লাসেন্টা বেরিয়ে আসে।

**সিজারিয়ান সেকশন**

সিজারিয়ান সেকশন, বা সি-সেকশন হলো এমন একটি অপারেশন যেখানে আপনার শিশু জন্ম দেওয়ার জন্য আপনার পেট এবং গর্ভ কাটা হয়। কাটাটি সাধারণত আপনার পেট জুড়ে করা হয়, আপনার বিকিনি লাইনের ঠিক নিচে।

সিজারিয়ান একটি বড়সড় অপারেশন যা অনেক ঝুঁকি বহন করে, তাই এটি যদি আপনার ও আপনার শিশুর জন্য সবচেয়ে নিরাপদ বিকল্প হয় তাহলেই এটি করা হয়। যুক্তরাজ্যে 4 জন গর্ভবতী মহিলার মধ্যে প্রায় 1 জনের সিজারিয়ান জন্ম হয়।

সিজারিয়ানকে একটি পরিকল্পিত (নির্বাচিত) পদ্ধতি হিসেবে সুপারিশ করা যেতে পারে বা জরুরি অবস্থায় করা যেতে পারে যদি মনে করা হয় যে যোনিপথে জন্ম খুব ঝুঁকিপূর্ণ হবে।

পরিকল্পিত সিজারিয়ান সাধারণত গর্ভাবস্থার 39তম সপ্তাহ থেকে করা হয়।

**আপনার জন্মদান ও প্রসবোত্তর যত্নের পরে**

জন্মের পরপরই আপনার শিশুর ত্বকের সাথে আপনার ত্বকের স্পর্শ করিয়ে রাখলে তা তাকে উষ্ণ রাখতে এবং বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করতে সাহায্য করতে পারে। কিছু কিছু শিশু জন্মের পরপরই খায় এবং অন্যরা একটু বেশি সময় নেয়।

নিচের কোনটি আপনি বেছে নেবেন তা নির্ধারণে মিডওয়াইফরা আপনাকে সাহায্য করবে:

* বুকের দুধ খাওয়ানো
* ফরমুলা দুধ খাওয়ানো
* বুকের ও বোতলের দুধের মিশ্রন

একজন শিশু চিকিৎসক (শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ), মিডওয়াইফ বা নবজাতক (নবজাতক) নার্স আপনার শিশুর সুস্থতা পরীক্ষা করবেন এবং জন্মের 72 ঘন্টার মধ্যে নবজাতকের শারীরিক পরীক্ষাগুলো করবেন। জন্মের পর প্রথম কয়েক দিনে বাচ্চাদের ওজন কিছুটা কমে যাওয়া স্বাভাবিক। এর পরে ধারাবাহিকভাবে ওজন বৃদ্ধি পাওয়া আপনার শিশুর সুস্থতা ও ভালোভাবে খাওয়া পাচ্ছে তার একটি লক্ষণ।

**আপনার শিশুর পরীক্ষাসমূহ**

জন্মের 5 থেকে 8তম দিনে, আপনাকে আপনার শিশুর জন্য 2টি স্ক্রিনিং পরীক্ষা দেওয়া হবে:

* নবজাতকের শ্রবণ শক্তির স্ক্রিনিং পরীক্ষা
* ব্লাড পিক (গোড়ালি প্রিক) পরীক্ষা
* আপনার শিশু যদি বিশেষ পরিচর্যায় থাকে তাহলে এই পরীক্ষাগুলো সেখানে করা হবে। আপনার শিশু বাড়িতে থাকলে কমিউনিটি মিডওয়াইফ টিম আপনার বাড়িতে পরীক্ষাগুলো করবে।

প্রাথমিক দিনগুলোতে মিডওয়াইফ আপনার শিশুর নিম্নলিখিত লক্ষণগুলোর জন্য পরীক্ষা করবেন:

* জন্ডিস
* নাভির কর্ড বা চোখের সংক্রমণ
* মুখের মধ্যে থ্রাশ

**জন্মদানের পরে আপনি**

আপনার পরিচর্যাকারী প্রসূতি কর্মীরা আপনি জন্মের পরে সুস্থ হয়ে উঠছেন তা পরীক্ষা করবে। তারা আপনার তাপমাত্রা, নাড়ির স্পন্দন ও রক্তচাপ নেবে। তারা আপনার পেট পরীক্ষা করবে এটি নিশ্চিত হওয়ার জন্য যে আপনার গর্ভ তার স্বাভাবিক আকারে ফিরে যাচ্ছে।

কোনো কোনো মা তাদের গর্ভ সংকুচিত হওয়ার সময় পেটে ব্যথা অনুভব করেন, বিশেষ করে যখন তারা বুকের দুধ খাওয়ান। এটি স্বাভাবিক।

**কোনো মিডওয়াইফ বা স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে দেখা করা**

আপনি কোনো হাসপাতালে বা মিডওয়াইফ ইউনিটে জন্মদান করে থাকলে এবং আপনি ও আপনার শিশুর স্বাস্থ্য ভালো থাকলে আপনি সম্ভবত আপনার শিশুর জন্মের 6 থেকে 24 ঘন্টা পরে বাড়িতে যেতে পারবেন।

আপনার শিশুর বয়স কমপক্ষে 10 দিন না হওয়া পর্যন্ত মিডওয়াইফরা বাড়িতে বা কোনো শিশু কেন্দ্রে যাওয়ার পরিকল্পনার বিষয়ে সম্মত হবেন। প্রথমদিকের এই কয়েক দিনে আপনি ও আপনার শিশু ভালো আছেন কি না তা পরীক্ষা করতে এবং আপনাকে সহায়তা করতে এটি করা হয়।

**আপনি কেমন বোধ করছেন**

জন্ম দেওয়ার পর প্রথম সপ্তাহে আপনি কিছুটা হতাশ, অশ্রুসিক্ত বা উদ্বিগ্ন বোধ করতে পারেন। এটি স্বাভাবিক। এই অনুভূতিগুলো জন্মদান করার আরো পরে শুরু হলে বা 2 সপ্তাহের বেশি সময় ধরে থাকলে এটি প্রসব পরবর্তী বিষণ্নতার লক্ষণ হতে পারে।

প্রসবোত্তর বিষণ্নতা এবং উদ্বেগ স্বাভাবিক, এবং এর চিকিৎসা আছে। আপনি যদি মনে করেন যে আপনি হতাশ বা উদ্বিগ্ন তাহলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার মিডওয়াইফ, জিপি বা স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে কথা বলুন।

**জন্ম নিবন্ধন করা**

ইংল্যান্ড, ওয়েলস ও উত্তর আয়ারল্যান্ডের জন্ম নেওয়া সকল শিশুকে জন্মের 42 দিনের মধ্যে নিবন্ধিত হতে হবে।

এটি আপনার শিশুর জন্মের এলাকার জন্য মনোনীত স্থানীয় রেজিস্টার অফিসে বা হাসপাতাল ত্যাগ করার আগে হাসপাতালে করা উচিত। আপনি হাসপাতাল জন্ম নিবন্ধন করতে পারেন কি না তা হাসপাতাল আপনাকে বলবে।

আপনি যদি শিশুর জন্মের এলাকায় জন্ম নিবন্ধন করতে না পারেন তাহলে আপনি অন্য নিবন্ধন অফিসে যেতে পারেন এবং তখন তারা আপনার বিস্তারিত তথ্য সঠিক অফিসে পাঠাবেন।

আপনি নিশ্চিত না হলে আপনার মিডওয়াইফ, স্বাস্থ্য পরিদর্শক বা জিপির কাছে এই বিষয়ে পরামর্শ নিন।

**মানসিক স্বাস্থ্য**

NHS-এ মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা ফ্রি। আপনার মানসিক স্বাস্থ্য গুরুত্বপূর্ণ এবং প্রয়োজন হলে আপনার এটির সাহায্য নেওয়া উচিত।

আপনি কীভাবে NHS মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা গ্রহণ করতে পারেন

**আপনার জিপির সাথে কথা বলুন**

আপনি আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে আপনার জিপির সাথে কথা বলতে পারেন এবং তাহলে তারা আপনাকে আপনার প্রয়োজনের জন্য সঠিক মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা গ্রহণ করতে সাহায্য করতে পারে। এটি একটি জিপি রেফারেল হিসেবে পরিচিত।

**মানসিক স্বাস্থ্য রেফারেল কীভাবে কাজ করে**

আপনি আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে আপনার জিপির সাথে কথা বললে তখন তারা শুনবে, আপনাকে পরামর্শ দেবে ও আপনাকে একটি মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবার সাথে পরিচয় করিয়ে দেবে যেটিকে তারা আপনার জন্য সবচেয়ে সহায়ক হবে বলে মনে করেন।

এই পরিষেবাসমূহ আপনার জিপি সার্জারি, স্থানীয় কোনো স্বাস্থ্য কেন্দ্র বা কমিউনিটি ভেন্যু, বিশেষজ্ঞ মানসিক স্বাস্থ্য ক্লিনিক বা কোনো হাসপাতাল থেকে আসতে পারে।

আরো অতিরিক্ত পরামর্শ বা চিকিৎসার জন্য আপনার জিপি আপনাকে কথোপকথনের মাধ্যমে করা কোনো থেরাপি পরিষেবা বা কোনো বিশেষজ্ঞ মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবাতেও পাঠাতে পারেন। চিকিৎসা সামনা-সামনি বা একই ধরণের সমস্যা রয়েছে এমন ব্যক্তিদের সাথে একটি গ্রুপে দেওয়া হতে পারে। টকিং থেরাপিতে কখনো কখনো অংশীদার ও পরিবারও থাকতে পারে।

**সেলফ-রেফারেল**

কিছু মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা রয়েছে যা আপনি আপনার জিপির সাথে কথা না বলেও ব্যবহার করতে পারেন।

সেলফ-রেফারেল ব্যবহার করে কথোপকথনের মাধ্যমে করা থেরাপিতে আপনি [Improving Access to Psychological Therapies (IAPT](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-a-psychological-therapies-service/)) নামক পরিষেবার মাধ্যমে

এই পরিষেবাগুলো যা যা অফার করে:

* আচরণগত থেরাপি (CBT), কাউন্সেলিং, অন্যান্য থেরাপি এবং নির্দেশিত স্ব-সহায়তা
* কথোপোকথন থেরাপি

**জরুরি মানসিক স্বাস্থ্য সাহায্য**

স্থানীয় NHS-এর জরুরি মানসিক স্বাস্থ্যের হেল্পলাইন ইংল্যান্ডের সকল বয়সের মানুষের জন্য। আপনি দিনের যেকোনো সময় আপনার, আপনার সন্তানের বা আপনার প্রিয় কারো যত্ন নেওয়ার জন্য একজন মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারের পরামর্শের জন্য কল করতে পারেন। [এই ওয়েবসাইটটিতে](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline) গিয়ে স্থানীয় কোন হেল্পলাইন খুঁজে নিন।

আপনার যদি এখন সাহায্যের প্রয়োজন হয় এবং আপনি কী করবেন তা নিশ্চিত না হন, তাহলে 111.nhs.uk-এ যান বা 111 নম্বরে কল করুন।

এটি যদি জরুরি হয়, তাহলে আপনার নিকটস্থ A&E-এ যান বা 999 নম্বরে কল করুন।

**প্রত্যেকটি মনই গুরুত্বপূর্ণ**

আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার জন্য আপনি নিতে পারেন এমন সহজ পদক্ষেপ রয়েছে।

[প্রত্যেকটি মনই গুরুত্বপূর্ণ ওয়েবসাইট](https://www.nhs.uk/every-mind-matters/) আপনার সুস্থতার উন্নতিতে সাহায্য করার জন্য বিশেষজ্ঞের পরামর্শ, সেইসাথে ঘুমের বিষয়ে ব্যবহারিক টিপস, অর্থের দুশ্চিন্তা মোকাবিলা ও স্ব-যত্ন প্রদান করে।