**প্রাতমিক চিকিৎসা**

কুনো জিপি সার্জারির লাগি কিলান নিবন্ধন খরতা

আফনার কুনো স্বাইস্থ্য সমইস্যা থাখলে জিপি সার্জারিউ সাদারণত আফনার ফয়লা যুগাযুগর জাগা। তাইনতাইন বাক্কা দরনর বেমারর চিকিৎসা আর স্বাইস্থ্য ফরামর্শ দিতে ফারিইন।

কিছু কিছু রুগর লাগি বিশেষ চিকিৎসার দরখার অইতে ফারে আর ই চিকিৎসা নেওয়ার লাগি আফনার জিপি রে দিয়া আফনারে রেফার খরতে অইবো।

কুনো জিপির লগে নিবন্ধন খরা ফ্রি৷ আফনার ঠিকানা বা অবিবাসনগত অবস্থা, আইডি বা NHS নম্বরর প্রমাণর দরখার নাই।

নিবন্ধন খরতে অইলে, আফনে নিছর খামহখল খরতে ফারইন:

* আফনে অনলাইনও নিবন্ধন খরতে ফারইন কি না ইকান দেখার লাগি জিপি সার্জারির ওয়েবসাইট দেখইন
* জিপি সার্জারিরে কল বা ইমেইল খরিয়া রুগী হিসেবে আফনার নিবন্ধন খরতে খইন

আফনারে কুনো ফর্ম ফুরা খরতে কওয়া অইলে আফনে [GOV.UK-ও এখটা GMS1 নিবন্ধন ফর্ম](https://www.gov.uk/government/publications/gms1) ডাউনলোড খরতে ফারইন। আফনার গেছে প্রিন্টার না থাখলে আফনে জিপি সার্জারির গেছে ফর্মটার এখটা কপি ছাইতে ফারইন।

নিবন্ধন বা ফর্ম ফুরা খরতে আফনার সায্যর দরখার অইলে জিপি সার্জারিরে কল খরইন আর তারারে ই বিষয়ে জানাইন।

এখটা জিপি সাক্কাতর বেলা উফস্থিত অওয়া

আফনে যে বিষয়ও আলোছনা খরতে ছাইন বা আফনার দাখতররে জানাইতে আফনার মনো রাখা উছিত অউ সখল বিষয়র কিছু নোট বানাইন, যেমন আফনে যে ওষুদহখল ব্যবহার খরইন অগুনতর লিস্ট।

আফনার লইক্ষণহখল কুমবালা আরমবো অইছিল আর কুন কুন বিষয়হখলর খারণে ইগুনতর অবস্থা বালা বা খারাফ অয় অতাসহ আফনার লইক্ষণহখলর বিস্তারিত বয়ান লেখইন।

আফনার দরখার অইলে আফনার হাসপাতাল বা সার্জারির গেছে এখজন ইন্টারপ্রিটার ছাইন বা যুগাযুগর লাগি সায্যর মাত মাতইন।

আফনে বুজতে ফারছইন না এমন বিষয়র বেফারে প্রশ্ন জিগাইতে আমতা আমতা খরবা না। যতসময় না আফনে নিশ্চিত অইন যে আফনে ইটা বুজতে ফারছইন ততসময় ফর্যন্ত স্বাইস্থ্য পেশাদারর গেছ তাকি আফনার বিষয়টা হুনইন।

আফনে যাওয়ার গি আগে, ফরবর্তীতে কিতা – আর কুমবালা অইবো ইটার বিষয়ে নিশ্চিত অইন। ইটা লেকিয়া রাখইন।

আফনার ফার্মেসিয়ে কিলাখান সায্য খরতে ফারে

ফার্মাসিস্টহখলে ওষুদর বেফারে এমন লাখানর ফাখনা যেরা আফনারে স্বাইস্থ্য সংক্রান্ত হুরুমুরু বিষয় লইয়া সায্য খরতে ফারইন। তারা কাশি, সর্দি, গলা বেদনা, ফেটর সমইস্যা, আর বেদনা আর যন্ত্রণার মতো হুরুমুরু বেমারর লাগি ক্লিনিকাল ফরামর্শ আর প্রেসক্রিপশন ছাড়া ব্যবহার খরার মতো ওষুদ দিতে ফারইন।

বহু ফার্মেসিউ বাক্কা রাইত ফর্যন্ত আর হাফতার শেষখালো খুলা থাখে। আফনার কুনো সাক্কাতর সময়খাল লাগতো নায়।

বেশিরবাগ ফার্মেসিত আলাদা ব্যক্তিগত ফরামর্শ গর থাখে যেখানো আফনে হুনা যাইতো নায় অলা শরম লুকাইয়া রাকিয়া ফার্মাসি খামলার লগে সমইস্যা লইয়া আলোছনা খরতে ফারইন।

হখল ফার্মেসি নিছর লেখা সার্ভিসহখল দিয়া থাখে:

* NHS প্রেসক্রিপশনর ওষুদ দেওয়া। প্রেসক্রিপশন অইলো এখ দরণর ফর্ম যেটা কুনো দাখতর রে দিয়া ফুরা খরা অয় যেটার সায্যে আফনে কুনো ফার্মেসি তাকিন কুনো নির্দিষ্ট ওষুদ নিয়া ফারবা।
* নিয়মিতবাবে নিতে অয় এমন ওষুদ দেওয়ার সার্ভিস (আফনার জিপি-র রাজি অওয়া মোতাবেক)
* ওষুদর আখতা দেওয়া, ফার্মাসিস্টর সিদ্ধান্তর সাফেক্কে (আফনারে আখতা দেওয়ার লাগি টেখা দেওয়া লাগতে ফারে)
* প্যারাসিটামলর মতো প্রেসক্রিপশন ছাড়া দেওয়া যায় এমন ওষুদ
* ফালাই দেওয়ার মতো বা ফুরানা ওষুদ হরাই দেওয়া
* স্বাইস্থ্য সম্পর্কিত হুরুমুরু ছিন্তার চিকিৎসা আর স্বাইস্থ্যকর জীবন ছালাইয়া যাওয়ার বিষয়ক ফরামর্শ

এখজন চউকর বিশেষজ্ঞর গেছে যাওয়া

চউকর ফরিক্কার লাগি আফনে কুনো চউকর বিশেষজ্ঞর গেছে গেলে আফনারে এখজন চউকর চিকিৎসা খররায় বা অপ্টোমেট্রিস্ট রে দিয়া ফরিক্কা খরা অইবো যেইন ছানি বা গ্লুকোমারর লাখান অসাবাবিকতা আর বেমার দরার লাগি প্রশিক্কিত।

চউকর চিকিৎসাখররায় ছশমা আর কন্টাক্ট লেন্স ঠিক খরা আর ফিট খরইন। দরখার অইলে তারা আফনারে আরো বড় তদন্তর লাগি এখজন জিপি বা হাসপাতালর চউকর ক্লিনিকও রেফার খরবা।

প্রত্তেখ 2 বছর ফরে ফরে ফুরা বয়সীহখলর চউকর ফরিক্কা খরার বিষয়ে NHS ফরামর্শ দেয়। আফনে যদি যোইগ্য গোষ্ঠীহখলর মাজে কেউ অইন আর ফরিক্কাটারে চিকিৎসাগতবাবে দরখারি খরিয়া মনো খরা অয় তবে এখটা NHS চউকর দেখার ফরিক্কা ফ্রি। আফনার চউকর ফরবর্তীফ ফরিক্কা খরার সময় অওয়ার আগেউ যদি আফনার চউকও সমইস্যা অয়, তাইলে আফনারে অফেক্কা খরা লাগতো নায়। আফনে আফনার চউকর আবার ফরিক্কা খরাইতে ফারবা।

চউকর ফরিক্কার ফরে আফনার চউকর বেমারর বিশেষজ্ঞ আইনত আফনারে আফনার অপটিক্যাল প্রেসক্রিপশন বা এখটা বয়ান দিতে বাইদ্দ যেখানো কওয়া অইবো যে আফনারে আরো ফরিক্কার লাগি রেফার খরা অইছে।

এখজন NHS ডেন্টিস্ট কিলাখান তুকাইয়া ফাইবা

আফনে ই সাইটও [এখজন NHS ডেন্টিস্ট তুকাইতে ফারইন](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist)।

আফনার বাড়ি বা খামর জাগার কান্দাকাছাত আফনার লাগি সুবিদাজনক কুনো ডেন্টাল সার্জারি তুকাইন আর NHS সাক্কাতর সময় ফাওয়া যায় কি না অটা দেখার লাগি তারারে ফোন খরইন।

আফনারে এখটা ওয়েটিং লিস্টও হামাইতে অইতে ফারে, এখজন আলাদা ডেন্টিস্টর তুকানির লাগতো ফারে যেইন নয়া NHS রুগী নিরা, অতবা ব্যক্তিগতবাবে সাক্কাত খরতে ফারইন (যেটা বেশি খরছর অইতে ফারে)।

আফনে যদি মনো খরইন আফনার জরুরি দেখবাল দরখার, তাইলে আফনার দাঁতর নিয়মিত দাখতরর লগে যুগাযুগ খরইন খারণ কিছু কিছু সার্জারি জরুরি ডেন্টাল স্লট অফার খরে আর চিকিৎসার লাগি দরখার অইলে দেখবাল খরার সেবা দিবো।

আফনে NHS 111-অর লগে যুগাযুগ খরতে ফারইন, যেখান তাকি আফনারে এখটা জরুরি দাঁতর সার্ভিসর লগে যুগাযুগ খরিয়া দেওয়া অইতে ফারে।

NHS-ও দাঁতর কুন কুন সার্ভিসহখল ফাওয়া যায়?

NHS আফনার মুক, দাঁত আর মাড়িরে বালা আর বেদনা তাকি বাছাইয়া রাখার লাগি দরকারি যেকুনো চিকিৎসার সার্তে দরখার চিকিৎসা দিবো।

আফনার ডেন্টিস্টরে অবশ্যই আফনার গেছে NHS-ও কুন কুন চিকিৎসা দেওয়া যাইতে ফারে আর কুনটা খালিন ব্যক্তিগত বিত্তিতে দেওয়া যাইতে ফারে আর প্রত্তেখটার লগে আছে খরছ স্পষ্ট খরতে অইবো।

ব্যান্ড 2, ব্যান্ড 3 বা NHS আর ব্যক্তিগত চিকিৎসার মিলানির লাগি এখটা লেখা আছে চিকিৎসা ফরিকল্পনা আফনারে আফনার ডেন্টিস্টয়ে দিতে অইবো।

আফনার চিকিৎসা ফরিকল্পনার মাজে প্রস্তাব খরা দাঁতর চিকিৎসা আর তার লগর খরছ থাখবো।

টেখা দিয়া নিতে অয় NHS-ও এমন সাদারণ দাঁতর চিকিৎসার মাজে আছে:

* ক্রাউন অ্যান্ড ব্রিজ
* দাঁতর ফুরা
* দাঁতর (আলগা দাঁত)
অর্থোডন্টিক্স
* রুট ক্যানেল চিকিৎসা
* স্কেল আর পোলিশ
* আক্কেল দাঁত তুলানি
* হোয়াইট ফিলিংস

**মা অয়ার সময়কুর সার্ভিস**

UK-ত আফনে যদি প্রেগ্নেন্সির শেষ বাজুবায়দি আইন, অতবা আফনে যদি মনো খরইন যে আফনে বাইচ্চা ফয়দা খরার অবস্থাত আছইন আর আফনার কুনো দাই নাই, বা আফনার দাইর লগে কিলাখান যুগাযুগ খরতা তা জানইন না, তাইলে আফনে [ইকানো](https://www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Maternity%20services/LocationSearch/1802) এখটা লকেল মেটারনিটি সার্ভিস ফাইতে ফারইন।

দাইহখলে প্রেগ্নেন্সির সময়, বাইচ্চা ফয়দা খরার সময় আর এখটা বাইচ্চা জন্মর ফরর সময়কুত মা আর তাইর ফরিবাররে যতন আর সায্য দিয়া থাখে।

দাইহখল প্রায়সমউ বাইচ্চা জন্ম দেওয়ার সময়কুর লাগি ঠিক খরা ফ্রদান স্বাইস্থ্য সার্ভিস দেওরা আর যুগাযুগর মাদ্দম। তারা প্রমাণ-বিত্তিক তইথ্য দেয় আর আফনার প্রেগ্নেন্সির অবস্থাত আছে যেতা আর সার্ভিস সম্পর্কে আফনারে বালা সিদ্ধান্ত নিতে সায্য খরে।

NHS-ও আফনার প্রেগ্নেন্সির সময়কুর অবিজ্ঞতা

আফনে প্রেগন্যান্ট অওয়ার লগে লগে এখজন দাই বা জিপির লগে যুগাযুগ খরইন। ইটা খরবা যাতে খরিয়া তারা আফনার প্রেগ্নেন্সির (জন্মর আগে) দেখবাল বুক খরতে ফারে আর নিশ্চিত খরতে ফারে যে আফনে বালা প্রেগ্নেন্সির লাগি দরখারি হখল তইথ্য আর সায্য ফাইছইন।

আফনার প্রেগ্নেন্সির বয়স 10 হাফতা অওয়ার আগে এখজন দাইর লগে আফনার ফয়লা সাক্কাত অওয়া উছিত। ইটা প্রায় এক গন্টা স্থায়ী অইবো আর আফনার দাইয়ে আফনে ঠিকঠাক যতন ফাইরা তা নিশ্চিত খরার লাগি প্রশ্ন জিগার খরবা।

আফনে যদি 10 হাফতার বেশি প্রেগন্যান্ট অইন আর কুনো জিপি বা দাইয়র লগে যুগাযুগ না খরিয়া থাখইন তাইলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব এখজন জিপি বা দাইয়র লগে যুগাযুগ খরইন। তারা জলদিন আফনারে দেখতে ফাইবো আর আফনার প্রেগ্নেন্সির (জন্মম আগে) দেখবাল খরা আরমবো খরতে সায্য খরবো।

ইংল্যান্ড অর NHS এ আফনারে যা যা অফার খরবো তা অইলো:

* আফনার আর আফনার বাইচ্চার স্বাইস্থ্য আর বড় অয়ার ফরিক্কা খরার লাগি প্রেগ্নেন্সির 10টা (আগে আফনার বাইচ্চা অইয়া থাখলে 7 টা) সাক্কাত সময়
* আফনার বাইচ্চার নির্দিষ্ট কিছু বেমার যেমন ডাউন'স সিনড্রোম থাখার সম্ভাবনা তুকাইয়া বার খরার লাগি স্ক্রিনিং ফরিক্কা
* সিফিলিস, এইচআইভি আর হেপাটাইটিস বি ফরিক্কা খরার লাগি রখতো ফরিক্কা
* উত্তরাদিকারসূত্রে ফাওয়া রখতর বেমারর (সিকেল সেল আর থ্যালাসেমিয়া) লাগি স্ক্রিনিং

আফনার বা আফনার বাইচ্চার দরখার অইলে আফনারে আরো সাক্কাতর সময় দেওয়া অইবো। আফনার সাক্কাতর সময়হখল আফনার বাড়িত, কুনো বাইচ্চাইনতর সেন্টারও, কুনো জিপি সার্জারির গেছে বা হাসপাতালও অইতে ফারে।

আফনার বাইচ্চা ফয়দা অয়ার আগে সাক্কাতর সময়

আফনার প্রেগ্নেন্সির সমকু বাইচ্চা ফয়দা অয়ার আগে বাক্কা কতোটা সাক্কাতর সময় আফনার থাখবো, আড় এখজন দাই বা কুনো কুনো সময় এখজন বাইচ্চা ফয়দা বিষয়ে বিশেষজ্ঞর (প্রেগ্নেন্সি বেলা বিশেষজ্ঞ দাখতর) লগে আফনার দেখা অইবো।

তারা আফনার আর আফনার বাইচ্চার স্বাইস্থ্য ফরিক্কা খরবো, আফনারে দরখারি তইথ্য আর যেকুনো প্রশ্নর উত্তর দিবা।

আফনার ফয়লা অ্যাপয়েন্টমেন্ট অইতে অইবো যেবলা আফনে 8 তাকি 12 হাফতার মাজে প্রেগন্যান্ট আর আফনার দাই বা দাখতর যেতা যেতা খরবো অতা অইলো:

* আফনে লগে রাখতে ফারবা এমন নোট আর দেখবাল ফরিকল্পনা দিবা
* আফনার প্রেগ্নেন্সি জুরিয়া আফনে যে যতন ফাইবা ইটার ফরিকল্পনা দিবা
* আফনার উছার হিসাব আর উজন মাফিয়া আফনার বডি মাস ইনডেক্স (BMI) গণবা
* আফনার রখতর চাপ মাফবা আর প্রোটিনর লাগি আফনার ফেসাব ফরিক্কা খরবা
* আফনে প্রেগন্যান্ট থাখা অবস্থায় ডায়াবেটিস বা প্রি-এক্লাম্পসিয়ার ঝুঁকিত আছইন কি না তা তুকাইয়া বার খরবা
* আফনারে বিবিন্ন স্ক্রিনিং ফরিক্কা অফার খরবা আর নিশ্চিত খরবা যে আফনে ইগুনতর কুনোটা খরার সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে বিস্তারিত জানিয়া নিরা
* আফনার মানসিক স্বাইস্থ্যর হিসাব খরতে আফনার মেজাজর বেফারে জানতে ছাইবা

নিছর ফরিস্থিতিহখলর বেলা আফনার দাই বা দাখতররে জানানি গুরুত্বফুর্ণ:

* আফনে কুনো বিষয়ও ছিন্তাত থাখলে বা আফনার দেখবালর লাগি ফরিকল্পনা খরা অইছে এমন কিছু বুজতে না ফারলে
* আগর প্রেগ্নেন্সি বা বাইচ্চা ফয়দা খরার বেলা কুনো জটিলতা বা ইনফেকশন থাখলে, যেমন প্রি-এক্লাম্পসিয়া বা ঠিক খরা সময় আগে জন্ম
* আফনে কুনো লম্বা সময়কুর বেমারর লাগি চিকিৎসা নিলে, যেমন ডায়াবেটিস বা বেশি রখতরচাপ
* আফনে বা আফনার ফরিবারর খেউ আগে স্বাইস্থ্যগত সমইস্যাসহ কুনো বাইচ্চা জন্ম দিছইন (উদাহরণস্বরূফ, স্পাইনা বিফিডা)
* বংশগত রোগের কোনো পারিবারিক ইতিহাস থাকলে (উদাহরণস্বরূপ, সিকেল সেল বা সিস্টিক ফাইব্রোসিস)
* আফমে জানইন যে আফনে - বা আফনার বাইচ্চার আসল বাফ - উত্তরাদিকারসূত্রে ফাওয়া কুনো বেমার যেমন সিকেল সেল বা থ্যালাসেমিয়ার এখজন জেনেটিক বওরা
* আফনার ফারটেলিটির বেফারে চিকিৎসা অইলে আর কুনো দেওয়া ডিম্বানু বা স্পার্ম থাখলে
* আফনে বাড়িত নিরাফদ বুদ ফাইরা না আর মনর বলর সহিত খেউর লগে মাতটে ছাইন

ই সাক্কাতর সময় অইলো আফনার দাই বা দাখতররে জানানির এখটা সুযোগ যদি আফনে কুনো দুর্বল ফরিস্থিতিত থাখইন বা আফনার অতিরিক্ত সায্যর দরখার অয়।

এর খারণ অইতে ফারে ফারিবারিক নির্যাতন বা বেঙ্গা, যৌন নির্যাতন বা মহিলার যৌনাঙ্গত দুখ ফাওয়া (FGM)।

**8 তাকি 14 হাফতা:** আফনার বাইচ্চার ফয়দা অওয়ার সময় কুমবালা অখান জানতে আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যান আর আফনার বাইচ্চার শরিলর বড় অয়ার ফরিক্কা

**18 তাকি 20 হাফতা:** আফনার বাইচ্চার শরিলর বড় অয়া ফরিক্কা খরার লাগি আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যান। এইচআইভি, সিফিলিস আর হেপাটাইটিস বি-অর লাগি আবার স্ক্রীনিং দেওয়া অইবো।

**28 হাফতা:** আফনার দাই বা দাখতর আফনার জরায়ুর সাইজ মাফবা আর আফনার রখরর চাপ আর ফেসাব ফরিক্কা খরবা। আফনে রিসাস নেগেটিভ অইলে তারা আফনারে আরো স্ক্রিনিং ফরিক্কা আর আফনার ফয়লা অ্যান্টি-ডি-অর চিকিৎসা অফার খরবা।

**34 হাফতা:** আফনার দাই বা ডাক্তারে আফনারে একটিভ বাইচ্চা ফয়দা খরার বেদনা কিলাখান ছিনতে অয়, বাইচ্চা ফয়দা খরার বেদনা মুকাবিলা খরার উফায়সহ বাইচ্চা ফয়দা খরার আর জন্মর লাগি প্রস্তুতি আর আফনার জন্ম ফরিকল্পনা সম্পর্কে তইথ্য দিবা। তারা হখল স্ক্রিনিং ফরিক্কার ফলাফল লইয়াও আলোছনা খরবা আর আফনার রখতরচাপ আর ফেসাব ফরিক্কা খরবা।

**36 হাফতা:** আফনার দাই বা ডাক্তারে আফনারে বুকর দুদ খাওয়ানি, আফনার নয়া জন্ম নেওয়া বাইচ্চার যতন নেওয়া, আফনার নয়া জন্ম নেওয়া বাইচ্চার ভিটামিন কে আর স্ক্রিনিং ফরিক্কা, আফনার বাইচ্চার জন্মর ফরে আফনার নিজর স্বাইস্থ্য, "বেবি ব্লুজ" আর বাইচ্চা ফয়দা অওার ফরর বিষন্নতা সম্পর্কে তইথ্য দিবা।

**38 হাফতা:** আফনার প্রেগ্নেন্সি 41 হাফতার বেশি স্থায়ী অইলে কিতা অইবো ইটা সম্পর্কে আফনার দাই বা ডাক্তারে বিকলফো আর ফছন্দহখল লইয়া আলোছনা খরবা।

**41 হাফতা:** আফনার দাই বা ডাক্তারে আফনার জরায়ুর সাইজ মাফবা, আফনার রখতোর চাপ ফরিক্কা আর প্রোটিনর লাগি আফনার ফেসাব ফরিক্কা, মেমব্রেন সুইপ খরবা, আর বাইচ্চা ফয়দার লাগি আলাদা আর ফছন্দহখল লইয়া আলোছনা খরবা।

ইটা আফনার ফয়লা প্রেগ্নেন্সি অইলে আফনারে **25 হাফতা**, **31 হাফতা** আর**40 হাফতাত** সাক্কাতর সময় দেওয়া অইবো যেখানো আফনার দাই আর ডাক্তারে আফনার জরায়ুর সাইজ মাফবা আর আফনার রখতর চাও আর ফেসার ফরিক্কা খরবা।

42 হাফতার মাজেও আফনার বাইচ্চা জন্মাইলে না আর আফনে কুনো ইন্ডাকশন না নেওয়ার সিদ্ধান্ত লইয়া থাখলে আফনার বাইচ্চার বাড়তি ফর্যবেক্কণ খরা অইবো।

বাইচ্চা ফয়দার সময় আর জন্মর ফর্যায়

**ফয়দার 1ম ফর্যায়**

ফয়দার আরমবোত, আফনার সার্ভিক্স নরম অইতে আরমবো খরে যাতে ইটা খুলতে ফারে। ইটারে সুপ্ত ফর্যায় কওয়া অয় আর ই সময়কু আফনে অনিয়মিত কন্ত্রাকশন বুদ ফাইতে ফারইন। একটিভ ফয়দা খরার অবস্থার আগে ইটা অনেক গন্টা বা এমনকি কয়েখ দিন সময় নিতে ফারে।

আফনার দাইয়র দলর লগে যুগাযুগ খরইন যদিন:

* আফনার কন্ত্রাকশন নিয়মিত অয় আর প্রতি 10 মিনিটর মাজে আফনার প্রায় 3টা কন্ত্রাকশন অয়
* আফনার ফানি বাঙ্গি যায়
* আফনার কন্ত্রাকশন খুব শখটিশালী আর আফনে বুদ ফাইন যে আফনার বেদনা খমানির দরখার
* আফনে কুন্তা লইয়া ছিন্তাত ফরি যাইন

আফনার ফয়দা খরার অবস্থা কিলাখান আগ বারের তা দেখার লাগি আফনার দাই আফনারে নিয়মিত যোনি ফরিক্কা খরবা। আফনে না ছাইলে আফনার ইগুন খরা লাগতো নায়।

আফনার বাইচ্চা বারাইবার লাগি আফনার জরায়ুর প্রায় 10 সেমি খুলতে অইবো। ইতারেউ ফুরাবাবে মেলছে খরিয়া কওয়া অয়।

**ফয়দার 2য় ফর্যায়**

জন্মদেওয়ার লাগি আফনার দাইয়ে আফনারে এখটা আরামর তুকাইয়া ফাইতে সায্য খরবা। আফনার জরায়ু ফুরাফুরি মেললে আফনার বাইচ্চা আফনার যোনির হামানির বায়দিকুর বার্থ ক্যানালর আরো নিছে আইববো। আফনার ঠেলা দেওয়ার ইচ্ছা অইতে ফারে।

আফনার বাইচ্চার মাতা বারাইয়া আইলে বেশিরবাগ পরিশ্রমই শেষ। তারার শরিলর বাকি অংশ সাদারণত ফরর 1 বা 2টা কন্ত্রাকশনর সময় বাইরে আইয়য়ে।

আফনে সাদারণত আফনার বাইচ্চারে লগে লগেউ কুলো নিতে ফাবা আর গার লগে গা লাগাইয়া কিছু এখটা সময় উফবুগ খরতে ফারবা।

আফনার যত যলদিন খুশি বাইচ্চারে বুকর দুদ খাওয়াইতে ফারবা। আদর্শ ফরিস্থিতিত আফনার বাইচ্চার জন্মর 1 গন্টার মাজে তার ফয়লা খানি অইবো।

**ফয়দার 3য় ফর্যায়**

আফনার বাইচ্চার জন্মর ফরে ফয়দার 3য় ফর্যায় গটে যখন আফনার ফেট আটে আর আফনার যোনির বায়দি প্লাসেন্টা বারাইয়া আয়।

**সিজারিয়ান সেকশন**

সিজারিয়ান সেকশন, বা সি-সেকশন অইলো এখটা অপারেশন যেখানো আফনার বাইচ্চা জন্ম দেওয়ার লাগি আফনার ফেট আর উম্ব কাটা অয়। কাটাটা সাদারণত আফনার ফেট জুরিয়া খরা অয়, আফনার বিকিনি লাইনর ঠিক নিছে।

সিজারিয়ান এখটা বড়সড় অপারেশন যেটা অনেখ রিস্ক বয়, অতারলাগি ইটা যদি আফনার আর আফনার বাইচ্চার লাগি নিরাফদ বিকল্প অয় তাইলেউ ইটা খরা অয়। যুক্তরাজ্যত 4 জন প্রেগন্যান্ট মহিলার মাজেপ্রায় 1 জনর সিজারিয়ান জন্ম অয়।

সিজারিয়ানরে এখটা ফরিকল্পিত (নির্বাছিত) ফদ্ধতি হিসেবে সুফারিশ খরা যাইতে ফারে বা জরুরি অবস্থাত খরা যাইতে ফারে যদিন মনো খরা অয় যে যোনির বায়দি জন্ম খুব রিস্কি অইবো।

ফরিকল্পিত সিজারিয়ান সাদারণত প্রেগ্নেন্সির 39 নম্বর হাফতাত তাকি খরা অয়।

**আফনার জন্ম দেওয়া আর জন্মর ফরর যতনর ফরে**

জন্মর ফরেফরেউ আফনার বাইচ্চার ছামড়ার লগে আফনার ছামড়ার স্পর্শ খরিয়া রাখলে তা তারে গরম রাখতে আর বুকর দুদ খাওয়ানি আরমবো খরতে সায্য খরতে ফারে। কিছু কিছু বাইচ্চা জন্মর ফরেফরেউ খায় আর বাকিরা এখটু বেশি সময় নেয়।

নিছর কুনটা আফনে বাছিয়া নিবা তা ঠিক খরার লাগি দাইহখলে আফনারে সায্য খরবা:

* বুকর দুদ খাওয়ানি
* ফরমুলা দুদ খাওয়ানি
* বুকর আর বুতলর দুদর মিলানি

এখজন বাইচ্চার দাখতর (বাইচ্চাইনতর বিশেষজ্ঞ), দাই বা নয়া জন্ম নেওয়া বাইচ্চা (নবজাতক) নার্স আফনার বাইচ্চাইর সুস্থতা ফরিক্কা খরবা আর জন্মর 72 গন্টার মাজে বাইচ্চাইর শরিলর ফরিক্কাহখল খরবা। জন্মর ফরে ফয়া খয়েখ দিনে বাইচ্চাইনতর উজন কিছুটা খমি যাওয়া স্বাবাবিক। এর ফরে দারাবাহিকবাবে উজন বারা আফনার বাইচ্চার সুস্থতা আর বালাবাবে খানি ফার তার এখটা লক্কন।

**আফনার বাইচ্চার ফরিক্কাহখল**

জন্মর 5 তাকি 8 নম্বর দিনও, আফনারে আফনার বাইচ্চার লাগি ২ টা স্ক্রিনিং ফরিক্কা খরতে দেওয়া অইবো:

* নয়া জন্মনেওয়া বাইচ্চাইর নবজাতকের খানে হুনার শখটি দেখার লাগি স্ক্রিনিং ফরিক্কা
* ব্লাড স্পট (ফাওর মুরা তাকি) ফরিক্কা
* আফনার বাইচ্চা যদিন বিশেষ দেখবালও থাখে তাইলে ই ফরিক্ষাহখল হখানো খরা অইবো। আফনার বাইচ্চা বাড়িত থাখলে কমিউনিটি দাই টিম আফনার বাড়িত ফরিক্কাহখল খরবো।

প্রাতমিক দিনহখলত দাই আফনার বাইচ্চার নিছরলেখা লক্কনহখলর লাগি ফরিক্কা খরবা:

* জন্ডিস
* নাভির কর্ড বা চউকর ইনফেকশন
* মুকর মাজে থ্রাশ

**জন্ম দেওয়ার ফরে আফনে আফনে**

আফনার দেখবাল খররা খর্মীরা আফনে জন্ম দেওয়ার ফরে ফরে বালা অইয়া উঠরানি তা ফরিক্কা খরবা। তারা আফনার টেম্পারেচার, পালস আর রখতর চাপ নিবা। তারা আফনার ফেট ফরিক্কা খরবা ইটা নিশ্চিত অওয়ার লাগি যে আফনার ফেট তার স্বাভাবিক সাইজও ফিরিয়া যার।

কুনো কুনো মা তারার ফেট আটি যাওয়ার সময় ফেটও বেদনা বুদ ফাইন, বিশেষ খরিয়া যেবলা তারা বুকর দুদ খাওয়াইন। ইটা স্বাবাবিক।

**কুনো দাই বা স্বাইস্থ্য ফরিদর্শকর লগে দেখা খরা**

আফনে কুনো হাসপাতালে বা দাই ইউনিটও জন্ম দিয়া থাখলে আর আফনে আর আফনার বাইচ্চার স্বাইস্থ্য বালা থাখলে আফনে সম্ভবত আফনার বাইচ্চার জন্মর 6 তাকি 24 গন্টা ফরে বাড়িত যাইতে ফারবা।

আফনার বাইচ্চার বয়স কমফক্কে 10 দিন না অওয়া ফর্যন্ত দাইহখলে বাড়িত বা কুনো বাইচ্চাইনতর সেন্টারও যাওয়ার ফরিকল্পনার বিষয়ে রাজি অইবা। ফয়লা বায়দিকুর ই খয়েখ দিনে আফনে আর আফনার বাইচ্চা বালা আছইন কি না টা ফরিক্কা খরতে আর আফনারে সায্য খরতে ইটা খরা অয়।

**আফনে কিলান বুদ ফাইরা**

জন্ম দেওয়ার ফরে ফয়লা হাফতাত আফনে কিছুটা বেজার, কান্দাকাটি বা ছিন্তার মতো বুদ ফাইতে ফারইন। ইটা স্বাবাবিক। ই বুদ ফাওয়াহখল জন্মদেওয়ার আরো ফরে আরমবো অইলে বা 2 হাফতার বেশি সময় দরিয়া থাখলে ইটা ফয়দা খরার ফরবর্তী ছিন্তার লক্কন অইতে ফারে।

ফয়দা খরার ফরে ছিন্তা আর অশান্তি স্বাবাবিক, আর ইটার চিকিৎসা আছে। আফনে যদি মনো খরইন যে আফনে হতাশ বা ছিন্তাত তাইলে যত যলদিন আফনার দাই, জিপি বা স্বাইস্থ্য ফরিদর্শকর লগে মাতইন।

**জন্ম রেজিস্টার খরা**

ইংল্যান্ড, ওয়েলস আর উত্তর আয়ারল্যান্ডর জন্ম নেওয়া হখল বাইচ্চারে জন্মর 42 দিনর মাজে রেজিস্টার খরতে অইবো।

ইটা আফনার বাইচ্চার জন্মর এলাকার লাগি ঠিক খরা লকেল রেজিস্টার অফিসও বা হাসপাতাল ছাড়ার আগে হাসপাতালও খরা উছিত। আফনে হাসপাতালও জন্ম রেজিস্টার খরতে ফারইন কি না তা হাসপাতালে আফনারে খইবো।

আফনে যদিন বাইচ্চার জন্ম এলাকাত জন্ম রেজিস্টার খরতে না ফারইন তাইলে আফনে অইন্য রেজিস্টার অফিসও যাইতে ফারইন আর তখন তারা আফনার বিস্তারিত তইথ্য সটিক অফিসও ফাটাইবো।

আফনে নিশ্চিত না অইলে আফনার দাই, স্বাইস্থ্য ফরিদর্শক বা জিপির গেছে ই বিষয়ে ফরামর্শ নেইন।

**মানসিক স্বাইস্থ্য**

NHS-ও মানসিক স্বাইস্থ্য সার্ভিসহখল ফ্রি। আফনার মানসিক স্বাইস্থ্য গুরুত্বফুর্ণ আর দরখার অইলে আফনার ইটার লাগি সায্য নেওয়া উছিত।

আফনে কিলাখান NHS মানসিক স্বাইস্থ্য সার্ভিস নিতা ফারইন

**আফনার জিপির লগে মাতইন**

আফনে আফনার মানসিক স্বাইস্থ্য সম্পর্কে আফনার জিপির লগে মাততে ফারইন আর তাইলে তারা আফনারে আফনার দরখারর লাগি সটিক মানসিক স্বাইস্থ্য সার্ভিস নিতে সায্য খরতে ফারে। ইটা এখটা জিপি রেফারেল হিসাবে ফরিছিত।

**মানসিক স্বাইস্থ্য রেফারেল কিলাখান খাম খরে**

আফনে আফনার মানসিক স্বাইস্থ্য সম্পর্কে আফনার জিপির লগে মাতলে তখন তারা হুনবো, আফনারে ফরামর্শ দিবো আর আফনারে এখটা মানসিক স্বাইস্থ্য সার্ভিসর লগে ফরিছয় খরিয়া দিবো যেতারে তারা আফনার লাগি সবতাকিন সায্য খরার মতো অইবো খরিয়া মনো খরইন।

ই সার্ভিসহখল আফনার জিপি সার্জারি, লকেল কুনো স্বাইস্থ্য সেন্টার বা কমিউনিটি ভেন্যু, বিশেষজ্ঞ মানসিক স্বাইস্থ্য ক্লিনিক বা কুনো হাসপাতাল তাকি আইতে ফারে।

আরো অতিরিক্ত ফরামর্শ বা চিকিৎসার লাগি আফনার জিপিয়ে আফনারে মাতার মাদ্দমে খরা কুনো থেরাপি সার্ভিস বা কুনো বিশেষজ্ঞ মানসিক স্বাইস্থ্য সার্ভিসও ফাটাইতে ফারইন। চিকিৎসা সামনা-সামনি বা এখই দরণর সমইস্যা আচছে এমন মানুষর লাগি এখটা গ্রুপে দেওয়া যাইতে ফারে। টকিং থেরাপিত কুনো কুনো সময় পার্টনার আর ফরিবারও থাখতে ফারে।

**সেলফ-রেফারেল**

কিছু মানসিক স্বাইস্থ্য সার্ভিস আছে যেটা আফনে আফনার জিপির লগে না মাতিয়াও ব্যবহার খরতে ফারইন।

সেলফ-রেফারেল ব্যবহার খরিয়া মাতার মাদ্দমে খরা থেরাপিত আফনে [Improving Access to Psychological Therapies (IAPT](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-a-psychological-therapies-service/)) নামর সার্ভিসর মাদ্দমে

ই সার্ভিসহখলে যা যা অফার খরে:

* আছরণগত থেরাপি (CBT), কাউন্সেলিং, অন্যাইন্য থেরাপি আর কইয়া দেওয়া নিজে নিজে সায্য
* মাতখতার থেরাপি

**জরুরি মানসিক স্বাইস্থ্য সায্য**

লকেল NHS-অর জরুরি মানসিক স্বাইস্থ্যর হেল্পলাইন ইংল্যান্ডর হখল বয়সর মানুষর লাগি। আফনে দিনর যেকুনো সময় আফনার, আফনার বাইচ্চার বা আফনার মায়ার কেউর যতন নেওয়ার লাগি এখজন মানসিক স্বাইস্থ্য পেশাদারর ফরামর্শর লাগি কল খরতে ফারইন। [ই ওয়েবসাইটটাত](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline) গিয়া লকেল কুনো হেল্পলাইন তুকাইয়া নেইন।

আফনার যদি এখন সায্যর দরখার অয় আর আফনে কিতা খরবা তা নিশ্চিত না অইন, তাইলে 111.nhs.uk-ও যাইন বা 111 নম্বরও কল খরইন।

ইটা যদি জরুরি অয়, তাইলে আফনার কান্দার A&E-ও যাইন বা 999 নম্বরই কল খরইন।

**প্রত্তেখটা মনই গুরুত্বফুর্ণ**

আফনার মানসিক স্বাইস্থ্যর যতন নেওয়ার লাগি আফনে নিতে ফারইন এমন সহজ ফদক্ষেফ আছে।

[প্রত্তেখটা মনই গুরুত্বফুর্ণ ওয়েবসাইট](https://www.nhs.uk/every-mind-matters/) আফনার বালা থাখার উন্নতিত সায্য খরার লাগি বিশেষজ্ঞর ফরামর্শ, তার লগে ঘুমর বিষয়ে প্র্যাকটিকাল টিপস, টেখা লইয়া ছিন্তা মুকাবিলা আর নিজে নিজে যতন দেয়।