

# আসুন আপনার গর্ভধারণকে নিরাপদ করতে একসাথে কাজ করি



Bengali / বাংলা

এই তথ্য পুস্তিকাটি মৃতপ্রসব প্রতিরোধের বিষয়ে।

**আমরা এই বিষয়গুলো নিয়ে সবার সাথে কথা বলি।**

মৃতপ্রসবের সম্ভাবনা কমানোর উপায় সম্পর্কে কথা বলা গর্ভাবস্থার যত্নের একটি স্বাভাবিক অংশ - ঠিক যেমন মাকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করার উপায়গুলি সম্পর্কে কথা বলা গর্ভাবস্থার যত্নের একটি স্বাভাবিক অংশ।

এটি সাধারণ নয়, তবে কখনও কখনও একটি শিশুর জীবন তাদের জন্মের আগেই হারিয়ে যায়। গর্ভাবস্থার 20 সপ্তাহ পরে যখন এটি ঘটে তখন তাকে মৃতপ্রসব বলে।

আমরা সবসময় জানি না কেন জন্মের আগেই শিশুর জীবন নষ্ট হয়ে যায়। মৃতপ্রসব প্রতিরোধ করা সবসময় সম্ভব নয়। তবে কিছু জিনিস আছে যা আপনি আপনার গর্ভাবস্থায় মৃতপ্রসবের সম্ভাবনা কমাতে সাহায্য করতে পারেন। আপনার গর্ভাবস্থার প্রতিটি অ্যাপয়েন্টমেন্টে আপনার স্বাস্থ্য পেশাদাররা এই বিষয়গুলি সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবেন।



**Safer Baby** 

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

এই সংস্থানটিতে **5টি** জিনিস সম্পর্কে তথ্য রয়েছে যা আপনি মৃতপ্রসবের সম্ভাবনা কমাতে সাহায্য করার জন্য করতে পারেন:

**1** সিগারেটের ধোঁয়ায় আপনার এবং আপনার শিশুর এক্সপোজার হ্রাস করা



**2** আপনার শিশুর বৃদ্ধি পরীক্ষা করার জন্য আপনার স্বাস্থ্য পেশাদারদের সাথে একসাথে কাজ করা



**3** আপনার শিশুর নড়াচড়া সম্পর্কে শেখা এবং আপনার শিশুর নড়াচড়া বন্ধ বা ধীর হচ্ছে কিনা তা আপনার স্বাস্থ্য পেশাদারদের জানানো



**4** আপনার গর্ভাবস্থার 28 (আটাশ) সপ্তাহে পৌঁছানোর পরে পাশ ফিরে ঘুমানো



**5** আপনার শিশুর জন্মের সর্বোত্তম সময় সম্পর্কে আপনার মিডওয়াইফ বা ডাক্তারের সাথে কথা বলা



গর্ভাবস্থায় আপনার শিশুকে শক্তিশালী এবং সুস্থ রাখতে সাহায্য করার জন্য আপনি যা করতে পারেন তার মধ্যে একটি হল আপনার গর্ভাবস্থার অ্যাপয়েন্টমেন্টে যোগ দেওয়া। গর্ভাবস্থার অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলি হল আপনার এবং আপনার স্বাস্থ্য পেশাদারদের জন্য আপনার এবং আপনার শিশুর সুস্থতা পরীক্ষা করার একটি সুযোগ। দোভাষী সেবা সবসময় বিনামূল্যে মহিলাদের এবং পরিবারের জন্য উপলব্ধ।

যদি আপনি মনে করেন যে কিছু সমস্যা হয়েছে, বা আপনি যদি শিশুর জন্য চিন্তিত হন তবে আপনার মিডওয়াইফ বা ডাক্তারকে কল করুন। ভাববেন না আপনি কারো সময় নষ্ট করছেন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা সর্বদা আপনাকে সহায়তা করার জন্য আছে।

# একটি স্বাস্থ্যকর পরিবেশ আপনার শিশুকে শক্তিশালী এবং সুস্থভাবে বেড়ে উঠতে সাহায্য করে

প্লাসেন্টা নামক একটি বিশেষ অঙ্গের কারণে আপনার শিশু গর্ভাবস্থায় শক্তিশালী এবং সুস্থভাবে বেড়ে উঠতে সক্ষম হয়। গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে প্লাসেন্টা বিকশিত হয় এবং জন্ম পর্যন্ত আপনার শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশকে সমর্থন করে। আপনার শিশু প্লাসেন্টার মাধ্যমে পুষ্টি/খাদ্য এবং অক্সিজেন/তাজা বাতাস পায়। প্লাসেন্টা শিশুর বর্জ্য/পুরানো বাতাসও অপসারণ করে।

**গর্ভাবস্থায় আপনার শিশুর বৃদ্ধি কিভাবে হয় তা বোঝার জন্য সহায়ক হতে পারে একটি গাছ যেভাবে শক্তিশালী এবং স্বাস্থ্যকর হয়ে ওঠে** সবল ও সুস্থভাবে বেড়ে উঠতে হলে একটি গাছের সুস্থ পরিবেশ প্রয়োজন। বিশুদ্ধ পানি, বিশুদ্ধ বাতাস এবং সূর্য ও মাটি থেকে পাওয়া খাদ্য সবই একটি তরুণ গাছকে লম্বা ও শক্তিশালী হতে সাহায্য করার জন্য একসাথে কাজ করে।

একটি বনের একটি ছোট গাছের মতো, আপনার শিশুর শক্তিশালী এবং সুস্থভাবে বেড়ে উঠতে প্লাসেন্টার মাধ্যমে পরিষ্কার বাতাস এবং সঠিক খাবারের প্রয়োজন।

**একটি শিশুর স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার জন্য প্লাসেন্টা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।** তবে, কিছু জিনিস রয়েছে যা গর্ভাবস্থায় প্লাসেন্টার ভালভাবে কাজ করাকে কঠিন করে তুলতে পারে, যার ফলে আপনার শিশুর শক্তিশালী এবং সুস্থ হয়ে ওঠা কঠিন হতে পারে।



এই পুস্তিকাটিতে আলোচনা করা অনেক বিষয় হল গর্ভাবস্থায় আপনার প্ল্যাসেন্টাকে ভালভাবে কাজ করতে সাহায্য করার বিষয়ে, এবং সেইমতো আপনার শিশুকে শক্তিশালী ও সুস্থ হতে সাহায্য করা।





## আপনার এবং আপনার শিশুর ধূমপানের সংস্পর্শ হ্রাস করা

**বিশুদ্ধ বাতাস শিশুকে শক্তিশালী ও  
সুস্থভাবে বেড়ে উঠতে সাহায্য করে।**

সিগারেট, শিশা, ই-সিগারেট/ভেপিং এবং সিগারের  
ধোঁয়া সহ গর্ভাবস্থায় সব ধরনের ধূমপান আপনার  
এবং আপনার শিশুর ক্ষতি করতে পারে।

**আপনি যদি ধূমপান করেন** তাহলে আপনার এবং  
আপনার শিশুর জন্য ধূমপান ত্যাগ করা সবচেয়ে  
নিরাপদ। আপনার গর্ভাবস্থায় যে কোনো সময় ত্যাগ  
করা আপনাকে এবং আপনার শিশুকে সাহায্য করতে  
পারে।

**আপনি যদি ধূমপানকারী অন্যান্য লোকেদের সাথে  
থাকেন বা তাদের সাথে সময় কাটান** তবে এটি  
আপনার এবং আপনার শিশুর ক্ষতি করতে পারে,  
বিশেষ করে যদি আপনি গাড়ির মতো ছোট জায়গায় বা  
বাড়ির ভিতরে থাকেন যখন লোকেরা ধূমপান করে।

আপনি ধূমপান না করলেও, অন্য লোকের  
ধোঁয়ার আশেপাশে থাকা (সিগারেট, শিশা,  
ই-সিগারেট এবং সিগার থেকে) আপনার  
এবং আপনার শিশুর জন্য ক্ষতিকর হতে  
পারে। যখন তারা ধূমপান করে তখন  
লোকেদের সাথে সময় না ব্যয় করে  
আপনি আপনাকে এবং আপনার শিশুকে  
সাহায্য করতে পারেন।

যেকোনো ধরনের ধূমপানের ধোঁয়া  
আপনার শিশুর কাছে যেতে পারে এমন  
রক্ত ও অক্সিজেনের পরিমাণ কমিয়ে দেয়।



সিগারেটের ধোঁয়া সম্ভাবনা বাড়িয়ে দিতে পারে:

- গর্ভপাত বা মৃত জন্মের
- শিশুর তাড়াতাড়ি জন্ম হওয়ার (গর্ভাবস্থার 37 সপ্তাহের আগে)
- ছোট শিশুর জন্ম হওয়া
- শিশুর জন্মের সময় শ্বাস নিতে সমস্যা হওয়া
- শৈশবকালে কোন কারণ ছাড়াই শিশুর হঠাৎ মৃত্যু হওয়া

## আমি আরও তথ্য কোথায় পেতে পারি?

গর্ভাবস্থায় ধূমপান সম্পর্কে এবং আপনি যদি ধূমপান করেন এবং বন্ধ করতে চান তাহলে কোথায় সাহায্য পাবেন সে সম্পর্কে আপনি আপনার ডাক্তার বা মিডওয়াইফের সাথে কথা বলতে পারেন। Quitline নামে ধূমপান ত্যাগ করতে চান এমন লোকদের জন্য একটি বিনামূল্যে জাতীয় সহায়তা পরিষেবা রয়েছে।

যে কেউ ধূমপান ত্যাগ করতে চান, আপনি এবং আপনার সহায়তার লোকজন সহ, তাদের সাহায্যের জন্য কল করতে পারেন।

**Quitline - 13 78 48**  
**[www.quit.org.au](http://www.quit.org.au)**



যাদের একজন দোভাষীর প্রয়োজন তারা বিভিন্ন উপায়ে Quitline অ্যাক্সেস করতে পারে। তারা পারে:

- Quitline-এ কল করতে এবং তাদের পছন্দের ভাষায় একজন দোভাষীসহ কলব্যাক করতে বলতে
- যে বন্ধু বা পরিবারের সদস্য ইংরেজি বলতে আত্মবিশ্বাসী বোধ করেন তাকে Quitline-এ কল করতে এবং একজন দোভাষীর সাথে কল ব্যাক করার ব্যবস্থা করতে বলতে
- তাদের স্বাস্থ্য পেশাদারকে একটি অনলাইন Quitline রেফারেল ফর্ম জমা দিতে বলতে যাতে Quitline কর্মীরা লাইনে সঠিক দোভাষীর সাথে কল করতে পারে।



## আপনার শিশুর বৃদ্ধি

গর্ভাবস্থার অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলি হল আপনার এবং আপনার স্বাস্থ্য পেশাদারদের জন্য আপনার এবং আপনার শিশুর সুস্থতা পরীক্ষা করার একটি সুযোগ। এর মধ্যে আপনার শিশুর বৃদ্ধি অন্তর্ভুক্ত। গর্ভাবস্থার 24 সপ্তাহ থেকে, আপনার স্বাস্থ্য পেশাদাররা একটি পরিমাপ টেপ দিয়ে আপনার পেট পরিমাপ করে আপনার শিশুর বৃদ্ধি পরীক্ষা করবেন।

**গর্ভাবস্থার অ্যাপয়েন্টমেন্টে নিয়মিত উপস্থিত থাকা আপনার শিশুর স্বাস্থ্য এবং বৃদ্ধি পরীক্ষা করার জন্য আরও সুযোগ দেয়।**





কিছু শিশুর অন্যদের তুলনায় বেড়ে উঠতে সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। যদি আপনার স্বাস্থ্য পেশাদাররা এমন লক্ষণ দেখেন যে আপনার শিশু ধীরে ধীরে বেড়ে উঠছে, বা তারা মনে করে যে আপনার শিশুর ছোট হওয়ার সম্ভাবনা অন্যদের তুলনায় বেশি, তারা সুপারিশ করতে পারেন যে আপনার গর্ভাবস্থায় সময়ের সাথে সাথে আপনার শিশুর পরিমাপ করার জন্য আপনি নিয়মিত আল্ট্রাসাউন্ড করুন।

**বেড়ে উঠতে সমস্যা হচ্ছে এমন শিশুদের খুঁজে পাওয়া আমাদের মৃতপ্রসবের সম্ভাবনা কমাতে সাহায্য করে।**

যদি আপনার শিশুর  
বৃদ্ধি সম্পর্কে আপনার  
কোন প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকে  
তাহলে আপনি আপনার  
মিডওয়াইফ বা ডাক্তারের  
সাথে কথা বলতে পারেন।





## আপনার শিশুর নড়াচড়া

ঠিক আমাদের মতো, আপনার শিশুর নড়াচড়া তার অনুভূতির লক্ষণ হতে পারে। যখন আমরা ভাল বোধ করি, আমরা সক্রিয় এবং শক্তিতে পূর্ণ। কিন্তু যখন আমরা অসুস্থ থাকি বা অসুস্থ বোধ করি, তখন আমরা যতটা ভালো বোধ করি ততটা নড়াচড়া করি না। যদি আপনার বাচ্চা ভালো না থাকে বা বেড়ে ওঠার সমস্যা হয়, তাহলে তারাও স্বাভাবিকের চেয়ে কম নড়াচড়া করতে পারে।

এই কারণেই এটি এত গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি আপনার শিশুর নড়াচড়ার ধরণটি জানেন।

**প্রতিটি শিশু আলাদা।** কিছু শিশু সারাদিনে অনেক নড়াচড়া করে, অন্যরা দিনের বিশেষ সময়ে সবচেয়ে বেশি সক্রিয় হতে পারে, যেমন খাবারের পরে বা রাতের বেলায়।

কিছু শিশু অন্যদের তুলনায় বেশি সক্রিয়, এবং একটি শিশুর স্বাভাবিক নড়াচড়ার কোনো নির্দিষ্ট সংখ্যা নেই। এই কারণেই এটি এত গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি আপনার শিশু এবং তাদের গতিবিধি জানতে একটু সময় ব্যয় করুন।



একটি প্যাটার্ন হিসাবে শিশুর নড়াচড়া সম্পর্কে চিন্তা করা সহায়ক হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, একজন মহিলা রিপোর্ট করতে পারেন যে তার শিশুটি খাওয়ার পরে এবং সন্ধ্যায় যখন সে ঘুমাতে যাচ্ছে তখন সবচেয়ে বেশি সক্রিয়। আমরা এটিকে তার শিশুর প্যাটার্ন বলব - দিনের সময়গুলো যখন শিশু সাধারণত সক্রিয় থাকে এবং দিনের সময়গুলো যখন শিশু সাধারণত কম সক্রিয় থাকে।

## আমি কিভাবে আমার শিশুর নড়াচড়ার ধরণ জানতে পারি?

- দিনের একটি সময় বেছে নিন যখন আপনার শিশু প্রায়ই সক্রিয় থাকে
- একটি শান্ত জায়গা খুঁজুন যেখানে আপনি আরাম করতে পারেন এবং আপনার শিশুর দিকে মনোযোগ দিতে পারেন
- আপনার শিশুর গতিবিধি জানতে কিছুটা সময় ব্যয় করুন। আপনি কি লক্ষ্য করেন? তারা কতটা শক্তিশালী? তাদেরকে অনুভব করতে কেমন লাগে?

**আপনার শিশুর জন্ম না হওয়া পর্যন্ত এই প্যাটার্নটি চালিয়ে যাওয়া উচিত।**

## আমি কীভাবে জানতে পারবো যে আমার শিশুর নড়াচড়ার ধরণ পরিবর্তিত হয়েছে?

- আপনি লক্ষ্য করেছেন যে আপনার শিশু স্বাভাবিকের তুলনায় কম নড়াচড়া করছে
- মনে হচ্ছে নড়াচড়াগুলি আগের তুলনায় কম শক্তিশালী
- আপনি অনুভব করেন যে কিছু একটা ঠিক নয়

**আপনার বাচ্চাকে  
আপনার চেয়ে ভালো  
কেউ জানে না।**



**যদি আমি লক্ষ্য করি যে আমার শিশুর নড়াচড়া বন্ধ হয়ে গেছে বা ধীর হয়ে গেছে বা আমি চিন্তিত বোধ করছি তাহলে আমি কী করব?**

গর্ভাবস্থার কোনো কোনো পর্যায়ে নারীদের সন্তানের জন্য উদ্ভিগ্ন হওয়া সাধারণ ব্যাপার। উদ্ভিগ্ন বোধ করার অর্থ সবসময় এই নয় যে কিছু ভুল হয়েছে। যাইহোক, কখনও কখনও শিশুর নড়াচড়া পরিবর্তিত হয় কারণ তারা ভাল নেই বা বেড়ে উঠতে সমস্যা হচ্ছে। যেসব শিশু অসুস্থ বা বেড়ে উঠতে সমস্যা হচ্ছে তাদের মৃতপ্রসবের সম্ভাবনা অন্য শিশুদের তুলনায় বেশি।

বাচ্চারা কখন ভাল থাকে না বা বেড়ে উঠতে সমস্যা হয় তা শনাক্ত করতে আমাদের সাহায্য করার জন্য, আমরা গর্ভাবস্থায় প্রত্যেককে তাদের শিশুর গতিবিধি জানতে বলি। আমরা প্রত্যেককে তাদের স্বাস্থ্য পেশাদারদের সাথে যোগাযোগ করতে বলি যদি তারা কখনও তাদের শিশুর নড়াচড়া বন্ধ বা ধীর লক্ষ্য করে।



আপনি যদি কখনও লক্ষ্য করেন যে আপনার শিশুর নড়াচড়া বন্ধ বা ধীর হয়ে গেছে, অনুগ্রহ করে আপনার স্বাস্থ্য পেশাদারদের সাথে যোগাযোগ করতে দেরি করবেন না। তারা আপনার কাছ থেকে শুনতে এবং আপনার উদ্বেগ সম্পর্কে শুনতে খুব খুশি হবে। তারা দিন বা রাতে যে কোন সময় আপনাকে সাহায্য করতেই এখানে রয়েছেন।

## এরপরে কি হবে?

আপনার স্বাস্থ্য পেশাদার শিশুর সুস্থতা পরীক্ষা করতে সহায়তা করার জন্য আপনাকে হাসপাতালে আমন্ত্রণ জানাতে পারে। তারা শিশুর বিভিন্ন উপায়ে পরীক্ষা করতে পারে, যার মধ্যে রয়েছে:

**কার্ডিওটোকোগ্রাফ (CTG)।** একটি CTG-তে শিশুর হৃদস্পন্দন এবং সময়ের সাথে সাথে সংকোচন (যদি আপনার হতে থাকে) পরিমাপ করার জন্য আপনার পেটের চারপাশে দুটি ইলাস্টিক বেল্ট রাখা হয়। আপনার স্বাস্থ্য পেশাদাররাও আপনার পেট পরিমাপ করবেন শিশুটি কীভাবে বাড়ছে এবং আপনার শিশুটি কোন অবস্থানে শুয়ে আছে তা দেখার জন্য।

**আল্ট্রাসাউন্ড।** একটি আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যান আপনার স্বাস্থ্য পেশাদারদের আরও সঠিকভাবে শিশুর বৃদ্ধি পরিমাপ করতে, সেইসাথে শিশুর হৃদস্পন্দন এবং রক্ত প্রবাহ পরীক্ষা করতে সাহায্য করতে পারে।

## মায়ের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা।

আপনার স্বাস্থ্য পেশাদাররা আপনার রক্তচাপ, তাপমাত্রা, নাড়ি এবং কখনও কখনও রক্ত পরীক্ষা করে আপনার সুস্থতা মূল্যায়ন করতে পারে







## পাশ ফিরে ঘুমানো

আপনার শিশু শক্তিশালী এবং সুস্থ হয়ে উঠতে পারে কারণ তারা আপনার রক্ত থেকে প্লাসেন্টার মাধ্যমে অক্সিজেনে এবং পুষ্টি পায়। আপনার শিশুর অক্সিজেনে এবং পুষ্টির অ্যাক্সেসে তাই প্লাসেন্টার মাধ্যমে নিয়মিত রক্ত প্রবাহের উপর নির্ভর করে।

আপনি যদি গর্ভাবস্থার 28 (আটাশ) সপ্তাহ পরে আপনার পিঠির উপর ঘুমান (যখন আপনার শিশু বড় হতে শুরু করে) কম রক্ত প্লাসেন্টায় পৌঁছাতে সক্ষম হতে পারে।

**আপনি গর্ভাবস্থার 28 (আটাশ) সপ্তাহ থেকে আপনার পাশ ফিরে ঘুমানোর মাধ্যমে আপনার শিশুকে শক্তিশালী এবং সুস্থ হতে সাহায্য করতে পারেন।** প্রকৃতপক্ষে, নতুন গবেষণায় দেখা গেছে যে নিয়মিত আপনার পিঠির উপর ঘুমানোর তুলনায় 28 (আটাশ) সপ্তাহ থেকে আপনার পাশ ফিরে ঘুমাতো যাওয়া আপনার মৃতপ্রসবের সম্ভাবনাকে অর্ধেক করে দেয়।

**আপনি আপনার বাম বা ডান দিকে ঘুমাতো পারেন - যতদূরই আপনার জন্ম বশে আরামদায়ক হয়।** মহিলাদের জন্ম তাদের পাশ ফিরে ঘুমাতো যাওয়া এবং তারপর তাদের পিঠি জেগে উঠা সাধারণ। **যদি এটা ঘটে, চিন্তা করবেন না!**

গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল প্রতিটি ঘুম আপনার পাশ ফিরে শুরু করা। আপনি যদি আপনার পিঠি জেগে থাকেন তবে ঠিক আছে, আপনি কেবল আপনার পাশে গড়িয়ে যেতে পারেন।



## আসুন জন্মের সময় নিয়ে কথা বলি

আপনার শিশুর জন্মের সর্বোত্তম সময় সম্পর্কে আপনার মিডওয়াইফ বা ডাক্তারের সাথে কথা বলার জন্য এই বিভাগে তথ্য রয়েছে।

### আমার সন্তানের জন্ম কখন হবে?

আপনার শিশুর আনুমানিক জন্ম তারিখ বা নির্ধারিত তারিখ সাধারণত আপনার শেষ মাসিকের প্রথম দিন থেকে 40 সপ্তাহ পরে। যাইহোক,

এটি কখনও কখনও আপনার প্রথম আল্ট্রাসাউন্ডের উপর ভিত্তি করে গণনা করা হয়।

- বেশিরভাগ মহিলার (প্রায় 90%) তাদের সন্তান 37 থেকে 42 সপ্তাহের মধ্যে হয়ে থাকে এবং একে বলা হয় টার্ম।
- **37 সপ্তাহের আগে** প্রিটার্ম বলা হয়।
- **37 থেকে 38 সপ্তাহ (+6 দিন)** প্রাথমিক টার্ম হিসাবে উল্লেখ করা হয়।
- **42 সপ্তাহ থেকে** পোস্ট টার্ম বলা হয়।

অনেক গর্ভাবস্থায় জন্মের সময় নির্ধারণ করা হয় যখন আপনার প্রসববেদনা নিজে থেকেই শুরু হয়। আপনার নির্ধারিত তারিখের কাছাকাছি জন্ম দেওয়া সাধারণত আপনার শিশুর বিকাশের জন্য সর্বোত্তম। যাইহোক, কখনও কখনও বাচ্চাদের আগে জন্ম নেওয়ার প্রয়োজন হয় এবং একে **পরিকল্পিত জন্ম** বলা হয়।





## একটি পরিকল্পিত জন্ম কি?

একটি পরিকল্পিত জন্ম হল যখন একজন মহিলা তার সন্তানের জন্মের জন্য প্রসবের জন্য অপেক্ষা করার পরিবর্তে একটি নির্দিষ্ট সময়ে তার সন্তান ধারণ করে। এটি সাধারণত প্রসব প্রণোদন দ্বারা বা, যদি প্রয়োজন হয়, একটি সিজারিয়ান সেকশন দ্বারা করা হয়। যাইহোক, যদি একটি পরিকল্পিত জন্মের সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়, তবে সঠিক সময় বাছাই করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

## প্রতিটি সপ্তাহই গুরুত্বপূর্ণ

আপনার শিশুর এখনও বৃদ্ধি পাচ্ছে, এখনও বিকশিত হচ্ছে এবং 39-40 সপ্তাহ পর্যন্ত শক্তিশালী হয়ে উঠছে। একটি শিশুর সপ্তাহপ্রতি তাড়াতাড়ি জন্মগ্রহণ করা তাদের স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করতে পারে। কখনও কখনও আপনি যুক্তিসঙ্গতভাবে জিজ্ঞাসা করতে পারেন 'কেন টার্ম পর্যন্ত অপেক্ষা করা?' বিশেষ করে যদি কোনও উদ্বেগ থাকে। বাস্তবতা হল যে প্রিটার্ম জন্মগ্রহণ করা (এমনকি 37 সপ্তাহের কাছাকাছি), এবং প্রাথমিক টার্মে (37-38 সপ্তাহ [+6 দিন]) বাচ্চাদের কিছু ফলাফলের উচ্চ সম্ভাবনার দিকে নিয়ে যেতে পারে, যেমন স্কুলে শেখার অসুবিধা এবং/অথবা আচরণগত সমস্যা। জন্মের সময় নির্ধারণ করার সময় সুবিধা এবং ঝুঁকির মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখা সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ।

## কখন একটি পরিকল্পিত জন্ম বিবেচনা করা যেতে পারে?

মহিলাদের পরিকল্পিত জন্মের প্রধান কারণ হল তাদের বা তাদের শিশুর, মৃতপ্রসব সহ সমস্যাগুলোর সম্ভাবনা কমানো। গর্ভাবস্থার পরে মৃতপ্রসবের সম্ভাবনা কিছুটা বেশি থাকে এবং পরবর্তী সময়ে (42 সপ্তাহের পরে) আরও বেশি হয়।

একটি মেডিকেল অবস্থা (যেমন ডায়াবেটিস বা উচ্চ রক্তচাপ) সহ মহিলাদের জন্য বা যদি গর্ভাবস্থার জটিলতা থাকে (যেমন শিশুর বৃদ্ধির বিষয়ে উদ্বেগ), একটি পরিকল্পিত জন্মের সুপারিশ করা যেতে পারে। অন্যান্য কারণগুলি যা একজন মহিলার মৃতপ্রসবের ঝুঁকি বাড়ায় তার মধ্যে রয়েছে বয়স বেড়ে যাওয়া, অতিরিক্ত ওজন (বডি মাস ইনডেক্স বা BMI উচ্চ হওয়া), আপনার প্রথম সন্তান হওয়া, IVF ব্যবহার করে গর্ভধারণ করা এবং ধূমপান করা, ড্রাগ ব্যবহার করা বা গর্ভাবস্থায় অ্যালকোহল পান করা।



আদিবাসী এবং টোরেস স্ট্রেইট দ্বীপের মহিলা সহ কিছু সাংস্কৃতিক গোষ্ঠী বা জাতিসত্তার মহিলাদের এবং সাব-সাহারান আফ্রিকা বা দক্ষিণ এশিয়ায় জন্ম নেওয়া মহিলাদের মৃতপ্রসবের সম্ভাবনা কিছুটা বেশি।

যদি এগুলোর কোনোটি আপনার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য হয়, তাহলে এর অর্থ এই নয় যে আপনার মৃতপ্রসব হবে। আপনার মিডওয়াইফ বা ডাক্তার আপনার মৃতপ্রসবের সম্ভাবনা ব্যাখ্যা করবেন এবং আপনার শিশুর জন্মের সময় এবং আপনার বা আপনার শিশুর নিবিড় পর্যবেক্ষণের প্রয়োজন হলে আপনার সাথে বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করবেন। যদি মৃত প্রসবের সম্ভাবনা খুব কম হয়, তাহলে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তার সাধারণত সুপারিশ করবেন যে আপনার প্রসব শুরু হলে আপনি কেবল আপনার সন্তানের আসার জন্য অপেক্ষা করুন।

## এটির বিষয়ে কথা বলা এবং আপনার এবং শিশুর জন্য কোনটি সেরা তা নির্ধারণ করা

আপনার একটি পরিকল্পিত জন্ম দেওয়া উচিত বা আপনার শিশুর জন্মের জন্য অপেক্ষা করা উচিত কিনা তা সিদ্ধান্ত নেওয়া সবসময় সহজ নয়। আপনার এবং আপনার শিশুর জন্য উভয় বিকল্পের সুবিধা এবং ঝুঁকি জানা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার নিজের বিশ্বাস, মূল্যবোধ এবং পছন্দ সম্পর্কে চিন্তা করাও গুরুত্বপূর্ণ। আপনার মিডওয়াইফ বা ডাক্তার আপনার সাথে এই বিষয়গুলি নিয়ে আলোচনা করবেন, আপনার প্রশ্নের উত্তর দেবেন এবং সেরা সিদ্ধান্তে পৌঁছাতে আপনাকে সহায়তা করবেন। একে বলা হয় শেয়ার্ড ডিসিশন মেকিং।

**প্রতিটি গর্ভাবস্থা অনন্য।** আপনার শিশুর জন্মের সময় সম্পর্কে সিদ্ধান্ত আপনার নিজের বিশ্বাস এবং পছন্দগুলি বিবেচনা করা উচিত এবং আপনার গর্ভাবস্থার জন্য নির্দিষ্ট

যে কোনও ঝুঁকির সাথে আপনার এবং আপনার শিশুর স্বাস্থ্য সুবিধাগুলির ভারসাম্য বজায় রাখা চিৎ।



## মনে রাখবনে

মনে রাখবনে যত প্রতটি গর্ভাবস্থাই অনন্য, এবং মৃত প্রসবের সম্ভাবনা খুবই কম। যাইহোক, আপনার ঝুঁকিমানার জন্য অবহতি হওয়া এবং ব্যবস্থা নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। কভাবে নরিপদ এবং স্বাস্থ্যকর গর্ভধারণ করা যায় সত্ সম্পর্কে আপনার ডাক্তার বা মডিওয়াইফরে সাথে কথা বলুন।

## মৃতপ্রসবের ঝুঁকি কমাতে আপনি করতে পারনে তার মধ্যে রয়েছে:



ধূমপানকারী মহিলাদের জন্য, যত তাড়াতাড়ি সম্ভব বন্ধ করার জন্য সাহায্য নিন।



আপনার স্বাস্থ্য এবং আপনার শিশুর বৃদ্ধি নিরীক্ষণের জন্য সমস্ত অ্যাপয়েন্টমেন্টে যোগ দিন।



আপনার শিশুর নড়াচড়া সম্পর্কে সচেতন থাকুন এবং আপনার শিশুর নড়াচড়া বন্ধ বা ধীর হয়ে গেলে আপনার স্বাস্থ্য পেশাদারদের জানান।



28 সপ্তাহের পর থেকে আপনার পাশ ফিরে ঘুমাতে যান।



জন্মের সময় নির্ধারণ করার সময় সুবিধা এবং ঝুঁকির মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখা সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ।

আরও অনূদিত তথ্য এবং ভিডিও অ্যাক্সেস করতে [saferbaby.org.au](http://saferbaby.org.au) ওয়েবসাইটে যান

# Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



## এই পুস্তিকা সম্পর্কে

এই সংস্থানগুলি কমিউনিটিগুলোর সাথে সহ-পরিকল্পিত করা হয়েছে।

