

আপনার গর্ভাবস্থার

সময় আপনাকে

সমর্থন করা

প্রসবপূর্ব নির্ণয়ের পরে পিতামাতার
জন্য একটি হ্যান্ডবুক

ARC

প্রসবপূর্ব ফলাফল এবং পছন্দসমূহ ●



ইহাঙ্কবুকটি মূলত স্বাস্থ্য বিভাগের অর্থায়নে ARC দ্বারা তৈরি করা হয়েছিল। খসড়াটিতে সমস্ত স্বাস্থ্য পেশাদার এবং সংস্থার অমূল্য মন্তব্যের জন্য আমরা তাদের ধন্যবাদ জানাতে চাই।

এই তথ্যটি লেখা হয়েছে এমন পিতামাতার জন্য যারা তাদের শিশুর ক্রোমোজোমাল, গঠনগত বা অন্যান্য অবস্থার নির্ণয়ের পরে তাদের গর্ভাবস্থা চালিয়ে যাচ্ছেন। আমরা আশা করি যে পিতামাতাদের যত্নকারী, পরিবার এবং বন্ধুরাও এটি কে সহায়ক পাবে।

এই হ্যান্ডবুকটিতে 'আপনি' শব্দটি উভয় পিতামাতার জন্য প্রযোজ্য হয়েছে, যখন উভয়ই জড়িত থাকে বা যখন এটি প্রাসঙ্গিক হয় তখন একজনের জন্য। সুবিধার জন্য, মিডওয়াইফদের উল্লেখ করার সময় আমরা 'সে' ব্যবহার করেছি।

আমাদের উদ্দেশ্য হল আপনাকে আপনার প্রয়োজনীয় তথ্য, পরামর্শ এবং সহায়তা পেতে সাহায্য করা যাতে একজন পিতামাতা হিসাবে আপনার এবং আপনার শিশুর চাহিদাগুলি পূরণ হয়। আপনার কিছু বিষয়বস্তু বিরক্তিকর মনে হতে পারে বা অনুভব করতে পারেন যে কিছু বিভাগ আপনার পরিস্থিতির সাথে প্রাসঙ্গিক নয়; কারণ যা নির্ণয় করা হয়েছে সে অনুযায়ী আমরা সকল পিতামাতাকে অন্তর্ভুক্ত করতে চাই।

প্রসবপূর্ব রোগ নির্ণয় একটি অত্যন্ত বিস্তৃত পরিসর কভার করে। কিছু অবস্থার চিকিৎসা করা যেতে পারে; কিছু অবস্থার চিকিৎসা করা যেতে পারে না। দুঃখজনকভাবে, কিছু পিতামাতা একটি রোগ নির্ণয়ের সম্মুখীন হতে পারেন যার অর্থ জন্মের পরে তাদের শিশুর ভবিষ্যত খুবই অনিশ্চিত, অথবা তারা জানে যে তাদের শিশুটি মারা যাচ্ছে।

আপনি যদি এই হ্যান্ডবুকটিতে উত্থাপিত কোনও সমস্যা সম্পর্কে কথা বলতে চান তবে অনুগ্রহ করে ARC -তে যোগাযোগ করুন
020 7713 7486 এই নম্বরে বা info@arc-uk.org



প্রসবপূর্ব ফলাফল এবং পছন্দসমূহ ●

আঘাতের সাথে মোকাবেলা	4
আপনার গর্ভাবস্থা চালিয়ে যাওয়ার সিদ্ধান্ত	5
রাখমিক রোগ নির্ণয়ের পর	6
আপনার যা জানার প্রয়োজন হতে পারে	7
রসবের পূর্বে যত্ন	8
আমার পরিচর্যার দায়িত্ব কে নেবেন?	8
আমার শিশুর এবং আমার কী ধরনের অতিরিক্ত যত্নের প্রয়োজন হবে?	8
কখন এবং কোথায় সাক্ষাত হবে?	8
মায়ের শারীরিক এবং মানসিক সুস্থতা সম্পর্কে কী বলা যায়?	9
জন্মের জন্য প্রস্তুতি	10
একটি জন্মের পরিকল্পনা	10
কোথায় জন্ম হবে?	10
প্রসবের পরে যত্ন	11
যদি আপনার শিশুকে হাসপাতালে থাকতে হয়	11
আপনার বাচ্চাকে বাড়িতে নিয়ে যাওয়া	11
খাওয়ানো	11
স্বাস্থ্য সেবা পেশাদারগণের কাছ থেকে পরিদর্শনের ব্যবস্থা করা	11
আপনার নিজের প্রসবের পরে যত্ন	12
যদি আপনার শিশুর ভবিষ্যৎ অনিশ্চিত হয় অথবা আপনার বাচ্চা মারা যাচ্ছে	13
আপনার শিশু মারা যাওয়ার পর	13
আপনার পরিবারের উপর প্রভাব	14
অংশীদার	14
শিশুরা	14
অন্যান্য পরিবার এবং বন্ধুরা	15
অন্য ব্যক্তিরা	15
সাহায্য এবং সমর্থন পাওয়া	16
শব্দের জন্য শব্দকোষ	17
অন্যান্য দরকারী যোগাযোগ	22

আঘাতের সঙ্গে মোকাবিলা

আপনার শিশুর কোনও একটি সমস্যা আছে অথবা তার বিকাশ প্রত্যাশা অনুযায়ী হচ্ছে না তা জানলে আপনার উপর মানসিক প্রভাব পরবে। বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই এমন খবর একটি আঘাত হিসেবে আসে এবং আপনি বিভ্রান্তি মূলক মিশ্র অনুভূতির সম্মুখীন হতে পারেন। যদিও আপনার শিশুর এমন সমস্যা শনাক্ত হয়েছে যা জীবনের জন্য হুমকিপূর্ণ নয় অথবা স্বাস্থ্য বিদের অথবা আপনার পার্শ্ববর্তী লোকেরা 'গুরুতর' হিসাবে বিবেচনা করে না তবুও আপনার কাছে তা কিছু কম অথবা আলাদা মনে নাও হতে পারে।

আপনার আবেগের মাত্রা আপনাকে অবাক করে দিতে পারে। কিন্তু মনে রাখতে হবে, সমস্ত পিতামাতার মত, আপনি একটি সুস্থ শিশুর আগমন আশা করে ছিলেন এবং হঠাৎ করে তা আপনার কাছ থেকে কেউ ছিনিয়ে নিয়েছে। এই পরিস্থিতিতে একটি খুব বেশী আবেগপূর্ণ প্রতিক্রিয়া স্বাভাবিক।

এই গর্ভ ধারণ আপনার পরিকল্পনা এবং প্রত্যাশা থেকে ভিন্ন এই খবরের সাথে মানিয়ে নেওয়ার জন্য আপনাকে সময় দিতে হবে। অনেক পিতামাতা বর্তমান বাস্তবতার সাথে মানিয়ে নিতে পারার আগেই এই হারানো স্বপ্নের জন্য শোক করার প্রয়োজনের কথা বলে। এটি সম্পূর্ণ স্বাভাবিক এবং এর জন্য নিজেকে সময় এবং জায়গা দিতে হবে।

আপনি বিভিন্ন ধরনের বিরোধ পূর্ণ অনুভূতি অনুভব করতে পারেন; এমনটাও কিছু অস্বাভাবিক নয়। প্রাথমিকভাবে, আপনি এই আঘাতের ফলে দেখতে পারেন যে আপনি এই নির্ণয়ে বিশ্বাস করতে পারছেন না অথবা অস্বীকার করছেন। কিছু পিতামাতা অপরাধ বোধে ভোগেন। আপনার শিশুর এমন অবস্থা এড়ানো যেত কিনা তা নিজেকে নিজে প্রশ্ন করা স্বাভাবিক। এমনকি আপনারা নিজেদের, একে অপরকে দোষারোপ করা শুরু করতে পারেন অথবা বিশ্বাস করতে পারেন যে হাসপাতালের কর্মচারীগণ কোনো না কোনো ভাবে দায়ী।

আপনার শিশুর যে অবস্থা নির্ণয় হয়েছে এবং আপনি মনে করবেন যে আপনি করেছেন অথবা আপনি করেন নি, এগুলির মধ্যে কোনো ধরনের সম্পর্ক থাকার সম্ভাবনা খুব কম। এমনকি আপনি যদি এমনও জানেন যে যা ঘটেছে তাতে কারও দোষ নেই, তবুও আপনি নিজে রাগান্বিত বোধ করতে পারেন।

কিছু পিতামাতার তীব্র ব্যর্থতার অনুভূতি হয়; তারা অনুভব করেন যে তারা তাদের শিশু, নিজেদের এবং একে অপরকে ব্যর্থ করেছেন। অন্যান্য পিতামাতারা এমন অবস্থার মধ্য দিয়ে যাওয়ার কথা বলেন যখন শিশুর কাছ থেকে আবেগ সঙ্কট বিষয়ে নিজেকে বিচ্ছিন্ন করার চেষ্টা করেন অথবা সাধারণত গর্ভাবস্থা সম্পর্কে তাদের স্ববিরোধী অনুভূতি হয়ে থাকে।

আপনি একাকী বিচ্ছিন্ন বোধ করতে পারেন। এমন মনে হতে পারে যে আপনি খুব নিঃসঙ্গ এবং আপনার অনুভূতি অন্য কেউ বুঝতে পারছে না। অনুগ্রহ করে জেনে রাখুন যে আপনি ARC হেল্পলাইনে কল করতে পারেন এবং যখনই আপনার প্রয়োজন হবে আমাদের সাথে আপনার অনুভূতির কথা বলতে পারেন। ARC আপনাকে এমন সংস্থার খোঁজ দিতে সক্ষম যারা আপনাকে এমন ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ করতে সাহায্য করতে পারে যারা একই পরিস্থিতির মধ্যে দিয়ে গিয়েছেন।

প্রসব পূর্ব নির্ণয়ের মুখোমুখি হওয়া প্রায় সব সময়ই একটি মানসিক চাপ যুক্ত পরিস্থিতি। এই অনুভব করার কোন 'সঠিক' পদ্ধতি নেই এবং আমরা সবাই অনন্য। কিছু পিতামাতা চিন্তা করেন যে তারা তাদের প্রতিক্রিয়ার তীব্রতা অথবা অনির্দিষ্টতার কারণে 'পাগল' হয়ে যাচ্ছেন, যখন আসলে, তারা দুঃখ জনক পরিস্থিতির ফলে স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন। যেহেতু আপনি এমন কিছু আবেগ অনুভব করবেন যা খুব বেদনা দায়ক এবং আপনি আগে যা কিছু সম্মুখীন হয়েছেন সেগুলোর মত নয়, তাই এই সম্পর্কে কথা বলতে সক্ষম হলে তা সহায়ক হতে পারে। আপনার স্বাস্থ্য বিদের দলের একজন, বিশেষ করে আপনার মিডওয়াইফ, আপনার এবং আপনার অনুভূতি সম্পর্কে কথা বলে সময় কাটাতে পারেন। আপনার হাসপাতালে বা জিপি (GP) -র সার্জারিতে একজন কাউন্সেলর আছে কিনা তা আপনি জিজ্ঞাসা করতে পারেন। দুর্ভাগ্যবশত, কখনও কখনও একটি সাক্ষাতের জন্য বেশ দীর্ঘ অপেক্ষা হতে পারে। ARC আপনাকে আপনার এলাকার কাউন্সেলর/থেরাপিস্টদের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দিতে সক্ষম হতে পারে।

আপনি যদি যমজ শিশু বহন করেন তবে বিশেষ বিবেচনা করা হতে পারে। আপনার একটি অথবা উভয় যমজ শিশুর মধ্যে সমস্যা নির্ণিত হতে পারে। আপনি কঠিন এবং বেদনা দায়ক সিদ্ধান্তের সম্মুখীন হতে পারেন কারণ এক জন যমজ আক্রান্ত এবং অন্যটি নয়। কিছু ক্ষেত্রে আপনাকে গর্ভাবস্থার একটি নির্বাচিত গর্ভপাতের প্রস্তাব দেওয়া হতে পারে। আপনার বিশেষ পরিস্থিতি নিয়ে আলোচনা করার জন্য আপনি ARC হেল্পলাইনে কল করতে পারেন। TAMBA, যমজ এবং একাধিক জন্ম সমিতির সাথে যোগাযোগ করাও উপযোগী হতে পারে, (<https://www.tamba.org.uk/>)

আপনার গর্ভাবস্থা চালিয়ে যাওয়ার সিদ্ধান্ত

এমন হতে পারে যে আপনি আপনার শিশুর অবস্থা যেমনই হোক না কেন, গর্ভাবস্থা চালিয়ে যাওয়ার জন্য সম্পূর্ণ দায়বদ্ধ এবং সর্বদাই তাই ছিলেন। কিছু কিছু ক্ষেত্রে, গর্ভপাতের সম্ভাবনার উল্লেখ করা হয় না কারণ শিশুর অবস্থা সহজেই চিকিৎসার মাধ্যমে ঠিক করা যেতে পারে। তবে, কিছু পিতামাতার ক্ষেত্রে গর্ভাবস্থা চালিয়ে যাওয়া হবে কি না সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়া খুব কঠিন হতে পারে। এটা মনে হতে পারে যে আপনার স্বাস্থ্যবিদেরা আপনাকে সাহায্য করছেন না কারণ তারা আপনাকে কী করতে হবে তা বলে দিতে পারছেন না। তারা আপনাকে কোন দিকে ঠেলে দেওয়ার চেষ্টা করতে পারেন না এবং আসলে এমন করাও করা উচিত নয়। শুধুমাত্র আপনিই জানেন আপনার, আপনার পরিবার এবং আপনার শিশুর জন্য কোনটি সঠিক হবে।

দুঃখজনকভাবে, আপনার চারপাশে এমন কিছু মানুষ থাকতে পারে যারা আপনি যতটা আশা করে থাকেন ততটা সহায়ক নয়। আপনার ঘনিষ্ঠদের মধ্য থেকেও চাপ অথবা সমালোচনা আসতে পারে। কিছু লোক, এমনকি যাদেরকে আপনি কাছের মানুষ বলে মনে করেন, তারাও অসংবেদনশীল মন্তব্য করতে পারে, যা কোনও ভাবে উপকারী নয় এবং সবচেয়ে খারাপ হল এগুলি ভীষণ ক্ষতিকর হতে পারে।

শেষ পর্যন্ত, আপনাকে অনুভব করতে হবে যে আপনি নিজের জন্য সঠিক সিদ্ধান্ত নিয়েছেন। আপনার যত্নের জন্য দায়িত্ব প্রাপ্ত সমস্ত স্বাস্থ্যবিদেরা আপনার সিদ্ধান্তকে সম্মান এবং সমর্থন করবে এবং আপনার গর্ভাবস্থার জন্য আপনার সাথে আলোচনা করে একটি উপযুক্ত পরিকল্পনা করা হবে।

প্রাথমিক রোগ নির্ণয়ের পর

আপনার শিশুর কোনও একটি সমস্যা আছে এমন জানতে পারলে বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই এমন খবর একটি আঘাত হিসেবে আসে এবং আপনি যখন দুশ্চিন্তাগ্রস্ত অথবা উদ্ভিন্ন থাকেন তখন এসব তথ্য মেনে নেওয়া সবসময় সহজ হয় না। তবে, আপনার শিশুর মধ্যে কি সমস্যা নির্ণয় করা হয়েছে সে সম্পর্কে প্রয়োজনীয় সমস্ত তথ্য আপনার কাছে থাকা গুরুত্বপূর্ণ। সহায়তা উপকারী হতে পারে, তাই আপনার সঙ্গী, বন্ধু অথবা পরিবারের সদস্য যখনই আপনি একজন ডাক্তারকে দেখাতে যান তখন আপনার সাথে থাকবেন তা নিশ্চিত করার চেষ্টা করুন। যে ব্যক্তি আপনার সাথে থাকবেন সে আপনি যাতে আপনার মনের সমস্ত প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করে আসেন তা নিশ্চিত করতে সহায়তা করতে পারেন। আপনি যে স্বাস্থ্য বিদকে দেখান তাকে ধীরে ধীরে এবং সাবধানে আপনাকে সমস্যাগুলি ব্যাখ্যা করতে বলুন এবং যেকোন জটিল চিকিৎসা সংক্রান্ত বিষয়গুলির একটি স্পষ্ট ব্যাখ্যা দিতে বলুন।

আপনার পরামর্শদাতার সাথে কথা বলার সময় আপনি যাতে কিছু ভুলে না যান তার জন্যে যেকোন সাক্ষাতের আগে জিজ্ঞাস্য প্রশ্নগুলির একটি তালিকা লিখে রাখা সহায়ক হতে পারে। এমন কোনও ব্যক্তি থাকা প্রয়োজন, হতে পারে একজন বিশেষজ্ঞ মিডওয়াইফ অথবা জেনেটিক কাউন্সেলর, যার সাথে আপনি সাক্ষাত সমূহের মধ্যবর্তী সময়ে যেকোন প্রশ্ন অথবা উদ্বেগের বিষয়ে যোগাযোগ করতে পারেন।

আপনাকে বিভিন্ন স্বাস্থ্য বিদের কাছে রেফার করা হতে পারে যারা চিকিৎসার বিভিন্ন শাখায় বিশেষজ্ঞ। সেই সঙ্গে আপনার প্রসূতি বিশেষজ্ঞ, যিনি গর্ভাবস্থা এবং শিশু জন্মের বিষয়ে বিশেষজ্ঞ এবং আপনার সম্ভবতঃ একজন শিশু বিশেষজ্ঞের সাথেও সাক্ষাত হবে। একজন শিশু বিশেষজ্ঞ আপনার সাথে জন্মের পর আপনার শিশুর যত্নের বিষয়ে কথা বলবেন। এই পুস্তিকাটির পিছনে একটি টিপ্সনি তালিকা রয়েছে যাতে আপনার সাক্ষাত হতে পারে এমন অন্যান্য বিশেষজ্ঞদের তালিকা দেওয়া আছে।

আপনার সাক্ষাত সমূহ এমন একটি পরিবেশে হওয়া উচিত যা যতটা সম্ভব গোপন এবং শান্ত, যদিও কখনও কখনও খুব ব্যস্ত হাসপাতালে এটা কঠিন হতে পারে। আলোচনা সমূহ ক্লাস্তি দায়ক হতে পারে তবে আপনার ডাক্তারগণ অবস্থা সম্পর্কে যতটা সম্ভব সঠিক মূল্যায়ন পরিবেশন করবেন।

পরামর্শ চলাকালীন যে কোনো সময়ে, আপনি কিছুক্ষণের জন্য একা থাকতে চাইতে পারেন। সে সময়ে আপনি যা জেনেছেন তা নিয়ে ভাবতে এবং কথা বলার জন্য এই সময়টা ব্যবহার করতে পারেন অথবা এমনকি কিছু বিশ্রামের সময় নেওয়ার জন্যেও। যদি আপনি মনে করেন যে আপনি আর কোনো তথ্য গ্রহণ করতে পারবেন না, আপনি সর্বদা আরেকটি সাক্ষাতের জন্য অনুরোধ করতে পারেন। অনলাইনে অথবা ছাপা অক্ষরে তথ্য উপলব্ধ আছে কিনা জিজ্ঞাসা করুন, যা আপনি আপনার নিজেই সময়মত এবং বাড়িতে আপনার নিজেই সুবিধামত পড়তে পারেন।

অনেক ক্ষেত্রে আপনার স্বাস্থ্য সেবা দল আপনাকে আপনার শিশুর অবস্থা সম্পর্কে অনেক কিছু জানাতে পারে। তবে, কিছু অবস্থা যা সচরাচর দেখা যায় না এবং সেগুলি সম্পর্কে খুব কমই জানা যায়। এমন পরিস্থিতিতে, আপনার বিশেষজ্ঞগণ সর্বাধিক সম্ভব খুঁজে বের করার জন্য তাদের যথাসাধ্য চেষ্টা করবেন।

দূর্ভাগ্যবশত, এমন পরিস্থিতি হতে পারে যখন স্বাস্থ্য বিদগণ আপনার শিশুর ঠিক কী ত্রুটি অথবা তারা যা খুঁজে পেয়েছেন তার প্রভাব সমূহ আপনাকে বলতে পারে না এবং এটি আপনার জন্য বিশাল অনিশ্চয়তা এবং উদ্বেগের কারণ হতে পারে।

অনেক পিতামাতা এবং পেশাদার তথ্যের উৎস হিসেবে ইন্টারনেট ব্যবহার করেন। কিছু অসাধারণ ওয়েবসাইট আছে, কিন্তু মনে রাখতে হবে যে তথ্যের গুণমান এবং অভ্রান্ততা ভিন্ন হতে পারে। আপনি ARC অফিসে আমাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন এবং আমরা সংস্থান সমূহের পরামর্শ দেব, যদি সেগুলি উপলব্ধ থাকে।

সংগঠন যোগাযোগ: প্রতিবন্ধী শিশুদের সঙ্গে পরিবারের জন্য (<https://contact.org.uk/>) or জেনেটিক অ্যালায়েন্স ইউকে (UK) (<https://www.geneticalliance.org.uk/>) আপনার শিশুর মধ্যে যে অবস্থার নির্ণয় করা হয়েছে এমন পিতামাতাদের জন্য সহায়তা গোষ্ঠীর সাথে আপনার যোগাযোগ করা সক্ষম হতে পারে।

কিছু ক্ষেত্রে নির্ণয়ের মাধ্যমে আপনার ডাক্তাররা গর্ভাবস্থায় অথবা আপনার শিশুর জন্মের পরে কী ঘটবে সে সম্পর্কে সম্পূর্ণ নিশ্চিত হতে পারেন না। কখনও কখনও অবস্থার উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন হতে পারে, গর্ভাবস্থার যে কোনো সময়ে। নিশ্চিত্যতার এই অভাব মানসিকভাবে খুব পীড়াদায়ক হতে পারে কারণ আপনি আপনার আবেগ সমূহ আশা এবং আশাবাদী অবস্থা থেকে উদ্বেগ অথবা ভয়ের দিকে নিয়ে যেতে পারেন। আপনি এই অনুভূতি ব্যক্ত করতে সক্ষম এমন কাউকে পাওয়া গেলে তা আরামদায়ক হতে পারে। তিনি একজন পরিবারের সদস্য অথবা বন্ধু, অথবা সম্ভবত আপনার স্থানীয় সম্প্রদায়ের কেউ, যেমন একজন আধ্যাত্মিক গুরু হতে পারেন। মনে রাখবেন ARC-তে কারো সাথে আপনি যখনই চাইবেন কথা বলতে পারেন।

আপনার কী জানার প্রয়োজন হতে পারে

নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির উত্তর পেতে আপনাকে আপনার একাধিক স্বাস্থ্য বিদকে জিজ্ঞাসা করতে হতে পারে।

- আমার শিশুর মধ্যে আপনি কি খুঁজে পেয়েছেন ঠিক ব্যাখ্যা করতে পারেন?
- রোগ নির্ণয় কতটা নিশ্চিত? এটা নিশ্চিত না হলে কিভাবে এবং কবে নিশ্চিত হবে?
- আমার শিশুর জন্য এটার মানে ঠিক কী?
- জন্মের আগে কি আমাদের কোন বিশেষ যত্ন বা চিকিৎসার প্রয়োজন হবে?
- জন্মের সময় কি হবে?
- জন্মের পরেই কী তৎক্ষণাৎ আমার শিশুর চিকিৎসার প্রয়োজন হবে?
- এই চিকিৎসা কোথায় করা হবে?
- আমার শিশুকে কী হাসপাতালে থাকতে হবে? কতদিনের জন্য?
- জন্মের আগে এবং পরে আমার শিশুর বিকাশ কীভাবে হবে সে সম্পর্কে আপনি আমাকে কী বলতে পারেন?
- ভবিষ্যতের দৃষ্টিভঙ্গি কী?
- আমরা আরও তথ্য কোথায় পেতে পারি?
- সহায়ক হতে পারে এমন কোন সহায়তা সংস্থা আছে কি?
- এটি কি এমন একটি অবস্থা যা ভবিষ্যতের গর্ভাবস্থাকে প্রভাবিত করতে পারে? যদি তাই হয় তবে একটি সাক্ষাত নেওয়া যেতে পারে জেনেটিক কাউন্সেলরের?

আমার পরিচর্যার দায়িত্ব কে নেবেন?

সম্ভবত আপনাকে একটি বিশেষজ্ঞ দ্রুপ ওষুধের ইউনিটে রেফার করা হবে যাতে আপনার শিশুকে বিশেষজ্ঞের যত্ন দেওয়া যায়। আপনাকে সমস্ত স্বাস্থ্য সেবা পেশাদারের নাম এবং উপাধি দেওয়া উচিত যারা আপনার যত্নের জন্য দায়ী থাকবেন। আপনার শিশুর অবস্থার উপর নির্ভর করে, এর মধ্যে একজন পরামর্শদাতা প্রসূতি বিশেষজ্ঞ, মিডওয়াইফদের, একজন শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ এবং একজন নবজাতক অথবা শিশু সার্জন অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। আপনার পরিচর্যা দলের মধ্যে এমন একজন ব্যক্তি থাকা উচিত যিনি আপনার জন্য 'মূল কর্মচারী' হিসেবে কাজ করতে পারেন; আদর্শগতভাবে এটি এমন একজন হওয়া উচিত যার সাথে যোগাযোগ করা আপনি সহজ মনে করেন এবং যার কাছে আপনি সাহায্য অথবা সহায়তা চাইতে পারেন বলে মনে করেন। একজন মিডওয়াইফ এই ভূমিকায় মূল্যবান হতে পারেন কারণ তিনি শুধু আপনার শিশুর অবস্থার সম্পর্কিত নয়, গর্ভাবস্থার বিষয়ে আপনার সমস্ত উদ্বেগের বিষয়ে সাহায্য করতে সক্ষম।

যদি আপনাকে একটি টিচিং হাসপাতালের মধ্যে একটি বিশেষজ্ঞ দ্রুপ ওষুধের ইউনিটে রেফার করা হয়, তাহলে প্রশিক্ষণরত ডাক্তার অথবা গবেষক আপনার কিছু অথবা সমস্ত সাক্ষাতে উপস্থিত থাকতে পারেন। যদিও তাদের শিক্ষা চলবে, তাদের সেখানে থাকার জন্য সর্বদা আপনার অনুমতি নেওয়া প্রয়োজন এবং যদি কোনো সময় তাদের উপস্থিতি আপনার জন্য অস্বস্তিকর হয়, আপনার পরামর্শদাতাকে তাদের চলে যেতে বলতে ভয় পাবেন না।

আমার শিশুর এবং আমার কী ধরনের অতিরিক্ত যত্নের প্রয়োজন হবে?

গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত যত্ন এবং পর্যবেক্ষণের মাত্রা আপনার শিশুর অবস্থা এবং কখনও কখনও আপনার অসুস্থতার ইতিহাসের উপর নির্ভর করবে। কী ঘটবে আপনি তা বুঝতে পেরেছেন এটা নিশ্চিত করুন এবং কেন নির্দিষ্ট পর্যবেক্ষণ অথবা পদ্ধতি সমূহ প্রয়োজনীয় এবং আপনি সেগুলি করাতে পেরে খুশি সে বিষয়ে স্পষ্ট।

মনে করবেন না যে শুধুমাত্র রোগ নির্ণয়ের কারণে আপনার সমস্ত পছন্দ এবং গর্ভাবস্থার উপর নিয়ন্ত্রণ কেড়ে নেওয়া হয়েছে; যেকোনো ধরনের চিকিৎসা অথবা পরীক্ষা আপনার সাথে আলোচনার পরই সেগুলি নিয়ে অগ্রসর হওয়া হবে।

কখন এবং কোথায় সাক্ষাত হবে?

আপনাকে যে বিশেষ হাসপাতালে রেফার করা হবে তা আপনি কোথায় থাকেন তার উপর নির্ভর করে কিছুটা দূরেও হতে পারে এবং আপনাকে নিজের পরিবহনের ব্যবস্থা করতে হবে এবং কাজের অথবা শিশু যত্নের ব্যবস্থা করতে হবে। আপনি যদি অচেনা কোথাও যেতে চান, প্রয়োজনে পরিবহনের বিকল্প, সর্বোত্তম পথনির্দেশ এবং পার্কিং সুবিধাগুলি জানার জন্য পূর্বেই হাসপাতালের সাথে যোগাযোগ করুন।

নিয়োগকর্তাগণ মায়েদের প্রসব পূর্ব পরিচর্যার জন্য তাদের সবেতন প্রয়োজনীয় ছুটি দিতে আইনত বাধ্য। অধিকাংশ নিয়োগকর্তা এই বিষয়টা বোঝেন; যদি আপনার নিয়োগকর্তা এমন না হন, আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের একজনের কাছ থেকে আপনার সাক্ষাতের প্রয়োজনীয়তার গুরুত্ব জানিয়ে একটি চিঠি চেয়ে নিন। সঙ্গীদের মধ্যে একে-অপরের জন্য প্রদেয় প্রয়োজনীয় সময় নিয়ে আলোচনা করা বিশেষ কঠিন হতে পারে। অনেক পরামর্শদাতা এই সমস্যাগুলি সম্পর্কে সচেতন এবং আপনাকে সাক্ষাতের এমন সময় প্রদান করবেন যা আপনাদের উভয়ের জন্য বেশী সুবিধাজনক হবে। আপনার জন্য সমস্যা জনক একটি সাক্ষাতের সময় বরাদ্দ করা হলে, একটি বিকল্প ব্যবস্থা করা যেতে পারে কিনা তা জিজ্ঞাসা করুন।

কখনও কখনও আপনার বিশেষজ্ঞ ইউনিট অনেকটা বিস্তৃত এলাকায় পরিবেশন করে এবং বেশ ব্যস্ত হতে পারে। এর জন্য দীর্ঘ সময় অপেক্ষা করতে হতে পারে, তাই আপনি আপনার সাক্ষাতের আগে পড়ার জন্য অথবা নিজেকে ব্যস্ত রাখতে কিছু চাইতে পারেন। এমন পরিস্থিতিতে, আপনার সাথে ছোট শিশুদের রাখা সহজ নাও হতে পারে। আপনাকে কতক্ষণ সেখানে থাকতে হতে পারে ইউনিটটি তার কিছু ধারণা দিতে সক্ষম হবে।

আপনি যদি সুবিধাভোগী হয়ে থাকেন, তাহলে আপনি আপনার হাসপাতাল সাক্ষাতের জন্য ভ্রমণ খরচের জন্য সহায়তা পাওয়ার যোগ্য হতে পারেন। আপনি এখানে আরও জানতে পারেন:

<https://www.nhs.uk/using-the-nhs/help-with-health-costs/healthcare-travel-costs-scheme-htcs/>

মায়ের শারীরিক এবং মানসিক সুস্থতা সম্পর্কে কী বলা যায়?

আপনি লক্ষ্য করবেন যে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের দল সহ আপনার প্রচুর উদ্যম এবং চিন্তা আপনার শিশু এবং তার অবস্থার উপর কেন্দ্রীভূত। অনুগ্রহ করে আপনার নিজের মানসিক এবং শারীরিক চাহিদা, কোনোটাই উপেক্ষা করবেন না।

কখনও কখনও আপনি যে একজন মা হতে চলেছেন এ বিষয়টি ভুলে যেতে পারেন, এবং শুধুমাত্র আপনার শিশুর একটি অবস্থা থাকার অর্থ এই নয় যে অন্যান্য গর্ভবতী মহিলাদের মত আপনার একই রকম চাহিদা সমূহ থাকবে না। আপনার সঙ্গীকে অবশ্যই নিশ্চিত করতে হবে যে তাদের চাহিদা পূরণ হচ্ছে।

আপনার বিশেষ চিন্তা থাকতে পারে যদি আপনি এই প্রথম পিতামাতা হতে চলেছেন তবে। আপনার গর্ভাবস্থায় একজন ধাত্রীকে আপনার জন্য 'মূল কর্মচারী' হিসেবে রাখা আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে কারণ তিনি যে আপনার গর্ভাবস্থার দৈনন্দিন ব্যবস্থাপনা যতটা সম্ভব মসৃণ তা নিশ্চিত করতে সাহায্য করবেন।

অন্যান্য গর্ভবতী মহিলা এবং দম্পতিদের আশেপাশে থাকতে আপনার অসুবিধা হতে পারে, যেমন রুটিন স্ক্যান অথবা প্রসব পূর্ব ক্লাসে। অন্য হবু মায়ের প্রতি বিরক্তি অথবা ঈর্ষা বোধ করা সম্পূর্ণ স্বাভাবিক, যারা তাদের গর্ভাবস্থার 'মধ্যে দিয়ে চলেছেন' এবং আপনার মত এমন অসহনীয় খবরের মুখোমুখি হতে হয়নি। যদি আপনার সাক্ষাতের সময় সমূহ আপনাকে অন্য গর্ভবতী মহিলাদের সংস্পর্শে নিয়ে আসে এবং আপনি যদি তা কষ্ট দায়ক মনে করেন তবে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারকে বলুন যাতে তারা বিকল্প ব্যবস্থা করতে পারে। আপনার জন্য কঠিন পরিস্থিতি এড়িয়ে চলতে আপনি আগে অথবা পরে সাক্ষাতের ব্যবস্থা করতে সক্ষম হবেন।

প্রসব পূর্ব ক্লাসে অংশ নেওয়া আপনার জন্য উপযুক্ত মনে নাও হতে পারে। কিছু পিতামাতা একই পরিস্থিতির মধ্যে নেই এমন পিতামাতাদের সাথে ক্লাসে উপস্থিত হওয়া কঠিন বলে মনে করেন। কিন্তু যদি আপনি উপস্থিত হতে চান, আপনি আপনার স্থানীয় হাসপাতালে কি ব্যবস্থা আছে তা জিজ্ঞাসা করতে পারেন এবং আপনি ক্লাস পরিচালনাকারী ব্যক্তির সাথে কথা বলতে পারেন যাতে তারা আপনার পরিস্থিতি সম্পর্কে সচেতন এবং সংবেদনশীল হয়। আপনি ক্লাসের সারণী দেখতে চাইতে পারেন এবং সেই সমূহ বেছে নিতে পারেন যে সমূহ থেকে আপনি সবচেয়ে বেশী উপকৃত হবেন বলে মনে করেন। ক্লাসে উপস্থিত থাকা কমিউনিটি স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে সম্পর্ক তৈরিতে সহায়ক হতে পারে। অন্যথায়, আপনার বাড়িতে আপনার সাথে দেখা করার জন্য একটি কমিউনিটি মিডওয়াইফের ব্যবস্থা করতে পারবেন।

কখনও কখনও এমন মনে হতে পারে যে কেউ আপনার প্রসব পূর্ব যত্নের সামগ্রিক দায়িত্ব নিচ্ছে না। যদি আপনার স্থানীয় হাসপাতাল আপনাকে একটি বিশেষজ্ঞ ইউনিটে রেফার করে থাকে, তবে আপনি সেখানে আপনার যা কিছু প্রয়োজন তা পাচ্ছেন এমনটা তারা বিশ্বাস করতে পারে, যদিও বিশেষজ্ঞ হাসপাতাল আপনার যত্নের সমস্ত নিয়মিত কার্যকলাপে সাহায্য করতে সক্ষম হবে না। আপনি নিয়মিত সাক্ষাতের জন্য আপনার স্থানীয় হাসপাতালের ক্লিনিকে যেতে পছন্দ করতে পারেন। এটা নিশ্চিত করবেন যে আপনি আপনার ইচ্ছাগুলো জানাচ্ছেন। আদর্শ ভাবে, আপনার যত্নের সাথে যুক্ত প্রত্যেকে আপনার পরিস্থিতি সম্পর্কে সচেতন থাকবে, কিন্তু ব্যস্ত হাসপাতাল সমূহে ভেতরে এবং আভ্যন্তরীণ যোগাযোগ কখনও কখনও ব্যর্থ হতে পারে। তাই আপনাকে বিভিন্ন স্বাস্থ্য পেশাদারের কাছে আপনার পরিস্থিতি একাধিকবার ব্যাখ্যা করতে হতে পারে। কিছু পিতামাতার ক্ষেত্রে, এটি তাদের কষ্ট বৃদ্ধি করতে পারে।

আপনি কখনও কখনও মনে করতে পারেন যে আপনি একটি আবেগের উত্থান-পতনের মধ্যে রয়েছেন এবং আপনি আপনার অনুভূতির মধ্য দিয়েও কথা বলতে সক্ষম বোধ করলে তা সহায়ক হতে পারে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের একজনের সাথে যদি এটা সম্ভব না হয়, তখন আমাদের ARC হেল্পলাইনে কল করুন। অনুগ্রহ করে এবিষয়েও সচেতন থাকুন যে যা ঘটেছে এবং যা ঘটছে তার প্রভাব কিছু সময় পরে এবং সম্ভবত অপ্রত্যাশিত ভাবে আপনার মনে আঘাত করতে পারে। এমনকি আপনি যদি পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে নিয়মিত কথা বলতে সক্ষমও থাকেন, আপনি সর্বদা ARC-কে সহায়তার আরেকটি মাধ্যম হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন।

জন্মের জন্য প্রস্তুতি

রোগ নির্ণয়ের আগের থেকে বর্তমানে জন্ম দেওয়ার সম্পর্কে আপনার পৃথক অনুভূতি থাকতে পারে। এটা এমন হতে পারে যা আপনি কোনও মতে 'পার হয়ে যেতে চান' কারণ এর ভবিষ্যৎ অনিশ্চিত। আপনার চিন্তার মধ্যে থাকতে পারে: প্রসবের সময় এবং স্থান এবং কিভাবে ও কখন আপনার শিশুর জন্ম হবে। আপনার শিশুর অবস্থার উপর নির্ভর করে, সে দেখতে কেমন হবে তা নিয়ে আপনি চিন্তিতও হতে পারেন। আপনি যদি পারেন, আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারকে জিজ্ঞাসা করুন যে তারা আপনার মানসিক প্রস্তুতিতে সাহায্য করার জন্য একই অবস্থার শিশুদের কিছু ছবি দেখাতে পারে কিনা। সামগ্রিক ভাবে, ভুলে যাবেন না যে যদিও আপনার শিশুর বিশেষ যত্ন প্রয়োজন হতে পারে, তবুও জন্মের ক্ষেত্রে একজন মা হিসাবে আপনার ইচ্ছাগুলিও গুরুত্বপূর্ণ।

একটি জন্মের পরিকল্পনা

এমন হতে পারে যে আপনি ঠিক যে ধরনের জন্মের কথা কল্পনা করেছিলেন ঠিক সেই ধরনের জন্ম দিতে পারবেন। আপনার শিশুর নির্ণয় যাই হোক না কেন, তার জন্ম এখনও বিশেষ হতে পারে। আপনার শিশুর অবস্থার উপর নির্ভর করে, আপনি যে কি ধরনের জন্ম দিতে পছন্দ করবেন তার অনেক বিকল্প থাকতে পারে। আপনার যদি বাড়িতে জন্ম দেওয়ার ইচ্ছা থাকে তবে জিজ্ঞাসা করুন এখনও এমনটা সম্ভব কিনা। আপনি যদি ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে চিন্তা না করে থাকেন তবে আপনি একটি জন্ম পরিকল্পনা প্রস্তুত করার কথা ভাবতে পারেন। তবে, আপনার পরামর্শদাতার সাথে এই বিষয়ে কথা বলুন কারণ কিছু ক্ষেত্রে বিশেষ বিবেচনা থাকতে পারে যার জন্য আপনার সিজারিয়ান সেকশন করা প্রয়োজন হতে পারে।

আপনার জন্ম পরিকল্পনায় আপনি রাখতে পারেন এমন বেশ কয়েকটি বিষয় রয়েছে। জন্মের সময় কে উপস্থিত থাকবে এবং আপনি কোন ধরনের ব্যথা নিবারক পছন্দ করবেন সে বিষয়ে আপনি সিদ্ধান্ত নিতে চাইতে পারেন। আপনি যদি চান তাহলে চিকিৎসকের হস্তক্ষেপ প্রয়োজন অনুসারে ন্যূনতম হতে বলতে পারেন। যদি আপনার শিশুর জন্মের পর খুব শীঘ্রই চিকিৎসা করাতে হয়, তাহলে আপনি বলতে পারেন যে যদি সম্ভব হয় আপনার শিশুর চিকিৎসার জন্য নিয়ে যাওয়ার আগে আপনি তার সাথে সময় কাটাতে চান। তারপর আপনি আপনার পরিকল্পনা লিখে রাখতে পারেন এবং আপনার মিডওয়াইফ এবং পরামর্শদাতাকে তার কপি দিতে পারেন। এতে তারা জানতে পারবেন আপনি কি চান। মনে রাখবেন, যে কোনও একটি পরিকল্পনা তৈরি করা আপনাকে এটি অনুসরণ করতে বাধ্য করে না; আপনি যেকোনো সময় আপনার সিদ্ধান্ত পরিবর্তন করতে পারেন।

কোথায় জন্ম হবে?

আপনি অবশ্যই কোথায় জন্ম দিতে যাচ্ছেন তা জানতে হবে। হতে পারে যে আপনি আপনার স্থানীয় এবং বিশেষজ্ঞ হাসপাতালের মধ্যে কোনও একটি বেছে নিতে পারেন। যদি আপনার অথবা আপনার শিশুর জন্মের সময় বিশেষভাবে সতর্ক নজরদারি অথবা তার পরে বিশেষ যত্নের প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনাকে সম্ভবত একটি বিশেষজ্ঞ হাসপাতালে প্রসবের পরামর্শ দেওয়া হবে।

যদি আপনার শিশুকে একটি বিশেষ যত্ন শিশু ইউনিটে রাখার প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনার নির্ধারিত তারিখের আগে আপনাকে ইউনিটের চারপাশে দেখানো হবে, যাতে আপনি জানতে পারবেন যে আপনার শিশু কোথায় থাকবে এবং যারা তার যত্ন নেবে তাদের সাথে দেখা হবে। আপনি যদি অপ্রত্যাশিতভাবে প্রসব করেন তাহলে কী ঘটবে তা জানতে সাহায্য করতে পারে, যাতে আপনি ঠিক জানবেন যে আপনাকে কোথায় যেতে হবে।

যদি আপনার শিশুকে হাসপাতালে থাকতে হয়

আপনার শিশুর জন্মের পরই চিকিৎসার জন্য হাসপাতালে ভর্তি থাকতে হতে পারে; অবস্থার উপর নির্ভর করে, এটি অল্প সময়ের জন্য হতে পারে অথবা কয়েক মাস পর্যন্ত বিস্তৃত হতে পারে। আপনাকে এর পরিকল্পনা রাখতে হবে, বিশেষ করে যদি হাসপাতালটি আপনার বাড়ি থেকে কিছু দূর হয়। আপনি যদি হাসপাতালে দীর্ঘ দিন থাকার সম্মুখীন হন, তবে নিশ্চিত করুন যে আপনার প্রয়োজনীয় ব্যক্তিগত এবং আপনার সাথে চান এমন সমস্ত সামগ্রী আপনার কাছে থাকছে। হাসপাতালের ব্যবস্থা সীমিত হতে পারে বলে আপনার নিজের রাতের পোশাক এবং প্রসাধন সামগ্রী আপনার সাথে প্রচুর পরিমাণে রাখুন।

একটি বিশেষ যত্ন শিশু ইউনিটের কর্মীরা (প্রায়শই সংক্ষেপে SCBU বলা হয়) পিতামাতাকে যতটা সম্ভব তাদের শিশুর সাথে থাকতে উৎসাহ প্রদান করে। এমন অনেক উপায় রয়েছে যাতে আপনার শিশুর যত্নের সাথে আপনি সক্রিয় যুক্ত থাকতে পারেন, তাই আপনার এমন অনুভব করতে হবে না যে এটি আপনার হাত থেকে সরিয়ে নেওয়া হয়েছে।

আপনি সম্ভবত SCBU তে আপনার শিশুর সাথে যতটা সম্ভব সময় কাটাতে আগ্রহী হবেন, তবে আপনার নিজের প্রয়োজন সমূহ অবহেলা না করার বিষয়ে সতর্ক থাকুন। আপনার যদি অন্য সন্তান থাকে, তবে যাতে তাদের জীবন খুব বেশী ব্যাহত না হয় তা নিশ্চিত করার চেষ্টা করুন এবং যদি শিশুর যত্নের প্রয়োজন হয় তবে এটি সর্বদা ভাল হয়, যখন সম্ভব আপনার সন্তানদের পরিচিত এবং বিশ্বস্ত এমন কাউকে কল করা। এমন কেউ থাকতে পারে যে সাহায্য করতে পেরে খুশি হবে, হয় আপনার বাড়িতে আপনার বাচ্চাদের যত্ন নিয়ে অথবা তাদের সাথে থাকতে দিয়ে।

আপনার বাচ্চাকে বাড়িতে নিয়ে যাওয়া

এটা স্পষ্টতই খুব গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি আপনার শিশুকে আপনার সাথে বাড়িতে নিয়ে যাওয়ার আগে কীভাবে তার যত্ন নেবেন সে সম্পর্কে আপনি আত্মবিশ্বাসী। হাসপাতাল ত্যাগের আগে, আপনার একজন পরামর্শদাতা বা বিশেষজ্ঞ নার্সের সাথে সাক্ষাৎ হবে যেখানে আপনি আপনার শিশুর যত্নের সমস্ত দিক নিয়ে আলোচনা করতে পারবেন। মিলিত ভাবে একটি যত্ন পরিকল্পনা রচনা করা উপকারী। প্রতিদিনের যত্নের পাশাপাশি, শিশুকে কখন হাসপাতালে নিয়ে আসতে হবে তা দেখার জন্য এবং নিশ্চিত করার জন্য আপনি কোনো সতর্কতার সূচক জানতে চাইতে পারেন।

খাওয়ানো

আপনি হাসপাতাল ত্যাগের আগে আপনার শিশুকে খাওয়ানোর বিষয়ে আত্মবিশ্বাসী বোধ করতে হবে। আপনার স্বাস্থ্য পেশাদারগণ আপনাকে সাহায্য করবেন এবং দেখাবেন প্রয়োজনে কিভাবে বিশেষ সরঞ্জাম ব্যবহার করতে হয়।

আপনি আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে চাইতে পারেন এবং বেশীরভাগ ক্ষেত্রে এটি সমস্যা হীন হবে। এমনকি যদি আপনার স্তন থেকে শিশুর দুধ পেতে অসুবিধা হয়, আপনি দুধ বের করে নিতে পারেন যা শিশুকে দেওয়া যেতে পারে।

আপনার মিডওয়াইফের সাথে এই বিষয়ে কথা বলুন বা স্তন্যপান করানোর ব্যাপারে আপনার আরও পরামর্শের প্রয়োজন হলে আপনি জাতীয় শিশু চাইল্ডবার্থ ট্রাস্টের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন: **0300 330 0700**.

আপনার শিশুর এমন একটি অবস্থা থাকতে পারে যাতে আপনার তাকে খাওয়ানোর বিষয়ে নির্দিষ্ট পরামর্শের প্রয়োজন হবে। আপনার পরামর্শদাতা শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ সাহায্য করতে সক্ষম হবেন এবং প্রয়োজনে উপযুক্ত সহায়ক সংস্থার সাথে আপনাকে যোগাযোগ করাতে পারেন। নিশ্চিত করুন যে আপনি প্রয়োজনীয় সমস্ত সহায়তা এবং নির্দেশিকা পেয়েছেন – যদিও আপনাকে অনেক সময় দেখিয়ে দেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে – যাতে আপনি আপনার শিশুকে নিজে খাওয়ানোর বিষয়ে নিরাপদ বোধ করেন।

স্বাস্থ্য সেবা পেশাদারগণের কাছ থেকে পরিদর্শনের ব্যবস্থা করা

আপনি হাসপাতাল ত্যাগ করেছেন এর মানে এই নয় যে আপনি আর যত্ন এবং সহায়তা পাওয়ার অধিকারি নন। একই এলাকায় একজন কমিউনিটি পেডিয়াট্রিক নার্স থাকলে তিনি সাহায্য করতে পারেন। জন্মের পর প্রথম দুই সপ্তাহে আপনার মিডওয়াইফ এসে বাড়িতে আপনার সাথে সাক্ষাৎ করতে পারেন। এই সময়ের মধ্যে যদি আপনাকে হাসপাতালে থাকতে হয় তবে একজন কমিউনিটি স্বাস্থ্য পরিদর্শক আপনাকে দেখতে আসবে। যদি আপনি চান তবে স্বাস্থ্য পরিদর্শক নিয়মিত পরিদর্শন করতে পারেন।

আপনার জিপিকে আপনার পরিস্থিতি সম্পর্কে সম্পূর্ণরূপে অবহিত করা দরকার। তবে, কখনও কখনও যোগাযোগ নষ্ট হয়, তাই আপনার ডাক্তারকে হালনাগাদ করা হয়েছে কিনা তা জানার জন্য আপনার স্থানীয় সার্জারির সাথে যোগাযোগ করা কার্যকর হতে পারে।

আপনার নিজের প্রসবের পরে যত্ন

আপনি আপনার নবজাতকের যত্ন নেওয়ার ইচ্ছায় যদি আপনার নিজের শারীরিক চাহিদা উপেক্ষা করেন তবে একটি বিপদ হতে পারে, বিশেষ করে যদি আপনার শিশুর বিশেষ যত্নের প্রয়োজন থাকে। একটি শিশুর জন্মের পর আপনার শরীরের পুনরুদ্ধার করা এবং বিশ্রাম নেওয়া অপরিহার্য। অতিরিক্ত চাহিদা সহ একটি শিশুর দেখাশোনা করা খুব ক্লান্তি দায়ক হতে পারে।

আপনার শিশুর ঘুমের সময় আপনাকে সবসময় অন্য কাজ করতে হবে এমন মনে করবেন না, এই সময়কে নিজের বিশ্রাম নেওয়ার জন্য ব্যবহার করুন। নিশ্চিত করুন যে আপনি সঠিকভাবে খাচ্ছেন এবং কিছু প্রসব পরবর্তী ব্যায়ামও করার চেষ্টা করুন, যাতে আপনার শরীরকে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনতে সাহায্য হয়।

যদি আপনার শারীরিক অথবা মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে আপনার কোনো উদ্বেগ থাকে, তাহলে আপনার একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সাথে কথা বলুন অথবা আপনার জিপির সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার সব কিছু ঠিক আছে তা নিশ্চিত করতে আপনার শিশু জন্মের ছয় সপ্তাহ পরে আপনার জিপির সাথে বা আপনার স্থানীয় হাসপাতালে একটি প্রসব পরবর্তী সাক্ষাত করা উচিত। আপনার জিপি (GP) পরীক্ষা করে দেখবেন যে আপনি প্রসবের পর শারীরিকভাবে সুস্থ হয়ে উঠেছেন এবং মানসিক ভাবে মোকাবিলা করছেন।

যদি আপনার শিশুর ভবিষ্যৎ অনিশ্চিত হয় অথবা আপনার বাচ্চা মারা যাচ্ছে

আপনাকে জানানো হতে পারে যে আপনার শিশুর বেঁচে থাকার সম্ভাবনা সামান্য অথবা আপনার শিশু মারা যাবে। জন্মের সময় অথবা পরে কি হবে তা নিয়ে অনিশ্চয়তা থাকতে পারে। এই অনিশ্চয়তার কারণে গর্ভাবস্থা একটি অত্যন্ত মূল্যবান সময় হয়ে উঠতে পারে যখন আপনার শিশুর সাথে আপনার সম্পর্ক তৈরি হয়। যদি আপনার পরিস্থিতি এমন হয় তবে আপনি কিছু প্রস্তুতি নিতে পারেন। সবচেয়ে খারাপটি কল্পনা করা অস্বস্তিকর হতে পারে, কিন্তু কিছু পিতামাতা বলেন যে তাদের শিশুর মৃত্যুর জন্য প্রস্তুতি পর্ব তাদের চিন্তা-ভাবনা বদলানোর জন্য কিছু দিয়েছে এবং যা ঘটতে চলেছে তাতে তাদের একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ এবং বিকল্পের সুযোগ দিয়েছে।

কিছু পিতামাতা কি ধরনের অস্ত্রোপস্থি ক্রিয়া পছন্দ করবেন তা আগে থেকেই ভেবে রাখতে চান এবং তাদের শিশুকে স্মরণের উপায়গুলি নিয়ে চিন্তা করেন। হাসপাতালের মাধ্যমে অথবা ব্যক্তিগতভাবে আপনার জন্য অনেক পছন্দ খোলা থাকবে। এটি যতটা কঠিনই হোক না কেন, কোন ধরনের দাফন অথবা শ্মশান পরিষেবা আপনার জন্য সঠিক বলে মনে করা এবং প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা করার অর্থ হল আপনি এমন সময়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণে সম্পূর্ণভাবে যুক্ত হতে পারেন, যখন কখনও কখনও মনে হয় যে জিনিসগুলি আপনার নিয়ন্ত্রণের বাইরে।

আপনি আপনার শিশুর অঙ্গ দান করতে চান কিনা তাও ভেবে দেখতে পারেন, যা অন্য শিশুর জন্য সহায়ক হতে পারে; বা টিস্যু নমুনা, যা গবেষণার জন্য ব্যবহার করা হবে। কিছু পিতামাতা এই ভেবে সান্ত্বনা খুঁজে পান যে তাদের সন্তানের মৃত্যু হলেও অন্য কারো কিছু উপকার হতে পারে, কিন্তু এটি একটি ব্যক্তিগত পছন্দ এবং সবার জন্য সঠিক মনে নাও হতে পারে। এটি এমন বিষয় যা নিয়ে আপনি আপনার পরামর্শদাতার সাথে দীর্ঘ আলোচনা করতে পারেন।

আপনার হাসপাতাল ছবি, কন্সি এবং গোড়ালির ব্যান্ড থেকে শুরু করে কন্সল এবং পায়ের এবং হাতের ছাপ পর্যন্ত বিভিন্ন 'স্মৃতি' উপহার দিতে সক্ষম হবে। আপনি যেমন চান তা চাইতে ভয় পাবেন না। আপনি যা রাখতে চান তা আপনার শিশুর জন্য একটি 'মেমরি বক্স' তৈরির দিকে যেতে পারে, যেখানে আপনি পরিবার এবং বন্ধুদের দেওয়া কার্ড যোগ করতে পারেন। আপনার শোকের প্রক্রিয়ায় প্রায়ই সাহায্য করার পাশাপাশি, আপনার মেমরি বক্স এমন কিছু যা আপনি অন্য বাচ্চাদের সাথে ব্যবহার করতে চান যাতে তারা বুঝতে পারে যে কি ঘটেছে।

যদি আপনি জানেন যে আপনার শিশু জন্মের পরে মারা যাচ্ছে তবে অন্যান্য বিবেচনা থাকবে। যদি আপনি আপনার মেডিকেল টিমকে অপ্রয়োজনীয় হস্তক্ষেপ থেকে বিরত করতে চান আপনি আপনার জন্ম পরিকল্পনায় উল্লেখ করতে পারেন। মেডিকেল টিম আপনার শিশুর জীবন দীর্ঘায়িত করুক এমন আপনি নাও চাইতে পারেন যদি তার মৃত্যু নিশ্চিতই হয়। আপনি আপনার দলের সহায়তায় আপনার শিশুর যত্ন নিতে পছন্দ করতে পারেন। আপনি আপনার শিশুর সাথে যতটা সময় চান আপনাকে তার অনুমতি দেওয়া উচিত এবং জন্মের পরপরই আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্য অথবা বন্ধুদের সাথে দেখা করার অনুরোধ করতে পারেন। আপনি চাইলে আপনার শিশুকে বাড়িতেও নিয়ে যেতে পারেন।

আপনি কষ্ট লাঘবকারী যত্ন সম্পর্কে আপনার দলের সাথে কথা বলতে পারেন (আপনার শিশুর মৃত্যু না হওয়া পর্যন্ত স্বস্তি দায়ক যত্নে রাখা হয়)। কখনও কখনও এটি একটি শিশুদের অনাখালয়েও দেওয়া যেতে পারে। স্বল্প জীবনের জন্য একসাথে চ্যারিটি <https://www.togetherforshortlives.org.uk/> পরামর্শ এবং সমর্থন দিয়ে সাহায্য করতে পারেন।

আপনার শিশু মারা যাওয়ার পর

আপনার শিশুর পোস্টমর্টেম করার জন্য আপনাকে সম্মতি দিতে বলা হতে পারে। এটি সম্পূর্ণরূপে আপনার পছন্দ, কিন্তু আপনি সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে, পদ্ধতি তে ঠিক কী জড়িত তা নিয়ে কথা বলুন এবং প্রাপ্ত তথ্য ভবিষ্যতের গর্ভধারণের জন্য তাৎপর্যপূর্ণ হতে পারে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখুন। আপনি যদি পোস্টমর্টেম করতে সম্মত হন তবে সমস্ত ফলাফল পেতে ছয় সপ্তাহ বা তার বেশি সময় লাগতে পারে। রিপোর্ট নিয়ে আলোচনা করার জন্য শীঘ্রই আপনার প্রসূতি বিশেষজ্ঞের সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য জিজ্ঞাসা করুন। ফলাফলের উপর নির্ভর করে আপনাকে ভবিষ্যতের গর্ভধারণের প্রভাব সম্পর্কে কথা বলার জন্য একজন জেনেটিক কাউন্সেলরের সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্টের প্রস্তাব দেওয়া হতে পারে।

অংশীদার

সম্পর্কের জন্য এটি একটি পরীক্ষার সময় হতে পারে। দম্পতি হিসাবে, আপনার দুজনেই শক্তিশালী আবেগ অনুভব করবেন এবং তাদের প্রকাশ করার বিভিন্ন উপায় থাকতে পারে। বিভিন্ন সময়ে যা ঘটছে তার প্রভাব আপনি অনুভব করতে পারেন। কিছু পিতামাতা এমন একটি সময়ে খুব নিচু বোধ করার কথা বলে যখন তারা ভেবেছিল যে তারা পরিস্থিতির সাথে মানিয়ে নিয়েছে।

ঐতিহ্যগতভাবে, পুরুষদের সবসময় তাদের অনুভূতি সম্পর্কে মহিলাদের মত খোলামেলা হতে উৎসাহিত করা হয় না। সাধারণভাবে, মহিলারা পরিবারের সদস্যদের বা ঘনিষ্ঠ বন্ধুদের কাছ থেকে সমর্থন চাওয়া সহজ বলে মনে করেন, যেখানে পুরুষরা প্রায়শই খুব বেদনাদায়ক আবেগ সম্পর্কে কথা বলতে কঠিন বলে মনে করেন। পিতা কে সবসময় পরিবারের অন্যতম প্রদানকারী এবং রক্ষাকারী ভূমিকায় দেখা হয়। তিনি দৃঢ় এবং সহায়ক থাকবেন বলে আশা করা হচ্ছে এবং এর অর্থ হতে পারে যে তিনি সবসময় তার অনুভূতি সম্পর্কে কথা বলতে সক্ষম বোধ করেন না। পিতা ও খুব অপরাধী বা রাগান্বিত বোধ করতে পারে যে তাদের সম্ভাবনার সাথে যা ঘটছে তার উপর তাদের কোন নিয়ন্ত্রণ নেই এবং মায়ের কাছ থেকে ব্যথা দূর করার ক্ষমতা তাদের নেই।

পিতা বা অংশীদারদের প্রায়ই প্রত্যাশিত বা খুব বাস্তব ভূমিকা নেওয়ার সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়। যদিও এটি সত্য হতে পারে যে একজন অংশীদারকে প্রতিদিনের উদ্বেগগুলির সাথে মোকাবিলা করতে হবে, এর অর্থ এই নয় যে অনুভূতিগুলি উপস্থিত নয়। যেহেতু এই পরিস্থিতিতে সবচেয়ে বেশি মনোযোগ মায়ের দিকে নিবদ্ধ করা হয়, তাই একজন বাবা বা সঙ্গীর পক্ষে 'বাঁধা' বোধ করা বা সম্ভবত তাদের নিজস্ব চাহিদা বিবেচনা না করা সম্ভব। যদি আপনি উভয়ই সংগ্রাম করছেন তবে একে অপরের জন্য মানসিক সমর্থন প্রদানে অসুবিধা হতে পারে। এটি এমন একটি সময় যখন বন্ধু বা পরিবারের বাইরের সদস্যদের কাছ থেকে সহায়তা অমূল্য হতে পারে। সাহায্যের জন্য জিজ্ঞাসা করতে ভয় পাবেন না; এটা করা কোনভাবেই দুর্বলতা নয়। প্রায়শই আপনার সবচেয়ে কাছের লোকেরা তারা যা করতে পারে তা করতে চাইবে, কিন্তু সর্বোত্তম জন্য কী করতে হবে তা অনিশ্চিত থাকবে এবং আপনি যখন সাহায্যের জন্য জিজ্ঞাসা করবেন তখন তারা স্বস্তি পাবে।

আপনার পরিস্থিতি যাই হোক না কেন, কথা রাখা এবং এই চাপের সময়কে মোকাবেলা করার একে অপরের উপায়কে সম্মান করার চেষ্টা করা সহায়ক হতে পারে। একটি তীব্র সংবেদনশীল অভিজ্ঞতা ভাগ করে নেওয়া কিছু দম্পতিকে কাছাকাছি নিয়ে আসে, তবে এটি সম্পর্কের উপর একটি দুর্দান্ত চাপও ফেলতে পারে। যদি আপনাদের মধ্যে জিনিসগুলি বিশেষভাবে কঠিন হয়ে যায়, একজন পরামর্শদাতা বা থেরাপিস্ট সাহায্য করতে পারেন। এই বিষয়ে আলোচনা করতে ARC-এর সাথে যোগাযোগ করুন।

শিশুরা

যদি আপনার অন্য সন্তান থাকে, তাহলে তারা সচেতন হবে যে আপনি মানসিক চাপে আছেন এবং এর জন্য সব ধরণের কারণ কল্পনা করবেন, যা তাদের জন্য ভীতিকর হতে পারে। আপনার এবং তাদের সুবিধার জন্য, আপনাকে কখন এবং কী বলতে হবে তা নির্ধারণ করতে হবে। আপনি যা বলবেন তার বেশিরভাগই তাদের বয়স এবং অবস্থার প্রকৃতির উপর নির্ভর করবে, তবে আপনি যতটা সম্ভব সং হওয়ার চেষ্টা করুন, তারা যে ভাষা বুঝতে পারবে সেই ভাষা ব্যবহার করে। বিভিন্ন ধরনের আবেগের মুখোমুখি হতে প্রস্তুত থাকুন যা রাগের কারণে হতে পারে যে তাদের নতুন ভাই বা বোন উদ্বেগ এবং অপরাধবোধের মধ্য দিয়ে আদর্শ খেলার সার্থী হতে যাচ্ছে না যে সম্ভবত তারা এটি ঘটিয়েছে কারণ তারা পরিবারের নতুন সদস্য চায়নি। আপনি যখন দুর্বল বোধ করছেন তখন এটি আপনার পক্ষে সহজ হবে না, তবে আপনি যতটা সম্ভব আশ্বস্ত হওয়ার চেষ্টা করুন।

আপনার শিশুরা যদিও আপনার কষ্টের দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে, তবে এটি সাহায্য করতে পারে যদি তাদের স্বাভাবিক রুটিনের যতটা সম্ভব কাছাকাছি রাখা হয়, কারণ এটি তাদের নিরাপদ বোধ করতে সাহায্য করবে। যদি মা কে দীর্ঘদিন ধরে হাসপাতালে থাকতে হয় বা বাড়ি থেকে কিছু দূরে একটি বিশেষজ্ঞ হাসপাতালে একাধিকবার পরিদর্শন করেন তবে এটি কিছু আয়োজন করতে পারে। যদি আপনি দীর্ঘ সময়ের জন্য বাড়ি থেকে দূরে থাকতে চান, তাহলে আপনার সন্তানদের পছন্দের এবং বিশ্বাসী কাউকে তাদের দেখাশোনা করার জন্য জিজ্ঞাসা করা সাহায্য করতে পারে। সম্ভবত কোনও বন্ধু বা পরিবারের সদস্য আপনাকে বাচ্চাদের সাথে বাড়িতে থাকতে সহায়তা করতে পারে যাতে খুব বেশি বাধা না হয়। বাচ্চাদের জন্য অন্য কারো সাথে কথা বলাও সহায়ক হতে পারে কারণ আপনার নিজের সাহায্যের প্রয়োজন হলে তাদের কিছু প্রতিক্রিয়া মোকাবেলা করতে আপনার অসুবিধা হতে পারে। আপনি বাড়িতে যা ঘটছে তা সম্পর্কে তাদের স্কুলকে সতর্ক করার কথাও বিবেচনা করতে পারেন, যাতে তাদের শিক্ষকরা তাদের প্রতি সহানুভূতিশীল হতে পারেন এবং তাদের আচরণের যে কোনও পরিবর্তনের প্রতি সংবেদনশীল হতে পারেন।

বড় বাচ্চাদের পক্ষে কী ঘটছে তা বোঝা সহজ হতে পারে, তবে তারা তাদের অনুভূতি সম্পর্কে আপনার কাছে মুখ খুলতে চাইবে না। এটি আপনার উপর আরও বোঝা চাপানোর ভয়ের কারণে হতে পারে। তাদের অনুভূতি থাকতে পারে যে তারা আপনার কাছে প্রকাশ করতে অস্বস্তিকর, যেমন 'অন্যরকম' ভাই বা বোন হওয়ার সম্ভাবনায় ভয় বা বিব্রত। এটা পরিষ্কার করুন যে তারা চাইলে আপনার সাথে কথা বলতে পারে কিন্তু সচেতন থাকুন যে তারা পরিবারের বাইরের কারো সাথে কথা বলতে পেরে প্রশংসা করতে পারে। প্রতিবন্ধী শিশুদের ভাইবোনদের জন্য চ্যারিটি সংস্থা, SIBS, সহায়ক হতে পারে: <https://www.sibs.org.uk/>

অন্যান্য পরিবার এবং বন্ধুরা

আপনি আপনার নিকটবর্তী পরিবারের বাইরের লোকদের কী বলবেন সে সম্পর্কে আপনি ভাবতে চাইতে পারেন। আপনার ব্যক্তিগত পরিস্থিতির উপর এটি নির্ভর করবে, কিন্তু কিছু লোক তাদের কাছে একটি ইমেল বা টেক্সট পাঠানোর সিদ্ধান্ত নেয় যা তারা কি ঘটছে তার সংক্ষিপ্ত বিবরণ সহ জানতে চায়। আপনি যদি কাজ করেন, তাহলে আপনার বিশ্বাসযোগ্য কাউকে আপনার কর্মক্ষেত্রে অন্যদের বলার জন্য বলতে চাইতে পারেন, যাতে আপনি এটি করার চাপ থেকে বাঁচতে পারেন। এটা খুবই জরুরী যে আপনার নিয়োগকর্তারা এবং সম্ভবত কিছু সহকর্মীরা কি ঘটছে সে সম্পর্কে কিছু জানেন, তাই তারা এই বিষয়টি সম্পর্কে সচেতন হবেন যে আপনার কাজের অতিরিক্ত সময় প্রয়োজন হতে পারে, কখনও কখনও মন খারাপ হতে পারে বা মনোযোগ দিতে অসুবিধা হতে পারে।

অন্য লোকেরা

এমন লোকদের জন্য যাদের আপনি ভালভাবে চেনেন না বা অপরিচিতদের পক্ষে মন্তব্য করা বা প্রশ্ন করা খুবই সাধারণ ব্যাপার যখন তারা লক্ষ্য করে যে আপনি গর্ভবতী। এই সব ধরনের জায়গায়, কর্মক্ষেত্রে, স্কুলের গেটে বা সুপারমার্কেটে ঘটতে পারে। এটি সবসময় ভালভাবে বোঝানো হয়, তবে আপনাকে অবাক করে দিতে পারে। আপনি কীভাবে এই ধরনের জিজ্ঞাসার প্রতিক্রিয়া আগে থেকেই দিতে পারেন সে সম্পর্কে চিন্তা করা সহায়ক, যাতে আপনি প্রস্তুত থাকবেন।

সাহায্য এবং সমর্থন পাওয়া

মনে রাখুন যে এই পুস্তিকাটি তে আমরা যা কভার করেছি তা মোকাবেলা করার জন্য আপনাকে একা থাকতে হবে না। আপনার সন্তানের এই রোগে আক্রান্ত শিশুদের পিতামাতার জন্য একটি বিশেষজ্ঞ সংস্থা থাকতে পারে, যারা আপনাকে চলমান পরামর্শ এবং সহায়তা প্রদান করতে পারে। (www.contact.org.uk) তে যোগাযোগ করুন অথবা দেখুন আপনার হাসপাতাল আপনাকে কাউকে রেফার করতে সাহায্য করতে পারে কিনা।

এছাড়াও আপনি আপনার গর্ভাবস্থায় যে কোনো সময়ে ARC-এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। আমরা চিকিৎসা পরামর্শ দেওয়ার যোগ্য নই, তবে আপনার প্রয়োজনীয় পরামর্শ বা তথ্য পেতে সাহায্য করতে পারি। আমরা এখানে শোনার জন্য আছি; কখনও কখনও গর্ভাবস্থায় আপনার অনুভূতির মাধ্যমে কথা বলা সহায়ক হতে পারে এমন কারো সাথে যিনি আপনার নিকটবর্তী বৃত্তের বাইরে থাকেন। ARC হেল্পলাইনে আপনি এমন একজনের সাথে কথা বলতে পারবেন যার কাছে আপনার জন্য সময় আছে সে কোন মিথ্যা আশ্বাসন দেবে না। দয়া করে মনে রাখুন যে আপনি যখনই চান সমর্থনের একটি অতিরিক্ত উৎস হিসেবে ARC ব্যবহার করতে পারেন।

শব্দের জন্য শব্দকোষ

নিম্নলিখিতটি একটি ব্যাপক চিকিৎসা শব্দকোষ নয়, শুধুমাত্র কিছু শব্দ যা আপনি স্বাস্থ্য পেশাদারদের দ্বারা ব্যবহার করা শুনতে পারেন বা লিখিত দেখতে পারেন।

অনেক শব্দের শুরুতে **A(n)** ব্যবহার করা হয়েছে বোঝানোর জন্য যে কিছু অনুপস্থিত, অভাব বা এর সহজ অর্থ হতে পারে না, যেমন একটি অ্যাকাডিয়া (হৃদয়ের অনুপস্থিতি), একটি অ্যামরফিক (নির্দিষ্ট আকৃতির অভাব) একটি প্রতিরূপ (সাধারণ নয়)।

AC (পেটের পরিধি) পরিমাপ একটি শিশুর গর্ভধারণ গণনা করতে আল্ট্রাসাউন্ডে ব্যবহৃত হয়।

এজেনেসিস (এ-জেনেসিস) চিকিৎসা পরিভাষায়, এজেনেসিস মানে কোনো কিছুর অনুপস্থিতি। এজেনেসিস -র কর্পাস ক্যালোসামের এই ক্ষেত্রে, মস্তিষ্কের একটি অংশ যা দুটি গোলার্ধের সাথে মিলিত হয় তা অনুপস্থিত। রেনাল এজেনেসিস মানে কিডনি অনুপস্থিত।

অ্যানোম্যালি - শরীরের কোনো অংশে বিকৃতি বা অস্বাভাবিক।

অ্যাপ্রাসিয়া একটি অঙ্গ বা টিস্যুর বিকাশের সম্পূর্ণ বা আংশিক ব্যর্থতা।

অ্যাস্ট্রিয়া (অ্যা ট্রে সিয়া) </461> শরীরের খোলার অনুপস্থিতি বা অস্বাভাবিক সংকীর্ণতা, যেমন **ডুওডেনাল অ্যাস্ট্রিয়া**, ছোট অন্ত্রের অংশ সংকুচিত হয়ে যাওয়া যা এর ফলে বাধা সৃষ্টি করে।

অটোসম যে কোনো ক্রোমোজোম যেটি সেক্স ক্রোমোজোম নয়।

অটোসোমাল ডমিন্যান্ট এমন একটি পরিস্থিতি বর্ণনা করে যেখানে একজন পরিবর্তিত জিনের অধিকারী ব্যক্তি জেনেটিক ডিসঅর্ডারের বৈশিষ্ট্য দেখাবেন এবং এটি একটি শিশুর কাছে যাওয়ার 50% সম্ভাবনা রয়েছে।

অটোসোমাল রিসেসিভ এমন একটি পরিস্থিতি বর্ণনা করে যেখানে একটি পরিবর্তিত জিনের বাহক ব্যাধিটির কোনো বৈশিষ্ট্য দেখায় না। পরিবর্তিত জিনের দুটি বাহকের শিশুর উত্তরাধিকারসূত্রে এই ব্যাধি হওয়ার সম্ভাবনা 25% থাকে।

BPD (বাইপারিয়েটাল ব্যাস) একটি শিশুর গর্ভধারণ গণনা করতে সাহায্য করার জন্য আলট্রাসোনোগ্রাফারদের দ্বারা ব্যবহৃত মাথার খুলির দুটি হাড়ের পরিমাপ।

কার্ডিওলজি হৃৎপিণ্ডের গঠন, কার্যকারিতা এবং রোগের সাথে সম্পর্কিত বিজ্ঞান। **কার্ডিওলজিস্ট**।

সেন্টিল চার্ট হল এমন চার্ট একটি শিশু/সন্তানের শারীরিক বিকাশ মূল্যায়ন করতে ব্যবহৃত হয়। চার্টে বৃদ্ধির রেখাগুলিকে সেন্টিল বলা হয়। সেন্টিলের সংখ্যা (এক থেকে একশ পর্যন্ত) শিশু/শিশুদের শতাংশের পূর্বাভাস দেয় যারা একটি নির্দিষ্ট বয়সের জন্য এই পরিমাপের নিচে। যেমন যদি একটি শিশু 10 সেন্টিলের মধ্যে পড়ে, তাহলে তার মানে সমস্ত শিশুর 10% ছোট হবে এবং 90% বড় হবে। একটি শিশুর বিকাশের সাথে সাথে একই সেন্টিলের মধ্যে থাকবে বলে আশা করা হয়।

কেফালিক (কে ফা লিক) মাথার সাথে সম্পর্কিত।

ক্রোমোজোম একটি রঙের মতো গঠন যা শরীরের সমস্ত কোষে উপস্থিত থাকে (লাল রক্তকণিকা বাদে) যা জেনেটিক তথ্য সংরক্ষণ করে। সাধারণত, মানুষের 23 জোড়া ক্রোমোজোম থাকে। শুক্রাণু এবং ডিম্বাণু 23টি থাকে যা নিষিক্তকরণের সময় একত্রিত হয়ে 46টি তৈরি করে। প্রতিটি ক্রোমোজোম জোড়াকে এটি বর্ণনা করার জন্য একটি সংখ্যা দেওয়া হয়, 1 থেকে 23 পর্যন্ত (23 নম্বর হল যৌন ক্রোমোজোমের জোড়া, XX বা XY)। যেমন ডাউন সিনড্রোম এমন একটি অবস্থার বর্ণনা করে যেখানে শিশুর স্বাভাবিক জোড়ার পরিবর্তে তিনটি ক্রোমোজোম 21 থাকে, তাই এটি ট্রিসোমি 21 নামেও পরিচিত।

কনজেনিটাল (কন জেনি টাল) মানে জন্মগত, যা জন্ম থেকে উপস্থিত একটি অবস্থা বর্ণনা করে, উত্তরাধিকারসূত্রে প্রাপ্ত নয়।

কনসালটেন্ট হল পরামর্শদাতা ওষুধের একটি শাখার একজন উচ্চ প্রশিক্ষিত বিশেষজ্ঞ যিনি রোগীর যত্নের জন্য সম্পূর্ণ দায়িত্ব গ্রহণ করেন।

CRL (ক্রাউন রম্প লেংথ) শিশুর মাথার উপর থেকে নীচে পর্যন্ত শিশুর পরিমাপ আল্ট্রাসাউন্ডে গর্ভাবস্থা গণনা করতে সাহায্য করে।

সিস্ট একটি অস্বাভাবিক খলি বা বদ্ধ গর্ত যাতে তরল বা আধা-কঠিন পদার্থ থাকে। **সিস্টিক**।

লিম্ফ্যাটিক ভেসেল এর উপর সিস্টিক হাইগ্রোমা, সাধারণত মাথা এবং ঘাড় অঞ্চলের চারপাশে। এই সিস্টিকুলি আকারে ব্যাপকভাবে পরিবর্তিত হতে পারে, ঘাড়ের একটি ছোট বৃদ্ধি থেকে খুব বড় আকারের বৃদ্ধি যা খাওয়াকে মারাত্মকভাবে বাধা দিতে পারে।

একটি ক্রোমোসোমে জিনগত উপাদান মুছে ফেলার অনুপস্থিতি।

ডায়াফ্রাম্যাটিক হার্নিয়া (ডায়াফ্রা ম্যা টিক) কখনও কখনও একটি জন্মগত ডায়াফ্রাম্যাটিক হার্নিয়া (CDH) ডায়াফ্রামের একটি ছিদ্র হিসাবে উল্লেখ করা হয় যার মধ্য দিয়ে অন্ত্র যেতে পারে। এটি একটি শিশুর ফুসফুসের বিকাশকে প্রভাবিত করতে পারে যদি অন্ত্রটি বুকে উঠে যায় এবং তারপরে হৃৎপিণ্ড এবং ফুসফুসের বিরুদ্ধে স্কোয়াশ করে।

dys- কঠিন, অস্বাভাবিক বা প্রতিবন্ধী বোঝাতে অনেক শব্দের শুরুতে ব্যবহৃত হয়, যেমন ডিসপ্লাসিয়া

ডিসপ্লাসিয়া (ডিস প্লা সিয়া) ত্বক, হাড় বা অন্যান্য টিস্যুর অস্বাভাবিক বিকাশ।

ফেটোফ্লোপি একটি বিশেষ ফাইবার অপটিক যন্ত্র গর্ভবতী মহিলার পেটের মধ্য দিয়ে শিশুর পরীক্ষা করা হয়। যদি প্রয়োজন হয়, এটি সাধারণত গর্ভাবস্থার 18-20 তম সপ্তাহে করা হয়।

জিন একটি ক্রোমোসোমের একক যার মাধ্যমে নির্দিষ্ট বৈশিষ্ট্যগুলি একজন বা উভয় পিতামাতার কাছ থেকে উত্তরাধিকারসূত্রে পাওয়া যায়।

FL (ফেমার লেংথ) একটি শিশুর গর্ভাবস্থা গণনা করতে সাহায্য করার জন্য আল্ট্রাসাউন্ডে ব্যবহৃত উরুর হাড়ের পরিমাপ।

জেনেটিক কাউন্সেলর একজন স্বাস্থ্য পেশাদার যিনি পিতামাতাদের উত্তরাধিকারসূত্রে প্রাপ্ত ব্যাধি এবং আক্রান্ত হওয়ার বা আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা সম্পর্কে পরামর্শ দিতে বিশেষজ্ঞ। তিনি এই ধরনের অবস্থা প্রতিরোধ, নির্ণয় এবং পরিচালনা করার জন্য কী উপলব্ধ হতে পারে সে সম্পর্কেও তথ্য দিতে পারেন।

গাইনোকোলজি মহিলাদের এবং মেয়েদের রোগের অধ্যয়ন, বিশেষ করে যারা মহিলা প্রজনন সিস্টেমকে প্রভাবিত করে। **গাইনোকোলজিস্ট**।

হেম- শব্দের শুরুতে রক্ত বোঝাতে ব্যবহৃত হয়, যেমন হেমারেজ (রক্তপাত) হিমোফিলিয়া (উত্তরাধিকারসূত্রে প্রাপ্ত ব্যাধি যাতে রক্ত খুব ধীরে ধীরে জমাট বাঁধে)

হেরিডিটারি বর্ণনা করে যে কীভাবে বৈশিষ্ট্যগুলি নিষিক্ত ডিম্বাণু এবং শুক্রাণুর ক্রোমোসোমের মধ্যে পরিবারের মাধ্যমে প্রেরণ করা হয়।

হাইড্রো- এটি অনেক শব্দের শুরুতে জল বা জলীয় তরল বোঝাতে ব্যবহৃত হয়, যেমন হাইড্রোসেফালাস।

হাইড্রোসেফালাস (হাইড্রোসেফালাস) অমস্তিষ্কের ভেন্ট্রিকুলে পানিযুক্ত তরল, যা সেরিট্রো-স্পাইনাল ফ্লুইড নামে পরিচিত, অস্বাভাবিক বৃদ্ধি পায়। শিশুদের ক্ষেত্রে এটি মাথাকে বড় করে তুলবে। কখনও কখনও এটি 'মস্তিষ্কের জল' হিসাবে উল্লেখ করা হয়।

হাইড্রপস শরীরের টিস্যু বা গহ্বরে তরল একটি অস্বাভাবিক গঠন হাইড্রপস ফেটালিস তীব্র ফোলা বর্ণনা করে যা রক্তাভিতার কারণে জন্মের আগে বিকাশ লাভ করে।

হাই(পো) - এটি অনেক শব্দের শুরুতে ঘাটতি, অভাব বা ছোট আকার বোঝাতে ব্যবহৃত হয়, যেমন **হাইপোপ্লাসিয়া**। শারীরবৃত্তীয়ভাবে কথা বলার সময় এর অর্থ নীচেও হতে পারে, যেমন **হাইপোডার্মিক সুই** - ত্বকের নীচে একটি পদার্থ ইনজেকশন করতে ব্যবহৃত সিরিঞ্জ।

হাইপোপ্লেসিয়া (হাইপোপ্লেসিয়া) একটি অঙ্গ বা টিস্যুর অনুন্নয়ন।

ইন্ট্রা- ভিতরে বা ভিতরে বোঝাতে শব্দের শুরুতে ব্যবহৃত হয়, যেমন **ইন্ট্রাউটেরিন** - জরায়ুর মধ্যে।

ক্যারিওটাইপ এটি একটি আক্রমণাত্মক পরীক্ষার পরে করা হয়। পরীক্ষাগারে শিশুর সমস্ত ক্রোমোজোম একটি মাইক্রোস্কোপের নীচে সাবধানে বিশ্লেষণ করা হয় এবং সংখ্যায়ুক্ত ক্রমে সংগঠিত হয়। তারা এটি করার মাধ্যমে ক্রোমোজোমাল ডিসঅর্ডার সনাক্ত করতে সক্ষম হবে।

IUGR (ইন্ট্রাউটেরিন গ্রোথ রিটার্ডেশন) এমন একটি অবস্থা যা একটি শিশুর গর্ভকালীন তারিখের জন্য অত্যন্ত ছোট জন্মের দিকে পরিচালিত করে

ম্যাগনেটিক রেসোনেন্স ইমেজিং (MRI) রেডিও তরঙ্গ এবং একটি চৌম্বক ক্ষেত্র ব্যবহার করে শরীরের টিস্যু বিশ্লেষণ করার একটি উপায়। এটি কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র এবং মাস্কুলোস্কেলেটল সিস্টেম পরীক্ষা করার জন্য বিশেষভাবে দরকারী। এটি একটি নন-ইনভেসিভ ডায়াগনস্টিক টুল এবং এটি এক্স-রেগুলির মতো সম্ভাব্য ক্ষতিকারক বিকিরণ ব্যবহার করে না।

CVS বা অ্যামনিওসেন্টেসিস থেকে একটি নমুনার উপর করা **মাইক্রো-অ্যারে** পরীক্ষা যা অতিরিক্ত বা অনুপস্থিত জেনেটিক তথ্যের ক্ষুদ্র বিটগুলি (কপি নম্বর ভেরিয়েন্ট বা CNVs নামে পরিচিত) খুঁজে পেতে ব্যবহার করা যেতে পারে যা ঐতিহ্যগত ক্যারিওটাইপিং দ্বারা সনাক্ত করা যায় না।

মাইক্রোকফালি (মাইক্রোকফালি) এমন একটি অবস্থা যেখানে মস্তিষ্ক সম্পূর্ণরূপে বিকশিত হয় না এবং শরীরের অন্যান্য অংশের তুলনায় মাথাটি খুব ছোট।

মনোসোমি একজোড়া ক্রোমোজোমের একটির অনুপস্থিতি

মোজাইসিজম যেখানে কিছু শরীরের কোষে জেনেটিক বা ক্রোমোসোমাল অস্বাভাবিকতা দেখা দেয়। স্বাভাবিক থেকে অস্বাভাবিক কোষের অনুপাত নির্ধারণ করবে পরিস্থিতি কতটা গুরুতর।

নিওনেট জীবনের প্রথম চার সপ্তাহে একটি শিশুকে বোঝাত। **নিওনেটোল**, **নিওনেটোলজিস্ট**।

নিউরাল টিউব একটি দ্রুগের গঠন যা থেকে মস্তিষ্ক এবং মেরুদণ্ড তৈরি হয়। **নিউরাল টিউব ডিফেক্ট (NTDs)** ঘটে যখন এটি সঠিকভাবে গঠন না করে। স্পাইনা বিফিডা সহ বিভিন্ন ধরনের NTD রয়েছে।

নিউরোলজি বিজ্ঞানের একটি শাখা যা স্নায়ুতন্ত্রের গঠন, কার্যকারিতা এবং রোগ নিয়ে কাজ করে। **নিউরোলজিস্ট**।

অবস্টেট্রিক্স চিকিৎসা বিজ্ঞানের শাখা যা গর্ভাবস্থা, প্রসব এবং জন্মের প্রায় ছয় সপ্তাহের সময়কালের সাথে সম্পর্কিত, যখন প্রজনন অঙ্গগুলি পুনরুদ্ধার হয়। **অবস্টেট্রিসিয়ান**।

অলিগ- (অলিগো) শব্দের শুরুতে ব্যবহৃত হয় কম বা যথেষ্ট নয়, যেমন **অলিগোহাইড্রামনিওস** (পরবর্তী এন্ট্রি দেখুন)। **অলিগোহাইড্রামনিওস**

(**অলিগোহাই ড্রাম নিওস**) এমন একটি অবস্থা যেখানে অ্যামনিওটিক তরলের পরিমাণ অস্বাভাবিকভাবে কম। এর মানে প্রায়ই শিশুর বৃদ্ধি প্রভাবিত হয়।

ওমফাল- (ওমফালো-) নাভি বা নাভির কর্ড সম্পর্কিত।

ওস্ট্র- (ওস্ট্রি-ওস্ট্রিও-) শব্দের শুরুতে হাড় বোঝাতে ব্যবহৃত হয়, যেমন. অস্ট্রিওপেরোসিস</630> – হাড়ের টিস্যুর ক্ষয়, যার ফলে হাড় ভেঙে যায়।

পিডিয়াট্রিক্স শিশুস্বাস্থ্য সম্পর্কিত চিকিৎসা বিজ্ঞানের একটি শাখা। পিডিয়াট্রিসিয়ান।

পেরিনটল হল প্রসবকালীন সময়ের সাথে সম্পর্কিত যা জন্মের কয়েক সপ্তাহ আগে শুরু হয়, এতে জন্ম এবং তার কয়েক সপ্তাহ পরে থাকে।

-প্লাসিয়া হল গঠন বা বিকাশ বোঝাতে শব্দের শেষে ব্যবহৃত প্লাসিয়া, যেমন ডিসপ্লাসিয়া

পলি- অনেক শব্দের শুরুতে অনেক বোঝাতে ব্যবহৃত হয়; একাধিক বা অতিরিক্ত, যেমন পলিসিস্টিক একাধিক সিস্ট বর্ণনা করে।

পলিহাইড্রামনিওস (পলিহাইড্রামনিওস) এমন একটি অবস্থা যেখানে খুব বেশি অ্যামনিওটিক তরল থাকে। এটি অকাল প্রসবের দিকে পরিচালিত করতে পারে এবং অন্যান্য অসঙ্গতিগুলিও নির্দেশ করতে পারে।

পোস্টপার্টম জন্মের কয়েকদিন পর বা প্রসবোত্তর।

পালমোনারি (পালমোনারি) ফুসফুসের সাথে সম্পর্কিত।

রেনল (রেনল) কিডনির সাথে সম্পর্কিত।

শান্ট একটি অস্ত্রোপচারে ঢোকানো টিউব বন্ধ করুন যা শিশুর শারীরিক চ্যানেলগুলির একটি থেকে অন্যটিতে রক্ত বা অন্যান্য তরল সরাতে পারে। হাইড্রোসেফালোসের কিছু ক্ষেত্রে সেরিট্রো-স্পাইনাল ফ্লুইডের বিল্ড আপ নিষ্কাশনের জন্য শান্ট ঢোকানো যেতে পারে।

স্ট্রেনোসিস একটি প্যাসেজ বা খোলার অস্বাভাবিক সংকীর্ণতা, যেমন একটি রক্তনালী বা হার্টের ভালভ।

সিনড্রোম উপসর্গ এবং লক্ষণগুলির সংমিশ্রণ একটি ব্যাধি গঠনের জন্য একত্রিত হয়।

ট্রান্সলোকেশন স্থানান্তর ঘটে যখন একটি পুনর্বিন্যাস হয় যেখানে একটি ক্রোমোজোমের একটি অংশ অন্য সংখ্যার সাথে স্থানান্তরিত হয়।

ট্রিপলয়ডি ক্রোমোজোমের সম্পূর্ণ অতিরিক্ত সেটের উপস্থিতি।

ট্রাইসোমি (ট্রাইসোমি) একটি জোড়ায় একটি সম্পূর্ণ অতিরিক্ত ক্রোমোজোম যোগ করা। ডাউন সিনড্রোম ট্রাইসোমি 21 নামেও পরিচিত, কারণ একটি অতিরিক্ত ক্রোমোজোম 21 রয়েছে।

ভেন্ট্রিকল (হৃৎপিণ্ড) হৃৎপিণ্ডের নিচের দুটি প্রকোর্টের মধ্যে যে দুটিরই পুরু পেশীবহুল দেয়াল রয়েছে। বাম ভেন্ট্রিকল ডানের চেয়ে পুরু এবং মহাধমনীতে রক্ত পাম্প করে; ডান ভেন্ট্রিকল পালমোনারি ধমনীতে রক্ত পাম্প করে।

ভেন্ট্রিকল (মস্তিষ্ক) চারটি গহ্বরের একটি যা মস্তিষ্কে তরল দিয়ে ভরা থাকে।

ভেন্ট্রিকুলোমেগালি মস্তিষ্কের ভেন্ট্রিকলগুলি বড় হয়।

সম্পূর্ণ জিনোম সিকোয়েন্সিং এটি একটি অপেক্ষাকৃত নতুন প্রক্রিয়া যা একটি শিশুর জেনেটিক কোডের সম্পূর্ণ পরীক্ষা করার জন্য সিডিএস বা অ্যামনিওসেন্টেসিস করার পরে করা যেতে পারে। এটি কখনও কখনও জেনেটিক পরিবর্তন বা ব্যাধি সনাক্ত করতে সাহায্য করতে পারে যা শিশুর অসঙ্গতিগুলি ব্যাখ্যা করে। শিশুর জৈবিক পিতামাতার জিনোম ক্রমানুসারে ফলাফল ব্যাখ্যা করতে সাহায্য করতে পারে।

সম্পূর্ণ এক্সোম সিকোয়েন্সিং একটি শিশুর সমস্ত জেনেটিক কোডের পরিবর্তে সম্পূর্ণ এক্সোম সিকোয়েন্সিং, 'এক্সোম' নামে পরিচিত একটি ছোট অংশ পরীক্ষা করা হয়। এক্সোমে জিন থাকে যা প্রোটিনের জন্য কোড করে এবং মনে করা হয় যে জিনের বেশিরভাগ পরিবর্তন রয়েছে যা বিরল রোগ সৃষ্টি করে।

এই তথ্য যদি কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ উত্থাপন করে, অনুগ্রহ করে ARC হেল্পলাইন টিমের একজন সদস্যের সাথে **020 7713 7486** নম্বরে যোগাযোগ করুন অথবা **info@arc-uk.org**

অন্যান্য প্রয়োজনীয় পরিচিতি:

বিদ্যমান শর্ত-নির্দিষ্ট সমর্থন সংস্থার সংখ্যা এখানে তালিকাভুক্ত করা সকলের জন্য খুবই বিস্তৃত। যোগাযোগ এবং জেনেটিক অ্যালায়েন্স ইউকে প্রায়ই আপনাকে সহায়তার প্রাসঙ্গিক উৎসগুলিতে সাইনপোস্ট করতে সক্ষম হবে।

কাউন্সেলিং এবং সাইকোথেরাপির জন্য ব্রিটিশ অ্যাসোসিয়েশন: www.bacp.co.uk

যোগাযোগ: প্রতিবন্ধী শিশুদের পরিবারের জন্য www.contact.org.uk

জেনেটিক অ্যালায়েন্স ইউকে: 200 টিরও বেশি দাতব্য সংস্থার জন্য ছাতা সংগঠন www.geneticalliance.org.uk

NCT (এনসিটি): নতুন পিতামাতার জন্য সাধারণ সহায়তা www.nct.org.uk

বালি: মৃতপ্রসব এবং নবজাতকের মৃত্যুর চারপাশে সমর্থন www.sands.org.uk

সিভ্‌স: প্রতিবন্ধী শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্কদের ভাইবোনদের জন্য www.sibs.org.uk

সংক্ষিপ্ত জীবনের জন্য একসাথে: জীবনের হমকি বা জীবন সীমাবদ্ধ অবস্থার সাথে বসবাসকারী শিশুদের জন্য

www.togetherforshortlives.org.uk

সর্বশেষ পর্যালোচনা করা হয়েছে মার্চ 2019

পরবর্তী পর্যালোচনা মার্চ 2020