আমরা পরামর্শ দিই যে সকল মহিলা অ্যাপ স্টোর/গুগল প্লে (আপনি অ্যাপটি অনুসন্ধান করতে নিচের কিউআর কোডটি ব্যবহার করতে পারেন) অথবা **https://www.pregnotes.net/**এ অনলাইনে উপলব্ধ ম্যাটারনিটি নোটস অ্যাপের মাধ্যমে ম্যাটারনিটি নোটস পোর্টালে সাইন আপ এবং লগইন করবেন। এটি আপনাকে আপনার ম্যাটারনিটি নোটের একটি কপি (আপনাকে অন্য কোনো হাসপাতালে যেতে হলে দরকার হবে) এবং গর্ভাবস্থা, জন্মদান এবং প্রসবোত্তর সমস্যা এবং প্রশ্নগুলো বিষয়ক পরামর্শের অনেক খ্যাতনামা উৎসগুলোতে অ্যাক্সেস দেবে। আপনি ইতিমধ্যে না করে থাকলে আমরা আপনাকে পুশ বিজ্ঞপ্তিগুলো চালু করতে উৎসাহিত করব কারণ এটি প্রয়োজনে গুরুত্বপূর্ণ আপডেটগুলো প্রেরণের অনুমতি আমাদের দেবে। আপনার অ্যাক্সেস না থাকলে বা সমস্যা হলে আপনার বিবরণ সহ **swbh.maternitynotes@nhs.net** -এ ইমেইল করুন।

সরকারের আপ টু ডেট পরামর্শের জন্য অনুগ্রহ করে ভিজিট করুন **https://www.gov.uk/coronavirus**

গর্ভাবস্থা এবং জন্ম সম্পর্কে আপ টু ডেট তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে ভিজিট করুন **https://www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/coronavirus-pregnancy/covid-19-virus-infection-and-pregnancy/** তথ্য আপডেট হওয়ার সাথে সাথে আপনি নিয়মিত পরীক্ষা করছেন তা নিশ্চিত করুন।

Health & care information you can trust
The Information Standard Certified Member

বার্মিংহাম বিশ্ববিদ্যালয়ের একটি টিচিং ট্রাস্ট
ইনকর্পোরেটিং সিটি, স্যান্ডওয়েল এবং রাউলি রেজিস হাসপাতাল
© স্যান্ডওয়েল এবং ওয়েস্ট বার্মিংহাম হাসপাতাল এনএইচএস ট্রাস্ট
ML6161
প্রকাশের তারিখ: মে 2020
পর্যালোচনার তারিখ: মে 2023

NHS
Sandwell and West Birmingham
NHS Trust

করোনাভাইরাস (কোভিড-19) এবং আপনার গর্ভাবস্থা

আমরা নিশ্চিত করতে চাই যে আপনি এবং আপনার শিশু করোনাভাইরাস মহামারীর সময়ে ভাল আছেন এবং আমরা নিরাপদ এবং ব্যক্তিগত মাতৃত্বকালীন পরিচর্যা প্রদান করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। আপনার মাতৃত্বকালীন পরিচর্যা সম্পর্কে অবহিত সিদ্ধান্ত নিতে আপনার জন্য প্রয়োজনীয় সব তথ্য আপনার নিকট থাকাটা গুরুত্বপূর্ণ।

করোনাভাইরাস সম্পর্কিত সাধারণ তথ্য

করোনাভাইরাস কোভিড-19 একটি নতুন ধরণের অসুস্থতা যা ফুসফুস এবং শ্বাসনালীগুলোকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। এটি কাশি এবং হাঁচি দিয়ে এবং দূষিত পৃষ্ঠগুলোকে স্পর্শ করে এবং তারপর এটি আপনার মুখ, নাক বা চোখের কাছে স্থানান্তরের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে -এই কারণেই এটি সুপারিশ করা হয় যে আপনার হাত নিয়মিতভাবে 20 সেকেন্ড ধরে ধুয়ে ফেলুন, কাশি দেওয়ার সময় টিস্যু ব্যবহার করুন (এবং এটি ফেলে দিন এবং আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন) এবং আপনার মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন।

সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা

আপনাকে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার নির্দেশনা মেনে চলার সুপারিশও করা হয় যার অর্থ হল আপনার পরিবারে যাদের সাথে বসবাস করেন কেবলমাত্র সেই ব্যক্তিদের সাথেই বাড়িতে থাকবেন এবং কেবল নিম্নলিখিতগুলো করার জন্য বাইরে যাবেন:

- মৌলিক প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র কেনাকাটা করা, উদাহরণস্বরূপ খাদ্য বা ওষুধ, যথাসম্ভব কম ঘন ঘন হতে হবে
- দিনে একবার এক ধরনের ব্যায়াম করা, হয় একাকী অথবা আপনার পরিবারের সদস্যদের সাথে
- যে কোনো চিকিৎসার প্রয়োজনে - এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে আপনার প্রসবপূর্ব অ্যাপয়েন্টমেন্টে বা ম্যাটারনিটি ট্রিয়াজে (রোগী বাছাই করা) অংশ নেওয়া উদাহরণস্বরূপ যদি আপনার গর্ভস্থ শিশুর নড়াচড়া কমে যায়
- কাজের উদ্দেশ্যে যাতায়াত করা তবে কেবলমাত্র সেক্ষেত্রেই যখন আপনি বাড়িতে থেকে কাজ করতে পারবেন না
- অন্যান্য লোকদের কাছ থেকে সর্বদা 2 মিটার দূরত্ব বজায় রাখার চেষ্টা করুন।

উপসর্গ এবং কী করতে হবে

আপনার মধ্যে নিচে উল্লেখিত দুটির যে কোনো একটিও থাকলে আপনার বাড়ি থেকে বের হবেন না:

- উচ্চ তাপমাত্রা - আপনি আপনার বুক বা পিঠ স্পর্শ করলে গরম বোধ করেন।
- নতুন অব্যাহত কাশি - এক ঘন্টারও বেশি সময় ধরে অনেক কাশতে থাকা অথবা 24 ঘন্টায় তিন বা ততোধিক কাশির পর্ব।

হোম ভিজিটে যাওয়া

তারা কিছু কিছু সীমিত হোম ভিজিট করছেন এবং তারা এটি করার সময় নিরাপত্তামূলক সরঞ্জামাদি ব্যবহার করবেন। মিড ওয়াইফ আপনার বাসায় আসলে অনুগ্রহ করে নিশ্চিত করবেন যে তিনি যেন আপনাকে ও বাচ্চাকে আপনার বাসার আলাদা একটি রুমে দেখেন আর আপনার সাথে প্রয়োজনীয় সব কিছু যেন থাকে এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে আপনার কাছে থাকতে পারে এমন কোনো নোট, নবজাতকের রেড বুক, এবং ন্যাপি বদলানোর প্রয়োজনীয় জিনিস যেন আপনার রুম থেকে বের হওয়ার দরকারকে কমিয়ে আনা যায়।

নিওন্যাটাল ইউনিটে নবজাতকের চাহিদামাফিক পরিচর্যা

আপনার নবজাতক নিউন্যাটাল ইউনিটে ভর্তি থাকলে মা-বাবার একজনকে ভিজিট করার অনুমতি দেওয়া হয় এবং আমরা সেই ব্যক্তিকে তাদের জন্য সাথে করে খাবার-দাবার ইত্যাদি আনার জন্য বলে দেই (প্রয়োজন হলে স্টাফ আপনার জন্য এটিকে গরম করে দেবেন) যেন ইউনিটে আপনার ঢোকার ও বের হবার সংখ্যাকে কমিয়ে আনা যায়। ইউনিটে প্রবেশ করার ও বের হবার আগে অনুগ্রহ করে হাত ধোবার নির্দেশনাগুলো মেনে চলুন। আমরা vCreate নামক একটি নতুন পদ্ধতি ব্যবহার করছি যা এনএইচএস ট্রাস্টেড সিকিউর ভিডিও মেসেজিং সার্ভিস যা নার্সিং টিমকে আপনার নবজাতকের শর্ট ভিডিও এবং ছবি পাঠাতে সক্ষম করে তোলে, সেই সময়গুলোতে যখন আপনি ইউনিটে থাকতে সক্ষম হন না।

পরামর্শের উৎস এবং যোগাযোগের বিবরণ

এসডব্লিউবিএইচ ম্যাটারনিটি'র করোনাভাইরাস সংক্রান্ত তথ্যের লাইন:
07811715002

ট্রিয়াজ (রোগী বাছাই করার স্থান)
0121 507 4181

কমিউনিটি মিডওয়াইভস অফিস:
0121 507 3744

swbh.maternitycovid@nhs.net

নবজাতকের স্ক্রিনিং

আমাদের স্ক্রিনিং মিডওয়াইফরা পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড'র সাথে ঘনিষ্ঠভাবে কাজ করে যাচ্ছেন এটি নিশ্চিত করতে যে সব নবজাতককেই এখনও যেন নবজাতকের স্ক্রিনিং টেস্টগুলো করানো হয়।

হিয়ারিং স্ক্রিনিং

আমরা নিশ্চিত করার চেষ্টা করবো যে শিশুকে যেন হাসপাতালে থাকাকালীন সময়েই হিয়ারিং স্ক্রিনিং করানো হয়। এটি করানো সম্ভব না হলে শিশুকে পরীক্ষা করানোর জন্য Aston Villa Football ground -এ নিয়ে যাওয়ার জন্য আপনাকে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট দেওয়া হতে পারে।

শিশুর জন্ম নিবন্ধনকরণ

বর্তমানে রেজিস্ট্রি অফিস জন্ম নিবন্ধন করছে না। আপনি সাময়িকভাবে বার্থ সার্টিফিকেট ছাড়াই চাইল্ড বেনিফিট ও ইউনিভার্সাল ক্রেডিটের জন্য আবেদন করতে পারবেন।

কমিউনিটি পোস্টন্যাটাল কেয়ার

আপনার পরিকল্পিত মুখোমুখি অ্যাপয়েন্টমেন্ট এবং করোনাভাইরাসের উপসর্গ থাকলে বা পরিবারের কোনো সদস্যের মধ্যে উপসর্গগুলো বা নিশ্চিত করোনাভাইরাস থাকার কারণে সেলফ-আইসোলেশনে থাকলে সেক্ষেত্রে উপস্থিত হওয়ার পূর্বে পরামর্শের জন্য অনুগ্রহ করে ফোন করবেন।

যদিও আপনার বাচ্চা হয়েছে তারপরেও আপনাকে সামাজিক দূরত্ব সম্পর্কিত পরামর্শ মেনে চলতে হবে আর সেইজন্য বাসার বাইরের কারোর আপনাকে ও বাচ্চাকে দেখতে আসা উচিত নয়।

পোস্টন্যাটাল ক্লিনিকসমূহ এবং ফোন কল

কমিউনিটি মিডওয়াইফগণ টেলিফোনের মাধ্যমে বা আপনাকে বিভিন্ন স্থানের পোস্টন্যাটাল ক্লিনিকে আসবার আমন্ত্রণ জানিয়ে কিছু কিছু কমিউনিটি পোস্টন্যাটাল পরিচর্যা করবেন। আপনাকে একাকী উপস্থিত হতে হবে এবং সঙ্গে আপনার শিশুকে, আপনার কাছে থাকা যে কোনো কাগজপত্র এবং লাল বইটি আনতে হবে।

আপনার উপসর্গগুলি হালকা হলে তথ্য এবং পরামর্শের জন্য অনুগ্রহ করে এনএইচএস 111 অনলাইন **https://111.nhs.uk/** পরিষেবাটি ব্যবহার করুন। আপনি অনলাইন পরিষেবাতে অ্যাক্সেস করতে না পারলে কেবল তখনই 111 নম্বরে কল করুন।

উপসর্গগুলো (কাশি ব্যতীত অন্যগুলো যা কয়েক সপ্তাহ ধরে স্থায়ী হতে পারে) সাতদিনের বেশি স্থায়ী হলে বা আপনার শ্বাসকষ্ট হওয়া শুরু হলে অনুগ্রহ করে 111 এ কল করুন।

গর্ভবতী মহিলারা কেন দুর্বল গ্রুপের মধ্যে পড়েন

সরকার গর্ভবতী মহিলাদেরকে দুর্বল গ্রুপে রেখেছে - আমাদের কাছে থাকা বর্তমান প্রমাণের ভিত্তিতে গর্ভবতী মহিলাদের এখনও অন্যদের চেয়ে করোনাভাইরাস আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি নয় তবে আমরা জানি যে অল্প সংখ্যক গর্ভবতী মহিলারা শরীর যেভাবে মারাত্মক ভাইরাল সংক্রমণের মোকাবেলা করে সেটির পরিবর্তন করতে পারে। অনুমান করা হয় গর্ভবতী মহিলাদের সিংহভাগ যারা ভাইরাসের সংস্পর্শে এসেছেন তারা কেবল হালকা বা মাঝারি ঠাণ্ডা/ফ্লু জাতীয় উপসর্গের অভিজ্ঞতার মুখোমুখি হবেন।

সেলফ-আইসোলেশন - করোনাভাইরাসের বিস্তার বন্ধ করতে

যদি আপনার মধ্যে করোনাভাইরাসের কোনো একটি উপসর্গ থাকে বা এমন কারও সাথে বসবাস করেন যার রয়েছে তবে আপনি বাসা ছেড়ে বের হবেন না - এমনকি উপরের কারণেও। যদি আপনিই সেই ব্যক্তি হয়ে থাকেন যার মধ্যে উপসর্গগুলো রয়েছে তবে আপনার কমপক্ষে 7 দিনের জন্য বাড়িতে থাকা উচিত। 7 দিন শেষে আপনার মধ্যে কোনো লক্ষণ না থাকলে (কাশি ব্যতীত যা বেশ কিছুটা সময় স্থায়ী হতে পারে) আপনাকে বাইরে যাওয়ার অনুমতি দেওয়া হয় তবে উপরের সামাজিক দূরত্বের নির্দেশনা বজায় রাখতে হবে। অন্য কারও লক্ষণ থাকলে আপনাকে 14 দিনের জন্য সেলফ-আইসোলেশনে থাকতে হবে।

আপনার যদি অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকে তবে আপনাকে যে মিডওয়াইফ বা টিম দেখছেন তাদের সাথে যোগাযোগ করে আপনি যে সেলফ-আইসোলেশনে আছেন সেটি জানানোটা গুরুত্বপূর্ণ। তারা প্রতিটি পরিস্থিতি মূল্যায়ন করবেন এবং সিদ্ধান্ত নেবেন যে অ্যাপয়েন্টমেন্টটি নিরাপদে স্থগিত করা যায় কিনা।

আপনার কর্মস্থলের ঝুঁকি মূল্যায়ন, বেনিফিট এবং ফারলও সহ করোনাভাইরাস প্রাদুর্ভাবের সময় কাজ করা সম্পর্কিত তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে **https://maternityaction.org.uk/covidmaternityfaqs/** ভিজিট করুন।

করোনাভাইরাসের (কোভিড-19) প্রাদুর্ভাবের সময় আপনার পরিচর্যা

অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন আমরা ক্রমাগত পরিস্থিতির মূল্যায়ন করছি এবং এই পুস্তিকার তথ্যগুলো এই অনুসারে পরিবর্তন সাপেক্ষ।

আপনাকে নিরাপদ গর্ভাবস্থা এবং জন্মের জন্য সহায়তা করার জন্য আমরা রয়্যাল কলেজ অফ অবসটেট্রিশিয়ানস অ্যান্ড গাইনোকোলজিস্ট/রয়্যাল কলেজ অফ মিডওয়াইভস আপডেট নির্দেশিকা মেনে চলছি।

আপনাকে সহায়তা এবং পরিচর্যা দেওয়া নিশ্চিত করা আমাদের প্রথম অগ্রাধিকার হিসাবে রয়ে গেছে।

আপনি দেখবেন যে আমাদের কর্মীরা ব্যক্তিগত নিরাপত্তা সরঞ্জাম (পিপিই) পরছেন - এটি তাদেরকে এবং আপনাকে নিরাপত্তা দিতে সহায়তা করার জন্য।

এটি খুব গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার মুখোমুখি অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকলে আপনি অ্যাপয়েন্টমেন্টে উপস্থিত হবেন। আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট যদি ফোন বা ভিডিও কলের মাধ্যমে করা হয়ে থাকে তবে আপনি ফোন রিসিভ করবেন বা লগ ইন করার জন্য লিঙ্কটি অনুসরণ করবেন।

প্রাথমিক গর্ভাবস্থা

আপনার যদি কোনো ধরণের উদ্বেগ থাকে যেমন নিতম্বের মধ্যকার অস্থিকাঠামোতে ব্যথা, ক্র্যাম্প এবং/অথবা রক্তপাত তবে পরামর্শের জন্য আপনার জিপি বা মিডওয়াইফের সাথে যোগাযোগ করুন।

প্রসবকালীন যত্ন: কমিউনিটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট

আপনার পরিকল্পিত মুখোমুখি অ্যাপয়েন্টমেন্ট এবং করোনাভাইরাসের উপসর্গ থাকলে বা পরিবারের কোনো সদস্যের মধ্যে উপসর্গগুলো বা নিশ্চিত করোনাভাইরাস থাকার কারণে সেলফ-আইসোলেশনে থাকলে সেক্ষেত্রে উপস্থিত হওয়ার পূর্বে পরামর্শের জন্য অনুগ্রহ করে ফোন করবেন।

আমাদের কমিউনিটি মিডওয়াইফরা মুখোমুখি না হয়ে টেলিফোনের মাধ্যমে আপনার কিছু কিছু অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিয়ে কাজ করবেন। আমাদের কাছে আপনার সঠিক ফোন নম্বর রয়েছে সেটি অনুগ্রহ করে নিশ্চিত করুন। মিড ওয়াইফ যদি মনে করেন যে আপনাকে মুখোমুখি দেখা দরকার তবে তারা আপনার জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্টের ব্যবস্থা করবেন।

ইনপ্যাশেন্ট ওয়ার্ড

আমাদের প্রসবপূর্ব এবং প্রসবোত্তর ওয়ার্ডগুলি করোনাভাইরাস ছড়িয়ে পড়া কমানোর জন্য ভিজিটর অনুমোদন করছে না। কর্মী এবং সহায়তা কর্মীরা এখনও আপনাকে সহায়তা করার জন্য রয়েছেন। আপনার পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ রাখতে আপনাকে সক্ষম করার জন্য উভয় ওয়ার্ডেই প্রযুক্তি রয়েছে।

একবার আপনার সন্তানের জন্ম হয়ে গেলে আপনাকে প্রসবোত্তর ওয়ার্ডে সরিয়ে ফেলার আগে আপনার বার্থ পার্টনারকে চলে যেতে হবে।

আপনার নবজাতক

নবজাতকের সাথে গায়ের-সাথে-গা লাগিয়ে থাকা

আপনার ভাইরাসের সংক্রমণ হয়েছে বা উপসর্গ রয়েছে এটি নিশ্চিত হলেও, আপনি আপনার নবজাতকের গায়ের-সাথে-গা লাগিয়ে থাকতে পারবেন, যদি আপনি এটি চান আর আপনি ও আপনার নবজাতক যথেষ্ট সুস্থ থাকেন। জন্ম দেওয়ার পরে আপনারা একসাথে থাকতে পারবেন যদি না নবজাতকের নিউন্যাটাল ইউনিটে যাবার দরকার হয়।

খাওয়ানো

আপনার করোনাভাইরাস টেস্ট পজিটিভ হলে, করোনাভাইরাসের উপসর্গগুলো থাকলে বা সেলফ-আইসোলেশনে থাকলে তারপরেও আপনি বুকের দুধ খাওয়াতে পারবেন যদি এটিই আপনি চান।

বুকের দুধ খাওয়ানোর প্রধান ঝুঁকি হচ্ছে আপনার ও আপনার নবজাতকের মধ্যে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ থাকা কারণ আপনি কাশি বা হাঁচি দিলে সেক্ষেত্রে এগুলোতে ভাইরাস সংক্রমিত তরলকণা (ড্রপলেট) থাকতে পারে।

তাই নবজাতককে খাওয়ানোর সময় (বুকের দুধ বা বোতল থেকে) যিনি এটি করবেন তাদেরকে অবশ্যই নবজাতক, ব্রেস্ট পাম্প বা বোতল স্পর্শ করার আগে বা বোতলগুলো জীবাণুমুক্ত বা বোতলে দুধ বানানোর আগে হাত ধুয়ে নিতে হবে।

পরিকল্পিত সিজারিয়ান সেকশন

আপনাকে সি-সেকশনের জন্য বুক করা হয়ে থাকলে, এটির পুনঃব্যবস্থাপনার দরকার হতে পারে। যদি এটিই হয় তবে আপনার পরিচর্যা পৃথকভাবে পর্যালোচনা করা হবে। আপনার পরিকল্পিত সিজারিয়ান সেকশন হওয়ার কথা থাকলে এবং আপনার প্রসব বেদনা শুরু হলে আপনার অবশ্যই ট্রিয়াজে (রোগী বাছাই করা) যোগাযোগ করা উচিত এবং স্বাভাবিকভাবেই একটি মূল্যায়নে অংশ নেওয়ার ব্যবস্থা করা উচিত।

আপনার করোনাভাইরাসের উপসর্গগুলো থাকলে বা আপনি সেলফ-আইসোলেশনে থাকলে

আপনার করোনাভাইরাসের উপসর্গগুলো থাকলে বা আপনি সেলফ-আইসোলেশনে থাকলে সেক্ষেত্রে আমরা সুপারিশ করি যে আপনার নবজাতক যেন হাসপাতালে হয় কারণ বর্তমান নির্দেশনা হল জন্মদানের সময় অবিচ্ছিন্ন পর্যবেক্ষণ (সিটিজি মেশিন) সহ আপনার নবজাতকের হৃদস্পন্দন নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করা উচিত। ওয়াটার বার্থেরও পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে না কারণ এটি নবজাতকের ভাইরাসের সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনাকে বাড়িয়ে তুলতে পারে।

এমন কোনো প্রমাণ নেই যা ইঙ্গিত করে যে আপনার করোনাভাইরাস হয়েছে সন্দেহ থাকলে বা নিশ্চিত হলে আপনি যোনিপথে জন্ম দিতে পারবেন না তাই আপনার জন্মদান পছন্দগুলো যতটা সম্ভব সম্মানের সাথে অনুসরণ করা উচিত। এমন কোনো প্রমাণ নেই যা ইঙ্গিত করে যে আপনি এপিডিউরাল বা স্পাইনাল ব্লক বা এন্টোনক্স (গ্যাস এবং বাতাস) নিতে পারবেন না।

আপনি এবং নবজাতক ভাল থাকলে আপনাকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব বাড়িতে চলে যেতে উৎসাহিত করা হবে।

আমরা আপনার ঝুঁকিকে কমিয়ে ফেলতে আমাদের কিছু কিছু ক্লিনিক হাসপাতাল নয় এমন স্থানে স্থানান্তরিত করা হয়েছে। আপনাকে হ্যান্ডসওয়ার্থের মোডালিটি সেন্ট জেমস জিপি সেন্টারে, বা Aston Villa বা West Bromwich Albion Football Grounds এ যেতে বলা হতে পারে। আপনার বা পরিবারের সদস্যদের মধ্যে করোনাভাইরাসের কোনো উপসর্গ আছে কিনা তা নির্ধারণের জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে আপনাকে ফোনে ট্রিয়াজ করা হবে। ভাইরাসটির বিস্তার কমাতে আমাদের সহায়তা করতে আপনাকে একাকী উপস্থিত হতে হবে।

অ্যান্টিন্যাটাল কেয়ার: হাসপাতাল অ্যাপয়েন্টমেন্ট

আপনার পরিকল্পিত মুখোমুখি অ্যাপয়েন্টমেন্ট এবং করোনাভাইরাসের উপসর্গ থাকলে বা পরিবারের কোনো সদস্যের মধ্যে উপসর্গগুলো বা নিশ্চিত করোনাভাইরাস থাকার কারণে সেলফ-আইসোলেশনে থাকলে সেক্ষেত্রে উপস্থিত হওয়ার পূর্বে পরামর্শের জন্য অনুগ্রহ করে ফোন করবেন।

অ্যাপয়েন্টমেন্ট

আপনি দেখতে পাবেন যে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলোর কিছু কিছু একসাথে করে প্রয়োজনে হাসপাতালে আসার সংখ্যা কমিয়ে ফেলা হয়েছে যেমন আপনার স্ক্যান করার তারিখেই আপনার বুকিং দেওয়া রক্ত নিয়ে নেওয়া হবে।

আমাদের কোনো ডাক্তার বা মিডওয়াইফের সাথে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের কিছু কিছু ভিশনঅ্যাবল নামক নিরাপদ ভিডিও পরামর্শ সিস্টেমের মাধ্যমে করা হতে পারে - আপনার লগ ইন করার প্রয়োজন নেই এবং অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে ইমেইল বা টেক্সট মেসেজের মাধ্যমে একটি অনন্য URL লিংক (ওয়েবসাইট লিংক) পাবেন।

আলট্রাসাউন্ড স্ক্যান এবং স্ক্রিনিং টেস্টগুলি এখনও করা হবে - অনুগ্রহ করে নিশ্চিত হউন যে আপনি যথাসময়ে পৌঁছেছেন তবে যে কোনো সম্ভাব্য অপেক্ষার সময়কে কমাতে তাড়াতাড়ি উপস্থিত হবেন না। দুর্ভাগ্যক্রমে আপনাকে একাকী উপস্থিত হতে হবে। বৃদ্ধির পরিকল্পিত স্ক্যানগুলি এখন 35 সপ্তাহে করা হবে।

অ্যান্টিন্যাটাল ডে অ্যাসেসমেন্ট ইউনিট

আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট এবং করোনাভাইরাসের উপসর্গ থাকলে বা পরিবারের কোনো সদস্যের মধ্যে উপসর্গগুলো বা নিশ্চিত করোনাভাইরাস থাকার কারণে সেলফ-আইসোলেশনে থাকলে সেক্ষেত্রে উপস্থিত হওয়ার পূর্বে পরামর্শের জন্য অনুগ্রহ করে ফোন করবেন।

ম্যাটারনিটি ট্রায়েজ

এটা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার গর্ভাবস্থাকালীন যে কোনো উদ্বেগ যেমন ভ্রূণের নড়াচড়া কমে যাওয়া এবং প্রসববেদনা (লেবার) শুরু হলে আপনি ম্যাটারনিটি ট্রিয়াজের সাথে যোগাযোগ রাখা চালিয়ে যাবেন। আপনাকে, আপনার নবজাতক এবং আপনার পরিবারকে নিরাপদ রাখতে সহায়তার জন্য আমাদের ম্যাটারনিটি ইউনিটকে কোভিড-19 এবং নন-কোভিড-19 এলাকায় ভাগ করে ফেলা হয়েছে।

আপনি নিম্নলিখিতগুলোর যে কোনো একটিরও অভিজ্ঞতা হলে অনুগ্রহ করে রিং করবেন:

- প্রসববেদনা শুরু হওয়া সন্দেহ করলে
- আপনার মনে হয়েছে যে আপনার পানি ভেঙে গেছে
- গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথা
- গর্ভাবস্থায় রক্তপাত হওয়া
- ভ্রূণের নড়াচড়া কমে যাওয়া বা পরিবর্তিত হওয়া
- মাথা ব্যথা হওয়া
- অসুস্থ বোধ করা
- প্রসবোত্তর (পোস্টন্যাটাল) উদ্বেগ

আসার আগে অনুগ্রহ করে প্রথমে ফোন করে নিন এবং আপনাকে করোনাভাইরাস উপসর্গ এবং পরিবারের সদস্যদের সম্পর্কে কিছু প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা হবে যাতে আমরা আপনাকে সঠিক জায়গায় নিয়ে যেতে পারি। ভাইরাসের ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি কমাতে ট্রিয়াজে থাকাকালীন সময়ে আপনাকে মাস্ক পরতে বলা হতে পারে। আপনার সাথে আসা যে কোনো ব্যক্তিকে বাইরে থাকতে হবে। আপনার প্রসববেদনা শুরু হলে আপনাকে আমাদের ডেলিভারি স্যুইটে স্থানান্তরিত করা হবে এবং আপনার বার্থ পার্টনারের সাথে যোগাযোগ করা হবে যাতে তারা উপস্থিত থাকতে পারেন।

প্রসববেদনা ও জন্মদান

ইনডাকশন

আপনার ইন্ডিউসড করা হয়ে থাকলে আপনার বার্থ পার্টনার আপনার সাথে থাকতে পারবেন না। আপনার প্রসববেদনা শুরু হলে আপনাকে আমাদের ডেলিভারি স্যুইটে স্থানান্তরিত করা হয়ে গেলে একজন বার্থ পার্টনারের সাথে যোগাযোগ করা হবে যাতে উপস্থিত থাকতে পারেন।

আপনাকে এখনও ইন্ডিউসড না করা হয়ে থাকলে এবং বাসার কোনো সদস্যের করোনাভাইরাস, উপসর্গ থাকা নিশ্চিত হওয়ার বা সেলফ-আইসোলেশনে থাকার কারণে আপনার ইনডাকশন বিলম্বিত করাটা প্রয়োজনীয় হতে পারে তবে সাবধানতার সাথে বিবেচনা করার পরে এটি উপর পৃথকভাবে সিদ্ধান্ত নেওয়া হবে।

জন্মের স্থান

আমাদের সেরেনিটি বার্থ ইউনিট কম ঝুঁকিপূর্ণ জন্মের জন্য পুনরায় চালু করা হয়েছে এবং আপনি এখনও ওয়াটার বার্থ দিতে পারেন। এটি পর্যালোচনার অধীনে রাখা হবে এবং পরিবর্তন হতে পারে।
আপনি বাসায় জন্ম দিতে দিতে পারবেন যদি আপনি উপযুক্ত হউন আর আমাদের উইলো টিম এখনও এই সেবা দিচ্ছে তাই আপনি এটি করার ইচ্ছে করতে পারেন। তবে আপনি করোনাভাইরাসের সংক্রমণ, উপসর্গ বা সেলফ-আইসোলেশন নিশ্চিত করে থাকলে এটি সম্ভব হবে না।

বার্থ পার্টনার

আপনার প্রসব বেদনাকালীন সময়ে আপনি আপনার সাথে একজন বার্থ পার্টনার নিতে পারবেন যার মধ্যে কোনো উপসর্গ নেই (তারা সেলফ-আইসোলেশনে থাকতে পারবেন না) - আপনি হয়তো এমন কারোর কথা ভাবতে পারেন যিনি দ্বিতীয় পছন্দ হিসাবে থাকবেন। একই বার্থ পার্টনারকে সব সময় উপস্থিত থাকতে হবে - বার্থ পার্টনার বদলানো সম্ভব নয়।
আপনার আরও সন্তান থাকলে তাদেরকে ডেলিভারি স্যুইটে আসার অনুমতি দেওয়া হবে না - বাসায় দেখাশোনা করার মত কেউ না থাকলে সেক্ষেত্রে আরেকটি ঘনিষ্ঠ পরিবার বা বন্ধুদের দ্বারা তাদের দেখাশোনা করানোর অনুমতি রয়েছে - অনুগ্রহ করে এমন কাউকে বলবেন না যিনি এটি করলে ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিতে থাকবেন যেমন 70 বছরের বেশি বয়সী কেউ, নিজেই গর্ভবতী এমন কেউ বা গুরুতর শারীরিক সমস্যা রয়েছে এমন কেউ। যদি প্রয়োজন হয় সেই জন্য আপনার একটি বিকল্প ব্যবস্থা নিশ্চিত করতে হবে।