উৎপাদন: মে 2026
পর্যালোচনার তারিখ: মে 2029

আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া

যখন গর্ভাবস্থা পরিকল্পনা অনুযায়ী চলে না

একটি সহজ নির্দেশিকা

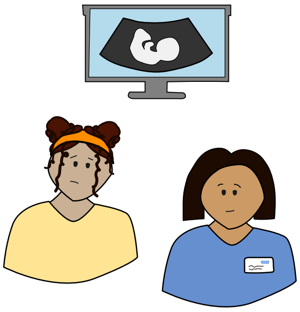
এই রিসোর্সটি একাধিক ভাষায় পাওয়া যায়। আরও তথ্যের জন্য আপনার মিডওয়াইফকে জিজ্ঞাসা করুন।

NHS
Surrey and Sussex

গর্ভাবস্থা পরিকল্পনা অনুযায়ী না চললে আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া

কখনো কখনো গর্ভাবস্থা কষ্টকর হতে পারে।

অথবা এটি পরিকল্পনা অনুযায়ী চলে না।



আপনার খুব গুরুতর অসুস্থতা হতে পারে।

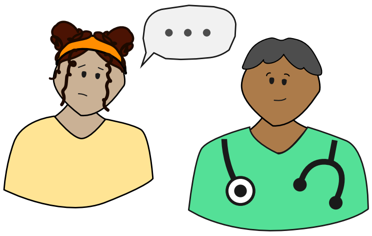
আপনার পরীক্ষার ফলাফল অপ্রত্যাশিত হতে পারে।

এগুলো আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর প্রভাব ফেলতে পারে।

আপনি একা নন। এই নির্দেশিকাটি আপনাকে সহায়তা করবে।

গর্ভাবস্থা পরিকল্পনা অনুযায়ী না চললে আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া

কে সহায়তা করতে পারে



আপনি আপনার মিডওয়াইফ বা GP-এর সাথে কথা বলতে পারেন।

তারা সহায়ক পরিষেবাগুলো ব্যাখ্যা করবেন এবং সেগুলোর জন্য কোনো অপেক্ষমান তালিকা আছে কিনা তাও জানাবেন। আপনাকে আপনার হাসপাতালের বিশেষজ্ঞ মানসিক স্বাস্থ্য মিডওয়াইফের কাছে পাঠানো হতে পারে।

আপনার এলাকার সহায়তা সম্পর্কে আরও জানতে নিচের লিঙ্কগুলোতে ক্লিক করুন।

পশ্চিম সাসেক্স এবং ব্রাইটন ও হোভ: uhsussex.nhs.uk/services/maternity/specialist-support/mental-health

পূর্ব সাসেক্স: esht.nhs.uk/service/maternity/emotional-wellness

সারে: surreyandsussex.nhs.uk/our-services/womens-services/maternity-services/your-mental-wellbeing-during-and-after-pregnancy

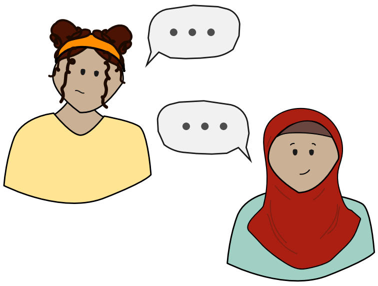
কে সহায়তা করতে পারে

আপনার এলাকার স্বাস্থ্য পরিদর্শকদের সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য নিচের লিঙ্কগুলিতে ক্লিক করুন:

ব্রাইটন এবং পশ্চিম সাসেক্স: healthforunder5s.co.uk/sussex/services/specialist-support/specialist-health-visitors-perinatal-and-infant-mental-health-pnmh

পূর্ব সাসেক্স: familyhubs.eastsussex.gov.uk/families/mental-wellbeing

কে সহায়তা করতে পারে



NHS টকিং থেরাপি আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতিতে সহায়তা করতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে একজন কাউন্সেলর বা থেরাপিস্টের সাথে আপনার অনুভূতি নিয়ে কথা বলা।

আপনি নিচের লিঙ্কগুলো ব্যবহার করে সহায়তা পেতে পারেন।

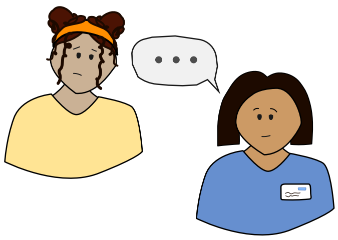
ব্রাইটন: brightonandhovewellbeing.org/talking-therapies

পূর্ব সাসেক্স: healthinmind.org.uk

পশ্চিম সাসেক্স: westsussextalkingtherapies.nhs.uk

সারে: mindmattersnhs.co.uk

আপনার GP-ও আপনাকে রেফার করতে পারেন।



আপনার ডাক্তার বা মিডওয়াইফ আরও সহায়তার জন্য আপনাকে বিশেষজ্ঞ পেরিনেটাল মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা কেন্দ্রে পাঠাতে পারেন।

NHS Surrey and Sussex

কে সহায়তা করতে পারে

আপনার যদি এখনই সহায়তার প্রয়োজন হয় তাহলে আপনি এগুলি করতে পারেন:

- 111 নম্বরে ফোন করতে এবং মানসিক স্বাস্থ্য অপশন বেছে নিতে।
- সামারিটানদের 116 123 নম্বরে ফোন করতে।

সাসেক্সে আপনি আরও যা করতে পারেন:
85258 নম্বরে SUSSEX শব্দটি লিখে টেক্সট করতে।

সারেতে আপনি আরও যা করতে পারেন:
0800 915 4644 নম্বরে কল করুন।

আপনার স্বাস্থ্য: গুরুতর অসুস্থতা

গর্ভাবস্থাকালীন অসুস্থতা মোকাবিলা করা খুবই কষ্টকর হতে পারে।

সবচেয়ে মারাত্মক ধরনের অসুস্থতা হলো হাইপারেমেসিস গ্র্যাভিডারাম (HG)। প্রতি 100টি গর্ভধারণের মধ্যে প্রায় 3টিতে HG দেখা দেয়।

গুরুতর অসুস্থতা আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের উপর ব্যাপক প্রভাব ফেলতে পারে।

HG-তে আক্রান্ত মহিলাদের বিষণ্ণতায় ভোগার এবং গর্ভপাতের কথা ভাবার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

আপনি যে পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন তা নিয়ে কারও সাথে কথা বললে উপকার হতে পারে।

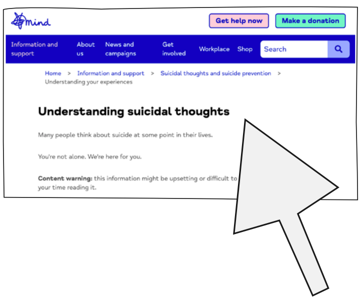
প্রেগন্যান্সি সিকনেস সাপোর্ট-এর একটি বিনামূল্যের হেল্পলাইন রয়েছে। সাহায্যের জন্য 0800 055 4361 নম্বরে কল করুন।

NHS
Surrey and Sussex

আপনার স্বাস্থ্য: গুরুতর অসুস্থতা

গুরুতর অসুস্থ ব্যক্তিরা মাঝে মাঝে নিজেদের ক্ষতি করার কথা ভাবেন।

বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে এই চিন্তাগুলো স্থায়ী হয় না। যদি আপনি নিজের ক্ষতি করার পরিকল্পনা করতে শুরু করেন তবে আপনার অবিলম্বে সহায়তা নেওয়া উচিত।



আত্মহত্যার চিন্তা মোকাবেলা করার উপায় সম্পর্কে মাইন্ড-এ তথ্য রয়েছে। আরও তথ্যের জন্য নিচের লিঙ্কে ক্লিক করুন।

mind.org.uk/information-support/suicidal-thoughts-and-suicide-prevention/understanding-your-experiences

SAMARITANS

আপনার যদি এই মুহূর্তে কারো সাথে কথা বলার প্রয়োজন হয় তাহলে আপনি সামারিটানসন--কে 116 123 নম্বরে ফোন করতে পারেন।

এছাড়াও আপনি 111 নম্বরে ফোন করে মানসিক স্বাস্থ্য অপশন বেছে নিতে পারেন।

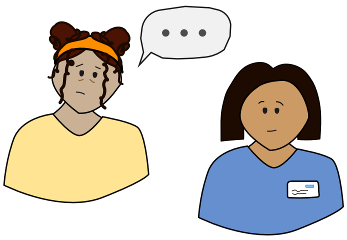
আপনার স্বাস্থ্য: পেলভিক গার্ডেল ব্যথা

প্রতি 5 জন গর্ভবতী মহিলার মধ্যে প্রায় 1 জন পেলভিক গার্ডেল ব্যথায় (PGP) ভোগেন।

লক্ষণগুলোর মধ্যে শরীরের নিচের অংশে ব্যথা অন্যতম। এর মধ্যে পিঠের নিচের অংশ, নিতম্ব এবং কুঁচকিতে তীব্র ব্যথা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। এটি আপনার উরুতেও ছড়িয়ে পড়তে পারে।

PGP দৈনন্দিন কাজকর্ম করাকে আরও কঠিন বা অসম্ভব করে তুলতে পারে।

এর ফলে আপনি হতাশ, অপরাধী এবং বিচলিত বোধ করতে পারেন।

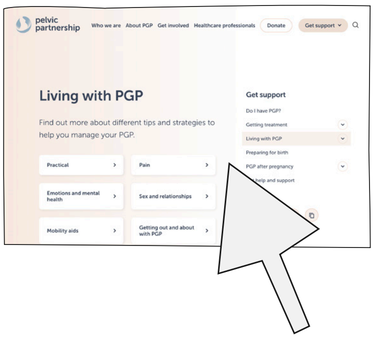


প্রতিদিন ব্যথা অনুভব করলে আপনি ক্লান্ত বা বিষণ্ণও বোধ করতে পারেন।

যদি PGP আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলে তবে আপনার মিডওয়াইফের সাথে কথা বলুন।

Surrey and Sussex

আপনার স্বাস্থ্য: পেলভিক গার্ডেল ব্যথা



পেলভিক পার্টনারশিপ PGP নিয়ে জীবনযাপন করার সময় আপনার মানসিক স্বাস্থ্য পরিচালনায় সাহায্য করার জন্য কিছু পরামর্শ প্রদান করে।

আরও তথ্যের জন্য নিচের লিঙ্কে ক্লিক করুন।

pelvicpartnership.org.uk/get-support/living-with-pgp

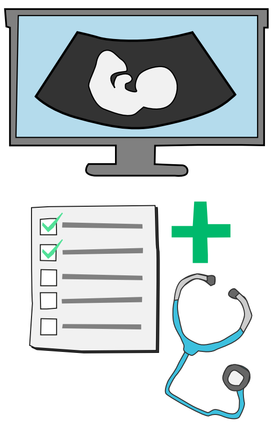
আপনার স্বাস্থ্য: অন্যান্য জটিলতা

টমির কাছে গর্ভাবস্থার সাধারণ জটিলতাগুলোর একটি তালিকা রয়েছে।

তথ্য ও সহায়তা পেতে নিচের লিঙ্কে ক্লিক করুন।

tommys.org/pregnancy-information/complications

পরীক্ষার অপ্রত্যাশিত ফলাফল



গর্ভাবস্থায় আপনার স্ক্যান ও বিভিন্ন পরীক্ষা করা হবে।

আপনার শিশু প্রত্যাশা অনুযায়ী বেড়ে উঠছে কিনা তা যাচাই করার জন্যই এগুলো করা হয়।

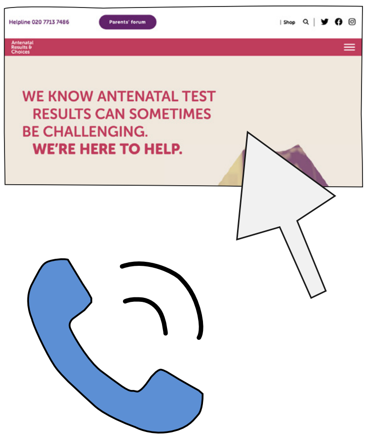
কিছু পরীক্ষা রোগ এবং স্বাস্থ্যগত অবস্থাও যাচাই করে।

NHS
Surrey and Sussex

পরীক্ষার অপ্রত্যাশিত ফলাফল

আপনার শিশু অসুস্থ বা কোনো গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকিতে আছে, এটা জানতে পারাটা একটি বড় ধাক্কা হতে পারে।

আপনাকে আপনার বিকল্পগুলো সম্পর্কে তথ্য দেওয়া উচিত।



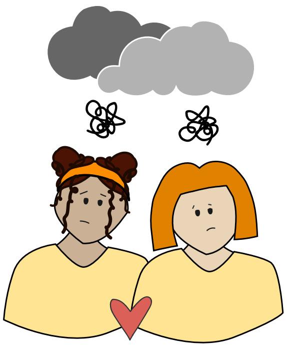
অ্যান্টিনেটাল রেজাল্টস অ্যান্ড চয়েসেস (ARC) স্ক্যান ও পরীক্ষার ফলাফল পাওয়ার পর সহায়তা প্রদান করে।

তাদের হেল্পলাইনে যোগাযোগ করতে 0207 713 7486 নম্বরে কল করুন।

আরও তথ্যের জন্য নিচের লিঙ্কে ক্লিক করুন।

arc-uk.org

শিশু হারানোর শোক সামলানো



অত্যন্ত দুঃখের বিষয় যে কিছু শিশু গর্ভাবস্থায়, জন্মের সময় বা তার অল্প পরেই মারা যায়।

প্রতিটি ক্ষতিই ভিন্ন। এ ব্যাপারে কেমন অনুভব করা উচিত বা উচিত নয় তার কোনো সঠিক বা ভুল উপায় নেই।

আপনাকে এই পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে একা যেতে হবে না।

চিকিৎসাগত কারণে আপনাকে হয়তো গর্ভাবস্থার সমাপ্তি ঘটাতে হয়েছিল। একে চিকিৎসাগত কারণে গর্ভপাত বা TFMR বলা হয়।

অন্য যেকোনো ধরনের সন্তান হারানোর কষ্টের চেয়ে আপনার অনুভূতিগুলো কোনো অংশে কম বাস্তব বা বেদনাদায়ক নয়।

শিশু হারানোর শোক সামলানো

যাদের একই ধরনের অভিজ্ঞতা হয়েছে তাদের সাথে কথা বলা আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে।

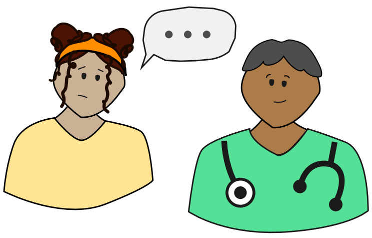
অ্যান্টিনেটাল রেজাল্টস অ্যান্ড চয়েসেস (ARC)-এর TFMR দ্বারা প্রভাবিত পরিবারগুলির জন্য একটি পাসওয়ার্ড-সুরক্ষিত ফোরাম রয়েছে।

নিবন্ধন করতে নিচের লিঙ্কে ক্লিক করুন।

arc-uk.org/for-parents/arc-forum

আমাদের “গর্ভাবস্থায় বা শিশু হারানোর পর আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন” শীর্ষক নির্দেশিকায় সব ধরনের শিশু হারানোর শোক সামলানোর বিষয়ে আরও তথ্য রয়েছে।

আপনার ইতিহাস



আপনার ডাক্তার বা মিডওয়াইফকে আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের ইতিহাস সম্পর্কে জানানো উচিত।

গর্ভধারণের আগে থেকে আপনি দীর্ঘদিন ধরে সুস্থ থাকলেও এটি গুরুত্বপূর্ণ।

এটি আপনাকে সহায়তা করার জন্য একটি প্ল্যান নিশ্চিত করতে সহায়তা করবে।

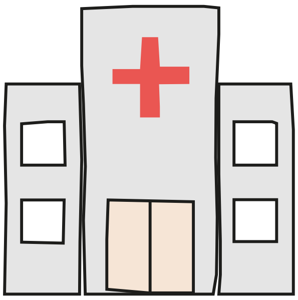
যত্ন নেওয়ার অভিজ্ঞতা থাকলে গর্ভাবস্থা কিছু কঠিন অনুভূতি জাগিয়ে তুলতে পারে।

আপনি অভিভূত বোধ করতে পারেন। বাবা-মা হওয়া নিয়ে আপনার মনে মিশ্র অনুভূতি থাকতে পারে।

আপনার কেমন লাগছে সে বিষয়ে আপনার মিডওয়াইফের সাথে কথা বলুন।

NHS
Surrey and Sussex

আরও সহায়তা



আপনার গর্ভাবস্থা পরিকল্পনা অনুযায়ী না চললে আপনার মানসিক স্বাস্থ্যকে সহায়তা করার জন্য আপনার পরিচর্যা দল পাশে আছে।

আপনার হাসপাতালের বিশেষজ্ঞ মানসিক স্বাস্থ্য মিডওয়াইফ আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

আপনার কেমন লাগছে সে বিষয়ে আপনি আপনার GP বা স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথেও কথা বলতে পারেন।

গর্ভাবস্থার জটিলতা সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য দেখুন:

HER ফাউন্ডেশন: গর্ভাবস্থার তীব্র অসুস্থতায় সহায়তা
hyperemesis.org

TFMR মামাস: TFMR দ্বারা প্রভাবিত ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা
tfmrmamas.com

ডায়াবেটিস UK: গর্ভকালীন ডায়াবেটিস সম্পর্কিত তথ্য
diabetes.org.uk/about-diabetes/gestational-diabetes

অপ্রত্যাশিত পরীক্ষার ফলাফল সংক্রান্ত আরও সহায়তার জন্য দেখুন:
Down Syndrome UK: ডাউন সিনড্রোম কমিউনিটি সম্পর্কে ইতিবাচক মনোভাব
positiveaboutdownsyndrome.co.uk

SOFT UK: ট্রাইসোমি সম্পর্কিত তথ্য
soft.org.uk

আপনার ইন্টারনেট না থাকলে আপনি আপনার মিডওয়াইফ বা GP-কে এই নির্দেশিকায় থাকা যেকোনো উপকরণের একটি কপি প্রিন্ট করে দিতে বলতে পারেন।

এই নির্দেশিকাটি পরিষেবা ব্যবহারকারী ও সহায়ক কর্মীদের পাশাপাশি বাস্তব অভিজ্ঞতাসম্পন্ন প্রবক্তা এবং ম্যাটারনাল মেন্টাল হেলথ অ্যালায়েন্সের কর্মীরা পর্যালোচনা করেছেন।