উৎপাদন: মে 2026
পর্যালোচনার তারিখ: মে 2029

আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া

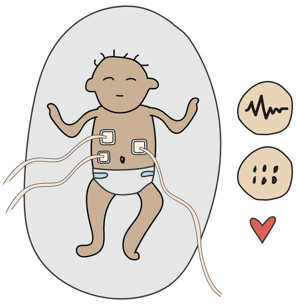
যখন আপনার শিশু বিশেষ যত্নে থাকে

একটি সহজ নির্দেশিকা

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

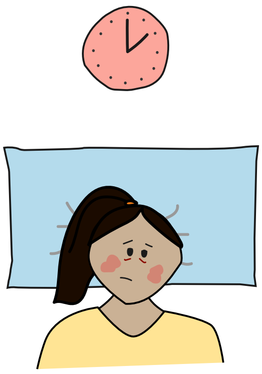
NHS
Surrey and Sussex

আপনার শিশু বিশেষ পরিচর্যায় থাকাকালীন আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া



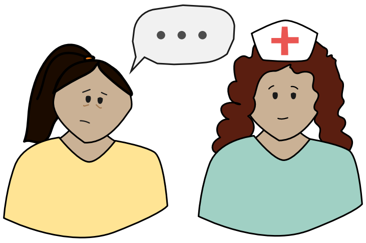
অসুস্থ বা অপরিণত শিশুর জন্ম আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর ব্যাপক প্রভাব ফেলতে পারে।

আপনার শিশু যখন নবজাতক বিভাগে থাকে এবং সেখানে তার থাকার মেয়াদ শেষ হয়ে গেলে চিন্তিত বা বিচলিত বোধ করাটা স্বাভাবিক।



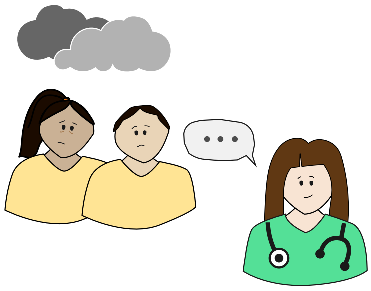
নবজাতক ইউনিটে থাকা বাবা-মায়েদের জন্য এটাও খুব সাধারণ যে:

- ☐ ঘুমোতে সমস্যা হয়।
- ☐ খুব স্পষ্ট খারাপ স্মৃতি থাকে।
- ☐ দুঃস্বপ্ন দেখা।
- ☐ বেশিরভাগ সময়ই উদ্বিগ্ন বোধ করা।



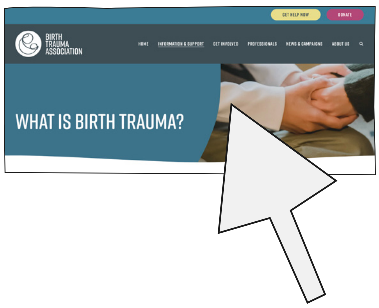
আপনার অনুভূতি নিয়ে কারো সাথে কথা বললে তা সহায়তা করতে পারে। ইনি নবজাতক দলের কোনো সদস্য, আপনার মিডওয়াইফ, স্বাস্থ্য পরিদর্শক বা GP হতে পারেন।

আপনার শিশু বিশেষ পরিচর্যায় থাকাকালীন আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া



এই অনুভূতিগুলো দীর্ঘ সময় ধরে থাকলে আপনার পোস্ট-ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার (PTSD) থাকতে পারে। PTSD হলো অত্যন্ত ভীতিকর বা মন খারাপ করে দেওয়ার মতো ঘটনার কারণে সৃষ্ট একটি অবস্থা।

আপনি একা নন।



বার্থ ট্রমা অ্যাসোসিয়েশন তথ্য ও সহায়তা প্রদান করে।

আরও জানতে নিচের লিঙ্কে ক্লিক করুন।

birthtraumaassociation.org/what-is-birth-trauma

আপনার শিশু বিশেষ পরিচর্যায় থাকাকালীন আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া

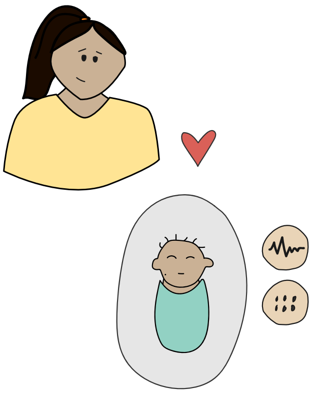
আপনার যদি এখনই সহায়তার প্রয়োজন হয় তাহলে আপনি এগুলি করতে পারেন:

- 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।

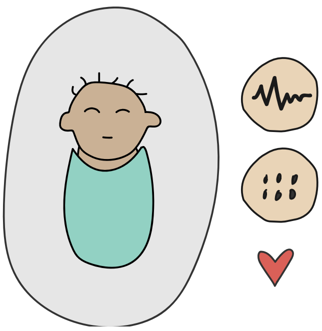
আপনার শিশুর সাথে বন্ধন তৈরি করা



যেকোনো বাবা-মায়েরই তাদের সন্তানের সাথে বন্ধন গড়ে তুলতে সময় লাগতে পারে।

আপনি বা আপনার শিশু হাসপাতালের ওয়ার্ডে থাকলে বিষয়টি আরও কঠিন হতে পারে।

আপনার শিশুকে এক নবজাতক ইউনিট থেকে অন্যটিতে স্থানান্তর করা হলে পরিস্থিতি আরও খারাপ হতে পারে।

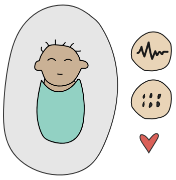


আপনাকে হয়তো আপনার শিশুর কাছ থেকে দূরে সময় কাটাতে হতে পারে। আপনি হয়তো তাদের ধরে রাখতে পারবেন না।

আপনি অসুস্থ থাকলে হয়তো আপনার শিশুর যত্ন নিজের ইচ্ছামতো নিতে পারবেন না।

NHS
Surrey and Sussex

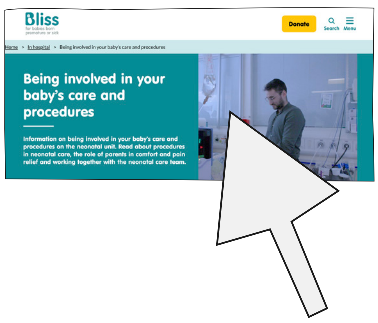
আপনার শিশুর সাথে বন্ধন তৈরি করা



আপনার শিশুর যত্ন নেওয়ার জন্য অনেক লোক থাকলে আপনি কী করতে পারেন সে বিষয়ে আপনি অনিশ্চিত বোধ করতে পারেন।

কিছু মানুষ তাদের শিশুর যত্নে আরও বেশি জড়িত হওয়াকে সহায়ক বলে মনে করেন। এটা কথা বলার মাধ্যমে, কোমল স্পর্শের মাধ্যমে বা শুধু পাশে থাকার মাধ্যমেও হতে পারে। নবজাতক ইউনিটের কর্মীরা আপনাকে এ ব্যাপারে সাহায্য করতে পারবেন।

কিছু লোকের কাছে এটা ভীতিকর মনে হয়। ভয় পাওয়াটা স্বাভাবিক।



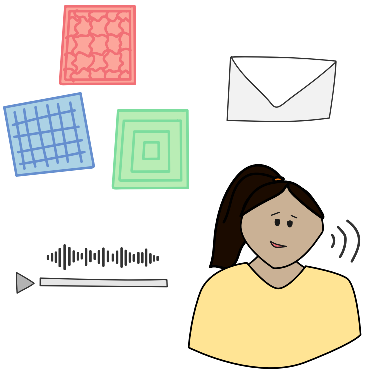
আপনার শিশুর যত্নে কীভাবে যুক্ত হবেন সে বিষয়ে ব্লিস-এ তথ্য রয়েছে।

তথ্যগুলো দেখতে নিচের লিঙ্কে ক্লিক করুন।

bliss.org.uk/parents/in-hospital/being-involved-in-your-babys-care-and-procedures

NHS
Surrey and Sussex

আপনার শিশুর সাথে বন্ধন তৈরি করা



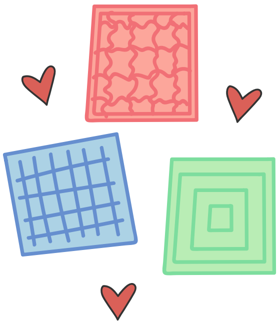
ইউনিটে আপনার শিশুকে রেখে যাওয়া কষ্টদায়ক হতে পারে।

আপনার অপরাধবোধ হতে পারে বা আপনি কিছু হারিয়ে ফেলার অনুভূতিতে ভুগতে পারেন।

আপনার জন্য নিম্নলিখিত বিষয়গুলো সহায়ক হতে পারে:

- আপনার শিশুকে লিখে জানান আপনি কেমন অনুভব করছেন।
- আপনার শিশুর জন্য আপনার কণ্ঠস্বর রেকর্ড করুন।
- সর্বশেষ তথ্যের জন্য কর্মীদের জিজ্ঞাসা করুন।
- বন্ডিং স্কোয়ার ব্যবহার করুন।

আপনার নিজের শারীরিক চাহিদার যত্ন নেওয়ার কথাও মনে রাখা উচিত।

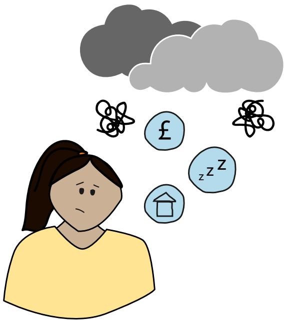


বন্ডিং স্কোয়ার হলো কাপড়ের টুকরো যা আপনি এবং আপনার শিশু কাছে রাখেন।

তারপর আপনারা ওগুলো অদলবদল করুন যাতে একে অপরের গন্ধ নিতে পারেন।

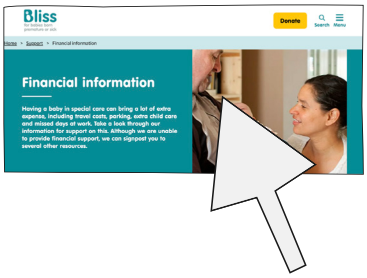
Surrey and Sussex

ব্যবহারিক সহায়তা



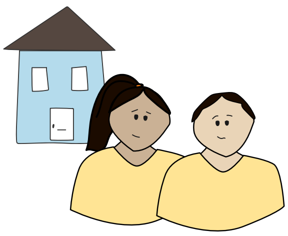
হাসপাতালে সন্তান থাকার ফলে অনেক অতিরিক্ত খরচ হতে পারে। যাতায়াতের খরচ, কোথায় থাকবেন এবং কাজে অনুপস্থিতি নিয়ে দুশ্চিন্তা আপনার মানসিক চাপ আরও বাড়িয়ে তুলতে পারে।

পার্কিং, খাবার ও ওষুধের খরচ সংক্রান্ত সহায়তার জন্য কোনো কর্মীকে জিজ্ঞাসা করুন।



আপনার পরিবারের জন্য বিদ্যমান সহায়তা সংক্রান্ত তথ্য ব্লিস-এর কাছে রয়েছে।

আরও জানতে নিচের লিঙ্কে ক্লিক করুন।
bliss.org.uk/parents/support/financial-information-and-support-for-families



কিছু ইউনিটের কাছে অভিভাবকদের থাকার জন্য ঘর রয়েছে। ইউনিটের কর্মীরা আপনাকে বলতে পারবেন এটি সম্ভব কিনা।

ব্যবহারিক সহায়তা

খাবারের খরচ মেটাতে কষ্ট হলে ফুড ব্যাংক সহায়তা করতে পারে।

ফুড ব্যাংক ব্যবহারের বিষয়ে আরও জানতে নিচের লিঙ্কে ক্লিক করুন।

citizensadvice.org.uk/debt-and-money/food-bank/using-a-food-bank

সাসেক্সের কিছু ফুডব্যাঙ্কের তালিকা পেতে নিচের লিঙ্কে ক্লিক করুন।

womenshealthsussex.org/professionals/library/support-with-obtaining-food

NHS
Surrey and Sussex

বাড়ি ফেরার প্রস্তুতি নেয়া

প্রথমবারের মতো আপনার শিশুকে বাড়ি নিয়ে যাওয়ার প্রস্তুতি বেশ রোমাঞ্চকর হতে পারে। এটা ভীতিকরও হতে পারে।

আপনার মনে হতে পারে যে আপনি যাওয়ার জন্য প্রস্তুত নন। আপনি সহায়তার অভাব নিয়ে চিন্তিত হতে পারেন।

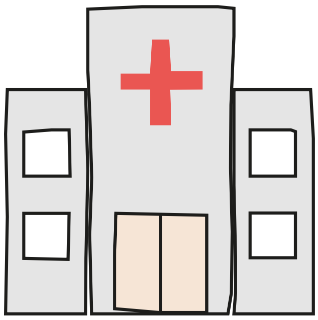
অনেক বাবা-মায়েরই এই অনুভূতিগুলো থাকে।

যদি আপনি বাড়ি যাওয়ার জন্য প্রস্তুত বোধ না করেন বা আপনার অন্য কোনো উদ্বেগ থাকে তাহলে আপনার পরিচর্যা দলের সাথে কথা বলুন।

NHS
Surrey and Sussex

আপনার শিশু বিশেষ পরিচর্যায় থাকাকালীন আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া

কে সহায়তা করতে পারে



আপনার শিশু নবজাতক বিভাগে থাকাকালীন আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে আপনার পরিচর্যাকারী দল পাশে রয়েছে। আপনার হাসপাতালের বিশেষজ্ঞ মানসিক স্বাস্থ্য মিডওয়াইফ আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

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

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

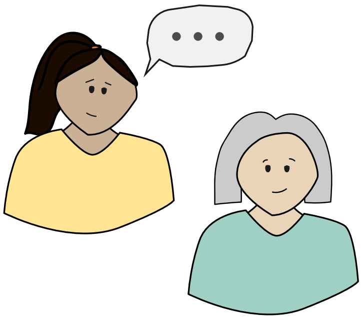
আপনার এলাকার স্বাস্থ্য পরিদর্শকদের সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য নিচের লিঙ্কগুলিতে ক্লিক করুন:

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

NHS
Surrey and Sussex

কে সহায়তা করতে পারে



NHS টকিং থেরাপি আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতিতে সহায়তা করতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে আপনার অনুভূতি সম্পর্কে একজন বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলা।

আপনি নিচের লিঙ্কগুলো ব্যবহার করে সহায়তা পেতে পারেন। আপনার GP-ও আপনাকে রেফার করতে পারেন।

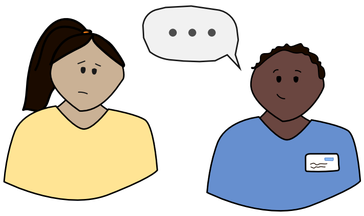
ব্রাইটন: brightonandhovewellbeing.org/talking-therapies

পূর্ব সাসেক্স: healthinmind.org.uk

পশ্চিম সাসেক্স: westsussextalkingtherapies.nhs.uk

সারে: mindmattersnhs.co.uk

কে সহায়তা করতে পারে



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

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 শিশু বিশেষ পরিচর্যায় থাকাকালীন আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া

নবজাতকের যত্ন এবং আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য দেখুন:

NHS ইংল্যান্ড সাউথ ইস্ট – নবজাতকের যত্ন সংক্রান্ত অভিভাবকদের জন্য তথ্য
neonatalnetworkssoutheast.nhs.uk/parents-families/parent-information

ব্লিস – আবেগিক ও ব্যবহারিক সহায়তা
bliss.org.uk/parents/support/emotional-support

ব্লিস – পিতামাতার মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য
bliss.org.uk/parents/support/impact-mental-health-premature-sick-baby

টুইনস ট্রাস্ট – যমজ, তিন বা ততোধিক সন্তানের অভিভাবকদের জন্য সহায়তা
twinstrust.org

আপনার ইন্টারনেট না থাকলে আপনি আপনার কেয়ার টিমকে এই নির্দেশিকায় থাকা যেকোনো রিসোর্সের 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।