

কোভিড-১৯ আমার গর্ভাবস্থা ও আমার শিশু

আমি গর্ভবতী! বর্তমান অবস্থায় আমার যা জানা দরকার *

- গর্ভবতী নয় এমন নারীর মতো আমারও কোভিড-১৯ রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি আছে।
- যিনি গর্ভবতী নন তার চেয়ে আমার অসুস্থতা (যদি এই রোগে আক্রান্ত থাকি সেক্ষেত্রে) অধিক গুরুতর হবে না।
- গর্ভকালীন সময়ে এবং প্রসবাবস্থায় আমার দ্বারা নবজাতক এই ভাইরাসে আক্রান্ত হবে না।
- যে সমস্ত নারীরা কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত নয়, তাদের শিশুদের থেকে আমার শিশুর স্বাস্থ্য বেশী ঝুঁকিতে নয় (যদি এই রোগে আক্রান্ত থাকি সেক্ষেত্রে)।
- কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হলে সিজার বা অপারেশন করতে হবে ডেলিভারীর জন্য এমন কোন নির্দেশনা নেই।



* এপ্রিল ২০২০ পর্যন্ত কোভিড-১৯ বিষয়ক তথ্য; সময়ের সাথে তা পরিবর্তিত হতে পারে।

গর্ভকালীন সময়ে

- আমি আমার স্বাস্থ্যের যত্ন নেই।
- আমি আমার নির্ধারিত সময়সূচি অনুযায়ী প্রসব পূর্বকালীন ভিজিট বা সাক্ষাৎকার এর জন্য স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাই।
- আমি স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ মেনে চলি।
- আমি স্বাস্থ্যকর্মীকে আমার চিন্তা বা কোন উদ্বেগ থাকলে তা জানাই।
- আমি কৃমি বিনাশের জন্য, রক্তাল্পতা বা এনিমিয়া এবং টিটেনাস প্রতিরোধে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করি।
- আমি অপ্রয়োজনীয় ভ্রমন বা ঘোরাঘুরি এড়িয়ে চলি।
- আমি মাস্ক ব্যবহার করি।
- কোভিড-১৯ থেকে অন্যদের রক্ষা করার জন্য আমি সকল প্রতিরোধ ব্যবস্থা মেনে চলি।



প্রসবকালীন সময়ে



- প্রসবের জন্য আমি নির্ধারিত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে বা হাসপাতালে যাই।
- স্বাস্থ্যকর্মী আমাকে প্রসবকালীন পদ্ধতিসমূহ পরিষ্কারভাবে বুঝিয়ে দেন।
- আমার সাথে আমার পছন্দের অথবা নির্বাচিত কেউ সঙ্গী হিসেবে থাকতে পারে।
 - প্রসব ব্যাথা চলাকালীন সময়ে আমি নড়াচড়া করতে পারি এবং আমার সুবিধাজনক ভঙ্গিতে প্রসব করতে পারি।
 - প্রসব পরবর্তী সময়ে আমার বাচ্চার ত্বকের সাথে আমার ত্বক লাগিয়ে আমি নিবিড় সংস্পর্শ রাখতে পারি।
 - আমি আলাদা বিছানা ব্যবহার করি।

বুকের দুধ খাওয়ানোর সময়ে



- প্রসবের পরে ৩০ মিনিট থেকে ১ ঘন্টার মধ্যে আমি আমার বাচ্চাকে বুকের দুধ পান করাই।
- বুকের দুধ খাওয়ানোর সময়ে আমি মাস্ক পরিধান করি
- আমি আমার বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানোর আগে ভালোভাবে হাত ধুয়ে নেই।
- আমার ব্যবহৃত আসবাবপত্র এবং অন্যান্য জিনিস নিয়মিতভাবে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করি।



যদি মনে হয় যে আপনার জ্বর এবং/ অথবা কাশি হয়েছে, শ্বাসকষ্ট হচ্ছে, তাহলে অতি দ্রুত ৩৩৩ অথবা ১৬২৬৩ নম্বরে যোগাযোগ করুন।