

আগস্ট 2024 –এ প্রকাশিত
পর্যালোচনার তারিখ: আগস্ট 2027

আমাদের বলুন আপনি গর্ভবতী

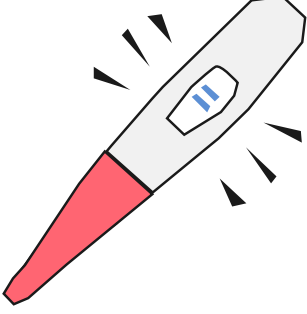
সহজ পাঠ্যের উপকরণ

এই উপকরণ একাধিক ভাষায়
পাওয়া যায়। আরো তথ্যের
জন্য আপনার মিডওয়াইফকে
জিজ্ঞেস করুন।



Sussex
Local Maternity &
Neonatal System

আমাদের বলুন আপনি গর্ভবতী



আপনি গর্ভবতী হওয়ার সাথে সাথে আপনার লোকাল মিডিয়াইফ টিমকে জানান।

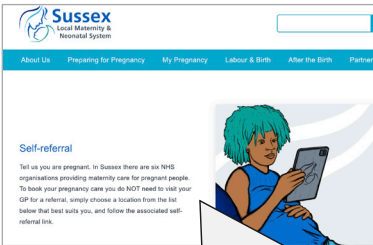
এটি নিশ্চিত করবে আপনি ও আপনার শিশুকে সুস্থ ও নিরাপদ রাখতে আপনার জন্য প্রয়োজনীয় সহায়তা পাচ্ছেন।

Self-refer



আপনি গর্ভবতী তা আমাদেরকে জানানোর দুইটি উপায় রয়েছে।

আপনি নিজেই নিজেকে অনলাইনে রেফার করতে অথবা আমাদের কল করতে পারবেন। কিভাবে করতে হবে সে সম্পর্কিত আরো অনেক তথ্য নিচে ও পরবর্তী পৃষ্ঠায় রয়েছে।

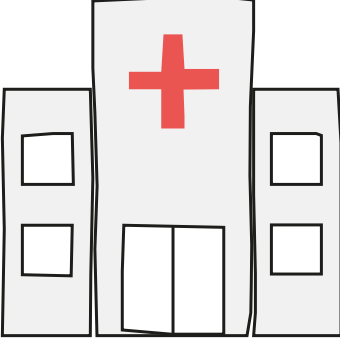


অনলাইনে নিজে নিজেকে রেফার করতে নিচের ওয়েবসাইট লিংকে ক্লিক করুন।

sussexlms.org/my-pregnancy/self-referral

আপনি একটি তালিকায় সাতটি হাসপাতাল দেখতে পাবেন। আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো কাজ করে এমন একটিকে বেছে নিন। আমরা এমন একটি হাসপাতালের বিষয়ে পরামর্শ দেই যেটি আপনার কাছাকাছি।

আমাদের বলুন আপনি গর্ভবতী



আপনার যদি ইন্টারনেট না থাকে তবে আপনি নিচের ফোন নম্বরগুলোর মধ্যে একটিতে কল করতে পারবেন।

- কনকোয়েস্ট হসপিটাল, সেইন্ট লিওনার্ডস
0300 131 4500
- ইস্টবোর্ন ডিসট্রিক্ট জেনারেল হসপিটাল
0300 131 4500
- রয়্যাল সাসেক্স কাউন্টি হসপিটাল, ব্রাইটন
01273 696955
- প্রিন্সেস রয়্যাল হসপিটাল, হেওয়ার্ডস হিথ
01444 441881
- সেইন্ট রিচার্ডস হসপিটাল, চিচেসটার
01243 788122
- ওর্ডিং হসপিটাল
01903 205111
- ইস্ট সারে হসপিটাল
01737 768511

আমাদের বলুন আপনি গর্ভবতী



আপনি গর্ভবতী তা আমাদের জানানোর পর লোকজনের একটি টিম আপনার যত্ন নেবে।

এর মধ্যে মিডওয়াইফ, নার্স, ডাক্তার এবং অন্যান্য হেলথকেয়ার প্রফেশনালরা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারেন।



আপনার একটি বুকিং অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকবে। এটি আপনার প্রথম ভিজিট হবে।

আপনার মিডওয়াইফ আপনাকে আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে প্রশ্ন করবেন। আপনার অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন হলে তাদেরকে জানানোর এটি একটি সুযোগ।



বুকিং অ্যাপয়েন্টমেন্টে আপনাকে সহায়তা করার জন্য আপনি কাউকে নিজের সাথে করে নিয়ে যেতে পারবেন।

কাকে আপনি সাথে নিতে চাইবেন তা আপনি বেছে নিতে পারবেন।

আপনি একজন দোভাষীও চাইতে পারবেন।

আমাদের বলুন আপনি গর্ভবতী



আপনার পরিচর্যা কেমন হবে তার জন্য এখানে একটি নির্দেশিকা রয়েছে।

sussexlmns.org/my-pregnancy/maternity-resources-library

আপনার কাছে ইন্টারনেট না থাকলে অনুগ্রহ করে আপনার মিডওয়াইফকে আপনার জন্য গাইডের একটি কপি প্রিন্ট করতে বলুন।



আপনার গর্ভাবস্থায় আপনাকে সুস্থ থাকতে সাহায্য করার জন্য এখানে বিভিন্ন ভাষায় নির্দেশনা রয়েছে।

southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforpregnancy

আমাদের বলুন আপনি গর্ভবতী

গর্ভাবস্থায় আপনাকে সহায়তা করতে আরো তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে দেখুন:

আপনার গর্ভাবস্থায় করণীয় কাজের তালিকা - এনএইচএস

nhs.uk/pregnancy/finding-out/your-pregnancy-to-do-list

গর্ভাবস্থায় ভিটামিন ও সম্পূরক - এনএইচএস

nhs.uk/start-for-life/pregnancy/vitamins-and-supplements-in-pregnancy

মাতৃত্ব ও পিতৃত্বের বেনিফিট এবং ছুটি

nhs.uk/pregnancy/finding-out/maternity-and-paternity-benefits-and-leave

ন্যাশনাল এফজিএম সাপোর্ট ক্লিনিক - এনএইচএস

nhs.uk/conditions/female-genital-mutilation-fgm/national-fgm-support-clinics

গর্ভাবস্থায় একটি স্বাস্থ্যকর ডায়েট গ্রহণ করুন - এনএইচএস

nhs.uk/pregnancy/keeping-well/have-a-healthy-diet

গর্ভাবস্থার তথ্য - টমি'স

tommys.org/pregnancy-information

গর্ভাবস্থার জটিলতা - টমি'স

tommys.org/pregnancy-information/complications

ফিন্যান্সিয়াল সাপোর্ট - সাসেক্স লোকাল ম্যাটারনিটি অ্যান্ড নিউন্যাটাল সিস্টেম

sussexlmns.org/partners-and-families/financial-support

গার্লস্ফ্রি নির্যাতন সংক্রান্ত সহায়তা - সাসেক্সে নিরাপদ থাকা

safeinsussex.co.uk

আপনার কাছে ইন্টারনেট না থাকলে আপনি আপনার মিডওয়াইফকে উপরের যেকোনো লিংক থেকে আপনার তথ্য প্রিন্ট করতে বলতে পারবেন।