

আগস্ট 2024 –এ প্রকাশিত
পর্যালোচনার তারিখ: আগস্ট 2027

কিভাবে সাহায্য পেতে হয়

সহজ পাঠ্যের উপকরণ

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



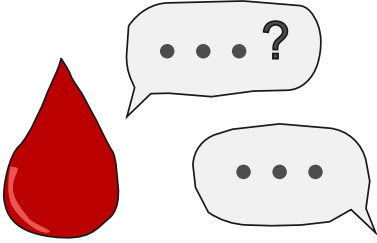
Sussex
Local Maternity &
Neonatal System

কিভাবে সাহায্য পেতে হয়



সহায়তা চাওয়া ঠিক আছে।

আপনি বিভিন্ন লোকের কাছে সাহায্য চাইতে পারবেন।



আপনার সাহায্য চাইতে হতে পারে যদি আপনার থাকে:

- রক্তপাত
- ব্যথা
- মানসিক সুস্থতা নিয়ে উদ্বেগ।

আপনি খুব খারাপ বোধ করলে 999 এ কল করুন।



মিডওয়াইফকে কল করার অন্যান্য কারণগুলো দেখতে নিচের লিংকে ক্লিক করুন। আপনার কাছে ইন্টারনেট না থাকলে আপনার মিডওয়াইফকে একটি কপি প্রিন্ট করতে বলুন।

tommys.org/pregnancy-information/health-professionals/free-pregnancy-resources/poster-when-call-midwife

কিভাবে সাহায্য পেতে হয়



আপনার গর্ভাবস্থার অর্ধেক অতিক্রম করার পর আপনি আপনার শিশুর নড়াচড়া অনুভব করতে শুরু করবেন।

যদি আপনার শিশু নড়াচড়া বন্ধ করে দেয় তাহলে আপনাকে সাথে সাথে সাহায্য চাইতে হবে।

আপনি আপনার মিডওয়াইফ বা গর্ভাবস্থার দলকে কল করতে পারেন।



আপনার শিশু কিভাবে নড়াচড়া করে সেই সম্পর্কে আরো জানতে নিচের লিংকগুলোতে ক্লিক করুন।

এটি একটি পোস্টার:

[tommys.org/pregnancy-information/health-professionals/free-pregnancy-resources/leaflet-and-banner-feeling-your-baby-move-sign-they-are-well](https://www.tommys.org/pregnancy-information/health-professionals/free-pregnancy-resources/leaflet-and-banner-feeling-your-baby-move-sign-they-are-well)

এটি একটি ভিডিও:

[tommys.org/pregnancy-information/pregnancy-symptom-checker/baby-fetal-movements](https://www.tommys.org/pregnancy-information/pregnancy-symptom-checker/baby-fetal-movements)

আপনার কাছে ইন্টারনেট না থাকলে অনুগ্রহ করে আপনার মিডওয়াইফকে আপনার জন্য পোস্টারের একটি কপি প্রিন্ট করতে অথবা আপনার জন্য ভিডিওটি চালাতে বলুন।

কিভাবে সাহায্য পেতে হয়



কখনও কখনও আপনার গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে।

আপনার কেয়ার টিমের সাথে কথা বলুন যদি আপনি কোনো কিছু নিয়ে চিন্তিত থাকেন।

এটি আপনাকে এবং আপনার শিশুকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করবে।



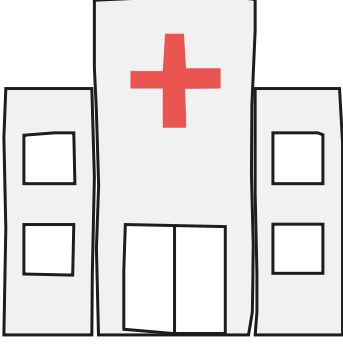
আপনার অতিরিক্ত সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে এমন একটি কারণ হল আপনার যদি ফিমেল জেনিটাল মিউটিলেশন হয়ে থাকে। এটি এফজিএম নামেও পরিচিত।

ফিমেল জেনিটাল মিউটিলেশন সম্পর্কে আরো জানতে নিচের লিংকগুলোতে ক্লিক করুন।

আপনার কাছে ইন্টারনেট না থাকলে, আপনার মিডওয়াইফকে একটি কপি প্রিন্ট করতে বলুন।

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

কিভাবে সাহায্য পেতে হয়



আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হলে নিচের নম্বরে কল করতে পারবেন। আপনি যেকোনো সময়ে কল করতে পারবেন। এটি একটি জরুরি অবস্থা হতে হবে না।

- কনকোয়েস্ট হসপিটাল, হ্যাস্টিংস
0300 1315341
- ইস্টবোর্ন ডিসট্রিক্ট জেনারেল হসপিটাল
0300 1315341
- রয়্যাল সাসেক্স কাউন্টি হসপিটাল, ব্রাইটন
01273 664793
- প্রিন্সেস রয়্যাল হসপিটাল, হেওয়ার্ডস হিথ
01444 448669
- সেইন্ট রিচার্ডস হসপিটাল, চিচেস্টার
01903 285269
- ওর্ডিং হসপিটাল
01903 285269
- ইস্ট সারে হসপিটাল
01737 768511

কিভাবে সাহায্য পেতে হয়



আপনি খুব খারাপ বোধ করলে 999 এ কল করুন।

আপনাকে 999 এ কল করতে হতে পারে যদি আপনার:

- প্রচণ্ড ব্যথা হয়
- খুব খারাপ ধরণের মাথাব্যথা হয়
- রক্তপাত হয়
- খুব ক্লান্ত বোধ করতে শুরু করেন

সাহায্য পাওয়ার জন্য অপেক্ষা করবেন না। আপনার প্রেগন্যান্সি টিম এবং মিডওয়াইফ আপনাকে সাহায্য করার জন্য রয়েছেন।

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

সাপোর্ট - সাসেক্স লোকাল ম্যাটারনিটি অ্যান্ড নিউন্যাটাল সিস্টেম
sussexlmns.org/my-pregnancy/support

সাহায্য ও সহায়তা - টমি'স
tommys.org/pregnancy-information/help-and-support

কৃষ্ণাঙ্গ এবং কৃষ্ণাঙ্গ মিশ্র-ঐতিহ্যবাহী মহিলাদের জন্য মিডওয়াইভস হেল্পলাইন -
টমি'স
tommys.org/pregnancy-information/about-tommys-pregnancy-information/video-call-service

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