



#ReadyforPregnancy

আপনি কী
গর্ভাবস্থার
জন্য প্রস্তুত?

Are you
ready for
pregnancy?

Bengali



#ReadyforPregnancy

একটি বাচ্চাকে জন্ম দেওয়ার পরিকল্পনা রোমাঞ্চকর, তা আপনার প্রথম গর্ভাবস্থা হলে অথবা আপনার ইতিমধ্যে সন্তান থাকলেও। আপনি গর্ভবতী হতে চাইলে, এই নির্দেশিকা আপনাকে এবং আপনার সঙ্গীকে - শারীরিক ও মানসিকভাবে প্রস্তুত হতে সাহায্য করবে।

গবেষণা করে বলা হয়েছে গর্ভাবস্থার আগে পিতা-মাতা সুস্থসবল থাকলে, আপনার বাচ্চা সুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি হবে। আপনার পথ্য, ব্যায়াম, এবং মানসিক স্বাস্থ্যের বিষয়ে চিন্তা করা জরুরি।

Planning to have a baby is exciting, whether it's your first pregnancy or you already have children. If you're thinking about becoming pregnant, this guide will help you and your partner to prepare - both physically and mentally.

Research tells us that if parents are fit and well before pregnancy, your baby is more likely to be healthy. It's important to think about your diet, exercise, and mental health.

আপনার দেহের যত্ন নেওয়া

Looking after your body

আপনার স্বাস্থ্য ভাল করার
একটি সহজ উপায় হল,
ঔর্বরতা মাত্রা বাড়ানোর
জন্য নিয়মিত ব্যায়াম করা।
আপনারা একসাথে করলে,
বেশি মজা হবে এবং তা
বহাল রাখা সহজ হবে।



*An easy way to improve your health is to take
regular exercise to boost fertility levels.
If you do it together, it can be more fun
and make it easier to stick to.*

স্বাস্থ্যকর খাবার খেলে আপনি স্বাস্থ্যকর ওজন বজায়
রাখতে পারবেন, এবং আপনার বাচ্চার ভাল বৃদ্ধি ও
বিকাশ নিশ্চিত করতে পারবেন।

প্রতিদিন পাঁচ বা তার বেশি রকমের ফল এবং সব্জি,
আর প্রোটিন যেমন চর্বিহীন মাংস, শূঁটি বা টফু খেতে
চেষ্টা করুন।

*Eating a healthy diet will help
you to maintain a healthy
weight, and ensure
your baby grows
and develops well.*

*Aim to eat five or
more different types
of fruit and vegetables
every day, as well as
protein such as
lean meat,
beans, or tofu.*



আপনার মনের যত্ন নেওয়া

Looking after your mind



গর্ভবতী হওয়ার জন্য চেষ্টা করা - বা গর্ভবতী হওয়া, পীড়নময় হতে পারে। আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার জন্য সময় দিন।

প্রতিদিন কয়েক মিনিট এমন কিছু করুন যা আপনাকে খুশি বা প্রশান্ত করে। সঙ্গীত শুনুন, যোগ ব্যায়াম করুন, বা একটি প্রিয় শখের কাজ করুন।

অরক্ষিত এবং উদ্ভিগ্ন বোধ করা স্বাভাবিক ব্যাপার। আপনার অনুভূতিগুলি অন্যদের জানালে কাজ দেয়।

Trying to get pregnant – or being pregnant, can be stressful. Take time to look after your mental health.

Spend a few minutes each day doing something that makes you feel happy or peaceful. Try listening to music, performing yoga, or doing a favourite hobby.

It's quite normal to feel vulnerable and anxious. It helps to talk about your feelings.

আপনি অবশ্যই সাহায্য চাইবেন, হয় আপনার সঙ্গী, একজন বন্ধু, বা আপনার জেনারেল প্র্যাক্টিশনারের কাছে। আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা থাকলে এবং আপনি গর্ভবতী হতে চাইলে, গর্ভাবস্থার আগে বা গর্ভাবস্থাকালীন আপনি বিশেষজ্ঞ প্রাকপ্রসব মানসিক স্বাস্থ্য দলের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন আপনার এবং আপনার শিশুর জন্য পরামর্শ পেতে।

Make sure that you ask for help, whether from your partner, a friend, or from your GP. If you have a mental health problem and are planning a pregnancy, you can contact the specialist perinatal mental health team for advice for you and your baby before or during your pregnancy.



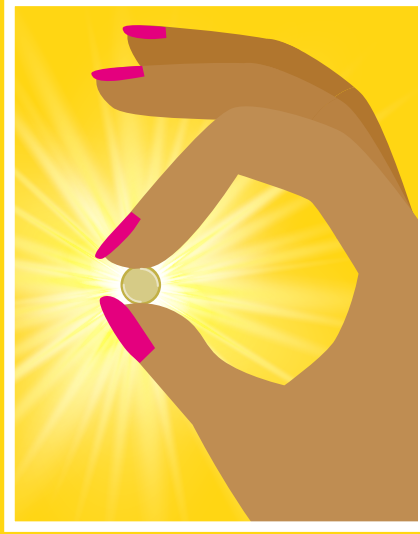
এছাড়া আপনি আর কী করতে পারেন

What else you can do

প্রতিদিন ফলিক অ্যাসিড নিলে আপনার শিশুর নিউরাল টিউব ত্রুটির ঝুঁকি কমতে পারে, যখন মগজ, মেরুদণ্ড, বা সুষুম্নার বিকাশ যথাযথভাবে হয় না, যেমন স্পাইনা বিফিডা।

এই ব্যাপারটি বিশেষভাবে সত্য হয় যখন আপনি গর্ভবতী হওয়ার চেষ্টা করছেন এবং গর্ভাবস্থার প্রথম 12 সপ্তাহে।

আপনার ট্যাবলেট নেওয়া আপনার নিত্যকর্মের অংশ করুন।



Taking folic acid every day can reduce the risk of your baby having a neural tube defect, when the brain, spine, or spinal cord doesn't develop properly, such as spina bifida.

This is especially true while you are trying to get pregnant and during the first 12 weeks of pregnancy. Make taking your tablet part of your daily routine.

দৈনিক 10 mcg ভিটামিন D নিলে আপনার হাঁড় ও মাংসপেশী সুস্থ থাকবে এবং আপনার বাচ্চা জীবনের প্রথম কয়েক মাসের জন্য যথেষ্ট ভিটামিন D পাবে।

আপনার ত্বকের রং গাঢ় হলে, আপনি দিনের অধিকাংশ সময় ঘরের ভিতর থাকলে, বা আপনি সাধারণত অধিকাংশ ত্বক ঢাকা পোশাক পরলে, এই ওষুধ নেওয়া বিশেষভাবে জরুরি।

Taking 10 mcg of vitamin D every day can keep your bones and muscles healthy and give your baby enough vitamin D for the first few months of life.

This is particularly important if you have dark skin, you're indoors most of the day, or if you usually wear clothes that cover up most of your skin.



গর্ভবতী থাকাকালীন আপনার ফ্লু হলে, আপনার গুরুতর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়। এর ফলে অপরিশ্রুত প্রসব বা বাচ্চার জন্মওজন অতিরিক্ত কম হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়।

গর্ভবতী থাকাকালীন ফ্লু ইন্জেকশন নিলে এই ঝুঁকি রোধ করা যেতে পারে। গর্ভাবস্থায় আপনাকে ছুপিং কাশির টিকাও দেওয়া হবে।

ফ্লুর টিকার মাধ্যমে আপনার যে অ্যান্টিবডিগুলি সৃষ্টি হবে তা গর্ভফুল অতিক্রম করবে এবং আপনার শিশুকে জীবনের প্রথম কয়েক মাস সুরক্ষিত রাখবে, যখন শিশুরা সর্বাধিক অরক্ষিত থাকে।

If you catch flu while pregnant, you are at a much higher risk of becoming seriously ill. This can result in an increased risk of premature birth or a baby who is seriously below birthweight.

Having a flu jab while you're pregnant helps to protect against this. You will also be offered a whooping cough vaccine during pregnancy.



The flu vaccine antibodies you make will also pass across the placenta and help protect your baby in the first few months of life, when babies are at their most vulnerable.



আপনার কী এড়িয়ে চলা উচিতঃ

What you should avoid

গর্ভাবস্থায় মদ্যপানের কোনও নিরাপদ মাত্রা নেই, তাই গর্ভাবতী হওয়ার জন্য চেষ্টা করার সময়ে, এবং গর্ভাবস্থায় মদ্যপান পুরোপুরি এড়িয়ে চলাই ঠিক হবে।

আপনার নিয়মিত মদের বদলে হাল্কা মকটেল বা সোডা মেশানো ফলের রস পান করতে চেষ্টা করুন।



There's no known safe level of alcohol in pregnancy, so it's best to avoid it completely while trying to get pregnant, and during pregnancy.

Try swapping your usual drink for a fancy soft mocktail or fruit juice with fizzy water.

ধূমপান আপনার গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা অর্ধেক করে দেয়, এবং আপনার ও আপনার শিশুর অপকার করে। অন্য মানুষের ধূমপান করা ধোঁয়ার নিশ্বাস নিলেও ঝুঁকি থাকে।

এই অভ্যাস কমানো বা ত্যাগ করার জন্য লভ্য সহায়তার বিষয়ে জানতে আপনার ফার্মাসিস্ট, জেনারেল প্র্যাকটিশনার বা ধাত্রীকে জিজ্ঞাসা করুন।



Smoking halves your chances of becoming pregnant, and harms both your baby and you.

Breathing in someone else's smoke is also a risk.

Ask your pharmacist, GP or midwife about the support available to cut down or quit.



বাধাগুলি কাটিয়ে ওঠা

Overcoming the challenges

স্তন্যপান করানো একটি দক্ষতা যা আপনি এবং আপনার বাচ্চা একসাথে শিখবেন। গবেষণা করে দেখা গেছে আপনার সঙ্গীর সাহায্য আপনার সাফল্যের ক্ষেত্রে প্রকৃত পার্থক্য করতে পারে। গর্ভাবতী থাকাকালীন, কোথায় আপনি স্থানীয় সহায়তা পেতে পারেন জেনে নিন, যেমন ড্রপ-ইন স্তন্যপানের ডাক্তারখানা।

Breastfeeding is a skill that both you and your baby will learn together. Research has shown that having support from your partner can make a real difference to your success. While pregnant, find out where you can get help and support locally, such as drop-in breastfeeding clinics.



ছোট বাচ্চার যত্ন নেওয়া শারীরিক এবং মানসিকভাবে কঠিন কাজ। আপনার অনুভূতিগুলি অন্যদের জানালে কাজ দেয়। আপনি অবশ্যই পরিবার, বন্ধুবান্ধব বা অনলাইন সহায়তা গোষ্ঠীগুলি থেকে সাহায্য নেবেন।

Looking after a young baby is hard work both physically and mentally. It helps to talk about your feelings. Make sure you access support from family, friends, or online support groups.



সহায়তা পাওয়া যায়

Support is available



গর্ভাবস্থায় এবং আপনার বাচ্চার জন্ম হলে, আপনার বাচ্চার স্বাস্থ্যের বিষয়ে উদ্বেগ থাকা স্বাভাবিক। আপনার ডায়াবিটিস বা মৃগী রোগের মত অসুখ থাকলে, আপনার বিশেষজ্ঞ থেকে পরামর্শ নিন, কারণ আপনার ওষুধপত্র বদলাতে হতে পারে।

It's normal to have concerns about your baby's health, both during pregnancy and once your baby is born. If you have an existing health condition such as diabetes or epilepsy, ask for advice from your specialist, as you may need to adjust your medication.

বাচ্চা হওয়ার পরিকল্পনা করা রোমাঞ্চকর হতে পারে। হবু পিতা-মাতার জন্য তা উদ্বেগজনক সময়ও হতে পারে। আপনার জীবনে একটি বিশাল পরিবর্তনের জন্য আপনি পরিকল্পনা করছেন। আপনার ফার্মাসিস্ট, জেনারেল প্র্যাক্টিশনার বা ধাত্রী বিভিন্ন বিষয়ের উপর আপনাকে তথ্য দিতে পারেন। অনলাইনে প্রচুর তথ্য এবং সহায়তা আছে, আর অন্য পিতা-মাতার সাথে চ্যাট করার জন্য অনলাইন মঞ্চও আছে।

Planning to have a baby can be exciting. It can also be an anxious time for both parents-to-be. You're making plans for a huge change in your life. Your pharmacist, GP or midwife can give you information on a wide range of subjects. There's lots of information and support online, as well as online forums to chat with other parents.



অতিরিক্ত তথ্যের জন্য নিম্নলিখিত ওয়েবসাইটগুলি দেখুন:

- frimleyhealthandcare.org.uk/maternity
- healthysurrey.org.uk/children-and-families/ready-for-pregnancy
- seshealthandcare.org.uk/ready-for-pregnancy
- medway.gov.uk/readyforpregnancy
- what0-18.nhs.uk/pregnant-women/planning-pregnancy
- bobstp.org.uk/workstreams/maternity/planning-your-pregnancy

এছাড়াও আপনি খুঁজতে পারেন **#ReadyforPregnancy** আপনার পছন্দের সোশ্যাল মিডিয়া চ্যানেলে।

নিম্নলিখিত স্থানীয় মাতৃত্ব ব্যবস্থাগুলি (LMS)-র দ্বারা আপনাকে পরিবেশন করা হয়েছে:

- ফামলি LMS
- সারে হাটল্যান্ডস্ LMS
- সাসেক্স LMS
- কেন্ট অ্যান্ড মেডওয়ে LMS
- হ্যাম্পশায়ার অ্যান্ড আইল অফ উইট LMS
- বাকিংহামশায়ার, অক্সফোর্ডশায়ার এবং বার্কশায়ার ওয়েস্ট LMS

এই অভিযান সমন্বিত করেছে সাউথ ইস্ট ক্লিনিকাল ডেলিভারি অ্যান্ড নেটওয়ার্কস্।

For more information visit:

- frimleyhealthandcare.org.uk/maternity
- healthysurrey.org.uk/children-and-families/ready-for-pregnancy
- seshealthandcare.org.uk/ready-for-pregnancy
- medway.gov.uk/readyforpregnancy
- what0-18.nhs.uk/pregnant-women/planning-pregnancy
- bobstp.org.uk/workstreams/maternity/planning-your-pregnancy

You can also search **#ReadyforPregnancy** on the social media channel of your choice.

Brought to you by the following local maternity systems (LMS):

- **Frimley LMS**
- **Surrey Heartlands LMS**
- **Sussex LMS**
- **Kent and Medway LMS**
- **Hampshire and Isle of Wight LMS**
- **Buckinghamshire, Oxfordshire and Berkshire West LMS**

This campaign has been co-ordinated by NHS South East Clinical Delivery and Networks.