

“আমার আওয়াজ গুরুত্বপূর্ণ। আমি আমার কথাটি বলার জন্য এটি ব্যবহার করব।”



Department
of Health

প্রসবপূর্ব পরিচর্যার সময় এবং শিশুর জন্মের পরে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলার জন্য একটি নির্দেশিকা

আপনি কী সবেমাত্র জানতে পেরেছেন যে আপনি গর্ভবতী?

আপনি যে গর্ভবতী তা জানতে পারা উত্তেজনাপূর্ণ হতে পারে! সেই সঙ্গে, আপনার মনে অনেক প্রশ্নও থাকতে পারে। এই নির্দেশিকাটি আপনাকে একটি সুস্থ গর্ভাবস্থা এবং প্রসবের ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারে। গর্ভাবস্থার প্রথম পর্যায়ে এবং সম্পূর্ণ গর্ভাবস্থা জুড়ে আপনার চিকিৎসা পরিষেবা পাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলা।

প্রশ্ন ও উদ্বেগগুলি থাকা অত্যন্ত স্বাভাবিক। আপনার কথা বলার অধিকার আছে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে সাহায্য করার জন্য এবং আপনার ও আপনার শিশুর জন্য সর্বোত্তম সম্ভাব্য পরিষেবা প্রদান করার জন্যই সেখানে রয়েছেন।



আপনার প্রসবপূর্ব ডিজিটগুলির আগে এবং চলাকালীন কিছু জিনিস মনে রাখবেন:

- আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর জন্য থাকা আপনার যে কোনো প্রশ্ন লিখুন। আপনার ডিজিটের সময় এর সবগুলি প্রশ্ন তাদের জিজ্ঞাসা করতে ভুলবেন না।
- আপনার ডিজিটের আগে, আপনার বিশ্বস্ত কারো সাথে কথা বলার অভ্যাস করুন। এটি আপনাকে আরও আত্মবিশ্বাসী এবং প্রস্তুত বোধ করতে পারে।
- আপনার উদ্বেগগুলির বিষয়ে স্পষ্ট ও পরিষ্কার থাকুন।
- আপনার যদি কোনো ব্যথা বা অস্বস্তি বোধ হয়, তাহলে তা আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জানাতে ভুলবেন না।
উদাহরণ: "গতকাল রাত 9 টায়, আমি আমার পেটের বাম দিকে একটি তীব্র ব্যথা অনুভব করেছি যা দুই ঘন্টা ধরে চলেছিল।"
- আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলার সময় কোনো তথ্য লুকিয়ে রাখবেন না।
- ধৈর্য ধরুন এবং পরামর্শগুলির জন্য উন্মুক্ত থাকুন।

আপনার ও আপনার শিশুর মঙ্গলের জন্য সম্ভাব্য সর্বোত্তম পরিচর্যা আপনার প্রাপ্য:

- আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনার গর্ভাবস্থা জুড়ে আপনাকে সাহায্য করার জন্যই সেখানে রয়েছেন।
- আপনার ভুল বোঝার বা লজ্জিত হওয়ার ভয় ছাড়াই স্বাধীনভাবে কথা বলতে নিরাপদ বোধ করা উচিত।
- আপনার উদ্বেগগুলি প্রকাশ করতে আপনার সর্বদা স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করা উচিত।
- আপনি যেন অনুভব করেন যে পুরো ডিজিটটিতে আপনার কথাগুলো শোনা হয়েছে এবং আপনাকে সম্মান দেওয়া হয়েছে।

আপনার কী প্রসবপূর্ব ভিজিটের সময় নিজের জন্য কথা বলতে সমস্যা হচ্ছে? এই পরামর্শগুলি সহায়ক হতে পারে:

- আপনি যদি কিছু বুঝতে না পারেন, তাহলে প্রশ্ন করুন।
- সাহায্য করার জন্য একজন সহায়ক নিয়ে আসুন।
- প্রয়োজনে একজন দোভাষীর জন্য বলুন।
- যদি আপনার উদ্বেগগুলিকে গুরুত্ব সহকারে নেওয়া না হয় বা সমাধান করা না হয়, তাহলে অন্য কারো সাথে কথা বলতে বলুন।
- আপনি কী এখনও মনে করেন যে আপনার উদ্বেগগুলিকে গুরুত্ব দেওয়া হচ্ছে না? আপনি একটি অভিযোগ দায়ের করতে পারেন। আপনি যদি অনুশীলনের সেটিংয়ে থাকেন, তাহলে অফিস বা অনুশীলন পরিচালকের সাথে কথা বলতে বলুন। আপনি যদি হাসপাতালের সেটিংয়ে থাকেন, তাহলে পেশেন্ট রিলেশনস বিভাগের সাথে যোগাযোগ করুন বা স্বাস্থ্য বিভাগের সাথে যোগাযোগ করে একটি অভিযোগ দায়ের করুন।



নিউ ইয়র্ক স্টেট স্বাস্থ্য বিভাগ (New York State Department of Health)

বিভাগ: Hospital Complaints Hotline (হাসপাতালের অভিযোগের হটলাইন)

ফোন নম্বর: (800) 804-5447

কাজের সময়: সোমবার-শুক্রবার, সকাল 8:30 টা-বিকেল 4:45 টা পর্যন্ত

অভিযোগ দায়ের করতে নিউ ইয়র্ক স্টেট স্বাস্থ্য বিভাগের ওয়েবসাইটে যান:

health.ny.gov/surveyd8/facility-complaint-form

আরও সহায়তার জন্য, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। তারা আপনার চাহিদা এবং লক্ষ্যগুলির উপর ভিত্তি করে পরামর্শ এবং সংস্থানগুলি দিতে পারে। শুরু করার জন্য এখানে কিছু সংস্থানগুলি রয়েছে:

- **Growing Up Healthy:** Growing Up Healthy Hotline (Growing Up Healthy হটলাইন) নিউ ইয়র্ক স্টেটের গর্ভবতী এবং পালন-পোষণ করা লোকদের তাদের প্রয়োজনীয় সহায়তা খুঁজে পেতে সাহায্য করে। health.ny.gov/community/pregnancy/health_care/prenatal/guh
- **নিউ ইয়র্ক স্টেট প্যারেন্টিং পোর্টাল (New York State Parenting Portal):** একজন অভিভাবক হিসেবে আপনার ভূমিকা উন্নত করতে পরিচর্যা করার পরামর্শ এবং সংস্থানগুলি খুঁজুন। nysparenting.org/



নিজেকে ক্ষমতায়িত করা

গর্ভাবস্থা একটি বিশেষ সময়, এবং এটি চ্যালেঞ্জিংও হতে পারে। আপনি এটা করতে পারবেন! শুধু একবারে একদিন করে এটি গ্রহণ করুন। আপনার আওয়াজই আপনার শক্তি। নিজের এবং আপনার শিশুর জন্য কথা বলার জন্য এটি ব্যবহার করুন। মনে রাখবেন, "আপনার আওয়াজ গুরুত্বপূর্ণ।"



Department
of Health