

গর্ভাবস্থায় এবং পিতৃত্ব বা মাতৃত্বের শুরুতে মানসিক স্বাস্থ্য

MENTAL HEALTH DURING PREGNANCY AND EARLY PARENTHOOD

Bengali

গর্ভাবস্থায় এবং পিতৃত্ব বা মাতৃত্বের শুরুতে মানসিক স্বাস্থ্য

WayAhead
Mental Health Information Service
Level 5, 80 William St
Woolloomooloo NSW 2011

1300 794 991
info@wayahead.org.au
www.wayahead.org.au

তথ্যপত্রটি লিখেছেন



তথ্যপত্রটি অনুবাদ করেছেন



Health
South Eastern Sydney
Local Health District

বিষয়বস্তু

প্রশ্নাবলী

গর্ভধারণ ও পিতৃত্ব বা মাতৃত্ব কীভাবে
আমার মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে?

গর্ভাবস্থায় এবং মাতৃত্বের শুরুর দিকের অনুভূতি ও প্রতিক্রিয়া

কষ্ট পাওয়া এবং ভারাক্রান্ত হওয়া

গর্ভাবস্থা এবং পিতৃত্ব বা মাতৃত্বের শুরুতে মানসিক স্বাস্থ্যের বৃত্তান্ত

আমি কীভাবে নিজেকে সাহায্য করতে পারি?

সাহায্য নেওয়া কি গুরুত্বপূর্ণ?

কী কী সাহায্য পাওয়া যায়?

টেন টিপস টু স্ট্রেস লেস ফর মাম্‌স্ (মায়েদের জন্য দুশ্চিন্তা কমানোর
১০টি জলদি পরামর্শ)

সাহায্যের জন্য আমি কোথায় যাব?

ন্যাশনাল প্রেগন্যান্সি, বার্থ এন্ড বেবি লাইন

WayAhead মেন্টাল হেলথ ইনফরমেশন লাইন

ট্র্যান্সকালচারাল মেন্টাল হেলথ

আপনার স্থানীয় ডাক্তার (জিপি)

**"গর্ভাবস্থা হল
নিজের শরীরের
ভেতর অন্য কারও
উপস্থিতি "**

ম্যাগি স্কার্ফ

পিতৃত্ব বা মাতৃত্ব ও মানসিক স্বাস্থ্য

বাবা মা হওয়া একটি উত্তেজনাকর ও আনন্দময় ঘটনা। তবে নতুন বাবা-মায়েদের অধিকাংশই দুশ্চিন্তা আর মানসিক চাপে ভোগে। সুন্দর মানসিক স্বাস্থ্য নতুন বাবা-মা এবং তাদের শিশুর স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

গর্ভধারণ ও পিতৃত্ব বা মাতৃত্ব কীভাবে আমার মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে?

এই সময়টাতে নতুন বাবা-মার স্বাস্থ্যের ওপর প্রভাব পড়ার অনেক কারণ আছে। অপরিকল্পিত গর্ভধারণ কিংবা অল্প বয়সে অথবা সঙ্গিহীন বাবা কিংবা মা হওয়া এই দুশ্চিন্তার কয়েকটি কারণ হতে পারে। তবে বিষয়টি সব সময় এমন নয়। উদাহরণ হিসেবে বলা যায় যে সব একক সঙ্গিহীন বাবা-মা কিংবা অল্প বয়সী বাবা-মায়েরা মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় ভোগে না।

অন্যান্য কারণগুলো হতে পারেঃ

গর্ভাবস্থায় স্বাস্থ্যগত সমস্যা। প্রলম্বিত এবং/অথবা বেদনাদায়ক গর্ভপাত মা ও শিশু উভয়ের জন্য কষ্টকর হতে পারে। সন্তান প্রসবের প্রক্রিয়াটি অনুমান করা যায় না। এই অপ্রত্যাশিত ঘটনাকে গ্রহণ করুন এবং নিজেদের শরীরের উপর আস্থা রাখুন।

- সম্পর্কে টানাপোড়েন কিংবা আর্থিক সমস্যা
- স্বাভাবিক গর্ভকালের আগে ও পরে কিংবা একসাথে একাধিক সন্তান প্রসব।
- শিশুকে দুধ খাওয়ানো ও ঘুম পাড়ানোসহ বিভিন্ন স্বাস্থ্য সমস্যা
- শিশুর জন্য নতুন বাবা-মায়েদের অপ্রত্যাশিত অনুভূতি থাকতে পারে। কখনও কখনও শিশুকে ভালবেসে আপন করে নিতে তাদের একটু বেশি সময় লাগতে পারে। আপনার নিজেকে এবং শিশুকে একে অপরকে চেনার জন্য সুযোগ দিন।
- বাবা-মায়েদের ঘুমের ব্যাঘাত।
- অভ্যাস ও সামাজিক নেটওয়ার্ক পাল্টানো
- নতুন ভূমিকায় বাবা-মায়েদের অবাস্তব প্রত্যাশা
- শিশুকে মায়ের কাছ থেকে আলাদা করা

গর্ভধারণ ও পিতৃত্ব বা মাতৃত্বের শুরুতে অনুভূতি ও প্রতিক্রিয়া

গর্ভাবস্থার সময় মহিলাদের শরীর পরিবর্তনের ভেতর দিয়ে যায় বলে তাতে রূপান্তর ঘটে। শরীরের এই পরিবর্তনগুলো তার ভাল থাকার উপর প্রভাব ফেলতে পারে। নতুন বাবা-মায়ের জন্য নতুন নতুন অনুভূতি ও আবেগ সৃষ্টি হওয়া একটা সাধারণ ব্যাপার। এই আবেগগুলোর অনেকটাই অপ্রত্যাশিত।

কষ্ট পাওয়া এবং ভারাক্রান্ত হওয়া

সন্তান জন্মদানের প্রথম কয়েক দিন মহিলারা খুব সংবেদনশীল থাকে। এই অনুভূতিকে বলা হয় 'বেবি ব্লু'। প্রসবের কয়েক দিনের মধ্যে এই অনুভূতিগুলো চলে যায়। এই সময়টাতে পরিবার

ও প্রিয়জনদের সহযোগিতা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। তবে লক্ষণগুলো কখনও কখনও দুই সপ্তাহের বেশী সময় থাকে। কখনও কখনও আপনার নিজেকে কিংবা বাচ্চাকে আঘাত করার চিন্তা মাথায় আসতে পারে। আপনার কিংবা আপনার প্রিয়জনদের কারও যদি এমনটি হয় তাহলে আপনার উচ্চ ডাক্তার কিংবা অন্য কোনো পেশাদার স্বাস্থ্যকর্মীর সাহায্য নেয়া।

এই সময়ে মানসিক অসুস্থতায় ভুগেছে এমন মহিলাদের উচ্চ স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী টিমের কাছ থেকে সাহায্য চাওয়া

আমি কীভাবে নিজেকে সাহায্য করতে পারি?

এই সময়ে আপনার নিজের যত্ন নেয়া গুরুত্বপূর্ণ। নিজের যত্ন নেয়া ভালো এই কারণে যে একজন সুখী বাবা-মা একজন সুখী সন্তানকেই বড় করে।

গর্ভাবস্থা ও পিতৃত্ব বা মাতৃত্বের শুরুতে মানসিক স্বাস্থ্যের বৃত্তান্ত

এই সময়টাতে বর্তমান কিংবা আগের মানসিক সমস্যাগুলো ঝুঁকির সৃষ্টি করে। অন্যান্য ঝুঁকির মধ্যে পড়ে পরিবারের কারও যদি আগে কিংবা বর্তমানে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে। অন্যান্য ঝুঁকি হতে পারেঃ

- শরীরে পরিবর্তন
- নির্যাতন কিংবা দুর্ব্যবহারের শিকার হওয়া
- পরিবার অথবা সঙ্গীর কাছ থেকে সহযোগিতার অভাব। যখন আমরা আমাদের সবচেয়ে কাছের মানুষদের কাছ থেকে সহযোগিতা পাই না, তখন তা আমাদের গভীরভাবে প্রভাবিত করতে পারে।
- সামাজিক, আবেগিক, আর্থিক, ও বাস্তবিক সহযোগিতার অভাব
- জীবনের বড় বড় মানসিক চাপ যেমন কোনো প্রিয়জনের মৃত্যু, সম্পর্কে ভাঙন, চাকরি হারানো ইত্যাদি।



আপনার নিজেকে দেখভাল করার কিছু ধারণা এখানে দেয়া হলঃ

- নিয়মিত স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া এবং ব্যায়াম করা নিশ্চিত করুন। এমনকি আপনার বাচ্চাকে নিয়ে দ্রুত হাঁটায় বের হলেও আপনি নিজে ভাল বোধ করবেন।
- অ্যালকোহল এবং মাদক এড়িয়ে চলুন।
- আপনার যাতে যথেষ্ট বিশ্রাম হয় সেটা নিশ্চিত করুন। যদি সম্ভব হয়, তাহলে আপনার শিশু যখন ঘুমায় তখন নিজেও একটু ঘুমিয়ে নিন। বাড়িঘর গোছানো না থাকলেও সমস্যা নেই। ক্লান্ত বাবা-মায়ের চেয়ে একজন সুখী ও স্বাস্থ্যবান বাবা-মা অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ।
- সাহায্য চান। আপনি হয়ত অবাক হবেন যে কতলোক আপনাকে সাহায্য করার জন্য প্রস্তুত আছে। কেউ সাহায্য করতে চাইলে তা নিন। সাহায্য নেয়া কিংবা চাওয়ার মানে এই নয় যে আপনি পরিস্থিতি সামলাতে পারছেন না। মনে রাখবেন, বাবা-মা হওয়ার কোনো 'সম্পূর্ণ সঠিক' পথ নেই।
- এই সময়টাতে জীবনে বড় কোনো পরিবর্তন আনতে যাবেন না। যেমন বাড়ি পাল্টানো এবং জীবনের অন্যান্য বড় পরিবর্তন।
- আপনি যদি গভীর দুঃখ কিংবা খুবই ভারাক্রান্ত বোধ করতে শুরু করেন তাহলে সাহায্য চেয়ে নিন এবং আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।

সহযোগিতা কি জরুরী?

পরিবার ও বন্ধুবান্ধবদের সহযোগিতা খুবই জরুরী। মা ও শিশুর যত্ন কীভাবে নিতে হবে সে সম্পর্কে কমিউনিটিতে আছে অনেক সাংস্কৃতিক ঐতিহ্য আর প্রজ্ঞা। এই ঐতিহ্য আর বিশ্বাসকে টিকিয়ে রাখা গুরুত্বপূর্ণ। এরা আপনাকে পারস্পরিক সম্পর্কের বাঁধনে জড়িয়ে রাখবে এবং আপনার সাংস্কৃতিক পরিচয়কে বাঁচিয়ে রাখবে। পরিবার ও বন্ধু-বান্ধব আবেগময় ও বাস্তবিক সাহায্য করতে পারে যা আপনার মানসিক

স্বাস্থ্যকে রক্ষা করতে সাহায্য করবে। আপনার বৃহত্তর কমিউনিটিও আপনাকে সাহায্য করতে পারে। তবে কখনও কখনও পরিবার ও বন্ধু-বান্ধব নতুন বাবা-মার উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে। এই সাহায্যগুলো পেয়ে আপনি কেমন বোধ করছেন সেটা আপনাকে খতিয়ে দেখতে হবে এবং সেই অনুসারে আপনাকে নিজের জন্য ঠিক কাজটি করতে হবে।

অভিবাসী ও শরণার্থীদের জন্য সহায়তা

অভিবাসী ও শরণার্থীরা মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার ক্ষেত্রে বেশি ঝুঁকির মধ্যে থাকতে পারে। বৃহত্তর পরিবার ও

বন্ধু-বান্ধবদের সহযোগিতার অভাবের পাশাপাশি এর জন্য বহুবিধ কারণ থাকতে পারে।

টেন টিপস টু স্ট্রেস লেস ফর মাস্‌স্‌ (মায়েদের জন্য দুশ্চিন্তা কমানোর ১০টি জলদি পরামর্শ)

- ক্রটিপূর্ণ হবার সাহস রাখুন।
- নিজেসময় দিন, এমনকি তা দিনে ১০ মিনিটের জন্য হলেও
- পরিবর্তনকে স্বাগত জানান।
- যতভাবে সম্ভব প্রতিদিন সক্রিয় থাকুন।
- যাদের সঙ্গ আপনার ভালো লাগে তাদের সাথে সময় কাটান।
- প্রতিদিন প্রাণখুলে উচ্চস্বরে হাসুন।
- আপনার প্রতিবেশীকে আপনার সাথে চা খেতে দাওয়াত করুন।
- যে কাজটি আপনি বন্ধ রেখেছিলেন এখন সেটা করুন।
- মনে রাখবেন এই সময়ও একসময় চলে যাবে।
- যে বিষয়গুলো আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন সেগুলোতে বেশি মনোযোগ দিন।

সঙ্গী

কখনও কখনও বাবাদেরও সাহায্যের প্রয়োজন হয়।
নতুন বাবাদের কেউ কেউ বিষণ্ণতা কিংবা দুশ্চিন্তায়
ভুগতে পারে। বাবা যখন বিষণ্ণ থাকে, তখন তা মা

ও শিশুর স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলে। সুতরাং বাবাদের
জন্যও সাহায্য চাওয়া জরুরী। সাহায্য চাওয়া দুর্বলতার
লক্ষণ নয়।

কী কী সহযোগিতা পাওয়া যায়?

বিভিন্ন ধরনের সাহায্য পাওয়া যায় যেমনঃ

- আপনার অনুভূতিগুলোকে জানতে এবং এগুলোর সাথে মানিয়ে নেয়ার কৌশল আয়ত্ত করতে আপনাকে সাহায্য করবে এমন পরামর্শ।
- কিছু কিছু মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার চিকিৎসার জন্য ওষুধ খাওয়া দরকার। পরামর্শ নেয়ার পাশাপাশি ওষুধ খেলে ভাল হয়। ওষুধ কেবল আপনার লক্ষণগুলো দূর করতে সাহায্য করবে, আর মনোচিকিৎসা আপনাকে আবেগ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করবে যা দীর্ঘ মেয়াদে আপনার মানসিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখতে সাহায্য করবে।
- মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার কারণে যদি আপনি ওষুধ খেয়ে থাকেন তাহলে গর্ভাবস্থায় এবং বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় ওষুধ ব্যবহারের ব্যাপারে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলা উচিত। অতিরিক্ত তথ্যের জন্য র্যান্ডউইক রয়্যাল উইম্যান্স হাসপাতালের ‘মাদারসেইফ’ কার্যক্রমের সাথে যোগাযোগ করুন (নিচে বিস্তারিত দেখুন)।
- আবাসিক ইউনিট – সাধারণত হাসপাতালের আবাসিক ইউনিটগুলো বিশেষায়িত স্থান যেখানে মহিলারা তাদের বাচ্চাসহ কিংবা বাচ্চা ছাড়া থাকতে পারে। যদি মা ও শিশু সুস্থ বোধ না করে, তাহলে তাদেরকে আবাসিক ইউনিটে ভর্তি করানোর দরকার হতে পারে যেখানে তাদেরকে ভালভাবে দেখাশুনা করা হবে। মাকে যখন আবাসিক ইউনিটে একা ভর্তি করানো হয় তখন তিনি বিশ্রাম নিতে পারেন। তবে মা ও শিশু উভয়কে একত্রে ভর্তি করানোর ব্যবস্থাও আছে।
- সহায়তা প্রদানকারী গ্রুপ – এরা একই অভিজ্ঞতার লোকদের একত্রিত করে। গ্রুপের সদস্যরা একে অপরকে মানসিক কিংবা বাস্তবিক সহযোগিতা প্রদান করে। নতুন কিংবা হবু বাবাদের জন্যও সহায়তা প্রদানকারী গ্রুপ আছে।

সাহায্যের জন্য আমি কোথায় যাব?

The WayAhead Directory

একটি অনলাইন তথ্যভাণ্ডার যা নিউ সাউথ ওয়েলস এ মানসিক স্বাস্থ্যসম্পর্কিত সেবার একটি বিস্তারিত তালিকা প্রদান করে।
www.WayAhead.org.au

কয়েকটি ফোন লাইন

WayAhead মেন্টাল
হেলথ ইনফরমেশন লাইন
1300 794 991

ন্যাশনাল প্রেগন্যান্সি, বার্থ এন্ড
বেবি লাইন
1800 882 436

ক্যারিটেইন
1300 227 464

ট্রেসিলিয়ান
1300 272 736

পেরিন্যাটাল অ্যানজাইটি এন্ড
ডিপ্রেসন অস্ট্রেলিয়া (PANDA)
1300 726 306



Interpreter

অনুবাদ ও দোভাষী পরিষেবা
(TIS) 131 450

অনুগ্রহ করে টেলিফোন দোভাষী পরিষেবা (TIS) এর মাধ্যমে মেন্টাল হেলথ ইনফরমেশন লাইনে কল করুন। অস্ট্রেলিয়ার নাগরিক ও স্থায়ী বাসিন্দাদের জন্য ফ্রী।

মাদারসেইফ এ্যাট রয়্যাল
হসপিটাল ফর উইমেন,
রয়ান্ডউইক

গর্ভাবস্থায় এবং বুকের দুধ পান করানোর সময় মহিলা এবং তাদের স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের জন্য বিস্তারিত পরামর্শ সেবা। যে সকল মহিলা ইংরেজিতে কথা বলতে পারেন না, তাদের জন্য একজন দোভাষীর ব্যবস্থা করা যেতে পারে।

02 9382 6539
(Sydney Metro)
1800 647 848

মেন্স লাইন অস্ট্রেলিয়া
1300 787 978

লাইফ লাইন
13 11 14

সেন্ট জন অব গড হসপিটাল
02/ 9715 9200

চাইল্ড অ্যাবিউজ প্রিভেনশন
সার্ভিস
1800 688 009

নিউ সাউথ ওয়েলস প্যারেন্ট
লাইন
1300 130 052

নিউ সাউথ ওয়েলস মেন্টাল
হেলথ অ্যাক্সেস লাইন
1800 011 511

দরকারি ওয়েবসাইট

মাদারসেইফ এ্যাট রয়্যাল
হসপিটাল ফর উইমেন,
রয়ান্ডউইক
www.mothersafe.org.au

ট্রেসিলিয়ান
www.tresillian.org.au

ন্যাশনাল প্রেগন্যান্সি, বার্থ এন্ড
বেবি লাইন
www.pregnancybirthbaby.org.au

ক্যারিটেইন
www.karitane.com.au

বিয়ন্ড ব্লু
www.beyondblue.org.au/the-facts/pregnancy-and-early-parenthood

পেরিন্যাটাল অ্যানজাইটি এন্ড
ডিপ্রেসন অস্ট্রেলিয়া (PANDA)
www.panda.org.au

আই হ্যাভ বীন দেয়ার
ivebeenthere.org.au

দ্য রয়্যাল উইমেন্স হসপিটাল
www.thewomens.org.au/health-information/pregnancy-and-birth/mental-health-pregnancy

প্যারেন্ট ইনফ্যান্ট রিসার্চ
ইন্সটিটিউট (PIRI)
<http://www.piri.org.au/#>

এসএমএস ফর ড্যাডস
www.sms4dads.com



দায়মুক্তি

এই তথ্য শিক্ষামূলক উদ্দেশ্যে ব্যবহারের জন্য। যেহেতু রোশার কিংবা ওয়েবসাইট কোনোটিই রোগ নির্ণয় করতে পারে না, সে কারণে প্রয়োজন অনুযায়ী পেশাদারী পরামর্শ এবং/অথবা সহায়তা নেয়া গুরুত্বপূর্ণ।

মেন্টাল হেলথ এসোসিয়েশন নিউ সাউথ ওয়েলস এর প্রতি স্বীকৃতি উল্লেখপূর্বক এই তথ্য কপি করা যেতে পারে।

এখানে দেয়া তথ্য সম্পর্কে আপনার মতামত দিতে এসোসিয়েশন আপনাকে উৎসাহ জানায় এবং এ ব্যাপারে আপনার মন্তব্যকে স্বাগত জানায়।

এই তথ্যপত্রটি সর্বশেষ ২০১৬ সালে সেইন্ট জর্জ এন্ড সাদারল্যান্ড মেন্টাল হেলথ কর্তৃক পর্যালোচিত হয়েছিল।

**“এমন কিছু মানুষের সাথে আমার
দেখা হয়েছে যারা বুঝতে পারেন আমি
আসলে কী পরিস্থিতির মধ্যে
দিয়ে যাচ্ছিলাম।”**



