healthdirect

www.healthdirect.gov.au
1800 022 222

অস্ট্রেলিয়ায় মাতৃত্বকালীন সেবা

English version: https://www.healthdirect.gov.au/maternity-care-in-australia

আপনি যদি গর্ভবতী হন কিংবা গর্ভবতী হওয়ার পরিকল্পনা করেন, তাহলে আপনি হয়তো ভাবছেন আপনার জন্য কী কী সেবা ও সহায়তা রয়েছে। এই নিবন্ধে গর্ভকালীন সেবা পাওয়ার উপায়, কোথায় বাচ্চা জন্মদান করা যাবে এবং এর জন্য কত খরচ লাগবে সে সম্পর্কিত বিকল্পগুলো বর্ণনা করা হয়েছে – যাতে করে আপনি আপনার জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত সিদ্ধান্তগুলো নিতে পারেন।

মাতৃত্বকালীন সেবা কী ?

মাতৃত্বকালীন সেবা হল সেই সেবা যা আপনি গর্ভকালীন সময়ে পাবেন। আপনি যদি এইমাত্র অবগত হয়ে থাকেন যে আপনি গর্ভবতী, তাহলে গর্ভকালীন সেবা শুরু করার জন্য আপনার ডাক্তার (জিপি) কিংবা ধাত্রীর সাথে স্বাক্ষাত করা গুরুত্বপূর্ণ।

গর্ভকালীন সময়ের স্বাক্ষাতগুলো গুরুত্বপূর্ণ যদিও আপনি সুস্থ এবং আপনার গর্ভাবস্থায় কোনো সমস্যা নেই। এই স্বাক্ষাতগুলোর মাধ্যমে আপনার ধাত্রী কিংবা জিপি আপনার এবং আপনার বাচ্চার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করবেন যাতে করে তারা যেকোনো ধরণের সমস্যা আগে থেকেই নির্ণয় করে সেগুলোর চিকিৎসা করতে পারেন। এই সাক্ষাতকারগুলো আপনাকে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার এবং আপনার কোনো উদ্বেগ থাকলে সেগুলো সম্পর্কে আলোচনা করার সুযোগও দেবে।

গর্ভকালীন সময়ের প্রথম সাক্ষাৎকার

আপনি যখন মোটামুটি ৬ থেকে ৮ সপ্তাহের গর্ভবতী হবেন তখনই আপনার গর্ভাবস্থার প্রথম সাক্ষাতকারটি করে নেওয়া সবচেয়ে ভালো। এই সাক্ষাৎকার হতে পারে কোনো ধাত্রীর সঙ্গে, আপনার জিপি'র সঙ্গে, কিংবা কোনো ক্লিনিকে কিংবা হাসপাতালে।

এই সাক্ষাৎকারে, ডাক্তার কিংবা ধাত্রী আপনাকে নিশ্চিত করবেন যে আপনি গর্ভবতী। তারা আপনার একটি পুঙ্খানুপুঙ্খ স্বাস্থ্য পরীক্ষা করবেন, যার মধ্যে রয়েছে আপনার এবং আপনার পরিবারের মেডিক্যাল ইতিহাস সম্পর্কে জানা। এছাড়াও তারা গর্ভকালীন সময়ের সেবা সম্পর্কে আপনাকে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য দেবেন।

তারা আপনাকে গর্ভাবস্থায় কিংবা প্রসবের সময় সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে এমন যেকোনো বিষয় পরীক্ষা করতেও বলতে পারেন – এই পরীক্ষাগুলো আপনি করাবেন কি করাবেন না তা আপনিই সিদ্ধান্ত নেবেন।

গর্ভাবস্থায় সাক্ষাতের সময় আপনার যেসকল পরীক্ষা নিরীক্ষা এবং স্ক্যান হবে সেগুলো সম্পর্কে আরও জেনে নিন।

পুরো গর্ভাবস্থা জুড়েই আপনাকে মাতৃত্বকালীন স্বাক্ষাতের জন্য আসতে হবে। গর্ভাবস্থায় সমস্যা নেই এমন অধিকাংশ গর্ভবতী মহিলারা ৮ থেকে ১০ টি স্বাক্ষাত করে থাকেন।

গর্ভকালীন সময়ে আপনি কাদের সাথে দেখা করবেন ?

কোথায় আপনি আপনার বাচ্চা প্রসব এবং স্বাস্থ্যের পরিচর্যা করাতে চাচ্ছেন তার উপর ভিত্তি করে ৩ ধরণের স্বাস্থ্য পেশাজীবী আপনার গর্ভাবস্থায় আপনাকে দেখাশুনা করতে পারেন।

একজন ধাত্রী গর্ভাবস্থায়, লেবার এবং বাচ্চা জন্মদানের সময় মহিলাদের সহায়তা ও সেবা প্রদানের জন্য বিশেষভাবে প্রশিক্ষিত। ধাত্রীরা সরকারী ও বেসরকারি হাসপাতালে, ধাত্রীবিদ্যা বিশেষজ্ঞদের সাথে এবং কমিউনিটিতে কাজ করেন। তারা আপনাকে গর্ভাবস্থায় সুস্থ থাকতে সাহায্য করবেন। আপনার যদি কোনো জটিলতা না থাকে, তাহলে তারা আপনাকে বাচ্চা প্রসবেও সাহায্য করতে পারবেন। এছাড়াও ধাত্রীরা বাচ্চা জন্মদানের পর প্রথম কয়েক সপ্তাহ আপনার এবং আপনার বাচ্চার দেখাশুনা করবেন।

জেনারেল প্র্যাক্টিশনার (জিপি) হলেন ডাক্তার যারা সাধারণ স্বাস্থ্যকে উৎসাহিত করেন এবং অনেক ধরণের স্বাস্থ্য সমস্যার জন্য চিকিৎসা প্রদান করেন। অধিকাংশ ক্ষেত্রে জিপিই হলেন প্রথম স্বাস্থ্য পেশাজীবী যার সাথে আপনি দেখা করবেন যদি আপনি মনে করেন আপনি গর্ভবতী।

কোনো কোনো জিপি সম্মিলিত সেবা প্রদান করেন, যেখানে আপনি আপনার গর্ভাবস্থায় পরিচর্যার জন্য একজন জিপিসহ ধাত্রী কিংবা ধাত্রীবিদ্যা বিশেষজ্ঞদের সঙ্গেও স্বাক্ষাত করবেন। আপনি যদি গ্রামীণ কিংবা প্রত্যন্ত অঞ্চলে থাকেন, তাহলে আপনার জিপি হয়তো গর্ভাবস্থার জন্য প্রয়োজনীয় সকল পরিষেবাসহ বাচ্চা জন্মদানেও সেবা প্রদান করতে পারবেন।

অবস্টেট্রিসিয়ান (ধাত্রীবিদ্যা বিশেষজ্ঞ) হলেন একজন ডাক্তার যিনি গর্ভাবস্থায়, বাচ্চা প্রসবের সময় এবং প্রসবের পর পরই মা ও শিশু উভয়ের দেখাশুনা করার জন্য বিশেষভাবে প্রশিক্ষিত। আপনার পুরো গর্ভাবস্থা জুড়ে এবং বাচ্চা প্রসবের জন্য আপনি একজন অবস্টেট্রিসিয়ানকে রাখতে চাইতে পারেন। আপনি যদি সরকারী হাসপাতালে বাচ্চা প্রসব করান, আর যদি স্বাস্থ্যগত প্রয়োজনই কারণ হয়, তবে আপনি শুধুমাত্র একজন অবস্টেট্রিসিয়ানকেই দেখাতে পারেন।

কোথায় আপনি আপনার বাচ্চা প্রসব করাতে পারেন ?

কোথায় আপনি আপনার বাচ্চা প্রসব করাবেন তার জন্য আপনার বেশ কয়েকটি বিকল্প রয়েছে। বেশীরভাগ মহিলারা সরকারী কিংবা বেসরকারি হাসপাতালে, হয় লেবার ওয়ার্ডে অথবা বারথিং সেন্টারে ডেলিভারি করান। আপনার পরিচর্যার অংশ হিসবে অধিকাংশ হাসপাতালই অ্যান্টিন্যাটাল ক্লাশের ব্যবস্থা করে। একজন জিপি কিংবা ধাত্রী আপনার গর্ভবস্থা নিশ্চিত করার পর পরই হাসপাতাল কিংবা বার্থ সেন্টারের সাথে যুক্ত হওয়া ভালো।

আপনার বাসস্থানের এলাকার উপর আপনার বাচ্চা প্রসবের স্থান নির্ধারিত হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ আপনি যদি গ্রামীণ কিংবা প্রত্যন্ত অঞ্চলে থাকেন সেক্ষেত্রে হয়তো আপনার এই চাওয়া হতে পারে আরও সীমিত। এজন্য আপনার নিজে থেকেই খোঁজখবর নিয়ে রাখা এবং আপনার জন্য যা ভালো হবে তা করাই গুরুত্বপূর্ণ। আপনি আপনার জিপির সাথে এ নিয়ে কথা বলতে পারেন, কিংবা ১৮০০ ৮৮২ ৪৩৬ নম্বরে প্রেগনেন্সি, বার্থ এন্ড বেবির সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

হাসপাতালে যাওয়া

এটিই যদি আপনার প্রথম গর্ভধারণ হয়ে থাকে, তাহলে হয়তো আপনি নিশ্চিত থাকবেন না কখন আপনার হাসপাতালে কিংবা বার্থ সেন্টারে যাওয়া উচিত। এ নিয়ে পরামর্শের জন্য আপনি যদি হাসপাতাল কিংবা বার্থ সেন্টারে কল করেন তাহলে সবচেয়ে ভালো হয়।

সম্ভবতঃ আপনি কমপক্ষে একতদিন হাসপাতালে থাকবেন, নির্ভর করছে আপনি কত তাড়াতাড়ি সেড়ে ওঠেন, হতে পারে আপনার সিজারিয়ান বার্থ, এবং হতে পারে আপনার ও আপনার বাচ্চার কিছু জটিলতা।

খরচ কত পড়বে?

আপনি কি সরকারী না বেসরকারি হাসপাতালে ডেলিভারি করাবেন তার উপর নির্ভর করে খরচের তারতম্য হবে। উভয় ক্ষেত্রেই সুবিধা ও অসুবিধা আছে।

অস্ট্রেলিয়ায় সরকারী হাসপাতাল কিংবা বার্থ সেন্টারে গর্ভাবস্থার পরিচর্যা ফ্রী হয় কারণ
এটি মেডিকেয়ারের আওতায় পড়ে, যা অস্ট্রেলিয়ার নাগরিক এবং অস্ট্রেলিয়ায় ভ্রমন করছেন এমন কিছু কিছু লোকের চিকিৎসার ব্যয় বহন করে। তবে সেক্ষেত্রে আপনি আপনার নিজের ডাক্তার কিংবা ধাত্রী পছন্দ করতে পারবেন না।

বেসরকারি ব্যবস্থায় আপনি আপনার ডাক্তার পছন্দ করতে পারবেন, কিন্তু আপনাকেই পরিচর্যার ব্যয় বহন করতে হবে অথবা আপনার ব্যাক্তিগত স্বাস্থ্য বীমা থাকতে হবে। বেসরকারি হাসপাতালে থাকার কিছু খরচ মেডিকেয়ার এবং আপনার স্বাস্থ্য বীমা বহন করবে, তবে এরপরও আপনাকে কিছু বাড়তি ফি দিতে হতে পারে (যা 'আউট অব পকেট' খরচ হিসেবে পরিচিত)।

বেসরকারি স্বাস্থ্য বীমা আপনার গর্ভকালীন পরিচর্যার ব্যয় বহন করবে কিনা এবং এক্ষেত্রে এই খরচের অর্থ পেতে আপনাকে অপেক্ষা করতে হবে কিনা তা নিশ্চিত হয়ে নিন।

বিভিন্ন ধরণের গর্ভকালীন পরিচর্যার খরচ কত হবে তা জানা কঠিন হতে পারে। আপনি যদি নিশ্চিত না হন তাহলে ডাক্তার, হাসপাতাল কিংবা স্বাস্থ্য বীমার সাথে কথা বলুন, কিংবা প্রেগনেন্সি, বার্থ এন্ড বেবির সাথে যোগাযোগ করুন।

সহায়তা এবং পরামর্শ

গর্ভকালীন সময়ে তথ্য, পরামর্শ এবং সহায়তার জন্যঃ

- আপনার জিপি কিংবা ধাত্রীর সাথে কথা বলুন
- অতিরিক্ত তথ্য এবং সহায়তার জন্য প্রেগনেন্সি, বার্থ এন্ড বেবির সাথে যোগাযোগ করুন। আপনি একজন মেটারনাল চাইলড হেলথ নার্সের সাথে ১৮০০ ৮৮২ ৪৩৬ নম্বরে অথবা ভিডিও কলের মাধ্যমে কথা বলতে পারেন।
- হেলথ ডিরেক্ট এর অনলাইন সার্ভিস ফাইন্ডার আপনার নিকটবর্তী স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী এবং হাসপাতাল খুঁজে পেতে সাহায্য করবে।