healthdirect

www.healthdirect.gov.au
1800 022 222

আপনার শিশু ও প্রথম কয়েক সপ্তাহ

English version: https://www.healthdirect.gov.au/your-baby-and-the-first-few-weeks

আপনি যখন আপনার নব্যজাত শিশুকে বাড়িতে নিয়ে আসবেন, তখন হয়তো বুঝে উঠতে পারবেন না কী করতে হবে, বিশেষ করে আপনি যদি প্রথমবার মা হন। এটি হয়তো কঠিন হতে পারে, তবে আপনি সবসময়ই কাউকে না কাউকে সাহায্যের জন্য পাবেন। আপনার বাচ্চার সেই প্রথম কয়েক সপ্তাহে আপনাকে সাহায্যের জন্য এই নিবন্ধে তথ্য রয়েছে – যার মধ্যে রয়েছে আপনার বাচ্চার স্বাস্থ্য পরীক্ষা, সহায়তা ও পরিষেবা, এবং আপনাকে কী কী সরকারী কাগজপত্র পূরণ করতে হবে।

আপনার নবজাতক শিশুকে বাড়ি নিয়ে আসা

আপনার বাচ্চাকে বাড়ি নিয়ে আসা বেশ আনন্দদায়ক একটি ব্যাপার, তবে হাসপাতাল কিংবা বারথিং সেন্টারের পরিচর্যাকে পেছনে ফেলে আসাটা বেশ ভীতিকর হতে পারে।

এছাড়াও কোনো কোনো মহিলার স্তন্য পান করানোকে কঠিন মনে হতে পারে কিংবা তাদের কাছে নিঃসঙ্গ মনে হতে পারে, বিশেষ করে তাদের কাছাকাছি যদি কোনো বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সদস্য না থাকে।

সমস্যা যাই হোক, প্রথমদিকের ঐ দিনগুলোতে কিংবা কয়েক সপ্তাহে সাহায্যের জন্য পরিষেবা রয়েছে।

প্রথম দিকে একজন ধাত্রী প্রতিদিন আপনার বাড়িতে আসতে পারেন । এছাড়াও আপনি দিনে ও রাতে টেলিফোন সেবাতেও কল করতে পারেন, যেমন আপনার রাজ্যে কিংবা টেরিটোরিতে বাবা মায়েদের জন্য হেল্পলাইন এবং অস্ট্রেলিয়ান ব্রেস্টফিডিং অ্যাসোসিয়েশান।

আপনার এলাকার শিশু স্বাস্থ্য ক্লিনিকও স্তন্যপান এবং স্বাস্থ্য সম্পর্কে তথ্যের একটি চমৎকার ভাণ্ডার। ক্লিনিকগুলো সহায়তা প্রদান করে, এবং নতুন মায়েদের জন্য গ্রুপ পরিচালনা করে, কখনও কখনও যা ইংরেজি ছাড়াও অন্যান্য ভাষায় হয়ে থাকে।

বাচ্চার জন্মের পর ৩ থেকে ৫ দিন বেশীরভাগ মহিলারাই বেশ কাঁদো কাঁদো, হতাশ এবং/অথবা উদ্বিগ্ন থাকেন । এটিকে বলা হয় বেবি ব্লু যা বাচ্চার জন্মের পর দ্রুত হরমোন পরিবর্তনের কারণে ঘটে থাকে। যদি এই অনুভূতিগুলো কয়েক দিনের চেয়ে বেশী স্থায়ী হয় এবং আরও তীব্র আকার ধারণ করে, তাহলে আপনার ডাক্তার কিংবা শিশু ও পারিবারিক নার্সের সাথে কথা বলুন। এই অনুভূতিগুলো হয়তোবা আপনার প্রসব পরবর্তী বিষণ্নতারই লক্ষণ।

আমাকে কী কী কাগজপত্র পূরণ করতে হবে?

একটি নতুন শিশু মানে প্রচুর কাগজপত্র এবং ফরম পূরণ করা। আপনাকে আপনার বাচ্চার জন্মতারিখ এবং নাম নিবন্ধন করতে হবে, মেডিকেয়ারে আপনার শিশুর নাম যুক্ত করতে হবে, এবং সরকারী অর্থ সহায়তা পাওয়ার ব্যবস্থা করতে হবে যদি আপনি তা পাওয়ার যোগ্য হন।

হাসপাতাল অথবা ধাত্রী আপনাকে একটি প্যারেন্ট প্যাক দেবে, যার মধ্যে আপনার জন্য অধিকাংশ দরকারী ফর্ম থাকবে। এই প্যাকের একটি গুরুত্বপূর্ণ ফর্ম হল নিউবর্ন চাইলড ডিক্লারেশন। মেডিকেয়ারে আপনার বাচ্চাকে নিবন্ধনের জন্য এবং প্যারেনটাল লিভ পে কিংবা অন্যান্য সরকারী সহায়তার জন্য আবেদন করতে আপনার এই ফর্মটি দরকার হবে।

যেসকল পরিবার অস্ট্রেলিয়ায় অভিবাসিত হয়েছে কিংবা রিফিউজি হিসেবে অস্ট্রেলিয়ায় এসেছে তাদের জন্য স্বাস্থ্যসেবা এবং সহায়তা রয়েছে। মেডিকেয়ার পরিষেবার জন্য আবেদন করতে আপনার ভাষায় সাহায্যের দরকার হলে, ট্রান্সলেটিং এন্ড ইন্টারপ্রেটিং সার্ভিস (TIS) কে ১৩১ ৪৫০ নম্বরে ফোন করুন।

শিশুর স্বাস্থ্য রেকর্ড কী?

আপনার বাচ্চার জন্মের পর পরই আপনাকে ইনফ্যান্ট হেলথ রেকর্ড নামে একটি বই দেওয়া হবে।
এই বইতে আপনার বাচ্চার বেড়ে উঠা, টিকা এবং যেকোনো স্বাস্থ্য সমস্যা থাকলে তা সহ তার সম্পর্কে বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ তথ্য থাকবে। আপনি যেই রাজ্যে বা টেরিটোরিতে থাকেন তার উপর ভিত্তি করে এই বইটির রঙ নীল, বেগুনি, লাল, সবুজ কিংবা হলুদ হতে পারে।

প্যারেন্ট প্যাকে আপনার শিশুকে মাই হেলথ রেকর্ডে নিবন্ধনের জন্যও একটি ফর্ম থাকবে। মাই হেলথ রেকর্ড হলো একটি ডিজিটাল রেকর্ড যার মাধ্যমে আপনি চাইলে আপনার স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের সাথে বিনিময় করতে পারেন।

আপনার শিশুর কী কী ধরণের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করার দরকার হবে?

প্রথম কয়েক মাসে আপনার শিশুর নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাতে হবে।
শিশু স্বাস্থ্য সেবিকা আপনার এলাকার শিশু স্বাস্থ্য কেন্দ্রে, কিংবা আপনার ডাক্তার (GP), সাধারনত আপনার শিশুর জন্মের ২, ৪ এবং ৮ সপ্তাহ পর এই পরীক্ষাগুলো করতে পারবেন। নার্স আপনাকে আপনার শিশুর স্বাস্থ্য সম্পর্কে এবং আপনি কোনো সমস্যা নিয়ে আলোচনা করতে চান কি না তা জিজ্ঞাসা করবেন।

অধিকাংশ রাজ্য এবং টেরিটোরিতে আপনার শিশুর প্রথম স্বাস্থ্য সংক্রান্ত স্বাক্ষাতটি হবে আপনার বাড়িতে। আপনার হাসপাতাল কিংবা বার্থ সেন্টার এই ভিজিটের ব্যবস্থা করবে।

এছাড়াও এমন কোন কিছু যদি থাকে যা আপনাকে উদ্বিগ্ন করছে সে সম্পর্কে শিশু স্বাস্থ্য কেন্দ্রের নার্স কিংবা ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন। পরীক্ষাগুলো করানোর আগেই আপনার সব প্রশ্ন লিখে নিলে ভালো হয় যাতে করে আপনি কোনো কিছু জিজ্ঞাসা করতে ভুলে না যান।

চাইলড হেলথ নার্সের পরিষেবাগুলো বাচ্চার স্কুলে যাওয়ার বয়স হওয়ার আগ পর্যন্ত পরিবারগুলোর জন্য বিনামূল্যে পাওয়া যাবে।

৬ সপ্তাহ বয়স হলে আপনার শিশুর একজন জিপি কিংবা শিশু স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের কাছে একটি সম্পূর্ণ স্বাস্থ্য পরীক্ষার প্রয়োজন হবে। এই পরীক্ষায় তারা হয়তো তাদের প্রথম টিকাটিও পাবে।

সহায়তা এবং পরামর্শ

তথ্য ও সহায়তার অনেক উৎস রয়েছে, এগুলো সপ্তাহে প্রায় ৭ দিনই খোলা থাকে:

- আপনি আপনার জিপি কিংবা আরলি চাইল্ডহুড হেলথ নার্সের সাথে কথা বলতে পারেন।
- প্রেগনেন্সি, বার্থ এন্ড বেবি তথ্য ও সহায়তা দিয়ে থাকে। আপনি ১৮০০ ৮৮২ ৪৩৬ নম্বরে কিংবা ভিডিও কলের মাধ্যমে একজন ম্যাটারনাল চাইল্ড হেলথ নার্সের সাথে কথা বলতে পারেন।
- হেলথ ডিরেক্ট সার্ভিস ফাইনডার আপনাকে আপনার নিকটস্থ স্বাস্থ্যসেবা এবং হাসপাতাল খুঁজে পেতে

সাহায্য করতে পারে।

- আপনি ১৮০০ ৬৮৬ ২৬৮ নম্বরে অস্ট্রেলিয়ান ব্রেস্টফিডিং অ্যাসোসিয়েশান হেল্পলাইনে কল করতে পারেন।
- যদি আপনার মনে হয় আপনি প্রাক অথবা প্রসবকালীন বিষণ্ণতা এবং উদ্বিগ্নতায় ভুগছেন তাহলে সহায়তার জন্য ১৩০০ ৭২৬ ৩০৬ নম্বরে PANDA কে কল করুন।
- আপনি আপনার রাজ্য কিংবা টেরিটোরিতে প্যারেন্ট হেল্পলাইনে যোগাযোগ করতে পারেন।