UK Health Security Agency

NHS

গর্ভবতী?

টিকা আপনাকে ও আপনার শিশুকে সংক্রামক রোগ থেকে সুরক্ষা দেয়

নিম্নলিখিত রোগগুলোর বিরুদ্ধে টিকা নিন:

ফ্লু (ইনফ্লুয়েঞ্জা)
Flu (Influenza)

হুপিং কাশি (পারটুসিস)
Whooping cough (Pertussis)

জার্মান হাম (রুবেলা)
German measles (Rubella)

immunisation

এই লিফলেটে গর্ভাবস্থায় ও তার পরে আপনাকে ও আপনার শিশুকে সুরক্ষা প্রদানকারী টিকাগুলোর বিবরণ রয়েছে।

টিকাগুলো কীভাবে কাজ করে?

টিকাগুলো আপনার শরীরের প্রাকৃতিক প্রতিরক্ষা ব্যবস্থাকে (ইমিউন সিস্টেম) প্রতিরক্ষামূলক অ্যান্টিবডি তৈরি করতে সাহায্য করে। অ্যান্টিবডি রোগের বিরুদ্ধে লড়াই করে ও দীর্ঘমেয়াদী সুরক্ষা প্রদান করে।

সুতরাং, যদি আপনি একটি নির্দিষ্ট রোগের বিরুদ্ধে টিকা গ্রহণ করেন এবং পরে কোনো সময় সেই রোগের সংস্পর্শে আসেন, তাহলে আপনার ইমিউন সিস্টেম সংক্রমণের বিরুদ্ধে আরো দ্রুত প্রতিক্রিয়া দেখাবে।

টিকা রোগ প্রতিরোধ করতে বা অসুস্থতাকে কম গুরুতর করতে সাহায্য করতে পারে। গর্ভাবস্থায় তৈরি হওয়া অ্যান্টিবডিগুলো আপনার অনাগত শিশুর মাঝেও যায় এবং তার জীবনের প্রথম কয়েক মাসে তাকে সুরক্ষা দেয়।

ইনফ্লুয়েঞ্জা (ফ্লু) Influenza (Flu)

ফ্লু কী?

ফ্লু হলো অত্যন্ত সংক্রামক একটি রোগ যার উপসর্গগুলো হলো জ্বর, ঠাণ্ডা অনুভব হওয়া, জোড়া ও পেশীতে ব্যথা, মাথাব্যথা ও প্রচণ্ড ক্লান্তি। ফ্লু সাধারণত খারাপ সর্দি-কাশির চেয়েও বাজে হয় এবং সুস্থ হয়ে উঠতে আপনাকে কয়েকদিন বিছানায় কাটাতে হতে পারে। যদিও সুস্থ প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে গুরুতর সংক্রমণ কম দেখা যায়, তবে মাঝে মাঝে এই রোগের কারণে হাসপাতালে ভর্তি হওয়া, স্থায়ী অক্ষমতা ও এমনকি মৃত্যুর মুখোমুখিও হতে পারে।

গর্ভাবস্থায় ফ্লু বেশি গুরুতর কেন?

এর কারণ হলো গর্ভাবস্থায় ঘটা স্বাভাবিক পরিবর্তনগুলো। আপনার সফল গর্ভাবস্থা নিশ্চিত করতে আপনার ইমিউন সিস্টেম স্বাভাবিকভাবেই দুর্বল হয়, কিন্তু আপনার সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করার ক্ষমতা কমে যেতে পারে। আপনার শিশু বড় হওয়ার সাথে সাথে গভীর নিশ্বাস নিতে আপনার কষ্ট হয় যার ফলে নিউমোনিয়ার মতো সংক্রমণের ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়। এই পরিবর্তনগুলো একসাথে গর্ভবতী মহিলাদের জন্য ঝুঁকি বৃদ্ধি করতে পারে, বিশেষ করে গর্ভাবস্থার শেষের দিকে এবং যদি ডায়াবেটিসের মতো অন্যান্য ঝুঁকি থাকে।

» **গর্ভবতী নন এমন মহিলার চেয়ে কোনো গর্ভবতী মহিলা ফ্লুতে আক্রান্ত হলে তার হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।**

ফ্লু এর টিকা গ্রহণের মানে হলো আপনার ফ্লুতে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা কমে যাওয়া এবং এর ফলে নিউমোনিয়ার মতো গুরুতর জটিলতার ঝুঁকিও কমে যায়৷ এইসব কারণে, সকল গর্ভবতী মহিলাকে ফ্লু এর টিকা গ্রহণের পরামর্শ দেওয়া হয়।

ফ্লু এর কারণে আমার শিশুর ঝুঁকিগুলো কী?
ফ্লু অনাগত ও নবজাতক শিশুদের জন্য গুরুতর হতে পারে এবং অপরিপক্ক জন্ম, জন্মের সময় কম ওজন, মৃতপ্রসব বা এমনকি জীবনের প্রথম কয়েক সপ্তাহের মধ্যে মৃত্যুর কারণও হতে পারে।

টিকার মধ্যে কী কী অন্তর্ভুক্ত?
ফ্লু এর টিকা একটি ইনজেকশন যা হাতে প্রয়োগ করা হয়। সাধারণত সেপ্টেম্বরের শেষের দিক থেকে এটি পাওয়া যায় এবং গর্ভবতী মহিলাদের জন্য এটি বিনামূল্যে দেওয়া হয়। গর্ভাবস্থার যেকোনো সময় এটি গ্রহণ করা নিরাপদ এবং টিকা গ্রহণের পর সুরক্ষা কার্যকর হতে প্রায় 14 দিন সময় লাগে।

ফ্লু রোগের তুলনায় এর টিকার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো মৃদু এবং সেগুলো শুধুমাত্র গর্ভবতী মহিলা নয়, সব ধরনের মানুষের মধ্যেই দেখা যায়৷ ইনজেকশন প্রয়োগের স্থানে ব্যথা ও লালচে ভাব সবচেয়ে সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া। আপনার মাথাব্যথা, পেশী ব্যথা, জ্বর বা ক্লান্তি ভাবও হতে পারে; সাধারণত টিকা দেওয়ার পরে এটি কাজ শুরু করলে এক বা দুই দিন এই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো স্থায়ী হয়।

যখনই আপনি যে ফ্লু এর মৌসুমে গর্ভবতী হবেন, তখনই আপনাকে ফ্লু এর টিকা নিতে হবে।

এতে আমার শিশুর কী উপকার হবে?

টিকা গ্রহণের মাধ্যমে আপনি গর্ভাবস্থায় ফ্লু হওয়ার সম্ভাবনা কমাতে পারেন, আর তাই ফ্লু সংক্রান্ত জটিলতার ঝুঁকিও হ্রাস পায়। অ্যান্টিবডিগুলো প্ল্যাসেন্টার মাধ্যমে আপনার থেকে আপনার শিশুর কাছে যাওয়ার কারণে তারও ফ্লু এর বিরুদ্ধে কিছুটা প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে উঠবে। এর ফলে তার জীবনের প্রথম কয়েক মাসের মধ্যে কিছুটা সুরক্ষা পাওয়া যাবে। ফ্লু এর মৌসুম জুড়ে সুরক্ষিত থাকার কারণে আপনার ফ্লুতে আক্রান্ত হওয়ার ও আপনার গর্ভের শিশুর তাতে সংক্রমিত হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকবে।

গর্ভাবস্থায় ফ্লু এর টিকা নেওয়া কি নিরাপদ?

গর্ভবতী মহিলাদেরকে দেওয়া ফ্লু এর টিকাগুলোতে শুধুমাত্র মৃত (নিষ্ক্রিয়) ফ্লু ভাইরাস থাকে এবং তার থেকে ফ্লু হতে পারে না। 2009 সাল থেকে অনেকগুলো দেশ নিয়মিতভাবে সকল গর্ভবতী মহিলাকে ফ্লু এর টিকা প্রদান করেছে। গবেষণায় দেখা গেছে যে নিষ্ক্রিয় ফ্লু-টিকা মা ও শিশু উভয়কেই গর্ভাবস্থার সকল পর্যায়ে নিরাপদে ও কার্যকরভাবে প্রয়োগ করা যায়।

আমি ফ্লুতে আক্রান্ত হয়েছি মনে করলে কী করব?
অতি দ্রুত আপনার জেনারেল প্রাক্টিশনার (GP) এর সাথে যোগাযোগ করুন এবং তাকে জানান যে আপনি গর্ভবতী। একটি ওষুধ আছে যা খেলে কিছুটা উপসর্গ উপশম হতে পারে, তবে ওষুধটির কাজ করার জন্য উপসর্গ দেখা দেওয়ার পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনাকে সেটি খেতে হবে। ফ্লু থেকে নিজেকে ও আপনার শিশুকে রক্ষা করার সর্বোত্তম উপায় হলো ফ্লু এর মৌসুম শুরু হওয়ার আগে, সাধারণত সেপ্টেম্বরের দিকে, টিকা গ্রহণ করা; তবে আপনি শীতের মৌসুমের যেকোনো সময়ই টিকা নিতে পারেন।

» গর্ভবতী মহিলা ও তাদের শিশুদের জন্য ফ্লু একটি গুরুতর সংক্রমণ হতে পারে। প্রতিটি মহিলার গর্ভাবস্থায় একটি বিনামূল্যের ফ্লু এর টিকা নিতে হবে। এটি গর্ভাবস্থার যেকোনো পর্যায়ে নেওয়া যায় এবং ফ্লু মৌসুমে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব নেওয়া উচিত।

হুপিং কাশি (পারটুসিস)
Whooping cough (Pertussis)

হুপিং কাশি কী?
হুপিং কাশি একটি অত্যন্ত সংক্রামক রোগ যা 1 বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য খুবই মারাত্মক হতে পারে। হুপিং কাশিতে আক্রান্ত বেশিরভাগ ছোট শিশুকে হাসপাতালে ভর্তি করাতে হয়।

হুপিং কাশির কারণে দীর্ঘক্ষণ কাশি হতে পারে এবং দম আটকে শ্বাস নেওয়া কঠিন হতে পারে। প্রতিবার জোরে কাশি হওয়ার পর শ্বাস নেওয়ার কারণে ‘হুপ’ শব্দটি হয়। ছোট বাচ্চারা সবসময় এই শব্দটি করে না বলে এটি শনাক্ত করা কঠিন হয়।

হুপিং কাশি সাধারণত প্রায় 2 থেকে 3 মাস স্থায়ী হয়। অল্পবয়সী শিশুদের জন্য এটি নিউমোনিয়া ও মস্তিষ্কের স্থায়ী ক্ষতির কারণ হতে পারে। খুব খারাপ হলে এর ফলে মৃত্যুও হতে পারে।

প্রতি বছর প্রায় 300 শিশু হুপিং কাশি নিয়ে হাসপাতালে ভর্তি হয়। এই সংক্রমণের ফলে অন্যান্য যে জটিলতাগুলো দেখা দিতে পারে:

- নিশ্বাসে গুরুতর সমস্যার ফলে শ্বাস-প্রশ্বাসে সাময়িক বিরতি
- অতিরিক্ত বমি করার কারণে ওজন হ্রাস
- খিঁচুনি বা মস্তিষ্কের ক্ষতি
- এনসেফালাইটিস (মস্তিষ্কের ফোলা)

আমাকে কেন হুপিং কাশির টিকা নিতে হবে?

2012 সালে যুক্তরাজ্যে (UK) হুপিং কাশি আক্রান্তের সংখ্যা ছিল অনেক, এর মধ্যে ছিল 3 মাসের কম বয়সী 400 জন শিশু যার মধ্যে 14 জন শিশু মারা যায়।

আরো মৃত্যু প্রতিরোধে, 2012 সালে গর্ভবতী মহিলাদের জন্য একটি হুপিং কাশি টিকাদান কর্মসূচি শুরু হয়। আপনার GP ডাক্তার বা প্রসূতি পরিষেবাসমূহ আপনার গর্ভকালীন অবস্থার 16 তম সপ্তাহ হতে আপনাকে হুপিং কাশির টিকা প্রদান করবে। আপনার শরীর হতে হুপিং কাশি প্রতিরোধী অ্যান্টিবডি তৈরি হবে যা প্লাসেন্টা দিয়ে আপনার শিশুর নিকট পৌঁছায়। এর ফলে আপনার শিশুটি জন্মের সময় হুপিং কাশি প্রতিরোধী কিছু সুরক্ষা

নিয়ে জন্মাবে। এই সুরক্ষা ক্রমশঃ বিলীন হয়ে যাবে এবং তাই আপনার শিশুকে 8 সপ্তাহ বয়সে তাদের হুপিং কাশির টিকা দেওয়া জরুরি।

আমার কখন টিকা নেওয়া জরুরি?

আপনার বাচ্চাকে সুরক্ষিত রাখার উদ্দেশ্যে টিকা দেওয়ার সর্বোত্তম সময় হলো আপনার গর্ভকালীন অবস্থার 16 তম সপ্তাহ থেকে অথবা আপনার গর্ভাবস্থার মাঝামাঝি স্ক্যানের পরপরই যা সাধারণত 18 থেকে 20 সপ্তাহের মধ্যে হয়ে থাকে। আপনি যদি সুপারিশকৃত সময়টিতে টিকা নিতে না পারেন সেক্ষেত্রে আপনি আপনার গর্ভকালীন অবস্থার যেকোনো পর্যায়ে টিকা নিতে পারেন কিন্তু এটি নেওয়ার সর্বোৎকৃষ্ট সময় হলো 16 থেকে 32 সপ্তাহের মধ্যে। গর্ভকালীন অবস্থার শেষ পর্যায়ে এখনও আপনি টিকা নিতে পারেন কিন্তু এটি ততটা কার্যকর নাও হতে পারে। টিকা হলো আপনার বাহুতে একক মাত্রার একটি ইনজেকশন।

হুপিং কাশির ভ্যাকসিন থেকে সুরক্ষা যেহেতু ক্রমশঃ বিলীন হয়ে হয়ে যায়, তাই আপনার টিকা নেওয়া উচিত এমনকি যদিও আপনি কম বয়সী হয়ে থাকেন বা আপনার যদিও পূর্বে হুপিং কাশি হয়ে থাকে। আপনি যদিও এই টিকা পূর্ববর্তী গর্ভকালীন অবস্থায় নিয়ে থাকেন তবুও আপনার এটি আবারও নেওয়া উচিত, কারণ প্রতিটি গর্ভাবস্থায় টিকা গ্রহণ করা জরুরি।

হুপিং কাশির টিকা ফ্লু ভ্যাকসিনের মতো একত্রে দেওয়া যেতে পারে কিন্তু টিকাগুলো একসাথে দেওয়ার জন্য শীতকাল পর্যন্ত অপেক্ষা করবেন না। আপনার শিশু সর্বোত্তম সুরক্ষা পাবে যদি আপনার গর্ভকালীন অবস্থার 16 তম সপ্তাহে আপনার টিকা নেওয়া থাকে।

আপনার GP সার্জারি ডাক্তার বা ধাত্রীর (মিডওয়াইফ) নিকট হতে না জেনে থাকলে যত দ্রুত সম্ভব আপনার টিকা নেওয়ার জন্য একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করুন।

আমি ভেবেছিলাম যে বাচ্চাদের হুপিং কাশির টিকা দেওয়া হয়েছে?
যুক্তরাজ্যে (UK), শিশুদেরকে 8, 12 এবং 16 সপ্তাহ বয়সে হুপিং কাশির টিকা দেওয়া হয়ে থাকে। তাদেরকে 8 সপ্তাহ বয়সের পূর্বে হুপিং কাশির ভ্যাকসিন দেওয়া হয় না কারণ এর প্রতিক্রিয়া ভালো নাও হতে পারে। শিশুদের সম্পূর্ণ সুরক্ষা গড়ে তুলতে ভ্যাকসিনের 3টি ডোজ গ্রহণ করা জরুরি।

» **আপনার গর্ভকালীন অবস্থার 16 তম সপ্তাহের পর দ্রুত হুপিং কাশির টিকা দিয়ে আপনি আপনার নবজাতক শিশুকে সুরক্ষা প্রদানে সহায়তা করতে পারেন।**

এতে আমার শিশুর কী উপকার হবে?
আপনার শিশুকে তার জীবনের প্রথম 2 মাসে হুপিং কাশি থেকে সুরক্ষিত রাখার একমাত্র উপায় হলো আপনি নিজে হুপিং কাশির টিকা গ্রহণ করা। আপনি নিজে ভ্যাকসিন গ্রহণ করার দ্বারা যে সুরক্ষা পাবেন তা প্লাসেন্টার মাধ্যমে আপনার শিশুর নিকট পৌঁছে যাবে এবং আপনার গর্ভস্থিত শিশুকে তার নিজের ভ্যাকসিন গ্রহণের বয়স না হওয়া পর্যন্ত হুপিং কাশি থেকে সুরক্ষা দেবে।

গবেষণায় দেখা গেছে যে নবজাতক শিশুদের হুপিং কাশি প্রতিরোধে টিকা গ্রহণ খুবই কার্যকরী।

আপনি টিকা থেকে যে সুরক্ষা পাবেন তার মানে হলো যে আপনার হুপিং কাশি আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা কম এবং এই সুরক্ষা আপনি আপনার শিশুর নিকট পৌঁছে দেবেন।

গর্ভকালীন অবস্থায় হুপিং কাশির টিকা গ্রহণ করা কী নিরাপদ?
গবেষণা থেকে জানা গিয়েছে যে হুপিং কাশির টিকা আপনার এবং আপনার শিশুর জন্য অত্যন্ত নিরাপদ। আপনার মধ্যে কিছু হালকা পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে: ইঞ্জেকশন দেওয়ার জায়গায় ফোলাভাব, লাল হয়ে যাওয়া এবং নরমভাব।

যেহেতু কোনো নির্দিষ্ট একটি হুপিং কাশির টিকা উপলভ্য নেই, তাই টিকা থেকে টিটেনাস, পোলিও এবং ডিপথেরিয়ার বিরুদ্ধেও সুরক্ষা পাওয়া যায়। টিকার এই সমস্ত অংশগুলি মেরে ফেলা (নিষ্ক্রিয়) যায় এবং গর্ভাবস্থায় সুরক্ষিতভাবে দেওয়া যায়।

আপনার নবজাত শিশুকে হুপিং কাশির ঝুঁকিতে না ফেলে নিজের এবং শিশুর জন্য টিকা নেওয়া অনেক ভালো।

» নবজাত শিশুদের জন্য হুপিং কাশি গুরুতর অসুখ হয়ে উঠতে পারে। গর্ভবতী হওয়ার পর 16 তম সপ্তাহ থেকে টিকা নিয়ে আপনার শিশুকে সুরক্ষিত থাকতে সাহায্য করতে পারেন।

মনে রাখবেন, গর্ভবতী থাকার সময় আপনি হুপিং কাশির টিকা নিলেও এটি আপনার শিশুকে যে সুরক্ষা দেয় তা ক্রমশঃ বিলীন হয়ে যায়। তাই এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার শিশু যেন 8, 12 এবং 16 সপ্তাহ বয়সে টিকা নেয়।

গর্ভাবস্থার আগে বা পরে টিকাদান

আপনি যদি গর্ভবতী হওয়ার পরিকল্পনা করে থাকেন, তাহলে আপনাকে নিশ্চিত করতে হবে যে আপনি সমস্ত টিকা নিয়েছেন।

রুবেলা (জার্মান হাম)
Rubella (German measles)

গর্ভাবস্থায় রুবেলা আপনার শিশুর জন্য গুরুতর হয়ে যেতে পারে, এটি এমন একটি পরিস্থিতি তৈরি করে যাকে বলা হয় কনজেনিটাল রুবেলা সিন্ড্রোম (Congenital Rubella Syndrome - CRS)। CRS থেকে বধিরতা, দৃষ্টিশক্তিতে সমস্যা, ক্যাটারাক্ট (চোখের সমস্যা) বা হার্টের সমস্যা পর্যন্ত হতে পারে। এছাড়া এটি থেকে শিশুর মৃত্যু বা টার্মিনেশন হতে পারে।

আপনি রুবেলা থেকে সুরক্ষিত থাকবেন যদি আগে আপনার এই সংক্রমণটি হয়ে থাকে বা আপনি যদি কখনও রুবেলা সম্বলিত টিকার 2টি ডোজ নিয়ে থাকেন (যেমন স্কুলে, শিশু হিসাবে বা আপনার GP সার্জারিতে রুবেলা, হাম-রুবেলা বা হাম-মাম্পস)। আপনার রুবেলা সংক্রমণ আছে বা টিকা নেওয়া আছে কি না তা নিয়ে নিশ্চিত না হলে আপনার GP সার্জারিতে খোঁজ নিন।

আপনি গর্ভবতী হওয়ার আগে রুবেলা সম্বলিত টিকার 2টি ডোজ নেওয়া ভালো। তবে তা না নেওয়া থাকলে গর্ভবতী হওয়ার 1 সপ্তাহ আগে হাম, মাম্পস এবং রুবেলা টিকা (Measles, Mumps and Rubella vaccine - MMR) নিতে পারেন। MMR হলো একটি লাইভ (দুর্বল করা) টিকা, তাই গর্ভাবস্থায় দেওয়া হয় না। যদিও গর্ভাবস্থায় MMR টিকা নিলে তা শিশুর ক্ষতি করতে পারে এমন কোনো প্রমাণ পাওয়া যায়নি, তবে আপনার শিশুর জন্ম হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করা ভালো।

গর্ভাবস্থার পর কেন আমার MMR টিকা প্রয়োজন?
এটি আপনাকে এবং আপনার শিশুকে আগামীতে রক্ষা করবে এবং হাম, মাম্পস এবং রুবেলার হাত থেকে দীর্ঘমেয়াদী ক্ষেত্রে সুরক্ষা দেবে। আপনার টিকার 2টি ডোজ প্রয়োজন যদি আপনি আগে না নিয়ে থাকেন। আপনার পোস্ট-নাটাল পরীক্ষার সময়েই আপনার প্র্যাক্টিস নার্স আপনাকে আপনার প্রথম টিকা দেবে এবং এক মাস পর দ্বিতীয় টিকা দেবে। টিকা নেওয়ার পর 1 মাস গর্ভবতী হওয়া এড়িয়ে চলুন, তাই আপনাকে ভরসাযোগ্য গর্ভনিরোধক পদ্ধতি ব্যবহার করতে হবে।

আপনার MMR টিকা নেওয়া আছে কি না তা নিয়ে নিশ্চিত না হলে আপনার পোস্ট-নাটাল পরীক্ষার সময় আপনার GP সার্জারিতে খোঁজ নিতে পারেন।

টিকা নেওয়ার পর আমার শিশুকে কি বুকের দুধ খাওয়াতে পারি?
হ্যাঁ, আপনি MMR, ফ্লু এবং হুপিং কাশির টিকা নেওয়ার পর আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন। প্রকৃতপক্ষে, আপনি গর্ভাবস্থায় হুপিং কাশির টিকা নিলে আপনার বুকের দুধে সুরক্ষামূলক অ্যান্টিবডি থাকবে, তাই বুকের দুধ খাওয়ানোর মাধ্যমে আপনার সুরক্ষা আপনার শিশু দিতে পারবেন।

গর্ভাবস্থায় ফুসকুড়ি

কারো ফুসকুড়ি আছে এমন কোনো ব্যক্তির সংস্পর্শে এলে বা আমার ফুসকুড়ি হলে আমার কী করণীয়?
আপনার গর্ভাবস্থার যেকোনো সময় আপনার ফুসকুড়ি জনিত সমস্যা থাকলে বা ফুসকুড়ি আছে এমন কোনো ব্যক্তির সংস্পর্শে এলে আপনাকে অবশ্যই আপনার মিডওয়াইফ, GP বা অবস্ট্রেটিশিয়ানকে অবিলম্বে জানাতে হবে।

আপনার মূল্যায়ন না হওয়া পর্যন্ত অনুগ্রহ করে কোনো প্রসবপূর্ব (এন্টিনেটাল) ক্লিনিক, মেটারনিটি সেটিং বা অন্য গর্ভবতী মহিলা এড়িয়ে চলুন।

আপনার জ্বর বা ফুসকুড়ি জনিত কোনো অসুস্থতার সম্ভাব্য কারণ আপনার মধ্যে কোনো সংক্রামক রোগ আছে যা আপনার ভূমিষ্ঠ না হওয়া শিশুর ক্ষতি করতে পারে। আপনি সংক্রমিত হয়েছেন কি না তা জানতে আপনাকে পরীক্ষা করাতে বলা হতে পারে। যে স্বাস্থ্যকর্মীরা আপনার মূল্যায়ন করবেন, তাদেরকে নিম্নোক্তগুলি জানতে হবে:

- আপনি কত সপ্তাহ ধরে গর্ভবতী
- ফুসকুড়ি রোগে ভোগা কোনো ব্যক্তির সাথে কবে সংস্পর্শে এসেছিলেন
- যে তারিখে প্রথম আপনার মধ্যে ফুসকুড়ি দেখা দেয় বা ফুসকুড়িতে ভোগা কোনো ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছিলেন
- ফুসকুড়ির বর্ণনা (এটি কি স্পষ্টভাবে দেখা যাচ্ছে, বাম্পি ফুসকুড়ি বা ফুলে যাওয়া অংশের ভেতরে কি তরল কিছু জমে আছে?)
- অতীতে আপনার কী ধরনের সংক্রমণ হয়েছে, যেমন চিকেন পক্স, হাম
- আগে আপনি কী ধরনের টিকা নিয়েছেন

» **গর্ভাবস্থায় আপনার ফুসকুড়ি হলে বা ফুসকুড়ি আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির সংস্পর্শে এলে যত দ্রুত সম্ভব আপনার GP বা মিডওয়াইফের থেকে পরামর্শ নিন।**

আপনি যদি ফুসকুড়ি সংক্রান্ত কোনো অসুস্থতার কথা দেরিতে জানান, তাহলে আপনাকে হয়তো প্রস্তাবিত চিকিৎসা দেওয়া বা সঠিকভাবে রোগনির্ণয় করা সম্ভব হবে না।

আপনার মিডওয়াইফের সাথে অন্যান্য যে টিকা নিয়ে আলোচনা করতে পারেন

হেপাটাইটিস বি (Hepatitis B)

জন্মের সময়, হেপাটাইটিস বি সংক্রমিত যে সমস্ত মা সন্তানের জন্ম দিয়েছেন, তাদেরকে সন্তান জন্ম নেওয়ার পর যত দ্রুত সম্ভব হেপাটাইটিস বি টিকা দিতে হবে। আপনার শিশুর 1 বছর বয়স হলে তার কোনো সংক্রমণ আছে কি না তা জানতে রক্ত পরীক্ষা করা এবং টিকার আরও ডোজ দিতে আপনার GP এর সাথে কথা বলে ব্যবস্থা করতে হবে।

বিসিজি (BCG)

বাবা-মা (বা দাদা/দাদি বা নানা-নানি) যে দেশের, সেখানে যদি TB একটি সাধারণ রোগ হয়, তাহলে TB থেকে সুরক্ষিত থাকতে BCG টিকা নিতে হবে।

» গর্ভাবস্থায় (এবং আপনার শিশুর জন্ম হওয়ার পর) প্রস্তাবিত টিকা নেওয়া আপনার এবং আপনার শিশুর জন্য সবচেয়ে কার্যকর টিকা দিয়ে প্রতিরোধযোগ্য সংক্রমণের ঝুঁকি কমানোর উপায়।

আপনার শিশু 8, 12 এবং 16 সপ্তাহতে টিকা নিয়েছে তা নিশ্চিত করার মানে সবচেয়ে ঝুঁকিপূর্ণ বছরগুলিতেও এই সুরক্ষা বজায় থাকবে।

আরও তথ্যের লিঙ্ক

www.nhs.uk/Conditions/vaccinations/Pages/vaccination-schedule-age-checklist.aspx

www.gov.uk/government/collections/immunisation

www.gov.uk/government/collections/immunisation-against-infectious-disease-the-green-book

www.medicines.org.uk/emc/

গর্ভাবস্থায় টিকাদান রেকর্ড

গর্ভাবস্থায় আপনার টিকাদান রেকর্ড করুন এটা নিশ্চিত করতে যে আপনি এবং আপনার শিশু যেন ফ্লু, হুপিং কাশি এবং রুবেলা (জার্মান হাম) থেকে সুরক্ষিত থাকেন।

টিকা	এটি কখন নিতে হবে	প্রদানের তারিখ
ফ্লু (Flu)	আপনার গর্ভাবস্থার যেকোনো সময় ফ্লু সিজনের সময়।	
হুপিং কাশি (Whooping cough)	গর্ভাবস্থার 16 তম সপ্তাহ থেকে, আপনার স্ক্যানের পর।	
এমএমআর (MMR) ডোজ 1*	আপনার শিশুর জন্ম হওয়ার পর 6 সপ্তাহে পোস্টনাটাল পরীক্ষা (GP বা প্র্যাক্টিস নার্স সহ)।	
এমএমআর (MMR) ডোজ 2*	প্রথম ডোজের পর চার সপ্তাহ (উপরে উল্লেখিত অনুযায়ী)।	

*আগে কোনো টিকা না নেওয়া থাকলে

NHS

© Crown copyright 2022
2903655BEN Bengali 1p 850K NOV 2021
UK Health Security Agency gateway number: 2022082

First published March 2016

ব্যক্তিগত বা বাসাতে ব্যবহারের জন্য কোনো আনুষ্ঠানিক অনুমতি বা চার্জ ছাড়াই এই ডকুমেন্টের টেক্সট কপি করা যেতে পারে।

এই লিফলেটটির আরও কপির অর্ডার করার জন্য এই ওয়েবসাইটটি ভিজিট করুন: www.healthpublications.gov.uk বা ফোন করুন: 0300 123 1002, মিনিকম (Minicom): 0300 123 1003 (সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 8টা থেকে সন্ধ্যা 6টা)

www.nhs.uk/conditions/vaccinations/nhs-vaccinations-and-when-to-have-them