



# গর্ভবতী?

আপনি ধাত্রী  
পরিষেবা থেকে  
উপকৃত হতে পারেন





## একজন ধাত্রী কে?

একজন ধাত্রী হলেন একজন

পেশাদার, প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত শিশুর জন্মের সময়ের সাহায্যকারী যিনি আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে গর্ভাবস্থায়, প্রসবকালীন ও শিশুর জন্মের সময় এবং প্রসবের পরে চিকিৎসা সংক্রান্ত নয় এমন সহায়তা প্রদান করেন। একজন ধাত্রী বিভিন্ন ধরনের শিক্ষামূলক, শারীরিক এবং মানসিক সমর্থন প্রদান করেন।

### আপনার গর্ভাবস্থায়, একজন ধাত্রী:

- আপনাকে আপনার শিশুর জন্মদানের পরিকল্পনা প্রস্তুত ও পরিচালনা করতে সহায়তা করেন
- প্রসব এবং শিশুর জন্মের সময় গুরুত্বপূর্ণ পছন্দগুলি করার জন্য আপনাকে প্রস্তুত বোধ করাতে সাহায্য করেন
- আপনার প্রয়োজনগুলিকে সমর্থন করতে পারে এমন কর্মসূচীগুলির সাথে আপনাকে সংযুক্ত করেন।



## প্রসব এবং শিশুর জন্মের সময়, একজন ধাত্রী:

- আপনাকে অনবরত শারীরিক এবং মানসিক সমর্থন প্রদান করেন
- আপনার প্রসবকে আরও আরামদায়ক করার জন্য পরামর্শ প্রদান করেন, যেমন শ্বাস নেওয়া এবং শিথিলকরণ (breathing and relaxation) কৌশল
- আপনার প্রশ্ন বা উদ্বেগগুলি সম্পর্কে হাসপাতালের কর্মীদের সাথে কথা বলতে আপনাকে উৎসাহিত করেন

## আপনি জন্ম দেওয়ার পরে, একজন ধাত্রী:

- বুকের দুধ খাওয়ানোর বিষয়ে এবং আপনার নবজাতকের যত্ন নিতে আপনাকে সাহায্য করেন
- আপনার স্বাস্থ্য বা আপনার শিশুর স্বাস্থ্য সংক্রান্ত যেকোনো সতর্কতা চিহ্ন বা সমস্যা চিহ্নিত করেন এবং সেটির ফলো আপ করেন
- স্ব-পরিচর্যার বিকল্পগুলির বিষয়ে আপনাকে সমর্থন প্রদান করেন

## ভার্চুয়াল ধাত্রী সমর্থন কী?

ভার্চুয়াল ধাত্রী সমর্থন অনেক উপায়ে ব্যক্তিগত-উপস্থিতির সমর্থনের মতো। একজন ধাত্রী ব্যক্তিগত-উপস্থিতির পরিবর্তে ফোন, টেক্সট এবং ভিডিও দ্বারা শিক্ষামূলক এবং মানসিক সহায়তা প্রদান করেন। ভার্চুয়াল সমর্থন আপনার জন্য সঠিক কিনা সে সম্পর্কে আপনার ধাত্রীর সাথে কথা বলুন।

## একজন ধাত্রী কীভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারেন?

অধ্যয়নগুলি দেখায় যেসকল গর্ভবতীরা ধাত্রী পরিচর্যা পান:

- তাদের সি-সেকশন হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে
- তাদের সময়ের পূর্বে জাত বা কম ওজনের একটি শিশুর জন্ম দেওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে
- তাদের প্রসব-সময় অপেক্ষাকৃত কম হয়
- আগে এবং দীর্ঘ সময়ের জন্য বুকের দুধ খাওয়ান
- তাদের শিশুর সাথে আরও ভাল বন্ধন হয়



আমার ধাত্রী খুব উৎসাহ প্রদানকারী  
ছিলেন; তিনি আমাকে অনেক তথ্য  
জানিয়েছেন। তিনি সদয় ছিলেন এবং  
তিনি আমাকে আরামদায়ক ও নিরাপদ  
বোধ করিয়েছিলেন।

- ক্লায়েন্ট



এইরকম একটি পবিত্র সময় এবং  
জায়গায় অনুমতি পাওয়াটা আমার জন্য  
সম্মান ও সৌভাগ্যের বিষয়।

- NYC ধাত্রী



প্রথমবার মা হওয়ার কারণে আমি অত্যন্ত  
নার্ভাস ছিলাম, এবং আরও বেশি নার্ভাস  
ছিলাম কারণ আমার একটি সি-সেকশন  
হয়েছিল। কিন্তু আমার ধাত্রী খুব সহায়ক  
ছিলেন...এবং আমি নিজেকে যেন চাপে না  
ফেলি বা শিশুর উপর চাপ না দিই তা  
নিশ্চিত করার জন্য সবকিছুই  
করেছিলেন।

- ক্লায়েন্ট



আমি মনে করি ধাত্রী হিসাবে আমাদের  
কাজের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দিকগুলির  
মধ্যে একটি হল গর্ভবতী এবং  
জন্মদানকারী পিতামাতার ইচ্ছা, চাহিদা  
এবং ব্যক্তিস্বাধীনতাকে সমর্থন করা।

- NYC ধাত্রী





**NYC স্বাস্থ্য বিভাগের বিনামূল্যের Citywide Doula Initiative এবং NYC-তে অন্যান্য পেশাদার ধাত্রী পরিষেবা সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, 311-এ কল করুন, [nyc.gov/health/doula](https://nyc.gov/health/doula)-এ যান বা নীচের QR কোডটি স্ক্যান করুন।**



এই সামগ্রীটি প্রসূতি হাসপাতালের গুণমান উন্নয়ন নেটওয়ার্ক (Maternity Hospital Quality Improvement Network, MHQIN) এবং Doula Capacity-Building Workgroup-এর সহযোগিতায় তৈরি করা হয়েছে। MHQIN সম্পর্কে তথ্যের জন্য, [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health)-এ যান এবং **“Equity in Maternal Care” (মাতৃস্বের পরিচর্যায় সমতা)** অনুসন্ধান করুন।

