



English	Bengali
<p>Coronavirus (COVID-19): Pregnancy and newborn babies</p> <p>During your pregnancy and labour</p> <p>If you're pregnant, you're no more or less likely than the general population to get coronavirus (COVID-19). More than two-thirds of pregnant women have no symptoms.</p> <p>However, if you're pregnant, you're more likely to have severe coronavirus infection if you:</p> <ul style="list-style-type: none">• have underlying health conditions (for example diabetes, high blood pressure or asthma)• are overweight• are of Black and Asian Minority Ethnic background	<p>করোনাভাইরাস (কোভিড-19): গর্ভাবস্থা এবং নবজাতক শিশু</p> <p>আপনার গর্ভাবস্থা এবং প্রসবের সময়</p> <p>আপনি যদি গর্ভবতী হন, তাহলে জনসাধারণের তুলনায় আপনার করোনাভাইরাস (কোভিড-19) এ আক্রান্ত হওয়ার বেশি বা কম সম্ভাবনা নেই। দুই-তৃতীয়াংশের চেয়ে বেশি গর্ভবতী মহিলাদের কোনও উপসর্গ থাকে না।</p> <p>তবে, গর্ভবতী হলে আপনার আরও মারাত্মক করোনাভাইরাস সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা আছে যদি:</p> <ul style="list-style-type: none">• যদি কোনও অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে (উদাহরণস্বরূপ, ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্ত চাপ বা হাঁপানি)

<ul style="list-style-type: none"> • are aged 35 years or over <p>If you're pregnant and get coronavirus with symptoms, it's two to three times more likely that your baby will be born prematurely.</p> <p>More about coronavirus symptoms and when to phone 111</p> <p>You should continue to follow health advice during your pregnancy, including monitoring your baby's movements.</p> <p>Phone your midwife or maternity team immediately if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • you think your baby's movements have slowed down, stopped or changed 	<ul style="list-style-type: none"> • মাত্রাধিক ওজন • যদি আপনি কৃষ্ণাঙ্গ এবং এশিয়ান সংখ্যালঘু জাতিগত পটভূমি থেকে হন • যদি আপনি 35 বা তার চেয়ে বেশি বয়সী হন <p>যদি আপনি গর্ভবতী হন এবং আপনার উপসর্গ সহ কোভিড-19 হয়, তাহলে আপনার শিশুর নির্ধারিত সময়ের পূর্বে জন্ম নেওয়ার সম্ভাবনা দুই থেকে তিন গুণ বেড়ে যায়।</p> <p>করোনাভাইরাস উপসর্গগুলোর বিষয়ে আরো তথ্য এবং আপনার কখন 111 কে ফোন করা উচিত</p> <p>আপনার শিশুর নড়াচড়ার উপর নজর রাখা সহ আপনার গর্ভাবস্থা সময়কালীন আপনাকে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত পরামর্শ মেনে চলতে হবে।</p> <p>আপনার মিডওয়াইফ বা ম্যাটারনিটি টিমকে তৎক্ষণাৎ ফোন করবেন যদি:</p> <ul style="list-style-type: none"> • যদি আপনি মনে করেন যে আপনার শিশুর নড়াচড়া ধীর, বন্ধ বা পরিবর্তিত হয়েছে
<p>Vaccination</p>	<p>টিকাদান</p>

Coronavirus vaccines are recommended in pregnancy. Vaccination is the best way to protect against the known risks of coronavirus in pregnancy for both women and babies, including admission of the woman to intensive care and premature birth of the baby.

[More about vaccination in pregnancy](#)

গর্ভাবস্থায় করোনাভাইরাসের টিকা নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়। নিবিড় পরিচর্যায় ভর্তি হওয়া মহিলা এবং অকালে জন্ম নেওয়া শিশু সহ, গর্ভবতী মহিলা এবং শিশু উভয়কেই করোনাভাইরাসের জানা ঝুঁকি থেকে রক্ষা করার জন্য টিকা হল সর্বোত্তম উপায়।

[গর্ভাবস্থায় টিকাদান সম্পর্কিত আরও তথ্য](#)

Antenatal and postnatal appointments

It's really important you continue to attend your scheduled routine care when you're well. Whilst the majority of scheduled care will be in person, some parts of your care may be supported by Near Me video call and remote monitoring instead of an in-person visit.

Your maternity team will speak to you about this.

If you have symptoms of coronavirus, please ask your midwife or antenatal clinic for advice about organising your routine antenatal appointments.

Do not reduce your number of visits without speaking to your maternity team first.

অ্যান্টিন্যাটাল এবং পোস্টন্যাটাল অ্যাপয়েন্টমেন্টসমূহ

যখন আপনি ভাল থাকবেন তখন আপনার নির্ধারিত রুটিন কেয়ারে যোগদান করা আপনার জন্য সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ। যদিও নির্ধারিত যত্নের বেশিরভাগই ব্যক্তিগতভাবে হবে, তথাপি আপনার যত্নের কিছু কিছু অংশ ব্যক্তিগত ভিজিটের পরিবর্তে, Near Me ভিডিও কল এবং রিমোট মনিটরিং দ্বারা করা হতে পারে।

আপনার ম্যাটারনিটি টিম এই বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলবে।

যদি আপনার মধ্যে করোনাভাইরাসের উপসর্গ থাকে তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার মিডওয়াইফ বা অ্যান্টিন্যাটাল ক্লিনিককে জিজ্ঞাসা করুন যে আপনার নিত্য অ্যান্টিন্যাটাল অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলোকে কিভাবে পুনর্নির্ধারণ করা হবে।

প্রথমে আপনার ম্যাটারনিটি টিমের সঙ্গে কথা না বলে আপনার ভিজিটের সংখ্যা হ্রাস করবেন না।

Can someone come to my appointments with me?

A person accompanying you should not attend any appointments if they're ill or have coronavirus symptoms.

Someone can come with you to appointments like your booking appointment, 20 week scan and emergency appointments. Some restrictions may still be in place as health boards return to full person visiting.

You should speak to your maternity team about whether restrictions are in place before you attend any appointments.

If you need additional support you can be accompanied by a:

- carer
- advocate
- translator
- parent (in the case of a minor) – this person should not be counted as a visitor

কেউ কি আমার সাথে আমার অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলোতে আসতে পারবে?

আপনার সাথে থাকা একজন ব্যক্তি অসুস্থ হলে বা করোনাভাইরাসের উপসর্গগুলো থাকলে তিনি কোনও অ্যাপয়েন্টমেন্টে উপস্থিত হবেন না।

আপনাকে কিছু কিছু সুনির্দিষ্ট অ্যাপয়েন্টমেন্ট যেমন আপনার বুকিং অ্যাপয়েন্টমেন্ট, 20তম সপ্তাহের স্ক্যান এবং জরুরী অ্যাপয়েন্টমেন্টে সঙ্গ দেওয়া যেতে পারে। কিছু কিছু নিষেধাজ্ঞা এখনও বহাল আছে কারণ হেলথ বোর্ডগুলো ফুল পার্সন ভিজিটিং-এ ধীরে ধীরে ফিরে আসা শুরু করেছে।

আপনি কোনও অ্যাপয়েন্টমেন্টে উপস্থিত হওয়ার আগে আপনার ম্যাটারনিটি টিমের সাথে কোন কোন নিষেধাজ্ঞা বহাল রয়েছে তা নিয়ে কথা বলা উচিত।

আপনার যদি অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন হয় তাহলে নিচে উল্লিখিত একজন ব্যক্তি আপনার সাথে আসতে পারেন:

- কেয়ারার
- অ্যাডভোকেট
- অনুবাদক

	<ul style="list-style-type: none"> • বাবা-মা (একজন নাবালকের ক্ষেত্রে)- এই ব্যক্তিকে ভিজিটর হিসেবে গোনা উচিত নয়।
<p>Antenatal Classes</p> <p>Group antenatal classes are now able to resume. Please speak to your midwife to find out what's available in your area. You can access online antenatal classes, use the access code TARTAN, and discuss the content with your midwife at your next appointment.</p> <p>Immunisation appointments</p> <p>If you're well, you should be able to attend your antenatal care as normal, and in order to receive your whooping cough vaccine.</p> <p>If you have symptoms of coronavirus, you should contact your midwife to postpone your vaccination appointment until after the isolation period is over.</p> <p>Stay updated about immunisations on our immunisation pages.</p>	<p>অ্যান্টিন্যাটাল ক্লাসেস</p> <p>গ্রুপ অ্যান্টিন্যাটাল ক্লাস এখন আবার শুরু হতে পারে। আপনার অঞ্চলে কী উপলব্ধ রয়েছে তা জানার জন্য অনুগ্রহ করে আপনার মিডওয়াইফ-এর সঙ্গে কথা বলুন। আপনি অনলাইন অ্যান্টিন্যাটাল ক্লাস অ্যাক্সেস কোড TARTAN ব্যবহার করে অ্যাক্সেস করতে পারেন এবং ক্লাসের বিষয় বস্তু নিয়ে আপনার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টে আপনার মিডওয়াইফের সঙ্গে আলোচনা করতে পারেন।</p> <p>টিকাদানের অ্যাপয়েন্টমেন্ট</p> <p>যদি আপনি সুস্থ থাকেন তাহলে আপনি স্বাভাবিকভাবে আপনার অ্যান্টিন্যাটাল পরিচর্যার জন্য এবং আপনার ছুপিং কাশির টিকা গ্রহণ করার জন্য উপস্থিত থাকতে পারবেন।</p> <p>যদি আপনার মধ্যে করোনাভাইরাসের উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে আপনাকে আপনার মিডওয়াইফের সঙ্গে যোগাযোগ করে আপনার টিকা গ্রহণ করার অ্যাপয়েন্টমেন্টটিকে আপনার আইসোলেশনের মেয়াদ পূরণ হওয়ার পর পর্যন্ত মুলতুবি করতে হবে।</p>

	আমাদের টিকাদানের পৃষ্ঠাগুলি থেকে টিকাদানের হালনাগাদ তথ্য সম্পর্কে অবহিত থাকুন।
<p>Getting your baby box</p> <p>You can still register for your baby box at one of your antenatal appointments and it'll be delivered within 4 weeks of your due date. If you have coronavirus your midwife will be able to register on your behalf.</p>	<p>আপনার বেবি বক্স পাওয়া</p> <p>আপনি এখনও আপনার যেকোনো অ্যান্টিন্যাটাল অ্যাপয়েন্টমেন্টে আপনার বেবি বক্স পাওয়ার জন্য রেজিস্টার করতে পারেন এবং আপনার শিশুর জন্মানোর তারিখের 4 সপ্তাহ আগে এটাকে ডেলিভার করা হবে। যদি আপনি করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হোন তাহলে আপনার মিডওয়াইফ আপনার তরফ থেকে রেজিস্টার করতে পারেন।</p>
<p>Birth choices</p> <p>During the early stages of the coronavirus outbreak, some choices such as home birth were unavailable due to staff and patient safety concerns.</p> <p>These restrictions are now changing and you should speak to your midwife or maternity team who'll provide you with up to date information the options in your area.</p>	<p>জন্মের বিকল্পগুলি</p> <p>করোনাভাইরাস প্রাদুর্ভাবের প্রাথমিক পর্যায়ে, স্টাফ এবং রোগীর সুরক্ষা সম্পর্কিত উদ্বেগ থাকার কারণে নিজের বাসায় শিশুকে জন্ম দেওয়ার (হোমবার্থ) মতন কিছু জন্মের বিকল্প উপলব্ধ ছিল না।</p> <p>এই বাধানিষেধগুলো এখন পরিবর্তিত হচ্ছে এবং আপনার মিডওয়াইফ বা ম্যাটারনিটি টিমের সঙ্গে আপনার কথা বলা উচিত যারা আপনাকে আপনার অঞ্চলে উপলব্ধ আপনার বিকল্পগুলির হালনাগাদ তথ্য সরবরাহ করতে পারবেন।</p>
<p>Labour and your birth partner</p>	<p>প্রসব এবং আপনার বার্থ পার্টনার</p>

Your birth partner can be with you throughout induction, your labour and the birth of your baby, unless you need a general anaesthetic.

You may have a second birth partner, subject to local risk assessments and physical distancing.

If your birth partner tests positive for coronavirus, they can still support you during labour, subject to a risk assessment. They'll be asked to wear the appropriate PPE. They should be careful when moving around the hospital and using shared facilities like the toilets and canteens.

In labour you may notice that midwives and the maternity team caring for you are wearing personal protective equipment (PPE) such as aprons, masks or eye protection. These are to protect you and your baby and the staff caring for you by reducing the risk of infection.

If you're in labour and need extra support, like a carer, advocate or translator or, in the case of a minor, a parent, this person should not be counted as a visitor.

আপনার বার্থ পার্টনার আপনার প্রসবের সূচনা থেকে শুরু করে প্রসব বেদনা ও সন্তানের জন্মের পুরো সময়টা আপনার সাথে থাকতে পারেন, যদি না আপনার জেনারেল অ্যানেস্থেটিক প্রয়োজন হয়।

স্থানীয় ঝুঁকি মূল্যায়ন এবং শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা সাপেক্ষে আপনার সাথে দ্বিতীয় আরেকজন বার্থ পার্টনার থাকতে পারেন।

আপনার বার্থ পার্টনারের যদি করোনাভাইরাস পজিটিভ হয় তাহলে তারা ঝুঁকি মূল্যায়নের ভিত্তিতে হয়তো আপনাকে প্রসবের সময়ে সাপোর্ট করতে পারবেন। তাদেরকে উপযুক্ত PPE পরতে বলা হবে। হাসপাতালে কোথাও যাওয়া-আসার সময় এবং টয়লেট আর ক্যান্টিনের মতন শেয়ার্ড সুবিধা ব্যবহার করার সময় তাদের সচেতন থাকা উচিত।

প্রসব সময়কালীন আপনি হয়তো লক্ষ্য করবেন যে মিডওয়াইফ এবং আপনার দেখাশোনার জন্য দায়িত্বপ্রাপ্ত ম্যাটারনিটি টিম ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জামাদি (PPE) পরে রয়েছেন, যেমন, অ্যাপ্রোন, মাস্ক বা চোখের সুরক্ষা। এগুলো সংক্রমণ ছড়ানোর ঝুঁকি হ্রাস করার মাধ্যমে আপনাকে এবং আপনার শিশুকে এবং আপনার দেখাশোনা করছেন এমন স্টাফকে সুরক্ষিত রাখে।

যদি আপনার প্রসবের সময় হয় এবং আপনার অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন হয়, যেমন, একজন কেয়ারার, অ্যাডভোকেট বা অনুবাদক

	<p>অথবা নাবালকের ক্ষেত্রে, বাবা বা মা, তাহলে এই ব্যক্তিকে ভিজিটর হিসেবে গণ্য করা উচিত নয়।</p>
<p>Induced birth</p> <p>If you're being induced, your birth partner can accompany you from the beginning of the induction process.</p> <p>Operative birth</p> <p>If you're required to have an operative birth, such as a C-section, your birth partner should also be allowed to be there, except when a general anaesthetic is needed.</p> <p>Giving birth with suspected or confirmed coronavirus</p> <p>There's no evidence to suggest that if you have coronavirus, giving birth vaginally or by caesarean has any difference in risks or benefits for you or your baby.</p> <p>As a precautionary approach, if you've suspected or confirmed coronavirus, you'll be advised to give birth in an obstetric unit.</p>	<p>ইনডিউস করা জন্ম</p> <p>আপনাকে যদি ইনডিউস করা হচ্ছে তাহলে আপনার ইনডাকশন প্রক্রিয়ার শুরু থেকে আপনার বার্থ পার্টনার আপনার সঙ্গে থাকতে পারেন।</p> <p>অপারেশনের মাধ্যমে জন্ম দেওয়া</p> <p>যদি আপনার অপারেশনের মাধ্যমে জন্ম দেওয়ার প্রয়োজন হয় যেমন ধরুন সি-সেকশনের মাধ্যমে তাহলে আপনার বার্থ পার্টনারকেও সেখানে উপস্থিত থাকার অনুমতি দেওয়া উচিত, সেই পরিস্থিতি ছাড়া যেখানে জেনারেল অ্যানেসথেটিক ব্যবহার করার প্রয়োজন হয়।</p> <p>সন্দেহভাজন বা নিশ্চিতভাবে করোনাভাইরাসে আক্রান্ত থাকাকালীন সময়ে জন্ম দেওয়া</p> <p>সম্প্রতি এমন কোনও তথ্য নেই যার ভিত্তিতে বলা যেতে পারে যে আপনার করোনাভাইরাস থাকলে, যোনিগত ভাবে বা সিজার করে জন্ম দিলে আপনার বা আপনার শিশুর ক্ষেত্রে লাভে বা ঝুঁকিতে কোন তফাৎ থাকবে কিনা।</p>

<p>This is so the maternity team looking after you have the facilities to monitor your oxygen levels and the baby's heartbeat.</p> <p>You'll be cared for in a dedicated area to keep you, your baby and staff as safe as possible.</p>	<p>একটি সতর্কতামূলক পদক্ষেপ হিসেবে, যদি আপনার সন্দেহজনক বা নিশ্চিত করোনাভাইরাস থেকে থাকে, তাহলে আপনাকে একটি অবসটোট্রিক ইউনিটে জন্ম দেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হবে।</p> <p>এর কারণ হল যে আপনার শরীরে অক্সিজেনের মাত্রা এবং আপনার শিশুর হৃৎস্পন্দনের উপর নজর রাখার জন্য এখানে ম্যাটারনিটি টিমের কাছে সকল সুযোগ-সুবিধা থাকবে।</p> <p>আপনাকে, আপনার শিশুকে এবং স্টাফকে যথাসম্ভব সুরক্ষিত রাখার জন্য আপনাকে একটি নির্দিষ্ট স্থানে পরিচর্যা প্রদান করা হবে।</p>
<p>Visiting rules within the maternity unit</p> <p>Visitors should wear face coverings and any PPE instructed by the clinical team.</p> <p>Everyone must also adhere to strict hand and respiratory hygiene by:</p> <ul style="list-style-type: none"> • washing their hands with soap and water • using alcohol hand sanitiser, before entering and leaving the ward • covering their nose and mouth with a disposable tissue when sneezing, coughing, wiping or blowing their nose 	<p>ম্যাটারনিটি ইউনিটে ভিজিট করার নিয়ম</p> <p>ভিজিটরদেরকে মুখের আবরণ ও ক্লিনিকাল টিম দ্বারা নির্দেশিত PPE পরতে হবে।</p> <p>প্রত্যেককে নিচের কাজগুলোর মাধ্যমে অবশ্যই হাত ধোয়া ও শ্বাস প্রশ্বাসের স্বাস্থ্যবিধি কঠোরভাবে মানতে হবে:</p> <ul style="list-style-type: none"> • সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধোয়া • ওয়ার্ডে প্রবেশ করা ও বের হওয়ার আগে অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা • হাঁচি, কাশি দেওয়া, নাক মোছা বা নাক ঝাড়তে ডিসপোজেবল টিস্যু দিয়ে নাক এবং মুখ ঢাকা

<p>Tissues should be disposed of in the bin provided and hand hygiene rules followed immediately afterwards.</p> <p>Physical distancing should be maintained in non-clinical areas during visits and visitors must not visit other patients or other clinical areas during their visit.</p> <p>If your visitors are unwell or have any symptoms of coronavirus or are self-isolating they'll not be permitted to visit. All visitors should check local guidance and can also refer to Scottish Government national guidance on hospital visiting.</p>	<p>টিস্যুগুলি প্রদত্ত বিনে ফেলতে হবে এবং সাথেসাথেই হাত ধোয়ার স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করতে হবে।</p> <p>ভিজিটের সময় শারীরিক দূরত্ব অবশ্যই বজায় রাখা উচিত এবং তাদের ভিজিট চলাকালীন ভিজিটরদেরকে অন্যান্য রোগী বা ক্লিনিক্যাল জায়গায় যাওয়া উচিত নয়।</p> <p>যদি আপনার ভিজিটররা অসুস্থ হন অথবা তাদের মধ্যে করোনাভাইরাসের কোনও উপসর্গ থাকে কিংবা তারা সেলফ-আইসোলেট করছেন তাহলে তাদেরকে ভিজিট করার অনুমতি দেওয়া হবে না। সকল ভিজিটরদেরকে স্থানীয় নির্দেশনা যাচাই করা উচিত এবং তাদেরকে হাসপাতাল ভিজিট করার জন্য Scottish Government জাতীয় নির্দেশনা দেখা উচিত।</p>
<p>Partners visiting after birth</p> <p>Following birth, you and your baby will be moved to a ward.</p> <p>Your birth partner can visit you on the postnatal ward. However, they must not visit if they're ill, have coronavirus symptoms.</p> <p>Full person-centred visiting is returning gradually and cautiously. This means there may still be some restrictions in place for other visitors subject to local health protection advice. Please speak to your maternity team to find out what's happening in your local area.</p>	<p>জন্মের পর পার্টনার-এর দেখা করতে আসা</p> <p>জন্মের পর, আপনার শিশুকে এবং আপনাকে একটি ওয়ার্ডে নিয়ে যাওয়া হবে।</p> <p>আপনার বার্থ পার্টনার আপনাকে পোস্টন্যাটাল ওয়ার্ডে দেখতে যেতে পারেন। তবে যদি তারা অসুস্থ হন বা তাদের মধ্যে করোনাভাইরাসের উপসর্গ থাকে তাহলে তাদের ভিজিট করা উচিত নয়।</p>

	<p>সম্পূর্ণ সংখ্যক ব্যক্তি-কেন্দ্রিক পরিদর্শন ব্যবস্থা ধীরে ধীরে এবং সতর্কতার সাথে ফিরে আসছে। এর অর্থ হল লোকাল স্বাস্থ্য সুরক্ষার পরামর্শ সাপেক্ষে ভিজিটরদের জন্য এখনও কিছু কিছু নিষেধাজ্ঞা বজায় থাকতে পারে। আপনার লোকাল এলাকায় কী ঘটছে তা জানতে অনুগ্রহ করে আপনার ম্যাটারনিটি টিমের সাথে কথা বলুন।</p>
<p>Taking your baby home</p> <p>If you and your baby are well, you'll be discharged home as soon as possible.</p> <p>Your postnatal care will be discussed with you when you're discharged, but you'll get the support and care you need from your maternity team.</p> <p>Once home, your midwifery service, health visitor and family nurse will support you.</p> <p>We know you'll want family and friends to meet your new baby. It's recommended you continue to follow government advice.</p> <p>If you become unwell when you get home</p> <p>Phone your GP, midwife or maternity unit if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • you become unwell • you're concerned about your physical or mental health 	<p>আপনার শিশুকে বাসায় নিয়ে যাওয়া</p> <p>যদি আপনি এবং আপনার শিশু সুস্থ থাকেন তাহলে যত দ্রুত সম্ভব আপনাকে বাসায় ফেরত যাওয়ার জন্য হাসপাতাল থেকে ছাড়া হবে।</p> <p>আপনাকে হাসপাতাল থেকে ছাড়ার সময় আপনার পোস্টন্যাটাল পরিচর্যা নিয়ে আপনার সঙ্গে আলোচনা করা হবে, তবে আশ্বস্ত থাকুন যে আপনি আপনার ম্যাটারনিটি টিম থেকে আপনার সকল প্রয়োজনীয় সহায়তা এবং পরিচর্যা পাবেন।</p> <p>বাসায় ফেরত যাওয়ার পর, আপনার মিডেইফরি পরিষেবা, হেলথ ভিজিটার এবং ফ্যামিলি নার্স আপনার সহায়তা করবেন।</p> <p>আমরা জানি যে আপনি হয়তো চাইবেন যে আপনার পরিবার এবং বন্ধুরা এসে আপনার নতুন শিশুর সঙ্গে দেখা করেন। তবে সুপারিশ করা হয় যে আপনি সরকার দ্বারা দেওয়া পরামর্শ মেনে চলেন।</p>

<ul style="list-style-type: none"> • you're concerned about the health of your baby <p>If it's an emergency phone 999.</p> <p>For non-emergency concerns do not hesitate to phone NHS 24 on 111.</p>	<p>যদি বাসায় ফেরত যাওয়ার পর আপনি অসুস্থ হয়ে পড়েন</p> <p>আপনার GP, মিডওয়াইফ বা ম্যাটারনিটি ইউনিটকে ফোন করুন যদি:</p> <ul style="list-style-type: none"> • আপনি অসুস্থ হয়ে পড়েন • আপনি আপনার শারীরিক বা মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে উদ্বেগ হন • আপনি আপনার শিশুর স্বাস্থ্য নিয়ে উদ্বেগ হন <p>যদি কোনো জরুরি অবস্থা দেখা দেয় তাহলে 999 নম্বরে ফোন করবেন।</p> <p>জরুরি নয় এমন সকল উদ্বেগের জন্য 111 নম্বরে NHS 24 কে ফোন করতে কোনো দ্বিধা বোধ করবেন না।</p>
<p>Taking care of your mental health and wellbeing</p> <p>With so many changes, it's normal to feel stressed or anxious. Parent Club has some helpful tips for managing anxiety during pregnancy.</p> <p>If you're worried about your mental health and wellbeing or have existing mental health issues, support is available. It's important to let your midwife know as they'll be able to help you put the right support in place.</p>	<p>আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার দেখাশোনা করা</p> <p>আশেপাশে এত বেশি পরিবর্তনের কারণে চাপ বা উদ্বেগ অনুভব করা খুবই স্বাভাবিক কথা। গর্ভাবস্থা সময়কালীন উদ্বেগ সামলানোর জন্য Parent Club'এ কয়েকটা সহায়ক পরামর্শ রয়েছে।</p> <p>যদি আপনি আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এবং কল্যাণ নিয়ে চিন্তিত থাকেন বা আপনার বিদ্যমান মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যা থেকে থাকে তাহলে এখনও সহায়তা উপলব্ধ রয়েছে। আপনার মিডওয়াইফকে এই বিষয়ে</p>

<p>Further information</p> <p>The Royal College of Obstetricians and Gynaecologists has more detailed guidance about COVID-19 for people who are pregnant including on self-isolating and guidance for pregnant people in the workplace.</p>	<p>অবহিত করা গুরুত্বপূর্ণ যাতে তারা আপনার জন্য সঠিক সহায়তার ব্যবস্থাপনা করতে পারেন।</p> <p>আরও তথ্য</p> <p>Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (দ্য রয়্যাল কলেজ অব অবস্টেট্রিশিয়ানস অ্যান্ড গাইনোকলজিস্টস) এর কাছে গর্ভবতী মহিলাদের জন্য কোভিড-19 সম্পর্কিত আরো বিশদ তথ্য রয়েছে এবং এতে সেলফ-আইসোলেশন এবং কর্মস্থলে গর্ভবতী মানুষের জন্য নির্দেশনা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।</p>
<p>Caring for your newborn baby</p> <p>The number of babies that have caught coronavirus (COVID-19) is extremely low. However, they can potentially catch coronavirus after birth from anyone infected with the virus, even if that person does not feel unwell.</p> <p>It's recommended that you:</p> <ul style="list-style-type: none"> • take your baby home as soon as it is safe for you to do so • follow government advice on self isolation and protective measures 	<p>আপনার নবজাতক শিশুর দেখাশোনা করা</p> <p>করোনাভাইরাস (কোভিড-19) এ আক্রান্ত হয়েছে এমন শিশুর সংখ্যা অত্যন্ত কম। যদিও তারা জন্মের পর এই ভাইরাসে সংক্রামিত যেকোনও ব্যক্তি থেকে করোনাভাইরাস সংক্রমণ পেতে পারে, এমনকি যদি সেই ব্যক্তি অসুস্থ অনুভব নাও করে থাকেন।</p> <p>সুপারিশ করা হয় যে আপনি:</p> <ul style="list-style-type: none"> • আপনার জন্য সুরক্ষিত হওয়ার সাথে-সাথেই আপনার শিশুকে বাসায় নিয়ে যান

<ul style="list-style-type: none"> • keep your baby away from people with a cough, fever or other viral symptoms such as a runny nose, vomiting or diarrhoea <p>Bliss has advice about coronavirus for parents of babies born sick or premature.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • সেলফ-আইসোলেশন এবং সুরক্ষামূলক ব্যবস্থা বজায় রাখার বিষয়ে সরকারের পরামর্শ মেনে চলেন • আপনার শিশুকে এমন সকল লোকজন থেকে দূরে রাখুন যাদের কাশি, জ্বর বা অন্যান্য ভাইরাস জনিত উপসর্গ রয়েছে যেমন নাক থেকে সর্দি ঝরা, বমি বা ডায়রিয়া <p>অসুস্থ বা যথাকালের পূর্বে জন্মানো শিশুদের মাতা-পিতাকে Bliss করোনাভাইরাসের বিষয়ে পরামর্শ প্রদান করে।</p>
<p>What if my baby is unwell?</p> <p>Symptoms of coronavirus are similar to signs your baby may be unwell for other reasons.</p> <p>Many babies with the virus will not show signs of illness and the vast majority (or almost all) will recover fully.</p> <p>Some babies can develop an unstable temperature (too hot and/or too cold) and/or a cough. Babies with infections do not always develop a fever.</p> <p>What to do if you think your baby is unwell</p> <p>What to do if your child has cold or flu symptoms</p>	<p>আমার শিশু অসুস্থ হয়ে পড়লে কী হবে</p> <p>করোনাভাইরাসের উপসর্গগুলি আপনার শিশু অন্যান্য কারণে অসুস্থ হয়ে থাকলে সেগুলির লক্ষণের অনুরূপ হতে পারে।</p> <p>ভাইরাসে সংক্রামিত অনেক শিশুদের মধ্যে এই রোগের কোনো চিহ্ন দেখা যাবে না এবং তাদের মধ্যে বেশিরভাগ (বা প্রায় সব) সম্পূর্ণভাবে সেরে উঠবে।</p> <p>কিছু শিশুদের হয়তো অস্থায়ী তাপমাত্রা (খুব বেশি গরম এবং/অথবা খুব বেশি ঠাণ্ডা) এবং/অথবা কাশি হতে পারে। সংক্রমণে আক্রান্ত শিশুদের সর্বদা জ্বর হয় না।</p>

	<p>যদি আপনি মনে করেন যে আপনার শিশু অসুস্থ হয়ে পড়েছে তাহলে আপনার কী করা উচিত।</p> <p>আপনার শিশুর সর্দি বা ফ্লুয়ের উপসর্গ থাকলে কী করবেন।</p>
<p>Breastfeeding</p> <p>There's currently no evidence to suggest the virus can be spread through breast milk. The benefits of breastfeeding outweigh any potential risks of spreading the virus to your baby.</p> <p>Parent Club have information on breastfeeding and coronavirus.</p> <p>Breastfeeding advice can also be found in Ready Steady Baby.</p> <p>Unicef has additional advice on breastfeeding</p> <p>You can also phone the Breastfeeding Network National Helpline on: 0300 100 0212 (from 9.30am to 9.30pm each day).</p>	<p>সুস্থপান করানো</p> <p>বর্তমানে এমন কোনো প্রমাণ পাওয়া যায়নি যার ভিত্তিতে বলা যেতে পারে যে ভাইরাসটি বুকের দুধের মাধ্যমে ছড়াতে পারে। আপনার শিশুর মধ্যে ভাইরাসটি ছড়ানোর কোনো সম্ভাব্য ঝুঁকির তুলনায় বুকের দুধ খাওয়ানোর অনেক বেশি লাভ রয়েছে।</p> <p>Parent Club তেও বুকের দুধ খাওয়ানো এবং করোনাভাইরাস সম্পর্কে তথ্য আছে।</p> <p>Ready Steady Baby তে ও বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কিত পরামর্শ উপলব্ধ রয়েছে।</p> <p>শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর বিষয়ে Unicef'এ অতিরিক্ত তথ্য উপলব্ধ রয়েছে</p>

	<p>আপনি নিম্নবর্ণিত নম্বরে Breastfeeding Network National Helpline (ব্রেস্টফিডিং নেটওয়ার্ক ন্যাশনাল হেল্পলাইন) কে ফোন ও করতে পারেন: 0300 100 0212 (প্রত্যেক দিন সকাল 9:30 থেকে রাত্রি 9:30 পর্যন্ত)।</p>
<p>Breastfeeding if you have coronavirus symptoms</p> <p>If you're breastfeeding and feeling unwell continuing to breastfeed can be the easiest and least stressful option during this time.</p> <p>You should continue to breastfeed your baby even if you become infected with coronavirus. This is more likely to help protect them. Phone your midwife, health visitor or GP if you have any concerns. You should also be very careful not to fall asleep with your baby.</p> <p>If you prefer, you can also express and ask someone who is well to feed your breast milk to your baby for some or all feeds.</p> <p>You can reduce the risk of your baby catching coronavirus by:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wearing a mask or face covering while holding your baby close, including during feeding • washing your hands before touching your baby, breast pump, bottle or other feeding equipment • avoiding coughing or sneezing whilst feeding or holding your baby 	<p>আপনার করোনাভাইরাসের উপসর্গ থাকাকালীন সময়ে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো</p> <p>যদি আপনি আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এবং অসুস্থ অনুভব করছেন, তাহলে এই সময়কালে বুকের দুধ খাওয়ানো অব্যাহত রাখা সবচেয়ে সহজ এবং সবচেয়ে কম চাপপূর্ণ বিকল্প হবে।</p> <p>করোনাভাইরাসে সংক্রামিত হওয়া সত্ত্বেও আপনাকে আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো অব্যাহত রাখা উচিত। এটা সম্ভবত তাদেরকে সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করবে। যদি আপনার কোনো উদ্বেগ থেকে থাকে তাহলে আপনার মিডওয়াইফ, হেলথ ভিজিটার বা GP কে ফোন করুন। আপনারও খুবই সাবধান থাকা উচিত যে আপনি যেন আপনার শিশুর সঙ্গে ঘুমিয়ে না পড়েন।</p> <p>যদি আপনি পছন্দ করেন তাহলে আপনি বুকের দুধ এক্সপ্রেস করতে পারেন এবং কোনো সুস্থ ব্যক্তিকে বলতে পারেন যে কয়েক বা সকল ফিডের সময় হলে তিনি যেন আপনার শিশুকে আপনার দ্বারা এক্সপ্রেস করা বুকের দুধ খাওয়ান।</p>

<ul style="list-style-type: none"> • following breast pump and equipment cleaning recommendations after each use (as you would always do) • washing and cleaning bottles and other equipment thoroughly in hot soapy water, before sterilising (as you would always do) 	<p>আপনি নিম্নবর্ণিত কাজের মাধ্যমে আপনার শিশুর করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস করতে পারেন:</p> <ul style="list-style-type: none"> • বুকের দুধ পান করানোর সময় সহ, আপনার শিশুকে শরীরের খুব কাছাকাছি ধরে রাখার সময় মাস্ক বা মুখ আবরণী পরে • আপনার শিশু, ব্রেস্ট পাম্প, বোতল বা অন্য কোনও ফিডিং উপকরণ স্পর্শ করার আগে আপনার হাত ধুয়ে • শিশুকে দুধ খাওয়ানো বা ধরার সময় কাশি বা হাঁচি দেবার সম্ভাবনা এড়িয়ে চলবেন • যদি আপনি ব্যবহার করেন তাহলে প্রত্যেক বার ব্যবহার করার পর ব্রেস্ট পাম্প এবং উপকরণ পরিষ্কার করার সুপারিশগুলোর অনুসরণ করে (যেমন আপনি সর্বদা করে থাকেন) • জীবাণুমুক্ত করার আগে বোতলগুলোকে এবং অন্যান্য উপকরণগুলোকে গরম সাবান জলে সম্পূর্ণ ও ভালোভাবে ধোবেন এবং পরিষ্কার করবেন (যেমন আপনি সর্বদা করে থাকেন)
<p>Vaccination while breastfeeding or planning to breastfeed</p> <p>The coronavirus vaccines are recommended for individuals who are breastfeeding or expressing milk. You should continue to</p>	<p>বুকের দুধ পান করানোর বা বুকের দুধ পান করানোর পরিকল্পনা করার সময়ে টিকাদান</p> <p>করোনাভাইরাসের টিকা এমন ব্যক্তিদের জন্য সুপারিশ করা হয় যারা বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন বা বুকের দুধ চেপে বের করছেন। আপনার শিশুকে রক্ষা করতে টিকা দেওয়ার পর আপনার বুকের দুধ পান করানো</p>

<p>breastfeed after vaccination to protect your baby. There's no risk of passing the virus to your baby through breastmilk.</p> <p>More about coronavirus vaccination while breastfeeding</p>	<p>চালিয়ে যেতে হবে। বুকের দুধের মাধ্যমে আপনার শিশুর মধ্যে ভাইরাস ছড়ানোর কোনও ঝুঁকি নেই।</p> <p>বুকের দুধ পান করানোর সময় করোনাভাইরাসের টিকা সম্পর্কিত আরও তথ্য</p>
<p>For more information about coronavirus (COVID-19) in Bengali go to www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali/</p>	<p>[বাংলায়] করোনাভাইরাস (কোভিড-19) সম্পর্কে আরও তথ্য জানার জন্য www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali/ তে যান</p>
<p>20 May 2022</p>	<p>20 মে 2022</p>