Humber and North Yorkshire
Health and Care Partnership

# Local Maternity and Neonatal System

# A guide to pregnancy

# স্থানীয় মাতৃত্ব ও নবজাতক ব্যবস্থা

# গর্ভাবস্থার জন্য একটি নির্দেশিকা

**NHS মাতৃত্বকালীন যত্ন প্রদান করে — প্রসবপূর্ব, জন্ম এবং প্রসবোত্তর যত্ন সহ — নিম্নলিখিত শ্রেণীভুক্ত মহিলাদের জন্য বিনামূল্যে:**

ইউকেতে সাধারণভাবে বসবাসকারী: একজন ব্যক্তিকে আইনত, স্বেচ্ছায় এবং স্থায়ীভাবে বসবাসের উদ্দেশ্যে যুক্তরাজ্যের মধ্যে বসবাস করতে হবে।

অন্য ইউরোপীয় রাষ্ট্র দ্বারা বীমাকৃত EEA নাগরিকরা।

যারা চার্জ থেকে অব্যাহতিপ্রাপ্ত: শরণার্থী, আশ্রয়প্রার্থী, কমপক্ষে 12 মাসের বৈধ বাসিন্দা, যুক্তরাজ্যের একটি সংস্থা দ্বারা নিযুক্ত শ্রমিক এবং স্ব-নিযুক্ত ব্যক্তি সহ।

**The NHS provides maternity care — including antenatal, birth, and postnatal care — free of charge to women who fall within the following categories:**

Ordinarily resident in the UK: requires a person to live within the UK lawfully, voluntarily, and with the purpose of settling.

EEA nationals insured by another European state.

Those exempt from charges: including refugees, asylum seekers, legal residents for at least 12 months, workers employed by a UK organization, and self-employed persons.

**To book for maternity care please contact:**

## মাতৃত্বকালীন যত্নের জন্য বুক করতে অনুগ্রহ করে যোগাযোগ করুন

### Hull Women and Children's Hospital

Please contact the direct access midwives on 01482 605304 text 07825 280822 or email hyp-tr.direct.access@nhs.net. They will arrange your first appointment to see a midwife**.**

হল মহিলা ও শিশু হাসপাতাল

01482 605304 টেক্সট 07825 280822 বা ইমেল hyp-tr.direct.access@nhs.net-এ সরাসরি অ্যাক্সেস মিডওয়াইফদের সাথে

যোগাযোগ করুন। তারা একজন মিডওয়াইফকে দেখার জন্য আপনার প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্টের ব্যবস্থা করবে।

### Grimsby's Diana Princess of Wales Hospital

Please call the North East Lincolnshire midwifery base on 03033 305232 or for Louth Hospital 01507 631210.

**গ্রিমসবির ডায়ানা প্রিন্সেস অফ ওয়েলস হাসপাতালে**
**অনুগ্রহ করে উত্তর পূর্ব লিঙ্কনশায়ার মিডওয়াইফারি বেসকে 03033 305232 নম্বরে বা লাউথ হাসপাতালের জন্য 01507 631210 নম্বরে কল করুন।**

### Scunthorpe General Hospital and Goole and District Hospital

Please call the appropriate midwifery base as detailed below.

Goole - 03033 304079, Brigg - 03033 30686, Barton/Winterton - 01652 6600520, Cottage Beck - 03033 303295, Isle Team - 01724 712925.

Scunthorpe জেনারেল হাসপাতাল এবং Goole এবং জেলা হাসপাতাল
নীচের বিশদ বিবরণ অনুযায়ী উপযুক্ত মিডওয়াইফারি বেস কল করুন.
গুল - 03033 304079, ব্রিগ - 03033 30686, বার্টন/উইন্টারটন - 01652 6600520, কটেজ বেক - 03033 303295, আইল টিম - 01724 712925।

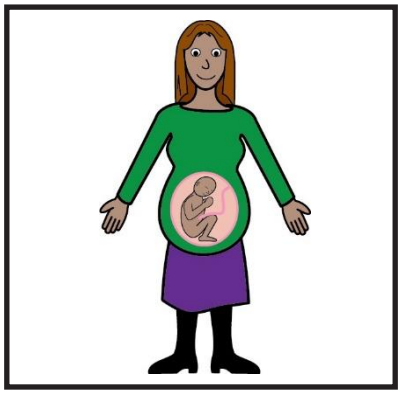
### York Hospital and Scarborough General Hospitals

Please access the self-referral process through BadgerNotes.

ইয়র্ক হাসপাতাল এবং স্কারবোরো জেনারেল হাসপাতাল
অনুগ্রহ করে ব্যাজার নোটের মাধ্যমে স্ব-রেফারেল প্রক্রিয়া অ্যাক্সেস করুন।

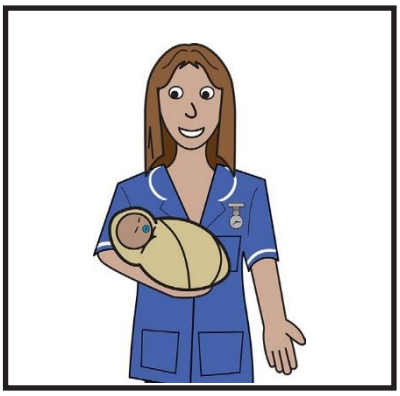
**আপনি যদি ইংরেজিতে কথা না বলতে পারেন তাহলে টেলিফোন কলে সাহায্য করার জন্য আপনার সাথে কাউকে থাকতে হতে পারে, আপনি যে ব্যক্তিকে কল করেছেন তাকে একজন দোভাষীর সাহায্যে আবার কল করবে।**

**If you do not speak English you may need to have someone with you to help with a telephone call, the person you have called will call you back with an interpreter.**



When you are pregnant you will have regular appointments with a midwife. It is advisable to have your first appointment before 12 weeks.

আপনি যখন গর্ভবতী হন তখন একজন মিডওয়াইফের সাথে আপনার নিয়মিত অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকবে। 12 সপ্তাহের আগে আপনার প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়।



A midwife cares for women and their families during pregnancy, birth and after the birth.

একজন মিডওয়াইফ গর্ভাবস্থায়, জন্মের সময় এবং জন্মের পরে মহিলাদের এবং তাদের পরিবারের যত্ন নেন।



Some women also need to see a doctor as well as a midwife, when they are pregnant.

Your midwife will arrange this.

কিছু মহিলার গর্ভবতী হওয়ার সময় একজন ডাক্তারের পাশাপাশি একজন মিডওয়াইফেরও দেখা দরকার।
আপনার মিডওয়াইফ এর ব্যবস্থা করবেন।




Your midwife appointments might be at a Doctors surgery, a Children's Centre or another clinic.

আপনার মিডওয়াইফ অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলি ডাক্তারের সার্জারি, একটি শিশু কেন্দ্র বা অন্য ক্লিনিকে হতে পারে।



My Midwife's name is:

আমার মিডওয়াইফের নাম হল:



Telephone number:

টেলিফোন নাম্বার:



My clinic is:

আমার ক্লিনিক হল:



At the first appointment, your midwife will give you your maternity notes. You will take these notes to every appointment during your pregnancy.

The midwife will make you an appointment for an ultrasound scan at this appointment.

প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্টে, আপনার মিডওয়াইফ আপনাকে আপনার মাতৃত্বকালীন নোট দেবেন। আপনি আপনার গর্ভাবস্থায় প্রতিটি অ্যাপয়েন্টমেন্টে এই নোটগুলি নিয়ে যাবেন।
এই অ্যাপয়েন্টমেন্টে মিডওয়াইফ আপনাকে আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যান করার জন্য একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করবেন।



You can bring a friend or relative with you to the appointments. The midwife will use an interpreter if you do not speak English.

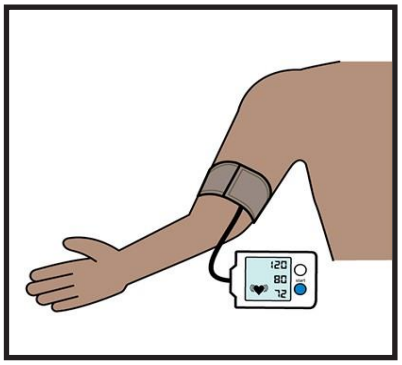
অ্যাপয়েন্টমেন্টে কোনো বন্ধু বা আত্মীয়কে সঙ্গে আনতে পারেন। আপনি ইংরেজি না বললে মিডওয়াইফ একজন দোভাষী ব্যবহার করবেন।



If you're expecting your first child, you'll have up to 10 antenatal appointments.

If you have had a baby before, you will have around 7 appointments, but sometimes you may have more – for example, if you develop a medical condition.

আপনি যদি আপনার প্রথম সন্তানের প্রত্যাশা করেন, তাহলে আপনার 10টি পর্যন্ত প্রসবপূর্ব অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকবে।
যদি আপনার আগে একটি বাচ্চা হয়ে থাকে, তাহলে আপনার প্রায় 7টি অ্যাপয়েন্টমেন্ট হবে, কিন্তু কখনও কখনও আপনার আরও বেশি হতে পারে - উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনার একটি চিকিৎসা অবস্থা হয়।



**Every time you see your midwife they will:**

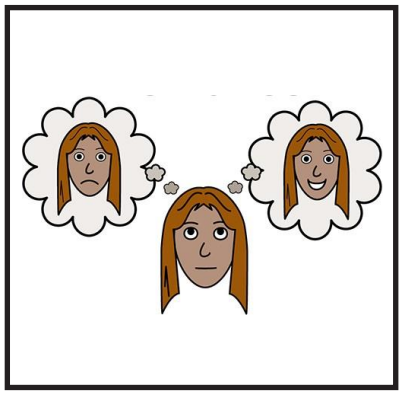
Take your blood pressure.

আপনি যতবারই আপনার মিডওয়াইফকে দেখতে পাবেন তারা করবে:
আপনার রক্তচাপ নিন।



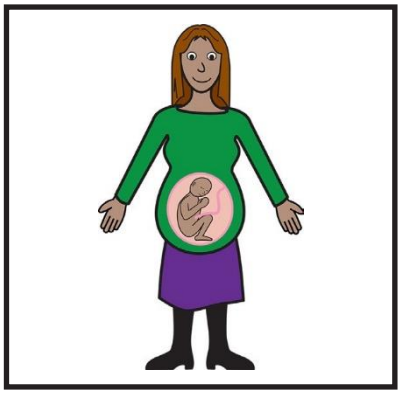
Test your urine.

আপনার প্রস্রাব পরীক্ষা করুন।



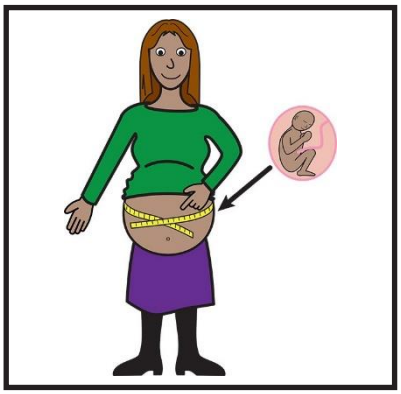
Talk to you about how you are feeling emotionally and can refer you for extra support.

আপনি মানসিকভাবে কেমন অনুভব করছেন সে সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলুন এবং অতিরিক্ত সহায়তার জন্য আপনাকে উল্লেখ করতে পারেন।



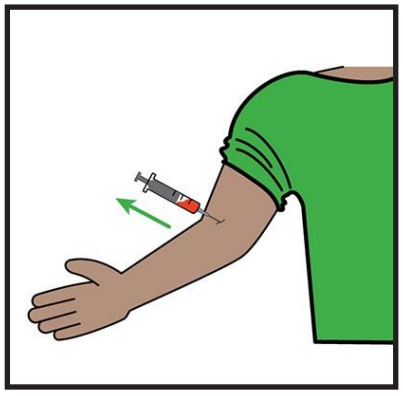
Talk to you about your baby's movements.

আপনার শিশুর গতিবিধি সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলুন।



As your baby grows, your midwife will measure your bump with a tape measure and plot your baby's growth in your maternity notes.

আপনার শিশুর বৃদ্ধির সাথে সাথে আপনার মিডওয়াইফ একটি টেপ পরিমাপ দিয়ে আপনার বাম্পটি পরিমাপ করবেন এবং আপনার মাতৃত্বকালীন নোটগুলিতে আপনার শিশুর বৃদ্ধির পরিকল্পনা করবেন।



Your midwife will offer you some blood tests at the first appointment and at the 28 week appointment. These check for your blood group, an iron count and infection screen.

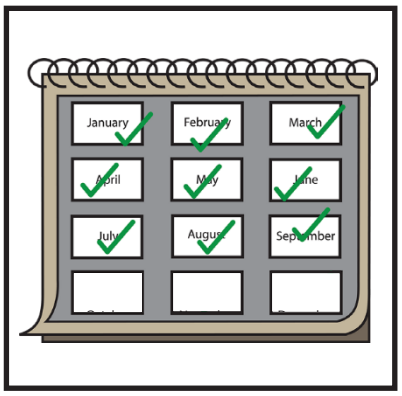
আপনার মিডওয়াইফ আপনাকে প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্টে এবং 28 সপ্তাহের অ্যাপয়েন্টমেন্টে কিছু রক্ত পরীক্ষার প্রস্তাব দেবেন। এগুলি আপনার রক্তের গ্রুপ, একটি আয়রন গণনা এবং সংক্রমণের স্ক্রিন পরীক্ষা করে।



Scans are done at the hospital. These are routinely performed at approximately 12 weeks and 20 weeks.

Some women will need extra scans.

হাসপাতালে স্ক্যান করা হয়। এগুলি নিয়মিতভাবে প্রায় 12 সপ্তাহ এবং 20 সপ্তাহে সঞ্চালিত হয়।
কিছু মহিলাদের অতিরিক্ত স্ক্যানের প্রয়োজন হবে।



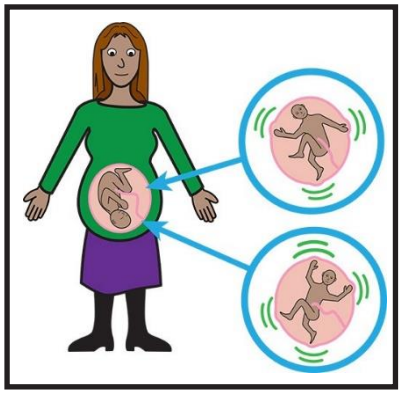

Pregnancy lasts 9 months or 40 weeks.

গর্ভাবস্থা 9 মাস বা 40 সপ্তাহ স্থায়ী হয়।



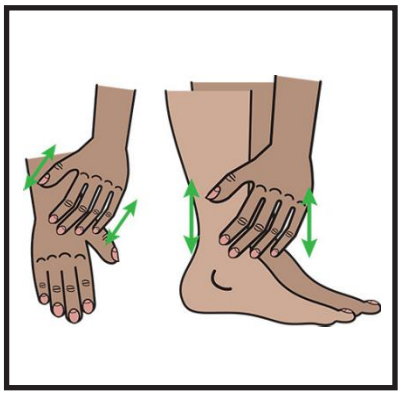
Call a midwife on:
York Maternity Triage - 01904 726869
Scarborough Maternity Triage - 01723 236869
if you find any of the following:

একজন মিডওয়াইফকে কল করুন:
.....
.....
আপনি যদি নিম্নলিখিত কোন খুঁজে পান:



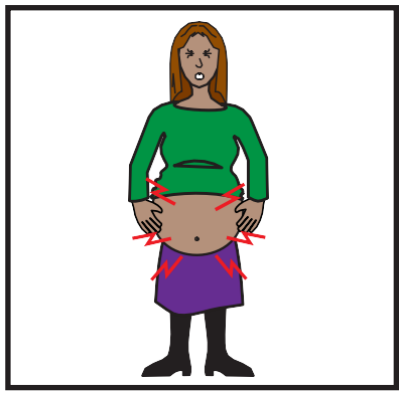
Change in baby's movements.

শিশুর নড়াচড়ায় পরিবর্তন।



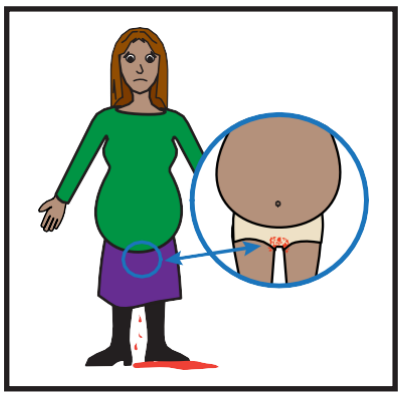
Itching hands or feet.

হাত বা পা চুলকায়।



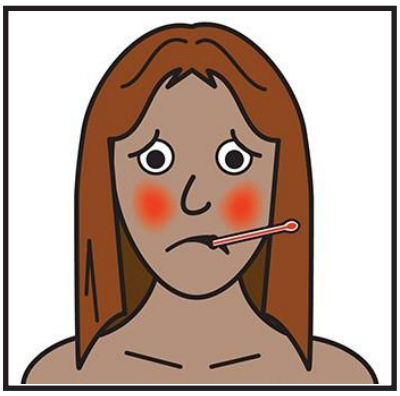
Contractions or pain in the stomach which is getting worse.

পেটে সংকোচন বা ব্যথা যা আরও খারাপ হচ্ছে।
দাগ বা রক্তপাত।



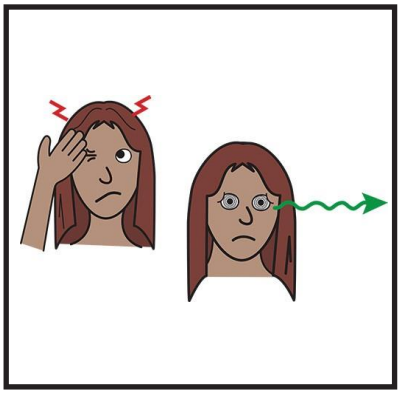
Spotting or bleeding.

উচ্চ তাপমাত্রা.



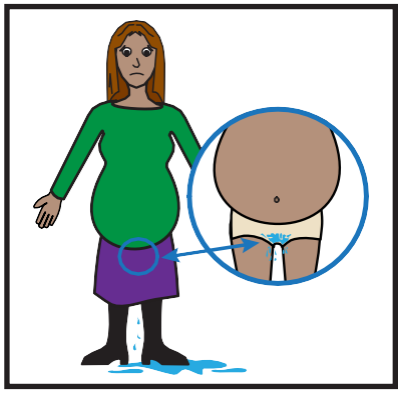
High temperature.

গুরুতর মাথাব্যথা বা দৃষ্টি ঝাপসা।



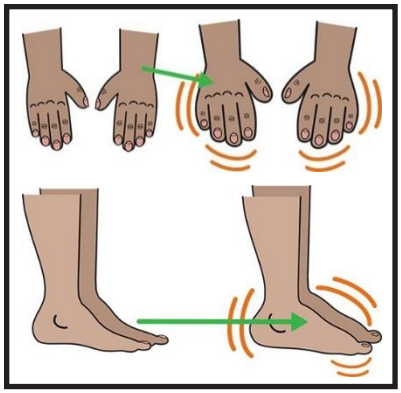
Severe headache or blurred vision.

লিকিং তরল।



Leaking fluid.

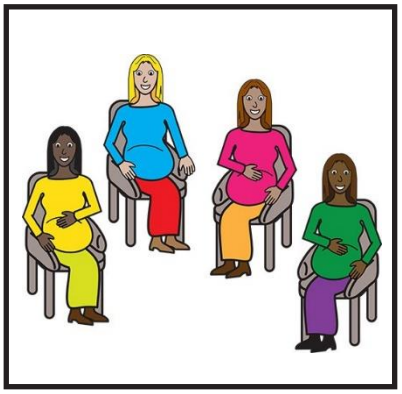
হাত বা পা ফোলা।



Swollen hands or feet.

This can be normal if you do not have any other symptoms, but if you are worried, please contact your hospital.

আপনার অন্য কোনো উপসর্গ না থাকলে এটি স্বাভাবিক হতে পারে, কিন্তু আপনি যদি চিন্তিত হন, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার হাসপাতালে যোগাযোগ করুন।



It is good to go to some classes to learn about what is happening to your body and to learn about your baby.

আপনার শরীরে কী ঘটছে তা জানতে এবং আপনার শিশুর সম্পর্কে জানার জন্য কিছু ক্লাসে যাওয়া ভাল।

**NHS মাতৃত্বকালীন যত্ন প্রদান করে — প্রসবপূর্ব, জন্ম এবং প্রসবোত্তর যত্ন সহ — নিম্নলিখিত শ্রেণীভুক্ত মহিলাদের জন্য বিনামূল্যে:**
**ইউকেতে সাধারণভাবে বসবাসকারী: একজন ব্যক্তিকে আইনত, স্বেচ্ছায় এবং স্থায়ীভাবে বসবাসের উদ্দেশ্যে যুক্তরাজ্যের মধ্যে বসবাস করতে হবে।**
**অন্য ইউরোপীয় রাষ্ট্র দ্বারা বীমাকৃত EEA নাগরিকরা।**
**যারা চার্জ থেকে অব্যাহতিপ্রাপ্ত: শরণার্থী, আশ্রয়প্রার্থী, কমপক্ষে 12 মাসের বৈধ বাসিন্দা, যুক্তরাজ্যের একটি সংস্থা দ্বারা নিযুক্ত শ্রমিক এবং স্ব-নিযুক্ত ব্যক্তি সহ।**

**The NHS provides maternity care — including antenatal, birth, and postnatal care — free of charge to women who fall within the following categories:**

Ordinarily resident in the UK: requires a person to live within the UK lawfully, voluntarily, and with the purpose of settling.
EEA nationals insured by another European state.
Those exempt from charges: including refugees, asylum seekers, legal residents for at least 12 months, workers employed by a UK organisation, and self-employed persons.

LMNS-এর একটি আস্ক দ্য মিডওয়াইফ পরিষেবা রয়েছে যা সোশ্যাল মিডিয়ার মাধ্যমে বা hny.lms@nhs.net ইমেল করে চালানো হয়। আরও জানতে অনুগ্রহ করে এখানে যান : https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/support1/ask-a-midwife/

অ্যাক্সেস  https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/ আরও তথ্যের জন্য যারা সন্তান ধারণের কথা ভাবছেন, যারা ইতিমধ্যেই গর্ভবতী বা যাদের সম্প্রতি একটি বাচ্চা হয়েছে তাদের সহায়তা করার জন্য।



The LMNS has an Ask the Midwife service which is run over social media or by emailing hny.lms@nhs.net. To find out more please go to: https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/support1/ask-a-midwife/

Access https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/ for more information to support people who are thinking of having children, who are already pregnant or who have recently had a baby.