NHS

গর্ভবতী হওয়ার কথা ভাবছেন?

নিশ্চিত করুন যে আপনি **জার্মান হামের** থেকে সুরক্ষিত থাকেন

immunisation

আপনার এবং আপনার শিশুর স্বাস্থ্য সুরক্ষিত রাখার সবচেয়ে নিরাপদ উপায়

আপনার শিশুর জার্মান হামে (রুবেলা) আক্রান্ত হওয়া খুব গুরুতর হতে পারে। এর ফলে আপনার শিশু অন্ধ বা বধির হয়ে যেতে পারে, এবং এর ফলে আপনি আপনার শিশুকে হারাতে পর্যন্ত পারেন বা আপনার গর্ভপাতের কথা আপনাকে বিবেচনা করতে হতে পারে।

এই পুস্তিকাটি সংক্ষেপে বর্ণনা করে যে কিভাবে আপনি আপনার অজাত শিশু এবং আপনার ঘনিষ্ঠদের অজাত শিশুদের সুরক্ষিত করতে পারেন।

জার্মান হাম কি?

জার্মান হামের সঠিক নাম হল রুবেলা। এটি ভাইরাসজনিত একটি মৃদু রোগ যা প্রতিরোধ করা যায়। উদাহরণস্বরূপ, এটি বাতাসে পরিবাহিত তরলের ফোঁটা, কাশি ও হাঁচির মাধ্যমে ছড়ায়। যদি আপনার এটি হয় আপনার শরীর খারাপ লাগতে পারে, যার সাথে গলার গ্রন্থি ফুলতে পারে এবং অল্প জ্বর বা গলা ব্যথা এবং ত্বকে ফুসকুড়ি (র‍্যাশ) হতে পারে।

আপনার ত্বকে যদিও ফুসকুড়ি বা র‍্যাশ হতে পারে কিন্তু কোনও কোনও ব্যক্তির কোনও লক্ষণই দেখা যায় না, কাজেই তারা কখনই জানতে পারবেন না যে তাদের সংক্রমণ হয়েছে এবং তারা আপনার বা অন্যদের রোগটি ছড়াচ্ছেন।

যদি কোনও গর্ভবতী মহিলার তার গর্ভধারণের প্রাথমিক পর্যায়ে রুবেলার সংক্রমণ হয়, তাহলে এটি মারাত্মক হয়ে ওঠে, কারণ তা তার অজাত শিশুর প্রভূত ক্ষতি করতে পারে। এর ফলে শিশুটির মৃত্যু হতে পারে বা গর্ভপাত করাতে হতে পারে।

কখন কেউ সংক্রমণ ছড়াতে পারে?

কোনও ব্যক্তির শরীরে লক্ষণ দেখা দেবার আগে এই ভাইরাস 14 থেকে 21 দিন থাকতে পারে (স্বাস্থ্য দপ্তর, 2006 সংক্রামক রোগগুলির বিরুদ্ধে টিকাদান)। অনেক ব্যক্তির, কিন্তু সকলের নয়, ভাইরাসটির সংস্পর্শে আসার 14 থেকে 17 দিনের মধ্যে ত্বকে ফুসকুড়িগুলি হবে।এগুলি লক্ষণগুলি দেখা দেওয়ার এক সপ্তাহ আগে থেকে ফুসকুড়িগুলি শুরু হওয়ার চার দিন পর পর্যন্ত ছোঁয়াচে।

কখন আর কিভাবে এটি শিশুটির ক্ষতি করে?

যে শিশু রুবেলা দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে জন্মায় তার কনজেনিটাল রুবেলা সিনড্রোম (সিআরএস) আছে বলে বলা হয়। এর মধ্যে অনেকের কানে কম শোনা, ছানি, অন্য চোখের সমস্যা, এবং হৃদপিণ্ডের সমস্যা থাকবে যার ফলে হাসপাতালে যথেষ্ট চিকিৎসা করাতে হবে এবং সেগুলি সারা জীবন ধরে শিশুটিকে প্রভাবিত রাখবে। শিশুর মস্তিষ্কেও প্রভাব দেখা দিতে পারে।

গর্ভধারণের প্রথম দশ সপ্তাহে ধরা পড়া রুবেলা দশজনের মধ্যে নয়জন অজাত শিশুর ক্ষতি করতে পারে। মা তার অজাত শিশুকে ভাইরাসটি দেন এবং তা অঙ্গগুলি তৈরী হওয়ার সময়ে সেগুলির ক্ষতি করে, বিশেষত বিকাশ হওয়া চোখ, কান, হৃদপিণ্ড এবং মস্তিষ্ক – প্রায়শ তা একই সাথে।

গর্ভধারণের পরের ছয় সপ্তাহে, পাঁচজন অজাত শিশুর একজন প্রভাবিত হয় আর তা সাধারণত কানে কম শোনাতে সীমিত থাকে। গর্ভধারণের পরের দিকে শিশুর ক্ষতি হওয়া বিরল।

আপনার অজাত শিশুকে সুরক্ষিত রাখা

রুবেলার বিরুদ্ধে টিকাদানই সবচেয়ে সেরা সুরক্ষা। যদি আপনি টিকা গ্রহণ না করে থাকেন বা নিশ্চিত নন যে আপনি টিকা গ্রহণ করেছেন কি না তাহলে আপনি অনেকগুলি জিনিষ করতে পারেন নিশ্চিত করতে যে আপনি এবং আপনার পরিবার সুরক্ষিত থাকে। কিন্তু আপনার পরিস্থিতি যাই হোক না কেন আপনার জিপি-র সাথে কথা বলে জেনে নেওয়াই ভালো।

আপনার গর্ভধারণের

আগে

আমি কি করে জানব যে আমি ইতিমধ্যেই রুবেলা থেকে সুরক্ষিত কি না?

আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে শিশু অবস্থায় আপনার রুবেলা হয়েছিল বা দুটি এমএমআর টিকা গ্রহণ করেছিলেন। যদি আপনি নিশ্চিত না হন, তাহলে আপনার জিপি-র থেকে জেনে নিন। আপনার প্রতিরোধ ক্ষমতা পরীক্ষা করতে আপনাকে একটি রক্ত পরীক্ষা করতে হতে পারে।

কোনও কোনও অল্পবয়সী মহিলা, যারা এখন একটি পরিবার পরিকল্পনা করার কথা ভাবছেন, হয়ত তারা শিশু থাকার সময় টিকা গ্রহণ করতে ভুলে গিয়েছিলেন। তাদের বিশেষ ভাবে ঝুঁকি থাকবে।

আমি কিভাবে রুবেলার থেকে সুরক্ষিত হব?

তিন মাস বাদ দিয়ে দুটি এমএমআর টিকা গ্রহণ যার দ্বিতীয়টি গর্ভধারণের অন্তত এক মাস আগে হয়,তা এই রোগটির থেকে উৎকৃষ্টভাবে সুরক্ষিত রাখবে।

আমার শিশুকালে রুবেলা হয়েছিল। আমার কি তা আবার হতে পারে?

এটি খুবই বিরল, কিন্তু তা ঘটতে পারে, তাই এটি গুরুত্বপূর্ণ যে গর্ভধারণের সম্ভাবনার আগে আপনি একটি রুবেলার রক্ত পরীক্ষা করান।

আমার আগের গর্ভধারণের আগে আমার একটি রক্ত পরীক্ষা হয়েছিল এবং আমায় বলা হয়েছিল যে আমি সুরক্ষিত – আমার কি আরেকটি পরীক্ষা করাতে হবে?

আপনি প্রায় নিশ্চিতভাবে এখনো সুরক্ষিত থাকবেন কিন্তু একেবারে নিশ্চিত হওয়ার একমাত্র উপায় হল আরেকটি পরীক্ষা করানো।

আমি সবেমাত্র ইউকে-তে এসেছি আর আমি নিশ্চিত নই যে কি কি টিকা নিয়েছি - আমি কি করব?

যদি আপনি একটি শিশুর জন্য পরিকল্পনা করছেন বা গর্ভবতী হয়ে পড়তে পারেন, একটি রুবেলার রক্ত পরীক্ষার এবং তার পরে, যদি আপনার প্রয়োজন হয় দুটি এমএমআর টিকা গ্রহণের ব্যবস্থা করতে যথাসম্ভব শীঘ্র আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

যদিও আপনি আগে এমএমআর টিকা গ্রহণ করে থাকেন, দুইবার টিকা নিলে তাতে কোনও ক্ষতি হবে না (যদি আপনার রক্ত পরীক্ষা দেখায় যে আপনার তা প্রয়োজন)।আপনার শিশুর স্বাস্থ্যের ঝুঁকি নেওয়ার আগে নিশ্চিত হওয়া ভালো যে আপনি সুরক্ষিত।

আপনার গর্ভধারণের

সময়

আমি গর্ভবতী এবং আমার রক্ত পরীক্ষা দেখাচ্ছে যে আমি রুবেলা থেকে সুরক্ষিত নই। আমি কি করতে পারি?

এমএমআর টিকাপ্রদান কর্মসূচীর সাফল্যের অর্থ হল যে জনসংখ্যার মধ্যে এখন খুব কমই রুবেলা ভাইরাস ঘুরে বেড়াচ্ছে, তাই এটির সম্ভাবনা কম যে আপনি সংক্রামক কারোর সংস্পর্শে আসবেন। কিন্তু গত দশ বছরে বেশ কিছু শিশু তাদের এমএমআর টিকা নিতে পারেন নি। এর অর্থ হল যে এই শিশুরা রুবেলা ছড়াতে পারে, কাজেই আপনাকে এই ঝুঁকি সম্বন্ধে অবগত থাকতে হবে। যদি আপনার কোনও বন্ধু বা তাদের শিশুদের ত্বকে ফুসকুড়ি দেখা যায়, তাহলে তাদের সেই ফুসকুড়িগুলি মিলিয়ে যাওয়া পর্যন্ত তাদের থেকে দূরে থাকাই ভালো।

আপনার শিশু জন্ম নেওয়ার পর, আপনাকে দুটি টিকা নিতে হবে যাতে আপনি পরের বার গর্ভবতী হলে সুরক্ষিত থাকেন (যদিও এসত্ত্বেও তখনো আপনাকে আরেকটি রক্ত পরীক্ষা করাতে হবে)। যে হাসপাতালে আপনার শিশু জন্মেছে তা ছেড়ে যাবার আগেই সম্ভবত আপনাকে প্রথম টিকাটি দেওয়া হবে।

যখন আমি গর্ভবতী তখন কি আমি এমএমআর টিকাটি গ্রহণ করতে পারি?

এটির পরামর্শ দেওয়া হয় না। কোনও প্রমাণ নেই যে টিকাটি অজাত শিশুর ক্ষতি করে, কিন্তু আপনার যদি টিকাটির প্রয়োজন হয় তাহলে আপনার শিশুর জন্মের পরে আপনার তা নেওয়া উচিত।

আমি শুধু সাম্প্রতিককালে আমার এমএমআর টিকা নিয়েছি আর আমি এখন গর্ভবতী - আমার শিশু কি ঠিক থাকবে?

সেরা হয় যদি গর্ভবতী হওয়ার অন্তত এক মাস আগে আপনার টিকাগুলি নেওয়া হয়। কোন প্রমাণ নেই যে টিকাটি অজাত শিশুদের মধ্যে রুবেলার ক্ষতি করে কিন্তু যদি আপনি এসত্ত্বেও আশঙ্কিত থাকেন তাহলে আপনার জিপি বা প্র্যাকটিস নার্সের সাথে কথা বলুন।

আমি গর্ভবতী এবং আমার বন্ধুর রুবেলা বা সেরকম কিছু হয়েছে। আমি কি করব?

যথাসম্ভব শীঘ্র আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। আপনার বন্ধুর আর কোন স্পর্শ এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন যতক্ষণ না আপনার সুরক্ষিত থাকা নিশ্চিত হচ্ছে বা আপনার বন্ধুর রোগের নির্ণয় হচ্ছে।

ত্বকে ফুসকুড়ি হওয়ার পাঁচ থেকে সাত দিন আগে রুবেলা থাকা কোনও ব্যক্তি সংক্রামক হতে শুরু করেন (যদিও তাদের সব সময়ে ফুসকুড়ি হয় না)। তারা প্রায় দুই সপ্তাহের মত সংক্রামক থাকেন।

আমি গর্ভবতী এবং আমার ত্বকে ফুসকুড়ি হয়েছে। আমি কি করব?

এটি রুবেলার ফুসকুড়ি নাও হতে পারে কিন্তু যথাসম্ভব শীঘ্র আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। ত্বকে ফুসকুড়ির কারণ জানতে আপনাকে হয়ত একটি রুবেলার রক্ত পরীক্ষা করতে হবে।

আপনার বাচ্চা হওয়ার **পরে**

আমার গর্ভধারণের সময় আমাকে বলা হয়েছিল যে আমি রুবেলার থেকে সুরক্ষিত নই। এখন আমি কি করব?

আপনার এমএমআর টিকার দুটি মাত্রার প্রয়োজন। যদি আপনি হাসপাতালে প্রসব করে থাকেন, আপনি বাসায় ফেরার আগে প্রথমটি দিতে হবে। আপনার জিপি আপনাকে দ্বিতীয়টি দেবেন।

আমার নতুন পরিবারের রুবেলা হওয়া এবং তা অন্য গর্ভবতী মহিলাদের মধ্যে ছড়ানো আমি কিভাবে আটকাব?

তাদের প্রথম জন্মদিনের অল্প পরেই এবং স্কুলে যাওয়া শুরু করার আগে তাদের এমএমআর টিকা দেওয়াতে আপনাকে আমন্ত্রণ জানানো হবে।

স্তন্যপান করানোর সময় কি আমি এমএমআর টিকা নিতে পারি?

হ্যাঁ – শিশুটির কোনও ঝুঁকি নেই। টিকাটির রুবেলা অংশের ভাইরাসটি বুকের দুধে পাওয়া গেছে, কিন্তু স্তন্যপান করা শিশুদের রোগটি হয় নি বা তারা কোন লক্ষণ প্রদর্শন করে নি।

রুবেলার থেকে ছাড়া পাওয়া

যদি যারা গ্রহণ করতে পারে তারা সবাই এমএমআর টিকা নেয়, রুবেলার সংক্রমণ হওয়ার অনেক কম সম্ভাবনা থাকবে। আমরা এমএমআর ব্যবহার করার আগে, গর্ভবতী মেয়েদের তাদের সন্তান বা বন্ধুদের সন্তান থেকে রুবেলার সংক্রমণ হত।

এই জন্য সকল শিশুকে বছর 13 মাস বয়সে এবং আবার দিন বছর চার মাস বয়সে এমএমআর টিকা গ্রহণ করার সুযোগ দেওয়া হয়। এর অর্থ হল যে রুবেলার সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা অনেক কমে যায়।যত বেশী শিশুকে টিকা দেওয়া হবে, তত সম্ভাবনা বাড়বে যে রোগটি দেশ থেকে নিশ্চিহ্ন হয়ে যাবে এবং শিশুরা জন্মগত রুবেলা নিয়ে জন্মাবে না।

ততদিন পর্যন্ত, নিশ্চিত করুন যে আপনি রুবেলার বিরুদ্ধে সুরক্ষিত। এটি পরের কয়েক বছর ধরে বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ কারণ আপনি সেই মহিলাদের দলের একজন হতে পারেন যিনি 1990-র শেষের দিকে এবং 2000-এর প্রথমে তাদের এমএমআর টিকা গ্রহণ করতে পারেন নি। আপনার দুই মাত্রার এমএমআর প্রয়োজন বা আপনি একটি রক্ত পরীক্ষা করতে পারেন মিলিয়ে নিতে যে আপনি সুরক্ষিত।

আর আপনার যদি ইতিমধ্যেই অল্পবয়সী ছেলেমেয়ে থাকে নিশ্চিত করুন যে তাদের এমএমআর টিকা দ্বারা সুরক্ষা দান করা হয়েছে।এটি তাদের সুরক্ষিত রাখে, সংক্রমণ ক্রমে ছড়িয়ে পড়াকে আটকায় আর যে কোনও টিকা না নেওয়া গর্ভবতী মহিলাকে সুরক্ষিত রাখে যোর সংস্পর্শে তারা আসতে পারে।

ভিকি ও লুইসের গল্প

ভিকি বুঝতে পারেন নি যে তার গর্ভবতী থাকার সময় জার্মান হাম হয়েছিল কারণ তার কোনও লক্ষণ ছিল না।

'যখন লুইস এত সমস্যার সাথে জন্ম নিল তখন তা আমার কাছে একটি বড় ধাক্কা ছিল বললে কম বলা হবে,' তিনি বলেন। 'লুইস কত ছোট ছিল, আর সে প্রায় হাসপাতালেই মারা যাচ্ছিল।' ডাক্তারেরা আরো খারাপ খবর নিয়ে আসছিলেন – যার মধ্যে ছিল যে তার বাঁ চোখে ছানি পড়েছে আর সে কানে বেশ কালা।

লুইসের প্রথম মাসগুলি খুবই কষ্টকর ছিল – সে প্রায়শ অসুস্থ হয়ে পড়ত আর অন্য শিশুদের মত অত তাড়াতাড়ি বেড়ে ওঠে নি।

এসত্ত্বেও, সে ধীরে ধীরে স্বাধীন হতে শেখে, তিন বছর বয়সে স্কুলে যায় আর ব্রিটিশ সাঙ্কেতিক ভাষা ব্যবহার করে বার্তালাপ করতে শেখে।

এখন 20 বছর বয়সে, সে বাসার থেকে দূরে এক কলেজে বাস করে যেখানে সে গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতাগুলি শিখছে যা তাকে ভবিষ্যতে যথাসম্ভব স্বাধীনভাবে থাকতে সাহায্য করবে।

লুইসের জন্য জীবন কোনও কোনও সময়ে কঠিন হতে পারে এবং ভিকি ভাবেন যে যদি জীবন আরো সহজ হত।'যখনই কনজেনিটাল রুবেলা সিনড্রোম থাকা কোনও শিশুকে আপনি দেখবেন, আপনার শিশুকে এমএমআর টিকা দিয়ে সুরক্ষিত করার বিষয়ে একেবারেই দ্বিধা করবেন না,' তিনি বলেন।

Thinking of getting pregnant? Bengali version

আরো তথ্য আমি কোথায় পাব?

www.nhs.uk/vaccinations বা www.sense.org.uk-তে যান

সেনস হল একটি দাতব্য প্রতিষ্ঠান যা রুবেলা আক্রান্ত পরিবারদের সহায়তা করে।