

অবসান করা
প্রসবপূর্ব নির্ণয়ের
পরে একটি গর্ভাবস্থা
(Ending
a Pregnancy
after Prenatal
Diagnosis)

ARC

প্রসবপূর্ব ফলাফল এবং পছন্দসমূহ ●

এ ইতথ্যটি মহিলাদের এবং তাদের অংশীদারদের সাহায্য করার জন্য আছে যারা একটি অসঙ্গতি নির্ণয়ের কারণে গর্ভাবস্থা বন্ধ করার কথা বিবেচনা করছেন। আমরা আশা করি যে এটি পিতামাতার যত্ন নিচ্ছেন তাদের সকলের জন্যও সহায়ক হবে, তারা পেশাদার মেডিকেল স্টাফ, পরিবার বা বন্ধু হোক না কেন।

আমি আশা করি যে এটি তাদের সকলের জন্যেও সাহায্য করবে যারা পিতামাতা, তাদের পেশাদার ডাক্তার, পরিবার এবং তাদের যত্ন নিচ্ছেন। আমরা জানি যে এমন কিছু লোক আছেন যারা পিতামাতার পরিবর্তে মানুষ হিসাবে সম্বোধন করা পছন্দ করবেন এবং শিশুটিকে ভ্রূণ হিসাবে উল্লেখ করবেন।

ARC

প্রসবপূর্ব ফলাফল এবং পছন্দসমূহ ●

আপনার সিদ্ধান্ত নেওয়া	4
সংবেদনশীল প্রভাব	5
অবসানের পদ্ধতি	6
সার্জিকাল অবসান	6
মেডিকেল অবসান	6
প্রক্রিয়ার জন্য যাওয়ার প্রস্তুতি নিচ্ছেন	7
অবসানের প্রক্রিয়া	8
সামান্য অ্যানেসথেটিক এর অধীনে সার্জিকাল অবসান	8
স্বাধীন সেক্টরে সাধারণ অ্যানেসথেটিক এর অধীনে একটি সার্জিকাল অবসান	8
প্ররোচিত প্রসব জড়িত মেডিকেল অবসান	8
যদি এটি আপনার প্রথম শিশু হয়	9
ডেলিভারি	9
শিশুটিকে দেখা এবং ধরে রাখার বিষয়ে কী বলা হচ্ছে?	9
যমজ শিশু বহনকারী পিতামাতার জন্য	10
অবসানের পর	11
ময়না	11
শেষকৃত্য	11
বাড়ি যাওয়া	12
স্তন ও শারীরিক পরিচর্যা	12
দুঃখ	13
পারিবারিক জীবন	15
শিশুরা	15
দাদা-দাদি	15
পরিবার এবং বন্ধুবান্ধব	16
আপনার শিশুর কথা মনে রাখা	17
এগিয়ে যাওয়া	18
অন্যান্য পিতামাতা, অন্যান্য শিশু	18
পিতা/সঙ্গী কাজে ফিরছেন	18
সম্পর্ক এবং সহবাস	18
মা আবার কাজে ফিরে যাচ্ছেন	19
আরেকটা শিশু?	20
আবার এমন হওয়ার আশঙ্কা	20
গর্ভবতী হচ্ছেন	20
পরবর্তী গর্ভাবস্থা	20
ARC থেকে সমর্থন	21

অস্বাভাবিকতা সহ একটি শিশুর পিতামাতা হিসাবে, আপনি খুব একা বোধ করতে পারেন। আপনি মনে করতে পারেন যে আপনি অস্বাভাবিক এবং আপনি কেমন অনুভব করছেন তা কেউই সম্ভবত বুঝতে পারবে না। আপনি এবং আপনার আশেপাশের সকলেই ধরে নিয়েছিলেন যে আপনার শিশুর প্রত্যাশিত বিকাশ হবে। যখন আপনাকে বলা হয় যে আপনার শিশুটি অস্বাভাবিক আছে, তখন আপনি আপনার স্বপ্নের সুস্থ শিশুকে হারিয়ে দিতে পারেন এবং আপনি নিজের প্রতি আপনার বিশ্বাসও হারিয়ে ফেলতে পারেন।

এটা এড়ানো যেত কিনা আপনার ভাবা খুবই স্বাভাবিক। আপনি হয়তো নিজেদেরকে বা এমনকি একে অপরকে দোষারোপ করার চেষ্টা করতে পারেন; আপনার মনে হতে পারে যে আপনি বা হাসপাতালের কর্মীরা এটি ঘটতে নাও দিতে পারতেন। প্রকৃতপক্ষে, আপনি কি করেছেন বা কি করছেন না তার সাথে প্রায় সবসময়ই আপনার শিশুর অসামঞ্জস্যতার কোনো সম্পর্ক থাকে না।

আপনি যখন প্রথম সংবাদটি শুনবেন, তখন সম্ভবত আপনার মধ্যে খুব বিভ্রান্তিকর আবেগের মিশ্রণ থাকবে। আপনি যে সুস্থ শিশুর জন্য আশা করেছিলেন তা হারানোর দুঃখের সাথে-সাথে আপনি যে শিশুটিকে বহন করছেন তার জন্যও দুঃখ থাকবে। গর্ভাবস্থার সাথে শেষ বা চালিয়ে যাবেন কিনা সে সম্পর্কে আপনার সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য, আপনার মনের সমস্ত প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে ভয় পাবেন না; এটি আপনাকে সেগুলি লিখতে সাহায্য করতে পারে। অনেকে তাদের শিশুর মধ্যে কী পাওয়া গেছে সে সম্পর্কে যথাসম্ভব জানতে চান। কখনও কখনও এটি একটি সু-স্বীকৃত অবস্থা হতে পারে যেখানে অনেক তথ্য উপলব্ধ থাকে, তবে অন্য সময়ে খুব কমই জানা যায়। আপনি যে উত্তরগুলি চান তার কিছু পেতে আপনাকে একজন জেনেটিসিস্ট বা শিশু বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলতে হতে পারে বা সম্ভবত সরাসরি নির্দিষ্ট বিকলাঙ্গতা সংস্থার কাছে যেতে হতে পারে। আপনার যদি প্রয়োজন হয় তবে সময় চেয়ে নিন; ভবিষ্যতে আপনার কাছে এটা জানা গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে যে আপনি যখন আপনার সিদ্ধান্তগুলি নিয়েছিলেন, তখন আপনার কাছে সমস্ত তথ্য ছিল যা আপনি খুঁজে পেতে পারতেন।

আবেগীয় প্রভাব

যে কোনো শোকের সময় প্রচণ্ড ক্রোধ এবং অপরাধবোধের সাথে-সাথে দুঃখও অনুভব করা স্বাভাবিক। আপনি হয়তো দোষী বোধ করতে পারেন, তবে অসামঞ্জস্যতার কারণে, বা আপনি গর্ভধারণ বন্ধ করবেন কিনা সেই সিদ্ধান্তের সম্মুখীন হয়েছেন, সেটি রাগান্বিত বোধ করার সাথে-সাথে বিস্ময়কর হয়ে উঠতে পারেন।

সময়মত সিদ্ধান্ত নেওয়ার অসঙ্গতি সম্পর্কে জানার স্বস্তির অনুভূতিও থাকতে পারে। এই অনুভূতিগুলির মধ্যে কোনটিই অস্বাভাবিক বা ভুল নয় এবং আপনি যদি পারেন তবে নিজেকে এই আবেগগুলিকে অনুমতি দিন, কিন্তু একে অপরের দিকে নির্দেশ না দেওয়ার চেষ্টা করুন। এই সময়ে আপনি যা অনুভব করেন তা হল একটি অত্যন্ত যন্ত্রণাদায়ক পরিস্থিতিতে আপনার প্রতিক্রিয়া; আপনার সম্ভাবনার ক্ষতিকে এমনভাবে শোক করুন যা আপনার কাছে সঠিক মনে হয়।

গর্ভাবস্থার অবসান বেছে নেওয়া একটি খুব কঠিন এবং বেদনাদায়ক সিদ্ধান্ত হতে পারে। এটি সহায়ক হতে পারে যদি আপনি এটি নিয়ে চিন্তা করার জন্য এবং কথা বলার জন্য সময় নেন, বা সহায়তা দিতে পারে এমন কোন ব্যক্তির সাথে। আপনি যে সব তথ্য পেয়েছেন সেই সব শোষণ করতে সক্ষম নাও হতে পারেন। আপনার প্রয়োজন হলে, আপনার প্রসূতি বিশেষজ্ঞ বা মিডওয়াইফের সাথে আবার কথা বলুন।

আপনি কেমন অনুভব করছেন এবং এই সমস্যার সম্পর্কে কথা বলতে চাইলে অনুগ্রহ করে ARC-এর সাথে যোগাযোগ করুন।

অবসানের পদ্ধতি

ক্রমের অসামঞ্জস্যের ক্ষেত্রে গর্ভাবস্থা শেষ করার বিভিন্ন উপায় রয়েছে। আপনাকে একটি পদ্ধতি বেছে নেওয়ার প্রস্তাব দেওয়া উচিত তবে এটি নির্ভর করতে পারে আপনি কতটা গর্ভবতী বা আপনার নির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে কি আছে। ARC এবং গবেষণায় পিতামাতাদের সমর্থন করার আমাদের অভিজ্ঞতা পরামর্শ দেয় যে আপনার চিকিৎসা বা সার্জিকাল প্রক্রিয়া আপনার মানসিক পুনরুদ্ধারের ক্ষেত্রে কোনও পার্থক্য আনবে না, এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি কোন পদ্ধতির সাথে মোকাবিলা করতে সক্ষম বোধ করেন সে সম্পর্কে আপনার চিন্তা করা গুরুত্বপূর্ণ।

এটি একটি সংক্ষিপ্ত সারসংক্ষেপ যা পরবর্তী বিভাগে প্রক্রিয়াগুলির উপর আরও বিশদ রয়েছে।

আপনি যদি 21 সপ্তাহের বেশি গর্ভবতী হন তাহলে আপনাকে একটি প্রক্রিয়ার প্রস্তাব দেওয়া হবে যা আপনাকে নিশ্চিত করতে হবে যাতে অবসানের প্রক্রিয়ায় যাওয়ার আগে আপনার শিশুর মৃত্যু হয় যায়। এতে শিশুকে একটি ইনজেকশন দেওয়া হয় এবং এটি একজন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক দ্বারা করা হয়।

সার্জিকাল অবসান

বেশিরভাগ NHS হাসপাতাল গর্ভাবস্থার 13 সপ্তাহ পর্যন্ত সাধারণ অ্যানেস্থেটিক এর অধীনে একটি সার্জিকাল প্রক্রিয়ার অফার করতে পারে এবং কিছু কিছু পরবর্তী গর্ভাবস্থায় সেগুলি সম্পাদন করতে পারে। যখন একটি NHS হাসপাতাল একটি সার্জিকাল প্রক্রিয়ার অফার করতে পারে না, তখন আপনি 24 সপ্তাহ পর্যন্ত একটি স্বাধীন প্রদানকারী ক্লিনিকে বিনামূল্যে এটি অ্যাক্সেস করতে সক্ষম হবেন। একটি প্রধান প্রদানকারী, BPAS, ক্রমের অসামঞ্জস্যতার জন্য গর্ভাবস্থা শেষ করে এমন মহিলাদের জন্য একটি নির্দিষ্ট বুকিং লাইন আছে: **0345 437 0360**। আপনি তাদের পরিষেবা সম্পর্কে এখানে আরও জানতে পারেন:

<https://www.bpas.org/more-services-information/fetal-anomaly-care/>

মেডিকেল অবসান

এই পদ্ধতির সাথে প্রসবের একটি মেডিকেল ইনডাকশন জড়িত আছে। আপনাকে ওষুধ দেওয়া হবে শরীরকে প্রস্তুত করার জন্য এবং তারপর প্রসবের জন্য। ওষুধের প্রথম সেট (মাইফেপ্রিস্টোন) আপনাকে প্রসবের জন্য হাসপাতালে ভর্তি করার 48 ঘন্টা আগে দেওয়া হয়।

1% সম্ভাবনা আছে যে আপনি প্রত্যাশিত সময়ের আগে প্রসব শুরু করতে পারেন। যদি কোন লক্ষণ থাকে যেমন একটি শো (একটি 'শো' হল মিউকাস প্লাগ যা গর্ভাবস্থায় জরায়ু মুখে বসে থাকে। এই মিউকাসটি দেখতে মোটা প্লাগের মতো হতে পারে বা চিলেঢালা এবং স্ফিঁং হতে পারে এবং সামান্য রক্ত দিয়ে ছিদ্র হতে পারে) বা ব্যথা হতে পারে, এই অবস্থায় সোজা হাসপাতালে যান। ট্যাবলেট নেওয়ার পর যদি আপনার কোনো উদ্বেগ থাকে তাহলে আপনার ডাক্তার বা মিডওয়াইফের সাথে যোগাযোগ করুন।

প্রক্রিয়ার জন্য যাওয়ার প্রস্তুতি নিচ্ছেন

আপনি আপনার প্রক্রিয়াতে যাওয়ার আগে কিছু ব্যবহারিক বিষয় বিবেচনা করা গুরুত্বপূর্ণ, যেমন আপনি সেখানে কতক্ষণ থাকবেন। যদি আপনার প্ররোচিত প্রসব থাকে, তাহলে আপনাকে রাতে হাসপাতালে থাকতে হতে পারে এবং তাই আপনার যদি অন্য সন্তান থাকে তবে তাদের এর জন্য প্রস্তুত করা গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে যাতে কেউ তাদের দেখাশোনা করতে পারে। যদি আপনার অবসান সাধারণ অ্যানেস্থেটিকের অধীনে থাকে, তাহলে হাসপাতালে বা ক্লিনিকে আপনার থাকার সময় কম হতে পারে কিন্তু অ্যানেস্থেটিকের এর পরের প্রভাব কিছু দিন স্থায়ী হতে পারে।

আপনি আগে কিছু পছন্দের সম্পর্কে ভাবা শুরু করতে পারেন। এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে আপনি আপনার শিশুকে দেখতে এবং ধরে রাখতে চান কিনা, আপনি দাফন বা দাহ করতে চান কিনা এবং পোস্টমর্টেম সম্পর্কে আপনি কেমন অনুভব করেন। আপনি ভর্তির আগে আপনার মিডওয়াইফের সাথে এই সমস্যাগুলি নিয়ে আলোচনা করতে পারেন বা অনুগ্রহ করে ARC-এর সাথে কথা বলুন।

হাসপাতালে যাওয়ার জন্য আপনাকে সাধারণ জিনিসগুলিও সংগ্রহ করতে হবে, তার সাথে-সাথে কিছু নাইটি, স্যানিটারি তোয়ালে, ম্যাগাজিন এবং সম্ভবত আপনাকে সময় কাটাতে সাহায্য করার জন্য কিছু।

যাইহোক আপনি আপনার গর্ভাবস্থার অবসান করার সিদ্ধান্ত নিয়েছেন, শারীরিকভাবে যা ঘটতে চলেছে তা মানসিকভাবে গ্রহণ করার জন্য সময় নেওয়া কার্যকর হতে পারে। প্রক্রিয়ার জন্য আপনার ভর্তির সময় আপনার কিছু পছন্দ আছে; এই বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারদের সাথে কথা বলুন। আপনি যদি মনে করেন যে আপনাকে তাড়াহুড়া করা হচ্ছে, তাহলে একটি বাড়তি দিন বা তার বেশি সময় চেয়ে নিন; আপনি যদি মনে করেন অপেক্ষা অসহনীয়ভাবে দীর্ঘ, তাহলে জিজ্ঞাসা করুন আপনি তাড়াতাড়ি ভর্তি হতে পারবেন কিনা। অনেক লোকের জন্য, এই অবস্থানে তাদের মর্যাদা এবং নিয়ন্ত্রণের অনুভূতি বজায় রাখার জন্য তাদের নিজস্ব সিদ্ধান্ত নিতে যতটা তথ্য প্রয়োজন ততটা থাকা গুরুত্বপূর্ণ।

হাসপাতাল বা ক্লিনিকে আপনার সঙ্গী, একজন ঘনিষ্ঠ বন্ধু বা আত্মীয় আপনার সাথে থাকা সহায়ক হবে। আপনার এও সচেতন হওয়া উচিত যে গর্ভাবস্থার অবসানের আগে মাকে একটি সম্মতি ফর্ম স্বাক্ষর করতে বলা হবে।

সামান্য অ্যানেস্থেটিক এর অধীনে সার্জিকাল অবসান

সামান্য অ্যানেস্থেটিক এর অধীনে সার্জিকাল অবসান সাধারণত একটি গাইনোকোলজিকাল ওয়ার্ডে, একটি দিনের সার্জারি ইউনিটে বা একটি স্বতন্ত্র ক্লিনিকে করা হবে। আপনার সর্বদা একটি ব্যক্তিগত রুমে নাও থাকতে পারেন এবং আপনি এমন মহিলাদের সাথে থাকতে পারেন যারা অবাস্থিত গর্ভধারণের অবসান করছেন বা অন্যান্য বিভিন্ন সার্জিকাল প্রক্রিয়া করছেন। অবসানের প্রক্রিয়ার মধ্যেই গর্ভের ঘাড়কে নরম করা এবং সামান্য প্রসারিত করা এবং হালকাভাবে টানা এবং সরঞ্জাম দিয়ে বিষয়বস্তু অপসারণ করা জড়িত। পরে সাধারণত কিছু শারীরিক ব্যথা বা অস্বস্তি হবে। কিন্তু আপনি যেহেতু আপনার শিশুকে হারাচ্ছেন, মানসিক ব্যথা হবে, যা অ্যানেস্থেটাইজ করা যাবে না।

পরে দেখার জন্য কোন অক্ষত শিশু থাকবে না। কিছু পিতামাতা তাদের শিশুর দেহাবশেষ দেখা বেছে নেন। স্মরণ এবং জানাজা বা অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার বিভাগে দেওয়া পরামর্শগুলি সহায়ক হতে পারে। আপনি আপনার শিশুর একটি স্ক্যান ফটোগ্রাফ চাইতে পারেন, যদি আপনি ভবিষ্যতে কোনো সময় এটি দেখতে চান।

স্বাধীন সেক্টরে সামান্য অ্যানেস্থেটিক এর অধীনে সার্জিকাল অবসান

যদি আপনার হাসপাতাল এটি প্রদান করতে না পারে, তাহলে আপনি একটি স্বাধীন ক্লিনিকে সঞ্চালিত সামান্য অ্যানেস্থেটিক এর অধীনে সার্জিকাল অবসানের সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। যদিও ইউকে-তে গর্ভপাত পরিষেবা প্রদানকারীরা অভ্যন্তরীণ এবং পেশাদার, তবে গর্ভাবস্থা অবাস্থিত হওয়ার কারণে বেশিরভাগ অবসান ঘটছে এমন পরিবেশে থাকা কঠিন বোধ হতে পারে। স্বাধীন প্রদানকারীরা শুধুমাত্র গর্ভাবস্থার 24 সপ্তাহ পর্যন্ত অবসান প্রদান করবে। ARC প্রদানকারী প্রসবপূর্ব রোগ নির্ণয়ের পর অবসান হওয়া মহিলাদের জন্য একটি পথ তৈরি করার জন্য bpa-এর সাথে কাজ করেছে। 0345 437 0360 নম্বরে একটি পৃথক বুকিং লাইন রয়েছে।

প্ররোচিত প্রসব জড়িত মেডিকেল অবসান

আপনার অবসান একটি গাইনোকোলজি ওয়ার্ডে বা প্রসূতি ওয়ার্ডে হতে পারে। বিভিন্ন মহিলাদের জন্য উভয় জায়গায় অসুবিধা হতে পারে। জীবিত সন্তান প্রসবকারী অন্য মায়াদের কাছাকাছি থাকা কষ্টকর হতে পারে; গাইনোকোলজি ওয়ার্ডে অন্যদের সাথে থাকা বিচ্ছিন্নতার অনুভূতি এবং মাতৃত্ব ব্যর্থতার অনুভূতিকে আরও বাড়িয়ে তুলতে পারে। আপনি যে ওয়ার্ডে ভর্তি হন না কেন, আপনাকে আপনার নিজস্ব রুম দেওয়া উচিত।

ট্যাবলেট আকারে প্রোস্টাগ্ল্যান্ডিন ব্যবহার করে, আপনার যোনিতে পেসারির মাধ্যমে বা আপনার বাহুতে ফোঁটা দিয়ে বা এগুলির সংমিশ্রণ দ্বারা প্রসবের প্ররোচনা করা হবে। ভর্তির আগে আপনি যে মাইফপ্রিস্টন ট্যাবলেটটি গ্রহণ করেন তা প্রসবের জন্য জরায়ু এবং গলদেশকে প্রস্তুত করতে সাহায্য করে। আপনি দেখতে পারেন যে এটি কিছু সময় নেয়, এবং সংকোচন শুরু হওয়ার আগে বেশ কয়েকটি পেসারি হয়। পেসারির প্রথম সেটের পরে যদি প্রসব শুরু না হয় তবে গর্ভাবস্থাকে প্ররোচিত করার জন্য আপনাকে আরও কিছু দেওয়ার আগে 24 ঘন্টা দেরি হতে পারে।

প্রক্রিয়া চলাকালীন ঠিক কখন শিশুটি মারা যাবে তা জানা সহজ নয়। গর্ভাবস্থার উপর নির্ভর করে, মাঝে মাঝে শিশুর হৃদস্পন্দন হতে পারে বা প্রসবের পরে অল্প সময়ের জন্য কিছু সংক্ষিপ্ত নড়াচড়া দেখাতে পারে। এমনকি 24 সপ্তাহের আগে, যদি একটি শিশুর জন্ম হয় জীবনের নির্দিষ্ট লক্ষণ দেখায় তাহলে সেটিকে আনুষ্ঠানিকভাবে জীবিত জন্ম ও মৃত্যু হিসেবে নিবন্ধিত হতে হবে।

প্রক্রিয়া চলাকালীন আপনাকে অতিরিক্ত ব্যথা ভোগ করতে হবেনা। ব্যথানাশক ওষুধ দেওয়া উচিত কিন্তু কপিওয়া যায় তা নির্ভর করে আপনাকে ওয়ার্ডে আছেন তার উপর। পথেডিন এবং মরফিন ডেরিভেটিভস সবচেয়ে বেশি বিষবহুত ব্যথানাশক। এগুলিকে কখনও জায়গায় দেওয়া যতবে পারতেবে পথেডিন অকার্যকর হতে পারে এবং অসুস্থতার কারণ হতে পারে। এটা মনরোখা মূল্যবান যেকাছু মহিলা দেখতে পান যে ওষুধের কারণে সৃষ্ট ধোঁয়াশা এবং নস্বিন্ত্রণ হারানো ব্যথা বন্ধ হওয়ার কথা ছিল তার চেষ্টা বেশিখারাপ অবস্থা হয়ে গেছে। কখনও কখনও যে মহিলাদের প্রচুর ওষুধ দেওয়া হয়েছে তারা তাদের প্রসব থেকে বেচিছিন বোধ করছেন এবং প্রসবের পরে তাদের শিশুকে দেখতে এবং ধরে রাখতে পারছেন না। ডায়রিয়া এবং বমিওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে। কাছাকাছি হাসপাতাল মহিলাদের তাদের ব্যথা নস্বিন্ত্রণ ও পরিচালনা করতে সক্ষম করবে। এপিডুরাল এবং এনটোনক্স (গ্যাস এবং বায়ুর জন্ম) প্রায়শই শুধুমাত্র লবোর ওয়ার্ডে পাওয়া যায়।

আপনার কাছে কী পাওয়া যাবে সে সম্পর্কে কর্মীদের জিজ্ঞাসা করুন এবং আপনার ইচ্ছাগুলির সম্পর্কে জানান। শ্বাস-প্রশ্বাস এবং শিথিলকরণের ব্যায়াম খুব সহায়ক হতে পারে কিন্তু একটি কঠিন অভিজ্ঞতায় ইতিবাচক প্রচেষ্টার মতো মনে করা প্রায়শই কঠিন। কিছু মহিলা খুঁজে পেয়েছেন যে বার্ষিক বল ব্যবহার করা সহায়ক হয়। প্রসবের মধ্য দিয়ে যাওয়া যেকোনো পরিস্থিতিতেই কঠিন; এই পরিস্থিতিতে, এটি শারীরিক এবং মানসিক উভয়ভাবেই আরও কঠিন হতে পারে। ব্যথার জন্য কষ্ট পাওয়ার দরকার নেই, তবে কিছু মহিলা ভারী ওষুধ খেতে পছন্দ করেন না।

যদি এটি আপনার প্রথম শিশু হয়

আপনি বিশেষ করে প্রসব এবং ডেলিভারির বিষয়ে চিন্তিত হতে পারেন যদি এটি আপনার প্রথম বাচ্চা হয়। এটি সম্পূর্ণ স্বাভাবিক এবং আপনি আপনার উদ্বেগের বিষয়ে আপনার মিডওয়াইফের সাথে কথা বলতে পারেন। যেহেতু এটি একটি প্ররোচিত প্রসব, যদিও আপনার শিশুটি মেয়াদে জন্মগ্রহণকারী একজনের চেয়ে উল্লেখযোগ্যভাবে ছোট হতে পারে, ব্যথা খুব তীব্র হতে পারে এবং প্রসব কতক্ষণ লাগবে তা অনুমান করা কঠিন।

ডেলিভারি

আপনার শিশুর প্রসব হলে কী হবে তা নিয়ে আপনি উদ্বিগ্ন বোধ করতে পারেন। পিতামাতার কিছু প্রশ্ন হল: শিশু কি ব্যথা অনুভব করবে? শিশুটি কখন মারা যাবে? আমরা কীভাবে জানব কখন শিশুর জন্ম হবে? কিভাবে বাচ্চা প্রসব করা হবে? বাচ্চা দেখতে কেমন হবে? আপনার উদ্বেগ সম্পর্কে কর্মীদের সাথে কথা বলুন এবং আপনি ARC হেল্পলাইনে আমাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

আপনার শিশুটি সম্পূর্ণরূপে গঠিত হবে এবং অনেক মহিলার জন্য এটি গুরুত্বপূর্ণ যে তাদের সন্তান মর্ষাদার সাথে প্রসব করা হয়। আপনার শিশুকে বেডপ্যানে ডেলিভারি করতে বলাটা কষ্টদায়ক হতে পারে, কিন্তু এটা অবশ্যই বলা উচিত যে কখন শিশুর জন্ম হবে তা নিয়ে অনিশ্চয়তার কারণে এবং মহিলাটি কী ধাক্কা দিচ্ছে তা নিয়ে বিভ্রান্তির কারণে এটি কখনও কখনও ঘটে।

জন্মের পরে, প্লাসেন্টা সাধারণত বহিষ্কার করা হবে, কিন্তু যদি এটি না হয় তবে আপনার সাধারণ অ্যানেস্থেটিক অধীনে একটি সার্জিক্যাল (D&C) প্রক্রিয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

শিশুটিকে দেখা এবং ধরে রাখার বিষয়ে কী বলা হচ্ছে?

এটি একটি অত্যন্ত ব্যক্তিগত সিদ্ধান্ত এবং এটি সম্পর্কে চিন্তা করার জন্য আপনার সময় প্রয়োজন হতে পারে; আপনি হয়তো দেখতে পাচ্ছেন যে আপনি আপনার মন পরিবর্তন করেন বা আপনি এবং আপনার সঙ্গী ভিন্নভাবে অনুভব করেন। আপনি যা করার সিদ্ধান্ত নেবেন আপনার পরিস্থিতিতে আপনার জন্য সঠিক হবে। প্রসবের আগে আপনাকে কোনো নির্দিষ্ট সিদ্ধান্ত নিতে হবে না এবং কিছু পিতামাতা মনে করেন যে তাদের মিডওয়াইফ প্রথমে তাদের শিশুর বর্ণনা দিলে এটি সাহায্য করে। কিছু পিতামাতা দেখতে পেয়েছেন যে তাদের শিশুকে দেখা বা ধরে রাখা তাকে তাদের কাছে আরও বাস্তব করে তুলেছে এবং এটি তাদের ক্ষতি পূরণে সহায়তা করেছে অন্যরা জানত যে তারা শিশুটিকে দেখতে চায় না কিন্তু তার পরিবর্তে স্ক্যান করা ছবি থেকে স্মৃতি রেখে দিয়েছেন।

কেউ কেউ তাদের শিশুকে দেখে বুঝতে চেয়ে ছিলেন যে অসঙ্গতিগুলি ততটা ভয়ঙ্কর নয় যতটা তারা কল্পনা করেছিলেন। যাইহোক, আপনার সচেতন হওয়া উচিত যে শিশুর সাধারণত মেয়াদে জন্ম নেওয়া শিশুর চেয়ে অনেক বেশি গাঢ় রঙের হবে।

অনেক হাসপাতাল সমস্ত শিশুর জন্য ফটোগ্রাফ এবং স্মরণ কার্ড প্রদান করবে। আপনি আপনার নিজের ফটোগ্রাফ নিতে ইচ্ছুক হতে পারেন। কিছু পিতামাতা তাদের শিশুর ছবি না রাখা বেছে নিতে পারেন; অন্যরা একটি ছবি বেছে নেয় এমনকি যদি তারা শিশুটিকে না দেখার সিদ্ধান্ত নেন। হাসপাতালগুলি ফাইল ছবিগুলি রাখবে যাতে আপনি পরে দেখতে চাইতে পারেন।

যমজ শিশু বহনকারী পিতামাতার জন্য

যমজ শিশু প্রত্যাশিত কিছু পিতামাতাকে বলা হয় যে তাদের একজন বা উভয়েরই একজনের মধ্যে অসঙ্গতি রয়েছে। যদি কেউ আক্রান্ত হয় তবে এর ফলে যমজ শিশুদের একটিকে শেষ করার বিষয়ে কঠিন সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়, যা সাধারণত নির্বাচনী হ্রাস বা নির্বাচনী ভ্রূণহত্যা নামে পরিচিত। এই পরিস্থিতিতে একটি ভ্রূণ ওষুধ বিশেষজ্ঞ ইউনিট থেকে বিশেষজ্ঞ যত্ন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে যদি আপনি একটি যমজ শিশুকে শেষ করার সিদ্ধান্ত নেন, তবে আক্রান্ত শিশুটিকে তার জীবন শেষ করার জন্য একটি ইনজেকশন দেওয়া হবে। আপনার জন্য এবং সুস্থ যমজ সন্তানের জন্য, একজন বিশেষজ্ঞ আপনাকে প্রক্রিয়াটি সম্পাদন করার সবচেয়ে নিরাপদ সময় বলবেন।

আপনি যদি গর্ভাবস্থায় পরে এই প্রক্রিয়াটি করেন তবে এর অর্থ হবে আপনি যখন তার সুস্থ ভাইবোনকে জন্ম দেবেন তখন আপনাকে মৃত যমজ সন্তানের জন্ম দিতে হবে। এটি জটিল আবেগকে উল্লেখ দিতে পারে এবং আপনি আপনার মিডওয়াইফের সাথে এই বিষয়ে কথা বলতে পারেন এবং মনস্তাত্ত্বিক সহায়তা পাওয়ার জন্য সংগঠিত হতে পারেন।

আরও তথ্য এবং সহায়তার জন্য, আপনি MBF (মাল্টিপল বার্থস ফাউন্ডেশন) এর সাথে যোগাযোগ করতে চাইতে পারেন যারা নির্বাচনী ভ্রূণ হত্যা বা TAMBA-BSG (টুইনস অ্যান্ড মাল্টিপল বার্থ অ্যাসোসিয়েশন – বিরেভমেন্ট সাপোর্ট গ্রুপ) একটি লিফলেট প্রদান করে। আপনি ARC হেল্পলাইনেও যোগাযোগ করতে পারেন।

পোস্টমর্টেম

CVS বা অ্যামনিওসেন্টেসিস-এর পরে প্রসবপূর্ব জেনেটিক পরীক্ষার মাধ্যমে আপনার শিশুর অসামঞ্জস্যতা নিশ্চিত হতে পারে। যদি তা না হয়, তবে এটি টিস্যু স্যাম্পলিং বা সম্পূর্ণ পোস্টমর্টেম (PM) দ্বারা করা যেতে পারে। কি দেওয়া হবে তা আপনার শিশুর অসঙ্গতির উপর নির্ভর করবে। আপনার ডাক্তাররা আপনার সাথে কথা বলবেন যে একটি পোস্টমর্টেম (PM) দরকারী তথ্য দিতে পারে কিনা। সার্জিকাল অবসান করার পরে একটি পূর্ণ পোস্টমর্টেম (PM) করা যাবে না, তবে প্রয়োজনে অবশিষ্টাংশগুলিতে পরেও পরীক্ষা করা যেতে পারে।

আপনি যদি আপনার শিশুকে কবর দিতে যাচ্ছেন, নিশ্চিত করুন যে সমস্ত কর্মীরা এটি জানেন এবং পোস্টমর্টেম এর সাথে যারা জড়িত থাকবে তাদের জানাতে বলুন। পোস্টমর্টেম এর ফলাফল কখন পাওয়া যাবে তা জিজ্ঞাসা করুন এবং শীঘ্রই একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট দিতে বলুন। এটি সাধারণত আপনার পরামর্শক বা জেনেটিক বিশেষজ্ঞের সাথে হতে পারে। এটির মাধ্যমে সমস্ত ফলাফল পেতে সাধারণত ছয় সপ্তাহ সময় লাগে, তবে কখনও কখনও বিশেষজ্ঞ বিশ্লেষণের প্রয়োজন হলে এটিতে আরও বেশি সময় লাগতে পারে।

আপনি এই মিটিং কোথায় হয় তা নিয়ে আলোচনা করতে পারেন। আপনার গর্ভবতী মহিলাদের সাথে একটি ক্লিনিকে অপেক্ষা করা উচিত নয়। যা পাওয়া গেছে তার উপর নির্ভর করে, ভবিষ্যতের গর্ভধারণের প্রভাব নিয়ে আলোচনা করার জন্য আপনাকে জেনেটিক কাউন্সেলরের সাথে আরও একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট দেওয়া হতে পারে। জ্ঞানের অসংগতির বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই 'একবার' ঘটনা হিসাবে বিবেচিত হয় এবং ঝুঁকি বা পুনরাবৃত্তি ন্যূনতম হয়।

শেষকৃত্য

24 সপ্তাহের আগে মৃত শিশুকে কবর দেওয়ার বা দাহ করার জন্য কোনও আইনি প্রয়োজনীয়তা নেই। হাসপাতালগুলি সাধারণত পোস্টমর্টেম পরীক্ষার পরে এই জাতীয় শিশুদের দাহ করার বা কবর দেওয়ার ব্যবস্থা করে। আপনি চাইলে এই সার্ভিসে যোগ দিতে এবং অংশগ্রহণ করতে পারেন। আপনার নির্দিষ্ট হাসপাতালের প্রক্রিয়ার সম্পর্কে আপনি আরও জানতে পারেন কারণ কখনও কখনও হাসপাতালের পরবর্তী পরিষেবা পর্যন্ত তিন মাস পর্যন্ত বিলম্ব হতে পারে।

আপনার শিশুর, তার বয়স যাই হোক না কেন, ব্যক্তিগত দাহ বা দাফন না করার কোন কারণ নেই যদি আপনি চান। আপনি যদি হাসপাতালের সেবায় যোগ দিতে চান বা নিজের ব্যবস্থা করতে চান, তাহলে হাসপাতালের চ্যাপ্লেন বা শোকাহত মিডওয়াইফ আপনাকে ব্যবস্থায় সহায়তা করতে পারবেন। যদি আপনার একটি স্বাধীন ক্লিনিকে অবসান ঘটে, আপনি যদি চান যে আপনার শিশুর দেহাবশেষ দাফন করা হোক বা দাহ করা হোক তাহলে আপনাকে তাদের জানাতে হবে।

আপনি যদি একটি ব্যক্তিগত পরিষেবা বেছে নেন তবে আপনাকে খরচ নিজেই বহন করতে হতে পারে। পোস্টমর্টেম সম্পন্ন হলে আপনার শিশুর দেহ ছেড়ে দেওয়ার অনুমোদন দেওয়ার জন্য হাসপাতালের কাছ থেকে আপনার একটি চিঠির প্রয়োজন হবে। চ্যাপ্লেন বা শোকাহত মিডওয়াইফ আপনাকে একজন শেষকৃত্য পরিচালকের সাথে যোগাযোগ করতে সক্ষম হবে। সাধারণত এটি ব্যবস্থা করতে বেশ কয়েক দিন সময় লাগে। আপনি যদি নিজেকে ব্যবস্থা করতে না পারেন তাহলে আপনি হাসপাতালের কর্মীদের, একজন বন্ধু বা আত্মীয়কে আপনাকে সাহায্য করতে বলতে পারেন।

আপনি যদি আপনার শিশুর দাহ করা বেছে নেন, তাহলে আপনি শেষকৃত্যের পরিচালককে জিজ্ঞাসা করতে পারেন যে আপনার জন্য আলাদা ছাই থাকবে কিনা।

অনেক পিতামাতার জন্য, তাদের শিশুকে কোথায় কবর দেওয়া হয়েছে, বা কোথায় ছাইকে স্মরণ করা হয়েছে তা জানা এবং সেই জায়গাটি দেখতে পারা তাদের শোককে কম করতে সাহায্য করে। আপনি যদি শেষকৃত্য না চান তবে হাসপাতালের মধ্যে অন্য উপায় থাকতে পারে যাতে আপনি আপনার শিশুকে মনে রাখতে পারেন। কিছু হাসপাতালের চ্যাপলে স্মৃতির একটি বই থাকে যেখানে আপনার শিশুর নাম লেখা যেতে পারে। এই সম্পর্কে চ্যাপ্লেন কে জিজ্ঞাসা করুন; আপনি যে কোনো সময় এটি করতে পারেন, এমনকি সমাপ্তির কয়েক বছর পরেও। রিমেম্বারিং ইউর বেবি (Remembering Your Baby) নামক বিভাগে আরও তথ্য রয়েছে।

আপনার শিশুর বয়স 24 সপ্তাহ বা তার বেশি হলে, আপনাকে শিশুর মৃত্যু নিবন্ধন করতে হবে। আপনার শিশুর জন্ম গর্ভাবস্থায় জীবনের যদি কোনো লক্ষণ দেখায়, তাহলে আপনাকে তার জন্ম ও মৃত্যু উভয়ই নিবন্ধন করতে হবে। আপনার ডাক্তার বা মিডওয়াইফ আপনাকে একটি মেডিকেল সার্টিফিকেট দেবেন যা আপনাকে বাচ্চা প্রসবের 42 দিনের মধ্যে জন্ম ও মৃত্যু নিবন্ধকের কাছে নিয়ে যেতে হবে।

বেশিরভাগ মহিলা যত তাড়াতাড়ি সম্ভব বাড়ি যেতে পছন্দ করেন। যাইহোক, কিছু মহিলা হাসপাতাল কে খুব নিরাপদ পরিবেশ অনুভব করেন, বাড়িতে যাওয়া মানে বাচ্চা নেই এমন ভয়ঙ্কর বাস্তবতার মুখোমুখি হওয়া এবং তার কারণগুলি সবাই কে বলা।

যদিও আপনি বাচ্চা ছাড়াই বাড়িতে পৌঁছেছেন, আপনি শারীরিক এবং মানসিক উভয়ভাবেই ক্লাস্তিকর অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে গেছেন। আপনি উভয়ই ক্লাস্ত, খালি এবং দু:খিত বোধ করতে পারেন এবং জীবনের স্বাভাবিক চাহিদাগুলির সাথে মানিয়ে নিতে অসুবিধা হতে পারে।

অনেক মহিলা প্রাথমিক দিনগুলিকে তাদের কল্পনার চেয়ে সহজ বলে মনে করেন কারণ শারীরিক অংশের অবসান ঘটেছে, এবং একটি গর্ভাবস্থা সমাপ্ত হয়েছে সেখানে আপনি অসুস্থ বোধ করতে পারেন।

আপনার বাড়িতে একজন মিডওয়াইফের সাথে দেখা করার সুযোগ হতে পারে। কিছু পিতামাতা এই পরিদর্শনগুলিকে সহায়ক বলে মনে করেন। যদি কেউ আপনাকে দেখতে না আসে এবং আপনি কাউকে চান, তাহলে আপনার জিপি (GP) সার্জারির মাধ্যমে আপনার কমিউনিটি মিডওয়াইফের সাথে যোগাযোগ করা উচিত। দুর্ভাগ্যবশত, কিছু হাসপাতাল যা ঘটেছে তা জিপি (GP) কে জানাতে অবহেলা করে, তাই তিনি আপনার পরিস্থিতি সম্পর্কে অবগত নাও হতে পারেন। অনেক মহিলা তাদের অনুভূতি সম্পর্কে কথা বলতে চান এবং, বিশেষ করে যদি এটি আপনার প্রথম গর্ভাবস্থা হয়, আপনি হয়তো জানেন না যে আপনার শরীর থেকে কী ধরনের জিনিস আশা করা যেতে পারে।

আপনার অনুভূতির মাধ্যমে কথা বলার জন্য অনুগ্রহ করে আমাদের ARC কে কল করতে সক্ষম বোধ করুন।

স্তন ও শারীরিক পরিচর্যা

আপনার শরীর জানে যে তার একটি বাচ্চা হয়েছে এবং অনেক মহিলার জন্য এর স্বাভাবিক পরিণতি হল তাদের স্তন দুধ উৎপন্ন করে। এটা খুবই বিরক্তিকর যখন আপনার কাছে খাওয়ানোর জন্য কোন শিশু নেই। আপনার স্তন খুব বড়, শক্ত এবং খুব বেদনাদায়ক হতে পারে এবং আপনি কিছুটা জ্বর অনুভব করতে পারেন। দুধ তৈরি হওয়া বন্ধ করার জন্য আপনাকে ওষুধ দেওয়া হতে পারে তবে এর মাঝে মাঝে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে তাই ওষুধ গ্রহণ করার আগে আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন। এমনকি ওষুধ ছাড়াও, আপনার দুধ কয়েক দিনের মধ্যে নিজে-নিজেই শুকিয়ে যাবে। অল্প পরিমাণে দুধ বার করলে কিছু অস্বস্তি দূর হয় যাবে এবং দুধ উৎপাদন দীর্ঘায়িত হবে না। বিশ্রাম নিন, ঠাণ্ডা ফ্ল্যানেল প্রয়োগ করার চেষ্টা করুন, ব্যথা উপশম করতে প্যারাসিটামল বা অ্যাসপিরিন নিন এবং আপনার তরল গ্রহণে সীমাবদ্ধ করবেন না। স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করলে ব্রা পরুন, কয়েক দিনের জন্য বাইরে না গেলো। আপনার যদি চিকিৎসার প্রয়োজন হয়, বিশেষ করে যদি আপনার জ্বর বেড়ে যায়, আপনার জিপি (GP) কে কল করুন।

কিছুক্ষণ পরে আপনার রক্তশ্রাব হবে। কিছু মহিলাদের এটি কয়েক সপ্তাহ ধরে চলতে থাকে। যদি কোন পর্যায়ে আপনি রক্তের পরিমাণ বা সময়ের দৈর্ঘ্য সম্পর্কে উদ্বেগ হন আপনার ডাক্তার বা মিডওয়াইফের সাথে যোগাযোগ করুন। এটি একটি D&C থাকার প্রয়োজন হতে পারে। যদি ব্যথা বা ভারী এবং দুর্গন্ধযুক্ত স্রাবের মতো কোনো সমস্যা থাকে, তাহলে জরুরীভাবে আপনার জিপি (GP) -র সাথে দেখা করুন, কারণ হয়তো আপনার সংক্রমণ হতে পারে।

অনেক মহিলা স্বাভাবিক প্রসবের কয়েকদিন পরেই অল্প কষ্টে ভোগেন, যাকে সাধারণত 'ফাইভ ডে ব্লুজ' ('five day blues') বলা হয়। এই ধরনের অনুভূতির সাথ-সাথে আপনার দুঃখ এবং শোক অনুভব করারও সম্ভাবনা রয়েছে।

আপনি হয়তো এটা অনুভব করবেন না কিন্তু, যদি আপনি প্রসবের মধ্য দিয়ে থাকেন, তাহলে প্রসবোত্তর ব্যায়াম আপনাকে সাহায্য করতে পারে। আপনার পেলভিক ফ্লোর প্রসারিত হয়ে যায় এবং আপনার নিজের স্বার্থের জন্য, অন্যান্য গর্ভধারণ নির্বিশেষে এটিকে শক্ত করা প্রয়োজন। আপনার অবসানের পদ্ধতি যাই হোক না কেন, আপনার শরীরের পুনরুদ্ধারের জন্য সময় লাগবে। অবসান হওয়ার ছয় সপ্তাহ পরে আপনার জিপি (GP) বা প্রসূতি বিশেষজ্ঞের কাছে আপনাকে চেক-আপ করাতে হবে। যদি আপনাকে কোনো জায়গায় চেক-আপের প্রস্তাব দেওয়া হয় আপনি বিরক্ত হয়ে যাবেন, উদাহরণস্বরূপ, একটি প্রসবোত্তর ক্লিনিক বা আপনার জিপি (GP) -র প্রসবপূর্ব ক্লিনিক, আপনি এটি পরিবর্তন করার জন্য অনুরোধ করতে দ্বিধা বোধ করবেন না।

দুঃখ

শোক খুবই স্বতন্ত্র এবং এটি যে আবেগগুলি উদ্দীপিত করে তা ব্যক্তি থেকে ব্যক্তিতে পরিবর্তিত হয়। প্রাথমিক ধাক্কা এবং বিভ্রান্তির পরে, এবং ব্যবহারিকতাগুলি যত্ন নেওয়ার পরে, আপনি বিভিন্ন উপায়ে আপনার ক্ষতির বাস্তবতার মুখোমুখি হবেন। আপনি সব সময় আপনার ট্র্যাজেডি সম্পর্কে কথা বলতে চাইতে পারেন বা আপনি প্রত্যাহার করতে পারেন কারণ আপনি বিচ্ছিন্ন বা একা বোধ করেন বা কেউ আপনার দুঃখ অনুভব করতে পারে না।

ব্যর্থতা অনুভব করা অস্বাভাবিক কিছু নয় কারণ আপনি একটি অস্বাভাবিকতার সাথে একটি শিশুর জন্ম দিয়েছেন। অনেক দম্পতি দোষী বোধ করেন যে তারা গর্ভাবস্থা শেষ করার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন, যদিও তারা জানেন যে এটি তাদের জন্য সঠিক সিদ্ধান্ত ছিল।

ভাগ্য বা আপনার শরীর আপনাকে ব্যর্থ করেছে বলে আপনি রাগান্বিত বোধ করতে পারেন। আপনার সাথে যা ঘটেছে তা আপনি হয়তো বিশ্বাস করবেন না। যা ঘটেছে তার কারণ খোঁজার চেষ্টা করা স্বাভাবিক; এটি করতে অক্ষমতা সহজেই আপনার সঙ্গী এবং পরিবারের প্রতি রাগ এবং দোষারোপ করা যেতে পারে।

কখনও কখনও, এটি সম্পর্কে কথা বলার জন্য সবচেয়ে কঠিন ব্যক্তিটি আপনার সঙ্গী হবে। এমন একটি সময়ে যখন আপনার একে অপরের থেকে সান্ত্বনা প্রয়োজন, আপনি মাঝে মাঝে আপনার মধ্যে দূরত্ব অনুভব করতে পারেন। আপনি উভয়ই শোকাহত হবেন তবে এটি বিভিন্ন উপায়ে দেখাতে পারেন। আপনি যদি শিশুর বাবা হন, তাহলে আপনি অনুভব করতে পারেন যে আপনাকে শক্তিশালী এবং সামলাতে সক্ষম হতে হবে এবং আপনার অভিজ্ঞতা সম্পর্কে কথা বলা কঠিন বলে মনে হতে পারে। আপনি অনুভব করতে পারেন যে আপনার দুঃখ উপেক্ষা করা হচ্ছে কারণ আপনার বন্ধুবান্ধব এবং পরিবার আপনার সঙ্গীকে সমর্থন দেয়। অথবা আপনি আপনার নিজের প্রয়োজন উপেক্ষা করতে পারেন।

আপনি যদি কথা বলতে পারেন এবং আপনার অনুভূতিগুলি ভাগ করতে পারেন তবে এটি আপনাকে উভয়কেই সাহায্য করবে তবে এটি সম্ভব যে আপনি একে অপরের সমস্ত সমর্থন দিতে সক্ষম হবেন না যা আপনার উভয়েরই প্রয়োজন হতে পারে। এটি বলা হয়েছে যে 'আপনি এমন কারো উপর ঝুঁকতে পারবেন না যিনি ইতিমধ্যে দ্বিগুণ বাঁকা'। অন্যদের সাহায্যের জন্য জিজ্ঞাসা করা, তারা বন্ধু হোক বা পেশাদার লোক হোক দুর্বলতার লক্ষণ নয়। দুঃখ ভাগ করে নেওয়া এটাকে সহজ করে তুলতে পারে।

আপনার আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা করার এবং আপনার অনুভূতিগুলিকে আটকানোর চেয়ে নিজেকে কাঁদতে দেওয়া আরও সহায়ক হয়। কিছু দিন বা সপ্তাহ বা মাসের মধ্যে আপনার ক্ষতি 'কাটিয়ে উঠতে' আশা করবেন না, এমনকি যদি অনেক মানুষ আপনার কাছে এটি আশা করবেন। জীবন চালিয়ে যেতে হবে, তবে আপনাকে এমন আচরণ করার চেষ্টা করতে হবে না যেন এটি আপনার স্বাভাবিক জীবন। শুরুতে, শিশু আপনার চিন্তাভাবনা সব সময় দখল করতে পারে, কিন্তু ধীরে ধীরে তীব্র ব্যথা বিবর্ণ হয়ে যাবে।

এমন একটি সময় আসবে যখন আপনার পুরো অভিজ্ঞতার স্মৃতি আগের তুলনায় কম তীব্র হবে, কিন্তু তারপরও ক্ষুদ্রতম জিনিসটি আবার সব মনে করিয়ে দিতে পারে। আপনি গুরুত্বপূর্ণ তারিখ এবং বার্ষিকী মনে রাখবেন এবং তারা আপনাকে আরও একবার দুঃখিত করতে পারে। আপনার শিশুর জন্ম যখন বিশেষভাবে বিরক্তিকর সময় হওয়া উচিত ছিল সেই তারিখ পর্যন্ত যাওয়ার জন্য প্রস্তুত থাকুন। যদি এটি আপনার পরিবারের একজন জীবিত সদস্য হত, তবে প্রত্যেকে আপনাকে এমন সময়ে দুঃখ অনুভব করতে দেবে; আপনার শিশুটি আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ ছিল, কিন্তু অন্য অনেকেই তা উপলব্ধি করতে পারবে না।

আপনার দুঃখে একা থাকার দরকার নেই। আপনার পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে কথা বলুন যে আপনি কিসের মধ্য দিয়ে গেছেন। 'এটি ঈশ্বরের ইচ্ছা' এবং 'চিন্তা করবেন না, আপনার শীঘ্রই আরেকটি হবে'-এর মতো ক্লিশেগুলির জন্য নিজেকে প্রস্তুত করতে হতে পারে, তবে বেশিরভাগ লোকেরা সাহায্য করতে চাইবে।

এমনকি যদি আপনি সাধারণত একজন ধর্মীয় ব্যক্তি না হন, আপনি একজন আস্থার লিডার এর সাথে কথা বলার প্রয়োজন অনুভব করতে পারেন। এটি একটি হাসপাতালের চ্যাপ্লেন বা আপনার বিশ্বাস গ্রুপের সদস্য হতে পারে। তারা প্রায়শই কাউন্সেলিংয়ে প্রশিক্ষিত হয় এবং সর্বদা তাদের শোক ও দুঃখের কিছু অভিজ্ঞতা থাকে এবং তারা সান্ত্বনা দিতে সক্ষম হতে পারে। বেশির ভাগ হাসপাতালেই একজন শোকাহত মিডওয়াইফ থাকবে যারা ক্রমাগত সহায়তা দিতে সক্ষম হতে পারে।

আপনি যদি মনে করেন যে আপনার পরিবার এবং বন্ধুরা অফার করতে পারে তার চেয়ে বেশি সাহায্য হবে যদি আপনি একজন থেরাপিস্ট বা পরামর্শদাতার সাথে দেখা করার কথা বিবেচনা করতে পারেন। আপনার জিপি (GP) আপনাকে কাউন্সেলিং বা মানসিক সাহায্যের জন্য রেফার করতে সক্ষম হবেন। অনুগ্রহ করে ARC -তেও আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন কারণ আমরা আপনার সাথে উপলব্ধি কাউন্সেলিং/থেরাপির বিষয়ে কথা বলতে পারি এবং আপনার স্থানীয় একজন কে খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারি।

এটা মনে রাখা দরকার যে কিছু মহিলা একটি সুস্থ শিশুর জন্মের পরে প্রসবোত্তর বিষণ্ণতায় কিছুটা ভুগেন; আপনি একই হরমোনের পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে গেছেন। এর সাথে যোগ হয়েছে আপনার সিদ্ধান্ত গ্রহণের চাপ এবং পরবর্তীতে আপনার শিশুর ক্ষতি। মনে করবেন না যে আপনাকে একা এই সমস্ত বেদনাদায়ক এবং বিভ্রান্তিকর অনুভূতির মুখোমুখি হতে হবে।

আপনি যদি অন্য পিতামাতার সাথে যোগাযোগ করতে পারেন যারা একইভাবে একটি শিশু হারিয়েছেন তাহলে আপনি কম একা বোধ করতে পারেন। আপনি ARC এর মাধ্যমে তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। যখনই আপনার কথা বলার প্রয়োজন হয় তখন ARC সর্বদা সেখানে থাকে। অনেক পিতামাতা এটিকে সহায়ক বলে মনে করেন, বিশেষ করে পরিবার এবং বন্ধুদের কাছ থেকে যখন সমর্থন কমে যায়। অন্যরা যারা একই পরিস্থিতিতে আছে তাদের সিদ্ধান্ত নেওয়ার সম্ভাবনা কম এবং তারা ব্যর্থতা, রাগ, অপরাধবোধ এবং ঈর্ষার মতো জটিল আবেগ অনুভব করার সম্ভাবনা বেশি।

“আমার যখন প্রয়োজন ছিল তখন ARC খুব সহায়তা এবং সমর্থন দিয়েছে। আমি একজন স্বেচ্ছাসেবককে কল করতে খুব দ্বিধা বোধ করতাম কিন্তু আমি অনলাইন ফোরামটি অনেক ব্যবহার করেছি এবং এটি সত্যিই সহায়ক বলে মনে করেছি।”

“আমি এই ওয়েবসাইট, হেল্পলাইন এবং বিশেষত ফোরাম ছাড়া রোগ নির্ণয়ের পরে অবসান করতে পারতাম না। অন্যরা একই পরিস্থিতিতে ছিল এবং তা মোকাবেলা করেছে জেনে খুব ভাল লাগল।”

“এটা জানার পরে যে আমি একা নই এবং অন্যদের সমর্থন করতে সক্ষম যা ঘটেছে তা মোকাবেলা করতে আমাকে সত্যিই সাহায্য করেছে এবং আমাকে আশার সাথে ভবিষ্যতের দিকে তাকানোর অনুমতি দিয়েছে।”

সন্তানরা

যদি আপনার অন্য সন্তান থাকে তবে এটি তাদের সাহায্য করবে এবং আপনি যদি তাদের সাথে খোলামেলা হন। শিশুরা সর্বদা একটি গোপনীয়তা অনুভব করে এবং যদি তারা মনে করে যে কিছু বলার জন্য খুব ভয়ঙ্কর তা হলে তারা খুব ভয় পেতে পারে। তাদের কতটা বিশদ বলা হয়েছে তা নির্ভর করবে তাদের বয়স, পরিপক্বতা এবং সম্ভবত তারা গর্ভাবস্থা এবং জন্ম সম্পর্কে কতটা জানে তার উপর। তাদের সব বিস্তারিত জানার দরকার নেই।

শিশুরা বিশ্বাস করে যে ভয়ানক কিছু ঘটেছিল তার জন্য তারা দোষী। তাদের আশ্বস্ত করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে তারা দোষী নয়। তাদের আশ্বস্ত করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে তারা দোষী নয়।

পরবর্তীতে আপনি তাদের প্রয়োজনীয় ভাই বা বোন সরবরাহ করতে ব্যর্থতার জন্য দায়ী হতে পারেন। একটি ছোট শিশুর কাছে, তাদের প্রত্যাশা যে আপনি আপনার ভাইবোনের প্রস্তাব নিয়ে আসবেন তা আপনার বলার থেকে আলাদা নয় যে তাদের যখন খিদে পাবে তখন আপনি রাতের খাবার রান্না করে দেবেন। কিন্তু যখন আপনার এত সহানুভূতি এবং বোঝার প্রয়োজন হয় তখন তাদের হতাশা গ্রহণ করা এবং শিশুর মন কে বোঝা আপনার জন্য কঠিন হতে পারে।

তাদের কে এবং আপনাকে এটি সাহায্য করতে পারে যদি তারা অন্য প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে কথা বলার সুযোগ পায় যাকে তারা জানে এবং বিশ্বাস করে। যদি আপনার শিশু স্কুলে বা প্লে-গ্রুপে যায় তবে শিক্ষকের কাছে কী ঘটেছে তা জানা গুরুত্বপূর্ণ।

এটি সম্ভবত মৃত্যুর মাধ্যমে আপনার শিশুর প্রথম ক্ষতি হবে, এবং তাদের জন্য, ক্ষতির কোন বাস্তবতা নেই। তাদের এবং আপনার জন্য এটি সাহায্যক হতে পারে যদি আপনার কাছে শিশুর একটি বাস্তব স্মৃতি থাকে, উদাহরণস্বরূপ, একটি নাম, আপনি বন্ধু এবং আত্মীয়দের কাছ থেকে প্রাপ্ত চিঠি এবং কার্ডগুলির একটি মেমরি বাক্স, বাগানের একটি বিশেষ ঝোপ বা গাছ।

বাচ্চারা কি নিতে পারে তার একটা সীমা আছে। আপনি বুঝতে সক্ষম হবেন কখন তারা শিশুর বিষয়ে কথা বলতে চায় এবং কখন তারা কথা বলতে চায় না। যখন তাদের ইচ্ছে নেই তখন তাদের সাথে কথা বলার চেষ্টা করা অন্যায্য, এবং সম্ভবত তারা আপনার চেয়ে অনেক তাড়াতাড়ি ধটনা গ্রহণ করে নেবে।

আপনি আপনার সন্তানদের প্রতি অনুভূতির মিশ্রণ অনুভব করতে পারেন, উভয়ই অতিরিক্ত সুরক্ষামূলক কিন্তু কখনও কখনও তাদের স্বাস্থ্যের প্রতি বিরক্তি, তাদের প্রতি কম ধৈর্যশীল এবং তাদের প্রতি ক্রস এবং উদাসীন বোধ করেন। তাদের এবং আপনার কাছে এটি খুবই বিভ্রান্তিকর, যেমন তারা অনেক কিছু দেখছে এবং অনুভব করছে, কিন্তু সময়, সততা এবং তাদের ভালবাসার নিরাপত্তা আপনাকে সেই সমস্ত কিছুর সাথে মানিয়ে নিতে সক্ষম করবে। ARC -তে শিশুদের সাথে কথা বলার জন্য একটি পুস্তিকা রয়েছে।

দাদা - দাদী

আপনার নিজের পিতামাতার জন্য আপনার ক্ষতির জন্য ক্ষতিপূরণ করা বিশেষত কঠিন হতে পারে। সম্ভাব্য নাতি-নাতিনিকে হারানোর পাশাপাশি তারা তাদের নিজের শিশুকে কষ্টতে দেখছেন। আপনার সাথে খুলে কথা বলতে তাদের অসুবিধা হতে পারে বা কি বলবে সে নিয়ে তাদের চিন্তা হতে পারে।

এটা হতে পারে যে আপনার ক্রিয়াকলাপের কিছু অস্বীকৃতি আছে, হয়তো তাদের এই ধরনটি পছন্দ ছিল না, অথবা গভীরভাবে অনুষ্ঠিত ধর্মীয় বিশ্বাসের কারণে; এটি আপনার ভবিষ্যতের সম্পর্কের জন্য কঠিন হতে পারে। এটি সমান কঠিন হতে পারে যদি দাদা-দাদীরা শিশুর মৃত্যুকে 'সব ভালোর জন্য হয়' বলে পরামর্শ দিয়ে অতি-সরল করেন।

ARC দাদা-দাদীদেরও সহায়তা প্রদান করে, আপনি তাদের আমাদের সাথে যোগাযোগ করতে উৎসাহিত করতে পারেন। হয়ত তারা এই তথ্য পড়ে উপকৃত হবে। এটা তাদের বুঝতে সাহায্য করতে পারে আপনি কিসের মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন। ARC এর একটি পুস্তিকা আছে যা বিশেষভাবে দাদা-দাদীর জন্য লেখা হয়েছে।

পরিবার এবং বন্ধুবান্ধব

আপনি কাকে বলবেন এবং আপনি তাদের কী বলবেন তা সম্পূর্ণভাবে আপনার সিদ্ধান্তের জন্য যা হয়েছে তা আপনার নিজের ব্যক্তিগত ব্যবসা। কিছু পিতামাতা শুধুমাত্র তাদের সবচেয়ে কাছের লোকদের বলতে চান যে ঠিক কি ঘটেছিল। কেউ কেউ অন্যদের সহজভাবে বলতে পছন্দ করে যে শিশুটি মারা গেছে।

অনেক মহিলা এবং দম্পতি অন্যদের কাছ থেকে কী মতামত পাবেন তা নিয়ে ভয় পান। বাস্তবে এটি বিরল এবং বেশিরভাগ মানুষই বোধগম্য এবং সদয় হবেন। তবে, প্রায়ই, পরিবার এবং বন্ধুরা কী করবেন বা কী বলতে হবে তা জানেন না। এমন কিছু মানুষ হবে যারা আপনাকে এড়িয়ে চলবে কারণ তারা কী বলতে হবে তা জানেন না। অথবা, তারা আপনার সাথে কথা বলবে কিন্তু আপনার ক্ষতির কথা উল্লেখ করবে না, কারণ তাদের বিশ্বাস যে এটি আপনাকে বিরক্ত করতে পারে। এটি বিচ্ছিন্নতার অনুভূতি যোগ করতে পারে।

আপনি হয়তো দেখতে পাবেন যে আপনি অন্য লোকদের দুঃখের জন্য শ্রবণকারী হয়ে উঠবেন। যদিও তাদের দুঃখ বিভিন্ন কারণে হবে তারা ভাববে যে আপনি সহানুভূতিশীল হবেন। অনেক মহিলা মনে করেন যে এইভাবে তাদের ক্ষতি এবং দুঃখ তাদের অন্য কাউকে সাহায্য করতে সক্ষম করেছে।

আপনার শিশুর কথা মনে করা

গর্ভাবস্থার যে পর্যায়েই হোক না কেন, আপনি কখনই আপনার শিশুকে বা ক্ষতির অভিজ্ঞতা ভুলবেন না। কিছু বাবা-মায়ের জন্য স্মৃতিই তাদের প্রয়োজন এবং আপনি কেন আপনার শিশুর নাম রাখেননি বা কবর দেননি তার জন্য আপনাকে সমর্থন করতে হবে না – আপনি যা করতে চান তা আপনার জন্য সঠিক হবে। অন্যরা তাদের শিশুর জন্য একটি দাফন বা দাহ করা বেছে নেয় এবং কবর বা স্মৃতির বাগান তাদের স্মৃতির কেন্দ্রবিন্দু হয়ে ওঠে।

শিশুর একটি দীর্ঘস্থায়ী অনুস্মারক থাকার অন্যান্য উপায় আছে, এবং কিছু বিশেষভাবে শিশুদের ক্ষতির কিছু বুঝতে সাহায্য করার জন্য উপযুক্ত। কিছু হাসপাতাল শিশুর স্মৃতিতে কার্ড দেয় যাতে পায়ের ছাপ, হাতের ছাপ এবং শিশুর নাম এবং জন্ম তারিখ থাকে।

তাদের শিশুর নামকরণ, তাদের শিশুর নাম একটি হাসপাতালের স্মৃতির বইয়ে রাখা, একটি স্মারক বা আশীর্বাদ পরিবেশন করা, স্মৃতিতে একটি গাছ বা গুল্ম রোপণ করা এবং একটি মেমরি বাস্ম রাখা হল কিছু উপায় যা আমরা সাহায্য করেছি। সেই সময়ে বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের কাছ থেকে যে সমস্ত চিঠি এবং কার্ড পেয়েছি।

যদি আপনার কাছে আপনার শিশুর ছবি না থাকে এবং আপনি একটি ছবি চান তাহলে হাসপাতাল ফাইলে একটি রেখেছে কিনা তা জিজ্ঞাসা করা উচিত। যদি আপনার গর্ভাবস্থা অবসান সার্জিকাল প্রক্রিয়া করে হয়েছে, তাহলে শরীরের অনুপস্থিতি ক্ষতির বাস্তবতা এবং দুঃখকে আরও কঠিন করে তুলতে পারে। স্মরণের অংশ হিসাবে আপনি জিজ্ঞাসা করতে পারেন যে আপনার শিশুর একটি স্ক্যান করা ফটো উপলব্ধ আছে কিনা এবং গর্ভাবস্থার পরবর্তী অবসানের সাথে আপনি অস্ত্যেষ্টিক্রিয়া, দাহ, আশীর্বাদ বা স্মৃতি সেবার মতো সমস্ত আচার ও আচার-অনুষ্ঠানও সম্পাদন করতে পারেন।

কেউ কেউ ভাবতে পারেন যে আপনি অসুস্থ হয়ে পড়েছেন এবং পরামর্শ দিচ্ছেন যে আপনি অপ্রয়োজনীয়ভাবে আপনার ক্ষতির মধ্যে জীবনযাপন করছেন। তারা ভুল; তারা বুঝতে পারে না আপনি কিসের মধ্য দিয়ে গেছেন এবং আপনি কেমন অনুভব করছেন। আপনার যা সঠিক মনে হয় তা করুন। আপনার শিশু কে মনে রাখার জন্য আপনি যে পদ্ধতি বেছে নিন না কেন, এটি আপনাকে এখন এবং ভবিষ্যতে সাহায্য দিতে পারে।

আপনি যদি ARC হেল্পলাইনে যোগাযোগ করেন, তাহলে আমরা আপনাকে আরও বিস্তৃত তালিকা দিতে পারি যেভাবে বাবা-মা তাদের বাচ্চাদের মনে রাখার জন্য বেছে নিয়েছেন।

অন্যান্য পিতামাতা, অন্যান্য শিশু

কিছু বাবা-মা তাদের নিজের গর্ভাবস্থা শেষ হওয়ার পরে অন্য গর্ভবতী মহিলাদের বা ছোট বাচ্চাদের কাছাকাছি থাকা কঠিন বলে মনে করেন। সোশ্যাল মিডিয়াতে গর্ভাবস্থার ঘোষণাগুলি দেখা কঠিন হতে পারে। আপনি ঈর্ষান্বিত এবং বিরক্তি বোধ করতে পারেন, যা বিরক্তিকর অনুভূতি, বিশেষ করে যদি এটি একটি ঘনিষ্ঠ আত্মীয় হয়, উদাহরণস্বরূপ, একটি ভগ্নিপতি বা সম্ভবত একটি কাজের সহকর্মী। আপনার নিজের শিশুর জন্মের সময় এবং অন্যান্য সময়ে যেমন সমাপ্তির বার্ষিকীতে এই ধরনের অনুভূতিগুলি প্রায়ই খারাপ হয়।

অন্যান্য মহিলারা তাদের গর্ভাবস্থার কথা বলে বা তাদের নতুন শিশুকে নিয়ে আসার মাধ্যমে আপনাকে আঘাত করতে ভয় পেতে পারে। যারা জীবিত, সুস্থ শিশুর জন্ম দিয়েছে তারা আপনাকে প্রত্যাখ্যাত করতে পারে। সম্ভবত তারা বুঝতে পারে না যে আপনি নিজের জন্য দুঃখিত হলেও আপনি তাদের জন্য খুশি হতে পারেন।

বাবা/সঙ্গী কাজে ফিরে যাচ্ছেন

যদিও মহিলাদের পক্ষে খোলাখুলি দুঃখ প্রকাশ করা কঠিন তা পুরুষদের পক্ষেও কঠিন হতে পারে। যদিও আপনি গর্ভাবস্থার শারীরিক অবসানের মধ্য দিয়ে যাননি, পিতা বা অংশীদার হিসাবে, আপনিও আপনার সন্তানকে হারিয়েছেন। আপনি সম্ভবত আপনার সঙ্গীকে সমর্থন করছেন এবং আপনার দৈনন্দিন জীবনের বাস্তব ঘটনাগুলির সাথে মোকাবিলা করছেন।

আপনি আপনার সঙ্গীর সাথে আপনার দুঃখ ভাগ করে নিতে সক্ষম হতে পারেন বা আপনি অনুভব করতে পারেন যে আপনাকে দৃঢ় থাকতে হবে এবং আপনি যে আবেগ অনুভব করেন তা প্রদর্শন করবেন না। কিছু পুরুষ তাদের অনুভূতি সম্পর্কে এমনকি তাদের সবচেয়ে কাছের বন্ধুদের সাথেও কথা বলেন না, তাই কর্মক্ষেত্রে সহকর্মীদের মুখোমুখি হওয়া আপনাকে আপনার ক্ষতি এবং দুঃখের কথা বলার সুযোগ দেওয়ার সম্ভাবনা কম হয়। কার্যস্থলে আপনার মনোনিবেশ করা কঠিন হতে পারে এবং আপনার প্রেরণা কিছু সময়ের জন্য প্রতিবন্ধী হতে পারে। সামঞ্জস্য করার জন্য আপনার সময়ের প্রয়োজন। যদি সম্ভব হয় তাহলে সমর্থন এবং কথা বলার জন্য কারোর সন্ধান করুন।

আপনার ভবিষ্যতের স্বাস্থ্যের জন্য এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার অনুভূতিগুলি লুকানো এবং উপেক্ষা করা যাবে না। কর্মচারীদের চাপ মোকাবেলা করতে সাহায্য করার জন্য ক্রমবর্ধমানভাবে কার্যস্থলেও কাউন্সেলিং দেওয়া হয়। সমর্থনের জন্য জিজ্ঞাসা করতে ভয় পাবেন না। ARC-তে বিশেষভাবে পিতাদের জন্য লেখা একটি বুকলেট রয়েছে, পুরুষদের জন্য একটি অনলাইন ফোরাম এবং এমনকি আপনি চাইলে অন্য কারো সাথে কথা বলার জন্য আপনাকে যোগাযোগ করতে পারে।

একই লিঙ্গের অংশীদাররাও তাদের নিজের মানসিক চাহিদাকে অবহেলা করতে পারে কারণ তারা অনুভব করে যে তারা শিশুকে বহন করছে এবং শারীরিকভাবে অবসান প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যাওয়া আরও খারাপ।

সম্পর্ক এবং সহবাস

যা কিছু ঘটেছে তা আপনার সম্পর্কের উপর চাপ সৃষ্টি করবে। আপনি অনেক কাছাকাছি অনুভব করার অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে আসতে পারেন, অথবা দুঃখের বিষয়, সম্পর্কের মধ্যে ফাটল আরও গভীর হতে পারে। একজন প্রশিক্ষিত দম্পতি কাউন্সেলর বা থেরাপিস্ট এই পরিস্থিতিতে সাহায্য করতে সক্ষম হতে পারেন।

এমন কিছু করার জন্য সময় বের করার চেষ্টা করুন যা আপনি প্রত্যেকে আনন্দ দেবে। নিজের সাথে বিশেষ উপায়ে আচরণ করার চেষ্টা করুন এবং যখন মনে হয় আপনি ছাড়া সবাই তাদের ক্ষতির কথা ভুলে গেছেন, মনে রাখবেন যে আপনি একটি আঘাতমূলক অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে গেছেন। নিজেদের প্রতি সদয় হোন।

যৌন মিলন কখনও কখনও সমাপ্তির ভয়াবহতার সাথে যুক্ত হতে পারে এবং এক বা উভয় অংশীদার কিছু সময়ের জন্য প্রেম করতে অক্ষম বোধ করতে পারে। কেউ কেউ প্রেম করার মধ্যে সান্ত্বনা খুঁজে পায় এবং অন্যরা যৌনতার প্রয়োজন দেখে ভয় পান। যদি আপনার সম্পর্কের যৌন দিকগুলির সাথে কিছু করার জন্য আপনার জীবনে একত্রে চাপ সৃষ্টি হয় তবে আপনার জিপি (GP) বা পরিবার পরিকল্পনা ক্লিনিক সাহায্য করতে সক্ষম হতে পারে বা প্রয়োজনে আপনাকে পরামর্শের জন্য পাঠাতে পারে।

ব্যর্থতা এবং অপ্রতুলতার অনুভূতি কখনও কখনও আপনাকে সরাসরি অন্য শিশুর জন্য চেষ্টা শুরু করতে পারে। যদিও আপনাকে আপনার শরীরকে পুনরুদ্ধারের জন্য কিছু সময় দিতে হবে, তবে কখন গর্ভধারণের চেষ্টা শুরু করবেন সে সম্পর্কে কোনও সঠিক এবং ভুল বলে কিছু হয় না।

মা কাজে ফিরে যাচ্ছেন

24 সপ্তাহের আগে গর্ভাবস্থার সমাপ্তির জন্য মহিলা বিধিবদ্ধ মাতৃত্বকালীন ছুটির অধিকারী হবেন না। যাইহোক, আপনি অসুস্থ ছুটি নিতে পারেন তাই আপনার যতটা প্রয়োজন ততটা সময় নেওয়ার চেষ্টা করুন এবং আপনার আর্থিক পরিস্থিতি অনুমতি দেবে। আপনি হয়তো আপনার মাতৃত্বকালীন ছুটির ব্যবস্থা করেছেন এবং আপনার ক্যালেন্ডারে এই তারিখটি একটি বেদনাদায়ক অনুস্মারক হবে।

কিছু-কিছু লোক যত তাড়াতাড়ি সম্ভব স্বাভাবিক রুটিনে ফিরে যেতে চায়; অন্যদের কাজে ফিরে যাওয়ার জন্য নিজেকে মজবুত করতে হবে। বিষয়গুলো এক হবে না। এটা প্রথম হবে যখন আপনি কিছু মানুষ কে দেখবেন। কাজের সহকর্মীদের, যাদের সাথে আপনি কাজের মাধ্যমে সংস্পর্শে এসেছেন, বা স্কুলে বা প্রোগ্রাম গেটে অন্য অভিভাবকদের খবর দেওয়া একটি কঠিন অভিজ্ঞতা হতে পারে।

আপনি হয়ত অন্য কাউকে ভালো করে জানেন এবং চাইছেন যে সে অন্য লোকদের জানিয়ে দেয় যে কি ঘটেছে। আপনি যদি এটি করেন তবে নিশ্চিত করুন যে আপনি এটি সম্পর্কে কথা বলতে চান কিনা তারা জানে। এটি বিশেষভাবে কঠিন হতে পারে যদি আপনার কাজের সহকর্মীও গর্ভবতী হয়।

আপনি ফিরে যাওয়ার সাথে সাথে আপনার কাজের চাপ কে আগের মত দক্ষতার সাথে মোকাবেলা করতে সক্ষম হবেন তা আশা করার চেষ্টা করবেন না। একাগ্রতা কঠিন হতে পারে তাই আপনার সহকর্মীদের বা লাইন ম্যানেজারকে এর সম্পর্কে জানিয়ে দিন। কর্মীদের বেদনাদায়ক জীবন ঘটনা এবং চাপ মোকাবেলা করতে সাহায্য করার জন্য কর্মক্ষেত্রের ক্রমবর্ধমান সংখ্যক কাউন্সেলিং দেওয়া হয়। সমর্থনের জন্য জিজ্ঞাসা করতে ভয় পাবেন না।

অন্য শিশু?

সব পিতামাতা অন্য সন্তান নেওয়ার সিদ্ধান্ত নেন না। যারা আবার চেষ্টা করার সিদ্ধান্ত নেন তাদের বেশিরভাগই পরবর্তী গর্ভাবস্থা নিয়ে খুব উদ্বিগ্ন। যারা আবার চেষ্টা করার সিদ্ধান্ত নেন তাদের বেশিরভাগই পরবর্তী গর্ভাবস্থা নিয়ে খুব উদ্বিগ্ন হয়ে যান।

আবার গর্ভধারণের চেষ্টা করার আগে কতক্ষণ অপেক্ষা করতে হবে তা প্রতিটি দম্পতির জন্য আলাদা-আলাদা হবে। এর জন্য কোন সঠিক সময় নেই। একটি নির্দিষ্ট সময়ে গর্ভবতী হওয়ার সুবিধা এবং অসুবিধাগুলি সম্পর্কে চিন্তা করা গুরুত্বপূর্ণ। যাইহোক, সময় গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে যদি মায়ের বয়স বাড়তে থাকে বা জিনগত ঝুঁকি বেড়ে যাবে যা প্রতিটি গর্ভাবস্থাকে প্রভাবিত করবে। ARC-এর একটি লিফলেট আছে, আরেকটি গর্ভাবস্থা (Another Pregnancy), যা গর্ভাবস্থার জন্য ব্যবহারিক এবং মানসিক প্রস্তুতির বিষয়ে কথা বলে।

আবার এমন ঘটনার আশঙ্কা

প্রসবের পূর্বে নির্ণয় করা বেশিরভাগ অবস্থাই হবে 'মাত্র এক বার' ('one off') এর ঘটনা। যাইহোক, কিছু অভিভাবকদের আবার এটি হওয়ার সম্ভাবনার সাথে মোকাবিলা করতে হবে কারণ তাদের এই অবস্থার বাহক হিসাবে পাওয়া গেছে। এই ক্ষেত্রে আপনাকে একজন জেনেটিক কাউন্সেলরের কাছে রেফার করা উচিত।

জেনেটিক কাউন্সেলিং আপনাকে অন্য গর্ভাবস্থায় একটি সুস্থ শিশুর গ্যারান্টি দিতে পারে না তবে পুনরাবৃত্তি হওয়ার সম্ভাবনা সম্পর্কে আপনাকে বলতে পারে এবং কী কী পরীক্ষার বিকল্প উপলব্ধ রয়েছে সে সম্পর্কে কথা বলতে পারে। এছাড়াও আপনি আপনার অন্যান্য বাচ্চাদের যে কোনো ঝুঁকির বিষয়ে জিজ্ঞাসা করতে পারবেন।

গর্ভবতী হচ্ছেন

আপনি হয়ত আরেকটি বাচ্চা নিতে চান কিন্তু আপনি যত তাড়াতাড়ি চান তত তাড়াতাড়ি গর্ভবতী নাও হতে পারেন।

গর্ভধারণ করতে গড়ে ছয় মাস থেকে এক বছরের মধ্যে সময় লাগে। গর্ভধারণে বিলম্ব হলে দম্পতির এটিকে অবসানের কারণে অপরাধবোধের সাথে যুক্ত হতে পারেন। কিছু পিতামাতা তাদের কর্মের জন্য নিজেকে দণ্ডিত হিসেবে দেখেন।

স্ট্রেস এবং উদ্বেগ গর্ভধারণকে প্রভাবিত করতে পারে তবে উদ্বেগ সম্পূর্ণরূপে বোধগম্য। কিছু মহিলার জন্য তাদের বয়স মানে তারা হয়ত কম উর্বর পর্যায়ে চলে গেছেন। মহিলাদের উর্বরতার ধরণ বিভিন্ন কারণের সাথে পরিবর্তিত হতে পারে। সঙ্গে সঙ্গে খুব উদ্বিগ্ন না হওয়ার চেষ্টা করুন। সম্ভবত আপনার মন এবং শরীরের সামঞ্জস্যের দীর্ঘ সময়ের প্রয়োজন কিন্তু আপনি যদি চিন্তিত হন তবে আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করুন।

পরবর্তী গর্ভাবস্থা

আপনি যদি গর্ভবতী হয়ে থাকেন তবে আশ্চর্য হবেন না যদি আপনি ভয়ে-ভয়ে থাকেন এবং চিন্তিত হয়ে পড়েন তবে এটি আবার ঘটবে। আপনি হয়তো আপনার শেষ শিশুর ক্ষতি সম্পর্কে অনেক চিন্তা করছেন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের সাথে এই ভয়ের সম্পর্কে কথা বলতে পারেন। এছাড়াও আপনি ARC অনলাইন ফোরামে সমর্থন এবং বোঝার সন্ধান পাবেন।

আপনাকে সিদ্ধান্ত নিতে হবে কোন পরীক্ষা করা হবে এবং পরবর্তী বাচ্চা কোথায় হবে। যে ক্ষেত্রে আপনি অন্য কোথাও যাওয়ার অধিকারী সেই একই হাসপাতালে ফিরে যাওয়া আপনার কাছে খুব কষ্টদায়ক মনে হতে পারে। তবে, সেই একই হাসপাতাল আপনার প্রসূতি ইতিহাস কে আরও ভালভাবে জানে এবং এই গর্ভাবস্থায় সেবা প্রসবপূর্ব যত্ন পাওয়ার জন্য এটি আরও ভাল হতে পারে।

আপনাকে যে পরীক্ষাগুলি অফার করা হবে তা নির্ভর করবে আপনার শিশুর মধ্যে নির্ণয় করা অসামঞ্জস্যের উপর, এটি কীভাবে নির্ণয় করা হয়েছে এবং আপনার স্থানীয় হাসপাতালে কী কী পরীক্ষাগুলি উপলব্ধ রয়েছে তার উপর। আপনার স্থানীয় হাসপাতালের নীতিগুলি এবং অন্য কোথাও কী কী পরীক্ষাগুলি পাওয়া যায় সে সম্পর্কে আপনার মিডওয়াইফের সাথে কথা বলতে হবে।

এমনকি যখন পরীক্ষাগুলি দেখায় যে এই শিশুটি একইভাবে প্রভাবিত হয়নি যেমনটি আগে বেশিরভাগ পিতামাতা তাদের শিশুর জন্মের পরে উদ্বিগ্ন থাকতেন। পরবর্তী গর্ভাবস্থার স্ট্রেনগুলি বিশিষ্ট হতে পারে এবং আপনার ভয় সম্পর্কে এমন কারো সাথে কথা বলা সহায়ক হতে পারে।

পরবর্তী শিশুর জন্মের সময় অনেক পিতামাতা পরস্পর বিরোধী আবেগ অনুভব করেছেন। যদিও তারা এই শিশুটির জন্য আনন্দিত, তারা মারা যাওয়া শিশুটির জন্য দুঃখের অনুভূতিতে অভিভূত হতে পারে। এটি স্বাভাবিক কিন্তু বিদ্রাষ্টকর। আপনার সঙ্গী, স্বাস্থ্য পরিদর্শক বা ARC হেল্পলাইন টিমের সাথে এই বিষয়ে কথা বলা সহায়ক হতে পারে।

ARC থেকে সমর্থন

এই তথ্য যদি কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ উত্থাপন করে, অনুগ্রহ করে ARC হেল্পলাইন টিমের একজন সদস্যের সাথে **020 7713 7486** নম্বরে যোগাযোগ করুন অথবা **info@arc-uk.org**

2019 সালের মে মাসে শেষবার পর্যালোচনা করা হয়েছে

পরবর্তী পর্যালোচনা মে 2020

এই পুস্তিকাটি প্রসবপূর্ব ফলাফল এবং পছন্দ (Antenatal Results and Choices) (ARC) দ্বারা তৈরি করা হয়েছে।

ARC হল একমাত্র যুক্তরাজ্য-ব্যাপী দাতব্য প্রতিষ্ঠান যা প্রসবপূর্ব স্ক্রীনিংয়ের আগে, সময়কালে এবং পরে পিতামাতাকে অ-নির্দেশমূলক তথ্য এবং সহায়তা প্রদান করে; যখন তাদের বলা হয় তাদের শিশুর একটি অসঙ্গতি আছে; যখন তারা একটি গর্ভাবস্থা চালিয়ে যাওয়া বা শেষ করার বিষয়ে কঠিন সিদ্ধান্ত নেয় এবং যখন তারা শোক সহ সিদ্ধান্ত নেওয়ার পরে জটিল এবং বেদনাদায়ক সমস্যাগুলির সাথে মোকাবিলা করে।

আপনি যদি এই তথ্যটি সহায়ক বলে মনে করেন, তাহলে অনুগ্রহ করে আমাদের সহায়তা পরিষেবা বজায় রাখতে সাহায্য করার জন্য একটি অনুদান দেওয়ার কথা বিবেচনা করুন। আপনি এখানে আমাদের ওয়েবসাইটের মাধ্যমে দান করতে পারেন:

<https://arc-uk.charitycheckout.co.uk/donate#!/>

বা কল করুন 020 7713 7356 নম্বরে, আপনি যদি অন্যান্য উপায় সম্পর্কে জানতে চান।