

Information for patients after a miscarriage

গর্ভপাতের পর বাবা মায়েদের জন্য তথ্য

➤ Bengali

➤ জানুয়ারি ২০২০

প্রায় ক্ষেত্রেরই গর্ভপাত একটি অপ্রত্যাশিত ব্যাপার। বাবা মা হিসেবে এটি আপনার জন্য একটি হৃদয়বিদারক অভিজ্ঞতা। এই তথ্য আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে কঠিন সিদ্ধান্তগুলো নিতে সহায়তা করবে। আপনি যখন শুনবেন যে আপনার বাচ্চা মারা যাবে, কিংবা মারা গেছে, তখন সমাজ কর্মী আপনাকে নিম্নলিখিত ক্ষেত্রগুলোতে আপনাকে নির্দেশনা এবং সহায়তা প্রদান করতে পারবেন:

- পরবর্তী করণীয়
- আপনার বাচ্চার সাথে সময় কাটানো
- বাচ্চার স্মৃতি রেখে দেওয়া
- শেষকৃত্য কিংবা বিকল্প ব্যবস্থা করা
- ময়না তদন্ত
- সন্তান হারানো এবং শোক সংক্রান্ত সেবা

পরবর্তী করণীয়

হাসপাতালের একটি ওয়ার্ডে সিঙ্গেল রুমে আপনাকে ভর্তি করা হবে। ডাক্তার, নার্স এবং সমাজ কর্মীরা আপনার বাচ্চা প্রসবের পরিকল্পনা নিয়ে আলোচনা করতে আপনার সাথে দেখা করবেন। আপনি সহায়তার জন্য সাথে কাউকে রাখতে পারেন যেমন আপনার স্বামী কিংবা পরিবারের অন্য কোনো সদস্য যিনি হাসপাতালে আপনার সাথে থাকবেন।

আপনার বাচ্চার সাথে সময় কাটানো

আপনি আপনার বাচ্চাকে দেখতে চাইতে পারেন। হাসপাতালের কর্মী এবং সমাজ কর্মী আপনার বাচ্চা দেখতে কেমন তা বলবেন যাতে করে আপনি এ ব্যাপারে প্রস্তুতি নিতে পারেন। কর্মীরা আপনার বাচ্চাকে কাপড় পরিয়ে একটি কবলে মুড়িয়ে দিতে পারেন যাতে করে আপনি তার সাথে সময় কাটাতে পারেন। অনেক বাবা মাই বলেছেন এই অভিজ্ঞতা তাদেরকে শোক করতে এবং বাচ্চার স্মৃতি রাখতে সাহায্য করেছে।

বাচ্চার সাথে আপনি কতটুকু সময় কাটাতে চান সেই সিদ্ধান্ত আপনিই নিবেন। হাসপাতালের কর্মীরা আপনার পরিবারের আকাঙ্ক্ষাকে প্রাধান্য দেবেন।

পরিবারের অন্যান্য সদস্যরাও আপনার বাচ্চাকে আদর করার জন্য দেখতে চাইতে পারেন। বাবা মা হিসেবে আপনারাই সিদ্ধান্ত নেবেন কে আপনার বাচ্চাকে দেখতে পারবে। আপনি চাইলে একটি আশীর্বাদ অনুষ্ঠান করার জন্য আপনাদের স্থানীয় ধর্মীয় নেতার সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। সমাজ কর্মী হাসপাতালে আপনার রুমে একান্তে কিংবা হাসপাতাল চ্যাপেলে এই অনুষ্ঠান করার ব্যবস্থা করে দিতে পারেন।

আপনার বাচ্চার স্মৃতি রেখে দেওয়া

বাচ্চার স্মৃতি রেখে দিলে তা আপনার দুঃখ লাঘব করতে পারে। স্মৃতির মধ্যে থাকতে পারে একটি মেমোরি বক্স যাতে বাচ্চার বিস্তারিত (যেমন তার ওজন এবং দৈর্ঘ্য), তার কট কার্ড, রিষ্ট ব্যান্ড, হাত ও পায়ের ছাপ, এক গোছা চুল কিংবা তার ছবি। এছাড়াও আপনি বাচ্চার সাথে সময় কাটাতে চাইতে পারেন, তাকে গোসল করিয়ে কাপড় পরিয়ে আপনার নিজের মত করে ছবি তুলতে চাইতে পারেন। এছাড়াও আপনি “Recognition of early pregnancy loss” (অকাল গর্ভপাতের স্বীকৃতি) এর একটি সার্টিফিকেট চেয়ে আবেদন করতে পারেন। সমাজ কর্মী আপনাকে এই স্মৃতিগুলো রাখার ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারেন।

শেষকৃত্য অনুষ্ঠান কিংবা অন্যান্য ব্যবস্থা

যদি আপনার সন্তানের গর্ভকাল ২০ সপ্তাহের কম হয়ে থাকে তাহলে বাচ্চার শেষকৃত্য করার আইনগত বাধ্যবাধকতা নেই। অনেক পরিবার বাচ্চার জীবনের প্রতি সম্মান দেখিয়ে একটি শেষকৃত্য অনুষ্ঠানের আয়োজন করতে চায়। আপনি একজন অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালক নিযুক্ত করার আগ পর্যন্ত আপনার বাচ্চাকে হাসপাতালের মর্গে রেখে দেয়া হবে।

আপনি যদি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া করতে না চান তাহলে আপনার বিবেচনার জন্য অন্যান্য কিছু বিকল্প ব্যবস্থা রয়েছেঃ

- ব্যক্তিগতভাবে মৃতদেহ সমাহিত করা। এর ব্যবস্থা নিতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য আপনি সমাজ কর্মীর সাথে কথা বলতে পারেন।
- আপনি এবং আপনার পরিবারকে বাচ্চার সাথে সময় কাটাতে দেয়ার জন্য ৮ ঘন্টা পর্যন্ত সময়ের জন্য তাকে বাড়ীতে নিয়ে যেতে পারেন। এরপর আপনাকে বাচ্চাটি হাসপাতালে ফিরিয়ে নিয়ে আসতে হবে।
- হাসপাতালে শবদাহ। আপনার বাচ্চাকে একটি মেমোরিয়াল পার্কে দাহ করা হবে। মেমোরিয়ালে উপস্থিত থাকতে এবং বাগানের একটি নির্দিষ্ট জায়গায় ছাইগুলো ছড়িয়ে দিতে পরিবারগুলোকে আমন্ত্রণ জানানো হয়। প্রায় ক্ষেত্রেই আপনার বাচ্চাকে স্মরণ করার জন্য বাগান একটি বিশেষ জায়গা।

ময়না তদন্ত

মৃত্যুর কারণ নির্ধারণের জন্য আপনি কোনো পরীক্ষা করতে চান কিনা সে ব্যাপারে মেডিক্যাল টিম আপনার সাথে আলোচনা করতে পারেন। কোনো কোনো মা বাবা মৃত্যুর কারণ বংশগত কিনা তা জানতে চান। এটি সম্পূর্ণ আপনার সিদ্ধান্ত। এক্ষেত্রে সবসময়ই যে পরীক্ষার ফলাফলে উত্তর খুঁজে পাওয়া যাবে তা নয় এবং এতে কিছুটা সময় লাগতে পারে। ফলাফল এসে গেলে মেডিক্যাল টিম পরবর্তী একটি সাক্ষাতকারে আপনাকে সেগুলো দেবেন।

সন্তান হারানো এবং শোক সংক্রান্ত পরিশেষা

Red Nose Grief and Loss

শোক সহায়তা (২৪ ঘন্টা)

ফোন: 1300 308 307

www.rednosegriefandloss.com.au

ইমেইল: support@rednose.com.au

Bears of Hope

গর্ভধারণ এবং নবজাতকের মৃত্যু সংশ্লিষ্ট সহায়তা

ফোন: 1300 114 073

www.bearsofhope.org.au

Sands Australia

Sands সাপোর্ট লাইন

ফোন: 1300 072 637

www.sands.org.au

ইংরেজি বুঝতে কিংবা কথা বলার সহায়তার প্রয়োজন হলে পেশাদার দোভাষীর ব্যবস্থা রয়েছে। আপনি আপনার কোনো বন্ধু কিংবা পরিবারের একজন সদস্যকে সাথে রাখতে পারেন, তবে আপনার পরিচর্যা সংক্রান্ত সকল আলোচনা একজন পেশাদার দোভাষীর মাধ্যমে হতে হবে। দোভাষী পরিশেষা বিনামূল্যে দেওয়া হবে এবং গোপনীয়তা বজায় রাখা হবে। আপনাকে যদি দোভাষী দেওয়া না হয় সেক্ষেত্রে তা চেয়ে নেওয়ার অধিকার আপনার আছে। কর্মীরা আপনার জন্য একজন দোভাষীর ব্যবস্থা করে দেবেন।

St George Hospital কন্সুমার অ্যাডভাইজরি গ্রুপ ডিসেম্বর ২০১৭ কর্তৃক পর্যালোচিত