Information for parents after a stillbirth

मृतशिशु जन्मपश्चातः बाबुआमाका लागि जानकारी

➢ **Nepali** ➢ **जनवरी 2020**

शिशुको मृतजन्म (stillbirth) प्रायः अनपेक्षित हो। आमाबाबुका लागि यो अनुभव हृदयविदारक हुन्छ। यहाँ उपलब्ध जानकारीले तपाईं तथा तपाईंको परिवारलाई कठिन निर्णयहरू लिनका लागि मद्दत गर्नेछ। जब तपाईंले तपाईंको बच्चाको मृत्यु हुँदैछ वा भएको छ भन्ने समाचार प्राप्त गर्नुहुन्छ, सामाजिक कार्यकर्ताले तपाईंलाई निम्न तरिकाले मार्गदर्शन वा सहायता गर्न सक्छ:

- अब के गर्ने
- तपाईंको शिशुसँगको समय
- स्मृतिहरू सिर्जना गर्ने
- अन्त्येष्टिको बन्दोबस्त
- वित्तीय सहायता
- मृत्युको प्रमाणपत्र
- पोस्टमोर्टम
- वियोगका सेवाहरू

अब के गर्ने

तपाईंलाई अस्पतालको वार्डको एक एकल कोठामा भर्ना गरिनेछ। डाक्टर, नर्स तथा सामाजिक कार्यकर्ता टोलीले तपाईंको शिशुको प्रसवको योजनाको छलफल गर्नका लागि तपाईंलाई त्यहाँ भेट्ने छन्। तपाईं अस्पतालमा रहँदा तपाईंको जोडी वा अरू परिवार सदस्यजस्ता कुनै सहायता व्यक्ति आफूसँग बस्नका लागि राख्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंको शिशुसँगको समय

तपाईंले आफ्नो शिशुलाई हेर्न चाहन सक्नुहुन्छ। अस्पतालका कर्मचारी तथा सामाजिक कार्यकर्ताले तपाईंलाई तयार रहन मद्दत गर्नका लागि तपाईंको बच्चा कस्तो देखिन्छ भनेर व्याख्या गर्न सक्छन्। कर्मचारीले तपाईंको लागि शिशुसँग समय बिताउनका लागि उनीहरूलाई लुगा लगाइदिने र कम्बलले बेरिदिने गर्न सक्छन्। धेरै बाबुआमाले भनेका छन् कि यो अनुभवले उनीहरूलाई शोक मनाउन र स्मृतिहरूको सिर्जना गर्न मद्दत गरेको छ।

बाबुआमाका नाताले तपाईं आफ्नो शिशुसँग कति समय बिताउन चाहनुहुन्छ भन्ने तपाईंमा भर पर्छ। अस्पतालका कर्मचारीले तपाईंको परिवारको इच्छाहरूमा साथ दिने गर्नेछन्।

अन्य परिवार सदस्यहरूले पनि आफ्नो माया व्यक्त गर्नका लागि तपाईंको शिशुलाई हेर्न चाहन सक्छन्। बाबुआमाका नाताले कसलाई तपाईंको बच्चालाई भेट्न दिने भन्ने कुरा तपाईंमा भर पर्छ । कर्मकाण्ड पुरा गर्न वा आशीर्वादको आयोजना गर्नका लागि तपाईंले स्थानीय धर्मगुरूलाई सम्पर्क गर्ने इच्छा राख्न सक्नुहुन्छ। सामाजिक कार्यकर्ताले अस्पताल कोठा वा अस्पतालको पूजाघरमा गोप्यरूपमा त्यसो गराइदिने बन्दोबस्त गर्न सक्छन्।

तपाईंको बच्चाको स्मृतिहरू सिर्जना गर्ने

आफ्नो बच्चाको स्मृति सिर्जना गर्नाले तपाईंलाई सान्त्वना मिल्न सक्छ। यस विकल्पमा एक स्मृति बाकस पनि बनाउन सकिन्छ जसमा तपाईंको बच्चाको विवरणहरू (वजन तथा लम्बाइ), खाट कार्ड, रिस्टब्याण्ड, हात तथा पाउको छाप, कपालको चुल्ठी वा तस्वीरहरू राख्न सकिन्छ। तपाईंले बच्चालाई नुहाइदिएर वा लुगा फेरिदिएर र आफ्नै विशेष तस्वीर खिचेर पनि आफ्नो बच्चासँग समय बिताउने इच्छा गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको बच्चासँगको ती स्मृतिहरू सिर्जना गर्नका लागि सामाजिक कार्यकर्ताले मद्दत गर्न सक्छन्।

अन्त्येष्टिको बन्दोबस्त

यदि तपाईंको बच्चा २० हप्ता भन्दा बढी गर्भमा थियो वा उसको गर्भको उमेर थाहा छैन र बच्चाको वजन ४०० ग्रामभन्दा बढी छ भने बच्चाको अन्त्येष्टि गर्नुपर्ने कानुनी आवश्यकता हुन्छ।

धेरै परिवारहरूले अन्त्येष्टि सेवा रोज्छन् जुन तपाईंको बच्चाको जीवनको सम्मान गर्ने समारोह हो। तपाईंले अन्त्येष्टि प्रवन्धक नरोजेसम्म तपाईंको बच्चालाई अस्पतालको शवगृहमा राखिनेछ। तपाईंले आफ्नो बच्चासँग कुनै पनि बेलामा समय बिताउन सक्नुहुन्छ जबसम्म अस्पतालबाट अन्त्येष्टि प्रवन्धकले बच्चाको शव उठाउनुहुन्न्।

तपाईंले रोजेको अन्त्येष्टि प्रवन्धकले दर्ताका लागि Registry Office of Births, Deaths and Marriages लाईं मृत्यु प्रमाणपत्र पठाइदिने छन्।

वित्तीय सहायता

अन्त्येष्टिको बन्दोबस्तका लागि आर्थिक मद्दत तथा कामबाट केही छुट्टीका लागि तपाईंले निवेदन दिन सक्नुहुन्छ। तपाईंको बच्चा जन्माउन सहायता गर्ने सुडेनी (मिडवाइफ) ले Family Tax Benefit Bereavement Payment र Maternity Allowance का लागि Centrelink को फारम दिनुहुनेछ। तपाईंसँग कुनै प्रश्न भए तपाईंले Centrelink लाईं 136 150 मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ।

मृत्युको प्रमाणपत्र

तपाईंको सुडेनी (मिडवाइफ) ले तपाईंलाई बच्चाको जन्म दर्ता फारमको प्रतिलिपि प्रदान गर्नुहुनेछ। यो फारम तपाईंले भर्नुपर्ने हुन्छ र यसलाईं हुलाकबाट वा आफैंले जन्म दर्ता कार्यालयमा पठाउन सक्नुहुन्छ। ठेगाना तथा पत्राचारको विवरण फारमको पछाडिपट्टि हुन्छ।

पोष्टमार्टम

मेडिकल टोलीले मृत्युको कारण निक्यौंल गर्ने परीक्षणको विकल्पका बारेमा तपाईंसँग छलफल गर्न सक्छ। केही आमाबाबुले मृत्युको कारण आनुवांशिक हो कि भनेर पत्तालगाउन अनुरोध गर्छन्। यो पूर्णरूपमा तपाईंको निर्णय हो। परिणामले संधै उत्तर प्रदान नगर्न सक्छ र केही समय लिन सक्छ। जब ति प्राप्त हुन्छन् मेडिकल टोलीले तपाईंलाई फलो अप भेटघाटमा जानकारी गराउनेछ।

वियोगका सेवाहरू

Red Nose Grief and Loss
वियोग सहायता (Bereavement Support) (२४ सै घण्टा)
फोन: 1300 308 307
www.rednosegriefandloss.com.au
इमेल: support@rednose.com.au

Bears of Hope
गर्भावती तथा शिशु क्षति सहायता (Pregnancy & Infant Loss Support)
फोन: 1300 114 073
www.bearsofhope.org.au

Sands Australia
Sands सहायता लाइन
फोन: 1300 072 637
www.sands.org.au

यदि तपाईंलाई अंग्रेजी बुझ्न वा बोल्नका लागि मद्दतको जरूरत पर्छ भने पेशेवर दोभाषेहरू उपलब्ध छन्। तपाईंसँग परिवार सदस्य वा साथीभाईं उपस्थित भएका हुन सक्छन् तर हेरचाहबारेका सबै सञ्चारहरू पेशेवर दोभाषेको माध्यमबाट गर्नु पर्छ। दोभाषे सेवाहरू निःशुल्क तथा गोप्य हुन्छन्। दोभाषे उपलब्ध गराइएको छैन भने यसको लागि अनुरोध गर्नु तपाईंको अधिकार हो। कर्मचारीले तपाईंका लागि दोभाषे उपलब्ध गराउने छन्।

St George Hospital उपभोक्ता सल्लाहकार समूहद्वारा समीक्षा गरिएको। डिसेम्वर 2017