

এখন কী হবে?

অকাল নবজাতকের মৃত্যুর পর বাস্তবসম্মত পরামর্শ ও নির্দেশনা



শিশুর মৃত্যু অপ্রত্যাশিত এবং এর ফলে মর্মান্তিক এক পরিস্থিতি তৈরি হতে পারে। শোকের প্রভাব অসহনীয় পর্যায়ে পৌঁছাতে পারে এবং এই সময়ে কোনো তথ্য গ্রহণ করা, সিদ্ধান্ত নেওয়া বা কীভাবে এই পরিস্থিতি মোকাবিলা করবেন তা কল্পনা করা কঠিন হয়ে পড়ে। আপনার মানসিক এবং শারীরিক দুর্বোলের তীব্রতা দেখে আপনি বিস্মিত এবং ভীত বোধ করতে পারেন। আপনার যত্নকারী কর্মীরা বোঝেন যে এটি আপনার জন্য একটি কঠিন সময় এবং এরপর যা ঘটবে তাতে আপনাকে সহায়তা করতে চান। এই বুকলেটটি আপনাকে, আপনার শিশুকে এবং আপনার পরিবারের জন্য সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করার উদ্দেশ্যে লেখা হয়েছে। কোনো কিছু অস্পষ্ট থাকলে আপনার পরিচর্যায় নিয়োজিত কোনো কর্মীকে জিজ্ঞাসা করতে দ্বিধা করবেন না।

প্রারম্ভিক নবজাতক মৃত্যু বলতে কী বোঝায়?

নবজাতকের মৃত্যু হলো এমন একটি শিশুর মৃত্যু যে জীবিত জন্মগ্রহণ করে এবং জীবনের প্রথম 28 দিনের মধ্যে মারা যায়। জন্মের প্রথম 7 দিনের মধ্যে কোনো শিশুর মৃত্যু হলে তাকে অকাল নবজাতক মৃত্যু বলা হয়।

কেন নবজাতকের অকাল মৃত্যু ঘটে?

জন্মের পরপরই শিশুর মৃত্যুর সবচেয়ে সাধারণ কারণ হলো সময়ের অনেক আগেই জন্ম হওয়া। অন্যান্য কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে শিশুর সংক্রমণ বা অস্বাভাবিকতা, জন্মের সময় খুব ছোট শিশু এবং গর্ভাবস্থা, প্রসব বেদনা বা জন্মের সময় সৃষ্ট স্বাস্থ্য সমস্যা।

আপনার শিশুর মৃত্যুর পর, মৃত্যুর কারণ নির্ণয়ের জন্য আপনাকে কিছু পরীক্ষার প্রস্তাব দেওয়া হবে। এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে রক্ত পরীক্ষা ও সোয়াব সংগ্রহ, গর্ভফুলের (জন্মের পর) বিস্তারিত পরীক্ষা, শিশুর জিনগত পরীক্ষা এবং আপনার ইচ্ছানুযায়ী ময়নাতদন্ত। আমরা দুই ধরনের ময়নাতদন্তের ব্যবস্থা করে থাকি এবং আপনার অবস্থানকালে এ বিষয়ে আপনার সাথে আলোচনা করা হবে। আপনি আপনার ইচ্ছামত যতগুলো খুশি পরীক্ষা বেছে নিতে পারেন।

হাসপাতালে আমার অবস্থান।

Calderdale Royal হাসপাতালের লেবার ওয়ার্ডে সাধারণত আপনার নিজের কক্ষেই আপনার পরিচর্যা করা হবে। আপনার এবং আপনার পরিবারের পরিচর্যাকারী কর্মীরা বোঝেন যে এটি একটি কঠিন সময় এবং তারা আপনার সহায়তা ও পরিচর্যার জন্য সেখানে থাকবেন এবং আপনার যেকোনো প্রশ্নের উত্তর দেবেন। হাসপাতালে থাকাকালীন পরিবারের সদস্য ও বন্ধুরা আপনাকে দেখতে আসতে পারেন। গরম পানীয় বানানোর সুবিধা আছে এবং কেউ আপনার সাথে রাত যাপনের জন্য থাকতে পারবে।

হাসপাতালে থাকাকালীন আমার কী কী প্রয়োজন হতে পারে?

প্রতিটি পরিবার আলাদা এবং হাসপাতালে আপনার কতদিন থাকতে হবে তা আপনার শারীরিক সুস্থতা ও প্রসবের পর আপনি কেমন অনুভব করছেন তার উপর নির্ভর করবে। কিছু পরিবার তাদের শিশু মারা যাওয়ার কয়েক ঘণ্টা পরেই বাড়ি ফিরতে চায়, আবার অন্যরা তাদের শিশুর সঙ্গে কয়েকদিন থাকতে চায়। আমরা পরামর্শ দিচ্ছি যে আপনার সাথে একটি ওভারনাইট ব্যাগ রাখুন যাতে থাকবে প্রসাধন সামগ্রী, রাতের পোশাক, এক সেট অতিরিক্ত পোশাক এবং পর্যাপ্ত পরিমাণে অন্তর্বাস, স্যানিটারি টাওয়েল ও ব্রেস্ট প্যাড। আপনি পড়ার জন্য কিছু জিনিস, খাওয়ার জন্য হালকা নাস্তা ও পানীয় এবং শিশুর ছবি তোলায় জন্য ক্যামেরা বা মোবাইল ফোন সাথে রাখতে পারেন। যদি আপনার কাছে কোনো কাপড়, কশ্বল বা বিশেষ জিনিস থাকে যা আপনি আপনার শিশুর সঙ্গে রাখতে চান তাহলে আপনি সেগুলো নিয়ে আসতে পারেন। আমাদের কাছে বিভিন্ন মাপের প্রচুর পোশাক, দাফনের পোশাক, কার্ডিগান, টুপি এবং কশ্বল রয়েছে, যেগুলো আপনি নির্দিষ্ট ব্যবহার করতে পারেন।

জন্মের পরে

আমি কি আমার শিশুকে দেখতে, ধরতে বা স্পর্শ করতে পারব?

প্রথমবার আপনার শিশুকে দেখাটা একটি ভীতিজনক পরিস্থিতি হতে পারে। আপনার পরিচর্যাকারী কর্মীরা আপনাকে আপনার শিশুকে দেখতে, স্পর্শ করতে ও কোলে নিতে সাহায্য করবে, যদি আপনি চান, এবং আপনার জন্য এমন মেমোরির ব্যবস্থা করে দেবে যা আপনি বাড়ি নিয়ে যেতে পারবেন। এর মধ্যে রয়েছে হাতের ও পায়ের ছাপের নমুনা, শিশুর ছাঁচ ও ছবি এবং এক গোছা চুল, আপনার শিশুর নামের ব্যান্ড ও কটের কার্ড নেওয়ার সুযোগ। আপনি আপনার নিজের ক্যামেরা আনতে পারেন এবং আপনার ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে ছবি তোলা যেতে পারে। হাসপাতাল ছাড়ার পর আপনার দেওয়া যেকোনো পোশাকে আপনার শিশুকে গোসল করানো ও পরানো যাবে এবং কশ্বল, টেডি বিয়ার, পারিবারিক ছবি শিশুর সাথে রাখা যাবে। আমরা আপনাকে একটি মেমোরি বক্স দিতে পারি এবং আমাদের কাছে ছোট পোশাক, ডায়াপার, কশ্বল ও র্যাপ রয়েছে যা আপনি ব্যবহার করতে পারবেন এবং পরে এটি বাড়ি নিয়ে যেতে পারবেন।

আপনার শিশুর যত্ন সম্পর্কে আপনার অন্য যেকোনো অনুরোধ পূরণ করার লক্ষ্য আমাদের রয়েছে এবং আপনি অন্য যে কোনো মেমোরির ব্যবস্থা করতে চাইলে আমরা আপনাকে সহায়তা করতে পারি।

‘Remember my Baby’ নামক দাতব্য সংস্থার সাথে আমাদের যোগাযোগ রয়েছে, যারা হাসপাতালে এসে আপনার এবং আপনার পরিবারের জন্য একটি বিশেষায়িত শোক-ফটোগ্রাফি পরিষেবা প্রদান করতে পারে।

আমরা এচিং আর্মস বেয়ার, লেক্সি ডল এবং মেমোরি ক্যান্ডেলও সরবরাহ করতে পারি, যেগুলো আপনি চাইলে বাড়িতে নিয়ে যেতে পারেন।

যেসব মুসলিম পরিবার কোনো প্রথাগত স্মৃতিচিহ্ন তৈরি করতে চান না তাদের জন্য আমাদের কাছে ইব্রাহিমসের গিফট (Ibraheems' Gift) প্যাক রয়েছে এবং আমরা দাফনের আগে শিশুকে কাফন পরানোর জন্য সাদা কাপড় সরবরাহ করতে পারি।

আপনার শিশুর সাথে কাটানো সময় অত্যন্ত মূল্যবান এবং আপনি যতক্ষণ ইচ্ছা তার সাথে থাকতে পারেন। আমাদের কাছে কোল্ড কট (অ্যাবি কট) এবং বিশেষ শীতল ম্যাট্রেস রয়েছে, যার ফলে আপনার চাওয়া অনুযায়ী আপনার শিশু আপনার পুরো অবস্থানকালে আপনার সাথেই থাকতে পারবে।

আপনি যদি আপনার শিশুকে দেখতে বা কোলে নিতে না চান তবে আপনাকে এ ব্যাপারে কোনো চাপ দেওয়া হবে না এবং যেকোনো স্মৃতিচিহ্ন নেওয়া আপনার সম্মতি সাপেক্ষে হবে।

আমার শিশুকে কি আশীর্বাদ করা যেতে পারে?

আপনার কোনো ধর্মবিশ্বাস থাকুক বা না থাকুক, Chaplaincy-এর কর্মীরা আপনাকে সাত্ত্বনা ও সমর্থন দেওয়ার জন্য সর্বদা প্রস্তুত আছেন। হাসপাতালে থাকাকালীন আপনি হয়তো আপনার শিশুকে স্বাগত জানাতে, নামকরণ করতে এবং/অথবা আশীর্বাদ করতে চাইতে পারেন এবং যাজকীয় দলের প্রাপ্যতা সাপেক্ষে আমরা এর ব্যবস্থা করার লক্ষ্য রাখি। আপনার নিজ ধর্মযাজকও উপস্থিত থাকতে পারেন। ইসলাম ধর্মাবলম্বীদের জন্য আমাদের মুসলিম ধর্মযাজক (পুরুষ বা মহিলা) আছেন, যারা সহায়তা প্রদান করতে পারেন।

আমি কি আমার শিশুর জন্য সনদ পাব?

যেহেতু আপনার শিশু জীবিত জন্মগ্রহণ করেছে তাই তার জন্ম ও মৃত্যু উভয়ই রেজিস্ট্রি অফিসে নিবন্ধন করতে হবে, এমনকি যদি সে খুব অল্প সময়ের জন্য জীবিত থেকেও থাকে। মৃত্যুর পর, কর্মীরা মেডিকেল এক্সামিনারকে (একজন স্বাধীন জ্যেষ্ঠ চিকিৎসক) অবহিত করবেন, যিনি আপনার শিশুর মৃত্যু পর্যালোচনা করবেন এবং সঠিক নথি প্রদান ও মৃত্যু সনদে স্বাক্ষর নিশ্চিত করবেন। তারা আপনার নোটগুলো পর্যালোচনা করার অনুমতি চাইবে এবং কী ঘটেছিল সে সম্পর্কে আপনার কাছে লিখিত তথ্য থাকবে। পর্যালোচনা সম্পন্ন হলে পূরণকৃত মৃত্যু সনদটি নিবন্ধন অফিসে পাঠানো হবে এবং তারা আপনার শিশুর জন্ম ও মৃত্যু নিবন্ধনের জন্য একটি সাক্ষাতের সময় নির্ধারণ করে আপনার সাথে যোগাযোগ করবে।

নিবন্ধন এখানে করা যাবে:

The Calderdale Register Office
Spring Hall Mansion
Huddersfield Road
Halifax
HX3 0AQ

টেলিফোন: 01422 288080

আপনার বাড়ির নিকটবর্তী নিবন্ধন অফিসেও জন্ম ও মৃত্যু নিবন্ধন করা যেতে পারে এবং প্রয়োজনীয় কাগজপত্র আপনার কাছে পাঠিয়ে দেওয়া যেতে পারে, যদিও এর ফলে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার আয়োজনে সামান্য বিলম্ব হতে পারে।

এরপর নিবন্ধন অফিস সম্পূর্ণ কাগজপত্র আপনার মনোনীত অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালকের কাছে পাঠিয়ে দেবে।

করা নিবন্ধন করতে পারবেন?

আপনি যদি বিবাহিত হন তাহলে আপনাদের মধ্যে যে কেউই আপনার শিশুর জন্ম ও মৃত্যু নিবন্ধন করতে পারেন। অন্যথায়, জন্ম সনদে বাবার বিবরণ অন্তর্ভুক্ত করতে হলে আপনাদের দুজনকেই উপস্থিত থাকতে হবে।

করোনার

যখন অপ্রত্যাশিত মৃত্যু ঘটে অথবা ডাক্তাররা মৃত্যুর কারণ নির্ণয় করে মৃত্যু সনদে স্বাক্ষর করতে পারেন না তখন পরামর্শের জন্য শিশুটির মৃত্যুর বিষয়টি করোনরের কাছে পাঠানো হয়।

করোনার হলেন একজন যোগ্যতাসম্পন্ন ডাক্তার বা আইনজীবী যিনি এমন মৃত্যু পরীক্ষা করেন যেগুলোর চিকিৎসাগত কারণ অজানা থাকে। করোনার আপনার শিশুর মৃত্যুর সাথে জড়িত হাসপাতালের ডাক্তারদের সাথে যোগাযোগ করবেন এবং মৃত্যু সনদপত্রে স্বাক্ষর করা যাবে কিনা সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেবেন। অন্যথায়, আপনার শিশুর মৃত্যুর কারণ সম্পর্কে নিশ্চিত হতে তারা ময়নাতদন্তের অনুরোধ করতে পারে এবং এটি আপনি প্রত্যাখ্যান করতে পারবেন না।

যদি আপনার শিশুর মৃত্যুর বিষয়টি করোনরের কাছে পাঠানো হয়ে থাকে তবে করোনরের কর্মকর্তা আপনাকে পরামর্শ ও সহায়তা দেওয়ার জন্য সরাসরি আপনার সাথে যোগাযোগ করবেন কিন্তু বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই নিবন্ধন এবং অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া বিলম্বিত হবে।

বাড়ি ফিরে গেলে আমি কি আমার শিশুকে আবার দেখতে পাব?

প্রসূতি বিভাগ থেকে বেরিয়ে আসার পর আপনি ও আপনার পরিবার হাসপাতালে, অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালকের চ্যাপেল অব রেস্ট অথবা আপনার স্থানীয় উপাসনালয় বা মসজিদে আপনার শিশুকে পুনরায় দেখতে যেতে পারেন।

আমি কি আমার শিশুর জন্য অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার আয়োজন করতে পারি?

আপনার শিশুকে বিদায় জানানো আপনার এই ক্ষতিকে মেনে নেওয়া এবং শোক পালন শুরু করার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ, এবং অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় যোগদান করা এর একটি অংশ হতে পারে। জন্মের সময় শিশু হারানো

সমস্ত পরিবারকে হাসপাতালে দাফন বা দাহ করার প্রস্তাব দেওয়া হয় এবং তাতে উপস্থিত থাকার বা না থাকার বিকল্পও দেওয়া হয়। প্রতিটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া একজন স্বতন্ত্র শিশুর জন্য আয়োজিত হয় এবং এই সাধারণ অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার জন্য পরিবারগুলোকে কোনো খরচ বহন করতে হয় না।

আপনি চাইলে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় উপস্থিত না থেকেও আপনার শিশুর দাহকার্য সম্পন্ন করতে পারেন কিন্তু সেক্ষেত্রেও দাহকৃত দেহাবশেষ (ভস্ম) আপনার কাছে থাকবে।

হাসপাতালের অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় একজন অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালকের পরিষেবা অন্তর্ভুক্ত থাকে এবং এর সাথে একজন হাসপাতাল চ্যাপলেইন রাখার বিকল্পও থাকে। অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া ধর্মীয় বা অধর্মীয় হতে পারে (এবং প্রায়ই এর মাঝামাঝি কিছু একটা হয়ে থাকে) এবং আমরা আপনার ইচ্ছা ও বিশ্বাসকে প্রতিফলিত করার জন্য আপনার সাথে ঘনিষ্ঠভাবে কাজ করব। আপনাদের নিজেদের পছন্দের গান ও পাঠ্য বা কবিতা বেছে নিতে এবং সঙ্গে ছবি, টেডি বিয়ার ও ফুল নিয়ে আসতে উৎসাহিত করা হচ্ছে। যদি পরিবারের অন্য কোনো শিশু থাকে এবং তারা উপস্থিত হতে যাচ্ছে তাহলে হয়তো আপনি ভাবতে পারেন কীভাবে তাদেরকে অন্তর্ভুক্ত করা যায়।

আমাদের মুসলিম ধর্মযাজকগণের মুসলিম শিশুদের যথাযথ দাফন-কাফনের ব্যবস্থা করতে আপনাকে সহায়তা করার ক্ষেত্রে অভিজ্ঞতা রয়েছে।

হাসপাতালে দাফনকার্য **Lockwood Cemetery, Huddersfield, Stoney Royd** বা **Exley Cemetery, Halifax** কবরস্থানে সম্পন্ন হবে।

শবদাহ অনুষ্ঠান **Parkwood Crematorium, Elland**-এ সম্পন্ন করা হবে।

আপনার শিশুর জন্য উপযুক্ত অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া একবার ঠিক করে ফেললে তা সাধারণত 1-6 সপ্তাহের মধ্যে অনুষ্ঠিত হয় তবে এটি নির্ভর করবে আপনি কোন পরীক্ষাগুলো বেছে নিয়েছেন তার উপর। যদি ময়নাতদন্ত করা হয়ে থাকে এবং আপনি পরীক্ষার জন্য নেওয়া টিস্যু অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় অন্তর্ভুক্ত করতে চান তবে এর ফলে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া প্রক্রিয়া 3 মাস পর্যন্ত বিলম্বিত হতে পারে।

আপনি যদি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় অংশ নিতে না চান তবুও আপনার ইচ্ছা ও বিশ্বাস অনুসারে আপনার শিশুর প্রতি সর্বোচ্চ সম্মান প্রদর্শন করা হবে।

বিকল্পভাবে, আপনি আপনার শিশুর জন্য ব্যক্তিগতভাবে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার ব্যবস্থা করতে চাইতে পারেন এবং সেক্ষেত্রে আপনাকে আপনার পছন্দের একজন অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালক ও ধর্মযাজকের সাথে যোগাযোগ করতে হবে যারা আপনাকে পরবর্তী নির্দেশনা দেবেন।

আপনার শিশুকে বাড়িতে নিয়ে গিয়ে নিজের অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার ব্যবস্থা করার বিকল্পও রয়েছে এবং হাসপাতাল থেকে এ বিষয়ে আরও নির্দেশনা পাওয়া যাবে।

এরপর আমার শারীরিক অবস্থা কেমন হবে?

প্রসবের পর, প্রায় 4-6 সপ্তাহ ধরে আপনার যোনিপথে রক্তপাত হবে। প্রথম দিকে এই রক্তপাত বেশ বেশি হতে পারে এবং আপনি হালকা পেটব্যথাও অনুভব করতে পারেন। প্রথম 3 বা 4 দিনের মধ্যে এটি হালকা হয়ে যাবে। সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে ট্যাম্পনের পরিবর্তে স্যানিটারি টাওয়েল ব্যবহার করা ভালো। যদি জমাট বাঁধা রক্তসহ খুব বেশি রক্তপাত হয়, পেটে প্রচণ্ড ব্যথা হয় অথবা স্রাব থেকে দুর্গন্ধ বের হয় তাহলে আপনার GP বা Maternity Assessment Centre-এর সাথে যোগাযোগ করা জরুরি।

আপনার যদি সেলাই দেওয়া থাকে তবে যেকোনো সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য সেগুলোর যত্ন নেওয়া এবং ভালো স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা জরুরি। প্রথম সপ্তাহ এগুলো অস্বস্তিকর হতে পারে এবং একটি হালকা ব্যথানাশক ওষুধে উপকার পাওয়া যাবে। এগুলো সাধারণত 4-6 সপ্তাহের মধ্যে সেরে যায়।

নিজের এবং নিজের সার্বিক সুস্থতার পরিচর্যা চেষ্টা করাও জরুরি এবং যদিও আপনার খেতে বা পান করতে ইচ্ছা নাও করতে পারে তবে অল্প অল্প করে ঘন ঘন কিছু খাওয়ার চেষ্টা আপনার শারীরিক পুনরুদ্ধারে সাহায্য করবে।

প্রসবের পরের দিনগুলোতেও আপনার স্তনদুগ্ধ উৎপন্ন হতে পারে এবং আপনি হাসপাতালে থাকাকালীন আপনার স্তনের যত্ন নেওয়ার বিভিন্ন উপায় নিয়ে আমরা আপনার সাথে আলোচনা করব। আপনি স্তনের উপসর্গ কমাতে ঔষধ গ্রহণ করতে পারেন, স্বাভাবিকভাবে নিঃসরণ কমে যাওয়ার জন্য অপেক্ষা করতে পারেন অথবা

আপনার শিশুর স্মরণে আমাদের স্থানীয় ব্রেস্টমিল্ক ব্যাংকে বুকের দুধ দান করার বিষয়টি বিবেচনা করতে পারেন।

হাসপাতাল পর্যালোচনা

যদি আপনার শিশুর জন্ম 22 সপ্তাহের পরে হয়ে থাকে তবে আপনার গর্ভাবস্থাকালীন এবং শিশু হারানোর পরবর্তী সময়ে আপনি যে সেবা পেয়েছেন সে বিষয়ে একটি পর্যালোচনা করা জাতীয়ভাবে বাধ্যতামূলক। একে পেরিনেটাল মর্টালিটি রিভিউ (PMRT) বলা হয়।

এতে এই হাসপাতালের কর্মচারীবৃন্দ এবং একজন বহিরাগত পর্যালোচক জড়িত থাকবেন। এর উদ্দেশ্য হলো শিশুটির মৃত্যুর কারণ খুঁজে বের করা এবং আপনার শিশুর মৃত্যু থেকে আমরা কোনো শিক্ষা নিতে পারি কিনা তা খতিয়ে দেখা। হাসপাতাল ছাড়ার আগে আপনাকে এই পর্যালোচনা সম্পর্কিত একটি তথ্য বুকলেট দেওয়া হবে এবং সেখানে আপনি আপনার চিকিৎসা পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা ও মতামত জানানোর সুযোগ পাবেন। জন্মের পরের মাসগুলোতে পর্যালোচনা দলের একজন সদস্য আপনার সাথে যোগাযোগ করবেন যাতে আমরা আপনার সমস্ত প্রশ্ন সংগ্রহ করতে পারি এবং পর্যালোচনার অগ্রগতি সম্পর্কে আপনাকে অবহিত করতে পারি।

বুকলেটটি ইংরেজি, উর্দু, পাঞ্জাবি ও আরবি ভাষায় সরবরাহ করা যেতে পারে।

আমার কি কোনো ফলো-আপ হবে?

হাসপাতাল থেকে ছাড়পত্র পাওয়ার পর একজন কমিউনিটি মিডওয়াইফ আপনার বাড়িতে এসে দেখা করার অথবা ফোনে যোগাযোগ করার প্রস্তাব দেবেন। আপনার প্রয়োজন ও ইচ্ছা অনুযায়ী একজন শোক মিডওয়াইফ টেলিফোনে সহায়তা প্রদান করবেন এবং আপনি চাইলে Chaplaincy-এর কর্মীরাও আপনাকে সহায়তা করার জন্য বিদ্যমান থাকবেন। হাসপাতাল থেকে বাড়ি ফেরার সময় আপনাকে যোগাযোগের নম্বর এবং সহায়তা বুকলেট দেওয়া হবে।

সাধারণত সন্তান জন্মের 2-6 মাস পর আপনাকে একজন কনসালটেন্ট অবস্টেট্রিশিয়ানের সাথে ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্টের সুযোগ দেওয়া হবে। আপনি ময়নাতদন্তের জন্য আবেদন করে থাকলে এবং আমরা ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করলে এই সাক্ষাতের সময় বিলম্বিত হতে পারে। এই সাক্ষাতের মাধ্যমে আপনি যা ঘটেছে তা নিয়ে আলোচনা করতে, সম্পাদিত যেকোনো পরীক্ষার ফলাফল জানতে এবং ভবিষ্যতের গর্ভধারণ নিয়ে আলোচনা করার সুযোগ পাবেন এবং এটি ঐচ্ছিক।

আমি বাড়ি ফিরে যাওয়ার পর কি কোনো চলমান সাহায্যের ব্যবস্থা আছে?

শিশু হারানোর মানসিক প্রভাব দীর্ঘস্থায়ী হয়। শিশু হারানো এমন একটি অভিজ্ঞতা যা অনেকেরই হয়ে থাকে কিন্তু শোক সবাই ভিন্নভাবে অনুভব করে। কারও কারও জন্য শোকের প্রকাশ হবে তীব্র ও প্রকাশ্য, আবার অন্যদের জন্য শোক ব্যক্তিগত হলেও তার গভীরতা কোনো অংশে কম হবে না।

আঘাত, শোক, বিষণ্ণতা, অপরাধবোধ, হারানোর বেদনা এবং ক্রোধের মতো অনুভূতিগুলো সাধারণ। শোকের কারণে মানসিক উপসর্গের পাশাপাশি শারীরিক উপসর্গও দেখা দিতে পারে। ঘুমের ব্যাঘাত, ক্ষুধামান্দ্য, বমি বমি ভাব, উদ্বেগ এবং বুক ধড়ফড় করা স্বাভাবিক এবং আপনার সঙ্গী, বন্ধু, ডাক্তার বা ধাত্রী অথবা এমন কারো সাথে এগুলি নিয়ে আলোচনা করলে তা থেকে মুক্তি পাওয়া যেতে পারে যিনি মনোযোগ দিয়ে শুনবেন ও বুঝবেন। আপনাকে হাসপাতাল থেকে ছাড়ার সময়, কর্মীরা আপনাকে কিছু সহায়ক সংস্থার তালিকা এবং সহায়তা বুকলেট প্রদান করবে।

Forget me Not Children's Hospital থেকে স্থানীয় সহায়তা পাওয়া যেতে পারে এবং Talkthru-এর মাধ্যমে কাউন্সেলিং-এর ব্যবস্থা করা যেতে পারে। স্থানীয় ও জাতীয় উভয় পর্যায়েই অন্যান্য বিকল্প বিদ্যমান রয়েছে।

আপনার ধর্মবিশ্বাস নির্বিশেষে Chaplaincy বিভাগ সহায়তা ও নির্দেশনা প্রদান করতে পারে।

যোগাযোগের নম্বর

শোক মিডওয়াইফ

টেলিফোন: 07500761111

স্কিনিং মিডওয়াইফ

টেলিফোন: 01422 222123

প্রসব কক্ষ

টেলিফোন: 01422 222129

Calderdale Royal Hospital সুইচবোর্ড

টেলিফোন: 01422 357171

Huddersfield Royal Infirmary সুইচবোর্ড

টেলিফোন: 01484 342000

General Office Calderdale

টেলিফোন: 01422 222088

সহায়তা ও সমর্থন

Chaplaincy বিভাগ: HRI এবং CRH সুইচবোর্ডের মাধ্যমে যোগাযোগ করুন

টেলিফোন: 01484 342000 বা 01422 35717

Talkthru: Revenue Chambers, St Peters Street, Huddersfield, HD1 1DL

টেলিফোন: 01484 515137

ইমেইল: office@talkthru.org.uk

ওয়েব: www.talkthru.org.uk

SANDS (Stillborn and Neonatal Death Society)

টেলিফোন: 0808 1643332

ইমেইল: helpline@sands.org.uk

এই লিফলেটটি অথবা আপনার প্রাপ্ত সেবা সম্পর্কে আপনার কোনো মন্তব্য থাকলে অনুগ্রহ করে যোগাযোগ করুন:

Sarah Hall

শোক মিডওয়াইফ

Calderdale Royal Hospital

টেলিফোন নম্বর: 07500 761111

Sarah.hall@cht.nhs.uk

Ann Frost

প্রসূতি ম্যাট্রন

Calderdale Royal Hospital

টেলিফোন নম্বর: 01422 222947

Ann.Frost@cht.nhs.uk

