NHS
Calderdale and Huddersfield
NHS Foundation Trust

এখন কী হবে?

বিলম্বিত গর্ভপাতের পর বাস্তবসম্মত পরামর্শ ও নির্দেশনা...

আমরা দুঃখিত যে আপনার বিলম্বিত গর্ভপাত হয়েছে এবং আপনার শিশু মারা গেছে। পরিস্থিতি যাই হোক না কেন আমরা উপলব্ধি করতে পারছি যে এটি আপনার জন্য অত্যন্ত দুঃখজনক ও কঠিন একটি সময়। আমাদের কর্মীরা পরবর্তী পদক্ষেপগুলোতে আপনাকে সহায়তা করতে চান এবং এই বুকলেটটি আপনাকে, আপনার শিশুকে ও আপনার পরিবারের জন্য সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করার উদ্দেশ্যে লেখা হয়েছে। কোনো কিছু অস্পষ্ট থাকলে আপনার পরিচর্যায় নিয়োজিত কোনো কর্মীকে জিজ্ঞাসা করতে দ্বিধা করবেন না।

বিলম্বিত গর্ভপাত বলতে কী বোঝায়?

যদিও বেশিরভাগ গর্ভপাত গর্ভাবস্থার প্রথম 13 সপ্তাহের মধ্যে ঘটে তবে এই সময়ের পরে গর্ভপাতের ঘটনা অনেক কম। 1-2% গর্ভাবস্থা 14 থেকে 24 সপ্তাহের মধ্যে শেষ হয়ে যায় এবং এটিকে বিলম্বিত বা 2য় ত্রৈমাসিকের গর্ভপাত বলা হয়।

বিলম্বিত গর্ভপাত অত্যন্ত যন্ত্রণাদায়ক হতে পারে এবং এর ফলে আপনি হতবাক হয়ে যেতে পারেন।

বিলম্বিত গর্ভপাত কেন হয়?

বিভিন্ন ঝুঁকির কারণ, যেমন মায়ের স্বাস্থ্যগত অবস্থা এবং গর্ভে একাধিক শিশু থাকলে বিলম্বিত গর্ভপাতের সম্ভাবনা বেড়ে যায়। অন্যান্য যে কারণগুলো ভূমিকা রাখতে পারে সেগুলোর মধ্যে রয়েছে শিশুর বিকাশগত ও জিনগত সমস্যা, কিছু নির্দিষ্ট সংক্রমণ এবং জরায়ুমুখ ও গর্ভাশয়ের সমস্যা।

প্রসবের পর আপনার ব্যক্তিগত পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে আপনাকে বিভিন্ন পরীক্ষার প্রস্তাব দেওয়া হবে, যার মধ্যে রয়েছে রক্ত পরীক্ষা ও সোয়াব সংগ্রহ, গর্ভফুলের উপর পরীক্ষা-নিরীক্ষা এবং আপনি চাইলে 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। কখনও কখনও গর্ভপাতের কারণ খুঁজে পাওয়া যায় কিন্তু অনেক ক্ষেত্রে পরীক্ষা-নিরীক্ষার মাধ্যমেও এর সঠিক কারণ নির্ণয় করা সম্ভব হয় না।

যেসব দম্পতির গর্ভাবস্থার শেষ দিকে গর্ভপাত হয় তাদের বেশিরভাগেরই ভবিষ্যতে সফলভাবে গর্ভধারণ করার সম্ভাবনা থাকে বিশেষ করে যদি পরীক্ষার ফলাফল স্বাভাবিক থাকে।

বিলম্বিত গর্ভপাত হলে কী হয়?

ব্যথা, সংকোচন, রক্তপাত বা গর্ভজল ভাঙার ফলে শিশুর জন্মের সময় স্বাভাবিকভাবেই গর্ভপাত হতে পারে এবং এটি বাড়িতে বা হাসপাতালে খুব দ্রুতও ঘটতে পারে। এটি স্বতঃস্ফূর্ত গর্ভপাত নামে পরিচিত।

'মিসড' গর্ভপাতের সময়, আপনি হয়তো কিছুই বুঝতে পারেননি যে গর্ভধারণে কোনো সমস্যা হয়েছে এবং কেবল একটি রুটিন স্ক্যানের সময়ই জানতে পারেন যে শিশুটি মারা গেছে। যখন এমনটা হয় তখন আপনার প্রসব বেদনা শুরু করতে এবং শিশুর জন্ম দিতে আপনাকে ঔষধ দেওয়া হবে যাকে মেডিকেল ইন্ডাকশন বলা হয়। চিকিৎসাগতভাবে প্রসব বেদনা শুরু করার ক্ষেত্রে, প্রথমে আপনার শরীরকে প্রসবের জন্য প্রস্তুত করতে এবং তারপর প্রসব শুরু করার জন্য ঔষধ প্রয়োগ করা হয়। এটি দুটি পর্যায়ে করা হয়।

কিছু পরিবার যত তাড়াতাড়ি সম্ভব প্রসব প্রক্রিয়া শুরু করতে চায় আবার অন্যরা বাড়িতে ফিরে বিষয়টি নিয়ে ভাবতে এবং পরিবার-পরিজন বা বন্ধুদের সাথে বিভিন্ন বিকল্প নিয়ে আলোচনা করার সময় নিতে চায়।

আপনি যদি চিকিৎসাগতভাবে প্রসব বেদনা শুরু করার সিদ্ধান্ত নেন তাহলে আপনাকে Mifepristone নামক একটি ট্যাবলেট দেওয়া হবে যা আপনার শরীরকে প্রসবের জন্য প্রস্তুত করতে এবং গর্ভাবস্থার হরমোন কমাতে কাজ করে। অল্প কিছুক্ষণ পর্যবেক্ষণে রাখার পর আপনাকে বাড়ি পাঠিয়ে দেওয়া হবে এবং প্রসব প্রক্রিয়া শুরু করার জন্য 36-48 ঘণ্টা পর আবার আসতে বলা হবে। Mifepristone ট্যাবলেট খাওয়ার পর যেকোনো সময় যদি আপনার শরীর খারাপ লাগে, ব্যথা বা সংকোচন হয়, যোনি স্রাব হয়, ক্রমাগত বমি বা ডায়রিয়া হয় তাহলে আরও পরামর্শের জন্য লেবার ওয়ার্ডে ফোন করুন।

শিশুর মৃত্যুর পরের সপ্তাহগুলোতে প্রসব বেদনা নিজে থেকেই শুরু হতে পারে এবং আপনি সুস্থ থাকলে স্বাভাবিক প্রসবের জন্য অপেক্ষা করার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। আমরা সেই সময়ে এই বিষয়ে আলোচনা করব এবং এর ফলে আপনার স্বাস্থ্য ও শিশুর অবস্থার উপর কী প্রভাব পড়তে পারে এবং যেকোনো পরীক্ষা-নিরীক্ষা কীভাবে প্রভাবিত হতে পারে তা নিয়েও কথা বলব।

হাসপাতালে থাকাকালীন কী ঘটে?

সাধারণত Calderdale Royal Hospital-এর লেবার ওয়ার্ডে আপনার পরিচর্যা করা হবে। আপনার অবস্থানকালে পরিবারের সদস্য ও বন্ধুরা আপনার সাথে দেখা করতে আসতে পারেন। আমাদের এখানে গরম পানীয় তৈরির এবং আপনার সাথে রাতে কারও থাকার জন্য ব্যবস্থা রয়েছে।

যখন আপনাকে ওয়ার্ডে ভর্তি করা হবে তখন একজন ধাত্রী আপনার যত্ন নেবেন এবং এরপর কী হবে তা বুঝিয়ে দেবেন। আপনি প্রস্তুত হলে আপনার শারীরিক অবস্থা পর্যবেক্ষণ করা হবে এবং তারপর আপনার নিয়মিত সংকোচন শুরু হয়ে শিশুর জন্ম না হওয়া পর্যন্ত আপনাকে মুখে অথবা যোনিপথে প্রোস্টাগ্ল্যান্ডিন (মিসোপ্রোস্টল) ট্যাবলেট দেওয়া হবে। যদি 5 ডোজ ওষুধের পরেও শিশুর জন্ম না হয়, তাহলে 2য় রাউন্ডের ওষুধ দেওয়ার আগে অল্প সময়ের জন্য বিশ্রাম নিতে হবে। খুব অল্প কিছু ক্ষেত্রে শিশু জন্মানোর পরেও গর্ভফুল (প্লাসেন্টা) বের হয় না এবং সেক্ষেত্রে আপনার আরও ওষুধের প্রয়োজন হতে পারে অথবা অপারেশন থিয়েটারে গিয়ে এটি অপসারণ করার প্রয়োজন হতে পারে।

আমি কি কোনো ব্যথা উপশমকারী ওষুধ পাব?

আপনার প্রসব বেদনা ও শিশু জন্মদানের সময় আপনাকে যথাসম্ভব আরামদায়ক অবস্থায় রাখাই আমাদের লক্ষ্য এবং আপনার জন্য প্যারাসিটামল, গ্যাস ও এয়ার এবং ইনজেকশনযোগ্য ঔষধসহ বিভিন্ন ধরনের ব্যথা উপশমের পদ্ধতি বিদ্যমান থাকবে।

হাসপাতালে আমার সাথে কী কী নিয়ে যেতে হবে?

আপনাকে কতদিন হাসপাতালে থাকতে হবে তা আগে থেকে বলা কঠিন এবং এটি সাধারণত আপনার শারীরিক সুস্থতা ও প্রসবের পর আপনি কেমন অনুভব করছেন তার উপর নির্ভর করে। শিশু জন্মানোর কয়েক ঘণ্টা পরেই আপনি বাড়ি ফিরে যেতে চাইতে পারেন অথবা কয়েকদিন তার সঙ্গে থাকতেও চাইতে পারেন। আমরা আপনাকে একটি ওভারনাইট ব্যাগ সাথে আনার পরামর্শ দিচ্ছি যাতে থাকবে প্রসাধন সামগ্রী, রাতের পোশাক, এক সেট

অতিরিক্ত পোশাক এবং পর্যাপ্ত পরিমাণে অন্তর্বাস ও স্যানিটারি প্যাড। আপনি পড়ার জন্য কিছু জিনিস, হালকা নাস্তা ও পানীয় এবং শিশুর ছবি তোলার জন্য ক্যামেরা বা মোবাইল ফোন আনতে পারেন। যদি আপনার কাছে কোনো কাপড়, কম্বল বা বিশেষ জিনিস থাকে যা আপনি আপনার শিশুর সঙ্গে রাখতে চান তাহলে আপনি সেগুলো নিয়ে আসতে পারেন যদিও আমাদের কাছে ব্যবহার করার মতো প্রচুর ছোট ছোট জামাকাপড়, টুপি এবং কম্বল রয়েছে।

জন্মের পরে

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

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 কম্বল, টেডি বিয়ার, পারিবারিক ছবি শিশুর সাথে রাখা যাবে। আমরা আপনাকে একটি মেমোরি বক্স দিতে পারি এবং আমাদের কাছে ছোট পোশাক, ডায়াপার, কম্বল 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।

যেসব মুসলিম পরিবার কোনো প্রথাগত স্মৃতিচিহ্নের ব্যবস্থা করতে চান না তাদের জন্য আমাদের কাছে 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 কুলিং ম্যাট্রেস রয়েছে যাতে আপনার পছন্দ অনুযায়ী আপনার শিশু আপনার পুরো অবস্থানকালে আপনার সাথেই থাকতে পারে।

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 সান্ত্বনা ও সমর্থন দেওয়ার জন্য সর্বদা প্রস্তুত আছেন। হাসপাতালে থাকাকালীন আপনি হয়তো আপনার শিশুকে স্বাগত জানাতে, তার নামকরণ করতে বা আশীর্বাদ করতে চাইতে পারেন এবং যাজকীয় দলের প্রাপ্যতা সাপেক্ষে আমরা এর ব্যবস্থা করার চেষ্টা করি। আপনার নিজ ধর্মযাজকও উপস্থিত থাকতে পারেন। ইসলাম ধর্মাবলম্বীদের জন্য আমাদের মুসলিম ধর্মযাজক (পুরুষ বা মহিলা) আছেন, যাঁরা সহায়তা প্রদান করতে পারেন।

আমি কি আমার শিশুর জন্ম সনদ পেতে পারি?

গর্ভাবস্থার 24 সপ্তাহ পূর্ণ হওয়ার আগে যদি আপনার শিশুর জন্ম হয় এবং জন্মের সময় প্রাণের কোনো লক্ষণ না থাকে তাহলে শিশুটির জন্ম নিবন্ধন করার কোনো আইনি বাধ্যবাধকতা নেই। হাসপাতালের কর্মীরা আপনাকে আপনার শিশুর বিবরণসহ একটি সনদ দেবেন যা আপনি নিজের কাছে রাখতে পারবেন। এছাড়াও আপনি gov.uk ওয়েবসাইটে সনদের জন্য আবেদন করতে পারেন।
কখনো কখনো, গর্ভাবস্থার 2য় ত্রৈমাসিকের শেষের দিকে স্বতঃস্ফূর্ত গর্ভপাত ঘটলে শিশুটি ক্ষীণ হৃদস্পন্দন বা জীবনের অন্যান্য ক্ষণস্থায়ী লক্ষণ নিয়ে জন্মগ্রহণ করতে পারে এবং এইসব ক্ষেত্রে শিশুটির জন্ম ও মৃত্যু উভয়ই নিবন্ধন অফিসে নিবন্ধন করার প্রয়োজন হবে।

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। আপনাকে আপনার পছন্দের সঙ্গীত, পাঠ্য বা কবিতা বেছে নিতে উৎসাহিত করা হচ্ছে এবং আপনি সঙ্গে ছবি, টেডি বিয়ার ও ফুল নিয়ে আসতে পারেন। 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।** আপনার পরিচর্যাকারী কর্মীদের কাছ থেকে আরও বিস্তারিত তথ্য পাওয়া যাবে।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া অনুষ্ঠান **Parkwood Crematorium, Elland-এ সম্পন্ন করা হয়।**

আপনার শিশুর জন্য উপযুক্ত অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া একবার ঠিক করে ফেললে তা সাধারণত 1-6 সপ্তাহের মধ্যে অনুষ্ঠিত হয়, তবে এটি আপনার বেছে নেওয়া পরীক্ষার উপর নির্ভর করতে পারে। যদি ময়নাতদন্ত করা হয় এবং আপনি পরীক্ষার জন্য নেওয়া টিস্যু অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় অন্তর্ভুক্ত করতে চান তবে এর ফলে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া প্রক্রিয়াটি 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।

এছাড়াও, আপনার শিশুকে বাড়িতে নিয়ে গিয়ে নিজের মতো করে দাফনের ব্যবস্থা করার একটি বিকল্পও রয়েছে এবং এ বিষয়ে আরও নির্দেশনা হাসপাতাল থেকে নেওয়া যেতে পারে।

বিলম্বিত গর্ভপাতের পর আমার শারীরিক অবস্থা কেমন হবে?

প্রসবের পর 2 থেকে 6 সপ্তাহ পর্যন্ত আপনার যোনিপথে কিছুটা রক্তপাত হতে পারে। প্রথম দিকে এই রক্তপাত বেশ বেশি হতে পারে এবং এর সাথে হালকা পেটব্যথাও থাকতে পারে। প্রথম 3 বা 4 দিন পর রক্তপাত কমে আসা উচিত। 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 4-6 সপ্তাহের মধ্যে সেরে যাবে।

বাড়িতে নিজের এবং নিজের সার্বিক সুস্থতার পরিচর্যার চেষ্টা করাটা জরুরি এবং যদিও আপনার খেতে বা পান করতে ইচ্ছা নাও করতে পারে তবুও অল্প অল্প করে ঘন ঘন কিছু খাওয়ার চেষ্টা আপনার শারীরিক পুনরুদ্ধারে সাহায্য করবে।

জন্মের পরের দিনগুলিতে আপনি স্তনে কিছু পরিবর্তন অনুভব করতে পারেন এবং অল্প পরিমাণে দুধ আসতে পারে বিশেষ করে যদি গর্ভাবস্থার শেষের দিকে আপনার শিশুর জন্ম হয়ে থাকে। আপনি স্তনের উপসর্গ কমাতে ওষুধ খেতে পারেন অথবা স্তন স্বাভাবিক হওয়ার জন্য অপেক্ষা করতে পারেন। শিশুটির স্মরণে আমাদের স্থানীয় ব্রেস্টমিল্ক ব্যাংকে আপনার বুকের দুধ দান করার সুযোগ রয়েছে।

হাসপাতালে থাকাকালীন আমরা আপনার স্তন পরিচর্যার বিকল্পগুলো নিয়ে আপনার সাথে আলোচনা করব।

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।

এই পর্যালোচনায় এই হাসপাতালের কর্মীবৃন্দ এবং একজন বহিরাগত পর্যালোচক জড়িত থাকেন। 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
স্ক্রিনিং 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

I