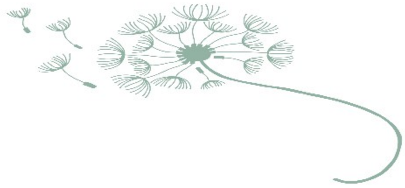
Calderdale and Huddersfield
NHS Foundation Trust

এখন কী হবে?

মৃত সন্তান প্রসবের পরবর্তী বাস্তবসম্মত পরামর্শ ও নির্দেশনা...



আমরা দুঃখিত যে আপনার শিশু মারা গেছে অথবা আপনাকে জানানো হয়েছে যে সে জন্মের সময় হয়তো বাঁচবে না। মৃত সন্তান প্রসব করা একটি বেদনাদায়ক ও অপ্রত্যাশিত অভিজ্ঞতা এবং এই ভয়াবহ সময়ে পরবর্তী পদক্ষেপগুলোতে আমাদের কর্মীরা আপনাকে সহায়তা ও পথনির্দেশনা দিতে 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।

মৃতপ্রসব কী?

গর্ভাবস্থার 24 সপ্তাহ পরও যে শিশুর মধ্যে প্রাণের কোনো লক্ষণ দেখা যায় না তাকে মৃতপ্রসব বলা হয়।

2022 সালে যুক্তরাজ্যে প্রতি 250টি গর্ভধারণের মধ্যে প্রায় 1টি মৃত শিশু প্রসবের মাধ্যমে শেষ হয়েছিল, অর্থাৎ প্রতিদিন 8টি শিশু মৃত অবস্থায় জন্মগ্রহণ করেছিল (ONS, 2024)।

মৃতপ্রসব কেন ঘটে?

কেন মৃতপ্রসব ঘটে তা সবসময় জানা যায় না এবং প্রায় 60% শতাংশ মৃতপ্রসবের কারণ ব্যাখ্যাতীত থাকে। একটি সাধারণ ভুল ধারণা প্রচলিত আছে যে মৃতপ্রসব কেবল ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভাবস্থায় বা কোনো জ্ঞাত সমস্যা থাকলেই ঘটে কিন্তু মৃতপ্রসব যেকোনো মায়ের ক্ষেত্রেই যেকোনো সময়ে ঘটতে পারে। অসনাক্ত ডায়াবেটিস এবং থাইরয়েডের সমস্যার মতো স্বাস্থ্যগত অবস্থা ঝুঁকি বাড়াতে পারে, সেইসাথে গর্ভাবস্থাকালীন নির্দিষ্ট কিছু সমস্যা—যেমন উচ্চ রক্তচাপ, সংক্রমণ, শিশুর অস্বাভাবিক বিকাশ এবং সময়ের আগেই অমরা বা প্লাসেন্টা বিচ্ছিন্ন হয়ে যাওয়া—ঝুঁকি বাড়াতে পারে। কিছু শিশু ঠিকমতো বেড়ে না উঠার কারণে মারা যায়।

মৃত সন্তান প্রসবের পর আপনার শিশুর মৃত্যুর কারণ নির্ণয়ের জন্য আপনাকে কিছু পরীক্ষা করার প্রস্তাব দেওয়া হবে। এর মধ্যে রয়েছে 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।

এরপর কী হবে?

প্রসবের আগে আপনার শিশু মারা গেলে বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই আপনাকে শিশু প্রসব করতে হবে। ডাক্তারি কারণে সিজারিয়ান সেকশন করার প্রয়োজন না থাকলে আমরা সাধারণত স্বাভাবিকভাবে

শিশু প্রসবের পরামর্শ দিয়ে থাকি। এটি সাধারণত আপনার জন্য চিকিৎসাগতভাবে বেশি নিরাপদ এবং এতে আপনার শারীরিক আরোগ্য লাভের সম্ভাবনাও দ্রুত থাকে।

প্রসব বেদনা সহ্য করে একটি মৃত শিশুকে জন্ম দেওয়ার চিন্তাটি আপনার জন্য একটি বড় ধাক্কা হতে পারে এবং আমরা এই কঠিন সময়ে আপনার পাশে থাকব। যেসব মা এই অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে গেছেন তাদের বেশিরভাগই বলেন যে প্রসব বেদনা সহ্য করে সন্তানকে জন্ম দিতে পারাটা তাদের কাছে সঠিক অনুভূতি দেয়।

আপনার কোনো স্বাস্থ্যগত সমস্যা বা উদ্বেগ থাকলে আমরা সরাসরি ওষুধের মাধ্যমে প্রসব বেদনা শুরু করার পরামর্শ দিতে পারি কিন্তু আপনি সুস্থ থাকলে আপনার কাছে বাড়ি ফিরে গিয়ে বিকল্পগুলো নিয়ে ভাবার অথবা স্বাভাবিকভাবে প্রসব বেদনা শুরু হওয়ার জন্য অপেক্ষা করার সুযোগ থাকবে।

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। কিছু সময় পর্যবেক্ষণের পর আপনাকে বাড়ি পাঠিয়ে দেওয়া হবে এবং প্রসব প্রক্রিয়া শুরু করার জন্য 36-48 ঘণ্টা পর আবার আসতে বলা হবে।

হাসপাতালে থাকাকালীন কী ঘটে?

Calderdale Royal hospital-এর লেবার ওয়ার্ডে আপনার নিজস্ব কক্ষে 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। 5 বার ওষুধ দেওয়ার পরেও যদি শিশুর জন্ম না হয় তবে 2য় বার ওষুধ দেওয়ার আগে অল্প কিছুক্ষণের জন্য বিশ্রাম দেওয়া হবে। অল্প সংখ্যক মহিলার ক্ষেত্রে শিশু জন্মের পরেও গর্ভফুল (প্লাসেন্টা) বের হয় না এবং সেক্ষেত্রে আরও ওষুধের প্রয়োজন হতে পারে অথবা অপারেশন থিয়েটারে এটি অপসারণ করার প্রয়োজন হতে পারে।

আমি কি কোনো ব্যথা উপশমকারী ওষুধ পাব?

আপনার প্রসব বেদনা ও সন্তান জন্মদানের সময় আপনাকে যথাসম্ভব আরামদায়ক অবস্থায় রাখাই আমাদের লক্ষ্য এবং আপনার জন্য প্যারাসিটামল, গ্যাস ও এয়ার, ইনজেকশনযোগ্য ওষুধ এবং এপিডুরাল অ্যানেস্থেশিয়াসহ বিভিন্ন ধরনের ব্যথা উপশমের পদ্ধতি বিদ্যমান থাকবে। আপনার স্বাস্থ্য নিয়ে কোনো উদ্বেগ না থাকলে আপনি ওয়াটারবার্থ অথবা আমাদের বার্থ পুলে প্রসব করার বিকল্প বেছে নিতে পারেন।

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 আরও 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, ব্রেস্ট প্যাড ও স্যানিটারি টাওয়েল। আপনি পড়ার জন্য কিছু জিনিস, হালকা নাস্তা ও পানীয় এবং শিশুর ছবি তোলার জন্য ক্যামেরা বা মোবাইল ফোন আনতে পারেন। আপনার শিশুর সাথে রাখার মতো কোনো পোশাক, কম্বল বা বিশেষ জিনিস থাকলে সেগুলি নিয়ে আসতে আপনাকে উৎসাহিত করা হচ্ছে। যদিও আমাদের কাছে বিভিন্ন মাপের প্রচুর পোশাক, দাফনের পোশাক, কার্ডিগান, টুপি এবং কম্বল রয়েছে, যেগুলি আপনি সাদরে গ্রহণ 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 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।

'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 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?

যেকোনো মৃত শিশুর আনুষ্ঠানিক নিবন্ধন করা একটি আইনগত বাধ্যবাধকতা। হাসপাতাল ছাড়ার আগে কর্মীরা প্রয়োজনীয় কাগজপত্র সম্পন্ন করবেন এবং আপনার শিশুর জন্মের বিষয়ে নিবন্ধন অফিসকে অবহিত করবেন। হাসপাতাল থেকে ছাড়ার আগে আপনি প্রস্তুত থাকলে আমরা আপনার জন্য জন্ম নিবন্ধনের অ্যাপয়েন্টমেন্ট ঠিক করে দিতে পারি অথবা পরেও অ্যাপয়েন্টমেন্টের ব্যবস্থা করতে পারেন। শিশুর জন্ম নিবন্ধন করার জন্য আপনার কাছে 6 সপ্তাহ সময় আছে।

এখানে জন্ম নিবন্ধন করা যাবে:

The Calderdale Register Office

Spring Hall Mansion

Huddersfield Road

Halifax

HX3 0AQ

টেলিফোন: 01422 288080

নিবন্ধনের পর আপনাকে রাখার জন্য একটি মৃতপ্রসব সনদ দেওয়া হবে এবং অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার আয়োজক পরিচালকের কাছে একটি দাফন/দাহ সনদ পাঠানো হবে।

আপনার বাড়ির নিকটবর্তী নিবন্ধন অফিসে জন্ম নিবন্ধন করা যেতে পারে এবং প্রয়োজনীয় কাগজপত্র আপনাকে পাঠিয়ে দেওয়া হবে। এর ফলে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার আয়োজনে সামান্য বিলম্ব হতে পারে।

কারা নিবন্ধন করতে পারবেন?

আপনি যদি বিবাহিত হন তাহলে আপনাদের দুজনের যে কেউই আপনাদের শিশুর জন্ম নিবন্ধন করতে পারেন। অন্যথায়, জন্ম সনদে বাবার বিবরণ অন্তর্ভুক্ত করতে হলে আপনাদের দুজনকেই উপস্থিত থাকতে 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 রেস্টে 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 ফিউনারেল ডিরেক্টরের পরিষেবা অন্তর্ভুক্ত থাকে যিনি হাসপাতালের চ্যাপলিনের সহায়তা সহ বা সহায়তা ছাড়াই তা করতে পারেন। 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 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।

প্রসবের পরের দিনগুলিতে আপনার স্তনদুগ্ধ আসতে পারে এবং আপনি হাসপাতালে থাকাকালীন আমরা আপনার স্তনের যত্ন নেওয়ার বিভিন্ন উপায় নিয়ে 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 শিশু মৃত অবস্থায় জন্ম নেয় তবে আপনার গর্ভাবস্থায় এবং শিশু হারানোর পর আপনি যে সেবা পেয়েছেন সে বিষয়ে একটি পর্যালোচনা করা জাতীয়ভাবে বাধ্যতামূলক। একে পেরিনেটাল মর্টালিটি রিভিউ (PMRT) বলা হয়।

এই পর্যালোচনায় এই হাসপাতালের কর্মচারীবৃন্দ এবং একজন বহিরাগত পর্যালোচক অন্তর্ভুক্ত 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 বুকলেট দেওয়া হবে এবং আপনার চিকিৎসা সেবা নিয়ে আলোচনা ও মতামত জানানোর সুযোগ থাকবে। 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, বিষণ্নতা, 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
Maternity Assessment Centre	টেলিফোন: 01422 224392
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