স্যান্ডস বিরীভূমেন্ট সাপোর্ট বুক

Sands

Stillbirth & neonatal death charity

ভাষার ব্যবহার

আমরা স্বীকার করছি যে আপনাদের কারো কারো একের অধিক বাচ্চা আছে যারা একই সময়ে মারা গিয়েছিল কিন্তু এই বই জুড়ে পড়ার সুবিধার জন্য, আমরা একটি বাচ্চা এবং একাধিক বাচ্চাদের ক্ষেত্রে প্রয়োগ করতে "বাচ্চাদের" নয় বরং "বাচ্চা" শব্দটি ব্যবহার করি। আমরা জানি না আপনার বাচ্চা ছেলে বা মেয়ে ছিল কিনা, এবং সমস্ত পিতামাতা তাদের সন্তানদের লিঙ্গ জানেন না যারা মারা গিয়েছে। অতএব, আমরা "তার/তাদের" পরিবর্তে "তার" শব্দটি ব্যবহার করব।

যখন আমরা "মা" শব্দটি ব্যবহার করি, তখন আমরা সাধারণত সেই ব্যক্তিটির কথা উল্লেখ করি যিনি গর্ভবতী হয়েছেন / ছিলেন। আমরা "মা" শব্দটি ব্যবহার করি কারণ এটি এমন শব্দ যা সবচেয়ে সহজে এবং সাধারণভাবে বোঝা যায়। এটি করার মাধ্যমে আমরা বুঝতে পারি যে সমস্ত জন্মদাতা পিতামাতা নিজেদেরকে একজন মা হিসাবে সংজ্ঞায়িত করবে না।

আমরা স্বীকার করি যে পিতামাতা যারা ট্রান্সজেন্ডার পুরুষ হিসাবে চিহ্নিত হন বা যারা জন্মদাতা পিতামাতার সহ লিঙ্গ বাইনারি দিয়ে সনাক্ত হন না তারা "মা" শব্দটি পছন্দ নাও করতে পারে। আমরা এটাও স্বীকার করি যে, কিছু স্যারোগেট জন্মদাতা পিতামাতা মা হিসাবে চিহ্নিত না হওয়াকে বেছে নেয়। আমরা "নারী" এর পরিবর্তে "মায়েরা" উল্লেখ করি কারণ মায়েরা সবসময় নারী হিসাবে চিহ্নিত নাও হতে পারেন।

আমরা এই বিষয়টিও স্বীকার করি যে, একাধিক মা জড়িত থাকতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, লেসবিয়ান দম্পতিদের জন্য জন্মদাত্রী মা এবং তার সঙ্গী থাকবে, বা যেখানে স্যারোগেসি ব্যবহার করা হচ্ছে, সেখানে জন্মদাত্রী মা এবং মা/য়েরা যারা আইনী অভিভাবক বা পিতামাতা হবেন।

পড়ার সুবিধার জন্য, আমরা "পত্নী বা সঙ্গী" এর পরিবর্তে "সঙ্গী" ব্যবহার করি। আমরা বিষমকামী এবং সমকামী সম্পর্কের প্রেক্ষাপটে এটি ব্যবহার করি, এবং যেখানে দম্পতিরা বিবাহিত হতে পারে বা নাও হতে পারে। আমরা স্বীকার করি যে সমস্ত সংস্কৃতি পত্নীদের সঙ্গী মনে করে না।

প্রথম সংস্করণ© স্যান্ডস

এই বইয়ের কোনও অংশই সম্পূর্ণ বা আংশিকভাবে, যে কোনও আকারে বা কোনও ইলেকট্রনিক বা যান্ত্রিক উপায়ে স্যান্ডসের পূর্ব লিখিত অনুমতি ছাড়া পুনরুৎপাদন করা যাবে না। সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত।

যদিও তথ্য প্রদান করতে যত্ন নেওয়া হয়, অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে এটি একটি সাধারণ প্রকৃতির এবং পাঠকদের তাদের নির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে উপযুক্ত হিসাবে পেশাদার বা বিশেষজ্ঞ পরামর্শ চাইতে হবে। স্যান্ডস কোন ত্রুটি বা বাদ যাওয়ার দায় সহ কোন দায় গ্রহণ করে না।

2019 সালের জুন মাসে মুদ্রণ করতে যাওয়ার সময় সমস্ত তথ্য সঠিক।

ভূমিকা

আমরা খুবই দুঃখিত যে আপনার বাচ্চা মারা গেছে বা আপনাকে বলা হয়েছে যে তারা শীঘ্রই মারা যেতে পারে। কিছু অভিজ্ঞতা একটি বাচ্চা হারানোর মানসিক আঘাত ও বেদনা তুলনা করতে পারে। যতদিন আপনার এটির প্রয়োজন হয় ততদিন পর্যন্ত সহায়তা প্রদানের জন্য স্যান্ডস উপলব্ধ এবং আমাদের বিরীভমেন্ট সাপোর্ট আপনি হয়তো জেনেছেন যে আপনার বাচ্চা ইতিমধ্যেই মারা গেছে এবং আপনি তাদের জন্ম দেবার জন্য অপেক্ষা করতে পারেন অথবা সম্ভবত আপনার বাচ্চা মারা গেছে অথবা নিওনেটাল কেয়ারে খুব শীঘ্রই মারা যাবে বলে আশা করা হচ্ছে। আপনি চিকিৎসা সংক্রান্ত কারণে গর্ভাবস্থা শেষ করা বেছেছেন অথবা শীঘ্রই তা করবেন বলে আশা করছেন। পরিস্থিতি যাই হোক না কেন, আমরা স্বীকার করি যে এটি একটি অত্যন্ত দুঃখজনক এবং পীড়াদায়ক সময়। আমরা আশা করি আপনি এই বইয়ের তথ্য এখন ও ভবিষ্যতে উভয়েই সহায়ক হবে।

আপনাকে এই বইটি যথাযথভাবে পড়তে হবে না। প্রতিটি বিভাগ কালার কোডেড তাই আপনি সহজেই আপনার জন্য সবচেয়ে প্রাসঙ্গিক বিভাগটি খুঁজে পেতে পারেন। আপনি যদি কোনও আত্মীয়, বন্ধু বা নিয়োগকর্তার সাথে একটি বিভাগ ভাগ করতে চান তবে আপনি আমাদের ওয়েবসাইট থেকে পৃথক পিডিএফ ডাউনলোড করতে পারেন। যদি আপনার কোন প্রিন্টারে অ্যাক্সেস না থাকে, তাহলে আপনি স্যান্ডস বিরীভমেন্ট সাপোর্ট অ্যাপ ডাউনলোড করতে পারেন বা আমাদের কাছে কোনও নির্দিষ্ট বিভাগের মুদ্রিত পিডিএফ পাঠাতে বলতে পারেন। আমরা মাঝে মাঝে তথ্য পুনরাবৃত্তি করি যাতে প্রতিটি বিভাগ তাদের জন্য সম্পূর্ণ হয় যারা পুরো বইটি পড়েন না।

আপনি আপনার স্মার্টফোন বা ট্যাবলেটে স্যান্ডস বিরীভমেন্ট সাপোর্ট অ্যাপ ডাউনলোড করতে পারেন, অথবা www.sands.org.uk/appদেখতে পারেন।

অন্যান্য বিভিন্ন সংস্থা রয়েছে যেগুলি আপনার সহায়ক হতে পারে। www.sands.org.uk/usifullinksএ একটি তালিকা রয়েছে।

সূচীপত্র

আপনার বাচ্চার জন্ম দেওয়া	1
সঙ্গীদের জন্য তথ্য এবং সমর্থন	11
আপনার বাচ্চাকে মনে রাখা	19
কেন আপনার বাচ্চা মারা গেছে তা বোঝা	27
আপনার বাচ্চাকে বিদায়	37
শিশুদের সহায়তা করা	51
শারীরিক ও মানসিক চ্যালেঞ্জ	61
কাজে ফেরা	69
আত্মীয় ও বন্ধুদের জন্য তথ্য ও সমর্থন	75
আগামী দিন, সপ্তাহ, এবং মাস	87
আরেকটি বাচ্চা জন্ম দেওয়ার কথা ভাবছেন	93
স্যান্ডস সম্পর্কে	101

সরাসরি উপরের বিভাগে যেতে সেখানে ক্লিক করুন।

আপনার সন্তানের জন্ম দেওয়া

সূচীপত্রে ফিরে যান

মারা গেছে এমন একটি বাচ্চা জন্ম দেওয়ার জন্য অপেক্ষা করা একটি মানসিক আঘাত এবং অপ্রত্যাশিত অভিজ্ঞতা, এবং আমরা আশা করি এখানে প্রদত্ত তথ্য আপনাকে কঠিন সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করে।

যখন আপনার বাচ্চা মারা গিয়েছে

আপনার বাচ্চা হয়ত প্রসবের আগে বা প্রসবের সময় মারা গিয়েছে। যদি আপনার বাচ্চা প্রসবের আগে মারা যায়, তবে অধিকাংশ ক্ষেত্রে আপনাকে জন্ম দিতে হবে। আপনাকে বলা হয়েছে যে আপনার বাচ্চা অত্যন্ত অসুস্থ এবং কয়েক ঘন্টা বা দিনের বেশি বাঁচবে বলে আশা করা যায় না।

প্রসবের অপেক্ষা একটি অবিশ্বাস্যভাবে কঠিন সময়। আপনি যখন অপেক্ষা করছেন তখন আপনার মনের মধ্যে বিভিন্ন ধরনের অনেক চিন্তা এবং অনুভূতি চলতে পারে, আপনি পুরোপুরি অসাড়, বা এর মধ্যে যে কোনও কিছু বোধ করতে পারেন। এমনকি আপনার বাচ্চার মৃত্যুর পরও, যখন আপনি নড়াচড়া করেন, তখনও আপনি আপনার গর্ভের মধ্যে বাচ্চার নড়াচড়া অনুভব করতে পারেন এবং এটি আপনার জন্য খুব উদ্বিগ্ন বোধ হতে পারে।
অন্য মায়েদের এবং পরিবারের থেকে দূরে জন্ম দেওয়ার জন্য আপনাকে একটি ব্যক্তিগত স্থান দেওয়া উচিত। এই সময়ে মনসংযোগ করা অত্যন্ত কঠিন হতে পারে, আপনি আপনার সাথে সঙ্গী বা অন্য কাউকে রাখতে চাইতে পারেন যে সহায়তা করতে এবং আপনাকে কঠিন সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করতে পারে।

কিভাবে আপনার বাচ্চার জন্ম হবে?

যদি আপনার সিজারের চিকিৎসাগত কারণ না থাকে, ডাক্তাররা সাধারণত পরামর্শ দেন যে আপনি যেন যোনিপথে আপনার বাচ্চাকে জন্ম দেন। এটি সাধারণত আপনার জন্য চিকিৎসাগতভাবে অপেক্ষাকৃত বেশি নিরাপদ এবং

প্রসবের মধ্য দিয়ে যাওয়া এবং মৃত বাচ্চা জন্ম দেওয়ার চিন্তা অনেক পিতামাতার কাছে এক বিরাট মানসিক আঘাত হিসেবে আসতে পারে। ধাত্রী বা নার্স আপনার প্রসববেদনা ওঠার এবং প্রসবের সময় আপনার ভালভাবে যত্ন নেওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করবেন, এবং আপনার বাচ্চার জন্মের আগে আপনার কাছে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার সুযোগ থাকবে।

সময় এবং সমর্থনের সাথে, অধিকাংশ মায়েরা প্রসবের মধ্য দিয়ে যাওয়ার ধারণার সাথে সামঞ্জস্য হন। যদিও এটা অদ্ভুত মনে হতে পারে, অনেক মায়েরা যারা এই অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে গেছেন তারা বলেন যে, প্রসবের মধ্য দিয়ে গিয়ে তাদের সন্তানের জন্ম দিতে সক্ষম হওয়া সঠিক বলে মনে হয়। যাইহোক, যদি আপনি প্রসবের ধারণাটি সামাল দেওয়া খুব বেশি মনে হলে, বা অতীতে যদি আপনার প্রসবে সমস্যা হয়ে থাকে বা সিজারিয়ান হয়ে থাকে তবে ডাক্তারের সাথে এই বিষয়ে আলোচনা করুন যিনি আপনার দেখাশোনা করছেন।

লোকেরা কীভাবে আপনার বাচ্চার উল্লেখ করে

আপনি হয়তো দেখতে পাবেন যে স্বাস্থ্য পেশাদাররা আপনার যত্ন নিচ্ছেন, বা এমনকি কিছু পরিবার এবং বন্ধুবান্ধব, আপনার বাচ্চা সম্পর্কে কথা বলার সময় প্রযুক্তিগত সংজ্ঞা ব্যবহার করছেন এটা না ভেবে সেটা আপনার কেমন অনুভব হচ্ছে। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনার বাচ্চা গর্ভাবস্থার 23 সপ্তাহের মধ্যে মারা যায়, তবে আপনার বাচ্চার মৃত্যুর বদলে "লেট মিসক্যারেজ বা বিলম্বিত গর্ভপাত" হয়েছে বলতে পারে। এটি হতে পারে কারণ নিবন্ধনের প্রয়োজনীয়তাগুলি ভিন্ন, আপনার বাচ্চা কবে মারা গেছে তার উপর নির্ভর করে। এটা জরুরি যে আপনি পরিবার, বন্ধু, এবং হাসপাতালের কর্মীদের সাথে আপনার পছন্দের ভাষা বলুন। তারা হয়ত জানে বা

আপনার বাচ্চা কখন জন্মগ্রহণ করবে?

যদি আপনার স্বাস্থ্য ঝুঁকিতে থাকে, তবে ডাক্তার সুপারিশ করবেন যে আপনার প্রসব যত তাড়াতাড়ি সম্ভব প্ররোচিত হবে। যদি আপনার বাচ্চার স্বাভাবিকভাবে জন্মের কোনও চিকিৎসাগত কারণ না থাকে, তাহলে মূল সিদ্ধান্তটি হ'ল প্রসববেদনা শুরু করানোর জন্য ওষুধ খাওয়াতে হবে নাকি প্রসববেদন নিজে থেকে শুরু হওয়ার অপেক্ষা করতে হবে।

আপনাকে সরাসরি এই সিদ্ধান্ত নিতে নাও হতে পারে। আপনি এবং আপনার সঙ্গী কর্মীদের সাথে বিভিন্ন বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করতে পারেন। আপনি যদি অবিবাহিত পিতা বা মাতা হন, তাহলে আপনি আপনার বিকল্পগুলির মাধ্যমে চিন্তাভাবনা করতে এবং কর্মীদের সাথে কথা বলার সময় আপনাকে সমর্থন করার জন্য কোনও পরিবারের সদস্য বা ঘনিষ্ঠ বন্ধুকে অন্তর্ভুক্ত করতে চাইতে পারেন। আপনি কি করতে চান সম্পর্কে চিন্তা করতে আপনি বাড়িতে যেতে এবং সময় নিতে পারেন।

প্রসবের জন্য প্রস্তুত হওয়া

কর্মীরা সাধারণত আপনার রক্ত এবং প্রস্রাব পরীক্ষা করবে, এবং সম্ভবত যোনি রস নেবেন। যদিও এই পরীক্ষাগুলি গুরুত্বপূর্ণ, তবে আপনার বাচ্চা কেন মারা গেছে তা খুঁজে বের করতে এই পর্যায়ে সম্ভব নাও হতে পারে।

প্রসবের সময় সমর্থন পাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। যদি সম্ভব হয় তবে আপনাকে সহায়তা করার জন্য একজন বা দু'জন প্রসব সঙ্গী থাকা সহায়ক হতে পারে। দু'জন প্রসব সঙ্গী থাকার ফলে তারা পরস্পরকে সাহায্য করতে পারবে এবং ঘুরিয়ে ফিরিয়ে বিশ্রাম নিতে পারবে। প্রসব সঙ্গীদের অসহায় বোধ করা এবং বিভিন্ন ধরনের পরস্পরবিরোধী অনুভূতির অভিজ্ঞতা লাভ করা খুবই সাধারণ। তবুও, অনেক প্রসব সঙ্গীরা বলেছেন যে, যদিও সেটি কঠিন ছিল, তবে গুরুত্বপূর্ণ ছিল যে তারা সেখানে ছিলেন।

যদি আপনার প্রসব সঙ্গী তার গাড়ি হাসপাতালে নিয়ে যেতে চান তবে পার্কিং চার্জ সম্পর্কে কর্মীদের জিজ্ঞাসা করুন। কিছু হাসপাতাল প্রসববেদনা ওঠা মায়েদের সঙ্গীদের পার্কিংয়ের চার্জ নেয় না বা কম নেয়।

যদি আপনার প্রসববেদনা প্ররোচিত হয়

আপনার প্রসববেদনা প্ররোচিত হওয়ার উপায় আপনার গর্ভাবস্থার পর্যায়ের উপরে নির্ভর করবে। আবেশনের জন্য আপনার গর্ভ প্রস্তুত করতে ঔষধ দেওয়া হতে পারে এবং এটি সাধারণত কাজ করতে সময় লাগে। 24 থেকে 48 ঘন্টা পরে হাসপাতালে ফিরে আসার অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিয়ে কিছু মহিলা এই সময় বাড়িতে চলে যান।

আপনি যদি বাড়িতে যাওয়ার চিন্তাভাবনা করে খুব দু:খিত হন, আপনি হাসপাতালে থাকতে চাইতে পারেন। কর্মীরা সাধারণত এই আয়োজন করার চেষ্টা করবে।

হাসপাতালে, আপনার প্রসববেদনা ট্যাবলেট দিয়ে প্ররোচিত হতে পারে। এই ট্যাবলেটগুলি কখনও কখনও আপনার যোনিতে কোনও জেল বা পেসারিগুলির সাথে একসাথে বা পরপর প্রবেশ করানো হতে পারে। সংকোচন উদ্দীপিত করার জন্য আপনার ওষুধের সাথে শিরার মাধ্যমে স্যালাইন দেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

প্রসববেদনা শুরু হলে অধিকাংশ মায়েরা 24 ঘন্টার মধ্যে জন্ম দেন। আপনার যত্ন নেওয়া ধাত্রী বা নার্স ব্যাখ্যা করবেন কি আশা করা হয় এবং কিভাবে তারা আপনার দেখাশোনা করবেন। কিছু মহিলা অপেক্ষা করতে এবং তাদের

যদি আপনার কোন চিকিৎসা সমস্যা না থাকে এবং অপেক্ষা করার কথা বিবেচনা করে থাকেন, তাহলে আপনাকে নিম্নলিখিতগুলি সম্পর্কে সচেতন হতে

- যদি আপনি 48 ঘন্টার বেশি সময় অপেক্ষা করেন, তাহলে আপনার স্বাস্থ্য নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত হচ্ছে না তা পরীক্ষা করার জন্য আপনাকে নিয়মিত রক্ত পরীক্ষা করা হবে।
- যদি আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে কোন উদ্বেগ থাকে, বা যদি আপনার প্রসববেদনা দুই বা তিন সপ্তাহ পরে শুরু না হয়, তবে ডাক্তার সাধারণত সুপারিশ করবেন যে আপনার আবেশন (ইনডাকশন) আছে।
- জন্মের আগে বিলম্ব হলে, আপনার বাচ্চার অবস্থা খারাপ হতে পারে। যদি আপনি একটি পোস্ট-মর্টেম পরীক্ষা করতে চান

আপনার বাচ্চা কেন মারা গেল তা জানার চেষ্টা করুন, এই তথ্য সরবরাহের সম্ভাবনা কম। আপনার ধাত্রী কী আশা করতে হবে তা ব্যাখ্যা করবেন। কিছু পরিবর্তনের মধ্যে বাচ্চার ত্বকের পরিবর্তন, তাদের ত্বক শুষ্ক হয়ে যাওয়া, অথবা তাদের বর্ণের পরিবর্তন অন্তর্ভুক্ত হতে পারে।

আপনার বাচ্চা কোথায় জন্মগ্রহণ করবে?

বেশিরভাগ মায়েরা হাসপাতালে প্রসব করার সিদ্ধান্ত নেন। তবে, কিছু কিছু মায়েরা সম্ভব হলে তাদের বাড়িতে প্রসব করা পছন্দ করতে পারেন।

যদি আপনি হাসপাতালে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নেন, তবে কোন স্থানে আপনার বাচ্চার জন্ম হবে সেটি প্রায়ই হাসপাতালের নীতির উপর এবং আপনার গর্ভাবস্থা কোন পর্যায়ে পৌঁছেছে তার উপরে নির্ভর করে। বেশীরভাগ হাসপাতালে, মায়েদের প্রসূতি ওয়ার্ডে বা অন্য কোন বিশেষজ্ঞ ইউনিটে ভর্তি করা হয় যদি তারা 20 সপ্তাহ বা তার

কর্মীরা ব্যাখ্যা করবেন কোথায় আপনার যত্ন নেওয়া হবে, কোথায় আপনার বাচ্চার জন্ম হবে এবং ব্যথার কি উপশম পাওয়া যাবে।

আপনি যদি কোনও পছন্দ থাকে তবে তা কর্মীদের জানান। তারা এখনও আপনাকে আপনার জন্ম পরিকল্পনার কিছু দিক সরবরাহ

প্রসববেদনা শুরু হওয়ার আগে বাড়ি যাওয়া

বাড়িতে যাওয়ার আগে, কর্মীরা আপনাকে হাসপাতালের একজন পরিচিতির নাম এবং টেলিফোন নম্বর দেবে। আপনার যদি কোনও প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকে তবে

আপনি যে কোনও সময় কর্মীদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। তারা আপনাকে বলবে কখন হাসপাতালে ফিরে আসতে হবে এবং কোথায় যেতে হবে। আপনার বাড়িতে যাওয়ার সময় যথাসম্ভব একা না যাওয়া জরুরি। মানসিক আঘাত ও কষ্ট মানুষের সিদ্ধান্ত নেওয়ার ও মনোনিবেশ করার ক্ষমতাকে প্রভাবিত করতে পারে।

হাসপাতালে কি নিয়ে যেতে হবে

যখন আপনি ফিরে আসেন তখন হাসপাতাল আপনাকে আপনার সাথে আনতে জিনিসগুলির একটি তালিকা দিতে পারে। আপনি আপনার বাচ্চার জন্মের পরে পরার বা জড়ানোর জন্য বিশেষ কিছু আনতে চাইতে পারেন এবং ছবি তোলার জন্য একটি ক্যামেরা বা স্মার্ট-ফোন ব্যবহার করতে পারেন। এই বইয়ের 22 পৃষ্ঠায় পরে ছবি তোলার জন্য ধারনা দেওয়া রয়েছে। আপনি আপনার বাচ্চার পাশে রাখতে চান এমন একটি নরম খেলনা বা অন্য কিছু এবং চুলের গোছা রাখার মতো কিছুও আনতে পারেন। এই সমস্ত জিনিস আপনাকে আপনার বাচ্চার স্মৃতি তৈরি করতে সাহায্য করবে এবং সময়ের সঙ্গে তা আপনার কাছে খুব মূল্যবান হয়ে উঠতে পারে।

> আমি অ্যালিসকে চান করালাম, তার পোশাক পরিবর্তন করলাম, তার কাছে গল্প পড়ে শোনালাম, তাকে গান শোনালাম এবং শত শত ছবি ও ভিডিও তুললাম।
> আমি এই সুযোগটি পেয়েছি বলে আমি খুব আনন্দিত কারণ এই মুহূর্তগুলি আমার সর্বাধিক লালিত স্মৃতি এবং এগুলি এখনও আমাকে দুঃখের অন্ধকার দিনগুলি কাটাতে সাহায্য করে।

প্রসববেদনার সময় কী আশা করতে হবে

প্রসববেদনার সময় বিভিন্ন নারীর ব্যথার বিভিন্ন অভিজ্ঞতা থাকতে পারে। কিছু কিছু মহিলা ভীত, হতবাক, বা পীড়িত বোধ করলে আরও তীব্রভাবে ব্যথা অনুভব করে। একটি প্ররোচিত প্রসববেদনা নিজে থেকেই শুরু হওয়া প্রসববেদনার চেয়েও বেশি যন্ত্রণাদায়ক হতে পারে। প্রসববেদনা প্ররোচিত করাও দীর্ঘ সময় লাগতে পারে, বিশেষ করে যদি আপনার বাচ্চা জন্ম হতে কিছু সময় বাকি থাকে।

আপনার প্রসববেদনার প্রাথমিক পর্যায়ে স্ব-সহায়তা কৌশল ব্যবহার করার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি বিশ্রাম, একটি উষ্ণ স্নান, শ্বাস সচেতনতা, ম্যাসেজ, এবং বিভিন্ন অবস্থানগুলি চেষ্টা করতে পারেন।

যদি আপনি স্থির করেন যে আপনি ব্যথা উপশমে অতিরিক্ত সহায়তা চান তবে প্রসববেদনার সময় সাধারণত ব্যথা উপশমে একটি পদ্ধতি থেকে অন্য পদ্ধতিতে পরিবর্তন আনা সম্ভব।

> তারা কিভাবে আমাকে জন্ম দিতে আশা করতে পারে
> এবং আমার সুন্দর বাচ্চাকে আর জীবিত দেখতে পাচ্ছি না?

বেশিরভাগ প্রসূতি এবং স্ত্রীরোগ ইউনিটগুলি ডায়মোরফাইন এর মতো কঠিন ব্যথা উপশমকারী ওষুধ দিতে পারে। এটি একটি ইনজেকশন বা আপনার হাতে স্যালাইনের মাধ্যমে দেওয়া যেতে পারে। কিছু লোক এই জাতীয় ব্যথা উপশমকারীকে সহায়ক বলে মনে করেন আবার কেউ কেউ নয়।

শক্তিশালী ব্যথার ঔষধ ব্যথা কমাতে এবং আপনাকে আরাম দিতে সাহায্য করতে পারে, কিন্তু এটি সম্পূর্ণরূপে ব্যথা দূর করে দিতে পারে না। এটি কিছু লোককে অসুস্থ, নিদ্রালু, বা বিস্মৃত অনুভব করতে পারে।

যদি প্রসবের কিছুদিন আগে ঔষধ দেওয়া হয়, তবে আপনার বাচ্চার জন্মের সময় আপনি তখনও নিদ্রালু বোধ করতে পারেন। আপনি প্রসব সম্পর্কে ততটা মনে রাখতে নাও পারেন।

গ্যাস এবং বায়ু (এটি এন্টোনক্স নামেও পরিচিত) মাতৃত্ব এবং স্ত্রীরোগ উভয় ইউনিটে উপলব্ধ। প্রতিটি সংকোচন শুরু হওয়ার সাথে সাথে আপনি একটি মাউথপিসের মাধ্যমে শ্বাস নিতে পারেন। এটি সংক্ষিপ্ত কাজ এবং ব্যথার বন্ধ করতে সাহায্য করে কিন্তু এটি সম্পূর্ণরূপে উপশম করে না। এটি আপনাকে কিছুটা অসুস্থ ও নিদ্রালু বোধ করাতে পারে এবং এটি দীর্ঘদিন ব্যবহারে ক্লান্তিও বোধ হতে পারে।

বেশিরভাগ হাসপাতালে, শ্রমিক ওয়ার্ডে যে নারীদের পরিচর্যা করা হচ্ছে তাদের জন্য একটি এপিডুরাল পাওয়া যায়। এপিডুরাল হল একটি স্থানীয় অনুভূতিনাশক যা আপনার পিঠের নীচের দিকে ইনজেকশন দেওয়া হয়। তারপর সূচটি সরিয়ে নেওয়া হয় এবং একটি খুব সূক্ষ্ম নমনীয় নল সেই জায়গায় রেখে দেওয়া হয় যাতে অনুভূতিনাশকের প্রভাব কেটে যেতে শুরু করলে তা আবার পূরণ করা যায়। এতে সাধারণত সব ব্যথা দূর হয়।

আপনার বাহুর শিরায় স্যালাইন দেওয়া হতে পারে এবং আপনার রক্তচাপ ঘন ঘন পরীক্ষা করা হবে। আপনি প্রস্রাব করতে অক্ষম হলে আপনার একটি ক্যাথিটারের (আপনার মূত্রাশয় মধ্যে ঢোকানো একটি সরু নল) প্রয়োজন হতে পারে। আপনাকে প্রসববেদনা উপশমের জন্য একজন বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলার সুযোগ দেওয়া উচিত।

সিজারিয়ান সেকশন হওয়া

আপনি গুরুতর অসুস্থ হলে আপনার জীবন বাঁচানোকে অগ্রাধিকার দেওয়া হবে। এটি করার সবচেয়ে নিরাপদ ও দ্রুততম উপায় হল এটা সিজারিয়ান সেকশনের মাধ্যমে করা। আপনার বাচ্চা তখনও জীবিত থাকলে সিজারিয়ান তাদের বাঁচাতেও সাহায্য করতে পারে।

এই পরিস্থিতি পিতামাতা উভয়ের জন্যেই খুব ভীতিপ্রদ হতে পারে। এটি সেই সঙ্গীর জন্য বিশেষভাবে অসুবিধাজনক হতে পারে, যারা দুর্বল ও ত্রস্ত বোধও করতে পারেন। হাতে সময় থাকলে ও আপনি সক্ষম বোধ করলে আপনার বাচ্চার পরিচর্যার বা দেখাশোনার বিষয়ে আপনার কোনও আকাঙ্ক্ষা থাকলে কর্মীদের তা বলুন।

জরুরী অবস্থা ব্যতীত আপনাকে সম্ভবত সিজারের জন্য একটি মেরুদন্ড বা এপিডুরাল অনুভূতিনাশক দেওয়া হবে। সাধারণত এটি একটি সাধারণ অনুভূতিনাশকের চেয়ে নিরাপদ এবং আরোগ্য প্রায়শই দ্রুত হয়। এর মানে এটাও যে আপনার সঙ্গী বা আপনার বেছে নেওয়া অন্য কেউ অপারেশন থিয়েটারে আপনার সঙ্গে থাকতে পারেন এবং বাচ্চার জন্মের সময় আপনি জেগে থাকবেন। যদিও, কখনোও সাধারণ অনুভূতিনাশক দেওয়ার চিকিৎসাগত কারণ থাকতে পারে।

আপনার বাচ্চার জন্মের পর কী আশা করবেন

আপনার বাচ্চা যে জন্মের আগে মারা গেছে তা জানা আপনাকে জন্মের পরের

আপনার বাচ্চার জন্ম হয়ে গেলে এবং আপনার অবস্থা স্থিতিশীল থাকলে আপনি নিজের পছন্দগুলি সম্পর্কে চিন্তা করা শুরু করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি আপনার বাচ্চাকে দেখতে ও কোলে নিতে চান এবং ছবি তুলতে চান কিনা তা নিয়ে ভাবতে পারেন। আপনি হাত ও পায়ের ছাপের মতো অন্যান্য স্মৃতি তৈরি করতে বা আপনার বাচ্চার চুলের গোছা সংরক্ষণ করতে চাইতে পারেন। আপনি জন্ম দেওয়ার আগের সময়টিতে এই সিদ্ধান্তগুলি সম্পর্কে ইতিমধ্যেই চিন্তা করতে শুরু করে থাকতে পারেন।

আপনি মানসিক আঘাতগ্রস্ত অবস্থায় থাকলে অথবা আপনার ওষুধের কারণে নিদ্রালু বোধ করলে সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষেত্রে তাড়াহুড়ো করবেন না বা ভাববেন না যে আপনি আপনার মন বদলাতে পারবেন না। সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য প্রস্তুত বলে মনে না করা পর্যন্ত আপনার বাচ্চার পরিচর্যা করা হবে। পরবর্তীতে, আপনার আরও কিছু প্রশ্ন থাকতে পারে এবং প্রসবের সময় কী ঘটেছে তার সম্পর্কে আপনি আরও কিছু জানতে চাইতে পারেন। ডাক্তার বা ধাত্রীর চিকিৎসার নোট পড়ে

সঙ্গীদের জন্য তথ্য এবং সহায়তা

সূচীপত্রে ফিরে যান

প্রায়ই ধারণা করা হয় যে একটি দম্পতির একটি বাচ্চার মৃত্যুর অভিজ্ঞতা হলে প্রাথমিক শোকার্ত হন জন্মদাত্রী মা। সঙ্গীদের কাছে প্রায়শই তাদের নিজস্ব ক্ষতির পর্যাপ্ত স্বীকৃতি ছাড়া একটি সহায়ক ভূমিকা গ্রহণ করার প্রত্যাশা করা হয়। এই বিভাগটি প্রাথমিকভাবে সঙ্গীদের সমর্থন দেওয়ার জন্য লেখা হয়েছে, যেখানে আপনাকে কঠিন ও অপ্রত্যাশিত সিদ্ধান্ত নিতে হচ্ছে। আরও সহায়তার জন্য, অনুগ্রহ করে আমাদের বিরীভমেন্ট সাপোর্ট সার্ভিসেস টিমের সঙ্গে যোগাযোগ করুন, যার বিশদ বিবরণ নীচে দেওয়া রয়েছে।

এই বিভাগটি সেই সঙ্গীদের জন্য লেখা, যাদের মধ্যে রয়েছেন সমলিঙ্গের বা বিষমকামী সম্পর্কের বাবারা এবং সহ-মায়েরা। দত্তক বাবা-মায়েদের কাছেও এটা উপযোগী হতে পারে।

অন্যান্য বিভাগগুলির মধ্যে এমন অনেক তথ্য রয়েছে যা দম্পতির উভয়ের জন্যেই প্রাসঙ্গিক। যদিও, এই বিভাগটি কোনও সঙ্গীকে কী জানতে হবে এবং তাদের কেমন লাগতে পারে তার উপর আরও নির্দিষ্টভাবে মনোনিবেশ করে। দত্তক পিতামাতাদের ক্ষেত্রে, তাদের সহায়তা তাদের দত্তক নেওয়া বাচ্চার জন্মদাত্রী মায়ের জন্য হতে পারে।

ব্যবহারিক ও মানসিক সমর্থন

একজন সঙ্গী হিসেবে, আপনার কাছে পরিবার ও বন্ধুদের কথা বলার, স্বাস্থ্য পেশাদারদের সঙ্গে যোগাযোগ করার, অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার ব্যবস্থা করার এবং জন্মদাত্রী মাকে সমর্থন দেওয়ার ক্ষেত্রে প্রধান ভূমিকা নেওয়ার প্রত্যাশা করা যেতে পারে। এর থেকে বিহ্বলকারী অনুভূতি হতে পারে, বিশেষ করে যখন আপনি আপনার বাচ্চার জন্য শোকও করছেন। যখন পারবেন তখন সাহায্য চাওয়ার কথা বিবেচনা করুন। আপনি পরিবারের এক-দুজন ঘনিষ্ঠ সদস্য বা বন্ধুদের সঙ্গে কথা বলতে চাইতে এবং তাদেরকে অন্যদের বলতে বলার কথা বলতে পারেন। তারা আপনার হয়ে প্রশ্নের উত্তরও দিতে পারবেন। আপনি একটি ইমেল বা টেক্সট পাঠানো বেছে নিতে অথবা আরও দূরের বন্ধু ও আত্মীয়দের জন্য সোশ্যাল মিডিয়ায় কিছু তথ্য দিতে পারেন, যাতে আগামী সপ্তাহ ও মাসগুলিতে আপনার বাচ্চার সম্পর্কে, কী ঘটেছে এবং আপনি কীভাবে তাদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে ও সমর্থন পেতে চান তা বলা থাকবে।

আপনার বাচ্চা তার জন্মের নির্ধারিত তারিখের আশেপাশের সময় মারা গিয়ে থাকলে লোকজন সাধারণভাবে আপনার সংবাদের অপেক্ষায় থাকে এবং বাচ্চার কথা শুনতে উৎসাহী হয়। আপনি আত্মীয় ও বন্ধুদের ফোন করলে এই বলে শুরু করতে পারেন, "আমার কাছে খুব দুঃখের খবর আছে।" এটি কথোপকথনের জন্য স্বর স্থির করতে সাহায্য করতে পারে এবং অসঙ্গত ও মর্মাহত করা প্রশ্নগুলির সংখ্যা কমাতে পারে। আপনি কথোপকথনের দৈর্ঘ্য সম্পর্কে শুরুতে এই বলে প্রত্যাশা নির্ধারণ করতে পারেন, "আমি কেবল কয়েক মিনিট কথা বলতে পারি", যা আপনার কাছে সঠিক সময় আপনাকে ফোন কলটি শেষ করতে সাহায্য করতে পারে। যদি আপনার বাচ্চা নিওনেটাল কেয়ারে মারা গেলে আপনার চারপাশের লোকেরা হয়তো আপনার সম্পর্কে জানতে পারে, কিন্তু তাদের তখনও শব্দ খুঁজে পেতে অসুবিধে হতে পারে।

আপনার আত্মীয় ও বন্ধুরা আপনাকে কী বলতে হবে তা নাও জানতে পারেন। আপনার খবর অন্যান্য লোকেদের মর্মাহত করতে পারে এবং সম্ভবত এমনকি তাদের নিজস্ব কষ্টকর স্মৃতি উস্কে দিতে পারে বলে আপনি তাদের সমর্থন করতে চাইতে অথবা তাদের মর্মাহত করার জন্য ক্ষমা চাওয়া আবশ্যক বলে ভাবতে পারেন। এটা মনে রাখা জরুরি যে এটা আপনার বাচ্চা হারানোর অভিজ্ঞতা এবং আপনার পরিবার ও বন্ধুদের বৃহত্তর গোষ্ঠীকে এটি প্রদানের পরিবর্তে বরং এই সময় সহায়তা পাওয়ার প্রয়োজন রয়েছে।

আপনার প্রত্যেকের প্রশ্নের উত্তর দেওয়া আবশ্যক এটা না ভাবার চেষ্টা করুন। আপনি যতটা পারবেন কেবল ততটাই বলবেন। পরবর্তীতে, আপনি আপনার ফোন কল বা টেক্সটগুলির ব্যাপারে লেগে থাকতে ইমেল করে আরও তথ্য প্রদান করতে এবং আপনার প্রয়োজন হতে পারে এমন যে কোনও সাহায্যের রূপরেখা দিতে পারেন। আপনি আপনার আর কোনও বাচ্চা থাকলে তাদের দেখাশোনা করার জন্য এবং গর্ভাবস্থায় আপনাকে সহায়তা করার জন্য মানুষের কাছে সাহায্য চাইতে পারেন

দৈনন্দিন কার্যকলাপ, যেমন সাফাই ও রান্নাবান্না। মানুষ প্রায়শই সাহায্য করতে আগ্রহী হয় এবং স্পষ্ট অনুরোধ ও সীমা গ্রহণ করে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি বলতে পারেন, "অনুগ্রহ করে আপনি কি বৃহস্পতিবার খাবার আনতে পারবেন আর আপনাকে আমাদের সঙ্গে যোগ দিতে স্বাগত জানাচ্ছি" অথবা "আপনি যদি কিছু মনে না করেন, তবে আমরা আসলে একসঙ্গে বসে কথাবার্তা বলতে বা খাবার খেতে পারছি না, কিন্তু আপনি খাবার নিয়ে এলে খুব ভালো হয়।"

আপনি মানুষকে আপনার অন্য কোনও বাচ্চা থাকলে তাদের সঙ্গে তাদের ভাইয়ের/বোনের মৃত্যুর সম্পর্কে কথা বলার জন্য আপনাকে সাহায্য করতে বলতে পারেন। সাপোর্টিং চিলড্রেন বিভাগে এই সম্পর্কে আরও তথ্য রয়েছে।

আপনি হয়তো মানুষকে বলতে চান যে আপনার হয়ে তাদের কী বলতে হবে বলে আপনি চাইছেন, যার মধ্যে পড়ে প্রথম কয়েক দিনের মধ্যে আপনার সঙ্গে কেউ যোগাযোগ করুক বলে চান কিনা এবং চাইলে তা কীভাবে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি লোকেদের ফোন করার পরিবর্তে কার্ড, টেক্সট বা ইমেল পাঠাতে চাইতে পারেন। আপনার হয়ে মানুষ কী বলবে পক্ষ থেকে। এটা সম্ভব যে আপনি জানেন না, আপনার কী লাগবে বা আপনি কী করবেন

পছন্দগুলি জানানো যেতে পারে। আপনি এর মাধ্যমে কিছু চিন্তা সমর্থন চাইলে অনগ্রহ করে স্যান্ডস হেল্পলাইনের সাথে যোগাযোগ করুন।

লোকেরা কীভাবে আপনার বাচ্চার উল্লেখ করে

আপনি দেখতে পেতে পারেন যে আপনার পরিচর্যাকারী স্বাস্থ্য পেশাদার, বা এমনকি কিছু আত্মীয় ও বন্ধুরাও আপনার বাচ্চা সম্পর্কে কথা বলার সময় প্রযুক্তিগত সংজ্ঞা ব্যবহার করেন এই সংজ্ঞাগুলি সম্পর্কে না বুঝেই

আপনাকে অনুভব করাতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনার বাচ্চা গর্ভাবস্থার 23 সপ্তাহের মধ্যে মারা যায়, তবে আপনার বাচ্চার মৃত্যুর বদলে "লেট মিসক্যারেজ বা বিলম্বিত গর্ভপাত" হয়েছে বলতে পারে। এটি হতে পারে কারণ নিবন্ধনের প্রয়োজনীয়তাগুলি ভিন্ন, আপনার বাচ্চা কবে মারা গেছে তার উপর নির্ভর করে। যদিও, এটা জরুরি যে আপনি যেন পরিবার, বন্ধু ও পেশাদারদের সঙ্গে আপনার পছন্দের ভাষায় কথা বলেন। তারা হয়তো অন্য এমন পিতামাতাকে চেনেন যারা গর্ভাবস্থার একই সময়ে ঘটা এমন ক্ষতির বর্ণনা দিতে ভিন্ন কোনও ভাষা ব্যবহার করেছেন।

> "যখন লোকজন গর্ভপাতের কথা শোনে তখন আমার মনে হয় না যে তারা এটা বোঝেন যে আমরা 48 ঘন্টার একটি আঘাতদায়ক প্রসববেদনার মধ্যে দিয়ে গিয়েছিলাম, তার শরীর নিয়ে সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম এবং আমাদের ছেলের শেষকৃত্যের আয়োজন করেছি। আমি এখন অল্টেয়ারের মৃতজাতক হিসেবে বর্ণনা দিচ্ছি যখন আমি চাই যে মানুষ যেন জানতে পারে যে সে জন্মগ্রহণ করেছিল। যে সে এখানে ছিল।"
>
> **শেমা**

ব্যক্তিগত বিষাদ

একটি বাচ্চা মারা গেলে দম্পতিদের উপর চাপ বিশাল হতে পারে। আপনি যখন এতটাই বিষাদগ্রস্ত যে আপনার নিজেরই সমর্থনের প্রয়োজন, তখন অন্য কাউকে সমর্থন দেওয়া ও বোঝা কঠিন হয়ে পড়ে। বিষাদ খুবই ব্যক্তিগত ব্যাপার এবং তা যেভাবে আসে ও যায় যে আপনার ও আপনার সঙ্গীর প্রায়শই একই সময়ে একই অনুভূতি বা প্রয়োজন নাও হতে পারে। আপনাদের অনুভূতি প্রকাশ করার ও তার মোকাবিলা করার ভিন্ন ভিন্ন উপায়ও থাকতে পারে।

কখনোসখনো যদি দম্পতিদের বিষাদের ধরন না মেলে এবং একজন সঙ্গী যদি অনুভব করেন যে অপরজন ততটা বা একইভাবে বিষণ্ণ বোধ করছেন না তাহলে তাঁদের অসুবিধায় পড়তে হতে পারে। এটি আপনাদের সম্পর্কের উপর চাপ সৃষ্টি করতে পারে। কিছু সঙ্গী কিছুদিনের জন্য তাদের বিষাদ সহ্য করে এবং তাদের সঙ্গী বা জন্মদাত্রী মাকে সমর্থন দেওয়ায় মনোনিবেশ করে। তাদের বিষাদ তাদের বাচ্চার মৃত্যুর কিছু সপ্তাহ বা এমনকি কয়েক মাস পরেও দেখা দিতে পারে।

কিছু সঙ্গীর এত দীর্ঘদিন ধরে এগুলো চেপে রাখার পর মন খোলা হতে অসুবিধে হতে পারে। আপনি প্রস্তুত বোধ করলে সমর্থন দেওয়ার জন্য স্যান্ডস রয়েছে।
আপনার বিষাদ অবিলম্বেই হোক বা বিলম্বিত, এমন সময়ও আসতে পারে যখন আপনার সম্পূর্ণ অস্তিত্ব বিষাদপূর্ণ হয়ে পড়তে পারে। কারণ বিষাদ ঢেউয়ের মতো আসতে পারে, আপনার এমনও মনে হতে পারে যে আপনি বেশ কয়েক ঘন্টা বা এমনকি কয়েক দিন ধরেও ভালোভাবে তা মোকাবিলা করতে পারছেন। কিছু পিতামাতারা এই বিষয়ে নিজেদের দোষী মনে করেন এবং এই ভেবে উদ্বিগ্ন হন যে তারা তাদের বাচ্চার প্রতি বিশ্বস্ত ছিলেন না, কিন্তু এর মানে এই নয় যে আপনি ভুলে গেছেন বা আপনি আর বাচ্চার ব্যাপারে যত্নশীল নন। তীব্র বিষণ্ণতার ঢেউয়ের মধ্যে

বিশেষ অনুষ্ঠান

মাতৃদিবস, পিতৃদিবসের মতো বিশেষ দিনগুলি এবং পারিবারিক আসরগুলি এমন সময় হয় যখন পিতামাতারা প্রায়শই নতুন করে বিষণ্ণতা অনুভব করেন। বড়দিন, দেওয়ালি, ঈদ বা হনুক্কাহের মতো উৎসবগুলি, যেগুলি উদযাপনে পরিবারের উপর গুরুত্ব আরোপ করে, সেগুলি কঠিন হতে পারে। আপনার বাচ্চার মৃত্যুবার্ষিকী বা আনুমানিক প্রসবের তারিখ কাছে আসতে থাকা বিশেষভাবে বেদনাদায়ক হতে পারে। আপনি ও আপনার সঙ্গী/ পরিবার একত্রে একটি ছুটির দিনের পরিকল্পনা করতে পারেন যাতে আপনি আপনার বাচ্চাকে মনে করার জন্য বিশেষ কিছু করতে পারেন।

বাচ্চা-সংক্রান্ত মেল

বাচ্চা-সংক্রান্ত মেল বা সোশ্যাল মিডিয়ার বিজ্ঞাপনের মতো অনুস্মারকগুলিও বেদনার উৎস হয়ে উঠতে পারে। আপনার গর্ভাবস্থার শুরুতে, আপনি কোনও বাচ্চাদের ক্লাব বা কোনও মেলে সাইন আপ করে থাকলে আপনি এই সাবস্ক্রিপশনগুলি বাতিল করতে পারেন অথবা আপনার হয়ে তা করার জন্য অন্য কাউকে বলতে পারেন। আপনি বেবি মেলিং প্রেফারেন্স সার্ভিসের সঙ্গে যোগাযোগ করে বাচ্চা

দম্পতিরা বিচ্ছিন্ন হয়ে গেলে

অনেক দম্পতির কাছে একত্রে দুঃখ করা ও তাদের বাচ্চাকে মনে করাকে একটি শেয়ার করা অভিজ্ঞতা হিসাবে দেখা সহায়ক হয়েছে। যদিও, আপনি গর্ভাবস্থায় বা আপনার বাচ্চার মৃত্যুর পরে আপনার সঙ্গীর থেকে পৃথক হয়ে গিয়ে থাকলে আপনার হাতে একে অপরের সাথে আপনার দুঃখ ভাগ করে নেওয়ার বিকল্পটি নাও থাকতে পারে।

আপনি সমর্থ বোধ করলে আপনি যৌথ সিদ্ধান্ত নিতে ও ব্যবস্থা করতে পারেন এবং আপনার অন্য বাচ্চা থাকলে তাদের সমর্থন দেওয়ার জন্য একত্রে কাজ করাও সহায়ক হতে পারে, যাতে তারা সুসমঞ্জস পরিচর্যা ও বাচ্চার ও কী ঘটেছে তার সম্পর্কে তথ্য পায়। পরবর্তীতে বইয়ের 51 পৃষ্ঠায় বাচ্চাদের সঙ্গে কথা বলার বিষয়ে আরও তথ্য রয়েছে।

আপনার নিজের পক্ষে একা বিষাদগ্রস্ত থাকা বিশেষভাবে কঠিন হতে পারে এবং আপনার পরিবার ও বন্ধুদের কাছ থেকে অতিরিক্ত সমর্থন লাগতে পারে অথবা আপনি পেশাদারী সমর্থন চাইতে পারেন।

আপনি হয়ত বুঝতে পারবেন যে আপনার বাচ্চার সম্পর্কে কান্নাকাটি করা ও কথা বলা অনুভূতি মুক্তির এক উত্তম উপায় এবং আপনি হয়তো বারবার আপনার গল্পটি বলতে চাইতে পারেন অথবা কী ঘটেছে এবং দিনে দিনে কী ঘটেছে ও কেমন বোধ করছেন তা লিখে ফেলা সহায়ক হতে পারে। বাচ্চার পিতামাতার অপরজনের সঙ্গে আপনার অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিতে না পারার বিচ্ছিন্ন বোধ করতে পারেন, এমনকি যদি আপনার সমর্থন করার জন্য অন্য লোক থাকেও। আপনার বিষাদ কীভাবে প্রকাশ করতে হবে এবং আপনার কী ধরনের সমর্থন লাগতে পারে তার সম্পর্কে চিন্তা করুন। আপনি এটাই চাইলে স্যান্ডস আপনাকে আপনার নিজের মেমোরি বক্স প্রদান করতে

অন্যদের সাথে কথা বলা

অনুরূপ অভিজ্ঞতা হয়েছে এমন অন্যান্য সঙ্গীদের অথবা কোনও বোঝদার আত্মীয় বা বন্ধুর সঙ্গে কথা বলা আপনার কাছে সহায়ক হতে পারে। আপনি স্যান্ডস অনলাইন কমিউনিটিও ব্যবহার করতে পারেন অথবা তথ্য ও সহায়তার জন্য স্যান্ডস হেল্পলাইনের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন। হেল্পলাইন আপনাকে আপনার নিকটতম স্যান্ডস সাপোর্ট গ্রুপের সঙ্গেও যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারে। এছাড়া কিছু এলাকায় শোকার্ত বাবাদের ও পরিবারের অন্যান্য পুরুষ সদস্যদের জন্য ফুটবল দলও রয়েছে যাতে তাঁরা একত্রিত হতে ও খেলাধুলার মাধ্যমে তাদের দুঃখ প্রকাশ করতে পারেন। আপনি www.sands.org.uk/sandsunited এ স্যান্ডস ইউনাইটেড সম্পর্কে আরও জানতে পারেন।

আপনার বাচ্চাকে মনে রাখা

সূচীপত্রে ফিরে যান

একটি বাচ্চা মারা গেলে পিতামাতা ও অন্যান্য পরিবারের সদস্যদের যে দঃখজনক প্রক্রিয়ার অভিজ্ঞতা হয় তাতে সাহায্য করার জন্য সখস্মতি সামান্যই থাকে। এই বিভাগে বিভিন্ন উপায় নিয়ে আলোচনা করা আপনি একত্রে কাটানো সময়ের স্মৃতি তৈরি করতে এবং আপনার বাচ্চার স্মৃতিকে সম্মান দিতে পারেন।

মেমোরি বক্স

মেমোরি বক্সগুলি আপনাকে আপনার বাচ্চার সঙ্গে থাকা সময়টি ধরে রাখতে সাহায্য করতে পারে। বক্সটি আপনার বাচ্চার মনে রাখতে স্মারক বস্তুগুলি রাখার জন্য একটি বিশেষ জায়গা। এর মধ্যে থাকতে পারে ফটো, একটি বিশেষ বেবিগ্রো, আপনার বাচ্চাকে ঢাকা দেওয়া হয়েছিল এমন একটি কম্বল, আপনি যে কার্ড পেয়ে থাকতে পারেন, চুলের গোছা, অথবা হাতের বা পায়ের চিহ্ন। বার্ষিকী এবং অন্যান্য উল্লেখযোগ্য অনুষ্ঠানগুলিতে, অবিলম্বে ও বছরের পর বছর ধরে আপনার নিজের জিনিসগুলি বক্সে রাখার জন্য স্যান্ডস মেমোরি বক্সে একটা জায়গা রয়েছে।

বক্সে আপনার নিজের জিনিস যোগ করার সুযোগ ছাড়াও স্যান্ডস মেমোরি বক্সে ইতিমধ্যে একটি হাতে তৈরি কম্বল, দুটি টেডি বেয়ার ও অন্যান্য জিনিস রয়েছে যা আপনি পড়তে বা ব্যবহার করতে চাইতে পারেন। পিতামাতারা প্রায়শই তাদের বাচ্চাকে একটি টেডি বেয়ার দেয় এবং অন্যটি রেখে দিতে বাড়ি নিয়ে যায়। হাসপাতালের কর্মীরা প্রায়শই পিতামাতাদের তাদের বাচ্চার স্মৃতি তৈরি করতে স্মারকচিহ্ন সংগ্রহ করার সুযোগ প্রদান করেন। যদিও আপনি এটা করার সম্পর্কে অনিশ্চিত থাকতে পারেন, অনেক পিতামাতা আমাদের বলেছেন যে এটা কতটা মূল্যবান এবং গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে, বিশেষ করে আসন্ন বছরগুলিতে। পরিবারের সদস্যদের এবং বন্ধুদেরকে দেখানোর ও শেয়ার করার মতো জিনিসপত্র থাকা আপনার বাচ্চার আপনার কাছে কী তা তাদের বুঝতে সাহায্য করতে এবং আপনার বাচ্চার সম্পর্কে কথোপকথন শুরু করতে সাহায্য করতে পারে।

স্যান্ডস মেমোরি বক্সগুলি বিশেষভাবে তাদের জন্য তৈরি করা হয় যাদের বাচ্চারা মৃতজাত বা জন্মের পরপরই মারা গেছে। সময়ের আগেই জন্মানো বাচ্চাদের জন্য

সবসময় হাতের ও পায়ের ছাপ নেওয়া বা চুলের গোছা রাখা
সম্ভব নাও হতে পারে, তবুও আপনি অন্যান্য স্মৃতি রাখার জন্য একটি বক্স রাখতে

মেমোরি বক্সগুলি আপনাকে আপনার দুঃখ মেনে নিতে এবং আপনার বাচ্চার ব্যাপারে অন্য লোকেদের কথা বলতে সাহায্য করতে পারে। আপনাকে হাসপাতালে মেমোরি বক্স না দেওয়া হলে অনুগ্রহ করে একটি দেওয়ার জন্য কর্মীদের বলুন অথবা আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন ও আমরা আপনাকে একটি পাঠিয়ে দিতে পারি। কিছু হাসপাতাল অন্যান্য দাতব্য সংস্থার থেকে পাওয়া মেমোরি বক্সের স্টকও রাখে।

> "স্যান্ডস এর সহায়তা সহ হাসপাতাল যে মেমোরি বক্সটি সরবরাহ করেছিল, সেটি ছিল একমাত্র জিনিস যা দীর্ঘ বিনিদ্র রাত ও অন্ধকার দিনগুলিতে আমাদেরকে মাটিতে দাঁড় করিয়ে রেখেছিল।"

আমান্ডা ও ড্যান

ফটোগ্রাফ তোলা

আপনার পরিচর্যাকারী ধাত্রী বা নার্স সাধারণত আপনার বাচ্চার সঙ্গে আপনার ফটো তোলার প্রস্তাব করবেন। আপনি আপনার নিজের ফটোও তুলতে পারেন। আপনি নিশ্চিত না হলে ধাত্রী বা নার্স জিজ্ঞাসা করতে পারেন যে তারা মায়ের হাসপাতালের নোট রাখার জন্য কয়েকটি তুলতে পারে কিনা। আপনি পরে কোনও সময় এগুলি অ্যাক্সেস করতে পারবেন। আপনি ফটো তোলাতেও পারেন এবং বলতে পারেন যে সেগুলি যেন বাড়ি নিয়ে যাওয়ার জন্য একটি মুখ বন্ধ করা খামে রাখা হয় যাতে যখন যদিও এটি অস্বস্তিকর মনে হতে পারে, তবে আপনি কেবল আপনার বাচ্চার বা পরিবারের সকলের একত্রে ফটোগ্রাফ নিতে চাইতে পারেন। কিছু পিতামাতা তাদের বাচ্চার হাতের বা পায়ের ফটোগ্রাফ রাখতে চান। আপনার বাচ্চার এক বা একাধিক যমজ থাকলে এবং তাদের ভাইবোন জীবিত থাকলে আপনি একসঙ্গে তাদের ছবি নিতে চাইতে পারেন। আপনি নিজের জন্যে যা সঠিক মনে করেন সেটাই বেছে নেওয়া জরুরি। আমরা পরের পৃষ্ঠায় আপনার পছন্দ হতে পারে এমন ফটোর কিছু ধারনা অন্তর্ভুক্ত করেছি।

এই ফটোগুলির পরামর্শ দিয়েছিলেন এস্থার নামে এক শোকার্ত মা, যিনি অনুভব করেন যে তার বাচ্চা মারা যাওয়ার সময় তিনি কী জাতীয় ফটো তুলতে হবে, কীভাবে সেগুলি তুলতে হবে বা কাকে বলতে হবে সেই কথা ভাবতেও পারেননি, কারণ সবকিছুই ভীষণ অস্পষ্ট ছিল। যে ফটোগুলি তিনি যদি তুলে রাখতেন বলে আকাঙ্ক্ষা করেন এগুলি তার উদাহরণ।

ক্রেডিট: *@hannahbphotography*

স্মারক পুস্তক

সমস্ত শ্মশানে ও অনেক সমাধিস্থলে ও হাসপাতালে স্মারক পুস্তক থাকে; যাকে প্রায়শই বুক অব রিমেমব্রান্স বলা হয়। আপনি এই বইগুলির একটিতে আপনার বাচ্চার নাম লিখতে পারেন। কিছু শ্মশান ও সমাধিস্থল এই ব্যবস্থা করার জন্য একটি অল্প পরিমাণ চার্জ নিয়ে থাকেন। স্যান্ডস এর অনুষ্ঠানগুলির এবং ভার্চুয়াল অনলাইন স্পেসগুলির মাধ্যমেও আমদের হাতে আপনার বাচ্চাকে স্মরণ করার অনেক ধারণা এবং সুযোগ থাকতে পারে, যেমন আমাদের শ্রদ্ধার পেজগুলি

চলমান স্মরণ চিহ্ন

আপনার বাচ্চার মৃত্যুর পরেই আপনার স্মরণ চিহ্ন সংগ্রহ করা ছাড়াও ভবিষ্যতের জন্যে মূল্যবান স্মরণ চিহ্ন তৈরি করতে পারে এমন অন্যান্য জিনিস থাকতে পারে। অন্যান্য জিনিসের সঙ্গে এর মধ্যে কবিতা, অক্ষর, ইমেল, কার্ড ও গয়না থাকতে পারে। আপনার অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার জন্য পরিষেবার একটি আদেশপত্র থেকে থাকলে আপনি সেটাও অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন।

অনুষ্ঠানগুলিতে উপস্থিত থাকা

স্মরণ অনুষ্ঠানগুলিতে উপস্থিত থাকা অন্যান্য দুঃখী পরিবারের পাশাপাশি আপনার বাচ্চার স্মৃতিকে সম্মান দেওয়ার একটি অর্থবহ উপায় এবং আপনার বিষাদ যাত্রার একটি সহায়ক অংশ হয়ে উঠতে পারে। অন্যান্য পরিবারের সঙ্গে এই সময় ভাগ করে নিয়ে আপনাকে আপনার বিষাদের মধ্যে আরও কম বিচ্ছিন্ন বোধ করাতে সাহায্য করতে পারে।

স্যান্ডস প্রতি বছর দুই ধরনের স্মরণানুষ্ঠানের আয়োজন করে। জুন মাসে স্টাফোর্ডশায়ারের ন্যাশনাল মেমোরিয়াল আর্বোরেটামের স্যান্ডস গার্ডেনে স্যান্ডস ফ্যামিলি ডে অ্যান্ড সার্ভিস অব রিমেমব্রান্স অ্যান্ড হোপ অনুষ্ঠিত হয়। লাইটস অব লাভ সাধারণত ডিসেম্বরের প্রথম শুক্রবারে লন্ডনে অনুষ্ঠিত হয়। এছাড়াও গোটা ব্রিটেন জুড়ে বিভিন্ন আঞ্চলিক ও স্থানীয় স্মরণ এবং লাইটস অব লাভ অনুষ্ঠান আয়োজিত হয়। আপনি আমাদের ওয়েবসাইটে এই অনুষ্ঠানগুলি সম্পর্কে আরও জেনে নিতে পারেন। আপনিও প্রতি বছর আপনার বাচ্চার স্মৃতিতে একটি পারিবারিক পিকনিক বা মিছিলের মতো আপনার নিজস্ব অনুষ্ঠান তৈরি করতে

বেবি লস অ্যাওয়্যারনেস উইক

প্রতি বছর 9-15 অক্টোবরের মধ্যে বেবি লস অ্যাওয়্যারনেস উইক পালিত হয় এবং 15 অক্টোবর সন্ধে 7টায় ইন্টারন্যাশনাল ওয়েভ অফ লাইট দিয়ে শেষ হয় যাতে পিতামাতারা তাদের বাচ্চাকে বিশ্বব্যাপী অন্যান্যদের মতো একই সময় স্মরণ করতে পারে। www.babyloss-awareness.org -এ আরও তথ্য পাওয়া যাবে।

আরও স্থায়ী স্মারক

কোনও কোনও পিতামাতা তাদের বাচ্চার স্মৃতিতে কোনও অরণ্যে একটি গাছ লাগানোর সিদ্ধান্ত নেন। আপনি গোটা যুক্তরাজ্য জুড়ে থাকা উডল্যান্ড ট্রাস্ট(www.woodlandtrust.org.uk) সাইটগুলিতে আপনার বাচ্চার নামে একটি একক গাছ বা অরণ্যেরবৃহত্তর এলাকা উৎসর্গ করতে পারেন। এটা আপনাকে আসন্ন বছরগুলিতে আসার জন্য একটা বিশেষ স্থান করে দেবে। এছাড়াও উডল্যান্ড ট্রাস্ট কিছু স্থানে বেঞ্চ এবং মার্কার পোস্ট পেশ করে, যেখানে আপনার নিজের বার্তা

জাতীয় মেমোরিয়াল আর্বোরেটামের মধ্যে 350টিরও বেশি বাগানের মধ্যে স্যান্ডস গার্ডেন একটি এবং সেটি মারা গেছে এমন সকল বাচ্চাদের স্মৃতির প্রতি নিবেদিত। বাগানের ঠিক মাঝখানে একটি বাচ্চার একটি সুন্দর পোর্টল্যান্ড পাথরের ভাস্কর্য রয়েছে, যা রচনা করেছেন শ্রদ্ধেয় ভাস্কর জন রবার্টস। স্যান্ডস গার্ডেন এমন একটি জায়গা যেখানে আপনি আমাদের বার্ষিক অনুষ্ঠানের সময় বা আপনার নিজের থেকেই বছরের অন্য সময় নিস্তব্ধ প্রতিবিম্বিত সময় কাটাতে পারেন। আপনি আপনার বাচ্চার স্মৃতিতে একটি ছোট পাথর উৎসর্গ করতে পারেন। যুক্তরাজ্যের চারপাশে অন্যান্য স্যান্ডস বাগানও রয়েছে এবং আপনার কাছাকাছি কোনোটি আছে কিনা তা জানতে আপনি স্যান্ডস হেল্পলাইনের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন।

এছাড়াও আপনি কোনও সমাধিস্থলে বা শ্মশানে একটি স্মারক ফলকও লাগাতে পারেন। সাধারণত এর জন্য একটি চার্জ থাকবে এবং কোথায় ফলক লাগানো যাবে তার সম্পর্কে সীমাবদ্ধতা থাকতে পারে। অনেক শ্মশানে ও সমাধিস্থলে বাচ্চাদের ও খুব ছোট শিশুদের স্মৃতিচিহ্নের জন্য একপাশে একটি বিশেষ বিভাগ সরিয়ে রাখা আছে।

কেন আপনার বাচ্চা মারা গেছে তা বোঝা

সূচীপত্রে ফিরে যান

অন্য পিতামাতারা তাদের বাচ্চা কেন মারা গেছে তা জানতে আগ্রহী হন।
এবং বাচ্চারা কেন মারা যায় তা বোঝার জন্য আরো গবেষণার প্রয়োজন। যদিও, দুটি সম্ভাব্য তদন্ত রয়েছে যা কিছু উত্তর প্রদান করে। প্রথমটি হল পোস্ট-মর্টেম; দ্বিতীয়টি একটি পর্যালোচনা।

পোস্ট-মর্টেম পরীক্ষা

আপনার বাচ্চার পোস্ট-মর্টেম পরীক্ষা সম্পর্কে চিন্তা করা খুব কঠিন হতে পারে। আপনি যদি মনে করেন যে আপনি পোস্ট-মর্টেম পরীক্ষা চান এবং তার সম্পর্কে অনিশ্চিত বোধ করছেন, তাহলে আপনি হাসপাতালে কর্মীদের সঙ্গে এই বিষয়ে আলোচনা করতে পারেন। আপনি আপনার পরিবারের ও বন্ধুদের, আপনার ডাক্তারের অথবা কোনও ধাত্রী বা নার্সের সঙ্গেও এই নিয়ে আলোচনা করতে পারেন। স্যান্ডস হেল্পলাইনের কর্মীদের আপনাকে সহায়তা প্রদানের জন্য পাওয়া যাবে।

পোস্ট-মর্টেম কাকে বলে?

পোস্ট-মর্টেম একটি নিদানিক তদন্ত যা আপনার বাচ্চার মৃত্যুতে কারণ হয়ে থাকতে পারে এমন কোনও বিষয় বুঝতে সাহায্য করে। আপনি সাধারণত হাসপাতালে আপনার বাচ্চার সঙ্গে সময় ব্যয় করার বা তাদের বাড়িতে নিয়ে যাওয়ার সুযোগ পাবেন। হাসপাতালের কর্মীরা আপনাকে আপনার বাচ্চাকে ঠান্ডা রাখার পরামর্শ দেবেন যাতে তাদের অবস্থা খারাপ না হয়। আপনি বাড়িতে নিয়ে যাওয়ার জন্য একটি ঠান্ডা খাট বা ইউনিট হাসপাতাল বা কাছাকাছি বাচ্চাদের হসপিস থেকে ধার নিতে সক্ষম হতে পারেন।
সাধারণত, একজন প্রবীণ স্বাস্থ্য পেশাদার আপনার সঙ্গে পোস্ট মর্টেম পরীক্ষার বিকল্প সম্পর্কে আপনার সঙ্গে কথা বলবেন। করোনারের দ্বারা (ইংল্যান্ড, ওয়েলস ও উত্তর আয়ারল্যান্ডে) বা প্রোকিউরেটর ফিস্কালের (স্কটল্যান্ড) দ্বারা আদেশ করা না হলে আপনার সম্মতি বা অনুমোদন ছাড়া পোস্ট-মর্টেম পরীক্ষা করা যাবে না[1]।

[1] "সম্মতি" ইংল্যান্ড, ওয়েলস ও উত্তর আয়ারল্যান্ডে ব্যবহৃত একটি আইনি পরিভাষা। "অনুমোদন" স্কটল্যান্ডে ব্যবহৃত আইনি পরিভাষা। সরল করে বলতে আমরা "সম্মতি" শব্দটি ব্যবহার করবো।

একজন বিশেষজ্ঞ ডাক্তার আপনার বাচ্চাকে পরীক্ষা করবেন যারা আপনার বাচ্চার মৃত্যুর কারণ খুঁজে বের করার চেষ্টা করবেন। নরম খেলনা ও কম্বলের মতো স্মারক বস্তু আপনার বাচ্চার সঙ্গে রাখা যেতে পারে এবং আপনার বাচ্চাকে ভালোভাবে দেখাশোনা করা এবং তার সঙ্গে সম্মানজনক আচরণ করা হবে। আপনি পোস্ট-মর্টেমের আগে পর্যন্ত এবং যদি আপনি চান তবে এটি সম্পন্ন হওয়ার পরেও আপনার বাচ্চাকে দেখতে পাবেন। কিছু পিতামাতারা তাদের বাচ্চাকে পোস্ট-মর্টেমের আগেই বিদায় জানাতে চান।

আপনার পোস্ট-মর্টেম সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন থাকলে কর্মচারীদের জিজ্ঞাসা করুন। আপনি পিতামাতাদের জন্য এই অ্যানিমেশন দেখতে চাইতে পারেন: www.sands-lothians.org.uk/post-mortem-animation.

পোস্ট-মর্টেম কখন হওয়া উচিত?

বাচ্চার মৃত্যুর কয়েক দিনের মধ্যে সম্পাদিত হলে পোস্ট মর্টেম সাধারণত সবচেয়ে বেশি তথ্য প্রদান করবে। আপনাকে 24 বা 48 ঘন্টার মধ্যে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া আটকে রাখতে হলে হাসপাতালের কর্মচারীদের বলুন যে তারা হয়তো এই সময়ের মধ্যে একটি পোস্ট-মর্টেমের ব্যবস্থা করতে সক্ষম হতে পারেন। কখনোসখনো, বাচ্চাদের অন্য হাসপাতালের বিশেষজ্ঞ কেন্দ্রে পরিবহণ করতে হবে যেখানে পোস্ট-মর্টেম করা যেতে

পোস্ট মর্টেম পরীক্ষায় কী হতে পারে আপনাকে বলে?

আপনার বাচ্চার ও প্লাসেন্টা (জন্ম-পরবর্তী) পোস্ট-মর্টেম পরীক্ষা আপনার বাচ্চা কেন মারা গেছে তা খুঁজে বের করতে সাহায্য করতে পারে। যদিও এটি সবসময় মৃত্যুর একটি নির্দিষ্ট কারণ খুঁজে পায় না, তবুও এটি কিছু প্রশ্নের উত্তর দিতে পারে এবং মৃত্যুর সম্ভাব্য কিছু কারণ বাতিল করতে পারে।

- এটি একটি বিদ্যমান রোগনির্ণয়কে নিশ্চিত বা পরিবর্তিত করতে পারে।
- এটি এমন অবস্থা চিহ্নিত করতে পারে যা পূর্বে নির্ণয় করা হয়নি।
- এটি মৃত্যুর কিছু সাধারণ কারণ বাদ দিতে পারে, যেমন আপনার বাচ্চার চিকিৎসার সমস্যা, সংক্রমণ বা বৃদ্ধির সীমাবদ্ধতা।

- এটি ভবিষ্যতের গর্ভাবস্থায় সমস্যা পুনরাবৃত্তির সম্ভাবনা মূল্যায়ন করতে সাহায্য করতে পারে।
- এটি কোনও জিনগত অবস্থা সম্পর্কে তথ্য প্রদান করতে সাহায্য করতে
- এটা হয়তো আপনাকে বাচ্চার লিঙ্গ বলে দিতে

আপনি ইতিমধ্যে আপনার বাচ্চার মৃত্যুর প্রত্যক্ষ কারণ জেনে থাকলে পোস্ট-মর্টেম সেটা নিশ্চিত করতে পারে অথবা অতিরিক্ত সমস্যাগুলি দৃষ্টিগোচর করতে পারে যা আপনার ভবিষ্যতের সম্ভাব্য গর্ভাবস্থার ক্ষেত্রে কার্যকর হতে পারে।

একবার আপনি একটি পোস্ট-মর্টেম পরীক্ষায় সম্মত হলে আপনি আপনার মন পরিবর্তন এবং সম্মতি প্রত্যাহার করতে পারেন। হাসপাতালে এটা জিজ্ঞাসা করে নেওয়াই সবচেয়ে ভালো যে এটা আপনাকে কত সময়ের মধ্যে করতে হবে।

> পোস্ট-মর্টেমে দেখা গেছে যে আমার অমরায় কিছু গণ্ডগোল ছিল এবং সেটি কাজ করা বন্ধ করে দিয়েছিল। এর মানে হল অ্যামনিয়োটিক তরল উৎপাদিত হচ্ছে না এবং বাচ্চার ওজন বাড়ছে না।
> **সোফি**

কখন পোস্ট-মর্টেম বাধ্যতামূলক?

আপনার বাচ্চা জন্মের পর মারা গেলে এবং মৃত্যুর কারণ স্পষ্ট হলে আপনার বাচ্চার পরিচর্যাকারী ডাক্তারকে আইনানুসারে অবশ্যই মামলাটি একজন করোনারের (ইংল্যান্ড, ওয়েলস এবং উত্তর আয়ারল্যান্ড) বা একজন প্রোকিউরেটর ফিস্কালের (স্কটল্যান্ডে) কাছে পাঠাতে হবে। উত্তর আয়ারল্যান্ডে, করোনার একটি পোস্ট-মর্টেমের আদেশ দিতে পারেন, এমনকি যখন একটি বাচ্চার জন্মের আগেই মারা গেলে এবং মৃত্যুর কারণ অনিশ্চিত হলে তখনও। এই ক্ষেত্রগুলিতে, করোনার সাধারণত সম্মত হন যে ডাক্তার একটি মৃতজাত সার্টিফিকেট ইস্যু করতে পারেন।

একবার করোনারের বা প্রোকিউরেটর ফিস্কালের আর কোনও পরীক্ষার প্রয়োজন নেই বলে সিদ্ধান্ত নেওয়ার পর তারা রেজিস্ট্রারকে অবহিত করবেন।

তারপর আপনার বাচ্চার অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার আয়োজন করার জন্য প্রয়োজনীয় সার্টিফিকেট প্রাপ্ত করতে সক্ষম হবেন। আপনাকে পোস্ট-মর্টেম পরীক্ষার ফলাফল বলা হবে, কিন্তু এগুলো 12 সপ্তাহ পর্যন্ত প্রস্তুত নাও হতে পারে।

চিকিৎসাগত কারণে গর্ভাবস্থা সমাপন

আপনি চিকিৎসাগত কারণে একটি গর্ভাবস্থা সমাপ্ত করতে হয়ে থাকলে পোস্ট মর্টেম পরীক্ষা সহায়ক হতে পারে। যদিও গর্ভাবস্থায় বিস্তারিত স্ক্যান এবং রোগনির্ণয়ের পরীক্ষা করা হয়েছে, তবে চিকিৎসাগত কারণে গর্ভাবস্থার অবসান ঘটলে পোস্ট-মর্টেম পরীক্ষায় অতিরিক্ত তথ্য পাওয়া যেতে পারে। একটি পোস্ট-মর্টেম সম্ভব কিনা তা গর্ভাবস্থার পর্যায়ের ও গর্ভাবস্থা সমাপ্ত করার জন্য ব্যবহৃত পদ্ধতি উপর নির্ভর করবে। হাসপাতালের কর্মীদের সাথে এই বিষয়ে আলোচনা করাই সবচেয়ে ভালো, কারণ তারা আপনাকে আপনার বিকল্পগুলির ব্যাপারে পরামর্শ দিতে পারেন।

সীমাবদ্ধ পরীক্ষা

আপনি একটি পূর্ণাঙ্গ পোস্ট মর্টেম না চাইলে আপনি নির্দিষ্ট অঙ্গ, চামড়ার নমুনা বা আপনার বাচ্চার একটি বাহ্যিক পরীক্ষার মতো একটি সীমাবদ্ধ পরীক্ষা করাতে চাইতে পারেন। আপনি আপনার অমরার একটি পরীক্ষা করানোর সিদ্ধান্তও নিতে পারেন। এটি অত্যন্ত মূল্যবান তথ্য প্রদান করতে পারে। এই পরীক্ষার চলাকালীন, একটি অণুবীক্ষণ যন্ত্রের নীচে দেখার জন্য নমুনা নেওয়া হয়। হাসপাতালের আপনার কাছে অমরা পরীক্ষা করার জন্য সম্মতি চাইতে হবে না, কিন্তু তারা এই কাজ করতে ইচ্ছুক হলে আপনাকে তা জানাতে হবে।

ভবিষ্যৎ গর্ভধারণ

একটি পোস্ট-মর্টেম পরীক্ষা ভবিষ্যতে গর্ভধারণের উপর প্রভাব ফেলতে পারে এমন একটি সমস্যা ছিল কিনা তাও আবিষ্কার করতে পারে। পোস্ট-মর্টেম পরীক্ষা আগেকার রোগনির্ণয়কে নিশ্চিত করে বা নতুন তথ্য খুঁজে পায় কিনা তা ডাক্তারদের আপনার বাচ্চার অবস্থা বা মৃত্যুর কারণ বুঝতে সাহায্য করতে পারে এবং ভবিষ্যতের গর্ভাবস্থায় একই সমস্যা ঘটার সম্ভাবনা মূল্যায়ন করতে পারে।

পোস্ট-মর্টেম পরীক্ষার মধ্যে কি এগুলি জিনগত পরীক্ষা?

আপনার সম্মতিতে, পোস্ট-মর্টেম পরীক্ষার অংশ হিসাবে, একটি ডাকটিকিট স্ট্যাম্পের আকারের টিস্যুর একটি টুকরা বা রক্তের একটি নমুনা সংগ্রহ করা যেতে পারে, যা পরে সংরক্ষণ এবং/অথবা জিনগত পরীক্ষার জন্য পাঠানো যেতে পারে। সংরক্ষিত কোনও নমুনা ভবিষ্যতে পরীক্ষার জন্য পাঠানো যেতে পারে এবং ভবিষ্যতে গর্ভধারণের জন্য তথ্য প্রদান করতে সাহায্য করতে পারে। ইংল্যান্ড, ওয়েলস এবং উত্তর আয়ারল্যান্ডে নমুনাগুলি শুধুমাত্র আপনার সম্মতিতে সংরক্ষণ করা যায়। স্কটল্যান্ডে নমুনা স্বয়ংক্রিয়ভাবে চিকিৎসার রেকর্ডের অংশ গঠন করে।

জিনগত পরীক্ষা বিশেষভাবে সহায়ক হতে পারে যদি আপনার বাচ্চার কোনও অসঙ্গতি থাকে অথবা ডাক্তার মনে করেন যে আপনার বাচ্চার কোনও অন্তর্নিহিত জিনগত রোগ থাকতে পারে। যদি আপনার বাচ্চা প্রত্যাশার চেয়ে ছোট আকারের হয় এবং তাদের মৃত্যুর জন্য অন্য কোন ব্যাখ্যা না থাকে, তবে একটি জিনগত পরীক্ষা কখনোসখনো কী ঘটেছে তা ব্যাখ্যা করতে পারে। আপনি যদি ভাবেন ভবিষ্যতে আপনার আরও একটি বাচ্চা হতে পারে তবে জিনগত পরীক্ষা একই জিনিস

আবার ঘটে যাওয়ার ঝুঁকি নির্ধারণের জন্য বিশেষভাবে কার্যকর হতে পারে। আপনার বাচ্চার মৃত্যু কবে হয়েছে তার উপর নির্ভর করে জিনগত পরীক্ষা তাদের লিঙ্গ নিশ্চিত করতে সক্ষম হতে পারে।

অনেক পিতামাতারা পোস্ট-মর্টেমগুলি সহায়ক বলে মনে করেন। তারা যে তথ্য পান তা তাদের বাচ্চার মৃত্যুর সঙ্গে মানিয়ে নিতে সাহায্য করতে পারে।

পর্যালোচনা

আপনার বাচ্চার মৃত্যু কেন ঘটেছে তা বুঝতে চেষ্টা করার আরেকটি প্রক্রিয়া হল মা ও বাচ্চার প্রাপ্ত পরিচর্যার আরেকটি পর্যালোচনা। এর মধ্যে পড়ে গর্ভাবস্থায়, প্রসবের সময় পরিচর্যা ও জন্মের পর বাচ্চার মৃত্যু ঘটা। এটি প্রমাণ NHS পরিচর্যার একটি অংশ এবং সমস্ত বাচ্চার মৃত্যুর পর্যালোচনা করা উচিত।

বিভিন্ন ধরনের পর্যালোচনা রয়েছে:

- হাসপাতালের পর্যালোচনা: ইংল্যান্ড, ওয়েলস ও স্কটল্যান্ডে দ্য পেরিন্যাটাল মর্টালিটি রিভিউ টুল (PMRT) আপনার পরিচর্যার একটি পর্যালোচনা যা 22 সপ্তাহের গর্ভধারণের পর মারা গেছে এমন সকল বাচ্চার জন্য করা উচিত।
- NHS সিরিয়াস ইনসিডেন্ট ইনভেস্টিগেশন (SII) করা হয় যখন মনে করা হয় যে NHS পরিচর্যার মানের ক্ষেত্রে কিছু ত্রুটি হয়েছে। 37 সপ্তাহ বা তার পরে জন্ম নেওয়া বাচ্চাদের জন্য স্বাস্থ্য নিরাপত্তা তদন্ত শাখার (HSIB) তদন্ত (শুধুমাত্র ইংল্যান্ডে) করা হয়।
- মৃত্যুর পরিস্থিতি সম্পর্কে চিন্তা থাকলে করোনারের (স্কটল্যান্ডে প্রোকিউরেটর ফিস্কালের) অনুসন্ধান করা হয়।

হাসপাতালের পর্যালোচনা

জন্মের আগে বা ঠিক পরেই একটি বাচ্চার মৃত্যু সবসময় কী ঘটেছে তা বোঝার জন্য হাসপাতালে পর্যালোচনা করা উচিত। আপনাকে এবং আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সমর্থন করার জন্য এই পর্যালোচনাটির নকশা করা হয়েছে, যাতে বোঝা যায় যে আপনার বাচ্চা কেন মারা গেছে। এটি অন্য বাচ্চাদের একই কারণে মৃত্যু প্রতিরোধ করতেও সাহায্য করতে পারে।

আপনার বাচ্চার মৃত্যুর কয়েক সপ্তাহের মধ্যে, হাসপাতাল একটি পর্যালোচনা বৈঠকের আয়োজন করবে।

পর্যালোচনা বৈঠকে যা হবে:

- কী ঘটেছে এবং কেন আপনার বাচ্চা মারা গেছে তা বোঝার চেষ্টা করা। আপনার কোনও প্রশ্ন বা উদ্বেগের উত্তর দেওয়া।
- আপনি সম্মতি দিয়ে থাকলে পোস্ট-মর্টেম সহ চিকিৎসার রেকর্ড ও পরীক্ষার ফলাফল দেখুন।
- জড়িত কর্মীদের সঙ্গে কথা বলুন।

পর্যালোচনাটি হাসপাতালকেও এই তথ্য সরবরাহ করতে পারে যে কর্মচারীদের কাজ করার পদ্ধতি পরিবর্তন করতে হবে। এর থেকে এটাও প্রকাশিত হতে পারে যে প্রদত্ত পরিচর্যায় ত্রুটি ছিল না, তবে অন্যান্য কারণগুলির ভূমিকা ছিল। আপনার চিন্তা, অনুভূতি ও প্রশ্নগুলি গুরুত্বপূর্ণ। আপনি হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার আগে কর্মীদের পর্যালোচনা প্রক্রিয়া সম্পর্কে আপনাকে অবহিত করতে হবে এবং আপনাকে জিজ্ঞাসা করতে হবে যে আপনি আপনার অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে চান বা আপনার পরিচর্যা সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন করতে চান কিনা। এই কাজ করতে আপনাকে সমর্থন করার জন্য হাসপাতাল থেকে আপনাকে পর্যালোচনার একটি গুরুত্বপূর্ণ যোগাযোগ প্রদান করতে হবে।

আপনার প্রধান পর্যালোচনা যোগাযোগ যা করবেন:

- পর্যালোচনা প্রক্রিয়া সম্পর্কে আবার আপনাকে জানাতে আপনার বাড়ি যাওয়ার 10 দিনের মধ্যে আপনাকে ফোন করবেন।
- আপনাকে আপনি কোনও প্রশ্ন করতে চান অথবা পর্যালোচনা দলের সঙ্গে আপনার উদ্বেগ শেয়ার করতে চান কিনা জানতে চাইবেন।
- আপনি সশরীরে, অনলাইন বা টেলিফোন বা ইমেলের মাধ্যমে কীভাবে পর্যালোচনায় অবদান রাখতে পারেন আপনাকে তার বিকল্পগুলি দেবেন।

আপনাকে অবহিত রাখা

একটি পর্যালোচনা প্রক্রিয়ার জন্য প্রয়োজনীয় সমস্ত তথ্য সংগ্রহ করতে অনেক সপ্তাহ লাগতে পারে। আমরা বুঝতে পারি যে এটি অপেক্ষা করার পক্ষে এক দীর্ঘ সময় এবং যদি আপনি পর্যালোচনাটি সম্পন্ন হওয়ার আগে একজন পরামর্শদাতার সাথে দেখা করতে চান তবে আপনি আপনার পর্যালোচনা যোগাযোগের মাধ্যমে তার ব্যবস্থা করতে পারেন। যদিও তবে আপনার বাচ্চা কেন মারা গিয়েছে সে বিষয়ে হাসপাতালের কাছে সেই সময় আর কোনও তথ্য না থাকতেই পারে। একবার পর্যালোচনার রিপোর্টটি সম্পন্ন হয়ে গেলে একজন পরামর্শদাতা আপনার সঙ্গে তার তথ্যগুলি নিয়ে আলোচনা করতে পারেন। আপনি চাইলে হাসপাতাল আপনাকে ডাকে বা ইমেলের মাধ্যমেও পর্যালোচনা রিপোর্ট পাঠাতে পারে। PMRT হাসপাতালের

অন্যান্য তদন্ত

আপনার বাচ্চার মৃত্যুর কারণ হতে পারে এমন কিছু ত্রুটি হয়ে থাকলে NHS সিরিয়াস ইনসিডেন্ট ইনভেস্টিগেশন (SII) নামে একটি জরুরি তদন্ত শুরু করা হয়। এটা এই কারণে যে NHS কোনও ত্রুটি সম্পর্কে পরিবারের সঙ্গে খোলামেলা ও সৎ হতে এবং দুর্বল পরিচর্যা থেকে শিখতে পারে। এই শিক্ষা ভবিষ্যতে ক্ষতি বা মৃত্যু প্রতিরোধ করতে পারে। একটি SII এর প্রয়োজন রয়েছে কিনা সেই সিদ্ধান্ত নিতে NHS-কে পরিবারের মতামত বিবেচনা করতে হবে। মাতৃত্বকালীন ও নবজাতক পরিচর্যায় মৃত্যুর ঘটনা ঘটে থাকলে তা একটি SII এর সূত্রপাত করে, তার মধ্যে সাধারণত পড়ে সেই মৃত্যু যেখানে মা তার নির্ধারিত তারিখের কাছাকাছি প্রসবের জন্য আসেন, কিন্তু বাচ্চাটি পরবর্তীতে ও অপ্রত্যাশিতভাবে প্রসবের সময়, জন্ম হওয়া মাত্র অথবা অল্প কিছু সময় পরেই মারা যায়।

ইংল্যান্ডে, আপনার বাচ্চা কোনও অপ্রত্যাশিত ঘটনার কারণে (37 সপ্তাহ বা তার বেশি) মেয়াদে মারা গেলে স্বাস্থ্য-পরিচর্যা নিরাপত্তা তদন্ত শাখা (HSIB) দ্বারা তার তদন্ত করা হতে পারে। NHS SII-এর মতোই, প্রসবযন্ত্রণার সময় কোনও ত্রুটির কারণে আপনার বাচ্চা প্রসবের সময় বা পরে মারা গেলে এরাও তার তদন্ত করবে। পার্থক্যটি হল, HSIB তদন্ত সম্পূর্ণভাবে স্বাধীনভাবে হয় এবং যেখানে শিশুর জন্ম বা মৃত্যু হয়েছে সেই ট্রাস্টের কর্মীদের দ্বারা পরিচালিত হয় না। এমনকি HSIB তদন্ত চালু থাকা সত্ত্বেও NHS হাসপাতালের একটি পর্যালোচনা সম্পাদিত হবে, কিন্তু HSIB তার রিপোর্ট চূড়ান্ত না করা পর্যন্ত হাসপাতালের কোনও পর্যালোচনার উপসংহার টানা হবে না। আরও তথ্যের জন্য দেখুন: www.hsib.org.uk/maternity.

একটি নবজাতক মারা গেলে হাসপাতালকে আইনানুসারে অবশ্যই করোনারকে (বা স্কটল্যান্ডের প্রোকিউরেটর ফিস্কালকে) অবহিত করতে হবে। বাচ্চাটি কোথায় ও কখন মারা গেছে তা নিশ্চিত করা তাদের কাজ। তারা মৃত্যুর কারণ প্রতিষ্ঠা করতে পারেন এবং এটি "অস্বাভাবিক" বলে মনে করা হয় কিনা তা নির্ধারণ করতে পারেন। শিশুর মৃত্যুর পরিস্থিতি সন্দেহজনক হওয়ার বিষয়ে করোনার উদ্বিগ্ন হলে তারা একটি তদন্ত চালু করবেন এবং তারপর সম্ভবত একটি অনুসন্ধান করা হবে। করোনার তারপর কোনও নির্দিষ্ট উদ্বেগ সম্পর্কে একটি রিপোর্ট লিখতে পারেন।
হাসপাতালে একটি নবজাতকে মৃত্যুতে করোনারের একটি অনুসন্ধান চালু করা খুব সাধারণ নয়, কিন্তু তারা তা করলে তাদের একটি পোস্ট-মর্টেমের প্রয়োজন হতে পারে। এই উদাহরণে, পিতামাতাদের সম্মতি দিতে বলা হয় না, তবে করোনারের দপ্তর তাদের কোনও সিদ্ধান্ত নেওয়া হলে তার সম্পর্কে অবহিত করবে।

পিতামাতা হিসাবে আপনাকে কখন ও কোথায় অনুসন্ধান করা হবে তার বিবরণ দেওয়া হবে। আপনাকে একজন সাক্ষী হিসাবে ডাকা হতে পারে, যেক্ষেত্রে আপনার অনুসন্ধানে উপস্থিত থাকা আবশ্যক। অনুসন্ধানে আপনার যে কোনও প্রশ্ন থাকলে তা জিজ্ঞাসা করতে পারেন। অন্যান্য পেশাদারগণও থাকতে পারেন যাদের সাক্ষী হিসেবে ডাকা হবে।

উত্তর আয়ারল্যান্ডে সকল মৃতজাতকের পাশাপাশি নবজাতক মৃত্যু করোনারের কাছে রিপোর্ট করতে হবে।

আপনার বাচ্চাকে বিদায় দেওয়া

সূচীপত্রে ফিরে যান

কোনো পিতামাতাই তাদের সন্তানের জন্য একটি শেষকৃত্যের ব্যবস্থা করার প্রত্যাশা করেন না। এটা তাদের বাচ্চার জীবনে জড়িত ও তাদের তাদের সাহায্য করেছেন তাদের জন্যে একটা খুব কঠিন কাজ হওয়ার সঙ্গে, অনেক পিতামাতা বলেন যে "বিদায় জানানোর" জন্য বিশেষ কিছু করা ছিল তাদের বাচ্চাকে সম্মান করার একটি উপায়। এই বিভাগে আপনার বাচ্চাকে দেখা ও নামকরণ করা, তাদের মৃত্যু নিবন্ধন করা

আপনার বাচ্চাকে দেখা ও

যদি আপনার বাচ্চা অল্প সময়ের জন্য বেঁচে থাকে, বা নবজাতক ইউনিটে ভর্তি হয়, তবে আপনি হয়তো মারা যাওয়ার আগে আপনার বাচ্চাকে কোলে নিয়েছেন ও আদর করেছেন। আপনি হয়ত গায়ে গা লাগিয়ে পরিচর্যা করেছেন এবং তাদের ইনকিউবেটরের পাশে গল্প পড়ে সময় কাটিয়েছেন এবং আপনি যদি জন্মদাত্রী-মা হন তবে আপনি হয়তো তাদের জন্য আপনার

আপনার বাচ্চা জন্মের আগে বা সেই সময় মারা গেলে ধাত্রী বা নার্স সাধারণত জিজ্ঞাসা করবে যে আপনি দেখতে চান কিনা এবং

কোলে নিতে চান কিনা। যদি আপনি আপনার বাচ্চাকে দেখতে চান এবং কেউ তার সপারিশ না করে থাকেন তাহলে আপনার পরিচর্যা কর্মীদের বলন।
কিছু পিতামাতা মনে করেন যে তাদের বাচ্চার আকার, অবস্থা বা মৃত্যুর যে পর্যায়ে ঘটেছে তা নির্বিশেষে তাদের বাচ্চাকে দেখা গুরুত্বপূর্ণ। কিছু পিতামাতার তাদের শিশুটিকে দেখার এবং ধারণ করার ধারণাটি অদ্ভুত এবং কিছুটা ভীতিজনক হতে পারে, বিশেষত যদি তারা আগে মারা গেছে এমন কাউকে না দেখে থাকে।

অনেক পিতামাতার কাছে তাদের বাচ্চার সঙ্গে কাটানো সময়কাল পরবর্তী মাস ও বছরগুলিতে খুব মূল্যবান স্মৃতি হয়ে ওঠে।

যদি আপনি আপনার বাচ্চাকে দেখার বিষয়ে নিশ্চিত না হন বা আপনার বাচ্চা কেমন দেখাবে সে বিষয়ে উদ্বিগ্ন হন, তাহলে আপনি ধাত্রী বা নার্সকে একটি ফটো দেখাতে বলতে পারেন। আপনার বাচ্চার একটি দৃশ্যমান অসঙ্গতি থাকলে আপনি আপনার ধাত্রী বা নার্সকে আপনার বাচ্চার বর্ণনা দিতে বলতে পারেন। আপনি তাদেরকে আপনার বাচ্চাকে দেখানোর আগে স্নান করিয়ে ও পোশাক পরিয়ে দিতে বলতে পারেন।

আপনার বাচ্চা জন্মের অনেক আগে মারা গিয়ে থাকলে তাদের চেহারা ও বর্ণ পরিবর্তিত হতে পারে। এই পরিবর্তনগুলি আগে থেকে বলা কঠিন এবং আপনি আপনার বাচ্চাকে দেখতে চান কিনা তাকে প্রভাবিত করতে পারে। আপনি প্রথমবার আপনার কাছে আপনার বাচ্চার বর্ণনা দিতে ধাত্রী বা নার্সকে বলতে পারেন। আপনি যদি আপনার বাচ্চাকে দেখতে না চান, তাহলে আপনি সিদ্ধান্ত নিতে পারেন যে আপনি তাদের অংশ মাত্র দেখতে চান, যেমন তাদের হাত বা পা।

যদি আপনি প্রাথমিকভাবে আপনার বাচ্চাকে না দেখার সিদ্ধান্ত নেন অথবা তাদের দেখার পক্ষে খুব বেশি অসুস্থ হন, তাহলে আপনার পরে তাদের দেখার বিকল্প থাকবে। আপনি হাসপাতালে যোগাযোগ করতে পারেন এবং তাদের জানাতে পারেন যে আপনি আপনার বাচ্চাকে দেখতে চান। আপনি একাধিকবার আপনার বাচ্চাকে দেখতে বা তাদের বাড়িতে নিয়ে যাওয়ার কথা বলতে পারেন।

এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনাকে সঙ্গীর মতো একই সিদ্ধান্ত নিতে হবে না। প্রত্যেক পিতামাতাকে তাদের জন্য যা সঠিক তা করতে হবে

আপনার বাচ্চার নামকরণ

অনেক পিতামাতা তাদের বাচ্চাকে নিজেদের পরিচয় দিয়ে বাচ্চার নাম দেওয়ার সিদ্ধান্ত নেন এবং এটা তাদের সম্পর্কে কথা বলা সহজ করে তোলে। কিছু পিতামাতা গর্ভাবস্থায় ব্যবহৃত একটি ডাকনাম ব্যবহার করে চলেন। একটি বাচ্চা যথাসময়ের অনেক আগে জন্মালে বা জন্মের কিছু সময় আগে মারা গেলে তাদের লিঙ্গ নির্ধারণ করা কঠিন হতে পারে এবং আপনি এমন একটি নাম বেছে নিতে পারেন উভয় লিঙ্গের জন্যেই উপযোগী হয়।

আপনার কাছে এটি সঠিক মনে না হলে আপনার বাচ্চার নাম দিতে হবে না।

আপনার বাচ্চাকে স্নান করানো ও পোশাক পরানো

আপনি আপনার বাচ্চাকে স্নান করাতে এবং/অথবা পোশাক পরাতে চাইতে পারেন অথবা আপনি ধাত্রী বা নার্সকে আপনাকে সাহায্য করার জন্য বলতে পারেন। অনেক পিতামাতার কাছে তাদের বাচ্চাকে স্নান করানো ও পোশাক পরানো তাদের বাচ্চার পরিচর্যার এবং মূল্যবান স্মৃতি তৈরি করার একটি বিশেষ সুযোগ।

আপনি আপনার বাচ্চার পরার জন্য বাড়িতে থেকে কিছু আনতে পারেন। আপনার বাচ্চা খুব ছোট আকারের হলে হাসপাতাল উপযুক্ত পোশাক সরবরাহ করতে পারতে পারে। অনেক ইউনিটে খুব ছোট জামাকাপড়ের স্টক থাকে। আপনি www.littlebabyandco.com -এ খুব ছোট পোশাক অনলাইনেও অর্ডার করতে পারতে পারেন।

আপনার বাচ্চার অবস্থা তাদের পোশাক পরানো কঠিন করে তুললে আপনি একটি কম্বল বা অনুরূপ কিছু দিয়ে তাদের জড়িয়ে নিতে চাইতে পারেন। এটি সহায়ক হলে আপনি এটি

আপনার বাচ্চার অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার সিদ্ধান্ত নেওয়া

আপনার বাচ্চা জন্মের আগে মারা গেলে এবং 24 সপ্তাহের গর্ভাবস্থায় পৌঁছে না থাকলে আপনি আনুষ্ঠানিকভাবে তাদের জন্ম নিবন্ধন করতে পারবেন না। যদিও, আপনি স্যান্ডস এর কাছে একটি বিশেষ শংসাপত্রের অনুরোধ করতে পারেন।

আপনার বাচ্চা 24 সপ্তাহের মাথায় বা তার পরে মৃতজাত হলে অথবা জন্মের পরে মারা গেলে আপনার আইনত তাদের জন্য একটি সমাধি বা শ্মশানের প্রয়োজন হবে, যদিও তা বাধ্যতামূলকভাবে একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া নয়। আপনার বাচ্চার মৃতজাত হওয়া বা জন্ম ও মৃত্যুর নিবন্ধন জন্ম ও মৃত্যুর স্থানীয় রেজিস্ট্রার দ্বারা করা আবশ্যক। হাসপাতালের কর্মীরা আপনাকে বলবেন যে কীভাবে ও কোথায় নিবন্ধন করতে হবে। রেজিস্ট্রার আপনাকে একটি শংসাপত্র দেবেন যা আপনার সমাধিস্থলে বা শ্মশানে প্রয়োজন হবে।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার কোনও আইনি প্রয়োজনীয়তা না থাকলেও এটি আপনার পরিবার ও বন্ধুদের উপস্থিতিতে আপনার বাচ্চাকে বিদায় বলার একটি সুযোগ হয়ে উঠতে পারে। আপনি হাসপাতাল থেকে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার ব্যবস্থা করা বেছে নিলে আপনাকে বাড়িতে যাওয়ার জন্য ছেড়ে যাওয়ার আগে তাদের জানাতে হতে পারে। কিছু হাসপাতাল শুধুমাত্র জন্মের আগে মারা যাওয়া বাচ্চাদের জন্যেই অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার ব্যবস্থা করতে পারে। অধিকাংশ অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালক বাচ্চাদের জন্য বিনামূল্যে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া অফার করবেন।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার আগে

কিছু পিতামাতা মনে করেন যে তারা অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার আগে তাদের বাচ্চাকে বাড়িতে নিয়ে যেতে চান। কোনও করোনার বা প্রোকিউরেটর ফিস্কাল একটি পোস্ট-মর্টেম পরীক্ষার আদেশ না দেওয়া পর্যন্ত এটা সাধারণভাবে সম্ভব হয়।

আপনি আপনার বাচ্চাকে বাড়ি বা হাসপাতালের পরিবেশ থেকে বের করে আপনার কাছে যার বিশেষ অর্থ রয়েছে এমন জায়গায় নিয়ে যেতে চাইলে একজন ধাত্রী বা নার্সের সাথে খোলা মনে তা নিয়ে আলোচনা করুন। অনেক হাসপাতাল পিতামাতাকে তাদের সঙ্গে নিতে একটি ফর্ম প্রদান করে যাতে তারা তাদের বাচ্চার শরীর হাসপাতাল থেকে বের করে নিতে পারেন। আপনি আপনার বাচ্চাকে হাঁটতে বা অন্য ভাইবোনদের, পরিবার বা বন্ধুদের সাথে দেখা করাতে চাইতে পারেন।

আপনার বাচ্চাকে যতটা সম্ভব শীতল রাখার বিষয়ে কর্মচারীদেরও আপনাকে তথ্য দিতে হবে। কিছু হাসপাতাল, বাচ্চাদের হাসপিস ও অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালকদের কাছে ঠান্ডা খাট (কাডল কট নামেও পরিচিত) রয়েছে যা আপনার বাচ্চাকে ঠান্ডা রাখতে এবং তাদের শরীরের ক্ষয় থেকে বিরত রাখতে সাহায্য করতে পারে। আপনি আপনার বাচ্চার জন্য এর একটি ধার নিতে পারেন।

আপনার বাচ্চা হাসপাতালেই থাকলে তাদের হাসপাতাল বা প্রসূতি ইউনিটের মর্চুয়ারিতে রাখা হতে পারে। আপনি আপনার বাচ্চাকে দেখতে পারবেন, যদিও সেটা ওয়ার্ডে আপনার তাদের সঙ্গে ব্যয় করা সময়ের চেয়ে আরও কঠিন মনে হতে পারে। আপনার বাচ্চা চ্যাপেল অফ রেস্ট বা মর্চুয়ারির কোনও ঘরে থাকতে পারে যা মৃত বয়স্ক, শিশু ও বাচ্চা সকলের জন্যেই এবং এটা আপনার কাছে আরও কঠিন মনে হতে পারে।

হাসপাতাল থেকে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার ব্যবস্থা করে থাকলে কর্মীরা আপনাকে বলবেন যে কখন আপনার বাচ্চাকে ফিরিয়ে আনতে হবে বা কখন অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালকের কাছে নিয়ে যেতে হবে। আপনি নিজে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালনা করলে আপনার কাছে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া না হওয়া পর্যন্ত বাচ্চাকে আপনার সঙ্গে বাড়ীতে রাখার বিকল্প থাকবে। আমদের স্যান্ডস ওয়েবসাইটে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার জন্য সংস্থান রয়েছে।

আপনার বাচ্চাকে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার জন্য প্রস্তুত করা

আপনি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া জন্য আপনার বাচ্চাকে স্নান করাতে ও পোশাক পরাতে চাইতে পারেন। আপনার বাচ্চার পোস্ট-মর্টেম পরীক্ষা হয়ে থাকলে হাসপাতালের কর্মচারীদের জিজ্ঞাসা করুন যে আপনি কীসের প্রত্যাশা করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, তারা কোন সেলাইয়ের লাইন কোথায় থাকতে পারে তা বর্ণনা করতে পারেন এবং আপনার বাচ্চাকে নাড়াচাড়া করার জন্য অন্যান্য পরামর্শ দিতে পারেন। বাচ্চাকে পোশাক পরানোর ও ঢেকে দেওয়ার সময় কোনও সেলাইয়ের লাইন থাকলে তা ঢেকে দেওয়া হবে। এর বিকল্প হিসেবে, আপনি হাসপাতালের কর্মী বা অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালককে আপনাকে সাহায্য করার জন্য বলতে পারেন।

আপনার বাচ্চার আকার ও অবস্থার উপর নির্ভর করে, আপনি তাদের নির্দিষ্ট পোশাকে সজ্জিত করতে অথবা একটি বিশেষ কম্বল দিয়ে ঢেকে রাখতে চাইতে পারেন। আপনি আপনার বাচ্চার কফিনে বিশেষ কিছু জিনিসপত্রও রাখতে চাইতে পারেন, যেমন একটি নরম খেলনা, ফটো, একটি চিঠি বা একটি কবিতা। কিছু পিতামাতার অভিন্ন পোশাক, কম্বল, খেলনা, চিঠি বা কবিতা একটি স্মারক বস্তু হিসেবে রেখে দেন। আপনার পরিবারের বা কাছাকাছির মধ্যের অন্য কোনও শিশু একটি ছবি আঁকতে বা একটি চিঠি লিখতে চাইতে পারে। যদিও, আপনি আপনার বাচ্চাকে দাহ করার সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকলে আপনি আপনার বাচ্চার কফিনে কী রাখতে পারেন তা আপনাকে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালকের কাছে বা শ্মশানে জানতে চাইতে হবে।

আপনার বাচ্চা নিবিড় নবজাতক পরিচর্যায় থাকলে তারা কোনও পোশাক নাও পরে থাকতে পারে। অনেক বাচ্চা যখন ইনকিউবেটরের মধ্যে থাকে তখন কেবলমাত্র একটি ন্যাপি পরে থাকে, তাই এবারে আপনি হয়তো প্রথমবারের মতো আপনার বাচ্চাকে পোশাক পরাবেন।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় আপনার বাচ্চার কফিনের অনুষ্ঠান

আপনার বাচ্চা অন্ত্যেষ্টিগৃহে বা হাসপাতালে থাকলে আপনি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালককে তাদের অন্ত্যেষ্টিস্থলে নিয়ে যেতে বলতে পারেন। আপনি কোনও শবযান না চাইলে আপনি আপনার বাচ্চাকে একটি সাধারণ গাড়িতে পরিবহণ করতে চাইতে পারেন। কিছু অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালকের গাড়ি থাকে যা একটি ছোট কফিন বহন করার জন্য খাপ আপনার হাতে আপনার বাচ্চাকে নেওয়ার এবং নিজেই তাদের অনুষ্ঠানে নিয়ে যাওয়ার বিকল্পও থাকবে। আপনি একটি ট্যাক্সি ব্যবহার করলে নিশ্চিত করুন যে তাদের যেন একটি কফিন পরিবহণ করার অগ্রিম সম্মতি থাকে। আপনার বাচ্চা বাড়িতে থাকলে আপনি তাদের সরাসরি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় নিয়ে যেতে পারেন।

অনুষ্ঠান

আপনি নিজে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালনা করলে আপনি কোন ধরনের অনুষ্ঠান চাইছেন তা নিয়ে আপনাকে চিন্তা করতে হবে। কিছু শোকার্ত পিতামাতার কাছে তাদের বাচ্চার অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া হবে সেই প্রথম অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া যা নিয়ে তাদের চিন্তা করতে হয়েছিল এবং কিছু লোকের জন্য এটা এমন প্রথম ক্ষেত্র হবে যেখানে তারা উপস্থিত হবেন। দম্পতিরা কখনো কখনো বোধ করেন যে তারা বিভিন্ন জিনিস চান এবং সিদ্ধান্তে পৌঁছাতে সময় লাগবে। আপনি পরিবারের সদস্য ও ঘনিষ্ঠ বন্ধুদের সঙ্গে আপনার পছন্দগুলি নিয়ে আলোচনা করার জন্যও সময় চাইতে পারেন। আপনার একসঙ্গে জন্মানো যমজ বা তার বেশি সংখ্যক বাচ্চা মারা গিয়ে, তবে আপনি চাইতে পারেন যে তারা যেন একটি কফিন আপনার আরও বড় কোনও সন্তান থাকলে আপনি আপনার বাচ্চার অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিকল্পনায় তাদের অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন। অনুরূপভাবে, আপনার কোনও বাচ্চা হাসপাতালে থেকে থাকলে আপনি তাদের সেরে ওঠা পর্যন্ত অপেক্ষা করতে ও তাদের ভাইবোনের অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় নিয়ে যেতে পারেন। এটি জরুরি যে আপনাকে এমন একটি সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে হবে যা সেই মুহূর্তে আপনার কাছে সঠিক মনে হচ্ছে।

ধর্মীয় বা অন্য কোনও কারণে খুব দ্রুত একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার ব্যবস্থা করার প্রয়োজন হলে অনুগ্রহ করে হাসপাতালের কর্মচারীদের তা বলুন। তারা আপনাকে জরুরি নিবন্ধন সম্পর্কে পরামর্শ দেবেন, যাতে আপনি বুঝতে পারেন যে এটা সম্ভব কিনা।

হাসপাতাল দ্বারা আয়োজিত অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া

হাসপাতাল আপনার বাচ্চার অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া আয়োজনের প্রস্তাব দিলে আপনি নিজে আয়োজন করলে যত বিকল্প থাকতে পারতো তা নাও থাকতে পারে।

হাসপাতালের বাচ্চাদের অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া অনুষ্ঠানগুলিতে সাধারণত হাসপাতালের একজন যাজক নেতৃত্ব দেন। বেশিরভাগ হাসপাতাল নির্দিষ্ট সময়কালের মধ্যে মারা যাওয়া সকল বাচ্চার জন্য নিয়মিত ব্যবধানে একটি শেয়ার করা অন্ত্যেষ্টি অনুষ্ঠান আয়োজন করে থাকে। কিছু হাসপাতাল আপনার বাচ্চার জন্য একটি পৃথক অনুষ্ঠানের আয়োজন করতে পারতে পারে যদি আপনি ঠিক সেটাই চান।

শেয়ার করা অন্ত্যেষ্টি অনুষ্ঠানগুলি সাধারণত সম্প্রদায়-নিরপেক্ষ এবং সেই বিশ্বাসের তথা কোনও বিশ্বাসের নয় এমনদের উপযুক্ত হতে পারে। পিতামাতা ও তারা আমন্ত্রণ করতে চান এমন অন্য যে কারোকে সাধারণত উপস্থিত থাকার জন্য স্বাগত জানানো হয়। অনুষ্ঠান একটি হাসপাতালের চ্যাপেল, শ্মশান বা সমাধিস্থলের চ্যাপেলে অনুষ্ঠিত হতে পারে। আপনি হাসপাতালের যাজককে জিজ্ঞাসা করতে পারেন যে আপনার জন্য অর্থবহ কোনও কবিতা, একটি পাঠ বা সঙ্গীত অন্তর্ভুক্ত করা সম্ভব কিনা। আপনি নিজের সঙ্গে কিছু ফুল নিতে চাইতে পারেন। হাসপাতালটি এমনকি আপনি উপস্থিত হতে না পারলেও আপনার বাচ্চার জন্য অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার ব্যবস্থা করতে পারে।

হাসপাতাল আপনাকে একটি পৃথক অন্ত্যেষ্টির প্রস্তাব দিলে আপনি অনুষ্ঠানের নেতৃত্ব দেওয়ার জন্য হাসপাতালের একজন যাজক বা অপর কোনও ধর্মীয় নেতাকে বেছে নিতে পারেন। আপনার নিজের বিশ্বাসের কোনও ধর্মীয় নেতা না থাকলে হাসপাতাল হয়তো কারোর নাম সুপারিশ করতে পারে। আপনি তার বদলে একজন ধর্ম-বহির্ভূত নেতাকেও বেছে নিতে পারেন।

কিছু হাসপাতালের কাছে সমাধি ও শ্মশান উভইয়েরই বিকল্প থাকে। যেসব এলাকায় সমাধির খরচ খুব বেশি, সেখানে হাসপাতাল কেবলমাত্র শ্মশানের বা শেয়ার করা সমাধির বিকল্প পেশ করতে পারে।

সমাধি

হাসপাতালের ব্যবস্থা করা সমাধিগুলি প্রায়শই একটি শেয়ার করা সমাধি হয়ে থাকে। অনেক বাচ্চাকে একসঙ্গে সমাহিত করা হলেও তারা তখনও তাদের নিজস্ব কফিনেই থাকবে। কিছু হাসপাতাল অভিভাবকদের

পাশাপাশি পৃথক সমাধির বিকল্পও সরবরাহ করে। পৃথক সমাধি সেই বাচ্চাদের পিতামাতাদের কাছে সবচেয়ে সচরাচর পেশ করা হয় যারা জন্মের পর মারা গেছে অথবা যারা গর্ভাবস্থার পরের দিকে মারা গেছে। অনুরূপভাবে, পৃথক দাহকর্মগুলি প্রায়শই সেইসব বাচ্চাদের জন্য সংরক্ষিত থাকে যারা জন্মের পরে মারা গেছে বা গর্ভাবস্থার পরের দিকে মারা গেছে।

অনেক সমাধিস্থলে বাচ্চাদের সমাধির জন্য বিশেষ এলাকা রয়েছে। বেশিরভাগ সমাধিস্থলে কোনও সমাধির উপর বা তার আশেপাশে কী রাখা যায় সে বিষয়ে বিধিনিষেধ রয়েছে এবং সাধারণত একটি শেয়ার করা সমাধির উপর কোনও শিরোলেখ বা স্মারক রাখা সম্ভব হয় না। আপনি সমাধিস্থলের অন্য কোথাও একটি ফলক জন্য আপনার নিজের ব্যবস্থা করতে পারতে পারেন। হাসপাতাল অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার ব্যবস্থা করলেও আপনি স্মারকের বিকল্পগুলি সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করতে সরাসরি সমাধিস্থলের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন।

দাহ করা

পিতামাতার জন্য মূল প্রশ্নগুলির একটি হল, যারা দাহ করা বেছে নিয়েছেন তারা তাদের বাচ্চার চিতাভস্ম পাবেন কিনা। এটা নির্ভর করতে পারে এর উপর:

- আপনি একটি পৃথক বা যৌথভাবে দাহ করার বেছে নিন বা না নিন: চিতাভস্ম শুধুমাত্র পৃথকভাবে দাহ করার ক্ষেত্রেই পাওয়া যাবে। শেয়ার করা দাহকর্মের জন্য, সমস্ত চিতাভস্ম শ্মশানের জমিতে একটি বিশেষ জায়গায় একসঙ্গে সমাহিত বা ছড়িয়ে দেওয়া হবে।
- আপনার বাচ্চার আকার: আপনার বাচ্চা খুব ছোট আকারের হলে চিতাভস্মের পরিমাণ খুব কম হতে পারে। চিতাভস্মের কিছুটা সাধারণত দাহকক্ষের মধ্যেই শোষিত হয়ে যায়। এর মানে হল কোনও চিতাভস্ম অবশিষ্ট থাকবে না।
- শ্মশানের সুবিধাগুলি: কিছু কিছু শ্মশানে বিশেষ সুবিধা রয়েছে যা খুব ছোট বাচ্চাদের চিতাভস্মও রক্ষা করে। সঠিক শ্মশান নির্বাচনে সাহায্য করার জন্য আপনি আগাম অনুসন্ধান করতে পারেন।

চিতাভস্মে কফিনের ভিতরে আপনার বাচ্চার সঙ্গে দাহ করা যে কোনও জিনিসের অবশেষ থাকবে। কফিনের উপরে রাখা যে কোনও জিনিস কফিনটি চূড়ান্তভাবে দাহকক্ষে রাখার আগে সরিয়ে নিতে হবে।

আপনি কোনও প্রিয় পায়ে চলা পথ বা অরণ্যের মতো আপনার কাছে বিশিষ্ট এমন কোথাও আপনার বাচ্চার চিতাভস্ম ছড়িয়ে দেওয়া বা সমাধি দেওয়া বেছে নিতে পারেন। আপনি আপনার বাচ্চার চিতাভস্ম সমাধি দেওয়া বা ছড়িয়ে দেওয়া বেছে নিলে যেখানে চিতাভস্ম সমাধি বা ছড়িয়ে দেওয়া হবে সেই এলাকার কাছাকাছি কী রাখতে পারেন তাদের তৎসম্পর্কিত বিধিগুলি থাকতে পারে। তবে আপনি শ্মশানের বাগানের অন্য কোথাও একটি ফলক স্থাপন করতে পারতে পারেন।

> তার অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় আমি নীল পোশাক পরেছিলাম। আমি চাইনি যে কেউ কালো পোশাক পরুক। যখন তার ছোট্ট কফিন গাড়ি থেকে বের হয়, তখন আমি আমাদের পরিবারের সবার সমস্বরে নেওয়া দীর্ঘশ্বাস শুনেছিলাম। সেই মুহূর্তে, তাদের জন্য এটি বাস্তব হয়ে উঠেছিল।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালক দ্বারা আয়োজিত অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া

আপনি হাসপাতালের আপনার বাচ্চার জন্য একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার আয়োজন না করা বেছে নিয়ে থাকলে আপনাকে সাহায্য করার জন্য আপনি একজন অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালকের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন।

আপনি গুড ফিউনেরাল গাইডে www.goodfuneralguide.co.uk -এ বা ন্যাশনাল অ্যাসোসিয়েশন অফ ফিউনেরাল ডিরেক্টরের (NAFD) ওয়েবসাইট www.nafd.org.uk. -এ তথ্য পেতে পারেন।

এটা নিশ্চিত করা জরুরি যে আপনি যে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালক বেছে নেন তা NAFD এর মতো একটি পেশাদার সংস্থার সদস্য। অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালক আপনাকে একটি ফর্মে স্বাক্ষর করতে বলবেন যাতে তারা আপনার বাচ্চাকে হাসপাতালের মর্চুয়ারি থেকে সংগ্রহ করতে পারে এবং তারা সাধারণভাবে প্রয়োজনীয় অন্যান্য কাগজপত্র গুছিয়ে নিতে পারে।

আপনার যে ফর্মগুলির প্রয়োজন হবে

আপনি ইংল্যান্ড, ওয়েলস বা উত্তর আয়ারল্যান্ডে কোনও অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালকের সাহায্য ছাড়াই অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার আয়োজন করে থাকলে শ্মশানের কর্মীরা আপনাকে আপনার পূরণ করার জন্য প্রয়োজনীয় ফর্মগুলির প্রতিলিপি দেবেন। স্কটল্যান্ডে আর এই ফর্মগুলির প্রয়োজন হয় না।

ইংল্যান্ড ও ওয়েলসে, আপনার বাচ্চা জন্মের আগে 24 সপ্তাহের কম সময়ের মধ্যে মারা গেলে, আপনার একজন নিবন্ধিত ডাক্তারের স্বাক্ষরিত একটি দাহকর্মের ফর্মের প্রয়োজন হবে। আপনার ধাত্রী বা ডাক্তার আপনাকে আরও তথ্য দিতে পারবেন। আপনার বাচ্চা জন্মের আগে বা গর্ভাবস্থার 24 সপ্তাহ সম্পূর্ণ হওয়ার পর মারা গেলে আপনার এই ফর্মটির প্রয়োজন নেই।

উত্তর আয়ারল্যান্ডে, তারা কমপক্ষে জন্মের আগে 24 সপ্তাহ সময়ের মধ্যে মারা গেলে অথবা জন্মের পরে মারা গেলে আপনার বাচ্চাকে দাহ করার জন্য আপনাকে একটি দাহকর্মের ফর্ম ও একটি নিশ্চিত করা চিকিৎসা শংসাপত্রের ফর্মের প্রয়োজন হবে। এই ফর্ম দুটি দুজন ভিন্ন ডাক্তার দ্বারা স্বাক্ষরিত হওয়ার প্রয়োজন। আপনার ধাত্রী বা ডাক্তার আপনাকে আরও তথ্য দিতে পারবেন।

আপনার বাচ্চার পোস্ট-মর্টেম পরীক্ষার প্রয়োজন হলে আপনাকে তার অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া করার আগে এটি সম্পন্ন না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে। করোনার বা প্রোকিউরেটর ফিস্কালের (স্কটল্যান্ডে) কাছে একটি রেফারাল করা হয়ে থাকলে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া অনুষ্ঠিত হতে একটু বেশি বিলম্ব হতে পারে। করোনারের বা প্রোকিউরেটর ফিস্কালের আধিকারিক কী হবে তার ব্যাখ্যা দেবেন এবং আপনার বাচ্চাকে আপনার কাছে ফেরত দেওয়ার জন্য প্রত্যাশিত সময়সীমা প্রদান করবেন।

আপনার বাচ্চা জন্মের আগে মারা গেলে এবং 24 সপ্তাহ সম্পন্ন না হয়ে থাকলে (আইনগত "বিলম্বে গর্ভপাত" হিসাবে বর্ণনা করা হয়) তাদের মৃত্যু আনুষ্ঠানিকভাবে নিবন্ধিত হতে পারে না। যদিও এটা কোনও সরকারি নথি নয়, তবে আপনার বাচ্চার স্বীকৃতি হিসেবে রাখার জন্য স্যান্ডস একটি শংসাপত্র প্রদান করতে পারে।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালক, শ্মশান বা সমাধিস্থলের সাধারণভাবে হাসপাতাল বা আপনার সাধারণ চিকিৎসকের থেকে একটি ফর্ম বা চিঠি প্রয়োজন হয় যা আপনার বাচ্চার গর্ভাবস্থার 24 সপ্তাহ সম্পূর্ণ হওয়ার আগে মারা যাওয়া নিশ্চিত করে। একটি সমাধিস্থল বা শ্মশানের ব্যবস্থা করা যেতে পারে।

পরিষেবা

পূর্ণবয়স্কদের অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার মতোই, আপনি যে ধরনের পরিষেবা পেতে চান তা বেছে নিতে পারেন, যার মধ্যে রয়েছে পরিষেবার আদেশ, পাঠ, সঙ্গীত ও ফুল এবং মানুষকে জানানো যে আপনি চান যে তারা যেন অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় পোশাক পরে আসেন। আপনি পরিষেবার পরে একটি ছোট সমাবেশ করতে চাইতে পারেন।

আপনি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় ফুল বেছে না নিলে তার বদলে আপনি আপনার পছন্দের দাতব্য সংস্থায় অনুদানের অনুরোধ করতে চাইতে পারেন। আপনি চাইলে স্যান্ডস অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার খাম ও অন্যান্য সংস্থান উপলব্ধ করতে পারে। আপনি একটি বহিঃস্থ প্রকাশ্য স্থানে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিষেবা রাখা বেছে নিতে পারেন অথবা আপনি আপনার বাড়িতে বা আপনার বাগানের মতো আরো ঘনিষ্ঠ স্থান পছন্দ করতে পারেন। আপনি পরিষেবাটি পাবার জন্য কাউকে খুঁজলে আপনি www.sands.org.uk/funeralresources -এ পাঠের ও অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার কিছু সংস্থান ব্রাউজ করতে পারেন।

কিছু পিতামাতা ফটোগ্রাফ নিতে বন্ধু বা আত্মীয়কে বলতে পারেন। তাদের এটা জানানো জরুরি যে আপনি তারা ঠিক করুন বলে চাইছেন এবং বিশেষ করে যদি পরিষেবাটির সময় এমন কোনও সময় থাকে তবে আপনি তাদের ফটো তোলা এড়াতে চান। ফটোগুলি আপনাকে মূল্যবান স্মৃতিচিহ্ন সরবরাহ করতে পারে এবং আপনার শিশুকে আপনাকে সমর্থন দেওয়ার জন্য সম্মান জানাতে এসেছিল

মনে করিয়ে দিতে পারে। এই ছবিগুলো তরুণ ভাইবোনদের বড় হওয়ার সময় অথবা তাদের ভাই বা বোনের ব্যাপারে তাদের সঙ্গে কথোপকথন শুরু করার একটি উপায় হিসেবে সহায়ক হতে পারে।

আপনি অন্ত্যেষ্টি অনুষ্ঠানের ফটো বা ভিডিও চাইলে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার নেতৃত্বকারী ব্যক্তি, অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালক এবং অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় জড়িত কোনও কর্মীর কাছে প্রথমেই তা জেনে নিন। অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া শুধুমাত্র আপনার বাচ্চার জন্যেই হলে এবং তা

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরে - দাহকর্ম

আপনার বাচ্চাকে দাহ করা হলে এবং এটি চিতাভস্ম সংগ্রহ করা সম্ভব হলে আপনি সেগুলি নিয়ে কী করতে চান তা নির্ধারণ করার সময় আপনার হাতে থাকবে।

আপনার বাচ্চার চিতভস্ম সমাধি দেওয়া, নিমজ্জিত বা ছড়িয়ে দেওয়ার বিভিন্ন বিকল্প রয়েছে:

- শ্মশান চিতাভস্ম শ্মশানের জমিতে একটি বিশেষ স্থানে সমাধিস্থ করতে বা ছড়িয়ে দিতে পারে। শ্মশানের এই বিষয়ে কিছু বিধি থাকবে।
- আপনি এমন একটি জায়গায় চিতাভস্ম ছড়ানো বেছে নিতে পারেন যা আপনার কাছে বিশেষ একটি স্থান, যেমন কোনও অরণ্য বা আপনার নিজের বাগান, যদিও আপনি সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে, ভবিষ্যতে আপনি তা বাড়ি নিয়ে যেতে পারেন কিনা তা বিবেচনা করুন।
- আপনার ব্যবহৃত ভস্মাধারটি জীবাণুবিয়োজ্য হলে আপনি সেটি জলে ছড়িয়ে দেওয়া বা নিমজ্জিত করা বেছে নিতে পারেন। আপনি ফুল বা পাপড়িও ছড়িয়ে দেওয়া বেছে নিতে পারেন। এটা নিশ্চিত করতে আপনার লোকাল এনভায়রনমেন্ট এজেন্সি দপ্তরে ফোন করুন যাতে আপনি যে স্থানটির কথা ভাবছেন তা যেন তাদের নিয়ন্ত্রণের মধ্যে পড়ে।
- আপনি চিতাভস্ম রেখে দিতে চাইলে আপনি আপনার পছন্দের একটি ভস্মাধার বা অন্য কোনও পাত্রে তা সংরক্ষণ করতে পারেন। ফটোগ্রাফের পিছনে চিতাভস্ম রাখার জন্য একটি কুঠুরি রয়েছে এমন ফ্রেমও পাওয়া যায়।

- আপনি চিতাভস্ম-যুক্ত গয়না তৈরি করানোও বেছে নিতে পারেন।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরে - সমাধি

- আপনার বাচ্চার নামে একটি ফলক স্থাপন করতে অন্তত ছয় মাস সময় লাগতে পারে।
- আপনার বাচ্চার সমাধির উপর ও চারপাশে আপনি কী রাখতে পারেন তার উপর বিধিনিষেধ থাকতে পারে। আরও তথ্যের জন্য সমাধিস্থলের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

শিশুদের সহায়তা করা

সূচীপত্রে ফিরে যান

যেকোনো একটি বাচ্চার মৃত্যু যে কোনো সময় গোটা পরিবারকে ভয়ঙ্কর বিষাদগ্রস্ত করতে পারে। এটি সেই বাচ্চাদের উপর একটি প্রভাব সৃষ্টি করতে পারে

আমরা একটি বাচ্চা মারা যাবার পরে একটি নতুন ভাই, বোন, ভাগ্নী, ভাগ্নে বা খুড়তুতো/মামাতো/পিসতুতো/মাসতুতো ভাই বা বোন, অথবা একসঙ্গে জন্মানো একটি বাচ্চার মারা যাওয়ার পরে জন্মানো ভাইবোনেরা। বৃহত্তর পরিবারের সন্তান, ঘনিষ্ঠ বন্ধুদের সন্তান এবং স্কুলের বন্ধুরা প্রভাবিত করতে পারে।

এই বিভাগটি তাদের ভাইবোন এবং যারা আপনার বাচ্চাকে চিনত বা পরিচিত ছিল এমন অন্যান্য শিশুদের সঙ্গে বাচ্চার মৃত্যুর খবর শেয়ার করার উপায়গুলি বিবেচনা করে। এই বিভাগটি পিতামাতাদের জন্য লিখিত, কিন্তু তা আত্মীয়, বন্ধু এবং অন্যান্য ব্যক্তিদের জন্যও উপযোগী হতে পারে, যাদের মধ্যে রয়েছেন নার্সারি ও স্কুলের শিক্ষকগণ, যারা সহায়তা প্রদান করতে পারেন।

দু:খের সংবাদ দেওয়া

তার বাচ্চা মারা গেছে একথা যে কাউকে বলা খুব কঠিন হতে পারে। সন্তানদের একথা বলা বিশেষ করে চ্যালেঞ্জিং হতে পারে, কারণ তাদের কাছে দেওয়ার এবং তাদের বয়স ও সক্ষমতা অনুসারে সঠিকভাবে কাজ করার মতো করে ব্যাখ্যা করার মতো সঠিক পরিমাণ তথ্য কতটা তা ঠিক করা কঠিন হতে পারে। এমন পরিস্থিতি নিয়েও সন্তানদের আশ্বাস প্রদান করা কঠিন হতে পারে যা বদলানো যায় না। যা ঘটেছে তা আপনার সন্তানদের বলতে সক্ষম নয় বলে নিজেকে মনে হলে আপনি আপনার হয়ে তাদের বলতে বা আপনাকে তাদের বলতে সাহায্য করতে পরিবারের কোনও ঘনিষ্ঠ সদস্য বা বন্ধুকে বলতে পারতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, এই ব্যক্তি যা ঘটেছে তা এবং আপনি কেন বিষাদগ্রস্ত তা ব্যাখ্যা করতে সাহায্য করতে পারেন। সেই ব্যক্তি এটাও ব্যাখ্যা করতে পারেন কেন আপনার বদলে তাদের কেন তাদের দেখাশোনা করতে হতে পারে।

আপনার বাচ্চা নবজাতক ইউনিটে মারা গিয়ে থাকলে কাউন্সেলর, মনস্তত্ত্ববিদ বা ক্রীড়া থেরাপিস্ট থাকতে পারেন যিনি আপনাকে এই বিষয়ে সাহায্য করতে পারেন।

আপনার সন্তানদের কী বলতে হবে তা নির্ধারণ করার সময় তাদের প্রতি উদ্বিগ্ন ও রক্ষণশীল বোধ করা স্বাভাবিক। তাদের বয়স ও তাদের বোধশক্তি বিবেচনা করা জরুরি। তাদের কী বলতে হবে তা যেন তারা কীসে বিপর্যস্ত হয়ে পড়তে পারে সেই সম্ভাবনার দ্বারা নির্ধারিত না হয়। শিশুদের পক্ষে তাদের কান্নাকাটি করা স্বাভাবিক এবং তারা আপনাকেও কাঁদতে দেখতে পারে এটা জানা জরুরি। আপনার সন্তানদের সঙ্গে কথা বলার সময় আপনি খুব বিশদে না বলা সহ তাদের কী ঘটেছে তা বলার দ্বারা শুরু করতে চাইতে পারেন। আপনি এটাও বলতে পারেন, "আমরা দুঃখিত কারণ আমাদের বাচ্চা মারা গেছে। যখন কেউ মারা যায় তার অর্থ হল আমরা তাদের আর দেখতে পাব না।" আপনি তারপর তাদের প্রশ্ন অনুযায়ী চলতে পারেন। আপনি আপনার বাচ্চার নাম ঠিক করে থাকলে এবং তার লিঙ্গ কী তা জানা থাকলে বাচ্চার নাম ও লিঙ্গ অন্তর্ভুক্ত করতে চাইতে পারেন। আপনার সন্তানদের জানান যে তারা অন্য সময়ে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে আপনার কাছে আসতে পারে। তারা আপনার সহজ ব্যাখ্যা গ্রহণ করতে পারে এবং অবিলম্বে বিষয় পরিবর্তন করতে বা তাদের পূর্ববর্তী কার্যকলাপ চালিয়ে যেতে পারে। এটা খুবই স্বাভাবিক।

নিওনেটাল ইনটেনসিভ কেয়ারে বাচ্চাকে দেখতে যাওয়া অল্পবয়সী ছেলেমেয়েরা হয়তো বিশ্বাস করতে পারে যে বাচ্চাটি আবার ভালো হয়ে উঠবে ও বাড়ি যাবে। তারা বিভ্রান্ত ও বিপর্যস্ত হতে পারে যে কেন এই ঘটনা ঘটেনি। এতে সম্ভবত তাদের নিজেদের জীবন বিঘ্নিত হয়েছে, কারণ তাদের পিতামাতা হাসপাতালে বাচ্চার সঙ্গে দীর্ঘ সময় কাটিয়েছেন। তারা হয়তো বাচ্চার সঙ্গে তাদের নিজেদের সম্পর্ক গড়ে তুলতে শুরু করেছে। তাদের অনুভূতি সম্পর্কে কথা বলার জন্য উৎসাহিত করা এবং বাচ্চাটি কেন মারা গেল তা ব্যাখ্যা করার জন্য তাদের উৎসাহিত করা জরুরি।

কোনও কোনও শিশু অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া সম্পর্কে জানতে বা জিজ্ঞাসা করতে পারে যে আমরা মারা গেলে কোথায় যাবো। আপনার এমন ধর্মীয় বিশ্বাস থাকতে পারে যা আপনার উত্তরকে প্রভাবিত করতে পারে বা আরো ধর্মনিরপেক্ষ বা নিরপেক্ষ উত্তর প্রদান করতে চায়, যেমন "কিছু লোক বিশ্বাস করে..." অথবা "আমরা জানি না মানুষ কোথায় যায়"। ছোট শিশুদের ক্ষেত্রে, অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় কী ঘটতে পারে তার উপর মনোযোগ দিন, যাতে তারা জানতে পারে যে তাদের কী প্রত্যাশা করা উচিত। অল্পবয়সী ছেলেমেয়েদের এমন নিশ্চয়তা প্রয়োজন হতে পারে যে বাচ্চারা কিছু অনুভব করতে পারে না। অন্যথায়, তাদের সমাধি বা দাহ করা দেখে শঙ্কিত হয়ে উঠতে পারে। আপনি বলতে পারেন, "মানুষ মারা গেলে আমরা তাদের কবর দিই," অথবা "মানুষ মারা গেলে আমরা তাদের দাহ করি," এবং এর অর্থ কী তা ব্যাখ্যা করতে পারেন।

ছোট শিশুদের মৃত্যু ও মারা যাওয়া বুঝতে সাহায্য করার একটি উপায় হল তাদেরকে শিশুদের জন্য লেখা এমন বই পড়ে শোনানো যা এক বয়সোপযোগী উপায়ে এই বিষয়গুলি নিয়ে আলোচনা করে। স্যান্ডস এর অনলাইন শপ বাচ্চাদের বিভিন্ন বই মজুত রাখে যা আপনি অর্ডার করতে পারেন, যেমন উইনস্টন'স উইশ। আপনি উপযুক্ত বইয়ের জন্য আপনার স্থানীয় গ্রন্থাগারে দেখে নিতে পারেন।

শিশুদের কাছে খোলামেলা হওয়া ও সৎ থাকা

কিছু ত্রুটি হলে এমনকি খুব অল্পবয়সী শিশুরাও সাধারণত কিছু বুঝতে পারে। যদি তাদের কী ঘটেছে তা বলা না হয়, তারা ভয় পেতে পারে এবং কল্পনা করতে পারে যে তারা আপনার বিষণ্ণ বোধ করানোর দোষে দোষী।

অন্যান্য অর্থও রয়েছে এমন শব্দ এবং বাক্যাংশগুলির পরিবর্তে সরাসরি ভাষা ব্যবহার করাই সবচেয়ে ভালো। উদাহরণস্বরূপ, একটি ছোট শিশুকে বাচ্চাটি ঘুমোচ্ছে বলাটা বিভ্রান্তিকর ও উদ্বেগজনক হতে পারে কারণ তারা ঘুমোতে যেতে নাও চাইতে পারে। অনুরূপভাবে, "হারানো" বা "চলে যাওয়া" শব্দগুলি তাদের মনে করাতে পারে যে তারাও হারিয়ে যেতে বা চলে যেতে পারে। এই শব্দগুলো এই মিথ্যা আশাও জাগাতে পারে যে, বাচ্চাটি জেগে উঠতে পারে বা তাকে খুঁজে পাওয়া যেতে পারে। শিশুটি এই চিন্তাও করতে পারে যে একইরকম কিছু তাদের বা আপনার প্রতি ঘটতে পারে।

অনুরূপভাবে, বাচ্চাটি অসুস্থ একথা বললে কোনও শিশুর নিজের অসুস্থ হয়ে পড়া তাদেরকে সন্ত্রস্ত করতে পারে।

প্রাপ্তবয়স্কদের মতোই, যে কোনও বয়সের শিশুরাও বিভিন্ন রকম অনুভূতির সম্মুখীন হতে পারে; এগুলো কোনও নির্দিষ্ট ক্রমে বা কোনও পূর্বাভাস দেওয়া সময়ে নাও আসতে পারে। প্রাপ্তবয়স্কদের অনুরূপেই, শিশুদের অনুভূতি জটিল ও দ্বন্দ্বমূলক হতে পারে।

একটি ছোট ভাই বা বোনের প্রত্যাশা করা শিশুদের মাঝেসাঝে মিশ্র অনুভূতি হতে পারে। গর্ভাবস্থায় ঈর্ষান্বিত একটি শিশু তাদের ভাইয়ের/বোনের মৃত্যুর পর নিজেকে দোষী মনে করতে পারে। এটি একটি শিশুকে এই আশ্বাস দেওয়ার চেষ্টায় সহায়ক হতে পারে যে মৃত্যু কারোর দোষে ঘটেনি এবং তারা এমন কিছুই করেনি বা ভাবেনি যাতে বাচ্চাটি মারা যেতে পারে।
কিছু শিশু মারা যাওয়া বাচ্চার বা তাদের পিতামাতার প্রতি ক্রুদ্ধ বোধ করতে পারে। শিশুরা এই আশঙ্কাও করতে পারে যে তারা বা তাদের অপর নিকট ব্যক্তিরাও মারা যেতে পারে। তারা তাদের পিতামাতার থেকে দূরে থাকলে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি বিপর্যস্ত হতে পারে, বিশেষ করে যদি তাদের মা গুরুতর অসুস্থ হয় বা তাকে হাসপাতালে থাকতে হয়।

প্রাপ্তবয়স্কদের মতোই, শিশুদের, বিশেষ করে ছোট শিশুদের, তাদের অনুভূতি প্রকাশ করা কঠিন মনে হতে পারে। আচরণে পরিবর্তন লক্ষ্য করুন, বিশেষ করে আরও অল্পবয়সের আচরণে ফিরে যাওয়ার মতো কাজগুলি। উদাহরণস্বরূপ, একটি টয়লেট-প্রশিক্ষিত শিশু হয়তো আবার ন্যাপি পরতে চাইতে অথবা বিছানা ভেজাতে শুরু করতে পারে। শিশুরা আঁকড়ে থাকা বা নির্ভরশীল হয়ে পড়তে পারে। আহার ও ঘুমের ধরনেও বদল আসতে পারে এবং অসুস্থ হয়ে পড়ার প্রবণতা তৈরি হতে পারে। যথাসম্ভব রুটিন বজায় রাখা সত্যিই সহায়ক এবং শিশুদের প্রশ্ন করার প্রচুর সুযোগ দেয়।

খেলা, ছবি আঁকা বা পেন্ট করার মাধ্যমে অনুভূতি প্রকাশ করা শিশুদের ক্ষেত্রে খুব সাধারণ। এটা আপনাকে আপনার সন্তান কী ভাবছে ও বোধ করছে তার একটি ধারণা দিতে তথা তাদেরকে তারা কেমন বোধ করছে তা প্রকাশ করার সুযোগ দিতে পারে। আত্মীয় বা বন্ধুদের কাছ থেকে বা ক্রীড়া থেরাপির মাধ্যমে আপনার সন্তানের কেমন বাহ্যিক সমর্থনের প্রয়োজন হতে পারে তা বিবেচনা করুন।

আপনার সন্তানের স্বাস্থ্য পরিদর্শক, শিক্ষক, শিশু তত্ত্বাবধায়ক ও আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের মতো পেশাদারদের অবহিত করতে হবে যাতে তারা সেই অনুযায়ী আপনার সন্তানকে সমর্থন দিতে পারেন। উইনস্টন'স উইশ ও চাইল্ড বিরীভমেন্ট ইউকে শোকার্ত শিশুদের সমর্থন দেওয়ায় বিশেষজ্ঞ এবং তাদের ওয়েবসাইটের মাধ্যমে বিভিন্ন সংস্থান পাওয়া যায়।

নীচের বর্ণনা অনুসারে শিশুরা সাধারণত বোধের বিস্তৃত পর্যায়ের মধ্যে দিয়ে যায়, কিন্তু তাতে বড়সড় বৈচিত্র্য থাকতে পারে। কোনও শিশুর ইতিমধ্যেই পরিবারের কোনও সদস্য বা বন্ধু মৃত্যুর অভিজ্ঞতা থাকলে অথবা তার শেখার প্রতিবন্ধকতা থাকলে এটা তাদের বোধ ও প্রতিক্রিয়াকে প্রভাবিত করতে পারে। এমনকি তারা ইতিপূর্বে শোকার্ত হয়ে থাকলেও তাদের বোধ পরীক্ষা করে নেওয়া জরুরি।

> আপনি কীভাবে একটি ৩ বছর বয়সীকে বোঝাবেন যে তার ছোট বোন মারা গেছে? আমরা আমাদের মধ্যেকার কাউচে তাকে বসালাম। জন বোঝানোর যথাসম্ভব প্রয়াস করেছিলেন। এটা তাকে আমাদের মতো একইরকম প্রভাবিত করেছিল।

২-৫ বছর

অল্পবয়সী শিশুরা মৃত্যুর ধারণা বুঝতে শুরু করতে পারে, কিন্তু বুঝতে পারে না যে সেটা স্থায়ী। খুব দ্রুত আপাতদৃষ্টিতে সম্পর্কহীন অন্যান্য প্রশ্নে বা কথোপকথনে চলে যাওয়ার আগে তাদের যা ঘটেছে তার ব্যাখ্যা বারংবার দেওয়া প্রয়োজন হতে পারে। আপনি তাদেরকে বাচ্চাটি যে মারা গেছে তা বলতে গিয়ে উদ্বিগ্ন হয়ে পড়তে পারেন এবং তাদের সংক্ষিপ্ত প্রতিক্রিয়া হয় এবং তারপর তারা যদি রাতের খাবার কী আছে বা তারা আবার খেলায় ফিরে যেতে পারে কিনা সেই কথায় সরে যায়। যেহেতু তাদের চিন্তাভাবনাটি নিজেদের এবং তাদের দুনিয়ার প্রতি খুব বেশি কেন্দ্রীভূত হয়েছে, তাই তাদের আশ্বাসের প্রয়োজন হতে পারে যে তারা যা করেছিল বা বলেছিল কিছুই মৃত্যুর কারণ

নয়। এই বয়সের শিশুদের বাচ্চাটি কেন মারা গেছে তা বোঝার সুযোগ পাওয়া জরুরি, কারণ অন্যথায় তারা কল্পনা ও গল্প তৈরি করতে পারে যা আরও বেশি আতঙ্কিত করতে পারে।

শিশুরা বাচ্চাটিকে একটি কাল্পনিক বন্ধু হিসেবে ভেবে নিতেও পারে। শিশুদের তাদের ক্ষতি মোকাবিলা করার এটি একটি সাধারণ উপায় হওয়া সত্ত্বেও আপনি এতে বিচলিত হতে পারেন।

৫-৪ বছর

5 থেকে 8 বছর বয়সের মধ্যে, শিশুরা মারা যাওয়ার ও বেঁচে থাকার মধ্যে পার্থক্য বুঝতে শুরু করে এবং 7 থেকে 8 বছর বয়সীরা মৃত্যুর স্থায়ীত্ব বুঝতে শুরু করে। এই সময় বিচ্ছেদের উদ্বেগ বৃদ্ধি হতে বা তা ফিরে আসতে পারে। তারা প্রশ্ন নাও করতে পারে, তবে কী ঘটছে ও তা কেন তা নিয়ে খুব আগ্রহী হতে পারে, তাই তাদের প্রশ্ন করার সুযোগ ও সময় দেওয়া জরুরি। তারা অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া নিয়ে "খেলা" করতে পারে অথবা কী ঘটছে তা প্রক্রিয়া করতে সাহায্য করার জন্য একটি মৃত্যু ঘটেছে এমন পরিস্থিতি অভিনয় করে দেখাতে পারে। এটা আপনার কাছে তাদের বোধ ও উদ্বেগ আন্দাজ করার একটা ভালো সুযোগ হতে পারে। শান্তভাবে প্রতিক্রিয়া দেওয়ার চেষ্টা করুন, এমনকি যদি তাদের প্রতিক্রিয়া আপনাকে বিচলিতও করে।

৪-১২ বছর

এই বয়সে শিশুদের বোধ কোনও প্রাপ্তবয়স্কের কাছাকাছি, যদিও তাদের বিশ্বাসের বিমূর্ত প্রকৃতি বা কম স্থূল ধারণা বোঝা তাদের কাছে কঠিন হতে পারে। ছোট শিশুদের মতোই তাদেরও নির্দিষ্ট প্রশ্নের উত্তর পাওয়ার প্রয়োজন ও বিশদে জানা জরুরি। তারা নিজেদের ও তাদের চারপাশের লোকেদের মরণশীলতা সম্পর্কে আরো উদ্বিগ্ন হয়ে উঠতে পারে। তাদের উদ্বেগ সম্পর্কে শোনা ও তা স্বীকার করা এবং তাদের একটি বাস্তবসম্মত অনুষঙ্গে রাখা জরুরি।

এটি শিশুদের তথ্য সহ ও তারা স্বচ্ছন্দ এমন ভাষায় অন্যান্য শিশুদের কাছ থেকে প্রাপ্ত প্রশ্নের উত্তর অনুশীলন করতে সাহায্য করতে পারে।

কিশোর-কিশোরীরা

একজন অল্পবয়স্ক ব্যক্তির নিজের ও তাদের কাছের লোকেদের মৃত্যু সম্পর্কে উদ্বেগ এই বয়সেও চলতে থাকে। এর সঙ্গে স্বাধীনতার স্বাভাবিক প্রয়োজন মিলিতভাবে একটি সংগ্রামে পরিণত হতে পারে। কিশোর-কিশোরীরা ক্রমবর্ধমান ঝুঁকিপূর্ণ আচরণে জড়িয়ে পড়ে এবং আরও সহজে ক্রুদ্ধ হয়ে প্রতিক্রিয়া দিতে পারে। পিতামাতার কাছে সেই সময়ে এটা খুব কঠিন হতে পারে যখন তারা তাদের অপর সন্তানদের সম্পর্কে আরও উদ্বিগ্ন এবং রক্ষণশীল অনুভূতি বোধ করতে পারেন। জীবনের অর্থ কী সেই প্রশ্ন করা বয়ঃসন্ধির এক গুরুত্বপূর্ণ অংশ এবং শোকার্ত হওয়া এই প্রক্রিয়ার উপর উল্লেখযোগ্য প্রভাব ফেলতে পারে। কখনো কখনো এর ফলে আবসাদও সৃষ্টি হতে পারে। কিশোর-কিশোরীদের তাদের পিতামাতার থেকে বরং বন্ধুদের বা কোনও বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কের সঙ্গে কথা বলা বেশি সহজ মনে হতে পারে। এটা এই ব্যক্তির কে হতে পারেন তার সম্পর্কে ভাবতে এবং সেই ব্যক্তির মাধ্যমে সেই কিশোর-কিশোরীকে সমর্থন দিতে সাহায্য করতে পারে। সৎ পরিবারে থাকা কিশোর-কিশোরীরা পরিবারে তাদের জায়গা সম্পর্কে বিশেষ দ্বন্দ্ব বোধ করতে পারে এবং তাদের স্বাভাবিকের চেয়ে আরো আশ্বাসের প্রয়োজন হতে পারে।

অন্যান্য শিশুদের পিতামাতাকে বলা

আপনি আরও ছোট শিশুদের ঘনিষ্ঠ বন্ধুদের পিতামাতাদের বলতে চাইতে পারেন যাতে তারা আপনার সন্তানের আচরণ বা মেজাজ বদলালে তা বুঝতে পারেন। তারা এর আগে তাদের নিজের সন্তানদের সঙ্গে মৃত্যু নিয়ে আলোচনা না করে থাকলে তাদের কী বলতে হবে তা নিয়ে চিন্তা করার জন্য তাদের সময়ের

কিছু পিতামাতা আপনার সন্তানকে খেলতে বা খাবার খেতে আমন্ত্রণ জানিয়ে সাহায্য করতে পারে। যদিও, কিছু পিতামাতা

অল্প বয়সে মৃত্যু সম্পর্কে জানার থেকে তাদের নিজের সন্তানকে "রক্ষা" করার জন্য তাদের দূরত্ব বজায় রাখার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। এটা আপনার ও আপনার সন্তানের কাছে বেদনাদায়ক মনে হতে পারে এবং আপনার সন্তানের তারা কোনও ভুল করেনি এই আশ্বাসের প্রয়োজন হতে পারে।

শিশুদের নিয়োজিত করার উপায়

বিভিন্ন উপায় রয়েছে যার মাধ্যমে আপনি আপনার সন্তানদের নিয়োজিত করতে এবং তাদের চারপাশে ঘটছে তার অংশ হিসেবে অনুভব করতে সাহায্য করতে পারে। আপনি আপনার সন্তানকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন যে সে বাচ্চাটিকে দেখতে ও বিদায় জানাতে হাসপাতালে আসতে চায় কিনা। আপনি আপনার বাচ্চাকে বাড়িতে আনতে গেলে আপনি ব্যাখ্যা করতে পারেন যে এটি পুরো পরিবার একত্রে বিদায় জানানোর জন্যে করা হচ্ছে। আপনার সন্তানের বয়সের উপর নির্ভর করে, আপনি তাদের অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় নিয়ে যেতে

অনেক পিতামাতা তাদের বাচ্চার স্মারক বস্তু সংগ্রহ করেন যা একটি মেমোরি বক্সে সংরক্ষণ করা যায়। অন্যান্য শিশুরাও বক্সে তাদের নিজস্ব কিছু যোগ করতে চাইতে পারে। তাদের বয়সের উপর নির্ভর করে, তারা একটি অঙ্কন বা পেন্টিং করতে পারে অথবা একটি কবিতা বা একটি চিঠি লিখতে পারে। কিছু শিশু বাচ্চাটিকে একটি আদুরে খেলনা দিতে চাইতে পারে যা কফিনে রাখা যেতে পারে অথবা মেমোরি বক্সে রাখা যেতে পারে। শিশুরা হয়তো পরিবারের জন্য একটি মেমোরি বক্স তৈরি করতে বা তাদের নিজেদের জন্যে একটি তৈরি করতে সাহায্য করতে চাইতে পারে। তারা বাচ্চার সঙ্গে একটি ফটোগ্রাফ তুলতে

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরের মাসগুলোতে, আপনি আপনার সন্তানদেরকে তাদের ভাইয়ের/বোনের সমাধি বা এমন একটি বিশেষ জায়গা দেখাতে নিয়ে যেতে চাইতে পারেন যেখানে আপনি তাদের চিতাভস্ম ছড়িয়েছেন বা স্মারক গাছ লাগিয়েছেন। শিশুরা বাচ্চার কবরের উপর রেখে যাওয়ার জন্য বিশেষ কিছু আনতে চাইতে পারে। সমাধির উপর কী রাখা করা যায় সেই বিষয়ে কিছু স্থানের বিধিনিষেধ রয়েছে। উদাহরণস্বরূপ, তারা বেলুন, নরম খেলনা, ছবি বা উইন্ড চাইমের মতো জিনিস রাখার অনুমতি নাও দিতে পারে। নিজের সঙ্গে বিশেষ কোনও জিনিস নিতে চায় এমন একটি শিশুকে হতাশ করা এড়াতে যে কোনও সীমাবদ্ধতা সম্পর্কে আগাম জেনে নেওয়াই ভালো।

বার্ষিকী, স্মারক পরিষেবা ও পরিবার উদযাপন

গুরুত্বপূর্ণ তারিখগুলি, যেমন বাচ্চার জন্মের, মৃত্যুর বা জন্মের নির্ধারিত তারিখের বার্ষিকী অথবা ঐতিহ্যগতভাবে পরিবারের সাথে উদযাপন করা অনুষ্ঠান, যেমন বিশেষ ছুটির দিন, পিতামাতাদের কাছে বিশেষ করে দুঃখজনক হতে পারে। ক্যালেন্ডারের যে কোনও তারিখ সম্পর্কে শিশুদের সঙ্গে আগাম কথা বলার জন্য এটি সহায়ক হতে পারে যা অন্যগুলির তুলনায় আরো কঠিন হতে পারে, যাতে তারা সচেতন হতে পারে যে আপনি কিছুদিনের জন্য আবার বিষাদগ্রস্ত হতে পারেন। গুরুত্বপূর্ণ তারিখগুলি ও সেগুলি এগিয়ে আসার সময় শিশুদের মধ্যেও দুঃখের অনুভূতির ঘটালে আশ্চর্য হবেন না।

ছুটির দিন ও অন্যান্য সময় যখন পরিবার একত্রিত হয় তখন কোন এক সময় বাচ্চাটির অভাব বিশেষ করে বোধ করা যায়। পারিবারিক জন্মদিন এবং বিশেষ করে যমজ বা একসঙ্গে জন্ম হওয়া জীবিতদের ক্ষেত্রেও এটা একইসঙ্গে তিক্ত-মিষ্টি হতে পারে। কিছু পরিবার এই অনুষ্ঠানগুলিতে তাদের বাচ্চাকে মনে রাখার জন্য বিশেষ কিছু করে, যেমন বাচ্চার জন্য মোমবাতি জ্বালানো বা একত্রে বিশেষ সাজসজ্জা নির্বাচন করা।

অনেক পরিবার জন্মদিন, বিবাহবার্ষিকী বা অন্যান্য বিশেষ অনুষ্ঠানগুলি একটি মোমবাতি জ্বালিয়ে, বাচ্চার জন্য একটি কেক তৈরি করে অথবা বাচ্চার সমাধি, বাচ্চার চিতাভস্ম ছড়ানোর স্থান বা বাচ্চার সঙ্গে ঘনিষ্ঠভাবে জড়িত বিশেষ কোনও স্থানের মতো জায়গাগুলি পরিদর্শন করার মাধ্যমে উদযাপন করে। আপনি বড়দিন উদযাপন করলে বাচ্চার জন্য একটি মোজা ঝোলালে বা তাদের স্মৃতিতে গাছের উপর অলঙ্কার লাগালে তা অন্য বাচ্চাদের সাহায্য করতে পারে। বাচ্চারা এই সমস্ত কার্যক্রমের যেকোনটিতে জড়িত হতে পারে এবং এটা সমগ্র পরিবারের অনুভূত দুঃখে সান্ত্বনা দেওয়ার ও স্বীকৃতির উপায় প্রদান করতে পারে।

যখনই বিষাদগ্রস্ত হবেন তখনই আপনি আপনার নিজের জন্য আলাদা কিছু সময় চাইতে পারেন। ইতিমধ্যেই যেটা আবেগের তোড়ের সময় তখন আরো বিচলিত হওয়ার ঝুঁকি ও বিভ্রান্তির চেয়ে বরং এটা শিশুদের কাছে এটা কেন তা ব্যাখ্যা করায় সহায়ক হতে পারে।

শারীরিক ও মানসিক চ্যালেঞ্জ

সূচীপত্রে ফিরে যান

যুক্তিযুক্তভাবে একটি বাচ্চা হারানোর মতো আঘাত আর কিছু হয় না। প্রথম কয়েক সপ্তাহের মধ্যে সময় জুড়ে থাকা বিভিন্ন বাস্তব দিকগুলির পাশাপাশি আপনার ও আপনার পরিবারের উপর উল্লেখযোগ্য শারীরিক ও মানসিক প্রভাব পড়বে।

শারীরিক চ্যালেঞ্জ

আপনি জন্মদাত্রী মা হলে আপনি আপনার বাচ্চার জন্মের শারীরিক প্রভাব ঠিক সেইভাবেই কাটিয়ে উঠতে থাকবেন যেমনটা আপনার বাচ্চার জীবিত থাকার ক্ষেত্রে হতে পারতো। আপনার শরীর একটি জীবিত বাচ্চার জন্য নিজেকে প্রস্তুত করছিল এবং আপনার বাচ্চা যে মারা গেছে তার কোনও ছাপ ফেলেনি। আপনার বাচ্চার জন্মের পরে যদি আপনি কোনও চিকিৎসা সমস্যার সম্মুখীন হন, তবে আপনার প্রয়োজনীয় কোনও চিকিৎসা পরিচর্যা পাওয়া বিশেষ জরুরি।

আপনি মনে হতে পারে যে আপনি স্তন্যদানের প্রস্তুতি হিসেবে দুধ উৎপাদন করছেন। এটা শারীরিক ও মানসিক উভয়ই খুব বেদনাদায়ক হতে পারে।

আপনার বাচ্চা নবজাতক পরিচর্যায় মারা গিয়ে থাকলে আপনি হয়তো সরাসরি বা আপনার দুধ বের করে নিয়ে স্তন্যদান শুরু করতে পারেন।

আপনি একটি দুধের ব্যাংকে আপনার দুধ দান করার কথা বিবেচনা করতে পারেন। এটি সেইসব মায়েদের সাহায্য করতে পারে যাদের বাচ্চারা খুব অকালে জন্মগ্রহণ করেছিল এবং সেই কারণে যারা দুধ উৎপাদনে অক্ষম ছিল। আপনার স্বাস্থ্য-পরিচর্যা দলের থেকে কেউ দুধ দান সম্পর্কে আপনার সঙ্গে কথা বলতে পারবেন। ইউনাইটেড কিংডম অ্যাসোসিয়েশন ফর মিল্ক ব্যাংকিং (UKAMB) এর ওয়েবসাইটেও তথ্য রয়েছে www.ukamb.org. আপনি আপনার শরীরের স্বাভাবিক দুধ উৎপাদন বন্ধ হওয়ার সময় দিতে পারেন অথবা আপনি চাইলে আপনার দুধ উৎপাদন ধীর করার ওষুধের কথা জিজ্ঞাসা করতে পারেন।

সব পিতামাতাদের পক্ষে বিষাদ ক্লান্তিকর হতে পারে। আপনি শারীরিক ও সেইসঙ্গে মানসিকভাবেও অবসন্ন হয়ে পড়তে পারেন। আপনি আপনার বাচ্চা যে মারা গেছে তার আঘাতের, আপনাকে যে সিদ্ধান্ত নিতে হচ্ছে তার কারণে ক্লান্ত হয়ে পড়তে পারেন।

আপনাকে নবজাতক ইউনিটে বা সাক্ষাতে উপস্থিত হতে বাড়ি থেকে দীর্ঘ দূরত্ব ভ্রমণের ধকলও নিতে হতে পারে। আপনার বাচ্চা মারা গেছে এমন কথা লোকেদের বলাও ক্লান্তিকর হতে পারে।

অন্যান্য শারীরিক প্রতিক্রিয়াগুলির মধ্যে পড়ে খিদে কমে যাওয়া, নিজের পরিচর্যার অক্ষমতা বা ঘুমোতে অসুবিধে হওয়া। যেখানে সম্ভব, পরিবার এবং বন্ধুদের বলুন যাতে তারা আপনাকে আপনার অন্যান্য বাচ্চাদের দেখাশোনা করতে সাহায্য করেন এবং কেনাকাটা, রান্না করা এবং সাফাইয়ের মতো দৈনন্দিন কাজে করেন।

আপনার যমজ বা তার বেশি বাচ্চা হয়ে থাকলে হয়তো আপনি এমন পরিস্থিতির মুখোমুখি হতে পারেন যেখানে তাদের সকলেই মারা গেছে অথবা একজন বা তার বেশি জীবিত রয়েছে। বেঁচে থাকা বাচ্চারা জীবিত ও অসুস্থ হলে এবং নবজাতক পরিচর্যায় থাকলে আপনি যারা মারা গেছে তাদের জন্য শোক করার সময়ই তাদের চাহিদার উপর মনোযোগী হতে গিয়ে অবসন্ন হয়ে পড়তে পারেন। কখনো কখনো অসুস্থ থাকা যমজ বা তার বেশি বাচ্চা দেশের বিভিন্ন স্থানে বিভিন্ন বিশেষজ্ঞ কেন্দ্রে থাকতে পারে। আপনার শোকের বাস্তব ও মানসিক দিক পরিচালনার সময় তাদের পরিদর্শন করা অত্যন্ত কঠিন হতে পারে।

যৌন সম্পর্ক

বাচ্চার মৃত্যুর বিষাদের সময় মানুষের অনুভূতি খুব জটিল ও ব্যাপকভাবে পরিবর্তিত হতে পারে। এইগুলি আপনার শারীরিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলতে পারে এবং আপনার সঙ্গীর সাথে শারীরিক সংসর্গকে প্রভাবিত করতে পারে। আপনি আপনার বাচ্চা সৃষ্টির সঙ্গে যৌন সংসর্গ জড়িত বলে ভাবতে পারেন এবং এই উদ্বেগ আপনার যৌন সংসর্গকে প্রভাবিত করতে পারে। এই অনুভূতিগুলির সঙ্গে লড়াই করার পরিবর্তে এগুলিকে মেনে নিন এবং এই চাপ "অত্যধিক" হয়ে ওঠা প্রতিরোধ করার চেষ্টা করুন।

কিছু মানুষ যৌনমিলন করতে প্রস্তুত বা সক্ষম নাও হতে পারেন। অন্য লোকেরা যৌনমিলনকে সান্ত্বনাদায়ক বা আশ্বস্তকারী বোধ করতে পারেন। বিষাদের ফলে কিছু মানুষ যৌন আকাঙ্ক্ষা হারাতে পারেন। মায়েরা বিশেষ করে এটাও অনুভব করতে পারেন যে তাদের শরীর "তাদের হতাশ করেছে" এবং এতে তাদের আত্মমর্যাদা ও আত্মসম্মানও প্রভাবিত হয়। মায়ের দেহে নতুন ক্ষত ও বদল হয়ে থাকতে পারে যা বাচ্চার ক্ষতির ফলে বর্ধিত হয়।

কখন যৌনমিলন করবেন তা বিবেচনা করলে, মা যেন যে কোনও অস্ত্রোপচার থেকে সুস্থ হয়ে ওঠেন এবং জরায়ু (গর্ভের গ্রীবাদেশ) আবার বন্ধ হয়ে যায়, অন্যথায় যৌনমিলনের ফলে সংক্রমণ হতে পারে। মা যেখানে গ্রহীতা সেখানে ওরাল সেক্স এড়ানো উচিত, কারণ মায়ের রক্ত প্রবাহে বায়ু প্রবেশের একটি ক্ষুদ্র তবে গুরুতর ঝুঁকি রয়েছে এবং এটি মারাত্মক হতে পারে।

জন্ম থেকে শারীরিক নিরাময়ে সাধারণত প্রায় ছয় সপ্তাহ সময় লাগে, কিন্তু দুঃখ ও শোকার্ততা এবং যে কোন ধরনের মনস্তাত্ত্বিক প্রভাব শারীরিক প্রতিক্রিয়া উপর প্রভাব ফেলতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, যোনি শুষ্কতা ও লিঙ্গ উত্থানের অক্ষমতা আঘাতের সাধারণ শারীরিক প্রতিক্রিয়া। কখনো কখনো শারীরিক ঘনিষ্ঠতা আপনার নিরাময়ের পক্ষে যথেষ্ট।

প্রায়শই, মানুষ আবার যৌনমিলনের বিষয়ে চিন্তা করার আগে ছয় সপ্তাহের চেক-আপ পর্যন্ত অপেক্ষা করে। কিছু লোক অনেক বেশিদিন অপেক্ষা করে। এটি একটি জটিল এবং পীড়াদায়ক সময়, তাই নিজের ও পরস্পরের উপর ধৈর্য রাখুন। আপনার ও আপনার সঙ্গীর কাছে প্রাসঙ্গিক হলে আপনি গর্ভনিরোধকের বিকল্প সম্পর্কে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলার কথা বিবেচনা করতে পারেন।

আপনি পেশাদার সহায়তার প্রয়োজন অনুভব করলে আপনি স্যান্ডস হেল্পলাইনের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন অথবা যৌন-মনস্তাত্ত্বিক কাউন্সেলিংয়ে প্রবেশ করতে সহায়তার জন্য আপনার সাধারণ চিকিৎসকের সঙ্গে দেখা করতে পারেন।

মানসিক চ্যালেঞ্জ

বাচ্চা হারানো দীর্ঘ দীর্ঘস্থায়ী মানসিক প্রভাব ফেলতে পারে। আপনি আঘাত, অসাড়তা, রাগ, বিরক্তি, বিষণ্ণতা, শূন্যতা, অপরাধবোধ, স্ব-দোষারোপ, আত্মসম্মান হ্রাস ও অন্যান্য অনেক আবেগ অনুভব করতে পারেন। যদিও এটি মেনে নেওয়া কঠিন, তবে আপনার ক্ষতির জন্য শোক করা এবং সহায়তা পাওয়ার জন্য আপনাকে যা প্রয়োজন তা করার জরুরি। আপনার বাচ্চার উল্লেখ করা হলে কিছু লোক বিষয় পরিবর্তন করতে পারে অথবা অজ্ঞাতসারে অনুভূতিহীন বা আঘাতমূলক কথা বলতে পারে। তারা হয়তো কী বলতে হবে তা জানে না বা আরো যন্ত্রণা ঘটানোর ভয় পায়। অনেক শোকার্ত পিতামাতা বলেন যে কিছু বন্ধু ও পরিচিত তাদের সঙ্গে কথা বলা এড়াতে রাস্তার অন্যদিকে চলে যান অথবা তাদের সঙ্গে সম্পূর্ণভাবে কথা বলা বন্ধ করেন। আপনার এই অ্যানিমেশনটি সহায়ক মনে হতে পারে এবং আপনি সেটি পরিবার ও বন্ধুদের কাছে সুপারিশ করতে পারেন যাতে তারা আপনাকে সমর্থন দিতে পারেন:

শোক প্রকাশ করার অনেক উপায় আছে। এই ব্যক্তি থেকে ব্যক্তিতে পরিবর্তিত হয় এবং সময়ের সঙ্গেও এর পরিবর্তন হতে পারে। আপনার কী প্রয়োজন তার সম্পর্কে সচেতন থাকা আপনাকে আপনার পক্ষে সঠিক এক পদ্ধতিতে শোক পালনে সাহায্য করবে।

অনেক পিতামাতা সমর্থন জন্য স্যান্ডস-এ যোগাযোগ করেন। আপনি আমাদের হেল্প-লাইনে যোগাযোগ করতে, অনলাইন কমিউনিটিতে অন্যদের সঙ্গে আপনার অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে, স্থানীয় স্যান্ডস সহায়তা গোষ্ঠীতে যোগ দিতে এবং স্থানীয় অন্যান্য শোকার্ত পিতামাতা ও পরিবারগুলির সদস্যদের সঙ্গে দেখা করতে পারেন, একজন স্যান্ডস বন্ধুত্ব স্থাপনকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করতে অথবা স্যান্ডস বিরীভমেন্ট সাপোর্ট অ্যাপ ডাউনলোড করতে পারেন।

আপনার যতদিন প্রয়োজন ততদিন স্যান্ডস সমর্থন পাওয়া

> রেচেলকে হারানোর পর এটা স্পষ্ট হয়ে ওঠে যে আমি মানসিকভাবে লড়াই করছি। আমি ভালো করে
> ঘুমোইনি এবং প্রসবকালীন ও পর্যবেক্ষণ ওয়ার্ডে থাকাকালীন হওয়া অভিজ্ঞতার ভয়ঙ্কর ফ্ল্যাশব্যাক দেখতে পাই। নবজাতকের কান্নাকাটি শুনে আমার ভিতরে একটি আতঙ্ক তৈরি হতো যা থেকে আমাকে পালাতে হতো। যে পরিবেশে আমার শুশ্রূষা করা হয়েছিল এবং আমি যে জন্ম সম্পর্কে কথা বলতে পারতাম না, সেগুলো দুঃস্বপ্ন তৈরি করতো
> – জেগে থাকা ও ঘুমন্ত উভয় অবস্থাতেই।
> **শেরিল**

এটাও সম্ভব যে আপনি নিজের বাচ্চাকে হারানো ও আপনার নিজের আশা-আকাঙ্ক্ষা শেষ হয়ে যাওয়া উভয়ই আপনার জন্য শোকের হতে পারে। 1980 সালের আগে পর্যন্ত বাচ্চার মৃত্যুকে প্রায়শই গুরুত্বহীন বলে খারিজ করা হতো এবং অধিকাংশ পিতামাতা তেমন কোনও বোঝাপড়া বা সমর্থন পাননি। পিতামাতাদের সম্ভবত তাদের বাচ্চার কথা ভুলে যেতে, আরেকটি বাচ্চা নিতে এবং যেন কিছুই ঘটেনি এমনভাবে চালিয়ে যেতে বলা হতো।

যদিও, এমনকি সংবেদনশীল এবং সহায়ক পরিচর্যার সঙ্গেও, একটি বাচ্চার মৃত্যুর পরবর্তী বিষাদ দীর্ঘ সময় ধরে চলতে পারে।

বিষাদ ও ক্ষতির প্রবল আবেগ অনুভব করা স্বাভাবিক, কিন্তু আপনি লক্ষ্য করতে পারেন যে আপনার বিষাদ আপনার প্রত্যাশার চেয়ে বেশি সময় ধরে চলতে থাকছে। আপনার এখনও দৈনন্দিন জীবন পরিচালনা করা অথবা বেশ কয়েকমাস পরেও কাজ করা কঠিন বলে মনে হলে আপনি পেশাদার সাহায্য চাইতে পারেন।

আপনি আপনার সাধারণ চিকিৎসকের সঙ্গে একটি সাক্ষাৎ স্থির করতে এবং আপনি কেমন বোধ করছেন তা ব্যাখ্যা করতে পারেন। প্রয়োজন হলে তারা আপনাকে বিশেষজ্ঞের কাছে সাহায্য ও সহযোগিতার জন্য পাঠাতে পারেন। আপনি সরাসরি কাউন্সেলিংও চাইতে পারেন।

আপনি হয়তো ইতিমধ্যেই এমন কারোর পরিচিত যার বাচ্চার মৃত্যুর অভিজ্ঞতা হয়েছে অথবা আপনার এর আগে এই অভিজ্ঞতা হয়ে থাকতে পারে। অন্য কোনও পিতামাতার সঙ্গে অথবা অন্য কোনও বাচ্চা হারানোর সময় আপনার নিজের দুঃখের সঙ্গে আপনার দুঃখের তুলনা করা সহায়ক নাও হতে পারে, কারণ প্রতিটি শোক ভিন্ন এবং সবাই ভিন্নভাবে শোকার্ত হয়। তবে, আপনি আপনার অভিজ্ঞতা সম্পর্কে কথা বলার ক্ষেত্রে একে উপকারী বলে মনে করতে পারেন।

শোকের বিভিন্ন তত্ত্ব আছে। আমরা এখানে তাদের মধ্যে থেকে দুজনকে অন্তর্ভুক্ত করছি, কারণ এগুলি আপনাকে সময়ের সাথে আপনার শোককে বুঝতে ও অন্বেষণ করতে সাহায্য

করতে পারে। কোনও সময়ই সেখানে এমন প্রত্যাশা থাকে না যে আপনি "ঠিকঠাক" থাকবেন বা "স্বাভাবিক" বোধ করবেন।

> আমার স্বামী ইতিমধ্যে কাজ ফেরত গিয়েছিল, আমার মনে হয় যেটা তাকে মনোযোগী থাকতে সাহায্য করেছে। আমার বাচ্চারা স্কুলে ফেরত গিয়েছিল। আমি মাতৃত্বকালীন ছুটিতে ছিলাম, কিন্তু আমার দেখাশোনা করার মতো কোনও বাচ্চা ছিল না। আমি গভীর থেকে গভীরতর বিষাদে ডুবে যাচ্ছিলাম। যখন আমরা জানতে পারলাম যে রেবেকার মৃত্যু জটিলতার কারণে ঘটেছিল, তখন তা অপরাধবোধ আরও বাড়িয়ে দিল। এটা আমাকে খেয়ে ফেলছে।
>
> **নাতাশা**

এলিজাবেথ কুবলার-রস রচিত একটি তত্ত্বে বিষাদের পাঁচটি ধাপ সম্পর্কে বলা হয়েছে, যথা অস্বীকার, রাগ, দরকষাকষি, অবসাদ ও স্বীকার করা। এই পর্যায়গুলি পর পর ঘটতে থাকা জরুরি নয়; আপনি যে কোনও সময় নিজেকে যে কোনও পর্যায়ে দেখতে পেতে পারেন অথবা সম্ভবত এই পর্যায়গুলির কোনও এক সমন্বয়ের সম্মুখীন হতে পারেন।

লোইস টনকিনের মডেল “আপনার দুঃখের চারপাশ দিয়ে বেড়ে ওঠা” সম্পর্কে আলোচনা করে। ধারণাটি হল এই যে আপনার দুঃখ অপরিবর্তিত থাকে এবং আপনার জীবন এর

সবুজ শোককে প্রতিনিধিত্ব করে এবং জারটি শোকের চারপাশের
জীবনের এগিয়ে চলাকে উপস্থাপন করে। আপনার বাচ্চা হারানোর দুঃখ প্রাথমিকভাবে আপনার প্রায় প্রতিটি অংশ শুষে নেয়, কিন্তু সময়ের সঙ্গে ও সমর্থন সহ আপনার দুঃখ কমে না, কিন্তু জীবনের অন্যান্য দিক এর চারপাশে বাড়তে থাকে, যা আপনাকে একটি নতুন ধরনের স্বাভাবিকতা খুঁজে পেতে সক্ষম করে।

কাজে ফেরা

সূচীপত্রে ফিরে যান

আপনি আপনার সন্তানের জন্মের আগে কাজ করেন থাকেন তবে যদি আসার কথা ভাবতে শুরু করতে পারেন। কিছু পিতামাতার কাজে ফিরে যাওয়া ভীতিপ্রদ মনে হতে পারে; অন্যদের কাছে কাজের রুটিন সহায়ক হতে পারে। এই বিভাগটি আপনার ছুটির অধিকারগুলি ব্যাখ্যা করে এবং কীভাবে আপনাকে বাড়ির থেকে কাজে স্থানান্তরিত হতে সাহায্য করা যায় তা নিয়ে আলোচনা করে।

আইনী অধিকার

আপনি যদি জন্মদাত্রী মা হন, তবে আপনার বাচ্চার জন্মের আগে বা জন্মের সময় মারা যায় এবং আপনার বাচ্চার বয়স গর্ভধারণের অন্তত 24 সপ্তাহ ছিল, আইনানুসারে এটি একটি মৃত সন্তান প্রসব হিসাবে বিবেচিত হয় এবং আপনি আপনার অবস্থানে মায়েদের মতোই সমান ছুটির অধিকারী, যাদের বাচ্চারা জীবিত জন্ম নিয়েছে। এর মধ্যে সংবিধিবদ্ধ মাতৃত্বকালীন বেতন, মাতৃত্বকালীন ভাতা বা রাষ্ট্রের থেকে পাওয়া আয়-সংক্রান্ত সুবিধাগুলি থাকতে পারে। আপনার বাচ্চা জীবিত অবস্থায় জন্মে থাকলে ও তারপর মারা গেলে একই অধিকার প্রযোজ্য হবে, এমনকি যদি আপনার বাচ্চা 24 সপ্তাহের গর্ভকালের আগেও জন্মে থাকে।

আপনি স্ব-নিযুক্ত হলে আপনি সংবিধিবদ্ধ মাতৃত্বকালীন বেতন পাওয়ার অধিকারী হবেন না। আপনি কতদিন ধরে স্ব-নিযুক্ত রয়েছেন এবং আপনার জাতীয় বীমায় অবদানগুলির উপর নির্ভর করে আপনি মাতৃত্বকালীন ভাতা পাওয়ার অধিকারী হতে পারেন।

আপনি সঙ্গী বা সহ-মা হলে আপনি এক বা দুই সপ্তাহের পিতৃত্ব/মাতৃত্বকালীন বা পিতৃত্বের ছুটি পাবেন। ছুটি নেওয়ার বিজ্ঞপ্তি বাচ্চা মারা যাওয়ার আগে দেওয়া হলে দম্পতিরা শেয়ার করা মাতৃত্বের/পিতৃত্বের ছুটিও নিতে পারেন।

আপনার বাচ্চা জন্মের আগে মারা গেলে এবং তা 24 সপ্তাহের মধ্যেই হলে একে একটি বিলম্বে গর্ভপাত বলে মনে করা হবে। দুর্ভাগ্যবশত, আপনি মাতৃত্বকালীন ছুটি বা মাতৃত্বকালীন ভাতা পাওয়ার অধিকারী হবেন না।

যে জন্মদাত্রী মায়েদের প্রথমদিকে বা বিলম্বে গর্ভপাত হয় তাদের সাধারণ চিকিৎসক এই মর্মে একটি নোট প্রদান করলে তারা অসুস্থতার ছুটি পেতে পারেন। আপনার নিয়োগকর্তার দিক থেকে গর্ভপাতের পরের অসুস্থতাকে অন্যান্য অসুস্থতার ছুটির থেকে আলাদা করে রেকর্ড করা একটি উত্তম রীতি, যাতে এটি আপনার অসুস্থতা রেকর্ড হিসেবে গণনা না করা হয়। দীর্ঘমেয়াদি অসুস্থতা আপনার অসুস্থতার রেকর্ডের একটি অংশ হতে পারে। শোকার্ত পিতামাতাদের জন্য সহানুভূতিশীল ছুটি মঞ্জুর করা যেতে পারে, তবে তা নিয়োগকর্তার বিবেচনার ভিত্তিতে হবে।

2020 সালের পেরেন্টাল বিরীভমেন্ট (বেতন ও ছুটি) আইন কার্যকর হবে। আশা করা হচ্ছে যে নিয়োগকর্তারা 18 বছরের কমবয়সী শিশুর মৃত্যুর অভিজ্ঞতা হওয়া ব্যক্তিদের অতিরিক্ত দুই সপ্তাহের সবেতন ছুটি দেবেন। এই অধিকার পরিষেবার দৈর্ঘ্যের উপর নির্ভর করে না। যেসব বাচ্চা মৃতজাত তাদের পিতামাতা এই ছুটি পাওয়ার অধিকারী হবেন। এটা বিবেচনা করা হয় যে শোকার্ত হওয়ার 56 দিনের মধ্যে ছুটি নেওয়ার প্রয়োজন হবে, যদিও এটি ব্লক ছুটি হিসাবে ধরা হবে না। পিতামাতার শোকার্ততার ছুটি মাতৃত্বকালীন ছুটির থেকে আলাদা।

কখন কাজে ফিরবেন সেই সিদ্ধান্ত নেওয়া

কখন কাজে ফেরত যাবেন সিদ্ধান্ত আপনার অনুভূতি, আপনার শারীরিক স্বাস্থ্য, আর্থিক ও কাজ-সংক্রান্ত বিষয়গুলির উপর নির্ভর করে। যে জন্মদাত্রী মায়েরা মাতৃত্বকালীন ছুটি পান তাদের কিছু সময়ের জন্য কাজে ফেরার বিষয়ে চিন্তা করতে হবে না।

যখন আপনি কাজ ফিরে যাওয়ার বিষয়ে চিন্তা করতে প্রস্তুত থাকলে আপনাকে ব্যবহারিক বিবরণ নিয়ে আলোচনা করতে আপনার নিয়োগকর্তার সঙ্গে যোগাযোগ করতে হবে। আপনাকে একটি পর্যায়ক্রমে ফেরত আসার প্রস্তাব দেওয়া হতে পারে অথবা আপনি তার অনুরোধ করতে পারেন। এর মধ্যে পুরো সপ্তাহের জন্য সপ্তাহে মাত্র কয়েকদিন বা দিনে মাত্র কয়েক ঘন্টা কাজ করা জড়িত থাকতে পারে। আপনি বাড়ি থেকে কাজ করার বিকল্পও অন্বেষণ করতে পারেন। আপনার হাতে একটি পূর্ণসময়ের কাজ থাকলে আপনি একটি সংক্ষিপ্ত সময়ের জন্য আংশিক সময় কাজ করা অনুরোধ করতে পারেন। যদিও নিয়োগকর্তাদের এই বিবেচনা করার জন্য একটি আইনি বাধ্যবাধকতা রয়েছে, তাদের

আপনি কাজে ফেরত যাওয়ার জন্য একটি তারিখ নিয়ে সম্মত হলে আপনি কেমন বোধ করছেন এবং আপনাকে কাজের পরিবেশে থিতু হতে সাহায্য করতে পারে এমন কিছু নিয়ে আপনার ম্যানেজার বা নিয়োগকর্তার সঙ্গে কথা বলা সহায়ক হতে বলে মনে করতে পারেন। আপনি কাজে ফেরত যাওয়ার আগে আপনার কর্মস্থলে যাওয়ার এবং আপনার সহকর্মীদের সাথে ঘরোয়াভাবে দেখা করার কথা বলতে পারেন। আপনি আপনার ম্যানেজার বা আপনার সহকর্মীদের সঙ্গে খবরটি কীভাবে শেয়ার করতে চান এবং আপনি সকলকে সরাসরি বলতে চান, নাকি বা আপনার ম্যানেজার বা বিশ্বস্ত সহকর্মী আপনার আপনি আপনার বাচ্চার নাম রেখে থাকলে আপনি তাদের নাম, তারা কীভাবে মারা গেছে তার সম্পর্কে আপনার শেয়ার করতে স্বচ্ছন্দ্য বোধ করা কিছু এবং আপনি তাদের বোঝার জন্য প্রাসঙ্গিক বলে বোধ করেন এমন যে কোনও কিছু শেয়ার করতে পারেন। আপনার নিয়োগকর্তাকে জানান যে আপনি আপনার পক্ষে সহায়ক হতে পারে এমন কোনও বিষয়ে তাদের কিছু করতে অথবা সহকর্মীদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে বলতে চান কিনা।

> কাজে ফেরত যাওয়া সম্পূর্ণরূপে আমার নিজের সিদ্ধান্ত ছিল এবং আমি অনুভব করেছিলাম যে সেটাই চেষ্টা করে দেখার সঠিক সময়, সেটা এই ভিত্তিতে যে আমার ফেরত যাওয়াটা খুব শীঘ্রই ছিল বলে মনে হতে পারে এবংআমাকে আরো কিছু সময় ছুটিতে থাকতে হবে।
>
> **অ্যান্ডু**

কাজ ফিরে যাওয়া

অনুপস্থিতির একটি নির্দিষ্ট সময়ের পরে আপনার ভূমিকায় থিতু হওয়া ছাড়াও বিভিন্ন ব্যাপার রয়েছে যা আপনার কাছে কঠিন মনে হতে পারে। এমন সহকর্মী থাকতে পারেন যারা গর্ভবতী অথবা যারা তাদের নবজাত বাচ্চার সঙ্গে পরিচয় করতে তাদের মাতৃত্বকালীন ছুটিতে দেখা করতে যেতে পারেন। এমন সহকর্মীও থাকতে পারেন যাদের এর আগে কোনোসময় বাচ্চা মারা যাওয়ার অভিজ্ঞতা হয়েছে। আপনি জন্মদাত্রী মা হলে, সহকর্মীরা হয়তো আপনাকে গর্ভবতী দেখেছেন, তাই তারা আপনার পরিস্থিতির প্রতি আরো সংবেদনশীল হতে পারেন।

সহ-মা, পালক পিতামাতা ও দত্তক পিতামাতাদের কাছে, এই হারানো আরও কম প্রকট ও আপনার কাছে তা আরও বেশি বিচ্ছিন্নকারী মনে হতে পারে।

দুঃখ ক্লান্তিকর হতে পারে। আপনি বিস্মিত হতে পারেন যে আপনি কতটা ক্লান্ত বোধ করছেন এবং আপনি দেখতে পেতে পারেন যে আপনার পক্ষে মনোনিবেশ করা ও জিনিসগুলি মনে রাখা কঠিন হয়ে পড়ছে। আপনি মনে করতে পারেন যে মানুষ যা বলে তার প্রতি আপনি খুব সংবেদনশীল, অথবা সিদ্ধান্ত নেওয়ার বিষয়ে আপনার আত্মবিশ্বাসের অভাব রয়েছে। কিছু পিতামাতা নিজেদের নিয়ে হতাশ ও উদ্বিগ্ন হয়ে পড়েন যে তারা আর কাজ সামলাতে পারছেন না। যদিও, এই সব প্রতিক্রিয়াই দুঃখের

আপনি হঠাৎ অভিভূত বোধ করলে পারলে বিরতি নিন। আপনি সম্ভবত একটু হেঁটে আসতে বা একা থাকতে একটি নিরিবিলি স্থান খুঁজে নিতে পারেন। আপনি কোনও সহানুভূতিশীল সহকর্মীর সাথে কথা বলার জন্য কোনও ব্যক্তিগত স্থান খুঁজে নেওয়া, পরিবারের কোনও সদস্য বা বন্ধুকে ফোন করা অথবা স্যান্ডস হেল্পলাইনে ফোন করা সহায়ক হতে পারে বলে দেখতে পেতে পারেন। যদি আপনি দেখেন যে কর্মস্থলে ফেরত যাওয়া খুব কঠিন হচ্ছে, সেক্ষেত্রে আপনি আপনার ম্যানেজার বা নিয়োগকর্তার সঙ্গে আরও কিছু সময় ছুটিতে থাকার বিষয়ে কথা বলতে পারেন অথবা আপনার সাধারণ চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলতে পারেন ও দেখতে পারেন যে আপনি অসুস্থতার ছুটি পেতে পারেন কিনা।

তারিখ এবং বার্ষিকীগুলি

নির্দিষ্ট তারিখগুলি ও তার আগের দিনগুলি বিশেষ করে কঠিন হতে পারে; উদাহরণস্বরূপ, আপনার বাচ্চা জন্মানোর নির্ধারিত তারিখের বার্ষিকী বা যেদিন তারা মারা গেছে। অনেক শোকার্ত পিতামাতা বিশেষ ছুটির আগে বা সেই সময় বিশেষ করে দু:খ বোধ করেন। আপনি প্রসব-পরবর্তী ক্লাসগুলিতে উপস্থিত হলে অন্যান্য বাচ্চার জন্মের বিষয়ে শোনা বিশেষরকম কঠিন হতে পারে।

আপনি আপনার জন্য বিশেষ করে কঠিন হতে পারে বলে আশা করা তারিখগুলিতে ছুটি বুক করার কথা বিবেচনা করতে পারেন। এটা খানিক চাপ সরিয়ে নিতে পারে এবং সম্ভবত আপনাকে অন্য কিছু করার অথবা আপনার কাছে বিশেষ অর্থ রয়েছে এমন একটি জায়গা পরিদর্শনের সুযোগ দিতে পারে। 2020 সাল থেকে, যদি এই তারিখগুলি আপনার বাচ্চার মৃত্যুর প্রথম 56 দিনের মধ্যে পড়ে থাকে, তাহলে আপনি এটা করার জন্য পিতামাতাদের শোকার্ততা (বেতন ও ছুটি) আইনের অধীনে আপনার ছুটি ব্যবহার করতে পারেন। আইনটি 2020 সালের কোনও এক সময় কার্যকর হবে বলে নির্ধারিত রয়েছে।

কাজে ফেরত যাওয়ার আপনার কাছে "স্বাভাবিক" হওয়ার একটি নির্দিষ্ট অর্থ তুলে ধরতে পারে, এমনকি যদি কিছুই স্বাভাবিক মনে নাও হয়। একটি রুটিনের মধ্যে এসে পড়ার মানে এই নয় যে আপনার দুঃখ প্রক্রিয়া করার জন্য আপনাকে বিরতি নিতে হবে না অথবা আপনি আপনার বাচ্চাকে "ভুলে যাচ্ছেন" বা তাকে সম্মান করছেন না। কর্মস্থলে, আপনার নিয়োগকর্তার সঙ্গে আপনি যতটা সক্ষম বোধ করছেন ততদূর আপনার ব্যবহারিক ও মানসিক চাহিদাগুলি নিয়ে কথা বলা জরুরি। স্যান্ডস বিরীভমেন্ট সাপোর্ট সার্ভিসেস টিম আপনাকে আপনার নিয়োগকর্তা বা ম্যানেজারকে এটা জানাতে সাহায্য করতে পারতে পারে।

আত্মীয় ও বন্ধুদের জন্য তথ্য ও সমর্থন

সূচীপত্রে ফিরে যান

এই বিভাগটি পিতামাতাদের দাদু-দিদা, তুত ভাইবোন, মামা-মামি/কাকা-কাকিমা, সহকর্মী ও বন্ধুদের জন্য লেখা হয়েছে। এটি পড়তে আপনাদের প্রত্যেকের বাচ্চার ও তার পরিবারের সঙ্গে একটি ভিন্ন সম্পর্ক থাকতে পারে। আমরা খুবই দুঃখিত যে আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ একটি বাচ্চার মৃত্যু হয়েছে।

আমরা জানি যে এটা বাচ্চার পিতামাতার কাছে, আপনার ও পুরো পরিবারের কাছে একটি খুব দুঃখের ও কঠিন সময়। প্রয়োজন হলে আপনার নিজের থেকে সমর্থন চাওয়া এবং আপনার ও চারপাশের যে মৃত্যু ঘটেছে তার প্রভাব সম্পর্কে সচেতন হওয়া জরুরি।

বাচ্চার জন্য শোক করা

গর্ভাবস্থার যেকোনো সময় বাচ্চার মৃত্যু বাচ্চার পিতামাতার কাছে এক বিরাট শোক। যদিও, মৃত্যু কীভাবে বৃহত্তর পরিবারকে প্রভাবিত করে তা প্রায়শই পুরোপুরি বোঝা যায় না। সকলেই পরিবারের অন্য সদস্য বা ঘনিষ্ঠ বন্ধুদের জন্য দুঃখ বোধ করার অথবা তাদের দুরবস্থার কথা ভাগ করার প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করেন না।

আপনার বাচ্চার উল্লেখ করা হলে কিছু লোক বিষয় পরিবর্তন করতে অথবা অজ্ঞাতসারে অনুভূতিহীন বা আঘাতমূলক কথা বলতে পারে। তারা প্রায়শই কী বলতে হবে তা জানে না বা আরো যন্ত্রণা ঘটানোর ভয় পায়। অনেক শোকার্ত পিতামাতা বলেন যে কিছু বন্ধু ও পরিচিতদের তাদের সঙ্গে কথা বলা এড়াতে রাস্তার অন্যদিকে চলে যান অথবা তাদের সঙ্গে একেবারে কথা বলা বন্ধ করে দেন। আপনি দেখতে পেতে পারেন যে কিছু লোক আপনার সঙ্গে একই আচরণ করছেন। এই অ্যানিমেশনটি দেখা আপনার কাছে সহায়ক হতে পারে: www.sands.org.uk/findingthewords.

এটাও সম্ভব যে আপনি নিজের বাচ্চাকে হারানো ও আপনার নিজের আশা-আকাঙ্ক্ষা শেষ হয়ে যাওয়া উভয়ই আপনার জন্য শোকের হতে পারে। আপনি পিতামাতার জন্যও দুঃখ করতে পারেন। আপনার কাছের কাউকে দুর্দশাগ্রস্ত দেখা এবং তাদের রক্ষা করতে বা তাদের ব্যথা দূর করতে অক্ষম হওয়া অত্যন্ত বিপর্যস্ত করতে পারে। আপনি একজন আত্মীয় হলে আপনি কষ্টকর অনুভূতি বোধ করতে পারেন

অপরাধবোধ থাকতে পারে, যদি বাচ্চার কোনও বংশগত ত্রুটি থেকে থাকে, যদিও এটা প্রতিরোধ করতে কেউ কিছুই করতে পারতেন না।

কিছু আত্মীয়স্বজন এবং বন্ধুদের কাছে, বাচ্চার মৃত্যু তাদের নিজেদের বাচ্চা মারা যাওয়ার অভিজ্ঞতার বেদনাদায়ক স্মৃতিও ফিরিয়ে আনতে পারে। 1980 সালের আগে পর্যন্ত বাচ্চার মৃত্যুকে প্রায়শই আঘাতদায়ক বলে স্বীকার করা হতো না এবং অধিকাংশ পিতামাতা তেমন কোনও বোঝাপড়া বা সহযোগিতা পাননি। পিতামাতাদের সম্ভবত তাদের বাচ্চার কথা ভুলে যেতে, আরেকটি বাচ্চা নিতে এবং যেন কিছুই ঘটেনি এমনভাবে চালিয়ে যেতে বলা হতো। তাদের হয়তো নিজেদের বাচ্চাকে দেখতে বা কোলে নিতে বা বিশেষ কোনও স্মৃতি তৈরির সুযোগও দেওয়া হয়নি। যদিও, এমনকি সংবেদনশীল ও সহায়ক পরিচর্যার ক্ষেত্রেও, বাচ্চার মৃত্যুর পরে দুঃখ রয়ে যেতে এবং অনেক বছর পরে পুনরায় জাগ্রত হতে পারে।

বিষণ্ণতা ও হারানোর প্রবল আবেগ অনুভব করা স্বাভাবিক। স্যান্ডস সহায়তা সংস্থানগুলি ও স্যান্ডস হেল্পলাইন অ্যাক্সেস করার জন্য আপনাকে স্বাগত জানানো হচ্ছে। আপনার দৈনন্দিন জীবন পরিচালনা করা অথবা কাজ করা কঠিন বলে মনে হলে আপনি পেশাদারী সাহায্য চাইতে পারেন। আপনি আপনার সাধারণ চিকিৎসকের সঙ্গে একটি সাক্ষাৎ স্থির করে আপনি কেমন বোধ করছেন তা ব্যাখ্যা করতে পারেন। প্রয়োজন হলে তারা আপনাকে বিশেষজ্ঞের কাছে সাহায্য ও সহযোগিতার জন্য পাঠাতে পারেন। আপনি সরাসরি কাউন্সেলিংও চাইতে পারেন। এই বিষয়ে আপনাকে সাহায্য করার জন্য অনুগ্রহ করে স্যান্ডস বিরীভমেন্ট টিমের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

স্বাস্থ্য পেশাদারদের কাছ থেকে পাওয়া পরিচর্যা

তারা কীভাবে জন্ম দিতে চান, তারা স্মৃতি তৈরীর এবং তাদের বাচ্চার সঙ্গে সময় কাটাতে কী চাইছেন সে সম্পর্কে পিতামাতাকে সাধারণত বিভিন্ন ধরণের পছন্দ দেওয়া হয়। কোনও সঠিক ও ভুল সিদ্ধান্ত নেই এবং তাদের জন্য সবচেয়ে ভাল কি তা পিতামাতাকেই সিদ্ধান্ত নিতে হবে। পরিস্থিতি উপর নির্ভর করে আপনাকেও নিয়োজিত হতে আমন্ত্রণ জানানো হতে পারে। আপনার মতামত বা চাহিদা আরোপের পরিবর্তে পিতামাতার কাছ থেকে আপনার সূত্র গ্রহণ করার চেষ্টা করা সবসময় জরুরি।

প্রসবযন্ত্রণা ও জন্ম দেওয়ার বিষয়ে বিস্তারিত বিবরণ এই বিভাগে রয়েছে
আপনার বাচ্চার জন্ম দেওয়া।

বাচ্চাকে দেখা ও কোলে নেওয়া

একটি বাচ্চা মৃতজাত হলে বা জন্মের কিছুদিন পরেই মারা গিয়ে থাকলে পিতামাতাকে জিজ্ঞাসা করা হয় যে তারা তাদের বাচ্চাকে দেখতে ও কোলে নিতে চান কিনা। পিতামাতার কাছে, তারা তাদের সন্তানের সঙ্গে যে সময় কাটান তা এক মূল্যবান স্মৃতি হয়ে ওঠে। সব পিতামাতারা তাদের বাচ্চাকে দেখার সিদ্ধান্ত নেবেন না। পিতামাতারা আপনাকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন যে আপনি বাচ্চাকে দেখতে ও কোলে নিতে চান কিনা। যদি তারা চান এবং আপনি মনে করেন যে এটি এমন কিছু যা আপনি করতে চান, তাহলে বাচ্চাকে দেখা আপনাকে ভবিষ্যতে পিতামাতাদের সঙ্গে শেয়ার করার মতো মূল্যবান স্মৃতি দিতে পারে। অন্য কেউ বাচ্চাকে দেখলে ও সম্ভবত কোলে নিয়ে থাকলেও তা পিতামাতার জন্য সহায়ক হতে পারে। পিতামাতা আপনাকে বাচ্চাকে দেখার বা কোলে নেওয়ার জন্য আমন্ত্রণ জানালে এবং আপনি তা করতে সক্ষম না হলে পিতামাতাকে যথাসম্ভব নম্রভাবে তা জানাতে হবে।

বাচ্চাটি নিয়োনেটাল কেয়ারে মারা গিয়ে থাকলে আপনি তাদেরকে জীবিত অবস্থায় দেখে থাকতে এবং কোলে নিয়ে থাকতে পারেন। আপনি হয়তো হাসপাতালে তাদের দেখতে গিয়েছিলেন এবং তাদের জন্যে উপহার কিনে ছিলেন। আপনি তাদের অনেক টিউব ও একটিমাত্র ন্যাপি পরা অবস্থায় একটি ইনকিউবেটরের মধ্যে দেখে থাকতে পারেন। আপনি হয়তো এই প্রথম তাদের পোশাক পরিহিত ও টিউব ছাড়া অবস্থায় দেখছেন।

স্মৃতি তৈরি করা

পিতামাতা তাদের বাচ্চার স্মৃতি তৈরি করতে চাইতে পারেন এবং তারা কী সিদ্ধান্ত নিচ্ছেন উপর নির্ভর করে আপনি আপনার নিজের স্মারক বস্তু তৈরি সম্পর্কে জানতে চাইতে পারেন।

পিতামাতারা ফটো তোলার সিদ্ধান্ত নিলে এই ফটোগুলির মধ্যে বাচ্চার একার, পিতার বা মাতার একার বা উভয়ের সঙ্গে, ভাইবোনেদের সঙ্গে অথবা আপনার বা পরিবারের অন্য সদস্যদের সঙ্গে তোলা ফটো থাকতে পারে। আপনি একটি ফটো রেখে দিতে ও সম্ভবত বাড়িতে টাঙিয়ে রাখতে চাইতে পারেন।

বাচ্চাকে স্মরণ করা

পিতামাতার দুঃখ ছাড়াও, পরিবারের অনেক সদস্য ও বন্ধুবান্ধব বিষাদের ঢেউ অনুভব করবে, যখন তাদের জানা একই সময়ে জন্মানো শিশুরা নার্সারি বা প্রাথমিক বিদ্যালয়ে পড়া শুরু করে বা স্বাবলম্বী হতে আরম্ভ করে। একটি জীবিত শিশুর অগ্রগতি অনিবার্যভাবে কী হতে পারতো তার একটি অনুস্মারক। আপনি নিজের জন্য বিভিন্ন বার্ষিকী স্বীকার করতে তথা বাচ্চার পিতামাতার সঙ্গে শেয়ার করতে পারেন।

সহায়তা দেওয়া

সমর্থন দেওয়া জটিল মনে হতে পারে। আপনি যে পরিমাণে জড়িত হতে চান বা সক্ষম বোধ করেন তা বাচ্চার পিতামাতার সঙ্গে আপনার সম্পর্কের এবং অতীতে আপনি কীভাবে শেয়ার করা সমস্যা ও দুঃখের মোকাবিলা করেছেন তার দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে।

কিছু পিতামাতা নিজেদের মতো করে কার্য সম্পন্ন করতে সময় এবং গোপনীয়তার প্রয়োজন। তারা আপনার সঙ্গে কথা বলতে চাইতে পারেন, কিন্তু তারা অন্য কারোর সঙ্গেও কথা বলতে অথবা স্যান্ডস বিরীভমেন্ট সাপোর্ট সার্ভিসেস ব্যবহার করতে চাইতে পারেন।

পিতামাতাদের কথা শোনা জরুরি এটা বোঝার জন্য যে তাদের কী সহযোগিতার প্রয়োজন। সবাই ভিন্নভাবে শোক করে, তাই একই পরিস্থিতিতে আপনার জন্য উপকারী হতে পারে এমন একটি উপায় পেশ করা তাদের জন্য সহায়ক নাও হতে পারে।
তারা আপনার সাহায্যের প্রস্তাব প্রত্যাখ্যান করলে বা একা থাকতে চাইলে আপনি আঘাত পেতে বা উপেক্ষিত বোধ করতে পারেন। যদিও, তাদের সেই সময় তাদের পক্ষে যা সঠিক মনে হয় তা করতে হবে। এর মানে এই নয় যে তারা প্রস্তুত হলে তারা তাদের সমর্থন করার জন্য আপনার আরও প্রচেষ্টার কোনও মূল্য দেবেন না। তারা এতটাই দুর্দশাগ্রস্তও হতে পারেন যে তারা আপনার সাহায্যের প্রস্তাবগুলির তারিফ করতে পারেন না।

সহায়ক হওয়া ও অনুপ্রবেশমূলক হওয়ার মধ্যে সঠিক ভারসাম্য খুঁজে পাওয়া কঠিন হতে পারে। শোকার্ত পিতামাতাকে তাদের দুঃখে আরও বিষাদগ্রস্ত না করে, তাদের আপনাকে সমর্থ করার প্রয়োজন বোধ না করিয়ে অথবা আপনার দুঃখ তাদের দুঃখকে "ছাপিয়ে যাচ্ছে" না দেখিয়ে আপনি যে তাদের কথা ভাবেন তা দেখানোও কঠিন হতে পারে। তাদেরকে আশ্বস্ত করার প্রয়োজন হতে পারে যে আপনি তাদের বাচ্চার ও তাদের সম্পর্কে ভাবেন; যদিও, তাদের এটা মনে না করানো জরুরি যে তাদের আপনাকে সান্ত্বনা দিতে হবে। স্যান্ডস বিরীভমেন্ট সাপোর্ট সার্ভিসেস টিমকে পিতামাতার পাশাপাশি পরিবারের অন্যান্য সদস্য এবং বন্ধুদের সমর্থন করার জন্য পাওয়া যাবে।
শোকের সময় সম্পর্কগুলি অতিরিক্ত চাপের মধ্যে পড়তে পারে এবং অন্যের দৃষ্টিভঙ্গি দেখা এবং জিনিসগুলি করার বিভিন্ন উপায় গ্রহণ করাকে দুঃখ স্বাভাবিকের চেয়ে কঠিন করে তুলতে পারে। এটা মনে রাখা সহায়ক হতে পারে যে আপনি পিতামাতা কীভাবে মোকাবিলা করছেন তার সম্পর্কে মন্তব্য করলে অথবা আপনি তাদের কেমনভাবে শোক করা উচিত তার সম্পর্কে পরামর্শ দিলে তা কষ্টদায়ক বোধ করাতে পারে। শোনার জন্য উপস্থিত থাকা প্রায়শই সমর্থনের সেরা উপায় হতে পারে।

পিতামাতাকে সমর্থন প্রদান ছাড়াও আপনি হয়তো দেখবেন যে আপনি তাদের সঙ্গে একত্রে শোক করছেন। যতদিন প্রত্যেক ব্যক্তি সেই সময় তাদের যা করার প্রয়োজন তা করছেন ততক্ষণ এটা সহায়ক হতে পারে। এটা আলাদা করে দুঃখ করার সময় করে দিতে সহায়ক হতে পারে।

নিজের জন্য সমর্থন পাওয়া

এই পরিস্থিতিতে সমর্থন প্রদান করা অত্যন্ত দুঃখজনক হতে পারে যদি আপনার নিজের জন্য সমর্থন না থাকে। একটি নিরাপদ স্থান থাকা, যেখানে আপনি নিজের এবং বেদনা প্রকাশ করতে পারেন, তা খুব সহায়ক হতে পারে। আপনি আপনার নিজের বন্ধুদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন। আপনি সহায়তার জন্য স্যান্ডসের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন; আমাদের সহায়তা পরিষেবাগুলি পিতামাতা, পরিবার ও বাচ্চার মৃত্যুর দ্বারা প্রভাবিত অন্য যে কোনও ব্যক্তির জন্য পাওয়া যায়।

বাচ্চার নাম ব্যবহার করা

পিতামাতা বাচ্চার নামকরণ করে থাকলে এবং তারা মানুষ যেন বাচ্চার নাম ব্যবহার করেন এটা চাইলে আপনারও সেটা করা জরুরি। অনেক পিতামাতার কাছে বাচ্চার নাম ব্যবহার করা একটি গুরুত্বপূর্ণ স্বীকৃতি। আপনার কতজন নাতি-নাতনি, তুতো ভাইবোন, ভাইপো-ভাইঝি/ভাগ্নে-ভাগ্নি রয়েছে সেই সম্পর্কে কথা বলার সময় আপনি বাচ্চাটিকে অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন, তবে পিতামাতাকে জিজ্ঞাসা করুন যে তারা আপনি কী করুন বলে চাইছেন।

সমর্থনকারী সঙ্গীরা

আপনি লক্ষ্য করতে পারেন যে অধিকাংশ লোক জন্মদাত্রী মাকে সমর্থন করায় মনোনিবেশ করে এবং অনুমান করেন যে তার সঙ্গী তাকে সমর্থন করতে সক্ষম হবেন। মানুষ হয়ত বুঝতে পারে না যে যেসব পিতামাতা শারীরিকভাবে জন্ম দেননি তারাও তাদের বাচ্চার মৃত্যুতে গভীরভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে; ফলে তাদের চাহিদা ও অনুভূতি স্বীকৃত নাও হতে পারে। নিজেদের দুঃখের সম্মুখীন হওয়া ছাড়াও সঙ্গীরা প্রায়শই জন্মদাত্রী মায়ের যন্ত্রণা ও দুর্দশা প্রত্যক্ষ করতে থাকেন এবং তারা কেমন আছেন ও তাদের নিজের যন্ত্রণার স্বীকৃতি পাওয়ার তারিফ করতে পারেন।

প্রায়শই সঙ্গীকেই পরিবারের ও বন্ধুদের কাছে বাচ্চার মৃত্যুসংবাদ দেওয়ার এবং তাদের আঘাত ও যন্ত্রণার মোকাবিলা করার কঠিন কাজটি করতে হয়। দম্পতিটির ইতিমধ্যেই সন্তান থাকলে তারা শিশুদের পরিচর্যা করা এবং যা ঘটেছে তা তাদের কাছে ব্যাখ্যা করার নিশ্চিত করার একটি উপায় বের করতে হতে পারে। মা অসুস্থ থাকলে অথবা তার জীবন বিপন্ন হলে তার সঙ্গী অতিরিক্ত ভয় ও উদ্বেগের সম্মুখীন হতে পারেন।

দত্তক পিতামতা ও পালক পিতামাতা

সম্ভাব্য দত্তক পিতামাতা ও পালক পিতামাতা হয়তো একটি নতুন বাচ্চার আগমনের প্রতীক্ষা করতে পারেন। বাচ্চার মৃত্যুকে তাদেরও বাচ্চার মৃত্যু হিসেবে স্বীকৃতি দেওয়া এবং তাদেরকেও তাদের প্রয়োজনীয় সমর্থন দেওয়া জরুরি। যদিও তারা অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া প্রস্তুতির সঙ্গে অথবা অন্যান্য ব্যবহারিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করায় সক্রিয়ভাবে জড়িত নাও হতে পারেন, তবুও তাদের তখনও হারানোর অভিজ্ঞতা হবে। বাচ্চার মৃত্যু নিদর্শন রাখতে তাদের নিজস্ব উপায় অন্বেষণ করতে হতে পারে এবং তারা সমর্থন থেকে উপকৃত হতে পারেন। আপনি তাদের কীসের প্রয়োজন তা জিজ্ঞাসা করে তাদের সাহায্য করতে

স্যারোগেসি বা স্যারোগেট মাদারদের মাধ্যমে পিতামাতা হওয়া

বাচ্চার জন্ম স্যারোগেসির মাধ্যমে হলে, পিতামাতার একজন বা উভয়েই জিনগতভাবে শিশুর সঙ্গে সম্পর্কিত হবেন। এদের কেউই বাচ্চাকে গর্ভে ধারণ না করলেও পিতামাতা অভিপ্রায় অনুসারে তখনও তাদের বাচ্চার মৃত্যুর অভিজ্ঞতা হতে এবং সমর্থন প্রয়োজন হতে পারে।

স্যারোগেট মায়েদের, যারা গর্ভবতী তবে গর্ভাবস্থার মধ্য দিয়ে অভিভাবক হওয়ার ইচ্ছে নেই, তাদেরও বাচ্চার মৃত্যুর পরে সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে। যদিও তারা বাচ্চার সাথে জিনগত সম্পর্কিত নাও হতে পারে, তবুও তাদের বাচ্চার জন্য দুঃখ প্রকাশ করতে হবে এবং যে কোনও জন্মদাত্রি মায়ের মতো একই চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হতে হবে।

দম্পতিদের মধ্যে সম্পর্ক

একটি বাচ্চার মৃত্যু একটি দম্পতির উপর একটি বিশাল চাপ সৃষ্টি করতে পারে। দম্পতিদের দুঃখের সাথে একে অপরের মধ্যে পারস্পরিক সমর্থন খুঁজে পাওয়া খুব কঠিন হতে পারে, বিশেষত যেহেতু তারা একই জিনিস একই সাথে অনুভব করতে বা প্রয়োজন বোধ নাও করতে পারে। তাদের পক্ষে একে অপরের প্রতিক্রিয়া এবং আচরণ বোঝা এবং সহানুভূতি জানানোও কঠিন হতে পারে।

শোকাহত দম্পতি যদি একে অপরের আচরণে ক্ষুব্ধ এবং আহত বোধ করে তবে এটি "পক্ষ নেওয়ার" জন্যও চিত্তাকর্ষক হতে পারে। তবে, যদি আপনি উভয় পিতামাতাকে সমর্থন করার চেষ্টা করেন তবে এটি আরও সহায়ক হতে পারে।

অবিবাহিত পিতামাতা

অবিবাহিত পিতামাতা কখনোই তাদের সঙ্গীর কাছ থেকে কখনো কোনও সমর্থন না পেতে পারেন বা তার কোনও সঙ্গী নাও থাকতে পারে। বিকল্পে, গর্ভাবস্থায় বা তাদের বাচ্চার মৃত্যুর ফলে সৃষ্ট চাপের ফলে তাদের সম্পর্ক ভেঙে যেতে পারে। তাদের পরিবার এবং বন্ধুবান্ধবদের কাছ থেকে প্রচুর সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে এবং আপনি যদি সক্ষম হন তবে সহায়তা করা জরুরি।

অল্পবয়সী পিতামাতা

অল্পবয়সী পিতামাতাদেরও খুব বেশি করে ব্যবহারিক সাহায্য এবং সমর্থনের প্রয়োজন হতে পারে, এমনকি যদি দুজন পিতামাতাও জড়িত থাকেন। অল্পবয়সী বন্ধুরা পিতামাতাকে তাদের প্রয়োজনীয় সমর্থন প্রদান করতে না পারলে বা তারা কাছাকাছি না থাকলে এটা খুব জরুরি হতে পারে।

এটি সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ যে গর্ভবতী হওয়ার জন্য তরুণদের বিচার করা হয় না এবং এটি ধরে নেওয়া হয় না যে গর্ভধারণ করা একটি ভুল ছিল। যদি পিতামাতা এখনও স্কুলে বা শিক্ষায় থাকে, তবে শিক্ষার্থীদের সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ থাকতে পারে। স্যান্ডস এই পরিষেবাগুলির সাথে কাজ করতে সক্ষম যাতে একটি সংবেদনশীল উপায়ে সহায়তা দেওয়া হয় তা নিশ্চিত করার জন্য।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া

যদি পিতামাতারা বাচ্চার জন্য একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া করার সিদ্ধান্ত নেয়, তবে আপনি এটি সংগঠিত করার সাথে তাদের সাহায্য করার প্রস্তাব দিতে পারেন। তাদের জন্য সঠিক কি হবে তা নির্ধারণ করার জন্য তাদের সময় প্রয়োজন হতে পারে। এটা কঠিন হতে পারে, বিশেষ করে যদি বিভিন্ন উপায়ে কাজ করা হয় বা পরিবারে ধর্মীয় বিশ্বাসের ভিন্নতা থাকে। আপনি পিতামাতাকে তাদের জন্য উপযুক্ত বলে মনে করেন এমন সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য সমর্থন এবং সময় দেওয়ার পাশাপাশি উপলব্ধ বিকল্পগুলি অন্বেষণে সহায়তা করতে সক্ষম হতে পারেন।

বাড়ির চারপাশে সাহায্য

তাদের বাচ্চা মারা যাওয়ার প্রথম দিনগুলি এবং সপ্তাহগুলিতে, অনেক শোকাহত পিতামাতা দৈনন্দিন কাজগুলি করা অত্যন্ত কঠিন মনে করে, যেমন রান্না, বাড়ির কাজ, কেনাকাটা, বিল বাছাই করা, বা কুকুর হাঁটানো। আপনি যদি এই ধরণের কিছু জিনিসের সাহায্য প্রদান করতে সক্ষম হন তবে পিতামাতারা সহায়তা পেতে পারেন। যাইহোক, পিতামাতাদের কখনও কখনও গোপনীয়তার প্রয়োজন হতে পারে এমনকি তারা অন্য সময়ে আপনার কাছাকাছি থাকতে চাইলেও।

আপনি যদি কিছু সাহায্য প্রদানের পরে চলে যাওয়ার প্রস্তাব করেন তবে এটি সহায়ক হতে পারে। অন্যদিকে, যদি তাদের জন্য আপনার কিছু সময় থাকার প্রয়োজন হয় এবং আপনার কাছে কেবল সীমিত সময় থাকে, তবে তাদের সাথে দেখা হওয়ার প্রথম দিকেই তাদের জানানো ভাল।

শিশুর জিনিসগুলি পরিষ্কার করা

কখনও কখনও আত্মীয় এবং বন্ধুরা বাচ্চার জন্য কেনা সরঞ্জাম এবং জামাকাপড় সরিয়ে পিতামাতাদেরকে আরও ব্যথা পাওয়ার হাত থেকে রক্ষা করার চেষ্টা করে। এটি আসলে সহায়ক হবে কিনা তা যত্ন সহকারে পরীক্ষা করা সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ। অনেক পিতামতা তাদের নিজের সময় মতো বাচ্চার জিনিসগুলি পরিষ্কার করতে পছন্দ করে, যদিও এটি

তারা তাই করতে সক্ষম বোধ করে হতে পারে সপ্তাহ বা মাস পরে। পর্যায়ক্রমে এটি করা তাদের শোকের প্রক্রিয়াকে সহায়তা করতে পারে এবং বাচ্চাদের জন্য প্রস্তুত থাকতে পারে এমন জিনিসগুলি থেকে মুক্তি বা দান করার জন্য পিতামাতাকে তাড়িত না করা খুব গুরুত্বপূর্ণ।

অন্যান্য গর্ভধারণ এবং জন্ম

কিছু শোকার্ত পিতামাতা প্রত্যাশী বা নতুন পিতামাতা ও বাচ্চাদের কাছাকাছি থাকতে কষ্ট বোধ করতে পারেন। যদি অন্য পরিবারের সদস্য বা বন্ধু গর্ভবতী হয় বা একটি সুস্থ বাচ্চা থাকে তবে এটি খুব কঠিন হতে পারে। এটি একটি নতুন বাচ্চার পিতামাতার জন্যও কঠিন হতে পারে; তারা হয়তো তাদের বাচ্চার আগমন কাঙ্ক্ষিতভাবে উদযাপন করায় অপ্রস্তুত ও অক্ষম বোধ করতে পারেন।

এটি মনে রাখা এবং স্বীকৃতি দেওয়া জরুরী এবং শোকাহত পিতামাতারা প্রস্তুত হলে একটি নতুন বাচ্চার সাথে দেখা করার জন্য ব্যক্তিগত সুযোগ দেওয়া উচিত।

অন্যান্য আত্মীয়স্বজন এবং বন্ধুরা

আপনি হয়তো দেখতে পারেন যে পিতামাতা আপনার চেয়ে অন্যান্য আত্মীয় এবং বন্ধুদের উপর নির্ভর করে, এবং এটি আপনার জন্য বেদনাদায়ক মনে হতে পারে। আপনার নিজের সাহায্যের প্রয়োজনের থেকে পিতামাতার প্রয়োজনকে অগ্রাধিকার দেওয়ার বিষয়ে সচেতন হন। প্রাথমিকভাবে সাহায্য করার জন্য প্রায়ই একটি দৌড় হতে পারে কিন্তু অনেক মাস এবং বছর ধরে চলমান সমর্থনের প্রয়োজন হবে।

অন্যান্য বাচ্চারা

যদিও বাচ্চারা এবং খুব ছোট শিশুরা কি ঘটেছে তা বুঝতে পারে না, তারা তাদের চারপাশের মানুষের অনুভূতির প্রতি সংবেদনশীল হতে পারে। তাদের আচরণ পরিবর্তিত হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, তারা পরাধীন এবং নির্ভরশীল হয়ে উঠতে পারে এবং তাদের খাওয়ার এবং ঘুমের ধরণগুলি পরিবর্তিত হতে পারে।

দুঃখের সাথে ইতিমধ্যেই ক্লান্ত হয়ে পড়েছে এমন পিতামাতার জন্য এটি খুব কঠিন হতে পারে। আপনার যদি চাইল্ডকেয়ারে সহায়তা করা সম্ভব হয় তবে এটি তাদের নিজের জন্য কিছুটা সময় পেতে সহায়তা করতে পারে। একটি দ্বারা দেখাশোনা হচ্ছে

বিশ্বস্ত আত্মীয় বা বন্ধু যারা তাদের ভালবাসে তারা বাচ্চাদের লালনপালন এবং গুরুত্বপূর্ণ বোধ করতে সহায়তা করতে পারে। যাইহোক, কিছু বাচ্চার তাদের নিজের বাড়িতে থাকা এবং তাদের পিতামাতার সাথে এবং আপনার সাথে সময় কাটাতে ভাল লাগতে পারে।

পিতামাতাদের তাদের বাচ্চাদের কী হয়েছে তা জানিয়ে দেওয়া জরুরি। একটি বাচ্চাকে যা বলা হয় তা প্রায়শই বাচ্চার বয়স এবং বোঝার ক্ষমতা, তাদের জিজ্ঞাসা করা প্রশ্ন এবং পিতামাতার সিদ্ধান্তের উপর নির্ভর করে। বাচ্চাদেরকে কী বলা হয়েছে এবং আলোচনা করা হয়েছে তা যদি আপনি জানেন তবে এটি সহায়ক হতে পারে। আপনি যদি একই শব্দ এবং বাক্যাংশগুলি ব্যবহার করার চেষ্টা করেন এবং পিতা-মাতার সম্মতির চেয়ে আরও বেশি তথ্য দেওয়া এড়াতে পারেন তবে এটিও সহায়তা করতে পারে।
আপনি লক্ষ্য করতে পারেন যে পিতামাতা তাদের জীবিত বাচ্চাদের যত্ন নেওয়ার জন্য তাদের পদ্ধতি পরিবর্তন করেছেন। উদাহরণস্বরূপ, কিছু পিতামাতা তাদের বাচ্চাদের প্রতি খুব রক্ষণশীল হয়ে প্রতিক্রিয়া জানাতে পারেন। অন্যান্য পিতামাতারা "নিয়ম শিথিল" করতে পারেন। এটি বোঝার চেষ্টা করা জরুরি যে পিতামাতা অত্যন্ত কঠিন পরিস্থিতিতে তারা সবরকমভাবে চেষ্টা করছেন।

স্মৃতিতে তহবিল সংগ্রহ

অনেক বন্ধু, পরিবার এবং সহকর্মীরা বাচ্চার স্মৃতিতে অর্থ সংগ্রহ করে এবং পিতামাতার প্রতি তাদের সমর্থন দেখানোর উপায় হিসাবে বেছে নেয়। অনুদান সংগ্রহ করা থেকে শুরু করে কোনও তহবিল সংগ্রহের অনুষ্ঠানের আয়োজন করা, স্মৃতিতে যে কোনও কিছু করা তাদের পক্ষে সত্যিকারের সান্ত্বনা জোগাতে পারে যারা জানেন যে তাদের অনুদান অন্যদেরকে বিভিন্ন কঠিন সময় অতিক্রম করতে সহায়তা করবে। তাদের স্মৃতিতে আপনি স্পষ্টত কিছু করতে পারেন এমন প্রচুর উপায় রয়েছে। আমাদের ওয়েবসাইট www.sands.org.uk/get-involved দেখুন বা 0203 908 5525 এ আমাদের সমর্থক কেয়ার টিমের সাথে যোগাযোগ করুন। আপনি বাচ্চার পিতামাতার সাথে কথা বলতে পছন্দ করতে পারেন তা নিশ্চিত করার জন্য যে তারা তাদের সন্তানের স্মরণে কোনও তহবিল সংগ্রহ করার আপনার ওপর খুশি।

আগামী দিন, সপ্তাহ এবং মাস

সূচীপত্রে ফিরে যান

যখন আপনি জানতে পারেন যে আপনার বাচ্চা মারা গেছে, তখন এটা ধারণাতীত মনে হতে পারে যে আপনি আর কখনও অন্যরকম এবং এখনকার তুলনায় কম যন্ত্রণা বা বিধ্বস্ত বোধ করবেন। বিদায় দেওয়া এবং আপনার বাচ্চাকে ছাড়া হাসপাতালে ছেড়ে যাওয়া সম্ভবত আপনাকে যা যা করতে হতে পারে তার মধ্যে সবচেয়ে কঠিন কাজ।

আগামী মাস এবং বছরগুলিতে আপনার যতক্ষণ সহায়তার প্রয়োজন ততক্ষণ স্যান্ডস আপনাকে সহায়তা করার জন্য রয়েছে। অন্যদের কাছ থেকে সমর্থন খোঁজা যারা বাচ্চা হারানোর মাধ্যমে তাদের পথ খুঁজে পেয়েছে তারা আশা জোগাতে পারে এবং দেখায় যে আপনিও এটি নিয়ে বেঁচে থাকবেন। আমাদের ওয়েবসাইট এবং সামাজিক মিডিয়ায় অন্যান্য পিতা-মাতার গল্প আছে।

গোড়ার দিনগুলি

প্রথম কয়েক সপ্তাহে আপনি একটি সময়ে একটি পদক্ষেপ নিতে পারেন বা একটি ছোট কাজ সম্পন্ন করতে পারেন এবং এটা যথেষ্ট। জীবনের অনেক ক্ষেত্রে শুধু বাধা অতিক্রম করার মত মনে হবে এবং আপনি কোন আনন্দ বা ইতিবাচকতা খুঁজে নাও পেতে পারেন। এটা খুবই স্বাভাবিক।

আপনার শিশুর অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিকল্পনা এবং সেই দিনটির ব্যবস্থা করা অত্যন্ত চ্যালেঞ্জিং হতে পারে এবং এর মাধ্যমে আপনাকে সমর্থন করার জন্য স্যান্ডস বিরীভমেন্ট সাপোর্ট সার্ভিসেস টিম এখানে রয়েছে।

গুরুত্বপূর্ণ তারিখ

গুরুত্বপূর্ণ তারিখগুলি, যেমন আপনার বাচ্চার জন্ম, মৃত্যুর তারিখের বার্ষিকী, তাদের নির্ধারিত তারিখ, বা ঐতিহ্যগতভাবে পরিবারের সাথে উদযাপন করা অনুষ্ঠান, যেমন বিশেষ ছুটির দিন, বিশেষ করে কঠিন হতে পারে। মাতৃ দিবস এবং পিতৃ দিবস বিশেষ করে কঠিন হতে পারে এবং আমাদের হেল্পলাইন এই দিনগুলিতে তার সময়কে বৃদ্ধি করে। প্রায়শই আসল দিনটিতে তৈরি করা অন্য দিনের তুলনায় আরও শক্ত এবং নির্দিষ্ট কিছু পরিকল্পনা করা হলে সত্যিই সহায়ক হতে পারে।

আপনার অন্য সন্তান থাকলে ক্যালেন্ডারের যে কোনও তারিখ সম্পর্কে তাদের সঙ্গে আগাম কথা বলার জন্য এটি সহায়ক হতে পারে যা অন্যগুলির তুলনায় আরো কঠিন হতে পারে, যাতে তারা সচেতন হতে পারে যে আপনি কিছুদিনের জন্য আবার বিষণ্ণ বোধ করতে পারেন। কোনও শিশু গুরুত্বপূর্ণ তারিখগুলির লক্ষণ দেখালে এবং সেগুলি এগিয়ে আসার সময় তাদের মধ্যেও দুঃখের অনুভূতির ঘটালেও আশ্চর্য হবেন না।

ছুটির দিন ও অন্যান্য সময় যখন পরিবার একত্রিত হয় তখন কোন এক সময় বাচ্চাটির অভাব বিশেষ করে বোধ করা যায়। পারিবারিক জন্মদিন এবং যমজ বা একসঙ্গে জন্ম হওয়া জীবিতদের ক্ষেত্রেও এটা একইসঙ্গে তেতো-মিষ্টি হতে পারে। কিছু পরিবার এই অনুষ্ঠানগুলিতে তাদের বাচ্চাকে স্মরণ করার জন্য বিশেষ কিছু করে, যেমন শিশুর জন্য মোমবাতি আলোকিত করা বা একসঙ্গে একটি বিশেষ সাজসজ্জা নির্বাচন করা, পিকনিক করা বা এমন কিছু করা যা তারা সবসময় পরিকল্পনা করেছে, কিন্তু তা করে উঠতে পারেননি। আপনার নিজের জন্য যা সঠিক মনে হয় তা

অনেক পরিবার জন্মদিন, বিবাহবার্ষিকী বা অন্যান্য বিশেষ অনুষ্ঠানগুলি একটি মোমবাতি জ্বালিয়ে, বাচ্চার জন্য একটি কেক তৈরি করে অথবা বাচ্চার সমাধি, বাচ্চার চিতাভস্ম ছড়ানোর স্থান বা বাচ্চার সঙ্গে ঘনিষ্ঠভাবে জড়িত বিশেষ কোনও স্থানের মতো জায়গাগুলি পরিদর্শন করার মাধ্যমে উদযাপন করে। আপনি বড়দিন উদযাপন করলে বাচ্চার জন্য একটি মোজা ঝোলালে বা তাদের স্মৃতিতে গাছের উপর অলঙ্কার লাগালে তা অন্য বাচ্চাদের সাহায্য করতে পারে।

কিছু পিতামাতা তাদের সন্তানের যে বয়স হয়েছিল তার জন্য একটি উপহার কিনে সেটি একটি দাতব্য প্রতিষ্ঠানে দান করে দেন। অনেক পরিবার স্যান্ডসের জন্য অর্থ সংগ্রহের চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করে, স্পনসরড মেমোরি ওয়াক বা তাদের শিশুর স্মৃতিতে দান করার মতো ইভেন্টের আয়োজন করে স্যান্ডসের জন্য তহবিল সংগ্রহ করতে পছন্দ করে। আপনি অনেক উপায়ই এটা করতে পারেন এবং আরো জানতে দেখুন www.sands.org.uk/get-involved.

স্মৃতিতে

স্যান্ডসের আপনার বিশেষ দিনগুলি চিহ্নিত করতে এবং আপনার বাচ্চার নাম উল্লেখযোগ্য কোথাও রেকর্ড থাকা দেখতে সক্ষম করার জন্য 'ইন মেমোরির' অনেকগুলি সুযোগ রয়েছে। বাচ্চারা এই সমস্ত কার্যক্রমের যেকোনটিতে জড়িত হতে পারে এবং এটা সমগ্র পরিবারের অনুভূত দুঃখে সান্ত্বনা দেওয়ার ও স্বীকৃতির উপায় প্রদান করতে পারে। যখনই আপনার দুঃখ হবে আপনি নিজের জন্য কিছু সময় চাইতে পারেন। তীব্র আবেগের সময় তখন আরো বিচলিত হওয়ার ঝুঁকি ও বিভ্রান্তির চেয়ে বরং কেন হ'ল এটা ব্যাখ্যা করা সহায়ক হতে পারে।

'এ স্যান্ডস অলওয়েজ লাভড' এর শ্রদ্ধা আপনার বাচ্চাকে মনে রাখার একটি চমৎকার এবং দীর্ঘস্থায়ী উপায়। স্মারক ওয়েবসাইট চ্যারিটি MuchLoved এর সঙ্গে অংশীদারিত্বে, আমরা আপনাকে আপনার শিশুর স্মৃতিতে একটি শ্রদ্ধাপূর্ণ ওয়েবসাইট তৈরি করার একটি উপায় প্রদান করতে পারি, যা আপনি চাইলে স্যান্ডস এর জন্য তহবিল সংগ্রহ করতেও ব্যবহার করা যেতে পারে। আপনার প্রিয় বাচ্চার প্রতি নিবেদিত বিনামূল্যের অনলাইন স্মারক পরিবার ও বন্ধুদের সঙ্গে শেয়ার করা যেতে পারে অথবা আপনি চাইলে তা সম্পূর্ণ ব্যক্তিগত রাখা যেতে পারে।

একটি সর্বদা ভালবাসার শ্রদ্ধা আপনাকে মনে রাখতে এবং প্রতিফলিত করতে সহায়তা করার জন্য একটি নিরাপদ অবকাশ। আপনি আপনার বাচ্চার স্মৃতিতে একটি সুন্দর, অনন্য, ব্যক্তিগতকৃত ওয়েবসাইট তৈরি করতে পারেন, যেখানে আপনি সহজেই একটি সম্পূর্ণ পরিসর তথ্য এবং স্মারক যুক্ত এবং প্রদর্শন করতে পারেন, যার মধ্যে থাকবে গল্প, সমবেদনা বার্তা, ছবি, সঙ্গীত এবং ভিডিও ক্লিপ। আপনি একটি অনলাইন জার্নাল লিখতে পারেন।

সময়ের সাথে সাথে

আপনি একটি "নতুন স্বাভাবিক" সন্ধান করতে শুরু করার সাথে সাথে আপনার সহায়তার প্রয়োজনটি সময়ের সাথে সাথে পরিবর্তিত হতে পারে। আপনি আপনার বাচ্চাকে কখনই ভুলতে পারবেন না এবং আপনার স্মৃতিগুলি ঘিরে জীবন এগিয়ে চলবে এবং দুঃখের বোধ কমতে থাকবে। দুঃখ কোনও সরল রেখা নয় এবং আপনি খারাপ দিনগুলি সহ প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে পিছনে এবং সামনের দিকে এগিয়ে যেতে পারেন যখন

আপনি আপনার বাচ্চাকে অনেক উপায়ে মনে করতে পারেন এবং স্যান্ডসের ওয়েবসাইটে কীভাবে লোকেরা তাদের বাচ্চার জন্য বা তাদের সম্মানের কোনও উপায়ের জন্য তাদের দুঃখকে অন্য স্মৃতিতে পরিণত করেছে তার উদাহরণ রয়েছে। গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি হ'ল আপনি নিজেকে শোক করার জন্য এবং এগিয়ে যাওয়ার জন্য সময় এবং অবকাশ দিন, যা প্রত্যেকের জন্য ভিন্ন। আপনি একটি নির্দিষ্ট সময়ের জন্য চ্যালেঞ্জ নিতে বা স্বেচ্ছাসেবী হতে পারেন এবং যখন আপনি মনে করেন যে আপনার পিছনে সরে যেতে হবে এটি আপনার বাচ্চাকে ছেড়ে দেওয়া বা তাদের নিচে নামানোর চিহ্ন নয়, বরং আপনি যা করেছেন এবং আপনি এখন আপনার যাত্রায় কোথায় রয়েছেন তার একটি গুরুত্বপূর্ণ স্বীকৃতি।

শোকের গোড়ার দিনগুলির মতো, আপনি দেখতে পাবেন যে আপনি এবং আপনার চারপাশের মানুষরা বিভিন্ন উপায়ে শোক প্রকাশ করেছেন এবং বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন ধরণের সহায়তা বা সুযোগের প্রয়োজন হচ্ছে। যদি আপনি নিজের সম্পর্কে চিন্তিত হন এবং অনুভব করেন যে আপনি মোকাবেলা করছেন না, বা হঠাৎ খারাপ বোধ করতে শুরু করেছেন, তাহলে অনুগ্রহ করে স্যান্ডস বিরীভমেন্ট সাপোর্ট সার্ভিসেস টিম, অথবা আপনার সাধারণ চিকিৎসক বা বিশ্বস্ত স্বাস্থ্য পেশাদারের কাছে যান। আপনি বা আপনার নিকটতম যারা কী আনুভব করে তার হঠাৎ পরিবর্তন, লক্ষণ যে আপনার আরো সমর্থন প্রয়োজন হতে পারে। এই সময়ে পৌঁছানো কঠিন হতে পারে এবং মনে হয় যে আপনার "উচিত" মোকাবেলা করা, বিশেষ করে যদি কিছু সময় পেরিয়ে যায়, তবে দুঃখ একটি সরল রেখা বা প্রক্রিয়া নয় এবং কখনও কখনও আমাদের আরও সাহায্য প্রয়োজন হয়।

আরেকটি বাচ্চা জন্ম দেওয়ার কথা ভাবছেন

সূচীপত্রে ফিরে যান

শিশুর মৃত্যুর পরে আপনি যে প্রশ্নটি নিজেকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন তার মধ্যে একটি হ'ল আপনি আরেকটি বাচ্চা নিতে সক্ষম হবেন কি না। পরিবার এবং বন্ধুরা আপনাকে একটি বিকল্প হিসাবে এই বিষয়ে চিন্তা করার জন্য উৎসাহ দিয়ে আপনাকে উৎসাহিত করার চেষ্টা করতে পারে। তবে, এটা গুরুত্বপূর্ণ যে বাচ্চাটি মারা গেছে তার জন্য আপনার যেভাবে প্রয়োজন শোক করা এবং যখন আপনার

আরেকটা বাচ্চা

যদি আপনি সিদ্ধান্ত নেন যে আরেকটি বাচ্চা থাকা আপনার জন্য সঠিক সিদ্ধান্ত, তবে কোনও চিকিৎসাগত সমস্যা সমাধান না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করা ভাল। জন্মদাত্রি মায়ের পূর্ববর্তী গর্ভাবস্থায় অসুস্থতা, বা প্রসব ক্ষত এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে। আপনি আবার চেষ্টা করার আগে জন্মদাত্রি মায়ের
ছয় সপ্তাহ চেক আপ করা পর্যন্ত অপেক্ষা করতে চাইতে পারেন। আপনার বাচ্চার পোস্ট-মর্টেম পরীক্ষায় নির্দিষ্ট সমস্যা দেখা দিতে পারে তাই আরেকটি বাচ্চার জন্য চেষ্টা করার আগে এই তথ্যটি বিবেচনা করুন।

আপনার ও আপনার সঙ্গীর কাছে প্রাসঙ্গিক হলে আপনি গর্ভনিরোধকের বিকল্প সম্পর্কে আপনার ধাত্রী বা ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলার কথা বিবেচনা করতে পারেন। যদি আপনি দেখেন যে আপনি বা আপনার সঙ্গী গর্ভবতী, আপনার গর্ভাবস্থার খবর ভাগ করা বা নিজেকে একটি বাচ্চার থাকার বিষয়ে উত্তেজিত হতে দেওয়া খুব কঠিন মনে হতে পারে। যেমন দুঃখের সাথে, আপনি এবং আপনার সঙ্গী একই সাথে একটি নতুন গর্ভাবস্থা সম্পর্কে এই অনুভূতিগুলি অনুভব করতে পারবেন না, যা হতে পারে

চ্যালেঞ্জিং। হারানোর অভিজ্ঞতা অর্জন করার পরে, আপনি খুব ব্যক্তিগত অর্থে সচেতন হবেন যে সমস্ত গর্ভাবস্থাই শেষ সুখের হয় না। যদি আপনার আরেকটি বাচ্চা থাকে, তবে তারা আপনার মত মনে রাখতে পারে যে তাদের ভাইবোন মারা গেছে যা আবার ঘটতে পারে।

আপনি হয়তো দেখতে পাবেন যে আপনার বাচ্চা যখন তাদের ভাই বা বোন মারা যাওয়ার সময়কালের কথোপকথনগুলি আরও প্রশ্ন এবং অনুভূতি নিয়ে পুনরায় করছে। বাচ্চাটি কী মনে রাখে তা দেখা গুরুত্বপূর্ণ এবং যদি আপনি পারেন তবে তাদের বোঝার যে কোনও ফাঁক পূরণ করার চেষ্টা করুন। যদি এটি আপনার খুব বিরক্তিকর মনে হয়, সম্ভবত একটি পরিবারের সদস্য বা বন্ধু সাহায্য করতে পারেন।

প্রসবকালীন যত্ন

কিছু পিতামাতা একই প্রসূতি ইউনিটে ফিরে যেতে পছন্দ করেন আবার কেউ কেউ একই জায়গায় বাচ্চার মৃত্যুর স্মৃতি পুনরুত্থিত করতে চান না। আপনার যদি অন্য কোনও হাসপাতালে যাওয়ার পছন্দ না হয় এবং একই হাসপাতালে যাওয়ার সম্ভাবনা খুব দু: খজনক হয়, আপনি আগে যার কাছে থেকেছিলেন তাদের থেকে আলাদা পরামর্শদাতা এবং ধাত্রীদের একটি পৃথক দলের তত্ত্বাবধানে থাকার কথা বলতে পারেন। অতিরিক্ত সতর্ক হওয়া এবং খুব উদ্বিগ্ন বোধ করা স্বাভাবিক। যদি আপনার গর্ভাবস্থা সম্পর্কে কিছু থাকে যা আপনাকে চিন্তিত করে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের একজন সদস্যকে বলা জরুরী। সাধারণ প্রসবকালীন ক্লিনিকগুলি ছাড়াও কিছু প্রসূতি ইউনিট আরেকটি বাচ্চার প্রত্যাশা করছেন এমন শোকাহত পিতামাতাদের জন্য বিশেষ ক্লিনিক বা ড্রপ-ইন সেশন চালায় যেখানে তারা একটি নতুন গর্ভাবস্থার উদ্বেগ এবং ব্যথা বুঝতে এবং অতিরিক্ত

আপনি যদি জন্মদাত্রি মা হন, তবে আপনি বিশেষ করে উদ্বিগ্ন বোধ করতে পারেন এবং আপনার পূর্ববর্তী শিশুর মৃত্যু হয়ে থাকলে আপনার গর্ভাবস্থায় পৌঁছানোর সময়টি বিশেষভাবে কঠিন হতে পারে। আপনি নিজেকে আশ্বস্ত করার জন্য অতিরিক্ত পরীক্ষা করতে চাইতে পারেন। আপনার নোটগুলিতে একটি বিশেষ স্টিকার বা সতর্কতার চিহ্ন থাকা উচিত যে আপনার একটি বাচ্চা ছিল যে মারা গেছে। স্যান্ডস স্বাস্থ্য পেশাদারদের ব্যবহারের জন্য বিশেষ স্টিকার বা সতর্কতা প্রদান করে। এটি তাদের আরও সচেতন হতে সহায়তা করে যে আপনার অতিরিক্ত যত্নের প্রয়োজন হতে পারে। যদি আপনি প্রসবকালীন

সেখানে ক্লাস করানো ব্যক্তিকে বলেন যে আপনার আগের বাচ্চাটি মারা গেছে। তারা তখন আপনার প্রয়োজনের প্রতি সংবেদনশীল হতে পারে এবং বুঝতে পারে যে কেন আপনার ক্লাসে অংশ নেওয়া অন্যান্য পিতামাতার কাছে অতিরিক্ত উদ্বেগের হতে পারে।

সদ্য বাচ্চার সাথে সম্পর্কিত

বেশিরভাগ পিতামাতার জন্য, নার্সারি পরিকল্পনা করা এবং যে বাচ্চার প্রত্যাশা করা হয় তার জন্য পোশাক নির্বাচন করা একটি উত্তেজনাপূর্ণ অভিজ্ঞতা। আপনার আগের বাচ্চাটি মারা গেলে, আপনার বাচ্চার আগমনের জন্য প্রস্তুত হওয়ার জন্য যথেষ্ট আত্মবিশ্বাসী বোধ করা কঠিন হতে পারে। আবার, আপনি আপনার উদ্বেগ সম্পর্কে কারো সাথে কথা বলতে পারেন এবং

হতে পারে কোনও পরিবারের সদস্য বা বন্ধুকে হাসপাতালের ব্যাগ একসাথে রাখতে বা আপনার সাথে শিশুর পোশাক এবং সরঞ্জাম কেনার ক্ষেত্রে ব্যবহারিক সহায়তার জন্য বলতে পারেন। কোনও অতিরিক্ত প্রস্তুতি গ্রহণের আগে আপনার সন্তানের জন্ম পর্যন্ত বাচ্চা বেঁচে আছে এবং সুস্থ আছে বলে আপনার বিশ্বাস না হওয়া পর্যন্ত আপনি নতুন বাচ্চাকে ভালবাসতে বা দৃঢ় বন্ধন তৈরি করতে ভয় পেতে পারেন। এই ভয় থাকা সম্পূর্ণ স্বাভাবিক। আপনি এটাও দেখতে পারেন যে

আপনি নতুন সন্তানের জন্মের সময় অত্যন্ত রক্ষণশীল হতে পারেন। আপনার জন্ম দেওয়ার পরিকল্পনা থেকে আপনি কী চাইবেন এবং আপনার পরিচর্যাকারীদের যা জানা উচিত তা ভাবুন।

যখন আপনি আরেকটি বাচ্চা না চান

আপনি যে বাচ্চাকে খুব ভালোবাসার সাথে চাইতেন এবং পছন্দ করেছিলেন তার মৃত্যুর অভিজ্ঞতার অর্থ এই নয় যে আপনি স্বয়ংক্রিয়ভাবে আরেকটি বাচ্চা নেওয়ার চেষ্টা করতে চাইবেন। একইভাবে, আপনি সরাসরি আরেকটি বাচ্চা না নেওয়ার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন তবে পরে আরেকবার চেষ্টা করার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। যদি আপনি অনিশ্চিত বোধ করেন, তাহলে আপনার জন্য সর্বোত্তম কোনটি তা বিবেচনা করার জন্য নিজেকে যথেষ্ট সময় এবং অবকাশ দিন। আপনি সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে আপনি দীর্ঘ সময়ের জন্য অনিশ্চিত থাকতে পারেন।

আপনার চারপাশের প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশুদের উভয়ই হতে পারে যারা অনুমান করবে যে আপনি আরেকটা বাচ্চা নিতে চান, এবং এটি আপনার জন্য বেদনাদায়ক অনুভব হতে পারে। তারা তাদের নিজস্ব উপায়ে দুঃখ প্রকাশ করতে পারে এবং মনে করে যে আরেকটি বাচ্চা তাদের দুঃখকে সাহায্য করবে। যদিও এটি তাদের জন্য সত্য হতে পারে, আপনি অন্যদের প্রত্যাশা পূরণের বা অন্যদের তাদের দুঃখ মোকাবেলা করতে সাহায্য করার জন্য কোন বাধ্যবাধকতার অধীন নয়। আপনি কেন অন্য বাচ্চা নেওয়ার চেষ্টা করছেন না তা বোঝাতে আপনার অসুস্থ স্বাস্থ্য বা বন্ধ্যাত্বের মতো কোনও কারণও খুঁজে বের করতে হবে না।

ভবিষ্যতে অভিভাবকত্বের কথা চিন্তা না করে আপনি যে শিশুটি মারা গেছে এবং সেই শিশুর পিতামাতা হিসাবে আপনি কী অনুভব করছেন তার জন্য আপনি শোক করতে চাইতে পারেন। আপনি মারা যাওয়া বাচ্চার সাথে যে ঝুঁকি এবং জটিলতাগুলিও ভোগ করেছিলেন তা না চাইতে পারেন, অথবা গর্ভবতী হওয়ার ফলে আপনি যে কোনও স্বাস্থ্য সমস্যার সম্মুখীন হয়েছেন তাও আপনি দেখতে না চাইতে পারেন। এই উদ্বেগগুলি ছাড়াও, আপনি ভবিষ্যতে হারানোর ঝুঁকি নিতে নাও চাইতে পারেন। ভবিষ্যতের ক্ষতির চিন্তা খুব ভয়ঙ্কর বোধ করাতে পারে।যদি আপনি কোনো বাচ্চা না চান কিন্তু আপনার সঙ্গী চান, তাহলে আপনার সম্পর্কে মধ্যে আসা অন্যান্য সমস্যার মতোই এটির সমাধান করার চেষ্টা করুন। একটি বাচ্চার মৃত্যুর একটি বিরাট প্রভাব থাকতে পারে। এটি দম্পতিদের ব্যবস্থা করতে সাহায্যক হতে পারে।

থেরাপি আপনার কিছু অনুভূতি এবং আপনার সম্পর্কের উপর ক্ষতির প্রভাবের মধ্য দিয়ে কথা বলতে সহায়তা করে।

যে সঙ্গী অপর বাচ্চা চায় না, তার পক্ষে এটি অস্বীকার করা আরও ক্ষতি হওয়ার মতো বোধ হয়। তাদের জন্য, মারা যাওয়া বাচ্চাকে বিদায় জানানোর উপায় খুঁজে বের করা গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে কিন্তু সেই বাচ্চাদের জন্যও যা তাদের আছে বলে কল্পনা করেছিল। যদি আপনার IVF হয়ে থাকে, তবে ভ্রূণ অবশিষ্ট থাকতে পারে। অন্য বাচ্চা না নেওয়ার সিদ্ধান্ত বিশেষ করে কঠিন বোধ হতে পারে এবং দ্বন্দ্ব সৃষ্টি করতে পারে কারণ এই ভ্রূণগুলি প্রতিস্থাপিত হতে পারে। অন্য লোকেদের ব্যবহারের জন্য বা গবেষণার জন্য যদি আপনি ইচ্ছা করেন তবে ভ্রূণগুলি দান করা সম্ভব হতে পারে, তবে এটিতে অগ্রসর হতে তখনও হারানোর অনুভূতি তৈরি করতে পারে। আপনার IVF চিকিৎসকরা আপনার সাথে বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করতে সক্ষম

যখন আরেকটি বাচ্চা নেওয়া সম্ভব হয় না

সব পিতামাতার কাছে আরেকটি বাচ্চার চেষ্টা করার বিকল্প থাকবে না। কখনও কখনও চিকিৎসা বা ব্যক্তিগত কারণ থাকে কেন আরেকটি

> আমরা আবার চেষ্টা করতে ভয় পাচ্ছি। আরেকটা ক্ষতি আমাদের ভেঙ্গে ফেলবে। এটি দুঃখ দেয়। আমরা আরেকটি বাচ্চা চাই, তবে আমরা যাকে হারিয়েছি তার বদলে নয়, কারণ আমরা মনে করি আমাদের বাড়ি এখনো পূর্ণ নয়। আমরা চেষ্টা করেছি কিন্তু IVF কাজ করেনি। আমরা আমাদের যথাসাধ্য চেষ্টা করছি। আমাদের কারওর কোনো রামধনু বাচ্চা আসছে না।
>
> **নাটালি**

গর্ভাবস্থা সম্ভব নয়, যেমন মায়ের স্বাস্থ্য, বয়স, বা দম্পতির সম্পর্ক। যে অভিভাবকদের IVF ছিল তাদের সিদ্ধান্ত নিতে হবে যে তারা এই প্রক্রিয়াটি আবার চালিয়ে যাওয়ার মানসিক এবং আর্থিক ব্যয়গুলি বহন করতে সক্ষম কিনা।

এই পরিস্থিতিতে, কোথায় সমর্থন পাবেন সে সম্পর্কে চিন্তা করা ভাল। যে পিতা-মাতার বাচ্চা মৃত্যুর অভিজ্ঞতা রয়েছে তাদের জন্য সহায়তার গ্রুপে অংশ নেওয়া বিভিন্ন উপায়ে কার্যকর হতে পারে; তবে এমন কিছু পিতা-মাতা থাকতে পারে যারা ঘোষণা করেন যে তারা অন্য বাচ্চার প্রত্যাশা করছেন। এটি হিংসা, ক্রোধের অনুভূতি তৈরি করতে পারে বা ক্ষতির আরও বোধ তৈরি করতে পারে।

আরেকটি বাচ্চা চাওয়া এবং এটি সম্ভব নয় তা জেনে যাওয়ার শোকটি সদ্য মারা যাওয়া বাচ্চার জন্য ক্ষতির অনুভূতি জাগাতে পারে। এই দুঃখের মধ্য দিয়ে আপনাকে সমর্থন করতে পারে এমন পরামর্শদাতার সাথে পৃথকভাবে কাজ করা কোনও দলে যোগদানের চেয়ে আরও সহায়ক হতে পারে। কিছু স্যান্ডস গ্রুপ বিশেষভাবে সেইসব পিতামাতাদের জন্য তৈরি করা হয়েছে যারা আরেকটি বাচ্চার আশা করছে, যার ফলে অন্যান্য গ্রুপগুলি কেবলমাত্র তাদের হারানোর অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে পিতামাতাকে সমর্থন করার অনুমতি দেয়। আপনার জন্য সঠিক বিকল্পটি অন্বেষণ করা গুরুত্বপূর্ণ। স্যান্ডস বিরীভমেন্ট সাপোর্ট টিম বিভিন্ন পরিস্থিতিতে পিতামাতাকে সমর্থন করার অভিজ্ঞতা লাভ করে এবং আমাদের অনলাইন কমিউনিটি একই রকম পরিস্থিতিতে অন্যান্য পিতামাতার সাথে অভিজ্ঞতা এবং ধারণা ভাগ করার একটি সুযোগ।

স্যান্ডস সম্পর্কে

সূচীপত্রে ফিরে যান

আমরা আশা করি আপনার জন্য এই বইয়ের তথ্য সহায়ক হয়েছে। যতদিন আপনার প্রয়োজন ততদিন আমরা আপনাকে স্যান্ডস ব্যবহারে উৎসাহিত করব। সেটা কত সম্প্রতি বা কতদিন আগে ঘটেছে তা নির্বিশেষে।

আমাদের ওয়েবসাইটে বিভিন্ন উপায় রয়েছে যাতে আপনি স্যান্ডসকে এখন এবং ভবিষ্যতে শোকাহত পরিবারের জন্য একটি বাস্তব পার্থক্য তৈরি করতে সহায়তা করতে পারেন। দেখুন www.sands.org.uk/get-involved.

স্যান্ডস সম্পর্কে

স্যান্ডস ব্রিটেনের শীর্ষস্থানীয় মৃতসন্তান প্রসব ও নবজাতক মৃত্যু সংক্রান্ত দাতব্য প্রতিষ্ঠান। 1978 সালে প্রতিষ্ঠিত স্যান্ডস বাচ্চাদের মৃত্যুর সংখ্যা কমাতে এবং কোনও বাচ্চার মৃত্যুর দ্বারা প্রভাবিত যে কারোর, তারা ব্রিটেনের যেখানেই থাকুন না কেন, তাদের যতদিন প্রয়োজন ততদিন ধরে সম্ভাব্য সেরা পরিচর্যা ও সহায়তা পাওয়া নিশ্চিত করার জন্যই বিদ্যমান।

স্যান্ডস বাচ্চাদের মৃত্যুর সংখ্যা কমাতে ও বাচ্চাদের মৃত্যুর কারণগুলি ভালভাবে বুঝতে, সরকার ও অন্যান্য সংস্থার সঙ্গে কাজ করে বাচ্চাদের মৃত্যুর সঙ্গে জড়িত সমস্যাগুলির পরিবর্তন চালিত করতে ও সচেতনতা বাড়াতে আন্তরিক প্রয়াস করে।

জন্মের আগে, সময় বা কিছুদিন পরে বাচ্চার মৃত্যুর দ্বারা প্রভাবিত যে কাউকে সমর্থন করার জন্যই স্যান্ডস বিদ্যমান। স্যান্ডস স্থানীয় ও জাতীয় উভয় পর্যায়েই শোকার্ত সহায়তা পরিষেবা প্রদান করে। এর মধ্যে রয়েছে স্যান্ডস ফ্রিফোন হেল্পলাইন, মোবাইল অ্যাপ, অনলাইন কমিউনিটি, পারিবারিক সহায়তা প্যাক, মেমোরি বক্স এবং প্রশিক্ষিত বন্ধুস্থানীয় ব্যক্তিদের দ্বারা পরিচালিত 100টিরও বেশি আঞ্চলিক সহায়তা গোষ্ঠী।

স্যান্ডস বিভিন্ন প্রশিক্ষণ কার্যক্রম ও সংস্থান পেশ করে এবং স্বাস্থ্য পরিচর্যা পেশাদার, অছি ও স্বাস্থ্য পর্ষদের সঙ্গে অংশীদারিত্বে কাজ করে পিতামাতা ও পরিবারগুলির জন্য উপলব্ধ শোকার্ত পরিচর্যা উন্নত করতে কাজ করে।

আপনার নোট

আপনার নোট

স্যান্ডস হেল্পলাইন: 0808 164 3332 | helpline@sands.org.uk
স্যান্ডস এর অনুষ্ঠানগুলি: fundraising@sands.org.uk | sands.org.uk/app |

Sands
Stillbirth & neonatal death charity

স্যান্ডস একটি বাচ্চার মৃত্যুতে প্রভাবিত যে কাউকে সমর্থন দেয়, শোকার্ত পরিচর্যা উন্নত করতে কাজ করে এবং বাচ্চাদের জীবন বাঁচানোর গবেষণায় অর্থায়ন করে।

সাধারণ অনুসন্ধান
020 7436 7940
info@sands.org.uk
www.sands.org.uk

ডাক ঠিকানা
স্যান্ডস
ভিক্টোরিয়া চ্যারিটি সেন্টার
11 Belgrave Road
London SW1V 1RB

সমর্থন
0808 164 3332
helpline@sands.org.uk

স্যান্ডস অনলাইন কমিউনিটি
www.sands.community

স্যান্ডস বিরীভমেন্ট সাপোর্ট অ্যাপ
www.sands.org.uk/app

Registered with FUNDRAISING REGULATOR

© স্যান্ডস 2019. ইংল্যান্ড ও ওয়েলসে (299679) এবং স্কটল্যান্ডে (SC042789) দাতব্য হিসেবে নিবন্ধিত। আমরা উত্তর আয়ারল্যান্ডেও কাজ করি। ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসে সংখ্যা