

গর্ভপাতের পর



আপনার গর্ভপাত স্বাভাবিক কিনা বা ওষুধ দিয়ে সাহায্য করা হয়েছে বা কিউরেট দিয়ে চিকিত্সা করা হয়েছে কিনা তা জানা জরুরী।

নিম্নলিখিত তথ্য গুরুত্বপূর্ণ:

গর্ভপাতের পর কি হয়?

• পিরিয়ডের মত ব্যথা এবং রক্তপাত হওয়া স্বাভাবিক, যা সাধারণত দুই সপ্তাহের মধ্যে বন্ধ হয়ে যায়। ব্যথার জন্য সাথে সাধারণ ব্যথানাশক ওষুধ প্যারাসিটামল বা কোডিন খেতে পারেন। আপনার পরবর্তী পিরিয়ড সাধারণের চার থেকে ছয় সপ্তাহের মধ্যে ফিরে আসবে।

গর্ভপাতের কয়েক সপ্তাহ পরে:

আপনি শক্তিশালী ব্যথা অনুভব করলে এবং রক্তপাত হলে (পিরিয়ডের ব্যথার চেয়ে শক্তিশালী, অস্বাভাবিক দ্রাব, বিশেষত যদি এটি দুর্গন্ধযুক্ত হয়), বা জ্বর হলে একজন ডাক্তারের সাথে দেখা করুন বা হাসপাতালের জরুরী বিভাগে প্রয়োজনে যান।

এই লক্ষণগুলি বোঝাতে পারে যে আপনার সংক্রমণ হয়েছে বা ভিতরে এখনও টিস্যু রয়ে গেছে।

- রক্তপাত বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত যৌন মিলন এড়িয়ে চলুন। রক্তপাত থেমে গেলে এবং আপনি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করলে যোনিপথে যৌন মিলন চেষ্টা করুন।
- রক্তপাত বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত আপনি স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করতে পারেন।
- গর্ভবতী হওয়ার চেষ্টা করার আগে অন্তত একটি স্বাভাবিক পিরিয়ড হয়ে যাওয়ার জন্য অপেক্ষা করুন।

কিছু গবেষণায় দেখা গেছে গর্ভপাতের ঠিক পরে গর্ভবতী হলে গর্ভপাতের উচ্চ সম্ভাবনা রয়েছে।

- আপনি গর্ভবতী হতে না চাইলে যেকোনো ধরনের গর্ভনিরোধক ব্যবহার করুন (অনুগ্রহ করে আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন)
- চার থেকে ছয় সপ্তাহের মধ্যে একজন জিপি (স্থানীয় ডাক্তার) এর সাথে দেখা করে চেক আপ করুন।

আপনার রক্তের গ্রুপ পরীক্ষা করা হবে

আপনার রক্তের গ্রুপ পরীক্ষা করা গুরুত্বপূর্ণ।

নেগেটিভ রক্তের গ্রুপ থাকলে মহিলাদের সাধারণত এন্টি ডি ইনজেকশন দেয়া প্রয়োজন। আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যাকারী এই বিষয়ে আলোচনা করবেন।

গর্ভাবস্থার সময় আপনার টিস্যুর কি হয়

গর্ভপাতের পরে প্রথম 20 সপ্তাহের মধ্যে জন্ম বা মৃত্যু হিসাবে (জন্ম, মৃত্যু এবং বিবাহের ভিক্টোরিয়ান রেজিস্ট্রি) নিবন্ধিত করা প্রয়োজন হয় না।

আইনত আপনাকে জানাজা করা, দাফন বা স্মশানে যাওয়ার প্রয়োজন নেই। কখনও কখনও পরিবার একটি অনুষ্ঠানের মাধ্যমে ক্রণের টিস্যু দাফন বা দাহ করে ক্ষতি চিহ্নিত করে রাখতে পছন্দ করবে। যদিও, স্বীকৃত ক্রণের টিস্যু নেই।

যদি আপনার কাছে যে ক্রণের টিস্যু সংরক্ষণ করা গুরুত্বপূর্ণ হয় তবে পদ্ধতি শুরুর আগে ডাক্তার বা মিডওয়াইফকে এটা খুব স্পষ্ট করে বলতে হবে। একটি curette সময়, টিস্যু যা হাসপাতালে পাস করা হয় বা

সংগ্রহ করা হয় এবং আপনাকে এটা বুঝতে হবে এটা সংগ্রহ করা সবসময় সম্ভব নাও হতে পারে।

একটি curette, টিস্যু যা হাসপাতালে পাস করা হয় বা সংগ্রহ করা হয় সাধারণত প্রথমে তা প্যাথলজি দ্বারা পরীক্ষা করা হবে তারপর শ্রদ্ধার সাথে দাহ করা হবে, যদি না আপনি অন্য ব্যবস্থার জন্য অনুরোধ করেন।

যদি টিস্যু থাকে অণুজীৱক্রিয়া, দাফন বা শ্মশানে নেয়ার জন্য আপনার জন্য উপলব্ধ বিকল্প রয়েছে আপনি যেটা পছন্দ করেন। তারা হল:

- হাসপাতাল গর্ভাবস্থার টিস্যু সংগ্রহ করে, এবং

এটিকে সম্মানজনকভাবে দাহ করার ব্যবস্থা করে। ছাই কবরস্থানে বাগানে ছড়িয়ে ছিটিয়ে দেয়া হয়, এটি একটি বিনামূল্যে সেবা।

- আপনি গর্ভাবস্থার টিস্যু বাড়িতে নিয়ে যেতে পারেন এবং আপনার নিজের অণুজীৱক্রিয়া করতে হবে।

- আপনি একটি ব্যক্তিগত অণুজীৱক্রিয়া পরিচালক নিযুক্ত করতে পারেন এবং একটি ব্যক্তিগত অণুজীৱক্রিয়া, দাফন বা শ্মশানে নিতে পারেন। আপনি যদি মনে করেন যে আপনি শোক সমর্থন প্রয়োজন প্রারম্ভিক প্রোগ্রামসি অ্যাসেসমেন্ট সার্ভিস (EPAS) কর্মীরা এটি পেতে আপনাকে সাহায্য করতে পারেন।

মহিলাদের মধ্যে, একটি পবিত্র স্থান, একটি রুম আছে, যেখানে আপনি কিছু শান্ত সময় কাটাতে পারেন। যদি আপনি আপনার শিশুর একটি নাম দিয়ে থাকেন তবে হাসপাতালের সাপোর্ট স্টাফ আপনাকে স্মারক বইয়ে শিশুর নাম যোগ করতে সাহায্য করতে পারে যা পবিত্র মহাকাশে রাখা হয়েছে। প্রতি বছর হাসপাতালে স্মারক সেবা অনুষ্ঠিত হয়। আপনিও এই সেবায় যোগদান করতে পারেন। স্টাফ এবং পরিবার একসঙ্গে গর্ভাবস্থার ক্ষতি এবং মারা যাওয়া শিশুদের তাৎপর্য স্বীকার করে। EPAS কর্মীরা আপনাকে অতিরিক্ত তথ্য সরবরাহ করে আপনার সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করতে পারে।

ভবিষ্যতের গর্ভাবস্থার জন্য গর্ভপাতের অর্থ কী?

গর্ভপাতের সবচেয়ে সাধারণ উদ্বেগ হল যে এটি আবার ঘটতে পারে।

তবে, যদি আপনার একটি গর্ভপাত হয়ে থাকে তবে পরের গর্ভাবস্থা সাধারণত স্বাভাবিক হবে।

গর্ভপাতের পরে, আবার গর্ভবতী হওয়ার বিষয়ে আপনার মিশ্র অনুভূতি থাকতে পারে। কিছু দম্পতি সিদ্ধান্ত নেন যে তারা সরাসরি গর্ভাবস্থার জন্য চেষ্টা করতে চান, অন্যরা তাদের ক্ষতি সামঞ্জস্য করার সময় প্রয়োজন মনে করেন। এছাড়া এক পিরিয়ড অপেক্ষা করার পরামর্শও করা হয়, কোন 'সঠিক' নিয়ম নেই। আপনি যদি ভবিষ্যতে গর্ভাবস্থায় সম্ভাব্য ক্ষতি সম্পর্কে উদ্বিগ্ন বোধ করেন, আপনি এই বিষয়ে কারো সাথে কথা বলা সহায়ক তাকে খুঁজে নিতে পারেন। আপনার ডাক্তার, কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপ এবং পরামর্শদাতা তথ্য প্রদান ও সাহায্য করতে পারেন।

আপনি যদি অন্য গর্ভাবস্থার জন্য চেষ্টা করেন তবে আপনি পরিচিত যে কোনো জীবনধারা যা গর্ভপাতের ঝুঁকি বাড়ায় যেমন ধূমপান, অ্যালকোহল এবং অতিরিক্ত ক্যাফিন গ্রহন এড়িয়ে চলুন।

এটা সুপারিশ করা হয় যে সমস্ত মহিলাদের গর্ভধারণের চেষ্টা করার সময় ফলিক অ্যাসিড গ্রহণ করা উচিত, এবং তিন মাস পর্যন্ত চালিয়ে যাওয়া উচিত।

আপনার পরবর্তী গর্ভাবস্থায় আপনাকে আপনার জিপিকে দেখাতে উৎসাহিত করা হচ্ছে এবং সাত সপ্তাহে একটি আল্ট্রাসাউন্ড করতে বলা হচ্ছে। যদি গর্ভাবস্থায় খুব তাড়াতাড়ি আল্ট্রাসাউন্ড করা হয় তবে ফলাফল প্রায়ই অনিশ্চিত দেখা যাবে এবং এর কারণে অপ্রয়োজনীয় উদ্বেগ সৃষ্টি হবে।

আমাদের বারবার মিসক্যারেজ ক্লিনিক যাদের তিনটি বা আরো একটানা গর্ভপাত আছে তাদের জন্য পরীক্ষা ও মূল্যায়ন করার ব্যবস্থা রয়েছে।

অনুভূতি এবং প্রতিক্রিয়া

গর্ভপাতের অনুভব অনুসরণ করার কোন 'সঠিক' উপায় নেই। আপনি শারীরিক বা মানসিক প্রতিক্রিয়ার বিভিন্ন অভিজ্ঞতা অনুভব করতে পারেন, অথবা আপনি খুব সামান্য কিছু মাত্রার দুঃখ অনুভব করতে পারেন। সাধারণ, যদি গর্ভাবস্থা পরিকল্পনা না করা হয়, অংশীদাররা ভিন্নভাবে প্রতিক্রিয়া দেখাতে পারে, একটি অব্যাহত গর্ভাবস্থায় মানুষেরা ভিন্নভাবে প্রতিক্রিয়া জানাতে পারে। আপনার অনুভূতি এবং প্রতিক্রিয়া যখন তারা উদ্ভূত করে তখন এটি একটি সময়ে একটি দিনে স্বীকার করার চেষ্টা করুন। অধিকাংশ লোকেরা তাদের অনুভূতি সম্পর্কে কথা বলা সহায়ক বলে মনে করে; এটি আপনার সঙ্গী, অন্য পরিবারের সদস্য বা ঘনিষ্ঠ বন্ধুর সাথে হতে পারে। কখনও কখনও এটা কঠিন। পরিবার

এবং বন্ধুদের সাথে কথা বলতে, বিশেষ করে যদি আপনার গর্ভাবস্থার খবর শেয়ার না করতে চান। আপনি একজন ডাক্তার, নার্স বা পেশাগত স্বাস্থ্যকর্মী, অন্যদের সাথে কথা বলতে পছন্দ করতে পারেন।

কিছু মহিলা এবং তাদের সঙ্গীরা গর্ভপাতের অনেক পরে ক্ষতির অনুভূতির কথা অনুভব করতে পারে

প্রত্যাশিত জন্ম তারিখের কাছাকাছি, বা গর্ভপাতের বার্ষিকীতে মন খারাপ করা সাধারণ ব্যাপার। পরিবার বা ঘনিষ্ঠ বন্ধুরা এগুলির সমর্থনের একটি দুর্দান্ত উত্স হতে পারে। বিকল্পভাবে, আপনি পেশাদার সমর্থন চাইতে পারেন।

অনুগ্রহ করে EPAS কর্মীদের সাথে কথা বলুন, আপনার জিপি বা নীচে তালিকাভুক্ত পরিষেবার সাথে যোগাযোগ করুন।

আমি কোথায় আরও সমর্থন পেতে পারি?

নিম্নলিখিত সংস্থাগুলি সহায়তাও তথ্য প্রদান করে।

বেশিরভাগই বাবা-মা দ্বারা পরিচালিত এবং যারা আপনার অনুরূপ অভিজ্ঞতা আছে তাদের দ্বারা

পরিচালিত হয়। এই সম্প্রদায়-ভিত্তিক সংস্থাগুলি তথ্য সরবরাহ করে এবং কেউ কেউ আপনাকে একটি টেলিফোনে যোগাযোগওএকরতে পারে।

কিছু সংস্থা তথ্য সেমিনার পরিচালনা করেন গর্ভাবস্থার কারণগুলির মতো বিষয়গুলিতে ক্ষতি, ভবিষ্যতের গর্ভাবস্থা এবং দুঃখের সাথে মোকাবিলা করার জন্য পিতামাতারা কি করতে পারে তা নিয়ে আলোচনা করা হয়।

সাহায্যের জন্য আমার কার সাথে যোগাযোগ করা উচিত?

সাধারণ যোগাযোগের বিকল্প

- আপনার জিপি
- কমিউনিটি স্বাস্থ্য পরিষেবা
- নিকটতম জরুরী বিভাগ
- নিকটতম প্রাথমিক গর্ভাবস্থা মূল্যায়ন পরিষেবা কেন্দ্র।