গর্ভাবস্থা হারানোর সংস্থানসমূহ

গর্ভাবস্থা হারানোর পর বিভিন্ন অনুভূতি, যেমন দুঃখ, স্বস্তি, উদ্বেগ, শোক বা অপরাধবোধ হওয়া স্বাভাবিক এবং তা সময়ের সাথে সাথে বদলাতে পারে। গর্ভাবস্থা হারানোর শোক সামলে ওঠার নির্দিষ্ট কোনো একক উপায় নেই, কারণ প্রত্যেকের অভিজ্ঞতা ও প্রতিক্রিয়া আলাদা হয়। আপনার অনুভূতিগুলি সামলে ওঠার সময় সাহায্য চাওয়া বা নিজের জন্য কিছুটা সময় নেওয়া একেবারেই ঠিক আছে।

আপনি একা নন

যদিও অনেক মানুষ মনে করেন গর্ভপাত (গর্ভাবস্থার প্রাথমিক পর্যায়ে হারানো) খুব একটা দেখা যায় না, তবে প্রায় 4 টির মধ্যে 1 টি গর্ভাবস্থার ক্ষেত্রে গর্ভপাত হয়।[1] বেশিরভাগ গর্ভপাতের কোনো নির্দিষ্ট কারণ খুঁজে পাওয়া যায় না। আপনার কোনো কাজের কারণে গর্ভপাত হয়নি এবং এটি ঠেকাতে আপনার কিছুই করার ছিল না।

গর্ভাবস্থা হারানোর অন্যান্য ধরনগুলো হলো:

- প্রায় 175 টির মধ্যে একটি গর্ভাবস্থার ক্ষেত্রে মৃত সন্তান প্রসব বা স্টিলবার্থ হয়[2] (গর্ভাবস্থার শেষ পর্যায়ে গর্ভপাত হওয়া)।
- ছয় জনের মধ্যে প্রায় এক জন মানুষ বন্ধ্যাত্বের মধ্যে দিয়ে যান[3] (কনডম ছাড়া নিয়মিত শারীরিক মিলনের 12 মাস পরও গর্ভাবস্থা অর্জনে অক্ষমতা)।
- গর্ভাবস্থার প্রাথমিক পর্যায়ে গর্ভপাতের কারণে প্রতি বছর প্রায় 900,000 বার মানুষকে ইমার্জেন্সি বিভাগ (জরুরি বিভাগ)-এ যেতে হয়।[4]

অন্যান্য অভিজ্ঞতা, যেমন অকাল জন্ম, গর্ভপাত (অ্যাবোরশন), দত্তক নেওয়া এবং শিশুর কোনো প্রতিবন্ধিতা সনাক্ত হওয়ার ক্ষেত্রেও মানুষের মনে জটিল অনুভূতি সৃষ্টি হতে পারে।

এটি মনে রাখা জরুরি যে, এই ক্ষতির বিষয়টি আপনাকে বা আপনার সন্তানের যত্ন নেওয়ার ক্ষমতাকে সংজ্ঞায়িত করে না।

সাহায্য পাওয়ার সংস্থানসমূহ

গর্ভাবস্থা হারানোর পর আপনি যদি মানসিক কষ্টে থাকেন, তবে আপনার জন্য সাহায্য পাওয়ার ব্যবস্থা রয়েছে। গর্ভাবস্থা হারানোর পরপরই বা কিছু সময় পেরিয়ে যাওয়ার পর আপনার হয়তো সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে। বিভিন্ন মানুষের জন্য বিভিন্ন ধরনের সহায়তা কাজ করে। আপনি কোনো বন্ধু, পরিবারের সদস্য বা আধ্যাত্মিক নেতার সঙ্গে কথা বলতে পারেন, অথবা আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে বলতে পারেন যেন তিনি আপনাকে মানসিক স্বাস্থ্যসেবার জন্য রেফার করেন।

এখানে সহায়তার জন্য কিছু বিনামূল্যের এবং গোপনীয় পরিষেবার তথ্য দেওয়া হলো:

- **পোস্টপার্টাম সাপোর্ট ইন্টারন্যাশনাল:**
  - গর্ভাবস্থার প্রাথমিক পর্যায়ে গর্ভপাতের সাপোর্ট গ্রুপ: **postpartum.net/group/early-pregnancy-loss-support-for-moms** দেখুন।
  - গর্ভাবস্থা হারানোর হেল্পলাইন: 800-944-4773 নম্বরে কল করুন এবং স্প্যানিশ ভাষার জন্য 1 অথবা ইংরেজি ভাষার জন্য 2 টিপুন; ইংরেজি ভাষার জন্য 800-944-4773 নম্বরে অথবা স্প্যানিশ ভাষার জন্য 971-203-7773 নম্বরে টেক্সট করুন।
- **988**, 24/7 মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা: 988 নম্বরে কল বা টেক্সট করুন অথবা **nyc.gov/988** দেখুন।
- **MiscarriageHurts.org**, গর্ভাবস্থার প্রাথমিক পর্যায়ে গর্ভপাতের সম্মুখীন হওয়া মানুষদের মানসিক নিরাময় এবং সহায়তামূলক কার্যক্রম: **miscarriagehurts.org** দেখুন।

[1] Dugas C, Slane VH. Miscarriage (গর্ভস্থ সন্তান হারানো)। *StatPearls*। আপডেট করা হয়েছে 27 জুন 2022 **https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK532992/**

[2] Gregory ECW, Valenzuela CP, Hoyert DL। Fetal mortality: United States (ভ্রূণের মৃত্যু: মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র), 2020। *Nat Vital Stat Rep*. 2022;71(4). doi:**10.15620/cdc:118420**

[3] বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (World Health Organization). 1 in 6 people globally affected by infertility (বিশ্বব্যাপী 6 জনের মধ্যে 1 জন মানুষ বন্ধ্যাত্বের শিকার): WHO। 4 এপ্রিল 2023। **https://www.who.int/news/item/04-04-2023-1-in-6-people-globally-affected-by-infertility**

[4] Benson LS, Magnusson SL, Gray KE, Quinley K, Kessler L, Callegari LS. Early pregnancy loss in the emergency department (গর্ভাবস্থার প্রাথমিক পর্যায়ে গর্ভস্থ সন্তান হারানো), 2006-2016। *J Am Coll Emerg Physicians Open*. 2021;2(6):e12549. doi:**10.1002/emp2.12549**

NYC Health

সাহায্য পাওয়ার সংস্থানসমূহ (চলমান)

- **First Candle**, গর্ভাবস্থা হারিয়েছেন এমন মানুষদের জন্য অনলাইন সাপোর্ট গ্রুপ: **firstcandle.org/online-support-groups/** দেখুন।
- **Exhale Pro-Voice**, গর্ভপাত (অ্যাবোরশন) করেছেন এমন মানুষদের জন্য নিরপেক্ষ (ননজাজমেন্টাল) সাপোর্ট টেক্সটলাইন (ইংরেজি এবং স্প্যানিশ ভাষায় উপলব্ধ): 617-749-2948 নম্বরে টেক্সট করুন।
- **All-Options টকলাইন**, যারা গর্ভবতী অথবা গর্ভপাত (অ্যাবোরশন), দত্তক নেওয়া, সন্তান পালন বা গর্ভাবস্থা হারানোর বিষয়ে কথা বলতে চান, তাদের জন্য পিয়ার কাউন্সেলিং এবং সহায়তা (ইংরেজি এবং স্প্যানিশ ভাষায় উপলব্ধ): 888-493-0092 নম্বরে কল করুন।
- **Ending a Wanted Pregnancy (কাঙ্ক্ষিত গর্ভাবস্থার অবসান)**, চিকিৎসাজনিত কারণে কাঙ্ক্ষিত গর্ভাবস্থার অবসান ঘটিয়েছেন এমন মানুষদের শোক সামলে ওঠার জন্য নিরপেক্ষ (ননজাজমেন্টাল) সহায়তা: **endingawantedpregnancy.com** দেখুন।
- **Connect & Breathe**, গর্ভপাত (অ্যাবোরশন) করেছেন এমন মানুষদের জন্য একটি নিরপেক্ষ (ননজাজমেন্টাল) টকলাইন: 866-647-1764 নম্বরে কল করুন।
- **YourAbortionExperience.org**, গর্ভপাত (অ্যাবোরশন) করেছেন এমন মানুষদের জন্য মানসিক নিরাময় এবং সহায়তামূলক কার্যক্রম: **yourabortionexperience.org** দেখুন।
- **গর্ভপাত এবং অ্যাবোরশন হটলাইন**, গর্ভপাত বা অ্যাবোরশনের বিষয়ে অভিজ্ঞ স্বেচ্ছাসেবক ক্লিনিশিয়ানদের কাছ থেকে সাহায্য: 833-246-2632 নম্বরে কল বা টেক্সট করুন।
- **Faith Aloud**, গর্ভাবস্থা সম্পর্কিত ধর্মীয় ও আধ্যাত্মিক সংস্থানসমূহ: **faithaloud.org/find-support/spiritual-resources** দেখুন।
- **Return to Zero: Hope**, গর্ভাবস্থা হারিয়েছেন এমন মানুষদের জন্য সাহায্য পাওয়ার সংস্থানসমূহ: **rtzhope.org** দেখুন।
- **Star Legacy Foundation**, গর্ভাবস্থা হারিয়েছেন এমন মানুষদের জন্য ভার্চুয়াল সাপোর্ট গ্রুপ: **starlegacyfoundation.org/support-groups** দেখুন।

স্মৃতি সংরক্ষণের সংস্থানসমূহ

পরিবারেরা যদি মৃতদেহ কবর দিতে বা দাহ করতে চান, তবে তারা ভ্রূণের মৃত্যুর সার্টিফিকেটের (ডেথ সার্টিফিকেট) জন্য অনুরোধ করতে পারেন। আবেদনটি পূরণ করতে **health.ny.gov/forms/doh-3667.pdf** দেখুন।

কিছু মানুষ অন্য কোনো শিশুর প্রয়োজনে তাদের বুকের দুধ দান করে সান্ত্বনা ও মানসিক আরাম খুঁজে পান। আরও তথ্যের জন্য, **nymilkbank.org/donate-after-loss** দেখুন।

পরিবারগুলো তাদের এই ক্ষতিকে স্মরণ করতে বা মেনে নিতে অন্যান্য যে উপায়গুলো বেছে নিতে পারেন, সেগুলোর মধ্যে রয়েছে পায়ের ছাপ, আল্ট্রাসাউন্ডের ছবি, অথবা ধর্মীয় বা আধ্যাত্মিক স্বীকৃতি। এই বিকল্পগুলোর বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন।

আরও জানতে, **acog.org/womens-health/faqs/early-pregnancy-loss** দেখুন।