উৎপাদন: মে 2026
পর্যালোচনার তারিখ: মে 2029

আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া

# গর্ভাবস্থা বা শিশু হারানোর পর

## একটি সহজ নির্দেশিকা

এই রিসোর্সটি একাধিক ভাষায় পাওয়া যায়। আরও তথ্যের জন্য আপনার মিডওয়াইফকে জিজ্ঞাসা করুন।

NHS
Surrey and Sussex

## গর্ভাবস্থা বা সন্তান হারানোর পর আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া

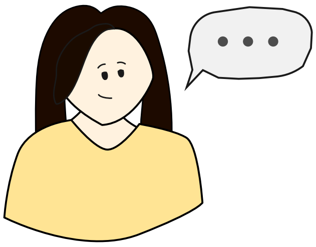
অত্যন্ত দুঃখের বিষয় যে কিছু শিশু গর্ভাবস্থায়, জন্মের সময় বা তার অল্প পরেই মারা যায়।

প্রতিটি ক্ষতিই ভিন্ন। এ ব্যাপারে কেমন অনুভব করা উচিত বা উচিত নয় তার কোনো সঠিক বা ভুল উপায় নেই।

এই ক্ষতি আপনাকে একা মোকাবেলা করতে হবে না।

এই নির্দেশিকায় ব্যাখ্যা করা হয়েছে যে আপনি কোথা থেকে সহায়তা পেতে পারেন।

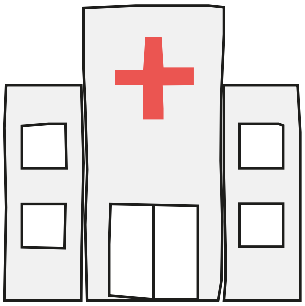
# কে সহায়তা করতে পারে



আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার জন্য কিছু উপায় রয়েছে। এগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- প্রতিদিন হালকা নড়াচড়া।
- আপনার বিশ্বস্ত কারো সাথে কথা বলা।
- আপনি কী করতে পারবেন সে সম্পর্কে বাস্তববাদী হওয়া।
- প্রয়োজনের সময় বাস্তব সাহায্য চাওয়া।
- ভালোভাবে খাওয়া-দাওয়া করা।

ঠিক না থাকাটাও স্বাভাবিক। ক্ষতির ক্ষেত্রে প্রত্যেকের প্রতিক্রিয়া ভিন্ন হয়।



আপনার এলাকার সহায়তা সম্পর্কে আরও জানতে নিচের লিঙ্কগুলোতে ক্লিক করুন।

পশ্চিম সাসেক্স এবং ব্রাইটন ও হোভ: uhsussex.nhs.uk/resources/support-for-families-around-the-time-of-bereavement

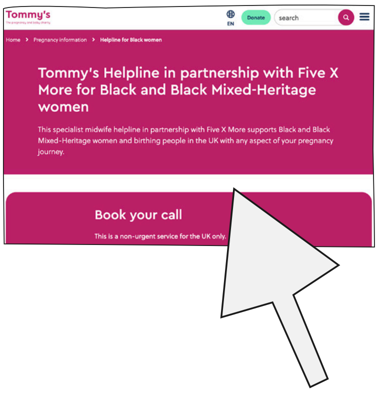
পূর্ব সাসেক্স: esht.nhs.uk/service/maternity/bereavement

# কে সহায়তা করতে পারে

Tommy's
Together, for every baby

যাঁরা গর্ভপাত বা সন্তান হারানোর বেদনার শিকার হয়েছেন টমি'স হেল্পলাইনটি তাঁদের জন্য।

0800 0147 800 নম্বরে ফোন করুন বা ইমেইল করুন midwife@tommys.org

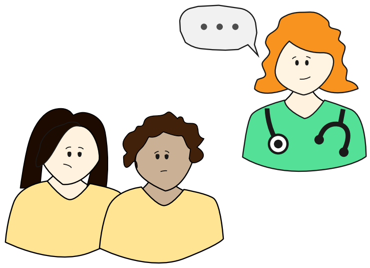



টমি'স-এ কৃষ্ণাঙ্গ ও কৃষ্ণাঙ্গ মিশ্র বংশোদ্ভূত এবং প্রসূতিদের জন্য একটি বিশেষ পণ্যশ্রেণীও রয়েছে।

আপনার ভিডিও কল বুক করতে নিচের লিঙ্কে ক্লিক করুন।

tommys.org/pregnancy-information/about-tommys-pregnancy-information/video-call-service

# কে সহায়তা করতে পারে



আপনি আপনার মিডওয়াইফ, হেলথ ভিজিটর, নার্স বা GP-এর সাথে কথা বলতে পারেন।

তারা সহায়ক পরিষেবাগুলো ব্যাখ্যা করবেন এবং সেগুলোর জন্য কোনো অপেক্ষমান তালিকা আছে কিনা তাও জানাবেন।

আপনার এলাকার স্বাস্থ্য পরিদর্শকদের সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য নিচের লিঙ্কগুলিতে ক্লিক করুন:

ব্রাইটন এবং পশ্চিম সাসেক্স: healthforunder5s.co.uk/sussex/services/specialist-support/specialist-health-visitors-perinatal-and-infant-mental-health-pnmh

পূর্ব সাসেক্স: familyhubs.eastsussex.gov.uk/families/mental-wellbeing

# কে সহায়তা করতে পারে

NHS-এর টকিং থেরাপি কিছু মানুষকে শোক কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করে। এর মধ্যে রয়েছে আপনার অনুভূতি সম্পর্কে একজন বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলা।

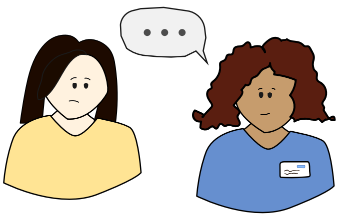
আপনি নিচের লিঙ্কগুলো ব্যবহার করে সহায়তা পেতে পারেন। আপনার GP-ও আপনাকে রেফার করতে পারেন।

ব্রাইটন: brightonandhovewellbeing.org/talking-therapies

পূর্ব সাসেক্স: healthinmind.org.uk

পশ্চিম সাসেক্স: westsussextalkingtherapies.nhs.uk

সারে: mindmattersnhs.co.uk



আরও সহায়তার জন্য আপনার পরিচর্যা দল আপনাকে বিশেষজ্ঞ প্রসবকালীন মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা কেন্দ্রে পাঠাতে পারে।

## কে সহায়তা করতে পারে

আপনার যদি এখনই সহায়তার প্রয়োজন হয় তাহলে আপনি এগুলি করতে পারেন:

- 111 নম্বরে ফোন করতে এবং মানসিক স্বাস্থ্য অপশন বেছে নিতে।
- সামারিটানদের 116 123 নম্বরে ফোন করতে।

সাসেক্সে আপনি আরও যা করতে পারেন:
85258 নম্বরে SUSSEX শব্দটি লিখে টেক্সট করতে।

সারেতে আপনি আরও যা করতে পারেন:
0800 915 4644 নম্বরে কল করুন।

## গর্ভপাত এবং একটোপিক প্রেগন্যান্সি

যদি 14 সপ্তাহের আগে আপনার গর্ভপাত হয় তবে প্রারম্ভিক গর্ভাবস্থা টিম আপনার যত্ন নেবে।

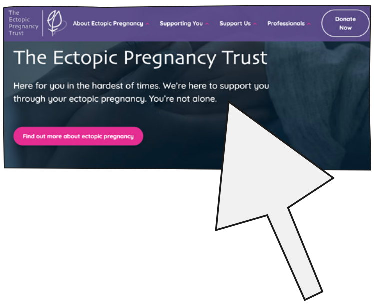
তারা আপনাকে আপনার বিকল্পগুলো সম্পর্কে বিস্তারিত জানাবেন।

আপনার একটোপিক প্রেগন্যান্সি হলেও তারা আপনার যত্ন নেবেন। এই সময়ে আপনার শিশু জরায়ুর বাইরে বেড়ে ওঠে।

# গর্ভপাত এবং একটোপিক প্রেগন্যান্সি

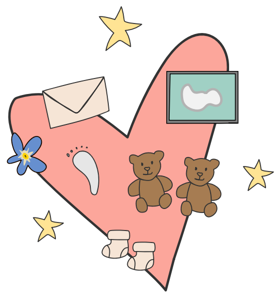
মিসক্যারেজ অ্যাসোসিয়েশন গর্ভপাতের কারণে ক্ষতিগ্রস্ত যে কোনো ব্যক্তিকে সহায়তা করে।

আরও জানতে নিচের লিঙ্কে ক্লিক করুন।
[miscarriageassociation.org.uk](miscarriageassociation.org.uk)




একটোপিক প্রেগন্যান্সি ট্রাস্ট এমন প্রত্যেককে সহায়তা করে যাঁর একটোপিক প্রেগন্যান্সি হয়েছে।

আরও জানতে নিচের লিঙ্কে ক্লিক করুন।
[ectopic.org.uk](ectopic.org.uk)

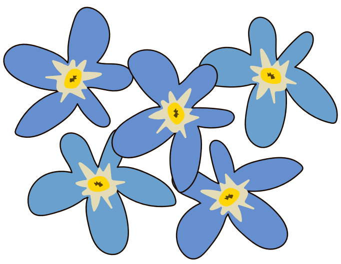


আপনার গর্ভপাত বা একটোপিক প্রেগন্যান্সি হলে আপনার নার্স বা মিডওয়াইফ আপনাকে স্মৃতি তৈরির কিছু উপায় বলে দিতে পারেন।

# দেরিতে গর্ভপাত

14 থেকে 23 সপ্তাহের মধ্যে গর্ভপাত হলে তাকে বিলম্বিত গর্ভপাত বলা হয়।

আপনি আপনার শিশুকে দেখতে চান কি না সে বিষয়ে আপনি অনিশ্চিত থাকতে পারেন। আপনি আপনার মিডওয়াইফকে তাদের বর্ণনা দিতে বা ছবি দেখাতে বলতে পারেন যাতে আপনি বুঝতে পারেন যে কী আশা করা যায়।



হাসপাতাল শবদাহের ব্যবস্থা করতে পারে। আপনি যোগ দেবেন কি না সেই সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

আপনি যদি পৃথকভাবে শবদাহ বা সমাধিস্থ করতে চান তবে আপনাকে একজন অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালক বেছে নিতে হবে।

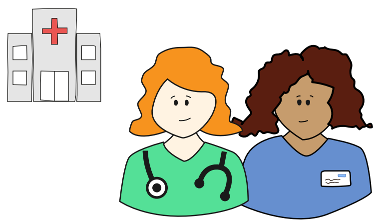
আপনার শিশু যদি 24 সপ্তাহের আগে মারা যায় তবে তাকে স্মরণ করার জন্য আপনি একটি শিশু মৃত্যু সনদের জন্য আবেদন করতে পারেন।

আরও জানতে নিচের লিঙ্কে ক্লিক করুন।
gov.uk/request-baby-loss-certificate

# চিকিৎসাগত কারণে শিশুর মৃত্যু

চিকিৎসাগত কারণে যদি আপনাকে গর্ভপাত ঘটাতে হয় তবে আপনার এই ক্ষতি কোনোভাবেই কম বাস্তব বা বেদনাদায়ক নয়। এই ধরনের শিশু মৃত্যুকে চিকিৎসাগত কারণে গর্ভপাত বা TFMR বলা হয়।

আপনার গর্ভাবস্থার পর্যায় এবং আপনি কী ধরনের চিকিৎসা নিচ্ছেন তার ওপর নির্ভর করবে আপনি আপনার শিশুর সাথে কীভাবে সময় কাটাবেন।



আপনার অস্ত্রোপচার করা হলে আপনি একজন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে থাকবেন।

আপনাকে প্রসূতি বিভাগে ফেরত পাঠানো হবে না।

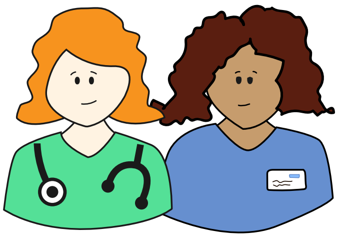
MSI UK TFMR-এর পরে বিনামূল্যে কাউন্সেলিং প্রদান করে।

আরও তথ্যের জন্য 0345 300 8090 নম্বরে কল করুন।



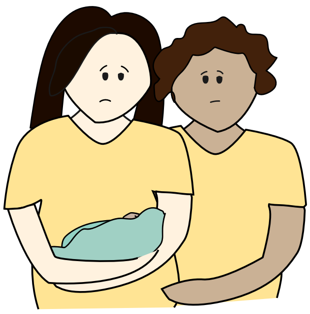
Surrey and Sussex

# মৃতপ্রসব



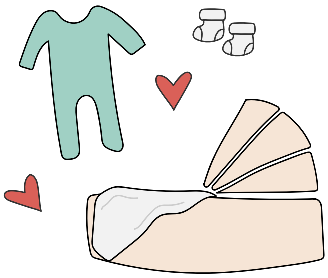
আপনার শিশু মারা গেছে বা মারা যাচ্ছে এই খবরটা জানাটা এক বিরাট ধাক্কা।

আপনার মিডওয়াইফ ও ডাক্তার আপনাকে আপনার বিকল্পগুলো ব্যাখ্যা করবেন।



আপনি আপনার শিশুর সাথে সময় কাটাতে চাইতে পারেন।

আপনি আপনার মিডওয়াইফকে সেগুলোর বর্ণনা দিতে বা ছবি দেখাতে বলতে পারেন যাতে আপনি বুঝতে পারেন যে কী আশা করা যায়।



কিছু মানুষ তাদের শিশুকে গোসল করাতে ও পোশাক পরাতে চান।

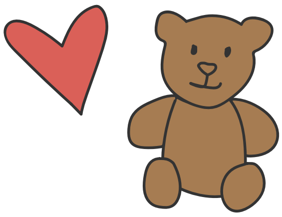
আপনি পরিবারের কোনো সদস্য, বন্ধু বা কর্মচারীকেও আপনার হয়ে এটি করে দিতে বলতে পারেন।

আপনি চাইলে আপনার শিশুর নিজের জামাকাপড় এবং মোজেস বাস্কেট বা ক্যারি-কট ব্যবহার করতে পারেন। আপনার হাসপাতালেও ব্যবহারযোগ্য জিনিসপত্র থাকতে পারে।



NHS
Surrey and Sussex

# মৃতপ্রসব



অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার আগে আপনার শিশুটিকে হাসপাতালের মর্গে যত্ন সহকারে রাখা হবে।

যেকোনো বিশেষ পোশাক, খেলনা বা স্মৃতিচিহ্ন আপনার শিশুর কাছে থাকতে পারে।

হাসপাতাল ছাড়ার পর আপনি যদি আপনার বাচ্চাকে আবার দেখতে চান তাহলে কার সাথে যোগাযোগ করতে হবে তা আপনার মিডওয়াইফকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন।

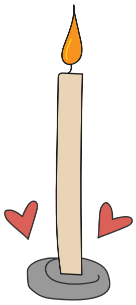
যদি ময়নাতদন্তের প্রয়োজন না থাকে তবে আপনি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার আগেই আপনার শিশুকে বাড়ি নিয়ে যেতে পারেন।

এটি একটি ব্যক্তিগত পছন্দ। এতে কী কী অন্তর্ভুক্ত থাকবে সে বিষয়ে আপনার মিডওয়াইফ আপনার সাথে কথা বলতে পারেন। আপনার ও আপনার পরিবারের জন্য যা সঠিক বলে মনে হয় তা করতে তারা আপনাকে সহায়তা করবে।



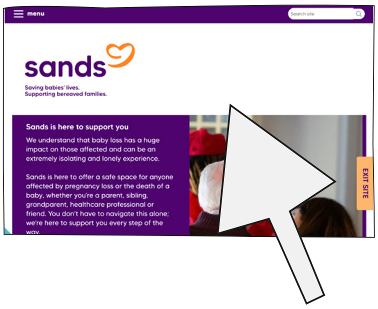
NHS
Surrey and Sussex

# মৃতপ্রসব



অনেক বাবা-মা তাদের সন্তানের অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিকল্পনা নিজেরাই করে থাকেন।

আপনার মিডওয়াইফ আপনাকে স্থানীয় অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালকদের সম্পর্কে তথ্য দিতে পারেন।




স্যান্ডস একটি দাতব্য সংস্থা যা মৃতপ্রসবসহ শিশু হারানোর বেদনায় ক্ষতিগ্রস্ত যে কোনো ব্যক্তির পাশে দাঁড়ায়।

আরও জানতে নিচের লিঙ্কে ক্লিক করুন।
[sands.org.uk](sands.org.uk)



Surrey and Sussex

# এরপর কী হবে

যদি আপনার শিশু 22 সপ্তাহের পরে মারা যায় তাহলে আপনার হাসপাতাল একটি পেরিনেটাল মর্টালিটি রিভিউ (প্রসবকালীন মৃত্যু পর্যালোচনা) করবে। এর মাধ্যমে জানার চেষ্টা করা হচ্ছে যে আপনার শিশুটি কেন মারা গেল এবং আপনার যত্ন আরও ভালো হতে পারত কি না।

হাসপাতাল কর্তৃপক্ষ আপনাকে জিজ্ঞাসা করবে যে আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ আছে কিনা যা আপনি উত্থাপন করতে চান।

কিছু মানুষের ক্ষেত্রে কী ঘটেছিল তা বুঝতে পারলে শোক কাটিয়ে উঠতে সুবিধা হয়।
কিন্তু এটি মন খারাপের কারণও হতে পারে।

আপনি আপনার সব প্রশ্নের উত্তর নাও পেতে পারেন।

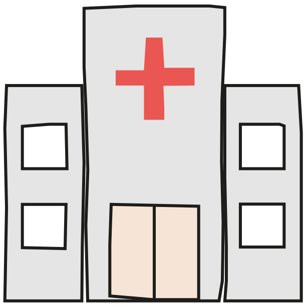
পর্যালোচনা প্রক্রিয়াটি বুঝতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য স্যান্ডস তথ্য ও সহায়তা প্রদান করে।

আরও তথ্যের জন্য নিচের লিঙ্কে ক্লিক করুন।
sands.org.uk/reviews-and-investigations

# শোককালীন মিডওয়াইফ

এমন বিশেষ মিডওয়াইফ আছেন যাঁরা আপনার এই শোক কাটিয়ে উঠতে আপনাকে সহায়তা করতে পারেন। তাদেরকে শোককালীন মিডওয়াইফ বলা হয়।

আপনার সন্তান হারানোর কতদিন হয়ে গেছে তা নির্বিশেষে আপনি তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

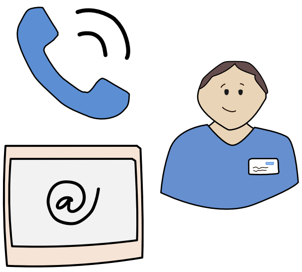


আপনার হাসপাতালের গর্ভপাত বা শোক বিষয়ক মিডওয়াইফদের সাথে কীভাবে কথা বলবেন তা জানতে নিচের লিঙ্কগুলিতে ক্লিক করুন।

পশ্চিম সাসেক্স এবং ব্রাইটন ও হোভ: uhsussex.nhs.uk/services/maternity/specialist-support/pregnancy-loss

পূর্ব সাসেক্স: wesht.nhs.uk/service/maternity/bereavement

## শোককালীন মিডওয়াইফ



শোকাহতদের সহায়তাকারী মিডওয়াইফরা সাধারণত ইমেইল, টেলিফোন বা সরাসরি সাক্ষাতের মাধ্যমে আপনাকে সহায়তা করতে পারেন।

আপনি কী পছন্দ করেন তা তাদের জানান।

## ফলো-আপ চিঠি

হাসপাতালের সিস্টেমে আপনার ক্ষতির তথ্য নথিভুক্ত হতে এবং আপনার যত্নে নিয়োজিত অন্যান্য দলের কর্মীদের কাছে তা পৌঁছাতে কিছুটা সময় লাগতে পারে।

এর মধ্যে আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শক বা GP অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারেন।

এর ফলে আপনি স্বয়ংক্রিয় চিঠি পেতে পারেন যা বিরক্তিকর হতে পারে।

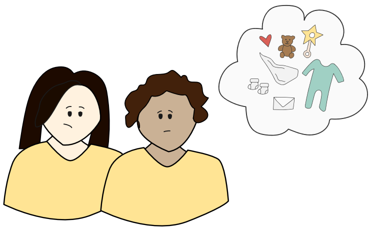
আপনার হাসপাতাল এটি ঘটতে না দেওয়ার চেষ্টা করবে।

আপনি যদি কোনো মনঃকষ্টদায়ক কিছু পান তবে আপনার পরিচর্যা দলকে জানানোর জন্য তাদের সাথে যোগাযোগ করুন।



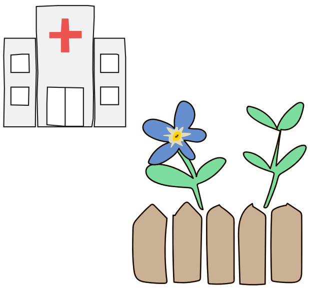
NHS
Surrey and Sussex

# আপনার শিশুকে স্মরণ করা



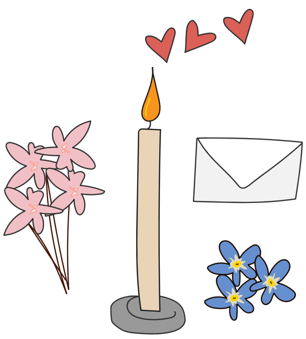
প্রত্যেকেই তাদের গর্ভাবস্থা বা সন্তান হারানোর স্মৃতি ভিন্ন ভিন্ন উপায়ে স্মরণ করে।

কিছু মানুষ তাদের ক্ষতিকে স্মরণ না করার সিদ্ধান্ত নেয়। আপনার জন্য যেটা সঠিক মনে হয় সেটাই করা উচিত।



আপনার হাসপাতালে একটি স্মৃতিগ্রন্থ, স্মৃতি উদ্যান বা বার্ষিক প্রার্থনা সভা থাকতে পারে।

আরও তথ্যের জন্য আপনার ডাক্তার বা মিডওয়াইফের সাথে কথা বলুন।



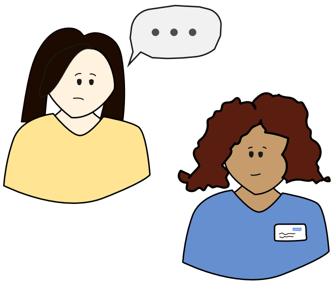
আপনার শিশুকে স্মরণ করার কোনো সঠিক বা ভুল পদ্ধতি নেই। অন্যান্য পরিবারের জন্য সহায়ক হয়েছে এমন কিছু বিষয় নিচে দেওয়া হলো:

- আপনার শিশুকে চিঠি লেখা।
- মোমবাতি জ্বালানো।
- তাদের স্মরণে বিশেষ কিছু কেনা।
- গাছ বা ফুল লাগানো।
- স্মৃতি বাক্স তৈরি করা।



NHS
Surrey and Sussex

# আপনার ইতিহাস



শোক আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর প্রভাব ফেলতে পারে।

আপনার ডাক্তার বা মিডওয়াইফকে আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের ইতিহাস সম্পর্কে জানানো উচিত।

ক্ষতি হওয়ার আগে আপনি দীর্ঘদিন ধরে সুস্থ থাকলেও এটি গুরুত্বপূর্ণ।

এটি আপনাকে সহায়তা করার জন্য একটি প্ল্যান নিশ্চিত করতে সহায়তা করবে।

**সাসেক্সে গর্ভাবস্থা বা শিশু হারানোর পর আরও সহায়তার জন্য দেখুন:**

অ্যাকর্ন প্রেগন্যান্সি কাউন্সেলিং সেন্টার, ওয়ার্দিং
acornworthing.org.uk

দ্য হ্যাভেন, মিড সাসেক্স
havencentre.org.uk/index.html

মুমা নার্চার, ইস্টবোর্ন
mumanurture.org

**জাতীয় সহায়তা**
অস্কারের উইস – পরিবার ও শিশুদের জন্য শোক সহায়তা
oscarswishfoundation.co.uk

পেটালস – তথ্য ও সহায়তা
petalscharity.org

টমি'স – তথ্য ও সহায়তা
tommys.org/baby-loss-support

ক্রুজ শোক সহায়তা – শোক সামলাতে সাহায্য
cruse.org.uk

TFMR মামাস – TFMR দ্বারা প্রভাবিত ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা
tfmrmamas.com

Antenatal Results and Choices – TFMR-এ আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য শোক-সহায়তা
arc-uk.org/for-parents/arc-bereavement-support

ফার্টিলিটি নেটওয়ার্ক ইউকে – বন্ধ্যাত্বের কারণে সন্তান হারানোর শোকগ্রস্ত ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা
fertilitynetworkuk.org/pregnancy-loss

**বাবাদের জন্য সহায়তা**
Daddys with Angels – সন্তান হারানোর শোক মোকাবেলার তথ্য
daddyswithangels.org

Aching Arms ড্যাড সাপোর্ট গ্রুপ – বাবাদের জন্য একটি বিশেষ হেল্পলাইন ও সহায়তা গোষ্ঠী
achingarms.co.uk/support-for-you/supporting-arms.aspx

আপনার ইন্টারনেট না থাকলে আপনি আপনার কেয়ার টিমকে এই নির্দেশিকায় থাকা যেকোনো রিসোর্সের একটি কপি প্রিন্ট করে দিতে বলতে পারেন।

এই নির্দেশিকাটি পরিষেবা ব্যবহারকারী ও সহায়ক কর্মীদের পাশাপাশি বাস্তব অভিজ্ঞতাসম্পন্ন প্রবক্তা এবং ম্যাটারনাল মেন্টাল হেলথ অ্যালায়েন্সের কর্মীরা পর্যালোচনা করেছেন।