



আপনার জন্ম তথ্য

সেপ্টেম্বর ২০১৬- এ প্রকাশিত (পরিবর্তিত পর্যালোচনার তারিখ: ২০১৯)

গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে গর্ভপাত

এ তথ্য সম্পর্কে

আপনি যদি গর্ভাবস্থার প্রথম ৩ মাসের মধ্যে গর্ভপাত সম্পর্কে আরও জানতে চান তবে এই তথ্য আপনার জন্ম। আপনার কোনও আত্মীয় বা বন্ধুর যদি গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে গর্ভপাত হয়ে থাকে, তাহলে এই তথ্য আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে গর্ভপাত হয়েছে তা নিশ্চিত করার পরে আপনাকে কোন সবেগুলি দেওয়া হবে তা এই লফিলটে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। গর্ভাবস্থার শুরুর দিকে রক্তপাত এবং ব্যথা সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য RCOG-র রোগীদের জন্ম তথ্য দেখুন- Bleeding and/or pain in early pregnancy (<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/bleeding-andor-pain-in-early-pregnancy-patient-information-leaflet/>)।

সন্তান হারানো একটি অত্যন্ত ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা যা বিভিন্ন মানুষকে ভিন্নভাবে প্রভাবিত করে। এটি অত্যন্ত কষ্টদায়ক হতে পারে এবং এটি ঘটার পরে আপনার অনেকে সহায়তার

মূল বিষয়বস্তু

- গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে গর্ভপাত প্রায়ই হতে দেখা যায় এবং প্রতি ৫ জনের মধ্যে ১ জন মহিলার কোনও আপাত কারণ ছাড়াই গর্ভপাত হয়।
- গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে রক্তপাত এবং/অথবা ব্যথা গর্ভপাতের লক্ষণ হতে পারে এবং আপনার ক্ষেত্রে সেটা ঘটলে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করা উচিত।
- আপনার গর্ভাবস্থা পরীক্ষা করার জন্য আপনাকে একটি আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যান সহ অন্যান্য কিছু পরীক্ষা করানোর পরামর্শ দেওয়া হতে পারে।
- গর্ভপাত হয়েছে তা নিশ্চিত করা হলে, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে আপনার বকিল্পগুলি সম্পর্কে বলবেন, যার মধ্যে গর্ভপাত নিজেকে সম্পূর্ণ হওয়ার জন্য অপেক্ষা করা, অথবা ওষুধ বা অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে চিকিৎসা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।
- বেশিরভাগ গর্ভপাত একটি একক ঘটনা হিসাবে ঘটে এবং ভবিষ্যতে সফলভাবে গর্ভধারণের ভালো সম্ভাবনা থাকে।

প্রয়োজন হতে পারে। আপনি Miscarriage Association: www.miscarriageassociation.org.uk এবং NHS Choices: www.nhs.uk/conditions/miscarriage থেকে আরও তথ্য এবং সহায়তা পতে পারেন।

এই লফিলটে আমরা 'মহিলা/নারী' এবং 'মহিলা/নারীরা' শব্দগুলো ব্যবহার করে থাকতে পারি। তবে আমরা জানি যে শুধুমাত্র যারা নিজের মহিলা বা নারী হিসেবে পরিচয় দেন তারা ছাড়াও অন্যান্য ব্যক্তিরা সন্তান প্রসব সংক্রান্ত বিভিন্ন বকিল্পের বিষয়ে জানার জন্য এই লফিলটেটি ব্যবহার করতে পারেন। আপনার জন্ডার পরিচয় যাই হোক না কেন, আপনার পরিচর্যা যথাযথ, অন্তর্ভুক্তমূলক এবং আপনার প্রয়োজনে প্রতিনিবেদনশীল হওয়া উচিত।

মেডিক্যাল পরিভাষার একটি শব্দকোষ RCOG এর ওয়েবসাইটে উপলব্ধ রয়েছে: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>

গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে গর্ভপাত কী?

আপনি যদি গর্ভাবস্থার প্রথম ৩ মাসের মধ্যে আপনার সন্তান হারান, তবে তাকে গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে গর্ভপাত বলা হয়। বেশিরভাগ মহিলাদের ক্ষেত্রে যেনো পিথের রক্তপাত হলেও কিছু ক্ষেত্রে কোনো উপসর্গ নাও থাকতে পারে। সেক্ষেত্রে আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যানের মাধ্যমে গর্ভপাত হয়েছে কিনা নিশ্চিত করা যতে পারে।

গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে গর্ভপাত কেনে হয়?

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে, গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে গর্ভপাতের নির্দিষ্ট কোনো কারণ জানা সম্ভব হয় না। শিশুর ক্রোমোজোম (শরীরের কোষের মধ্যে জেনিগত গঠন যা আমরা আমাদের পতিমাতার কাছ থেকে বংশানুক্রমে পেয়ে থাকি) কোনো ত্রুটি বা সমস্যাকে এর সবচেয়ে সাধারণ কারণ বলে মনে করা হয়। যদি কোনো শিশুর সঠিক সংখ্যক ক্রোমোজোম না থাকে, তাহলে তার সঠিকভাবে বিকাশ ঘটে না এবং গর্ভপাতের মাধ্যমে গর্ভাবস্থার সমাপ্তি হতে পারে।

আমার গর্ভপাত হওয়ার কতটা সম্ভাবনা রয়েছে?

দুঃখজনকভাবে, গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে গর্ভপাত প্রায়ই হতে দেখা যায়। অনেক ক্ষেত্রেই দেখা যায় যে একজন মহিলা গর্ভবতী হওয়ার পরে প্রথমবার খতুস্রাব না হওয়ার আগেই অথবা গর্ভধারণ নিশ্চিতির আগেই গর্ভপাত হয়ে যায়। দেখা গেছে যে ৫ জনের মধ্যে ১ জন মহিলার গর্ভধারণ পরীক্ষার মাধ্যমে গর্ভাবস্থা নিশ্চিতির পরে প্রথম ৩ মাসে কোনো আপাত কারণ ছাড়াই গর্ভপাত ঘটে।

নিম্নোক্ত কারণগুলির জন্য গর্ভপাতের ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়:

- আপনার বয়স - ৩০ বছর বয়সে, ৫ জনের মধ্যে ১ জনের গর্ভপাতের ঝুঁকি থাকে (২০%); ৪০ বছরের বেশি বয়সে, ২ জনের মধ্যে ১ জনের গর্ভপাতের ঝুঁকি থাকে (৫০%)
- শারীরিক ব্যাধি যেনো অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস
- জীবনযাত্রার ধারা সম্পর্কিত কারণ যেনো ধূমপান, বেশি ওজন বা ভারী মদ্যপান।

মানসিক চাপের কারণে গর্ভপাত ঘটতে পারে এমন কোনো প্রমাণ পাওয়া যায়নি। গর্ভাবস্থাকালে যেনো মলিনের সাথে গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে গর্ভপাতের কোনো যোগসূত্র নেই।

প্রথম ৩ মাসের রক্তপাত এবং/অথবা ব্যথা হলে আমার কী করা উচিত?

প্রায়শই গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে যেনো পিথের রক্তপাত এবং/অথবা মোচড় দেওয়া ব্যথা হতে দেখা যায় এবং সবসময় তার অর্থ এই নয় যে কোনো সমস্যা রয়েছে। তবে, রক্তপাত এবং/অথবা ব্যথা গর্ভপাতের লক্ষণও হতে পারে।

আপনার যদি কোনো রক্তপাত এবং/অথবা ব্যথা হয়, তাহলে আপনিনিম্নোক্তদরে কাছ থেকে চিকিৎসা সহায়তা এবং পরামর্শ নতিে পারনে:

- আপনার প্রাথমিক চিকিৎসাসবো প্রদানকারী (জিপি) বা ধাত্রী
- আপনার নিকটতম আরলি প্রগেন্যান্সি অ্যাসেসমেন্ট সার্ভিস: আপনার নিকটতম ইউনিটিরে বশিদ ববিরণ এখানে পাওয়া যাবে: www.earlypregnancy.org.uk
- NHS ১১১: আপনার দ্রুত চিকিৎসা সহায়তার প্রয়োজন হলে ১১১ এ কল করুন, তবে এটি ৯৯৯ আপদকালীন জরুরী পরষিবো নয়; NHS ১১১ পরষিবো দিনে ২৪ ঘন্টা, বছরে ৩৬৫ দিন উপলব্ধ থাকে এবং এখানে ল্যান্ডলাইন এবং মোবাইল ফোন থেকে বনিামূল্যে কল করা যায়
- আপনার স্থানীয় হাসপাতালরে দুর্ঘটনা ও জরুরি বিভাগ (A&E), বশিষেত যদি আপনার প্রচুর রক্তক্ষরণ হয়, তীব্র ব্যথা হয় বা খুব অসুস্থ বোধ করনে।

গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে গর্ভপাত হয়েচে কনি কীভাবে নরিণয় করা হয়?

গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে গর্ভপাত হয়েচে কনি তা সাধারণত একটি আলট্রাসাউন্ড স্ক্যানরে মাধ্যমে নরিণয় করা হয়। আপনাকে একটি ট্রান্সভার্জাইনাল স্ক্যান (যেখনে একটা প্রোব আপনার যোনপিথে ধীরে ধীরে ঢোকানো হয়) অথবা ট্রান্সঅ্যাবডোমিনাল স্ক্যান (যেখনে প্রোবটি আপনার পটেরে উপরে রাখা হয়) বা মাঝে মাঝে উভয়ই করার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে। আপনাকে ট্রান্সভার্জাইনাল স্ক্যান করার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে কারণ এর থেকে আরও পরষিকার চিত্র পাওয়া যায়। এই স্ক্যানগুলরি কোনোটিই আপনার গর্ভপাত হওয়ার ঝুঁকিবিদ্ধি করনে।

আপনাকে কিছু রক্ত পরীক্ষা করাতে বলা হতে পারে যাতে আপনার গর্ভাবস্থা সংক্রান্ত হরমোনের (বাটা হউম্যান কোরগিনিকি গোনোডোট্রপনি, বা BhCG) মাত্রা পরীক্ষা করা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

যদি আপনার রক্তপাত বা ব্যথা হয়, তাহলে আপনার যোনপিথ পরীক্ষা করা হতে পারে। যোনপিথ পরীক্ষা বা ট্রান্সভার্জাইনাল স্ক্যানরে সময় আপনাকে একজন সঙ্গীকে (যনি আপনার সাথে থাকবনে) সাথে নেওয়ার বকিল্প দেওয়া উচি। সেই সাথে আপনচাইলে আপনার পরীক্ষা বা স্ক্যানরে সময় আপনাকে সাহায্য করার জন্য কাউকে সাথে নিয়ে যতে চাইতে পারনে।

কিছু মহলিার গর্ভপাত খুব দ্রুত ঘটে কনিতু অন্যদরে ক্ষতেরে গর্ভপাত হয়েচে কনি তা নরিণয় এবং তার চিকিৎসার জন্য কয়কে সপ্তাহ সময় লাগতে পারে।

গর্ভপাত হয়েচে তা নশিচতি করা হলে আমার কী করণীয়?

যদি আপনার আলট্রাসাউন্ড স্ক্যানরে দেখা যায় যে আপনার গর্ভপাত হয়েচে এবং আপনার গর্ভাশয়েরে মধ্যে আর কিছু অবশিষ্ট নেই, তাহলে আপনার আর কোনো চিকিৎসার প্রয়োজন নাও হতে পারে।

যদি গর্ভপাত হয়েচে তা নশিচতি করা হয়, তবে গর্ভস্থ ভরণ আংশিক বা সম্পূর্ণভাবে গর্ভাশয়েরে মধ্যে থেকে যায়, তাহলে আপনার স্বাস্থ্য সবেক/চিকিৎসক আপনার জন্য উপযুক্ত বকিল্পগুলি নিয়ে আপনার সাথে আলোচনা করবনে। আপনি প্রকৃতির নিয়মে গর্ভপাত সম্পূর্ণ হওয়ার জন্য অপেক্ষা করতে পারনে, অথবা ওষুধ ব্যবহার করতে পারনে অথবা অপারেশন করার বকিল্প বছে নতিে পারনে।

প্রকৃতির নিয়মে গর্ভপাত সম্পূর্ণ হওয়া (গর্ভপাত আপনা থেকে সম্পূর্ণ হওয়ার জন্য অপেক্ষা করা)

যে মহিলারা এই বকিল্পটি নিরিবাচন করেন তাদের ১০০ জনের মধ্যে ৫০ জনের ক্ষেত্রে এটা সফল হয়। রক্তপাত শুরু হতে ক'ছি সময় লাগতে পারে এবং সটো ৩ সপ্তাহ পর পর্যন্ত চলতে পারে। ভারী রক্তপাত এবং তীব্র ম'চড় দ'ওয়া ব'থা হতে পারে। আপনার যদি তীব্র ব'থা হয় বা প্রচুর পরিমাণে রক্তক্ষরণ হয়, তাহলে আপনাকে হয়ত হাসপাতালে ভর্তি হতে হবে।

আপনাকে প্রায় ২ সপ্তাহ পরে একটি ফলো-আপ অ্যাপয়ন্টমেন্ট দ'ওয়া উচিত:

- যদি সেই সময়ে মধ্যে রক্তপাত এবং ব'থা কমে যায়, তাহলে সম্ভবত গর্ভপাত সম্পূর্ণ হয়ে গেছে। আপনাকে তার ১ সপ্তাহ পরে গর্ভাবস্থা ন'িয়কারী প্রস্রাব পরীক্ষা করার পরামর্শ দ'ওয়া হবে। পরীক্ষার ফলাফল তখনও পজিটিভ থাকলে, আপনার স্থানীয় আর্লি প্র'গেন্যান্সি অ্যাসেসমেন্ট সার্ভিসের সাথে যোগাযোগ করা উচিত।
- যদি ৭-১৪ দিনের মধ্যে রক্তপাত শুরু না হয়, অথবা রক্তক্ষরণ দীর্ঘস্থায়ী হয় বা তার পরিমাণ বৃদ্ধি পিতে থাকে, তাহলে আপনাকে আরেকবার আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যান করতে বলা হবে। এরপরে প্রকৃতির নিয়মে গর্ভপাত সম্পূর্ণ হওয়ার জন্য অপেক্ষা করা, ওষুধে মাধ্যমে চিকিৎসা বা অপারেশন করার বকিল্পগুলি নিয়ে আপনার সাথে আল'চনা করা হবে।

ঔষধ গ্রহণ (ওষুধে মাধ্যমে গর্ভপাতের চিকিৎসা)

এটা ১০০ জনের মধ্যে ৮৫ জন মহিলার ক্ষেত্রে সফল হয় এবং এতে অ্যানসেখটেকিরে ব্যবহার এড়ানো যায়।

আপনাকে মিসোপ্রোস্টল নামক একটি ঔষুধ দ'ওয়া হবে, এটা সাধারণত যোনিপথে পেসোরি মাধ্যমে প্রয়োগ করা হয়, তবে আপনি চাইলে ট্যাবলেটে খেতে পারেন। এই ঔষুধটি গর্ভাশয়ে মুখ (সার্ভিক্স) খুলতে এবং অবশিষ্ট টিস্যু বেরিয়ে যেতে সাহায্য করে। এটা কাজ করতে কয়েক ঘন্টা সময় লাগে এবং রক্তক্ষরণ বা জমাট বাঁধা রক্তের ডলো ন'সরণে (ক্লটিং) সাথে সাথে ক'ছিটা ব'থা হয় (ভারী ঋতুস্রাবের মতো)। আপনাকে ব'থা নাশক এবং বমি বমি ভাব রোধে ওষুধ দ'ওয়া হবে। ক'ছি মহিলার ডায়রিয়া এবং বমি হতে পারে।

যদি চিকিৎসার ২৪ ঘন্টা পরেও রক্তপাত শুরু না হয়, তাহলে আপনার আর্লি প্র'গেন্যান্সি অ্যাসেসমেন্ট সার্ভিস বা হাসপাতালে সাথে যোগাযোগ করা উচিত।

চিকিৎসার পরে, আপনার ৩ সপ্তাহ পর্যন্ত রক্তক্ষরণ হতে পারে। যদি ভারী রক্তপাত হয়, তাহলে আপনার স্থানীয় হাসপাতালে সাথে যোগাযোগ করা উচিত।

আপনাকে ৩ সপ্তাহ পরে গর্ভাবস্থা ন'িয়কারী পরীক্ষা করার পরামর্শ দ'ওয়া হবে। পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হলে আপনার একটা ফলো-আপ অ্যাপয়ন্টমেন্টে জন্য আর্লি প্র'গেন্যান্সি অ্যাসেসমেন্ট সার্ভিসের সাথে যোগাযোগ করা উচিত। যদি চিকিৎসা কাজ না করে, তাহলে আপনাকে অপারেশন করার বকিল্প দ'ওয়া হবে।

অপারেশন করানো (অস্ত্রোপচারে মাধ্যমে গর্ভপাতের চিকিৎসা)

এই অপারেশন জনোরলে অ্যানসেখটেকি (সম্পূর্ণভাবে অজ্ঞান করে) বা লোকাল অ্যানসেখটেকি (স্থানীয়ভাবে প্রয়োগ করে) ব্যবহার করা হতে পারে। এটা ১০০ জনের মধ্যে ৯৫ জন মহিলার ক্ষেত্রে সফল হয়।

গর্ভস্থ টিস্যু জরায়ু মুখ থেকে বের করা হয়। আপনার জরায়ু মুখ নমনীয় করার জন্য অপারেশনের আগে আপনাকে মুখে খাওয়ার ট্যাবলেট বা যোনিপথে পেসোরি দ'ওয়া হতে পারে।

সাধারণত গর্ভপাতের কয়েক দিন পরে অস্ত্রোপচার করা হয়, তবে আপনাকে অবলিম্বে অস্ত্রোপচারের পরামর্শ দ'ওয়া হতে পারে যদি:

- আপনার প্রচুর এবং ক্রমাগত রক্তপাত হতে থাকে

- সংক্রমণের লক্ষণ দেখা দেয়
- ওষুধের মাধ্যমে গর্ভপাত সম্পূর্ণ করার প্রচেষ্টা ব্যর্থ হয়।

অপারেশনটিনিরিাপদ তবো ভারী রক্তপাত, সংক্রমণ বা গর্ভাশয়ে চোট লাগার মতো জটিলতার সামান্য ঝুঁকিত্যকো কখনো কখনো আরকেবার অপারেশন করার প্রয়োজন হয়। ওষুধের মাধ্যমে এবং অস্ত্রোপচারের সাহায্যে চিকিৎসার ক্ষেত্রে সংক্রমণের ঝুঁকিসিমান।

আপনার অপারেশনের পরে সরে ওঠা সম্পর্কিত তথ্যের জন্য, RCOG-র রোগীদের জন্য তথ্য দেখুন: Recovering from surgical management of a miscarriage (<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/recovering-from-surgical-management-of-a-miscarriage/>)

ভ্রূণের অবশিষ্টাংশ নিয়ে কী করা হবে?

অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে অপসারণ টিস্যুর কিছুটা পরীক্ষাগারে পরীক্ষার জন্য পাঠানো হতে পারে। এই পরীক্ষার ফলাফল থেকে নিশ্চিতভাবে জানা যতে পারে যে ভ্রূণ গর্ভের ভিতরে ছিল এবং একটোপকি গর্ভধারণ (জেরায়ুর বাইরে গর্ভধারণ) হয়নি। এতে গর্ভফুলে (পল্‌য়াসেন্টার) কোনো অস্বাভাবিকি পরবির্তন আছে কনি তাও পরীক্ষা করা হয় (মোলার প্রগেন্যান্সি)। যো মহলিদারে বাড়তি গর্ভপাত হয় তাদের মধ্যে কিছু জন গর্ভাবস্থার অবশেষ হাসপাতালে নিয়ে আসনে যাতো পরীক্ষা করা যায়।

অবশেষের কীভাবে নিষ্কিত্তকিরা হবে তার বিকল্পগুলি নিয়ে আপনার এবং আপনার সঞ্জীর সাথে আলোচনা করা হবে।

আমি আমার শিশুর একটি স্মারক রাখতে চাই। আমি কীভাবে স্টেসিম্পন্ন করব?

আপনার ইউনিটি এবং আপনার নিজস্ব পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে, আপনি দাফন বা দাহ পদ্ধতি বেছে নিতে পারেন। অনেক হাসপাতালে স্মারক বই আছে। আপনি যদি আরও তথ্য চান, আপনার হাসপাতালের বিকল্পগুলি সিম্পর্কে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন।

এরপর কী হবে?

যোনপিথে রক্তপাত

আপনার গর্ভপাতের পরে ১-২ সপ্তাহ ধরে যোনপিথে কিছুটা রক্তপাত হতে পারে। এটি প্রথম দনি বা তার পরের কয়কে দনি ভারী ঋতুস্রাবের মতো হতে পারে। এটি ক্রমে কমে যাওয়া উচিত এবং বাদামী রঙে পরণিত হতে পারে। ট্রাম্পনের পরবির্ততে আপনার স্যানিটারিত্যেয়ালে ব্যবহার করা উচিত, কারণ ট্রাম্পন ব্যবহার করলে সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়তে পারে।

আপনার যদি নিয়মিত মাসিকি হয়, তাহলে আপনার পরবর্তী ঋতুস্রাব সাধারণত ৪-৬ সপ্তাহের মধ্যে হবে। এর আগে ডিম্বস্ফোটন ঘটতে, তাই গর্ভপাতের পর প্রথম মাসই আপনি সিন্তান ধারণে সক্ষম হতে পারেন। অতএব, আপনি যদি গর্ভবর্তী হতে না চান তবে আপনাকে গর্ভনিরোধক ব্যবহার করতে হবে।

অস্বস্তি

আপনার গর্ভপাতের দনি আপনার তলপটে কিছু মোচড় দেওয়া ব্যথা (ঋতুস্রাবের সময় অতিরিক্ত ব্যথার মতো) অনুভব করতে পারেন। এক দনি বা তার পরে আপনি হালকা মোচড় দেওয়া ব্যথা বা বদেনা অনুভব করতে পারেন। যদি ফার্মসেথিকে নেয়ো সাধারণ ব্যথানাশক ওষুধের মাধ্যমে অস্বস্তি উপশম না হয় এবং আপনি নিম্নলিখিত উপসর্গগুলি অনুভব করেন, তাহলে আপনার জনোরলে প্র্যাকটিশিনার, আরলি প্রগেন্যান্সি অ্যাসেসমেন্ট সার্ভিস বা যো হাসপাতালে আপনার চিকিৎসা করা হয়েছে, অথবা NHS ১১১ এ কল করা উচিত:

- যোনিপথে ভারী বা দীর্ঘায়ুতি রক্তপাত, দুর্গন্ধযুক্ত যোনিস্রাব এবং পটে ব্য়থা: আপনার যদি শরীরের তাপমাত্রা বৃদ্ধি পায় (জ্বর) এবং ফ্লু-এর মতো উপসর্গ থাকে, তাহলে আপনার গর্ভাশয় (জরায়ু) আস্তরণের সংক্রমণ হয়ে থাকতে পারে। এটি ১০০ জন মহিলার মধ্যে দুই থেকে তিনজনকে কষ্টেরে ঘটবে। অ্যান্টিবায়োটিক দ্বি়ে এর চিকিৎসা করা যতে পারে। এই উপসর্গগুলি এই ইঞ্জিটিও দিতে পারে যে গর্ভাবস্থার কিছু টিস্টি অবশিষ্ট রয়েছে (উপরে দেখুন)।
- পটে ব্য়থা যদি বাড়তে থাকে এবং আপনি যদি অসুস্থ বোধ করেন: যদি আপনার সেই সাথে জ্বর আসে (শরীরের তাপমাত্রা বৃদ্ধি), আপনার ক্খা কমে যায় এবং বমি হয়, তবে সটে আপনার জরায়ুতে আঘাত লাগার কারণে হতে পারে। আপনাকে হয়ত হাসপাতালে ভর্তি হতে হবে।

মানসিকভাবে সামলে ওঠা

গর্ভপাত পরতটি মহিলাকে ভিন্নভাবে প্রভাবিত করে এবং তার সঞ্জীকণে মানসিকভাবে বপির্ষস্তু করতে পারে। কিছু মহিলার যা ঘটছে তা মনে নতিে কয়কে সপ্তাহ সময় লাগে; অন্যদরে আরও বেশি সময় লাগতে পারে। এরপরে অনেকে মহিলাই কিছু সময়ে জন্ম অশ্রুসকিত এবং আবগেপ্রবণ বোধ করেন। কিছু মহিলা দীর্ঘসময় ধরে তীব্র শোক অনুভব করেন।

আপনার পরিবার এবং বন্ধুরা সাহায্য করতে পারেন। যদি আপনি মনে করেন যে আপনি মিয়নে নতিে পারছেন না, আপনার জনোরলে প্রযাকটশিনারের সাথে কথা বলুন। আপনি মিসক্সারেজে অ্যাসোসিয়েশন: www.miscarriageassociation.org.uk, NHS Choices: www.nhs.uk/conditions/miscarriage এবং Sands: www.uk-sands.org থেকে আরও তথ্য এবং সহায়তা পতে পারেন।

কর্মস্থলে প্রত্যাভরতন

আপনিকখন কাজে ফরিবনে তা নরিভর করে আপনার উপর এবং আপনিকমেন অনুভব করছেন তার উপর। আপনার স্বাভাবিকি দনৈন্দনি কার্যকলাপে ফরিে যাওয়ার আগে কয়কেদনি বশিরাম নওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়, তবে আপনি যদি যিথেষ্ট সুস্থ বোধ করেন তবে এক বা দুই দিনের মধ্যণে কাজে ফরিে গেলে আপনার ক্খতি হবে না। বেশিভাগ মহিলারা এক সপ্তাহের মধ্যণে কাজে আবার যোগ দনে, তবে আপনার মানসিকভাবে সামলে উঠতে আরও বেশি সময় লাগতে পারে। যদি তাই হয়, তাহলে আপনার জনোরলে প্রযাকটশিনারের সাথে বা পশোগত স্বাস্থ্য উপদেষ্টার সাথে কথা বললে সহায়তা পতে পারেন।

যোন মলিন

আপনারা উভয়ে প্রস্তুত বোধ করলে যোন মলিন করতে পারেন। এর জন্ম আপনার সুস্থ বোধ করা এবং যকোনো ব্য়থা এবং রক্তপাত যথেষ্ট পরিমাণে কমে যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

আমরা আবার কখন গর্ভধারণে জন্ম চেষ্টা করতে পারি?

আপনি এবং আপনার সঞ্জী শারীরিক এবং মানসিকভাবে প্রস্তুত বোধ করার পর আপনারা গর্ভধারণে জন্ম চেষ্টা করতে পারেন।

আমার কপিরের বার গর্ভপাত হওয়ার ঝুঁকি বিশেষি রয়েছে?

আপনার যদি একবার বা দুইবার গর্ভাবস্থার প্রথম দকিে গর্ভপাত হয়ে থাকে, তবে আপনার আরকেবার গর্ভপাত হওয়ার ঝুঁকি বৃদ্ধি পায় না। বেশিভাগ গর্ভপাত একটি একক ঘটনা হিসাবে ঘটে এবং ভবিষ্যতে সফলভাবে গর্ভধারণে ভালো সম্ভাবনা থাকে।

খুব কম সংখ্যক মহিলার এমন কোনও স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে যার কারণে তাদের গর্ভপাতের সম্ভাবনা বেশি থাকে। যদি এমন হয়, ওষুধ সাহায্য করতে পারে। আরও তথ্যের জন্য, RCOG-র রোগীদের জন্য তথ্য দেখুন Recurrent and late miscarriage (<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/heavy-bleeding-after-birth-postpartum-haemorrhage-patient-information-leaflet/>)।

আর কচ্ছি আছে যা আমার জানা উচিত?

যারা গর্ভধারণে চেষ্টা করছেন তাদের সকলের মতোই আপনার উচিত:

- আপনার শিশুর নিউরাল টিউব ডিফেক্ট (স্পাইনা ব্রফিডা) নিয়ে জন্ম নেওয়ার ঝুঁকি কমাতে গর্ভধারণে চেষ্টা শুরু করার সময় থেকে গর্ভাবস্থার ১২ সপ্তাহ পূর্ণ হওয়া পর্যন্ত প্রতিদিন ৪০০ মাইক্রোগ্রাম ফলকি অ্যাসিডি গ্রহণ করবেন।
- যতটা সম্ভব সুস্থ থাকুন - সুষম খাদ্য খান এবং ধূমপান বন্ধ করুন
- মদ্য পান করবেন না কারণ এটি আপনার গর্ভপাতের সম্ভাবনা বৃদ্ধি করতে পারে (UK Chief Medical Officers' Low Risk Drinking Guidelines দেখুন, যা এখানে উপলব্ধ রয়েছে: www.gov.uk/government/publications/alcohol-consumption-advice-on-low-risk-drinking)।

আরও তথ্য

Association of Early Pregnancy Units (AEPU): www.earlypregnancy.org.uk

Human Tissue Authority (HTA): <https://www.hta.gov.uk/guidance-professionals/regulated-sectors/post-mortem/guidance-sensitive-handling-pregnancy-0>

Miscarriage Association: www.miscarriageassociation.org.uk

National Institute for Health and Care Excellence (NICE): Ectopic Pregnancy and Miscarriage: www.nice.org.uk/guidance/cg154/ifp/chapter/About-this-information

NHS ১১১ পরামর্শ: www.nhs.uk/NHSEngland/AboutNHSservices/Emergencyandurgentcareservices/Pages/NHS-111.aspx

Royal College of Nursing: Managing the Disposal of Pregnancy Remains: <https://www.rcn.org.uk/Professional-Development/publications/pub-007321>

Sands: www.uk-sands.org

সিদ্ধান্ত নেওয়া

৩টি প্রশ্ন করুন

আপনাকে বাছাই করতে বলা হলে আপনার মনে অনেক প্রশ্ন থাকতে পারে। আপনার বাছাই করা বিকল্পগুলো নিয়ে আপনি পরিবার বা বন্ধুদের সাথে কথা বলতে চাইতে পারেন। প্রশ্নগুলোর তালিকা করে অ্যাপয়েন্টমেন্টে নিয়ে গেলে আপনার জন্য সহায়ক হবে।



1. আমার হাতে কী কী বিকল্প আছে?
2. নিজের জন্য সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার ব্যাপারে আমি কীভাবে সাহায্য পাব?
3. নিজের জন্য প্রতিটি বিকল্পের সুবিধা ও অসুবিধাগুলো কী কী?

*Shepherd HL, et al-এর ওপর ভিত্তি করে ৩টি প্রশ্ন করুন। চিকিৎসার বিকল্পগুলো সম্পর্কে চিকিৎসকদের তথ্যের মান উন্নত করার জন্য রোগীরা যে তিনটি প্রশ্ন করতে পারেন : একটি ক্রস-ওভার ট্রায়াল। রোগীদের শিক্ষা ও কাউন্সেলিং, 2011;84: 379-85

<https://aqua.nhs.uk/resources/shared-decision-making-case-studies/>

সূত্র এবং স্বীকৃতসিদ্ধান্ত

এই তথ্য RCOG-র পেশেন্ট ইনফরমেশন কমিটি কর্তৃক তৈরি করা হয়েছে। এই তথ্য NICE নির্দেশিকা Ectopic Pregnancy and Miscarriage: Diagnosis and Initial Management এর ভিত্তিতে রচিত, যা আপনি অনলাইনে এখানে পাবেন: www.nice.org.uk/guidance/ng126