

গর্ভাবস্থা, জন্ম, স্তন্যপান এবং প্রাথমিক মাতৃত্ব-পিতৃত্ব: শিশু যৌন হয়রানি হতে বেঁচে যাওয়ার জন্য তথ্য

Pregnancy, Birth, Breastfeeding and Early Parenting: Information for Survivors of Child Sexual Abuse

গর্ভাবস্থা রোমাঞ্চকর সময় হতে পারে কিন্তু এটি আবেগের ক্ষেত্রে অপ্রতিরোধ্য সময়ও হতে পারে। মহিলারা যারা হয়রানির শিকার হয়েছেন তারা এই সময় কিছু নির্দিষ্ট উদ্বেগের অভিজ্ঞতা পেতে পারেন।

শিশু যৌন হয়রানি কি?

নিউ সাউথ ওয়েলস্, যৌন সম্মতির বয়স ১৬ বছর। একজন প্রাপ্ত বয়স্ক বা তরুণ ব্যক্তি দ্বারা ১৬ বছরের নীচে শিশুর উপর যেকোন ধরনের যৌন ক্রিয়া চালানোকে শিশু যৌন হয়রানি বুঝায়। শিশু যৌন হয়রানি একটি অপরাধ এবং এটি কখনই ক্ষতিগ্রস্তের দোষ নয়।

একজন প্রাপ্ত বয়স্ক হিসাবে শিশু যৌন হয়রানির প্রভাবসমূহ

সকল মহিলারা একইভাবে প্রভাবিত হয় না, যাইহোক কিছু সাধারণ প্রভাব হতে পারে:

- লজ্জা, অপরাধবোধ, রাগ, ভয়ের শক্তিশালী অনুভূতি
- হয়রানির স্মৃতির সম্মুখীন
- 'অসাড়' অনুভূত হওয়া
- দুঃস্বপ্ন
- বিষন্নতা/উদ্বেগ
- নিজেকে ক্ষতি করার মতো আচরণ
- মানুষকে বিশ্বাস করতে কষ্ট হওয়া
- ঔষধ/মদ/খাদ্য নিয়ে বিষয়
- ব্যাখ্যাহীন শারীরিক ব্যাথা
- যৌন অন্তরঙ্গতার বিষয়

যদি আপনি শিশু যৌন হয়রানি হতে বেঁচে যাওয়া একজন হোন তাহলে গর্ভাবস্থায় এর প্রভাবসমূহ

গর্ভাবস্থাকালীন আপনি হয়তো:

- আপনার নিজের শরীরের প্রতি আপনার কোন নিয়ন্ত্রণ নেই এরকম মনে করতে পারেন
- যৌনি পরীক্ষা করতে অনাগ্রহ
- আসন্ন প্রসব/প্রজনন নিয়ে ভীত
- হয়রানি হতে আপনার শিশুকে রক্ষা নিয়ে উদ্বিগ্ন
- ধূমপান, ঔষধ অথবা মদের প্রভাব নিয়ে চিন্তিত এবং এগুলো কমাতে সংগ্রাম করা

যদি আপনি শিশু যৌন হয়রানি হতে বেঁচে যাওয়া একজন হোন তাহলে প্রজননে এর প্রভাবসমূহ

প্রসব এবং প্রজননকালীন আপনি হয়তো:

- নিরাপত্তাহীন অথবা অত্যন্ত অসহায় মনে করবেন
- আপনার জামাকাপড় খুলতে চাবেন না
- পরীক্ষা অথবা হস্তক্ষেপ নিয়ে ভয় পাবেন
- যোনি পথে জন্ম নিয়ে ভয় পাবেন
- আপনার শরীর হতে নিজেকে বিচ্ছিন্ন মনে হবে
- নিজের শরীরের উপর কোন নিয়ন্ত্রণ নেই মনে করে অথবা অন্য কেউ আপনার শরীরের উপর নিয়ন্ত্রণ করছে মনে করে ভয় পাবেন
- মেডিকেল হস্তক্ষেপ অথবা জন্ম দেয়ার অবস্থান নিয়ে শক্ত অনুভূতি
- নিজের শরীর নিয়ে উদ্দিগ্ন অনুভব করা অথবা নিজের ক্ষতি নিয়ে বিচার করা

যদি আপনি শিশু যৌন হয়রানি হতে বেঁচে যাওয়া একজন হোন তাহলে স্তন্যপানে এর প্রভাবসমূহ

আপনি হয়তো:

- প্রচণ্ডভাবে স্তন্যপান করাতে না চাইতে পারেন অথবা চাইতে পারেন
- স্তন্যপান করানোর সময় বিভ্রান্তিকর বা আপত্তিকর অভিজ্ঞতা অনুভব করতে পারেন
- স্তন্যপান করানোর সময় গোপনীয়তা নিয়ে উদ্দিগ্ন হওয়া
- আপনাকে সহায়তা করতে স্বাস্থ্যকর্মী দ্বারা আপনার স্তন্য স্পর্শ করার ব্যাপারে বেদনা অনুভব

যদি আপনি শিশু যৌন হয়রানি হতে বেঁচে যাওয়া একজন হোন তাহলে প্রাথমিক মাতৃত্ব-পিতৃত্ব-এর প্রভাবসমূহ

আপনি হয়তো:

- আপনার শিশু হতে আলাদা হয়ে যাওয়া নিয়ে উদ্দিগ্ন অনুভব করতে পারেন, এমনকি অল্প সময়ের জন্য হলেও
- আপনার শিশুর লিঙ্গের ব্যাপারে উদ্বেগ
- আপনার শিশুদের হারানোর ভয় থেকে তাদের সাথে একত্র হতে ভীত
- আপনার শিশুকে রক্ষা করার কাজকে অপ্রতিরোধ্য মনে করবেন
- মেজাজ এবং/অথবা উদ্দিগ্ন নিয়ে হীন অনুভব করা

এই অনুভূতিগুলোর অভিজ্ঞতা অনেক মহিলার হয়েছে। আপনি এখানে উল্লেখিত অনুভূতিগুলো ছাড়াও অন্যান্য কিছু অনুভব করতে পারেন।

আপনি এই অনুভূতিগুলো মোকাবেলা করার জন্য সাহায্য পেতে পারেন।

যেখানে শিশু যৌন হয়রানি একটি বিধ্বস্ত অভিজ্ঞতা, এর প্রভাব সারা জীবন আপনার সাথে থাকার প্রয়োজন নাই। মহিলারা যৌন হয়রানি হতে মুক্তি লাভ করতে পারে এবং করে। গর্ভাবস্থা, জন্ম, মাতৃত্ব-পিতৃত্বের উপর আপনার অভিজ্ঞতা এখনও আপনার জন্য একটি ইতিবাচক হতে পারে।

একজন যৌন হামলা উপদেষ্টার সাথে যেকোন অপ্রতিরোধ্য অনুভূতি বা উদ্বেগ নিয়ে আলোচনা উপকারী হতে পারে। আপনি না চাইলে আপনার হয়রানীর গল্প বলার প্রয়োজন নাই।

একজন উপদেষ্টা জন্ম, স্তন্যপানের পছন্দসমূহ এবং মাতৃত্ব-পিতৃত্বের পরিকল্পনা নিয়ে আপনাকে সহায়তা করতে পারেন এবং আপনার প্রয়োজন মিটাতে ধাত্রী এবং মেডিকেল কর্মীদের সাথে একত্রে কাজ করতে পারে। আপনার নিকটবর্তী যৌন হামলা সেবাব্যবস্থার সাথে যোগাযোগের জন্য আপনার ধাত্রী বা সমাজ কর্মীকে জিজ্ঞেস করুন। এই ধরনের সেবা ব্যবস্থা নিউ সাউথ ওয়েলস জুড়ে রয়েছে।

ইংরেজী বুঝতে এবং বলতে আপনার যদি সাহায্যের প্রয়োজন হয় তাহলে পেশাদার দোভাষী রয়েছে এবং আমরা বুঝতে পারছি যে একই সংস্কৃতি থেকে আসা একজন দোভাষীর সাথে ব্যক্তিগত এবং স্পর্শকাতর তথ্য নিয়ে আলোচনা করা কঠিন হতে পারে। আমাদের দোভাষীদের পেশাদার স্বাস্থ্য সংস্থা হতে নেয়া, এবং যৌন হামলার মতো স্পর্শকাতর বিষয়ের উপর প্রশিক্ষণ আছে। তারা পেশাদার আচরণ বিধির পাশাপাশি গোপনীয়তা এবং বিশ্বস্ততা আইন দ্বারা আবদ্ধ, যাতে বলা আছে তারা আলোচনা পর্বে যা শুনে থাকে, তা আলোচনার রুমের বাইরে কোন ধরনের আলোচনা করার অনুমতি নাই। দোভাষীদের বিনামূল্যে পাওয়া যায়, এবং আপনাকে দেয়া না হলে একজন দোভাষী চাওয়ার অধিকার আপনার আছে। কর্মীরা আপনার জন্য দোভাষীর ব্যবস্থা করবে।

আমাদের সাথে যোগাযোগের জন্য আপনার যদি সহায়তার প্রয়োজন হয়, আপনি অনুবাদ এবং দোভাষী সেবাব্যবস্থার (টি আই এস জাতীয়) 131 450 নাম্বারে ফোন করতে পারেন। এটি বিনামূল্যে দেয়া হয় এবং এটি একটি গোপনীয় সেবা ব্যবস্থা। অপারেটরকে বলতে হবে আপনার কোন ভাষা প্রয়োজন।

আপনার নিকটবর্তী যৌন হামলা সেবাব্যবস্থা হলো:

এই হ্যান্ডআউটটি জুলাই ২০১৪ সালে দক্ষিণ সিডনী যৌন হামলা সেবা, দক্ষিণ পূর্ব সিডনী স্থানীয় স্বাস্থ্য জেলা দ্বারা তৈরী করা হয়েছে। অনুবাদের জন্য অর্থ দিয়েছে বহুসাংস্কৃতিক স্বাস্থ্য সেবা, দক্ষিণ পূর্ব সিডনী স্থানীয় স্বাস্থ্য জেলা।