Information for patients after a miscarriage

गर्भपतनपछि: आमाबाबुका लागि जानकारी

➢ Nepali ➢ जनवरी 2020

शिशुको असामयिक गर्भपतन (miscarriage) प्रायः अनपेक्षित हो। आमाबाबुका लागि यो अनुभव हृदयविदारक हुन्छ। यहाँ उपलब्ध जानकारीले तपाईं तथा तपाईंको परिवारलाई कठिन निर्णय लिनका लागि सहायता मद्दत गर्नेछ। जब तपाईंले तपाईंको बच्चाको मृत्यु हुँदैछ वा भएको छ भन्ने समाचार प्राप्त गर्नुहुन्छ, सामाजिक कार्यकर्ताले तपाईंलाई निम्न तरिकाले मार्गदर्शन वा सहायता गर्न सक्छन:

- अब के गर्ने
- तपाईंको शिशुसँगको समय
- स्मृतिहरू सिर्जना गर्ने
- अन्त्येष्टिको बन्दोबस्त वा अन्य विकल्पहरू
- पोस्टमोर्टम
- क्षति तथा शोकको सहायता सेवाहरू

अब के गर्ने

तपाईंलाई अस्पतालको वार्डको एक एकल कोठामा तपाईंलाई भर्ना गरिनेछ। डाक्टर, नर्स तथा सामाजिक कार्यकर्ता टोलीले तपाईंको शिशुको प्रसवको योजनाको छलफल गर्नका लागि तपाईंलाई त्यहाँ भेट्ने छन्। तपाईं अस्पतालमा रहँदा तपाईंको जोडी वा अरू परिवार सदस्यजस्ता कुनै सहायता व्यक्ति आफूसँग बस्नका लागि राख्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंको शिशुसँगको समय

तपाईंले आफ्नो शिशुलाई हेर्न चाहन सक्नुहुन्छ। अस्पतालका कर्मचारी तथा सामाजिक कार्यकर्ताले तपाईंलाई तयार रहन मद्दत गर्नका लागि तपाईंको बच्चा कस्तो देखिन्छ भनेर व्याख्या गर्न सक्छन्। कर्मचारीले तपाईंको लागि शिशुसँग समय बिताउनका लागि उनीहरूलाई लुगा लगाइदिने र कम्बलले बेरिदिने गर्न सक्छन्। धेरै बाबुआमाले भनेका छन् कि यो अनुभवले उनीहरूलाई शोक मनाउन र स्मृतिहरूको सिर्जना गर्न मद्दत गरेको छ।

बाबुआमाका नाताले तपाईं आफ्नो शिशुसँग कति समय बिताउन चाहनुहुन्छ भन्ने तपाईंमा भर पर्छ। अस्पतालका कर्मचारीले तपाईंको परिवारको इच्छाहरूमा साथ दिने गर्नेछन्।

अन्य परिवार सदस्यहरूले पनि आफ्नो माया व्यक्त गर्नका लागि तपाईंको शिशुलाई हेर्न चाहन सक्छन्। बाबुआमाका नाताले कसलाई तपाईंको बच्चालाई भेट्न दिने भन्ने कुरा तपाईंमा भर पर्छ । कर्मकाण्ड पुरा गर्न वा आशीर्वादको आयोजना गर्नका लागि तपाईंले स्थानीय धर्मगुरूलाई सम्पर्क गर्ने इच्छा राख्न सक्नुहुन्छ। सामाजिक कार्यकर्ताले अस्पताल कोठा वा अस्पतालको पूजाघरमा गोप्यरूपमा त्यसो गराइदिने बन्दोबस्त गर्न सक्छन्।

तपाईंको बच्चाको स्मृतिहरू सिर्जना गर्ने

आफ्नो बच्चाको स्मृति सिर्जना गर्नाले तपाईंलाई सान्त्वना मिल्न सक्छ। यस विकल्पमा एक स्मृति बाकस पनि बनाउन सकिन्छ जसमा तपाईंको बच्चाको विवरणहरू (वजन तथा लम्बाइ), खाट कार्ड, रिस्टब्याण्ड, हात तथा खुट्टाको छाप, कपालको चुल्ठी वा तस्वीरहरू राख्न सकिन्छ। तपाईंले बच्चालाई नुहाइदिएर वा लुगा फेरिदिएर र आफ्नै विशेष तस्वीर खिचेर पनि आफ्नो बच्चासँग समय बिताउने इच्छा गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले “Recognition of early pregnancy loss” (शीघ्र गर्भपतनको पहिचान) को प्रमाणपत्रका लागि पनि आवेदन गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको बच्चासँगको ती स्मृतिहरू सिर्जना गर्नका लागि सामाजिक कार्यकर्ताले मद्दत गर्न सक्छन्।

अन्त्येष्टि सेवा वा अन्य विकल्पहरू

यदि तपाईंको बच्चा २० हप्ता भन्दा कम समय गर्भमा थियो भने कानुनी रूपमा अन्त्येष्टि गर्नु पर्ने आवश्यकता हुँदैन। धेरै परिवारहरूले अन्त्येष्टि सेवा रोज्छन् जुन तपाईंको बच्चाको जीवनको सम्मान गर्ने समारोह हो। तपाईंले अन्त्येष्टि प्रवन्धक नरोजेसम्म तपाईंको बच्चालाई अस्पतालको शवगृहमा राखिनेछ।

यदि तपाईं अन्त्येष्टि नगर्ने निर्णय गर्नुहुन्छ भने तपाईंले केही अन्य विकल्पहरू रोज्न सक्नुहुन्छ:

- निजीरूपमा शव गाड्ने। यो व्यवस्था गर्नका लागि मद्दत गर्न तपाईंले सामाजिक कार्यकर्तालाई कुरा गर्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईंले आफ्नो शिशुसँग आफू तथा आफ्ना परिवारले समय बिताउनका लागि आठ घण्टासम्मका लागि घरमा लिएर जान सक्नुहुन्छ। त्यसपछि तपाईंले आफ्नो शिशुलाई अस्पतालमा फिर्ता ल्याउनुपर्ने हुन्छ।
- अस्पतालमा दाहसंस्कार। तपाईंको शिशुलाई स्मारक पार्कमा दाहसंस्कार गरिनेछ। परिवारहरूलाई स्मारक तथा समर्पित बगैंचा क्षेत्रमा खरानी छर्ने समारोहमा भाग लिनका लागि आमन्त्रण गरिन्छ। तपाईंको शिशुलाई प्रतिविम्बित गर्ने तथा अक्सर स्मरण गराउने विशेष स्थल बगैंचा हो।

पोष्टमार्टम

मेडिकल टोलीले मृत्युको कारण निक्यौंल गर्ने परीक्षणको विकल्पका बारेमा तपाईंसँग छलफल गर्नसक्छ। केही आमाबाबुले मृत्युको कारण आनुवांशिक हो कि भनेर पत्तालगाउन अनुरोध गर्छन्। यो पूर्णरूपमा तपाईंको निर्णय हो। परिणामले संधै उत्तर प्रदान नगर्न सक्छ र केही समय लिनसक्छ। जब ति प्राप्त हुन्छन् मेडिकल टोलीले तपाईंलाई फलो अप भेटघाटमा जानकारी गराउनेछन्।

क्षति तथा शोकका सहायता सेवाहरू

Red Nose Grief and Loss
वियोग सहायता (Bereavement Support) (२४ सै घण्टा)
फोन: 1300 308 307
www.rednosegriefandloss.com.au
इमेल: support@rednose.com.au

Bears of Hope
गर्भावती तथा शिशु क्षति सहायता (Pregnancy & Infant Loss Support)
फोन: 1300 114 073
www.bearsofhope.org.au

Sands Australia
Sands सहायता लाइन
फोन: 1300 072 637
www.sands.org.au

यदि तपाईंलाई अंग्रेजी बुझ्न वा बोल्नका लागि मद्दतको जरूरत पर्छ भने पेशेवर दोभाषेहरू उपलब्ध छन्। तपाईंसँग परिवार सदस्य वा साथीभाई उपस्थित भएका हुन सक्छन् तर हेरचाहबारेका सबै सञ्चारहरू पेशेवर दोभाषेको माध्यमबाट गर्नु पर्छ। दोभाषे सेवाहरू निःशुल्क तथा गोप्य हुन्छन्। दोभाषे उपलब्ध गराइएको छैन भने यसको लागि अनुरोध गर्नु तपाईंको अधिकार हो। कर्मचारीले तपाईंका लागि दोभाषे उपलब्ध गराउने छन्।

St George Hospital उपभोक्ता सल्लाहकार समूहद्वारा समीक्षा गरिएको। डिसेम्बर 2017