

The Miscarriage Association



Acknowledging Pregnancy Loss

আমরা দুঃখিত যে
আপনার গর্ভপাত হয়েছে

**We are sorry that
you have had a
miscarriage**

© The Miscarriage Association 2003, 2009

Registered Charity Number 1076829 (England & Wales) SC039790 (Scotland)

A company limited by guarantee, number 3779123

Registered in England and Wales

A miscarriage can be a distressing experience. You were expecting a baby and you are probably having to cope with all sorts of feelings about this loss. Changes inside your body can also affect the way you are feeling.

This leaflet has been written mostly by women who have been through miscarriage themselves. We hope that it will answer some of your questions.

Your feelings

I feel very upset and depressed. Is this normal?

When you started to miscarry, you probably felt both frightened and helpless, as there is usually nothing you can do to prevent it happening. Some women recover quickly, others take a long time. Some cope well at the time, but find a great sadness engulfs them later on. You have lost a baby – you are very likely to feel sad and you may need time to grieve. Don't expect too much of yourself. You may never forget the baby you have lost, but the pain will get easier.

Many women are left with feelings that they find difficult to cope with and talk about. Not everyone is the same, but many women experience some of these feelings:

- *Shock*
- *A feeling of emptiness*
- *Sadness and crying*
- *Loss of interest in everyday life*
- *Constant tiredness*
- *Sleeping too much or too little*
- *Lack or loss of interest in sex*
- *Talking about it all the time, or finding it too painful to discuss*
- *Pain or jealousy at the sight of pregnant women, babies or anything to do with motherhood*
- *Anger*
- *Sense of bereavement*
- *Depression*
- *Loss of concentration*
- *Feelings of guilt and failure*
- *Isolation and loneliness*

Many people find that these feelings arise or come back some time after the miscarriage. This may be on the date the baby was due or the anniversary of the miscarriage. It may help to talk about your feelings with your husband, with friends and, if possible, with others who have had similar experiences. The Miscarriage Association is always happy to give support and help to anyone who needs it.

গর্ভপাত মানসিক অশান্তির কারণ হতে পারে। আপনি একটি সন্তানের আশা করছিলেন আর এখন এই সন্তান হারিয়ে আপনাকে হয়ত বিভিন্ন ধরনের অনুভূতির সম্মুখীন হতে হচ্ছে। আপনার আভ্যন্তরীণ শারীরিক পরিবর্তনও আপনার মানসিক অবস্থাকে প্রভাবিত করতে পারে।

এই লিফলেট যারা লিখেছেন তাদের বেশীভাগ মহিলাদেরই গর্ভপাত হয়েছে। আমরা আশাকরি এই লিফলেট আপনার কিছু প্রশ্নের উত্তর দিবে।

আপনার অনুভূতি

আমি মানসিকভাবে খুবই কষ্টে থাকি, এটা কি স্বাভাবিক?

আপনার যখন গর্ভপাত আরম্ভ হয় তখন আপনি হয়ত খুবই ভয় এবং অসহায় বোধ করেছেন যেহেতু একে বন্ধ করার আপনার কোন উপায় ছিল না। কিছু মহিলারা তাড়াতাড়ি সুস্থ হন আবার কারও কারও সুস্থ হতে অনেক দেরী লাগে। কিছু মহিলারা এই সময় পরিস্থিতিকে ভাল ভাবেই সামলে নেন কিন্তু পরবর্তীতে দুঃখ তাদেরকে আচ্ছন্ন করে ফেলে। আপনি আপনার সন্তান হারিয়েছেন তাই এটা খুবই স্বাভাবিক যে আপনার কষ্ট হবে এবং শোক সামলানোর জন্য আপনার কিছু সময় লাগবে। নিজের কাছে খুব বেশী আশা করবেন না। আপনার সন্তানের কথা আপনি হয়ত কখনই ভুলতে পারবেন না কিন্তু সময়ের সাথে আপনার কষ্ট কমবে।

এমন অনেক মহিলাই আছেন যাদের জন্য নিজেদের অনুভূতি সামলানো এবং এ ব্যাপারে আলাপ করা কষ্টদায়ক হয়। সব মহিলা সমান নয় তবে অনেক মহিলাই নিশ্চয় লিখিত অনুভূতি গুলির মধ্যে কিছু কিছু অনুভূতির স্বীকার হয়ে থাকেন:

- স্তম্ভীত হওয়া
- অপূর্ণতার অনুভূতি
- দুঃখবোধ এবং কাঁদা
- প্রত্যাহিক জীবনের প্রতি আকর্ষণহীনতা
- সার্বক্ষণিক ক্লান্তি
- খুব বেশী বা খুব কম ঘুম
- যৌন চাহিদা কমে যাওয়া অথবা না থাকা
- এ ব্যাপারে সারাক্ষণ কথা বলা অথবা এ সম্পর্কে কথা বলা খুবই কষ্টকর।
- অন্তঃসূতা মহিলা, শিশু অথবা মাতৃত্বের কোন কিছু দেখে হিংসা বা কষ্ট বোধ
- রাগ
- মানসিক ভারসাম্য নষ্ট
- মানসিক অশান্তি
- মনোযোগহীনতা
- দোষী অথবা বিফলতার অনুভূতি
- আলাদা থাকা ও একাকীত্ব

এই সব অনুভূতি অনেক মহিলারই গর্ভপাতের কিছু দিন পরে দেখা যায়। এটা হতে পারে শিশুটির যে দিন জন্ম হবার কথা ছিল অথবা গর্ভপাতের ঠিক এক বছর পর। আপনার মানসিক অনুভূতি সম্পর্কে আপনার স্বামী, বন্ধুবান্ধব এবং যদি সম্ভব হয় তবে, যারা এই অভিজ্ঞতার স্বীকার হয়েছেন তাদের সাথে আলাপ করলে হয়ত আপনার সাহায্য হতে পারে। যাদের সাহায্য প্রয়োজন দি মিসকেরেজ এ্যাসোসিয়েশান তাদেরকে সানন্দে সাহায্য করতে আগ্রহী।

Others' reactions

Your husband

Your husband is likely to feel upset because of the distress you have gone through, as well as for the loss of your baby. The way he grieves may be different from you and he may find it hard to show his feelings. He has not experienced the same physical and emotional changes caused by the hormones of pregnancy and so may not feel the same about the death of your baby. He may not have seen a scan or felt the baby kick.

Your husband might feel guilty and feel that this is his fault because he made you pregnant. Both of you may be grieving over the loss of the future happiness your baby was going to bring. Just when you need each other most, it may be difficult to offer each other support.

Your husband may wonder why you are not recovering quickly and why you are so upset. He may struggle to understand why life is not “back to normal” and why you are taking a long time to come to terms with your loss. Men can often feel powerless to help. They may also feel isolated, with no-one to talk to.

Your husband may concentrate on “being strong” for you and not show his own feelings – and so he may appear not to care. He may seem to switch off and become busy with day-to-day activities, such as work. It may help you both if you can talk to each other about your feelings. The Miscarriage Association leaflet *Men and Miscarriage* may be of help (available only in English).

It may be that your husband is unsympathetic to your loss. This can leave you feeling unsupported and alone and it may help you to find someone else with whom you can talk.

Children

Children often notice when something is wrong, especially if a parent is upset. You may want to think about telling them what has happened, even very simply, especially if they knew you were pregnant.

অন্যদের প্রতিক্রিয়া

আপনার স্বামী

এ ধরনের একটি কন্টকর পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে যাওয়া এবং সন্তান হারানোর কারণে আপনার স্বামীরও মন খারাপ থাকতে পারে। উনার শোক সামলানো আপনার থেকে অন্য রকম হতে পারে এবং উনার অনুভূতি প্রকাশ উনার জন্য কন্টকর হতে পারে। আপনি অন্তঃসত্তা হবার কারণে যে ধরনের হরমোন জনিত শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে গেছেন, সেই একই ধরনের অভিজ্ঞতা উনার হয় নাই কাজেই সন্তান হারানোর কারণে আপনার মতো একই ধরনের অনুভূতি উনার নাও হতে পারে। উনি হয়ত বাচ্চার স্ক্যান দেখেন নাই বা বাচ্চার লাথি অনুভব করেন নাই।

আপনার স্বামী নিজেকে দোষী মনে করতে পারেন কারণ তিনি আপনাকে অন্তঃসত্তা করেছিলেন। সন্তানটি ভবিষ্যতে আপনাদের জন্য যে আনন্দ বয়ে নিয়ে আসত সে কথা চিন্তা করে আপনারা দুজনই হয়ত আহত বোধ করবেন। যে মুহূর্তে আপনাদের দুজনকে দুজনকে বেশী প্রয়োজন, সে সময় আপনারা একে অপরকে সাহায্য করতে অসুবিধা বোধ করতে পারেন।

আপনার স্বামীর মনে হতে পারে আপনি কেন তাড়াতাড়ি সুস্থ হচ্চেন না এবং আপনার মন কেন এত খারাপ। জীবন আগের মতো কেন স্নানাত্মিক হচ্চেন না এবং আপনার এই হারাণোর শোক সামলাতে আপনার কেন এত সময় লাগছে তা বুঝতে আপনার স্বামীর অসুবিধা হতে পারে। পুরুষরা সাহায্য করতে অপারগ হওয়ার কারণে প্রায়ই অসহায় বোধ করতে পারে। তাদের মধ্যে প্রায়ই নিঃসংগতা এবং আলাপ করার মতো কেউ নাই এ ধরনের অনুভূতি হতে পারে।

আপনার স্বামী “নিজেকে শক্ত” রাখার জন্য মনোযোগ দিতে গিয়ে নিজের অনুভূতি না ও প্রকাশ করতে পারেন –এবং এতে মনে হতে পারে উনি পরোয়া করেন না। উনি হতে পারে সব কিছু থেকে মুখ ফিরিয়ে প্রাত্যাহিক কাজকর্মে ব্যস্ত হয়ে গেছেন, যেমন উনার জীবিকা। আপনারা একে অপরের অনুভূতি নিয়ে পরস্পর আলাপ করলে হয়ত সাহায্য হতে পারে। দি মিসকেরেজ এসোসিয়েশনের লিফলেট, ম্যান এন্ড মিসকেরেজ হয়ত সাহায্য করতে পারে (শুধুমাত্র ইংরেজী ভাষায় লেখা)।

আপনার স্বামী হয়ত আপনার হারাণোর ব্যাপারে ততটা সহানুভূতিশীল নন। এর কারণে আপনার অনুভূতিগুলোর জন্য কোন সাহায্য নেই ও একা মনে হতে পারে এবং অন্য কারও সাথে কথা বললে আপনার ভালো লাগতে পারে।

সন্তানরা

সন্তানরা সাধারণত কোন কিছু হলে লক্ষ্য করে থাকে, বিশেষ করে পিতামাতাদের মন খারাপ থাকলে। কি হয়েছে সন্তানদেরকে তা বলার ব্যাপারে আপনি চিন্তা করতে পারেন, সহজ করে এবং বিশেষ করে যদি ওরা জেনে থাকে আপনি অন্তঃসত্তা ছিলেন।

Grandparents and other relatives

Potential grandparents could also be grieving over the loss of their grandchild, whilst at the same time feeling concern for you. If they try to comfort you, they may say all the wrong things, even though they mean well. They may have difficulty understanding your feelings. Sadly, they may even blame you, thinking that the miscarriage is somehow your fault. Perhaps showing them this leaflet might help.

Some people avoid the subject of my miscarriage, or seem to pretend it hasn't happened. Why?

It can happen that people find your loss and sadness very difficult to cope with and try to cheer you up in the hope that you will get over the miscarriage quickly. By not understanding how you feel, they may say things which are quite hurtful, such as:

You're young – you can always have another one

There was probably something wrong with it anyway

You shouldn't have gone to work/eaten that food, etc

It wasn't really a baby – just a "blob"

You have been punished for a sin

It will help if you can find someone to talk to who does understand how you feel – perhaps someone who has had a miscarriage herself.

Remembering the baby you have lost

Many people want to do something to remember their baby or to help them say goodbye. Some parents will say prayers, others will give money to charity. Some people plant flowers or a small tree. Do whatever feels right for you.

Some people want a photograph or other memento, such as a scan picture, or to find out the sex of their baby. In some cases this may be possible and you might want to talk to the hospital staff or hospital chaplain about this.

দাদা, নানা এবং অন্যান্য আত্মীয় স্বজন

পিতা ও মাতামহরাও তাদের নাতী/নাতনী হারানোর শোকে শোকাহত হতে পারেন এবং একই সাথে আপনার ব্যাপারে চিন্তিত হতে পারেন। উনারা আপনাকে সান্ত্বনা দিতে গিয়ে আপনাকে আহত করে ফেলতে পারেন যদিও উনারা আপনার মঙ্গলের কথাই চিন্তা করছেন। আপনি কেমন অনুভব করছেন তা বোঝা উনাদের জন্য কঠিন হতে পারে। দুঃখজনক হলেও উনারা হয়ত আপনাকে দোষী সাব্যস্ত করতে পারেন এই মনে করে যে গর্ভপাত হবার পিছনে আপনি দায়ী। উনাদেরকে এই লিফলেট দেখালে হয়ত লাভবান হতে পারেন।

কিছু কিছু মানুষ আপনার গর্ভপাতের ব্যাপারটা এড়িয়ে যান, অথবা এমন ভান করেন যেন এটা ঘটেনি, কেন?

এমন হতে পারে যে তারা মনে করে আপনার হারাণো এবং দুঃখ মেনে মেনে নেয়া খুব কষ্ট এবং তাই আপনাকে খুশী করার চেষ্টা করে এই মনে করে যে আপনি তাড়াতাড়ি এই গর্ভপাতের কষ্ট থেকে বেড়িয়ে আসতে পারবেন। আপনার অনুভূতির কথা না ভেবে তা বুঝতে না পেরে, মানুষ আপনাকে এমন কথা বলতে পারে যা আপনাকে আহত করবে, যেমন:

আপনার বয়স এখনও কম কাজেই আপনি আরও সন্তান নিতে পারবেন।

সন্তানটির হয়ত কোন অসুবিধা ছিল।

আপনার চাকরীতে যাওয়া/কোন খাবার খাওয়া উচিত হয় নাই ইত্যাদি।

ওটা আসলে কোন বাচ্চা ছিল না- একটি রক্ত পিন্ড ছিল।

আপনার কোন পাপের কারণে আপনাকে শাস্তি দেয়া হয়েছে।

আপনি যদি কারও সাথে কথা বলতে পারেন যিনি আপনার অনুভূতি বোঝেন - হয়ত এমন কেউ যার নিজের গর্ভপাত হয়েছিল।

আপনি যে সন্তান হারিয়েছেন তাকে মনে রাখা

অনেক মানুষ তাদের সন্তানকে মনে রাখা অথবা বিদায় দেবার জন্য কিছু করতে চায়। কিছু মানুষ দোয়া করে আবার অন্যরা চ্যারিটীতে দান করে। কিছু মানুষ ফুলের অথবা ছোট গাছ লাগায়। আপনার জন্য যেটা ভাল মনে করেন আপনি সেটাই করুন।

কিছু মানুষ ছবি বা অন্য কিছু চায়, যেমন স্ক্যানের ছবি, অথবা সন্তানটি ছেলে কি মেয়ে ছিল তা জানতে চায়। কিছু কিছু ক্ষেত্রে এটা করা সম্ভব এবং এ ব্যাপারে আপনি হাসপাতালের কর্মচারী অথবা হাসপাতালের ধর্মজায়কের সাথে কথা বলতে পারেন।

Your health

In some miscarriages the womb empties itself completely. In some cases, though, the baby dies but is not miscarried, or there are still some parts remaining in the womb. In these cases a doctor may suggest that you have a small operation called a D & C or ERPC to empty your womb. They may offer you the option of treatment with pills, or of having no treatment at all. You may have chosen to let the miscarriage happen naturally and this process might have taken some time.

How long will I bleed for?

After the miscarriage, you may bleed for up to two weeks and you may also have cramping pains during this time. The bleeding and any pain should gradually become less. If they become worse, if there is an unpleasant vaginal discharge or if you have a high temperature, contact your doctor as soon as possible, since these are signs of possible infection.

It is best to use pads rather than tampons during this time and not to have sexual intercourse until the bleeding stops.

Am I allowed to bath and shower?

Yes, and to wash your hair. It is best not to swim until any bleeding or discharge has stopped.

When will I get my next period?

You should get your next period between four to six weeks after the miscarriage. This period may be heavier than usual. It is possible to become pregnant before your period is due, so if you haven't had your period after six weeks, and if you have had intercourse, it might be a good idea to do a pregnancy test.

Is it safe to get pregnant so soon?

Doctors suggest waiting until you have had one period. This makes it easier to assess the number of weeks the pregnancy may be. If you do become pregnant earlier, the risk of having a miscarriage will probably be no greater than if you wait. In some cases, however, your doctor will advise that you wait for longer, perhaps because of a medical complication. Ask if you are not sure.

আপনার স্বাস্থ্য

কিছু কিছু গর্ভপাতের পর জরায়ু নিজে থেকে সব কিছু বের করে ফেলে। কিছু কিছু ক্ষেত্রে, যদিও সন্তানটির মৃত্যু হয় কিন্তু গর্ভপাত হয় না, অথবা তখনও কিছু অংশ জরায়ুর মধ্যে থেকে যায়। এই সব ক্ষেত্রে একজন ডাক্তার আপনাকে একটি ছোট অপারেশানের ব্যাপারে উপদেশ দিতে পারেন যাকে ডি এন্ড সি অথবা জরায়ুকে খালি করার জন্য ঈ,আর,পি,সি বলা হয়। ডাক্তাররা আপনাকে অসুখ দিয়ে চিকিৎসা করতে পারেন অথবা কোন চিকিৎসা নাও করতে পারে। আপনি হয়ত স্বাভাবিক নিয়মে গর্ভপাত হবার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন এবং এই পদ্ধতি হয়ত কিছু সময় নিতে পারে।

কতদিন পর্যন্ত আমার মাসিক চলবে?

গর্ভপাতের পর আপনার হয়ত দুই সপ্তাহ পর্যন্ত মাসিক চলতে পারে এবং এ সময় আপনার ব্যথাও থাকতে পারে। মাসিকের বেগ এবং ব্যথা দুটোই সময়ের সাথে কমে আসবে। যদি এর বিপরীত হয়, যদি মাসিক প্রবাহের রাস্তা দিয়ে বিচ্ছিন্ন ধরণের প্রবাহ আসে অথবা আপনার যদি উচ্চ তাপমাত্রা থাকে, তাহলে আপনার ডাক্তারকে যথাশীঘ্র সম্ভব যোগাযোগ করুন, যেহেতু এগুলো ইনফেকশনের সম্ভাব্য লক্ষণ।

এই সময় ট্যামপনের চেয়ে প্যাড ব্যবহার করা উত্তম এবং মাসিক বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত সঙ্গম করা উচিত নয়।

আমি কি গোসল করতে পারব?

হ্যাঁ এবং আপনার চুল ধুতে পারবেন। তবে আপনার মাসিক বা এই ধরণের প্রবাহ বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত সাঁতার না করাই ভাল।

আমার পরের মাসিক কখন হবে?

আপনার গর্ভপাতের চার থেকে ছয় সপ্তাহের মধ্যে আপনার পরবর্তী মাসিক হওয়ার কথা। এই মাসিকের প্রবাহ সাধারণ সময়ের চাইতে বেশী হতে পারে। আপনার পরবর্তী মাসিক হবার আগে আপনি অন্তঃসত্তাও হতে পারেন। কাজেই ছয় সপ্তাহ পর আপনার যদি মাসিক না হয় এবং আপনার সঙ্গম হয়ে থাকে, আপনি অন্তঃসত্তা কিনা তা পরীক্ষা করে নেয়া ভাল।

এত তাড়াতাড়ি অন্তঃসত্তা হওয়া কি নিরাপদ?

ডাক্তাররা সাধারণত একটি মাসিক হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে বলেন। এতে করে আপনি কত সপ্তাহ আগে অন্তঃসত্তা হয়েছেন তা বোঝা সম্ভব। আপনি যদি এর আগে অন্তঃসত্তা হয়ে যান তাহলে গর্ভপাত হবার সম্ভাবনা, হয়ত আপনি অপেক্ষা করলে সে তুলনায় কোন অংশে বেশী হত না। যদিও, কিছু কিছু ক্ষেত্রে, ডাক্তাররা আপনাকে বেশী সময় অপেক্ষা করতে বলেন, হয়ত মেডিকেল জটিলতার কারণে। আপনি নিশ্চিত না থাকলে যোগাযোগ করুন।

So when is the best time to try again?

The best time to try again is when you and your husband feel ready, both physically and emotionally. Some women feel that being pregnant helps them to get over their miscarriage. Others need to give themselves time to grieve. Don't feel that you must rush into another pregnancy if you're not ready.

Are there other things I should know?

In a later miscarriage, your breasts may stay larger and may leak milk for several days. This can be very distressing. A well-supporting bra may relieve discomfort and, if your breasts are painful, you could take a mild pain-killer such as paracetamol. You may wish to ask your GP or midwife for their advice.

Returning to normal

When you return to normal varies from person to person. You may feel physically low for a week or so and it is worth taking things easy during this time, if you can. You will find that your physical strength returns gradually and you can then do whatever you feel like. If you are at all worried, consult your GP.

What about housework or going back to work?

Again, this varies from person to person and possibly will depend on how you are feeling physically and emotionally. If you go out to work, you may find it difficult to face people and harder still to concentrate on your work. On the other hand you may find it helps to return to the routine and focus of work and you may also benefit from the support and sympathy of colleagues.

কাজেই আবার চেষ্টা করার জন্য সর্বোত্তম সময় কোনটি?

আপনি এবং আপনার স্বামী যখন শারীরিক এবং মানসিকভাবে প্রস্তুত হবেন, তখনই হল আবার চেষ্টা করার জন্য সর্বোত্তম সময়। কিছু মহিলারা মনে করেন আবার অন্তঃসত্তা হলে গর্ভপাতের কষ্ট লাঘব হয়। অন্যরা এই শোক সামলানোর জন্য নিজেদেরকে সময় দেন। আপনি যদি প্রস্তুত না থাকেন তবে আবার অন্তঃসত্তা হবার জন্য তাড়াহুড়া করবেন না।

আর কি কিছু আছে যা আমার জন্য প্রয়োজন?

অপেক্ষাকৃত দেরীতে যদি গর্ভপাত হয় তাহলে স্তন বড় থাকতে পারে এবং কিছুদিন দুধ বের হতে পারে। এটা আপনার জন্য কষ্টদায়ক হতে পারে। একটি ভাল সাপোর্টেড ব্রা অস্বস্তি ভাব দূর করতে পারে এবং আপনার স্তনে যদি ব্যথা থাকে তাহলে আপনি মৃদু ব্যাথা কমানোর অসুধ যেমন প্যারাসিটামল খেতে পারেন। আপনি আপনার জি,পি বা মিডওয়াইফের কাছে উপদেশ চাইতে পারেন।

স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসা

ব্যক্তি বিশেষে স্বাভাবিক হওয়া নির্ভর করে। আপনি হয়ত শারীরিকভাবে এক সপ্তাহের মতো খারাপ বোধ করবেন এবং যদি সম্ভব হয় এ সময় সব কিছু সহজভাবে নেয়া জরুরী। আপনি লক্ষ্য করবেন যে আপনার শারীরিক শক্তি আস্তে আস্তে ফিরে আসছে এবং আপনি তখন যা খুশী তাই করতে পারবেন। আপনি যদি চিন্তিত থাকেন তবে আপনার জিপির সাথে যোগাযোগ করুন।

ঘরের কাজ এবং চাকুরীতে ফেরত যাওয়ার কি সম্ভব?

আবারও এটা একেক ব্যক্তির জন্য একেক রকম এবং সম্ভবত নির্ভর করবে আপনি শারীরিক ও মানসিকভাবে কি রকম বোধ করছেন তার উপর। আপনি যদি চাকুরীতে ফেরত যান তাহলে আপনি হয়ত মানুষের সাথে দেখা হওয়াটাকে কষ্টকর মনে করতে পারেন এবং আপনি কাজে মনোযোগ দিতে পারবেন না। আবার অন্যদিকে আপনি হয়ত দেখবেন রুটিন কাজে ফিরে গেলে তা সাহায্য করতে পারে এবং আপনার সহযোগীদের কাছ থেকে সহানুভূতি ও সাহায্য আপনার জন্য উপকার হবে।

Causes of Miscarriage

Why did I miscarry? Was it something I did?

Even though about one in four pregnancies ends in miscarriage, it is usually difficult to know the exact cause. It can be hard to accept that no-one can say for certain why it happened. That doesn't mean that it is your fault – your miscarriage is unlikely to have happened because of anything you did or didn't do.

Could it be because I didn't stay in bed when I started to bleed?

If you miscarried in the first three or four months, then staying in bed would not have stopped you miscarrying. Lying down can slow down bleeding but it won't stop a pregnancy from miscarrying. It is very sad but true that once a pregnancy starts to miscarry, there is very rarely anything that can be done to stop it.

Is it because it was a boy?

As far as we know, there is no condition which will make it impossible to carry one sex or the other.

So why do miscarriages happen?

The main causes are thought to be:

Genetic: In about half of all early miscarriages, the baby does not develop normally right from the start and cannot survive.

Hormonal: Women with very irregular periods may find it harder to conceive and when they do, are more likely to miscarry.

Immunological: Problems within the blood vessels which supply the placenta can lead to miscarriage.

Infection: Minor infections like coughs and colds are not harmful, but a very high temperature and some illnesses or infections, such as German measles, may cause miscarriage.

গর্ভপাতের কারণ সমূহ

আমার কেন গর্ভপাত হয়েছে? আমি কি কিছু করেছি?

যদিও চারটি গর্ভধারণের মধ্যে একটি গর্ভপাত হয়ে যায়, আসল কারণ জানা আসলে কঠিন কাজ। এটা গ্রহণ করা কঠিন যে, কেউ ঠিক মতো জানে এমনটি কেন হয়েছে। এর অর্থ এই নয় যে এটা আপনার দোষ- আপনার গর্ভপাতের কারণ আপনি কোন কিছু করেছেন বা করেননি এর উপর নির্ভর করার কথা না।

এটা কি হতে পারে যে যখন মাসিক শুরু হয়েছে তখন আমি বিছানায় শুয়ে থাকিনি?

আপনার যদি প্রথম তিন বা চার মাসের সময় গর্ভপাত হয়ে থাকে তাহলে আপনি যদি বিছানায় শুয়ে থাকতেন তাহলেও কোন লাভ হত না। শুয়ে থাকা রক্তের প্রবাহকে আস্তে করতে পারে কিন্তু সন্তান নষ্ট হওয়া বন্ধ করবে না। এটা খুবই দুঃখের বিষয় কিন্তু গর্ভপাত হতে শুরু করলে সেটাকে খুব কমই বন্ধ করা সম্ভব হয়।

এটা কি ছেলে ছিল সেজনা?

আমরা যতদূর জানি এমন কোন শর্ত নাই যার কারণে এক লিঙ্গ বহণ করা অসম্ভব হবে অন্যটির উপর।

কাজেই কেন গর্ভপাত ঘটে?

প্রধান যে সকল কারণ মনে করা হয় তা নিম্নরূপ:

জেনেটিক: অর্ধেকের বেশী প্রাথমিক গর্ভপাতের ক্ষেত্রে, বাচ্চা প্রথম থেকেই স্বাভাবিকভাবে বাড়তে পারে না এবং তাই বাঁচতে পারে না।

হরমোনাল: যে সকল মহিলাদের নিয়মিত মাসিক হয়না তাদের গর্ভধারণ কঠিন এবং যখন তাদের হয় তখন গর্ভপাত হবার সম্ভাবনা তাদের বেশী থাকে।

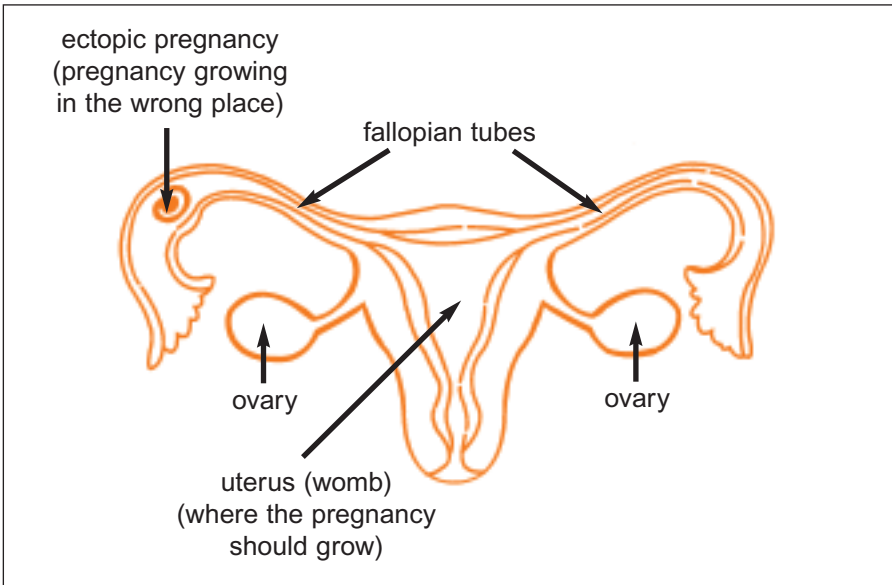
ইম্যুনলজিকাল: প্ল্যাসেন্টাতে রক্ত সরবরাহকারী রক্তনালীর মধ্যে অসুবিধা হলে গর্ভপাত হতে পারে।

ইনফেকশন: ছোট খাট ইনফেকশন যেমন কফ এবং ঠান্ডা ক্ষতিকর না, কিন্তু খুব উচ্চ তাপমাত্রা এবং কিছু রোগ এবং ইনফেকশন, যেমন জার্মান মিজেলস্ গর্ভপাত ঘটাতে পারে।

Anatomical: If the cervix (neck of the womb) is weak, it may start to open as the womb becomes heavier in later pregnancy and this may lead to miscarriage. An irregular-shaped womb can mean that there is not enough room for the baby to grow. Large fibroids may cause miscarriage in later pregnancy.

If you would like more information, you may find it helpful to read The Miscarriage Association leaflet “Why did it happen to us?” (available only in English).

Some pregnancies can be **ectopic**. This is when the fertilised egg starts to grow in the wrong place, usually in one of the Fallopian tubes. There is a separate leaflet available which explains ectopic pregnancy (available only in English).

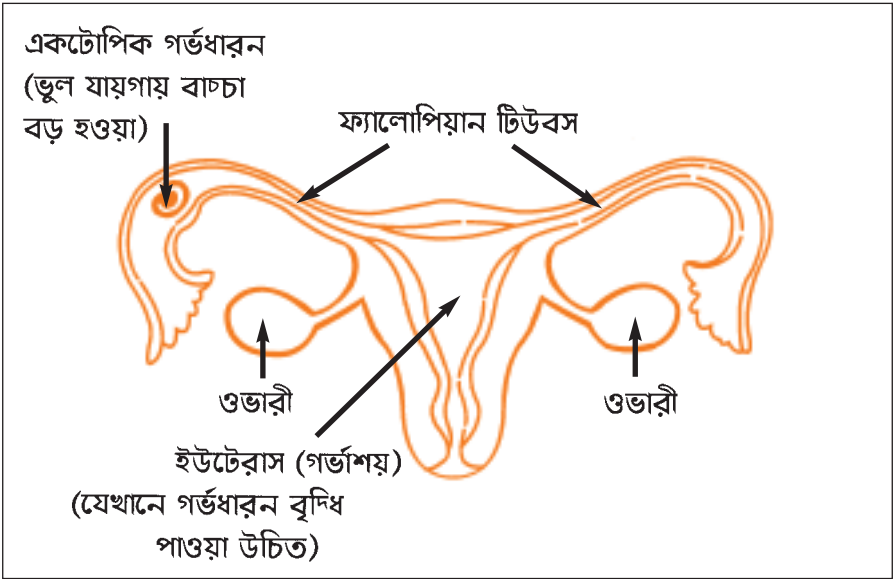


A small number of women who miscarry are found to have had a **molar pregnancy** (hydatidiform mole). The Miscarriage Association leaflet Hydatidiform Mole can provide more information about this kind of pregnancy loss (available only in English).

গ্যানাটমিকাল: সার্ভিক্স (জরায়ুর মুখ) যদি দুর্বল থাকে, তাহলে প্রেগনেন্সির পরের দিকে জরায়ু ভারী হতে থাকলে মুখ খোলা শুরুর হতে পারে এবং এ থেকে মিসকেরেজ হতে পারে। একটি অস্বাভাবিক আকারের জরায়ু হলে বাচ্চা বড় হবার জন্য যথেষ্ট জায়গা থাকবে না। বড় ফাইব্রয়েড প্রেগনেন্সির শেষের দিকে মিসকেরেজ ঘটতে পারে।

আপনি যদি আরও তথ্য জানতে চান, তাহলে মিসকেরেজ এসোসিয়েশানের লিফলেট “কেন এটা আমাদের হয়েছে” (শুধুমাত্র ইংরেজী ভাষায় লেখা) এই লিফলেটটি পড়লে লাভবান হতে পারেন।

কিছু কিছু প্রেগনেন্সি একটোপিক হতে পারে। এটা হয় যখন ফার্টিলাইজড ডিম্ব ভুল জায়গায় বৃদ্ধি হতে আরম্ভ করে, সাধারণত যে কোন একটি ফেলোপিয়ান টিউবের মধ্যে। আলাদা লিফলেট পাওয়া সম্ভব যেখানে একটোপিক প্রেগনেন্সি সম্পর্কে তথ্য আছে। (শুধুমাত্র ইংরেজী ভাষায় লেখা)।



মিসকেরেজ হয়েছে এমন মহিলাদের মধ্যে অল্প সংখ্যক মহিলাদের মোলার প্রেগনেন্সি হতে পারে (হাইডাটিডিফর্ম মোল)। দি মিসকেরেজ এসোসিয়েশানের লিফলেট, হাইডাটিডিফর্ম মোল থেকে আপনি এ ধরনের প্রেগনেন্সি নষ্ট হয়ে যাওয়া সম্পর্কে তথ্য পেতে পারেন (শুধুমাত্র ইংরেজী ভাষায় লেখা)।

What happens next?

Will I be offered any follow-up treatment?

You may be offered a follow-up appointment at the hospital. If not, you may want to make an appointment with your GP or a health visitor if you want to ask questions or talk over anything that may be worrying you.

If I want to wait before trying for another baby, when do I need to start using contraception?

You can ovulate (produce an egg) during the first weeks following your miscarriage. If you have intercourse you may conceive, so it is worth talking about contraception as soon as possible with your Family Planning Clinic.

If I get pregnant again, will I miscarry again?

After one miscarriage, most women will go on to have a normal pregnancy. Research shows that even if you have several miscarriages, you still have a good chance of having a baby.

Is there anything I should do to prepare myself for another pregnancy?

Try to take care of yourself with a healthy diet and regular exercise. It is recommended to take folic acid supplements before trying for a baby and in early pregnancy; ask at the chemist's for up-to-date information.

If I get pregnant I shall feel so anxious about miscarrying again.

Many women feel like this. If you can, try to take the pregnancy one day or one week at a time and think to yourself, "Well, I'm all right so far". Talk to your husband, friends, GP, health visitor, or midwife – just sharing your feelings and fears with someone else can help. You may also want to ask your GP or midwife if you can have an early scan.

এর পর কি হবে?

আমাকে কি পরবর্তী কোন চিকিৎসা প্রদান করা হবে?

আপনাকে হাসপাতালে পরবর্তী এপয়েন্টমেন্ট দিতে পারে। যদি না দেয় তাহলে আপনি আপনার জিপি বা হেল্থ ভিসিটারের সাথে এপয়েন্টমেন্ট করতে পারেন, আপনার কোন প্রশ্ন অথবা কোন বিষয়ে যদি আপনি চিন্তিত থাকেন সে ব্যাপারে আলাপ করার জন্য।

আর একটি বাচ্চা নেবার আগে যদি আমি অপেক্ষা করতে চাই, তাহলে আমার কখন থেকে জন্ম নিয়ন্ত্রণ করা প্রয়োজন?

মিসকেরেজের পর প্রথম সপ্তাহ থেকেই আপনার ওভুলেট (ডিমের জন্ম) হতে পারে। আপনি যদি সঙ্গম করেন তাহলে আপনার পেটে বাচ্চা আসতে পারে তাই যথাশীঘ্রই সম্ভব আপনার ফ্যামিলি প্ল্যানিং ক্লিনিকে জন্ম নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে আলাপ করা প্রয়োজন।

আমি আবার অন্তঃসূত্রা হলে কি আমার আবার মিসকেরেজ হবে?

একবার মিসকেরেজ হবার পর সাধারণত বেশীরভাগ মহিলাদেরই স্বাভাবিক প্রেগনেন্সি হয়। রিসার্চ করে দেখা গেছে যে আপনার যদি কয়েকটিও মিসকেরেজও হয়, তবুও আপনার সন্তান হওয়ার সম্ভাবনা আছে।

আবার অন্তঃস্বত্রা হবার জন্য কি আমার কোন প্রস্তুতি নেয়া প্রয়োজন?

সুষম খাদ্য এবং নিয়মিত ব্যায়ামের মাধ্যমে আপনি নিজের শরীরের প্রতি লক্ষ্য দিতে পারেন। সন্তানের জন্য চেষ্টাকালীন এবং প্রেগনেন্সির প্রথম দিকে সাধারণত ফোলিক এসিডের পরিপূরক ট্যাবলেট খেতে বলা হয়; কেমিষ্টে তথ্যের জন্য জিজ্ঞাসা করুন।

অন্তঃস্বত্রা হলে আবার মিসকেরেজ হবার ব্যাপারে খুবই উদ্বেগ থাকবে।

অনেক মহিলারাই এরকম অনুভব করে থাকেন। যদি সম্ভব হয় তাহলে প্রেগনেন্সির এক এক দিন এবং এক এক সপ্তাহ করে ভাবুন এবং নিজেকে বলুন, “আমি এখনও পর্যন্ত ঠিক আছি”। আপনার স্বামী, জিপি, হেল্থ ভিসিটার বা মিডওয়াইফের সাথে কথা বলুন - আপনার অনুভূতি এবং ভয় অন্য কারো সাথে শুধুমাত্র আলাপ করলেও সাহায্য হতে পারে। এছাড়াও আপনি আপনার জিপি বা মিডওয়াইফকে সাধারণ সময়ের আগেই একটি স্ক্যানের জন্য অনুরোধ করতে পারেন।

Where to find help

The Miscarriage Association has produced an audio cassette in Urdu, Mirpuri, Bangla (Sylheti) and English. It is called Talking about Miscarriage. If your hospital or GP doesn't have a copy, contact The Miscarriage Association and we will send you one.

Talking to someone who understands about miscarriage can help. If you speak English, you can telephone The Miscarriage Association. We may also have a volunteer who can speak your language. If not, try one of these people:

- community midwife
- health visitor
- liaison worker
- community worker

Finally

Having a miscarriage can be a very distressing experience, but it doesn't have to be a lonely one. Many of the women whom you see in your day to day life will have had miscarriages themselves and some of them will be only too pleased to try and help and support you at this difficult time. We do hope that reading this leaflet has also helped a little.

Thanks

Our thanks to the Department of Health for funding the production of this leaflet and to Syeda Ahmed for her help in writing the text.

আপনি কোথায় সাহায্য পাবেন

মিসকেরেজ এসোসিেশান উর্দু, মিরপুরী, বাংলা (সিলেটী), এবং ইংরেজীতে অডিও কেসেট তৈরী করেছে। এর নাম হল 'টকিং এবাউট মিসকেরেজ'। আপনার হাসপাতাল অথবা জিপির কাছে যদি এর কপি না থাকে তাহলে দি মিসকেরেজ এসোসিেশানকে যোগাযোগ করলে তারা আপনাকে একটি ক্যাসেট পাঠাবে।

মিসকেরেজ সম্পর্কে যিনি বোঝেন এমন একজনের সাথে কথা বললে সাহায্য লাভ হতে পারে। আপনি যদি ইংরেজী ভাষায় কথা বলতে পারেন তাহলে দি মিসকেরেজ এসোসিেশানে টেলিফোন করতে পারেন। আমাদের কাছে হয়ত একজন স্বেচ্ছাসেবকও থাকতে পারেন যিনি আপনার ভাষায় কথা বলতে পারেন। তা না হলে নিশেন উল্লেখিত একজনকে যোগাযোগ করতে পারেন

- কমিউনিটি মিডওয়াইফ
- হেল্থ ডিসিটর
- লিয়াজো ওয়ার্কার
- কমিউনিটি ওয়ার্কার

পরিশেষে

গর্ভপাতের অভিজ্ঞতা খুবই মারাত্মক হতে পারে কিন্তু আপনার একা এই শোক সামলানোর কোন কারণ নাই। আপনি প্রতিদিন যে মহিলাদেরকে দেখছেন তাদের অনেকেরই জীবনে গর্ভপাত ঘটেছে। তাদের অনেকেই সানন্দে তা আপনার সাথে আলোচনা করবেন এবং সাহায্য করবেন। আমরা আশাকরি এই লিফলেট পড়ে আপনার কিছু উপকার হয়েছে।

ধন্যবাদ

স্বাস্থ্য বিভাগকে এই লিফলেট তৈরী করতে অনুদানের জন্য এবং এই লিফলেট লিখায় সাহায্যের জন্য সাইয়েদা আহমেদ কে আমরা আন্তরিক ভাবে ধন্যবাদ দিচ্ছি।

**The Miscarriage Association
c/o Clayton Hospital
Northgate
Wakefield
West Yorkshire WF1 3JS**

**Telephone: 01924 200799 (answerphone out of office hours)
Fax: 01924 298834
Email: info@miscarriageassociation.org.uk
www.miscarriageassociation.org.uk**

দি মিসকেরেজ এসোসিয়েশান
কেয়ার অব ক্লেইটন হসপিটাল
নর্থগেট
ওয়েকফীল্ড
ওয়েল্ট ইয়র্কশায়ার WF1 3JS

টেলিফোন: 01924 200799 (আন্সারফোন অফিস সময়ের বাইরে)
ফ্যাক্স: 01924 298834

ইমেইল: info@miscarriageassociation.org.uk
Web: www.miscarriageassociation.org.uk