

সেলফ কেয়ার

সেলফ কেয়া বলতে কী বোঝায়?

- সেলফ কেয়ার হচ্ছে নিজের চাহিদা খুঁজে নেওয়ার একটি পন্থা। এই চাহিদাগুলো মানসিক বা শারীরিক হতে পারে।
- একেক জনের সেলফ কেয়ার একেক রকম হয়।
- মূল বিষয় হচ্ছে আপনি তাই করবেন যা দিয়ে আপনি নিরাপদ এবং আশ্বস্ত বোধ করেন।
- নিজের গর্ভপাত একটি কঠিন সিদ্ধান্ত হতে পারে। আমরা নিশ্চিত করতে চাই যে আপনি যেন নিজে নিজের প্রতি যত্ন নেন।



আপনার গর্ভপাতের আগে, গর্ভপাতের সময় এবং পরে নিজের যত্ন নেওয়ার কিছু পন্থা এখানে তুলে ধরা হল। একেক জন একেক জিনিসে উপকার পায়। আপনার ক্ষেত্রে কোনটি কাজ করে তা এখানকার কয়েকটি চেষ্টা করে দেখে নিন।

আগে

- কিছু প্যাড কিনুন।
- আরাম করার মত স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করণ, এমন পরিষ্কার পোশাক নিয়ে নিন।
- আপনার পছন্দের খাবার নিন।
- পারলে, আপনার সাথে কাউকে আসতে বলুন। গর্ভপাতের পর যাকে দেখলে আপনি ভাল বোধ করবেন।

গর্ভপাতের সময়

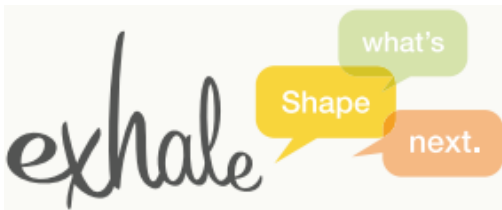
- কোন নার্সাস বোধ করলে ডাক্তার এবং নার্সদের সাথে কথা বলুন।
- দীর্ঘ, গভীর শ্বাস গ্রহণ করুন। নাক দিয়ে তিন সেকেন্ড শ্বাস নিন, ধীরে ধীরে আপনার মুখ দিয়ে বের করে নিন।
- আপনার চোখ বন্ধ করে আপনার প্রিয় কাউকে দেখুন বা আপনি নিরাপদ এবং আনন্দ বোধ করেন এমন কোন জায়গার চিত্র দেখুন।

পরে

- আপনার প্রিয় গান শুনুন।
- একটু ঘুমিয়ে নিন এবং বিশ্রাম নিন।
- আপনার পোশা জন্তুকে আদর করুন।
- আপনার প্রিয়জন কারো সাথে কথা বলুন।
- আপনার মহল্লার চারদিকে বা পার্কে একটু হেঁটে আসুন
- আপনাকে হাসায় একন কোন কিছু দেখুন।
- চায়ে বা অন্য কোন উষ্ণ পানীয়তে চুকুম দিন।
- নিজের প্রতি সদয় হোন, এটি আপনার প্রাপ্য।



আপনার গর্ভপাতের আগে বা পরে সকল সময়ই আপনার অনুভূতি নিয়ে কারো সাথে কথা বলার সুযোগ আপনি পাবেন। অল-অপশব্দ এবং কাউন্সেল আপনার কথা শুনবে এবং সহায়তা দিবে।



টকলাইন: 1-866-4-EXHALE

1-866-439-4253