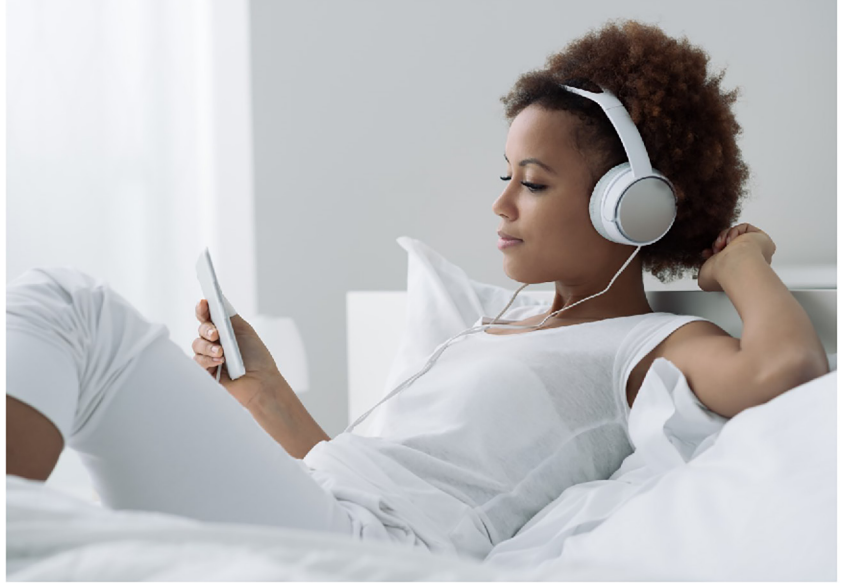


নিজের যত্ন নেওয়া

নিজের যত্ন নেওয়া কী?

- নিজের যত্ন নেওয়ার মানে নিজের চাহিদাগুলোর খেয়াল রাখা। এই চাহিদাগুলো মানসিক বা শারীরিক হতে পারে।
- নিজের যত্ন নেওয়ার ধরন ব্যক্তি অনুযায়ী সবার ক্ষেত্রে ভিন্ন হতে পারে।
- সবচেয়ে জরুরি হল, আপনি এমন কিছু করেন যা আপনাকে নিরাপদ বোধ করাবে ও সাহস দেবে।
- গর্ভপাত করানোর বিষয়টি একটি কঠিন সিদ্ধান্ত হতে পারে। আমরা চাই যে আপনি নিজের খেয়াল রাখুন।



গর্ভপাতের আগে, গর্ভপাতের সময় ও পরে নিজের যত্ন নেওয়ার বিষয়ে কিছু উপায় নিচে দেওয়া হল। বিভিন্ন ব্যক্তি বিভিন্ন বিষয়কে সহায়ক মনে করেন। আপনার জন্য কোনটি উপকারী তা নির্ধারণের জন্য বিভিন্ন উপায় চেষ্টা করে দেখতে পারেন।

আগে

- কিছু প্যাড কিনুন।
- বিশ্রামের জন্য একটি পরিচ্ছন্ন ও আরামদায়ক পোশাক প্রস্তুত রাখুন।
- আপনি যেসব খাবার খেলে স্বস্তি পান, সেগুলো সংগ্রহ করুন।
- যদি পারেন, তাহলে কাউকে আপনার সাথে আসার অনুরোধ করুন। গর্ভপাতের পরে যাকে দেখে আপনি শান্তি পাবেন, এমন কাউকে আনুন।

চলাকালীন

- আপনি উদ্বিগ্ন বোধ করলে, ডাক্তার ও নার্সদের সাথে কথা বলুন।
- গভীর শ্বাস নিয়ে নিজেকে শান্ত করুন। নাক দিয়ে তিন সেকেন্ড ধরে শ্বাস নিয়ে, মুখ দিয়ে আস্তে আস্তে ছাড়ুন।
- চোখ বন্ধ করে আপনার প্রিয় কোনো মানুষ বা এমন কোনো জায়গার কথা ভাবুন, যেখানে আপনি শান্তি পান ও নিরাপদ অনুভব করেন।

পরে

- আপনার প্রিয় গানগুলো শুনুন।
- একটু ঘুমান এবং বিশ্রাম নিন।
- আপনার পোষা প্রাণীকে আদর করুন।
- আপনার প্রিয় কোনো ব্যক্তির সাথে কথা বলুন।
- পার্কে বা আপনার আশেপাশের এলাকায় একটু হাঁটাচাঁটি করুন।
- আপনাকে হাসায় এমন কিছু দেখুন।
- চা বা অন্য কোনো গরম পানীয় ধীরে ধীরে পান করুন।
- নিজের প্রতি সদয় হন, কারণ আপনার সেটা প্রাপ্য।



গর্ভপাতের আগে বা পরে নিজের অনুভূতি নিয়ে কারো সঙ্গে কথা বলার সুযোগ আপনার সবসময়ই রয়েছে। All-Options-এর একজন পরামর্শদাতা আপনার কথা শুনবেন এবং আপনাকে প্রয়োজনীয় সহায়তা দেবেন।



ALL-OPTIONS

গর্ভাবস্থা • অভিভাবকত্ব • গর্ভপাত • দত্তক

টকলাইন: 1-888-493-0092

সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল
10টা থেকে দুপুর 1টা, শনি-রবিবার
সকাল 10টা থেকে বিকেল 6টা EST

www.all-options.org



আমাদের কাছে সাহায্য চাইলে, আমরা
কখনোই কাউকে উপেক্ষা করি না।

866.246.8259

www.chnny.org

