

## আপনার সঙ্গিনী যখন অপ্রত্যাশিতভাবে গর্ভবতী (প্রেগন্যান্ট).....

### তখন একত্রে এগিয়ে যাওয়ার জন্যে একটি নির্দেশিকা

#### যে কারো ক্ষেত্রে অপরিবর্তিত গর্ভধারণ ঘটতে পারে .....

আপনারা দুজনেই তখনও এর আঘাত অনুভব করতে পারেন এবং কি কি করতে হবে হয়তো নাও জানতে পারেন, তবে পরিস্থিতিতে কিভাবে জবাব প্রদান প্রয়োজন সেটা হবে গুরুত্বপূর্ণ।

#### আপনার কি করতে পারেন?

কিভাবে সহায়তা করা যায় সে ব্যাপারে মাঝে-মাঝে পুরুষরাও কিংকর্তব্যবিমূঢ় হয়ে যেতে পারে। 'মহিলা'র অধিকারের সিদ্ধান্তের বিষয়গুলো যে উপায়ে মোড়কে আচ্ছাদিত রয়েছে সে কারণে মাঝে-মাঝে পুরুষরা মনে করেন যে সিদ্ধান্ত গ্রহণে তাদের কোন অংশ নেই। কোন কোন পুরুষ মনে করে যে তাদের পরিত্যক্ত করা হয়েছে; আবার দায়িত্ব থেকে উপশম হয়েছেন বলেও অন্যান্য পুরুষরা আনন্দ অনুভব করেন। এমন কি আপনার পার্টনার বা সঙ্গিনী সে নিজের দ্বারা নিজে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা উচিত বলেও আপনি অনুভব হয়তো করে থাকতে পারেন।

#### 'আপনি যে সিদ্ধান্তই গ্রহণ করেন না কেন, আপনাকে আমি সমর্থন করবো.....'

'আপনি যে সিদ্ধান্তই গ্রহণ বা চোজ করেন না কেন, আপনাকে আমি সমর্থন করবো' বলাই হলো একটা সাধারণ জবাব প্রদান। যদিও ইতিবাচক বিষয় বলা হয়েছে বলে সেটা আওয়াজ করবে তবুও মহিলারা মনে করেন যে সিদ্ধান্ত গ্রহণের গুরুত্ব গুণমাত্র তাদের ঘাড়ে এসে পড়েছে। মহিলাদের পার্টনার-এর সমর্থন ছাড়া খুব কম মহিলাই নিজে নিজের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পারেন।

#### একত্রে সম্মুখীন হবেন, আলাদা আলাদাভাবে নয় .....

কোন কোন সময় একজন অন্যজন থেকে সড়ে গিয়ে দম্পতির জবাব দিয়ে থাকেন এবং সে জন্যেই 'সমস্যা' তাদের মধ্যে স্থান পেয়ে থাকে। এই জন্যে চাপের সৃষ্টির কারণ হতে পারে, এমন কি তাদের মধ্যে বিরোধের সৃষ্টিও হয়ে থাকে। আপনার পার্টনারের সঙ্গে একত্রে দাঁড়ানো হবে বেদনাদায়ক পরিস্থিতির সম্মুখীন হওয়ার ব্যাপারে আরো সহায়তা। আপনি কি বাস্তবে বিবেচনা করেন সেটা আপনার পার্টনারের জানার প্রয়োজন। আপনার অনুভূতি ভাগাভাগি করায় আপনার পার্টনার 'ট্রাপ' বা ফাঁদে পড়তে পারেন বলেও আপনি মনে করতে পারেন ও কোন কোন মহিলা এ ব্যাপারে কথাবার্তা বলতে অনিচ্ছুক হয়ে থাকে, তবে পিতা হওয়ার ব্যাপারে আপনার অনুভূতি নিয়ে উন্মুক্ত ও সত্যবাদীভাবে যখন কথাবার্তা বলবেন তখন সেটা উভয়কেই সহায়তা করবে। স্বল্প সময়ের মধ্যে তবে উপযুক্তভাবে বিবেচনা না করে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা জরুরী অবস্থার সচেতনতায় সেটা একটা তাড়াহড়ো হতে পারে বলে বিবেচনা করা হয়। পেরেন্টিং, অ্যাডপশন এবং অ্যাবরশন -এর মতো সকল অপশন -এর ব্যাপারে আপনার প্রয়োজনীয় যে সকল তথ্য রয়েছে সেগুলো পাওয়া নিশ্চিত করুন এবং একত্রে সময় নিয়ে চিন্তা-ভাবনা করুন।

#### কোন অপশন-ই সহজ নয়।

#### কোন অপশন-ই ঘড়িকে পিছিয়ে আনতে পারবে না।

'হোয়াট শেল আই চোজ' এবং 'প্রেগন্যান্ট হোয়াট নাউ ...মেকিং এ ডিসিশন' নামে প্রচারপত্রগুলো যদি পড়েন তাহলে আপনাদের উভয়ের জন্যে সহায়তা হবে। তিনটি অপশন সম্পর্কে মৌলিক তথ্য আপনাদের সেগুলো দিবে। উত্তম হবে যদি প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত অ্যাডভাইজারের সঙ্গে আলোচনা করার জন্যে আপনাদের নিকটতম প্রেগন্যান্সি কাউন্সেলিং সেন্টারে দেখা-সাক্ষাত করেন। জাতীয় হেল্পলাইনে CARE কনফিডেন্সিয়ালকে 0800 028 2228 নম্বরে ফোন করতে পারেন অথবা [www.careconfidential.com](http://www.careconfidential.com) ওয়েবসাইট দেখে আপনারা আপনাদের নিকটবর্তী সেন্টার সম্পর্কে জানতে পারবেন।

#### অতিরিক্ত সহায়তার জন্যে বিনাখরচে যে নম্বরে জাতীয় হেল্পলাইনকে ফোন করতে পারেন তাহলো:

#### 0800 028 2228

ফ্রী প্রেগন্যান্সি টেস্ট বা বিনাখরচে গর্ভধারণ-পূর্ব পরীক্ষা (যদি প্রয়োজন হয়) এবং আলোচনার ব্যাপারে স্থানীয় প্রেগন্যান্সি সেন্টারে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত অ্যাডভাইজার আপনি ও আপনার পার্টনার (সঙ্গিনী)-কে সুপারিশ করে পাঠিয়ে খুশী হবে।

CARE Centres Network is a department of CARE

CARE incorporates the work of: CARE [Christian Action Research & Education] a registered charity No 1066963 and a company limited by guarantee No 20112932.

Leaflet code LO54.