# একটি শিশুর জন্য চেষ্টা করতে চান?

সন্তান জন্ত দানে সমস্যার বিষয়ে বাংলায় তথ্যাদি

# Trying for a baby?

Information about fertility problems

www.dmu.ac.uk
DE MONTFORT UNIVERSITY
LEICESTER • BEDFORD

Bengali

# একটি শিশুর জন্য চেষ্টা করতে চান?

সন্তান জন্ত দানে সমস্যার বিষয়ে বাংলায় তথ্যাদি

## ভূমিকা

এই প্রচারপত্রে দেয়া তথ্যাদি যারা গর্ভধারণে সমস্যার মুখাপেক্ষী হচ্ছেন এবং বন্ধ্যাত্রের কারণ এবং চিকিৎসার বিষয়ে বিস্তারিত জানতে চান তাদের জন্য। এতে বিভিন্ন সংস্তার একটি লিষ্ট দেয়া হল, যারা আরও বিস্তারিত তথ্যাদি এবং একটি বাচ্ছার জন্ত দানে সমস্যায় ভুক্ষভোগীদের জন্য যেসব গ্রুপ সাহায্য সমর্থন প্রদান করতে পারবে তাদের বিষয়ে তথ্যাদি সরবরাহ করতে পারবে।

## বন্ধ্যাত্ব - বলতে কি বুঝায়?

এক থেকে দু' বছর পর্যন্ত চেষ্টা করার পরও যদি কোন দম্পতি একটি বাচ্ছার জন্ত দানে ব্যর্থ হন, তবে ডাক্ষারদের মতে তাঁদের বন্ধ্যাত্রের সমস্যা রয়েছে। বন্ধ্যাত্রের সমস্যা খুবই স্বাভাবিক কারণ প্রতি ছয়টি দম্পতির মধ্যে একটি দম্পতির বাচ্ছা জন্ত দানে সহায়তার প্রয়োজন হয়। কোন কোন দম্পতির হয়ত একটি বাচ্ছা হবার পর আর কোন বাচ্ছা হয় না, এমতাবস্তায় আপনি সাহায্য-সমর্থন পেতে পারেন যদিও কোন কোন চিকিৎসা হয়ত এনএইচএস এর আওতায় পাবেন না।

কোন দম্পতির সন্তান জন্ত দানে বেশ কয়েকটি সমস্যা থাকতে পারে, যেগুলো হয়ত উভয় বা যেকোন একজনের কারণে হতে পারে। তবে এক চতুর্থাংশ ক্ষেত্রে প্ররুষের শুক্রাম্নুজনিত সমস্যার কারণে গর্ভধারণে সমস্যা হয়। কোন কোন দম্পতির গর্ভধারণে একাধিক সমস্যা থাকতে পারে, আবার কারও কারও সমস্যার বিষয়ে পরিস্কারভাবে কিছু বলা সম্শ্ব নাও হতে পারে। বন্ধ্যাত্রের কারণ হিসেবে ডাক্ষাররা কি বলতে পারেন তা বন্ধনীতে (ব্র্যাকেট) লিখা হয়েছে।

**মহিলাদের জন্য:**

- ডিম্বাম্নু উৎপাদনজনিত (ওভিলিউটরী ডিজ্অর্ডার) সমস্যাবলী - কোন কোন সময়ে গর্ভধারণের জন্য ডিম্বাশয় থেকে মাসিক যে ডিম্ব নির্গত হবার কথা তা হয় না। মাসিক না হওয়া বা অনিয়মিত মাসিক হওয়া এর লক্ষণ।

- জরায়ু নালী যা জরায়ুর মুখের তলদেশ থেকে শুরু করে ডিম্বাশয় পর্যন্ত যুক্ষ করে তা হয়ত বন্ধ অর্থাৎ ব্রক হয়ে যেতে পারে, যার কারণে ডিম্বাশয় বা ওভারী থেকে ডিম্ব চলাচলে বাধা প্রদান করতে পারে (টিউবাল প্রবলেমস্ অর্থাৎ টিউব জনিত সমস্যা)। যৌন মিলনের মাধ্যমে সঞ্চারিত কোন ইনফেকশান; গর্ভপাত বা মিসক্যারেজ বা বাচ্ছা জন্ত দানের পর বা তলপেটে কোন

অস্ত্রপাচারের পর যেমন এপেনডিসাইটিস এর কারণেও কোন কোন সময়ে টিউবের ক্ষতি সাধন হতে পারে।

- গর্ভাশয়ের লাইনিংয়ের টিস্যুর মত একই ধরনের টিস্যু শরীরের অন্যান্য অংশে বিশেষ করে পেলভিস-এ (মেরুদন্ড এবং নিতম্বের মধ্যবর্তী অংশ) দেখা যায়, এবং মারাত্মক অবস্থাতে ওভারীজ এবং ফ্যালোপিয়ান টিউব নষ্ট করে দেয় যা গর্ভধারণে বাধার কারণ হয়ে দাঁড়ায় (এন্ডোমেট্রয়োসিস্)।

**পুরুষদের ক্ষেত্রে:**

- শুক্রানুর সমস্যা বা স্পার্ম ডিজ্অর্ডার - কোন কোন প্ররুষের বীর্যে অতি অল্প সংখ্যক শুক্রানু বা শুক্রকীট থাকে (লো স্পার্ম কাউন্ট)। এমনকি পর্যাপ্ত সংখ্যক স্পার্ম বা শুক্রানু থাকা শত্রেও কখনও কখনও এগুলো মানগতভাবে খুব দুর্বল হতে পারে। শুক্রানু হতে পারে অস্বাভাবিক কিংবা সেগুলো হয়ত ভালভাবে চলাচল করে না (প্রয়র মোটিলিটি)।

**উভয় পার্টনারের জন্য:**

অজ্ঞাত কারণে বন্ধ্যাত্র - এর অর্থ হল সব কয়টি পরীক্ষার ফলাফল স্বাভাবিক এবং কোন দম্পতি কি কারণে বাচ্ছা লাভে অক্ষম তার কোন চিকিৎসাগত কারণ খুঁজে না পাওয়া। যেসব দম্পতি ২-৩ বছর চেষ্টা করেও অজ্ঞাত কারণে সন্তান লাভে ব্যর্থ হয়েছেন, তাঁদের এখনও কোন রকমের সাহায্য-সহায়তা ছাড়া বাচ্ছা ধারণের সম্পাবনা আছে। যারা তিন বছরের অধিক সময় ধরে চেষ্টা করেও কৃতকার্য হতে পারেন নাই, তাদের জন্য আইভিএফ ট্রিটমেন্ট (নিম্নে দেখুন) গর্ভধারণের সম্পাবনা বাড়িয়ে তোলে।

## আমরা এ বিষয়ে চিন্ধিত হলে কি করা উচিৎ?

কোন রকমের জন্ত নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহার না করে এক বছর ধরে নিয়মিতভাবে যৌন মিলনের পরও আপনি যদি গর্ভধারণ করতে না পারেন, তবে আপনার জিপির সঙ্গে সাক্ষাৎ করার জন্য আপনাকে পরামর্শ দেয়া হচ্ছে। আপনি ৩৫ বছরের অধিক বয়সী একজন মহিলা হলে যথাশীঘ্র সম্পা পরামর্শ গুহণ করা আপনার জন্য জরুরী কারণ আপনার বয়স যত বেশী হবে গর্ভবতী হতে আপনার তত বেশী সমস্যা দেখা দিবে। আপনার জিপি কিছু সাধারণ পরীক্ষা-নীরিক্ষার কাজ করবেন (মহিলাদের জন্য রক্ষ পরীক্ষা এবং প্ররুষদের জন্য শুক্রানু বা স্পার্ম পরীক্ষা) অথবা তিনি হয়ত আপনাকে হাসপাতালে একজন বিশেষজ্ঞ ডাক্ষারের নিকট পাঠাতে পারেন। আপনার ডাক্ষার হয়ত আপনার খাবার-দাবার এবং জীবন যাত্রায় কিংবা যৌন মিলন (সহবাস) কখন করবেন তাতে পরিবর্তন আনার জন্য পরামর্শ দিতে পারেন যা আপনাকে গর্ভধারণে সাহায্য করতে পারে।

## আমাদের কোন কোন পরীক্ষা করানোর দরকার হতে পারে?

পরীক্ষার জন্য উভয় পার্টনারের দরকার পড়বে এবং নিম্নোক্ষগুলো পরীক্ষায় অন্তর্ভুক্ষ করা হতে পারে:

**মহিলাদের জন্য:**

- হরমোনের মাত্রা পরীক্ষা করা, সাধারণতঃ রক্ষ পরীক্ষা করানোর মাধ্যমে তা করানো হয়।
- প্রতি মাসে একটি করে ডিম্ব নিঃসরিত হয় কি না তা পরীক্ষা করা, কখনো কখনো ডিম্বাশয়ের স্ক্যান করানোর মাধ্যমে এটা করানো হয়।
- হিস্টারোসেলপিঙ্গোগ্রাম নামক বিশেষ ধরনের এক্স-রে বা ল্যাপারোস্কোপি নামক একটি পদ্ধতির মাধ্যমে জরায়ু নালী বা ফ্যালোপিয়ান টিউব পরীক্ষা করে দেখা।

**পুরুষদের জন্য:**

- বীর্যের স্যাম্পল পরীক্ষা করে শুক্রানুর সংখ্যা এবং গুণগত মান যাচাই করা।

## বন্ধ্যাত্বের জন্য কি কি পরীক্ষা কার্য করানো যায়?

বন্ধ্যাত্রের চিকিৎসার জন্য বেশ কয়েক ধরনের পদ্ধতি রয়েছে। কোন্ চিকিৎসা করানোর জন্য পছন্দ করবেন তা নির্ভর করে আপনার সমস্যার উপর। নিম্নে সচরাচর যেসব পরীক্ষা করা হয় তার কয়েকটি দেয়া হল:

**ডিম্বক্ষরণ (ওভিলিউশান ইনডাকশান) এর ব্যবস্থা গ্রহণ** - মাসিক ডিম্বক্ষরণে কোন মহিলার সাহায্যের প্রয়োজন থাকলে এই চিকিৎসাটি ব্যবহার করা হয়। চিকিৎসার মধ্যে রয়েছে টেবলেট খাওয়ার একটি কোর্স সম্পূর্ণ করা বা ইঞ্জেকশান গুহণ এবং কোন কোন সময় স্ক্যান করার মাধ্যমে বা রক্ষ পরীক্ষার মাধ্যমে মনিটরিং করা হয় যাতে ডিম্ব নিঃসরণে কৃতকার্যতার বিষয়ে নিশ্চিত করা যায়।

**জরায়ুতে বীর্যরস ঢুকানো (ইন্ট্রা ইউটেরাইন ইনসিমেনেশান)** - এটা মোটামুটিভাবে একটি সহজ চিকিৎসা যাতে প্ররুষ পার্টনারের কাছ থেকে বীর্যের একটি স্যাম্পল গুহণ করা হয়, তারপর তা একজন ডাক্ষার বা নার্স কর্তৃক স্ত্রী পার্টনারের জরায়ুর ভিতরে ঢুকানো হয়। কোন কোন সময় মহিলা পার্টনারকে ঔষধ সেবন করানো হয়, যাতে তার একটি ডিম্ব নিঃসরিত হয়। যেসব দম্পতির বন্ধ্যাত্রের কোন কারণ খুঁজে পাওয়া যায় না তাঁদের জন্য এই চিকিৎসার ব্যবস্তা করা হয়। প্ররুষ পার্টনারের বীর্যে কোন সমস্যা থাকলে এবং যদি কোন ডোনারের বীর্য ব্যবহার করতে উভয়ে রাজী থাকেন তাহলেও উক্ষ চিকিৎসাটি করানো যেতে পারে (নিম্নে দেখুন)।

**অন্য কারও বীর্য (ডোনার ইনসিমেনেশান) ব্যবহার করা** - এটা করা যেতে পারে যদি কোন দম্পতির প্ররুষ পার্টনারের বীর্য সন্তান জন্তদানে অক্ষম হয় অথবা তার যদি এমন কোন মারাত্মক রোগ থাকে যা নব জাতকের শরীরের সংক্রামিত হতে পারে। একজন অজ্ঞাত ব্যক্তির নিকট থেকে বীর্যের একটি স্যাম্পল গুহণ করা হয় এবং তা দম্পতিটির মহিলা পার্টনারের জরায়ুর ভিতরে ডুকানো হয়। ডোনারের নাম দম্পতিটি কখনও জানতে পারবেন না, তবে তাঁরা এমন একজন ডোনার পছন্দ করতে পারবেন যাকে বাহ্যিকভাবে প্ররুষ পার্টনারের মত দেখা যায়।

**শরীরের বাইরে কৃত্রিম উপায়ে পুজনন (ইন ভাট্রো ফার্টিলাইজেশান - আইভিএফ)** - এই চিকিৎসা পদ্ধতিকে কখনও কখনও 'টেষ্ট টিউব' শিশু পদ্ধতিও বলা হয়। এতে মহিলা পার্টনার ঔষধের একটি কোর্স গুহণ করেন যা তাকে বেশ কয়েকটি ডিম্ব নিঃসরণে সাহায্য করে। তারপর এগুলো খুব সরু স্থচ ব্যবহারের মাধ্যমে তার ডিম্বাশয় থেকে সংগুহ করা হয় এবং তার পাটনার বা কোন ডোনারের বীর্যের একটি স্যাম্পলের সঙ্গে এগুলো মিশানো হয়। যখন ডিমগুলো ফার্টিলাইজড্ (সঞ্চারিত) হয়ে রুণের স্থষ্ট করে তখন মহিলাটির জরায়ুর ভিতরে তিনটি পর্যন্ত রুণ স্তাপন করা হয়। তারপর দু' সপ্তাহ সময় অপেক্ষা করে দেখা হয় এক বা একাধিক রুণ গর্ভ সঞ্চার করেছে কি না।

**ইঞ্জেকশানের মাধ্যমে বীর্য ঢুকানো (ইন্ট্রা সাইটোপ্লাজমিক স্থ ার্ম (আইসিএসআই)** - প্রুষের বন্ধ্যাত্রের কারণে এই চিকিৎসা পদ্ধতি গুহণ করা যেতে পারে। **আইসিএসআই** পদ্ধতিতে প্রুষ পার্টনারের নিকট থেকে অল্প সংখ্যক সবল শুক্রানুর প্রয়োজন হয় কারণ শুধুমাত্র একটি শুক্রানু (স্পার্ম) ডিম্বে ইঞ্জেকশানের মাধ্যমে অনুপ্রবেশ ঘটানো হয় যা পরবর্তীতে সন্তান উৎপাদনে সক্ষম করানোর জন্য প্রজননের (ফার্টলাইজ্) মাধ্যমে একটি রুণ বা এমব্রায়োতে রূপান্তরিত করা হয়। এর পরবর্তী পদক্ষেপগুলো আইভিএফ পদ্ধতির মত। ডোনার ইনসিমেনেশান থেকে এই পদ্ধতিতে পার্থক্য হচ্ছে এই যে, এই পদ্ধতিতে যে সন্তানটি জন্ত লাভ করে সে প্রুষ পার্টনারের সঙ্গে রক্ষ (বায়োলজিক্যালি) সম্পর্কিত।

### ডোনারের নিকট থেকে ডিম্ব নেয়া (ডোনার এগস্)

কোন কোন মহিলা হয়ত ডিম্ব উৎপাদনে একবারেই অক্ষম কিংবা তাঁদের উৎপাদিত ডিম্বের মান গর্ভধারণের জন্য মোটেই উপযুক্ষ নয়। এ ধরনের ক্ষেত্রে অন্য কোন মহিলার উৎপাদিত ডিম্ব গুহণ করে আই ভি এফ পদ্ধতিতে চিকিৎসা করানো সম্প্ব। উক্ষ মহিলা হতে পারেন কোন অজ্ঞাত নামা ব্যক্ষি কিংবা বিশেষ পরিস্তিতে একজন বন্ধু-বান্ধব বা পরিবারের কোন সদস্য।

### ডিম্ব শেয়ার করা (এগ শেয়ারিং)

অনেক ইনফার্টিলিটি ক্লিনিক আজকাল 'এগ শেয়ারিং' নামক একটি স্কীম পরিচালনা করে অর্থাৎ আপনি চাইলে আপনার প্রত্যেক মাসিকের সাইকেলে আপনার অর্ধেক সংখ্যক ডিম্ব দান করতে পারেন যা অজ্ঞাত একজন মহিলা ব্যবহার করবেন যিনি ডিম্ব উৎপাদনে অক্ষম। আপনি বিনামূল্যে বা হ্রাসকৃত মূল্যে চিকিৎসাটি পেতে পারেন। আপনার জন্য এটা উপযুক্ষ মনে করলে এ বিষয়ে জিজ্ঞাসা করা আপনার উচিৎ হবে।

### যেসব বিষয়ে আপনার বিবেচনা করা উচিৎ

চিকিৎসাটি করাবেন কি করাবেন না, এমন সিদ্ধান্তহীনতায় ভুগলে আপনাকে বেশ কয়েকটি বিষয়ে চিন্তা-ভাবনা করতে হবে এবং এসব বিষয় আপনার পার্টনার এবং চিকিৎসাকারী ডাক্ষার এবং নার্সের সঙ্গে ভালভাবে আলাপ-করতে হবে।

যদিও যুক্তরাজ্যে বর্তমানে বন্ধ্যাত্বের চিকিৎসা অনেকটা ব্যাপক আকারে পাওয়া যায়, তবুও কৃতকার্যতা নির্ভর করে অপনি কোন ধরনের চিকিৎসা করাবেন এবং কোন ডাক্তার চিকিৎসাটি করবেন তার উপর। গর্ভধারণের সমস্যা রয়েছে এরূপ চিকিৎসাধীন দম্পতির অন্ততঃপক্ষে অর্ধেক সংখ্যক সফলতা লাভ করেন। সাধারণভাবে আইভিএফ চিকিৎসার সফলতার হার হচ্ছে শতকরা ২০ ভাগ যার অর্থ হল প্রতিবার আইভিএফ ব্যবহার করা হলে ৫ এর মধ্যে ১ ভাগ সম্ভাবনা থাকে গর্ভধারণের। সফলতার হারের বিষয়ে জানার জন্য 'হিউম্যান ফার্টিলাইজেশান এ্যান্ড এমব্রায়োলজি এ্যাসোসিয়েশান' (HFEA) এর সঙ্গে যোগাযোগ করুন (ঠিকানা এবং ওয়েবসাইট প্রচারপত্রটির শেষে দেয়া হল)।

এনএইচএস্ এর আওতাধীন কোন কোন চিকিৎসার জন্য হয়ত আপনাকে অপেক্ষা করার তালিকায় থাকতে হতে পারে এবং আপনি হয়ত এনএইচএস্ এর আওতায় আইভিএফ চিকিৎসার জন্য যোগ্য নাও হতে পারেন। আপনি যদি অপেক্ষা করার তালিকায় না থাকতে পারেন কিংবা এনএইচএস্ এর আওতাধীন চিকিৎসা লাভের জন্য যোগ্য না হন, তবে আপনি একটি প্রাইভেট ক্লিনিক থেকে চিকিৎসা লাভ করতে পারেন। কোন কোন চিকিৎসা যেমন আইভিএফ করা অপেক্ষাকৃত বেশী ব্যয় সাপেক্ষ হতে পারে। চিকিৎসা কোথায় পেতে পারেন এবং খরচ কত পড়বে তা জানার জন্য দয়া করে আপনার জিপি বা হসপিটালের কনসালটেন্টের সঙ্গে আলাপ করুন। অথবা এইচএফই এ এর ওয়েব সাইট লিঙ্ক এ ফার্টিলিটি ক্লিনিকস্ থেকে তথ্যাদি পেতে পারেন (প্রচারপত্রটির শেষে এ বিষয়ে তথ্যাদি পাবেন)।

সন্তান না থাকাটা অনেক দম্পতির নিকটই একটা মানসিক অশান্তির বিষয় হতে পারে এবং তারা কষ্টকর সময় কাটাচ্ছেন এমনটা হতে পারে। আপনার মনোভাব কারও নিকট ব্যক্ষ করতে চাইলে, সাপোর্ট দেবার মত বেশ কয়েকটি সংস্তা রয়েছে যাদের সঙ্গে আপনি যোগাযোগ করতে পারেন (এ প্রচারপত্রটির শেষে এ বিষয়ে তথ্যাদি দেয়া হয়েছে)। বিকল্পভাবে আপনার জিপি কিংবা হসপিটালের কনসালটেন্ট আপনাকে একজন কাউন্সিলারের নিকট র‍্যাফার করতে পারবেন, যিনি নিঃসন্তান দম্পতি বা ব্যক্ষি বিশেষের সমস্যার বিষয়ে দেখাশোনার জন্য বিশেষভাবে প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত। কাউন্সিলার বা হসপিটালের কোন স্টাফের সঙ্গে আলোচিত সকল বিষয়ে কঠোর গোপনীয়তা বজায় রাখা হবে।

একজন দোভাষীর (ইন্টারপ্রিটার) প্রয়োজন থাকলে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে দয়া করে তা জানান। আপনার জিপি যখন আপনাকে হসপিটালে র‍্যাফার করেন তখন এ বিষয়ে অনুরোধ জানানোর জন্য তাকে বলুন। হসপিটাল বা ক্লিনিকের পক্ষ থেকে আপনার জন্য একজন পেশাদার দোভাষীর ব্যবস্তা করা উচিৎ হবে।

## জীবন-যাপন পদ্ধতি: আমাদের নিজেদের সাহায্যের জন্য আমরা কি কি করতে পারি?

গর্ভধারণে সহায়তা করতে পারে এমন বিভিন্ন ব্যবহারিক পরিবর্তনে বেশ কিছু পরামর্শ আপনার জিপি বা কনসালটেন্ট আপনাকে দিতে পারবেন। এগুলির মধ্যে থাকতে পারে:

**ওজন:** গর্ভধারণের জন্য এটা সমভাবে গুরুত্রপূর্ণ যেন আপনার শরীরের ওজন অত্যধিক বেশী বা কম না হয় কারণ উভয় অবস্তা আপনার শরীরের হরমোনের পরিমাণকে প্রভাবিত করে।

**ধুমপান:** এটা প্ররুষের বীর্যে শুক্রকীটের সংখ্যা কমিয়ে দিতে পারে, এবং মহিলাদের গর্ভের সন্তানের ক্ষতি করতে পারে।

**এ্যালকোহল:** মদ্যপান গর্ভধারণের সম্পাবনা কমিয়ে দিতে পারে এবং যত কম পান করা যায় ততই ভাল।

**যৌন মিলন:** গর্ভধারণের সম্পাবনা বাড়ানোর জন্য সপ্তাহে দুই থেকে তিন বার যৌন মিলন ঘটানো উচিৎ।

**ফোলিক এসিড:** সরকারীভাবে এটা পরামর্শ দেয়া হয় যে, যেসব মহিলারা গর্ভবতী হতে ইচ্ছুক তাদের ফোলিক এসিড গুহণ করা উচিৎ যাতে সন্তানের জন্তগত অসুখ-বিসুখ প্রতিরোধ করা যায়। আপনার গর্ভধারণের তিন মাস আগ থেকেই ফোলিক এসিড গুহণ শুরু করা উচিৎ সুতরাং আপনি যদি একটি বাচ্ছার মা হবার জন্য চেষ্টা করছেন এমন হয় তবে আপনার ডাক্ষার বা ফার্মাসিস্টকে বলুন আপনাকে ফোলিক এসিড দেবার জন্য।

## সাহায্য-সমর্থন এবং আরও বিস্তারিত তথ্যের জন্য

বেশ কয়েকটি সাপোর্ট গ্রুপ রয়েছে যেগুলো ইতিপূর্বে সন্তান জন্ত দানে সমস্যায় ভুগেছেন এরূপ লোকজন পরিচালনা করেন, যারা আপনাকে তথ্যাদি, পরামর্শ এবং সাহায্য-সমর্থন প্রদান করতে পারবেন। তাঁরা বন্ধ্যাত্রের ভুক্ষভোগী দম্পতির চাহিদাসমূহের ব্যাপারে অবগত আছেন এবং চিকিৎসা গুহণের সময় এবং পরে সমর্থনে সহায়তার জন্য তাঁরা সাহায্য করতে পারেন।

### চাইল্ড - দি ন্যাশনাল ইনফার্টিলিটি সাপোর্ট নেটওয়ার্ক

উক্ষ সংস্তায় অনেকগুলো গ্রুপ কাজ করে যারা স্তানীয়ভাবে যুক্ষরাজ্যের বিভিন্ন স্তানে মিটিং করেন। তদেরকে ফোন করে আপনার এলাকায় কাজ করে এমন একটি সাপোর্ট গ্রুপের অনুসন্ধান করার জন্য তাদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন:

**চাইল্ড** (CHILD)
Charter House
43 St Leonards Road
Bexhill On Sea
East Sussex TN40 1JA
টেলিফোন: (01424) 732361
ইমেইল: office@child.org.uk
ওয়েবসাইট: www.child.org.uk

## ইস্যু - দি ন্যাশনাল ফার্টিলিটি এ্যাসোসিয়েশান

এই সংস্তাটিতে একটি হেল্প্ লাইন আছে যা পেশাদার এবং প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ইনফার্টিলিটি কাউন্সিলারগণ কর্তৃক পরিচালিত হয় এবং প্রত্যেককে পৃথক পৃথকভাবে এবং গোপনীয়তা রক্ষা করে পরামর্শ দেয়া হয়। হেলপ্লাইন নম্বর হচ্ছে 09050 280 300 (প্রিমিয়াম রেইট লাইন প্রতি মিনিটে ২৫পেনী করে চার্জ করা হয়)।

ISSUE
114 Lichfield St
Walsall
WS1 1SZ

টেলিফোন: (01922) 722888
ইমেইল: info@issue.co.uk
ওয়েবসাইট: www.issue.co.uk

বন্ধ্যাত্রের চিকিৎসার জন্য ক্লিনিকসমূহের বিষয়ে তথ্যাদি এবং কি করে আপনি একটি পছন্দ করতে পারেন; চিকিৎসার বিষয়ে নির্দেশনা; আইনানুগ বিভিন্ন বিষয় এবং আরও অনেক কিছু জানার জন্য এইচএফইএ-এর নিম্নোক্ষ ওয়েবসাইটটি ভিজিট করুন:

www.hfea.gov.uk
টেলিফোন: 020 7377 5077
ইমেইল: admin@hfea.gov.uk

এসব সাইটে দেয়া তথ্যাদি শুধু ইংরেজীতে পরিবেশন করা হয়।

## বিভিন্ন বই পুস্তক:

বন্ধ্যাত্রের বিষয়ে অনেকগুলো বই-প্রস্তক (ইংরেজীতে) পাওয়া যায় যেগুলো পড়ে আপনি হয়ত উপকৃত হতে পারেন, এগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- van den Akker, O.B.A. (2002) The Complete Guide to Infertility: Diagnosis, Treatment, Options. Free Association Books
- Chambers, R. (1999) Fertility Problems: A simple guide. Abingdon: Radcliffe

এই প্রচারপত্রটি বাংলা ভাষাতেও পাওয়া যায়।
এই প্রচারপত্রটিতে দেয়া তথ্যাদি সিডিতে অডিও ফরমেটে এবং ইন্টারনেটে টিবিসি-তে পাওয়া যায়।

এই প্রচারপত্রটি দক্ষিন এশীয় কমিউনিটিসমূহে বন্ধ্যাত্রের সমস্যার বিষয়ে তথ্যাদি জানার জন্য হেলথ্ ডিপার্টমেন্টের আর্থিক সহায়তায় পরিচালিত একটি প্রজেক্টের অংশ বিশেষ।

આ માહિતી આપતી પત્રિકા ગુજરાતી ભાષામાં પણ મળશે.

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ,

یہ معلوماتی لیف لٹ اردو میں بھی دستیاب ہے۔

www.dmu.ac.uk
DE MONTFORT UNIVERSITY
LEICESTER • BEDFORD

Contact: Nicky Hudson
Faculty of Health and Life Sciences
De Montfort University
The Gateway, Leicester

Tel: (0116) 207 8766
Email: nhudson@dmu.ac.uk

**This leaflet was funded by a research grant from the Department of Health**

© De Montfort University 2004. PC1927(Ben)